

vita zest

**ΑΠΙΣΤΙΑ
Η ΕΠΟΜΕΝΗ
ΜΕΡΑ**

ΦΑΚΕΛΟΣ

100%
ΕΝΕΡΓΕΙΑ

**ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ
ΛΕΪΖΕΡ**

**ΠΕΤΑΞΤΕ ΤΑ ΓΥΑΛΙΑ
ΣΕ ΛΙΓΑ ΛΕΠΤΑ**

**ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ
ΠΡΙΝ ΤΑ 40! ΓΙΑΤΙ;**

**FITNESS
REPLAYCE ΜΕ ΤΗΝ
ΕΡΡΙΚΑ ΠΡΕΖΕΡΑΚΟΥ**

ΥΓΕΙΑ

**10 ΤΡΟΦΕΣ
ΠΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥΝ
ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ**

**ΑΥΧΕΝΙΚΟ
3 ΕΙΔΙΚΟΙ
ΔΙΝΟΥΝ
ΛΥΣΗ**

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Τα πάντα για τα
μεταλλαγμένα**



editorial **vita**

Τι μας κλέβει την ενέργεια; Το στρες, οι αυξημένες υποχρεώσεις και ευθύνες της καθημερινότητας, η ρουτίνα, η δουλειά ή μήπως το ότι δεν είμαστε ελεύθεροι να κάνουμε αυτό που αληθινά θέλουμε; Τι απ' όλα ή μήπως όλα αυτά μαζί; Και τι μπορούμε να κάνουμε για να κερδίσουμε και πάλι τη χαμένη μας ενέργεια; Βασικά να αναθεωρήσουμε τις απόψεις μας και να καταργήσουμε οτιδήποτε υπερβολικό και απόλυτο από τη ζωή μας. Υπερβολική δραστηριότητα ή απόλυτη αδράνεια, υπερκατανάλωση φαρμάκων, εξαντλητικές δίαιτες, υπερβολικό στρες ή γυμναστική, όλα συντελούν στο να νιώθουμε σωματικά και ψυχικά υπερήλικες. Η λέξη «κλειδί» είναι ισορροπία. Να μάθουμε να ισορροπούμε τα θέλω με τα πρέπει μας, τις υποχρεώσεις με την απόλαυση. Και, δυστυχώς, συνταγές δεν υπάρχουν. Η ισορροπία βρίσκεται μόνο μέσα μας. Και εκεί πρέπει να ψάξουμε.

Καλή ανάγνωση,

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr

ΕΞΩΦΥΛΛΟ 166
Photographer
Jason Ierace,
Styling Pip Cook,
Model Sara Powell
at Union Models,
Μαλλιά και make-up
Alyse Alexander



110

Υγεία

20 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Δύο φάρμακα με νέα μορφή κάνουν πιο εύκολη τη ζωή των ασθενών με υπέρταση και Αλτσχάιμερ

22 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΕΝΕΡΓΕΙΑ Όλα τα μυστικά για να γεμίσουμε κατά 100% τις αποθήκες ενέργειας του οργανισμού μας

30 ΟΡΑΣΗ Τα λείζερ που κάνουν τα γυαλιά παρελθόν

34 ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ Πρέπει να μας ανησυχεί ή όχι; Θα το μάθουμε ακολουθώντας το «χάρτη» των ύποπτων συμπτωμάτων

36 ΥΓΕΙΑ - EXPRESS 10 γρήγορες και αποτελεσματικές προτάσεις για το καλό μας

40 ΑΥΧΕΝΑΣ 3 ειδικοί -ένας νευρολόγος, ένας φυσίατρος και ένας οστεοπαθητικός- δίνουν λύσεις για το αυχενικό σύνδρομο

42 ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ Μπορεί να εμφανιστεί πριν τα 40;

46 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ Τα χειμωνιάτικα γιαιτροσόφια που καταπολεμούν το βήχα, την ξηροδερμία, την καταρροή και τους μυϊκούς πόνους

50 ΦΑΡΜΑΚΑ Έχουν και επιθυμητές... ανεπιθύμητες ενέργειες που καταπολεμούν



την τριχόπτωση και ανεβάζουν τη λίμπιντο

52 ΜΗΤΕΡΑ - ΚΟΡΗ Μια πολύπλοκη σχέση στοργής και... οργής

56 ΥΠΟΠΤΕΣ ΤΡΟΦΕΣ Ο ένοχος για τον πονοκέφαλο, τις κράμπες και την ταχυκαρδία ίσως κρύβεται στο πιάτο μας

58 ΑΠΙΣΤΙΑ Γιατί υποκύπτουμε στον πειρασμό και τι επιφυλάσσει για τη σχέση μας η επόμενη μέρα;

Beauty

66 Skincare news

68 Beauty in green

70 Test στις κρέμες χεριών

72 ΓΑΛΑΚΤΩΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ Ποια

είναι τα απαραίτητα συστατικά που πρέπει να έχει και πώς να διαλέξουμε το κατάλληλο

74 ΔΕΡΜΑ 6 σημάδια ευαισθησίας του και πώς να τα αντιμετωπίσουμε με τα κατάλληλα καλλυντικά

78 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ Γρήγορες λύσεις που χαρίζουν λάμψη στο δέρμα

Διατροφή

84 Food news

86 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Νόστιμα πιάτα με βάση το ψάρι

90 ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ Η κατάλληλη διαίτα για να χάσουμε κιλά όταν λείπουμε όλη τη μέρα από το σπίτι

94 ΣΝΑΚ Το κολατσιό μας μπορεί να είναι νόστιμο και υγιεινό, αρκεί να το διαλέξουμε σωστά

96 ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ Μπρόκολο, ντομάτα, κourkouμάς...

Στην κουζίνα μας κρύβονται πολύτιμα όπλα για τη μάχη κατά του καρκίνου

102 ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Τα «παιχνίδια» με το DNA των τροφίμων ωφελούν ή βλάπτουν;

Fitness

108 Fitness news

110 ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ Περιπέτεια στην άγρια φύση! Ας εξοπλιστούμε σωστά για να την απολαύσουμε

114 REPLAYCE Το παιχνίδι που γυμνάζει, από την Έρρικα Πρεζεράκου



30



86

118 ΧΕΡΙΑ Καλογυμνασμένα και δυνατά σε χρόνο μηδέν

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

14 Eco news

16 Ρωτήσαμε για εσάς

100 Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Γνωρίστε τη Β

122 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΜΠΕΤΥ ΜΑΓΓΙΡΑ

στα καλύτερά της

124 ΤΑΞΙΔΙ στα ιστορικά spa της

Κεντρικής Ευρώπης

128 Μια βόλτα στην αγορά

130 FIT AND FAMOUS

Blake Lively



22



74



107

{ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ}

ΤΡΕΙΣ ΕΙΔΙΚΟΙ ΜΑΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ

Μιλάμε συνεχώς για «αυχενικό σύνδρομο» και χρησιμοποιούμε τον όρο για να περιγράψουμε κάθε ενόχληση που νιώθουμε στην περιοχή και στις μέρες μας αρκετοί ταλαιπωρούμαστε από προβλήματα στον αυχένα, λίγοι γνωρίζουμε τι ακριβώς έχουμε και πώς μπορούμε να ανακουφιστούμε.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

Ο ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ

● Το «αυχενικό σύνδρομο» είναι ένας όρος που συχνά χρησιμοποιείται λανθασμένα ως διάγνωση για να περιγράψει οποιαδήποτε επώδυνη κατάσταση στην περιοχή του αυχένα, αλλά και επεισόδια ζάλης, πονοκεφάλου κλπ. Ωστόσο, ο όρος πρέπει να χρησιμοποιείται στις περιπτώσεις εκείνες όπου υπάρχει βλάβη στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης και προκαλεί μούδιασμα, πόνο ή και αδυναμία στα χέρια και τον αυχένα. Για να διερευνηθεί το πρόβλημα, μπορεί να χρειαστεί ακτινογραφία ή αξονική τομογραφία. Αν συνυπάρχει μυϊκή αδυναμία ή πιθανή βλάβη του νωτιαίου μυελού, κρίνονται απαραίτητα το ηλεκτρομυογράφημα και η μαγνητική τομογραφία. Το πρόβλημα αντιμετωπίζεται με διάφορους τρόπους, ανάλογα με την περίπτωση:

● **Με συντηρητικό τρόπο**, δηλαδή με κολάρο περιορισμού της κινητικότητας της περιοχής του αυχένα και φυσικοθεραπείες.

● **Με φαρμακευτική αγωγή**, όπως αντιφλεγμονώδη, μυοχαλαρωτικά, αλλά και αντιεπιληπτικά φάρμακα, τα οποία ελέγχουν αποτελεσματικά το νευρογενή πόνο που συνοδεύει τη διαταραχή.

● **Με χειρουργική παρέμβαση**, που εκτιμάται από ορθοπεδικό ή νευροχειρουργό, η οποία όμως είναι σπάνια, δεν αφορά το αυχενικό σύνδρομο, αλλά σοβαρότερα προβλήματα, όπως για παράδειγμα περιπτώσεις βλάβης του νωτιαίου μυελού ή σημαντικής μυϊκής αδυναμίας που προκαλείται από ριζική πίεση, η οποία δεν διορθώνεται διαφορετικά.

Ο ΦΥΣΙΑΤΡΟΣ

● Το αυχενικό σύνδρομο περιλαμβάνει ένα σύνολο συμπτωμάτων - κυρίως στην περιοχή του αυχένα, αν και μπορούν να εμφανιστούν και σε άλλες περιοχές, όπως η υπόλοιπη σπονδυλική στήλη. Κύριο χαρακτηριστικό του είναι ο πόνος, που μπορεί να συνοδεύεται από μυϊκό σπασμό, περιορισμό της κινητικότητας του αυχένα και του κεφαλιού και μούδιασμα στα χέρια. Επίσης, κλινικά μπορεί να εκδηλωθεί με συμπτώματα όπως οπτικές ή ακουστικές διαταραχές, ίλιγγος, καθώς και με διαταραχές της ψυχοσύνθεσης ή και της συμπεριφοράς (άγχος, αντικοινωνικότητα). Η διάγνωση γίνεται με τη λήψη ιστορικού, ειδική κλινική εξέταση και εκτίμηση των απεικονιστικών εξετάσεων. Η αντιμετώπιση περιλαμβάνει φάρμακα, ενώ παράλληλα μπορούν να εφαρμοστούν και άλλες θεραπευτικές παρεμβάσεις, όπως φυσικά μέσα (π.χ. θερμά επιθέματα), τεχνικές κινητοποίησης του αυχένα στο φυσιολογικό εύρος της κίνησης, εξειδικευμένη κινησιοθεραπεία (διατάσεις, έλξεις), ηλεκτροθεραπεία, μαγνητοθεραπεία, λείζερ, επανεκπαίδευση του ασθενούς για διόρθωση της στάσης. Αν και η χρήση κολάρου αμφισβητείται, σε περίπτωση που κριθεί απαραίτητο, ο ασθενής πρέπει να συμμορφωθεί με τις οδηγίες του γιατρού.

Photo Getty Images/Ideal Image

Ο ΟΣΤΕΟΠΑΘΗΤΙΚΟΣ

● Ο οστεοπαθητικός, πέρα από την κλινική εξέταση που κάνει, μελετά τις ακτινογραφίες και τις τομογραφίες του ασθενούς και παράλληλα επικοινωνεί με τους γιατρούς που έχει ήδη επισκεφτεί. Επίσης, εξετάζει την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης, των χεριών και των ποδιών και κάνει μια σειρά από νευρολογικά τεστ για τυχόν νευρολογικές ενδείξεις. Ο

στόχος στην περίπτωση αυτή είναι να απεγκλωβιστεί κινητικά η θωρακική και οσφυϊκή μοίρα με ειδικούς «χειρισμούς απελευθέρωσης» σε όλους τους σπονδύλους, καθώς δεν ξεκινάμε αμέσως με την περιοχή όπου υπάρχει το πρόβλημα. Έτσι, αποφορτίζεται η αυχενική μοίρα από τις εντάσεις και στη συνέχεια ο ειδικός εφαρμόζει επιμηκυντικούς χειρισμούς στην

περιοχή του αυχένα, για να αποκτήσει πάλι την ελαστικότητά του. Όλη η διαδικασία γίνεται με τα χέρια, ώστε να μπορεί ο ειδικευμένος οστεοπαθητικός να αισθανθεί τις συσπάσεις των μυών και να δράσει μαλακά και σε συνεργασία με τον ασθενή. Ήδη από την πρώτη θεραπεία ο ασθενής αισθάνεται καλύτερα, ενώ μετά από 1-2 συνεδρίες ο ειδικός μπορεί να αρ-



χίσει να απελευθερώνει τους άνω αυχενικούς σπονδύλους. Στις περισσότερες περιπτώσεις, απαιτείται ένας μέσος όρος 4-5 συνεδριών, ενώ αν χρειάζεται γίνονται συμπληρωματικές. Παράλληλα, δίνονται στον ασθενή ασκήσεις για την αυχενική μοίρα, αλλά και για όλο το σώμα, ώστε να κρατήσουν την ελαστικότητά τους. Καλό είναι, τέλος, να γίνονται μερικές επισκέψεις για συντήρηση. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΜΠΟΝΑΚΗ**, νευρολόγο, επιστημονικό συνεργάτη της Α' Νευρολογικής Κλινικής του Αιγινήτειου Νοσοκομείου, Πανεπιστήμιο Αθηνών, τον κ. **ΙΩΑΝΝΗ ΕΛ. ΔΙΟΝΥΣΙΩΤΗ**, φυσίατρο-γιατρό Αποκατάστασης, διδάκτορα Πανεπιστημίου Αθηνών, επιμελητή Β' Μονάδας Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης στο Νοσοκομείο Ρόδου και την κ. **ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΠΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ-BOULENGER**, οστεοπαθητικό D.O., τέως πρόεδρο του Πανελληνίου Συλλόγου Οστεοπαθικών, ιδρυτικό μέλος της Ομοσπονδίας Οστεοπαθικών Ευρώπης (έδρα Βρυξέλλες), καθηγήτρια Εφαρμοσμένης Ανατομίας στην Κρατική Σχολή Χορού.