Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 160 ● ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2010 ● 3,90€

vita Zest

Beauty Menu
Η ομορφιά στο πιάτο μας

ΦΑΚΕΛΟΣ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
Χάστε κιλά χωρίς δίαιτα

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ
ΒΡΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΕΝΟΧΟΥΣ

Βραζιλιάνικοι 5 γλουτοί με κινήσεις

ΝΕΑ ΤΑΣΗ
Η ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΙΝΑΙ «ΠΡΑΣΙΝΗ»

Αποκλειστικό

Elizabeth Hurley
«Επιτέλους, αποδέχτηκα τον εαυτό μου»

SEX 10 ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΖΗΤΟΥΝ ΛΥΣΗ

9 771108 603004 08

editorial vita

Πότε αποδεχόμαστε το σώμα μας; Κάποιοι από εμάς από πολύ νωρίς, κάποιοι πολύ αργά, άλλοι ποτέ. Μερικές φίλες μου το αποδέχτηκαν μετά τη μητρότητα, άλλες τότε ακριβώς αποφάσισαν να το αλλάξουν. Κάπου διάβασα ότι οι άνθρωποι δεν χωρίζουν, απλώς εγκαταλείπει ο ένας τον άλλον. Το ίδιο συμβαίνει και με το σώμα μας. Δεν μπορούμε να το χωρίσουμε από την ψυχή και το μυαλό, συχνά όμως το εγκαταλείπουμε. Από κούραση, οκνηρία, απάθεια, αναποφασιστικότητα, φορτισμένο πρόγραμμα. Το ταΐζουμε με λάθος τροφές, το παραμελούμε, το παραδίδουμε σε λάθος χέρια, το ταλαιπωρούμε με ενοχές. Και το ευαίσθητο κορμί συμπαρασύρει και την ψυχή, η οποία πληγώνεται μαζί του.
Καιρός να συμφιλιωθούμε με αυτό που είμαστε. Να αποδεχτούμε τα ελαττώματα και τις αδυναμίες μας και να αφουγκραστούμε τα αληθινά μας «θέλω».
Το σώμα μας είναι η μόνιμη κατοικία μας, το σπίτι μας. Εκεί ζούμε σε όλη μας τη ζωή. Αν αφήσουμε το σπίτι μας χωρίς φροντίδα, θα γκρεμιστεί, χωρίς ψυχή θα ερημώσει. Στο χέρι μας είναι να αρχίσουμε να σκεφτόμαστε τι μπορούμε να γίνουμε και να σταματήσουμε να βασανιζόμαστε με όλα αυτά που δεν είμαστε.

Καλή ανάγνωση,
Σιμέλα Κολαγκελέ
skolagele@dolnet.gr

72

Υγεία

28 ELIZABETH HURLEY Με ποιον τρόπο η ζωή στη φάρμα της χάρισε την ισορροπία που χρειαζόταν
34 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Όταν η καυτερή πιπεριά έγινε patch, νίκησε τον πόνο
40 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ Μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά σας, για να ρίξετε τα νούμερα στη ζυγαριά σας
52 ΑΤΥΧΙΕΣ Λάβετε τα μέτρα σας για να μην περάσετε το καλοκαίρι του γκαντέμη
56 ΖΕΣΤΗ Φίλος ή εχθρός; Εξαρτάται αποκλειστικά από εσάς
60 ΚΑΠΝΙΣΜΑ Πρώτοι στο τσιγάρο, αλλά και στην απεξάρτηση. Μήπως τώρα ήρθε η σειρά σας να το κόψετε;
64 ΚΑΟΥΡΕΣ Όλοι οι τρόποι για να ανακουφίσετε το ευαίσθητο στομάχι σας
68 ΘΥΜΟΣ Εκφράστε τον, αλλά με μέτρο
72 ECO-ΘΕΡΑΠΕΙΑ Η επιστροφή στη φύση αλλάζει τη διάθεση

ΕΞΩΦΥΛΛΟ 160
ELIZABETH HURLEY
Photo Nihat Odabasi
Hair Felix Fischer (Factory Down New York)
Make-up Kelly Cornwall (Premier London using Estée Lauder)
Bikini Elizabeth Hurley Beach (Soho-Soho)
Shot Shanti Ananda Resort, Mauritius (www.shantiananda.com)

76 ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ Τις περισσότερες φορές ο ένοχος είναι υπεράνω υποψίας
80 ΜΑΤΙΑ Πώς να τα προστατεύσετε εντός και εκτός σπιτιού
84 ΜΕΛΑΝΩΜΑ Πώς μπορείτε να απολαύσετε τον ήλιο με ασφάλεια
88 ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΥΓΕΙΑΣ Ταινίες από όλο τον κόσμο με θέμα την υγεία, στο νησί του Ιπποκράτη
90 NES Δεν πρόκειται για ζεστό καφέ, αλλά για τις βραδινές επιδρομές στο ψυγείο, που δεν είναι πάντα αθώες
94 ΣΕΞ Πολλοί είναι οι μύθοι γύρω από αυτό. Καταρρίψτε τους και χαρείτε τη σεξουαλικότητά σας

Beauty

100 Skincare news
102 Hair news
104 Beauty news
106 Οι επιλογές του μήνα
108 ΚΑΥΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ Έξυπνοι τρόποι για να σταματήσετε τα σημάδια του
112 ΑΡΩΜΑΤΑ Αυτό το καλοκαίρι δοκιμάστε τα εσπεριδοειδή
116 Αδυνατίστε ενεργοποιώντας την κρυμμένη δύναμη των λιποκυττάρων

Διατροφή

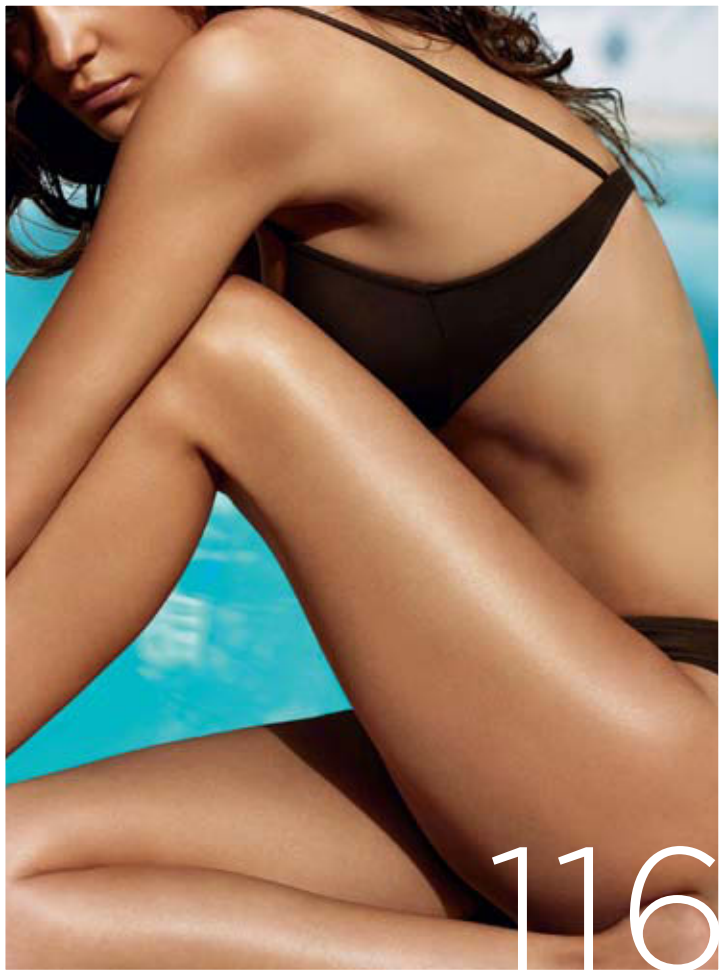
122 Food news
124 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Πλούσιες σε γεύση, φτωχές σε θερμίδες
130 7 απορίες για τη δίαιτα βρίσκουν τις απαντήσεις τους
132 ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΟΜΟΡΦΑΙΝΟΥΝ Βάλτε τις στο πιάτο σας και δείτε τη διαφορά

Fitness

138 Fitness news
140 ΒΡΑΖΙΛΙΑΝΙΚΟΙ ΓΛΟΥΤΟΙ Αν δεν σας αρέσει η samba, ξεκινήστε γιόγκα
146 Συνδυασμοί άσκησης και διατροφής, για καλύτερα αποτελέσματα
150 ΑΜΜΟΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑ Αποκτήστε σφιχτό σώμα με τη βοήθειά τους

Μόνιμες στήλες

9 Vita news
22 Eco news
24 Ρωτήσαμε για εσάς
48 Αληθινή ιστορία
154 Ταξίδια για θαλασσοθεραπεία
160 Μια βόλτα στην αγορά
162 Fit and famous



Πονοκέφαλος; Αλλάξτε χτένισμα

ΑΝ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΚΑΤΙ ΣΟΒΑΡΟ, ΗΡΕΜΗΣΤΕ. ΣΤΟ 99% ΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ Η ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΤΟΣΟ ΑΠΛΟ ΟΣΟ ΤΟ ΝΑ ΒΓΑΛΕΤΕ ΤΟ ΚΟΚΑΛΑΚΙ ΠΟΥ ΦΟΡΑΤΕ ΣΤΑ ΜΑΛΛΙΑ.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνετε μόλις σας πιάσει πονοκέφαλος; Ανοίγετε το συρτάρι με τα φάρμακα και διαλέγετε όποιο αναλγητικό θεωρείτε καλύτερο. Και αν το πρόβλημα δεν λυθεί μέσα σε λίγη ώρα ή εμφανιστεί και την επόμενη ημέρα, μένετε κλεισμένοι στο σπίτι, κάνοντας υπομονή ή γκρινιάζοντας και πλάθοντας σενάρια για το τι μπορεί να σας συμβαίνει. Ωστόσο, αντίθετα με όσα πιστεύετε και φοβόσαστε, ο πονοκέφαλος, που κατά καιρούς σας ταλαιπωρεί, σπάνια κρύβει κάτι παθολογικό. Σύμφωνα, μάλιστα, με τους ειδικούς, πρόκειται για ένα πρόβλημα που απασχολεί περίπου το 20% του πληθυσμού (στις χώρες της Βόρειας Ευρώπης το ποσοστό φτάνει ακόμα και το 30%) με μόλις το 1% των περιπτώσεων να έχει κάποια παθολογική αιτία, ενώ ακόμα και σε αυτές συνήθως πρόκειται για κάτι απλό (π.χ. για ένα πρόβλημα στα μάτια). Το υπόλοιπο 99% των επεισοδίων σχετίζεται με «αθώους» παράγοντες, στους οποίους δεν δίνετε συνήθως σημασία, όπως το στρες, το κρασί που συνοδεύει το γεύμα σας ή ακόμα και η υπερβολική χαρά σας, αλλά συνδέονται με τους πονοκεφάλους και μπορεί να γίνουν η αφορμή για την εκδήλωσή τους, ιδίως σε όσους έχετε τέτοια προδιάθεση (π.χ. εξαιτίας της ιδιοσυγκρασίας, της κληρονομικότητας ή του φύλου σας).

Τι πυροδοτεί ή επιδεινώνει την κατάσταση;

ΣΤΙΣ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΕΣ ΤΑΣΗΣ

Το στρες που δέχεται ο οργανισμός, εξαιτίας π.χ. των επαγγελματικών υποχρεώσεων ή αντίθετα ενός ευχάριστου γεγονότος ή ακόμα και του φόβου για την εμφάνισή τους, επιτείνει τις κεφαλαλγίες τάσης. Γενικά, η συναισθηματική κατάσταση -αν και δεν αποτελεί την αιτία των πονοκεφάλων- σχετίζεται μαζί τους (εκτός ίσως από την αθροιστική κεφαλαλγία), αφού μπορεί να τους πυροδοτήσει, αν υπάρχει σχετική γενετική προδιάθεση. Επιπλέον, το στρες φαίνεται να επηρεάζει όχι μόνο την εκδήλωση του πονοκεφάλου, αλλά και την ένταση και τη διάρκεια των συμπτωμάτων.

Η κακή στάση του σώματος, όπως για παράδειγμα όταν κάθεστε πολλές ώρες στον υπολογιστή ή στην τηλεόραση, είναι ένας ακόμα αρνητικός παράγοντας, καθώς επιβαρύνεται ο αυχένας, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι συσπάσεις των μυών της περιοχής. Οι περιβαλλοντικές συνθήκες που επικρατούν στον τόπο που βρίσκεστε, όπως η υπερ-

Ξεκινώντας από τα βασικά

Τα είδη των πονοκεφάλων είναι τα εξής δύο:

Οι πρωτοπαθείς Αποτελούν την πλειονότητα των πονοκεφάλων και οι οποίοι ανάλογα με τη σειρά της συχνότητάς τους είναι:

Η κεφαλαλγία τάσης (σφίξιμο και στις δύο πλευρές του κεφαλιού, που συχνά συνοδεύεται από ζάλη και δυσφορία στο θόρυβο).

Η ημικρανία (πόνος συνήθως στη μία πλευρά του κεφαλιού, που συνοδεύεται από ναυτία, τάση προς εμετό ή και εμετό, φωτοφοβία, ηχοφοβία και επιδεινώνεται από τη σωματική δραστηριότητα).

Η αθροιστική κεφαλαλγία, που είναι σπάνια (πόνος που εστιάζεται στο ένα από τα δύο μάτια, μπορεί να σας ταλαιπωρεί 2-3 μήνες, να σταματήσει για 1-2 χρόνια και να επανεμφανιστεί).

Οι δευτεροπαθείς Αποτελούν σύμπτωμα ενός παθολογικού προβλήματος (π.χ. ιγμορίτιδα, προβλήματα στα μάτια ή τα δόντια ή ακόμα κι ένας όγκος στον εγκέφαλο) και είναι σπάνιοι.

Photo Apix Syndication/www.apix.net.au