#20 11/2020

ΔΥΟ

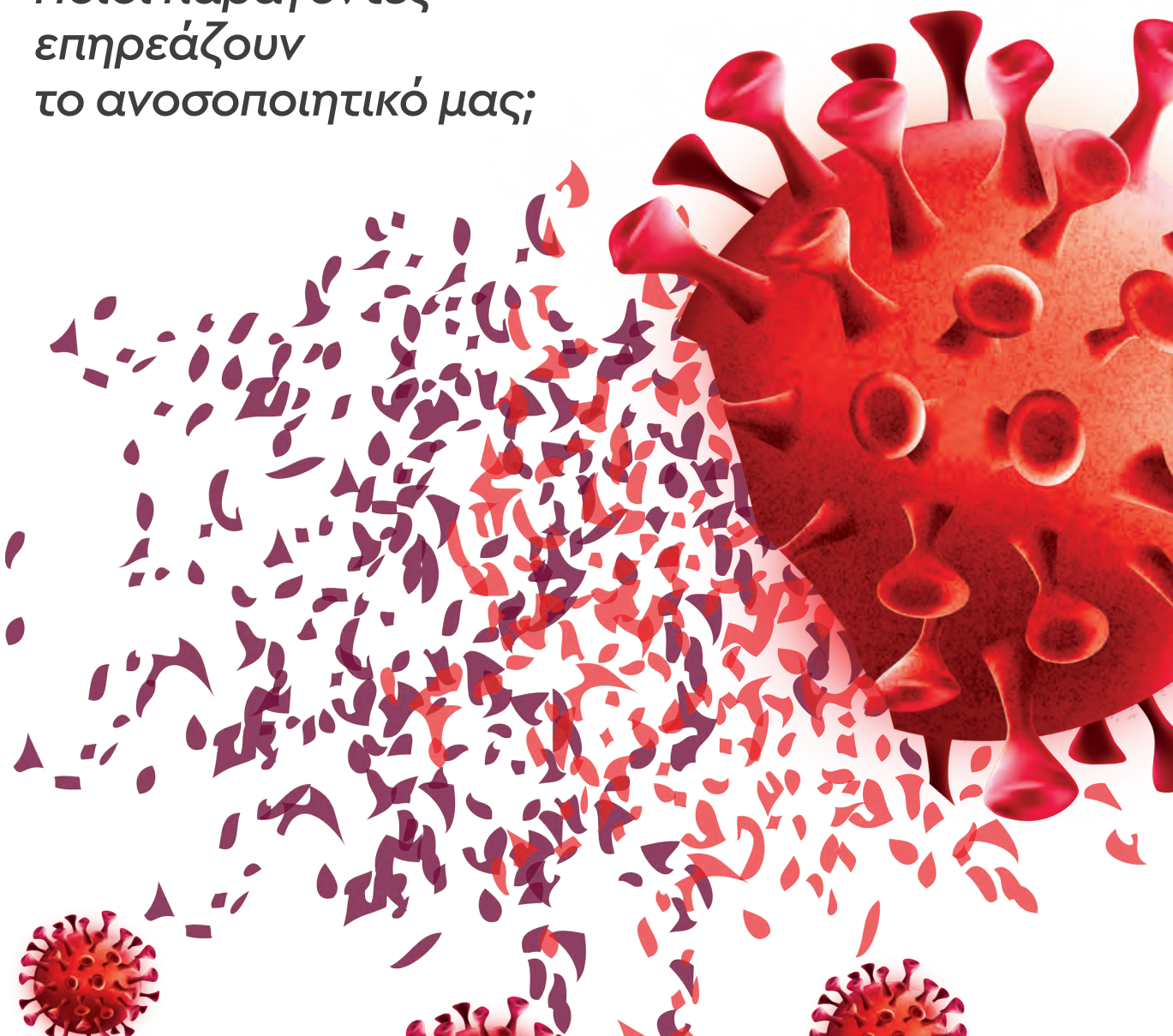
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

Δώρο ζωής!

ΔΥΟ | ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΖΙΤΑ MEDICAL MANAGEMENT

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το ανοσοποιητικό μας;



ΔΥΟ
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
Ιορδανίδου Πάτια, Beauty Editor
Καρακώστα Νεκταρία, Δημοσιογράφος Υγείας

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Πλατανιά Αλεξάνδρα

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Κολοκυθάς Σπύρος

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Shutterstock, freepik

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Πρίφτης Αλέξανδρος

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Παναγιώτου Γιώργος

Τα άρθρα προέρχονται κυρίως από επιστημονικούς συνεργάτες

EDITOR'S LETTER

«φθινόπωρο θα πει υγεία & δημιουργία...»

Φίλες και Φίλοι,

Το φθινόπωρο για πολλούς σημαίνει μελαγχολία, επιστροφή στη ρουτίνα, «κεφάλια μέσα» και ιδιαίτερα το φετινό, απομόνωση, φόβο, αβεβαιότητα και πανικό λόγω της πρωτόγνωρης κατάστασης που βιώνουμε. Μέσα στην ιδιαίτερα δύσκολη εποχή που ζούμε, οφείλουμε πρωταρχικά να διασφαλίσουμε τη σωματική μας υγεία καθώς επίσης και των αγαπημένων μας και στη συνέχεια να φροντίσουμε την ψυχική μας υγεία και ο καθένας από εμάς να βρει τρόπους και διεξόδους που θα τον βοηθήσουν να διανύσει αυτή την περίοδο με ψυχραιμία, δημιουργικότητα και θετική διάθεση...

Αλλάζοντας λοιπόν το στίχο «φθινόπωρο θα πει μελαγχολία» σε «φθινόπωρο θα πει υγεία & δημιουργία», ας υιοθετήσουμε μερικές συνήθειες που θα βελτιώσουν το σώμα μας και τη διάθεσή μας.

Superfoods και ροφήματα
Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά του φθινοπώρου και τα μοναδικά βότανα της Ελληνικής γης είναι οι απόλυτα ιδανικές πηγές ενέργειας για τον οργανισμό. Τονώνουμε το ανοσοποιητικό μας και θωρακίζουμε τον οργανισμό μας με βιταμίνες, θρεπτικές πρωτεΐνες και αντιοξειδωτικά, «αποθηκεύουμε» ενέργεια για τον χειμώνα.

Ευκαιρία για άσκηση
Το περπάτημα, το τζόκινγκ και το ποδήλατο στη φύση ή στην πόλη έχουν την τιμητική τους. Χωρίς ψηλές θερμοκρασίες, με άνετα, ζεστά ρούχα, η άσκηση κρατά τον οργανισμό μας υγιή και το ηθικό μας ακμαίο.

Καλός ύπνος
Μετά τα καλοκαιρινά ξενύχτια και τις κραιπάλες ρυθμίζουμε το χρονόμετρο του ύπνου και απολαμβάνουμε ποιοτικό ύπνο, έτσι ώστε να έχουμε την απαραίτητη ενέργεια στις «δύσκολες» μέρες που περνάμε.

Χαλάρωση και αυτοφροντίδα
Οι τρόποι χαλάρωσης, προσωπική επιλογή του καθενός, θα πρέπει να μας ξεκουράζουν και να μας ηρεμούν. Η χαλάρωση και η σωματική και ψυχική μας φροντίδα θα πρέπει να είναι πρωταρχικές μας προτεραιότητες κάθε εποχή του χρόνου.

Χόμπι
Η πιο κατάλληλη εποχή για να απολαύσουμε τα αγαπημένα μας χόμπι και γιατί όχι να βρούμε και καινούργια. Απασχολούμε το μυαλό μας με θετικές, ευχάριστες δραστηριότητες και περνούμε όμορφα τον χρόνο μας με φίλους ή και με τον εαυτό μας.

Οικογένεια & φίλοι
Κρατάμε αποστάσεις στο σώμα αλλά όχι στην ψυχή. Οι «ζεστές» οικογενειακές στιγμές και οι συναναστροφές με φίλους καταπολεμούν τη μελαγχολία και τονώνουν την ψυχολογία μας

Κάθε εποχή έχει θετικά και αρνητικά. Μόνο όταν κατανοήσουμε ότι εμείς επιλέγουμε να δούμε το ποτήρι μισογεμάτο και όχι μισοάδειο, μπορούμε να απολαύσουμε ακόμα και και μία περίοδο μέσα στην καραντίνα και στον κορονωιό.

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

Ελληνική Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής

Ελληνικό Κολλέγιο Παιδιάτρων

ΕΣΝΕ
Εθνικός Σύνδεσμος Νοσηλευτών Ελλάδος

Ελληνική Εταιρία Κεφαλαλγίας

Ελληνική Μαστολογική 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

Sky Premium Life

5 ισχυρά προϊόντα για γερό ανοσοποιητικό!

Ο χειμώνας έφτασε και το ανοσοποιητικό μας σύστημα είναι πιο ευάλωτο από οποιαδήποτε άλλη εποχή του χρόνου. Η Sky Premium Life με βασικές βιταμίνες, όπως τη C σε δισκία παρατεταμένης αποδέσμευσης και την ενισχυμένη D3 4000IU, μέταλλα όπως το συμπλήρωμα Ψευδάργυρου σε υψηλή περιεκτικότητα 25 mg και με φόρμουλες βοτάνων όπως Elderberry και Εχινάκεια, εμπλουτισμένα με βιταμίνες και μέταλλα, προσφέρει την πλέον ολοκληρωμένη πρόταση για την τόνωση και τη στήριξη του ανοσοποιητικού μας συστήματος.
Αναζητήστε τα στα φαρμακεία.

www.skypremiumlife.com

Επιστημονικοί συνεργάτες

ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΗΡΑΚΛΗΣ

Παθολόγος
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Καρδιαγγειακής Υγείας Νοσοκομείο Υγεία

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 Δ. ΣΩΤΗΡΙΟΣ

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

ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc., Επιστ. Διευθ. Κέντρου 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

ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ Δ. ΠΑΝΟΣ

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

ΚΑΛΗΣ Ν. ΣΤΕΦΑΝΟΣ

MD, MPH, FACP, FACOEM Καθηγητής, Εσωτερικής Παθολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Harvard Καθηγητής & Διευθυντής, Προγράμματος Ειδικότητας Ιατρικής της Εργασίας Harvard TH Chan Σχολή Δημόσιας Υγείας Διευθυντής, Ιατρικής της Εργασίας, Cambridge Health Alliance

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

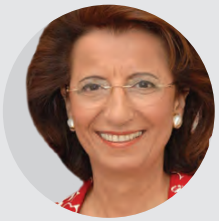
ΛΙΑΡΑΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

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

ΝΔΟΥΜ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Χειρουργός-γυναικολόγος, πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κοσμητικής και Επανορθωτικής Γυναικολογίας

Επιστημονικοί συνεργάτες

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

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

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»

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

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"

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

Ο ρόλος των τραπεζών στη φτωχοποίηση της Ελληνικής κοινωνίας με τις ευλογίες Κεντρικής Τράπεζας και Κράτους

Μολονότι πολλά έχουν γραφτεί, τα τελευταία 10 τουλάχιστον χρόνια, για την πτώχευση του ελληνικού κράτους, της οικονομίας του και των πολιτών του, θεωρώ ότι το θέμα παραμένει επίκαιρο, αφού καθημερινά, μικρομεσαίες επιχειρήσεις και ''μικρομεσαίοι'' πολίτες αυτής της χώρας, βιώνουν συνεχώς νέα επεισόδια, αυτού του ατέρμονα Αρμαγεδδώνα της οικονομικής, πολιτικής και κοινωνικής ζωής αυτής της χώρας. Ένα από τα τελευταία σενάρια, το νέο πτωχευτικό δίκαιο της Ελλάδας, και το ''κερασάκι στην τούρτα'', η πανδημία, άσχετα αν αυτή ''ξέφυγε'' από το εργαστήριο ή προήλθε από εκδίκηση της μητέρας φύσης.

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

Ας πάρουμε όμως τα γεγονότα με τη σειρά, με αντικειμενική προσέγγιση, και με τη διαβεβαίωση μου ότι δεν έχω στόχο να θίξω ή να χαϊδέψω κανένα πολιτικό κόμμα ή παράταξη. Άλλωστε έχω δηλώσει πολλές φορές, απ' αυτήν τη στήλη, ότι... δεν ελπίζω και δε φοβάμαι καμία πολιτική παράταξη... είμαι ελεύθερος, για να θυμηθούμε και λίγο τον Καζαντζάκη.

Η κρίση του 2008 ξεκίνησε από την Αμερική και όλοι γνωρίζουμε πως εξαπλώθηκε εν μια νυκτί, σε όλο τον γνωστό, και άγνωστο κόσμο, αλλάζοντας με απίστευτη ταχύτητα την οικονομική, πολιτική και κοινωνική πραγματικότητα του πλανήτη μας.

Ωστόσο, πολύ σύντομα, αυτό που όλοι μας συνειδητοποιήσαμε, ήταν ότι οι ισχυροί και βασικοί υπαίτιοι αυτού του φαινομένου, όπως ήταν η Αμερική, όχι μόνο ξεπέρασαν τις αναταράξεις, αλλά βρέθηκαν και σε πλεονεκτική θέση, σε ένα περιβάλλον που χαρακτηριζόταν και συνεχίζει βέβαια να χαρακτηρίζεται, από υποβάθμιση αν όχι καταρράκωση κρατών, επιχειρήσεων και πολιτών.

Κράτη όπως η Γερμανία, η Αμερική, η Κίνα και λιγότερο η Γαλλία, η Ολλανδία και οι Σκανδιναβικές χώρες, αντέδρασαν αμέσως, χάρις στις ισχυρές οικονομίες τους αλλά και την ελευθερία κινήσεων των κεντρικών τους τραπεζών, που άμεσα διοχέτευσαν τρισεκατομμύρια φρέσκου χρήματος στις αγορές τους, φρενάροντας την καλπάζουσα οικονομική και χρηματοπιστωτική λαίλαπα.

Θύματα οι αδύναμες χώρες, χωρίς δυνατότητα αξιοποίησης των κεντρικών τους τραπεζών, για παροχή ρευστότητας μέσω αύξησης του κυκλοφορούντος χρήματος. Ιταλία, Ισπανία, Πορτογαλία και πρωτίστως η Ελλάδα στον αντίποδα της Αμερικής, Γερμανίας, Κίνας, Γαλλίας κ.λπ. Τα αποτελέσματα γνωστά...

Μνημόνια, απώλεια ανεξαρτησίας, ξεπούλημα όλων των φυσικών και τεχνικών μονοπωλίων της χώρας μας, όπως ενέργεια, τηλεπικοινωνίες, λιμάνια, αεροδρόμια, μεταφορές, υγεία (σχεδόν όλα τα ιδιωτικά Νοσοκομεία) και ''ων ουκ έστιν αριθμός''... Την ίδια στιγμή, οι Έλληνες πολίτες, βρέθηκαν με ένα μεγάλο, για τις δυνατότητές τους, τραπεζικό δανεισμό, που έλαβαν την περασμένη δεκαετία, είτε για την ανάπτυξη και στήριξη των επιχειρήσεών τους είτε για τη βελτίωση των προσωπικών τους αναγκών (καταναλωτικά δάνεια). Με αύξηση της ανεργίας στο 25% τουλάχιστον, και με μείωση σχεδόν 30% του ΑΕΠ μέσα σε 6 χρόνια, δε χρειαζόταν πολύ σκέψη για να καταλάβει κανείς σε τι ελεύθερη πτώση βρεθήκαμε, σχεδόν όλοι μας, μέχρι την πρόσκρουση στον σκληρό πυθμένα της απόλυτης πτώχευσης. Ποιοι όμως ευθύνονται για αυτή την ελεύθερη πτώση;

Γιατί ένα είναι βέβαιο: για ό,τι καλό ή κακό συμβαίνει σε μια οικονομία ή κοινωνία, υπάρχει μια άμεση σύνδεση ''αιτίας και αιτιατού''.

Η Ελλάδα, λέγεται επισήμως, ότι οφείλει την ελεύθερη πτώση της στα Δημοσιονομικά ελλείμματα. Δηλαδή, με απλά λόγια, το επίσημο κράτος ξόδευε κάθε χρόνο περισσότερα χρήματα από όσα θα έπρεπε. Άρα, αν αυτό είναι αλήθεια, και το κύριο αίτιο όλων των συμφορών μας είναι τα Δημοσιονομικά ελλείμματα, τότε θα πρέπει να χρεώσουμε την παρούσα κατάσταση στις κυβερνήσεις μας. Ποιες όμως κυβερνήσεις; Από πότε ξέφυγαν τα ελλείμματα;

Τελικά ο εύκολος δανεισμός της προηγούμενης δεκαετίας μετατράπηκε σε μία τεράστια φάκα της οικονομικής μας ζωής

Θυμίζω ότι η Ελλάδα έγινε μέλος της ζώνης του ευρώ από τον Ιανουάριο του 2001, με συγκεκριμένα αυστηρά και οικονομικά κριτήρια και που ένα εξ αυτών ήταν ότι τα Δημοσιονομικά ελλείμματα δεν έπρεπε να ξεπερνούν το 3% του ΑΕΠ. Το 2009 που ξέσπασε η κρίση, το Δημόσιο Ελληνικό έλλειμμα άγγιξε, αν όχι ξεπέρασε, το 13%!! Τι έγινε μέσα σε 8 χρόνια; Πού ήταν όλα αυτά τα χρόνια ο Κεντρικός Έλληνας Τραπεζίτης; Γιατί δε χτύπησε το καμπανάκι όταν το 3% έγινε 5% ή 8%; Συμπέρασμα, ή μπήκαμε στην ευρωζώνη με πλασματικό έλλειμμα 3% ή η Κεντρική Τράπεζα και οι Κυβερνήσεις, μετά το 2001, κάνανε πάρτι και στραβά μάτια με στόχο πολιτικά συμφέροντα.

Και πάμε τώρα στις Ελληνικές Εμπορικές Τράπεζες. Πριν από την λαίλαπα του 2009 καλούσαν τον κόσμο, θα έλεγα πιεστικά, να δανειστεί όσο χρήμα ήθελε, για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις του, για λόγους ταξιδίων και αναψυχής, για αγορά εξοπλισμού σπιτιών, για αγορά πρώτης, δεύτερης, ακόμα και τρίτης κατοικίας και ό, τι μπορεί κανείς να φανταστεί. Σήμερα, οι ίδιοι αυτοί τραπεζίτες κατηγορούν τους δανειολήπτες, που έχουν ''κοκκινίσει'', ότι ευθύνονται γιατί δανείστηκαν απερίσκεπτα και πάνω από τις δυνατότητές τους.

Την ίδια άποψη, δυστυχώς, έχουν υιοθετήσει και οι Έλληνες δικαστές που δικάζουν και στη συντριπτική πλειοψηφία καταδικάζουν τους κόκκινους δανειολήπτες, με την ίδια λογική, ότι δηλαδή αυτοί δανείστηκαν χωρίς καμία σύνεση. Όχι, κύριοι τραπεζίτες και κύριοι δικαστές. Δεν ευθύνονται, τουλάχιστον στη συντριπτική τους πλειοψηφία, οι Έλληνες δανειολήπτες. Ευθύνονται οι Τραπεζίτες με τα δελεαστικά τους δάνεια που στόχευαν στα υψηλά μπόνους των στελεχών τους και φταίνε, παράλληλα, γιατί οι Έλληνες πολίτες δεν είναι Οικονομολόγοι, ικανοί να προβλέψουν το τι έρχεται ή το τι μπορεί να προκύψει σε μία Οικονομία από τη μία στιγμή στην άλλη. Οικονομολόγοι είναι τα στελέχη των Τραπεζών, ο Κεντρικός Τραπεζίτης και το εκάστοτε Οικονομικό επιτελείο του Κράτους. Οι απλοί πολίτες, ακόμα και οι μικρομεσαίοι Επιχειρηματίες, είναι άνθρωποι με ανάγκες καθημερινότητας και με απλά όνειρα, όπως η ιδιωτική στέγαση, ένα ταξίδι αναψυχής, η τακτοποίηση ενός παιδιού που παντρεύεται. **Οι προβλέψεις για οικονομικούς κύκλους, ξαφνικές χρηματοπιστωτικές κρίσεις, παγκόσμιες ή μη, αυξήσεις ή μειώσεις επιτοκίων δανεισμού, αυξήσεις ή μειώσεις καταθέσεων των εμπορικών Τραπεζών προς την Ελληνική Κεντρική Τράπεζα και άλλα τέτοια τεχνικά εργαλεία είναι αποκλειστική ευθύνη Κράτους, Κεντρικής Τράπεζας και εμπορικών Τραπεζών. Δεν είναι ευθύνη**

Με την αισχροκερδή πολιτική των funds και των διαχειριστικών εταιρειών είναι ξεκάθαρο ποιος φοράει το αριστερό και ποιος το δεξί παπούτσι

πολιτών και μικρομεσαίων. Σήμερα όμως, την ευθύνη και την εγκληματική αμέλεια των παραπάνω φορέων, την μετακυλίετε στους δανειολήπτες και μάλιστα με τις ευλογίες Κράτους και Δικαιοσύνης. **Κάποιοι μάλιστα δικαστές, έχω ακούσει, ότι διατείνονται ότι οι κόκκινοι δανειολήπτες ευθύνονται για μειώσεις στους μισθούς των δικαστών. Όχι, κύριοι δικαστές, δεν ευθύνονται οι δανειολήπτες για όλα τα κακά που συνέβησαν σε αυτόν τον τόπο. Οι παραπάνω θεσμοί ευθύνονται και εσείς συχνά τους επιβραβεύετε, απλά γιατί αυτοί εξακολουθούν να έχουν το "μαχαίρι και το καρπούζι" και τις τύχες όλων μας στα χέρια τους.**

"Δίκαιον ουκ άλλον τι ή του κρείττονος συμφέρον"...

Και για να ολοκληρώσω το φιάσκο και το άδικο των κόκκινων δανείων, ας δούμε μαζί μια ακόμα αναμφισβήτητη πραγματικότητα.

Σε τι ποσό ανέρχονται σήμερα τα μη εξυπηρετούμενα δάνεια; Όπως έχει γραφτεί πολλές φορές επισήμως, τελευταία, στο ύψος των 80 περίπου δισεκατομμυρίων. Πολύ ωραία! Πόσα χρήματα έλαβαν οι συστημικές τράπεζες από το 2011 από χρήματα του ελληνικού λαού, από τα θεσμικά όργανα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπως «ELA» «ESM» και την Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα; Πάνω από 160 δισεκατομμύρια. Τα χρήματα αυτά δόθηκαν, και μάλιστα με μηδενικά επιτόκια, ακόμα και αρνητικά, για να εξουδετερωθούν οι αρνητικές συνέπειες των κόκκινων δανείων, να ανακεφαλαιοποιηθούν οι τράπεζες, αλλά και να διοχετευτεί η ρευστότητα στην χειμάζουσα Ελληνική Οικονομία. **Μόνο στο α' εξάμηνο του 2020 οι συστημικές τράπεζες έλαβαν από την Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα ρευστότητα πάνω από 38 δισεκατομμύρια, κυρίως για τη στήριξη επιχειρήσεων και νοικοκυριών από τη λαίλαπα της πανδημίας.**

Αντ' αυτού τι έκαναν και τι συνεχίζουν να κάνουν; Πουλάνε τα ενυπόθηκα δάνεια του κόσμου με 5-10% επί του κεφαλαίου, σε διάφορα funds ή διαχειρίστριες εταιρείες, και κατάσχουν τα σπίτια των δανειοληπτών, που με τόσο κόπο απέκτησαν.

Και ρωτώ, εύλογα, το ελληνικό κράτος και τους αρμόδιους: 80 δισεκατομμύρια ιδιωτικό χρέος προς τις τράπεζες, που πωλούνται με 5-10% σε τρίτους, ισοδυναμούν το πολύ με 8 δισεκατομμύρια. Πόσο δύσκολο είναι να δημιουργήσει το ίδιο το κράτος έναν φορέα, έστω μια Bad bank, να αγοράσει το συνολικό ιδιωτικό χρέος με μόλις 8 δισ. και εν συνέχεια να καλέσει τους δανειολήπτες να πληρώσουν τα χρέη τους στο 10-15% σε βάθος 10 ετών; Πόσοι εξ αυτών δε θα ανταποκρινόντουσαν σε μια τέτοια πρόταση; Βάζω στοίχημα όχι πάνω από το 10%. Το 90% όχι μόνο θα ανταποκρινόταν, αλλά θα ήταν και σε θέση να αποπληρώσει την υποχρέωση του αδιάλειπτα.

Σήμερα, οι διαχειριστικές και οι Τράπεζες, τους ζητάνε το 150 και 200% του αρχικού δανείου τους!! Και κάτι άλλο με την ευκαιρία. Εάν ένας επαγγελματίας, σήμερα, πουλήσει τα προϊόντα του με κέρδη έστω και 50% πάνω από το αναμενόμενο φυσιολογικό, κινδυνεύει να μπει στο στόχαστρο της πολιτείας για αισχροκέρδεια. Οι διαχειριστές και τα funds που αγοράζουν με 5-10% και πουλάνε με 200% δεν είναι υπόλογοι αισχροκέρδειας; Πού είναι ο κρατικός μηχανισμός και η δικαιοσύνη σ' αυτό το οικονομικό, αν μη τι άλλο, έγκλημα; Γιατί και το δάνειο, δεν είναι τίποτα περισσότερο από ένα προϊόν.

Το κράτος, λοιπόν, θα μπορούσε μέσα σε ένα μικρό διάστημα, να δημιουργήσει μια Bad bank, να διαθέσει μόλις 8 δισ. που θα μπορούσε να εξασφαλίσει ακόμα και με μια έκδοση ομολόγου, με τίτλο «εξυγίανση του χρηματοπιστωτικού συστήματος της χώρας», και να λύσει το χρονίζον πρόβλημα των NPL's. Έτσι, θα έσωζε ό,τι έχει απομείνει από τις περιουσίες των Ελλήνων πολιτών αλλά και πολλές από τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις που αποτελούν το 98% της Ελληνικής Οικονομίας. Αντ' αυτού, επιλέγει τη λύση του νέου πτωχευτικού νόμου, που σίγουρα θα οδηγήσει σε χιλιάδες κατασχέσεις και πολυδάπανες και χρονοβόρες διαδικασίες, την ίδια στιγμή μάλιστα, που με τις εξελίξεις της πανδημίας, η οικονομία μας είναι για μία ακόμα φορά στα όρια της.

Και θέλω να κλείσω αυτό το άρθρο, με τους αυτονόητους για μένα, και για πολλούς από εσάς, όπως θέλω να ελπίζω, προβληματισμούς, λέγοντας, ότι η λύση της "κακής τράπεζας", όπως την ανέλυσα, η φιλοσοφία των δικαστών, και η στρατηγική των Τραπεζών, που συν τοις άλλοις, σήμερα, δε διοχετεύουν την απόλυτα απαραίτητη ρευστότητα στην πραγματική οικονομία, **είναι στο πλαίσιο μιας ευρύτερης στρατηγικής, που επιβάλλεται από εξωτερικά κέντρα απόφασης και συμφερόντων, έτσι ώστε η Χώρα, πέρα από την απώλεια όλων των στρατηγικών φυσικών και μη πόρων που έχει ξεπουλήσει (τα αναφέραμε στην αρχή του άρθρου) να ξεπουλήσει και σχεδόν όλη την περιουσία των ιδιωτών, κτυπώντας μεταξύ των άλλων, το βασικό κύτταρο του Έλληνα, που είναι η ασφάλεια και η αξιοπρέπεια. Η σημερινή Κυβέρνηση, αλλά και η Αντιπολίτευση, έχουν τεράστιες ευθύνες για ότι ήθελε συμβεί από δω και πέρα, έστω και αν διαγράψουμε αυτές που τους βαρύνουν από το παρελθόν.**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΡΘΡΟ

8 – 10 Ο ρόλος των τραπεζών στη φτωχοποίηση της Ελληνικής κοινωνίας με τις ευλογίες Κεντρικής Τράπεζας και Κράτους

NEWS

12 – 15 Έρευνες – συμβουλές – ανακοινώσεις

ΥΓΕΙΑ

18 – 20 Εμβολιασμός: Θωρακιστείτε έναντι της γρίπης & του πνευμονιόκοκκου

22 – 24 Ιώσεις: Οι συχνοί επισκέπτες του χειμώνα. Πώς θα τις διακρίνουμε από τον κορωνοϊό;

26 – 27 Εμμηνόπαυση: Τι προκαλεί στο σώμα;

28 – 30 Ξηροφθαλμία & χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή στην COVID-19 εποχή

31 – 53 Αφιέρωμα: Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το ανοσοποιητικό μας;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

56 – 58 Πρωτεΐνη: Πόση χρειαζόμαστε καθημερινά;

ΟΜΟΡΦΙΑ

60 – 62 MASKNE: Η ακμή της μάσκας Πώς θα την αντιμετωπίσουμε;

63 Focus στα μάτια

64 – 66 Εμμηνόπαυση: Όμορφη στην εμμηνόπαυση

68 Όλα ξεκινάνε με ένα σωστό καθαρισμό

70 – 71 Εποχική τριχόπτωση: Πέντε έξυπνα χτενίσματα για να την καμουφλάρετε

72 – 74 Καθαρισμός: Το απόλυτο must της περιποίησης

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

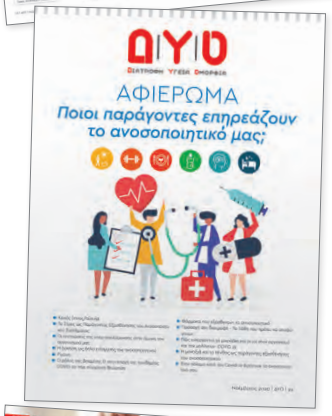
76 – 77 Τηλεργασία: Ανακούφιση ή Επιβάρυνση;

78 – 79 Φοβίες: Πού οφείλονται και πώς αντιμετωπίζονται;

80 – 82 Home Hub: Εναλλακτικοί τρόποι για να περνάμε ευχάριστα τις ώρες μας στο σπίτι

Νέα της Αγοράς

83 – 88



NEWS

ΕΡΕΥΝΕΣ | ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ | ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Q10: Πολύτιμος σύμμαχος για την υγεία

Γράφει η Νεκταρία Καρακώστα,
Δημοσιογράφος Υγείας

Όσο ο καιρός κρυώνει, όλοι προσπαθούν να βρουν τρόπους ενίσχυσης του ανοσοποιητικού τους και προστασίας από τις λοιμώξεις- κυρίως από τη γρίπη και τον κορωνοϊό. Ανάμεσα σε αυτούς κι εγώ, που άρχισα να αναζητώ ένα συμπλήρωμα ενίσχυσης του ανοσοποιητικού μου συστήματος, κάτι που μπορεί να μειώσει τις επιδράσεις του στρες της καθημερινότητας, καθώς διανύω μία περίοδο με πάρα πολλές υποχρεώσεις, αλλά και κάτι να με βοηθήσει από μία κατάσταση που με ταλαιπωρεί ολοένα και συχνότερα το τελευταίο διάστημα, τις ημικρανίες.

Με τη βοήθεια του φαρμακοποιού μου, επέλεξα ένα συμπλήρωμα Q10.

Μαζί με άλλα συμπληρώματα, όπως οι βιταμίνες D και C, το Q10 μπορεί να συμβάλει αποφασιστικά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος αυτή τη δύσκολη περίοδο. Πώς; Το αντιοξειδωτικό συνένζυμο Q10 είναι επίσης ανοσορυθμιστικό και αντιφλεγμονώδες και έχει αποδεδειγμένη δράση στην πρόληψη και στη διαχείριση μιας ποικιλίας ασθενειών με φλεγμονώδη παθογένεση.

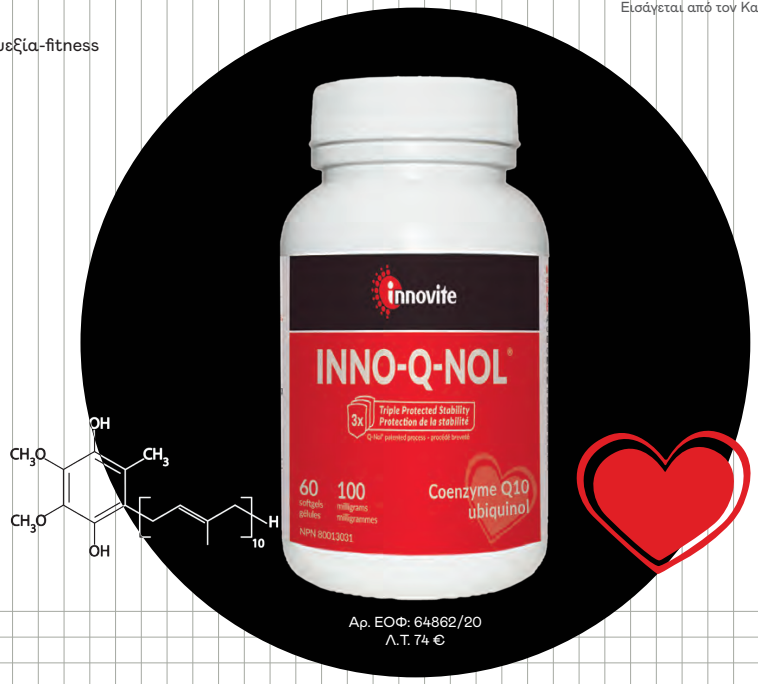
Στη μοριακή παθολογία του COVID-19 αυτό που βλέπουμε συχνά είναι η διαταραχή του συστήματος ρενίνης-αγγειοτενσίνης, μία καταιγίδα κυτοκινών και οξειδωτικό στρες. Τι καλύτερο λοιπόν για να αντιμετωπίσει κανείς το οξειδωτικό στρες από ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό και αντιφλεγμονώδες όπως το Q10;

Όσον αφορά στους συχνούς πονοκεφάλους μου, η ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, μου έδειξε ότι το συνένζυμο Q10 μειώνει τη συχνότητα των ημικρανιών.

Με την έρευνα αγοράς μου διαπίστωσα τέλος ότι στην αγορά είναι διαθέσιμο συμπλήρωμα ουμπικινόλης, που αποτελεί τη βιοενεργή μορφή του συνενζύμου. Η ουμπικινόλη έχει μοναδικά οφέλη για την υγεία και απορροφάται πολύ καλύτερα από την οξειδωμένη μορφή του Q10, την ουμπικινόνη.

αντιοξείδωση
ευεξία-fitness

innovite
Εισάγεται από τον Καναδά



Αρ. ΕΟΦ: 64862/20
Λ.Τ. 74 €

Η βιοενεργή μορφή του Q10

Ενέργεια-Αντιοξείδωση-Υγεία της καρδιάς

Το Inno-Q-Nol® περιέχει ουμπικινόλη KANEKA™, την πιο βιοενεργή και 8 φορές πιο απορροφήσιμη μορφή του Συνενζύμου Q10. Η διαδικασία παρασκευής Q-Nol® (US Patent 6.740.338) διασφαλίζει ότι η ουμπικινόλη παραμένει ενεργή και εγγυημένα σταθερή για μέγιστη ισχύ.

Έρευνες δείχνουν τις πολλαπλές ωφέλειες της Ουμπικινόλης στον οργανισμό

Ενίσχυση της καρδιαγγειακής υγείας • Αύξηση ενέργειας στους άνω των 40 και σε αθλητές
Αντιοξειδωτική προστασία • Μείωση της χρόνιας κόπωσης • Αναπλήρωση του Q10 που χάνεται λόγω στατινών • Εναντίον των πονοκεφάλων/ημικρανιών • Βοήθεια σε νευροεκφυλιστικές νόσους
Αντιμετώπιση της περιοδοντίτιδας • Κατά των χρόνιων πόνων και φλεγμονών

•Non GMO •Χωρίς γλουτένη, σόγια, γαλακτοκομικά, αλλεργιογόνα, τεχνητά χρώματα-αρώματα

Med Melon Αποκλειστική διανομή • Τ: 2310 449 441

medmelon.gr

Η έλλειψη σιδήρου «ρίχνει» το ανοσοποιητικό

Γράφει η Νεκταρία Καρακώστα,
Δημοσιογράφος Υγείας

Χωρίς αρκετό σίδηρο το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί να λειτουργήσει σωστά. Ο σίδηρος είναι απαραίτητος σε όλο το σώμα για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και για να εξασφαλιστεί ότι η καρδιά και οι σκελετικοί μύες μπορούν να λειτουργήσουν σωστά.

Ο σίδηρος διαδραματίζει επίσης ζωτικό ρόλο στην καταπολέμηση λοιμώξεων και ασθενειών. Τα χαμηλά επίπεδα σιδήρου έχουν άμεση επίδραση στο ανοσοποιητικό μας σύστημα και μπορούν να μας κάνουν πιο επιρρεπείς στην εμφάνιση ασθένειας ή/και λοίμωξης. Ο ακριβής μηχανισμός με τον οποίο η έλλειψη σιδήρου επιδρά στο ανοσοποιητικό σύστημα δεν είναι ακόμη γνωστός, ωστόσο κάποιες μελέτες έχουν δείξει ότι επιδρά στα επίπεδα κάποιων ιντερλευκινών και κυτοκινών.

- Μελέτες έχουν αποδείξει ότι στα άτομα που πάσχουν από έλλειψη σιδήρου (σιδηροπενική αναιμία), αυτή επιδρά στην ανοσία (και συγκεκριμένα στη δραστηριότητα των φαγοκυττάρων που «τρώνε» τους ανεπιθύμητους εισβολείς, αλλά και στην ιντερλευκίνη-6 (IL-6), τη σηματοδοτική πρωτεΐνη που ενεργοποιεί τα «όπλα» του ανοσοποιητικού συστήματος). Έχει επίσης διαπιστωθεί ότι η μείωση των αποθεμάτων σιδήρου στον οργανισμό σχετίζεται με μείωση των Τ-κυττάρων.
- Μία άλλη μελέτη (5) έδειξε ότι τα αντισώματα IgG4 είναι πολύ χαμηλότερα στα άτομα που εμφανίζουν έλλειψη σιδήρου.

Σιδηροπενική αναιμία

Η έλλειψη σιδήρου αποτελεί την πιο συχνή διατροφική έλλειψη, καθώς επηρεάζει σε μεγάλο ποσοστό κυρίως τον γυναικείο πληθυσμό αλλά και άτομα βρεφικής και παιδικής ηλικίας.

Είναι σημαντικό να δίνεται μεγάλη σημασία στην παρουσία συμπτωμάτων που φέρει η σιδηροπενική αναιμία με σκοπό την άμεση θεραπεία του ατόμου. Απαραίτητος είναι ο συχνός αιματολογικός έλεγχος, που συμβάλλει τόσο στην πρόληψη, όσο και στη θεραπεία της έλλειψης.

Η σιδηροπενική αναιμία που αφήνεται χωρίς θεραπεία μπορεί να κάνει το άτομο πιο ευαίσθητο σε ασθένειες και λοιμώξεις.

Η χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής, όταν κρίνεται αναγκαία, αλλά και η διατροφική εκπαίδευση του ασθενούς σχετικά με την ποιότητα, την ποσότητα αλλά και τον συνδυασμό των τροφίμων που θα πρέπει να καταναλώνει, είναι επίσης πολύ σημαντικά βήματα.

Βιβλιογραφία

1. Kumar, V., Choudhry, V.P. Iron deficiency and infection. Indian J Pediatr 77, 789–793 (2010). https://doi.org/10.1007/s12098-010-0120-3
2. Cherayil BJ. Iron and immunity: immunological consequences of iron deficiency and overload. Arch Immunol Ther Exp (Warsz). 2010;58(6):407–415. doi:10.1007/s00005-010-0095-9
3. Hassan TH, Badr MA, Karam NA, et al. Impact of iron deficiency anemia on the function of the immune system in children. Medicine (Baltimore). 2016;95(47):e5395. doi:10.1097/MD.0000000000005395
4. Hamad M, Bajbouj K (2016) The Re-Emerging Role of Iron in Infection and Immunity. Integr Mol Med 3: DOI: 10.15761/IMM.1000251.
5. Ekiz, Ceyda & Agaoglu, Leyla & Karakas, Zeynep & Gurel, Nuray & Yalcin, Işik. (2005). The effect of iron deficiency anemia on the function of the immune system. The hematology journal : the official journal of the European Haematology Association / EHA. 5. 579-83. 10.1038/sj.thj.6200574.
6. Beard JL. Iron biology in immune function, muscle metabolism and neuronal functioning. J Nutr. 2001:568-580.
7. www.nhsinform.scot

ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΟΧΗΜΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΣΙΔΗΡΟΥ

SiderAL®
Sucrosomial® Iron

METAFePEI ... ΕΞΥΠΝΑ

Το SiderAL® χάρη στην σουκροσωμική τεχνολογία προσφέρει:

- Υψηλή απορρόφηση και βιοδιαθεσιμότητα[1-3]
- Κλινικά αποδεδειγμένη βελτίωση των αιματολογικών παραμέτρων με μικρή δόση σιδήρου[3]
- Αποφυγή ανεπιθύμητων ενεργειών από το γαστρεντερικό σύστημα[3]

Όταν απαιτείται σίδηρος και φυλλικό οξύ

Σίδηρος (21mg), Φυλλικό οξύ (400mcg), Βιταμίνη C (70mg), D (10mcg), B6 (1mg), B12 (1,75mcg)

Ευχάριστη γεύση
Σε μορφή σκόνης που διαλύεται στο στόμα. Δεν χρειάζεται νερό.

1 φακελίσκος ημερησίως

Για όλες τις περιπτώσεις έλλειψης σιδήρου

Σίδηρος (28mg), Βιταμίνη C (70mg)

1 κάψουλα ημερησίως

Δεν περιέχουν γλουτένη και λακτόζη

Λαμβάνεται οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ανεξάρτητα από την τροφή

ΔΙΠΛΩΜΑ ΕΥΡΕΣΙΤΕΧΝΙΑΣ n. WO 2014/009806

Βιβλιογραφία
1. Fabiano A. et al, Int. J. Molec. Sci. 2018,19,2722 (doi: 10.3390/ijms19092722). **2.** Fabiano A. et al, Eur. J Pharma Sci,11 (2018), 425-431 (doi: 10.1016/j.ejps.2017.10.021). **3.** Gomez-Ramirez S. et al, Pharmaceuticals, 2018,11,97 (doi: 10.339/ph11040097)

SiderAL® ADV 06/2020

WinMedica Serving Health for Life

WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.
Διδύπτοδος 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35, 152 38 Χαλάνδρι,
Τηλ.: 2107488821, Fax: 2107488827
www.winmedica.gr • info@winmedica.gr
Προϊόν έρευνας PharmaNutra Italy

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: SiderAL® Forte 86296/1-10-2014, SiderAL® Folico 86295/1-10-2014. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Μην υπερβαίνετε την συνιστώμενη ημερήσια δοσολογία.

6ο ΔΙΥΘ FORUM
& ΕΚΘΕΣΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ | ΥΓΕΙΑΣ | ΔΟΜΟΡΦΙΑΣ

…αναμένοντας τις ημερομηνίες, μέσα στο ‘21
να βρεθούμε πάλι όλοι μαζί, όπως πάντα,
όταν οι συνθήκες το επιτρέψουν…

Μέχρι τότε: **www.dyomagazine.gr**

@dyomagazine

@dyomagazine.gr

Διοργάνωση

ZITA GROUP ISO 9001-14001 since 1982

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΥΘ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΔΟΜΟΡΦΙΑ

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

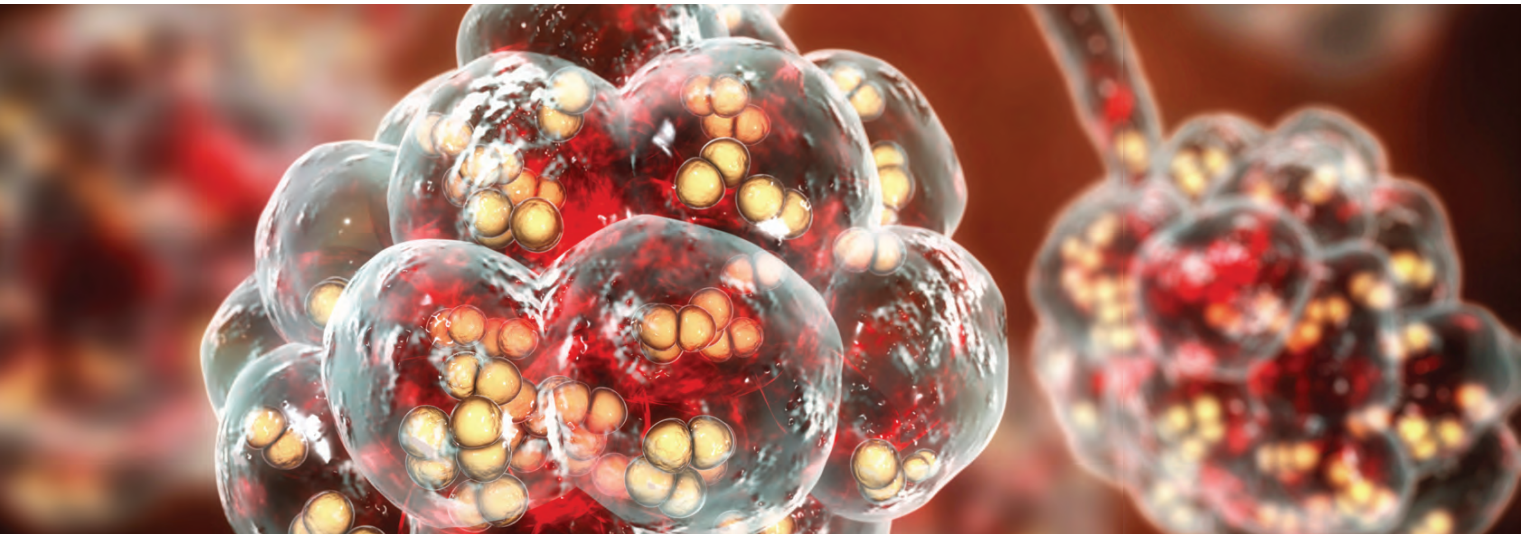
Follow us

ΔΙΥΘ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΔΟΜΟΡΦΙΑ

ΥΓΕΙΑ

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

Θωρακιστείτε έναντι της γρίπης & του πνευμονιόκοκκου



ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ Ν. ΚΟΣΜΑΣ
MD, PhD, FCCP
Επιστημονικός Διευθυντής, Αθηναϊκό Πνευμονολογικό Ινστιτούτο,
E-mail: ath.lung.inst@gmail.com
Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής ΠΝΟΗ & Επιστημονικός Υπεύθυνος Πνευμονολογικού Τομέα, Νοσοκομείο Metropolitan

Φέτος, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει να γίνει όσο το δυνατόν πιο εκτεταμένη προφύλαξη του ανθρώπου έναντι της γρίπης, της πνευμονίας και εμμέσως και της COVID-19 με τα υπάρχοντα εμβόλια. Αυτή τη χρονιά, η κατάσταση είναι πολύ πιο περίπλοκη σε σύγκριση με τα προηγούμενα χρόνια. Αν κάποιος προσβληθεί από γρίπη ή από πνευμονιοκοκκική πνευμονία, γίνεται πολύ πιο ευάλωτος στο να προσβληθεί και από τον κορωνοϊό και να νοσήσει βαριά, γιατί το ανοσοποιητικό του σύστημα δεν επαρκεί για να αντιμετωπίσει όλους αυτούς τους εισβολείς.

ΓΡΙΠΗ

Κάθε χρόνο από τον Νοέμβριο ή τον Δεκέμβριο έρχεται στην χώρα μας η εποχική γρίπη, η οποία κορυφώνεται από τον Ιανουάριο μέχρι και τον Απρίλιο. Σποραδικά κρούσματα, βέβαια, καταγράφονται και σε άλλους μήνες, αλλά το επιδημικό κύμα της γρίπης Α και Β παρατηρείται στους μήνες που προαναφέρθηκαν.

Για την περασμένη χρονιά και από τις 30 Σεπτεμβρίου 2019 έως τις 17 Μαΐου 2020 καταγράφηκαν 254 σοβαρά κρούσματα εργαστηριακά επιβεβαιωμένης γρίπης. Από αυτά τα 233 νοσηλεύτηκαν σε Μ.Ε.Θ. και από το σύνολο των ασθενών αυτών μόνο 94 (37%) είχαν εμβολιαστεί για τη γρίπη. Το ίδιο χρονικό διάστημα καταγράφηκαν συνολικά 116 θάνατοι από εργαστηριακά επιβεβαιωμένη γρίπη. Οι 98 θάνατοι αφορούσαν σε ασθενείς που νοσηλεύτηκαν σε Μ.Ε.Θ και 18 σε ασθενείς χωρίς νοσηλεία σε Μ.Ε.Θ. Επίσης, εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι η συντριπτική πλειοψηφία των θανάτων από γρίπη συνέβησαν σε ανθρώπους που δεν είχαν λάβει αντιγριπικό εμβολιασμό.

Με τον όρο πνευμονιοκοκκική νόσος περιγράφουμε τη λοίμωξη που προκαλείται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου (αλλά περισσότερο τον χειμώνα) από τον στρεπτόκοκκο της πνευμονίας ή πνευμονιόκοκκο. Ο πνευμονιόκοκκος είναι ένα μικρόβιο που προκαλεί μεγάλη νοσηρότητα και θνησιμότητα. Η θνητότητα από πνευμονιοκοκκική λοίμωξη είναι μεγαλύτερη σε όσους είναι άνω των 65 ετών, σε όσους πάσχουν από ορισμένες παθήσεις και στους καπνιστές. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας αποτελεί παγκόσμια απειλή για τη δημόσια υγεία, καθώς προκαλεί σοβαρές ασθένειες, όπως πνευμονία με τις επιπλοκές της (απόστημα πνεύμονα, πυώδη συλλογή υγρού, οξεία αναπνευστική ανεπάρκεια), μηνιγγίτιδα, ωτίτιδα, ενδοκαρδίτιδα, περικαρδίτιδα, σηπτική αρθρίτιδα και βρογχίτιδα και μπορεί να φτάσει και 25–30% θνητότητα σε σοβαρές περιπτώσεις. Ο πνευμονιόκοκκος είναι ένα μικρόβιο που αποικίζει το ρινοφάρυγγα και μεταδίδεται με άμεση επαφή ή εισπνοή των αναπνευστικών εκκρίσεων από ασθενείς και υγιείς φορείς του μικροβίου.

Η είσοδος του μικροβίου στο αίμα, στο 10% περίπου των πασχόντων (διεισδυτική πνευμονιοκοκκική νόσος), εκδηλώνεται με σοβαρά συμπτώματα που σχετίζονται με τη βακτηριαιμία και πιθανώς με σήψη (ιδιαίτερα σε ασθενείς με ανοσοκαταστολή) και με ανεπάρκεια πολλών ζωτικών οργάνων. Ένα επιπλέον στοιχείο που επιβαρύνει τα περιστατικά που προσβάλλονται από πνευμονιόκοκκο είναι πως το μικρόβιο αυτό, παγκοσμίως αλλά και στην Ελλάδα, παρουσιάζει σημαντική αντοχή στα ευρέως χρησιμοποιούμενα αντιβιοτικά, δηλαδή δεν υποχωρεί σε όλες τις περιπτώσεις μετά τη χορήγηση αντιβιοτικών, γεγονός που σχετίζεται με την κατάχρηση αντιβιοτικών τα προηγούμενα χρόνια. Ένα ενδιαφέρον, επίσης, στοιχείο είναι το γεγονός ότι κάποιος που ασθενεί από γρίπη έχει πολλές πιθανότητες στη διάρκεια της ανάρρωσής του να προσβληθεί και από πνευμονιοκοκκική πνευμονία. Σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat για την Ελλάδα, η ετήσια συχνότητα θανάτων από πνευμονιοκοκκική λοίμωξη είναι 9,20 θάνατοι ανά 100.000 πληθυσμού, που αντιστοιχεί περίπου σε 920 θανάτους ετησίως.

ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

Αναμένεται πως, κατά την προσεχή περίοδο γρίπης 2020–2021, ο ιός της γρίπης θα κυκλοφορήσει παράλληλα με τον ιό SARS-CoV-2 που προκαλεί τη νόσο από κορωνοϊό (COVID-19). Αυτή η ιδιαίτερη συγκυρία απαιτεί την πιο πλήρη εφαρμογή του αντιγριπικού εμβολιασμού κατά την προσεχή περίοδο, με προτεραιότητα τον εμβολιασμό των ατόμων που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Στόχος είναι η μείωση των πιθανοτήτων ταυτόχρονης προσβολής και με τους δύο ιούς, που μπορεί να επιβαρύνει την κατάσταση των ασθενών, καθώς και η μείωση του φόρτου των υπηρεσιών υγείας και ειδικότερα των Μονάδων Εντατικής Θεραπείας, ώστε να μπορέσουν να ανταποκριθούν καλύτερα σε μια ενδεχόμενη αυξημένη ζήτηση.

Το αντιγριπικό εμβόλιο πρέπει να χορηγείται εγκαίρως και πριν την έναρξη της συνήθους περιόδου εμφάνισης της έξαρσης των κρουσμάτων γρίπης, δεδομένου ότι απαιτούνται περίπου 2 εβδομάδες για την ανάπτυξη αντισωμάτων. Κατά προτίμηση, ο εμβολιασμός θα πρέπει να ολοκληρώνεται τουλάχιστον 4–6 εβδομάδες προς της ενάρξεως του ετήσιου επιδημικού κύματος της γρίπης στην Ελλάδα (δηλαδή στα μέσα έως τέλος Νοεμβρίου). Επιπρόσθετα, ο εμβολιασμός συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της εποχικής γρίπης για άτομα για τα οποία ενδείκνυται ο εμβολιασμός και δεν πρόλαβαν να εμβολιαστούν εγκαίρως.

Ο αντιγριπικός εμβολιασμός γενικά περιλαμβάνει 1 μόνο δόση του εμβολίου ετησίως. Βρέφη και παιδιά ηλικίας <9 ετών που εμβολιάζονται για πρώτη φορά ή εκείνα <9 ετών που στο παρελθόν είχαν λάβει μόνο 1 δόση εμβολίου γρίπης χρειάζονται 2 δόσεις αντιγριπικού εμβολίου με μεσοδιάστημα τουλάχιστον 28 ημερών.

Σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών της χώρας μας, ο αντιγριπικός εμβολιασμός πρέπει να εφαρμόζεται κατά προτεραιότητα σε άτομα (ενήλικες και παιδιά) που ανήκουν στις παρακάτω ομάδες αυξημένου κινδύνου:

1. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.
2. Παιδιά (6 μηνών και άνω) και ενήλικες με έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα: Χρόνια νοσήματα αναπνευστικού, όπως άσθμα, Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια. Καρδιακή νόσο με σοβαρή αιμοδυναμική διαταραχή. Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη). Μεταμόσχευση οργάνων και μεταμόσχευση μυελού των οστών. Δρεπανοκυτταρική αναιμία (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες). Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα. Χρόνια νεφροπάθεια. Χρόνιες παθήσεις ήπατος. Νευρολογικά – νευρομυϊκά νοσήματα. Σύνδρομο Down.
3. Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικίας κύησης, λεχωΐδες και θηλάζουσες.
4. Άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία (Δείκτη Μάζας Σώματος >40Kg/m2).
5. Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. για νόσο Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα και άλλα).
6. Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν ή διαβιούν με άτομα με υποκείμενο νόσημα, που αυξάνει τον κίνδυνο επιπλοκών της γρίπης.
7. Κλειστοί πληθυσμοί, όπως προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές (σχολείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων κ.λπ.), νεοσύλλεκτοι, ιδρύματα χρονίως πασχόντων και μονάδες φιλοξενίας ηλικιωμένων, καταστήματα κράτησης.
8. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό, λοιποί εργαζόμενοι, φοιτητές επαγγελμάτων υγείας σε κλινική άσκηση) και σε κέντρα διαμονής προσφύγων-μεταναστών.
9. Άστεγοι.
10. Κτηνίατροι, πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, εκτροφείς, σφαγείς και γενικά άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πτηνά ή χοίρους.

Αναμένεται πως κατά την προσεχή περίοδο γρίπης ο ιός της γρίπης θα κυκλοφορήσει παράλληλα με τον ιό SARS-CoV-2. Αυτή η ιδιαίτερη συγκυρία απαιτεί την πιο πλήρη εφαρμογή του αντιγριπικού εμβολιασμού κατά την προσεχή περίοδο, με προτεραιότητα τον εμβολιασμό των ατόμων που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου.

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΙΟΚΟΚΚΟΥ

Ο εμβολιασμός κατά του πνευμονιόκοκκου προφυλάσσει από τον στρεπτόκοκκο της πνευμονίας, ο οποίος προκαλεί μεγάλη νοσηρότητα και θνησιμότητα λόγω εμφάνισης σοβαρής μορφής πνευμονίας, μηνιγγίτιδας και σηψαιμίας, όπως προαναφέρθηκε. Οι πνευμονιοκοκκικές λοιμώξεις εκδηλώνονται συχνότερα κατά τη χειμερινή περίοδο λόγω συγχρωτισμού και κλιματικών συνθηκών αλλά και κατά την αρχή της εαρινής περιόδου.

Αν και οποιοσδήποτε δύναται να προσβληθεί από την πνευμονιοκοκκική νόσο, τα παιδιά κάτω των 2 ετών, οι ενήλικοι άνω των 65 ετών και τα ανοσοκατεσταλμένα άτομα είναι εκείνοι που κινδυνεύουν περισσότερο.

Τα παιδιά που ανήκουν στις ευάλωτες ομάδες και πρέπει να εμβολιαστούν κατά του πνευμονιοκόκκου είναι τα εξής:

1. Ηλικία κάτω των 2 ετών.
2. Πηγαίνουν σε κέντρα φροντίδας παιδιών.
3. Έχουν λοίμωξη από τον ιό της ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας (HIV).
4. Πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, νεφρωσικό σύνδρομο, ανοσοκατασταλτικές παθήσεις, χρόνια αναπνευστική, καρδιακή, ηπατική ή νεφρική νόσο.
5. Πάσχουν από δρεπανοκυτταρική αναιμία.
6. Φέρουν κοχλιακά εμφυτεύματα ή διαφυγή εγκεφαλονωτιαίου υγρού.

Οι ενήλικοι, πάλι, που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο ανήκουν στις εξής κατηγορίες:

1. Ηλικιωμένοι άνω των 65 ετών.
2. Ασθενείς που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις (Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, άσθμα, χρόνια νεφρική νόσος, χρόνια ηπατική νόσος, χρόνια καρδιακή νόσος, σακχαρώδης διαβήτης, αλκοολισμός).
3. Πάσχουν από διαταραχές στη λειτουργία του ανοσολογικού συστήματος (HIV/AIDS, καρκίνος, λειτουργική/ανατομική ασπληνία).
4. Φέρουν κοχλιακά εμφυτεύματα ή διαφυγή εγκεφαλονωτιαίου υγρού.
5. Συστηματικοί καπνιστές.

Υπάρχουν δύο είδη εμβολίων κατά του πνευμονιόκοκκου, το 23δύναμο (ή 5ετές) και το 13δύναμο (ή δια βίου). Το ποιο θα χρησιμοποιήσει κάθε ασθενής ή εάν θα χρησιμοποιήσει συνδυασμό αυτών θα το καθορίσει ο θεράπων ιατρός, ανάλογα με την ηλικία του και το προηγούμενο ιστορικό εμβολιασμών του.

Pfizer

Καινοτομούμε για να αλλάξουμε τις ζωές των ασθενών™

Με την έρευνα για την ανάπτυξη καινοτόμων θεραπειών και εμβολίων:

- επενδύουμε **$8 δισ.** ετησίως στον τομέα Ερευνας & Ανάπτυξης
- διαθέτουμε στην Ελλάδα **φαρμακευτικά προϊόντα ή/και εμβόλια** στους τομείς της ογκολογίας, των λοιμώξεων, των καρδιαγγειακών και μεταβολικών παθήσεων, των σπανίων και αυτοάνοσων νοσημάτων

Στηρίζοντας την Ελληνική Κοινωνία:

- δωρεές συνολικής αξίας άνω των **€2 εκατ.*** για την ενίσχυση ευάλωτων κοινωνικών ομάδων
- δωρεές προς το **Εθνικό Σύστημα Υγείας και Συλλόγους Ασθενών** για την αντιμετώπιση της υγειονομικής κρίσης λόγω **COVID-19**

Συμβάλλοντας στην Εθνική Οικονομία και Απασχόληση:

- η ετήσια άμεση συμβολή της εταιρείας ανέρχεται σε **€184,6 εκατ.****
- **300** εργαζόμενοι σε ένα βραβευμένο εργασιακό περιβάλλον
- **200 νέες θέσεις εργασίας** θα δημιουργηθούν απο την ίδρυση του **Κέντρου Ψηφιακής Τεχνολογίας** στη Θεσσαλονίκη

60 χρόνια στην Ελλάδα

www.pfizer.gr

Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, Ν. Ψυχικό 15451, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας 210-6785800, Αριθ. Γ.Ε.ΜΗ. 000242901000

* αφορά την περίοδο 2015-2019 για δωρεές σχετικά με την υποστήριξη Συλλόγων Ασθενών, ΜΚΟ, εκπαιδευτικών και ερευνητικών προγραμμάτων, υποτροφίες, ιατρικό εξοπλισμό, φάρμακα και εμβόλια

** τα στοιχεία αφορούν το έτος 2019 και περιλαμβάνουν φόρους, ασφαλιστικές εισφορές, επενδύσεις στην έρευνα, μισθούς, πληρωμές προμηθευτών, επιστροφές λόγω υπέρβασης του κλειστού προϋπολογισμού της δημόσιας φαρμακευτικής δαπάνης κλπ.

PP-PFE-GRC-0559-JUN20

Οι συχνοί επισκέπτες του χειμώνα
Πώς θα τις διακρίνουμε από τον κορωνοϊό;

Είμαστε ήδη στην «καρδιά» του φθινοπώρου, μια ανάσα πριν τις γιορτές και ο καιρός φέρνει μαζί του τις εποχιακές ιώσεις, όπως τη γρίπη, το κοινό κρυολόγημα και άλλες που μας ταλαιπωρούν αρκετά συχνά κατά τη διάρκεια του χρόνου.

Φέτος, ωστόσο, ζούμε μια ιδιαίτερη περίοδο με την παρουσία του κορωνοϊού, ο οποίος έφερε νέους κανόνες συμπεριφοράς, με υποχρεωτική χρήση μάσκας στην εργασία, στα καταστήματα αλλά και στα σχολεία. Όμως, κάθε νόμισμα έχει δύο όψεις. Η μάσκα είναι ένας μανδύας προστασίας, μια ασπίδα, όπως αυτή που κρατάνε οι πολεμιστές, για να μην τους λαβώσει ο εχθρός. Δεν είναι μία ακόμη καταπίεση, αλλά απαραίτητη για την ασφάλειά μας.

ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗ

Χειρουργός – Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής & Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ, Επιστημονικός Συνεργάτης Νοσοκομείου «ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ»
e-mail: anatolipataridou@window-slive.com, www.pataridou.gr

Ποιες είναι οι πιο συχνές ιώσεις;

Το κοινό κρυολόγημα: Εμφανίζεται με μπούκωμα, καταρροή, βήχα, φτάρνισμα, πυρετό, διαταραχές όσφρησης, γεύσης και αίσθημα αδυναμίας. Είναι πολύ μεταδοτικό και χρειάζεται προσοχή.

Η φαρυγγίτιδα: Οι συνήθεις ύποπτοι ιοί είναι του κοινού κρυολογήματος και ο Epstein Barr (που προκαλεί λοιμώδη μονοπυρήνωση). Υπάρχει έντονος πόνος στην κατάποση, βήχας, πυρετός και πολλές φορές πρησμένοι αδένες.

Η **λαρυγγίτιδα** που προκαλεί βραχνή φωνή, μέχρι και αφωνία, καθώς και έναν βήχα που ακούγεται σαν «γαύγισμα», ειδικά στα μικρά παιδιά.

Η **αμυγδαλίτιδα**: Εμφανίζεται με πονόλαιμο, πυρετό, εύκολη κούραση, πρήξιμο στο λαιμό και κακοσμία του στόματος.

Η **ιγμορίτιδα** είναι η φλεγμονή των ιγμορείων που μπορεί να μας κάνει τη ζωή δύσκολη με τον έντονο πονοκέφαλο, τη ζάλη και την απίστευτη κούραση που προκαλεί.

Η **ωτίτιδα** είναι η πιο συνηθισμένη λοίμωξη του αυτιού και όλοι όσοι την έχουν περάσει δεν την ξεχνούν, γιατί ο πόνος είναι αφόρητος για μικρούς και μεγάλους.

Βέβαια, στην εποχή που διανύουμε, προκύπτει η εύλογη απορία: είναι ίωση ή μήπως κορωνοϊός, καθώς τα συμπτώματα μοιάζουν; Ο πυρετός, το αίσθημα κόπωσης, ο ξηρός βήχας, είναι τα κατεξοχήν κοινά συμπτώματα. Όμως, η σημαντικότερη διαφορά ανάμεσα στις παραπάνω παθήσεις είναι η δύσπνοια. Στους ασθενείς με κορωνοϊό, η δύσπνοια εμφανίζεται συνή-

STÉRIMAR
Nasal hygiene

Το χαμόγελο του παιδιού

Με την αγορά κάθε συσκευασίας Sterimar η εταιρεία Eifron από 1/9/2020 έως 31/8/2021 προσφέρει 0,25€ στον οργανισμό 'Το Χαμόγελο του Παιδιού'

Ελευθερώνει την αναπνοή στο... ΦΣΣΤ

Ρινικά αποσυμφορητικά Sterimar

- Ανακουφίζει από την αλλεργική ρινίτιδα και το μπούκωμα
- Ενυδατώνει και επαναφέρει τη φυσική υγρασία της μύτης

100% Θαλασσινό Νερό
Για όλη την οικογένεια

- Εξαιρετική μικροδιάχυση για καλύτερη απορρόφηση των ιχνοστοιχείων
- Εργονομικό και ασφαλές ακροφύσιο ιδανικό και για παιδιά

Ισότονο Baby 0-3 ετών
Ισότονο Regular 3 ετών+
Υπέρτονο 3 ετών+

50ml 150 ψεκασμοί, 100ml 300 ψεκασμοί

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

eifron

Θεσσαλονίκη: Λεωφόρος Πολυγύρου 32, 57001 Θέρμη | τηλ. 2310 461 000 | www.eifron.com
Αθήνα: Κωστή Παλαμά 3Α, 15126 Μαρούσι

θως 5-7 μέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων και είναι πολύ έντονη.

Ποιες είναι οι επιπλοκές των ιώσεων;
Αυτό που θέλουμε να αποφύγουμε με τις ιώσεις είναι οι επιπλοκές, όπως πνευμονία, μηνιγγίτιδα, μαστοειδίτιδα στα παιδιά μετά από ωτίτιδα, περιαμυγδαλικό απόστημα, οίδημα στο λάρυγγα που μπορεί να οδηγήσει σε τραχειοστομία, επιπλοκές από τα ιγμόρεια και τους παραρρίνιους κόλπους.

Για να προλάβουμε αυτές τις επιπλοκές χρειάζεται έγκαιρη αξιολόγηση των συμπτωμάτων που επιμένουν, όπως ο πυρετός, ο πονοκέφαλος, η ζάλη, η δύσπνοια και βεβαίως και η αντιμετώπιση των προδιαθεσικών παραγόντων, όπως τα μεγάλα κρεατάκια, το στραβό διάφραγμα, οι άρρωστες αμυγδαλές, η χρόνια ιγμορίτιδα, οι πολύποδες της μύτης και το άσθμα.

Αντιμετώπιση των ιώσεων
Το «κλειδί» στην αντιμετώπιση των ιώσεων είναι η πρόληψη. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος με τον οποίο «ταξιδεύουν» τα μικρόβια, είναι μέσω των χεριών. Γι' αυτό το τακτικό πλύσιμό τους με νερό και σαπούνι, είναι ο πιο βασικός και απλός κανόνας προστασίας για μικρούς και μεγάλους. Ειδικά τα παιδιά πρέπει να μάθουν να πλένουν τακτικά τα χέρια τους, απαραιτήτως κάθε φορά που επιστρέφουν από το σχολείο, μετά την τουαλέτα και πριν από το φαγητό. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι επίσης να θυμόμαστε, όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, να μη βάζουμε μπροστά το χέρι μας, αλλά το εσωτερικό του αγκώνα μας.

Έχω ίωση. Πρέπει να πάρω αντιβίωση;
Είναι πολύ σημαντικό να τονίσουμε ότι στις ιώσεις δεν χρειάζεται χορήγηση αντιβίωσης. Το 85% των λοιμώξεων οφείλεται σε ιούς που αυτοϊώνται, με τα συμπτώματα να υποχωρούν σε 4-5, το πολύ 10 μέρες. Αυτό που χρειάζεται είναι να αφήσουμε την ίωση να «κάνει τον κύκλο της» και απλώς να ανακουφίσουμε τα συμπτώματα με συντηρητική αγωγή που περιλαμβάνει ρινικές πλύσεις με φυσιολογικό ορό, χορήγηση αντιπυρετικών, αντιβηχικών, αντισηπτικών ή αντισταμινικών φαρμάκων, ανάλογα με την περίπτωση.

Αλλεργίες
Βέβαια, το φθινόπωρο δε φέρνει μαζί του μόνο ιώσεις, αλλά και αλλεργίες.

Οι πιο συνηθισμένες αλλεργίες είναι η αλλεργική ρινίτιδα και το αλλεργικό άσθμα. Ο κύριος υπαίτιος για την εμφάνιση των αλλεργιών είναι οι μύκητες, που πολλαπλασιάζονται λόγω της αυξημένης υγρασίας, καθώς και τα ακάρεα της οικιακής σκόνης. Τα συμπτώματα που προκαλεί η αλλεργική ρινίτιδα συνήθως είναι συνάχι, φτέρνισμα, φαγούρα, μπούκωμα στη μύτη και πονοκέφαλος.

> Ο πυρετός, το αίσθημα κόπωσης, ο ξηρός βήχας, είναι τα κατεξοχήν κοινά συμπτώματα. Όμως, η σημαντικότερη διαφορά ανάμεσα στις παραπάνω παθήσεις είναι η δύσπνοια. Στους ασθενείς με κορωνοϊό, η δύσπνοια εμφανίζεται συνήθως 5-7 μέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων και είναι πολύ έντονη.

Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει τη φαρμακευτική αγωγή, τη μείωση της έκθεσης στους αλλεργιογόνους παράγοντες και τη χειρουργική αντιμετώπιση, όταν αυτή είναι απαραίτητη.

Κάποιες συνήθειες που μπορούν να αποβούν σωτήριες, είναι να αερίζετε το σπίτι το πρωί και μετά να κλείνετε ερμητικά τα παράθυρα, να κρατάτε τα παράθυρα του σπιτιού και του αυτοκινήτου σας κλειστά και να καθαρίζετε συχνά το σπίτι, ώστε να απομακρύνονται η σκόνη και τα ακάρεα.

Σωστή διατροφή και άσκηση: Το κλειδί της επιτυχίας
Η διατροφή επίσης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των ιώσεων και των αλλεργιών, διότι βοηθά στον περιορισμό της νοσηρότητας και στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, χωρίς βέβαια να υποκαθιστά άλλες μορφές θεραπείας. Η απώλεια βάρους, η ένταξη αντιοξειδωτικών τροφών, Ω-3 λιπαρών οξέων και προβιοτικών στη διατροφή και γενικά η υιοθέτηση ενός μεσογειακού μοντέλου διατροφής, με έμφαση στην κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, ξηρών καρπών, ψαριών, οσπρίων και στη μικρή ποσότητα κρεατικών και γαλακτοκομικών, θωρακίζει τον οργανισμό και μας κάνει λιγότερο ευάλωτους.

Συνδυαστικά με τη σωστή διατροφή, προσπαθήστε να βάλετε και την άσκηση στη ζωή σας, τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Η άσκηση τείνει να ελαττώσει την εμφάνιση των συστηματικών λοιμώξεων, ενώ συμβάλλει και στη διατήρηση γενικότερης καλής σωματικής και ψυχικής υγείας.

Το μυστικό, λοιπόν, για την αντιμετώπιση των ιώσεων είναι η πρόληψη με ριζική αλλαγή των καθημερινών μας συνηθειών και του τρόπου ζωής μας. Πρέπει να «ακούμε» το σώμα μας και να αξιολογούμε έγκαιρα τα συμπτώματα που επιμένουν, όπως η καταρροή, ο βήχας, το μπούκωμα και ο πονόλαιμος, απευθυνόμενοι στον ειδικό και όχι στο διαδίκτυο.

Άλλωστε, όπως έχει πει και ο Σωκράτης, κανένας δεν έχει δικαίωμα να παραμελήσει τη φυσική αγωγή, γιατί είναι καθήκον του να βρίσκεται σε άριστη φυσική κατάσταση. Είναι ντροπή για έναν άνθρωπο να γεράσει, χωρίς ποτέ να δει την ομορφιά και τη δύναμη του σώματός του. Ω

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Τι προκαλεί στο σώμα;

Η εμμηνόπαυση είναι ένας φυσιολογικός σταθμός στη ζωή κάθε γυναίκας και χαρακτηρίζεται από την οριστική διακοπή της εμμήνου ρύσεως. Η εμμηνόπαυση εμφανίζεται γύρω στα 51 χρόνια, με μια απόκλιση 3–4 ετών. Οφείλεται στη διακοπή της παραγωγής ωοθυλακίων από τις ωοθήκες και σηματοδοτεί αφενός το τέλος της αναπαραγωγικής ικανότητας και αφετέρου την ανεπάρκεια των ορμονών του φύλου, δηλαδή των οιστρογόνων.

ΕΙΡΗΝΗ ΛΑΜΠΡΙΝΟΥΔΑΚΗ

Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης https://emmino.gr/el/, Επιστημονική Διευθύντρια Ευρωπαϊκής Εταιρείας Εμμηνόπαυσης και Ανδρόπαυσης (EMAS) http://www.emas-online.org/, Αρχισυντάκτρια Ιατρικής Επιθεώρησης Maturitas, επίσημου περιοδικού της EMAS https://www.maturitas.org/

Η έλλειψη των οιστρογόνων δημιουργεί συχνά έντονα συμπτώματα και επιπτώσεις στην υγεία και κατ' επέκταση στην καθημερινότητα της γυναίκας.

Συμπτώματα

Προεξάρχοντα συμπτώματα είναι οι εξάψεις. Η έξαψη είναι μια απότομη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος από το στήθος και πάνω που διαρκεί για λίγα λεπτά και μετά υποχωρεί με μεγάλη εφίδρωση. Όταν οι εξάψεις συμβαίνουν το βράδυ, διαταράσσουν την ποιότητα του ύπνου. Χαρακτηριστική είναι και η εναλλαγή των συναισθημάτων, με την επικράτηση νευρικότητας, ευερεθιστότητας και καταθλιπτικού συναισθήματος.

Η αδυναμία συγκέντρωσης και η έλλειψη ενεργητικότητας σε συνδυασμό με την εύκολη κόπωση είναι συμπτώματα που επίσης εμφανίζονται νωρίς στην πορεία της εμμηνόπαυσης. Σημαντική επίπτωση υπάρχει και στη σεξουαλικότητα της γυναίκας, με τη μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας, την εμφάνιση ξηρότητας στον κόλπο και πόνου κατά την σεξουαλική επαφή.

Επίσης, συχνό πρόβλημα είναι η αύξηση του βάρους, με την εμφάνιση κοιλιακής κυρίως παχυσαρκίας, η οποία αποτελεί δείκτη αυξημένου κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης;

Σε αυτές περιλαμβάνονται η οστεοπόρωση, της οποίας η εμφάνιση συσχετίζεται άμεσα με την είσοδο της γυναίκας στην εμμηνοπαυσιακή περίοδο και τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Η οστεοπόρωση οδηγεί σε κάταγμα οστού μετά από ελάχιστο τραυματισμό, όπως η πτώση στο έδαφος κατά τη βάδιση, ή ακόμη και χωρίς να υπάρξει τραυματισμός, όπως οι καθιζήσεις σπονδύλων της σπονδυλικής στήλης.

Ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως του εμφράγματος του μυοκαρδίου και του αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, αυξάνεται σημαντικά κατά την εμμηνόπαυση εξαιτίας της άρσης της προστατευτικής δράσης των οιστρογόνων στα αγγεία.

Τι είναι η πρώιμη εμμηνόπαυση;

Σε πολλές γυναίκες, η εμμηνόπαυση εμφανίζεται νωρίτερα από τα 45 χρόνια της ηλικίας που θεωρείται το κατώτερο φυσιολογικό όριο. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται πρώιμη εμμηνόπαυση. Μία στις εκατό περίπου γυναίκες εμφανίζουν διακοπή της εμμήνου ρύσεως πριν από τα 40 χρόνια της ηλικίας τους. Το φαινόμενο αυτό χαρακτηρίζεται πρώιμη ωοθηκική ανεπάρκεια και εμφανίζεται πιο συχνά σε γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό πρώιμης εμμηνόπαυσης, σε γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε γυναικολογικές επεμβάσεις, καθώς και σε γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε ακτινοθεραπεία ή χημειοθεραπεία. Επίσης, πρώιμη εμμηνόπαυση παρουσιάζουν γυναίκες με γενετικές διαταραχές (π.χ. σύνδρομο Turner), καθώς και γυναίκες με φλεγμονή των ωοθηκών, οφειλόμενη σε αυτοαντισώματα (αντισώματα που παράγει ο οργανισμός εναντίον των ίδιων του των κυττάρων).

Τι είναι η ορμονική θεραπεία;

Είναι η υποκατάσταση των ωοθηκικών ορμονών, δηλαδή οιστρογόνων και προγεστερόνης με ορμόνες που χορηγούνται στη μικρότερη δυνατή δόση. Σε γυναίκες που έχουν μήτρα χορηγείται συνδυασμός οιστρογόνων με προγεστερόνη, ενώ σε γυναίκες που έχουν αφαιρέσει τη μήτρα τους χορηγούνται μόνο οιστρογόνα. Η διάρκεια της θεραπείας εξατομικεύεται με βάση το ιστορικό και τις ανάγκες της κάθε γυναίκας. Η θεραπεία μπορεί να δοθεί σε μορφή χαπιών ή διαδερμικά (αυτοκόλλητα επιθέματα στο δέρμα ή με ζελέ που επαλείφεται στο δέρμα).

Πότε ενδείκνυται η ορμονική θεραπεία;

Πρωτεύων στόχος της ορμονικής θεραπείας είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής. Είναι σαφής η ανάγκη για χορήγηση ορμονικής θεραπείας σε γυναίκες με πολύ έντονες εξάψεις, διαταραχές ύπνου, αρθραλγίες, νευρικότητα, κόπωση, αδυναμία απόδοσης στην καθημερινότητα και καταθλιπτικά συμπτώματα. Η ορμονική θεραπεία προσφέρει, παράλληλα, προστασία από την αυξημένη οστική απώλεια που παρατηρείται τα πρώτα χρόνια μετά την εμμηνόπαυση και εμποδίζει την αύξηση βάρους και την εμφάνιση ατροφιών δέρματος και μυών λόγω της έλλειψης των οιστρογόνων.

Στις γυναίκες με ουρογεννητική ατροφία και σεξουαλική δυσλειτουργία, που δεν έχουν γενικά συμπτώματα, αλλά το πρόβλημά τους εντοπίζεται στον κόλπο, ενδείκνυται η χρήση τοπικής θεραπείας με οιστρογόνα στον κόλπο, με μορφή κρέμας ή κολπικών υποθέτων. Η αγωγή αυτή είναι πολύ αποτελεσματική, ενώ παράλληλα μπορεί να χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς παρενέργειες.

Η πρώιμη ωοθηκική ανεπάρκεια θεωρείται νόσος, δεδομένου ότι σχετίζεται με 3–6 φορές αύξηση του κινδύνου για οστεοπόρωση και πρώιμη καρδιοπάθεια. Ως εκ τούτου, όλες οι γυναίκες με πρώιμη ωοθηκική ανεπάρκεια πρέπει να λαμβάνουν θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης, ανεξαρτήτως της παρουσίας κλιμακτηριακών συμπτωμάτων. Η διάρκεια της θεραπείας είναι συνήθως μέχρι τη φυσιολογική ηλικία εμμηνόπαυσης, δηλαδή τα 50 έτη της ηλικίας.

Πότε αντενδείκνυται;

Η ορμονική θεραπεία αντενδείκνυται σε γυναίκες με ιστορικό καρκίνου του μαστού, καρκίνου του ενδομητρίου ή των ωοθηκών, ενεργό ηπατοπάθεια ή θρομβοεμβολική νόσο. Οι γυναίκες που κάνουν μακροχρόνια χρήση συνδυασμένης ορμονικής θεραπείας (οιστρογόνα + συνθετικά προγεσταγόνα), συνήθως πάνω από 5 χρόνια, μπορεί να έχουν ελαφρά αυξημένο τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Σε απόλυτους αριθμούς όμως ο κίνδυνος καρκίνου του μαστού είναι εξαιρετικά μικρός: 2–4 επιπλέον περιστατικά ανά 1.000 γυναίκες. Χρησιμοποιώντας όμως φυσικές ορμόνες στη μικρότερη δυνατή δόση, πρακτικά ελαχιστοποιούμε τον κίνδυνο σε κλινικό επίπεδο.

Όσον αφορά τη φλεβική θρόμβωση, ο κίνδυνος αφορά τη θεραπεία με χάπια, και κυρίως εντοπίζεται στις καπνίστριες υψηλού σωματικού βάρους. Το πρόβλημα της φλεβικής θρόμβωσης μπορούμε να το παρακάμψουμε χρησιμοποιώντας διαδερμική θεραπεία (αυτοκόλλητα επιθέματα στο δέρμα), τα οποία, σύμφωνα με τα νεώτερα δεδομένα, δεν αυξάνουν τον κίνδυνο θρόμβωσης.

Υπάρχει εναλλακτική θεραπεία;

Ως εναλλακτική θεραπεία του κλιμακτηριακού συνδρόμου χρησιμοποιούνται τα φυτοοιστρογόνα. Πρόκειται για ουσίες που βρίσκονται σε φυτά όπως η σόγια και έχουν ασθενή οιστρογονική δράση. Χρησιμοποιούνται κυρίως σε γυναίκες με φυσιολογική εμμηνόπαυση και ήπια συμπτώματα.

Επίσης, όσον αφορά την ουρογεννητική ατροφία, υπάρχουν μη ορμονικά ενυδατικά σκευάσματα τα οποία χρησιμοποιούνται κολπικά και ανακουφίζουν σε ικανοποιητικό βαθμό τα συμπτώματα της ατροφίας.

Ξηροφθαλμία & χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή στην COVID-19 εποχή

Η τηλε-εργασία και η τηλε-εκπαίδευση που μπήκαν ξαφνικά στη ζωή μας, μάς καθηλώνουν για πολλές ώρες την ημέρα μπροστά στην οθόνη ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή. Την ίδια ώρα, η επικοινωνία με φίλους, η παρακολούθηση θεαμάτων, όλα γίνονται πλέον ψηφιακά. Αυτό δεν είναι χωρίς επιπτώσεις για τα μάτια μας, που ολοένα και συχνότερα εμφανίζουν ξηροφθαλμία.

ΜΑΣΕΛΟΣ ΣΤΕΛΙΟΣ
Ιατρείο Οφθαλμικών Φλεγμονών
Χειρουργός Οφθαλμίατρος

Τι είναι η ξηροφθαλμία;

Ο ρόλος των δακρύων που παράγουν τα μάτια μας είναι πολύπλευρος: α. περιέχουν όλα τα απαραίτητα συστατικά για την προστασία από μολύνσεις, β. περιέχουν θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο για τη διατήρηση της υγείας του Κερατοειδούς και γ. λειτουργούν σαν λιπαντικό μεταξύ των βλεφάρων και του Κερατοειδούς, ώστε οι δύο επιφάνειες να μην τρίβονται μεταξύ τους. Η φυσιολογική ποιότητα και ποσότητα των δακρύων είναι απαραίτητος παράγοντας για τη διατήρηση της καλής όρασης.

Η έλλειψη αυτή, των φυσικών μας δακρύων, ονομάζεται ξηροφθαλμία. Η ξηροφθαλμία μπορεί να έχει σαν αιτία τη μειωμένη παραγωγή των δακρύων ή την αυξημένη εξάτμιση των δακρύων ή και, σε μερικές περιπτώσεις, τον συνδυασμό και των δύο καταστάσεων. Η ξηροφθαλμία είναι μια πολυπαραγοντική νόσος. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως ο αέρας, η χρή-

THEALOZ® DUO
TREHALOSE 3% I HYALURONIC ACID 0.15%

Προστατεύστε εσάς και τους γύρω σας, από τον COVID-19, με τη χρήση μάσκας

Προστατεύστε τα μάτια σας από την ξηροφθαλμία με το Thealoz® Duo

Η παρατεταμένη χρήση μάσκας μπορεί να προκαλέσει ξηροφθαλμία [1]

✔ Χωρίς συντηρητικά ✔ Συμβατό με φακούς επαφής
✔ Κατάλληλο για όλους τους τύπους ξηροφθαλμίας

1. M. Moshirfar et al. Face Mask-Associated Ocular Irritation and Dryness. Ophthalmol Ther (2020) 9:397–400

Théa | let's open our eyes

ση κλιματιστικών, η χρήση φακών επαφής (από το πρωί μέχρι το βράδυ), το διάβασμα, ο καπνός του τσιγάρου και η παρατεταμένη χρήση ηλεκτρονικών μέσων (υπολογιστές, κινητά, tablets), αποτελούν την κύρια αιτία της πρόκλησης ξηροφθαλμίας.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας είναι το τσούξιμο των ματιών, το κάψιμο, η αίσθηση ξένου σώματος στο ανοιγοκλείσιμο των βλεφάρων, η ερυθρότητα και η κακή ποιότητα όρασης.

Ξηροφθαλμία στην digital εποχή

Η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας και του διαδικτύου έχουν καταστήσει τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα tablets και τα smartphones απαραίτητα εργαλεία για κάθε άνθρωπο, ειδικότερα στη νέα καθημερινότητα που καλούμαστε να ανταποκριθούμε λόγω της πανδημίας.

Υπό φυσιολογικές συνθήκες, τα μάτια μας βλεφαρίζουν 12 φορές το λεπτό, κάτι που βοηθάει στην επαρκή έκκριση δακρύων και άρα στη σωστή εφύγρανση των ματιών. Όμως, όταν παρατηρούμε με προσήλωση την οθόνη ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή, οι βλεφαρισμοί μειώνονται στο μισό, με αποτέλεσμα να μην ενυδατώνεται σωστά το μάτι και να προξενείται ξηροφθαλμία. Η κατάσταση αυτή της ξηροφθαλμίας, που προκαλείται από την χρήση ηλεκτρονικών μέσων, ονομάζεται Computer Vision Syndrome, πόσο μάλλον όταν ο χρήστης δουλεύει σε περιβάλλον που κλιματίζεται και επιπλέον φοράει μάσκα.

Χρήση μάσκας και ξηροφθαλμία

Η χρήση μάσκας χρησιμοποιείται παγκοσμίως ως ένα από τα μέτρα προφύλαξης από την μετάδοση του COVID-19, όμως καθημερινά αυξάνονται οι αναφορές για πρόκληση ξηροφθαλμίας σχετιζόμενης με τη χρήση μάσκας. Η μάσκα εμποδίζει την ποσότητα του εκπνεόμενου αέρα να ακολουθήσει ευθεία πορεία, αλλά ο αέρας αυτός πρέπει να εκτονωθεί προς άλλη κατεύθυνση. Η μάσκα ακουμπάει χαλαρά στην ράχη της μύτης, με αποτέλεσμα να αφήνει κενό διάστημα μεταξύ της μύτης και του μάγουλου. Μέσω αυτής της οδού ο εκπνεόμενος αέρας, αφού δεν μπορεί να ακολουθήσει ευθεία πορεία, ακολουθεί πορεία προς τα πάνω. Κατά την πορεία του έρχεται σε επαφή με την επιφάνεια του κερατοειδή, όπου δημιουργούνται συνθήκες αυξημένης εξάτμισης, οδηγώντας σε ξηρές περιοχές (στικτή επιθηλιοπάθεια), με αποτέλεσμα την αίσθηση ξένου σώματος ή άμμου στα μάτια. Αυτή η κατάσταση της ξηροφθαλμίας, που σχετίζεται με τη χρήση Μάσκας, ονομάζεται Mask associated Dry Eye (MADE).

Όταν παρατηρούμε με προσήλωση την οθόνη ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή, οι βλεφαρισμοί μειώνονται στο μισό, με αποτέλεσμα να μην ενυδατώνεται σωστά το μάτι και να προξενείται ξηροφθαλμία

Συμβουλές για καλύτερη διαχείριση της ξηροφθαλμίας

Απλές καθημερινές συνήθειες μπορούν να προστατέψουν τα μάτια σας.

- Συνειδητά προσπαθήστε να βλεφαρίζετε συχνότερα, ειδικά όταν κάθεστε μπροστά στον υπολογιστή. Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις της οθόνης του υπολογιστή σας (φωτεινότητα, αντίθεση & μέγεθος κειμένου).
- Κάντε συχνά διαλείμματα από την χρήση των ψηφιακών μέσων.
- Ελαχιστοποιείστε το χρόνο παραμονής σε περιβάλλον με κλιματισμό, όπου είναι δυνατό.
- Αποφύγετε έκθεση σε συνθήκες σκόνης, καπνού και αέρα.
- Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα εφαρμόζει καλά στο πρόσωπο σας. Εφαρμόστε καλά τα πάνω άκρα της μάσκας και πλύντε τα χέρια σας πριν αγγίξετε το πρόσωπο σας.

Τέλος, η θεραπεία της ξηροφθαλμίας περιλαμβάνει την τοπική χρήση οφθαλμικών σταγόνων, όπως είναι τα τεχνητά δάκρυα που δεν περιέχουν συντηρητικά. Το υαλουρονικό νάτριο θεωρείται ως το καλύτερο ενυδατικό συστατικό και σε συνδυασμό με παράγοντες, όπως η τρεχαλόζη, που προστατεύουν σε βάθος την επιφάνεια του ματιού, προσφέρουν ανακούφιση από τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας. Συμβουλευτείτε τον οφθαλμίατρο ή τον φαρμακοποιό σας.

** Moshirfar, M., West, W.B. & Marx, D.P. Face Mask-Associated Ocular Irritation and Dryness. Ophthalmol Ther 9, 397–400 (2020). https://doi.org/10.1007/s40123-020-00282-6*

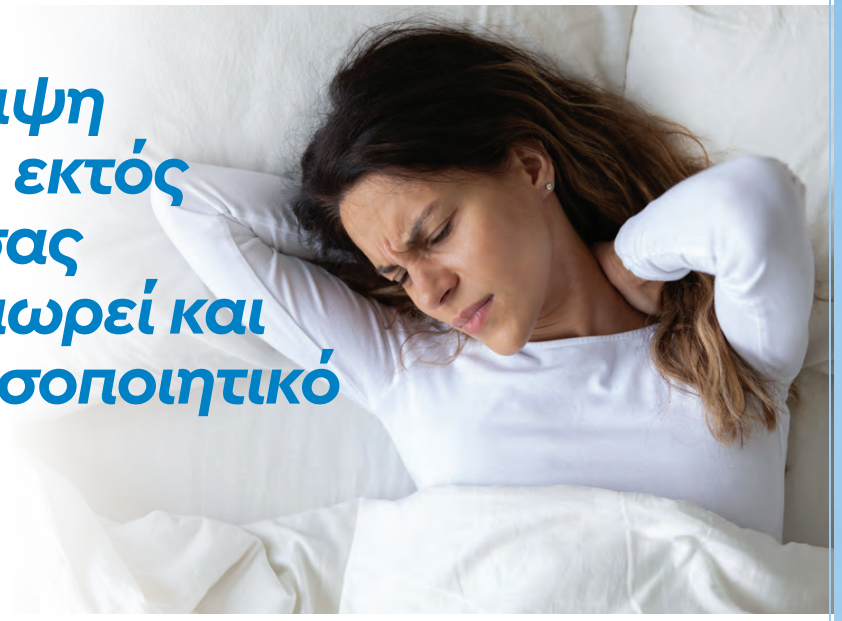
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το ανοσοποιητικό μας;

- Κακός ύπνος/αϋπνία
- Το Στρες ως Παράγοντας Εξασθένησης του Ανοσοποιητικού Συστήματος
- Οι επιπτώσεις της υπερ-απολύμανσης στην άμυνα του οργανισμού μας
- Η άσκηση ως όπλο ενίσχυσης του ανοσοποιητικού
- Ρίγανη
- Ο ρόλος της βιταμίνης D στην εποχή της πανδημίας COVID-19: Μια σύγχρονη θεώρηση
- Φάρμακα που εξασθενούν το ανοσοποιητικό
- Προσοχή στη διατροφή – Τα λάθη που πρέπει να αποφύγουμε
- Πώς εισέρχονται τα μικρόβια και οι ιοί στον οργανισμό και τον μολύνουν- COVID 19
- Η μοναξιά και το πένθος ως παράγοντες εξασθένησης του ανοσοποιητικού
- Στον πόλεμο κατά του Covid-19 φρόντισε το ανοσοποιητικό σου

Η έλλειψη ύπνου, εκτός από εσας ταλαιπωρεί και το ανοσοποιητικό σας



Υπό φυσιολογικές συνθήκες, ο ενδογενής βηματοδότης του ύπνου ρυθμίζει το φαινόμενο «ύπνος – αφύπνιση – εγρήγορση» με περιοδικό τρόπο. Το κυκλικό φαινόμενο ευρίσκεται υπό την επήρεια του φωτός και χημικών ουσιών με κύριο εκπρόσωπο τη μελατονίνη. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται επτά έως οκτώ ώρες κάθε βράδυ. Κατά την διάρκεια του σωστού ύπνου:

- Γίνεται επιδιόρθωση των φθορών, διαδικασία που συντελεί στην επιβράδυνση της βιολογικής γήρανσης και στον εφοδιασμό των ενεργειακών αποθηκών του σώματος με μέγιστη ενεργειακή εφεδρεία.
- Ομαλοποιείται η έκκριση ορμονών και σεροτονίνης.
- Ομαλοποιείται το σύνολο των βιοχημικών κύκλων του σώματος.

Η σωστή διεκπεραίωση των διεργασιών που προαναφέρονται είναι απαραίτητη για τον έλεγχο των φλεγμονών στο ανθρώπινο σώμα, την ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και τη σωστή διάθεση της γλυκόζης. Οι άνθρωποι που δεν κοιμούνται ικανοποιητικά έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών επιπλοκών κατά τη διάρκεια λοιμώξεων.

Μέτρα βελτιστοποίησης του ύπνου σας και συνοδού ενίσχυσης του ανοσοποιητικού σας συστήματος:

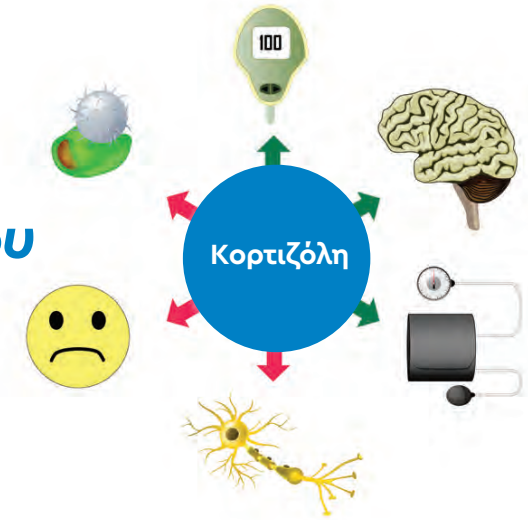
- Συστήνεται η άπλετη έκθεση σε φυσικό φως κατά τη διάρκεια του πρωινού. Το φυσικό φως κατά το πρωινό ομαλοποιεί την έκκριση μελατονίνης, υπναγωγών και αντιφλεγμονωδών ουσιών. Τοποθετήστε το γραφείο σας με ανατολικό προσανατολισμό, κοντά σε παράθυρο και προτιμήστε γραφεία εργασίας με ανατολικό προσανατολισμό.
- Μην υποβάλλετε τον οργανισμό σας σε σκληρή πνευματική ή σωματική εργασία πριν τον ύπνο. Ασκηθείτε επί μισή ώρα νωρίς το πρωί ή νωρίς το απόγευμα.
- Αποφύγετε μεγάλα γεύματα και ποτά κατά το δίωρο που προηγείται του ύπνου, την κατάχρηση καφεΐνης, αλκοόλ, ροφημάτων τύπου cola και το κάπνισμα. Μην καταναλώνετε τις ουσίες αυτές μετά το μεσημέρι.
- Αποσύρετε τις πηγές θορύβου ή φωτός από το υπνοδωμάτιο.
- Να κοιμάστε και να ξυπνάτε την ίδια περίπου ώρα κάθε μέρα.
- Αποφύγετε υπολογιστές, smartphones ή άλλες οθόνες κατά τις ώρες που προηγούνται του ύπνου. Το μπλε φως που εκπέμπουν ενδέχεται να διαταράξει τον ύπνο σας, αλλοιώνοντας την ομαλή έκκριση μελατονίνης.

ΔΡ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΟΣΧΟΒΑΚΗ
Ειδική Παθολόγος

Valetonina®
LONG SIRC
Ο φυσικός τρόπος να νικήσετε την αϋπνία
Μελατονίνη + Βαλεριάνα
Πρωτοποριακός σχεδιασμός που επιτρέπει την απελευθέρωση των δύο συστατικών σε διαφορετικούς χρόνους
- Μείωση του χρόνου επέλευσης του ύπνου
- Παρατεταμένος, ήρεμος και ποιοτικός ύπνος
- Ευχάριστο ξύπνημα

1 δισκίο την ημέρα
Τουλάχιστον 30' πριν τον ύπνο
Μελατονίνη 1mg
Βαλεριάνα 100mg
(εκχύλισμα ρίζας)
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ
Valetonina® adv. 05/2016
WinMedica
Υπηρετούμε τη Ζωή μέσα από την Υγεία
Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να θεωρούνται υποκατάστατα της σωστής και ισορροπημένης διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής
Αρ. Γνωστοπ. ΕΟΦ: 91443/23-12-2015 (Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ).
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.
Υπεύθυνος για την κυκλοφορία του προϊόντος στην Ελλάδα: WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΕ
Οιδίποδος 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35,15238 Χαλάνδρι, Τηλ. 2107488821, Fax 2107488827, info@winmedica.gr
www.winmedica.gr

Το Στρες ως Παράγοντας Εξασθένησης του Ανοσοποιητικού Συστήματος



Δύο πολύ σημαντικά συστήματα του σώματος, το σύστημα του στρες και το ανοσοποιητικό, παίζουν τεράστιο ρόλο στην άμυνα του οργανισμού: Το μεν πρώτο βοηθώντας την προσαρμογή σε όλων των ειδών τα στρεσογόνα ερεθίσματα, το δεύτερο συμμετέχοντας στη μάχη εναντίον ξένων οργανισμών, όπως τα μικρόβια και οι ιοί. Πράγματι, το καλύτερο όπλο που διαθέτουμε εναντίον των ξένων εισβολέων, όπως ο γνωστός μας κορωνοϊός που προκαλεί τη νόσο COVID-19, είναι το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Πειράματα που έγιναν σε φοιτητές τις δύο τελευταίες δεκαετίες του περασμένου αιώνα, έδειξαν ότι το παρατεταμένο στρες των πανεπιστημιακών εξετάσεων αύξανε σημαντικά τις εκδηλώσεις του κοινού κρυολογήματος έπειτα από έκθεση των φοιτητών σε ιούς παρόμοιους με τον κορωνοϊό. Παράλληλη μελέτη μη-εξεταζόμενων φοιτητών, έδειξε ότι άτομα χωρίς στρες, με την ίδια έκθεση στον ιό, δεν ανάπτυξαν καθόλου συμπτώματα κοινού κρυολογήματος. Συνεπώς, τα δεδομένα της τωρινής πανδημίας, με μερικούς ανθρώπους να προσβάλλονται πιο εύκολα από τον κορωνοϊό από άλλους, δεν ξενίζουν.

Το χρόνιο στρες, μέσω των ορμονών του, όπως η κορτιζόλη και οι κατεχολαμίνες, έχει αρνητική επίδραση στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και ιδιαίτερα στην ικανότητά του να εξουδετερώνει μικροβιακούς ή ιϊκούς εισβολείς, έτσι ώστε αυτοί να χάνουν την πρώτη γραμμή της μάχης και μη περνούν συστηματικά μέσα στον οργανισμό καταλήγοντας σε ζωτικά εσωτερικά όργανα, όπως οι πνεύμονες.

Ένα ακόμη ενδιαφέρον στοιχείο είναι ότι σε άτομα με ευπάθεια στον κορωνοϊό που προσβάλλονται από συστηματική λοίμωξη και φλεγμονή, η τελευταία μπορεί να οδηγήσει σε πολύ βαριά νόσο, ακόμη και στο θάνατο. Αυτή η «αχαλίνωτη» θανατηφόρα φλεγμονή περιέργως ξεφεύγει από τους προστατευτικούς μηχανισμούς αντι-φλεγμονής, στους οποίους ανήκει η κορτιζόλη.

Η τελευταία έχει υψηλότατα επίπεδα, τα οποία, όμως, είναι προφανώς ανενεργά. Φαίνεται ότι η ανικανότητα της κορτιζόλης να δράσει οφείλεται σε αλλαγές στα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος που τα καθιστούν ανθεκτικά στην ορμόνη. Ευτυχώς, η αντίσταση αυτών των κυττάρων στην κορτιζόλη μπορεί να υπερκεραστεί από υψηλές δόσεις συνθετικών γλυκοκορτικοειδών, τα οποία, μέχρι στιγμής, είναι η μόνη θεραπεία που μειώνει τη θνητότητα της βαριάς νόσου COVID-19.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Π. ΧΡΟΥΣΟΣ
MD, MACP, MACE, FRCP
Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας,
Διευθυντής, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού, και Ιατρικής Ακριβείας,
Επικεφαλής, Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής,
Μονάδα Κλινικής και Μεταφραστικής Έρευνας στην Ενδοκρινολογία,
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Οι επιπτώσεις της υπερ-απολύμανσης στην άμυνα του οργανισμού μας

Υπάρχει μακρά και έντονη επιστημονική συζήτηση για το κατά πόσο η υπερβολική απολύμανση του περιβάλλοντός μας, ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία, επηρεάζει αρνητικά το ανοσοποιητικό μας σύστημα και κατά συνέπεια την άμυνα του οργανισμού μας.

Σύμφωνα με την ''υπόθεση υγιεινής'' (hygiene hypothesis), που έχει διατυπωθεί εδώ και αρκετά χρόνια, η υπερβολική καθαριότητα κατά την παιδική ηλικία οδηγεί σε λιγότερες μολύνσεις από βακτήρια και ιούς και σε λιγότερη έκθεση σε αλλεργιογόνες ουσίες, με αποτέλεσμα το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού, που βρίσκεται σε φάση ανάπτυξης, να μη δέχεται τα κατάλληλα ερεθίσματα για την ανάπτυξή του και να παραμένει αδύναμο. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους της σημαντικής αύξησης της συχνότητας εμφάνισης του άσθματος και άλλων αλλεργιών, καθώς και πολλών αυτοανόσων και φλεγμονωδών νοσημάτων, που παρατηρήθηκε κατά τον προηγούμενο αιώνα με τη βελτίωση αφ' ενός του βιοτικού επιπέδου που επέφερε η βιομηχανική επανάσταση και αφ' ετέρου των συνθηκών υγιεινής διαβίωσης.

ΣΠΑΝΤΙΔΕΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
Παθολόγος – Κλινικός Φαρμακολόγος
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Site: www.spantide.as
E-mail: spandideas@gmail.com

Είναι γεγονός ότι πολλοί από τους νέους κανόνες υγιεινής, όπως π.χ. η χλωρίωση του νερού, η σωστή αποχέτευση των λυμάτων κ.λπ., συνέβαλαν σημαντικά στη μείωση σοβαρών λοιμωδών νοσημάτων και επιδημιών που μάστιζαν την ανθρωπότητα, όμως η υπερβολική απολύμανση του σώματός μας και του περιβάλλοντος στερεί τον οργανισμό μας από τη δυνατότητα ανάπτυξης του μικροβιώματός του, δηλαδή της πολύ χρήσιμης φυσιολογικής μικροβιακής χλωρίδας του φιλοξενείται στον οργανισμό μας (δέρμα, έντερο, μύτη, μάτια, κόλπος κ.ά.).

Τα υπάρχοντα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν ελεύθερα στην ύπαιθρο σε υποανάπτυκτες χώρες, όπου ελάχιστα μέτρα καθαριότητας επικρατούν, παρουσιάζουν σημαντικά μικρότερη συχνότητα άσθματος και άλλων αλλεργιών, σε σύγκριση με παιδιά αναπτυγμένων χωρών που μεγαλώνουν σε περιβάλλον που επικρατούν αυστηροί κανόνες καθαριότητας. Βέβαια, τα αποτελέσματα αυτά έχουν αμφισβητηθεί από άλλους επιστήμονες, που αποδίδουν τις διαφορές αυτές σε άλλους συνυπάρχοντες παράγοντες.

Με βάση, λοιπόν, τα υπάρχοντα δεδομένα δεν θα πρέπει να είμαστε τόσο σχολαστικοί και εμμονικοί με την υπερ-καθαριότητα και να αφήνουμε ελεύθερα τα παιδιά να μεγαλώνουν στο φυσικό τους περιβάλλον, χωρίς υπερβολές και ακρότητες.

Η άσκηση ως όπλο ενίσχυσης του ανοσοποιητικού

ΠΑΘΕΚΑ ΣΟΦΙΑ
Καθηγήτρια φυσικής αγωγής
- personal trainer

Ζούμε μια νέα εποχή, με νέα δεδομένα και τον COVID-19 ανάμεσά μας. Βιώνουμε μια πανδημία, ζούμε με έναν αόρατο εχθρό που απειλεί κυρίως την υγεία μας. Πέρα από τα μέτρα προφύλαξης, υγειονομικά πρωτόκολλα, περιορισμένα ωράρια, παροδικά lockdown, θα πρέπει να δώσουμε τεράστια σημασία στο πώς θα θωρακίσουμε την υγεία μας και θα τονώσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα λειτουργεί ως ασπίδα προστασίας ενάντια στις λοιμώξεις. Πώς λοιπόν θα το κάνουμε πιο ανθεκτικό μέσα από τη φυσική δραστηριότητα; Τα αποτελέσματα πολλών επιστημονικών ερευνών έχουν δείξει ότι η σωστή και συστηματική άσκηση μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα του αθλούμενου σε τέτοιο σημείο, που να μειώσει τις πιθανότητες για κρυολογήματα και ιώσεις.

Η μέτριας έντασης άσκηση συντελεί στην παραγωγή μακροφάγων, δηλαδή των κυττάρων που προσβάλλουν τα βακτηρίδια. Κατά τη διάρκεια της μέτριας άσκησης, ανοσοκύτταρα κυκλοφορούν στο σώμα μας πιο γρήγορα και έτσι είναι πιο ικανά να σκοτώνουν βακτηρίδια και ιούς. Όταν μια ήπια αθλητική δραστηριότητα επαναλαμβάνεται σε καθημερινή βάση, θωρακίζει το ανοσοποιητικό σύστημα και οδηγεί σε μακροχρόνια ανοσοαπόκριση. Σύμφωνα με την έρευνα του καθηγητή David Nieman, οι άνθρωποι που έχουν εντάξει στο πρόγραμμα τους 40 λεπτά περπάτημα κάθε μέρα παρουσιάζουν τις μισές μέρες με κρυολόγημα από εκείνους που δεν ασκούνται.

Σε μια άλλη έρευνα του Πανεπιστημίου της Β. Καρολίνας, με επικεφαλής τον Dr. David Nieman πάλι, μελέτησαν επί τρεις μήνες 1000 άτομα από 18 έως 85 ετών και παρατήρησαν ότι όσοι έκαναν άσκηση συστηματικά είχαν κατά 50% λιγότερες πιθανότητες να κολλήσουν κάποια ίωση. Ακόμα και αν αυτό συνέβαινε, είχαν πολύ πιο ήπια συμπτώματα. Η άσκηση, όπως σωστά τόνισαν, ενεργοποιεί προσωρινά το «κυτταρικό οπλοστάσιο» του οργανισμού, ώστε να μην κολλήσει κάποιο ιό!

Είναι δεδομένο ότι υπάρχει στενή σχέση μεταξύ της μέτριας συστηματικής άσκησης κι ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος.

Παν μέτρον Άριστον

Προσοχή όμως, σε καμία περίπτωση δεν μιλάμε για έντονη και εξαντλητική γυμναστική, γιατί τότε θα έχουμε ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα.

Η πολύ έντονη, δύσκολη και εξαντλητική σωματική άσκηση μπορεί να μας κάνει πολύ πιο ευάλωτους και επιρρεπείς σε ιώσεις κι άλλες ασθένειες, διότι, λόγω της σωματικής εξάντλησης, αποδυναμώνεται το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ο οργανισμός καθίσταται άκρως ευάλωτος ύστερα από την καταπόνηση και την κούραση, με αποτέλεσμα να μπορούν να εισβάλουν ευκολότερα μικροβιακοί εχθροί προκαλώντας λοιμώξεις, κυρίως στο ανώτερο αναπνευστικό σύστημα.

Η άσκηση ενεργοποιεί προσωρινά το «κυτταρικό οπλοστάσιο» του οργανισμού, ώστε να μην κολλήσει κάποιο ιό!

Μετά από εκτεταμένες έρευνες βρέθηκε ότι η πολύ έντονη άσκηση είναι πηγή οξειδωτικού στρες, καθώς αυξάνει σημαντικά την παραγωγή ελεύθερων ριζών, με σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία.

Οι έρευνες έχουν αποδείξει ότι η άσκηση υψηλής έντασης για περισσότερο από 90 λεπτά τη μέρα μπορεί να κάνει τους ασκούμενους επιρρεπείς σε ιώσεις μέχρι και 72 h μετά την προπόνησή τους.

Σε μια μελέτη που έγινε στο Sport Health sci (2019) οι μελετητές διαπίστωσαν ότι, κατά την έντονη αθλητική δραστηριότητα, το σώμα παράγει ορισμένες ορμόνες που για μικρό διάστημα μειώνουν την ανοσία του οργανισμού απέναντι στις ιώσεις.

Οι δύο πολύ γνωστές σε όλους μας, αδρεναλίνη και κορτιζόλη, αυξάνουν την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα χοληστερίνης και καταστέλλουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Γι' αυτόν τον λόγο παρατηρούμε ιδιαίτερη ευαισθησία στις λοιμώξεις, κυρίως σε αθλητές αντοχής και αθλητές που κάνουν γενικά έντονη αθλητική δραστηριότητα.

Η ήπια και συστηματική άσκηση έχει ευεργετική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα και προσφέρει ευεξία. Επιπλέον, παράγει ενδορφίνες που είναι οι ορμόνες της καλής διάθεσης, της αισιοδοξίας, οι ορμόνες της ευτυχίας!

Επιλέξτε μια αθλητική δραστηριότητα που σας ταιριάζει και δραστηριοποιηθείτε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα σε μέτρια ένταση.

Ποδήλατο, κολύμβηση, τζόκινγκ, περπάτημα στη φύση και πάρα πολλά άλλα αθλήματα μπορούν να βοηθήσουν εσάς και το ανοσοποιητικό σας σύστημα, ώστε να αποφύγετε ή να αντιμετωπίσετε καλύτερα μια ιογενή λοίμωξη...

Το σώμα μας δέχεται συνέχεια επιθέσεις από ιούς και βακτήρια. Διατηρήστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα σε καλή κατάσταση βάζοντας στη ζωή σας την άσκηση!

Η άσκηση είναι το πιο ισχυρό όπλο που έχουμε στα χέρια μας για να περιορίσουμε και να αντιμετωπίσουμε τις αρρώστιες, αρκεί να το χρησιμοποιούμε σωστά!

"Άρισμαρί και ρίγανη, φασκομηλιά, φλισκούνι, θύμος, μυρθιά και καντιφές τρυπούνε μου τ' αρθούνι" *(απόσπασμα από κρητική μαντινάδα)*

Η ρίγανη είναι ένα φυσικό καρύκευμα διατροφής για βελτίωση της γεύσης και για νοστιμιά που χρησιμεύει στη μαγειρική μας από αρχαιοτάτων χρόνων.

Άραγε, την έχουμε συμπεριλάβει στη διατροφή μας μόνο για τη νοστιμιά της;

Ο άνθρωπος, κουβαλώντας τη σοφία της παράδοσης, δεν συμπεριέλαβε τυχαία στη διατροφή του τη ρίγανη (όπως και πάρα πολλά άλλα «αρτύματα», π.χ. δεντρολίβανο, μαϊντανό, άνηθο, κουρκουμά, πιπέρι κ.λπ.) και σίγουρα όχι μόνο για το άρωμα και τη γευστική απόλαυση που προσδίδει στο φαγητό.

Καθένα από αυτά τα βότανα, που έχουν υιοθετηθεί και συμπεριληφθεί στην γαστρονομία μας, κρύβει και έναν πλούτο φυσικής χημείας, που διαμορφώνει ένα απόλυτα απαραίτητο, υγιεινό αποτέλεσμα για τον οργανισμό μας μέσω της κατανάλωσης τροφής.

Ένας τεράστιος αριθμός θρεπτικών συστατικών και απαραίτητων ιχνοστοιχείων διοχετεύεται στο πιάτο μας μέσα από τη διαδικασία της μαγειρικής, για να εξασφαλίσει στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα στοιχεία που χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά, να απορροφήσει τα απαραίτητα για την επιβίωση θρεπτικά συστατικά, αλλά να αντιμετωπίσει και βλαβερούς για την υγεία εισβολείς.

Θα επαναλάβω εδώ το χιλιοειπωμένο αλλά και τόσο αληθινό «το φάρμακό μου είναι η τροφή μου» του Ιπποκράτη. Και πράγματι, η τροφή μας είναι ουσιαστικά το φάρμακό μας!

Ας εξετάσουμε, λοιπόν, την ιδιαίτερα αρωματική και γευστική ρίγανη από την πλευρά των φαρμακευτικών ιδιοτήτων της.

Η ρίγανη, με προεξέχουσα την ελληνική ρίγανη που θεωρείται από τις καλύτερες παγκοσμίως, περιέχει ένα υψηλό αριθμό φαρμακευτικών ουσιών, με δύο βασικές, την καρβακρόλη και τη θυμόλη, οι οποίες της προσδίδουν τις ιδιαίτερες φαρμακευτικές της ιδιότητες, την αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή, βακτηριοκτόνα, αποχρεμπτική και αντιοξειδωτική της δράση.

Το καθαρό ριγανέλαιο αυτούσιο είναι καυστικό και ερεθιστικό για το βλεννογόνο του στόματος, έτσι δεν θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως πόσιμο, παρά μόνο από τη στιγμή που εγκλωβίστηκε σε μορφή μαλακής κάψουλας, που του δίνει την δυνατότητα να περνά τον πεπτικό σωλήνα και να φθάνει στο στομάχι, όπου το περίβλημα της κάψουλας διαλύεται και το ριγανέλαιο απελευθερώνεται για να προσφέρει στον οργανισμό τις ευεργετικές του ιδιότητες.

Έτσι, οι αντιοξειδωτικές του ιδιότητες μας προστατεύουν από τις ιογενείς λοιμώξεις και εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα.

Έχει αντισηπτικές, αντιβακτηριακές ιδιότητες, βοηθά στην αντιμετώπιση του κοινού κρυολογήματος, της γρίπης και των ιώσεων.

Επίσης, έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, βοηθά στο πεπτικό, στα φουσκώματα, δρώντας στα εσωτερικά παράσιτα.

Ακόμα δρα επικουρικά σε πόνους περιόδου, ουρολοιμώξεις και κυστίτιδες.

Οι ιδιότητες αυτές του ριγανέλαιου, εκτός από την καρβακρόλη- θυμόλη που προαναφέραμε, οφείλονται στα ιχνοστοιχεία και βιταμίνες που περιέχει: ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, κάλιο, βιταμίνη Ε, βιταμίνη Κ.

Εκτός από τη χρήση της ρίγανης στο φαγητό μας που του προσδίδει γεύση και άρωμα, η χρήση του ριγανέλαιου για ασπίδα προστασίας και όπλο συγχρόνως για την υγεία μας είναι ένα δώρο της ελληνικής φύσης που μας προσφέρεται, αρκεί να το κατανοήσουμε και να το αξιοποιήσουμε! Δ

ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ
Φαρμακοποιός

ΠΕΡΙΕΧΕΙ 88% ΚΑΡΒΑΚΡΟΛΗ
HealthSign SUPPLEMENTS
HS Oregano Oil
30 Soft Gels
HealthSign
HS Oregano Oil
Συμπλήρωμα Διατροφής Ριγανέλαιο από αυθεντική Ελληνική ρίγανη
30 μαλακές κάψουλες
ΕΟΦ
GMP
Καρβακρόλη 88% και θυμόλη:
Δύο φαινόλες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση!
www.health-sign.gr

Ο ρόλος της βιταμίνης D στην εποχή της πανδημίας COVID-19: Μια σύγχρονη θεώρηση

ΣΠΥΡΟΣ Ν. ΚΑΡΡΑΣ
Ενδοκρινολόγος
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ
Μεταδιδακτορικός Ερευνητής
Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών
karraspiros@yahoo.gr
http://www.spiros-karras.gr/

Η πανδημία COVID-19 έχει επηρεάσει δραματικά την καθημερινότητα του σύγχρονου κόσμου, με κοινωνικές, οικονομικές και ψυχολογικές προεκτάσεις. Σημαντικός παράγοντας κινδύνου εμφάνισης της λοίμωξης είναι η εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος που συχνά εμφανίζεται σε προχωρημένη ηλικία, παχυσαρκία, σακχαρώδη διαβήτη και άλλα χρόνια νοσήματα. Από την άλλη μεριά, τα τελευταία 20 χρόνια, σημαντικός όγκος πειραματικών και κλινικών δεδομένων έχει καταδείξει ότι η γνωστή στεροειδική ορμόνη βιταμίνη D είναι ένας ισχυρός επιγενετικός ρυθμιστής, που επηρεάζει περισσότερα από 2.500 γονίδια, επιδρώντας στο παθογενετικό υπόβαθρο χρόνιων νοσημάτων, όπως ο καρκίνος, ο σακχαρώδης

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η πρώτη επιλογή στην έλλειψη ή ανεπάρκεια Βιταμίνης D

UNI-PHARMA
Pharmaceutical Laboratories S.A.
www.uni-pharma.gr

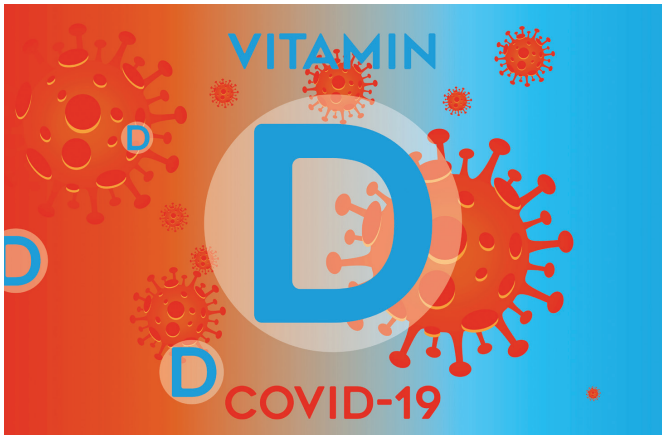
Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας.
Να μην γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα προϊόντα δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.

διαβήτης και οι αυτοάνοσες ασθένειες. Επιπρόσθετα, η βιταμίνη D εμφανίζει σημαντική ανοσοτροποποιητική επωφελή δράση, επιδρώντας με πληθώρα μηχανισμών επί των ανοσοϊκανών κυττάρων, ως κομβικός καταστολέας της συστηματικής φλεγμονής, βιοφαινόμενο που χαρακτηρίζει τη λοίμωξη από COVID-19.

Η βιταμίνη D επιδρά επαγωγικά στη μείωση λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένου και του COVID-19: Η ευεργετική αυτή δράση επιτελείται διαμέσου μιας ποικιλίας μηχανισμών, όπως η διατήρηση ανέπαφων επιθηλιακών στρωμάτων, η μείωση της επιβίωσης και της αναπαραγωγικής ικανότητας των ιών, μειώνοντας με αυτόν τον τρόπο την ενεργοποίηση του "καταρράκτη" της φλεγμονώδους αντίδρασης και κυτοκινών και αυξάνοντας παράλληλα τις συγκεντρώσεις του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτενσίνης 2 (ACE2), συντελώντας στον περιορισμό της επέκτασης της φλεγμονής.

Πειραματικά μοντέλα αναδεικνύουν ότι οι υψηλότερες συγκεντρώσεις 25(OH)D στον ορό σχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου και σε περίπτωση ενεργού νόσου, σχετίζονται με ηπιότερη κλινική εικόνα και εκβάσεις.

Τα δεδομένα αυτά ενισχύονται και από μελέτες παρατήρησης από τη Γερμανία, το Ισραήλ, την Κορέα, την Ελβετία, το Ηνωμένο Βασίλειο και τις ΗΠΑ, αναφορικά με την αντίστροφη συσχέτιση της 25-υδροξυβιταμίνης D [25(OH)D] στον ορό, με την επίπτωση ή τη σοβαρότητα του COVID-19 -όσο πιο υψηλή ήταν η συγκέντρωση της βιταμίνης D, τόσο μικρότερος ο κίνδυνος εμφάνισης της νόσου. Ειδικότερα, μια μεγάλη μελέτη από τις ΗΠΑ έδειξε ότι το θετικό ποσοστό SARS-COV-2 ήταν 40% μικρότερο για συγκέντρωση 25 (OH) D, 40–59 ng/ml από ό,τι για 20 ng/ml.



Παρ' όλα αυτά, θα μπορούσε να υποτεθεί ότι αυτή η συσχέτιση καταγράφηκε ως συνέπεια (επιφαινόμενο) του COVID-19, θεωρώντας ότι η συγκέντρωση της βιταμίνης D μειώνεται λόγω της λοίμωξης και δεν αποτελεί την αρχική αιτία αυτής.

Σε κάθε περίπτωση, στην εποχή της ιατρικής που βασίζεται σε κλινικά δεδομένα και μελέτες, είναι απαραίτητη η επιβεβαίωση της ευεργετικής δράσης της χορήγησης της βιταμίνης D σε ασθενείς με COVID-19 μέσω τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων μελετών. Στο πεδίο αυτό, την παρούσα στιγμή, οι διαθέσιμες μελέτες είναι ελάχιστες.

Παρ' όλα αυτά, πρόσφατα αναφέρθηκαν θετικά αποτελέσματα από μια πιλοτική τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή θεραπείας με βιταμίνη D (καλσιφεδιόλη, μορφή που δεν κυκλοφορεί στη χώρα μας) από την Ισπανία, καθώς αναμένονται τα αποτελέσματα πολυάριθμων μελετών που βρίσκονται σε εξέλιξη.

Επί του παρόντος, ενώ τα στοιχεία συνηγορούν ότι η λήψη συμπληρωμάτων με βιταμίνη D ενδέχεται να εμφανίζει οφέλη έναντι του COVID-19, τα διαθέσιμα δεδομένα, που ενδεχομένως θα ενίσχυαν την επίσημη σύσταση λήψης συμπληρωμάτων με βιταμίνη D για την πρόληψη της νόσου από την ιατρική κοινότητα και από την πολιτική δημόσιας υγείας, κρίνονται μη επαρκή.

Φάρμακα που εξασθενούν το ανοσοποιητικό

Το ανοσοποιητικό είναι ένα περίπλοκο σύστημα αμυντικών μηχανισμών που περιλαμβάνει πολλά επίπεδα· δέρμα, βλεννογόνοι και εκκρίσεις, εξειδικευμένα κύτταρα του αίματος, ειδικές ουσίες με αντιμικροβιακή και αντιϊκή δράση (κυτταροκίνες) κ.ά. Η ομαλή του λειτουργία συμβάλλει τα μέγιστα στην άμυνα του οργανισμού έναντι των μικροσκοπικών εχθρών μας και η τρέχουσα συγκυρία της πανδημίας της Covid-19 το έχει επαναφέρει, τρόπον τινά, στην επικαιρότητα.

Υπάρχουν πολλές αιτίες πίσω από ένα «νωχελικό» ανοσοποιητικό. Εξαιρώντας τις εκ γενετής καταστάσεις, που δεν αποτελούν αντικείμενο αυτού του άρθρου, μια σειρά από συμπεριφορές, άλλοτε απαραίτητες και άλλοτε όχι, μπορούν να οδηγήσουν στην εξασθένιση ενός κατά τα άλλα υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος. Ενδεικτικά αναφέρονται η έλλειψη ύπνου, η παχυσαρκία και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, η ανεπάρκεια βιταμίνης D, η μη ισορροπημένη διατροφή και η κατάχρηση ουσιών και αλκοόλ. Ωστόσο, μια από τις σημαντικότερες αιτίες είναι η λήψη συγκεκριμένων φαρμακευτικών ουσιών.

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η καταστολή του ανοσοποιητικού είναι επιθυμητή προκειμένου να αντιμετωπιστούν καταστάσεις που προκαλούνται από την υπερδιέγερσή του (αυτοάνοσα νοσήματα και ρευματικές παθήσεις αλλά και αποτροπή απόρριψης του μοσχεύματος μετά από μεταμόσχευση). Σε άλλες περιπτώσεις είναι παρενέργεια της θεραπείας, όπως χαρακτηριστικά συμβαίνει στη χημειοθεραπεία του καρκίνου.

ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΚΑΗΜΕΝΤΙΔΗΣ
Κλινικός Φαρμακοποιός (MSc Κλινική Φαρμακευτική, MSc Διαχείριση Γήρανσης και Χρόνιων Νοσημάτων) Ψυχιατρική Κλινική «Αγία Αικατερίνη», Θεσσαλονίκη
https://clinicalpharmacist.gr

Ακολουθεί μια σύντομη αναφορά στα φάρμακα με ανοσοκατασταλτική δράση:

- **Κορτικοστεροειδή:** Αναφερόμενα συχνά και ως «κορτιζόνες», φάρμακα όπως η πρεδνιζολόνη και η μεθυλοπρεδνιζολόνη, η δεξαμεθαζόνη και η υδροκορτιζόνη, όταν λαμβάνονται για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα ή σε μεγάλες δόσεις, εξασθενούν το ανοσοποιητικό.
- **Νοσοτροποποιητικά αντιρρευματικά φάρμακα:** Αζαθειοπρίνη, μεθοτρεξάτη, κυκλοσπορίνη, λεφλουνομίδη, απρεμιλάστη κ.ά.
- **Ανοσοτροποποιητικά φάρμακα:** Φινγκολιμόδη, φουμαρικός διμεθυλεστέρας.
- **Βιολογικοί παράγοντες:** Ινφλιξιμάμπη, ετανερσέπτη, ανταλιμουμάμπη, γκολιμουμάμπη, σερτολιζουμάμπη, ουστεκινουμάμπη, σεκουκινουμάμπη κ.ά.
- **Χημειοθεραπευτικά φάρμακα κατά του καρκίνου:** Ανθρακυκλίνες, αντιμιτωτικά φάρμακα, αλκυλιωτικοί παράγοντες, αντιμεταβολίτες, αναστολείς της τοποϊσομεράσης.

Επιπρόσθετα, η πρόσφατη έρευνα έχει επισημάνει ορισμένα φάρμακα που, ενώ δεν ανήκουν στα τυπικά ανοσοκατασταλτικά, εντούτοις μπορούν να εξασθενήσουν το ανοσοποιητικό. Τέτοια είναι ορισμένα αντιψυχωσικά φάρμακα, όπως η ρισπεριδόνη, αλλά και τα αντιβιοτικά, γεγονός που τονίζει ακόμα εντονότερα τη σημασία της ορθολογικής χρήσης των φαρμάκων μέσω της εκπαίδευσης τόσο των ασθενών όσο και των επαγγελματιών υγείας που τους φροντίζουν.

Προσοχή στη διατροφή – Τα λάθη που πρέπει να αποφύγουμε

Ένα θέμα υγείας που κυριαρχεί τους χειμερινούς μήνες είναι το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι το σύνολο των αμυντικών μηχανισμών του οργανισμού μας έναντι των ιών, των βακτηρίων και άλλων παθογόνων μικροοργανισμών. Η κατάσταση του ανοσοποιητικού μας συστήματος εξαρτάται από πολλούς παράγοντες: από τη συνολική κατάσταση του οργανισμού, τις ορμονικές διαταραχές, τη γήρανση, το στρες και τη διατροφή. Όσον αφορά τους παράγοντες που εμείς μπορούμε να επηρεάσουμε είναι η τήρηση κανόνων υγιεινής, η σωστή διατροφή, ο επαρκής ύπνος και η τακτική άσκηση.

Μια ισορροπημένη διατροφή που χαρακτηρίζεται από ποικιλία τροφίμων και μέτρο μπορεί να ενισχύσει την ανοσία. Από την άλλη, διάφορες συνθήκες ή συνήθειες που σχετίζονται με τη διατροφή μπορούν να οδηγήσουν σε εξασθένηση του ανοσοποιητικού. Ας δούμε τι πρέπει να προσέχουμε:

- Αποφύγετε τις αυστηρές και πολύ χαμηλά ενεργειακές δίαιτες. Μια διατροφή πολύ φτωχή σε θερμίδες μπορεί να οδηγήσει σε αποδυνάμωση του οργανισμού. Μελέτες δείχνουν ότι η χαμηλή ενεργειακή πρόσληψη, καθώς και οι αυστηρές υποθερμιδικές δίαιτες (κάτω από 1200Kcal), φθίνουν την ανοσολογική λειτουργία.
- Η παχυσαρκία σχετίζεται με φλεγμονή χαμηλού βαθμού. Η παχυσαρκία φαίνεται να δημιουργεί πρόβλημα στη λειτουργία των Τ- λεμφοκυττάρων. Επίσης, από μελέτες φαίνεται ότι η υπερκατανάλωση θερμίδων και η αποθήκευση λίπους πάνω από τα επιτρεπτά όρια καθιστά τον οργανισμό πιο ευπαθή στις μολύνσεις.
- Διατροφές που δεν έχουν μεγάλη ποικιλία και βασίζονται κυρίως σε επεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στην ανοσολογική λειτουργία, καθώς οι δίαιτες αυτές μπορεί να μην είναι επαρκείς σε θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού, όπως η βιταμίνη C, ο ψευδάργυρος, το σελήνιο, ο σίδηρος και οι πρωτεΐνες.
- Διάφορες μελέτες δείχνουν πως η συχνή και υψηλή κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με χαμηλή απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Στην Ελλάδα παρατηρείται έλλειψη βιταμίνης D σε πολύ μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού. Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει γνωστό πως η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης D συνδέεται με την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Ελέγξτε τα επίπεδα της βιταμίνης D στο αίμα σας και συμβουλευτείτε τον ιατρό σας ή τον διαιτολόγο σας για το αν χρειάζεται να λάβετε κάποιο συμπλήρωμα.

ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ ΑΣΤΕΡΙΑ
MSc, PhDc
Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών
MSc στην Κλινική Διατροφή
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

almora PLUS® IMMUNE
CISTUS COMPLEX
ΙΣΧΥΡΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

15 φυτικές κάψουλες

4 ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΔΡΑΣΕΙΣ
Cistus creticus
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΥΤΟΣ
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ Zn
ΣΕΛΗΝΙΟ Se

Το almora PLUS® CISTUS COMPLEX
είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής με ειδικά μελετημένη σύνθεση που συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Να μην γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας 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.
Αριθμ Γνωστ ΕΟΦ: 54310/22-05-2020. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.

ELPEN

ELPEN Α.Ε Φαρμακευτική Βιομηχανία
Τμήμα Consumer Health Care & OTC, Λεωφόρος Μαραθώνος 95, 190 09 Πικέρμι Αττικής, Τηλ.: 211-1865347 www.elpen.gr

ALM/FPA/09-2020/18

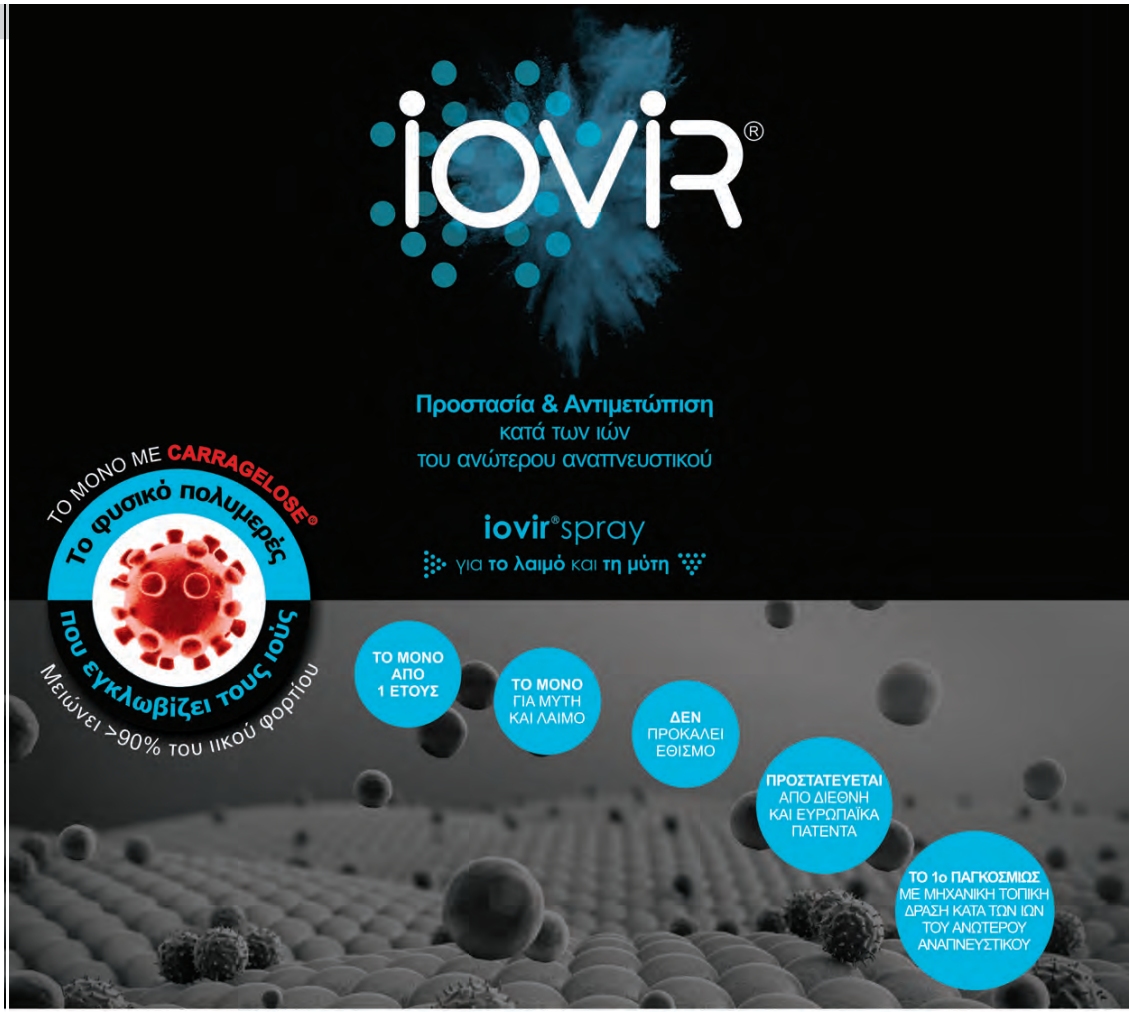
Πώς εισέρχονται τα μικρόβια και οι ιοί στον οργανισμό και τον μολύνουν- COVID 19

Τα μικρόβια και οι ιοί (αόρατοι με γυμνό μάτι μικροοργανισμοί) προσβάλλουν τον ανθρώπινο οργανισμό, εισερχόμενα σε αυτόν από διάφορες πύλες εισόδου. Μάλιστα, ανάλογα με το μικρόβιο, η είσοδος διαφέρει.

ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ
Φαρμακοποιός

Το δέρμα και ειδικά η λύση της συνέχειάς του, δηλαδή οι αμυχές, πληγές, τραύματα, είναι μια πηγή εισόδου, οι βλεννογόνοι του οφθαλμού, της μύτης, του αυτιού, των γεννητικών οργάνων, της ουρήθρας και του απευθυσμένου μπορούν επίσης να διευκολύνουν την είσοδο μικροβίων. Ακόμα, το στόμα και στη συνέχεια η αναπνευστική οδός και το πεπτικό σύστημα είναι βασικές οδοί εισβολής στον οργανισμό. Σχετικά με τους ιούς του κοινού κρυολογήματος, της γρίπης, του πνευμονιόκοκκου και των κορωνοϊών, όπως ο SARS CoV-2 η είσοδος "προτίμησής" τους είναι κυρίως ο ρινοφάρυγγας και οι οφθαλμοί.

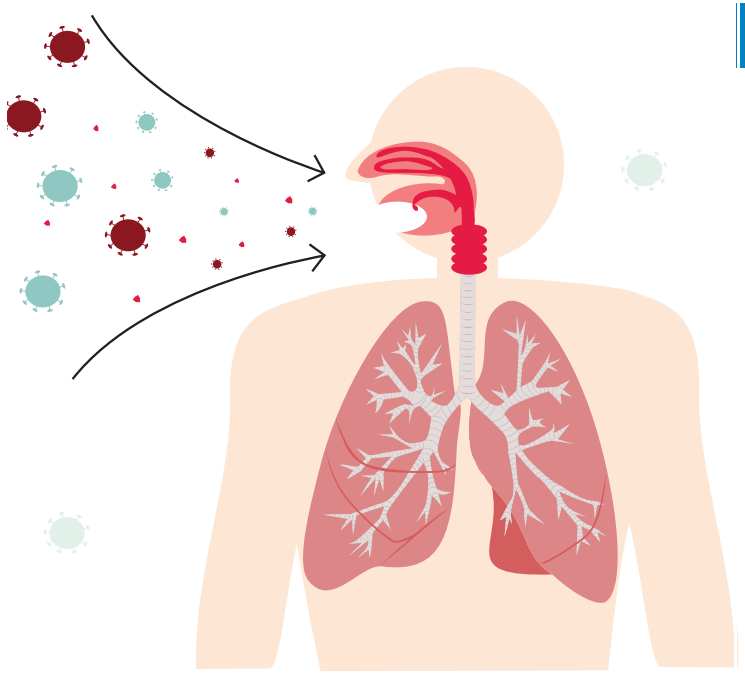
Οι ιοί συχνά δε θεωρούνται ζώντες οργανισμοί, γιατί δεν έχουν την ικανότητα να αναπαράγονται, και πρακτικά χρησιμοποιούν άλλα κύτταρα για να επιβιώσουν, δηλα-



δή ζουν παρασιτικά. Με την είσοδό τους στον οργανισμό προσκολλώνται σε υγιή κύτταρα, πολλαπλασιάζονται, προσβάλλουν όλο και περισσότερα υγιή κύτταρα, επεκτείνοντας και εξαπλώνοντας τη λοίμωξη στον οργανισμό. Το βασικό όπλο προστασίας είναι ο εμβολιασμός, που δυστυχώς όσον αφορά στο SARS-CoV-2 δεν είναι ακόμα διαθέσιμος.

Σαν αποτέλεσμα, οι τρόποι προστασίας μας έναντι των ιών εντοπίζονται: 1. Στον αποκλεισμό, κατά το δυνατόν, της εισόδου τους στον οργανισμό. Ως προς αυτό οι οδηγίες είναι ξεκάθαρες: -αποφυγή συνωστισμού -χρήση μάσκας -αυστηροί κανόνες υγιεινής (σχολαστικός καθαρισμός χεριών, επιφανειών) -αποφυγή επαφής των χεριών με στόμα-μάτια 2. Σε περίπτωση που εισέλθουν, να μην τους "επιτραπεί" η προσκόλλησή τους στα υγιή κύτταρα του οργανισμού, άρα να μην τους δοθεί η δυνατότητα να αποκτήσουν ικανότητα πολλαπλασιασμού, άρα παρασιτικής "ζωής" μέσω των υγιών κυττάρων του οργανισμού. Οι έρευνες για την δημιουργία καινοτόμων, τελευταίας τεχνολογίας προϊόντων προς επίτευξη αυτού του σκοπού είναι επιτακτικές για να ενισχύσουν το οπλοστάσιο της επιστήμης κατά των ιογενών λοιμώξεων.

Τα τελευταία χρόνια έχει δημιουργηθεί ένα φυσικό προϊόν που περιέχει την ουσία Carragelose®, η οποία απομονώνεται από τα θαλάσσια ροδοφύκη και δρα επικαλύπτοντας τους βλεννογόνους του ρινοφάρυγγα. Η επικάλυψη αυτή του ρινοφάρυγγα, που επιτυγχάνεται με την εφαρμογή ψεκασμών του προϊόντος, ουσιαστικά δημιουργεί έναν αρκετά αποτελεσματικό φραγμό, που εμποδίζει την προσκόλληση των ιών του αναπνευστικού στα υγιή κύτταρα. Με αυτό τον τρόπο η Carragelose®μπορεί να μειώσει σημαντικά το ιικό φορτίο, βοηθώντας έτσι αποτελεσματικά στην πρόληψη των ιώσεων.



Η μέθοδος ψεκασμών με Carragelose® που είναι διαθέσιμη, δοκιμασμένη κλινικά επί δεκαετία επιτυχώς σε άλλους ιούς του αναπνευστικού και με πρόσφατες προκλινικές μελέτες στο SARS-CoV-2, επικουρεί την προσωπική υγιεινή στην αποφυγή της μόλυνσης και της διασποράς της λοίμωξης. Επιπλέον, η Carragelose® είναι ασφαλής από την ηλικία του ενός έτους και για χρήση από ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως έγκυες, θηλάζουσες και ηλικιωμένους. Στην περίοδο της πανδημίας και του κορωνοϊού SARS-CoV-2 και με δεδομένο ότι δεν έχουμε ακόμα διαθέσιμο εμβόλιο, οι προσπάθειες στρέφονται στον αποκλεισμό, κατά το δυνατόν, της μόλυνσης ως τη μόνη λύση αυτή τη στιγμή.

Ο πόλεμος κατά των ιώσεων, κυρίως στην προκείμενη πανδημία, συνεχίζεται, η επιστημονική κοινότητα παγκοσμίως βρίσκεται σε εγρήγορση! Με προσωπική υπευθυνότητα, προσοχή και συμμόρφωση στις οδηγίες των υπευθύνων φορέων σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, προχωράμε χωρίς πανικό με συνεπή χρήση αξιόπιστων σκευασμάτων με τη συμβουλή των επιστημόνων υγείας.

Οι ιοί εξελίσσονται αλλά και η επιστημονική κοινότητα δουλεύει ακατάπαυστα και ο κερδισμένος στο τέλος θα είναι ο άνθρωπος και η υγεία του, καθώς και η ποιότητα της ζωής του. Ω

Η μοναξιά και το πένθος ως παράγοντες εξασθένησης του ανοσοποιητικού

Η μοναξιά και το πένθος αποτελούν δύσκολες καταστάσεις στη ζωή κάθε ατόμου και φαίνεται να συσχετίζονται θετικά με την πρόκληση ή επιδείνωση προβλημάτων υγείας σε πολλές περιπτώσεις.

Γενικότερα, η κλινική εμπειρία δείχνει ότι, όταν ο ψυχισμός μας καλείται να διαχειριστεί καταστάσεις που του είναι δύσκολο να μεταβολίσει, τείνει να δημιουργεί συμπτώματα. Αυτά μπορεί να είναι ψυχικά, όπως η κατάθλιψη ή/και ψυχοσωματικά, όπως δερματικές παθήσεις, γαστρεντερικά προβλήματα, καθώς και υποτροπές ήδη υπαρχόντων παθήσεων, μεταξύ άλλων. Μάλιστα, όσο πιο συναισθηματικά ευάλωτο είναι ένα άτομο, τόσο πιο πιθανό είναι να επηρεαστεί αρνητικά το ανοσοποιητικό του σύστημα σε σχέση με κάποιο άτομο που δεν αντιμετωπίζει την ίδια ευαλωτότητα.

Χαρακτηριστικό είναι –όπως αποδεικνύεται από έρευνες- το παράδειγμα ηλικιωμένων ανθρώπων που χάνουν τη σύντροφό τους κι έπειτα από λίγο καιρό φεύγουν και οι ίδιοι από τη ζωή.

Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό να αφήσουμε το πένθος να βιωθεί. Με όλες του τις διακυμάνσεις: την άρνηση, τον θυμό, τη θλίψη, τη διαπραγμάτευση της απώλειας, τη συμφιλίωση με αυτή. Στην αντίθετη περίπτωση, κάθε προσπάθεια «τεχνητής» αποφυγής του πένθους μπορεί να οδηγήσει σε πιο παθολογικές καταστάσεις, όπως οι προαναφερθείσες.

Σε πρακτικό επίπεδο, είναι ωφέλιμο το άτομο που μένει πίσω να αντιστέκεται στην απόσυρση, να μην ξεχνάει την προσωπική του φροντίδα και υγιεινή, να ακολουθεί μια καθημερινή ρουτίνα που μπορεί να προσφέρει οργάνωση και ασφάλεια, να μιλάει με ανθρώπους που αισθάνεται ότι καταλαβαίνουν τις ανάγκες και τις δυσκολίες του και να μοιράζεται τα συναισθήματά του άκριτα μαζί τους.

ΒΕΡΑ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
Ψυχολόγος MSc -Ψυχοθεραπεύτρια
www.psychotherapy-athanasiou.gr
Fb: Vera Athanasiou Psychologist

Μοναξιά

Το lockdown μας τοποθέτησε σε μια ευάλωτη κατάσταση, τόσο συναισθηματικά όσο και οργανικά.

Αναμόχλευσε θέματα απώλειας, φόβου περί της ασθένειας και του θανάτου, αποκλεισμού και αποξένωσης, μεταξύ άλλων. Και παρόλο που ενέτεινε τη μοναξιά, φαίνεται πως -σε πολλές περιπτώσεις- δημιούργησε και κάποιο παράδοξο φαινόμενο: Μας έφερε αντιμέτωπους με έναν κοινό εχθρό και προκάλεσε την αίσθηση/ψευδαίσθηση ότι έχουμε και άλλους ανθρώπους μαζί μας, ότι ανήκουμε σε μία μεγάλη ομάδα στην οποία είμαστε ενωμένοι απέναντι σε μία κοινή εξωτερική απειλή.

Αυτό το παράδοξο, έδειξε να καταλαγιάζει το αίσθημα της μοναξιάς για κάποιους ανθρώπους και να τους κινητοποιεί προς την αναζήτηση διαδικτυακών επαφών με οικεία πρόσωπα, που μέχρι πρότινος ίσως να δίσταζαν να επιχειρήσουν.

Βέβαια, σε αυτή όπως και σε όλες τις περιστάσεις, ο τρόπος που κάθε άτομο αντέδρασε και αντιδρά στο θέμα του κορωνοϊού συνιστά προϊόν πολλών παραγόντων, με πρώτο και σημαντικότερο την προσωπικότητά του, καθώς και τα ασυνείδητα δυναμικά που ανακινούνται μέσα του. Ω

Στον πόλεμο κατά του Covid-19 φρόντισε το ανοσοποιητικό σου

Το φθινόπωρο και ο χειμώνας είναι εποχή γρίπης. Εκτός από την τακτική εποχική γρίπη, υποφέρουμε δυστυχώς από μια σοβαρή πανδημία του κορωναϊού Covid-19. Η Ελλάδα, όπως και πολλές άλλες χώρες, έχει εφαρμόσει πολύ ισχυρά και αποτελεσματικά μέτρα περιορισμού της εξάπλωσης του ιού, τα οποία δεν έχουν προηγούμενο σε περίοδο ειρήνης.

Μην πανικοβληθείτε

Παρόλο που κανένας σίγουρα δεν πρέπει να πάρει την πανδημία ελαφρά τη καρδία, ο πανικός δεν είναι αυτό που μας βοηθά να αποτρέψουμε ή να καταπολεμήσουμε τον κορωναϊό. Η διαφορά με αυτόν τον ιό είναι ότι είναι καινούριος για το ανοσοποιητικό όλων μας, ότι μολύνει πιο εύκολα από τη γρίπη, ότι γνωρίζουμε σχετικά λίγα για το πως λειτουργεί και πώς μεταλλάσσεται και ότι είναι πιο επιθετικός από το μέσο όρο της εποχιακής γρίπης για όσους ανήκουν στην ομάδα κινδύνου. Έχει σχετικά μεγαλύτερη θνητότητα, κατά μέσο όρο περίπου 1,5–2% έναντι 0,5% για την κανονική εποχιακή γρίπη.

Μέχρι να εφευρεθεί, να ελεγχθεί, να εγκριθεί, να παραχθεί μαζικά, να διανεμηθεί και να δοθεί αποτελεσματικό εμβόλιο σε μεγάλα τμήματα του πληθυσμού (κάποιος σίγουρα θα ξεκινήσει με τις πιο ευάλωτες ομάδες), όλο και περισσότεροι από εμάς (κατά προτίμηση σταδιακά) θα μολυνθούν.

Τώρα πρέπει να μιλήσουμε για τον ελέφαντα στο δωμάτιο: Πώς ο τρόπος ζωής και οι χρόνιες ανισορροπίες και ασθένειες παρεμβαίνουν και επηρεάζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

ΦΑΙΔΩΝ ΛΙΝΤΜΠΕΡΓΚ
Ειδικός Παθολόγος – Διαβητολόγος,
ειδικός σε θέματα μεταβολισμού
Dr. Fedon Lindberg's Clinic
e-mail: fedon.lindberg@drlindbergs.no
www.fedon.no

Ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα

Για να είμαστε καλύτερα εξοπλισμένοι για να αντισταθούμε σε λοίμωξη, πρέπει να βελτιστοποιήσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Εάν βεβαιωθούμε ότι το ανοσοποιητικό σύστημα είναι σε άριστη κατάσταση, μπορεί να μας προστατεύσει από τον ιό και δεν θα αρρωστήσουμε.

Πώς να προστατευτείτε χωρίς φάρμακα και εμβολιασμό

Το πιο σημαντικό είναι να ενισχυθεί το ανοσοποιητικό σύστημα. Ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα όχι μόνο θα σας βοηθήσει να αντισταθείτε στα βακτήρια και τους ιούς, αλλά θα είστε πιο υγιείς καθ 'όλη τη διάρκεια του έτους. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα μας προστατεύει επίσης από τον καρκίνο, ο οποίος είναι τώρα μιά κύρια αιτία πρόωρου θανάτου, κάθε χρόνο.

Πολλά τρόφιμα περιέχουν αντιικούς και βακτηριοκτόνους παράγοντες, οι οποίοι μπορούν να βοηθήσουν το ανοσοποιητικό σύστημα να καταπολεμήσει λοιμώξεις και να αποτρέψουν την ασθένεια ενισχύοντας την φυσική άμυνα του σώματος.

Μελέτη του Φεβρουαρίου του 2020 (Journal and Medical Virology) αναφέρει στις πιθανές θεραπείες για κορονοϊό τα εξής: Βιταμίνες A, B, C, D, E, τα μέταλλα σελήνιο, ψευδάργυρος και σίδηρος, καθώς και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα από θαλασσινά. Είναι μια καλή ιδέα να παίρνετε ένα καλό συμπλήρωμα πολυβιταμινών και μετάλλων.

Βιταμίνη D

Βέλτιστο επίπεδο βιταμίνης D είναι μία από τις απόλυτα καλύτερες στρατηγικές για την αποφυγή ασθένειας απο όλους τους τύπους λοιμώξεων και η ανεπάρκεια της βιταμίνης D είναι πιθανότατα ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την εποχική γρίπη και πολλές άλλες λοιμώξεις.

Τώρα νέες έρευνες δείχνουν ότι αυτό ισχύει και για το COVID-19. Μόνο τον Απρίλιο του 2020, 14 επιστημονικά άρθρα έχουν δημοσιευτεί σε ιατρικά περιοδικά που ασχολούνται με τη σχέση μεταξύ COVID-19 και βιταμίνης D. Αυτή είναι πιθανώς η πιο σημαντική και φθηνότερη ασφάλιση κατά της γρίπης και του COVID-19.

Η θεραπεία υποκατάστασης της βιταμίνης D θεωρείται πολύ ασφαλής και συνήθως δεν παρατηρούνται προβλήματα από τη χορήγησή της.

Άλλες φυσικές ουσίες που σύμφωνα με μελέτες μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού :

Βήτα D-γλυκάνες από μανιτάρια

Μελέτες δείχνουν ότι οι μύκητες βοηθούν τα λευκά αιμοσφαίρια να λει-

AWARDED Superbrands GREECE'S CHOICE 2018-2019

SOLGAR® Since 1947

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος με συμπληρώματα διατροφής SOLGAR®

Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ένας ειδικός μηχανισμός άμυνας, ο οποίος αναγνωρίζει ουσίες ξένες προς τον οργανισμό με σκοπό να τις απομακρύνει ή να τις εξαλείψει. Διαθέτει τρεις βασικές γραμμές άμυνας. Η πρώτη είναι μια ομάδα κυττάρων που λέγονται ουδετερόφιλα και μακροφάγα που καταπολεμούν τα βακτήρια. Στη συνέχεια ακολουθούν τα Τ-κύτταρα, τα οποία καταπολεμούν κάθε κύτταρο που μολύνεται από έναν ιό διαθέτοντας στη μεμβράνη έναν υποδοχέα για το κάθε αντιγόνο. Η τρίτη γραμμή άμυνας είναι τα Β-κύτταρα, τα οποία βοηθούν τον οργανισμό να παράγει αντισώματα για να εμποδίσει την εισβολή των ιών μέσα στα κύτταρα[1,2]. Αυτή την εποχή το ανοσοποιητικό σύστημα χρήζει ενίσχυσης για την προφύλαξη από ιώσεις και κρυολογήματα. Ένας βασικός τρόπος τόνωσής του είναι η υιοθέτηση υγιεινής διατροφής. Λαμβάνοντας υπ'όψιν όμως τους εξαιρετικά γρήγορους ρυθμούς ζωής, μαζί με τη διατροφή είναι αναγκαίο να γίνεται και λήψη συμπληρωμάτων διατροφής που δρουν ευεργετικά στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Vitamin D

Η Solgar προτείνει:

Η βιταμίνη D συμβάλλει στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος κινητοποιώντας τα μακροφάγα που εγκλωβίζουν τον παθογόνο μικροοργανισμό και τον καταστρέφουν. Επιπλέον επιδρά στα Τ-λεμφοκύτταρα που αποτελούν την ειδική γραμμή άμυνας και βοηθούν στην παραγωγή αντισωμάτων[3].

Είναι σε μορφή χοληκαλσιφερόλης που εξασφαλίζει καλύτερη απορρόφηση από τον οργανισμό

Vitamin C

Η Solgar προτείνει:

Η βιταμίνη C διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα ενισχύοντας τον πολλαπλασιασμό των Τ-λεμφοκυττάρων και κατέχει σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση των μολύνσεων από ιούς[4].

Η συγκεκριμένη μορφή βιταμίνης C (Ester-C®) απορροφάται τέσσερις φορές περισσότερο, ενεργοποιείται δύο φορές γρηγορότερα και παραμένει στην κυκλοφορία δύο φορές περισσότερο σε σχέση με την κανονική βιταμίνη C. Είναι μη όξινη μορφή βιταμίνης C.

Zinc Picolinate

Η Solgar προτείνει:

Ο ψευδάργυρος αποτελεί ένα μέταλλο με ευεργετική δράση σε αρκετές λειτουργίες του οργανισμού όπως τη θωράκιση από τα κρυολογήματα και τη σύνθεση του DNA. Ενισχύει τόσο τη φυσική (ουδετερόφιλα και κύτταρα φυσικοί φονείς) όσο και την ειδική ανοσία (Β και Τ κύτταρα) ώστε να αντιμετωπίζει την είσοδο παθογόνων μικροοργανισμών[5].

Το Zinc Picolinate αποτελεί μορφή ψευδαργύρου μαζί με πικολινικό οξύ, που θεωρείται η άμεσα απορροφήσιμη μορφή του μετάλλου.

Πολυβιταμίνες

Η Solgar προτείνει:

Με τη λήψη πολυβιταμίνης τονώνεται το ανοσοποιητικό σύστημα συμπληρώνοντας τις καθημερινές ανάγκες του ανθρώπου σε βιταμίνες και μέταλλα που είναι απαραίτητα για την εύρυθμη λειτουργία του, όπως για παράδειγμα την επαρκή λήψη σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β>50mg)[6], βιταμίνη C, D και μετάλλων όπως ο ψευδάργυρος και το σελήνιο.

Μην υπερβαίνετε τις οδηγίες χρήσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν τη συνήθη δίαιτα. Δεν υπόκεινται σε διαδικασία αδειοδότησης. Εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή έχετε κάποια πάθηση συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν από τη λήψη. Το παρόν προορίζεται μόνο για επιστημονική ενημέρωση.

Ultibio Immune

Η Solgar προτείνει:

Το Ultibio IMMUNE περιέχει πατενταρισμένα προβιοτικά στελέχη L. plantarum HEAL9 και L. paracasei 8700:2, με αποδεδειγμένη δράση στην τόνωση της φυσικής άμυνας του οργανισμού. Πιο συγκεκριμένα τα δύο στελέχη ενισχύουν την ανοσολογική απόκριση του ανθρώπινου οργανισμού σε μολύνσεις από ιούς και μειώνουν τη συχνότητα προσβολής από κοινό κρυολόγημα, την ένταση των συμπτωμάτων καθώς και τις συνολικές ημέρες ασθενείας. Επιπλέον το προϊόν είναι εμπλουτισμένο με τις βιταμίνες Α, D3 και Β12 που συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και στη μείωση του αισθήματος κόπωσης και ατονίας.

Βιβλιογραφία:
1. Lindsay B. Nicholson. The immune system. (2016). Essays in Biochemistry 60: 275–301
2. David D. Chaplin, M.D., Ph.D. (2010). Overview of the Immune Response. J Allergy Clin Immunol. February ; 125(2 Suppl 2): S3–23
3. Barbara Prietl, Gerlies Treiber, Thomas R. Pieber and Karin Amrein. (2013). Vitamin D and Immune Function. Nutrients 5: 2502-2521
4. Anitra C. Carr and Silvia Maggini (2017). Vitamin C and Immune Function. Journal Nutrients. Published: 3 November 2017
5. Ananda S Prasad. (2008). Zinc in Human Health: Effect of Zinc on Immune Cells. Mol Med. May-Jun; 14(5-6): 353–357
6. Con Stough, Andrew Scholey, Jenny Lloyd, Jo Spong, Stephen Myers and Luke A. Downey (2011). The effect of 90 day administration of a high dose vitamin B-complex on work stress. Hum. Psychopharmacol Clin Exp; 26: 470–476

Τα προϊόντα κυκλοφορούν στην Ελλάδα αποκλειστικά από την ISOPLUS Α.Ε. ΑΘΗΝΑ: Τ. 210 95 79 707 | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Τ. 2310 028 668 | e-mail: solgargreece@iso-plus.gr | www.solgar.gr solgargreece solgar_greece

Αριθμοί Γνωστοποίησης Προϊόντων:
• D3 1000IU: 100 softgels: 90697/26.11.2013, • 90 tabs: 77244/12.11.2010, • 100 chewable tabs: 94466/31.10.2014, • D-3 2200IU 50/100 veg.caps: 12765/17.02.2011, • D-3 2500IU Liquid: 30831/15.04.2013 • D-3 4000IU: 4420/17.01.2013 • Ester-C® 500mg: 64084/12.11.2004, • Ester-C® 1000mg: 64080/12.11.2004 • Zinc Picolinate: 77246/12.11.2010 • VM 2000®: 66826/25.11.2004 • Ultibio Immune: 137700/ 14.11.2019 • Δεν υπόκεινται σε διαδικασία αδειοδότησης.

τουργούν άριστα. Τα λευκά αιμοσφαίρια είναι απαραίτητα για την καταπολέμηση λοιμώξεων.

Λακτοφερρίνη

Η λακτοφερρίνη είναι μια γλυκοπρωτεΐνη που εμπλέκεται στην ανοσοαπόκριση και σε πολλές άλλες λειτουργίες (Baveye 1999). Υπάρχει αφθονία στο γάλα (τόσο μητρικό γάλα, αγελαδινό γάλα όσο και γάλα από άλλα ζώα). Η λακτοφερρίνη έχει καλά τεκμηριωμένες αντιβακτηριακές, αντι-ιικές και αντιμυκητιακές ιδιότητες (Malaczewska 2019, Wakabayashi 2014, Ishikawa 2013).

Εκχύλισμα μαύρων elderberry (Sambucol)

Κλινικές μελέτες στη Νορβηγία και το Ισραήλ έδειξαν ότι το εκχύλισμα ενός συγκεκριμένου τύπου μαύρου βατόμουρου έχει θετική επίδραση σε διάφορους τύπους γρίπης, με ασθενείς να αναρρώνουν μετά από 2–3 ημέρες με εκχύλισμα black elderberry σε σύγκριση με 4.5–5 ημέρες με το αντιγριπικό φάρμακο Tamiflu.

Τρώτε τρόφιμα που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα

Για να καταπολεμήσετε τα κρυολογήματα, τη γρίπη και άλλες λοιμώξεις, όπως ο κορονοϊός, το σώμα σας χρειάζεται μια ποικιλία από θρεπτικά τρόφιμα, κυρίως πολλά φρέσκα λαχανικά και φρούτα. Αυτά περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμινών και επίσης ψευδάργυρο. Όλα αυτά είναι σημαντικά για το ανοσοποιητικό σύστημα. Το σωστό λίπος, όπως από ψάρια και ξηρούς καρπούς, μπορεί επίσης να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Τρώτε κρεμμύδια και σκόρδο τακτικά

Τρώτε κρεμμύδια και σκόρδο τακτικά. Αυτά μπορούν να σας βοηθήσουν να πολεμήσετε μια συνεχιζόμενη μόλυνση Το σκόρδο περιέχει αλικίνη, αζοενίνη και θειοθειϊκό. Αυτά τα τρία βοηθούν τον οργανισμό να καταπολεμά τη μόλυνση και είναι αντιβακτηριακά. Το σκόρδο λειτουργεί ως ένα ευρύ φάσμα αντιβιοτικών, αλλά χωρίς τα βακτήρια να γίνουν ανθεκτικά.

Τρώτε λιπαρά ψάρια και συμπληρώματα ωμέγα 3

Το Ωμέγα 3 είναι απαραίτητο για τη διατήρηση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος. .

Αποφύγετε τη ζάχαρη και τις επεξεργασμένες τροφές

Η ζάχαρη και τα τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα σχεδόν αμέσως.

Να τρώτε καρότα και πορτοκαλί λαχανικά

Τα πορτοκαλί λαχανικά προωθούν το υγιές δέρμα, το οποίο αποτελεί σημαντική προστασία από βακτηριακές λοιμώξεις. Δοκιμάστε τα καρότα, τη γλυκοπατάτα, τις ντομάτες και την κολοκύθα.

Γιαούρτι και Κεφίρ (Προβιοτικά)

Όλο και περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι τα προβιοτικά ποτά, δηλαδή τα τρόφιμα και τα συμπληρώματα με είδη Bifidobacteria και Lactobacilli, μπορούν να αυξήσουν την αντιιική ανοσολογική δράση και να μειώσουν την επίπτωση, τη σοβαρότητα και τη διάρκεια των ιογενών λοιμώξεων όπως η γρίπη (Lenoir-Wijnkoop 2019, Mousa 2017).

Ψευδάργυρος

Βρίσκουμε ψευδάργυρο σε στρείδια, άπαχο κόκκινο κρέας και κοτόπουλο, καρύδια και φασόλια. Ο ψευδάργυρος ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Μελέτες δείχνουν ότι ακόμη και μια ήπια ανεπάρκεια ψευδαργύρου μπορεί να εξασθενήσει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Φάτε βραζιλιάνικα φυστίκια για σελήνιο

Το σελήνιο είναι ένα από τα βασικά μέταλλα του οργανισμού και έχει σημαντικές αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιικές δραστικότητες στο σώμα. Η έλλειψη σεληνίου συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης από ιούς (Wrobel 2016).

Πιπέρι καγιέν και τσίλι

Το πιπέρι Cayenne και το τσίλι περιέχουν την ουσία καψαϊκίνη, η οποία αποτρέπει τα σήματα πόνου στον εγκέφαλο.

Η κοτόσουπα

Η επιστήμη επιβεβαίωσε τη σοφία της γιαγιάς: Η σούπα κοτόπουλου είναι χωρίς αμφιβολία καλή για κρυολογήματα.

Χυμός πορτοκαλιού

Δεδομένου ότι ο χυμός πορτοκαλιού περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, είναι ένα εξαιρετικό τρόφιμο για κρυολογήματα. Ένα ποτήρι χυμό πορτοκαλιού περιέχει περίπου. 120 mg βιταμίνης C, το οποίο είναι ελαφρώς υψηλότερο από τη συνιστώμενη ημερήσια δόση (90 mg). Θυμηθείτε ότι ο φρέσκος χυμός είναι καλύτερος, οπότε πιείτε φρεσκοστυμμένο χυμό αν μπορείτε.

Πράσινο τσάι

Πράσινο τσάι παρασκευάζεται από τα φύλλα του φυτού Camellia sinensis, το οποίο είναι ένα αειθαλές φυτό. Το πράσινο τσάι περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά και έχει επίσης ευεργετική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα χάρη στην αλκυλαμίνη.

Πιπερρόριζα

Αν κρυολογήσετε στην Κίνα, κατά πάσα πιθανότητα θα σας προσφέρουν τσάι τζίντζερ . Το τζίντζερ έχει δειχθεί ότι έχει ήπιες αναλγητικές ιδιότητες και μπορεί να καταπολεμήσει ορισμένους ιούς.

Πίνετε νερό

Το νερό είναι το κλειδί για την ικανότητα του σώματος να μεταφέρει θρεπτικά συστατικά.

Nestlé HealthScience
Meritene®
VITA D+
SPRAY
Η ΔΟΣΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ!
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D
ΣΕ ΜΟΡΦΗ SPRAY
(90 ΔΟΣΕΙΣ)
ΓΕΡΑ ΟΣΤΑ | ΔΥΝΑΤΟΙ ΜΥΕΣ | ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΜΥΝΑΣ
Mer_VITA D_DK_10-2019

Το **Meritene VITA D+** είναι ένα συμπλήρωμα βιταμίνης D3 σε μορφή spray που προσφέρει άμεση απορρόφηση της βιταμίνης D3 μέσω της στοματικής βλεννογόνου, παρακάμπτοντας το πεπτικό σύστημα.
Το **Meritene VITA D+** πλεονεκτεί έναντι της φαρμακοτεχνικής μορφής σε κάψουλες:

- Προσφέρει κλινικά αποδεδειγμένη καλύτερη και γρηγορότερη απορρόφηση της βιταμίνης D3*
- Λαμβάνεται ανεξάρτητα από τη λήψη τροφής
- Ιδανικό για όσους έχουν προβλήματα δυσκαταποσίας ή δυσαπορρόφησης ή γαστρεντερικές διαταραχές
- Εύκολη χρήση για συμμόρφωση στη θεραπεία
- Με ευχάριστη γεύση μέντας

Οδηγίες Χρήσης: Ανακινήστε καλά και ψεκάστε κάτω από τη γλώσσα, για γρήγορη απορρόφηση της βιταμίνης D. Ψεκάστε 1 έως 3 φορές (δόσεις) την ημέρα.

Στο πλαίσιο ενός δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής είναι σημαντικό να ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή. Τα συμπληρώματα διατροφής δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον ιατρό αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.
Αρ.Γνωστ. ΕΟΦ: 95221/19.09.2018 (Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ).

* Satia MC. A randomized two way cross over study for comparison of absorption of vitamin D3 buccal spray and soft gelatin capsule formulation in healthy subjects and in patients with intestinal malabsorption. Nutr J 2015;14:114

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Lilly ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ | ΕΥβίδ

Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα **ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.**
15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά **ΤΗΛ.:** 210 6294600 **Fax:** 210 6294610
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294629 **Fax:** 210 6294630 **e-mail:** orders@lilly.gr **www.pharmaserve.gr**

ΔΥΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Πόση χρειαζόμαστε καθημερινά;

DR. ΠΩΛ ΦΑΡΑΤΖΙΑΝ
Κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, Μέλος Δ.Σ. Ελληνικής Ιατρικής Εταιρίας Παχυσαρκίας,
www.paulfaratzian.gr

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει αρκετή συζήτηση και υπάρχουν πολλές επιστημονικές έρευνες για τα λιπαρά και τους υδατάνθρακες που τονίζουν ότι είναι μεν απαραίτητα, αλλά απαιτείται προσοχή στην ποσότητα και κυρίως την ποιότητά τους. Για την πρωτεΐνη, αντίθετα, τα επιστημονικά δεδομένα είναι λιγότερα και στη συνείδηση του κόσμου έχει απενοχοποιηθεί από οποιαδήποτε παρενέργεια ή αρνητική επίδραση στην υγεία μας. Είναι όμως έτσι τα πράγματα;

Οι συστάσεις ενηλίκων για την καθημερινή πρόσληψη πρωτεΐνης δεν έχουν αλλάξει τις τελευταίες δεκαετίες: κυμαίνονται στα 0,8–1 γραμμάριο πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους. Δηλαδή, εάν κάποιος ζυγίζει 70 κιλά, χρειάζεται 56–70 γραμμάρια πρωτεΐνης καθημερινά για να καλύψει επαρκώς τις ανάγκες του. Με εξαίρεση κάποιες συγκεκριμένες κλινικές καταστάσεις που χρειάζεται με τη βοήθεια ειδικού προσαρμογή στην πρόσληψη πρωτεϊνών, σε όλες τις υπόλοιπες περιπτώσεις ατόμων που έχουν μέτρια επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, η παραπάνω σύσταση εξυπηρετεί άριστα τις δομικές, μεταβολικές, ενζυμικές λειτουργίες που εξαρτώνται από την καθημερινή παροχή πρωτεϊνών.

Υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες, δηλαδή πρωτεΐνες που καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες μας σε απαραίτητα αμινοξέα και παράλληλα αφομοιώνονται πολύ καλά από τον οργανισμό, θεωρούνται οι ζωικής προέλευσης, όπως του αυγού, των γαλακτοκομικών, των πουλερικών, του κόκκινου κρέατος και των ψαριών/θαλασσινών.

Αυξημένες ανάγκες σε πρωτεΐνη έχουν τα άτομα που κάνουν χειρωνακτικές εργασίες και φυσικά τα άτομα που αθλούνται πιο έντονα και συχνά από το μέσο όρο. Στις περιπτώσεις αυτές, οι ανάγκες κυμαίνονται στα 1,2–1,6 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους.

Πηγές πρωτεΐνης

Οι δομικές μονάδες των πρωτεϊνών είναι τα αμινοξέα. Ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να συνθέσει κάποια αμινοξέα, όμως όχι όλα. Αυτά είναι τα απαραίτητα αμινοξέα που πρέπει να προσλάβουμε μόνο από τη διατροφή μας. Την πρωτεΐνη τη βρίσκουμε σε ζωικά και φυτικά τρόφιμα.

Υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες, δηλαδή πρωτεΐνες που καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες μας σε απαραίτητα αμινοξέα και παράλληλα αφομοιώνονται πολύ καλά από τον οργανισμό θεωρούνται οι ζωικής προέλευσης, όπως του αυγού, των γαλακτοκομικών, των πουλερικών, του κόκκινου κρέατος και των ψαριών/θαλασσινών. Για παράδειγμα 90 γραμμάρια μαγειρεμένο ψάρι μας δίνει περίπου 21 γραμμάρια πρωτεΐνης.

Στις σημαντικές φυτικές πηγές πρωτεϊνών συγκαταλέγονται όλα

τα όσπρια (Πίνακας), οι ξηροί καρποί και τα προϊόντα σόγιας. Τα τρόφιμα αυτά, είτε μαγειρεμένα με τον παραδοσιακό τους τρόπο είτε σε νέες μορφές που είναι διαθέσιμες πλέον στην αγορά (φυτικά burgers, "φιλέτα"), αποτελούν εξαιρετική εναλλακτική για εκείνους που δεν θέλουν να προσλαμβάνουν υπερβολικές ποσότητες κρέατος. Οι έξυπνοι συνδυασμοί των οσπρίων με άλλα φυτικά τρόφιμα βελτιώνουν το προφίλ των πρωτεϊνών μετατρέποντάς τα σε υψηλότερης βιολογικής αξίας. Για παράδειγμα, από τις πρωτεΐνες των οσπρίων λείπουν τα αμινοξέα μεθειονίνη, κυστίνη και κυστεΐνη που τα βρίσκουμε σε αμυλούχα τρόφιμα: Ρύζι, πλιγούρι, κινόα, καλαμπόκι, πατάτα. Επομένως ο συνδυασμός τους μας δίνει πρωτεΐνες υψηλότερης βιολογικής αξίας.

Οι έξυπνοι συνδυασμοί:

Πίνακας: Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες οσπρίων (ανά φλιτζάνι μαγειρεμένο)

	Φακές	Φασόλια	Ρεβίθια	Φάβα
Πρωτεΐνες (γρ.)	18	17,4	14,5	14

- Φασόλια με καλαμπόκι ή πατάτα
- Φακές με ρύζι ή πλιγούρι ή κινόα
- Ρεβίθια με ρύζι ή πλιγούρι

Τι πρέπει να προσέχουμε;

Τα τελευταία χρόνια παρατηρούμε αρκετά συχνά προσλήψεις πρωτεΐνης κατά πολύ υψηλότερες από τη συνιστώμενη. Η παρατήρηση αυτή δεν αφορά μόνο αθλητές/αθλούμενους που συχνά καταφεύγουν σε συμπληρώματα πρωτεϊνών, αλλά και άτομα σε προσπάθεια απώλειας βάρους με προγράμματα κετογονικά που συστήνουν πολύ υψηλές προσλήψεις πρωτεϊνών και μείωση της πρόσληψης υδατανθράκων.

Η μακροπρόθεσμη ασφάλεια αυτού του τύπου διατροφής δεν έχει ερευνηθεί επαρκώς, επομένως η υιοθέτησή του ελλοχεύει κινδύνους για την υγεία, ιδιαίτερα για τα άτομα που δεν παρακολουθούνται από ειδικούς και δεν έχουν κάνει κανέναν αιματολογικό έλεγχο πριν την έναρξή του.

Επιπρόσθετα, είναι σαφές από πρόσφατες έρευνες ότι η υπερβολική πρόσληψη ζωικής πρωτεΐνης και κατ' επέκταση ζωικών τροφίμων έχει παρενέργειες κυρίως στην καρδιαγγειακή υγεία και σχετίζεται με αυξημένη νοσηρότητα. Δ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΟΜΟΡΦΙΑ

MASKNE

Η ακμή της μάσκας
Πώς θα την αντιμετωπίσουμε;

Ο κορωνοϊός Covid-19 είναι απρόβλεπτος και επιθετικός και η κάλυψη του στόματος και της μύτης μας με μάσκα είναι απαραίτητη για να προστατευθούμε από αυτόν. Ωστόσο, η συνεχής χρήσης της μάσκας μπορεί να έχει μία απρόβλεπτη συνέπεια: να αναζωπυρωθεί η ακμή.

Με την εφαρμογή της μάσκας δημιουργούνται σπυράκια στην περιοχή που καλύπτει η μάσκα και αυτό είναι γνωστό ως maskne.

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

«Η σχετιζόμενη με τις προστατευτικές μάσκες ακμή αποτελεί νέο φαινόμενο για τους περισσότερους ανθρώπους. Όχι όμως για τους γιατρούς, τους νοσηλευτές, τους αθλητές και οποιονδήποτε φορά καθημερινά μάσκα ή προστατευτικό προσώπου».

«Οι άνθρωποι αυτοί γνωρίζουν πως είναι πιθανό η συνεχής κάλυψη του προσώπου να επιδεινώσει την ακμή. Απλώς, τώρα που επεκτάθηκε η χρήση της μάσκας στον γενικό πληθυσμό, αυξήθηκε η συχνότητα του φαινομένου».

Πού οφείλεται;

Αρχικά, επειδή δεν οξυγονώνεται η περιοχή, αυτό δημιουργεί ένα περιβάλλον υγρό και φράξιμο στο σημείο που υπάρχουν οι πόροι.

Όταν αναπνέουμε και όταν μιλάμε φορώντας τη μάσκα, παγιδεύεται μέσα της θερμός αέρας.

Ο αέρας αυτός δημιουργεί το ζεστό, υγρό περιβάλλον που χρειάζονται, για να πολλαπλασιαστούν, οι παθογόνοι μικροοργανισμοί του δέρματος, όπως:

- Οι ζυμομύκητες
- Τα βακτήρια
- Τα ακάρεα demodex (τα οποία συμβάλλουν στην ανάπτυξη σμηγματορροϊκής δερματίτιδας και ροδόχρου ακμής).

Ο πολλαπλασιασμός αυτών των μικροοργανισμών διαταράσσει τη φυσική ισορροπία της χλωρίδας του δέρματος. Έτσι, ευνοεί τις εξάρσεις

διαφόρων δερματοπαθειών, όπως:

· Η κοινή ακμή

· Η ροδόχρους ακμή

· Η περιστοματική δερματίτιδα (είναι μία κατάσταση που εκδηλώνεται με μικρά σπυράκια και φλύκταινες γύρω από το στόμα και τη μύτη)

Μια ακόμη πολύ σημαντική αιτία είναι η τριβή, καθώς οι υφασμάτινες μάσκες που δεν έχουν έλασμα εφάπτονται στο πρόσωπο περισσότερο από τις χειρουργικές μάσκες.

Ο τύπος της ακμής που αναπτύσσεται, όταν υπάρχει υπερβολική θερμότητα ή/και ασκείται συνεχής πίεση ή τριβή στο δέρμα, αποκαλείται μηχανική ακμή.

Η διάρκεια χρήσης της μάσκας μπορεί επίσης να παίζει ρόλο. Ωστόσο, στα άτομα με ευαίσθητο δέρμα, τα σπυράκια της ακμής μπορεί να εμφανιστούν ακόμα και μετά από μία επίσκεψη στο σούπερ μάρκετ.

Τέλος, μια ακόμη αιτία, είναι ότι η φροντίδα κάτω από τη μάσκα είναι πλημμελής, επειδή ακριβώς δεν φαίνεται η περιοχή. Αυτό, βεβαίως, είναι κάτι που συμβαίνει κυρίως στις μικρότερες ηλικίες!

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τι να κάνω καθημερινά;

Από την θεωρία στην πράξη: επειδή δεν μπορείς να κάνεις κάτι για τη μάσκα, μπορείς να στοχεύσεις στην σωστή περιποίηση της επιδερμίδας σου. Το ιδανικότερο σενάριο είναι να σταματήσεις να κάνεις μακιγιάζ.

Σκέψου το: Αν φοράς μάσκα στην εργασία σου, δηλαδή τις περισσότερες ώρες, δεν υπάρχει κανένας λόγος κάτω από τη μάσκα να έχεις makeup. Επίσης, αυτό το διάστημα θα πρέπει να επενδύσεις οπωσδήποτε σε μια κρέμα, όποιος και αν είναι ο τύπος της επιδερμίδας σου, και αυτή είναι η σμηγματορυθμιστική!

Στο υγρό περιβάλλον υπερεκκρίνεται σμήγμα και μέσα από τη μάσκα το περιβάλλον είναι υγρό. Άρα, αν έχεις βάλει μια τέτοια κρέμα, ακόμη και αν έχεις ξηρή επιδερμίδα, είσαι καλυμμένη για τις ώρες που θα φοράς τη μάσκα.

Η πιο βασική τροποποίηση, λοιπόν, είναι στην κρέμα, η οποία πρέπει από απλή ενυδατική να είναι σμηγματορυθμιστική. Όσο για την αντηλιακή, εδώ η απάντηση εξαρτάται από το πόσες ώρες και πού φοράς μάσκα: Η αντηλιακή μπαίνει υποχρεωτικά σε όλο το πρόσωπο, εκτός αν πρόκειται να είμαστε με μάσκα όλες τις ώρες, ακόμη και στο δρόμο! Ω

TIPS

- Ενα tip που θα σε βοηθήσει να μειώσεις την έκκριση σμήγματος είναι να έχεις στην τσάντα σου ένα μικρό micellaire (αυτά τα ειδικά νεράκια καθαρισμού) και λίγα βαμβάκια: Υπάρχει μια στιγμή μέσα στην ημέρα που γίνεται το λεγόμενο σμηγματορροϊκό peak. Αυτό εξαρτάται από την ώρα που έχει ξυπνήσει κανείς. Αν, για παράδειγμα, έχεις ξυπνήσει περίπου στις 8.00, αυτό γίνεται περίπου στη 13.00, ενώ, αν ξυπνήσεις αργότερα, γίνεται αργότερα. Είναι το σημείο που αρχίζεις να γυαλίζεις. Αν ήσουν βαμμένη, αυτό που θα έκανες θα ήταν να ταμπονάρεις το μακιγιάζ με πούδρα. Τώρα, με τη μάσκα αυτό που πρέπει να κάνεις και με το οποίο θα δεις πολύ μεγάλη διαφορά, είναι ένα **refresh** του **δέρματός** σου με **micellaire** και να ανανεώσεις την σμηγματορυθμιστική σου κρέμα.
- **Χρησιμοποίησε πιο όξινα προϊόντα.** Η επιδερμίδα μας για να είναι υγιής πρέπει να έχει ελαφρώς όξινο περιβάλλον, ωστόσο το υγρό περιβάλλον της μάσκας κάνει την επιδερμίδα πιο αλκαλική. Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, ειδικά αυτό το διάστημα να βάλουμε στη ρουτίνα μας πιο όξινα προϊόντα, όπως, για παράδειγμα, μια λοσιόν με AHA, η οποία είναι και όξινη και κάνει μικροαπολέπιση, διώχνοντας τα νεκρά κύτταρα και επιτρέποντας στους πόρους να αναπνέουν όσο πιο ελεύθερα γίνεται.
- **Make-up και καθαρισμός**

Καλό είναι επίσης να **αποφεύγετε** το **make-up,** κάτω από τη μάσκα (ιδίως αν είναι βαρύ), διότι μπορεί να φράξει τους πόρους του δέρματος και να επιδεινώσει την κατάσταση.

Η σύσταση αυτή είναι ιδιαιτέρως σημαντική για όσους φορούν μάσκες υψηλής προστασίας.

Αν οπωσδήποτε πρέπει να φορέσετε make-up, προτιμήστε αντηλιακό με χρώμα ή μια πολύ λεπτή στρώση από ελαφρύ make-up.

Για να καθαρίσετε το δέρμα σας μετά την αφαίρεση της μάσκας, να χρησιμοποιείτε ένα ήπιο καθαριστικό, αναλόγως με τις ανάγκες του δέρματός σας.

Προσέξτε, όμως, πόσο συχνά πλένετε το πρόσωπό σας. Αν το παρακάνετε και δεν είναι ιδιαίτερα λιπαρό, μπορεί να προκαλέσετε ξηροδερμία. Το δέρμα σας θα προσπαθήσει να αντιμετωπίσει την ξηροδερμία παράγοντας περισσότερο σμήγμα. Με αυτό τον τρόπο, όμως, θα επιδεινωθεί η ακμή που προσπαθείτε να αποφύγετε.

- Ελέγξτε αν η μάσκα σας είναι **βαμβακερή**. Λιγότερες πιθανότητες να προκαλέσουν έξαρση της ακμής έχουν οι μη-χειρουργικές μάσκες από 100% βαμβακερό ύφασμα που επιτρέπει στο δέρμα να «αναπνέει».
- Φροντίστε να φοράτε πάντοτε **καθαρή** μάσκα, την οποία αλλάζετε μόλις νοτίσει.
- Προσέξτε να μην εφαρμόσετε στο δέρμα σας παχύ στρώμα **υδατικής** και **αντηλιακού**. Αυτό μπορεί να επιδεινώσει την ακμή, ακόμα κι αν δεν φοράτε μάσκα.

Focus στα μάτια

Αυτό το φθινόπωρο και τον χειμώνα οι τάσεις στο μακιγιάζ φέρνουν στο επίκεντρο της προσοχής μας τα μάτια. Η makeup artist Ρούλα Σταματοπούλου μας προτείνει φρέσκες προτάσεις που καλύπτουν όλα τα γούστα.

Το σημείο που μου αρέσει να τονίζω περισσότερο σε ένα μακιγιάζ είναι τα μάτια. Ειδικά αυτή την περίοδο που, λόγω κορωνοϊού, φοράμε μάσκα, πρέπει να τα αναδείξουμε περισσότερο από κάθε άλλη φορά. Κάνει καλό και στην ψυχολογία μας!

- **Floating Liner**

Από τις φθινοπωρινές επιλογές δεν θα μπορούσε να λείπει το eyeliner και οι αναρίθμητες δυνατότητές του! Αυτή τη σεζόν δεν χρειάζεται να ανησυχείτε αν σας βγει πιο παχιά η γραμμή του. Αντιθέτως, με αυτόν τον τρόπο θα είστε in fashion το 2020-2021. Επιπλέον, δεν χρειάζεται να το περιορίσετε περνώντας το από τη γραμμή των βλεφαρίδων. Μπορείτε να το αφήσετε να αιωρείται πάνω από τα βλέφαρα και κάτω από τα μάτια βγάζοντας τον καλλιτέχνη που κρύβετε μέσα σας και δίνοντας στο κλασικό cat eye look ένα φουτουριστικό 60s vibe.

ΡΟΥΛΑ ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ
instagram @larou1 &
@roulastamatopoulou
FB: Roula Stamatopoulou
Site: www.roulastamatopoulou.com
Info@roulastamatopoulou.com

- **In the waterline**

Blast from the past! Θυμάστε που φοράγατε το μολύβι στο εσωτερικό του ματιού στα 90s; Μπορεί για κάποιες από εσάς να αποτελούσε πάντα μια all time classic, διαχρονική επιλογή, τώρα όμως επιστρέφει δυναμικά! Με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσετε να τονίσετε ακόμη περισσότερο το βλέμμα σας δημιουργώντας το τέλειο look, ακόμη κι αν δεν χρησιμοποιείτε κάποια σκιά.

- **Smokey eyes**

Τα smokey eyes έρχονται και πάλι στο προσκήνιο, όπως κάθε χειμώνα και είναι μία από τις επιλογές τόσο για μια καθημερινή όσο και για μια βραδινή ή πιο επίσημη εμφάνιση. Ανάλογα με την περίσταση μπορείτε να επιλέξετε το κατάλληλο χρώμα σκιάς. Το πρωί προτιμήστε τα γήινα και τα παστέλ, ενώ το βράδυ επιλέξτε καλύτερα τις πιο έντονες και εντυπωσιακές αποχρώσεις.

- **Shine on you crazy diamond**

Η λάμψη είναι από τις πιο hot τάσεις της ομορφιάς και μπορείτε πολύ απλά να την πετύχετε χρησιμοποιώντας μεταλλικές σκιές, σκιές με glitter ή shimmer.

- **Pops of color**

Οι έντονες, bold σκιές με πιο γεωμετρική εφαρμογή και δυνατό mix & match χρωμάτων κάνουν τη διαφορά αυτό το φθινόπωρο. Είναι ένα πολύ μοντέρνο look που μπορείτε να ακολουθήσετε για να ξεφύγετε από το μαύρο eyeliner και τα κλασικά smokey eyes.

- **Aim high, stay low!**

Οι έντονες βλεφαρίδες είναι κάτι που αγαπάμε πολύ. Εκτός από την μάσκαρα σε πρωτότυπα χρώματα που προτείνουν πολλοί σχεδιαστές μόδας, το παν είναι να έχουν όγκο οι βλεφαρίδες σας. Για να ακολουθήσετε το συγκεκριμένο trend θα χρειαστείτε μια μάσκαρα για όγκο και θα πρέπει να βάλετε αρκετές στρώσεις. Ω

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Για τη σύγχρονη γυναίκα η εμμηνόπαυση δεν είναι τίποτα άλλο από ένα ακόμη στάδιο ορμονικών αλλαγών που δεν την εμποδίζει να είναι δραστήρια, κοινωνική και δημιουργική για πολλά χρόνια μετά το τέλος της «περιόδου».

Όμορφη στην εμμηνόπαυση

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΑΡΝΑΟΥΤΟΓΛΟΥ
Κλινική-Αισθητική-Επεμβατική Δερματολογία
e-mail: info@mydermatology.com.gr,
www.mydermatology.com.gr

Για τη σύγχρονη γυναίκα η εμμηνόπαυση δεν είναι τίποτα άλλο από ένα ακόμη στάδιο ορμονικών αλλαγών που δεν την εμποδίζει να είναι δραστήρια, κοινωνική και δημιουργική για πολλά χρόνια μετά το τέλος της «περιόδου».

Τις αλλαγές που φέρνει η εμμηνόπαυση εσωτερικά, εξωτερικά αλλά και ψυχολογικά θα τις βιώσει με διαφορετική ένταση και έκταση η κάθε γυναίκα, ανάλογα με το DNA της αλλά και τον τρόπο ζωής της.

Η αντιστροφή της ζυγαριάς μεταξύ οιστρογόνων, που σταδιακά μειώνονται, και ανδρογόνων, που σταδιακά υπερισχύουν, επιφέρει στο δέρμα μια σειρά από αλλαγές, με αποτέλεσμα το δέρμα σταδιακά να γίνεται θαμπό, λεπτό, ξηρό, ευαίσθητο και με ρυτίδες. Η μείωση του κολλαγόνου, της ελαστίνης και του υαλουρονικού οδηγεί σε απώλεια των φυσιολογικών όγκων του προσώπου, όπως για παράδειγμα στα ζυγωματικά και στα χείλη. Το δέρμα παύει να είναι σφριγηλό, χαλαρώνει και το πρόσωπο συνολικά χάνει τη λάμψη υγείας και δείχνει συνεχώς κουρασμένο και θλιμμένο.

Η ορμονική ανισορροπία στη φάση της εμμηνόπαυσης ευθύνεται επίσης για την εμφάνιση τριχόπτωσης, με τις τρίχες να γίνονται λεπτές, θαμπές και εύθραυστες. Το ίδιο ισχύει και για τα νύχια.

Το σώμα επίσης αλλάζει. Ο μεταβολισμός επιβραδύνεται και γι' αυτό η γυναίκα εύκολα «βάζει βάρος». Δημιουργούνται αποθήκες λίπους, όπως στο προγούλι, στο στομάχι και στην κοιλιά.

Όλες αυτές οι μεταβολές μπορούν να οδηγήσουν σε μία ήπια κατάθλιψη, που συνήθως οδηγεί σε έναν φαύλο κύκλο.

Θα πρέπει να δούμε την εμμηνόπαυση σαν μία φυσιολογική διαδικασία στη ζωή μας. Για αυτό είναι σημαντικό από πριν να διαμορφώσουμε ένα στιλ ζωής που θα μας επιτρέψει να μεγαλώνουμε όμορφα. Φροντίστε να σκέφτεστε θετικά, να κάνετε όμορφες σκέψεις και να ακολουθείτε τις οδηγίες των ειδικών.

Τι μπορώ να κάνω για να έχω μια ομαλή μετάβαση στην εμμηνόπαυση;

Πέρα από το πώς θα πρέπει να περιποιείστε το δέρμα σας, θα ήθελα να μιλήσω για κάποιες βασικές αρχές που πρέπει να υιοθετήσετε στην ζωή σας, αν θέλετε να είστε χαρούμενη,

όμορφη και δραστήρια για πολλά ακόμη χρόνια μετά το τέλος της παραγωγικής σας ζωής.

1 Βάλτε την άσκηση στο καθημερινό σας πρόγραμμα. Πέρα από την ευεξία που σίγουρα θα εισπράττετε καθημερινά, θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη γραμμή σας, θα αποτρέψει την οστεοπόρωση και θα κρατήσει χαμηλά την χοληστερίνη σας.

2 Παρακολουθήστε τα επίπεδα Βιταμίνης D και, όταν χρειαστεί, ζητήστε από τον γιατρό σας να σας προτείνει ένα σκεύασμα. Η Βιταμίνη D βοηθάει σε πλήθος διεργασιών που γίνονται στο σώμα. Από το εύρος της κίνησής σας (μύες-αρθρώσεις) έως την ψυχολογία σας.

3 Να παρακολουθείτε τον σίδηρό σας γιατί η έλλειψή του κάνει το δέρμα θαμπό. Επίσης, τον θυρεοειδή σας, καθώς αρκετές γυναίκες στην εμμηνόπαυση εμφανίζουν αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα. Στο πλαίσιο ενίσχυσης του οργανισμού σας θα μπορούσατε να ξεκινήσετε τη λήψη Q10, που φροντίζει το δέρμα και το ανοσοποιητικό σας γενικότερα. Επίσης, η Βιταμίνη Ε είναι ένα καλό αντιοξειδωτικό, που θα βοηθήσει το δέρμα και τη συνολική υγεία σας.

4 Μιλήστε με τον γυναικολόγο σας για τα ειδικά συμπληρώματα με φυτικά φλαβονοειδή για την αντιμετώπιση των εξάψεων και ίσως σκευάσματα με μελατονίνη για να βοηθήσει τον ύπνο που διαταράσσεται στις περισσότερες εμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Έτσι, θα μπορέσετε να έχετε έναν ύπνο βαθύ και για αρκετές ώρες, ώστε να ξεκουράζεστε και να γίνονται κατά τη διάρκεια της νύχτας όλες οι διεργασίες που αφορούν την υγεία του δέρματος αλλά και του σώματος

5 Η διατροφή σας πρέπει να είναι προσεκτική τόσο σε ποσότητα όσο και σε ποιότητα. Προσπαθήστε να μαγειρεύετε υγιεινά και περιορίστε τις εξόδους για φαγητό. Απαραίτητα σαλάτα στο τραπέζι. Όταν πεινάτε, να τρώτε φρούτα μαζί με λίγους ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το αλάτι και μάθετε να πίνετε τουλάχιστον 2 λίτρα νερό. Επισκεφτείτε τα μαγαζιά με τις λεγόμενες υπερτροφές- superfoods για να δίνεται το μάξιμουμ σε ενέργεια στον οργανισμό σας, χωρίς να τον φορτώνετε με θερμίδες.

Θα πρέπει να δούμε την εμμηνόπαυση σαν μία φυσιολογική διαδικασία στη ζωή μας. Για αυτό είναι σημαντικό από πριν να διαμορφώσουμε ένα στιλ ζωής που θα μας επιτρέψει να μεγαλώνουμε όμορφα. Φροντίστε να σκέφτεστε θετικά, να κάνετε όμορφες σκέψεις και να ακολουθείτε τις οδηγίες των ειδικών.

Αναφορικά με το δέρμα σας, υπάρχουν αρκετά πράγματα που θα βοηθήσουν τόσο την ποιότητα της επιδερμίδα σας, όσο και το βαθύτερο δέρμα.

1 Για τον καθαρισμό του προσώπου σας καλό θα ήταν να χρησιμοποιείτε αντιγηραντικούς αφρούς (θα τους βρείτε στα φαρμακεία).

2 Ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε προϊόντα για ευαίσθητο και ξηρό δέρμα, με εξαίρεση τις περιπτώσεις εμμηνοπαυσιακής ακμής, όπου θα πρέπει να ακολουθήσετε τις ειδικές οδηγίες του Δερματολόγου. Υπάρχουν ειδικά dry oils που καλό θα ήταν να χρησιμοποιείτε για να νιώθετε το δέρμα σας απαλό (πρόσωπο και σώμα) αλλά και για αντιγήρανση, καθώς κάποια από αυτά είναι εμπλουτισμένα για αυτήν ακριβώς την χρήση.

3 Χρησιμοποιείτε ενισχυμένο ορό Υαλουρονικού σε καθημερινή βάση κάτω από την κρέμα περιποίησης του προσώπου σας. Θα πρότεινα να μπαίνει πρωί, ώστε το βράδυ να βάζετε ορό Ρετινόλης.

4 Αντηλιακή προστασία χειμώνα – καλοκαίρι.

5 Μία με δύο φορές την εβδομάδα, φροντίστε να κάνετε μάσκα οξυγόνωσης με τα ειδικά προϊόντα φαρμακείου, που προασπίζουν την υγεία του δέρματος.

6 Ο Δερματολόγος σας θα σας συστήσει φαρμακευτικά μίγματα αντιγήρανσης και ένα πρωτόκολλο μεσοθεραπειών για να έχετε δέρμα ενυδατωμένο, λαμπερό και χωρίς δυσχρωμίες.

7 Αν έχετε καφέ κηλίδες στο δέρμα του προσώπου ή στο σώμα σας, κάντε μια επίσκεψη στον Δερματολόγο σας. Μπορεί να πρόκειται για σμηγματορροϊκές υπερκερατώσεις που θέλουν καυτηρίαση ή για πανάδες λόγω μελάσματος, οπότε χρειάζεστε θεραπεία.

8 Τέλος, αν το πρόσωπό σας χρειάζεται διορθωτικές κινήσεις, ο Δερματολόγος θα σας προτείνει, ανάλογα με τις ανάγκες σας, επεμβατικές λύσεις, όπως νήματα, απλές ενέσιμες, όπως Botox και Υαλουρονικό ή καθόλου ενέσιμες θεραπείες, όπως τη "Royal skin beauty "για τη βελτίωση της εικόνας σας.

Ας μην ξεχνάμε πως για όλες μας είναι ευλογία να μεγαλώνουμε και είναι στο χέρι μας να διατηρήσουμε τη νεανική μας εμφάνιση και να παραμείνουμε δραστήριες και ευτυχισμένες.

Όλα ξεκινάνε με ένα σωστό καθαρισμό

Ο βαθύς καθαρισμός προσώπου θα ήταν φτωχός, αν δεν συνοδευόταν από δραστικές ουσίες που προσφέρουν στο δέρμα λάμψη, καταπράυνση και ενυδάτωση. Πρωταγωνιστούν οι βιταμίνες, τα βότανα και το υαλουρονικό οξύ.

Τα σύγχρονα ιατρικά πρωτόκολλα του δερματολογικού καθαρισμού προσώπου ενσωματώνουν εφαρμογή ή έγχυση δραστικών ουσιών που αφήνουν το δέρμα βελούδινο, φωτεινό και πιο προστατευμένο από τις εξωτερικές επιθέσεις.

Βιταμίνες, μέταλλα, ενυδατικοί και καταπραϋντικοί παράγοντες είναι ορισμένα από τα συστατικά που εμπλουτίζουν τη μέθοδο του καθαρισμού στο ιατρείο.

Βαθύς Καθαρισμός | Ενυδάτωση με Βιταμίνη C (Vit C)

Η βιταμίνη C (Vit C) είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που ταυτόχρονα χρησιμοποιείται και σε θεραπείες λάμψης και λεύκανσης για την ιδιότητά της να φωτίζει το πρόσωπο και να ενεργοποιεί την παραγωγή κολλαγόνου.

ΚΑΠΕΛΛΑΡΗ ΑΡΓΥΡΗ
Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος

Προστατεύει από τις βλαβερές επιδράσεις της ηλιακής ακτινοβολίας, αποχρωματίζει πανάδες, λειαίνει ρυτίδες, κάνει το δέρμα νεανικό και απαλό.

Ο Βαθύς Καθαρισμός Προσώπου περιέχει σε φόρμουλες τη βιταμίνη C (π.χ. στη θεραπεία HydraFacial).

Ο παραδοσιακός βαθύς καθαρισμός γίνεται με χρήση ατμού από έμπειρο αισθητικό και γίνεται εξαγωγή μόνο του σμήγματος από ανοιχτούς και κλειστούς φαγέσωρες, αυτά τα ενοχλητικά άσπρα και μαύρα στίγματα. Φυσικά, όταν τηρηθεί η σωστή ατραυματική τεχνική και αντισηψία, είναι ένα εργαλείο για τη σωστή φροντίδα και υγεία του δέρματος.

Αν το δέρμα μας έχει ακμή, έχει κύστες ή φλύκταινες (σπυράκια), απαραίτητη είναι η συνεργασία δερματολόγου, εξειδικευμένου στην περιποίηση και στον ιατρικό καθαρισμό. Ο δερματολόγος θα ορίσει την τοπική θεραπεία, καθώς και τον συνδυασμό peeling και φωτοδυναμικής θεραπείας, που στις περισσότερες περιπτώσεις, χωρίς φάρμακα, καθαρίζουν άμεσα το πρόσωπο από σπυριά και σημάδια.

Αν το δέρμα μας είναι λοιπόν λιπαρό, μέχρι να ρυθμιστεί, μπορεί να χρειαστεί καθαρισμό και κάθε μήνα.

Αν το δέρμα μας είναι μεικτό, τότε ο καθαρισμός μπορεί να γίνει, όχι στον ατμό, αλλά με την καινοτόμο τεχνολογία της υγρής δερμοαπόξεσης HYDRAFACIAL. Η τεχνολογία αυτή έχει τη δυνατότητα με ειδικές κεφαλές, αποστειρωμένες και ατομικές, να κάνει αρχικά αναρρόφηση σμήγματος, μετά με συνδυασμένα οξέα φρούτων και άλλες κεφαλές απομακρύνει νεκρά κύτταρα και εγκλωβισμένους πόρους για να ακολουθήσει, ανάλογα με τις ανάγκες, ενυδάτωση, αντιγήρανση ή λεύκανση. Μια ολοκληρωμένη θεραπεία χρειάζεται έξι συνεδρίες για να αποκατασταθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα η ισορροπία και υγεία στο δέρμα μας.

Έτσι μπορεί να απορροφήσει πιο εύκολα τις δραστικές ουσίες που του δίνουμε με όρους και κρέμες.

Έτσι αποφεύγουμε έξαρση ακμής από στρες, ορμονικές διαταραχές ή τη μάσκα για τον COVID-19.

Όλα ξεκινάνε με ένα σωστό καθαρισμό.

NOON Aesthetics™. Binding Aesthetics & Science
www.noonaesthetics.com

Η πρωτοποριακή σειρά προϊόντων περιποίησης του δέρματος **NOON AESTHETICS** με τεχνολογία **DermShield™** αποκλειστικά για επαγγελματίες υγείας.

Τα προϊόντα της σειράς **NOON AESTHETICS** παρέχουν **εντυπωσιακά αποτελέσματα** σε πολλά δερματικά προβλήματα, όπως η γήρανση, η υπερμελάγχρωση, η φθορά από τον ήλιο, η απώλεια ελαστικότητας, οι κηλίδες και η σμηγματόρροια.

Η καινοτόμος τεχνολογία **DermShield™** επιτρέπει στην **NOON Aesthetics™** να δημιουργεί μια σειρά παραφαρμακευτικών προϊόντων τα οποία περιέχουν δραστικές ουσίες σε επίπεδα πρωτοποριακά **υψηλής συγκέντρωσης**, **χωρίς τις συνηθισμένες ανεπιθύμητες ενέργειες**, όπως είναι ο ερεθισμός, αίσθηση καύσου, η ερυθρότητα και η δυσάρεστη αίσθηση.
Τα προϊόντα της NOON διατίθενται αποκλειστικά σε καταρτισμένους επαγγελματίες υγείας με εξειδικευμένη εκπαίδευση.

Η σειρά NOON AESTHETICS διατίθεται στην Ελλάδα αποκλειστικά από την εταιρεία Dermaceuticals.

ADVANCED SKIN PRODUCTS

Για περισσότερες πληροφορίες:

Σολωμού 4, 153 41 Αγία Παρασκευή
T/ 210 72 14 450 F/ 210 72 14 470
www.dermaceuticals.gr
info@dermaceuticals.gr
fb: NOON Aesthetics Greece

ΕΠΟΧΙΚΗ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ

Πέντε έξυπνα χτενίσματα για να την καμουφλάρετε

ANASTASIOS HAIR STYLE STUDIO ATHENS
Facebook: @anastasioshairstyle-studio
Instagram: @anastasiosathens
ANASTASIOS STYLE STUDIO IOANNINA

Όλοι έχουμε αντιμετωπίσει, τουλάχιστον μια φορά στη ζωή μας, το φαινόμενο της τριχόπτωσης. Αυτό δεν πρέπει να μας τρομοκρατεί, εφόσον η τριχόπτωση είναι μια φυσιολογική διαδικασία ανανέωσης του τριχωτού της κεφαλής και έχει δύο εποχές, το φθινόπωρο και την άνοιξη.

Τα μαλλιά μας έχουν το δικό τους ξεχωριστό κύκλο ζωής!

Συγκεκριμένα, η κάθε τρίχα της κεφαλής αναπτύσσεται από τον θύλακα της και ο κάθε θύλακας έχει ένα δικό του κύκλο. Για παράδειγμα, η ανάπτυξη της κάθε τρίχας διαρκεί περίπου 2 έως 6 χρόνια, στη συνέχεια για περίοδο περίπου 2 μηνών η τρίχα σταματάει να μεγαλώνει και προετοιμάζεται για την πτώση, όπου επέρχεται η τριχόπτωση, η οποία διαρκεί έως και 6 εβδομάδες (εφόσον η τριχόπτωση διαρκεί πάνω από δύο μήνες, θα πρέπει να διερευνηθεί περεταίρω από δερματολόγο).

Όπως και ο ίδιος ο Αναστάσιος επισημαίνει, θα πρέπει να κατανοήσουμε εξαρχής ότι αντιμετωπίζουμε ένα παροδικό φαινόμενο, που σε καμία περίπτωση δεν επηρεάζει την όψη. Κατά τις περιόδους εποχικής τριχόπτωσης είναι φυσιολογικό να χάνουμε έως και 200 τρίχες ημερησίως, οι οποίες αντικαθίστανται από νέες.

Το διάστημα της εποχικής τριχόπτωσης είναι σημαντικό να ενισχύουμε την υγεία της τρίχας με τακτική χρήση των κατάλληλων προϊόντων.

- Μπορούμε να λουζόμαστε, όσο συχνά επιθυμούμε, με εξειδικευμένο σαμπουάν κατά της τριχόπτωσης. Είναι καλύτερα να επιλέξουμε με βάση το φύλο, καθότι υπάρχει διαφορά αναγκών.
- Καταπολεμούμε την σμηγματόρροια και την πιτυρίαση που συμβάλλουν στην τριχόπτωση, με συχνά λουσίματα.
- Χρησιμοποιούμε έναν ορό σε μήκη και άκρες σε βρεγμένα μαλλιά και χωρίς να τα ξεβγάλουμε, καθώς έτσι βοηθάμε στη θρέψη των μαλλιών, προστατεύοντας τα παράλληλα από τα εργαλεία θερμότητας (σεσουάρ, πρέσα κ.λπ.).
- Μπορούμε να εφαρμόζουμε ημερησίως, για 1 ½ μήνα, μια αμπούλα κατά της τριχόπτωσης, απευθείας στο τριχωτό της κεφαλής, σε λουσμένα μαλλιά, κάνοντας μασάζ. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνουμε να σώζουμε ακόμα και 140 τρίχες ανά ημέρα και να επιβραδύνουμε την τριχόπτωση κατά 90%, ενισχύοντας τον όγκο των μαλλιών κατά 94%.

> Κατά τις περιόδους εποχικής τριχόπτωσης είναι φυσιολογικό να χάνουμε έως και 200 τρίχες ημερησίως, οι οποίες αντικαθίστανται από νέες.

- Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η τρίχα αποτελείται κυρίως από πρωτεΐνη, γι' αυτό καλό είναι να εντάξουμε στο διαιτολόγιό μας πηγές πρωτεϊνών, όπως το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα όσπρια.

Στο τέλος του δίμηνου η εποχική τριχόπτωση, όχι μόνο θα είναι παρελθόν, αλλά τα μαλλιά μας θα βρίσκονται σε καλύτερο σημείο από ότι ήταν προηγουμένως.

Στα κομμωτήρια Αναστάσιος ανακαλύψαμε και εφαρμόζουμε σε περιόδους τριχόπτωσης ένα οργανικό χτένισμα που διεγείρει τους θύλακες και χαρίζει όγκο στις ρίζες δίνοντας την αίσθηση του μασάζ.

Σε κάποιες περιπτώσεις, η προσπάθεια να μειώσουμε τα αρνητικά αποτελέσματα της αραίωσης των μαλλιών μπορεί να είναι απογοητευτική, αλλά δεν το βάζουμε κάτω. Υπάρχουν τρόποι να καλύψουμε τα σημεία και να τονώσουμε την αυτοπεποίθησή μας, καθώς σημαντικός παράγοντας στην αναπαραγωγή νέων τριχών είναι και η ψυχολογία! Συγκεντρώσαμε τα αγαπημένα μας χτενίσματα για λεπτά μαλλιά, που μειώνουν την ταλαιπωρία των θυλάκων των τριχών και ταυτόχρονα αποτρέπουν το σπάσιμό τους.

Χτενίσματα που θα τονώσουν την αυτοπεποίθησή μας σε περίοδο τριχόπτωσης:

- Μαζέψτε τα μισά μαλλιά σας προς τα πίσω, δίνοντας μια συμπαγή εμφάνιση στην κορυφή και δημιουργώντας όγκο στο πίσω μέρος.
- Ο χαμηλός κότσος προς τα πίσω είναι πάντα μια ασφαλής και σικ επιλογή.
- Δοκιμάστε χαμηλές αλογουρές δεμένες σε χαλαρές τούφες μαλλιών για να δημιουργήσετε όγκο χωρίς να ταλαιπωρείτε τις ρίζες και κρύβοντας έξυπνα την αραίωση από τη μετωπιαία γραμμή.
- Οι πλούσιοι κυματισμοί δίνουν πάντα επιπλέον όγκο. Τυλίξτε τις άκρες των μαλλιών σας γύρω από μια στρογγυλή βούρτσα και χτενίστε χρησιμοποιώντας πιστολάκι με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω για να δημιουργήσετε επίπεδα.
- Οι πλεξούδες μειώνουν την ταλαιπωρία των θυλάκων των τριχών και δίνουν την εντύπωση πλούσιας υφής για το τριχωτό.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Το απόλυτο must της περιποίησης

Η δερματολόγος Μαρίτα Κοσμαδάκη μας απαντάει στα πιο καίρια, απλά και καθημερινά ερωτήματα!

ΜΑΡΙΤΑ ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ
MD, PhD, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
Επ. Λέκτορας Boston University, USA Δερμοϊατρική Αθηνών

● **Ποια είναι τα κριτήρια για την επιλογή ενός προϊόντος καθαρισμού;**
Όλα τα προϊόντα καθαρίζουν καλά, αλλά κάποια ξηραίνουν το δέρμα.

Οι απαλές συνθέσεις είναι φτιαγμένες έτσι, ώστε να έχουν μία περίσσια ελεύθερων λιπαρών οξέων. Έτσι, με τα επιπλέον λιπαρά που περιέχουν δεν αφυδατώνουν το δέρμα, δηλαδή δεν απομακρύνουν στοιχεία που είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του φραγμού της επιδερμίδας.

Οι νεαρές ηλικίες είναι προτιμότερο να επιλέγουν προϊόντα που περιέχουν παράγοντες που ενισχύουν την απολέπιση (στην περίπτωση της ακμής, οξέα φρούτων ή σαλικυλικό οξύ), ενώ οι μεγαλύτερες ηλικίες και τα ωριμότερα δέρματα είναι καλό να τα αποφεύγουν.

● **Τι πιστεύετε για τα essences που αποτελούν το τελευταίο βήμα του καθαρισμού και το πρώτο της περιποίησης; Είναι ανάγκη ή υπερβολή;**
Τα essences περιέχουν ουσίες με μικρό μοριακό βάρος που μπορούν να εισχωρούν στα ανώτερα στρώματα της επιδερμίδας. Προσφέρουν ήπια ενυδάτωση και ενίσχυση του φραγμού της επιδερμίδας. Προετοιμάζουν το ξηρό δέρμα να δεχτεί την πιο παχύρρευστη ενυδατική κρέμα.

Για το λιπαρό, νεανικό δέρμα η ελαφριά ενυδάτωση που προσφέρουν ίσως να είναι και αρκετή. Το αν πρόκειται για ένα απαραίτητο βήμα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Κατ' αρχάς, από το πόσο χρειάζεται να προσθέσουμε μια έξτρα δραστική ουσία στην περιποίησή μας, από το πόσο σχολαστικά επιλέγουμε να ασχοληθούμε με τη φροντίδα του δέρματος, αν είμαστε διατεθειμένοι να κάνουμε το τελετουργικό πιο πολύπλοκο ή όχι.

● **Ποια είναι η γνώμη σας για τη δημοφιλή τελετουργία του διπλού καθαρισμού που μας έχει έρθει από την Κορέα;**

Στον διπλό καθαρισμό χρησιμοποιούνται δύο διαφορετικά προϊόντα, το ένα μετά το άλλο. Μαζί εξασφαλίζουν καλύτερη απομάκρυνση του make-up και του αντηλιακού, ειδικά αυτού που περιέχει φυσικά φίλτρα. Στο πρώτο βήμα εφαρμόζουμε ένα προϊόν με γαλακτωματοποιητή. Αυτό ενώνεται εύκολα με ό,τι έχει πάνω το δέρμα μας και με το νερό και απομακρύνεται χωρίς να αφήνει λιπαρότητα. Στη συνέχεια εφαρμόζουμε ένα απαλό υδρόφιλο προϊόν. Ένας ακόμα συνδυασμός που έχει νόημα είναι τα μαντιλάκια ως πρώτο βήμα και μετά το αγαπημένο μας προϊόν.

Ανάγκη για διπλό καθαρισμό έχουν όσοι εφαρμόζουν σημαντική κάλυψη με το make-up τους, χρησιμοποιούν αδιάβροχα προϊόντα ή κάποια αντηλιακά με φυσικά φίλτρα. Επιπλέον, όσοι έχουν λιπαρό δέρμα ανακουφίζονται με τον διπλό καθαρισμό και αισθάνονται το δέρμα τους πιο καθαρό.

Ανάγκη για διπλό καθαρισμό έχουν όσοι εφαρμόζουν σημαντική κάλυψη με το make-up τους, χρησιμοποιούν αδιάβροχα προϊόντα ή κάποια αντηλιακά με φυσικά φίλτρα. Επιπλέον, όσοι έχουν λιπαρό δέρμα ανακουφίζονται με τον διπλό καθαρισμό και αισθάνονται το δέρμα τους πιο καθαρό.

● Τα λάθη που κάνουμε στον καθαρισμό της επιδερμίδας μας

Λάθος είναι να χρησιμοποιούμε πολύ ζεστό νερό, γιατί ξηραίνει σημαντικά το δέρμα, κάτι που είναι σύνηθες σε όσους καθαρίζουν το πρόσωπό τους στη διάρκεια του ντους.

Πολύ συχνά, επιλέγονται πιο σκληρές συνθέσεις από ό,τι πρέπει. Είναι σημαντικό να διαλέγουμε προϊόντα που είναι κατάλληλα για το δέρμα μας και να τα συνδυάζουμε σωστά με την περιποίηση που ακολουθεί. Γενικά, η τάση είναι ο καθαρισμός να είναι φιλικός, ήπιος με το δέρμα, να μην απομακρύνει τα φυσικά λιπίδια που πρέπει να έχουμε στην επιφάνεια της επιδερμίδας μας.

Ένα ακόμα λάθος είναι ότι χρησιμοποιούνται πιο συχνά από όσο χρειάζεται προϊόντα που κάνουν απολέπιση.

● Πώς χειριζόμαστε το ντεμακιγιάζ των ματιών; Ποντάρουμε σε εξειδικευμένες φόρμουλες για την ευαίσθητη περιοχή ή επιλέγουμε τα προϊόντα του προσώπου;

Τα πολύ απαλά καθαριστικά προσώπου που δεν προκαλούν τσούξιμο συνήθως είναι ασφαλή και για τα μάτια.

Ωστόσο, αν εφαρμόζουμε βαρύ ή αδιάβροχο make-up στην περιοχή, χρειάζεται να βάλουμε ένα λιπόφιλο προϊόν, γαλάκτωμα, λαδάκι, water-in-oil, micellar water για να το απομακρύνουμε και έπειτα να πλύνουμε με έναν υδρόφιλο αφρό ή τζελ. Το τελευταίο είναι απαραίτητο για να αφαιρεθούν τα υπολείμματα του λιπαρού ντεμακιγιάζ από την περιοχή.

Εδώ, έχει νόημα ο διπλός καθαρισμός!

● Σε ποιες περιπτώσεις μπορούμε να χρησιμοποιούμε μαντηλάκια καθαρισμού;

Είναι εύκολα προϊόντα, όταν είμαστε σε ταξίδια ή εκτός σπιτιού. Σε περιπτώσεις που βιαζόμαστε πολύ. Είναι καλύτερα από το να κοιμηθούμε παρέα με το μακιγιάζ μας. Διαλέγουμε πάντα απαλά και χωρίς άρωμα μαντιλάκια.

● Τι προϊόν καθαρισμού να προτείνουμε στον σύντροφό μας;

Αν ο σύντροφός μας ερεθίζει το δέρμα του με καθημερινό ξύρισμα, τότε επιλέγουμε ένα μαλακό προϊόν που δεν ξηραίνει και δεν ερεθίζει το δέρμα. Αν έχει γένια, επιλέγουμε μια φόρμουλα, η οποία περιέχει λαδάκια (coconut oil) ή αιθέρια έλαια, γιατί αυτό που θέλουμε είναι να τα αφήνει μαλακά και απαλά.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

Ανακούφιση ή Επιβάρυνση;

Τους τελευταίους μήνες, με αφορμή την επικρατούσα συνθήκη της εξάπλωσης του Covid-19, όλο και περισσότερες επιχειρήσεις υιοθετούν την επιλογή της τηλεργασίας, αξιοποιώντας τις δυνατότητες που προσφέρουν οι τεχνολογίες. Άτομα κάθε ηλικιακής κατηγορίας, εφόσον το αντικείμενο της εργασίας τους το επιτρέπει, εξακολουθούν να ασκούν τα εργασιακά τους καθήκοντα εξ αποστάσεως, είτε αποκλειστικά είτε εκ περιτροπής.

Όπως οι περισσότερες καταστάσεις, έτσι και η παρούσα έχει δύο τουλάχιστον όψεις.

Θετικές προεκτάσεις:

- Όφελος χρόνου μετακίνησης.
- Μειωμένα ή μηδενικά έξοδα μετακίνησης.
- Μειωμένα ή μηδενικά έξοδα εμφάνισης (ένδυσης, υπόδησης κ.λπ.) και προϊόντων περιποίησης.
- Μείωση συναισθηματικής επιβάρυνσης από τη συναναστροφή με συναδέλφους ή προϊσταμένους με τους οποίους υπάρχει μικρότερη συμβατότητα.
- Αύξηση παραγωγικότητας, καθώς συχνά τα άτομα αναφέρουν μεγαλύτερη κινητοποίηση από την ενασχόληση αποκλειστικά με το αντικείμενο της εργασίας τους.
- Επιλογή νέου πλαισίου εργασίας ή και διαμονής και άρα καλύτερη συναισθηματική κατάσταση και μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου.
- Κίνητρο για περαιτέρω εκμάθηση ηλεκτρονικών προγραμμάτων και τεχνολογικών μέσων.
- Από την κλινική πρακτική παρατηρούμε να εκφράζεται μία αυξημένη τάση για εξ αποστάσεως εκπαίδευση και άρα αυξημένες δεξιότητες, γνωστικά και επαγγελματικά εφόδια.

ΕΛΕΝΗ ΜΠΟΝΕ
Ψυχολόγος, MSc, Οικογενειακή Θεραπεύτρια |Τραυματοθεραπεύτρια CRM| Ανακουφιστική φροντίδα χρονίως πασχόντων info@elenibone.gr
www.elenibone.gr,
www.psycholozin.gr

Αρνητικές προεκτάσεις της Τηλεργασίας

- Απομόνωση. Το τελευταίο διάστημα περιγράφεται αυξημένο αίσθημα εσωστρέφειας, απομόνωσης και αίσθημα ματαίωσης από τις διανθρώπινες σχέσεις και την καθημερινότητα, γεγονός που ενισχύεται από την κατ' οίκον εργασία.
- Επιβάρυνση σωματικής υγείας και αύξηση συναισθηματικής πείνας.
- Στα ζευγάρια και τις οικογένειες, όταν εργάζονται όλοι από το σπίτι, καλλιεργείται η συνθήκη για επιπλέον τριβή και εντάσεις.
- Για κάποια άτομα, η εργασία εκτός σπιτιού είναι μία διαφυγή από ένα πλαίσιο που με οποιονδήποτε τρόπο επιβαρύνει το άτομο (κακοποιητικό περιβάλλον, φροντίδα ασθενών κ.ά.), η οποία εκ των πραγμάτων εκλείπει με αυτόν τον τρόπο.
- Έλλειψη ορίων. Η τηλεργασία έχει συχνά ως αποτέλεσμα την επιμήκυνση του ωραρίου ή την αιφνίδια διακοπή άλλων δραστηριοτήτων με σκοπό την ανταπόκριση σε κάποιο άμεσο εργασιακό αίτημα εκτός του ωραρίου της δουλειάς. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του στρες και της συναισθηματικής δυσφορίας, πίεσης ή εξάντλησης.
- Για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας η τηλεργασία είναι συχνά πρόκληση, καθώς συχνά απουσιάζει η εξοικείωση με τα σύγχρονα υλικοτεχνικά μέσα που επιτρέπουν την διεκπεραίωσή της.
- Πρακτικά εμπόδια στην ολοκλήρωση της εργασίας, όπως η κακή συνδεσιμότητα ή η παρουσία ατόμων που εξαρτώνται από τη φροντίδα του εργαζόμενου (όπως παιδιά ή ασθενείς), επιφορτίζουν το άτομο με άγχος για τη διεκπεραίωση της εργασίας του.

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε πως για να αξιολογήσουμε συνολικά αν η αναφερόμενη συνθήκη λειτουργεί ωφέλιμα ή επιβαρυντικά χρειάζεται να τη δούμε εξατομικευμένα σε συνάρτηση με την προσωπικότητα, τη φάση ζωής, τις ανάγκες του κάθε ατόμου, αλλά και το πλαίσιο στο οποίο κινείται και τους ρόλους τους οποίους έχει.

Σε κάθε περίπτωση, είναι σκόπιμο το άτομο να εστιάσει στα πεδία εκείνα που αισθάνεται να ωφελείται από την εξ αποστάσεως εργασία. Όσον αφορά εκείνα που το επιβαρύνουν, πρέπει να προβεί στις αλλαγές που θα τον οδηγήσουν σε μία ισορροπημένη καθημερινότητα.

Το τελευταίο διάστημα περιγράφεται αυξημένο αίσθημα εσωστρέφειας, απομόνωσης και αίσθημα ματαίωσης από τις σχέσεις και την καθημερινότητα, γεγονός που ενισχύεται από την κατ' οίκον εργασία.

Σημεία που χρήζουν της φροντίδας μας

Σημαντικά σημεία που χρήζουν της προσοχής και της φροντίδας μας είναι ο ορισμός ενός συγκεκριμένου χώρου άσκησης των εργασιακών καθηκόντων, η συνεπής τήρηση των ορίων και των ωραρίων, η αξιοποίηση του χρόνου που θα αφιερωνόταν στη μετακίνηση, ώστε να γίνει μία ομαλή μετάβαση πριν την εκκίνηση, καθώς και με το πέρας της εργασίας.

Επιπλέον, ιδιαίτερη βαρύτητα χρειάζεται να δοθεί στους βασικούς άξονες της ζωής μας που αφορούν στην αίσθηση επιλογών και ελέγχου του εαυτού και της ζωής μας, στην άντληση ικανοποίησης και ευχαρίστησης από τη ζωή μας καθημερινά, στην κοινωνική μας ζωή, στη φροντίδα του σώματος, του πνεύματος και της ψυχής.

ΦΟΒΙΕΣ

Πού οφείλονται και πώς αντιμετωπίζονται;

ΔΡ. ΙΛΙΑ ΘΕΟΤΟΚΑ
ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
Αιγινήτειο Νοσοκομείο

Η φοβία αποτελεί μία ψυχολογική διαταραχή που αφορά το άγχος, την αγωνία για μία συγκεκριμένη κατάσταση που επίκειται να συμβεί. Διαφέρει από το άγχος και την αγχώδη διαταραχή που αφορά φόβο για κάτι αόριστο. Η φοβία αφορά έναν παράλογο φόβο που δε σχετίζεται με αντικειμενικά δεδομένα, είναι, δηλαδή, μια παρερμηνεία του ατόμου ως προς μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Οι πιο συχνές φοβίες είναι η αγοραφοβία και η κοινωνική φοβία. Άλλες συνήθεις φοβίες είναι η αεροφοβία, η φοβία για τα έντομα, για τις ενέσεις, για τις ιατρικές εξετάσεις.

Τα αίτια των φοβιών μπορεί να είναι κληρονομικά ή και περιβαλλοντικά. Ένα οικογενειακό περιβάλλον που κινδυνολογεί, δημιουργεί φοβίες στο άτομο. Επίσης, ένα στρεσογόνο γεγονός, ένα έντονο αρνητικό βίωμα μπορεί να προκαλέσει φοβίες (π.χ. κλοπή, σεισμός, εκφοβισμός κ.λπ.).

Το συστηματικό άγχος αποχωρισμού, κυρίως στις μικρές ηλικίες, από τους γονείς, απειλές, άλλου είδους απώλειες, απώλεια εργασίας κι άλλα τραυματικά γεγονότα μπορεί να οδηγήσουν σε φοβίες. Ο συνδυασμός των παραπάνω με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενισχύει την ανάπτυξη φοβιών.

Επίσης, σωματικές νόσοι μπορούν να προκαλέσουν φοβίες.

Παράλληλα, η κατάχρηση ουσιών μπορεί να προκαλέσει φοβίες.

Οι πιο συχνές φοβίες είναι η αγοραφοβία και η κοινωνική φοβία. Άλλες συνήθεις φοβίες είναι η αεροφοβία, η φοβία για τα έντομα, για τις ενέσεις, για τις ιατρικές εξετάσεις.

Πανικός

Συχνά οι φοβίες συνοδεύονται και από κρίσεις πανικού. Τα συνήθη σωματικά συμπτώματα που συνοδεύουν τις φοβίες είναι αίσθημα παλμών, ταχυκαρδία, γαστρεντερικές ενοχλήσεις, εφίδρωση ακόμα και δερματικές αντιδράσεις.

Αντιμετώπιση

Ποια είναι η αντιμετώπιση των φοβιών; Η πιο συχνή αντιμετώπιση περιλαμβάνει ψυχοθεραπεία, και φαρμακευτική αγωγή, με τη χρήση αντικαταθλιπτικών και αγχολυτικών φαρμάκων.

Η ψυχοθεραπεία μπορεί να αφορά την ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία, μία μακροχρόνια διαδικασία, όπου το άτομο συζητά για τις σχέσεις με την οικογένεια και τις εσωτερικές ψυχοπιεστικές συγκρούσεις που βιώνει. Ασφαλώς, αρκετά συχνή είναι και η γνωσιακή ψυχοθεραπεία και συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, που βασίζεται στην σταδιακή απευαισθητοποίηση από το αντικείμενο του φόβου. Επίσης, και το ίντερνετ μπορεί να βοηθήσει τις φοβίες μέσα από την εικονική πραγματικότητα της διαχείρισης του φόβου.

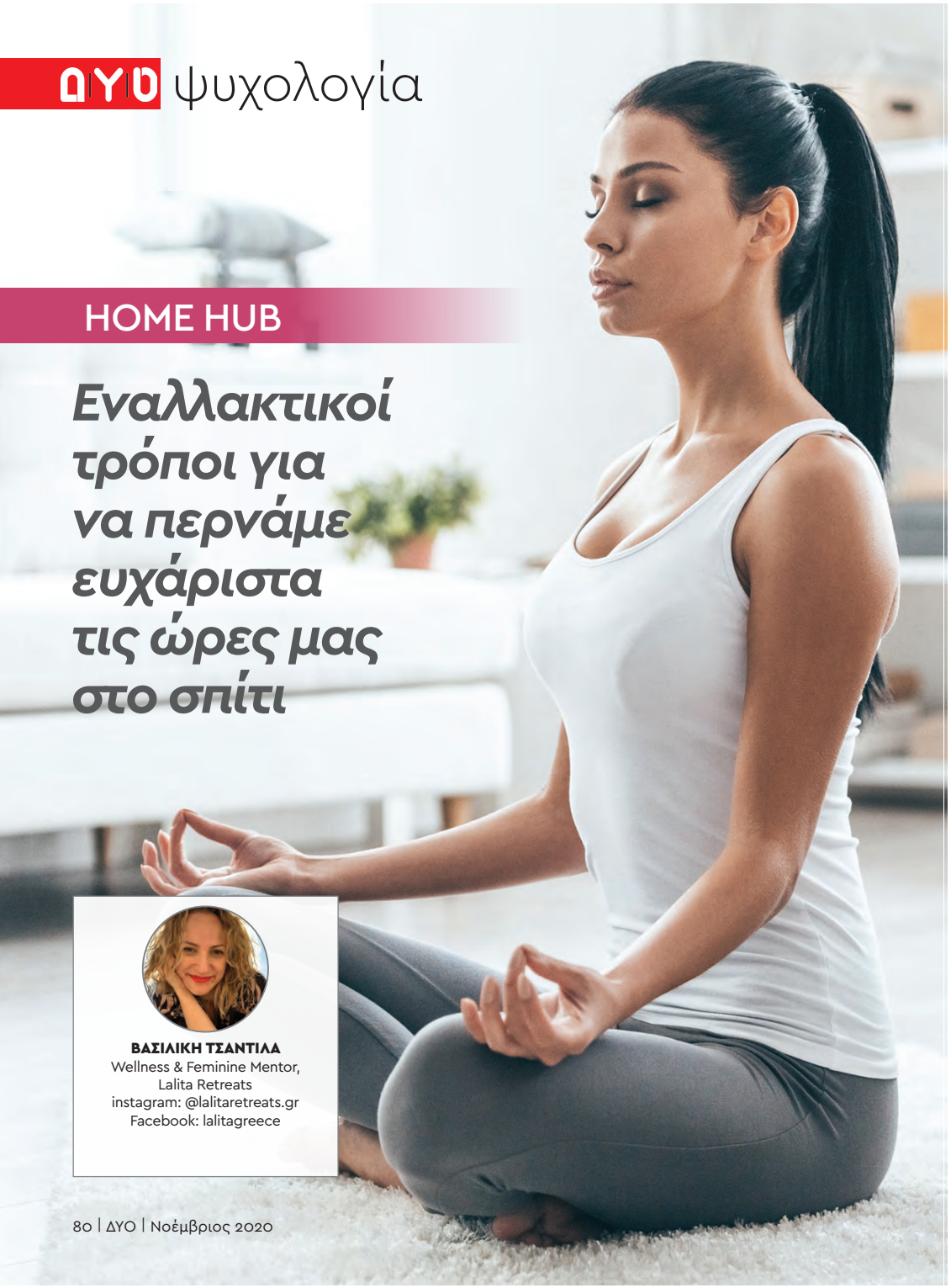
Βοήθεια

Θα πρέπει τα άτομα να ωθούνται να συμβουλευθούν ψυχολόγο για την αντιμετώπιση των φοβιών, εφόσον υπάρχουν ψυχολογικές λύσεις που μειώνουν το άγχος και βελτιώνουν την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου. Ακόμα και λίγες συναντήσεις με τον ειδικό μπορούν να είναι ιδιαίτερα χρήσιμες και βοηθητικές.

Αν το ίδιο το άτομο δεν θέλει να πάει στο ψυχολόγο, συστήνουμε να επισκεφτεί μέλος της οικογένειας του τον ειδικό, ώστε να του δοθούν οδηγίες διαχείρισης του ατόμου που εμφανίζει φοβία, όπως και οδηγίες για το πώς θα προσελκύσουμε το άτομο στη θεραπεία.

HOME HUB

Εναλλακτικοί τρόποι για να περνάμε ευχάριστα τις ώρες μας στο σπίτι



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΣΑΝΤΙΛΑ
Wellness & Feminine Mentor,
Lalita Retreats
instagram: @lalitaretreats.gr
Facebook: lalitagreece

Το μόνο σίγουρο είναι ότι βρισκόμαστε σε μια εποχή κατά την οποία συμβαίνουν πρωτόγνωρες καταστάσεις. Λόγω του κορωνοϊού, κάθε κομμάτι της ζωής μας έχει επηρεαστεί – από το πώς εργαζόμαστε και τρώμε, σε ποιον αφιερώνουμε χρόνο, σε τι ξοδεύουμε τα χρήματά μας, πού και πώς πηγαίνουν τα παιδιά μας στο σχολείο.

Βιώνουμε έναν νέο κόσμο και προσπαθούμε απεγνωσμένα να τον κάνουμε να μοιάζει σαν τη νέα κανονικότητα, ενώ η αβεβαιότητα και ο φόβος κάθε μέρα όλο και ενισχύονται. Υπάρχουν, όμως, τρόποι, πρακτικές και τεχνικές για να μπορούμε να διατηρούμε τα επίπεδα ευεξίας και να ενισχύουμε τη διάθεσή μας, ενώ μένουμε περισσότερο από τα συνηθισμένα στο σπίτι. Το κλειδί είναι να δημιουργούμε εμπειρίες που μας κάνουν να νιώθουμε όσο το δυνατόν πιο φυσιολογικά. Εμπειρίες που εισάγουν χαρά στις καθημερινές στιγμές και μας βοηθάνε να συνδεόμαστε με τους αγαπημένους μας, αλλά και με τον εαυτό μας, κάνοντας πράγματα που δεν πιστεύαμε ποτέ ότι θα είχαμε τον χρόνο ή την ελευθερία να τα κάνουμε πριν.

Ξεκινήστε την ημέρα σας με ευγνωμοσύνη

Αν ξυπνάτε το πρωί και αισθάνεστε αβεβαιότητα, επειδή η ρουτίνα σας είναι πλέον διαφορετική, μπορείτε να κάνετε το ακόλουθο τελετουργικό 15 λεπτών αυτοφροντίδας για να προετοιμαστείτε για την ημέρα σας.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες. Μπορεί να είναι απλά πράγματα, όπως η άνεση του κρεβατιού σας, το σπίτι σας που σας προστατεύει, η ανθισμένη γλάστρα στο μπαλκόνι.

Αφήστε το κινητό στην άκρη και μην ανοίξετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τα e-mails σας. Αντ' αυτού κινήστε το σώμα αργά, με την πρόθεση να το ενεργοποιήσετε και να αφουγκραστείτε τις ανάγκες του. Παρατηρήστε αν νιώθετε δυσφορία ή πόνο σε κάποιο σημείο και εντοπίστε τα επίπεδα της ενέργειάς σας για τη μέρα που ξεκινά. Αφού ρίξετε νερό στο πρόσωπό σας και προτού πάρετε το πρωινό σας, μείνετε για 5 λεπτά στη σιωπή με τα μάτια κλειστά και με ευθεία τη σπονδυλική σας στήλη για λίγο διαλογισμό. Ο διαλογισμός είναι ένα σημαντικό εργαλείο που μπορεί να σας δώσει τον χώρο που χρειάζεστε για να ξεκαθαρίσετε τις προτεραιότητές σας, να ενισχύσετε την παραγωγικότητά σας και να καλλιεργήσετε μια σχέση εμπιστοσύνης με τη διαίσθησή σας.

Απολαύστε σε τακτά χρονικά διαστήματα ένα ζεστό μπάνιο, ρίχνοντας μερικές σταγόνες από το αιθέριο έλαιο λεβάντας, χαμηλώστε φώτα, ανάψτε κεριά, βάλτε να παίζει η μουσική που σας ηρεμεί...

Βρείτε μια θετική δήλωση που θέλετε να πείτε στον εαυτό σας και επαναλάβετέ την κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Η μέρα σας θα είναι πιο ισορροπημένη, γιατί εσείς θα έχετε μια πηγαία ηρεμία, η οποία θα βγαίνει σε όλες τις δραστηριότητές σας.

Αναπνοή για ανακούφιση από το άγχος

Σε περίπτωση που τα επίπεδα άγχους σας είναι αυξημένα, χρειάζεται να επικεντρωθείτε στην αναπνοή.

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να εστιάσετε πραγματικά στην αναπνοή σας. Υπάρχει μια τεχνική που ονομάζεται αναπνοή 4-4-8 ή χαλαρωτική αναπνοή, η οποία σας βοηθά να επικεντρωθείτε στις βαθιές αναπνοές. Η πρακτική είναι απλή: Αναπνεύστε από τη μύτη για μια μέτρηση των 4, κρατήστε για μια μέτρηση των 4 και εκπνεύστε από το στόμα για μια μέτρηση των 8. Η άσκηση αυτή, για τέσσερις αναπνοές, τέσσερις φορές την ημέρα ή περισσότερες, μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση του άγχους και στη χαλάρωση του νευρικού συστήματος.

Κίνηση του σώματος, στο σπίτι αλλά και έξω

Η κίνηση του σώματος μπορεί να αυξήσει την ανοσία και να ενισχύσει την ψυχική υγεία. Δοκιμάστε τη yoga, η οποία επαναφέρει τη σύνδεση με το σώμα και το μυαλό ή 10 λεπτά qi gong – κινήσεις που σας βοηθούν να εξασκήσετε την ενσυνειδητότητα. Ακόμα κι αν δε γνωρίζετε αυτές τις τεχνικές, μπορείτε απλά να κλείσετε τα μάτια σας και να μετακινήσετε την επίγνωσή σας στα πόδια σας για να αισθανθείτε αυτόματα πιο γειωμένοι.

Ένας ακόμα τρόπος γρήγορης αποφόρτισης και ανάκτησης αισιοδοξίας είναι ο χορός. Επιλέξτε τη μουσική που σας ταιριάζει και αφήστε το σώμα να κινηθεί ελεύθερα, όπως αυτό θέλει, χωρίς καμία καθοδήγηση και προετοιμασία. Σε περιόδους έντονων αρνητικών συναισθημάτων τινάξτε το κάθε μέρος του σώματος ξεχωριστά, ξεκινώντας από τα πόδια και μετά χοροπηδήξτε σαν μικρό παιδί. Η αλλαγή της διάθεσης είναι θεαματική, η ενέργεια στο σώμα έχει ταρακουνηθεί και το αποτέλεσμα είναι η ζωντάνια και η θετικότητα.

Η φυσική απόσταση δε σημαίνει ότι πρέπει να απομονωθείτε ή

να μείνετε μέσα. Δραστηριότητες, όπως η κηπουρική και η πεζοπορία σε εξωτερικούς χώρους και η παρατήρηση του φυσικού κόσμου, βοηθούν στην ανακούφιση του άγχους και στη βελτίωση της ευεξίας. Περπατήστε στο πλησιέστερο πάρκο, βγάλτε τα παπούτσια και νιώστε τη γη να σας υποστηρίζει και να σας ηρεμεί.

Βγαίνοντας έξω κάθε μέρα για 15 λεπτά καθαρού αέρα και ηλιοφάνειας βοηθάτε το σώμα σας να παράγει βιταμίνη D. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D μπορεί να σας κάνει πιο ευπαθείς ακόμα και στο κοινό κρυολόγημα.

Βγαίνοντας έξω κάθε μέρα για 15 λεπτά καθαρού αέρα και ηλιοφάνειας βοηθάτε το σώμα σας να παράγει βιταμίνη D. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D μπορεί να σας κάνει πιο ευπαθείς ακόμα και στο κοινό κρυολόγημα.

Διατροφή

Με την τηλεργασία έχετε πλέον περισσότερη πρόσβαση στην κουζίνα απ' όση όταν ήσασταν στο γραφείο, οπότε προσέξτε πώς και τι τρώτε. Θυμηθείτε τον κανόνα 80/20: 80% υγιεινά τρόφιμα και 20% «επιθυμητά» τρόφιμα.

Δημιουργήστε μια ευχάριστη διατροφική ρουτίνα που να περιέχει διαλείμματα για υγιεινά σνακ, όπως μια φρουτοσαλάτα, γιαούρτι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, ρυζογκοφρέτες, ξηρούς καρπούς ή παξιμάδια με μέλι. Πίνετε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα, καθώς ακόμη και η ελαφρά αφυδάτωση μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε κουρασμένοι. Προσπαθήστε να αποφεύγετε την καφεΐνη και αντικαταστήστε την με πράσινο τσάι ή rooibos. Το masala chai, δηλ. το τσάι από μείγμα μπαχαρικών, μπορεί να σας προσφέρει τόσο ενεργειακή όσο και σωματική υποστήριξη και ευεξία.

Η κατανάλωση γευμάτων πλούσιων σε φυτοθρεπτικά συστατικά, όπως είναι τα φυλλώδη λαχανικά και φρούτα, είναι ευεργετική για την υγεία σας.

Συμπληρωματικά, η λήψη μέτρων για τον περιορισμό των φλεγμονωδών τροφίμων, όπως η ζάχαρη και τα κακά λίπη είναι καλή ιδέα. Αυτά τα τρόφιμα μπορεί να είναι πιο δελεαστικά, όταν αισθάνεστε ένταση ή έλλειψη συναισθηματικής ικανοποίησης.

Ευεργετικά μπαχαρικά είναι το ginger και ο κουρκουμάς και χρειάζεται να ενταχθούν σε όλα σχεδόν τα φαγητά σας, ενώ το δεντρολίβανο μπορεί να σας βοηθήσει να εστιάζετε σε ό,τι είναι σημαντικό για εσάς.

Χρόνος μόνο για εσάς!

Αφιερώστε τον σε πρακτικές και τελετουργικά αυτοφροντίδας, ξεκινώντας από τη δημιουργία μιας καλής ρουτίνας ξεκούρασης και ύπνου μέχρι τη φροντίδα του σώματός σας και την επίγνωση των αναγκών του.

Απολαύστε σε τακτά χρονικά διαστήματα ένα ζεστό μπάνιο, ρίχνοντας μερικές σταγόνες από το αιθέριο έλαιο λεβάντας, χαμηλώστε φώτα, ανάψτε κεριά, βάλτε να παίζει η μουσική που σας ηρεμεί... Αφεθείτε στη μαγική και πολύτιμη χαλάρωση της στιγμής. Just breathe and relax!

Bausch+Lomb

Artelac Ectoin & Artelac Complete

Τα σκευάσματα Artelac Ectoin & Artelac Complete, κάτω από την ομπρέλα Bausch+Lomb, με 167 χρόνια καινοτομίας στην Οφθαλμολογία, από τον όμιλο BAUSCH Health, είναι ειδικά σχεδιασμένα ώστε να προσφέρουν ενυδάτωση μακράς διάρκειας για άμεση ανακούφιση σε καταστάσεις ξηροφθαλμίας.
Το Artelac Complete είναι ένα εξελιγμένο λιπαντικό οφθαλμικό διάλυμα - εμπνευσμένο από τη σύσταση της φυσικής δακρυικής μεμβράνης, που προσφέρει ενυδάτωση μακράς διάρκειας για άμεση ανακούφιση για μάτια που παρουσιάζουν ξηρότητα, κόπωση, θολή όραση, αίσθημα καύσου και δακρύρροια. Περιέχει μία εξελιγμένη σύνθεση με πολλαπλούς ενυδατικούς και λιπαντικούς παράγοντες όπως υαλουρονικό οξύ, γλυκερίνη, καρβομερές και ένα πρόσθετο λιπιδικό συστατικό που ενισχύει την λιπιδική στοιβάδα του δακρυϊκού υμένα και έτσι προλαμβάνουμε την υπερβολική εξάτμιση της υδαρής στοιβάδας. Είναι εξαιρετικά ανεκτό ως προϊόν χωρίς συντηρητικά και χωρίς ρυθμιστικά διαλύματα και κατάλληλο για παιδιά και ενήλικες.

Το Artelac Ectoin είναι οφθαλμικές σταγόνες με το φυσικό συστατικό Ectoin 2% και Υαλουρονικό οξύ, για την πρόληψη και θεραπεία των συμπτωμάτων της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας. Απαλύνει όλα τα αλλεργικά συμπτώματα των ερεθισμένων ματιών, όπως κνησμός, ερυθρότητα και δακρύρροια . Είναι κατάλληλο για χρήση με φακούς επαφής, για ευαίσθητα μάτια και για παιδιά και ενήλικες.
Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για την ξηροφθαλμία στο www.nomoredryeyes.gr & στο Facebook https://www.facebook.com/NoMoreDryEyes

Cetaphil® Daily Hydrating Lotion with Hyaluronic acid

Ενυδατική Λοσιόν Ημέρας με υαλουρονικό οξύ

- Σύνθεση με υαλουρονικό οξύ και συνδυασμό ισχυρών ενυδατικών παραγόντων για έντονη και διαρκή ενυδάτωση
- Γρήγορη απορρόφηση
- Ιδανικό για χρήση κάτω από μακιγιάζ
- Διατηρεί την υγρασία της επιδερμίδας παρέχοντας μια εντατική και διαρκή ενυδάτωση
- Δερματολογικά ελεγμένο
- Χωρίς άρωμα

MENOPEARL®

2-ΣΕ-ΕΝΑ: Άνεση & Ομορφιά στην εμμηνόπαυση

Το Menopearl® είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που αναπτύχθηκε ειδικά για να υποστηρίξει τη γυναίκα από τα πρώτα σημάδια της εμμηνόπαυσης. Το Menopearl® θα σας συνοδεύσει από την προεμμηνόπαυση έως τη μετεμμηνόπαυση.
Μόνο το MENOPEARL®, με τα δύο υψηλής ποιότητας συστατικά, τις Ισοφλαβόνες από κόκκινο τριφύλλι MF11RCE® + το Υαλουρονικό Οξύ, βοηθά τις γυναίκες με δύο τρόπους:
• Ανακουφίζει αξιοσημείωτα από τα Τυπικά Συμπτώματα της Εμμηνόπαυσης, και
• Βοηθά τη Διατήρηση της Θελκτικότητας με ορατή σύσφιξη της επιδερμίδας.
Επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν την δράση του – χωρίς ορμόνες!
97% ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΕΙΧΑΝ ΑΞΙΟΣΗΜΕΙΩΤΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 2 ΜΗΝΕΣ ΛΗΨΗΣ ΜΟΝΟ 1 ΧΑΠΙ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
Για περισσότερες πληροφορίες δείτε εδώ: www.menopearl.gr

Sky Premium Life

Συμπλήρωμα Διατροφής Echinacea & Vitamin C για δυνατό ανοσοποιητικό

Καθώς ο χειμώνας έρχεται όλο και πιο κοντά, το ανοσοποιητικό μας σύστημα μπορεί να είναι περισσότερο ευάλωτο σε λοιμώξεις και ιώσεις, κι έτσι η ενίσχυσή του γίνεται ακόμα πιο επιτακτική. Πώς μπορούμε όμως να υποστηρίξουμε το ανοσοποιητικό μας ώστε να είναι όσο πιο έτοιμο γίνεται για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις του χειμώνα;

Το συμπλήρωμα διατροφής Echinacea & Vitamin C της Sky Premium Life είναι ειδικά σχεδιασμένο για να ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού.

Η Εχινάκεια είναι ένα πολυετές φυτό που χρησιμοποιείται ως αποτελεσματικό βότανο από την παραδοσιακή πρακτική ιατρική. Σε συνδυασμό με τη βιταμίνη C 500mg, αποτελούν ισχυρό σύμμαχο του οργανισμού για την ενδυνάμωση της φυσικής του άμυνας, ενισχύοντας την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και προσφέροντας αντιοξειδωτική δράση.

Το Echinacea & Vitamin C της Sky Premium Life συμβάλλει:

- στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
- στην ενίσχυση των επιπέδων ενέργειας
- στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες (αντιοξειδωτική δράση)

Περιέχει:	Περιεχόμενο ανά δόση: 1 ταμπλέτα	ΠΠΑ*
Βιταμίνη C (ως ασκορβικό οξύ)	500mg	625%
Εκχύλισμα Εχινάκειας (Echinacea purpurea) aerial part (4:1)	250mg	**

* ΠΠΑ: Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς
** ΠΠΑ: Δεν έχει καθοριστεί

Δοσολογία: 1 ταμπλέτα την ημέρα μετά το φαγητό ή σύμφωνα με τις οδηγίες ενός επαγγελματία υγείας. Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση.

Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά, σε ξηρό μέρος και σε θερμοκρασία δωματίου (max 25oC). Τηλ. Κέντρου Δηλητηριάσεων: 2107793777.

CAPS

Λιποσωμιακή Τεχνολογία Καινοτομία στα Συμπληρώματα Διατροφής

Τα λιποσώματα είναι τεχνητά σωματίδια, στο κέντρο των οποίων μπορούν να τοποθετηθούν ποσότητες θρεπτικών συστατικών και να λειτουργήσουν ως οχήματα μεταφοράς των δραστικών ουσιών στον οργανισμό μας. Με τη τεχνολογία των λιποσωμάτων επιτυγχάνεται υψηλότερη απορρόφηση των δραστικών συστατικών στην στοχευμένη περιοχή, σε αντίθεση με τις "παραδοσιακές" φόρμουλες που απελευθερώνουν τα συστατικά σε διάφορα μέρη του σώματος με μειωμένη αποτελεσματικότητα. Πλεονεκτήματα:

- Προστατεύουν τα δραστικά συστατικά από το γαστροπεπτικό σύστημα, ενισχύοντας την απορρόφησή τους.
- Αυξάνουν την ενδοκυτταρική απορρόφηση
- Προσφέρουν μέγιστη απορρόφηση και βιοδιαθεσιμότητα από τον οργανισμό.
- Διευκολύνουν τη θεραπεία, μειώνοντας τη συχνότητα χορήγησης του φάρμακου.
- Ανανεώνουν τα κατεστραμμένα φωσφολιπίδια του οργανισμού.
- Προσφέρουν αυξημένη ενδοκυτταρική απορρόφηση.

CAPS MULTIVITAMIN 30 κάψουλες ΠΛΤ 11,88€

NEW HYSEAC SERUM

Το λιπαρό δέρμα και η τάση για ακμή έχουν ηλικία;

Τελικά όχι. Όπως αποδεικνύεται από πολυάριθμες έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο, η ακμή δεν είναι μια παθολογία του δέρματος που ταλαιπωρεί μόνο τους εφήβους αλλά απαντάται όλο και πιο συχνά σε ενήλικες γυναίκες 25-40 ετών. Η **URIAGE**, ως ειδικός του δέρματος έχει την απάντηση με το νέο, καινοτομικό serum, το **HYSEAC NEW SKIN SERUM** που υπόσχεται νέα όψη στην επιδερμίδα σε 7 μόνο ημέρες. Χάρη στην πρωτοποριακή του σύνθεση με 3 αποκλειστικές πατέντες, μειώνει τις ατέλειες, προλαμβάνει την επανεμφάνισή τους και χαρίζει ματ όψη στην επιδερμίδα. Τέλος στη λιπαρότητα και τη γυαλάδα.

HS VITAMIN C PLUS

Ισχυρή φόρμουλα για ενίσχυση του ανοσοποιητικού με υψηλή απορρόφηση

Η HS Vitamin C Plus της εταιρείας Health Sign είναι μοναδικός συνδιασμός της βιοδραστικής μορφής βιταμίνης C σε συνδυασμό με εκχύλισμα φρούτων μύρτιλλου, βιοφλαβονοειδή εσπεριδοειδών και εκχύλισμα μαύρου πιπεριού. Το ασκορβικό ασβέστιο, που είναι η μη όξινη μορφή της βιταμίνης C, είναι η καταλληλότερη για άτομα με ευαισθησία στο στομάχι, έλκη, και εντερικά προβλήματα.

Έχει αποδειχθεί ότι τα βιοφλαβονοειδή αυξάνουν την απορρόφηση της βιταμίνης C.

Συμβάλλει:

- Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού και του νευρικού συστήματος (Ευρωπαϊκός Κανονισμός 432/2012)
- Στις μεταβολικές διεργασίες που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
- Στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες
- Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
- Στην αύξηση της απορρόφησης του σιδήρου
- Στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για την φυσιολογική λειτουργία των χόνδρων, των οστών και των αιμοφόρων αγγείων
- Το αλκαλοειδές πιπερίνη βελτιώνει την απορρόφηση της βιταμίνης C.

Κατάλληλη για χορτοφάγους. Δεν περιέχει χρωστικές ουσίες, συντηρητικά, γλυκαντικές ουσίες, αλλεργιογόνα σίτου, καλαμποκιού, σόγιας και γάλακτος.

BLEPHACLEAN®

Για την καθημερινή υγιεινή και ενυδάτωση των βλεφάρων

Το BLEPHACLEAN® είναι ένα στείρο εμποτισμένο μαντηλάκι που προορίζεται για την καθημερινή υγιεινή και ενυδάτωση των βλεφάρων:

- Κατάλληλο για το ευαίσθητο δέρμα των βλεφάρων.
- Απομακρύνει σκόνη, γύρη, τσίμπλες και υπολείμματα μακιγιάζ από τα βλέφαρα.
- Ανακουφίζει σε περιπτώσεις βλεφαρίτιδας, σε κριθαράκι ή χαλάζιο.
- Καθαρισμός πριν και μετά από οφθαλμικές επεμβάσεις, σύμφωνα με τη συμβουλή του οφθαλμιάτρου.
- Φιλικό για παιδιά και βρέφη άνω των 3 μηνών.
- Δεν χρειάζεται ξέβγαλμα

Κάθε συσκευασία BLEPHACLEAN® περιέχει 20 στείρα μαντηλάκια, εμποτισμένα με λοσιόν που περιέχει υαλουρονικό και εκχυλίσματα ανθών.

Το BLEPHACLEAN® είναι απαλλαγμένο από συντηρητικά και αρώματα, σέβεται το δέρμα γύρω από τα μάτια καθώς και τη φυσιολογική τους χλωρίδα.

Επίσημος εισαγωγέας Thea Pharma Hellas θυγατρική της Laboratoires Théa www.theapharma.gr

D3FIX

Η πρώτη επιλογή στην έλλειψη ή ανεπάρκεια βιταμίνης D

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.

ALMORA PLUS® CISTUS COMPLEX

Για την αποτελεσματική θωράκιση του οργανισμού

Η διατήρηση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος αποτελεί την πρώτη άμυνα του οργανισμού απέναντι στις εποχικές λοιμώξεις. Η Ελληνική Φαρμακοβιομηχανία ELPEN κυκλοφόρησε πρόσφατα ένα νέο καινοτόμο σκεύασμα για την ενίσχυση της φυσιολογικής λειτουργίας του. Το almora PLUS® CISTUS COMPLEX περιέχει 4 συστατικά φυσικής προέλευσης, το Cistus creticus, το βασιλικό πολτό, τον ψευδάργυρο και το σελήνιο. Από έναν μεγάλο αριθμό εργαστηριακών μελετών αποδεικνύεται η αντιϊική και αντιβακτηριακή δράση των συγκεκριμένων συστατικών. Η υψηλή περιεκτικότητά του Cistus creticus σε πολυφαινόλες συμβάλλει στην υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος έναντι των εποχικών ιογενών και βακτηριακών λοιμώξεων.

LACTOLEVURE IBS

Το προβιοτικό ειδικά σχεδιασμένο για το ΣΕΕ

Το Lactolevure IBS είναι ένα **100% φυσικό προβιοτικό** ανθρώπινης προέλευσης που συστήνεται **για την αντιμετώπιση του ΣΕΕ από την Παγκόσμια Γαστρεντερολογική Οργάνωση (WGO)**.
Ισχυρά κλινικά δεδομένα υποστηρίζουν το Lactolevure IBS σαν μία **βολική, ασφαλή και εύχρηστη λύση** για να αντιμετωπιστούν **τα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα του ΣΕΕ** με διάρροια.

VALETONINA®

Ο φυσικός τρόπος να νικήσετε την αϋπνία

Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για την καλή υγεία και ευεξία του οργανισμού. Δυστυχώς, όμως, για πολλούς ανθρώπους είναι ένα άπιαστο όνειρο.
Κάντε το όνειρο πραγματικότητα με Valetonina®
Η Valetonina® έχει έναν πρωτοποριακό σχεδιασμό ο οποίος επιτρέπει την απελευθέρωση των δύο συστατικών της, δηλ. της μελατονίνης και της βαλεριάνας, σε διαφορετικούς χρόνους. Η επικάλυψη του δισκίου, η οποία περιέχει τη Μελατονίνη, διαλύεται γρήγορα μειώνοντας το χρόνο που χρειάζεστε για να αποκοιμηθείτε. Στο εσωτερικό του δισκίου, δηλ. στον πυρήνα, βρίσκεται η Βαλεριάνα (εκχύλισμα ρίζας), η οποία απελευθερώνεται κατά τη διάρκεια της νύχτας προσφέροντας έναν παρατεταμένο και ήρεμο ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας. Κοιμηθείτε καλά, ξυπνήστε ευχάριστα και νιώστε ευεξία κατά την διάρκεια της ημέρας. Η Valetonina® είναι κατάλληλη και για την αντιμετώπιση του τζετ λαγκ. Στα φαρμακεία από την Win Medica Για περισσότερες πληροφορίες www.winmedica.gr/valetonina

DOUBLE WHITE

Πιο λευκό δέρμα χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες

Το Double White είναι ένας συνδυασμός Vit C Serum 11S (παράγωγο βιταμίνης C 11%) και Azelaic 20 (αζελαϊκού οξέος 20% + A-αρβουτίνης 5%). Αυτό το πανίσχυρο μείγμα λευκαντικών παραγόντων συμβάλλει στη μείωση του αποχρωματισμού, εξισορροπεί τον τόνο του δέρματος και προστατεύει τη δερματική δομή από ελεύθερες ρίζες. Με την πρόσθετη ουσία DermShield TM η χρήση της κρέμας γίνεται χωρίς τις συνηθισμένες ανεπιθύμητες ενέργειες (π.χ. αίσθημα τσιμπήματος, καύσου και κνησμός).

BIOGAIA GASTRUS®

Σύμμαχος στη μάχη κατά της γαστρίδιας και του ελικοβακτηριδίου

Ένας νέος, μοναδικός συνδυασμός δύο πατενταρισμένων προβιοτικών στελεχών της Σουηδικής εταιρείας BioGaia AB, απέδειξε ότι μπορεί να μειώσει φυσικά τη γαστρίτιδα, τις παρενέργειες που συχνά εμφανίζονται κατά τη θεραπεία εκρίζωσης του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού από τα ισχυρά αντιβιοτικά σχήματα, καθώς και να αυξήσει το ποσοστό επιτυχίας της εκρίζωσης.
Η έρευνα της Σουηδικής εταιρείας πρωτοπόρου στην έρευνα του ανθρώπινου μικροβιώματος επί 30 συναπτά έτη, με παρουσία σε 100 χώρες παγκοσμίως, απομόνωσε σε ανθρώπους τα δύο στελέχη και μελέτησε τη συνδυαστική δράση τους στο γαστρεντερικό, με σκοπό να παρέχει αντιπαθογόνο αλλά και αντιφλεγμονώδη δράση παράλληλα σε ανθρώπους που υποφέρουν από γαστρίτιδα, λαμβάνουν θεραπευτικό σχήμα για το ελικοβακτηρίδιο ή υποφέρουν από στομαχικά προβλήματα.
Το BioGaia Gastrus® είναι το πρώτο προβιοτικό παγκοσμίως που αναπτύχθηκε για το σκοπό αυτό, αφού μπορεί να επιβιώνει και να δρα με διπλό τρόπο στο εχθρικό όξινο περιβάλλον του στομάχου για χρονικό διάστημα που ξεπερνάει τις 3 ώρες!

BEYOND GRAPE SEED ®

Στοπ στη γήρανση!

30 φορές πιο ισχυρό από τη βιταμίνη C
50 φορές πιο ισχυρό από τη βιταμίνη D

Το **Beyond Grape Seed ®** περιέχει τα αυθεντικά **Masquelier's ™ OPCs** από σπόρους σταφυλιών που είναι **το αποτελεσματικότερο αντιοξειδωτικό στη φύση**! Επιπρόσθετα περιέχει μύρτιλα και cranberries, για πρόσθετα βιοφλαβονοειδή και μέγιστη βιοδιαθεσιμότητα.
Είναι ευεργετικό για την υγεία των αγγείων, το κυκλοφορικό και το καρδιαγγειακό. Βοηθά στη μείωση της οξείδωσης της LDL χοληστερόλης, (που οδηγεί σε αθηρωμάτωση). Βοηθά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με τη μη σύνθετη χρόνια φλεβική ανεπάρκεια, όπως αίσθηση οιδήματος, "βάρος" και μυρμήγκιασμα στα πόδια. Διατηρεί την ελαστικότητα των αγγείων κι ενισχύει τις αδύναμες φλέβες των ποδιών.
Ταυτόχρονα σαν αντιοξειδωτικό, αποτρέπει την πρόωρη γήρανση, κρατά συνεκτικούς τους ιστούς του κολλαγόνου (λειτουργεί ως φυσικό καλλυντικό και αντιηλιακό εκ των έσω), ενώ αποτελεί ασπίδα προστασίας για το ουροποιητικό μέσω των cranberries και την όραση μέσω των μύρτιλων. Προϊόν ΕΟΦ. Παρασκευάζεται στον Καναδά από τη Flora για τη MedMelon. Τηλ. 2310449441, www.medmelon.gr

ULTIBIO IMMUNE

Για την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού

Το Ultibio IMMUNE της SOLGAR® είναι ένας πατενταρισμένος συνδυασμός προβιοτικών με βιταμίνες που συμβάλλει στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού. Τα πατενταρισμένα προβιοτικά στελέχη, L. plantarum HEAL9 και L. paracasei 8700:2 που περιέχει, ενισχύουν την ανοσολογική απόκριση του ανθρώπινου οργανισμού σε μολύνσεις από ιούς και μειώνουν τη συχνότητα προσβολής από κοινό κρυολόγημα, την ένταση των συμπτωμάτων καθώς και τις ημέρες ασθενείας. Επιπλέον, το προϊόν είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνες A, D3 και B12 που συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και την μείωση του αισθήματος κόπωσης και ατονίας. Πρόκειται ουσιαστικά για μία ολοκληρωμένη φόρμουλα που είναι κατάλληλη για άτομα που επιθυμούν προστασία από τα κοινά κρυολογήματα και υποστήριξη του ανοσοποιητικού τους συστήματος.

NAFLIVER®

Υποστηρίζει τη φυσιολογική ηπατική λειτουργία

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.

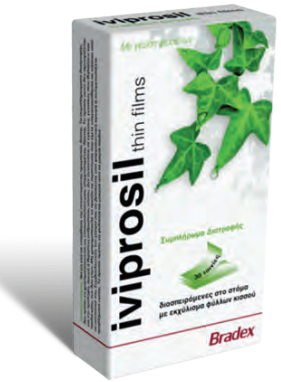
Προειδοποιήσεις: Η νόσος στην οποία αναφέρονται οι ισχυρισμοί έχει πολλαπλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα.. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης (1 δισκίο ημερησίως). Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περίπτωση 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

IVIPROSIL

Αποτελεσματικότητα και καινοτομία

Το Iviprosil είναι συμπλήρωμα διατροφής με αποχρεμπτικές και βλεννολυτικές ιδιότητες για τον παραγωγικό βήχα με εκχύλισμα φύλλων κισσού. Διατίθεται σε μορφή διασπειρόμενων ταινιών για το στόμα (μονοδόσεις). Κάθε μονοδόση περιέχει 16mg εκχυλίσματος φύλλων κισσού και διαλύεται αμέσως στο στόμα, απελευθερώνοντας τα δραστικά συστατικά. Σε μία κατηγορία προϊόντων φαρμακείου που κυριαρχείται από τα παραδοσιακά σιρόπια και τους δοσομετρητές, οι διασπειρόμενες ταινίες του Iviprosil αποτελούν μοναδική καινοτομία, καθώς προσφέρουν μεγάλη ευκολία στη χρήση και στη μεταφορά (on-the-go). Ο καταναλωτής μπορεί να τις έχει κάθε στιγμή μαζί του: στην εργασία, στο δρόμο, στην εκδρομή, στο εστιατόριο, στον κινηματογράφο! Η καινοτομία του Iviprosil έχει καταγραφεί με 2 πολύ σημαντικά βραβεία στα «Best in Pharmacy Awards»: Gold βραβείο στην κατηγορία «Το πιο καινοτόμο προϊόν φαρμακείου» και Silver βραβείο στην κατηγορία «Καλύτερος σχεδιασμός συσκευασίας προϊόντος φαρμακείου». Το Iviprosil είναι:

- κατάλληλο για παιδιά άνω των 2 ετών
- χωρίς αλκοόλη και συντηρητικά
- με γεύση φρούτων
- σε συσκευασία 30 φακελίσκων αλουμινίου, οι οποίοι περιέχουν από 1 ταινία



Τα προϊόντα της Bradex ΑΕΒΕ – θυγατρικής του Ομίλου Demo ABEE – διακινούνται από τη Demo ABEE. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 84862/04-10-2017. Υπεύθυνος κυκλοφορίας: Bradex ΑΕΒΕ.

Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης.

Προειδοποιήσεις: Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης (3 ταινίες για ενήλικες και παιδιά άνω των 6 ετών και 2 ταινίες για παιδιά 2-5 ετών). Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περίπτωση που έχετε υπερευαισθησία σε κάποιο από τα συστατικά του. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Δεν συνιστάται σε εγκύους, γυναίκες που θηλάζουν και παιδιά κάτω των 2 ετών. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Το προϊόν πρέπει να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Πριν τη χρήση συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης. IVIPROSIL/242/1 09/2020

NASASYN

Για καλύτερη αναπνοή

Το Nasasyn είναι ένα ρινικό εκνέφωμα (spray), το οποίο περιέχει δύο δραστικές ουσίες, την υδροχλωρική ξυλομεταζολίνη και τη δεξπανθενόλη.

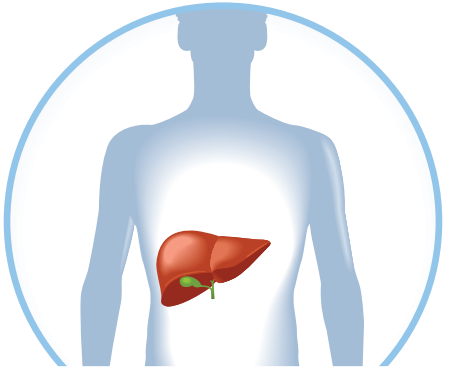
Η δραστική ουσία υδροχλωρική ξυλομεταζολίνη βοηθά στη συστολή των αιμοφόρων αγγείων, μειώνοντας το οίδημα του ρινικού βλεννογόνου.

Η πρόσθετη δραστική ουσία δεξπανθενόλη είναι παράγωγο της βιταμίνης παντοθενικό οξύ (B5) και βοηθά την επούλωση του δέρματος και προστατεύει το ρινικό βλεννογόνο.

Το Nasasyn είναι ένα αποσυμφορητικό του ρινικού βλεννογόνου και ενδείκνυται για ενήλικες και παιδιά ηλικίας από 2 έως 12 ετών υπό την επίβλεψη ενηλίκου. Χορηγείται για την ανακούφιση από τη ρινική συμφόρηση επιτρέποντας στους ασθενείς να αναπνέουν καλύτερα.

NAFLiver®

για το Λιπώδες Ήπαρ & την υποστήριξη της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας



Ουρσολικό οξύ, Χολίνη & Ολεανολικό οξύ

DEMO ABEE
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Κεντρικά: 21ο χλμ. Εθν. Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14568 Κρυονέρι, Αττικής, Ελλάδα,
Τ: +30 210 8161802, **F:** +30 210 8161587, **W:** www.demo.gr
Υποκατάστημα Β. Ελλάδας: 15ο χλμ Εθν. Οδού Θεσσαλονίκης - Ν. Μουδανιών, 57001, Θέρμη Θεσσαλονίκης,
Τ: +30 2310 317567, +30 2310 307190, **F:** +30 2310 317451

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. Πριν τη χρήση συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης.

Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 57201/24-05-2018

NAFLIVER/100/1 06/2019

iviprosil thin films

Συμπλήρωμα διατροφής

με εκχύλισμα φύλλων κισσού με αποχρεμπτικές και βλεννολυτικές ιδιότητες για τον παραγωγικό βήχα.

- Ταινίες διασπειρόμενες στο στόμα για εύκολη χρήση
- Κατάλληλο για παιδιά άνω των 2 ετών
- Χωρίς αλκοόλη, χωρίς συντηρητικά
- Με γεύση φρούτων

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 84862/04-10-2017
Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.

Συνιστώμενη δοσολογία
Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση: 3 ταινίες για ενήλικες και παιδιά άνω των 6 ετών & 2 ταινίες για παιδιά 2 – 5 ετών.

Προειδοποιήσεις:
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. Δεν συνίσταται σε εγκύους, γυναίκες που θηλάζουν και παιδιά κάτω των δύο ετών. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περίπτωση που έχετε υπερευαισθησία σε κάποιο από τα συστατικά του. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Το προϊόν πρέπει να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.

IVIPROSIL/013/2 11/2018

Υπεύθυνος Κυκλοφορίας: Bradex ΑΕΒΕ
Δ. Ασκληπιού 27, 145 68 Κρυονέρι Αττικής, Ελλάδα
T: 210 6221801, 210 6220323 **F:** 210 6221802
E: info@bradex.gr **W:** www.bradex.gr

Bradex
effective caring