

ΔΙΩΣΤΕ ΤΟΝ
ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ
ΧΩΡΙΣ
ΦΑΡΜΑΚΑ

FRENCH LIFT

Γιατί οι Γαλλίδες
δείχνουν
νεότερες;

Body & Mind

- ▶ 10 λόγοι για να ξεκινήσετε τάι τσι
- ▶ Αιθέρια έλαια για το σπίτι
- ▶ Σύκα: Στο εναλλακτικό μικροσκόπιο

Cross- training

ΒΑΖΕΙ ΦΩΤΙΑ ΣΤΟΝ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

8 τρόποι
για να
«ξεκολλήσει»
η ζυγαριά

Πλάνο
για καλύτερο

sex

ΥΓΕΙΑ
ΤΑ 13 SOS
ΤΟΥ
ΣΩΜΑΤΟΣ

Beauty
Detox Plan

ΟΛΙΚΗ ΑΝΑΝΕΩΣΗ
ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΟ, ΣΩΜΑ, ΜΑΛΛΙΑ

3,90 €



9 771108 603004

08

ΕΚΔΟΤΡΙΑ Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ Σιμέλα Κολαγκελέ
(skolagele@dolnet.gr)

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ Φωτεινή Βασιλοπούλου
(fvassilopoulou@dolnet.gr)

ART DIRECTORS

Θωμάς Παπανικολάου (thpapanikolaou@dolnet.gr)
Κατερίνα Πατέλη (funky@dolnet.gr)

ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Δημήτρης Ανέστος (danestos@dolnet.gr)

ΣΥΝΤΑΞΗ

Νίκη Ψάλη (υπεύθυνη Ιατρικού, Vita news, psalti@dolnet.gr), Άννα Δάλλα (adalla@dolnet.gr), Μυρτώ Αντωνοπούλου (mantonopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitraki@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vparasouli@dolnet.gr), Μαρίλη Ευφραιμίδη (mefraimidi@dolnet.gr)

BEAUTY EDITOR Κατερίνα Τσιλιμιδού
(ktsilimidou@dolnet.gr)

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ
Βασιλική Αλμπάνη

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Σία Μητσάκου (τηλ.: 211-36.59.757,
smitsakou@dolnet.gr)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Αναστασία Χατζηναντωνίου (τηλ.: 211-36.59.892,
achatziantoniou@dolnet.gr)

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗΣ ΑΓΟΡΑΣ-DIRECT MARKET
Μάγδα Γεωργίου (τηλ.: 211-36.59.716,
mgeorgiou@dolnet.gr)

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ

Γεωργία Νάτσι
(τηλ.: 211-36.59.734, gnatsi@dolnet.gr)

ΓΡΑΦΕΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ

Αγ. Σοφίας 10, Τ.Κ. 546-22, Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310-24.11.97 FAX: 2310-24.37.81

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Τάνια Ντεντεγιάν (tdedegian@dolnet.gr)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Φένια Σκλάβου (thsklavou@dolnet.gr)

ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ - ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ
IRIS AEBE

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΤΗΣΙΩΝ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ VITA

Εσωτερικό: 39€

Ευρώπη-Βαλτικές χώρες: 84€

Λοιπές χώρες - Τουρκία - Λοιπή Ρωσία: 90€

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΛΤΑ: 2367

ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ, ΜΕΤΡΗΤΟΙΣ

Χρ. Λαδά 3 και Μιχαλακοπούλου 80

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

Τηλ.: 211-36.59.767

Fax: 211-36.59.798

e-mail: syndrom@dolnet.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ

Farré Frédéric/SIC/www.iml.gr

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗ Α.Ε.

Μιχαλακοπούλου 80, Αθήνα 115 28.

Τηλ.: 210-77.66.000, 211-36.57.000, 211-36.58.600.

Fax: 211-36.58.601.

E-mail: vita@dolnet.gr

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ:

ΜΑΝΩΛΗ ΚΑΝΑΒΑΚΗ, καθηγήτριά, διευθύντριά του Εργαστηρίου Ιατρικής Γενετικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΧΡΗΣΤΟ ΟΡ. ΑΛΑΜΑΝΗ**, αναπληρωτή καθηγήτριά Ουρολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΣΚΑΝΔΑΜΗ**, επίκουρο καθηγήτριά στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Εργαστήριο Ποιοτικού Ελέγχου και Υγιεινής Τροφίμων και Ποτών, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΓΙΑΚΟΥΜΗ**, ειδικό παθολόγο, διδάκτορα Ιατρικής Σχολής Αθηνών, **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο, **ΔΡ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο-κλινικό φαρμακολόγο, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΜΑΡΑΓΚΟΥ**, χειρουργό γυναικολόγο γονιμότητας-μειευτήρα, **ΚΑΣΣΑΝΔΡΑ ΜΟΥΓΙΑΚΟΥ**, ειδική παθολόγο, υπ. εκπαίδευσης Βιοσυντονισμού BICOM, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπαιδική χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηνναϊκής Mediclinic», **ΙΩΑΝΝΗ ΠΕΡΟ**, δερματολόγο, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μειευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΓΕΩΡΓΙΟ ΣΤΑΜΑ**, χειρουργό οφθαλμίατρο, μέλος της Ευρωπαϊκής και της Ελληνικής Εταιρείας Χειρουργών Καταράκτου και Διαθλαστικής Χειρουργικής, **ΓΕΩΡΓΙΟ ΤΡΟΒΑ**, ενδοκρινολόγο-διαβητολόγο στο Εργαστήριο Έρευνας Μυοσκελετικών Παθήσεων «Θ. Γαροφαλίδης» του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΑΜΑΛΙΑ ΤΣΙΑΤΟΥΡΑ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο και επιστημονική διευθύντρια του Τμήματος Αισθητικής Δερματολογίας του κέντρου «Cosmetic Derma Medicine», **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΦΛΩΡΟ**, πλαστικό χειρουργό, **ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθύντρια στο Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής, **ΝΑΤΑΣΣΑ ΓΙΑΝΝΑΚΑ**, δρ. Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχοπαθολογίας του Παιδιού, επιστημονική συνεργάτιδα του Πανεπιστημίου Paris V, ιδρυτικό μέλος και μέλος της επιστημονικής επιτροπής του Ελληνικού Συλλόγου για το Σύνδρομο Asperger, **ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, **ΓΡΗΓΟΡΗ ΡΙΣΒΑ**, PhD, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΔΡ. ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΨΑΡΡΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ**, διαιτολόγο, πρόεδρο του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, **ΧΑΡΗ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟ**, MMedSci, SRD, κλινικό διαιτολόγο-βιολόγο, προϊστάμενο του Διαιτολογικού Τμήματος στο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Λαϊκό» και μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας, **ΑΒΡΑΑΜ ΚΑΖΗ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, MSc, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΕΛΠΙΝΙΚΗ ΚΑΠΙΡΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΚΟΥΤΑ**, κλινική διατροφολόγο, υπεύθυνη Τμήματος Διατροφής «Out of the Blue Capsis Elite Resort», **ΒΑΣΙΑ ΜΑΝΙΚΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΥΡΙΑΚΟ ΡΕΠΠΑ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΔΡ. ΜΑΡΙΑ ΛΙΑΚΑΚΟΥ**, κλινική ψυχολόγο, **ΕΛΕΑΝΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ**, ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεύτρια, κλινική θεραπεύτρια σεξουαλικών διαταραχών, **ΕΦΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΜΑΡΙΑ ΛΕΒΟΓΙΑΝΝΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΜΑΘΙΟΥΛΑΚΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ**, PhDc, κλινικό εργοφυσιολόγο (Καρδιαγγειακή Φυσιολογία της Άσκησης), ειδικό Αθλητιατρικής Αποκατάστασης, **ΙΩΑΝΝΑ ΒΑΠΟΡΙΔΗ**, MSc, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, **ΜΑΤΙΝΑ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ**, φυσικοπαθητικό, **ΝΙΚΟ ΒΑΣΜΟΥΛΑΚΗ**, ρεφλεξολόγο, **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΑΝΑ**, καθηγήτρια Αρωματοθεραπείας στη σχολή «Natural Health Sciences», **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΚΟΡΔΑΛΗ**, σεφ, **ΑΘΑΝΑΣΙΟ ΛΙΑΠΗ**, ειδικευμένο στην Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική, **ΓΙΩΡΓΟ ΜΠΑΛΩΜΕΝΟ**, fitness trainer και Shotokan Karate Instructor στο «ARENA Oaka Stadium», **ΜΑΡΙΑ ΜΠΕΛΙΒΑΝΗ**, γιατρό βελονίστρια, **ΚΩΣΤΑ ΠΑΠΠΑ**, fitness trainer και Shotokan Karate Instructor στο «ARENA Oaka Stadium», **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΙΟΥΚΑ**, πιστοποιημένη δασκάλα Pilates Yoga, Pilates Swing και Prenatal Fitness, **ΙΩΑΝΝΑ ΣΤΕΦΑΝΟΥΔΑΚΗ**, εισηγήτρια γιόγκα, **ΔΙΟΝΥΣΗ ΤΣΕΤΣΕΛΗ**, ιδιοκτήτη της Ακαδημίας Πολεμικών Τεχνών «Martial Way» και επικεφαλής εκπαιδευτή της Ελληνικής Ακαδημίας Γου Τάι Τσι Τσουνάι, **ΕΥΑ ΜΟΝΟΧΑΡΗ**, blogger, και τον Πολυχώρο Φυσικοθεραπευτικής Αποκατάστασης και Σωματικής Ευεξίας «PHYSIOPOLIS».

Περιεχόμενα

Υγεία

22 SUMMER GUIDE

Ο απόλυτος οδηγός για ξέγνοιαστες διακοπές

28 ΣΩΜΑ Έχει και «περιττά» όργανα;

32 ΣΕΞ Σχέδιο δράσης για να ανεβάσουμε τη λίμπιντο στα ύψη!

38 ΜΕΣΗ Καιρός να διορθώσουμε τη στάση μας

40 ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟ Τα λάθη χρήσης

42 ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑ Για όσους πιστεύουν ότι μόνο το τέλειο είναι αρκετά καλό

44 ΣΗΜΑΔΙΑ που στέλνουν SOS για την υγεία

48 ΔΡΟΣΙΑ Χωρίς κλιματιστικό

50 ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ Το παιχνίδι των ορμονών

52 ASPERGER Το σύνδρομο του μικρού σοφού

54 ΖΥΓΑΡΙΑ Πώς να «ξεκολλήσουμε» τον δείκτη

58 ΗΛΙΟΣ Η ευεργετική του δράση στην υγεία μας

60 ΜΑΡΤΥΡΙΑ «Εζησα τον χειρότερό μου εφιάλτη»

Body & Mind

66 ΤΑΪ ΤΣΙ Δέκα λόγοι για να το δοκιμάσουμε

70 ΣΥΚΑ Στο εναλλακτικό μικροσκόπιο

74 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ Ποια χαρίζουν άρωμα φρεσκάδας στο σπίτι

76 ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ Οι εναλλακτικές λύσεις

80 ΥΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑ Εναλλακτικές λύσεις για τις άφθες και την ουλίτιδα

82 DIY Φτιάχνουμε μια αλλιώτικη κρεμάστρα

84 FOOD EXPERTS Για καλύτερες ερωτικές επιδόσεις

Beauty

88 SCINCARE NEWS

90 NEWS Τα νέα της ομορφιάς

92 HAIR NEWS

94 ΤΕΛΕΙΑ ΦΡΥΔΙΑ Βλέμμα που μαγνητίζει σε 5 βήματα

96 BEAUTY DETOX Ολική επαναφορά μετά τις διακοπές

102 FRENCH LIFT Πατί οι Γαλλίδες φαίνονται νεότερες; Μάθαμε τα μυστικά τους

editorial

Όπως το σώμα διψάει για αγρανάπαυση, έτσι και ο άνθρωπος έχει ανάγκη από διακοπές, για να ανακτήσει τις δυνάμεις του, να αναλογιστεί πού «σπατάλησε» ή πού «στέρψε» την προσοχή του κατά τον χρόνο που πέρασε και να ξανασκεδιάσει τα όνειρά του.

Ευτυχώς, όπου και αν βρισκόμαστε, το ελληνικό καλοκαίρι προσφέρει απλόχερα τις χάρες του: μια δροσερή βουτιά, ένα ζουμερό σύκο ή την σκιά ενός αρμυρικιού. Ιδανικό σκηνικό για να αναπαυθεί το σώμα και ο νους. Σημασία δεν έχει ο προορισμός, αλλά η πρόθεση.

Κάθε ταξίδι μπορεί να μας φέρει και πιο κοντά στον εαυτό μας, να μας κάνει να σκεφτούμε πιο βαθιά τις επιθυμίες μας και τελικά να ανοίξει τους ορίζοντες της σκέψης μας σε μέρη που δεν φανταζόμασταν πως υπάρχουν.

Καλές διακοπές, λοιπόν!

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr



Fitness

130 FITNESS NEWS

132 CROSS-TRAINING

Και ο μεταβολισμός παίρνει φωτιά!

134 AQUA AEROBIC

Αυτήν τη φορά η συντάκτριά μας βούτηξε στο νερό!

136 ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

Καλοκαιρινές αντιθέσεις στην ντουλάπα μας

138 ΓΙΟΓΚΑ

Ο «Χαιρετισμός στον ήλιο»

Μόνιμες στήλες

9 VITA NEWS

18 ΒΟΛΤΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

20 ECO NEWS

30 SMALL TALK

Με την Ιζαμπέλα Κογεβίνα

72 VITA LIVING

Σε τόνους του μπλε

73 BOOKSTORE

Οι κυκλοφορίες που μας άρεσαν

117 ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ

Πόσο παχαίνουν τα ποτά;

142 ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ

146 FIT & FAMOUS

Emma Stone

Διατροφή

106 FOOD NEWS

108 ΣΥΝΤΑΓΕΣ

4 πιάτα με άρωμα Μεσογείου

112 ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

Η δίαιτα που ταιριάζει σε όλους

116 DIET CORNER

Αδυνατίζουμε με την Dukan

119 FOOD ANATOMY

Στο αγαπημένο μας παγωτό

120 ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Πόσα γνωρίζουμε γι' αυτά;

124 ΔΙΨΑ

Δέκα τροφές που τη σβήνουν!

126 ΣΝΑΚ

Ετοιμάζουμε το πιο υγιεινό



BEAUTY DETOX PLAN

Τα καλύτερα tips για ολική επαναφορά μετά τις διακοπές.

Από την Κατερίνα Τσιλιμιδού

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Όταν ο οργανισμός μας είναι γεμάτος τοξίνες, αυτό αντανακλάται και στην εμφάνισή μας.

- Η όψη μας είναι χλομή και άτονη.
- Η επιδερμίδα είναι τραχιά και θαμπή.
- Εμφανίζονται σπυράκια.
- Οι λειτουργίες του δέρματος «τρελαίνονται»: τότε είναι λιπαρό και τότε ξηρό.
- Τα μαλλιά δεν στρώνουν με τίποτα.
- Το τριχωτό της κεφαλής είναι ευερέθιστο.
- Τα νύχια ξεφλούδίζουν ή σπάνε.

Αυτό το ξέρατε;

Το κάπνισμα και η ρύπανση εμποδίζουν την απορρόφηση των βιταμινών, των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων που προσλαμβάνει ο οργανισμός μας από τις τροφές.

#1 ΠΡΟΣΩΠΟ

Δις ημερησίως

Ο καθαρισμός του προσώπου πρέπει απαραίτητα να γίνεται 2 φορές την ημέρα. Διώχνει τις επιφανειακές τοξίνες, τους ρύπους, οξυγονώνει τα κύτταρα και επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει. Τι προσέχουμε: Το καθαριστικό που θα χρησιμοποιήσουμε πρέπει να σέβεται το pH της επιδερμίδας και να περιέχει τα κατάλληλα δραστικά και αποτοξινωτικά συστατικά (π.χ. λεμόνι, ανανά, Ginkgo biloba κ.ά.).

Βιταμίνη C: Δεν παραλείπουμε τη δόση μας

Μετά τον καθαρισμό και πριν από την κρέμα, απλώνουμε στο πρόσωπο βιταμίνη C, που επανορθώνει τα σημάδια της πρόωρης γήρανσης και βοηθάει στη θεαματική αύξηση της παραγωγής κολλαγόνου (το οποίο καταστρέφει ο ήλιος). Προτιμάμε ένα serum, προκειμένου να διεισδύσει στα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας και να ενεργήσει πιο αποτελεσματικά.

Όχι άλλες σακούλες!

Οι μαύροι κύκλοι και τα πρηξίματα κάτω από τα μάτια είναι μια σαφής ένδειξη ότι ο οργανισμός μας είναι τοξινωμένος και ότι η λέμφος δεν κυκλοφορεί σωστά. Κάθε πρωί, μετά τον καθαρισμό, εφαρμόζουμε μια δροσερή κρέμα-τζελ με βιοφλαβονοειδή και έλαιο αργκάν, που καταπολεμά τους μαύρους κύκλους, τις σακούλες και ενεργοποιεί άμεσα τη μικροκυκλοφορία.

H Eye Balm, της **Frezyderm**, μειώνει ως και 27% τα οίδημα



Serum Flavo-C, Auriga, με 8% ενεργή βιταμίνη C και Ginkgo biloba, της **Dermaceuticals**





DIY Μάσκα αποτοξίνωσης Αποχαιρετάμε τα μαύρα στίγματα και τα νεκρά κύτταρα και επαναφέρουμε τη λάμψη στο πρόσωπό μας με δραστικά απολεπιστικά συστατικά που έχει κάθε κουζίνα: **ΥΛΙΚΑ 1 κουταλιά μαύρη ζάχαρη, 1 κουταλιά μαγειρική σόδα, 2 κουταλιές νερό, 1 ακτινίδιο (πολτοποιημένο)**
ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατεύουμε τη μαύρη ζάχαρη με το νερό μέχρι να διαλυθεί και στη συνέχεια προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά, ανακατεύοντας καλά ώστε να δημιουργηθεί ένα ομοιόμορφο μείγμα. Έπειτα απλώνουμε το μείγμα σε καθαρό πρόσωπο και λαιμό με κυκλικές κινήσεις. Αφήνουμε τη μάσκα να δράσει για 15' και ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό.

(Από το βιβλίο της Μαρίας-Μαρίνας Σεραφειμίδου «Μαγειρεύω Καλλυντικά»)

ΠΛΑΝΟ για καλύτερο σεξ

*Τι κοινό έχουν μια φέτα καρπούζι, οι
φαντασιώσεις μας και το cha cha cha;
Και τα τρία μπορούν να απογειώσουν τη
λίμπιντο. Ας δούμε και τι ακόμη μπορεί
να προστεθεί στη λίστα!*

Από τη Νίκη Ψάλτη



8 βήματα που ξυπνούν τη λίμπιντο

1 ΔΙΝΟΥΜΕ ΧΩΡΟ ΣΤΙΣ ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΕΙΣ

Το ζήτημα των φαντασιώσεων είναι αμφιλεγόμενο και πολυσυζητημένο. Οι σεξουαλικές φαντασιώσεις έχουν σημαντική θέση στη ζωή μας, αποτελώντας μια αναπαράσταση ερωτικής σκηνής, μια νοητική κατασκευή δηλαδή που μας βοηθά και μας επιτρέπει να επιθυμήσουμε και να λειτουργήσουμε ερωτικά. Αν και επικρατεί η άποψη ότι καλό είναι να μοιραζόμαστε τις φαντασιώσεις μας, η αλήθεια είναι ότι η φαντασίωση είναι κάτι πολύ προσωπικό και δεν είναι απαραίτητο ή υποχρεωτικό να τη μοιραζόμαστε με τον σύντροφό μας. Μάλιστα, η αποκάλυψή της, ανεξάρτητα της αντίδρασης του συντρόφου μας, ενδέχεται σε κάποιες περιπτώσεις να την αποδυναμώσει. Επομένως, μπορεί να μείνει κρυφή, να είναι το μυστικό μας και να λειτουργεί διεγερτικά, ακριβώς επειδή είναι αποκλειστικά μέσα στο δικό μας μυαλό.

2 «ΝΑΙ» ΣΤΑ... SELFIES

Η αυτοϊκανοποίηση δεν είναι μια ξεχασμένη πρακτική της εφηβείας. Αντιθέτως, είναι μια φυσιολογική λειτουργία, η οποία, από τη στιγμή που δεν αποτελεί τον μοναδικό τρόπο ερωτικής ικανοποίησης, δεν υποκαθιστά την ερωτική συνεύρεση και δεν γίνεται καταναγκαστικά, δεν αποτελεί πρόβλημα. Μας επιτρέπει, μάλιστα, να γνωρίσουμε το σώμα μας και ό,τι το ικανοποιεί, γεγονός που μας φέρνει ένα βήμα πιο κοντά στη σεξουαλική ικανοποίηση.

3 ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ

Η εγγύτητα είναι απαραίτητη στο ζευγάρι, αλλά η υπερβολική εξοικείωση μπορεί να σκοτώσει το σεξ. Ας μην ξεχνάμε ότι οι σύντροφοι, εκτός από εραστές, μπορεί να είναι σύμμαχοι, ενίοτε και «φίλοι». Όταν όμως άλλοι ρόλοι σε μια σχέση υποσκελίζουν τον ερωτικό, σύντομα το σεξ δεν «χωράει». Είναι, λοιπόν, απαραίτητο να θυμηθούμε ότι ο σύντροφός μας θα είναι πάντα ένα οικείο μας πρόσωπο, για το οποίο όμως έχουμε όλο και κάτι καινούργιο και ενδιαφέρον να ανακαλύψουμε. Αν πάψουμε να βλέπουμε τη σχέση

Οι διακοπές είναι το ιδανικό σκηνικό για να ξεκουραστεί το σώμα, να ξυπνήσει η λίμπιντο και η σεξουαλική μας ζωή να κάνει δυναμική επανεμφάνιση. Επειδή, όμως, οι διακοπές δεν κρατούν για πάντα, υπάρχει τρόπος η ερωτική τόνωση να διαρκέσει... λίγο περισσότερο; Ναι, απαντούν οι ειδικοί, αρκεί να προσέξουμε τι βάζουμε στο πιάτο και το φλιτζάνι μας, πώς φροντίζουμε το σώμα μας, αλλά και πώς επικοινωνούμε με τον σύντροφό μας - που είναι και το σημαντικότερο!

ΓΙΑΤΙ «ΚΟΛΛΗΣΕ» Η ΖΥΓΑΡΙΑ;

Οχτώ λόγοι που σαμποτάρουν τη διαίτά μας.

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

Ακολουθούμε κατά γράμμα τη διαίτα και κάνουμε φιλότιμες προσπάθειες να γυμναζόμαστε συστηματικά. Η ζυγαριά, όμως, αρνείται πεισματικά να μας δείξει λιγότερα κιλά. Τι φταίει; Μπορεί η αιτία που δεν χάνουμε βάρος να βρίσκεται μακριά από το πιάτο μας; «Ναι», λένε οι ειδικοί, και μας αποκαλύπτουν τους... δολιοφθορείς της διαίτάς μας.

1

Η ΗΛΙΚΙΑ

Καθώς μεγαλώνουμε, ο μεταβολισμός μας μειώνεται, κυρίως λόγω της έλλειψης άσκησης, συχνά σε συνδυασμό και με κακή διατροφή. Ένας άνθρωπος, όμως, μέσης ηλικίας παίρνει ευκολότερα βάρος σε σχέση με έναν νεότερό του, ακόμα και αν κάνει σωστή διατροφή και γυμνάζεται συστημα-

τικά. Σύμφωνα με τους ειδικούς, μετά την ηλικία των 30 ετών, ο μεταβολισμός μας μειώνεται κατά 10% κάθε δεκαετία. Ουσιαστικά, μειώνεται η αυξητική ορμόνη, η οποία διεγείρει τον μεταβολισμό, ενώ αυξάνεται η κορτιζόλη, που τον καταστέλλει. Ταυτόχρονα, η δράση των κατεχολαμινών, που διεγείρουν τις καύσεις, περιορίζεται. Η διαδι-

κασία αυτή του οργανισμού αφορά γυναίκες και άνδρες. Στους άνδρες, στην αύξηση του βάρους συμβάλλει η μείωση της τεστοστερόνης, που παρατηρείται με τη γήρανση, ενώ οι γυναίκες κινδυνεύουν περισσότερο να «βάλουν» κιλά κατά την περίοδο της εμμηνοπαύσεως, επειδή ο μεταβολισμός τους επιβραδύνεται σημαντικά.



Summer Q&A

*Απαντάμε στις είκοσι πέντε
πιο hot ερωτήσεις του
καλοκαιριού!*

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

Ταυτισμένο με τα παιδικά μας χρόνια, το καλοκαίρι φέρνει πάντα μαζί του γλυκές αναμνήσεις. Ξαπλωμένοι κάτω από τη σκιά ενός δέντρου, με ένα βιβλίο στο ένα χέρι και ένα ζουμερό ροδάκινο στο άλλο, μπορείτε να «βουτήξετε» για λίγο στον ανέμελο παιδικό σας εαυτό και να δείτε τη ζωή μέσα από τα μάτια του. Όσο για τα πρακτικά ζητήματα, σας τα έχουμε λυμένα!