

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 153 • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2010 • 3,90 €

vita

ΝΕΑΤΙΜΗ
ΤΩΡΑ ΜΟΝΟ
3,90€

αντιγήρανση Υποσχέσεις & αλήθειες



ΝΕΑ ΓΡΙΠΗ
Τι προβλέπουν
κορυφαίοι ειδικοί

Τα ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ
της επιστήμης

Τα τρόφιμα που
ΚΑΙΝΕ το λίπος

Hi tech ομορφιά
τώρα και στο **ΣΠΙΤΙ**

Εμείς και ο **ΤΖΟΓΟΣ**



0 1

vita

No153



Εικονογράφηση εξωφύλλου: Ακίνδυνη Κουτσουρά

Photos: Corbis/APEIRON, VisualPhotos.com

● **Τι μας φέρνει ο Αϊ-Βασίλης;** Αν κρίνουμε από το εξώφυλλο του Vita, μας φέρνει την αιώνια νεότητα... Καλά, εσείς μην το δένετε και κόμπο! Ο **φάκελος ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ** θα βάλει τα πράγματα στις σωστές τους διαστάσεις. Η μάχη μας με το χρόνο σίγουρα δεν έχει κριθεί, ο καθένας όμως από εμάς μπορεί, με έξυπνες επιλογές, **να κερδίσει «στα σημεία»**. Αν το θέμα «χρόνος» σας γεμίζει με αμνηχανία, κάντε το τεστ για να δείτε πόσων χρόνων νιώθετε. Αν πάλι είστε αποφασισμένοι να οπλιστείτε πάραυτα κατά του χρόνου, διαβάστε όλα όσα πρέπει να ξέρετε για μια **κούρα ομορφιάς στο σπίτι** και ανακαλύψτε **τα 7 μυστικά του fitness** που μπορούν να αλλάξουν την εμφάνιση και τη διάθεσή σας. Αν τώρα περισσότερο από το χρόνο σας απασχολεί η... γρίπη, **κορυφαίοι ειδικοί προβλέπουν** την εξέλιξή της και εξηγούν όσα ακόμη δεν έχουμε καταλάβει. Η επιστήμη έχει μάλιστα να μας προσφέρει, εκτός από κουβάδες φάρμακα, και τα δικά της **γιατροσόφια με σφραγίδα «εργαστηρίου»**. Ξεφύγετε, όμως, από τους ιούς... Οι γιορτές είναι εδώ για όλους. Ας προσπαθήσουμε να επωφεληθούμε! Όσοι φοβάστε μήπως το παρακάνετε με το φαγητό, διαβάστε για **τα τρόφιμα που καίνε το λίπος**. Και όσοι οδηγείτε και νομίζετε πως δεν θα διασκεδάσετε χωρίς ποτό, ανακαλύψτε κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ που δεν είναι και... ξενέρωτα. **Καλή χρονιά!**

— Χριστίνα Ψυχάρη

ΥΓΕΙΑ

- 29 **Φάκελος - Αντιγήρανση:**
Μπορούμε να νικήσουμε το χρόνο;
- 40 **Πανδημία H1N1:**
Πώς θα εξελιχθεί;
- 46 **Γιατροσόφια:** Με τη «σφραγίδα» της επιστήμης
- 50 Τα «λάθη» του ύπνου
- 54 Η μουσική αυξάνει το IQ;
- 58 Χαμόγελο από πορσελάνη, σε βάση από τιτάνιο!
- 62 **Ηρεμήστε, μια κήλη είναι μόνο!**
- 64 Το Savoir Faire À Votre Santé!
- 68 Πόνος στην κοιλιά; Αφεθείτε στα... χέρια σας
- 72 **Μαρτυρία:** Δεν πάτε στο νοσοκομείο, έρχεται εκείνο σε εσάς!
- 74 Του κύκλου τα καμώματα
- 78 **Lasik:** Το λέιζερ που μας «ανοίγει» τα μάτια

- 82 Εμπειρίες τοκετού: Η γέννα σε Ευρώπη και ΗΠΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 88 **Ευτυχία:** Χίμαιρα ή πραγματικότητα;
- 92 **Τεστ:** Τι σας εμποδίζει να χαλαρώσετε;
- 96 Τι τύπος τζογαδόρου είστε;
- 100 **Τεστ:** Πόσων χρόνων... νιώθετε;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 104 **Fast forward**
- 106 Υπάρχουν τρόφιμα που αδυνατίζουν;
- 110 Τσάι, σοκολάτα, καφές: Μην τα πιείτε... Φάτε τα!
- 114 Όχι άλλα... ξενέρωτα κοκτέιλ!
- 118 4 τρόποι να πούμε... καλημέρα!
- 122 Τα μενού του μήνα



29 ΦΑΚΕΛΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΝΙΚΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ;

ΟΜΟΡΦΙΑ

- 130 Προτάσεις
- 132 Ανανέωση & Λάμψη:
Το πιο όμορφο homework
- 136 Μακιγιάζ: Για golden
girls μόνο!
- 138 Μαλλιά: Σαν ντίβα
- 140 Crash test: Κρέμες χεριών
- 142 Teenage: Ask the expert
- 146 Άνδρας: Λούσιμο συχνό
ή σωστό;

FITNESS

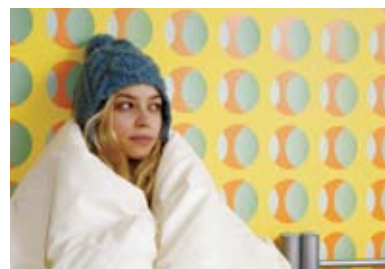
- 148 Fitness news
- 150 6 ασκήσεις για
περισσότερη δύναμη
- 154 7 οδηγίες για αποτέλεσμα
στο maximum

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

- 160 Eco news
- 162 Πώς θα φωτίσετε σωστά
τους χώρους σας
- 166 Φροντίστε τις
τριανταφυλλίες σας
- 170 Νομός Τρικάλων: Στα χωριά
του Ασπροποτάμου
- 176 Προτάσεις για την Αθήνα
και τη Θεσσαλονίκη
- 182 Βιβλία
- 183 Μουσική

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

- 11 Vita news
- 24 Ρωτήσαμε για εσάς
- 28 Τρεις μύθοι
- 184 Drugstore



40 ΠΑΝΔΗΜΙΑ Η1Ν1: ΠΩΣ ΘΑ ΕΞΕΛΙΧΘΕΙ;



46 ΤΑ ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ



96 ΤΖΟΓΟΣ: ΤΙ ΤΥΠΟΣ ΠΑΙΚΤΗ ΕΙΣΤΕ;



106 ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΚΑΙΝΕ ΛΙΠΟΣ



170 ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΣΤΑ ΧΩΡΙΑ ΤΟΥ ΑΧΕΛΩΟΥ

132 ΟΜΟΡΦΙΑ ΑΝΑΝΕΩΣΗ & ΛΑΜΨΗ ΤΟ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΟ HOMEWORK



ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ ΜΕ ΤΗ «ΣΦΡΑΓΙΔΑ» ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Την επόμενη φορά που οι αϋπνίες, ο βήχας ή οι πόνοι της περιόδου σας επισκεφτούν, αναζητήστε τη λύση στα γιατροσόφια που προτείνουν οι επιστήμονες - και όχι μόνο η γιαγιά σας!

της Νίκης Ψάλτη

ΡΟΦΗΜΑ ΛΥΓΑΡΙΑΣ για τους πόνους της περιόδου, μα-
στίχα για το έλκος, μέντα για το ευερέθιστο έντερο...
Πρόκειται για παραδοσιακά γιατροσόφια, τα οποία
όμως έχουν μπει στο μικροσκόπιο των ερευνητών.
Επιστημονικές μελέτες -πολλές από τις οποίες είναι
ελληνικές- τεκμηριώνουν την ιαματική τους δράση
και αποκαλύπτουν το θεραπευτικό τους πλούτο.
Διαβάστε, λοιπόν, ποια είναι τα γιατροσόφια με τη
«σφραγίδα» της επιστήμης.

Λυγαριά

Το γυναικείο βοτάνι

Η λυγαριά δρα στο ενδοκρι-
νικό σύστημα ενισχύοντας
τη δράση της ορμόνης προ-
γεστερόνης. Αρκετές κλινι-
κές μελέτες έχουν δείξει ότι
περιορίζει σημαντικά τα
συμπτώματα του προεμμη-
νορρυσιακού συνδρόμου, ιδι-
αίτερα τον πόνο και το πρή-
ξιμο του στήθους, αλλά και
τον πονοκέφαλο, την κούρα-
ση, την όρεξη για γλυκά και
την ανησυχία.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ Η λυγαριά
θεωρείται πιο αποτελεσματι-
κή όταν λαμβάνεται σε μορ-
φή βάμματος ή κάψουλας.
Ρίχνετε 8-10 σταγόνες βάμ-
μα λυγαριάς σε 1 φλιτζάνι
χλιαρό νερό και το πίνετε
2 φορές την ημέρα πριν από
το φαγητό. Είναι προτιμότε-
ρο να το καταναλώνετε για
1-2 εβδομάδες πριν από την
περίοδο και για χρονικό διά-
στημα περίπου 2-3 μηνών.
Δεν ενδείκνυται όμως όταν
παίρνετε αντιουλληπτικά.
Στις σπάνιες παρενέργειες
της ανήκουν ο πόνος στην
κοιλιά, η φαγούρα και η ξη-
ροστομία.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Ακόμη και τα βότανα
μπορούν να προκαλέσουν
ανεπιθύμητες ενέργειες, γι'
αυτό μην κάνετε κατάχρηση,
και αν έχετε προβλήματα
υγείας, συμβουλευτείτε
πρώτα το γιατρό σας.



Υπεरिकό Για τη διάθεση

Το υπερικό ή βαλοσαμόχορτο (*Hypericum perforatum*) -που αναφέρεται σε κείμενα του Γαληνού για την καταπολέμηση της θλίψης- διατίθεται στο εμπόριο ως ήπιο αντικαταθλιπτικό. Το 1996 δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «British Medical Journal» μια μετα-ανάλυση 23 παλαιότερων κλινικών μελετών για το υπερικό, που έδειξε ότι είναι αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση της ήπιας και της μέτριας κατάθλιψης. Μάλιστα, σε 8 από τις 23 μελέτες διαπιστώθηκε ότι το υπερικό είναι εξίσου αποτελεσματικό με τα τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά όταν αυτά χορηγούνται σε μικρές δόσεις.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ Σε 1 ποτήρι βραστό νερό, ρίξτε 1 κουταλάκι αποξηραμένα άνθη υπερικού και αφήστε το σκεπασμένο για 10'. Πίνετε 2 φλιτζάνια την ημέρα μεταξύ των γευμάτων για 2 εβδομάδες. Είναι αποτελεσματικό και σε μορφή βάμματος. Είναι ασφαλές βότανο, αλλά δεν πρέπει να λαμβάνεται σε συνδυασμό με αντισυλληπτικά ή αντικαταθλιπτικά. Σε υπερδοσολογία μπορεί να προκληθεί φωτοευαισθησία.



Μέντα Για το ευερέθιστο έντερο

Η μέντα (*Mentha piperita*) και το αιθέριο έλαιό της αναδείχθηκαν από τις πλέον αποτελεσματικές θεραπείες για την αντιμετώπιση του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου σε έρευνα με 2.500 ασθενείς του βρετανικού Νοσοκομείου «St. James's», που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο επιστημονικό περιοδικό «British Medical Journal». Αξίζει να σημειωθεί ότι το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου -χαρακτηριστικά συμπτώματα του οποίου είναι ο πόνος στην κοιλιά, το φούσκωμα και η εναλλαγή δυσκοιλιότητας και διάρροιας- ταλαιπωρεί το 5-20% του πληθυσμού.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ Σε 1 ποτήρι βραστό νερό, ρίχνετε 1 κουταλάκι μέντα και το αφήνετε σκεπασμένο για 7-10'. Πίνετε 2 φλιτζάνια την ημέρα μετά το φαγητό για 2 εβδομάδες. Εναλλακτικά, κάνετε επαλείψεις με αιθέριο έλαιο μέντας 2 φορές την ημέρα στην κοιλιά σας, αριστερό-στροφα, όταν είστε νηστικοί και όταν δεν πονάτε (σε 10 ml αμυγδαλέλαιο, ρίχνετε 6 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας). Μην το χρησιμοποιήσετε εάν κάνετε ομοιοπαθητική, γιατί παρεμποδίζει τη δράση των ομοιοπαθητικών φαρμάκων.

Μαστίχα Χίου Για τις φλεγμονές στο στομάχι

Σε κείμενα του Γαληνού αναφέρεται ότι η μαστίχα (*Pistacia lentiscus*, ποικιλία Χίου) καταπολεμά τις φλεγμονές του στομάχου και του εντέρου, ενώ σε κείμενα του Διοσκουρίδη αναφέρεται η ευεργετική της δράση κατά των «σκιρρωμάτων» (όρος που σχεδόν ταυτίζεται με τα καρκινώματα) του στομάχου. Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα που έχουν δημοσιευτεί στο επιστημονικό περιοδικό «The New England Journal of Medicine», αλλά και με ελληνικά στοιχεία του Τμήματος Φαρμακογνωσίας του Πανε-

πιστημίου Αθηνών, η μαστίχα μειώνει τη βαρύτητα της φλεγμονής που προκαλεί το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, το οποίο έχει συσχετιστεί με την πρόκληση έλκους.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ Σε ένα μπουκαλάκι νερό του 1/2 λίτρου, ρίχνετε 3 κομμάτια (δάκρυα) μαστίχας Χίου μετρίου μεγέθους. Την επόμενη ημέρα πίνετε από το μπουκάλι νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Παίρνετε αυτό το γιατροσόφι για 2-3 εβδομάδες (χρησιμοποιήστε καινούργια δάκρυα μαστίχας κάθε 2 ημέρες).

