

vita

ΦΑΚΕΛΟΣ

ΞΑΝΑΒΡΕΙΤΕ
ΤΗ ΧΑΡΑ ΤΟΥ
SEX

ΕΞέλιξη

**Το χάπι που
γυμνάζει!**

**Body
& Mind**

- Εναλλακτικές λύσεις για το PMS
- Φυσικά αντικουνουπικά
- Η λουίζα στο μικροσκόπιο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Κι όμως,
το λίπος
αδυνατίζει**

Gossip

Κάντε το
χωρίς ενοχές

**5 ΛΑΘΗ
ΠΟΥ ΜΑΣ
ΓΕΡΝΑΝΕ**

FITNESS

**ΓΡΗΓΟΡΟΣ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ
ΣΕ 3 ΚΙΝΗΣΕΙΣ**

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

**Πώς να
αγαπήσετε
την εικόνα σας**

4,00 €



Υγεία

20 ΞΕΞΛΙΞΗ Πιο fit με ένα χάπι

22 ΦΑΚΕΛΟΣ: ΣΕΞ

Ξεπερνώντας όλα τα εμπόδια

30 ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΗ Τρεις ειδικοί δίνουν λύσεις

32 ΔΙΑΚΟΠΕΣ Το στρες της επιστροφής

36 ΝΕΟΤΗΤΑ Τα λάθη που την απειλούν

40 ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ Πόσο καλή σχέση έχουμε μαζί του;

44 ΕΡΩΤΑΣ Τα ίχνη του στο σώμα

46 ΩΑΡΙΑ Παρατείνοντας τη γονιμότητα

48 ΞΕΝΥΧΤΙΑ Και όμως παχαίνουν

52 ΘΑΛΑΣΣΑ Μήπως να μη βουτήξω;

56 ΠΑΙΔΙ Μαχαίρι στην γκρίνια του

58 ΚΟΥΤΣΟΜΠΟΛΙΟ Γιατί μας αρέσει τόσο

62 ΚΟΛΠΙΚΗ ΜΑΡΜΑΡΥΓΗ
Μια επικίνδυνη αρρυθμία

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ** **ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 905€**

σελ. 83

editorial

Με το ένα πόδι εδώ και το άλλο στις διακοπές μετράμε τις μέρες, όπως οι φαντάροι μέχρι ν' απολυθούν. Τη στιγμή της μεγάλης φυγής ούτε η απόσταση ούτε ο προορισμός έχουν σημασία. Από το πρωί σιγοτραγουδάω το «Ας κρατήσουν οι χοροί» του αγαπητού μας Νιόνιου. Πράγματι, οι παρέες γράφουν ιστορία. Ανεξάρτητα πόσο μεγάλη ή μικρή, σπουδαία ή λιγότερο σημαντική, η παρέα αποτελεί σημείο αναφοράς για όλους μας. Όπως κι αν λέγεται, φίλοι, οικογένεια, συνεργάτες, συνάνθρωποι... αυτό που μετράει είναι το «μαζί». Και εσείς ήσασταν και είστε μαζί μας και στα εύκολα και στα δύσκολα. Σας ευχαριστούμε.

Καλό καλοκαίρι

Σκολάγελη
skolagele@dolnet.gr



Body and Mind

- 66 ΑΝΤΙΚΟΥΝΟΥΠΙΚΑ** Τα αιθέρια έλαια που μας προστατεύουν
- 70 ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ** Οι εναλλακτικές λύσεις
- 74 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Η λουίζα

Beauty

- 78 Beauty in green**
- 80 Hair news**
- 82 Skincare news**
- 84 ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ** Τα 7 υποψήφια προϊόντα για τα Vita Beauty Awards
- 86 AFTER SUN** Ειδικές φόρμουλες για ενυδάτωση μετά τον ήλιο
- 90 ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΝΕΡΑ** Μια όαση δροσιάς στην τσάντα μας
- 92 ΛΕΜΟΝΙ** Ένα καλλυντικό από τον κήπο μας
- 96 ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΑ** 7 αλήθειες που πρέπει να γνωρίζουμε

Διατροφή

- 100 Food news**
- 102 ΣΥΝΤΑΓΕΣ** με γεύση από καλοκαίρι
- 106 ΛΙΠΑΡΑ** Ποια μας αδυνατίζουν;
- 110 ΝΕΡΟ** Λύνουμε όλες τις απορίες
- 112 ΝΤΟΜΑΤΑ** Ας τη βάλουμε στο βάζο
- 116 ΛΑΚΤΟΖΗ** Σε ποιους πέφτει βαρύ το γάλα
- 120 ΒΡΩΜΗ** Ο πρωταθλητής των δημητριακών

22



Fitness

- 124 Fitness news**
- 126 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ** Πιο γρήγορος; Γίνεται!
- 130 ΤΟΝΩΣΗ** Οι ασκήσεις που το πετυχαίνουν
- 134 ΣΠΟΡ** 5 καλοκαιρινά αθλήματα
- 138 AQUA PILATES** Στο νερό είναι καλύτερα

Μόνιμες στήλες

- 7 Vita news**
- 14 Eco news**
- 16 Ρωτήσαμε για εσάς**
- 142 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΓΕΡΟΝΙΚΟΛΟΥ** στα καλύτερά της
- 144 Μια βόλτα στην αγορά**
- 146 FIT AND FAMOUS** Vanessa Hudgens





5 λάθη που μας γερνάνε



ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΔΙΟΡΘΩΣΟΥΜΕ,
ΚΑΤΑΚΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΝΕΟΤΗΤΑ

Από μια ηλικία και μετά τα κερράκια στην τούρτα δεν μας προκαλούν χαρά, αλλά άγχος για τα χρόνια που περνούν και κυρίως για τα σημάδια που αφήνουν πάνω μας. Τι μπορούμε όμως να κάνουμε για να σταματήσουμε τον χρόνο;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΜΕ. Αυτό είναι αναπόφευκτο για όλους μας, ακόμα κι αν οι περισσότεροι από εμάς δεν μπορούμε να το αποδεχτούμε. Έτσι, βλέποντας τα χρόνια να περνούν, συχνά ξοδεύουμε πολύτιμο χρόνο ή και υπερβολικά χρήματα προσπαθώντας να δείχνουμε αλλά και να αισθανόμαστε νεότεροι. Παρ' όλες, όμως, τις προσπάθειές μας, εξακολουθούμε να διαπράττουμε τα ίδια λάθη, συχνά χωρίς καν να το αντιλαμβανόμαστε. Αντί, δηλαδή, να γυρίζουμε πίσω τους δείκτες του ρολογιού, το μόνο που καταφέρνουμε είναι να σαμποτάρουμε τον εαυτό μας υιοθετώντας λανθασμένες συνήθειες. Ας δούμε ποιες είναι αυτές και πώς μπορούμε να τις αλλάξουμε.

1 ο ΛΑΘΟΣ: Ποντάρουμε (αποκλειστικά) στα καλλυντικά

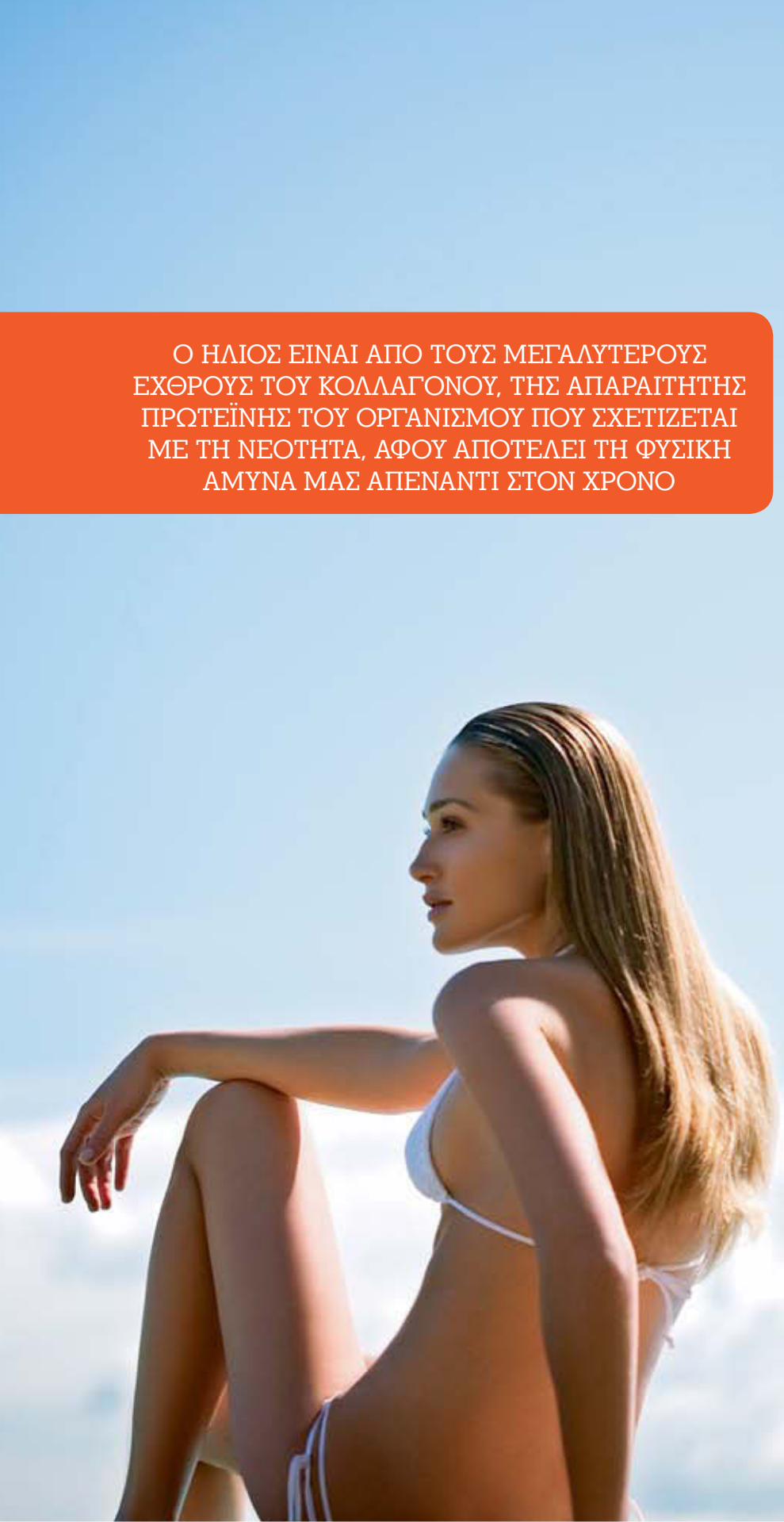
Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι οι σύγχρονες συνθήκες ζωής (π.χ. έντονο στρες, ατμοσφαιρική ρύπανση, κάπνισμα) αφήνουν τα σημάδια τους στο δέρμα μας. Θεωρούμε, λοιπόν, πως, χρησιμοποιώντας καλλυντικά προϊόντα, θωρακίζουμε το δέρμα μας απέναντι σε αυτές και κατ' επέκταση στην απειλή του χρόνου. Πράγματι, τα καλλυντικά μπορεί να βοηθούν στην προστασία της επιδερμίδας, αλλά δρουν μόνο τοπικά. Αντίθετα, τα θεραπευτικά συστα-

τικά συγκεκριμένων τροφών δρουν σε βάθος και συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του δέρματος, σε όλα μάλιστα τα στρώματά του. Το μυστικό, λοιπόν, της νεότητάς μας κρύβεται κατά κανόνα στην κουζίνα μας.

STOP ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ■ Τα αντιοξειδωτικά θεωρούνται το «κλειδί» για την παράταση της νεότητας. Οι έρευνες έχουν επικεντρωθεί κυρίως στη βιταμίνη C (βρίσκεται άφθονη σε φρούτα και λαχανικά), που συμβάλλει στη φυσική αναγέννηση του κολλαγόνου, η διαταραχή του οποίου οδηγεί στην εμφάνιση ρυτίδων. Σημαντική είναι, όμως, και η βιταμίνη E, καθώς και άλλ-

λες κατηγορίες αντιοξειδωτικών, όπως τα καροτενοειδή, τα φλαβονοειδή και οι πολυφαινόλες, που βρίσκονται σε φρούτα, λαχανικά και βότανα, αλλά και στο τσάι και το κρασί.

■ Σημαντικό είναι επίσης να εμπλουτίσουμε τη διατροφή μας με πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία συντηρούν την ελαστικότητα και τη λειτουργικότητα των κυτταρικών μεμβρανών του δέρματος. Τα συγκεκριμένα λιπαρά βρίσκονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια, τα καρύδια και τα φυτικά έλαια. Περισσότερα θα βρείτε στο θέμα «Μας αδυνατίζει το λίπος;», στη σελ. 106 αυτού του τεύχους.



Ο ΗΛΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ
ΕΧΘΡΟΥΣ ΤΟΥ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟΥ, ΤΗΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗΣ
ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ
ΜΕ ΤΗ ΝΕΟΤΗΤΑ, ΑΦΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ
ΑΜΥΝΑ ΜΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

2 ο ΛΑΘΟΣ:
*Αγαπάμε (υπερβολικά)
τον ήλιο*

Φυσικά, ο μεγαλύτερος κίνδυνος που αντιμετωπίζουμε από την υπερβολική έκθεσή μας στον ήλιο είναι η ανάπτυξη καρκίνου του δέρματος. Ωστόσο, ο ήλιος κρύβει και άλλες παγίδες, όπως η πρόωρη γήρανση. Ρυτίδες, πανάδες, ξηρότητα της επιδερμίδας είναι μερικά από τα συμπτώματα που προκαλεί, τα οποία μάλιστα δεν προέρχονται από την παρατεταμένη ηλιοθεραπεία μας στην παραλία, αλλά ακόμα και από τις καθημερινές μας μετακινήσεις μέσα στην πόλη (περπάτημα, οδήγηση). Επιπλέον, η έκθεσή μας σε έντονο ηλιακό φως σε βάθος χρόνου είναι πιθανό να συμβάλει στην εμφάνιση της ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς κηλίδας, νόσου που αποτελεί ακόμα και αιτία τύφλωσης σε άτομα άνω των 50 ετών.

STOP ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ■ Οι δερματολόγοι συνιστούν τη χρήση αντιηλιακού με υψηλό δείκτη προστασίας (πάνω από 30) στα ακάλυπτα μέρη του σώματός μας όλο τον χρόνο και όχι μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες, κάθε φορά που βγαίνουμε από το σπίτι μας.

■ Τα γυαλιά ηλίου είναι απαραίτητα ακόμα και στην αντηλιά. Στο εμπόριο υπάρχουν ειδικοί φακοί που εκμηδενίζουν την αντηλιά και απορροφούν το υψηλής ενέργειας ηλιακό φως, το οποίο συμβάλλει στην εμφάνιση της ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς κηλίδας. Παράλληλα, προστατεύουν το δέρμα γύρω από την περιοχή των ματιών, αναχαιτίζουν την πρόωρη γήρανση και διατηρούν υγιή τον αμφιβληστροειδή.

■ Ένα καπέλο με πλατύ γείσο προστατεύει το πρόσωπό μας από την ανεπιθύμητη ακτινοβολία και παίρνει τον χρόνο με το μέρος μας.