Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
ΤΕΥΧΟΣ 164 ● ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2010 ● 3,90 €

vita Zest

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ LOW BUDGET LIFTING

ΦΑΚΕΛΟΣ ΣΤΡΕΣ

10 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΑΛΛΑΓΟΥΜΕ

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΤΗ ΡΙΧΝΟΥΝ

ΕΞΕΛΙΞΗ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Fitness

ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΕ ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ

ΣΕΞ

ΤΙ ΤΟΥ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗ ΛΙΜΠΙΝΤΟ;

ΥΓΕΙΑ

Όλα για ένα ήρεμο έντερο

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΟΤΑΝ Η ΚΡΙΣΗ ΠΑΧΑΙΝΕΙ

9 771108 603004 12

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

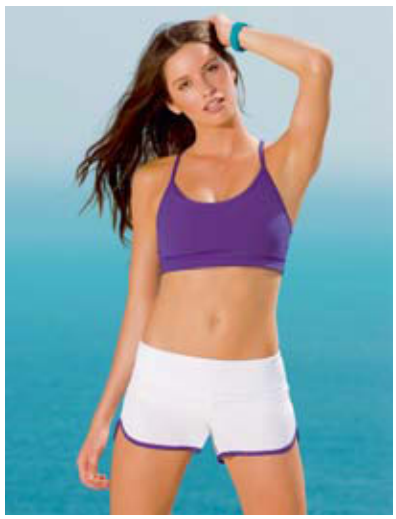
editorial vita

Στον ιδιαίτερα κατατοπιστικό μας φάκελο για το στρες, διαβάζω με ιδιαίτερο ενδιαφέρον πως οι γυναίκες είναι πιο ανθεκτικές στο στρες εξαιτίας της ιδιαίτερης βιοχημείας του εγκεφάλου τους, αφού από τη φύση τους είναι επιφορτισμένες με το έργο της αναπαραγωγής (κύηση, τοκετός), αλλά και με απαιτητικούς ρόλους, όπως η φροντίδα και η ανατροφή των παιδιών.
Παρ' όλα αυτά, οι γυναίκες παρουσιάζουν συχνότερα κατάθλιψη έπειτα από περιόδους υψηλού στρες. Όχι, δεν το πάω στο «φεμινιστικό». Καταλαβαινόμαστε.
Το στρες δεν είναι γένους θηλυκού, αλλά ούτε και έχει ηλικία.
Ας κοιτάξουμε γύρω μας: Στρεσαρισμένα νήπια που μεταξύ αγγλικών και βιολιού δεν έχουν χρόνο για τα εικαστικά. Αγχωμένες γυναίκες που στα 25 τους αισθάνονται «κουρασμένες» και στρεσαρισμένοι άνδρες που πιστεύουν πως ο ανδρισμός τους μετριέται με τα κυβικά που οδηγούν.
Όμως, το αρχέγονο άγχος δεν είναι πάντα αρνητικό, ιδιαίτερα όταν μας κινητοποιεί για τα ουσιώδη. Το «κατασκευασμένο» άγχος είναι το επικίνδυνο και πλέον είμαι σχεδόν βέβαιη πως το έχουν δημιουργήσει οι ίδιοι άνθρωποι που επινόησαν τον ψηφιακό αυγολεμονοποιητή!

Καλή ανάγνωση,
Σιμέλα Κολαγκελέ
skolagele@dolnet.gr

18 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Έλληνες επιστήμονες προτείνουν το μενού της γονιμότητας
20 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΣΤΡΕΣ Πού μας «χτυπάει» και πώς να το ελέγξουμε
28 ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ Τα πιο συνηθισμένα λάθη και οι σωστές κινήσεις για να τις καταπολεμήσουμε
32 ΕΝΤΕΡΟ Τι ταράζει τη λειτουργία του και πώς θα το ηρεμήσουμε
36 ΑΝΑΙΜΙΑ Ποιος μου πήρε το σίδηρο;
40 ΔΩΡΕΕΣ ΟΡΓΑΝΩΝ Οι αριθμοί που αποκαλύπτουν την ελληνική πραγματικότητα
42 ΕΥΤΥΧΙΑ Δεν είναι άπιαστη, αλλά χρειάζεται προσπάθεια
46 Ο ΕΥΑΛΩΤΟΣ ΕΡΑΣΤΗΣ Ανακαλύπτοντας τους εχθρούς της ανδρικής στύσης
50 ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ Η διατροφή που τη φρενάρει
54 ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ Ασύρματο τηλέφωνο, ποντίκι, πληκτρολόγιο και Ίντερνετ. Μπορούν να μας αρρωστήσουν;

ΕΞΩΦΥΛΛΟ 164
Photo Jason Lerace
Art Direction Elliot Wilmot
Styling Pip Cook
Μαλλιά και make-up Aly Hazlewood
Model Camille Piazza από Next



58 ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ Ήρθαν τα νεότερα και πιο «φιλικά» βιολογικά φάρμακα
60 ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ Τα μυστικά που δυναμώνουν τα πνευμόνια και μας προφυλάσσουν από τη νόσο των καπνιστών
64 Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΡΝΗΣΗΣ Πώς να βάλουμε το «όχι» στο λεξιλόγιό μας
68 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ Κορτιζόνη ή πιπερόριζα; Φάρμακα από τη Δύση ή την Ανατολή;
72 Η ΚΡΙΣΗ ΠΑΧΑΙΝΕΙ Γιατί στα δύσκολα «χωνόμαστε» στο ψυγείο;

Beauty

78 Skincare news
80 Test: Πρόσωπο με πρόσωπο
82 Beauty news
84 Hair news
86 MAKE-UP Για ένα κομψό και διαχρονικό look
90 LIFTING Η νέα low budget τεχνική, χωρίς νυστέρι
94 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ Πώς θα κάνουμε το χρόνο σύμμαχό μας

Διατροφή

100 Food news
102 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Με ψητά λαχανικά
106 ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ Για να πετύχει, θέλει σωστό timing
110 ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ Μια λύση για όσους δεν έχουν το δικό τους λαχανόκηπο
112 Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΩΝ ΣΤΑΡ Την έχει ακολουθήσει η Τζένιφερ Λόπεζ και η Ζιζέλ. Μήπως ήρθε η σειρά μας;
116 ΜΠΑΧΑΡΙΑ Βάλτε στην κουζίνα τα μυρωδικά που αντικαθιστούν τη ζάχαρη και το αλάτι

Fitness

122 Fitness news
124 PILATES Μας βοηθά να αποκτήσουμε το ιδανικό σώμα
128 ΠΟΔΙΑ Οι καλύτερες ασκήσεις για να τα γυμνάσουμε σε χρόνο μηδέν
132 ΤΡΕΞΙΜΟ Πώς θα αδυνατίσουμε τρέχοντας, χωρίς να ξοδέψουμε ούτε ένα ευρώ

Μόνιμες στήλες

9 Vita news
14 Eco news
16 Ρωτήσαμε για εσάς
136 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΦΑΙΗΣ ΞΥΛΑ στα καλύτερά της
138 ΤΑΞΙΔΙ Χαμάμ στην Κωνσταντινούπολη
144 Μια βόλτα στην αγορά
146 FIT AND FAMOUS Leighton Meester

Φρένο στη χοληστερίνη

Χωρίς αυτή δεν μπορούν να ολοκληρωθούν σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού μας. Όταν, όμως, ξεπερνά τα όρια, γίνεται επικίνδυνη για την υγεία μας, μετά από κάποια επίπεδα ακόμα και για την ίδια μας τη ζωή.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**

Ο λόγος για τη χοληστερίνη, που δεν τη βλέπουμε, δεν προκαλεί συμπτώματα, δεν πονάει και όμως μπορεί ξαφνικά να ανακαλύψουμε ότι είναι η αιτία για πολλά από τα κακά που μας συμβαίνουν. Στην πλειονότητα των περιπτώσεων, για τις υψηλές τιμές της ευθύνονται οι συνήθειές μας, το ότι δεν ασκούμαστε, ότι κάνουμε καθιστική ζωή και κυρίως ότι δεν τρώμε όπως θα έπρεπε. Ωστόσο, όπως επανειλημμένα έχουν δείξει έρευνες, η γενετική προδιάθεση μπορεί να παίζει επίσης σημαντικό ρόλο. Ας αφήσουμε, όμως, τα λόγια κι ας περάσουμε στην πράξη. Να τι μπορούμε να κάνουμε για να καταφέρουμε να κρατήσουμε ή να κατεβάσουμε τη χοληστερίνη μας στα επιθυμητά επίπεδα.

Τα λειτουργικά τρόφιμα

Τα τελευταία 10 χρόνια έχουν δημιουργηθεί προϊόντα (π.χ. προϊόντα επάλειψης, μαλακές μαργαρίνες, γάλα, γιαούρτι) που περιέχουν συστατικά όπως π.χ. οι φυτικές στερόλες, που, σύμφωνα με μελέτες, μειώνουν αποτελεσματικά τα επίπεδα χοληστερίνης έως και 10% και έχουν την έγκριση της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων. Πιο συγκεκριμένα, σε έρευνα που διεξήχθη από τη Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, σε συνεργασία με την 4η Προπαιδευτική Κλινική του Νοσοκομείου «Ευαγγελισμός» και το Καρδιολογικό Τμήμα της «Ευρωκλινικής», φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες -για 2 μήνες- στην έρευνα (ασθενείς με μεταβολικό σύνδρομο, που είχαν διατροφικές συνήθειες δυτικού τύπου και δεν τις άλλαξαν, ενώ έπαιρναν και φυτικές στερόλες) κατάφεραν να μειώσουν την LDL χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδιά τους, ενώ τα επίπεδα της HDL χοληστερίνης παρέμειναν αμετάβλητα. Επιπλέον, φαίνεται ότι αν οι άνθρωποι που έχουν υψηλή χοληστερίνη καταναλώνουν φυτικές στερόλες και επιπλέον αυξήσουν το ελαιόλαδο, τα ψάρια, τα τρόφιμα ολικής άλεσης, τα φρούτα και τα λαχανικά και μειώσουν το ζωικό λίπος, μπορεί η μείωση της χοληστερίνης τους να φτάσει και το 20%.

Η ταυτότητά της

Πρόκειται για μια λιπαρή ουσία που χρειάζεται ο οργανισμός μας σε μικρές ποσότητες για να λειτουργήσει σωστά (η χοληστερίνη είναι δομικό υλικό των κυττάρων και συμβάλλει στην παραγωγή ορισμένων ορμονών και στη σύνθεση βιταμινών). Γι' αυτό, άλλωστε, τη συνθέτει και το συκώτι μας. Πέρα όμως από το συκώτι μας, την παίρνουμε και από τις τροφές. Παρ' όλα αυτά, σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να γίνει επιζήμια. Γιατί; Επειδή, όταν υπάρχει σε περίσσεια, τείνει να κολλάει στα τοιχώματα των αρτηριών μας, δημιουργώντας αθηρωματικές πλάκες, που εμποδίζουν την ομαλή ροή του αίματος, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών επεισοδίων. Η χοληστερίνη διακρίνεται στην «κακή» (LDL) και στην «καλή» (HDL). Η LDL είναι εκείνη που προσκολλάται στα τοιχώματα των αγγείων και προκαλεί την αρτηριοσκλήρυνση, γι' αυτό λέγεται και «κακή» και πρέπει να προσπαθούμε να τη διατηρούμε όσο πιο χαμηλά γίνεται. Αντίθετα, η HDL είναι εκείνη που προσπαθεί να προστατέψει τα αγγεία μας απομακρύνοντας την «κακή» από τα τοιχώματά τους, γι' αυτό λέγεται και «καλή» και χρειάζεται να είναι όσο γίνεται πιο υψηλή.

Photo AK Images

Οι ιδανικές τιμές

- Ολική χοληστερίνη: Κάτω από 200 mg/dl. Μέχρι τα 240 mg/dl χαρακτηρίζεται οριακή και από εκεί και πάνω υψηλή.
- HDL («καλή») χοληστερίνη: Πάνω από 40 mg/dl για τους άνδρες και πάνω από 50 mg/dl για τις γυναίκες.
- LDL («κακή») χοληστερίνη: Κάτω από 130 mg/dl. Μέχρι τα 160 mg/dl θεωρείται οριακή και από εκεί και πάνω υψηλή. Η LDL χοληστερίνη πρέπει να είναι όσο χαμηλότερη γίνεται (κάτω από 100 mg/dl) όταν συνυπάρχει στεφανιαία νόσος ή άλλοι παράγοντες κινδύνου (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης).

Πώς θα τη ρίξουμε χωρίς φάρμακα

ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ:
Η διατροφή

Ο βασικός τρόπος για να ελέγξουμε τη χοληστερίνη μας είναι μέσω της διατροφής μας. Δηλαδή, μέσω αυτών που δεν τρώμε ή τρώμε. Γι' αυτό, χρειάζεται:

- Να διατηρούμε το βάρος μας σε φυσιολογικά επίπεδα, αφού είναι πιο πιθανό να έχουμε αυξημένη χοληστερίνη όταν είμαστε υπέρβαροι και κυρίως όταν έχουμε συγκεντρωμένο λίπος στην περιοχή της κοιλιάς. Επιπλέον, αν έχουμε αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης και αδυνατίσουμε, σίγουρα θα δούμε τις τιμές της να μειώνονται.
- Να μειώσουμε τα λιπαρά που προσλαμβάνουμε μέσω της τροφής μας. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να περιορίσουμε τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος, δηλαδή τα λιπαρά κρέατα (αρνί, χοιρινό, βοδινό, μοσχάρι), τα αλλαντικά (π.χ. μπέικον, μορταδέλα), τα λιπαρά τυριά, το αγελαδινό βούτυρο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα με πολλά λιπαρά, τις κρέμες γάλακτος, τα γλυκά. Τα τρόφιμα αυτά συνήθως έχουν πολλή χοληστερίνη και συμβάλλουν -λόγω των κορεσμένων λιπαρών τους- στην απορρόφησή της από τον οργανισμό.
- Να περιορίσουμε τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε χοληστερίνη, όπως τα πλήρη γαλακτοκομικά, τα αυγά, τα «παχιά» τυριά (π.χ. φέτα και κίτρινα τυριά), τα κόκκινα κρέατα και τα εντόσθια. Όσον αφορά τα θαλασσινά, που πολλοί φοβούνται ότι θα αυξήσουν τη χοληστερίνη τους (το χταπόδι έχει τη λιγότερη χοληστερίνη από όλα τα υπόλοιπα), είναι καλό να καταναλώνονται με μέτρο. Παρ' όλα αυτά, αντίθετα με τα κρέατα, η χοληστερίνη των θαλασσινών δεν είναι τόσο επιβαρυντική, επειδή δεν συνοδεύεται από κορεσμένα λιπαρά (συμβάλλουν στη αφομοίωσή της από τον οργανισμό), που έχουν τα κρέατα, αλλά όχι τα θαλασσινά.