

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ  
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 204  
ΙΟΥΛΙΟΣ 2014

# vita

Σβήστε  
τις ρυτίδες  
με γιόγκα

Οι ορμόνες  
της ευτυχίας

ΛΑΜΠΕΡΟ  
ΔΕΡΜΑ ΣΕ  
7 ΗΜΕΡΕΣ

ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΣΗ  
ΣΤΑ ΜΕΤΡΑ ΜΑΣ

Body  
& Mind

- Φυσικά εντομοκτόνα
- Αϋπνία: Μυστικά του κόσμου

3,90 €



**Test:**  
Είστε αρκετά  
ψυχοπαθής;

Ασκήσεις  
για καλύτερο  
**ΣΕΞ**

8 κινήσεις-ματ για  
ανδρική γονιμότητα

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

# Περιεχόμενα

## Υγεία

- 20 ΟΡΜΟΝΕΣ** Ορίζουν ακόμη και την ευτυχία μας;
- 24 ΑΛΛΕΡΓΙΑ** Όταν φταίει ο ήλιος
- 26 ΝΕΡΟ** Το υγρό χρυσάφι της υγείας
- 32 ΑΝΔΡΕΣ** Πιο γόνιμοι σε 8 κινήσεις
- 36 ΑΛΚΟΟΛ** Χωρίς... παρενέργειες
- 38 ΔΕΡΜΑ** Πιο λαμπερό σε 7 ημέρες
- 42 ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ** Ενεργοποιούμε το έντερο
- 44 MONEY THERAPY** Για μια νέα σχέση με το χρήμα
- 48 ΚΟΝΔΥΛΩΜΑΤΑ** Το ΣΜΝ που θερίζει
- 50 ΜΕΛΑΝΩΜΑ** Διαλύοντας τους μύθους
- 52 ΤΕΣΤ** Βρείτε πόσο... ψυχοπαθής είστε
- 56 ΣΤΡΕΣ** Όταν «χτυπάει» σώμα και διάθεση
- 96 ΤΟΠΙΚΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Με τη βοήθεια του κρύου
- 97 LASER** Η λύση για τους κισσούς
- 98 ΟΜΟΡΦΑ ΠΟΔΙΑ** Με τη διαδερμική ελάχιστη επεμβατική χειρουργική
- 99 ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ** Νέες τάσεις και εξελίξεις



## Body & Mind

- 60 ΦΥΣΙΚΑ ΑΝΤΙΚΟΥΝΟΥΠΙΚΑ**  
Και ξενοιάζουμε χωρίς φιδάκι
- 64 FACE YOGA** Η αντιγηραντική άσκηση
- 66 DIY** Φτιάχνουμε τη δική μας κλειδοθήκη
- 68 ΥΠΝΟΣ** Οι συνήθειες του ύπνου ανά τον κόσμο
- 74 FOOD EXPERTS**  
Αντιοξειδωτικά αντιπληκτά

## Beauty

- 78 NEWS** Τα νέα της ομορφιάς
- 80 SCINCARE NEWS**
- 82 HAIR NEWS**
- 84 ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ**  
Ο απόλυτος οδηγός
- 90 ΡΟΥΖ** Το μαγικό συστατικό του μακιγιάζ
- 92 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ**  
Λιποδιάλυση για κάθε τύπο σώματος

«Πρέπει να κάνουμε ό,τι ονειρευόμαστε και να το κάνουμε ακόμα και όταν αισθανόμαστε φοβισμένοι». Τα λόγια αυτά ανήκουν στη μεγάλη κυρία της σύγχρονης δημοσιογραφίας και εμπνεύστρια του δεύτερου μεγαλύτερου site στον κόσμο, την Ελληνοαμερικανίδα Arianna Huffington, με αφορμή το νέο της βιβλίο «Thrive: The Third Metric to Redefining Success and Creating a Life of Well-Being, Wisdom, and Wonder». Αφορμή για τη συγγραφή του βιβλίου της υπήρξε η υπερκόπωση που έπαθε πριν μερικά χρόνια από την πολλή δουλειά. Τότε ήταν που αναρωτήθηκε: «Τι είναι μια καλή ζωή;». Για να ζήσουμε τη ζωή που θέλουμε και που μας αξίζει, θα πρέπει να εσιτιάσουμε σε 4 αρχές: το ευ ζην, τη σοφία, το θαύμα και την προσφορά. Αυτές οι βάσεις αποτελούν τα 4 μέρη του βιβλίου.

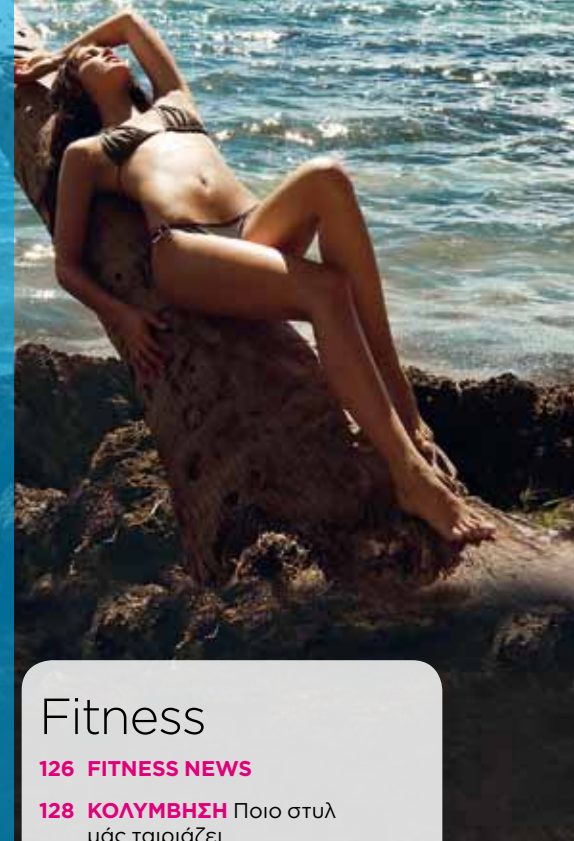
Οι κανόνες της ευτυχίας από την Arianna Huffington:

- Κοιμηθείτε καλά. Ξεκινήστε με το να κοιμάστε μισή ώρα περισσότερο κάθε μέρα. Αν μπορείτε, κοιμηθείτε νωρίτερα από ό,τι συνηθίζετε!
- Μην κάνετε τη στιγμή. Με το να ασχολούμαστε με δεκάδες πράγματα ταυτόχρονα κάνουμε το βασικό: Να είμαστε παρόντες στη ζωή μας.
- Κανείς δεν είναι τέλειος. Οι περισσότεροι άνθρωποι πάσχουν από τελειομανία! Αυτόν τον αντιπαθητικό «συγκάτοικο», που ζει μέσα στο κεφάλι μας και μας λέει διαρκώς ότι δεν είμαστε αρκετά καλοί!
- Αγαπήστε τον εαυτό σας. Όποιος πιστεύει ότι η επιτυχία ισούται με την εξουθένωση, είναι σαν να πιστεύει ότι ο κόσμος είναι επίπεδος.
- Πετάξτε ό,τι δεν χρειάζεστε. Και όποιον ή ό,τι σας ταλαιπωρεί και σας «ρουφάει» την ενέργεια.
- Κάνετε focus σε κάτι που αγαπάτε και σας γεμίζει χαρά!
- Κάνετε καθημερινά κάτι καλό. Και μετά παρατηρήστε πώς αυτό θα επηρεάσει θετικά την ψυχή και το πνεύμα σας.

Καλή ανάγνωση!

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr



## Fitness

126 **FITNESS NEWS**

128 **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ** Ποιο στυλ μάς ταιριάζει

131 **ΚΑΥΣΕΙΣ** Τα μυστικά για να τις αυξήσουμε

132 **SEX** Οι ασκήσεις που τονώνουν τις σεξουαλικές επιδόσεις

134 **ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ** Σε τόνους του μπλε

136 **ROLLERS** Η συντάκτρια του Vita Μαρία Παπαδοδημητράκη ρολάρει και δεν πέφτει!

138 **ΠΡΩΙΝΗ ΓΙΟΓΚΑ** Οι ασκήσεις που μας ξυπνούν

## Μόνιμες στήλες

9 **VITA NEWS**

16 **ΒΟΛΤΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ**

18 **ECO NEWS**

30 **SMALL TALK** Με τη Βασιλική Τρουφάκου

72 **VITA LIVING** Υιοθετούμε το floral

73 **BOOKSTORE** Οι νέες κυκλοφορίες που μας έκαναν εντύπωση

142 **ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ**

146 **FIT AND FAMOUS** Angelina Jolie



**ΕΚΔΟΤΡΙΑ** Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη

**ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ** Σιμέλα Κολαγκελέ  
(skolagele@dolnet.gr)

**ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ** Φωτεινή Βασιλοπούλου  
(fvassilopoulou@dolnet.gr)

**ART DIRECTORS**

Θωμάς Παπανικολάου (thrapanikolaou@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 (mantopoulou@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 Μπτσάκου (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:**

**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΑΝΤΩΝΙΟΥ**, καθηγήτρια Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας και διοικήτρια του Νοσοκομείου Αφροδισίων και Δερματικών Νόσων «Ανδρέας Συγγρός», **ΓΕΩΡΓΙΟ ΦΑΡΜΑΚΙΔΗ**, διευθυντή της ΣΤ΄ Μαιευτικής Κλινικής και Εμβρυομητρικής του Νοσοκομείου «Έλενα Βενιζέλου» και καθηγήτριά Γυναικολογίας στο Πανεπιστήμιο «Stony Brook» της Ν. Υόρκης, **ΔΡ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, διευθυντή Δερματολογικής Κλινικής στο Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών, **ΑΡΓΥΡΩ ΚΥΠΡΑΙΟΥ**, χειρουργό ΩΡΛ-ρινοπλαστικό, διευθύντρια ΩΡΛ του Νοσοκομείου «Metropolitan», **ΔΡ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ Β. ΓΙΑΚΟΥΜΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΔΡ. ΗΛΙΑ ΔΑΒΙΛΛΑ**, χειρουργό ουρολόγο, συνεργάτη του Νοσοκομείου «ΥΓΕΙΑ», **ΔΡ. ΓΕΩΡΓΙΟ ΔΗΜΑΚΗ**, ορθοπεδικό χειρουργό, **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ ΜΠΑΛΑΜΩΤΗ**, διδάκτορα Δερματολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ν. ΞΗΡΟΜΕΡΙΤΗ**, MD, PhD, MSc, αγγειακό και ενδοαγγειακό χειρουργό, υπεύθυνο του Κέντρου Διάγνωσης και Θεραπείας Φλεβικών Παθήσεων της «Βιοκλινικής», **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο, κλινικό φαρμακολόγο, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΤΥΜΠΑΝΙΔΟΥ**, δερματολόγο, **ΔΡ. ΘΕΟΔΩΡΑ ΦΑΤΣΕΑ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΔΡ. ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΟΝΤΟΥ-ΦΙΛΗ**, αλλεργιολόγο, **ΓΕΩΡΓΙΟ ΑΡΑΒΑΝΗ**, πλαστικό χειρουργό, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΑΝΔΡΕΑ ΜΠΑΖΑΙΟ**, μαιευτήρα-γυναικολόγο, μέλος του Βρετανικού Βασιλικού Κολεγίου Μαιευτήρων-Γυναικολόγων, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπεδική χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηνναϊκής Mediclinic», **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα-χειρουργό-γυναικολόγο, **ΒΑΣΙΛΗ ΣΑΖΑΝΙΔΗ**, γαστρεντερολόγο-ηπατολόγο, **ΓΕΩΡΓΙΟ ΤΡΟΒΑ**, ενδοκρινολόγο-διαβητολόγο στο Εργαστήριο Έρευνας Μυοσκελετικών Παθήσεων «Θ. Γαροφαλίδης» του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Α. ΦΛΩΡΟ**, πλαστικό χειρουργό, **ΑΘΗΝΑ ΤΑΧΜΙΝΤΖΟΓΛΟΥ**, χειρουργό οδοντίατρο, **ΕΦΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ**, τεχνολόγο γεωπόνου, **ΜΑΡΙΑ ΛΕΒΟΓΙΑΝΝΗ**, τεχνολόγο γεωπόνου, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΕΝΕΔΙΑΤΟΥ**, ψυχολόγο, M.A. Κλινικής Ψυχολογίας, **ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, PhD, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΛΙΑΝΑ ΠΟΥΛΙΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο στο Γ.Ν.Α. «Λαϊκό», **ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθυντή της επιστημονικής ομάδας του διατροφικού portal «Νέα Διατροφή», **ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΧΑΡΗ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟΥ**, MMedSci.SRD, κλινικό διαιτολόγο-βιολόγο, μέλος του Δ.Σ. της Εταιρείας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν.), **ΜΑΡΙΑ ΔΡΙΛΛΗ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΤΖΟΥΛΙΑΝΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ**, διαιτολόγο, **ΒΑΣΙΑ ΜΑΝΙΚΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΙΩΑΝΝΑ ΒΑΠΟΡΙΔΗ**, MSc, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ειδικευμένη στο aqua yoga στην εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία, **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΜΑΘΙΟΥΛΑΚΗ**, υποψήφιο διδάκτορα (PhDc) του Πανεπιστημίου Warrnborough, UK, κλ. καρδιακό εργοφυσιολόγο, κινησιολόγο, ειδικό Αθλητιατρικής, πτυχιούχου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Ε.Κ.Π.Α.), **ΠΟΛΥΚΑΡΠΟ ΜΠΙΤΣΑΚΗ**, πτυχιούχο Τ.Ε.Φ.Α.Α., ιδιοκτήτη του «PB Personal Training Center», **ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΤΖΑΜΤΖΗ**, πτυχιούχο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών, MSc Exercise & Nutrition Science, **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΑΝΑ**, καθηγήτρια Αρωματοθεραπείας στη σχολή «Natural Health Science», **ΑΡΕΤΗ ΚΑΦΑΝΤΑΡΗ**, καθηγήτρια face yoga στο «Flow Center», **ΒΑΣΙΛΗ ΜΠΕΚΑ**, σεφ, **ΧΑΡΑ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ**, make-up artist, **ΓΙΑΝΝΗ ΠΑΠΑΡΡΗΓΟΠΟΥΛΟ**, μέλος της ομάδας «In Line Skating Rollersblade», και τη **ΔΑΝΑΗ ΤΣΕΚΟΥΡΑ**, σεφ υγιεινής διατροφής.

# Οι ορμόνες

*Αρκεί ένα χάδι, μια  
αγκαλιά ή λίγη...  
καυτερή κόκκινη  
πιπεριά για να δώσουμε  
στον εαυτό μας μια  
μικρή ώθηση ευτυχίας;*

Από τη Νίκη Ψάλτη

## ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Υπάρχουν αυτές που ελέγχουν την ανάπτυξη και το βάρος, εκείνες που επηρεάζουν τη γονιμότητα και τη θερμοκρασία του σώματος, καθώς και όσες εκκρίνονται όταν έχουμε στρες. Ο λόγος για τις ορμόνες, τα μικρά αυτά μόρια που επιτελούν τον ρόλο των χημικών αγγελιοφόρων του οργανισμού. Ορισμένοι από αυτούς τους αγγελιοφόρους είναι επιφορτισμένοι με την πλέον ευχάριστη αποστολή: να μας φτιάχνουν τη διάθεση. Πρόκειται για τις ορμόνες της ευτυχίας. Ας δούμε ποιες είναι αυτές.

### ΕΝΔΟΡΦΙΝΕΣ: ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ UP

Το καλύτερο φάρμακο κατά της κακής διάθεσης βρίσκεται εντός μας και θεωρείται μάλιστα ισχυρότατο παυσίπονο - εκατό φορές πιο ισχυρό από τη μορφίνη. Οι ενδορφίνες είναι μικρές αλυσίδες πρωτεϊνών (νευροπεπίδια) που παράγονται στην υπόφυση και τον υποθάλαμο του εγκεφάλου, απελευθερώνονται μέσω του νωτιαίου μυελού και διοχετεύονται στην κυκλοφορία του αίματος. Κάθε δραστηριότητα που μας είναι ευχάριστη οδηγεί στην

παραγωγή ενδορφινών, οι οποίες μας ηρεμούν, γεννούν αίσθημα ευδαιμονίας, βελτιώνουν τη διάθεση και εξουδετερώνουν τα υψηλά επίπεδα της αδρεναλίνης, που προκαλεί το στρες. Παράλληλα, θεωρούνται τα φυσικά παυσίπονα του οργανισμού, ισχυροποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα και καθυστερούν την εξέλιξη της γήρανσης.

**ΜΥΣΤΙΚΟ: Ακόμη και η σκέψη ή η ανάμνηση μιας ευχαρίστης δραστηριότητας ή εμπειρίας μπορεί να οδηγήσει στην παραγωγή των ενδορφινών.**

### ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗ: Ο ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΤΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ

Περισσότερες από εκατό χημικές ουσίες κυκλοφορούν και δρουν ως αγγελιοφόροι στον εγκέφαλο, μεταφέροντας μηνύματα μεταξύ των νευρώνων. Μία από αυτές, η σεροτονίνη, θεωρείται το φυσικό ηρεμιστικό του νου. Επηρεάζει τη διάθεση, αλλά και τη μνήμη, ενώ η σχέση της με την ψυχική διάθεση αποδεικνύεται και από το γεγονός ότι σε ασθενείς με κατάθλιψη παρατηρείται μείωση των επιπέδων της σεροτονίνης στον εγκέφαλό τους. Μάλιστα, μία από τις βασικές κατηγορίες αντικαθλιπτικών φαρμάκων είναι οι αναστολείς της επαναπρόσληψης της σεροτονίνης SSRIs και οι SNRIs (αναστολείς της επαναπρόσληψης σεροτονίνης και νοραδρεναλίνης).

**ΜΥΣΤΙΚΟ: Βασικό δομικό υλικό της σεροτονίνης είναι το αμινοξύ τρυπτοφάνη, που περιέχεται στα γαλακτοκομικά, τα πουλερικά, τις μπανάνες και τους ξηρούς καρπούς.**

## TOP 5

Υπάρχουν απλοί τρόποι για να ενεργοποιήσουμε την έκκριση των ενδορφινών και της σεροτονίνης στον οργανισμό μας, οδηγώντας μας ένα βήμα πιο κοντά στην ευτυχία:

- 1 Βάζουμε το γέλιο στη ζωή μας** Με όποιον τρόπο μπορούμε (κωμωδίες, κόμικς, εξόδους με φίλους).
- 2 Κάνουμε σεξ** Η ερωτική δραστηριότητα οδηγεί στο ζενίθ όλες τις ορμόνες που σχετίζονται με την ευχαρίστηση, την ανταμοιβή, την ικανοποίηση και την ηρεμία.
- 3 Γυμναζόμαστε** Όσοι γυμνάζονται συστηματικά γνωρίζουν καλά ότι η προπόνηση τους φτιάχνει τη διάθεση και αποτελεί έναν από τους λόγους που την αποζητούν.
- 4 Ακούμε μουσική** Οποιαδήποτε δραστηριότητα μας ευχαριστεί, π.χ. μουσική, περίπατοι, έξοδος για σινεμά, αυξάνει τις ενδορφίνες.
- 5 Περπατάμε στον ήλιο** Η βιταμίνη του ήλιου (η D) αυξάνει τα επίπεδα σεροτονίνης στο εγκέφαλο.

“Τα καυτερά  
τρόφιμα  
συμβάλλουν  
στην παραγωγή  
ενδορφινών

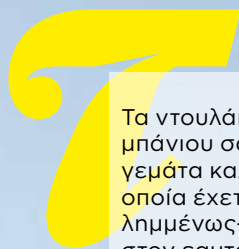




# Λαμπερό δέρμα σε 7 ημέρες

*Υπέροχο δέρμα σε μία μόλις εβδομάδα,  
με φυσικές συνταγές που θα φτιάξετε εύκολα  
και οικονομικά μόνοι σας. Ζεκινάμε;*

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου



Τα ντουλάπια του μπάνιου σας είναι γεμάτα καλλυντικά, τα οποία έχετε -επανειλημμένως- υποσχεθεί στον εαυτό σας να χρησιμοποιήσετε πριν την ημερομηνία λήξης τους. Στην πραγματικότητα, όμως, θυμάστε να βάζετε μόνο την κρέμα ημέρας και μερικά βράδια... ενοχών και την κρέμα νύχτας. Τελικά -αναρωπιέστε- τι είναι αυτό που μπορείτε να κάνετε για την επιδερμίδα σας, χωρίς να δαπανήσετε χρόνο και χρήματα; Το Vita μίλησε με τους ειδικούς και σας παρουσιάζει βήμα-βήμα ένα εβδομαδιαίο πλάνο ομορφιάς που θα σας χαρίσει το καλύτερό σας δέρμα!

## Δευτέρα

1

### **Ελέγξτε καλλυντικά και αξεσουάρ ομορφιάς**

Αν στόχος σας είναι να αποκτήσετε υγιές και λαμπερό δέρμα, σίγουρα δεν θα σας βοηθήσει η χρήση πολυκαιρισμένων καλλυντικών ή βρώμικων εργαλείων μακιγιάζ.

### **Ξεκαθάρισμα**

Ακόμα και ένα εξαιρετικής ποιότητας make-up, όταν είναι παλιό, δεν μπορεί να αναδείξει την επιδερμίδα σας. Αφιερώστε λίγα λεπτά την ώρα που πίνετε τον πρωινό σας καφέ για να βγάλετε από τα ντουλάπια του μπάνιου τα προϊόντα που έχετε καιρό να χρησιμοποιήσετε. Ελέγξτε την ημερομηνία λήξης τους και απαλλαγείτε από ό,τι μυρίζει περίεργα. Πετάξτε επίσης την παλιά σας μάσκα στην περίπτωση που το βουρτσάκι δεν είναι αρκετά υγρό.

### **Σωστό καθάρισμα**

Αν τα πινέλα μακιγιάζ που χρησιμοποιείτε είναι βρώμικα, είναι πιθανό να αναπτυχθούν βακτήρια, τα οποία μπορούν να κλείσουν τους πόρους του δέρματος και να προκαλέσουν ερεθισμούς. Μία φορά τον μήνα να τα πλένετε με παιδικό σαμπουάν και να τους βάζετε κρέμα μαλλιών. Ξεβγάζετε τα καλά και κρεμάτε τα ανάποδα για να στεγνώνουν.

## Τρίτη

2

### **Για κουρασμένα μάτια**

Πολτοποιήστε στο μπλέντερ το ένα τέταρτο από ένα μεγάλο αγγούρι. Ρίξτε το σε μπολ και ανακατέψτε το μαζί με 30 γρ. τζελ αλόης βέρα. Φυλάξτε το μείγμα σε αποστειρωμένο βαζάκι στο ψυγείο μέχρι και 5 ημέρες. Απλώστε το μείγμα στην περιοχή

κάτω από τα μάτια με βαμβάκι. Το αγγούρι έχει καταπραϋντική δράση και η αλόη βέρα αναπλάθει και ενυδατώνει την επιδερμίδα.

### **Κατά των μαύρων κύκλων**

Πολτοποιήστε μισή καθαρισμένη πατάτα στο μπλέντερ. Στη συνέ-

χεια, μοιράστε το μείγμα σε δύο κομμάτια γάζας, τυλίξτε τα καλά (έτσι ώστε να γίνουν σαν κομπρέσες) και τοποθετήστε τα στα μάτια σας για 20'. Σκουπιστείτε με μια απαλή βαμβακερή πετσέτα. Η πατάτα είναι γνωστή για τη λευκαντική της δράση χάρη στο ένζυμο κοτεχολάση.

### **Εστιάστε στο βλέμμα**

Στα μάτια αποτυπώνεται όχι μόνο η ψυχή, αλλά και η έλλειψη ύπνου, η κακή διατροφή, ακόμα και οι μέρες που ξεχάσατε να φορέσετε τα γυαλιά ηλίου σας.







# Οδηγός **ΑΝΤΙ- ΗΛΙΑΚΗΣ** προστασίας

*Υπάρχει ιδανικό αντιηλιακό; Ποιοι μύθοι για το SPF καταρρίπτονται;  
Ποια είναι τα συνηθέστερα λάθη που κάνουμε όσον αφορά τη χρήση του;  
Μπόνους: Είναι δυνατόν να βελτιώσουμε την εμφάνισή μας μέσα σε 2 εβδομάδες,  
πριν πάμε διακοπές;*

*Οι ειδικοί μάς απαντούν «ναι» και εξηγούν τα σημαντικότερα βήματα.*

Από την Κατερίνα Τσιλιμιδού