

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09.07.10

Η νέα αντιοξειδωτική διαίτα ORAC

Δημήτρης Γρηγοράκης



Η επιστήμη της διατροφής και διατολογίας εξελίσσεται συνεχώς - προσφέροντας διαρκώς νέες ανακαλύψεις και περισσότερα στοιχεία σχετικά με τις επιδράσεις των τροφών, θετικών και αρνητικών,

στο σώμα μας.

Τα τελευταία χρόνια, οι ανακαλύψεις αυτές έχουν συμβάλει αποφασιστικά στην αντιμετώπιση ή και στην πρόληψη πολλών παθήσεων, όπως οι καρδιοπάθειες και οι νεοπλασίες. Οι νόσοι αυτές, αλλά και πολλές άλλες, επιδεινώνονται και εξελίσσονται ταχύτερα υπό την επίδραση του οξειδωτικού στρες που υφίσταται το σώμα μας από την κατανάλωση διαφόρων τροφίμων, αλλά και από την επαφή με διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Συγκεκριμένα τρόφιμα, όμως, φαίνεται να ασκούν ευεργετική δράση στον οργανισμό, λόγω της φυσικής τους αντιοξειδωτικής δραστηριότητας, με αποτέλεσμα να μεταβολιστούν ή να καθυστερούν την εξέλιξη πολλών παθήσεων.

Ο διακεκριμένος και πεπειραμένος κλινικός διατροφολόγος, Δημήτρης Γρηγοράκης, με τις εκδόσεις «Βήτα» παρουσιάζουν το σκεπτικό της νέας αντιοξειδωτικής διαίτας ORAC, που σκοπό έχει να καθοδηγήσει τον καταναλωτή στην επιλογή τροφών ανώτατης βιολογικής αξίας, έτσι ώστε να επιτυγχάνει την καλή λειτουργία των κυττάρων του σώματος και τον αποτελεσματικότερο μεταβολισμό και να αναβαθμίζεται η άμυνα του οργανισμού προλαμβάνοντας τα φαινόμενα της γήρανης των ιστών.

(Εκδόσεις Βήτα 2010, τμή 29,70 ευρώ, σελίδες 246)

Το μικρό βιβλίο της ευτυχίας Μόνικα Λεβέντη



Τι είναι η ευτυχία; Δικαίωμα ή χρέος; Μήπως είναι η εναρμόνιση με τον εαυτό μας; Η ικανότητα να ζούμε την κάθε μας στιγμή; Η ωριμότητα να ανακαλύπτουμε τη χαρά μέσα στη δυστυχία;

Ποια η σχέση της με την προσφορά ή τη δημιουργία;

Αυτά και πολλά άλλα ερωτήματα απασχόλησαν κατά καιρούς όλα τα μεγάλα πνεύματα της ανθρωπότητας, από τους αρχαίους χρόνους έως την εποχή μας.

Από τον Σωκράτη, τον Αριστοτέλη και τον Σοφοκλή έως τον Άντον Τσέχωφ, τον Αλμπερ Καμύ και τον Μαχάτμα Γκάντι, η ευτυχία ήταν πάντα μια γοητευτική αφο-

Το βιβλίο της εβδομάδας

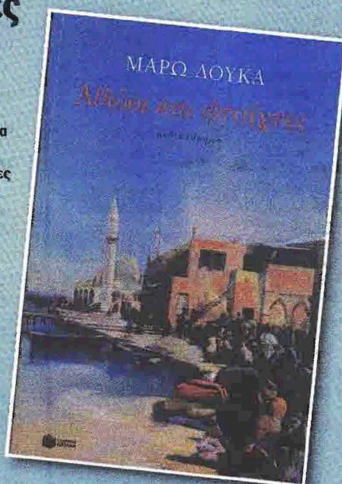
Αθώοι και φταίχτες

Μάρω Δούκα

Γενάρης του 2002 στα Χανιά. Ένας ξένος περιπλανιέται στα παλιά. Τα κτίσματα, οι δρόμοι, οι τάφοι, τα γεγονότα. Μια γυναίκα δέχεται ένα ανώνυμο τηλεφώνημα. Ένας άλλος μοχθεί με τις εμμονές και τις εικόνες του. Το πτώμα μιας νεαρής σε ερημική παραλία. Συνθήματα στους τοίχους. Οι πολιτισμοί που συμπλέκονται, η ζωή που επιμένει. Όλα αλλάζουν, αλλά και κάτι μένει, που λιμνάζει. Φιλίες, ασεβή δέντρα, έρωτες, το αίμα. Το κρητικό πέλαγος φουρτουνοισμένο. Οι επιχειρηματικοί όμιλοι, οι μετανάστες. Ένας αυτόχειρας, ένα πηγάδι. Ο αστυνόμος που θυμάται. Αλλά το παρελθόν δεν είναι τόπος. Αθώοι και φταίχτες, στις γραμμές του μύθου και της ιστορίας.

Βρισκόμαστε μπροστά σε ένα σπουδαίο μυθιστόρημα: η Δούκα «ξετυλίγει το κουβάρι» της πορείας του ανθρώπου στον κόσμο και δεν εκφορξεί απλώς την εποχή της, κάτι που σήμερα δεν είναι καθόλου αυτονόητο για τη νεοελληνική πεζογραφία, αλλά προοιωνίζεται και το μέλλον - χωρίς να βάζει πάντως με το κείμενό της «τελεία», αλλά ένα μεγάλο «ερωτηματικό», αφού το μέλλον, ως τελεσίδικη απάντηση, εξαρτάται από τις δαιδαλώδεις διαδρομές της ανθρώπινης ψυχής στα μονοπάτια της Ιστορίας.

(Εκδόσεις Πατάκη 2010, τμή 22,50 ευρώ, σελίδες 640)



μή για την πιο μυστηριώδη αναζήτηση, στην τέχνη, τη φιλοσοφία, τη θρησκεία ή την πολιτική.

Ό,τι μεγάλο και σπουδαίο ανακάλυψε η ανθρωπινή σκέψη, σε αυτό το συναρπαστικό ταξίδι της, θα το βρείτε στο «Μικρό βιβλίο της ευτυχίας», που διαβάζεται σαν οδηγός και σύμβουλος για μια καλύτερη ζωή.

(Εκδόσεις Καστανιώτη 2010, τμή 10,00 ευρώ, σελίδες 160)

Το κύμα του έρωτα Μαρίνα Αλεξάνδρου & Γιάννης Αλεξάνδρου

Εκείνος έχει καταξιώσει ως διακεκριμένος καθηγητής σε αμερικανικό πανεπιστήμιο. Εκείνη παντρεύτηκε, χώρισε, πόνησε. Οι ρόλοι έχουν αντιστραφεί. Ο Διονύσης επιστρέφει στην Ελλάδα, ως σύμβουλος ξένης κινηματογραφικής υπερπαραγωγής. Η συνάντησή τους είναι γεμάτη πάθος, αντιθέσεις και συγκινήσεις. Βρίσκονται πα-



δευμένοι σε αγεφύρωτες διαφορές. Τι μυστικό κρύβεται πίσω από την κόρη της Άρτεμης; Από ποιον αντιμετωπίζουν θανάσιμες απειλές; Ο παντοδύναμος έρωτας, όμως, κυριαρχεί.

Στη Ζάκυνθο του 1800, οι πρόγονοι της Άρτεμης κόντε Μαρτινέγκος και η Μπιάνκα, γκουβερνάντα των παιδιών του, έζησαν έναν παθιασμένο και καταλυτικό έρωτα. Τότε, τα Επτάησα ήταν κάτω από την αγγλική επικυριαρχία. Η Ζάκυνθος, με τους ευγενείς, τους ποπολάρους, τα αρχοντικά σπίτια, τις καντάδες και τα φτωχικά κατουύνια, είναι ο φυσικός περίγυρος της Μπιάνκα και του Αντρέα Μαρτινέγκου. Αλλά και η λαμπερή Βενετία, η ελληνική επανάσταση και το Παρίσι, με τα σαλόνια όπου συνάδουν συγγραφείς και συνθέτες, είναι μέρος της ζωής τους. Διανύουν την τροχιά τους μαζί σε χαρές, λύπες και περιπέτειες, εκείνα τα ιστορικά χρόνια, και δίνουν πνοή στους σπερμινούς εραστές.

(Εκδόσεις Λιβάνη 2010, τμή 14,47 ευρώ, σελίδες 365)

Πες το ψέματα! Γεωργία Δεμίρη



Η ζωή της Κάτιας πηγαίνει από το κακό στο χειρότερο. Άνεργη πθποισός, με ελάχιστη προϋπηρεσία στο ενεργητικό της, κάνει ό,τι δουλειά της προκύψει για να βγάλει τα προς το ζην, αν και η οικογένειά της, που ζει σε ένα χωριό της Ηπείρου, νομίζει ότι είναι ανώτερο στέλεχος σε πολυεθνική. Κι αυτό γιατί η Κάτια καταφεύγει συχνά σε μικρά αθώα ψέματα για να μη στενοχωρεί τους ανθρώπους που αγαπάει. Όσο για τα αισθηματικά της, ούτε από εκεί βλέπει φως, αφού ο αγαπημένος της τον τελευταίο καιρό της κάνει νεκρά.

Τα πράγματα δυσκολεύουν ακόμη περισσότερο όταν ο ιδιοκτήτης του σπιτιού της της κάνει έρωτα και η Κάτια αναγκάζεται να δεχτεί την πρόταση του Τάκη, τον κολλητό της, και να συγκατοικήσει προσωρινά μαζί του. Μεταξύ επεισοδικών οντισίων, του αγώνα επιβιώσης και της καθημερινής ρουτίνας, η Κάτια αρχίζει να βλέπει τον κολλητό της με άλλο μάτι.

Για να ξεπεράσει αυτή την απαγορευμένη έλξη, μπλέκει σε μια άλλη σχέση με απρόβλεπτες συνέπειες. Μέσα από πολλά λευκά ψέματα, παρεξηγήσεις και δυσκολίες, η Κάτια θα παλέψει να βρει το δρόμο της στο δύσκολο κόσμο της σόου μπιζ και να κερδίσει τον έρωτα με όπλα της το χιούμορ, την επιμονή και την αισιοδοξία.

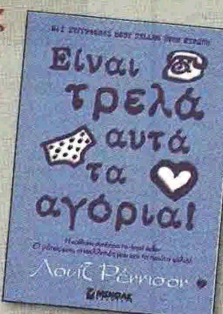
(Εκδόσεις Ψυχογιός 2010, τμή 16,60 ευρώ, σελίδες 504)

Το παιδικό βιβλίο της εβδομάδας

Είναι τρελά αυτά τα αγόρια!

Ρέννισον Λουίζ

Το ξεκαρδιστικό ημερολόγιο της Τζόρτζια Νικόλσον. Μα, τι στο καλό; Γιατί η ζωή μου είναι τόσο φανταστική; Έχει περάσει μιάμιση μέρα από τότε που φίλησα τον θεό του Έρωτα... Νομίζω ότι πάσχω από σύνδρομο στέρησης φίλιού. Τα κειλη μου σουφρώνουν συνέχεια... Δοκίμασα να φίλησω το χέρι μου, για να μου περάσει, αλλά δεν είπασα...



Αναρωτιέμαι μήπως ο θεός του Έρωτα δεν είναι και τόσο σίγουρος αν με θέλει, εξαιτίας της μύτης μου... Έχω μια ΤΕΡΑΣΤΙΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ μύτη, το οποίο σημαίνει ότι θα πρέπει να ζήσω για πάντα σε ένα άσχημο σπίτι. Έρωτες, φίλια, έρωτες, αναποδιές, έρωτες, φίλια, έρωτες, ημερολόγιο! Η ακόμα πιο αστασία συνέχεια του «Ο γάτος μου, οι κολλητές μου και τα πρώτα φιλά!»

(Εκδόσεις Μίνωας 2010, τμή 14,07 ευρώ, σελίδες 232)