#18 03/2020

ΔΥΘ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΥΜΟΡΦΙΑ

Δώρο ζωής!

ΔΥΟ | ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΖΙΤΑ MEDICAL MANAGEMENT

Καλύτερη υγεία με κάθε ανάσα!

Βοηθά στην προστασία από ιούς, βακτήρια, μύκητες, ρύπανση

Φροντίζουμε την υγεία μας, προστατεύουμε τη ζωή μας

ΤΑ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΑΕΡΑ

Τα συστήματα καθαρισμού αέρα HealthWay και Intellipure, εξαλείφουν το 99,99%! των εξαιρετικά μικρών σωματιδίων μεγέθους 0,007 μικρόμετρα όπως:

• ιούς • επικίνδυνα βακτηρίδια • ακάρεα • ζωική ύλη από κατοικίδια • γύρη • καπνό •μούχλα • μύκητες • χημικά • παρασιτοκτόνα • αμμωνία • αλκοόλη • φορμαλδεΰδη

Παγκοσμίου φήμης νοσοκομεία όπως η Mayo Clinic, η Cleveland Clinic κ.α. χρησιμοποιούν ήδη τους καθαριστές HealthWay και Intellipure, το Sheikh Shakhbout Medical City, τα νοσοκομεία στην Wuhan και τα καταστήματα της Κεντρικής Τράπεζας της Κίνας τους τοποθέτησαν στη μάχη πρόληψης και εξάλειψης του κορωνοϊού.

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΑΕΡΑ
ΠΡΟΗΓΜΕΝΗΣ DFS ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
HEALTHWAY - INTELLIPURE

Tabletop
10600-9

468

Deluxe
20600-3

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος στην Ελλάδα

eurodietMed
HEALTHY LIVING

Eurodiet Med
Κολοκοτρώνη 101, Αργυρούπολη
T: 210 93 73 020
E: info@eurodiet.gr

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ISSN: 2459-2870

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

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL MANAGEMENT Α.Ε.

ZITA MEDICAL MANAGEMENT

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'S LETTER

Ο κορωνοϊός... αλλιώς!!!

Τον Δεκέμβριο του 2019, εν μέσω εορτασμών, στολισμών, νυχτερινών εξόδων και συγκεντρώσεων σε φιλικά σπίτια, φορώντας τα καλά μας, ακούγοντας μουσική, διασκεδάζοντας με τους φίλους μας και αγκαλιασμένοι με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, ακούγαμε για έναν επικίνδυνο ιό στη μακρινή Κίνα που είχε αλλάξει την καθημερινότητα των πολιτών, είχε αρχίσει να σκοτώνει ανθρώπους όλων των ηλικιών και είχε πλήξει την οικονομία μιας υπερδύναμης. Ακούγαμε και βλέπαμε τα νέα με πραγματική λύπη, αλλά σκεφτόμασταν ότι αυτό είναι τόσο μακριά από εμάς και θα αντιμετωπιστεί προτού εξαπλωθεί και σε άλλες χώρες.

Και να που σήμερα ο «ενοχλητικός» αυτός επισκέπτης, κάνοντας ένα ταξίδι σε άλλες 200 χώρες, μεταξύ των οποίων και η χώρα μας, συνεχίζει να αφήνει τα στίγματά του, αλλού λιγότερο και αλλού πολύ περισσότερο, στην υγεία, στην ψυχολογία, στην καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής δισεκατομμυρίων ανθρώπων. Ήρθε να σκοτώσει, να πανικοβάλει, να αλλάξει τρόπους ζωής, εργασίας, να τραντάξει συθέμελα αξίες, συνήθειες, ιδανικά, θρησκείες και να επιβάλει νέα μοντέλα ζωής που εξυπηρετούν την απομόνωση, την τρομολαγνεία, την αυτολύπηση και την κατάθλιψη. Σίγουρα ο κορωνοϊός θα πετύχει αρκετούς από τους στόχους του, αλλά, από την άλλη, ίσως «εν αγνοία» του, επιφέρει και καινούργια δεδομένα που εύχομαι για πολλούς από εμάς να είναι ευκαιρίες για να δούμε τη ζωή και τη νέα πραγματικότητα... αλλιώς!!!

Να αγαπάμε και να προσέχουμε περισσότερο τους εαυτούς μας, να αφιερώνουμε χρόνο στους αγαπημένους μας, να απολαμβάνουμε περισσότερο αυτά που μας ευχαριστούν, να εκτιμούμε μια ωραία ταινία ή ένα ωραίο βιβλίο, να εργαζόμαστε με κέφι, μεράκι και όρεξη, να μη θεωρούμε τίποτα δεδομένο, να απολαμβάνουμε τις εποχές, να κάνουμε καλή παρέα με τον εαυτό μας και τους φίλους μας, να προσέχουμε το περιβάλλον, να αγαπάμε τη ζωή και να φυσικά να το κάνουμε πράξη με το μόνο όπλο που έχουμε, την πρόληψη, που αποτελεί και την έμπνευση του περιοδικού «ΔΥΟ».

Το περιοδικό «ΔΥΟ», πιο επίκαιρο και απαραίτητο από ποτέ, με κορυφαίους επιστήμονες και επαγγελματίες υγείας από μια ευρεία γκάμα ιατρικών ειδικοτήτων, οι οποίοι μεταλαμπαδεύουν τις «πολύτιμες» γνώσεις τους στο ευρύ κοινό, αποτελεί «Δώρο Ζωής» για κάθε άνθρωπο που επιθυμεί να τις κάνει πράξη και να εξασφαλίσει ποιότητα ζωής και «ευεξία» ψυχής. Η ιστοσελίδα και τα social media του περιοδικού με τα απόλυτα έγκυρα, επιστημονικά τεκμηριωμένα άρθρα, τις επίκαιρες αναρτήσεις και τις έγκριτες δημοσιεύσεις σε θέματα υγείας, διατροφής, ομορφιάς και ψυχολογίας από τους πλέον ειδικούς αποτελούν όχι μόνο φίλτρα στην αχαλίνωτη πληροφόρηση, που ευδοκιμεί ακόμη περισσότερο σήμερα, αλλά και αξιόπιστους συμβούλους. Το «Δώρο Ζωής» μας προσφέρεται απλόχερα και εμείς οφείλουμε να το αξιοποιήσουμε όσο καλύτερα γίνεται.

Γεράσιμος Κουλουμπής
Διευθυντής Έκδοσης

Επιστημονικές Εταιρείες

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης

Ελληνική Εταιρεία Επανορθωτικής & Κοσμητικής Γυναικολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

ESoDiMeSO
Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΩΝ

ΕΣΝΕ
Εθνικός Σύνδεσμος Νοσηλευτών Ελλάδος

Ελληνική Εταιρία Κεφαλαλγίας

Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία ΕΜΓΕ

Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας

SEERSS
South Eastern European Robotic Surgery Society
Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής

Ελληνική Εταιρεία Σπονδυλικής Στήλης

Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ ΠΑΙΔΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΙΒΙΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΩΝ

Arrenprost®

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 Lycopene 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

21ο χλμ. Εθν. Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14568 Κρυονέρι, Αττικής, Ελλάδα
T: +30 210 8161802, **F:** +30 210 8161587, **W:** www.demo.gr

DEMO ABEE
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Προειδοποιήσεις: Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περίπτωση υπερευαισθησίας σε ένα ή περισσότερα από τα συστατικά του. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Πριν τη χρήση συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης. Αρ.Γνωστ.ΕΟΦ:100576/03-10-2018. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.

ARRENPROST/1391 04/2019

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

ΒΛΑΧΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Επίκουρος Καθηγητής Γενετικής, Βιοτεχνολογία, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Ερευνητής Γ', Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού και Ιατρικής Ακριβείας, ΕΚΠΑ
Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών

ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Α. 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 Απίσχνανσις – Λόγω Διατροφής, Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

ΔΕΜΕΤΖΟΣ 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 association, Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Ήπατος Χοληφόρων Παγκρέατος

ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ Α. ΠΑΝΟΣ

Ορθοπαιδικός Χειρουργός Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών Expert Advisor PHEOC –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. ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ

MD, PhD, FCCP, Εκπρόσωπος της χώρας μας στη European Union of Medical Specialists, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, Visiting Professor of Autonomous University (Coyoakan, Mexico City), Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής ΠΝΟΗ Νοσ. Metropolitan, Ιδρυτής Αθην. 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

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

Επιστημονικοί συνεργάτες

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»

ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗ

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

ΠΑΤΡΙΝΟΣ Π. ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Καθηγητής Φαρμακευτικής Βιοτεχνολογίας και Φαρμακογονιδιωματικής, Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Φαρμακευτικής, Πανεπιστημιούπολη, Ρίο, 26504, Πάτρα – Τακτικό Μέλος και Εθνικός Εκπρόσωπος, Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Φαρμάκων, CHMP-Pharmacogenomics Working Party, Άμστερνταμ, Ολλανδία

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 Παίδων "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 ΑΝΝΑ

Καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας – Φαρμακευτικής Ανάλυσης

ΤΣΙΚΟΥΡΗ ΛΕΝΑ

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

ΤΣΙΤΣΙΚΑ ΑΡΤΕΜΙΣ

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

ΤΣΟΛΑΚΗ ΜΑΓΔΑ

Νευρολόγος – Ψυχίατρος, Θεολόγος, Καθηγήτρια ΑΠΘ, Πρόεδρος της Πανελλήνιας 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

Όταν Κορωνοϊός & Μεταναστευτικό μας ζητούν να ακούσουμε την δική τους «φωνή»

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

Την στιγμή που γράφουμε αυτό το άρθρο η χώρα μας βρίσκεται ενώπιον δύο μεγάλων προκλήσεων, που οι ειδικοί μας τις αποκαλούν διαρκώς, με το εμφατικό, ασύμμετροι κίνδυνοι.

Μιλάμε βεβαίως για τον ιό COVID 19 και το μεταναστευτικό. Δεκάδες ειδικοί, πολιτικοί, αναλυτές, επιστήμονες, δημοσιογράφοι κ.α. καθημερινά μονοπωλούν όλα τα είδη μέσων ενημέρωσης, καταθέτοντας τις κατά τεκμήριον εμπεριστατωμένες απόψεις τους, προσπαθώντας να μας πείσουν για μέτρα αντιμετώπισης αλλά και πιθανές αιτίες των ασύμμετρων απειλών της χώρας, αλλά και της παγκόσμιας κοινότητας.

Όπως όλοι μας, έτσι και εγώ, παρακολουθώ, όσο μου επιτρέπουν οι λοιπές ασχολίες μου, την επικαιρότητα και σαν σκεπτόμενος πολίτης, προσπαθώ να αντιληφθώ τους ασύμμετρους εχθρούς μας μέσα από μια άλλη διάσταση, που πάντα υπάρχει σε όλα τα σημαντικά ζητήματα που απασχολούν λαούς, οργανωμένα κράτη ή ολόκληρο το πλανήτη. Παγκόσμιοι

πόλεμοι, πανδημίες, οικονομικές κρίσεις, μεταβολές περιβάλλοντος, ανθρωπιστικές κρίσεις, εμφύλιοι πόλεμοι είναι μερικά από τα σημαντικότερα θέματα που ταλαιπωρούν τη σύγχρονη ανθρωπότητα με εκατομμύρια θύματα, είτε σε ανθρώπινες απώλειες, είτε σε υποβάθμιση της ανθρώπινης αξιοπρέπειας και της ποιότητας ζωής.

Προσπαθώντας λοιπόν, να προσεγγίσω την άλλη διάσταση της πανδημίας και του μεταναστευτικού, σκέφτηκα να μπω στη θέση αυτών και να αφουγκραστώ και την δική τους «φωνή».

Θα μου πείτε, ενδεχομένως, πως είναι δυνατόν ο κορωνοϊός να έχει φωνή και μάλιστα και επιχειρήματα, αν όχι και αιτήματα. Και όμως έχει... ακούστε τον!

«Εγώ ο **κορωνοϊός ή COVID 19**, όπως με αποκαλείτε, εμφανίστηκα και σας ταλαιπωρώ, όχι τυχαία, αλλά από καθαρά δικά σας λάθη. Εσείς κάνετε επικίνδυνα πειράματα σε διάφορα εργαστήρια, πολύ συχνά με στόχο βιολογικά όπλα, που θα στραφούν ενάντια σε συνανθρώπους σας. Το έχετε ξανακάνει στο παρελθόν. Θυμηθείτε για παράδειγμα τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο και όχι μόνο. Από την άλλη πλευρά η έλλειψη σεβασμού στο περιβάλλον, η καταστροφή των οικοτόπων και η αποψίλωση των δασών δημιούργησαν το φαινόμενο «Διάβασης του φραγμού των ειδών» και έτσι άφησαν περιθώρια στη... διάβαση και επέλασή μου! Αφού λοιπόν εσείς με δημιουργήσατε, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, εγώ σε ανταπόδοση θα σας κάνω τη χάρη να σκοτώσω μερικούς από εσάς, να σας τρομάξω αλλά και να δώσω ένα καθοριστικό χτύπημα στην οικονομία σας, μπας και καταλάβετε ότι δεν είναι «στραβός ο γιαλός, αλλά εσείς στραβά αρμενίζετε».

Αδιαφορείτε για τις αληθινές αξίες της ζωής, και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας, πιστεύετε ότι εσείς οι άνθρωποι διαφέρετε μεταξύ σας με κριτήριο τον πλούτο, το φύλο, την κοινωνική θέση και άλλα τέτοια, που εγώ τώρα καταλύω εκκωφαντικά, αφού επιτίθεμαι σε όλες τις κοινωνικές, οικονομικές και ηλικιακές τάξεις. Πιστεύετε ακόμη ότι οι αποστάσεις μεταξύ κρατών είναι τεράστιες και ασφαλείς από κινδύνους, αλλά εγώ σας απέδειξα ότι μέσα σε λίγες ημέρες ταξίδεψα σε πάνω από 200 κράτη και τέλος σας απέδειξα ότι ο φόβος σας είναι το μεγάλο σας ελάττωμα που θα το κουβαλάτε στην αιωνιότητα.

Κάποιοι από εσάς, «ισχυροί», το παίζετε άφοβοι όταν σπείρετε τον φόβο στους αδύνατους, αλλά τώρα μπροστά σε εμένα, κλείνεστε στα σπίτια σας και δεν αγκαλιάζετε ούτε τους γονείς σας ούτε τα παιδιά σας. Και να σκεφθείτε ότι εγώ, μέχρι σήμερα, έχω σκοτώσει 40.000–50.000 ανθρώπους σε όλο τον πλανήτη. Εσείς έχετε σκοτώσει μόνο στη Συρία, τα τελευταία χρόνια, πάνω από 500.000 αθώους ανθρώπους.

Εγώ αγαπητοί άνθρωποι, ήρθα για να φύγω, πολύ σύντομα, με την ελπίδα ότι το πέρασμα μου, πέρα από τις ζημίες που θα αφήσω, θα πιάσει τόπο και έτσι θα σας έχω ξεπληρώσει την ευγνωμοσύνη που με δημιουργήσατε. Εύχομαι από μακριά, να σας δω να αλλάζετε φιλοσοφία ζωής, να δίνετε περισσότερη σημασία στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια, στην προστασία του περιβάλλοντος, στην συνεργασία και την αλληλεγγύη, στην επιστημονική έρευνα για το καλό και όχι για το κακό.

Τώρα εάν δεν πάρετε κανένα τέτοιο μήνυμα, από το σύντομο πέρασμα μου, κακό του κεφαλιού σας. Παραμονεύουν πολλά ξαδέλφια μου για μια εκκωφαντική... μου αρέσει αυτός ο όρος σας, εμφάνιση, που θα σας κάνουν να κλείνεστε στα σπίτια σας, σαν τα ποντίκια, που τόσο απεχθάνεστε.

Και κάπως έτσι ο COVID 19 έκλεισε το κινητό του και μάλιστα χωρίς να μου αφήσει περιθώρια αντίκρουσης.

Τα σχόλια δικά σας.

Θα ήθελα και εγώ να σχολιάσω πολλά εδώ, και κυρίως για τις επιπτώσεις στην καταταλαίπωρη οικονομία μας, αλλά υποσχέθηκα ότι σήμερα θα ακούσουμε μόνο τους «ασύμμετρους» εχθρούς μας.

Και ερχόμαστε στο **Μεταναστευτικό**.

Και επειδή εδώ, λόγω αγνώστων παρεμβολών, η απευθείας σύνδεση κατέστη αδύνατη, θα προσπαθήσω να σας μεταφέρω τις απόψεις της άλλης πλευράς, μέσα από τις σημειώσεις που πρόλαβα να κρατήσω.

Όλοι λοιπόν οι πολιτικοί, οι θεσμοί και οι παρατρεχάμενοί τους δημοσιογράφοι, εστιάζουν την προσοχή τους, στο πως θα στοιβάξουν τους εξαθλιωμένους πρόσφυγες και μετανάστες σε νησιά, ξερονήσια, στη μέση του πουθενά, για το πόσους θα υποδεχθεί η Ελλάδα, η Τουρκία, ή η κεντρική Ευρώπη κ.α. παρόμοια.

Κανείς όμως, μα κανείς, δεν διερωτήθηκε, και πολύ περισσότερο δεν ασχολήθηκε σοβαρά, για να δει τα αίτια της προσφυγιάς και της μετανάστευσης. Και ας πάρουμε την φωνή των **προσφύγων** πρώτα. Ας αναρωτηθούμε γιατί φεύγουν από τις χώρες τους. Γιατί δεν τις αγαπάνε; μόνο εμείς οι Έλληνες ή οι Γερμανοί αγαπάμε την πατρίδα μας; Όχι βέβαια. Φεύγουν, όπως μου είπε η προσφυγική «φωνή», επειδή κάποιοι, δήθεν σπουδαίοι (που κλειδώνονται βέβαια τώρα από φόβο στον κορωνοϊό) επιτέθηκαν στην χώρα τους και δημιούργησαν εκεί συνθήκες, όχι ενός αλλά εκατό κορωνοϊών, για την ανθρώπινη ζωή και ασφάλεια.

Συρία, Αφγανιστάν, Λιβύη, Ιράκ και ών ουκ έστιν αριθμός.

«Γιατί κύριοι Αμερικάνοι, Ρώσοι, Νατοϊκοί, ακόμη και Νεότουρκοι, μας φέρατε σε αυτή την κατάσταση; Ποιος σας έδωσε το δικαίωμα να καταναλώνετε όλο το οπλικό σας εργοστάσιο στα κεφάλια μας;

Μόνο το 2019 ξοδέψατε 13.5 τρισεκατομμύρια για αυτό τον σκοπό.

Για τα οικονομικά σας συμφέροντα; την επίδειξη δύναμης; ή λόγω ματαιοδοξίας; Ότι και να είναι αυτό, είστε κοινοί δολοφόνοι και ανήθικοι. Και τώρα που μας σκοτώνετε και μας αναγκάζετε σε αυτοεξορία, μας αντιμετωπίζετε και σαν ζώα, κατώτερης μορφής και υπόστασης, που θέτουμε σε κίνδυνο την εύρυθμη λειτουργία των λαών σας. Βέβαια τις συνέπειες των ροών μας σε άλλα κράτη, έχετε φροντίσει και πάλι να μην τις πληρώνετε εσείς, αλλά κάτι ταλαιπωρημένες,

αν μη τι άλλο, χώρες, όπως η Ελλάδα, τα Βαλκάνια, η Τουρκία, έστω και αν η τελευταία προσπαθεί προσφάτως να μπει στο club των «δυνατών».

Αυτά πρόλαβα να σημειώσω από την επικοινωνία με την προσφυγική φωνή, και τα σχόλια δικά σας.

Πολύ παραπλήσια ήταν και η φωνή των Μεταναστών. Αυτοί μου είπανε, βέβαια, ότι αναγκάζονται να ξενιτευτούν λόγω οικονομικών συνθηκών. Εμείς οι Έλληνες το γνωρίζουμε πολύ καλά αυτό το «project». Στην διάρκεια του μεσοπολέμου, αμέσως μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, ακόμα και τα τελευταία οκτώ χρόνια, ξεχυθήκαμε σε όλα τα μήκη και πλάτη του πλανήτη, στην προσπάθεια απόκτησης μιας θέσης στην ελπίδα και στην ευμάρεια. Όχι πως η χώρα μας, αυτή καθ' αυτή, δεν είχε την δυνατότητα να μας ζήσει, αλλά γιατί εγχώριοι και κυρίως ξένοι παράγοντες καθιστούσαν τεχνικά ή ακριβέστερα πολιτικά, την πιο ίσως προικισμένη χώρα στον κόσμο, την φτωχότερη και ανικανότερη να στηρίξει 8–10 εκατομμύρια πολίτες.

«Τα ίδια που έχετε τραβήξει εσείς όλες αυτές τις δεκαετίες, μου υπογράμμισε η προσφυγική «φωνή», τραβάμε και εμείς, αφού οι ξένες «σωτήριες» δυνάμεις, μαζί βέβαια με τους καλοπληρωμένους εγχώριους μπράβους, επεμβαίνουν στη διαχείριση φυσικών και ανθρώπινων πόρων, αρπάζοντας τα διαμάντια, πραγματικά και μεταφορικά, αφήνοντας εμάς, πόρους, οικονομικούς και φυσικούς, τόσους, όσους χρειάζονται για να ξαναπάμε την άλλη μέρα στη δουλειά.»

Αυτά τα λίγα μου είπανε, αλλά εδώ θα σχολιάσω. Δεν μπορώ...εδώ το έχω.

Αυτοί οι «ισχυροί» (θα φωνάξω τον COVID 19) έχουν ποτέ αναλογιστεί το impact στο παγκόσμιο ακαθάριστο προϊόν και κυρίως στο δικό τους, εάν αντί να κρατάνε δισεκατομμύρια κατοίκους, ιδιαίτερα στην Αφρική, σε κατάσταση αμφιλεγόμενης επιβίωσης, τους βοηθούσαν να αναπτύξουν και να αξιοποιήσουν τους φυσικούς και ανθρώπινους πόρους για το συμφέρον των λαών τους;

Δεν έχω κάνει ενδελεχή έρευνα, αν και θα ήθελα πολύ να βρω αυτήν την ευκαιρία, αλλά πιστεύω ότι το ΑΕΠ των πλούσιων και ισχυρών κρατών θα ανέβαινε σε σταθερή βάση πάνω από 5% ετησίως. Και να πως επιχειρηματολογείται. Εάν 800 τουλάχιστον εκατομμύρια Αφρικανοί αντί για μέση αμοιβή 100 -150 δολάρια μηνιαίως είχαν 500, τότε η αγοραστική τους δυνατότητα, για αγορά διαρκών καταναλωτικών προϊόντων, όπως τηλεοράσεις, ψυγεία, υπολογιστές, ακόμα και φτηνά αυτοκίνητα θα αυξανόταν θεαματικά.

Τέτοια όμως προϊόντα, κατασκευάζουν σχεδόν αποκλειστικά, μόνο οι ανεπτυγμένες χώρες. Η παγκόσμια ζήτηση λοιπόν θα αυξανόταν με πολλά δισεκατομμύρια δολάρια και μάλιστα μέσω των πολλαπλασιαστών στην οικονομία, θα άγγιζαν τα τρις. Και αυτή η αύξηση της ζήτησης θα ήταν σταθερά ανερχόμενη, από έτος σε έτος, θωρακίζοντας την παγκόσμια οικονομία από καθοδικούς κύκλους και υφέσεις, λόγω μείωσης της ζήτησης. Την ίδια στιγμή θα εξαφανιζόταν σχεδόν και το κύριο αίτιο της μετανάστευσης, που όπως είπαμε είναι η οικονομική ανέχεια.

Μερικές φορές, αναρωτιέμαι, τι είδους οικονομικούς συμβούλους διαθέτουν οι ισχυροί αυτού του πλανήτη. Εκτός και αν τελικά άλλα είναι τα κίνητρα τους. Κορωνοϊός...που τους χρειάζεται.

Ο κορωνοϊός θα περάσει σύντομα. Ας ακούσουμε όμως τη φωνή του και θα βγούμε πιο σοφοί και σε ατομικό αλλά και σε συλλογικό επίπεδο.

Στο μεταναστευτικό, ήρθε η ώρα επιτέλους, η Ευρωπαϊκή Ένωση να παίξει έναν αποφασιστικό ρόλο και όχι αυτό του κομπάρσου. Είναι η μεγαλύτερη οικονομία στον κόσμο, και πληθυσμιακά η πολυπληθέστερη μετά την Κίνα και τις Ινδίες. Η Γερμανία, ο ισχυρότερος πυλώνας εντός της Ε.Ε., πρέπει να αποδείξει, ότι δεν είναι ικανή μόνο να δημιουργεί παγκόσμιους πολέμους (1ο & 2ο) με 60 τουλάχιστον εκατομμύρια θανάτους, αλλά και ικανή να συμβάλλει στην ανάδειξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, σε διεθνή θεματοφύλακα της ανθρώπινης αξιοπρέπειας, ασφάλειας και ευημερίας. Η τελευταία της ίσως ευκαιρία. Το ίδιο και για όλους εμάς που εξακολουθούμε να πιστεύουμε στο όραμα της Ενωμένης Ευρώπης.

Καλή δύναμη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

NEWS

12 – 19 Έρευνες – συμβουλές – ανακοινώσεις

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

20 – 23 Δρ Αθανάσιος Θ. Κωστάκος

ΥΓΕΙΑ

26 – 28 Πρόληψη & εμβολιασμός
30 – 31 Δυσκοιλιότητα: Υπάρχουν φυσικές λύσεις;
32 – 35 Προβιοτικά: Προστατεύουν και επαναφέρουν την ισορροπία στη λειτουργία του εντέρου
36 – 38 ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ: Οδηγός επιβίωσης
39 – 41 Φαρμακογονιδιωματική & εξατομικευμένη Ιατρική. Εφαρμογές στην κλινική πράξη
42 – 43 Επιγενετική. Γιατί γερνάμε, αφού το DNA μας παραμένει το ίδιο;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

46 – 51 Βιταμίνες γένους θηλυκού
52 – 54 Γάλα & γιαούρτι κατσίκας: Πού οφείλεται η διατροφική τους υπεροχή;

ΟΜΟΡΦΙΑ

56 – 59 Λαιμός-ντεκολτέ. Σταματήστε το χρόνο σε μια «δύσκολη» περιοχή
60 – 61 Ανοιξη/Καλοκαίρι 2020. Οι πιο hot τάσεις στα μαλλιά

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

63 – 65 Κρίσεις πανικού: Μπορώ να τις ελέγξω, να τις σταματήσω;
66 – 67 Συνέντευξη: Άρτεμις Τσίτσικα

Νέα της Αγοράς

68 – 72

NEWS

ΕΡΕΥΝΕΣ | ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ | ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Επιμέλεια: Νεκταρία Καρακώστα

Χειρουργική μάσκα: Το νέο μας αξεσουάρ

Ποια είναι η σωστή της χρήση

Μία μάσκα ή ένα καθαρό μαντίλι γύρω από το στόμα και τη μύτη θα μπορούσε να σας προστατεύσει από την έκθεση στον ιό σε ένα επιβαρυμένο από ιικό φορτίο περιβάλλον, αναφέρουν επιστήμονες μιλώντας στο Live Science, την ίδια ώρα που το Αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου των Λοιμώξεων (CDC) αναφέρει ότι τα άτομα που δεν νοσούν δεν χρειάζεται να φορούν μάσκες για την προστασία από τον κορωνοϊό, με εξαίρεση εκείνους που φροντίζουν άτομα που νοσούν.

Αν βγείτε έξω από το σπίτι σας για έναν περίπατο και τηρείτε τις προβλεπόμενες αποστάσεις, τότε δεν χρειάζεται μάσκα, σημειώνει ο Δρ Otto Yang, καθηγητής στο Τμήμα Ιατρικής και το Τμήμα Μικροβιολογίας, Ανοσολογίας και Μοριακής Γενετικής στη Σχολή Ιατρικής του David Geffen στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, Λος Άντζελες. Ωστόσο, σε ένα αεροπλάνο ή στην αίθουσα αναμονής ενός αεροδρομίου, σίγουρα έχει νόημα να φοράτε μάσκα, προσθέτει ο ίδιος.

Αυτή η παρανόηση σχετικά με τη γενικευμένη χρήση μασκών, έχει σαν αποτέλεσμα σε πάρα πολλές χώρες αυτή τη στιγμή να έχουν εξαντληθεί όλα τα αποθέματα σε μάσκες, υλικό πολύτιμο για τους μαχητές της πρώτης γραμμής, τους γιατρούς και τους νοσηλευτές που εκτίθενται καθημερινά στον ιό.

Η τελευταία σύσταση του CDC επισημαίνει εκ νέου ότι το ευρύ κοινό δεν χρειάζεται να φοράει χειρουργικές μάσκες. Σύμφωνα με αυτήν, η καλύτερη προστασία είναι η κοινωνική αποστασιοποίηση, το πλύσιμο των χεριών, το να μην αγγίζουμε το πρόσωπό μας και να απολυμαίνουμε τις επιφάνειες με τις οποίες ερχόμαστε συχνά σε επαφή.

Στην αρχή της επιδημίας, δεν ήταν ξεκάθαρο αν ο ιός εξαπλώνεται μέσω μεγάλων σταγονιδίων που εισέρχονται στον οργανισμό μέσω των αναπνευστικών οδών (όπως η γρίπη) ή μέσω της δημιουργίας αεροζόλ που μπορεί να παραμείνει στον αέρα για αρκετές ώρες (όπως ιλαρά). Μελέτη που δημοσιεύθηκε στις 17 Μαρτίου στο έγκριτο New England Journal of Medicine δυστυχώς φαίνεται να δικαιολογεί τον φόβο της διασποράς στον αέρα, καθώς έδειξε ότι ο νέος κορωνοϊός SARS-CoV-2 μπορεί να επιβιώσει στον αέρα για μέχρι 3 ώρες με τη μορφή του αερολύματος.

Μάσκα από το φαρμακείο ή από το σπίτι;

Η έλλειψη μασκών έχει κάνει πολλούς να χρησιμοποιούν αυτοσχέδιες ή πάνινες μάσκες. «Η χειρουργική μάσκα είναι τρεις φορές πιο αποτελεσματική στην παρεμπόδιση της μετάδοσης [μικροοργανισμών] από τη μάσκα που φτιάχνουμε στο σπίτι μας», ανέφερε μελέτη του 2013, στην οποία οι επιστήμονες επεσήμαιναν ότι οι «σπιτικές» μάσκες θα πρέπει να θεωρούνται ως έσχατη λύση για την πρόληψη της μετάδοσης σταγονιδίων από μολυσμένα άτομα".

Για τους ανθρώπους που χρησιμοποιούν κασκόλ ή μάσκες που έχουν φτιάξει μόνοι τους, ο Yang συστήνει να τα πλένουν μετά από κάθε χρήση και να σταματούν να τα φορούν όταν υγραίνονται από την αναπνοή.

Η χρήση μέσων για την προστασία και των ματιών, θα μπορούσε επίσης να εμποδίσει τον ιό, επισημαίνουν ο Δρ Yang και ο Δρ James Cherry, καθηγητής παιδιατρικών μολυσματικών ασθενειών στη Σχολή Ιατρικής David Geffen, του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας.

Σε μελέτη που πραγματοποίησε ο Cherry το 1987, οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που φορούσαν μάσκες προσώπου ή γυαλιά ήταν λιγότερο πιθανό να κολλήσουν τον συγκυτιακό ιό (RSV) από νοσηλευόμενα παιδιά, σε σχέση με τους γιατρούς που δεν είχαν λάβει αυτά τα μέτρα.

Σε κάθε περίπτωση, ο ασφαλέστερος τρόπος να αποφευχθεί η έκθεσή σας στον ιό και να μειωθεί η πιθανότητα να εκθέσετε άλλους σε αυτόν, είναι να μείνετε σπίτι.

Καλύτερη υγεία με κάθε ανάσα

Η αύξηση των κρουσμάτων του κορωνοϊού στη χώρα μας, υπαγορεύει τη λήψη άμεσων και δραστικών μέτρων με γνώμονα τη διαφύλαξη της υγείας μας. Μπορούμε να προστατευτούμε εγκαίρως από **ιούς, μικρόβια** και **ρύπους** που μολύνουν συνεχώς τον αέρα που αναπνέουμε.

Τοποθετώντας στο σπίτι και στους χώρους εργασίας μας, τα **συστήματα καθαρισμού αέρα HealthWay και Intellipure**, αναπνέουμε φρέσκο, καθαρό και υγιεινό αέρα. Διακρίνονται για την αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητά τους στην **εξάλειψη του 99,99% των εξαιρετικά μικρών επικίνδυνων σωματιδίων** όπως ιοί, βακτήρια, μούχλα, μύκητες κ.α. Ενσωματώνουν την **προηγμένη και κατοχυρωμένη τεχνολογία DFS** (Disinfecting Filtration System) γεγονός που τα καθιστά **πιο αποτελεσματικά από οποιοδήποτε άλλο σύστημα καθαρισμού αέρα στην αγορά.**

Παγκοσμίου φήμης νοσοκομεία και κλινικές όπως η Mayo Clinic, η Cleveland Clinic κ.α. εμπιστεύθηκαν τα συστήματα HealthWay και Intellipure για την εξυγίανση του αέρα στους χώρους τους. Επίσης, στα νοσοκομεία της Wuhan (πόλη έναρξης της επιδημίας του κορωνοϊού), στα καταστήματα της Κεντρικής Τράπεζας της Κίνας και στο μεγαλύτερο νοσοκομείο των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων Sheikh Shakhbout Medical City, τοποθετήθηκαν τα συστήματα αυτά στη **μάχη για την πρόληψη της μετάδοσης του κορωνοϊού**.

Εξασφαλίστε τη μέγιστη προστασία στον οργανισμό σας, προσφέροντάς του υγεία και ευεξία με κάθε ανάσα.

eurodietMed
HEALTHY LIVING

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος στην Ελλάδα
Κολοκοτρώνη 101,Τ.Κ.164 51Αργυρούπολη
Τηλ.: 210 9373020 Fax:210 9373056
E: info@eurodiet.gr

Tabletop 10600-9

468

Deluxe 20600-3

UNI-PHARMA

Pharmaceutical Laboratories S.A.

Η φαρμακοβιομηχανία **Uni-pharma SA** αγόρασε ποσότητα 5 τόνων χλωροκίνης από την Ινδία και έχει ήδη προβεί σε παραγωγή του φαρμάκου Unikinon, που αναφέρεται ευρέως τον τελευταίο καιρό ως μία πιθανή επιτυχής θεραπεία για την αντιμετώπιση της πανδημίας του κορωνοϊού (SARS COVID-19). Η Uni-pharma SA θα διαθέσει **ΔΩΡΕΑΝ 24 εκατομμύρια δόσεις Unikinon** στο Ελληνικό Κράτος.

Το θεραπευτικό σχήμα θα καθορισθεί, ανάλογα με τις συστάσεις της επιστημονικής κοινότητας. Ωστόσο να σημειωθεί, ότι υπάρχουν ήδη διεθνή δεδομένα για την χλωροκίνη, τα οποία προκύπτουν είτε γιατί το φάρμακο χορηγείται ήδη σε ασθενείς με COVID-19, είτε γιατί βρίσκονται σε εξέλιξη κλινικές μελέτες.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι η Uni-pharma SA έλαβε για πρώτη φορά άδεια προϊόντος χλωροκίνης στην Ελλάδα, το 1984.

Με υψηλό αίσθημα ιστορικής ευθύνης και κοινωνικής προσφοράς, η Uni-pharma SA δηλώνει ότι στόχος μας πρέπει να είναι η ισότιμη πρόσβαση όλων των ασθενών στις θεραπείες τους και ιδιαίτερα την ώρα της ανάγκης!

55 ΧΡΟΝΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

ΕΡΕΥΝΑ

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ

3 εργοστάσια - Υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις - Βιοκλιματική εφαρμογή

ΠΑΡΑΓΩΓΗ - Τεχνολογία αιχμής

530 εργαζόμενοι

ΕΡΕΥΝΑ **&** ΑΝΑΠΤΥΞΗ - Συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα

Συνεργασία **με Ερευνητικά Κέντρα & Ακαδημαϊκά Ιδρύματα**

Καινοτόμες λύσεις - **Επαναστατικά επιτεύγματα**

22 βραβεία & διακρίσεις - **32** διεθνή διπλώματα ευρεσιτεχνίας

Εξαγωγές σε **61** χώρες

ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ - Ηθική - Ακεραιότητα

Σεβασμός στο περιβάλλον ❤ Αλληλεγγύη

OFET
GROUP OF PHARMACEUTICAL COMPANIES

UNI-PHARMA
Pharmaceutical Laboratories S.A.

InterMed
Pharmaceutical Laboratories

PHARMABELLE
LIMITED

UNI HERBO
LABORATORIES

www.uni-pharma.gr • www.intermed.com.gr • www.pharma-belle.com

«Προάγοντας την Ανασύνθεση για πιο υγιεινές επιλογές στα προϊόντα διατροφής»

Η Ελληνική Βιομηχανία Τροφίμων, δραστηριοποιούμενη μέσα σε ένα ανταγωνιστικό και μεταβαλλόμενο περιβάλλον, καλείται καθημερινά να ανταποκριθεί σε νέες προκλήσεις σε εθνικό, ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο, που συνδέονται με τη διατροφική επάρκεια, τις καινούριες διατροφικές τάσεις και απαιτήσεις των καταναλωτών, την κλιματική αλλαγή και τις επιπτώσεις στο περιβάλλον, την ψηφιακή εποχή και τις νέες τεχνολογίες, επιδιώκοντας την αειφόρο ανάπτυξη, με σεβασμό στον άνθρωπο και τον πλανήτη.

Ο Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Τροφίμων & Ποτών (ΣΕΒΤ), με γνώμονα τη διατήρηση της καλής υγείας και της ευζωίας των πολιτών, έχει αναπτύξει μια στρατηγική ολιστικής προσέγγισης για την ανάδειξη της σημασίας της ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής. Σύμφωνα με αυτή τη στρατηγική, για τη διατήρηση της υγείας πρέπει να υιοθετείται μια ισορροπημένη διατροφή, σε συνδυασμό με φυσική δραστηριότητα και σωστή ενημέρωση και εκπαίδευση των καταναλωτών για υγιεινές διατροφικές επιλογές και συνήθειες.

Στο πλαίσιο αυτό, ο ΣΕΒΤ έχει αναλάβει εδώ και χρόνια μια σειρά από πρωτοβουλίες, ξεκινώντας με τη σύνταξη του Κώδικα Αρχών για τη Διατροφή, τη Φυσική Δραστηριότητα και την Υγεία. Ο Κώδικας, που υιοθετήθηκε από τα Μέλη του τον Ιούνιο 2005, αποτελείται από 6 Αρχές και υποδηλώνει την έμπρακτη δραστηριοποίηση του Συνδέσμου και την ουσιαστική συνεισφορά της Βιομηχανίας Τροφίμων στη συστηματική αντιμετώπιση του φαινομένου της παχυσαρκίας και στην επίτευξη ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής.

Οι 6 Αρχές του Κώδικα είναι:

1. Καλύτερη ενημέρωση και εκπαίδευση των επιχειρήσεων τροφίμων σε θέματα διατροφής.

2. Πληροφόρηση μέσω της επισήμανσης στην ετικέτα.

3. Περισσότερες επιλογές στα παραγόμενα προϊόντα.

4. Εκπαίδευση του καταναλωτικού κοινού & προώθηση της υγιεινής διαβίωσης και της φυσικής δραστηριότητας.

5. Υπεύθυνη διαφήμιση

6. Συνεργασία με τους κοινωνικούς εταίρους.

Ένα επιπλέον θέμα που τα τελευταία χρόνια απασχολεί τη Βιομηχανία Τροφίμων και αποτελεί μία από τις βασικές προτεραιότητες της Ευρωπαϊκής πολιτικής, είναι **η ανασύνθεση των προϊόντων διατροφής**, για την προσφορά πιο υγιεινών επιλογών στους καταναλωτές. Στόχος, **η σταδιακή μείωση των επιπέδων του αλατιού, των trans λιπαρών οξέων και των ολικών σακχάρων στα προϊόντα.**

Για την υλοποίηση αυτής της πολι-

Η Ελληνική Βιομηχανία Τροφίμων και Ποτών σε Αριθμούς

τικής σε εθνικό επίπεδο, ο ΣΕΒΤ συμμετείχε στις συζητήσεις της Ομάδας Εργασίας της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής του Υπουργείου Υγείας για τη διαμόρφωση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την ανασύνθεση των προϊόντων διατροφής, μαζί με εκπροσώπους από τον ΕΦΕΤ, το Γενικό Χημείο του Κράτους, το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, το Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης (ΕΚΕΤΑ), την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας (ΕΣΔΥ), τη Δ/νση Δημόσιας Υγείας και τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας. Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 2018.

Προκειμένου να έχουμε μια πραγματική αποτύπωση των δράσεων ανασύνθεσης των προϊόντων διατροφής στις οποίες έχουν προβεί οι βιομηχανίες του κλάδου, ο ΣΕΒΤ πραγματοποιεί σχετική έρευνα (η οποία είναι σε εξέλιξη), από τα πρώτα αποτελέσματα της οποίας, προκύπτει ότι:

- Έχει ήδη γίνει βελτίωση του διατροφικού προφίλ σε σχεδόν 900 προϊόντα.
- Υπάρχει ισχυρή τάση από συγκεκριμένους Κλάδους προϊόντων για την ανασύνθεση των προϊόντων τους (ως προς το Αλάτι: Γαλακτοκομικά & Αρτοσκευάσματα και ως προς τα Ολικά Σάκχαρα: Είδη Ζαχαροπλαστικής, Γαλακτοκομικά & Ποτά).
- Υπάρχει πλήρης συμμόρφωση με το νομοθετικό όριο της ΕΕ σχετικά με τα trans λιπαρά οξέα.
- Έχουν γίνει ενέργειες που συμβάλουν στον έλεγχο των μερίδων από τους κλάδους των Ειδών Ζαχαροπλαστικής και Δημητριακών.
- Παρουσιάζεται ιδιαίτερη κινητικότητα στην ανάπτυξη νέων προϊόντων, τα οποία αποτελούν υγιεινότερες επιλογές, με τους Κλάδους των Ποτών, των Γαλακτοκομικών, των Σνακ και των Δημητριακών να πρωτοστατούν.

Τα πρώτα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν την υπεύθυνη στάση της βιομηχανίας τροφίμων μέσα από την ανάληψη πρωτοβουλιών, όπου είναι δυνατόν, λαμβάνοντας υπόψη τα επιστημονικά δεδομένα, τις εθνικές συνήθειες διατροφής, τα παραδοσιακά μας προϊόντα, τις προτιμήσεις των καταναλωτών, τις τεχνολογικές δυνατότητες και την ασφάλεια των τροφίμων, σε ένα πλαίσιο συνεργασίας με το Υπουργείο Υγείας και τον ΕΦΕΤ.

Η Ελληνική Βιομηχανία Τροφίμων και Ποτών επενδύει αδιάλειπτα στην ποιότητα και την ασφάλεια των προϊόντων διατροφής που παράγει, προωθώντας σταθερά την ανάπτυξη καινοτομιών με προστιθέμενη αξία που απαντούν στις σύγχρονες διατροφικές ανάγκες και απαιτήσεις των καταναλωτών της, στο πλαίσιο της βιώσιμης ανάπτυξης, όπως επιτάσσει η σύγχρονη εποχή.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Ο ΣΕΒΤ εκπροσωπεί την Ελληνική Βιομηχανία Τροφίμων και Ποτών σε εθνικό, ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο. Μέλη του είναι Κλαδικοί Σύνδεσμοι, αλλά και ατομικά πολλές επιχειρήσεις του Κλάδου των Τροφίμων.

Η βιομηχανία ειδών διατροφής εξακολουθεί να είναι ο πρώτος μεταποιητικός κλάδος της χώρας, κινητήριος μοχλός της οικονομίας και φορέας ανάπτυξης. Ο ΣΕΒΤ, εκπροσωπώντας την Ελληνική Βιομηχανία Τροφίμων, έχει ως μέλημά του να διασφαλίσει ένα υγιές επιχειρηματικό περιβάλλον. Ένα περιβάλλον που ευνοεί την ομαλή λειτουργία και την ανάπτυξη των επιχειρήσεων, ώστε να στηρίζουν τους εργαζόμενους στη Βιομηχανία Τροφίμων, να προάγουν την εξωστρέφεια του κλάδου, να επενδύουν στις νέες τεχνολογίες, την έρευνα και την καινοτομία, να παράγουν και να προσφέρουν στους καταναλωτές, τόσο στην εγχώρια όσο και στη διεθνή αγορά, προϊόντα υψηλής ποιότητας, ασφαλή, στην καλύτερη δυνατή τιμή και με χαμηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα, τα οποία καλύπτουν τις σύγχρονες διατροφικές και κοινωνικές απαιτήσεις τους.

Θωρακίζουμε την υγεία μας με ΙΣΧΥΡΟ ΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ!

Γράφει: Σοφία Παπαγιάννη, Φαρμακοποιός

Ένας οργανισμός με ισχυρό ανοσοποιητικό σημαίνει ότι είναι θωρακισμένος έναντι εισβολέων, ιών, μικροβίων, λοιμώξεων. Έχει δηλαδή οργανωμένη την άμυνά του, άρα είναι δύσκολο να νοσήσει , ενώ κι αν ακόμα «μολυνθεί», ο οργανισμός του πολεμάει ικανοποιητικά τον εισβολέα και βγαίνει νικητής!

Παράγοντες οι οποίοι είναι καθοριστικοί για την άμυνα του οργανισμού μας, είναι η σωστή διατροφή, το περιβάλλον, η σωματική άσκηση

και βέβαια η εφαρμογή βασικών κανόνων υγιεινής. Πιο συγκεκριμένα, ως προς την διατροφή είναι σημαντικό να αποφεύγουμε τις επεξεργασμένες τροφές με συντηρητικά, χρωστικές, διογκωτικές ουσίες κ.λπ.. που «μπλοκάρουν» τον μεταβολισμό μας.

Εμπλουτίζουμε την διατροφή μας με όσο το δυνατόν φυσικά προϊόντα και κυρίως με ωμές, πολύχρωμες σαλάτες, φρούτα, όσπρια, ψάρια, λευκά κρέατα, μονοακόρεστα λιπαρά κ.λπ., ώστε να εξασφαλίσουμε όλα τα απαραίτητα συστατικά, μέταλλα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε ειδικά συμπληρώματα και βότανα που μας καλύπτουν με όλες τις απαραίτητες ουσίες για την θωράκισή μας!

Οργανισμοί οι οποίοι έχουν ανίσχυρο ανοσοποιητικό έχουν και μειωμένη άμυνα!

Παράγοντες που συντελούν στο να μειωθεί η άμυνα του οργανισμού μας είναι η ηλικία (όσο μεγαλώνουμε, η άμυνα του οργανισμού ελαττώνεται), διάφορες ασθένειες (παχυσαρκία, διαβήτης, καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος κ.λπ.)

Μια ιδιαίτερη κατηγορία μείωσης της άμυνας του οργανισμού, δηλαδή ανοσοκαταστολή, είναι αυτή που προκαλεί η επιστήμη με την χορήγηση ειδικών φαρμάκων και με σκοπό την καταστολή της αντίδρασης του ανοσοποιητικού (ή την ελαχιστοποίησή της) επιδιώκοντας έτσι ανταπόκριση σε ειδικές μορφές στοχευμένης θεραπείας ή αποδοχή μοσχευμάτων τα οποία ο οργανισμός θα αναγνώριζε ως «ξένα σώματα», αποβάλλοντάς τα.

Τέτοια παραδείγματα είναι (εκτός από τους μεταμοσχευμένους ασθενείς που αναφέρθηκαν) οι καρκινοπαθείς σε φάση χημειοθεραπείας, ορισμένοι ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα, κ.ο.κ.

Τρανταχτό και επίκαιρο παράδειγμα ευπαθών σε ιώσεις ατόμων του πληθυσμού, είναι η περίπτωση της πανδημίας του κορωνοϊού.

Εδώ βλέπουμε ότι νοσούν κυρίως ηλικιωμένα άτομα ή άτομα με υποκείμενα νοσήματα. Άτομα δηλαδή τα οποία ανήκουν στις κατηγορίες που αναφέρθηκαν ότι έχουν πεσμένο το ανοσοποιητικό τους σύστημα, άρα είναι ανερμάτιστα στον «εισβολέα» (το κορωνοϊό στην συγκεκριμένη περίπτωση που αναφέρθηκε) με αποτέλεσμα αυτός, βρίσκοντας «ανοιχτές πόρτες» να εγκαθίσταται και με τις επιπλοκές που δημιουργεί στο αναπνευστικό σύστημα και την καρδιά, να προκαλεί σοβαρά προβλήματα στην υγεία ή ακόμα και τον θάνατο!

Πρώτο μας μέλημα λοιπόν καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής μας είναι να ακολουθούμε έναν τρόπο διαβίωσης που συνάδει με τους απλούς αλλά και ζωτικής σημασίας κανόνες ενίσχυσης του ανοσοποιητικού μας!

Η θωράκιση της υγείας μας είναι στο χέρι μας!!

HealthSign
SUPPLEMENTS
Με την υπογραφή
της φύσης!

ΒΙΤΑΜΙΝΗ
D

VITAMIN D3 2000IU

120 TABS

www.health-sign.gr

για ενεργοποίηση της άμυνας του οργανισμού!

HS OREGANO OIL

ΡΙΓΑΝΕΛΑΙΟ

με δραστική Καρβακρόλη 88%

και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

ΔΡ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Θ. ΚΩΣΤΑΚΟΣ

Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Χειρουργικής Ορθοπαιδικής και Τραυματολογίας 2020

«Στόχος μας το καλό του ασθενούς»

Η αύξηση του μέσου όρου ζωής των Ελλήνων, η αυξανόμενη ανάγκη για τη διατήρηση της κινητικότητας των ηλικιωμένων, η παχυσαρκία και η οστεοπόρωση οδηγούν σε ραγδαία αύξηση των ορθοπαιδικών παθήσεων σήμερα, και πολύ περισσότερο στο μέλλον. Την ίδια ώρα, οι ασθενείς είναι πιο ενημερωμένοι και έχουν αυξημένες απαιτήσεις από μια χειρουργική επέμβαση. «Ο ορθοπαιδικός πρέπει να έχει όλα τα απαραίτητα εφόδια, ώστε να ανταποκρίνεται σύμφωνα με τα σύγχρονα και τεκμηριωμένα δεδομένα της επιστήμης του», σημειώνει ο νέος Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Χειρουργικής Ορθοπαιδικής και Τραυματολογίας (ΕΕΧΟΤ) κ. Αθανάσιος Κωστάκος, ο οποίος μοιράζεται μαζί μας το όραμά του για τη σύγχρονη Ορθοπαιδική στην Ελλάδα, αλλά και τους προβληματισμούς του.

Συνέντευξη στη **Νεκταρία Καρακώστα**

Αναλάβατε πρόσφατα την προεδρία της Ελληνικής Εταιρείας Χειρουργικής Ορθοπαιδικής και Τραυματολογίας (ΕΕΧΟΤ). Ποιες είναι οι προτεραιότητές σας;

Η Ορθοπαιδική έχει να αντιμετωπίσει στις μέρες μας σημαντικές προκλήσεις, όπως:

α. Να αξιοποιήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τους οικονομικούς πόρους, για παροχή υψηλής ποιότητας ορθοπαιδικών υπηρεσιών, το κόστος των οποίων με τη συνεχή πρόοδο της τεχνολογίας καθημερινά μεταβάλλεται.

β. Να προλειάνει το έδαφος ώστε υπάρξουν κατευθυντήριες οδηγίες για αντιμετώπιση των ορθοπαιδικών παθήσεων και αρχείο καταγραφής (Registry) μεγάλων ορθοπαιδικών επεμβάσεων, που θα βελτιώσουν τα αποτελέσματα της ορθοπαιδικής πρακτικής για ασθενείς και ιατρούς. Είναι χαρακτηριστικό ότι ακόμα και μικρές γειτονικές μας χώρες έχουν προηγηθεί σε αυτό τον τομέα.

γ. Να βελτιώσει και να επηρεάσει το μοντέλο αντιμετώπισης των οστεοπορωτικών καταγμάτων, που έχουν σοβαρή επίπτωση στους ασθενείς, στα οικονομικά της υγείας και στην κοινωνία.

δ. Να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για την καταγραφή των ορθοπαιδικών λοιμώξεων, που αποτελούν πολύ σοβαρό παράγοντα νοσηρότητας και θα πρέπει να καταγράφονται ώστε να αντιμετωπίζονται με ενιαίο τρόπο.

Κάνετε σημαντικό έργο στην εκπαίδευση των ειδικευομένων.

Όχι μόνο των ειδικευομένων, αλλά και των ειδικευμένων ορθοπαιδικών, συμβάλλοντας έτσι στην υποστήριξή τους σε ένα συνεχώς εξελισσόμενο και απαιτητικό περιβάλλον υγείας, για την παροχή υψηλής ποιότητας φροντίδας στους ασθενείς. Για αυτό μία από τις βασικές μας προτεραιότητες είναι η περαιτέρω αξιοποίηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων και η υποστήριξη προτοβουλιών, όπως το FORTE Summer School, που προσφέρει στους συμμετέχοντες μια εκτεταμένη ανασκόπηση της Ορθοπαιδικής, και το οποίο φέτος το καλοκαίρι θα πραγματοποιηθεί για πρώτη φορά στη χώρα μας. Είναι σημαντικό οι ειδικευόμενοι να μάθουν να κάνουν τη δουλειά σωστά, με ασφάλεια για τον ασθενή και να είναι και οι ίδιοι ευτυχισμένοι με αυτό που κάνουν.

Το brain drain δεν είναι τυχαίο. Οι περισσότεροι νέοι ιατροί φεύγουν από τη χώρα, επειδή σε άλλες χώρες της Ευρώπης βρίσκουν καλύτερη, διαφορετική και προγραμματισμένη εκπαίδευση, ελεγχόμενη και καθορισμένη, σε ένα περιβάλλον πιο ασφαλές.

> **Η ορθοπαιδική ειδικότητα έχει ως κύριο στόχο να προσφέρει ποιότητα ζωής στους ασθενείς, είτε αντιμετωπίζοντας ένα κάταγμα είτε μια χρόνια πάθηση του μυοσκελετικού συστήματος. Τα αποτελέσματα μάλιστα της παρέμβασής μας είναι συνήθως εύκολα ορατά, αντιληπτά και μετρήσιμα από τους ασθενείς.**

Θέλουμε οι ειδικευόμενοί μας να «βγουν μπροστά» και προσπαθούμε όσο μπορούμε να ανεβάσουμε το επίπεδό τους. Στο πλαίσιο αυτό, εξασφαλίσαμε την πρόσβασή τους στο JBJS, το μεγαλύτερο επιστημονικό περιοδικό που αφορά στην ορθοπαιδική ειδικότητα.

Προωθούμε τη συμμετοχή των Ελλήνων ορθοπαιδικών στο EBOT Exam για την απόκτηση του Ευρωπαϊκού Διπλώματος για ορθοπαιδικούς.

Μεγάλο μέρος της εκπαιδευτικής μας δραστηριότητας έχει αρχίσει να πραγματοποιείται μέσω διαδικτυακών σεμιναρίων (ΕΕΧΟΤ Webinars 2020). Με τον τρόπο αυτόν εξασφαλίζεται μεγαλύτερος αριθμός συμμετεχόντων (μελών μας εντός και εκτός Ελλάδας), που έτσι έχουν τη δυνατότητα να εκπαιδεύονται από κορυφαίους Έλληνες και ξένους ορθοπαιδικούς, χωρίς μετακινήσεις. Παράλληλα, επιτρέπονται η παρέμβαση και η διαδραστικότητα μεταξύ των συμμετεχόντων σε πραγματικό χρόνο.

Ωστόσο, η δράση μας δεν περιορίζεται στο πλαίσιο της ορθοπαιδικής κοινότητας. Για το σκοπό αυτόν διοργανώνουμε επίσης εκπαιδευτικά σεμινάρια για νοσηλευτές χειρουργείου και τεχνικούς ορθοπαιδικών υλικών. Η διευρυμένη θεματολογία, δε, των επιστημονικών μας εκδηλώσεων αφορά και ιατρούς άλλων ειδικοτήτων, όπως ιατρούς Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, νευροχειρουργούς, αγγειοχειρουργούς, πλαστικούς και λοιμωξιολόγους.

Όραμά μας είναι η υποστήριξη της πρόσβασης ιατρών και ασθενών σε υψηλής ποιότητας ορθοπαιδική υγειονομική φροντίδα. Η ΕΕΧΟΤ είναι ένα επιστημονικό σωματείο, που στόχο έχει να συμβάλει στο καλό του ίδιου του ασθενούς. Είμαστε πάντοτε έτοιμοι να συμβουλεύσουμε τόσο τους απλούς πολίτες, τους οργανισμούς και την πολιτική εξουσία σε θέματα που αφορούν στην ειδικότητά μας.

Η τεχνολογία πώς έχει αλλάξει το τοπίο στην ειδικότητά σας;

Ιστορικά, η ορθοπαιδική ειδικότητα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την εξέλιξη της τεχνολογίας. Χάρη στην πρόοδο της τεχνολογίας έχουν γίνει τεράστια άλματα στον κλάδο μας. Στόχος κάθε ορθοπαιδικής επέμβασης είναι να δοθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στον ασθενή. Στο σημείο αυτό, η τεχνολογία μπορεί να συμβάλει σημαντικά, αλλά δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να αντικαταστήσει τη γνώση, την εμπειρία και την εξοικείωση του χειρουργού με τις αρ-

χές της Χειρουργικής, που είναι απαραίτητο να διαθέτει.

Στο επερχόμενο ΔΥΟ Forum θα ασχοληθείτε με τη μυοσκελετική υγεία των γυναικών. Γιατί οι γυναίκες εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα με τη σπονδυλική τους στήλη;

Η οστεοπόρωση, η παχυσαρκία, οι χειρωνακτικές εργασίες αλλά και η πλημμελής άσκηση είναι οι βασικές αιτίες.

Με ποια θέματα θα ασχοληθείτε στο 76ο Πανελλήνιο Συνέδριο της ΕΕΧΟΤ που θα πραγματοποιηθεί τον Οκτώβριο στην Αθήνα;

Με όλες τις σύγχρονες επιστημονικές εξελίξεις του κλάδου μας: τα κατάγματα των οστών και το ορθοπαιδικό τραύμα, την επανορθωτική χειρουργική των μεγάλων αρθρώσεων (ισχίου-γόνατος-ώμου), τις αθλητικές κακώσεις, τις παθήσεις του ώμου, τα προβλήματα στη σπονδυλική στήλη, την Ορθοπαιδική παίδων, με την Ορθοπαιδική Ογκολογία και τα μεταβολικά νοσήματα που αφορούν το μυοσκελετικό σύστημα.

Ποιες είναι οι προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει η σύγχρονη Ορθοπαιδική;

Η ορθοπαιδική ειδικότητα έχει ως κύριο στόχο να προσφέρει ποιότητα ζωής στους ασθενείς, είτε αντιμετωπίζοντας ένα κάταγμα είτε μια χρόνια πάθηση του μυοσκελετικού συστήματος. Τα αποτελέσματα, μάλιστα, της παρέμβασής μας είναι συνήθως εύκολα ορατά, αντιληπτά και μετρήσιμα από τους ασθενείς.

Σήμερα οι ασθενείς έχουν ευρεία πληροφόρηση για την πάθησή τους και για τα αναμενόμενα αποτελέσματα μίας χειρουργικής επέμβασης. Για το λόγο αυτόν έχουν αυξημένες απαιτήσεις. Έτσι, ο ορθοπαιδικός θα πρέπει να έχει όλα τα απαραίτητα εφόδια, ώστε να ανταποκρίνεται σύμφωνα με τα σύγχρονα και τεκμηριωμένα δεδομένα της επιστήμης.

Μία άλλη σημαντική πρόκληση είναι το διαρκώς αυξανόμενο κόστος για την αντιμετώπιση των ορθοπαιδικών παθήσεων και ιδιαίτερα των επιπτώσεων της οστεοπόρωσης και των οστεοπορωτικών καταγμάτων. Και δεν μιλάμε μόνο για τα άμεσα κόστη, αλλά και για τα έμμεσα. Για παράδειγμα, ένα κάταγμα ισχίου σε έναν ηλικιωμένο δεν συνεπάγεται μόνο πόνο και ταλαιπωρία για τον ίδιο, αλλά επιβαρύνει σημαντικά την οικογένεια, εμπλέκει παράλληλα πάρα πολλές ιατρικές ειδικότητες και άλλους επαγγελματίες υγείας και για το λόγο αυτόν έχει πολύ μεγάλο κόστος μακροπρόθεσμα.

Ποια είναι η θέση των βλαστοκυττάρων στην αντιμετώπιση των ορθοπαιδικών παθήσεων;

Η χρήση των βλαστοκυττάρων, σε ενέσιμη ενδαρθρική μορφή, σαν θεραπευτική επιλογή στην αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας έχει στις μέρες μας μία δυναμική, αλλά είναι ακόμα υπό διερεύνηση για την αποτελεσματικότητά της. Παρ' όλα αυτά, πολλοί ιατροί κάνουν χρήση βλαστοκυττάρων στην οστεοαρθρίτιδα. Προσωπικά, ενθαρρύνω την προσκόλληση σε επιστημονικά τεκμηριωμένες ιατρικές πρακτικές, τόσο στην περίπτωση των βλαστοκυττάρων όσο και άλλων μορφών βιολογικών θεραπειών για την οστεοαρθρίτιδα.

Υπάρχουν, όμως, συνεχώς αυξανόμενες ενδείξεις ότι η χρήση βιολογικών παραγόντων και βλαστοκυττάρων σε περιπτώσεις που ένα κάταγμα δεν πωρώνεται (ψευδάρθρωση κατάγματος) μπορεί υπό προϋποθέσεις να συμβάλει στην ταχύτερη πώρωσή του.

Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να είμαστε ανοιχτοί στην έρευνα και στην καινοτομία και να μην κλείνουμε με συντηρητισμό τις πόρτες στο μέλλον.

Η λύση για καταπονημένους μυς και αρθρώσεις

Έντονο ψυκτικό αποτέλεσμα με
άρνικα, δενδρολίβανο, ευκάλυπτο και μινθόλη

3 δράσεις σε 1 προϊόν:

- **Ψύχει έντονα**, σε βάθος και με μεγάλη διάρκεια
- **Χαλαρώνει**, δροσίζει και αναγεννά
- **Αναζωογονεί** τα κουρασμένα πόδια

- ✓ Για μυϊκούς πόνους
- ✓ Για κράμπες και αίσθηση βάρους στους μυς
- ✓ Πριν και μετά την αθλητική δραστηριότητα

Το Myogel πρέπει να εφαρμόζεται επανειλημμένα και να τρίβεται εντατικά με μασάζ σε καταπονημένα σημεία του μυοσκελετικού συστήματος όπως οι ώμοι, τα πόδια και η πλάτη. Απορροφάται αμέσως και είναι μη λιπαρό.

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

MYOGEL/145/1 04/2019

Ασκληπιού 27, 145 68 Κρυονέρι, Αττικής, Ελλάδα
T: 210 6221801, 210 6220323 F: 210 6221802
E: info@bradex.gr W: www.bradex.gr

Bradex

VioGENESIS®

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ • ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Σε αρμονία με τη φύση

www.viogenesis.gr

ΥΓΕΙΑ

Πρόληψη & εμβολιασμός

ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ
Φαρμακοποιός

Στοχεύουμε στην πρόληψη, για να χρειαζόμαστε όσο το δυνατόν λιγότερο τη θεραπεία. Και ο πλέον αδαής αντιλαμβάνεται τη σημασία της πρόληψης, η οποία θωρακίζει την υγεία του οργανισμού και απομακρύνει, σε πολύ μεγάλο βαθμό, την πιθανότητα να νοσήσουμε.

Μιλώντας για πρόληψη έρχεται στο μυαλό μας το τετριμμένο αλλά τόσο σημαντικό «Κάλλιον του θεραπεύειν το προλαμβάνειν», του Ιπποκράτη, πατέρα της Ιατρικής (460–370 π.Χ.).

Και αν από την αρχαιότητα, με τα πενιχρά μέσα που διέθετε η επιστήμη, είχε εντοπισθεί η σπουδαιότητα της πρόληψης, σήμερα με τα σύγχρονα διαγνωστικά μέσα και την εργαστηριακή πρόοδο της επιστήμης, είμαστε αδικαιολόγητοι αν δεν λειτουργούμε προς την κατεύθυνση αυτή, η οποία αποτελεί τη βάση της φροντίδας της υγείας μας.

Η φροντίδα αυτή συνίσταται σε εφαρμογή:

1. Βασικών κανόνων υγιεινής (καθαριότητα, πλύσιμο χεριών κλπ.)
2. Του εμβολιασμού
3. Των προληπτικών εξετάσεων
4. Της εποχικής πρόληψης (των αλλεργιών την άνοιξη, των ουρολοιμώξεων το καλοκαίρι κ.ο.κ.)
5. Της πρόληψης κατά την εμβρυϊκή ζωή (αμνιοκέντηση κ.λπ.)
6. Της πρόληψης των λεγόμενων «νοσημάτων φθοράς» (διαβήτης, καρδιαγγειακά, καρκίνος, μολύνσεις κ.λπ.)

Σύμμαχοι της ανθρωπότητας το νερό, το σαπούνι και τα εμβόλια. Όλα τους αποτελούν τις μεγαλύτερες παρεμβάσεις στη Δημόσια Υγεία.

Ο εμβολιασμός εξασφαλίζει ανοσία, κατά των λοιμωδών νοσημάτων, μας προστατεύει δηλαδή από το να νοσήσουμε από την ασθένεια για την οποία έχουμε εμβολιαστεί.

Τι είναι ακριβώς ο εμβολιασμός και πώς λειτουργεί;

Μια «μάχη» μεταξύ του «εισβολέα»-αντιγόνου και των «στρατιωτών» του ανοσοποιητικού μας συστήματος, των αντισωμάτων, ξεκινάει με τον εμβολιασμό, με νικητή σε ποσοστό πάνω από 90% τον οργανισμό μας.

Ουσιαστικά, ο εμβολιασμός ειναι η διαδικασία ενεργοποίησης του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού, ώστε αυτός να παράγει αντισώματα αναγνωρίζοντας το ξένο σώμα, τον ιό και αποκτώντας μνήμη που θα διεγερθεί, σε κάθε περίπτωση κατά τη διάρκεια της ζωής, εισβολής του παθογόνου μικροοργανισμού.

Αυτό επιτυγχάνεται παρέχοντας στον οργανισμό το εμβόλιο, έναν βιολογικό παράγοντα με νεκρό η αδρανοποιημένο ή εξασθενημένο τον νοσογόνο παράγοντα.

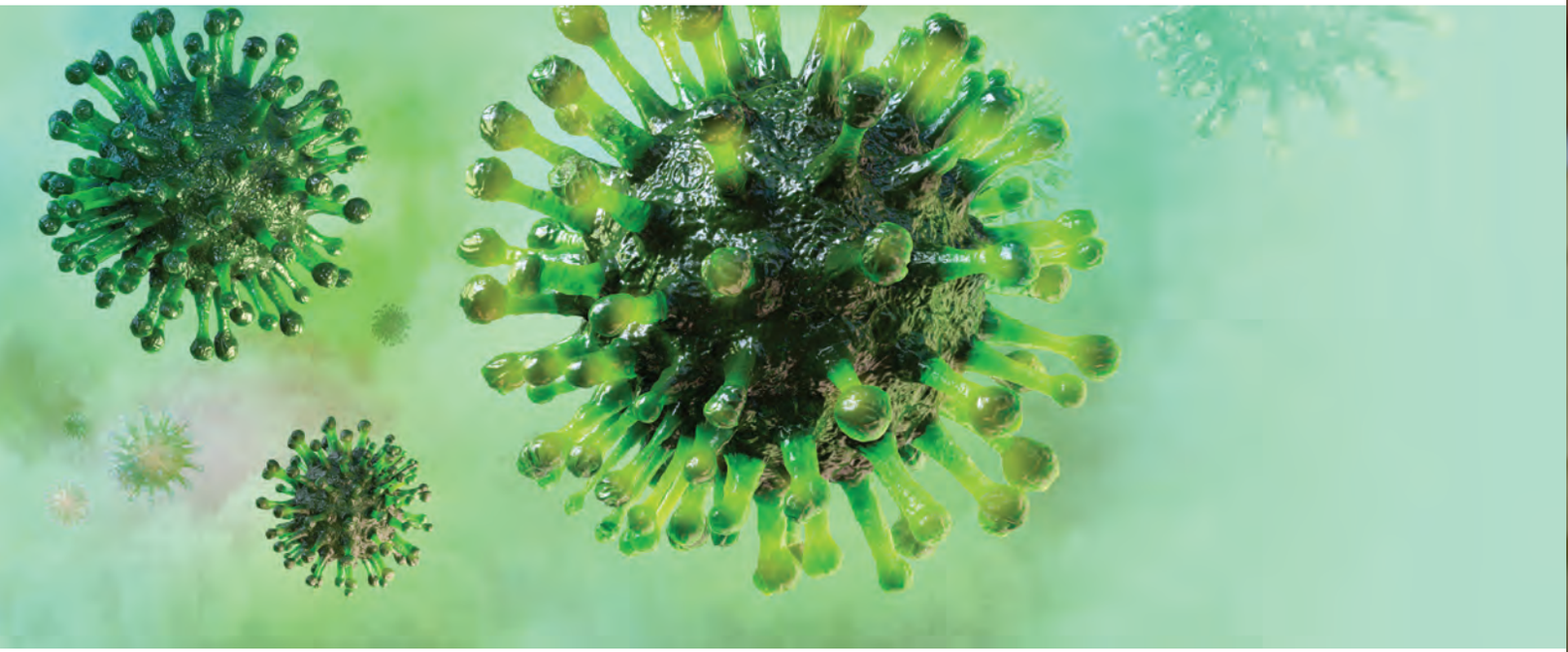
Η πρώτη παρασκευή εμβολίου ξεκινάει το 1796 κατά της ευλογιάς (το εμβόλιο χρησιμοποιήθηκε έως το 1980 οπότε είχαμε και την εξάλειψη της νόσου κατά τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας-ΠΟΥ).

Το όνομα vaccine (το καθιέρωσε ο Pasteur για όλα τα εμβόλια από τη λατινική λέξη vacca που σημαίνει αγελάδα) επικράτησε επειδή, το πρώτο εμβόλιο δημιουργήθηκε όταν ο Βρετανός παθολόγος Edward Jenner χρησιμοποίησε ορό από φλύκταινες στα χέρια ατόμων που άρμεγαν αγελάδες, για να εμβολιάσει παιδιά κατά της ευλογιάς με επιτυχία, μετά από ανακάλυψη-παρατήρηση, ότι η γυναίκες με το άρμεγμα των αγελάδων δεν νοσούσαν από την ευλογιά, που προκαλούσε ο φονικός ιός.

Η ευλογιά υπήρξε μια από τις πλέον θανατηφόρες ασθένεις που έπληξαν την ανθρωπότητα!

Ένας μεγάλος αριθμός εμβολίων παρασκευάστηκαν έκτοτε, προστατεύοντας από ασθένειες, επιδημίες, σώζωντας εκατομμύρια ανθρωπίνων ζωών!

Τα εμβόλια που έχουν αναπτυχθεί είναι όλα τα γνωστά μας εμβόλια για παιδιά- διφθερίτιδας, τετάνου, κοκκύτη, ερυθράς, ιλαράς, ανεμο-



βλογιάς, μηνιγγιτιδόκοκκου, πολιομυελίτιδας, ηπατίτιδας Α, ηπατίτιδας Β, φυματίωσης, αλλά και το εμβόλιο κατά του πνευμονιόκοκκου και κατά της γρίπης, (το οποίο κάθε χρόνο «επικαιροποιείται» λόγω μετάλλαξης του ιού).

Υπάρχουν επίσης για τους εφήβους το εμβόλιο κατά του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων (κατά του καρκίνου της μήτρας) και για τους ηλικιωμένους το εμβόλιο για τον έρπητα ζωστήρα. Ενδεικτικά θα πρέπει να αναφερθεί ότι πριν το 2000 (οπότε άρχισε η διάθεση των 13δύναμων συζευγμένων πολυσακχαριδικών εμβολίων κατά του πνευμονιόκοκκου) είχαμε 14,5 εκατομμύρια κρουσμάτων και πάνω από 820.000 θανάτους από πνευμονία σε παιδιά κάτω των 5 ετών.

Εκτιμάται ότι περίπου 3 εκατομμύρια θάνατοι ανθρώπων όλων των ηλικιών προλαμβάνονται πλέον κάθε χρόνο, χάριν του συγκεκριμένου εμβολίου!

Η παρασκευή ενός εμβολίου ξεκινάει με τη χρήση του παθογόνου παράγοντα σε προκλινικές μελέτες σε πειραματόζωα. Στη συνέχεια πραγματοποιούνται κλινικές μελέτες σε μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων.

Όλα τα αποτελέσματα αξιολογούνται από την παραγωγό Φαρμακοβιομηχανία αλλά και από επίσημα Εθνικά και Διεθνή όργανα ελέγχου.

Ο έλεγχος ποιότητας, αποτελεσματικότητας, ασφάλειας σε όλα τα στάδια, είναι αυστηρός και ενδελεχής!

Ο χρόνος που χρειάζεται ένα εμβόλιο από την αρχή της μελέτης παρασκευής του έως όταν αυτό διατεθεί στην κοινότητα για ασφαλή εμβολιασμό, κυμαίνεται από ενάμιση χρόνο και πάνω, με το χρόνο αυτό να είναι ανελαστικός!

Δεν είναι δηλαδή δυνατόν να πούμε ότι ένα εμβόλιο για μια νέα ασθένεια π.χ. τον κορωνοϊό σήμερα, από τη στιγμή που θα ληφθεί το αντιγόνο από τον νοσούντα, θα μπορέσει σε σύντομο διάστημα να διατεθεί για τον εμβολιασμό του πληθυσμού!

Ο εμβολιασμός μάς δίνει την ευκαιρία να παραμείνουμε υγιείς και επιβάλλεται ο καθένας να τον εκμεταλλευτεί γιατί το αξίζει!

Φαινόμενα του αντιεμβολιαστικού κινήματος που παρατηρήθηκαν τα τελευταία χρόνια, θέτουν σε κίνδυνο επιδημιών τον παγκόσμιο πληθυσμό, με καταστροφικές συνέπειες σε απώλειες ζωών και όχι μόνο! Σε περιόδους παγκόσμιας επιδημίας όπως αυτή που βιώνουμε αυτή τη στιγμή με τον κορωνοιό, ευχόμαστε όλοι να είχαμε τη δυνατότητα να έχουμε στα χέρια μας εμβόλιο, ει δυνατόν χθες!

Αυτό όμως δυστυχώς δεν είναι εφικτό. Προς το παρόν ακολουθούμε ευλαβικά τις οδηγίες των αρμοδίων αρχών σε θέματα προσωπικής υγιεινής και κοινωνικής συμπεριφοράς και περιμένουμε, ευχόμενοι η έξαρση και εξάπλωση να περιοριστεί όσο το δυνατόν συντομότερα!

Υπό την Αιγίδα

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Προφυλαχθείτε από το αναπάντεχο

Pfizer

Διατήρησε την ανάσα σου δυνατή!

ΕΜΒΟΛΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΟΚΟΚΚΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑΣ.

Κάνουμε την πρόληψη πράξη ζωής!

ΠΟΙΟΣ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ;

- Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά
- Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας
- Τα άτομα με χρόνιες παθήσεις, π.χ. διαβήτη, άσθμα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), χρόνια καρδιακή νόσο, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, χρόνια ηπατική νόσο, κ.α.
- Τα άτομα με παθήσεις που προκαλούν διαταραχές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως η λοίμωξη από τον ιό HIV*, καθώς και οι ασθενείς που λαμβάνουν ανοσοκατασταλτική θεραπεία
- Οι συστηματικοί καπνιστές

Η πνευμονιοκοκκική πνευμονία είναι μία απειλητική για τη ζωή λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος που μπορεί να προσβάλλει οποιονδήποτε. Ενημερωθείτε σήμερα για την πρόληψη της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας από το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας!

** HIV: Ιός ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας*

PFIZER HELLAS A.E., Λ. Μεσογείων 243, 15451 Νέο Ψυχικό, Τηλ.: 2106785800

PP-VAC-GRC-0124-SEP18

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

Υπάρχουν φυσικές λύσεις;

Η δυσκοιλιότητα είναι μια συνηθισμένη κατάσταση, ωστόσο η επίσκεψη στον γιατρό δεν πρέπει να αναβάλλεται, ιδίως αν το πρόβλημα επιμένει, καθώς μπορεί να υποκρύπτει κάποια σοβαρή βλάβη. Ο γιατρός μας, αφού προβεί στις κατάλληλες εξετάσεις και στη λήψη ενός καλού ιστορικού, θα μας βοηθήσει να λύσουμε αποτελεσματικά το πρόβλημα.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Α. ΚΑΒΒΑΔΑΣ
Γαστρεντερολόγος
Ενδοσκόπος- Ηπατολόγος
Ιατρός Ιατρικού Κέντρου Αθηνών
Μακεδονίας 2 & Γερουλάνου,
Αργυρούπολη τηλ. 2109966607
email: dkendoscopy@gmail.com

Η δυσκοιλιότητα είναι μια διαταραχή των κενώσεων του εντέρου. Η φυσιολογική συχνότητα των κενώσεων είναι από τρεις φορές την ημέρα έως τρεις φορές την εβδομάδα. Τα κύρια συμπτώματα της δυσκοιλιότητας συνοψίζονται στα εξής:

- Λιγότερες από δύο κενώσεις την εβδομάδα
- Αίσθημα ατελούς κένωσης
- Δυσκολία στην κένωση του εντέρου και κοιλιακό άλγος
- Σκληρά κόπρανα
- Συχνή χρήση υπακτικών φαρμάκων, υποθέτων, υποκλυσμών κ.ο.κ. με στόχο την ανακούφιση από το πρόβλημα.

Η επίσκεψη στο γιατρό όταν υπάρχουν τα παραπάνω συμπτώματα είναι σημαντική, καθώς πρέπει να διευκρινιστούν τα αίτια της δυσκοιλιότητας. Μπορεί να πρόκειται για μια λειτουργική διαταραχή, τα έντερα δηλαδή να δείχνουν φυσιολογικά, αλλά να λειτουργούν αφύσικα.

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να υποκρύπτει κάποια οργανική βλάβη, η οποία θα πρέπει να αποκλεισθεί με:

- Κλινική εξέταση
- Αιματολογικές εξετάσεις
- Απεικονιστικές εξετάσεις
- Κολονοσκόπηση

Στόχος είναι να αποκλειστούν παθήσεις που προκαλούν δυσκοιλιότητα, όπως:

- Οι νεοπλασίες του παχέος εντέρου
- Η εκκολπωματίτιδα
- Η αιμορροϊδοπάθεια
- Οι ραγάδες του πρωκτικού δακτυλίου
- Ο υποθυρεοειδισμός
- Οι νευροπάθειες
- Ο γιατρός μπορεί να σας κάνει και ερωτήσεις σχετικά με την ψυχολογική σας κατάσταση, π.χ. για το αν νιώθετε συχνά άγχος, στρες ή κατάθλιψη και πώς τα αντιμετωπίζετε.

Η επίσκεψη στο γιατρό είναι σημαντική, καθώς πρέπει να διευκρινιστούν τα αίτια της δυσκοιλιότητας. Η δυσκοιλιότητα μπορεί να υποκρύπτει κάποια οργανική βλάβη, η οποία θα πρέπει να αποκλεισθεί με τις ανάλογες εξετάσεις

Αντιμετώπιση

- Η δυσκοιλιότητα, αφού διαγνωστεί από τον ειδικό γιατρό, μπορεί να αντιμετωπιστεί:
- Διατροφικά
- Με αλλαγές στον τρόπο ζωής
- Φαρμακευτικά.

Αναλυτικότερα:

1. Αυξήστε την κατανάλωση φυτικών ινών. Οι τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες μαλακώνουν τα κόπρανα και τα κάνουν να διέρχονται πιο γρήγορα από το έντερο, μειώνοντας τη δυσκοιλιότητα. Τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες είναι τα λαχανικά, π.χ. το λάχανο, το κουνουπίδι, τα κολοκυθάκια κ.λπ., καθώς και τα φρούτα, όπως το αβοκάντο, τα δαμάσκηνα, τα αχλάδια (αν καταναλωθούν με τη φλούδα), τα σύκα κ.λπ. Προτιμήστε δημητριακά ολικής άλεσης για το πρωινό σας και βάλτε στη διατροφή σας τα λαδερά φαγητά, όπως τα φασολάκια, τις μπάμπιες, καθώς επίσης το σπανάκι και τα όσπρια.

Το κεφίρ, το ψύλλιο, ο λιναρόσπορος, η αλόη, η μολόχα, ο γλυκάνισος και ο μάραθος είναι γνωστό ότι βελτιώνουν επίσης τη λειτουργία του εντέρου.

2. Αυξήστε την πρόσληψη υγρών. Πίνετε άφθονα υγρά και κυρίως νερό, για να εξασφαλίσετε την επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού σας και κατ' επέκταση και των κοπράνων σας!

3. Καταναλώνετε προβιοτικά και πρεβιοτικά. Βοηθούν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου, εξισορροπούν τη φυσική εντερική χλωρίδα και μειώνουν το Ph του εντέρου, αποτρέποντας έτσι την ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων.

4. Βάλτε την άσκηση στην καθημερινότητά σας. Η άσκηση μειώνει το στρες, διεγείρει τις ρυθμικές συσπάσεις του εντέρου και συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του. Έτσι, ανακουφίζει από τη δυσκοιλιότητα, ειδικά αν η αιτία που την έχει προκαλέσει είναι η καθιστική ζωή.

5. Κάντε μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά σας. Μην αγνοείτε το αντανακλαστικό της κένωσης, π.χ. λόγω φόρτου εργασίας.

6. Τέλος, μην αφήνετε να περάσουν περισσότερες από τρεις ημέρες δυσκοιλιότητας για να λάβετε τα μέτρα σας.

ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ

Προστατεύουν και επαναφέρουν την ισορροπία στη λειτουργία του εντέρου

ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ
Φαρμακοποιός

Το έντερό μας είναι το όργανο που ευθύνεται για την απορρόφηση όλων των θρεπτικών συστατικών και ιχνοστοιχείων απαραίτητων για τον οργανισμό.

Η λειτουργία του εξυπηρετείται αφενός από την ανατομική του κατασκευή (ειδική λειτουργία βλεννογόνου, μήκος, αλλά και επιφάνεια η οποία μεγαλώνει κατά πολύ με τις εντερικές λάχνες) και αφετέρου με την εντερική χλωρίδα-μικροβίωμα, η οποία συνίσταται στην παρουσία πολλών δισεκατομμυρίων βακτηρίων, τα οποία αποικίζουν στο έντερο και τα οποία πρέπει

προβιοτικά

Εισάγονται από τον Καναδά

Στοματική υγεία (2 δις)

1-3 ετών (3 δις)

4-15 ετών (5 δις)

18-54 ετών (17 δις)

55+ ετών (34 δις)

Ουροποιητικό Μύκητες (42 δις)

Χρόνια εντερικά προβλήματα (102 δις)

Ζωντανά Προβιοτικά

Για κάθε ανάγκη & ηλικία

Μειώνουν δυσκοιλιότητα και 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.

Εντερική υγεία · Καλή πέψη · Ενίσχυση ανοσοποιητικού

Εγγυημένος πληθυσμός & δραστικότητα από την παραγωγή μέχρι τη λήξη •Διασφαλισμένη αντοχή στο όξινο περιβάλλον του στομάχου •Καλλιέργειες που εγκαθίστανται & αποικίζουν τις βλεννογόνους Πιστοποιημένη διαδικασία παρασκευής (Lyophilization)

Χωρίς γλουτένη • Κατάλληλα για χορτοφάγους

* Διατηρούνται στο ψυγείο

Med Melon Αποκλειστική διανομή • T: 2310 449 441

medmelon.gr

να βρίσκονται σε ισορροπία.

Το εντερικό μικροβίωμα αμέσως μετά τη γέννηση του ανθρώπου επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, αρχής γενομένης από αυτό καθ' εαυτό τον τοκετό (έχει παρατηρηθεί ότι η ανάπτυξή του είναι καλύτερη στους φυσιολογικούς τοκετούς από ό,τι στα βρέφη που ήρθαν στη ζωή με καισαρική).

Οι παράγοντες που το επηρεάζουν καθώς ο οργανισμός αναπτύσσεται είναι το περιβάλλον, η ηλικία, η διατροφή, το άγχος, η φαρμακευτική αγωγή κ.λπ.

Όταν η ισορροπία του μικροβιώματος διαταράσσεται από τους παράγοντες που αναφέραμε (π.χ. περιβαλλοντικές επιπτώσεις από μολυσμένη ατμόσφαιρα και διατροφή ή ουσίες στην τροφή μας όπως συντηρητικά, χρωστικές, επεξεργασμένα τρόφιμα με κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα κ.λπ.), ως επακόλουθο έχουμε μειωμένη άμυνα του οργανισμού, δυσκοιλιότητα, φουσκώματα, διάρροια, αλλά και παχυσαρκία, διαβήτη τύπου 2, μεταβολικό σύνδρομο κ.λπ.

Πρωταρχικό μας μέλημα λοιπόν για την πρόληψη της υγείας του εντέρου, και άρα του οργανισμού μας συνολικά, είναι ένας υγιεινός τρόπος ζωής αλλά και μία ισορροπημένη διατροφή.

Άλλωστε, γνωρίζουμε ότι ο Ιπποκράτης μάς έλεγε σοφά «το φάρμακό μας η τροφή μας»!

Φρούτα και λαχανικά, όσπρια, ελιές και ελαιόλαδο, αλλά και το κλασικό ξινό γιαούρτι, το κεφίρ, το ξινόγαλο, το αριάνι, το τουρσί είναι οι ενδεδειγμένες τροφές για την υγεία του εντέρου. Τη σημερινή εποχή όμως, δυστυχώς, όσο και να γνωρίζουμε, δεν είναι δυνατόν να πετύχουμε απόλυτα ισορροπημένη διατροφή και κυρίως δεν μπορούμε να αποφύγουμε τα συντηρητικά, τις χρωστικές, τα επεξεργασμένα τρόφιμα!

Τα προβιοτικά εξασφαλίζουν συμπληρωματική με την τροφή δράση, για πρόληψη και καλή υγεία του οργανισμού

Για το λόγο αυτόν η επιστήμη των συμπληρωμάτων έχει φροντίσει να έχουμε στη διάθεσή μας προβιοτικά τα οποία είναι προϊόντα μεγάλης έρευνας και στοχευμένης, συμπληρωματικής με την τροφή δράσης, τα οποία μας εξασφαλίζουν πρόληψη και συμπληρωματική αγωγή για καλή υγεία του οργανισμού.

Τα προβιοτικά αυτά έχουν συμπεριλάβει τους ωφέλιμους μικροοργανισμούς σε ξηρή ή υγρή μορφή, και έρχονται να καλύψουν τις ανάγκες μας ενισχύοντας και ισορροπώντας το μικροβίωμα του οργανισμού μας και την εντερική μας χλωρίδα.

Έτσι προστατεύουν και επαναφέρουν την ισορροπία στη λειτουργία του εντέρου. Η εξατομικευμένη χρήση τους γίνεται πάντα με τη συμβουλή του επιστήμονα υγείας, ο οποίος θα αποφασίσει και θα συστήσει το κατάλληλο συμπλήρωμα ή φάρμακο ανά περίπτωση, π.χ. τι θα πρέπει να πάρει και σε τι δοσολογία ένα παιδί, ένας ηλικιωμένος, ένας που χρειάζεται ενίσχυση του ανοσοποιητικού, έχει προβλήματα με το πεπτικό του σύστημα, μία γυναίκα η οποία βασανίζεται από λοιμώξεις του κόλπου ή του ουροποιητικού, κάποιος ο οποίος λαμβάνει αντιβίωση, κορτιζόνη κ.λπ.

ΣΕΙΡΑ **ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΩΝ**

kaleidon

Lactobacillus rhamnosus GG

Συμβάλλει στη διατήρηση και επαναφορά της ισορροπίας της **εντερικής χλωρίδας**

Η σειρά προβιοτικών Kaleidon περιέχει το **Λακτοβάκιλλο rhamnosus GG (LGG)**, το "Gold standard" στο χώρο των προβιοτικών με περισσότερα από 700 διεθνή δημοσιευμένα άρθρα. Η σειρά αποτελείται από το **Kaleidon 60**, που συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου κατά τη λήψη αντιβιοτικής θεραπείας και από το **Kaleidon hydro** που περιέχει ένα μοναδικό συνδυασμό **LGG** προβιοτικών και ηλεκτρολυτών και συμβάλλει στη καταπολέμηση των συμπτωμάτων της οξείας διάρροιας.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας.Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.
Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Πριν τη χρήση συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης.
Αρ. Γνωστοποίησης στον ΕΟΦ: Kaleidon 60 29130/31-03-2016 Kaleidon hydro: 48965/14-6-2016.
Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.
Υπεύθυνος κυκλοφορίας Menarini Hellas. Α.Ε., Αν. Δαμβέργη 7, 10445 Αθήνα, 210 - 8316111.

GR KAL ADV-C 01/07-18

drimon

Menarini Hellas
ΤΜΗΜΑ CONSUMER HEALTHCARE

Menarini Hellas A.E. - Αν. Δαμβέργη 7, 104 45 Αθήνα

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ

Οδηγός επιβίωσης

Την άνοιξη, εποχή ανθοφορίας της πλειοψηφίας των φυτών, αυξάνεται το αλλεργιογονικό φορτίο της ατμόσφαιρας. Η έκθεση του πληθυσμού σε αυτό έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση αλλεργικών νοσημάτων στο ανώτερο και το κατώτερο αναπνευστικό σύστημα.

ΖΩΗ Ι. ΔΕΜΕΣΤΙΧΑ
Ιατρός-Αλλεργιολόγος,
Πρόεδρος ΕΕΑΚΑ,
Αχιλλέως 1, Π. Φάληρο

Οι αλλεργίες που εμφανίζονται συχνότερα την άνοιξη είναι η αλλεργική ρινίτιδα, η αλλεργική επιπεφυκίτιδα και το αλλεργικό άσθμα.

Τα συμπτώματα που προκαλεί η αλλεργική ρινίτιδα είναι καταρροή (έκκριση «σαν νερό»), φτερνίσματα, ρινική συμφόρηση (μπούκωμα) και κνησμός (φαγούρα) στο ρινοφάρυγγα και τα αυτιά. Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα παρουσιάζεται με κνησμό, ερυθρότητα (κοκκίνισμα) οφθαλμών, οίδημα, δακρύρροια και φωτοφοβία.

Το αλλεργικό βρογχικό άσθμα ποικίλλει σε συμπτωματολογία ανάλογα με το πόσο βαρύ είναι, εμφανίζεται, δε, με βήχα, συριγμό στην αναπνοή, δύσπνοια και βάρος στο στήθος.

Η αλλεργική ρινίτιδα επηρεάζει περίπου το 20% του συνολικού πληθυσμού, γεγονός που την καθιστά την πιο διαδε-

Από την **BAUSCH + LOMB**
με **167 χρόνια** καινοτομίας
στον χώρο της οφθαλμολογίας

Artelac®

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

Άμεση ανακούφιση
&
ενυδάτωση

Η φυσική λύση
στις αλλεργίες και
στους ερεθισμούς
των οφθαλμών!

Η 1η επιλογή
για την ξηροφθαλμία!

BAUSCH Health

ART-GR-200310

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Η ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

δομένη χρόνια μη μεταδοτική νόσο.

Το αλλεργικό άσθμα, φλεγμονώδης διαταραχή που οδηγεί σε στένωση των αεραγωγών, αποτελεί ένα παγκόσμιο πρόβλημα που επηρεάζει περίπου 300 εκατομμύρια άτομα σε όλον τον κόσμο. Αφορά άτομα στην παραγωγική ηλικία σε ποσοστό 4–7%, ενώ στα παιδιά το ποσοστό φτάνει το 15–20%.

Η κληρονομικότητα, ο τρόπος διαβίωσης στις σύγχρονες μεγαλουπόλεις, αλλά και η κλιματική αλλαγή παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη συνεχή αύξηση της συχνότητας των αλλεργικών νοσημάτων. Η κλιματική αλλαγή δημιουργεί παγκοσμίως αύξηση της θερμοκρασίας, παρατεταμένες περιόδους ξηρασίας, ακραία καιρικά φαινόμενα, αιτίες που τροποποιούν την εποχική κατανομή των αλλεργιογόνων. Σημαντική είναι και η επίδραση των ατμοσφαιρικών ρύπων στην κλινική εικόνα των νοσημάτων του αναπνευστικού, αφού αυξάνει τους μεσολαβητές της αλλεργικής φλεγμονής. Τα κυκλοφορούντα μικροσωμάτια ρύπων επιδεινώνουν την αλλεργική ρινοεπιπεφυκίτιδα και το άσθμα, αλλά και τη βρογχική υπεραντιδραστικότητα και τη συχνότητα εμφάνισης κρίσεων άσθματος.

Τα μείζονα αλλεργιογόνα στη χώρα μας είναι τα αγρωστώδη (γρασίδια δημητριακά), η παριετάρια, η ελιά και τα ακάρεα σκόνης. Η έκθεση σε κάποιο αλλεργιογόνο μπορεί να προκαλέσει άμεση εμφάνιση συμπτωμάτων από τη μύτη, τους οφθαλμούς και τους πνεύμονες, που είναι τα όργανα-στόχος των αεροαλλεργιογόνων.

Κατά τη διάρκεια της άνοιξης συστήνεται η αποφυγή περιπάτων ή εργασιών σε λιβάδια με αγρωστώδη και παριετάρια, καθώς και σε ελαιώνες. Επίσης, συστήνεται η χρήση γυαλιών ηλίου και κράνους για τους δικυκλιστές και ο αερισμός των κατοικιών κατά τις πρωινές ώρες, αφού η απελευθέρωση της γύρης ευνοείται από τον ήλιο.

Ο αλλεργιολόγος είναι ο ειδικός που μπορεί να διαπιστώσει σε τι ακριβώς είμαστε αλλεργικοί μέσω των δερματικών δοκιμασιών διά νυγμού, τα γνωστά «αλλεργικά τεστ». Τα αλλεργικά τεστ γίνονται για να τεκμηριωθεί αιτιολογικά η νόσος και για να βοηθηθεί ο ασθενής με ειδική και εξατομικευμένη θεραπεία, την «απευαισθητοποίηση».

Η «απευαισθητοποίηση» (εμβόλια) πρέπει να γίνεται μόνο από αλλεργιολόγο, ο οποίος υπεύθυνα, με γνώση και εμπειρία θα επιλέξει σωστά το ένοχο αλλεργιογόνο. Αυτή είναι η μόνη λύση παρέμβασης και οριστικής απαλλαγής του ασθενούς από τα συμπτώματά του, αφού στοχεύει στην επίτευξη ανοσολογικής ανοχής, έτσι ώστε να αρχίσει ο οργανισμός να απαντά στο αλλεργιογόνο με φυσιολογικό μηχανισμό για το υπόλοιπο της ζωής του.

Η συμπτωματική εποχική θεραπεία (ρινικά στεροειδή, ρινικά αντιισταμινικά, κολλύρια, αντιισταμινικά δισκία και εισπνεόμενα βρογχοδιασταλτικά και κορτικοστεροειδή) είναι ένας τρόπος για να υπάρξει μερική ανακούφιση από τα συμπτώματα.

Η συνεχής παρακολούθηση του αλλεργικού ασθενή από αλλεργιολόγο είναι επιβεβλημένη, αφού το 45% περίπου αυτών που πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα θα προσβληθεί στη διάρκεια της ζωής του και από αλλεργικό άσθμα.

Η ευαισθητοποίησή μας προς το περιβάλλον και ο τρόπος που ζούμε είναι τα ισχυρότερα όπλα για τη μη εκτροπή του ανοσοποιητικού μας συστήματος και, τελικά, για την προστασία μας από τη συνεχή αύξηση των αλλεργιών.

Πώς ξεχωρίζουμε την αλλεργία από τον κορωνοϊό;

Είναι αποδεκτό ο πληθυσμός να βρίσκεται σε σύγχυση, να προβληματίζεται και να αγχώνεται με τη διάκριση των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας και της λοίμωξης από τον νέο κορωνοϊό.

Θα βοηθήσει η κατανόηση πως:

- Η εποχική αλλεργική ρινίτιδα επαναλαμβάνεται κάθε άνοιξη και χαρακτηρίζεται από φτερνίσματα μπούκωμα ή/ και καταρροή, φαγούρα στον στοματοφάρυγγα, στη μαλθακή υπερώα (ουρανίσκο), στα αυτιά και στη μύτη, ενώ συχνά συνυπάρχει με αλλεργική επιπεφυκίτιδα, με κύρια συμπτώματα τα κόκκινα, οιδηματώδη μάτια, τις υδαρείς διαφανείς εκκρίσεις, τον κνησμό, τη φωτοφοβία, τη δακρύρροια.
- Η αλλεργική ρινίτιδα έχει ως αιτία τις αερομεταφερόμενες γύρεις και όχι λοιμογόνους παράγοντες, όπως είναι ο κορωνοϊός. Αυτός είναι και ο λόγος που η αλλεργική ρινίτιδα δεν συνοδεύεται από πυρετό, εκτός κι αν έχουν δημιουργηθεί επιπλοκές, όπως παραρρινοκολπίτιδα κ.ά.

Κόπωση

- Η έντονη καταβολή δυνάμεων, οι αρθραλγίες και οι μυαλγίες είναι χαρακτηριστικό σύμπτωμα της λοίμωξης από κορωνοϊό, κάτι που δεν παρατηρείται στην εποχική αλλεργική ρινίτιδα.
- Κοινό χαρακτηριστικό είναι ο βήχας και η δύσπνοια, ωστόσο ο αλλεργικός ασθενής με αλλεργικό άσθμα, το γνωρίζει αυτό και παρακολουθείται από Αλλεργιολόγο. Θα πρέπει μάλιστα να σημειωθεί, ότι η συχνότητα του αλλεργικού άσθματος στην Ελλάδα αναλόγως της ηλικίας είναι κατά μέσο όρο περίπου 70%, σε σχέση με το μη αλλεργικής αιτιολογίας βρογχικό άσθμα.

Σε κάθε περίπτωση, αν κάποιος ασθενής υποψιαστεί ότι έχει προσβληθεί από κορωνοϊό, η καλύτερη συμβουλή είναι η ψυχραιμία, η παραμονή στο σπίτι για αποφυγή συνωστισμού και μετάδοσης του ιού και η επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ

Φαρμακογονιδιωματική & εξατομικευμένη Ιατρική

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Π. ΠΑΤΡΙΝΟΣ
Καθηγητής Φαρμακευτικής Βιοτεχνολογίας και Φαρμακογονιδιωματικής, Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Φαρμακευτικής, Πανεπιστημιούπολη, Ρίο, 26504, Πάτρα – *Τακτικό Μέλος και Εθνικός Εκπρόσωπος*, Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Φαρμάκων, CHMP-Pharmacogenomics Working Party, Άμστερνταμ, Ολλανδία Τηλέφωνο: 2610-996363, e-mail: gpatrinos@upatras.gr

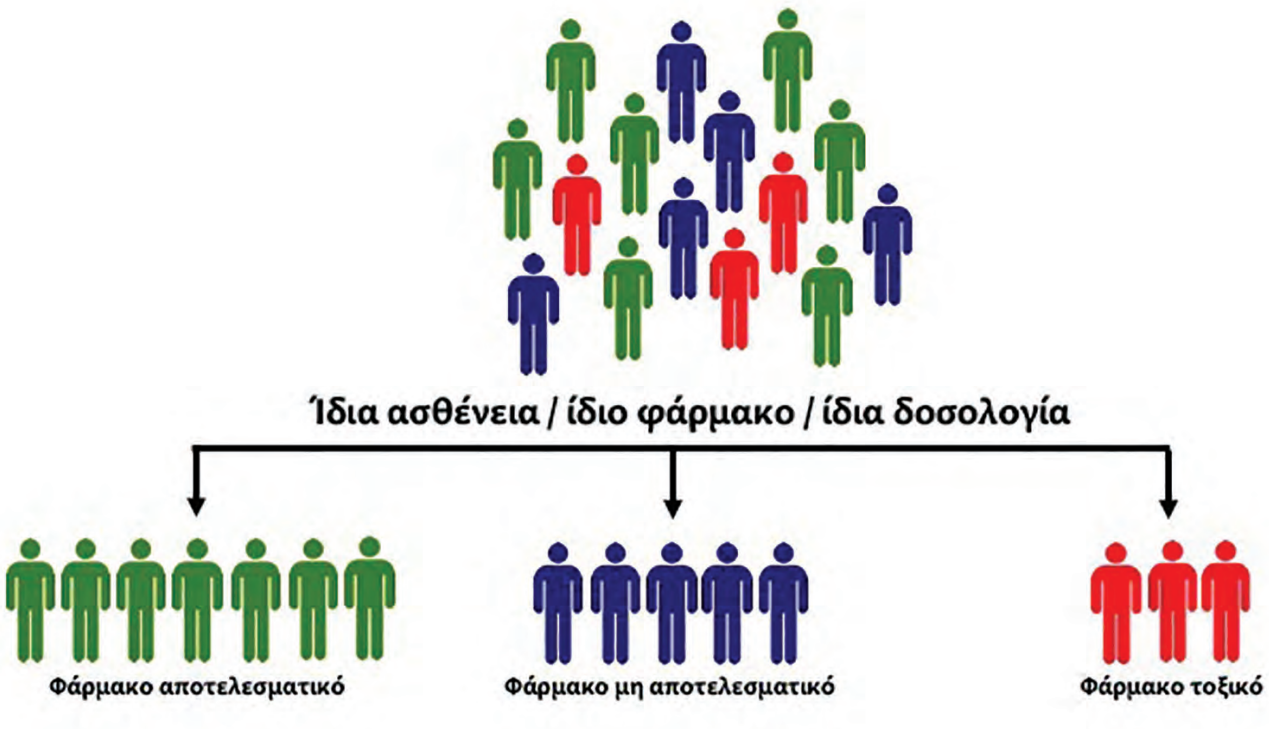
Η Φαρμακογονιδιωματική και η εξατομικευμένη Ιατρική αποσκοπούν στη χρήση του γενετικού προφίλ των ασθενών και τον συσχετισμό τους με τις διαφορές στην ανταπόκρισή τους στη φαρμακευτική αγωγή, τόσο σε ό,τι αφορά την τοξικότητα και την εμφάνιση παρενεργειών όσο και στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας και στη γενετική αιτιολογία γενετικών νοσημάτων, αντίστοιχα.

Σήμερα είναι γνωστό ότι πολλά από τα γονίδια που συμμετέχουν στο μεταβολισμό των φαρμάκων εμφανίζουν γενετικές αλλαγές, οι οποίες με τη σειρά τους έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην ανταπόκριση των ασθενών σε ευρέως συνταγογραφούμενα φάρμακα.

Αν και τα θεμέλια της Φαρμακογονιδιωματικής ετέθησαν από τον F. Vogel στα τέλη της δεκαετίας του 1950, ο Ιπποκράτης από την αρχαιότητα κιόλας είχε επισημάνει ότι «...είναι σημαντικότερο να γνωρίζει κανείς τι είδους άνθρωπος πάσχει από κάποια ασθένεια, παρά να γνωρίζει κανείς από τι είδους ασθένεια πάσχει κάποιος άνθρωπος», θέτοντας έτσι την εννοιολογική βάση της εξατομικευμένης Ιατρικής [personalized (individualized) Medicine].

Η Φαρμακογονιδιωματική επιτρέπει να προβλεφθούν ακραίες φαινοτυπικές διαφορές στη φαρμακοκινητική ή τη φαρμακοδυναμική ενός φαρμάκου. Με άλλα λόγια, σε μία ομάδα ασθενών, οι οποίοι έχουν την ίδια διάγνωση και λαμβάνουν την ίδια φαρμακευτική αγωγή (ίδιο σκεύασμα και δοσολογία), η θεραπεία θα είναι αποτελεσματική μόνο για μια ομάδα ασθενών. Αντίθετα, σε μια άλλη ομάδα ασθενών, η θεραπευτική αγωγή δεν θα είναι επωφελής, ενώ, τέλος, σε μια τρίτη ομάδα ασθενών, η θεραπευτική αγωγή θα προκαλέσει παρενέργειες.

Στις μέρες μας, η Φαρμακογονιδιωματική βρίσκει εφαρμογή σε πάνω από 230 από τα συχνότερα συνταγογραφούμενα φάρμακα στην κλινική πράξη και σε διάφορες ιατρικές ειδικότητες, όπως Ογκολογία, Καρδιολογία, Ψυχιατρική, για την ανταπόκριση σε ανοσοκατασταλτικά φάρμακα για τις μεταμοσχεύσεις, και άλλες. Έτσι, πολλές γενετικές παραλλαγές σε διάφορα γονίδια έχουν βρεθεί να σχετίζονται με την καλύτερη ανταπόκριση των ογκολογικών ασθενών σε μια σειρά φαρμακευτικών ουσιών, όπως η ταμοξιφαίνη και το γονίδιο *CYP2D6* για τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού, η ιρινοτεκάνη και το γονίδιο *UGT1A1* για την αποφυγή παρενεργειών στη θεραπεία ασθενών με καρκίνο του εντέρου ή η 6-μερκαπτοπουρίνη (6-MP) και το γονίδιο *TPMT* για τη θεραπεία ασθενών με αιματο-



Εικόνα 1. *Εποπτική απεικόνιση της Φαρμακογονιδιωματικής (βλ. κείμενο για λεπτομέρειες).*

λογικούς καρκίνους. Επιπρόσθετα, η Φαρμακογονιδιωματική εφαρμόζεται για την εξατομίκευση της θεραπείας καρδιολογικών ασθενών και συγκεκριμένα δυο ευρέως χρησιμοποιούμενων αντιπηκτικών, όπως τα κουμαρινικά και η κλοπιδογρέλη, τα οποία χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία καρδιαγγειακών παθήσεων.

Επίσης, πρόσφατες μελέτες εμπλέκουν γονίδια που κωδικοποιούν παράγοντες οι οποίοι διαδραματίζουν ρόλο στο μεταβολισμό ψυχοτρόπων φαρμάκων στην εξατομίκευση της θεραπείας με αντιψυχωσικά ή αντικαταθλιπτικά φάρμακα.

Η Φαρμακογονιδιωματική στην Ελλάδα

Η Φαρμακογονιδιωματική έχει ήδη αρχίσει να εφαρμόζεται εδώ και χρόνια στην κλινική πράξη στη χώρα μας. Συγκεκριμένα, ογκολογικοί και καρδιολογικοί ασθενείς ήδη επωφελούνται από τη διενέργεια φαρμακογονιδιωματικών αναλύσεων για την εξατομίκευση της φαρμακευτικής τους αγωγής, ενώ από το 2017 διενεργείται στο Εργαστήριο Φαρμακογονιδιωματικής και Εξατομικευμένης Θεραπείας του Τμήματος Φαρμακευτικής του Πανεπιστημίου Πατρών η μεγαλύτερη, παγκοσμίως, προοπτική φαρμακογονιδιωματική κλινική μελέτη, στην οποία περιλαμβάνονται ήδη πάνω από 1.200 ασθενείς που πάσχουν από σχιζοφρένεια, κατάθλιψη και διπολική διαταραχή. Επίσης, το παραπάνω εργαστήριο, το οποίο είναι διεθνώς γνωστό και πρωτοπόρο στη χώρα μας στο πεδίο αυτό, αλλά και άλλα εργαστήρια ανά την επικράτεια συμμετέχουν σε ερευνητικές μελέτες στο πεδίο αυτό, σε συνεργασία με ακαδημαϊκά ιδρύματα στην αλλοδαπή με πολύ ενθαρρυντικά αποτελέσματα.

Επιπρόσθετα, το γνωστικό αντικείμενο της Φαρμακογονιδιωματικής ενσωματώνεται ολοένα και περισσότερο στα προγράμματα προπτυχιακών και μεταπτυχιακών σπουδών των βιοϊατρικών σχολών της χώρας για την εκπαίδευση των νέων βιοεπιστημόνων, ενώ παράλληλα διεθνή και εθνικά συνέδρια και ημερίδες έχουν ήδη διοργανωθεί στη χώρα μας με αυτή τη θεματολογία την τελευταία δεκαετία.

Οι δραστηριότητες αυτές αναμένεται να συμβάλουν στην υιοθέτηση της

Εικόνα 2. *Το Εργαστήριο Φαρμακογονιδιωματικής και Εξατομικευμένης Θεραπείας (ΕΦΕΘ) του Τμήματος Φαρμακευτικής του Πανεπιστημίου Πατρών, το πρώτο πανεπιστημιακό εργαστήριο Φαρμακογονιδιωματικής και Εξατομικευμένης Θεραπείας στην Ελλάδα και από τα πλέον γνωστά εργαστήρια Φαρμακογονιδιωματικής παγκοσμίως με αξιοζήλευτο ερευνητικό και εκπαιδευτικό έργο στο αντικείμενο αυτό διεθνώς.*

Φαρμακογονιδιωματικής ολοένα και περισσότερο στη σύγχρονη ιατρική πράξη στη χώρα μας.

Προοπτικές και ηθικά διλήμματα

Η Φαρμακογονιδιωματική αναμένεται να διαλευκάνει ολοένα και περισσότερο την αιτιολογία των διαφορών στη φαρμακευτική ανταπόκριση και θα βελτιώσει την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της φαρμακευτικής θεραπείας σε μεμονωμένους ασθενείς, γεγονός που θα μειώσει και το συνολικό κόστος της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης.

Μέσω διάφορων πρωτοβουλιών, ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA), αλλά και η Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Φαρμάκων (EMA) υποστηρίζει την πορεία προς την εξατομικευμένη θεραπεία και ελπίζει ότι οι φαρμακευτικές εταιρείες θα χρησιμοποιήσουν τη φαρμακογονιδιωματική πληροφορία στην αξιολόγηση των διαφορών μεταξύ των ασθενών, ενώ οι πληροφορίες αυτές συμπεριλαμβάνονται πλέον σε διαρκώς μεγαλύτερο βαθμό στα φύλλα οδηγιών των φαρμακευτικών προϊόντων, πριν ή και μετά την έγκριση της διάθεσης του φαρμάκου στην αγορά.

Η Εξατομικευμένη Ιατρική όπως την όρισε ο Ιπποκράτης: «Είναι σημαντικότερο να γνωρίζουμε τι είδους άνθρωπος πάσχει από κάποια ασθένεια, παρά να γνωρίζουμε από ποια ασθένεια πάσχει κάποιος άνθρωπος»

Εξαιρετικά σημαντική είναι επίσης η διενέργεια οικονομικών μελετών για τη διακρίβωση της σχέσης κόστους και αποτελεσματικότητας των φαρμακογονιδιωματικών αναλύσεων, δεδομένα τα οποία θα χρησιμοποιηθούν από το κράτος για την κοστολόγηση και τελικά την αποζημίωση των υπηρεσιών αυτών από τα ασφαλιστικά ταμεία και εταιρείες, όπως συμβαίνει όλο και σε περισσότερες χώρες του εξωτερικού, μιας και οι υπηρεσίες αυτές, όπως προαναφέρθηκε, δεν βελτιώνουν μόνο την ποιότητα ζωής των ασθενών, αλλά και με τη μείωση των παρενεργειών των φαρμάκων, μειώνουν σημαντικά και την κρατική ιατροφαρμακευτική δαπάνη.

Παράλληλα, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να τεθεί από την Πολιτεία ένα ρυθμιστικό πλαίσιο για την παροχή υπηρεσιών εξατομικευμένης Ιατρικής και γενετικών αναλύσεων για την προστασία των προσωπικών δεδομένων των ασθενών και την προάσπισή τους από γενετικές αναλύσεις, που παρέχονται από ορισμένα, ιδιωτικά κυρίως, γενετικά εργαστήρια και οι οποίες στερούνται επιστημονικής βάσης, παραπλανώντας έτσι το κοινό και τους ασθενείς.

Συμπερασματικά, το νέο αυτό πεδίο της σύγχρονης Ιατρικής αποτελεί μια πολύ ενδιαφέρουσα ευκαιρία για την εργαστηριακή Ιατρική να πλησιάσει στο στόχο της εξατομικευμένης φαρμακοθεραπείας, για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και της παρεχόμενης ιατροφαρμακευτικής φροντίδας, αλλά και τη μείωση του κόστους της ιατροφαρμακευτικής δαπάνης.

ΕΠΙΓΕΝΕΤΙΚΗ

Γιατί γερνάμε, αφού το DNA μας παραμένει το ίδιο;

ΧΡΟΥΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Ομότιμος καθηγητής & τ. Διευθυντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, μέλος του Ινστιτούτου Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ

ΒΛΑΧΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
Επίκουρος Καθηγητής Γενετικής, Βιοτεχνολογία, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών Ερευνητής Γ', Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού και Ιατρικής Ακριβείας, ΕΚΠΑ Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών

Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι είμαστε αποτέλεσμα της συνένωσης του γενετικού υλικού των γονέων μας. Αυτό το γενετικό υλικό, ή DNA, το κουβαλάμε από την πρώτη μέχρι και την τελευταία μέρα μας σε αυτή τη ζωή. Πώς γίνεται όμως, ενώ το DNA μας παραμένει το ίδιο, εμείς να γερνάμε; Πώς κάνουμε ρυτίδες; Και πώς ενώ τη μια μέρα είμαστε υγιείς, ξαφνικά την επόμενη ψάχνουμε έναν καλό γιατρό; Οι λόγοι είναι πολλοί σίγουρα, αλλά ένας από τους βασικότερους είναι η επιγενετική.

Η επιγενετική είναι η επιστήμη που μελετά τις κληρονομήσιμες αλλαγές στη λειτουργία των γονιδίων μας, που δεν συνεπάγονται μεταβολές στην αλληλουχία του DNA. Τέτοιες επιδράσεις στα κυτταρικά και φυσιολογικά φαινοτυπικά χαρακτηριστικά μπορεί να προκύψουν από εξωτερικούς ή περιβαλλοντικούς παράγοντες ή να αποτελούν μέρος της φυσιολογικής εξέλιξης.

Ο όρος «Επιγενετική» χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον Αριστοτέλη για να υποδείξει τη διαδικασία των de novo αλλαγών στις οργανισμικές αποκρίσεις στις περιβαλλοντικές συνθήκες, σε αντίθεση με την εσωτερική θεωρία του προσχηματισμού του Πλάτωνα, που είχε προτείνει ότι όλες οι αναπτυξιακές διαδικασίες ήταν προκαθορισμένες και εκτυλίσσονταν με την πάροδο του χρόνου.

Στην Ιατρική και στην Ογκολογία ξέρουμε ότι πολλές φορές αρκεί μια μετάλλαξη για να «τρελαθεί» ένα κύτταρο και να ξεκινήσει ο καρκίνος. Πώς γίνεται όμως αυτό, από τη στιγμή που το DNA μας δεν αλλάζει; Η απάντηση είναι απλή: Γεννηθήκαμε με αυτή τη μετάλλαξη! Απλώς, για πολύπλοκους λόγους, που δεν κατανοούμε πλήρως, το γονίδιο που φέρει αυτή τη μετάλλαξη ή δεν εκφράζεται ή την όποια δραστηριότητά του την αντιρροπεί ο οργανισμός μας, μέχρι κάτι να αλλάξει και να ενεργοποιηθεί. Αυτό το «κάτι» υπό το πρίσμα της επιγενετικής μπορεί να το προκαλέσει η κακή διατροφή, το αλκοόλ, το κάπνισμα (και άτμισμα πλέον), τα φάρμακα, οι ακτινοβολίες, η αλόγιστη έκθεση στον ήλιο, η παχυσαρκία, το χρόνιο στρες και άλλα πολλά.

Η επιγενετική διαδικασία πραγματοποιείται μέσω ομοιοπολικών δεσμών στο DNA χωρίς μεταβολές στη βασική αλληλουχία του μορίου, με μετα-μεταφραστική τροποποίηση πρωτεϊνών, πρωτεΐνες δέσμευσης DNA ή πρωτεϊνικά σύμπλοκα, miRNAs, piRNAS και άλλα μη κωδικοποιητικά RNAs, καθώς επίσης με σχηματισμό «υπερ-ενισχυτών», οι οποίοι φαίνεται να διαδραματίζουν μείζονα οργανωτικό ρόλο στη διαφοροποίηση των ιστών.

Παρόλο που οι επιγενετικές αλλαγές αντιπροσωπεύουν επίκτητες ιδιότητες που αποκτώνται από τον οργανισμό κατά τη διάρκεια της ζωής του, μερικοί μπορεί να διατηρηθούν για γενιές ή ακόμη και να οδηγηθούν σε γενετικά κληρονομήσιμες αλλαγές.

Οι επιγενετικές λειτουργίες περιλαμβάνουν την εμβρυϊκή κυτταρική διαφοροποίηση, τη γονιδιωματική αποτύπωση, την απενεργοποίηση του χρωμοσώματος Χ, την ανοσολογική λειτουργία, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τη δεξιοχειρία/αριστεροχειρία, τον τοκετό και τη γέννηση, το μητρικό/προγεννητικό και περιγεννητικό στρες, την πλαστικότητα του εγκεφάλου, καθώς και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το στρες. Τέλος, και οι διαταραχές της συμπεριφοράς, όπως η κατάθλιψη και η σχιζοφρένεια, έχουν ένα ισχυρό επιγενετικό συστατικό.

Επιγενετική και στρες

Ο ανθρώπινος οργανισμός και οι κοινωνίες που σχηματίζει είναι εξαιρετικά πολύπλοκα συστήματα, τα οποία ανταποκρίνονται σε εξωγενείς ή ενδογενείς απειλές κατά της ομοιόστασής τους, κατά της «σταθερής ανισορροπίας» στην οποία βρίσκονται δηλαδή.

Η κατάσταση της διαταραγμένης ομοιόστασης είναι αυτό που στην καθημερινότητά μας βιώνουμε ως πίεση και αποκαλούμε στρες. Η επιτυχής προσαρμογή προς αυτήν διαμορφώνει μάλιστα την ικανότητα ενός είδους ή ατόμου να επιβιώνει και να αναπαράγεται. Για αυτό και δεν είναι υπερβολή να πούμε πως τόσο η εξέλιξη όσο και η ανάπτυξη επηρεάζονται από το στρες. Έχουμε προσαρμόσει τη φυσιολογία και τη συμπεριφορά μας, τόσο ως είδος όσο και ως άτομα, για να αντεπεξέλθουμε με επιτυχία από αυτούς τους στρεσογόνους παράγοντες, όπως στην πείνα και στην αφυδάτωση.

Σήμερα, με την εκπληκτική πρόοδο στη Βιολογία και στη Γενετική, έχουμε πλέον την ικανότητα να κατανοήσουμε πλήρως τους μηχανισμούς μέσω των οποίων εξελίχθηκε το είδος μας, προσαρμοζόμενο και επιβιώνον μέσω σημαντικών εξελικτικών και αναπτυξιακών πιέσεων.

Οι ίδιες επιλεκτικές πιέσεις σήμερα εξηγούν, σε μεγάλο βαθμό, την εμφάνιση των σύγχρονων χρόνιων παθήσεων της ανθρωπότητας, όπως η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, η υπέρταση, οι αλλεργίες, οι αυτοάνοσες διαταραχές, το άγχος, η κατάθλιψη, τα σύνδρομα πόνου και κόπωσης και οι παραβατικές αντικοινωνικές συμπεριφορές.

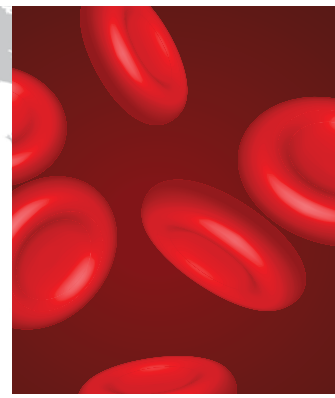
www.dyoforum.gr

6ο ΔΙΥΟ FORUM

& ΕΚΘΕΣΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ | ΥΓΕΙΑΣ | ΟΜΟΡΦΙΑΣ

14-15 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2020 • ΖΑΠΠΕΙΟΝ ΜΕΓΑΡΟ



Υπό την Αιγίδα των:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

100
ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
AGRICULTURAL UNIVERSITY OF ATHENS

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΣΕΒΤ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Σε συνεργασία με τον

ΕΜΠΟΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Διοργάνωση

ZITA GROUP

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΥΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

Υπεύθυνος επικοινωνίας: Γεράσιμος Κουλουμπής
Τηλ.: +30 22994 40962 Email: k.ge@zita-congress.gr

Follow us

ΔΙΥΘ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Βιταμίνες γένους θηλυκού

Οι βιταμίνες ανήκουν στα μικροθρεπτικά συστατικά και αποτελούν θεμέλιο λίθο στην ανθρώπινη υγεία. Η σύγχρονη γυναίκα έχει υψηλές ανάγκες σε βιταμίνες και μέταλλα, ώστε να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς της, με υγεία, ευεξία και αντοχές.

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΟΚΚΑΛΗ
Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Αριστοτέλους 8, τηλ. 2310 224627
www.kokkalidiet.gr
anaskokkali@gmail.com

Μία ισορροπημένη υγιεινή διατροφή μπορεί να λειτουργήσει ως το εισιτήριο για την πρόσληψή τους, επομένως οι περισσότερες γυναίκες μπορούν να πάρουν όλες τις βιταμίνες που χρειάζονται κάνοντας έξυπνες επιλογές τροφίμων. Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις, μπορεί να χρειαστούν και συμπληρώματα.

HYALURONIC ACID

Ένα από τα best seller της σειράς, το πολυτελές πόσιμο καθαρό υαλουρονικό οξύ υψηλής περιεκτικότητας, για τένοντες και αρθρώσεις. Το μυστικό του; Μπορεί να φορεθεί και κατευθείαν στο δέρμα ως δραστικός ορός ενυδάτωσης!

PREMIUM FEMALE

Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία που καλύπτουν την ημερήσια ανάγκη σε ενέργεια, αποκατάσταση και προστασία. Σχεδιασμένο για τη σωματική και πνευματική υγεία της γυναίκας. Πλήρης φόρμουλα υψηλής ποιότητας.

Sky Premium Life

Βιταμίνη Α

Είναι απαραίτητη για δυνατή όραση, υγιές δέρμα και σκελετό. Συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου του μαστού. Η β-καροτίνη μετατρέπεται σε βιταμίνη Α και τη βρίσκουμε στα καρότα, στο πεπόνι, στη γλυκοπατάτα και τα βερίκοκα.

Φυλλικό οξύ

Απαραίτητο συστατικό για τον γυναικείο οργανισμό, ιδιαίτερα κατά την αναπαραγωγική ηλικία. Κατά την εγκυμοσύνη βοηθάει στην ομαλή ανάπτυξη του εμβρύου και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων στον νωτιαίο μυελό. Βρίσκεται στα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στο καστανό ρύζι, στο μπρόκολο, στα πράσινα φασόλια και τις πατάτες, σε εμπλουτισμένα ψωμιά και δημητριακά.

Βιταμίνη C

Απαραίτητη για την ανάπτυξη, ενισχύει το ανοσοποιητικό και βοηθά στη δημιουργία του κολλαγόνου, με αποτέλεσμα ένα λαμπερό και ενυδατωμένο δέρμα. Η αντιοξειδωτική της δράση μειώνει τις ζημιές από τη ρύπανση και το τσιγάρο. Μαζί με τη βιταμίνη Ε, αποτελούν ισχυρά αντιοξειδωτικά. Το έντονο στρες και η πάροδος του χρόνου αυξάνουν τις ανάγκες στη συγκεκριμένη βιταμίνη. Φροντίστε, λοιπόν, να τρώτε μπρόκολο, γκρέιπφρουτ, ακτινίδιο, πορτοκάλια, πατάτες, πιπεριές, φράουλες ντομάτες.

Βιταμίνη D

Βοηθά στην απορρόφηση ασβεστίου και στα υγιή οστά, αλλά και στο ανοσοποιητικό. Τα χαμηλά επίπεδα εμφανίζονται συνήθως σε γυναίκες και συνδέονται με μεγαλύτερες πιθανότητες προεμμηνορροϊκού συνδρόμου, καρκίνου του μαστού, κατάθλιψης, Αλτσχάιμερ, ινομυωμάτων της μήτρας, ρευματοειδούς αρθρίτιδας, μειωμένου μεταβολισμού του σακχάρου, διαβήτη κύησης και τύπου 2, υψηλής αρτηριακής πίεσης, χοληστερίνης και μετεμμηνοπαυσιακής απώλειας οστών και μυών. Συντίθεται με την έκθεση στον ήλιο και βρίσκεται στα ψάρια (σολομός και πέστροφα), στο αυγό (με τον κρόκο του), στα μανιτάρια και στο μουρουνέλαιο.

Ωμέγα 3

Μειώνουν τη χοληστερόλη, ιδιαίτερα στην εμμηνόπαυση, βελτιώνουν την οστική υγεία, βοηθούν στην καλύτερη πνευματική λειτουργία και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Υπάρχουν στα λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες, αντζούγιες, τόνος), στα καρύδια, στο λιναρόσπορο, στους σπόρους chia.

Σίδηρος

Μεταφέρει οξυγόνο στο σώμα, βοηθά στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, ενισχύει το ανοσοποιητικό, τη γνωστική ανάπτυξη και τη ρύθμιση της θερμοκρασίας. Η μειωμένη πρόσληψή του αναγκάζει το σώμα να μειώσει την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, προκαλώντας αναιμία.

Επιπλέον, η απώλεια αίματος κατά τη διάρκεια της περιόδου εξαντλεί τα αποθέματα σιδήρου, οπότε είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις γυναίκες να τρώνε τροφές πλούσιες σε σίδηρο ή να λαμβάνουν συμπλήρωμα.

Υπάρχει στα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στο άπαχο κόκκινο κρέας, στο κοτόπουλο, στη γαλοπούλα, στο ψάρι, στα φασόλια και στα δημητριακά ολικής αλέσεως. Σε συνδυασμό με τη βιτα-

Η πρώτη επιλογή στην έλλειψη ή ανεπάρκεια Βιταμίνης D

UNI-PHARMA
Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Να μην γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα προϊόντα δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.

Τα προβιοτικά δεν είναι τεχνικά βιταμίνες, αλλά είναι σημαντικά στοιχεία για τις γυναίκες άνω των 40, καθώς μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, διαβήτη και εγκεφαλικού επεισοδίου

μίνη C, εξασφαλίζεται η καλύτερη απορρόφησή του.

Ασβέστιο

Είναι καθοριστικό για υγιή οστά, καθώς οι γυναίκες αρχίζουν να χάνουν την πυκνότητα των οστών στα είκοσί τους χρόνια. Το ασβέστιο είναι το μοναδικό θρεπτικό συστατικό που σε επαρκή ποσότητα από μικρή ηλικία μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη εμφάνισης της οστεοπόρωσης. Υπάρχει σε όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα αμύγδαλα, στο μπρόκολο και στο kale.

Μαγνήσιο

Βασική λειτουργία του μαγνησίου είναι η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, η οποία είναι ιδιαίτερα σημαντική για τις γυναίκες 40+. Η ανεπάρκειά του έχει συνδεθεί με καρδιακές παθήσεις, διαβήτη και φλεγμονές. Βοηθά το σώμα να απορροφήσει το ασβέστιο και παίζει ρόλο στην καλή λειτουργία των μυών, των νεύρων και της καρδιάς, καθώς και στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα. Βρίσκεται στα σκούρα πράσινα λαχανικά, στα φασόλια, στη σόγια, στους ξηρούς καρπούς, σε σπόρους και στο αβοκάντο.

Κάλιο

Το κάλιο παίζει βασικό ρόλο στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, ανεξάρτητα από την ηλικία. Στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, η υψηλή πρόσληψη καλίου συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Μπορείτε να πάρετε το κάλιο που χρειάζεστε από μπανάνες, γλυκοπατάτες, φραγκοστάφυλα, φασόλια και φακές.

Προβιοτικά

Βοηθούν στην πέψη, στην καλή λειτουργία του εντέρου καταπολεμώντας τα ανεπιθύμητα βακτήρια. Συμβάλλουν στη θεραπεία της διάρροιας, των κολπικών μολύνσεων, των λοιμώξεων του ουροποιητικού, του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου. Δεν είναι τεχνικά βιταμίνες, αλλά είναι σημαντικά στοιχεία για τις γυναίκες άνω των 40, καθώς μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, διαβήτη και εγκεφαλικού επεισοδίου. Τα βρίσκετε στο ζωντανό γιαούρτι, στο κεφίρ, στο ξινολάχανο, στις πίκλες και στο ψωμί με προζύμι.

Πρεβιοτικά

Μειώνουν τον κίνδυνο αλλεργίας και φλεγμονής, βελτιώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνουν την απορρόφηση του ασβεστίου. Σε αντίθεση με τα προβιοτικά, τα οποία προσθέτουν καλά βακτήρια στο έντερο, τα πρεβιοτικά τροφοδοτούν τα υπάρχοντα βακτήρια στο πεπτικό σύστημα.

Ο κίνδυνος καρκίνου του παχέος εντέρου είναι χαμηλότερος σε αυτούς που καταναλώνουν περισσότερη ινουλίνη και ολιγοφρουκτόζη, δύο ισχυρά πρεβιοτικά. Υπάρχουν πολλά πρεβιοτικά τρόφιμα: καρύδια, μαύρη σοκολάτα, φακές, πράσα και μήλα. Επίσης, οι β-γλυκάνες βρίσκονται σε δημητριακά, όπως η βρόμη και το κριθάρι.

Μελατονίνη

Βοηθά στη ρύθμιση άλλων ορμονών, διατηρεί τον κιρκάδιο ρυθμό του σώματος, βοηθά στην απελευθέρωση των γυναικείων αναπαραγωγικών ορμονών, δηλαδή στο πότε μια γυναίκα έχει εμμηνόρροια κ.λπ.

Τα χαμηλά επίπεδα μελατονίνης μπορούν επίσης να αυξήσουν τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού.

Υπάρχει σε συμπληρώματα, ενώ διατροφικά συστήνεται να καταναλώνουμε τρόφιμα πλούσια σε μαγνήσιο (π.χ. σπανάκι) ή τρυπτοφάνη (αυγά), τα οποία αυξάνουν την παραγωγή μελατονίνης.

SUSTENIUM
Biorhythm3
Πολυβιταμίνη

ΝΕΑ
ΣΕΙΡΑ ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΩΝ
ΕΙΔΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΟΥ

3 ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ ΣΤΑΔΙΩΝ

Ο ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΒΙΟΡΥΘΜΟΣ ΣΟΥ

www.sustenium.gr

Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Συνιστώμενη για ημερήσια κατανάλωση δόση: 1 δισκίο την ημέρα. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Προϊόντα γνωστοποιημένα στον ΕΟΦ. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης από τον ΕΟΦ. Υπεύθυνος Κυκλοφορίας για την Ελλάδα και την Κύπρο: Menarini Hellas A.E. Αν. Δαμβέργη 7, 10445, Αθήνα, Ελλάδα Αριθμός τηλεφώνου: 210 8316111.

μόνο στα φαρμακεία

Menarini Hellas
ΤΜΗΜΑ CONSUMER HEALTHCARE

Lectus adv.

GR-SUS-25-10-2019

ΓΑΛΑ & ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΤΣΙΚΑΣ

Πού οφείλεται η διατροφική τους υπεροχή;

Αν και το γάλα κατσίκας αποτελεί μόνο το 2% του παραγόμενου παγκοσμίως γάλακτος, υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον από τους καταναλωτές λόγω της υψηλής διατροφικής του αξίας και της συμβολής του στην αντιμετώπιση διαφόρων νοσημάτων.

Η διατροφική αξία του γάλακτος κατσίκας προσομοιάζει περισσότερο με εκείνη του γάλακτος αγελάδας παρά με τις άλλες εναλλακτικές μορφές γάλακτος. Όμως, το γάλα κατσίκας και το κατσικίσιο γιαούρτι έχουν μερικά μοναδικά χαρακτηριστικά σε σχέση με το γάλα αγελάδας, τα οποία καθορίζουν τη διατροφική τους υπεροχή.

ΝΑΤΑΛΙΑ ΒΑΟΥ
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,
Bsc (Hons),
Registered dietitian HCPC,
e-mail: nvaou@hotmail.com

ΛΥΚΑΣ

Ελληνικό Σήμα

Το παστεριωμένο κατσικίσιο γάλα Λύκας συλλέγεται καθημερινά από ντόπιους παραγωγούς υφίσταται θερμική επεξεργασία ομογενοποιείτε και διανέμεται σε υγιεινή συσκευασία Fresh Box Το κατσικίσιο γάλα Λύκας δεν προκαλεί αλλεργίες λόγω των υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεϊνών του χωνεύεται εύκολα λόγω της χαμηλής περιεκτικότητας σε λακτόζη και σε κάποιες περιπτώσεις αποτελεί υποκατάστατο του μητρικού γάλακτος

Το κατσικίσιο γιαούρτι Λύκας παράγεται από ελληνικό φρέσκο κατσικίσιο γάλα διατηρεί όλη την θρεπτική αξία του κατσικίσιου γάλακτος είναι εύπεπτο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο και είναι φυσική πηγή προβιοτικών

Ευκολότερη πέψη, λιγότερες αλλεργικές και φλεγμονώδεις καταστάσεις

Τα κλάσματα καζεΐνης (πρωτεΐνη) του γάλακτος κατσίκας έχουν αυξημένα επίπεδα β-καζεΐνης και μειωμένα επίπεδα as1-καζεΐνης. Τα μειωμένα επίπεδα as1-καζεΐνης οδηγούν στην παραγωγή μαλακότερου πήγματος γάλακτος, το οποίο πέπτεται ευκολότερα.

Επίσης, η as1-καζεΐνη εμπλέκεται στην εμφάνιση νοσημάτων του γαστρεντερικού συστήματος, όπως το ευερέθιστο έντερο και τα ιδιοπαθή φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου, αλλά και άλλων νοσημάτων, όπως η ακμή και το έκζεμα. Επομένως, τα μειωμένα επίπεδα της as1-καζεΐνης προσδίδουν στο γάλα κατσίκας αντιφλεγμονώδη και αντιαλλεργική δράση.

Μερικές πρωτεΐνες του γάλακτος κατσίκας που δεν ανιχνεύονται στο γάλα αγελάδας αποτελούν πρόδρομες ανενεργές πρωτεΐνες βιοενεργών ουσιών, οι οποίες έχουν ειδικές βιολογικές δράσεις, αντι-υπερτασική, αντιμικροβιακή, αντιοξειδωτική και ανοσορυθμιστική.

Αν και η λακτόζη (φυσικός δισακχαρίτης) αποτελεί το κύριο συστατικό του γάλακτος κατσίκας, η περιεκτικότητά του σε λακτόζη υπολείπεται κατά 0,2–0,5% σε σχέση με το γάλα αγελάδας. Αυτό ίσως εξηγεί γιατί μερικά άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη του γάλακτος αγελάδας καταναλώνουν γάλα κατσίκας χωρίς προβλήματα.

Αυξημένη περιεκτικότητα ολιγοσακχαριτών

Το γάλα κατσίκας περιέχει 250-300mg/L ολιγοσακχαρίτες – έχει μικρότερη περιεκτικότητα ολιγοσακχαριτών από το μητρικό γάλα, αλλά 4–5 φορές μεγαλύτερη από το γάλα αγελάδας.

Επιπλέον, οι ολιγοσακχαρίτες του γάλακτος κατσίκας έχουν παρόμοια δομή και επομένως την ίδια βιοενέργεια με εκείνους του μητρικού γάλακτος. Ως αποτέλεσμα, οι ολιγοσακχαρίτες του γάλακτος κατσίκας έχουν σημαντικές αντιγονικές ιδιότητες και συμμετέχουν στον περιορισμό της εντερικής φλεγμονής, ενώ προάγουν την ανάπτυξη της εντερικής χλωρίδας.

Μειωμένα επίπεδα χοληστερόλης

Το λίπος γάλακτος κατσίκας αποτελείται κυρίως από μέσης αλύσου τριγλυκερίδια (περίπου 98% του ολικού λίπους) και μικρές ποσότητες φωσφολιπιδίων, χοληστερόλης, ελευθέρων λιπαρών οξέων και μονο- και διγλυκεριδίων. Τα μέσης αλύσου τριγλυκερίδια δεν αποθηκεύονται και χρησιμοποιούνται άμεσα από τον οργανισμό παράγοντας ενέργεια, ενώ διευκολύνουν την αύξηση της «καλής» χοληστερόλης και μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη, συμμετέχοντας έτσι στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων και των εγκεφαλικών επεισοδίων.

Αυξημένα επίπεδα Γ-αμινοβουτυρικού οξέος

Το Γ-αμινοβουτυρικό οξύ είναι αμινοξύ που λειτουργεί σαν νευροδιαβιβαστής και ανευρίσκεται σε αυξημένα επίπεδα στο γάλα κατσίκας. Επιδρά θετικά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στις ανοσολογικές λειτουργίες και στην ευαισθησία στην ινσουλίνη.

Αυξημένη περιεκτικότητα ανόργανων συστατικών

Το γάλα κατσίκας έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, σίδηρο και χαλκό συγκρινόμενο με το γάλα αγελάδας.

Η καλή διατροφική ποιότητά του δεν αποδίδεται μόνο στην αυξημένη περιεκτικότητά του σε ανόργανα συστατικά, αλλά και στην καλύτερη απορρόφηση και χρήση τους από τα διάφορα όργανα, συγκριτικά με το γάλα αγελάδας.

Επίσης, λόγω της αυξημένης βιοδιαθεσιμότητας των παραπάνω ανόργανων συστατικών, το γάλα κατσίκας μπορεί να καταναλώνεται από άτομα με σύνδρομα δυσαπορρόφησης, αναιμία και οστεοπόρωση.

Το γάλα κατσίκας έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, σίδηρο και χαλκό συγκρινόμενο με το γάλα αγελάδας.

Καλή πηγή σημαντικών βιταμινών

200 ml γάλακτος κατσίκας καλύπτουν το 14% των συνιστώμενων ημερήσιων αναγκών σε παντοθενικό οξύ (παραγωγή ενέργειας και μείωση κόπωσης), το 12% των αναγκών σε βιοτίνη (υγιές νευρικό σύστημα, δέρμα), το 11% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης σε βιταμίνη Α (υγιές δέρμα και όραση, κατά της ακμής) και το 20% της ΣΗΠ σε ριβοφλαβίνη (παραγωγή και διατήρηση της ενέργειας του οργανισμού).

Αυξημένα επίπεδα μη πρωτεϊνικού αζώτου

Η περιεκτικότητα του μη πρωτεϊνικού αζώτου του γάλακτος κατσίκας διαφέρει από εκείνη του γάλακτος αγελάδας. Το μη πρωτεϊνικό άζωτο συμμετέχει στην ανάπτυξη του ανοσοποιητικού συστήματος, στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και στη μείωση των τροφικών αλλεργιών.

Συμπερασματικά, το γάλα και το γιαούρτι κατσίκας αποτελούν εξαιρετική πηγή σημαντικών θρεπτικών και βιοενεργών ουσιών, οι οποίες συμβάλλουν στην πρόληψη και υποβοηθούν τη θεραπεία παθολογικών καταστάσεων.

ΔΥΟ

Διατροφη Υγεια Ομορφια

ΟΜΟΡΦΙΑ

ΛΑΙΜΟΣ-ΝΤΕΚΟΛΤΕ

Σταματήστε το χρόνο σε μια «δύσκολη» περιοχή

ΣΤΕΛΙΟΣ ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ
Δερματολόγος,
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών,
Ιατρικό Κέντρο «Narcissus»

Η περιοχή του λαιμού και του ντεκολτέ σε σχέση με το πρόσωπο είναι συνήθως περισσότερο παραμελημένη, ωστόσο η περιποίηση και φροντίδα των περιοχών αυτών είναι εξίσου σημαντική, καθώς είναι σημεία τα οποία προδίδουν την ηλικία κάθε γυναίκας.

Η αποτελεσματική περιποίηση της περιοχής του λαιμού-ντεκολτέ απαιτεί τόσο την πρόληψη της εμφάνισης σημαδιών φθοράς όσο και την επανόρθωση των ήδη υπαρχόντων. Για την περιοχή του λαιμού-ντεκολτέ οι πραγματικά αποτελεσματικές λύσεις είναι περιορισμένες.

Η γήρανση της περιοχής του λαιμού-ντεκολτέ οφείλεται τόσο σε εξωγενείς παράγοντες, όπως η συστηματική έκθεση στον ήλιο χωρίς αντιηλιακή προστασία, το κάπνισμα κ.λπ., όσο και σε κληρονομική προδιάθεση. Έτσι, ενώ το πρόσωπο μπορεί να φαίνεται σφριγηλό και νεανικό, στο λαιμό-ντεκολτέ μπορεί να υπάρχει χαλάρωση του δέρματος, λεπτές ρυτίδες και σε ορισμένα σημεία σακούλιασμα, το οποίο αρχικά είναι ορατό μόνο κατά την κίνηση της κατάποσης και στην πορεία γίνεται ορατό συνεχώς.

Η αποτελεσματική περιποίηση της περιοχής του λαιμού-ντεκολτέ απαιτεί τόσο την πρόληψη της εμφάνισης σημαδιών φθοράς όσο και την επανόρθωση των ήδη υπαρχόντων. Για την περιοχή του λαιμού-ντεκολτέ οι πραγματικά αποτελεσματικές λύσεις είναι περιορισμένες.

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ-ΝΤΕΚΟΛΤΕ

- **HI-PHOS:** Το HI-PHOS είναι η τέλεια και ιδανική θεραπεία για όσους επιθυμούν σύσφιγξη και ανόρθωση του λαιμού χωρίς τους κινδύνους του χειρουργείου. Είναι κατάλληλο τόσο για όσους παρουσιάζουν τα πρώτα σημάδια γήρανσης, ως αντιγήρανση (μακροχρόνια ώθηση κολλαγόνου) όσο και ως προληπτική παρέμβαση.

Η μοναδικότητα της μεθόδου HI-PHOS (MMFU) βασίζεται στο συνδυασμό micro και macro, δύο τεχνολογιών που δρουν στις πρωτεΐνες του δέρματος και στους μυς, διεγείροντας τα βαθιά δομικά υποστηρικτικά στρώματα του δέρματος, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που αντιμετωπίζονταν μόνο με χειρουργικό Lifting.

- **TIGHTLIFT:** Προσφέρει πλήρη αναδόμηση του δέρματος του προσώπου, κάνοντας χρήση δύο εκ των πιο εξελιγμένων τεχνολογιών στο κόσμο, του fractional RF και του laser. Μέσω μικροϋπολογιστικών ακίδων, η ενέργεια κατευθύνεται απευθείας σε βάθος έως και 3,5 mm.
- **FRACTIONAL VACUM LIFTFACE:** Κάνει ταυτόχρονη κλασματική μηχανική διέγερση και κυτταρική δόνηση για να δώσει λύση στη χαλάρωση του δέρματος του λαιμού. Μέσω των πατενταρισμένων μικροκεφαλών είναι δυνατή η πολυμικροκλασματική διέγερση στους μικροϋποδοχείς του δέρματος, σε κάθε χιλιοστό του λαιμού και του ντεκολτέ.
- **ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΒΟΝΤΑ:** Διαθέσιμη σε δύο μορφές (ενέσιμη και μη ενέσιμη), η συγκεκριμένη θεραπεία έχει ως αποτέλεσμα τη σύσφιγξη του δέρματος του λαιμού και του ντεκολτέ μέσω της συνεργικής δράσης υαλουρονικού οξέος, DMAE, οργανικού πυριτίου και ολιγοπεπτιδίων.
- **VOLITE:** Πρόκειται για τη νέα εκδοχή υαλουρονικού οξέος, η οποία, σε αντίθεση με το γνωστό αυξητικό υλικό που εγχύεται κάτω από το δέρμα για να δώσει όγκο, εγχύεται μέσα σε αυτό για να το θεραπεύσει. Προσφέρει βαθιά ενυδάτωση διάρκειας πλέον των 6 μηνών, καθώς και αναδιοργανωμένες ίνες κολλαγόνου με απώτερο αποτέλεσμα ένα πιο σφριγηλό δέρμα.

«Αν διανύετε τη δεκαετία των 30, σας αρκεί μια σύνθεση σχεδιασμένη για τις λεπτές γραμμές και τις πρώτες ρυτίδες. Μετά τα 40, επιλέξτε φόρμουλες που προσφέρουν σύσφιγξη και ενισχυμένη ενυδάτωση, ενώ μετά τα 50 δοκιμάστε ορούς που διεγείρουν τους ινοβλάστες και καταπολεμούν τις δυσχρωμίες. Κατά την εφαρμογή, εκτός από το πρόσωπο, μην ξεχνάτε τον λαιμό, το ντεκολτέ, αλλά και τα χέρια».

- **BOTOX NEFERTITI:** Ενέσιμη τεχνική, η οποία επανακαθορίζει τις γραμμές του σαγονιού και του λαιμού. Εγχύουμε βουτουλινική τοξίνη σε συγκεκριμένες θέσεις-στόχους στο λαιμό και το μυώδες πλάτυσμα, με απώτερο στόχο να μειωθεί η χαλάρωση του δέρματος που εμφανίζεται πάνω στους μυς.
- **PRP:** Η απόλυτη θεραπεία αντιγήρανσης του δέρματος με αυτόλογους μηχανισμούς (αιμοπετάλια).
- **ΜΑΣΚΑ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ:** Η χρωματοθεραπεία είναι ένας τρόπος που χρησιμοποιεί χρώματα για να ισορροπήσει και να αποκατασταθεί το επίπεδο ενέργειας στα κύτταρά μας. Συνδυάζει, δε, τρεις ευεργετικές πηγές φωτός για την αναζωογόνηση, τη σύσφιγξη και την αποτοξίνωση του δέρματος.
- **ΝΗΜΑΤΑ PDO (Απλά-Ανελκτικά):** Είναι πλήρως βιοαπορροφήσιμα. Διεγείρουν την παραγωγή νέου κολλαγόνου (που είναι υπεύθυνο για το τέντωμα και τη σταθερότητα του δέρματος), ενώ προκαλούν και σύνθεση φυσικού υαλουρονικού οξέος. Το αποτέλεσμα είναι ένα δέρμα πιο υγιές και πιο ενυδατωμένο.

ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΡΕΜΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΠΛΑΣΗ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΣΦΙΞΗ

Σημαντικά συστατικά σε ορούς και κρέμες

- **ΝΕΡΟ**

Όπως είναι εύλογο, η λεπτόρρευστη σύνθεση του ορού περιέχει περίπου 90% νερό (ενώ η κρέμα περιέχει περίπου 70%), το οποίο είναι εμπλουτισμένο με λιπίδια και υδατοδιαλυτά συστατικά.

- **ΕΝΥΔΑΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

Οι πιο συνηθισμένοι είναι το υαλουρονικό οξύ, η γλυκερίνη, οι πολυσακχαρίτες και οι πρωτεΐνες. Στους περισσότερους ορούς, όλα τα παραπάνω είναι ειδικά επεξεργασμένα σε μικροσκοπικές κάψουλες, ώστε να απορροφώνται έως τα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας.

- **ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

Η ρετινόλη, τα πολυπεπτίδια, η ρεσβερατρόλη, αλλά και φυτικά ή θαλάσσια εκχυλίσματα, είναι μερικά από τα συστατικά που έχουν ως στόχο να διεγείρουν τους ινοβλάστες και να αυξήσουν τη μακροζωία των κυττάρων.

- **ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

Όπως οι βιταμίνες C και E, οι πολυφαινόλες, τα φλαβονοειδή, που εξάγονται κυρίως από φυτικά εκχυλίσματα. Ρόλος τους είναι να προστατεύουν τις ίνες κολλαγόνου από την καταστροφική δράση των ελευθέρων ριζών και να προφυλάσσουν από την πρόωρη γήρανση.

- **ΠΗΚΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ**

Οι οποίες κάνουν πιο ευχάριστη την υφή του ορού και πιο εύκολη την εφαρμογή του.

«Αν διανύετε τη δεκαετία των 30, σας αρκεί μια σύνθεση σχεδιασμένη για τις λεπτές γραμμές και τις πρώτες ρυτίδες. Μετά τα 40, επιλέξτε φόρμουλες που προσφέρουν σύσφιγξη και ενισχυμένη ενυδάτωση, ενώ μετά τα 50 δοκιμάστε ορούς που διεγείρουν τους ινοβλάστες και καταπολεμούν τις δυσχρωμίες. Κατά την εφαρμογή, εκτός από το πρόσωπο, μην ξεχνάτε τον λαιμό, το ντεκολτέ, αλλά και τα χέρια».

DIADERMINE
LABORATOIRES

Εμπλουτισμένη με 92% συστατικά φυσικής προέλευσης

Οι δυναμικές γραμμές έκφρασης απαλύνονται και οι μόνιμες ρυτίδες λειαίνονται

Η ελαστικότητα της επιδερμίδας βελτιώνεται

ΝΕΑ

HIGH SKIN TOLERANCE

ΜΗ ΜΕΤΡΑΣ ΤΙΣ ΡΥΤΙΔΕΣ ΣΟΥ. ΜΕΤΡΑ ΤΙΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ.

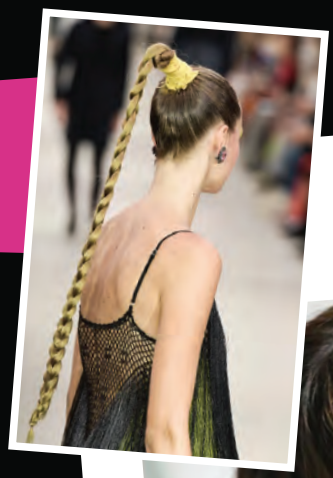
#diaderminestories

Η εναλλακτική της DIADERMINE στις μυοχαλαρωτικές-αντιρυτιδικές ενέσιμες θεραπείες!

ΑΝΟΙΞΗ/
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2020

Οι πιο *hot* τάσεις στα μαλλιά

Μελετήστε τις πιο hot τάσεις και τα καλύτερα tips για τα μαλλιά της νέας σεζόν και υιοθετήστε εκείνο που θα ανανεώσει τόσο την εικόνα όσο και τη διάθεσή σας.



Πλεξούδες & αλογοουρές

Κλασική γαλλική πλεξούδα με χωρίστρα στη μέση ή στο πλάι, θηλυκά διπλά pigtail plaits, δυναμικά boxer braids ή σοφιστικέ, ψηλή αλογοουρά που καταλήγει σε κοτσίδα ή δένεται με κορδόνια στο κάτω μέρος. Το αγαπημένο μας «σχολικό» στιλ επιστρέφει ανανεωμένο! Πρακτικό και ευπροσάρμοστο, μπορεί να δείχνει δυναμικό ή πιο χαλαρό. Για πιο επίσημες περιστάσεις, μπορείτε επίσης να φτιάξετε μια χαμηλή πλεξούδα και μετά να σχηματίσετε έναν κομψό κότσο, περιστρέφοντας την πλεξούδα γύρω από τη βάση της. Αφού επιλέξετε το επιθυμητό στιλ, χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα προϊόντα για να εξασφαλίσετε σταθερότητα, έλεγχο και λεία υφή. Το τελικό αποτέλεσμα πρέπει να δείχνει περιποιημένο και στιλπνό. Ανάλογα με την υφή των μαλλιών, ξεκινήστε με νωπά ή βρεγμένα μαλλιά. Εφαρμόστε προϊόν λείανσης σε μορφή κρέμας και ψεκάστε τα χέρια σας με μια λακ σε μορφή σπρέι για ελαφρύ κράτημα καθώς πλέκετε την κοτσίδα ή φτιάχνετε την αλογοουρά.

ANASTASIOS HAIR STYLE STUDIO ATHENS:
Λαοδίκης 29, Γλυφάδα, τηλ.: 210 9680880
Facebook: anastasioshairstylestudio
Instagram: anastasiosathens
ANASTASIOS STYLE STUDIO IOANNINA:
Μιχαήλ Αγγέλου 28 & Χαριλάου Τρικούπη, Ιωάννινα, τηλ.: 26510 39111.

ΣΕΙΡΑ STYLING ΓΙΑ ΠΙΟ ΠΛΟΥΣΙΑ ΜΑΛΛΙΑ

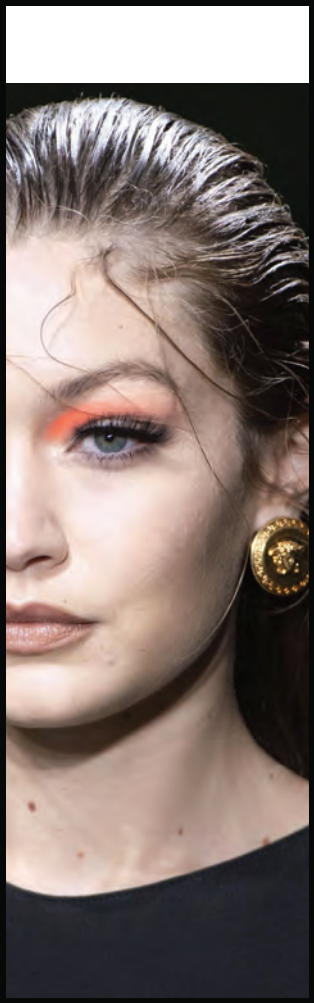
ΟΜΟΡΦΑ ΜΑΛΛΙΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Bedhead σπαστά ή σγουρά

Αγκαλιάστε τη φυσική σας ομορφιά. Το σπαστό, ελαφρώς ατημέλητο look, αλλά και το «φυσικό» σγουρό είναι ιδανικά για τη σεζόν που ξεκινά, αφού δεν απαιτούν εργαλεία θερμότητας και δεν ταλαιπωρούν τα μαλλιά. Ξεκινήστε εφαρμόζοντας ένα προϊόν κατά του φριζαρίσματος που θα τελειοποιήσει την υφή των μαλλιών και θα τους δώσει λάμψη. Έπειτα, χρησιμοποιήστε ένα ρευστό gel και απλώστε το σε νωπά μαλλιά με βρεγμένα χέρια. Αν τα μαλλιά σας είναι από τη φύση τους σγουρά ή σπαστά, ολοκληρώστε χτενίζοντάς τα με μια χτένα που να έχει αραιά δόντια. Εάν είναι ίσια, «τσαλακώστε» τα με τα δάχτυλά σας. Έτσι, θα δημιουργήσετε καλοσχηματισμένους, λαμπερούς κυματισμούς ή μπούκλες. Την επόμενη ημέρα, χρησιμοποιήστε ένα dry shampoo, για να αναζωογονήσετε το look σας.

Wet look

Οδεύοντας προς το καλοκαίρι, μία από τις δημοφιλέστερες προτάσεις είναι το wet look. Σε αντίθεση με το παρελθόν, φέτος δείχνει πιο περιποιημένο και τα μαλλιά έχουν πιο απαλή, βελούδινη υφή. Οπότε ξεχάστε τα σκληρά gel για δυνατό κράτημα, επιλέξτε προϊόντα styling σε μορφή κρέμας ή αφρού για μαλακό κράτημα και ολοκληρώστε με ένα σπρέι για λάμψη. Αυτό το look ταιριάζει απόλυτα με έντονη χωρίστρα στο πλάι και λάμψη κατά μήκος των μαλλιών.

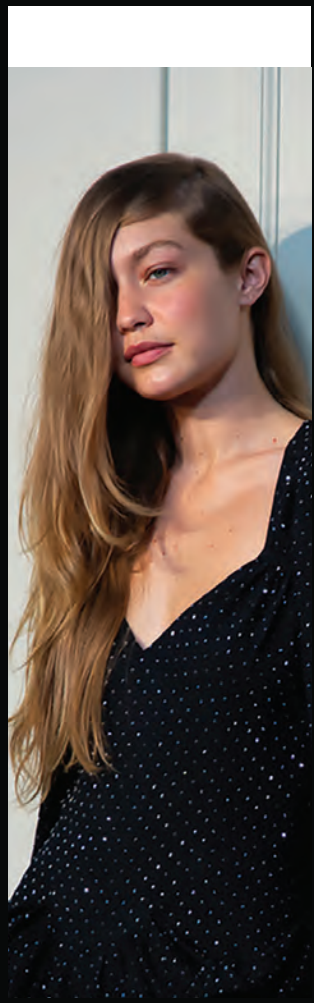


70s με χωρίστρα στη μέση

Εμπνευσμένο από τις σαγηνευτικές πρωταγωνίστριες των 70s, αυτό το look είναι άκρως αισθησιακό και δυναμικό. Τα μαλλιά έχουν φυσική υφή και πληθωρική κίνηση. Για να δείχνουν περιποιημένα και εντυπωσιακά, εφαρμόστε ένα ξηρό λάδι και στεγνώστε τα με το πιστολάκι σε χαμηλή ταχύτητα. Για τη χωρίστρα, χτενίστε όλα τα μαλλιά προς τα πίσω και, μετά, αφήστε τα να ανοίξουν μόνα τους στη μέση, ώστε το τελικό αποτέλεσμα να μη δείχνει πολύ στυλιζαρισμένο.

Βαθιά χωρίστρα στο πλάι

Άκρως κολακευτική, αυτή η χωρίστρα ταιριάζει υπέροχα με το νέο bob που φτάνει μέχρι το σαγόνι. Μελετήστε το προφίλ σας και χτενίστε τα μαλλιά προς το πλάι που κολακεύει περισσότερο το πρόσωπό σας. Η βαθιά χωρίστρα στο πλάι δείχνει εντυπωσιακή και σε πιο μακριά μαλλιά με χαλαρούς κυματισμούς. Επιλέξτε ένα προϊόν λείανσης, εφαρμόστε το σε όλο το μήκος των μαλλιών και ολοκληρώστε με dry shampoo για έντονη υφή και κράτημα.



ΔΙΥΘ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΥΜΟΡΦΙΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Μπορώ να τις ελέγξω, να τις σταματήσω;

ΕΛΕΝΑ ΛΕΒΕΝΤΑΚΗ,
Ψυχολόγος, Msc,
Υποψήφια διδάκτωρ ιατρικής σχολής ΕΚΠΑ,
web: psycho-logia.gr,
τηλ.: 6938698767

Κρίση πανικού είναι η «επίθεση» ενός έντονου και ξαφνικού φόβου, μια κατάσταση δυσφορίας που περιλαμβάνει τέσσερα τουλάχιστον από τα εξής συμπτώματα: ταχυπαλμία, εφίδρωση, τρέμουλο, δύσπνοια, πόνο στο στήθος, κοιλιακό άλγος, ζάλη, τάση λιποθυμίας, αίσθηση ψύχους ή θερμότητας, μούδιασμα, συναισθήματα μη πραγματικού ή απόσχισης από τον εαυτό, φόβο απώλειας ελέγχου, φόβο θανάτου.

Μια κρίση πανικού κορυφώνεται γρήγορα, έχει ένταση και κρατάει περίπου δέκα λεπτά. Πολλές φορές τα συμπτώματά της μιμούνται αυτά των παθήσεων του θυρεοειδούς ή καρδιακών νόσων, γι' αυτό και συχνά οι άνθρωποι που τις εμφανίζουν οδηγούνται στο νοσοκομείο ή σε κάποιον καρδιολόγο.

Οι κρίσεις πανικού είναι μια ακίνδυνη ένδειξη, κατά την οποία το σώμα εκφορτίζει την ένταση που προκύπτει από άλυτα θέματα του παρόντος ή του παρελθόντος

Πότε εμφανίζονται οι κρίσεις πανικού;

Οι κρίσεις πανικού πολλές φορές συμβαίνουν σε κλειστούς χώρους ή σε συνθήκες που μπορεί να ευνοούν κάποια από τα συμπτώματα. Επιπλέον, μερικές φορές εμφανίζονται όταν είμαστε σωματικά ευάλωτοι, π.χ. κουρασμένοι ή άρρωστοι. Η υπερβολική χρήση καφεΐνης σε συνδυασμό με το άγχος μπορούν επίσης να ευνοήσουν την πρόκληση κρίσεων πανικού, όπως επίσης και η χρήση κάνναβης ή ψυχοτρόπων ουσιών. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι κρίσεις πανικού δεν είναι επικίνδυνες.

Τι ακολουθεί μετά από μια κρίση πανικού;

Συνήθως, μετά από μια κρίση πανικού υπάρχει εξάντληση, λόγω της έντασης. Η κρίση πανικού ενεργοποιεί σωματικά μια ενστικτώδη κατάσταση κινδύνου, γνωστή ως «Fight-or-flight response», που ενεργοποιείται στον οργανισμό όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με έναν μεγάλο κίνδυνο ή απειλή.

Αυτός είναι και ο λόγος που εμφανίζονται τα παραπάνω έντονα σωματικά συμπτώματα.

Πολλές φορές, μετά από μια κρίση πανικού, το άτομο νιώθει πιο αδύναμο σωματικά και ψυχολογικά, με αποτέλεσμα να αποφεύγει να μείνει μόνο του ή να αποφεύγει μέρη που συνδέονται με την κρίση ή που θα μπορούσαν να φέρουν μια νέα κρίση.

Τι να κάνω κατά τη διάρκεια και μετά από μια κρίση πανικού;

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή σας από τα συμπτώματα και να εστιάσετε σε κάτι άλλο. Σκεφτείτε ότι διαρκεί λίγο και μετά περνάει. Προσπαθήστε να αναπνέετε κανονικά και όχι πιο βαθιά ή γρήγορα, διαφορετικά το ενισχύετε. Είναι βοηθητικό να κάνετε τις κρίσεις να φαίνονται λιγότερο τρομακτικές, αποδεχόμενοι ότι: «Είναι απλά μια κρίση, κρατάει πέντε-δέκα λεπτά και μετά περνάει».

Είναι σημαντικό, λοιπόν, να αγνοήσετε το φόβο και να μην αποφεύγετε μέρη που τα έχετε συνδέσει με την κρίση.

Επιπλέον, πολλοί μετά από μια κρίση προσπαθούν να ανιχνεύσουν μέσα από τα σωματικά συμπτώματα μια επόμενη κρίση, κάτι που αυξάνει το άγχος και ενδέχεται να φέρει πράγματι μια νέα κρίση.

Όσο πιο γρήγορα απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό τόσο πιο σύντομα θα απαλλαγείτε. Για να τις αντιμετωπίσετε οριστικά, πρέπει να βρείτε την αιτία – και η αιτία έχει ψυχολογική βάση.

Οι κρίσεις πανικού είναι μια ακίνδυνη ένδειξη, κατά την οποία το σώμα εκφορτίζει την ένταση που προκύπτει από άλυτα θέματα του παρόντος ή του παρελθόντος. Μια κρίση είναι μια εκφόρτιση καταπιεσμένων συναισθημάτων που ζητούν την προσοχή σας, ίσως γιατί τα έχετε μονώσει και λειτουργείτε κυρίως λογικά.

Μέσα από την ψυχοθεραπεία, θα ακούσετε τον εαυτό σας και θα δώσετε χρόνο και χώρο σε όλα αυτά τα καταχωνιασμένα θέματα, ώστε να υποχωρήσουν οι κρίσεις.

Αν προσπαθήσετε να αποφύγετε την ψυχοθεραπεία και επιλέξετε απλά να κατευνάσετε τα συμπτώματα, αυτά θα βρουν και πάλι την ευκαιρία να εκφραστούν.

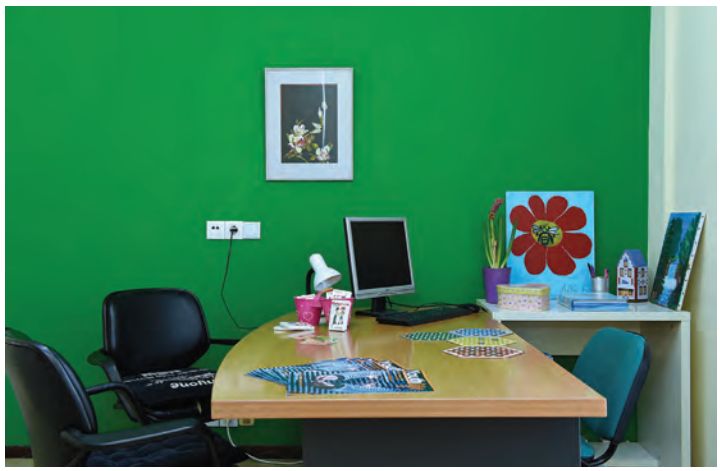
ΑΡΤΕΜΙΣ ΤΣΙΤΣΙΚΑ

Αν. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (ΕΕΕΙ), Επιστ. Υπεύθυνη Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), Παιδιατρικής Κλινικής Παν/μίου Αθηνών

«Οι νέοι αποτελούν το κεφάλαιό μας για το μέλλον»

Πριν από ακριβώς δύο χρόνια, η Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών (Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού») έλαβε τη διάκριση της Φιλικής Προς τους Νέους Υπηρεσίας, καθώς διαπιστώθηκε ότι εφάρμοζε πολλές από τις διεθνείς οδηγίες του ΠΟΥ για τις «Youth Friendly Services». Η Αν. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (ΕΕΕΙ), Διευθύντρια ΠΜΣ «Στρατηγικές Αναπτυξιακής και Εφηβικής Υγείας» Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Επιστ. Υπεύθυνη Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», κυρία Άρτεμις Τσίτσικα, μίλησε στο «ΔΥΟ» για τα χαρακτηριστικά που κάνουν τη ΜΕΥ να ξεχωρίζει και εξήγησε γιατί η λειτουργία της καλύπτει μια υπαρκτή και ανεκπλήρωτη ανάγκη.

Συνέντευξη στη **Νεκταρία Καρακώστα**



Σημαντικά προβλήματα υγείας, όπως η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, ο καρκίνος, η κατάθλιψη και η υπογονιμότητα στην ενήλικη ζωή μπορούν σε σημαντικό βαθμό να προληφθούν με παρεμβάσεις στην εφηβική ηλικία.

Ποια χαρακτηριστικά πρέπει να έχει μια υπηρεσία για να θεωρηθεί φιλική προς τους νέους;

Να έχει ειδικά εκπαιδευμένο «φιλικό» προσωπικό, να έχει ωράρια λειτουργίας που να εξυπηρετούν τους εφήβους και να μη συμπίπτουν με το σχολικό πρόγραμμα (π.χ. απόγευμα), να υπάρχει και να τηρείται η αρχή της εμπιστευτικότητας, καθώς ο φόβος της διάγνωσης και της αποκάλυψης ενός προβλήματος υγείας συχνά αποτρέπει τους εφήβους από το να αναζητήσουν βοήθεια.

Θα πρέπει επίσης να υπάρχει συντονισμός των παραπομπών, σεβασμός στη διαφορετικότητα (ανεξάρτητα από το αν αυτή αφορά την εθνικότητα, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό) και οι παρεχόμενες υπηρεσίες να είναι προσιτές σε κόστος.

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών υποδέχεται νέους 10–18 ετών, σε κατάλληλες ώρες, εκτός του σχολικού ωραρίου, χωρίς σημαντικές οικονομικές επιβαρύνσεις και σε κατάλληλο περιβάλλον. Η συμμετοχή των ίδιων των νέων στο σχεδιασμό του χώρου, των υλικών εκπαίδευσης και ενημέρωσης (youth participation) είναι σημαντική.

Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι η ΜΕΥ αποτελεί «leading facility» του είδους της σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Πόσο εύκολο ήταν να γίνει αυτό;

Υπήρξαν πολλές δυσκολίες, π.χ. ως προς την εφαρμογή του απογευματινού ωραρίου, τον συντονισμό των παραπομπών κ.ά., έγιναν και γίνονται ωστόσο προσπάθειες για να ξεπεραστούν.

Ποιες ιδιαιτερότητες των εφήβων επιβάλλουν αυτή τη διαφορετική προσέγγιση;

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιηθεί, τόσο από τους γονείς όσο και από την ιατρική κοινότητα, ότι οι έφηβοι είναι μια ιδιαίτερη ηλικιακή ομάδα: Δεν είναι ούτε παιδιά ούτε ενήλικες, έχουν αυξημένες υποχρεώσεις και διαφορετικές προτεραιότητες και αυξημένες πιθανότητες να παραμελήσουν την ψυχοσωματική τους υγεία.

Σημαντικά προβλήματα υγείας, όπως η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, ο καρκίνος, η κατάθλιψη και η υπογονιμότητα στην ενήλικη ζωή μπορούν σε σημαντικό βαθμό να προληφθούν με παρεμβάσεις στην εφηβική ηλικία.

Είναι σημαντικό να φροντίσουμε την υγεία των εφήβων. Οι υγιείς έφηβοι του σήμερα είναι οι υγιείς ενήλικες του αύριο.

Τι περιστατικά δέχεται η ΜΕΥ;

Υπάρχει εύρος αιτημάτων, που περιλαμβάνουν: αιτήματα για την ανάπτυξη, γυναικολογικά, ανδρολογικά, χρόνια νοσήματα, διατροφικές παρεκτροπές, μαθησιακές δυσκολίες και ΔΕΠ-Υ, σχολική διαρροή, παραμέληση/κακοποίηση, ανεπιθύμητες κυήσεις, bullying, εξάρτηση από το διαδίκτυο κ.ά., καθώς και αιτήματα πρόληψης (εμβολιασμοί, σεξουαλική αγωγή κ.λπ.). Εφαρμόζονται ολιστική προσέγγιση και κοινωνική συναισθηματική μάθηση, ανεξαρτήτως αιτήματος, με πολύ ικανοποιητικά αποτελέσματα.

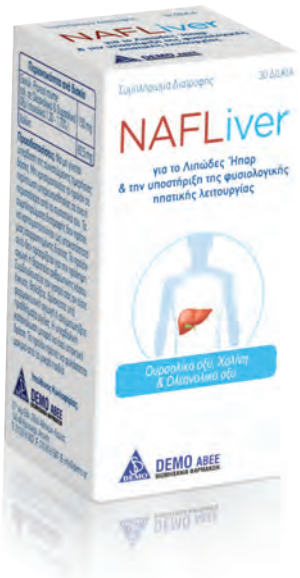
Τι θα πρέπει να γίνει για να βελτιωθεί η δομή/ οι παρεχόμενες υπηρεσίες;

Τα σημεία βελτίωσης έχουν να κάνουν με την οργάνωση του διεπιστημονικού σχήματος, τη χρηματοδότηση και την ιεράρχηση των προτεραιοτήτων. Ανάλογες δομές στην Ελβετία έχουν μεγαλύτερη οργάνωση, πλαισίωση και υποστήριξη, που επιτρέπει την «ολιστική» προσέγγιση των εφήβων. Αυτό είναι και το δικό μας «όραμα».

Ας μην ξεχνάμε ότι οι νέοι αποτελούν το κεφάλαιό μας για το μέλλον. Η επένδυση στην υγεία τους οδηγεί σε προσωπικό, κοινωνικό και οικονομικό όφελος της κοινωνίας. Ω

NAFLiver®

Για το Λιπώδες Ήπαρ & την υποστήριξη της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας



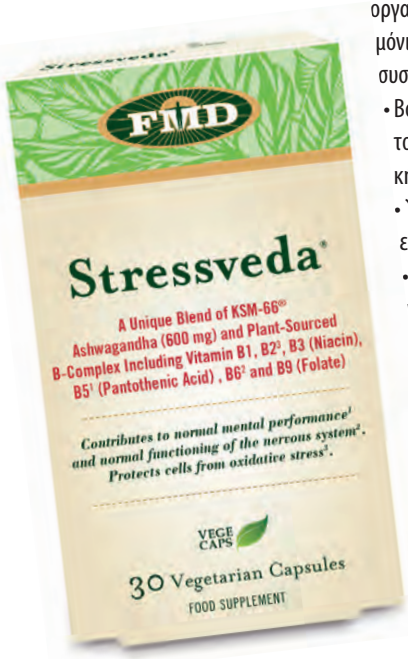
Η Φαρμακοβιομηχανία **DEMO ABEE**, κυκλοφόρησε το νέο και καινοτόμο προϊόν **NAFLiver®**. Πρόσφατες κλινικές μελέτες απέδειξαν την ευεργετική δράση ενός πατενταρισμένου εκχυλίσματος που περιέχει Ουρσολικό και Ολεανολικό οξύ, στο λιπώδες ήπαρ και στην υποστήριξη της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας. Οι παραπάνω ιδιότητες του συνδυάζονται με την αποδεδειγμένη επιστημονικά δράση της Χολίνης, η οποία συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των λιπιδίων και στη διατήρηση της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας.

Το προϊόν διατίθεται αποκλειστικά μέσω Φαρμακείων, και έρχεται να καλύψει ένα κενό που υπήρχε στην συγκεκριμένη κατηγορία προσφέροντας στην Ιατρική Κοινότητα μια σύγχρονη και επιστημονικά αποδεκτή πρόταση για τη λιπώδη νόσο του ήπατος και την υποστήριξη της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας.

Προειδοποιήσεις: Η νόσος στην οποία αναφέρονται οι ισχυρισμοί έχει πολλαπλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα.. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης (1 δισκίο ημερησίως). Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περίπτωση υπερευαισθησίας σε ένα ή περισσότερα από τα συστατικά του. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να έχει υπακτική δράση. Το προϊόν πρέπει να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 57201/24-05-2018. NAFLIVER/100/1 10/2018

Νικήστε το στρες!

Το **Stressveda** στοχεύει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του στρες και τη βελτίωση της γνωστικής υγείας. Περιέχει το πατενταρισμένο, οργανικό, υδατικό εκχύλισμα KSM-66® Ashwagandha καθώς κι ένα φάσμα από Βιταμίνες B1,2,3,5,6 & φυλλικό οξύ προερχόμενες από οργανικό γκουάβα, βασιλικό (holy basil) και λεμόνια και τα φυσικά ευρισκόμενα θρεπτικά τους συστατικά: χολίνη, ινοσιτόλη και βιοτίνη.



- Βοηθά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του άγχους, της νευρικότητας και της ψυχικής κόπωσης
- Υποστηρίζει τη νοητική υγεία, την ψυχική εστίαση και τη μνήμη
- Υποστηρίζει τη σεξουαλική υγεία, τη λίμπιντο και τη γονιμότητα
- Κατάλληλο για χορτοφάγους, non GMO, χωρίς γλουτένη

Παράγεται από τη Flora Ltd. Εισάγεται και διανέμεται αποκλειστικά από τη MedMelon, τηλ. 2310 449 441, **www.medmelon.gr**

LycoProst

Φροντίζοντας την υγεία του προστάτη!

Το LycoProst είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει ένα μείγμα τιτλοδοτημένων θρεπτικών συστατικών με εκχύλισμα 100% φυσικού λυκοπενίου, συνδυασμένο με καροτενοειδή, τοκοφερόλες, φυτοστερόλες, κουρκουμίνη, ψευδάργυρο και Ω3 λιπαρά οξέα. Τα βιοενεργά συστατικά του LycoProst δρουν συνεργιστικά, στοχεύοντας αποτελεσματικά τα βασικά προβλήματα που συχνά αντιμετωπίζουν οι άνδρες μετά τα 40 έτη ζωής σχετικά με τη λειτουργία του ουροποιητικού τους συστήματος και τη συνολική υγεία του προστάτη. Αυτός ο συνδυασμός φυτικών θρεπτικών συστατικών ενεργοποιεί τον αμυντικό αντιοξειδωτικό μηχανισμό των προστατικών κυττάρων, υποστηρίζοντας την υγιή ανάπτυξη του προστατικού αδένα, ρυθμίζει την ορμονική δραστηριότητα και διατηρεί τα υγιή επίπεδα ψευδαργύρου στον προστάτη. Από τη Leriva Pharma A.E. στα φαρμακεία.

HEALTH SIGN

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού με την υπογραφή της φύσης!

Η HEALTH SIGN με γνώμονα την επιστήμη της διατροφής, παρέχει στους καταναλωτές φυσικά προϊόντα μοναδικής ποιότητας για την φροντίδα, βελτίωση και διατήρηση της καλής υγείας του οργανισμού ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα.

Η βιταμίνη D3 (2000 IU): Στην πιο απορροφήσιμη μορφή της, αυτή της χολικαλσιφερόλης, ενισχύσει την άμυνα του οργανισμού και συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών, των δοντιών . Επίσης συμβάλλει στη φυσιολογική απορρόφηση χρησιμοποίηση του ασβεστίου και του φωσφόρου και στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών.

Το HS Oregano Oil: Ισχυρό όπλο της φύσης για την προστασία του οργανισμού. Είναι γνωστό για τη δράση του στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού, επιδεικνύοντας ευρύ φάσμα αντιμικροβιακής και αντιμυκητιασικής δράσης. Τα κύρια συστατικά του είναι η καρβακρόλη 88% και η θυμόλη, δύο φαινόλες με σημαντική αντιοξειδωτική δράση.

D3FIX

Η σημασία της Βιταμίνης D3 για την υγεία των οστών και τον μεταβολισμό των ιστών

Η βιταμίνη D3 παράγεται με τη φωτολυτική δράση της υπεριώδους ακτινοβολίας στο δέρμα. Παρά το γεγονός ότι ο κάθε οργανισμός μπορεί να παράξει βιταμίνη D3, ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η ανεπαρκής έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, έχει ως αποτέλεσμα την ένδεια βιταμίνης D3, η οποία πρέπει να ληφθεί αναγκαστικά μέσω της τροφής, καθώς ο ρόλος της στην διατήρηση του οργανισμού σε καλή κατάσταση είναι σημαντικός. Η βιταμίνη D3 έχει ουσιαστικό ρόλο στη διατήρηση της ομοιόστασης του ασβεστίου και του φωσφόρου και κατά συνέπεια, στη διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών. Επιπλέον η βιταμίνη D3 εμπλέκεται στο μεταβολισμό των ιστών και η παρουσία της σε επαρκής ποσότητες, είναι ουσιώδης για τη λειτουργία διαφόρων οργάνων όπως το δέρμα, οι μυς, το πάγκρεας, τα νεύρα, ο παραθυρεοειδής αδένας και το ανοσοποιητικό σύστημα. Τη λύση στην έλλειψη ή ανεπάρκεια βιταμίνης D, δίνει η Uni-pharma με το καταξιωμένο προϊόν D3fix που κυκλοφορεί στις 1200IU,2000IU,4000 IU με 60 διχοτομούμενα δισκία και τη νέα μορφή των 10.000IU με 30 διχοτομούμενα δισκία.

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.

SUSTENIUM BIORHYTHM

Κυκλοφορία νέου προϊόντος

Η Menarini Hellas - Consumer HealthCare κυκλοφορεί τα νέα προϊόντα Sustenium Biorhythm 3. Πρόκειται για τέσσερα νέα πολυβιταμινούχα προϊόντα, ειδικά σχεδιασμένα για τις ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας και φύλου, φροντίζοντας τον καθημερινό τους βιορυθμό. Απευθύνονται σε Γυναίκες 18-60, Άντρες 18-60, Γυναίκες 60+, Άντρες 60+. Πρόκειται για προϊόντα με μοναδική τεχνολογία απελευθέρωσης των θρεπτικών συστατικών τους σε 3 στάδια: Χάρη σε αυτή την τεχνολογία βελτιστοποιείται η απορρόφηση και εξασφαλίζεται η μέγιστη βιοδιαθεσιμότητα του κάθε συστατικού. Επιπλέον, το κάθε ένα προϊόν διαφοροποιείται έτσι ώστε να ικανοποιήσει τις ανάγκες της κάθε κατηγορίας που απευθύνεται. Τα προϊόντα Biorhythm 3 θα τα βρείτε αποκλειστικά στα φαρμακεία.

King eros

Συμπλήρωμα διατροφής για τη βελτίωση της σεξουαλικής ζωής

Συμπλήρωμα διατροφής για τη βελτίωση της σεξουαλικής ζωής του άντρα με βότανα, συνένζυμο Q10, κουερσετίνη, ψευδάργυρο και B-complex. Μια πλήρης φόρμουλα βιταμινών, μετάλλων και βοτάνων, υψηλής ποιότητας και δράσης, με στόχο την ενίσχυση της λίμπιντο, της σεξουαλικής υγείας του άντρα και τη σωστή λειτουργία όλου του αναπαραγωγικού συστήματος. Μέρα με τη μέρα η διάθεση και η αυτοπεποίθηση ανεβαίνουν. Στο σκεύασμα χρησιμοποιείται μεταξύ άλλων και Damiana leave extract συμπυκνωμένο 10:1, ένα βότανο που βελτιώνει τη σεξουαλική επιθυμία και ικανοποίηση, ενώ βάση κλινικής μελέτης μπορεί να βοηθήσει ακόμη και στις φλεγμονές του προστάτη αλλά και να τονώσει το νευρικό μας σύστημα. Τέλος τα συστατικά ψευδάργυρος και αργινίνη είναι απαραίτητα και πλήρως συνυφασμένα με τη σεξουαλική δραστηριότητα του άντρα. Από την Sky Premium Life.

Counterpain®

Νιώστε την δράση Διώξτε τον πόνο!!

Η Counterpain® είναι η No 1 θερμαντική αναλγητική κρέμα που προσφέρει άμεση ανακούφιση από μυϊκούς πόνους, όπως πόνους της πλάτης, πιάσιμο της μέσης και της πλάτης, πόνους στους μύες και τις αρθρώσεις, στραβολαίμιασμα, πονοκεφάλους που οφείλονται σε υπερένταση των μυών του αυχένα, πόνους στους μυς από υπερβολική κούραση ή άσκηση.
Χάρη στην μοναδική τριπλή της σύνθεση: Σαλικυλικό Μεθύλιο, Ευγενόλη και Μενθόλη, που προκαλούν αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και υπεραιμία, ανακουφίζοντας άμεσα και αποτελεσματικά τον μυϊκό πόνο, χωρίς περιορισμό στο όριο χρήσης (αντίθετα με τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα).
Όταν οι πονεμένοι μύες γίνονται εμπόδιο, ξεκινήστε την άθληση με Counterpain®! Την κρέμα με την οικεία μυρωδιά, νιώστε τη δύναμη της θερμότητας, διώξτε τον πόνο. Ιδανική μετά την άθληση, ώστε να απαλλαγείτε από τα πιασίματα της μέσης, της πλάτης και γενικά από τους μυϊκούς πόνους.
Η Counterpain® αντενδείκνυται σε άτομα με υπερευαισθησία στα σαλικυλικά. Να μην έρχεται σε επαφή με τους βλεννογόνους ή με δέρμα ερεθισμένο ή με αμυχές. Το υπουργείο Υγείας και ο ΕΟΦ συνιστούν: Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης. Συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.

DIADERMINE LIFT+ Botology

Η εναλλακτική μέθοδος Botox με τη νέα, καινοτόμο σειρά

Η φυσική εναλλακτική στις μυοχαλαρωτικές – αντιρυτιδικές ενέσιμες θεραπείες!
Επιθυμείτε η επιδερμίδα σας να δείχνει νέα και ενυδατωμένη; Έχετε σκεφτεί να καταφύγετε σε θεραπείες όπως το botox, αλλά το κόστος σας φαίνεται απαγορευτικό; Αναζητάτε εναλλακτικές λύσεις χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες;
Τώρα η DIADERMINE σας προσφέρει μια νέα εναλλακτική, μέσα από την ολοκαίνουρια σειρά της DIADERMINE LIFT+ Botology!
Η νέα σειρά Diadermine LIFT+ Botology σας προσφέρει εντυπωσιακά αποτελέσματα με απλό και φυσικό τρόπο! Χάρις την καινοτόμο τεχνολογία που διαθέτει, οι μόνιμες ρυτίδες και οι δυναμικές γραμμές έκφρασης του προσώπου λειαίνονται, με παρόμοιο τρόπο όπως με τις ενέσιμες θεραπείες.
Επίσης προσφέρει μία φυσική λύση στις τρεις βασικότερες αντιγηραντικές ανάγκες του δέρματος:
• Συστηματική βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος,
• Άμβλυνση των δυναμικών γραμμών για πιο λεία επιδερμίδα
• Λείανση των μόνιμων ρυτίδων.
Δερματολογικά και Φυσικά Αποτελεσματική!
Η νέα σειρά DIADERMINE LIFT+ Botology είναι εμπλουτισμένη με 92% συστατικά φυσικής προέλευσης, και περιλαμβάνει:
Ενεργά συστατικά βοτάνων:
• Parakresse, το οποίο συμβάλλει στη λείανση των ρυτίδων.
• Πράσινο και Μαύρο τσάι, που έχει έντονη φυσική αντιοξειδωτική & αντιρυτιδική δράση.
• Παράγωγο υαλουρονικού οξέος, που ενυδατώνει και χαρίζει απαλότητα στην επιδερμίδα.
Δερματολογικά ενεργά συστατικά:
• Amino Butyric Acid, το οποίο χαλαρώνει την ένταση των μυών του προσώπου μειώνοντας τις συσπάσεις τους.

Η νέα σειρά DIADERMINE LIFT + Botology περιλαμβάνει:

DIADERMINE LIFT+ Botology – Κρέμα Ημέρας 50mL
DIADERMINE LIFT+ Botology – Κρέμα Νύχτας 50mL
DIADERMINE LIFT+ Botology – Κρέμα Ματιών 15mL

Για περισσότερες πληροφορίες για τη Diadermine μπορείτε να επισκεφτείτε τις σελίδες:
https://www.facebook.com/DiadermineGreece
YOUTUBE: DIADERMINE: Diadermine Greece

Νέα σειρά Styling Syoss Thicker Hair

Για πιο πλούσια μαλλιά!

Με το SYOSS, αποστολή μας είναι να σας προσφέρουμε το επαγγελματικό αποτέλεσμα που σας αξίζει. Το Syoss, που έχει σχεδιαστεί από επαγγελματίες κομμωτές, προσφέρει την ολοκληρωμένη σειρά THICKER HAIR, για πιο πλούσια μαλλιά. Η νέα σειρά περιλαμβάνει:

1. Hairspray Thicker Hair 400ml
Λακ για όγκο ενισχυμένη με κυτταρικές ίνες για φυσική πυκνότητα. Προσφέρει έως 48 ώρες έξτρα δυνατό κράτημα για πιο πλούσιο αποτέλεσμα.
Οδηγίες Χρήσης: Ανακινήστε καλά πριν τη χρήση. Εφαρμόστε σε στεγνά μαλλιά από απόσταση 30cm. Ψεκάστε σε μικρές δόσεις. Έαν η βαλβίδα κολλήσει, ξεβγάλτε τη με ζεστό νερό.

2. Mousse Thicker Hair 250ml
Αφρός εμπλουτισμένος με πούδρα για εξτρά όγκο αλλά και ανάλαφρη Αίσθηση. Προσφέρει έως 48 ώρες έξτρα δυνατό κράτημα, ενώ παράλληλα έχει ελαφριά υφή και δεν κολλάει
Οδηγίες Χρήσης: Ανακινήστε καλά πριν τη χρήση και κρατήστε το προϊόν ανάποδα. Εφαρμόστε μια μικρή ποσότητα σε νωπά μαλλιά. Η θερμότητα από το στέγνωμα κάνει το αποτέλεσμα πιο έντονο. Δώστε το στυλ που επιθυμείτε. Μην ξεβγάζετε.

3. Fiberspray Thicker Hair 150 ml
Spray που βασίζεται στην αποκλειστική τεχνολογία ινών για extra πυκνά μαλλιά. Προσφέρει έως 30% πιο πυκνά, πιο γεμάτα μαλλιά με όγκο!
Οδηγίες Χρήσης: Ανακινήστε καλά πριν τη χρήση. Ψεκάστε σε μικρές δόσεις σε στεγνά μαλλιά στα σημεία που θέλετε να δημιουργήσετε πιο πλούσιο αποτέλεσμα.
Χρησιμοποιήστε το από τις ρίζες έως τις άκρες!

Biosilver

Προστασία και ταχεία επούλωση με τη δύναμη του αργύρου

Το Biosilver είναι ένα ιατροτεχνολογικό προϊόν σε μορφή αερολύματος, που χάρη στις ιδιότητές του δρα ως προστατευτικός φραγμός, προλαμβάνοντας τη διαβροχή των δερματικών βλαβών, ειδικά των εξιδρωματικών τραυμάτων και συμβάλλει στην αποκατάσταση των συνθηκών εκείνων που ευνοούν τη φυσιολογική ανάπλαση του δέρματος.
Το Biosilver συμβάλλει στην πρόληψη των λοιμώξεων σε τραύματα, έλκη κάτω άκρων (διαβητικό πόδι) και έλκη πιέσεως ή μικρές τομές. Ο προστατευτικός φραγμός δημιουργείται από το συνδυασμό καολίνης και υαλουρονικού οξέος. Ο καολίνης δρα ως προσροφητικό υλικό σε περιπτώσεις εξιδρωματικών τραυμάτων, ενώ το υαλουρονικό οξύ χάρη στην ιδιότητα του να απορροφά υδρόφιλα μόρια, σχηματίζει ένα ενυδατικό φιλμ πάνω στην πληγή.
Το σύμπλεγμα διοξειδίου του τιτανίου και ιόντων αργύρου και benzalkonium, το οποίο ενσωματώνεται στο φραγμό που σχηματίζουν ο καολίνης και το υαλουρονικό οξύ, διασφαλίζει ότι ο φραγμός είναι ανθεκτικός στην προσβολή από παθογόνα μικρόβια, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στην προστασία του τραύματος.
Το Biosilver ευνοεί το σχηματισμό ενός φιλμ-φραγμού που ενισχύει τους φυσιολογικούς μηχανισμούς ανάπλασης του δέρματος με δύο τρόπους:
• Απομονώνοντας το τραύμα και δημιουργώντας ένα προστατευτικό μικρό-περιβάλλον γύρω από τις βλάβες, ιδανικό για τη γρήγορη φυσιολογική επούλωσή τους.
• Περιορίζοντας την εισβολή μικροβίων και δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες για την ανάπλαση των ιστών.
CE 0477, Το προϊόν πληροί τις απαιτήσεις για τη σήμανση CE.
BIOSILVER/192/1 03/2020

NIFLAMOL®

www.niflamol.gr

Πόνος από φλεγμονή; NIFLAMOL® και ο πόνος είναι απών

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΟΙΝΟΥ 2020

NIFLAMOL.
Η γρήγορη και αποτελεσματική λύση για πόνους από φλεγμονή.

- ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ
- ΩΤΙΤΙΔΑ
- ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ
- ΡΙΝΙΤΙΔΑ
- ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ
- ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΑ
- ΘΥΛΑΚΙΤΙΔΑ

ΑΠΟΡΡΟΦΑΤΑΙ ΤΑΧΕΩΣ

Αντενδείκνυται σε άτομα με:
- Ιστορικό αλλεργίας ή άσθματος από τη χορήγηση νιφλουμικού οξέος ή άλλων ΜΣΑΦ, όπως του ακετυλοσαλικυλικού οξέος.
- Ιστορικό γαστρεντερικής αιμορραγίας ή διάτρησης από ΜΣΑΦ, όπως του ακετυλοσαλικυλικού οξέος.
- Τελευταίο τριμήνο της κυήσεως.
- Ενεργό ή ιστορικό πεπτικού έλκους, γαστρεντερικής αιμορραγίας ή διάτρησης σχετιζόμενης με ΜΣΑΦ.
- Σοβαρή επηρεασμένη ηπατική λειτουργία και/ή νεφρική λειτουργία.
- Σοβαρή καρδιακή ανεπάρκεια. - Παιδιά ηλικίας κάτω των 12 ετών.

BAUSCH Health

Great Place To Work. Best Workplaces* HELLAS 2019

#4 ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ!

Improving people's lives through our healthcare products

NIF-GR-200311

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Η ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

IMMUVIT®

THE ORIGINAL SWISS FORMULA

Για περισσότερη

Δύναμη

Αντοχή

Ενέργεια

Η απόλυτη πηγή ενέργειας και τόνωσης!

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος

Πάνω από 30 χρόνια έρευνας σε μια κάψουλα.
Με τιτλοποιημένο εκχύλισμα **Korean Panax Ginseng**
συνένζυμο Q10, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία

Leriva Pharma A.E., Λεωφ. Πηγής 33, 15127 Μελίσσια, Αθήνα Τηλ. 210 6199886
www.leriva.com - www.immuvit.gr

Leriva Pharma

SCIENCE YOU CAN TRUST