

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 172
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2011

WIT

ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ
ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ
ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ

ΟΔΗΓΟΣ

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
ΤΙ ΝΑ ΦΑΜΕ ΕΞΩ

ΦΑΚΕΛΟΣ

ΧΑΛΑΡΩΣΗ

35 ΜΥΣΤΙΚΑ
ΗΡΕΜΙΑΣ

Υγεία

ΤΑ ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ
ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ

Summer
Special

- HANGOVER
- ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ
- ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ
- ΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ

Body
&
Mind

Τα βότανα
της
αντιγήρανσης

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΒΟΗΘΕΙΑ,
ΝΤΡΕΠΟΜΑΙ!

ΗΧΟΡΥΠΑΝΣΗ

Τα επικίνδυνα
ντεσιμπέλ

4,00 €



ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

editorial **vita**

«Η Ελλάδα είναι το ωραίο», έλεγε ο Γκιστάβ Φλομπέρ. Και αυτό το ωραίο είναι που αναπολούμε από τη στιγμή κιόλας που θα φτιάξουμε τη βαλίτσα των διακοπών μας. Μετά από ένα δύσκολο χειμώνα γεμάτο πίεση, αγωνία και πολλά δυσάρεστα νέα, ήρθε η ώρα να απολαύσουμε τις όμορφες πλευρές αυτής της χώρας. Τη φυσική της ομορφιά. Επιστροφή στις ρίζες, λοιπόν, ή στα μέρη που οι αναμνήσεις τα έκαναν δικά μας. Μακρινά ή κοντινά, ορεινά ή παραθαλάσσια. Με ανθρώπους που μας αγαπούν και μας επιτρέπουν να είμαστε ο εαυτός μας. Να ξεχάσουμε για λίγο την τηλεόραση, τα κινητά, το χρόνο και τα πρέπει. Φέτος το καλοκαίρι είναι ήσυχο. Δεν «κραυγάζει» όπως άλλοτε. Απλώς μας περιμένει.

Καλή ανάγνωση,

Σοφία Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr

ΕΞΩΦΥΛΛΟ 172
acp/www.iml.gr



46

Υγεία

22 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Έρχεται το ανδρικό αντισυλληπτικό;

24 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΧΑΛΑΡΩΣΗ Τα μυστικά που ηρεμούν το νευρικό μας σύστημα

30 ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ Προστασία από τους καλοκαιρινούς εχθρούς του δέρματος

34 ΗΧΟΡΥΠΑΝΣΗ Τα ντεσιμπέλ δεν απειλούν μόνο την ακοή

38 ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ Γνωρίζετε ότι το καλοκαίρι αρέσει και στον πελαργό;

40 ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ Όταν ο εχθρός κρύβεται εντός μας

44 ΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ Τρεις ειδικοί δίνουν λύσεις για την αντιμετώπισή της

46 ΚΑΚΟΜΑΘΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΟΙ Πατί πιστεύουν ότι είναι το κέντρο του κόσμου;

50 ΜΕΛΑΝΙΣ Είναι πάντα αθώες;

52 LIFESTYLE Πόσο μας απειλούν τα SMS, το στενό τζιν και τα πλαστικά

56 ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ Καιρός να πετάξουμε τα σταυρόλεξα από το μπάνιο

62 ΔΙΑΚΟΠΕΣ Πώς θα τις περάσουμε τέλεια

68 HANGOVER Οι λύσεις της επόμενης μέρας

70 ΝΤΡΟΠΗ Stop στα κόκκινα μάγουλα

Body and Mind

76 ΤΑΙ CHI Χορός ή πολεμική τέχνη;

78 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ Τα βότανα της νεότητας

80 ΠΛΟΥΣΙΟΤΕΡΟΙ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ Less is more, η νέα τάση που χαρίζει αρμονία



Beauty

- 84 Skincare news
- 86 Beauty in green
- 88 Test: Body oils
- 90 ΔΕΡΜΑ Βάζοντας φρένο στις φθορές του ήλιου
- 94 ΜΑΛΛΙΑ Άψογα και λαμπερά ακόμη και το καλοκαίρι

Διατροφή

- 100 Food news
- 102 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Για ένα ξεχωριστό καλοκαιρινό δείπνο
- 108 ΩΜΑΉ ΨΗΤΑ Ντομάτα φρέσκια ή σε σάλτσα;
- 110 ΦΑΓΗΤΟ ΕΞΩ Πώς να το απολαύσουμε χωρίς να παχύνουμε
- 116 ΜΗΛΟΉ «ΔΑΧΤΥΛΙΔΙ» Τα τρόφιμα που αντικαθιστούν το «δαχτυλίδι» στο στομάχι
- 120 ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ Οι πρωταγωνιστές του καλοκαιριού

Fitness

- 126 Fitness news
- 128 ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ Ποιο μας ταιριάζει και τι μας προσφέρει
- 132 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΜΜΟ Ασκήσεις για δυνατή καρδιά
- 134 FIT ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ Έξι λύσεις για να κρατήσουμε τη φόρμα μας

Μόνιμες στήλες

- 9 Vita news
- 16 Eco news
- 18 Ρωτήσαμε για εσάς
- 106 ΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ Γνωρίστε το ασβέστιο
- 122 Οι θερμίδες του Vita
- 138 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΛΥΔΙΑΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ στα καλύτερά της
- 140 ΤΑΞΙΔΙ Με το αυτοκίνητο στις ωραιότερες παραλίες της Ελλάδας
- 144 Μια βόλτα στην αγορά
- 146 FIT AND FAMOUS Gwen Stefani



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο www.vita.gr,

ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στο διαγωνισμό ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ, μετά από κλήρωση, ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ από τα καταστήματα «Sephora».

10

πακέτα Yes To Carrots, με scrub σώματος, κρέμα για το σώμα και ενυδατική κρέμα χεριών.



ΣΕΤ ΤΩΝ 2 νέων προϊόντων του Dr Brandt: Lineless, Lines No More for Lips & Pores No More, Pore Refiner Hint of Tint.



ΣΕΤ με 4 βερνίκια της καλοκαιρινής σειράς Tropical Pink.



ΟΤΑΝ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΠΙΤΙΘΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ

Κάποιες φορές κάτι πάει λάθος και ο οργανισμός στρέφεται κατά του ίδιου του του εαυτού και προκύπτει κάποιο αυτοάνοσο νόσημα. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι ένα από τα πιο συχνά.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Αν το ανοσοποιητικό σύστημα δεν λειτουργεί σωστά, τα κύτταρα του οργανισμού είναι πιθανό να εκλύσουν ουσίες που προσβάλλουν τις αρθρώσεις και τότε εκδηλώνεται ρευματοειδής αρθρίτιδα, με πόνο, δυσκαμψία και αδυναμία εκτέλεσης ακόμα και απλών κινήσεων, όπως το άνοιγμα ενός μπουκαλιού ή το κούμπωμα ενός πουκάμισου. Πολλοί θεωρούμε ότι η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια ασθένεια που αφορά μόνο τις μεγαλύτερες ηλικίες. Στην πραγματικότητα, όμως, εμφανίζεται συνήθως στις ηλικίες των 30 και 40 ετών, στην παραγωγική δηλαδή ηλικία, κυρίως σε γυναίκες. Δυστυχώς, ανάμεσα στους ασθενείς υπάρχουν παιδιά και έφηβοι που προσβάλλονται από μια ειδική μορφή της νόσου που ονομάζεται νεανική χρόνια ή ιδιοπαθής αρθρίτιδα.

ΠΕΡΙ ΤΙΝΟΣ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος. Προκαλεί πόνο, οίδημα, δυσκαμψία και απώλεια της λειτουργικότητας των αρθρώσεων που μπορεί να οδηγήσει και σε αναπηρία. Οι αρθρώσεις που πλήττονται περισσότερο είναι αυτές των χεριών και των ποδιών, όπως οι αγκώνες, τα γόνατα και οι αστράγαλοι, ενώ λιγότερο συχνά προσβάλλεται η περιοχή του αυχένα.

ΚΟΜΒΙΚΟ ΣΗΜΕΙΟ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Επειδή ό,τι καταστρέφεται δύσκολα διορθώνεται, είναι πολύ σημαντικό να τεθεί νωρίς η διάγνωση της νόσου. Η καταστροφή των οστών αρχίζει πολύ

ΤΑ ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα έχει έναν πολύ σημαντικό ρόλο κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Υπάρχει για να μας προστατεύει από μικροοργανισμούς και «ξένες» ουσίες (π.χ. λοιμώξεις που προκαλούνται από ιούς, βακτήρια και άλλα μικρόβια που εισβάλλουν στον οργανισμό μας). Υπό φυσιολογικές συνθήκες, το ανοσοποιητικό σύστημα διακρίνει μεταξύ του εαυτού του και του «ξένου» και επιτίθεται μόνο εναντίον των ιστών που αναγνωρίζει ως «ξένους». Αυτή είναι και η επιθυμητή αντίδραση. Σε ορισμένους ανθρώπους, όμως, κάτι πάει λάθος και αντί να αναγνωρίσει και να επιτεθεί στα «ξένα» κύτταρα, επιτίθεται στα δικά του, τα οποία, για άγνωστους λόγους, δεν αναγνωρίζει, προκαλώντας τους βλάβες. Πιο συγκεκριμένα, επιτίθεται στο ίδιο το σώμα, στοχεύοντας σε κύτταρα, ιστούς και όργανα. Οι ασθένειες που προκαλούνται από αυτές τις επιθέσεις ονομάζονται «αυτοάνοσα νοσήματα» και προσβάλλουν ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Τα πιο πολλά από αυτά προτιμούν τις γυναίκες και μάλιστα στην παραγωγική τους ηλικία. Υπολογίζεται ότι μέχρι σήμερα υπάρχουν περίπου 80

αυτοάνοσα νοσήματα. Από αυτά, άλλα προσβάλλουν μόνο ένα όργανο ή ιστό και το καταστρέφουν (π.χ. καταστρέφονται τα κύτταρα του παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη, με αποτέλεσμα να εμφανίζεται διαβήτης τύπου 1) και κάποια άλλα καταστρέφουν περισσότερα από ένα όργανα ή ιστούς, γι' αυτό και ονομάζονται συστηματικά αυτοάνοσα (π.χ. ρευματοειδής αρθρίτιδα, ψωρίαση). Ορισμένες από τις πιο γνωστές ασθένειες που θεωρούνται αυτοάνοσες είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα, το σκληρόδερμα, ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1, η θυρεοειδίτιδα Hashimoto, η σκλήρυνση κατά πλάκας, η ελκώδης κολίτιδα, η νόσος του Crohn, η κοιλιοκάκη κ.ά. Δεν είναι μεταδοτικά νοσήματα, αλλά χρόνιες ασθένειες για τις οποίες δεν υπάρχει προς το παρόν πλήρης ίαση. Οι θεραπείες που εφαρμόζονται είναι πολλές και ποικίλλουν ανάλογα με την περίπτωση. Στόχο έχουν να διατηρούν υπό έλεγχο την ασθένεια και να εξασφαλίζουν καλύτερη ποιότητα ζωής, γεγονός που ισοδυναμεί με ίαση.

πρώιμα, από τον πρώτο χρόνο έναρξης της ασθένειας. Η έγκαιρη διάγνωση, που οδηγεί σε έγκαιρη παρέμβαση, δεν ανακουφίζει μόνο από τον πόνο, καθυστερεί και τη φθορά των αρθρώσεων,

που τελικά οδηγεί σε παραμόρφωσι τους και αναπηρία. Γι' αυτό, πρέπει να συμβουλευέστε τον παθολόγο του μυοσκελετικού συστήματος, δηλαδή το ρευματολόγο.