Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

vita

ΤΕΥΧΟΣ 175
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2011

FITNESS
POLE DANCING
Η ΝΕΑ ΤΑΣΗ

Φάκελος
ΒΟΤΑΝΑ
ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΥΣΗΣ

15
ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΓΑΠΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΜΑΣ

Το **έξυπνο** T-Shirt που μας **εξετάζει**

ΥΓΕΙΑ
ΓΙΑΤΙ ΝΥΣΤΑΖΩ ΣΥΝΕΧΕΙΑ;

Για πάντα αδύνατοι στα 20, 30, 40

Body & Mind
- Placebo
- Χαμάμ
- Μαστίχα

Διατροφή
Οι τροφές που μας **γερνούν**

4,00 €
9 771108 603004 12

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

editorial

«Όταν δεν μπορούμε πια να αλλάξουμε μια κατάσταση, η πρόκληση είναι να αλλάξουμε τον εαυτό μας», έλεγε ο ψυχίατρος Viktor Frankl, γνωστός ως «ο γιατρός που επέζησε από το Ολοκαύτωμα». Η αλήθεια είναι πως η κρίση που βιώνουμε είναι ιδιαίτερα δύσκολη, αλλά αλήθεια είναι επίσης πως οι δυσκολίες, τα εμπόδια και οι προκλήσεις είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Με αφορμή ένα από τα θέματα που δημοσιεύουμε τον μήνα αυτό στο περιοδικό («Κατάθλιψη, Μήπως κινδυνεύω κι εγώ;», σελ. 60), άρχισα να σκέφτομαι πόσα πράγματα χάνουμε όταν βυθιζόμαστε σε αδιέξοδες σκέψεις. Κι όμως, οι δύσκολες καταστάσεις, όσο επίπονες κι αν φαίνονται, μπορούν να αποδειχτούν και λυτρωτικές. Αρκεί να τις αποδεχτούμε. Η αποδοχή δεν είναι μοιρολατρία. Είναι ένα «μέσο» για να απαλύνεις τη βαρύτητα κάποιων δύσκολων στιγμών. Φυσικά, πάντα θα υπάρχουν οι εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν τη ζωή μας. Πολλές καταστάσεις δεν μπορούμε να τις ελέγχουμε. Όταν, λοιπόν, υπάρχουν δυσκολίες που δεν μπορούμε να επηρεάσουμε, τι είναι αυτό που μένει να κάνουμε για να βελτιώσουμε τα πράγματα; Να αλλάξουμε τον τρόπο που τα βλέπουμε, να δράσουμε, να ψάξουμε λύσεις. Νέες και δημιουργικές, διότι και στα δύσκολα η ζωή συνεχίζεται. Γιατί αυτός που έχει ένα «γιατί» να ζήσει, μπορεί να αντέξει κάθε «πώς».

Καλή ανάγνωση,

Σιμέλα Κολαγκελέ
skolagele@dolnet.gr

Υγεία

24 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Το «έξυπνο» T-shirt που μας εξετάζει
26 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΒΟΤΑΝΑ Τα φάρμακα της ελληνικής φύσης
34 ΥΠΝΗΛΙΑ Γιατί κλείνουν τα μάτια μου συνεχώς;
38 ΠΙΕΣΗ Πώς να την κρατήσουμε εντός ορίων
44 Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ Γιατί τη διαβάζουμε λάθος
48 ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ 3 ειδικοί δίνουν λύσεις
50 ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ Πού θα βρούμε ανακούφιση
54 ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ Οι τριαντάρηδες γυρνούν στο παιδικό δωμάτιο
58 ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ Το τσεκάπ που αποκαλύπτει την αιτία
60 ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ Οι ένοχοι που την προκαλούν

Body and Mind

66 PLACEBO Ψεύτικα φάρμακα με αληθινή δράση
70 ΣΤΡΕΣ Υπάρχει και η δημιουργική του πλευρά

ΕΞΩΦΥΛΛΟ 175 Belebeau Arthur/SIC/www.iml.gr

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita
Μπείτε στο **www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ** στο διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση,
ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 1.870€

15 κασετίνες meet dermalogica®
Κάθε κασετίνα περιέχει: Special cleansing gel, Daily Microfoliant, Skin Smoothing Cream, Multivitamin Power Firm

5 ανδρικά αρώματα Eau De Prep - Tommy, 50 ml

5 γυναικεία αρώματα Eau de Prep - Tommy Girl, 50 ml

74 GARDEN THERAPY Μυστικά διακόσμησης
76 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ Η μαστίχα
78 ΑΝΑΤΟΛΙΤΙΚΟ ΧΑΜΑΜ Μια μοναδική εμπειρία

Beauty

84 Skincare news
86 Beauty in green
88 Test: Serum προσώπου
90 ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Θαύματα ομορφιάς σε μίνι δόσεις;
94 ΡΟΔΙ Το φυσικό καλλυντικό
96 ΚΡΕΜΕΣ ΧΕΡΙΩΝ Πώς να τις επιλέξουμε σωστά
98 FRESH LIFT Οι λύσεις της αισθητικής ιατρικής για ξεκούραστο πρόσωπο

Διατροφή

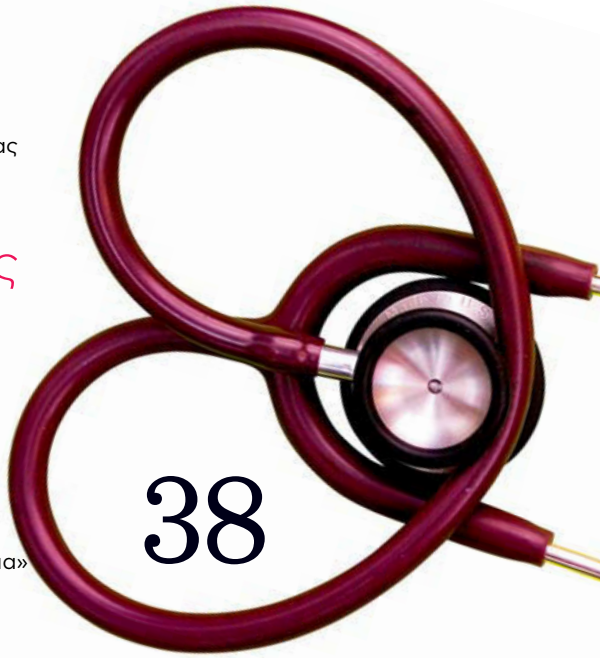
104 Food news
106 ΣΥΝΤΑΓΕΣ 4 νέες γαστρονομικές συγκινήσεις
110 ΔΙΑΙΤΑ Αδύνατοι στα 20, στα 30 και στα 40
114 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ Οι τροφές που κλέβουν τη νεότητα
118 ΚΡΕΑΣ Λύνουμε όλες τις απορίες για τον «βασιλιά» της πρωτεΐνης
122 ΓΑΛΑ Από ρύζι, σόγια, καρύδα... Το δοκιμάσατε;

Fitness

130 Fitness news
132 POLE DANCING Ο χορός σε στύλο είναι trendy
134 HOME GYM Μεταμορφώνοντας το σπίτι σε γυμναστήριο

Μόνιμες στήλες

9 Vita news
18 Eco news
20 Ρωτήσαμε για εσάς
120 Οι θερμίδες του Vita
126 ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ Γνωρίστε το κάλιο και το νάτριο
138 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΥΔΟΚΙΑΣ ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗ στα καλύτερά της
140 ΤΑΞΙΔΙ Περιπέτειες στην «άγρια» ελληνική φύση
144 Μια βόλτα στην αγορά
146 FIT AND FAMOUS Drew Barrymore



ΠΩΣ ΠΕΦΤΕΙ Η ΠΙΕΣΗ

Παρά τις θεραπείες και τα φάρμακα που έχουν οι γιατροί στη διάθεσή τους, είναι απορίας άξιο ότι το 70% των ασθενών παραμένουν αρρύθμιστοι και η υπέρταση αποτελεί τον νούμερο 1 παράγοντα θνητότητας παγκοσμίως.
Δυστυχώς και στη χώρα μας μόνο το 30-35% κατά μέσο όρο των υπερτασικών ασθενών έχουν ρυθμισμένη την πίεσή τους. Γιατί, όμως, συμβαίνει αυτό; Τι πρέπει να προσέξουμε αν έχουμε υπέρταση; Γιατί η ρύθμισή της συχνά δεν είναι εύκολη υπόθεση; Αν κουραστήκαμε να παίρνουμε χάπια όλη την ώρα, υπάρχει εναλλακτική; Πώς μπορούμε να μετράμε σωστά την πίεσή μας; Πόσο αλάτι να τρώμε; Ο καφές επιτρέπεται;
Όλες οι ανησυχίες, οι προβληματισμοί και οι απορίες μας παίρνουν τώρα απαντήσεις από τον επίκουρο καθηγητή Καρδιολογίας στην Α΄ Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική και υπεύθυνο της Μονάδας Υπέρτασης του «Ιπποκράτειου» Νοσοκομείου κ. Κωνσταντίνο Τσιούφη.

Αισθανόμαστε καλά, δείχνουμε υγιείς, δεν έχουμε ιδέα ότι η αρτηριακή μας πίεση είναι αυξημένη ή αρρύθμιστη. Όμως, αν είναι πράγματι έτσι, τότε κινδυνεύει ανά πάσα στιγμή η ζωή μας. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να φροντίζουμε με κάθε τρόπο να μη μας... ανεβαίνει η πίεση.

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**

ΒΑΡΕΘΗΚΑ ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ ΧΑΠΙΑ ΣΥΝΕΧΕΙΑ. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ;

Η υπέρταση είναι μια μακροχρόνια νοσηρή κατάσταση και γι' αυτό ο υπερτασικός πρέπει να παίρνει τα αντιυπερτασικά του φάρμακα καθημερινά και σε μακροχρόνια βάση. Επειδή, όμως, η υπέρταση στα αρχικά της στάδια δεν έχει συμπτώματα -δεν συμβαίνει, δηλαδή, το ίδιο που συμβαίνει σε μια λοίμωξη ή σε μια άλλη επώδυνη κατάσταση, που το σύμπτωμα του πόνου ή του πυρετού υπενθυμίζει στον ασθενή ότι ήρθε η ώρα να πάρει το φάρμακό του-, είναι πολύ πιο δύσκολο ο υπερτασικός που νιώθει υγιής να συμμορφωθεί με τη θεραπεία, ειδικά όταν αυτή περιλαμβάνει πολλά φάρμακα. Αν μάλιστα συνυπολογίσουμε και το γεγονός ότι το 60% περίπου των υπερτασικών παίρνουν χάπια και για τη χοληστερίνη, το σακχαρώδη διαβήτη κ.λπ., τότε είναι ακόμα πιο δύσκολο να είναι τυπικός με την αντιυπερτασική αγωγή του. Ευτυχώς, όμως, σήμερα οι γιατροί έχουν στη διάθεσή τους θεραπευτικά σχήματα τα οποία απλοποιούν τη θεραπεία, καθώς περιέχουν 2 και 3 δραστικές ουσίες και συχνά με λιγότερες παρενέργειες από τα παλαιότερα αντιυπερτασικά φάρμακα. Τον τελευταίο χρόνο, μάλιστα, κυκλοφορεί και στην Ελλάδα ένα χάπι για την υπέρταση στο οποίο εμπεριέχονται 3 φαρμακευτικές ουσίες, με αποτέλεσμα να πολλαπλασιάζεται η αποτελεσματικότητά του.

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΡΑΩ ΣΩΣΤΑ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΜΟΥ;

- Μία ώρα πριν μετρήσουμε την πίεσή μας δεν πρέπει να έχουμε φάει, πιει καφέ, καπνίσει ή κουραστεί πολύ.
- Θα πρέπει τουλάχιστον 5-10΄ πριν να είμαστε ξεκούραστοι και ήρεμοι. Αποφεύγουμε να τη μετράμε όταν είμαστε εκνευρισμένοι, όταν δεν νιώθουμε καλά ή όταν έχουμε πονοκέφαλο, γιατί σε αυτές τις περιπτώσεις η μέτρηση δεν θα ανταποκρίνεται στην πραγματική μας πίεση.
- Δεν πρέπει να κρυώνουμε, να ζεσταινόμαστε ή να νιώθουμε οποιαδήποτε δυσφορία.
- Όταν παίρνουμε μόνοι μας την πίεσή μας, θα πρέπει να τοποθετούμε την περιχειρίδα του πιεσόμετρου στο αρι-

Made in U.S.