

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 179
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2012

13
ΤΡΟΠΟΙ ΠΟΥ
«ΕΥΠΝΟΥΝ» ΤΟΝ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

Φάκελος Ψυχολογία

ΔΥΝΑΤΟΙ ΕΝ ΜΕΣΩ ΚΡΙΣΗΣ

Τα βότανα
του σεξ

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ
LIFTING ΜΕ
ΒΕΛΟΝΙΣΜΟ

Υγεία

ΤΑΧΥΠΑΛΜΙΕΣ

ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Τώρα
ανιχνεύεται
στο αίμα

ΤΕΣΤ

ΠΟΣΟ
ΓΟΝΙΜΟΙ
ΕΙΜΑΣΤΕ;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΜΑΓΙΚΕΣ
ΤΡΟΦΕΣ

για αδυνάτισμα,
ηρεμία & λίμπιντο!



ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

editorial

«Αν μαθαίνατε σήμερα ότι ο κόσμος μας δεν θα υπήρχε αύριο, τι θα μετανιώνατε περισσότερο; Και πώς θα τα αλλάζατε προς το καλύτερο;». Αυτή ήταν η ερώτηση της εβδομάδας στο βαρόμετρο του site μας (www.vita.gr) και η συντριπτική πλειοψηφία απάντησε: «Θα ήθελα να είχα ζήσει τη ζωή μου σύμφωνα με τις δικές μου επιθυμίες και όχι των άλλων». Τελεία.

Όπως θα διαβάσετε και στον Φάκελο του μήνα, για το πώς θα επιβιώσουμε ψυχολογικά εν μέσω κρίσης (σελ. 24), το σημαντικότερο όλων είναι να μην επικεντρωνόμαστε στο πρόβλημα, αλλά στη λύση.

Και όπως έλεγε και η Αναϊς Νιν: «Δεν βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι, αλλά όπως είμαστε». Με άλλα λόγια, ο τρόπος με τον οποίο κοιτάμε τα πράγματα γύρω μας είναι η βάση για να δημιουργήσουμε τον κόσμο. Αν ο τρόπος μας αυτός είναι θετικός, τότε και ο κόσμος θα είναι θετικός. Εστιάστε, λοιπόν, στις επιτυχίες, αρχίστε να επικοινωνείτε με τον εαυτό σας και τους άλλους χωρίς άρνηση. Και ονειρευτείτε. Αντίθετα από τον στόχο, που «δημιουργεί» υποχρεώσεις και βάρη, το όνειρο περιέχει ενέργεια και ενθουσιασμό. Άλλωστε, οι δυσκολίες της ζωής αντιμετωπίζονται συνήθως με τρεις τρόπους: την ελπίδα, το όνειρο και το χιούμορ. Και όλοι ξέρουμε: Η ζωή βρίσκεται πάντα τρόπους να συνεχίζεται.

Καλή ανάγνωση,

Σκωλέλα Κολαγελέ
skolagele@dolnet.gr



Υγεία

- 22 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ** Το τεστ αίματος που ανιχνεύει την κατάθλιψη
- 24 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ** Δυνατοί στην κρίση
- 32 ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ** Είναι στο ζενίθ ή στο ναδίρ;
- 36 ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ** 3 ειδικοί τον ρυθμίζουν
- 38 ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ** Οι νευροεπιστήμονες απαντούν στους μαθητές
- 42 ΕΞΟΓΚΩΜΑΤΑ** Πότε να ανησυχήσω για ό,τι εξέχει στο δέρμα
- 44 ΤΑΧΥΠΑΛΜΙΕΣ** Το τσεκάρι που εντοπίζει τους ενόχους
- 46 ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ** Λύνουμε τις απορίες για τις αλλεργίες της άνοιξης
- 50 ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ** Τι γνώμη έχουμε για τον εαυτό μας
- 54 ΠΙΣΤΗ** Σανίδα σωτηρίας



ΕΞΩΦΥΛΛΟ 179
Trautwein Patrick / SIC / www.iml.gr





32

Body and Mind

- 58 **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Οι εναλλακτικοί μας σύμμαχοι
- 62 **LIFTING** Γίνεται και με βελονισμό
- 64 **ΛΙΜΠΙΝΤΟ** Τα βότανα που κάνουν τη διαφορά
- 66 **ΤΟΝΩΣΗ** Τριπλή ενέργεια σε τρεις εβδομάδες
- 70 **ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Το τζίντζερ

Beauty

- 74 Skincare news
- 76 Beauty in green
- 80 **ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ** Τα 7 υποψήφια προϊόντα για τα βραβεία Vita Beauty Awards
- 82 **ΕΛΑΙΑ** Περιποίηση για τα μαλλιά, το σώμα και τα νύχια
- 84 **ΟΜΟΡΦΙΑ** 10 κορυφαίες συμβουλές
- 88 **SUPERFOODS** Στην υπηρεσία των καλλυντικών
- 92 **ΛΙΠΟΓΛΥΠΤΙΚΗ** Η επέμβαση που σμιλεύει το σώμα



Διατροφή

- 98 Food news
- 100 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** για γκουρμέ πασχαλινό τραπέζι
- 104 **ΜΑΓΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ** Αδυνατίζουν, τονώνουν τη λίμπιντο και μας ηρεμούν
- 108 **ΚΑΦΕΣ** Απόλαυση χωρίς απορίες
- 110 **ΔΙΑΙΤΑ** Το επαήμερο πρόγραμμα με 100% επιτυχία

Fitness

- 116 Fitness news
- 118 **ΚΑΥΣΕΙΣ** 13 τρόποι για να τις αυξήσουμε
- 122 **ΓΙΟΓΚΑ** Οι ασάνες της ευεξίας

Μόνιμες στήλες

- 9 Vita news
- 16 Eco news
- 18 Ρωτήσαμε για εσάς
- 126 **Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΖΕΤΑΣ ΔΟΥΚΑ** στα καλύτερά της
- 128 Μια βόλτα στην αγορά
- 130 **FIT AND FAMOUS** Mila Kunis



118

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΚΑΙ FITNESS**
ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 1.465€ σελ. 72, 114

Check-up στη γονιμότητα

Είναι στο χέρι σας να ελέγξετε πολλούς από τους παράγοντες που επηρεάζουν τη γονιμότητα. Ποιοι είναι αυτοί; Κάντε το τεστ που αποκαλύπτει πόσο κοντά σας είναι ο πελαργός.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

Ο

Ο τρόπος ζωής και διατροφής επηρεάζει πολύ περισσότερα από τη φυσική κατάσταση, τη λάμψη της επιδερμίδας ή το βάρος. Μπορεί ακόμα και να προστατεύσει και να ενισχύσει τη γονιμότητα ή να οδηγήσει στην ακριβώς αντίθετη κατεύθυνση, δηλαδή να βλάψει την ποιότητα του ανδρικού σπέρματος, να αποδυναμώσει τη γονιμότητα της γυναίκας και να μειώσει τις πιθανότητες σύλληψης. Δεδομένου ότι στη χώρα μας εκτιμάται ότι το 15-20% των ζευγαριών αναπαραγωγικής ηλικίας αντιμετωπίζει προβλήματα γονιμότητας, το τεστ που ακολουθεί μπορεί να αποδειχτεί χρήσιμο, καθώς αποκαλύπτει ποιοι παράγοντες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής αυξάνουν τις πιθανότητες σύλληψης και πώς μπορείτε να διαφυλάξετε τη γονιμότητά σας.

1

ΣΥΧΝΑ ΝΙΩΘΕΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΚΥΡΙΕΥΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

☐ Ναι 1

☐ Όχι 0

Το στρες φαίνεται ότι επηρεάζει τη γονιμότητα των δύο φύλων, αλλά δεν είναι ακόμη απόλυτα ξεκάθαρος ο τρόπος με τον οποίο συμβαίνει αυτό. Εκτιμάται ότι το χρόνιο στρες μπορεί να διαταράξει τον γυναικείο κύκλο και να επηρεάσει την ωορρηξία, καθώς και να μειώσει την ερωτική απόδοση του άνδρα. Ωστόσο, οι ειδικοί εξηγούν ότι πρόκειται για παράγοντα που επηρεάζει παροδικά τη γονιμότητα. Όταν επέλθει η ηρεμία, τότε η ικανότητα σύλληψης συνήθως αποκαθίσταται.

2

ΕΧΕΤΕ ΠΕΡΙΤΤΑ ΚΙΛΑ;

☐ Ναι 2

☐ Το βάρος μου είναι φυσιολογικό 0

☐ Το βάρος μου είναι κάτω από το φυσιολογικό 2

Σε ό,τι αφορά τη γονιμότητα, φαίνεται ότι το πολύ χαμηλό σωματικό βάρος της γυναίκας είναι εξίσου επιβαρυντικός παράγοντας με την παχυσαρκία. Τόσο το πολύ χαμηλό όσο και το ιδιαίτερα αυξημένο βάρος σχετίζονται με ορμονικές διαταραχές, αστάθεια του γυναικείου κύκλου και αμηνόρροια. Μάλιστα, σε σχετική ανάλυση αμερικανικού κέντρου υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, που αφορούσε 2.500 κύκλους εξωσωματικής γονιμοποίησης σε χρονικό διάστημα 8 ετών, διαπιστώθηκε ότι το 45% των παχύσαρκων γυναικών είχαν αποκτήσει παιδί, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τις πολύ αδύνατες γυναίκες ήταν 34%. Συγκριτικά, το ποσοστό για τις γυναίκες φυσιολογικού βάρους ήταν 50% (το βάρος θεωρείται φυσιολογικό όταν ο Δείκτης Μάζας Σώματος κυμαίνεται στο 20-25, όπου ΔΜΣ = Βάρος / Ύψος²). Όσον αφορά τους άνδρες, σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι η παχυσαρκία επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα του σπέρματος και σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο (έως και 40%) εμφάνισης γενετικών ανωμαλιών στο σπέρμα.

3

ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ;

☐ Ναι 1

☐ Όχι 0

Η ερώτηση αυτή αφορά κυρίως τους άνδρες, δεδομένου ότι όταν το επάγγελμα του άνδρα απαιτεί να είναι διαρκώς καθισμένος ή να εργάζεται σε συνθήκες υψηλής θερμοκρασίας, τότε ενδέχεται να αυξηθεί η θερμοκρασία στο όσχεο, μια κατάσταση που μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα, μειώνοντας την παραγωγή σπέρματος. Το καθιστικό επάγγελμα από την άλλη μεριά δεν φαίνεται να σχετίζεται με διαταραχές της γυναικείας γονιμότητας.

ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ;

☐ Ναι 2

☐ Όχι 0

4

Το κάπνισμα μπορεί να διαταράξει την ποιότητα των ωαρίων της γυναίκας, ενώ έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο αποβολών, καθώς και με την πρόωρη «γήρανση» των ωοθηκών. Επίσης, επηρεάζει την ποιότητα και την ποσότητα του ανδρικού σπέρματος. Έρευνες μάλιστα έχουν δείξει ότι το τσιγάρο διαταράσσει το γενετικό υλικό των σπερματοζωαρίων. Επιπλέον, αποτελεί σημαντικό παράγοντα στυτικής δυσλειτουργίας. Η διακοπή του καπνίσματος αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την άμεση ενίσχυση της γονιμότητας των δύο φύλων, καθώς και για την ομαλή εξέλιξη της εγκυμοσύνης.

5

ΠΙΝΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛ;

☐ 2-3 ποτηράκια την εβδομάδα 0

☐ 1-2 ποτηράκια την ημέρα 2

Η μικρή κατανάλωση αλκοόλ δεν φαίνεται να επηρεάζει τη γονιμότητα των δύο φύλων. Όταν όμως αρχίζουν οι υπερβολές, τότε η εικόνα ανατρέπεται, τόσο όσον αφορά τη γονιμότητα της γυναίκας όσο και την παραγωγή τεστοστερόνης στους άνδρες. Σύμφωνα μάλιστα με δανέζικη επιδημιολογική μελέτη, για το 22% των γυναικών περισσότερα από 14 ποτά την εβδομάδα μπορούν να καθυστερήσουν την έλευση του πελαργού ακόμη και κατά ένα χρόνο (επίσης, μην ξεχνάτε ότι το αλκοόλ κατά τη διάρκεια της κύησης δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στο έμβρυο).

“ ΤΟ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΑΤΑΡΑΞΕΙ ΤΟΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΚΥΚΛΟ ”