Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 236
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2017

vita



JUICING
Η ΝΕΑ ΤΑΣΗ ΤΗΣ **ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Τα μυστικά της καρδιάς μας

Ζάχαρη
Η γλυκιά και η πικρή της πλευρά

ΜΑΥΡΙΣΜΑ
Πώς θα του δώσουμε παράταση

Λίπος
Πόσο πρέπει να έχουμε για να μην αρρωστήσουμε

ΗΘΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
Χτίζουμε ένα νέο είδος εξυπνάδας

ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ
Οι κινήσεις ματ που θα δυναμώσουν τα μαλλιά μας

Χάστε 8 κιλά
εν μέσω διακοπών

3,90 €
9 771108 603004 08

ΥΓΕΙΑ | ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ | ΔΙΑΤΡΟΦΗ | FITNESS | BEAUTY



vita
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
2017

περιεχόμενα

ΥΓΕΙΑ

20 **ΜΟΥΡΟΥΝΕΛΑΙΟ** Γιατί μας είναι απαραίτητο

22 **ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ** Λύνουμε όλες τις απορίες μας

24 **ΚΑΡΔΙΑ** Συμβουλές για να χτυπά δυνατά μέχρι τα βαθιά γεράματα

30 **ΙΔΡΩΤΑΣ** Πώς θα ιδρώνουμε λιγότερο;

34 **ΗΧΟΡΥΠΑΝΣΗ** Η υγεία θέλει... ησυχία

36 **ΛΙΠΟΣ** Πόσο πρέπει να έχουμε για να είμαστε υγιείς;

40 **ΠΑΙΔΙ** Τι σαμποτάρει την υγεία του

42 **ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ** «Αθώες» αιτίες που τον πυροδοτούν

HEALTHY LIVING

46 **Μπορεί η σημερινή** πλαστική χειρουργική να κάνει το θαύμα;

48 **Αιμορροΐδες:** Θέλουν ειδικό χειρισμό

49 **Νέοι ορίζοντες** στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή

50 **Κερατόκωνος:** Νέα επαναστατική θεραπεία δίνει λύση

51 **Αποτρίχωση με laser:** Αγγίζοντας την τελειότητα

52 **Όμορφα πόδια** χωρίς κιρσούς και ευρυαγγείες

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

56 **ΗΘΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ** Το μυστικό για επιτυχημένη καριέρα και οικογένεια

58 **MIRROR WORK** Ασκήσεις μπροστά στον καθρέφτη

60 **ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ Ή ΑΓΑΘΑ;** Τι φέρνει την ευτυχία;

BODY & MIND

66 **ΚΑΡΠΟΙ** Τέσσερις ξεχασμένοι διατροφικοί θησαυροί

69 **ΔΥΟΣΜΟΣ** Το μυρωδικό που παίρνει άριστα

70 **PANTAI LUAR** Μασάζ με ζεστά πουγκιά

72 **ΓΙΟΓΚΑ** Ασάνες για επίπεδη κοιλιά

74 **FOOD EXPERTS** Αποκτούμε ενέργεια και ευεξία





100 **ΔΙΑΙΤΑ** Αδυνατίζουμε κατά τη διάρκεια των διακοπών



82 **ΜΑΥΡΙΣΜΑ** Σπιτικές συνταγές ομορφιάς που το παρατείνουν



88 **ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ** Tips για μετά την έκθεση στον ήλιο



78
ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ
Τι φταίει και πώς θα την αντιμετωπίσουμε



60
ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ Ή ΑΓΑΘΑ;
Τι φέρνει την ευτυχία;





περιεχόμενα

BEAUTY

78 **ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ** Τι φταίει και πώς θα την αντιμετωπίσουμε

82 **ΜΑΥΡΙΣΜΑ** Σπιτικές συνταγές ομορφιάς που το παρατείνουν

85 **ARRIVALS** Καλλυντικά που δοκιμάσαμε και μας άρεσαν

86 **BEAUTY OIL** Το ελιξήριο της ομορφιάς

88 **ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ** Tips για μετά την έκθεση στον ήλιο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

92 **ΖΑΧΑΡΗ** Μια γλυκόπικρη ιστορία

95 **ΣΑΡΔΕΛΕΣ** Μικρές αλλά με μεγάλη αξία

96 **ΚΑΡΥΔΑ** Και «μοδάτη» και θρεπτική

98 **JUICING** Η νέα τάση της υγιεινής διατροφής

100 **ΔΙΑΙΤΑ** Αδυνατίζουμε κατά τη διάρκεια των διακοπών

103 **DIET EXPERT** Δίκοπο μαχαίρι η... πολλή δίαιτα

104 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Φτιάχνουμε δροσιστικές σούπες

FITNESS

110 **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ** Τα workouts του Σαββατοκύριακου

114 **ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Σμιλεύουμε κοιλιά και πόδια

LIVING

120 **ΣΠΙΤΙ** Μαθαίνουμε για τα οφέλη των φυτών εσωτερικού χώρου

122 **DIY** Φτιάχνουμε έπιπλα από ξύλινα καφάσια

123 **EXPRESS** Μυστικά καλύτερης ζωής σε 15΄

124 **READING ROOM**

125 **LIVING OUT**

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 Η **σκέψη** του μήνα

11 **Vita news**

17 **Vita list**

64 **Eco news**

76 **Beauty news**

126 **Μια βόλτα στην αγορά**

129 **Fit&famous:** Γνωρίζουμε την Diane Kruger

130 **Last word**

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Seasons.agency/AK Images



Bye-bye... bypass

Το πιο πολύτιμο πράγμα που έχουμε στη ζωή μας είναι η καρδιά μας. Με αυτή νιώθουμε, με αυτήν αγαπάμε, με αυτή ζούμε. Είμαστε, λοιπόν, υποχρεωμένοι να την προστατεύουμε.

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**

Λίπος

«Πόσο πρέπει να έχω για να μην αρρωστήσω;»



Δεν είναι το λίπος μόνο στο φαγητό μας, είναι και το λίπος στο σώμα μας που πρέπει να μας απασχολεί, και αυτό που φαίνεται και αυτό που δεν φαίνεται, αν θέλουμε να διατηρούμε σε καλή κατάσταση πέρα από τη σιλουέτα μας και την υγεία μας. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να ενημερωθούμε για τα αίτια και τις επιπλοκές που έχει το επιπλέον λίπος στον οργανισμό μας, καθώς και για τους τρόπους αντιμετώπισής του.

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**



Αφιερώστε λίγο από τον χρόνο σας και κοιταχτείτε με πρεμία στον καθρέφτη. Όχι για να χτενιστείτε ή να βάλετε κραγιόν, αλλά για να δείτε τον εαυτό σας ως μία οντότητα. Όποιοι και αν είναι οι λόγοι που έχετε για να μην τον αποδέχεστε έτσι όπως είναι, έρχονται στην επιφάνεια. Τι θα γινόταν αν μπορούσαμε να δούμε τον εαυτό μας όπως ακριβώς είναι στον καθρέφτη και να τον αγαπούσαμε γι' αυτό που είναι; Για τη Louise Hay, τη διάσημη θεραπεύτρια και γκουρού της θετικής φιλοσοφίας, οι ασκήσεις στον καθρέφτη είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος για να χτίσουμε μια υγιή σχέση με το εγώ και πάνω σε αυτήν να οικοδομήσουμε τη ζωή μας όπως την ονειρευόμαστε. «Όσο πιο πρόθυμοι είμαστε να αγαπήσουμε τον εαυτό μας ακριβώς όπως είναι, τόσο πιο γρήγορα θα βρούμε λύσεις στα ζητήματα που μας απασχολούν και μας εμποδίζουν να προχωρήσουμε», δηλώνει η ειδικός.

Ασκήσεις μπροστά στον καθρέφτη

Το «mirror work» είναι για τους ψυχοθεραπευτές το απόλυτο εργαλείο για να αγαπήσουμε τον εαυτό μας και να κάνουμε τη ζωή μας πιο όμορφη και ουσιαστική.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ**



Shutterstock.com

Οι τρίχες... το 'σκασαν

Πότε είναι φυσιολογικός ο ρυθμός της τριχόπτωσης και πότε πρέπει να ανησυχήσουμε; Ποιοι είναι οι ένοχοι και πώς τους αντιμετωπίζουμε; Όλες οι απαντήσεις στα όσα ακολουθούν.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**

Τα μαλλιά μας είναι η δύναμή μας, γι' αυτό πρέπει να τα φροντίζουμε όσο καλύτερα μπορούμε. Οι περισσότεροι από εμάς χάνουμε καθημερινά 50-100 τρίχες από τα μαλλιά μας, στη θέση των οποίων φυτρώνουν νέες. Όταν, όμως, αρχίσουμε να χάνουμε διπλάσιο αριθμό για διάστημα μεγαλύτερο των 2 μηνών, θα πρέπει να αναζητήσουμε την αιτία.

Ο κύκλος ζωής μιας τρίχας

1η φάση: Η αναγενής
Διαρκεί 2-6 χρόνια, διάστημα κατά το οποίο η τρίχα αναπτύσσεται.

2η φάση: Η καταγενής
Διαρκεί περίπου 1 μήνα. Τότε η τρίχα εξασθενεί και προετοιμάζεται για την πτώση της.

3η φάση: Η τελογενής
Διαρκεί περίπου 5 μήνες και πρόκειται για το τελευταίο στάδιο ζωής της τρίχας, η οποία πέφτει. Ωστόσο, η ρίζα της εξακολουθεί να υπάρχει, οπότε ύστερα από ένα χρονικό διάστημα ξαναφυτρώνει.

Γιατί πέφτουν τα μαλλιά μας; Οι 6 αιτίες

Αιτία 1η: Φτωχή διατροφή
Τα μαλλιά μας μαζί με τα νύχια και το δέρμα είναι τα πρώτα χαρακτηριστικά στον οργανισμό μας που υφίστανται επιβάρυνση. Οι δίαιτες-εξπρές, ο υποσιτισμός, αλλά και το φαγητό με ελάχιστη ως μηδαμινή διατροφική αξία, όπως το junk food και τα γλυκά, δεν εμπλουτίζουν τον οργανισμό μας με σημαντικές ουσίες, οι οποίες είναι σημαντικές για την υγεία, την ανάπλαση και την ανάπτυξη των μαλλιών και φυσικά τη λάμψη τους.

Αιτία 2η: Χαμηλά επίπεδα σιδήρου
Μπορεί να οφείλονται στην κακή διατροφή, αλλά μπορεί να φταίνε και άλλοι λόγοι. Στις γυναίκες παρουσιάζονται συχνότερα λόγω της περιόδου, της εγκυμοσύνης ή λόγω κληρονομικότητας. Πολλές μελέτες δεν δείχνουν σχέση μεταξύ έλλειψης σιδήρου και απώλειας μαλλιών. Ωστόσο, η αναιμία που προκύπτει λόγω έλλειψης σιδήρου ενδέχεται να συνοδεύεται και από έντονη τριχόπτωση.

Αιτία 3η: Ορμονική διαταραχή
Η επιλόχειος περίοδος, η περίοδος του θηλασμού, η εμμηνόπαυση, τα αντισυλληπτικά, οι πολυκυστικές ωοθήκες καθώς και η πρόσληψη κάποιας φαρμακευτικής αγωγής μπορεί να έχουν επιπτώσεις στην ορμονική ισορροπία και να προκαλέσουν έντονη τριχόπτωση.

Αιτία 4η: Στρες
Σύμφωνα με μελέτες, το άγχος είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες της παροδικής τριχόπτωσης. Όταν βρισκόμαστε υπό την επήρεια του στρες, ο οργανισμός μας εκκρίνει υπερβολική ποσότητα της κορτιζόλης, μιας ορμό-



Μαύρισμα στην παράταση

Ανακαλύψαμε μερικές από τις πιο πρωτότυπες και αποτελεσματικές σπιτικές συνταγές ομορφιάς για να παρατείνουμε το χρυσαφένιο μαύρισμά μας.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**

Shutterstock.com



Μια ΓΛΥΚΟΠΙΚΡΗ ιστορία

Δεν είναι μόνο η σιλουέτα μας που επηρεάζεται από την αυξημένη κατανάλωση της ζάχαρης. Είναι πολλοί οι λόγοι για τους οποίους θα πρέπει να περιορίσουμε τις ποσότητες που προσλαμβάνουμε.

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

Shutterstock.com

Χάστε μέχρι 8 κιλά εν μέσω διακοπών





ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ
Θερμίδες: 105
Λιπαρά: 14 γρ.
Χοληστερίνη: 0 mg

Είναι νόστιμες, δροσιστικές, χορταστικές και πολύ θρεπτικές. Γίνονται εύκολα και γρήγορα και οι περισσότερες δεν χρειάζονται ούτε καν μαγείρεμα.

ΚΡΥΕΣ, *σούπες*