

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 155 • ΜΑΡΤΙΟΣ 2010 • 3,90 €

vita

ΝΕΑΤΙΜΗ
ΤΩΡΑ ΜΟΝΟ
3,90€

ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΑ
τρόφιμα

ω-3
φυτικές
στερόλες
στανόλες
φυλλικό
οξύ

προβιοτικά
πρεβιοτικά

Να τα εμπιστευτούμε;

ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ

Το σωστό για κάθε πόνο

40+

Τα γονίδια της νεότητας
σε κρέμες προσώπου

CRASH TEST

Στα παπούτσια της μόδας

ΠΟΡΝΟ ΣΤΟ PC

Πόσο κινδυνεύουν οι έφηβοι;



vita

No155



Εικονογράφηση εξωφύλλου: Ακίνδυνη Κουτσουρά

● **«Είμαστε ό,τι τρώμε».** Γνωστό το απόφθεγμα από την εποχή του Ιπποκράτη. Στο δαίδαλο, όμως, ενός σύγχρονου σουπερμάρκετ, **ποια πυξίδα** μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε που **θα μας οδηγήσει με ασφάλεια σε μια υγιεινή διατροφή;** Πόσο μάλλον που τα ράφια έχουν κυριολεκτικά γεμίσει από προϊόντα που προβάλλουν μια σειρά από ισχυρισμούς υγείας, τα λεγόμενα **εμπλουτισμένα ή λειτουργικά** τρόφιμα. Το Vita σας παρουσιάζει αυτόν το μήνα τις κυριότερες κατηγορίες εμπλουτισμένων τροφίμων που κυκλοφορούν στην αγορά, εξετάζει με τη βοήθεια των ειδικών τα επιμέρους χαρακτηριστικά τους και **τα οφέλη τους για την υγεία μας** και «ξεσκονίζει» το νομοθετικό πλαίσιο που καλύπτει -ή δεν καλύπτει- τους ισχυρισμούς των εταιρειών. Διαβάστε το φάκελο προσεκτικά και χρησιμοποιήστε τον **ως «όπλο» στο σουπερμάρκετ!** Για να μην αγχωθείτε, ωστόσο, με τις υγιεινές συνήθειες, μάθετε ότι υπάρχουν και **κακές συνήθειες που μας βγαίνουν σε... καλό!** Ανάμεσά τους φαίνεται ότι συγκαταλέγονται λίγα από τα παπούτσια της μόδας. Δείτε ποια από αυτά **αγαπούν τα πόδια μας.** Διαβάστε, ακόμη, πώς **τα γονίδια της νεότητας** μπορούν να «τρυπώσουν» **σε μια κρέμα,** χαρίζοντας φρεσκάδα στο δέρμα μας. Γιατί η ζωή είναι ωραία. **Η ζωή είναι Vita!**

— Χριστίνα Ψυχάρη

ΥΓΕΙΑ

- 27 Φάκελος -
Λειτουργικά τρόφιμα:
Αξίζει να τα αγοράζουμε;
- 42 Κάθε πόνος
θέλει το αναλγητικό του...
- 46 Τροφές για να (μη) μασάτε!
- 48 Απεικονιστικές μέθοδοι:
Για να έχετε εικόνα
- 54 Κακές συνήθειες
που... σας κάνουν καλό!
- 58 Ποιο μαξιλάρι να αγοράσω;
- 62 Σκλήρυνση κατά πλάκας:
Η ζωή μπορεί να είναι ωραία
- 66 Tea tree: Η σταγόνα
που τα κάνει όλα!
- 70 Βηματοδότης: Δίνοντας
ρυθμό στην καρδιά
- 74 Trendy shoes... Ανάλυσέ το!
- 78 Όταν ο καλινός
είναι κοντός...
- 80 Προσοχή:
Παιδί στο αυτοκίνητο!

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 84 Διαδικτυακό πορνό: Πόσο
κινδυνεύουν οι έφηβοι;
- 88 Τεστ: Αναγνώστη,
έχεις ταλέντο!
- 92 Απραγματοποιήτα
όνειρα: «Είναι αργά πια»...
ή μήπως όχι;
- 96 Τεστ: Τι κάνετε όταν σας
πιάνουν οι «μαύρες» σας;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 100 Fast forward
- 102 Μα... παχαίνει η νηστεία;
- 106 Από το βάζο
στο τραπέζι σας!
- 110 Τα μενού του μήνα
- 116 Πατάτες τηγανιτές
χωρίς ενοχές

ΟΜΟΡΦΙΑ

- 120 Προτάσεις
- 122 Παράταση στη νεότητα

27 ΦΑΚΕΛΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΤΑ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ;



- 126 Low budget ομορφιά
- 130 Μακιγιάζ: Η τέλεια βάση
- 132 Μαλλιά: Κάτι να καίει!
- 134 Crash test:
Κρέμες σώματος
- 136 Teenage: Γυμναστήριο,
κομμωτήριο & Spa:
Διαγωγή κοσμιότητας
- 140 Άνδρας:
Μια ματιά του μόνο φτάνει...

FITNESS

- 142 Fitness news
- 144 «Λαδώστε»...
τις αρθρώσεις σας!
- 148 Πώς θα αποφύγετε
το πιάσιμο

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

- 152 Eco news
- 154 Τι κρύβει μια κουρτίνα;
- 158 Οι φυσικοί «καθαριστές»
της ατμόσφαιρας
- 162 Γρεβενά: Μια πρωτόγνωρη
εμπειρία
- 168 Προτάσεις για την Αθήνα
και τη Θεσσαλονίκη
- 174 Βιβλία
- 175 Μουσική

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

- 9 Vita news
- 22 Ρωτήσαμε για εσάς
- 26 Τρεις μύθοι
- 176 Drugstore



42 ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΠΑΥΣΙΠΟΝΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΟΝΟ



54 ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΩΦΕΛΟΥΝ



58 ΠΟΙΟ ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ;



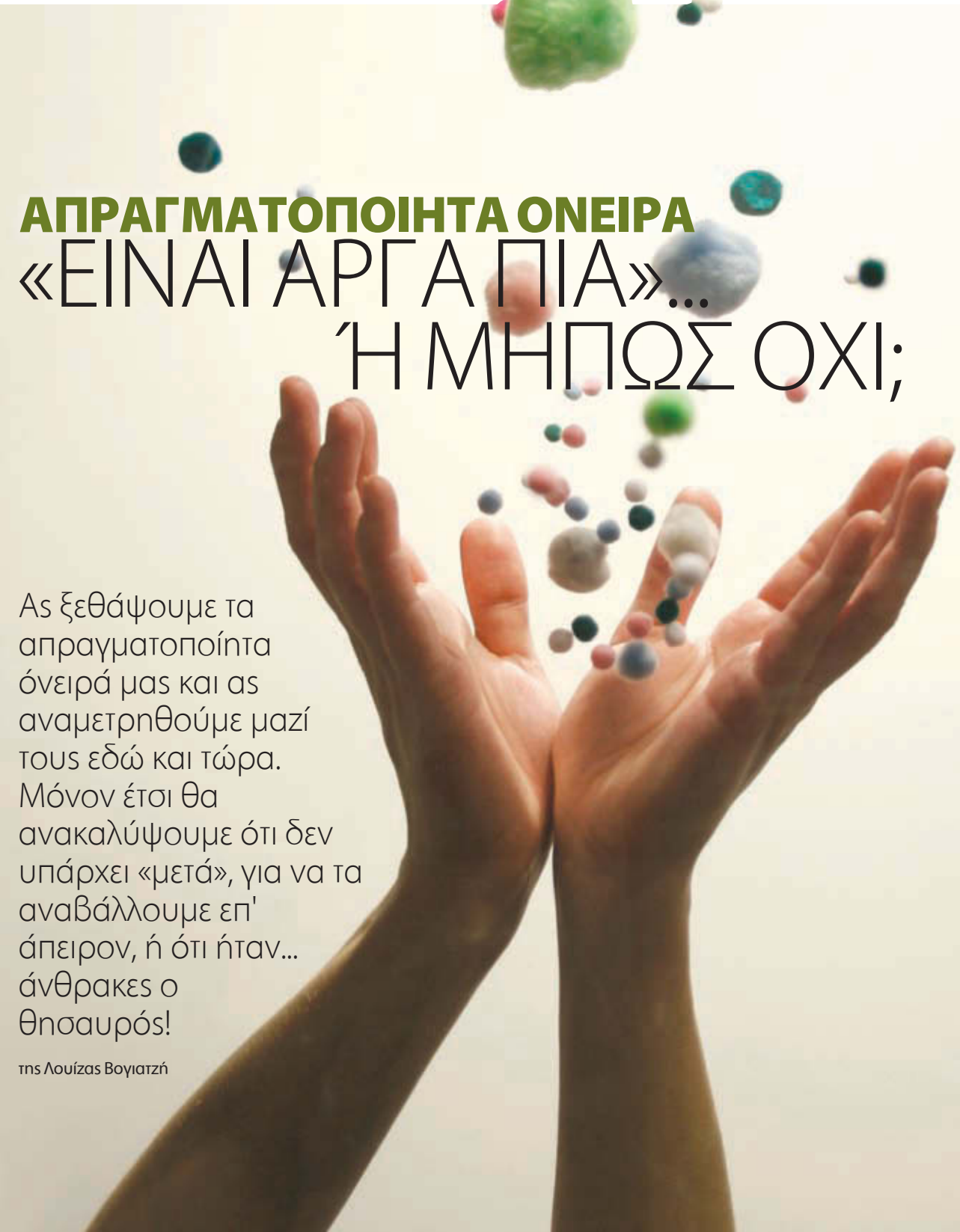
84 ΟΤΑΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΒΛΕΠΟΥΝ ΠΟΡΝΟ



116 ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ

122 ΟΜΟΡΦΙΑ ΟΙ ΓΟΝΙΔΙΑΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΕΙΝΟΥΝ ΤΗ ΝΕΟΤΗΤΑ



A pair of hands is shown from the wrists up, palms facing each other and slightly cupped. Between the hands and floating around them are numerous small, colorful beads in shades of green, blue, red, and white. The background is a soft, out-of-focus light yellow.

ΑΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΤΑ ΟΝΕΙΡΑ «ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ ΠΙΑ»... Ή ΜΗΠΩΣ ΟΧΙ;

Ας ξεθάψουμε τα
απραγματοποίητα
όνειρά μας και ας
αναμετρηθούμε μαζί
τους εδώ και τώρα.
Μόνον έτσι θα
ανακαλύψουμε ότι δεν
υπάρχει «μετά», για να τα
αναβάλλουμε επ'
άπειρον, ή ότι ήταν...
άνθρακες ο
θησαυρός!

της Λουίζας Βογιατζή

ΟΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ, κάνουμε όνειρα. Κάποια τα έχουμε από μικρά παιδιά, όταν μας ρωτούσαν «Τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις;», και τα κρατήσαμε ζωντανά σε μια γωνιά του εαυτού μας, και άλλα γεννήθηκαν αργότερα, χωρίς να μπορούν πάντα να πραγματοποιηθούν. Έρχεται κάποτε η στιγμή που πρέπει να παραδεχτούμε ότι «είναι αργά πια» ή μήπως δεν είναι ποτέ αργά γι' αυτά που πραγματικά θέλουμε;

Τα συνήθη βήματα

ΕΚΚΙΝΗΣΗ Μεγαλώνουμε μαθαίνοντας να ακολουθούμε στις σημαντικές αποφάσεις της ζωής μας τη λογική. Διδασκόμαστε να μην είμαστε παρορμητικοί, να μην αφήνουμε εφήμερες επιθυμίες να μας παρσύρουν, να ζυγίζουμε τα υπέρ και τα κατά, να υπολογίζουμε τις συνέπειες, να είμαστε ρεαλιστές, να μην ρισκάρουμε χωρίς λόγο, να μην ξεκινάμε κάτι αν δεν εξασφαλίσουμε τη μέγιστη δυνατή βεβαιότητα για το αποτέλεσμα. Όλα αυτά, βέβαια, είναι πολύ χρήσιμα και σωστά και μας βοηθούν πολύ όταν σχεδιάζουμε τα βήματα της ζωής μας.

ΠΑΡΕΚΚΛΙΣΗ Μέσα σε όλη αυτή τη λογική της σιγουριάς, της εξασφάλισης και της ελαχιστοποίησης του ρίσκου, όμως, δεν μπορεί παρά να διαλέξουμε και δρόμους που καμιά φορά παρεκκλίνουν πολύ από αυτά που επιθυμούμε, ονειρευόμαστε ή πιστεύουμε.

ΣΥΓΧΥΣΗ Φτάνει, λοιπόν, κάποια στιγμή -και όχι μόνο μία φορά- στη ζωή μας που κάνουμε μια στάση, ρίχνουμε μια κριτική ματιά σε ό,τι είμαστε και κάνουμε, και αναρωτιόμαστε: «Αυτό είναι, λοιπόν;». Συνειδητοποιούμε τότε με λύπη, παράπονο, θυμό, απογοήτευση, ή απλώς με μια μικρή δόση νοσταλγίας, ότι ίσως βρισκόμαστε κάπου αλλού από εκεί που είχαμε φανταστεί. Ή ότι κάποια πράγματα που θέλαμε πολύ έχουν γίνει πια πολύ μακρινά και απρόσιτα για εμάς.

Μαρτυρία:

Η στιγμή της κρίσης

Αυτό κατάλαβε και ο Πέτρος στα 35 του, όταν, χωρίς εμφανή αιτία, βυθίστηκε στην κατάθλιψη και αναγκάστηκε να κάνει έναν απολογισμό της ζωής του: «Εκ πρώτης όψεως, όλα έβαιναν λίαν καλώς. Είχα μια δουλειά που πολλοί θα ζήλευαν, έβγαζα αρκετά χρήματα, κι επιπλέον είχα μια καλή οικογενειακή ζωή. Κι όμως, ένιωθα από καιρό πως κάτι έλειπε, χωρίς να μπορώ να εντοπίσω τι ήταν αυτό. Η κατάθλιψη με ανάγκασε να «κόψω ταχύτητα» και να κάτσω να σκεφτώ. Τότε, εμφανίστηκαν στο προσκήνιο κάποιες επιθυμίες και όνειρα που είχα κάνει στο παρελθόν. Το όνειρό μου ήταν να σπουδάσω Αρχιτεκτονική, αλλά αυτό φαινόταν τότε σαν αποκοτιά, τη στιγμή που ο πατέρας μου είχε μια επιτυχημένη επιχείρηση με μέλλον και ήμουν μοναχοπαίδι. Έτσι, μπήκα στη δουλειά, έπεσα με τα μούτρα και προχώρησα πολύ. Η Αρχιτεκτονική έγινε κάτι που θυμόμουν σαν σε όνειρο. Εδώ και πολλά χρόνια, αν και όταν το ανέφερα, φαινόμουν γραφικός ακόμη και στον ίδιο μου τον εαυτό. Κι όμως, στην πραγματικότητα δεν ξεχάστηκε ποτέ και ξαφνικά έπρεπε να δω τι θα κάνω μ' αυτό». Το σκέφτηκα πολύ, ξεκίνησα σχέδιο σε μια ιδιωτική σχολή και άρχισα να νιώθω ότι ξαναζωντανεύει ένα κομμάτι του πραγματικού μου εαυτού...». ➔