

vita

Test✓
**Εσείς πόσες
βιταμίνες
χρειάζεστε;**
Βρείτε τι
σας λείπει

Φάκελος
ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ
25 ΜΥΣΤΙΚΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

To top 10
ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ
ΥΠΝΟΥ

HI-TECH
ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ
Προϊόντα επιστήμης ή
επιστημονικής φαντασίας;

Body
& Mind

- Τα super μπαχαρικά και βότανα
- Detox στο σπίτι

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ
Ξυπνήστε τον
τρέχοντας!

ΟΙ ΠΕΝΤΕ
ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ
ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Τέλος στα
συμπτώματα της
εμμηνόπαυσης

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ
ΛΑΙΜΑΡΓΟΥ

4,00 €



Υγεία

22 ΦΑΚΕΛΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Πώς θα μείνουμε για πάντα νέοι

28 ΣΧΕΣΕΙΣ Τα μυστικά

τονωτικά που τη δυναμώνουν

32 ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ Αυτός φταίει

για το πάχος και την κούραση;

36 LIFE TRAINING Τα

«κλειδιά» για μια ευτυχισμένη ζωή

40 ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ 3 ειδικοί

δίνουν λύσεις

42 QUIZ Πόσα ξέρουμε για το

κρυολόγημα;

46 ΝΥΦΗ-ΠΕΘΕΡΑ Πόσα

κρύβει αυτή η σχέση

50 ΓΕΛΙΟ Τα οφέλη του στο

σώμα και την ψυχή

52 ΥΠΝΟΣ Βάζουμε φρένο

στην αύπνία

56 ΨΗΦΙΑΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Καθοδηγώντας το παιδί στο Διαδίκτυο

Body & Mind

62 ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ

Super αντιοξειδωτικά στην κουζίνα

66 ΔΕΤΟΧ Μυστικά για

πράσινο σπίτι

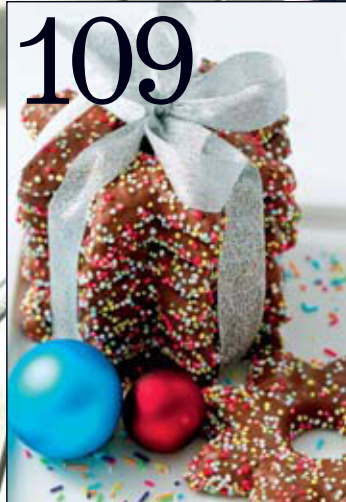
70 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ

ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ Το κουκουνάρι

50



109



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στον
διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση,
ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ
ΑΞΙΑΣ 1.025€ σελ. 88

Στόχοι ζωής, υπερβολικές προσδοκίες από τους γύρω μας και από τον εαυτό μας, φόβοι και ανασφάλεια για το αύριο. Ζούμε βιαστικά, βάζοντας συνεχώς στόχους, γεμίζουμε τη ζωή μας με λίστες και πασχίζοντας να τις τελειώσουμε, ξεχνάμε πια τι είναι σημαντικό. Τα πέντε μαθήματα ζωής που «φιλοξενούμε» τον μήνα αυτόν στο Vita με έκαναν να αναρωτηθώ για όλα αυτά που γερνούν την ψυχή και το μυαλό μας.

Η δύναμη των διαπροσωπικών σχέσεων, για παράδειγμα, πόσο έχει υποτιμηθεί από εμάς... Κι όμως, οι ειδικοί μάς διαβεβαιώνουν πως η ενθάρρυνση των οικείων και των φίλων μας αποτελεί την καλύτερη ασπίδα για το ανοσοποιητικό μας. Ή ακόμα η «συμβατότητα» με τον σύντροφό μας, η βαθιά αγάπη που έχει αντικαταστήσει το έντονο πάθος, η αποδοχή των γύρω μας, ακόμη και η... καλοπροαίρετη αμέλεια, είναι έννοιες που μας βοηθούν να νιώσουμε καλύτερα. Και βέβαια το να μπορούμε να βρίσκουμε την ομορφιά παντού, ακόμη και στα μικροπράγματα. Άλλωστε, όπως έλεγε και ο Φραντς Κάφκα: «Όποιος διατηρεί την ικανότητα να βλέπει την ομορφιά, δεν γερνάει ποτέ».

Χαρούμενες γιορτές και καλή χρονιά!

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr



Fitness

130 Fitness news

132 ICE SKATING Τα ρόλερ του χειμώνα

134 ΔΥΝΑΤΟ ΣΩΜΑ Ασκήσεις για γερό κορμό

138 FIT ALERT Επικίνδυνα συμπτώματα στην άσκηση

140 ΠΕΚΟΡ Πώς να γίνουμε πρωταθλητές στο τρέξιμο

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

16 Eco news

18 Ρωτήσαμε για εσάς

142 Μια βόλτα στην αγορά

146 FIT AND FAMOUS Katy Perry



Beauty

82 Skincare News

84 Hair news

86 Beauty in green

90 **ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ** Το αντιγηραντικό του οργανισμού μας

94 **HOME SPA** Περιποίηση στο πιο ζεστό περιβάλλον

98 **HI-TECH ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ**

Προϊόντα υψηλής τεχνολογίας και αποτελεσματικότητας

104 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Για ένα πρόσωπο 10 χρόνια νεότερο

Διατροφή

110 Food news

112 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** 4 ιδιαίτερα γλυκά

116 **ΤΕΣΤ** Μήπως μας λείπουν βιταμίνες και μέταλλα;

118 **ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΓΛΥΚΑ** Παχαίνουν όλα;

120 **ΔΙΑΙΤΑ** Για τους απείθαρχους snackers

124 **ΚΕΡΑΣΜΑΤΑ** Πώς να τα φτιάξουμε μόνοι μας





Quiz

Μήπως πάτε γυρεύοντας να αρρωστήσετε φέτος;

Εσείς γνωρίζετε τη διαφορά ανάμεσα στη γρίπη και το κρυολόγημα; Ξέρετε πώς να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά μία ίωση και τα συμπτώματά της; Απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν, ελέγξτε τις γνώσεις σας και εντοπίστε τα λάθη που κάνετε, ώστε μέσα από τις απαραίτητες αλλαγές να παραμείνετε υγιείς, αλλά ακόμα κι αν αρρωστήσετε να είστε κατάλληλα προετοιμασμένοι.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

1

Γρίπη και κρυολόγημα είναι το ίδιο;

- A.** Αλήθεια
- B.** Ψέμα

Σωστή απάντηση: B

Και τα δύο ανήκουν στις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού. Ωστόσο, το κοινό κρυολόγημα, που εκδηλώνεται συνήθως με συνάχι, συμπεριλαμβάνεται στις απλές ιώσεις, ενώ η γρίπη είναι μια σοβαρότερη πάθηση, που προκαλείται από τον ιό της γρίπης. Στη δεύτερη περίπτωση έχουμε λιγότερο συνάχι, περισσότερη κακουχία και συχνά υψηλό πυρετό, βήχα και μερικές φορές δύσπνοια. Ακόμη, οι ενοχλήσεις της γρίπης έχουν μεγαλύτερη διάρκεια, ενώ το κοινό κρυολόγημα είναι μια πάθηση λίγων ημερών.

2

Πότε κοιμάει μια ίωση;

- A.** Τις πρώτες 5 ημέρες
- B.** Όταν τα συμπτώματα υποχωρούν
- Γ.** Μέχρι και 10 ημέρες μετά την εκδήλωσή της

Σωστή απάντηση: A

Αν έρθουμε σε επαφή με κάποιον που έχει ιογενή λοίμωξη, είναι πολύ πι-

θανό να κολλήσουμε και εμείς, ακόμα και αν ο ίδιος δεν γνωρίζει ότι νοσεί, καθώς τα κύρια συμπτώματα της λοίμωξης μπορεί να μην έχουν κάνει την εμφάνισή τους. Ευτυχώς, μετά την πρώτη και δεύτερη ημέρα εξέλιξης της ασθένειας, η πιθανότητα μετάδοσής της μειώνεται, γιατί ο ιός στο μεταξύ αποδυναμώνεται.

3

Πρέπει να παίρνουμε αντιβίωση...

- A.** Στην αρχή των συμπτωμάτων
- B.** Ποτέ
- Γ.** Όταν δεν αντέχουμε άλλο

Σωστή απάντηση: Καμία

Τα αντιβιοτικά, που ανεξέλεγκτα καταναλώνουμε, σκοτώνουν συγκεκριμένα είδη μικροοργανισμών (βακτήρια, μύκητες, πρωτόζωα) και δεν έχουν καμία επίδραση στους ιούς, γι' αυτό και δεν βοηθούν αν υποφέρουμε από κάποια ίωση του αναπνευστικού συστήματος. Η θεραπεία των απλών αυτών ιώσεων είναι συμπτωματική (δηλαδή αντιμετωπίζει τα συμπτώματα, για παράδειγμα αν έχουμε υψηλό πυρετό, θα πάρουμε αντιπυρετικό) και αντιβίωση δίνεται μόνο στην περίπτωση που η απλή ίωση εξελιχθεί σε δευτερογενή λοίμωξη (π.χ. ωτίτιδα), η οποία συχνότερα είναι βακτηριδιακή.

4

Όταν έχουμε ρίγο πυρετό, τι μπορεί να βοηθήσει;

- A.** Το κρύο μπάνιο
- B.** Το χλιαρό μπάνιο
- Γ.** Τα αντιπυρετικά

Σωστή απάντηση: B

Ένα μπάνιο με χλιαρό νερό μπορεί να μας βοηθήσει, αλλά πρέπει να βγούμε από την μπανιέρα αν αρχίσουμε να τρέμουμε. Επίσης, αν το νερό δεν είναι όσο ζεστό πρέπει, ενδέχεται να χειροτερεύσει την κατάσταση. Όσο για τα αντιπυρετικά, καλύτερα να τα αποφύγουμε αν δεν έχουμε υψηλό πυρετό, γιατί ο πυρετός αποτελεί ένα χρήσιμο όπλο του οργανισμού για να πολεμήσει τα μικρόβια.

5

Τι περιορίζει τον πονόλαιμο;

- A.** Ένα αντιβηχικό
- B.** Ο ζεστός, υγρός αέρας
- Γ.** Οι γαργάρες

Σωστή απάντηση: Όλα τα παραπάνω

Ο ξηρός βήχας μπορεί να είναι ένα από τα χειρότερα συμπτώματα του κρυολογήματος ή της γρίπης, αλλά ευτυχώς υπάρχουν πολλοί τρόποι για να τον αντιμετωπίσουμε. Τα μη συνταγογραφούμενα