Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 186
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2012

vita

ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ

Τέλεια κοιλιά
ΜΕ Ή ΧΩΡΙΣ ΝΥΣΤΕΡΙ

Φάκελος

Detox
ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΣΕ ΣΩΜΑ & ΠΝΕΥΜΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Μήπως είστε εθισμένοι στη δίαιτα;

Burn-out
ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

ΥΓΕΙΑ

ΔΥΝΑΜΩΣΤΕ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΑΣ!

Ψυχολογία

Σχέσεις με διαφορά ηλικίας

Body & Mind

- Βιολογικά καλλυντικά
- Το ρόδι στο μικροσκόπιο
- Capoeira: χορός και πάλη

Τα μυστικά του γυναικείου οργασμού

4,00 €
9 771108 603004 12

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

Υγεία

20 **ΕΞΕΛΙΞΗ** Το τεστ που ανιχνεύει τον καρκίνο
22 **ΦΑΚΕΛΟΣ DETOX** Διώχνουμε τα περιττά κιλά και την κακή διάθεση
30 **ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΤΡΟΦΕΣ** Οι επικίνδυνοι συνδυασμοί
34 **ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ** Καλύτερα όρθιοι
36 **RED ALERT** Αποκωδικοποιώντας τις αιμορραγίες
40 **ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ** 25 τρόποι για πιο δυνατή άμυνα
44 **ΣΧΕΣΕΙΣ** Πού «χτυπά» το στρες του χωρισμού
48 **ΟΡΓΑΣΜΟΣ** 3 ειδικοί λύνουν τις απορίες μας
50 **BURN-OUT** Το σύνδρομο της εξουθένωσης
56 **ΖΕΥΓΑΡΙΑ** Με διαφορά ηλικίας
60 **ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ** Βυθισμένοι στην απελπισία
66 **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Γιατί έχουμε μανία με τη δίαιτα
68 **QUIZ ΥΓΕΙΑΣ** Μόνο για άνδρες
72 **ΠΙΑΣΙΜΟ** Πώς να ανακουφιστούμε



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο **www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ** στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 1.015€** σελ. 93

editorial

Σύνδρομο εργασιακής εξουθένωσης, εγκεφαλική υπερκόπωση, συναισθηματική και πνευματική εξάντληση. Κάπου εκεί ανάμεσα σε συσκέψεις, χαρτιά, e-mails και μια καφετιέρα που βουίζει στο διπλανό γραφείο νιώθεις πως τα πάντα γύρω σου είναι θολά. Λέξεις όπως «συμμετοχή», «χαρά», «δημιουργία» ηχούν σχεδόν αδιάφορες, κενές. Μετά από μέρες, μήνες, χρόνια υπερωριών και παραγωγικής δουλειάς, ξαφνικά νιώθεις άδειος και κουρασμένος, ένα «καμένο μυαλό». Πάσχεις από εργασιακό Burn-out, που το βιώνεις σαν κάποιο μυστήριο εγκεφαλικό βραχυκύκλωμα. Η αλήθεια είναι πως ο όρος μοιάζει πομπώδης για μια ασθένεια που είναι τόσο κοινή ώστε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας να την ονομάζει «ψυχο-επιδημία», μια και πλήττει το 40% των εργαζομένων σε Αυστραλία, Η.Π.Α., Καναδά και φυσικά Ευρώπη. Το 24ωρο, η μέρα και η νύχτα, η δουλειά και η αργία, ο χρόνος που έχεις για ύπνο, ξεκούραση ή για να διαθέσεις στην οικογένεια κατακερματίζονται, ανατρέπονται, σχεδόν καταργούνται. Αισθανόμαστε διαρκώς απασχολημένοι, πιεσμένοι, βιαστικοί. Θέλουμε δεν θέλουμε, «καιγόμαστε». Μήπως τελικά ξεχάσαμε τα αυτονόητα; Πως ο καθένας από εμάς είναι πάνω απ' όλα αφεντικό του εαυτού του και ότι του οφείλουμε να αποτοξινωθεί από καθετί βλαβερό, πως είναι απαραίτητο να λέμε περισσότερα «όχι», να φροντίζουμε τις ανάγκες μας, να γελάμε, να βλέπουμε φίλους, να ξεκουραζόμαστε, να γυμναζόμαστε, αλλά και να αγαπάμε -πρώτα απ' όλα- τον εαυτό μας;

Καλή ανάγνωση

Σκόλα Κολαγκελέ

skolagele@dolnet.gr



Body and Mind

76 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ
Το ρόδι

78 ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ
9 λόγοι για να τα προτιμήσουμε

82 GARDEN THERAPY
Καλλιεργώντας σκόρδο

84 CAPOEIRA Χορός ή πάλη;

Beauty

88 Skincare news

90 Hair news

92 Beauty in green

94 ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ
Τα 7 υποψήφια προϊόντα για τα Vita Beauty Awards

96 HI-TECH ΜΑΚΙΓΙΑΖ
Πρωτοποριακές συνθέσεις που φροντίζουν την επιδερμίδα

100 ΚΡΕΜΕΣ BB Η νέα εποχή στην περιποίηση

102 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ Σβήνουμε 10 χρόνια από το πρόσωπό μας

106 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ
Flat κοιλιά με ή χωρίς νυστέρι

Διατροφή

112 Food news

114 ΣΥΝΤΑΓΕΣ 4 πιάτα με εξωτικά αρώματα



118 ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ
Πόσο θρεπτικά είναι;

120 ΔΙΑΙΤΑ Το πρόγραμμα που νικά τη ζυγαριά

126 ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ 4 φρούτα με άλλη γεύση

128 ΟΣΠΡΙΑ Η σούπερ τροφή που προστατεύει την υγεία

Fitness

134 Fitness news

136 ΔΙΑΘΕΣΗ Η γυμναστική που μας φτιάχνει το κέφι

138 ΓΙΟΓΚΑ Ασκήσεις για δυνατό σώμα και ήρεμο μυαλό

142 ΙΔΡΩΤΑΣ Αναγκαίο καλό!

Μόνιμες στήλες

7 Vita news

14 Eco news

16 Ρωτήσαμε για εσάς

144 Μια βόλτα στην αγορά

146 FIT AND FAMOUS
Kate Beckinsale



3 ΕΙΔΙΚΟΙ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΟΡΓΑΣΜΟΥ

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**

Ο οργασμός είναι ίσως το μεγαλύτερο, το δυσκολότερο και το πιο άγνωστο κεφάλαιο της γυναικείας σεξουαλικότητας. Σύμφωνα με τις έρευνες της Εταιρείας Μελέτης Ανθρώπινης Σεξουαλικότητας (Ε.Μ.Α.Σ.), το 10% των γυναικών δεν έχουν έρθει ποτέ σε οργασμό, το 15% αναφέρουν δυσκολία στην επίτευξη οργασμού, ενώ ένα ποσοστό της τάξεως του 50% των γυναικών που έχουν έρθει σε οργασμό δεν δηλώνει ικανοποιημένο ούτε από την ποιότητα του οργασμού ούτε και από τη συχνότητά του. Τα πράγματα δυσκολεύει ακόμα περισσότερο όλη αυτή η συζήτηση περί του σημείου G (οι επιστήμονες πλέον καταλήγουν ότι μπορεί και να μην υπάρχει), του επιθυμητού κολπικού οργασμού (που τον ακολουθεί ο μύθος ότι είναι ο «ώριμος» οργασμός) και βέβαια του κλειτοριδικού, που αν και τον ακολουθεί η ταμπέλα του πιο «εύκολου», πολλές γυναίκες δυσκολεύονται να τον βιώσουν. Σε κάθε περίπτωση, υπάρχουν γυναίκες που δεν έχουν φτάσει ποτέ σε οργασμό και άλλες που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα περιστασιακά ή από κάποια στιγμή στη ζωή τους κι έπειτα.

Ο ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

Αν και ο οργασμός συχνά θεωρείται στη συνείδηση τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών αποκλειστικά ψυχολογική υπόθεση, σε κάποιες περιπτώσεις το ότι είναι σπάνιος ή ακατόρθωτος μπορεί να οφείλεται (και) σε οργανικά αίτια. Έτσι, η ανοργασμία ή οργασμική διαταραχή μπορεί σπανιότερα να αποδοθεί σε παθολογικές αιτίες. Κάποιες από αυτές μπορεί να εμποδίζουν μόνιμα, από καιρού εις καιρόν ή παροδικά τον οργασμό. Τέτοιες αιτίες μπορεί να είναι, για παράδειγμα, νευρολογικές ασθένειες, η λήψη συγκεκριμένων φαρμάκων (π.χ. ψυχιατρικών), ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, τραυματισμοί της ευρύτερης περιοχής της πυέλου, γυναικολογικές λοιμώξεις (π.χ. κολπίτιδες, τραχηλίτιδες), η κατάχρηση αλκοόλ ή άλλων ουσιών, ορμονικές αιτίες (π.χ. εμμηνόπαυση) κ.ά. Για να λυθεί το όποιο οργανικό αίτιο που πιθανώς εμποδίζει τον οργασμό, θα πρέπει να εντοπιστεί και να αντιμετωπιστεί κατά περίπτωση (όταν αυτό είναι εφικτό). Σε κάθε περίπτωση, μπορούν να βοηθήσουν ορμονικά σκευάσματα, λιπαντικά τζελ, αντικαταθλιπτικά και σπασμολυτικά.

Η ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Ο οργασμός είναι ένα πολυσύνθετο και πολυπαραγοντικό φαινόμενο με ιδιαίτερη σημασία για την ικανοποίηση της γυναίκας από τη σεξουαλική πράξη, χωρίς όμως να αποτελεί υποχρεωτική συνθήκη για κάθε ή για όλες τις επαφές. Η οργασμική διαταραχή είναι η μόνιμη, επαναλαμβανόμενη ή παροδική αναστολή του οργασμού για διάστημα τουλάχιστον 6 μηνών (όταν, δηλαδή, η γυναίκα δυσκολεύεται πολύ να φτάσει σε οργασμό παρά το ότι έχει προηγηθεί η φάση της διέγερσης σε ικανοποιητικό βαθμό). Η οργασμική διαταραχή μπορεί να είναι πρωτοπαθής (απουσία οργασμού από την αρχή της ερωτικής ζωής) ή δευτεροπαθής (το πρόβλημα εμφανίζεται μετά από περίοδο φυσιολογικής οργασμικής λειτουργίας). Επίσης, μπορεί να είναι γενικευμένη (σε όλες τις ερωτικές επαφές και με όλους τους συντρόφους) ή εκλεκτική (εμφανίζεται κατά περίπτωση). Τα αίτια μπορεί να είναι ψυχογενή, οργανικά ή μεικτά. Ψυχογενή αιτιολογία μπορεί να αποτελεί το άγχος ως μια ενδοψυχική σύγκρουση προερχόμενη από τη διαμάχη μεταξύ των επιθυμιών του ατόμου και των κοινωνικών επιταγών και σχετίζεται με τη διαχείριση της ενοχής, της απόλαυσης και της επιθετικότητας. Ρόλο επίσης μπορεί να παίζουν οι αναστολές, η ντροπή, η υποτίμηση, η αίσθηση ανεπάρκειας, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η δυσαρέσκεια, καθώς και η απογοήτευση ή η δυσφορία λόγω κακής εικόνας εαυτού, μια παλαιότερη τραυματική σεξουαλική εμπειρία, η κατάθλιψη κ.ά. Ρόλο διαδραματίζουν και παράμετροι όπως η «κακή σχέση» με τον σύντροφο, η έλλειψη σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης και η άγνοια.



Photo www.iml.gr



> ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΦΡΟΪΝΤ, ΑΝ ΟΝΕΙΡΕΥΤΟΥΜΕ ΟΤΙ ΠΕΤΑΜΕ, ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΜΙΑ ΑΙΣΘΗΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΛΟΓΗ ΜΕ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΚΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΟΡΓΑΣΜΟ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ δρ. **ΓΡΗΓΟΡΗ ΚΥΡΟΥΣΗ**, γυναικολόγο-μαιευτήρα, και την κ. **ΕΛΕΑΝΑ Ε. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ**, ψυχοθεραπεύτρια, κλινική θεραπεύτρια σεξουαλικών διαταραχών, υπεύθυνη της Εταιρείας Μελέτης Ανθρώπινης Σεξουαλικότητας.

Η ΒΙΟΛΟΓΟΣ*

«Ο γυναικείος οργασμός δεν είναι μία εξελικτική προσαρμογή. Αυτό σημαίνει ότι δεν εξελίχθηκε ή διατηρήθηκε στο πέρασμα των γενεών επειδή οι γυναίκες που βίωναν τον οργασμό κάνανε περισσότερα παιδιά ή είχαν περισσότερες πιθανότητες να κληροδοτήσουν τα γονίδιά τους στις επόμενες γενιές. Με άλλα λόγια, ο γυναικείος οργασμός δεν έχει καμία εξελικτική ή αναπαραγωγική αξία. Μάλιστα, θεωρείται ότι οι γυναίκες "οφείλουν" τον οργασμό τους στους άνδρες. Ο ανδρικός οργασμός (η εκσπερμάτιση) είναι σημαντικός ώστε να μείνει έγκυος η γυναίκα και έτσι να συνεχιστούν τα ανδρικά-πατρικά γονίδια και στις επόμενες γενιές. Τα αρσενικά και τα θηλυκά έμβρυα έχουν το ίδιο σώμα και τις ίδιες νευρικές απολήξεις τους πρώτους δύο μήνες της ζωής τους μέσα στη μήτρα μέχρι να γίνουν τελικά κορίτσια ή αγόρια. Έτσι, ο οργασμός για τις γυναίκες προκύπτει στους δύο πρώτους μήνες της ζωής του εμβρύου, επειδή τον χρειάζονται οι άνδρες.»

* ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο «The Case of the Female Orgasm: Bias in the Science of Evolution» («Γυναικείος οργασμός: Προκαταλήψεις στην Επιστήμη της Εξέλιξης») και από άλλα γραπτά της Elisabeth A. Lloyd, καθηγήτριας Βιολογίας, Φιλοσοφίας και Ιστορίας της Επιστήμης στο Πανεπιστήμιο της Ιντιάνα. ●