

20



ΥΓΕΙΑ

16 ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ Πώς γίνονται παρελθόν για το δέρμα

18 ΕΠΙΣΤΗΜΗ Πώς δημιουργείται και πώς φτάνει σε εμάς ένα νέο φάρμακο

20 ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ Απαλλαγείτε και χαρείτε την άνοιξη

24 ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ Οι επιπτώσεις της ψηφιακής εποχής στο σώμα μας

26 ΤΣΕΚΑΠ Οι βασικές εξετάσεις της καρδιάς μας

30 ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ Ποιες να «κόψετε» για να ωφεληθείτε την υγεία σας

32 ΕΝΤΕΡΟ Για να είναι πάντα δυνατό

36 ΥΠΝΟΣ Μυστικά για να τον απολαμβάνετε

38 ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΗΘΟΣ Όλα όσα οφείλετε να γνωρίζετε για την υγεία και την ομορφιά του

48 ΑΝΔΡΑΣ Μπορεί να έχει μια «γυναικεία» ασθένεια;

50 ΠΑΙΔΙ Όσα θέλετε να ξέρετε για τα δόντια του

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

56 ΕΝΟΧΙΚΟΣ Μήπως είστε ένας από αυτούς;

58 ΖΗΣΤΕ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ Η ζωή είναι τώρα!

60 ΣΕΞ Μικρά μαθήματα για μεγάλες επιδόσεις

64 ΜΑΡΤΥΡΙΑ Όταν χτυπούν οι κρίσεις πανικού



38

BODY & MIND

70 FOREST BATHING Βόλτες στο δάσος για το καλό μας

72 ΓΙΟΓΚΑ Τα 12 δώρα της στην υγεία μας

74 ΧΑΡΟΥΠΙ Η νέα αγαπημένη μας τροφή

76 FOOD EXPERTS Για γερό και δυνατό σκελετό



58

60



74



80

BEAUTY

80 ΝΕΟΤΗΤΑ Οι πρωτεΐνες που μας τη χαρίζουν

84 ΜΑΚΙΓΙΑΖ Πέντε λάθη που δεν πρέπει να επαναλάβουμε

86 ΜΑΣΚΕΣ ΜΑΛΛΙΩΝ Διαλέξτε τις καλύτερες

96

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

90 ΘΕΡΜΙΔΕΣ Σε τι αντιστοιχούν 250 θερμίδες;

92 ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ Στο μικροσκόπιο των γιατρών

96 Ω-3 Γνωρίστε τα οφέλη τους

99 DIET EXPERT Έχει και η νηστεία τις παγίδες της

100 ΔΙΑΙΤΑ Ακολουθήστε τη και χωρέστε στα αγαπημένα σας ρούχα

102 ΣΩΜΟΙ Η τάση που έχει γίνει γευστική μόδα

106 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Διαφορετικά και πρωτότυπα πιάτα με σπανάκι



FITNESS

112 ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Ποια είναι τα πιο βρόμικα μέρη του;

114 ANIMAL MOVEMENT Ελευθερώστε το θηρίο που κρύβετε μέσα σας

116 ΑΣΚΗΣΕΙΣ Μίνι πρόγραμμα για στήθος, κοιλιά και πόδια

LIVING

122 ΣΠΙΤΙ Μετατρέψτε το σε οικολογικό παράδεισο

123 DIY Φτιάχνουμε έναν μοναδικό δίσκο σερβιρίσματος

124 ΠΟΛΗ «Πελίτι», μια εναλλακτική κοινότητα «φύλακας» των σπόρων

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 Vita news

68 Psychology news

78 Eco news

88 Beauty news

110 Food news

120 Fitness news

126 Μια βόλτα στην αγορά

130 Fit & Famous: Brie Larson, η φετινή νικήτρια των Όσκαρ

Editor's note

Ενεστώτας

Όχι, δεν θα τρελαθώ. Πόσο ακόμη θα σκέφτομαι ότι το μέλλον μας κρατείται όμηρος από τρίτους; Πόσο ακόμη θα αναρωτιέμαι τι θα γίνει αύριο; Κι αν... Κι όταν... Μεγάλο σφάλμα να ζούμε έτσι. Αυτά τα «αν» και τα «όταν» μάς αποτρέπουν από το να ζήσουμε. Τα περασμένα μεγαλεία είναι περασμένα και τα ευσώσιμα μελλούμενα είναι μελλούμενα. Η αλήθεια είναι ότι ο μοναδικός διαθέσιμος χρόνος μας είναι το παρόν, το τώρα που ζούμε κάθε στιγμή (σελ. 58). Όμως, συνήθως περνάμε περισσότερο χρόνο να προετοιμαζόμαστε για τη ζωή από το να τη ζούμε, όπως πολύ σωστά επισημαίνει και η Brie Larson (σελ. 130), μία από τις μεγάλες νικήτριες των φετινών βραβείων Όσκαρ. Η φίλη μου η Όλγα μου λέει συνέχεια ότι φοβάται μήπως δεν μάθει να ζει πριν πεθάνει. Με αυτά και με αυτά φοβάμαι κι εγώ πως δεν θα χορτάσω την αγάπη, τη μουσική, τη φύση (σελ. 70). Δεν φοβάμαι να μη ζήσω το θαύμα, αλλά μη δεν του επιτρέψω να με βρει. Ζήστε, λοιπόν, την κάθε στιγμή τώρα και αρνηθείτε να επιτρέψετε στην επόμενη να σας διακόψει. Η πιο μεγάλη ώρα είναι τώρα. Τώρα, που η ζωή συμβαίνει!

B

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr

112



Βάζουμε φρένο στις αλλεργίες

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**



Who is who

Η αλλεργική ρινίτιδα

Προκαλεί συνήθως συνάχι, φτέρνισμα, φαγούρα και μπουκωμα στη μύτη και κατ' επέκταση πονοκέφαλο. Τα συμπτώματά της μοιάζουν πολύ με εκείνα του κοινού κρυολογήματος, με τη διαφορά ότι όταν πρόκειται για αλλεργία δεν συνυπάρχουν πυρετός, πόνοι στα κόκαλα και κακουχία, που

συχνά συνοδεύουν τις ιώσεις. Επιπλέον, η ίωση διαρκεί λίγες μέρες, ενώ τα συμπτώματα της αλλεργίας πολλές (π.χ. 2-3 εβδομάδες) και έτσι είναι πιθανό κάποια στιγμή το μπουκωμα στη μύτη να γίνει μόνιμο (πλήρης ρινική απόφραξη) και να προκαλέσει, αν δεν αντιμετωπιστεί σωστά και έγκαιρα, ακόμα και επιπλοκές, όπως είναι η ιγμορίτιδα ή η ωτίτιδα.

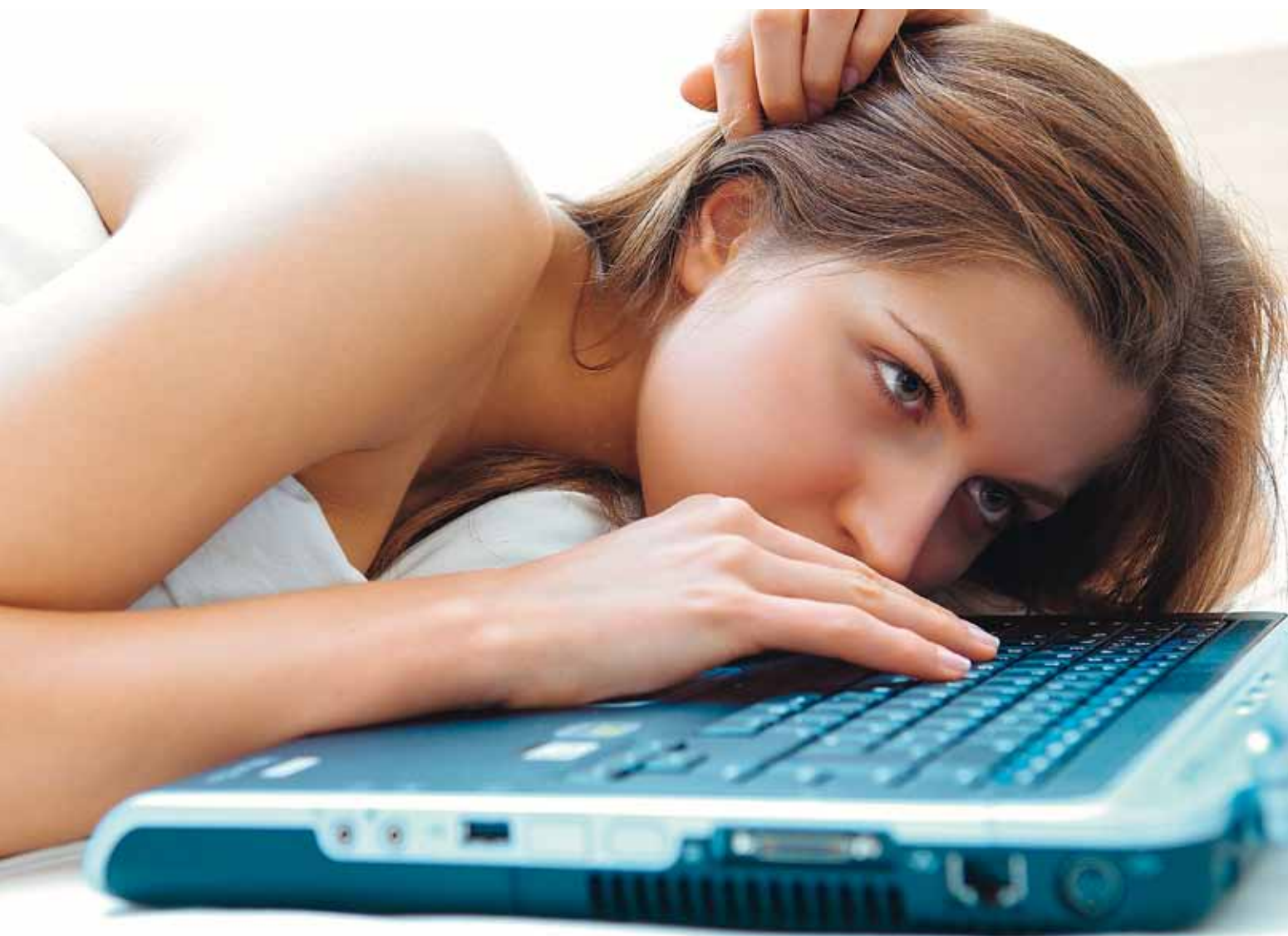
Η ρινοεπιπεφυκίτιδα

Είναι η ίδια μορφή αλλεργίας με τη ρινίτιδα, αλλά συνοδεύεται και από ενοχλήσεις στα μάτια, όπως είναι η φαγούρα, το κοκκίνισμα και η δακρύρροια.

Το αλλεργικό άσθμα

Παρουσιάζει συμπτώματα ανάλογα με τη βαρύτητά του. Μπορεί να εκδηλώνεται με έναν απλό συριγμό ή/και «βράσιμο» στο στήθος

και να προκαλεί επεισόδια δύσπνοιας από καιρό σε καιρό (για παράδειγμα, μία φορά την εβδομάδα) ή απλώς να περιορίζεται σε έναν ανεξήγητο ξερό βήχα. Από την άλλη πλευρά, το αλλεργικό άσθμα μπορεί να είναι και πολύ σοβαρότερο, δημιουργώντας μόνιμο πρόβλημα στην αναπνοή, και να χαρακτηρίζεται από έντονο βήχα.



Αγκαλιά με τον υπολογιστή μου

Η ζωή μας γίνεται ολοένα και περισσότερο «ψηφιακή». Περνάμε πολύ χρόνο μπροστά σε οθόνες κινητών, τάμπλετ και υπολογιστών. Γνωρίζουμε, όμως, τι επιπτώσεις έχει αυτό στην υγεία, το βάρος, αλλά και τη διάθεσή μας;

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

ΕΝΑ ΤΥΠΙΚΟ βραδάκι καθημερινής στον καναπέ του σπιτιού μας: Τα δυο μου παιδιά είναι χωμένα μέσα στα τάμπλετ τους - η κόρη μου μιλώντας διαδικτυακά με τους συμμαθητές της και ο γιος μου παίζοντας και ανταλλάσσοντας απόψεις με τους δικούς του συμμαθητές για το αγαπημένο τους online παιχνίδι. Ο πατέρας τους διαβάζει τα νέα της ημέρας στο κινητό του κι εγώ μπαίνω στο Facebook. Όλη η οικογένεια μπροστά σε μια οθόνη δηλαδή και

..... μάλιστα όχι στην ίδια - ο καθένας τη δική του! Παρότι στη χώρα μας δεν έχουμε και τόσο ενημερωμένα στοιχεία για τον χρόνο που ξοδεύουμε καθημερινά μπροστά σε μια οθόνη, στις Η.Π.Α. οι στατιστικές αποκαλύπτουν ότι οι εννέα στους δέκα χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές για δύο ή περισσότερες ώρες καθημερινά. Ίσως ήρθε η ώρα, λοιπόν, να εστιάσουμε στην ψηφιακή μας καθημερινότητα και στις επιπτώσεις που έχει στην υγεία μας.

Πώς να γίνετε **Εξπέρ στο σεξ**

Το «Vita» παραδίδει μαθήματα σεξ για να ανανεώσετε τη σεξουαλική σας ζωή.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

5 «γυναικείες» ασθένειες που τον αφορούν

Έχουμε συνηθίσει να τις ταυτίζουμε με το γυναικείο φύλο και όχι άδικα, μιας και το ποσοστό των γυναικών που τις εκδηλώνουν ή που διαγιγνώσκονται με αυτές είναι υψηλό. Τα στατιστικά στοιχεία όμως αποκαλύπτουν ότι αφορούν και τους άνδρες και μάλιστα σοβαρά. Ας δούμε για ποιες ασθένειες πρόκειται.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

body & mind

Forest BATHING

Τι σχέση έχει το δάσος με την μπανιέρα και τα δέντρα με τις ορμόνες μας; Το forest bathing είναι μια νέα τάση που αξίζει όλοι να υιοθετήσουμε.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ



Στο μυαλό ΤΟΥ ΕΝΟΧΙΚΟΥ

Θέλουμε να ικανοποιούμε διαρκώς τους άλλους, δυσκολευόμαστε να πούμε «όχι», αναλαμβάνουμε υπερβολικές υποχρεώσεις και είμαστε μακριά από τα «θέλω» μας. Μήπως είμαστε ενοχικοί;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ ενοχές γιατί δεν βλέπουμε όσο θα θέλαμε τα παιδιά μας, επειδή ούτε φέτος ξεκινήσαμε γυμναστήριο, επειδή καθυστερήσαμε πάλι στο γραφείο. Αυτές είναι ενοχές που όλοι μας -λίγο πολύ- έχουμε. Τι γίνεται, όμως, όταν το συναίσθημα αυτό διογκώνεται και γίνεται πειστικό και επιβαρυντικό για την καθημερινότητά μας; Πώς να

διαχειριστούμε τις άπειρες υποχρεώσεις που δεχθήκαμε να αναλάβουμε και να φέρουμε εις πέρας, γιατί διαφορετικά δεν θα είμαστε άξιοι; Γιατί δεν μπορούμε να πούμε «όχι» στους άλλους και τι είναι αυτό που μας απομακρύνει από τις επιθυμίες μας; Πώς θα μπορέσουμε να έχουμε μια πιο ανάλαφρη καθημερινότητα, απαλλαγμένη από το φορτίο των ενοχών;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΝΟΧΕΣ;

Σε αντίθεση με τη χαρά, τη λύπη ή τον φόβο, η ενοχή είναι ένα κοινωνικό συναίσθημα, ένα συναίσθημα δηλαδή που έχει αναπτυχθεί δευτερογενώς λόγω της συναναστροφής μας με άλλους ανθρώπους. Η ενοχή εμφανίζεται όταν είμαστε πλέον σε θέση να αντιληφθούμε το κοινωνικά σωστό και το λάθος. Οι ψυχαναλυτές θεωρούν ότι αποτελεί κομμάτι του Υπερεγώ μας, των κανόνων δηλαδή που μας έχουν μάθει οι γονείς μας και τα πρόσωπα εξουσίας.

Οι γιατροί μιλούν για τις σούπερ, τροφές

Είναι το σκόρδο το καλύτερο αντιυπερτασικό; Ρυθμίζει η κανέλα το σάκχαρο; Ωφελεί το θυμάρι τους ασθματικούς; Τις απαντήσεις δίνουν 6 ειδικοί με βάση τα πορίσματα της επιστήμης.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ



ΠΟΛΛΑ είναι αυτά που διαβάζουμε (και σίγουρα ακόμα περισσότερα αυτά που ακούμε από γνωστούς και φίλους) σχετικά με τις θεραπευτικές ιδιότητες που έχουν διάφορες τροφές τις οποίες βάζουμε συχνά στο τραπέζι μας. Όμως, τι από όλα αυτά είναι αλήθεια και τι ψέμα και πού μπορεί να κρύβεται η υπερβολή; Ποια είναι η γνώμη αλλά και η συμβουλή των ειδικών με βάση τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα; Σε τι βαθμό έχει προχωρήσει η έρευνα γύρω από αυτές; Τελικά τι σχέση έχει η κανέλα με το σάκχαρο; Πόσο ρίχνει την πίεσή μας το σκόρδο; Πόσο ευεργετικό είναι το μέλι για το δέρμα; Έξι γιατροί μιλούν για 6 διάσημες τροφές, ξεδιαλώνουν το θολό τοπίο και βάζουν τα πράγματα στη θέση τους. Διαβάστε όσα μοιράστηκαν μαζί μας, για να μη σας πιάνουν... αδιάβαστους.

δίαιτα

Φορέστε το στενό λευκό φόρεμά σας και μπίτε στο τζιν σας χωρίς αυστηρή δίαιτα. Πώς; Μαθαίνοντας απλώς τους κανόνες και τις συνήθειες που θα σας βοηθήσουν να αδυνατίσετε και να κρατήσετε μακριά τα κιλά που θα χάσετε.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Η δίαιτα... **του λευκού**