

26

18

ΥΓΕΙΑ

16 ΕΠΙΣΤΗΜΗ Το «δεύτερο δέρμα», που σβίνει τα σημάδια του χρόνου

18 ΟΡΜΟΝΕΣ Πώς ρυθμίζουν τη ζωή μας

24 ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ Πότε επηρεάζει το μυαλό μας

26 ΣΤΟΧΟΙ Πριν βγούμε στην παραλία, βάζουμε πέντε στόχους υγείας

30 ΓΕΥΣΗ Την προστατεύουμε από τους εχθρούς της

32 ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ Κίνδυνος από μια... φρούλα;

36 ΔΑΚΡΥΑ Τα μάτια σας θέλουν κάτι να σας πουν

38 ΠΙΕΣΗ Γνωρίζετε πώς να τη θέσετε υπό έλεγχο;

42 ΘΗΛΑΣΜΟΣ Θηλάζουμε ξεπερνώντας κάθε εμπόδιο

44 ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ Κάντε ένα δώρο ζωής στον συνάνθρωπό σας

46 ΑΝΔΡΑΣ Η καλή αναπαραγωγική υγεία βρίσκεται και στο πιάτο

48 ΠΑΙΔΙ Τι σημαίνουν οι εκρήξεις θυμού του;

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

52 ΕΜΜΟΝΕΣ Η διαταραχή που κυριαρχεί στο Χόλιγουντ

56 ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ Εσείς χτυπάτε ξύλο;

58 SEX THERAPY
Αναλύοντας την ερωτική ζωή ενός ζευγαριού

BODY & MIND

64 BOWTECH Ήπιες κινήσεις που «αφυπνίζουν» το σώμα

66 ΠΟΔΗΛΑΤΟ Βάλτε το στη ζωή σας και δείτε διαφορά

70 ΑΠΛΟΤΗΤΑ Πώς μπορούμε να την κατακτήσουμε και να αλλάξουμε ζωή

72 ΜΑΥΡΟΚΟΥΚΚΙ Στο μικροσκόπιο του μήνα

74 FOOD EXPERTS Ασπίδα προστασίας από τον ήλιο

32

52

72



86

BEAUTY

- 78 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Επιτέλους, φυσικό αποτέλεσμα!
- 80 ΔΕΡΜΑ** Νεανική επιδερμίδα και μετά τα 40
- 84 ΝΥΧΙΑ** Φροντίστε τα άκρα σας σε 10 βήματα
- 86 FLAT ΚΟΙΛΙΑ** Νικάμε το τοπικό πάχος και τη χαλάρωση
- 94 GYM BAG** Τι δεν πρέπει να λείπει από τον σάκο σας

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 98 ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Μπορεί μια τσίχλα να μας βοηθήσει;
- 102 ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ** Μάθετε να τις μαγειρεύετε
- 105 FOOD ANATOMY** Ζουμερά ψητά μανιτάρια
- 106 ΔΙΑΙΤΑ** Για να βγείτε ανάλαφροι στην παραλία
- 109 DIET EXPERT** Επιλέγουμε το σωστό βραδινό
- 110 ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Δροσιστικά σπιτικά παγωτά

LIVING

- 124 ΣΠΙΤΙ** Πείτε αντίο στη μούχλα με φυσικό τρόπο
- 125 DIY** Το σύρμα φέρνει την ανανέωση στο σπίτι σας
- 126 ΠΟΛΗ** Freecycle, ένα διαδικτυακό κίνημα επανάχρησης

106

FITNESS

- 116 ΒΑΡΗ** Λάστιχα, αλτήρες ή μηχανήματα;
- 118 ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Για γλουτούς που θα ζηλεύουν όλοι!

MONIMΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

- 9 Vita** news
- 62 Psychology** news
- 76 Eco** news
- 96 Beauty** news
- 114 Food** news
- 122 Fitness** news
- 128 Μια βόλτα στην αγορά**
- 130 Fit & Famous** Όσα μοιράζεται η σουσινά Alicia Amanda Vikander

Editor's note

«ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε αλλά οι στρατηγικές επιβίωσης που χρησιμοποιούμε», λέει μια φίλη ψυχίατρος. «Όποιος μπορεί να αποκτήσει τα προσωπικά του σωσίβια, θα τα βγάξει πάντα πέτρα. Για τους άλλους θα είναι δύσκολο». Θυμήθηκα, λοιπόν, ότι το δικό μου πρώτο σωσίβιο όταν ήμουν παιδί ήταν τα βιβλία (Διαδίκτυο δεν υπήρχε τότε). Ούτε που θυμάμαι πόσες φορές ξάπλωσα στο κρεβάτι μου στενοχωρημένη και αυτόματα άπλωσα το χέρι μου στα βιβλία «πρώτων βοηθειών», όπως τα λέω, που έχω πάντα σε αναμονή στο κομοδίνο μου. Στην αρχή ήταν «Η Αλίκη στη χώρα των θαυμάτων», αργότερα «Ο φύλακας στη σίκαλη». Κάπου στα δεκαοχτώ μου, ήρθε θριαμβευτικά στη ζωή μου ο καφές, άλλη μια σπουδαία ανακάλυψη! Μετά μπήκε το κέικ. Κι όμως, το κέικ είναι μεγάλη υπόθεση· θυμίζει μαμά, θυμίζει Κυριακή, φίλες, γιορτές, ζεστές μυρωδιές που βγαίνουν από τον φούρνο. Τώρα, το πιο πρόσφατο σωσίβιο είναι το βουνό. Μόλις τα πράγματα ζορίσουν, τραβάω προς τα εκεί. Το βουνό είναι το ζεν μου. Άλλωστε, όπως λέει και η Μυρτώ στο «Μανιφέστο της απλής ζωής» (σελ. 70), κανένας άνθρωπος στη Γη δεν έχει όλα αυτά που θα ήθελε, ο καθένας όμως έχει πράγματα τα οποία θα μπορούσαν να τον κάνουν ευτυχισμένο. Εστιάστε σε αυτά!

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr

116





DIET COACHING 2016

Το Vita σας προσκαλεί σε μια ημερίδα-πρόκληση, αφιερωμένη στην ασφαλή απώλεια βάρους. Στόχος να αποκατασταθεί η αλήθεια για το αδυνάτισμα και να μάθουμε όλους τους τρόπους να χάσουμε αποτελεσματικά τα περιττά κιλά που μας χαλούν το κέφι, περιορίζουν την εμφάνισή μας ή επηρεάζουν αρνητικά την υγεία μας.

Πότε

Τρίτη 7 Ιουνίου στις 16:30

Πού

Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης,
Νεοφύτου Δούκα 4, Κολωνάκι

Ποιοι

Έγκριτοι διαιτολόγοι, ψυχολόγοι, fitness experts και σεφ θα είναι εκεί για να μας ενημερώσουν.

Πώς

Επισκεφτείτε το www.vita.gr, κλικάρετε στο ειδικό banner, καταχωρίστε τα στοιχεία σας και δηλώστε συμμετοχή.
Εναλλακτικά, καλέστε μας στο 211-36 58 600.

Δηλώστε εγκαίρως συμμετοχή, γιατί οι θέσεις είναι περιορισμένες.

Project
Αδυνάτισμα

vita
days

#vitadays

5 στόχοι για το καλοκαίρι

Έχουμε ήδη κλείσει εισιτήρια για το αγαπημένο μας νησί, αλλά ακόμη δεν έχουμε κλείσει ραντεβού στον γυναικολόγο, ούτε στον οδοντίατρο! Ήρθε η ώρα, λοιπόν, να δέσουμε μερικούς σημαντικούς στόχους για την υγεία μας πριν βγούμε στην παραλία.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**



SOS...

μια φράουλα με απειλεί!

*Φαίνονται ζουμερά και
λαχταριστά, αλλά για
κάποιους η κατακόκκινη
φράουλα και το τρυφερό
βερίκοκο μπορεί να
αποδειχθούν πολύ
επικίνδυνα!*

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ
ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**



Τροφές για δυνατό σπέρμα

Εντάξτε τις τροφές που σας προτείνουμε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο και... καλούς απογόνους!

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

ΤΟ ΠΗΡΑΤΕ ΑΠΟΦΑΣΗ. Είναι η κατάλληλη στιγμή να δημιουργήσετε οικογένεια και γι' αυτό έχετε αρχίσει εντατικές προσπάθειες. Για να πετύχετε πιο εύκολα τον στόχο σας, καλό θα είναι να κάνετε κάποιες αλλαγές στη ζωή σας. Ξεκινήστε πρώτα από τη διατροφή σας, η οποία αποδεδειγμένα επηρεάζει την ποιότητα του σπέρματος.

Θαλασσινά απαραίτητως!

Τα θαλασσινά (π.χ. στρείδια, μύδια) είναι εξαιρετικά πλούσια σε ψευδάργυρο, μέταλλο που παίζει καθοριστικό ρόλο στη εύρυθμη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος. Η έλλειψή του θεωρείται μία από τις κυριότερες αιτίες υπογονιμότητας στους άνδρες.

Η εξήγηση: Ο ψευδάργυρος αποτελεί βασικό συστατικό για την παραγωγή της κυτταρικής μεμβράνης των σπερματοζωαρίων, καθώς και για

τον σωστό σχηματισμό τους. Τα χαμηλά επίπεδά του στον οργανισμό δεν βοηθούν τα σπερματοζωάρια να ωριμάσουν με φυσιολογικό ρυθμό, κατάσταση που με την πάροδο του χρόνου μειώνει αισθητά τον συνολικό αριθμό τους. Επιπλέον, η έλλειψη ψευδαργύρου έχει συσχετιστεί με μείωση της τεστοστερόνης, η οποία είναι απαραίτητη για τη διαδικασία της σπερματογένεσης.

Εναλλακτικές πηγές: Κόκκινο κρέας, γαλοπούλα, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά, ξηροί καρποί, σουσάμι, σπόροι κολοκύθας, αρακάς, καλαμπόκι, δημητριακά ολικής άλεσης.

Προστασία με σαρδέλες

Οι ταπεινές σαρδέλες ανήκουν στις τροφές που περιέχουν το συνένζυμο Q10, ένα συστατικό που ωφελεί ποικιλοτρόπως την ανδρική γονιμότητα.

Η εξήγηση: Πρόκειται για συστατικό που προστατεύει τα σπερματοζωάρια από τις βλαβερές επιδράσεις των ελευθέρων ριζών, αποτρέποντας έτσι τον κατακερματισμό του DNA τους. Επιπλέον, μελέτες έχουν δείξει ότι βελτιώνει την ποσότητα και την κινητικότητά τους.

Εναλλακτικές πηγές: Λιπαρά ψάρια (π.χ. σκουμπρί, ρέγκα), μοσχάρι, κοτόπουλο, φιστίκια, σουσάμι, ελαιόλαδο, μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο.



Charlize
Theron

«Δεν με πειράζει να βλέπω δίπλα μου στοίβες από βιβλία, σκορπισμένα χαρτιά δεξιά και αριστερά, ρούχα πεταμένα πάνω στους καναπέδες. Αυτό όμως που δεν αντέχω είναι να ξέρω ότι στις ντουλάπες και στα συρτάρια επικρατεί χάος». Η 41χρονη ηθοποιός από τη Νότια Αφρική ομολογεί ότι δεν μπορεί να κοιμηθεί αν ξέρει ότι κάτι δεν είναι στη θέση που πρέπει.

Οι εμμονές των σταρ

Η Cameron Diaz τριβεί με μανία τα πόμολα του σπιτιού της, ο David Beckham θέλει τα πάντα γύρω του να είναι ευθυγραμμισμένα και σε ζεύγη, ενώ ο Billy Bob Thornton δεν ηρεμεί αν δεν ανοιγοκλείσει το γραμματοκιβώτιο του σπιτιού του 3 φορές.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ

SEX THERAPY

*Παρά το γεγονός ότι
για κάποιους είναι
ακόμα θέμα ταμπού,
η συζήτηση γύρω από
το σεξ σε μια σχέση
δεν σταματάει ποτέ!*

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

Η «ΧΗΜΕΙΑ», η ερωτική έλξη, το πάθος και φυσικά το ίδιο το σεξ μεταξύ δύο ανθρώπων είναι αυτό που καθορίζει την ύπαρξη μιας ερωτικής και όχι φιλικής σχέσης. Τι συμβαίνει όμως όταν σε μια μακροχρόνια σχέση, για παράδειγμα σε έναν γάμο, ένας από τους δύο συντρόφους σταματάει να έχει διάθεση να κάνει σεξ τόσο συχνά όσο στο παρελθόν ή ακόμα και καθόλου για ένα μεγάλο διάστημα;

Υπάρχει πρόβλημα;

Το πότε ακριβώς δημιουργείται πρόβλημα είναι κάτι που δεν μπορούν να πουν με ασφάλεια ούτε οι ειδικοί, οι οποίοι θέτουν, με επιφύλαξη, το όριο της κατώτατης φυσιολογικής συχνότητας επαφών στη μία φορά την εβδομάδα, αλλά αυτή είναι μια εκτίμηση που δεν ισχύει σε κάθε περίπτωση. Το πρόβλημα, πάντως, ξεκινάει όχι μόνο όταν αραιώνουν οι ερωτικές επαφές του ζευγαριού, αλλά και από τη στιγμή που η ερωτική επιθυμία του ενός συντρόφου δεν είναι «αντίστοιχη» με αυτήν του άλλου. Τι πρέπει να κάνουμε από εδώ και πέρα; Σε κάθε περίπτωση όλα εξαρτώνται από το είδος της σχέσης και της δέσμευσης που έχουμε. Αν τα σεξουαλικά μας προβλήματα αρχίσουν, για παράδειγμα, στους τρεις μήνες της σχέσης, τότε ίσως αυτό να σημαίνει πως η σχέση η ίδια έχει πρόβλημα, αν όμως μας απασχολήσουν αργότερα, για

παράδειγμα σε έναν γάμο 15 χρόνων, τότε σίγουρα αξίζει να προσπαθήσουμε για την επίλυσή τους.

Μαρτυρία:

«Εγώ τον προκαλούσα κι εκείνος με απέρριπτε»

Η περίπτωση της Έλενας είναι χαρακτηριστική και θα μπορούσε να βοηθήσει πολλά ζευγάρια να «ξυπνήσουν» την ερωτική τους ζωή αντί να την αφήσουν να βυθιστεί σε απραξία. «Ήμασταν ένα ζευγάρι που εξαρχής ταίριαζε πολύ στο σεξ. Άρεσε πολύ και στους δυο μας και οι σεξουαλικές μας επαφές ήταν πολύ συχνές και ικανοποιητικές. Σύντομα μετά την αρχή της σχέσης μας αποφασίσαμε ότι θέλαμε να μείνουμε μαζί, ήμασταν και κοντά στα 35, και ξεκινήσαμε να έχουμε ελεύθερες επαφές ώστε να μείνω έγκυος. »Δυστυχώς, αυτό δεν συνέβη. Στην αρχή δεν δώσαμε σημασία. Μετά αγχωθήκαμε και το ψάξαμε. Οι εξετάσεις δεν έδειξαν κάποιο συγκεκριμένο ιατρικό πρόβλημα. Όλοι οι γιατροί έλεγαν: “Προσπαθήστε και θα συμβεί”. Έτσι, ξεκινήσαμε να κάνουμε σεξ πιο προγραμματισμένα με στόχο την εγκυμοσύνη, η οποία δεν συνέβαινε. Αφού περάσαμε από πολλά στάδια άγχους, εξετάσεων και προσπαθειών, καταφέραμε να αποκτήσουμε έναν γιο με εξωσωματική. Ήμασταν πολύ ευτυχισμένοι».



Το μανιφέστο της απλής ζωής

*Μπορεί να γίνει η ζωή μας
πιο απλή, πιο ανάλαφρη και
απολαυστική;*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΚΟΙΛΙΑ ΕΙΝΑΙ ΘΕΜΑ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Όλοι την ποδούμε και λίγο πριν από τις καλοκαιρινές διακοπές η επιθυμία μας να έχουμε τέλεια κοιλιά... φουντώνει! Γι' αυτό και εμείς σας αποκαλύπτουμε όλα τα μυστικά για να αποκτήσετε σμιλεμένους κοιλιακούς και αξιοζήλευτη κοιλιά.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**

ΤΟ ΑΔΥΝΑΤΟ σημείο των περισσότερων γυναικών είναι η κοιλιά τους, καθώς εκεί στρογγυλοκάθεται το λίπος και δεν λέει να φύγει. Για μια επίπεδη όμως και σφιχτή κοιλιά χρειάζεται να επιστρατεύσουμε όλα μας τα μέσα: διατροφή, γυμναστική, αισθητική φροντίδα.

ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τέρμα το φούσκωμα

Πολλές φορές τα 2-3 περιττά κιλά που δείχνει η ζυγαριά μας είναι πλασματικά και δεν οφείλονται σε αύξηση του λίπους, αλλά σε φούσκωμα λόγω κατακράτησης υγρών ή τροφών που φουσκώνουν. Οι τροφές που συνήθως κάνουν την κοιλιά μας να δείχνει διπλάσια είναι τα όσπρια, οι αγκινάρες, το κουνουπίδι, τα πράσα, οι πιπεριές, ο αρακάς, το γάλα, τα ανθρακούχα ποτά, τα αγγούρια, τα κρεμμύδια. Εμείς, βέβαια, πρέπει να παρατηρήσουμε ποιες τροφές μάς φουσκώνουν και να τις αποφεύγουμε μόνο τις ημέρες που θέλουμε να βάλουμε ένα στενό ρούχο που θα τονίζει την κοιλιά μας ή μόνο όταν σκοπεύουμε να πάμε στην παραλία.

Όχι στα αλμυρά

Αποφεύγουμε την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλμυρών τροφίμων, γιατί προκαλούν κατακράτηση υγρών και επομένως πρήξιμο στην κοιλιά και τα πόδια. Το νάτριο (που είναι συστατικό του αλατιού) προκαλεί κατακρατήσεις και ευνοεί το φούσκωμα, ενώ αντίθετα το κάλιο και το νερό (βασικά συστατικά των λαχανικών και των φρούτων) ευνοούν τη διούρηση, άρα και το «ξεφούσκωμα» και την αποτοξίνωση. Επιπλέον, αυξάνοντας τα λαχανικά και τα φρούτα, καταναλώνουμε πολλές φυτικές ίνες, που μας χορταίνουν και βοηθούν στο να έχουμε περισσότερες κενώσεις (ειδικά όταν πίνουμε μαζί τους και πολύ νερό).

Μυστικά της κουζίνας!

Η κανέλα, ο άνηθος και το δεντρολίβανο μας χαλαρώνουν και μας βοηθούν να ξεφουσκώσουμε. Γι' αυτό τα προσθέτουμε στο φαγητό μας με κάθε ευκαιρία.

Επιλέγουμε ό,τι αγαπά το έντερο

Καταναλώνουμε τρόφιμα ευεργετικά για το έντερο, η λήψη των οποίων βελτιώνει την πέψη και μειώνει το ξεφούσκωμα. Τέτοια τρόφιμα είναι αυτά που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το γιαούρτι, το ξινόγαλο και το κεφίρ, γιατί περιέχουν προβιοτικά (ωφέλιμα βακτήρια που υπάρχουν στο έντερό μας).

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

2 ΗΜΕΡΩΝ ΓΙΑ ΞΕΦΟΥΣΚΩΜΑ

1η ΗΜΕΡΑ

Πρωινό

1 ποτήρι ξινόγαλο και 1 φέτα ψωμί με μέλι

Δεκατιανό

1 ακτινίδιο

Μεσημεριανό

120 γρ. ψάρι ψητό, πράσινη σαλάτα με 1 κουταλάκι ελαιόλαδο και λεμόνι και 1 μικρή πατάτα ψητή

Απογευματινό

1 χούφτα ανάλατα αμύγδαλα

Βραδινό

2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 ντομάτα και 1 φέτα ψωμί

2η ΗΜΕΡΑ

Πρωινό

1 φλιτζάνι κεφίρ και 1 φέτα ψωμί με μέλι

Δεκατιανό

3-4 φράουλες

Μεσημεριανό

2 μέτρια ψητά μπιφτέκια ή 120 γρ. ψαρονέφρι, πράσινη σαλάτα με 1 κουταλάκι ελαιόλαδο και λεμόνι και 1 μικρή πατάτα ψητή

Απογευματινό

1 γιαούρτι παραδοσιακό (2% λιπαρά)

Βραδινό

Μανιτάρια πλευρώτους, 1 ντομάτα και 1 φέτα ψωμί



Γρανίτες... από σπίτι

Το πιο καλό παγωτό είναι το σπιτικό. Φέτος γεμίστε το ψυγείο σας με τη δική σας παραγωγή. Φτιάξτε με φρέσκα φρούτα απολαυστικές γρανίτες και λαχταριστά σορμπέ με λίγες θερμίδες.

68,5
θερμίδες

0 γρ.
λιπαρά

0 mg
χοληστερίνη

Γρανίτα καρπούζι

ΥΛΙΚΑ (για 8 ξυλάκια)

►1 κιλό καρπούζι
(καθαρισμένο, χωρίς
κουκούτσια)

►3 κουταλιές χυμό λεμονιού

►4 κουταλιές μαύρη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα κατσαρολάκι βάζετε τη ζάχαρη, τον χυμό λεμονιού και λίγο ζουμί που έχετε από το καρπούζι (4-5 κουταλιές) και ζεσταίνετε το μείγμα μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Αφήνετε το σιρόπι στην άκρη να κρυώσει.

2. Κατόπιν, πολτοποιείτε το καρπούζι με τον πολυκόφτη και προσθέτετε το σιρόπι ανακατεύοντας ελαφρά.

3. Βάζετε το μείγμα σε παγωτομηχανή και το χτυπάτε ακολουθώντας τις οδηγίες ή το αδειάζετε σε μεταλλικό δοχείο παγωτού, το καταψύχετε για 1 ώρα μέχρι να αρχίσει να πήζει και στη συνέχεια το ξαναχτυπάτε με το μίξερ χειρός για 2' να αφρατέψει.

4. Το βάζετε ξανά στην κατάψυξη σε ειδικές φόρμες για παγωτό ξυλάκι ή αν δεν έχετε σε μεταλλικό δοχείο παγωτού.