

Breakfast Debate

ΥΓΕΙΑ
Χωρίς ιώσεις
γίνεται;

BITAMINES
ΟΙ ΣΩΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ
ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ

WINTER
FITNESS
SPECIAL

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Λίγη και καλή

Bedtime
YOGA

**Fomo ή
Nomophobia;**

Οι νέες
εξαρτήσεις

3,90 €



26

περιεχόμενα

28

ΥΓΕΙΑ

18 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Μάθετε τα πάντα για τους φύλακες της υγείας

26 ΦΑΡΜΑΚΑ Τα παίρνετε σωστά;

28 QUIZ Τι μας ανεβάζει τη διάθεση;

32 ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΕΣ ΙΩΣΕΙΣ Πρωτότυπος οδηγός επιβίωσης

34 ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ Μυστικά για να είναι λίγη και καλή!

38 ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ Όταν ο... λύκος είναι εδώ

40 ΠΑΓΚΡΕΑΣ Ένας αφανής ήρωας

42 ΜΥΚΗΤΕΣ Φροντίστε την υγεία των άκρων

44 ΑΝΔΡΑΣ Μήπως ροχαλίζει; Δείτε γιατί!

46 ΠΑΙΔΙ Μιλώντας του για το σεξ

HEALTHY LIVING

50 Coolsculpting: Νικήστε το τοπικό πάχος

51 Τεχνολογική πρωτοπορία στην αποτρίχωση

52 Το ψηφιακό οδοντιατρείο είναι εδώ!

53 Τοκετός χωρίς ράμματα

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

56 ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ Εσωστρεφείς vs εξωστρεφών

58 ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

Συμπεριφορές που εθίζουν

60 ΜΑΡΤΥΡΙΑ

Μεγαλώνοντας ένα παιδί με αυτισμό

BODY & MIND

66 YOGA Για καλύτερο ύπνο

68 ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΝΕΡΟ

Εκμεταλλευτείτε τη δύναμή του

72 ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ Φτιάξτε το με φυσικά υλικά

74 ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ Αρχαίο και πολύτιμο μπαχαρικό

76 FOOD EXPERTS Το κόκκινο κρύβει οφέλη

34

72

74



84

BEAUTY

- 80 ΕΛΙΑ** Ένας θησαυρός ομορφιάς
- 84 ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ** Χρειάζονται τον χρόνο τους
- 86 SERUM** Όσα πρέπει να γνωρίζετε
- 90 ΜΥΣΤΙΚΑ ΛΑΜΨΗΣ** Ας προετοιμαστούμε για τις γιορτές

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 94 ΕΞΥΠΙΝΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ** Για να είναι νόστιμα και υγιεινά
- 96 ΠΡΩΙΝΑ** Ποιες είναι οι καλύτερες επιλογές;
- 98 FOOD ANATOMY** Η κατακόκκινη ντοματόσουπα
- 100 ΨΥΓΕΙΟ** Για ποιες τροφές είναι περιττό;
- 102 ΕΤΙΚΕΤΕΣ** Καταλαβαίνετε όσα γράφουν;
- 104 DIET EXPERT** Οι μύθοι του αδυνατίσματος
- 106 ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Νόστιμα όσπρια στο πιάτο σας

WINTER FITNESS SPECIAL

- 112 ΝΕΡΟ** Χειμωνιάτικες βουτιές που καίνε θερμίδες
- 114 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ** Φάρμακο για κάθε διάθεση
- 116 INDOOR SPORTS** Ασκούμαστε εντός και μας αρέσει!
- 118 ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Για ολόκληρο το σώμα



93

LIVING

- 124 DIY** Χάρτινες γιρλάντες για το σπίτι
- 125 ΣΠΙΤΙ** Φροντίστε τον χειμωνιάτικο κήπο σας
- 127 ΠΟΛΗ** Διαβάζοντας για κάποιον που δεν μπορεί

MONIMΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

- 9 Vita** news
- 16 Eco** news
- 64 Psychology** news
- 92 Beauty** news
- 110 Food** news
- 122 Fitness** news
- 128** Μια βόλτα στην αγορά
- 130 Fit & Famous**, ο βρετανός Eddie Redmayne μας συστήνεται

Editor's note

ΔΕΝ ΥΠΗΡΞΑ ποτέ απαισιόδοξος άνθρωπος και ένα-δύο όνειρα τον μήνα τα έκανα. Τώρα πλέον νιώθω ενοχές. Σκέφτομαι ότι εδώ ο κόσμος χάνεται κι εγώ ονειρεύομαι. Λάθος. Ο κόσμος μπορεί να αλλάξει γρήγορα, και τώρα τελευταία βία, όμως οι αλλαγές στη ζωή μας δεν είναι μόνο γκρι. Όποιος φοβάται να ονειρευτεί, να αλλάξει, να τολμήσει, δεν ζει. Είναι δύσκολο αυτό που ζούμε, αλλά μπορούμε να το ξεπεράσουμε με τη δική μας δύναμη, με τα «εργαλεία» που έχει ο καθένας μας. Ότι και αν βρεθεί στον δρόμο μας, θα το αντιμετωπίσουμε (σελ. 60). Και σε αυτό το τεύχος διεκδικούμε το καλύτερο για εσάς, την υγεία σας, την εμφάνιση και την ευεξία σας. Διεκδικήστε κι εσείς το καλύτερο για τον εαυτό σας. Δεν είναι λογικό να παραμελούμε το μυαλό και το σώμα μας όταν χιλιάδες επιστήμονες ανά τον κόσμο στύβουν το δικό τους για να βρουν λύσεις στα προβλήματά μας και εκατομμύρια δαπανώνται στην έρευνα. Αμέτρητες ουσίες γεννιούνται καθημερινά in vitro με την ελπίδα ότι κάποτε θα γίνουν θεραπείες που θα περάσουν in vivo. Το «ζήσαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα» είναι το πιο επαναστατικό εύρημα στην ιστορία του μύθου. Το ευτυχές φινάλε δεν είναι ένα τέχνασμα που επιστρατεύεται όταν η φαντασία του παραμυθιά έχει στερέψει. Είναι το ζητούμενο.

Υ.Γ.: Σας περιμένουμε το Σάββατο 5 Δεκεμβρίου σε μια ημερίδα-πρόκληση με τίτλο «Anti-aging και εμμηνοπαύση: Ευκαιρία για μια νέα αρχή!». Περισσότερα στη σελ. 15.

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr



123



Γερά πόδια, δυνατό μυαλό

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

ΝΑ ΞΕΧΑΣΟΥΜΕ τα σταυρόλεξα, τα παζλ και τα sudoku και να αρχίσουμε τα βαθιά καθίσματα και το ποδήλατο, εάν θέλουμε να κρατήσουμε το μυαλό μας για πάντα νέο, μας προτρέπουν οι ερευνητές του King's College London. Η έρευνά τους σε 150 ζευγάρια δίδυμων γυναικών, ηλικίας 43-73 ετών, οι οποίες παρακολουθήθηκαν επί μία δεκαετία, έδειξαν έναν ξεκάθαρο συσχετισμό ανάμεσα στη δύναμη των ποδιών και την πνευματική οξύνοια. Μάλιστα, τα δυνατά και γυμνασμένα πόδια ήταν ο ισχυρότερος παράγοντας που απέτρεπε τη νοητική γήρανση και οι δίδυμες που στο ξεκίνημα της έρευνας είχαν τα πιο γυμνασμένα πόδια διαπιστώθηκε ότι διατηρούσαν σε μεγαλύτερο βαθμό την πνευματική τους διαύγεια μετά από μία δεκαετία σε σύγκριση με την αδελφή τους.



Το Vita σάς προσκαλεί σε μια
ΗΜΕΡΙΔΑ-ΠΡΟΚΛΗΣΗ

με τίτλο

ANTI-AGING ΚΑΙ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΡΧΗ!

Στόχος να επιστρατεύσουμε τις πιο σύγχρονες και ασφαλείς μεθόδους στη μάχη κατά της γήρανσης και να αλλάξουμε τη ζωή μας προς το καλύτερο.

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΤΕ

ΠΟΤΕ
ΣΑΒΒΑΤΟ
5 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΩΡΑ
11.00 - 16.00

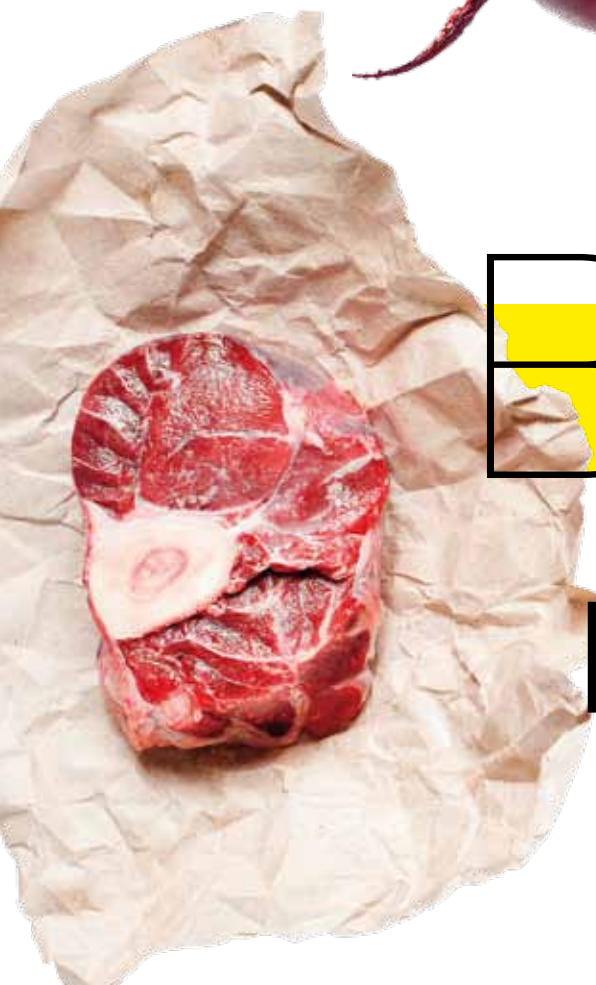
ΠΟΥ
Μέγαρο Μουσικής
Αθηνών
Βασ. Σοφίας & Κόκκαλη 1

ΠΟΙΟΙ
Μια ομάδα έγκριτων επιστημόνων:
ενδοκρινολόγων,
γυναικολόγων,
δερματολόγων, πλαστικών
χειρουργών, ψυχολόγων,
σεξολόγων, διαιτολόγων,
εναλλακτικών θεραπειών
θα είναι εκεί για
να μας ενημερώσουν.

ΠΩΣ
Το μόνο που έχετε
να κάνετε είναι
να επισκεφτείτε
το www.vita.gr,
να κλικάρετε
στο ειδικό banner,
να καταχωρίσετε
τα στοιχεία σας και να
δηλώσετε συμμετοχή.
Εναλλακτικά, καλέστε
μας στο **211-36.58.600**.
Δηλώστε εγκαίρως
συμμετοχή, γιατί
οι θέσεις είναι
περιορισμένες.

**+ ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ
ΚΑΙ ΕΚΠΛΗΞΕΙΣ**

υγεία



BITAMINES:





D



E



Οι σωματοφύλακες της υγείας

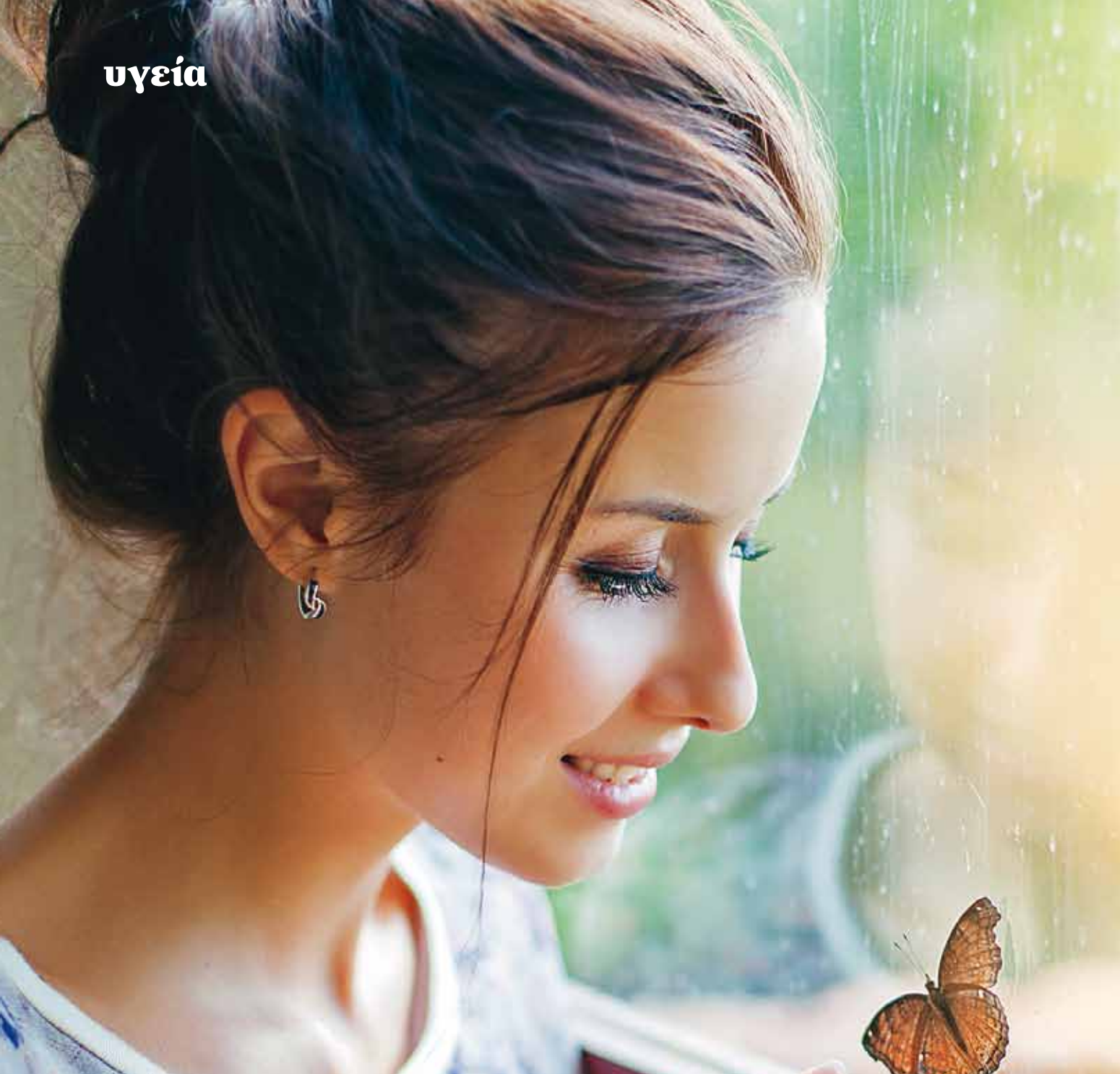
Έχουν τον πρώτο ρόλο σε ό,τι αφορά την υγεία, τη διάθεση, τη γονιμότητα, ακόμη και την εμφάνισή μας. Εμείς, όμως, πόσα γνωρίζουμε για τις πρωταγωνίστριες της υγείας μας, τις βιταμίνες;

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**



K





Δέκα συν μία ερωτήσεις για να ανακαλύψουμε πόσα γνωρίζουμε για ό,τι επηρεάζει τη διάθεσή μας και τους τρόπους που μπορούμε να την ανεβάσουμε.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**



ΕΧΕΙ ΤΑ ΠΑΝΩ,

αλλά έχει και τα κάτω της. Επηρεάζεται από... φανταστικούς, αλλά και από αληθινούς παράγοντες. Τα «σημάδια» της αποτυπώνονται τόσο στην ψυχή όσο και στο σώμα μας. Ο λόγος για τη διάθεσή μας. Ας δούμε, λοιπόν, πώς εξηγούνται τα σκαμπανεβάσματά της και τι μπορούμε να κάνουμε για να τη διατηρήσουμε στα ύψη.

1. Η μουσική μάς φτιάχνει το κέφι

A. Αλήθεια

B. Ψέματα

Σωστή απάντηση: A
Σύμφωνα με τους ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μιζούρι, η χαρούμενη μουσική επηρεάζει σημαντικά τη διάθεσή μας, αλλά για να βιώσουμε τη θετική αυτή επίδραση θα πρέπει να την ακούμε συνειδητά, δηλαδή να προσέχουμε τι ακούμε και όχι να την αντιμετωπίζουμε αδιάφορα, όπως π.χ. τη μουσική στο σουπερμάρκετ ή την καφετέρια. Μάλιστα, η ευερεγτική επίδρασή της φαίνεται να είναι ακόμη πιο έντονη όταν είμαστε θετικά προδιατεθειμένοι και πιστεύουμε ακράδαντα ότι το άκουσμά της θα μας φτιάξει τη διάθεση.

2. Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα βελτιώνει τη διάθεσή μας;

A. Ζυμαρικά ολικής άλεσης

B. Σολομός

Γ. Καρύδια

Δ. Όλα τα παραπάνω

Σωστή απάντηση: Δ
Πολλές είναι οι έρευνες που έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι τα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία βρίσκουμε σε τροφές όπως τα καρύδια, το σουσάμι και τα λιπαρά ψάρια (όπως ο σολομός), μπορούν να βελτιώσουν την ψυχολογική μας κατάσταση, καθώς συμβάλλουν στον σχηματισμό νευροδιαβιβαστών απαραίτητων για την ευεξία του οργανισμού. Επίσης, οι σύνθετοι υδατάνθρακες (όπως π.χ. τα ζυμαρικά ολικής άλεσης και το μαύρο ψωμί) αυξάνουν τα επίπεδα της τρυπτοφάνης, ενός αμινοξέος που είναι απαραίτητο για τη σύνθεση της σεροτονίνης, ουσίας που δρα στον εγκέφαλο και βελτιώνει τη διάθεση.

3. Η επαφή με κόσμο που δεν γνωρίζουμε μάς...

A. ... φτιάχνει τη διάθεση

B. ... αφήνει αδιάφορους

Σωστή απάντηση: A
Σύμφωνα με μελέτη, που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Journal of

Personality and Social Psychology» από το Πανεπιστήμιο της Βρετανικής Κολούμπια, ακόμα και μια σύντομη αλληλεπίδραση με κάποιον που δεν γνωρίζουμε φαίνεται να συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσής μας. Οι ερευνητές εικάζουν ότι οι άνθρωποι έχουμε την τάση να προσπαθούμε να εντυπωσιάσουμε τους γύρω μας, γι' αυτό και συμπεριφερόμαστε χαρούμενα. Η συμπεριφορά αυτή, ωστόσο, φαίνεται να έχει ως συνέπεια την πραγματική βελτίωση της διάθεσής μας.

4. Ποιες ορμόνες βελτιώνουν τη διάθεση;

A. Οι ενδορφίνες

B. Η σεροτονίνη

Γ. Η κορτιζόλη

Σωστή απάντηση: A και B
Όταν κάνουμε μια δραστηριότητα που μας ευχαριστεί, ο οργανισμός μας παράγει ενδορφίνες, οι οποίες μας φτιάχνουν τη διάθεση και ταυτόχρονα μειώνουν τα επίπεδα της αδρεναλίνης, τα οποία ανεβαίνουν σε μια στρεσογόνα κατάσταση. Επίσης, η σεροτονίνη χαρακτηρίζεται ως το φυσικό ηρεμιστικό του οργανισμού μας και η

ΤΙ ΜΑΣ ΑΝΕΒΑΖΕΙ;

Quiz

Πώς να του μιλήσουμε για το σεξ;



*Πώς εξηγούμε σε ένα
τρίχρονο «από πού
βγαίνουν τα παιδιά»,
πότε συζητάμε με ένα
παιδί για το σεξ και πώς
αντιδρούμε στον παιδικό
αυνανισμό;*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΓΙΑΤΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΣΤΕ να μιλήσουμε στα παιδιά μας για το σεξ; Το σεξ αποτελεί μια δραστηριότητα που προκαλεί απόλαυση, αλλά ταυτόχρονα μας κάνει να νιώθουμε άβολα και συχνά ενοχικά. «Μαμά, γιατί η αδερφή μου δεν έχει πουλάκι;», «Από πού βγαίνουν τα μωρά;», «Τι είναι το σεξ;». Οι ερωτήσεις των παιδιών μετά από κάποια ηλικία αρχίζουν να πέφτουν βροχή και εμείς ως γονείς κοιταζόμαστε μεταξύ μας αμήχανα, προσπερνάμε τις ερωτήσεις τους

ή γελάμε κλεφτά, αποδεικνύοντας περίτρανα ότι το σεξ αποτελεί ένα θέμα ταμπού. Και όμως. Αυτό που πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας είναι ότι τα παιδιά ρωτούν στο πλαίσιο της προσπάθειάς τους να ανακαλύψουν τον κόσμο. Η δική μας νοηματοδότηση στο σεξ είναι αυτή που μας προκαλεί αμηχανία. Ας δούμε, λοιπόν, πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να νιώσουν άνετα με το σώμα τους και να πορευτούν ομαλά προς τη σεξουαλική ωριμότητα.

In & Out

Εσείς τι είστε, εσωστρεφείς, ή εξωστρεφείς;

*Γνωρίζετε ότι εξωστρεφής
δεν είναι απλώς ο κοινωνικός
άνθρωπος και ότι
ο εσωστρεφής δεν ταυτίζεται
με τον ντροπαλό;
Ας δούμε ποιοι είναι
στην πραγματικότητα.*

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

ΟΤΑΝ ΘΕΛΩ να πάρω μία απόφαση, παίρνω τηλέφωνο την αδερφή μου, μετά συμβουλευόμαι τον πατέρα μου, ζητάω τη γνώμη του άνδρα μου και οπωσδήποτε το συζητάω με την κολλητή μου, εξηγεί η Μάρθα, μία χαρακτηριστική περίπτωση εξωστρεφούς ανθρώπου. Ο άνδρας της, ο Βασίλης, από την άλλη πλευρά, είναι τελείως διαφορετικός, είναι εσωστρεφής. Πριν αποφασίσει κάτι, το σκέφτεται καλά, το ζυγίζει από όλες τις πλευρές και επεξεργάζεται όλα τα στοιχεία που έχει σχετικά με το ζήτημα που τον απασχολεί. Δεν το συζητάει με άλλους, ούτε επηρεάζεται ή ζητάει τη γνώμη άλλων. Η Μάρθα και ο Βασίλης είναι τα δύο άκρα αντίθετα. Η Μάρθα ανήκει στο 50% των συνανθρώπων μας που χαρακτηρίζονται από εξωστρέφεια



Βγάλε την ντομάτα ΑΠΟ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ!

Ποια τρόφιμα βάζουμε στο ψυγείο ενώ δεν θα έπρεπε και ποια αφήνουμε εκτός ενώ είναι προτιμότερο να συντηρούνται στην ψύξη;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΒΑΖΟΥΜΕ τις ντομάτες στο ψυγείο για να παρατείνουμε τη διάρκεια ζωής τους, ενώ αποθηκεύουμε τους ξηρούς καρπούς στο ντουλάπι μας για να διατηρηθούν. Κάνουμε λάθος και στις δύο περιπτώσεις, λένε οι ειδικοί! Το ψυγείο, αν και είναι απαραίτητο για τη συντήρηση των περισσότερων τροφίμων, δεν ενδείκνυται για ορισμένα. Από την άλλη πλευρά, τροφές που έχουμε συνηθίσει να αποθηκεύουμε στα ντουλάπια της κουζίνας αποδεικνύεται καλύτερο να διατηρούνται εντός ψυγείου.

Τρόφιμα που βάζουμε στο ψυγείο (ενώ δεν θα έπρεπε)

Πατάτα

Η υγρασία του ψυγείου, σε συνδυασμό με την υγρασία που έχει η ίδια η πατάτα, δραστηριοποιούν μικροοργανισμούς που βρίσκονται στην επιφάνειά της, με αποτέλεσμα να μouxλιάζει πιο εύκολα.

Top tip: Αποθηκεύουμε τις πατάτες σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.