

vita Zest

**ΤΕΛΟΣ
ΣΤΗΝ ΑΚΜΗ
ΧΩΡΙΣ
ΦΑΡΜΑΚΑ**

Fitness Yoga
**ΣΦΙΧΤΟ
ΚΟΡΜΙ**
**ΣΕ 6 ΑΠΛΕΣ
ΚΙΝΗΣΕΙΣ**

**ΦΑΚΕΛΟΣ
ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ**
ΘΕΛΩ ΠΑΙΔΙ ΤΩΡΑ!

ΝΕΟ
ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ
ΣΕ 60 ΛΕΠΤΑ

ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ
Νέα θεραπεία
EXPRESS

ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΗΝ
ΑΨΠΝΙΑ

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
ΧΑΣΤΕ ΚΙΛΑ ΜΕ
ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ
ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΑΣ

ΚΙΛΑ, ΚΟΥΡΑΣΗ, ΘΛΙΨΗ
ΜΗΠΩΣ ΦΤΑΙΕΙ
Ο ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ;

EVA LONGORIA

«Η ΓΙΟΓΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΙΣΕ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΓΑΛΗΝΗ»



editorial **vita**

Ο συγγραφέας C. S Lewis έλεγε: «Ο άνθρωπος δεν έχει μια ψυχή. Είναι μια ψυχή και έχει ένα σώμα». Ναι, η ψυχή είναι αυτή που δίνει ζωή στο σώμα. Είναι το πιο δυνατό κομμάτι του εαυτού μας. Συχνά την ξεχνάμε, την παραμερίζουμε για τη λογική, τα χρήματα, για ένα ωραίο κορμί, από φόβο και ανασφάλεια.

Τώρα που περισσότερο από ποτέ οι πλασματικές μας ανάγκες και η ψεύτικη εικόνα λειτουργούν σαν περιττές τοξίνες, η επιθυμία μας για ψυχική αποτοξίνωση γίνεται όλο και μεγαλύτερη. Η ψυχική μας ισορροπία έρχεται από σχέσεις αληθινές και από ανθρώπους που μπορούν να αγγίξουν την ψυχή μας. Από τους φίλους μας που μας κάνουν να γελάμε, από τα παιδιά μας που είναι πηγή αγάπης και αυθορμητισμού, από το σύντροφό μας που στο βλέμμα μας αναγνωρίζει ακόμη το κορίτσι που ερωτεύτηκε πολλά χρόνια πριν, από τους γονείς που είναι πάντα εκεί, αλλά και από τους ανθρώπους που συναναστρεφόμαστε -έτσι απλά- στη ζωή μας.

Ναι, δεν χρειαζόμαστε τίποτα για να είμαστε ευτυχισμένοι, χρειαζόμαστε μόνο τους άλλους. Και ένα χαμόγελο. Γιατί, όπως λένε, ακόμη κι όταν είσαι λυπημένος, μη σταματάς να χαμογελάς. Μπορεί κάποιος να ερωτευτεί το χαμόγελό σου.

Καλή ανάγνωση,

Συμέλλα Κοσλαγκελή

skolagele@dolnet.gr

ΕΞΩΦΥΛΛΟ 163
ANDREW SOUTHAM/
ICON INTERNATIONAL/
VISUALPHOTOS.COM



84

18 EVA LONGORIA: Τέλειο κορμί και εσωτερική γαλήνη με γιόγκα

22 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Έρχονται οι νέες ενέσεις που δυναμώνουν τα οστά

25 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ Ό,τι φέρνει τον πελαργό πιο κοντά μας

34 ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ Είναι ο πραγματικός «ένοχος» για την κούραση και τα περιττά κιλά;

38 ΝΕΑ ΑΓΓΕΙΑ Πώς θα φρενάρουμε τη γήρανσή τους

42 ΕΜΒΟΛΙΑ Δεν είναι μόνο για παιδιά, είναι και για μεγάλους

44 ΑΚΜΗ Καθαρό πρόσωπο, χωρίς φάρμακα

48 ΣΕΞ Όταν ο έρωτας πονάει

52 ΖΗΛΙΑ Πώς να τη δαμάσουμε προτού μας αναστατώσει τη ζωή

56 ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΑΚΡΑΤΕΙΑ Καιρός να γελάσουμε άφοβα

60 ΔΙΑΙΤΑ Το μυστικό της επιτυχίας της κρύβεται στο μυαλό μας

64 ΥΠΝΟΣ Happy end στην αϋνία

68 ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ

Οι εξελίξεις που μας αφορούν

72 ΑΝΘΡΩΘΕΡΑΠΕΙΑ Στο φλιτζάνι, στην μπανιέρα ή στο μαξιλάρι, τα λουλούδια μάς κάνουν καλό

Beauty

78 Beauty news

80 Skincare news

82 Οι επιλογές του μήνα

84 ΔΕΡΜΑ Τι του προκαλεί στρες και πώς να το αντιμετωπίσουμε

90 ΣΩΜΑ Αναζωογόνηση και ευεξία με βότανα και μπαχάρια

94 ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ Καινούργιες τεχνικές μάς απαλλάσσουν γρήγορα από τα «ψωμάκια»

Διατροφή

100 Food news

102 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Γευστικά και όμορφα πιάτα με λαχανικά εποχής

106 ΑΜΥΝΑ Οι τροφές που δυναμώνουν το ανοσοποιητικό

108 ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ Πλευρώτους, πορτομπέλο, τρούφες ή σιτάκε; Ανακαλύπτοντας τα μυστικά του πιο νόστιμου μύκητα

112 ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ Είναι πιο αποτελεσματικό αν τρώμε σύμφωνα με την ομάδα αίματός μας;

118 ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ Γάλα, δημητριακά και φρούτα για ένα δυνατό ξεκίνημα

Fitness

124 Fitness news

126 ΓΙΟΓΚΑ Μας χαρίζει δυνατό σώμα και καθαρό μυαλό

130 ΠΟΔΗΛΑΤΟ Εξορμήσεις στην πόλη σε δύο τροχούς

134 ΑΣΚΗΣΗ Πώς να κάψουμε 500 θερμίδες σε 45 λεπτά

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

14 Eco news

16 Ρωτήσαμε για εσάς

138 ΤΑΞΙΔΙ Spa στη Νεκρά Θάλασσα

144 Μια βόλτα στην αγορά

146 FIT AND FAMOUS Sienna Miller



ΝΕΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΑ ΟΣΤΑ

Μια νέα αποτελεσματική θεραπεία κατά της οστεοπόρωσης μειώνει τον κίνδυνο καταγμάτων και σύντομα θα εφαρμόζεται σε 2 ολιγόλεπτες επισκέψεις στο ιατρείο.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

Μια νέα δραστική ουσία αναμένεται να προστεθεί στα φάρμακα για την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης - της «σιωπηλής επιδημίας», από την οποία νοσεί το 30% των γυναικών με εμμηνόπαυση. Πρόκειται για τη δενοσουμάμπη, που βάζει φρένο στην απώλεια του οστικού ιστού και αναμένεται να κυκλοφορήσει μέχρι το τέλος του χρόνου. Η νέα ουσία θεωρείται «φιλική» για τους ασθενείς και πολλά υποσχόμενη, βάσει των αποτελεσμάτων 6 κλινικών ερευνών, σύμφωνα με τις οποίες έχει την ιδιότητα να αυξάνει την οστική πυκνότητα.

So simple

Δύο ενέσεις (των 60mg) το χρόνο -ανά εξάμηνο- αρκούν για τη νέα θεραπεία της οστεοπόρωσης. Οι ενέσεις γίνονται στο χέρι (η βελόνα διεισδύει στον υποδόριο ιστό και η έγχυση γίνεται αργά).

Αντισώματα εν δράσει

Η νέα ουσία είναι ένα μονοκλωνικό αντίσωμα που αναστέλλει το ρυθμό καταστροφής των οστών. Για να κατανοήσουμε τον τρόπο δράσης της, πρέπει να εξηγήσουμε ότι στον οργανισμό μας «δουλεύουν» παράλληλα οι οστεοβλάστες (τα κύτταρα που δημιουργούν νέο οστό) και οι οστεοκλάστες (τα κύτταρα που καταστρέφουν τα οστά). Οι δεύτεροι παίρνουν μήνυμα από τους πρώτους για να επιτελέσουν

Η οστεοπόρωση με μια ματιά

- Είναι μια νόσος που καθιστά τα οστά πορώδη και εύθραυστα. Εάν αφαιρεθεί χωρίς θεραπεία, μπορεί να οδηγήσει σε κατάγματα.
- Μία στις τρεις γυναίκες και ένας στους πέντε άνδρες άνω των 50 ετών εκτιμάται ότι θα υποστεί ένα οστεοπορωτικό κάταγμα στη διάρκεια της ζωής του.
- Για την πρόληψή της, απαιτείται η πλούσια σε γαλακτοκομικά διατροφή από την παιδική ηλικία.
- Η μέτρηση της οστικής πυκνότητας είναι απαραίτητη για τη διάγνωση της νόσου.
- Τα πιο αποτελεσματικά φάρμακα για την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης είναι τα διφωσφονικά (αλενδρονάτη, ριζεδρονάτη, ιμπαδρονάτη), που λαμβάνονται σε εβδομαδιαία, μηνιαία ή ετήσια βάση. Εκτιμάται ότι συμβάλλουν σε μείωση των καταγμάτων έως και κατά 50%. Ωστόσο, όταν λαμβάνονται από το στόμα, τα διφωσφονικά μπορεί να προκαλέσουν οισοφαγίτιδα σε ένα ποσοστό 1-2%, γι' αυτό και λαμβάνονται με ιδιαίτερο τρόπο - ο ασθενής είναι νηστικός και στέκεται όρθιος ή καθιστός, ή διαφορετικά σε κάποιες περιπτώσεις μπορούν να χορηγηθούν σε μορφή ένεσης ή ορού στο ιατρείο ή το νοσοκομείο. Επίσης, εναποτίθενται στα οστά ακόμη και για μια 10ετία, γι' αυτό και συχνά απαιτείται η διακοπή της αγωγής και η επανέναρξή της, εφόσον η μέτρηση της οστικής μάζας δείξει ότι αυτό είναι απαραίτητο. Εκτός από τα διφωσφονικά, υπάρχουν και άλλα φάρμακα που είτε μειώνουν την οστική απώλεια (καλσιτονίνη, ραλοξιφαίνη) είτε αυξάνουν τον οστικό σχηματισμό (παραθορμόνη, στρόντιο).
- Η καθημερινή λήψη συμπληρωμάτων ασβεστίου και βιταμίνης D είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια της αγωγής για την οστεοπόρωση.



το έργο τους. Η δανοσουμάμπη παρεμποδίζει τη μεταξύ τους επικοινωνία, με αποτέλεσμα να αναστέλλεται ο ρυθμός καταστροφής του οστικού ιστού. Οι σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι η νέα αγωγή συμβάλλει στην αύξηση της οστικής πυκνότητας της σπονδυλικής στήλης κατά 6-8% και του ισχίου κατά 3%. Επίσης, μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των σπονδυλικών καταγμάτων κατά 68%.

Τα πλεονεκτήματα

Φιλική με το στομάχι Η νέα ουσία δεν προκαλεί ενοχλήσεις στο στομάχι.

Εύκολη λήψη Το γεγονός ότι η νέα ουσία λαμβάνεται μία φορά το εξάμηνο συμβάλλει στην καλύτερη συμμόρφωση των ασθενών με την αγωγή.

Δεν «μένει» στον οργανισμό

Η δανοσουμάμπη παραμένει στον οργανισμό μόνο για 6 μήνες, δηλαδή μέχρις ότου γίνει η επόμενη ένεση.

Οι υποψήφιοι ασθενείς

Η έγκριση του φαρμάκου από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων αφορά τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση που έχουν οστεοπόρωση. Επίσης, αφορά και τους άνδρες που υποβάλλονται σε ορμονοθεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη, μία από τις παρενέργειες της οποίας είναι η οστεοπόρωση. Εκτιμάται ότι τα περισσότερα ασφαλιστικά ταμεία θα καλύπτουν το κόστος της νέας θεραπείας.

Θα με πειράξει;

Οι συννηθέστερες παρενέργειες του φαρμάκου είναι ο τοπικός ερεθισμός του δέρματος, ο πόνος στην πλάτη και τα άκρα, η αύξηση της χοληστερίνης, η ουρολοίμωξη και η δυσκοιλιότητα. Σπανιότερα, μπορεί να προκληθεί γενικευμένη φλεγμονή του δέρματος, κυρίως σε ασθενείς που πάσχουν από διαβήτη ή αγγειοπάθειες. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. **ΕΙΡΗΝΗ ΛΑΜΠΡΙΝΟΥΔΑΚΗ**, MD, ενδοκρινολόγο, επίκουρη καθηγήτρια Γυναικολογίας - Ενδοκρινολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, και τον κ. **ΑΧΙΛΛΕΑ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ**, ρευματολόγο, διδάκτορα των Πανεπιστημίων Αθηνών και Παρισιού και διευθυντή στο Κέντρο Οστεοπόρωσης του Μαιευτηρίου «ΛΗΤΩ».