

#1
NEW YORK TIMES
BEST SELLER

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΕΧΟΥΝ ΡΩΓΕΣ;



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΟΡΦΕΑΣ



ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΕΧΟΥΝ ΡΩΓΕΣ;

Εκατοντάδες ερωτήσεις που θα θέλατε να
κάνετε στο γιατρό σας μετά το τρίτο Μαρτίни



Mark Leyner και Billy Goldberg

Μετάφραση: Γρηγόρης Κονδύλης

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΕΧΟΥΝ ΡΩΓΕΣ;

© 2007 ΟΡΦΕΑΣ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο

Πρωτότυπος τίτλος

WHY DO MEN HAVE NIPPLES?

© 2005 by William Goldberg, M.D., and Mark Leyner

*Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, η αναδημοσίευση ή η διασκευή
μέρους ή όλου του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο
ή μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη, εκτός από την
περίπτωση σύντομου σχολίου ή σημειώματος ενσωματωμένου
σε άρθρο κριτικής ή παρουσίασης του βιβλίου*

ISBN: 978-960-89162-9-6

Μετάφραση: Γρηγόρης Κονδύλης

Επιμέλεια - Διόρθωση: Πάρις Δάγλας

Σελιδοποίηση: Μαίρη Μαρινάκη

Α' έκδοση: Μάρτιος 2007



Λεωφ. Συγγρού 224, Καλλιθέα 176 72, Αθήνα
Τηλ.: 210-9567161-3, Fax: 210-9581018

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Ο **MARK LEINER** είναι ο συγγραφέας των βιβλίων *My Cousin*, *My Gastroenterologist*, *Tooth Imprints on a Corn Dog*, *I Smell Esther Williams*, *Et Tu Babe* και *The Tetherballs of Bougainville*. Είναι σεναριογράφος πολλών ταινιών και τηλεοπτικών σόου. Γράφει, επίσης, συχνά στα περιοδικά *New Yorker*, *Time* και *GQ*.

Ο **BILLY GOLDBERG, M.D.**, είναι γιατρός στα επείγοντα περιστατικά σε πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Νέας Υόρκης. Είναι, επίσης, συγγραφέας και καλλιτέχνης και οι πίνακές του έχουν εκτεθεί στη Νέα Υόρκη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	17
Εισαγωγή	25

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΙ Ο,ΤΙ ΤΡΩΣ 31

Χρειάζεστε όντως 7 χρόνια για να χωνέψετε μια τσίχλα;	33
Γιατί μυρίζουν τα ούρα σας όταν έχετε φάει σπαράγγια;	33
Κάνει όντως η ζάχαρη τα παιδιά υπερκινητικά;	34
Πώς εξηγείται ο πονοκέφαλος από παγωτό;	35
Προκαλεί ακμή η σοκολάτα;	36
Γιατί κλαίτε όταν καθαρίζετε κρεμμύδια;	37
Ανακουφίζει το αγγούρι τα ηρησμένα μάτια;	38
Γιατί σας δίνουν χυμό και μπισκότα μετά την αιμοδοσία;	38
Γιατί οι γυναίκες θέλουν σοκολάτα όταν έχουν περίοδο;	39
Γιατί νιώθετε ηρησμένοι όταν τρώτε αλμυρά;	40
Τι είναι το «διατροφικό κώμα»;	41
Γιατί πεινάτε και πάλι, μόλις μια ώρα μετά από ένα γεύμα με κινέζικο;	43
Τι είναι το MSG; Προκαλεί πονοκεφάλους;	44
Μπορεί το καρότο να βελτιώσει την όρασή σας;	46
Εμποδίζει ο καφές την ανάπτυξη;	47
Γιατί, όταν δεν έχουμε πει καφέ το πρωί, έχουμε πονοκέφαλο;	48
Γιατί το καυτερό φαγητό προκαλεί καταρροή;	49
Προκαλούν τα πικάντικα φαγητά έλκος;	51

Προκαλούν τα τεχνητά γλυκαντικά πονοκέφαλο; 51

Προκαλεί η γλυκόριζα υπέρταση; 52

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΑΡΑΣΕΝΙΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ 55

Είναι κακό να κάνουμε τα δάχτυλά μας να τρίζουν; 57

Γιατί ο αφαλός σε ορισμένους πετάγεται έξω και σε άλλους είναι χωμένος μέσα; 57

Τι προκαλεί την πρωινή κακοσμία του στόματος; 58

Γιατί είναι μεταδοτικό το χασμουρητό; 59

Γιατί οι άντρες έχουν ρώγες; 60

Γίνεται να χάσετε ένα φακό επαφής στο πίσω μέρος του κεφαλιού σας; 61

Είναι δυνατόν να χάσετε το ταμπόν μέσα στο σώμα σας, αν κοπεί το σκοινάκι; 61

Είναι αλήθεια ότι η γλώσσα είναι ο ισχυρότερος μυς του σώματος, αναλογικά με το μέγεθός της; 62

Γιατί χτυπάνε τα δόντια σας όταν κρυώνετε; 63

Γιατί έχετε σκληροκοιδή απόφυση, εφόσον μπορείτε να ζήσετε και χωρίς αυτή; 64

Είναι η άφθα μεταδοτική; 64

Τι είναι η ανατριχίλα; 65

Τι συμβαίνει όταν μουδιάζει το πόδι σας; 65

Γιατί κάνετε σακούλες κάτω από τα μάτια όταν είστε κουρασμένοι; 66

Γιατί γελάτε όταν σας γαργαλάνε; 67

Γιατί μυρίζει και λερώνει ο ιδρώτας; 68

Τι είναι η μύξα; 69

Τι είναι οι τσίμπλες; 70

Τι είναι εκείνα τα μισοφέγγαρα στα νύχια σας; 71

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΟΛΑ ΟΣΑ (ΔΕΝ) ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΞ 73

Είναι το σπέρμα θεραπευτικό; Μήπως παχαίνει; 75

Είναι πιθανό να μείνεις έγκυος ενώ έχεις περίοδο; 75

Είναι αλήθεια ότι τα στρείδια είναι αφροδισιακά; 76

Σημαίνουν τα μεγάλα χέρια και μεγάλο...; 77

Γιατί οι άντρες έχουν στύση όταν ξυπνάνε το πρωί; 78

Μπορούν άτομα καθηλωμένα σε αναπηρικό καροτσάκι να κάνουν σεξ; 78

Είναι δυνατόν να σπάσετε το πέος σας; 79

Προκαλεί ο συνανισμός τραύλισμα, τύφλωση ή τριχοφυΐα στις παλάμες; 79

Είναι δυνατόν να χάσετε την παρθενιά σας από ταμπόν; 80

Γιατί ανασπώνονται οι θηλές; 81

Τι προκαλεί συρρίκνωση του πέους; 81

Ελαττώνει η περιτομή τη χαρά του σεξ; 82

Επηρεάζει το είδος του εσώρουκου που φορούν οι άντρες τη γονιμότητά τους; 83

Υπάρχει όντως το σημείο G; 84

Λειτουργούν όντως οι ασκήσεις Kegel; 86

Είναι δυνατόν τα ζεστά μπάνια να προκαλέσουν στειρώση; 86

Χρειάζονται οι άντρες συχνότερα σεξ από ό,τι οι γυναίκες; 87

Μπορεί ένας άντρας να ξεμείνει από σπέρμα; 88

Υπάρχουν πράγματα που επηρεάζουν το πώς μυρίζει μια γυναίκα;	88
Μπορεί μια γυναίκα να εκσπερματίσει;	89
Τι είναι η πιπιλιά;	90

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΣΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ; 91

Είναι σωστό να παίρνετε τετρακυκλίνη, μια ουσία που ρίχνουν στα ενυδρεία;	93
Μπορεί ο χυμός από μύρτιλλα να θεραπεύσει λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος;	93
Θεραπεύει το γιαούρτι μια μυκητίαση, αν το βάλετε «εκεί μέσα»;	94
Αφαιρεί η φλόγα του κεριού την κυψελίδα των αυτιών;	94
Πόσο έξυπνο είναι να βάζετε βούτυρο στα εγκαύματα;	95
Έχει αποτελέσματα η μελατονίνη στο τζετ λαγκ;	96
Θα βάζατε μια μπριζόλα σε ένα μαυρισμένο μάτι;	96
Μπορεί η οδοντόκρεμα να σας γλιτώσει από τα σπυράκια;	97
Είναι επικίνδυνο να σπάτε τα σπυράκια;	98
Μπορούμε να κάνουμε τραχειοτομή με μαχαίρακι σφριδίων σε κάποιον που πνίγεται σε ένα πάρτι;	99
Αν ουρήσετε πάνω σε ένα τσίμπημα μέδουσας, θα σταματήσει το κάψιμο;	100
Γατί είναι κακό να βάζετε βατονέτες μέσα στα αυτιά σας;	101
Είναι επικίνδυνο να κάνετε υδροθεραπεία παχέος εντέρου μόνοι σας;	102

Γιατρεύει το μητρικό γάλα τις κρεατοεπιές;	103
Αν σας δαγκώσει φίδι, είναι σωστό να ρουφήξετε το δηλητήριο;	104
Τι είναι ο λόξιγκας και πώς να απαλλαγείτε από αυτόν;	105
Αφαιρεί τη μυρωδιά του βρομοκούναβου το μπάνιο σε ντοματόζουμο;	106
Θεραπεύει ο μαϊντανός τη δύσσομη αναπνοή;	107
Σας βοηθάει το ζεστό γάλα να κοιμηθείτε;	108

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ, ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ 109

Ισχύει το «μπίρα πριν απ' το ποτό, σε στέλνει στο γιατρό, ποτό πριν απ' τη μπίρα, χόρεψε και πήδα»;	111
Μπορούν οι σπόροι παπαρούνας να σας βγάλουν θετικό σε τεστ για χρήση ηρωίνης;	113
Γιατί θέλετε γλυκό όταν είστε «λιώμα»;	114
Μπορεί ένα δείγμα μαλλιών να χρησιμοποιηθεί σε τεστ για παράνομες ουσίες;	115
Μπορεί ένα ουίσκι να θεραπεύσει το κρυολόγημα;	116
Μπορεί ένα ντους ή ένας καφές να γλιτώσουν κάποιον από υπερβολική λήψη τοξικών ουσιών;	117
Γιατί κάνετε εμετό όταν πίνετε πολύ;	117
Προκαλεί το ecstasy απώλεια μνήμης;	119
Νεκρώνει τα εγκεφαλικά κύτταρα η κατανάλωση αλκοόλ;	120
Γιατί το κρεβάτι «στριφογυρίζει» μετά από μια κραιπάλη στο μπαρ;	121
Γιατί ροχαλίζετε όταν έχετε πει;	122

Είναι το κόκκινο κρασί καλό για την υγεία σας;	122
Βοηθάει η μαριχουάνα στο γλαύκωμα;	123
Πρέπει να πίνετε κονιάκ όταν έχετε πάθει κρυσπαγήματα;	124
Μπορείτε να «φτιαχτείτε» γλείφοντας ένα φρούνο;	124
Γιατί σας φαίνονται ελκυστικότεροι οι άνθρωποι όταν είστε μεθυσμένοι;	125

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΧΙΟΥΜΟΡ ΤΗΣ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ 127

Μπορείτε να πιείτε τα ούρα σας;	129
Μπορεί να πάρει φωτιά μια πορδή;	129
Γιατί ζαρώνει το δέρμα σας όταν μένετε πολλή ώρα στο νερό;	131
Είναι πιο υγιεινό να σας φτύσουν ή να σας κατουρήσουν;	131
Γιατί τα φασόλια προκαλούν αέρια;	132
Θα πεθάνετε αν φάτε τα περιττώματά σας;	133
Αποκτάτε αιμορροΐδες αν κάθεστε στην τουαλέτα με τις ώρες;	134
Γιατί μυρίζουν τα περιττώματα ενώ δε μυρίζει η τροφή;	135
Γιατί τα περιττώματα επιπλέουν;	136
Γιατί τα περιττώματα είναι καφετιά;	136
Πού πηγαίνουν τα αέρια όταν δεν τα αποβάλλετε;	138
Αν βρεθείτε ναυαγός σε ένα έρημο νησί, θα πιείτε θαλασσινό νερό ή τα ούρα σας;	139
Μπορεί να κολλήσετε ασθένειες από τη λεκάνη της τουαλέτας;	140
Γιατί πάτε στην τουαλέτα αμέσως μετά τον καφέ;	141

Γιατί το τσιγάρο έχει καθαρτικές ιδιότητες;	141
Γιατί σας πιάνει κατούρημα όταν ακούτε νερό να στάζει;	142
Αν βάλετε το χέρι κάποιου που κοιμάται σε ζεστό νερό, υπάρχει περίπτωση να κατουρηθεί πάνω του;	142
Είναι επικίνδυνο να κρατιέστε όταν πρέπει να κατουρήσετε;	143
Γιατί γουργουρίζει η κοιλιά σας;	144

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΙΝΕΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ 145

Ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα η σειρά Στην εντατική;	147
Υπάρχει πραγματικά το είδος της αμνησίας που βλέπετε στον κινηματογράφο;	148
Τι θα γινόταν αν καρφώνατε κάποιον στην καρδιά με βελόνα, όπως στο <i>Pulp Fiction</i> ;	151
Γιατί παθαίνουν όλοι σοκ στις ταινίες;	152
Μπορεί πράγματι ένας άνθρωπος να ξυπνήσει από κώμα πολλών ετών;	152
Χρειάζεται να αφαιρέσετε τη σφαίρα από την πληγή αμέσως, όπως κάνουν στα παλιά γουέστερν;	154
Υπάρχει όντως ο «ορός αληθείας»;	155
Τι υπάρχει στα πανιά που χρησιμοποιούν οι κακοί για να κάνουν τα θύματά τους να λιποθυμούν;	157
Μπορεί να πνιγεί κανείς από τον ίδιο του τον εμετό, όπως ο ντράμερ στο <i>Spinal Tap</i> ;	158
Έχουν όντως οι άνθρωποι πολλαπλές προσωπικότητες, όπως στο <i>Sybil</i> ;	159

Μπορεί να πεθάνει κανείς από το φόβο του;	159
Μπορεί να πεθάνει κανείς από το ποτό, όπως ο Νίκολας Κέιτζ στο <i>Αφήνοντας το Λας Βέγκας</i> ;	161
Υπάρχει πράγματι υστερική τύφλωση;	162
Τι θα συνέβαινε αν μια σοκολάτα με γέμιση μέντας έπεφτε μέσα σε κάποιον που τον έχουν ανοίξει στο χειρουργείο, όπως στο διαβόητο επεισόδιο της σειράς <i>Seinfeld</i> ;	163
Είναι επικίνδυνο να φάτε ανθρώπινο κρέας;	163
Πόσες φορές μπορούν να σας πυροβολήσουν και να επιζήσετε;	165
Υπάρχουν λυκάνθρωποι;	165
Μπορεί κανείς να εκραγεί από το πολύ φαγητό;	166
Είναι δυνατόν να έχει κανείς χέρια και πόδια με νηκτική μεμβράνη, όπως ο Άνθρωπος από την Ατλαντίδα;	167
Γιατί βλέπουμε «αστεράκια» όταν χτυπάμε στο κεφάλι;	168
Τι πρόβλημα είχε ο πρωταγωνιστής στην ταινία <i>Το αγόρι στην πλαστική φούσκα</i> ;	168

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΕΙΣ 171

Είναι αλήθεια ότι πρέπει να περιμένετε μισή ώρα πριν πάτε για κολύμπι μετά το φαγητό;	173
Υπάρχει περίπτωση να τυφλωθείτε αν κοιτάξετε επίμονα μια έκλειψη ηλίου;	174
Ισχύει ότι πρέπει να μην τρώτε καθόλου όταν έχετε πυρετό και να τρώτε καλά όταν έχετε κρυολόγημα;	175

Η υγρασία ή το κρύο προκαλεί κρυολόγημα;	176
Κινδυνεύετε να πεθάνετε αν συνοδέψετε ανθρακούχες καραμέλες με κόκα κόλα;	177
Μπορεί το lip balm να δημιουργήσει εθισμό;	178
Είναι αλήθεια ότι οι αριστερόχειρες είναι εξυπνότεροι από τους δεξιόχειρες;	179
Μπορεί να σας πιαστεί ο σβέρκος όταν κοιμάστε μπροστά σε ανοιχτό παράθυρο ή ανεμιστήρα;	180
Προκαλούν τα μικροκύματα καρκίνο;	180
Προκαλεί η χρήση του κινητού όγκο στον εγκέφαλο;	181
Μπορεί μια μεταλλική πλάκα στο κεφάλι σας να ενεργοποιήσει έναν ανιχνευτή μετάλλων στο αεροδρόμιο;	182
Είναι επικίνδυνο να καταπνίγετε ένα φτάρνισμα;	182
Είναι δυνατόν να καταπιείτε τη γλώσσα σας;	183

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΓΕΡΝΩΝΤΑΣ 185

Είναι αλήθεια ότι χάνετε γευστικούς κάλυκες όσο γερνάτε;	187
Γιατί γκριζάρουν τα μαλλιά;	187
Γιατί συρρικνώνεστε καθώς γερνάτε;	188
Γιατί οι ηλικιωμένες κυρίες βγάζουν γένια;	188
Συνεχίζουν τα αυτιά σας να μεγαλώνουν ακόμα κι όταν το σώμα σας έχει σταματήσει να αναπτύσσεται;	189
Γιατί χρειάζεστε λιγότερο ύπνο όσο μεγαλώνετε;	189
Τι γίνεται με τις τρίχες στα αυτιά;	190
Μεγαλώνουν τα νύχια ή τα μαλλιά μετά θάνατον;	191
Τι είναι οι κηλίδες του γήρατος;	191

Καθορίζεται η διάρκεια ζωής αυστηρά από γενετικούς παράγοντες;	191
Ζείτε περισσότερο παίρνοντας βιταμίνη C;	192
Υπάρχει ανδρική εμμηνόπαυση;	193
Γιατί οι ηλικιωμένοι είναι τόσο κακοί οδηγοί;	194
Υπάρχει όντως θεραπεία για τις ρυτίδες;	195
Μπορεί το αλουμίνιο να προκαλέσει Αλτσχάιμερ;	196

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μπίλυ Γκόλντμπεργκ: Θα αναρωτιέστε πώς καταφέραμε ο Μαρκ Λέινερ και εγώ να γνωριστούμε και να φέρουμε εις πέρας αυτό το ηρωικό έργο που λέγεται *Γιατί οι άντρες έχουν ρώγες*;

Είναι μια μεγάλη και σκοτεινή ιστορία, μια δονκιχοτική αναζήτηση. Ένα ταξίδι δύο φίλων, που προσπάθησαν να επιτύχουν ένα σχεδόν ανέφικτο στόχο. Είμαστε ένα απίθανο ζευγάρι. Εγώ είμαι ένας γιατρός επειγόντων περιστατικών στη Νέα Υόρκη και ο Μαρκ ένας επιτυχημένος μυθιστοριογράφος και σεναριογράφος. Δεν είμαστε ακριβώς το ιδανικό λογοτεχνικό ζευγάρι, αλλά οι δρόμοι μας διασταυρώθηκαν, και τα υπόλοιπα είναι ιστορία...

Όλα άρχισαν μια ψυχρή και θυελλώδη νύχτα σε ένα πολυσύχναστο τμήμα επειγόντων περιστατικών στη Νέα Υόρκη. Σκεφτόμουν επί χρόνια να κάνω αυτό το βιβλίο. Είχα συντάξει τις ερωτήσεις και είχα μελετήσει τις απαντήσεις, αλλά δεν μπόρεσα ποτέ να ατσαλώσω τον εαυτό μου για μια τέτοια επικίνδυνη εξερεύνηση και να αποτυπώσω στο χαρτί όλα αυτά που είχα σκεφτεί. Μόλις είχα προσληφθεί ως ιατρικός σύμβουλος σε μια τηλεοπτική σειρά του καναλιού ABC, με τίτλο *Wonderland*. Αυτή η βραχύβια σειρά

ήταν μια ρεαλιστική απεικόνιση της καθημερινότητας σε ένα τμήμα επειγόντων ψυχολογικών περιστατικών και σε μια ψυχιατρική πτέρυγα σωφρονιστηρίου. Υπήρχαν πολλοί χαρακτήρες από το χώρο των επειγόντων περιστατικών και με προσέλαβαν για να εντάξω στη σειρά αυτήν ακριβώς την ιατρική πραγματικότητα. Η δουλειά μου ήταν να μεταφέρω τους συγγραφείς στο δικό μας κόσμο, τον κόσμο του χάους. Οι περισσότεροι σεναριογράφοι του κινηματογράφου και της τηλεόρασης δε γνώριζαν τίποτα για τη νοσοκομειακή ιατρική και αιφνιδιάστηκαν από την ελεγχόμενη αταξία και την αιματοπλημμύρα του τμήματος επειγόντων περιστατικών, όπως και από το δικό μου κόσμο, της επιστήμης και του ανθρώπινου πόνου.

Ένας από τους παραγωγούς μου είπε πως στη βάρδια μου θα με επισκεπτόταν ο Μαρκ Λέινερ. Σκέφτηκα πως έπρεπε να είμαι καλά διαβασμένος, αλλά ποτέ μου δεν είχα ακούσει γι' αυτόν το διονυσιακό μεταμοντέρνο ήρωα (περιγραφή του Μαρκ). Μια γρήγορη αναζήτηση στο Google μου αποκάλυψε ότι είχε εκδώσει πολλά μυθιστορήματα, ένα εκ των οποίων είχε τίτλο *Ο εξάδελφός μου, ο γαστρεντερολόγος μου* [*My Cousin, My Gastroenterologist*]. Επίσης, διαπίστωσα πως είχε γράψει ένα πιλοτικό σενάριο για το MTV, με τίτλο *Iggy Vile, M.D.* Ήμουν μπερδεμένος και δεν ήξερα τι να περιμένω, αλλά ήμουν και πολύ περίεργος.

Εκείνη τη νύχτα, βρισκόμουν στο πλευρό ενός ασθενή, και βοηθούσα έναν ειδικευόμενο γιατρό να τοποθετήσει ένα ρινογαστρικό σωλήνα, όταν ήλθε η νοσοκόμα και μου είπε πως κάποιος είχε έρθει να με συναντήσει. Έβγαλα τα γάντια μου, τράβηξα την κουρτίνα και βρέθηκα μπροστά στον Λέινερ. Τίποτα στην ιατρική μου καριέρα δε με είχε προετοιμάσει

για το χαρακτήρα που επρόκειτο να συναντήσω. Είχε έναν ογκώδη και μυώδη κορμό, σαν Βούλγαρος αρσιβαρίστας, και την κλαψιάρικη, μελοδραματική ιδιοσυγκρασία μιας έφηβης. Φλυαρούσε χωρίς να απευθύνεται συγκεκριμένα σε κάποιον και, ταυτόχρονα, έριχνε στο στόμα του χούφτες καραμέλες από μια χαρτοσακούλα. Σύντομα κατέστη προφανές πως ο Λέινερ δεν ήταν σαν τους άλλους τηλεοπτικούς σεναριογράφους που είχα συναντήσει. Ήταν αυτοδίδακτος σε ιατρικά θέματα, με ένα εκπληκτικά αλλόκοτο εγκυκλοπαιδικό απόθεμα πρακτικών ιατρικών γνώσεων. Μέσα σε πέντε λεπτά, ο Λέινερ με διασκέδαζε με μια λεπτομερή παρουσίαση της φαρμακοκινητικής¹ τού τάτουλα², με μια παραδοσιακή συνταγή για κανιβαλική δυσπεψία από τα νησιά Φίτζι, με μια ιστορία για το διάστρεμμα στα δάχτυλα του ποδιού και για το σύγκαμα στα σκέλια, καθώς και με την ανεξήγητη εξάπλωση του φαινομένου των υπεράριθμων όρχεων στο Wilkes-Barre της Πενσυλβάνια.

Κατάλαβα πως η νύχτα θα ήταν ενδιαφέρουσα.

Καθώς έκανα τις επισκέψεις μου στους ασθενείς, με το Λέινερ στο πλάι μου, ο πρώτος νέος ασθενής που έφτασε ήταν ένας «ΣΔΑ». Αυτός είναι ο όρος που χρησιμοποιούμε για ένα συναισθηματικά διαταραγμένο ασθενή. Ήταν πολύ άγριος, και δύσκολα κατάφερναν να τον κρατήσουν στο φορείο καμιά δεκαριά άτομα – κάποιοι ψωμωμένοι από το προσωπικό των επειγόντων περιστατικών και μερικοί αστυνομικοί. Ο Μαρκ κι εγώ τρέξαμε εκεί και τον είδαμε να έχει τα μάτια γουρλωμένα και να παραμιλάει ψυχωτικά. Φώναζε στα ισπανικά και στα αγγλικά: «Ο Σούπερμαν είμαι, ρε μαλάκα. Φέρε μου τον Τζίμυ Όλσεν. Είμαι γρηγορότερος από σφαίρα, δυνατότερος από ατμομηχανή». Ανέβηκα

πάνω στο κρεβάτι για να βάλω έναν ενδοφλέβιο ορό και να ηρεμήσω το Σούπερμαν. Εκείνος φώναξε ξανά: «Είμαι ο Σούπερμαν, που να σε πάρει, δε με πιάνουν τα φάρμακά σας». Ο Λέινερ, που παρακολουθούσε τη σκηνή ήρεμα, με κλινική ουδετερότητα, έριξε μερικές καραμέλες στο στόμα του και έκανε μια εκπληκτικά ανορθόδοξη πρόταση: «Δώστε του κρυπτονίτη». Ξέρω πως, άμα λες μια ιστορία πολλές φορές, την εξωραΐζεις, αλλά θυμάμαι πως αυτές και μόνο οι λέξεις ήταν αρκετές για να ηρεμήσουν τον ασθενή αρκετά, ώστε να μπορέσουμε να του βάλουμε ορό και να τον ελέγξουμε.

Η νύχτα συνέχισε να είναι ένα παράξενο μείγμα αλλόκοτου και συγκινητικού, και τελείωσα τη βάρδια μου με την αίσθηση πως αυτός ο παράξενος, μικροκαμωμένος άντρας θα είχε βαθιά επίδραση στη ζωή μου.

Μαρκ Λέινερ: Παρ' όλο που κατάγομαι από μια οικογένεια με μεγάλη παράδοση στη δικηγορία –και στην κοινωνία μας οι δικηγόροι και οι γιατροί είναι σαν αντιμαχόμενες φατρίες στα Βαλκάνια–, πάντα με γοήτευαν τα ιατρικά θέματα. Εκεί που τα περισσότερα αγόρια γίνονται συνδρομητές στα περιοδικά *Sports Illustrated* και *Boy's Life*, εγώ περίμενα ανυπόμονα τον ταχυδρόμο να φέρει το *Annals of Gastrointestinal Surgery* και το *Journal of the American Society of Investigative Pathology*. Τα περισσότερα παιδιά εκλιπαρούν τους γονείς τους να τα πάνε στην Disneyland. Εγώ κάθε χρόνο εκλιπαρούσα τους δικούς μου να με πάρουν στο μουσείο Mütter της Φιλαδέλφειας, το οποίο φιλοξενεί τις περισσότερες ιατρικές παραξενιές αυτής της χώρας, συμπεριλαμβανομένων των συνενωμένων πεντάδυμων εμβρύων σε φορμαλδεΐδη και

των διατηρημένων υπολοίπων από το μεγαλύτερο κόλον του κόσμου. Σκεφτόμουν σοβαρά να γίνω γιατρός, μέχρι που πήγα στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Brandeis. Εκεί είδα με τα ίδια μου τα μάτια τους μελλοντικούς γιατρούς της Αμερικής. Ένα κοπάδι από κλαψιάρηδες, κωλογλείφτες, αδίστακτους, νοσηρά νευρωτικούς σπουδαστές. Ωστόσο, δεν απαλλάχτηκα από τη γοητεία της ιατρικής. Αντιθέτως, η ιατρική έγινε η μυστική εσωτερική μου ζωή, με αποτέλεσμα το πρώτο λογοτεχνικό βιβλίο μου, με τίτλο *Ο εξάδελφός μου, ο γαστρεντερολόγος μου*.

Υποθέτω, λοιπόν, πως η εμμονή μου στις παραστατικές ιατρικές λεπτομέρειες σε κάθε επόμενο βιβλίο μου, καθώς και σε ένα σενάριο που έγραψα για το MTV, με τίτλο *Iggy Vile, M.D.* –το οποίο είχε ως πρωταγωνιστή ένα χειρουργό που κατέβαζε μπίρα αδιάκοπα και ήταν χούλιγκαν και καθίκι–, ήταν αυτά που ώθησαν τον Peter Berg να μου αναθέσει να γράψω κάποια σενάρια για ένα τηλεοπτικό νοσοκομειακό δράμα που ετοίμαζε, με τον τίτλο *Wonderland*. Μόλις είχα ξεκινήσει το πρώτο μου σενάριο για το *Wonderland*, όταν ο Peter μου τηλεφώνησε μια νύχτα και μου εγκωμίαζε ενθουσιωδώς έναν τύπο που δούλευε στα επείγοντα περιστατικά –τον Μπίλυ Γκόλντμπεργκ–, αλλά εγώ δεν ενθουσιάστηκα τόσο, μια που περίμενα να είναι μια ενήλικη εκδοχή των φοιτητών ιατρικής του Brandeis. Εν πάση περιπτώσει, συμφώνησα να τον συναντήσω. Αποδείχθηκε τελικά μια λαμπρή νύχτα. Αυτά που είδα εκείνη τη νύχτα ήταν εκπληκτικά. Ένας Κινέζος μάγιστρος χτυπημένος στο κεφάλι από έναν μπαλτά κρέατος, ένας Ρώσος που του είχε κόψει το αφτί ο σκύλος του, ράτσας ροτβάιλερ, και το έφερε μέσα σε μια τσάντα με παγάκια, και φυσικά

ο Σούπερμαν. Αλλά δεν ήταν μόνο το «μπανιστήρι». Ο Μπίλυ κι εγώ είχαμε μια άμεση και γνήσια επαφή. Υπήρχε κάτι το συγκλονιστικό στον τρόπο που ανταποκρινόταν στις ανθρώπινες ανάγκες των ατόμων που βοηθούσε, σε εκείνο το χαοτικό και αλλόκοτο περιβάλλον.

Μπίλυ: Αρκετές μέρες αργότερα, παρουσιάστηκα στα γραφεία παραγωγής του *Wonderland*. Ανακάλυψα πως είχα αποκτήσει ένα εντελώς νέο επίπεδο αξιοπιστίας. Ο Λέινερ τούς είχε μιλήσει για τα περιστατικά της βάρδιας μου, και είμαι σίγουρος πως τα είχε μεγαλοποιήσει και λίγο, συγγραφική αδεΐα. Με σύστησαν σε μερικούς από τους άλλους σεναριογράφους, τους οποίους δεν είχα συναντήσει μέχρι τότε, και κάθισα λίγο μαζί τους στα πλουσιοπάροχα διακοσμημένα και οργανωμένα γραφεία τους, για να απαντήσω σε κοινότοπες ιατρικές απορίες σχετικές με τα σενάρια τους. Επόμενη στάση ήταν ο Λέινερ. Όταν μπήκα στο γραφείο του, ήταν σαν να έμπαινα σε τάφο. Το δωμάτιο ήταν σχεδόν άδειο από διάκοσμο και έπιπλα, και απένεε κάτι μοναστικό. Ο Λέινερ ήταν ξαπλωμένος μπρούμυτα και κάτι πληκτρολογούσε με φρενήρη ταχύτητα στο φορητό του υπολογιστή. Σήκωσε το κεφάλι του και, δίχως να με χαιρετίσει, είπε: «Πες μου ό,τι ξέρεις για το σύνδρομο Klüver-Bucy». Συνεχίσαμε, λοιπόν, με μια συζήτηση για όλα τα κλινικά ευρήματα αυτής της σπάνιας νευρολογικής διαταραχής, που κάνει ανθρώπους να βάζουν αντικείμενα στο στόμα τους και να επιδεικνύουν αφύσικη σεξουαλική συμπεριφορά. Ήταν, ολοφάνερα, μια νόσος ιδιαίτερα ελκυστική για τα γούστα του Λέινερ.

Αν και επαινέθηκε από τους κριτικούς, το *Wonderland* σταμάτησε να παίζεται μετά τα τρία πρώτα επεισόδια. Ο

Λέινερ κι εγώ συνεχίσαμε να είμαστε στενοί φίλοι. Μιλούσαμε ο ένας για τη δουλειά του άλλου και χαιρόμουν ιδιαίτερα να διαβάζω τα σενάρια του και να προσθέτω τις πενιχρές προτάσεις μου. Συμφωνήσαμε πως ήταν καιρός να συνεργαστούμε, και κατεβάσαμε πολλές κοινές ιδέες για πιλοτικά τηλεοπτικά σενάρια. Η συνεργασία με το Λέινερ με έφερε ξανά σε μια ιδέα που είχα επί πολλά χρόνια, για τις ερωτήσεις που γίνονται σε ένα γιατρό στα πάρτι. Ο Λέινερ ενθουσιάστηκε με την ιδέα και με την πρόταση για συνεργασία σ' αυτό το βιβλίο.

Μαρκ: Το σκέφτηκα για λίγο και, μάλιστα, θυμάμαι ότι σκέφτηκα το εξής: «Για κάτσε, εδώ μπορώ να κάνω ένα σωρό λεφτά σχεδόν χωρίς κόπο!».

Μπίλυ: Ένωσα πως είχα δώσει στο Μαρκ την ευκαιρία να γίνει ο γιατρός που πάντα ήθελε. Σκέφτηκα ότι ήταν έτοιμος να μοιραστεί το βάρος αυτού του έργου, και ό,τι θα διαβάσετε εδώ είναι το αποτέλεσμα όλης μας —ή μάλλον όλης μου— της σκληρής δουλειάς.

Απολαύστε το!

1. Η διαδικασία μέσω της οποίας ένα φάρμακο απορροφάται, κατανέμεται, μεταβολίζεται και απεκκρίνεται από τον οργανισμό, καθώς και η μελέτη αυτής της διαδικασίας. (Σ.τ.Μ.)

2. Κοινή ονομασία του φυτού *Datura stramonium*, του γένους *Datura*. (Σ.τ.Μ.)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν είσαι σε ένα κοκτέιλ-πάρτι, είναι σίγουρο ότι κάποιος θα σε ρωτήσει «τι δουλειά κάνεις;». Αν πεις ότι είσαι γιατρός, αρχίζει το μπαράζ των ερωτήσεων.

Σύντομα κοιτάζεις τις φακίδες του ενός, συμβουλευείς κάποιον άλλον για τα βασανιστικά αέρια στα έντερα του, βασανίζεις το μυαλό σου για να εξηγήσεις την αιτιολογία των σποραδικών ιλίγγων της οικοδέσποινας – κι αυτά είναι μόνο η αρχή. Θα πίστευε κανείς πως, μετά από 12 χρόνια σκληρής εκπαίδευσης και άγρυπνων νυχτών, οι γιατροί θα είχαν όλες τις απαντήσεις. Όχι, λοιπόν! Δεν είναι έτσι τα πράγματα. Είναι λυπηρό, αλλά μία από τις μεγάλες ανεπάρκειες του ιατρικού κατεστημένου είναι η αποτυχία του να διδάσκει αυτά που το πλατύ κοινό θέλει να γνωρίζει για την ιατρική.

Το βιβλίο αυτό είναι μια προσπάθεια επανόρθωσης αυτής της ατυχούς κατάστασης. Μέσα από αυτές τις σελίδες, θα αρχίσουμε να απαντάμε σε μερικές από τις ιατρικές ερωτήσεις που κάνει ο κόσμος. Πιεστικές ερωτήσεις όπως: «Γιατί μυρίζουν τα ούρα μου όταν τρώω σπαράγγια;»· «ισχύει το “μπίρα πριν απ’ το ποτό, σε στέλνει στο γιατρό, ποτό πριν απ’ την μπίρα, χόρεψε και πήδα”;»· «είναι το σπέρμα παχυντικό;»· «πώς εξηγείται ο πονοκέφαλος από παγωτό;».

Δεν πρόκειται για βιβλίο αυτοβοήθειας ή για ιατρικό εγχειρίδιο. Είναι μια ματιά σε μερικά από τα παράξενα που οι άνθρωποι θέλουν να ρωτήσουν τους γιατρούς τους, αλλά ντρέπονται να το κάνουν στα Επείγοντα ή κατά την επίσκεψη στο ιατρείο. Φαίνεται πως αποκτούν το απαιτούμενο θάρρος μόνο μετά το τρίτο Μαρτίни.

Και τότε αρχίζει το γλέντι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Ό,τι πρόκειται να διαβάσετε εδώ είναι ως επί το πλείστον αλήθεια, απ' όσο ξέρουμε. Αλλά αυτό το βιβλίο δεν αντικαθιστά με τίποτα την επίσκεψη στο γιατρό σας. Θυμηθείτε: οι γιατροί είναι εκπαιδευμένοι επαγγελματίες. Επίσης, μην προσπαθήσετε να απαντήσετε μόνοι σας σε αυτές τις ερωτήσεις, εκτός αν είστε μητέρα. Η μητέρα γνωρίζει πάντα περισσότερα.

**ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ
ΕΧΟΥΝ ΡΩΓΕΣ;**

Είναι

1 Ο το πρωί, και ο συνétaίρός μου –στη συγγραφή και στο έγκλημα– Μαρκ Λέινερ και εγώ έχουμε ως συνήθως αργήσει, αλλά το γλέντι έχει φουντώσει για τα καλά. Έχουμε φέρει μια μπουκάλα τεκίλα Don Julio, στην οποία ο Λέινερ έκανε ήδη μια λαίμαργη δειγματοληψία στο ταξί, επιμένοντας πως έπρεπε να υποβληθεί σε προληπτική εξέταση για βιομηχανικές τοξίνες. Μπαίνουμε στο πολυτελές σπίτι της Παρκ Άβενιου, που ανήκει

ΕΙΣΑΙ Ο,ΤΙ ΤΡΩΣ

στην Ελοϊζ Κάμερον, φιλό-
θρωπο, προ-
στάτιδα των τε-

χνών και πρεζόνι του Μπότοξ. Σερβίρονται ορντέβρ, και ο ελαφρώς πιωμένος και αναποκοκκινισμένος Λέινερ μπουκώνεται με ένα σωρό σουηδικά κεφτεδάκια, φιλάει την οικοδέσποινα και μετά της λέει: «Μωρό μου, Ελοϊζ, άσ' το να πάει το κολλαγόνο. Φιλώντας τα χείλη σου είναι σαν να φιλάω τον τύπο από τη διαφήμιση της Μισελέν». Εκείνη προσπαθεί να υπομειδιάσει περιφρονητικά, αλλά το Μπότοξ αφήνει το πρόσωπό της απάθες.

Αρπάζω το Λέινερ και προχωράμε στο καθιστικό. Δεν προλάβουμε καλά καλά να μπούμε, και κάποιος με πιάνει από πίσω. Γυρίζω και βλέπω τον Τζέρεμι Μπαρνς, έναν τραπεζίτη που κάθεται δυο σειρές πίσω μου στα παιχνίδια των Νικς. Ο Τζέρεμι είναι ευρέως γνωστός στους μικροπωλητές της Μάντισον Σκουέαρ Γκάρντεν για την ακόρεστη όρεξή του για χοτ ντογκ, μαλλί της γριάς και μπίρα. Τώρα είναι σχεδόν αγνώριστος με τη νέα σκελετοειδή του εμφάνιση, που οφείλεται σε μια δίαιτα Άτκινς. «Ποιος σε ξέθαψε εσένα;» του πετάει ο Λέινερ. Εγώ στέκω αμήχανος αλλά, μέσα μου, έχω κατουρηθεί από τα γέλια. Ο Τζέρεμι προσπαθεί να αποφύγει το Λέινερ και, καθώς περνούν ξυστά και ακουμπάει ο ένας στο μπράτσο του άλλου, ο Λέινερ έχει γεμίσει από το λίπος που στάζει από τους πόρους του Τζέρεμι. Ο Λέινερ μου ψιθυρίζει: «Αυτός ο τύπος είναι γρασαρισμένος σαν ηρωκτικό θερμόμετρο». Σπρώχνω το Λέινερ να πάμε πιο πέρα, κι αυτός αρπάζει την ευκαιρία να γλιστρήσει μέχρι το μπαρ και να ρουφήξει λίγη ακόμη Don Julio. Μένω μόνος με τον Τζέρεμι και τις αφόρητες ιστορίες του για μια ζωή με δίαιτα κρέατος και λίπους, και με ένα εκατομμύριο ιατρικές ερωτήσεις για τα τρόφιμα.

Αν είμαστε αυτό που τρώμε, γιατί ξέρουμε τόσα λίγα για τα τρόφιμα και τη διατροφή;

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΟΝΤΩΣ 7 ΧΡΟΝΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΧΩΝΕΨΕΤΕ ΜΙΑ ΤΣΙΧΛΑ;

Τι γίνεται με αυτά τα «7 χρόνια»; Σπας έναν καθρέφτη, 7 χρόνια ατυχίας. Ένας σκυλίσιος χρόνος ισούται με 7 ανθρώπινους. Αλλά, 7 χρόνια για να χωνέψεις μια τσίχλα; Τι θα γινόταν, δηλαδή, αν ένας σκύλος έσπαζε έναν καθρέφτη και κατάπινε ένα πακέτο τσίχλες; Μοιάζει σαν μαθηματικό πρόβλημα.

Η τσίχλα δε χωνεύεται, αλλά με τίποτα δεν παραμένει στο στομάχι για χρόνια. Μάλιστα, μπορεί να βοηθήσει ό,τι φάγαμε να κινηθεί γρηγορότερα μέσα από τα έντερα. Η σορβιτόλη χρησιμοποιείται καμιά φορά ως γλυκαντικό στην τσίχλα, και μπορεί να ενεργήσει σαν καθαρτικό. Τι σημαίνει αυτό; Αν κοιτάξετε προσεκτικά, θα δείτε την τσίχλα να επιπλέει στη λεκάνη, μαζί με όλο το υπέροχο κίτρινο καλαμπόκι που είχατε φάει.

ΓΙΑΤΙ ΜΥΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΟΥΡΑ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΦΑΕΙ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ;

Τα σπαράγγια περιέχουν μια θειούχα ένωση που λέγεται μερκαπτάνη. Υπάρχει επίσης και στα κρεμμύδια, στα κλούβια αβγά και στις εκκρίσεις του βρομοκούναβου. Η χαρακτηριστική μυρωδιά εμφανίζεται όταν η ουσία αυτή διασπάται στο πεπτικό σας σύστημα. Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι το γονίδιο για το ένζυμο που διασπάει τη μερκαπτάνη, οπότε μερικοί από εσάς μπορείτε να τρώτε όσα σπαράγγια θέλετε, χωρίς να βρομίζετε το περιβάλλον. Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο British Journal of Clinical Pharmacology διαπίστωνε πως μόνο το 46% των Βρετανών που εξετάστηκαν παρήγαγαν τη μυρωδιά, ενώ στους

Γάλλους αυτό το ποσοστό έφτανε το 100%. Εδώ, τώρα, μπορείτε να προσθέσετε το αγαπημένο σας ανέκδοτο για τους Γάλλους: _____

ΚΑΝΕΙ ΟΝΤΩΣ Η ΖΑΧΑΡΗ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΑ;

Οι γονείς ψάχνουν πάντα μια δικαιολογία για να εξηγήσουν τη συμπεριφορά των παιδιών τους, και η ζάχαρη υπήρξε ένα από τα θύματά τους. Αυτό μπορεί να μη φαίνεται περίεργο, αλλά η εταιρεία Coca-Cola δε θέλει να επωμισθεί ευθύνες, και καθιστά σαφές ότι όλες οι μελέτες απέτυχαν να βρουν οποιοδήποτε ουσιαστικό στοιχείο που να αποδεικνύει κάποια σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση ζάχαρης και την υπερκινητικότητα. Λοιπόν, η εταιρεία έχει δίκιο. Η ζάχαρη τρέφει το σώμα ως πηγή ενέργειας, αλλά δεν κάνει τα παιδιά υπερκινητικά.

Πιθανότερο είναι ότι τα παιδιά έχουν την τάση να τρώνε ζαχαρούχα τρόφιμα όταν πρόκειται να παίξουν και να ξεφαντώσουν, να κάνουν θόρυβο και σταξίες (σε πάρτι, διακοπές, σινεμά, γάμους και κηδείες). Αυτό είναι ένα ευχάριστο νέο για τους παραγωγούς τέτοιων υπέροχων και υγιεινών απολαύσεων, όπως οι γκοφρέτες, τα λουκούμια, το μαλλί της γριάς και οι καραμέλες με γεύση φρούτων.

ΠΩΣ ΕΞΗΓΕΙΤΑΙ Ο ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ ΑΠΟ ΠΑΓΩΤΟ;

Ω, η απόλαυση μιας γρανίτας σε ξυλάκι, μια θερμή καλοκαιριότητα μέρα!

Μια θεωρία εντοπίζει στα ιγμόρεια την πηγή του παγώματος του εγκεφάλου. Ο πόνος μπορεί να προκληθεί από την ταχεία ψύξη του αέρα στα μπροστινά ιγμόρεια. Αυτό διεγείρει τους τοπικούς υποδοχείς πόνου. Μια άλλη θεωρία εικάζει ότι η συστολή των αιμοφόρων αγγείων στον ουρανίσκο και στο πίσω μέρος του στόματος κάνει τους υποδοχείς πόνου να υπερφορτωθούν και να παραπέμψουν τον πόνο στο κεφάλι σας. Εδώ υπάρχει ένα νευρικό κέντρο, στο πίσω μέρος του στόματος, που ονομάζεται σφηνοϋπερώιο γάγγλιο και είναι, πιθανότατα, η πηγή του τρομερού πονοκεφάλου από παγωτό.

Μία φίλη μας πρότεινε μια γρήγορη θεραπεία: τρίβεις γρήγορα με τη γλώσσα σου τον ουρανίσκο για να τον ζεστάνεις. Η επίδειξή της περιελάμβανε και ένα αλλόκοτο κακάρισμα. Ο Λέινερ, που το δοκίμασε, ανακάλυψε πως τον πήρε στο κατόπι μια μεγάλη χήνα, η οποία έδειχνε πως έτρεφε γι' αυτόν υπέρμετρη αγάπη.

ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΑΚΜΗ Η ΣΟΚΟΛΑΤΑ;

Όσοι από εσάς χρησιμοποιούν τη σοκολάτα ως υποκατάστατο του σεξ, μπορούν να αφήσουν πλέον ένα στεναγμό ανακούφισης. Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι η σοκολάτα προκαλεί ακμή. Η ακμή συνδέεται περισσότερο με ορμονικές αλλαγές, παρά με το τι επιλέγουμε να φάμε.

Επίσης, έχουν γίνει κάποιες συσχετίσεις μεταξύ άγχους και ακμής. Προσφάτως, κάποιοι δερματολόγοι ξεκίνησαν να αποδείξουν ότι κι αυτή η κοινή πεποίθηση είναι μύθος, αλλά κατέληξαν στο αντίθετο. Μια έρευνα, στην οποία συμμετείχαν 22 φοιτητές, έδειξε ότι το συναισθηματικό στρες συνδεόταν άμεσα με μια σοβαρή μορφή ακμής.

Επιστρέφοντας, ωστόσο, στο θέμα της σοκολάτας, το Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια και η Ναυτική Ακαδημία των ΗΠΑ απέδειξαν πως η σοκολάτα δεν προκαλεί ακμή. Στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, οι ερευνητές τάζαν τους συμμετέχοντες με «σοκολάτες» χωρίς σοκολάτα, ενώ μια άλλη ομάδα έτρωγε σοκολάτες που περιείχαν δέκα φορές περισσότερη ποσότητα σοκολάτας απ' ό,τι συνήθως. Τα αποτελέσματα του πειράματος δεν έδειξαν σημαντική διαφορά ακμής στις δύο ομάδες. Άλλα απαγορευμένα, λιπαρά τρόφιμα, όπως τηγανητές πατάτες, τηγανητό κοτόπουλο, νάτσος, πατατάκια και πετσούλες χοιρινού [pork rinds], δεν προκαλούν, πιθανότατα, αυτά τα φοβερά μπιμπίκια. Οπότε, ηρεμήστε, αράξτε και χαλαρώστε. Κι αν αυτό δεν έχει αποτελέσματα, πηγαίνετε στα McDonald's και πάρτε ένα υπερμέγεθες κουτί με τηγανητές πατάτες και ένα μιλκσέικ με σοκολάτα.

ΓΙΑΤΙ ΚΛΑΙΤΕ ΟΤΑΝ ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ;

Ο τεμαχισμός ενός κρεμμυδιού απελευθερώνει ένα ένζυμο που λέγεται συνθάση δακρυγόνου παράγοντα. Αυτό ξεκινάει τη διαδικασία που μας κάνει να δακρύζουμε. Το ένζυμο αυτό αντιδρά με αμινοξέα του κρεμμυδιού και τα αμινοξέα μετατρέπονται σε σουλφονικά οξέα. Τα σουλφονικά οξέα αναδιατάσσονται αυτόματα για να σχηματίσουν ένα πλούσιο σε θείο πιπτικικό έλαιο (syn-propanethial-S-oxide). Όταν το χημικό αυτό φτάνει στα μάτια, αρχίζει η δακρύρροια, λόγω της επαφής με τις νευρικές ίνες του κερατοειδούς, που ενεργοποιούν τους δακρυϊκούς αδένες. Κι έτσι, αρχίζετε τα κλάματα.

Ορισμένοι επιστήμονες προσπάθησαν να φτιάξουν ένα «μη δακρυγόνο» κρεμμύδι, αλλά φαίνεται πως τα δακρυγόνα ένζυμα είναι επίσης υπεύθυνα για το ωραίο άρωμα του κρεμμυδιού. Μπορεί όμως να υπάρχουν κάποιες ελπίδες. Η ομάδα των Ιαπώνων βιοχημικών που ανακάλυψε μόλις πρόσφατα τη συνθάση δακρυγόνου παράγοντα, δηλαδή το δακρυγόνο ένζυμο, πιστεύει πως «μπορεί να δημιουργήσει ένα "μη δακρυγόνο" κρεμμύδι καταστέλλοντας το γονίδιο της συνθάσης δακρυγόνου παράγοντα και αυξάνοντας, παράλληλα, την παραγωγή του θειοσουλφιδίου». Νοστιμότατο ακούγεται!

Εν τω μεταξύ, υπάρχουν πολλές λύσεις για την αποφυγή του προβλήματος των δακρύων που προκαλούν τα κρεμμύδια. Ζεσταίνετε τα κρεμμύδια πριν τα κόψετε, τα κόβετε κάτω από τρεχούμενο νερό ή φοράτε προστατευτικά ματογυάλια.

Το πιο σίγουρο: παραγγείλετε φαγητό απ' έξω.

ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΕΙ ΤΟ ΑΓΓΟΥΡΙ ΤΑ ΠΡΗΣΜΕΝΑ ΜΑΤΙΑ;

Ένα αγγούρι στη σωστή θέση μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε υπέροχα. Δεν περιέχει, ωστόσο, κάποιο ειδικό συστατικό που να εξαφανίζει τις σακούλες κάτω από τα μάτια. Τα αγγούρια περιέχουν 90% νερό, και η δροσιά του νερού είναι που συστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία γύρω από τα μάτια, μειώνοντας έτσι το πρήξιμο. Όσο πιο κρύο είναι το αγγούρι, τόσο το καλύτερο.

Μερικές άλλες λύσεις για πρησμένα μάτια περιλαμβάνουν σακουλάκια μαύρου τσαγιού σε κρύο νερό. Οι τανίνες που περιέχει το τσάι είναι το κλειδί για τη μείωση του πρηξίματος. Επίσης, βοηθάει και η αλοιφή για αιμορροΐδες, αλλά εγώ, σ' αυτή την περίπτωση, θα προτιμούσα τις σακούλες κάτω από τα μάτια.

ΓΙΑΤΙ ΣΑΣ ΔΙΝΟΥΝ ΧΥΜΟ ΚΑΙ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ;

Δεν υπάρχει κανένας πραγματικός ιατρικός λόγος γι' αυτό. Η ιδέα είναι πως ο χυμός και τα μπισκότα θα σε βοηθήσουν να αναπληρώσεις τα υγρά σου και να ανεβάσεις το σάκχαρο του αίματος. Η αιμοδοσία, όμως, δε θα πρέπει –ούτως ή άλλως– να επηρεάζει το σάκχαρο του αίματος, και η μικρή ποσότητα χυμού που πίνεις δεν έχει, πιθανότατα, καμία σημαντική επίδραση στην κατάσταση των υγρών σου. Το μόνο καλό που θα σου κάνει το σνακ αυτό είναι να ξεκουραστείς και να συνέλθεις, προτού φύγεις έχοντας κάνει το καθήκον σου ως πολίτης.

Ίσως άλλοι συνδυασμοί τροφών θα μπορούσαν να προσελκύσουν περισσότερους αιμοδότες.

1. Για τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα, σαμπάνια και φουαγκρά.
2. Για τους hipster, βιταμινούχο νερό και μια PowerBar.
3. Για τους οπαδούς της δίαιτας Άτκινς, ένα αναψυκτικό λάιτ και μια μπριζόλα.
4. Για τους hip hop gangster, καμιά σαρανταριά τηγανητές φτερούγες.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΘΕΛΟΥΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΟΤΑΝ ΕΧΟΥΝ ΠΕΡΙΟΔΟ;

Ελάχιστη επιστημονική υποστήριξη υπάρχει για κάποια σχέση ανάμεσα στον εμμηνορρυσιακό κύκλο και στη λαχτάρα για κάποιο φαγητό. Έχει ειπωθεί πως η έντονη επιθυμία για σοκολάτα κατά την περίοδο σχετίζεται με την ανεπάρκεια μαγνησίου ή με την κατανάλωση υδατανθράκων για την αυτοθεραπεία της κατάθλιψης, αλλά δεν υπάρχει κανένα ισχυρό στοιχείο για την απόδειξη του ενός ή του άλλου ισχυρισμού. Σε έρευνες, έχουν υποβάλει εθελοντές σε δίαιτες με υγρά, που έδιναν πολλές θερμίδες και όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, και παρ' όλα αυτά οι συμμετέχοντες πάλι είχαν ανάγκη για ορισμένα φαγητά. Αυτό δείχνει πως η επιθυμία για κάποια τροφή δε σχετίζεται απαραίτητα με διατροφικά ελλείμματα, και η εξήγηση είναι μάλλον ψυχολογική.

Οι ιατρικές εκθέσεις, ωστόσο, βρίθουν από συναρπαστικές ιστορίες για παράξενες «διατροφικές» επιθυμίες.

Ο όρος pica [ή αλλοτριοφαγία] είναι ο ιατρικός όρος για μια διαταραχή, κατά την οποία το άτομο τρέφεται με μη θρεπτικές ουσίες (όπως ακαθαρσίες, χώμα, υπολείμματα μπογιάς κτλ.), για τουλάχιστον ένα μήνα. Pica είναι η επιστημονική ονομασία του παμφάγου πουλιού κίσσα, γνωστού για τη

λαιμαργία του. Η ανεπάρκεια σιδήρου μπορεί να δημιουργήσει «κίτσα» και να προκαλέσει επίσης λαχτάρα για πάγο, η οποία αναφέρεται ως παγοφαγία. Η «τοματοφαγία» έχει επίσης αναφερθεί, σε μια 66χρονη γυναίκα με ανεπάρκεια σιδήρου, η οποία κατανάλωνε πολλές ολόκληρες ντομάτες καθημερινά για ένα δίμηνο. Η λαχτάρα της για ντομάτες εξαφανίστηκε όταν θεραπεύτηκε η αναιμία της.

ΓΙΑΤΙ ΝΙΩΘΕΤΕ ΠΡΗΣΜΕΝΟΙ ΟΤΑΝ ΤΡΩΤΕ ΑΛΜΥΡΑ;

Πρόκειται για μια συνηθισμένη ερώτηση, που γίνεται κυρίως από γυναίκες που νιώθουν φούσκωμα λόγω προεμμηνορροϊκού συνδρόμου, και πιστεύουν πως έχει να κάνει με την ποσότητα αλατιού που τρώνε. Εμείς έχουμε μάθει και οι δύο, με τα χρόνια, πως δεν πρέπει ποτέ να εκνευρίζεις μια γυναίκα που έχει προεμμηνορροϊκά συμπτώματα, κι έτσι επιστρέψαμε ξανά στο πανεπιστημιακό εγχειρίδια ιατρικής για να βρούμε τη σωστή απάντηση επ' αυτού.

Το νερό αποτελεί το 45 με 50% του σωματικού βάρους στις ενήλικες γυναίκες και το 55 με 60% στους ενήλικους άντρες. Το 50%, περίπου, αυτής της ποσότητας νερού βρίσκεται στους μύες, το 20% στο δέρμα, το 10% στο αίμα και το υπόλοιπο 20% σε άλλα όργανα. Παρά τις μεγάλες αποκλίσεις στη λήψη τροφής, ο όγκος και η σύσταση των υγρών του σώματος παρουσιάζουν ελάχιστες διακυμάνσεις, καθώς χάνουμε (με την ούρηση, την εφίδρωση κτλ.) ίση ποσότητα νερού με αυτή που λαμβάνουμε. Με άλλα λόγια, η ποσότητα μιας ουσίας που προστίθεται στο σώμα καθημερινά είναι ίση με την ποσότητα που απο-

βάλλεται ή καταναλώνεται από το σώμα. Αυτό ονομάζεται κατάσταση ισορροπίας ή σταθερή κατάσταση.

Για να μεταφράσουμε αυτά που είπαμε: Αν τα νεφρά σας λειτουργούν κανονικά, το αλάτι που τρώτε δε θα πρέπει να σας κάνει να νιώθετε φούσκωμα. Ίσως να σας στενεύει το παντελόνι σας, επειδή φάγατε όλες εκείνες τις σοκολάτες ως υποκατάστατο του σεξ.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ «ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΚΩΜΑ»;

Καθόμαστε στο I Trulli, ένα κορυφαίο εστιατόριο της Νέας Υόρκης, και έχω ήδη ξεκουμπώσει το παντελόνι μου, καθώς προσπαθώ να ανακτήσω δυνάμεις για το επιδόρηιο. Κοιτάζω αριστερά και βλέπω την κουινιάδα μου να έχει φάει τόσο, που το έχει ρίξει στον ύπνο. Ήτο κεφάλι της έχει ακουμπήσει στον ώμο της γυναίκας μου και σάλια αρχίζουν να τρέχουν από το στόμα της. Αφού τράβηξα αρκετές φωτογραφίες ώστε το γεγονός να μείνει στις παραδόσεις της οικογένειας, με ρώτησαν για την αιτία του τρομερού «διατροφικού κώματος».

Υπάρχουν πολλές πιθανότητες όσον αφορά το τι προκαλεί το κλασικό «διατροφικό κώμα». Πολλοί άνθρωποι αναφέρουν υπνηλία μετά το παραδοσιακό γεύμα της Ημέρας των Ευχαριστιών. Η γαλοπούλα έχει ενοχοποιηθεί γι' αυτό, ειδικότερα μάλιστα η ποσότητα της τρυπτοφάνης που περιέχει η γαλοπούλα. Η τρυπτοφάνη είναι ένα βασικό αμινοξύ και είναι πρόδρομος της σεροτονίνης. Η σεροτονίνη και η τρυπτοφάνη έχουν μια ηρεμιστική, χαλαρωτική επίδραση στο ανθρώπινο σώμα.

Η τρυπτοφάνη υπάρχει στην πρωτεΐνη της γαλοπούλας, αλλά και σε άλλα είδη κρέατος, π.χ. κοτόπουλο ή βοδινό,

καθώς και σε πολλά φυτά. Η κανονική μερίδα γαλοπούλας (περί τα 100 γραμμάρια) περιέχει την ίδια ποσότητα τρυπτοφάνης που υπάρχει και σε μια κανονική μερίδα κοτόπουλου ή βοδινού ελευθέρας βοσκής.

Δύο άλλοι παράγοντες που συντελούν στην επιθυμία για ύπνο μετά το γεύμα είναι η σύνθεση του γεύματος και η αυξημένη κυκλοφορία του αίματος στη γαστρεντερική περιοχή. Μελέτες έχουν αποδείξει πως ένα γεύμα στερεάς τροφής προκαλεί γρηγορότερα κούραση από ένα γεύμα ρευστής τροφής. Το γεύμα στερεάς τροφής βάζει μια ποικιλία ουσιών σε δράση, η οποία τελικά οδηγεί σε αυξημένη κυκλοφορία του αίματος στην κοιλιακή χώρα. Αυτή η αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και μια αύξηση του μεταβολικού ρυθμού στην πέψη μπορούν να συμβάλουν στο «κώμα».

Τώρα, μπορώ να αφηγηθώ πώς τελείωσε η οικογενειακή μας ιστορία. Ένας γευστικός, διπλός εσπρέσο μπορεί πολλές φορές να είναι αρκετός για να σας ξυπνήσει για το επιδόρπιο. Αλλά, σε μια προσπάθεια να συνεφέρει την αδελφή της που ήταν σε κώμα, η γυναίκα μου την πήρε στην τουαλέτα για να της ρίξει νερό στο πρόσωπο και να πιέσει το στομάχι της πάνω στα κρύα πλακάκια της τουαλέτας. Δυστυχώς, ο χρόνος είναι η μόνη πραγματική θεραπεία για το «διατροφικό κώμα».

ΓΙΑΤΙ ΠΕΙΝΑΤΕ ΚΑΙ ΠΑΛΙ, ΜΟΛΙΣ ΜΙΑ ΩΡΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΓΕΥΜΑ ΜΕ ΚΙΝΕΖΙΚΟ;

Φοβόμαστε πως, αν επιδοθούμε σε κάποια αντιπαράθεση περί δίαιτας, θα πολιορκηθούμε από φωνακλάδες θιασώτες της δίαιτας Άτκινς, σε ένα ξέσπασμα προκαλούμενο από το πολύ μπέικον. Αλλά, ίσως, αυτή τη φορά να είμαστε ασφαλείς, επειδή ο φταίχτης μπορεί να είναι οι υδατάνθρακες και, ειδικότερα, το ρύζι και τα ζυμαρικά.

Τα κινέζικα φαγητά, ως επί το πλείστον, περιλαμβάνουν ρύζι, λίγο κρέας και άφθονα λαχανικά με ελάχιστες θερμίδες. Τα πιάτα με ρύζι και νουντλ, όπως το τηγανητό ρύζι και το λο μείν, περιέχουν υδατάνθρακες, που κάνουν το σάκχαρο του αίματος να αυξηθεί κατακόρυφα και μετά να πέσει απότομα, προκαλώντας πείνα. Οπότε, αν βγείτε για κινέζικο, μην ξεχάσετε την πάπια Πεκίνου, το κοτόπουλο του Στρατηγού Τσο ή τα χοιρινά παϊδάκια. Μπορεί να παλαβώσετε και ν' αρχίσετε να λέτε τσιτάτα του Μάο, αλλά δε θα πεινάσετε αργότερα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ MSG; ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΥΣ;

Το MSG είναι το όξινο γλουταμινικό νάτριο και μια μορφή γλουταμάτης. Ακούγεται τρομερά γευστικό, έτσι δεν είναι;

Η γλουταμάτη είναι ένα φυσικό αμινοξύ, που υπάρχει σχεδόν σε όλα τα τρόφιμα, ειδικά σε αυτά που έχουν άφθονη πρωτεΐνη. Το MSG χρησιμοποιείται ως βελτιωτικό γεύσης σε πολλά φαγητά, στο σπίτι, στο εστιατόριο και σε εργοστάσια παρασκευής τροφίμων. Δεν είναι γνωστή η διαδικασία με την οποία προσδίδει γεύση στα φαγητά, αλλά πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι το MSG διεγείρει τους υποδοχείς γλουταμάτης στη γλώσσα για να βελτιώσει τις γεύσεις.

Το MSG έχει γίνει στόχος δυσμενών σχολίων, κυρίως λόγω αναφερόμενων αντιδράσεων στο κινέζικο φαγητό, δηλαδή λόγω του τρομακτικού «συνδρόμου του κινέζικου εστιατορίου».

Για όσους πιστεύουν ότι αντιδρούν αρνητικά στην εν λόγω ουσία, παρουσιάζουμε τα συμπτώματα που έχουν αναφερθεί:

**Αίσθηση καψίματος στο πίσω μέρος του λαιμού,
στους πόντους και στο στήθος**

**Μούδιασμα στο πίσω μέρος του λαιμού,
που αντανακλά στα χέρια και στην πλάτη**

**Τσούξιμο, θερμή και αδυναμία στο πρόσωπο,
στους κροτάφους, στο πάνω μέρος της πλάτης,
στο σβέρκο και στα χέρια**

Πίεση ή τέντωμα του προσώπου

Πόνος στο στήθος

Πονοκέφαλος

Ναυτία

Ταχυκαρδία

**Βρογχοσπασμοί (δυσκολία στην αναπνοή), σε
ανθρώπους με δυσανεξία στο MSG και με άσθμα**

Αδυναμία από υπνηλία

Το 1958, η Αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) ανακήρυξε το MSG Γενικώς Αναγνωρισμένη ως Ασφαλή (GPAS) ουσία, μαζί με πολλά άλλα κοινά συστατικά τροφίμων, όπως το αλάτι, το ξίδι και το μπέικιν πάουντερ, αλλά οι καταναλωτές συνέχισαν να αμφισβητούν το πόσο ασφαλής και αποτελεσματική είναι η εν λόγω ουσία. Μολαταύτα, υπάρχει ομοφωνία στην επιστημονική κοινότητα, βασισμένη σε πολυάριθμες βιοχημικές, τοξικο-λογικές και ιατρικές μελέτες των 20 τελευταίων ετών, ότι το MSG είναι ασφαλές για τον άνθρωπο.

ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΚΑΡΟΤΟ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ ΣΑΣ;

Ο Ρωμαίος αυτοκράτορας Καλιγούλας πίστευε ότι τα καρότα έχουν αφροδισιακές ιδιότητες, που κάνουν τους άνδρες ικανότερους και τις γυναίκες ενδοτικότερες. Λέγεται πως σε ένα επίσημο δείπνο τάισε όλους τους συγκλητικούς μόνο με καρότα, για να τους δει να συνουσιάζονται σαν τα ζώα. Αυτό δεν έχει καμία σχέση με την όραση, αλλά είναι ωραία ιστορία.

Ο μύθος του καρότου χρονολογείται από το Β' Παγκόσμιο πόλεμο, όταν η βρετανική RAF προσπαθούσε να κρατήσει μυστικό το γεγονός ότι είχε κατασκευάσει ένα εξελιγμένο σύστημα αερομεταφερόμενων ραντάρ για να καταρρίπτει τα γερμανικά βομβαρδιστικά. Έτσι, ισχυρίζονταν πως η μεγάλη ακρίβεια των Βρετανών πιλότων καταδιωκτικών ήταν αποτέλεσμα διατροφής με μεγάλες ποσότητες καρότων. Γεγονός είναι ότι τα καρότα είναι πλούσια σε β-καροτίνη, η οποία είναι σημαντική για την όραση. Ο οργανισμός μετατρέπει τη β-καροτίνη σε βιταμίνη Α, και η ακραία ανεπάρκεια βιταμίνης Α προκαλεί τύφλωση. Ωστόσο, μια μικρή ποσότητα β-καροτίνης είναι αρκετή για την καλή όραση. Από κει και πέρα, όσα καρότα παραπάνω κι αν φάτε, η όρασή σας δεν πρόκειται να βελτιωθεί.

Στην πραγματικότητα, η λήψη υπερβολικών δόσεων βιταμίνης Α μπορεί να προκαλέσει τοξικότητα, με συμπτώματα κίτρινης-πορτοκαλιάς απόχρωσης του δέρματος, τριχόπτωσης, κόπωσης και πονοκεφάλου.

ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ Ο ΚΑΦΕΣ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ;

Εγώ, ο Μπίλυ Γκόλντμπεργκ, θα ήθελα να αφιερώσω αυτή την απάντηση στην αξιαγάπητη φίλη μου καφεΐνη. Μου έχει συμπαρασταθεί στις καλές και στις κακές στιγμές μου. Δίχως αυτή, δε θα είχα επιζήσει όλες εκείνες τις ατέλειωτες νύχτες, όταν έκανα ειδικότητα, ούτε θα είχα προλάβει την προθεσμία για το βιβλίο αυτό. Στη φίλη μου, λοιπόν, λέω τούτο: «Δεν ευθύνεσαι εσύ που έχω ύψος μόλις 1,80».

Έχουν, όντως, γίνει σημαντικές έρευνες για το κατά πόσον η κατανάλωση καφεΐνης συνδέεται με την οστεοπόρωση. Γενικά, μπορεί να συναχθεί το συμπέρασμα πως η μέτρια κατανάλωση καφεΐνης δεν αποτελεί σημαντικό παράγοντα οστεοπόρωσης, ιδιαίτερα όταν οι γυναίκες κάνουν μια ισορροπημένη διατροφή. Κάποιες έρευνες υποστηρίζουν πως η τακτική κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ασβεστίου στα ούρα, αλλά ούτε αυτή η απώλεια έχει κάποια αξιολογη επίδραση στην πυκνότητα των οστών. Εφόσον, λοιπόν, τηρείται μια ισορροπημένη διατροφή, με επαρκή λήψη ασβεστίου, μπορείτε να απολαμβάνετε τον εσπρέσο σας δίχως λόγο ανησυχίας.

Τότε, γιατί οι γονείς μας μάς φόβιζαν με το μύθο αυτό, όταν θέλαμε καφέ ως παιδιά; Προφανώς, για τον ίδιο λόγο που έλεγαν ότι θα βγάλουμε κανένα μάτι κάθε φορά που τρέχαμε με ένα ψαλίδι στο χέρι ή σπάζαμε κάτι. Καθαρή πλύση εγκεφάλου από γονείς. Είναι καλύτερα το παιδί να πέφτει για ύπνο και να αφήνει τη μαμά και τον μπαμπά να ανακαλύψουν το σημείο G (βλ. κεφάλαιο 3, σελίδα 84).

ΓΙΑΤΙ, ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΠΙΕΙ ΚΑΦΕ ΤΟ ΠΡΩΙ, ΕΧΟΥΜΕ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ;

Είμαστε, όντως, ένα έθνος εθισμένων. Εμποτιζουμε ακατάπαυστα τους εαυτούς μας με αλκοόλ, νικοτίνη και καφεΐνη, για να βγάλουμε πέρα τη μέρα. Τώρα που ο κόσμος παίρνει καθαρή καφεΐνη με τη μορφή του Red Bull, χρειαζόμαστε μια απάντηση σε αυτή την επιτακτική ερώτηση. Προκαλεί ένα διαολεμένο πονοκέφαλο, κατά τις 4 το απόγευμα, το κόψιμο του πρωινού καφέ; Είναι ξεκάθαρο πως η καφεΐνη μπορεί να έχει κάποια επίδραση στον πονοκέφαλο. Η καφεΐνη είναι παρούσα και σε φάρμακα χωρίς συνταγή (π.χ., Excedrin) και σε φάρμακα με συνταγή. Η καφεΐνη συστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και διευκολύνει, ως εκ τούτου, την εμφάνιση κάποιων πονοκεφάλων. Αλλά τα συμπτώματα στέρησης που έχετε όταν κόβετε τον καθημερινό σας καφέ δεν είναι τόσο ξεκάθαρα, όπως πιθανώς νομίζατε.

Το 1999, μια μελέτη στο The Journal of Pharmacology έθεσε υπό αμφισβήτηση την υπόθεση πως το κόψιμο του καφέ προκαλεί πονοκέφαλο. Όσο οι συμμετέχοντες στο πείραμα δεν είχαν ιδέα για την περικοπή της καφεΐνης, η συχνότητα και η σοβαρότητα των συμπτωμάτων τους ήταν πολύ χαμηλότερη, και ενίοτε ανύπαρκτη. Μια πρόσφατη ανάλυση συμπέρανε ότι υπάρχει κάποιο σύμπτωμα στέρησης όταν κόψει κανείς τον καφέ. Τα συμπτώματα είναι, πάντως, εντονότερα όταν καταναλώνεις πολύ καφεΐνη και ξαφνικά σταματάς, αν και δεν έχουν όλοι τα ίδια συμπτώματα στέρησης. Άλλα συμπτώματα περιλαμβάνουν κόπωση, υπνηλία, οξυθυμία, κατάθλιψη ή προβλήματα συγκέντρωσης.

Αν θέλετε να κόψετε τον καφέ σιγά σιγά, μπορείτε να ακολουθήσετε το πρόγραμμα του Μαρκ Λέινερ:

— — — — —
Δευτέρα – διπλός εσπρέσο

Τρίτη – γαλλικός με γάλα

Τετάρτη – απλός εσπρέσο

Πέμπτη – κουτάκι Ice Tea

Παρασκευή – μόκα καπουτσίνο σόγιας ημι-ντεκαφεϊνέ

Σάββατο – κόκα κόλα

**Κυριακή – μπίρα (καθόλου καφεΐνη
και ένα απολαυστικό πρόγευμα)**
— — — — —

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΑΥΤΕΡΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΚΑΤΑΡΡΟΗ;

Τίποτα δε συγκρίνεται με την έξαψη που νιώθετε όταν μπερδεύετε το wasabi¹ με το παγωτό φιστίκι. Αλίμονο, όμως, αυτό δεν προκαλεί καταρροή. Κι αυτό γιατί το wasabi δεν περιέχει καψαϊκίνη, το άκρως ερεθιστικό χημικό που υπάρχει στις πιπεριές jalapeno ή habanero. Η καψαϊκίνη θεωρείται ότι διεγείρει τις ίνες του κεντρικού νευρικού συστήματος που ελέγχουν την ποσότητα και το πάχος της βλέννας και άλλων υγρών που εκκρίνονται στις ρινικές οδούς και στο στομάχι.

Για σας, τους πολύ σχολαστικούς, η καυστικότητα της πιπεριάς μετρίεται σε κάτι που λέγεται «κλίμακα του Scoville»:

- 0-100 μονάδες Scoville περιέχουν οι περισσότερες κανονικές/γλυκές πιπεριές.
- 100-500 μονάδες Scoville έχουν τα πεπεροντσίνι.
- 500-1.000 μονάδες Scoville έχουν οι πιπεριές του Νέου Μεξικού.
- 1.000-1.500 μονάδες Scoville έχουν οι πιπεριές εσπανιόλα.
- 1.000-2.000 μονάδες Scoville έχουν οι πιπεριές pasilla και ancho.
- 1.000-2.500 μονάδες Scoville έχουν οι πιπεριές cascabel και cherry.
- 2.500-5.000 μονάδες Scoville έχουν οι πιπεριές jalapeno και mirasol.
- 5.000-15.000 μονάδες Scoville έχουν οι πιπεριές serrano.
- 15.000-30.000 μονάδες Scoville έχουν οι πιπεριές chile de arbol.
- 30.000-50.000 μονάδες Scoville έχουν οι πιπεριές καγιέν και ταμπάσκο.
- 50.000-100.000 μονάδες Scoville έχουν οι πιπεριές chiltepin.
- 100.000-350.000 μονάδες Scoville έχουν οι πιπεριές scotch bonnet και thai.
- 200.000-300.000 μονάδες Scoville έχουν οι πιπεριές habanero.

Η καθαρή καψαϊκίνη φτάνει τις 16.000.000 μονάδες Scoville.

Η πιο καυτερή πιπεριά του κόσμου είναι η Red Savina habanero. Αν νομίζετε πως η πιπεριά jalapeno κάνει τη μύτη σας να τρέχει, η Red Savina θα σας χώσει μέχρι τα γόνατα σε μια λακκούβα γεμάτη από τις δικές σας ρινικές εκκρίσεις.

ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ ΕΛΚΟΣ;

Όχι, τα πικάντικα φαγητά δεν προκαλούν έλκος. Τα στομαχικά έλκη μπορούν, όμως, να επιδεινωθούν από μια γερή πρέζα ταμπάσκο. Το αλκοόλ, το κάπνισμα ή το άγχος μπορούν επίσης να επιδεινώσουν το έλκος. Τα περισσότερα στομαχικά έλκη προκαλούνται είτε από μόλυνση είτε από ένα βακτηρίδιο ονόματι ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού (*Helicobacter pylori*) είτε από κατάχρηση αντιφλεγμονωδών φαρμάκων, όπως η ασπιρίνη και το ibuprofen. Τα έλκη που προκαλούνται από βακτηρίδιο θεραπεύονται με αντιβιοτικά, και όλα τα υπόλοιπα με διάφορα άλλα χάπια.

ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΑ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ;

Το τεχνητό γλυκαντικό Equal και το πρόσμιγμα τροφίμων Nutra-Sweet αποτελούνται αμφότερα από ασπαρτάμη. Το γλυκαντικό αυτό εγκρίθηκε το 1981 από την FDA, έγινε αντικείμενο μιας παθιασμένης δημόσιας αντιπαράθεσης και ενοχοποιήθηκε για τα πάντα, από πονοκεφάλους μέχρι αποπληξία. Αυτές οι συζητήσεις συνεχίζονται -με το ίδιο

πάθος— μέσω διαδικτύου και ιατρικής βιβλιογραφίας. Η FDA και τα Κέντρα για τον Έλεγχο και την Πρόληψη των Ασθενειών (CDC) υποστηρίζουν ότι το προϊόν αυτό είναι ασφαλές, αλλά υπάρχουν επίσης και πολλές εκθέσεις που λένε ότι μπορεί να εμφανιστούν σε ορισμένους ασθενείς ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Δεν υπάρχει σίγουρη απάντηση στην ερώτηση αν τα τεχνητά γλυκαντικά προκαλούν πονοκέφαλο, αλλά μπορούμε να σας αναφέρουμε μερικά πράγματα που σίγουρα θα σας προκαλέσουν πονοκέφαλο:

1. Όταν προσπαθείτε να βοηθήσετε το παιδί σας στα μαθηματικά.
2. Πωλητές μέσω telemarketing, που τηλεφωνούν νωρίς το πρωί της Κυριακής.
3. Ο χάρτης με τις «κόκκινες» και τις «μπλε» πολιτείες².
4. Να κολλήσεις στην κίνηση, όταν ο μοναδικός σταθμός ραδιοφώνου που πιάνεις καθαρά παίζει ένα μαραθώνιο τραγουδιών της Ashlee Simpson.

ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗ;

Για να ξεκινήσουμε με το σημαντικότερο, πρέπει να πούμε πως τα απολαυστικά προϊόντα με τεχνητή γεύση φράουλας ή κερασσιού, τα οποία ευχαρίστως μασουλάμε στον κινηματογράφο, δεν είναι πραγματική γλυκόριζα. Η γλυκόριζα είναι μαύρη και περιέχει γλυκυρριζικό οξύ. Γι' αυτό και δεν μπορούμε να πάρουμε θέση στην τόσο σημαντική διαμάχη μεταξύ Ανατολικής και Δυτικής Ακτής αν και κατά πόσο οι κόκκινες καραμέλες γλυκόριζας είναι καλύτερες από τις μαύρες. Η ιατρική βιβλιογραφία περιέχει πάμπολλες πλη-

ροφορίες για τη σχέση της γλυκόριζας με την υπέρταση και, αν έτυχε να διαβάσετε την αγγλική περίληψη ενός άρθρου από το νορβηγικό περιοδικό Tidsskrift for Den Norske Lægeforening, το 2002, μπορεί να ανακαλύψετε πως «το ενεργό συστατικό της γλυκόριζας είναι το γλυκυρριζικό οξύ, που αναστέλλει το ένζυμο 11-beta-hydroxysteroid dehydrogenase. Το ένζυμο αυτό προωθεί τη μετατροπή της κορτιζόλης σε κορτιζόνη και γι' αυτό είναι υπεύθυνο για την ιδιομορφία του υποδοχέα μεταλλοκορτικοειδών στην αλδοστερόνη σε συλλεκτικούς σωλήνες. Η αναστολή του ενζύμου επιτρέπει στην κορτιζόλη να δρα ως μείζον ενδογενές μεταλλοκορτικοειδές και να προκαλεί μια χαρακτηριστική αύξηση της κορτικοειδικής δραστηριότητας, η οποία καταλήγει σε υπέρταση, υποκαλιαιμία και μεταβολική αλκάλωση». Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί οι εταιρείες που παράγουν καραμέλες δε χρησιμοποιούν τα παραπάνω ως σλόγκαν. Φανταστείτε την πιασάρικη μουσική, τις αστείες διαφημίσεις και την εκτίναξη των πωλήσεων για τις μαύρες καραμέλες.

1. Ένα πολύ καυτερό, πράσινο καρύκευμα από την Ιαπωνία, η γνωστή «μουστάρδα» που συνοδεύει το σούσι. (Σ.τ.Μ.)

2. Αναφέρεται στις αμερικανικές εκλογές. Το μπλε και το κόκκινο είναι τα χαρακτηριστικά χρώματα των δύο βασικών κομμάτων στις ΗΠΑ (κόκκινο για τους Ρεπουμπλικανούς, μπλε για τους Δημοκρατικούς). (Σ.τ.Μ.)

Καταφέρνω τελικά, να το σκάσω από

το μαρτύριο της διατροφικής ανάκρισης του Τζέρεμι. Κοιτάζω γύρω μου. Ο Λέινερ πουθενά. Το μπουκάλι Don Julio έχει εξαφανιστεί και υπάρχουν χνάρια από ουρές γαρίδων που οδηγούν στο ασανσέρ. Τον βρίσκω να κάθεται στον προθάλαμο, να παίζει «φιδάκι» με τα παιδιά του γείτονα και να ρουφάει κοκτέιλ σος με το

ΠΑΡΑΞΕΝΙΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

καλαμάκι. Προσπαθώ να τον πάρω να πάμε μέσα, αλλά εκείνος βρυχάται: «Είσαι στα καλά

σου; Έχω χάσει 150 δολάρια». Το ξέσπασμά του γίνεται αντιληπτό κι από τους μέσα, και διάφοροι γλεντζέδες βγαίνουν έξω για να παρακολουθήσουν. Μαζεύονται πολλοί γύρω από το παιχνίδι, και, όσο μεγαλώνει η χασούρα του Μαρκ, τόσο αυτός οργίζεται με τα παιδιά. Τα πράγματα γίνονται χειρότερα όταν τα παιδιά τον περιπαίζουν τραγουδώντας του το "The Gambler" του Κένυ Ρότζερς. Η τύχη του όμως γυρίζει, και σύντομα ο Λέινερ μαζεύει το βδομαδιάτικο χαρτζιλίκι των παιδιών, τα

οποία σκορπίζουν αποκαρδιωμένα μουρμουρίζοντας. Ο Λέινερ σπκώνεται και φωνάζει θριαμβευτικά: «Κορόιδα, αληπάμπουρες, πηγαίντε στις μαμάδες σας να κλάψετε. Θα ξαναρχίσουμε το γλέντι μέσα και θα παίξουμε και λίγο στριπ Candyland¹». Τσεπώνει τα κέρδη του, αρπάζει τη Don Julio και παίρνουμε δρόμο.

Επιστρέφοντας μέσα, η Γουέντι Θέρστον, αρχισυντάκτρια του Half-a-Dozen Ponds Press, πέφτει θύμα της πανούργας και ανελέητης επικράτησης του Λέινερ στο παιχνίδι. Τώρα η Γουέντι φοράει μόνο το σουτιέν, το τάνγκα κιλοτάκι και τις κάλτσες της. Καθώς ο Λέινερ κερδίζει άλλον ένα πόντο, εκείνη βγάζει την αριστερή κάλτσα, αποκαλύπτοντας ένα όμορφο αλαβάστρινο πόδι με άψογο πεντικιούρ. Δακρυσμένος ο Λέινερ, στρέφεται προς το μέρος μου και με ένα παιδιάστικο τσίριγμα λέει κλαψουρίζοντας: «Βρήκα τη Σταχτοπούτα μου!».

Αυτό το ρομαντικό ξέσπασμα αφήνει τους καλεσμένους αποσβολωμένους, αλλά μετά με πολιορκούν ξανά με μια πληθώρα ερωτήσεων σχετικών με το σώμα. Τι γίνεται με όλη αυτή την απραξία από σωματικές παραξενιές, που ξυπνάει τις πλέον αρχέγονες επιθυμίες μας και την περιέργειά μας;

ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΜΑΣ ΝΑ ΤΡΙΖΟΥΝ;

Ενώ εγώ, ο Μπίλυ, καθόμουν στην παραλία, χαλάρωνα και ξεφύλλιζα ένα παλιότερο τεύχος του Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, βρήκα την απάντηση σε αυτό το προαιώνιο ερώτημα. Πολύ θα ήθελα να γνώριζε κι ο πατέρας μου την απάντηση αυτή, γιατί μπορεί να φώναζε λιγότερο στον αδελφό μου. Το «τρίξιμο» των δαχτύλων δεν είναι τόσο κακό όσο θεωρείται. Το σύνηθες επιχείρημα είναι πως προκαλεί αρθρίτιδα. Αυτό δεν ισχύει. Το μακροχρόνιο «τρίξιμο» των δαχτύλων μπορεί να προκαλέσει άλλου είδους ζημιές, συμπεριλαμβανομένης και της διάτασης των περιβαλλόντων συνδέσμων, καθώς και μειωμένη δύναμη λαβής, αλλά όχι αρθρίτιδα.

Τι προκαλεί, όμως, αυτό τον ξερό ήχο; Ο ήχος παράγεται στην άρθρωση, καθώς σπάζουν οι φυσαλίδες του αρθρικού υγρού, που περιβάλλει τις αρθρώσεις. Ακούγεται ενδιαφέρον, έτσι δεν είναι;

ΓΙΑΤΙ Ο ΑΦΑΛΟΣ ΣΕ ΟΡΙΣΜΕΝΟΥΣ ΠΕΤΑΓΕΤΑΙ ΕΞΩ ΚΑΙ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΧΩΜΕΝΟΣ ΜΕΣΑ;

Δεν είχα απάντηση γι' αυτή την ερώτηση, μέχρι που ξεγένηνα το πρώτο μου παιδί. Πάντοτε πίστευα πως ο αφαλός είναι μέσα επειδή ο μαιευτήρας έκανε έναν καλό κόμπο, και αν όχι, είσαι καταδικασμένος να έχεις σε όλη σου τη ζωή εκείνο το πεταχτό πράγμα. Ε, λοιπόν, δεν έχει να κάνει καθόλου με κόμπους. Απλώς, τοποθετούμε εκεί ένα κλιπ, κόβουμε το λώρο και περιμένουμε να στεγνώσει και να πέσει. Όλα γίνονται τυχαία.

Καμιά φορά μπορεί κανείς να αναπτύξει έναν «εξωτερικό» αφαλό επειδή έχει κάποια κήλη σε κείνη την περιοχή. Ούτε αυτό έχει καμιά σχέση με τις ικανότητες του γιατρού-προσκόπου. Πρόσφατα, άκουσα για αισθητικούς χειρουργούς που αφαιρούν τον αφαλό που πετάγεται έξω, για να φαίνεται ομορφότερη η κοιλιά. Θλιβερό!

Μια ερώτηση που δεν έχει απαντηθεί, ωστόσο, είναι γιατί μερικοί αφαλοί μαζεύουν τόσο χνούδι.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΠΡΩΙΝΗ ΚΑΚΟΣΜΙΑ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ;

Στην Αυστραλία, η "roo fairy" είναι η νεράιδα που έρχεται τη νύχτα και τα «κάνει» στο στόμα σου. Στην Αγγλία, λένε πως, αν μείνεις πολύ το βράδυ στην παμπ, η ανάσα σου την επομένη «μυρίζει σαν το γεύμα του γύπα». Και ένας Σκωτσέζος φίλος, με καινούργια νύφη από τη Χαβάη, αναφέρει πως ένα βράδυ με κραιπάλη, χάγκις² και πόι³ σου δίνει τη χειρότερη πρωινή κακοσμία της ζωής σου.

Λαμβάνοντας υπόψη όλες αυτές τις ιστορίες, πρέπει πιθανόν να ξεκινήσουμε από τα ανασερόβια βακτήρια, την ξηροστομία ή από τις πιπτικές θειούχες ενώσεις (που είναι, στην ουσία, απόβλητα των βακτηρίων). Όλα αυτά, σε συνδυασμό, σου δίνουν εκείνη την πρωινή αίσθηση του στόματος-σκουπιδοτενεκέ.

Υπάρχουν κι άλλα πράγματα που συμβάλλουν σε αυτό το στοματικό «μπουφέ»: φάρμακα, αλκοόλ, ζάχαρη, κάπνισμα, καφεΐνη και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Μη σπεύσετε, όμως, να κάνετε αμμοβολή στη γλώσσα σας. Υπάρχουν κάποια απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε

για να καταπολεμήσετε την πρωινή κακοσμία. Βουρτσίζετε τακτικά τα δόντια σας (μην ξεχνάτε τη γλώσσα), περάστε τα με οδοντικό νήμα και πίνετε άφθονο νερό.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΟ ΤΟ ΧΑΣΜΟΥΡΗΤΟ;

Ακολουθούν μερικά πράγματα που πρέπει να είμαστε ευγνώμονες που δεν είναι μεταδοτικά:

Σιελόρροια

Αιμορραγία της μύτης

Φαγούρα

Αποπληξίες

Κλάσιμο

Υπάρχουν, ως εκ τούτου, διάφορες θεωρίες για το τι προκαλεί τα χασμουρητά και γιατί είναι μεταδοτικά. Αρχικά, πίστευαν πως οι άνθρωποι χασμουριόνταν για περισσότερη πρόσληψη οξυγόνου, αλλά αυτό φαίνεται πως δεν είναι σωστό.

Η πιο συνηθισμένη θεωρία είναι συμπεριφοριστική. Σε ένα άρθρο που εξετάζει τα μεταδοτικά χασμουρητά, ο Δρ Στίβεν Μ. Πλάτεκ κ.ά. δηλώνουν: «Το μεταδοτικό χασμουρητό μπορεί να συνδεθεί με ενσυναίσθητες όψεις της προέλευσης μιας διανοητικής κατάστασης, οι οποίες επηρεάζονται αρνητικά από την αύξηση των σχιζοτυπικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, στον ίδιο βαθμό με άλλους στόχους σχετικούς με την αυτεπεξεργασία».

Τι λένε; Εγώ πάντως χασμουριέμαι ήδη.

Αυτό που εννοούν είναι πως οι άνθρωποι μιμούνται ασυνείδητα άλλους όταν χασμουριούνται. Οι άνθρωποι δεν είναι το μοναδικό είδος που χασμουριέται. Χασμουριούνται και πολλά ζώα, όπως γάτες, ψάρια και πουλιά –μεταξύ άλλων–, αν και δεν ξέρουμε πώς είναι ένα ψάρι που χασμουριέται.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΕΧΟΥΝ ΡΩΓΕΣ;

Μια που ο εκδότης μας αποφάσισε ότι αυτή η ερώτηση θα ήταν ο καλύτερος τίτλος για το βιβλίο αυτό, βασανίσαμε το μυαλό μας να βρούμε μιαν αστεία, πνευματώδη και κατατοπιστική απάντηση στην ερώτηση αυτή. Οι προσπάθειές μας αποδείχθηκαν ανώφελες και, προκειμένου να τελειώσουμε το βιβλίο και να μην πάει χαμένος άλλος ένας ευφυέστατος τίτλος, στραφήκαμε στην ανιαρή και καθαρά επιστημονική απάντηση. Συγγνώμη!

Είμαστε θηλαστικά και ευλογημένοι με τριχωτά σώματα, τρία οστάρια στο αυτί⁴ και την ικανότητα να τρέφουμε τα μικρά μας με γάλα, που παράγουν οι θηλυκές στους τροποποιημένους ιδρωτοποιούς αδένες που ονομάζονται μαστικοί αδένες. Παρ' όλο που μαστικούς αδένες διαθέτουν οι θηλυκές, όλοι μας ξεκινάμε με την ίδια μορφολογία ως έμβρυα. Κατά την ανάπτυξή του, το έμβρυο ακολουθεί ένα θηλυκό πρότυπο μέχρι να γίνει έξι εβδομάδων, και τότε εισβάλλει το αρσενικό χρωμόσωμα, για να δημιουργηθεί ένα αρσενικό έμβρυο. Τότε, το έμβρυο αρχίζει να αναπτύσσει όλα τα αρσενικά του χαρακτηριστικά. Οι άντρες μένουν, ως εκ τούτου, με θηλές και με κάμποσο μαστικό ιστό. Οι άντρες μπορούν ακόμη να προσβληθούν και από καρκίνο του μαστού, και υπάρχουν κάποιες ιατρικές περιπτώσεις κατά τις οποίες τα

στήθη των αντρών μεγαλώνουν. Η αφύσικη ανάπτυξη των μαστών στον άντρα είναι γνωστή ως γυναιοκομαστία. Η γυναιοκομαστία μπορεί να προκληθεί από τη χρήση αναβολικών στεροειδών. Οπότε, εάν ο Μπάρρυ Μποντς⁵ καταλήξει να εμφανιστεί σε αγώνα βετεράνων με χαλαρωμένα αντρικά μαστάρια νούμερο 44DD, τότε πιστεύω πως θα έχουμε την απάντησή μας στην περί αναβολικών διαμάχη.

ΓΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΕΝΑ ΦΑΚΟ ΕΠΑΦΗΣ ΣΤΟ ΠΙΣΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΙΟΥ ΣΑΣ;

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που έρχονται στα Επείγοντα επειδή δεν μπορούν να βρουν τους φακούς επαφής τους. Ενίοτε, τους ανακαλύπτουμε διπλωμένους και χωμένους κάτω από το βλέφαρο, αλλά μερικές φορές γίνονται άφαντοι. Που έχουν πάει, λοιπόν;;

Πιθανότατα, στο πάτωμα του μπάνιου στο σπίτι. Κι ένα μαθημάκι ανατομίας: πουθενά αλλού δεν μπορούν να πάνε.

Άλλα απολεσθέντα αντικείμενα που κάνουν τους ανθρώπους να σπεύδουν στα Επείγοντα είναι τα ταμπόν, τα προφυλακτικά και τα κλειδιά του αυτοκινήτου.

ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΤΟ ΤΑΜΠΟΝ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ, ΑΝ ΚΟΠΕΙ ΤΟ ΣΚΟΙΝΑΚΙ;

Πρόκειται για μια εκπληκτικά συχνή ερώτηση και ένα συνήθη λόγο για τον οποίον έρχονται γυναίκες στο Επείγοντα. Έρχονται σε μας είτε γιατί δεν μπορούν να βγάλουν το ταμπόν είτε επειδή έχει εξαφανιστεί και δεν ξέρουν πού πήγε.

Ωρα, λοιπόν, για άλλο ένα μάθημα ανατομίας. Ο κόλπος είναι ένας δυνητικός χώρος και όχι μια τρύπα ή μια κοιλότητα

μέσα στο σώμα. Τα τοιχώματα του κόλπου κανονικά εφάπτονται μεταξύ τους, εκτός κι αν εισαχθεί κάτι εκεί μέσα. Όταν μπαίνει κάτι στον κόλπο, το σώμα τού παραχωρεί χώρο. Στο τέλος αυτού του δυνητικού χώρου υπάρχει ο τράχηλος της μήτρας. Γι' αυτό δεν υπάρχει χώρος πουθενά για να χαθεί το ταμπόν. Δεν μπορεί να χαθεί μέσα σε κείνη τη μικρή περιοχή, και μπορείτε να το αφαιρέσετε εσείς ή, ακόμη πιο εύκολα, οποιοσδήποτε γιατρός. Συχνά, δε βρίσκουμε τίποτα μέσα, και αυτό σημαίνει πως πιθανότατα ξεχάσατε ότι το είχατε βγάλει ήδη. Αν αφήσετε ένα ταμπόν μέσα σας για πολύ καιρό, μπορεί να προκαλέσει σοβαρή λοίμωξη, οπότε μην ντρέπεστε να ζητήσετε βοήθεια.

ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΟΤΙ Η ΓΛΩΣΣΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΟΣ ΜΥΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΑΝΑΛΟΓΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΗΣ;

Υπάρχουν, βεβαίως, πολλές εξηγήσεις ως προς το γιατί θα έπρεπε κάποιος να απαντήσει στην ερώτηση αυτή. Ποτέ δε ρωτήσαμε τη φίλη που μας έκανε αυτή την ερώτηση γιατί έχει τόση σημασία, αλλά σίγουρα θα είχε τους λόγους της. Ορισμένες πηγές συμφωνούν ότι η γλώσσα είναι ο ισχυρότερος, αναλογικά με το μέγεθός του, μύς, αλλά η γλώσσα αποτελείται βασικά από τέσσερις μύες. Έχει επίσης αναφερθεί η καρδιά, αλλά επειδή κάνει ακούσιες κινήσεις και είναι κυρίως μύς αντοχής, δε βρίσκεται στην καρδιά της ερώτησης (αποτυχημένη προσπάθεια λογοπαίγνιου).

Ο ραπτικός μύς, ο οποίος εκτείνεται σε όλο το μηρό ως το γόνατο, είναι ο μακρύτερος μύς του σώματος. Όσο για τον ισχυρότερο, έχουμε δύο υποψηφίους, το μαστήρα μυ, που χρησιμοποιείται για τη μάσηση, και το μείζονα

γλουτιαίο. Ο γλουτιαίος! Ποιος ήξερε πως έχουμε τόσο δυνατούς κώλους!

Άλλη μια προσφορά για εσάς, τους φανατικούς της μικρολεπτομέρειας. Σας δίνουμε εδώ δύο από τα πιο αγαπημένα μας λήμματα:

Καλλίπυγος – αυτός που έχει ωραίους γλουτούς.

Στεατοπυγικός – ο αναφερόμενος στη στεατοπυγία, ήτοι εναπόθεση παχέος στρώματος λίπους στους γλουτούς.

ΓΙΑΤΙ ΧΤΥΠΑΝΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΚΡΥΩΝΕΤΕ;

Το σώμα διατηρεί, συνήθως, μια σταθερή θερμοκρασία περίπου 37 βαθμών Κελσίου. Η θερμοκρασία αυτή είναι ιδανική για τη λειτουργία των κυττάρων του σώματός μας. Αν προκύψει κάποια σημαντική αλλαγή στη θερμοκρασία μας, τη νιώθουμε μέσω μιας περιοχής του εγκεφάλου που ονομάζεται υποθάλαμος. Όταν το σώμα ψύχεται πολύ, το κέντρο αυτό προειδοποιεί το υπόλοιπο σώμα ότι πρέπει να ανεβάσει τη θερμοκρασία του. Τότε ξεκινάει η τρεμούλα, η γρήγορη κίνηση των μυών, για να παραχθεί θερμότητα. Το χτύπημα των δοντιών είναι, ουσιαστικά, μια τοπική τρεμούλα.

ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΤΕ ΣΚΩΛΗΚΟΕΙΔΗ ΑΠΟΦΥΣΗ, ΕΦΟΣΟΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΗ;

Η σκωληκοειδής απόφυση είναι ένας μικρός σάκος στο παχύ έντερο. Το τοίχωμα της απόφυσης περιέχει λεμφικό ιστό, που αποτελεί μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος, για τη δημιουργία αντισωμάτων. Η αφαίρεση της σκωληκοειδούς απόφυσης δεν προκαλεί καμία βλάβη, μια που υπάρχουν πολλές άλλες περιοχές στο σώμα που περιέχουν παρόμοιο ιστό, όπως η σπλήνα, οι λεμφαδένες και οι αμυγδαλές. Η σπλήνα και οι λεμφαδένες μπορούν επίσης να αφαιρεθούν.

ΕΙΝΑΙ Η ΑΦΘΑ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΗ;

Ένα από τα μεγαλύτερα μυστικά της ιατρικής και ένα από αυτά που οι γιατροί δεν παραδέχονται μεμιάς είναι ότι, συχνά, δεν έχουμε όλες τις απαντήσεις. Τα στοματικά ελκώματα είναι μια τέτοια περίπτωση. Οι άφθες, ιατρικώς γνωστές ως αφθώδη ελκώματα, είναι η πιο συνηθισμένη στοματική ασθένεια και κάτι που πολλοί από εμάς έχουμε ζήσει. Διαφέρουν από τις ερπητικές πληγές κατά πολλούς τρόπους. Τα αφθώδη ελκώματα εμφανίζονται εντός του στόματος, ενώ οι ερπητικές πληγές εμφανίζονται στα χείλη. Οι ερπητικές πληγές προκαλούνται από τον ιό του έρπητα και είναι αναμφισβήτητα μεταδοτικές. Η αιτιολογία των αφθωδών ελκωμάτων είναι ακόμη άγνωστη, αν και οι επιστήμονες έχουν ξοδέψει πολύ χρόνο στην αναζήτηση της απάντησης. Μελέτες παρουσιάζουν την εν λόγω φλεγμονώδη ασθένεια

ως αποτέλεσμα μη φυσιολογικής άνοσης αντίδρασης στις στοματικές μεμβράνες. Πολλά βακτήρια και ιοί έχουν εξεταστεί, αλλά κανένα δεν αποδείχθηκε υπαίτιο.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΤΡΙΧΙΔΑ;

Για όλα ευθύνονται οι ορθωτήρες μύες των τριχών.

Τι είναι, θα μου πείτε, οι ορθωτήρες μύες των τριχών;

Πρόκειται για μικρές μυϊκές ίνες που, όταν συστέλλονται, έλκουν τους θυλάκους της τρίχας πάνω από το δέρμα. Αυτές οι διογκώσεις του δέρματος ονομάζονται και χήνιο δέρμα.

Τι τις δημιουργεί;

Ξεκινάει από ένα ερέθισμα όπως ο φόβος, το ψύχος, ή όταν κοιτάξετε τον εαυτό σας στον καθρέφτη, μετά από μια νύχτα κραιπάλης με βότκα. Το ερέθισμα αυτό ενεργοποιεί το συμπαθητικό σύστημα. Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα είναι υπεύθυνο για την αντίδραση «αγώνας ή φυγή» του σώματος. Στέλνει ένα μήνυμα στο δέρμα και ενεργοποιεί αυτούς τους μικρούς μύες.

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΟΤΑΝ ΜΟΥΔΙΑΖΕΙ ΤΟ ΠΟΔΙ ΣΑΣ;

Η «παράλυση του Σαββατόβραδου» είναι μια κατάσταση που συναντάμε συχνά στα Επείγοντα, και όχι μια συνέχεια του γνωστού φιλμ του Τραβόλτα. Προκαλείται από τον ίδιο μηχανισμό που κάνει το πόδι σας να μουδιάζει, αλλά είναι κάπως σοβαρότερο. Η παράλυση του Σαββατόβραδου προκαλείται όταν κάποιος, που συνήθως είναι εξαντλημένος, δεν μπορεί να κουνήσει το χέρι ή το πόδι και να αντιδράσει έτσι στο μυρμηγκιασμα που νιώθει όταν το άκρο του μουδιάζει.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προσωρινή ή ακόμη και μόνιμη νευρική βλάβη.

Να τι συμβαίνει σε κανονικές συνθήκες: όταν ασκείται πίεση σε μέρος του ποδιού ή του χεριού, συμβαίνουν πολλά. Οι αρτηρίες μπορεί να συμπιεστούν και να μην μπορούν να δώσουν στους ιστούς και στα νεύρα το οξυγόνο και τη γλυκόζη που χρειάζονται για να λειτουργήσουν. Νευρικές διαβάσεις μπορεί επίσης να μπλοκαριστούν, εμποδίζοντας την κανονική μεταβίβαση των ηλεκτροχημικών διεγέρσεων προς τον εγκέφαλο. Μερικά νεύρα σταματούν να δίνουν διέγερση, ενώ άλλα υπεραντιδρούν. Αυτά τα σήματα στέλνονται στον εγκέφαλο και ερμηνεύονται ως αίσθημα καψίματος, τσιμπήματα ή μυρμήγκιασμα. Τέτοιες αισθήσεις, ή παραισθήσεις, σας αναγκάζουν να κινήσετε το πόδι σας. Το τίναγμά του μειώνει την πίεση και το θεραπευτικό αίμα ρέει ξανά στην περιοχή, οπότε τα νευρικά κύτταρα αρχίζουν και πάλι να δίνουν κανονικές διεγέρσεις. Το μυρμήγκιασμα που νιώθουμε μπορεί να γίνει εντονότερο μέχρι να αποκατασταθεί πλήρως η λειτουργία των νευρικών κυττάρων. Γι' αυτό πονάτε όταν προσπαθείτε να ξεμουδιάσετε το άκρο σας.

Το επίμονο μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα μπορεί να είναι σημάδι ορισμένων παθήσεων, και σε τέτοιες περιπτώσεις πρέπει να επισκέπτεστε το γιατρό σας.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΝΕΤΕ ΣΑΚΟΥΛΕΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΟΤΑΝ ΕΙΣΤΕ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΙ;

Νιώθετε εξαντλημένοι; Αναρωτιέστε γιατί έχετε σακούλες κάτω από τα μάτια, που σας κάνουν να φαίνεστε σαν στενοχωρημένος σκύλος;

Η έλλειψη ύπνου και ξεκούρασης φαίνεται να δημιουργεί μαύρους κύκλους, για λόγους που δεν είναι ακόμη κατανοητοί. Το δέρμα κάτω από τα μάτια είναι το λεπτότερο σε όλο το σώμα, και έτσι επιτρέπει στο σκούρο, φλεβικό αίμα να φαίνεται.

Οι μαύροι κύκλοι γύρω από τα μάτια είναι συνηθισμένο πρόβλημα. Φαίνεται πως είναι γενετικό και μπορεί να χειροτερεύει όσο μεγαλώνετε και το δέρμα σας γίνεται λεπτότερο. Σωστή ξεκούραση, καλή διατροφή και γενικώς καλή υγεία μπορεί να κάνουν τους κύκλους λιγότερο εμφανείς. Μπορείτε, επίσης, να φοράτε μονίμως γυαλιά ηλίου.

ΓΙΑΤΙ ΓΕΛΑΤΕ ΟΤΑΝ ΣΑΣ ΓΑΡΓΑΛΑΝΕ;

Οι ιατρικές σχολές οπωσδήποτε δεν αφιερώνουν πολύ χρόνο σε μαθήματα γύρω από το γέλιο. Ξέρω ότι αυτό δε σας εκπλήσσει, επειδή οι γιατροί είναι σοβαροί άνθρωποι. Η κοντινότερη επαφή τους με το γέλιο είναι η ιατρική μελέτη του γέλιου, η γελωτολογία (gelotology). Υπάρχουν και κρίσεις, γνωστές ως «κρίσεις γέλωτος», που κάνουν τους πάσχοντες να γελούν ακατάπαυστα.

Το γέλιο είναι μια περίπλοκη διαδικασία, που απαιτεί το συγχρονισμό πολλών μυών σε όλο το σώμα. Επίσης, το γέλιο αυξάνει την πίεση του αίματος και τους καρδιακούς παλμούς, προκαλεί αλλαγές στην αναπνοή και στα επίπεδα ορισμένων νευροχημικών ουσιών, καθώς και μια πιθανή ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Γενικώς, σας κάνει καλό.

Ερευνητές έχουν προσπαθήσει να αποκρυπτογραφήσουν το σκοπό του γέλιου και πολλοί πιστεύουν πως η αιτία του σχετίζεται με τη δημιουργία και ενίσχυση των ανθρώπινων σχέσεων — ένα είδος κοινωνικού σήματος. Μελέτες έδειξαν

ότι οι άνθρωποι γελούν 30 φορές περισσότερο σε κοινωνικά περιβάλλοντα, παρά όταν είναι μόνοι τους. Εκθέσεις αναφέρουν, επίσης, ότι η εμφάνιση του γέλιου μπορεί να έχει προηγηθεί της ανθρώπινης εξέλιξης.

Ποια είναι όμως η σχέση γαργαλητού και γέλιου;

Το γέλιο που προκαλείται από το γαργαλητό είναι, στην πραγματικότητα, ένα αντανakλαστικό. Οι επιστήμονες δεν έχουν αντιληφθεί πλήρως πώς λειτουργεί, αλλά, επειδή δεν μπορείς να γαργαληθείς μόνος σου, το αντανakλαστικό φαίνεται να απαιτεί και το στοιχείο της έκκλησης.

ΓΙΑΤΙ ΜΥΡΙΖΕΙ ΚΑΙ ΛΕΡΩΝΕΙ Ο ΙΔΡΩΤΑΣ;

Χρησιμοποιήσατε ποτέ την έκφραση «ιδρώνω σαν γουρούνι»; Για ξανασκεφτείτε το! Τα γουρούνια δεν ιδρώνουν. Τα γουρούνια δεν έχουν ιδρωτοποιούς αδένες, και γι' αυτό ακριβώς πρέπει να κυλιούνται σε νερά και λάσπες για να δροσιστούν.

Όσο για μας τους ανθρώπους, ιδρώνουμε συνήθως για να εξουδετερώσουμε την υπερβολική ζέση και να διατηρήσουμε μια κανονική θερμοκρασία στο σώμα μας. Ο μέσος άνθρωπος έχει 2,6 εκατομμύρια ιδρωτοποιούς αδένες, κατανεμημένους σε όλο το σώμα του, με εξαίρεση τα χείλη, τις θηλές και τα εξωτερικά γεννητικά όργανα. Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τύποι ιδρωτοποιών αδένων, οι ενδοκρινείς και οι εξωκρινείς. Οι αδένες αυτοί έχουν διαφορετικό μέγεθος και παράγουν διαφορετικά είδη ιδρώτα. Οι ενδοκρινείς αδένες υπάρχουν σε όλο το σώμα. Οι εξωκρινείς είναι διαφορετικοί, επειδή υπάρχουν κυρίως στις μασχάλες και στη βουβωνική χώρα. Είναι μεγαλύτεροι και ανοιχτοί μέσα σε θυλάκους τριχών. Αν και ο ιδρώτας είναι ως επί το πλείστον νερό, η μικρή ποσότητα πρωτεΐνης και λιπαρών οξέων στους εξωκρινείς

ιδρωτοποιούς αδένες αρκεί για να δώσει στον ιδρώτα της μασχάλης εκείνο το υπέροχο γαλακτώδες ή κίτρινο χρώμα. Αυτό είναι επίσης που τον κάνει να λερώνει.

Ο ιδρώτας από μόνος του είναι άοσμος, είτε από τις μασχάλες προέρχεται είτε από άλλες περιοχές του σώματος. Ο πανικός αρχίζει όταν ο ιδρώτας αναμειγνύεται με βακτήρια που υπάρχουν στην επιφάνεια του δέρματος. Αυτή η χαρακτηριστική οσμή ονομάζεται οσμιδρωσία, ή δυσώδης ιδρώτας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΥΞΑ;

Φλέγμα, μύξα, σάλιο, κακάδι, πτύελο – είναι όλα διαφορετικές ποικιλίες του ίδιου πράγματος. Οι όροι αυτοί χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν διαφορετικές μορφές βλέννας, ενός γλοιώδους υλικού που καλύπτει διάφορες μεμβράνες στο σώμα (που ονομάζονται βλεννώδεις μεμβράνες). Η βλέννα αποτελείται κυρίως από βλεννίνες (λιπαντικές πρωτεΐνες) και ανόργανα άλατα που αιωρούνται σε νερό. Η βλέννα βοηθάει στην προστασία των πνευμόνων, παγιδεύοντας ξένα σωματίδια που μπαίνουν στη μύτη κατά την αναπνοή. Η βλέννα κάνει επίσης ευκολότερη την κατάποση και εμποδίζει τα στομαχικά οξέα να βλάψουν τα στομαχικά τοιχώματα.

Όσο για τις διάφορες ποικιλίες, το φλέγμα είναι ένας τύπος βλέννας. Εξ ορισμού το φλέγμα περιορίζεται στη βλέννα που παράγεται από το αναπνευστικό σύστημα, εξαιρουμένης της βλέννας στις ρινικές κοιλότητες (την οποία αποκαλούμε μύξα) και αυτής που αποβάλλεται με το βήχα (απόχρεμμα). Στη μεσαιωνική ιατρική, το φλέγμα εθεωρείτο σαν ένας από τους τέσσερις σωματικούς χυμούς, με ψυχρές και υγρές ιδιότητες. Το φλέγμα εθεωρείτο

υπεύθυνο για την απαθή και νωθρή συμπεριφορά, εξού και η λέξη φλεγματικός. Τα κακάδια είναι λιγότερο ιστορικά, μια ιδιωματική λέξη για την ξεραμένη ρινική βλέννα ή μύξα.

Η παρουσία της βλέννας στη μύτη και στο λαιμό είναι φυσιολογική. Όταν είστε άρρωστοι, η βλέννα μπορεί να γίνει παχύτερη και να αλλάξει χρώμα. Το χρώμα δεν αποτελεί σαφή ένδειξη βακτηριακής λοίμωξης, αλλά κάποια επίμονη απόχρωση σκουριάς ή η πράσινη βλέννα αποτελούν συνήθως ένδειξη για κάτι σοβαρότερο.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΤΣΙΜΠΛΕΣ;

Για να απαντήσουμε σε αυτή την ερώτηση, καλέσαμε έναν από τους εξυπνότερους φίλους μου, ένα σπουδαγμένο σε πανεπιστήμιο της Ομάδας του Κισσού [Iny League]⁶ οφθαλμολόγο, ειδικό στη χειρουργική του αμφιβληστροειδούς σε ένα φημισμένο πανεπιστημιακό νοσοκομείο. Είναι ο τύπος που μου στέλνει Προυστ για δώρο στα γενέθλιά μου. Δε βλέπει τηλεόραση. Ακούει το Εθνικό Κρατικό Ραδιόφωνο. Έτσι, πήγαμε σε αυτόν για μια απάντηση.

Τίποτα. Μου λέει πως θα το κοιτάξει σε κανένα βιβλίο. Αυτό το λέω για να σας δείξω πως οι ιατρικές σχολές, πολλές φορές, δε διδάσκουν τα απλά και αυτονόητα πράγματα.

Ποιος έχει, λοιπόν, την απάντηση; Ο επίτιμος ιατρός και ειδικός σε ιατρικές παραξενιές Μαρκ Λέινερ έγραψε γι' αυτή την πάθηση στο περιοδικό Maximum Golf.

Αυτές οι ακαθαρσίες του ματιού δεν είναι τίποτα σοβαρό. Όταν κοιμάσαι, ένα μείγμα από έλαιο, ιδρώτα και δάκρυα συγκεντρώνεται κοντά στις άκρες των ματιών σου. Καθώς τα δάκρυα στεγνώνουν, σου μένει ένα ωραίο, μικρό κομμάτι κρούστας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙΝΑ ΤΑ ΜΙΣΟΦΕΓΓΑΡΑ ΣΤΑ ΝΥΧΙΑ ΣΑΣ;

Το ωχρό ημισεληνοειδές σχέδιο στη βάση κάθε νυχιού ονομάζεται μηνίσκος ή «ανατολή του νυχιού». Δείχνει πού δεν έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία της σκλήρυνσης του νυχιού.

Η Αμερικανική Ακαδημία Δερματολογίας δίνει τα παρακάτω στοιχεία για τα νύχια:

Τα νύχια μεγαλώνουν κατά 0,1 χιλιοστό τη μέρα.

Τα νύχια των χεριών τείνουν να μεγαλώνουν λίγο γρηγορότερα από τα νύχια των ποδιών.

Τα νύχια των ποδιών είναι περίπου δύο φορές παχύτερα από τα νύχια των χεριών.

Γενικώς, τα νύχια τείνουν να μεγαλώνουν γρηγορότερα το καλοκαίρι απ' ό,τι το χειμώνα.

Τα νύχια στο χέρι που χρησιμοποιείται πιο πολύ μεγαλώνουν γρηγορότερα.

1. Δημοφιλές επιτραπέζιο παιχνίδι στις ΗΠΑ. Μόνο που, εδώ, αυτός που κάνει σε κάθε γύρο, θα πρέπει να βγάλει από ένα ρούχο του. (Σ.τ.Μ.)

2. Ψιλοκομμένα εντόσθια αρνιού με καρυκεύματα, που βράζουν δεμένα στο στομάχι, στην πατσά, του αρνιού. (Σ.τ.Μ.)

3. Χαβονέζικο φαγητό που γίνεται από το βολβό του φυτού τάρο (Colocasia esculenta), τον οποίο βράζουν και, στη συνέχεια, λιώνουν μέχρι να γίνει πουρές. (Σ.τ.Μ.)

4. Αναφέρεται στη σφύρα, τον άκρονα και τον αναβολέα. (Σ.τ.Μ.)

5. Παίκτης του μπέιζμπολ, στους San Francisco Giants, που κατηγορήθηκε για χρήση αναβολικών. (Σ.τ.Μ.)

6. Εκλεκτή ομάδα ιστορικών αμερικανικών πανεπιστημίων, γνωστή ως Ομάδα του Κισσού, από τους κισσούς που φυτρώνουν στους τοίχους τους. (Σ.τ.Μ.)

Το πάρτι συνεχίζεται πολύ πιο γαλήνια και ρομαντικά. Ο Λέινερ είναι ξαπλωμένος στον καναπέ με τη Σταχτοπούτα του και τρώει διάφορα κινέζικα egg roll από τα δάχτυλα των ποδιών της με τη νηκτική μεμβράνη, καθώς μοιράζονται το μπουκάλι με την τεκίλα. Είμαι τελικά ελεύθερος από τις περί σώματος ερωτήσεις και μπορώ να απολαύσω ένα ποτό με την ψυχία μου.

ΟΛΑ ΟΣΑ (ΔΕΝ)
ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ
ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ
ΤΟ ΣΕΞ

Σκέφτομαι πως τα βάσανά μου γι' απόψε πέρασαν, όταν ακούω το Λέινερ να φωνάζει: «Μπορεί να μου φέρει κάποιος λίγη σάλ-

τσα πάπιας;». Ο Λέινερ είναι πολύ ανυπόμονος και η λίμπιντό του έχει πάρει προφανώς φωτιά, οπότε είναι αδύνατον να περιμένει το σερβιτόρο να του φέρει το κινέζικο καρύκευμα.

Διασχίζω τη γεμάτη αίθουσα και βρίσκω το Λέινερ να διεξάγει μια έρευνα για τα σπιτικά και εναλλακτικά λιπαντικά. Καθώς προσεγγίζω την παρέα, βλέπω το

Λέινερ να αναμειγνύει σχολαστικά ακριβείς αναλογίες ταμπάσκο, μισολιωμένου μπρι και μια ιδέα από την καθαγιασμένη του τεκίλα, την οποία τώρα αποκαλεί «πικάντικο ερωτικό βάλσαμο». Προσπαθώ να του πω ότι το ταμπάσκο μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδα αν έρθει σε επαφή με ευαίσθητα σημεία του σώματος, αλλά ο Λέινερ επιλέγει να μην ακούσει την ιατρική μου συμβουλή, καθώς οδηγεί τη νέα «σπέσιαλ» φίλη του στο ειδικό εργαστήριό του. Μένω εγώ πίσω, λοιπόν, για να απαντήσω σε έναν ξαφνικό καταιγισμό ερωτήσεων γύρω από το σεξ. Για τις ανατομικά τέλειες κούκλες, το Sex and the City, την πορνογραφία στο διαδίκτυο... ρωτάνε για όλα. Υπάρχουν, ωστόσο, ακόμη κάποιες ερωτήσεις που δεν τις κάνουν πριν από εκείνο το τρίτο Μαρτίни.

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΠΕΡΜΑ ΘΡΕΠΤΙΚΟ; ΜΗΠΩΣ ΠΑΧΑΙΝΕΙ;

Είστε ό,τι τρώτε. Στην περίπτωση αυτή, υπάρχει κάποια αλήθεια, μια που το σπέρμα περιέχει σημαντικό γενετικό υλικό. Αλλά το σπέρμα, παρά το σημαντικό φορτίο του, δεν είναι ιδιαίτερα θρεπτικό ή παχυντικό. Η μέση ποσότητα εκσπερμάτισης, γύρω στη μια κουταλιά της σούπας, περιέχει 200 με 300 εκατομμύρια σπερματοζωάρια. Σύνολο θερμίδων: περίπου 5. Οι θερμίδες αυτές προέρχονται από πρωτεΐνη, καθώς και από ένζυμα και σάκχαρα (κυρίως φρουκτόζη), που εκκρίνονται στο σπέρμα από τον προστάτη αδένα, για να εφοδιάσουν το σπέρμα με την απαραίτητη ενέργεια για «κολύμβηση».

Άλλα καλά στοιχεία που περιέχει το σπέρμα είναι νερό, βιταμίνη C, κιτρικό οξύ, φωσφορικό άλας, διττανθρακικά άλατα, ψευδάργυρο και προσταγλανδίνες. Ένα πραγματικό πρόγευμα για πρωταθλητές.

ΕΙΝΑΙ ΠΙΘΑΝΟ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙΣ ΕΓΚΥΟΣ ΕΝΩ ΕΧΕΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟ;

Στη δεκαετία του '70 υπήρχε ένα ειδικό τηλεοπτικό πρόγραμμα, γύρω στις 4 το απόγευμα, όπου δύο κοπέλες συζητούσαν αν μπορούσαν να μείνουν έγκυοι φιλώντας ένα αγόρι ενώ φορούσαν βρεγμένο μαγιό. Αυτό, φυσικά, δεν ισχύει, αλλά η απάντηση στη βασική μας ερώτηση είναι κάπως πιο περίπλοκη.

Μια πρώτη απάντηση είναι πως, ναι, μπορεί να μείνεις έγκυος.

Καταρχήν, δεν είναι όλες οι αιμορραγίες πραγματικές περίοδοι. Ενίοτε, μια γυναίκα μπορεί να παρουσιάζει μικρο-

ποσότητα αίματος με την ωορρηξία, και τότε είναι εύκολο να μείνει έγκυος.

Επίσης, αν μια γυναίκα έχει ένα σύντομο εμμηνορροϊκό κύκλο (γύρω στις 21 μέρες), μπορεί να έχει ωορρηξία κατά την 7η ημέρα από την αρχή της περιόδου, και αν η περίοδός της κρατάει 7 μέρες, είναι πιθανόν να τελειώνει η περίοδός της ενώ εκείνη έχει ωορρηξία.

Μπερδεμένο; Είναι σίγουρα ευκολότερο να κάνετε ασφαλές σεξ.

ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΟΤΙ ΤΑ ΣΤΡΕΪΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ;

Τα στρεΐδια σίγουρα θυμίζουν ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματός μας, αλλά αυτό δεν τα κάνει διεγερτικά. Υπάρχουν πολλές τροφές και ουσίες που θεωρούνται αφροδισιακές. Αν και καμία επιστήμη δεν έχει αποδείξει ότι αυτές οι τροφές «δουλεύουν», για τα στρεΐδια κυκλοφορούν ορισμένες θεωρίες.

Τα στρεΐδια είναι γεμάτα βιταμίνες και μέταλλα, ειδικότερα ψευδάργυρο. Ο ψευδάργυρος ελέγχει τα επίπεδα προγεστερόνης, τα οποία επιδρούν θετικά στη λίμπιντο. Άλλες τροφές και προϊόντα που λέγεται πως κάνουν το «εργαλείο» να δουλεύει είναι, μεταξύ άλλων, οι εξής:

Σοκολάτα

Φράουλες

Σαμπάνια

Κανθαριδίνη

Κράκερ σε σχήμα ζώου (μόνο αν τα τρώτε κατά τη διάρκεια της ερωτικής πράξης βουτηγμένα σε κανθαριδίνη)

ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟ...;

Όταν ήμουν στην Ισπανία, έμαθα ότι οι Ισπανοί πιστεύουν πως, αν έχεις μεγάλη μύτη, έχεις και μεγάλο πέος. Μια που εγώ διαθέτω μυτόγκα, χάρηκα πολύ γι' αυτό. Αλλά, αν δεχτούμε αυτού του είδους τη μέτρηση, φανταστείτε τι βάσανα θα περνούσε ο Τζεπέτο για να βρει παντελόνι στον Πινόκιο, και ο Σιρανό ντε Μπερζεράκ δε θα χρειαζόταν να χαράμιζει το χρόνο του γράφοντας γράμματα για άλλους. Δυστυχώς, τίποτα από αυτά δεν ισχύει.

Επίσης, φαίνεται πως δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι το μέγεθος του χεριού σχετίζεται με το μέγεθος του πέους. Όσον αφορά το μέγεθος των ποδιών, δύο ουρολόγοι, σε μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο British Journal of Urology, μέτρησαν τα πέν 104 αντρών, σε στύση, και τα σύγκριναν με το νούμερο των παπουτσιών τους. Δε βρήκαν καμία σχέση.

Όσο για άλλα θέματα μεγέθους, ένα μικρό πέος μεγαλώνει περισσότερο από ένα μεγάλο κατά τη στύση. Και επειδή τα ερωτικώς ευαίσθητα σημεία της γυναίκας είναι μέσα και γύρω από το εξωτερικό 1/3 του κόλπου, δεν απαιτείται μεγάλο πέος για την ικανοποίησή της. Κυρίες μου, το μέγεθος όντως δεν μετράει.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΕΧΟΥΝ ΣΤΥΣΗ ΟΤΑΝ ΞΥΠΝΑΝΕ ΤΟ ΠΡΩΙ;

Θα πρέπει να αναφέρεστε στη νυχτερινή διόγκωση! Ή μήπως στο «πρωινό εγερτήριο σάλπισμα» ή, ίσως, στην «πρωινή δόξα»; Υπάρχουν πολλά ονόματα γι' αυτό το πρωινό ξεκίνημα, αλλά μόνο μία καλή εξήγηση για το τι συμβαίνει.

Οι στύσεις αυτές γίνονται κατά τη REM φάση του ύπνου. Ο ύπνος REM είναι συχνότερος λίγο πριν από το ξύπνημα.

Στύσεις έχουμε και σε άλλες ώρες, χωρίς να υπάρχει απαραίτητα κάποιο ερέθισμα. Δεν υπάρχει επιστημονική εξήγηση γιατί αυτή η αυθόρμητη στύση συμβαίνει πάντα σε καταστάσεις που δημιουργούν μεγάλη αμηχανία (πάρτι, διακοπές, κινηματογράφο, γάμους, κηδείες).

ΜΠΟΡΟΥΝ ΑΤΟΜΑ ΚΑΘΗΛΩΜΕΝΑ ΣΕ ΑΝΑΠΗΡΙΚΟ ΚΑΡΟΤΣΑΚΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΣΣΕ;

Αν ένας άντρας έχει, ατυχώς, υποστεί ζημιά στο νωτιαίο μυελό, η ικανότητά του για σεξ εξαρτάται από το πόσο σοβαρή είναι η βλάβη. Οι άντρες έχουν δύο τύπους στύσης, τις ψυχογενείς στύσεις, που ξεκινούν από ερωτικές σκέψεις, και τις αντανεκλαστικές στύσεις, που ξεκινούν από την άμεση σωματική επαφή.

Οι ψυχογενείς στύσεις αναπτύσσονται από τα νεύρα του νωτιαίου μυελού που εξέρχονται στο επίπεδο Θ10-Θ2¹ της σπονδυλικής στήλης. Γενικώς, οι άντρες με ατελή βλάβη στα χαμηλά τμήματα έχουν περισσότερες πιθανότητες ψυχογενούς στύσης από τους άντρες με ατελή βλάβη στα ανώτερα τμήματα της σπονδυλικής στήλης. Οι άντρες με ολική βλάβη

έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες για ψυχογενή στύση. Οι αντανεκλαστικές στύσεις ξεκινούν από την ιερή μοίρα του νωτιαίου μυελού. Πολλοί άνδρες με βλάβη στο νωτιαίο μυελό έχουν αντανεκλαστική στύση με σωματική διέγερση, αν η συγκεκριμένη διάβαση δεν έχει υποστεί βλάβη.

ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΣΠΑΣΕΤΕ ΤΟ ΠΕΟΣ ΣΑΣ;

Μας θλίβει που το λέμε, αλλά είναι αλήθεια. Δεν υπάρχει κόκαλο στο πέος σας, αλλά μπορείτε να προξενήσετε θλάση. Όταν το πέος βρίσκεται σε στύση, μια ξαφνική κάκωση ή κάμψη μπορεί να σπάσει το παχύ ινώδες κάλυμμα που περιβάλλει τον ιστό του σπυραγγώδους σώματος, το οποίο δημιουργεί τη στύση.

Αυτό συμβαίνει συνήθως κατά τη διάρκεια της ερωτικής πράξης. Μην περιμένετε, πάντως, γύψο και δεκανίκια. Η βλάβη αυτή απαιτεί επείγουσα χειρουργική επέμβαση, για να αποτραπεί η σεξουαλική δυσλειτουργία. (Αμάν!)

ΠΡΟΚΑΛΕΙ Ο ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ ΤΡΑΥΛΙΣΜΑ, ΤΥΦΛΩΣΗ Ή ΤΡΙΧΟΦΥΪΑ ΣΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ;

Ως γιατρός, είμαι υποχρεωμένος να διαβάζω πολλές ιατρικές έρευνες. Παντού στο σπίτι βλέπεις στοίβες από τα περιοδικά The New England Journal of Medicine και Annals of Emergency Medicine. Σπανίως χαίρεσαι γι' αυτό το χαμαλίκι, αν εξαιρέσεις το τεύχος της 7ης Απριλίου 2004 του The Journal of the American Medical Association.

Ως νεαρά αγόρια, ακούγατε πολλά, και φοβόσασταν ότι ο αυνανισμός μπορεί να σας προκαλέσει τραύλισμα, τύφλωση ή τριχοφυΐα στις παλάμες. Ακόμη κι αν αποφύγατε αυτές τις

καταστάσεις, μπορεί να σας έχει μείνει η αίσθηση πως είστε έκφυλοι αν επιδίδεστε πολύ συχνά σε αυτοϊκανοποίηση. Πάντως, δε χρειάζεται να φοβάστε πια. Στο άρθρο «Συχνότητα συναντισμού και καρκίνος του προστάτη» θα ανακαλύψετε επιτέλους πως εκείνο το «παίξιμο» μπορεί να σας βγει σε καλό. Το άρθρο αυτό λέει ότι η συχνότητα εκσπερμάτισης δε συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη. Σε σχετική έρευνα, η ομάδα που ξεπερνούσε τους 21 συναντισμούς το μήνα διέτρεχε μικρότερο κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη. Θαυμάσιο! Και καθόλου τρίκες στις παλάμες!

ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΑΡΘΕΝΙΑ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΑΜΠΟΝ;

Η φίλη του νεαρού εξαδέλφου του Δρα Μπίλυ τού έκανε άλλη μια συνηθισμένη ερώτηση. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές γνώμες για το τι μπορεί να προκαλέσει απώλεια της παρθενιάς, αλλά οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν πως οι γυναίκες τη χάνουν με την πρώτη τους κολπική συνουσία.

Η ερώτηση αυτή περιστρέφεται κυρίως γύρω από την ιδέα ότι ένας άθικτος υμένας (ένα κομμάτι ιστού που καλύπτει μερικώς την είσοδο του κόλπου) αποδεικνύει πως η γυναίκα είναι παρθένα. Είναι πιθανόν ο υμένας αυτός να τεντωθεί και να διαρραγεί κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως τα σπορ ή ο συναντισμός. Ο υμένας έχει τουλάχιστον ένα άνοιγμα για την έμμηνο ρύση. Τα ταμπόν μπορεί να τεντώσουν τον υμένα λιγάκι, αλλά συνήθως δεν τον διαρρηγνύουν εντελώς. Όπως και να έχει το πράγμα, οι περισσότεροι σύγχρονοι άνθρωποι πιστεύουν ότι η κατάσταση του υμένα δεν έχει να κάνει με τον ορισμό της παρθενιάς.

ΓΙΑΤΙ ΑΝΑΣΗΚΩΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΘΗΛΕΣ;

Τα μικρά μυϊκά κύτταρα που είναι κυλινδρικής διατεταγμένα μέσα στη θηλή είναι υπεύθυνα για την όρθωση των θηλών. Αυτό συμβαίνει όταν ερεθίζονται από το ψύχος ή τη σεξουαλική διέγερση.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΣΥΡΡΙΚΝΩΣΗ ΤΟΥ ΠΕΟΥΣ;

Το πέος, του οποίου το μήκος, σε κατάσταση χαλαρότητας, είναι περισσότερο από 2,5 σταθερές αποκλίσεις κάτω από το μέσο μέγεθος της αντίστοιχης ηλικιακής ομάδας αποκαλείται επιστημονικά μικροπέος². Βέβαια, αυτός δεν είναι ένας τίτλος που ο άντρας που σέβεται τον εαυτό του θα προσέθετε στο βιογραφικό του, αλλά οι αντιλήψεις για το μέγεθος του πέους μπορεί να είναι παραπλανητικές.

Ο ψυχρός αέρας, το κρύο νερό, ο φόβος, ο θυμός και η αγωνία μπορεί να κάνουν το πέος, το όσχεο και τους όρχεις να τραβηχτούν πιο κοντά στο σώμα, και έτσι να συρρικνωθεί το πέος σε μέγεθος μικροπέους.

Η θερμότητα, αντίθετα, μπορεί να προκαλέσει την επιμήκυνση του πέους. Αν και το μέγεθος ενός χαλαρού πέους διαφέρει πολύ από άντρα σε άντρα, η απόκλιση αυτή είναι λιγότερο φανερά κατά τη σύση. Ακόμη και το σίριαλ *Seinfeld*³ έχει ασχοληθεί με το θέμα της συρρίκνωσης. Ορισμένα σημεία αναφοράς για το πέος:

1. Η Έκθεση Κίνσεϋ (The Kinsey Report), 1948: μέσο μήκος 15,75 εκ. με μια σταθερή απόκλιση 1,96 εκ.
2. Μελέτη του Wessells κ.ά., 1996: μέσο μήκος 12,95 εκ.
3. Άλλες μελέτες: μέσο μήκος 14,48 εκ.

ΕΛΑΤΤΩΝΕΙ Η ΠΕΡΙΤΟΜΗ ΤΗ ΧΑΡΑ ΤΟΥ ΣΕΞ;

Η συζήτηση για την περιτομή γίνεται εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Ορισμένοι Αμερικανοί ειδικοί πιστεύουν ότι όλα τα νεογέννητα αγόρια πρέπει να περιτέμνονται. Όσοι είναι υπέρ επικαλούνται το μειωμένο ποσοστό μολύνσεων των ουρηθρικών οδών και σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών στους άντρες που έχουν κάνει περιτομή, ενώ όσοι είναι κατά δίνουν έμφαση στον πόνο και το στρες που υφίσταται ένα μωρό κατά τη διάρκεια της περιτομής. Άλλοι πιστεύουν ότι τα οφέλη της περιτομής δεν είναι τόσα πολλά, ώστε να δικαιολογούν τις πιθανές επιπλοκές της διαδικασίας. Το 1999, η Ομάδα Εργασίας για την Περιτομή, της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής, ανακάλυψε κάποια δυνητικά οφέλη της περιτομής, αλλά αποφάσισε πως τα στοιχεία δεν ήταν αρκετά ισχυρά ώστε να συστήσουν γενικά την περιτομή. Αλλά ας επιστρέψουμε στο θέμα του σεξ, που είναι και πιο ενδιαφέρον.

Υπάρχουν πολλές μελέτες στην ουρολογική βιβλιογραφία που εξετάζουν την επίδραση της περιτομής στην ανδρική σεξουαλική ικανοποίηση. Οι μελέτες αυτές καταλήγουν σε αντικρουόμενα συμπεράσματα.

Η επίδραση της περιτομής στη σεξουαλική απόλαυση του θηλυκού συντρόφου εξετάστηκε επίσης σε μια μελέτη στο British Journal of Urology. Οι συγγραφείς συμπέραναν πως «οι γυναίκες προτιμούσαν κολπική συνουσία με ένα ανατομικά πλήρες πέος παρά με ένα περιτετμημένο πέος». Ενδιαφέρον είναι ότι οι συγγραφείς της μελέτης εξέδωσαν, επίσης, ένα βιβλίο με τίτλο Sex As Nature Intended It. Στρατολόγησαν, μάλιστα, ορισμένους εθελοντές για τη μελέτη μέσω μιας ανα-

κοίνωσης που δημοσιεύτηκε σε ένα ηλεκτρονικό περιοδικό που τάσσεται κατά της περιτομής. Αυτό το αναφέρουμε όχι ως περιτετμημένοι άνδρες αλλά ως αμερόληπτοι ερμηνευτές της ιατρικής βιβλιογραφίας.

Ενδιαφέροντα δεδομένα για την περιτομή:

Ο γιατρός και ραβίνος του 12ου αιώνα Μωυσής Μαϊμονίδης υποστήριζε την περιτομή, επειδή θεωρούσε ότι χαλιναγωγεί τις σεξουαλικές ορέξεις του άντρα.

Η ανδρική περιτομή εισήχθη στις αγγλόφωνες χώρες στο δεύτερο μισό του 18ου αιώνα, ως μέσο θεραπείας και πρόληψης του αυνανισμού.

Η ανδρική περιτομή είναι η πλέον συνηθισμένη χειρουργική επέμβαση στις ΗΠΑ. Αφαιρείται το 33-50% του δέρματος του πέους και όλοι σχεδόν οι υπερευαίσθητοι νευροϋποδοχείς.

ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ ΕΞΩΡΟΥΧΟΥ ΠΟΥ ΦΟΡΟΥΝ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ;

Όλοι έχουμε προτιμήσεις.

Ο πρόεδρος Κλίντον αποκάλυψε, στο MTV, ότι προτιμάει τα μποξεράκια. Ο Κράμερ στη σειρά *Seinfeld* είπε: «Χρειάζομαι την ασφαλή συσκευασία των jockey. Η "οικογένεια" χρειάζεται ένα σπίνι!».

Το ερώτημα είναι αν υπεισέρχεται ή όχι η επιστήμη σε τέτοιες αποφάσεις.

Παλιότερα πίστευαν ότι τα στενά εσώρουχα μπορούσαν να δημιουργήσουν στειρότητα στους άντρες, επειδή ενδεχομένως αυξάνεται η θερμοκρασία των όρχεων, σε σημείο που να παρεμποδίζεται η παραγωγή σπέρματος.

Το 1998, στο The Journal of Urology, ο Δρ Robert Munkelwitz και ο Δρ Bruce R. Gilbert ανέλυσαν δείγματα σπέρματος από 97 άντρες με προβλήματα γονιμότητας. Οι μισοί από αυτούς φορούσαν σλιπ και οι άλλοι μισοί μπόξερ. Οι ερευνητές μέτρησαν τη θερμοκρασία στο όσχεο, την εσωτερική θερμοκρασία και τη θερμοκρασία της επιδερμίδας των αντρών, όταν οι άντρες φορούσαν σβώβρακα και όταν δε φορούσαν τίποτα από κάτω. Δε βρήκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες αντρών στην οσχεϊκή θερμοκρασία, ούτε στις τιμές, στη συγκέντρωση και στην κινητικότητα του σπέρματος.

Ο σκοπός του όσχεου είναι να διατηρούνται οι όρχεις σε μια θερμοκρασία περίπου 2 βαθμούς πιο κάτω από το υπόλοιπο σώμα (περίπου 34° C). Φαίνεται πως το όσχεο κάνει τη δουλειά του και με μποξεράκια και με σλιπ και με τίποτα από τα δύο.

Οπότε, επιλέξτε εσείς τη μόδα που θα ακολουθήσετε, και το σπέρμα σας δε θα μάθει ποτέ τίποτα.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΟΝΤΩΣ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ G;

Ένα άρθρο στο American Journal of Obstetrics and Gynecology, το 2001, αποκαλούσε το σημείο G ένα είδος γυναικολογικού ούφο. Ε, λοιπόν, οι συγγραφείς του άρθρου αυτού ίσως θέλουν να προετοιμαστούν για διαστημικό ταξίδι. Αυτό θα συμβεί αφού διαβάσουν μια επιστημο-

νική ανακοίνωση από το Πανεπιστήμιο του Καϊρου: "The Electrovaginogram: Study of the Vaginal Electric Activity and Its Role in the Sexual Act and Disorders". Εκεί, οι συγγραφείς ερευνούν την υπόθεση ότι ο γυναικείος κόλπος παράγει ηλεκτρικά κύματα, τα οποία επηρεάζουν την κοιλιακή σύσπαση κατά την είσοδο του πέους. Ανακάλυψαν ότι μπορούσαν να καταγράψουν ηλεκτρικά κύματα από τον κόλπο. Υπέθεσαν επίσης ότι υπήρχε ένας κοιλιακός βηματοδότης, που φαίνεται να αντιστοιχεί στο σημείο G, το οποίο λέγεται ότι είναι μια ερωτογενής περιοχή στον κόλπο.

Τι είναι λοιπόν αυτό το «τέρας του κόλπου»;

Το σημείο G είναι απλώς μια μικρή περιοχή στο άνω κοιλιακό τοίχωμα, προς την κοιλιά, περίπου 5-7,5 εκ. από την είσοδο του κόλπου. Το σημείο G ονομάστηκε έτσι προς τιμήν του Ernst Grafenberg, ενός Γερμανού γιατρού, ο οποίος τη δεκαετία του '50 έγραψε ένα άρθρο που ανέφερε την ύπαρξη μιας ερωτογενούς ζώνης στο εμπρόσθιο κοιλιακό τοίχωμα, που διογκωνόταν με τον ερωτικό ερεθισμό.

Υπάρχουν διάφορες απόψεις για τον καλύτερο τρόπο εντοπισμού του σημείου G. Ορισμένες γυναίκες λένε πως, όταν είναι από πάνω κατά τη συνουσία, λειτουργούν καλύτερα. Άλλες ορκίζονται πως η «είσοδος από πίσω» είναι ο καλύτερος τρόπος για την αφύπνιση του σημείου G. Μερικές, μάλιστα, λένε ότι, λόγω της θέσης του, ένα μικρότερο, λεπτότερο πέος μπορεί να ηλησιάσει αποτελεσματικότερα το σημείο G. Μια ένδειξη για τον εντοπισμό του είναι ότι κάποιες γυναίκες νιώθουν μια έντονη επιθυμία για ούρηση όταν αγγίζεται το σημείο G – καθόλου περίεργο, εφόσον το σημείο G βρίσκεται πολύ κοντά στην ουρήθρα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΟΝΤΩΣ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ KEGEL;

Όσοι δεν έχετε ακουστά τις ασκήσεις Kegel, μην περιμένετε να δείτε τίποτα ασκήσεις γυμναστηρίου.

Αρχικά, οι ασκήσεις Kegel αναπτύχθηκαν ως μέθοδος ελέγχου της ακράτειας σε γυναίκες μετά τον τοκετό. Ονομάστηκαν έτσι από τον Arnold Kegel, που τις προώθησε στη δεκαετία του '40. Η αρχή πίσω από τις ασκήσεις Kegel είναι η ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους ή των ηβοκοκκυγικών μυών. Οι μύες αυτοί καλύπτουν όλο το ηβικό οστό και περιβάλλουν τις εισόδους του κόλπου και του πρωκτού. Η ενδυνάμωσή τους βοηθάει στη βελτίωση της λειτουργίας της ουρήθρας και του πρωκτικού σφιγκτήρα.

Αυτές οι ασκήσεις συνιστώνται για γυναίκες με ακράτεια ούρων, αλλά πολλοί άλλοι κάνουν τις ασκήσεις αυτές για πιο διασκεδαστικούς λόγους.

Οι υποστηρικτές της μεθόδου πιστεύουν πως υπάρχουν πολλά οφέλη για μια γυναίκα που γυμνάζει τον κόλπο της. Λένε ότι είναι ευκολότερο γι' αυτή να φτάσει σε οργασμό, να κάνει τους οργασμούς της εντονότερους ή καλύτερους, και ότι κάνει τον κόλπο πιο ευαίσθητο.

ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΝ ΤΑ ΖΕΣΤΑ ΜΠΑΝΙΑ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΣΤΕΙΡΩΣΗ;

Η θερμότητα βλάπτει το σπέρμα και μπορεί, θεωρητικά, να επηρεάσει σε κάποιο βαθμό την ανδρική γονιμότητα. Πάντως, δεν υπάρχει σαφής επιστημονική ένδειξη που να ενοχοποιεί τα καυτά μπάνια. Μπορεί να υπάρξει κάποια προσωρινή ελάττωση στη λειτουργία του σπέρματος μετά από παρατεταμένα και επαναλαμβανόμενη χρήση, αλλά

καμία απολύτως σοβαρή βλάβη όταν κάνουμε περιστασιακά καυτά μπάνια.

Ούτε οι σάουνες φαίνεται να επηρεάζουν τη γονιμότητα. Μερικές μελέτες αναφέρουν μειωμένη τιμή σπέρματος ή μειωμένη κινητικότητα μετά τη σάουνα, αλλά στη Φινλανδία, όπου οι σάουνες είναι πολύ συνηθισμένες, οι άντρες διαθέτουν υψηλές τιμές σπέρματος και κανένα έκδηλο πρόβλημα γονιμότητας.

ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΕΞ ΑΠΟ Ο,ΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ;

Λένε ότι οι άντρες έχουν συνέχεια το σεξ στο μυαλό τους, και απ' ό,τι φαίνεται μάλλον είναι σωστό.

Σε μια πρόσφατη μελέτη στο Nature Neuroscience, μια ομάδα ερευνητών έβαλε 28 άντρες και γυναίκες να κοιτάζουν ερωτικές φωτογραφίες, ενώ ταυτόχρονα έπαιρναν τομογραφίες του εγκεφάλου τους. Τα υποκείμενα της έρευνας κοιτούσαν διεγερτικές φωτογραφίες ετερόφυλων ζευγαριών που επιδίδονταν σε σεξουαλική δραστηριότητα, γυμνά ελκυστικά άτομα του άλλου φύλου, καθώς και φωτογραφίες αντρών και γυναικών σε μη ερωτικές στιγμές. Όταν ανέλυσαν τις τομογραφίες, οι ερευνητές ανακάλυψαν πως δύο περιοχές του εγκεφάλου, η αμυγδαλή και ο υποθάλαμος, ήταν περισσότερο ενεργοποιημένες στους άντρες παρά στις γυναίκες, που παρακολουθούσαν τα ίδια σεξουαλικά ερεθίσματα.

Έχουν, λοιπόν, οι άντρες το σεξ συνέχεια στο μυαλό τους; Τι να πούμε; Βγαίνει ο ήλιος από την ανατολή;

Εδώ που τα λέμε, δε χρειαζόμασταν ερευνητική ομάδα για ν' απαντήσουμε σε αυτή την ερώτηση.

ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑΣ ΑΝΤΡΑΣ ΝΑ ΞΕΜΕΙΝΕΙ ΑΠΟ ΣΠΕΡΜΑ;

Τι εφιάλτης! Στερεύει το πηγάδι. Είναι δυνατόν κάτι τέτοιο; Η απάντηση είναι «όχι», αλλά υπάρχουν και μερικές κακές ειδήσεις.

Μια γυναίκα γεννιέται με όλα τα ωάρια που πρέπει να έχει, αλλά το απόθεμα του άντρα σε σπέρμα ανανεώνεται σε όλη του τη ζωή. Αυτό ακούγεται καλό, αλλά οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι οι άντρες πάνω από τα 35 παρουσιάζουν περισσότερες ανωμαλίες στην κινητικότητα του σπέρματος και περισσότερες σοβαρές βλάβες στο DNA του σπέρματός τους σε σχέση με τους νεότερους άντρες. Διαπιστώθηκε επίσης ότι, με τα χρόνια, οι μέσες τιμές σπέρματος μειώνονται. Οι οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας λένε ότι το κανονικό σπέρμα περιέχει 20 εκατομμύρια σπερματοζωάρια ανά εκσπερμάτιση, με 50% κινητικότητα και 60% κανονική μορφολογία. Αυτό είναι διαφορετικό από ό,τι ήταν πριν από 25 χρόνια, όταν οι κανονικές τιμές έφταναν σχεδόν στα 100 εκατομμύρια σπερματοζωάρια.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟ ΠΩΣ ΜΥΡΙΖΕΙ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ;

Η «φίλη» της γυναίκας μου της είπε κάποτε πως, αν έτρωγε ανανά, θα μύριζε ωραία «εκεί κάτω». Η φίλη το είχε ακούσει αυτό από μια πόρνη. Περισσότερες αποδείξεις δεν υπάρχουν.

Δεν υπάρχει, γενικώς, επιστημονική έρευνα πάνω σ' αυτό το ευαίσθητο θέμα. Ο κόσμος πιστεύει πως «είσαι ό,τι τρως», οπότε ό,τι ρίχνετε μέσα σας, κυρίες μου, μπο-

ρεί να επηρεάσει τη μυρωδιά και τη γεύση των γυναικείων σας εκκρίσεων. Τροφές που συχνά αναφέρονται ως προβληματικές για το «εκεί κάτω» είναι τα σπαράγγια, το σκόρδο και το κάρυ.

ΜΠΟΡΕΙ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΝΑ ΕΚΣΠΕΡΜΑΤΙΣΕΙ;

Πολλά έχουν ακουστεί για τη γυναικεία εκσπερμάτιση, αλλά πάντα απορρίπτονταν, θεωρώντας ότι πρόκειται για ούρηση κατά τη συνουσία. Πιο πρόσφατες μελέτες αποκάλυψαν πως, σε γυναίκες που ισχυρίζονται ότι έχουν εκσπερμάτιση, βρέθηκαν υψηλότερα επίπεδα μιας ένωσης, της όξινης φωσφατάσης του προστάτη. Αυτή η ένωση βρέθηκε επίσης σε υψηλά επίπεδα σε άντρες και προέρχεται από τον προστάτη.

Οι ερευνητές έχουν υιοθετήσει μια ανατομική προσέγγιση στο θέμα των προστατοειδών συστατικών στη γυναικεία εκσπερμάτιση. Πιστεύουν πως, αν οι γυναίκες «εκσπερματίζουν» κάποιο υγρό που δεν είναι ούρα, τότε θα πρέπει να προέρχεται από κάπου αλλού εκτός από την κύστη. Η πιθανότερη πηγή είναι, κατά τη γνώμη τους, οι γυναικείοι παρουργηθραίοι αδένες ή αδένες του Skene.

Πειράματα αυτοψίας σε αδένες του Skene αποκάλυψαν ουσίες ίδιες με τις ουσίες που υπάρχουν στον προστάτη. Ορισμένοι ειδικοί αποκαλούν σήμερα τους αδένες αυτούς «γυναικείο προστάτη». Έτσι, φαίνεται πολύ πιθανό να μπορούν ορισμένες γυναίκες να «εκσπερματίζουν», αλλά το να συμβεί αυτό είναι εξίσου δύσκολο όσο και ο εντοπισμός του σημείου G.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΠΙΛΙΑ;

Η πιπιλιά είναι ένας μώλωπας που σχηματίζεται όταν κάποιο άτομο ρουφάει και δαγκώνει ελαφρά μια περιοχή στο σώμα ενός άλλου ατόμου, προκαλώντας το σπάσιμο των αιμοφόρων αγγείων κάτω από το δέρμα. Αποτελεί, επίσης, μετάλλιο τιμής για όλους τους ερεθισμένους 15άρηδες παγκοσμίως.

1. Θωρακικό και Οσφυϊκό τμήμα της σπονδυλικής στήλης αντίστοιχα. Ο αριθμός δηλώνει τη θέση του σπονδύλου. (Σ.τ.Μ.)

2. Ιατρικός ορισμός για γεννητικά όργανα που είναι μικρότερα από 5 εκατοστά σε σύσπ. (Σ.τ.Μ.)

3. Πρόκειται για μια τηλεοπτική σειρά τύπου sitcom (κωμωδία καταστάσεων), με τον Jerry Seinfeld. (Σ.τ.Μ.)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Κοιτάζω το ρολόι μου και δεν μπορώ να πιστέψω ότι είναι ακόμη 12. Απαντάω στην τελευταία από τις ερωτήσεις για το σεξ και ρίχνω μια γρήγορη ματιά στο δωμάτιο για να σιγουρευτώ πως ο δρόμος για την τουαλέτα είναι ελεύθερος. Βλέπω ένα άνοιγμα και ορμάω, ελπίζοντας να αποφύγω άλλες ερωτήσεις.

Η πόρτα είναι ελαφρώς μισάνοικτη και την ανοίγω διστακτικά για να βρω την Ελοϊζ, την οικοδέσποινα,

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΣΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ;

να κάθεται στην άκρη της μπανιέρας. Ο Λέινερ έχει αρπάξει το τηλέφωνο του ντους (που κάνει και μασάζ) και

ρίχνει κρύο νερό στα καμένα και φουσκαλιασμένα μάγουλά της. Αποδεικνύεται ότι η Ελοϊζ, άψογη πάντοτε οικοδέσποινα, είχε ακολουθήσει το Λέινερ και τη Σταχτοπούτα στο εργαστήριό τους για να δει αν χρειάζονταν κανένα ποτό. Ο Λέινερ επέμεινε να την πασαλείψει για τα καλά με το καυτερό βάλσαμό του.

Ουδόλως γνώριζε ότι η Ελοϊζ είχε κάνει απολέπιση εις βάθος στο πρόσωπο λίγες ώρες πριν από το πάρτι. Το δέρμα της ήταν, συνεπώς, εξαιρετικά ευαίσθητο σε οποιαδήποτε αλοιφή με διαβρωτικές ιδιότητες. Ήταν παρήγορο για μένα να δω ότι, μέσα στο χάος της στιγμής, ο Λέινερ είχε πράξει το σωστό, και φρόντιζε τα εγκαύματά της με τον ενδεδειγμένο τρόπο.

Υπάρχουν δύο αξιосέβαστοι κανόνες που ισχύουν στις τάξεις των επαγγελματιών. Για τους γιατρούς είναι ότι, αν δεν μπορείς να ωφελήσεις, τουλάχιστον μη βλάψεις, και για το νομικό κλάδο ότι όποιος εκπροσωπεί τον εαυτό του στο δικαστήριο, έχει έναν ηλίθιο για πελάτη. Οπότε, αν είναι να το παίξετε γιατρός του εαυτού σας, τουλάχιστον μην προκαλέσετε ζημιά και μην είστε ηλίθιος.

ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΟ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΤΕΤΡΑΚΥΚΛΙΝΗ, ΜΙΑ ΟΥΣΙΑ ΠΟΥ ΡΙΧΝΟΥΝ ΣΤΑ ΕΝΥΔΡΕΙΑ;

Μία ασθενής ήρθε στα Επείγοντα μια μέρα για τη θεραπεία μιας φλεγμονής στο τριχωτό της κεφαλής της. Προσπάθησε να τη θεραπεύσει μόνη της παίρνοντας τετρακυκλίνη από αυτή που έριχνε στο ενυδρείο της. Όπως απεδείχθη, δε χρειάστηκε αντιβιοτικά για το εξάνθημα. Επρόκειτο για ευφυΐα σε θέματα φαρμακευτικής αγωγής ή για τρελή;

Δε θα την αποκαλούσα, πάντως, ευφυή, διότι η επόμενη φαινή της ιδέα ήταν να αλείψει το κεφάλι της με οδοντό-κρεμα. Όσο για την τετρακυκλίνη για τα ενυδρεία, φαίνεται πως τα χάπια αυτά περιέχουν την ίδια δόση όπως όλα τα χάπια με ιατρική συνταγή, αλλά δεν μπορώ να εγγυηθώ για την καθαρότητά τους. Η λογική λέει να προτιμάς αυτά που παίρνεις από το φαρμακείο.

ΜΠΟΡΕΙ Ο ΧΥΜΟΣ ΑΠΟ ΜΥΡΤΙΛΛΑ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΣΕΙ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ;

Ίσως. Μια μελέτη στο JAMA, ή The Journal of the American Medical Association για τους μη σχετικούς, κατέδειξε μια σημαντική μείωση στα ποσοστά μολύνσεων των ουροφόρων οδών σε ηλικιωμένους ανθρώπους που έπιναν χυμό μύρτιλλου καθημερινά. Δε γνωρίζουμε ακριβώς πώς γίνεται, αλλά η πιθανότερη απάντηση είναι πως κάποια χημική ουσία στο χυμό εμποδίζει τα βακτήρια να κολλήσουν στα τοιχώματα της κύστης. Έχω κάποιους γνωστούς στους οποίους δεν αρέσει αυτός ο χυμός, αλλά επειδή οι λοιμώξεις των ουροφόρων οδών εμφανίζονται συνήθως

μετά το σεξ, αξίζει τον κόπο να πίνει κανείς λίγο πικρό χυμό μύρτιλλου αντί να καπνίσει ένα τσιγάρο.

ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΙΑ ΜΥΚΗΤΙΑΣΗ, ΑΝ ΤΟ ΒΑΛΕΤΕ «ΕΚΕΙ ΜΕΣΑ»;

Το γιαούρτι μπορεί να βοηθήσει στις λοιμώξεις που προκαλούνται από μύκητες, αλλά μόνο όταν το βάζετε στη σωστή τρύπα, δηλαδή στο στόμα σας.

Το γιαούρτι έχει μερικές πολύ ενδιαφέρουσες ιδιότητες. Ορισμένες γυναίκες έχουν ανακαλύψει ότι, τρώγοντας ένα γιαουρτάκι καθημερινά όταν παίρνουν αντιβιοτικά, καταφέρνουν να εμποδίσουν ανάλογες λοιμώξεις που είναι ήδη σε πλήρη εξέλιξη.

ΑΦΑΙΡΕΙ Η ΦΛΟΓΑ ΤΟΥ ΚΕΡΙΟΥ ΤΗΝ ΚΥΨΕΛΙΔΑ ΤΩΝ ΑΥΤΙΩΝ;

Οι υπερβολικές ποσότητες κυψελίδας («κεριού») στα αυτιά μπορεί να προκαλέσουν μείωση της ακοής ή πόνο, αλλά αυτό δεν είναι λόγος για να βάλετε φωτιά στο κεφάλι σας. Μια «ωτοσκόπηση με κερί» συνίσταται στην τοποθέτηση μιας κωνικής συσκευής στο ακουστικό κανάλι και στην αφαίρεση της κυψελίδας με τη βοήθεια του καπνού του κεριού ή ενός αναμμένου φτιλιού. Οι εταιρείες που κατασκευάζουν αυτές τις συσκευές μιλούν και για πολλά άλλα οφέλη στην υγεία. Η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ και η канаδική κυβέρνηση διαφωνούν, και έχουν αμφότερες αντιταχθεί σε αυτούς τους ψευδείς ισχυρισμούς. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η κυψελίδα βγαίνει από μόνη της, κι αν δε βγει, θα

πρέπει να επισκεφτείτε το γιατρό. Αποφύγετε αυτά τα ανόητα προϊόντα και φυλάξτε τους κώνους για το παγωτό σας.

ΠΟΣΟ ΕΞΥΠΝΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΒΑΖΕΤΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΣΤΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ;

Αφήστε καλύτερα το βούτυρο για το πρωινό σας.

Το βούτυρο δεν είναι κατάλληλο για την επάλειψη ενός εγκαύματος. Παγιδεύει τη θερμότητα στο δέρμα και παρατείνει τον πόνο. Αντί για βούτυρο, χρησιμοποιήστε κρύο νερό.

Πρέπει να πω ότι, σύμφωνα με την ινδική ιατρική βιβλιογραφία, υπάρχουν ορισμένα πράγματα στην κουζίνα σας που μπορεί να είναι χρήσιμα σε εγκαύματα: φλούδες βρασμένης πατάτας και μέλι.

Γιατί μέλι; Το μέλι χρησιμοποιείται μερικές φορές για τα αντιβακτηριακά αποτελέσματά του. Οι φλούδες βρασμένης πατάτας μπορεί να φαίνεται ότι είναι μια ασυνήθιστη θεραπεία, αλλά βοηθάνε στη διατήρηση της υγρασίας.

Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε αν πάθετε έγκαυμα από ένα καυτό τηγάνι είναι να δροσίσετε το κάψιμο με κρύο νερό και, αφού έχει δροσιστεί καλά, να αλείψετε μια αντιβιοτική αλοιφή. Για σοβαρά εγκαύματα, θα πρέπει να πάτε στα Επείγοντα Περιστατικά του κοντινότερου νοσοκομείου.

ΕΧΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Η ΜΕΛΑΤΟΝΙΝΗ ΣΤΟ ΤΖΕΤ ΛΑΓΚ;

Να και μια ερώτηση για κοσμογυρισμένους. Η μελατονίνη μπορεί να είναι αποτελεσματική λύση για τα προβλήματά σας με το τζετ λαγκ.

Μια ανασκόπηση 10 μελετών για τη χρησιμότητα της μελατονίνης καταλήγει πως 2-5 mg μελατονίνης μετά την άφιξη στον προορισμό σας, όταν έρθει η ώρα να κοιμηθείτε, λειτουργούν αποτελεσματικά· ίσως πρέπει να το επαναλάβετε τις επόμενες 2-4 μέρες. Αυτό πρέπει να συνδυαστεί με μέτρα κατά των τοξικών ουσιών – όχι αλκοόλ, πολλά υγρά για να μην αφυδατωθείτε, άσκηση και δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας, σωστή διατροφή, καλός ύπνος και προσαρμογή στην τοπική ώρα.

ΘΑ ΒΑΖΑΤΕ ΜΙΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΣΕ ΕΝΑ ΜΑΥΡΙΣΜΕΝΟ ΜΑΤΙ;

Ο πάγος δεν είναι τόσο εντυπωσιακός όσο μια προσεκτικά τοποθετημένη μπριζόλα, αλλά κάνει την ίδια δουλειά. Δεν υπάρχει τίποτα μαγικό στη μπριζόλα, μόνο το ότι είναι κρύα και ότι ασκεί ελαφρά πίεση. Αν κρατήσετε το κεφάλι σας υπερυψωμένο και αποφύγετε την ασπιρίνη ή άλλα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν την πήκτικότητα του αίματος, πάλι η ίδια δουλειά γίνεται. Η καλύτερη λύση είναι να αποφύγετε να σας μαυρίσουν το μάτι.

ΜΠΟΡΕΙ Η ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ ΝΑ ΣΑΣ ΓΛΙΤΩΣΕΙ ΑΠΟ ΤΑ ΣΠΥΡΑΚΙΑ;

Υπάρχουν πολλά σπιτικά γιατροσόφια για τις δερματικές παθήσεις και έχω δει ασθενείς να έρχονται στα Επείγοντα πασπαλιωμένοι με κάθε είδους κρέμες. Ένα κοινό γιατρικό για τα σπυράκια, που το δοκιμάζουν πολλοί, είναι αυτό που περιλαμβάνει μαγειρική σόδα, ξίδι, χοντροαλεσμένο καφέ, μερκουρόχρωμα¹, ιώδιο, κρέμα για αιμορροΐδες, ζάχαρη, αλάτι και οδοντόκρεμα.

Είναι κοινή πεποίθηση πως η οδοντόκρεμα είναι θαυματουργή για τα σπυράκια. Δεβρήκα πουθενά επιστημονική μελέτη για τη χρησιμότητα της οδοντόκρεμας στην ακμή, αλλά μπορεί να καταφέρνει να ξηραίνει εκείνα τα ενοχλητικά ψεγάδια.

Αλλά, αν ακολουθήσετε τη «θεραπεία της οδοντόκρεμας», πρέπει να προσέξετε ορισμένα πράγματα. Η περιστοματική δερματίτιδα είναι μια έξαρση βλατίδων και φλυκταινών ερυθηματώδους απολέπισης γύρω από το στόμα (φανταχτερή περιγραφή της ακμοειδούς δερματίτιδας). Εμφανίζεται σχεδόν αποκλειστικά σε γυναίκες ηλικίας 20-35. Η αιτία είναι άγνωστη, αλλά ορισμένοι άνθρωποι πιστεύουν ότι η φθοριούχος οδοντόκρεμα μπορεί να είναι ένας παράγοντας.

Οι αλλεργικοί σε αρώματα κινδυνεύουν κι αυτοί από τη μέθοδο της οδοντόκρεμας. Το «βάλσαμο του Περού»² είναι ένα συστατικό που ξέρουμε ότι προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις, ενώ η κινναμική αλδεϋδη στις οδοντόκρεμες έχει επίσης ενοχοποιηθεί συχνά. Εμείς λέμε να μείνετε στο Clearasil.

ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΝΑ ΣΠΑΤΕ ΤΑ ΣΠΥΡΑΚΙΑ;

Και μια άσχετη, αλλά πραγματικά παράξενη ιστορία: εργαζόμουν ένα βράδυ στα Επείγοντα και μία ασθενής εμφανίστηκε με επιδέσμους στο σαγόνι της. Τη ρώτησα τι έγινε, και μου απάντησε, πολύ συνεσταλμένα, ότι ήταν στενοχωρημένη, επειδή είχε ξύσει πολλές φορές το πρόσωπό της και αυτό της δημιούργησε μόλυνση. Προσπάθησα να την καθησυχάσω. Της είπα πως αυτό είναι σύνηθες φαινόμενο και της ζήτησα να ρίξω μια ματιά. Όταν αφαίρεσε τον επίδεσμο, είδα μια τρύπα 10 τετραγωνικών εκατοστών, που έφτανε μέχρι το γναθικό οστό. Πήρε μερικά αντιβιοτικά και μια προσεκτική ψυχολογική εκτίμηση. Σε καμιά περίπτωση δε χρησιμοποίησα το «Δε σου είπε η μαμά σου ότι δεν ξύνουμε το πρόσωπό μας;».

Όσο για το σπάσιμο των σπιριών, είναι κάτι που ασφαλώς μπορεί να οδηγήσει σε επιπλοκές. Ζουλώντας τα, είναι πιθανό να σπρώξετε ακόμη πιο βαθιά στο δέρμα τα βακτήρια που δημιουργούν τα σπιράκια και να προκαλέσετε περισσότερη ερυθρότητα και πρήξιμο. Είναι η συνηθέστερη αιτία για τις ουλές από ακμή.

Υπάρχει όμως και μια ακόμη πιο ολέθρια επιπλοκή, η οποία ονομάζεται θρόμβωση σπραγγώδους κόλπου. Ένας θρόμβος αίματος σχηματίζεται στην κολπική κοιλότητα που βρίσκεται ανάμεσα στο σφηνοειδές οστό, το μεγάλο οστό στη βάση του κρανίου και το κροταφικό οστό. Η πραγματική ζώνη κινδύνου όσον αφορά το σπάσιμο σπιριών είναι μια περιοχή την οποία ορισμένοι ονομάζουν «τρίγωνο του θανάτου», και συγκεκριμένα η περιοχή που εκτείνεται από τη ρινική γέφυρα μέχρι τη γωνία του στόματος και μέχρι το πλάτος του σαγονιού. Οι

φλέβες της περιοχής αυτής εκβάλλουν στο σπραγγώδη κόλπο, και οποιαδήποτε βαριάς μορφής φλεγμονή στην περιοχή αυτή μπορεί να προκαλέσει θρόμβωση σπραγγώδους κόλπου. Αν ζουλάτε τα σπιράκια σε αυτή την περιοχή του προσώπου σας, μπορεί να προκαλέσετε μόλυνση και να ξεκινήσει αυτή η επικίνδυνη διαδικασία.

ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΡΑΧΕΙΟΤΟΜΗ ΜΕ ΜΑΧΑΙΡΑΚΙ ΣΤΡΕΙΔΙΩΝ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΠΝΙΓΕΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΡΤΙ;

Η φίλη μας η Κιμ μπορεί να κάνει, στην ουσία, σχεδόν τα πάντα. Είναι σαν τη Μάρθα Στούαρτ³ πριν να πλάσει το πρώτο μπισκότο της. Προσθέστε σε αυτό και μια τραχιά πλευρά, που της επιτρέπει να αναλαμβάνει οτιδήποτε. Ήθελε να μάθει την απάντηση στην ερώτηση αυτή, και καταλάβαμε ότι, αν κάποιος επιχειρούσε ποτέ τέτοιο πράγμα, θα ήταν σίγουρα αυτή. Και, μάλιστα, ούτε καν θα επέτρεπε να διακοπεί το πάρτι της γι' αυτό.

Η κρικοθυροειδοτομή (που μοιάζει με την τραχειοτομή) είναι μια από τις πιο συγκλονιστικές διαδικασίες που μπορεί να λάβει χώρα στα Επείγοντα. Πρόκειται για μια επείγουσα προσπάθεια να ελευθερώσουμε μια φραγμένη αναπνευστική οδό. Θυμάστε το επεισόδιο από το MASH, κατά το οποίο ο πατήρ Mulcahy χώνει ένα στυλό στο λαιμό ενός άνδρα για να τον βοηθήσει να αναπνεύσει;

Γίνεται και με το μαχαιράκι των στρειδιών, αλλά αποφύγετε οπωσδήποτε να το επιχειρήσετε μόνος σας! Τηλεφωνήστε καλύτερα στο 166.

ΑΝ ΟΥΡΗΣΕΤΕ ΠΑΝΩ ΣΕ ΕΝΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΜΕΔΟΥΣΑΣ, ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΤΟ ΚΑΨΙΜΟ;

Όλοι είδαμε το επεισόδιο από τα Φιλαράκια (ελάτε, μην ντρέπεστε, παραδεχτείτε το) όπου μια μέδουσα τσιμπάει τη Μόνικα. Ο Τζόι θυμάται ότι, αν κατουρήσεις πάνω σε ένα τσίμπημα μέδουσας, παύει να πονάει, η Μόνικα λέει «Δεν μπορώ να το κάνω μόνη μου αυτό», τον Τζόι τον πιάνουν οι ντροπές και αφήνει τον Τσάντλερ να σώσει την κατάσταση. Μην πιστεύετε όσα βλέπετε στην τηλεόραση.

Τα περισσότερα τσιμπήματα από μέδουσες προκαλούν απλώς πόνο και μούδιασμα. Η κυβομέδουσα (ή θαλάσσια σφήκα) της Αυστραλίας είναι η πιο δηλητηριώδης και μπορεί να προκαλέσει το θάνατο σε οποιοδήποτε θαλάσσιο πλάσμα. Περίπου 20% των θυμάτων της πεθαίνουν. Επικίνδυνη είναι επίσης η πορτογαλική φυσαλία, αλλά δε συγκρίνεται με την κυβομέδουσα.

Οι ακόλουθες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα περισσότερα τσιμπήματα μεδουσών: ο ασθενής πρέπει να αφαιρέσει οποιαδήποτε ορατά κομμάτια από πλοκάμια, χρησιμοποιώντας γάντια αν είναι δυνατόν. Η περιοχή όπου τσιμπήθηκε πρέπει να ξεπλυθεί με ξίδι. Το οξικό οξύ του ξιδιού μπορεί να εμποδίσει την εκροή του δηλητηρίου των νηματοκυστών (κνιδοκύτταρα) στο δέρμα. Χρησιμοποιήστε άφθονο ξίδι. Αν δεν υπάρχει ξίδι, χρησιμοποιήστε θαλασσινό νερό για να ξεπλύνετε τις νηματοκύστες.

Από εργαστηριακά πειράματα προκύπτει ότι τα ούρα, η αμμωνία και το οινόπνευμα μπορεί να αναγκάσουν τα ενεργά κνιδοκύτταρα να εξαπολύσουν δηλητήριο, πράγμα που σημαίνει ότι η επάλειψη με αυτά μπορεί να επιδεινώσει

ένα μικρό τσίμπημα. Οπότε, το να κατουρήσετε πάνω σε ένα τσίμπημα είναι απδιαστικό και επώδυνο.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟ ΝΑ ΒΑΖΕΤΕ ΒΑΤΟΝΕΤΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΑ ΑΥΤΙΑ ΣΑΣ;

Ω, αυτή η απαγορευμένη απόλαυση! Όλα όσα απαγορεύεται να κάνετε είναι πάντοτε ελκυστικά.

Τα αυτιά, ως επί το πλείστον, δεν απαιτούν καθημερινό καθάρισμα. Είναι σαν αυτοκαθαριζόμενος φούρνος. Με τη βοήθεια της βαρύτητας και της σωματικής θερμοκρασίας, η κυψελίδα θα βρει την έξοδο. Αν η κυψελίδα εμφανιστεί στο εξωτερικό αυτί, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια βατονέτα. Αν δεν μπορέσετε να τη βγάλετε και σπρώξετε πιο μέσα τη βατονέτα, κινδυνεύετε να ενσφηνώσετε την κυψελίδα ή να πληγωθείτε. Αν η κυψελίδα ενσφηνωθεί, θα πονάτε και θα μισοκουφαθείτε. Υπάρχουν φαρμακευτικά παρασκευάσματα που βοηθούν να απαλλαγείτε από την κυψελίδα που έχει βουλώσει το αυτί σας. Μια σύριγγα με ζεστό νερό, πολλές φορές, φέρνει αποτελέσματα. Σαν τελευταία λύση, μπορείτε να επισκεφθείτε έναν ωτορινολαρυγγολόγο ή να πάτε στα Επείγοντα για έναν καλό καθαρισμό.

Δεν είναι ασυνήθιστο για μας να βλέπουμε ασθενείς που έχουν παραβιάσει τους παραπάνω κανόνες και έρχονται για να τους αφαιρέσουμε την άκρη από μια βατονέτα, που έχει πέσει μέσα στο αυτί. Μην ανησυχείτε, είμαστε έτοιμοι για τέτοια. Βγάζουμε και άλλα αντικείμενα από τα αυτιά, όπως κατσαρίδες, χάντρες και καπάκια από στυλό.

ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ;

Λέγεται ότι η υδροθεραπεία του παχέος εντέρου συμβάλλει στην καταπολέμηση της δυσπεψίας και των λοιμώξεων από ζυμομύκητες, στον έλεγχο της υπέρτασης, στην αποκατάσταση της ισορροπίας του pH, στη μείωση της δυσσοσμίας, στην απόφραξη του εντέρου, στη ρύθμιση της σωστής πήξης του αίματος, στη διέγερση της παραγωγής λευκών αιμοσφαιρίων, στην αποτροπή σχηματισμού χολόλιθων, στον καθαρισμό του κόλου από παράσιτα, στην πνευματική συγκέντρωση, ενώ βοηθάει επίσης σε περιπτώσεις πνευμονικής συμφόρησης, κολπικής συμφόρησης, δερματολογικών προβλημάτων και μύκητα νυχιών.

Καθόλου άσχημες ιδιότητες, μόνο που δεν είναι αποδεδειγμένες, ενώ υπάρχουν και κίνδυνοι από αυτή τη διαδικασία.

Η υδροθεραπεία του παχέος εντέρου είναι μια διαδικασία κατά την οποία πολύ μεγάλη ποσότητα υγρών εμψυεύεται στο παχύ έντερο ή κόλον από τον πρωκτό, μέσω ενός σωλήνα. Ο στόχος είναι η αποτοξίνωση του σώματος μέσω της απομάκρυνσης των συσσωρευμένων αποβλήτων του εντέρου. Χρειάζονται πάνω από 75 λίτρα υγρών. Τα υγρά που χρησιμοποιούνται στις υδροθεραπείες μπορεί να περιλαμβάνουν καφέ, βότανα, ένζυμα ή ένα φυτό ονόματι αγρόπυρον.

Τα μηχανήματα που χρησιμοποιούνται για την υδροθεραπεία του κόλου είναι παράνομα, εκτός αν χρησιμοποιούνται στα πλαίσια συμβατικής ιατρικής θεραπείας.

Η υδροθεραπεία του εντέρου μπορεί επίσης να αποβεί επικίνδυνη. Μπορεί να δημιουργηθούν επιπλοκές, όπως διάτρηση του εντέρου, συγκοπή καρδιάς από την υπερβολική απορρόφηση υγρών, ανισορροπία ηλεκτρολυτών και σοβαρές λοιμώξεις. Σε μία περίπτωση, που ο εξοπλισμός αποδείχθηκε μολυσμένος, προκλήθηκε αμοιβάδωση, μια παρασιτική λοίμωξη, σε 36 άτομα.

ΓΙΑΤΡΕΥΕΙ ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ ΤΙΣ ΚΡΕΑΤΟΕΛΙΕΣ;

Υπάρχει μια είδηση από το τεύχος του Ιουνίου 2004 του New England Journal of Medicine. Μια κρέμα που ένα από τα συστατικά της είναι το ανθρώπινο μητρικό γάλα φαίνεται να είναι αποτελεσματική για τη θεραπεία των επίμονων κρεατοελιών. Το βασικό συστατικό της κρέμας είναι μια ένωση που ονομάζεται α-λακταλβουμίνη-ελαϊκό οξύ. Οι Σουηδοί δημιουργοί της την ονόμασαν HAMLET, ακρωνύμιο του Human Alpha-lactalbumin Made Lethal to Tumor cells.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άλλες περιοχές έρευνας, καθώς ορισμένοι τύποι κρεατοελιών ή ο ιός του ανθρώπινου θηλώματος (HPV) μπορούν να συνδεθούν με τον καρκίνο στον τράχηλο της μήτρας.

Δεν έχουμε ακούσει τίποτε ακόμη αν το Starbucks θα λανσάρει το μεγάλο ποτήρι ντεκαφεϊνέ au lait maternel (με μητρικό γάλα).

ΑΝ ΣΑΣ ΔΑΓΚΩΣΕΙ ΦΙΔΙ, ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΟ ΝΑ ΡΟΥΦΗΞΕΤΕ ΤΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΟ;

Μου αρέσουν τα καλά γουέστερν και τίποτα δεν είναι πιο θεαματικό από το να ρουφάς ένα δάγκωμα φιδιού και να φτύνεις το δηλητήριο. Φυσικά, αυτό θα πρέπει μετά να συνοδευτεί από ούισκι κι ένα καλό πιστολίδι.

Δυστυχώς, αυτό δεν είναι πλέον αποδεκτή πρακτική. Το να ρουφήξετε ένα δάγκωμα φιδιού δεν είναι μόνον αναποτελεσματικό, αλλά μπορεί να οδηγήσει και σε μόλυνση της πληγής.

Σύμφωνα με τον Αμερικανικό Ερυθρό Σταυρό, μετά από δάγκωμα φιδιού πρέπει να γίνουν οι ακόλουθες ενέργειες:

Πλένετε το δάγκωμα με σαπούνι και νερό.

Ακινητοποιείτε την περιοχή του δαγκώματος και την κρατάτε χαμηλότερα από το ύψος της καρδιάς.

Ζητάτε ιατρική βοήθεια.

Οι ειδικοί τοξικολόγοι μπορεί να σας συστήσουν επίσης να κάνετε μια χαλαρή αιμοστατική περίδεση πάνω από το σημείο της πληγής, για να αποτρέψετε την κυκλοφορία του δηλητηρίου. Αυτό πρέπει να γίνει με προσοχή, καθώς η περίδεση μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα, αν διακοπεί εντελώς η κυκλοφορία του αίματος.

Εν συνεχεία, ο ασθενής πρέπει να μεταφερθεί ταχύτατα στα Επείγοντα. Υπάρχουν αντιοφικοί οροί για διαφορετικά φίδια. Άλλες θεραπείες περιλαμβάνουν αντιβιοτικά και χειρουργική επέμβαση.

Από τα 120 διαφορετικά είδη φιδιών που έχουν βρεθεί στις ΗΠΑ, γύρω στα 20 είναι δηλητηριώδη. Τα περισσότερα

δαγκώματα παρατηρούνται στις νοτιοδυτικές περιοχές της χώρας, αλλά συμβαίνουν ακόμη και στην πόλη της Νέας Υόρκης. Στην πολιτεία της Νέας Υόρκης υπάρχουν τρία είδη δηλητηριωδών φιδιών, ο κροταλίας *Crotalus horridus*, ο κροταλίας *Massasauga* και ο Μοκασίνος ή *Agkistrodon contortrix*. Στην πόλη, ωστόσο, τα περισσότερα δαγκώματα γίνονται από φίδια που τα έχουν ως κατοικίδια.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΛΟΞΙΓΚΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΑΥΤΟΝ;

Ο λόξιγκας δημιουργείται όταν ερεθίζεται το διάφραγμα και ωθεί τον αέρα προς τα επάνω, παράγοντας έναν ανώμαλο ήχο.

Ορισμένα πράγματα που ερεθίζουν το διάφραγμα είναι η διάταση του στομάχου από το φαγητό, το αλκοόλ, τον αέρα, τις απότομες μεταβολές στη γαστρική θερμοκρασία ή από την υπερβολική χρήση αλκοόλ και καπνού. Λόξιγκας προκαλείται επίσης από αναστάτωση ή στρες.

Ενώ οι περισσότεροι λόξιγκες διαρκούν μόλις λίγα λεπτά, ορισμένοι κρατάνε μέρες ή βδομάδες. Το τελευταίο είναι, ωστόσο, πολύ ασυνήθιστο και αποτελεί συνήθως σημάδι κάποιου άλλου προβλήματος υγείας, όπως επεμβάσεις κοντά στο διάφραγμα, διαφραγματοκλήη, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ) ή κάποιος όγκος που ερεθίζει τα νεύρα στο στήθος. Οι λόξιγκες που διαρκούν περισσότερο από ένα μήνα ταξινομούνται ως δύσκολα ιάσιμοι ή ανίατοι. Η μεγαλύτερη καταγεγραμμένη διάρκεια λόξιγκα είναι 6 δεκαετίες. Ενίοτε, οι γιατροί χρησιμοποιούν το αντιψυχωτικό φάρμακο Thorazine για τη θεραπεία στόμων με δύσκολο λόξιγκα.

Αν δε θέλετε να πάρετε το δρόμο των αντιψυχωτικών, μπορείτε να δοκιμάσετε μία από αυτές τις απλούστερες, αν και μη αποδεδειγμένες επιστημονικά, θεραπείες:

1. Αναπνεύστε μέσα σε μια χαρτοσακούλα.
2. Πιείτε από ένα ποτήρι, αλλά από την αντίθετη προς το στόμα σας πλευρά.
3. Κρατείστε την αναπνοή σας.
4. Φάτε μια κουταλιά ζάχαρη.
5. Ρουφήξτε ένα κομμάτι μοσχολέμονο (lime) ή λεμόνι.
6. Πιείτε ένα ποτήρι νερό με καλαμάκι, ενώ έχετε βουλώσει τα αφτιά σας.
7. Τραβήξτε τις άκρες των μαλλιών σας για 1-2 λεπτά.
8. Βάλτε μια βατονέτα στον ουρανίσκο σας και τρίψτε ελαφρά.
9. Τραβήξτε δυνατά τη γλώσσα σας.

ΑΦΑΙΡΕΙ ΤΗ ΜΥΡΩΔΙΑ ΤΟΥ ΒΡΟΜΟΚΟΥΝΑΒΟΥ ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ ΣΕ ΝΤΟΜΑΤΟΖΟΥΜΟ;

Όσοι από σας παρακολουθούσατε τηλεόραση το 1970, πρέπει να είδατε το όγδοο επεισόδιο του πρώτου κύκλου της σειράς *The Partridge Family*, όταν ένα βρομοκούναβο (μεφίτις) χώνεται στο οικογενειακό λεωφορείο και μετατρέπει τους Πάρτριτζ σε βρομύλους. Ο Ρούμπεν θυμάται πως ο ντοματοχυμός μπορεί να εξαλείψει τη δυσωδία του ζώου. Και η οικογένεια όλη μπανιρίζεται με ντοματοχυμό. Όλα πάνε καλά, μέχρι που το σκυλί της οικογένειας τους μεταδίδει ξανά τη μυρωδιά. Επειδή δεν έχουν χρόνο για άλλο ένα μπάνιο με ντοματοζουμο, η ορχήστρα τους δίνει συναυλία

στο Νοσοκομείο Παίδων, μέσα σε μια αίθουσα εγχειρήσεων κλεισμένη με τζάμια. Αυτά ήταν σίριαλ!

Τα μόρια που κάνουν το υγρό που εκτοξεύει το βρομοκούναβο να βρομάει είναι θειούχες ενώσεις. Είναι κοινή πεποίθηση πως ο χυμός ντομάτας αφαιρεί τη μυρωδιά, αλλά δεν είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο. Ίσως ο ντοματοχυμός να ξεγελάει την όσφρηση, ώστε να μην αναγνωρίζει τη βρόμα, επειδή εξουδετερώνεται από την εντονότερη μυρωδιά του κόκκινου ζουμιού. Μια συνιστώμενη θεραπεία για κατοικίδια περιλαμβάνει υπεροξείδιο του υδρογόνου σε αναλογία 3%, ένα φλιτζάνι σόδα φαγητού και ένα κουταλάκι απορρυπαντικό για τα πιάτα. Το ίδιο μπορούν να χρησιμοποιήσουν και οι άνθρωποι, αλλά με προσοχή: το υπεροξείδιο δρα σαν λευκαντικό.

ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ Ο ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ ΤΗ ΔΥΣΟΣΜΗ ΑΝΑΠΝΟΗ;

Ο μαϊντανός χρησιμοποιείτο παλιότερα σε ιατρικά παρασκευάσματα για πανάκειες, γενικής φύσεως τονωτικά, αντίδοτα δηλητηρίου και για ανακούφιση νεφρολιθιάσεων και χολολιθιάσεων. Ο μαϊντανός είναι πλούσιος σε βιταμίνες και μέταλλα, ιδιαίτερα βιταμίνες Α και C. Λέγεται επίσης ότι είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό. Μπορεί να μειώσει την κακοσμία της αναπνοής, αν και δεν υπάρχουν ιατρικές μελέτες που να το αποδεικνύουν. Καλό είναι να γνωρίζουμε πως υπάρχουν δύο είδη μαϊντανού, ο κατσαρός και ο πλατύφυλλος, ο οποίος έχει εντονότερη γεύση. Γι' αυτό και ο πλατύφυλλος είναι καλύτερος για την ανάσα σας που μυρίζει λουκάνικο.

ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΤΟ ΖΕΣΤΟ ΓΑΛΑ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ;

Δε φαίνεται να έχουν γίνει πολλές έρευνες για το ρόλο του γάλακτος ως βοηθητικού ροφήματος για ύπνο. Βέβαια, το γάλα αποτελεί μια ηπιότερη εκδοχή της λήψης υπνωτικών ή του γερού μεθυσίου, και υπάρχουν πολλές θεωρίες γιατί μπορεί να λειτουργήσει ως τέτοιο. Το γάλα περιέχει τρυπτοφάνη, το ίδιο συστατικό που μας κάνει να νυστάζουμε μετά το δείπνο της Ημέρας των Ευχαριστιών (βλέπε και την ερώτηση περί κώματος από φαγητό, στη σελίδα 41). Η θερμοκρασία του γάλακτος μπορεί να έχει μια μικρή επίδραση στη θερμοκρασία του σώματός σας και να σας κάνει μερικές φορές να κοιμάστε λίγο ευκολότερα. Το γάλα περιέχει επίσης μελατονίνη, η οποία δρα φυσικά ως υπνωτικό. Μια εταιρεία, η Night Time Milk, στην Αγγλία, πουλάει μάλιστα γάλα από αγελάδες που αρμέγονται τη νύχτα, όταν η μελατονίνη είναι αυξημένη. Το γάλα αυτό πωλείται ως ενισχυτικό ύπνου και αποδεικνύει ότι οι άνθρωποι σήμερα είναι ικανοί να αγοράσουν οτιδήποτε.

1. Πρόκειται για κόκκινο βόμμο, που δεν πωλείται πια στις ΗΠΑ. (Σ.τ.Μ.)
2. Φυτικής προέλευσης συστατικό, που χρησιμοποιείται στην παρασκευή αρωμάτων. (Σ.τ.Μ.)
3. Περσώνα—μάλλον αμφιλεγόμενη—της κοινωνικής ζωής των ΗΠΑ, που ασχολήθηκε και ασχολείται από τη μαγειρική και τη διακόσμηση μέχρι το χρηματιστήριο, για το οποίο μάλιστα και κατέληξε στη φυλακή. (Σ.τ.Μ.)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η Ελοιζ, με καθαρισμένα τα εγκαύματά της, έχει επιστρέψει, απολαμβάνει το ποτό της και κάνει κουβεντούλα. Ο Λέινερ δείχνει πληγωμένος από την εργαστηριακή ατυχία του και κάθεται ήσυχια σε μια γωνιά με το ένα πόδι πάνω στο άλλο, φροντίζοντας βλοσυρός τις τελευταίες σταγόνες της τεκίλας. Ποτέ δε συγχωρώ την περιστασιακή χρήση ναρκωτικών, αλλά νιώθω σχεδόν αναγκασμένος να προσθέσω στο μπολ με το ποτό ένα ισχυρό ηρεμιστικό και να το σκάσω για το σπίτι.

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ, ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Αντιστέκομαι σε αυτή την άσχημη παρόρμηση και νιώθω καλύτερα όταν έρχομαι ξανά αντιμέτωπος με τον ακούραστο

και ηρώων χοντρό Τζέρεμι Μπαρνς.

Εκτός από το «κόλλημα» που έχει ο Τζέρεμι με τη δίαιτα Άτκινς, δεν κατάφερε ποτέ να μεγαλώσει και να κόψει τις φάρσες που έμαθε στα φοιτητικά του χρόνια. Η Ελοιζ του προσφέρει ένα από τα δικής της εμπνεύσεως Daiquiri, αλλά ο Τζέρεμι θέλει μόνο κανένα σφηνάκι ή

καμιά μπιρίτσα ή λίγο Ecstasy. Η Ελσιζ ζαρώνει τη μύτη της υπεροπτικά μπροστά στο αγροίκο αίτημά του και γυρίζει σε μένα για να με παρακαλέσει για κάποια ιατρική συνταγή για μαριχουάνα. Της εξηγώ ότι κάτι τέτοιο δεν μπορεί να συνταγογραφηθεί στη Νέα Υόρκη, αλλά και να μπορούσε, δε θα έκανα το χατίρι του Τζέρεμι.

Ο Τζέρεμι δεν είναι έτοιμος να εγκαταλείψει και ρωτάει: «Δεν μπορείς τότε να μου δώσεις λίγο από αυτή τη μαλακία που παίρνει ο Ρας Λίμπο¹;».

«OxyContin» απάντησα.

«Ναι, ναι» κάνει ο Τζέρεμι. «Α, και λίγα από αυτά που έπαιρναν ο Μάθιου Πέρυ² και ο Μπρετ Φερβ³. Πώς τα λένε;»

«Vicodin» του λέω.

Ο Τζέρεμι απαντά πως έχει ήδη πολλά Vicodin και με ρωτάει αν μπορώ να του βρω λίγη κεταμίνη.

Αρχίζω να φουρκίζομαι, αλλά βλέπω κάποια διέξοδο: «Τζέρεμι, ξέρεις ότι η κεταμίνη είναι ένα ισχυρό ηρεμιστικό για άλογα... κι εκείνος ο τύπος εκεί πέρα είναι κτηνίατρος» του λέω και του δείχνω ένα χοντρό, караφλό κύριο στην άλλη αίθουσα.

Ο Τζέρεμι ορμάει προς το μέρος του κι εγώ αφήνω ένα στεναγμό ανακούφισης.

Με μια κουλτούρα αφιερωμένη στη χρήση και κατάχρηση καφεΐνης, νικοτίνης, αλκοόλ και μιας ατέλειωτης γκάμας παράνομων ουσιών, είναι φυσικό να είναι πολλές οι ερωτήσεις για το πώς μπορούμε, ασφαλώς και γρήγορα, να «κάνουμε κεφάλι» και πώς να αποφύγουμε τον πονοκέφαλο της επόμενης μέρας.

ΙΣΧΥΕΙ ΤΟ «ΜΠΙΡΑ ΠΡΙΝ ΑΠ' ΤΟ ΠΟΤΟ ΣΕ ΣΤΕΛΝΕΙ ΣΤΟ ΓΙΑΤΡΟ, ΠΟΤΟ ΠΡΙΝ ΑΠ' ΤΗ ΜΠΙΡΑ, ΧΟΡΕΨΕ ΚΑΙ ΠΗΔΑ»⁴;

Αυτό δεν είναι και τόσο ξεκάθαρο. Ή ίσως είναι, λόγω όλων αυτών των πιστών που μόλις κατεβάσαμε.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα με αυτό το στιχάκι είναι ότι κανείς δε φαίνεται να θυμάται τι ακριβώς λέει. Όσο για την επιστήμη, δεν υπάρχει έρευνα που να το αποδεικνύει ή να το απορρίπτει.

Μια θεωρία, που σχετίζεται με αυτό το τραγουδάκι, προσπαθεί να εξηγήσει γιατί η ενανθράκωση της μπίρας προκαλεί αυξημένη απορρόφηση του αλκοόλ. Δεν υπάρχουν στοιχεία γι' αυτό. Ούτε ο καφές θα βοηθήσει στο χανγκόβερ ούτε το κουλουράκι θα απορροφήσει το αλκοόλ από τον οργανισμό σας. Μόνο ο χρόνος μπορεί να βοηθήσει, δηλαδή να περιμένετε να εξαφανιστεί το αλκοόλ από το αίμα σας.

Η μέθη ορίζεται ως η κατάσταση που τα επίπεδα οινόπνεύματος στο αίμα είναι τουλάχιστον 100 mg ανά δέκατο του λίτρου (0,1%). Στους ενήλικες, το αλκοόλ απορροφάται κατά 15 με 20 mg ανά δέκατο του λίτρου την ώρα. Ο μεταβολισμός του καθενός είναι διαφορετικός, αλλά κατά μέσο όρο παίρνει από 6-8 ώρες να επιστρέψετε στο κανονικό μετά από ένα ήπιο μεθύσι.

**Συγκέντρωση αλκοόλ
στο αίμα**

0,02%

0,05%

0,08%

0,10%

0,15%

0,20%

0,30%

0,40%

0,45%+

Συμπτώματα

ελαφρό «κεφάλι»

ήπια ευφορία

απώλεια κρίσης

έλλειψη συντονισμού

και ισορροπίας

αποπροσανατολισμός

εμετός

αποχαύνωση μέθης

κώμα

θάνατος

Με απλά λόγια, το αλκοόλ προκαλεί δηλητηρίαση, κι όσο πιο πολύ πίνετε, τόσο πιο πολύ αρρωσταίνετε. Δεν έχει να κάνει με ποια σειρά ρουφάτε την μπίρα ή το κρασί σας.

Όσο για το τρομερό χανγκόβερ που ακολουθεί, προκαλείται κυρίως από την αφυδάτωση και το διακεκομμένο ύπνο. Ο ύπνος και το νερό, που τελικά θα σας θεραπεύσουν, δεν είναι τόσο ενδιαφέροντα όσο οι παρακάτω συνταγές για ξεσούρωμα:

1. Το ποτό Prairie Oyster (ελαιόλαδο, μια κουταλιά κέτσαπ, ένας κρίκος αβγού, αλάτι και πιπέρι, ταμπάσκο, σάλτσα Worcestershire, ξίδι ή χυμός λεμονιού)
2. Κρύα πίτσα
3. Ορός (βοηθάει να κλείσετε ραντεβού με γιατρό ή νοσηλεύτη)
4. Λίγο «μαλλί από το σκύλο που σας δάγκωσε» (δηλαδή, ένα ευλογημένο Bloody Mary)

5. Βιταμίνες Β και C

6. Πιο αποτελεσματικό, αλλά ακριβό, είναι η αιμοκάθαρση.

ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΣΠΟΡΟΙ ΠΑΠΑΡΟΥΝΑΣ ΝΑ ΣΑΣ ΒΓΑΛΟΥΝ ΘΕΤΙΚΟ ΣΕ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΗΡΩΙΝΗΣ;

Αν βρεθείτε στην εβραϊκή γιορτή Πουρίμ και σχεδιάζετε να αγωνιστείτε στους Ολυμπιακούς, ίσως θα πρέπει να το σκεφτείτε καλά πριν αρχίσετε να καταβροχθίζετε μπισκοτάκια hamantaschen. Αν φάτε πολλούς σπόρους παπαρούνας, το τεστ ούρων για οπιοειδή μπορεί να βγει θετικό. Είναι δύσκολο να πούμε πόσους σπόρους παπαρούνας πρέπει να φάτε για να σας απορρίψουν στην εξέταση ούρων, αλλά ορισμένες εκθέσεις αναφέρουν πως τρία κουλουράκια με τους εν λόγω σπόρους είναι αρκετά για βγει το τεστ θετικό. Γλυκίσματα και μπισκότα που περιέχουν μεγάλες ποσότητες σπόρων παπαρούνας, όπως τα hamantaschen, μπορούν επίσης να σας βγάλουν θετικό. Υπάρχει άλλο ένα τεστ, που ψάχνει για ορισμένες χημικές ουσίες που υπάρχουν στην ηρωίνη και δεν υπάρχουν στους σπόρους. Έτσι, το μέλλον σας ως αθλητή θα εξαρτηθεί από το είδος του τεστ που κάνετε.

Ποια είναι η σχέση των σπόρων της παπαρούνας με την ηρωίνη; Οι καλλιεργημένες παπαρούνες είναι η πηγή του οπίου, από το οποίο παράγονται η μορφίνη και η ηρωίνη.

ΓΙΑΤΙ ΘΕΛΕΤΕ ΓΛΥΚΟ ΟΤΑΝ ΕΙΣΤΕ «ΛΙΩΜΑ»;

Απάντηση: Για να κρατάτε τις βιομηχανίες σοκολάτας και άλλων γλυκών σε δουλειά.

Η μαριχουάνα είναι το πιο συνηθισμένο παράνομο ναρκωτικό στις ΗΠΑ. Η βασική ενεργός χημική ουσία στη μαριχουάνα είναι η THC (δ-9-τετραϋδροκανναβινόλη), ή "The High Causer", όπως λέγεται. Η THC ανήκει στην κατηγορία των χημικών που ονομάζονται κανναβινοειδή. Μια μελέτη τον Απρίλιο του 2001, κεντρικό θέμα στο Nature, μας βοηθάει να καταλάβουμε καλύτερα πώς η μαριχουάνα κάνει τους χρήστες να έχουν αυξημένη όρεξη, τη γνωστή «λιγούρα» για σνακ. Κάποια μόρια που ονομάζονται ενδοκανναβινοειδή, χημικές ουσίες που μοιάζουν με αυτές της μαριχουάνας και υπάρχουν στον εγκέφαλό μας, προσδίδονται σε εγκεφαλικούς υποδοχείς και ενεργοποιούν το αίσθημα της πείνας. Στη συνέχεια, αυτά τα ενδοκανναβινοειδή ενεργοποιούν στον υποθάλαμο υποδοχείς που είναι υπεύθυνοι για τη διατήρηση της λήψης τροφών. Οι χημικές ουσίες της μαριχουάνας προσδένονται σε αυτούς τους υποδοχείς κανναβινοειδών και προκαλούν λιγούρα. Ακούγεται περίπλοκο; Ίσως να είστε πολύ φτιαγμένοι για να το καταλάβετε. Πηγαίνετε να φάτε κανένα κουλουράκι.

ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑ ΔΕΙΓΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ ΣΕ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΠΑΡΑΝΟΜΕΣ ΟΥΣΙΕΣ;

Σιγά με το Rogaine⁵. Αν είστε φαλακρός, έχετε ίσως ένα παραπανίσιο πλεονέκτημα, πέρα από τα λεφτά που γλιτώνετε για την περιποίηση των μαλλιών. Δεν έχετε μαλλιά να δώσετε για τα τεστ παράνομων ουσιών.

Δεδομένου ότι οι ουσίες αυτές εισάγονται στον οργανισμό, κυκλοφορούν στο αίμα. Ίχνη αυτών ή των μεταβολιτών τους βρίσκονται στους θυλάκους των τριχών. Καθώς τα μαλλιά μεγαλώνουν, αυτές παραμένουν αποθηκευμένες στον πυρήνα του στελέχους της τρίχας.

Όταν περνάει κάποιος ένα τεστ, του παίρνουν δείγματα από διαφορετικά επίπεδα του στελέχους των τριχών, ώστε να γίνει μια κατά το δυνατόν ακριβής εκτίμηση του πριν από πόσον καιρό χρησιμοποιήθηκε κάποια συγκεκριμένη ουσία. Οι ουσίες ή οι μεταβολίτες τους δεν μπορούν να φύγουν με το μπάνιο, να ξεθωριάσουν ή να παρασυρθούν έξω από τους θυλάκους των τριχών.

Το σπουδαιότερο πρακτικό πλεονέκτημα του τεστ τριχών για απαγορευμένες ουσίες, σε σύγκριση με το τεστ ούρων, είναι ότι μπορεί να δείξει, ανάλογα με το μέγεθος του στελέχους της τρίχας, αν έγινε χρήση τις τελευταίες εβδομάδες ή τους τελευταίους μήνες. Ενώ τα άλλα τεστ δείχνουν αν έγινε χρήση τις τελευταίες 2-4 μέρες. Η ανάλυση των τριχών είναι η λιγότερο παρεμβατική από τις μεθόδους εξέτασης, αλλά μπορεί να μην αποκαλύψει πρόσφατη χρήση. Η ανάλυση αίματος είναι η ακριβέστερη, αλλά κατηγορηματικά η πιο παρεμβατική. Η ανάλυση ού-

ρων είναι η λιγότερο δαπανηρή και μπορεί να αποκαλύψει σποραδική ή πρόσφατη χρήση. Η ανάλυση ούρων είναι η συνηθέστερη εξέταση για απαγορευμένες ουσίες.

Οπότε, αν ανάβετε συχνά την πίπα, ίσως θα πρέπει να σκεφτείτε το ξύρισμα του κεφαλιού σας.

ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑ ΟΥΙΣΚΙ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΣΕΙ ΤΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ;

Πολλή συζήτηση και έρευνα γίνεται, εδώ και πολλά χρόνια, για τα οφέλη του οίνοπνεύματος στην υγεία. Στη δεκαετία του '20, στο Ηνωμένο Βασίλειο, η εκστρατεία «Η Γκίνες σάς κάνει καλό» έκανε τον κόσμο να πιστεύει ότι η φημισμένη ιρλανδική μαύρη μπύρα είχε κάποιες υγιεινές ιδιότητες. Το σύνθημα αυτό βγήκε από μια εμπειριστατωμένη έρευνα αγοράς: οι άνθρωποι είπαν στην εταιρεία πόσο καλά ένιωθαν μόλις έπιναν μια πίντα (περίπου μισό λίτρο) Γκίνες – κι έτσι γεννήθηκε το σλόγκαν.

Το φυτό *echinacea*, η βιταμίνη C, ο ψευδάργυρος και η κοτόσουπα, καθώς επίσης και μια σκληρή ζώνη, θεωρούνταν προληπτικά ή θεραπευτικά μέσα κατά του κοινού κρυολογήματος. Δυστυχώς, δεν υπάρχουν ικανοποιητικά στοιχεία για οποιαδήποτε από αυτές τις επιλογές. Υπάρχουν πολλές άλλες σπιτικές θεραπείες, πολλές εκ των οποίων περιλαμβάνουν το κονιάκ ή το ουίσκι. Μια φίλη είχε τη δική της συνταγή. Ανακάτεψε βότκα και χυμό από πορτοκάλι και έφτιαχνε ένα screwdriver. Πιθανότατα, το αλκοόλ σε βοηθάει να ξεχάσεις πόσο άσχημα νιώθεις.

ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑ ΝΤΟΥΣ Ή ΕΝΑΣ ΚΑΦΕΣ ΝΑ ΓΛΙΤΩΣΟΥΝ ΚΑΠΟΙΟΝ ΑΠΟ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΤΟΞΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ;

Η υπερκατανάλωση αλκοόλ είναι ο πιο συνηθισμένος λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι βάζουν τους φίλους τους κάτω απ' το ντους ή τους αναγκάζουν να πιουν καφέ. Μόνο ο χρόνος μπορεί να διώξει το αλκοόλ από το σώμα. Ο καφές, τα ντους, η άσκηση, η εφίδρωση, ο καθαρός αέρας και οποιαδήποτε άλλη μέθοδος δε θα αυξήσουν το ποσοστό του αλκοόλ που αποβάλλεται από το σώμα. Το συκώτι χρειάζεται χρόνο για το μεταβολισμό του αλκοόλ.

Όσο για άλλες, πιο σκληρές τοξικές ουσίες, ο καφές δε βοηθάει, αλλά αν κρατήσουμε κάποιον ξύπνιο μέχρι να φτάσει βοήθεια μπορεί να αποδειχτεί σωτήριο. Η ηρωίνη και άλλα οπιοειδή σταματούν την αναπνοή και αυτό οδηγεί σε καρδιακή ανακοπή. Θυμηθείτε, ο καφές είναι απλώς ένα προσωρινό μέτρο. Θα πρέπει να ζητήσουμε ιατρική βοήθεια σε κάθε περίπτωση υπερβολικής λήψης τοξικών ουσιών. Αν κάποιος σταματήσει να αναπνέει, θα πρέπει να του δώσετε τις πρώτες βοήθειες (μαλάξεις στην καρδιά, τεχνητή αναπνοή κτλ.). Το ντους είναι μάλλον περιττό και χάσιμο πολύτιμου χρόνου.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΝΕΤΕ ΕΜΕΤΟ ΟΤΑΝ ΠΙΝΕΤΕ ΠΟΛΥ;

Ο εμετός από το υπερβολικό ποτό είναι απλώς ο τρόπος με τον οποίο το σώμα σας απαλλάσσεται γρήγορα από τις τοξίνες του οίνοπνεύματος. Στην περίπτωση αυτή, ο εμετός δεν είναι κακό πράγμα, αλλά οι αλλεπάλληλες «ρουκέτες» μπορούν να οδηγήσουν σε επικίνδυνη για τη ζωή σας

αφυδάτωση και σε ανισορροπία ηλεκτρολυτών. Υπάρχει επίσης κίνδυνος να πνιγεί κανείς από τον εμετό, όπως ο τύπος από τους Led Zeppelin.

Η ανάγκη για εμετό προέρχεται από δύο ανατομικώς και λειτουργικώς ξεχωριστές μονάδες – ένα κέντρο εμέτου και μια ζώνη εκκίνησης χημειοϋποδοχέων. Το κέντρο εμέτου, που έχει το γενικό έλεγχο του εμετού, εντοπίζεται στο τμήμα του εγκεφάλου που ονομάζεται προμήκης μυελός. Η ζώνη εκκίνησης χημειοϋποδοχέων, η οποία στέλνει σήματα στο κέντρο εμέτου, βρίσκεται στην τέταρτη κοιλία του εγκεφάλου. Οι κοιλίες είναι ένα σύστημα από τέσσερις κοιλότητες στον εγκέφαλο, που επικοινωνούν μεταξύ τους και είναι γεμάτες εγκεφαλονωτιαίο υγρό. Το αλκοόλ πιθανότατα επιδρά στη ζώνη εκκίνησης χημειοϋποδοχέων.

Στα νοσοκομεία, ο εμετός αναφέρεται, επί το αρχαιοπρεπέστερον, έμετος, αλλά πολλοί γιατροί προτιμούν την παρακάτω, πιο ζωντανή, ορολογία:

Ξερνάω

Ρίχνω ρουκέτες

Ξετρώω (uneat)

Βγάζω τουρσί (blow chow)

Παίρνω το πορσελάνινο λεωφορείο (ride the porcelain bus) [ανάλογο του δικού μας «αγκαζάρω την τουαλέτα»]

Προσεύχομαι στον πορσελάνινο θεό (pray to the porcelain god) [το ίδιο με το προηγούμενο]

Χασμουρητό τεχνικολόρ (technicolor yawn)

Εξαπολύω βουτήματα (toss my cookies)

Χάνω το γεύμα μου (lose my lunch)

Ταΐζω τα ψάρια (feed the fish)

Σκορπίζω τα φαγώσιμα (spill the groceries)

ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ECSTASY ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΝΗΜΗΣ;

Πρόκειται για μια ερώτηση που ακούω πολλές φορές, και λόγω της αυξανόμενης κατανάλωσης του Ecstasy αλλά και του γεγονότος ότι πολλοί ξεχνούν ότι με έχουν ξαναρωτήσει. Οπότε, ναι, το Ecstasy προκαλεί απώλεια μνήμης.

Το Ecstasy –ή MDMA (3,4-μεθυλενοδιοξυμεθαμφεταμίνη)– είναι ένα συνθετικό ψυχοτρόπο ναρκωτικό, που μοιάζει χημικώς με το διεγερτικό μεθαμφεταμίνη και το παραισθησιογόνο μεσκαλίνη. Ορισμένοι το αποκαλούν «υποκατάστατο αμφεταμίνης».

Ένα από τα σημαντικότερα αποτελέσματα της χρήσης του Ecstasy είναι ότι μπορεί να βλάψει σοβαρά τον εγκέφαλο, ακόμη και με βραχυπρόθεσμη χρήση. Συγκεκριμένα, το Ecstasy βλάπτει νευρώνες που απελευθερώνουν σεροτονίνη, ένα χημικό συστατικό του εγκεφάλου που έχει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση της μνήμης και άλλων σημαντικών λειτουργιών. Ιστορικά χρηστών και συνεντεύξεις με χρήστες αναφέρουν απώλεια μνήμης, κατάθλιψη, άτακτο ύπνο και νευρική κατάσταση. Τα προβλήματα μνήμης φαίνεται να διαρκούν, ακόμη και αν πάψει κανείς να το χρησιμοποιεί.

ΝΕΚΡΩΝΕΙ ΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ;

Στο στάδιο της έρευνας για το βιβλίο αυτό, οι συγγραφείς είχαν ένα δείπνο εργασίας και, κατά τη διάρκεια της σκληρής αυτής δουλειάς, καταναλώσαμε ένα σωρό μπίρες, κρασιά και τεκίλες. Καθώς κατηφορίζαμε το δρόμο τρεκλίζοντας, ο Μαρκ επέμενε πως μπορούσε να πάρει το τρένο για να πάει στο σπίτι του. Επικράτησε η λογική, και τον έχωσα με τα χίλια ζόρια σε ένα ταξί. Το ταξί έφυγε κι εγώ πήρα περπατώντας το δρόμο για το σπίτι. Ένα τετράγωνο μετά, συνάντησα το ταξί και το Μαρκ να ψαχουλεύει το άδειο πορτοφόλι του στο πίσω κάθισμα. Άνοιξα την πόρτα. Ο Μαρκ, έχοντας απωλέσει κάθε μνήμη από το κοινό μας βράδυ, μου είπε: «Τι κάνεις εδώ;». Το αλκοόλ σίγουρα νεκρώνει τα κύτταρα.

Για να απαντήσω σωστά στην ερώτηση αυτή, πρέπει να διαχωρίσουμε την ελαφρά ή μέτρια κατανάλωση από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Γενικώς, το αλκοόλ δε «σκοτώνει» συγκεκριμένα τα νευρικά κύτταρα, αλλά προκαλεί βλάβες στους δενδρίτες, τους μικρούς κλάδους που ξεκινούν από τα κύτταρα και δέχονται πληροφορίες. Ο μηχανισμός δράσης της μέθης είναι πολυπαραγοντικός, αλλά το τελικό αποτέλεσμα είναι το ψεύδισμα, η αδεξιότητα, τα αργά αντανakλαστικά και η απώλεια των αναστολών. Αυτές οι συνέπειες δεν είναι μόνιμες σε περιπτώσεις ελαφράς ή μέτριας κατανάλωσης. Αυτό σημαίνει πως μπορείτε να πιείτε από 1-7 ποτά την εβδομάδα και να νιώθετε μια χαρά.

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί σαφώς νευρολογικές βλάβες. Τομογραφίες ατόμων με χρόνια αλ-

κοολισμό δείχνουν εγκεφαλική ατροφία, και κάποιες μελέτες έχουν αποδείξει πως η κατάχρηση βλάπτει την αναδρομική μνήμη. Ο αλκοολισμός μπορεί να προκαλέσει το σύνδρομο Wernicke-Korsakoff, το οποίο δημιουργείται από ανεπάρκεια μιας βιταμίνης της ομάδας Β, που λέγεται θειαμίνη. Το αλκοόλ μειώνει την απορρόφηση αυτής της βιταμίνης, ενώ, ταυτόχρονα, οι αλκοολικοί δεν ακολουθούν και την πιο υγιεινή δίαιτα. Ασθενείς με αυτό το πρόβλημα παρουσιάζουν συμπτώματα σύγχυσης, παραληρήματος, αποπροσανατολισμού, αφηρημάδας, απώλειας μνήμης και υπνηλίας. Αν δεν τους δοθεί αμέσως θειαμίνη, τα συμπτώματα μπορεί να μετατραπούν σε λήθαργο, κώμα και θάνατο.

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ «ΣΤΡΙΦΟΓΥΡΙΖΕΙ» ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΚΡΑΙΠΑΛΗ ΣΤΟ ΜΠΑΡ;

Τίποτα δεν είναι χειρότερο από τη στιγμή που πέφτετε στο κρεβάτι και το δωμάτιο αρχίζει να στριφογυρίζει. Ακόμη και η προσπάθεια να εξηγήσουμε πού οφείλεται αυτό, προκαλεί ίλιγγο.

Το αιθουσαίο σύστημα είναι ένα περίπλοκο δίκτυο διόδων και θαλάμων στο εσωτερικό αυτί, που συνεργάζονται μεταξύ τους για να ελέγχουν την κατάσταση ισορροπίας του σώματος στο χώρο. Εκεί μέσα υπάρχουν αγωγοί και θύλακοι που περιέχουν διάφορα υγρά, με διαφορετική σύσταση το καθένα. Όταν είστε υγιής, και αμφότερες οι πλευρές του αιθουσαίου συστήματος λειτουργούν κανονικά, στέλνουν συμμετρικά ερεθίσματα στον εγκέφαλο. Όταν κάποιος μεθύσει πολύ, το αλκοόλ αλλάζει την πυκνότητα

του αίματος και αυτό επηρεάζει το δαιδαλώδες σύστημα της ισορροπίας. Τότε αρχίζουν όλα να «γυρίζουν». Μοιάζει πολύ με την κατάσταση που ονομάζουμε ίλιγγο.

ΓΙΑΤΙ ΡΟΧΑΛΙΖΕΤΕ ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΠΙΕΙ;

Στα Επείγοντα, ακούει κανείς πολύ συχνά μια συναυλία: Το άγριο ροχαλητό των αλκοολικών, που γεμίζει την ατμόσφαιρα. Κανονικά, το αγνοούμε. Αλλά, μερικές φορές, το πολύ αλκοόλ εμποδίζει πραγματικά τη διαδικασία της αναπνοής. Αυτό το λύνουμε εύκολα με ένα μικρό λαστιχένιο σωληνάκι στη μύτη, ευστόχως αποκαλούμενο ρινική τρομπέτα. Το αλκοόλ αυξάνει το ροχαλητό, λόγω της χαλάρωσης των μυών που κρατούν ανοιχτό το λαιμό, επιτρέποντας στο μαλακό ιστό του ουρανίσκου και στη σταφυλή να τρεμοπαίζουν περισσότερο καθώς περνάει ο αέρας.

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ ΚΑΛΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ;

Επιτέλους, μερικά καλά νέα.

Ανέκαθεν υπήρχε η πεποίθηση ότι το κρασί έχει ιατρικές ιδιότητες. Ο Ιπποκράτης και ο Τόμας Τζέφερσον θεωρούσαν το κρασί σημαντικό για τις θεραπευτικές αγωγές τους. Ο Λουί Παστέρ, ο διάσημος Γάλλος βιολόγος, είπε: «Το κρασί είναι το πιο υγιεινό ποτό». Έχουν γίνει αμέτρητες έρευνες για το φαινόμενο που ονομάζεται «γαλλικό παράδοξο». Οι Γάλλοι, παρά την πλούσια σε λίπη διατροφή τους, έχουν πολύ χαμηλότερα ποσοστά καρδιαγγειακών παθήσεων από τα αναμενόμενα.

Επιστημονικές μελέτες έχουν συνδέσει αυτό το εκπληκτικό γεγονός με τη μετρημένη κατανάλωση αλκοόλ και, ειδικότερα, κόκκινου κρασιού. Το κόκκινο κρασί έχει επίσης συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο για κάποιους καρκίνους, όπως και για αθηροσκλήρωση, καρδιοπάθειες, ακόμη και για το κοινό κρυολόγημα.

Πιείτε λοιπόν μια ολόκληρη μπουκάλα απόψε. Μπορεί το κρεβάτι σας να γυρίζει, αλλά δε θα πάθετε καρδιακή προσβολή.

ΒΟΗΘΕΙ Η ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ ΣΤΟ ΓΛΑΥΚΩΜΑ;

Υπάρχουν μερικές σημαντικές χρήσεις της μαριχουάνας και κάποιες από αυτές οδηγούν σε απράνταχτα επιχειρήματα για τη νομιμοποίησή της. Ωστόσο, η χρήση της μαριχουάνας για το γλαύκωμα δε φαίνεται να παρουσιάζει κάποιο προβάδισμα έναντι των διαθέσιμων φαρμάκων.

Η μαριχουάνα μειώνει την πίεση στο μάτι, αλλά για να διατηρήσετε αυτή τη μείωση θέλετε 10-12 τσιγαρίκια την ημέρα. Έτσι, η πίεση στα μάτια σας θα πέσει, εσείς όμως θα είστε πολύ φτιαγμένος για να κάνετε οτιδήποτε άλλο, εκτός από το να παίζετε κιθάρα γυμνός, να καταβροχθίζετε λαίμαργα πετσούλες χοιρινού ή να ανακαλύπτετε κάποιες βαθύτερες έννοιες στις ταινίες του Rob Schneider.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΚΟΝΙΑΚ ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΠΑΘΕΙ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΑ;

Η άφιξη ενός σκύλου του Αγίου Βερνάρδου με το μικρό βαρελάκι κρεμασμένο στο λαιμό του είναι μια χαριτωμένη εικόνα, αλλά το να πίνετε αλκοόλ για να ζεσταθείτε ή να εμποδίσετε τα κρυοπαγήματα δεν έχει καμιά ιατρική λογική, οφείλουμε να σας πληροφορήσουμε με μεγάλη μας λύπη. Η κατανάλωση οινόπνευματων σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να αποβεί επικίνδυνη, επειδή μειώνει την κυκλοφορία του αίματος και ενισχύει έτσι την απώλεια θερμότητας.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ «ΦΤΙΑΧΤΕΙΤΕ» ΓΛΕΙΦΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΦΡΥΝΟ;

Οι καημένοι οι φρύνοι! Φαίνεται πως πάντα βρίσκονται ένα σκαλί παρακάτω από τους βατράχους. Τους βατράχους τους φιλάς και μεταμορφώνονται σε πρίγκιπες, ενώ οι φρύνοι σε κάνουν να βγάζεις εξανθήματα. Τέλος πάντων, ιδού και μερικά καλά νέα για τους φρύνους.

Οι φρύνοι δεν προκαλούν εξανθήματα. Εν πάση περιπτώσει, παράγουν μια προστατευτική ουσία στην παρωτίδα πίσω από τα μάτια. Αυτή η τοξίνη μπορεί να προκαλέσει σε ζώα, όπως στα σκυλιά, σοβαρά προβλήματα και μπορεί επίσης να ερεθίσει το ανθρώπινο μάτι. Ορισμένοι άνθρωποι, πάντως, τραβούν λίγο παραπάνω το σχοινί και φτάνουν σε σημείο να γλείφουν φρύνους για να «φτιαχτούν» από κάποια «ψυχεδελική» ουσία που υπάρχει, δήθεν, στο δέρμα τους.

Όμως, το είδος που είναι γνωστό ως *Bufo* διαθέτει όντως μια ψυχεδελική ουσία στο δέρμα του. Η ουσία αυτή

μοιάζει με τη σεροτονίνη και το LSD και μπορεί να προκαλέσει παραισθήσεις. Προσέχετε, λοιπόν, όταν δοκιμάζετε τη μέθοδο αυτή, επειδή πολλοί έχουν συλληφθεί για γλείψιμο φρύνων.

ΓΙΑΤΙ ΣΑΣ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΤΕΡΟΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΟΤΑΝ ΕΙΣΤΕ ΜΕΘΥΣΜΕΝΟΙ;

Απευθείας από το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Γλασκόβης, μια εργασία με τίτλο «Η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει το ποσοστό ελκυστικότητας προσώπων του αντίθετου φύλλου. Ένας πιθανός τρίτος δρόμος για παράτολμο σεξ» ("Alcohol Consumption Increases Attractiveness Ratings of Opposite-Sex Faces. A Possible Third Route to Risky Sex") αποδεικνύει ότι η μπίρα όντως αλλάζει τον τρόπο που βλέπετε τους άλλους. Χρησιμοποιήστε ελεύθερα την εργασία αυτή για να δικαιολογήσετε την κακή συμπεριφορά σας.

1. Αμερικανός συντηρητικός δημοσιογράφος, που κατηγορήθηκε για εθισμό σε παράνομες ουσίες, αν και φανατικός πολέμιος των ναρκωτικών. (Σ.τ.Μ.)
2. Ηθοποιός που παίζει και στη σειρά *Τα φιλαράκια*. (Σ.τ.Μ.)
3. Ένας από τους καλύτερους μέσους του αμερικανικού ποδοσφαίρου, που κατηγορήθηκε ότι έπινε πολύ και έπαιρνε ισχυρά αναλγητικά. (Σ.τ.Μ.)
4. Τα αγγλικά έχει ως εξής: "Beer before liquor, never sicker, liquor before beer, never fear". (Σ.τ.Μ.)
5. Φάρμακο για την αλωπεκία. (Σ.τ.Μ.)

Ο Λέινερ φαίνεται να έχει ανακάμψει από τη σύντομη περίοδο τύψεων και θλίψης και τώρα επιστρέφει στις τρέλες του. Με την τεκίλα στο χέρι, δίνει μια πλατειάζουσα, μισο-άσχετη διάλεξη περί πολιτιστικών διαφορών στη μετα-αφοδευτική υγιεινή. Το ακροατήριο είναι απηλασμένο, αλλά σύντομα εκστασιάζεται από τον εμβριθή κοπρολογικό μονόλογό του. Καθώς ο Λέινερ συνεχίζει, σπκώνεται

ΧΙΟΥΜΟΡ ΤΗΣ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ

ένα χέρι κάποιου από το βάθος της αίθουσας. Το χέρι ανήκει στον Τζόελ Μπλέικ, ορθοodontικό διασημοτή-

των, ο οποίος αρχίζει να κάνει μια ερώτηση, αλλά τραυλίζει, καθώς δάκρυα τρέχουν από τα μάτια του.

Ο Λέινερ περνάει μέσα από το πλήθος με το στυλ και τη γεμάτη κατανόηση χάρη μιας Όπρα Γουίνφρου και λέει: «Εντάξει, Τζόελ, άνοιξε την καρδιά σου. Είσαι μεταξύ φίλων».

«Σκουπίζομαι όρθιος!» ξεσπάει ο Τζόελ.

Ακούγεται ένα κακάρισμα από το βάθος της αίθουσας, αλλά ο Λέινερ κάνει τον αναιδή τύπο να σωπάσει

με ένα ψυχρό βλέμμα. «Πρέπει να σεβόμαστε τον Τρόπο Σκουπίσματος του καθενός» λέει ήρεμα ο Λέινερ, καθώς αγκαλιάζει τον Τζόελ.

Η τουαλέτα και όλα όσα γίνονται κεκλεισμένων των θυρών μπορεί να αποτελούν το έσχατο ταμπού. Όμως, σε ένα άνετο περιβάλλον ή σε κάποια αποδυτήρια, οι άνθρωποι μοιράζονται τα μυστικά τους, με ανεπιτυχή, συχνά, αποτελέσματα.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΙΕΙΤΕ ΤΑ ΟΥΡΑ ΣΑΣ;

Χάρη στη θαυμάσια, δημοκρατική κοινωνία μας, μπορείτε να κάνετε ό,τι θέλετε. Μια καλύτερη ερώτηση είναι: «Γιατί θα θέλατε να πιείτε τα ούρα σας;».

Η πόση μικρών ποσοτήτων ούρων είναι μάλλον ασφαλής. Τα ούρα αποτελούνται από 95% νερό, 2,5% ουρία και 2,5% αλάτι, άλλα μέταλλα, ορμόνες και ένζυμα. Μερικοί, μάλιστα, πιστεύουν πως τα ούρα έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Ρωτήστε την Κινεζική Ένωση Θεραπείας με Ούρα. Λένε πως τα ούρα είναι αποστειρωμένα, αντισηπτικά και μη τοξικά.

Για τους σοβαρούς επαγγελματίες της γιόγκα, η πόση ούρων ονομάζεται «αμαρόλι». Ένας από τους γνωστότερους χρήστες ούρων ήταν ο πρωθυπουργός της Ινδίας, από το 1977 μέχρι το 1979, Μοραρτζί Ντεσάι. Στον εορτασμό των 99ων γενεθλίων του, ο Ντεσάι απέδωσε τη μακροβιότητά του στην καθημερινή πόση ούρων. Εμείς, πάντως, έχουμε την πρόθεση να μείνουμε κολλημένοι στον πρωινό καφέ, σε ένα ποτηράκι καλό καμπερνέ και σε κάνα σοκολατούχο ρόφημα πού και πού, ακόμη κι αν αυτά μας κόβουν κάνα δυο χρονάκια από τη ζωή μας.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΦΩΤΙΑ ΜΙΑ ΠΟΡΔΗ;

- Μια κανονική πορδή αποτελείται από 59% άζωτο, 21% υδρογόνο, 9% διοξείδιο του άνθρακα, 7% μεθάνιο και 4% οξυγόνο. Λιγότερο από 1% είναι αυτό που την κάνει δύσσομη.
- Η θερμοκρασία μιας πορδής κατά τη στιγμή που δημιουργείται είναι 37 βαθμοί Κελσίου.
- Οι πορδές έχουν ταχύτητα 3 μέτρα το δευτερόλεπτο.

- Ένας άνθρωπος παράγει γύρω στο μισό λίτρο αερίων την ημέρα.
- Οι γυναίκες πέρδονται όσο και οι άνδρες.
- Το αέριο που κάνει τις πορδές σας δύσσομες είναι το σουλφίδιο του υδρογόνου, το οποίο περιέχει θείο. Όσο πιο θειούχα είναι η διατροφή σας τόσο περισσότερο μυρίζουν τα αερίά σας. Τροφές που προκαλούν μεγάλη δυσσομία στα αέρια είναι τα φασόλια, το λάχανο, το τυρί και τα αβγά. Η σόδα, επίσης.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι πέρδονται περίπου 14 φορές την ημέρα.

Αυτά είναι όλα τα σημαντικά δεδομένα, αλλά ας επιστρέψουμε στην ερώτησή μας. Είναι δυνατή η ανάφλεξη των πορδών;

Η απάντηση είναι «ναι».

Ο εύφλεκτος χαρακτήρας των αερίων σας οφείλεται στο υδρογόνο και στο μεθάνιο. Οι αναλογίες αυτών των αερίων εξαρτώνται κυρίως από τα βακτήρια που ζουν στο ανθρώπινο παχύ έντερο, τα οποία προκαλούν τη ζύμωση των τροφών που δεν έχουν απορροφηθεί από τη γαστρεντερική περιοχή πριν φτάσουν στο κόλον.

Υφίσταται, λοιπόν, κάποιος κίνδυνος για την ανάφλεξη των αερίων των εντέρων. Αλλά τα μέλη της αδελφότητας δε δείχνουν να νοιάζονται.

ΓΙΑΤΙ ΖΑΡΩΝΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΜΕΝΕΤΕ ΠΟΛΛΗ ΩΡΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ;

Τίποτα δεν αναπληρώνει μερικές ώρες στη μπανιέρα για να πρεμήσει η ψυχή σας. Το πρόβλημα είναι πως μετά πρέπει να αντιμετωπίσετε την απαίσια όψη των χεριών και των ποδιών σας. Μια απλή απάντηση στο γιατί γίνεται αυτό είναι πως το εξωτερικό στρώμα του δέρματος, η επιδερμίδα, απορροφάει λίγο νερό όταν μουλιάζουμε για πολλή ώρα στη μπανιέρα. Και ιδού! Ζαρωμένο κρέας!

Το δέρμα στα πόδια και στα χέρια είναι παχύτερο από το δέρμα του υπόλοιπου σώματος και γι' αυτό οι αλλαγές σ' αυτό γίνονται πιο αισθητές. Καθώς η επιδερμίδα διαστέλλεται, το στρώμα κάτω από αυτή, το χόριο, δε διογκώνεται, με αποτέλεσμα το ζάρωμα της επιδερμίδας κατά περιοχές. Υπέροχο, έτσι δεν είναι;

ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΝΑ ΣΑΣ ΦΤΥΣΟΥΝ Ή ΝΑ ΣΑΣ ΚΑΤΟΥΡΗΣΟΥΝ;

Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα μαθήματα στην ιατρική σχολή που να μας προετοιμάζουν για όλες τις εκκρίσεις που θα αντιμετωπίσουμε ως γιατροί. Είναι οπωσδήποτε απαίσιο να βήχει ο άλλος πάνω σας ή να σας φτύνει ή ακόμα να σας κατουράει. Όλοι οι γιατροί έχουν δεχτεί πάνω τους μια ποικιλία σωματικών υγρών.

Ένα ωραίο βράδυ στα Επείγοντα, άκουσα μια νοσοκόμα να φωνάζει. Τη βρήκα να προσπαθεί απεγνωσμένα να κρατήσει ένα μεθυσμένο ασθενή, που είχε λιποθυμήσει πέφτοντας στο πάτωμα. Ήταν ένας μεγαλόσωμος άντρας και το αδρανές βάρος του ήταν δύσκολο φορτίο. Ο μόνος τρόπος να τον

βάλω πάλι στο φορείο ήταν να τον αρπάξω από πίσω και να πέσω με την πλάτη στο φορείο με τον ασθενή από πάνω μου. Μετά, απλώς, θα τον κυλούσα στη θέση του. Δυστυχώς, δεν είχα υπολογίσει ότι θα με χρησιμοποιούσε σαν «πάπια» τη στιγμή που πέφταμε στο κρεβάτι.

Είναι απαίσιο, φυσικά, αλλά όταν αντιμετωπίζω την επιλογή να με κατουρήσουν ή να με φτύσουν, επιλέγω το κατούρημα. Όχι, δεν πρόκειται για φετιχισμό. Τα κανονικά ούρα είναι αποστειρωμένα. Περιέχουν υγρά, άλατα και προϊόντα αποβλήτων, αλλά είναι καθαρά από βακτηρίδια, ιούς και μύκητες. Δεν είναι πάντα εύοσμα, αλλά είναι σίγουρα καθαρότερα από το σάλιο. Το σάλιο περιέχει μεγάλες ποσότητες βακτηριδίων, γι' αυτό και είναι ακάθαρτο.

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΕΡΙΑ;

Είναι απίστευτο πόσες πληροφορίες υπάρχουν για τις πορδές. Τα αέρια των εντέρων είναι αντικείμενο πολυάριθμων ιατρικών μελετών και CD. Μια εταιρεία κατασκευάζει, μάλιστα, φίλτρο αερίων και εσώρουχα σχεδιασμένα να απορροφούν τη δυσοσμία. Αλλά ανάμεσα σε όλες αυτές τις αερώδεις πληροφορίες ξεχωρίζει η φασολάδα, η πιο διάσημη αεριοπαραγωγός τροφή.

Τα φασόλια περιέχουν υψηλά ποσοστά σακχάρων (ολιγοσακχαρίδες), τα οποία ο οργανισμός μας αδυνατεί να χωνέψει. Όταν αυτά τα σάκχαρα περνούν στα έντερα μας, τα βακτηρίδια αρχίζουν να δουλεύουν και αρχίζουν να παράγουν μεγάλες ποσότητες αερίων. Παράγουμε επίσης αέρια και από άλλες πηγές, συμπεριλαμβανομένου και του αέρα που καταπίνουμε, ο οποίος περνάει στα έντερα μας μέσω της κυκλοφορίας του

αίματος, καθώς και διοξείδιο του άνθρακα, που σχηματίζεται από το σάλιο που αντιδρά με τα οξέα του στομάχου.

Υπάρχει κάποια βοήθεια γι' αυτούς που δεν μπορούν να τα καταφέρουν με τα φασόλια. Ένα προϊόν ονόματι Beano είναι διαθέσιμο. Το Beano περιέχει ένα διατροφικό ένζυμο που εξάγεται από μύκητα, την α-γαλακτοσιδάση, που βοηθάει στη διάσπαση των σύνθετων σακχάρων στα φαγητά που προκαλούν αέρια. Μια άλλη μέθοδος είναι να μουλιάσετε τα φασόλια πριν από το βράσιμό τους και να πετάξετε το νερό όπου μούλιασαν. Έτσι, μειώνεται η ιδιότητά τους να παράγουν αέρια. Δυστυχώς, με αυτό τον τρόπο, θα χάσετε πολλές υδατοδιαλυτές βιταμίνες.

Άλλα αεριογόνα φαγητά είναι το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το βρασμένο λάχανο, τα ωμά μήλα, τα ραπανάκια, τα κρεμμύδια, το αγγούρι, το πεπόνι, ο καφές, τα φιστίκια, τα αβγά, τα πορτοκάλια, οι ντομάτες, οι φράουλες, το γάλα και οι σταφίδες.

Προσέξτε την πληθώρα λαχανικών στον κατάλογο των αεριογόνων. Γι' αυτό όλοι οι vegeterians, όταν κάνουν γιόγκα, αφήνουν πάντα πολλά αέρια, καθώς συστρέφουν το κορμί τους για να έλθουν σε περίεργες στάσεις.

ΘΑ ΠΕΘΑΝΕΤΕ ΑΝ ΦΑΤΕ ΤΑ ΠΕΡΙΤΤΩΜΑΤΑ ΣΑΣ;

Υπάρχει μια ψυχολογική ασθένεια που λέγεται κοπροφαγία, η βρώση των ίδιων των περιττωμάτων μας. Πρόκειται για ένα σπανίως αναφερόμενο σύμπτωμα, που μπορεί να το δει κανείς σε ασθενείς με σχιζοφρένεια, αλκοολισμό, άνοια, κατάθλιψη, σύνδρομο Klüver-Bucy (ρωτήστε το Μαρκ), και

σε ψυχαναγκαστικές διαταραχές. Η scatolia, ήτοι η επάλειψη με περιττώματα, είναι συχνό φαινόμενο στις ψυχιατρικές κλινικές. Καλώς λειτουργούντα άτομα μπορεί μερικές φορές να παρουσιάσουν το σύμπτωμα της κοπροφαγίας ως μέρος της παραφιλίας¹ ή ανώμαλης σεξουαλικής διέγερσης. Ορισμένοι ισχυρίζονται πάντως ότι η Εύα Μπράουν κατουρούσε και αφόδευε πάνω στο Χίτλερ. Πολύ ερωτικό!

Μπορεί να αρρωστήσετε σοβαρά αν φάτε περιττώματα. Μπορεί να μην αποβεί μοιραίο, αλλά οι επιπλοκές από την κατανάλωση περιττωμάτων μπορεί να περιλαμβάνουν ηπατίτιδα, στοματικές μολύνσεις, αποστήματα, και πολλές άλλες μολυσματικές ασθένειες. Πέρα από αυτό, σκεφτείτε και την ηρωινή σας αναπνοή.

ΑΠΟΚΤΑΤΕ ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ ΑΝ ΚΑΘΕΣΤΕ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ ΜΕ ΤΙΣ ΩΡΕΣ;

Δεν έχουμε αξιώσεις για το βιβλίο αυτό και περιμένουμε να το βρίσκουμε σε εκείνο το πολύτιμο σημείο δεξιά της λεκάνης. Για το λόγο αυτό, μάλλον θα πρέπει να σας προειδοποιήσουμε ότι με το να κάθεστε πολλή ώρα στο «θρόνο» μπορεί να αποκτήσετε αιμορροΐδες. Δυστυχώς, δεν πρόκειται για παραμύθι.

Οι αιμορροΐδες, ή ζοχάδες, είναι αφύσικα πρησμένες φλέβες στο ορθό έντερο και στο δακτύλιο. Μοιάζουν με τις κισσώδεις φλέβες που μπορεί να δείτε στα πόδια κάποιου ατόμου στην παραλία. Εκτιμάται πως εκατό εκατομμύρια Αμερικανοί υποφέρουν σήμερα από αιμορροΐδες. Ο μισός και πλέον πληθυσμός των ΗΠΑ αποκτά αιμορροΐδες στα πενήντα. Οι συχνότερες αιτίες αιμορροΐδων είναι η καθιστική ζωή, τα υπερβολικά τανύσματα κατά τις εντερικές κενώσεις (λόγω

δυσκοιλιότητας ή σκληρών περιττωμάτων), ο δυνατός βήχας, η γέννα, το να κάθεσαι κανείς στη λεκάνη της τουαλέτας για πολλή ώρα και το να σηκώνει μεγάλα βάρη. Λέγεται επίσης ότι ο δυτικός τρόπος διατροφής, με τρόφιμα που είναι ως επί το πλείστον επεξεργασμένα και δεν περιέχουν φυτικές ίνες, συμβάλλει στο σχηματισμό αιμορροΐδων.

Αν κάθεστε πολλή ώρα στη λεκάνη, θα έχετε πρόβλημα, διότι αυτή είναι η μοναδική περίπτωση που ο πρωκτός πραγματικά χαλαρώνει, επιτρέποντας στις φλέβες εκεί πίσω να γεμίσουν εντελώς με αίμα. Για να αποτρέψετε αυτό το πρόβλημα, πρέπει να κενώσετε τα έντερά σας το γρηγορότερο δυνατόν μετά την εμφάνιση της ανάγκης. Αν δεν μπορείτε να το κάνετε αμέσως, πιάστε το βιβλίο μας (γνωρίζουμε ότι θα αποτελέσει ανάγνωσμα τουαλέτας), αλλά διαβάστε το ιερπατώντας. Μπορείτε να επιστρέψετε ανά πάσα στιγμή για να αποτελειώσετε τη δουλειά σας.

ΓΙΑΤΙ ΜΥΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΕΡΙΤΤΩΜΑΤΑ ΕΝΩ ΔΕ ΜΥΡΙΖΕΙ Η ΤΡΟΦΗ;

Δεν είναι στις προθέσεις μας να δημιουργήσουμε κάποια πολιτιστικά στερεότυπα, αλλά οι περισσότερες ερωτήσεις περί τουαλέτας έγιναν από Αυστραλούς, δύο τύπους που φαίνονταν να κάνουν πολλές ερωτήσεις για τα έντερά τους.

Ό,τι συμβαίνει στο έντερο φαίνεται πως έχει να κάνει με την παραγωγή αερίων και θειούχων ενώσεων. Τα βακτηρίδια στα περιττώματα είναι αυτά που τα κάνουν δύσσοσμα. Συγκεκριμένα, τα βακτηρίδια παράγουν διάφορες ενώσεις και αέρια, που ευθύνονται για εκείνη την υπέροχη μυρωδιά στις τουαλέτες των σταθμών λεωφορείων. Η

μυρωδιά των περιττωμάτων σας μπορεί να επηρεαστεί από προβλήματα υγείας ή από τη διατροφή σας. Τα λιπαρά και τα γεμάτα αίματα περιττώματα είναι ιδιαίτερα δυσώδη. Στο νοσοκομείο, ένα μεγάλο, φρέσκο περιττώμα ονομάζεται «καφετί κωδικός». Είναι ή δεν είναι αυτό πραγματική, εκ των έσω, γνώση;

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΕΡΙΤΤΩΜΑΤΑ ΕΠΙΠΛΕΟΥΝ;

Ορισμένοι άνθρωποι δίνουν την εντύπωση ότι είναι κατακυριευμένοι από την ιδέα της δημιουργίας των τέλειων περιττωμάτων. Ακόμη και ο αδελφός μου με φώναξε να εξετάσω τα «αριστουργήματά» του: μια στιγμή που δένει πραγματικά τα αγόρια. Κάποιος φίλος μάς περιέγραψε την τέλεια στιγμή κατά την οποία δημιούργησε μια «κόμπρα» – κουλουριασμένη, με ανασπκωμένο το κεφάλι εκτός λεκάνης. Υπάρχει κάτι σε αυτό το «άδειασμα», που μας κάνει όλους να χαμογελάμε. Οπότε, γελάστε, αν πρέπει, αλλά εμείς είμαστε σίγουροι πως αναρωτιέστε γιατί κάποια περιττώματα επιπλέουν.

Τα αέρια είναι που τα κάνουν να επιπλέουν. Αυξημένα επίπεδα αέρα και διαφόρων αερίων τα κάνουν λιγότερο σφιχτά και τα αναγκάζουν, συνεπώς, να επιπλέουν.

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΕΡΙΤΤΩΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΦΕΤΙΑ;

Είναι σύνηθες να ρωτούν οι άνθρωποι για το χρώμα των περιττωμάτων τους, προκειμένου να μάθουν αν σχετίζεται με κάποια ασθένεια. Οπωσδήποτε, υπάρχουν κάποιες αλλαγές χρώματος που μπορεί να χρειάζονται προσοχή, αλλά,

γενικότερα, η αξιολόγηση του χρώματος των περιττωμάτων δεν είναι και τόσο επιστημονική.

Τα περιττώματα έχουν κυρίως αποχρώσεις καστανές ή κίτρινες, λόγω της παρουσίας μιας πορτοκαλί και κίτρινης ουσίας που λέγεται χολερυθίνη. Η χολερυθίνη συνδυάζεται με σίδηρο στο έντερο και δίνει στα περιττώματα ένα όμορφο καφετί χρώμα.

Τα περιττώματα έχουν, ωστόσο, ένα ουράνιο τόξο δυνατοτήτων:

- **Μαύρα:** Τα μαύρα περιττώματα μπορεί να σημαίνουν πως κατεβαίνει αίμα από το ανώτερο τμήμα της γαστρεντερικής οδού, τον οισοφάγο, το στομάχι ή από το πρώτο τμήμα του λεπτού εντέρου. Άλλα πράγματα που μπορεί να χρωματίσουν τα περιττώματα μαύρα είναι η μαύρη γλυκόριζα, ο μόλυβδος, τα χάπια σιδήρου, το φάρμακο Pepto-Bismol ή τα βατόμουρα.
- **Πράσινα:** Τα πράσινα, φυλλώδη λαχανικά περιέχουν χλωροφύλλη, η οποία μπορεί να δώσει το χρώμα αυτό στα περιττώματα. Πράσινα περιττώματα μπορούν επίσης να προέρχονται από διάρροια, εάν η χολή περνάει αναλλοίωτη μέσα από το έντερο. Στο μωρά που θηλάζουν, τα πράσινα περιττώματα είναι φυσιολογικά, ειδικότερα αμέσως μετά τη γέννησή τους.
- **Κόκκινα:** Το καστανόχρωμο ή το ανοιχτό κόκκινο αίμα στα περιττώματα προέρχεται συνήθως από το κατώτερο τμήμα της γαστρεντερικής οδού. Οι αιμορροΐδες και η εκκολπωματίτιδα είναι οι συχνότερες αιτίες για την παρουσία κόκκινου αίματος στα κόπρανα. Τα παντζά-

ρια και οι ντομάτες μπορούν επίσης να προσδώσουν κοκκινωπό χρώμα στα κόπρανα.

- **Γκρίζα:** Ασθένειες του ήπατος, του παγκρέατος και της χοληδόχου κύστης μπορούν να χρωματίσουν τα κόπρανα ωχρά ή γκρίζα.
- **Κίτρινα:** Μια πάθηση που μπορεί να αποτελέσει αιτία για κιτρινόχροα περιττώματα είναι η παρασιτική λοίμωξη λαμβλίσση, που προκαλείται από το πρωτόζωο *Giardia lamblia*. Το πρωτόζωο αυτό προκαλεί επίσης χρόνια διάρροια. Μια άλλη αιτία κιτρινόχρωων κοπράνων είναι μια πάθηση γνωστή ως σύνδρομο Gilbert. Πρόκειται για μια καθαρά γενετική διαταραχή, που προκαλεί αύξηση της χολερυθρίνης. Το σύνδρομο Gilbert σπανίως αποβαίνει επικίνδυνο.

ΠΟΥ ΠΗΓΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΑΕΡΙΑ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΤΑ ΑΠΟΒΑΛΛΕΤΕ;

Ορισμένοι θέλουν να βλέπουν την κατώτερη γαστρεντερική οδό σαν ένα μονόδρομο. Κάποτε, κατά τη διάρκεια μιας εξέτασης στον πρωκτό, για ανίχνευση ενός τραύματος, ένας φοβισμένος νεαρός ξεφώνισε, καθώς ο γιατρός έβαζε το δάχτυλο στον πρωκτό του νεαρού: «Αμάν, εδώ είναι έξοδος!».

Τα αέρια των εντέρων ακολουθούν τον ίδιο κανόνα. Είτε βγαίνουν, είτε απλώς εξαφανίζονται.

ΑΝ ΒΡΕΘΕΙΤΕ ΝΑΥΑΓΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΕΡΗΜΟ ΝΗΣΙ, ΘΑ ΠΙΕΙΤΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΝΕΡΟ Ή ΤΑ ΟΥΡΑ ΣΑΣ;

Το θαλασσινό νερό έχει πυκνότητα τριπλάσια –και παραπάνω– απ’ ό,τι το αίμα. Οι άνθρωποι δεν πρέπει να πίνουν αλμυρό νερό, επειδή αναγκάζει το σώμα να επεξεργαστεί ένα διάλυμα που είναι πυκνότερο από τα ίδια του τα υγρά. Προκειμένου να αποβάλλετε το αλάτι από το σώμα, πρέπει να το εκκρίνετε από τα νεφρά υπό μορφή ούρων. Τα νεφρά μπορούν να αποβάλλουν ούρα που είναι λιγότερο αλμυρά από τα αλμυρό νερό, οπότε, αν πιείτε θαλασσινό νερό, θα ουρείτε πολύ και θα χάσετε υπερβολική ποσότητα νερού. Αυτό θα αφυδατώσει το σώμα σας, αφήνοντας υπερβολικές ποσότητες νατρίου στο αίμα σας. Το νερό θα επιτρέψει μετά σε όλα τα άλλα κύτταρα να εισέλθουν στις αιμοφόρες οδούς. Αυτό θα κάνει τα κύτταρά σας να συρρικνωθούν και να δυσλειτουργούν. Κατά συνέπεια, οι μύες σας θα εξασθενίσουν και θα πονάνε, η καρδιά σας θα χτυπάει ακανόνιστα, θα νιώθετε ζάλη και σύγχυση και, τελικά, θα πεθάνετε. Είναι, οπωσδήποτε, ασφαλέστερο να πιείτε τα ούρα σας παρά θαλασσινό νερό, αλλά το θέμα είναι πως, αν δεν έχετε νερό να πιείτε, θα αφυδατωθείτε και δε θα παράγετε ούρα. Η καλύτερη λύση είναι να μη ναυαγήσετε και, αν τελικά συμβεί, να ελπίζετε ότι θα βρέξει.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΟΛΛΗΣΤΕ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΛΕΚΑΝΗ ΤΗΣ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ;

Ψάξαμε και βρήκαμε έρευνες για γονόρροια, δερματίτιδα από λεκάνη τουαλέτας (υπογλουτιαία δερματίτις), *ascaris lumbricoides* (ασκαριδίαση) και *enterobius vermicularis* (εντερικό παράσιτο οξύουρος). Ξέρουμε τι σκέφτεστε. Αφού πλύναμε τα χέρια μας σχολαστικά, επιστρέψαμε στους υπολογιστές μας και βρήκαμε περισσότερες πληροφορίες.

Ναι, περιστασιακά, μπορεί να κολλήσετε κάτι από δημόσιες τουαλέτες, αλλά δεν πρόκειται για συνηθισμένο φαινόμενο. Ο χώρος εργασίας, όμως, μπορεί να είναι πιο επικίνδυνος για την υγεία σας από τις λεκάνες στις τουαλέτες. Ένας μικροβιολόγος του Πανεπιστημίου της Αριζόνας, ο Τσαρλς Γκέρμπα, ανακάλυψε πως ένα γραφείο (έπιπλο) φιλοξενεί 400 φορές περισσότερα νοσογόνα βακτήρια από μια κοινή λεκάνη τουαλέτας. Εδώ βλέπετε μια σχετική καταμέτρηση:

ΛΟΓΙΣΤΗ: 3.894 μικρόβια ανά τετραγωνικό εκατοστό.

Πληκτρολόγιο: 511 μικρόβια ανά τετραγωνικό εκατοστό.

Ποντίκι υπολογιστή: 260 μικρόβια ανά τετραγωνικό εκατοστό.

Λεκάνη τουαλέτας: δεν υπάρχει εκτίμηση.

ΣΑΒΑΝΑ: 1.000.000 μικρόβια ανά τετραγωνικό εκατοστό.

ΓΙΑΤΙ ΠΑΤΕ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΚΑΦΕ;

Στο σπίτι μας αυτό το λέμε «συναγερμός του καφέ». Τίποτα δεν είναι πιο αξιόπιστο.

Ο καφές είναι οπωσδήποτε γνωστός για την καθαρτική του ιδιότητα. Η καφεΐνη επιταχύνει κάθε σύστημα του σώματος, συμπεριλαμβανομένου και του εντέρου. Αλλά, όταν παίρνουμε υπερβολικές ποσότητες καφεΐνης, αυτή μπορεί να παρεμποδίσει τις κανονικές συστολές των εντέρων και να οδηγήσει σε δυσκοιλιότητα. Ο καφές ντεκαφεϊνέ είναι απαλλαγμένος από καφεΐνη, αλλά κι αυτός ενεργεί ως διεγερτικό των εντέρων.

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΕΧΕΙ ΚΑΘΑΡΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ;

Τίποτα καλύτερο δεν υπάρχει για μερικούς από το να σηκώνονται το πρωί, να πίνουν μια κούπα καφέ, να κάνουν ένα τσιγάρο και, αμέσως μετά, τη σωματική τους ανάγκη. Τα καφεΐνούχα και η νικοτίνη έχουν καθαρτικές ιδιότητες, προφανώς επειδή διεγείρουν νεύρα που αυξάνουν τις συσπάσεις των εντέρων. Έτσι είναι το καλύτερο φάρμακο, αν π.χ. φάγατε το προηγούμενο βράδυ ένα κεφάλι τυρί για δείπνο.

Αν θέλετε να πιείτε έναν καφέ και να καπνίσετε ένα τσιγάρο για πρωινό, φροντίστε να βρίσκεστε κοντά σε μια καθαρή τουαλέτα.

ΓΙΑΤΙ ΣΑΣ ΠΙΑΝΕΙ ΚΑΤΟΥΡΗΜΑ ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΤΕ ΝΕΡΟ ΝΑ ΣΤΑΖΕΙ;

Φίλοι, συγγνώμη, αλλά δεν υπάρχουν ιατρικές εξηγήσεις για όλα. Κανείς στη σχολή δε μας εξήγησε γιατί πρέπει να πιάμε για κατούρημα όταν ρίχνουμε πετρέλαιο στη γεννήτρια.

ΑΝ ΒΑΛΕΤΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΚΑΠΟΙΟΥ ΠΟΥ ΚΟΙΜΑΤΑΙ ΣΕ ΖΕΣΤΟ ΝΕΡΟ, ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΝΑ ΚΑΤΟΥΡΗΘΕΙ ΠΑΝΩ ΤΟΥ;

Πάντα θεωρούσα επικίνδυνη την ώρα που πηγαίναμε για ύπνο στην κατασκήνωση. Ο κίνδυνος να σου βάλει κάποιος το χέρι σε ζεστό νερό και να ξυπνήσεις μέσα σε μια λιμνούλα ήταν άμεσος. Δεν υπάρχει, πάντως, σαφής ιατρική απόδειξη γι' αυτόν το μύθο της κατασκήνωσης, αλλά μπορεί να υπάρχει κάτι επιστημονικό πίσω από το φαινόμενο. Είναι γνωστό πως, όταν κάποιος έχει προβλήματα ούρησης, ένα ζεστό μπάνιο βοηθάει. Ίσως, λόγω της μείωσης της πίεσης στην ουρήθρα, που επιτυγχάνεται με την αυξημένη θερμοκρασία του σώματος κατά τη διάρκεια του μπάνιου.

Μια μελέτη από την Αίγυπτο με τίτλο "Role of Warm Water Bath in Inducing Micturition in Postoperative Urinary Retention After Anorectal Operations" ["Ο ρόλος του ζεστού μπάνιου στην πρόκληση ούρησης σε μετεγχειρητική κατακράτηση ούρων, κατόπιν ορθοπρωκτικής επέμβασης"] περιέγραψε, το 1993, την αντίδραση του σφιγκτήρα στη θερμότητα. Δεν ξέρουμε ακόμη αν το βάπτισμα του χειριού λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο, αλλά θα είχε πλάκα να

βλέπαμε έναν Αιγύπτιο στο εργαστήριο να γλιστρά κρυφά ανάμεσα σε κοιμώμενους εθελοντές και να προσπαθεί να τους κάνει να κατουρηθούν.

ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΝΑ ΚΡΑΤΙΣΤΕ ΟΤΑΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΟΥΡΗΣΤΕ;

Ο καθηγητής βιολογίας στο γυμνάσιο είχε ενσταλάξει στην καρδιά μας το φόβο, λέγοντάς μας πως, αν βρισκόμασταν σε ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα με την κύστη γεμάτη, η κύστη θα έσπαγε. Είχε δίκιο. Γενικώς, μια γεμάτη ουροδόχος σπάει ευκολότερα από μια άδεια.

Αυτό δε σημαίνει πως η κύστη σας θα σπάσει επειδή ο μπαμπάς, ο σύζυγος ή ο αδελφός σας δεν κάνουν μια στάση με το αμάξι.

Το σώμα μας διαθέτει ένα μηχανισμό ακούσιων αντανakλαστικών που εμποδίζει την κύστη μας να διασταλεί πολύ, και ο οποίος ονομάζεται αντανakλαστικό ούρησης. Όταν η ουροδόχος κύστη διαστέλλεται, οι υποδοχείς διάτασης στα τοιχώματα της κύστης μάς λένε πως είναι ώρα για ούρηση. Όπως ξέρουμε, δεν είναι και η βολικότερη αίσθηση (αν περιμένουμε πολύ). Αυτοί οι αισθητήριοι νευρώνες προκαλούν συσπάσεις, που μπορεί να γίνουν πολύ έντονες και να υπερνικήσουν το μυ που κρατάει κλειστή την ουρήθρα, απελευθερώνοντας τα ούρα.

ΓΙΑΤΙ ΓΟΥΡΓΟΥΡΙΖΕΙ Η ΚΟΙΛΙΑ ΣΑΣ;

Βορβορυγμοί: ουσιαστικό, πληθυντικός – πρόκειται για γουργουρίσματα στην κοιλιά, που προέρχονται από μετατοπίσεις αερίων στα έντερα.

Σίγουρα, τη λέξη δεν τη μάθαμε στην ιατρική σχολή, ούτε τη χρησιμοποιούμε εύκολα στην κουβέντα. Αυτά τα γουργουρίσματα είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της πέψης. Παράγονται από τη μυϊκή δραστηριότητα στο στομάχι και στο λεπτό έντερο, καθώς η τροφή, τα αέρια και τα υγρά αναμειγνύονται και ωθούνται μέσω του εντέρου. Αυτές οι πιέσεις που ασκούν τα μυϊκά τοιχώματα λέγονται περισταλτικές κινήσεις. Πολλοί συνδέουν τους ήχους αυτούς με την πείνα, διότι είναι ηχηρότεροι και αντηχούν περισσότερο όταν το έντερο είναι άδειο. Απολαυστικότατο!

1. Η παρσφιλία είναι σύνθετη ψυχοσεξουαλική διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες σεξουαλικές φαντασιώσεις και έντονες παρεκκλίνουσες σεξουαλικές παρορμήσεις και πρακτικές. (Σ.τ.Μ.)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Η ταραχή που δημιουργήθηκε από τη συζήτηση περί τουαλέτας λειτούργησε καθαρτικά, αφήνοντας στον καθένα ένα αίσθημα εξαγνισμού και τόνωσης. Ο Τζόελ, με αναζωογονημένη αυτοπεποίθηση, ηγείται μιας μικρής ομάδας σε ένα παιχνίδι παντομίμας. Ο Λέινερ, με μια σχεδόν άδεια μπουκάλα τεκίλα στο ένα χέρι και ένα χοντρό Cohiba στο άλλο, χειρο-

νομεί σαν τρελός και προσπαθεί να παίξει μια σκηνή από το *Όσα παίρνει ο άνεμος*. Εγώ παρερμηνεύω τις χειρονομίες του Λέινερ, τις περνάω για εστια-

ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΙΝΕΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

κούς σπασμούς και διασχίζω τρέχοντας την αίθουσα για να δώσω τις πρώτες βοήθειες. Η παρέα νομίζει πως όλα αυτά είναι μέρος του παιχνιδιού και συνεχίζουν να ουρλιάζουν τίτλους ταινιών. Το πρόσωπο του Λέινερ έχει συσπαστεί σε έναν παράξενο μορφασμό, καθώς τον ξαπλώνω στο έδαφος και προστατεύω την

αναπνευστική του οδό γέρνοντάς του το κεφάλι και σπρώχνοντας τα σαγόνια. Ο Λέινερ τώρα με κοιτάζει βλοσυρά και αντιλαμβάνονται πως δεν είναι κρίση, ενώ ακούω τη Σταχτοπούτα να μαντεύει λαθεμένα τον τίτλο «Σπάρτακος».

Ο Τζόελ ουρλιάζει: «Vision Quest!».

Πετάγεται κι ο Τζέρεμι αμέσως: «Ρε φίλε, δεν παλεύουν, ερωτευμένοι είναι νομίζω».

Ο Τζόελ πετάγεται ξανά: «Φτερά και πούπουλα!».

Ξανά η Σταχτοπούτα: «Ο Γουίλλυ Γουόνκα και το εργοστάσιο σοκολάτας¹¹».

Ο Τζέρεμι στρέφεται σε μένα και μου ξεφουρνίζει: «Είναι οι Ούμπα-Λούμπα πορτοκαλί επειδή έχουν φάει πολλά καρότα ή μήπως αυτά τα διαβολάκια χρησιμοποιούν πολύ self-tanner;».

Προτού απαντήσω, η Ελοϊζ με πλησιάζει νωχελικά και –προς μεγάλη μου έκπληξη– λέει με αργή, τραγουδιστή προφορά: «Πρέπει να είναι το Όσα παίρνει ο άνεμος. Κι εγώ θα πάθαινα κρίση αν το μπανγκαλόου μου στο Τσάρλεστον, αξίας 10 εκατομμυρίων δολαρίων, γινόταν κάρβουνο. Ω, άμοιρη, όμορφη Τάρα».

Συχνά οι άνθρωποι φεύγουν από τον κινηματογράφο γεμάτοι ερωτηματικά για το τι παρακολούθησαν στην οθόνη. Ύστερα από ένα συγκλονιστικό επεισόδιο της σειράς *Στην εντατική*², πάντα μπορώ να περιμένω κάποιο τηλεφώνημα.

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ Η ΣΕΙΡΑ ΣΤΗΝ ΕΝΤΑΤΙΚΗ,

Φυσικά όχι! Τηλεοπτική σειρά είναι.

Το σεναριακό υλικό, όμως, συλλαμβάνει σωστά το γενικό αλλά ελεγχόμενο χάος ενός τμήματος επειγόντων περιστατικών. Εκεί αντιμετωπίζουν πραγματικές ιατρικές περιπτώσεις, μόνο που οι ιατρικές περιγραφές είναι πάντα εξιδανικευμένες, ώστε να προσφέρουν λίγο παραπάνω σολιγουντιανό στυλ.

Ήμουν ειδικευόμενος γιατρός στα Επείγοντα του Λος Άντζελες όταν άρχισε η σειρά *Στην εντατική*, και οι συγγραφείς της περνούσαν συχνά από το νοσοκομείο μας αναζητώντας νέες ιδέες. Κάποιο από τα πρώτα επεισόδια της σειράς έδειχνε έναν ασθενή που παρακολουθούσα εγώ σ' εκείνο το νοσοκομείο, και ανεδείκνυε την τάση του σεναριογράφου για δραματικότητα. Μια μέρα, ένα μωρό έπαιζε με μια κρεμάστρα και η άκρη της παγιδεύτηκε στο λαιμό του. Το πλήρωμα του νοσοκομειακού μετέφερε προσεκτικά το παιδί με την κρεμάστρα στο στόμα στα δικά μας Επείγοντα. Επρόκειτο φυσικά για απαίσιο θέαμα και τρέξαμε όλοι στο παιδί. Ήταν φοβισμένο, αλλά ανέπνεε κανονικά, και οι συνάδελφοί μου κι εγώ δώσαμε τον καλύτερό μας εαυτό για να ηρεμήσουμε το παιδί. (Ιατρικός Κανόνας 1: Μην προκαλείτε βλάβη). Η ακτινογραφία έδειξε ότι ο γάντζος της κρεμάστρας είχε πιαστεί επιφανειακά στο πίσω μέρος του λαιμού του παιδιού. Και για να τελειώνει η αγωνία σας, απλώς αφαιρέσαμε την κρεμάστρα. Τέλος υπόθεσης.

Στη σειρά *Στην εντατική*, ωστόσο, όταν οι γοητευτικοί γιατροί προσπάθησαν να αφαιρέσουν την κρεμάστρα, το

μωρό άρχισε να αιμορραγεί ακατάσχετα. Μετά από μια έκτακτη τραχειοτομή, κάποια θαυματουργή επέμβαση και λίγο ρομαντισμό επί της οθόνης, το παιδάκι μόλις που σώθηκε.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΑΜΝΗΣΙΑΣ ΠΟΥ ΒΛΕΠΕΤΕ ΣΤΟΝ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟ;

Η αμνησία φαίνεται πως είναι ένα από τα αγαπημένα θέματα των σεναριογράφων που ενδιαφέρονται για κάποια εύκολη πλοκή. Ο κατάλογος των ταινιών με θέμα την αμνησία είναι ατελείωτος. *The Bourne Identity* [Χωρίς ταυτότητα], *50 First Dates* [Κάθε φορά, πρώτη φορά], *Desperately Seeking Susan* [Αναζητώντας απεγνωσμένα τη Σούζαν], *Eternal Sunshine of the Spotless Mind* [Η αιώνια λιακάδα ενός καθαρού μυαλού], *Overboard* [Γυναίκα στη θάλασσα], *Spellbound* [Νύχτα αγωνίας], *Total Recall* [Ολική επαναφορά] είναι μερικές από αυτές τις ταινίες.

Η αμνησία που συναντούν οι γιατροί είναι πολύ διαφορετική από την εκδοχή της μεγάλης οθόνης.

Η αμνησία ορίζεται ως αποτυχία ανάκτησης πληροφοριών ή τοποθέτησης πληροφοριών στο κατάλληλο πλαίσιο. Η αμνησία σπανίως διαγράφει ολικώς τη μνήμη περασμένων γεγονότων. Αυτοί που πάσχουν από αμνησία δεν περνούν πραγματικά όλη τη ζωή τους δίχως ταυτότητα ή γνώση για το παρελθόν. Η απώλεια μνήμης είναι συνήθως προσωρινή και αφορά μόνο ένα μικρό τμήμα της ζωής του ατόμου.

ΤΥΠΟΙ ΑΜΝΗΣΙΑΣ

- **Προδρομική ή προχωρητική αμνησία:** Ανικανότητα να θυμάται κανείς τρέχοντα γεγονότα μετά από κάποια τραυματική εμπειρία ή την έναρξη της ασθένειας που προκάλεσε την αμνησία. Η προδρομική αμνησία συμβαίνει συνήθως μετά από κάποιο έντονο συμβάν, όπως τραυματική εμπειρία, καρδιακή προσβολή, στέρωση οξυγόνου ή μια επιληπτική κρίση.
- **Αναδρομική αμνησία:** Ανικανότητα να θυμηθεί κανείς γεγονότα που προηγήθηκαν της βλάβης, της τραυματικής εμπειρίας ή της έναρξης της ασθένειας που προκάλεσε την αμνησία. Η αναδρομική αμνησία συνδέεται συνήθως με νευροεκφυλιστικές διαταραχές, όπως η γεροντική άνοια και η νόσος Αλτσχάιμερ.
- **Ψυχογενής αμνησία (αμνησία φυγής):** Απώλεια μνήμης που σχετίζεται με ένα ψυχολογικό τραύμα, προκαλούμενο, π.χ., από αυτοκινητιστικό δυστύχημα ή σεξουαλική κακοποίηση. Συνήθως πρόκειται για προσωρινή πάθηση.
- **Κενοτοπιώδης αμνησία (lacunar amnesia):** Ανικανότητα να θυμηθεί κανείς ένα συγκεκριμένο γεγονός.
- **Σύνδρομο Korsakoff:** Απώλεια μνήμης που προκαλείται από χρόνιο αλκοολισμό.

- **Μεταϋπνωτική αμνησία:** Απώλεια μνήμης που δημιουργείται από την ύπνωση. Μπορεί να περιλαμβάνει ανικανότητα ανάκλησης στη μνήμη συμβάντων που έλαβαν χώρα κατά τη διάρκεια της ύπνωσης ή πληροφοριών που είναι αποθηκευμένες στη μακροπρόθεσμη μνήμη.
- **Παροδική σφαιρική αμνησία:** Αυθόρμητη απώλεια μνήμης, που μπορεί να διαρκέσει από μερικά λεπτά έως πολλές ώρες και απαντάται κυρίως σε μεσήλικα και ηλικιωμένα άτομα.

Εδώ είναι και μερικές ταινίες που τα στελέχη του Χόλιγουντ θα επιθυμούσαν να είχαν ξεχάσει: *Gigli* [*Gigli*, Ένας ζόρικος έρωτας], *Ishtar*, *Howard the Duck*, *The Postman* [Ανάμεσα σε δύο κόσμους] και *The Adventures of Pluto Nash* [Πλούτο Nas].

ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΟΤΑΝ ΑΝ ΚΑΡΦΩΝΑΤΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΕ ΒΕΛΟΝΑ, ΟΠΩΣ ΣΤΟ *PULP FICTION*;

«Όχι, δε χρειάζεται να την τρυπήσεις
τρεις φορές, γαμώτο!

Μια φορά πρέπει να την τρυπήσεις,
θα είναι δύσκολο να τρυπήσεις
το στέρνο και να φτάσεις στην καρδιά,
αλλά, μόλις το κάνεις, σπρώξε και το έμβολο.»

Λανς (Ερικ Στολτς), *Pulp Fiction*

Όχι, η ενδοκαρδιακή ένεση δε συνιστάται για τακτική χρήση όταν δίνουμε πρώτες βοήθειες. Αυτό σημαίνει: οι γιατροί στα Επείγοντα δεν εγχέουν τίποτε άμεσα στις καρδιές των ανθρώπων. Υπάρχει μια ασυνήθιστη διαδικασία που ονομάζεται περικαρδιοκέντηση, κατά την οποία εισάγουν μια βελόνα κάτω από το στέρνο και στο σάκο γύρω από την καρδιά, για να απομακρύνουν τα συσσωρευμένα υγρά. Αυτό γίνεται όταν τα υγρά ή το αίμα που περιβάλλει την καρδιά εμποδίζουν τη λειτουργία της. Το επιχειρούμε μόνο όταν υπάρχει πολύ σοβαρή ανάγκη.

Στο *Pulp Fiction*, ο Τζον Τραβόλτα και ο Σάμουελ Λ. Τζάκσον προσπαθούν να σώσουν την Ούμα Θέρμαν από μια υπερβολική δόση ναρκωτικών κάνοντάς της μια ένεση αδρεναλίνης. Θα έπρεπε, αντιθέτως, να της κάνουν μια ένεση με Narcan, για να αντιστρέψουν τα αποτελέσματα της ηρωίνης. Η αδρεναλίνη (επινεφρίνη) δίνεται κυρίως σε περιπτώσεις καρδιακής ανακοπής και μόνο ενδοφλεβίως. Δυστυχώς, δεν προσφέρει τόσο έντονη δραματικότητα, αλλά είναι σίγουρα λιγότερο επώδυνο.

ΓΙΑΤΙ ΠΑΘΑΙΝΟΥΝ ΟΛΟΙ ΣΟΚ ΣΤΙΣ ΤΑΙΝΙΕΣ;

Στις ταινίες και στο λεξικό, η λέξη «σοκ» μπορεί να σημαίνει μεγάλη έκπληξη και συναισθηματική διαταραχή. Στην ιατρική, το σοκ είναι μείζων κατάσταση εκτάκτου ανάγκης. Όταν οι γιατροί μιλούν για «σοκ», αναφέρονται στην ανικανότητα του κυκλοφορικού να διατηρήσει κανονική ροή του αίματος. Αυτό απαιτεί ταχύτατη αντιμετώπιση, αλλιώς μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.

Υπάρχουν αρκετές διαφορετικές περιπτώσεις σοκ, που περιλαμβάνουν αιμορραγία (αιμοαραίωση), ανικανότητα της καρδιάς να αντλήσει αρκετό αίμα (καρδιογενές σοκ), σοβαρή λοίμωξη (σηπτικό σοκ) και απειλητικές για τη ζωή αλλεργικές αντιδράσεις (αναφυλακτικό σοκ). Οι άνθρωποι που υφίστανται σοκ έχουν υπόταση, δυσκολία αναπνοής, αδύναμο και ταχύ παλμό, κρύα και ιδρωμένη επιδερμίδα, μειωμένη ικανότητα ούρησης και σύγχυση.

Οπότε, το σοκ που βλέπουμε πολλές φορές στην οθόνη θα μπορούσε καταλλήλότερα να ονομαστεί «φρικάρισμα».

ΜΠΟΡΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΝΑ ΞΥΠΝΗΣΕΙ ΑΠΟ ΚΩΜΑ ΠΟΛΛΩΝ ΕΤΩΝ;

Αν η ζωή ήταν σαπουνόπερα, η απάντηση σε αυτή την ερώτηση θα ήταν πάντοτε «ναι». Δυστυχώς, το κώμα είναι ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα και, παρ' όλο που οι άνθρωποι συνέρχονται μερικές φορές, όσο πιο πολύ μένουν σε κώμα τόσο πιο απίθανο είναι να συνέλθουν. Πρόκειται για ένα πολύ λεπτό ζήτημα, επειδή οι γιατροί δεν μπορούν πραγματικά να προβλέψουν ποιος θα ξυπνήσει και ποιος όχι.

Αν παρακολουθήσετε προσεκτικά την ταινία *Κώμα*, θα δείτε τον Τομ Σέλεκ, τον γνωστό Μάγκνουμ, να βρίσκετε σε κατάσταση αναστολής ζωτικών λειτουργιών. Πρόσφατες ταινίες, όπως το *Ενώ εσύ κοιμόσουν*, το *Kill Bill* και το *Talk to Her*, χρησιμοποίησαν το κώμα στα σενάρια τους. Η ιατρική ιστορία του κώματος δεν είναι τόσο θεαματική όσο την παρουσιάζει το Χόλιγουντ.

Κατ' αρχάς, υπάρχουν πολλές διαφορετικές κατηγορίες κώματος ή διαταραχής της συνείδησης. Η συνείδηση μπορεί, γενικώς, να διαιρεθεί σε δύο βασικά συστατικά, αφύπνιση και συναίσθηση ή επίγνωση. Το κώμα ορίζεται ως μια κατάσταση απάθειας, από την οποία ένα άτομο δεν έχει ακόμη αφυπνιστεί. Ασθενείς σε κώμα δεν είναι ούτε αφυπνισμένοι ούτε έχουν επίγνωση του περιγύρου. Συνήθως, το κώμα δεν κρατάει πολύ. Μετά από κάποιες εβδομάδες, οι περισσότεροι ασθενείς είτε ανακτούν κάποιο επίπεδο συνείδησης είτε, αν δεν το ανακτήσουν, έχουν μπει σε κάποιο μόνιμο στάδιο «φυτού». Το στάδιο αυτό χαρακτηρίζεται από παντελή έλλειψη αυτεπίγνωσης ή αντίληψης του περιβάλλοντος. Οι ασθενείς αυτοί μπορεί να φαίνονται ξύπνιοι, να έχουν ακόμη και τα μάτια τους ανοιχτά, αλλά δεν έχουν καμία απολύτως συναίσθηση του περιγύρου τους.

Μια άλλη κατηγορία συνείδησης είναι η ελάχιστη συνειδητή νοητική δραστηριότητα, ένα ενδιάμεσο στάδιο συνειδητότητας, στο οποίο ο ασθενής βρίσκεται κάπου μεταξύ μιας κατάστασης «φυτού» και κανονικής συνείδησης. Οι ασθενείς αυτοί επιδεικνύουν διαλείποντα σημεία συναίσθησης.

Το σύνδρομο "locked-in" είναι μια σπάνια πάθηση, που πρέπει να διαχωριστεί από τις διαταραχές της συνείδησης. Χαρακτηρίζεται από πλήρη παράλυση των εκουσίων μυών

σε όλα τα μέρη του σώματος, εκτός από εκείνους που ελέγχουν την κίνηση των οφθαλμών. Αυτοί οι ασθενείς μπορούν να σκέφτονται λογικά, αλλά δεν μπορούν να μιλήσουν ή να κινηθούν.

ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΦΑΙΡΕΣΕΤΕ ΤΗ ΣΦΑΙΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΗΓΗ ΑΜΕΣΩΣ, ΟΠΩΣ ΚΑΝΟΥΝ ΣΤΑ ΠΑΛΙΑ ΓΟΥΕΣΤΕΡΝ;

Σίγουρα θα μιλούσαμε για συγκλονιστικές σκηνές αν βάζαμε τους τραυματισμένους ασθενείς μας να πίνουν μια γερή γουλιά ουίσκι, να δαγκώνουν τη ζώνη τους και να αφαιρούν τη σφαίρα με ένα μαχαίρι, το οποίο θα είχαν προηγουμένως αποστειρώσει στη φωτιά. Θα μου άρεσε επίσης να καθαλώω ένα λευκό άλογο για να πηγαίνω κάθε μέρα στη δουλειά, αλλά ούτε κι αυτό γίνεται.

Στα παλιά γουέστερν, υπάρχει πάντα μια επείγουσα ανάγκη για την απομάκρυνση μιας σφαίρας, λες κι αυτή η πράξη είναι ένας πραγματικός ελιγμός σωτηρίας. Στην πραγματικότητα, οι γιατροί δεν ασχολούνται με τη σφαίρα, αλλά με τη ζημιά που κάνει καθώς μπαίνει ή βγαίνει. Συχνά, συναντάμε ασθενείς που βγάζουν ακτινογραφίες για διαφορετικό λόγο και ανακαλύπτουν μια σφαίρα από προηγούμενο τραύμα.

Υπάρχουν ορισμένες ειδικές περιπτώσεις που ανησυχούμε αν αφήσουμε τη σφαίρα στο σώμα του ασθενούς. Όταν σφαίρες ή θραύσματα βρίσκονται κοντά σε μεγάλα αιμοφόρα αγγεία, νεύρα (ειδικά στο νωτιαίο μυελό) ή σε μια άρθρωση, τότε μπορούν να μετακινηθούν και να προκαλέσουν ζημιά. Στις περιπτώσεις αυτές, οι σφαίρες συνήθως αφαιρούνται.

Πολλοί επίσης ρωτούν αν μπορεί κανείς να πάθει μολυβδίαση από σφαίρες που παραμένουν στο σώμα. Γενικώς, τα θραύσματα μολύβδου στο μαλακό ιστό περιβάλλονται από ινώδη ιστό και είναι ουσιαστικά αδρανή. Αν μια σφαίρα βρίσκεται σε μια άρθρωση, μπορεί να προκύψει πρόβλημα μολυβδίασης. Μια μελέτη στο Λος Άντζελες το 2002 περιέλαβε περισσότερους από 400 ασθενείς που είχαν σφαίρες στο σώμα τους. Ανακάλυψαν, λοιπόν, αυξημένα επίπεδα μολύβδου σε ένα μικρό ποσοστό ασθενών. Οι σφαίρες ή τα σκάγια αποτελούνται από 50-100% μόλυβδο, και είναι πιθανό να πάθουν μολυβδίαση όσοι έχουν πολλές σφαίρες ή πολλά θραύσματα στο σώμα τους. Συγγνώμη που σας απογοητεύω, φανατικοί των γουέστερν, αλλά το παλιό κόλπο με το ουίσκι και τη δερμάτινη ζώνη είναι μόνο για φιγούρα, που λένε.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΟΝΤΩΣ Ο «ΟΡΟΣ ΑΛΗΘΕΙΑΣ»;

Οι ήρωες ταινιών δράσης, όπως ο Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ, βρίσκονται συχνά αντιμέτωποι με έναν ανακριτή, που χρησιμοποιεί ορό αληθείας για να τους κάνει να αποκαλύψουν τα μυστικά τους. Στις ταινίες, οι ήρωες είναι ικανοί να αντιστέκονται σε αυτά τα παρασκευάσματα και να αποκρύπτουν την αλήθεια. Η απόκρυψη της αλήθειας φαίνεται επίσης να προετοιμάζει τους ήρωες αυτούς για επιτυχή σταδιοδρομία στην πολιτική.

Μπορεί να φαίνονται σαν δημιουργήματα της φαντασίας, αλλά οι οροί αληθείας υπάρχουν. Τα βαρβιτουρικά, όπως το Sodium Amytal και το Sodium Pentothal, ήταν τα πρώτα που χρησιμοποιήθηκαν ως οροί αληθείας στις αρχές του 20ου αιώνα. Τα φάρμακα αυτά εμποδίζουν τον έλεγχο του

κεντρικού νευρικού συστήματος και χρησιμοποιήθηκαν από γιατρούς που ήθελαν να βοηθήσουν ασθενείς να ανακτήσουν χαμένες αναμνήσεις ή καταπιεσμένα αισθήματα. Χρησιμοποιούνται επίσης για ασθενείς με πιθανή διαταραχή μετατροπής, κατά την οποία τα ψυχολογικά προβλήματα παράγουν σωματικά συμπτώματα.

Μια «συνέντευξη με Amytal» γίνεται με την ενδοφλέβια χορήγηση μικρής ποσότητας του φαρμάκου αυτού. Το Amytal προκαλεί μια κατάσταση υπνηλίας, ψευδίσματος και χαλάρωσης. Η κατάσταση αυτή κάνει τους ασθενείς περισσότερο ευαίσθητους σε επηρεασμούς, και δημιουργεί τη δυνατότητα να αποκαλύπτουν καταπιεσμένα συναισθήματα ή αναμνήσεις.

Σήμερα, σπανίως γίνονται τέτοιες ανακρίσεις. Ο ορός αληθείας δε σας κάνει απαραίτητως να πείτε την αλήθεια. Μπορεί να χάσετε τις αναστολές, αλλά δε χάνετε παντελώς τον αυτοέλεγχο. Γι' αυτό, όσοι υφίστανται μια τέτοια ανάκριση μπορούν να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους και να ψεύδονται. Μελέτες έχουν δείξει ότι, κατά τη διάρκεια αυτών των «συνεντεύξεων με Amytal», οι ασθενείς επιδεικνύουν συχνά μια διαστρεβλωμένη αίσθηση του χρόνου, διαταραχές της μνήμης και δυσκολεύονται να ξεχωρίσουν την πραγματικότητα από τη φαντασία, οπότε το όριο μεταξύ πραγματικού και φανταστικού γίνεται ακόμη πιο δυσδιάκριτο.

ΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΑ ΠΑΝΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΟΙ ΚΑΚΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΘΥΜΑΤΑ ΤΟΥΣ ΝΑ ΛΙΠΟΘΥΜΟΥΝ;

Όλοι το έχουμε δει στο σινεμά. Ο κακός πιάνει κάποιον από πίσω, τοποθετεί ένα πανί στη μύτη και στο στόμα του και αμέσως το θύμα σωριάζεται στο πάτωμα.

Δε χρησιμοποιούμε έτσι ακριβώς την αναισθησία στα νοσοκομεία, αλλά πολλοί αναρωτιούνται αν αυτό το κόλπο είναι εφικτό. Αν είναι, τι είδους χημική ουσία υπάρχει στο πανί;

Οι δύο χημικές ουσίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατ' αυτό τον τρόπο είναι το χλωροφόρμιο και ο αιθέρας. Στα μέσα του 18ου αιώνα, και οι δύο αυτές ουσίες χρησιμοποιούνταν ως αναισθητικά. Το χλωροφόρμιο είναι η συνηθέστερη ουσία που εμπλέκεται σε αυτά τα κινηματογραφικά νοκάουτ, μόνο που δε λειτουργεί τόσο απλά όσο την παρουσιάζουν. Συνήθως, χρειάζονται αρκετά λεπτά για να προκληθεί μια κατάσταση λιποθυμίας. Το χλωροφόρμιο προκαλεί επίσης πολλές παρενέργειες, όπως ναυτία, έμετο και δερματικό ερεθισμό, μεταξύ άλλων.

Ο αιθέρας ανακαλύφθηκε το 15ο αιώνα και αργότερα χρησιμοποιήθηκε ως αναισθητικό. Χρησιμοποιήθηκε επίσης στη θεραπεία αναπνευστικών παθήσεων, όπως το άσθμα. Ο αιθέρας ήταν δημοφιλής και έγινε ένα πρώιμο ναρκωτικό στα πάρτι. Δυστυχώς, ούτε ο αιθέρας μπορεί να προκαλέσει μια τόσο δραματική λιποθυμία.

Μια άλλη επιλογή για ένα γρήγορο κινηματογραφικό νοκάουτ είναι και ένα χάπι, που κάποιος το βάζει κρυφά στο ποτό. Οι αμερικανικές εκφράσεις γι' αυτό είναι "slipping

a mickey" ή "Mickey Finn"³. Ποτά με τέτοιο «γαρνίρισμα» περιέχουν ένυδρο χλωράλη διαλυμένη σε αλκοόλ. Η ένυδρος χλωράλη είναι ένα ηρεμιστικό που χρησιμοποιείται στα νοσοκομεία, σήμερα κυρίως για να ηρεμούν παιδιά πριν από επεμβάσεις. Άλλες σύγχρονες κινηματογραφικές επιλογές για να εξουδετερώσεις κάποιον είναι τα λεγόμενα «ναρκωτικά για βιασμό στο ραντεβού» [date rape drugs]: γ-υδροξυβουτυρικό οξύ (gammahydroxybutyrate acid – GHB), Rohypnol και κεταμίνη.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΝΙΓΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΟΥ ΤΟΝ ΕΜΕΤΟ, ΟΠΩΣ Ο ΝΤΡΑΜΕΡ ΣΤΟ SPINAL TAP;

Στην ταινία *Spinal Tap*, ο Eric "Stumpy Joe" Childs, ο δεύτερος ντράμερ του ομώνυμου συγκροτήματος, πέθανε το 1974 πνιγμένος από εμετό. Όπως αποκαλύπτει η ταινία, «η επίσημη αιτία του θανάτου του είναι ότι πέθανε πνιγμένος από εμετό. Δεν ήταν όμως δικός του. Ήταν ο εμετός κάποιου άλλου».

Αυτό το συμβάν είχε ως πηγή έμπνευσης, καθώς λέγεται, το θάνατο του Τζον Μπόνναμ, ντράμερ των Led Zeppelin. Το 1980, ο Μπόνναμ βρέθηκε νεκρός μετά από κραιπάλη. Προφανώς, λιποθύμησε και πνίγηκε από τον ίδιο του τον εμετό.

Υπάρχει, λοιπόν, αυτή η πιθανότητα, ειδικά σε υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος. Ο θάνατος από κατάχρηση αλκοόλ γίνεται συνήθως από αναρρόφηση. Αναρρόφηση σημαίνει ότι τα προϊόντα του εμετού εισέρχονται, καθώς εισπνέουμε στους πνεύμονες, κάτι που προκαλεί ουσιαστικά πνιγμό.

ΕΧΟΥΝ ΟΝΤΩΣ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ, ΟΠΩΣ ΣΤΟ SYBIL;

Η τηλεοπτική σειρά *Sybil* του 1976 βασίστηκε σε ένα βιβλίο με τον ίδιο τίτλο, που γράφτηκε από τη Flora Rheta Schreiber. Αμφότερες οι περιγραφές ήταν βασισμένες σε υπαρκτά πρόσωπα, ασθενή και ψυχίατρο, αλλά προσφάτως υπήρξαν κάποιες διαφωνίες ως προς την ύπαρξη πολλαπλών προσωπικοτήτων στην πραγματική *Sybil*. Άλλες ταινίες, όπως οι *The Three Faces of Eve*, *Psycho* [Ψυχώ] και *Me, Myself & Irene* [Εγώ, αυτή κι ο εαυτός μου], έχουν επίσης ασχοληθεί με πολλαπλές προσωπικότητες. Μόλις διαδόθηκε αυτή η διαταραχή μέσω του κινηματογράφου, ο αριθμός των περιπτώσεων που διαγνώστηκαν αυξήθηκε σημαντικά.

Η διαταραχή της πολλαπλής προσωπικότητας δεν είναι πλέον ο όρος που χρησιμοποιείται για την εν λόγω ασθένεια. Σήμερα αναφέρεται ως διασχιστική διαταραχή της ταυτότητας [Dissociative Identity Disorder – DID]. Η DID ορίζεται ως διαταραχή όπου δύο ή περισσότερες ξεχωριστές προσωπικότητες ή ταυτότητες παίρνουν εναλλάξ τον έλεγχο ή καταλαμβάνουν το μυαλό ενός ανθρώπου. Η διαταραχή αυτή είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων και, συνθεότερα, σοβαρής συναισθηματικής πίεσης.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΘΑΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΦΟΒΟ ΤΟΥ;

Μπορείτε να τρομάξετε κάποιον τόσο, ώστε να τον κάνετε να «τα χρειαστεί», να κατουρηθεί πάνω του από το φόβο ή ακόμη και να «τα κάνει» πάνω του. Αλλά μπορείτε να τον κάνετε να πεθάνει από την τρομάρα;

Υπάρχουν σημαντικά στοιχεία πως η ψυχολογική και συναισθηματική πίεση μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα μιας καρδιακής προσβολής. Οπότε, είναι τελείως λογικό ο μεγάλος φόβος να οδηγήσει σε ξαφνικό θάνατο.

Στην περίφημη ιστορία με το Σέρλοκ Χολμς Ο σκύλος των Μπάσκερβιλ – η οποία έχει μεταφερθεί στην οθόνη πολλές φορές –, ο σερ Τσαρλς Μπάσκερβιλ πεθαίνει από συγκοπή, επειδή κατατρόμαξε από έναν άγριο σκύλο. Ένα άρθρο από το περιοδικό British Medical Journal το 2001, με τίτλο "The Hound of the Baskervilles Effect: A Natural Experiment on the Influence of Psychological Stress on the Timing of Death", ερευνά κατά πόσο το εν λόγω φαινόμενο αληθεύει. Οι ερευνητές αυτοί θέλησαν να αποδείξουν ότι είναι πιθανότερο να πεθάνει κανείς από συγκοπή καρδιάς όταν βιώνει ακραία συναισθηματική πίεση και γι' αυτό έστρεψαν την προσοχή τους στη θνησιμότητα κατά την τέταρτη μέρα κάθε μήνα. Στην ιαπωνική και κινεζική κουλτούρα, ο αριθμός 4 είναι συνδεδεμένος με το θάνατο, προκαλεί τρόμο και όλοι τον αποφεύγουν. Αυτό δεν ισχύει σε άλλες κουλτούρες. Όταν έγινε σύγκριση της θνησιμότητας ανάμεσα σε Ιαπωνοαμερικανούς, Κινεζοαμερικανούς και λευκούς Αμερικανούς κατά την 4η του μήνα, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι τα ποσοστά θανάτου την εν λόγω ημέρα ήταν αυξημένα σε Ιάπωνες και Κινέζους, αλλά όχι σε άλλες ομάδες. Φαίνεται, λοιπόν, ότι μπορεί να πεθάνει κανείς από το φόβο του – τουλάχιστον από το φόβο του για τον αριθμό 4.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΘΑΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΤΟ, ΟΠΩΣ Ο ΝΙΚΟΛΑΣ ΚΕΪΤΖ ΣΤΟ ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ;

Ακόμη κι αν δεν πεθάνετε από αναρρόφηση εμετού, το αλκοόλ παραμένει φοβερά επικίνδυνο. Η κατανάλωση και μικρών ακόμη ποσοτήτων από ορισμένες μορφές αλκοόλ, όπως μεθανόλη ή οινόπνευμα για εντριβές, μπορεί να αποβεί μοιραία.

Η αιθανόλη, η αλκοόλη που υπάρχει στη βότκα και στο κρασί, για παράδειγμα, σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να σας οδηγήσει στον Άγιο Πέτρο. Συχνά, πολλοί ρωτάνε πόσο αλκοόλ χρειάζεται για να πεθάνει κανείς. Στην τοξικολογία, χρησιμοποιούμε τον όρο LD₅₀ για να περιγράψουμε την ποσότητα τοξικής ουσίας που προκαλεί το θάνατο στο 50% των ατόμων που εξετάζουμε. Το LD₅₀ για το αλκοόλ αντιστοιχεί σε μια συγκέντρωση 0,4-0,5% αλκοόλ στο αίμα. Αυτή είναι μια ποσότητα περίπου 4-5 φορές μεγαλύτερη από αυτή που χρειάζεστε για να θεωρηθείτε, και με το νόμο, «φέσι».

Για να δώσουμε ένα παράδειγμα του τι σημαίνει αυτό, ένα άτομο με βάρος περίπου 50 κιλά θα πρέπει να πει περίπου 10 ποτά σε μια ώρα για να απειληθεί η ζωή του. Ο οργανισμός μας έχει την τάση να μας προστατεύει, με τον εμετό ή τη λιποθυμία, από το να πεθάνουμε από αλκοόλ. Ο κίνδυνος εμφανίζεται όταν κάνετε εμετό και λιποθυμάτε ταυτόχρονα. Αν σας φέρουν στο νοσοκομείο, θα φροντίσουμε την αναπνοή σας και θα περιμένουμε να αποβληθεί το αλκοόλ από τον οργανισμό σας. Η πλύση στομάχου σε περιπτώσεις κατάχρησης αλκοόλ είναι μύθος, εφόσον αυτό το κάνετε οι ίδιοι με τον εμετό. Α, και καμιά φορά, όταν δεν έχουμε πολλή δουλειά στα Επείγοντα, για να περνάει η ώρα βάζουμε στοιχήματα ποιος θα μαντέψει τα επίπεδα αλκοόλ στο αίμα σας.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΥΣΤΕΡΙΚΗ ΤΥΦΛΩΣΗ;

Σε ένα επεισόδιο της σειράς *King of the Hill*, ο Χανκ βλέπει τυχαία τη μητέρα του στο κρεβάτι με το νέο φίλο της και χάνει ξαφνικά την όρασή του. Στην ταινία *Hollywood Ending* [Παίζοντας στα τυφλά], ο ήρωας τον οποίο υποδύεται ο Γούντι Άλεν παθαίνει το ίδιο, επειδή είναι πολύ αγχωμένος με το νέο φιλμ που πρέπει να σκηνοθετήσει. Μπορεί να συμβεί άραγε ξαφνική τύφλωση, εκτός ταινιών και τηλεόρασης;

Η απάντηση είναι οπωσδήποτε «ναι». Και δεν είναι ασυνήθιστο να εμφανίζονται τέτοιοι ασθενείς στα Επείγοντα. Η υστερική τύφλωση μπορεί να προκύψει ως αποτέλεσμα ψυχολογικής πίεσης (μία διαταραχή μετατροπής), όμως μπορεί κάποιος και να υποκριθεί ότι έχει τυφλωθεί, αποσκοπώντας υποσυνείδητα σε κάτι άλλο – π.χ., ένας που έχει συλληφθεί και ισχυρίζεται ότι δε βλέπει, για να αποφύγει την άμεση φυλάκιση. Δεν είναι δύσκολο να ελέγξουμε αν ο ασθενής προφασίζεται τύφλωση. Υπάρχει ένα απλό τεστ που μας επιτρέπει να συμπεράνουμε αν λειτουργεί η όραση. Χρησιμοποιούμε ένα περιστρεφόμενο τύμπανο με ραβδώσεις για να δοκιμάσουμε το λεγόμενο οπτοκινητικό νυσταγμό. Καθώς το τύμπανο περιστρέφεται, τα μάτια θα κινούνται κανονικά μπρος πίσω.

Αν δεν είναι διαθέσιμο ένα τέτοιο τύμπανο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια φωτογραφία με τα οπίσθια της Τζένιφερ Λόπεζ, και οποιαδήποτε υγιή μάτια θα ακολουθήσουν.

ΤΙ ΘΑ ΣΥΝΕΒΑΙΝΕ ΑΝ ΜΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΜΕΝΤΑΣ ΕΠΕΦΤΕ ΜΕΣΑ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΤΟΝ ΕΧΟΥΝ ΑΝΟΙΞΕΙ ΣΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ, ΟΠΩΣ ΣΤΟ ΔΙΑΒΟΗΤΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ ΤΗΣ ΣΕΙΡΑΣ SEINFELD;

Δεν ξέρουμε αν μπορούμε να απαντήσουμε σε αυτό με επιστημονικές αναφορές και δεν πιστεύω να υπάρχει νοσοκομείο που να επιτρέψει σε κάποιον να μελετήσει τις επιπλοκές που προκαλούν οι καραμέλες που έχουν ξεχαστεί μέσα σε έναν ασθενή. Αυτό δε σημαίνει πως οι χειρουργοί δεν αφήνουν, περιστασιακά, πράγματα πίσω τους. Χειρουργικές γάζες και όργανα είναι τα πιο συνηθισμένα αντικείμενα που ξεχνούν και, πιστέψτε μας, τέτοια έχουν συμβεί.

Στο επεισόδιο της σειράς *Seinfeld*, ο ασθενής κάνει μια θαυμαστή ανακάλυψη και αφήνεται να εννοηθεί ότι η μέντα μπορεί να εμποδίσει τη μόλυνση. Αν και υπάρχουν μερικές αναφορές για χρήση κόκκων ζάχαρης και μελιού σε πληγές, μια σοκολάτα με γέμιση μέντας μέσα στο σώμα σας είναι πιθανό να δημιουργήσει φλεγμονή. Οπότε, μην ξεχνάτε να λέτε στο χειρουργό σας να βγαίνει από το χειρουργείο όποτε θέλει να τσιμπήσει κάτι.

ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΝΑ ΦΑΤΕ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΚΡΕΑΣ;

Μία από τις πρόσφατες, αγαπημένες ιστορίες του Μαρκ Λέινερ είναι αυτή του Armin Meiwes, ενός Γερμανού τεχνικού υπολογιστών, ο οποίος καταδικάστηκε επειδή σκότωσε κάποιον για σεξουαλική απόλαυση και μέσα σε μερικούς μήνες τον έφαγε. Ο κύριος Armin Meiwes είχε βάλει αγγελία

στο διαδίκτυο για «έναν καλοφτιαγμένο νεαρό, 18-30 ετών, για σφάξιμο».

Ο κύριος Meiwes, σε συνεντεύξεις με δικαστικούς ψυχολόγους, είπε ότι οι φαντασιώσεις του για κανιβαλισμό είχαν αρχίσει όταν ήταν ακόμη παιδί και παρακολουθούσε ταινίες τρόμου. Για τους λάτρεις τέτοιων φιλμ, που ψάχνουν να βρουν κάτι να δουν, οι παρακάτω ταινίες περιέχουν όλες κανιβαλικές σκηνές: *Alive [Οι επιζήσαντες]*, *Eating Raoul*, *The Silence of the Lambs [Η σιωπή των αμνών]*, *Hannibal*, *The Cook, the Thief, His Wife and Her Lover [Ο μάγειρας, ο κλέφτης, η γυναίκα του και ο εραστής της]* και *Night of the Living Dead [Η νύχτα των ζωντανών νεκρών]*.

Είναι, λοιπόν, επικίνδυνο να φάτε άνθρωπο; Δυστυχώς, πρέπει να αναφέρω ότι δεν είναι και τόσο επικίνδυνο. Το ανθρώπινο κρέας έχει υψηλή θρεπτική αξία και θα σας κρατήσει ζωντανούς, αν πέσει το αεροπλάνο σας, και ό,τι σας έχει απομείνει είναι οι λιγότερο τυχεροί συνεπιβάτες σας. Εκτός κι αν τρώτε μυαλά.

Μια σπάνια ασθένεια ονόματι Κούρου, που προκαλείται από τη βρώση ανθρώπινου μυαλού, θανάτωσε το 10% των Φόρε, μιας φυλής κανιβάλων της Νέας Γουινέας. Οι Φόρε τιμούσαν τους νεκρούς τους τρώγοντας τον εγκέφαλό τους. Έδιναν τον εγκέφαλο στις γυναίκες συγγενείς και στα παιδιά. Χωριά ολόκληρα εξοντώθηκαν από αυτή τη νευροεκφυλιστική ασθένεια.

Η Κούρου εκδηλώνεται με μυϊκή αδυναμία και δυσκολία στη βάδιση. Οι Φόρε πρέπει, μετά από αυτό, να είχαν προβλήματα ομιλίας και δε θα μπορούσαν πλέον να σταθούν, να καθίσουν ή ακόμη και να κρατήσουν όρθιο το κεφάλι τους. Τελικά, ο θάνατος ερχόταν από λιμό ή από κάποιο λοίμωξη,

όταν πια ήταν πολύ άρρωστοι. Οι ερευνητές ενδιαφέρθηκαν ιδιαίτερα για τη νόσο αυτή, επειδή έμοιαζε με τη νόσο των τρελών αγελάδων.

ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΑΣ ΠΥΡΟΒΟΛΗΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΖΗΣΕΤΕ;

Στο τέλος της ταινίας *Ο σημαδεμένος*, ο Τόνι Μοντάνα δέχεται καταιγισμό σφαιρών στο κορμί του, αλλά δε χάνει την ικανότητά του να σκορπάει βρισιές προς κάθε κατεύθυνση. Στο νοσοκομείο, πιστεύουμε πως ένας αθώς μπορεί να πεθάνει από μία σφαίρα, αλλά ο χειρότερος και αγριότερος εγκληματίας μπορεί να επιζήσει πολλών πυροβολισμών και απλώς σηκώνεται, βρίζει τους γιατρούς και φεύγει περπατώντας.

Η αλήθεια είναι πως όλα εξαρτώνται από το πού θα σε βρει η σφαίρα.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΛΥΚΑΝΘΡΩΠΟΙ;

Συνέβη στο Ένας Αμερικανός λυκάνθρωπος στο Λονδίνο, και πώς να ξεχάσουμε τον Μάικλ Τζ. Φοξ στο *Teen Wolf*; Η λυκανθρωπία αναφέρεται στην αυταπάτη κάποιου ότι είναι λύκος. Αυτό μπορεί, σίγουρα, να αποδοθεί σε ψυχολογική νόσο αλλά, σε μερικές περιπτώσεις, δεν είναι καθόλου αυταπάτη. Ο μύθος του λυκάνθρωπου μπορεί να έχει τις ρίζες του σε δύο ιατρικές παθήσεις.

Η πορφυρία είναι μια σπάνια κληρονομική ασθένεια του αίματος. Υπάρχουν δύο τύποι. Ο ένας, η δερματική πορφυρία, έχει συμπτώματα που παραπέμπουν στα χαρακτηριστικά

ενός λυκάνθρωπου. Όσοι πάσχουν από αυτή είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι στο ηλιακό φως, έχουν έντονη τριχοφυΐα, πληγές, ουλές και αποχρωματισμένο δέρμα. Η πορφυρία, επίσης, οδηγεί στη σκλήρυνση του δέρματος γύρω από τα χείλη και τα ούλα και κάνει τους κοπτήρες να πετάγονται έξω (σαν κυνόδοντες).

Μια άλλη ασθένεια που μπορεί να συνέβαλε στο μύθο του λυκάνθρωπου είναι η συγγενής καθολική υπερτρίχωση, γνωστή και ως «σύνδρομο του λυκάνθρωπου». Πρόκειται για άλλη μια σπάνια γενετική διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από υπερβολική τριχοφυΐα σε όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένου και του προσώπου. Αν ταξιδέψετε στην Αυστρία, μπορείτε να δείτε πορτρέτα της πρώτης οικογένειας με την πάθηση αυτή στο κάστρο Ambras κοντά στο Ίνσμπρουκ.

Οπότε, δεν υπάρχει πραγματικά τέτοιο πράγμα όπως ο λυκάνθρωπος, αλλά υπάρχει μια πιθανή ιατρική εξήγηση για το πώς ξεκινούν οι ιστορίες αυτές. Να μας συγχωρείτε που δεν έχουμε κάποια ιατρική εξήγηση για το Δράκουλα, το Φρανκενστάιν ή το Χιονάνθρωπο Γέτι, αλλά θα κάνουμε κάποια έρευνα και θα επανέλθουμε στο επόμενο βιβλίο μας με τίτλο *Γιατί οι γυναίκες είναι εξυπνότερες*.

ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΝΑ ΕΚΡΑΓΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΛΥ ΦΑΓΗΤΟ;

Στην ταινία των Μόντι Πάιθον *Το νόημα της ζωής*, ένας άνδρας τρώει τον άμπακο αλλά ένα μικροσκοπικό σαβαγιάρ με μέντα τον κάνει να περάσει τα όρια. Εκρήγνυνται και γεμίζει όλο το εστιατόριο. Με την παχυσαρκία να έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας, έχουμε πολλά για τα οποία πρέπει

να ανησυχούμε, αλλά μην περιμένετε να δείτε ανθρώπους να σκάνε στα McDonald's. Οι άνθρωποι δεν εκρήγνυνται από την πολυφαγία, αλλά αν φάτε πολλά Big Mac μπορεί να σπάσει το στομάχι σας.

Η ρήξη στομάχου, ή γαστρορραγία, είναι μια σπάνια κατάσταση, αν και έχει αναφερθεί ως αποτέλεσμα πολυφαγίας. Σε ένα τεύχος του Legal Medicine, το 2003, ο Ιάπωνας επιστήμονας Ισικάβα κ.ά. ανέφεραν την περίπτωση ενός 49χρονου άνδρα που βρέθηκε νεκρός σε ένα δημόσιο αποχωρητήριο, αφού το στομάχι του έσκασε από το πολύ φαγητό. Δεν αναφέρεται από τι αποτελείτο το τελευταίο δείπνο του, οπότε δεν υπάρχει λόγος να υποπτευθούμε καραμέλες με ανθρακικό και κόκα κόλα (βλέπε κεφάλαιο 8, σελίδα 177).

ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ ΜΕ ΝΗΚΤΙΚΗ ΜΕΜΒΡΑΝΗ, ΟΠΩΣ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΤΛΑΝΤΙΔΑ⁴;

Θυμάται κανείς τον *Άνθρωπο από την Ατλαντίδα*; Τον τελευταίο άνθρωπο από τη θρυλική υποβρύχια πόλη της Ατλαντίδας τον υποδυόταν ο Πάτρικ Ντάφι, ο γνωστός Μπομπ Γιοούνγκ του Ντάλλας. Διέθετε πόδια και χέρια με νηκτική μεμβράνη, καθώς και βράγχια αντί για πνεύμονες. Αυτή η σειρά κράτησε μόνο μια σεζόν, αλλά ενέπνευσε έναν τηλεασοόπληκτο να ρωτήσει αν μπορούν, όντως, οι άνθρωποι να έχουν τέτοια πόδια και χέρια.

Η απάντηση είναι «ναι»! Οι άνθρωποι μπορεί να έχουν χέρια και πόδια με νηκτική μεμβράνη. Στην πραγματικότητα, είναι περισσότερο συχνό απ' όση φαντάζεστε, και συμβαίνει σε πολλούς, από 1 στους 1.000 μέχρι 1 στους 2.000.

Υπάρχει η λεγόμενη συνδακτυλία, όπου δύο ή περισσότερα δάκτυλα του χεριού ή του ποδιού είναι κολλημένα ή συνδέονται με ιστό στη βάση τους. Όλοι μας ξεκινάμε τη ζωή μας με χέρια και πόδια που θυμίζουν πάπιες, αλλά ανάμεσα στην 6η και 8η εβδομάδα της ανάπτυξης, τα δάκτυλά μας ξεχωρίζουν. Η αποτυχία αυτού του διαχωρισμού είναι που μας κάνει να μοιάζουμε με τον Άνθρωπο από την Ατλαντίδα.

ΓΙΑΤΙ ΒΛΕΠΟΥΜΕ «ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ» ΟΤΑΝ ΧΤΥΠΑΜΕ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ;

Αυτό συμβαίνει πάντα στο κουτοπόνηρο Κογιότ (από το σχετικό κόμικ). Ο Ρόουντ Ράνερ του ρίχνει στο κεφάλι ένα αμόνι, και μετά το κακόμοιρο το Κογιότ βλέπει αστεράκια να γυρίζουν πάνω από το κεφάλι του. Αυτό δε συμβαίνει μόνο στα καρτούν, αποτελεί και σημάδι εγκεφαλικής διάσεισης. Διάσειση έχουμε όταν ένα πλήγμα στο κεφάλι κάνει τον εγκέφαλο να κινηθεί μέσα στο κρανίο.

Όσο για τα αστεράκια, αυτό που πιθανώς συμβαίνει είναι ότι το κομμάτι του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τις οπτικές πληροφορίες, ο ινιακός λοβός, χτυπάει πάνω στο τοίχωμα του κρανίου.

ΤΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΙΧΕ Ο ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΙΝΙΑ ΤΟ ΑΓΟΡΙ ΣΤΗΝ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΦΟΥΣΚΑ;

Το 1976, ένα χρόνο πριν να χορέψει ο Τζον Τραβόλτα προς την επιτυχία με το *Πυρετός το Σαββατόβραδο*, υποδύθηκε *Το αγόρι στην πλαστική φούσκα*. Η ταινία βασιζόταν σε μια αληθινή ιστορία ενός παιδιού που έπασχε από μια σπάνια ασθένεια, ονόματι Βαριά Μικτή Ανοσοανεπάρκεια. Μια ασθένεια που

τώρα πια την αναφέρουν ως «νόσο του παιδιού της φούσκας», χάρη σε αυτό τον κινηματογραφικό άθλο.

Η Βαριά Μικτή Ανοσοανεπάρκεια είναι ένα απειλητικό για τη ζωή σύνδρομο, κατά το οποίο εμφανίζεται μια ατέλεια στα λευκά αιμοσφαίρια που μας προστατεύουν από λοίμωξη. Η έλλειψη ενός λειτουργικού ανοσοποιητικού συστήματος οδηγεί σε συχνές και βαριάς μορφής λοιμώξεις. Η διάγνωση γίνεται προτού οι πάσχοντες φτάσουν στην ηλικία των τριών χρόνων και, αν δε δοθεί ιατρική βοήθεια, το σύνδρομο μπορεί να αποβεί μοιραίο. Νέες θεραπείες, όπως η μεταμόσχευση βλαστοκυττάρων ή μυελού των οστών, μπορούν να σώσουν πολλούς ασθενείς. Η γενετική θεραπεία σήμερα υπόσχεται πολλά για την ίαση ενός τύπου του συνδρόμου αυτού.

Ύστερα από μερικές από τις πιο πρόσφατες ταινίες του, φημολογείται πως ο Τζον Τραβόλτα θα φωτογραφηθεί από παπαράτσι στην προσπάθειά του να ξαναμπει στη φούσκα. Καλή ιδέα!

1. Εννοεί το έργο του Μελ Στούαρτ με τον Τζιν Γουόιλντερ (1971) και όχι το σημερινό *Ο Τσάρλι και το εργοστάσιο σοκολάτας*. (Σ.τ.Μ.)

2. ER είναι ο τίτλος της αμερικανικής σειράς και σημαίνει «Επείγοντα Περιστατικά» και όχι «Στην εντατική». (Σ.τ.Μ.)

3. Η έκφραση αυτή αναφέρεται σε ποτό του οποίου αλλάζουν το περιεχόμενο ή προσθέτουν κάτι κρυφά, ώστε όποιος το πει να πάθει διάρροια ή να μείνει αναισθητός ή γενικώς να αποβεί ανίκανος για οτιδήποτε. Πιθανόν, η ονομασία προέρχεται από διαβόητο μπαρ του Σικάγου, που το έκλεισαν το 1903, επειδή εκεί σερβίριζαν στους πελάτες ποτά ανακατεμένα με ναρκωτικό και, εν συνεχεία, τους λήστευαν. (Σ.τ.Μ.)

4. *Man from Atlantis*, μια βροχύβια τηλεοπτική σειρά (17 επεισόδια μόνο), που παίχτηκε για μια σεζόν το 1977-1978 στις ΗΠΑ. Αναφερόταν στο μοναδικό επιζήσαντο από τη μυθική Ατλαντίδα, το Μαρκ Χάρις, που είχε υπεράνθρωπες ιδιότητες, ειδικά μέσα στο νερό. (Σ.τ.Μ.)

Τώρα

είναι 4 το πρωί και όλοι είναι πιωμένοι, πρησμένοι και εξαντλημένοι. Ο Λέινερ ξεκουράζεται μετά την παράσταση για Όσκαρ που έδωσε, και έχει χάσει τη γλώσσα του μέσα στο μπουκάλι της τεκίλας προσπαθώντας να αιχμαλωτίσει και την τελευταία σταγόνα. Απελευθερώνει το στόμα του από την μπουκάλα και λέει: «Η γλώσσα είναι δώρο του Θεού στην ανθρωπότητα... το απόλυτο όργανο ποίησης και απόλαυσης».

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΕΙΣ

Και συνεχίζει:
«Η γλώσσα ευλογημένο εργα-λείο αφήγησης, που μου επιτρέπει να συνεχίσω την παράδοση του προ-

φορικού αστικού μύθου». Ο Τζέρεμι, οργισμένος ακόμη που έχασε στην παντομίμα, λέει στο Λέινερ: «Είμαι τόσο απδιασμένος από όλες τις ιστορίες σου, ώστε η γλώσσα μου μου λέει ότι θα έπρεπε να μου φιλήσεις τον κώλο».

Αν και είναι αργά για τους περισσότερους, τίποτα δεν αποτελεί μεγαλύτερο κίνητρο για το Λέινερ από

τη φραστική πρόκληση. Αποκρίνεται χαιρέκακα: «Αχ, Τζέρεμι, στους μεσαιωνικούς χρόνους λέγανε πως το να φιλήσει κανείς τον κώλο της αδελφής ενός πλίθιου γιατρεύει την ακμή. Έχεις παρατηρήσει πόσο καθαρό είναι το δέρμα μου πρόσφατα; Ευχαρίστησε την αδελφή σου εκ μέρους μου».

Ο Τζέρεμι πηδάει πάνω στο Λέινερ και οι δυο τους γίνονται μαλλιά κουβάρια στο πάτωμα, σε μια εφηβική κλοτσοπατινάδα, ανάμεσα σε γρυλίσματα. Κυλιούνται μέχρι το καθιστικό, και ο Λέινερ, αν και φαινομενικά ασφυκτιά από ένα κεφαλοκλείδωμα, είναι ακόμη ικανός να συνεχίσει τη μεγαλειώδη ανασκόπηση των παλιών ιστοριών. «Οι Βησιγότθοι πίστευαν πως τρώγοντας καρπούς γιουνίπερου (αγριοκυπάρισσου) γίνονταν δυνατοί για τη μάχη».

Ο Τζέρεμι προσπαθεί να κάνει το Λέινερ να το βουλώσει με μια γροθιά στο λαιμό, αλλά ο Λέινερ, με κάπως βραχνή φωνή, συνεχίζει ακάθεκτος: «Κι αυτό που κατάφερναν ήταν να πέρδονται ασυστόλως».

Οι αστικοί μύθοι και η λαογραφία μπορούν να προκαλέσουν τεράστια αβεβαιότητα. Οι άνθρωποι θέλουν, σχεδόν απεγνωσμένα, να αποκατασταθεί η αλήθεια γι' αυτούς τους κοινούς μύθους. Όποτε, ας ξεκινήσουμε...

ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΜΙΣΗ ΩΡΑ ΠΡΙΝ ΠΑΤΕ ΓΙΑ ΚΟΛΥΜΠΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ;

Όταν ήμουν παιδί, κανένας χρόνος αναμονής δε μου φαινόταν μακρύτερος από το να περιμένω να πηδήξω στο νερό μετά το γεύμα. Αυτό το μισάωρο στην κόλαση δε βασίζεται στην επιστήμη, αλλά μάλλον στα μυαλά νευρικών γονιών. Δεν υπάρχει καμία απολύτως ιατρική απόδειξη που να στηρίζει αυτή τη μισάωρη αναμονή πριν από τη βουτιά στην πισίνα. Η πέψη αρχίζει από τη στιγμή που βάζεις την τροφή στο στόμα, αλλά όταν η τροφή φτάσει στο στομάχι χρειάζεται περίπου 4 ώρες για να ολοκληρωθεί η επεξεργασία της εκεί. Μετά, η τροφή περνάει στο λεπτό έντερο, όπου σπαταλάει άλλες 2 ώρες, και μετά στο παχύ έντερο για άλλες 14 ώρες. Οι ώρες αυτές εξαρτώνται κατά πολύ από το τι τρώτε, οπότε δε χρειάζεται να τις λάβετε ιδιαίτερα υπόψη.

Αυτό δε σημαίνει ότι είναι ασφαλές να φάτε 12 χάμπουργκερ και μετά να προσπαθήσετε να διασχίσετε κολυμπώντας το στενό της Μάγχης. Χρησιμοποιήστε το μυαλό σας και ακούστε τα σήματα που στέλνει το σώμα σας. Αν νιώσετε πόνο, κράμπες ή βαριά κούραση καθώς κολυμπάτε, βγείτε έξω και, σας παρακαλούμε, μην ξεράσετε στην πισίνα.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΝΑ ΤΥΦΛΩΘΕΙΤΕ ΑΝ ΚΟΙΤΑΞΕΤΕ ΕΠΙΜΟΝΑ ΜΙΑ ΕΚΚΛΙΨΗ ΗΛΙΟΥ;

Πρέπει να αποφεύγετε να κοιτάζετε επίμονα τα εξής:

Το ντεκολτέ μιας γυναίκας

Μια μεγάλη κρεατοελιά στο πρόσωπο

Ένα ζευγάρι που κάνει έρωτα σε κοινή θέα

Τον ήλιο

Η απάντηση στην ερώτηση αυτή είναι ότι πιθανότατα δε θα τυφλωθείτε, αλλά η παρατήρηση μιας έκλειψης με γυμνούς οφθαλμούς μπορεί, όντως, να προκαλέσει κάποια βλάβη.

Με την έκλειψη ηλίου στις 11 Αυγούστου 1999, πολλοί κινδύνεψαν να πάθουν αμφιβληστροειδοπάθεια. Η ηλιακή αμφιβληστροειδοπάθεια είναι ένα φανταχτερό όνομα για τη βλάβη που προκαλείται στο πίσω μέρος του ματιού, καθώς η ακτινοβολία του ήλιου επικεντρώνεται μέσω του φακού στον αμφιβληστροειδή. Αυτή η ακτινοβολία προκαλεί έγκαυμα. Η ηλιακή αμφιβληστροειδοπάθεια έχει μελετηθεί στην ιατρική βιβλιογραφία και, παραδόξως, η ζημιά που προκαλεί δεν είναι τόσο βαριά όσο πιστεύαμε παλιότερα. Μια ομάδα ερευνητών στο Ηνωμένο Βασίλειο μελέτησε 40 άτομα που είχαν κάποια προβλήματα στην όραση μετά την έκλειψη ηλίου της 11ης Αυγούστου 1999. Αποκαλύφθηκε πως μόνο των μισών τα μάτια παρουσίαζαν κάποια βλάβη. Μόνο το 20% της ομάδας ανέφερε κάποια βλάβη 7 μήνες μετά την έκλειψη. Επρόκειτο για άτομα που είχαν κοιτάξει

άμεσα την έκλειψη. Δεν είναι ξεκάθαρο αν οι ίδιοι ασθενείς κολλούσαν το βλέμμα τους σε ντεκολτέ, κρεατοελιές ή ζευγάρια σε ερωτικές περιπτώσεις.

ΙΣΧΥΕΙ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ ΚΑΘΟΛΟΥ ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΠΥΡΕΤΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΚΑΛΑ ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ;

Ή μήπως θα κάνετε το αντίστροφο; Ή μήπως θα κουλουριαζόσασταν στον καναπέ, θα κλαψουρίζατε σαν μωρό και θα φωνάζατε τη μανούλα σας;

Όπως και να 'χει το πράγμα, η απάντηση είναι «όχι», αλλά μπορεί και να υπάρχει κάποια επιστημονική αλήθεια πίσω από αυτές τις αφελείς δοξασίες.

Σε μια μελέτη στο Clinical and Diagnostic Laboratory Immunology, κυτταροβιολόγοι στην Ολλανδία ανακάλυψαν ότι η ασιτία και η λήψη τροφής επηρεάζουν το ανοσοποιητικό σύστημα με διαφορετικούς τρόπους. Οι επιστήμονες εξέτασαν υγιείς εθελοντές και μέτρησαν ορισμένους χημικούς αγγελιοφόρους στο αίμα τους. Μετά το φαγητό, τα μέσα επίπεδα της χημικής ουσίας που διεγείρει την άμυνα του οργανισμού κατά των λοιμώξεων αυξάνονταν κατά 450%. Οπότε, πρέπει να τρώμε και με τον πυρετό και με το κρυολόγημα. Έτσι δεν είναι;

Μη βιάζεστε.

Άλλοι εθελοντές, μετά από μια περίοδο αποχής από το φαγητό, είχαν υψηλές συγκεντρώσεις μιας άλλης χημικής ουσίας, η οποία επίσης συνδέεται με την παραγωγή αντισωμάτων. Οπότε, η απάντηση δημιουργεί σύγχυση, επειδή φαίνεται πως και το φαγητό και η ασιτία, σε κρυολόγημα ή σε πυρετό, μπορούν να βοηθήσουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Όπως σε πολλές περιοχές της επιστήμης, έτσι κι εδώ, δεν έχουμε κάποια σαφή απάντηση. Εμείς σας λέμε ότι, όταν έχετε κρυολόγημα ή πυρετό, το σώμα σας χρειάζεται υγρά, ξεκούραση και τροφή. Αν έχετε χάσει την όρεξή σας, προσπαθήστε να πιείτε πολλά υγρά και να φάτε ό,τι θρεπτικές τροφές σας αρέσουν – και αν αμφιβάλλετε, αρχίστε να κλαψουρίζετε σαν μωρό και να φωνάζετε τη μαμά σας.

Η ΥΓΡΑΣΙΑ Ή ΤΟ ΚΡΥΟ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ;

Μια φίλη τηλεφώνησε κάποτε να με ρωτήσει αν άρπαξε κρυολόγημα επειδή άγγιξε μια γίδα στο ζωολογικό κήπο. Δεν πρόκειται για συνηθισμένη ερώτηση, αλλά πολλοί ρωτάνε αν κάποιο από τα παρακάτω πράγματα μπορεί να προκαλέσει ένα κρυολόγημα:

ΣΥΛΛΕΞΤΕ ΤΑ ΑΝΤΡΕΣ ΕΧΟΥΝ

Να κοιμηθείτε δίπλα σε ένα ανοιχτό παράθυρο

Να βγείτε στο κρύο

Να κοιμηθείτε μπροστά από έναν ανεμιστήρα

Να σας πιάσει βροχή και να βραχείτε

Να κοιμηθείτε με μια βρεγμένη κασίδα μπροστά από έναν ανεμιστήρα στη βροχή

ΣΥΛΛΕΞΤΕ ΤΑ ΑΝΤΡΕΣ ΕΧΟΥΝ

Η απάντηση είναι «όχι». Το κρύο ή η υγρασία δεν προκαλούν κρυολογήματα, αλλά κανείς δε φαίνεται να το παραδέχεται αυτό.

Το κοινό κρυολόγημα προκαλείται από έναν ιό. Αυτοί οι ιοί είναι παντού και είναι δύσκολο να τους αποφύγετε. Όταν

έρχεστε σε επαφή με κάποιον που είναι κρυωμένος, είναι πιθανότατο να κρυολογήσετε κι εσείς, γι' αυτό να είστε προσεκτικοί με την άμεση επαφή, και οπωσδήποτε να πλένετε τα χέρια σας. Όταν δεν κοιμάστε αρκετά και κάνετε κακή διατροφή, η αντίστασή σας στη λοίμωξη μειώνεται. Θυμηθείτε πως τα αντιβιοτικά δε θα καταπολεμήσουν ένα συνηθισμένο κρυολόγημα. Τα αντιβιοτικά καταπολεμούν βακτήρια.

Για να καταφέρετε να απαλλαγείτε από ένα κρυολόγημα, ξεκουραστείτε και φάτε καλά – μια κοτόσουπα δεν κάνει ποτέ κακό.

ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΤΕ ΝΑ ΠΕΘΑΝΕΤΕ ΑΝ ΣΥΝΟΔΕΨΕΤΕ ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΕΣ ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ ΜΕ ΚΟΚΑ ΚΟΛΑ;

Από την πενικιλίνη μέχρι τα Post-it, οι τυχαίες ανακαλύψεις οδήγησαν σε πολλά από τα σημαντικότερα προϊόντα μας. Έτσι αποκτήσαμε και τις ανθρακούχες καραμέλες, τις γνωστές Pop Rocks¹.

Οι ανθρακούχες καραμέλες επινοήθηκαν τυχαία το 1975 από το Γουίλιαμ Μίτσελ, έναν επιστήμονα της εταιρείας General Foods. Ο Μίτσελ προσπαθούσε να σχεδιάσει ένα στιγμιαίο αναψυκτικό, όταν ανακάλυψε αρωματική ζάχαρη και διοξείδιο του άνθρακα στο στόμα του. Η εκπληκτική ανακάλυψή του μπορεί να οδήγησε ή να μην οδήγησε στο θάνατο του Mikey, του αγοριού από τη διαφήμιση των δημητριακών Life, στον οποίον –όπως έλεγαν οι φήμες– άρεσε να ανακατεύει κόκα κόλα και Pop Rocks. Υποτίθεται ότι αυτό το θανάσιμο μείγμα έκανε το στομάχι του να σπάσει.

Το 1983, οι ανθρακούχες καραμέλες αποσύρθηκαν από την αγορά, αλλά εμφανίστηκαν ξανά προσφάτως σαν Razzles, Sugar Babies, Charleston Chews και άλλες καραμέλες πετρό. Δε θα δυσκολευτείτε να βρείτε ανθρακούχες καραμέλες για τα οικιακά πειράματά σας. Θα ανακαλύψετε, σίγουρα, πως δεν ελλοχεύει κανένας κίνδυνος στον εύγευστο συνδυασμό του ανθρακούχου αναψυκτικού και αυτής της καραμέλας.

Όσο για το Mikey, είναι καλά και ζει στην αφάνεια του πάλαι ποτέ παιδιού-σταρ που μεγάλωσε. Όσα για τα άλλα παιδιά-αστέρες, μπορούμε να σας προσφέρουμε τις παρακάτω φήμες για θανάτους που προκλήθηκαν από γαστρεντερικές ανωμαλίες:

1. Ο Gary Coleman από τη σειρά *Diff'rent Strokes*², επειδή «μύτιαζε» Lik-M-Aid³ και έπινε αεριούχα αναψυκτικά.
2. Ο Danny Bonaduce από τη σειρά *The Partridge Family*, επειδή έφαγε 30 κουτιά λουκούμια Lucky Charms.
3. Ο Erin Moran από την επίσης τηλεοπτική σειρά *Happy Days*, που πνίγηκε από Razzles⁴ και μεθούσε πίνοντας απίστευτες ποσότητες Clamato⁵.

ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ LIP BALM ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΕΘΙΣΜΟ;

Όταν ψάχνετε σήμερα στο διαδίκτυο, αντιλαμβάνεστε ότι ορισμένοι άνθρωποι έχουν πάρα πολύ ελεύθερο χρόνο. Αυτοί που πιστεύουν σε θεωρίες συνωμοσίας φαίνεται να έχουν πολύ χρόνο για να ψάξουν πολλά εμπορικά προϊόντα. Υπάρχουν ιστοσελίδες που ισχυρίζονται ότι οι κατασκευαστές ενυδατικών lip balm «γαρντίζουν» τα προϊόντα τους με εθιστικές ουσίες, όπως υπάρχουν και εταιρείες

καλλυντικών που χρησιμοποιούν κι αυτές το διαδίκτυο για να αντικρούσουν αυτούς τους ισχυρισμούς.

Αυτά τα lip balm μπορεί να γίνονται συνήθεια, αλλά δε δημιουργούν επ' ουδενί εθισμό. Το Carmex, για παράδειγμα, το οποίο έχει κατηγορηθεί ότι περιέχει οξύ και τριμμένο υαλοβάμβακα, περιέχει σαλικυλικό οξύ, το οποίο σχετίζεται άμεσα με την ασπιρίνη. Το ChapStick περιέχει βαζελίνη (γέλη πετρελαίου), λανολίνη (λίπος από μαλλί προβάτων) και Παδιμάτη Ο (αντηλιακό). Ούτε εδώ υπάρχει κάτι εθιστικό.

ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΟΤΙ ΟΙ ΑΡΙΣΤΕΡΟΧΕΙΡΕΣ ΕΙΝΑΙ ΕΞΥΠΝΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΔΕΞΙΟΧΕΙΡΕΣ;

Πρώτον, πρέπει να δηλώσουμε ότι είμαστε δεξιόχειρες. Δεύτερον, η γυναίκα του Μπίλυ είναι αριστερόχειρας, ενώ η γυναίκα του Μαρκ είναι αμφιδέξια και πρέπει να χρησιμοποιεί και τα δύο χέρια της για να τον κρατάει σε τάξη.

Η ιατρική βιβλιογραφία βρίθει μελετών για την επίδραση της αριστεροχειρίας ή της δεξιχειρίας στη στοματική υγιεινή, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, τη σχιζοφρένεια, την ενοούρηση, τη μακροζωία, τη γλώσσα, το άσθμα, τις αλλεργίες και τα τραύματα. Και ο κατάλογος συνεχίζεται, αλλά κανένα στοιχείο δεν είναι πολύ σαφές.

Γενικώς, η δεξιά πλευρά του εγκεφάλου λαμβάνει δεδομένα από και ελέγχει την αριστερή πλευρά του σώματος, και το αντίστροφο. Γι' αυτό λένε ότι στους δεξιόχειρες κυρίαρχο είναι το αριστερό τμήμα του εγκεφάλου, και στους αριστερόχειρες το δεξιό. Κάθε εγκεφαλικό ημισφαίριο διαθέτει, όπως είναι γνωστό, εξειδικευμένες δυνατότητες. Το δεξιό ημισφαίριο είναι υπεύθυνο για τις δεξιότητες που

σχετίζονται με την όραση και το χώρο, ενώ το αριστερό ελέγχει τη γλώσσα και την ομιλία. Αλλά κι αυτό πάλι, δεν αληθεύει πάντοτε. Νευροψυχολόγοι προσπάθησαν να κάνουν ένα τεστ για διαφορές νοημοσύνης ανάμεσα σε δεξιόχειρες και αριστερόχειρες, αλλά δεν κατέληξαν σε κάποιο αξιόλογο συμπέρασμα.

Οι άνδρες έχουν κατά 2,5 φορές αυξημένες πιθανότητες να είναι αριστερόχειρες σε σχέση με τις γυναίκες. Δεν υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία για το πού οφείλεται αυτό, αλλά ο Μαρκ επιμένει αξιωματικά ότι υπάρχει μια εξήγηση που έχει σχέση με την εξέλιξη: Οι άνδρες έχουν αναπτύξει περισσότερο τη χρήση του αριστερού τους χεριού για να διευκολύνεται ο αμφιδέξιος αυνανισμός.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΠΙΑΣΤΕΙ Ο ΣΒΕΡΚΟΣ ΟΤΑΝ ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ Ή ΑΝΕΜΙΣΤΗΡΑ;

Αν δεν κοιμάστε μπροστά από ανεμιστήρα εργοστασίου, που θα κάνει το κεφάλι σας να πηγαίνει πέρα δώθε σαν μπαλάκι του τένις, τότε δεν έχετε πρόβλημα. Οι παλιές προλήψεις και πεποιθήσεις δεν έχουν επιστημονική βάση.

ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΑ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ ΚΑΡΚΙΝΟ;

Σήμερα το πρωί, ζέστανε το γάλα για τον καφέ σε φούρνο μικροκυμάτων, και λίγες ώρες μετά έριξα στο ίδιο φουρνάκι και μερικά λαζάνια για μεσημεριανό. Αν όσα διαβάζετε στο διαδίκτυο είναι αληθινά, τότε θα είχα γύρω στις 12 ώρες ζωής ακόμη.

Πάντως, καμία μελέτη δεν έχει αποδείξει ότι η χρήση μικροκυμάτων για το ζέσταμα του φαγητού μπορεί να βλάψει. Ο φόβος για καρκίνο από μικροκύματα έχει να κάνει, ως επί το πλείστον, με την ακτινοβολία. Βασικά, ακτινοβολία υπάρχει παντού, κι εδώ συμπεριλαμβάνονται το ορατό φως, οι υπεριώδεις ακτίνες, οι ακτίνες Χ και τα μικροκύματα. Η ιονίζουσα ακτινοβολία, όπως οι ακτίνες Χ, έχει αρκετή συγκεντρωμένη ενέργεια για να προκαλέσει χημικές βλάβες στα μόρια που θα πλήξει. Η μη ιονίζουσα ακτινοβολία, όπως τα μικροκύματα, δε βλάπτει τα μόρια.

Ένας πιθανός κίνδυνος με τα μικροκύματα είναι ότι τα θερμαινόμενα προϊόντα μπορεί να εκραγούν μετά την απομάκρυνσή τους από το φούρνο μικροκυμάτων. Τα αυγά που σκάνε είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα. Έχουν αναφερθεί πολλοί τραυματισμοί, και ορισμένοι γιατροί στο Ηνωμένο Βασίλειο πιέζουν για προειδοποιητικές ετικέτες.

ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΟΥ ΟΓΚΟ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ;

Τα ασύρματα τηλέφωνα (συμπεριλαμβανομένων και των κινητών) χρησιμοποιούν ενέργεια ραδιοσυχνότητας, δηλαδή ραδιοκύματα. Τα ασύρματα τηλέφωνα δε θεωρούνται επικίνδυνα, αλλά η έρευνα στον τομέα αυτόν άρχισε μόλις πρόσφατα, με αποτέλεσμα να παραμένουν άγνωστα προς το παρόν τα αποτελέσματα.

ΜΠΟΡΕΙ ΜΙΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ ΠΛΑΚΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΑΣ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΙ ΕΝΑΝ ΑΝΙΧΝΕΥΤΗ ΜΕΤΑΛΛΩΝ ΣΤΟ ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ;

Αυτή η ερώτηση με κάνει να σκέφτομαι μια σκηνή από το *High Anxiety* [Λίγο πολύ τρελούτσικος], με το Μελ Μπρουκς, στο ρόλο του Δρα Ρίτσαρντ Θορντάικ, να περνάει από την ασφάλεια του αεροδρομίου με ένα όπλο. Καθώς ο ανιχνευτής μετάλλων αρχίζει να σφυρίζει, εκείνος ξεσπάει: «Τι είναι; Τηλεοπτικό παιχνίδι; Τι κέρδισα; Ένα Pinto; Το έκανα να σφυρίζει! Συλλάβετέ με! Πάρτε με πίσω στη Ρωσία! Το έκανα να σφυρίζει! Ο τρελός βομβητής κυκλοφορεί ελεύθερος!».

Αν έχετε μια πλάκα από τιτάνιο στο κεφάλι σας, βηματοδότη, ελάσματα ή βίδες σε κάποιο σπασμένο οστό, ή ένα τεχνητό εμφύτευμα, αυτό θα μπορούσε να συμβεί και σε σας. Τώρα, το αν θα καταλήξετε τρελός βομβητής είναι θέμα μεγέθους του εμφυτεύματος και της ευαισθησίας του ανιχνευτή. Τον ανιχνευτή μετάλλων μη τον φοβάστε· δεν προκαλεί βλάβες.

ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΝΑ ΚΑΤΑΠΝΙΓΕΤΕ ΕΝΑ ΦΤΑΡΝΙΣΜΑ;

Οι λαϊκές δοξασίες λένε πως, αν καταπνίξετε ένα φτάρνισμα, το κεφάλι σας μπορεί να εκραγεί. Αυτό δε θα συμβεί, αλλά ίσως να προκαλέσετε κάποια ζημιά.

Το φτάρνισμα είναι μια πολύ περίπλοκη διαδικασία, που εμπλέκει πολλές περιοχές του εγκεφάλου. Είναι ένα αντανakλαστικό που πυροδοτείται από αισθητηριακή διέγερση των μεμβρανών της μύτης, και καταλήγει σε μια συντονισμένη και ισχυρότατη αποβολή αέρα μέσω

του στόματος και της μύτης. Το Βιβλίο Γκίνες αναφέρει πως το φτάρνισμα με τη μεγαλύτερη χρονική διάρκεια ήταν μιας μαθήτριας από το Ηνωμένο Βασίλειο. Άρχισε να φταρνίζεται στις 13 Ιανουαρίου 1981 και σταμάτησε μετά από 978 ημέρες.

Ο αέρας που αποβάλλεται με το φτάρνισμα λέγεται ότι έχει ταχύτητα μέχρι και 160 χλμ./ώρα και ένα ανεμπόδιο στο φτάρνισμα εκτοξεύει 5.000 σταγονίδια με βακτήρια στον αέρα. Αν «κρατήσουμε» ένα φτάρνισμα, μπορεί, ενδεχομένως, να προκαλέσουμε ρήξη του ρινικού χόνδρου, ρινική αιμορραγία, ρήξη τυμπάνου του αφτιού, απώλεια ακοής, ίλιγγο, αποκόλληση αμφιβληστροειδούς ή ένα προσωρινό οίδημα που λέγεται εμφύσημα προσώπου. Οπότε, καλύτερα είναι να αφήσετε ελεύθερο το φτάρνισμα αλλά, σας παρακαλούμε, καλύψτε μύτη και στόμα.

ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΚΑΤΑΠΙΕΙΤΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΣΑΣ;

Πριν από πολλά χρόνια, στην είσοδο Columbus Circle του Σέντραλ Παρκ, συνάντησα κάποιον που είχε πάθει κρίση στο δρόμο. Καθώς προσπαθούσα να βοηθήσω τον ασθενή, κάποιος από το πλήθος πήγε στον πλησιέστερο σκουπιδοτενεκέ και επέμενε να τοποθετήσω στο στόμα του ασθενή ένα βρόμικο κουτάλι που είχε βρει εκεί, για να μην καταπιεί τη γλώσσα του. Ο τύπος με το κουτάλι δε φάνηκε να εντυπωσιάζεται από το ιατρικό μου πτυχίο και «ευγενικά» μου είπε ότι δεν ήξερα τι (εδώ βάλτε τη χυδαία νεοϋορκέζικη έκφραση: _____) έλεγα.

Αυτή η δοξασία δεν είναι ασυνήθιστη, αλλά δε γίνεται να καταπιείς τη γλώσσα σου. Η γλώσσα μπορεί να φράξει την αναπνευστική οδό, και ένα από τα πρώτα που μαθαίνεις στις πρώτες βοήθειες είναι πως, όταν κάποιος δυσκολεύεται να αναπνεύσει, πρέπει να γείρει το κεφάλι και να ανυψώσει το πηγούνι του. Αυτό βοηθάει στο να μετακινηθεί η γλώσσα, ώστε να μην εμποδίζει την αναπνοή. Αν δείτε κάποιον να καταλαμβάνεται από κρίση, απλώς βεβαιωθείτε πως είναι ασφαλής και δε θα κάνει κακό στον εαυτό του. Πάντως, μη βάζετε ένα κουτάλι γεμάτο βακτήρια στο στόμα του. Καλέστε βοήθεια, και η κρίση μπορεί να περάσει πριν καλά καλά το καταλάβετε.

1. Δεν είναι τόσο γνωστές στην Ελλάδα, αλλά στις ΗΠΑ υπήρξαν κάποτε ένα δημοφιλέστατο, αν και αμφιλεγόμενο, προϊόν. Όταν η καραμέλα λιώνει στο στόμα, απελευθερώνει διοξείδιο του άνθρακα, προκαλώντας έναν εκρηκτικό και συριστικό ήχο και μια αίσθηση μυρμηγκιάσματος. (Σ.τ.Μ.)
2. Μια τηλεοπτική κωμική σειρά που αφηγείτο την καθημερινότητα ενός μικρού μαύρου, που ήταν υιοθετημένος από λευκούς γονείς. (Σ.τ.Μ.)
3. Ένα ακόμη χαχαρούχο κατασκεύασμα, που έμοιαζε με ένα κομμάτι κιμωλία και είχε γεύση λουκουμιού. (Σ.τ.Μ.)
4. Βώλοι καραμέλας, που όταν τους μασούσες γίνονταν τσίχλα. (Σ.τ.Μ.)
5. Ένα παρασκεύασμα από ντοματοχυμό και ζωμό στρειδιών (clam + tomato). (Σ.τ.Μ.)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Δεν μπορώ να πιστέψω πως δεν τελειώσαμε ακόμη. Νιώθω πως αυτή η βραδιά μου αφαίρεσε χρόνια ζωής. Χωρίσαμε το Λέινερ και τον Τζέρεμι, και έχουν ξεμείνει λίγοι, που αδειάζουν τώρα τα υπολείμματα από το λαμπρό μπουφέ της Ελοΐζ. Ακόμη και ο Λέινερ φαίνεται πτημένος από ένα συνδυασμό τοξικής τεκίλας, ερωτικών περιπετειών και φραστικών βιαιοτήτων. Γέρνει πάνω στον μπουφέ και μου λέει, καθώς τεντώνει με δυσκολία το λαιμό του: «Κάποτε

ΓΕΡΝΩΝΤΑΣ

μπορούσα να πίνω, να γκομενίζω, να παίζω ξύλο και να βγαίνω από όλα αυτά φρέσκος

σαν τη μαργαρίτα. Τώρα νιώθω υποτονικός και μαρμαζωμένος σαν ένα μάτσο σάπια βρομόχορτα».

Ο Λέινερ στέκεται όρθιος και κυρτώνει άβολα τη ράχη του: «Σου είπα ότι νιώθω τον προστάτη μου λίγο πρησμένο;».

Εκεί ακριβώς, κάνω μεταβολή και εγκαταλείπω το πάρτι.

Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα στο να γερνάς κανείς: ειδικά μαθήματα ή προγράμματα για ηλικιωμένους,

εκπτώσεις για ηλικιωμένους, το ότι δε σου ζητάει κανείς να τον βοηθήσεις να κουβαλήσει έναν καναπέ από τις σκάλες της πολυκατοικίας, το ότι λες ό,τι σου κατέβει και κανείς δε δίνει σημασία. Όλοι μας, όμως, θα βρούμε μπροστά μας κάποιες αλλαγές, που προκαλούν αμηχανία...

ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΟΤΙ ΧΑΝΕΤΕ ΓΕΥΣΤΙΚΟΥΣ ΚΑΛΥΚΕΣ ΟΣΟ ΓΕΡΝΑΤΕ;

Τελικά, έχετε το χρόνο και το χρήμα για να χαλαρώσετε, να ταξιδέψετε και να απολαύσετε ένα καλό φαγητό. Τα άσχημα νέα είναι ότι, πιθανότατα, δύσκολα θα απολαύσετε και τη γεύση αυτού το φαγητού.

Αρχίζοντας από την ηλικία των 45, οι γευστικοί κάλυκες χάνουν μεγάλο μέρος της ευαισθησίας τους. Οι ηλικιωμένοι συχνά χάνουν ολωσδιόλου την ικανότητα να νιώθουν τις πικρές ή αλμυρές γεύσεις. Αρχίζετε τη ζωή σας με περίπου 9.000 γευστικούς κάλυκες και στα γεράματα έχετε λιγότερους από τους μισούς. Θέλετε να ακούσετε κι άλλα άσχημα νέα; Τα γεράματα ευθύνονται επίσης για τη μειωμένη ακοή, όραση, όσφρηση και αφή.

ΓΙΑΤΙ ΓΚΡΙΖΑΡΟΥΝ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ;

Όλες οι τρίχες στο κεφάλι μας περιέχουν χρωστικά κύτταρα μελανίνης. Τα χρωστικά κύτταρα στους θυλάκους των τριχών μας εξαφανίζονται βαθμιαία καθώς μεγαλώνουμε. Η μείωση της μελανίνης κάνει τα μαλλιά να αποκτούν διαφανέστερο χρωματισμό, όπως γκρίζο, ασημί ή λευκό.

Το πρώιμο γκριζάρισμα είναι κληρονομικό, αλλά έχει συνδεθεί επίσης με το κάπνισμα και την ανεπάρκεια βιταμινών. Το πολύ πρώιμο γκριζάρισμα (από τη γέννηση ως την εφηβεία) μπορεί να συνδεθεί με παθολογικά σύνδρομα, συμπεριλαμβανομένης και της δυσλεξίας. Μια πιο ενδιαφέρουσα ερώτηση είναι γιατί οι γηραιές κυρίες επιμένουν να καλύπτουν τα γκρίζα μαλλιά τους με γαλάζια βαφή.

ΓΙΑΤΙ ΣΥΡΡΙΚΝΩΝΕΣΤΕ ΚΑΘΩΣ ΓΕΡΝΑΤΕ;

Μερικοί από εμάς δεν έχουν και πολλά εκατοστά να χάσουν. Σε ύψος, εννοώ.

Δυστυχώς, όλοι κονταίνουμε λιγάκι καθώς γερνάμε. Αυτό εξελίσσεται κατά τη διάρκεια πολλών ετών και, τελικά, χάνουμε όλοι μερικά εκατοστά. Γι' αυτό ευθύνεται, εν μέρει, ο νόμος της βαρύτητας. Καθώς γερνάτε, χάνετε λίπος και μυϊκό ιστό, και η βαρύτητα έλκει προς τα κάτω ειδικότερα τα οστά της ραχοκοκαλιάς, προκαλώντας τη συμπίεσή τους. Αυτό εξηγεί γιατί όλοι οι ηλικιωμένοι οδηγοί στη Φλόριντα δύσκολα βλέπουν πάνω από το ταμπλό.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΕΣ ΚΥΡΙΕΣ ΒΓΑΖΟΥΝ ΓΕΝΙΑ;

Η απάντηση θα μπορούσε να είναι «για να πιάσουν δουλειά σε τσίρκο», αλλά δεν είναι τόσο απλό.

Κατά την εμμηνόπαυση, η αναλογία των ανδρικών ορμονών ή ανδρογόνων προς τα οιστρογόνα αρχίζει να αλλάζει. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ελαφρά ανάπτυξη της τριχοφυΐας στο πρόσωπο. Η ποσότητα ή η πυκνότητα των τριχών του προσώπου είναι κληρονομική και το πόσο πυκνά κατανέμονται οι θύλακοι των τριχών σε όλο το δέρμα είναι προκαθορισμένο από τη γέννηση. Ορισμένες φυλές ή λαοί διαθέτουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν τριχοφυΐα στο πρόσωπο από άλλες. Ορισμένες παθήσεις είναι πιθανό να προκαλέσουν υπερβολική τριχοφυΐα, οπότε είναι πάντα φρόνιμο να συμβουλευέστε το γιατρό σας, ιδιαίτερα αν είστε γυναίκα και βλέπετε το πρόσωπό σας να σκοτεινιάζει.

ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΝ ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΣΑΣ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ;

Ο πρίγκιπας Κάρολος είναι ο μόνος που πρέπει να ανησυχεί για την ερώτηση αυτή.

Σίγουρα, γίνονται με τα χρόνια ορισμένες αλλαγές στο πρόσωπο. Πρώτα χάνουμε κάμποση μυϊκή ένταση, κι αυτό προκαλεί εκείνη την «κρεμασμένη» όψη. Μετά αποκτάμε εκείνο το τρομερό διπλοσάγονο. Μπορεί να μακρύνει λίγο και η μύτη, ενώ το δέρμα στο πρόσωπο γίνεται λεπτό, ξηρό και διάφανο. Μετά έρχονται τα μακρύτερα και παχύτερα φρύδια και τα γκριζα μαλλιά. Επίσης, δεν αναφέραμε τα σκουλισσμένα μάτια, τα ούλα που υποχωρούν, τα δόντια που πέφτουν και, τελευταίο και φαρμακερό, τα μεγαλύτερα αυτιά. Ναι, τα αυτιά σας συνεχίζουν να μεγαλώνουν καθώς γερνάτε, αλλά ελάχιστα. Αυτό συμβαίνει, πιθανότατα, λόγω της ανάπτυξης των χόνδρων.

Τι υπέροχα πράγματα μας περιμένουν, καθώς εισερχόμαστε στη χρυσή ηλικία!

ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΥΠΝΟ ΟΣΟ ΜΕΓΑΛΩΝΕΤΕ;

Στην πραγματικότητα, δε χρειάζεστε λιγότερο ύπνο καθώς μεγαλώνετε.

Οι απαιτήσεις του οργανισμού για ύπνο παραμένουν σταθερές σε όλη μας τη ζωή. Ο μέσος συνολικός χρόνος ύπνου, μάλιστα, αυξάνεται και λίγο μετά τα 65. Αυτό ακούγεται λίγο ανησυχητικό, αλλά δεν είναι. Το πρόβλημα είναι πως, καθώς μεγαλώνετε, δυσκολεύεστε περισσότερο να

κοιμηθείτε. Ο ύπνος των ηλικιωμένων διακόπτεται επίσης από παράγοντες όπως οι κράμπες στα πόδια, το σύνδρομο άπνοιας και κάποιο παθολογικό ή ψυχικό πρόβλημα.

Ο κανονικός ύπνος αποτελείται από δύο μείζονα στάδια: το στάδιο REM (ταχεία κίνηση οφθαλμών) και το NREM (non-REM). Ο ύπνος NREM διαιρείται, περαιτέρω, σε 4 στάδια ύπνου. Ένας υγιής νυχτερινός ύπνος αποτελείται συνήθως από 20% ύπνο REM και 80% NREM. Καθώς μεγαλώνετε, η κατανομή αυτή αλλάζει.

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΤΡΙΧΕΣ ΣΤΑ ΑΥΤΙΑ;

Χάνετε τρίχες από εκεί που θέλετε να έχετε και τις βγάζετε στα πιο άσχημα σημεία. Τα φρύδια, που γίνονται σαν θάμνοι, οι τρίχες μέσα στη μύτη και τα τριχωτά αυτιά σίγουρα δε σας κάνουν να θέλετε να γεράσετε όσο πιο γρήγορα γίνεται, έτσι δεν είναι;

Μερικές φορές, η υπερβολική τριχοφυΐα στα αυτιά είναι αποτέλεσμα γενετικών παραγόντων και συνδέεται με το χρωμόσωμα Υ, το ανδρικό χρωμόσωμα, πράγμα που εξηγεί γιατί δε βλέπετε πολλές γυναίκες με τριχωτά αυτιά, αν εξαιρέσουμε τις ταινίες *Ο άρχοντας των δαχτυλιδιών*.

Και τι θα ήταν, άραγε, αυτή η υπερβολική τριχοφυΐα στα αυτιά δίχως ανταγωνισμό; Το Βιβλίο Γκίνες αναφέρει ότι το ρεκόρ για τις μακρύτερες τρίχες σε αυτιά κατερρίφθη ξανά το 2002. Ένας 70χρονος από το ινδικό κρατίδιο Ταμίλ Ναντού, ο Άντονι Βίκτορ, έσπασε το ρεκόρ αυτό, με ένα μήκος τριχών που φτάνει τα 11,5 εκατοστά.

ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΝΥΧΙΑ Ή ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΜΕΤΑ ΘΑΝΑΤΟΝ;

Τα ανθρώπινα νύχια και μαλλιά δε μεγαλώνουν μετά θάνατον. Η ουσία είναι ότι, αφού πεθάνετε, το σώμα σας αρχίζει να στεγνώνει, δίνοντας την εντύπωση ότι τα νύχια και τα μαλλιά σας μεγαλώνουν ακόμη, καθώς όλα τα υπόλοιπα κομμάτια σας συρρικνώνονται.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΗΛΙΔΕΣ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ;

Οι κηλίδες του γήρατος είναι επίσης γνωστές ως καφέ κηλίδες. Είναι επίπεδες, καστανές δυσχρωμίες του δέρματος, που εμφανίζονται συνήθως στη «ράχη» του χεριού, στο λαιμό και στο πρόσωπο ατόμων πάνω από 40 ετών.

Οι κηλίδες του γήρατος προκαλούνται από αυξημένη παραγωγή χρωστικών στο δέρμα. Καθώς το δέρμα μας γίνεται λεπτότερο με τα χρόνια, γίνεται και πιο διαφανές, κάτι που κάνει τις κηλίδες εμφανέστερες. Οι κηλίδες του γήρατος δημιουργούνται επειδή το δέρμα έχει εκτεθεί στον ήλιο επί πολλά χρόνια και οφείλονται στην κάκωση που έχει υποστεί από την ηλιακή ακτινοβολία. Δεν είναι επιβλαβείς και δεν έχουν καμία σχέση με τον καρκίνο του δέρματος.

ΚΑΘΟΡΙΖΕΤΑΙ Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ ΑΥΣΤΗΡΑ ΑΠΟ ΓΕΝΕΤΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ;

Ο τρόπος γήρανσής μας είναι μια σύνθετη αλληλεπίδραση γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Έγιναν πολλές μελέτες προκειμένου να αξιολογηθεί σε ποιο ποσοστό η μακροζωία καθορίζεται από τα γονίδια. Οι επιστήμονες

γνωρίζουν εδώ και αρκετά χρόνια ότι οι άνθρωποι που ζουν περισσότερο, συχνά έχουν παιδιά που ζουν κι αυτά πολύ. Η διάρκεια ζωής των υιοθετημένων φαίνεται να συνδέεται περισσότερο με τη διάρκεια ζωής των βιολογικών τους γονιών παρά με αυτή των θετών γονιών. Μια μελέτη με δίδυμα που ανατράφηκαν ξεχωριστά αναφέρει ότι η κληρονομικότητα παίζει κατά 30% ρόλο στη διάρκεια ζωής, όμως άλλες μελέτες υποστηρίζουν ότι η επιρροή αυτή είναι πολύ χαμηλότερη. Πρόσφατες έρευνες φαίνεται να δείχνουν ότι η διαδικασία της γήρανσης και η διάρκεια ζωής μπορεί να καθορίζεται από το χρωμόσωμα X της μητέρας. Η ακατάπαυστη μητρική γκρίνια, όμως, μπορεί να αντιστρέψει οποιουσδήποτε ευεργετικούς γενετικούς παράγοντες.

ΖΕΙΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C;

Ο Δρ Linus Pauling, δις νομπελίστας, έπαιρνε μεγάλες δόσεις βιταμίνης C επί σχεδόν 40 χρόνια και πέθανε στην ωριμότερη ηλικία των 93 ετών. Πίστευε πως η ζωή του παρατάθηκε για 20 χρόνια λόγω της συστηματικής λήψης βιταμίνης C. Καλό ακούγεται, και ο Pauling έχει ένα βάσιμο επιχείρημα εδώ, μόνο που δεν υπάρχουν επαρκείς αποδείξεις για να στηρίξουν τον ισχυρισμό του.

Οι βιταμίνες C και E, οι οποίες ονομάζονται συχνά και αντιοξειδωτικές, λέγεται πως εμποδίζουν τις κυτταρικές βλάβες στους ανθρώπους και, ως εκ τούτου, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων χρόνιων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένης και της υπότασης, της εγκεφαλικής συμφόρησης και του άσθματος. Πολλές μελέτες έχουν προσπαθήσει να το αποδείξουν αυτό, αλλά χωρίς προφανή αποτελέσματα.

Ελάχιστες είναι οι παρενέργειες της βιταμίνης C, οπότε δεν υφίσταται κανένα σημαντικό εμπόδιο να την προσθέσετε στην καθημερινή κούρα σας, αν και κάποιες περιστασιακές αναφορές ναυτίας, καούρας, αερίων ή διάρροιας έχουν επισημανθεί σε κατανάλωση μεγάλων δόσεων. Μια συνετότερη προσέγγιση είναι να κάνετε ισορροπημένη διατροφή, με πολλά φρούτα και λαχανικά, και να αποφεύγετε επικίνδυνες δραστηριότητες, όπως το κάπνισμα.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΔΡΙΚΗ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ;

Η έννοια της «ανδρικής εμμηνόπαυσης» και η ανάγκη για θεραπεία ορμονικής αποκατάστασης είναι ένα πολύ αμφιλεγόμενο θέμα. Ανάμεσα στις πολλές ονομασίες που χρησιμοποιούνται για την περιγραφή αυτών των αλλαγών σε έναν άντρα που γερνά, περιλαμβάνονται και οι: ανδρόπαυση, ανδρική κλιμακτήριος, σύνδρομο ADAM (Androgen Decline in the Aging Male), σύνδρομο AMS (Aging Male Syndrome) και, τελευταίο και πιο αποδεκτό, ανδρογονοπενία. Ορισμένες παντρεμένες προτιμούν να το λένε «κρίση της μέσης ηλικίας». Αν και δε θέλουμε να το παραδεχτούμε, μπορεί να έχουν δίκιο.

Η ανδρογονοπενία οφείλεται πιθανόν σε μείωση της τεστοστερόνης. Σε αντίθεση με τη γυναικεία εμμηνόπαυση, η διαδικασία στους άντρες χαρακτηρίζεται από αργό ξεκίνημα και αργή πρόοδο. Υπάρχει μια βαθμιαία μείωση της λειτουργίας των όρχεων σε άντρες μεταξύ 25 και 75 χρονών. Σε αυτό το χρονικό διάστημα, η ποσότητα της διαθέσιμης τεστοστερόνης μπορεί να πέσει μέχρι και 50%. Αυτό το ποσοστό δεν είναι σταθερό και υπάρχουν μεγάλες διαφοροποιήσεις από άντρα σε άντρα.

Τα συμπτώματα του συνδρόμου αυτού είναι λήθαργος ή κόπωση, κατάθλιψη, αυξημένη οξυθυμία, μεταπτώσεις διάθεσης, μείωση μυϊκού ιστού, αύξηση λίπους, μειωμένη λίμπιντο και δυσκολία στην επίτευξη και διατήρηση στύσεων. Πολλοί άντρες λαμβάνουν σήμερα θεραπεία με τεστοστερόνη και έχει αναφερθεί βελτίωση. Το μειονέκτημα σε αυτή τη θεραπεία είναι ότι μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη και αθηροσκληρώση.

Πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι το σύνδρομο αυτό είναι πιθανότατα αποτέλεσμα μη ορμονικών παραγόντων ή της κανονικής διαδικασίας γήρανσης. Παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως αλκοόλ, χρήση ναρκωτικών, φάρμακα, προβλήματα γάμου, οικονομικά προβλήματα και άγχος, μπορεί να παίζουν γενικά κάποιο ρόλο. Πάντως, δεν ακούγεται και πολύ διαφορετικό από μια κρίση μέσης ηλικίας.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΚΑΚΟΙ ΟΔΗΓΟΙ;

Ο πληθυσμός μας γερνάει. Οι άνθρωποι άνω των 65 αντιπροσωπεύουν σήμερα το 12% των κατοίκων των ΗΠΑ. Το 2050 θα υπάρχουν περίπου 86,7 εκατομμύρια ηλικιωμένοι στις ΗΠΑ και θα αποτελούν το 21% του συνολικού πληθυσμού. Ελπίζω να μην οδηγούν μηροστά από μένα. Αλλά τι λέω τώρα... κι εγώ μ' αυτούς θα είμαι!

Είναι αλήθεια ότι οι ηλικιωμένοι οδηγοί είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε πολλαπλά οδικά ατυχήματα, να πάρουν κλήση ή να τραυματιστούν σοβαρά σε μια σύγκρουση απ' ό,τι οι νεώτεροι οδηγοί. Μια θεωρία λέει πως υπερεκτιμούν τις ικανότητές τους και είναι λιγότερο ικανοί να αντισταθμίσουν τα λάθη τους.

Υπάρχουν, βέβαια, και κάποιοι ιατρικοί λόγοι για το ότι οι ηλικιωμένοι είναι λιγότερο ικανοί πίσω από το τιμόνι. Πρώτον, οι ηλικιωμένοι έχουν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα της όρασης. Η απώλεια της οπτικής οξύτητας (ειδικά της νυχτερινής όρασης) είναι ένα πρόβλημα, το οποίο, ακόμη και αν διορθωθεί, θα αφήσει κάποια υστέρηση στην περιφερειακή όραση, την οπτική αντίθεση και την αντίληψη του βάθους. Η απώλεια της ακοής κάνει τους οδηγούς να μην ακούνε σημαντικά ηχητικά σήματα, όπως σειρήνες, κόρνες ή φρεναρίσματα. Η μειωμένη κινητικότητα, η αδυναμία, η μειωμένη ετοιμότητα αντίδρασης ευθύνονται, επίσης, για μια προβληματική οδηγτική συμπεριφορά.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΟΝΤΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΡΥΤΙΔΕΣ;

Ο μόνος τρόπος να μην αποκτήσετε ρυτίδες είναι να αποφύγετε τη γήρανση ή να καταψυχθείτε, όπως ο Όστιν Πάουερς. Αλλιώς, θα πρέπει να τρέχετε με τις αντηλιακές και τις ενυδατικές κρέμες. Για να μειώσετε ή να βελτιώσετε τις ρυτίδες υπάρχουν πολλές επιλογές.

Το Tretinoin (ρετινοϊκό οξύ) είναι το μόνο παρασκεύασμα για τοπική χρήση που έχει αποδειχθεί σε ελεγχμένες κλινικές μελέτες ότι βελτιώνει τις ρυτίδες. Είναι επίσης το μοναδικό εγκεκριμένο από την FDA ιατρικό παρασκεύασμα για το σκοπό αυτό. Το Tretinoin αυξάνει την ευαισθησία στο φως του ήλιου, γι' αυτό η αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο, τα προστατευτικά ρούχα και οι αντηλιακές κρέμες συνιστώνται ταυτόχρονα με τη χρήση του. Έχει παρενέργειες όπως ξεφλούδισμα, ξηροδερμία, έγκαυμα, φαγούρα και κοκκινίλα.

Τα υδροξυοξέα είναι επίσης παρόντα σε πολλές κρέμες που αγοράζουμε στα φαρμακεία και υπάρχουν κάποιες

αποδείξεις ότι βοηθούν στη βελτίωση των μικρότερων ρυτίδων. Υπάρχουν μεγάλες διαφορές στην ποσότητα και στον τύπο του υδροξυοξέος που χρησιμοποιείται σε κάθε προϊόν, και συνεπώς και η αποτελεσματικότητα των προϊόντων αυτών ποικίλλει.

Άλλες, πιο δραστικές θεραπείες είναι ο χημικός καθαρισμός και η αναδόμηση της επιδερμίδας με λείζερ. Μονολεκτική απάντηση, ωστόσο, δεν υπάρχει.

ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ;

Αν το αλουμίνιο προκαλούσε τη νόσο Αλτσχάιμερ, ο Τενεκεδένιος Άνθρωπος¹ δε θα λαχταρούσε να αποκτήσει καρδιά αλλά εγκέφαλο.

Η εισαγωγή αλουμινίου στον οργανισμό είναι αναπόφευκτη. Προέρχεται, πρωτίστως, από την τροφή, το νερό και φαρμακευτικά προϊόντα όπως τα αντιόξινα. Εμφανίζεται και ανεξάρτητα στη φύση και ως πρόσθετο. Μπορεί επίσης να ξεγλιστρήσει στο φαγητό μας από τηγάνια που χρησιμοποιούμε. Το αλουμίνιο συνδέθηκε με τη νόσο Αλτσχάιμερ από τη δεκαετία του '60. Πάντως, για κάθε μελέτη που το συνδέει με την εν λόγω νόσο, υπάρχει και μια άλλη που αποκλείει τη σύνδεση αυτή. Όπως σε πολλές επιστημονικές θεωρίες, έτσι και σε αυτή, υπάρχουν πολλά αναπάντητα ερωτήματα. Η πλειονότητα των επιστημόνων πιστεύει σήμερα πως, αν το αλουμίνιο παίζει κάποιο ρόλο στη νόσο Αλτσχάιμερ, ο ρόλος αυτός είναι πολύ μικρός.

Τι σημαίνει αυτό για μας; Σημαίνει ότι μπορούμε να χαλαρώσουμε. Το αλουμίνιο είναι το τρίτο πιο συνηθισμένο

χημικό στοιχείο στον κόσμο μας, μετά το οξυγόνο και το πυρίτιο, οπότε είναι δύσκολο να το αποφύγουμε εντελώς. Αν θέλετε να αποφύγετε το αλουμίνιο, μπορείτε να πίνετε φιλτραρισμένο νερό, να αποφεύγετε τα αποσμητικά που περιέχουν αλουμίνιο και να μην παρασκευάζετε φαγητά σε αλουμινένια κουζινικά σκεύη.

Αν είναι να ξεκινήσετε σταυροφορία κατά του αλουμινίου, θέλουμε να πιστεύουμε ότι θα είστε συνεπείς. Δεν υπάρχει ενοχλητικότερο πράγμα από εκείνους που σου κάνουν κήρυγμα υπέρ των οργανικών τροφών και καπνίζουν σαν τσιμινιέρες.

1. Από το γνωστό παραμύθι *Ο Μάγος του Οζ* (Σ.Ι.Μ.)

ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΝΕΝΑΣ ΓΙΑΤΡΟΣ ΕΔΩ;



Ας υποθέσουμε πως βρίσκεστε σε ένα πάρτι. Έχετε πει δυο τρία Μαρτίνι, ανακατεύετε με το πλήθος και αναλογίζεστε πόσο ακόμη πρέπει να μείνετε, προτού πάτε για καμιά πίτσα. Ξαφνικά, σας συστήνουν σε κάποιο καινούργιο πρόσωπο, το γιατρό Χάρη Καπολύ. Ξεχνάτε την πίτσα. Τώρα είναι η τέλεια στιγμή για να κάνετε όλες εκείνες τις παράξενες ερωτήσεις που πάντα θέλατε να κάνετε στο γιατρό σας, αλλά δεν είχατε τα κότσια (ή, πιθανότατα, το χρόνο) να τις κάνετε. Παίρνετε θάρρος (με τα ανάλογα υγρά «καύσιμα»)... και ορμάτε! Αν, λοιπόν, σκεφτήκατε ποτέ να ρωτήσετε ένα γιατρό...

- Γιατί γελάτε όταν σας γαργαλάνε;
- Τι γίνεται με τις τρίχες στα αυτιά;
- Γιατί μυρίζουν τα ούρα σας όταν έχετε φάει σπαράγγια;
- Γιατί ροχαλίζετε όταν έχετε πει;
- Τι είναι η ανατριχίλα;
- Τι είναι οι τσίμπλες;
- Τι είναι ο λόξιγκας;
- Είναι τα στρείδια αφροδισιακά;
- Είναι το σπέρμα θρεπτικό;
- Τα μεγάλα χέρια σημαίνουν και μεγάλο...;

...τότε το *Γιατί οι άντρες έχουν ρώγες*; είναι το βιβλίο σας!

Το *Γιατί οι άντρες έχουν ρώγες*; είναι προϊόν συνεργασίας του Μπίλυ Γκόλντμπεργκ, γιατρού επειγόντων περιστατικών, και του Μαρκ Λέινερ, συγγραφέα μπεστ σέλερ και διάσημου ευθυμογράφου. Το *Γιατί οι άντρες έχουν ρώγες*; προσφέρει πραγματικές, τεκμηριωμένες και εύθυμες απαντήσεις σε μερικές από τις μεγάλες ερωτήσεις για τις παραξενιές του σώματός μας.



9789608916296

ISBN: 978-960-89162-9-6



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΟΡΦΕΑΣ