

vita

Χρόνιες φλεγμονές

**Η κρυφή απειλή
για την υγεία**

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

**Στη θάλασσα
χωρίς απρόοπτα**

ΗΧΟΜΑΣΑΖ

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ
ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ

SUMMER BEAUTY

- Οι επεμβάσεις
του Σαββατοκύριακου
- Τα καλλυντικά
του καλοκαιριού
- Tips για να γίνετε
η ωραία της ημέρας

Πώς να κάνετε το σπίτι σας
υποαλλεργικό

Συμβουλές για να
αναπνέετε καλύτερα

**Fat Burning
Concept**
**Αδυνατίστε
χωρίς δίαιτα**

3,90 €





περιεχόμενα

ΥΓΕΙΑ

22 ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Λύνουμε όλες τις απορίες μας

24 ΘΑΛΑΣΣΑ Πέφτουμε στην «αγκαλιά» της με ασφάλεια

30 ΧΡΟΝΙΕΣ ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ Κρυφή πληγή για τον οργανισμό

33 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ Μείωση στήθους με νέα τεχνική

34 ΟΥΛΙΤΙΔΑ Κρυφή απειλή για τα δόντια μας

36 ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ Πότε είναι επικίνδυνα και πώς να προφυλαχούμε

40 ΑΝΑΠΝΟΗ Μαθαίνουμε να τη βελτιώνουμε και να την ελέγχουμε

42 ΠΑΙΔΙ Αντιμετωπίζουμε τα καλοκαιρινά απρόοπτα

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

46 ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Πώς να πετυχαίνουμε τους στόχους μας

50 SINGLES 4 λόγοι που μας κρατούν μόνους

52 ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ Το καλύτερο φάρμακο για την υγεία μας

BODY & MIND

58 ΗΧΟΜΑΣΑΖ

Ανακαλύπτουμε τα οφέλη του

60 ΔΙΑΣΗΜΕΣ Μαθαίνουμε τα καλοκαιρινά μυστικά τους

64 ΜΥΡΩΔΙΚΑ Σπάνε τη μύτη μας, απογειώνουν την υγεία μας

67 ΓΚΟΤΖΙ ΜΠΕΡΙ Το μούρο της ευτυχίας

68 ΓΙΟΓΚΑ Ασάνες που «ξεκλειδώνουν» την πλάτη

70 FOOD EXPERTS Σώμα χωρίς κυτταρίτιδα



84

ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

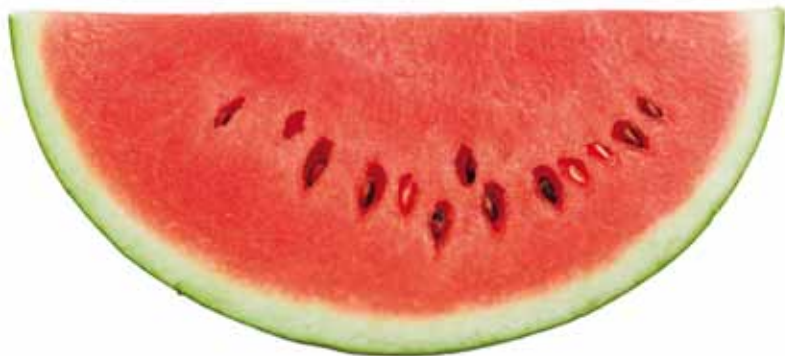
Έχουν και αυτά την εποχή τους!



52

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Το καλύτερο φάρμακο για την υγεία μας



80

ΣΩΜΑ Υγιές και όμορφο όλο τον χρόνο



90
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ
ΦΡΟΥΤΑ Zoom στα
οφέλη τους



108
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
10 συμβουλές
για να μην
τα παρατάμε



περιεχόμενα

BEAUTY

74 ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ Tips που βελτιώνουν την καλοκαιρινή εμφάνιση

78 ΡΥΤΙΔΕΣ Τις «σβήνουμε» με το κατάλληλο αντιηλιακό

80 ΣΩΜΑ Υγιές και όμορφο όλο τον χρόνο

84 ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ Έχουν και αυτά την εποχή τους!

86 ΟΜΟΡΦΙΑ Οι επεμβάσεις του Σεβαστοκυριακού

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

90 ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ Zoom στα οφέλη τους

92 ΦΕΤΑ Η σκληρή και η μαλακή της πλευρά

94 ΔΙΑΙΤΑ Αδυνατίζουμε χωρίς θυσίες

97 DIET EXPERT Μαθαίνουμε για τα τρανς λιπαρά

98 ΔΙΑΤΡΟΦΗ Τι να τρώμε με τη ζέστη

101 ΝΤΟΜΑΤΑ Η πρωταγωνίστρια του καλοκαιριού

102 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Ετοιμάζουμε σπιτικά παγωτά

FITNESS

108 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 10 συμβουλές για να μην τα παρατάμε

112 ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ Μυστικά για να τους αναδείξουμε

114 ΑΣΚΗΣΕΙΣ Σφιχτό σώμα με τη βοήθεια του νερού

LIVING

120 ΣΠΙΤΙ Κάνουμε... έξωση στα αλλεργιογόνα

122 DIY Φτιάχνουμε καλοκαιρινό στεφάνι

123 EXPRESS Μυστικά καλύτερης ζωής σε 15'

124 READING ROOM

125 LIVING OUT

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 Η **σκέψη** του μήνα

13 **Vita news**

19 **Vita list**

56 **Eco news**

72 **Beauty news**

126 **Μια βόλτα στην αγορά**

129 **Fit&famous:** Μαθαίνουμε τα μυστικά της Nicole Kidman

130 **Last word**

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Seasons.agency/AK
Images

ΘΑΛΑΣΣΑ Feel good

Αν σας συμβεί οτιδήποτε μέσα στο νερό, το οποίο εκτιμάτε ότι δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε, θα πρέπει την παραμικρή δύναμη που σας περισσεύει να τη χρησιμοποιήσετε για να ζητήσετε βοήθεια.

Επιτέλους ήρθε η πολυπόθητη ώρα των διακοπών και αυτό δεν αλλάζει. Η θάλασσα θα φτιάξει τη διάθεσή μας, θα μας ξεκουράσει, θα μας γυμνάσει, αλλά θέλει και προσοχή. Γι' αυτό, έστε έτοιμοι.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Προσοχή στις βουτιές

Πολλά ατυχήματα προκαλούνται από βουτιές σε άγνωστα μέρη ή από κολύμπι σε περιοχές με απότομα βαθιά νερά, ρεύματα κ.λπ. Αν πηδήξει κάποιος από κάπου ψηλά και δεν βλέπει τον βυθό, κινδυνεύει να χτυπήσει σε κάποιο βράχο. Αν επίσης βουτήξει και αφεθεί να πάει βαθιά (5-6 μέτρα μετά τη βουτιά), αυτό μπορεί να ζορίσει τα αφτιά του και να προκαλέσει μέχρι και ρήξη τυμπάνου. Καλό είναι, καθώς κάνετε κατάδυση, να κάνετε αυτό που λένε οι κολυμβητές «εξίσωση», δηλαδή να φυσάτε από τη μύτη, οπότε σιγά-σιγά ανοίγουν τα τύμπανα και εξισορροπείται η πίεση που έχετε μέσα σας με την πίεση του νερού. Γενικότερα, τα ηλικιωμένα άτομα πρέπει να αποφεύγουν τις απότομες καταδύσεις.

Κάθε καλοκαίρι υποκλινόμαι στη δύναμη των ει-
κόνων. Στο βαθύ πορτοκαλί που υπόσχεται ένα
αξέχαστο ηλιοβασίλεμα, στο απέραντο γαλάζιο
που μας αγκαλιάζει, στα παιδιά που κυνηγούν τα
σωσίβια σε κάθε ριπή του ανέμου. Το ελληνικό καλοκαίρι
είναι συνυφασμένο με τη θάλασσα. Ακόμα και αν μείνου-
με στην πόλη, έχουμε τη δυνατότητα να κάνουμε τα μπά-
νια μας. Μερικές φορές όμως είναι καλύτερα να μένουμε
στην ξαπλώστρα μας, λένε οι ειδικοί. Το γεγονός ότι είμα-
στε υγιή άτομα δεν σημαίνει ότι οι αντοχές μας είναι ανε-
ξάντλητες, ούτε αποτελεί εγγύηση ότι δεν θα μας συμβεί
τίποτα κακό την ώρα που χαιρόμαστε τη θάλασσα. Μπορεί
η κολύμβηση να προσφέρει σωματική και ψυχική ευεξία,
αλλά πάντοτε χρειάζεται προσοχή. Η κακή συνήθεια των
κολυμβητών να πέφτουν στη θάλασσα αμέσως μετά το φα-
γητό και η υπερεκτίμηση των δυνατοτήτων τους αποτελούν
τις πιο συχνές αιτίες πνιγμού. Τα καρδιολογικά προβλή-
ματα έχουν ένα μικρό ποσοστό. Τα στατιστικά στοιχεία επί-
σης δείχνουν ότι τα περισσότερα ατυχήματα στην παραλία
γίνονται στα πρώτα 10 μέτρα από την ακτή, γιατί εκεί όλοι
νιώθουμε ότι είμαστε δίπλα στη στεριά, άρα και ασφαλείς.

Βγείτε από τη θάλασσα αν...

...αισθανθείτε ναυτία

Αν καθώς κολυμπάτε αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα και
τάση προς εμετό, βγείτε αμέσως στην ακτή, γιατί υπάρχει
πιθανότητα η ζάλη να εξελιχθεί σε λιποθυμία και αν σας
συμβεί αυτό μες στο νερό, είναι άκρως επικίνδυνο. Η ζά-
λη μπορεί να προκληθεί από διάφορους παράγοντες: είτε
γιατί αποφασίσατε να κολυμπήσετε ενώ δεν αισθανόσα-
σταν καλά είτε γιατί είστε πολλή ώρα μες στη θάλασσα και

έχετε κουραστεί είτε γιατί έχετε πάθει ηλίαση είτε γιατί δεν
πήρατε αρκετά υγρά και αφυδατωθήκατε είτε γιατί είστε
νηστικοί και ο οργανισμός σας εξαντλήθηκε είτε ακόμα
γιατί πέσατε στη θάλασσα με γεμάτο στομάχι. Αν η ζαλά-
δα συνοδεύεται και από εφίδρωση, κάτι που δεν συμβαίνει
συχνά μες στο νερό, τότε είναι ένα ακόμα σημάδι που προ-
μηνύει λιποθυμία. Με τα πρώτα σημάδια αδιαθεσίας ζητή-
στε αμέσως βοήθεια από τους διπλανούς σας κολυμβητές.
Όποιο και αν είναι το αίτιο, φροντίστε μόλις βγείτε από τη
θάλασσα να ξαπλώσετε σε σκιερό μέρος μέχρι να αισθαν-
θείτε καλύτερα.

...πονάτε σε κάποιο σημείο του σώματός σας

Ένας ξαφνικός πόνος στο στήθος πρέπει να σας προβλη-
ματίσει και να σας οδηγήσει αμέσως έξω από το νερό, για-
τί μπορεί να είναι σημάδι εμφράγματος ή κάποιου καρδια-
κού επεισοδίου. Το γεγονός ότι δεν έχετε ιστορικό προβλή-
ματος με την καρδιά δεν θα πρέπει να σας κάνει να επανα-
παυτείτε, γιατί όλοι είμαστε καλά μέχρι να αποκτήσουμε
κάποιο πρόβλημα. Γι' αυτό, βγείτε από τη θάλασσα χωρίς
πανικό και φροντίστε να ζητήσετε ιατρική βοήθεια. Το ίδιο
θα πρέπει να κάνετε σε περίπτωση που νιώσετε ταχυπαλ-
μία, αρρυθμία και γενικά ακανόνιστο χτύπο στην καρδιά.
Όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο μες στη θάλασσα, τις περισσό-
τερες φορές οφείλεται σε κόπωση και εξάντληση· αν μά-
λιστα κολυμπούσατε αρκετή ώρα και έντονα, είναι πολύ
πιθανό η ταχυπαλμία να οφείλεται σε αυτό. Ωστόσο, σε κά-
θε περίπτωση πρέπει να σιγουρευτείτε. Αν νιώσετε πόνο
στην κοιλιά, μπορεί να είναι αποτέλεσμα ψύξης από την
παρατεταμένη επίδραση του κρύου νερού στην κοιλιά σας, >>



Ένα τσίμπημα
εκτός από επώδυνο
μπορεί να είναι και
μεταδοτικό για
ασθένειες.

«Κάτι με τσύμπησε»

Το καλοκαίρι οι «ανεπιθύμητοι επισκέπτες»
πληθαίνουν και οι πιθανότητες να πέσουμε στα...
δίκτυα τους αυξάνονται.

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

Κουνούπια, σφήκες, μέλισσες, τσούχτρες... Η άμεση επαφή με τη φύση μάς φέρνει πιο κοντά τους. Τα τσιμπήματά τους μπορούν να... χαλάσουν το μπάνιο στη θάλασσα ή τον περίπατο μέσα στο δάσος, να διακόψουν τη βραδινή κουβεντούλα στο μπαλκόνι ή την αγαπημένη μας ταινία στο θερινό σινεμά και τελοσπάντων να καταστρέψουν τις ελάχιστες στιγμές χαλάρωσης που όλοι διεκδικούμε το καλοκαίρι. Ας μάθουμε πότε ένα τσίμπημα είναι απλώς δυσάρεστο και πότε μπορεί να γίνει επικίνδυνο για τη ζωή μας, αλλά και πώς μπορούμε να προσφυλαχθούμε.

Ο παντοδύναμος κώνωψ

Στους μύθους του Αισώπου το κουνούπι καταφέρνει να νικήσει ένα λιοντάρι, άσχετα αν στο τέλος κατατροπώνεται από μια αράχνη. Σύμφωνα πάλι με την ελληνική παροιμία, «η μύγα τρώει σίδερο και το κουνούπι ασάλι». Ποιος θα περίμενε ότι αυτό το μικροσκοπικό έντομο θα έμελλε να γίνει ο εφιάλτης μας τα ξέγνοιαστα βράδια του καλοκαιριού; Τσιμπήματα προκαλεί μόνο το θηλυκό κουνούπι, το οποίο χρειάζεται το αίμα για να αναπτύξει το πρωτεϊνικό περίβλημα των αυγών του, σε

αντίθεση με τα αρσενικά κουνούπια, που περιορίζονται στο να ρουφούν νέκταρ ή άλλες πηγές πλούσιες σε σάκχαρα (π.χ. σάπια φρούτα). Οι κινήσεις που κάνουμε με τα χέρια μας, ώστε να τα απομακρύνουμε από κοντά μας, φέρνουν το αντίθετο αποτέλεσμα, αφού στην πραγματικότητα επιτρέπουν στο κουνούπι να μας εντοπίσει. Τα τσιμπήματα των κουνουπιών προκαλούν τοπικά φαγούρα και κοκκινίλα στο δέρμα, συμπτώματα τα οποία περνούν από μόνα τους, χωρίς να απαιτείται ιδιαίτερη θεραπεία, ενώ ενδέχεται να μεταδώσουν και ασθένειες, όπως ο ιός του Δυτικού Νείλου, η ελονοσία, ο δάγκειος και ο κίτρινος πυρετός, καθώς και ο ιός ζίκα, που μπορεί να προκαλέσει σοβαρές γενετικές ανωμαλίες στα έμβρυα.

Μια μέλισσα τον Αύγουστο

Στην κωμωδία του Θοδωρή Αθερίδη «Μια μέλισσα τον Αύγουστο», ο Χάρης μεταμορφώνεται στον «άλλο του εαυτό» από το τσίμπημα μιας μέλισσας. Προφανώς και μια μέλισσα δεν μπορεί να προκαλέσει μετάλλαξη, μπορεί όμως να προκαλέσει προβλήματα με το τσιμπημά της, ειδικά σε εκείνους που είναι αλλεργικοί. Οι σφήκες είναι πιο επιθετικές από τις μέλισσες και ικανές





ΗΧΟΜΑΣΑΖ

Ανακαλύπτουμε τις δυνάμεις του

Τι είναι το ηχομασάζ
και πώς συνδέεται
με την ηχοθεραπεία;
Ανακαλύπτουμε
τις εντυπωσιακές
ιδιότητες του ήχου και
επωφελούμαστε από αυτές.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

«Χωρίς μουσική, η ζωή θα ήταν ένα λάθος», είχε πει ο Φρίντριχ Νίτσε. Ένα μελωδικό τραγούδι μπορεί να μας μαγέψει, το κελάρισμα του ρυακιού να μας συνεπάρει, ενώ μια ήρεμη φωνή να μας ταξιδέψει μακριά από την πραγματικότητα. Ο ήχος χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια ως βάλαμο όχι μόνο της ψυχής αλλά και του σώματος. Μάλιστα, θεραπευτές στην αρχαία Ελλάδα θέρπευαν τους ασθενείς τους παίζοντας λύρα με συγκεκριμένο τρόπο, ενώ στο Θιβέτ οι μοναχοί βοηθούν ανθρώπους με ιατρικά προβλήματα παίζοντας κρουστά σε συγκεκριμένο τόνο. Σας ακούγονται περίεργα όλα αυτά; Μήπως έφτασε η στιγμή να ανακαλύψουμε τις εντυπωσιακές δυνάμεις του ήχου;

Τα καλοκαιρινά μυστικά ΤΩΝ ΣΤΑΡ

Η Christina Aguilera κάνει τη δίαιτα των...
χρωμάτων, η Reese Witherspoon το ρίχνει
στα θαλάσσια σπορ, η Catherine Zeta-Jones
λούζεται με μπίρα και η Sienna Miller
κάνει κομψές εμφανίσεις φορώντας
σορτσάκια.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ





Τροποποιώντας κάποιες μικρές διατροφικές συνήθειες, μπορείτε να γλιτώσετε από 50 έως και 200 περίπου θερμίδες τη φορά και να χάσετε κιλά χωρίς δίαιτα. Η προσπάθεια είναι μικρή και το κέρδος μεγάλο.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Αδυνατίστε χωρίς δίαιτα

Παγωτό από... σπίτι

Ήρθε επιτέλους η ώρα για το αγαπημένο μας παγωτό. Η ποικιλία είναι μεγάλη: κρέμα, σορμπέ σοκολάτα, γρανίτα ροδάκινο και βερίκοκο, σορμπέ πεπόνι με φιστίκι. Σημασία έχει ότι τα φτιάχνουμε μόνοι μας.



ΓΡΑΝΙΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ ΚΑΙ ΒΕΡΙΚΟΚΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Θερμίδες: 110

Λιπαρά: 0 γρ.

Χοληστερίνη: 0 mg