

vita

ΤΕΣΤ
Πόσο νέο
είναι το
μυαλό σας;

Οδηγός
antistress
από το Α
ως το Ω

Νέες θεραπείες

ΛΙΦΤΙΝΓΚ
ΣΤΟ LUNCH
BREAK

Μεταβολισμός
4 τροφές που
καίνε το λίπος

Body
& Mind

- Ομοιοπαθητική
- Σπόροι και φύτρα
- Γιόγκα στο γραφείο
- Φαγόπυρο

BEAUTY
Μυστικά ομορφιάς
από την Ασία

Restart
καλής
υγείας

Q&A
για την
αεροβική

Τα 5 στάδια
του
έρωτα

ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΗ:
ΓΛΙΤΩΣΤΕ
ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ

6,90 €



Περιεχόμενα

Υγεία

- 20 RESTART** Πραγματοποιούμε τα resolutions του 2015
- 26 ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΗ** Νικάμε τη συχνότερη γυναικεία λοίμωξη
- 29 ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ** Νέα εργαλεία για τη θεραπεία της
- 30 ΚΑΙΡΟΣ** Πώς επηρεάζουν οι καιρικές μεταβολές την υγεία
- 33 ΑΛΚΟΟΛ** Η κατάχρηση αλκοόλ είναι η νέα μάστιγα της εφηβείας
- 34 ΣΤΡΕΣ** Όλα τα μυστικά αντιστρέφει από το Α μέχρι το Ω
- 38 ΣΥΝΑΧΙ** Οι κινήσεις που ξεμπουκώνουν τη μύτη
- 40 ΚΑΘΑΡΟ ΝΕΡΟ** Τα πάντα για τα φίλτρα νερού
- 46 ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ** Είναι κάτι περισσότερο από ένα «ευχαριστώ»
- 48 ΤΕΣΤ** Πόσων χρόνων είναι το μυαλό σας;
- 51 ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ** Μίνι οδηγός ανακούφισης
- 52 ΠΑΙΔΙ** Βρείτε τον τύπο της νοημοσύνης του
- 54 ΕΡΩΤΑΣ** Ας γνωρίσουμε τα 5 στάδια του έρωτα
- 56 ΚΑΙΣΑΡΙΚΗ** Πότε επιλέγεται και πότε επιβάλλεται

Body & Mind

- 64 ΣΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΤΡΑ** Υπερτροφές στο πιάτο μας
- 68 ΓΙΟΓΚΑ ΕΞΠΡΕΣ** Ασκήσεις που μας αποφορτίζουν στο γραφείο
- 70 ΔΥΝΑΤΗ ΑΜΥΝΑ** Με ομοιοπαθητική
- 72 ΦΑΓΟΠΥΡΟ** Στο εναλλακτικό μικροσκόπιο
- 76 FOOD EXPERTS** Πολύτιμες βιταμίνες

Beauty

- 80 NEWS** Τα νέα της ομορφιάς
- 81 ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΜΑΣΤΟΥ** Θηλυκότητα στα ύψη
- 82** Scincare news
- 84** Hair news
- 86 ΛΑΜΠΕΡΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ** Με φυτά και βότανα από τη μακρινή Ανατολή
- 90 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ** Για την ευαίσθητη επιδερμίδα
- 92 SPA** Οι θεραπείες των γιορτών
- 100 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Λίφτινγκ σε λίγα λεπτά!

«Η Ευγνωμοσύνη προς τη ζωή είναι από τα μυστικά της ευτυχίας και ό,τι υπονομεύει αυτήν την ευγνωμοσύνη, παρεμποδίζει τη δυνατότητα να είμαστε ευτυχισμένοι»
Χορχέ Μπουκάι, ψυχοθεραπευτής

Κρατάω αυτό το απόσπασμα με την επιθυμία να με συνοδεύει κατά την άφιξη της νέας χρονιάς και όχι μόνο.

Έφτασε πάλι η στιγμή να μηδενίσουμε το κοντέρ και να δώσουμε χώρο σε νέες προσδοκίες και επιθυμίες. Να κρατήσουμε τα καλά, να μάθουμε από τα λιγότερο καλά και να ελπίσουμε στα καλύτερα.

Ναι, η ευγνωμοσύνη είναι στάση ζωής· ξεκινάει από μέσα μας και δεν σημαίνει τίποτα λιγότερο από την πρόθεσή μας να επικεντρωθούμε στις ευχάριστες και φωτεινές πτυχές της ζωής.

Το τεύχος αυτό είναι γεμάτο από τέτοιες προθέσεις!

Καλή χρονιά!

Σιρέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr



Διατροφή

104 Food news

106 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** 4 πιάτα για εκλεκτά γούστα

110 **ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ** Οι τροφές που του βάζουν φωτιά

112 **SLIM BY DESIGN** 5 σχέδια για αποτελεσματικό αδυνάτισμα

115 **ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ** Ποιες τροφές μάς γερνούν

116 **DIET CORNER** Πατί παχαίνουμε μένοντας νηστικοί

117 **FOOD ANATOMY** Στην κολλοκυθόσουπα

118 **ΣΟΚΟΛΑΤΑ** Οδηγός για choco lovers

122 **ΔΙΑΙΤΑ** Πρόγραμμα 2 εβδομάδων για τέλειο σώμα

125 **TOP 5** Οι πρωταθλητές της βιταμίνης D

Fitness

128 Fitness news

130 **ΑΕΡΟΒΙΚΗ** Αλήθειες και μύθοι για τη «βασίλισσα της προπόνησης»

134 **I DID IT!** Αναρρίχηση σε τοίχο

136 **ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ** Με πινελιές εορταστικής λάμψης

138 **ΠΙΛΑΤΕΣ** Για δυνατούς κοιλιακούς

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

17 Βόλτα στην πόλη

18 Eco news

32 **SMALL TALK** Με τον Φάνη Μουρατίδη

69 **BOOKSTORE** Οι νέες κυκλοφορίες που επιλέξαμε

74 **VITA LIVING** Κόκκινο πάθος

142 Μια βόλτα στην αγορά

146 **FIT AND FAMOUS** Sofia Vergara

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 Ψάλη (υπεύθυνη ιατρικού, Vita news, psalti@dolnet.gr), Άννα Δάλλα (adalla@dolnet.gr), Μυρτώ Αντωνοπούλου (mantonoopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitraki@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vrapasoulou@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 Νάτσον
(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

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

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ:

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΓΚΡΑΤΖΙΟΥ, αναπληρώτρια καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, διευθύντρια στο Ειδικό Κέντρο Διακοπής Καπνίσματος του «Ευγενιδείου Θεραπευτηρίου», **ΔΡ. ΓΡΗΓΟΡΗ ΓΙΑΝΝΟΥΛΗ**, ηπατολόγο, διευθυντή της Ηπατολογικής Κλινικής στο Νοσοκομείο «Metropolitan», **ΔΡ. ΗΛΙΑ ΓΑΤΟ**, χειρουργό γυναικολόγο-μαιευτήρα, ειδικό στην εξωσωματική γονιμοποίηση και την ενδοσκοπική χειρουργική, διευθυντή Μονάδας Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής στο «emBIO Medical Center», **ΔΡ. ΜΙΧΑΗΛ ΒΙΚΕΛΗ**, νευρολόγο, MSc in Headache Medicine, γενικό γραμματέα της Ελληνικής Εταιρείας Κεφαλαλγίας, **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. ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΤΥΜΠΑΝΙΔΟΥ**, δερματολόγο, **ΧΡΙΣΤΙΝΑ Π. ΒΑΝΤΖΟΥ**, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΣΠΥΡΟ ΒΛΑΧΟ**, δερματολόγο, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ Η. ΔΡΙΤΣΑ**, χειρουργό ουρολόγο-ανδρολόγο, **ΣΠΥΡΟ Α. ΚΥΒΕΛΛΟ**, γιατρό, Γενικό Γραμματέα Έρευνας της Διεθνούς Ακαδημίας Κλασικής Ομοιοπαθητικής, **ΦΡΙΝΤΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ**, ψυχίατρο παιδιών και εφήβων, συνεργάτιδα του ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ, συντονίστρια του Δικτύου Εθελοντών Πατρών κατά των Εξαρτήσεων Κάπνισμα-Αλκοόλ «Ουρανός», **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΟΣΧΟΒΑΚΗ**, γιατρό, ειδική παθολόγο, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπεδική χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΒΙΛΛΥ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ**, MD, πλαστική χειρουργό, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΤΣΕΚΟΥΡΑ**, πλαστικό χειρουργό, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΦΛΩΡΟ**, πλαστικό χειρουργό, **ΑΘΗΝΑ ΤΑΧΜΙΝΤΖΟΓΛΟΥ**, χειρουργό οδοντίατρο, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΕΛΕΝΗ ΚΑΤΣΑΜΠΑ**, MSc, κλινική ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΚΩΣΤΑ**, ψυχοθεραπευτή Gestalt, σύμβουλο Aware Parenting, **ΑΘΑΝΑΣΙΟ ΛΙΑΠΗ**, βελονιστή, **ΠΟΛΥΚΑΡΠΟ ΜΠΙΤΣΑΚΗ**, πτυχιούχο Τ.Ε.Φ.Α.Α., ιδιοκτήτη του «PB Personal Training Center», **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΜΑΘΙΟΥΛΑΚΗ**, κλινικό εργοφυσιολόγο, **ΓΙΑΝΝΗ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ**, προπονητή ποδηλασίας, **ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθύντρια στο Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής, **ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, PhD, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθυντή της επιστημονικής ομάδας του διατροφικού portal «Νέα Διατροφής», **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), **ΗΛΙΑΝΑ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ**, MSc, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΛΙΑΝΑ ΠΟΥΛΙΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο στο «Λαϊκό» Νοσοκομείο Αθηνών, **ΚΥΡΙΑΚΟ ΡΕΠΠΑ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΙΩΑΝΝΑ ΤΣΟΜΠΑΝΗ**, κλινική διαιτολόγο, **ΒΑΣΙΛΗ ΑΛΒΑΝΙΔΗ**, σεφ του εστιατορίου «Yellow», **ΧΡΟΝΗ ΔΑΜΑΛΑ**, σεφ, επιμελήτη του μενού στο γιαπωνέζικο εστιατόριο «Tomoe» στην Κηφισιά, **ΔΗΜΗΤΡΗ ΔΕΡΜΕΝΤΖΗ**, προπονητή αναρρίχησης, **ΜΑΡΙΝΑ ΚΑΤΣΙΜΠΑΛΗ**, διευθύντρια της «Κιβωτού του Κόσμου», και το γυμναστήριο «**WORKOUT HALL**» στον Άλιμο.

ΥΓΕΙΑ

Restart

καλής υγείας

*Συμβουλές επιτυχίας
για να ξεκινήσουμε τη νέα
χρονιά ανανεωμένοι,
ψυχικά και σωματικά!*

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

ΕΦΤΑΣΕ Ο ΝΕΟΣ ΧΡΟΝΟΣ. Και εμείς -όπως άλλωστε κάθε Ιανουάριο- θα πάρουμε μολύβι και χαρτί και θα σημειώσουμε όλα μας τα «θέλω» για τη χρονιά που ξεκινάει. Φέτος, όμως, σε αντίθεση με πέρσι, πρόπερσι και αντιπρόπερσι, μπορούμε να τηρήσουμε (επιτέλους) τις υποσχέσεις μας ή τα περιβόητα «New Year's Resolutions» αγγλιστί. Το Vita είναι εδώ για να μας βοηθήσει με συμβουλές επιτυχίας στα πέντε πιο διαδεδομένα «θέλω»!





ΤΕΣΤ

ΠΟΣΟ ΝΕΟ

είναι το μυαλό σας;

*Στύβετε το **μυαλό** σας για να **θυμηθείτε** πού βάλατε τον τελευταίο λογαριασμό του τηλεφώνου, περάσατε όλο το πρωί **αναζητώντας** τα γυαλιά σας και **ξεχάσατε** τι φάγατε χτες; Ανησυχείτε μήπως χάνετε το μυαλό σας; Διαπιστώστε το **κάνοντας** το τεστ.*

Από τη Νίκη Ψάλτη

Μπορεί η χρονολογία στην ταυτότητά σας να μαρτυρά την πραγματική σας ηλικία, αλλά η ταχύτητα και η ακρίβεια με την οποία λειτουργεί ο νους σας αποκαλύπτουν την πραγματική του ηλικία, που μπορεί να είναι μικρότερη ή μεγαλύτερη της βιολογικής. Αν και δεν είναι εύκολο να μετρηθεί ο βαθμός στον οποίο τα χρόνια επιβαρύνουν το μυαλό μας, υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που επηρεάζουν την κατάσταση και τον ρυθμό φθοράς του νου μας. Κάντε το τεστ και διαπιστώστε πόσο νεανικό είναι το μυαλό σας και πόσο μακριά σας είναι ο κίνδυνος της άνοιας.

1. Κοιμάστε 7-8 ώρες κάθε νύχτα ☐ Ναι ☐ Όχι

Ο καλός ύπνος θεωρείται σημαντικός για την προστασία της μνήμης, με τη φάση REM του ύπνου (τον βαθύ ύπνο, όπου ονειρευόμαστε) να χαρακτηρίζεται άκρως ευεργετική. Ο εγκέφαλός μας εισέρχεται στη φάση REM 60-90' αφότου αποκοιμηθούμε και κατά τη διάρκειά της, εκτός από το να αναπαύεται, ανασυνκροτεί και ξεδιαλύνει τις πληροφορίες της ημέρας.

2. Σπανάκις πρώτο πρόχειρο φαγητό ☐ Ναι ☐ Όχι

Η αυξημένη κατανάλωση πρόχειρου φαγητού έχει συσχετιστεί με πολλά δεινά για την υγεία, ακόμη και με χημικές μεταβολές στον εγκέφαλο,

παρόμοιες με αυτές που παρατηρούνται στους ασθενείς με Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με έρευνα σε πειραματόζωα που διενεργήθηκε από το Ινστιτούτο Καρολίνσκα της Σουηδίας.

3. Η διατροφή σας είναι κατά βάση μεσογειακή ☐ Ναι ☐ Όχι

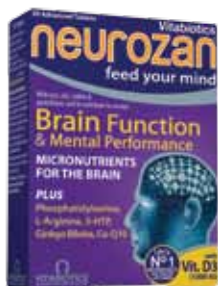
Η μεσογειακή διατροφή (φρούτα και λαχανικά καθημερινά, ψάρια και όσπρια σε εβδομαδιαία βάση, άφθονο ελαιόλαδο) θεωρείται ευεργετική για τον νου για πολλούς λόγους. Κατ' αρχάς, λόγω των καλών ω-3 λιπαρών οξέων που περιέχονται στα ψάρια και τα καρύδια, τα οποία θεωρούνται ευεργετικά για την απομνημόνευση και τη μάθηση. Επίσης, η μεσογειακή

διατροφή διασφαλίζει ικανοποιητικά επίπεδα της «καλής» HDL χοληστερίνης, τα χαμηλά επίπεδα της οποίας έχουν συνδεθεί βάσει ερευνών με διαταραχές της μνήμης.

4. Πίνετε κρασί με μέτρο (όχι πάνω από ένα ποτήρι την ημέρα οι γυναίκες και δύο οι άνδρες); ☐ Ναι ☐ Όχι

Πολυάριθμες έρευνες συσχετίζουν τη μετρημένη κατανάλωση αλκοόλ με την καλύτερη λειτουργία της μνήμης. Σύμφωνα δε με πρόσφατη αμερικανική έρευνα, ένα ποτήρι μπίρα ή κρασί την ημέρα δυναμώνει τη μνήμη και απομακρύνει τον κίνδυνο άνοιας. Το αλκοόλ φαίνεται ότι ενισχύει τον ιππόκαμπο, την περιοχή του εγκεφάλου

ΤΟ VITA ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ



Neurozan, της Vitabiotics, με εξειδικευμένα συστατικά για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

Ginkgo Biloba vegicaps, της Solgar, για την καλύτερη λειτουργία, ειδικά του εγκεφάλου.



Κρόκος™, των Superfoods™: Συμβάλει στην ενίσχυση της φυσιολογικής εγκεφαλικής λειτουργίας.

Σημ.: Το τεστ δεν αποτελεί εγκεκριμένο επιστημονικό εργαλείο και δεν μπορεί να υποκαταστήσει την επίσκεψη σε νευρολόγο.

*Μία ματιά στα 5 κορυφαία
εκχυλίσματα από βότανα και φυτά της
μακρινής Ανατολής,
που εισάγονται σε βαζάκι για να μας
χαρίσουν με φυσικό τρόπο λαμπερή
και προπάντων υγιή επιδερμίδα.*

Από την Κατερίνα Τσιλιμιδού



ΜΥΣΤΙΚΟ ομορφιάς από την Ασία

Έχουν κατά κανόνα εξαιρετική επιδερμίδα, λεία, λαμπερά μαλλιά και τα χαμηλότερα ποσοστά καρκίνου του μαστού στον κόσμο. Οι γυναίκες της Ασίας ακολουθούν ευλαβικά παραδοσιακούς κανόνες ομορφιάς, δοκιμασμένους διαμέσου των αιώνων, και χρησιμοποιούν τα ίδια συστατικά της φύσης που χρησιμοποιούσαν οι γιαγιάδες και οι προγιαγιάδες τους: από το ρύζι, που παρομοιαζόταν με πολύτιμο λίθο στην Κίνα, μέχρι την καρύδα, που εμφανίστηκε στη Γη πριν από 55 εκατομμύρια χρόνια, και από τη σόγια, που περιέχει ουσίες παρόμοιες με τα οιστρογόνα, μέχρι το ταπεινό μπαμπού, που έχει εξυγιαντικές ιδιότητες.

Καρύδα

Ή αλλιώς το δέντρο που εμφανίστηκε μετά την εποχή των δεινοσαύρων! Απολιθώματα καρύδας που βρέθηκαν στην Ινδία έχουν ηλικία 55 εκατομμυρίων ετών. Μία από τις παραδοσιακές συνταγές ομορφιάς των Ινδών είναι να κάνουν μασάζ στο κεφάλι με χλιαρό λάδι καρύδας και να κοιμούνται με αυτό. Έτσι χαρίζουν στα μαλλιά τους όγκο και λάμψη, ενώ παράλληλα εξυγιαίνουν το τριχωτό της κεφαλής και καταπολεμούν την πιτυρίδα. Ωστόσο, τα οφέλη της καρύδας δεν κάνουν καλό μόνο στα μαλλιά, αλλά και στο δέρμα, στον νου, ακόμα και στα δόντια. Πλούσια πηγή σε βιταμίνη E, ποτάσιο, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο και αντιοξειδωτικές ουσίες, το λάδι καρύδας προστατεύει από την υπεριώδη ακτινοβολία και επιταχύνει την ανάπλαση του δέρματος. Και όλα αυτά αμέσως, μιας και χάρη στο χαμηλό μοριακό του βάρος απορροφάται πολύ γρήγορα από το ανθρώπινο δέρμα. Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι χρησιμοποιείται και στην αρωματοθεραπεία, για να μειώνει τα επίπεδα του στρες και να βελτιώνει τη διάθεση.

Ρύζι

Οι καλλυντικές ιδιότητες του ρυζιού ανακαλύφθηκαν τον 16ο αιώνα. Ωστόσο, η ιστορία του χάνεται στα βάθη των αιώνων. Στο Μπαλί θεωρείται η ενσάρκωση της πανάρχαιας θεάς της ζωής και της γονιμότητας, της Ντέγουι Σρι. Στην Κίνα, αρχαιολογικές ανασκαφές αποκάλυψαν ότι το ρύζι τρωγόταν 7.000 χρόνια πριν. Στην Ευρώπη εισήχθη από τους στρατιώτες του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Στην Ιαπωνία, οι γκέισες άλεθαν το ρύζι και χρησιμοποιούσαν τη σκόνη του ως πούδρα, προκειμένου να έχουν κατάλευκη όψη. Πολλά τα οφέλη του ρυζιού ως προς την περιποίηση, αλλά και το μακιγιάζ: Τα ένζυμά του κάνουν ήπια απολέπιση και ταυτόχρονα συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των φλεγμονών της ακμής, ενώ το έλαιο από πίτουρο ρυζιού -είναι πλούσιο σε βιταμίνη E, σε λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικές ουσίες- έχει εξαιρετικές αντιγηραντικές, μαλακτικές και ενυδατικές ιδιότητες για το δέρμα και τα μαλλιά.



1. Πίλινγκ προσώπου με σκόνη ρυζιού, της **Pure Elements** (www.organicbrands.gr)
2. Σαμπουνί και κρέμα χεριών με βιολογικό έλαιο καρύδας, της **Dr. Organic**, από την Isoplus 3. Κρέμα 24ωρης ενυδάτωσης, Active Formula, της **MacroVita**



4 ΤΡΟΦΕΣ

που απογειώνουν τον
μεταβολισμό

*Ενεργοποιούν τον μεταβολισμό και εμποδίζουν
τη συσσώρευση λίπους. Τι περιμένουμε;
Γρήγορα στο πιάτο μας!*

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

Οι ερευνητές ψάχνουν μανιωδώς τα τελευταία χρόνια τις τροφές που θα μπορούσαν να μας αδυνατίσουν. Αν και δεν υπάρχουν «μαγικά» τρόφιμα που θα μας χαρίσουν υπέροχο σώμα χωρίς να ακολουθούμε παράλληλα σωστή διατροφή και συστηματική άσκηση, εντούτοις επιστημονικές μελέτες φαίνεται να συμφωνούν στις ξεχωριστές ιδιότητες συγκεκριμένων τροφών. Συμπεριλαμβάνοντάς τις, λοιπόν, στη διατροφή μας, βοηθάμε τον μεταβολισμό μας να βάλει μπρος!

**Νέος
χρόνος,**

ΝΕΑ ΣΙΛΟΥΕΤΑ

*Ο καινούργιος χρόνος είναι προ των
πυλών και υπόσχεται να μας βοηθήσει να
απαλλαγούμε από όλα όσα μας βαραίνουν.
Τα κιλά είναι συνήθως τα πρώτα στη λίστα.*

Από την Άννα Δάλλα

Σκέφτεστε κι εσείς σαν κι εμένα; Πιθανότατα ναι, αφού σύμφωνα με έρευνες το χάσιμο κιλών είναι μία από τις συχνότερες αποφάσεις που τείνουμε να παίρνουμε με την ευκαιρία της νέας χρονιάς. Λέμε, λοιπόν, συνήθως: «Θα φάω λίγο παραπάνω τώρα στις γιορτές, θα απολαύσω τα αγαπημένα μου μελομακάρωνα, τους κουραμπιέδες της μαμάς μου, θα πιω και κανένα ποτηράκι παραπάνω, λίγη σαμπάνια για το καλό... Και μετά τίποτε. Το υπόσχομαι στον εαυτό μου. Η επόμενη χρονιά θα είναι η χρονιά την οποία θα ξεκινήσω κάνοντας δίαιτα. Η χρονιά που θα καταφέρω να απαλλαγώ από τα κιλά που με βαραίνουν. Θα ξεκινήσω τώρα και το καλοκαίρι θα είμαι πια άλλος άνθρωπος». Το απαραίτητο, βέβαια, για να ξεκινήσουμε δίαιτα και να τη διατηρήσουμε δεν είναι τόσο το χρονικό ορόσημο που θα θέσουμε, δηλαδή η Πρωτοχρονιά, η Δευτέρα, η πρωτομηνιά ή τα γενέθλιά μας, ή οι συνθήκες γενικότερα κάτω από τις οποίες θα πάρουμε την απόφαση, αλλά το να το έχουμε αποφασίσει πραγματικά. Επειδή, ωστόσο, και οι συνθήκες βοηθούν, ώστε να μας δώσουν μία επιπλέον ώθηση, ας έχουμε και μία καλή -ισορροπημένη και υγιεινή- δίαιτα στα χέρια μας για να καταφέρουμε ευκολότερα να πετύχουμε τον στόχο μας.

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

2

ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

Η δίαιτα που ακολουθεί μας δίνει 1.600 θερμίδες καθημερινά και οι ποσότητες απευθύνονται σε γυναίκες. Αν κάποιος άνδρας θέλει να ακολουθήσει την ίδια δίαιτα, χρειάζεται να προσθέσει καθημερινά 1 επιπλέον φρούτο, 1 κουταλιά ελαιόλαδο και 30 γρ. πρωτεΐνη. Χάνουμε 1-1½ κιλό την εβδομάδα και μπορούμε να την ακολουθήσουμε μέχρι να χάσουμε τα κιλά που επιθυμούμε.