

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 157 • ΜΑΪΟΣ 2010 • 3,90 €

vita

ΠΡΟΣΦΟΡΑ



ΑΝΤΙΟ ΛΙΠΟΣ!

7 ανώδυνες
τεχνικές
που σμιλεύουν
το σώμα

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ

**Βρείτε τον τύπο σας
και νικήστε το!**

ΜΑΡΤΥΡΙΑ

Πώς ξεπέρασα την κοκαϊνη

ΜΗΤΕΡΑ ΣΤΑ 35+

Πάρτε τη σωστή απόφαση

FITNESS

Απλές κινήσεις για επίπεδη κοιλιά



vita

No157



Εικονογράφηση εξωφύλλου: Ακίνδυνη Κουτσουρά

● «Ο Μάιος μας έφθασε εμπρός βήμα ταχύ, όλοι χρειαζόμαστε δίαιτα, γυμναστική!». Κάπως έτσι θα μπορούσαμε να παραφράσουμε το γνωστό στιχάκι. Οι ζέστες άρχισαν να σφίγγουν και **το μαγικό μάς την έχει στημένη** στην ντουλάπα! Πώς θα δείχνουμε εκεί μέσα ύστερα από την απειθαρχία του χειμώνα; Καιρός για σουλούπωμα! Το Vita σας προτείνει απλές ασκήσεις **για να δείτε την κοιλιά σας να επανέρχεται**, αλλά και πιο «άγρια» **γυμναστική** για όσους έχουν ανάγκη από εκτόνωση. Εκτός από άσκηση και δίαιτα, όμως, υπάρχουν και άλλες μέθοδοι που υπόσχονται σύσφιγξη και **εξαφάνιση του λίπους!** Οι **νέες μέθοδοι λιπόλυσης** είναι κατά κανόνα ανώδυνες και αναίμακτες και **αφαιρούν πόντους χωρίς να αφήνουν σημάδια**. Ο φάκελος του Vita σας λύνει όλες τις απορίες για τα διαφορετικά μηχανήματα, το κόστος και τον χρόνο που μπορείτε να επενδύσετε για να δείτε αποτελέσματα. Προπάντων, όμως, μην αγχώνεστε! Το ξέρατε πως **και το στρες έχει τον... τύπο του;** Ανακαλύψτε τον δικό σας και καταπολεμήστε το δυναμικά! Ακόμα, **μυηθείτε στα μυστικά του διαλογισμού και οπλιστείτε με ω-3** για να θωρακίσετε την υγεία σας. Γιατί η άνοιξη είναι μόνο η αρχή... Το καλοκαίρι μάς περιμένει!

— Χριστίνα Ψυχάρη

ΥΓΕΙΑ

- 29 Φάκελος - Λιποδιάλυση:
Απαλλαγείτε από
το λίπος χωρίς νυστέρι
- 42 Νέο τεστ: Κοιτώντας
το μέλλον στο... DNA μας
- 44 7 απόψεις που «σαμποτά-
ρουν» την υγεία σας...
- 48 Γυναικείο στρες:
4 τύποι, 4 στρατηγικές
- 54 Διαλογισμός:
Η γλώσσα της ψυχής
θεραπεύει το σώμα
- 58 Μαρτυρία:
«Πώς ξεπέρασα
την κοκαΐνη»
- 62 Ασπιρίνη:
Ένα πολυεργαλείο
για όλους;
- 66 Ω-3: Το Α και το Ω
της υγείας σας
- 70 Επιπεφυκίτιδα:
Η εαρινή... απειλή

74 Ρεπορτάζ:

Γυναικείες υποθέσεις

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 78 Μητέρα επειδή
θέλω ή επειδή πρέπει;
- 82 Τεστ: Δουλειά
ή προσωπική ζωή;
- 86 Κακές συνήθειες:
Μα δεν κόβονται
με τίποτα;
- 90 Τεστ: Μία κίνηση
1.000 λέξεις;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 94 Fast forward
- 96 Κάντε το λάθος...
δημιουργία!
- 100 Έχετε μανία με την
υγιεινή διατροφή;
- 104 Ψωμί: Γρήγορες συνταγές
από 4 χώρες
- 110 Τα μενού του μήνα



29

ΦΑΚΕΛΟΣ ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΣΗ ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΛΙΠΟΣ ΧΩΡΙΣ ΝΥΣΤΕΡΙ

ΟΜΟΡΦΙΑ

- 118 Προτάσεις
- 120 Κυτταρίτιδα: Ο προαιώνιος εχθρός
- 124 Ευεξία: Τα ξύλα που βγήκαν από τον παράδεισο
- 128 Μαλλιά: Χρώμα σε... κόμμα;
- 130 Άνδρας: Μέχρι την τελευταία σταγόνα
- 132 Crash test: Κρέμες lifting
- 134 Teenage: Little miss sunshine

FITNESS

- 140 Fitness news
- 142 Ασκήσεις για σφιχτή κοιλιά
- 146 Πυξλαξ: Γυμναστική για άγριες διαθέσεις

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

- 152 Eco news
- 154 Multi culti cuisine για... κοσμοπολίτες
- 158 Έξυπνες αγορές στο φυτώριο
- 162 Μονεμβασία: Το Γιβραλτάρ της Ανατολής
- 168 Προτάσεις για την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη
- 174 Βιβλία
- 175 Μουσική

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

- 9 Vita news
- 24 Ρωτήσαμε για εσάς
- 28 Τρεις μύθοι
- 176 Drugstore



44 7 «ΑΝΘΥΓΙΕΝΕΣ» ΑΠΟΨΕΙΣ



48 4 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΤΡΕΣ



58 ΜΑΡΤΥΡΙΑ: «ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΟΚΑΪΝΗ»



90 ΤΕΣΤ: ΜΙΑ ΚΙΝΗΣΗ 1.000 ΛΕΞΕΙΣ;



162 ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ «ΓΑΛΑΖΙΑ» ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ

134

ΟΜΟΡΦΙΑ TEENAGE LITTLE MISS SUNSHINE



NEO
ΤΕΣΤ

ΚΟΙΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΤΟ... **DNA** ΜΑΣ

Σύντομα, μία σταγόνα σάλιο θα είναι αρκετή για να εντοπίσουμε την προδιάθεσή μας σε συγκεκριμένες κληρονομικές νόσους, αλλά και να παίρνουμε φάρμακα... κομμένα και ραμμένα στα μέτρα μας.

της Νίκης Ψάλτη

ΛΙΓΟ ΣΑΛΙΟ θα αρκεί για να αναλυθεί το DNA σας και να εντοπιστούν τυχόν γενετικές αλλοιώσεις που σχετίζονται με συγκεκριμένες νόσους. Η είδηση αφορά ένα νέο τεστ DNA που μελετάται από τους ειδικούς του Πανεπιστημίου του Εδιμβούργου, η έρευνα των οποίων δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο επιστημονικό περιοδικό «Angewandte Chemie». Εμείς μιλήσαμε για το νέο τεστ με τον δρ. Juan Diaz-Mochon, τον ισπανό ερευνητή από το τμήμα Χημείας του Πανεπιστημίου του Εδιμβούργου, που σχεδιάζει την εν λόγω εξέταση.

Ποιες ασθένειες ανιχνεύει

Όπως δήλωσε στο Vita ο δρ. Juan Diaz-Mochon, το νέο τεστ εκτιμάται ότι θα βοηθή στον εντοπισμό τυχόν προδιάθεσης σε ασθένειες -κληρονομούμενες ή επίκτητες- που έχουν ξεκάθαρα συσχετιστεί με συγκεκριμένες γενετικές αλλοιώσεις, δηλαδή με βλάβες (μεταλλάξεις) του DNA. Σε αυτές ανήκουν η κυστική ίνωση (γενετική πάθηση που αρχικά επηρεάζει το αναπνευστικό και το πεπτικό σύστημα), ορισμένες μορφές καρκίνου (όπως ο κληρονομούμενος καρκίνος του μαστού και ο καρκίνος του παγκρέατος) και η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας λόγω ηλικίας. Επίσης, δεδομένου ότι η σχιζοφρένεια και η διπολική διαταραχή πρόσφατα συσχετίστηκαν με συγκεκριμένες γονιδιακές μεταλλάξεις, ο ισπανός ερευνητής εκτιμά ότι το τεστ θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και για τη διάγνωση αυτών των νόσων.

Χρήσιμο για την επιλογή εξατομικευμένων φαρμάκων

Προς το παρόν, οι ειδικοί μπορούν να αναγνωρίσουν τις μεταλλάξεις μεμονωμένων γονιδίων, όπως μας εξήγησε ο δρ. Juan Diaz-Mochon. Οι μεμονωμένες μεταλλάξεις θεωρούνται «υπεύθυνες» όχι μόνο για την πιθανή εκδήλωση ορισμένων (μονογονιδιακών) ασθενειών, αλλά και για τον διαφορετικό τρόπο αντίδρασης του οργανισμού στα φάρμακα. Πρόκειται, λοιπόν, για μία παράμετρο που μπορεί να συμβάλει στην εξέλιξη της εξατομικευμένης Ιατρικής. Με άλλα λόγια, αναλύοντας το γονιδίωμα ενός ασθενούς, εκτιμάται ότι οι γιατροί θα είναι σε θέση να του χορηγούν τους κατάλληλους συνδυασμούς φαρμάκων με τις λιγότερες παρενέργειες. Επίσης, μπορεί να οδη-

γήσει στο σχεδιασμό νέων φαρμάκων, που θα είναι πιο αποτελεσματικά για ορισμένες υποομάδες του πληθυσμού, σύμφωνα με τον δρ. Juan Diaz-Mochon.

Πότε θα είναι έτοιμο το νέο τεστ

Ο σχεδιασμός του νέου τεστ DNA στο σάλιο δεν έχει ολοκληρωθεί. Το ζήτημα της αξιοπιστίας της μεθόδου, καθώς και του μήκους της αλυσίδας του DNA, δηλαδή του μεγέθους του, που θα μπορεί να «διαβαστεί» είναι δύο από τα κυριότερα εμπόδια που, σύμφωνα με τον δρ. Juan Diaz-Mochon, πρέπει να υπερπηδηθούν. Εκτιμά, όμως, ότι μέχρι τον Αύγουστο του 2010 το τεστ γενετικού ελέγχου θα είναι διαθέσιμο στην αγορά.

Το τεστ θα δίνει αποτελέσματα σε μισή ώρα και εκτιμάται ότι θα κυκλοφορήσει τον Αύγουστο του 2010

Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΤΕΣΤ DNA

Όπως μας εξήγησε ο δρ. Juan Diaz-Mochon, οι ερευνητές για να «διαβάσουν» τις αλυσίδες του DNA, δημιουργούν ένα βοηθητικό μόριο που λειτουργεί σαν μήτρα (πρόπλασμα) υγιούς DNA. Εν συνεχεία, «ρίχνουν» το υπό εξέταση DNA σε αυτή τη μήτρα. Με δεδομένο ότι η αλυσίδα του DNA αποτελείται από 4 βάσεις (A, T, C και G, που αντιστοιχούν στην αδενίνη, τη θυμίνη, την κυτοσίνη και τη γουανίνη) και καθεμία έχει διαφορετικό μοριακό βάρος, μπορούν εύκολα να αναγνωρίσουν ποιες βάσεις βρίσκονται στην αλυσίδα του υπό εξέταση DNA και να διαπιστώσουν τυχόν μεταλλάξεις στις συνδέσεις μεταξύ τους (π.χ. διπλασιασμούς ή ελλείψεις). ▼



Ευχαριστούμε για τη συνεργασία τον δρ. Juan J. Diaz-Mochon, PhD, Βιοχημικό, συνεργαζόμενο ερευνητή της «Scottish Enterprise».