Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

vita

ΤΕΥΧΟΣ 171
ΙΟΥΛΙΟΣ 2011

ΟΙ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ



ΦΑΚΕΛΟΣ

ΝΕΟΤΗΤΑ

30 ελιξήρια που σταματούν το χρόνο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ξυπνήστε το μεταβολισμό σας

Κοιλιά για μπικίνι

με νέες, δραστικές μεθόδους

Διαβήτης

8 νέα όπλα εναντίον του

Body & Mind

- Κίνημα «Slow Down»
- Αφροδισιακά της φύσης
- Αντιγηραντικό μασάζ

Ψυχολογία

- ✓Όταν το **σεξ** γίνεται μανία
- ✓Τι λένε τα **όνειρά** μας

ΝΕΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΣΗ

4,00 €

9 771108 603004 07

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

editorial vita

Ο δημοσιογράφος και συγγραφέας Καρλ Ονορέ, στο βιβλίο best seller «Τιμώντας τη Βραδύτητα», μας διαβεβαιώνει πως η εμμονή του δυτικού κόσμου με την ταχύτητα διαβρώνει την υγεία, την παραγωγικότητα και την ποιότητα ζωής. Πόσες φορές δεν μας έχει παρασύρει αυτό το άνισο «κατοστάρι» της καθημερινότητας; Όπως μας εξηγούν οι ειδικοί, όσοι είναι συνέχεια στο τρέξιμο προσπαθούν να αποκτήσουν αυτό που επιθυμούν στο λιγότερο δυνατό χρόνο και όταν δεν πλησιάζουν στο στόχο, καταλαμβάνονται από πανικό. Όμως, η ζωή δεν είναι εργασιακό πλάνο, ούτε αγώνας ταχύτητας, ούτε project με deadline. Και μόνο εμείς οι ίδιοι μπορούμε να καθορίσουμε το πότε πρέπει να πατάμε γκάζι και πότε φρένο. Ναι, ο χρόνος μάς πιέζει όλους. Σήμερα η οικογένεια τρώει πάντα χωριστά, η μαμά είναι πάντα όρθια, τα παιδιά σε κάποια δραστηριότητα και ο μπαμπάς λείπει στη δουλειά. Οι φίλοι δεν βρίσκονται πια συχνά, μιλάνε μέσω Διαδικτύου και ακόμη και η μεγαλύτερη των απολαύσεων, το σεξ, μοιάζει με ανειλημμένη υποχρέωση. Για κάποιους η λέξη βραδύτητα είναι συνδεδεμένη με την τεμπελιά. Όμως δεν είναι έτσι. Χαλαρός είναι ο άνθρωπος που καταφέρνει να κάνει κάτι στο σωστό χρόνο και με τη σωστή ταχύτητα. Αυτό προϋποθέτει την ποιότητα αντί της ποσότητας, την αληθινή και ανθρώπινη επικοινωνία, το να είσαι εκεί και να ζεις τη στιγμή. Ορισμένες φορές, η ταχύτητα είναι προσόν, όμως σκεφτείτε πόσες πολύτιμες και μοναδικές στιγμές χάνουμε «καταβροχθίζοντας» τη ζωή αντί να τη γευόμαστε μπουκιά-μπουκιά.

Καλή ανάγνωση,

Σμέλη Κολαγκελέ

skolagele@dolnet.gr



ΕΞΩΦΥΛΛΟ 171
Camera Press/Photomasi/Apeiron



66

Υγεία

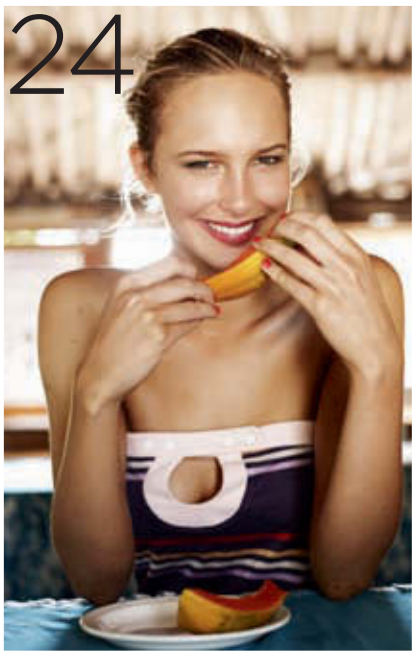
20 **ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ** 8 καινοτομίες στη διάγνωση και τη θεραπεία του διαβήτη
24 **ΦΑΚΕΛΟΣ - ΝΕΟΤΗΤΑ** Τα ελιξήρια που μας κρατούν νέους και υγιείς
30 **ΟΣΤΑ** Το lifestyle που τα απειλεί
34 **ΞΗΡΟΤΗΤΑ** Καταπολεμήστε τη στο δέρμα, τα μάτια και το στόμα
36 **ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ** Ποιες είναι και πώς αντιμετωπίζονται
40 **ΜΕΣΗ** Η νέα θεραπεία αποσυμπίεσης
42 **ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΤΗΣΗΣ** Μπορώ να ταξιδέψω συναχωμένος;
46 **ΗΛΙΑΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ** 3 ειδικοί δίνουν λύσεις
48 **ΟΝΕΙΡΑ** Τι κρύβει η βασιλική οδός για το ασυνείδητο
52 **ΣΥΧΝΟΥΡΙΑ** Τι φταίει για τις συχνές επισκέψεις στο W.C.
54 **SEX MANIA** Εθισμένοι στο σεξ ή απλώς... υπερδραστήριοι;
58 **ΚΑΚΟΣΜΙΑ** Οι λύσεις που μας βγάζουν από τη δύσκολη θέση

Body and Mind

66 **ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ** Για πιο πικάντικη ερωτική ζωή
72 **ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ** Το μασάζ που ξανανιώνει το πρόσωπο
74 **SLOW DOWN** Το «αργό» κίνημα που κερδίζει έδαφος









Beauty

80 Skincare news
82 Beauty in green
84 Test: Αποσμητικά σώματος
86 **ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ** Οι απαραίτητες οδηγίες για ασφαλές μαύρισμα
90 **ΜΑΤΙΑ** Οι κρέμες για την πιο εύθραυστη περιοχή του προσώπου
92 **ΚΟΙΛΙΑ** Μη επεμβατικές μέθοδοι κατά του τοπικού πάχους

Διατροφή

98 Food news
100 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Για ένα ελαφρύ καλοκαιρινό μενού
106 **ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ** Αφού προσέχω, γιατί δεν χάνω ούτε γραμμάριο;
110 **ΠΑΓΩΤΑ** Ας γνωρίσουμε τον πρωταγωνιστή των καλοκαιρινών γλυκών
116 **ΔΙΑΙΤΑ** Χάστε τα τελευταία κιλά πριν τις διακοπές
120 **LIGHT** Γνωρίστε τα ελαφριά γαλακτοκομικά

Fitness

126 Fitness news
128 **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ** Τι μας προσφέρει το απόλυτο καλοκαιρινό σπορ
132 **24 ΩΡΕΣ FIT** Μικρά μυστικά για να γυμνάζεστε παντού και πάντα
136 **ΠΟΔΙΑ** «Σμιλέψτε» τα στην παραλία

Μόνιμες στήλες

9 Vita news
16 Eco news
18 Ρωτήσαμε για εσάς
104 **Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ** Γνωρίστε την Α
114 Οι θερμίδες του Vita
138 **Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΠΗΓΗΣ ΔΕΒΕΤΖΗ** στα καλύτερά της
140 **ΤΑΞΙΔΙ** Στους πύργους και τα κάστρα της χώρας μας
144 Μια βόλτα στην αγορά
146 **FIT AND FAMOUS** Cameron Diaz

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο **www.vita.gr,**
ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στο διαγωνισμό
ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ, μετά από κλήρωση,
ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ.

10 **σετ Spa in a bag Vinothérapie® Caudalíe, αξίας 40€ το ένα**



5 **σετ Beauty Mouse® by Dermaroller® ενάντια στην κυτταρίτιδα, αξίας 155€ το ένα**





ΟΙ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΠΟΥ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Όπως όλοι ήδη πολύ καλά ξέρουμε, αλλεργίες υπάρχουν διάφορες: στα φυτά, στο τρίχωμα των ζώων, στα φάρμακα, στα τρόφιμα... Εκτός όμως από αυτές, μπορεί να μας ταλαιπωρήσουν και κάποιες άλλες, «καλοκαιρινές» αλλεργίες, που ήρθε η ώρα να τις γνωρίσουμε.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**

Επιτέλους, η άνοιξη πέρασε και μαζί μ' αυτήν και όλα τα ενοχλητικά συμπτώματα που τη συνοδεύουν, όπως ο ξερός βήχας, το συνάχι, τα ασταμάτητα φτερνίσματα, τα μάτια που τρέχουν συνέχεια, η δυσκολία στην αναπνοή. Το καλοκαίρι είναι η καλύτερη εποχή για τους αλλεργικούς θα έλεγε κάποιος, αφού καθώς τα φυτά ξεραίνονται τα βάσανά τους σιγά-σιγά τελειώνουν. Σύμφωνα με τους ειδικούς, όμως, τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι. Οι αναπνευστικές αλλεργίες μπορεί να μειώνονται το καλοκαίρι -χωρίς να εξαφανίζονται τελείως-, αλλά τη θέση τους παίρνουν άλλες, που έχουν την τιμητική τους τώρα στις διακοπές. Και βέβαια δεν μιλάμε για αλλεργίες που μας συντροφεύουν ολόκληρο το χρόνο, όπως για παράδειγμα στα ακάρεα της οικιακής σκόνης, σε κάποια τρόφιμα, φάρμακα ή ζώα, αλλά για κάποιες άλλες -πολύ λιγότερο γνωστές, αλλά εξίσου ενοχλητικές- που προέρχονται από φυσικά αίτια, όπως είναι το κρύο, η ζέστη, ο ήλιος, η τριβή, η πίεση, η δόνηση, το νερό, η άσκηση. Δεν χρειάζεται να απογοητευόμαστε όμως. Όπως και οι αναπνευστικές αλλεργίες, έτσι και αυτές -οι φυσικές κνιδώσεις, όπως ονομάζονται οι περισσότερες- μπορούν να αντιμετωπιστούν επαρκώς με τη βοήθεια των ειδικών.

Από τι προκαλούνται οι αλλεργίες του καλοκαιριού

ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ Παρουσιάζεται μετά την ηλιοθεραπεία ή και την πιο περιορισμένη έκθεση στο ηλιακό φως, για παράδειγμα όσο κολυμπάμε στη θάλασσα ή κυκλοφορούμε στην πόλη σε ώρες που υπάρχει ηλιοφάνεια, και εμφανίζεται σε περιοχές του σώματός μας που είναι περισσότερο ακάλυπτες από ρούχα (π.χ. χέρια, ντεκολτέ, πόδια).

ΑΠΟ ΤΗ ΖΕΣΤΗ Προκαλείται εξαιτίας της ζέστης, τόσο το καλοκαίρι όταν είναι πολύ υψηλές οι θερμοκρασίες όσο όμως και το χειμώνα που μπορεί να βρισκόμαστε σε έναν πολύ ζεστό χώρο (για παράδειγμα επειδή είναι πολύ δυνατό το καλοριφέρ).

ΑΠΟ ΤΟ ΚΡΥΟ Μπορεί να μας απασχολήσει και το χειμώνα, αλλά επειδή το μεγαλύτερο μέρος του σώματός μας είναι καλυμμένο και μάλιστα με ζεστά ρούχα, είναι σπανιότερη. Το καλοκαίρι είναι συχνότερη. Γιατί; Επειδή προκαλείται από την κρύα θάλασσα στην οποία κάνουμε μπάνιο (κυρίως στην αρχή του καλοκαιριού, που δεν έχει ακόμα ο οργανισμός μας συνηθίσει το κρύο νερό και η θάλασσα είναι ακόμα αρκετά δροσερή).

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ Θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι για να προκύψει θα πρέπει να προϋπάρχει σωματική κόπωση, γιατί πολύ συχνά αυτή η αλλεργία συγχέεται με εκείνη που προκαλείται από τη ζέστη, επειδή και στην περίπτωση της άσκησης ζεσταινόμαστε. Όμως, όταν έχουμε αλλεργία στη ζέστη, θα εμφανίσουμε συμπτώματα όχι μόνο μετά τη σωματική άσκηση, αλλά και όταν βρεθούμε σε ένα χώρο με πολύ υψηλή θερμοκρασία, ακόμα κι αν είμαστε τελείως ακίνητοι.

ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ Ευτυχώς η συγκεκριμένη αλλεργία είναι πολύ σπάνια, γιατί, όπως είναι προφανές, δημιουργεί πολύ μεγάλα προβλήματα στους ανθρώπους που τυχόν υποφέρουν από αυτήν, αφού είναι αλλεργικοί γενικά στο νερό, όποια θερμοκρασία κι αν αυτό έχει.





Photo Getty Images/Ideal Image

Πώς θα τις αναγνωρίσουμε

Οι αλλεργίες αυτές εκδηλώνονται με κοκκινίλες και εξανθήματα που προκαλούν πολύ έντονη φαγούρα. Σπανιότερα, εντοπίζονται σε κάποια μέρη του σώματος (π.χ. στο πρόσωπο, το λαιμό, τον τράχηλο, τα χέρια ή τα πόδια στην περίπτωση της ηλιακής κνίδωσης) και κατά κανόνα απλώνονται σε όλο το δέρμα μας. Σε σπάνιες επίσης περιπτώσεις, μπορεί να προκαλέσουν και αναπνευστικά και καρδιαγγειακά συμπτώματα και τότε χρήζουν οπωσδήποτε ιατρικής παρέμβασης.