

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 193
ΙΟΥΛΙΟΣ 2013

vita

Yoga

Ασκήσεις αντιγήρανσης

ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ-
express

Τέλειο σώμα
στο παρά πέντε

**Κοιλιά για
bikini**

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ

ΥΓΕΙΑ

**Η ΣΚΟΤΕΙΝΗ
ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ
ΗΛΙΟΥ**

Δίαιτα
Χάστε
τρία κιλά
σε μία
εβδομάδα

FITNESS
**Σωστές
αναπνοές
για top
επιδόσεις**

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Stop
στην
ανασφάλεια

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ
ΤΡΟΦΩΝ
Τα δικά μας

**super-
foods**

4,00 €



9 771108 603004

07

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

Υγεία

- 20 ΔΕΡΜΑ** Η σημασία του σωστού καθαρισμού
- 22 ΗΛΙΟΣ** Πότε μας απειλεί
- 28 ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ** Σπάμε τα δεσμά της
- 32 ΑΨΠΝΙΑ** Τα ίχνη της στο σώμα
- 34 ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ** Τι ρίχνουμε χωρίς φάρμακα
- 38 ΩΤΙΤΙΔΑ** Έτοιμοι για βουτιές;
- 40 ΚΟΙΛΙΑ ΓΙΑ ΜΠΙΚΙΝΙ** Το απόλυτο σχέδιο δράσης για επίπεδη κοιλιά
- 44 QUIZ** Ξέρουμε πώς χάνονται οι πόντοι;
- 48 ΑΓΓΙΓΜΑ** Η απαλή δύναμη της επικοινωνίας
- 52 ΔΟΝΤΙΑ** 8 συμβουλές για λαμπερό χαμόγελο
- 54 ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΚΑΙ ΓΟΝΙΔΙΑ** Τρεις ειδικοί λύνουν κάθε απορία
- 58 ΔΙΑΡΡΟΙΑ** Πώς να την καταπολεμήσουμε

Body & Mind

- 62 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ**
Το Açaí Berry
- 64 ΝΕΟΤΗΤΑ** Οι ασκήσεις που γυρνούν πίσω τον χρόνο
- 68 FOOD EXPERTS**
Το «έξυπνο» φαρμακείο





editorial

«Το σεξ είναι το μόνο πράγμα που σε διασκεδάζει τόσο πολύ χωρίς να γελάς.»

Γούντι Άλεν, σκηνοθέτης
Για το σεξ έχουν γραφτεί και ειπωθεί σχεδόν τα πάντα. Άρθρα σοβαρά και αστεία, έρευνες αξιόπιστες και αναξιόπιστες, στατιστικές έγκυρες και μη, συμπεράσματα αυθαίρετα ή επικυρωμένα, χειρίδια από ειδικούς ή μη, συνταγές αποτελεσματικές ή αμφιβόλου προέλευσης, τεχνικές που υπόσχονται σεξουαλική ευδαιμονία, αλλά μένουν ανεκπλήρωτο όνειρο. Η αλήθεια είναι πως πέρα από όλα αυτά που έχουμε κατά καιρούς διαβάσει, δει ή... ζήσει, το σεξ παραμένει μια διαχρονική αξία - πέρα από τον χρήσιμο ρόλο του ως πράξη αναπαραγωγής. Είναι χαλαρωτικό, ωφελεί την υγεία, μας κάνει σαφώς πιο χαρούμενους και πιο λαμπερούς. Επίσης, είναι μια απόλαυση που δεν στοικίζει ούτε κοστίζει τίποτα (αρκεί να παίρνουμε τις σωστές προφυλάξεις) και αρέσει σε όλες τις «ενήλικες ηλικίες». Όταν συνοδεύεται από μια καλή σχέση και αγάπη, είναι σαφώς καλύτερο. Αλλά, όπως λέει και ο Γούντι Άλεν: «Η αγάπη είναι η απάντηση, αλλά όσο περιμένεις για απαντήσεις, το σεξ θέτει μερικά πολύ ενδιαφέροντα ερωτήματα».

Το βιβλίο μας «Sex: Πώς να κάνεις τα πάντα» είναι το δώρο μας για να γίνει το καλοκαίρι σας πιο απολαυστικό, πιο δροσερό, πιο αναζωογονητικό και πιο... απρόβλεπτο!

Καλή ανάγνωση

Σιμόλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr

76



62

Beauty

- 72 Skincare news
- 74 Hair news
- 76 **SAFE SUN** Μυστικά SOS για να απολαύσουμε τον ήλιο με ασφάλεια
- 82 **ΥΓΙΕΣ ΜΑΥΡΙΣΜΑ** Φυσικό μπρονζέ χρώμα χωρίς τις αρνητικές επιπτώσεις του ήλιου
- 90 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Οι λύσεις-εξηρές που διορθώνουν τις ατέλειες

Διατροφή

- 96 Food news
- 98 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Για δροσερές και γλυκές απολαύσεις
- 102 **ΔΙΑΙΤΑ** Πώς να χάσουμε 3 κιλά σε μία εβδομάδα
- 106 **ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΩΝ** Τα πιο θρεπτικά ζευγάρια
- 108 **ΠΟΤΑ** Αδυνατίζουμε μόνο όταν προσέχουμε και ό,τι πίνουμε!
- 110 **DUKAN** Συνέντευξη με τον διάσημο Γάλλο που μας αδυνατίζει

Fitness

- 116 Fitness news
- 118 **ΑΝΑΠΝΟΗ** Το μυστικό για μεγάλες επιδόσεις
- 122 **FITNESS WEAR** Ρεπορτάζ αγορών
- 124 **ΣΦΙΧΤΟ ΚΟΡΜΙ** Ενδυνάμωση με μια μπάλα

Μόνιμες στήλες

- 9 Vita news
- 16 Ρωτήσαμε για εσάς
- 18 Eco news
- 128 Μια βόλτα στην αγορά
- 130 **FIT AND FAMOUS** Amanda Seyfried



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Reumont Patrice/SIC/
www.iml.gr

Για το μακιγιάζ του μοντέλου χρησιμοποιήθηκε η αντιγηραντική πούδρα Poudre Dorée Irisée, με SPF 15, από τη σειρά Sunific, της **Lierac**.



72

Η σκοτεινή πλευρά του ΗΛΙΟΥ

Ο ήλιος χαρίζει ζωή, αλλά έχει και την αρνητική του όψη, που πολλές φορές ξεχνάμε.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

Μπορεί ο ήλιος να λάμπει και να αποτελεί πηγή ζωής, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει και να «ξεροψηνόμαστε» κάτω από τις ακτίνες του. Ακόμα και ο ζωοδότης έχει «οδηγίες χρήσης», τις οποίες καλό είναι να γνωρίζουμε, αφού ορισμένες φορές οι πολυπόθητες ακτίνες του αποδεικνύονται βλαπτικές. Σε ποιες περιπτώσεις, λοιπόν, ο ήλιος αντί να συνεισφέρει στην καλή μας υγεία, την επιβαρύνει;

Ο ιός του έρπη

Το πιο συνηθισμένο σημείο στο οποίο εμφανίζεται είναι γύρω από τα χείλη (επιχείλιος έρπης). Εισβάλλει στον οργανισμό και παραμένει σε αυτόν σε λανθάνουσα κατάσταση, κάνοντας την εμφάνισή του κάθε φορά που «πέφτει» η άμυνά του (π.χ. σε καταστάσεις στρες). Όμως, υπάρχει και ένας άλλος παράγοντας που μπορεί να οδηγήσει στην υποτροπή του ιού και αυτός δεν είναι άλλος από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Η πίεση πέφτει

Η ζέστη και ο ήλιος ευνοούν την πτώση της πίεσης, πράγμα θετικό αν είστε υπερτασικοί. Αν, όμως, έχετε υπόταση, τότε είναι πιθανό να νιώσετε αδυναμία, ζαλάδες, ακόμα και τάση για λιποθυμία, αφού τα αιμοφόρα αγγεία διαστέλλονται και μειώνονται οι περιφερικές αντιστάσεις.

Προσοχή, καίει!

Το ηλιακό έγκαυμα αποτελεί άμεση βλάβη του δέρματος από την επίδραση του ήλιου. Τα περισσότερα εγκαύματα εκδηλώνονται με κοκκίνισμα, θερμότητα στην αφή και ήπιο πόνο και επηρεάζουν μόνο την εξωτερική στιβάδα του δέρματος. Τα αποτελέσματα της δράσης του ηλίου εμφανίζονται 2-6 ώρες μετά την έκθεση σε αυτόν και κορυφώνονται μέσα σε 12-24 ώρες. Από την άλλη, το έγκαυμα 2ου βαθμού καταστρέφει τα πιο βαθιά στρώματα του δέρματος και τις νευρικές απολήξεις. Συνήθως, είναι πιο επώδυνο, χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να επουλωθεί και χαρακτηρίζεται από ερυθρότητα, οίδημα και φλύκταινες. Ωστόσο, μην ξεχνάτε ότι οι φουσκάλες που σχηματίζονται έχουν προστατευτική δράση, γι' αυτό μην τις σπάτε.



Δέρμα που γερνά

Το 80% της γήρανσης του δέρματος οφείλεται στη σχέση που είχατε με τον ήλιο μέχρι την ηλικία των 18 ετών. Η αλόγιστη έκθεση στην ακτινοβολία του (υπεριώδης ακτινοβολία Α και Β) βλάπτει το δέρμα μέσω της αλληλεπίδρασής της με βιολογικά μόρια (π.χ. τις πρωτεΐνες), αλλά και με το ατμοσφαιρικό οξυγόνο, που οδηγεί στον σχηματισμό ελευθέρων ριζών. Επειδή, λοιπόν, η παρατεταμένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία παίζει σημαντικό ρόλο στην εξωγενή γήρανση, συχνά η τελευταία ταυτίζεται με τη φωτογήρανση.

ΜΑΥΡΙΣΜΑ **VS** πρόωρης γήρανσης

Τα 13 μυστικά για να αποκτήσουμε ένα φυσικό, μπρονζέ χρώμα αυτό το καλοκαίρι χωρίς να εισπράξουμε τις αρνητικές συνέπειες του ήλιου.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**





1

ΜΑΥΡΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Οι συνθέσεις των σύγχρονων αντιηλιακών εκτός από υψηλά SPF περιέχουν συστατικά όπως το υαλουρονικό οξύ και τα φυτικά βλαστοκύτταρα, που συγκρατούν την υγρασία μέσα στο δέρμα, ιχνοστοιχεία, μέταλλα και βιταμίνες που ενισχύουν την άμυνα του δέρματος, καθώς και ενεργά φυτικά συμπλέγματα που δρουν κατά των δυσχρωμιών. Έτσι, προστατεύουν το δέρμα από τη φωτογήρανση, το διατηρούν καλά ενυδατωμένο και ελαστικό, ενώ αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις λεπτές γραμμές.

ΔΙΑΙΤΑ ΜΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΧΑΣΤΕ 3 ΚΙΛΑ ΣΕ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα
εύκολο, που υπόσχεται γρήγορη
απώλεια βάρους χωρίς να πεινάσετε.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ

Οι διακοπές πλησιάζουν και εσείς νιώθετε πως πρέπει να χάσετε γρήγορα κάποια (λίγα) κιλά προκειμένου να φορέσετε και πάλι με άνεση το μαγιό σας; Τότε σίγουρα ένα πρόγραμμα βασισμένο στις πρωτεΐνες θα σας βοηθήσει να το επιτύχετε σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Πολυάριθμες μελέτες, μεταξύ των οποίων μία που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο περιοδικό της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης, έχουν δείξει ότι η παράλειψη τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες μπορεί να οδηγήσει στην υπερκατανάλωση τροφής και είναι συχνά μία από τις μεγαλύτερες αιτίες αύξησης του βάρους. Η ζωική πρωτεΐνη, όπως είναι τα γαλακτοκομικά, τα αυγά, το κρέας και το ψάρι, είναι πλήρης, παρέχοντας στον οργανισμό όλα τα αμινοξέα που χρειάζεται. Ωστόσο, υπάρχουν και οι φυτικές πρωτεΐνες, οι οποίες μπορεί να είναι μικρότερης βιολογικής αξίας, αλλά είναι απαραίτητες σε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή και ιδιαίτερα σε μια δίαιτα.

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

Δεν φθάνει να προσλαμβάνουμε αρκετή ποσότητα πρωτεΐνης, αυτή πρέπει να είναι και υγιεινή (π.χ. να μη συνοδεύεται από πολλά κορεσμένα λίπη). Δείτε ορισμένες τροφές που θεωρούνται καλές και υγιεινές πηγές πρωτεΐνης και γιατί είναι καλό να προτιμώνται σε μια δίαιτα και όχι μόνο.

➤ **ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ** Όταν πρόκειται για άπαχη πρωτεΐνη (π.χ. στήθος γαλοπούλας), είναι πολύτιμη, μια που έχει ελάχιστες θερμίδες. Επειδή, όμως, με τη μορφή αλλαντικού έχει υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, προτιμήστε την ψητή ή βραστή και όχι καπνιστή.

➤ **ΑΥΓΟ** Είναι τροφή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας και σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία τα οφέλη των αυγών μπορεί να υπερτερούν των κινδύνων της χοληστερίνης, όταν καταναλώνονται με μέτρο.

➤ **ΤΥΡΙ ΚΟΤΑΤΖ** Το τυρί κότατζ είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και δεν παχαίνει. Μισό φλιτζάνι μάς παρέχει 14 γρ. πρωτεΐνης και μόνο 81 θερμίδες.

➤ **ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ** Οι ωμοί ξηροί καρποί είναι μια υγιεινή επιλογή σνακ με πολλές πρωτεΐνες. Προτιμήστε τους ανάλατους, και να θυμάστε ότι αν και είναι πλούσιοι σε λιπαρά, αυτά είναι τα καλά μονοακόρεστα λιπαρά, τα οποία δεν φράζουν τις αρτηρίες και αποτελούν αναπόσπαστο μέρος μιας υγιεινής διατροφής. Επιπλέον, οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες, που όταν συνδυάζονται με την περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνη, μας κρατούν χορτασμένους περισσότερο. Δεν έχει σημασία ποιο είδος θα επιλέξετε, όλα έχουν οφέλη για την υγεία. Ωστόσο, τα αμύγδαλα βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερίνης. Επίσης, είναι εξαιρετικά πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα, και έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν στη διαχείριση του βάρους.

ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΕΒΑΣΤΕΙΤΕ



➔ **Δώστε προσοχή στα κορεσμένα λίπη:** Οι πρωτεΐνες των κρεάτων είναι εξαιρετικής ποιότητας. Όμως χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωσή τους, γιατί

τα χοιρινά, αρνίσια και βοδινά κρέατα περιέχουν σημαντικές ποσότητες κορεσμένων λιπών, ακόμη και όταν φαίνεται ότι δεν περιέχουν λίπος. Θα πρέπει, λοιπόν, να επιλέγετε κρέας όσο το δυνατόν πιο άπαχο.

➔ **Προτιμήστε ψάρι ή πουλερικά:** Οι πρωτεΐνες από ψάρια και πουλερικά αποτελούν μια εξαιρετική επιλογή για την κάλυψη των αναγκών του οργανισμού σας. Προσφέρουν ποικιλία από αμινοξέα, που χρειάζεστε, και το κορεσμένο λίπος που περιέχουν είναι πολύ λίγο.



➔ **Καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον 2 λίτρα νερό** και ροφήματα βοτάνων χωρίς ζάχαρη.

➔ **Τις τροφές μπορείτε να τις καταναλώσετε** ωμές, βραστές, ψητές ή στον ατμό.

➔ **Απαγορεύονται τα αναψυκτικά,** το αλκοόλ και η ζάχαρη.



➔ **Το ένα γεύμα (ή σνακ) θα πρέπει να απέχει από το άλλο 3-4 ώρες** χωρίς ενδιάμεσα τσιμπολογήματα.

➔ **Μην παραλείπετε κανένα γεύμα ή σνακ,** προκειμένου να κρατάτε σταθερά τα επίπεδα σακχάρου και να περιορίζετε το αίσθημα της πείνας.



➔ **Αποφύγετε απαιτητικές σωματικές δραστηριότητες.** Περιοριστείτε σε 30' ήπιας ή μέτριας άσκησης την ημέρα, όπως περπάτημα.