



περιεχόμενα

ΥΓΕΙΑ

20 ΑΝΑΝΕΩΣΗ Όλα τα μυστικά για τη φροντίδα προσώπου και σώματος

22 ΤΕΣΤ Πόσο υγιείς είστε;

26 ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ Τη μειώνουμε σε 13 κινήσεις

30 ΖΕΣΤΗ Γιατί τη νιώθουμε εντονότερα από τους άλλους;

34 ΑΠΡΟΟΠΤΑ Πόσο κινδυνεύουμε αν πέσει στάχτη στο ποτό μας;

38 SEX Πώς θα γίνουμε πιο δραστήριοι στο κρεβάτι

42 ΑΡΙΣΤΕΡΟΧΕΙΡΕΣ Το διαφορετικό προφίλ τους

44 ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ Πώς να επιλέξουμε τα καλύτερα

46 ΠΑΙΔΙ Δίνοντας εξετάσεις μαζί του

HEALTHY LIVING

50 Η τελειότητα στα... πόδια σας!

51 Διασφαλίζοντας την ποιότητα στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή

52 Σμιλέψτε το σώμα σας πριν από το καλοκαίρι

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

58 ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ Έχει και τα καλά της

60 ΔΙΑΘΕΣΗ Γιατί αλλάζει ανάλογα με την εποχή

62 SUCCESS STORY Μεγαλώνοντας δύο διαφορετικά παιδιά

BODY & MIND

68 ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ Η εναλλακτική θεραπεία που συστήνουν οι γιατροί

71 ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ Όταν βρίσκουν θέση στην κατσαρόλα

72 ΧΟΡΟΣ Υποκύπτουμε στη μαγεία του

74 ΓΙΟΓΚΑ Ασάνες για καλύτερη ισορροπία

76 FOOD EXPERTS Νικάμε την κόπωση

107

ΑΓΚΙΝΑΡΑ

Η βασίλισσα των λαχανικών



98

ΔΙΑΙΤΑ Χάστε έως 8 κιλά σε 2 μήνες



55

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ μας ελκύει



82

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Βγάζουμε νοκ-άουτ τον μεγαλύτερο εχθρό του δέρματος



58

ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ

Έχει και τα καλά της



109

«ΝΑΙ» ΣΤΑ ΒΑΡΗ

122

DIY Φτιάχνουμε μόνοι μας αρωματικό ποτ-πουρί



περιεχόμενα

BEAUTY

80 ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΑ

Δοκιμάζουμε τα βιολογικά

82 ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Βγάζουμε νοκ-άουτ τον μεγαλύτερο εχθρό του δέρματος

86 GET READY Τρία βήματα για αξέχαστες εμφανίσεις

87 ARRIVALS

Καλλυντικά που δοκιμάσαμε και μας άρεσαν

88 MULTIMASKING Η νέα τάση της ομορφιάς

90 ΑΡΩΜΑΤΑ Τι θα φορεθεί αυτήν τη σεζόν

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

93 ΣΝΑΚ Επιλογές με superfoods

94 ΠΑΤΑΤΕΣ Αγαπημένο τρόφιμο που διχάζει

96 ΘΕΡΜΙΔΕΣ Μικρές αλλαγές που ωφελούν τη γραμμή μας

98 ΔΙΑΙΤΑ Χάστε έως 8 κιλά σε 2 μήνες

102 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Φτιάχνουμε απίθανες σάλτσες με φρούτα

107 ΑΓΚΙΝΑΡΑ Η βασίλισσα των λαχανικών

108 DIET EXPERT Η σωστή διατροφή για τους μαθητές

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Seasons.agency/AK Images

FITNESS

112 ΜΕΣΗ Οι ασκήσεις που ανακουφίζουν όταν είμαστε στο αυτοκίνητο

114 ΑΣΚΗΣΕΙΣ Για καλλίγραμμα πόδια και σφιχτή κοιλιά

118 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ Πώς η γυμναστική μάς κρατάει νέους

LIVING

120 ΣΠΙΤΙ Διώχνουμε τον σκόρο από τις ντουλάπες

122 DIY Φτιάχνουμε μόνοι μας αρωματικό ποτ-πουρί

123 EXPRESS Μυστικά καλύτερης ζωής σε 15'

124 LIVING OUT

125 READING ROOM

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 Η σκέψη του μήνα

11 Vita news

17 Vita list

56 Psychology news

66 Eco news

78 Beauty news

92 Food news

110 Fitness news

126 Μια βόλτα στην αγορά

129 Fit & famous: Γνωρίζουμε την Elle Fanning

130 Last word

12+1 τρόποι να τη ρίξετε

Μάθετε για όλα όσα μπορείτε να κάνετε ώστε να δείτε πολύ σύντομα τους δείκτες της χοληστερίνης σας να πέφτουν κατακόρυφα.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Δεν μας ενοχλεί, δεν μας πονάει, δεν έχει συμπτώματα, αλλά το κακό που μπορεί να μας κάνει, αν ξεπερνάει τα όρια, είναι μεγάλο. Αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών προβλημάτων. Αν οι τελευταίες εξετάσεις που κάνατε έδειξαν ότι τα επίπεδα της χοληστερίνης σας είναι υψηλότερα από τα φυσιολογικά, τότε δείτε τι πρέπει να κάνετε και τι όχι για να καταφέρετε να τη μειώσετε.

Η «καλή» και η «κακή» της πλευρά

Η χοληστερίνη είναι μια λιπαρή ουσία που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να λειτουργήσει σωστά. Γι' αυτό άλλωστε τη συνθέτει και το συκώτι μας. Όσο πολύτιμη όμως είναι για τον οργανισμό μας όταν βρίσκεται σε φυσιολογικά όρια, τόσο επιζήμια γίνεται όταν τα επίπεδά της αυξηθούν στο αίμα. Τότε κινδυνεύουν οι αρτηρίες μας. Η ουσία αυτή, όταν... περισσεύει, διεισδύει στα τοιχώματα των αρτηριών, δημιουργώντας κολλώδη αποθέματα (αθηρωματικές πλάκες), που σταδιακά εμποδίζουν την ομαλή ροή του αίματος με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Η LDL είναι η λεγόμενη «κακή» χοληστερίνη, η οποία ουσιαστικά γίνεται «κακή» όταν ξεπερνά αρκετά την ποσότητα που χρειάζεται ο οργανισμός μας και αντί να χρησιμοποιηθεί για τις ζωτικές μας λειτουργίες διεισδύει στο τοίχωμα των αγγείων και προσκολλάται σε αυτό μαζί με άλλα λιπίδια με αποτέλεσμα να ξεκινάει η διαδικασία της αρτηριοσκλήρυνσης. Γι' αυτό, σκοπός είναι να τη διατηρούμε όσο πιο χαμηλά γίνεται.

Η HDL, από την άλλη, η «καλή» δηλαδή χοληστερίνη, δρα προστατευτικά, απομακρύνοντας την «κακή» χοληστερίνη από το τοίχωμα των αγγείων και στέλνοντάς τη στο ήπαρ, όπου και μεταβολίζεται.

1 Οι κινήσεις που τη ρίχνουν

Χάστε βάρος

Κάθε επιπλέον θερμίδα για το σώμα μας γίνεται λίπος. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να διατηρείτε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα φροντίζοντας να μην παίρνετε επιπλέον θερμίδες από αυτές που χρειάζεστε καθημερινά. Χάνοντας 5-10% του σωματικού σας βάρους, η χοληστερίνη μπορεί να μειωθεί έως και 18% και η καλή χοληστερίνη να αυξηθεί έως και 27%. Ελέγξτε, λοιπόν, το βάρος σας και αν είναι αυξημένο αρχίστε να χάνετε περίπου 1 κιλό την εβδομάδα.

2

Μαγειρέψτε υγιεινά

Δεν έχει σημασία μόνο η μείωση των λιπαρών τροφών, αλλά και ο τρόπος προετοιμασίας και μαγειρέματός τους. Έχει βρεθεί ότι με κατάλληλη παρασκευή (π.χ. αφαίρεση του ορατού λίπους) το κρέας μπορεί να χάσει έως και το 43% της χοληστερίνης του και το 12-87% του κορεσμένου λίπους του. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να μειωθεί το τηγάνισμα και αντ' αυτού να προτιμάται το ψήσιμο στον ατμό ή στον φούρνο χωρίς πολλά λιπαρά και το βράσιμο. Παράλληλα, θα πρέπει να περιοριστεί η χρήση ζωικού λίπους, είτε στο μαγείρεμα είτε στην καθημερινή χρήση, υπό μορφή βουτύρου ή πλήρους κρέμας γάλακτος ή μαγιονέζας.





Φέρτε πίσω ΤΟ σεξ!

Υπάρχουν τρόποι να γίνουμε πιο δραστήριοι στο κρεβάτι και να δούμε τη σεξουαλική μας ζωή να αφυπνίζεται, αρκεί να κάνουμε τις σωστές κινήσεις!

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ



GO left!

Ο ένας στους δέκα γύρω μας γράφει, ξυρίζεται, σιδερώνει και ζωγραφίζει με το αριστερό του χέρι. Ας δούμε τι αποκαλύπτουν οι έρευνες για τον ιδιαίτερο τρόπο λειτουργίας του αριστερόχειρα.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

Κάποτε ακούγαμε: «Με το καλό το χέρι!», «Ποπό! Ζερβοκουτάλα είσαι;» ή «Πώς πιάνεις έτσι ανάποδα το μολύβι;». Τα χρόνια περνούν και οι αριστερόχειρες γύρω μας πληθαίνουν, όχι επειδή έγιναν περισσότεροι από τους δεξιόχειρες, αλλά επειδή είναι πλέον ελεύθεροι να χρησιμοποιήσουν όποιο χέρι επιθυμούν για να γράψουν, να κόψουν, να σιδερώσουν ή να κουνήσουν το ποντίκι του υπολογιστή. Οι καιροί έχουν αλλάξει και τα παιδιά που γράφουν με το αριστερό δεν προκαλούν πια και τόσο εντύπωση, ενώ κανένας δεν προσπαθεί να τους αλλάξει το χέρι που προτιμούν να χρησιμοποιήσουν για χάρη «του καλού», όπως κάποτε γινόταν με τους παππούδες ή τους γονείς τους. Η επιστήμη δε έχει αρχίσει να ασχολείται σε βάθος με την αριστεροχειρία και συχνά τα πορίσματά της αποτελούν μια αφορμή για να περηφανευτούν λίγο παραπάνω οι αριστερόχειρες όσον αφορά την... υπεροχή τους έναντι των δεξιόχειρων - είναι όμως όντως έτσι; Τελικά τι ισχύει για την αριστερόχειρα μειονότητα του πληθυσμού; Ας δούμε την αλήθεια και τους μύθους που αφορούν τους αριστερόχειρες.

Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΕΙΝΑΙ ΘΕΜΑ

ΕΠΟΧΗΣ

Μερικές φορές, όταν ο χειμώνας μου φαίνεται ατέλειωτος, σκέφτομαι τα λόγια του συγγραφέα Hal Borland: «Κανένας χειμώνας δεν κράτησε για πάντα. Καμία άνοιξη δεν έχασε τη σειρά της». Έτσι κάπως παίρνω δύναμη τις χειμωνιάτικες μέρες που η διάθεσή μου είναι καταποντισμένη.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

«**Τ**ο φθινόπωρο μου φέρνει μελαγχολία», «Τον χειμώνα δεν μπορώ να σταματήσω να τρώω», «Την άνοιξη έχω περισσότερη διάθεση για σεξ», «Το καλοκαίρι είναι η αγαπημένη μου εποχή». Τις παραπάνω φράσεις είτε τις έχουμε πει είτε τις έχουμε ακούσει από άλλους γύρω μας και κάπως έτσι έχουμε συνειδητοποιήσει ότι τόσο η διάθεσή μας όσο και η υγεία μας μπορεί να επηρεάζονται και να διαφέρουν ανάλογα με την εποχή του χρόνου. Το γιατί συμβαίνει αυτό μπορούμε να το εικάσουμε χωρίς να το γνωρίζουμε με βεβαιότητα. Το ίδιο συμβαίνει όμως και με τους επιπτώσεις, που έχουν διάφορες θεωρίες σχετικά με το πώς και το γιατί επηρεαζόμαστε από τις διαφορετικές εποχές. Αυτό στο οποίο συμφωνούν όλοι είναι ότι η έκθεση στο ηλιακό φως παίζει τεράστιο ρόλο στη διάθεση, στην ενέργεια, στην άμυνα του οργανισμού μας, στη σεξουαλική μας διάθεση, ακόμα και στη γονιμότητά μας.



Βελονισμός με εντολή γιατρού

Όχι φάρμακα, βελόνες! Αυτή είναι η νέα επίσημη οδηγία του American College of Physicians (ACP) για την αντιμετώπιση του πόνου στη μέση και ο λόγος που ο βελονισμός έρχεται και πάλι στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

Πριν από λίγες εβδομάδες, για πρώτη φορά στην ιστορία του, το Αμερικανικό Κολέγιο Ιατρών (ACP) στις οδηγίες που εξέδωσε θεωρεί ότι για την ανακούφιση του ασθενούς από τον χρόνιο πόνο στη μέση οι εναλλακτικές θεραπείες, όπως ο βελονισμός, είναι πιο αποτελεσματικές από τα φάρμακα. Πρόκειται για μια ιστορική ανακοίνωση από ένα από τα μεγαλύτερα ιατρικά σώματα. Οι επίσημες οδηγίες, που δημοσιεύτηκαν στα «Annals of Internal Medicine», θεωρείται ότι σηματοδοτούν μια στροφή της ιατρικής προς την κατεύθυνση των εναλλακτικών θεραπειών.

Μια μεγάλη αλλαγή

Η παραδοχή από την ιατρική κοινότητα ότι ο βελονισμός συνιστά μια θεραπευτική επιλογή που θα μπορούσε να προηγηθεί της φαρμακευτικής αποτελεί μια μεγάλη αλλαγή. Η σημα-



Αντιμετωπίζουμε τον εχθρό του γυναικείου δέρματος

Ακολουθήστε τις κορυφαίες συμβουλές των ειδικών, κάντε το μίνι κουίζ και ανακαλύψτε όλες τις μεθόδους για να καταπολεμήσετε τον άσπονδο φίλο της γυναικείας επιδερμίδας: την κυτταρίτιδα.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ

MINI QUIZ

Κάντε το πρώτο βήμα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και τεστάρετε τις γνώσεις σας.

3
Σχεδόν όλες οι γυναίκες έχουν κυτταρίτιδα

- ☐ Α. Σωστό
☐ Β. Λάθος

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α

Οι επτά στις οκτώ γυναίκες έχουν κυτταρίτιδα σε κάποιο βαθμό, ακόμα και τα σούπερ μοντέλα. Η μορφολογία του γυναικείου δέρματος και ο σύγχρονος τρόπος ζωής είναι οι κυριότερες αιτίες της εμφάνισης της... άσπονδης φίλης μας.

1
Το μαύρισμα καμουφλάρει την «καπιτονέ» όψη της επιδερμίδας

- ☐ Α. Σωστό
☐ Β. Λάθος

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α

Το υπέροχο σοκολατί χρώμα που μας χαρίζει ο ήλιος μπορεί όντως να καλύψει την κυτταρίτιδα, όχι όμως και να τη μειώσει αληθινά.

4
Η απώλεια λίπους μειώνει την κυτταρίτιδα

- ☐ Α. Σωστό
☐ Β. Λάθος

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α

Η απώλεια λίπους είναι αυτή που μειώνει την κυτταρίτιδα. Επίσης, είναι πιο σωστό να χρησιμοποιούμε τη μεζούρα για να διαπιστώσουμε αν χάσαμε πόντους, παρά τη ζυγαριά, γιατί πολλές φορές γίνεται παραπλανητική και μας δείχνει πιο ελαφριές λόγω απώλειας μυϊκής μάζας και όχι λίπους.

2
Μια χαμηλή σε λιπαρά διατροφή εξαφανίζει την κυτταρίτιδα

- ☐ Α. Σωστό
☐ Β. Λάθος

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β

Δεν υπάρχει καμία μαγική δίαιτα που να εξαφανίζει την κυτταρίτιδα. Ωστόσο, η πρόσληψη άφθονων λαχανικών, φρούτων, νερού και άπαχων πρωτεϊνών βοηθά σημαντικά στη μείωση του φαινομένου.

5
Τα αντισυλληπτικά προκαλούν κυτταρίτιδα

- ☐ Α. Σωστό
☐ Β. Λάθος

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β

Δεν την προκαλούν, ωστόσο μπορεί να επιδεινώσουν την ήδη υπάρχουσα κατάσταση εξαιτίας της κατακράτησης υγρών και της αλλαγής στο ορμονικό σύστημα.

Χάστε 8 κιλά στο παρά πέντε

Βρείτε τη φόρμα σας λίγο πριν από τις διακοπές και τις εξορμήσεις σας στην παραλία. Χάστε μέχρι και 8 κιλά σε 2 μήνες.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Για εσάς που δεν καταφέρατε όλο τον χειμώνα να μπειτε σε πρόγραμμα διατροφής και να χάσετε τα επιπλέον κιλά σας υπάρχει και η δίαιτα της τελευταίας στιγμής. Έχει ισορροπημένα γεύματα, πολλές βιταμίνες και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και κυρίως αν την τηρήσετε σωστά υπόσχεται να σας απαλλάξει από το περιττό σας βάρος. Με τη δίαιτα αυτή μπορείτε να χάσετε σε διάστημα 2 μηνών έως και 8 κιλά (η μέγιστη απώλεια κιλών, βέβαια, εξαρτάται από τον βαθμό συμφόρησης στη δίαιτα και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας - συστήνονται 150' άσκησης μέτριας έντασης την εβδομάδα). Καλή επιτυχία!