

ΦΑΚΕΛΟΣ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ
ΞΥΠΝΗΣΤΕ ΤΟΝ
& ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΕ

ΕΞέλιξη

Μια
ασπιρίνη
για τον
καρκίνο

Body
& Mind

- ✓ **Διαλογισμός**
- ✓ **Τα νέα superfoods**
- ✓ **Καλέντουλα**

ΔΙΑΙΤΑ
Η ΝΕΑ
ATKINS

- ▶ **Εύκολη**
- ▶ **Σίγουρη**
- ▶ **Υγιεινή**

Ψυχοσωματικά

ΠΟΝΑΕΙ
Η ΨΥΧΗ,
ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΕΙ
ΤΟ ΣΩΜΑ

ΟΡΜΟΝΕΣ

Τι αηδιάζει
στα 30, 40, 50

ΣΦΙΧΤΟ
ΚΟΡΜΙ
ΧΩΡΙΣ
ΙΔΡΩΤΑ

4,00 €



05

9 771108 603004



Υγεία

26 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Η νέα ασπιρίνη που νικά τον καρκίνο

28 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ Θα τα κάψουμε όλα!

36 ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ Τα καλά γονίδια της μαμάς και του μπαμπά

40 ΚΑΚΟΣΜΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ 3 ειδικοί δίνουν λύσεις

42 ΟΡΜΟΝΕΣ Τι αλλάζει στα 30, στα 40, στα 50

46 ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Μήπως ήρθε η ώρα να κάτσω στο ντιβάνι;

48 ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ Αυτό που θέλουν τα οστά μας

52 ΤΡΙΧΟΦΥΪΑ Το τσεκάπ που εντοπίζει τους ενόχους

54 ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ Γιατί τα βλέπουμε όλα μαύρα

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΚΑΙ FITNESS** ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 1.988€

σελ. 70, 114



ΕΞΩΦΥΛΛΟ 180 JuicyImages/www.iml.gr

editorial

Όταν ο Τσάρλι Τσάπλιν έκλεινε τα 70 του χρόνια έκανε μια γιορτή με όλους του τους φίλους και τους αφιέρωσε μια ομιλία, στην οποία είπε: «Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά, μπόρεσα να καταλάβω ότι ο συναισθηματικός πόνος και η θλίψη απλώς με προειδοποιούσαν να μη ζω ενάντια στην αλήθεια της ζωής μου. Σήμερα ξέρω ότι αυτό το λέμε αυθεντικότητα». Μέσα σε αυτή την πρόταση, ο μεγάλος Σαρλό συνόψισε όλη τη φιλοσοφία του σύγχρονου δυτικού κόσμου. Η αυθεντικότητα είναι αυτή που όλοι μας ξεχνάμε... Και τότε αρχίζουμε να αντιπαθούμε τους εαυτούς μας. Τι είναι όμως αυθεντικότητα; Είναι η ποιότητα με την οποία ένας άνθρωπος μπορεί να ζει τη ζωή του, είναι η αυτοδιάθεση, αλλά και το ταλέντο να βιώνουμε και να εκφράζουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας όπως ακριβώς αυτά είναι, χωρίς να χρειάζεται να τα τροποποιούμε για λόγους κοινωνικής αποδοχής ή γιατί αυτό μας βολεύει και μας διευκολύνει. Αυτό ακριβώς ψάχνουμε στην ψυχοθεραπεία. Τον παλιό, καλό και αυθόρμητο εαυτό μας. Αυτόν που μπορεί να ερωτευτεί ελεύθερα, να γελάσει σαν παιδί, να ζήσει ξανά με την ελαφρότητα και τον αυθορμητισμό των εφήβων, να τολμήσει να διώξει τον φόβο και -γιατί όχι;- να αποδεχθεί τις ανεπάρκειες και τις ατέλειές του. Να ζήσει, να χαρεί, να γελάσει, να δει πώς είναι και πώς μυρίζει η Άνοιξη.

Καλή ανάγνωση,

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr

Body and Mind

60 ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΑ Ξεσπούν όταν νιγνύουμε τα συναισθήματά μας

64 ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ Τα «ομ» που μας ωφελούν

66 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ

ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ Η καλέντουλα

68 GARDEN THERAPY

Καλλιεργώντας πιπεριές

Beauty

72 Skincare news

74 Beauty in green

76 ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ Τα 7 υποψήφια προϊόντα για τα βραβεία Vita Beauty Awards

78 ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ Οι καλύτερες λύσεις

82 ΒΑΦΕΣ Μυστικά για πετυχημένο αποτέλεσμα

84 ΛΕΥΚΟ ΤΣΑΪ Το βότανο της αντιγήρανσης

Διατροφή

90 Food news

92 ΣΥΝΤΑΓΕΣ για ελαφρύ ανοιξιάτικο μενού

96 ΔΙΑΙΤΑ Η νέα Atkins

100 ΓΙΑΟΥΡΤΙ Τα ξέρουμε όλα γι' αυτό;

102 ΕΝΕΡΓΕΙΑ Κρύβεται στο ψυγείο μας

106 SUPERFOODS Τα τρόφιμα που μας... απογειώνουν

110 ΦΟΥΣΚΩΜΑ Το διώχνουμε με τις σωστές τροφές



Fitness

116 Fitness news

118 FULL BODY Οι ασκήσεις που δυναμώνουν όλο το σώμα

122 AFTER GYM Παραμένοντας fit εκτός γυμναστηρίου

Μόνιμες στήλες

11 Vita news

20 Eco news

22 Ρωτήσαμε για εσάς

126 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΜΑΡΙΛΙΑΣ

ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΥ στα καλύτερά της

128 Μια βόλτα στην αγορά

130 FIT AND FAMOUS Eva Mendes



Η νέα αντικαρκινική ασπιρίνη

Η ασπιρίνη ενδέχεται σύντομα να αποκτήσει νέα μορφή και νέο ρόλο ως ισχυρό αντικαρκινικό φάρμακο, το οποίο μάλιστα θα είναι πολύ πιο φιλικό με το στομάχι από ό,τι είναι σήμερα.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

Μια ενδιαφέρουσα έρευνα, που μπορεί να διευρύνει τις χρήσεις της γνωστής μας ασπιρίνης, διεξάγεται από τους επιστήμονες του City University της Νέας Υόρκης. Η ομάδα του αναπληρωτή καθηγητή Φαρμακολογίας Khosrow Kashfi πραγματοποιεί εργαστηριακά πειράματα με την υβριδική ασπιρίνη NOSH, η οποία έχει φανεί ότι έχει πολύ ισχυρή αντικαρκινική δράση. Η νέα μορφή ασπιρίνης έχει διαπιστωθεί ότι συρρικνώνει τους όγκους και αναστέλλει την ανάπτυξη τουλάχιστον 11 διαφορετικών τύπων καρκινικών κυττάρων. Η δράση της είναι τόσο θεαματική, που γεννά ελπίδες για ένα νέο όπλο στη φαρέτρα των αντικαρκινικών φαρμάκων. «Ελπίζω ότι οι προσπάθειές μας θα είναι γόνιμες και ότι η ασπιρίνη NOSH θα αποτελέσει θετική συνεισφορά στη θεραπεία των ασθενών», μας είπε ο δρ. Kashfi, από τον οποίο ζητήσαμε να μας εξηγήσει τι ακριβώς είναι η ασπιρίνη NOSH, σε τι διαφέρει από την κλασική ασπιρίνη και ποιος είναι ο ρόλος που της επιφυλάσσει το μέλλον.

Photo Getty Images/Ideal Image

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΑΣΠΙΡΙΝΗΣ

Οι έρευνες των τελευταίων δεκαετιών, καθώς και πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, καταδεικνύουν ότι η συστηματική λήψη ασπιρίνης παρέχει προστασία από τα καρδιαγγειακά νοσήματα, το εγκεφαλικό, καθώς και από ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου. Πρόσφατα μάλιστα δημοσιεύτηκε μια ενδιαφέρουσα έρευνα στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό «The Lancet», σύμφωνα με την οποία η συστηματική και μακροχρόνια λήψη ασπιρίνης μειώνει τις πιθανότητες θανάτου από καρκίνο κατά 37% και τις πιθανότητες μετάστασης των όγκων κατά 55%. Από την άλλη μεριά όμως είναι γνωστό ότι η ασπιρίνη μπορεί να ερεθίσει τον βλεννογόνο του στομάχου και να προκαλέσει γαστρορραγία, γεγονός που αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για τη συστηματική λήψη της. Για να ξεπεράσουν αυτόν τον σκόπελο, οι ερευνητές του City University της Νέας Υόρκης πειραματίζονται με μια υβριδική ασπιρίνη που έχει δύο επιπλέον πλεονεκτήματα, ότι είναι ιδιαίτερα δραστική, αλλά και πολύ πιο φιλική με το στομάχι.

Η ΑΣΠΙΡΙΝΗ NOSH

Πρόκειται για την κλασική ασπιρίνη, δηλαδή το ακετυλοσαλικυλικό οξύ, το οποίο είναι χημικά τροποποιημένο έτσι ώστε να περιλαμβάνει δύο επιπλέον μόρια, το NO (μονοξείδιο του αζώτου) και το H₂S (υδροξείδιο του θείου). «Τόσο το NO όσο και το H₂S έχει φανεί ότι προστατεύουν το στομάχι από τις επώδυνες παρενέργειες της ασπιρίνης», μας εξήγησε στο Vita ο επικεφαλής ερευνητής δρ. Kashfi. Πρόκειται, δηλαδή, για μια υβριδική ασπιρίνη εμπλουτισμένη με φιλικά προς το στομάχι συστατικά, γεγονός που διασφαλίζει ότι δεν θα είναι ερεθιστική για τον βλεννογόνο του στομάχου και θα μπορεί έτσι να λαμβάνεται με ασφάλεια.

ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΗΝ ΥΒΡΙΔΙΚΗ ΑΣΠΙΡΙΝΗ

● **Κατά πάσα πιθανότητα** θα χορηγείται από το στόμα σε μορφή χαπιού, αν και δεν αποκλείεται να λαμβάνεται και με άλλους τρόπους. Στα πειραματόζωα, πάντως, χορηγήθηκε από το στόμα.

● **Προς το παρόν** τα εργαστηριακά πειράματα έχουν δείξει ότι η υβριδική ασπιρίνη NOSH δεν έχει παρενέργειες. «Φυσικά πρέπει να κάνουμε πολύ περισσότερα πειράματα για να είμαστε απολύτως βέβαιοι ότι δεν έχει ανεπιθύμητες ενέργειες», τονίζει ο δρ. Kashfi.

● **Η υβριδική ασπιρίνη** εκτιμάται ότι θα έχει μεγάλη γκάμα ενδείξεων εκτός της αντικαρκινικής της δράσης. Στα πειράματα των αμερικανών ερευνητών έχει ήδη φανεί ότι η ασπιρίνη NOSH έχει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση. «Εκτιμώ ότι η ασπιρίνη NOSH, καθώς και άλλα NOSH μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, θα έχουν εφαρμογές σε νόσους όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η αρθρίτιδα και το Αλτσχάιμερ», υποστηρίζει ο δρ. Kashfi.

● **«Η ελπίδα μου είναι** ότι τα δεδομένα των ερευνών μας στα πειραματόζωα θα επαληθευτούν και στις κλινικές μελέτες. Ωστόσο, απέχουμε μερικά χρόνια από αυτή την εξέλιξη», επισημαίνει ο δρ. Kashfi. Ο ίδιος εκτιμά ότι θα χρειαστούν 2-5 χρόνια προτού ξεκινήσουν οι κλινικές έρευνες με την ασπιρίνη NOSH.

ΙΣΧΥΡΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

«Στα πειράματα που κάναμε στο εργαστήριο με ανθρώπινες σειρές κυττάρων, είδαμε ότι η ασπιρίνη NOSH είναι δραστική κατά του καρκίνου στο παχύ έντερο, τον μαστό, το πάγκρεας, τους πνεύμονες, τον προστάτη, καθώς και στη λευχαιμία. Επιπλέον, σε πειράματα με πειραματόζωα δείξαμε ότι η ασπιρίνη NOSH είναι αποτελεσματική κατά του καρκίνου του παχέος εντέρου και εκτιμούμε ότι θα είναι δραστική και κατά άλλων τύπων καρκίνου», μας είπε ο δρ. Kashfi. Μάλιστα, τα συμπεράσματα της έρευνάς τους δημοσιεύτηκαν στο επιστημονικό περιοδικό «ACS Medicinal Chemistry Letters». Η ασπιρίνη NOSH φαίνεται ότι έχει ιδιαίτερα ισχυρή αντικαρκινική δράση. Όπως έδειξαν τα πειράματα, ήταν 100.000 φορές πιο αποτελεσματική συγκριτικά με την κλασική ασπιρίνη όσον αφορά τη δράση της στα καρκινικά κύτταρα. Ειδικότερα, φάνηκε 250.000 φορές πιο δραστική σε σχέση με την κλασική εκδοχή της στα κύτταρα του καρκίνου του παχέος εντέρου.

ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

Προτού αρχίσουν οι κλινικές έρευνες, δηλαδή η χορήγηση της ασπιρίνης NOSH σε ανθρώπους, είναι απαραίτητο να γίνουν τοξικολογικές μελέτες και περισσότερες δοκιμές σε πειραματόζωα. Επιπλέον, σύμφωνα με τον δρ. Kashfi, ένα ακόμη εμπόδιο που πρέπει να ξεπεραστεί είναι η χρηματοδότηση, προκειμένου να καταστεί δυνατή η συνέχιση της έρευνας. Σύμφωνα με τον ίδιο, πάντως, δεν αποκλείεται στο κοντινό μέλλον να δημιουργηθούν και άλλα NOSH αντιφλεγμονώδη εκτός της ασπιρίνης. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. KHOSROW KASHFI, PhD, FRSC, αναπληρωτή καθηγητή Φαρμακολογίας του Sophie Davis School of Biomedical Education στην Ιατρική Σχολή του City University της Νέας Υόρκης.