Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 165 ● ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2011 ● 3,90 €

vita Zest



ΔΙΑΙΤΑ
ΧΑΣΤΕ ΤΑ ΚΙΛΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΦΑΚΕΛΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
ΟΙ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΔΥΝΑΤΙΖΟΥΝ

Νικήστε τις ημικρανίες

ΕΞΕΛΙΞΗ
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ
ΔΙΟΡΘΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΓΟΝΙΔΙΑ

TOXIC FOODS
«ΥΠΟΠΤΕΣ» ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ

Step by step
ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΓΙΝΕΙ Η ΘΛΙΨΗ... ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΥΓΕΙΑ
ΠΛΑΤΗ ΧΩΡΙΣ ΠΟΝΟ

ΣΧΕΣΕΙΣ
Ψυχοθεραπεία Ζεύγους

9 771108 603004 01

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

editorial vita

Λένε πως ο αισιόδοξος άνθρωπος είναι αυτός που περιμένει τη νέα χρονιά να έρθει και απαισιόδοξος εκείνος που περιμένει την παλιά χρονιά να φύγει.
Είναι προφανές ότι οι περισσότεροι από εμάς φέτος δεν περιμένουμε τις γιορτές ούτε με τη διάθεση μικρού παιδιού ούτε με αισιοδοξία.
Ναι, τα χρόνια της αθωότητας βρίσκονται πολλούς χειμώνες πίσω.
Όλοι είχαμε το χρόνο να περάσουμε το στάδιο της ενηλικίωσης και να την κατακτήσουμε. Ο καθένας μας έχει το μερίδιο ευθύνης που του αναλογεί. Ήμασταν κι εμείς παρόντες. Το να αφήνεις τα πράγματα να συμβαίνουν και εκ των υστέρων να μεμψιμοιρείς απλά δεν έχει νόημα. Ό,τι το αφήνεις, σε αφήνει. Είτε αυτό λέγεται χώρα, σχέσεις, ψυχή, σώμα.
Και επειδή βαριέμαι την γκρίνια (πάνω απ' όλα τη δική μου), λέω να περιμένουμε τη νέα χρονιά με ανοιχτές αγκάλες. Να αφήσουμε πίσω όλα αυτά που έφυγαν, εκείνα που μας πίεσαν, εκείνους που μας πείραξαν, μας τάραξαν, μας πίκραναν και ας κάνουμε μια νέα γενναία αρχή. Να δούμε αυτή τη χρονιά ως μια ευκαιρία να το πάρουμε αλλιώς. Με μικρά βήματα. Γιατί από τα πιο μικρά βήματα ξεκινούν τα πιο μεγάλα πράγματα.
Και το μυστικό για μια «πλούσια» ζωή είναι να έχεις περισσότερα ξεκινήματα από ό,τι τερματισμούς.

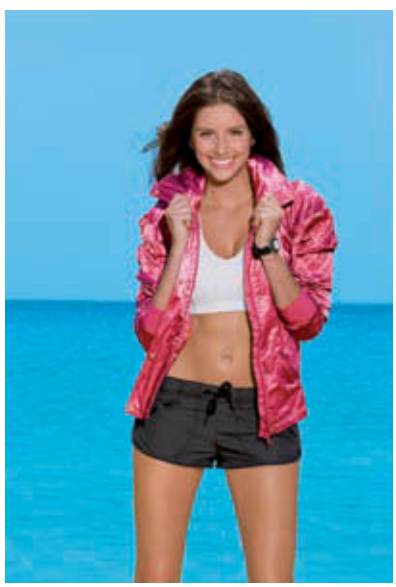
Καλή χρονιά!

Σμέλα Κολαγιελέ

skolagele@dolnet.gr



ΕΞΩΦΥΛΛΟ 165
Photo Jason Lerace
Art Direction Elliot Wilmot
Styling Pip Cook
Μαλλιά και make-up Alyse Alexander
Model Camille Piazza από Next



Υγεία

22 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Η γονιδιακή θεραπεία που γεννά ελπίδες για την αντιμετώπιση της μεσογειακής αναιμίας
24 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ Όταν η δίαιτα δεν φέρνει αποτέλεσμα, τη λύση μπορεί να δώσουν οι επεμβάσεις παχυσαρκίας
32 ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ Αν και συνήθως δεν είναι ανησυχητικός, είναι πάντα ενοχλητικός
36 ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ 3 ειδικοί δίνουν τη λύση για την αντιμετώπισή τους
38 ΕΡΠΗΣ Πώς θα αποφύγουμε την ταλαιπωρία που προκαλεί στα χείλη -και όχι μόνο- αυτός ο ενοχλητικός ιός
42 ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε για να θωρακίσουμε την υγεία μας στα 20, στα 30 και στα 40



48 ΘΑΥΜΑΤΑ Στο χέρι του Θεού ή στο δικό μας;
50 ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ Πόνος, νεύρα, απρόβλεπτες ημερομηνίες... Αποκωδικοποιώντας τα συμπτώματα του μηνιαίου κύκλου
54 ΤΑ ΚΑΛΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ Πυρετός, βήχας, πόνος... Αντί να τα καταπολεμήσουμε, μήπως είναι προτιμότερο να τα αφήσουμε ήσυχα;
56 ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΖΕΥΓΟΥΣ Στο ντιβάνι δυο-δυο!
60 ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ Τι μας προσφέρουν αυτές οι λεπτές βελόνες από την Ανατολή;
62 ΡΟΜΠΟΤΙΚΕΣ ΑΚΤΙΝΕΣ Το εξελιγμένο μηχάνημα ακτινοθεραπείας που «χειρουργεί» τον εγκέφαλο χωρίς νυστέρι
66 ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ Πώς θα προλάβουμε το πέρασμα από τη θλίψη στην κατάθλιψη;

Beauty

74 Beauty news
76 Beauty in green
78 Skincare news
80 ΑΡΩΜΑΤΑ Οι επιλογές που μας τονώνουν, μας χαλαρώνουν και μας φτιάχνουν τη διάθεση
84 ΔΕΡΜΑ Πώς θα του χαρίσουμε λάμψη μέσα σε 1 εβδομάδα

Διατροφή

92 Food news
94 ΣΥΝΤΑΓΕΣ για 4 εορταστικά πιάτα
98 ΔΥΣΠΕΨΙΑ Οι λύσεις για τη συνηθέστερη ενόχληση μετά το γιορτινό τραπέζι
100 ΥΠΟΠΤΕΣ ΤΡΟΦΕΣ Μας απειλούν πραγματικά ή κατηγορούνται άδικα;
104 ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ 3 δίαιτες «κομμένες και ραμμένες» στη διάθεσή μας

Fitness

112 Fitness news
114 ΣΚΙ Ένας οδηγός για τους επίδοξους σκιέρ
118 ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ Πώς να αποκτήσουμε το σώμα που θέλουμε μέχρι τις γιορτές











Μόνιμες στήλες

9 Vita news
16 Eco news
18 Ρωτήσαμε για εσάς
122 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΝΑΤΑΛΙΑΣ ΔΡΑΓΟΥΜΗ στα καλύτερά της
124 ΤΑΞΙΔΙ στα χειμωνιάτικα spa της Βουλγαρίας
128 Μια βόλτα στην αγορά
130 FIT AND FAMOUS Jessica Alba

100



Ημικρανία

3 ΕΙΔΙΚΟΙ ΜΑΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ

Ας τη γνωρίσουμε: Η ημικρανία είναι ένας αρκετά συχνός πονοκέφαλος που απασχολεί κυρίως γυναίκες με σχετική κληρονομική προδιάθεση. **Εκδηλώνεται με πόνο που διαρκεί από 4 έως και 32 ώρες**, αφορά κατά κανόνα τη μία πλευρά του κεφαλιού και συνοδεύεται από ναυτία, φωτοφοβία και ηχοφοβία.
Πώς θα τη νικήσουμε;

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**

ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΥ

Όταν ο πόνος δεν είναι πολύ έντονος, η θεραπεία που συστήνεται είναι τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη. Διαφορετικά, η λύση είναι οι τριπτάνες. Όταν οι ημικρανίες είναι συχνές -περισσότερες από 3 κρίσεις το μήνα-, χρειάζεται προφυλακτική αγωγή. Πρόκειται για ένα φάρμακο που θα παίρνει ο ασθενής καθημερινά. Υπάρχουν 4 τέτοια φάρμακα και, φυσικά, ο μόνος κατάλληλος για να τα επιλέξει και να τα συστήσει είναι ο ειδικός γιατρός. Παλαιότερα, οι ειδικοί πίστευαν ότι βοηθούσαν και κάποια συγκεκριμένα αντικαταθλιπτικά. Πλέον, υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι τα εν λόγω φάρμακα δεν βοηθούν. Αν συνυπάρχει, όμως, μελαγχολία, κατάθλιψη ή γενικευμένη αγχώδης διαταραχή -πράγμα που δεν είναι σπάνιο στις ημικρανίες-, τα αντικαταθλιπτικά μπορεί να βοηθήσουν.

> «ΣΤΟ 60% ΤΩΝ ΠΑΣΧΟΝΤΩΝ, Η ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΗΜΙΚΡΑΝΙΑΣ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ»

ΕΠΙΠΛΕΟΝ, ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ:

- Όταν νιώθουμε ότι ξεκινά, να επιδιώξουμε να βρεθούμε σε ένα μέρος δροσερό, σκοτεινό και ήσυχο, που βοηθά στο να μειωθεί ο πόνος.
- Να αποφεύγουμε τροφές που φαίνεται ότι την επηρεάζουν, όπως το κόκκινο κρασί, οι χυμοί φρούτων, η σοκολάτα, οι ξηροί καρποί, τα τυριά, τα πικάντικα και οτιδήποτε έχει πολύ έντονη γεύση.
- Να διατηρούμε -όσο αυτό βέβαια είναι εφικτό- μια ρουτίνα (επειδή έτσι δεν θα αλλάζει το βιολογικό μας ρολόι), καθώς έχει φανεί πως οτιδήποτε βγάζει τον ημικρανικό ασθενή από τη ρουτίνα του μπορεί να πυροδοτήσει τις κεφαλαλγίες (οι περιβόητοι πονοκέφαλοι του Σαββατοκύριακου ή των διακοπών).

ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ

Είναι αποδεδειγμένο ότι το στρες εμπλέκεται στην περίπτωση της ημικρανίας, προκαλώντας συστολή και στη συνέχεια διαστολή των αιμοφόρων αγγείων του εγκεφάλου και κατ' επέκταση πόνο. Οι ψυχολογικές παρεμβάσεις για τους πονοκεφάλους -τόσο σε επίπεδο αντιμετώπισης του πόνου, όταν προκύπτει, όσο και σε επίπεδο πρόληψης- βασίζονται στο γνωσιακό-συμπεριφοριστικό μοντέλο και περιλαμβάνουν:

- Τη διαχείριση του στρες (ημερολόγιο πονοκεφάλων, διαχείριση του χρόνου, επίλυση προβλημάτων, εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά, ασκήσεις χαλάρωσης, γνωσιακή αναδόμηση κλπ.).
- Τη βιοανάδραση/biofeedback (το άτομο μαθαίνει, με τη βοήθεια καταγραφών από ειδικά μηχανήματα, να παρακολουθεί και να ελέγχει ορισμένες σωματικές λειτουργίες που σχετίζονται με το στρες και οι οποίες, χωρίς την κατάλληλη εκπαίδευση, διαφεύγουν της ενημερότητάς του).
- Τον αυτοέλεγχο, για την αλλαγή συνηθειών που συμβάλλουν στην εμφάνιση των πονοκεφάλων.

Πιο συγκεκριμένα, η διαχείριση του στρες έχει ως στόχο να κατανοήσουμε -με τη βοήθεια ενός ειδικού συνήθως- πώς το στρες επηρεάζει τους πονοκεφάλους, να αναγνωρίσουμε τις πηγές του στρες στη ζωή μας και τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται, καθώς επίσης και να μάθουμε να αναγνωρίζουμε και να αντιμετωπίζουμε τις πρώτες σωματικές ενδείξεις του στρες.



Photo acp/www.iml.gr



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

Σύμφωνα με την εμπειρία των ειδικών, αλλά και με έρευνες, ο βελονισμός ή και ο ηλεκτροβελονισμός φαίνεται ότι μπορούν να βοηθήσουν, καθ' ότι ενεργοποιούν συστήματα του οργανισμού που έχουν να κάνουν με την ανακούφιση από τον πόνο (όπως, για παράδειγμα, η έκκριση ενδορφινών). Η ρεφλεξολογία θα μπορούσε επίσης να ανακουφίσει άμεσα από μια κρίση ημικρανίας, αλλά κατά κύριο λόγο βοηθά προληπτικά, αποφορτίζοντας τον οργανισμό από τις εντάσεις και ενεργοποιώντας όλα τα συστήματά του έτσι ώστε να βρει την ισορροπία του. Παρακάτω αναφέρουμε ενδεικτικά κάποια σημεία βελονισμού-ρεφλεξολογίας που, πιέζοντάς τα (πιέζουμε το χέρι ή το αυτί που βρίσκεται προς την πλευρά του κεφαλιού που πονάει), μπορούμε να ανακουφιστούμε από τον πόνο. Ασκούμε κυκλικές πιέσεις:

- Σε καθένα από τα δάχτυλα του χεριού, ξεκινώντας από τη βάση των δαχτύλων προς τα νύχια, για 1-2΄ συνολικά.
- Στο λοβό του αυτιού για 40΄΄.
- Στη γωνία ανάμεσα στο δείκτη και τον αντίχειρα (με το δείκτη και τον αντίχειρα του άλλου χεριού, για 1΄).
- Στον αυχένα, στα «λακκουβάκια» που σχηματίζονται στη βάση του κρανίου, με τα 3 δάχτυλα του χεριού (δείκτης, μέσος, παράμεσος), για 1΄.
- Σε όλη την περιοχή γύρω από τον καρπό μας, εκεί όπου αυτός ενώνεται με την παλάμη, για 2΄. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟ δρ. **ΔΗΜΟ-ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΜΗΤΣΙΚΩΣΤΑ**, νευρολόγο, διευθυντή της Νευρολογικής Κλινικής του Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών, την κ. **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΑΓΓΕΛΗ**, κλινική ψυχολόγο, ψυχοθεραπεύτρια γνωσιακής-συμπεριφοριστικής προσέγγισης και το δρ. **ΜΙΧΑΛΗ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ**, πτυχιούχο Ιατρικής, ρεφλεξολόγο-φυσικοπαθητικό, πρόεδρο του Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων και του Πανελλήνιου Επαγγελματικού Σωματείου Ρεφλεξολόγων, επίκουρο καθηγητή του Πανεπιστημίου «Titu Maiorescu».