Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 170
ΙΟΥΝΙΟΣ 2011

vita Zest

15 ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΥΓΕΙΑ
Ο ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ

ΣΧΕΣΕΙΣ
Γιατί δεν κάνουμε αρκετό σεξ

ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΗΜΑΔΕΥΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

ΨΩΡΙΑΣΗ
Υπό έλεγχο!

ΦΑΚΕΛΟΣ
ΧΑΣΤΕ 10 ΚΙΛΑ ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

FITNESS
Σφιχτοί γλουτοί, τέλειο στήθος

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

3 νέα φάρμακα για το μελάνωμα

4,00 €

9 771108 603004 06

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

editorial vita

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, οι πιο παχύσαρκοι στην Ευρώπη είναι οι έλληνες άνδρες σε ποσοστό 77,5%, ενώ μια άλλη μελέτη του Ευρωβαρόμετρου μας διαβεβαιώνει πως το 67% των Ελλήνων (άνδρες και γυναίκες) δεν έχουν καμία σχέση με τη γυμναστική. Ενόψει καλοκαιριού, γραφόμαστε βιαστικά στο γυμναστήριο και αρχίζουμε εξαντλητικές δίαιτες. Όπως λένε, οι δίαιτες μπορεί να κερδίζουν μικρές μάχες, αλλά σχεδόν ποτέ δεν κερδίζουν τον πόλεμο. Κι όμως, η εξίσωση είναι απλή: Αν τρώμε μεγαλύτερες ποσότητες τροφής από εκείνες που χρειάζεται το σώμα μας, παχαίνουμε, ενώ αν καταναλώνουμε μικρότερες ποσότητες τροφής από αυτές που χρειάζεται το σώμα μας, χάνουμε βάρος. Οι Λατίνοι ήταν εκείνοι που είπαν το περίφημο «Mens sana in corpore sano» («Νους υγιής εν σώματι υγιεί»). Ναι, ο νους είναι υγιής μόνο μέσα σε ένα υγιές σώμα. Και ο νους είναι εκείνος που θα μας «ρωτήσει» ποιοι λόγοι μάς οδήγησαν στο να πάρουμε 10 κιλά και ποιοι λόγοι δεν μας αφήνουν να τα ξεφορτωθούμε και τα κρατάμε ενοχικά, ενώ ονειρευόμαστε μια «άλλη, τέλεια εικόνα». Το καλό φαγητό είναι μια απόλαυση και όχι μια εξαρτημένη αντίδραση. Αλλά εύκολα μπορεί να συνδεθεί με την απόρριψη, τη ματαίωση και την ανασφάλεια. Όπως πολύ εύκολα μπορεί να γίνει μέσο για να τιμωρήσουμε τον εαυτό μας. «Ο μεγαλύτερος εχθρός μας είναι ο εαυτός μας», έλεγε ο Κάρολος Ντίκενς. Και μ' αυτόν μόνο έχουμε να παλέψουμε ή να συμφιλιωθούμε.

Καλή ανάγνωση,

Σιμέλα Κολαγκελέ

skolagele@dolnet.gr



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο **www.vita.gr,**
ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στο διαγωνισμό
ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ, μετά από κλήρωση,
ένα σετ με 5 προϊόντα Apivita
ή μια θεραπεία ποδιών fish spa

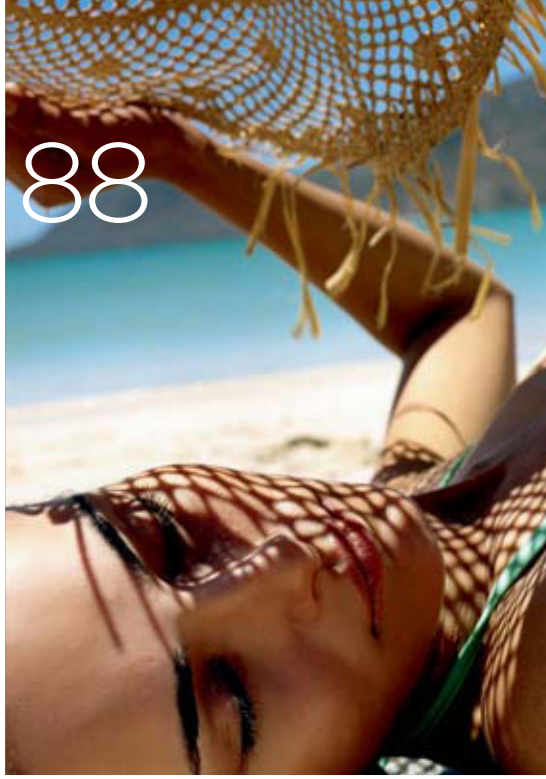


ΕΞΩΦΥΛΛΟ 170
Photographer Simon Lipman
Styling Sara Hassan
Model Dallas Witcher
Hair & Make-up Aly Hazlewood

Υγεία

20 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Τρία ελπιδοφόρα νέα φάρμακα για την αντιμετώπιση του μελανώματος
22 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΔΙΑΙΤΑ Επιλέξτε την κατάλληλη δίαιτα για μέγιστα αποτελέσματα
30 ΜΑΤΙΑ Πώς θα τα προστατέψουμε από τον ήλιο
34 ΒΟΥΛΙΜΙΑ Μπορούμε να τη θέσουμε υπό έλεγχο
36 ΠΙΑΣΜΕΝΟ ΣΩΜΑ Απλές λύσεις για να χαλαρώσουμε τους σφιγμένους μυς
40 DNA Τι είναι γραμμένο στα γονίδια που κληρονομήσαμε από τους γονείς μας
44 ΚΟΥΡΑΣΗ Νικήστε τους «κλέφτες» της ενεργητικότητάς σας
46 ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΥΓΕΙΑ 15 μυστικά για την προστασία του ωραίου φύλου
52 ΤΣΙΓΚΟΥΝΗΣ Ή ΟΙΚΟΝΟΜΟΣ; Τι ρόλο παίζουν τα λεφτά στη ζωή σας





54 **ΨΩΡΙΑΣΗ** Το καλοκαίρι τής κάνει καλό
58 **ΣΕΞ** Τι μας κρατάει μακριά από αυτό και πώς θα το ξεπεράσουμε
60 **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Είμαστε ψυχικά έτοιμοι για δίαιτα;
64 **ΜΥΣΤΙΚΑ ΗΡΕΜΙΑΣ** 9 τρόποι για να μη χτυπήσει η αδρεναλίνη μας «κόκκινο»
66 **ΣΤΡΕΣ** Σβήστε τα ίχνη που αφήνει στο σώμα, τη σκέψη και την εμφάνιση
70 **ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ** Η τέχνη της σκέψης που μας κάνει καλό
74 **ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ** Πρωτοποριακές τεχνικές για γερές αρθρώσεις

Beauty

82 Skincare news
84 Beauty in green
86 Test: Ποια μάσκαρα μου ταιριάζει;
88 **ΕΜΦΑΝΙΣΗ** Οι μέθοδοι που δεν επιτρέπουν στον ήλιο να γεράσει το δέρμα μας
92 **ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ** Σταματήστε την εγκαίρως
96 **QUIZ** Λύνουμε τις πιο συχνές απορίες ομορφιάς

Διατροφή

102 Food news
104 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Για ελαφριά πιάτα με πολύχρωμα λαχανικά
110 **ΔΙΑΙΤΑ** 8 κιλά πιο αδύνατοι στις διακοπές
114 **ΝΕΡΟ** Τι γνωρίζουμε για το στοιχείο που αποτελεί το 55-75% του βάρους μας;



118 **SUPER MARKET** Αποκωδικοποιώντας τις παραπλανητικές ετικέτες
120 **Η ΑΛΦΑΒΗΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ** Ό,τι μας κάνει καλό στο πιάτο μας

Fitness

140 Fitness news
142 **ΓΛΟΥΤΟΙ** Πώς θα τους κρατήσουμε στο ύψος τους
146 **GYMPARK** Δωρεάν γυμναστική στο πάρκο
150 **ΣΤΗΘΟΣ** 6 ασκήσεις για ωραίο ντεκολτέ

Μόνιμες στήλες

9 Vita news
16 Eco news
18 Ρωτήσαμε για εσάς
108 **Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ** Γνωρίστε την K
116 Οι θερμίδες του Vita
154 **Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΜΑΙΡΗΣ ΣΥΝΑΤΣΑΚΗ** στα καλύτερά της
156 **ΤΑΞΙΔΙ** Στα παραμυθένια τοπία της χώρας μας
160 Μια βόλτα στην αγορά
162 **FIT AND FAMOUS** Kristen Stewart

ο ήλιος και τα μάτια σας

Ο ήλιος είναι φίλος, αλλά υπάρχουν ορισμένα σημεία του σώματος στα οποία μπορεί να φανεί εχθρικός, ένα από τα οποία είναι τα μάτια, εκτός αν λάβουμε τα μέτρα μας.

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**

Ο ήλιος προκαλεί πρόωρη γήρανση όχι μόνο στο δέρμα μας αλλά και στα μάτια μας, καθώς επιταχύνει τη γήρανση του ενδογενούς φακού του ματιού, αλλά και του αμφιβληστροειδούς. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εμφανίζονται σε νεότερη ηλικία εκφυλιστικές αλλοιώσεις που σε φυσιολογικές συνθήκες θα εμφανίζονταν σε αρκετά προχωρημένη ηλικία. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να προστατεύουμε τα μάτια μας με τον πιο απλό, αλλά ταυτόχρονα άκρως σημαντικό τρόπο που υπάρχει: τα γυαλιά ηλίου. Για να μάθουμε, λοιπόν, όλα όσα σχετίζονται με την προστασία των ματιών μας, συμβουλευτήκαμε το χειρουργό οφθαλμίατρο κ. Θεόδωρο Φιλιππόπουλο.

Ο ΗΛΙΟΣ ΕΓΚΥΜΟΝΕΙ **ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ** ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΑΣ;

Δεν αρκεί μόνο να προφυλάσσουμε το δέρμα μας από τον ήλιο, αλλά πρέπει να φροντίζουμε και για την προστασία των ματιών μας, καθώς η υπεριώδης ακτινοβολία μπορεί να τα βλάψει. Η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία έχει συσχετιστεί με την πρόωρη εμφάνιση καταρράκτη, αλλά και με την ηλιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, που προσβάλλει το κέντρο της όρασης και επηρεάζει την ικανότητά μας να βλέπουμε με λεπτομέρεια χρώματα, αντικείμενα, γράμματα κλπ. Έχει παρατηρηθεί, για παράδειγμα, ότι οι άνθρωποι που ζουν στα υψίπεδα του Νεπάλ, όπου το λεπτότερο στρώμα αέρα παρέχει μικρότερη προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία, εμφανίζουν καταρράκτη σε πολύ πρώιμη ηλικία. Η παρατεταμένη έκθεση επίσης στον ήλιο έχει συσχετιστεί με κερατοεπιπεφυκίτιδες, αλλά και εμφάνιση πτερυγίου, μιας μικρής δηλαδή μεμβράνης στο λευκό μέρος του ματιού, ωστόσο εδώ πρέπει να αναφερθεί ότι δεν είναι απολύτως σίγουρο ότι μόνο ο ήλιος ευθύνεται γι' αυτό, καθώς υπάρχουν ενδείξεις ότι στην εμφάνιση πτερυγίου μπορεί να συμβάλλει παράλληλα και η έκθεσή μας στη σκόνη.

ΟΛΟΙ ΑΠΕΙΛΟΥΜΑΣΤΕ ΤΟ ΙΔΙΟ;

Όλοι κινδυνεύουμε από την υπεριώδη ακτινοβολία. Ωστόσο, όσοι κάνουν υπαίθρια επαγγέλματα και είναι αναγκασμένοι να βρίσκονται πολλές ώρες κάτω από τον ήλιο, όσοι ασχολούνται με καλοκαιρινά ή χειμερινά σπορ σε περιβάλλον ηλιοφάνειας, καθώς και όσοι παίρνουν ορισμένα φάρμακα, όπως αντιψυχωσικά, κάποια αντιβιοτικά (τετρακυκλίνες), φάρμακα για την ψωρίαση ή την ουρική αρθρίτιδα, είναι πιο ευαίσθητοι στον ήλιο. Τα συγκεκριμένα φάρμακα τείνουν να προκαλούν αντιδράσεις τόσο στο δέρμα όσο και στα μάτια και αναφέ-

Η συσσωρευτική δράση της υπεριώδους ακτινοβολίας έχει συσχετιστεί με την πρόωρη εμφάνιση καταρράκτη.

Photo Camera Press/Apeiron

