

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 167
ΜΑΡΤΙΟΣ 2011 4,00 €

vita Zest

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ

Πόσο
εθιστικά
είναι;

ΔΙΑΙΤΑ

6 μέρες on
1 μέρα off

ΦΑΚΕΛΟΣ

Τα πάντα για
την εξωσωματική

ΑΝΤΙΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ

Με τη δύναμη
της ΦΥΣΗΣ

ΕΞΕΛΙΞΗ

ΤΟ ΝΕΟ ΤΕΣΤ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΑ «Ε» ΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

ΟΡΓΑΣΜΟΣ
Όλα τα
μυστικά

Fitness
6 ΚΙΝΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΕΛΕΙΟΥΣ
ΓΛΟΥΤΟΥΣ



ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

editorial **vita**

Δεν είμαστε ούτε 4 ετών και ολόκληρος ο περίγυρός μας μάς καμαρώνει να σπρώχνουμε ένα ροζ καροτσάκι όπου κοιμάται η κούκλα μας. Από μικρά παιδιά προετοιμαζόμαστε κάποια μέρα να γίνουμε μητέρες.

Αυτό αλλάζει στην εφηβεία. Τώρα όλοι μας προειδοποιούν να έχουμε το νου μας - νέα κορίτσια είμαστε, μην κάνουμε καμιά ανοησία και καταστρέψουμε τη ζωή μας. Σπουδές, επαγγελματική σταδιοδρομία, η αναζήτηση του «σωστού άνδρα» και πριν το καταλάβουμε έχουμε φτάσει τα 30, τα 35, τα 40. Και τότε ξυπνάει μέσα μας εκείνο το μικρό κοριτσάκι και μια ακατανίκητη λαχτάρα να σπρώξουμε ένα αληθινό καρότσι με ένα αληθινό, δικό μας μωρό. Όσο μεγάλη, όμως, κι αν είναι η επιθυμία μας να αποκτήσουμε παιδί, μαθαίνουμε ότι εδώ τα πράγματα δεν λειτουργούν βάσει προγραμματισμού. Και η λαχτάρα μας απλά μεγαλώνει. Στο φάκελο «Εξωσωματική Γονιμοποίηση» (σελ. 22), θα βρούμε όλους τους τρόπους και τις νέες μεθόδους που προσφέρει η επιστήμη για να συνεχίσουμε να ελπίζουμε.

Υ.Γ.: Έφερα 2 παιδιά στον κόσμο, με φυσική σύλληψη (παρόλο που με είχαν διαβεβαιώσει ότι αυτό ήταν αδύνατο να μου συμβεί).

Καλή ανάγνωση,

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr



ΕΞΩΦΥΛΛΟ 167
Photographer
Steven Chee,
Styling
Pip Cook,
Model
Diana Villas Boas,
Make-up
Aly Hazlewood



Υγεία

20 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Το νέο αντικαρκινικό τεστ που θα αλλάξει τα δεδομένα στην ογκολογία

22 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ Όταν ο πελαργός δίνει τα σκήπτρα στην επιστήμη

30 ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ Ποιες είναι, ποιους ταλαιπωρούν και πώς αντιμετωπίζονται

34 ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ Τα παίρνουμε με το πρώτο «οχ!», αλλά πόσο καλά τα γνωρίζουμε;

36 ΕΥΡΥΑΓΓΕΙΣ Οι «αράχνες» στα πόδια, αλλά και στο πρόσωπο, μπορούν να σβήσουν διά παντός

40 ΝΕΡΟ Αποτελεί τα 2/3 του σώματός μας. Ας δούμε σε τι μας χρησιμεύει

42 ΑΨΗΝΙΑ Το τσεκάπ που μας αποκαλύπτει γιατί δεν μπορούμε να κλείσουμε μάτι

44 ΟΡΓΑΣΜΟΣ Ρίχνουμε φως στα απόκρυφα μυστικά του

48 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ Ενισχύστε τον και ξεχάστε τις δίαιτες

52 ΜΟΝΑΧΟΠΑΙΔΙ'Η BENIAMIN Τι αποκαλύπτει για την προσωπικότητά μας η σειρά με την οποία γεννηθήκαμε

56 ΚΑΠΝΙΣΜΑ 3 ειδικοί μάς βοηθούν να μην ανάψουμε το επόμενο τσιγάρο

58 ΤΑ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ

Τα αντικαταθλιπτικά της φύσης που διώχνουν τη λύπη

62 ΕΜΒΟΛΙΑ Τα πάντα για το νέο εμβόλιο κατά του πνευμονιόκοκκου

66 ΑΥΧΕΝΑΣ Για να μην πονάει, θέλει τρόπο

Beauty

70 Skincare news

72 Beauty in green

74 TEST: Κρέμες ματιών

76 ΔΥΣΧΡΩΜΙΕΣ Πώς να τις σβήσουμε από το δέρμα

80 ΣΑΜΠΟΥΑΝ Τι πρέπει να περιέχει και πώς να επιλέξουμε το κατάλληλο

82 Y-LIFT Η νέα τεχνική των σαρ, που γυρίζει το χρόνο πίσω σε λίγα λεπτά

Διατροφή

88 Food news

90 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Ετοιμάζοντας δείπνο για δύο

94 Η ΕΥΚΟΛΗ ΔΙΑΙΤΑ Με μια μέρα «ρεπό» την εβδομάδα, όλοι μπορούμε να την ακολουθήσουμε

98 ΠΡΟΣΘΕΤΑ Ε Χωρίς αυτά, τα σουπερμάρκετ θα ήταν άδεια. Με αυτά, όμως, πολλοί ανησυχούν. Τι ισχύει για τα Ε;

102 ΛΑΔΙ Τι μας προσφέρει το «υγρό χρυσάφι»;

Fitness

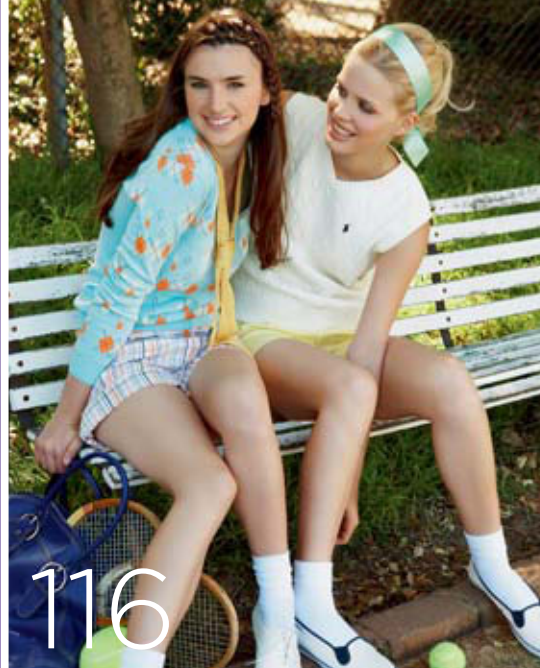
110 Fitness news

112 BE HAPPY Ποια είδη γυμναστικής υπόσχονται να μας φτιάξουν το κέφι

116 ΤΕΝΙΣ Μήπως να το ξεκινήσουμε τώρα που το κόστος του έχει πέσει;



34



116



44

120 ΤΕΛΕΙΟΙ ΓΛΟΥΤΟΙ 6 ασκήσεις που μας βοηθούν να τους αποκτήσουμε

Μόνιμες στήλες

11 Vita news

16 Eco news

18 Ρωτήσαμε για εσάς

106 Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Γνωρίστε τη C

122 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΝΑΝΤΙΑΣ ΜΠΟΥΛΕ

στα καλύτερα της

124 ΤΑΞΙΔΙ Στα πιο ήρεμα μέρη της

ελληνικής εξοχής

128 Μια βόλτα στην αγορά

130 FIT AND FAMOUS

Anne Hathaway

98





ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΕΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ

Τα παυσίπωνα είναι από τα απαραίτητα... αξεσουάρ πολλών από εμάς. Τα έχουμε πάντα μαζί μας και καταφεύγουμε σε αυτά μόλις νιώσουμε τον πονοκέφαλο να πλησιάζει ή αισθανθούμε τους πρώτους πόνους περιόδου. Γνωρίζουμε, όμως, πράγματι όλα όσα θα έπρεπε γι' αυτά;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Τα παυσίπονα είναι εξίσου απαραίτητα στην τσάντα με τα κλειδιά του σπιτιού, λένε πολλές γυναίκες. Πράγματι, όλοι -άνδρες και γυναίκες- έχουμε ένα κουτί αναλγητικά στο σπίτι ή στο γραφείο, για ώρα ανάγκης. Το παράδοξο, όμως, είναι ότι οι περισσότεροι δεν γνωρίζουμε τις διαφορές μεταξύ των βασικών αναλγητικών, ενώ ελάχιστοι ξέρουμε τις παρενέργειές τους. Πριν πάρουμε, λοιπόν, το επόμενο χάπι, ας ρίξουμε μια ματιά στα παρακάτω.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ ΠΟΥ, ΑΝ ΤΑ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΣΥΧΝΑ, ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΘΙΣΜΟ;

Τόσο η παρακεταμόλη (αλλιώς ακεταμινοφαίνη) όσο και τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη (π.χ. ασπιρίνη, νιμεσουλίδη, ιβουπροφένη) -οι δύο βασικότερες κατηγορίες αναλγητικών- δεν προκαλούν εξάρτηση ούτε ανοχή (δηλαδή δεν τα «συνηθίζει» ο οργανισμός). Αυτό συμβαίνει γιατί τα συγκεκριμένα φάρμακα δρουν περιφερικά, στα σημεία, δηλαδή, του πόνου (π.χ. στις αρθρώσεις, στην κοιλιά) και όχι στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Για να προκαλέσει ένα φάρμακο εξάρτηση, πρέπει να δρα στο κεντρικό νευρικό σύστημα, στα κέντρα του εγκεφάλου. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν τα οπιούχα αναλγητικά (μορφίνη, πετιδίνη, κωδεΐνη), τα οποία όμως συστήνονται μόνο σε σοβαρά προβλήματα υγείας (π.χ. στους καρκινοπαθείς) και απαιτείται ειδική (με κόκκινη γραμμή) συνταγή γιατρού.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΛΗΨΗ;

Η παρακεταμόλη, αν και πρόκειται για ήπιο παυσίπονο, όταν λαμβάνεται σε μεγάλη δόση (πάνω από 3 χάπια την ημέρα) για διάστημα μεγαλύτερο των 15 ημερών, είναι πιθανό να προκαλέσει προβλήματα στο συκώτι. Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη μπορεί να επηρεάσουν το γαστρεντερικό

σύστημα, γι' αυτό και απαγορεύεται η λήψη τους σε άτομα με ιστορικό έλκους, ενώ παράλληλα θα πρέπει να λαμβάνονται με γεμάτο στομάχι. Στην περίπτωση, όμως, που υπάρχει κατάχρησή τους (λήψη πάνω από 2 εβδομάδες ή και λιγότερο, όταν ο ασθενής είναι ηλικιωμένος ή έχει προβλήματα υγείας, π.χ. υπέρταση), υπάρχει ο κίνδυνος τοξικότητας, που μπορεί να εκδηλωθεί με γαστρορραγία, αιματολογικές διαταραχές, προβλήματα στα νεφρά κλπ.

ΝΑ ΠΑΡΩ ΔΥΟ ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ ΜΑΖΙ;

Αν πρόκειται για το ίδιο φάρμακο (την ίδια ουσία), η λήψη δύο χαπιών σημαίνει αυξημένη δόση. Στην περίπτωση αυτή, δεν πρέπει να ξεπεράσουμε τη μέγιστη επιτρεπόμενη δοσολογία, αφού όσο μεγαλύτερη είναι η ποσότητα της φαρμακευτικής ουσίας, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος παρενεργειών. Όταν οι παυσίπονες ουσίες είναι διαφορετικές, είναι πιθανό να επιτευχθεί η επιθυμητή δράση (αναλγησία), αλλά ενδεχομένως να υπάρξουν και παρενέργειες. Μια γυναίκα π.χ. με έντονους πόνους περιόδου μπορεί να πάρει παρακεταμόλη και ιβουπροφένη, ώστε να υπάρξει συνεργία των δύο ουσιών και να απαλλαγεί από τον πόνο. Σε κάθε περίπτωση, για τον κατάλληλο συνδυασμό και τις σωστές δόσεις, πρέπει να συμβουλευόμαστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό μας.

Η ΛΗΨΗ ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΩΝ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΑΙ ΜΕ ΑΛΚΟΟΛ. ΟΣΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΦΕΪΝΗ, ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΤΙ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗ ΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΥΣΙΠΟΝΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΟΤΙ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΩΝ

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ;

Πράγματι, ορισμένες φορές τα αναλγητικά, αντί να μειώσουν τον πόνο, τον προκαλούν. Αυτό συμβαίνει συνήθως σε άτομα με χρόνιους πονοκεφάλους που κάνουν κατάχρηση φαρμάκων. Αν π.χ. ο πονοκέφαλός μας χειροτερεύει 3-4 ώρες μετά τη λήψη του παυσίπονου και εμείς συνηθίζουμε να αυξάνουμε διαρκώς τις δόσεις των αναλγητικών, τότε ο πόνος μπορεί να οφείλεται στην κατάχρηση παυσίπονων. Η κεφαλαλγία από την κατάχρηση αναλγητικών είναι πιο έντονη το πρωί, ακριβώς επειδή έχουν προηγηθεί ορισμένες ώρες χωρίς τη λήψη παυσίπονου και, επομένως, τα επίπεδα του φαρμάκου στο αίμα είναι χαμηλά. Η λύση είναι να συμβουλευτούμε έναν ειδικό, που θα μας καθοδηγήσει για το ποια φάρμακα θα πρέπει να παίρνουμε και πώς, ώστε να μας κάνουν τελικά καλό και όχι κακό.

ΠΟΙΑ ΜΟΡΦΗ ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ;

Το υπόθετο απορροφάται γρηγορότερα από τον οργανισμό, συγκριτικά με τα παυσίπονα που λαμβάνονται από το στόμα. Από την άλλη πλευρά, δεν είναι τόσο πρακτικό (αλλά είναι η μόνη λύση όταν συνυπάρχουν εμετοί). Στην περίπτωση των δισκίων -την πιο διαδεδομένη μορφή αναλγητικών-, πρέπει να γνωρίζουμε ότι μόνο όσα διαθέτουν τη χαρακτηριστική γραμμή-εγκοπή στη μέση μπορούν να κοπούν και να μοιραστεί η δόση τους (τα υπόλοιπα δεν πρέπει να κόβονται, γιατί το κάλυμμά τους τα προστατεύει από το να διαλύονται στο στομάχι), ενώ τα αναβράζοντα αποσκοπούν στη γρηγορότερη απορρόφηση και κυρίως στη μείωση του ερεθισμού του στομάχου και αποτελούν ιδανική λύση για όσους δυσκολεύονται να καταπιούν τα δισκία. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. **ΝΙΚΟΛΑΟ ΣΙΤΑΡΑ**, αναπληρωτή καθηγητή Φαρμακολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και το δρ. **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο, κλινικό φαρμακολόγο.