

ΔΥΙΟΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ



Καλό
καλοκαίρι

Δώρο
ΖΩΗΣ



ΙΑΤΡΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ

Ή/ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΡΟΦΗΣ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΕΧΕΙΣ
ΡΥΘΜΙΣΜΕΝΟ
ΣΑΚΧΑΡΟ
ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ
ΦΑΡΜΑΚΑ;
ΤΩΡΑ
ΜΠΟΡΕΙΣ!

Μάθε περισσότερα
www.eurodiet.gr

Τηλέφωνο επικοινωνίας 210 9373 020



Η δύναμη της φύσης για τη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του ουροποιητικού & του προστάτη



Ο ιδανικός συνδυασμός φυτικών εκχυλισμάτων από:

- *Saw palmetto (Serenoa repens)* 60,00 mg* (εκχύλισμα καρπού)
- *Urtica dioica* 52,63 mg* (εκχύλισμα ρίζας)
- *Lycopersicon esculentum* 20,00 mg* (εκχύλισμα καρπού) που αποδίδει Lycoperene 3,00 mg*
- *Cucurbita pepo* 250,00 mg* (έλαιο σπόρων)
- *Prunus africana* 50,00 mg* (εκχύλισμα φλοιού)

*περιεκτικότητα ανά κάψουλα

Συνιστώμενη δοσολογία:

Μια (1) μαλακή κάψουλα ημερησίως μαζί με φαγητό

30
μαλακές
κάψουλες



ΔΙΥΜ

ΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ
ΕΚΔΟΣΗ
ISSN: 2459-2870

διαβάστε μας
ηλεκτρονικά εδώ
www.dyomagazine.gr
www.facebook.com/dyomagazine

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΖΙΤΑ MEDICAL MANAGEMENT Α.Ε.



ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
Παπαγιάννη Σοφία

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ
Καρακώστα Νεκταρία

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Πλατανιά Αλεξάνδρα

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Χατζηγεωργίου Παρή

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Shutterstock, freepik

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Πρίφτης Αλέξανδρος

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Παναγιώτου Γιώργος

Τα άρθρα προέρχονται κυρίως
από επιστημονικούς συνεργάτες



EDITOR

Κουλουμπής
Γεράσιμος

“Ὁ σῶμα τοῦ καλοκαιριοῦ
γυμνὸ καμένο Φαγωμένο
ἀπὸ τὸ λάδι κι ἀπὸ τὸ ἀλάτι
Σῶμα τοῦ βράχου καὶ ῥίγος
τῆς καρδιάς Μεγάλο ἀνέμισμα
τῆς κόμης λυγαριάς Ἄχνα
βασιλικοῦ πάνω ἀπὸ τὸ σγουρὸ
ἐφηβαῖο Γεμᾶτο ἀστράκια
καὶ πευκοβελόνες Σῶμα βαθὺ
πλευούμενο τῆς μέρας!

Οδυσσέας Ελύτης

Καλό καλοκαίρι!!!

Υγρό Φακών Επαφής

Διάλυμα πολλαπλών χρήσεων για όλους τους φακούς επαφής με εκχύλισμα χαμομηλιού
(Αριθ. Πατέντας: EP2604298)



newsept total

Ενυδάτωση, Καθαρισμός, Απολύμανση,
Λίπανση, Έκπλυση, Αποθήκευση,
Απομάκρυνση των πρωτεϊνών



Το **μοναδικό** με εκχύλισμα χαμομηλιού που το κάνει να δρά ως καταπραϊντικό

500ml



100ml

10 ΑΜΠΟΥΛΕΣ
ΤΩΝ 10ml

Περιέχουν θήκη φακών επαφής



newsepteyes

Οφθαλμικές σταγόνες μιας δόσης με Υαλουρονικό Νάτριο & Χαμομήλι

ανακουφίζει τα μάτια από:

- την ξηρότητα
- το αίσθημα ύπαρξης ξένου σωματιδίου στα μάτια
- την κούραση από την παρατεταμένη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή
- την παρατεταμένη οδήγηση
- την έντονη μελέτη
- την χρήση φακών επαφής
- τον ερεθισμό των οφθαλμών που προκαλείται από περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως ο καπνός, ο αέρας, ο κλιματισμός, το θαλασσινό νερό, η παρατεταμένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία



Για την ξηροφθαμία, την κούραση & τον ερεθισμό των ματιών

CE 0653



DEMO ABEE
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

21^ο χλμ Εθν. Οδού Αθηνών - Λαμίας 145 68 Κρουσινί Αττικής
T: 210 8161802, 210 8161824 F: 210 8161587 W: www.demo.gr E: info@demo.gr

PMI/055/1 Ιούnius 2018



newsepteyes
Οφθαλμικές σταγόνες μιας δόσης με Υαλουρονικό Νάτριο και Χαμομήλι

newsept total

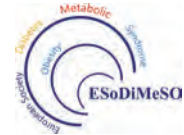
Διάλυμα πολλαπλών χρήσεων για όλους τους φακούς επαφής με εκχύλισμα χαμομηλιού
Αριθ. Πατέντας: EP2604298 Ευρωπαϊκή Ένωση

DEMOcran
Συμπλήρωμα διατροφής με εκχύλισμα Cranberry & προβιοτικό

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 79299/15-9-2017

Τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα πληρούν τις απαιτήσεις για την σήμανση CE
CE 0653

Επιστημονικές Εταιρείες



Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη
Μεταβολικού
Συνδρόμου και Παχυσαρκίας



Ελληνική Εταιρεία
Μαστολογίας



Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής



Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ ΠΑΙΔΩΝ



Αφήστε την Zita να απογειώσει την εικόνα & τις πωλήσεις σας



Η **Zita Digital Management** είναι το It τμήμα του **Ομίλου Zita**. Οι εξειδικευμένες υπηρεσίες της στοχεύουν στην πλήρη αξιοποίηση των Social Media και του Digital Marketing, σημαντικά εργαλεία για τη διαφήμιση και την προβολή επιχειρήσεων αλλά και μεμονωμένων επαγγελματιών. Η πολύχρονη, πάνω από 36 χρόνια, δραστηριότητα της Zita σε όλο το φάσμα της επικοινωνίας και του marketing, το έμπειρο και εξειδικευμένο προσωπικό, η πιστοποίηση με **ISO 9001** και **ISO 14001**, καθώς και η διεθνής παρουσία του ομίλου και στις 5 ηπείρους, καθιστούν την Zita Digital Management τον πλέον αξιόπιστο συνεργάτη, για κάθε οργανισμό και επαγγελματία που αποφασίζει να αξιοποιήσει το ηλεκτρονικό marketing για την προβολή και ανάπτυξη της επιχείρησής του.

- Διαφημιστικές Εκστρατείες
- Διαχείριση Social Media
- Διαφήμιση Social Media
- Google Adwords
- Content Marketing
- Εκπαίδευση Στελεχών
- Social Media
- SEO
- Google Ads
- Website Design & Development
- Λήψη και Επεξεργασία Βίντεο & Φωτογραφίας για Διαδικτυακή Χρήση
- On-site/page text optimization
- Εταιρική Ταυτότητα
- Graphic Design
- E-mail Marketing



Επικοινωνήστε μαζί μας για ένα ενημερωτικό ραντεβού, θα σας κοστίσει... τίποτα

www.zitadigitalmanagement.com

Αλέξανδρος Πρίφτης

Ομήρου 29, Πέτα Σαρωνικού, 190 01, Τηλ: +30 22994 40966,

E-mail: a.priftis@zita-management.com

Επιστημονικοί συνεργάτες



**ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ
ΗΡΑΚΛΗΣ**

Παθολόγος
Πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρείας Καρδιαγγειακής
Υγείας Νοσοκομείο Υγεία



**ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ
ΕΥΘΥΜΙΟΣ**

Νευροψυχολόγος,
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου
Tennessee, ΗΠΑ, Επικεφαλής
Νευροψυχολογικού Εργαστηρίου
Πανεπιστημιακής Νευροχειρουργικής
Κλινικής Νοσοκομείου «Ευαγγελισμός»



**ΑΔΑΜΙΔΗΣ
ΣΩΤΗΡΗΣ**

Παθολόγος,
Διευθυντής Α' Παθολογικής Κλινικής
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Διδάκτωρ
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος ESODiMESO



**ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ
ΣΟΦΙΑ**

Ψυχολόγος -
Ψυχοθεραπεύτρια



**ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
Δ. ΣΩΤΗΡΙΟΣ**

MD, FEBGH, AGAF, Γαστρεντερολόγος
- Ηπατολόγος, Διευθυντής
Γαστρεντερολογικής Κλινικής Ιατρικού
Κέντρου Π. Φαλήρου, Πρόεδρος Ελλ.
Γαστρεντερολογικής Εταιρείας (ΕΓΕ),
τ. Πρόεδρος Ελλ. Εταιρείας Μελέτης
Ελικοβακτηριδίου του Πυλωρού (ΕΕΜΕΠ)



**ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**

Κλινικός Διαιτολόγος
- Διατροφολόγος, M.Sc.,
Επιστ. Διευθ. Κέντρου
Απίσχανσις - Λόγω Διατροφής,
Πρόεδρος Ελληνικής
Διατροφολογικής Εταιρείας



**ΔΕΜΕΤΡΙΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καθηγητής Φαρμακευτικής
Τεχνολογίας και
Νανοτεχνολογίας, Διευθυντής του
Εργαστηρίου της Φαρμακευτικής
Τεχνολογίας ΕΚΠΑ, Πρόεδρος
της Ελληνικής Φαρμακευτικής
Εταιρείας



**ΔΕΡΒΕΝΗΣ
ΧΡΗΣΤΟΣ**

Συντ. Διευθυντής Χειρουργικού
Τμήματος, Κωνσταντοπούλειο Νοσ.,
President Elect, European-African
Hepato-Biliary- Pancreatic asso-
ciation, Πρόεδρος της Ελληνικής
Εταιρείας Ήπατος Χοληφόρων
Παγκρέατος



**ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ
Α. ΠΑΝΟΣ**

Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Αθηνών
Expert Advisor RHEOC -NET,
WHO
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας
Διαχείρισης Κρίσεων στον
Τομέα Υγείας



**ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ
ΖΑΧΑΡΙΑΣ**

Οικονομολόγος, Πρόεδρος
του Ομίλου ΖΙΤΑ



**ΚΑΡΑΚΟΥΣΟΓΛΟΥ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ**

Ορθοδοντικός
Λ. Κηφισίας 180-182, 154 51 Ν. Ψυχικό
Τηλ.: 210 6773817, 210 6773818
E-mail: info@karakousoglou.gr
www.karakousoglou.gr



**ΚΑΡΔΑΣΗ
ΜΑΡΙΑ**

Δερματολόγος, Αφροδισιολογος
Antiaging doctor, Αισθητική Ιατρική,
Επιστημονικός Σύμβουλος «Laser Way»,
Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας
Αντιγήρανσης



**ΚΑΤΣΙΚΗΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**

Οδοντίατρος,
Πρόεδρος ελληνικής
οδοντιατρικής ομοσπονδίας



**ΚΟΣΜΑΣ
Ν. ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΙΔΑΣ**

MD, PhD, FCCP, Εκπρόσωπος της χώρας
μας στη European Union of Medical
Specialists, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
του ΕΚΠΑ, Visiting Professor of Autono-
mous University (Coyoacan, Mexico City),
Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής
ΠΝΟΗ Νοσοκομείου Metropolitan, Ιδρυτής
Αθηναϊκού Πνευμονολογικού Ινστιτούτου



**ΚΟΥΣΚΟΥΚΗΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καθηγητής Δερματολογίας – Καθηγητής
Αισθητικής Ιατρικής Παν. Camerino,
Νομικός, Πρόεδρος Ελληνικής
Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής,
Πρόεδρος Ελληνικού Συνδέσμου
Τουρισμού Υγείας, Πρόεδρος
Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινεζικής &
Συμπληρωματικής Ιατρικής



**ΚΥΡΙΑΖΗΣ
Α. ΙΩΑΝΝΗΣ**

MD, PhD, FNSCOPE
Παθολόγος – Διαβητολόγος
Διευθυντής Ε.Σ.Υ, Παθολογική Κλινική
Γ.Ν.Α ΚΑΤ, Υπεύθυνος Ιατρείου Διαβήτη-
Παχυσαρκίας, Γ.Ν. Αττικής ΚΑΤ
Πρόεδρος Δ.Σ Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν [Εταιρεία
Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά
Νοσήματα] <http://www.empakan.gr>



**ΚΥΡΙΑΚΟΥ
ΓΙΩΡΓΟΣ**

Χειρουργός – Ουρολόγος,
Διευθ. Τμ. Ελάχιστα
Παρεμβατικής Ουρολογικής
Χειρουργικής, Ιατρικό Κέντρο
Αθηνών, Διδάκτωρ Ιατρικής
Σχολής Πανεπ. Αθηνών



**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ
Μ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καθ. Χειρουργικής Ohio State University, USA,
Πρόεδρος Ελλ. Τμήματος του Αμερικανικού
Κολλεγίων Χειρουργών, Γραμ. Παγκόσμιας
Επιστημονικής Εταιρείας Ρομποτικής Χειρουργικής,
Επ. Δ/ντής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Δ/
ντής Γενικής, Βαριατρικής, Ογκολογικής,
Λαπαροσκοπικής & Λαπαροσκοπικής Χειρουργικής
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Επίτιμος Πρόεδρος
Επιστ. Ετ. Ρομποτικής Χειρουργικής ΝΑ Ευρώπης,
Πρόεδρος Ελλ. Επιστ. Ετ. Ρομποτικής Χειρουργικής

Επιστημονικοί συνεργάτες



**ΛΙΑΡΑΚΟΣ
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**

M.D, Ph.D, FEBO
Οφθαλμίατρος Χειρουργός,
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου
Αθηνών, Μέλος του ΔΣ της
Ελληνικής Οφθαλμολογικής
Εταιρείας



**ΛΙΝΤΜΠΕΡΓΚ
ΦΑΙΔΩΝ**

Παθολόγος Διαβητολόγος,
Ειδικός σε θέματα Διατροφής
και Μεταβολισμού,
Dr. Lindberg's Clinic,
Όσλο, Νορβηγία



**ΜΟΥΖΑΚΑ - ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ
ΛΥΔΙΑ**

Καθηγήτρια Ιατρικής
Σχολής Παν/μίου Αθηνών,
Γυναικολόγος - Χειρουργός
- Μαστολόγος - Ογκολόγος,
Πρόεδρος ελληνικής εταιρείας
μαστολογίας,
Εθνικός εκπρόσωπος Ελλάδας
για τον καρκίνο και τα Κέντρα
μαστού στην Ε.Ε.



**ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

Δ/ντης ΕΣΥ Ουρολογικής
Κλινικής Γενικού Νοσοκομείου
Άργους,
Τέως Πρόεδρος Ελληνικής
Ουρολογικής Εταιρείας



**ΜΠΡΑΜΗΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ**

Ομοτ. Καθηγητής
χειρουργικής,
επιστημονικός συνεργάτης
Ευρωκλινικής Αθηνών,
Πρόεδρος ελληνικής
χειρουργικής εταιρείας



**ΝΑΟΥΜ
ΝΙΚΟΛΑΟΣ**

Χειρουργός-γυναικολόγος,
πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρείας Κοσμητικής
και Επανορθωτικής
Γυναικολογίας



**ΝΑΤΣΗΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καθηγητής, Ορθοπεδικός
Χειρουργός, Διευθυντής
εργαστηρίου περιγραφικής
ανατομικής Τμήμα Ιατρικής, Σχολή
Επιστημών Υγείας Αριστοτέλειο
Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,
Πρόεδρος της Αθλητιατρικής
Εταιρείας Ελλάδος



**ΠΑΝΤΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος
Διευθυντής της Κλινικής
ΓΕΝΕΣΙΣ Αθηνών Α.Ε
Γενικός Γραμματέας Ελληνικής
Εταιρείας Αναπαραγωγικής
Ιατρικής



**ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ
ΣΟΦΙΑ**

Φαρμακοποιός



**ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ
Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

Καθηγητής Φαρμακευτικής
Πανεπιστημίου Αθηνών,
Πρόεδρος ελληνικής
εταιρείας κοσμητολογίας



**ΠΑΣΣΑΛΙΔΗΣ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**

Χειρουργός Παίδων,
Διευθυντής ΕΣΥ,
Επιστημονικός Προϊστάμενος
Β' Παιδοχειρουργικής Κλινικής
του ΓΝΠΑ «Παν. & Αγλαΐας
Κυριακού»



**ΠΑΤΑΡΙΑΔΟΥ
ΑΝΑΤΟΛΗ**

Χειρουργός -
Ωτορινολαρυγγολόγος
Κεφαλής & Τραχήλου,
Επιστημονικός Συνεργάτης
Νοσοκομείου «Υγεία»



**ΠΑΥΛΙΔΗΣ
Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

Καθηγητής, Fellow της Διεθνούς Ακαδημίας Ερευνών Μαθησιακών Δυσκολιών. Διεθνώς καταξιωμένη αυθεντία στη Δυσλεξία, τη Διάσπαση Προσοχής (ΔΕΠΥ) και την Οφθαλμοκίνηση. Εφευρέτης νέων τεχνολογιών και μεθόδων παγκόσμιας αναγνώρισης και ακτινοβολίας.



**ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ
ΝΕΝΗ**

Επίκουρη Καθηγήτρια Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Υπεύθυνη Μονάδας Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Α' Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Παιδών "Η Αγία Σοφία"



ΠΕΤΡΙΚΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ιατρός Παθολόγος-Λοιμωξιολόγος Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών Πρόεδρος της Συμβουλευτικής Επιτροπής Ιατρικής Σχολής Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου Πρόεδρος της Κυπριακής και Μεσογειακής Εταιρείας Χημειοθεραπείας και Λοιμώξεων



**ΡΙΧΤΕΡ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**

Καρδιολόγος, Διευθυντής καρδιολογικής κλινικής «ευρωκλινικής αθηνών», Μέλος δς του ελληνικού ιδρύματος καρδιολογίας (ελ.Ι.Καρ), Πρόεδρος ελληνικής εταιρείας λιπιδιολογίας, αθηροσκλήρωσης και αγγειακής νόσου



**ΤΣΑΝΤΙΛΗ
ANNA**

Καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας - Φαρμακευτικής Ανάλυσης



**ΤΣΙΚΟΥΡΗ
LENA**

Αισθητικός-Κοσμητολόγος ΤΕΙ Α Ιδιοκτήτρια του κέντρου Αισθητικής & Διαίτολογίας NEFER Αρχισυντάκτρια του περιοδικού ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ www.aisthiki-simera.gr Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Επαγγελματιών Διπλ. Αισθητικών Ελλάδας ΟΣΕΔΑΕ



**ΤΖΙΤΣΙΚΑ
ARTEMIS**

Αναπλ. Καθ. Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ, Επιστ. Υπεύθυνη Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών "Π & Α Κυριακού" Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής



**ΤΣΟΛΑΚΗ
ΜΑΓΔΑ**

Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Θεολόγος, Καθηγήτρια ΑΠΘ, Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών



**ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ**

Πλαστικός Χειρουργός, Αναπληρωτής Καθηγητής



**ΧΡΟΥΣΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

Καθηγητής και διευθυντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, μέλος του Ινστιτούτου Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ



**ΨΩΜΑ ΑΘ.
ΜΑΡΙΑ**

Ιατρός-Βιοπαθολόγος Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών Ιατρική & Χειρουργική της Παχυσαρκίας (Paris VI) Fellow and Board Certified στην Ιατρική της Αντιγήρανσης

Τα δεινά της κρίσης και η δίκαιη κατανομή των ευθυνών

Εάν και έχουν γραφτεί χιλιάδες σελίδες και έχουν διατυπωθεί άλλες τόσες απόψεις για τα αίτια και τις ευθύνες της μεγαλύτερης κρίσης, όχι μόνο οικονομικής αλλά και κοινωνικής, στην νεότερη ιστορία του Ελληνικού κράτους, επέλεξα σήμερα αυτό το θέμα με αφορμή την επιστολή που μου έστειλε ο καλός μου φίλος Καραβίας Δημήτρης, ένας επιτυχημένος τραπεζικός που διετέλεσε για πάρα πολλά χρόνια στέλεχος ελληνικών τραπεζών, τόσο στην Ελλάδα όσο και στα παραρτήματά τους, στα Βαλκάνια και στην Βόρεια Αφρική.



**ΖΑΧΑΡΙΑΣ
ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ**

Οικονομολόγος, Πρόεδρος
του Ομίλου ΖΙΤΑ,
Γενικός Γραμματέας
του Ελληνικού Συνδέσμου
Τουρισμού Υγείας



Με την επιστολή του λοιπόν αυτή, ο έμπειρος τραπεζικός, καταθέτει την άποψη του, για τους βασικούς λόγους που οδήγησαν την χώρα μας στην σημερινή κατάσταση, υποδεικνύοντας ταυτόχρονα και τους κύριους υπεύθυνους.

Σας παραθέτω λοιπόν αυτούσιο το κείμενο του φίλου Δημήτρη χωρίς καμία δική μου παρέμβαση, αφήνοντας τον δικό μου σχολιασμό για την συνέχεια του άρθρου:

«Κομβικό σημείο στην εξέλιξη της κατάστασης υπήρξε η δημιουργία της γενιάς των 700 ευρώ και η συμφυής αγοραστική αδυναμία ενός ατόμου, να αντιμετωπίσει τα προς το ζην, με το δραχμικό ισότιμο των 240.000 δραχμών. Είναι αξιοσημείωτο εδώ και κεφαλαιώδους σημασίας, ότι το δραχμικό αυτό αντίτιμο 2-3 χρόνια νωρίτερα, ικανοποιούσε τις βασικές ανάγκες μιας τετραμελούς οικογένειας, πόσο μάλλον ενός ατόμου!!.

Η απάντηση πως τάχα φταίει το ευρώ δεν είναι σωστή. Το σωστό είναι πως η εφαρμογή - καθιέρωση του ευρώ στην συναλλακτική μας καθημερινότητα εγκυμονούσε πολυεπίπεδους κινδύνους.

Και άρα, η σημαίνουσα λεπτομέρεια, αφορά στην προετοιμασία, οργάνωση και εποπτεία εφαρμογής του νέου νομίσματος. Επ'αυτού προκύπτει πως πέραν της αναγραφής της ισοτιμίας δραχμής / ευρώ στην τιμή -αξία των πωλουμένων προϊόντων -υπηρεσιών κανένα απολύτως άλλο μέτρο έλεγχου-ανάσχεσης της υφέρπουσας υπερτιμητικής τάσης ή οτιδήποτε άλλο που να αποτρέπει την διατάραξη της ισορροπίας παραγωγής - αμοιβών, υπό το νέο νομισματικό καθεστώς, δεν υπήρξε. Όλες δε οι καθ 'ύλη αρμόδιες αρχές και οι επικεφαλείς τους, ουδόλως ανησύχησαν από τον συνεχή τιμαριθμικό εκτροχιασμό που εξαέκρωσε την αγοραστική δύναμη της μισθωτής εργασίας (δημόσιας και ιδιωτικής). Αντιμετώπισαν και αυτοί την κατάσταση με δανεικά.

Έτσι, παραδείγματος χάριν, μας προέκυψε αρχικά η στρογγυλοποίηση προς τα πάνω των τιμών μικροπροϊόντων, και αυτό που αποκαλώ σύνδρομο του μαϊντανού, που από 30-50 δραχμές το ματσάκι, δηλαδή ευρώ 0,10 - 0,15, σε 0,50 ευρώ, ήτοι αδικαιολόγητη άμεση αύξηση σε 170 δραχμές, εκτινάσσοντας άσκοπα το σύνολο των τιμών προϊόντων και υπηρεσιών.

Η Ν.Δ αναλαμβάνοντας το 2004, παρέλαυσε σε έξαρση πλέον και το κοινωνικοοικονομικό πρόβλημα που αφορούσε πια όχι μόνο την γενιά των 700,00 ευρώ αλλά το σύνολο της μισθωτής εργασίας. Η επίλυση του ακανθώδους αυτού προβλήματος, ακόμα και με μαγικό ραβδί, είχε και έχει ορίζοντα μακροχρόνιας μεταρρυθμιστικής δημοσιονομικής και παραγωγικής προσαρμογής, σε ήπιο και συναινετικό κοινωνικό κλίμα και περιβάλλον.

Το οδοιπορικό όμως της χρεωκοπίας, ξεκίνησε χρόνια πριν, με την συμμετοχή όλων ανεξαιρέτως και νομίζω αγαπητέ Ζαχαρία, πως ουδείς νομιμοποιείται σήμερα να εμφανίζεται ανεύθυνος και αυστηρός επικριτής των άλλων. Ιδιαίτερα με την εμπειρία 2014-2018».

Φιλικά
Δ.Κ

Αυτές λοιπόν είναι οι σύντομες επισημάνσεις του φίλου Δημήτρη, που μου δίνουν την αφορμή, με την σειρά μου, να προσθέσω και τις δικές μου απόψεις, στο πολύ σημαντικό θέμα μιας μακρόχρονης και ανελέητης κρίσης, που στέρησε από τον Ελληνικό λαό το 25% τουλάχιστον του Ακαθάριστου Εθνικού Προϊόντος, έφτασε την ανεργία στο 30% τουλάχιστον, έκλεισε πάνω από 200 χιλιάδες μικρομεσαίες επιχειρήσεις, εξόρισε εκατοντάδες χιλιάδες μορφωμένους νέους στο εξωτερικό, οδήγησε σε αναγκαστικό ξεπούλημα όλου του δημόσιου και στρατηγικού πλούτου της χώρας, όπως στις τηλεπικοινωνίες, στην ενέργεια στις μεταφορές, στα λιμάνια και αεροδρόμια στην υγεία και... ών ουκ έστιν αριθμός.

Αν δε κανέναν προσθέσει και την υποβάθμιση στα ψυχικά και ηθικά αποθέματα του Ελληνικού λαού και την υποβάθμιση σε θεσμούς και αξίες, τότε έχει μια καλή αποτίμηση της σημερινής κατάστασης.

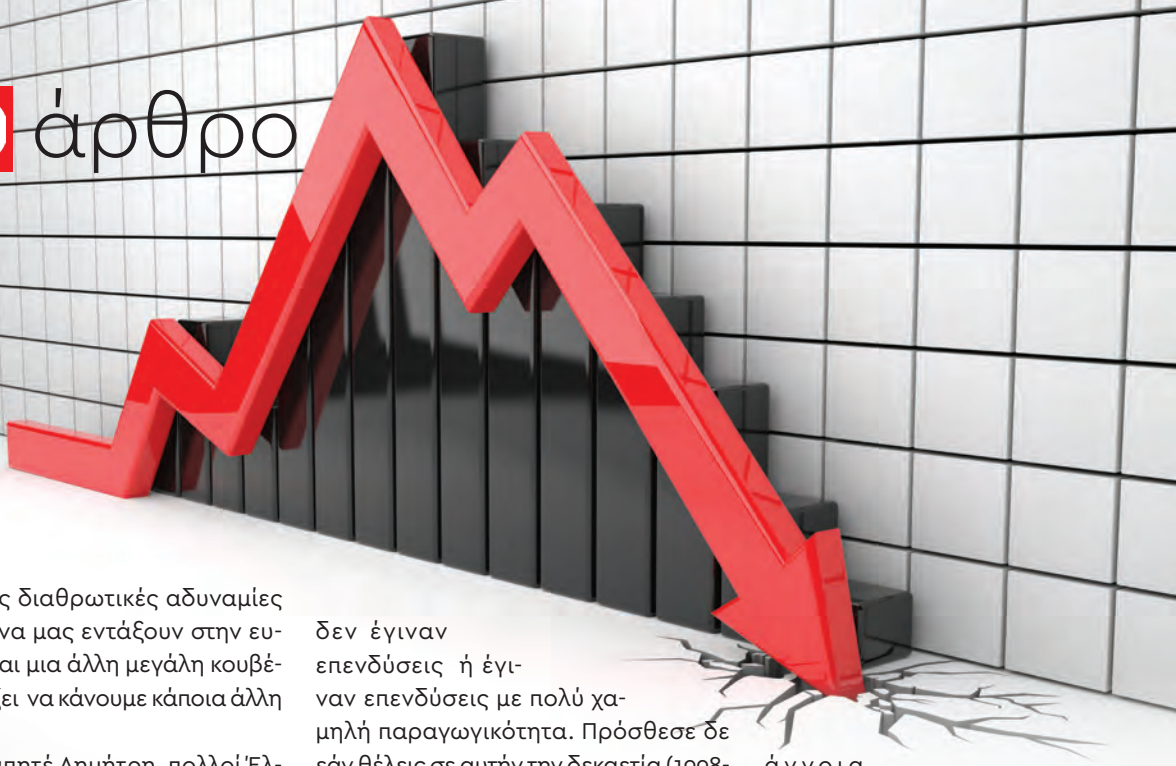
Αγαπητέ Δημήτρη, έχεις δίκιο να μιλάς για τα προβλήματα που δημιούργησε στην οικονομική καθημερινότητα η επιβολή του ευρώ, που συμφωνώ ότι είχε σαν αποτέλεσμα ότι εάν κάποιος μετρούσε τον πραγματικό πληθωρισμό, μέσα κιόλας από τον πρώτο χρόνο εφαρμογής του ευρωπαϊκού νομίσματος, θα φθάναμε σε επίπεδα Αργεντινής και Βενεζουέλας σήμερα. Καμία όμως επίσημη αρχή δεν τόλμησε να παρουσιάσει αυτόν τον πληθωρισμό, από δραχμή σε ευρώ, λαμβάνοντας σαν βάση ότι 1 ευρώ κλείδωσε στο σημείο μηδέν στις 340 δραχμές.

Το πρόβλημα όμως ξεκινάει λίγο πιο νωρίς, με την απόφαση η Ελλάδα να ενταχθεί στην Ευρωπαϊκή ζώνη. Δεν είναι μόνο δική μου άποψη αλλά και σημαντικών άλλων συναδέλφων οικονομολόγων, ότι η Ελλάδα μπήκε στην ζώνη του ευρώ βεβιασμένα και απόλυτα ανέτοιμη.

Προσωπικά είμαι πεπεισμένος ότι η χώρα μας δεν πληρούσε σχεδόν κανένα από τα κριτήρια (δημόσιο έλλειμμα, πληθωρισμός, δημόσιο χρέος σε σχέση με το ΑΕΠ κ.α) αλλά όλα έγιναν με δημιουργική λογιστική και με τις ευλογίες των εταίρων μας. Πολύ δε περισσότερο δεν προετοιμάστηκε για αυτή την αλλαγή ο Ελληνικός λαός και η ελληνική οικονομία.

Τα φαινόμενα λοιπόν της υπερβολικής αναπροσαρμογής προς τα επάνω, όλου σχεδόν του φάσματος υπηρεσιών και προϊόντων, ήταν τελικά αναπόφευκτη εξέλιξη. Από εκείνη την στιγμή χάνεται το μέτρο μεταξύ της σχέσης παραγωγής - πραγματικής αξίας και τελικής τιμής. Και βέβαια το ίδιο συμβαίνει με το επίπεδο μισθών στο δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα.

Τώρα γιατί η Ελλάδα ήθελε διακαώς να μπει στην ζώνη του ευρώ και γιατί οι Ευρωπαίοι ήθελαν, ενώ



γνώριζαν τις διαθρωτικές αδυναμίες της χώρας, να μας εντάξουν στην ευρωζώνη, είναι μια άλλη μεγάλη κουβέντα που αξίζει να κάνουμε κάποια άλλη στιγμή.

Όμως αγαπητέ Δημήτρη, πολλοί Έλληνες οικονομολόγοι αλλά και πολιτικά πρόσωπα, θεωρούν ότι το βασικό πρόβλημα της χώρας ήταν τα δημοσιονομικά ελλείμματα και όχι αυτό κάθ' εαυτό το ευρώ.

Αποδεικνύεται έστω και μετά από πολλές αμφισβητήσεις και αλληλοκατηγορίες, ότι επί σειρά ετών τα δημοσιονομικά ελλείμματα έτρεχαν με πολύ υψηλούς μονοψήφιους ακόμα και διψήφιους αριθμούς φθάνοντας, πριν από την κατάρρευση ακόμα και στο 11%. Με ένα ΑΕΠ στα 260 δισεκατομμύρια ευρώ την περίοδο 2000 - 2008, 11% σημαίνει 26 σχεδόν δισεκατομμύρια ετησίως!!!

Και ξέρεις, αγαπητέ Δημήτρη, το μεγάλο πρόβλημα εδώ, δεν είναι για μένα το τεράστιο έλλειμμα ετησίως στα δημοσιονομικά. Εσύ σαν καλός τραπεζικός γνωρίζεις ότι εάν αυτά τα 26 δισεκατομμύρια ετησίως επενδύονταν ορθολογικά στην Ελληνική οικονομία, έστω τα τελευταία 8-10 χρόνια πριν από την κρίση, δηλαδή συνολικά 170 δισεκατομμύρια, τότε το ΑΕΠ από 260 περίπου δις το 2008 θα είχε εκτιναχθεί στα 320-340 δις με αποτέλεσμα το συνολικό χρέος των 340 περίπου δισεκατομμυρίων της χώρας να ήταν λιγότερο ακόμα και από το 100% του ΑΕΠ. Σήμερα όπως ξέρεις, αυτή η σχέση συνολικού δημόσιου χρέους προς ΑΕΠ ξεπερνάει το 185%!!.

Που πήγαν λοιπόν όλα αυτά τα δισεκατομμύρια του ελλείμματος; Σίγουρα

δεν έγιναν επενδύσεις ή έγιναν επενδύσεις με πολύ χαμηλή παραγωγικότητα. Πρόσθεσε δε εάν θέλεις σε αυτήν την δεκαετία (1998-2008) και τα δισεκατομμύρια του ΕΣΠΑ, για να φθάσεις σε αστρονομικά για τα Ελληνικά δεδομένα χρηματικά ποσά, που διαχειρίστηκαν όλα τελικά τα συστημικά πολιτικά κόμματα των τελευταίων 10-15 ετών.

Είναι ηλίου φαεινότερον, ότι οι οικονομικοί πόροι κατασπαταλήθηκαν και ότι σε αυτό το πάρτυ συμμετείχαν σχεδόν όλα τα κόμματα, κυβερνήσεις, οικονομικοί παράγοντες και απλοί πολίτες. Θα συμφωνήσω μερικώς με το περιβόητο «όλοι μαζί τα φάγαμε» ή εάν δεν σας αρέσει η έκφραση αυτής την παραφράσουμε στο «όλοι μαζί φταιξαμε». Ο κος Πάγκαλος μας είπε όμως την μισή αλήθεια. Γιατί αυτό που δεν είπε, είναι ότι δεν αποφάσισε για αυτό το «φαγοπότι» ο Ελληνικός λαός αλλά οι κυβερνώντες. Εκείνοι έσυραν τον χορό της άκρατης ασυδοσίας και φυσικά ήταν εύκολο να παρασύρουν τον Ελληνικό λαό, αφού δεν του επεσήμαναν, ότι αυτό το πάρτυ τελειώνει με ένα λογαριασμό που γράφεται με αίμα. Με αίμα, όχι μόνο για τον ίδιο, αλλά και για τα παιδιά του. Θέλω να πιστεύω ότι η πλειοψηφία του ελληνικού λαού εάν γνώριζε τις συνέπειες αυτού του λογαριασμού θα είχε φύγει από αυτό το «πάρτυ». Θα το έκανε, εάν όχι για τον ίδιο, τουλάχιστον για τα παιδιά του, που ο Έλληνας έχει αποδείξει ότι δίνει και την ζωή του. Κατά συνέπεια κύριε Πάγκαλε, όλοι εσείς που κυβερνήσατε δεν δικαιολογήστε ότι είχατε

άγνοια για τις τραγικές συνέπειες της ασυδοσίας όλων των τελευταίων χρόνων. Ο Ελληνικός λαός μπορεί και δικαιούται ελαφρυντικών. Εσείς κανενός.

Και το χειρότερο, αντί τα κόμματα που κυβέρνησαν και ενόψει κρίσιμων εκλογών, να κάνουν την αυτοκριτική τους και να αναλάβουν το μερίδιο των ευθυνών τους, που σίγουρα τους αναλογεί, πετάνε το μπαλάκι της ευθύνης ο ένας στον άλλο, σαν καυτή πατάτα, αποδεικνύοντας σε μεγάλη μερίδα των σκεπτόμενων Ελλήνων ότι «τι είχες Γιάννη τι είχα πάντα» και να ελπίζουμε στο ότι «ο Θεός αγαπάει την Ελλάδα».

Αγαπητέ φίλε Δημήτρη, ελπίζω οι συμπληρωματικές επισημάνσεις στην επιστολή σου, να βρίσκουν και εσένα αλλά και πολλούς από τους αναγνώστες αυτού του άρθρου, στην ίδια βασική λογική της σημερινής Ελληνικής πραγματικότητας, των αιτιών και των βασικών υπευθύνων.

Ας ευχηθούμε, ότι η νέα κυβέρνηση, που θα προκύψει σε λίγες ημέρες, μετά την συγγραφή αυτού του άρθρου, θα είναι μία κυβέρνηση επούλωσης των πληγών του Ελληνικού λαού, που άφησαν όλες οι προηγούμενες. Σε αυτό βέβαια καλούμαστε να συμβάλλουμε και εμείς οι απλοί πολίτες, που έχουμε σίγουρα σημαντικά περιθώρια βελτίωσης σε πολλούς τομείς. **Q**

Καλή μας τύχη

NEWS

14 - 23 Έρευνες - συμβουλές - ανακοινώσεις

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

- 24 - 27 Σταύρος Καφούνης
- 28 - 33 Βανέσα Αρχοντίδου - Χριστίνα Φλαμπούρη
- 34 - 38 Δρ Φλώρα Σταυρίδη

ΥΓΕΙΑ

- 40 - 42 Δερματικές αλλεργίες.
Η ταλαιπωρία που επιστρέφει
- 44 - 46 Φλεγμονές του αιδοίου και του κόλπου:
Παρούσες σε κάθε ηλικία
- 48 - 50 Ονυχομυκητίαση. Δεν είναι μόνο
αισθητικό πρόβλημα
- 52 - 54 Με έκαψε ο ήλιος. Και τώρα τι;
- 56 - 58 Προβιοτικά. Σύμμαχος καλής υγείας

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 62 - 63 «10 εντολές» για το καλοκαίρι
- 66 - 68 Παγωτό. Απόλαυση χωρίς ενοχές
- 70 - 72 Πρωινό. Το σημαντικότερο γεύμα
της ημέρας

ΟΜΟΡΦΙΑ

- 74 Αποκαλυφθείτε άφοβα! Προετοιμάστε
τον εαυτό σας με φυσικό τρόπο!
- 76 - 78 Δερμοκαλλυντικά. Τι λύσεις υπάρχουν
για τις ευαίσθητες επιδερμίδες;
- 80 - 84 Αντιηλιακή προστασία.
Μύθοι & αλήθειες

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 90 - 91 Καλοκαιρινοί έρωτες.
Η δόξα του εφήμερου

Νέα της Αγοράς

92 - 104



NEWS

ΕΡΕΥΝΕΣ | ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ | ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Επιμέλεια: Νεκταρία Καρακώστα



Νέες και μετά την ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Νέες ακόμη και μετά την εμμηνόπαυση μπορούν να παραμείνουν οι γυναίκες στη σύγχρονη εποχή. Τη λύση δίνει η ορμονική θεραπεία της εμμηνόπαυσης, η οποία αντιμετωπίζει τις εξάψεις και τις νυχτερινές εφιδρώσεις μέτριας και σοβαρής έντασης, βελτιώνει τις εναλλαγές στη διάθεση και αποκαθιστά τη σεξουαλική δυσλειτουργία, εξασφαλίζοντας καλύτερη ποιότητα ζωής στις γυναίκες.

Τα παραπάνω επεσήμανε ο αναπληρωτής καθηγητής Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής του ΑΠΘ, Δημήτριος Γ. Γουλής στην ομιλία του με θέμα «Νέα για πάντα: Θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης», στο πλαίσιο του 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Εφαρμοσμένης Φαρμακευτικής, που διοργάνωσε ο Φαρμακευτικός Σύλλογος Θεσσαλονίκης.

«Η κύρια ένδειξη για τη χορήγηση ορμονικής θεραπείας εμμηνόπαυσης (menopausal hormonal treatment – MHT) είναι τα αγγειο-

κινητικά συμπτώματα μέτριας και σοβαρής έντασης (εξάψεις, νυχτερινή εφίδρωση) και η ατροφία του ουρογεννητικού συστήματος, που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των μετεμμηνόπαυσιακών γυναικών. Άλλες ενδείξεις χορήγησης ΜΗΤ είναι οι αρθραλγίες, οι εναλλαγές της διάθεσης και η σεξουαλική δυσλειτουργία», τόνισε ο κ. Γουλής.

Παράλληλα επεσήμανε ότι η χορήγηση ΜΗΤ έχει ένδειξη για την αντιμετώπιση των διαταραχών του εμμηνόρρυσιακού κύκλου που μπορεί να εμφανιστούν κατά την περιεμμηνόπαυση, δηλαδή κατά την περίοδο λίγο πριν και λίγο μετά την τελευταία έμμηνο ρύση της γυναίκας. Παρ' ότι η πρόληψη της οστικής απώλειας (οστεοπενία, οστεοπόρωση) δεν αποτελεί κύρια ένδειξη χορήγησης ΜΗΤ, η τελευταία ασκεί ισχυρή προστατευτική δράση στα οστά και προλαμβάνει τα κατάγματα.

Σνακ Evolution της Eurodiet

Υγιεινά σνακ που μπορείτε να απολαμβάνετε εύκολα παντού!

Οι απαιτητικοί ρυθμοί της καθημερινότητας, μάς ωθούν στην αναζήτηση υγιεινών και έξυπνων διατροφικών λύσεων που θα μπορούσαν να κάνουν τη ζωή μας ευκολότερη χωρίς να επιβαρύνουν το σωματικό μας βάρος. Τα σνακ της σειράς Evolution είναι η κατάλληλη επιλογή για όσους αναγνωρίζουν τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής στην υγεία μας και την ποιότητα ζωής μας.

Τα σνακ Evolution της Eurodiet είναι:

- υγιεινά & θρεπτικά σνακ, που μας βοηθούν να πετύχουμε μία ισορροπημένη διατροφή μεταξύ των γευμάτων
- κατάλληλα για διατροφή χαμηλού γλυκαιμικού φορτίου & χαμηλών υδατανθράκων
- πολύ εύκολα στη μεταφορά τους παντού στο γραφείο, στην παραλία, στην εκδρομή
- ιδανικά για όσους έχουν αδυναμία στα γλυκά, αλλά ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή. Τώρα μάλιστα έχετε τη δυνατότητα να δοκιμάσετε δύο νέες γλυκές γεύσεις Evolution χωρίς τύψεις:
- την τραγανή μπάρα με γεύση καραμέλα, με την εκρηκτική πλούσια γεύση καραμέλας σε κάθε μπουκιά
- τα κράκερ με επικάλυψη σοκολάτας, που συνιστούν μια σοκολατένια απόλαυση για τους λάτρεις της σοκολάτας με 0% σάκχαρο!

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <https://eshop.eurodiet.gr/el/96-προϊόντα-σειράς-evolution>





OBESITY

DIABETES

DIABESITY (διαβήτης+παχυσαρκία)

Η νόσος του 21ου αιώνα μπορεί να αντιμετωπιστεί με ειδικά διατροφικά πρωτόκολλα*

Οι μεταβολικές ανωμαλίες του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (ΣΔ 2) σε άτομα με παχυσαρκία μπορούν να αντιστραφούν.

Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι ο ΣΔ 2 μπορεί να υποστρέψει (υποστρόφη σημαίνει ρυθμισμένο σάκχαρο χωρίς λήψη φαρμάκων), με ειδικά διατροφικά πρωτόκολλα πολύ χαμηλών θερμίδων με υποκατάστατα γεύματος και ιατρική παρακολούθηση. Αυτό αναφέρεται και στις τελευταίες οδηγίες της ADA (American Diabetes Association – Αμερικάνικος Οργανισμός Διαβήτη).

Βήματα εμφάνισης διαβήτη: Η χρόνια ενεργειακή πρόσληψη περισσότερων θερμίδων από τις ανάγκες του οργανισμού οδηγούν στη συσσώρευση λίπους στο ήπαρ (σुकώτι) αλλά και στο πάγκρεας (το όργανο που παράγει την ορμόνη ινσουλίνη).

Η ινσουλίνη είναι η ορμόνη που είναι υπεύθυνη για να «ξεκλειδώσει» τα κύτταρα προκειμένου να εισάγει μόρια γλυκόζης (σάκχαρα).

Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο οργανισμός αναπτύσσει αντίσταση στην ινσουλίνη με αποτέλεσμα να αναγκάζει το πάγκρεας να παράγει μεγαλύτερες ποσότητες της ορμόνης για να ρυθμίσει το σάκχαρο στο αίμα.

Με την πάροδο του χρόνου, η αντίσταση στην ινσουλίνη σε συνδυασμό με την αυξημένη κατανάλωση ενέργειας (θερμίδων) οδηγεί στην ανάπτυξη του λιπώδους ήπατος (λιπώδης διήθηση).

Η αυξημένη έκκριση ινσουλίνης που απαιτείται για τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο πλάσμα θα αυξήσει περαιτέρω την εναπόθεση λίπους στο ήπαρ.

Προοδευτικά, τα κύτταρα του ήπατος πιέζονται μεταβολικά και καταστρέφονται.

Η μη αναστρέψιμη απώλεια και δυσλειτουργία των κυττάρων του παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη

(β-κύτταρα) θέλει περίπου 2 χρόνια να εμφανιστεί και σταδιακά χειροτερεύει.

Όμως η αντιστροφή της λιπώδους διήθησης τόσο στο ήπαρ, όσο και στο πάγκρεας μπορεί να επιτευχθεί με την εφαρμογή των ειδικών διατροφικών πρωτοκόλλων.

Οι μελέτες δείχνουν ότι η δυναμική μείωση του βάρους κατά μόλις 8% , σε 7-8 εβδομάδες (με τα ειδικά διαιτολόγια), συσχετίστηκε με 81% μείωση του ηπατικού λίπους.

Το 26% της μείωσης του ηπατικού λίπους επιτυγχάνεται στις 10 πρώτες ημέρες.

Αυτή η αρχική και σημαντική μείωση του λίπους του ήπατος, οδηγεί άμεσα σε αποκατάσταση της ευαισθησίας της ινσουλίνης και μείωση του σακχάρου στο αίμα από την πρώτη εβδομάδα.

Επιπλέον υποστρέφει και η λιπώδης διήθηση του παγκρέατος, με αποτέλεσμα την αποτελεσματικότερη παραγωγή ινσουλίνης.

Στην εφαρμογή των διατροφικών πρωτοκόλλων, αφαιρούνται άμεσα τα φάρμακα του διαβήτη που προάγουν την έκκριση ινσουλίνης, ενώ στην έναρξη ενός τέτοιου τύπου διαιτολογίου μειώνεται στο μισό η δόση της ινσουλίνης σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

** Τα ειδικά διατροφικά πρωτόκολλα διαμορφώθηκαν & παρέχονται στην Ελλάδα από τη Eurodiet Med αποσκοπώντας στην παροχή ειδικά σχεδιασμένης διατροφής, που υποβοηθά τη θεραπεία για το ΣΔ 2.*

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τη Eurodiet Med τηλ.: 210 9373020, e-mail: info@eurodiet.gr, www.eurodiet.gr.

ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ

Γιατί επιδεινώνονται το καλοκαίρι;

Το καλοκαίρι είναι μια εποχή που το πρόβλημα των αιμορροΐδων επιδεινώνεται. Η ζέστη προκαλεί αγγειοδιαστολή που μπορεί να οδηγήσει σε οίδημα, ενώ η διάρροια και η δυσκοιλιότητα (που εμφανίζονται συχνά κατά τη διάρκεια των διακοπών) επιτείνουν τον ερεθισμό τους.

Η δυσκοιλιότητα αποτελεί βασικό αιτιολογικό παράγοντα, τόσο για την εμφάνιση των αιμορροΐδων όσο και για την επιδείνωσή τους, λόγω της πίεσης που ασκείται στα αιμοφόρα αγγεία κατά την προσπάθεια αφόδευσης.

Σημαντικό ρόλο στην επιδείνωση των αιμορροΐδων μπορούν να παίξουν επίσης η εγκυμοσύνη, αφού το βάρος του σώματος και του εμβρύου ασκούν πίεση στις φλέβες του πρωκτικού δακτυλίου, κάνοντάς τους να πρηστούν, κάποιες συνήθειες της καθημερινής μας ζωής, όπως η καθιστική εργασία και η πολύωρη οδήγηση (ειδικά το καλοκαίρι), το άγχος και η μειωμένη άσκηση, αλλά και η διατροφή. Η ανεπαρκής πρόσληψη φυτικών ινών, αλλά και ο άστατος τρόπος διατροφής αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο δυσκοιλιότητας, άρα και τον κίνδυνο αιμορροΐδων. Η επιδερμίδα στην περιοχή πρήζεται, ερεθίζεται και ματώνει εύκολα, δημιουργώντας πόνο και φαγούρα. Το πιο συνηθισμένο σύμπτωμα είναι ωστόσο η έξοδος αίματος από το ορθό, που, αν επιμείνει, μπορεί να προκαλέσει αναιμία και πρό-

πτωση, δηλαδή προβολή των αιμορροΐδων από τον πρωκτό.

Η πάθηση είναι πολύ συχνή. Έως την ηλικία των 50 ετών, πάνω από το ήμισυ του ενήλικου πληθυσμού θα έχει ήδη βιώσει κνησμό, δυσφορία και αίσθηση καύσου στην περιπρωκτική περιοχή, σε βαθμό που να προσφύγει σε κάποιου είδους θεραπεία.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Οι φυτικές ενυδατικές και καταπραϋντικές κρέμες αντιμετώπισης των αιμορροΐδων μπορούν να ανακουφίσουν γρήγορα και σημαντικά από τα ενοχλητικά συμπτώματα- το αίμα, τον πόνο, τον καύσο και τον κνησμό. Ορισμένες από αυτές μάλιστα, χάρη στα φυτικά εκχυλίσματά τους, έχουν αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή, επουλωτική και αναπλαστική δράση, συμβάλλοντας στην υποχώρησή τους. Τα φυτικά προϊόντα, καθώς δεν περιέχουν κορτιζόνη και τοπικά αναισθητικά είναι κατάλληλα για χρήση και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.



BENOSTAN
NATURE'S TREATMENT

Άμεση και
αποτελεσματική
ανακούφιση από
τις αιμορροΐδες



Gel

Spray

Cream

**Η πιο αναγνωρισμένη φυτική αγωγή
για τις αιμορροΐδες!**

- ▶ Χωρίς κορτιζόνη, χημικές ουσίες ή τοπικό αναισθητικό
- ▶ Ασφαλή και αποτελεσματικά για χρήση στην εγκυμοσύνη μετά τον 3ο μήνα

Benostan, με τη μέθοδο της φυσικής εκχύλισης • Με βάση την ελιά

Αποκλειστικά στα Φαρμακεία

Με φυτικά εκχυλίσματα
βοτάνων

Βότανα από Έλληνες
καλλιεργητές

Παραγωγός
BENOSTAN HEALTH PRODUCTS S.A.
www.benostan.eu

Αποκλειστική Διάρθρωση για την Ελλάδα
EUROTC SA
Μάρκρης 5, 172 37, Υμηπτός, Αττική
+30 210 76 22 706, www.eurotc.gr

Benostan Health Products

benostanhealthproducts

SCAN ME





ΨΕΙΡΕΣ Ο «απρόσκλητος επισκέπτης»... και του καλοκαιριού

της Νεκταρίας Καρακώστα



Το τέλος της σχολικής χρονιάς δεν σημαίνει ότι γλιτώσαμε από τις ψείρες, αφού η κατασκήνωση είναι ένα μέρος όπου οι ψείρες έχουν την... τιμητική τους.

Έντονη φαγούρα στο κεφάλι και ξύσιμο του τριχωτού της κεφαλής που είναι δυνατό να προκαλέσει γδαρσίματα και τοπικές μολύνσεις, είναι τα συχνότερα συμπτώματα της φθειρίασης.

Για να διαπιστώσετε αν το παιδί σας έχει ψείρες, θα πρέπει να ψάξετε κυρίως πίσω από τα αυτιά και στο πίσω μέρος του τριχωτού, κοντά στο δέρμα του αυχένα, αναζητώντας ένα αλλεργικής φύσης εξάνθημα, που θυμίζει δάγκωμα από κουνούπια. Η παρουσία μόνο κόνιδας δεν σημαίνει βέβαιη προσβολή. Η διάγνωση μπαίνει με την ανεύρεση ψειρών στο τριχωτό του κεφαλιού με το «ξεψείρισμα», το οποίο γίνεται με ειδική πυκνή χτένα.

Πώς μεταδίδονται;

Το μοίρασμα προσωπικών αντικειμένων μεταξύ των παιδιών (καπέλα, κορδέλες, μαξιλάρια) είναι ο κύριος τρόπος μετάδοσης της φθειρίασης από παιδί σε παιδί, καθώς οι ψείρες δεν μπορούν ούτε να πηδήξουν, ούτε να πετάξουν.

Τα κορίτσια τείνουν να προσβάλλονται συχνότερα από φθειρίαση, όχι επειδή έχουν μακρύτερα μαλλιά, αλλά γιατί ο τρόπος παιχνιδιού

τους συνεπάγεται συχνότερη στενή επαφή. Είναι επίσης πολύ συχνό φαινόμενο, η μητέρα ενός παιδιού με φθειρίαση να εμφανίσει κι εκείνη ψείρες.

Το κόψιμο των μαλλιών δεν βοηθά στην πρόληψη του φαινομένου. Το αντίθετο μάλιστα: τα κοντά μαλλιά ευνοούν τη μετάδοση σε άλλα άτομα, καθώς η απόσταση μεταξύ ρίζας (καταφυγίου του εντόμου) και κορυφής της τρίχας γίνεται μικρότερη.

Τα καλά νέα είναι ότι σήμερα υπάρχουν στην αγορά ολοκληρωμένα συστήματα χωρίς εντομοκτόνα και τοξικές ουσίες (που περιλαμβάνουν λοσιόν, σαμπουάν αλλά και ειδικό χτενάκι), που εξασφαλίζουν αποτελεσματική αντιμετώπιση των ψειρών. Το χτενάκι βοηθά στο να ξεκολλήσουν οι κόνιδες, που είναι πολύ στενά προσκολλημένες στο στέλεχος της τρίχας, ενώ τα ειδικά σαμπουάν μαλακώνουν την προσκόλληση της κόνιδας, ώστε τελικά να απομακρυνθεί.

Μην χρησιμοποιείτε και μην ανταλλάσετε χτένες, βούρτσες μαλλιών, καπέλα, σκούφους, πετσέτες, κλινοσκεπάσματα, παιχνίδια και γενικώς αντικείμενα που χρησιμοποιεί το άτομο που έχει φθειρίαση, ενώ αν έχετε κοιμηθεί στο ίδιο κρεβάτι με άτομο που έχει ψείρες πρέπει και εσείς να υποβληθείτε σε θεραπεία.



Laviten

SYSTEM

Laviten ...και ψείρες ΔΕΝ!



Ασφαλές και Αποτελεσματικό αντιψηφειρικό σύστημα



Αποτελεσματικό από την 1^η εφαρμογή



1



2

Με ευχάριστο άρωμα
μανταρινιού



3

- 1** Χρήση αντιψηφειρικής λοσιόν **Laviten Anti Lice Solution**: εξαλείφει τις ψείρες και τα αυγά τους (κόνιδες) με φυσικό μηχανισμό δράσης, σε 15 λεπτά. Χωρίς εντομοκτόνα και τοξικές ουσίες. Αποτελεσματικό από την 1^η εφαρμογή.
- 2** Εφαρμογή του ειδικού **Laviten Shampoo**: αποκολλά τις κόνιδες από την τρίχα και βοηθάει στην απομάκρυνση τους, ενώ παράλληλα λειαίνει και ξεμπερδεύει τα μαλλιά και καταπραΰνει το τριχωτό της κεφαλής.
- 3** Σχολαστικό χτένισμα των μαλλιών με το **Laviten χτενάκι**: βοηθάει να απομακρυνθούν εύκολα και αποτελεσματικά υπολείμματα από ψείρες και κόνιδες. Περιλαμβάνεται στη συσκευασία.

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Περισσότερες πληροφορίες στο www.laviten.gr

Φυσιικοί σύμμαχοι στη μάχη κατά της χοληστερόλης

της **Νεκταρίας Καρακώστα**

Με τις καρδιαγγειακές παθήσεις να αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου, τόσο σε παγκόσμιο επίπεδο όσο και στη χώρα μας, η ανάγκη για περιορισμό των καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου, όπως η υψηλή χοληστερίνη, είναι επιτακτική. Μπορούμε να την ελέγξουμε χωρίς φάρμακα;

Η απάντηση έρχεται από δεκάδες επιστημονικές μελέτες και είναι θετική, με «όχημα» την άσκηση και τη σωστή διατροφή: Αυξήστε τα καλά (ακόρεστα) λιπαρά και μειώστε τα κακά (ζωικά και κορεσμένα) λιπαρά στη διατροφή σας και βάλτε στο πιάτο σας περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Οι φυτικές ίνες και τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν θα βοηθήσουν στον έλεγχο των τιμών της λεγόμενης κακής (LDL) χοληστερόλης.

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να υπενθυμίσουμε, ότι η πρόσληψη χοληστερόλης από την τροφή δεν επηρεάζει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, με τα αυγά και τα θαλασσινά να αποτελούν τα πλέον «παρεξηγημένα» τρόφιμα σε αυτήν τη κατηγορία.

Συνολικά, μία διατροφή στην οποία υπερισχύουν σημαντικά τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης έχει ισχυρή υποχοληστερολαιμική δράση και μπορεί να μειώσει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο κατά περίπου 30%.

Συμπληρώματα διατροφής

Σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια

μείωσης της χοληστερόλης χωρίς φάρμακα μπορούν να παίξουν και τα συμπληρώματα διατροφής- τόσο τα συμπληρώματα φυτικών στερολών, όσο και εκείνα των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, καθώς και τα προβιοτικά.

Οι φυτικές στερόλες είναι φυσικά φυτικά συστατικά που βρίσκονται σε μικρές ποσότητες σε τρόφιμα που τρώμε καθημερινά (λαχανικά, ξηρούς καρπούς, φυτικά έλαια). Επειδή έχουν την ίδια μορφή με τη χοληστερόλη, καταφέρνουν και παίρνουν τη θέση της στα αγγεία. Έτσι, η χοληστερόλη δεν βρίσκει χώρο να μείνει στον οργανισμό και αποβάλλεται. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η πρόσληψη 2 γρ. φυτικών στερολών ημερησίως, μπορεί να μειώσει την LDL χοληστερόλη κατά περίπου 10%. Αρωγοί στην προσπάθεια μείωσης της χοληστερόλης μπορούν να αποδειχθούν και τα προβιοτικά, που επίσης μειώνουν τη χοληστερόλη στο αίμα, προστατεύοντας από τις καρδιαγγειακές παθήσεις.

Ωστόσο τα μέτρα της φυσικής μείωσης της χοληστερόλης, δεν περιορίζονται στη διατροφή. Φροντίστε να διατηρείτε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα και βάλτε την άσκηση στη ζωή σας. Δεν χρειάζονται υπερβολές. Μισή ώρα άσκησης την ημέρα, πέντε μέρες την εβδομάδα, αρκεί. Η τακτική άσκηση εκτός του ότι μειώνει την κακή χοληστερόλη, μπορεί να αυξήσει και την καλή σας χοληστερόλη, έως και κατά 10%.



Cholviva®

CHOLESTEROL CONTROL



Προστατέψτε την  καρδιακή σας υγεία, φυσικά!

ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΥΠΟ ΕΛΕΓΧΟ ΚΑΙ ΠΕΠΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΕ:

- + Προβιοτικό L. Reuteri LRC™
- + Φυτικές Στερόλες

- ✓ Το LRC™ (Lactobacillus reuteri NCIMB 30242), είναι το μοναδικό προβιοτικό με κλινική τεκμηρίωση για τη διατήρηση υγιών επιπέδων χοληστερόλης και βιταμίνης D
- ✓ Το LRC™ μπορεί να μειώσει την ολική χοληστερόλη μέχρι 9,6% και την LDL μέχρι 11,6%
- ✓ Το LRC™ μειώνει τους δείκτες φλεγμονής CRP και ινωδογόνου
- ✓ Οι φυτικές στερόλες μειώνουν αποδεδειγμένα την απορρόφηση της διατροφικής χοληστερόλης
- ✓ Υποστηρίζει την εντερική υγεία



Αρ. ΕΟΦ: 127216/18 - Α.Τ. 49,50€

Εισάγεται από τον Καναδά



www.florahealth.com

From seed to bottle

• VEGAN • μη ΓΤΟ • ΧΩΡΙΣ γαλακτοκομικά, αλλεργιογόνα, γλυουτένη, συντηρητικά



Αποκλειστική διανομή για Ελλάδα και Κύπρο
 Τ: 2310 449 441 • www.medmelon.gr



ΦΛΕΒΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Πρόληψη και αντιμετώπιση



ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ
Φαρμακοποιός

Η βαρύτητα και οι επιπτώσεις που δημιουργεί στην όρθια στάση μας, είναι μία από τις πολλές αιτίες που γερνάμε και αντιμετωπίζουμε προβλήματα στην κυκλοφορία.

Ένας πλαστικός χειρουργός έχει πει χαρακτηριστικά ότι αν μπορούσαμε να περπατάμε τον μισό χρόνο με το κεφάλι, θα εξισορροπούσαμε τις επιπτώσεις της βαρύτητας και θα γερνάγαμε πολύ πιο αργά!

Επειδή όμως αυτό είναι αδύνατον να γίνει, ας εξετάσουμε τι μπορούμε να κάνουμε προληπτικά ώστε να έχουμε όσο το δυνατόν πιο υγιές κυκλοφορικό σύστημα!

Οι φλέβες των ποδιών, προκειμένου να «αντιμετωπίσουν» το πρόβλημα, διαθέτουν ειδικές βαλβίδες που διευκολύνουν την επαναφορά του αίματος προς την καρδιά. Αυτό όμως από μόνο του δεν είναι αρκετό. Πολλοί παράγοντες επιδρούν ώστε οι φλέβες κυρίως των ποδιών να διατείνονται (διαστέλλονται) και η κυκλοφορία να γίνεται πιο δύσκολα με τα αποτελέσματα να είναι εμφανή και να μας βασανίζουν. Αυτοί είναι, πέρα της κληρονομικότητας και της ορμονικής ισορροπίας, η ζέστη (επιτείνει τη διαστολή των αγγείων), η διατροφή, το βάρος του σώματος, η εγκυμοσύνη στις γυναίκες κ.λπ.

Σαν αποτέλεσμα της ανεπάρκειας του φλεβικού τόνου και της συσσώρευσης αίματος στις φλέβες των ποδιών, έχουμε καταρχήν αίσθηση βάρους στα πόδια μας, μυρμηγκιασμα, κράμπες, κάψιμο και μετά ευρυαγγείες, πρήξιμο, φλεβίτιδα για να καταλήξουμε, αν δεν λάβουμε τα μέτρα μας, σε δερματικές αλλοιώσεις και έλκη που είναι δύσκολο να θεραπευτούν.

Εκτός από τις φλέβες των ποδιών μας, ένα άλλο σημείο το οποίο επηρεάζεται και μας δημιουργεί πρόβλημα η διάταση των φλεβών, είναι η περιοχή του πρωκτού και οι γνωστές και βασανιστικές σε πολλούς αιμορροΐδες. Εσωτερικές ή εξωτερικές

(ανάλογα με τον βαθμό της διάτασης) έχουν σαν αποτέλεσμα την αίσθηση του καψίματος, την φαγούρα, τον πόνο, πολλές φορές αιμορραγία (όταν διαρραγούν).

Και στις δύο περιπτώσεις, όταν δεν αντιμετωπίσουμε προληπτικά ή έγκαιρα την κατάσταση, θα καταλήξουμε σε περίπλοκα προβλήματα που θα χρειαστούν ακόμα και χειρουργείο (και στην περίπτωση των φλεβών των ποδιών και στην περίπτωση των αιμορροΐδων).

Οι συμβουλές των ειδικών, γιατρών και φαρμακοποιών στη φάση της πρόληψης, αγγειολόγων ή γαστρεντερολόγων αντίστοιχα, όταν το πρόβλημα έχει αρχίσει να γίνεται εμφανές με συμπτώματα, θα εξασφαλίσουν ανακούφιση και έγκαιρη αντιμετώπιση.

Αυτό το οποίο συνιστάται οπωσδήποτε, για την καλή υγεία γενικότερα, αλλά και για τη διατήρηση του τόνου του φλεβικού συστήματος ειδικότερα είναι:

- α)** σωστή και ισορροπημένη διατροφή
- β)** άσκηση 2-3 φορές την εβδομάδα (έστω μόνο περπάτημα ή κολύμπι)
- γ)** λήψη 1 ½-2 λίτρων νερού την ημέρα
- δ)** μπάνιο με χλιαρό νερό και κρύο ντους και τέλος
- ε)** με τα πρώτα συμπτώματα, χρήση σκευασμάτων που βοηθούν αποτελεσματικά, αλοιφές για τοπική εφαρμογή και συμπληρώματα - φάρμακα από το στόμα, που βοηθούν τα αγγεία να γίνουν ανθεκτικά στις μεταβολές, αυξάνοντας τον φλεβικό τόνο και αποτρέποντας έτσι το «ξεχείλωμα» του αγγείου και τις συνέπειες από αυτό.

Η ολοκληρωμένη σφαιρική αντιμετώπιση σε επίπεδο πρόληψης και καταστολής συμπτωμάτων είναι στο χέρι μας

Όπλα και θεραπευτικές πρακτικές υπάρχουν, αρκεί να «ακούσουμε» τον οργανισμό μας και να του τα προσφέρουμε!

daflon[®] 500mg

Για να μη σας έχει ο πόνος σήκω - σήκω ΚΑΤΣΕ - ΚΑΤΣΕ



Συσκευασία
60 δισκίων



Για τη φλεβική νόσο κάτω άκρων

Συσκευασία
36 δισκίων



Για την αιμορροϊδική κρίση

 
daflon.gr

PH[]CUS

19-DAF-CVD-HD-C1M-03H

DAFLON 500mg[®] ΣΥΝΘΕΣΗ: Micronisé, κεκαθαρισμένο φλαβονοειδές κλάσμα 500 mg: 450 mg διοσμίνης, 50 mg φλαβονοειδών εκφρασμένων ως εσπεριδίνη. **ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Δυσπικτικός δρων ως βοηθητική θεραπεία στην αντιμετώπιση των επιπλοκών της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας των κάτω άκρων. Συμπτωματική θεραπεία της αιμορροϊδικής κρίσης. **ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΧΟΡΗΓΗΣΗ:** Χρόνια φλεβική ανεπάρκεια: Η συνήθης δοσολογία είναι 2 δισκία την ημέρα, 1 δισκίο το μεσημέρι και 1 δισκίο το βράδυ, κατά τη διάρκεια των γευμάτων. **Αιμορροϊδική κρίση:** 6 δισκία ανά ημέρα για τις πρώτες τέσσερις ημέρες, και στη συνέχεια 4 δισκία ανά ημέρα για τις επόμενες τρεις. **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Υπερευαίσθησία στη δραστική ουσία ή σε κάποιο από τα έκδοχα. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ:** Η χορήγηση αυτού του προϊόντος για τη συμπτωματική θεραπεία της αιμορροϊδικής κρίσης δεν υποκαθιστά τη θεραπεία άλλων πρωκτολογικών προβλημάτων. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν, είναι απαραίτητο να γίνει πρωκτολογικός έλεγχος και η θεραπεία πρέπει να αναθεωρηθεί. **ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ:** Καμία. **ΚΥΗΣΗ / ΓΑΛΟΥΧΙΑ:** Η αγωγή πρέπει να αποφεύγεται. **ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ:** Συχνές: διάρροια, δυσπεψία, ναυτία, έμετος. Σπάνιες: ζάλη, πονοκέφαλος, αίσθημα κακουχίας, εξάνθημα, κνησμός, κνίδωση. Μη συχνές: κοιλίτιδα. Μη γνωστές: κοιλιακό άλγος, μεμονωμένο οίδημα προσώπου, χειλιών, βλεφαρώων. Κατ' εξαίρεση οίδημα Quincke. **ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:** Κουτί των 36 επικαλυμμένων με λεπτό υμένιο δισκίων, **Ενδεικ. Λ.Τ. 9,66€**, Κουτί των 60 επικαλυμμένων με λεπτό υμένιο δισκίων, **Ενδεικ. Λ.Τ.17,13€**

* Φαρμακευτικό προϊόν για το οποίο δεν απαιτείται ιατρική συνταγή.
Αρ. Αδ. Κυκλ.: 44577/10/31-05-2011. Ημ. Αναθεώρησης Κειμένου: 11/2016.
Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλείσθε να ανατρέξετε στο Φύλλο Οδηγιών Χρήσης του προϊόντος.

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και **Αναφέρετε** **ΟΛΕΣ** τις ανεπιθύμητες ενέργειες για **ΟΛΑ** τα Φάρμακα συμπληρώνοντας την **«ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»**



ΣΕΡΒΙΕ ΕΛΛΑΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Ε.Π.Ε.,
Φραγκοκρήσις 7, 151 25, Μαρούσι. www.servier.gr

ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΦΟΥΝΗΣ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

«Η ανάπτυξη θα έλθει μέσα από τις επενδύσεις»

Αναιμικά κινείται και θα συνεχίσει να κινείται λόγω των επικείμενων εκλογών η αγορά, σύμφωνα με τον πρόεδρο του Εμπορικού Συλλόγου Αθηνών, κ. Σταύρο Καφούνη. Πέρα από τις ρυθμίσεις των χρεών (με τις 120 δόσεις), τη μείωση της φορολογίας και το άνοιγμα της στρόφιγγας του δανεισμού προς τις επιχειρήσεις, σημαντικά αντικίνητρα για επενδύσεις -ειδικά για την Αθήνα- αποτελούν η ασφάλεια και η διαχείριση του δημόσιου χώρου. Οι επενδύσεις είναι, σύμφωνα με τον κ. Καφούνη, το άλογο που θα σύρει το άρμα της ελληνικής οικονομίας έξω από την κρίση, μιας οικονομίας που σήμερα στηρίζεται σχεδόν αποκλειστικά στον τουρισμό και στο real estate.

Συνέντευξη στη **Νεκταρία Καρακώστα**

Ο χρόνος για τις εθνικές εκλογές μετρά αντίστροφα. Τι προσδοκάτε; Προς το παρόν, η αγορά βρίσκεται σε μια στασιμότητα, ενώ το πρώτο τρίμηνο, όπως έχετε ομολογήσει κι εσείς, υπήρξε δραματικό. Υπάρχει κίνδυνος για τη βιωσιμότητα των επιχειρήσεων;

Η κατάσταση είναι πάρα πολύ δύσκολη, είναι πολύ περιορισμένες οι κινήσεις και σίγουρα η κατανάλωση το προσεχές διάστημα θα κινηθεί σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Πολλές επιχειρήσεις είναι ήδη στα

όρια της επιβίωσης. Έτσι, δεν αποκλείουμε εντός του μήνα να δούμε και λουκέτα.

Η ανεργία δείχνει ότι παραμένει σταθερή, άρα δεν δημιουργούνται θέσεις εργασίας, η ρύθμιση των 120 δόσεων άργησε πάρα πολύ και ακόμη δεν έχει λειτουργήσει. Έχουν υποβάλει αιτήσεις 60.000-70.000 επιχειρήσεις σε μια κίνηση που αναμένεται να λειτουργήσει ως «ανάσα». Η συγκεκριμένη ρύθμιση καθυστέρησε πάρα πολύ και το δραματικό είναι ότι δεν έχουν συμπεριληφθεί σε αυτή

τα νομικά πρόσωπα. Στείλαμε επιστολή στον υπουργό και στους αρχηγούς των κομμάτων ζητώντας την ένταξη και των νομικών προσώπων.

Μπορούμε δηλαδή να δούμε και αύξηση της ανεργίας;

Είναι πολύ πιθανό αν δεν αλλάξει άμεσα κάτι στο μίγμα της οικονομικής πολιτικής. Η κατάσταση βρίσκεται σε τεταμένο σκοινί, η παροχολογία των εκλογών δεν βοήθησε. Αντίθετα, εμφανίζεται μια χα-



Ο τουρισμός μπορεί αυτή τη στιγμή είναι το μοναδικό θετικό στοιχείο της οικονομίας, αλλά δεν αρκεί. Γιατί ο τουρισμός επηρεάζεται και από εξωγενείς παράγοντες και είναι πολύ πιθανό σύντομα να δούμε αντιστροφή της τάσης.

λάρωση στους οικονομικούς στόχους, με ό,τι αυτό συνεπάγεται.

Έχετε δηλώσει ότι η ανάπτυξη δεν έχει φτάσει ακόμη στις τσέπες των καταναλωτών.

Όχι μόνο δεν έχει φτάσει, αλλά το επιβεβαιωμένο ποσοστό ανάπτυξης για το πρώτο τρίμηνο του 2019 ανήλθε στο 1,3%, ποσοστό αδιάφορο για τα εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα στα οποία βρισκόμαστε. Μια οικονομία που βρίσκεται τόσο χαμηλά, χρειάζεται ρυθμούς πάνω από 4% για να θεωρηθεί κανείς ότι αναπτύσσεται.

Το 1,3 που περιορίζεται στις εξαγωγές και στον τουρισμό δεν φτάνει στον κόσμο.

Και αυτό μας επιβεβαιώνει η ιδιωτική κατανάλωση, η οποία, σύμφωνα με τα στοιχεία που δόθηκαν στη δημοσιότητα από την Εθνική Στατιστική Αρχή, κινήθηκε το πρώτο τρίμηνο του 2019 σε μηδενικά επίπεδα. Όταν εμείς λέγαμε το πρώτο τρίμηνο του έτους ότι η αγορά δεν πηγαίνει καλά, δεν κινείται καλά, μας κατηγορήσαν ως απαισιόδοξους. Τώρα η στατιστική υπηρεσία ήλθε να επιβεβαιώσει ότι η κατανάλωση ήταν μηδέν.

Πώς θα μπορούσε να φτάσει η ανάπτυξη στον καταναλωτή; Τι προτείνετε;

Με τις 120 δόσεις, τη λειτουργία του τραπεζικού συστήματος και τη μείωση της άμεσης και της έμμεσης φορολογίας για να αυξηθεί άμεσα η ρευστότητα. Φορολογία, τράπεζες και ρύθμιση παλαιών χρεών θα δώσουν ανάσα και ρευστότητα.

Η ρευστότητα λείπει. Το ίδιο και το κίνητρο για επενδύσεις. Η ανάπτυξη που είχαμε παλιά μέσα από την ιδιωτική κατανάλωση δεν μπορεί να λειτουργήσει πλέον σαν μοντέλο – πρέπει να υποκατασταθεί από ανάπτυξη μέσα από τις επενδύσεις.

Η γραφειοκρατία, η Δικαιοσύνη είναι επίσης πολύ σημαντικά πάγια προβλήματα και έχουν περισσότερο μακροπρόθεσμο θετικό αντίκτυπο στην οικονομία. Προφανώς η γραφειοκρατία και η Δικαιοσύνη είναι θέματα που κρατάνε την οικονομία πίσω. Όπως και κάποιες άλλες στρεβλώσεις, το κτηματολόγιο, ο χωρο-

ταξικός σχεδιασμός... Αυτά είναι πάγια προβλήματα που πρέπει να λυθούν. Τα τρία πρώτα που αναφέραμε όμως θα έχουν βραχυπρόθεσμο, άμεσο αντίκτυπο.

Ποια είναι τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν σήμερα οι εμπορικές επιχειρήσεις;

Η μειωμένη ρευστότητα και η χαμηλή ζήτηση, η οποία οφείλεται στο χαμηλό διαθέσιμο εισόδημα.

Τι θα μπορούσε να δώσει «ανάσα» στις επιχειρήσεις της Αθήνας;

Στην Αθήνα υπάρχουν κάποια πάγια προβλήματα που βάλαμε στο τραπέζι και εν όψει των δημοτικών εκλογών, με πρώτο την ασφάλεια. Η εμπέδωση του κλίματος ασφάλειας, ένα θέμα το οποίο μπορεί να λυθεί άμεσα και χωρίς κόστος, θα βοηθήσει και τις επιχειρήσεις και τους κατοίκους. Η διαχείριση του δημόσιου χώρου (πεζοδρόμια, πάρκα, πλατείες, δρόμοι) είναι το δεύτερο μεγάλο θέμα, ενώ το τρίτο είναι η καθαριότητα. Μέσα στην πόλη πρέπει να υπάρχουν συνθήκες καθαριότητας. Η καθαριότητα δεν είναι μόνο τα σκουπίδια, είναι και τα γκράφιτι και γενικά η κάθε μορφή εγκατάλειψης υπάρχει στην πόλη: εγκαταλελειμμένα κτίρια, λερωμένα κτίρια, μουντζουρωμένοι τοίχοι.

Αυτό είναι κάτι που αφορά άμεσα την Αθήνα και μπορεί να βελτιώσει άμεσα το οικονομικό περιβάλλον. Αλλά και τις ζωές όλων.

Τι κινήσεις έχει κάνει ο Εμπορικός Σύλλογος για την αναβάθμιση του κέντρου της Αθήνας;

Είμαστε πολύ κοντά με την Αστυνομία και τα αρμόδια υπουργεία για θέματα ασφάλειας και την πάταξη του παρεμπορίου. Κάναμε πριν από ενάμιση μήνα την πρώτη μεγάλη σύσκεψη όλων των αρμόδιων φορέων στον Εμπορικό Σύλλογο, με τη συμμετοχή του διευθυντή του ΣΔΟΕ, του διευθυντή της Αστυνομίας Αθηνών, του διευθυντή του υπουργείου που είναι αρμόδιος για θέματα

παρεμπορίου, αλλά και του πρώτα της ΑΣΟΕΕ, δεδομένου ότι έξω από την ΑΣΟΕΕ βρίσκεται το μεγαλύτερο άντρο παρεμπορίου της πόλης.

Και σχεδιάσαμε ένα πλάνο για να καταπολεμήσουμε το παρεμπόριο. Δεύτερον, για τα θέματα ασφάλειας παρακολουθούμε στενά την αστυνόμευση στο Κέντρο και κάνουμε παρατηρήσεις. Μερικές φορές βλέπουμε αποτελέσματα, ενώ μόλις δούμε χαλάρωση επεμβαίνουμε.

Μετά τη σύσκεψη ποια είναι τα άμεσα μέτρα που αναμένετε;

Πήραμε υποσχέσεις ότι θα συντονιστούν οι φορείς και θα γίνουν συντονισμένες ενέργειες για να δούμε άμεσα αποτελέσματα. Μένει να τα δούμε. Δεν έχουμε δει κάτι ακόμη.

Ο Εμπορικός Σύλλογος έχει παρέμβει σε θέματα παρεμπορίου και έχει προτείνει λύσεις και βελτιώσεις στα προβλήματα που προανέφερα: καθαριότητα, ευταξία κ.λπ. Επίσης, παρεμβαίνει για θέματα οικονομικής πολιτικής, ζητώντας την εφαρμογή των 120 δόσεων και για τα νομικά πρόσωπα, μέτρο που η επόμενη κυβέρνηση ελπίζουμε ότι θα εφαρμόσει. Συζητάμε, τέλος, με τις τράπεζες για να μπορέσουμε να δούμε να μειώνονται οι προμήθειες και να υπάρξει παροχή ρευστότητας στις υγιείς επιχειρήσεις.

Πώς αναμένεται να διαμορφωθεί φέτος η τουριστική κίνηση; Ποιες είναι οι σχετικές προβλέψεις;

Προβλέπεται άνοδος, σε συνδυασμό και με την αύξηση των καταλυμάτων βραχυχρόνιας μίσθωσης. Θεωρούμε ότι αυτή η άνοδος θα συνεχιστεί για την Αθήνα. Απλώς για να μη γυρίσει μπουμέραγκ και δούμε του χρόνου μείωση ή ότι δεν μπορούμε να αντεπεξέλθουμε στο ανοδικό ρεύμα, θα πρέπει να φροντίσουμε τα της πόλης μας.

Αυτή τη στιγμή, οι μόνες επενδύσεις που πραγματοποιούνται είναι γύρω από το real estate και τον τουρισμό, το οποίο είναι μεν θετικό, αλλά δεν φτάνει. Δεν μπορείς να έχεις μια οικονομία που να στηρίζεται μόνο στον τουρισμό και το real



Το επιβεβαιωμένο ποσοστό ανάπτυξης για το πρώτο τρίμηνο του 2019 ανήλθε στο 1,3%, ποσοστό αδιάφορο για τα εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα στα οποία βρισκόμαστε. Μια οικονομία που βρίσκεται τόσο χαμηλά, χρειάζεται ρυθμούς πάνω από 4% για να θεωρησει κανείς ότι αναπτύσσεται. Το 1,3% που περιορίζεται στις εξαγωγές και στον τουρισμό δεν φτάνει στον κόσμο.

estate. Πρέπει να αναπτύξεις και τους άλλους πυλώνες.

Άρα ο τουρισμός αυτή τη στιγμή είναι το μοναδικό θετικό στοιχείο της οικονομίας, αλλά δεν αρκεί. Γιατί ο τουρισμός επηρεάζεται και από εξωγενείς παράγοντες και είναι πολύ πιθανό σύντομα να δούμε αντιστροφή της τάσης.

Τι θα μπορούσε να καταστήσει φιλοεπενδυτικό το ελληνικό περιβάλλον;

Το σημαντικότερο νομίζω, και αυτό είναι που αναμένουμε από την επόμενη κυβέρνηση (όποια κι αν είναι), είναι να διαμορφωθεί ένας ξεκάθαρος φιλοεπενδυτικός λόγος. Να δείξουν όλοι ότι υπάρχει θετική βούληση να στηριχθεί ο ιδιωτικός τομέας. Και να δείξουμε όλοι ότι πιστεύουμε και επενδύουμε σε αυτό. Γιατί μέχρι σήμερα ο λόγος ήταν διφορούμενος: Από τη μια ζητούσαμε να γίνουν επενδύσεις και από

την άλλη κάναμε πράγματα τα οποία τις έδιωχναν.

Άρα απαιτούμε πολιτική βούληση, η οποία θα εκφραστεί με συγκεκριμένα μέτρα. Η επιχειρηματικότητα και η έννοια του κέρδους πρέπει να απενεχοποιηθούν και να καταλάβουμε όλοι ότι η ανάπτυξη και η βελτίωση στις ζωές θα έλθουν μέσα από τις επενδύσεις, που θα δημιουργήσουν νέες δουλειές.

Πώς αποφασίσατε να κατεβείτε υποψήφιος στις τελευταίες δημοτικές εκλογές; Ήθελα κάτω από τη δική μου συμμετοχή να ενώσω όλους τους φορείς της επιχειρηματικότητας (επιμελητήρια, συλλόγους) της πόλης, πράγμα το οποίο επετεύχθη. Μιλήσαμε δυνατά για τα προβλήματα της επιχειρηματικότητας, μπήκαν στο τραπέζι της προεκλογικής συζήτησης, ακούστηκαν από όλους τους

υποψήφιους δημάρχους. Στόχος μου δεν ήταν να εκλεγώ, ήταν περισσότερο να δείξουμε ότι είμαστε κοντά στα δημοτικά, ώστε η επόμενη μέρα να δώσει λύσεις για τα συγκεκριμένα προβλήματα.

Η συμμετοχή μου ήταν συμβολική περισσότερο, χωρίς κομματικές δεσμεύσεις. Θέλαμε να δείξουμε ότι ο επιχειρηματικός κόσμος έχει ανάγκη το δήμο και ότι οι δύο φορείς πρέπει να συνεργαστούν, όπως πρέπει να συνεργαστούν και με όλους τους φορείς της πόλης.

Η πεποίθησή μου είναι ότι αν ο δήμος της πόλης συνεργαστεί με τον Εμπορικό Σύλλογο Αθηνών και την επιχειρηματική κοινότητα, μπορούν πραγματικά να κάνουν θαύματα! Και αυτό θα συνεχίσουμε να απαιτούμε. Και όταν μας δοθεί η ευκαιρία, θα συμβάλουμε με παραγωγικές προτάσεις και με δουλειά. **■**

**ΒΑΝΕΣΑ ΑΡΧΟΝΤΙΔΟΥ -
ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΦΛΑΜΠΟΥΡΗ**

**«Μόνο αν κυνηγάμε
τα όνειρά μας
θα νιώσουμε
ευτυχία»**

Έφεραν την Ελλάδα στην κορυφή του κόσμου και μας έκαναν περήφανους. Ο λόγος για τη Βανέσα Αρχοντίδου και τη Χριστίνα Φλαμπούρη, τις δύο Ελληνίδες που κατέκτησαν την υψηλότερη κορυφή του Έβερεστ και ετοιμάζονται ήδη για... νέες περιπέτειες. Στόχος τους να ολοκληρώσουν το στόχο των 7 Summits, να καταφέρουν δηλαδή να πατήσουν τις υψηλότερες κορυφές και στις επτά ηπείρους. Έναν στόχο που μέχρι σήμερα έχουν καταφέρει μόλις 400 άνθρωποι από όλο τον κόσμο και καμία Ελληνίδα. Επόμενος σταθμός τους η κορυφή Βίνσον της Ανταρκτικής. Οι δύο Ελληνίδες μίλησαν στο περιοδικό «ΔΥΟ» για τις δυσκολίες της κατάκτησης του Έβερεστ, μοιράστηκαν μαζί μας τα συναισθήματα που ένιωσαν πατώντας στη «στέγη του κόσμου» και αποτελούν έμπνευση για όλους μας, καθώς μας θυμίζουν πως «ό,τι θέλει κάποιος, το μπορεί».

Συνέντευξη στη **Νεκταρία Καρακώστα**



Η επιτυχία βρίσκεται
στην ολοκλήρωση και
στα πράγματα που μας
κάνουν ευτυχισμένους
και όχι στο φύλο, στη
δύναμη, στα χρήματα ή
στην πρωτιά.
-Βανέσα-

Τι δυσκολίες αντιμετωπίσατε στη διάρκεια της ανάβασης; Υπήρξαν στιγμές που φοβηθήκατε ή που αισθανθήκατε τον κίνδυνο;

Χριστίνα Φλαμπούρη: Σε μια τέτοια αποστολή ο φόβος είναι κομμάτι της καθημερινότητας. Μαθαίνεις όμως να τον χειρίζεσαι...

Αν και οι δυσκολίες που φανταζόμουν πριν από την ανάβαση ήταν τα δύσκολα περάσματα, ο καιρός κ.λπ., τελικά το μεγαλύτερο εμπόδιο για μένα ήταν να μείνω συγκεντρωμένη στο στόχο χωρίς να κάνω πίσω. Πρώτη φορά έλειψα δύο μήνες από την οικογένεια και την καθημερινότητά μου, και το άγχος που νιώθαμε όταν ο καιρός δεν άνοιγε (για να κάνουμε την προσπάθεια για την κορυφή), πραγματικά με «σκότωνε»...

Βανέσα Αρχοντίδου: Δυσκολίες υπήρξαν πολλές σε σωματικό αλλά περισσότερο σε ψυχολογικό επίπεδο, αφού η ανάβαση του Έβερεστ απαιτεί να βρίσκεσαι σε μια ξένη χώρα και σε ένα «αφιλόξενο περιβάλλον» για δύο περίπου μήνες. Μου έλειπε η οικογένεια και τα παιδιά μου και πολλές φορές αναρωτήθηκα γιατί υποβάλλω τον εαυτό μου σε αυτή την ψυχολογική κυρίως πίεση και στέρηση. Ξέρω όμως ότι για να κάνεις τα όνειρά σου πραγματικότητα χρειάζονται θυσίες και κυρίως υπομονή. Κίνδυνο δεν αισθάνθηκα, γιατί ακολούθησα απαρέγκλιτα ένα στόχο για τον οποίο είχα προετοιμαστεί εδώ και αρκετά χρόνια. Η εμπειρία, η σωστή προετοιμασία και η αυτοπειθαρχία εξασφαλίζουν κατά 90% ένα θετικό αποτέλεσμα. Το άλλο 10% είναι τύχη (οι καιρικές συνθήκες ή κάποιο έκτακτο γεγονός που δεν μπορεί να προβλεφθεί). Το μόνο που φοβήθηκα ήταν κοντά στην κορυφή, όταν πάγωσε για τα καλά η μάσκα οξυγόνου και σε μια ανάσα πάνω αισθάνθηκα να ασφικτώ. Έβγαλα αμέσως τη μάσκα για να αναπνεύσω και σε αυτό το 20λεπτο που μεσολάβησε μέχρι να λυθεί το πρόβλημα και να αναγκαστεί ο sherpa μου να μου δώσει τη δικιά του φοβήθηκα ότι έπρεπε να γυρίσω πίσω. Η μάσκα μου είχε ήδη παρουσιάσει θέματα και κατά τη διάρκεια της διαδρομής και φοβήθηκα ότι

αυτή τη φορά το πρόβλημα θα μου στοίχιζε την κορυφή.

Έχετε σκεφθεί ποτέ να τα παρατήσετε;

Χ.Φ.: Πολλές φορές έχει περάσει από το μυαλό μου, αλλά ευτυχώς είναι μόνο για λίγα λεπτά... Η αλήθεια είναι ότι την ημέρα κορυφής το σκεφτόμουν συνέχεια... Περίπου μια ώρα μετά αφότου ξεκινήσαμε για κορυφή έχασα την όρασή μου από το αριστερό μάτι. Φοβήθηκα, σκέφτηκα ότι μπορεί να είναι κάτι μόνιμο, ένιωθα όμως πολύ δυνατή και η κορυφή ήταν τόσο κοντά... Έτσι έδωσα μια υπόσχεση στον εαυτό μου, να σταματήσω αν έχανα έστω και 1% της όρασής μου από το άλλο μάτι, ακόμη κι αν ήμουν ένα μέτρο κάτω από την κο-

Όταν στέκομαι σε μια κορυφή, νιώθω τόσο δυνατή και την ίδια στιγμή τόσο αδύναμη και μικρή μπροστά στη δύναμη της φύσης. Είναι αυτές οι αντιθέσεις που με γοητεύουν.
-Χριστίνα-

ρυφή. Κατά τη διάρκεια εκείνης της μέρας τσέκαρα συνέχεια αν έχει χειροτερέψει η κατάσταση ή όχι και σκεφτόμουν «μήπως πρέπει να τα παρατήσω, μήπως έχω χάσει την ισορροπία μεταξύ του πάθους μου για την κορυφή και των ικανοτήτων που έχω;». Αυτή η σκέψη με συντρόφευε όλη την ημέρα κορυφής...

Β.Α.: Λίγες φορές κατά τη διάρκεια της ανάβασης αλλά πολλές φορές κατά τη διάρκεια της προσπάθειας για εξεύρεση χρηματικών πόρων (γέλιο). Το να βρεις την οικονομική στήριξη για να φέρεις εις πέρας τέτοιες αποστολές είναι πραγματικά ένα βουνό από μόνο του...

Τι προετοιμασία χρειάζεται μια τέτοια αποστολή; Πρακτικά, σωματικά, ψυχολογικά;

Χ.Φ.: Το πιο δύσκολο κομμάτι ήταν να

βρω χρόνο μέσα στην καθημερινότητά μου για να κάνω προπόνηση. Περίπου πριν από 3 μήνες από την αποστολή οι προπονήσεις ήταν σχεδόν καθημερινές, νομίζω ότι σε κάθε άσκηση σκεφτόμουν την κορυφή... «Πάμε άλλη μία επανάληψη, μπορείς, μπορεί αυτή η επανάληψη να σε φτάσει στην κορυφή του κόσμου», έλεγα στον εαυτό μου...

Β.Α.: Πρακτικά, πρέπει το όνειρο να μεταφραστεί σε στρατηγική και η στρατηγική σε ενέργειες και μετά να δομηθεί και ένα πλάνο ενεργειών για να μπορέσει η αποστολή να πάρει το πράσινο φως και να ξεκινήσει. Όμως αυτή είναι η δουλειά μου ως διευθύντριας μάρκετινγκ. Ουσιαστικά έβαλα την εμπειρία μου να δουλέψει για ένα project το οποίο με κάνει να αισθάνομαι καλά και σε προσωπικό επίπεδο.

Σωματικά, λόγω του ότι το project είναι 7 Summits (7 κορυφές και όχι μία) και κάθε χρόνο υπάρχει η πρόκληση της ανάβασης ενός βουνού, είναι μια διαρκής διαδικασία προετοιμασίας, η οποία εντείνεται 2-3 μήνες πριν από την κάθε προσπάθεια. Όλο αυτό το εγχείρημα από πίσω έχει μια σημαντική προσπάθεια σε ιατρικό, διατροφικό και προπονητικό επίπεδο.

Πρώτη έφτασε πάνω η Χριστίνα. Ποια ήταν τα συναισθήματα μέχρι να ανέβει και η Βανέσα; Τι νιώσατε όταν φτάσατε στην κορυφή;

Χ.Φ.: Δυστυχώς αυτή ήταν η μόνη κορυφή που δεν καταφέραμε να σταθούμε μαζί στην κορυφή... Όταν πάτησα κορυφή, προσπάθησα να εντοπίσω τη Βανέσα. Δυστυχώς δεν ήταν εκεί, αυτό σήμαινε ότι αν την περίμενα σίγουρα θα γύρναγα πίσω με κρουαγιέματα. Η μέρα ήταν αρκετά κρύα (-40 βαθμούς Κελσίου) και φύσαγε πολύ. Όταν συνειδητοποίησα ότι δεν ήταν στο τελευταίο κομμάτι πριν από την κορυφή, ομολογώ ανησύχησα μήπως είχε συμβεί κάτι κακό, αλλά ευτυχώς κατά την επιστροφή μου οι πορείες μας συναντηθήκαν και ηρέμησα. Το μόνο που σκέφτηκα ήταν «όλα καλά, απλά δεν θα χουμε κοινή φωτογραφία κορυφής...».

Β.Α.: Όταν έφτασα στην κορυφή, αι-



σθάνθηκα ότι τελείωσε η μισή δουλειά... Ο μεγαλύτερος κίνδυνος στο βουνό είναι στην κατάβαση. Έχεις ήδη κουραστεί πολύ και το να κατέβεις θέλει αρκετή δύναμη και προσπάθεια αντιστοίχως με την ανάβαση. Εγώ σε όλες τις μέρες ανάβασης προσπάθησα «να μην κουραστώ»..., δηλαδή να έχω πάντα δυνάμεις για κάθε ενδεχόμενο. Συνεπώς πήγαινα με ένα σταθερό βήμα (rest step) που θα μου εξασφάλιζε δυνάμεις για να περπατώ ακόμα

και 24 ώρες αν χρειαζόταν (γέλιο). Όταν κατέβηκα όμως στο Camp4 την ημέρα κορυφής, αισθάνθηκα απέραντη γαλήνη και συγκίνηση.

Διαβάσαμε για θανάτους ορειβατών στα τελευταία μέτρα προς την κορυφή του Έβερεστ λόγω... μοπιλιαρίσματος. Εσείς προλάβετε και το αποφύγατε;

Χ.Φ.: Ευτυχώς δεν το ζήσαμε αυτό... Κάναμε κορυφή στις 20 Μαΐου και όλο το μοπιλιαρίσμα έγινε στις 23. Εμείς είχαμε

ήδη φτάσει στο Basecamp.

Β.Α.: Ναι, αποφύγαμε το μοπιλιαρίσμα λόγω καλής στρατηγικής του αρχηγού της αποστολής που αποφάσισε να κάνουμε το Summit Push (την τελική προσπάθεια ανάβασης στην κορυφή) στις 20 Μαΐου, μία ημέρα που δεν θεωρείτο ιδανική από πλευράς καιρικών συνθηκών, γιατί είχε πολύ αέρα. Γι' αυτόν το λόγο ήμασταν μόνοι μας στο κομμάτι αυτό του βουνού, δηλαδή τα 7



Όταν κάποιος θέλει κάτι, θα πρέπει να ψάξει, να δουλέψει, να συνεργαστεί, να έχει επιμονή, πειθαρχία και να είναι έτοιμος να αλλάξει για να μπορέσει να κάνει αυτό που θέλει.
-Βανέσα-

μέλη της ομάδας μας και οι Sherpas του καθενός από εμάς.

Μιλήστε μας για το στόχο των 7 Summits και του project «A woman can be». Ποια ήταν η πιο έντονη στιγμή σε όλη αυτή τη διαδρομή;

Χ.Φ.: Οι 7 Summits δεν είναι μόνο ένας ορειβατικός στόχος, είναι πλέον ένας στόχος ζωής... Ένα ταξίδι σε όλες τις ηπείρους της γης. Εκτός από την εμπειρία του βουνού, γυρίζουμε έχοντας γνωρίσει νέες κουλτούρες και έχοντας δει εικόνες που ίσως δεν θα βλέπαμε ποτέ στη ζωή μας.

Το «A Woman Can Be» γεννήθηκε ύστερα από παρότρυνση φίλων και γνωστών να γνωστοποιήσουμε την προσπάθειά μας. Είναι η ομπρέλα όλων των προσπαθειών που θα θέλαμε να αγκαλιάσουμε και στο μέλλον για την προώθηση της διά βίου άθλησης και το κυνήγι της ευτυχίας...

Η πιο έντονη στιγμή για μένα ήταν η κατάκτηση του Ντενάλι (της υψηλότερης κορυφής της Β. Αμερικής στην Αλάσκα). Ήταν το σημείο που κατάλαβα ότι ίσως τελικά τα καταφέρουμε να ολοκληρώσουμε το project, ίσως τελικά η δύναμη που κρύβεται μέσα μας είναι αρκετή για να το πετύχουμε.

Β.Α.: Όλα αυτά τα χρόνια υπήρχαν πολλές έντονες στιγμές. Οι κορυφές ήταν κυρίως αυτές που έμεναν ανεξίτηλα χαραγμένες στο μυαλό μου γιατί τα λίγα λεπτά πάνω στην καθεμιά έχουν μια απίστευτη ένταση. Ωστόσο, αυτή που ζούμε τώρα είναι η πιο έντονη περίοδος της διαδρομής, γιατί ο

στόχος πλησιάζει στο τέλος και είναι τόσο κοντά αλλά και τόσο μακριά ταυτόχρονα. Η επόμενη μέρα από την εκπλήρωση του project πλησιάζει και πρέπει να παρθούν αποφάσεις και να γίνει ο σωστός σχεδιασμός, δεδομένου ότι το «A woman can be» είναι πέρα και πάνω από την ανάβαση των 7 Summits (δηλαδή των 7 υψηλότερων κορυφών των ηπείρων του κόσμου). Το «A woman can be» είναι ένας οργανισμός που στόχο έχει να προωθήσει έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης.

Δεν έχουμε μόνο επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις, αλλά και προσωπικά όνειρα που συνήθως αφήνουμε πίσω μας όταν οι επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις καταναλώνουν το 100% του χρόνου μας. Όμως, για να είμαστε σωματικά και ψυχολογικά υγιείς, είναι απαραίτητο να αφιερώνουμε χρόνο στο σώμα και το πνεύμα μας, ανεξαρτήτως ηλικίας και οικογενειακής ή επαγγελματικής κατάστασης.

Το «A woman can be» προάγει τη διά βίου άθληση και την προσωπική στοχοθέτηση και φιλοδοξεί να πλαισιώσει στο μέλλον όνειρα και projects που θα συνεχίσουν να εμπνέουν τους Έλληνες και τις Ελληνίδες.

Πώς μπήκε μέσα σας το «μικρόβιο» της ορειβασίας και πώς φτάσατε σε έναν τόσο μεγάλο στόχο όπως οι 7 Summits; Ο στόχος των 7 Summits υπήρχε από την αρχή ή προέκυψε στην πορεία;

Χ.Φ.: Μέχρι το 2014 ασχολούμουν με την ιστιοπλοΐα ανοιχτής θαλάσσης, όμως μια τυχαία εκδρομή αναρρίχησης με έκανε να γνωρίσω το βουνό. Είχα δυσκολίες να προσαρμοστώ με την αίσθηση του ύψους και του απέραντου κενού και έτσι αποφάσισα να το καταπολεμήσω. Το βουνό για μένα ξεκίνησε σαν μια πρόκληση, αλλά η μια κορυφή έφερνε την άλλη και χωρίς να το καταλάβω το βουνό έγινε τρόπος ζωής!

Β.Α.: Ξεκίνησα την ορειβασία το 2004 και ακολούθησα όλα τα στάδια (γέλιο). Μετά από μια θετική εμπειρία που είχα σε μια ημερήσια ορειβατική εκδρομή, γράφτηκα στον Αθηναϊκό Ορειβατικό Σύλλογο (ΑΟΣ) και μέχρι το 2006 είχα ολοκληρώσει και τις σχολές χειμερινού βουνού και αναρρίχησης. Σε αυτά τα 15 χρόνια, βήμα βήμα, κάθε πρόκληση έδινε τη θέση της σε μια δυσκολότερη. Τα βουνά της Ελλάδας, οι γειτονικές Άλπεις, το μακρινό Νεπάλ.

Κάποια στιγμή έγινε μια μικρή παύση όταν γεννήθηκαν οι γιοι μου (6 και 10 χρόνων σήμερα).

Όμως το βουνό ήταν πάντα για μένα το πάθος και η ξεκούρασή μου... Πριν από την απόκτηση των παιδιών μας, εγώ και ο άντρας μου ήμασταν ομάδα, όμως δεν είναι εύκολο να λείπουν από το σπίτι και οι δύο γονείς ταυτόχρονα. Έτσι, όταν σε μια ορειβατική εκδρομή στη Μαλαισία γνώρισα τη Χριστίνα, βρήκα το άλλο μου μισό, έναν άνθρωπο που παρότι δεν είχε ορειβατική εμπειρία είχε πάντα τον ενθουσιασμό και την τόλμη να επιχειρήσει σπουδαίες



αναβάσεις. Σιγά σιγά, έπειτα και από τη γνωριμία με τον Νίκο Μαγγίτη (τον μόνο Έλληνα που μέχρι στιγμής έχει ολοκληρώσει την ανάβαση των 7 Summits), μπήκε και σε εμάς «το μικρόβιο».

Τι μήνυμα θέλετε να περάσετε στις γυναίκες;

Χ.Φ.: Αν ονόμαζα τώρα την προσπάθειά μας, ίσως την ονόμαζα «You can be». Απευθυνόμαστε στις γυναίκες γιατί είμαστε κι εμείς γυναίκες, όμως το μήνυμά μας δεν θα ήθελα να περιοριστεί μόνο σε αυτό το κοινό.

Θέλουμε να φωνάξουμε σε όλους, άνδρες και γυναίκες, ότι τα προσωπικά όνειρα είναι στο μυαλό μας για να τα κυνηγάμε, όχι για να τα αφήνουμε πίσω, ως τελευταία προτεραιότητα. Μόνο αν τα κυνηγάμε θα νιώσουμε την ευτυχία και θα κάνουμε τους ανθρώπους που αγαπάμε χαρούμενους.

Β.Α.: Να μην εγκλωβίζουν τους εαυτούς τους σε ρόλους και να ονειρεύονται ελεύθερα... Αφού βρεθεί το όνειρο όμως, χρειάζεται δουλειά. Η εκπλήρωση του ονείρου δεν είναι μια στιγμή. Είναι μια διαδικασία που έχει δυσκολίες και αγώνα σε όλα τα επίπεδα. Το σημαντικό είναι να καταλάβουμε ότι δεν υπάρχει πλεονέκτημα ή διαφορά ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες. Η επιτυχία βρίσκεται στην ολοκλήρωση και στα πράγματα που μας κάνουν ευτυχισμένους και όχι στο φύλο, στη δύναμη, στα χρήματα ή στην πρωτιά.

Πόσο πιο δυνατές αισθάνεστε με την κατάκτηση αυτού του στόχου;

Χ.Φ.: Κάθε κατάκτηση ενός στόχου με κάνει να πιστεύω ότι όλα είναι δυνατά και μου δίνει ώθηση για τον επόμενο στόχο.

Β.Α.: Αισθάνομαι πιο κοντά στο στόχο, όχι

επιπλέον δύναμη. Συνεπώς, πιο έτοιμη για νέες προκλήσεις και νέα σχέδια...

Τι σας γοητεύει στο βουνό;

Χ.Φ.: Όταν είμαι στο βουνό με γοητεύει η δύναμη της φύσης. Όταν στέκομαι σε μια κορυφή, νιώθω τόσο δυνατή και την ίδια στιγμή τόσο αδύναμη και μικρή μπροστά στη δύναμη της φύσης. Είναι αυτές οι αντιθέσεις που με γοητεύουν.

Β.Α.: Το βουνό ταιριάζει στο χαρακτήρα και την ιδιοσυγκρασία μου. Δεν μου αρέσουν τα αθλήματα και οι δραστηριότητες με πολύ κόσμο... τρέμω στην ιδέα ενός Μαραθωνίου, όχι για τα 42 χιλιόμετρα, αλλά για τον κόσμο που υπάρχει γύρω γύρω (γέλια). Μέσα από την άθληση, θέλω να έχω ησυχία για να συγκεντρώνομαι και να βρίσκω τον εαυτό μου, δεν αγαπώ τον ανταγωνισμό, προτιμώ το συναγωνισμό και την ομαδικότητα και μου αρέσει που το βουνό δεν έχει χρόνους και ρεκόρ. Επίσης, ενθουσιάζομαι με την ιδέα της επίτευξης ενός υψηλού στόχου, συνεπώς η έννοια της κορυφής μεταφορικά και κυριολεκτικά με συναρπάζει.

Το όνειρο έγινε πραγματικότητα. Επόμενος στόχος η 7η κορυφή, το Βίνσον στην Ανταρκτική. Τι δυσκολίες αναμένεται να συναντήσετε στο απέραντο... λευκό;

Χ.Φ.: Η πρώτη δυσκολία είναι να ανέβουμε το οικονομικό βουνό που χρειάζεται για να φτάσεις σε ένα τέτοιο μέρος. Όταν φτάσουμε εκεί, ξέρουμε ότι οι χαμηλές θερμοκρασίες θα είναι ο μεγαλύτερός μας αντίπαλος...

Β.Α.: Νομίζω ότι η χρηματοδό-

τηση θα είναι το δυσκολότερο μέρος, δεδομένου ότι η συγκεκριμένη αποστολή μπορεί να ξεπεράσει τις 160.000 ευρώ για δύο άτομα... Το κρύο το έχουμε αντιμετωπίσει, και ψυχολογικά μια αποστολή 20 ημερών δεν συγκρίνεται με τους 2 μήνες που πέρασαν. Συνεπώς white is not an issue (γέλιο). Κάθε βουνό χρειάζεται σεβασμό, αλλά η δυσκολία εκτιμώ ότι δεν θα ξεπεράσει τη δυσκολία του Έβερεστ.

Τελικά, ό,τι θέλει κανείς το μπορεί;

Χ.Φ.: Σίγουρα! Πριν από 4 χρόνια δεν μπορούσα να διαχειριστώ το φόβο μου για το ύψος και τελικά πάτησα στη στέγη του κόσμου. Οποιοσδήποτε μπορεί να καταφέρει το όνειρό του.

Β.Α.: Δυνητικά ναι... αλλά είναι πολύ γενική η απάντησή μου και νομίζω ότι πιο σωστό θα ήταν να πω ότι: Όταν κάποιος θέλει κάτι, θα πρέπει να ψάξει, να δουλέψει, να συνεργαστεί, να έχει επιμονή, πειθαρχία και να είναι έτοιμος να αλλάξει για να μπορέσει να κάνει αυτό που θέλει. **Q**



ΔΡ ΦΛΩΡΑ ΣΤΑΥΡΙΔΗ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ Δ' ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΗΣ
ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΟΜΙΛΟΥ ΥΓΕΙΑ

«Σήμερα ο καρκίνος
μπορεί να νικηθεί»

Ο καρκίνος μπορεί να προληφθεί με απλές αλλαγές στην καθημερινή μας ζωή, τονίζει η Παθολόγος-Ογκολόγος δρ Φλώρα Σταυρίδη, η οποία πρόσφατα ανέλαβε τη διεύθυνση της Δ' Ογκολογικής Κλινικής του Ομίλου ΥΓΕΙΑ. Την ίδια ώρα, τα νέα σε σχέση με την αντιμετώπιση του καρκίνου είναι ιδιαιτέρως ενθαρρυντικά: Με την ανοσοθεραπεία, το οπλοστάσιο των ογκολόγων έχει τα τελευταία χρόνια ενισχυθεί σημαντικά. Μάλιστα, σύμφωνα με στοιχεία που παρουσιάστηκαν στο πρόσφατο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας (ASCO), η ανοσοθεραπεία χρησιμοποιείται πλέον όλο και πιο νωρίς, αλλά και σε είδη καρκίνου όπου δεν είχε καμία εφαρμογή μέχρι σήμερα (π.χ. καρκίνος του στομάχου). Σε κάθε περίπτωση, σήμερα, η θεραπεία του ογκολογικού ασθενούς εξατομικεύεται, ενώ με τις εξελίξεις στη διαγνωστική και τη θεραπευτική στο όχι πολύ μακρινό μέλλον, οι θεραπείες θα στοχεύουν όχι μόνο σε επίπεδο πρωτεϊνών, αλλά και υποδοχέων.

Συνέντευξη στη **Νεκταρία Καρακώστα**



Έχοντας πίσω της ένα βαρύ βιογραφικό, που περιλαμβάνει δεκαετή προϋπηρεσία σε εξειδικευμένα Ογκολογικά Κέντρα του Λονδίνου (Royal Marsden Hospital, Guys and St. Thomas's), η δρ Φλώρα Σταυρίδη ξεκίνησε να συνεργάζεται με τον Όμιλο ΥΓΕΙΑ πριν από εννέα χρόνια. Η ανάληψη της Δ' Ογκολογικής Κλινικής του Ομίλου, δεν είναι παρά το επιστέγασμα της 20ετούς παρουσίας της δρος Σταυρίδη στο πλευρό του ογκολογικού ασθενούς, με έμφαση στην ολιστική και εξατομικευμένη φροντίδα του, εφαρμόζοντας τα πιο σύγχρονα ογκολογικά πρότυπα και τις πιο σύγχρονες θεραπευτικές προσεγγίσεις στην Ογκολογία.

Μιλήστε μας για την ανοσοθεραπεία και το πώς έχει αλλάξει το τοπίο στην αντιμετώπιση του καρκίνου.

Στο πρόσφατο Συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας (ASCO) ανακοινώθηκαν πολλές εξελίξεις στη θεραπευτική και τη διαγνωστική του καρκίνου: Οι ενδείξεις της ανοσοθεραπείας αυξάνονται συνεχώς, ενώ η έρευνα κατευθύνεται προς την επιλογή βιοδεικτών, που θα μας λένε ποιος ασθενής είναι κατάλληλος να λάβει ανοσοθεραπεία και ποιος όχι.

Στη διάρκεια του ASCO ανακοινώθηκε ότι το ανοσοθεραπευτικό φάρμακο pembrolizumab μπορεί να χρησιμοποιηθεί πλέον ως θεραπεία πρώτης γραμμής στον προχωρημένο καρκίνο του στομάχου, με ισάξια αποτελέσματα σε σχέση με τη χημειοθεραπεία. Προϋπόθεση οι ασθενείς να έχουν θετικό το δείκτη PDL-1. Η γνώση αυτή θεωρώ ότι θα αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τον συγκεκριμένο καρκίνο τα χρόνια που έρχονται.

Ακόμη και το τελευταίο Νόμπελ Ιατρικής απενεμήθη στην ανοσοθεραπεία...

Πράγματι, αυτή ήταν η κατακλείδα μιας σκληρής και κοπιαστικής έρευνας σε βάθος δεκαετίας. Η καινοτομία της ανοσοθεραπείας είναι ότι, αντί να επιτί-



θεται στα καρκινικά κύτταρα, ουσιαστικά ενισχύει την άμυνα του οργανισμού αναστέλλοντας τα φρένα που έθετε το καρκινικό κύτταρο στο ανοσοποιητικό.

Τα καρκινικά κύτταρα εκλύουν αντιγόνα που φρενάρουν την άμυνα του οργανισμού. Η ανοσοθεραπεία όμως έρχεται και αναστέλλει τα φρένα των

κυττάρων που είναι υπεύθυνα για την άμυνα του οργανισμού. Άρα η άμυνα μπορεί να διεκπεραιώσει το ρόλο της.

Σε ποια είδη καρκίνου χρησιμοποιείται;

Η ανοσοθεραπεία αυτή τη στιγμή ενδείκνυται στον καρκίνο κεφαλής και τραχήλου, στον καρκίνο του πνεύμονα, όπου έχει αντικαταστήσει -υπό προϋποθέσεις- τη χημειοθεραπεία ακόμη και στην πρώτη γραμμής θεραπεία, στον καρκίνο του νεφρού, στο μελάνωμα, στον καρκίνο της ουροδόχου κύστεως, στον τριπλά αρνητικό καρκίνο του μαστού (στο ASCO ανακοινώθηκε μάλιστα η χρήση της ανοσοθεραπείας ως μονοθεραπείας σε ασθενείς με μεταστατικό καρκίνο μαστού και υψηλό φορτίο μεταλλάξεων), στο στομάχι

λέσει παροξύνσεις του αυτοάνοσου νοσήματος στο 30-50% των ατόμων που ήδη νοσούν, είναι όμως απολύτως διαχειρίσιμες.

Πόσο σημαντικές είναι η εξατομίκευση και η ολιστική προσέγγιση στη θεραπεία του ογκολογικού ασθενούς;

Οδεύουμε ολοένα και περισσότερο προς αυτό που λέμε εξατομίκευση της θεραπείας, γιατί αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε είναι να μη θεραπεύουμε πλέον σύμφωνα με την ιστολογία του όγκου, αλλά σύμφωνα με τη συγκεκριμένη μετάλλαξη, με τη συγκεκριμένη γονιδιακή μεταβολή που πυροδοτεί την καρκινογένεση.

Όταν νοσεί ένας ασθενής με καρκίνο, δεν νοσεί μόνο ο ίδιος ούτε μόνο η βιολογία του, νοσεί η ψυχολογία του,

είναι ότι τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D μπορούν να αυξήσουν την επίπτωση σε ασθενείς που έχουν ήδη νοσήσει με καρκίνο του μαστού - ίσως μάλιστα να ισχύει το ίδιο για τον καρκίνο του προστάτη και του παχέος εντέρου.

Τι φέρνει το μέλλον στην καταπολέμηση του καρκίνου;

Το μέλλον εστιάζεται στην καλύτερη κατανόηση των μηχανισμών που προκαλούν την καρκινογένεση. Στόχος της επιστήμης είναι πια να δει τον καρκίνο όχι με βάση την ιστολογία, αλλά με βάση τη συγκεκριμένη πυροδοτούσα του καρκίνου μετάλλαξη.

Άρα, πλέον όλες οι έρευνες είναι αντίστροφες. Ξεκινούν από τη μετάλλαξη και τη στοχεύουν, με στόχο να θεραπεύσουν με τον καλύτερο δυνατό

Η παχυσαρκία αυξάνει την επίπτωση συγκεκριμένων τύπων καρκίνου, όπως του ενδομητρίου, του μαστού, του παχέος εντέρου και του οισοφάγου. Όσο για το κάπνισμα, δεν υπάρχει όργανο που να μην επηρεάζεται από αυτό.

και, υπό προϋποθέσεις, στο πάγκρεας και στο ενδομήτριο.

Μελετώνται επίσης συνδυασμοί ανοσοθεραπείας και χημειοθεραπείας, ιδίως στον καρκίνο του πνεύμονα και του μαστού.

Η ανοσοθεραπεία είναι μια εξαιρετικά ασφαλής, εξωνοσοκομειακή θεραπεία, που μπορεί να χορηγηθεί ακόμη σε ηλικιωμένους ασθενείς με συννοσηρότητες.

Ανεπιθύμητες ενέργειες υπάρχουν;

Κυρίως είναι ενδοκρινικού χαρακτήρα, αλλά είναι εύκολα ανιχνεύσιμες και αντιμετωπίσιμες.

Πιο παλιά υπήρχε ο φόβος ότι η ανοσοθεραπεία δεν έπρεπε να συγχωρηγείται με κορτιζόνη γιατί η τελευταία θα κατέστρεφε τη δράση της ανοσοθεραπείας. Επίσης, παλιά νομίζαμε ότι δεν μπορούσαμε να χορηγήσουμε ανοσοθεραπεία σε αυτοάνοσα νοσήματα. Αυτό είναι μύθος.

Η ανοσοθεραπεία μπορεί να προκα-

λλά και το συνολικό του περιβάλλον. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να αντιμετωπίζουμε τον ασθενή ολιστικά. Είναι πολύ σημαντικό να του προσφέρουμε την κατάλληλη ψυχολογική στήριξη, την κατάλληλη εκγύμναση του σώματος προσαρμοσμένη πάνω στο νόσημα και στις καθημερινές του συνθήκες, αλλά και ένα διατροφικό πρόγραμμα που και θα του ταιριάζει και δεν θα αναστέλλει το αποτέλεσμα των αντικαρκινικών θεραπειών.

Είναι σημαντικό ο ασθενής να ακολουθεί μια ισορροπημένη, μεσογειακή διατροφή, πλούσια σε βιταμίνες, σε φρούτα και λαχανικά, αλλά και με την κατάλληλη ποσότητα πρωτεΐνης.

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι είναι μύθος πως η ζάχαρη τρέφει τον καρκίνο.

Οι νοσούντες από καρκίνο πρέπει να λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής;

Το μόνο που ξέρουμε αυτή τη στιγμή

τρόπο τον ασθενή.

Επίσης, είναι πάρα πολύ σημαντικές οι εξελίξεις στη διαγνωστική, όπου έχουμε καλύτερες απεικονιστικές τεχνικές και πρωιμότερες διαγνώσεις, αλλά και στη θεραπεία, με τους συνδυασμούς ανοσοθεραπείας με στοχεύοντες παράγοντες. Σήμερα, ο καρκίνος μπορεί να νικηθεί.

Πρόσφατα παρατηρήθηκε επίσης μια εξαιρετική συνεργική δράση μεταξύ της ανοσοθεραπείας και της ακτινοβολίας, η οποία μελετάται. Παρατηρήσαμε το λεγόμενο abscopal effect -π.χ. σε ασθενή που έπαιρνε ανοσοθεραπεία και ακτινοβολείτο στον πνεύμονα, διαπιστώθηκαν εξαιρετικές ανταποκρίσεις στο κεφάλι, ένα σημείο που δεν είχε ακτινοβοληθεί.

Επίσης, γίνονται προσπάθειες ανιχνευσης του καρκινικού φορτίου στο αίμα, με τεστ που αναζητούν στο αίμα τα κυκλοφορούντα καρκινικά κύτταρα (CTCC circulating tumor cancer cells). Οι, δε, διαγνωστικές τεχνικές φτάνουν



Γίνονται προσπάθειες
ανίχνευσης του
καρκινικού φορτίου
στο αίμα, με τεστ που
αναζητούν στο αίμα
τα κυκλοφορούντα
καρκινικά κύτταρα
(CTCC circulating tumor
cancer cells)

πλέον ακόμη και σε επίπεδο υποδοχέα.

Στους νευροενδοκρινείς όγκους, για παράδειγμα (NET), συγκεκριμένα PET SCAN μπορούν να δουν αν υπάρχουν ενεργοί υποδοχείς. Αν βρεθούν ενεργοί υποδοχείς, δίνεται η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή για να τους μπλοκάρουμε.

Τι πρέπει να κάνουμε για να προλάβουμε τον καρκίνο;

Να μην καπνίζουμε, να κάνουμε τουλάχιστον 75 λεπτά αερόβιας άσκησης την εβδομάδα ή 150 λεπτά λιγότερο έντονης άσκησης την εβδομάδα, να διατηρούμε ιδανικό σωματικό βάρος, να τρεφόμαστε σύμφωνα με το μεσογειακό πρότυπο διατροφής, να περιορίσουμε την κατανάλωση του κόκκινου κρέατος σε μία φορά την εβδομάδα, να αυξήσουμε την κατανάλωση του λευκού κρέατος (κοτόπουλου και ψαριού), να διατηρούμε ιδανικά επίπεδα

βιταμίνης D, να περιορίσουμε την κατανάλωση αλκοόλ (μέχρι 5 ποτήρια κρασί την εβδομάδα) και να εκτελούμε τις προληπτικές μας εξετάσεις σύμφωνα με την ηλικία και το φύλο – ειδικά αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό. Ποιες είναι αυτές; Η μαστογραφία για τις γυναίκες (μία αναφοράς στα 35 και ετησίως μετά τα 40), το Παπ τεστ (ετησίως έως την ηλικία των 70 ετών και μετά τα 70 ανά 5-10 χρόνια αν κατά τη δεκαετία 60-70 ετών η γυναίκα είχε φυσιολογικά αποτελέσματα) και η κολονοσκόπηση για τις γυναίκες και τους άνδρες από την ηλικία των 45 ετών.

Η παχυσαρκία και το κάπνισμα τι ρόλο παίζουν στον καρκίνο;

Η παχυσαρκία αυξάνει την επίπτωση συγκεκριμένων τύπων καρκίνου, όπως του ενδομητρίου, του μαστού, του παχέος εντέρου και του οισοφάγου. Όσο για το κάπνισμα, δεν υπάρχει όργανο

που να μην επηρεάζεται από αυτό.

Τι παραπάνω μπορεί να προσφέρει σε έναν ογκολογικό ασθενή ένα εξειδικευμένο ογκολογικό κέντρο;

Μεγαλύτερη τεχνογνωσία και καταρτισμένους επιστήμονες, σύγχρονα διαγνωστικά και θεραπευτικά μηχανήματα, πρόσβαση σε καινοτόμες τεχνολογίες, όπως για παράδειγμα το σύστημα Τεχνητής Νοημοσύνης Watson for Oncology, που προσφέρει τη δυνατότητα ενίσχυσης της κλινικής άποψης του ογκολόγου, μέσω της χρήσης των δεδομένων από την παγκόσμια βιβλιοθήκη.

Εισάγοντας τα δεδομένα του κάθε ασθενούς στο σύστημα, ο ογκολόγος μπορεί να δει όλες τις διαθέσιμες επιλογές για την κάθε ογκολογική περίπτωση, ώστε να επαληθεύσει ή να χαράξει το θεραπευτικό πλάνο για τον ασθενή του. **Δ**

Q|Y|U
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΔΟΜΟΡΦΙΑ



ΥΓΕΙΑ

ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ


Η ταλαιπωρία που επιστρέφει



ΑΓΝΗ ΑΛΜΠΑΝΟΥ

MD, MsD, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος,
ειδικευμένη στις θεραπείες αντιγήρανσης και αισθητικές
εφαρμογές Laser στην κλινική του Dr Sherell Aston στη Νέα Υόρκη,
Διευθύντρια του Skin Medical Secrets στο Κολωνάκι.
www.skinmedicalsecrets.com E: info@skinmedicalsecrets.com
I: @skinmedicalsecretsofficial F: facebook.com/skinmedicalsecrets

Το έκζεμα, η κνίδωση, ακόμη και τα τσιμπήματα των εντόμων είναι από τους βασικούς παράγοντες που ταλαιπωρούν το δέρμα μας, με κύριο χαρακτηριστικό τους τον έντονο κνησμό. Πώς αντιμετωπίζονται και ποια φροντίδα είναι κατάλληλη για τα δέρματα που είναι επιρρεπή στις δερματικές αλλεργίες;



Παρά το γεγονός ότι το έκζεμα δεν είναι απειλητικό για τη ζωή, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γίνεται επιμελώς η θεραπεία του, μιας και με τη λύση συνεχείας του δέρματος στην πάσχουσα περιοχή δημιουργείται πύλη εισόδου για πολλά κοινά μικρόβια, όπως είναι ο σταφυλόκοκκος και ο απλός έρπης.

την αντιμετώπιση. Η εντατική ενυδάτωση και αποφυγή των κοινών αλλεργιογόνων, όπως η οικιακή σκόνη, τα λούτρινά παιχνίδια, αποτελούν την πρόληψη. Η αντιμετώπιση εφαρμόζεται όταν υπάρχουν κλινικά σημεία εκζέματος, όπου, εκτός από τα παραπάνω, χρησιμοποιούνται τοπικά σκευάσματα κορτιζόνης στην πάσχουσα περιοχή, ενώ λαμβάνονται και αντιισταμινικά. Όταν παρέλθει η οξεία φάση της ατοπικής δερματίτιδας, μπορεί η κατάσταση να διατηρηθεί σε ύφεση με τη χρήση επίσης τοπικών σκευασμάτων αναστολέων της καλσινευρίνης και ενυδατικών κρεμών.

Παρά το γεγονός ότι το έκζεμα δεν είναι απειλητικό για τη ζωή, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γίνεται επιμελώς η θεραπεία του, μιας και με τη λύση συνεχείας του δέρματος στην πάσχουσα περιοχή δημιουργείται πύλη εισόδου για πολλά κοινά μικρόβια, όπως είναι ο σταφυλόκοκκος και ο απλός έρπης.

Πώς να φροντίσετε το δέρμα σας αν πάσχετε από έκζεμα

Δεν γνωρίζουμε ακριβώς τι είναι αυτό που προκαλεί την ατοπική δερματίτιδα, την πιο κοινή μορφή εκζέματος. Οι ειδικοί πιστεύουν ότι οι κύριοι λόγοι είναι γενετικοί και περιβαλλοντικοί. Μια δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος μπορεί να εμπλέκεται, δημιουργώντας φλεγμονή στο δέρμα, ακόμη και όταν δεν υπάρχει καμία μόλυνση για την εμφάνισή της.

Οι συναισθηματικές διαταραχές ΔΕΝ προκαλούν έκζεμα, το ΑΓΧΟΣ όμως μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα.

Ακόμα και όταν το έκζεμα υποχωρεί, το ξηρό δέρμα παραμένει.

Είναι σημαντικό το δέρμα του ατόμου που πάσχει από έκζεμα να

Το έκζεμα, ή διαφορετικά ατοπική δερματίτιδα, είναι μια αρκετά συχνή δερματολογική πάθηση που χρησιμοποιείται για να περιγράψει το ξηρό, ερυθρό και κνησμάδες δέρμα που μπορεί να επιπλακεί με λοιμώξεις ή σε χρόνιες καταστάσεις να εμφανίζεται πεπαχυσμένο. Συχνά συνδυάζεται με επιπεφυκίτιδα και άσθμα, αποτελώντας τη χαρακτηριστική τριάδα της ατοπίας.

Το έκζεμα έχει κληρονομική προδιάθεση. Μπορεί να εμφανιστεί από τη βρεφική ηλικία και σε όλα τα στάδια ανάπτυξης, μέχρι και την ενήλικη ζωή. Βέβαια, μέχρι και την παιδική ηλικία η εμφάνισή του είναι πιο έντονη και δικαιολογείται από το ότι δεν έχει ωριμάσει πλήρως το ανοσοποιητικό του σύστημα του παιδιού.

Η θεραπεία του έχει ως στόχο τη διατήρησή του σε ύφεση και περιλαμβάνει την πρόληψη και

ενυδατώνεται με ημερήσια λουτρά με ζεστό νερό, να στεγνώνεται «ταμποναριστά» και να του εφαρμόζεται αμέσως πλούσια ποσότητα ενυδατικής κρέμας (κρέμα, όχι lotion).

Φροντίστε να εφαρμόζετε ενυδατικές κρέμες όλη την ημέρα και να χρησιμοποιείτε μόνο ήπια σαπούνια ή καθαριστικά. Ψάξτε για προϊόντα που δεν περιέχουν άρωμα για να βοηθήσετε να αποτραπεί οιαδήποτε αντίδραση. Και θυμηθείτε: «άοσμο»/»unscented» δεν σημαίνει χωρίς άρωμα – είναι εκείνο το προϊόν που περιέχει ένα άλλο συστατικό για να καλυφθεί το άρωμα.

Κνίδωση

Είναι η πιο συχνή αλλεργική πάθηση του δέρματος. Ο όρος κνίδωση προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη «κνίδη» που σημαίνει τσουκνίδα, καθώς εκδηλώνεται με ερεθισμό, με κνησμό (φαγούρα) και ερυθρότητα, όπως συμβαίνει και στην κνίδωση. Η κνίδωση αποτελεί μακράν τη συχνότερη αλλεργική πάθηση του δέρματος. Είναι χαρακτηριστικό ότι ποσοστό 15-25% των ανθρώπων θα έχουν τουλάχιστον 1 επεισόδιο κνίδωσης μία φορά στη ζωή τους, με την πλειονότητα αυτών των επεισοδίων να διαρκεί λιγότερο από ένα μήνα.

Ο καλύτερος τρόπος για την αντιμετώπιση της κνίδωσης είναι η φαρμακευτική αγωγή, πάντα σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό. Σαφής βελτίωση παρατηρείται με τα αντιισταμινικά φάρμακα νέας γενιάς, τα οποία ελέγχουν σε μεγάλο ποσοστό τα συμπτώματα της νόσου. Εξελιγμένη με περισσότερες παρενέργειες είναι η κυκλοσπορίνη, ενώ εξίσου δραστική είναι η κορτιζόνη, η οποία πρέπει να χρησιμοποιείται για μικρά χρονικά διαστήματα και με ιδιαίτερη προσοχή. **Α**



Τσιμπήματα εντόμων

Όταν μας τσιμπήσει ένα κουνούπι, η αιτία του κνησμού είναι εμφανής και συνήθως υποχωρεί σε λίγες ημέρες. Υπάρχει όμως η πιθανότητα μετά από τσιμπήματα να προκληθεί μια επίμονη και έντονα κνησμώδης κατάσταση, που λέγεται κνήφη, και χρειάζεται αντιμετώπιση από δερματολόγο. Επίσης, υπάρχουν και έντομα που ζουν στο δέρμα ή τρέφονται από αυτό, προκαλώντας επίμονο και ανεξέλεγκτο κνησμό, όπως τα ακάρεα και οι ψείρες.

dermo
ACM®

Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΤΟ
ΞΗΡΟ – ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΟ – ΑΤΟΠΙΚΟ ΔΕΡΜΑ



Η **DermoACM®** είναι μια πλήρης σειρά προϊόντων η οποία καταπολεμά αποτελεσματικά τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που σχετίζονται με το δέρμα.

Όλα τα προϊόντα DermoACM® περιέχουν φυσικές δραστικές ουσίες και δρουν συνεργατικά.

Πρόσωπο & Σώμα

Δέρμα της κεφαλής

www.dermoacm.com

 **EKUBERG**
pharma s.p.a.

Via Pozzelle, 36
73025 Martano(LE)
info@ekubergpharma.com
MADE IN ITALY

Αποκλειστική
Διάρθρωση
για την Ελλάδα:

 **MEDWORLD**
Innovative Healthcare Solutions

MEDWORLD O.E.
Λυβισίου 11, Νέα Μάκρη, 19005 - Τηλ.: 22940 91970
info@medworld.gr - www.medworld.gr

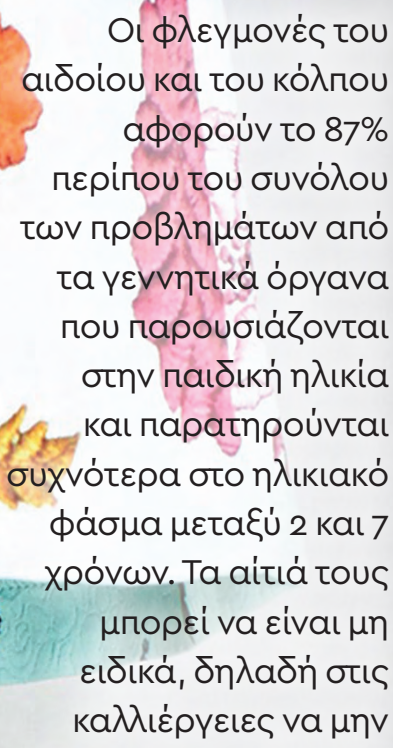


**ΔΡ ΕΥΘΥΜΙΟΣ
ΔΕΛΗΓΕΩΡΟΓΛΟΥ,**

Καθηγητής με γνωστικό αντικείμενο
Μαιευτική - Γυναικολογία, Παιδική και
Εφηβική Γυναικολογία,
Διευθυντής Β' Μαιευτικής και
Γυναικολογικής Κλινικής, Ιατρική Σχολή,
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο
Αθηνών, «Αρεταίειο» Νοσοκομείο,
διευθυντής Τομέα Υγείας - Μητέρας -
Παιδιού Ιατρικής Σχολής Εθνικού και
Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
e-mail: deligeoroglou@yahoo.gr; edeli-
geo@aretaieio.uoa.gr; edeligeor@med.
uoaa.gr Τηλ.: 210-7286353, 210-7286348

ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ ΤΟΥ ΑΙΔΟΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΟΛΠΟΥ

Παρούσες σε κάθε ηλικία



Οι φλεγμονές του αιδοίου και του κόλπου αφορούν το 87% περίπου του συνόλου των προβλημάτων από τα γεννητικά όργανα που παρουσιάζονται στην παιδική ηλικία και παρατηρούνται συχνότερα στο ηλικιακό φάσμα μεταξύ 2 και 7 χρόνων. Τα αίτιά τους μπορεί να είναι μη ειδικά, δηλαδή στις καλλιέργειες να μην απομονώνεται κάποιος μικροοργανισμός, και καίριο ρόλο διαδραματίζει η κακή υγιεινή της περιοχής. Τα ειδικά αίτια μπορεί να είναι μη μολυσματικής αιτιολογίας (π.χ. φυσικοί-χημικοί παράγοντες, αλλεργιογόνες ουσίες, ανατομικές ανωμαλίες ουροποιητικού κ.ά.) ή μολυσματικής αιτιολογίας: βακτήρια (π.χ. E. coli), μύκητες (π.χ. Candida albicans), πρωτόζωα (Trichomonas vaginalis) και έλμινθες.

Οι κύριοι προδιαθεσικοί παράγοντες για την ανάπτυξη κάποιας φλεγμονής σε αυτήν την ηλικία είναι ανατομικοί (στενή σχέση πρωκτού-αιδοίου-κόλπου), ορμονικοί (απουσία οιστρογόνων), ενώ σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η δομή του κοιλιακού επιθηλίου (λεπτό-ατροφικό-ουδέτερο Rh-στερείται γλυκογόνου και απουσιάζει ο γαλακτοβάκιλλος).

Τα κύρια συμπτώματα που εντοπίζονται είναι κοιλιακή υπερέκκριση, ερύθημα, δυσουρικά ενοχλήματα, πόνος και τοπικό οίδημα, ενώ μπορεί να παρατηρηθούν σύμπτωση των μικρών χειλέων του αιδοίου και σταγονοειδής κοιλιακή αιμόρροια. Η λήψη υλικού για καλλιέργεια αερόβιων και αναερόβιων παθογόνων μικροοργανισμών, καθώς και για Mucorplasma hominis και Ureaplasma urealyticum μέσα από τον κόλπο κρίνεται πάντοτε απαραίτητη, ενώ το άμεσο κοιλιακό παρασκεύασμα θέτει τη διάγνωση της τριχομοναδικής κολπίτιδος.

Οι φλεγμονές του αιδοίου και του κόλπου μπορεί να συνυπάρχουν, λόγω της ανατομικής γειτνίασης, με φλεγμονές του ουροποιητικού, οπότε πολλές φορές δεν θα πρέπει να παραβλέπεται η λήψη γενικής και καλλιέργειας ουρών στα νεαρά κορίτσια.

Θεραπεία

Για τις μη ειδικές λοιμώξεις, οι πλύσεις με χαμομήλι και η τήρηση των κανόνων υγιεινής αποτελούν τα βασικότερα θεραπευτικά και προληπτικά μέτρα. Η χρήση αντισηπτικών αντενδείκνυται.

Αντίθετα, η αντιμετώπιση των ειδικών μορφών γίνεται βάσει αντιβιογράμματος, με συστηματική και/ή τοπική χορήγηση θεραπείας και πάντοτε με τήρηση των κανόνων υγιεινής.

Εφηβεία και ενήλικη ζωή

Στην εφηβεία και την ενήλικη ζωή της

γυναίκας, λόγω της ενεργού σεξουαλικής δραστηριότητας, πλην των ανωτέρω, προστίθεται και η πιθανότητα φλεγμονών του αιδοίου και του κόλπου, μέσω κάποιου Σεξουαλικώς Μεταδιδόμενου Νοσήματος (ΣΜΝ). Μάλιστα, κάθε χρόνο παρατηρούνται παγκοσμίως 448 εκατομμύρια νέες λοιμώξεις θεραπεύσιμων ΣΜΝ (σύφιλη, χλαμύδια, γονόρροια, τριχομονάδα) σε γυναίκες ηλικίας 15-49 ετών, χωρίς να συμπεριλαμβάνονται σε αυτά οι ιοί HIV και HPV. Τα ΣΜΝ είναι ο κύριος λόγος αναστρέψιμης υπογονιμότητας μεταξύ των γυναικών.

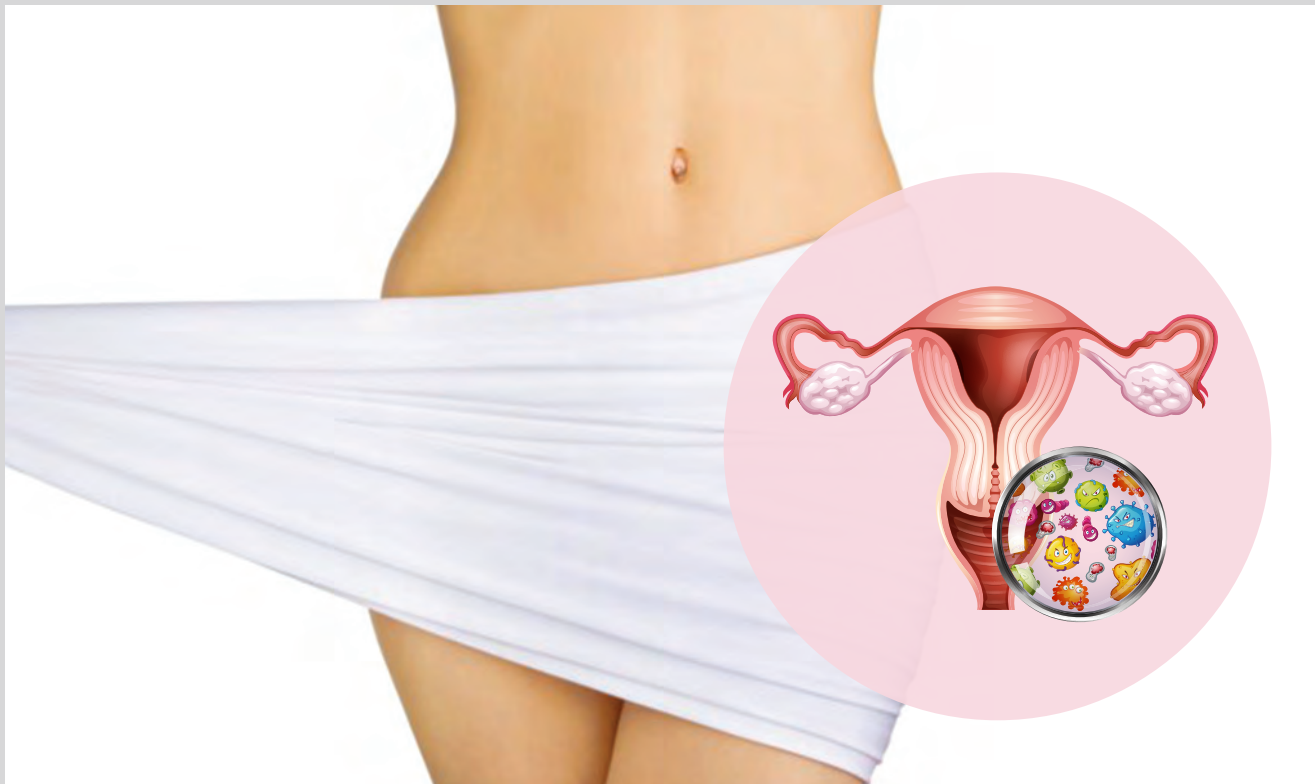
Η διαρκώς μειωμένη μέση ηλικία έναρξης της πρώτης σεξουαλικής επαφής και η συμμετοχή σε υψηλού κινδύνου σεξουαλικές συμπεριφορές (π.χ. μη χρήση ανδρικού προφυλακτικού) κατά την εφηβεία αυ-

Τουλάχιστον 80% των γυναικών θα έχει μολυνθεί με τον ιό HPV μέχρι την ηλικία των 50 ετών. Ο HPV ανιχνεύεται στο 99,7% των καρκίνων του τραχήλου της μήτρας

ξάνουν τον κίνδυνο μόλυνσης από κάποιο ΣΜΝ. Τα πιο συχνά Σεξουαλικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα περιλαμβάνουν: βακτήρια (χλαμύδια, γονόρροια, σύφιλη), τον ιό του έρπητα (HSV), των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV), της ανοσοανεπάρκειας (HIV/AIDS), της ηπατίτιδας Β (HBV) και της ηπατίτιδας C (HCV), μύκητες και πρωτόζωα (τριχομονάδα).

Αυτά εκδηλώνονται με κνησμό του αιδοίου, πόνο, διόγκωση ή εμφάνιση φυσαλίδων στα γεννητικά όργανα, στον πρωκτό ή στο στόμα, κοιλιακή υπερέκκριση, δύσσομη ή μη, αίσθημα πληρότητας στον κόλπο και συχνουρία-δυσουρία. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η διάγνωση του κάθε ΣΜΝ τίθεται μετά από εξειδικευμένη για αυτό διενέργεια εξέτασης, ενώ η θεραπεία για το κάθε ΣΜΝ είναι ξεχωριστή, στοχευμένη, εξατομικευμένη και θα πρέπει πάντοτε να υποβάλλεται σε αυτήν και ο σεξουαλικός σύντροφος.

Ιδιαίτερη μνεία χρήζει ο ιός HPV, κα-



θώς τουλάχιστον 80% των γυναικών θα έχει μολυνθεί με τον ιό μέχρι την ηλικία των 50 ετών. Ο ιός ανήκει στην οικογένεια των ιών των ανθρωπίνων θηλωμάτων και μάλιστα έχουν αναγνωρισθεί πάνω από 200 γενότυποί του. Η HPV λοίμωξη μεταδίδεται κυρίως μέσω της διεισδυτικής ή μη σεξουαλικής επαφής, ενώ το προφυλακτικό δεν προσφέρει απόλυτη προστασία, καθώς αφήνει ακάλυπτα μέρη των γεννητικών οργάνων. Οι έφηβες είναι πιο ευαίσθητες στη μόλυνση από τον ιό, λόγω της ατελούς τοπικής ανοσίας που εμφανίζουν, αλλά και λόγω της αυξημένης επιρρέπειας σε μικροτραυματισμούς κατά τη σεξουαλική επαφή και της ανεπαρκούς παραγωγής τραχηλικής βλέννης, η οποία μπορεί να δρα ως φραγμός στη μόλυνση. Ο HPV ανιχνεύεται στο 99,7% των καρκίνων του τραχήλου της μήτρας. Υπάρχουν χαμηλού κινδύνου ορότυποι του ιού, οι οποίοι προκαλούν τα γεννητικά κονδυλώματα, και υψηλού κινδύνου ορότυποι, οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για τα περιστατικά καρκίνων του τραχήλου της μήτρας.

Η διαρκώς μειωμένη μέση ηλικία έναρξης της πρώτης σεξουαλικής επαφής και η συμμετοχή σε υψηλού κινδύνου σεξουαλικές συμπεριφορές (π.χ. μη χρήση ανδρικού προφυλακτικού) κατά την εφηβεία αυξάνουν τον κίνδυνο μόλυνσης από κάποιο ΣΜΝ

Η πρωτογενής πρόληψη έναντι του HPV επιτυγχάνεται μέσω των αντι-HPV εμβολίων, ενώ η δευτερογενής πρόληψη αφορά την προσυμπτωματική διάγνωση της νόσου κατά τα αρχικά της στάδια μέσω της δοκιμασίας κατά Παπανικολάου.

Είναι σημαντικό, δε, να αναφερθεί πως το 2002 ξεκίνησε η μελέτη για το εμβόλιο έναντι του HPV και συμμετείχαν συνολικά 23 κέντρα από όλο τον κόσμο (ένα εξ αυτών ήταν το Τμήμα Παιδικής-Εφηβικής

Γυναικολογίας της Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής του «Αρεταίειου» Νοσοκομείου), όπου συμπεριελήφθησαν συνολικά 20.541 νεαρές γυναίκες, ηλικίας 16 έως 23 ετών.

Συμπερασματικά, οι φλεγμονές του αιδοίου και του κόλπου επηρεάζουν όχι μόνο τις ενήλικες γυναίκες, αλλά και τα νεαρά κορίτσια από την αρχή μάλιστα της παιδικής τους ηλικίας μέχρι και το πέρας της εφηβείας τους. Η πρώιμη διάγνωση, ο τακτικός προληπτικός έλεγχος και η κατάλληλη θεραπεία, αν επιβεβαιωθεί η νόσος, η έγκυρη και έγκαιρη ενημέρωση και εκπαίδευση, η χρήση προφυλακτικού σε κάθε τύπου επαφή και η εύκολη και δωρεάν πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας αποτελούν ακρογωνιαίους λίθους της ορθής αντιμετώπισης των φλεγμονών του αιδοίου και του κόλπου, καθώς και των ΣΜΝ. Πολλές φορές κρίνεται απαραίτητη, δε, η παραπομπή αυτών των περιστατικών σε εξειδικευμένα κέντρα αναφοράς Παιδικής & Εφηβικής Γυναικολογίας. **Δ**

DermoXEN®



Το φυσικό χάδι στην ευαίσθητη περιοχή

Μία σειρά προϊόντων σχεδιασμένη αποκλειστικά για την υγεία και ευεξία της ευαίσθητης γυναικείας περιοχής

Intimate Soothing cream(LENITIVA) 20ml

Η καταπραΰντική κρέμα Dermoxen είναι μια καλλυντική θεραπεία που βοηθά στην προστασία της εξωτερικής ευαίσθητης περιοχής από προβλήματα όπως ο κνησμός, η ερυθρότητα και το αίσθημα καύσου που μπορεί να προκαλέσει η κολπική ξηρότητα, τα εφαρμοστά ρούχα ή η παρατεταμένη χρήση ταμπόν και σερβιέτας.

Με:

- Zanthalene®, ένα φυτικό εκχύλισμα με αντικνησμώνδη δράση
- Avenanthramide, μια πρωτεΐνη βρώμης με καταπραΰντική και παυσίπονη δράση

Ενδείκνυται:

- Σε περίπτωση περιοδικού και έντονου κνησμού
- Για αίσθηση φρεσκάδας και ανακούφισης στη εξωτερική ευαίσθητη περιοχή
- Σε περίπτωση κνησμού λόγω παρατεταμένης χρήσης ταμπόν ή σερβιέτας



mw MEDWORLD
Innovative Healthcare Solutions

www.medworld.gr

Λυβισίου 11, 19005 Νέα Μάκρη,
Αττική, Τηλ.: 22940 91970
Email: info@medworld.gr



ΟΝΥΧΟΜΥΚΗΤΙΑΣΗ

**Δεν είναι
μόνο
αισθητικό πρόβλημα**

Η ονυχομυκητίαση είναι μια συχνή πάθηση, η οποία αρχικά παρουσιάζεται ως λευκή κηλίδα στην άκρη των νυχιών. Αν δεν θεραπευτεί, μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για τον οργανισμό. Τα νύχια παραμορφώνονται και πονάνε (π.χ. κατά τη βόλτα), ενώ τα προσβεβλημένα νύχια αποτελούν πύλη εισόδου μικροβίων στον οργανισμό. Επίσης, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος μετάδοσης της ονυχομυκητίασης στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας χρησιμοποιώντας κοινά μπάνια και κοινά εργαλεία μανικιούρ/πεντικιούρ.



Ε. Α. ΑΡΒΑΝΙΤΑΚΗΣ

Ποδολόγος-Ποδίατρος
Πρόεδρος του Ελληνικού
Συλλόγου Ποδίατρων-
Ποδολόγων
MSc, BSc (Hons) Podiatry MPS.
State reg. Pod.No. 13275

Η ονυχομυκητίαση προσβάλλει ένα ή περισσότερα νύχια, συνήθως των ποδιών. Αν και δεν είναι άμεσα επικίνδυνη για τη ζωή, το νύχι που έχει προσβληθεί από μύκητα αποτελεί σημείο εισόδου μικροβίων στον οργανισμό. Κάποιες φορές προκαλεί πόνο και πάχυνση των νυχιών, με αποτέλεσμα να χρειαστεί τη φροντίδα του ειδικού, καθώς και κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή. Όταν ο μύκητας προσβάλλει την περιοχή ανάμεσα στα δάχτυλα, ονομάζεται «πόδι του αθλητή». Η πάθηση αφορά κυρίως ενήλικες. Περίπου το 20% του ενήλικου πληθυσμού παρουσιάζει ονυχομυκητίαση. Συνήθως εμφανίζεται σε μεγαλύτερες ηλικίες. Κάποιες ομάδες ανθρώπων διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθούν από μύκητα, όπως τα άτομα με διαβήτη, οι αθλητές, τα άτομα με

κινητικά προβλήματα και τα άτομα με διαταραχές στο κυκλοφορικό σύστημα (αγγειοπάθεια). Τα άτομα που ιδρώνουν έντονα, κάνουν χρήση κοινόχρηστων ντους στο γυμναστήριο ή χρησιμοποιούν πισίνα έχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο. Ωστόσο, ο αριθμός των περιστατικών αυξάνεται κάθε χρόνο και στα παιδιά, ιδιαίτερα σε αυτά που έχουν σακχαρώδη διαβήτη ή αυτά που έχουν την τάση να βάζουν τα δάχτυλά τους στο στόμα.

Συμπτώματα

- Πάχυνση νυχιών
- Εύθραυστα, τραχιά νύχια
- Παραμορφωμένα σε σχήμα νύχια
- Θαμπά νύχια
- Αποχρωματισμός και πάχυνση του δέρματος κάτω από το νύχι
- Αποκόλληση του νυχιού από το υγιές δέρμα

LOCERYL®

Αμορολφίνη 5%
ΛΑΚΑ ΟΝΥΧΩΝ

Νέα συσκευασία
με σπάτουλα
ενσωματωμένη
στο πώμα



Loceryl ΟΤΣ 07/2018

Ολοκληρωμένη και αποτελεσματική λύση για υγιή νύχια

Με μόνο 1-2 εφαρμογές την εβδομάδα ...

γιατί η λοίμωξη των νυχιών απαιτεί
αντιμυκητιασική φαρμακευτική θεραπεία

Δεν απαιτείται ιατρική συνταγή

Η λάκα ονύχων LOCERYL ενδείκνυται για τη θεραπεία των ονυχομυκητιάσεων
που προκαλούνται από δερματόφυτα, ζυμομύκητες και ευρωτομύκητες

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.loceryl.gr

 GALDERMA

**ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**



ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.

15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά **ΤΗΛ.:** 210 6294600 **Fax:** 210 6294610
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294629 **Fax:** 210 6294630 **e-mail:** orders@lilly.gr www.lilly.gr

Πώς μεταδίδονται οι μύκητες;

Οι μύκητες μπορούν να μεταδοθούν είτε με άμεση επαφή, δηλαδή από άνθρωπο σε άνθρωπο, ή από ζώο σε άνθρωπο (συνήθως αδέσποτα σκυλιά ή γάτες), είτε με έμμεση επαφή, δηλαδή από το έδαφος, την άμμο, τις πετσέτες. Γι' αυτούς τους λόγους καλό θα ήταν να αποφεύγουμε να καθόμαστε στην άμμο ή το πάτωμα κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών χωρίς ψάθα ή πετσέτα. Επίσης, καλό θα ήταν να μη χρησιμοποιούν άλλα άτομα τα προσωπικά μας αντικείμενα (πετσέτες, σαγιονάρες), εκτός και αν γνωρίζουμε ότι δεν εμφανίζουν κάποια μορφή μυκητίασης.

Τι βοηθά στην ανάπτυξη των μυκήτων;

Οι κατάλληλες συνθήκες που ευνοούν την ανάπτυξη μυκήτων είναι η υγρασία και η υψηλή θερμοκρασία. Συγκεκριμένα, τα κλειστά παπούτσια κρατούν τα πόδια ζεστά και υγρά. Επίσης, τα αποδυτήρια ευνοούν την ανάπτυξη μυκήτων, αφού είναι ζεστοί και υγροί χώροι.

Τι πρέπει να προσέξουμε;

- Να σκουπίζουμε σχολαστικά τα πόδια μας.
- Να κόβουμε τα νύχια μας και να καθαρίζουμε τις περιοχές που έχουν την τάση για πάχυνση.
- Να μη χρησιμοποιούμε τα ίδια εργαλεία στα νύχια που έχουν προσβληθεί από μύκητες.
- Να φοράμε άνετα, με ανατομική στήριξη και καλής ποιότητας παπούτσια, ώστε να μην πιέζονται τα δάχτυλα των ποδιών.
- Να χρησιμοποιούμε βαμβακερές κάλτσες τις οποίες να αλλάζουμε μετά την πρώτη χρήση.
- Να χρησιμοποιούμε αντιμυκητιασικό ταλκ μέσα στα παπούτσια, ώστε να απορροφάται η υγρασία.
- Να αποφεύγουμε το περπάτημα σε δημόσιους χώρους με γυμνά πόδια.
- Να επισκεφθούμε άμεσα τον ειδικό.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Ο γιατρός με την κλινική εξέταση κάνει τη διάγνωση των μυκητιάσεων. Επίσης, χρειάζονται μικροσκοπική εξέταση και καλλιέργεια του δέρματος των νυχιών από την περιοχή που φαίνεται πως έχει προσβληθεί. Σημαντικό είναι πριν από τη λήψη δείγματος να μην έχει γίνει χρήση αντιμυκητιασικού ή αντισηπτικού φαρμάκου για τουλάχιστον 1 μήνα, διότι δυσχεραίνεται η σωστή διάγνωση, καθώς και η θεραπεία. **Q**

Πώς γίνεται η θεραπεία;

Υπάρχουν 2 διαφορετικοί τύποι φαρμακευτικών αγωγών:

- Η διά στόματος θεραπεία (αντιμυκητιασικά χάπια).
- Οι τοπικές θεραπείες (με σκευάσματα και αντιμυκητιασικά φάρμακα).
- Συνδυασμός και των δύο.
- Χειρουργική επέμβαση για αφαίρεση του νυχιού.
- Laser.

Η θεραπεία που θα ακολουθήσει ο θεράπων γιατρός εξαρτάται από τη βαρύτητα της λοίμωξης. Μπορεί να γίνει και συνδυασμός των δύο σε περίπτωση που έχει προσβληθεί και η μήτρα του νυχιού. Και οι δύο θεραπείες σκοτώνουν το μύκητα και αποτρέπουν τον πολλαπλασιασμό του υπολειπόμενου μύκητα κάτω από τα νύχια. Πρέπει να ακολουθηθεί σωστά η θεραπεία και να ολοκληρωθεί ο κύκλος της για να θεραπευτεί η ονυχομυκητίαση, που σημαίνει ότι θα διαρκέσει για όσο καιρό χρειάζεται το νύχι να μεγαλώσει και να βγει καινούργιο (9-12 μήνες για τα πόδια και έως 6 μήνες για τα χέρια).

Προληπτικά, σε πιο ήπιες καταστάσεις ή σε περιπτώσεις που υπάρχει προδιάθεση για μολυνθούν τα νύχια από μύκητες θα μπορείτε απλά να κάνετε μια θεραπεία νυχιών με ένα σύστημα αντιμετώπισης των μυκήτων με ειδικές λίμες για την αφαίρεση της πρώτης στρώσης νυχιού, γεγονός που επιτρέπει την πρόσβαση στη δομή του νυχιού ώστε να εφαρμοστεί το ειδικό διάλυμα. Στόχος της διαδικασίας αυτής είναι να δημιουργηθεί ένα μη βιώσιμο περιβάλλον για τον μύκητα, εμποδίζοντάς τον να πολλαπλασιαστεί.

Η διαδικασία πρέπει να επαναλαμβάνεται αρκετά συχνά: Λιμάρετε το νύχι μία φορά την εβδομάδα και βάζετε το υγρό διάλυμα μία φορά την ημέρα, για τις τέσσερις πρώτες εβδομάδες. Στο επόμενο στάδιο, συνεχίζετε να βάζετε το υγρό σε καθημερινή βάση για 9 μήνες ή έως ότου το νύχι επιστρέψει στη φυσιολογική του κατάσταση. Οι ειδικές λίμες πρέπει να χρησιμοποιηθούν μόνο μία φορά, ώστε να αποφεύγεται η πιθανή μόλυνση ξανά.

Πρέπει να τονίσουμε ότι κάποια αντιμυκητιασικά φάρμακα θα πρέπει να αποφεύγονται από άτομα που έχουν προβλήματα με το συκώτι ή καρδιακή ανεπάρκεια. Είναι πολύ σημαντικό να το γνωρίζει αυτό ο θεράπων γιατρός για να αποφασίσει ποια θεραπεία θα ακολουθήσει. Σημασία έχει η έγκαιρη έναρξη της θεραπείας.

Τέλος, η θεραπεία των ποδιών μας πρέπει να γίνεται από ειδικούς ποδολόγους-ποδιάτρους στα ειδικά διαμορφωμένα κέντρα. Πρέπει να τηρούνται οι απαραίτητες προδιαγραφές υγιεινής. Επίσης, τα εργαλεία πρέπει να απολυμαίνονται και να αποστειρώνονται μετά από κάθε χρήση, καθώς αποτελούν εστία μόλυνσης και μετάδοσης των μυκήτων.



Oliprox™

OLIPROX™ Nail Lacquer 12ml CE

OLIPROX™ Oral Solution 300ml



**Προστατεύει & επανορθώνει
τα νύχια από τους μύκητες**

**Σε καινοτόμο, μοναδική,
μορφή Υδατοδιαλυτής Γέλης
(Aqueous GEL)**

Έτοιμος συνδυασμός
Εύκολη εφαρμογή
Χωρίς ξύσιμο
Χωρίς αφαίρεση
προηγούμενης
εφαρμογής
Χωρίς προετοιμασία

Με άριστη διείσδυση,
υψηλή αποτελεσματικότητα & ασφάλεια

Εφαρμόζεται ακόμη
και σε βαμμένα νύχια

Ιατροτεχνολογικό προϊόν
Δερματολογικά ελεγμένο

Μια με δύο φορές ημερησίως

Φιαλίδιο 12 ml για 6 μήνες θεραπείας

**Το OLIPROX™ ORAL SOLUTION*
είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής
που βοηθά να διατηρηθούν υγιή
τα νύχια και το δέρμα.**

**Το OLIPROX™ ORAL SOLUTION
περιέχει:**

**-Σελήνιο, Ψευδάργυρο &
Βιταμίνη B5,**
σημαντικά συστατικά για τη
διατήρηση της υγείας των νυχιών & του δέρματος.

-Βιοτίνη, που συνδέεται με την
παραγωγή κερατίνης, προάγει την υγιή ανάπτυξη
των κυττάρων και βοηθά στον μεταβολισμό των
πρωτεϊνικών αμινοξέων που είναι απαραίτητα για την
ανάπτυξη των νυχιών.

-Βιταμίνη E & Υδροξυτυροσόλη,
που έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική επίδραση στα
ανθρώπινα κύτταρα.

- Παπάγια (πηγή βιταμίνης C),

- Αλόη βέρα & Πυρίτιο που
σχετίζονται με την παραγωγή κολλαγόνου.

Συνιστώμενη Ημερήσια δόση 10ml*

Διάθεση από τα Φαρμακεία. * Διαβάστε προσεκτικά το φύλλο οδηγιών πριν χρησιμοποιήσετε το OLIPROX™ ORAL SOLUTION.
Μην υπερβαίνετε την Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκα-
τάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας. Ρωτήστε τον Ιατρό ή τον φαρμακοποιό σας εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες.

boderm™

BODERM A.E.

Πάνου Γαβαλά 6, Βιομηχ. Πάρκο Αγίου Στεφάνου, 14565, Αττική.
† +30 210 7707595, f: +30 210 7716680, e: info@boderm.com
www.boderm.com



ΜΕ ΕΚΑΨΕ Ο ΗΛΙΟΣ

Και τώρα τι;



ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΑΧΙΑΣ,

Δερματολόγος –
Αφροδισιολόγος
Αγ. Παντελήμονος 2 & Λεωφ.
Ειρήνης 23, Πεύκη
τηλ. 2110195471
<https://dermalaserclinic.gr/>

Το καλοκαίρι έφθασε και όλοι «τρέχουμε» στις παραλίες για να κολυμπήσουμε και να κάνουμε ηλιοθεραπεία. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι αν καθόμαστε ατελείωτες ώρες στον ήλιο και χωρίς προστασία, κινδυνεύουμε να πάθουμε ηλιακά εγκαύματα.



Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο και στην υπεριώδη ακτινοβολία που διαπερνά την επιδερμίδα μπορεί να μας προκαλέσει επίπονες και δυσάρεστες βλάβες στο δέρμα, αλλά και να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή μας.

Τα ηλιακά εγκαύματα παρουσιάζονται σε μέρη του σώματος που εκτίθενται περισσότερο στον ήλιο, όπως η πλάτη, τα πόδια, τα αυτιά και τα χείλη. Τα συμπτώματα που εκδηλώνουν τα άτομα με ηλιακό έγκαυμα εξαρτώνται από το βαθμό του εγκαύματος. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα είναι τοπικό κοκκίνισμα του δέρματος που εμφανίζεται λίγες ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο και συνο-

τηρηθεί σύγχυση και λιποθυμία και τα άτομα με ηλιακό έγκαυμα να περιέλθουν σε κατάσταση σοκ, καθιστώντας αναγκαία τη μεταφορά τους στο νοσοκομείο.

Τρόποι αντιμετώπισης εγκαύματος

Τα άτομα με ηλιακό έγκαυμα θα πρέπει να κάνουν συχνά μπάνιο ή ντους με δροσερό/κρύο νερό το οποίο θα τα βοηθήσει να ανακουφιστούν από τον πόνο. Επίσης, θα βοηθήσει αν χρησιμοποιήσουν μαλακές πετσέτες για να στεγνώσουν το σώμα τους.

Τις πετσέτες δεν πρέπει να τις τρίβουν στο δέρμα αλλά να τις εφαρμόζουν ταμποναριστά.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει

Τα προϊόντα με υδροενεργή κολλοειδή γέλη, ιδανικά σχεδιασμένα για την αντιμετώπιση των ηλιακών εγκαυμάτων, βοηθούν στην δημιουργία ιδανικών συνθηκών ενυδάτωσης και επούλωσης για την ταχύτερη διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων, προσφέροντας άμεση ανακούφιση.

δεύεται με ελαφρύ πόνο στην περιοχή, οίδημα της περιοχής (πρήξιμο), κνησμό-φαγούρα και φυσαλίδες (φουσκάλες). Εντός διαστήματος επτά ημερών από την ημέρα εμφάνισης του εγκαύματος εμφανίζεται απολέπιση-ξεφλούδισμα της δερματικής περιοχής.

Τα άτομα που εμφανίζουν ηλιακό έγκαυμα μπορεί να παρουσιάσουν και γενικότερα συμπτώματα στον οργανισμό τους, όπως ναυτία ή έμετος, πονοκέφαλος, πυρετός και αφυδάτωση. Σε πιο σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να παρα-

να δοθεί στην ενυδάτωση της περιοχής. Η σωστή ενυδάτωση της πάσχουσας περιοχής θα βοηθήσει την άμεση επούλωση του εγκαύματος. Τα άτομα μπορούν να χρησιμοποιήσουν κρέμες ή γαλακτώματα με ενυδατικές και καταπραϋντικές ιδιότητες, που βοηθούν στην επούλωση και ενυδάτωση του δέρματος.

Ακόμα καλύτερα αποτελέσματα παρουσιάζουν τα προϊόντα με υδροενεργή κολλοειδή γέλη, τα οποία βοηθούν στην δημιουργία ιδανικών συνθηκών επούλωσης, προκειμένου

να επιταχυνθεί η διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται ταχύτερη επούλωση χωρίς σημάδια.

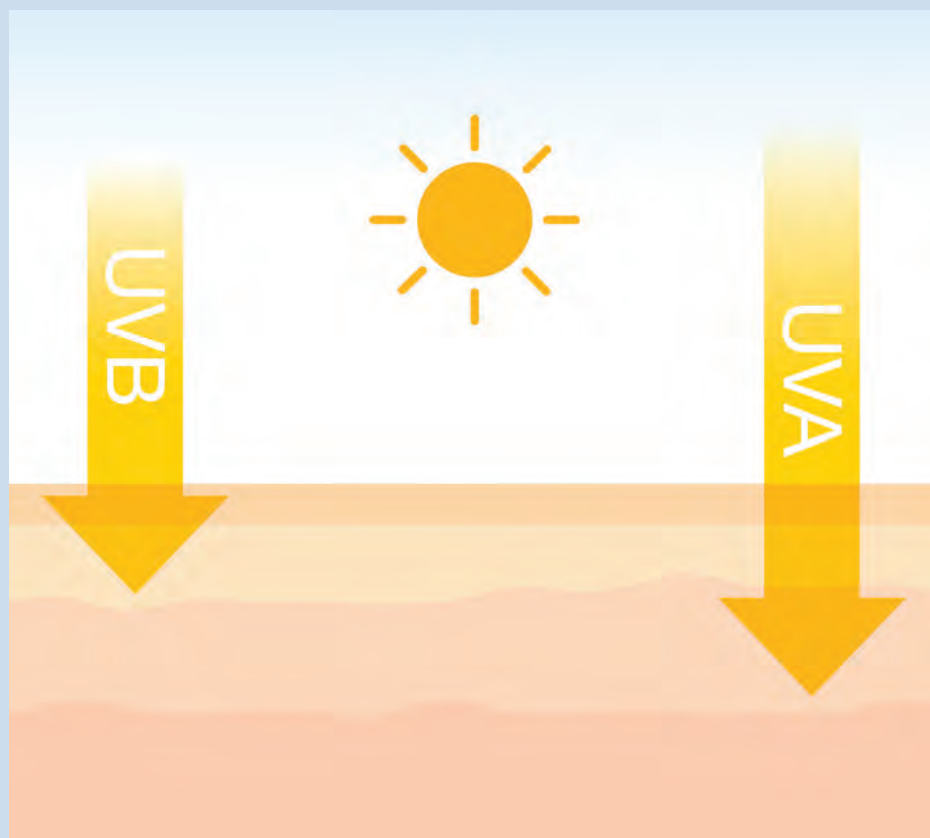
Επίσης, το προστατευτικό φιλμ που δημιουργούν στην επιφάνεια του εγκαύματος προστατεύει από εξωτερικές επιμολύνσεις από μικρόβια και βακτήρια. Σε περίπτωση εμφάνισης φουσκαλών στο δέρμα, δεν πρέπει να τις σπάνε οι ίδιοι για να μην προκληθεί μόλυνση, ενώ καλό είναι να μην τοποθετούνται πάνω στο έγκαυμα λιπαρές ουσίες, όπως βούτυρο, λάδι ή βαζελίνη, καθώς τα στρώματα του λίπους εγκλωβίζουν τη θερμότητα στο εσωτερικό του δέρματος. Επίσης, πρέπει να αποφεύγεται η χρήση οδοντόκρεμας γιατί μπορεί να προκαλέσει περαιτέρω ερεθισμό του δέρματος.

Στα άτομα με ηλιακό έγκαυμα συστήνεται η λήψη παυσίπονων για την αντιμετώπιση του πόνου και της φλεγμονής και η λήψη άφθονων υγρών και νερού, ενώ σε περίπτωση όξυνσης των συμπτωμάτων είναι απαραίτητη η επικοινωνία με ιατρό. Φυσικά, τα άτομα με ηλιακό έγκαυμα πρέπει να αποφεύγουν την έκθεση στον ήλιο μέχρι την επούλωση και έπειτα να εφαρμόζουν όλες τις οδηγίες προστασίας.

Μέτρα προφύλαξης

Για να μην ταλαιπωρούμαστε με ηλιακά εγκαύματα, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα κατάλληλα μέτρα προφύλαξης κατά την έκθεσή μας στον ήλιο.

Πρέπει όλοι να αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο κατά τις ώρες 11.00 έως και 16.00 και να φοράμε καπέλο. Τα στρογγυλά καπέλα με μεγάλο γείσο



(που φοράνε περισσότερο οι γυναίκες) είναι καλύτερα από τα καπέλα τύπου jockey, καθώς προστατεύουν περισσότερα σημεία του σώματος, όπως το λαιμό, τη μύτη, τα αυτιά, τα μάτια και γενικά μεγαλύτερο μέρος του κεφαλιού.

Επίσης, είναι απαραίτητη η χρήση γυαλιών ηλίου με προδιαγραφές προστασίας από ακτινοβολία UV. Τα γυαλιά ηλίου δεν είναι απαραίτητο να είναι ακριβά, αλλά πρέπει να τηρούν τις προδιαγραφές ώστε να μπλοκάρουν το 99-100% της UVA και της UVB ακτινοβολίας. Πριν από την αγορά των γυαλιών ηλίου πρέπει όλοι να διαβάσουμε προσεκτικά τις προδιαγραφές κατασκευής τους.

Παράλληλα, πρέπει να καλύπτουμε το σώμα μας με ελαφρά

και άνετα ρούχα από βαμβακερό ή λινό ύφασμα, ενώ είναι ιδιαίτερα σημαντική η συχνή εφαρμογή αντιηλιακού με υψηλό δείκτη προστασίας (SPF), το λιγότερο 30, ακολουθώντας με προσοχή τις οδηγίες εφαρμογής στα ακάλυπτα από ρουχισμό μέρη του σώματος. Δεν πρέπει να ξεχνάμε να εφαρμόζουμε αντιηλιακό στα αυτιά, στη μύτη, στον αυχένα και στα δάκτυλα των ποδιών και πρέπει να θυμόμαστε ότι καλό είναι να αποφεύγουμε τη χρήση παλαιού-περσινού αντιηλιακού, καθώς μειώνεται σταδιακά με το χρόνο η ηλιοπροστατευτική του δράση. Τέλος, κατά την έκθεσή μας στον ήλιο συστήνεται η συχνή κατανάλωση υγρών για την ενυδάτωση όλων των ιστών του σώματος. **Ω**

μάκρια;

Κάν' το ,
να περάσει.



FLMGL.kx1

CE0344



ΗΛΙΑΚΟ
ΕΓΚΑΥΜΑ



ΠΛΗΓΕΣ



ΕΚΔΟΡΕΣ



ΚΟΨΙΜΑΤΑ



ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ
(βραστό νερό,
καυτό λάδι, σίδερο,
μάτι κουζίνας,
μπάρμπεκιου κλπ)

και πέρασε.



ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ

Σύμμαχος καλής υγείας



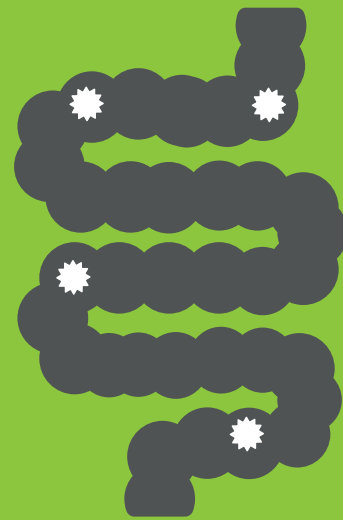
**ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ**

Διευθυντής Γαστρεντερολογικής Κλινικής
και Ενδοσκοπικού Τμήματος,
Νοσοκομείο Μητέρα

Είναι γνωστό ή λιγότερο γνωστό πως στο ανθρώπινο έντερο κατοικούν περισσότερα από 300 τρισεκατομμύρια μικρόβια σχηματίζοντας μία πολύπλοκη οικολογική κοινότητα, το εντερικό μικροβίωμα, το οποίο επηρεάζει τόσο τη φυσιολογία του εντέρου, όσο και την προδιάθεση για την εμφάνιση πολλών ανθρώπινων νοσημάτων. Τόσο πολύ περισσότερα είναι τα γονίδια του μικροβιώματός μας σε σχέση με τα γονίδιά μας, που αναρωτάται κανείς αν είμαστε περισσότερο μικρόβια παρά άνθρωποι.



your mood



your gut bacteria

Ζωντανά Προβιοτικά

...για κάθε ανάγκη & ηλικία

UDO'S CHOICE
No Excuses

- ▶ Εγγυημένος πληθυσμός & δραστηριότητα από την παραγωγή μέχρι τη λήξη
- ▶ Διοσφαλισμένη ανοχή στο όξινο περιβάλλον του στομάχου
- ▶ Καηλιέργειες που εγκαθίστανται & αποικίζουν τις βλενογόνους
- ▶ Πιστοποιημένη διαδικασία παρασκευής (Lyophilization)

- ΕΝΤΕΡΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
- ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ
- ΚΑΛΗ ΠΕΨΗ
- ▶ Ενισχύουν το **ανοσοποιητικό**
- ▶ Μειώνουν τη **δυσκοιλιότητα** και τη **διάρροια**
- ▶ Αποκαθιστούν την εντερική χλωρίδα μετά από **αντιβιώσεις**
- ▶ Προστατεύουν από **μολύνσεις** και **βακτήρια** (E. Coli, Candida κ.ά.)
- ▶ Αυξάνουν την **απορρόφηση βιταμινών, μετάλλων, αμινοξέων**
- ▶ Συμμετέχουν στη μείωση της **χοληστερόλης**
- ▶ Βελτιώνουν την ανοχή στη **λακτόζη**



ΔΙΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ

Στοματική υγεία (2 dis)

Μωρά 1-3 ετών (3 dis)

Παιδιά 4-15 ετών (5 dis)

Ενήλικες έως 54 ετών (17 dis)

Ενήλικες 55+ (34 dis)

Ουροποιητικό - Μύκτες (42 dis)

Χρόνια εντερικά προβλήματα (102 dis)

Εισάγονται από τον Καναδά



www.florahealth.com

From seed to bottle



Αποκλειστική διανομή για Ελλάδα και Κύπρο
T: 2310 449 441 • www.medmelon.gr



Τα μικρόβιά μας μορφοποιούν και αναμορφώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα, ενεργοποιούν γονίδια που σχετίζονται με την αγγειογένεση και την κυτταρική διαφοροποίηση, συμμετέχουν στη νευροορμονική ρύθμιση της όρεξης και μειώνουν τη συσσώρευση του λιπώδους ιστού, για να αναφέρουμε μερικές μόνο από τις λειτουργίες του εντερικού μικροβιώματος.

Τα προβιοτικά είναι φιλικά βακτήρια, δηλαδή μη παθογόνοι ζωντανοί μικροοργανισμοί, που χορηγούμενοι σε επαρκείς ποσότητες ωφελούν την υγεία του ατόμου που τα λαμβάνει.

Κυριότεροι αντιπρόσωποι είναι οι *lactobacillus* (*acidophilus*, *rhannosus*, *plantarum*, *bulgaricus*), τα *bifidobacterium* (*infantis*, *animalis*, *breve*, *longum*), ο *enterococcus faecium*, ο *streptococcus*. Τα προβιοτικά δεν είναι τοξικά, δεν επηρεάζονται από τα γαστρικά υγρά και δρουν κατευθείαν στο εντερικό επιθήλιο, βελτιώνοντας τη λειτουργία του και καταστέλλοντας τη φλεγμονή όταν αυτή προκύψει.

Μπορεί να βοηθήσουν τόσο στη διάρροια (από μικρόβια ή από αντιβιοτικά), στη διάρροια των ταξιδιωτών, στη δυσκοιλιότητα, στη μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος (NAFLD), στην κοιλιοκάκη, στο ευερέθιστο έντερο, στη φλεγμονώδη νόσο του εντέρου και πιθανά σε πολλές εξωεντερικές νόσους που η πρωταρχική τους διαταραχή ίσως βρίσκεται στο έντερο.

Επιπλέον, εκτός της βελτίωσης της λειτουργίας του εντέρου, τα προβιοτικά συμβάλλουν

Τα προβιοτικά δεν είναι τοξικά, δεν επηρεάζονται από τα γαστρικά υγρά και δρουν κατευθείαν στο εντερικό επιθήλιο, βελτιώνοντας τη λειτουργία του και καταστέλλοντας τη φλεγμονή όταν αυτή προκύψει.



στην καλύτερη ανοχή στη λοίμωξη, στη σύνθεση βιταμινών, στην απορρόφηση μετάλλων και στη μείωση των στοματικών λοιμώξεων.

Η χρήση τους πρέπει να γίνεται εξατομικευμένα και στοχευμένα, αξιολογώντας τις πραγματικές ανάγκες του οργανισμού ανά περίπτωση.

Τελευταίες μελέτες δείχνουν πως συγκεκριμένα στελέχη ή μείγματα στελεχών έχουν και ανοσοτροποποιητικές ιδιότητες, καθιστώντας τα χρήσιμο

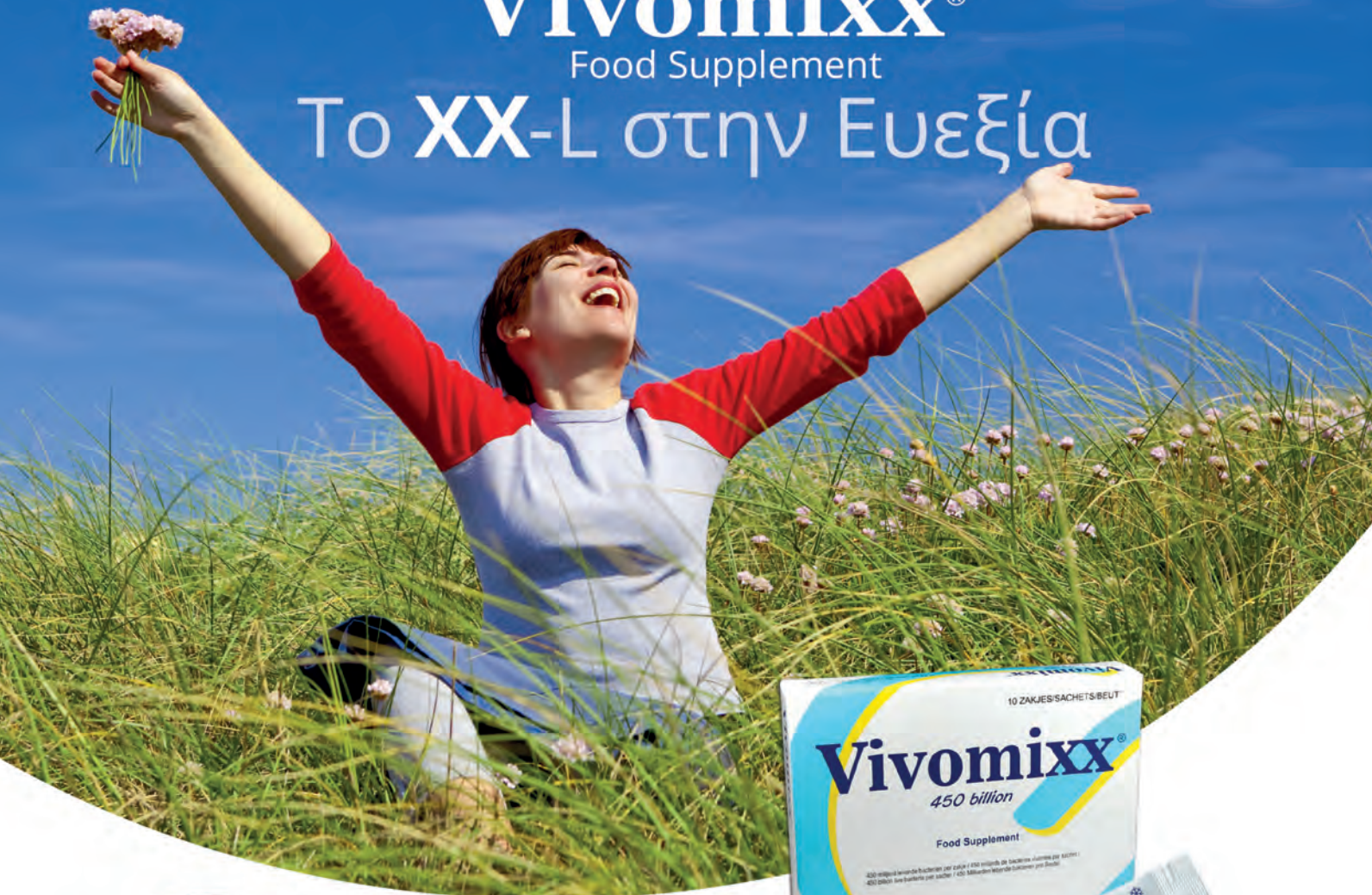
όπλο και εργαλείο στα χέρια της επιστήμης.

Μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί πολλές μελέτες και αναλύσεις της εσωτερικής μας χλωρίδας, η επιστήμη δουλεύει συνεχώς πάνω σε αυτούς τους άξονες και τα αποτελέσματα των μελετών θα αποτελέσουν τη σημαντικότερη εξέλιξη και πρόοδο της Ιατρικής τις επόμενες δεκαετίες. Η ελπίδα είναι πως η τροποποίηση της εντερικής μας χλωρίδας θα γεννήσει νέες θεραπείες σε πολλές χρόνιες εντερικές και μη νόσους, ενώ η βελτιστοποίησή της θα αποτρέψει άλλες. **Α**

Vivomixx®

Food Supplement

Το XX-L στην Ευεξία



THE HIGH QUALITY
MICROBIOTIC

DE SIMONE
FORMULATION

8 διαφορετικά στελέχη
βακτηρίων που βοηθούν στη
διατήρηση ενός υγιούς
πεπτικού συστήματος.

450 δισεκατομμύρια
βακτήρια σε ένα φακελάσκο.

Η διατήρηση ενός υγιούς πεπτικού συστήματος είναι σημαντική

Το Vivomixx εφευρέθηκε από τον γιατρό και καθηγητή μολυσματικών ασθενειών και ανοσολογίας - Claudio De Simone, MD, PhD. Αυτά τα στελέχη βακτηρίων επελέγησαν για το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τους και την ικανότητά τους να συνεργάζονται στενά ως μια ομάδα για να εκτελέσουν αυτό που δεν μπορούν να κάνουν μεμονωμένα στελέχη ή άλλοι συνδυασμοί στελεχών. Αναγνωρισμένος για την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά του, ο συνδυασμός του Prof De Simone με το εμπορικό σήμα Vivomixx διανέμεται στην Ελλάδα και σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο.



www.amhealth.biz • www.vivomixx.eu/el/ • 210-5136008

Mendes
INNOVATION IN MICROBIOTICS



BIFOLAC RESTORE & BIFOLAC QR

Ο σύμμαχος για την σωστή λειτουργία του πεπτικού



Αποκατάσταση και διατήρηση της ισορροπίας της μικροχλωρίδας του πεπτικού.
Ιδανικό για:

**ΔΙΑΡΡΟΙΑ
ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑ
ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ
ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ
ΕΝΤΕΡΟΥ**



BIFOLAC RESTORE

- 11 διαφορετικά προβιοτικά στοιχεία
- Δισεκατομμύρια ζώντα στελέχη
- Μοναδική φόρμουλα ProTarget™ για στοχευμένη χορήγηση των προβιοτικών ακριβώς εκεί που χρειάζεται.

BIFOLAC QR

- Υψηλή συγκέντρωση 3 προβιοτικών
- Τεχνολογία γρήγορης αποδέσμευσης
- Ιδανικό για βρέφη, νήπια, παιδιά και άτομα με πρόβλημα κατάποσης.



Ζητήστε τα στα φαρμακεία. Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για την Ελλάδα Eifron
Λεωφόρος Πολυγύρου 32, Θέρμη, Θεσσαλονίκη, ΤΚ: 57001 Τ. 2310 461 000



ΔΙΥΙΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

«10 εντολές»

για το καλοκαίρι

Ο χρόνος για τις καλοκαιρινές διακοπές μετρά ήδη αντίστροφα και οι περισσότεροι από εμάς ψάχνουμε τρόπους είτε για να χάσουμε μερικά κιλά μέχρι να βγούμε στην παραλία είτε για να περάσουμε ευχάριστα τις διακοπές μας χωρίς στερήσεις μεν, χωρίς να φορτωθούμε κιλά δε. Την ίδια ώρα, ο κίνδυνος για δηλητηρίαση και αφυδάτωση λόγω της ζέστης παραμονεύει! Πώς θα αποφύγουμε όλες αυτές τις παγίδες; Ο παρακάτω διατροφικός δεκάλογος θα σας φανεί κάτι παραπάνω από χρήσιμος!



**ΦΑΙΔΩΝ
ΛΙΝΤΜΠΕΡΓΚ**

Ειδικός Παθολόγος –
Διαβητολόγος,
ειδικός σε θέματα
μεταβολισμού
Dr. Fedon Lindberg's Clinic
Riddervolds gate 4, N-0256
Oslo, Norway
e-mail: fedon.lindberg@
drilindbergs.no
www.fedon.no

Κανόνας Νο 1: Πείτε όχι στις δίαιτες της μόδας και κυρίως στις ολιγοθερμιδικές και μονοφαγικές δίαιτες!

Το να μειώνει ξαφνικά κανείς πολύ την πρόσληψη τροφής, να παραλείπει γεύματα ή να νηστεύει τελείως, δίνει λάθος μήνυμα στο σώμα και οδηγεί σε επιβράδυνση του μεταβολισμού. Οι χαμηλές καύσεις κάνουν τα κιλά να επιστρέφουν ταχύτατα όταν ξαναρχίζουμε να τρώμε φυσιολογικά και οδηγεί στο γνωστό ως «φαινόμενο γιο-γιο». Ο οργανισμός δέχεται πιο εύκολα το σταδιακό χάσιμο βάρους, χωρίς να ξεκινήσει την άμυνα, που οδηγεί σε δυσκολία απώλειας, αφού μειώνεται ο μεταβολισμός.

Μία λάθος διαίτα, με πολύ περιορισμένες θερμίδες, οδηγεί σε απώλεια μυϊκής μάζας, γερνάει πρόωρα τον οργανισμό,

μειώνει τις αναβολικές ορμόνες, όπως την τεστοστερόνη και τη θυροξίνη, και προκαλεί χρόνια κόπωση, απώλεια μαλλιών, κακή υγεία δέρματος και νυχιών, χαλάρωση του δέρματος κ.ο.κ.

Επιπλέον, οι μονοφαγικές δίαιτες είναι βαρετές και δεν μπορούν να ακολουθηθούν για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Μια μονόπλευρη, ανιαρή διατροφή είναι η συνηθέστερη αιτία αποτυχίας μιας δίαιτας.

Κανόνας Νο 2: Προσοχή στην αφυδάτωση!

Η ζέστη και η πολύωρη έκθεση στον ήλιο, σε συνδυασμό με την εφίδρωση, αυξάνουν τον κίνδυνο για προβλήματα υγείας, όπως η αφυδάτωση και οι ανεπάρκειες βιταμινών και μετάλλων. Φροντίστε την ενυδάτωσή σας, πίνοντας νερό και τρώγοντας

φρούτα και λαχανικά, αλλά και αποφεύγοντας τους πολλούς καφέδες και το αλκοόλ, ειδικά στην παραλία!

Κανόνας Νο 3: Καταναλώστε φρούτα και λαχανικά!

Τα θρεπτικά συστατικά των φρούτων και των λαχανικών είναι στο αποκορύφωμά τους το καλοκαίρι. Τα εποχικά φρούτα και λαχανικά έχουν καλύτερη γεύση, μεγαλύτερη θρεπτική αξία και είναι λιγότερο επιβαρυνμένα με ζιζανιοκτόνα.

Αν ωστόσο έχετε διαβήτη, αυξημένα λιπίδια ή πολλά περιττά κιά θα πρέπει να είστε προσεκτικοί με τις ώριμες μπανάνες και κάποια τροπικά φρούτα, αλλά και τα αποξηραμένα φρούτα, τα οποία έχουν υψηλότερο γλυκαιμικό φορτίο.

Κανόνας Νο 4: Προτιμήστε τα φρούτα από τους χυμούς!

Ο φρέσκος φρουτοχυμός σάς εφοδιάζει με βιταμίνες και μέταλλα αλλά με λιγότερες φυτικές ίνες, καθώς οι τελευταίες βρίσκονται στη σάρκα του φρούτου.

Το να πίνετε χυμούς αντί για νερό δεν είναι καλή ιδέα, αφού έχουν σημαντική ποσότητα σακχάρων και θερμίδων, σχεδόν ίδια με τα σακχαρούχα αναψυκτικά. Θυμηθείτε: είναι πολύ πιο υγιεινό να φάτε μία ή δύο μερίδες φρούτων την ημέρα παρά να πιείτε το χυμό τους. Χορταίνετε πολύ περισσότερο αν φάτε ένα ολόκληρο πορτοκάλι, από ό,τι αν πιείτε ένα ποτήρι χυμό, που χρειάζεται 3 πορτοκάλια και συνεπώς περιέχει 3 φορές περισσότερα σάκχαρα. Επιπλέον, οι φρουτοχυμοί είναι εξίσου ή ακόμη και πιο προβληματικοί από τα σακχαρούχα αναψυκτικά τύπου κόλα για τα δόντια (τερηδόνα). Αν και τα δύο περιέχουν ίδιες ποσότητες σακχάρων, οι χυμοί έχουν το μειονέκτημα ότι είναι πιο όξινοι.

Κανόνας Νο 5: Αποφύγετε τα πολλά μπαχαρικά και τα βαριά τρόφιμα!

Οι επιλογές στην ταβέρνα δίπλα στη θάλασσα είναι πολλές, ωστόσο πρέπει να



Φροντίστε την ενυδάτωσή σας, πίνοντας νερό και τρώγοντας φρούτα και λαχανικά, αλλά και αποφεύγοντας τους πολλούς καφέδες και το αλκοόλ, ειδικά στην παραλία!

είμαστε συνετοί στις επιλογές μας. Αποφύγετε τρόφιμα με πολλά μπαχαρικά και καρυκεύματα, τα πιάτα με κόκκινο κρέας, τα πολλά τηγανητά και τα πιάτα που περιέχουν

βαριές σάλτσες, κρέμα ή πολλά τυριά.

Κανόνας Νο 6: Χορτάστε το στομάχι σας, όχι τα μάτια σας!

Το μάτι είναι πιο πεινασμένο από το στομάχι. Επιλέξτε μικρότερο πιάτο, φάτε πρώτα μια σαλάτα με λαδόξιδο ή λαδόλεμονο, περιμένετε 15 λεπτά και μετά βάλτε στο πιάτο σας το κυρίως γεύμα. Αν δεν χορτάσετε, περιμένετε δέκα λεπτά πριν ξανασερβιριστείτε. Ο εγκέφαλος χρειάζεται 15-20 λεπτά για να λάβει τα μηνύματα κορεσμού. Αυτός είναι και ο λόγος που το φαγητό στα fast food συχνά οδηγεί σε υπερφαγία.

Κανόνας Νο 7: Αλκοόλ με μέτρο

Περιορίστε το αλκοόλ σε 1 ποτήρι κρασί την μέρα για τις γυναίκες και 2 για τους άντρες. Αυτή είναι η ποσότητα που προστατεύει και από τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Οι μεγαλύτερες ποσότητες αλκοόλ βλάπτουν την υγεία και δυσκολεύουν το αδυνάτισμα.

Κανόνας Νο 8: Αντιηλιακά τρόφιμα

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν αντιοξειδωτικά που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη των βλαβών και της εκφύλισης που προκαλούν οι ακτίνες UV.

Υπάρχουν τρία αντιοξειδωτικά που αποδεδειγμένα μειώνουν τις επιπτώσεις της επίδρασης του ήλιου στο δέρμα και μπορούν να αποτρέψουν την περαιτέρω βλάβη της υπεριώδους ακτινοβολίας: το σελήνιο, η βιταμίνη E και η βιταμίνη C.

Τα θαλασσινά, το κρέας, τα δημητριακά ολικής άλεσης και αρκετά λαχανικά είναι πλούσια σε σελήνιο. Το λάχανο, οι πιπεριές, το μαρούλι, οι ντομάτες, οι πατάτες, τα εσπεριδοειδή, το πεπόνι και οι φράουλες είναι πλούσια σε βιταμίνη C. Τα φυτικά έλαια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, το σουκίτι, ο κρόκος του αυγού, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι πλούσιοι σε βιταμίνη E.

Κανόνας Νο 9: Προσοχή στις δηλητηριάσεις!

Φροντίστε να πετάτε τα ευπαθή τρόφιμα αν παραμείνουν σε θερμοκρασία δωματίου για δύο ώρες ή περισσότερο. Αποφύγετε τα πιο κάτω τρόφιμα το καλοκαίρι, εκτός αν έχετε φορητό ψυγείο με άφθονο πάγο ή κατεψυγμένες παγοκύστες ώστε να κρατήσετε το περιεχόμενο κρύο: σαλάτες με μαγιονέζα, προϊόντα γάλακτος, νωπά φρούτα, ψαρικά, πράσινες σαλάτες και λαχανικά, ντρέσινγκ και ντιπ, κοτόπουλο.

Κανόνας Νο 10: Ναι στο παγωτό αλλά με μέτρο!

Τα σορμπέ και το παγωμένο γιαούρτι θα σας βοηθήσουν να δροσιστείτε, αποφεύγοντας τις πολλές θερμίδες και τα πολλά κορεσμένα λιπαρά. Να θυμάστε ότι στην αγορά κυκλοφορούν πλέον παγωτά χωρίς καθόλου ζάχαρη, με στέβια ή άλλα γλυκαντικά και περιορισμένα ή καθόλου λιπαρά. **Q**

Διατροφικές Μπάρες

Extend

NUTRITION™

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ ΟΤΙ **ΒΟΗΘΑΕΙ** ΣΤΗ
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΟΥ
ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ
ΓΙΑ ΕΩΣ ΚΑΙ 9 ΩΡΕΣ (6 κλινικές μελέτες)

ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ **τ. ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ**
ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ

Dr. Francine Kaufman, M.D.

Αθλητισμός



- › ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΥΡΑΣΗ
- › ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
- › ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΜΥΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



Chocolate & Caramel Bar

- › **Low Net Carbs: 0-1gr**
- › **Low Sugar**
- › **High Protein & Gluten Free**
- › **Only 130 – 150 Calories**
- › **Patented Formula**



USA PATENT



Sweetened
with stevia

Δίαιτα



- › **ΧΑΛΙΝΑΓΩΓΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ**
- › **ΧΑΜΗΛΗ ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ**
- › **ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΔΙΑΙΤΑ**



Cookies & Cream Bar

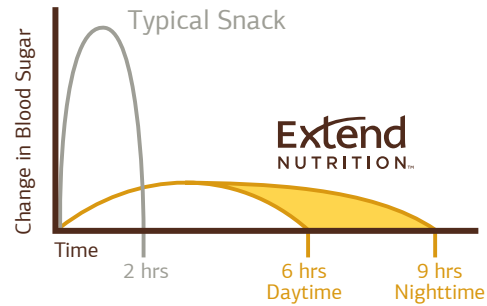
Διατροφικές Μπάνες

Extend
NUTRITION™



Sweetened
with stevia

**ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ
ΟΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗ
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΟΥ
ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ**
ΓΙΑ ΕΩΣ ΚΑΙ **9 ΩΡΕΣ** (6 κλινικές μελέτες)



Η Nutra9 Blend 1 της Extend Nutrition που έχει κατοχυρωθεί με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας, αποδεικνύεται κλινικά ότι βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα για έως και 6 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας και για έως 9 ώρες κατά την διάρκεια της νύχτας. Η φόρμουλα μας περιέχει ένα μοναδικό συνδυασμό υδατανθράκων εκτεταμένης απελευθέρωσης, ινών, άπαχου πρωτεΐνης και μια μικρή ποσότητα υγιούς λίπους.

Η Extend Nutrition σας βοηθά είτε αναζητάτε λύσεις για να βοηθήσετε στη

διαχείριση ρύθμισης του σακχάρου στο αίμα είτε ψάχνετε για ένα υγιεινό, εξαιρετικό φαγητό.

Η Extend Nutrition αναπτύχθηκε από την Dr. Francine Kaufman, πρώην πρόεδρο της Αμερικανικής Ένωσης Διαβήτη.

Ξεκινώντας από τη δική της, κουζίνα η Δρ Kaufman δημιούργησε μια σειρά από διατροφικά σνακ, χρησιμοποιώντας την κατοχυρωμένη με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας Nutra9 που υποστηρίζεται κλινικά και συνιστάται από τους επαγγελματίες του τομέα της υγείας σε όλο τον κόσμο.

ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΣΤΟ: www.ExtendNutrition.com



USA PATENT

- Patent No. 5,605,893 «Method of Using a Therapeutic Food Composition to Diminish Blood Sugar Fluctuations»
- Patent No. 5,843,921 «Therapeutic Food Composition to Diminish Blood Sugar Fluctuations»
- Patent No. 6,339,076 «Therapeutic Food Composition

to Diminish Blood Sugar Fluctuations»
- Patent No. 6,534,487 «Methods for Suppressing Appetite and Enhancing Exercise and Recovery»
- Patent No. 6,905,702 «Methods for Regulating Blood Glucose and Appetite Suppression in Type 2 Diabetics»

ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ

MARVIFARM
PHARMACEUTICAL WHOLESALERS

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΩΝ: 210 3837008



ΠΑΓΩΤΟ



**ΔΡ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
ΠΑΠΑΛΑΖΑΡΟΥ**

Διατολόγος-διατροφολόγος,
Αναγνωστοπούλου 37, Κολωνάκι,
τηλ.: 210-3640036,
info@drpapalazarou.gr
www.drpapalazarou.gr

Απόλαυση χωρίς ενοχές





Οι γλυκοζίτες στεβιόλης αποτελούν φυσικές γλυκαντικές ουσίες, που είναι απόλυτα ασφαλείς. Επειδή είναι πολύ πιο γλυκοί από τη ζάχαρη προσφέρουν την ίδια γλυκύτητα με ελάχιστες θερμίδες.

Παρεξηγημένο όσο κανένα άλλο τρόφιμο, μία μπάλα απλό παγωτό προσφέρει λιγότερες θερμίδες από άλλα γλυκίσματα, όπως μια μους σοκολάτα ή δύο γεμιστά μπισκότα. Το παγωτό είναι ένα τρόφιμο που έχει θέση στο διαιτολόγιό μας, ακόμη και στην «κανονική» του (όχι light) εκδοχή. Σήμερα μάλιστα, που υπάρχουν διαθέσιμα στην αγορά γευστικότερα σορμπέ και παγωτά με καθόλου ζάχαρη και περιορισμένα ή μηδέν λιπαρά, όλοι μπορούν να απολαύσουν το παγωτό τους στο μέγιστο με το... μίνιμουμ των θερμίδων!

Αντίθετα με όσα πολλοί πιστεύουν, το παγωτό δεν είναι απαγορευμένο στο πλαίσιο μιας διαίτας ή μιας υγιεινής διατροφής. Το παγωτό είναι ένα γαλακτοκομικό προϊόν και, όπως όλα τα άλλα τρόφιμα της κατηγορίας του, συνιστά πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης, ασβεστίου, φωσφόρου και βιταμινών του συμπλέγματος Β. Το παγωτό δεν είναι μόνο διατροφικά πολύτιμο, αλλά και απαραίτητο για το καλοκαίρι. Αρκεί να καταναλώνεται με μέτρο. Μοναδικό μειονέκτημά του σε σχέση με τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι ότι περιέχει παράλληλα κορεσμένο λίπος και ζάχαρη, που αυξάνουν τη θερμική του αξία.

Παγωτά «χωρίς»

Οι γλυκοζίτες στεβιόλης αποτελούν φυσικές γλυκαντικές ουσίες, που είναι απόλυτα ασφαλείς. Επειδή είναι πολύ πιο γλυκοί από τη ζάχαρη προσφέρουν την ίδια γλυκύτητα με ελάχιστες θερμίδες.

Στην πορεία των χρόνων, η βιομηχανία τροφίμων ανταποκρίθηκε στην ανάγκη για παγωτά χωρίς ζάχαρη και πολλά λιπαρά και δημιούργησε ποικιλία παγωτών: με 0% ζάχαρη, με 0% λιπαρά, με 0% ζάχαρη ΚΑΙ 0% λιπαρά, παγωτά με στέβια και λίγες θερμίδες.

Τα παγωτά αυτά αποτελούν μια πολύ καλή επιλογή για τα άτομα που βρίσκονται σε μια διαίτα απώλειας βάρους, για τα άτομα που το λιπιδαιμικό τους προφίλ δεν τους επιτρέπει την κατανάλωση «κανονικού» παγωτού (δηλαδή με φουλ λιπαρά και ζάχαρη).

Μια πραγματικά καλή εναλλακτική λύση για το κλασικό παγωτό αποτελούν και τα παγωτά τύ-



Στην πορεία των χρόνων, η βιομηχανία τροφίμων ανταποκρίθηκε στην ανάγκη για παγωτά χωρίς ζάχαρη και πολλά λιπαρά και δημιούργησε ποικιλία παγωτών: με 0% ζάχαρη, με 0% λιπαρά, με 0% ζάχαρη ΚΑΙ 0% λιπαρά, παγωτά με στέβια και λίγες θερμίδες.

που σορμπέ, που έχουν τις μισές θερμίδες σε σχέση με τα συνηθισμένα παγωτά. Δεν έχουν λιπαρά, αφού φτιάχνονται από χυμούς φρούτων με την προσθήκη μόνο ζάχαρης.

Για το παγωτό, ο κανόνας που πρέπει γενικά να ακολουθούμε στη διατροφή μας, που λέει ότι «κανένα τρόφιμο δεν απαγορεύεται», ισχύει εδώ στην πλήρη έκτασή του. Το παγωτό έχει θέση στο πλαίσιο μιας διαίτας απώλειας βάρους, αρκεί να καταναλώνεται με μέτρο. Ακόμη και σε μία δίαιτα μπορεί να «χωρέσει» μία μπάλα κανονικού παγωτού ή δύο μπάλες παγωτού τύπου σορμπέ, που δίνουν περί τις 200 θερμίδες.

Παγωτό στο σπίτι

Το σορμπέ, εκτός μια ιδανική, δροσιστική, εναλλακτική του κλασικού παγωτού με λιγότερες θερμίδες, είναι επίσης κάτι που μπορούμε να φτιάξουμε εύκολα μόνοι μας στο σπίτι, χρησιμοποιώντας τα φρούτα μας που έχουν ωριμάσει. Ένα σπιτικό σορμπέ μαζί με λίγους ξηρούς καρπούς ή ένα παγωτό γιαούρτι (που είναι και πολύ της μόδας) με ξηρούς καρπούς ή φρούτα συνιστούν ιδανικές επιλογές για ενδιάμεσο γεύμα (σνακ),

τόσο για μικρούς όσο και για μεγάλους.

Ας μην ξεχνάμε ότι οι ξηροί καρποί και τα φρούτα προσφέρουν στον οργανισμό πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες, χωρίς πολλές θερμίδες.

Είναι το παγωτό η λύση αν το παιδί δεν πίνει γάλα;

Αν και όπως προαναφέραμε το παγωτό αποτελεί μια σημαντική πηγή ασβεστίου και άλλων πολύτιμων θρεπτικών συστατικών, δεν θα πρέπει να είναι η πρώτη επιλογή για το παιδί που δεν πίνει γάλα, λόγω της ζάχαρης και του λίπους που περιέχει. Θα πρέπει πρώτα να δοκιμάσουμε να δώσουμε στο παιδί γιαούρτι και τυρί. **Δ**



αμυγδαλού
ION
με Στέβια



**NO
ADDED
SUGAR**
ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΟ
ΑΠΟ ΤΟ ΦΥΤΟ
Στέβια

Η αγαπημένη μας γεύση χωρίς τη ζάχαρη!



ΠΡΩΙΝΟ

Το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας

Είναι γνωστή η λαϊκή παροιμία «τρώγε το πρωί σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν πρίγκιπας και το βράδυ σαν ζητιάνος». Συμφωνώ απόλυτα με το παραπάνω. Πολύχρονες ιατρικές μελέτες αποδεικνύουν τη σημαντικότητα του πρωινού στην υγεία για τους παρακάτω λόγους:



Αν κάνετε κάποια άσκηση το πρωί, καταναλώστε κάτι ελαφρύ πριν, όπως φρούτα ή μια μπάρα δημητριακών, και μετά την άσκηση φάτε το κανονικό σας πρωινό

Το πρωινό μάς δίνει ενέργεια.

Μετά τη νηστεία της νύχτας, είναι σημαντικό ο οργανισμός να παίρνει την απαιτούμενη ενέργεια για το υπόλοιπο της ημέρας. Δεν είναι τυχαίος ο αγγλικός όρος «breakfast», που σημαίνει διακόπτω τη νηστεία. Έχει μεγάλη σημασία η ποιότητα του πρωινού. Δεν αναφέρομαι σε κρουασάν, μπέικον, γλυκά, τα οποία μπορεί στιγμιαία να σας τονώσουν λόγω της ζάχαρης και των λιπαρών που περιέχουν. Με τέτοιες τροφές, σε δύο ώρες θα έχετε πεινάσει και θα είστε χωρίς ενέργεια. Ένα καλό πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει καλούς υδατάνθρακες, όπως ψωμί ολικής άλεσης ή πολύσπορο, δημητριακά ολικής άλεσης, βρόμη και κάποια πρωτεΐνη όπως αυγό, τυρί, γάλα, γιαούρτι, φιστικοβούτυρο για να διατηρηθείτε χορτάτοι για πολλές ώρες.

Αν κάνετε κάποια άσκηση το πρωί, καταναλώστε κάτι ελαφρύ πριν, όπως φρούτα, μπάρα δημητριακών, και μετά την άσκηση φάτε το κανονικό σας πρωινό.

Συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

Εδώ τα αποτελέσματα των ερευνών είναι αντικρουόμενα. Δεν είμαστε σίγουροι τελικά αν η παράλειψη του πρωινού γεύματος αυξάνει τα ποσοστά της παχυσαρκίας. Ειδικά μετά την τάση της διαλειμματικής νηστείας (intermittent fasting), τα δεδομένα δείχνουν ότι μπορεί και να βοηθάει στην απώλεια βάρους. Η διαλειμματική νηστεία συστήνει την κατανάλωση των γευμάτων μέσα σε 8 ώρες και νηστεία τις υπόλοιπες 16 ώρες του 24ώρου. Πολλοί προτιμούν να παραλείπουν το πρωινό, χωρίς να έχουν κάποιο αίσθημα πείνας, και να καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες το μεσημέρι.

Πιστεύω ότι η απόφαση πρέπει

να λαμβάνεται μετά τη λήψη ιατρικού ιστορικού και το ημερήσιο πρόγραμμα του καθενός. Σε άτομα, π.χ., με διαταραχή σακχάρου, θα πρότεινα πάντα ένα καλό πρωινό, διότι η παράλειψη γεύματος μπορεί να οδηγήσει σε υπογλυκαιμίες, ζάλη, εκνευρισμό, ταχυπαλμία.

Ειδικά τα άτομα με διαβήτη πρέπει να συνδυάζουν σύνθετους υδατάνθρακες με πρωτεΐνη και καλό λίπος. Η Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρία συστήνει 4-10 γρ. φυτικών ινών στο πρωινό και το σύνολο του γεύματος να μην ξεπερνά τις 400-500 kcal. Ιδανικά προτείνω στα άτομα με διαβήτη να μετρούν το σάκχαρό τους πριν και μετά το πρωινό τους. Κάποιοι, για παράδειγμα, έχουν πολύ καλή ανταπόκριση σακχάρου στη βρόμη, ενώ άλλοι όχι.

Προλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Πρόσφατη έρευνα (2017) στο «Journal of the American College of Cardiology» έδειξε ότι τα άτομα που παραλείπουν το πρωινό έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν αθηροσκλήρωση και καρδιαγγειακά. Έχουν, επίσης, αυξημένο βάρος, αρτηριακή πίεση, χοληστερόλη και κοιλιακό λίπος -πιθανά λόγω αυξημένου σακχάρου ή επειδή λόγω της παράλειψης του πρωινού δεν λαμβάνουν αρκετές φυτικές ίνες.

Συμβάλλει στις καλές σχολικές επιδόσεις.

Η κατανάλωση ενός υγιεινού πρωινού από τους μαθητές βοηθάει σε καλύτερη συγκέντρωση, μνήμη και απόδοση. Παίρνουν καλύτερους βαθμούς στα διαγωνίσματα και συνήθως δεν αργούν ή δεν απουσιάζουν από την τάξη.

Όπως αναφέραμε και παραπάνω, είναι πολύ σημαντική η καλή ποιότητα του πρωινού. Αναλυτικά, θα πρέπει να περιέχει:



ΨΩΜΑ ΑΘ. ΜΑΡΙΑ

Ιατρός-βιοπαθολόγος, διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Ιατρική & Χειρουργική της Παχυσαρκίας (Paris VI), Board Certified στην Ιατρική της Αντιγήρανσης, μέλος της American Society for Nutrition, μέλος της Διεθνούς Εταιρείας Διατροφολογικής, ιδρυτικό μέλος της European Society of Lifestyle Medicine ESLM, Research and Evidence-based Prevention and Treatment of Chronic Diseases



σας ή βρόμη και ξηρούς καρπούς στο γιαούρτι.

Σημαντικές τροφές για το πρωινό σας

1 Λιναρόσπορος: Πλούσιος σε Ω-3, περιέχει 4 γραμμάρια φυτικών ινών και 3 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά 2 κουταλιές της σούπας. Έτσι, σας βοηθάει να μείνετε χορτάτοι για ώρες. Επίσης, αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, βοηθώντας στη διαχείριση του σακχάρου.

2 Αβοκάντο: Πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά και φυτικές ίνες, σας κρατάει χορτάτους. Σε μια μελέτη, οι συμμετέχοντες που έτρωγαν αβοκάντο στο πρωινό τους ένωσαν 23% πιο «γεμάτοι» και είχαν 28% μειωμένη επιθυμία για φαγητό για τις επόμενες 5 ώρες. Το ολεϊκό οξύ που περιέχει φαίνεται να μειώνει το κοιλιακό πάχος, ενώ τα καλά λιπαρά μειώνουν τις φλεγμονές στο σώμα.

Προσθέστε το το πρωί στο ψωμί σας μαζί με ένα αυγό.

3 Φιστικοβούτυρο: Με 4 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κουταλιά της σούπας, το φιστικοβούτυρο προκαλεί κορεσμό και είναι σημαντικό για τη διατήρηση της μυϊκής μας μάζας, αυξάνοντας το μεταβολισμό. **Q**

1. Αρκετή πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη προκαλεί κορεσμό και αυξάνει τη θερμογένεση, δηλαδή δαπανώνται περισσότερες θερμίδες από τον οργανισμό για την αφομοίωσή της. Επίσης, είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας, η οποία είναι ενεργό μεταβολικό όργανο και απαραίτητη για έναν υγιή μεταβολισμό.

Εντάξτε στο πρωινό σας αυγά, ασπράδια αυγών, άπαχο ελληνικό γιαούρτι, άπαχο κρέας, φιστικοβούτυρο, άπαχη φέτα και tofu.

2. Αυξημένες φυτικές ίνες

Σύμφωνα με έρευνα του 2013 στο «ISRN Obesity», οι αυξημένες φυτικές ίνες στο πρωινό είναι προϋπόθεση για την απώλεια βάρους, γιατί μειώνουν το αίσθημα πείνας την υπόλοιπη ημέρα. Οι φυτικές ίνες διακρίνονται σε διαλυτές, που απορροφούν νερό και βοηθούν στον κορεσμό, όπως η βρόμη, τα δη-

μητριακά ολικής άλεσης και οι αδιάλυτες φυτικές ίνες, οι οποίες περνάνε από το έντερο χωρίς να πέπτονται και βοηθούν στη δυσκοιλιότητα.

Και τα δύο είδη περιέχονται στα λαχανικά, στα φρούτα, στους ξηρούς καρπούς και τους σπόρους. Επίσης, βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων και του σακχάρου.

Ιδανικά συνδυάστε πρωτεΐνη με φυτικές ίνες. Προσθέστε φασόλια ή λαχανικά στην ομελέτα





ΟΜΟΡΦΙΑ

QIYIU

QIATPOΦH YΓEIA OMOPOΦIA

Αποκαλυφθείτε άφοβα! Προετοιμάστε τον εαυτό σας με φυσικό τρόπο!

Αν δεν μας αρέσει το σώμα μας και δυσκολευόμαστε να εκτεθούμε στα βλέμματα στην παραλία, έστω την τελευταία στιγμή υπάρχουν ακόμα περιθώρια...



Πέρα από τον υγιεινό τρόπο διατροφής και την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων σε συνδυασμό με την κατανάλωση, χρειάζεται απαραίτητα να υιοθετήσουμε και κάποιες βασικές "συνήθειες" ώστε να διατηρήσουμε το βάρος μας, την ευεξία, την ευκινησία, να νοιώσουμε ανάλαφροι και... όμορφοι.

Οι συνήθειες αυτές συνοψίζονται στο να φροντίζουμε για την ενυδάτωσή μας (1 ½ - 2 λίτρα νερό την ημέρα), την διευκόλυνση αποβολής τοξινών, την αποφυγή οξειδώσεων...

Η φύση μας εξασφάλισε όλα αυτά τα πολύτιμα βοηθήματα που δρουν σαν διουρητικά, αντιοξειδωτικά, τονώνουν την λειτουργία του συκωτιού, βοηθούν στην αποβολή των υγρών, των τοξινών, ενισχύουν τις καύσεις...

Τέτοιες τροφές είναι το αγγούρι, η πικραλίδα, η αγκινάρα, το πράσινο τσάι, το τζίντζερ, και άλλα...

Αν δεν ακολουθούμε όλο το χρόνο υγιεινό τρόπο διατροφής (που είναι το πρώτο ζητούμενο), ή αν ξεφύγαμε από το μέτρο και συσσωρεύσαμε κιλά, αν νιώθουμε φουσκωμένοι και δυσκίνητοι... αν δεν μας αρέσει το σώμα μας

και δυσκολευόμαστε να εκτεθούμε στα βλέμματα στην παραλία, έστω την τελευταία στιγμή υπάρχουν ακόμα περιθώρια...

Δυστυχώς δεν μπορούμε σε σύντομο χρονικό διάστημα να καταναλώσουμε επαρκείς ποσότητες από τις τροφές που αναφέραμε ώστε να δούμε γρήγορα αποτελέσματα. Όμως κυκλοφορούν συμπληρώματα διατροφής, τα οποία έχουν συμπεριλάβει συμπυκνωμένες ποσότητες από τα βασικά συστατικά των τροφίμων που αναφέρθηκαν, τα οποία βοηθούν ώστε ο οργανισμός μας να κάνει μια επανεκκίνηση προς την σωστή κατεύθυνση, αποβάλλοντας μέσα σε μια εβδομάδα με 10 ημέρες τα περιττά υγρά, τις τοξίνες, να ενεργοποιήσει τον μεταβολισμό, να εξουδετερώσει τις εσωτερικές οξειδώσεις και έτσι να πετύχει ένα εμφανές εξωτερικό αποτέλεσμα που θα μας απελευθερώσει από τις αναστολές για να βγούμε στην παραλία ανάλαφροι, γεμάτοι ενέργεια και με αυτοπεποίθηση ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε με βοήθεια και όπλα που η ίδια η φύση μας εξασφαλίζει για ευεξία, ευζωία και ομορφιά! **Δ**

#MakemydaySUPER



ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ & ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ ΣΕ ΜΟΛΙΣ 6 ΗΜΕΡΕΣ!

ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ 4 ΥΠΕΡΤΡΟΦΩΝ

Πικραλίδα



Σημύδα



Αγκινάρα



Πράσινο Τσάι



Το SUPERFOODS® SLIMDETOX

- Αποβολή των τοξινών και υγρών σε 6 ημέρες
- Συμβάλλει στην καταπολέμηση του ανεπιθύμητου φουσκώματος
- Συνεισφέρει στην προετοιμασία του σώματος για απώλεια βάρους
- Βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού
- Χαρίζει αίσθημα ευεξίας

Αναζητήστε το σε όλα τα φαρμακεία και στα ηλεκτρονικά καταστήματα φαρμακείων.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διαίτα. Αρ. Πρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 56898/21-6-2017. Υπ. Κυκλ. G.P.Hellenic Soil ΕΠΕ τηλ. 216 9009400.

Θα μας βρείτε:

- facebook @superfoodsg
- instagram @superfoodsg
- www.superfoodshealth.com



ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ
ΓΕΥΣΗ
ΜΟΥΡΩΝ
& ΦΡΑΟΥΛΑΣ



S
SUPERFOODS
NATURE'S BEST



ΔΕΡΜΟΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

Τι λύσεις υπάρχουν για τις
ευαίσθητες
επιδερμίδες;

Ένα από τα δερματολογικά προβλήματα που αναδεικνύεται όλο και περισσότερο τα τελευταία χρόνια, ειδικά στον δυτικό κόσμο, είναι αυτό της ευαίσθητης επιδερμίδας και του δυσανεκτικού δέρματος, με όλο και περισσότερους ασθενείς να παραπονούνται για ξηροδερμία, ερεθισμούς και αλλεργικές αντιδράσεις της επιδερμίδας τους.



ΔΡ ΚΟΡΙΝΑ ΤΖΙΜΑ,

Δερματολόγος-
Αφροδισιολόγος-ειδ.
δερματοχειρουργός,
Πεντέλης 2, Μαρούσι,
15126 Αθήνα

τηλ.: 2121007848/6974436527

web: www.korinatzima.gr

e-mail: info@korinatzima.gr

Η κληρονομικότητα, η μόλυνση του περιβάλλοντος, η ηλιακή ακτινοβολία, η συχνή χρήση καθαριστικών και αντισηπτικών προϊόντων αποτελούν μερικούς από τους παράγοντες που συντελούν στην εμφάνιση και επιδείνωση του προβλήματος, με βασικές κλινικές εκδηλώσεις το ερύθημα, την ξηρότητα της επιδερμίδας, την απολέπιση, το αίσθημα τάσης, κνησμού και καύσου.

Η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων αυτών γίνεται συνήθως με την καθημερινή χρήση δερμοκαλλυντικών προϊόντων, δυστυχώς όμως όχι πάντα με καλά αποτελέσματα, καθώς άλλοτε τα δερμοκαλλυντικά δεν επαρκούν για τη βελτίωση της εικόνας του ευαίσθητου και δυσανεκτικού δέρματος και άλλοτε τα ίδια τα δερμοκαλλυντικά μπορεί να καταστούν ερεθιστικά ή ακόμα και να περιέχουν αλλεργιογόνους παράγοντες με αποτέλεσμα τον περαιτέρω ερεθισμό και την επιδείνωση της συμπτωματολογίας.

Για τους λόγους αυτούς, η επιλογή των δερμοκαλλυντικών στις περιπτώσεις ευαίσθητου και δυσανεκτικού δέρματος θα πρέπει να γίνεται προσεκτικά και με συγκεκριμένα κριτήρια, προκειμένου να επιτυγχάνεται η βελτίωση της κλινικής εικόνας και της ποιότητας ζωής του πάσχοντος.

Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτουν τα συγκεκριμένα δερμοκαλλυντικά προϊόντα είναι τα εξής:

● **Ενυδατικοί παράγοντες:** Το ευαίσθητο και δυσανεκτικό δέρμα παρουσιάζει συχνά στοιχεία ξηρότητας και απολέπισης. Αυτό συμβαίνει λόγω του διασπασμένου δερματικού φραγμού που παρατηρείται συχνά στους

πάσχοντες και έχει ως αποτέλεσμα το νερό της επιδερμίδας να μη διατηρείται εντός αυτής και να χάνεται. Ο ξηρός και κρύος αέρας, τα θερμαντικά σώματα, το κάπνισμα και η μόλυνση του περιβάλλοντος επιδεινώνουν το πρόβλημα αυτό, οπότε και είναι απαραίτητη η καθημερινή χρήση προϊόντων με ενυδατικούς παράγοντες που ενυδατώνουν, λιπαίνουν, αποκαθιστούν την υγρασία του δέρματος και επιδιορθώνουν το διασπασμένο δερματικό φραγμό.

● **Καθαριστικά προϊόντα:** Η συχνή, καθημερινή χρήση καθαριστικών προϊόντων και ιδίως αυτών που περιέχουν σάπωνες και αλκαλικούς παράγοντες μπορεί να ερεθίσει ακόμα περισσότερο το ευαίσθητο, δυσανεκτικό δέρμα και να επηρεάσει τη λειτουργικότητα του δερματικού φραγμού. Είναι επομένως σημαντικό να χρησιμοποιούνται στις περιπτώσεις αυτές απαλά καθαριστικά προϊόντα, ελεύθερα σαπώνων, με όξινο pH, παρόμοιο με αυτό της επιδερμίδας, τα οποία να περιέχουν ιδανικά, μαλακτικά και καταπραϊντικά συστατικά.

● **Αντιηλιακά προϊόντα:** Πολύ συχνά τα άτομα με ευαίσθητο και δυσανεκτικό δέρμα παρουσιάζουν φωτοευαισθησία με ερύθημα, σπυράκια, καύσο και κνησμό της επιδερμίδας κατά την έντονη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Είναι επομένως απαραίτητη η καθημερινή χρήση αντιηλιακών προϊόντων που να παρέχουν επαρκή προστασία στην ευαίσθητη επιδερμίδα, κατά προτίμηση, δε, αυτών που περιέχουν φυσικά φίλτρα, τα οποία είναι καλά ανεκτά από το δυσανεκτικό δέρμα και δεν ενοχοποιούνται για φωτοαλλεργικού τύπου αντιδράσεις της επιδερμίδας.

● Καταπραϋντικά συστατικά:

Στις περισσότερες περιπτώσεις, το ευαίσθητο και δυσανεκτικό δέρμα χαρακτηρίζεται από εξάρσεις ερυθρήματος, συχνά με συνοδό οίδημα και αίσθηση κνησμού και καύσου. Όταν αυτό συμβαίνει, είναι απαραίτητο τα δερμοκαλλυντικά που χρησιμοποιούνται καθημερινά να περιέχουν καταπραϋντικούς παράγοντες, όπως εκχυλίσματα ginger, αγγουριού, madecassoside, ruscus και γλυκύριζας, τα οποία ηρεμούν το ερύθημα, μειώνουν την υπεραίμια και τη φλεγμονή του προσώπου και προσφέρουν άμεση ανακούφιση από το αίσθημα φλόγωσης.

Τα δερμοκαλλυντικά για το ευαίσθητο και δυσανεκτικό δέρμα θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα εμπλουτισμένα σε παράγοντες που έχουν ενυδατική, λιπαντική και αντιγηραντική δράση ώστε να επιδιορθώσουν τις κατεστραμμένες ίνες του κολλαγόνου, που συνθέτουν την αρχιτεκτονική της επιδερμίδας. Και αυτό γιατί στα δέρματα αυτά η επίδραση των περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως του κρύου ή της ηλιακής ακτινοβολίας, επιταχύνει ακόμα περισσότερο τη φυσιολογική διαδικασία της βιολογικής γήρανσης λόγω της ευθραυστότητας και της μειωμένης αντοχής τους. Υαλουρονικό οξύ, βιταμίνη E, πανθενόλη και βιταμίνη C είναι μερικά από τα συστατικά που διαθέτουν αυτές τις ιδιότητες και πρέπει να εφαρμόζονται καθημερινά στο ευαίσθητο και δυσανεκτικό δέρμα - ιδίως το βράδυ που είναι η περίοδος ανάπαυσης του δέρματος και επισκευής των βλαβών που έχουν υποστεί κατά τη διάρκεια της ημέρας τα δερματικά κύτταρα.

Η επιλογή των δερμοκαλλυντικών στις περιπτώσεις ευαίσθητου και δυσανεκτικού δέρματος θα πρέπει να γίνεται προσεκτικά και με συγκεκριμένα κριτήρια, προκειμένου να επιτυγχάνεται η βελτίωση της κλινικής εικόνας και της ποιότητας ζωής του πάσχοντος



Προσοχή

Οι κερατολυτικοί παράγοντες όπως το σαλικυλικό οξύ, η ουρία και το γλυκολικό οξύ, ενώ διαθέτουν γενικά άριστες ιδιότητες στην αντιμετώπιση των σημείων της φωτογήρανσης, των ακνεϊκών βλαβών και πολλών άλλων δερματοπαθειών, όπως η ψωρίαση, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με ιδιαίτερη προσοχή στα ευαίσθητα και δυσανεκτικά δέρματα, καθώς μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμό, με συνοδό καύσο και κνησμό.

Γενικά, το ευαίσθητο και δυσανεκτικό δέρμα έχει κατά κανόνα μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης ερεθιστικών και αλλεργικών αντιδράσεων απέναντι σε πληθώρα καλλυντικών παραγόντων, οπότε 24 ώρες πριν από τη χρήση οποιουδήποτε νέου δερμοκαλλυντικού θα πρέπει να προηγείται μια δοκιμαστική εφαρμογή μικρής ποσότητας αυτού στο εσωτερικό του βραχίονα, ώστε να αποκλειστεί η ευαισθητοποίηση και εμφάνιση αλλεργικού τύπου αντιδράσεων.

Συμπερασματικά, το ευαίσθητο και δυσανεκτικό δέρμα, συμπτώματα του οποίου εμφανίζουν όλο και περισσότερα άτομα στις σύγχρονες κοινωνίες, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα με τη χρήση ειδικών δερμοκαλλυντικών, ώστε να εξασφαλίζονται η υγεία, η ενυδάτωσή του, η προστασία απέναντι στη φωτογήρανση και η εξάλειψη των δυσάρεστων συμπτωμάτων που το συνοδεύουν, όπως ο καύσος και ο κνησμός. **Δ**



Η 1^η σειρά από τη DIADERMINE για προηγμένη προστασία από τους 3 σημαντικότερους εξωγενείς παράγοντες που προκαλούν πρόωρη γήρανση της επιδερμίδας.

DEFEND YOUR SKIN

Αν διάβαζες αυτές τις γραμμές από την οθόνη του κινητού σου, το δέρμα σου θα είχε δεχτεί

10"
BLUE LIGHT

LIFT+
SMART DEFENSE

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΑΠΟ

- BLUE LIGHT
- UVA/UVB ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΕΣ
- ΑΣΤΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ & ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

Μάθε για το blue light που εκπέμπουν οι οθόνες και κέρδισε την πιο προηγμένη προστασία για την επιδερμίδα σου στο www.defendyourskin.gr

#DefendYourSkin

ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Μύθοι & αλήθειες



**ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΣ,**

Καθηγητής Δερματολογίας -
Αφροδισιολογίας Ιατρικής
Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών,
διευθυντής Α' Πανεπιστημιακής
Δερματολογικής Κλινικής,
Διοικητής του Νοσοκομείου
«Α. Συγγρός», Πρόεδρος της
Ελληνικής Δερματολογικής -
Αφροδισιολογικής Εταιρείας (ΕΔΑΕ)

Στη χώρα μας, μια χώρα όπου οι υπερβολές ανθούν, τείνουν να αναπαράγονται απόψεις και μύθοι σε σχέση με τα αντιηλιακά που αποθαρρύνουν ορισμένους από τη χρήση τους. Ωστόσο, εκτός από τη συστηματική χρήση των αντιηλιακών, πολύ σημαντική είναι και η ορθή τους εφαρμογή, στην οποία οι περισσότεροι Έλληνες παίρνουν «κάτω από τη βάση».

Ένας πρώτος μεγάλος μύθος που υπάρχει σε σχέση με τα αντιηλιακά είναι ότι η χρήση αντιηλιακών παρεμβαίνει στη σύνθεση της βιταμίνης D και ευθύνεται για την ανεπάρκεια της βιταμίνης D στους μεσογειακούς πληθυσμούς. Πουθενά στην επιστημονικά τεκμηριωμένη βιβλιογραφία δεν υπάρχει κάτι τέτοιο. Αντιθέτως, μεγάλη μελέτη που

panthenol
extra

Ήλιε ...οι δυο μας!

Αντιμετωπίστε τον ήλιο
με τη δύναμη
της πανθενόλης!

Επιλέξτε την προστασία που ταιριάζει
στη δική σας επιδερμίδα και απολαύστε
ένα ανέμελο καλοκαίρι **φροντίζοντας**
την επιδερμίδα σας σε βάθος,
ακόμη και κάτω από τον ήλιο!



ADDICTAD





Οι περισσότεροι από εμάς δεν βάζουμε την ενδεικνυόμενη ποσότητα αντιηλιακού. Μόνο για το πρόσωπο, η ενδεικνυόμενη ποσότητα είναι $\frac{3}{4}$ της κουταλιάς της σούπας αντιηλιακό!

πραγματοποιήθηκε στο Μιλάνο σε παιδιά ηλικίας 16 ετών που δεν χρησιμοποιούσαν αντιηλιακό βρέθηκε ότι και αυτά είχαν έλλειψη βιταμίνης D. Φαίνεται λοιπόν ότι η ανεπάρκεια της βιταμίνης ίσως συνδέεται και με άλλους παράγοντες, όπως η παχυσαρκία και το γεγονός ότι τα παιδιά περνούν πολύ χρόνο μέσα στο σπίτι, μπροστά σε οθόνες.

Σε κάθε περίπτωση, η Αμερικάνικη Δερματολογική Εταιρεία συστήνει οι άνθρωποι με ανεπάρκεια της βιταμίνης D να λαμβάνουν συμπληρώματα της βιταμίνης και όχι να εκτίθενται στον ήλιο ή σε άλλες τεχνητές πηγές ακτινοβολίας, καθώς η έκθεση στον ήλιο οδηγεί σε καρκινογένεση.

Αρνητικά μηνύματα

Δυστυχώς τείνουμε να αναπαράγουμε αρνητικά μηνύματα για τα αντιηλιακά, όπως για παράδειγμα μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στις αρχές του περασμένου Μαΐου, η οποία ανέφερε ότι ίχνη αντιηλι-

ακών φίλτρων εντοπίστηκαν στο αίμα των συμμετεχόντων.

Αν και τα φίλτρα που εξετάστηκαν στη μελέτη δεν χρησιμοποιούνται στα ευρέως κυκλοφορούντα αντιηλιακά στη χώρα μας, και παρά το γεγονός ότι οι ίδιοι οι ερευνητές στο τέλος της μελέτης τόνιζαν ότι «τα αποτελέσματά τους δεν συνηγορούν κατά της χρήσης των αντιηλιακών προϊόντων», η είδηση αυτή αναπαρήχθη πολύ από τα ελληνικά μίντια και το Διαδίκτυο.

Τα λάθη των Ελλήνων

Οι Έλληνες έχουν το κακό ελάττωμα να βάζουν αντιηλιακό μόνο στην παραλία και μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες. Όταν βρίσκονται στην πόλη, βάζουν αντιηλιακό μόνο στο πρόσωπο. Τα πόδια τους και τα χέρια τους παραμένουν εκτεθειμένα.

Επίσης, οι περισσότεροι από εμάς δεν βάζουμε την ενδεικνυόμενη ποσότητα αντιηλιακού. Για την κάλυψη του 75% του σώματός μας με αντιηλιακό, σύμφωνα με

τις οδηγίες, χρειαζόμαστε περίπου 28,5 γραμμάρια αντιηλιακού προϊόντος σε κάθε επάλειψη, δηλαδή περίπου μία συσκευασία την ημέρα! Μόνο για το πρόσωπο, η ενδεικνυόμενη ποσότητα είναι $\frac{3}{4}$ της κουταλιάς της σούπας αντιηλιακό!

Οι βλάβες που προκαλεί

Ο ήλιος μπορεί να προκαλέσει πρώτα από όλα φωτογήρανση, που είναι μια καλοήθης, κοσμητολογική δράση του ήλιου. Έπειτα, ευθύνεται για όλα τα είδη του καρκίνου του δέρματος: βασικοκυτταρικό και ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα, που μπορεί να δώσει και μεταστάσεις, αλλά και για το μελάνωμα.

Επίσης, προκαλεί ακτινικές υπερκερατώσεις, που αποτελούν δυνητικά προκαρκινικές βλάβες, ενώ ευθύνεται και για δερματοπάθειες.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο από τον ήλιο;

● Τα ανοιχτόχρωμα άτομα (άτομα

CASTALIA
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES PARIS

Helioderm

Αποτελεσματική αντηλιακή πολυπροστασία της επιδερμίδας



Η υγεία του δέρματος στον ήλιο

Προστασία **x3**

- Φωτοσταθερά και ασφαλή αντηλιακά φίλτρα για **υψηλή προστασία** έναντι της **UVA & UVB** ακτινοβολίας
- Εκχύλισμα *Porphyra Umbilicalis* κατά της φωτογήρανσης
- Βιταμίνη E και Ασταξανθίνη για αντιοξειδωτική προστασία

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ.

ΑΝΘΕΚΤΙΚΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ. ΧΩΡΙΣ PARABENS.



ΡΩΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

ΠΑΝΩ ΑΠΟ **20 ΧΡΟΝΙΑ** ΤΕΧΝΟΓΝΩΣΙΑΣ ΣΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

με ανοιχτό δέρμα, ανοιχτόχρωμα μαλλιά και μάτια).

- Τα άτομα που εργάζονται όλο το χρόνο μέσα σε ένα γραφείο και βγαίνουν λίγες μέρες και εκτίθενται σε μεγάλες ποσότητες ήλιου. Το ίδιο ισχύει και για τους τουρίστες, οι οποίοι κυριολεκτικά ψήνονται σε παραλίες και δίπλα σε πισίνες, λαμβάνοντας τεράστιες ποσότητες ήλιου, ενώ όλο τον υπόλοιπο χρόνο δεν εκτίθενται. Με αυτή τη συμπεριφορά, τα άτομα αυτά αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνό τους να εμφανίσουν μελάνωμα.
- Τα άτομα που εκτίθενται όλο το χρόνο σε μέτριες ποσότητες ήλιου, π.χ. αγρότες, οικοδόμοι, κινδυνεύουν από καρκίνο του δέρματος και προκαρκινικές καταστάσεις. Η χρόνια έκθεση στον ήλιο συμβάλλει στην εμφάνιση ακανθοκυτταρικού και βασικοκυτταρικού καρκινώματος και σε ακτινικές κερατώσεις, ενώ η οξεία, συσσωρευμένη έκθεση οδηγεί σε μελάνωμα.
- Τα άτομα με οικογενειακό ιστορικό.
- Τα άτομα με γενετική προδιάθεση.
- Τα άτομα με πολλούς σπίλους (άνω των 50). Αν και μεγάλο ποσοστό μελανωμάτων βγαίνει de novo, 30% των σπύλων μπορεί να βγει πάνω σε προϋπάρχοντα σπίλο, ο σπίλος να εμφανίσει δηλαδή μεταλλαγή.

Πώς μπορούμε να προστατευτούμε από τον ήλιο;

Η χρήση μόνο αντιηλιακού δεν αρκεί. Θα πρέπει να προστατευόμαστε ολιστικά, με ρούχα, καπέλο και γυαλιά ηλίου, αλλά και με τη χρήση ομπρέλας. Για αυτό και η φετινή καμπάνια της Ελληνικής Δερματολογικής και Αφροδισιολογικής Εταιρείας, που ονομάστηκε SUNFILOS, εστιάστηκε στην υπεύθυνη συμπεριφορά απέναντι στον ήλιο.

Ωστόσο, και η χρήση του αντιηλιακού θα πρέπει να ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες:

- Το αντιηλιακό θα πρέπει να εφαρμόζεται 30 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο.
- Θα πρέπει να ανανεώνεται κάθε 2-3 ώρες και κάθε φορά που βγαίνει κανείς από τη θάλασσα και σκουπίζεται, αλλά και όταν ιδρώνει.
- Θα πρέπει να χρησιμοποιείται στη σωστή ποσότητα του αντιηλιακού, όπως αναφέρθηκε παραπάνω.
- Ο ήλιος πρέπει να αποφεύγεται από τη 1 έως τις 5 περίπου το μεσημέρι, τότε δηλαδή που η υπεριώδης ακτινοβολία πέφτει κάθετα και προκαλεί μεγαλύτερη βλάβη. Η οδηγία αυτή είναι πολύ σημαντική και πρέπει να τηρείται κυρίως για τα παιδιά, καθώς τα εγκαύματα σε νεαρή ηλικία συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο μελανώματος στο μέλλον.
- Σημειώνεται ότι τα παιδιά έως 6 μηνών δεν πρέπει να εκτίθενται στον ήλιο, ενώ για τα παιδιά άνω των 6 μηνών υπάρχουν ειδικά αντιηλιακά με ανακλαστικά φίλτρα.

Επιλέγοντας το κατάλληλο αντιηλιακό

Στην επιλογή του αντιηλιακού μας, ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δώσουμε στο δείκτη προστασίας που θα επιλέξουμε και στην ποιότητα του προϊόντος. Επιλέγουμε αντιηλιακά προϊόντα με SPF30 και όταν χρειάζεται μεγαλύτερο δείκτη προστασίας 50+. Σημειώνεται ότι η διαφορά στην προστασία που παρέχει ένα αντιηλιακό με δείκτη προστασίας 30 σε σχέση με ένα SPF50 είναι μόλις 1%!

Είναι σημαντικό να επιλέξουμε ένα προϊόν εγνωσμένης αξίας, να αποφύγουμε την αγορά προϊόντων μέσω Διαδικτύου και να προτιμήσουμε την αγορά από το φαρμακείο ή ένα κατάστημα καλλυντικών.

Στην παραλία είναι σημαντικό να μην αφήνουμε το προϊόν πάνω στην άμμο, αλλά να το έχουμε στη σκιά ή σε μια ισοθερμική τσάντα.

Χρησιμοποιούμε το αντιηλιακό πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες και για οποιαδήποτε απορία συμβουλευόμαστε τον δερματολόγο μας. **Q**



FROÏKA®

HYALURONIC

SILK TOUCH SUNSCREEN

Indanone 0.2%

Μη λιπαρές υφές με μεταξένιο ματ αποτέλεσμα

- Ελαστομερή 3^{ης} γενιάς & υαλουρονικό οξύ
- Αντιηλιακή προστασία με αντιγηραντική δράση
- Αντιρυτιδικό αποτέλεσμα



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

Στην αντιηλιακή προστασία

spf 50+ • Αντιηλιακό με πολύ υψηλή προστασία

spf 50+ TINDED • Έγχρωμο-Καλυπτικό Αντιηλιακό

σε δύο αποχρώσεις: **tinted light**  **tinted** 

spf 50+ ANTISPOT • Λευκαντικό Αντιηλιακό με **Βιταμίνη C**

spf 30 Αντιηλιακό με υψηλή προστασία

 **FROIMED** | DermoCosmetics
MEDICAL DEVICES-CE

Μητρομάρα 77, 13671 Αθήνα, τηλ: 210 2444378, fax: 210 2440973 • e-mail: info@froika.com • www.froika.com

FROÏKA®
DERMOCOSMETICS



Νέο κατάστημα της **Juliette Armand** στο Κολωνάκι!!

Η Juliette Armand έχοντας στο επίκεντρο τον πελάτη και την καλύτερη εξυπηρέτησή του, ανοίγει έναν καινούριο χώρο ομορφιάς, για πρώτη φορά στο κέντρο της Αθήνας.

Στο ιστορικό κέντρο, στον δεύτερο όροφο ενός κτιρίου λίγα μόλις μέτρα από την πλατεία Κολωνακίου, σας περιμένουμε σε έναν χώρο που συνδυάζει το κλασικό με το μοντέρνο, για να σας μιλήσουμε στον προσωπικό και επαγγελματικό κόσμο της Juliette Armand - The Personal Professional Skincare.

Επισκεφθείτε μας για να ανακαλύψετε όλη την γκάμα των προϊόντων και των νέων μας τεχνολογιών, να εκπαιδευτείτε, να δοκιμάσετε και να αποκτήσετε εξειδικευμένα προϊόντα επαγγελματικών προδιαγραφών που καλύπτουν τις δικές σας ανάγκες.

Η ομάδα της Juliette Armand με εξειδικευμένους αισθητικούς και συμβούλους ομορφιάς και πωλήσεων θα σας υποδέχεται από Δευτέρα έως Σάββατο (ώρες καταστήματος) για να σας εξυπηρετήσει και να σας παρέχει οποιαδήποτε τεχνική συμβουλή και υποστήριξη.

Juliette Armand
Νεοφύτου Βάμβα 5
Αθήνα 106 74

Ωράριο Καταστήματος
Δευτέρα: 9:00 – 17:00
Τρίτη: 9:00 – 20:00
Τετάρτη: 9:00 – 17:00
Πέμπτη: 9:00 – 20:00
Παρασκευή: 9:00 – 20:00
Σάββατο: 9:00 – 15:00
Κυριακή: Κλειστά

T: 210 80 15 485
E: info@juliettearmand.gr

Juliette Armand

THE PERSONAL PROFESSIONAL SKINCARE



Sunfilm

Ολοκληρωμένη και εξειδικευμένη
αντηλιακή προστασία.

WWW.JULIETTEARMAND.GR • JA-ESHOP.COM



Έχουμε τη τεχνογνωσία και την εξειδίκευση στον χώρο της Υγείας... Το αξιοποιούμε για να κάνουμε τους στόχους σας πραγματικότητα!

Η **ZITA Medical Management** είναι εταιρεία που ανήκει στην **ZITA Group** και δραστηριοποιείται στο χώρο της παροχής εξειδικευμένων υπηρεσιών management και marketing, σε επιστημονικές εταιρείες, ομίλους και επαγγελματίες, κυρίως από τον χώρο της υγείας. Ηλεκτρονική επικοινωνία, digital marketing, έντυπες και ηλεκτρονικές εκδόσεις και χορηγίες, είναι μερικές από τις βασικές υπηρεσίες, που τα έμπειρα στελέχη μας και η εμπειρία των 36 χρόνων εγγυώνται την **αποτελεσματικότητα στην ελληνική και διεθνή αγορά.**

- Σχεδιασμός, ανάπτυξη, διαχείριση ιστοσελίδων
- Αναβάθμιση & Hosting του ήδη υπάρχοντος Website
- Δημιουργία η αναβάθμιση των ήδη υπάρχοντων Social Media
- Έντυπες & Ηλεκτρονικές Εκδόσεις
- Ειδικά τροποποιημένο λογισμικό για τη δημιουργία επιστημονικού ηλεκτρονικού περιοδικού
- Καθορισμός στρατηγικής Online Προώθησης (Digital Strategy)
- Προσδιορισμός στόχου (targeting)
- Διαχείριση λογαριασμών και δράσεων προβολής



Επικοινωνήστε μαζί μας για ένα ενημερωτικό ραντεβού, θα σας κοστίζει... τίποτα

www.zita-management.com

Γεράσιμος Κουλουμπής

Ομήρου 29, Πέτα Σαρωνικού, 19001, Ελλάδα, Τηλ: +30 22994 40962,

E-mail: g.kouloumpis@zita-management.com

Q|Y|U

QΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ UΜΟΡΦΙΑ



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΙ ΕΡΩΤΕΣ

Η δόξα του εφήμερου

Οι καλοκαιρινοί έρωτες, με κοινό χαρακτηριστικό τους το εφήμερο, είναι δύο ειδών: οι πραγματικοί, στις διακοπές, και οι διαδικτυακοί, non stop ανέγγικτοι από καλοκαίρια και χειμώνες, αδιάφοροι στη μέρα και τη νύχτα.



ΜΑΡΙΑ ΛΑΣΣΙΘΙΩΤΑΚΗ
Ψυχολόγος, Γνωσιακής και
Συστημικής κατεύθυνσης

Οι σχέσεις κάποτε τελειώνουν ή αλλάζουν μορφή, αυτό είναι μια πραγματικότητα. Πόσω μάλλον οι καλοκαιρινές συναντήσεις, ειδικά αν αντιμετωπίζουν την πιθανότητα να γίνουν σχέσεις εξ αποστάσεως εξαιτίας διαφορετικού τύπου κατοικίας των «εραστών».

Με την επιστροφή στην πόλη και τα πολλά χιλιόμετρα ανάμεσα στις συνοικίες (ή τις διαφορετικές πόλεις), ο φλογερός έρωτας φυλλορροεί, παίρνει απόσταση το ένα μήνυμα από το άλλο και η χρονοκαθυστέρηση αυτή έρχεται

μαζί με άτυχες δικαιολογίες.

Αν και υπάρχουν περιπτώσεις που κάποιες καλοκαιρινές γνωριμίες μπορεί να διαρκέσουν μια ζωή, οι περισσότερες δεν προλαβαίνουν καν να... σαραντίσουν.

Η καλοκαιρινή αυτή «ατυχία» χτυπά συνήθως τις γυναίκες, καθώς ελπίζουν να συναντήσουν τον άνδρα των ονείρων τους στις μαγευτικές παραλίες των ελληνικών νησιών. Συχνά είναι ολοφάνερο, από την πρώτη στιγμή του φλερτ, ότι τίποτε δεν έχει μεγαλύτερο νόημα στη ζωή τους όσο μια γνωριμία

που θα υπόσχεται έναν σταθερό και μόνιμο δεσμό. Ίσως αυτό να είναι και η βασική αιτία που τελικά αυτή η καλοκαιρινή συνάντηση φθείρεται σύντομα και οδηγείται στη λήξη της.

Έντονο πάθος μικρής διάρκειας

Η έλξη ενέχει στον πυρήνα της την έννοια της «κατάκτησης». Το πάθος, συχνός ισχυρισμός στους καλοκαιρινούς έρωτες, δύσκολα μπορεί να ξεχωρίσει από την κατακτητική και μόνο παρόρμηση, ειδικά για τους άνδρες, πολύ περισσότερο αν έχει βιωθεί με πάνω από... 10 ερωτικούς συντρόφους στη διάρκεια π.χ. ενός καλοκαιριού.

Κατά κύριο λόγο στο ανδρικό φύλο επικρατεί η ραϊχικής κατεύθυνσης αντίληψη του Μαρκούζε, ότι σημασία δεν έχει το «αντικείμενο» του έρωτα, αλλά αυτή καθαυτή η θετική ενέργεια που φέρνει η σεξουαλικότητα και η οποία υπηρετεί τη ζωή. Αυτό όχι μόνο απενοχοποίησε την πολλαπλότητα και την πολυπλοκότητα στις ερωτικές σχέσεις, αλλά και τη χωρίς συναισθηματική οικειότητα πραγμάτωση της ερωτικής πράξης.

Υπάρχει διάχυτη η αντίληψη ότι ο έρωτας είναι μια τόσο μεγάλη πηγή ενέργειας, μια περιπέτεια μεγάλης έντασης που μπορεί να τινάξει στον αέρα όλα τα βάσανα, μαζί με αυτά τα στερεότυπα και τους κοινωνικούς κανόνες.

Η πραγματικότητα, αν την παρατηρήσουμε πιο προσεκτικά, δεν αποδεικνύει κάτι τέτοιο. Αντίθετα, περιπλέκει περισσότερο τις σχέσεις, καθώς συγκρούονται οι διαφορετικές προσδοκίες ανάμεσα σε έναν άνδρα και μια γυναίκα: αυτός θέλει να κατακτήσει και αυτή θέλει να συναντήσει τα συναισθήματα της αγάπης και της ασφάλειας.

Διαδικτυακοί έρωτες με ημερομηνία λήξης

Ισχύει άραγε ότι σήμερα όλο και μεγαλύτερα ποσοστά του νεαρού πληθυσμού και όχι μόνον δεν έχουν τη διάθεση αλλά και το χρόνο να ζήσουν τον μεγάλο έρωτα; Τα βέλη του φτερωτού θεού σήμερα έχουν μετατραπεί σε

κέρσορα, σε ασύρματο ποντίκι ή σε... smartphone!

Οι δεκάδες εφαρμογές διαδικτυακών γνωριμιών, αποτέλεσμα της ανάγκης για γρήγορη και εύκολη επικοινωνία, δεν απευθύνονται μόνο σε απελπισμένους που δεν κατάφεραν να συσχετισθούν στον πραγματικό κόσμο.

Αντίθετα, ο πραγματικός κόσμος ολοένα υποχωρεί και στη θέση του ανθεί μια εικονική κοινωνία, μια κουλτούρα γεμάτη ακόλουθους, likes και emoticons.



Στο Διαδίκτυο μπορείς να μιλάς, να περιγράφεις και να αλλάζεις προσωπικότητα χωρίς συνέπειες, χωρίς ευθύνες, ανώνυμα και χωρίς τον κίνδυνο να γελοιοποιηθείς. Ο διαδικτυακός έρωτας είναι ολιγαρκής, αρκείται σε ένα smartphone, δεν απαιτεί καμιά φροντίδα εαυτού, υγιεινής, προσωπικής περιποίησης ή ό,τι άλλο

Ομως, οι γρήγορες γνωριμίες γρήγορα «καίγονται». Ίσως οι άνθρωποι σήμερα να είναι θυμωμένοι, ίσως να αισθάνονται ότι κι αυτοί ακόμη είναι αναλώσιμα αγαθά σε μια ανταγωνιστική κοινωνία που διαχωρίζει τους ανθρώπους σε άχρηστους και χρήσιμους. Ίσως αυτός ο θυμός να εμφανίζεται στην ευκολία του delete, της ματαιωμένης αλληλεπίδρασης, αλλά

κυρίως στην ασυλία που το Διαδίκτυο προσφέρει.

Στον εικονικό κόσμο του web δεν υπάρχουν γνωστοί, συγγενείς και φίλοι που να εγείρουν αξιώσεις ζητώντας εξηγήσεις για κακή συμπεριφορά ή αντιαισθητικές παρατηρήσεις. Η ανωνυμία προστατεύει όλα τα είδη, κυρίως αυτά που ζουν και τρέφονται από την «οικειότητα της αυθαιρεσίας τους», στέλνοντας χωρίς καμιά εξήγηση τον πρώην συνομιλητή της καρδιάς τους στο πυρ το εξώτερον. Μάλιστα, οι έμπειροι χρήστες των ιστοσελίδων για γνωριμίες είναι εξοικειωμένοι με το πώς να γοητεύσουν και πώς να απογοητεύσουν, πώς να παρουσιάσουν μια extra small προσωπικότητα σε... extra large.

Στο Διαδίκτυο μπορείς να μιλάς, να περιγράφεις και να αλλάζεις προσωπικότητα χωρίς συνέπειες, χωρίς ευθύνες, ανώνυμα και χωρίς τον κίνδυνο να γελοιοποιηθείς. Ο διαδικτυακός έρωτας είναι ολιγαρκής, αρκείται σε ένα smartphone, δεν απαιτεί καμιά φροντίδα εαυτού, υγιεινής, προσωπικής περιποίησης ή ό,τι άλλο.

Η πραγματικότητα είναι αλλού

Κι εκείνα τα νησιώτικα καλοκαιρινά σοκάκια, το φως, το μουρμουρητό της θάλασσας, η αλμυρή αύρα θα χαθούν οριστικά; Θα χάσουμε κάθε σύνδεση με το περιβάλλον μας ζώντας στην εποχή της αποπλάνησης, μόνοι στις άγνωστες λεωφόρους του Διαδικτύου;

Οι μυρωδιές (ακόμη και οι δυσάρεστες), τα βλέμματα, ο ήχος μιας βελούδινης ή τραχιάς φωνής, το άγγιγμα, όλα θα χαθούν. Όσα λόγια κι αν βάλουμε στην οθόνη δεν θα καταφέρουμε να περιγράψουμε αυτό που θα δώσει το βλέμμα, το άγγιγμα, η χροιά της φωνής, η μυρωδιά εκείνου και εκείνης.

Υπάρχει αντίδοτο;

Η μεγαλύτερη προστασία από το καλοκαιρινό... κάψιμο είναι η αυτογνωσία, δηλαδή η αναγκαία συνθήκη για μια ρεαλιστική θέση, ότι δεν είναι δυνατόν να ελέγξουμε την έκβαση των σχέσεων, έτσι όπως διαμορφώνονται σήμερα. **Q**

Udo's Oil 3-6-9 Blend

Θεμέλιο Ζωής!



Εξαιρετικά σημαντικό δομικό στοιχείο κάθε κυττάρου στον οργανισμό, τα Ω-λιπαρά του **Udo's Oil 3-6-9 Blend** συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, των αρθρώσεων και του πεπτικού συστήματος. Βοηθούν στη μείωση της LDL χοληστερίνης, των τριγλυκεριδίων και της πίεσης ισορροπώντας ουσιαστικά το καρδιαγγειακό σύστημα. Το **Udo's Oil 3-6-9 Blend** χαρίζει λαμπερή επιδερμίδα και βοηθά σε ξηροδερμία, έκζεμα και ψωρίαση. Επειδή συμμετέχει στην παραγωγή της σεροτονίνης, βελτιώνει τη διάθεση, και δρα ευεργετικά σε καταστάσεις, κατάθλιψης και στρες. Περιέχει την ιδανική αναλογία Ω-3 προς Ω-6 λιπαρών 2:1, αποκλειστικά από πιστοποιημένους βιολογικούς σπόρους φυτών: λιναριού, ηλιόσπορου, σουσαμιού, νυχτολούλουδου, φύτρων βρώμης & ρυζιού κ.ά.. Διατίθεται σε γυάλινες συσκευασίες 90 χορτοφαγικές κάψουλες και υγρό 250ml που διατηρείται αποκλειστικά στο ψυγείο. Παρασκευάζεται στον Καναδά από τη FLORA και διανέμεται αποκλειστικά από τη MedMelon. Τηλ. 2310 449441, www.medmelon.gr, info@medmelon.gr



NEO Udo's Choice® O-KRILL 3™

Μικρό, κόκκινο & ακόμα πιο ισχυρό!

Το νέο ενισχυμένο **O-KRILL 3!** Μόλις 2 κάψουλες τη μέρα είναι αρκετές για να διατηρήσουν την καρδιά & το ήπαρ υγιή. Τα Ω3 λιπαρά που χρειάζεστε, από τα αμόλυντα νερά της Ανταρκτικής, συμπυκνωμένα αγνά, λειτουργικά & οικολογικά. 45% πιο απορροφήσιμα από τα ιχθυέλαια, ΧΩΡΙΣ διοξίνες, βαρέα μέταλλα & σκληρές χημικές επεξεργασίες. Πλούσια σε EPA & DHA. Φυσικά εμπλουτισμένα με Ασταξανθίνη, Χολίνη & Φωσφολιπίδια. Με την εγγύηση άριστης ποιότητας της σειράς Udo's Choice! Προϊόν ΕΟΦ. Παράγεται από τη Flora. Εισάγεται και διανέμεται αποκλειστικά από τη MedMelon, τηλ. 2310 449 441, www.medmelon.gr

O-KRILL 3™ (Brain Support)

Υποστηρίζει την υγεία του εγκεφάλου

Το **O-KRILL 3™ Brain Support** είναι μια ολοκληρωμένη φόρμουλα για τη διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου, την υποστήριξη της πνευματικής και ψυχικής υγείας και τη νοητική απόδοση. Περιέχει Ω3 λιπαρά από έλαιο KRILL (πλούσιο σε EPA & DHA), από τα αμόλυντα νερά της Ανταρκτικής, συμπυκνωμένα & αειφορικά, 45% πιο απορροφήσιμα από τα ιχθυέλαια, και χωρίς επίγευση ψαρίλας. Επίσης περιέχει Ω3 λιπαρά από Άλγη (40% DHA), Κουρκουμίνη (στην πατενταρισμένη μορφή CurcuWin® και βιταμίνες B5, B6, B9 (φυλλικό οξύ) και B12, σε κάψουλες από ζελατινή ψαριού. Δεν περιέχει ζάχαρη, συντηρητικά, γαλακτοκομικά, μαγιά, άμυλο και γλυτένη. Ιδανικό για την ανάπτυξη του εγκεφάλου των εμβρύων και θηλαζόντων μωρών. Παράγεται από τη Flora. Εισάγεται και διανέμεται αποκλειστικά από τη MedMelon, τηλ. 2310 449 441, www.medmelon.gr





Vivomixx®

Η διατήρηση ενός υγιούς πεπτικού συστήματος είναι σημαντική

Το Vivomixx εφευρέθηκε από τον γιατρό και καθηγητή μολυσματικών ασθενειών και ανοσολογίας – Claudio De Simone, MD, PhD. Αυτά τα στελέχη βακτηρίων επελέγησαν για το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τους και την ικανότητά τους να συνεργάζονται στενά ως μια ομάδα για να εκτελέσουν αυτό που δεν μπορούν να κάνουν μεμονωμένα στελέχη ή άλλοι συνδυασμοί στελεχών. Αναγνωρισμένος για την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά του, ο συνδυασμός του Prof De Simone με το εμπορικό σήμα Vivomixx διανέμεται στην Ελλάδα και σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο. Από την AM Health, 210 5136008, www.amhealth.biz



Smile No Press 60 Caps

Το **Smile NoPress** είναι ένα μοναδικό συμπλήρωμα διατροφής που συνδυάζει το πατενταρισμένο συστατικό Tensidyss® με το συνένζυμο Q10.

Το Tensidyss® είναι ένα μοναδικό συστατικό με πεπτίδια ψαριού, το οποίο το λαμβάνουμε με ενζυματική υδρόλυση του ψαριού και συγκεκριμένα του σκουμπριού.

Η υδρόλυση είναι μια διαδικασία διάσπασης των πρωτεϊνών σε αμινοξέα ή πεπτίδια.

Τα πεπτίδια που υπάρχουν περιέχουν τα παρακάτω αμινοξέα: Glutamic Acid, Aspartic Acid, Lysine, Leusine, Alanine, Glycine, Proline, Valine, Arginine.

Διατροφικές Μπάρες

Extend NUTRITION™

**ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ ΟΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗ
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΟΥ
ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ
ΓΙΑ ΕΩΣ ΚΑΙ 9 ΩΡΕΣ (6 κλινικές μελέτες)**



Cookies & Cream Bar



Chocolate & Caramel Bar

Το Αμερικανικό διατροφικό προϊόν Extend Nutrition είναι αποτέλεσμα έρευνας, κατοχυρωμένο με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας με 5 πατέντες και από τις 6 κλινικές του μελέτες αποδεικνύεται ότι ΒΟΗΘΑ στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα για έως και 6 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας και για έως 9 ώρες κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η φόρμουλα του προϊόντος Extend Nutrition περιέχει ένα μοναδικό συνδυασμό υδατανθράκων παρατεταμένης αποδέσμευσης, ινών, άπαχου πρωτεΐνης, και μια μικρή ποσότητα υγιούς λίπους. Η μοναδική αυτή σύνθεση έχει εγκριθεί από τον Αμερικανικό FDA ικανοποιώντας τα αυστηρά κριτήρια έγκρισης του εν λόγω Οργανισμού. Το σχήμα μπάρας που δώσαμε στο Extend Nutrition το καθιστά ιδανική λύση στη τσάντα, το σπίτι, το γραφείο, το αυτοκίνητο, το γυμναστήριο για όποιον πολύ γρήγορα και γευστικά θέλει να αντικαταστήσει με υγιεινό και ασφαλές τρόπο ένα γεύμα. Το Extend Nutrition δημιουργεί στον ανθρώπινο οργανισμό το αίσθημα του κορεσμού, χαλιναγωγώντας το αίσθημα της πείνας με χαμηλή θερμιδική πρόσληψη, καθιστώντας το ένα ιδανικό προϊόν για όποιον προσπαθεί να ελέγξει το βάρος του αφού προσαρμόζεται σε κάθε διαίτα. Με την κατανάλωση του προϊόντος Extend Nutrition, μπορείτε να διατηρήσετε την ενέργεια του σώματος κατά την διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας, να αποφύγετε την κούραση και να βελτιώσετε τη φυσική μυϊκή αποκατάσταση.

BIFOLAC RESTORE

Τα προϊόντα Bifolac παρασκευάζονται από την Δανέζικη εταιρεία Bifodan που είναι η εξέλιξη της Eniggheden (έτος ιδρύσεως 1897) η πρώτη εταιρεία στην Δανία και ίσως και σε ολόκληρο τον κόσμο που ανέπτυξε τα πρώτα προβιοτικά στελέχη το 1938. Τα προβιοτικά ενδείκνυνται για το Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (ΣΕΕ), την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, την διάρροια από αντιβίωση, μετεωρισμό, τυμπανισμό. Τα Bifolac restore διαφοροποιούνται από τα υπόλοιπα προβιοτικά διότι έχουν την μεγαλύτερη συγκέντρωση στελεχών (11 σε αριθμό) και μια κατοχυρωμένη παγκόσμια ευρεσιτεχνία την κάψουλα ProTarget που προσφέρει στα προβιοτικά σημαντική προστασία από τα στομαχικά οξέα και διασφαλίζει στοχευόμενη χορήγηση και απελευθέρωση βίωσιμων προβατικών στα έντερα, ακριβώς εκεί που χρειάζεται. Διατίθενται σε συσκευασίες των 10 τεμαχίων & 30 τεμαχίων



BIFOLAC QR



Τα προϊόντα Bifolac παρασκευάζονται από την Δανέζικη εταιρεία Bifodan που είναι η εξέλιξη της Eniggheden (έτος ιδρύσεως 1897) η πρώτη εταιρεία στην Δανία και ίσως και σε ολόκληρο τον κόσμο που ανέπτυξε τα πρώτα προβιοτικά στελέχη το 1938. Τα προβιοτικά ενδείκνυνται για το Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (ΣΕΕ), την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, την

διάρροια από αντιβίωση, μετεωρισμό, τυμπανισμό. Τα Bifolac QR είναι ιδανικά για βρέφη,

παιδιά και ενήλικες με δυσκολία στην κατάποση. Το QR είναι σκεύασμα υψηλής δρα-

στικότητας με 3 επιλεγμένα στελέχη (Bifidobacterium Lactis, Lactobacillus

Rhamnosus, Lactobacillus Acidophilus), με τεχνολογία γρήγορης αποδέσμευσης λόγω της λεπτόκοκκης σκόνης διασπειρόμενης στο στόμα ώστε να απορροφώνται τα ζώντα στελέχη. Με γεύση Πεπόνι. Διατίθενται σε συσκευασίες των 10 τεμαχίων & 30 τεμαχίων



FLAMIGEL

Το **Flamigel** είναι μια υδροενεργή κολοειδής γέλη για την θεραπεία τραυμάτων (μικρών πληγών) και εγκαυμάτων (ηλιακών και οικιακών).

Το **Flamigel** χάρη στην δροσιστική και καταπραυντική δράση της υδρογέλης, βοηθά στην γρήγορη ανακούφιση από τον πόνο των πληγών και των εγκαυμάτων. Επίσης, διαμορφώνει ιδανικές συνθήκες επούλωσης προκειμένου να επιταχυνθεί η διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων. Μ' αυτό τον τρόπο επιτρέπει την ταχύτερη επούλωση των πληγών χωρίς ουλές και σημάδια.

Επιπρόσθετα, το **Flamigel** δημιουργεί στην επιφάνεια της πληγής ένα προστατευτικό φιλμ για προστασία από τις εξωτερικές μολύνσεις. Το



Flamigel μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε υγρές και στεγνές πληγές. Στις υγρές πληγές το **Flamigel** με

τη δράση «υδροκολοειδούς» απορροφά την περίσσεια υγρασίας αποκαθιστώντας την ισορροπία της υγρασίας στην πληγή. Στις στεγνές πληγές ή στα εγκαύματα με την δράση της «υδρογέλης» το **Flamigel** ενυδατώνει την πάσχουσα περιοχή καθώς το ξηρό τραύμα απορροφά το νερό που περιέχεται στο **Flamigel**.

Το **Flamigel** λοιπόν αποτελεί **ιδανική επιλογή** για την **θεραπεία τραυμάτων και εγκαυμάτων** και δεν θα πρέπει να λείπει από κανένα φαρμακείο σπιτιού ή διακοπών.

ΟΜΙΛΟΣ ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ Meritene® VITA D+ Spray Η δόση του ήλιου που χρειάζεστε κάθε μέρα!

Το Meritene® VITA D+ Spray είναι συμπλήρωμα διατροφής με βάση τη βιταμίνη D σε μορφή spray. Σε καινοτόμο μορφή **νανο-γαλακτώματος με κλινικά αποδεδειγμένη διπλάσια απορρόφηση της βιταμίνης D3** σε σχέση με τις κάψουλες (Satia MC. A randomized two way cross over study for comparison of absorption of vitamin D3 buccal spray and soft gelatin capsule formulation in healthy subjects and in patients with intestinal malabsorption. Nutr J 2015;14:114) προσφέρει **γρήγορη και αποτελεσματική απορρόφηση της βιταμίνης D** διαμέσου της στοματικής βλεννογόνου, παρακάμπτοντας το πεπτικό σύστημα. Ιδανικό για όσους έχουν προβλήματα δυσκαταποσίας ή δυσαπορρόφησης. Εύκολο στη χρήση για συμμόρφωση.

Λαμβάνετε 3 ψεκάσμούς την ημέρα (**1000 IU**) κάτω από τη γλώσσα **ανεξάρτητα από τη λήψη τροφής**. Περιλαμβάνει 90 ψεκάσμούς (δόσεις). Με ευχάριστη γεύση μέντας.

Το Meritene® VITA D+ Spray διατίθεται στα φαρμακεία από τη φαρμακευτική εταιρεία ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ



DRENLITHIN

Διαιτητικό τρόφιμο για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς που περιέχει (ανά φακελάκι):

- Κιτρικό κάλιο 2708,50mg
- Κιτρικό Μαγνήσιο 400mg
- Πυριδοξίνη, που συνιστάται για την πρόληψη και αντιμετώπιση της λιθίασης



Master ION Αμυγδάλου με Στέβια:

Η αγαπημένη μας γεύση χωρίς τη ζάχαρη!

Θες να ενδώσεις στον πειρασμό ενός απολαυστικού παγωτού, αλλά σε προβληματίζει η κατανάλωση ζάχαρης; Τότε το νέο παγωτό **Master ION Αμυγδάλου με Στέβια της Κρι Κρι** έρχεται να σου προσφέρει την ιδανική πρόταση για αυθεντική γευστική εμπειρία χωρίς τύψεις. Η φετινή προσθήκη στη μοναδική συνεργασία μεταξύ της ION και της Κρι Κρι, είναι ένα ξυλάκι Master με γεύση βανίλια με στέβια και επικάλυψη λαχταριστής αυθεντικής σοκολάτας ION Αμυγδάλου με στέβια.

Η στέβια, γνωστή για τα οφέλη της, είναι ένα φυσικό γλυκαντικό, που χαρίζει στα προϊόντα την ίδια γλυκιά γεύση, με φυσικό τρόπο, χωρίς θερμίδες. Επομένως, η Κρι Κρι είναι εδώ με το νέο **Master ION Αμυγδάλου με Στέβια** και μας υπόσχεται ξέγνοιαστη απόλαυση! Ίδια αγαπημένη γεύση, χωρίς τη ζάχαρη!





NEWSEPT TOTAL

Πρωτοποριακό διάλυμα πολλαπλών χρήσεων για όλους τους φακούς επαφής

Η DEMO ABEE, κυκλοφορεί το υγρό φακών επαφής NEWSEPT TOTAL, πρόκειται για ένα διάλυμα πολλαπλών χρήσεων για όλους τους φακούς επαφής. Είναι το μοναδικό που περιέχει εκχύλισμα χαμομηλιού που το κάνει να δρα ως καταπραϊντικό. Η συνδυαστική του δράση ως ενυδατικό, καθαριστικό, λιπαντικό, αλλά και η ικανότητα του να απομακρύνει τις πρωτεΐνες το καθιστά ιδανικό για την απολύμανση και την αποθήκευση όλων των φακών επαφής. Πρωτοποριακό είναι ότι κυκλοφορεί και στην πολύ πρακτική συσκευασία των 10 αμποουλών x 10 ml, πράγμα που το κάνει πολύ εύχρηστο για τις διακοπές, τις σύντομες αποδράσεις, τα ταξίδια με αεροπλάνο, αλλά και στην καθημερινή του χρήση. Και οι δυο συσκευασίες περιέχουν θήκη φακών επαφής.

Cedraflon®

Για άμεση ανακούφιση, τόνωση, ενυδάτωση Cedraflon®, ... και βάλτε το στα πόδια!



Η εξειδικευμένη και δερματολογικά ελεγμένη σύνθεση της Cedraflon®, συνδυάζει τα τονωτικά πλεονεκτήματα του Κίτρου Κορσικής με την δροσιστική αίσθηση της μέντας προσφέροντας άμεση καταπραϊντική δράση, αναζωογόνηση και ενυδάτωση στα κουρασμένα πόδια.

Ανακουφίζει: 100% των γυναικών ανέφεραν άμεση μείωση της αίσθησης βάρους και κόπωσης των ποδιών αλλά και ένα υπέροχο αίσθημα χαλάρωσης*

Δροσίζει: 92% ένιωσαν άμεσα δροσιά λόγω του μοναδικού συνδυασμού του κίτρου Κορσικής και της μέντας

Ενυδατώνει: Χάρη στη σύνθεσή της, η Cedraflon®, διεισδύει στην ανώτερη στοιβάδα της επιδερμίδας

96% των γυναικών ένιωσαν το δέρμα τους **λείο και απαλό***

98% των γυναικών αισθάνθηκαν το δέρμα τους **ενυδατωμένο***

Ξεκούραστα και ανάλαφρα πόδια με τη δύναμη του κίτρου Κορσικής και της μέντας!

Μια δερμοκαλλυντική κρέμα με έξτρα πλεονεκτήματα:

- Λεπτή υφή - Δροσερό, απαλό άρωμα • Άμεση απορρόφηση • Δεν αφήνει ίχνη και δεν κολλάει

- Κατάλληλη για όλους τους τύπους δέρματος

Η Cedraflon είναι διαθέσιμη πλέον σε δύο συσκευασίες:

- Νέα Συσκευασία ταξιδιού 75ml για άμεση ανακούφιση στη στιγμή. Πρακτική συσκευασία που διευκολύνει την καθημερινή μεταφορά και χρήση ανά πάσα στιγμή. Συσκευασία κατάλληλη για αεροπορικά ταξίδια
- Συσκευασία 150ml



Senso-v:

Φροντίστε τον εαυτό σας με προϊόντα υψηλής ποιότητας, χαρίζοντάς του την προστασία που του αξίζει!

Ερεθισμός, φαγούρα, δυσοσμία ή παρουσία μη φυσιολογικών υγρών στην ευαίσθητη περιοχή που οφείλονται στην ανάπτυξη μικρο-οργανισμών. Ξηροδερμία που οφείλεται σε προ-κλιμακτήριο ή εμμηνόπαυση;

► Η κρέμα Senso-v είναι μια φυτική κρέμα με φυτο-οιτρογόνα που ενυδατώνει, λιπαίνει και ανακουφίζει την ευαίσθητη γυναικεία περιοχή από ερεθισμούς.

- Ηπια αντιφλεγμονώδη και αντιμικροβιακή δράση
- Με εκχυλίσματα από Λυγαριά, Καλέντουλα, Ελιά

Τα θεραπευτικά και γυναικολογικά προϊόντα Benostan είναι αναγνωρισμένα για την ποιότητά τους και συνδυάζουν τις ευεργετικές ιδιότητες της ελιάς και των βοτάνων που μας δώρισε η ελληνική φύση. Πρόκειται για μια σειρά από φυτικά, εξειδικευμένα προϊόντα που αντιμετωπίζουν, αποτελεσματικά και με φυσικό τρόπο, θέματα γυναικολογικά και δερματολογικά, του σώματος και της προσωπικής υγιεινής. Φροντίστε από σήμερα τον εαυτό σας με προϊόντα υψηλής ποιότητας, χαρίζοντάς του την προστασία που του αξίζει! Ζητήστε τα από το φαρμακοποιό σας.

Παραγωγός BENOSTAN HEALTH PRODUCTS S.A., Πάριδος 11 & Τροίας, 152 35, Βριλήσσια, Αττική, www.benostan.eu

Αποκλειστική Διάθεση για την Ελλάδα EUROTC ΑΕ, Μάρκρης 5, 172 37, Υμηττός, Αττική, +30 210 76 22 706, www.eurotc.gr, info@eurotc.gr



Lecoxen Cream 30ml

Κρέμα που επιταχύνει την επούλωση και ανάπλαση πληγών και τραυμάτων

Η κρέμα Lecoxen δρα επικουρικά στην επούλωση, καθώς ευνοεί την επαναεπιθηλιοποίηση και μειώνει την φλεγμονή, προστατεύοντας το δέρμα από ερεθισμό. Επιπλέον, βοηθά στη διατήρηση ενός σωστού μικρο-περιβάλλοντος στο δέρμα γύρω από την πληγή ώστε να αποφευχθεί η διαβροχή των ιστών.

3 ΔΡΑΣΕΙΣ: Χάρη στην καινοτόμο σύνθεσή της, έχει τριπλή δράση στην πληγή: **1.** Ριζική δράση κατά των ελεύθερων ριζών: χάρη στην παρουσία της Προανθοκυανιδίνης A2 που προέρχεται από την αγριοκασταλιά (*Aesculus hippocastanum*), της βιταμίνης E και του Allium cera με αξιοσημείωτη δράση κατά των ελεύθερων ριζών, βοηθά στην επιτάχυνση της διαδικασίας επούλωσης. **2.** Μηχανική και προστατευτική δράση: οι σιλικόνες δημιουργούν ένα αποφρακτικό φράγμα, εναντίον των επιβλαβών μικροοργανισμών, το οποίο διευκολύνει την επούλωση της πληγής. Επιπλέον, αποτρέπουν το σχηματισμό χηλοειδών και υπερτροφικών ουλών πιο αποτελεσματικά από αλοιφές που περιέχουν οξείδιο ψευδαργύρου. **3.** Ωσμωτική δράση: χάρη στην παρουσία του χλωριούχου νατρίου οι εκκρίσεις διαρρέονται στο δέρμα γύρω από την πληγή. **ΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ ΓΙΑ:** • Γρατζουνιές, εκδορές, γδαρσίματα, αλλοιώσεις, πληγές και κοψίμα. • Εγκαύματα 1ου και 2ου βαθμού • Διαβητικό πόδι και κατά τη διάρκεια υπερβαρικής θεραπείας • Μολύνσεις γύρω από τα νύχια και φουσκάλες στα πόδια • Χειρουργικές πληγές • Κατακλιείς

LAVITEN ... και ψείρες ΔΕΝ!



Το νέο Laviten System είναι ένα ασφαλές και αποτελεσματικό αντιψειρικό σύστημα 3 σταδίων:

1ο στάδιο: Χρήση αντιψειρικής λοσιόν Laviten Anti Lice Solution που εξαλείφει σε 15 λεπτά, εύκολα και αποτελεσματικά, ψείρες και κόνιδες με φυσικό μηχανισμό δράσης και χωρίς τη χρήση εντομοκτόνων και τοξικών ουσιών. Αποτελεσματικό από την 1η εφαρμογή! **2ο στάδιο:** Χρήση σαμπουάν Laviten shampoo που αποκολλά υπολείμματα από κόνιδες από την τρίχα και βοηθάει στην απομάκρυνση τους. Με συστατικά που λειαίνουν και ξεμπερδεύουν τα μαλλιά, ενώ παράλληλα περιποιούνται και καταπραίνουν το τριχωτό της κεφαλής. **3ο στάδιο:** Σχολαστικό χτένισμα με το ανοξείδωτο χτενάκι Laviten που βοηθάει να απομακρυνθούν εύκολα και αποτελεσματικά υπολείμματα από ψείρες και κόνιδες. Περιλαμβάνεται στη συσκευασία Laviten Solution. ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ. Μάθε περισσότερα στο www.laviten.com

Intimate Soothing cream (LENITIVA) 20ml

Η καταπραυντική κρέμα **Dermoxen** είναι μια καλλυντική θεραπεία που βοηθά στην προστασία της εξωτερικής ευαίσθητης περιοχής από προβλήματα όπως ο κνησμός, η ερυθρότητα και το αίσθημα καύσου που μπορεί να προκαλέσει η κολλητική ξηρότητα, τα εφαρμοστά ρούχα ή η παρατεταμένη χρήση ταμπόν και σερβιέτας.

Με: • Zanthalene®, ένα φυτικό εκχύλισμα με αντικνησμάδια δράση
• Avenanthramide, μια πρωτεΐνη βρώμης με καταπραυντική και παυσίπονη δράση
Ενδείκνυται: • Σε περίπτωση περιοδικού και έντονου κνησμού • Για αίσθηση φρεσκάδας και ανακούφισης στη εξωτερική ευαίσθητη περιοχή • Σε περίπτωση κνησμού λόγω παρατεταμένης χρήσης ταμπόν ή σερβιέτας



Arrenprost

Συμπλήρωμα διατροφής

Το συμπλήρωμα διατροφής ARRENPROST αποτελεί έναν ιδανικό συνδυασμό φυτικών εκχυλισμάτων από τα φυτά:

- Serenoa repens (Saw palmetto)
- Cucurbita pepo • Prunus africana
- Urtica dioica • Lycopersicon esculentum

για την καλή υγεία του προστάτη και του ουροποιητικού.



DAFLON

Για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της ΧΦΝ

Το DAFLON 500mg αποτελείται από 5 φυσικά φλαβονοειδή, με αποδεδειγμένη δράση στην καλή λειτουργία των φλεβών. Είναι το μοναδικό που έχει υποστεί ειδική επεξεργασία υψηλής τεχνολογίας και χάρη στη μοναδική μίσηση του μορφή εξασφαλίζει διπλάσια απορρόφηση και μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Το DAFLON 500mg, προσφέρει γρήγορη και ισχυρή ανακούφιση από το αίσθημα βάρους στα πόδια, το πρήξιμο, τον πόνο και τις κράμπες και προστατεύει το φλεβικό σύστημα σε βάθος χρόνου, καθυστερώντας την εξέλιξη της φλεβικής νόσου.

Η ΠΧΠ του προϊόντος βρίσκεται στη σελ. 23

Από τη Servier Hellas

Helioderm: Η Υγεία του Δέρματος στον Ήλιο

Με νέες υφές και νέες συσκευασίες υποδέχεται το φετινό καλοκαίρι η αντηλιακή σειρά Helioderm της CASTALIA

Το 2019, η CASTALIA ανανεώνει εξ'ολοκλήρου την αντηλιακή της σειρά Helioderm με νέες συνθέσεις, εξαιρετικές υφές και νέες συσκευασίες που εξασφαλίζουν την καλύτερη απόδοση του προϊόντος, αύξηση της διάρκειας ζωής του και μέγιστη διατήρηση της ποιότητάς του.

Η ανανεωμένη αντηλιακή σειρά Helioderm, χάρη στα φωτοσταθερά αντηλιακά φίλτρα και το φυσικό φωτοπροστατευτικό συστατικό, δρα αποτελεσματικά, ακόμα και στις πιο απαιτητικές και ευαίσθητες επιδερμίδες, προσφέροντας εξειδικευμένη προστασία από τις βλαβερές συνέπειες των UVA και UVB ακτινοβολιών, προλαμβάνοντας τη φωτογήρανση. Τα αντηλιακά προϊόντα Helioderm περιέχουν επίσης τα καινοτόμα οργανικά, υψηλής απόδοσης, φίλτρα κατά της UV ακτινοβολίας

που προσφέρουν προστατευτική, προληπτική κι επανορθωτική δράση, Ασταξανθίνη, ένα από τα ισχυρότερα φυσικά αντιοξειδωτικά, καθώς και Βιταμίνη Ε, γνωστή για την αντιοξειδωτική προστασία ενάντια στις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν ηλιακή ακτινοβολία και η ατμοσφαιρική ρύπανση. Επιπλέον, οι καλλυντικές μη λιπαρές υφές της σειράς Helioderm προσφέρουν μια ευχάριστη και δροσερή αίσθηση, αποκαθιστώντας παράλληλα την ισορροπία της ενυδάτωσης στην επιδερμίδα. Προστασία X3 με Helioderm από την CASTALIA.

Σε νέα συσκευασία airless, που αποτρέπουν την επαφή με το περιβάλλον, διατηρώντας ασφαλές και αναλλοίωτο το προϊόν, και διευκολύνουν τη χρήση, οι αντηλιακές κρέμες προσώπου της Helioderm κυκλοφορούν με δείκτες πολύ υψηλής προστασίας και υψηλής προστασίας, με χρώμα, με πλούσιες ή λεπτόρρευστες υφές, χωρίς άρωμα, χωρίς parabens. Είναι κατάλληλες για κάθε τύπο επιδερμίδας (υπερευαίσθητες, μη-ανεκτικές, πολύ ανοιχτόχρωμες) και έκθεσης (για τις πρώτες ημέρες έκθεσης στον ήλιο, για συνθήκες έντονης ηλιοφάνειας).

Σε μορφή σπρέι για εύκολη εφαρμογή με ένα ψεκασμό και ομοιόμορφο αποτέλεσμα, κυκλοφορούν δύο προϊόντα, το Helioderm Milky Spray SPF 50+, ένα αντηλιακό γαλάκτωμα, για πρόσωπο και σώμα, με δείκτη πολύ υψηλής προστασίας. Κατάλληλο για ευαίσθητες επιδερμίδες και για άτομα που προτιμούν μη κρεμώδη υφή, εύκολη και γρήγορη εφαρμογή, ομοιόμορφο αποτέλεσμα. Κυκλοφορεί και με δείκτη υψηλής προστασίας (SPF30). Παράλληλα, το Helioderm Velvet Mist SPF 50+, ένα αντηλιακό σπρέι προσώπου και σώματος με διάφανη, μη λιπαρή, βελούδινη υφή, δεν αφήνει ίχνη λιπαρότητας, απλώνεται εύκολα και προστατεύει την επιδερμίδα δημιουργώντας ένα βελούδινο, διάφανο φιλμ. Χωρίς parabens, δερματολογικά ελεγμένο.

Τέλος, το Helioderm Lait Naturel SPF 30, ένα αντηλιακό γαλάκτωμα για παιδιά και βρέφη άνω των 6 μηνών, με ελαφριά, μη λιπαρή υφή, που απλώνεται εύκολα, σε συσκευασία με αντλία για εύκολη εφαρμογή, περιέχει φυσικό φίλτρο ορμικής προέλευσης και Βιταμίνη Ε, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό με φωτοπροστατευτικές ιδιότητες. Χάρη στην Προβιταμίνη Β5 και τον συνδυασμό γλυκολών που περιέχει, διατηρεί την υγρασία του δέρματος και το διατηρεί ενυδατωμένο και απαλό. Χωρίς άρωμα για την ευαίσθητη επιδερμίδα των παιδιών.





DIADERMINE LIFT+ LIFT+ Smart Defense

Κρέμα Ημέρας 50ml

Αποτελεσματική προστασία ενάντια στις ρυτίδες, τις τοξίνες & τις ελεύθερες ρίζες.

Θωρακίζει την επιδερμίδα από την επιβλαβή ακτινοβολία του Blue Light.



DIADERMINE LIFT+ Smart Defense

*Αντιοξειδωτική Κρέμα
Νύχτας 50ml*

Προστασία ενάντια στις ρυτίδες λόγω εξωγενών επιβλαβών παραγόντων.

Προσφέρει αναζωογόνηση & τόνωση κατά τη διάρκεια της νύχτας για μια ανανεωμένη & λαμπερή επιδερμίδα.

DIADERMINE LIFT+ Smart Defense

*Ορός Ημέρας
με SPF50 40ml*

Αποτελεσματική προστασία ενάντια στις ρυτίδες, τις τοξίνες & τις ελεύθερες ρίζες.

Θωρακίζει την επιδερμίδα από τις επιβλαβείς UVA/UVB και υπέρυθρες ακτινοβολίες.



ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ DIADERMINE LIFT+ Smart Defense

*Ο σύμμαχός σου στην
καθημερινή περιποίηση
και προστασία από τους
εξωγενείς παράγοντες
που προκαλούν γήρανση
της επιδερμίδας!*

Η καθημερινότητα είναι απαιτητική, οι ρυθμοί γρήγοροι κι οι κίνδυνοι που απειλούν την επιδερμίδα σου πολλοί. Η έκθεση σε παράγοντες όπως οι αστικοί ρύποι, το Blue Light κι η UV ακτινοβολία, επιβαρύνουν την επιδερμίδα σου και επισπεύδουν την διαδικασία γήρανσης.

Γι' αυτό κι η Diadermine, που μετράει πολλά χρόνια εμπειρίας στον τομέα της ομορφιάς και γνωρίζει τις ανάγκες σου, γίνεται σύμμαχός σου στην καταπολέμηση της γήρανσης με την νέα σειρά Diadermine Lift+ Smart Defense! Η νέα σειρά LIFT+ Smart Defense είναι η πρώτη σειρά από την Diadermine που προσφέρει εντατική προστασία από το Blue Light, την UV ακτινοβολία και την αστική ρύπανση· τους 3 σημαντικότερους και πλέον σύγχρονους εξωγενείς παράγοντες γήρανσης της επιδερμίδας.

Η φόρμουλά της είναι ειδικά σχεδιασμένη ώστε να προσφέρει προηγμένη προστασία από βλαβερούς εξωγενείς παράγοντες χάρη στα Hyaluron Actives, γνωστά για την αποτελεσματική αντιγηραντική τους δράση, αλλά και το Detoxi Complex, ένα πανίσχυρο σύμπλεγμα αντιοξειδωτικών και φίλτρων UV που εξουδετερώνει τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες και τοξίνες.

Προστατεύστε και θωρακίστε την επιδερμίδα σας από ρυτίδες κι άλλα σημάδια γήρανσης, όπως διχρωμίες ή κηλίδες, η αφυδάτωση και η έλλειψη βασικών αντιοξειδωτικών με την ολοκληρωμένη σειρά Diadermine Lift+ Smart Defense.

SUCRA CREAM από τη FROÏKA

Κρέμα επανόρθωσης
κατάλληλη για ευαίσθητο
δέρμα, ερεθισμούς και
δυσανεξίες

Εξειδικευμένο προϊόν για – ΕΝΗΛΙΚΕΣ – ΠΑΙΔΙΑ – ΒΡΕΦΗ. Περιέχει: **Σουφραλφάτη**, ένα μόριο που δημιουργεί ένα αόρατο φιλμ στην επιφάνεια του δέρματος επιταχύνοντας τη διαδικασία ανάπλασης του δέρματος και μειώνοντας το αίσθημα δυσανεξίας.

Υαλουρονικό οξύ που προσφέρει ισχυρή ενυδατική και αντιοξειδωτική δράση. Ενισχύει την επούλωση και ανάπλαση του συνδετικού ιστού, ενώ αναζωογονεί και καταπραΰνει το ερεθισμένο δέρμα. **Σύστημα μετάλλων Ψευδαργύρου**

– **Χαλκού** – **Μαγνησίου** που διεγείρει τον κυτταρικό μεταβολισμό ενώ παράλληλα προστατεύει από την ανάπτυξη μικροβίων. **ΤΥΠΟΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:** Όλοι οι τύποι δέρματος.

ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΜΕΓΕΘΟΣ: 50 ml



Περιέχει
Sucralbate 2%

HYALURONIC SILK TOUCH SUNSCREEN

Αντιηλιακή προστασία με
αντιγηραντική δράση και
αντιρυτιδικό αποτέλεσμα
μη λιπαρές υφές με
μεταξένιο ματ αποτέλεσμα

Νέα τεχνολογία SILK TOUCH 3ης γενιάς σε συνδυασμό με **υαλουρονικό οξύ**, η οποία παρέχει **νέες υφές χωρίς λιπαρότητα και μεταξένιο ματ αποτέλεσμα στο δέρμα**. Παρέχουν πρωτοβάθμια αντιηλιακή προστασία **ευρέος φάσματος UVA & UVB**, ενώ σε δεύτερο στάδιο λόγω της ευεργετικής δράσης της **Indanone** και των υπολοίπων αντιοξειδωτικών μορίων παρέχουν πολυδύναμη προστασία εσωτερικά του δέρματος. Τα προϊόντα της σειράς είναι τα εξής:

• **HYALURONIC SILK TOUCH SPF 50+:**

Νέας γενιάς αντιηλιακό μεταξένιας υφής με πολύ υψηλή προστασία

• **HYALURONIC SILK TOUCH SPF 50+ TINTED &**

TINTED LIGHT: Νέας γενιάς έγχρωμο-καλυπτικό αντιηλιακό μεταξένιας υφής με πολύ υψηλή προστασία. Σε δύο αποχρώσεις

• **HYALURONIC SILK TOUCH SPF 50+ ANTISPOT:** Νέας γενιάς **λευκαντικό** αντιηλιακό μεταξένιας υφής, με πολύ υψηλή προστασία ενισχυμένο με **Βιταμίνη C**

• **HYALURONIC SILK TOUCH SPF 30:** Νέας γενιάς αντιηλιακό μεταξένιας υφής με υψηλή προστασία

Juliette Armand Sunfilm Face Gel SPF 30

Gel προσώπου αντιηλιακής προστασίας με απαλό χρώμα και μη λιπαρή υφή, για όλους τους τύπους δέρματος. Προσφέρει ευρύ φάσμα ηλιακής προστασίας από τις ακτίνες UVA, UVB και τις υπέρυθρες (IR).



CETAPHIL
 Κάθε δέρμα θέλει
 φροντίδα, κάθε ημέρα
 θέλει Cetaphil!



Τα προϊόντα **Cetaphil** βοηθούν στην ανάπλαση, στην προστασία και στη διατήρηση μίας υγιούς και όμορφης επιδερμίδας. Μία πλήρης γκάμα προϊόντων που απευθύνονται σε όλους τους τύπους δέρματος και για όλες τις ηλικίες.

Κλασική σειρά: Απευθύνεται σε άτομα με ευαίσθητο ή ξηρό δέρμα προσφέροντας καθαρισμό και ενυδάτωση. Περιλαμβάνει:

- **Απαλό Καθαριστικό** για το πρόσωπο και το σώμα, το οποίο καθαρίζει βαθιά τους πόρους της επιδερμίδας, χωρίς άρωμα και σαπούνι.
- **Ενυδατική Λοσιόν** για το σώμα χωρίς λιπαρή και φαγεσωρογόνο σύνθεση.
- **Σειρά Restoraderm:** Ιδανική για τον έντονο κνησμό και τις κοκκινίλες (ατοπική

δερματίτιδα) που εμφανίζονται κατά τη βρεφική κυρίως ηλικία. Η σειρά περιλαμβάνει:

- **Αφρόλουτρο Ανάπλασης Επιδερμίδας** το οποίο καταπραΰνει το δέρμα με αποτική δερματίτιδα, δεν περιέχει άρωμα ενώ βοηθά στην ανάπλαση του φραγμού της επιδερμίδας.
- **Ενυδατική Λοσιόν Επιδερμίδας**, η οποία ανακουφίζει από τη φαγούρα και μειώνει τον ερεθισμό και την ξηρότητα.

Το **Cetaphil** διατίθεται στα φαρμακεία και στα καταστήματα Hondos Center από τη φαρμακευτική εταιρεία ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΥ

SLIMDETOX

Αποτοξίνωση και μείωση της κατακράτησης σε 6 μόνο ημέρες!

Το **SUPERFOODS SLIMDETOX** είναι ένα πόσιμο διάλυμα με μοναδικό ισορροπημένο συνδυασμό 4 φυτών γνωστών για τις διουρητικές και αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες. Συμβάλλει στην αποτοξίνωση και τη μείωση κατακράτησης υγρών σε 6 μόνο ημέρες και βοηθά στην αποβολή των τοξινών και τη διαχείριση του βάρους.

Το SUPERFOODS SLIMDETOX αποτελεί τη φυσική φόρμουλα αποτοξίνωσης & αδυνατίσματος. Η αποτελεσματικότητά του βασίζεται στο συνδυασμό 4 φυτών:

- **ΠΙΚΡΑΛΙΔΑ:** το ισχυρότερο και, ταυτόχρονα, το καλύτερο φυσικό διουρητικό. Η κύρια δράση της ρίζας είναι ηπατοτονωτική και χολαγωγός. Τη δράση της οφείλει στην ιουλίνη.
- **ΣΗΜΥΔΑ:** ενισχύει τη διαδικασία ανασυγκρότησης του οργανισμού βοηθώντας στην απέκκριση των τοξινών και την καταπολέμηση της κατακράτησης υγρών.

Ιδανικό για εαρινή και φθινοπωρινή κούρα αποτοξίνωσης και αναζωογόνησης του οργανισμού.

- **ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ:** διεγερτικές, πεπτικές, διουρητικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Αποτελεσματικό, χάρη στις πολυφαινόλες, για την αύξηση της ενεργειακής δαπάνης, βοηθάει στην απώλεια βάρους.
- **ΑΓΚΙΝΑΡΑ:** Τα συστατικά της αγκινάρας είναι χολαγωγά και διουρητικά. Τη δράση της οφείλει

στην καφέλχινικό οξύ.

Διαθέτουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες γνωστές και αποδεδειγμένες μέσα από τη μακροχρόνια χρήση τους. Δρουν ευεργετικά στο ενδοκρινικό, γαστρεντερικό και ουροποιητικό σύστημα. Έχουν διουρητικές ιδιότητες και βοηθούν στην αποβολή των τοξινών και τη διαχείριση βάρους.

Χάρη στην τεχνογνωσία της SUPERFOODS® επιτεύχθηκε ένας ισορροπημένος συνδυασμός, ο οποίος προσφέρει αίσθημα ευεξίας και αναζωογόνησης.

ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ SLIMDETOX

- Συμβάλλει στην καταπολέμηση του ανεπιθύμητου φουσκώματος
- Συνεισφέρει στην προετοιμασία του σώματος για απώλεια βάρους
- Βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού
- Χαρίζει αίσθημα ευεξίας
- Διουρητικές ιδιότητες
- Αποβολή των τοξινών και υγρών σε 6 ημέρες

Το SUPERFOODS SLIMDETOX αποτελεί τον ιδανικό σύμμαχο για την έναρξη του προγράμματος αδυνατίσματος! Διατίθεται σε πόσιμο διάλυμα με ευχάριστη γεύση μούρων και φράουλας.



KÉRASTASE
PARIS



BAIN APRESSOLEIL

- Ενυδατώνει σε βάθος τα μαλλιά
- Απομακρύνει το αλάτι, την άμμο και το χλώριο
- Αποκαθιστά την απαλότητα και τη λάμψη των μαλλιών
- Παρέχει προστασία από τον ήλιο



MASQUE APRESSOLEIL

- Επανεξισορροπεί τα επίπεδα των θρεπτικών συστατικών
- Αναδομεί και λειαίνει την τρίχα
- Βελτιώνει τη λάμψη και τη φωτεινότητα των μαλλιών
- Παρέχει προστασία από τον ήλιο

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

SERIE EXPERT SOLAR SUBLIME

THE AFTER SUN NOURISHING SHAMPOO 300ML

Το Σαμπουάν θρέψης για μετά τη θάλασσα, απομακρύνει με το λούσιμο αυτά τα στοιχεία ευαισθητοποίησης, ενώ παρέχει άμεση ενυδάτωση με τα αναζωογονητικά συστατικά του. Επαγγελματική φόρμουλα εμπλουτισμένη με φίλτρα UV & Aloe Vera. Περιέχει Βιταμίνη E για αντιοξειδωτική δράση. Προσφέρει βαθύ καθαρισμό και θρέψη στα μαλλιά. Προστατεύει από τους καλοκαιρινούς επιθετικούς παράγοντες, όπως ο ήλιος και το αλάτι. Αφήνει τα μαλλιά πιο απαλά και πιο λαμπερά από ποτέ!



THE AFTER SUN NOURISHING MASQUE 250ML

Αυτή η μάσκα μαλλιών προσφέρει έντονη θρέψη για να βοηθήσει στη δημιουργία ενός φυσικού προστατευτικού πέπλου στα μαλλιά που εκτίθενται ή έχουν ευαισθητοποιηθεί από τον ήλιο. Αφού αναζωογονηθούν, τα μαλλιά είναι έτοιμα να αντιμετωπίσουν τις εξωτερικές επιθέσεις. Δημιουργία ενός πέπλου προστασίας από τις ακτίνες UV για τα μαλλιά. Επαγγελματική φόρμουλα εμπλουτισμένη με φίλτρα UV και εκχύλισμα Aloe Vera, προσφέρει βαθιά αναδόμηση, αφήνοντας τα μαλλιά λεία και απαλά. Προστατεύει από τους καλοκαιρινούς επιθετικούς παράγοντες, όπως ο ήλιος και το αλάτι.



PROTECTION CONDITIONING SPRAY 125ML

Το Αόρατο Προστατευτικό αντηλιακό σπρέι μαλλιών από τη L'Oréal Professionnel είναι ένα ανάλαφρο mist που δεν ξεβγάζεται και περιέχει Meroxyl S.O. - που παρέχει άμεση ενυδάτωση και προστασία στα μαλλιά κατά τη διάρκεια της έκθεσης στον ήλιο, θωρακίζοντας τα από παράγοντες ξηρότητας και αφήνοντάς τα πολύ λαμπερά. Επαγγελματική φόρμουλα εμπλουτισμένη με φίλτρα UV & Aloe Vera. Δημιουργεί ένα λεπτό στρώμα προστασίας γύρω από την τρίχα. Προσφέρει βαθιά θρέψη, ενυδάτωση και εντατική λάμψη στο χρώμα. Αφήνει τα μαλλιά ανάλαφρα με μία φυσική λάμψη.



SUN CARE DIAPHANOUS SPF30/SPF50 UVA UVB

Διάφανο Αντηλιακό Gel Προσώπου

Η νέα εποχή στην αντηλιακή προστασία!!

Ξεχάστε όσα ξέρατε μέχρι σήμερα για τα αντηλιακά προσώπου και **νιώστε την υπεροχή του Panthenol Extra Suncare Diaphanous**. Ένα αντηλιακό προσώπου με ειδικά μελετημένη σύνθεση που δημιουργεί **ένα αόρατο φιλμ υψηλής προστασίας** της επιδερμίδας από τις ακτίνες UVA/UVB, ενώ παράλληλα προσφέρει **αντιρυτιδική προστασία και βαθιά ενυδάτωση**.

Χάρη στη μη λιπαρή gel μορφή του απλώνεται εύκολα και δεν αφήνει λευκά ίχνη, χαρίζοντας βελούδινη υφή και ματ αποτέλεσμα.

Διαθέσιμο και με χρώμα SPF30 και SPF50 για παράλληλη κάλυψη δυσχρωμιών ή ατελειών της επιδερμίδας.

- Δερματολογικά ελεγμένο
- Χωρίς parabens
- Ανθεκτικό στο νερό και τον ιδρώτα
- Με Πανθενόλη, Βιταμίνη E και μοναδική σύνθεση με Αντιρυτιδική δράση
- Δοκιμάστε και το Panthenol extra Sun Care Face & Body Milk SPF30/SPF50



SUN CARE TANNING OIL SPF10 UVA UVB

Αντηλιακό λάδι μαυρίσματος για πρόσωπο και σώμα

Το καλοκαίρι ήρθε και έφερε μαζί του το **Νέο Sun Care Tanning Oil SPF10 της Panthenol Extra** για να σου χαρίσει το εξωτικό μαύρισμα που ονειρεύεσαι γρήγορα, με διάρκεια αλλά και προστασία! Απόκτησε την πιο λαμπερή και μαυρισμένη επιδερμίδα που θα εντυπωσιάσει στην παραλία! Το **Sun Care Tanning Oil** προστατεύει από την ηλιακή ακτινοβολία UVA και UVB, ενώ χάρη στο μοναδικό συνδυασμό φυτικών ελαίων (καφές, αλόη, καρότο, καρύδα), παράγωγο πανθενόλης και βιταμίνης E που περιέχει, χαρίζει με ασφάλεια, έντονο, ομοιόμορφο και γρήγορο μαύρισμα που διαρκεί. Παράλληλα ενυδατώνει και περιποιείται την επιδερμίδα χωρίς να αφήνει ίχνη λιπαρότητας.

- Κατάλληλο για πρόσωπο και σώμα
- Δερματολογικά ελεγμένο, χωρίς parabens
- Πρακτική συσκευασία 150ml
- Ειδική αντλία 360ο για ανάποδο ψεκασμό

Θα το βρείτε στα φαρμακεία και σε επιλεγμένα καταστήματα Hondos Center

Διατίθεται από την ελληνική εταιρεία **MEDISEI** – τηλ. 210 97 61 700

www.medisei.gr www.panthenolextra.com



Μαγνήσιο υψηλών ταχυτήτων!



- Γρήγορη και υψηλή **απορρόφηση**^{1, 2}
- Σε μορφή **σκόνης** που διαλύεται απευθείας στο στόμα χωρίς νερό¹
- Εύκολη **κορήνηση**
- Ευχάριστη **γεύση**

Συμπλήρωμα διατροφής
30 φακελάσκοι



**UltraMag
Oro**

Διασπειρόμενα στο στόμα κοκκία.
Συμπλήρωμα διατροφής
με Σουκροσωμικό Μαγνήσιο
(Sucrosomial® Magnesium),
με γλυκαντικά

30 φακελάσκοι - Καθαρό βάρος 54 g

Υπεύθυνος για την κυκλοφορία του προϊόντος στην Ελλάδα:

WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.

Οιδίποδος 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35, 15238 Χαλάνδρι

Τηλ.: 210 7488 821, Fax: 210 748 8827, info@winmedica.gr, www.winmedica.gr

WinMedica
Serving Health for Life

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μίας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυες, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.
Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 107924/29-11-2017. (Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ).
1. Φύλλο οδηγιών χρήσης του προϊόντος UltraMag® Oro. 2. Brilli E et al. Magnesium bioavailability after administration of sucrosomial® magnesium: results of an ex-vivo study and a comparative, double-blinded, cross-over study in healthy subjects. Eur. Rev. Med. Pharmacol Sci, 2018;22:1843-1851

URIAGE

EAU THERMALE



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

ΤΟ ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΜΙΑ ΚΡΕΜΑ

ΚΡΕΜΑ ΝΕΡΟΥ

Η ενυδατική δύναμη του Ιαματικού Νερού της Uriage σε μία κρέμα, για να αναζωογονήσει την διψασμένη επιδερμίδα.

Φρέσκια και δροσερή σαν νερό, η υφή της «quickbreak*» γίνεται ένα με την επιδερμίδα. Αποτέλεσμα: **Εντατικά σφριγηλή και προστατευμένη, η επιδερμίδα ακτινοβολεί μία νέα λάμψη.**

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΩΝ ΓΑΛΛΙΚΩΝ ΑΛΠΕΩΝ. ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΥΣ. ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

*Υφή που μεταμορφώνεται

