

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 156 • ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2010 • 3,90 €

vita

ΝΕΑ ΤΙΜΗ
ΤΩΡΑ ΜΟΝΟ
3,90 €

Αναγέννηση τώρα!

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ
*Ενέργεια
Ενεξία
Detox*

ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Με τη φαντασία των σεφ

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Φέτος πετάξτε τα χαρτομάντιλα

ΝΕΟ ΛΙΦΤΙΝΓΚ

3 τεχνικές χωρίς νυστέρι



vita

No156



Εικονογράφηση εξωφύλλου: Ακίνδυνη Κουτσουρά

● **Άνοιξη, καιρός να ανθίσουμε!** Σε αυτό το τεύχος, το Vita σας χαρίζει όλα τα μυστικά που θα σας προσφέρουν **ενέργεια και ευεξία** μέσα σε λίγες μόνο ημέρες και **με μικρές αλλαγές** στην καθημερινότητά σας. Περισσότερη κίνηση, έξυπνη επιλογή τροφών, συνειδητή χαρά και ορισμένα... άλλα κόλπα αρκούν για να νιώσουμε καλύτερα, να τινάξουμε από πάνω μας τον χειμώνα και να δείχνουμε πιο όμορφοι! Αν έχετε σκοπό να προτιμήσετε πιο... ριζικά μέτρα, ξανασκεφτείτε το! Τώρα υπάρχει το **νέο λίφτινγκ, χωρίς νυστέρ!** Αν πάλι τρέμετε στη σκέψη πως θα υποδεχτείτε την άνοιξη παρέα με ένα κουτί χαρτομάντιλα, διαβάστε **πώς θα κοροϊδέψετε τις αλλεργίες**. Βρίσκεστε στα δίχτυα της κορτιζόνης; Μην πανικοβάλλεστε: Μάθετε για τα οφέλη και αποφύγετε τις παγίδες της. Έχετε αναρωτηθεί μήπως **οι ενοχές παχαίνουν**; Εμείς ναι, και σας προτείνουμε πώς να τις αντιμετωπίσετε. Στο κάτω-κάτω, Πάσχα έχουμε. Κι αν φάμε λίγη χοληστερίνη παραπάνω, δεν χάλασε ο κόσμος! Αν ονειρεύεστε ένα **πασχαλινό τραπέζι με φαντασία**, επιστρατεύσαμε τρεις γνωστούς σεφ που το ετοίμασαν για εσάς. Γιατί η ζωή είναι όμορφη. **Η ζωή είναι Vita!**

— Χριστίνα Ψυχάρη

ΥΓΕΙΑ

- 29 Φάκελος - Ευεξία:
Κινήσεις express
για ολική επαναφορά
- 40 Ρεπορτάζ:
Τόνωση εκ των έσω
- 42 Αλλεργίες: Ήρθαν
σαν την άνοιξη
- 48 Κορτιζόνη:
Θαύμα ή δηλητήριο;
- 52 Όταν ο άνδρας θέλει
τον πλαστικό του...
- 56 HPV-DNA τεστ: Ένα ακόμη
«όπλο» στη γυναικεία
φαρέτρα
- 58 Αποκατάσταση:
Φυσιοθεραπεία, φυσικά!
- 62 Νύχτα... Θεραπείας
- 66 Αντιβιοτικά:
Οδηγίες σωστής χρήσης
- 70 Video games:
Παίξτε για το καλό σας!
- 74 Αυτισμός: Βγαίνοντας
από την απομόνωση

- 80 Είμαστε παιδιά της γυάλας ή
η τελευταία λέξη της...
εξέλιξης;

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 86 Γιατί οι ενοχές παχαίνουν;
- 90 Τεστ: Μήπως είστε
υπερευαίσθητοι;
- 94 Είμαστε συγκάτοικοι
για χάρη του παιδιού
- 98 Τεστ: Για εσάς, έρωτας
και χιούμορ πάνε μαζί;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 102 Fast forward
- 104 Τρεις σεφ σας κάνουν
το πασχαλινό τραπέζι
- 108 Crash test
στα πασχαλινά γλυκά
- 112 Μην «πυροβολείτε»
τη χοληστερίνη το Πάσχα!
- 114 Μούρα: Ένας πολύχρωμος
θρεπτικός θησαυρός
- 118 Τα μενού του μήνα



ΦΑΚΕΛΟΣ - ΕΥΕΞΙΑ **29** ΚΙΝΗΣΕΙΣ EXPRESS ΓΙΑ ΟΛΙΚΗ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

ΟΜΟΡΦΙΑ

- 126 Προτάσεις
- 128 Ανάπλαση επιδερμίδας:
Πρόσωπο σαν καινούργιο!
- 132 Φροντίδα προσώπου:
Καθαρές υποθέσεις
- 136 Μακιγιάζ: Η νέα σεζόν είναι εδώ
- 138 Μαλλιά: Φυσικά λαμπερά!
- 140 Άνδρας: Πώς... teen είδε;
- 142 Crash test: Μάσκαρα
- 144 Teenage: Πες το με ένα φιλί!

FITNESS

- 150 Fitness news
- 152 Περπάτημα, τζόγκινγκ
ή τρέξιμο;
- 156 Πού πας χωρίς διατάσεις;

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

- 160 Eco news
- 162 Καθημερινά αντικείμενα
σε νέο ρόλο
- 166 Η λουλουδένια Ανάσταση
- 170 Παρνασσός:
Όταν τα χιόνια λιώνουν...
- 176 Προτάσεις για την Αθήνα
και τη Θεσσαλονίκη
- 182 Βιβλία
- 183 Μουσική

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

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



42 ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: ΗΡΘΑΝ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ



70 VIDEO GAMES: ΠΑΙΞΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟ ΣΑΣ!



86 ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΕΝΟΧΕΣ ΠΑΧΑΙΝΟΥΝ;



112 «ΝΑΙ» ΣΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ!



162 ΧΡΗΣΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΣΕ ΝΕΟ ΡΟΛΟ

128 ΟΜΟΡΦΙΑ
ΑΝΑΠΛΑΣΗ
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ
ΠΡΟΣΩΠΟ ΣΑΝ
ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ!



Δεν είναι πανάκεια, ούτε και καραμελίτσες! Δεν τα παίρνουμε από μόνοι μας μόλις συναχθούμε, γιατί τα «σούπερ» μικρόβια караδοκούν... Δεν τα παίρνουμε επίσης όταν το θυμηθούμε, ούτε με ό,τι βρούμε στο ψυγείο. Ένα άρθρο που βάζει τα πράγματα στη θέση τους.

της Φωτεινής Βασιλοπούλου

ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΑΠΟ ΤΟ 1929 ΠΟΥ ο Αλεξάντερ Φλέμινγκ ανακάλυψε την πενικιλίνη θεωρήθηκε ότι ανακάλυψε και τη σωτηρία της ανθρωπότητας, καθώς αναμφισβήτητα τα αντιβιοτικά έσωσαν εκατομμύρια ανθρώπους τον περασμένο αιώνα και συνεχίζουν να το κάνουν μέχρι και σήμερα. Η θριαμβολογία, όμως, σκιάζεται από την επανεμφάνιση ασθενειών που υποτίθεται ότι είχαν εξαλειφθεί. Η υπερβολική κατανάλωση αντιβιοτικών οδήγησε στη δημιουργία ανθεκτικών μικροβίων και η επιστημονική κοινότητα ανησυχεί για τα χειρότερα. Το Vita σας δίνει όλες τις απαραίτητες οδηγίες, για να ξέρετε πώς να επωφεληθείτε από τη δράση τους, αλλά και γιατί δεν πρέπει να τα παίρνετε σαν καραμέλες, ώστε να μη χαθεί τελικά η μάχη κατά των μικροβίων.

Μια θλιβερή πρωτιά για την Ελλάδα

Τα αντιβιοτικά καταπολεμούν τα μικρόβια, αλλά εκδικούνται κιόλας. Ο ίδιος ο Φλέμινγκ παρατήρησε ότι η χορήγηση πενικιλίνης, ακόμη και σε μικρές δόσεις, οδηγούσε σε ανάπτυξη ανθεκτικότητας στους μικροοργανισμούς. Σήμερα, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα αντιβιοτικά αποτελούν τη δεύτερη ευρύτερα χρησιμοποιούμενη κατηγορία φαρμάκων μετά τα απλά αναλγητικά, αλλά η Ελλάδα κατέχει την πρωτιά... με τα υψηλότερα ποσοστά κατανάλωσης αντιβιοτι-

κών μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το αποτέλεσμα είναι ότι έχει και ένα από τα υψηλότερα ποσοστά μικροβίων που είναι ανθεκτικά στα αντιβιοτικά! Θα πρέπει, επίσης, να γνωρίζουμε ότι η ανθεκτικότητα αυτή μεταδίδεται και από μικρόβιο σε μικρόβιο και στους απογόνους αυτών. Σύμφωνα με μελέτες, τα ελληνόπουλα καταπίνουν τα αντιβιοτικά σαν καραμέλες. Το 50% περίπου των ελλήνων γονιών έχουν εφεδρικά αντιβιοτικά στο φαρμακείο του σπιτιού τους, επειδή φοβούνται ότι μπορεί να «ξεμείνουν». Σε περίπτωση που ο

γιατρός δεν χορηγήσει στο παιδί τους αντιβίωση, ένα 20% αυτών του ασκεί πίεση ή αλλάζει γιατρό. Το 75% της κατανάλωσης αντιβιοτικών αφορά λοιμώξεις του αναπνευστικού και, από αυτό το ποσοστό, το 70% λαμβάνεται χωρίς λόγο, αφού πρόκειται για λοιμώξεις που οφείλονται σε ιούς έναντι των οποίων τα αντιβιοτικά δεν είναι δραστικά. Την ίδια στιγμή, σε όλο τον κόσμο γεννιέται μια νέα εποχή που, σύμφωνα με τους ειδικούς, θα σηματοδοτεί από το τέλος της δράσης των αντιβιοτικών, αν συνεχιστεί η αλόγιστη χρήση τους.



Να πάρω αντιβίωση όταν είμαι κρυωμένος;

**Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΗ-
ΜΑΤΙΚΑ «ΟΧΙ».** Κάθε χρόνο τέτοια

εποχή αδειάζουν τα ράφια των
φαρμακείων από τους πελάτες που
αγοράζουν αντιβίωση, θέλοντας να
αντιμετωπίσουν ένα απλό κρυολό-
γημα. Η αντιβίωση, όμως, όχι μόνο
δεν σας βοηθά να αντιμετωπίσετε
μια ιογενή λοίμωξη, όπως το κοινό
κρυολόγημα ή η γρίπη, αλλά αντί-
θετα προκαλεί παρενέργειες, κα-
θώς και αύξηση της αντοχής των
μικροβίων στα αντιβιοτικά. Η थे-
ραπεία των απλών ιώσεων είναι

συμπτωματική, προσπαθείτε δηλα-
δή να αντιμετωπίσετε τα συμπτώ-
ματα. Έτσι, για τον πυρετό θα πά-
ρετε αντιπυρετικό, για το έντονο
συνάχι θα πάρετε αποσυμφορητι-
κό, για το βήχα αντιβηχικό-
αποχρεμπτικό. Άλλωστε, οι περισ-
σότερες από τις ιώσεις περνούν
από μόνες τους σε λίγες ημέρες.

ΑΝΤΙΒΙΩΣΗ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ μόνο για
τις ευπαθείς ομάδες, όπως είναι τα
βρέφη, τα άτομα τρίτης ηλικίας, ει-
δικές περιπτώσεις ασθενών, προς
αποφυγή δευτερογενών λοιμώξεων
και αυτό μόνο εφόσον ο γιατρός το
κρίνει σκόπιμο. Το ίδιο συμβαίνει