

vita

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ
Οι φυσικές λύσεις

Ήλιος

**Για να μη θυμώσει
μαζί μας αυτό
το καλοκαίρι**

ΤΑ ΨΩΝΙΑ
που αδυνατίζουν

ΤΡΟΦΙΜΑ ΧΩΡΙΣ
ΓΛΟΥΤΕΝΗ
Τα χρειαζόμαστε;

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

**11 «παγίδες»
που μας εμποδίζουν
να αλλάξουμε**

*Bedtime
yoga*

**Ποια βότανα
νικούν την
κατακράτηση**

**Έρχεται η κάνναβη
στο φαρμακείο;**

ΠΑΙΔΙ
**Μιλήστε του
για το σεξ**

3,90 €





περιεχόμενα

ΥΓΕΙΑ

20 ΜΑΤΙΑ Λύνουμε όλες τις απορίες μας

22 ΗΛΙΟΣ

Απολαμβάνουμε τα χάρδια του με προσοχή

28 ΚΑΝΝΑΒΗ Προσεχώς στα φαρμακεία;

30 ΜΟΥΣΙΚΗ

Ανακαλύπτουμε την ιαματική της δράση

34 ΦΙΛΟΙ Πολύτιμοι για την υγεία μας

38 ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Οι αλλαγές στο σώμα που ξαφνιάζουν

40 ΠΑΙΔΙ Πώς να του μιλήσουμε για το σεξ

HEALTHY LIVING

44 Εγκεφαλική πάρεση: «Κλειδί» η σωστή διάγνωση

45 Συνεχείς αποβολές και υπογονιμότητα

46 Επαναφέροντας τη νεότητα

47 Η λύση για καλύτερη ποιότητα ζωής

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

51 ΣΩΜΑ Νικάμε το άγχος της παραλίας

52 REINVENTING SELF Δίνουμε στον εαυτό μας μια δεύτερη ευκαιρία

56 «ΑΛΑΝΘΑΣΤΟΣ» Διεισδύουμε στο μυαλό του

BODY & MIND

61 ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ Δοκιμάζουμε για πρώτη φορά

62 SUMMER Τα οφέλη του στην υγεία μας

66 ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ Την αντιμετωπίζουμε με φυσικές λύσεις

68 ΚΑΤΑΚΡΑΤΗΣΗ ΥΓΡΩΝ Τα βότανα που τη νικούν

71 ΑΥΓΟΤΑΡΑΧΟ Το ελληνικό χαβιάρι

72 ΓΙΟΓΚΑ Οι ασάνες που χαλαρώνουν

74 FOOD EXPERTS Ώρα για αδυνάτισμα

94

ΠΑΓΩΤΟ Πώς να το απολαμβάνουμε χωρίς να παχαίνουμε



78

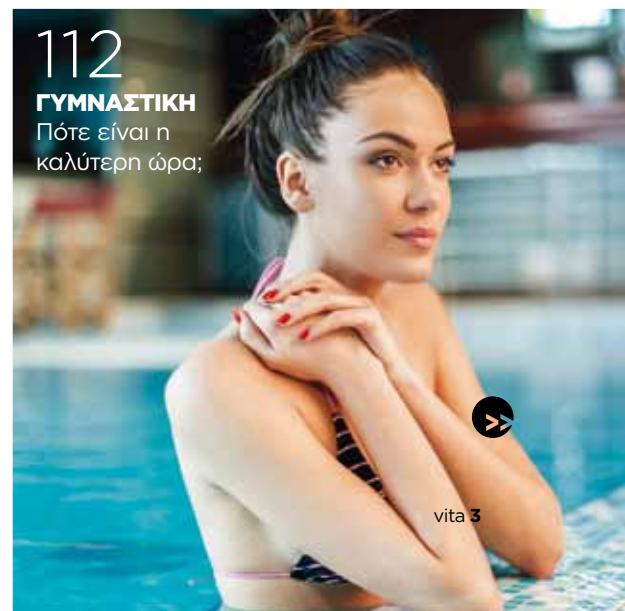
ΜΑΛΛΙΑ

Τα προστατεύουμε από τις καλοκαιρινές απειλές



62

SUMMER Τα οφέλη του στην υγεία μας



112

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Πότε είναι η καλύτερη ώρα;





84

ΠΟΔΙΑ

Τα περιποιούμεστε σε 5 κινήσεις



38

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Οι αλλαγές στο σώμα που ξαφνιάζουν

122

EXPRESS

Μυστικά καλύτερης ζωής σε 15΄



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

BEAUTY

78 ΜΑΛΛΙΑ
Τα προστατεύουμε από τις καλοκαιρινές απειλές

83 Ο SOLE MIO Τα νέα αντιηλιακά που μας εντυπωσίασαν

84 ΠΟΔΙΑ Τα περιποιούμεστε σε 5 κινήσεις

86 ΜΑΤΙΑ Μυστικά για νεανικό βλέμμα

88 ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ Πώς θα πετύχουμε τέλειο αποτέλεσμα στο σπίτι

90 ARRIVALS Καλλυντικά που δοκιμάσαμε και μας άρεσαν

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

94 ΠΑΓΩΤΟ Πώς να το απολαμβάνουμε χωρίς να παχαίνουμε

96 ΤΡΟΦΕΣ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ Μαθαίνουμε πότε είναι απαραίτητες

99 ΑΓΓΟΥΡΙ Ο σύμμαχος της καλοκαιρινής διαίτας

100 ΣΟΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ Αδυνατίζουμε κάνοντας τα ψώνια μας

103 DIET EXPERT Οι «ύπουλες» θερμίδες των ροφημάτων

104 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Ετοιμάζουμε δροσερά smoothies

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Seasons.agency/AK Images

FITNESS

112 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
Πότε είναι η καλύτερη ώρα;

114 ΑΣΚΗΣΕΙΣ
Ετοιμάζουμε το σώμα μας για την παραλία

118 ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ
Οι τροφές που τις ανεβάζουν

LIVING

120 ΣΠΙΤΙ Ετοιμάζουμε τον ομορφότερο καλοκαιρινό κήπο

122 EXPRESS
Μυστικά καλύτερης ζωής σε 15΄

123 DIY
Φτιάχνουμε ρετρό σουβέρ

124 READING ROOM

125 LIVING OUT

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 Η σκέψη του μήνα

11 Vita news

17 Vita list

50 Psychology news

60 Eco news

76 Beauty news

92 Food news

110 Fitness news

126 Μια βόλτα στην αγορά

129 Fit&famous:
Μαθαίνουμε τα μυστικά του Peter Sarsgaard

130 Last word

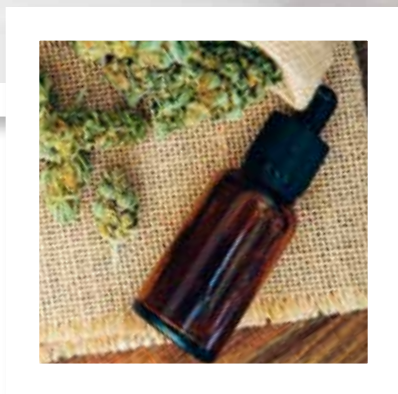


Hello sunshine

Άφθαρτοι κάτω
από τον ήλιο!

Ψεύτης ήλιος..., άλλα μας υπόσχεται και άλλα μας
επιφυλάσσει. Θεός ή δαίμονας; Ό,τι και αν είναι,
τον χρειαζόμαστε. Ίσως όμως πρέπει να τον
γνωρίσουμε καλύτερα.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ



Έρχεται η κάνναβη στο φαρμακείο;

Άνοιξε και επίσημα στη χώρα μας η συζήτηση για την ιατρική χρήση της κάνναβης, φέρνοντάς μας πιο κοντά στη στιγμή που θα δούμε τα πρώτα σκευάσματα κάνναβης στα ράφια των φαρμακείων.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΟΥΚΛΑΚΗ

Σήμερα η ιατρική χρήση του φυτού της κάνναβης επιτρέπεται ήδη στους πολίτες πολλών χωρών και σύντομα αναμένεται να προστεθεί και η χώρα μας στην εν λόγω λίστα. Το φυτό της κάνναβης περιέχει περισσότερες από 60 ουσίες, τα λεγόμενα κανναβινοειδή, το καθένα με διαφορετική επίδραση στον οργανισμό. Η THC (τετραϋδροκανναβινόλη) και η κανναβιδιόλη είναι οι δύο κυριότερες ουσίες για τις οποίες έχει φανεί μετά από έρευνες ότι έχουν πολλές θεραπευτικές δράσεις και μπορούν να χορηγηθούν ιατρικά. Οι τελευταίες εξελίξεις δείχνουν ότι κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί στο κοντινό μέλλον και στη χώρα μας. Ας δούμε γιατί:



Δεν είναι μόνο η κοιλίτσα που θα φουσκώσει. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, θα συμβούν αρκετές αλλαγές στο σώμα, στο μυαλό και στη διάθεσή σας, πολλές από τις οποίες θα σας ξαφνιάσουν.

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

Μόλις μάθατε τα χαρμόσινα νέα. Συγχαρητήρια! Σύντομα θα αποκτήσετε τον πρώτο σας απόγονο και είστε πανευτυχείς, αλλά ταυτόχρονα και πολύ αγχωμένες για όσα θα επακολουθήσουν και κυρίως για τις αλλαγές που θα υποστεί το σώμα σας. Πράγματι, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συμβαίνουν πρωτόγνωρες μεταβολές στο σώμα κάθε γυναίκας, οι οποίες είναι παροδικές και υποχωρούν σταδιακά μετά τον τοκετό. Συγκεντρώσαμε μερικές από αυτές, οι οποίες, παρότι φαίνονται παράξενες, εντούτοις έχουν την εξήγησή τους. Ξαπλώστε αναπαυτικά στην πολυθρόνα και διαβάστε τι σας... περιμένει.

Τα «παράξενα» της εγκυμοσύνης

Summer benefits

Η ζέση, ο ήλιος,
το κολύμπι, το
θαλασσινό αεράκι,
τα καλοκαιρινά
φρούτα...
Είναι τόσο ωφέλιμα,
ώστε θα μπορούσαν
να χορηγούνται με
συνταγή γιατρού!

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ

Η έκθεση
στον ήλιο συμβάλλει
στην έκκριση των
πολύτιμων ενδορφινών,
των ορμονών που
βελτιώνουν
τη διάθεση.

Για.. όνειρα γλυκά!

Απλές αλλά αποτελεσματικές ασάνες που ηρεμούν το πνεύμα και το σώμα, προκαλώντας την πολυπόθητη χαλάρωση που οδηγεί σε έναν καλό ύπνο.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ



Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε; Τα βράδια στριφογυρίζετε περιμένοντας να ησυχάσει το μυαλό σας, αλλά η σκέψη σας καλπάζει και μάταια προσδοκάτε την έλευση του Μορφέα; Μην απελπίζεστε. Μια λύση που μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα της αϋπνίας και του ανεπαρκούς ύπνου είναι να καθιερώσετε μια χαλαρωτική ρουτίνα λίγο πριν πέσετε στο κρεβάτι, π.χ. ακούγοντας μουσική, πίνοντας ένα ζεστό γάλα ή διαβάζοντας λίγες σελίδες από το αγαπημένο σας βιβλίο. Στο πλαίσιο αυτής της ρουτίνας μπορείτε να συμπεριλάβετε και τις ασάνες της γιόγκα που μας προτείνει η κ. Μαρίκα Δασκαλάκη, δασκάλα της Αυθεντικής Παραδοσιακής Γιόγκα. Η γιόγκα θα σας βοηθήσει να συντονιστείτε με τον ρυθμό της αναπνοής σας. Καθώς μένετε σε κάθε ασάνα και αναπνέετε βαθιά, νιώθετε την ένταση να φεύγει από το σώμα και σταδιακά χαλαρώνετε. Καλόν ύπνο!

Scream for ice cream

Από την εποχή της ξύλινης οικιακής παγωτομηχανής με το χοντρό αλάτι και τον πάγο μέχρι σήμερα έχουν χυθεί τόνοι γάλακτος σε κυπελλάκια, ξυλάκια και χωνάκια παγωτού. Η επιθυμία μας, όμως, κάθε καλοκαίρι για παγωτό και η απόλαυση παραμένουν ίδιες.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Την πατρότητα του παγωτού διεκδικούν πολλοί και δεν είναι τυχαίο αφού, κατά γενική ομολογία, αποτελεί το νοστιμότερο γλυκό. Οι Πέρσες και οι Αιγύπτιοι γέμιζαν τα ποτήρια τους με χιόνι, το οποίο κοσκίνιζαν με ένα σουρωτήρι στην κούπα και με αυτόν τον τρόπο πάγωναν τα ποτά τους. Στον Μεσαίωνα, μέχρι την Αναγέννηση, ο πάγος ήταν το εκκεντρικό στοιχείο ενός τραπέζιου. Στην Κίνα πολλούς αιώνες πριν εμπλούτιζαν το χιόνι με μέλι - θα μπορούσε να πει κανείς ότι ήταν ένα είδος σορμπέ. Μεταγενέστερα ο πρώτος καταναλωτής σορμπέ ήταν ο Νέρωνας, ο οποίος απολάμβανε μια κούπα χιόνι ανακατεμένο με μέλι και χυμούς φρούτων. Πολλά χρόνια μετά το παγωτό αρχίζει να παίρνει άλλη μορφή. Το american ice cream κάνει δυναμικά την εμφάνισή του. Η αμερικανική εισβολή εκφράζεται με χρώμα, σύνθεση και ποικιλία. Τα παγωτά του Νέου Κόσμου σερβίρονται σε εντυπωσιακά ποτήρια και μπολ και γαρνίρονται με φρούτα, σαντιγί και σιρόπια.

**SMOOTHIE
ΜΕ ΚΑΡΠΟΥΖΙ**

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Θερμίδες: 363

Λιπαρά: 0 γρ.

Χοληστερίνη: 0 mg

Smoothies

Έκρηξη δροσιάς

Έχουν δυναμωτικές ιδιότητες και αποτελούν ιδανική επιλογή για να ξεδιψάσετε χωρίς να παχύνετε. Αρωματικά, εύγευστα και βιταμινούχα παγωμένα ποτά smoothies που αν τα φτιάξετε μόνοι σας θα πάρετε ελάχιστες θερμίδες και πολλή γλύκα.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Τι ώρα να κάνω γυμναστική;

Υπάρχει ιδανική ώρα
για να γυμναστούμε;
Και τελικά πότε η
άσκηση είναι
αποδοτικότερη, το πρωί
ή το απόγευμα;

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ

Η κατάλληλη ώρα είναι κάτι που προσέχουμε σε πολλές περιπτώσεις: για να φάμε βραδινό, να πάρουμε φάρμακα, να μετρήσουμε την πίεση... Άραγε υπάρχει ιδανική ώρα και για την άσκηση; Τι συμβουλεύουν οι ειδικοί; Σας παρουσιάζουμε τα οφέλη τόσο της πρωινής όσο και της απογευματινής γυμναστικής, ώστε να ξέρετε τι αποκομίζετε κάθε φορά που βάζετε τα αθλητικά σας παπούτσια.