

vita

ΦΑΚΕΛΟΣ

ANTI-STRESS

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ
ΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ

Εξέλιξη

Η ΚΑΨΟΥΛΑ
ΠΟΥ ΑΔΥΝΑΤΙΖΕΙ

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

**Όταν
η φύση
γιατρεύει**

**Quiz
υγείας**

Μόνο για
γυναίκες

Χρονοδιατροφή
**Τα κιλά
χάνονται
με σωστό
timing**

ΟΜΟΡΦΙΑ

**6 μύθοι
για τις
πλαστικές**

Μαμά-κόρη

Σχέση
στοργής
ή οργής;

**ΛΕΥΚΑΝΣΗ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
Ή ΣΤΟ
ΙΑΤΡΕΙΟ;**

**ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ
Το πορφυρό
φάρμακο**

4,00 €



Υγεία

- 22 ΞΕΛΙΞΗ** Η κάψουλα-μπαλόνι που μας αδυνατίζει
- 24 ΦΑΚΕΛΟΣ: ΣΤΡΕΣ** Όλα τα αντίδοτα που το νικούν
- 30 ΜΑΜΑ-ΚΟΡΗ** Μπορούμε να ξεπεράσουμε τα «στραβά» της μαμάς;
- 34 ΑΥΧΕΝΑΣ** Πώς να τον ανακουφίσουμε
- 36 ΑΝΤΙΠΗΚΤΙΚΑ** Λύνουμε τις απορίες για τη λήψη τους
- 38 ΛΕΥΚΑΝΣΗ** Πώς να αποκτήσουμε αστραφτερό χαμόγελο
- 44 ΕΜΒΟΛΙΑ** Αφορούν και τους ενήλικους
- 46 ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ** Νέα, ανώδυνη επέμβαση
- 48 ΜΥΑΛΟ** Πώς να το κρατήσουμε κοφτερό
- 52 ΔΙΑΒΗΤΗΣ** Τα μυστικά της πρόληψης
- 54 ΑΝΟΙΑ** Αντιμετωπίζοντας τα πρώτα σημάδια
- 56 BURN OUT** Το σύνδρομο της απόλυτης εξουθένωσης
- 58 ΑΛΚΟΟΛ** Η καλή και η κακή πλευρά του
- 62 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ** Παχουλοί με εξετάσεις μικρού παιδιού
- 64 ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ** Πατί πονούν οι αρθρώσεις
- 66 QUIZ** Πόσα γνωρίζουν οι γυναίκες για την υγεία τους

80



ΔΙΑΓΝΩΣΙΜΟΣ Vita

Μπείτε στο www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ**
ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 1.650€

σελ. 89

Να το και πάλι: Στρες ή αλλιώς ψυχοκοινωνική πίεση. Κάθε φθινόπωρο (ή πια δεν έχει εποχή;) το στρες επιστρέφει παρέα με «πρέπει», ενοχές, ευθύνες, φόβους, καταπίεση των επιθυμιών μας. Λένε πως όσοι νιώθουν ότι όλα έχουν την ίδια σημασία κινδυνεύουν πιο πολύ από το στρες, ενώ εκείνοι που βάζουν προτεραιότητες κινδυνεύουν πολύ λιγότερο. Τελικά, όπως αναφέρουμε και στον φάκελο που δημοσιεύουμε, το στρες έχει άμεση σχέση και με την αυτογνωσία. Οι παράλογες απαιτήσεις από τον εαυτό μας και τους άλλους, η άρνησή μας να πούμε όχι, η «φίμωση» της φαντασίας και της δημιουργικότητας, ο συγκρατητισμός μας, όλα αυτά μαζί και κυρίως το ότι δεν τα αναγνωρίζουμε σε εμάς είναι παράγοντες που ενισχύουν το στρες. Αν μπορούσαμε να διακρίνουμε τους φόβους μας, γνωρίσουμε τον εαυτό μας, ακούσουμε τις επιθυμίες μας, προσπαθήσουμε έστω να αγγίξουμε το όνειρο μας, όλα μόνο καλύτερα μπορούν να πάνε. Και όσο πιο γρήγορα αποδεχθούμε τη ρίζα του προβλήματος τόσο πιο εύκολα θα το απομυθοποιήσουμε.

Σκωλαγέλη
skolagele@dolnet.gr



Body and Mind

- 72 ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ** Το ξεπερνάμε με εναλλακτικούς τρόπους
- 78 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Το θυμάρι
- 80 ΑΝΑΠΝΟΗ** Το μουσικό της ισορροπίας

Beauty

- 84 Skincare news**

- 86 Hair news**
- 88 Beauty in green**
- 90 ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ** Τα 7 υποψήφια προϊόντα για τα Vita Beauty Awards
- 92 ΣΠΙΤΙΚΑ SCRUB** Συνταγές απολέπισης
- 96 ΟΡΟΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ** Το υπέρτατο καλλυντικό
- 98 ΒΑΦΕΣ** Πόσα γνωρίζουμε γι' αυτές;
- 104 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Διαλύοντας 6 «πλαστικούς» μύθους

Διατροφή

- 108 Food news**
- 110 ΣΥΝΤΑΓΕΣ** 4 φθινοπωρινά πιάτα
- 114 ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ** Το πορφυρό φάρμακο
- 118 ΧΡΟΝΟΔΙΑΤΡΟΦΗ** Η δίαιτα θέλει σωστό timing
- 122 ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ** Σύμμαχος στο αδυνάτισμα
- 126 ΚΟΜΠΟΣΤΕΣ** Φτιάχνουμε φρουτένιες απολαύσεις



130 ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ Πολύτιμοι για την υγεία μας

Fitness

- 134 Fitness news**
- 136 ΑΝΤΟΧΗ** Τα δίνουν όλα στα σπορ;
- 138 ΓΙΟΓΚΑ** Ασκήσεις για δυνατό σώμα και ήρεμο μυαλό

Μόνιμες στήλες

- 9 Vita news**
- 16 Eco news**
- 18 Ρωτήσαμε για εσάς**
- 142 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΙΩΑΝΝΑΣ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΥ** στα καλύτερά της
- 144 Μια βόλτα στην αγορά**
- 146 FIT AND FAMOUS** Charlize Theron



Αδυνατίζουμε καταπίνοντας ένα μπαλόνι

Ένα εξελεγμένο γαστρικό μπαλόνι-κάψουλα αναμένεται να προστεθεί σύντομα στη φαρέτρα των όπλων κατά της παχυσαρκίας.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

Ένα καινοτόμο μπαλόνι-κάψουλα κατά της παχυσαρκίας δημιούργησαν οι ερευνητές της αμερικανικής εταιρείας Obalon Therapeutics. Η χρήση του ενδογαστρικού μπαλονιού δεν είναι άγνωστη στους ειδικούς που ασχολούνται με την καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Η λογική πίσω από την εισαγωγή ενός τέτοιου μπαλονιού στο στομάχι είναι ότι αυτό, καθώς πιάνει χώρο στο στομάχι, προκαλεί αίσθημα κορεσμού, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ποσότητα τροφής που καταναλώνεται, γεγονός που οδηγεί σε απώλεια βάρους. Η καινοτομία του νέου ενδογαστρικού μπαλονιού, που εκτιμάται ότι μπορεί να κυκλοφορήσει στην Ευρώπη μέχρι το τέλος του 2012, συνίσταται στην απλούστευση του τρόπου με τον οποίο αυτό εισάγεται στο στομάχι.

ΕΝΑ ΜΠΑΛΟΝΙ ΣΕ ΚΑΨΟΥΛΑ

Σήμερα το κλασικό ενδογαστρικό μπαλόνι σιλικόνης τοποθετείται στο στομάχι μέσω ενδοσκοπίου από το στόμα. Η εισαγωγή του γίνεται με ελαφριά νάρκωση (μέθη) ή με γενική αναισθησία.

Η καινοτομία του νέου μπαλονιού είναι ότι δεν εισάγεται στο στομάχι με ενδοσκόπιο, όπως το κλασικό. Βρίσκεται διπλωμένο μέσα σε μια ζελατινούχα κάψουλα, την οποία καταπίνει ο ασθενής. Η κάψουλα διαλύεται στο στομάχι εντός ολίγων λεπτών με-

τά την κατάποσή της. Στη συνέχεια, ο γιατρός φουσκώνει το μπαλόνι μέσω ενός πολύ λεπτού, σαν κλωστή, σωλήνα. Η κλωστή-κορδόνι είναι δεμένη στη μία άκρη του μπαλονιού, ενώ η άλλη άκρη εξέρχεται από το στόμα του ασθενούς. Μέσω αυτής το μπαλόνι φουσκώνει μέχρι να φτάσει σε μέγεθος αντίστοιχο ενός χάμπουργκερ και στη συνέχεια το κορδόνι τραβιέται από το στόμα του ασθενούς και το μπαλόνι κλείνει με τη βοήθεια μιας αυτόματης βαλβίδας. Επομένως, η τεχνική εισαγωγής του νέου μπαλονιού είναι πολύ πιο φιλική για τον ασθενή, αλλά και για τον ειδικό που αναλαμβάνει τη διαδικασία. Δεν απαιτεί τη χρήση αναισθησίας, ούτε τη νοσηλεία του ασθενούς, και είναι πιο σύντομη.

ATTENTION!

→ Οι ειδικοί έχουν υποδεχθεί με ενδιαφέρον το πρωτοποριακό

μπαλόνι-κάψουλα κατά της παχυσαρκίας. Ωστόσο, τονίζουν ότι απαιτούνται περισσότερες έρευνες για να διαπιστωθεί η ανθεκτικότητά του στο όξινο περιβάλλον του στομάχου. Μέχρι σήμερα, το μέγιστο διάστημα παραμονής του νέου μπαλονιού στο στομάχι είναι 12 εβδομάδες. Συγκριτικά, το κλασικό μπαλόνι μπορεί να παραμείνει έως και έξι μήνες.

→ Ένα ακόμη ζήτημα που πρέπει να αποσαφηνιστεί είναι αυτό της αποτελεσματικότητάς του. Τα περιστατικά στα οποία έχει δοκιμαστεί το νέο μπαλόνι είναι ακόμη πολύ λίγα και μέχρι να ολοκληρωθούν οι μελέτες δεν μπορεί να τεκμηριωθεί η αποτελεσματικότητά του συγκριτικά με το κλασικό μπαλόνι. Να σημειωθεί ότι το τελευταίο απευθύνεται σε ήπιες περιπτώσεις παχυσαρκίας και μπορεί να οδηγήσει στην

απώλεια βάρους κατά μέσο όρο 25 κιλών.

→ Επιπλέον, οι ειδικοί εφιστούν την προσοχή στο «γέμισμα» του νέου μπαλονιού με αέρα. Εξηγούν ότι υπάρχουν δύο τρόποι για να φουσκώνει ένα ενδογαστρικό μπαλόνι: με υγρό ή με αέρα. Σε ό,τι αφορά τα κλασικά μπαλόνια, σήμερα προτιμώνται όσα γεμίζουν με υγρό συγκριτικά με τα αέρος. Ο λόγος είναι ότι με τα μπαλόνια υγρού είναι δυνατό να εντοπιστούν τυχόν διαφυγές, σε περίπτωση που το μπαλόνι τρυπήσει, επειδή το υγρό είναι χρωματισμένο και μπορεί να ανιχνευθεί στα κόπρανα. Με τα μπαλόνια αέρος τυχόν διαρροές δεν ανιχνεύονται και δεν μπορεί να παρακολουθηθεί η πρόοδος της θεραπείας, αλλά ούτε και να γίνει αντιληπτό ένα σπασίμο του μπαλονιού (που χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση, γιατί θα μπορούσε να δημιουργήσει αρκετές επιπλοκές).



ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΟΝ ΚΟΡΕΣΜΟ

Το καινοτόμο ενδογαστρικό μπαλόνι δεν είναι το μόνο μέσο με το οποίο οι ερευνητές προσπαθούν να επιτύχουν τον κορεσμό του στομάχου. Ένα ακόμη μέσο με το οποίο πειραματίζονται γερμανοί ερευνητές είναι τα... δαμάσκηνα. Συγκεκριμένα, μελετούν κατά πόσον η λήψη ενός συμπληρώματος σε μορφή γέλης από δαμάσκηνα, τα οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους. Η διόγκωση της γέλης στο στομάχι εκτιμάται ότι θα προκαλεί κορεσμό και θα μειώνει την ποσότητα τροφής που καταναλώνεται.

ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Το πρωτοποριακό μπαλόνι προς το παρόν είναι σε πειραματικό στάδιο, αλλά έχουν ήδη διεξαχθεί τέσσερις πιλοτικές μελέτες σε μικρό αριθμό ασθενών με ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Ανάλογα με το βάρος τους και την επιθυμητή απώλεια βάρους, οι συμμετέχοντες κατάπιαν από μία έως και τρεις κάψουλες-μπαλόνια. Το μπαλόνι παρέμεινε στο στομάχι τους από έναν έως τρεις μήνες. Μετά από αυτό το χρονικό διάστημα, το μπαλόνι αφαιρέθηκε ενδοσκοπικά με ελαφριά νάρκωση (μέθη) - να σημειώσουμε ότι με τον ίδιο τρόπο αφαιρείται και το κλασικό μπαλόνι. Η απώλεια βάρους που επετεύχθη έφτασε στο 35,5% του υπερβάλλοντος βάρους μέσα σε διάστημα τριών μηνών, ενώ αναφέρθηκαν και περιπτώσεις όπου οι συμμετέχοντες έχασαν το 50% του πλεονάζοντος βάρους, καθώς και η περίπτωση μιας γυναίκας που έχασε το 100% των περιττών κιλών της.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ Ο ΕΛΕΓΧΟΣ

Πριν από την εισαγωγή του ενδογαστρικού μπαλονιού -είτε πρόκειται για το καινοτόμο είτε για το κλασικό-, πρέπει να γίνει ένας διεξοδικός έλεγχος από τον γαστρεντερολόγο. Καταρχήν είναι απαραίτητο να ληφθεί ένα λεπτομερές ιστορικό που θα αποκλείει την περίπτωση της βουλιμίας. Η χρήση του ενδογαστρικού μπαλονιού αντενδείκνυται στους βουλιμικούς ασθενείς, επειδή το «ξεγελούν» καταναλώνοντας πλήθος υγρών θερμίδων (ροφήματα, αναψυκτικά). Επίσης, πριν από την εισαγωγή του μπαλονιού πρέπει να γίνει γαστροσκόπηση για να αποκλειστεί η περίπτωση πεπτικού έλκους ή σοβαρής διαβρωτικής γαστρίτιδας. Σε περίπτωση που διαπιστωθούν αυτές οι καταστάσεις, είναι απαραίτητο να προηγηθεί αγωγή για την επούλωση του στομάχου. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΛΑΖΑΡΟ ΤΟΥΛΟΥΜΗ, γαστρεντερολόγο.