

vita

Ερωτική Ζωή

ΓΙΑΤΙ ΟΙ
ΑΝΔΡΕΣ ΔΕΝ
ΘΕΛΟΥΝ
ΣΕΞ;

ΟΙ 9 ΕΧΘΡΟΙ ΤΗΣ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

Body & Mind

- Υγιεινό σπίτι σε 5'
- Σταγόνες ευεξίας
- Μαθήματα ομοιοπαθητικής
- Τα χόρτα στο μικροσκόπιο

Τρέξιμο

Οδηγός για
περισσότερες
καύσεις

10

ΜΥΣΤΙΚΑ
ΠΟΥ ΜΑΣ
ΑΔΥΝΑΤΙΖΟΥΝ

ΥΓΕΙΑ
ΠΟΣΩΝ
ΧΡΟΝΩΝ
ΕΙΝΑΙ ΤΑ
ΓΟΝΑΤΑ
ΣΑΣ;

Το λεξικό
της καρδιάς

Ένζυμα

Τα νέα όπλα κατά
της κυτταρίτιδας

3,90 €



9 771108 603004

04

Υγεία

- 20 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ** Φρενάρουμε τους εχθρούς της νεότητας
- 24 ΚΑΡΔΙΑ** Τη θωρακίζουμε σε κάθε ηλικία
- 28 PLACEBO** «Πιάνει» και στις επεμβάσεις;
- 30 ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ** Πόσο πρέπει να ζυγίζουμε τελικά;
- 34 ΓΟΝΑΤΑ** Τα μυστικά της προστασίας τους
- 38 EMMONEΣ** Όταν το μυαλό «κολλάει»
- 40 ΣΕΞ** Πατί οι άνδρες λένε «όχι»;
- 44 ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ** Πότε τη χρειαζόμαστε
- 48 ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ** Ήρθαν (ξανά) με την άνοιξη!
- 52 ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ** Πώς να την ενισχύσουμε



BODY&MIND

- 58 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ** Οι σταγόνες που μας τονώνουν
- 60 ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ** Ίδιο σύμπτωμα, διαφορετική αγωγή;
- 62 ΥΓΙΕΙΝΟ ΣΠΙΤΙ** Οι λύσεις-εξπρές
- 66 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Τα χόρτα
- 68 FOOD EXPERTS** Οι βοηθοί του νου

Μια ψυχολόγος βρισκόταν σε μια αίθουσα διδασκαλίας και μιλούσε για τη διαχείριση του άγχους σε ένα ακροατήριο. Κάποια στιγμή σήκωσε ένα ποτήρι νερό και όλοι υπέθεσαν ότι θα τους απευθύνει την κλασική ερώτηση: «Το ποτήρι είναι μισοάδειο ή μισογεμάτο;». Αντ' αυτού, με ένα χαμόγελο στο πρόσωπό της, ρώτησε: «Πόσο βαρύ είναι αυτό το ποτήρι νερό;».

Οι απαντήσεις που ακούστηκαν ποίκιλλαν από 250 έως 600 γραμμάρια.

Εκείνη όμως απάντησε: «Το απόλυτο βάρος δεν έχει σημασία. Εξαρτάται από το πόσο διάστημα το κρατάω. Εάν το κρατώ για ένα λεπτό, δεν είναι πρόβλημα. Εάν το κρατώ για μία ώρα, θα έχω έναν πόνο στον βραχίονά μου. Αν το κρατώ για μία μέρα, το χέρι μου θα μουδιάσει και θα αρχίσει να παραλύει. Σε κάθε περίπτωση, το βάρος του ποτηριού δεν αλλάζει, αλλά όσο πιο πολύ το κρατάω, τόσο πιο βαρύ γίνεται».

Η ψυχολόγος συνέχισε λέγοντας: «Τα άγχη και οι ανησυχίες της ζωής είναι σαν το ποτήρι του νερού. Αν τα σκέφτεστε για ένα μικρό χρονικό διάστημα, δεν συμβαίνει τίποτα κακό. Αν τα σκεφτείτε λίγο περισσότερο, αρχίζουν να σας βλάπτουν. Και αν τα σκέφτεστε όλη την ημέρα για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να αισθανθείτε ότι σας παραλύουν και σας καθιστούν ανίκανους να κάνετε οτιδήποτε άλλο».

Ήθελα να μοιραστώ αυτήν την ιστορία μαζί σας, ελπίζοντας να βοηθήσει και εσάς να αφήνετε όσο πιο συχνά γίνεται το ποτήρι κάτω. Μπορείτε! Πάρτε μια βαθιά αναπνοή και απομυθοποιήστε το άγχος σας!

Και αν αυτό σας δυσκολεύει, να θυμάστε: Δεν υπάρχει άγχος. Υπάρχουν μόνο άνθρωποι με αγχώδεις σκέψεις.

Καλή ανάγνωση!

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr

Διατροφή

92 Food news

94 ΣΥΝΤΑΓΕΣ 4 πιάτα που ξεχωρίζουν

98 ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ 10 τρόποι που δεν έχουμε ξανασκεφτεί

101 SMOOTHIES Απόλαυση με λίγες θερμίδες

105 ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΜΑΞΙΜΟΥΜ Οι χρυσές συμβουλές

106 ΒΙΤΑΜΙΝΗ D Πόσα οφέλη κρύβει

108 ΔΙΑΙΤΑ ΜΕΡΑ ΠΑΡΑ ΜΕΡΑ Η νέα εναλλασσόμενη διαίτα

112 ΝΗΣΤΕΙΑ Σύμμαχος υγείας όταν γίνεται σωστά

Fitness

116 Fitness news

118 ΤΡΕΞΙΜΟ Τα «καίμε» στον δρόμο

122 RUN BABY! Με τα κατάλληλα ρούχα και αξεσουάρ

124 ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΟΙΛΙΑ Με τις σωστές ασκήσεις

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

16 Eco news

18 Ρωτήσαμε για εσάς

128 Μια βόλτα στην αγορά

130 FIT AND FAMOUS Kate Hudson

Beauty

72 Scincare news

74 Hair news

76 ΣΠΙΤΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ 6 συνταγές με φρούτα της άνοιξης

80 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ Τα ένζυμα που νικούν την κυτταρίτιδα

84 ΒΙΤΑΜΙΝΗ C Η βασίλισσα της νεότητας!



30



84

ΕΚΔΟΤΡΙΑ Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ Σιμέλα Κολαγκελέ
(skolagele@dolnet.gr)

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ Φωτεινή Βασιλοπούλου
(fvassilopoulou@dolnet.gr)

ART DIRECTORS

Θωμάς Παπανικολάου (thpapanikolaou@dolnet.gr)
Κατερίνα Πατέλη (funky@dolnet.gr)

ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Δημήτρης Ανέστος (danestos@dolnet.gr)

ΣΥΝΤΑΞΗ

Νίκη Ψάλη (υπεύθυνη ιατρικού, Vita news, psalti@dolnet.gr), Άννα Δάλλα (adalla@dolnet.gr), Μυρτώ Αντωνοπούλου (mantopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitraki@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vparasouli@dolnet.gr), Μαρίλη Ευφραιμίδη (mefraimidi@dolnet.gr)

BEAUTY EDITOR Κατερίνα Τσιλιμιδού
(ktsilimidou@dolnet.gr)

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ
Βασιλική Αλμπάνη

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Σία Μπτσάκου (τηλ.: 211-36.59.757,
smitsakou@dolnet.gr)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Αναστασία Χατζηναντωνίου (τηλ.: 211-36.59.892,
achatziantoniou@dolnet.gr)

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗΣ ΑΓΟΡΑΣ-DIRECT MARKET
Μάγδα Γεωργίου (τηλ.: 211-36.59.716,
mgeorgiou@dolnet.gr)

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ

Γεωργία Νάτσι
(τηλ.: 211-36.59.734, gnatsi@dolnet.gr)

ΓΡΑΦΕΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ

Αγ. Σοφίας 10, Τ.Κ. 546-22, Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310-24.11.97 FAX: 2310-24.37.81

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Τάνια Ντεντεγιάν (tdedegian@dolnet.gr)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Φένια Σκλάβου (thsklavou@dolnet.gr)

ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ - ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ
IRIS AEBE

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΤΗΣΙΩΝ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ VITA

Εσωτερικό: 39€

Ευρώπη-Βαλτικές χώρες: 84€

Λοιπές χώρες - Τουρκία - Λοιπή Ρωσία: 90€

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΛΤΑ: 2367

ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ, ΜΕΤΡΗΤΟΙΣ

Χρ. Λαδά 3 και Μιχαλακοπούλου 80

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

Τηλ.: 211-36.59.767

Fax: 211-36.59.798

e-mail: syndrom@dolnet.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ

Farré Frédéric/SIC/www.iml.gr

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗ Α.Ε.

Μιχαλακοπούλου 80, Αθήνα 115 28.

Τηλ.: 210-77.66.000, 211-36.57.000, 211-36.58.600.

Fax: 211-36.58.601.

E-mail: vita@dolnet.gr

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ:

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΛΥΚΕΤΣΟ, MD, MHS, καθηγητή Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο «Johns Hopkins», διευθυντή του Τμήματος Μνήμης και Θεραπείας του Άλτσχάιμερ και πρόεδρο του Τμήματος Ψυχιατρικής στο ίδιο πανεπιστήμιο, **ΓΙΩΤΑ ΔΗΜΑΚΑ**, ειδική αλλεργιολόγο, διευθύντρια της Αλλεργιολογικής Μονάδας του «Γ.Ν. ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟΥ», **ΣΤΕΦΑΝΟ Γ. ΠΑΝΤΕΛΑΡΟ**, γαστρεντερολόγο, διευθυντή της Γαστρεντερολογικής Κλινικής στο «Ιατρικό Ψυχικού», **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο, κλινικό φαρμακολόγο, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΤΥΜΠΑΝΙΔΟΥ**, δερματολόγο, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΑΡΓΥΡΗ ΚΑΠΕΛΛΑΡΗ**, δερματολόγο, **ΒΑΣΙΛΕΙΟ ΚΑΡΟΓΙΑΝΝΗ**, ειδικό καρδιολόγο, εξειδικευμένο στους υπερήχους καρδιάς, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπαιδική χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΔΡ. ΧΡΗΣΤΟ ΚΥΡΑΤΣΑ**, χειρουργό ουρολόγο, **ΙΩΑΝΝΗ ΠΕΡΟ**, δερματολόγο, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα-χειρουργό-γυναικολόγο, **ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΜΑΡΑΓΚΟΥ**, μαιευτήρα γυναικολόγο με ειδίκευση στην υπογονιμότητα, **ΧΡΗΣΤΟ Κ. ΡΑΜΜΕΝΟ**, γιατρό ομοιοπαθητικό, **ΑΜΑΛΙΑ ΤΣΙΑΤΟΥΡΑ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο και επιστημονική διευθύντρια του Τμήματος Αισθητικής Δερματολογίας και Laser του «Cosmetic Derma Medicine Medical Group», **ΑΘΗΝΑ ΤΑΧΜΙΝΤΖΟΓΛΟΥ**, χειρουργό οδοντίατρο, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΕΛΕΑΝΑ Ε. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ**, ψυχοθεραπεύτρια, κλινική θεραπεύτρια σεξουαλικών διαταραχών, υπεύθυνη της Εταιρείας Μελέτης Ανθρώπινης Σεξουαλικότητας, **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΕΝΕΔΙΑΤΟΥ**, ψυχολόγο, M.A. Κλινικής Ψυχολογίας, πρόεδρο και επιστημονική υπεύθυνη της Ελληνικής Εταιρείας Διαταραχών Διάθεσης «MAZI», **ΝΙΚΗ ΝΙΚΟΛΑΟΥ**, ψυχολόγο, MSc, με ειδίκευση στη Συστημική Ψυχοθεραπεία, **ΜΑΡΙΑ ΛΕΒΟΓΙΑΝΝΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΜΑΘΙΟΥΛΑΚΗ**, PgC, Dip, BSc (ACSM, IFPA, ACE), υποψήφιο διδάκτορα (cPhD) Συμπληρωματικής Ιατρικής στην Κινησιολογία και Φυσιοθεραπεία, κλ. εργοφυσιολόγο, κινήσιοθεραπευτή, ειδικό Αθλητιατρικής Αποκατάστασης, πτυχιούχο Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΝΤΙΝΑ ΝΟΜΙΚΟΥ**, μοντεσοριανή εκπαιδευτικό (για τις ηλικίες 0-6 ετών), **ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ**, MSc στην Κλινική Διατροφή, διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθύντρια του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, **ΔΡ. ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, PhD, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, **ΔΡ. ΠΩΛ ΦΑΡΑΤΖΙΑΝ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, επιστημονικό συνεργάτη του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, πρόεδρο του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, **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.), **ΗΛΙΑΝΑ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΒΑΣΙΑ ΜΑΝΙΚΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΛΑΜΠΡΙΝΗ ΜΟΣΧΟΥ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΔΑΝΙΕΛΑ ΠΙΣΙΜΙΣΗ**, διαιτολόγο-αθλητική διατροφολόγο (BSc, MSc), **ΛΙΑΝΑ ΠΟΥΛΙΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΑΝΑ**, καθηγήτρια Αρωματοθεραπείας στη Σχολή «Natural Health Science», και την **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΙΟΥΚΑ**, πιστοποιημένη δασκάλα Pilates Yoga, Pilates Swing και Prenatal Fitness.

Οι 9 εχθροί της νεότητας

Η γήρανση είναι μια φυσική διαδικασία του οργανισμού την οποία δεν μπορούμε να αποτρέψουμε, είναι στο χέρι μας όμως να την καθυστερήσουμε. Μπορούμε να δείχνουμε νεότεροι από την πραγματική μας ηλικία, αν εμποδίσουμε τους παράγοντες που μας μεγαλώνουν πρόωρα. Για τον λόγο αυτόν, συγκεντρώσαμε 9 καθημερινές συνήθειες που εκ πρώτης όψης φαίνονται ακίνδυνες, κατά παραδοχή των ειδικών όμως προσθέτουν χρόνια στην πλάτη μας.

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

ΤΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙ ΣΤΑ ΚΡΥΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Είναι σύννηθες να πίνουμε τα κρύα ροφήματά μας με το καλαμάκι, όμως αυτό μπορεί να επηρεάσει την εμφάνισή μας, αφού συμβάλλει στη δημιουργία κάθετων λεπτών ρυτίδων πάνω και γύρω από τα χείλη. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, ότι το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με το κάπνισμα.

Tip: Παύουμε να χρησιμοποιούμε το καλαμάκι παντού και πάντα. Είναι καλύτερα να πίνουμε από το ποτήρι. Θα βοηθήσει ιδιαίτερα αν χρησιμοποιούμε συχνά ένα ειδικό ενυδατικό προϊόν για τα χείλη, για να τα διατηρεί απαλά και να ενισχύει την ελαστικότητά τους.

Η ΒΑΜΒΑΚΕΡΗ ΜΑΞΙΛΑΡΟΘΗΚΗ

Την επόμενη φορά που θα γυρίσουμε στο πλευρό που μας βολεύει για να κοιμηθούμε, καλύτερα να το ξανασκεφτούμε. Ο ύπνος μπρούμυτα ή στο πλάι πιέζει το πρόσωπό μας στο μαξιλάρι και τραυματίζει το δέρμα. Αναπόφευκτα, λοιπόν, σχηματίζονται ζάρες, που αρχικά προκαλούν λεπτές γραμμές, αλλά με την πάροδο του χρόνου μετατρέπονται σε ρυτίδες. Επιπλέον, η πίεση αυτή διαταράσσει την κυκλοφορία του αίματος σε συγκεκριμένα σημεία του προσώπου και επηρεάζει τη διαδικασία ανάπλασης του δέρματος.

Tip: Το ιδανικό θα ήταν να κοιμόμαστε ανάσκελα, όμως, επειδή στον ύπνο δεν υπάρχουν κανόνες, καλό είναι να ρίξουμε την προσοχή μας αλλού. Θα βοηθήσει ιδιαίτερα να επιλέξουμε ένα μαλακό και εύκαμπτο μαξιλάρι και να αντικαταστήσουμε τη βαμβακερή μαξιλαροθήκη με μία από μετάξι ή σατέν για μεγαλύτερη απαλότητα.

ΟΙ «ΨΕΙΡΕΣ» ΣΤΑ ΑΦΤΙΑ ΜΑΣ

Για τους περισσότερους, τα κινητά, τα MP3 και γενικά οι συσκευές αναπαραγωγής μουσικής αποτελούν απαραίτητο αξεσουάρ. Αλήθεια, πόσοι από εμάς γνωρίζουμε ότι ακόμη και η ολιγόλεπτη έκθεση σε μουσική δυνατής έντασης με τη χρήση ακουστικών (τόσο των μεγάλων εξωτερικών ακουστικών όσο και των μικρών που λέγονται «ψείρες») γερνάει το ακουστικό μας νεύρο; Νέα μελέτη έδειξε ότι η μουσική μέτριας έντασης μέσω ακουστικών για μία ώρα μπορεί να επηρεάσει προσωρινά την ακοή μας, ενώ σε πλήρη ένταση είναι δυνατό να προκαλέσει μόνιμη βλάβη.

Tip: Φροντίζουμε, όταν ακούμε μουσική μέσω ακουστικών, να είναι σε μέτρια ένταση. Συνιστάται ύστερα από 40' ακρόασης με «ψείρες» να κάνουμε ένα διάλειμμα 30' για να «ξεκουράζεται» το αφτί μας.



“

**Η ζέση
δεν είναι
σύμμαχος
της νιότης
μας. Εκτός
από τον
ήλιο που
γερνάει την
επιδερμίδα
μας, και το
καλοριφέρ
είναι εχθρός
της...**

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΝ ΣΕΕ;

Είναι γεγονός: Στις μέρες μας οι άνδρες συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα σεξουαλικής δυσλειτουργίας. Τα καλά νέα; Αν και πολλοί παράγοντες μπορεί να παίζουν ρόλο, η έλλειψη επιθυμίας για τη σύντροφό τους σπάνια είναι ένας από αυτούς.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

Σκεφτείτε τον εαυτό σας στην παρακάτω κατάσταση: Έχετε φορέσει τα πιο προκλητικά σας εσώρουχα, έχετε χαμπλώσει τα φώτα και έχετε ξαπλώσει στο κρεβάτι περιμένοντας τον αγαπημένο σας. Όταν όμως ο σύντροφός σας έρχεται στο δωμάτιο, σας ρίχνει μια πεταχτή ματιά, γυρίζει το κεφάλι του από την άλλη, βγάζει έναν αναστεναγμό και ξαπλώνει στην άλλη άκρη του κρεβατιού, όσο πιο μακριά γίνεται από εσάς. Τον πλησιάζετε, του χαϊδεύετε απαλά την πλάτη, ελπίζοντας... Σας απευθύνει τον λόγο κοφτά: «Δεν έχω όρεξη», μουρμουρίζει. Μαζεύεστε στη δική σας πλευρά, προσπαθώντας να μη βάλετε τα κλάματα. Τώρα φανταστείτε ότι αυτή η ιστορία συμβαίνει ήδη έναν χρόνο τώρα. Ακούγεται πολύ δυσάρεστο, αλλά δυστυχώς πρόκειται για ένα όλο και πιο συνηθισμένο σενάριο στις κρεβατοκάμαρες ζευγαριών από όλο τον κόσμο, που δείχνει ότι η ανδρική λίμπιντο περνάει... κρίση πολλές φορές συχνότερα από ό,τι η γυναικεία.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ «ΑΠΟΡΡΙΨΗ»

1 Η ερωτική-σεξουαλική απόρριψη μπορεί να είναι πολύ δύσκολη και απογοητευτική για μια γυναίκα, καθώς οι περισσότερες από εμάς έχουμε το στερεότυπο ότι οι άνδρες «μπορούν και θέλουν πάντα». Έτσι, αν ο σύντροφός μας αρνηθεί να κάνουμε σεξ, σίγουρα απογοητευόμαστε πολύ, νιώθουμε απόρριψη και ενοχή. Το πιο πιθανό είναι ότι θα σκεφτούμε είτε ότι δεν είμαστε πια επιθυμητές είτε ότι έχει κάποια εξωσυζυγική σχέση. Από την άλλη πλευρά, σπανιότερα, μπορεί να τον θεωρήσουμε λιγότερο «αρσενικό» και να πέσει έτσι στα μάτια μας. Σε κάθε περίπτωση, προκύπτει το ζήτημα της αγάπης ή της επιθυμίας, που αμφισβητούνται. Έτσι, είναι πιθανό να μεγεθύνουμε το γεγονός ή να υπεργενικεύσουμε και να θεωρήσουμε πως αυτό από μόνο του αρκεί για να χαρακτηρίσει τη σεξουαλική μας ζωή κακή ή τη σχέση μας αποτυχημένη. Από την άλλη πλευρά, μπορεί να τείνουμε να «διαβάζουμε τη σκέψη» του συντρόφου μας και να θεωρούμε πως κάτι τέτοιο συνεπάγεται ότι δεν μας αγαπάει πια. Αλλά και το να αντιμετωπίσουμε την έλλειψη σεξ με στωικότητα και ως κάτι ασήμαντο, αφού νιώθουμε ασφαλείς ότι στη σχέση μας υπάρχει αγάπη και εμπιστοσύνη, μπορεί να κάνει περισσότερο κακό παρά καλό. Αν, δηλαδή, εστιάσουμε στο να σκεφτόμαστε όλα τα θετικά που προκύπτουν από τη σχέση, κλείσουμε κατά κάποιον τρόπο τον διακόπτη και της δικής μας λίμπιντο, πείθοντας τον εαυτό μας ότι το σεξ δεν παίζει κανένα ρόλο, τότε είναι πιθανό να εγκλωβιστούμε σε μία σχέση χωρίς σεξ και μετά το πρόβλημα να είναι ακόμα δυσκολότερο να λυθεί. Ειδικά αν κάθε προσπάθεια για σεξ καταλήγει σε αποτυχία, τότε είναι πιθανό και οι δύο σύντροφοι να το αποφεύγουμε. Σε αυτήν την περίπτωση, τα πράγματα γίνονται επικίνδυνα για τη σχέση, αφού βαθιά μέσα μας συνεχίζουμε να θέλουμε σεξ και δεν είναι απίθανο να οδηγηθούμε σε μία εξωσυζυγική σχέση.

Ένζυμα: τα νέα όπλα κατά της κυτταρίτιδας

Οι δερματολόγοι δανείζονται γνώση από τη βιολογία για να καταπολεμήσουν την κυτταρίτιδα στη ρίζα της.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

Ένα πεισματάρικο πρόβλημα ομορφιάς, αυτό που έχει οδηγήσει εκατομμύρια γυναίκες στο χειρουργείο, φαίνεται πως επιτέλους βρίσκει μία αποτελεσματική μη επεμβατική θεραπεία. Η κυτταρίτιδα δεν χρειάζεται πια λιποαναρρόφηση για να αντιμετωπιστεί. Η απάντηση βρίσκεται σε μία εντελώς ανώδυνη μέθοδο: τις ενέσεις μεσοθεραπείας. Μόνο που αυτήν τη φορά χρησιμοποιούνται ένζυμα, δηλαδή τα πιο δραστικά μόρια, που θα κατευθυνθούν στη ρίζα του προβλήματος και θα καταφέρουν να διορθώσουν την «όψη φλούδας πορτοκαλιού». Αφού δοκιμάστηκαν αμέτρητες ουσίες, τελικά η λύση βρέθηκε σε αυτήν την ιδιαίτερη κατηγορία χημικών ενώσεων, οι οποίες είναι απαραίτητες για να συντελεστούν οι χημικές αντιδράσεις του μεταβολισμού. Δρουν σαν καταλύτες και επιταχύνουν τις διεργασίες κατά εκατομμύρια φορές σε σχέση με την ταχύτητά τους χωρίς αυτά. Με απλά λόγια, τα ένζυμα είναι οι ουσίες που θα επιταχύνουν τον τοπικό μεταβολισμό και θα εξαλείψουν την κυτταρίτιδα.

ΔΙΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΛΙΠΟΚΥΤΤΑΡΩΝ

Ο ρόλος των ενζύμων στη χημεία είναι να λειτουργούν σαν καταλύτες στις χημικές ενώσεις. Με τον ίδιο τρόπο μπορούν να φροντίσουν για τον μεταβολισμό του αποθηκευμένου λίπους, ώστε να μετατραπεί σε ενέργεια. Αυτό σημαίνει πως όταν εγχυθούν τα σωστά ένζυμα με ενέσεις πάνω στα λιποκύτταρα, το λίπος διαλύεται.

Η εξήγηση: «Αυτό που αλλάζει όταν παίρνουμε βάρος δεν είναι ο αριθμός των λιποκυττάρων», εξηγεί ο δερματολόγος κ. Ιωάννης Πέρος. Και προσθέτει: «Το πλήθος τους παραμένει σταθερό σε όλη τη ζωή μας μετά την ενηλικίωση. Έχουν όμως την ιδιότητα να αυξάνονται σε όγκο. Καθένα από αυτά αποθηκεύει πολλαπλάσιες ποσότητες λίπους από αυτό που φυσιολογικά αντέχει. Το αποτέλεσμα είναι να διογκώνεται, να συγκολλάται με τα άλλα και τελικά να γίνεται ορατή στην επιφάνεια η «όψη φλούδας πορτοκαλιού». Η αντιμετώπιση γίνεται με τη βοήθεια των λιποδιαλυτικών ενζύμων. Η δεοξυχολάση αναλαμβάνει να αποδομήσει τα τοιχώματα του λιποκυττάρου. «Επιτίθεται στη μεμβράνη που περιβάλλει τα λιποκύτταρα και την καταστρέφει», λέει ο κ. Πέρος. Και συνεχίζει: «Έτσι, το λίπος που βρίσκεται αποθηκευμένο στο εσωτερικό του λιποκυττάρου απελευθερώνεται. Στη συνέχεια, μεταβολίζεται από τον οργανισμό. Μέσα από τη λεμφική οδό οδηγείται στο ήπαρ, όπως συμβαίνει και με το λίπος που παίρνουμε από ένα πλούσιο γεύμα».

Η θεραπεία: Για να αξιοποιήσουμε τη θεραπευτική δράση των ενζύμων, χρειάζεται να τα διοχετεύσουμε κατευθείαν στην πάσχουσα περιοχή. Καθώς εγχέονται πάνω στον λιπώδη ιστό, επιτίθενται στα διογκωμένα λιποκύτταρα. Οι ενέσεις αυτές γίνονται με τη μέθοδο της μεσοθεραπείας και όταν διεξάγονται με τη βοήθεια του κατάλληλου εργαλείου (πιστόλι μεσοθεραπείας), είναι ανώδυνες. Κάτι που πρέπει να σημειωθεί είναι ότι αν τα διογκωμένα λιποκύτταρα συνοδεύονται και από άλλα προβλήματα, όπως η χαλάρωση ή τα πρησμένα πόδια, τότε το ενέσιμο διάλυμα εμπλουτίζεται και με άλλες ουσίες. Για την ολοκλήρωση της θεραπείας χρειάζονται 4-8 επισκέψεις, σε απόσταση 1-2 εβδομάδων μεταξύ τους. Το κόστος για κάθε επίσκεψη ξεκινάει από 100€.

