Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

vita

ΤΕΥΧΟΣ 173
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2011

ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ
ΧΑΠΙ Ή ΣΠΙΡΑΛ;

ΦΑΚΕΛΟΣ

ΚΑΡΔΙΑ 100% ΔΥΝΑΤΗ

ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ

Η εξέταση που αυξάνει την επιτυχία

ΟΡΜΟΝΕΣ

Μήπως αυτές μας παχαίνουν;

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΥΣΗΣ

3 ΕΙΔΙΚΟΙ ΔΙΝΟΥΝ ΛΥΣΕΙΣ

Body & Mind

Super foods

- Ιπποφαές
- Σπιρουλίνα
- Χλωρέλλα

Zumba

ΤΟ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΕΞΟΥΣΙΑ

Δικαίωμα ή αυταπάτη;

4,00 €

9 771108 603004 10

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

editorial vita

«Δεν έχετε πολύ χρόνο, μην τον σπαταλήσετε, λοιπόν, ζώντας τη ζωή κάποιων άλλων. Μην αιχμαλωτιστείτε από το δόγμα που θέλει να ζείτε σύμφωνα με το τι νομίζουν οι άλλοι. Μην αφήνετε τη γνώμη των άλλων να πνίξει την εσωτερική φωνή σας. Και το σημαντικότερο, να έχετε το θάρρος να ακούτε την καρδιά και τη διαίσθησή σας». Λόγια του ιδρυτή της Apple, του θρυλικού Στιβ Τζομπς, κατά την ομιλία του στους αποφοίτους του Πανεπιστημίου του Στάνφορντ το 2005, ένα χρόνο αφού έχει μάθει ότι αντιμετωπίζει σοβαρό πρόβλημα υγείας. Ο Στιβ Τζομπς, ως άνθρωπος της δράσης, αφιέρωσε τη ζωή του σε ένα όραμα και είδε το όνειρό του να γίνεται πραγματικότητα. Αλλά κι εκείνος, όπως όλοι μας, ήρθε αντιμέτωπος με αυτό που όλοι φοβόμαστε. Και τότε είδε την αληθινή αξία της ζωής. Ο Στιβ Τζομπς, ο άνθρωπος που «σχεδίασε» με τον πιο ευφυή τρόπο το μέλλον, είδε πως το αύριο δεν το έχει εξασφαλίσει κανείς. Είδε αυτό που όλοι μας οφείλουμε να κάνουμε: Να λέμε αυτό που νιώθουμε και να κάνουμε αυτό που ονειρευόμαστε. Και βέβαια να δίνουμε αξία στα πράγματα όχι γι' αυτό που αξίζουν, αλλά γι' αυτό που σημαίνουν.

Καλή ανάγνωση,

Σμέλη Κολαγκελέ
skolagele@dolnet.gr

ΕΞΩΦΥΛΛΟ 173
MONDADORI/
WWW.IML.GR





46

Υγεία

24 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Η νέα εξέταση της εξωσωματικής γονιμοποίησης
26 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΚΑΡΔΙΑ Όλοι οι τρόποι για να τη δυναμώσουμε
34 ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ Χάπι ή σπιράλ; Διαλέξτε τη μέθοδο που σας ταιριάζει
38 ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ Οι διάσημες γυναίκες που τον νίκησαν
42 ΣΥΚΩΤΙ Δουλεύει ακούραστα, αλλά χρειάζεται φροντίδα
46 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΥΣΗΣ 3 ειδικοί δίνουν λύσεις
48 ΟΡΜΟΝΕΣ Φταίνε για τα περιττά κιλά ;
52 ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΕΞΟΥΣΙΑ Δικαίωμα ή παγίδα;
56 ΜΝΗΜΗ Το τεστ που αποκαλύπτει αν κινδυνεύουμε από άνοια
59 ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ Τι πρέπει να γνωρίζουμε
60 ΔΙΑΘΕΣΗ Η δίαιτα, η συννεφιά, το Ίντερνετ και άλλοι 10 λόγοι που μας χαλούν το κέφι
64 BAD NEWS Μην αφήσετε τις κακές ειδήσεις να σας τρομοκρατήσουν

Body and Mind

70 ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ 3 «superfoods» με θεραπευτική δράση
74 BODY ART Δεν είναι tattoo, αλλά εναλλακτική άσκηση
76 ΥΠΝΩΣΗ Μπορεί να μας θεραπεύσει;



Beauty

84 Skincare news
86 Test: Μάσκες μαλλιών
88 Beauty in green
90 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ Τα συστατικά που σβήνουν τα σημάδια του χρόνου
94 ΜΑΣΚΑΡΑ Επιλέγοντας την ιδανική
96 MAKE-UP Το μυστικό για ένα αψεγάδιαστο δέρμα

Διατροφή

102 Food news
104 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Για ένα πολύχρωμο μενού
110 ΔΙΑΙΤΑ Χάστε τα κιλά των διακοπών
114 ΜΟΒ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ, ΡΟΖ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ Τι σημαίνει το χρώμα των τροφών
116 ΖΥΓΑΡΙΑ Τη χρησιμοποιούμε σωστά;
120 LIGHT Αποκωδικοποιώντας τα «ελαφριά» γαλακτοκομικά

Fitness

126 Fitness news
128 ΤΡΕΞΙΜΟ Δεν γίνεται πάντα με παπούτσια!
132 FLAT ΚΟΙΛΙΑ Οι ασκήσεις που ισιώνουν το στομάχι
136 ZUMBA Το χορευτικό αερόμπικ

Μόνιμες στήλες

11 Vita news
18 Eco news
20 Ρωτήσαμε για εσάς
108 ΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ Γνωρίστε το μαγνήσιο
118 Οι θερμίδες του Vita
138 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΙΩΑΝΝΑΣ ΠΗΛΙΧΟΥ στα καλύτερά της
140 ΤΑΞΙΔΙ Στις περιοχές της Ελλάδας που είναι ακόμη καλοκαίρι
144 Μια βόλτα στην αγορά
146 FIT AND FAMOUS Rachel Weisz





ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο **www.vita.gr,**
ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στο διαγωνισμό
ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ, μετά από κλήρωση

15

μεταλλικές κασετίνες KORRES Skincare set Κερσετίνη & Βελανιδιά με αντιγηραντικά και αντιρυτιδικά προϊόντα.

Κάθε κασετίνα περιέχει: Κρέμα ημέρας, κρέμα νύχτας, κρέμα ματιών και serum προσώπου.



ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΝΙΚΗΣΑΝ ΤΟΝ *καρκίνο του μαστού*

Η λέξη καρκίνος μάς φοβίζει όλους, ταυτόχρονα όμως μας αφορά και όλους. Το να μαθαίνουμε ότι υπάρχουν άνθρωποι που τον συνάντησαν, τον αντιμετώπισαν και τον ξεπέρασαν μας δίνει -αν μη τι άλλο- ελπίδα.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**



Όταν πριν από 2 χρόνια με πήρε η φίλη μου η Μυρτώ και μου είπε: «Σε θέλω για κάτι ιατρικό, είναι επείγον», κατάλαβα ότι κάτι σοβαρό συνέβαινε. Ο όγκος που είχε ψηλαφίσει στο στήθος της ήταν μάλλον κακοήθης - η Μυρτώ ήταν τότε 33 ετών και η κόρη της μόνο 1,5. «Θα πεθάνω», μου είπε κάποια στιγμή, «από τον καρκίνο πεθαίνεις...». Θύμωσα. «Από τον καρκίνο δεν πεθαίνεις», της είπα με αυστηρό ύφος. Ήθελα να με πιστέψει και έτσι ξεκίνησα να της λέω χιλιάδες πράγματα, επιχειρήματα, επιστημονικές έρευνες, ευφυολογήματα... Δεν ήταν εύκολο να την πείσω όμως. Τότε σκέφτηκα να της παρουσιάσω απτές αποδείξεις: «Και γιατί να πεθάνεις; Μήπως πέθανε η Kylie Minogue, που μάλιστα στην αρχή τής έκαναν λανθασμένη διάγνωση ότι δεν είχε καρκίνο, η Christina Applegate, που πρόσφατα απέκτησε και παιδί, η Cynthia Nixon, η Olivia Newton-John, που έχουν περάσει και 20 χρόνια από όταν αρρώστησε, οι Άγγελοι του Τσάρλι, Kate Jackson και Jaclyn Smith, η Anastacia, που ήταν μόλις 35 ετών όταν νόσησε από τον καρκίνο; Και όχι μόνο δεν πέθαναν, αλλά συνεχίζουν την καριέρα και τη ζωή τους». Μπορεί να φαίνεται περίεργο, αλλά όλες αυτές και πολλές άλλες ακόμα ιστορίες γυναικών, διάσημων και άσημων, που κέρδισαν τη μάχη με τον καρκίνο του μαστού είχαν την πιο θετική επίδραση στην ψυχολογία της.



> “Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΠΡΟΣΒΑΛΛΕΙ 1 ΣΤΙΣ 10 ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΜΟΡΦΗ ΚΑΚΟΗΘΟΥΣ ΟΓΚΟΥ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (27,4%)”

ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ ΔΥΝΑΜΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΤΑΡ

Η ψυχολόγος υγείας Ναταλία Κουτρούλη, MSc, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διδάσκουσα στην Ακαδημία Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, μας εξηγεί: «Είναι στοιχείο της ανθρώπινης φύσης να ενδιαφερόμαστε για τη ζωή των συνανθρώπων μας και να παραδειγματιζόμαστε από τις εμπειρίες τους. Είναι λογικό, λοιπόν, σε μια κρίσιμη περίοδο με άγνωστη εξέλιξη, όπως είναι η εμφάνιση μιας ασθένειας, να αναζητούμε άτομα που έχουν παρόμοια εμπειρία και να “αντιγράφουμε” τη συμπεριφορά τους. Όταν μάλιστα ένας διάσημος και επιτυχημένος άνθρωπος περνάει μια αντίστοιχη δυσκολία και επιστρέφει το ίδιο δυναμικός, αναμφίβολα δίνει το παράδειγμα ότι όλα μπορούν να αντιμετωπιστούν. Ταυτόχρονα, μπορεί κανείς να νιώσει ότι κάποιος τον καταλαβαίνει, ότι έχει βρεθεί στη θέση του, ότι ακόμα και οι λαμπεροί άνθρωποι περνούν δύσκολες στιγμές, ότι δεν είναι μόνος. Τέτοιες σκέψεις φαίνεται να ηρεμούν το άτομο που νοσεί και να του δίνουν ελπίδα ότι όλα θα πάνε καλά, δημιουργώντας του την πεποίθηση ότι “Αφού το ξεπέρασε εκείνη, μπορώ κι εγώ!”».

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο ρόλος της έγκαιρης διάγνωσης παραμένει κρίσιμος στη μάχη ενάντια στον καρκίνο του μαστού, γι’ αυτό και οι γυναίκες πρέπει να έχουν κάνει την πρώτη τους μαστογραφία από τα 35 έως τα 40 τους χρόνια και στη συνέχεια, μετά τα 40 τους, να την επαναλαμβάνουν ετησίως. Ειδικότερα, οι γυναίκες που έχουν οικογενειακό ιστορικό θα πρέπει να κάνουν την πρώτη εξέταση σε ηλικία 10 χρόνια μικρότερη από την ηλικία εμφάνισης καρκίνου του μαστού στη συγγενή τους. «Η μαστογραφία μπορεί να εντοπίσει όγκους διαμέτρου ακόμη και μερικών χιλιοστών, ενώ οι όγκοι που ανευρίσκονται τυχαία από τις ίδιες τις γυναίκες είναι συνήθως περί τα 3 εκατοστά», τονίζει ο καθηγητής Χειρουργικής και πρόεδρος της Ελληνικής Χειρουργικής Εταιρείας Μαστού (Ε.Χ.Ε.Μ.) κ. Χρήστος Μαρκόπουλος. Το ευχάριστο είναι ότι τα στοιχεία που αφορούν την αντιμετώπιση της νόσου είναι θετικά, αφού παρατηρείται μείωση της θνησιμότητας λόγω της έγκαιρης διάγνωσης και των νέων εξελίξεων στη θεραπεία.