Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

vita

ΤΕΥΧΟΣ 174
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2011

FITNESS
PILOXING:
Η ΝΕΑ ΤΑΣΗ

Φάκελος

ΓΕΡΗ ΑΜΥΝΑ

ΟΙ 5 ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΜΑΣ

Ζώντας **καλά** με τον **διαβήτη**

Lifting δοντιών

για τέλειο χαμόγελο

Ο ΕΡΩΤΑΣ
ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ
ΤΟΥ INTERNET

Body & Mind

- Hot yoga
- Garden therapy
- Σεξ με γεύση Ανατολής

ΤΙ ΓΕΡΝΑΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΑΣ;

Δίαιτα Dukan

'Ολη η αλήθεια

4,00 €

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Υγεία

20 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Το νέο «υγρό σφράγισμα»
22 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΑΜΥΝΑ Τα μυστικά που τη θωρακίζουν
30 ΔΕΡΜΑ 5 απίθανοι λόγοι που το γερνούν
34 ΔΙΑΒΗΤΗΣ Πώς να τον ρυθμίσουμε αποτελεσματικά
40 ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ 3 ειδικοί δίνουν λύσεις
42 ΕΡΩΤΑΣ ΣΤΟ INTERNET Επιβιώνουν οι online σχέσεις;
46 FEEL GOOD Επενδύοντας στα θετικά συναισθήματα
50 ΚΟΙΛΙΑ Γιατί με πονάει;
52 ΠΑΘΗ Πότε να αφεθούμε σ' αυτά
56 ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ Οι εξετάσεις που μας προστατεύουν
62 ΛΙΦΤΙΝΓΚ Γίνεται και στα δόντια

Body and Mind

78 ΣΕΞ Με γεύση από Ανατολή
82 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ Η αλόη
84 HOT ΓΙΟΓΚΑ Γυμναστική στους 40° C

88 GARDEN THERAPY Φυτεύοντας κρεμμυδάκια

Beauty

92 Skincare news
94 Beauty in green
98 ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ Πόσο «πράσινα» είναι αυτά που επιλέγουμε;
102 ΑΚΜΗ Αφορά και τους ενηλίκους

ΕΞΩΦΥΛΛΟ 174 CAMERA PRESS/APEIRON

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

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

15 σετ αντιγηραντικής περιποίησης και καθαρισμού από τη Vichy, αξίας 1.230€!

Κάθε σετ αποτελείται από το νέο αντιγηραντικό serum LiftActiv 10, την επαναστατική κρέμα ημέρας Lift-Activ και το προϊόν ντεμακιγιάζ και καθαρισμού Purete Thermale 3 σε 1.

107

Διατροφή

108 Food news

110 ΣΥΝΤΑΓΕΣ 4 ιδέες για ξεχωριστές γεύσεις

116 ΔΙΑΙΤΑ DUKAN Είναι αποτελεσματική η δίαιτα των σταρ;

120 ΖΥΜΑΡΙΚΑ Πότε μας παχαίνουν

124 LIGHT Συνταγές με άπαχα γαλακτοκομικά

52

22

Fitness

130 Fitness news

132 ΓΛΟΥΤΟΙ Οι ασκήσεις που τους δυναμώνουν

136 PILOXING Η τάση που συνδυάζει πιλάτες και πυγμαχία

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

16 Eco news

18 Ρωτήσαμε για εσάς

114 ΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ Γνωρίστε τον ψευδάργυρο

122 Οι θερμίδες του Vita

138 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΓΙΟΥΛΙΚΑ ΣΚΑΦΙΔΑ στα καλύτερά της

140 ΤΑΞΙΔΙ Φθινοπωρινές περιπλανήσεις στα δάση της ελιάς

144 Μια βόλτα στην αγορά

146 FIT AND FAMOUS Kate Winslet

116

Η Πρόληψη σώζει

Η **GENOMED** (εξετάσεις γονιδιακού ελέγχου), στα πλαίσια της Πρόληψης για τον Καρκίνο του Μαστού, προσφέρει τον Προδιαθετικό Γονιδιακό Έλεγχο **8** σημειακών μεταλλάξεων στα γονίδια **BRCA1 & BRCA2**, στην προνομιακή τιμή των **110€** αντί για 290€ που κοστίζει η εξέταση.

Οι αναγνώστριες με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού / ωοθηκών σε συνεννόηση με τον ιατρό τους, μπορούν να καλέσουν για **ραντεβού** στο **2109319050** και με την επίδειξη αυτού του κουπονιού, να πραγματοποιήσουν την εξέταση έως **30 Δεκεμβρίου 2011**.

*Το κουπόνι χρησιμοποιείται μόνο μια φορά.

Laboratories' link by
Genomed

Κεντρικά: Ομήρου 70, Νέα Σμύρνη – Τ.Κ 171 21 | Τηλ.: 210.93.19.050
e-mail: genomed@genomed.gr | website: www.genomed.gr
Κέντρα GENOMED: Γλυφάδα, Πειραιάς, Χανιά, Θεσσαλονίκη

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΙ ΞΕΧΑΣΤΕ ΤΟΝ

Όταν ακούμε για αυξημένο σάκχαρο, το μυαλό μας πάει στα χάπια της γιαγιάς και του παππού. Ο σακχαρώδης διαβήτης όμως ίσως επισκεφτεί και εμάς. Αλήθεια, ξέρουμε τι ακριβώς είναι; Γιατί εμφανίζεται; Πόσο ύπουλα μπορεί να μας φερθεί, αλλά και ποια είναι τα τελευταία θεραπευτικά μέσα της επιστήμης για να τον πολεμήσει;

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**

Μπορεί να τρώμε από το πρωί μέχρι το βράδυ γλυκά και να μην εμφανίσουμε ποτέ διαβήτη και μπορεί να κάνουμε μια άκρως υγιεινή ζωή και παρ' όλα αυτά ο διαβήτης να μας επισκεφτεί. Οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμα καταφέρει να αποκρυπτογραφήσουν όλα τα μυστικά αυτής της αρρώστιας που πλήττει πάνω από 300 εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, ούτε να τη διαγράψουν από τον κατάλογο των χρόνιων νοσημάτων, καθώς δεν έχει βρεθεί ακόμα το φάρμακο που τη γιατρεύει. Ωστόσο, η πρόοδος της επιστήμης φέρνει συνεχώς νέες θεραπείες που προσφέρουν στους ασθενείς πολλά και καλά χρόνια ζωής και δίνουν νέες ελπίδες για την αντιμετώπισή της.

ΟΤΑΝ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΡΕΕΙ ΑΦΘΟΝΟ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΟ

Πρόκειται για μια χρόνια πάθηση που πλήττει την ικανότητα του οργανισμού να χρησιμοποιεί σωστά την τροφή. Φυσιολογικά, η γλυκόζη (μια μορφή σακχάρου που παράγεται κατά την πέψη της τροφής) είναι η κύρια πηγή καυσίμων του σώματος. Αυτήν καίνε τα κύτταρα για να παράγουν ενέργεια και είναι σημαντικό να υπάρχει πάντα διαθέσιμη. Η μετατροπή της τροφής σε ενέργεια ονομάζεται μεταβολισμός. Για τον μεταβολισμό των τροφών, ο οργανισμός μας χρειάζεται ινσουλίνη, μια ορμόνη που παράγεται από το πάγκρεας. Η γλυκόζη μπορεί να περάσει από το αίμα στα μυϊκά κύτταρα και τα λιποκύτταρα και να χρησιμοποιηθεί ως καύσιμο μόνο αν υπάρχει ινσουλίνη. Ένας φυσιολογικός οργανισμός ελέγχει αυστηρά την ποσότητα της γλυκόζης στο αίμα. Το πρόβλημα των ατόμων με διαβήτη είναι ότι είτε δεν παράγουν καθόλου ινσουλίνη είτε ότι παράγουν ελάχιστη και έτσι το επιπλέον σάκχαρο παραμένει στο αίμα και βρίσκει ευκαιρία να αρχίσει το καταστροφικό του έργο στον οργανισμό. Αν σκεφτεί, λοιπόν, κανείς ότι τα επίπεδα του σακχάρου μας στο αίμα ανεβαίνουν κάθε φορά που τρώμε, είναι εύκολο να καταλάβουμε πόσο χρήσιμη είναι η ινσουλίνη.

ΜΙΑ ΑΡΡΩΣΤΙΑ... ΔΙΠΡΟΣΩΠΗ

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι διαβήτη, ο διαβήτης τύπου 1 (ινσουλινοεξαρτώμενος ή νεανικός διαβήτης) και ο διαβήτης τύπου 2 (μη ινσουλινοεξαρτώμενος ή διαβήτης των ενηλίκων).