Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 211
ΜΑΡΤΙΟΣ 2015

# vita

Natural Beauty Awards 2014

ΑΝΔΡΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
ΜΠΟΞΕΡΑΚΙ ή ΤΙΠΟΤΑ;

ΜΙΑ ΠΑΝΩ ΜΙΑ ΚΑΤΩ
**Το προφίλ του κυκλοθυμικού**

**5 top τεχνικές αδυνατίσματος**

Μακροζωία
# ΠΛΗΡΕΣ ΠΛΑΝΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

*Funk food* ΑΠΟ ΤΑ ΧΕΡΑΚΙΑ ΣΑΣ

Χάστε κιλά με **Tabata**

ΜΑΣ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΕΙ Η ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΑΣ;

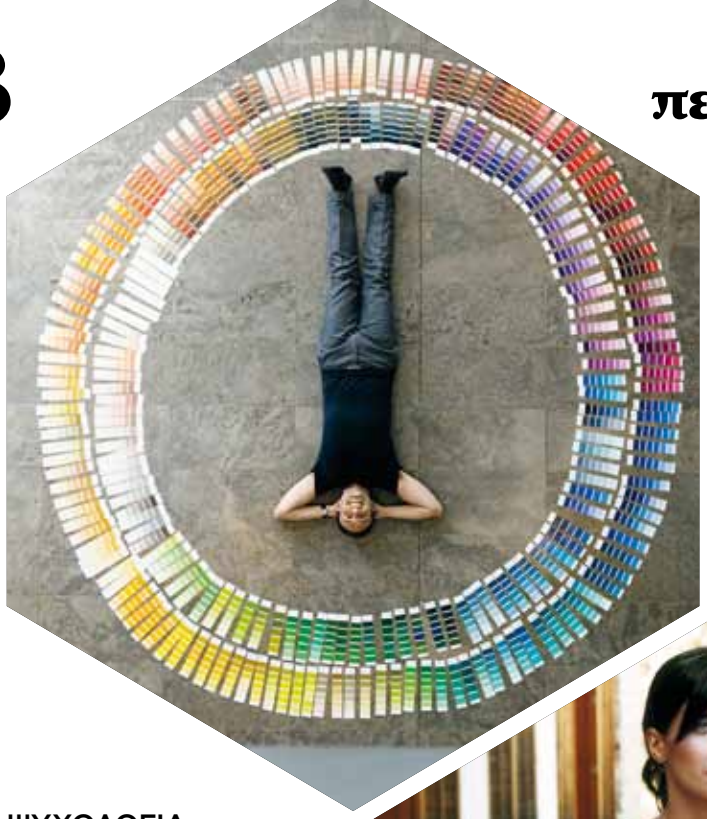
## Body & Mind

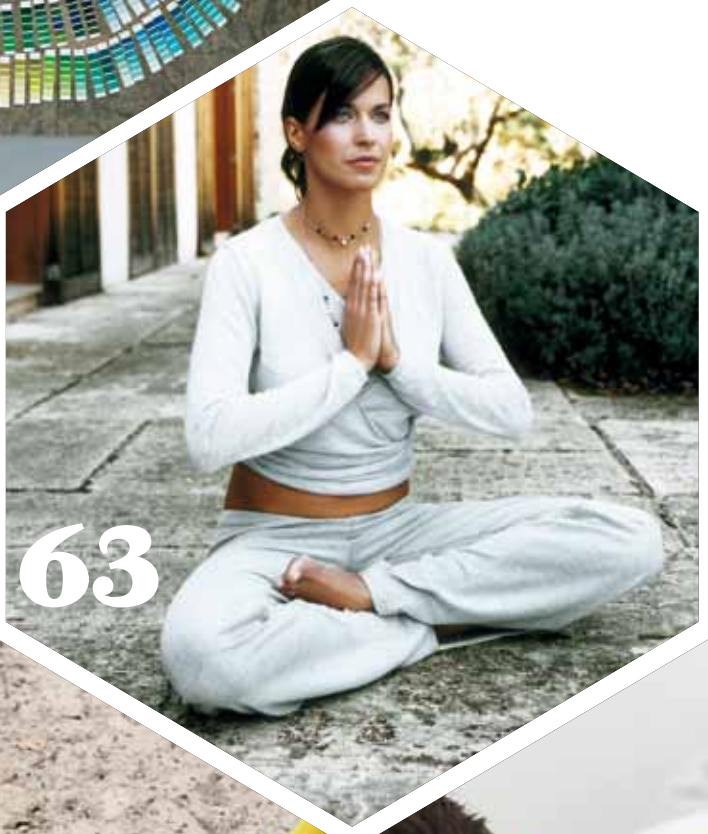
- Αιθέρια έλαια για τα χέρια
- Λεκέδες: Βγάλτε τους φυσικά
- Το ταχίνι στο μικροσκόπιο

3,90 €
9 771108 603004 03

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

# περιεχόμενα




## ΥΓΕΙΑ


16 **3D MEDICAL PRINTING**
Η φαντασία που έγινε πραγματικότητα

20 **ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ**
Ο απόλυτος οδηγός για να τα χιλιάσετε

28 **ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ**
Μπορεί να μας αρρωστήσει η γειτονιά μας;

31 **ΓΡΙΠΗ**
Οι ιδιαιτερότητες της φετινής

32 **ΧΙΟΥΜΟΡ**
Πόσα γνωρίζουμε για την αίσθηση που γοητεύει

36 **ΑΝΔΡΕΣ**
Καλύτερα γυμνοί;

40 **ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ**
Οι αριθμοί του πελαργού

44 **ΠΟΝΟΣ**
Ποια είναι τα πιο ευαίσθητα σημεία του σώματος;

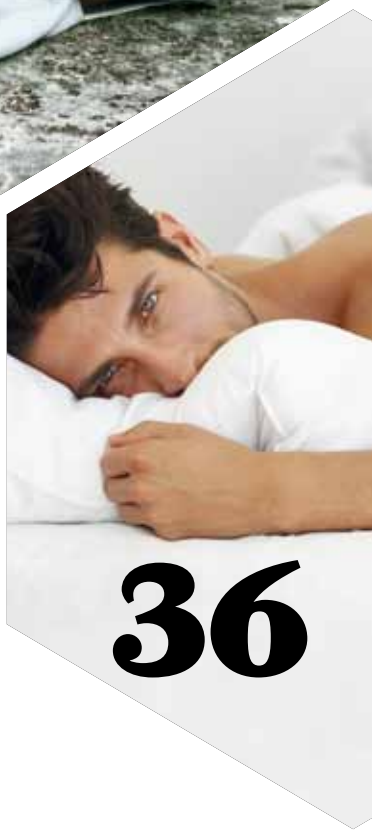
46 **FOOD THERAPY**
Μαθαίνοντας το παιδί να τρώει πιο υγιεινά


## ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ


52 **ΚΥΚΛΟΘΥΜΙΚΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ**
Αλλάζουν ή θα μας τρελάνουν;

56 **ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ**
Όταν ο θυμός σερβίρεται σαν ζαχαρωμένο χάπι

58 **ΜΑΡΤΥΡΙΑ**
Η 41χρονη που βάδισε στα βήματα της Αντζελίνα Τζολί



## BODY & MIND

64 **ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ** Φροντίδα για τα χέρια

68 **ΤΑΧΙΝΙ,** στο μικροσκόπιο

72 **ΛΕΚΕΔΕΣ** Τους εξαφανίζουμε φυσικά

76 **FOOD EXPERTS** Για την ενίσχυση της γονιμότητας

## BEAUTY

80 **NATURAL BEAUTY AWARDS 2014**

94 **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Οι 5 πιο αποτελεσματικές τεχνικές

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

98 **ΤΡΟΦΕΣ** Ποιες χρειάζεται ο Αδάμ και ποιες η Εύα

102 **ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ** Πού υπερέχουν των συμβατικών

104 **DIET EXPERT** Τι να πίνουμε στη δίαιτα

106 **JUNK FOOD** Το φτιάχνουμε στο σπίτι!

110 **ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ** Μυστικά για να μην τις καταστρέψουμε πριν τις φάμε

112 **ΔΙΑΙΤΑ** Χάστε 4 κιλά τρώγοντας 5 γεύματα την ημέρα

116 **FOOD ANATOMY** Στα μύδια

117 **ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ** Τα νηστίσιμα

120 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ**, 4 γκουρμέ μακαρονάδες

124 **TOP 5** Για τη μέλλουσα μαμά

## FITNESS

128 **TABATA** Τα καίμε όλα σε 4΄

130 **AERIAL DANCE** Τον δοκιμάσαμε!

132 **ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Για απογευματινή τόνωση

135 **ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ** Ντυνόμαστε με ζωηρές διαθέσεις

## LIVING

138 **DIY** Φτιάχνουμε ένα ανοιξιάτικο χαλί

139 **DECO** Με πινελιές πουά

140 **ΣΠΙΤΙ** Μειώνουμε την κατανάλωση ρεύματος

142 **ΦΑΓΗΤΟ** Στο «Άνετον»

143 **ΠΟΛΗ** Γνωριμία με τους φύλακες της αρχιτεκτονικής μας κληρονομιάς

## ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 **VITA NEWS**

50 **SMALL TALK** Με τη Νατάσα Εξηνταβελώνη

62 **PSYCHOLOGY NEWS**

78 **ECO NEWS**

126 **FOOD NEWS**

136 **FITNESS NEWS**

141 **BOOKSTORE** Οι νέες κυκλοφορίες που προτιμήσαμε

144 **Μια βόλτα στην αγορά**

146 **FIT AND FAMOUS** Salma Hayek

# Editor's note

## *Ναι στη ζωή, ναι στις αλλαγές!*

Να ζούμε τη ζωή στα καλύτερά της, αυτός είναι ο στόχος. Κυνηγάμε ό,τι μας κάνει πιο υγιείς, ό,τι μας τρέφει καλύτερα, ό,τι μας δίνει απόλαυση. Τίποτε δεν είναι πιο μαγικό από την ίδια τη ζωή. Χρειάζεται όμως πλάνο για να ζήσουμε χρόνια πολλά και καλά. Στη *σελ. 20* υπάρχει όλη η γνώση για να γράψετε το δικό σας σενάριο ζωής. Να πάρετε το σώμα και τη φυσική σας κατάσταση στα χέρια σας. Να υπερασπιστείτε την υγεία σας. Να ανοίξετε τα μάτια και τα αφτιά σας σε ανθρώπους που αληθινά έχουν κάτι να πουν, να εμπνεύσουν. Η μαρτυρία της Βρετανίδας Caroline Presho στο Vita *(σελ. 58)*, που δεν άφησε τη μοίρα της να αποφασίσει γι' αυτήν, είναι ένα παράδειγμα. Πήρε μια απόφαση δύσκολη, έκανε μια επιλογή που την απάλλαξε από τον φόβο και την απειλή του καρκίνου. Άκουσε την καρδιά της, γιατί... κανένας θόρυβος δεν είναι πιο εκκωφαντικός από τον χτύπο της καρδιάς σου, που σε ξεκουφαίνει. Η ζωή, για να είναι καλή, πρέπει να είναι και απολαυστική. Η νέα μας ενότητα, το Vita living *(σελ. 137)*, υπόσχεται ιδέες και κίνητρα για περισσότερη απόλαυση και χαλάρωση. Δοκιμάζουμε, ανακαλύπτουμε και αλλάζουμε. Ανανεώνουμε τις σελίδες μας, παραμένουμε όμως πιστοί σε αυτό που αγαπήσατε, στη διαφορετικότητα της προσέγγισης των θεμάτων μας και στις αξίες μας. Συνεχίζουμε να σας δίνουμε έμπνευση, γνώση και δύναμη για να προχωράμε μαζί. Εσείς και εμείς, η Κατερίνα, η Μυρτώ, η Νίκη, ο Δημήτρης, η Άννα, η Βάσω, η Μαρία και η υπόλοιπη ομάδα του Vita.


Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr

# ΟΔΗΓΟΣ για χρόνια πολλά και καλά!

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΑΝΕΚΑΘΕΝ ΕΠΙΘΥΜΟΥΣΕ ΔΙΑΚΑΩΣ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ ΝΕΟΣ. ΣΗΜΕΡΑ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΠΛΕΟΝ ΑΠΟΔΕΧΤΕΙ ΟΤΙ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΘΑΝΑΣΙΑ, ΑΛΛΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΣΔΟΚΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΑΤΕΙΝΕΙ ΤΗ ΝΕΟΤΗΤΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΘΑ ΜΑΣ ΧΑΡΙΣΕΙ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΟΝΙΑ ΥΓΙΟΥΣ ΖΩΗΣ. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΟΥΝ ΤΟ ΕΛΙΞΗΡΙΟ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΦΘΟΡΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ. ΜΕΧΡΙ ΤΟΤΕ, ΟΜΩΣ, ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΜΕ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ... ΣΒΗΣΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΚΕΡΑΚΙΑ ΣΤΗΝ ΤΟΥΡΤΑ ΜΑΣ. ΑΣ ΜΑΘΟΥΜΕ, ΛΟΙΠΟΝ, ΜΕ ΚΑΘΕ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ ΤΗΝ «ΤΕΧΝΗ» ΤΗΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ.

*Πώς μπορούμε να ζήσουμε πολλά χρόνια, αλλά κυρίως καλά; Ένα πλήρες πλάνο επιτυχίας, από το Α ως το Ω!*

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

## ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Στην πρωτοπορία της επιστημονικής έρευνας βρίσκεται η αναγεννητική. Στόχος της να επιμηκύνει τη ζωή μέσω της αντικατάστασης ιστών και οργάνων με τη βοήθεια βλαστικών κυττάρων, ώστε να αποκατασταθεί η φυσιολογική λειτουργία με τρόπο φυσικό και συμβατό με τον οργανισμό. Οι επιστήμονες έχουν ήδη δημιουργήσει όργανα στο εργαστήριο, όπως ουροδόχο κύστη, και προσπαθούν να περάσουν σε ακόμα πιο πολύπλοκα όργανα, όπως η καρδιά. Με λίγα λόγια, όπως ένα παλιό αυτοκίνητο χρειάζεται ανταλλακτικά, έτσι και ο άνθρωπος χρειάζεται να αλλάζει τα φθαρμένα του όργανα! Η επιστημονική κοινότητα αισιοδοξεί για τις πολλαπλές χρήσεις των βλαστικών κυττάρων στο μέλλον σε πλήθος ασθενειών, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η νόσος του Πάρκινσον, το Αλτσχάιμερ και ο διαβήτης. Ωστόσο, ακόμα υπάρχουν θέματα βιοηθικής και ιατρικής δεοντολογίας που θα πρέπει να επιλυθούν.

## BRAIN FITNESS

**Στόχος μας δεν είναι μόνο η μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, αλλά και η καλύτερη ποιότητά της. Χρειάζεται, λοιπόν, να διατηρούμε σε φόρμα, πέρα από το σώμα, και τον εγκέφαλό μας. Οι συνηθισμένες συστάσεις των ειδικών είναι να λύνουμε σταυρόλεξα, να μαθαίνουμε ξένες γλώσσες ή να σπουδάζουμε ακόμη και σε μεγάλη ηλικία, ώστε να αποφύγουμε την έκπτωση των διανοητικών μας ικανοτήτων. Μια νέα τάση, που έχει να κάνει με την εκγύμναση του εγκεφάλου μας, πάει ένα βήμα παραπέρα. Το «brain fitness» (γυμναστική εγκεφάλου) βασίζεται σε ειδικά σχεδιασμένα «παιχνίδια» στον υπολογιστή με συλλογές από παζλ, παιχνίδια προσοχής, μνήμης κ.λπ., που χρησιμοποιούν δεξιότητες όπως η μνήμη, η προσοχή ή η αντίληψη με στόχο τη βελτίωση της εγκεφαλικής δραστηριότητας.**

## ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ

Όταν η παρουσία των ελευθέρων ριζών στον οργανισμό είναι αριθμητικά μεγάλη, προκαλούνται βιολογικές βλάβες σε όλα σχεδόν τα κυτταρικά συστήματα, με αποτέλεσμα να επιταχύνεται η διαδικασία της γήρανσης και να παρουσιάζεται πλήθος ασθενειών. Στην αύξησή τους συμβάλλει το στρες, η ακτινοβολία, η ρύπανση και το κάπνισμα. «Κλειδί» για την εξουδετέρωσή τους είναι τα αντιοξειδωτικά, τα οποία βρίσκουμε κυρίως σε φρούτα, λαχανικά, βότανα, στα θαλασσινά, στο συκώτι, στο μοσχάρι, στα δημητριακά, στους ξηρούς καρπούς, στο ψάρι, στο τσάι και στο κρασί.

## ΖΑΧΑΡΗ

**Η κατανάλωση απλών σακχάρων, όπως η ζάχαρη, επιταχύνει τη γήρανση των κυττάρων του δέρματος και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης αυξημένων τριγλυκεριδίων, ινσουλινοαντίστασης και υψηλής αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, όταν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα είναι υψηλά, ενεργοποιείται μια χημική αντίδραση, η γλυκοζυλίωση, η οποία καταστρέφει το κολλαγόνο και την ελαστίνη, δύο πρωτεΐνες που διατηρούν το δέρμα σφριγηλό και ελαστικό. Η ζάχαρη, πέρα από τα γλυκά, «κρύβεται» στους λευκούς υδατάνθρακες (π.χ. το ψωμί), στους συσκευασμένους χυμούς και στα αναψυκτικά. Η Αμερικανική Καρδιολογική Ένωση συστήνει τα πρόσθετα σάκχαρα στη διατροφή μας να μην ξεπερνούν τις 100 θερμίδες την ημέρα για τις γυναίκες και τις 150 θερμίδες για τους άνδρες.**

Photo Getty Images /Ideal Image

# Μήπως είστε κυκλοθυμικός;

*Οι συχνές, υπερβολικές και όχι τόσο δικαιολογημένες εναλλαγές στη διάθεση είναι χαρακτηριστικές ενός κυκλοθυμικού ανθρώπου που ταλαιπωρεί τόσο τον εαυτό του όσο και τους γύρω του.*

Από την Άννα Δάλλα

**Η Μαρίνα ξύπνησε και αυτή την Κυριακή πολύ χαρούμενη.** Η διάθεσή της είναι πάντα καλή τα Σαββατοκύριακα. Τρώνε όλοι μαζί πρωινό και στη συνέχεια πηγαίνουν βόλτα με τα παιδιά τους. Ξεκίνησε να ετοιμάζει πρωινό, όταν ξαφνικά συνειδητοποίησε ότι ο μικρός της γιος κοιμόταν ακόμα. Πήγε στο παιδικό δωμάτιο, ακούμπησε το χέρι της στο μέτωπό του και κατάλαβε ότι έκαιγε από τον πυρετό. Ξαφνικά η διάθεσή της άλλαξε τελείως. Αναστατωμένη άρχισε να φωνάζει στον άνδρα της να φέρει το θερμόμετρο και αντιπυρετικό. Πριν περάσουν λίγα λεπτά, έκατσε στο πάτωμα και άρχισε να κλαίει. Ο άνδρας της αναρωτήθηκε τι της συμβαίνει και γιατί αντιδρά τόσο έντονα μπροστά σε ένα τόσο συνηθισμένο περιστατικό για ένα μικρό -υγιές κατά τα άλλα- παιδί. Εκείνη άρχισε να του φωνάζει ότι στενοχωριέται που το παιδί δεν είναι καλά, ότι νιώθει ανασφάλεια επειδή είναι Κυριακή και δεν μπορεί να το πάει στον γιατρό και επίσης ότι είναι αναστατωμένη γιατί χάλασαν τα σχέδιά τους για μία οικογενειακή εκδρομή, που τόσο περίμενε. Ο άνδρας της δεν είπε τίποτε περισσότερο, μόνο ότι ο πυρετός του μικρού είχε ήδη κατέβει με τη βοήθεια του φαρμάκου. Η Μαρίνα τότε χαμογέλασε και ο σύζυγός της ψέλλισε: «Είσαι ο πιο κυκλοθυμικός άνθρωπος που γνωρίζω!».

## *Περί τίνος πρόκειται*

Όταν μας συμβαίνει κάτι απρόσμενο και δυσάρεστο, είναι φυσιολογικό να αλλάζει η διάθεσή μας, για παράδειγμα να στενοχωριόμαστε ή να εκνευριζόμαστε. Το ζήτημα είναι πόσο εύκολα γίνεται αυτή η αλλαγή, πόσο έντονη είναι, πόσο διαρκεί και επίσης πόσο μας επηρεάζει στους υπόλοιπους τομείς της ζωής μας. Όταν η διάθεσή μας αλλάζει πολύ εύκολα και επηρεαζόμαστε τρομερά από το καθετί, προφανώς επειδή το αντιλαμβανόμαστε ως κάτι πολύ μεγάλο, είτε τραγικό είτε πολύ ευχάριστο, χωρίς να μπορούμε να κατανοήσουμε γιατί μας συμβαίνει όλη αυτή η αλλαγή, είμαστε κυκλοθυμικοί. Η κυκλοθυμία είναι πιο συχνή στις γυναίκες, πράγμα που εξηγείται και ορμονολογικά, αφού ανάλογα με το σε ποια φάση του κύκλου βρίσκονται οι ορμόνες μπορεί να επηρεάζουν ιδιαίτερα τη διάθεσή τους, τις αντιδράσεις τους και τη γενικότερη συναισθηματική τους κατάσταση. Εδώ, βέβαια, θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι είναι διαφορετικό πράγμα η κυκλοθυμία, όπου έχουμε εναλλαγές στη διάθεση ανάλογα με αυτά που συμβαίνουν, και διαφορετικό η διπολική διαταραχή, όπου ένας άνθρωπος, επειδή υποφέρει από μια ψυχική νόσο, έχει πολύ μεγάλες, έντονες και εκ διαμέτρου αντίθετες διακυμάνσεις στη διάθεσή του. Στη διπολική διαταραχή οι αλλαγές αυτές φτάνουν στα άκρα και επηρεάζουν πάρα πολύ τη συμπεριφορά ενός ανθρώπου, καθιστώντας την οριακή και υπερβολική (π.χ. έντονη κατάθλιψη και από την άλλη πλευρά μανιακές συμπεριφορές, όπως για παράδειγμα σπατάλες, υπερκατανάλωση αλκοόλ, επικίνδυνη οδήγηση κ.ά.). Η διπολική διαταραχή είναι πάντως μια ψυχική νόσος που μπορεί να αντιμετωπιστεί με επιτυχία όταν απευθυνθούμε στον ψυχίατρο και πάρουμε την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

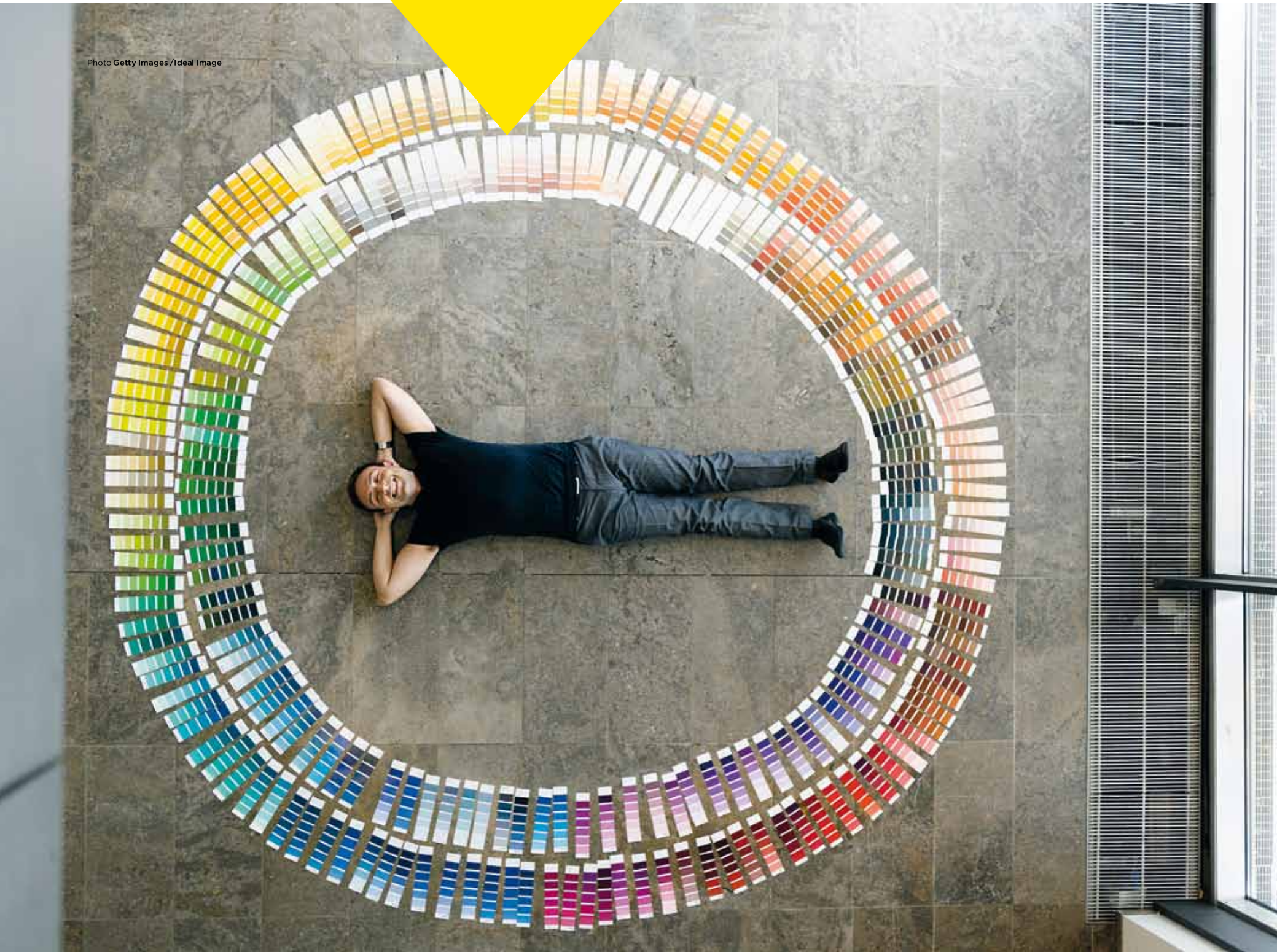


Photo **Getty Images / Ideal Image**

# Οι 5 top τεχνικές αδυνατίσματος

Μελετήσαμε όλες τις τεχνολογίες και τις τεχνικές λιποδιάλυσης που κυκλοφορούν στην αγορά και καταλήξαμε στις πέντε πιο εξελιγμένες και αποτελεσματικές μεθόδους.

Από τη Μαρίλη Ευφραιμίδη

## 1 Coolsculpting

**ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ** Το απειθάρχητο λίπος που συσσωρεύεται στην κοιλιά και τους γλουτούς δεν υπακούει ούτε στη γυμναστική ούτε και στη δίαιτα. Τα λιποκύτταρα αυτά μοιάζουν να είναι αποκομμένα από την επικοινωνία με το υπόλοιπο σώμα και να μη συνεργάζονται στις προσπάθειες απώλειας βάρους. Η καινούργια λογική της μη χειρουργικής αντιμετώπισης του «δύσκολου» λίπους είναι το Coolsculpting by Zeltiq.

**ΠΩΣ ΔΡΑ:** Η τεχνολογία του έχει κατοχυρωμένο δίπλωμα ευρεσιτεχνίας και είναι αναγνωρισμένη από τον FDA για μόνιμη καταστροφή του λιπώδους ιστού. Με τη χρήση της φυσικής διαδικασίας του ψύχους και με ασφάλεια εξαλείφει επιλεκτικά και μόνιμα το 35-50% του λιπώδους ιστού, αφήνοντας ανέπαφα τα άλλα ζωτικά κύτταρα-ιστούς, όπως κάνει και η επέμβαση.

**ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ:**

■«Σε μια συνεδρία νεκρώνεται και απορροφάται μέσω της φυσιολογικής διαδικασίας της φαγοκυττάρωσης το 35-50% του υπάρχοντος λίπους», μας λέει η πλαστικός χειρουργός Έλενα Τζαμαντάκη.

■Η μείωση του λίπους αρχίζει να γίνεται εμφανής μετά από 20 ημέρες και ολοκληρώνεται μετά από 3 μήνες. Το αποτέλεσμα μετριέται και μπορεί να μας οδηγήσει σε ένα με δύο νούμερα μικρότερα ρούχα.

■Η τεχνική χρειάζεται μόνο μία εφαρμογή και δεν εξαρτάται από άλλους παράγοντες, όπως δηλαδή αν γυμνάζεται η ασθενής, αν αλλάζει διατροφή, ούτε απαιτεί συμπληρώματα διατροφής για να επιτευχθεί το αποτέλεσμα. Το 35-50% των λιποκυττάρων εξαφανίζεται για πάντα.

**INFO: Η επέμβαση γίνεται στο ιατρείο χωρίς τοπική αναισθησία και η ασθενής επιστρέφει αμέσως στις υποχρεώσεις της. Οι τιμές ξεκινούν από 1.500€.**

## 2 Κρυολιπόλυση

**ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ:** Η κρυολιπόλυση ασκεί ισχυρή ψύξη για μία ώρα και έτσι προκαλεί στα κύτταρα του λιπώδους ιστού (λιποκύτταρα) τον ελεγχόμενο βιολογικό τους θάνατο (απόπτωση), χωρίς όμως να επηρεάζει το δέρμα ή τις γύρω περιοχές. Το σύνολο των κατεστραμμένων λιποκυττάρων αποβάλλεται με φυσιολογική διαδικασία μέσω του λεμφικού συστήματος. Με τις πιο εξελιγμένες συσκευές, η ψύξη του λίπους εφαρμόζεται σε όλη την έκταση της προβληματικής περιοχής, σε ακτίνα 360 μοιρών, για επίτευξη πιο ομοιόμορφων φυσικών αποτελεσμάτων.

**ΠΩΣ ΔΡΑ:** «Η ενέργεια διεισδύει βαθιά, νεκρώνοντας τα λιποκύτταρα σε περιοχές με εντονότερο πρόβλημα, ενώ δίνει εντυπωσιακά αποτελέσματα και σε μικρότερα προβλήματα τοπικού λίπους, κάνοντας ένα είδος φυσικής γλυπτικής και σύσφιγξης του σώματος», εξηγεί η πλαστική χειρουργός Βίλλυ Ροδοπούλου.

**ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ:**

■ «Σε περιοχές όπου το τοπικό λίπος δύσκολα αντιμετωπίζεται με σωματική άσκηση, η μέθοδος του "παγώματος" του λίπους μπορεί να δώσει άριστα αποτελέσματα», τονίζει η ειδικός. Οι περιοχές όπου μπορεί να εφαρμοστεί είναι αυτές στις οποίες συγκεντρώνεται κυρίως το δυστροφικό λίπος, όπως η κοιλιά, οι μηροί, οι γλουτοί, τα γόνατα και τα χέρια.

■Το αποτέλεσμα είναι μείωση του τοπικού πάχους έως και κατά 40% και είναι οριστικό. Ακόμη και αν ξαναπαχύνει η ασθενής, θα πάρει τα κιλά σε άλλα σημεία, όχι σε αυτά όπου έχει γίνει κρυολιπόλυση.

■Απαιτείται μόνο μία εφαρμογή. Αν, ωστόσο, το τοπικό λίπος είναι έτονο, η θεραπεία μπορεί να επαναληφθεί επιπλέον φορές.

**INFO: Η θεραπεία εφαρμόζεται στον χώρο του ιατρείου χωρίς νυστέρι και αναισθησία και η ασθενής μπορεί να επιστρέψει αμέσως μετά τη συνεδρία στις καθημερινές της δραστηριότητες. Οι τιμές ξεκινούν από 300€.**

## 3
## Liposhock

**ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ:** Ο λιπώδης ιστός διογκώνεται και παραμορφώνεται. Συγχρόνως ο συνδετικός ιστός αποδυναμώνεται και μαλακώνει. Το αποτέλεσμα είναι η εξόγκωση των λιποκυττάρων και η «όψη φλούδας πορτοκαλιού». Ένα μηχάνημα που εκπέμπει ακουστικά κύματα αναλαμβάνει να αντιμετωπίσει και τις δύο παραμέτρους που ευθύνονται για την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Η τεχνολογία των ακουστικών κρουστικών κυμάτων διαλύει τα λιποκύτταρα και πετυχαίνει απώλεια 2-4 εκ. σε κάθε πόδι και 3-6 εκ. στην κοιλιά.

**ΠΩΣ ΔΡΑ:** «Η ηχητική ενέργεια που μεταφέρεται με τη μορφή ωστικών κυμάτων έχει καταστροφική επίδραση στα λοβία της κυτταρίτιδας», μας λέει η δερματολόγος Μαρία Μαυρίδου. Και προσθέτει: «Συγχρόνως, η πίεση σπάει τις σκληρές ίνες του κολλαγόνου και έτσι απελευθερώνεται το δέρμα που ήταν εγκλωβισμένο στα λακκάκια της κυτταρίτιδας, δίνοντας μία πιο ομοιόμορφη εικόνα».

**ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ:**
- Σε κάθε εφαρμογή του, το Liposhock καταφέρνει να αντιμετωπίζει συγχρόνως την κυτταρίτιδα, το τοπικό πάχος και το χαλαρό δέρμα. Έτσι, δεν απαιτείται συμπληρωματική θεραπεία με κάποια άλλη συσκευή.
- Η θεραπεία συστήνεται για τους γλουτούς, τους μηρούς, τα γόνατα, την κοιλιά και τα μπράτσα.
- Τα αποτελέσματα γίνονται ορατά από τις πρώτες κιόλας ημέρες. Ωστόσο, για να ολοκληρωθούν χρειάζονται 2-3 μήνες.

**INFO: Απαιτούνται 8-12 συνεδρίες ανάλογα με το είδος και τη βαρύτητα του προβλήματος. Οι συνεδρίες γίνονται 1-2 φορές τη βδομάδα και διαρκούν 45-60΄. Η τιμή για κάθε εφαρμογή ξεκινάει από 100€.**

## 4
## VelaSmooth

**ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ:** Καθώς η κυτταρίτιδα είναι ένα σύνθετο πρόβλημα, χρειάζεται μια πολύπλευρη αντιμετώπιση. Η τεχνολογία VelaSmooth συνδυάζει δύο μορφές ενέργειας (τις ραδιοσυχνότητες και την υπέρυθρη ακτινοβολία) με δύο μορφές μηχανικού μασάζ (την αρνητική πίεση και τις μαλάξεις του ιστού) για να αντιμετωπίσει την πάσχουσα περιοχή σε όλα τα επίπεδα.

**ΠΩΣ ΔΡΑ:** «Το VelaSmooth εκπέμπει ραδιοσυχνότητες και υπέρυθρη ακτινοβολία, οι οποίες επιδρούν στον λιπώδη ιστό», εξηγεί η δερματολόγος Κατερίνα Λαμπρινοπούλου. «Το αποτέλεσμα είναι η συρρίκνωση των λιποκυττάρων, αλλά και η διέγερση της λειτουργίας των ινοβλαστών έτσι ώστε να πετύχουμε τη σύσφιγξη της περιοχής. Συγχρόνως, το μηχανικό μασάζ βελτιώνει τη μικροκυκλοφορία στην περιοχή, ενώ βοηθάει τα λιποκύτταρα να γίνουν πιο ελαστικά».

**ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ:**
- Η συσκευή έχει την έγκριση του Αμερικανικού Οργανισμού Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.
- Η δράση της έχει αποδειχθεί και σε κλινικές μελέτες. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Journal of Cosmetic and Laser Therapy» («Επιθεώρηση Αισθητικής Θεραπείας και Θεραπείας Λέιζερ»), εννέα στα δέκα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα είδαν σημαντική βελτίωση μετά τη θεραπεία με τη συσκευή. Μάλιστα, 30 ημέρες μετά την εφαρμογή η βελτίωση έφτασε το 50%, η περιφέρεια μειώθηκε, ενώ τα αποτελέσματα διήρκεσαν για αρκετούς μήνες.
- Συνιστάται για όλες τις περιοχές που πάσχουν από κυτταρίτιδα, από τα μπράτσα μέχρι τους μηρούς.

**INFO: Για την ολοκλήρωση της θεραπείας απαιτούνται περίπου 8 επαναλήψεις, σε απόσταση μίας ή δύο εβδομάδων μεταξύ τους. Τα αποτελέσματα συντηρούνται με μία εφαρμογή κάθε μήνα. Κάθε επίσκεψη κοστίζει 100€.**

## 5
## Roll-Cit

**ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ:** Η λογική του needling, του ρολό δηλαδή με τις βελόνες (needles) που προκαλεί μικροτραύματα στην επιδερμίδα ώστε να διεγείρει τη φυσική διαδικασία της ανάπλασης, έχει εφαρμογή και στην αντιμετώπιση του τοπικού πάχους. Το Medical Roll-Cit εφαρμόζεται στο ιατρείο και υπόσχεται σύσφιγξη, βελτίωση της κυτταρίτιδας κατά 80%, διόρθωση των ραγάδων από 50% έως 70% (ανάλογα με την ηλικία της ασθενούς) και κινητοποίηση των φυσικών μηχανισμών λιποδιάλυσης.

**ΠΩΣ ΔΡΑ:** «Μέσα από τις διόδους που ανοίγουν οι βελόνες, διοχετεύονται οι δραστικές ουσίες της λιποδιάλυσης, ενώ συγχρόνως ενεργοποιούνται οι διαδικασίες της σύσφιγξης και της ανάπλασης», εξηγεί η δερματολόγος Καλλιόπη Καραμανωλάκη.

**ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ:**
- Η θεραπεία γίνεται με απόλυτα φυσικά μέσα.
- Βοηθά στην αντιμετώπιση της κατακράτησης και συνδυάζει λύσεις για όλα τα προβλήματα που συνοδεύουν τη χαλάρωση, από την κυτταρίτιδα μέχρι τις ραγάδες.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια ακόμα και σε περιοχές με ευρυαγγείες, καθώς δεν ασκεί θερμική δράση στο δέρμα.

**INFO: Η θεραπεία χρειάζεται 8-12 επαναλήψεις, μία φορά την εβδομάδα. Οι τιμές ξεκινούν από 100€.** ●

# Ζυμαρικά με λίγες θερμίδες

*Μια μακαρονάδα είναι πάντα ευπρόσδεκτη, όποια γεύση και μορφή και αν έχει. Οι συνταγές που επιλέξαμε είναι πεντανόστιμες, υγιεινές και ετοιμάζονται εύκολα και γρήγορα. Μπορούν να τις γευτούν και όσοι νηστεύουν, αν παραλείψουν το τυρί. Και το πιο σημαντικό: Δεν έχουν πολλά λιπαρά.*

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

| | |
|---|---|
| 578 | θερμίδες |
| 21,7 γρ. | λιπαρά |
| 6,8 mg | χοληστερίνη |

## Σπαγγέτι al pesto

**Υλικά για 4-5 άτομα**

500 γρ. σπαγγέτι
2 ματσάκια βασιλικό
50 γρ. παρμεζάνα τριμμένη
30 γρ. κουκουνάρι
2 σκελίδες σκόρδο
5 κουταλιές ελαιόλαδο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Εκτέλεση**

1. Βράζετε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό, σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Όταν είναι έτοιμα (al dente), τα βγάζετε και τα σουρώνετε.
2. Στο μεταξύ, πλένετε και στραγγίζετε καλά τον βασιλικό και τον βάζετε στο μπλέντερ ή στο γουδί μαζί με το κουκουνάρι, την παρμεζάνα, λίγο αλάτι, πιπέρι και το σκόρδο.
3. Προσθέτετε το ελαιόλαδο και χτυπάτε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα.
4. Σερβίρετε τα μακαρόνια ζεστά, προσθέτοντας από πάνω κουταλιές από τη σάλτσα al pesto που φτιάξατε.

# Πένες με πράσο

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

| | |
|---|---|
| 585,2 | θερμίδες |
| 21 γρ. | λιπαρά |
| 15,8 mg | χοληστερίνη |

**Υλικά για 4-5 άτομα**

500 γρ. πένες
5 πράσα
2 κουταλιές ψιλοκομμένο σχοινόπρασο
1/2 ποτηράκι λευκό κρασί
5 κουταλιές ελαιόλαδο
1/2 φλιτζάνι ξινομυζήθρα
Φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Εκτέλεση**

1. Βράζετε τις πένες σε αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Όταν είναι έτοιμες (al dente), τις βγάζετε και τις σουρώνετε.
2. Καθαρίζετε τα πράσα και τα κόβετε σε ροδέλες. Ζεσταίνετε σε ένα τηγάνι το ελαιόλαδο και τα σοτάρετε μέχρι να γυαλίσουν.
3. Τα πασπαλίζετε με λίγο αλάτι και πιπέρι και τα σβήνετε με το κρασί. Ρίχνετε το σχοινόπρασο, χαμηλώνετε τη φωτιά και τα αφήνετε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ και να μαλακώσουν.
4. Κατεβάζετε το τηγάνι από τη φωτιά και όπως το μείγμα είναι ζεστό, προσθέτετε την ξινομυζήθρα και το φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο και ανακατεύετε.
5. Ρίχνετε πάνω στις πένες το μείγμα με τα πράσα και σερβίρετε αμέσως.

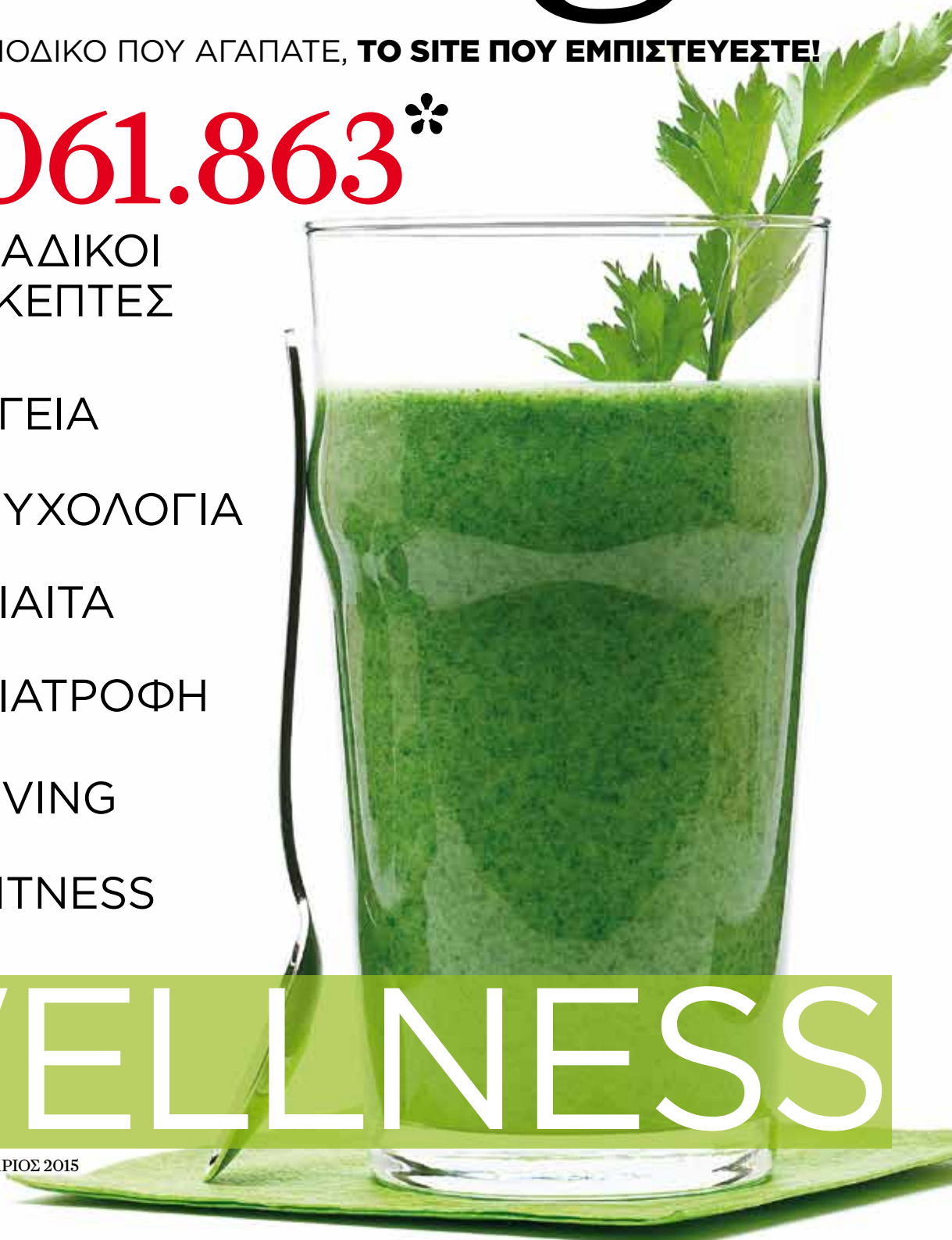
# vita.gr

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΤΕ, **ΤΟ SITE ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ!**

**1.061.863***

ΜΟΝΑΔΙΚΟΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ

+ ΥΓΕΙΑ
+ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
+ ΔΙΑΙΤΑ
+ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
+ LIVING
+ FITNESS



WELLNESS

*ΠΗΓΗ: ΕΝ.Ε.Δ. ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2015