

ΝΕΑΝΙΚΟ
ΠΡΟΣΩΠΟ,
**ΧΩΡΙΣ
ΝΥΣΤΕΡΙ**

Φάκελος

ΑΝΑΝΕΩΣΗ

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ • ΕΝΕΡΓΕΙΑ • ΔΙΑΘΕΣΗ

SOS

Πού κρύβονται
οι τοξικές ουσίες

10 ΛΟΓΟΙ

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ
ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ ΤΩΡΑ

Sex

**ΟΣΑ (ΔΕΝ) ΛΕΝΕ
ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ
ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ**

ΕΞΕΛΙΞΗ

**ΤΑ ΝΕΑ ΧΑΠΙΑ
ΠΟΥ ΑΔΥΝΑΤΙΖΟΥΝ**

Διατροφή

**- Τα γκουρμέ
της παράδοσης**

Body & Mind

- Rolfing για ισορροπία
- Τσάι του βουνού
- Γιόγκα γέλιου

4,00 €



Πόσο θάρρος
χρειάζεται
η ζωή μας;

editorial

«Η ζωή είναι μια ευαίσθητη και απρόβλεπτη ισορροπία», μας λέει ο γιατρός, ψυχοθεραπευτής και συγγραφέας Χόρχε Μπουκάι στο βιβλίο του «Να βλέπεις στον Έρωτα». «Όχι μόνο πρέπει να αφεθείς να σε παρασύρει το κύμα, αλλά επίσης είναι βέβαιο πως δεν είναι όλα τα κύματα κατάλληλα για σέρφινγκ. Για να κάνεις σέρφινγκ, πρέπει να είσαι διατεθειμένος να αντιμετωπίσεις πράγματα που δεν μπορείς να προβλέψεις. Τα πάντα είναι ένα κράμα τέχνης και προπόνησης. Κανείς δεν γεννιέται έμπειρος, και είναι απολύτως απαραίτητο να είσαι διατεθειμένος να βουλιάξεις μια και δυο φορές ή να αντέξεις κάποιες πτώσεις, ώστε να αντιμετωπίσεις το επόμενο κύμα. Σίγουρα κάποια στιγμή θα βρεις την ισορροπία σου». Και βέβαια ο δρόμος για την ψυχική ισορροπία είναι πάντα ένας δρόμος αθροιστικός. Χρειάζεται διαλογισμό και δράση, ηθική και κατανόηση, πνευματικότητα και επιστήμη. Και βέβαια πάθος και εγκράτεια. Ναι, στη ζωή η ισορροπία αποτελεί ίσως τον πιο δύσκολο στόχο μας. Είναι σαν να δοκιμάζουμε μόνιμα ένα ακροβατικό. Αλλά αυτή είναι η φύση μας. Πάντα θα συγκρουόμαστε με διλήμματα, όπως δέσμευση ή ελευθερία, εργασία ή ελεύθερος χρόνος, ασφάλεια ή ρίσκο, όνειρο ή πραγματικότητα. Και το μεγάλο ζητούμενο είναι κυρίως να μάθουμε να ισορροπούμε τον εσωτερικό μας κόσμο με τον εξωτερικό. Γιατί, αν μπροστά βγαίνει ο πρώτος, γινόμαστε αντικοινωνικοί. Αν πάλι πρωταγωνιστεί ο δεύτερος, γινόμαστε σκλάβοι.

Καλή ανάγνωση και καλό φθινόπωρο

Σκολάγελη

skolagele@dolnet.gr



ΕΞΩΦΥΛΛΟ 184
acp/www.iml.gr



Υγεία

- 20 **ΕΞΕΛΙΞΗ** Stop smoking με μια ένεση
- 22 **ΦΑΚΕΛΟΣ: ΑΝΑΝΕΩΣΗ** Το απόλυτο makeover
- 34 **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Ευκολότερο με δύο νέα χάπια;
- 36 **ΟΡΜΟΝΙΚΟΙ ΕΧΘΡΟΙ** Οι ενδοκρινικοί διαταράκτες
- 40 **ΘΑΡΡΟΣ** Πότε χρειάζεται και πότε γίνεται θράσος
- 44 **ΑΚΜΗ** Τρεις ειδικοί δίνουν λύσεις
- 46 **ΖΕΥΓΑΡΙ** Ψυχοθεραπεία για δύο
- 50 **ΣΤΗΘΟΣ** Πόσο καλά το γνωρίζουμε;
- 52 **ΕΝΕΡΓΕΙΑ** 5 «τοξικοί» άνθρωποι που ρουφούν τις δυνάμεις μας
- 56 **ΣΕΞ** Όσα απασχολούν τους άνδρες
- 58 **ΥΓΕΙΑ** Έξυπνες κινήσεις για να τη θωρακίσουμε
- 62 **ΠΑΙΔΙ** Μπερδεύει το 3 με το ε. Έχει δυσλεξία;





72

Body and Mind

- 68 **ROLFING** Η νέα μέθοδος που βελτιώνει την κίνηση
- 72 **ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Τσάι του βουνού
- 74 **HAPPY YOGA** Η γιόγκα γέλιου έχει πλάκα!
- 78 **GARDEN THERAPY** Καλλιεργώντας μαρούλι

Beauty

- 84 Scincare news
- 86 Beauty in green
- 88 **ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ** Τα 7 υποψήφια προϊόντα για τα Vita Beauty Awards
- 90 **QUIZ** Πόσα γνωρίζουμε για την αντιγήρανση;
- 94 **ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ** 5 λάθη που χαλούν την εικόνα μας
- 98 **ΒΟΤΑΝΑ** Σχίνος, βάλσαμο, κρίκος στην υπηρεσία της ομορφιάς
- 102 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Οι μέθοδοι που ανανεώνουν την όψη μας



46

Διατροφή

- 108 Food news
- 110 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** 4 προτάσεις για απαιτητικούς
- 114 **ΠΕΣΤΟ** Νοστιμιά με τα πιο απλά υλικά
- 118 **ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ** Κρύβεται στο πιάτο μας
- 124 **ΓΚΟΥΡΜΕ ΤΡΟΦΙΜΑ** Από το τραπέζι του χωριού

Fitness

- 130 Fitness news
- 132 **ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ** 10 λόγοι για να το εντάξουμε στην καθημερινότητά μας
- 136 **ΠΟΝΟΣ** Οι παυσίπονες κινήσεις
- 138 **ΣΦΡΙΓΗΛΟ ΣΩΜΑ** Οι ασκήσεις που το πετυχαίνουν

Μόνιμες στήλες

- 7 Vita news
- 14 Eco news
- 16 Ρωτήσαμε για εσάς
- 142 **Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΚΛΕΛΙΑΣ ΠΕΝΕΣΗ** στα καλύτερά της
- 144 Μια βόλτα στην αγορά
- 146 **FIT AND FAMOUS** Miranda Kerr



136

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 925€** σελ. 87

Ακόμη μια επιλογή, πέραν της δίαιτας και των επεμβάσεων παχυσαρκίας, έχουν πλέον στη διάθεσή τους όσοι προσπαθούν να χάσουν βάρος. Πρόκειται για δύο νέα χάπια αδυνατίσματος που εγκρίθηκαν πρόσφατα από τον αμερικανικό Ε.Ο.Φ. (FDA): το Belviq της φαρμακευτικής εταιρείας Arena Pharmaceuticals και το Qsymia της φαρμακευτικής εταιρείας Vivus. Ωστόσο, αυτή δεν είναι η πρώτη φορά που οι φάκελοι των δύο φαρμάκων κατατίθενται στον FDA. Και τα δύο φάρμακα είχαν πρόσφατα απορριφθεί από τον αμερικανικό φορέα εξαιτίας ανησυχιών για την ασφάλειά τους. Φαίνεται, όμως, ότι τα νέα στοιχεία που κατατέθηκαν έπεισαν τελικά τους αρμόδιους να δώσουν το πράσινο φως.

Μία ακόμη θεραπευτική επιλογή

Τα δύο φάρμακα μπορούν να ληφθούν από όσους είναι παχύσαρκοι, δηλαδή έχουν Δ.Μ.Σ. 30 ή περισσότερο (ο Δείκτης Μάζας Σώματος αποτελεί το πηλίκο του βάρους σε κιλά διά του τετραγώνου του ύψους σε μέτρα). Επίσης, μπορούν να ληφθούν από όσους έχουν Δ.Μ.Σ. 27 και κάποια σχετιζόμενη με την παχυσαρκία νόσο (π.χ. υπέρταση, υψηλή χοληστερίνη, σακχαρώδη διαβήτης τύπου 2). Επισημαίνεται, ωστόσο, ότι

ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΤΑ **ΝΕΑ** ΧΑΠΙΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

Για πρώτη φορά μετά από 13 χρόνια ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) δίνει το πράσινο φως για την κυκλοφορία δύο νέων φαρμάκων για το αδυνάτισμα. Άραγε είμαστε ένα βήμα πιο κοντά στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας ή μήπως τα πράγματα δεν είναι και τόσο απλά;

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

τα φάρμακα αυτά πρέπει να λαμβάνονται σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή και άσκηση.

Πώς δρουν

Η δραστική ουσία του Belviq είναι η λорκασερίνη, η οποία ενεργοποιεί τους υποδοχείς της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, οδηγώντας σε γρηγορότερη αίσθηση κορεσμού με μικρότερη πρόσληψη τροφής.

Το Qsymia συνδυάζει τη φεντερμίνη, που έχει ανορεξιογόνο δράση, και την τοπιραμάτη, που ανήκει στα αντιεπιληπτικά φάρμακα και συμβάλλει στο αίσθημα του κορεσμού. Οι ουσίες αυτές δεν είναι άγνωστες στους ερευνητές που αναζητούν εδώ και δεκαετίες το θαυματουργό χάπι αδυνατίσματος. Ωστόσο, πρόκειται για ουσίες που δρουν στο κεντρικό νευρικό σύστημα και δεν στερούνται παρενεργειών.

Είναι αποτελεσματικά;

Η εκτιμώμενη απώλεια βάρους με τη λήψη του Belviq είναι της τάξεως του 5%, σύμφωνα με τα αποτελέσματα των διαθέσιμων κλινικών δοκιμών. Επίσης, στην ετικέτα του φαρμάκου θα αναγράφεται ότι η καθημερινή λήψη του πρέπει να διακοπεί μετά από 12 εβδομάδες, ακόμη και αν ο ασθενής δεν έχει χάσει το 5% του βάρους του.

Όσον αφορά το Qsymia, οι δύο έρευνες

Εμβόλιο κατά του πάχους

Ακόμη ένα σκεύασμα κατά της παχυσαρκίας δοκιμάζουν αμερικανοί ερευνητές. Πρόκειται για ένα εμβόλιο που ξεγελά το ανοσοποιητικό σύστημα ώστε να παράγει αντισώματα κατά της ορμόνης σωματοστατίνης, η οποία αλληλεπιδρά με άλλες ορμόνες, καθυστερώντας τον ρυθμό του μεταβολισμού. Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Journal of Animal Science and Biotechnology». Επισημαίνεται όμως ότι πρόκειται για μια πρώιμη έρευνα και σε καμία περίπτωση όσοι προσπαθούν να χάσουν βάρος δεν θα πρέπει να περιμένουν το συγκεκριμένο εμβόλιο για να το επιτύχουν.



που υπέβαλε η φαρμακευτική εταιρεία για τη δράση του έδειξαν ότι, σε συνδυασμό με δίαιτα και άσκηση, συμβάλλει στην απώλεια 6,7% και 8,9% του βάρους αντίστοιχα.

Είναι ασφαλή;

Το ζήτημα της ασφάλειας είναι ζωτικό και για τα δύο φάρμακα και όπως φαίνεται ακόμη δεν έχει αποσαφηνιστεί. Μάλιστα, εκτιμάται ότι οι εγκρίσεις του FDA σηματοδοτούν μια αλλαγή στρατηγικής των αμερικανών υπευθύνων, που είναι πρόθυμοι να επιτρέψουν την κυκλοφορία φαρμάκων με δυνητικά σοβαρές παρενέργειες προκειμένου να αντιμετωπιστεί η μάστιγα της παχυσαρκίας, που συνιστά από μόνη της μια σοβαρότατη απειλή για την υγεία.

Να σημειωθεί ότι τα 2/3 του αμερικανικού πληθυσμού είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, ενώ σχεδόν ο ένας στους δύο Ευρωπαίους έχει περιττά κιλά.

Στις ανεπιθύμητες ενέργειες του Belviq ανήκουν ο πονοκέφαλος, ο πόνος στην πλάτη, η ρινική συμφόρηση και η ναυτία. Επιπλέον, σύμφωνα με τον FDA, στις παρενέργειες ανήκουν και η κατάθλιψη, η ημικρανία και τα κενά μήνης. Όσον αφορά τη δράση του στην καρδιακή λειτουργία, σύμφωνα με την ανακοίνωση του αμερικανικού φορέα δεν φαίνεται να είναι επικίνδυνο για την καρδιά. Ωστόσο, έχει ζητηθεί από την παρασκευάστρια εταιρεία να διεξαγάγει έξι ακόμη έρευνες μετά την κυκλοφορία του σκευάσματος, μεταξύ των οποίων και μια μελέτη για την ασφάλειά του στο καρδιαγγειακό σύστημα.

Η δράση του Qsymia στην αύξηση του κινδύνου θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα δεν έχει ακόμη τεκμηριωθεί. Είναι γνωστό ότι μπορεί να αυξήσει τους παλμούς της καρδιάς και δεν συνιστάται για τους καρδιοπαθείς ή όσους έχουν πρόσφατα υποστεί εγκεφαλικό. Επιπλέον, η φαρμακευτική εταιρεία υποχρεούται να διεξαγάγει περαιτέρω έρευνες για την επίδραση του φαρμάκου στην καρδιακή λειτουργία. Επισημαίνεται ακόμη ότι το φάρμακο δεν πρέπει να λαμβάνεται από ασθενείς με γλαύκωμα, όσους έχουν υπερθυρεοειδισμό ή παίρνουν αντικαταθλιπτικά (MAOI). ●

Δεν υπάρχουν μαγικά χάπια

Το Vita ζήτησε τη γνώμη του κ. Χάρη Γεωργακάκη, κλινικού διαιτολόγου-διατροφολόγου, πρόεδρου του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, για τα φάρμακα αδυνατίσματος. Δείτε τι μας είπε:

«Οι φαρμακευτικές ουσίες κατά της παχυσαρκίας που παίρνουν έγκριση μετά από αρκετά χρόνια δεν θα πρέπει να δημιουργούν την ψευδαίσθηση ότι λύθηκε το πρόβλημα ή ότι πρόκειται ναλυθεί σύντομα. Το αυξημένο σωματικό βάρος απαιτεί σοβαρές προσαρμογές του τρόπου ζωής κάθε υπέρβαρου ή παχύσαρκου ατόμου τόσο όσον αφορά τις καθημερινές διατροφικές του συνήθειες όσο και τη φυσική του δραστηριότητα. Τα υπό μελέτη ή έγκριση φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν υπό προϋποθέσεις, είτε αυξάνοντας τον βασικό μας μεταβολισμό είτε ελέγχοντας την όρεξή μας με διάφορους τρόπους, συμβάλλοντας έτσι στο να είναι κανείς πιο συνεπής και πειθαρχημένος στη δίαιτά του. Δεν είναι μαγικά χάπια, τα οποία θα μας αδυνατίσουν χωρίς κόπο. Παράλληλα, περιέχουν δραστικές ουσίες οι οποίες επηρεάζουν σημαντικά συστήματα του οργανισμού, όπως το κεντρικό νευρικό σύστημα, το καρδιαγγειακό κ.ά. Κατά συνέπεια, δεν είναι για όλους, μπορεί να έχουν σοβαρές παρενέργειες και χορηγούνται αποκλειστικά από γιατρό, ενώ είναι απαραίτητη και η συνεχής ιατρική παρακολούθηση».