

vita

FITNESS WORK OUT ΓΙΑ ΣΦΙΧΤΟ ΣΩΜΑ

ΕΜΒΟΛΙΑ
ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΤΑ ΦΟΒΟΜΑΣΤΕ

Η
ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΠΟΥ ΝΙΚΑ
ΤΗΝ
ΚΟΥΡΑΣΗ

Αφιέρωμα 10 αλλαγές ζωής για καλό φθινόπωρο

ΕΡΕΥΝΑ

Τα μικρόβια
που χρειαζόμαστε

ΠΡΟΖΥΜΙ
Ενα φάρμακο
στην κουζίνα μας

Σεξ
ΤΙ ΔΕΙΧΝΕΙ
Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ

ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ
Η ΝΕΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΤΙΣ
ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ

ΙΑΤΡΙΚΑ ΛΑΘΗ
ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΑΠΟ ΟΣΑ ΝΟΜΙΖΟΥΜΕ

3,90 €



περιεχόμενα

ΥΓΕΙΑ

20 Focus στην έρευνα

Τα μικρόβια που μας χρειάζονται

24 Q & A

Μαθαίνουμε για τις λοιμώξεις της εποχής

26 Οδηγός ανασυγκρότησης

Το top 10 του φθινοπώρου

32 Ημικρανίες

Επιτέλους θα τις ξεπεράσουμε

36 Εμβόλια

Γιατί δεν πρέπει να τα φοβόμαστε

40 Καρκίνος μαστού

Όλες οι εξελίξεις

44 Ιατρικά λάθη

Τι συμβαίνει

46 Παιδί

Αφήστε το να παίζει

HEALTHY LIVING

52 Οι θεραπείες που χαρίζουν τέλειο δέρμα

53 Σωστός έλεγχος για γερά δόντια

54 Γυαλιά ή laser για τους αθλητές;

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

56 Φθινοπωρινή μελαγχολία

Τα βήματα για να την ξεπεράσουμε

58 Σεξ

Βρείτε τον «κλειδάριθμο» της ερωτικής σας ζωής

BODY & MIND

64 Γέλιο

Ο εσωτερικός μας γιατρός

67 Προζύμι

Γιατί να το προτιμήσουμε για επίπεδη κοιλιά

68 Κουρκουμάς

Ενα δώρο της φύσης για εμάς

70 Πόδια

Οι φυσικοί τρόποι για να τα φροντίσουμε

74 Γιόγκα

Ασάνες για σταθερά βήματα

BEAUTY

80 Μακιγιάζ

Less is more

84 Αισθητικές επεμβάσεις

Λάμψη στο μάξιμουμ

88 Δέρμα

Εχει και αυτό τους ρυθμούς του

88

46

70

118

E



112



68

περιεχόμενα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

92 Τόνωση

Η διατροφή που νικά την κούραση

94 Λωτός

Ο βασιλιάς του φθινοπώρου

96 Confit

Η νέα τάση στην κουζίνα

99 Κουνουπίδι

Ή το μισείς ή το λατρεύεις

100 Δίαιτα

Χάστε 4 κιλά τον μήνα

103 Diet Expert

Κάντε πιο υγιεινό το τσιμπολόγημα

104 ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Φτιάχνουμε βελούδινες κρέμες

FITNESS

110 Πρωταθλητισμός

Μαθήματα από δύο πρωταθλητές ζωής

112 Ασκήσεις

Γυμνάζουμε όλο το σώμα

LIVING

118 Σπίτι

Το φωτίζουμε με τον σωστό τρόπο

120 Express

Μυστικά καλύτερης ζωής σε 15'

122 READING ROOM

123 LIVING OUT

MONIMΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

7 Η σκέψη του μήνα

9 Vita news

15 Vita list

78 Beauty news

124 Μια βόλτα στην αγορά

128 Fit&famous

130 Last word

20



social
media

www.vita.gr

instagram:

vita_

facebook:

vita.gr



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Seasons.agency/AK
Images

ΥΓΕΙΑ | ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ | ΔΙΑΤΡΟΦΗ | FITNESS | BEAUTY

ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ, ΑΓΑΠΗ ΜΟΥ!

Δεν είναι μόνο τα γονίδια που καθορίζουν τη ζωή μας. Τα μυστικά της υγείας μας αναζητούνται τώρα στα τρισεκατομμύρια βακτήρια που ζουν στο σώμα μας.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΩΑΝΝΑ ΣΟΥΦΛΕΡΗ

Από την ώρα που ερχόμαστε στη ζωή ως την ώρα που αποχωρούμε, δεν μένουμε στιγμή μόνοι μας. Μας ακολουθεί ένα πλήθος μικροοργανισμών τόσο μεγάλο που, αν οι αριθμοί έχουν κάποια σημασία, μοιάζει να είμαστε το όχημα μεταφοράς τους! Πάρτε για παράδειγμα το ανθρώπινο γαστρεντερικό σύστημα: εκεί φιλοξενούνται πάνω από 10 τρισεκατομμύρια μονοκύτταροι μικροοργανισμοί (βακτήρια και μύκητες), ενώ το σύνολο των κυττάρων του ανθρώπινου σώματος είναι γύρω στο 1 τρισεκατομμύριο. Με άλλα λόγια, μόνο τα κύτταρα της εντερικής χλωρίδας μας είναι 10 φορές περισσότερα από τα δικά μας. Αν σε αυτά προσθέσουμε τους μικροοργανισμούς που φιλοξενούμε στο δέρμα, στα μάτια, στους πνεύμονές μας και σε όλα τα υπόλοιπα όργανά μας, αντιλαμβάνεται κανείς πως τίποτε απ' ό,τι μας συμβαίνει δεν είναι ανεξάρτητο από την ύπαρξη των αόρατων συντρόφων μας.

Οι επιστήμονες έχουν βαφτίσει το σύνολο των μικροοργανισμών που φιλοξενεί ο καθένας από εμάς με το όνομα «μικροβίωμα» και δεν είναι υπερβολή να πούμε πως πριν από δύο δεκαετίες δεν είχαν ιδέα για την ύπαρξή του! Ακό-

μη και σήμερα όμως που κανένας δεν αμφισβητεί τη σημασία του στην ανθρώπινη φυσιολογία και παθολογία, οι γνώσεις μας παραμένουν περιορισμένες, καθώς είναι αδύνατον να ταυτοποιηθούν όλοι οι μικροοργανισμοί που το αποτελούν. Αυτό που γνωρίζουμε με βεβαιότητα είναι ότι αρχίζουμε να αποκτούμε το μικροβίωμά μας κατά τη στιγμή της



ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ, μην τα φοβάστε

«Το χειρότερο εμβόλιο είναι αυτό που δεν έχει γίνει», αυτή η φράση τα λέει όλα. Ο εμβολιασμός είναι μια από τις σημαντικότερες πράξεις που πραγματοποιούνται για το καλό των ανθρώπων, προκειμένου να προστατευθούν από σοβαρά λοιμώδη νοσήματα.

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**

Αφήστε το να **παίξει**

Οι περισσότεροι γονείς που έχουμε παιδιά τα οποία πηγαίνουν σχολείο, σχεδιάσαμε ήδη ένα βαρυφορτωμένο εκπαιδευτικό και αθλητικό πρόγραμμα για τη νέα σχολική χρονιά. Αφήσαμε άραγε χρόνο και για παιχνίδι;

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**



body & mind



Ylang-ylang, τα άνθη του καλού

Το όνομά του, ylang-ylang, προέρχεται από τις Φιλιππίνες. Εκεί όταν μιλάνε για ylang-ylang αναφέρονται στα λουλούδια που χορεύουν στον άνεμο. Οι γυναίκες εκεί συνηθίζουν να κόβουν τα άνθη και να τα βάζουν για λίγες ημέρες σε λάδι καρύδας. Έτσι φτιάχνουν μια κρέμα που προστατεύει από τις μολύνσεις. Το αιθέριο έλαιο του ylang-ylang έχει μια εξωτική, λουλουδάτη μυρωδιά και είναι καταπραϊντικό και χαλαρωτικό.



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

ΣΕΛ. 64

► ΚΑΝΟΥΜΕ
ΓΕΛΩΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΣΕΛ. 68

► ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΤΙΣ
ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ
ΤΟΥ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ

ΣΕΛ. 70

► ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΑ
ΠΟΔΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ
ΤΡΟΠΟ



Ενα δώρο της φύσης για εμάς

Ολοένα και περισσότερα επιστημονικά δεδομένα έρχονται σήμερα να τεκμηριώσουν τη θετική επίδραση του κουρκουμά σε πολλούς τομείς της υγείας μας. Δεν νοστιμίζει μόνο τα φαγητά μας, αλλά και μας εφοδιάζει με ουσίες που μας ωφελούν ποικιλοτρόπως.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ



Βελούδινες κρέμες

Με μια κρεμούλα κάναμε την είσοδό μας στη γαστρονομία. Απαλές, γλυκές, βελούδινες, οι κρέμες είναι ένα από τα μεγαλύτερα κεφάλαια της ζαχαροπλαστικής. Φιγουράρουν στα μενού των καλύτερων εστιατορίων. Ένα υπέροχο επιδόρπιο, ένα πραγματικό comfort food.



ΚΡΕΜΑ ΜΗΛΟΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Θερμίδες: **130**

Λιπαρά: **4.1 γρ.**

Χοληστερίνη: **55 mg**

Γυμναστική για όλο ΤΟ σώμα

Για να σφίξετε το σώμα σας και να βελτιώσετε τη στάση του, σχεδιάσαμε για εσάς ένα πρόγραμμα γυμναστικής με αποτελεσματικές ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε μόνοι σας στο σπίτι, αρκεί να έχετε ένα στρώμα και μια μπάλα fitness.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΑΓΝΙΑΔΗ

