



περιεχόμενα

ΥΓΕΙΑ

22 ΔΟΝΤΙΑ Ό,τι νέο για τη φροντίδα τους

24 ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ
Πώς θα καθυστερήσουμε τον χρόνο

30 ΜΕΣΗ Βγάζουμε νοκ-άουτ τον πόνο

34 ΘΥΜΟΣ Ελέγξτε τον για το καλό σας

36 ΞΕΝΥΧΤΙΑ
«Κλέβουν» τις δυνάμεις μας

38 ΑΛΛΕΡΓΙΚΟ ΣΥΝΑΧΙ
Η ανοιξιότικη ταλαιπωρία

41 ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ
Σύγχρονες τεχνικές για όμορφη και λειτουργική μύτη

42 ΑΓΚΑΛΙΑ
Η δύναμη της επαφής

44 ΕΦΗΒΕΙΑ Περνώντας τη μαζί με το παιδί



42

ΑΓΚΑΛΙΑ

Η δύναμη της επαφής

HEALTHY LIVING

48 Ενδομπτρίωση, ο εχθρός της γονιμότητας

49 Μόνιμη λύση κατά της κυτταρίτιδας

50 Ρομποτική οδοντιατρική: Η επόμενη μέρα!

51 Σύγχρονες θεραπείες για τους κισσούς και τις ευρυαγγείες

52 Πώς αντιμετωπίζονται οι φλεγμονές της πυέλου

53 Νέες μέθοδοι για τα γόνατα και τη μέση

54 Η εκκριτική ωτίτιδα στα παιδιά

54 Η αντιμετώπιση του ιλίγγου

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

58 ΣΠΑΤΑΛΟΣ
Γιατί ξοδεύει αλόγιστα;

60 SUCCESS STORY
Η περιπέτεια του Παναγιώτη

BODY & MIND

66 ΣΤΟΜΑΧΙ
Τα ηρεμιστικά βότανα

69 ΑΜΥΓΔΑΛΟ
Ο καρπός της υγείας

70 ΠΟΝΟΙ
Τα αιθέρια έλαια που μας ανακουφίζουν

73 ΔΙΑΘΕΣΗ Γρήγορες λύσεις που μας φτιάχνουν το κέφι



30

ΜΕΣΗ Βγάζουμε νοκ-άουτ τον πόνο



93

ΚΡΕΜΑ Φράουλα στο λεπτό



82

ΜΑΛΛΙΑ Πόσο καλά τα φροντίζετε;



38

ΑΛΛΕΡΓΙΚΟ ΣΥΝΑΧΙ
Η ανοιξιάτικη
ταλαιπωρία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



74 ΓΙΟΓΚΑ Ασάνες για τέλεια στάση σώματος

76 FOOD EXPERTS
Για γερή καρδιά

110 ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ
Μετράμε τις θερμίδες του Πάσχα



44

ΕΦΗΒΕΙΑ Περνώντας τη μαζί με το παιδί

BEAUTY

80 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ Οι σταγόνες της ομορφιάς

82 ΜΑΛΛΙΑ Πόσο καλά τα φροντίζετε;

86 BEAUTY SPRING
Σπιτικές συνταγές ανανέωσης

90 ARRIVALS Ποια καλλυντικά δοκιμάσαμε και μας άρεσαν

FITNESS

114 OUTDOOR TRAINING
Έξι λόγοι για να το δοκιμάσουμε

116 ΑΣΚΗΣΕΙΣ Για επίπεδη κοιλιά, σφιχτούς γλουτούς και γερό κορμό

120 STRETCHING Πώς θα το κάνουμε σωστά

LIVING

124 ΣΠΙΤΙ Αφήνουμε τα παπούτσια έξω από την πόρτα

127 READING ROOM

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

96 ΝΗΣΤΕΙΑ
Αποφεύγουμε τις διατροφικές παγίδες

98 BRAIN FOOD
Οι καλύτερες τροφές για το μυαλό

101 DIET EXPERT Η αξία του πρωινού στη διαίτα

102 ΔΕΙΠΝΟ
Τι ώρα να το τρώμε για να μην παχύνουμε

104 ΣΥΝΤΑΓΕΣ
Ετοιμάζουμε γκουρμέ σάντουιτς

109 TAXINI
Το μεσογειακό «φιστικοβούτυρο»

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 Η **σκέψη** του μήνα

11 Vita news

17 Vita list

62 Psychology news

64 Eco news

78 Beauty news

94 Food news

112 Fitness news

128 Μια βόλτα στην αγορά

129 Fit & Famous:
Γνωρίζουμε τον Casey Affleck

130 Last word

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ
Seasons.agency/AK Images



86

BEAUTY SPRING
Σπιτικές συνταγές ανανέωσης



vita news



Ζουν περισσότερο!

ΚΑΘΩΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ τρέχουμε όλη μέρα για να προλάβουμε τις δραστηριότητες των παιδιών, να τα πάμε στο σχολείο, στα πάρτι και όπου αλλού προκύψει, μας είναι μάλλον δύσκολο να πιστέψουμε ότι οι γονείς ζούμε περισσότερο από όσους δεν έχουν παιδιά. Και όμως, αν και οι διαφορές δεν είναι μεγάλες, οι επιδημιολόγοι του Ινστιτούτου Καρολίνα της Σουηδίας εξηγούν ότι οι μπαμπάδες ζουν περί τα 2 χρόνια περισσότερο από όσους είναι εργένηδες στην ηλικία των 60 ετών, ενώ οι μαμάδες κατά ενάμιση χρόνο παραπάνω. Πού οφείλεται αυτή η διαφορά; Μια εξήγηση είναι ότι οι γονείς υιοθετούν πιο υγιεινές συνήθειες από όσους δεν έχουν παιδιά, αλλά η πιο πιθανή, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι ότι οι γονείς μεγαλύτερης ηλικίας απολαμβάνουν τη φροντίδα ή/και τη στήριξη των παιδιών τους, γεγονός που αντανακλάται και στο προσδόκιμο ζωής τους.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**




Μακροζωία

«Πώς θα ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΩ
ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ;»

Οι άνθρωποι ζουν σήμερα περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη εποχή της ανθρώπινης ιστορίας. Και η επιστήμη έχει βάλει ψηλά τον πήχη. Σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες, μέχρι το 2030 όλο και περισσότεροι από εμάς θα φτάνουν τα 90 και θα τα ξεπερνούν.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Μπορούμε άραγε να δραστηρεύσουμε από τη φθορά του χρόνου; Οι περισσότεροι την έχουμε αποδεχθεί ως προϋπόθεση για την ύπαρξη της ζωής, αλλά πάντα ελπίζουμε σε κάτι καλύτερο. Το ερώτημα αυτό αποτελεί και τη μεγαλύτερη πρόκληση για τους επιστήμονες. Τι πρέπει να κάνουμε για να αργήσουμε να γεράσουμε και να ζήσουμε πολύ; Η βιοχημεία της γήρανσης είναι αναμφισβήτητα ένα μυστήριο και συνιστά ένα ευρύ πεδίο έρευνας. Στόχος της αντιγηραντικής επιστήμης δεν είναι να ικανοποιήσει τη ματαιοδοξία μας πάση θυσία, αλλά να μας εξασφαλίσει υγεία για ακόμη περισσότερα χρόνια ζωής. Άλλωστε, όλοι θέλουμε να ζήσουμε περισσότερο. Μια ματιά στον καθρέφτη μας και άλλη μια στο ψυγείο μας μπορεί να μας αποκαλύψει αν τελικά θα τα εκατοστήσουμε. Αν, για παράδειγμα, τα κιλά μας είναι συσσωρευμένα στην περιοχή της κοιλιάς και αν το ψυγείο μας είναι γεμάτο γλυκά, συσκευασμένα προϊόντα και έτοιμα προψημένα φαγητά, τότε σύμφωνα με τους επιστήμονες και τους πλέον ειδικούς της διατροφής δεν είμαστε σε καλό δρόμο. Η νιότη, η υγεία, η μακροζωία και η ευζωία κρύβονται στα γονίδια μας, στο πιάτο μας και στον τρόπο ζωής μας. Η γήρανση, τουλάχιστον με τα σημερινά δεδομένα, δεν μπορεί να αποτραπεί, μπορούμε όμως να πετύχουμε αποτελεσματική αναζωογόνηση, παράταση νεότητας και επιμήκυνση του προσδόκιμου ζωής μας.



**ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ
ΤΟ ΤΣΕΚΑΠ,
ΚΑΘΩΣ ΕΙΝΑΙ
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ
ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΗΣ
ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ.**



υγεία άγγιγμα

Ερωτική, μπτρική, αδερφική, φιλική... Όπως και αν χαρακτηρίζεται μια αγκαλιά, έχει μεγάλη δύναμη και μπορεί να κάνει θαύματα στην υγεία μας.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ

ΑΡΚΟΥΝ ΜΟΛΙΣ
20' ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΠΑΦΗΣ ΓΙΑ ΝΑ
ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ
ΟΜΟΡΦΑ ΑΚΟΜΗ
ΚΑΙ 24 ΩΡΕΣ
ΑΡΓΟΤΕΡΑ.

Ανοίξτε την
αγκαλιά σας

Περνώντας μαζί του την αλλαγή

Μεγαλώνουν και αλλάζουν τα πάντα στο σώμα τους τόσο γρήγορα, που ο εγκέφαλός τους δυσκολεύεται να παρακολουθήσει την εξέλιξη. Οι γονείς όμως οφείλουμε όχι μόνο να την παρακολουθήσουμε, αλλά και να την υποστηρίξουμε. Πώς θα τα καταφέρουμε;

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

Φυσικά ηρεμιστικά για το στομάχι

Με τη βοήθεια της φύσης ξεπερνάμε τα δυσάρεστα συμπτώματα της βαρυστομαχιάς, της καούρας και του φουσκώματος, που συχνά συνοδεύουν ένα πλούσιο και βαρύ γεύμα.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ

Τι θα λέγατε αν πίνετε ένα ρόφημα αγκινάρας ή πικραλίδας για να χωνέψετε; Πώς θα σας φαινόταν αν ξεπερνούσατε τη ναυτία μασώντας λίγο τζίντζερ; Εκτός από την κλασική ιατρική, που προσφέρει λύσεις για όλα τα προβλήματα που ταλαιπωρούν τον... δεύτερο εγκέφαλό μας, όπως αποκαλείται αλλιώς το στομάχι, υπάρχουν και άλλες, πιο φυσικές επιλογές, τις οποίες μπορούμε να εμπιστευθούμε. Ας δούμε ποιες είναι αυτές.

6 βότανα που ανακουφίζουν

ΜΑΣΤΙΧΑ

Το μικρό θεραπευτικό «δάκρυ» από τη Χίο (επιστημονική ονομασία: Pistacia lentiscus L. var. Chia) είναι βάλαμο για το στομάχι. Το μάσημά του προκαλεί έκκριση σάλιου και γαστρικού υγρού, διευκολύνοντας έτσι τη διαδικασία της πέψης, ενώ οι καταπραϊντικές του ιδιότητες απαλύνουν τα ενοχλητικά συμπτώματα του τυμπανισμού. Σύμφωνα με

TIP!

Ανάλογα με το βότανο, κάποια ροφήματα πρέπει να τα πίνουμε πριν από το φαγητό και κάποια άλλα μετά το γεύμα.



Quiz

Πόσο καλά φροντίζετε τα μαλλιά σας;

Ετοιμάσαμε για εσάς ένα κουίζ που θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε πόσο καλά ξέρετε να περιποιείστε τα μαλλιά σας και θα σας αποκαλύψει όλους τους τρόπους για να τα φροντίσετε σωστά.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ

1

Μετά το λούσιμο, σκουπίζουμε τα μαλλιά τρίβοντάς τα με μια πετσέτα

- A.** Σωστό
- B.** Λάθος

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: B

Το τρίψιμο των μαλλιών με μια πετσέτα φθείρει τις τρίχες, ερεθίζει το τριχωτό της κεφαλής και προκαλεί στατικό ηλεκτρισμό. Επίσης, η τάση για φριζάρισμα εντείνεται, ιδίως όταν τα μαλλιά μας είναι ταλαιπωρημένα από χημικές επεξεργασίες.

Τι κάνουμε: Σκουπίζουμε ταμποναριστά τα μαλλιά με μια πετσέτα, την τυλίγουμε στο κεφάλι για να απορροφήσει όσο καλύτερα γίνεται την υγρασία και στη συνέχεια εφαρμόζουμε έναν ορό ή ένα leave in conditioner ή ένα προϊόν που προστατεύει από τη θερμότητα και στεγνώνουμε με το πιστολάκι.

2

Τι δεν βοηθάει τα λεπτά μαλλιά ώστε να αποκτήσουν όγκο

- A.** Να κάνουμε μια κοντή κουπ με μύτες
- B.** Να απλώσουμε σπρέι κρατήματος ανασκόνοντας τις ρίζες
- Γ.** Να τα λούσουμε πριν τα χτενίσουμε

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ

Μάλλον το έχουμε διαπιστώσει και εμείς ότι το λούσιμο πριν από το χτένισμα δεν βοηθά τα λεπτά μαλλιά να αποκτήσουν όγκο. Από την άλλη, τα μαλλιά που είναι άλουστα μία μέρα έχουν καλύτερο κράτημα από ό,τι τα φρεσκολουσμένα. Το ίδιο λένε και οι ειδικοί. Επίσης, μια κοντή, φιλαριστή κουπ δίνει την ψευδαίσθηση του όγκου.

Τι κάνουμε: Για να αποκτήσουν όγκο τα λεπτά, άτονα μαλλιά, σκύβουμε το κεφάλι, ψεκάζουμε τις ρίζες με ένα dry shampoo και κάνουμε απαλό μασάζ, ώστε να κατανεμηθεί ομοιόμορφα στις ρίζες το προϊόν. Στη συνέχεια, σπκώνουμε το κεφάλι και φορμάρομε με όποιον τρόπο θέλουμε τις άκρες.

3

Θέλουμε μια όμορφη μακριά, ίσια φράντζα, ωστόσο εκείνη... δεν πειθαρχεί. Τι πρέπει να κάνουμε;

- A.** Να την κόψουμε ελάχιστα
- B.** Να την αφήσουμε να μακρύνει και άλλο
- Γ.** Να τη στεγνώνουμε με το πιστολάκι, αντίθετα με τη φορά της

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ

Πολλές φορές τα μαλλιά μας κάνουν... του κεφαλιού τους και δεν πειθαρχούν.

Τι κάνουμε: Η λύση βρίσκεται στο σωστό στέγνωμα. Χωρίζουμε τη φράντζα σε δύο τμήματα. Τυλίγουμε κάθε τούφα σε μια στρογγυλή βούρτσα και στεγνώνουμε κουνώντας την αντίθετα με τη φορά που έχουν οι τρίχες στο συγκεκριμένο σημείο.



Υπάρχουν τροφές που μπορούν να ενισχύσουν το IQ μας και να δυναμώσουν τη μνήμη μας. Ας γνωρίσουμε ποιες είναι αυτές και με ποιον τρόπο το πετυχαίνουν.

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

Ανοιξιάτικες... Ζυμώσεις

**BAGELS
ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ
ΣΟΛΟΜΟ**

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Θερμίδες: 239

Λιπαρά: 6,7 γρ.

Χοληστερίνη: 6,6 mg

Το ψωμί χορταίνει, θρέφει και συντροφεύει όλα τα γεύματά της ημέρας. Με πρωταγωνιστή το ψωμί, ετοιμάστε νόστιμα ορεκτικά, που θα φτιάξετε εύκολα και γρήγορα και θα δώσουν γεύση στο τραπέζι σας. Στολίστε τα, γεμίστε τα και απολαύστε τα.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

fitness



**ΣΕ ΑΥΤΟ
ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ**

ΣΕΛ. 114
ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΣΤΗ ΦΥΣΗ

ΣΕΛ. 116
ΤΟΝΩΝΟΥΜΕ
ΚΟΙΛΙΑ, ΠΟΔΙΑ
ΚΑΙ ΚΟΡΜΟ

ΣΕΛ. 120
ΚΑΝΟΥΜΕ
ΣΤΡΕΤΣΙΝΓΚ

Αληθινά χαμόγελα

ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ το χαμόγελο που ζωγραφίζεται στο πρόσωπό μας μετά την άσκηση; Είναι γεγονός ότι η άσκηση δεν τονώνει μόνο τη φυσική μας κατάσταση, αλλά βελτιώνει και την ψυχική μας διάθεση. Σε έρευνα μάλιστα που διεξήχθη από το ACSM (Αμερικανικό Αθλητιατρικό Κολλέγιο), 6 εβδομάδες συστηματικής ποδηλασίας ή ασκήσεων με αντιστάσεις μείωσαν το στρες και την ευερεθιστότητα σε γυναίκες με διάγνωση αγχώδους διαταραχής. Υπολογίζεται ότι ένας ζωηρός περίπατος 20' σχεδόν καθημερινά μπορεί να λειτουργήσει ως αποτελεσματικό μέσο διαχείρισης του στρες. Εάν θέλετε, λοιπόν, να λάμψει το χαμόγελο στο πρόσωπό σας, ξεθάψτε τα αθλητικά σας και βγείτε έξω για περπάτημα ή τρέξιμο!