Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 161 ● ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2010 ● 3,90 €

vita Zest

STOP ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ
ΜΕ ΕΠΕΜΒΑΣΗ-ΕΞΠΡΕΣ

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
Η δίαιτα που καίει το λίπος

Φάκελος
ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΟΡΜΟΝΕΣ
Αυτές «φταίνε» για όλα

ΥΓΕΙΑ
ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

STEP BY STEP
Ψυχοθεραπεία για αρχαρίους

ΤΑ ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ
Ανακουφιστείτε εναλλακτικά

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΒΑΛΤΕ ΜΠΡΟΣ ΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΣΑΣ

Νέο Botox χωρίς ενέσεις Τώρα γίνεται!

ΜΑΡΑ ΔΑΡΜΟΥΣΛΗ
«ΑΚΟΜΗ ΠΑΛΕΥΩ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΡΕΞΙΑ»

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

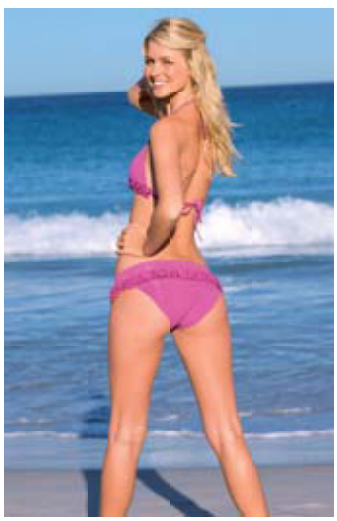
editorial vita

Χρειάζεστε μια αλλαγή; Δεν είστε οι μόνοι. Όλοι μας αυτή την περίοδο ονειρευόμαστε αλλαγές. Σκεφτόμαστε τι πρόκειται να κάνουμε «από Σεπτέμβρη»: Να ξεκινήσουμε ένα καινούργιο χόμπι, να βάλουμε στο πρόγραμμα το γυμναστήριο, να αλλάξουμε κάτι στη δουλειά, να πειραματιστούμε με ένα καινούργιο κούρεμα, να κάνουμε ό,τι μπορούμε για να παρατείνουμε την απόλαυση του καλοκαιριού. Τώρα που το στρες ταξιδεύει μακριά, σκεφτόμαστε όλα αυτά που θα μπορούσαμε να κάνουμε για να μην του επιτρέψουμε ποτέ ξανά να μας «γονατίσει». Ναι, η απόλαυση είναι στο χέρι μας. Είναι όχι μόνο το ζητούμενο, αλλά και καθήκον μας. Αρκεί να δημιουργήσουμε τις συνθήκες: Να μην ξεχνάμε να αγαπάμε, να κάνουμε focus στη χαρά, να εκφραζόμαστε ελεύθερα, να αφήνουμε πίσω τα κόμπλεξ και τις ανεπάρκειές μας -όσο γίνεται-, να μπορούμε να ζητάμε από τους άλλους χωρίς ενοχές, να θυμόμαστε συχνότερα τις αλήθειες μας. Η ζωή χωρίς αυτά είναι τόσο λίγη...

Καλή ανάγνωση,

Σιμέλα Κολαγκελέ
skolagele@dolnet.gr

ΕΞΩΦΥΛΛΟ 161
Photo Hugh Arnold
Styling Kelly Moseley
Model Renae από Viviens Models, Perth Αυστραλία
Μαλλιά και make-up Bobby Bujisic
Bikini Jets



82

Υγεία

22 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Αναίμακτο χειρουργείο-εξπρές μάς απαλλάσσει από τον πόνο στη μέση σε 30 λεπτά
26 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΟΡΜΟΝΕΣ Αποκωδικοποιώντας, προς όφελός μας, το βαρόμετρο της γυναικείας φύσης
38 ΜΝΗΜΗ 7 κινήσεις για να μη μας προδώσει ποτέ το μνημονικό μας
42 HEALTH RISKS Μήπως μας φοβίζουν περισσότερο οι ασθένειες που μας απειλούν λιγότερο;
46 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ Είναι αδύνατο να γυρίσουμε πίσω το χρόνο, αλλά μπορούμε να τον ξεγελάσουμε με επιτυχία
50 ΥΠΕΡΤΑΣΗ Πώς θα γλιτώσουμε το εισιτήριο για το club των 3 εκατομμυρίων υπερτασικών Ελλήνων
54 ΦΥΣΙΚΑ ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ Ιτιά και κουρκουμάς αντί για ασπιρίνη; Η επιστήμη λέει «ναι»!

58 NOCEBO Το διαβολικό δίδυμο αδελφάκι του placebo, που μπορεί να μας αρρωστήσει
62 Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΠΕΛΑΡΓΟΥ Στο μενού της γονιμότητας, οι ειδικοί προτείνουν παγωτό!
66 ΣΤΟ ΝΤΙΒΑΝΙ Step by step ψυχοθεραπεία για αρχαρίους
70 ΓΑΜΟΣ La vie en rose ή ο «Πόλεμος των Ρόουζ»; Και τα δύο είναι στο χέρι μας

Beauty

76 Beauty in green
78 Skincare news
80 Οι επιλογές του μήνα
82 ΜΑΚΙΓΙΑΖ Τα έξυπνα προϊόντα μακιγιάζ που συναγωνίζονται τις αισθητικές επεμβάσεις
86 ΦΥΣΙΚΟ ΜΠΟΤΟΞ Νέες τεχνικές χαρίζουν το look ξεκούρασης του μπότοξ χωρίς ενέσεις

Διατροφή

92 Food news
94 ΣΥΝΤΑΓΕΣ 4 ελαφριά πιάτα με λαχταριστή γεύση
98 ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ Το μυστικό της απώλειας βάρους για τη γενιά της νέας χιλιετίας
102 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ Πώς θα τον κάνουμε να δουλέψει για λογαριασμό μας
104 ΝΕΑ ΔΙΑΙΤΑ Το πρόγραμμα των 7 ημερών που καίει το λίπος

Fitness

110 Fitness news
112 ΒΙΚΙΝΙ BODY 20 λεπτά την ημέρα για καυτό κορμί από την personal trainer των σταρ
116 ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Πότε να το αναβάλουμε και να μείνουμε σπίτι

Μόνιμες στήλες

9 Vita news
16 Eco news
18 Ρωτήσαμε για εσάς
34 Αληθινή ιστορία
120 Αποδράσεις για τους yoga lovers
126 Μια βόλτα στην αγορά
130 Fit and famous

STOP ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ

Μόνο όσοι υποφέρουμε από τη μέση μας μπορούμε να καταλάβουμε πόσο δυνατός είναι ο πόνος αυτός και πόσο περιορίζει την ελευθερία των κινήσεών μας. Το πρόβλημά μας, όμως, μπορεί να λυθεί σε μία μόνο μέρα, χάρη σε μια νέα χειρουργική μέθοδο.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Σκύβετε για να πιάσετε ένα βαρύ δέμα. Σηκώνετε βιαστικά το μωρό σας από την κούνια. Πετάγεστε απότομα κάθε πρωί από το κρεβάτι. Μικρές, καθημερινές συνήθειες που, αν και δεν το καταλαβαίνετε, καταπονούν τη σπονδυλική στήλη. Μέχρι που κάποια στιγμή πάτε να σηκωθείτε από την πολυθρόνα όπου έχετε «βουλιάξει», αλλά ο πόνος στη μέση δεν σας αφήνει να κουνηθείτε. Πονάτε, αλλά δεν είστε οι μόνοι. Το 80% του γενικού πληθυσμού θα παρουσιάσει σε κάποια φάση της ζωής του προβλήματα με τη σπονδυλική στήλη. Ευτυχώς, η ενδοσκοπική χειρουργική έρχεται να σας βοηθήσει.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

Η οσφυαλγία συνήθως οφείλεται σε μυϊκό πιάσιμο (μυϊκό σπασμό) εξαιτίας μιας απότομης κίνησης, του λανθασμένου τρόπου που σηκώσατε την τηλεόραση... Ωστόσο, μπορεί να οφείλεται και σε άλλα, σοβαρότερα αίτια, όπως π.χ. η καταπόνηση των σπονδυλικών αρθρώσεων, η σπονδυλοαρθρίτιδα κ.ά. Μην επιχειρήσετε, επομένως, να κάνετε διάγνωση μόνοι σας. Επισκεφτείτε έναν ειδικό, ο οποίος θα σας συστήσει τις κατάλληλες εξετάσεις.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΝΕΑ ΜΕΘΟΔΟΣ

Η διαδερμική ενδοσκοπική δισκεκτομή αποτελεί μια σημαντική εξέλιξη στη χειρουργική θεραπεία των παθήσεων της σπονδυλικής στήλης. Πρόκειται για μια αναίμακτη και ανώδυνη τεχνική ενδοσκοπικής και μικροεπεμβατικής χειρουργικής, όπως είναι η αρθροσκόπηση ή η λαπαροσκόπηση, που ανακουφίζει άμεσα από τον πόνο και υπόσχεται οριστική λύση για όσους υποφέρουν από προβλήματα στη σπονδυλική στήλη.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πριν από την επέμβαση πραγματοποιείται ένας βασικός έλεγχος και έπειτα ο ασθενής οδηγείται στο χειρουργείο, που διαρκεί συνήθως 30-60 λεπτά. Η επέμβαση γίνεται με τοπική αναισθησία, γεγονός που επιτρέπει στο γιατρό -καθώς ο ασθενής είναι ξύπνιος- να γνωρίζει αν έχει πειραχθεί κάποιο νεύρο της σπονδυλικής στήλης του ασθενούς. Όλη η διαδικασία εκτελείται με τη βοήθεια ενδοσκοπίου, το οποίο εισάγεται στην «προβληματική» περιοχή από μία μικρή τομή (4 χιλιοστών) και στέλνει την εικόνα που λαμβάνει μέσω κλειστού κυκλώματος σε ειδική οθόνη.

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ

Βασικό πλεονέκτημα της μεθόδου είναι η απουσία «ανοικτών» τομών, αφού η επέμβαση γίνεται με τη βοήθεια ενδοσκοπίου, χωρίς να προκαλούνται κακώσεις στους μυς, τα νεύρα ή τα οστά της σπονδυλικής στήλης. Έτσι, ελαχιστοποιείται ο μετεγχειρητικός πόνος και μειώνεται η ανάγκη για παυσίπονα μετά το χειρουργείο. Επίσης, επειδή η μέθοδος είναι ελάχιστα τραυματική για τους ιστούς, ο ασθενής δεν χρειάζεται μετάγγιση αίματος, ενώ δεν υπάρχουν και οι μετεγχειρητικές ουλές. Όλα αυτά επιτρέπουν την άμεση έξοδο από το νοσοκομείο, ενώ ο χρόνος αποκατάστασης είναι ελάχιστος σε σχέση με τις παραδοσιακές μεθόδους.

ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ

Η συγκεκριμένη μέθοδος βοηθά στην αντιμετώπιση ενός μεγάλου αριθμού παθήσεων της σπονδυλικής στήλης.

ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΙΚΑ

Η σπονδυλική στήλη αποτελείται από 33 οστά, τους σπονδύλους, ενώ 5 από αυτούς, οι οσφυϊκοί, βρίσκονται στην περιοχή της μέσης. Ακόμα, διαθέτει 31 ζεύγη νεύρων, 400 μυς και περίπου 1.000 τένοντες.

Photo Camera Press/Apeiron