

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 169
ΜΑΪΟΣ 2011

vite Zest

ΧΑΣΤΕ
ΠΟΝΤΟΥΣ
ΜΕ ΛΕΜΦΙΚΟ
ΜΑΣΑΖ

ΣΤΟΜΑΧΙ

Λύστε κάθε
πρόβλημα

ΔΙΑΖΥΓΙΟ

Τέλος ή
νέα αρχή;

**Ασθένειες
γένους
αρσενικού**

ΣΧΕΣΕΙΣ

**ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΣΕΞ
ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ
ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

NEO φάρμακο
για το **άσθμα**

Φάκελος
DETOX

- ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
- ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ
- ΕΝΕΡΓΕΙΑ

**STOP ΣΤΙΣ
ΚΡΙΣΕΙΣ
ΠΑΝΙΚΟΥ**

ΔΙΑΙΤΑ

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΠΟΥ
ΑΔΥΝΑΤΙΖΟΥΝ
εύκολα & γρήγορα



ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

Κρίση είναι η λέξη των ημερών. Οικονομική, κοινωνική, πολιτιστική, συναισθηματική, ψυχολογική, κρίση στις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων. Τα πάντα περιστρέφονται γύρω από τα αδιέξοδα και τις πιέσεις στη δουλειά, την οικογένεια, την υγεία. Και αποτέλεσμα της κρίσης ο... πανικός. Μια πρόσφατη έρευνα μας πληροφορεί πως η κρίση πανικού σήμερα χτυπάει ακόμη και τους νέους ανθρώπους, ενώ μέχρι πρόσφατα αφορούσε κυρίως τις μεγαλύτερες ηλικίες. Αναμενόμενο για μια κοινωνία που σε μαθαίνει να ζεις μέσα στο φόβο και την ανασφάλεια, χωρίς παράλληλα να σε εκπαιδεύει γι' αυτά. Η πιο ευάλωτη ομάδα στις κρίσεις αυτές, λένε οι μελέτες, είναι οι πιο παθητικές προσωπικότητες, τα αγχώδη και συναισθηματικά ευαίσθητα άτομα. Κάποιοι, δηλαδή, σαν εμάς. Ο Μένανδρος έλεγε πως αυτός που φοβάται τη μάχη, στο τέλος έτσι κι αλλιώς θα τη δώσει. Γι' αυτό και η μόνη απάντηση στο φόβο μας είναι η δράση. Ας μιλήσουμε για όλα αυτά που μας φοβίζουν, ας μάθουμε να ζητάμε βοήθεια από αυτούς που μας αγαπούν και μας στηρίζουν. Μια περίοδος κρίσης, πέρα από σχέδιο δράσης, χρειάζεται ζεστές και αληθινές σχέσεις. Άλλωστε, ο φόβος δεν έχει καμιά ιδιαίτερη δύναμη, εκτός αν τον δυναμώσεις υποκύπτοντας σ' αυτόν.

Καλή ανάγνωση,

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr

ΕΞΩΦΥΛΛΟ 169

Photographer Vikki Grant
Styling Kellie Daggett and
Janine Phillipson
Model Lizzie Bowden
Hair & Make-up Dani Guinsburg



94

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο www.vita.gr,

ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στο διαγωνισμό

ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ, μετά από κλήρωση,

μια κρέμα και ένα λάδι σώματος

κατά της κυτταρίτιδας, της Benostan

Υγεία

20 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Ένα νέο φάρμακο που υπόσχεται να μας απαλλάξει από το άσθμα ήδη δοκιμάζεται στο εργαστήριο.

22 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ Προγράμματα «detox» για ενέργεια που διαρκεί, για νεανικό δέρμα και για απώλεια βάρους

30 ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ Το μασάζ που διώχνει πόντους από την περιφέρεια και καταπολεμά την ενοχλητική κυτταρίτιδα

32 ΑΝΔΡΙΚΕΣ ΝΟΣΟΙ Τι απειλεί περισσότερο την υγεία του ισχυρού φύλου

36 ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ A, B, C, D και E. Και οι 5 απειλούν σοβαρά το συκώτι μας

40 ΔΟΝΤΙΑ Από την επιλογή των τροφίμων που είναι «φιλικά» με τα δόντια μέχρι την κατάλληλη οδοντόκρεμα, ας προστατεύσουμε αποτελεσματικά το χαμόγελό μας



42

42 ΣΤΟΜΑΧΙ

Ας το προστατεύσουμε από ό,τι το αναστατώνει

46 ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΠΛΑΤΗ Από την κακή στάση του σώματος μέχρι το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, το τσεκάπ που ετοιμάσαμε αποκαλύπτει γιατί πονάμε στη σπονδυλική στήλη

48 ΥΓΙΕΙΣ Πατί ορισμένοι άνθρωποι δεν αρρωσταίνουν ποτέ; Αποκαλύπτουμε τα 7 μυστικά όσων έχουν σιδερένια υγεία

52 ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Χαρτοσακούλα ή ψυχολόγος; Ποια λύση είναι πιο αποτελεσματική;

54 ΔΙΑΖΥΓΙΟ Ένα άδοξο τέλος ή μια νέα αρχή;

58 ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ 3 ειδικοί μάς βοηθούν να διώξουμε τη θλίψη από τη ζωή μας

60 ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ Πώς επηρεάζει το σώμα και την υγεία μας

64 ΜΥΘΟΜΑΝΙΑ Τι αποκαλύπτουν οι ειδικοί για τους Πινόκιο που ζουν ανάμεσά μας

66 ΔΙΑΒΗΤΗΣ Μόνο ο 1 στους 4 διαβητικούς ρυθμίζει σωστά το σάκχαρό του. Τι πρέπει να προσέξουν οι υπόλοιποι 3

70 ΓΕΛΙΟ Ωφελεί την καρδιά, τονώνει το ανοσοποιητικό... Καιρός να το ξαναβάλουμε στη ζωή μας

72 ΣΕΞ Γνωρίζουμε ότι είναι απολαυστικό, τώρα όμως μαθαίνουμε ότι είναι και καλό για την υγεία μας

76 ΛΕΥΚΗ Πώς αντιμετωπίζεται αυτή η ενοχλητική δερματική νόσος



99



70

32



108

Beauty

80 Skincare news

82 Beauty in green

84 Test: Αντιγηραντικές κρέμες

86 ΣΩΜΑ Ό,τι του χρειάζεται για να «ξυπνήσει» από τη χειμερία νάρκη

90 ΛΑΜΠΕΡΑ ΜΑΛΛΙΑ Ας φροντίσουμε τα μαλλιά μας σαν επαγγελματίες

94 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ Στο στόχαστρο η κυτταρίτιδα, το τοπικό πάχος και η χαλάρωση, με μη χειρουργικές μεθόδους

Διατροφή

100 Food news

102 ΣΥΝΤΑΓΕΣ 4 υγιεινά, απλά και νόστιμα πιάτα

108 ΔΙΑΙΤΑ Μήπως το πρόβλημα δεν είναι τι τρώμε, αλλά πώς το τρώμε;

112 ΑΥΓΑ Κι όμως, ούτε ανεβάζουν τη χοληστερίνη ούτε απαγορεύεται να τα τρώμε καθημερινά

114 ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΤΟΥ ΝΟΥ Τι να φάμε για να τονώσουμε τη μνήμη μας, να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας, ακόμη και για να αυξήσουμε το IQ μας

118 ΜΟΥΣΛΙ Ας το φτιάξουμε μόνοι μας

Fitness

124 Fitness news

126 ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΟΙΛΙΑ Με τη βοήθεια της Mel B των «Spice Girls»

130 ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ Από τα ταπεινά βαράκια μέχρι το ελλειπτικό μηχανήμα, ό,τι μας γυμνάζει κατ' οίκον

134 ΧΕΡΙΑ Οι ασκήσεις που θα μας επιτρέψουν να βγάλουμε τα αμάνικα μπλουζάκια από την ντουλάπα

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

16 Eco news

18 Ρωτήσαμε για εσάς

106 Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Γνωρίστε την D

138 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ

ΑΡΑΜΠΙΑΤΖΗ στα καλύτερά της

140 ΤΑΞΙΔΙ Στα ξεχωριστά οινοποιεία της χώρας μας

144 Μια βόλτα στην αγορά

146 FIT AND FAMOUS Keira Knightly

ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ ΤΑ ΙΧΝΗ ΤΗΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ

Οι γυναίκες που σκέφτονται να αποκτήσουν οικογένεια, μεταξύ άλλων αναρωτιούνται και για τα σημάδια που θα αφήσει η εγκυμοσύνη στο σώμα τους, ενώ όσες είναι ήδη μητέρες ανακαλύπτουν τα ευχάριστα, αλλά και τα ενοχλητικά «ίχνη» της μητρότητας. Ας δούμε ποια είναι αυτά.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

Αληθεύει ότι ο θηλασμός είναι ωφέλιμος για την υγεία του στήθους, καθώς και ότι η δημιουργία οικογένειας συνδέεται με μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής; Θα μικρύνει και θα χαλαρώσει το στήθος; Θα παρουσιαστεί ακράτεια; Η εγκυμοσύνη αυξάνει τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης ή κάνει καλό στο σκελετό μας; Επηρεάζεται η σεξουαλική ζωή μετά τη γέννα; Οι ειδικοί εξηγούν ότι η μητρότητα επηρεάζει την ψυχή, το σώμα και την υγεία μας άλλοτε με ευεργετικό τρόπο, θωρακίζοντας την υγεία μας για το υπόλοιπο της ζωής μας, και άλλοτε λιγότερο θετικά. Ας δούμε, λοιπόν, πώς ακριβώς επηρεάζει το γυναικείο οργανισμό.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ

Η μητρότητα έχει συσχετιστεί με τη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης καρκίνου του μαστού. Μάλιστα, όσο πιο νέα αποκτά μια γυναίκα παιδιά τόσο το καλύτερο για την υγεία του στήθους της. Εκτιμάται ότι η γέννηση του πρώτου παιδιού στην ηλικία των 20 ετών μειώνει κατά 30% τον εν λόγω κίνδυνο σε σύγκριση με τη δημιουργία οικογένειας π.χ. μετά από μία δεκαετία. Επιπλέον, όσο πιο πολλά παιδιά έχει μια γυναίκα τόσο μεγαλύτερη είναι η προστασία για το στήθος της. Όπως εξηγούν οι ειδικοί, αυτό συμβαίνει επειδή εκτίθεται συχνότερα στα ευεργετικά για το στήθος οιστρογόνα που εκκρίνονται κατά το τρίτο τρίμηνο της κύησης. Τα συγκεκριμένα ο-

ιστρογόνα διαφέρουν από τα «συνήθη» που εκκρίνονται στο γυναικείο οργανισμό και έχουν αποδεδειγμένα προστατευτική δράση για το μαστό. Εκτιμάται ότι για τις γυναίκες με πολλές κύσεις υποδιπλασιάζεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του μαστού σε σύγκριση με εκείνες που δεν έχουν παιδιά ή έχουν μόνο ένα. Επίσης και ο θηλασμός δρα προστατευτικά για το γυναικείο στήθος. Θεωρείται ότι οι γυναίκες που θηλάζουν έχουν 30% λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού. Οι ειδικοί εξηγούν ότι όσο πιο πολύ θηλάζει η γυναίκα (π.χ. 6 μήνες) τόσο μεγαλύτερα είναι τα οφέλη για την προστασία του στήθους της.





ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Οι γυναίκες που έχουν παιδιά φαίνεται ότι ζουν περισσότερα χρόνια από τις άτεκνες. Μάλιστα, ερευνητές του Πανεπιστημίου του Μάντσεστερ συμπέραναν ότι οι γυναίκες που απέκτησαν παιδί μετά τα 40 είχαν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής σε σύγκριση με τις υπόλοιπες. Εκτιμάται ότι η εγκυμοσύνη σε προχωρημένη ηλικία αποτελεί απόδειξη της βιολογικής «νεότητας» του αναπαραγωγικού συστήματος της γυναίκας. Σε παρόμοια συμπεράσματα οδηγήθηκαν και οι επιδημιολόγοι από το Πανεπιστήμιο της Γιούτα, που παρατήρησαν ότι οι γυναίκες που γεννούσαν μετά τα 45 τον βενιαμίν της οικογενείας, ζούσαν περισσότερο από εκείνες που έκαναν το τελευταίο παιδί σε νεαρότερη ηλικία.

ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η κύηση έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου των ωοθηκών, καθώς και καρκίνου του ενδομητρίου. Επίσης, φαίνεται ότι δρα θεραπευτικά σε προϋπάρχοντα γυναικολογικά προβλήματα, όπως η ενδομητρίωση. Η τελευταία, βέβαια, μειώνει την πιθανότητα της σύλληψης, αλλά όπως εξηγούν οι γυναικολόγοι, εάν η γυναίκα τελικά μείνει έγκυος, τότε η κύηση «καταστέλλει» την ενδομητρίωση.

ΓΙΑ ΤΑ ΟΣΤΑ

Παρά την παλαιότερη και διαδεδομένη άποψη ότι το έμβρυο αποστερεί το ασβέστιο από τα οστά της μητέρας του προκειμένου να αναπτυχθεί, η αλήθεια είναι ότι η εγκυμοσύνη δεν φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά το σκελετό της γυναίκας. Μάλιστα, υπάρχουν έρευνες που αναφέρουν ότι η εγκυμοσύνη έχει θετική δράση όσον αφορά την οστική πυκνότητα της γυναίκας, καθώς και ότι προφυλάσσει από τον κίνδυνο κατάγματος στο ισχίο (από τα πιο χαρακτηριστικά οστεοπορωτικά κατάγματα) έως και κατά 44%. Εικάζεται ότι οι ορμόνες που εκκρίνονται

κατά τη διάρκεια της κύησης, αλλά και για περίπου 1 χρόνο μετά τον τοκετό, προφυλάσσουν τα οστά της γυναίκας από τις απώλειες ασβεστίου.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

Η δημιουργία οικογένειας φαίνεται ότι συσχετίζεται με την απόκτηση καλύτερων συνηθειών από τη μεριά της νέας μητέρας. Είναι πιθανό να σταματήσει το κάπνισμα (σε περίπτωση που ήταν καπνίστρια πριν την εγκυμοσύνη), καθώς και να περιορίσει την κατανάλωση αλκοόλ. Επίσης, για τις γυναίκες που είναι σε καλή φυσική κατάσταση και συνεχίζουν να αθλούνται τηρώντας τις προφυλάξεις που τους συστήνει ο γυναικολόγος τους- κατά τη διάρκεια της κύησης, είναι πολύ πιθανό η περίοδος μετά τον τοκετό να τις βρει σε εξίσου καλή φυσική κατάσταση, ίσως και σε καλύτερη σε σχέση με πριν την εγκυμοσύνη.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΥΠΝΑΔΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

Καθώς φαίνεται, η φύση έχει προνοήσει έτσι ώστε η νέα μητέρα να είναι σε θέση να ανταποκριθεί με επιτυχία στο απαιτητικό και σύνθετο έργο της ανατροφής των παιδιών που φέρνει