

vita

ΝΕΑΤΙΜΗ
ΤΩΡΑ ΜΟΝΟ
3,90€

καρκίνος

Νέα **όπλα** βρίσκουν
επιτέλους το **ΣΤΟΧΟ!**



ΟΧΥΡΩΣΤΕ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ

- Διατροφή
- Παιχνίδια
- Καθημερινότητα

ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ

Εξαφανίζουν
τη **ΜΥΩΠΙΑ!**

TEST

Μπορείτε να βασίζεστε
στη **ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ** σας;

ΔΙΑΙΤΑ ON/OFF

Θα σας κάνει
να τα... **ΧΑΣΕΤΕ!**



vita

No154



Εικονογράφηση εξωφύλλου: Ακίνδυνη Κουτσουρά

● **Δέκα ερωτήσεις για το... Βαλεντίνο.** Ας δοκιμάσουμε: Τι ορμόνες έχουν οι ιδανικοί εραστές; Πόσο μας **ωφελούν τα στερεότυπα**; Οι γυναίκες θέλουν γάμο και οι άνδρες... αυτό; Εσείς τι περιμένετε από το... Βαλεντίνο σας; Πόσο μπορείτε να **εμπιστευτείτε τη διαίσθησή σας**; Ποιοι έχουν **καλύτερη υγεία**: Οι παντρεμένοι ή οι εργένηδες; Οι άνδρες ή μήπως οι γυναίκες; Το Vita έθεσε τα παραπάνω ερωτήματα στο τεύχος που κρατάτε και πήρε **εμπεριστατωμένες απαντήσεις** από γιατρούς, ψυχολόγους και ειδικούς. Αν ακόμη δεν έχετε λήξει **τους λογαριασμούς σας με τον έρωτα**, αξίζει να τα διαβάσετε. Στο **φάκελο του μήνα**, ελπιδοφόρα είναι τα νέα από το μέτωπο της επιστήμης ενάντια στον καρκίνο. Πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και αποτελεσματική θεραπεία υπόσχονται να μετατρέψουν τον καρκίνο από μάλιστα του σύγχρονου κόσμου σε **χρόνιο και ελέγξιμο νόσημα**. Ακόμα, διαβάστε για τους φακούς επαφής που υπόσχονται να **εξαφανίσουν τη μυωπία**, για τους μύθους της καρδιάς και για τα gadgets που **θα αγαπήσει η μέση σας**. Μην προσπεράσετε τη **νέα δίαιτα on/off** και, αν το χρειάζεστε, δοκιμάστε να τη βάλετε στο on. Γιατί, κι αν δεν σας αφορά ο Βαλεντίνος, αξίζει -για αλλαγή- να **ερωτευτείτε τον εαυτό σας!**

—Χριστίνα Ψυχάρη

ΥΓΕΙΑ

- 25 **Φάκελος - Καρκίνος:**
Είμαστε στην αρχή του τέλους; Πρόληψη, διάγνωση, θεραπεία
- 36 Ποιοι είναι πιο υγιείς;
Οι παντρεμένοι ή οι εργένηδες;
- 40 Μνήμη: Να μην ξεχάσω...
να θυμάμαι
- 44 Το e-book... περνάει αξιολόγηση
- 48 5 διλήμματα πριν από τις εξετάσεις
- 52 «Εξυπνοι» φακοί επαφής:
Κοιμάστε τυφλοπόντικες, ξυπνάτε αετοί!
- 56 6 εδραιωμένοι μύθοι για την καρδιά
- 60 Γυμναστική για πάσα... νόσο!
- 64 Πώς να μετρήσω το λίπος στο σώμα μου;
- 66 Άνδρες vs Γυναίκες: Πού διαφέρουν;
- 70 Τα gadgets που θα αγαπήσει η μέση σας

- 74 Άσθμα: Πάρτε ανάσα με τη μέθοδο Buteyko
- 78 Συνέντευξη: Τι ορμόνες έχουν οι ιδανικοί εραστές
- 80 Στοματικά διαλύματα: Είναι μια αθώα έκρηξη δροσιάς;

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 84 «Ξεσκονίζοντας» τα στερεότυπα!
Οι γυναίκες θέλουν γάμο, οι άνδρες... αυτό
- 88 Τεστ: Τι περιμένετε από το... Βαλεντίνο σας;
- 92 Κριτική που 'γίνεσ...
δίκικοπο μαχαίρι
- 96 Τεστ: Ακούτε τη διαίσθησή σας;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 100 Fast forward
- 102 Η δίαιτα on-off
- 106 Τι δείχνει ο γλυκαιμικός δείκτης;
- 110 «Παίξτε άμυνα» με σούπες!
- 114 Φτιάξτε μόνοι σας:
Πικάντικα κριτσίνια με τυρί



25 ΦΑΚΕΛΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗ, ΔΙΑΓΝΩΣΗ, ΘΕΡΑΠΕΙΑ

116 Τα μενού του μήνα
122 Κρέπες: Από τη Γαλλία
στο πιάτο σας

ΟΜΟΡΦΙΑ

126 Προτάσεις
128 Λύσεις SOS για το κρύο
132 Μακιγιάζ: 6 tips για να
φαίνεστε πιο νέα
134 Crash test: Lip balm
136 Teenage: Τα «πρέπει»
και τα «μη» της ομορφιάς
140 Μαλλιά: Turn up the volume

FITNESS

142 Fitness news
144 Οι 7 top ασκήσεις
για τους γλουτούς
148 Dance Stretching:
Κίνηση και ελευθερία

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

152 Eco news
154 Πόσο καθαρός
είναι ο αέρας
του σπιτιού σας;
158 Εποχικά φυτά:
Για μια πολύχρωμη
άνοιξη
162 Άγραφα: Στην αδάμαστη
φύση της Αργιθέας
168 Προτάσεις για την Αθήνα
και τη Θεσσαλονίκη
174 Βιβλία
175 Μουσική

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 Vita news
20 Ρωτήσαμε για εσάς
24 Τρεις μύθοι
176 Drugstore



40 ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΩ... ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ



66 ΤΑ ΔΥΟ ΦΥΛΑ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ



84 ΑΝΔΡΙΚΑ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΚΛΙΣΕ



110 «ΠΑΙΞΤΕ ΑΜΥΝΑ» ΜΕ ΣΟΥΠΕΣ!



162 ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΣΤΑ ΑΓΡΑΦΑ

136 ΟΜΟΡΦΙΑ
TEENAGE
ΤΑ «ΠΡΕΠΕΙ» ΚΑΙ ΤΑ
«ΜΗ» ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ



ΜΝΗΜΗ ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΩ...

... να πω στο γιατρό ότι μπορεί να έχω Αλτσχάιμερ! Πριν του το πείτε όμως, διαβάστε πότε τα κενά μνήμης δεν πρέπει να σας ανησυχούν και τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τις πιθανότητες να χάσετε... το μυαλό σας.

της Φωτεινής Βασιλοπούλου

...ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΧΑΣΑΜΕ, είναι και τα γυαλιά μας που ψάχνουμε και το συρτάρι που ανοίξαμε και δεν θυμόμαστε τι θέλουμε να πάρουμε από μέσα και το τηλέφωνο του φίλου που ξεχάσαμε και το όνομα του γείτονα που μας διαφεύγει. Αν τα προβλήματα που έχετε με τη μνήμη σας είναι τέτοιου είδους, δεν χρειάζεται να ανησυχείτε και να πηγαίνει ο νους σας στο Αλτσχάιμερ. Φυσικά, όσο μεγαλώνουμε τόσο φθίνει η μνήμη και γίνεται πιο επιλεκτική, με αποτέλεσμα να συγκρατούμε μόνο σημαντικές πληροφορίες. Από την άλλη, η απώλεια των νευρικών κυττάρων αναπληρώνεται κατά κάποιον τρόπο από τις εμπειρίες μας, γι' αυτό έχουμε ηλικιωμένους που αν και πάτησαν τα 80... τα έχουν 400. Ας έχουμε, ωστόσο, υπόψη, ιδιαίτερα οι νεότεροι, ότι μπορεί να υπάρχουν και ένα σωρό άλλοι λόγοι που μπορεί να ευθύνονται για τα... ολισθήματα της μνήμης, και όχι μόνο οι εκφυλιστικές νόσοι. Για να μην... ξεχνιόμαστε, λοιπόν, ας δούμε ορισμένους από αυτούς τους λόγους.

Το έντονο καθημερινό στρες

Από τους πιο κακούς συμβούλους της μνήμης είναι το στρες. Όταν, μάλιστα, είναι έντονο και παρατεταμένο, μπορεί να οδηγήσει στην κατάθλιψη και να αλλάξει τη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου μας. Υπάρχουν ενδείξεις ότι τα υψηλά επίπεδα των ορμονών του στρες φθείρουν τα κύτταρα του εγκεφάλου και βλάπτουν τον ιππόκαμπο (σημαντική δομή του εγκεφάλου που ρυθμίζει τη μνήμη). Λειτουργώντας υπό την επίδραση έντονου στρες, τόσο η μνήμη όσο και η κρίση μας επηρεάζονται αρνητικά και προκαλούνται διαταραχές της συγκέντρωσης και της προσοχής. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα των μαθητών που, ενώ έχουν μελετήσει, την ώρα των εξετάσεων ξεχνούν τα πάντα. Από την άλλη, μικρή δόση στρες οδηγεί σε μεγαλύτερη απόδοση και καλύτερη οργάνωση των δραστηριοτήτων μας.

Το «ανέμελο» lifestyle

Όσοι έχουμε υιοθετήσει επί χρόνια πολλές ανθυγιεινές συνήθειες (π.χ. καπνίζουμε, ξενυχτάμε, πίνουμε αλκοόλ, δεν ασκούμε, αποφεύγουμε τα φρούτα και τα λαχανικά) αντιμετωπίζουμε τριπλάσιο κίνδυνο να εμφανίσουμε σημαντική φθορά των νοσητικών μας ικανοτήτων και διπλάσιο κίνδυνο να αναπτύξουμε προβλήματα μνήμης, σύμφωνα με γαλλική μελέτη που έκαναν ειδικοί του Νοσοκομείου «Paul Brousse». Η συστηματική κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ, για παράδειγμα, καταστέλλει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος, με απο-

τέλεσμα ο εγκέφαλος να μην μπορεί να απομνημονεύει με ευκολία. Επιπλέον, επηρεάζονται και άλλες λειτουργίες του εγκεφάλου, όπως η κρίση και η οργανωτική ικανότητα. Από την άλλη, το κάπνισμα προκαλεί σύσπαση και ανεπαρκή αιμάτωση των αγγείων του εγκεφάλου. Οι δεκάδες, μάλιστα, χημικές ουσίες που απελευθερώνονται κατά την καύση του, μπορούν να προκαλέσουν μικροαγγειοπάθεια.

Ο ύπνος που δεν ξεκουράζει

Η πρόσκαιρη απώλεια μνήμης μπορεί να σχετίζεται με έλλειψη ή κακή ποιότητα ύπνου. Ο ύπνος βοηθά στη μνήμη και είναι απα-

ραίτητος για τη διαδικασία της μάθησης. Πιο συγκεκριμένα, βοηθά να αποθηκεύονται και να «ταξινομούνται» οι πληροφορίες που παίρνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αντίθετα, όταν δεν κοιμόμαστε αρκετά ή καλά, τότε μπορεί να παρουσιάσουμε αδυναμία συγκέντρωσης και απώλεια μνήμης.

Οι αρνητικές σκέψεις

Πίσω από την αφηρημάδα και τα συχνά κενά μνήμης μπορεί να κρύβεται η κακή συναισθηματική μας κατάσταση. Όταν ο νους είναι απασχολημένος με ανήσυχες και καταθλιπτικές σκέψεις, η μνήμη αποδιοργανώνεται. Η έλλειψη ελπίδας, αυτοπεποίθησης, η αίσθηση ανικανότητας, είναι αρνητικά συναισθήματα που της δημιουργούν προβλήματα. Χωρίς άγχος και θλιβερές σκέψεις, οι δυνατότητες της μνήμης μας είναι πολύ μεγαλύτερες.

Η πλήξη και η μοναξιά

Η απουσία φίλων και συναναστροφών «κοιμίζουν» τα εγκεφαλικά μας κύτταρα. Γι' αυτό και η μοναξιά θεωρείται από τους χειρότερους εχθρούς της μνήμης, του λόγου και της σκέψης. Ένας άνθρωπος που ζει μόνος, δεν έχει ενδιαφέροντα, η ζωή του είναι μονότονη, δεν διεγείρει το μυαλό του με καινούργια μηνύματα, είναι πιθανό να παρουσιάσει σταδιακά εξασθένηση της μνήμης του. Όσο πιο συχνά μιλάμε στο τηλέφωνο, όσο πιο συχνά βγαίνουμε για να διασκεδάσουμε και να συζητήσουμε, τόσο καλύτερη μνήμη θα έχουμε. Η έντονη κοινωνική ζωή φαίνεται πως βοηθά να διατηρούνται σε καλό επίπεδο οι εγκεφαλικές μας λειτουργίες, ενώ η διαδικασία της συνομιλίας αφυπνίζει τη μνήμη.

Photo: Ideal Image