Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

vita

ΤΕΥΧΟΣ 177
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2012

Τα τρόφιμα που καίνε το λίπος

Φάκελος

ΕΡΩΤΑΣ ΑΝΑΛΥΣΕ ΤΟ!

ΑΝΟΡΕΞΙΑ & ΒΟΥΛΙΜΙΑ

ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Eco-Atkins

Η «πράσινη» δίαιτα

ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ

ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Body & Mind

- Πρόγραμμα αναζωογόνησης
- Τα βότανα της ευτυχίας
- Μελισσόχορτο

ΜΗΠΩΣ ΜΑΣ ΠΑΧΑΙΝΕΙ Ο ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΜΑΣ;

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Ένστικτο ή λογική;

Εξέλιξη

10 ΧΡΟΝΙΑ ΠΑΡΑΤΑΣΗ ΣΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

4,00 €

9 771108 603004 02

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

vita

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

editorial

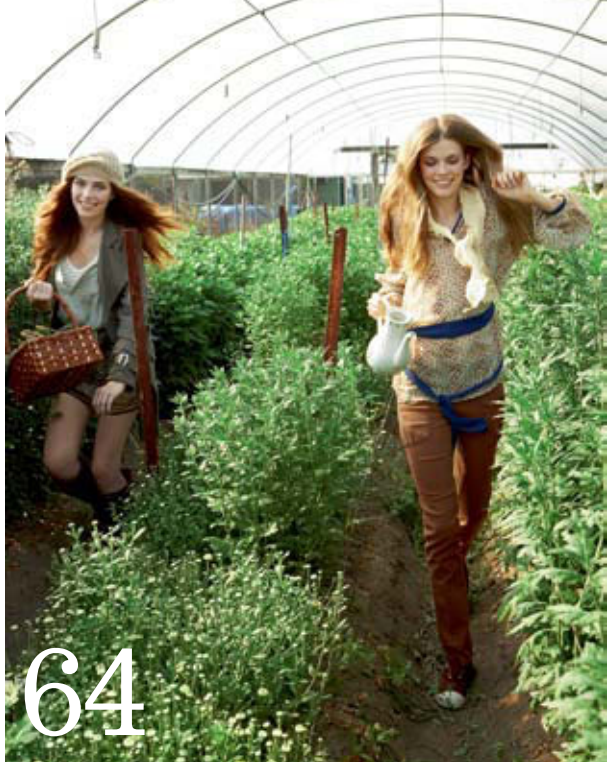
«Δεν μ' αρέσει να δουλεύω με ερωτευμένους. Ίσως γιατί τους ζηλεύω - κι εγώ ο ίδιος λαχταράω να ερωτευτώ. Ίσως πάλι γιατί ο έρωτας και η ψυχοθεραπεία είναι μεταξύ τους ασύμβατα. Ο καλός θεραπευτής πολεμάει το σκοτάδι και ζητάει το φως, ενώ ο έρωτας συντηρείται από το μυστήριο και καταρρέει μόλις αρχίσεις να τον εξετάζεις σχολαστικά. Κι εγώ σιχαίνομαι να γίνομαι ο δήμιος του έρωτα», λέει ο διάσημος ψυχοθεραπευτής Ίρβιν Γιάλομ στο βιβλίο του «Ο Δήμιος του Έρωτα».

Για τον έρωτα έχουν γραφτεί πολλά, σχεδόν τα πάντα. Οι αρχαίοι ποιητές τον αποθέωσαν, οι νεότεροι τον αποκαθήλωσαν, η επιστήμονες τον εκλογίκευσαν, οι ψυχίατροι τον ερμήνευσαν, οι σύγχρονοι μελετητές τον τοποθέτησαν στην αυτοκρατορία του εφήμερου. Σήμερα ο έρωτας έχει ζήσει δεκάδες χιλιάδες μικρές επαναστάσεις και παρ' όλα αυτά υπάρχει ακόμη. Έφυγε από τον Φάουστ, σνόμπαρε τον δόκτορα Ζιβάγκο, γέλασε με τα νυχτοπερπατήματα του Μποντλέρ και αδιαφορώντας για τον Μπόρχες και τον Μπρικνέρ, ανθίζει ακόμα στις καρδιές μας. Σε έναν κόσμο που το χρήμα σε τραβάει από το μανίκι για να το προσέξεις, ο έρωτας σε «υποχρεώνει» να δεις τη ζωή με όλες της τις αληθινές συνέπειες. Είναι μια κατάσταση που δεν επιδέχεται μεταρρυθμίσεις. Με λίγα λόγια, δεν ελέγχεται, και αυτή ακριβώς είναι η μαγεία του. Σε σπρώχνει να κλάψεις, να γελάσεις, να ταπεινωθείς, ή να κάνεις την ανιδιοτελή προσπάθεια να δημιουργήσεις χώρο για τον άλλον, ώστε να μπορεί να είναι ο εαυτός του. Σου ζητάει να αντισταθείς στις δήθεν ουτοπίες της δικαιοσύνης και της ισότητας και να ξεπεράσεις τον εαυτό σου. Σε αυτό το τεύχος προσπαθήσαμε να προσεγγίσουμε τον έρωτα από τη μεριά της επιστήμης. Εσείς μπορείτε να τον προσεγγίσετε από τη μεριά της καρδιάς. Να ζήσετε έναν έρωτα, έστω κι αν αυτό το λένε οικογένεια, δουλειά, φιλία, σύντροφο. Παλιότερα ο έρωτας βρισκόταν σε αντιπαράθεση με την εξουσία. Σήμερα αποτελεί το μοναδικό ανθρώπινο δικαίωμα. Και αυτό, αντί να του αφαιρέσει λάμψη, τον κάνει ακόμη πιο εκτυφλωτικό.

Καλή ανάγνωση,

Σιμέλα Κολαγκελέ

skolagele@dolnet.gr



64

Υγεία

18 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Η νέα τεχνική που διασώζει τη γυναικεία γονιμότητα

20 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΕΡΩΤΑΣ Τα σημάδια και τα μυστικά του στο μικροσκόπιο

28 ΑΔΥΝΑΤΟΙ Δεν παχαίνουν λόγω χαρακτήρα;

30 SECOND HAND ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ Πώς μπορούν να μας αρρωστήσουν οι άλλοι

34 ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ 3 ειδικοί μάς συμβουλεύουν πώς να «πιάσουμε» τα 100

36 ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ Μικρά μυστικά με μεγάλα οφέλη και για τα δύο φύλα

40 ΑΔΕΞΙΟΤΗΤΑ Γιατί σκοντάφτω συνεχώς;

42 ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ Πώς να βάλουμε σε αναμονή τα κακά γονίδια

46 ΕΝΣΤΙΚΤΟ Ή ΛΟΓΙΚΗ; Πότε να εμπιστευτούμε τη διαίσθησή μας και πότε να ακολουθήσουμε τη λογική

48 ΒΟΥΛΙΜΙΑ ΚΑΙ ΑΝΟΡΕΞΙΑ Ένα επικίνδυνο νόμισμα με δύο όψεις

52 ΚΑΧΥΠΟΨΙΑ Όταν μας πνίγουν οι υποψίες



ΕΞΩΦΥΛΛΟ 177
Marsal Lise-Anne/SIC/www.iml.gr



Body and Mind

60 ΕΥΤΥΧΙΑ Τα βότανα που χαρίζουν διαύγεια, ζωτικότητα και διώχνουν τη θλίψη
64 ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ Ένα εννιαήμερο πρόγραμμα που θα μας μεταμορφώσει
68 GARDEN THERAPY Ο κήπος των ρόδων
70 ΜΗΝΙΑΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ Λύνοντας τα προβλήματά του εναλλακτικά
74 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ Το μελισσόχορτο

Beauty

78 Skincare news
80 ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ Κάθε μήνα 7 προϊόντα κερδίζουν μια υποψηφιότητα για τα βραβεία Vita Beauty Awards
82 ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ Εξελιγμένα και καινοτομικά προϊόντα στην υπηρεσία μας
86 ΕΝΥΔΑΤΙΚΑ ΣΤΙΚ Οι προστάτες των χειλιών μας
88 ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΣΤΗΘΟΥΣ Τελικά είναι ασφαλής;



Διατροφή

94 Food news
96 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Ώρα για σούπες
100 ΣΟΚΟΛΑΤΑ Τα μυστικά της «τροφής των θεών»
102 ECO-ATKINS Η «πράσινη» Atkins
106 ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ Ο δεκάλογος που τη ρίχνει χαμηλά
108 ΤΡΟΦΙΜΑ-ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ Οι απαραίτητοι σύμμαχοι της πετυχημένης δίαιτας

Fitness

116 Fitness news
118 PILATES Για δυνατούς κοιλιακούς
122 FIT ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ Τα πιο διασκεδαστικά σπορ του χειμώνα

Μόνιμες στήλες

7 Vita news
12 Eco news
14 Ρωτήσαμε για εσάς
112 ΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ Γνωρίστε τον σίδηρο
126 Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΒΙΚΥΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ στα καλύτερά της
128 Μια βόλτα στην αγορά
130 FIT AND FAMOUS Rachel Bilson



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο **www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ** στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 1.260€** σελ. 76

3 ΕΙΔΙΚΟΙ ΜΑΣ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΑ 100

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**

Τόνοι χαρτιού και μελανιού έχουν καταναλωθεί ανά τους αιώνες, από ειδικούς και μη, για την αναζήτηση του μυστικού της μακροζωίας. Μέχρι σήμερα, όμως, ένα έχουν καταφέρει να ανακαλύψουν: ότι τέτοια μυστική μαγική συνταγή δεν υπάρχει και ότι η μακροβιότητα εξαρτάται από ένα πλήθος παραγόντων. Έτσι, γίνεται προφανές ότι η μακροβιότητα δεν επιτυγχάνεται ούτε με μεγαδόσεις βιταμινών και ορμονών ούτε με μυστικά ελιξήρια. Από την άλλη πλευρά, μας διαβεβαιώνουν ότι δεν είναι μόνο θέμα καλών γονιδίων, τα οποία ούτως ή άλλως δεν μπορούμε να αλλάξουμε. Όσον αφορά την κληρονομικότητά μας, μας προτρέπουν, αντί να τη φοβόμαστε, να τη λαμβάνουμε υπόψη μας, ώστε να διαμορφώνουμε κατάλληλα ένα πρόγραμμα προληπτικών εξετάσεων και συνηθειών που θα μας βοηθήσει να μειώσουμε όσο περισσότερο γίνεται τις πιθανότητες να εμφανίσουμε τα προβλήματα των γονιών μας. Τι άλλο μπορούμε να κάνουμε; Να εστιάσουμε στους παράγοντες που θα μας βοηθήσουν να φτάσουμε υγιείς σε μεγάλη ηλικία.

Ο ΓΗΡΙΑΤΡΟΣ

Η μακροζωία δεν σχετίζεται με μεμονωμένους παράγοντες, αλλά είναι ένα περίπλοκο ζήτημα που έχει να κάνει με τον τρόπο ζωής μας (οι καπνιστές ή οι υπέρβαροι άνθρωποι ζουν κατά κανόνα λιγότερο από τους υπόλοιπους), το περιβάλλον μας (το επιβαρυμένο περιβάλλον φαίνεται να λειτουργεί κατά της προοπτικής της μακροζωίας), την κοινωνικοοικονομική μας τάξη (οι μορφωμένοι, οι παντρεμένοι και οι οικονομικά ευκατάστατοι φαίνεται να έχουν προβάδισμα έναντι των συνανθρώπων τους, επειδή φροντίζουν περισσότερο την υγεία τους), αλλά και άλλους παράγοντες (π.χ. οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες τόσο χάρη στη φυσική προστασία που τους παρέχουν οι ορμόνες τους όσο και επειδή είναι από τη φύση τους πιο προσεκτικές όσον αφορά τα ατυχήματα, πιο συνεπείς στις προληπτικές εξετάσεις, αλλά και έχουν ή τουλάχιστον είχαν στο παρελθόν πιο υγιεινές συνήθειες από τους άνδρες, όπως ότι δεν κάπνιζαν ή δεν είχαν πολύ στρες). Κάποτε, πριν από 30 με 40 χρόνια, οι Έλληνες, και ειδικότερα οι Κρητικοί, ήμασταν οι μακροβιότεροι άνθρωποι στον κόσμο. Δυστυχώς, δεν είμαστε πια, και γι' αυτό φταίμε μόνο εμείς οι ίδιοι. Γίναμε παχύσαρκοι, καπνίζουμε πολύ, δεν ασκούμαστε συστηματικά, δεν ελέγχουμε την αρτηριακή μας πίεση και έχουμε εγκαταλείψει το εξαιρετικό παραδοσιακό πρότυπο της μεσογειακής διατροφής, ενώ έχουμε στραφεί προς τον δυτικό τρόπο διατροφής που προάγει λιγότερο την υγεία.

Ο ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

Η μικρή κατανάλωση κρασιού, τα πολλά φρούτα και λαχανικά, το ελαιόλαδο, όπως επίσης και ο περιορισμός του κρέατος, όσα καθορίζουν δηλαδή τους βασικούς κανόνες της μεσογειακής διατροφής, αποτελούν «διαβατήριο» για υγιή βαθιά γεράματα. Το υποψιαζόμασταν, αλλά πρόσφατα επιβεβαιώθηκε κιόλας από την εργασία της ομότιμης καθηγήτριας Διατροφής και Προληπτικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Αντωνίας Τριχοπούλου στο επιστημονικό περιοδικό «British Medical Journal». Η μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 23.000 άτομα, έδειξε ότι όσοι από τους συμμετέχοντες ακολουθούσαν πιο πιστά τη μεσογειακή διατροφή είχαν 14% περισσότερες πιθανότητες να βρίσκονται ακόμη στη ζωή 8 χρόνια αργότερα. Το μυστικό της διατροφής της μακροζωίας, λοιπόν, δεν κρύβεται σε μεμονωμένα συστατικά ή τρόφιμα, αλλά στη μεσογειακή δίαιτα (δηλαδή στον συνδυασμό των διατροφικών συστατικών), όπου βάζουμε στο πιάτο μας τα πάντα, αλλά με μέτρο (κυρίως φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ψάρια και λιγότερα γαλακτοκομικά, πουλερικά και κρέας), χρησιμοποιούμε ως μόνο προστιθέμενο λίπος το ελαιόλαδο, αποφεύγουμε τα λιπαρά γλυκά και προτιμούμε τη μαύρη σοκολάτα, πίνουμε άφθονο νερό, τσάι και αφεψήματα και λίγο κρασί.

Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Η νέα τάση στην επιστήμη είναι πως ένας άνθρωπος πρέπει να διατηρείται αδύνατος όχι περιορίζοντας το φαγητό αλλά τρώγοντας αρκετά και καίγοντας τις θερμίδες με σωματική δραστηριότητα. Το μίνι-



Photo acp/www.imi.gr



> ΤΟ ΠΡΟΣΔΟΚΙΜΟ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ 79,66 ΧΡΟΝΙΑ, ΤΑ 77,11 ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΤΑ 82,37 ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

μουμ της άσκησης είναι 3 και το ιδανικό 6 ώρες εβδομαδιαία. Τα αποτελέσματα ερευνών δείχνουν πως η άσκηση (όχι η υπερβολική) σε συνδυασμό με ισορροπημένη διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη μακροζωία. Μάλιστα, οι ειδικοί του Πανεπιστημίου της Ουψάλα στη Σουηδία διαπίστωσαν ότι η συστηματική γυμναστική σε μεσηλίκους παρατείνει τη ζωή τους, όπως ακριβώς θα συνέβαινε αν ήταν καπνιστές και έκοβαν το κάπνισμα. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. **ΓΕΩΡΓΙΟ ΧΡ. ΣΠΑΘΑΡΑΚΗ**, γηριατρογεροντολόγο, διευθυντή του Κέντρου Υγείας Ιτέας, τον κ. **ΧΑΡΗ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟ**, MMedSci.SRD, κλινικό διαιτολόγο-βιολόγο, μέλος του Δ.Σ. της Εταιρείας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν.), www.dimosthenopoulos.gr, και τον κ. **ΒΑΓΓΕΛΗ Μ. ΤΣΑΜΠΑΖΗ**, απόφοιτο Τ.Ε.Φ.Α.Α., διευθυντή της Ναυαγοσωστικής Βορείου Ελλάδας, www.nabe.gr