Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 208
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2014

vita

SEX
Προκαλεί πονοκέφαλο;

Lifting
με το δικό σας κολλαγόνο

High-tech stress

ΟΜΟΡΦΙΑ
Από το Α ως το Ω

Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Τι ημερομηνία λήξης έχει το μαξιλάρι σας;

Ενδομπτρίωση

Ο ΥΠΟΥΛΟΣ ΕΧΘΡΟΣ ΤΗΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

TIPS ΓΙΑ ΤΕΛΕΙΟ ΣΩΜΑ ΑΠΟ 5 FITNESS EXPERTS

Body & Mind

- Τσάι: Όλα τα μυστικά
- Φυσικά καθαριστικά
- Ομοιοπαθητική για γυναίκες

3,90 €
9 771108 603004 12

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

Περιεχόμενα

Υγεία

20 **ΧΡΥΣΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ** Οι κινήσεις που μακραίνουν τη ζωή

26 **ΓΛΩΣΣΑ** Όλα όσα αποκαλύπτει για την υγεία μας

28 **ΡΟΥΧΑ** Οι πιο κομψοί εχθροί της υγείας κρύβονται στην ντουλάπα μας

30 **ΙΩΣΕΙΣ** Πώς να μη μας ρίξουν στο κρεβάτι

34 **ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ** Οι άγνωστοι λόγοι που τον προκαλούν

36 **ΕΥΤΥΧΙΑ** Είστε πραγματικά ευτυχισμένοι;

38 **ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ** Την αναγνωρίζουμε και την αντιμετωπίζουμε

42 **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ** Πότε... λήγουν η οδοντόβουρτσα και το τάπερ;

46 **HIGH-TECH ΣΤΡΕΣ** Στην εποχή της τεχνολογίας, το άγχος είναι ψηφιακό

48 **FRESH START** Μυστικά για ένα υπέροχο πρωινό ξεκίνημα

50 **ΓΕΡΑ ΟΣΤΑ** Πώς να κρατήσουμε τον σκελετό μας υγιή

52 **ΑΜΥΝΑ** Χιούμορ ή άρνηση; Εσείς ποιο σύστημα άμυνας «παίζετε»;

54 **ΚΡΥΟ** Το ξεγελάμε σε 10 κινήσεις

56 **ΒΗΧΑΣ** Πώς να απαλλαγούμε

58 **ΘΕΛΗΣΗ** Τα «κόλπα» που τη δυναμώνουν

Body & Mind

62 **ΤΣΑΪ** Τι μας αποκαλύπτουν τα χρώματά του

66 **ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ** Λύσεις για 5 γυναικεία προβλήματα

70 **ECO ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ** Τα φτιάχνουμε με σόδα και ξίδι

72 **ΚΑΘΑΡΟΣ ΑΕΡΑΣ** Οι λύσεις για το σπίτι

74 **DIY** Σουπλά από τσόχα

78 **FOOD EXPERTS** Γεροί μέχρι το κόκαλο

Beauty

82 **NEWS** Τα νέα της ομορφιάς

84 Scincare news

86 Hair news

88 **ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ** Από το Α μέχρι το Ω όλες οι τάσεις του χειμώνα

96 **ΛΙΦΤΙΝΓΚ** Με το δικό μας κολλαγόνο

98 **ΜΕΤΑ ΤΑ 40** Τα μυστικά που σβήνουν τα χρόνια



48

editorial

Λένε πως καθώς μεγαλώνουμε ερωτευόμαστε όλο και πιο δύσκολα..., όλο και λιγότερο. Το πρώτο καρδιοχτύπι αποτελεί ένα νοσταλγικό παρελθόν, το πρώτο ραντεβού μια μακρινή ανάμνηση. Καθώς μεγαλώνουμε -κακά τα ψέματα- σκεφτόμαστε περισσότερο με την κυνική λογική των ενηλίκων. Ίσως γι' αυτό ζηλεύουμε την άγνοια των ερωτευμένων 20άρηδων στον δρόμο, που περπατάνε χεράκι-χεράκι και κοιτιούνται στα μάτια.

Αυτά λέει ο εκλογικευμένος μου εαυτός. Γιατί μέσα σε όλους μας υπάρχει και ένας άλλος εαυτός, πιο ανασφαλής, πιο αδύναμος, ίσως και πιο ευαίσθητος.

Μετά από όλα αυτά, λοιπόν, τα χρόνια, σε κάθε τεύχος πιάνω τον εαυτό μου να νιώθει έτσι, όπως τότε. Κάθε μήνα που προσπαθώ να μιλήσω μέσα από αυτό το editorial, έχω τα ίδια συμπτώματα της πρώτης φοράς: έναν κόμπο στο στομάχι, ένα καρδιοχτύπι, μια ανασφάλεια για το τι να σας πω, τι να σας γράψω.

Αυτόν τον μήνα σκόπευα να σας μιλήσω (και πάλι) για την ευτυχία. Γιατί, πραγματικά, αυτό είναι και το μόνο ζητούμενο της ζωής μας. Αλλά μετά σκέφτηκα ότι αυτό είναι ευτυχία! Να μπορείς να ζεις και πάλι το πρώτο καρδιοχτύπι. Με τον αυθορμητισμό και την αγωνία των εικοσάρηδων. Αυτό, δηλαδή, που ζω μαζί σας: Τη λαχτάρα του πρώτου ραντεβού! Κάθε μήνα, κάθε μέρα. Σε κάθε καινούργιο τεύχος. Να ζούμε μαζί καθετί καινούργιο, κάθε νέα πτυχή τού σήμερα. Ένα μεγάλο ευχαριστώ!

Σμέλη Κολαγιελέ

skolagele@dolnet.gr



62

Διατροφή

106 FOOD NEWS

108 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Λιχουδιές του χειμώνα

114 ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ; Τρώμε σωστά τα τρόφιμα που μας ωφελούν;

118 ΜΥΘΟΙ & ΑΛΗΘΕΙΑ Αυγά, γλουτένη, θερμίδες και οι μύθοι που τα συνοδεύουν

120 ΔΙΑΙΤΑ Με τη σφραγίδα του Ιπποκράτη

123 DIET CORNER Για τη δύναμη του γκρέιπφρουτ

Fitness

126 Fitness news

128 ΤΕΛΕΙΟ ΣΩΜΑ Πέντε ειδικοί μάς αποκαλύπτουν τα μυστικά τους

132 SWING Το δοκιμάσαμε!

134 FIT ΠΑΡΑΞΕΝΑ 6+1 περίεργα της άσκησης

136 ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ Σε τόνους του κόκκινου και του πράσινου

138 ΚΟΡΜΟΣ Πιο δυνατός με πιλάτες

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

18 Eco news

40 SMALL TALK Με τον Αποστόλη Τότσικα

75 BOOKSTORE Οι νέες κυκλοφορίες που μας κέρδισαν

76 VITA LIVING Πινελιές πολυτέλειας

142 Μια βόλτα στην αγορά

146 FIT AND FAMOUS Penélope Cruz

vita
ΤΕΥΧΟΣ 208
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2014

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 Ψάλτη (υπεύθυνη ιατρικού, Vita news, psalti@dolnet.gr), Άννα Δάλλα (adalla@dolnet.gr), Μυρτώ Αντωνοπούλου (mantonopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitraki@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vpapasouli@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 Χατζηαντωνίου (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 Νάτση
(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 ΑΕΒΕ

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 ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
bauersyndication/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

ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ:

ΑΘΗΝΑ ΛΙΝΟΥ, καθηγήτρια στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και πρόεδρο του Ινστιτούτου Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής «Prolepsis», **ΓΙΩΤΑ ΔΗΜΑΚΑ**, ειδική αλλεργιολόγο, διευθύντρια της Αλλεργιολογικής Μονάδας του Γ.Ν.Α. «ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ», **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΒΑΛΙΑ ΜΟΥΣΑΤΟΥ**, δερματολόγο, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο, κλινικό φαρμακολόγο, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΒΙΚΤΩΡΑ-ΑΡΗ ΣΤΑΥΡΟΥ**, ειδικό στοματολόγο, **ΛΕΩΝΙΔΑ ΒΕΛΛΟΠΟΥΛΟ**, ομοιοπαθητικό, **ΣΤΕΛΙΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΣΠΥΡΟ ΚΥΒΕΛΛΟ**, ομοιοπαθητικό, **ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΠΟΥΝΤΟΥΡΗ**, γενική οικογενειακή γιατρό, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπεδική χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΡΕΒΕΛΑ**, γενική γιατρό, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΦΛΩΡΟ**, πλαστικό χειρουργό, **ΘΕΟΛΟΓΟ Α. ΣΙΟΥΤΗ**, χειρουργό οδοντίατρο-εμφυτευματολόγο, **ΣΤΕΦΑΝΟ ΚΑΤΣΑΡΑ**, ψυχολόγο, MSc, διευθυντή του κέντρου «Psychocare Athens», **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΕΦΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΙΩΑΝΝΑ ΒΑΠΟΡΙΔΗ**, MSc, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ειδικευμένη στην aqua yoga στην εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία, **ΜΙΧΑΛΗ ΒΡΑΧΑΜΗ**, καθηγητή Φυσικής Αγωγής και προσωπικό γυμναστή, **ΣΤΕΛΙΟ ΜΑΚΡΗ**, καθηγητή Φυσικής Αγωγής, **ΜΑΡΙΝΟ ΠΕΪΟ**, καθηγητή Φυσικής Αγωγής και προσωπικό γυμναστή, **ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, PhD, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, **ΧΑΡΗ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟ**, MMedSci.SRD, κλινικό διαιτολόγο-βιολόγο, μέλος του Δ.Σ. της Εταιρείας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν.), **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, MSc, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΗΛΙΑΝΑ ΜΙΧΑΛΗ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, MSc, **ΕΙΡΗΝΗ ΧΑΡΤΕΡΟΥ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΝΑΤΑΛΙ ΜΕΝΕΓΑΤΟΥ**, δασκάλα του πιλάτες, **ΕΥΓΕΝΙΟ ΜΠΡΑΤΟΥ**, προπονητή του μποξ και του κικ μπόξινγκ, **ΕΛΕΝΗ ΠΡΕΚΑ**, δασκάλα της hot yoga, τους **BEN LIBROJO** και **ΔΡ. ΖΟΖΕΦΙΝ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ** από την ομάδα χορού «Athens Swing Cats», και τον **ΔΡΟΣΟ ΞΥΝΟΓΑΛΑ**, σεφ.

ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ, για να γεράσουμε ΥΓΙΕΙΣ

Δεν χρειάζεται να είμαστε γιατροί για να γνωρίζουμε ότι οι άνθρωποι πλέον στις μέρες μας ζούμε περισσότερα χρόνια από ό,τι οι πρόγονοί μας. Το θέμα όμως είναι: Τα ζούμε καλά;

Από την Άννα Δάλλα

Έχει, δηλαδή, αυξηθεί η ποσότητα της ζωής μας, αλλά τι γίνεται με την ποιότητα, που είναι απαραίτητη αν θέλουμε να έχουμε χρόνια καλά εκτός από πολλά; Για να την εξασφαλίσουμε, χρειάζεται να αρχίσουμε να επενδύουμε σε αυτήν από τώρα που είμαστε νέοι. Πώς; Κάνοντας μερικές μικρές ή μεγαλύτερες αλλαγές.

1 Γυμναζόμαστε

Η άσκηση -το ξέρουμε όλοι- είναι πολύ σημαντική, καθώς μας βοηθά να διατηρούμαστε σε καλή φυσική κατάσταση και να κρατάμε μακριά τυχόν προβλήματα, όπως για παράδειγμα ο διαβήτης. Επιπλέον, όμως, μπορούμε να επιλέξουμε -ανάλογα με το πρόβλημα που πιθανώς μας απασχολεί- την κατάλληλη άσκηση ώστε αυτό να μη φτάσει να γίνει αξεπέραστο καθώς θα μεγαλώνουμε. Για παράδειγμα, κολυμπάμε για να ανακουφίσουμε τη δυσκαμψία και τον πόνο στις αρθρώσεις μας, περπατάμε για να προλάβουμε την οστεοπόρωση και να κρατήσουμε σε καλή κατάσταση το κυκλοφορικό μας, ενώ κάνουμε κοιλιακούς και ραχιαίους για να δυναμώσουν οι μύες της περιοχής της μέσης. Και βέβαια, κάθε είδους άσκηση σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή βοηθούν να διατηρούμε το βάρος μας σε φυσιολογικά επίπεδα.

2 Παντρευόμαστε

Ο γάμος, όπως και η συντροφικότητα γενικότερα, οι κοινωνικές συναναστροφές, οι γεροί δεσμοί με την οικογένεια και οι φίλοι, παίζουν πολύ μεγάλο ρόλο τόσο στο πόσα χρόνια θα ζήσουμε όσο και στο πόσο ποιοτικά θα τα ζήσουμε. Σύμφωνα με όλες τις έρευνες, οι παντρεμένοι και όσοι έχουν παιδιά και οικογένεια ζουν περισσότερα και καλύτερα χρόνια, αφού ακολουθούν πιο υγιεινή ζωή και έχουν μεγαλύτερο κίνητρο και παρακίνηση να φροντίζουν την υγεία τους.

3 Διατηρούμε ενεργό το μυαλό μας

«Use it or lose it», λένε οι Αγγλοσάξονες, και δεν έχουν άδικο. Δηλαδή, πρέπει να χρησιμοποιούμε το μυαλό μας όσο πιο πολύ μπορούμε, ώστε να το κρατάμε σε καλή κατάσταση και να μην έχουμε προβλήματα (άνοια κ.λπ.) μεγαλώνοντας. Έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση του μυαλού μας και κυρίως η μάθηση, δηλαδή η εκμάθηση μιας νέας γλώσσας, ενός μουσικού οργάνου ή ακόμα και η φοίτηση στο πανεπιστήμιο, σε οποιαδήποτε ηλικία, είναι ο καλύτερος τρόπος για να διασώσουμε τα εγκεφαλικά μας κύτταρα.

4 Προστατευόμαστε

«Στερνή μου γνώση να σε είχα πρώτα», λέει μια παροιμία, που βρίσκει απόλυτη εφαρμογή και στην υγεία, αφού δεν είναι απίθανο τα αμαρτήματα της νιότης μας να στοιχειώσουν τα γηρατειά μας. Έτσι, χρειάζεται να προστατευόμαστε όπου και όπως μπορούμε. Φοράμε, λοιπόν, γυαλιά ηλίου και αντιηλιακό, αφού ο ήλιος γερνάει πιο γρήγορα τα μάτια και το δέρμα μας, χρησιμοποιούμε προφυλακτικό, καθώς υπάρχουν σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα που σχετίζονται με κακοήθειες, αποφεύγουμε το κάπνισμα και την κακή διατροφή και γενικά δεν το παρακάνουμε με τις καταχρήσεις κάθε είδους.

5 Προσέχουμε τι τρώμε

Η σωστή διατροφή -κυρίως η μεσογειακή-, το γνωρίζουμε όλοι, είναι ένας από τους παράγοντες που προάγουν τη μακροζωία και την καλή ποιότητα ζωής. Με τη βοήθεια της διατροφής: α) Χτίζουμε γερά κόκαλα τρώγοντας γαλακτοκομικά, β) απομακρύνουμε τον διαβήτη, την υπερλιπιδαιμία και την υπέρταση, και κατ' επέκταση προστατεύουμε την καρδιά μας, περιορίζοντας τη ζάχαρη, το αλάτι και τα κακά λίπη, γ) ακονίζουμε το μυαλό μας επιλέγοντας τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα και δ) ενισχύουμε τη νεανική μας εικόνα και την καλή γενική μας υγεία με αντιοξειδωτικά, που μπορούμε να πάρουμε καταναλώνοντας άφθονα λαχανικά και φρούτα.



Photo Juicy Images/www.imi.gr

6 Δεν στεκόμαστε πολλή ώρα όρθιοι

Μαζί με τη γενετική προδιάθεση, την έλλειψη άσκησης και την κακή διατροφή, η ορθοστασία είναι από τους πιο σημαντικούς προδιαθεσικούς παράγοντες για να αναπτύξουμε προβλήματα φλεβικής ανεπάρκειας, που διογκώνονται και μας ταλαιπωρούν καθώς μεγαλώνουμε.

7 Πίνουμε νερό για νεανικό δέρμα

Ποια γυναίκα δεν θα έκανε τα πάντα ώστε να διατηρήσει σε όσο καλύτερη κατάσταση γίνεται το δέρμα της μεγαλώνοντας και να αποκτήσει όσο γίνεται λιγότερες ρυτίδες; Η συμβουλές των ειδικών; Εκτός από τη χρήση αντιηλιακού, την υγιεινή διατροφή και τον καλό ύπνο, είναι να πίνουμε πολύ νερό, γιατί αν και συνηθίζουμε να θεωρούμε ότι η κρέμα έχει την ιδιότητα να ενυδατώνει το δέρμα, η αλήθεια είναι πως η ενυδάτωση επιτυγχάνεται χάρη στα υγρά που καταναλώνουμε. Η κρέμα λειτουργεί σαν φραγμός, ώστε να μη φεύγει το νερό που διαθέτει το δέρμα μας. Επιπλέον, μας συμβουλεύουν να μην αμελούμε τον καθαρισμό του δέρματός μας, δύο φορές την ημέρα, πρωί και βράδυ, ακόμα και αν δεν έχουμε βαφτεί, γιατί έτσι αφαιρούμε το σμήγμα και τη σκόνη που μαζεύεται.

8 Αδυνατίζουμε

Όλοι γνωρίζουμε ότι χρειάζεται να διατηρούμαστε αδύνατοι, ώστε να παραμένουμε υγιείς και να απομακρύνουμε τον κίνδυνο να εκδηλώσουμε διαβήτη, καρδιοπάθειες, υπέρταση κ.ά. Εκτός, όμως, από τα παραπάνω, το χαμηλό σωματικό βάρος σχετίζεται και με την προοπτική της μακροζωίας, χωρίς οι ειδικοί να μπορούν πάντα να εξηγήσουν το γιατί.

Η αλφαβήτα της ομορφιάς

Όλες οι νέες λέξεις, τα άγνωστα συστατικά, οι τάσεις και οι συμβουλές του χειμώνα από το Α ως το Ω.

Από την Κατερίνα Τσιλιμιδού

Α... για τα ΑΗΑ



Τα ΑΗΑ (οξέα φρούτων) είναι η καλύτερη μέθοδος για να διώξουμε τα νεκρά κύτταρα, να απαλλαγούμε από ουλές και ατέλειες και να αποκτήσουμε φωτεινότητα και σφριγηλότητα. Το πίλινγκ με ΑΗΑ, όπως π.χ. το γλυκολικό οξύ, γίνεται από δερματολόγο, εξαιτίας της δραστικότητάς του. Ωστόσο, το **Πίλινγκ 5 λεπτών, της StriVectin Labs,** περιέχει τέτοια ποσότητα γλυκολικού οξέος, ώστε να μπορούμε να το χρησιμοποιούμε μόνες μας στο σπίτι. Θα το βρούμε στα «Sephora».

Β... για τη βιμεντίνη



Οι επιστήμονες ανακάλυψαν μια νέα πρωτεΐνη, που βρίσκεται στους ινοβλάστες. Πρόκειται για τη βιμεντίνη, η οποία, όταν επηρεαστεί από τη γλυκοζυλίωση, μπλοκάρει τους ινοβλάστες, αποδιοργανώνει το χόριο και προκαλεί απώλεια σφριγηλότητας. Το συστατικό που αποκαθιστά τη δομή και λειτουργία της βιμεντίνης, της ελαστίνης και του κολλαγόνου βρέθηκε και είναι η ημεροκαλλίδα (daylily). **Σειρά Merveillance, της Nuxe.**

Γ... για τη γιορτινή λάμψη



Για να αποκτήσουμε υγιή όψη στο πι και φι, χρειαζόμαστε μια παλέτα σε φυσικούς τόνους και απαλά στοιχεία λάμψης. Η **Shimmer Bloc in Pink Mosaic**, της **Laura Mercier,** απλώνεται στα μάτια, τα μάγουλα, το ντεκολτέ και όπου αλλού θέλουμε και χαρίζει διακριτική λάμψη.



Photos: Farré Frédéric/MC Syndication/www.iml.gr

Δ...

για τη διπλή ταυτότητα

Αντιγηραντική κρέμα ή μέικ-απ; Και τα δύο. Η πρώτη DD κρέμα με ενεργά συστατικά που διεγείρουν το κολλαγόνο ήρθε στην Ελλάδα. Βοηθά στη μείωση των ρυτίδων και ταυτόχρονα προσφέρει ελαφριά κάλυψη. Μια έξυπνη ιδέα, αν η ενυδατική μας δεν έχει SPF: **DD Cream, της Erre Due.**



Μας αρρωσταίνουν *τα ρούχα μας;*

Αύριο το πρωί, όταν ανοίξετε την ντουλάπα για να επιλέξετε τι θα φορέσετε, αναζητήστε ανάμεσα στα ρούχα, τα παπούτσια και τα αξεσουάρ τούς... εχθρούς της υγείας σας.

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

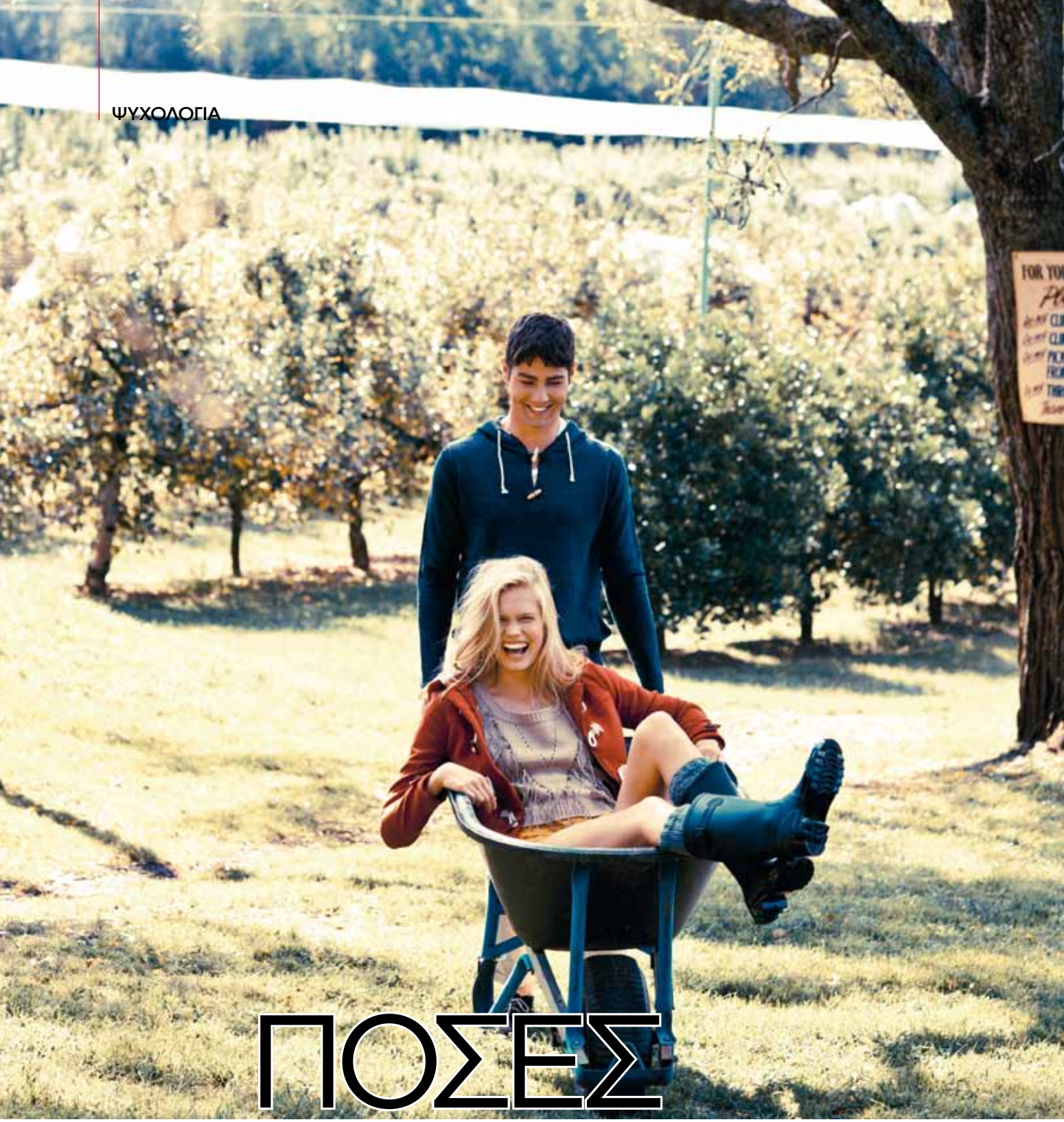
HIGH-TECH ΣΤΡΕΣ



Περνάτε ένα μεγάλο μέρος της ημέρας συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο ή σκυμμένοι πάνω από το κινητό ή τον υπολογιστή; Μήπως πάσχετε από ψηφιακό άγχος;

Από τη Βάσω Παπασούλη

Οι τεχνολογικές εξελίξεις άλλαξαν ριζικά τη ζωή μας. Έγιναν αναπόσπαστο κομμάτι της και αναμφισβήτητα διευκόλυναν πολλές εκφάνσεις της καθημερινότητάς μας. Παράλληλα, όμως, μας γέμισαν με αγωνίες και στρες, που δεν μας αφήνουν ούτε στιγμή να ηρεμήσουμε. Η κατάσταση αυτή επηρεάζει την υγεία μας, ωστόσο υπάρχουν τρόποι για να την ελέγξουμε.



ΠΟΣΕΣ ΑΜΥΝΕΣ ΕΧΟΥΜΕ;

Χιούμορ, άρνηση, εκλογίκευση και μερικές ακόμα άμυνες που μπορούν να διευκολύνουν ή να δυσκολέψουν τη ζωή μας.

Από τη Μαρία Παπαδοδημητράκη

Photo bauersyndication/www.iml.gr