

«Μπορείς να νιώσεις τη ζεστασιά του ελληνικού ήλιου πάνω στο πρόσωπό σου ενώ παρακολουθείς τις εκπομπές της», είχε γράψει για εκείνη με ενθουσιασμό η «Independent». Μάλλον είναι αυτό το κυπριακό ταμπεραμέντο και πάθος, που παραδέχεται ότι κουβαλά και τη βοήθησε να συστήσει την ελληνική/κυπριακή κουζίνα σε όλο τον κόσμο. Σήμερα, στα 50 της νιώθει πως τώρα αρχίζει η ζωή της και μοιράζεται μαζί μας, από το Λονδίνο, τα πικάντικα μυστικά που την κάνουν να δείχνει στα καλύτερά της!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΓΕΩΡΓΙΟΥ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣ: VERONIKA MARX

TONIA  
BUXTON

As spicy as

it gets!

**N**

Να αρχίσουμε με το ολοκαίνουριο βιβλίο σου «The Secret of Spice»! Με τις συνταγές του, υποσχετεί να μας κάνει πιο ευτυχιμένους και πιο υγιείς; Τα μπαχαρικά είναι γεμάτα θρεπτικά στοιχεία! Θα σε βοηθήσουν πάρα πολύ να τα βάλεις στη μαγειρική και στη ζωή σου. Άρχισα να γράφω αυτό το βιβλίο πριν δύο χρόνια, όταν είχα χτυπήσει την πλάτη μου.

Οι γιατροί μου είπαν ότι πρέπει να κάνω θεραπεία με ενέσεις κορτιζόνης. Ήθελα να το αποφύγω και τότε μια φίλη μου από την Ινδία μου είπε ότι θα δω μεγάλη διαφορά στον πόνο σε 2-3 εβδομάδες αν αρχίσω να βάζω στο φαγητό μου λίγο κουρκουμά. Δεν χρειάστηκε καν να περάσει τόσο χρόνος και ένιωσα καλύτερα! Σκέφτηκα, λοιπόν, αν μπορεί ο κουρκουμάς να κάνει τόσο καλό, σκέφτηκα τι μπορούν να κάνουν άλλα μπαχαρικά.

Όντως το καλό φαγητό, με την έννοια των ποιοτικών υλικών, μπορεί να κάνει θαύματα στην υγεία και την ομορφιά μας; Το πιστεύω πάρα πολύ! Τον Μάρκ κλείνω τα 51 και όλοι μου λένε πόσο νεότερη δείχνω. Με ρωτάνε τι κρέμες χρησιμοποιώ, τι συμπληρώματα παίρνω, τι θεραπείες κάνω... Δεν κάνω! Στο πρόσωπό μου, για παράδειγμα, χρησιμοποιώ ένα ελαιόλαδο, το οποίο μάλιστα αγοράζω από την Κύπρο! Πρόκειται για εξτρα παρθένο ελαιόλαδο υψηλό σε φαινόλες. Το λαδάκι νύχτας μου

είναι ένα κουταλάκι από αυτό! Μέσα από το βιβλίο θα δείτε πόσες θαυματουργές ιδιότητες κρύβουν τα βότανα και τα μπαχαρικά.

**Φαίνεσαι, πράγματι, να είσαι στα καλύτερά σου!**

Ξέρεις, όταν ήμουν μικρότερη και σκεφτόμουν μια γυναίκα 50 ετών είχα στο νου μου μια μεγάλη γυναίκα, όμως, δεν νιώθω καθόλου έτσι. Πραγματικά πιστεύω πως αυτό οφείλεται στη διατροφή μου και στον τρόπο που ζω.

**Η φωτογραφία που φιλοξενούμε στο εξώφυλλό μας και σε απεικονίζει γυμνή, χαμογελαστή και καλυμμένη με καυτερές κόκκινες πιπεριές, πώς προέκυψε;**

Πριν πολλά χρόνια έλεγα ότι μόλις κλείσω 50 θέλω να κάνω κάτι τρελό! Τελικά, έκανα αυτό και ήταν πολύ απελευθερωτικό! Ήταν μια διασκεδαστική εμπειρία και σκεφτόμαι ότι ακόμα κι όταν γίνω 90 χρονών θα βλέπω αυτή τη φωτογραφία και θα χαμογελάω. Μικρότερη πάντα σκεφτόμουν τους άλλους. Πλέον, αποφάσισα ότι δεν με νοιάζει τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα. Εγώ νιώθω καλά στην ψυχή μου, με την οικογένειά μου, τους φίλους μου. Οι υποδλοιποι, δεν μπορούν πια να με ενοχλήσουν. Μια γυναίκα 50 ετών νιώθει ανακουφισμένη, απελευθερωμένη και ξέρει να αγαπά τον εαυτό της. Πολλοί νομίζουν ότι όταν μια γυναίκα μεγαλώσει δεν έχει πια φωνή. Εγώ, αντίθετα, πιστεύω ότι σήμερα έχω πιο δυνατή φωνή!

**Πάντως, οι καυτερές πιπεριές είναι σίμα κατατεθέν σου. Σε βλέπουμε να ποζάρεις με αυτές, να τις φοράς σε φόρεμα, σε σουλαρίκια! Γιατί τόσο λατρεύεις;** Πάντα μου άρεσαν οι καυτερές πιπεριές, ▶



Στη διάρκεια καλοκαιρινών διακοπών στην Κύπρο. ΚΑΤΩ: Λίγο ξέρουν ότι η Τonia υπήρξε στη ζωή της και body builder.



γιατί δίνουν γεύση! Πριν 10 χρόνια ένας φαν μου από την Αυστραλία μου έστειλε δώρο το ζευγάρι σκουλαρίκια με τις πιπεριές που φοράω και στη φωτογραφία που βλέπετε. Μου είπε «αυτά τα σκουλαρίκια είναι σαν εσένα, πικάντικα!» Από εκείνο το δώρο, λοιπόν, άρχισα να



Η Τonia Βαχτιομασί με το σύζυγό της Ραύι, έχουν δημιουργήσει μια πολύ όμορφη οικογένεια με τέσσερα παιδιά.

και των ορμονών μας, μπορεί να γίνουμε λίγο μίζερρες και κακοδιάθετες. Δεν θέλω να ζήσω έτσι. Θέλω μια ζωή που έχει γέλιο, που έχει χορό, που έχει ζωή! Εγώ νομίζω ότι τώρα αρχίζει η ζωή μου! Νομίζω ότι αυτό ακριβώς σε κάνει fabulous στα 50! Το να πάρεις τη ζωή στα χέρια σου και να την απολαύσεις. Την ερχόμενη εβδομάδα για παράδειγμα θα πάω σε ένα σεμινάριο ζωγραφικής, ενώ δεν είμαι καλή στη ζωγραφική. Παλιά δεν θα πήγαινα, αλλά τώρα λέω «θα πάω να το ζήσω». Το άλλο που ήθελα να κάνω όταν ήμουν μικρή και δεν έγινε είναι να κάνω μαθήματα μουσικής για να γίνω actress singer! Ήθελα να γίνω η κυπριακή Μαράια Κάρεϊ, αλλά ποτέ δεν

που πλέον έχουν γίνει 15 σε όλη την Αγγλία. Οι Κύπριοι ξέρουμε από καλό φαγητό; Οι γιαγιάδες και οι παππούδες μας, ίσως και οι γονείς μας, ήξεραν να τρώνε πολύ καλά. Έτρωγαν κρέας μια φορά την εβδομάδα, μη σου πω και μια φορά τον μήνα. Έτρωγαν λουβί, λαχανικά, ψάρι. Αυτή η διατροφή των γιαγιάδων μας είναι η καλύτερη στον κόσμο. Νομίζω, οι νέοι Κύπριοι δεν τρώνε τόσο σωστά και γι' αυτό αυξήθηκαν και τα διάφορα προβλήματα υγείας σε νεαρότερες ηλικίες. Από ό,τι καταλαβαίνω μεγάλεσες ως αυθεντικά Κύπρια κι ως γεννήθηκες και ζεις στην Αγγλία, σωστά; Απόλυτα! Οι γονείς μου ήταν πολύ πιστοί

## «ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ 50 ΕΤΩΝ ΝΙΩΘΕΙ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ, ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΞΕΡΕΙ ΝΑ ΑΓΑΠΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΗΣ»

δείχνω μεγαλύτερη αγάπη σε αυτό το «σώμα». Θα έλεγες ότι και εσύ ως γυναίκα είσαι spricy; Ναι! Η πιπεριά έχει δύο πλευρές. Είναι νόστιμη αλλά αν τη δαγκώσεις δυνατά, δαγκώνει κι αυτή πίσω! Έτσι είμαι και εγώ. (γέλια) Στην περιγραφή του προφίλ σου στο Instagram γράφεις ανάμεσα σε άλλα «trying to be fabulous at 50». Και φαίνεται να τα καταφέρνεις. Τι σου δίνει τόσο ενέργεια; Δεν ξέρω αν τα καταφέρνω αλλά, τουλάχιστον, προσπαθώ! Αποφάσισα ότι θα προσπαθώ να είμαι χαρούμενη! Να βλέπω τα θετικά, γιατί αν δεν το κάνουμε, ειδικά εμείς οι γυναίκες κοντά στα 50 λόγω

είχα το θάρρος. (γέλια) Τώρα βρήκα μια δασκάλα και θα πάω για μαθήματα. Πλέον, αισθάνομαι ότι μπορώ να δοκιμάσω ό,τι θέλω! Κι αν δεν πάει καλά, so what; Ετοιμάζεις κάτι άλλο πέρα από το βιβλίο που μόλις κυκλοφόρησε; Είμαι ήδη σε συζητήσεις με τον εκδότη μου για το επόμενο! Πριν λίγες μέρες το παρουσιάσαμε σε μια εκπομπή στην Αγγλία και αμέσως μετά έγινε νούμερο 1 στο Amazon στην κατηγορία για καινούρια βιβλία. Έτσι, την άλλη μέρα ο εκδότης με πήρε τηλέφωνο και μου είπε: «Άντε Τόνια, ποιο θα είναι το επόμενο;». Του χρόνου, λοιπόν, θα κάνω κάτι καινούριο που λέμε να ονομαστεί «My Big Fat Greek Goddess Diet». Επίσης, εξακολουθώ να είμαι υπεύθυνη στα εστιατόρια «The Real Greek»,

στην κυπριακή νοοτροπία. Ήταν και είναι ακόμα μεγάλοι πατριώτες. Ο πατέρας μου άνοιξε το πρώτο ανεξάρτητο ελληνικό σχολείο στην Αγγλία. Μάλιστα, μεγάλωσα πολύ αυστηρά ως Κύπρια παιδαίτερης εποχής από τη δική μου. Του '50 και του '60! Οι γονείς μου ήταν πολύ κλειστοί, επειδή ήταν σε μια ξένη χώρα και φοβόντουσαν. Θα έλεγες ότι έχεις κυπριακό ταμπεραμέντο; Ναι, ναι, ναι! Στην Αγγλία είμαι «η Κύπρια»! Οι Άγγλοι, τώρα τελευταία, άλλαξαν λίγο κι όταν μιλάνε κουνάνε κάπως τα χέρια τους και δείχνουν και λίγο συναισθημα. Όταν, όμως, αρχίζα στην τηλεόραση πριν 20 χρόνια δεν έκαναν τίποτα. Ήταν βαρετό! Τώρα, εκφοβίζονται περισσότερο αλλά ακόμη δεν έχουν το δικό μας πάθος. Εγώ ▶





## « Η ΠΙΠΕΡΙΑ ΕΧΕΙ ΛΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ. ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΤΙΜΗ, ΑΛΛΑ ΑΝ ΤΗ ΔΑΓΚΩΣΕΙΣ ΔΥΝΑΤΑ, ΔΑΓΚΩΝΕΙ ΚΙ ΑΥΤΗ ΠΙΣΩ! ΕΤΣΙ ΕΙΜΑΙ ΚΑΙ ΕΓΩ! »

έχω κυπριακό πάθος! Γι' αυτό και στην αρχή της καριέρας μου, όταν έκανα την πρώτη μου εκπομπή «My Greek Kitchen» και ήρθα στην Κύπρο, πληγώθηκα όταν κάποιος έλεγαν «από πού κι ως πού αυτή η Τσαρλούα να δείχνει τη χώρα μας;». Τότε στεναχωρήθηκα, αλλά τώρα δεν με εννοχλεί. Το αίμα που κυλά στις φλέβες μου είναι κυπριακό και είμαι τελείως Κυπριαί!

**Πάντως, είναι εντυπωσιακό που τόσο η εκπομπή «My Greek Kitchen» αλλά και η «My Cypriot Kitchen» γνώρισαν μεγάλη επιτυχία και προβλήθηκαν σε 30 χώρες.**

Και πιστεύεις ότι το δείχνουν ακόμα; Η πρώτη εκπομπή άρχισε πριν 13 χρόνια και ακόμα παίζει σε επανάληψη! Και το καλύτερο; Δεν περνά ούτε μία μέρα που να μη λάβω email ή μήνυμα στα social media να με ρωτούν πότε θα κάνω ξανά εκπομπή. Και για την Κύπρο με ρωτούν πότε θα κάνω ξανά. Προσπαθώ! Η Κύπρος άλλαξε τόσο πολύ τα χρόνια και θα ήθελα πάρα πολύ να έρθω και μέσα από μια εκπομπή να δείξω τι κάνουν οι νέοι, οι οποίοι νομίζω εξέλιξαν πάρα πολύ τον τομέα των κρασιών και του φαγητού. Κάνουν κάτι συναρπαστικό και πολύ ενδιαφέρον!

**Δεν θα ρωτήσω αν γυμνάζεσαι, γιατί είναι κάτι που φαίνεται! Πόσο συχνά, όμως;** Κάθε μέρα σχεδόν! Τα αγόρια μου είναι μικρά ακόμα, οπότε σπκονόμαστε για το σχολείο. Μετά πηγαίνω είτε για τρέξιμο είτε γυμναστήριο. Κάθε μέρα θα κάνω κάτι κι ας μην είναι το πιο δύσκολο. Αυτό είναι το μυστικό: Να κάνεις έστω κάτι μικρό κάθε μέρα. Για παράδειγμα, όταν μιλώ στο τηλέφωνο στέκομαι αντί να κάθομαι. Κάνω squats προί και βράδυ, ενώ βουρτσίζω τα δόντια μου και τέτοια. Ένα πράγμα που αλλάζει μεγαλώνοντας είναι η περιφέρεια, η οποία μάλιστα αρχίζει να έχει τάση προς το πάτωμα (γέλια). Έτσι, με αυτούς τους απλούς τρόπους, κάνεις τη διαφορά. Δεν θέλω να έχω περιφέρεια ριτιά!

**Μιας και ο έρωτάς περνά από το στομάχι, με ποιο φαγητό ξετρελαίνεις τον σύζυγό σου;** Ο Paul είναι μισός Κύπριος, μισός Άγγλος. Το φαγητό που αγαπά, λοιπόν, περισσότερο απ' όλα είναι φρέσκο λουβί με ωμό κρεμμύδι και σπιτικό χούμους. Δεν είναι τόσο ρομαντικό φαγητό, αλλά αν θέλω να

τον κάνω πραγματικά πολύ χαρούμενο αυτό του μαγειρεύω. Τρελαίνεται!

**Μιας και μιλάμε με δρους κουζίνας, ποιο είναι το αλατοπίπερο στη σχέση σας;**

Με τον Paul είμαστε μαζί εδώ και 28 χρόνια. Τον αγαπώ, είμαι ακόμη ερωτευμένη μαζί του και τον βρίσκω καινούριο! Και οι δύο προσπαθούμε να είμαστε η καλύτερη εκδοχή μας για τον άλλον, αλλά και για τον εαυτό μας. Προσέχω τη διατροφή μου και γυμνάζομαι φυσικά και για μένα, αλλά και για τον άντρα μου. Δεν θέλω να νομίζει ότι

### 5 + 1 TIPS από την Τονία ώστε στα 50 σου να δείχνεις όμορφη & υγιής!

Ανακάλυψε τις μυστικές ιδιότητες των βοτάνων και των μπαχαρικών που έχεις στην κουζίνα σου! Αυτό μας συμβουλευτεί η Τονία Buxton, η οποία τις εκτίμησε πριν από πολλά χρόνια και τις εφάρμοσε πιστά. Ήξερες λοιπόν ότι...

- Ο κάρδαμος αυξάνει τη λιμπινοτο και σε βοηθά να κοιμάσαι καλύτερα!
- Οι ακραιές διαίτες, όπως αυτές με χαμηλούς υδατάνθρακες, κάνουν ζημιά στο σώμα.
- Επιστροφή στις κυπριακές μας ρίζες τώρα! Να υιοθετήσουμε τη διατροφή των γιαγιάδων μας, που ήταν βασισμένη στα λαχανικά, τα όσπρια, τα καλά λιπαρά, τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες.
- Ένα κονταλάκι κουρκομά στα φαγητά μπορεί να βοηθήσει σε μυϊκούς πόνους και άλλες παθήσεις.
- Πρόσθεσε μια μικρή -ή και μεγάλη- δόση μπαχαρικών στα καθημερινά σου πιάτα και θα δεις μεγάλη αλλαγή σε ορμονικά θέματα, στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και στη διάθεση σου γενικότερα!
- Θα νιώθεις πολύ καλύτερα αν αρχίσεις να λες «να» στο μαύρο πιπέρι και να είσαι πιο γενναίοδωρη με το τζίντζερ.

μια μικρότερη είναι πιο όμορφη, θέλω τα μάτια του να μείνουν στραμμένα σε μένα. Όσο για τις στιγμές που κάνει κάτι και με εκνευρίζει του λέω «αγάπη μου, αυτό που κάνεις μου σπάει τα νεύρα. Αν θες, λοιπόν, να μου σπάσεις τα νεύρα προχώρα, αν όμως θες να σε αγαπώ και να σε σκέφτομαι με όμορφα συναισθήματα, σταμάτα να το κάνεις αυτό». Εκείνη την ώρα μπορεί να θυμώνει, αλλά και εκείνος προτιμά να μην τα κρατώ μέσα μου! Όπως μου λέει, πρέπει να τα λέμε όλα ανοιχτά για να προχωράμε με αγάπη. Επίσης, φροντίζουμε να αφιερώνουμε χρόνο για τους δυο μας ως ζευγάρι.

**Έχετε δύο κόρες και δύο γιους. Τι λατρεύετε να κάνετε παρέα;**

Αυτό που μας αρέσει πολύ είναι να πηγαίνουμε για φαγητό ή ακόμη και στο σπίτι γύρω από το τραπέζι να τρώμε και να γελάμε όλοι μαζί. Με τα κορίτσια, μάλιστα, πήμε παρέα και για κοκτέιλ καθώς είναι πλέον ενήλικες.

**Τα παιδιά σου απολαμβάνουν αυτή την καλή τρέλα που σε χαρακτηρίζει;**

Κάποιες φορές τούς σπιάω τα νεύρα, αλλά αυτό νομίζω είναι φυσιολογικό ανάμεσα στα παιδιά και τους γονείς. Κάπου-κάπου, όμως, νομίζω τους αρέσει η τρέλα μου. Μερικές φορές όταν είμαι στην τηλεόραση και λέω κάποιο αστείο, τα αγόρια μου λένε ότι τους έκανα ρεζίλι. Το λένε, όμως, με χαμόγελο!

Είμαι χαρούμενη με όσα έχεις στη ζωή; Είμαι τόσο ευτυχισμένη που κάποτε φοβάμαι! Έχω μια ωραία ζωή. Είμαι στην τηλεόραση, γράφω βιβλία, πάω σε πάρτι, γνωρίζω ενδιαφέροντες ανθρώπους, με ντύνουν, με φροντίζουν αλλά ξέρεις τι κατάλαβα; Στο τέλος, εκείνο που με κάνει να νιώθω βαθιά, απόλυτη ευτυχία είναι η οικογένειά μου. Τα μορά μου είναι πάνω από όλα. Όταν είσαι νεότερη νομίζεις ότι η καριέρα είναι το πιο σημαντικό, αλλά δεν είναι! Φυσικά και είναι πολύ καλό αν το καταφέρεις, αλλά η αγάπη που μοιράζεσαι με την οικογένειά σου το ξεπερνά.

**Όταν γεράσεις, ταχθείς ότι θες να ζεις σε μια περιοχή που θα είναι μόνιμα σε party mode και εσύ να είσαι μια γριά που χορεύει ασταμάτητα;**

Μια φίλη μου πρόσφατα ανέβασε στο Instagram ένα ωραίο σπιτάκι σε ένα απόμωρο βουνό και είπε ότι όταν γεράσει θα ζει εκεί. Τότε εγώ της έστειλα πίσω μια φωτογραφία από το Soho όπου γίνεται χαμός, εκεί είναι οι drug queens, όλος ο κόσμος πάει και γλεντά και της είπα: «Εγώ όταν γεράσω εδω θέλω να είμαι!». Θέλω να χορεύω, αλλά ακόμα κι αν δεν μπορώ πια λόγω ηλικίας, μου φτάνει να είμαι κοντά σε κόσμο, κοντά στη ζωή! Θέλω να παίρνω ενέργεια και να μη χάσω ποτέ τη θετικότητα μου!





