

ΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΣΕ «ΧΡΟΝΟ DT»

ε... θαύματα

Σωστή διατροφή και άσκηση είναι το κλειδί της επιτυχίας.

αναφέρει η κ. Ελευθερίου και συμπληρώνει: «Ίσως να βοηθήσουν στην απώλεια βάρους από 1 έως 5%, το ποσοστό αυτό είναι, όμως, πολύ μικρό. Η μοναδική μέθοδος που είναι σίγουρα αποτελεσματική είναι η μειωμένη πρόσληψη θερμίδων».

Ουσίες

Υπάρχουν διάφορα είδη συμπληρώματα διατροφής και το καθένα από αυτά περιέχει και έναν άλλο συνδυασμό δραστικών ουσιών. «Ορισμένα περιέχουν λιπαρά οξέα και υπόσχονται ότι, σε συνδυασμό με γυμναστική και διατροφή, θα αυξηθεί η απώλεια βάρους. Αλλά περιέχουν βιταμίνες Β. Δεν έχει αποδειχτεί ότι είναι αποτελεσματικά, αλλά τουλάχιστον δεν είναι βλαβερά», αναφέρει η κ. Ελευθερίου και συνεχίζει: «Τώρα έχουν εμφανιστεί και κάποια καινούργια, τα οποία ισχυρίζονται ότι αυξάνουν τον κορεσμό και με αυτό τον τρόπο μειώνεται η πρόσληψη θερμίδων. Για την ώρα, δεν φαίνεται να είναι επικίνδυνα αλλά όσοι θέλουν να τα χρησιμοποιήσουν θα πρέπει πρώτα να συμβουλευτούν το γιατρό τους».

Το «ντιμπέιτ» για την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια των χαπιών αδυνατίσματος συνεχίζεται και φαίνεται ότι θα περάσουν αρκετά χρόνια μέχρι να αναδειχθεί ο νικητής.

Μέχρι τότε, γιατροί και διατροφολόγοι συμβουλεύουν: Η κλασική μέθοδος αδυνατίσματος, δηλαδή δίαιτα και γυμναστική, μπορεί να μην κάνει θαύματα, αλλά τουλάχιστον είναι αποτελεσματική! ■

καθένα από αυτά: «Η αλήθεια είναι ότι δεν μπορούμε να ξέρουμε ακριβώς ποιες είναι οι παρενέργειες των σκευασμάτων αδυνατίσματος. Μπορεί τώρα να κρίνονται ασφαλή, αλλά σε 10 ή 20 χρόνια να αποδειχθεί ότι προκαλούν βλάβες», τονίζει η κ. Ελευθερίου.

«Η αλήθεια είναι ότι πουλάνε φύκια για μεταξωτές κορδέλες»,

Λεία κιλών

μίδων και εφόσον το βραδινό δεν καταναλώνεται τα μεσάνυχτα, δεν έχει αρνητικές συνέπειες στη ζυγαριά.

4 Η αποχή από το φαγητό και οι αποτοξινωτικές δίαιτες έχουν γρήγορο και αποτελεσματικό αποτέλεσμα: Η «νποστεία» προκαλεί μόνο απώλεια υγρών, τα οποία την επόμενη ημέρα θα επανέλθουν.

5 Μπορούμε να φάμε διπλή ποσότητα λάιτ προϊόντων: Πολλοί πιστεύουν ότι τα λάιτ προϊόντα μπορούν να καταναλωθούν σε μεγαλύτερες ποσότητες και πολλές φορές το παρακάνουν. Είναι καλύτερο να τρώνε μικρότερες μερίδες του κανονικού φαγητού παρά να καταφεύγουν σε λάιτ μορφές.



Η επικοινωνία στο Διαδίκτυο είναι απλώς υποκατάστατο σχέσης.

► ΜΕΛΕΤΗ

«Φάρμακο» η ανθρώπινη επαφή στον e-κόσμο

ΜΟΝΑΔΙΚΟ διαβατήριο για την ευτυχία αποτελεί η ανθρώπινη επαφή σε έναν ολοένα και πιο ψηφιακό κόσμο. Το πόρισμα που προκύπτει από παγκόσμια μελέτη, η οποία έγινε σε ανεπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες, φανερώνει ότι πάνω από οκτώ στους δέκα ανθρώπους αντλούν συναισθηματική ικανοποίηση και αίσθημα πληρότητας από τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Πιο «ψηλά» έχουν οι γυναίκες τις διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς τις θεωρούν απαραίτητο συστατικό της ευτυχίας σε ποσοστό 88%. Στους άνδρες, το αντίστοιχο ποσοστό βρέθηκε ελαφρώς μικρότερο (81%). Αντίθετα, το shopping therapy, ως κλασικό αντικαταθλιπτικό μέτρο, βλέπει το ποσοστό του να καταρρακώνεται (στο 25%), αφού το άδειο πορτοφόλι δεν αφήνει πλέον περιθώρια για ξεσπάσματα άκρατου καταναλωτισμού.

Τα πορίσματα της έρευνας αναδεικνύουν πόσο σημαντική είναι η ανθρώπινη επαφή στον ψηφιακό κόσμο που ζούμε, ενώ από την εγχώρια επιστημονική κοινότητα η ψυχολόγος Μαρία Λασιθιωτάκη εξηγεί γιατί η ανθρώπινη επαφή είναι αναντικατάστατη και γιατί η e-επικοινωνία, που προσφέρεται απλόχερα από το Διαδίκτυο, καθιστώντας ολόκληρο τον κόσμο μια γειτονιά και εκπνενίζοντας τις αποστάσεις, είναι απλώς υποκατάστατο σχέσης, όπως κατά τον Φρόνιτ η σοκολάτα είναι υποκατάστατο του σεξ.

Ατελείς σχέσεις

«Το Διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα που διευκολύνουν την επικοινωνία και τη ροή της πληροφορίας

έχουν συμβάλει τα μέγιστα στην καθημερινότητά μας, αλλά όχι χωρίς κάποιο τίμημα. Εν προκειμένω, το τίμημα είναι ότι μας παρασύρουν στη δημιουργία ατελών σχέσεων. Μέσα από την e-επικοινωνία, τα άτομα στερούνται τις προσωπικές διαδράσεις, οι οποίες εμπλέκουν και τις πέντε αισθήσεις. Όταν στέλνουμε e-mails, SMS, MMS ή συνομιλούμε σε κάποιο chat room με ένα άλλο πρόσωπο, δεν ανταλλάσσουμε βλέμματα μαζί του, δεν το αγγίζουμε.

Οκτώ στους δέκα ανθρώπους αντλούν συναισθηματική ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές τους σχέσεις

Η επαφή και η σχέση που χτίζεται είναι ατελής -ηλεκτρονική- και βασίζεται μόνο σε ένα πληκτρολόγιο, ενώ η ψηφιακή επικοινωνία μάς επιτρέπει να εξαφανίζουμε τον αληθινό μας εαυτό και να υποδυθούμε ρόλους. Ετσι, κάθε άτομο έχει το χρόνο και τη δυνατότητα να ανακατέψει ξανά τα χαρτιά στην τράπουλα της προσωπικότητάς του. Οπότε, η σχέση που δημιουργείται μέσω κομπιούτερ απελευθερώνεται από την αρχαϊκή της αντίληψη, της συνοχής και της συνέπειας (με τη συνοχή να εμπεριέχει και τη φυσική παρουσία), και γίνεται εφήμε-

ρη, χωρίς βάθος και ασυνεπής. Αν εκλάβουμε τον άνθρωπο ως ανώτερο και πανέξυπνο ηλεκτρονικό υπολογιστή, τα προβλήματα που δημιουργούν οι ατελείς e-σχέσεις προκαλούν βλάβες στα δικά μας κυκλώματα επικοινωνίας και για να τις διορθώσουμε πρέπει να ρίξουμε το βάρος στην ανθρώπινη επαφή», λέει η ειδικός.

Πέρα από τις ατελείς σχέσεις, η ηλεκτρονική επικοινωνία αυξάνει και τον κίνδυνο της εμφάνισης εθισμού στο Διαδίκτυο, μιας σύγχρονης ψυχικής διαταραχής που πλήττει τους νέους. Όπως εξηγεί η παιδίατρος και υπεύθυνη της Μονάδας Εφηβικής Υγείας του Νοσοκομείου «Αγλαΐα Κυριακού», περισσότεροι κινδυνεύουν να εμφανίσουν εθισμό παιδιά και έφηβοι που επισκέπτονται συχνά chat-rooms και ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης σαν το Facebook και το Twitter, ενώ τα «θύματα» αυτής της ηλεκτρονικής εξάρτησης είναι πιο συχνά αγόρια.

Τα οφέλη

«Οι διαπροσωπικές σχέσεις μάς προφυλάσσουν από τη μοναξιά, καθώς στον προφορικό λόγο εκφράζουμε πιο έντονα τα συναισθήματά μας», τονίζει η Μαρία Λασιθιωτάκη, επισημαίνοντας ότι ο προφορικός λόγος είναι εντέλει πολύ πιο ισχυρός από το γραπτό κι ας λένε πως τα γραπτά μένουν, όπως υποστηρίζει το λατινικό ρητό scripta manent. Η διά ζώσης επικοινωνία έχει το πρόσθετο ατού ότι αφήνει χώρο και στη διαίσθηση, κάτι που οξύνει τη φαντασία.

ΑΛΕΞΙΑ ΣΒΩΛΟΥ