
Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
ΤΕΥΧΟΣ 178
ΜΑΡΤΙΟΣ 2012
vita
ΔΙΑΙΤΑ
7 ΜΕΡΕΣ DETOX
ΕΞΕΛΙΞΗ
ΤΟ ΧΑΠΙ ΠΟΥ ΚΟΒΕΙ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ
Φάκελος
ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΑΔΥΝΑΤΟ ΣΩΜΑ
Γερή καρδιά σε 8 βήματα
Ορμόνες Αυτές μας κυβερνούν
ΤΑΣΗ
Yoga στον αέρα
Body & Mind
Συνταγές ευτυχίας
Αγιουρβεδικό μασάζ
Η εμμηνόπαυση εναλλακτικά
Λίμπιντο
Ανεβάστε την!
4,00 €
9 771108 603004 03
ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

vita

ΜΑΡΤΙΟΣ

editorial

Καμαρώνω το εξώφυλλό μας και στέκομαι στο θέμα του Φακέλου: «Μυστικά για αδύνατο σώμα». Η πρώτη μου αυτόματη σκέψη είναι: «Πώς να το αποκτήσω;». «Να μην τρως!», απαντάω στον εαυτό μου. Γιατί αλήθεια μάς απασχολεί τόσο η εικόνα μας και προ πάντων τα κιλά μας; Γιατί οι περισσότεροι από εμάς βρισκόμαστε σε μια συνεχή αναμέτρηση με τη ζυγαριά μας και παλεύουμε συνεχώς με το δίλημμα αν η γαρνιτούρα στο φαγητό μας θα είναι σαλάτα ή πατάτες τηγανητές; Γιατί θέλουμε να είμαστε πάντα λεπτές και «στερημένες»; Όταν ήμασταν μικρές, πιστεύαμε πως η ομορφιά είναι μια υπόσχεση ευτυχίας. Ίσως να βοήθησαν και οι μαμάδες μας σ' αυτό. Τώρα όμως που μεγαλώσαμε, γιατί άραγε συνεχίζουμε να το πιστεύουμε; Θυμάμαι μια παλιά ατάκα του μετρ του αυτοσαρκασμού Γούντι Άλεν, που έλεγε: «Το μόνο μου παράπονο στη ζωή είναι ότι δεν είμαι κάποιος άλλος». Σίγουρα ένα όμορφο κορμί μας κάνει να νιώθουμε καλά. Όμως, αυτό που μας κάνει όμορφες ή άσχημες συνήθως είναι… οι σκέψεις μας. Σε τι τελικά μας χρησιμεύει όλο αυτό το ανελέητο κυνήγι της τέλειας εικόνας; Αφού, ακόμη κι αν σταματήσω να τρώω, σίγουρα δεν θα γίνω σαν το κορίτσι του εξώφυλλου. Και καθόλου δεν με πειράζει.

Καλή ανάγνωση,

Σιμέλα Κολαγκελέ
skolagele@dolnet.gr



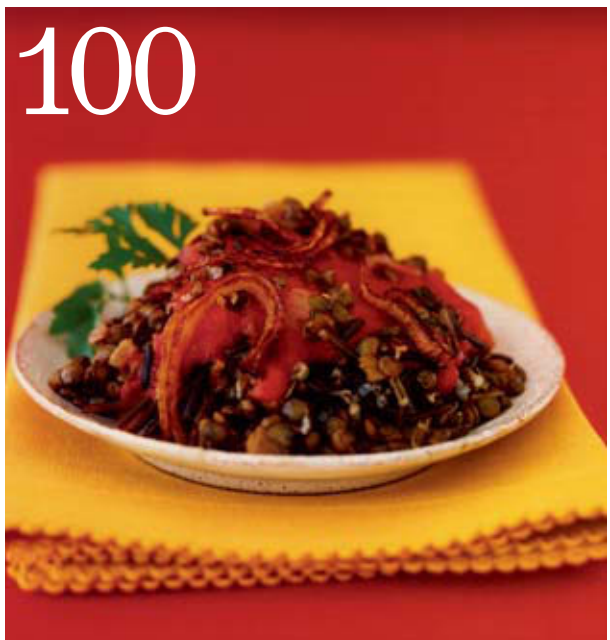
ΕΞΩΦΥΛΛΟ 178
Hauguel Emmanuelle/SIC/
www.iml.gr



32

Υγεία

20 **ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ** Το χάπι που κόβει την όρεξη
22 **ΦΑΚΕΛΟΣ - ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Όλα τα μυστικά για ένα λεπτό σώμα
30 **ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ** Οι θεραπείες που τις σταματούν
32 **ΥΓΕΙΑ** 12 μικρές αλλαγές κάνουν τη μεγάλη διαφορά
36 **E-SMOKING** Αθώο ή ένοχο το ηλεκτρονικό τσιγάρο;
38 **ΟΡΜΟΝΕΣ** Οι κυβερνήτες της διάθεσης, του ύπνου και του βάρους
42 **ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ** Το τσεκάπ που ρίχνει φως στους ενόχους
44 **ΚΑΡΔΙΑ** 8 τρόποι για να ξανανιώσει
48 **ΤΥΧΗ** Τη φτιάχνουμε μόνοι μας;
52 **ΛΙΜΠΙΝΤΟ** 3 ειδικοί αποκαλύπτουν τα μυστικά που την ανεβάζουν
54 **ΚΛΕΙΣΤΟΦΟΒΙΑ** Η φοβία που μας κρατά έξω από το ασανσέρ
58 **QUIZ** Ας τσεκάρουμε τις γνώσεις μας



100



Body and Mind

64 **ΕΥΤΥΧΙΑ** Μπορούμε να την κατακτήσουμε
68 **ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ** Διώχνει το στρες, τονώνει τη μνήμη και θεραπεύει
70 **ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΟ ΜΑΣΑΖ** Αναζωογόνηση από την Ινδία
72 **ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ** Οι λύσεις από το φαρμακείο της φύσης
76 **ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Το μέλι

Beauty

80 Beauty in green
82 Vita test
84 **ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ** Τα 7 υποψήφια προϊόντα του μήνα για τα βραβεία Vita Beauty Awards
86 **ΔΕΡΜΑ** Όταν το γερνάει η διάθεσή μας
90 **ΑΦΡΟΝΤΟΥΣ** Οι βιολογικές επιλογές
92 **ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ** Πιο φωτεινό και νεανικό βλέμμα





Διατροφή

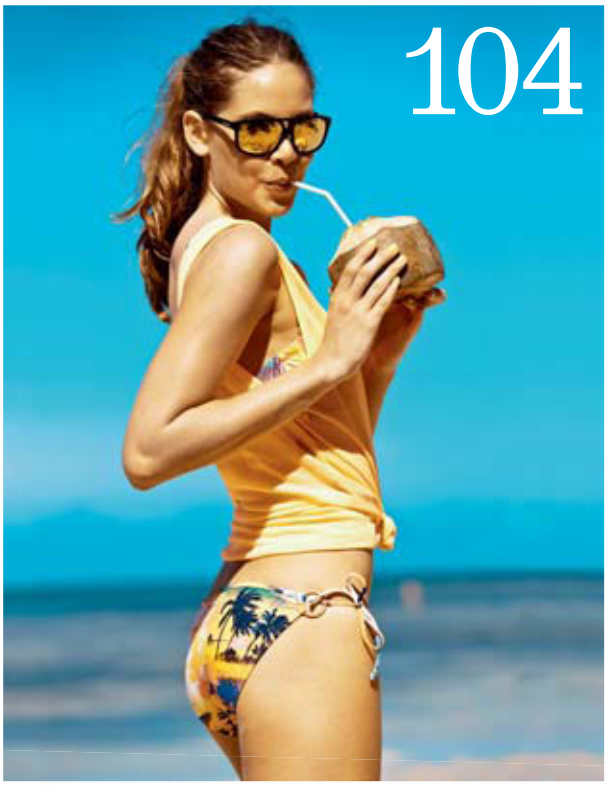
98 Food news
100 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** 4 νηστίσιμα πιάτα
104 **DETOX** Η δίαιτα που τονώνει και αποτοξινώνει
108 **ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ** Λύνουμε όλες τις απορίες
112 **ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ** Οι τροφές της ευτυχίας

Fitness

118 Fitness news
120 **STRETCHING** Χαλαρώνοντας με μια μπάλα
124 **ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ** Η νέα τάση

Μόνιμες στήλες

9 Vita news
16 Eco news
18 Ρωτήσαμε για εσάς
110 Οι θερμίδες του Vita
126 **Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΥΡΗ** στα καλύτερά της
128 Μια βόλτα στην αγορά
130 **FIT AND FAMOUS** Olivia Wilde



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο **www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ** στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 1.680€** σελ. 78

Οι ορμόνες ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΥΒΕΡΝΟΥΝ

Μπορεί η ανεξήγητη μελαγχολία μας να συνδέεται με τη σεροτονίνη και τα νεύρα μας με την τεστοστερόνη; Ή, διαφορετικά, μπορούν οι ενδογενείς χημικές ουσίες του οργανισμού μας να καθορίζουν τη ζωή μας;

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Τα όργανά μας παράγουν ορμόνες, που ελέγχουν ποικίλες δραστηριότητες του οργανισμού μας, όπως η αναπαραγωγή, ο μεταβολισμός, η ανάπτυξη. Επίσης, ελέγχουν σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο που απαντάμε σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος, αλλά και το πώς αισθανόμαστε. Διαβάζοντας, λοιπόν, όσα ακολουθούν, μπορούμε να μάθουμε ποιος είναι ο ρόλος ορισμένων βασικών ορμονών στο σώμα μας, αλλά και πώς να τις «ελέγξουμε», ώστε να «πάρουμε» τα καλά τους, αφήνοντας στην άκρη τα αρνητικά.

1η στάση ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Κορτιζόλη
Η ορμόνη του στρες

Όταν νιώθουμε ότι κινδυνεύουμε ή βιώνουμε συνθήκες ψυχολογικής ή σωματικής πίεσης, ο υποθάλαμος, που βρίσκεται στον εγκέφαλό μας, δίνει εντολή να παραχθεί κορτιζόλη από τα επινεφρίδια. Η συγκεκριμένη ορμόνη αποτελεί μέρος του αρχέγονου μηχανισμού «μάχης ή φυγής» απέναντι στους κινδύνους και η αύξηση των επιπέδων της έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των καρδιακών παλμών και της παροχής οξυγόνου στον εγκέφαλο, καθώς και την απελευθέρωση ενέργειας από τις αποθήκες λίπους και γλυκόζης στο σώμα.

Ωστόσο, τα υψηλά επίπεδά της για μεγάλο χρονικό διάστημα, όπως συμβαίνει στην εποχή μας, έχουν τα αντίθετα αποτελέσματα. Όχι μόνο συμβάλλουν στην εξάντλησή μας, αλλά επηρεάζουν και την κατανομή του λίπους στο σώμα (συγκεντρώνοντάς το στην περιοχή της κοιλιάς), αυξάνουν τη χοληστερίνη και το σάκχαρο και προκαλούν υπερφαγία.

Ελέγξτε την Ας θυμηθούμε τον χρυσό κανόνα που λέει γυμναστική 3 φορές την εβδομάδα. Η τακτική άσκηση μας βοηθά να εκτονωθούμε και κινητοποιεί αντιρροπιστικούς μηχανισμούς του οργανισμού, που εξουδετερώνουν τις ορμονικές και μεταβολικές επιδράσεις του στρες. Μάλιστα, για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, μπορούμε να εναλλάσσουμε μια συνεδρία έντονου αεροβικού προγράμματος με 1-2 συνεδρίες πιο χαλαρής άσκησης.

Μελατονίνη
Η ορμόνη του ύπνου

Παράγεται από τον εγκέφαλο και συγκεκριμένα από την επίφυση. Η σύνθεση και έκκρισή της ενεργοποιούνται από το σκοτάδι και απενεργοποιούνται από το φως και έτσι βοηθά τον οργανισμό μας να γνωρίζει πότε είναι ώρα να κοιμηθούμε και πότε να ξυπνήσουμε. Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, ενισχύει την άμυνά μας και τα χαμηλά επίπεδά της έχουν συνδεθεί με παχυσαρκία, διαβήτη και καρκίνο. Μάλιστα, η μείωση της παραγωγής της λόγω της έκθεσής μας στο φως περισσότερες ώρες -εξαιτίας του τεχνητού φωτισμού τη νύχτα- έχει προταθεί ως μία από τις αιτίες της αύξησης του αριθμού των καρκίνων που παρατηρούνται.

Ελέγξτε την Με τις κατάλληλες συνθήκες για καλό ύπνο:

➜Διατηρούμε τη θερμοκρασία του δωματίου γύρω στους 20 βαθμούς. Το πολύ κρύο ή η πολλή ζέστη αυξάνουν τον αριθμό και τη διάρκεια των αφυπνίσεων τη νύχτα.

➜Κλείνουμε όλες τις πηγές φωτός και τραβάμε τις κουρτίνες. Ακόμη και ένα μικρό ποσοστό φωτεινότητας, π.χ. από το DVD Player, μπορεί να εισβάλει στον αμφιβληστροειδή ενώ έχουμε κλειστά τα μάτια.

➜Δεν πέφτουμε για ύπνο με άδειο στομάχι, γιατί η υπογλυκαιμία προκαλεί την έκκριση ορμονών, ώστε να ρυθμιστούν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, και ουσιαστικά ο εγκέφαλος διεγείρεται, δυσχεραίνοντας τη διαδικασία του ύπνου.



Ενδορφίνες

Οι «ορμόνες» της ευτυχίας Παράγονται κυρίως στην υπόφυση και τον υποθάλαμο, αποτελούν την κύρια ομάδα των ενδογενών οπιοειδών και όταν συνδέονται με ειδικούς νευροϋποδοχείς μπλοκάρουν το μήνυμα του πόνου στο νευρικό σύστημα. Ωστόσο, η δράση τους αυτή δεν έχει απεριόριστη ισχύ, αφού ο οργανισμός παράγει ένζυμα που μπλοκάρουν τη δράση των ενδορφινών, γι' αυτό υποφέρουμε όλο και περισσότερο από πόνους καθώς γερνούμε.

Οι ενδορφίνες συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού και στην καλή ψυχολογική μας κατάσταση, καθώς ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα σε καταστάσεις στρες, βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, έχουν αντιγηραντική δράση και βελτιώνουν τη μνήμη. Η κύρια δράση τους, ωστόσο, είναι η μείωση του στρες και η αναλγησία (συγκεκριμένα, έχουν 20-50 φορές ισχυρότερη αναλγητική δράση από τη μορφίνη).

Ελέγξτε τις Η κατανάλωση σοκολάτας σε λογικές ποσότητες και η μουσική μάς κάνουν να αισθανόμαστε καλύτερα, ενεργοποιώντας την απελευθέρωσή τους στον εγκέφαλο. Όμως, ο πιο απολαυστικός τρόπος για να τις «παράγουμε» εξακολουθεί να είναι η σεξουαλική επαφή, που μέσω της έκκρισής τους συμβάλλει στη γενική ευεξία του οργανισμού και -μεταξύ άλλων- προκαλεί χαλάρωση.