

QYU

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

Winter Beauty

❖ Συμπληρώματα
Διατροφής:
προλαμβάνουν
τις ιώσεις

❖ Η πανδημία
«κερασαίει
στην τούρτα»
για την παιδική
παχυσαρκία

❖ Υγιές έντερο
σημαίνει
υγιές σώμα

❖ **Perfect skin**
Μάθε για το μικροβίωμα σου

Gorain®

Αναλγητικό Αντιφλεγμονώδες



Με δράση που ξεκινάει
στα πρώτα 10 λεπτά



Διπλή δράση στους καθημερινούς πόνους

Το Gorain, το νέο αναλγητικό αντιφλεγμονώδες από την ELPEN, με καινοτόμα σύνθεση, συνδυάζει 2 καταξιωμένες δραστικές ουσίες σε μελετημένες αναλογίες για 1η φορά στην Ελληνική αγορά. Πρόκειται για συνδυασμό του αναλγητικού παρακεταμόλη και του αντιφλεγμονώδους ιβουπροφαίνη, που ήδη γνωρίζουμε και εμπιστευόμαστε, σε 1 μόνο δισκίο, για αποτελεσματική ανακούφιση στις χαμηλότερες θεραπευτικές συγκεντρώσεις. Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά καθημερινούς πόνους, όπως ο πονοκέφαλος, οι πόνοι περιόδου ή οι μυοσκελετικοί πόνοι, με δράση που ξεκινάει από τα πρώτα 10 λεπτά!



ELPEN Α.Ε. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ
Λεωφόρος Μαραθώνος 95, 190 09 Πικέρμι Αττικής, Τηλ.: 211 -1865000, www.elpen.gr

**Το Υπ. Υγείας και ο Ε.Ο.Φ. συνιστούν:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ
ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**

Για τη βραχυπρόθεσμη συμπτωματική θεραπεία του ήπιου έως μέτριου πόνου. Να μη χορηγείται σε ασθενείς <18 ετών, τρίτο τρίμηνο κύησης, πάσχοντες από πεπτικό έλκος, γαστρεντερική, αγγειοεγκεφαλική ή άλλη αιμορραγία, σοβαρή καρδιακή, ηπατική ή νεφρική ανεπάρκεια, αιμοποιοτικές διαταραχές, αλκοολισμό, γνωστή αντίδραση υπερευαισθησίας στα επιμέρους συστατικά του και άσθμα ή αλλεργικές αντιδράσεις μετά τη λήψη ακετυλοσαλικυλικού οξέος ή άλλων ΜΣΑΦ.

Φίλες και φίλοι,

Στις αρχές του 2020, εκεί όπου όλοι μας, σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο, ακολουθούσαμε τους ρυθμούς της ζωής μας, απολαμβάναμε αυτά που μας ευχαριστούσαν, αγκαλιάζαμε φίλους και αγαπημένους, εργαζόμασταν στα γραφεία μας σε ωραία projects με τους συναδέλφους μας, εμφανίστηκε ο «αόρατος εχθρός» που άλλαξε τα δεδομένα άρδην και μας οδήγησε σε έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο ζωής.

Η υγεία, το πολυτιμότερο αγαθό μας, κλυδωνίστηκε, η καθημερινότητα μας άλλαξε, τα δεδομένα ανατράπηκαν και «νέοι κανόνες» εισέβαλαν στις ζωές μας. Στην αρχή προσαρμοστήκαμε, θεωρήσαμε την όλη κατάσταση ως ένα «διάλειμμα» από τους τρελούς ρυθμούς, απολαύσαμε την θαλπωρή του σπιτιού, είδαμε ταινίες, περπατήσαμε, διαβάσαμε και συνομιλήσαμε με τους εαυτούς μας.

Σήμερα όμως που κλείνουμε 2 χρόνια, μήπως αυτή η νέα πραγματικότητα είναι μια παγίδα, μήπως αιτιολογεί «βόλεμα» και «δικαιολογία» για πολλούς, βύθισμα και απομόνωση; Μήπως κάποιοι οδηγούνται σε προσωπική και επαγγελματική απομόνωση, με τις δικαιολογίες του φόβου και της έλλειψης διάθεσης που θα έχουν ανεπανόρθωτες επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία;

Είναι ξεκάθαρο ότι τα μέτρα αντιμετώπισης της πανδημίας είναι στα χέρια της επιστημονικής κοινότητας και εμείς δεν έχουμε να κάνουμε τίποτα περισσότερο από το να συμμορφωθούμε με τις υποδείξεις των ειδικών, να προσέχουμε τους εαυτούς μας και τους γύρω μας, να απομονώσουμε τις φωνές των αντιδράσεων και της παραπληροφόρησης και πάνω από όλα να συνεχίσουμε να «ζούμε». Μόνο έτσι θα καταστήσουμε αυτή την περίοδο μια παρένθεση στη ζωή μας.

Όσο πιο γρήγορα επανέλθουμε με ασφάλεια στη ζωή μας όπως την επιλέξαμε, στα χόμπι μας, στο γραφείο μας, στις δραστηριότητες μας, τόσο πιο γρήγορα θα μπορέσουμε με μια ζεστή αγκαλιά να συσφίξουμε τις ανθρώπινες σχέσεις, να ενδυναμώσουμε, με δια ζώσης επαφή, τα συναισθήματά μας, να επικοινωνήσουμε με το βλέμμα, να τσουγκρίσουμε τα ποτήρια μας. Απομακρύνουμε τον φόβο, αφήνουμε τις δικαιολογίες που μας κρατούν καθομένους στον καναπέ και σταματάμε την καραμέλα «δεν κάνουμε τίποτα τώρα γιατί υπάρχει κορωνοϊός».

Ξανακερδίζουμε τις ζωές μας και η ευχή «στην υγείά μας» στα τραπέζια με φίλους και αγαπημένους αποκτά πραγματική αξία και νόημα.

Γειά σας & Καλή Χρονιά,
Γεράσιμος Κουλουμπής

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL
MANAGEMENT A.E.

ZITA
MEDICAL
MANAGEMENT

Διεύθυνση: Ομήρου 29,
Πέτα Σαρωνικού, 19001
Τηλ.: 2299440962
email: k.ge@zita-congress.gr

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ISSN: 2459-2870

QYU
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

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

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Κουλουμπής Γεράσιμος

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

Παπαγιάννη Σοφία

ART DIRECTOR

Ιουλία Κοτοφάκη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ

Ιορδανίδου Πάτια:

Beauty Editor

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Πλατανιά Αλεξάνδρα

SOCIAL MEDIA

Erida Papayianni, Eridi Papayianni

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Κουλουμπής Γεράσιμος

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ

Κολοκυθιάς Σπύρος

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

istock, Shutterstock, freepik, pexels

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ

Πρίφτης Αλέξανδρος

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Παναγιώτου Γιώργος

περιεχόμενα

60



opinion

4-6

συνέντευξη

8-10

Δρ. Θεόδωρος Π. Κορμιάς

υγεία

12-14

ΓΡΙΠΗ - ΠΝΕΥΜΟΝΙΟΚΟΚΚΟΣ

Η αξία του εμβολιασμού

16-17

Τι είναι αυτό που μας γερνάει;

18-20

Ήχος, φωνή, μουσική & stress

21

ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΤΣΙ

Λιγότερος πόνος Καλύτερο

αποτέλεσμα

22-24

Πώς θα θωρακίσουμε τα παιδιά από τις ιώσεις;

25

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Ένα σύγχρονο πρόβλημα

26-27

ΠΑΙΔΙΚΟ ΔΕΡΜΑ:

Προβλήματα & φροντίδα

28-30

Η διαχείριση της «μετά-COVID» και μακράς COVID λοίμωξης

32-34

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ

Ένα δυσβάσταχτο φορτίο

36-38

Υγιές έντερο σημαίνει υγιές σώμα



40-42

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19:

Συχνά μυοσκελετικά προβλήματα

διατροφή

44-46

ΜΕΛΙ Σύμμαχος στην άσκηση

48-50

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Προλαμβάνουν τις ιώσεις

52-54

ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ:

12

Η αισιόδοξη οπτική

56-57

ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Σταυρόλεξο για δυνατούς λύτες

ομορφιά

60-62

ΜΑΘΕ ΓΙΑ ΤΟ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ ΣΟΥ

Perfect Skin

64-66

Winter Beauty

68-69

Turn back time με σύμμαχο τη φύση!

72-73

Η ψυχολογία του χρώματος

74

ON-OFF ΣΤΗ ΖΩΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Πώς μας επηρεάζει;

βραβεία 2021

75-87

news

88-92

επιστημονικοί συνεργάτες

94-96

Ολοκληρωμένη σειρά **newsept**

Ποιότητα και Οικονομία
που την... «βλέπεις καθαρά»

Φοράτε φακούς επαφής;



Μεγάλη συσκευασία
500ml



Για τα ταξίδια σας
10 αμπούλες x 10ml



Newsept eyes αμπούλες
(5 αμπ. δείγμα)



Διάλυμα πολλαπλών χρήσεων
για όλους τους τύπους φακών επαφής
με εκχύλισμα χαμομηλιού

Περιλαμβάνεται θήκη φακών επαφής
και στις δύο συσκευασίες

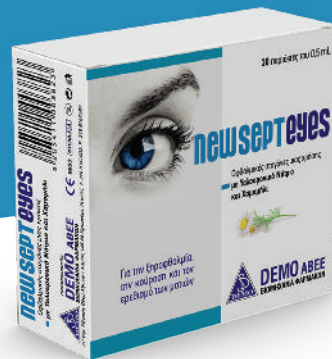


21^ο χλμ. Εθν. Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14568 Κρυονέρι, Αττικής, Ελλάδα
T: +30 210 8161802, F: +30 210 8161587



Από τα πιο σύγχρονα
εργοστάσια παραγωγής
στερίων διαλυμάτων
στην Ευρώπη

Έχετε ξηροφθαλμία;



Μεγάλη συσκευασία
30 αμπούλες

newsept eyes

Στείρες οφθαλμικές σταγόνες
μίας χρήσης με Υαλουρονικό Νάτριο
& Χαμομήλι

Για την ξηροφθαλμία, την κούραση
και τον ερεθισμό των ματιών

ΔΙΠΛΗ ΔΡΑΣΗ

- Το υαλουρονικό νάτριο χρησιμοποιείται ως ενυδατικός παράγοντας για την αντιμετώπιση της ξηροφθαλμίας.
- Το χαμομήλι έχει καταπραϋντική και δροσιστική δράση.



ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ: ARICON ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Ι.Κ.Ε.

Αντιπροσωπεία Φαρμακευτικών Ειδών

T: +30 210 2633145, E: info@aricon.gr W: www.aricon.gr

Η σημασία και η ευθύνη της πολιτείας για τη διαρκή και έγκριτη ενημέρωση των πολιτών

Αυτή η πανδημία, όπως έχουμε αναφέρει και σε προηγούμενα άρθρα, έχει αναδείξει πολλαπλές αδυναμίες, και σε πολλούς μάλιστα τομείς της κοινωνικής, επιστημονικής και κυρίως διοικητικής οργάνωσης.

Έτσι, για παράδειγμα, απεδείχθη πόσο σημαντική είναι η συνεργασία των επιστημόνων, σε διεθνές επίπεδο, αφού για πρώτη φορά αποκτίσαμε αξιόπιστα εμβόλια, μέσα σ' έναν περίπου χρόνο, όταν όλοι γνωρίζαμε ότι κάτι τέτοιο απαιτούσε τουλάχιστον τρία και πλέον χρόνια έρευνας και testing. **Επίσης, έγινε απόλυτα σαφές ότι για την ασφάλεια των πολιτών των προηγμένων κρατών δεν αρκεί να εμβολιάσεις αυτούς τους πολίτες, αφού από τους ανεμβολίαστους κατοίκους υπανάπτυκτων χωρών «ξεπηδούν» ανά πάσα στιγμή μεταλλάξεις που ξαναγυρίζουν ακόμα πιο επιθετικές στους πλούσιους κατοίκους αυτού του πλανήτη, και μάλιστα σε μηδενικό χρόνο.** Επί πρόοθητα, τα παντοδύναμα σήμερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αντί να εξασφαλίσουν γρήγορη και έγκριτη ενημέρωση των πολιτών, έγιναν το βήμα για αντικρουόμενες απόψεις, για όλες τις εκφάνσεις της πανδημίας, οδηγώντας τα δισεκατομμύρια των επισκεπτών σε πλήρη σύγχυση για το τι είναι σωστό και αληθές και τι όχι.

Η βιομηχανία των φαρμάκων απέδειξε ότι το κυρίαρχο στοιχείο για αυτήν είναι το κέρδος και όχι το κοινωνικό συμφέρον και μάλιστα για το ύψιστο αγαθό της υγείας το οποίο καιά τα άλλα υπηρετούν.

Και αναφερόμαι στο ότι αυτές πρωτοστάτησαν στην παραγωγή των εμβολίων, και μπράβο τους, αλλά αρνήθηκαν να συνεργαστούν με άλλες ομοειδείς προκειμένου να παραχθούν σύντομα ποσότητες που θα κάλυπταν το μεγαλύτερο τουλάχιστον ποσοστό των κατοίκων του πλανήτη μας. **Πολύ περισσότερο, δεν μερίμνησαν για τη φθινή, αν όχι δωρεάν και άμεση εξασφάλιση εμβολίων, για τις υπανάπτυκτες χώρες, με συνέπειες που αναφέραμε ήδη παραπάνω.**



Η Ευρωπαϊκή Ένωση απεδείχθη, για μια ακόμα φορά, με χαμηλά ανταντακλαστικά σε οσοτηρικούς κινδύνους, αφού δεν κατάφερε με αποφασιστικότητα και σαφήνεια να επιβάλει πρωτόκολλα υγείας και συμπεριφοράς, από την αρχή της πανδημίας, που να διέπουν και τα 27 μέλη της Ένωσης.

Έτσι, το κάθε κράτος μέλος κινήθηκε κατά βούληση και μεμονωμένα, κάνοντας τα 400 περίπου εκατομμύρια της Ένωσης να διερωτώνται για την αποτελεσματικότητα των οργάνων της ΕΕ σε σοβαρές κρίσεις υγειονομικού ή άλλου χαρακτήρα.

Το ίδιο φαινόμενο και με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας

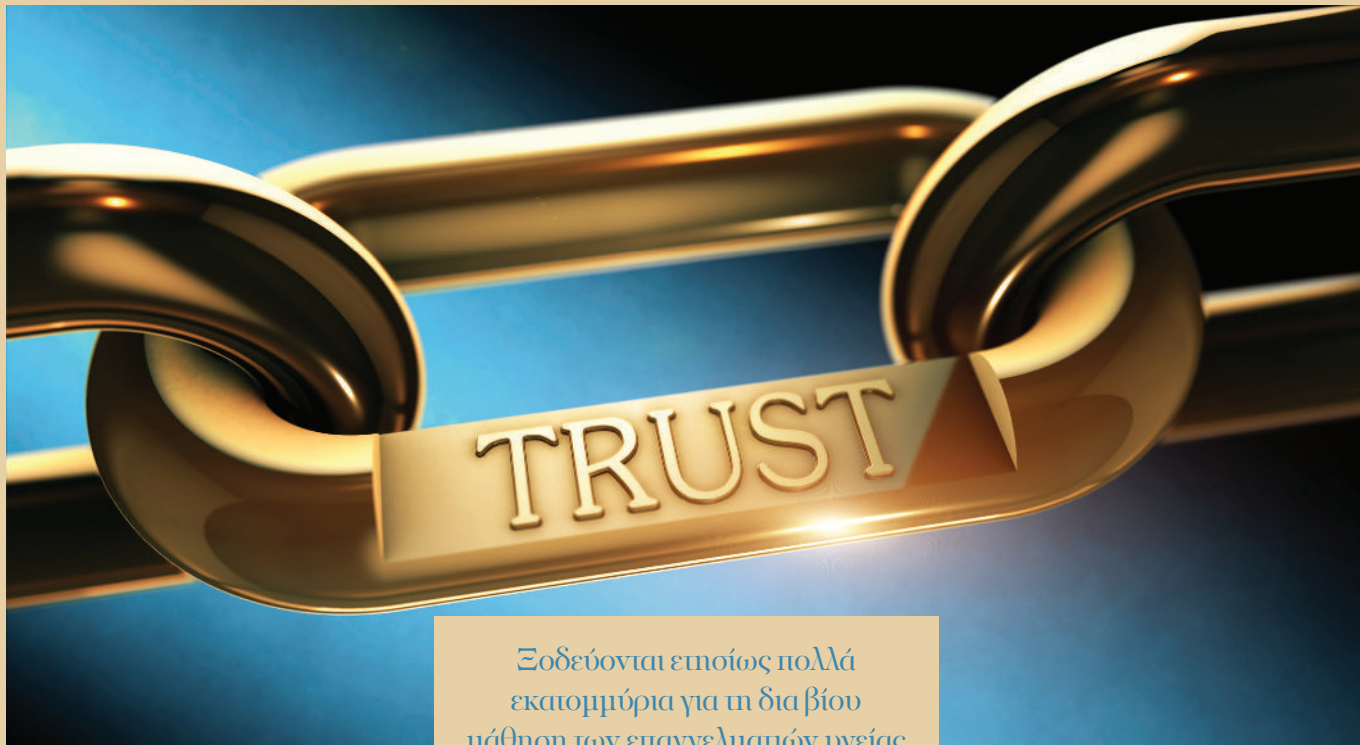


Η πανδημία απέδειξε ότι χρειάζεται
έγκριτη και διαρκής ενημέρωση
των πολιτών και μάλιστα συνεχής
και όχι αποσπασματικά την ώρα
της κρίσης. Και αυτό ισχύει όχι
μόνο στα θέματα υγείας αλλά σε
όλα τα καυτά θέματα του σήμερα,
όπως είναι το περιβάλλον, η
οικονομία, τα μέσα κοινωνικής
δικτύωσης κ.ά.

(Π.Ο.Υ). Έπαθε ολοκληρωτικό vertigo αλλαγών 10 φορές από-
ψεις εάν οι μάσκες, για παράδειγμα, είναι αναγκαίες ή όχι. Όλοι το
θυμόμαστε. Ακόμα και ο Trump δυοανασχέτησε αποφασίζοντας οι
ΗΠΑ να αποχωρήσουν από τον ΠΟΥ. **Και βέβαια ούτε ο Οργα-
νισμός μερίμνησε για τον εμβολιασμό τρίτων χωρών, περιο-
ριζόμενος σήμερα στο να κάνει συστάσεις και προειδοποι-
ήσεις για τον κίνδυνο νέων και σοβαρότερων μεταλλάξεων.**
Τέτοιες όμως «ανέξοδες» προειδοποιήσεις βλάπτουν περισσότερο
τη διεθνή οικονομία και την κοινωνία, παρά την εξυπηρευτούν και
την προστατεύουν. **Η Αμερική και η Κίνα βρήκαν την ευκαι-**

**ρία να προθέσουν στην εξίσωση της αντιπαλότητας και του
ανταγωνισμού τους άλλη μια παράμετρο, κατηγορώντας η
μία την άλλη για την ευθύνη έναρξης και εξάπλωσης του ιού
που οιοίχισε τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων αλλά και τη
δοκμασία θεομών και οικονομίας.** Θα μπορούσαμε να γράφου-
με ακόμα δεκάδες παραδείγματα αδυναμιών που ανέδειξε αυτή η
πανδημία σε κεντρικές διοικήσεις, θεομούς Εθνικούς και Διεθνείς,
αλλά και στον κοινωνικό ιστό της χώρας μας και Διεθνώς.

Θέλουμε όμως να έλθουμε στο δια ταύτα όλης αυτής της εμπει-
ρίας και ειδικότερα στη Ελλάδα.



Ξοδεύονται επίσης πολλά εκατομμύρια για τη διαβίου μάθηση των επαγγελματιών υγείας από τις φαρμακευτικές εταιρείες και πολύ καλά κάνουν. Ωστόσο, οι ίδιοι φορείς δεν ξοδεύουν ούτε ένα ευρώ σχεδόν για τη διαρκή και έγκριτη ενημέρωση του κοινού. Και βεβαίως το ίδιο κάνει και η ευρύτερη κεντρική εξουσία. Αυτό το λάθος το πληρώνουμε φθάνοντας στα όρια και του σουσυτήματος υγείας και της οικονομίας.

Απεδείχθη, με απόλυτα οιαστικά νούμερα, ότι το 25% τουλάχιστον των Ελλήνων πολιτών δεν εμπιστεύονται τους κρατικούς και εποπτημονικούς φορείς και αρνούνται να εμβολιαστούν.

Και το βασικό ερώτημα είναι γιατί!!!

Η απάντηση για εμάς είναι εύλογη και σχετικά απλή: Έλλειψη ενημέρωσης και δεν εννοούμε αυτό που γίνεται σήμερα εν μέσω κρίσης και με το «όπλο στον κρόταφο» των πολιτών με μέτρα υποχρεωτικότητας ή σχεδόν υποχρεωτικότητας. Αυτά, όπως απεδείχθη, λειτουργούν στην αντίθετη κατεύθυνση. **Με εμποτίμονες ή με «ειδήμονες», με εκκλησιαστικούς λειτουργούς, με social media να εναντιώνονται στις απόψεις και τις προτιμήσεις της επίσημης πολιτείας, είναι εντελώς φυσιολογικό το 1/4 του πληθυσμού να συμπεριφέρεται αυτόνομα και εκτός κανόνων κεντρικής Διοίκησης. Τι χρειάζεται, λοιπόν;**

Απλή λογική: έγκριτη και διαρκής ενημέρωση των πολιτών και μάλιστα συνεχής και όχι αποσπασματικά την ώρα της κρίσης. Και αυτό ισχύει όχι μόνο στα θέματα υγείας αλλά σε όλα τα καινά θέματα του σήμερα, όπως είναι το περιβάλλον, η οικονομία, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.ά.

Αν αύριο κληθεί για παράδειγμα ο ελληνικός λαός να πάρει δραστικά και άμεσα μέτρα για σοβαρή περιβαλλοντική κρίση, πιστεύετε ότι θα ανταποκριθεί το 100% ή έστω το 90%; Όχι βέβαια, με το ζόρι το 70% ή το πολύ το 75%. Το υπόλοιπο 25-30% θα αντιδράσει για τους ίδιους λόγους που αντιδρά και σήμερα για την covid-19.

Εάν όμως καθημερινά η πολιτεία φροντίζει και ενημερώνει σχετικά, χρησιμοποιώντας όλα τα κανάλια ενημέρωσης,

όπως ΜΜΕ, ημερίδες, σχολικά προγράμματα, social media, κάποτε να είστε βέβαιοι ότι ο σκληρός πυρήνας της κοινωνίας και των αρνητών από 25 και 30% θα μειωνόταν στο 5 ή το πολύ 8%. Αυτό το μικρό ποσοστό δεν κάνει καμία διαφορά στα μέτρα έκτακτης ανάγκης και ως το δεχθούμε σαν όριο οιαστικού λάθους. Το 5 και 8% σε μία κοινωνία, εξορισμού, είναι αν μη τι άλλο ανυδραστικό. Το 25 ή ακόμα χειρότερα το 30% είναι μεγάλο νούμερο και επηρεάζει οποιαδήποτε μέτρα

αντιμετώπισης σοβαρών αποφάσεων που αφορούν την πολιτεία ή την κοινωνία πολιτών.

Ξοδεύονται επίσης πολλά εκατομμύρια για τη διαβίου μάθηση των επαγγελματιών υγείας από τις φαρμακευτικές εταιρείες και πολύ καλά κάνουν. Ωστόσο, οι ίδιοι φορείς δεν ξοδεύουν ούτε ένα ευρώ σχεδόν για τη διαρκή και έγκριτη ενημέρωση του κοινού. Και βεβαίως το ίδιο κάνει και η ευρύτερη κεντρική εξουσία.

Μεγάλο λάθος. Και αυτό το λάθος το πληρώνουμε φθάνοντας στα όρια και του σουσυτήματος υγείας και της οικονομίας.

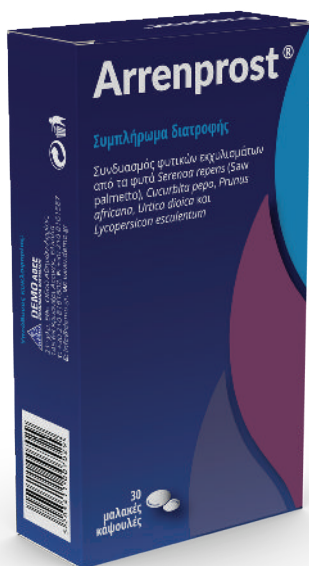
Οι κρίσεις κάθε μορφής υπήρχαν και θα συνεχίσουν να υπάρχουν και στο διηνεκές. Το θέμα είναι πόσο ετοιμαζόμαστε οιαθερά και καθημερινά για να τις αντιμετωπίσουμε. Η covid 19 μας απέδειξε, για μια ακόμη φορά, ότι πυροσβεστικά μέτρα ακόμα και με το στοιχείο του επείγοντος και της υποχρεωτικότητας είναι εντελώς ανεπαρκή και με τεράσιο αντίκτυπο. «Των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν». Η covid 19 θα φύγει, οι κάθε μορφής κρίσεις όμως όχι.

Πώς ετοιμαζόμαστε;

Καλή μας Χρονιά με υγεία και σύνεση



Για τη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του ουροποιητικού



30
μαλακές
κάψουλες



«Κορυφαίο λανσάρισμα»



«Καινοτόμο προϊόν
της χρονιάς»

Ο ιδανικός συνδυασμός φυτικών εκχυλισμάτων από:

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

*περιεκτικότητα ανά κάψουλα

Συνιστώμενη δοσολογία:

Μια (1) μαλακή κάψουλα ημερησίως μαζί με φαγητό

«Το τοπίο στην ορθοπαιδική αλλάζει συνεχώς»

Ο: ΔΡ ΘΕΟΔΩΡΟΣ Π. ΚΟΡΜΑΣ, ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "ΑΓ. ΣΑΒΒΑΣ" - ΠΡΟΕΔΡΟΣ 2021 ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΕΕΧΟΤ

Επαυξημένη πραγματικότητα, Τεχνητή Νοημοσύνη, Τριοδιάστατες Εκτιμήσεις, Ρομποτική και εξατομικευμένη Χειρουργική μειοσηματίζουν το τοπίο στην Ορθοπαιδική σήμερα και θα συνεχίσουν να το κάνουν και στο μέλλον. "Με τη χρήση της τεχνολογίας, πολλά πράγματα γίνονται πλέον πιο εύκολα, πιο άνετα, πιο ανώδυνα και πιο αποτελεσματικά", σημειώνει στη συνέντευξή του στο περιοδικό ΔΥΟ ο Συντονιστής Διευθυντής Ορθοπαιδικού Τμήματος - Διευθυντής Ιατρικής Υπηρεσίας Νοσοκομείου "Αγ. Σάββας" - Πρόεδρος 2021 της Ελληνικής Εταιρείας Χειρουργικής Ορθοπαιδικής και Τραυματολογίας - ΕΕΧΟΤ, Δρ Θεόδωρος Π. Κορμάς, προσθέτοντας ότι "ούτε η φαντασία μας μπορεί να μας περιορίσει στο πού θα φτάσουν αυτές οι εξελίξεις".



του σκελετού, καταστάσεις δηλαδή στις οποίες η μικρή χρονική αναβολή δεν έχει επιπτώσεις στην υγεία των ασθενών.

Τα πρώτα στοιχεία δείχνουν ότι το Post COVID Syndrome προκαλεί προβλήματα και στο μυοσκελετικό. Πράγματι, μερικές φορές προκαλεί μυϊκούς και αρθρικούς πόνους, μεταλλομώδη μυοπάθεια, δυσκαμψία. Κάθε μέρα ακούμε για κάποιο νέο σύμπτωμα και είναι βέβαιο ότι θα δούμε και μακροχρόνιες επιπτώσεις στο πλαίσιο του συνδρόμου. Η μεγαλύτερη επιβάρυνση αφορά ωστόσο τους ασθενείς που νοσηλεύτηκαν επί μακρόν σε ΜΕΘ. Αυτοί οι ασθενείς μερικές φορές χρειάζονται μακροχρόνια φυσικοθεραπεία. Υποφέρουν από αδυναμία και πολλές

Πώς επηρέασε το μυοσκελετικό η πανδημία; Την εποχή της καραντίνας μειώθηκαν πάρα πολύ τα τροχαία ατυχήματα, όπως παρατηρήσαμε πανευρωπαϊκά στα μεγάλα τραυματιολογικά κέντρα και αυτό ήταν ένα «όφελος» της πανδημίας. Ένα άλλο στοιχείο που άλλαξε σημαντικά στη διάρκεια της πανδημίας ήταν η καθημερινή μας συμπεριφορά. Οι περισσότεροι καθίσαμε στο σπίτι και περιορίσαμε την καθημερινή άσκηση με δυσμενείς συνέπειες για την υγεία μας, ενώ ίσως κάποιοι άλλοι εξαιτίας του εγκλεισμού φαίνεται να κινητοποιήθηκαν περισσότερο από ό,τι συνήθιζαν εξαιτίας της ανάγκης να βγουν από το σπίτι, με προφανή οφέλη.

Στη λειτουργία των νοσοκομείων και στον προγραμματισμό των χειρουργείων είχατε αλλαγές; Όσον αφορά στη λειτουργία των νοσοκομείων, μειώθηκαν για κάποιο διάστημα τα τακτικά χειρουργεία και συγκεκριμένα εκείνα που δεν ήταν εντελώς απαραίτητα να γίνουν άμεσα, αλλά μπορούσαν να περιμένουν μερικές εβδομάδες. Ευτυχώς, οι επείγουσες καταστάσεις, όπως οι τραυματισμοί και τα ογκολογικά χειρουργεία, δεν καθυστερήσαν καθόλου στην αντιμετώπιση τους. Το διάστημα που δεν υπήρχε καραντίνα η μόνη περίπτωση στην οποία υπήρχαν καθυστερήσεις ήταν σε ασθενείς που επρόκειτο να χειρουργηθούν, αλλά έχαναν το ραντεβού τους λόγω νόσησης από κορονοϊό. Έτσι, σε γενικές γραμμές, σημειώθηκε για λίγο καιρό μείωση κυρίως σε εγχειρήσεις για χρόνιες παθήσεις, όπως είναι οι αρθροπλαστικές και οι επεμβάσεις διόρθωσης παραμορφώσεων

φορές μπαίνουν για μεγάλα διαστήματα που μπορεί να φτάνουν τους έξι μήνες σε ειδικά κέντρα αποκατάστασης, προκειμένου να καταφέρουν να σταθούν και πάλι στα πόδια τους. Ούτως ή άλλως, μετά από μακρά νοσηλεία σε ΜΕΘ, ανεξάρτητα από το αν κάποιος νοσηλεύεται με κορονοϊό ή όχι, χρειάζεται κάποιο χρόνο για να συνέλθει.

Πώς επηρέασε ο κορονοϊός το έργο της ΕΕΧΟΤ; Οι περιορισμοί μας υποχρέωσαν να στραφούμε προς διαφορετικούς τρόπους εκπαίδευσης των Ορθοπαιδικών, οι οποίοι υπήρχαν μεν, αλλά έως τότε δεν τους είχαμε χρησιμοποιήσει και αναπτύξει τόσο πολύ. Προκειμένου να συνεχίσουμε το εκπαιδευτικό μας έργο, διοργανώσαμε virtual και υβριδικά συνέδρια αλλά και πάρα πολλά webinars - διαδραστικά σεμινάρια, όπου είχαμε την ευκαιρία και τη δυνατότητα να συμμετέχουν διακεκριμένοι ομιλητές από την Ελλάδα και το εξωτερικό και να τα παρακολουθήσουν ακροαστές από ολόκληρο τον κόσμο! Επίσης, το 77ο συνέδριο της ΕΕΧΟΤ πραγματοποιήθηκε υβριδικά με τη συμμετοχή 100 ξένων ομιλητών και Ελλήνων της Διασποράς από πέντε ηπείρους. Παρουσιάστηκαν περισσότερες από 500 επιστημονικές εργασίες και έγιναν 350 διαλέξεις!

Μιλήστε μας για τις νεότερες εξελίξεις που παρουσιάστηκαν στο 77ο συνέδριο της ΕΕΧΟΤ. Μιλήσαμε για τα πάντα αλλά υπήρχε μεγάλο ενδιαφέρον για εφαρμογές της Ρομποτικής Χειρουργικής και της Επαυξημένης Πραγματικότητας (Augmented Reality-AR) στην Ορθοπαιδική Χειρουργική, για Τεχνητή Νοημοσύνη-Artificial Intelligence, για Χειρουργική με ελάχιστες τομές και



Η πιο σημαντική πρόσφατη εξέλιξη που έχει φέρει η τεχνολογία στην Ορθοπαιδική Χειρουργική είναι τα 3D printed implants, δηλαδή οι εξατομικευμένες προθέσεις που εκτυπώνονται σε 3D εκτυπωτές.

πέρα πολύ μικρές τομές, για τεχνικές εξατομικευμένης αρθροπλαστικής, για registries καταγμάτων αρθροπλαστικών και οστεοπόρωσης, αλλά και για τη χρήση οσσημάτων πλοήγησης - navigation στα Ορθοπαιδικά χειρουργεία. Επίσης, αναλύσαμε θέματα όπως η σύγχρονη διάγνωση και θεραπεία των λοιμώξεων του μυοσκελετικού, η οστεοπόρωση, η ευπάθεια των ηλικιωμένων. Συζητήθηκαν ακόμη πολύ ενδιαφέροντα θέματα αθλητικών κακώσεων και ενδοσκοπικών επεμβάσεων στον ώμο και στο γόνατο, ενώ είχαμε πολύ ενδιαφέρου-

σες συζητήσεις και για τη σπονδυλική στήλη με προκεκλημένους κορυφαίους Έλληνες και ξένους ομιλητές.

Μια από τις πιο ξεχωριστές παρουσίες ήταν εκείνη του καθηγητή Timothy Briggs από το Λονδίνο, ο οποίος είχε την ιδέα του GIRFT - Get It Right The First Time, μια μεθοδολογία με την οποία καθόρθωσε να μειώσει το κόστος σε όλους τους τομείς της χειρουργικής, υποδεικνύοντας την εφαρμογή αυτοπτρών προδιαγραφών για να γίνονται όλα σωστά από την αρχή, από την πρώτη φορά. Με τον τρόπο

αυτό μειώνονται οι επιπλοκές, οι επανεπεμβάσεις, η ταλαιπωρία του ασθενούς και η επιβάρυνση του συστήματος.

Πολύ σημαντική ήταν επίσης η ομιλία του διάσημου Βρετανού δικηγόρου Mark Stephens, ο οποίος μίλησε για τα Ελγίνεια μάρμαρα, προκαλώντας αίσθηση.

Σημαντική ήταν τέλος η τιμητική βράβευση του Σιαύρου Βουτζούλια, ο οποίος διατέλεσε διευθυντής στον Άγιο Σάββα έως το 2003 και υπήρξε πρωτοπόρος στην Ελλάδα στην αντιμετώπιση των όγκων του μυοσκελετικού.

Η τεχνολογία πώς έχει αλλάξει το τοπίο στην Ορθοπαιδική; Η ιατρική δεν είναι «τέλεια επιστήμη», αλλά βελτιώνεται καθημερινά και το τοπίο αλλάζει συνεχώς. Το σημαντικό είναι να χρησιμοποιούμε τις μεθόδους που γνωρίζουμε καλά, ενσωματώνοντας νέα πράγματα και οικοδομώντας πάνω στην υπάρχουσα γνώση.

Μία από τις πιο σημαντικές πρόσφατες εξελίξεις που έχει φέρει η τεχνολογία στην Ορθοπαιδική είναι τα 3D printed implants, δηλαδή οι εξατομικευμένες προσθέσεις που εκτυπώνονται σε 3D εκτυπωτές. Αυτές αποτελούν πολύ χρήσιμα εργαλεία στην Ορθοπαιδική Ογκολογία, όπου τα ελλείμματα που μπορεί να προκύψουν από την εκτομή των όγκων και χρειάζονται αποκατάσταση είναι απρόβλεπτα μεγάλα και σύνθετα. Με τη χρήση της τεχνολογίας πολλά πράγματα γίνονται πλέον πιο εύκολα, πιο άνετα, πιο ανώδυνα και πιο αποτελεσματικά. Με τη χρήση τεχνικών της επαυξημένης πραγματικότητας (Augmented Reality) χρησιμοποιούμε πλέον διάφορα εργαλεία με αισθητήρες που βοηθούν να βλέπουμε πού ακριβώς κατευθύνεται κάθε υλικό και είμαστε απόλυτα ακριβείς στους χειρουργικούς μας χειρισμούς. Το μέλλον σε αυτό το κομμάτι υπόσχεται πολλά. Ούτε η φαντασία μας μπορεί να μας περιορίσει να προβλέψουμε πού θα οδηγήσουν οι εξελίξεις. Σίγουρα, όμως, η σωστή χρήση της τεχνολογίας προϋποθέτει πολύ καλή εκπαίδευση.

Όσος αφορά τα υλικά έχουμε εξελίξεις; Όπως ανέφερα και παραπάνω, η πιο σημαντική εξέλιξη είναι οι 3D printed προσθέσεις. Αυτό, όμως, που είναι πολύ σημαντικό στον τομέα των υλικών είναι ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει αναθέσει στις Ευρωπαϊκές Ομοσπονδίες των Επιστημονικών Εταιρειών να μελετήσουν και να παρουσιάσουν τα νέα EU MDRs - Medical Devices Regulations, νέους Ευρωπαϊκούς κανονισμούς για όλα τα ιατρικά υλικά. Πρόκειται για μια διαδικασία η οποία αναμένεται ότι θα εξασφαλίσει τη θέσπιση νέων αυστηρών κανόνων για την καταλληλότητα όλων των υλικών που χρησιμοποιούνται στον άνθρωπο και θα αποκλείσει ιατροτεχνολογικά προϊόντα που δεν αποδεικνύονται απολύτως ασφαλή.

Μιλήστε μας για τους όγκους που καλείται να αντιμετωπίσει ένας Χειρουργός Ορθοπαιδικός. Η Ορθοπαιδική αντιμετωπίζει όγκους του μυοσκελετικού συστήματος των άκρων, της λεκάνης και της σπονδυλικής στήλης οι οποίοι μπορεί να είναι καλοήθεις ή κακοήθεις, πρωτοπαθείς ή δευτεροπαθείς. Εμφανίζονται στα οστά και στα μαλακά μέρη, η αντιμετώπισή τους είναι ιδιαίτερη και συνοδεύεται από σημαντικές προκλήσεις.

Έχουμε αλλαγές σε αυτό το κομμάτι της Ογκολογίας; Βλέποντας

τις εξελίξεις σε βάθος 20-30 ετών θα πρέπει να πούμε ότι παλιότερα οι σοβαροί όγκοι στα χέρια ή στα πόδια κατέληγαν συνήθως σε ακρωτηριασμό, ενώ σήμερα ελάχιστη ανάγκη υπάρχει για κάτι τέ-

τιο. Τα μέλη διατηρούνται, παραμένουν λειτουργικά και οι περισσότεροι ασθενείς θεραπεύονται. Έχουμε πλέον τα κατάλληλα υλικά και φάρμακα που ξέρουμε πως να τα χρησιμοποιούμε και εφαρμόζουμε πολύ αποτελεσματικά την ακτινοβολία. Το σπουδαιότερο, όμως, είναι ότι αντιμετωπίζουμε τους όγκους του μυοσκελετικού συστήματος με βάση ειδικά πρωτόκολλα, στο πλαίσιο μιας καλά συντονισμένης και στενά συνεργαζόμενης διεπιστημονικής ομάδας -Multidisciplinary Team approach- ικανής να εξασφαλίζει γρήγο-

ρα τη σωστή διάγνωση, να εφαρμόζει αποτελεσματικά συνδυασμό βαριών θεραπευτικών μεθόδων και να δίνει την καλύτερη ευκαιρία σε κάθε ασθενή.

Υψιστη προτεραιότητα είναι πάντα η ζωή του ασθενούς. Στη συνέχεια προέχει η διατήρηση του άκρου, ακολουθεί διατήρηση της λειτουργικότητας και τέλος το καλό αισθητικό αποτέλεσμα.

Η γήρανση του πληθυσμού ποιες προκλήσεις φέρνει όσον αφορά στην Ορθοπαιδική; Με την αύξηση του μέσου όρου ζωής των ανθρώπων, μεγάλο πρόβλημα είναι -και θα επιτείνεται- η οστεοπόρωση, η ευπάθεια και η σαρκοπενία που εμφανίζουν οι μεγαλύτερες ηλικίες. Επίσης, τα κατάγματα και βέβαια η αρθρίτιδα. Είναι οίγουρο ότι στο μέλλον θα έχουμε να αντιμετωπίσουμε περισσότερες περιπτώσεις αρθρίτιδας. Η επιδίωξή μας είναι να απαλλάξουμε τους ασθενείς από τα προβλήματα αυτά.

Ασθενείς που νοσηλεύτηκαν σε ΜΕΘ χρειάστηκε να υποβληθούν σε θεραπεία αποκατάστασης για μεγάλα διαστήματα -που φτάνουν τους έξι μήνες- σε ειδικά κέντρα προκειμένου να καταφέρουν να σταθούν και πάλι στα πόδια τους.





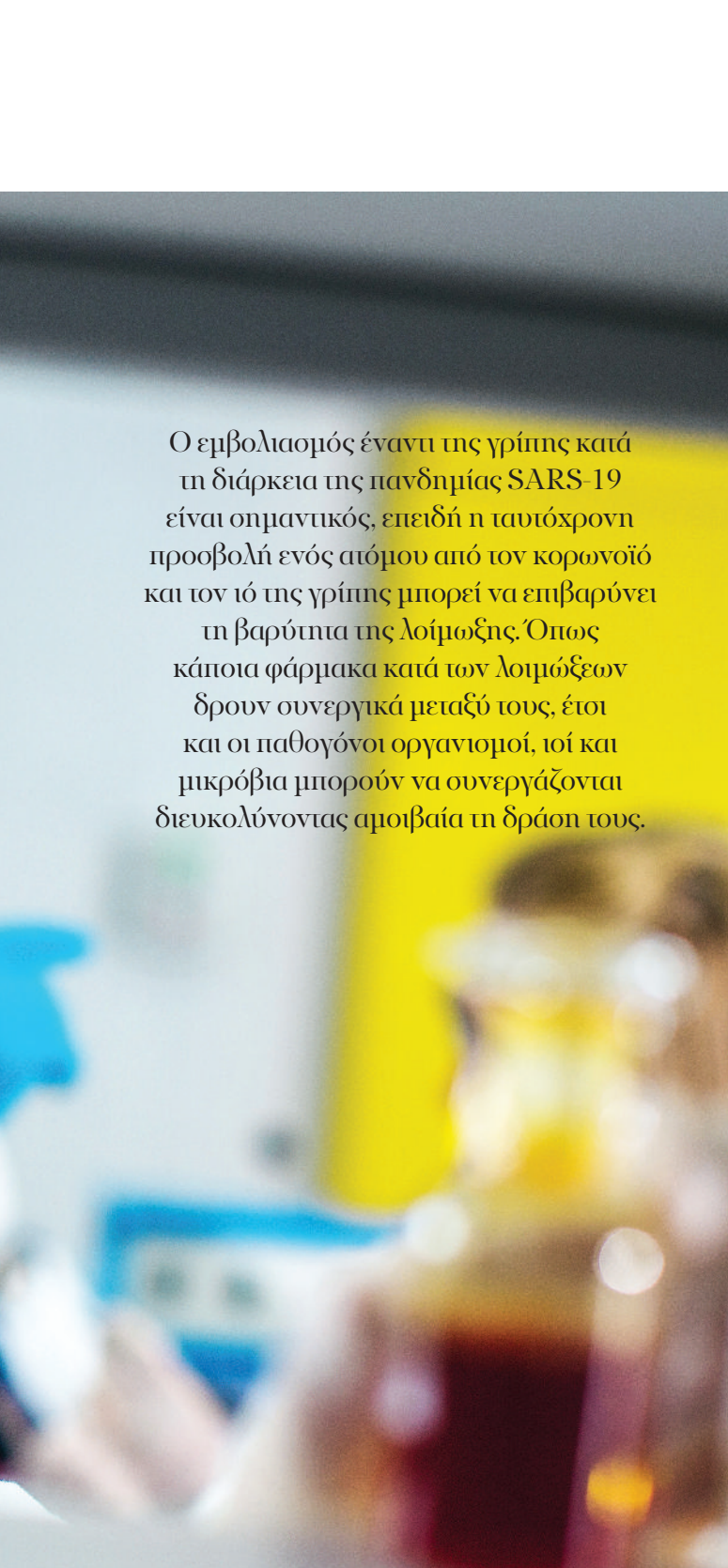
υγεία



ΓΡΙΠΗ - ΠΝΕΥΜΟΝΙΟΚΟΚΚΟΣ

Η αξία του εμβολιασμού

ΕΝ ΜΕΣΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ ΑΝΑΔΕΙΧΘΗΚΕ ΟΣΟ ΠΟΤΕ ΑΛΛΟΤΕ. ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΟΜΩΣ ΝΑ ΔΙΝΕΤΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΟΝ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΑΘΟΓΟΝΑ, ΟΠΩΣ Ο ΠΝΕΥΜΟΝΙΟΚΟΚΚΟΣ ΚΑΙ Η ΓΡΙΠΗ, ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΘΝΗΤΟΤΗΤΑΣ.



Ο εμβολιασμός έναντι της γρίπης κατά τη διάρκεια της πανδημίας SARS-19 είναι σημαντικό, επειδή η ταυτόχρονη προσβολή ενός ατόμου από τον κορωνοϊό και τον ιό της γρίπης μπορεί να επιβαρύνει τη βαρύτητα της λοίμωξης. Όπως κάποια φάρμακα κατά των λοιμώξεων δρουν συνεργικά μεταξύ τους, έτσι και οι παθογόνοι οργανισμοί, ιοί και μικρόβια μπορούν να συνεργάζονται διευκολύνοντας αμοιβαία τη δράση τους.

Ο εμβολιασμός κατά του πνευμονιόκοκκου είναι αναγκαίος γιατί αποτελεί βασική αιτία πρόκλησης σοβαρής πνευμονίας στα μικρά παιδιά και στα άτομα ηλικίας άνω των 60-65 ετών, δηλαδή στα άκρα των ηλικιών. Είναι όμως χαρακτηριστικό ότι, ενώ η συχνότητα της νόσου είναι σχεδόν ισόποσα αυξημένη στις πολύ μικρές και στις πολύ μεγάλες ηλικίες, η θνητότητα αυξάνεται εκθετικά στις μεγάλες ηλικίες.

Παράλληλα, η πνευμονιοκοκκική νόσος αποτελεί κίνδυνο και

ο' εκείνους που πάσχουν από σοβαρά χρόνια νοσήματα, καθώς και στους καπνιστές, που αποτελούν επίσης μια σημαντική ευπαθή ομάδα.

Τελικά, αυτή η λοίμωξη δεν προκαλεί μόνο σημαντικές απώλειες σε ανθρώπινες ζωές, αλλά αυξάνει σημαντικά το οικονομικό κόστος για τα συστήματα υγείας.

Αντιγριπικός εμβολιασμός

Ο αντιγριπικός εμβολιασμός είναι επίσης αναγκαίος, καθώς η γρίπη μπορεί μεν να αφορά όλες τις ηλικίες, τα νεότερα άτομα (παιδιά και έφηβοι) όμως μπορεί να νοσηθούν συχνότερα, αλλά ανταπεξέρχονται τη νόσο σχετικά εύκολα.

Αντίθετα, στις μεγαλύτερες ηλικίες, όπου αθροίζονται προβλήματα υγείας, το τίμημα είναι ιδιαίτερα υψηλό. Τα προβλήματα αυτά μπορούν μαζί με τη γρίπη να γίνουν πρόξενοι απώλειας της ζωής.

Επιπλέον, το ανοσοποιητικό σύστημα των ηλικιωμένων εμφανίζει αδυναμίες στην αποτελεσματική διαχείριση μιας λοίμωξης, χωρίς αυτό βέβαια να σημαίνει πως οι ηλικιωμένοι είναι εξορισμού ανοσοκατασταλμένοι. Απλά, το ανοσοποιητικό ενός ηλικιωμένου ατόμου δεν αντιδρά με την ίδια αμεσότητα που ανταποκρίνεται κατά τη νεότητα. Είναι μάλιστα γνωστό ότι η ικανότητα παραγωγής αντισωμάτων μετά από εμβολιασμό παρουσιάζει βαθμιαία ελάττωση, όσο προχωρά η ηλικία.

Ωστόσο, ο αντιγριπικός εμβολιασμός είναι απαραίτητος και στις νεαρότερες ηλικίες, όταν υπάρχει κίνδυνος εμφάνισης σοβαρών επιπλοκών από τη νόσο.

Όμοια με την πνευμονιοκοκκική νόσο, οι πάσχοντες από σοβαρά χρόνια νοσήματα, κυρίως των πνευμόνων και της καρδιάς, καθώς και οι καπνιστές κινδυνεύουν περισσότερο.

Με απλά λόγια, αυτό που καθορίζει την αναγκαιότητα του εμβολιασμού δεν είναι μόνο η ηλικία, αλλά και τα προβλήματα υγείας που μπορεί να αφορούν τα συγκεκριμένα άτομα.

ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ ΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ ΓΡΙΠΗΣ - ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

Τα ποσοστά του εμβολιασμού κατά της γρίπης φέτος κινήθηκαν σε χαμηλότερα επίπεδα για δύο βασικούς λόγους: γιατί κατά το προηγούμενο έτος λόγω της χρήσης των μασκών προσώπου και της περιόδου του lockdown και δευτερευόντως επειδή αυτονόητα δόθηκε έμφαση στον εμβολιασμό κατά του κορωνοϊού η εποχική γρίπη εξαφανίστηκε!

Ωστόσο, ο εμβολιασμός κατά της γρίπης παραμένει σημαντικός γιατί, αν ένα άτομο προσβληθεί ταυτόχρονα από τον κορωνοϊό της πανδημίας και τον ιό της γρίπης, είναι λογικό να εμφανίσει βαρύτερη κλινική εικόνα.

Η συνέργεια, μια έννοια που είναι γνωστή από τη συνδυαστική χρήση των αντιβιοτικών, ισχύει σε σημαντικό βαθμό και για τα παθογόνα αίτια των λοιμώξεων. Δηλαδή, όπως κάποια αντιμικροβιακά φάρμακα συνεργάζονται μεταξύ τους στην προσπάθεια εξουδετέρωσης των μικροβίων, έτσι και οι παθογόνοι οργανισμοί, ιοί και μικρόβια, μπορούν να έχουν επίσης συνεργική δράση. Αυτό είναι εμφανές περισσότερο στην πνευμονία, όπου το ένα παθογόνο αίτιο διευκολύνει τη ζωή του άλλου. Κατ' αυτόν τον τρόπο, όταν γίνει η προσβολή από δύο παθογόνους παράγοντες, πρακτικά ο δεύτερος έρχεται να ολοκληρώσει το έργο του πρώτου.



ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ Ο ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ;

Με βάση την κινητικότητα του ιού της γρίπης στη χώρα μας, η καταλληλότερη εποχή εμβολιασμού είναι από το δεύτερο δεκαεπενθήμερο του Νοεμβρίου μέχρι τις αρχές του Δεκεμβρίου.

Καθώς το εμβόλιο κατά της γρίπης μας δίνει το μέγιστο της προστασίας περίπου 3 -4 μήνες από τον εμβολιασμό, αν ο εμβολιασμός πραγματοποιηθεί κατά το χρονικό διάστημα που αναφέρθηκε, θα υπάρξει κάλυψη του ατόμου με τον μέγιστο τίτλο αντισωμάτων από την αρχή της εποχικής επιδημίας (τέλη Δεκεμβρίου) έως τα τέλη Μαρτίου, οπότε αρχίζει και μειώνεται σημαντικά η δραστηριότητα του ιού.

Ο εμβολιασμός μπορεί να πραγματοποιηθεί ακίνδυνα ταυτόχρονα με το εμβόλιο του κορωνοϊού, ωστόσο η επιλογή μιας μικρής χρονικής απόστασης μεταξύ των δύο εμβολίων δεν είναι άσκοπη. Αυτό όχι γιατί θα δημιουργηθεί κάποιο κλινικό πρόβλημα, αλλά επειδή έκαστο των εμβολίων ενδέχεται σε ορισμένα άτομα να προκαλέσει κάποιες ανεπιθύμητες ενέργειες (όπως πυρετική κίνηση, τοπικό πόνο και κακουχία). Επομένως, η ταυτόχρονη χορήγηση των δύο εμβολίων μπορεί να προκαλέσει αθροιστικά ενίσχυση αυτών των συμπτωμάτων.

Βέβαια, σε άτομα με φωχιά συμμόρφωση ο ταυτόχρονος εμβολιασμός θα βοηθήσει στο να μην αγνοηθεί το ένα από τα δύο εμβόλια. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο τίτλος αντισωμάτων που παράγονται με την ταυτόχρονη χορήγηση δύο εμβολίων, όπως εκείνων έναντι του πνευμονιοκόκκου και της γρίπης, είναι μεν σχετικά μικρότερος, ωστόσο γενικά θεωρείται επαρκής.

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ & ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΙ

Δυστυχώς, για πολλά χρόνια που τα ποσοστά του εμβολιασμού κατά της γρίπης ήταν πολύ χαμηλά στο υγειονομικό προσωπικό η πολιτεία έκανε το λάθος και δεν έδωσε το μήνυμα στους εργαζόμενους στους χώρους παροχής υπηρεσιών, και κυρίως ο εκείνους που εργαζόταν σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας και σε τμήματα νοσηλείας ανοσοκατασταλασμένων ασθενών, ότι ο εμβολιασμός τους αποτελεί απαραίτητα προϋπόθεση για την προστασία των ευαίσθητων ασθενών. Με άλλα λόγια, δεν υπήρξε αναγνώριση της σχετικής υποχρεωτικότητας του αντιγριπικού εμβολιασμού στη συγκεκριμένη εργασιακή ομάδα.

Ως αποτέλεσμα, η εισαγωγή της υποχρεωτικότητας υπό συνθήκες πανδημίας συνάντησε αντιδράσεις. Μάλιστα, προκαλεί ιδιαίτερα δυσάρεστη έκπληξη το γεγονός ότι άνθρωποι που βίωσαν τον κορωνοϊό, άνθρωποι που υπηρέτησαν σε μονάδες COVID και είδαν άμεσα τι μπορεί να προκαλέσει αυτή η νόσος εξακολούθησαν να αρνούνται τον εμβολιασμό.

Η εμπειρία αυτή πρέπει να αποτελέσει μάθημα για όλους, ιδιαίτερα για εκείνους που έχουν την ευθύνη της λήψης αποφάσεων.



ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΙΟΥΜΗΣ,
Ομότιμος Καθηγητής Πνευμονολογίας &
Λοιμωξιολογίας ΑΠΘ
Διευθυντής της Καρδιοχειρουργικής Μονάδας
Εντατικής Θεραπείας
EUROMEDICA, Γενική Κλινική Θεσσαλονίκης

Επιλέγω για τη ζωή μου, προστατεύω τους γύρω μου!

Εμβολιάζομαι κατά της γρίπης και
της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας.



Ο εμβολιασμός, αποτελεί μια επιλογή ζωής, που μπορεί να σας προστατεύσει από δυνητικά σοβαρές λοιμώξεις, όπως είναι η γρίπη και η πνευμονιοκοκκική πνευμονία. Παράλληλα, μπορεί να συμβάλει στον περιορισμό της εξάπλωσης των λοιμώξεων σε μέλη της κοινότητας στην οποία ζείτε.

Αν είστε είτε ενήλικες ηλικίας άνω των 65 ετών είτε νεότεροι με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ή με κάποια χρόνια πάθηση που αυξάνει τον κίνδυνο για πνευμονιοκοκκικές λοιμώξεις, π.χ. χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), διαβήτη, χρόνια καρδιακή νόσο, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, χρόνια ηπατική νόσο ή είστε συστηματικοί καπνιστές, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με το εάν το εμβόλιο του πνευμονιόκοκκου είναι κατάλληλο για εσάς.

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



Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, Ν. Ψυχικό 15451, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας 210-6785800
Αριθμ. Γ.Ε.ΜΗ. 000242901000
Pfizer Hellas (Cyprus Branch), Λ. Αθαλάσσης 26, Λευκωσία 2018, Κύπρος, Τηλ. Επικοινωνίας: +357-22817690



Υπό την Αιγίδα

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Τι είναι αυτό που μας γερνάει;

ΓΙΑΤΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ Η ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΓΕΡΑΣΜΕΝΟΙ; Η ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΘΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΕΤΩΝ ΠΟΥ ΠΕΡΠΑΤΑΜΕ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΓΗ; ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΑΣ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΙ ΡΟΛΟ ΠΑΙΖΟΥΝ ΤΑ ΓΟΝΙΔΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΜΑΣ;



Η γήρανση είναι μία πολυπαραγοντική διαδικασία. Κάθε ιστός, κάθε κύτταρο και κάθε όργανό μας γερνάνε με διαφορετικό ρυθμό. Κάθε άτομο αφενός κουβαλά διαφορετικά γονίδια και ζει διαφορετικό τρόπο ζωής.

Έτσι, είναι απόλυτα λογικό δύο άνθρωποι ίδιας ηλικίας να μην γερνάνε με τον ίδιο τρόπο.

Η γήρανση, ο τρόπος με τον οποίο γερνάμε, είναι γραμμένι σε μικρό βαθμό στα γονίδιά μας.

Μελέτες σε ομοζυγωτικούς διδύμους έδειξαν ότι η γενετική προδιάθεση συνδράμει κατά 30% στη γήρανση, ενώ το υπόλοιπο 70% έχει να κάνει με τον τρόπο ζωής μας και τη σχέση του οργανισμού με το περιβάλλον του.

Στο ερώτημα γιατί οι γυναίκες δείχνουν νεότερες σε σχέση με τους συνομηλικούς τους άνδρες, είναι γιατί οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες επειδή συμμετέχουν πιο ενεργά στην τεκνοποιία.

Οι γυναίκες είναι εφοδιασμένες από τη φύση με καλύτερα συστήματα: το ανοσοποιητικό σύστημα των γυναικών είναι

πολύ πιο ισχυρό από εκείνο των ανδρών σε κάθε ηλικία. Μία γυναίκα έχει πιο ικανό ούστημα να ανταποκριθεί στη φθορά από το περιβάλλον.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχει η διαφορά μεταξύ της χρονολογικής και της βιολογικής μας ηλικίας. Η βιολογική ηλικία είναι κάτι που σήμερα μπορούμε να το μετρήσουμε με συγκεκριμένους βιοδείκτες. Έχουμε βρει διαφορές μεταξύ των δύο ηλικιών που φτάνουν τα 10 - 15 χρόνια.

Είναι σημαντικό να μετρήσουμε τη βιολογική μας ηλικία, επειδή η βιολογική ηλικία προσδιορίζει πιο σωστά την κατάσταση της υγείας και την πραγματική ηλικία του κάθε ατόμου.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΟΥΜΕ ΝΕΟΙ;

❖ Η αισιοδοξία και η καλή ψυχική διάθεση. Οι αισιόδοξοι και χαρούμενοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τα πράγματα πιο θετικά. Η πίστη στη ζωή, η ενεργητική απασχόληση με τη ζωή, το να μας γεμίζει η δουλειά μας. Αυτός είναι ο κύριος λόγος για τον οποίο στους συνταξιούχους παρατηρούμε απότομη πτώση της υγείας τους.

❖ Η αγάπη και η συντροφικότητα, αλλά και πολλοί παράγοντες του τρόπου ζωής.

❖ Ο ύπνος, το να κοιμάται κάποιος καλά κατά τις νυχτερινές ώρες, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Οι άνθρωποι που δουλεύουν σε βάρδιες είναι καταπονημένοι. Για να μπορέσει να λειτουργήσει σωστά ο οργανισμός, απαιτεί 8 ώρες ύπνου σε σταθερό ωράριο τις νυχτερινές ώρες - για την έκκριση της μελατονίνης και για τη μη διαταραχή του κερκάρδιου ρυθμού.

❖ Η άσκηση βοηθά πάρα πολύ στη διατήρηση της νεότητας. Ιδίως όταν κάνουμε καθιστική εργασία πρέπει να δίνουμε έμφαση στην αερόβια άσκηση, όπως π.χ. στην κολύμβηση, η οποία γυμνάζει όλο το σώμα και δεν προκαλεί κανέναν τραυματισμό. Είναι σημαντικό να γυμναζόμαστε 20 λεπτά καθημερινά. Μία καλή εναλλακτική αντί για το κολύμπι είναι το περπάτημα - να φροντίζουμε δηλαδή να κάνουμε 10.000 βήματα την ημέρα.

Για τις πιο μεγάλες ηλικίες είναι σημαντικό, πριν ξεκινήσουμε την άσκηση, να ζητήσουμε τη συμβουλή ειδικού.

❖ Η διατροφή. Θα πρέπει να προσέχουμε τη διατροφή μας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να κάνουμε δίαιτα. Είναι σημαντικό να φροντίζουμε το σωματικό μας βάρος, να ελαχιστοποιήσουμε τα λιπαρά, το αλάτι και τη ζάχαρη που καταναλώνουμε. Να δώσουμε έμφαση στη μεσογειακή διατροφή που την έχουμε ξεχάσει. Η ιδανική διατροφή για τη διατήρηση της νεότητάς μας θα πρέπει να περιλαμβάνει πολλά φρούτα, λαχανικά και ψάρια.

❖ Η ενυδάτωση. Βοηθά πολύ την επιδερμίδα αλλά και τον οργανισμό συνολικά. Θα πρέπει να καταναλώνουμε 1 με 2 λίτρα νερό ημερησίως και ελάχιστον.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ

❖ **ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ** είναι αποδεδειγμένα αρνητικό, όπως και το αλκοόλ σε υψηλές ποσότητες, γιατί δημιουργούν στρες. Ωστόσο, 10 ποτήρια κρασί την εβδομάδα, ανάλογα με το σωμα-

ΠΩΣ ΜΕΤΡΑΜΕ ΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΑΣ ΗΛΙΚΙΑ;

Κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να δώσει μία μικρή ποσότητα αίματος και να μετρηθούν στο εργαστήριο συγκεκριμένοι βιοδείκτες γήρανος που προσδιορίζουν τη βιολογική του ηλικία. Με βάση τα επιμέρους σκορ στους βιολογικούς δείκτες, μπορούμε να δώσουμε συγκεκριμένες οδηγίες αλλά και εξειδικευμένα οκευάσματα, στηριζόμενα σε φυσικές ουσίες, στον ενδιαφερόμενο, τις οποίες θα πρέπει να ακολουθήσει για έξι μήνες.

Μετά τους έξι μήνες απαιτείται επανέλεγχος, ώστε να διαπιστωθεί αν η αλλαγή του τρόπου ζωής που έκανε επιβράδυνε πραγματικά το βιολογικό του ρολόι.

τικό βάρος του ατόμου, μπορεί να είναι ωφέλιμα. Καλό είναι να προτιμάμε το κόκκινο κρασί, το οποίο περιέχει και άλλα ωφέλιμα συστατικά. Ωστόσο, ακόμα και το κόκκινο κρασί, εάν καταναλώνεται σε υπερβολικές ποσότητες, είναι δηλητήριο και έχει σαφέστατα αρνητικά αποτελέσματα.

❖ **Η ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗ.** Ο ήλιος έχει την υπερϊώδη ακτινοβολία που σε μεγάλες ποσότητες δημιουργεί καρκίνο του δέρματος (μελανώματα). Είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιούμε αντιηλιακά και καπέλα κατά την έκθεση στον ήλιο. Η ιδανική έκθεση στον ήλιο είναι κατά τους χειμερινούς μήνες, γιατί βοηθά στη σύνθεση της βιταμίνης D, στην οποία κατά παράδοξο τρόπο στην Ελλάδα έχουμε έλλειψη.

❖ **Η ΖΑΧΑΡΗ.** Είναι ένα δηλητήριο και θα πρέπει να την καταναλώνουμε με μέτρο. Η ζάχαρη συμβάλλει στη συσσώρευση κατεστραμμένων πρωτεϊνών, οξειδωμένων και γλυκοζυλιωμένων πρωτεϊνών. Βοηθά, ωστόσο, στη λειτουργία του εγκεφάλου. Οι εξασκοκούντες πνευματική εργασία την έχουν μεγαλύτερη ανάγκη, αλλά και πάλι η κατανάλωσή της θα πρέπει να γίνεται με μέτρο. Να καταναλώνουμε μία μικρή ποσότητα, όταν ο εγκέφαλός μας χρειάζεται ενέργεια.

❖ **ΤΟ ΣΤΡΕΣ.** Το δημιουργικό στρες είναι θεμιτό, γιατί μας βοηθάει να βρισκόμαστε σε εγρήγορον. Αυτό που βλάπτει είναι το πολύ στρες.

Σήμερα, επειδή κάθε άνθρωπος γερνάει με δικούς του ρυθμούς, πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν διαφορετική οντότητα. Οι θεραπείες - λύσεις στη γήρανση πρέπει να είναι εξατομικευμένες και να στηρίζονται στη βιολογική ηλικία κάθε ανθρώπου, την οποία μπορούμε πλέον να υπολογίσουμε στο εργαστήριο, και στη συνέχεια να συστήσουμε, ανάλογα με τα ευρήματα, εξατομικευμένα οκευάσματα και πρωτόκολλα.



ΣΤΑΘΗΣ ΓΚΟΝΟΣ
Γενικός Διευθυντής
Ελληνικού Ινστιτούτου Παστέρ

Ήχος, φωνή, μουσική & stress





Η σχέση ανθρώπου-μουσικής είναι αρχέγονη και βασίζεται στις περιβαλλοντικές επιδράσεις στις αισθήσεις και στη μορφή του εγκεφάλου του ανθρώπου με την εξέλιξη. Ιστορικά, ο πρόγονος του *Homo sapiens* αντιλαμβάνεται τους ήχους του περιβάλλοντος, τους μιμείται και τους προσαρμόζει στα δικά του δεδομένα για την προστασία του, τη γοητεία του στο άλλο φύλο, το παιχνίδι, την ψυχαγωγία κ.ά. Η σειρά με την οποία ξεκινάει να δομεί τον λόγο και το τραγούδι του είναι αμφιλεγόμενη και σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες ο πρωτόγονος άνθρωπος επικοινωνεί με ένα αμάλγαμα ομιλίας-μουσικής, το “musilanguage”. Αυτό το γεγονός αποτελεί κομβικό σημείο για την εγκεφαλική του διάπλαση, αλλά και για την απόκτηση νέων δεξιοτήτων και συνθηκών που αποτυπώνονται στο γονιδίωμα του. Επίσης, είναι ενδιαφέρον ότι, όπως η πρόωμη επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων περιέχει στοιχεία ομιλίας και μουσικής, έτσι και στα πρώιμα στάδια της ζωής ενός ανθρώπου οι γονείς του χρησιμοποιούν έναν ιδιαίτερο επισημοποιημένο της γλώσσας για να του απευθυνθούν, με αποτέλεσμα να του μεταφέρουν εκτός των άλλων συναισθηματική πληροφορία -απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξή του. Γίνεται επομένως εμφανές ότι η μελέτη της μουσικής και άλλων ηχητικών ερεθισμάτων που συνδέονται άρρηκτα με τη ζωή του ανθρώπου στη Γη μπορεί να προσφέρει ένα πλούτο πληροφορίας σχετικά με τη βιολογία της μουσικής, της ακουστικής και άλλων δικτύων που εμπλέκονται σε αυτές τις διαδικασίες.

Η απόκριση του ανθρώπου στα ηχητικά σήματα προκύπτει ύστερα από μια σειρά γεγονότων. Αρχικά γίνεται η λήψη του σήματος από το ακουστικό σύστημα (αυτί και ακουστικό νευρικό σύστημα) το οποίο μετατρέπει το ηχητικό κύμα σε ηλεκτρικό ρεύμα που διαρρέει το κοχλιακό νεύρο. Το νεύρο αυτό κατευθύνει το σήμα στα κέντρα του εγκεφάλου (όπως ο ακουστικός φλοιός, η αμυγδαλή, ο συνειρμικός ακουστικός φλοιός, ο κινητικός και σωματοαισθητικός φλοιός κ.ά.), όπου γίνεται η επεξεργασία του ερεθίσματος ώστε να προκύψει η κατάλληλη αντίδραση του οργανισμού. Η αντίδραση αυτή περιλαμβάνει την ενεργοποίηση πολλών συστημάτων, με το σύστημα του στρες να κυριαρχεί και να οδηγεί τον οργανισμό σε μια από τις επιλογές freeze-flight-fight. Το στρες, σύμφωνα με τον καθηγητή Γεώργιο Π. Χρούσο, ορίζεται ως μια κατάσταση απειλής ή θεωρούμενης απειλής της ομοιόστασης μας, ενώ, σύμφωνα με τον Hans Selye (1936), το στρες είναι ένα Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής. Δηλαδή, η αρχή όλων των αντιδράσεων του οργανισμού, η οποία λαμβάνει διαστάσεις και ένταση αναλόγως της αντίστασης που φέρει ο οργανισμός. Γενικά, το σύστημα αυτό σχετίζεται με την ενεργοποίηση του κεντρικού νευρικού συστήματος για την παραγωγή κορτιζόλης από τα επινεφρίδια (περιφερειακό σύστημα)

και βασίζεται στην ανταγωνιστική σχέση του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού συστήματος για την επαναφορά της ομοιόστασης στον οργανισμό.

Στη σύγχρονη εποχή ο άνθρωπος εκτίθεται αλλά κυρίως παραμένει εντόνως σε μια κατάσταση οργανικού ή και ψυχολογικού σοκ, η οποία τον εξοντώνει με αποτέλεσμα να καταφεύγει σε καταχρήσεις και να επιζητεί μια νοσηρή αποστασιοποίηση από τον ρου των πραγμάτων.

Η θεραπεία του στρες και του άγχους (διευρυμένη κατάσταση στρες με συναισθηματική κατάπτωση) δια μέσω μουσικής και ηχητικών ερεθισμάτων είναι γνωστή ήδη από την αρχαιότητα και πλέον ερευνάται επιστημονικά στη γενετική και μεταβολική της βάση. Δια μέσω της μεθόδου της Μουσικοθεραπείας ειδικοί εφαρμόζουν θεμιτή μουσική στον θεραπευόμενο ο οποίος έχει διαγνωστεί ότι χρήζει βοήθειας με αυτό τον τρόπο. Πρόκειται για μια συνδυαστική μέθοδο επαναφοράς ισορροπίας στους οργανισμούς ταυτόχρονα με τις μεθόδους της κλασικής Ιατρικής. Η εφαρμογή αυτής της μεθόδου καλύπτει ένα εύρος ηλικιών που κυμαίνεται από τα βρεφικά έτη ως την τρίτη ηλικία, καθώς και ένα πλήθος δυσλειτουργιών της ανθρώπινης υγείας, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, εγκεφαλικά επεισόδια, αυτισμός, επιληψία, ινομυαλγία κ.ά. Επίσης χορηγείται για τη μείωση του πόνου σε χειρουργικές επεμβάσεις, για τη μείωση του πόνου και του άγχους κατά τη μετεγχειρητική περίοδο, για την κατάθλιψη, το άγχος κ.ά.

Το σημείο στο οποίο φαίνεται να βασίζεται η επίδραση της μουσικής είναι η συναισθηματική οδός, η ενεργοποίηση επομένως του λιμβικού συστήματος. Η μουσική επδρά περισσότερο στο κεντρικό νευρικό σύστημα αυξάνοντας τον αντιληπτικό έλεγχο στον πόνο. Μια πολύ οπουδαία κατάκτηση της Μουσικοθεραπείας είναι η μείωση των οπιοειδών φαρμάκων για τη μείωση του πόνου σε χειρουργικές επεμβάσεις αλλά και σε πιο απλά περιστατικά, λειτουργώντας ως ένα εξατομικευμένο βοηθητικό αναλγητικό με υψηλή αποτελεσματικότητα. Η συναισθηματική σημασία της μουσικής γίνεται εμφανής από την πρώιμη ηλικία ενός ανθρώπου, όπου η επικοινωνία μεταξύ γονιών και βρέφους έχει κυρίως συναισθηματική βάση. Εκτός της ομιλίας, ο καρδιακός παλμός και οι ήχοι αιματικής ροής στον

πλακούντια μεταφέρουν συναισθηματική πληροφορία αναλόγως με τα γεγονότα που βιώνει η μητέρα. Σε μονάδες εντατικής νοσηλείας νεογνών (M.E.N.N.) όπου εφαρμόζεται αμνιακή μουσική (μιμείται τους ήχους αιματικής ροής, τον καρδιακό παλμό κ.ά.) τα νεογνίδια επωφελούνται άμεσα στην ανάπτυξη τους και έχουν γρηγορότερη έξοδο από τις μονάδες. Θα μπορούσε να σχολιαστεί πως η μουσική δρα ως "καταλύτης" για την ανάπτυξη και την επίτευξη ισορροπίας στους οργανισμούς, σύμφωνα και με πρόσφατα αποτελέσματα έρευνας του Imperial College στην Journal of the Royal Society of Medicine τα οποία υποστηρίζουν πως τα λακτίσματα των εμβρύων στο άκουσμα μουσικής ή άλλων ήχων είναι απόρροια της γυμναστικής που κάνουν τα έμβρυα για την ανάπτυξη των μυών και τη διαμόρφωση των αρθρώσεων και των οστών. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα λακτίσματα ξεκινούν τη χρονική στιγμή περίπου που έχει αναπτυχθεί ο κοιλίας (16η εβδομάδα κύησης). Συμπερασματικά, η μουσική ενισχύει την ανάπτυξη και επιπρόσθετα προωθεί τις γνωσιακές επιδόσεις, μιας και η καλή ψυχολογία δημιουργεί το υπόβαθρο για ευρεία ενεργοποίηση περιοχών του ανώτερου εγκεφάλου για τη διεκπεραίωσή τους.

Οιότι, η μουσική δρα εσπασμένα στο στρες, ακόμα και αν αυτό δεν γίνεται πάντα εμφανές στους βιοδείκτες που το υπολογίζουν οι επιστήμονες (π.χ. επίπεδα κορτιζόλης σε δείγματα ούλου, καρδιακός παλμός, αρτηριακή πίεση κ.ά.). Ο τρόπος με τον οποίο επεμβαίνει η μουσική στο στρες και σε ασθενείς που σχετίζονται έντονα με αυτό φαίνεται να είναι κυρίως μέσω της μείωσης του υποκειμενικού στρες, επιφέροντας χαλάρωση ή ανάταση.

Υπάρχουν διάφορες ασθένειες στις οποίες δεν έχει πλήρως αποκρυσταλλωθεί το στρεσογόνο υπόβαθρο τους, ωστόσο οι ίδιοι οι ασθενείς συσχετίζουν το στρες και το άγχος με τα συμπτώματά τους. Ενδεικτικά,

η επιληψία είναι μια από αυτές τις περιπτώσεις όπου οι ίδιοι οι ασθενείς θεωρούν πως όταν διαχειρίζονται το στρες μπορούν να μειώσουν το ρίσκο εμφάνισης κρίσης. Πλήθος πειραμάτων εξετάζουν την εφαρμογή ορισμένων συχνοτήτων αλλά και μουσικών κομματιών (όπως η σονάτα Κ.448 του Mozart σε D major) για την αντιοπιοειδική τους δράση. Η μοναδική ρυθμική δομή και η μακροπρόθεσμη συνοχή μουσικών κομματιών, όπως της σονάτας αυτής για 2 πιάνο, ευνοούν πιθανότατα νευρικές λειτουργίες που κατασιέλλουν την εμφάνιση κρίσεων. Τα προσφιλή αυτά μουσικά χαρακτηριστικά στον άνθρωπο ενισχύουν τη θέση πολλών επιστημόνων ότι η μουσική χαλαρώνει ένα άτομο λόγω του βαθμού έλξης που δημιουργεί σε αυτό αλλά και μέσω της απόσπασης που προσφέρει το μουσικό ερέθισμα από τον στρεσογόνο παράγοντα. Το αντιοπιοειδικό αποτέλεσμα της μουσικής αποδίδεται εν μέρει στη λειτουργία των καποπρικών νευρώνων, οι οποίοι συνδέουν λειτουργικά τους ακουστικούς με τους κινητικούς φλοιούς με σκοπό να μμηθούν τον μουσικό σκοπό τον οποίο θα αναπαράξει το άτομο. Κατ' αυτό τον τρόπο συγχρονίζονται αυτές οι δύο λειτουργίες αποφεύγοντας την κρίση.

Πολλές ακόμα δυσλειτουργίες του οργανισμού μελετώνται υπό το πρίσμα της επίδρασης της μουσικής στην καιροσύνεσή τους και συνεχώς προκύπτουν νέα και ελπιδοφόρα αποτελέσματα, κάνοντας ολοένα και περισσότερο εμφανή την "καταλυτική" φύση της μουσικής για την περάτωση αναπτυξιακών διεργασιών και επαναφοράς της υγείας του ανθρώπου.



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΒΛΑΧΑΚΗΣ
Επίκουρος Καθηγητής Γενετικής, τμήμα Βιοτεχνολογίας, ΓΠΑ και Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μπέρτας, Παιδίου και Ιατρικής Ακριβείας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ



ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΑΝΑΔΙΩΤΗ
Βιοτεχνολόγος, τμήμα Βιοτεχνολογίας, ΓΠΑ

ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΤΣΙ

Λιγότερος πόνος Καλύτερο αποτέλεσμα

ΤΟ ΚΟΤΣΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ. Η ΟΡΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ, ΩΣΤΟΣΟ, ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ. ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΜΗΛΟΥ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΜΗΛΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟ ΚΟΤΣΙ ΔΕΝ ΕΠΑΝΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΜΙΑ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ.



Το κότσι ή αλλιώς ο βλαισός μεγάλος δάκτυλος είναι η παραμόρφωση που σχηματίζεται από τα οστά του μεγάλου δακτύλου και πρόκειται για μια από τις πιο κοινές παραμορφώσεις του πρόσθιου ποδιού. Συχνά συνοδεύεται και από άλλες παραμορφώσεις του ποδιού, όπως η σφυροδακτυλία, οι κάλοι κ.ά.

Το κότσι προκαλεί προβλήματα, τόσο αισθητικά όσο και λειτουργικά, ενώ σημαντικό ρόλο στη δημιουργία του φαίνεται να παίζει η κληρονομικότητα, η αρθρίτιδα, η πλαιτωποδία και άλλες παθήσεις.

Η οριστική αντιμετώπιση του βλαισού μεγάλου δακτύλου είναι μόνο χειρουργική, η οποία έχει εξελιχθεί τα τελευταία χρόνια, προσφέροντας στους ασθενείς 4 σημαντικά πλεονεκτήματα:

- ❖ Λιγότερο (ελάχιστο) πόνο.
- ❖ Βάδιση την ίδια μέρα.
- ❖ Καλύτερο αισθητικό αποτέλεσμα με λιγότερες ουλές, χωρίς περιορισμούς στην υπόδηση.
- ❖ Αποτέλεσμα που αντέχει στο χρόνο.

Πολλές τεχνικές δοκιμάστηκαν τα τελευταία χρόνια στις οποίες δόθηκε μεγάλη δημοσιότητα, ωστόσο δεν είχαν τα αναμενόμενα αποτελέσματα ούτε από πλευράς διόρθωσης που αντέχει στον χρόνο ούτε σε σχέση με τον πόνο ή το κοσμητικό αποτέλεσμα.

Αν σε αυτά προσθέσουμε την παραπληροφόρηση για τη χρήση LASER, η οποία μόνο στην κοπή του δέρματος μπορεί να εφαρμοστεί και όχι στο οστό, έχουμε σωρεία επεμβάσεων με μεγάλες προσδοκίες χωρίς ανάλογες μακρόχρονες μελέτες αποτελεσματικότητας και μεγάλη προχειρότητα στις ενδείξεις.

9+1 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΥΠΟΒΛΗΘΕΙ ΣΤΗΝ ΕΠΕΜΒΑΣΗ.

1. Δεν υπάρχει καμία μοναδική τεχνική που να δίνει λύση στη χειρουργική του βλαισού μεγάλου δακτύλου (κότσι), καθώς όλα τα περιστατικά δεν είναι ίδια.
2. Εφαρμόζουμε διαφορετικές τεχνικές ή συνδυασμούς τους για να πετύχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα -εμβιομηχανικά και αισθητικά.
3. Ο κατάλληλος Ορθοπαιδικός δεν είναι αυτός που έχει μάθει μια τεχνική και τη διαφημίζει, αλλά ο αποδεδειγμένα εξειδικευμένος Ορθοπαιδικός στη Χειρουργική του Άκρου Πόδα και της Ποδοκνημικής.
4. Δεν υπάρχει καμία μελέτη που να αποδεικνύει ότι οι νάρθηκες, τα πέλιματα ή οι ασκήσεις μπορούν να διορθώσουν το κότσι.
5. Δεν υπάρχει οστεοτομία με Laser.
6. Προσοχή στις τεχνικές που αφήνουν βελόνες εκτός δέρματος -υπάρχει αυξημένος κίνδυνος επιμόλυνσης.
7. Οι τεχνικές που δεν χρησιμοποιούν εμφυτεύματα εσωτερικά για τη σταθεροποίηση των οστεοτομιών έχουν υψηλότερα ποσοστά υποτροπών, αυξάνουν τον πόνο και το οίδημα (πρήξιμο). Όπως, δηλαδή, τα χειρουργεία μικρής επεμβατικότητας που δεν χρησιμοποιούν εμφυτεύματα για σταθεροποίηση.
8. Οι τεχνικές μικρής επεμβατικότητας με χρήση εμφυτευμάτων για σταθεροποίηση είναι οι πιο αξιόπιστες.
9. Η τεχνική Mini SCARF μικρής επεμβατικότητας με μία μόνο μικρή τομή δίνει στο 85% των περιπτώσεων το καλύτερο αποτέλεσμα εμβιομηχανικά και κοσμητικά, χωρίς δύσμορφες ουλές, χωρίς βελόνες που εξέχουν στο πάνω μέρος του ποδιού και με λιγότερο πρήξιμο.
10. Η επέμβαση mini invasive τα συνδυάζει όλα: Επιστημονικό υπόβαθρο, εμβιομηχανική σταθερότητα, διόρθωση, κοσμητικό αποτέλεσμα και το λιγότερο δυνατό πρήξιμο και πόνο.



ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΜΠΑΔΕΚΑΣ
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Πρόεδρος της Ελληνικής Επιστημονικής
Εταιρείας Χειρουργικής Ορθοπαιδικής
και Τραυματολογίας
www.podi.gr



Πώς θα θωρακίσουμε τα παιδιά από τις ιώσεις;

Ο ΣΥΓΧΡΩΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥΣ ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ, ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΟ ΚΡΥΟ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΓΟΝΙΔΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΒΗΧΑ ΚΑΙ ΤΟ ΦΤΑΡΝΙΣΜΑ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ, ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡ-ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΙΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΑΝΩΤΕΡΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ.

Οι λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού στα παιδιά αφορούν στον φάρυγγα, στον λάρυγγα, στις αμυγδαλές, την τραχεία και τις παθήσεις τους αντίστοιχα: φαρυγγίτιδα, λαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα και τραχειοβρογχίτιδα.

Άλλες συχνές λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού είναι η ιγμορίτιδα (που αφορά στην κοιλότητα του κρανίου που βρίσκεται πίσω από τη μύτη) και η ωτίτιδα στην περιοχή των αυτιών. Υπάρχει πλειάδα ιών (ρινοϊοί, παραρρινοϊοί και κορωνοϊοί), συμπεριλαμβανομένης της γρίπης και της λοίμωδους μονοκυττάρωσης, με διαφορετικά στελέχη.

Αυτό που πρέπει να καταλάβουν οι γονείς είναι ότι πιθανά το παιδί τους να πάσχει από δύο και τρεις διαφορετικούς ιούς του ανώτερου αναπνευστικού ταυτόχρονα και αυτό είναι μια καλή εξήγηση για το πώς, ενώ πάσχουν από μια απλή ίωση, όπως τους αναφέρει ο/η παιδίατρος που εξετάζει το παιδί τους, τα παιδιά βήχουν για 10 ή και πλέον μέρες.

Πιθανά, λοιπόν, μέχρι να κάνει τον κύκλο του ο ένας ιός έχει ήδη κολλήσει το παιδί έναν δεύτερο και έναν τρίτο και, ενώ διαφαίνονταν μια βελτίωση στην κλινική εικόνα του παιδιού, έχουμε πάλι επιδείνωση

ΤΟ ΜΟΝΟ ΜΕ
Carragelose®

Προστασία | Αντιμετώπιση | Ανακούφιση | Ενυδάτωση

Το μόνο από 1 έτους!

iovir®

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΗ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ >90% ΣΕ >98%
ΙΩΝ ΤΟΥ ΑΝΩΤΕΡΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ



...ΚΑΙ ΚΛΕΙΝΟΥΜΕ
ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ
ΣΤΙΣ ΙΩΣΕΙΣ...

ΓΙΑ ΤΗ ΜΥΤΗ & ΤΟ ΛΑΙΜΟ



Κλινικά μελετημένο σε παιδιά από 1 έτους και σε ενήλικες | Φυσικό | Στείρο κατά τη διάρκεια χρήσης | Μηχανική δράση | Δεν απορροφάται | Δεν περιέχει φαρμακευτικές ουσίες | Δεν προκαλεί εθισμό | Κατάλληλο για μακροχρόνια χρήση | Κατάλληλο για έγκυες και θηλάζουσες | Κατάλληλο για διαβητικούς | Κατάλληλο για ευπαθείς ομάδες | Δεν περιέχει γλουτένη και γλουτένη Κατάλληλο για vegans | Παράγεται στη Γαλλία Στείρο ιατροτεχνολογικό προϊόν | Προστατεύεται από διπλώματα ευρεσιτεχνίας
www.iovir.eu

cube
pharmaceuticals & nutrition

ΤΑ ΣΥΝΗΘΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΙΩΣΕΩΝ

- ❖ Ρινική καταρροή (σουνάχι) ή και μπούκωμα της μύτης.
- ❖ Φτάρνιομα, αδυναμία, καταβολή, πονοκέφαλος.
- ❖ Ερεθισμός ή και πόνος λαμίου (ΟΧΙ όμως στο σημείο αδυναμίας κατάρσεως).
- ❖ Βήχας με ή χωρίς απόχρεψη βλεννοδών φλεγμάτων.
- ❖ Δύσπνοια, ιδίως σε βρέφη (σουνήθης ύποπιος είναι ο RSV ιός) έχουμε απόφραξη μικρών βρόγχων, δηλαδή βρογχιολίτιδα.

Αν οι ιοί δράσουν ως αλλεργιογόνα, δυστυχώς έχουμε και παρουσία επιπλέον συμπτωμάτων ασηματοειδούς βρογχίτιδας, όπου προστίθενται τα οπαστικά ακροαστικά και η δύσπνοια.



Πότε βλέπουμε μαιδιάτσο;

Ώως και την πρώτη μέρα των συμπτωμάτων, αν το παιδί βήχει έντονα και δυσκολεύεται να αναπνεύσει ή αναπνέει πολύ γρήγορα. Σε ένα ζωηρό παιδί που κάνει υψηλό πυρετό, αλλά διατηρεί το κέφι του και δεν έχει έντονα συμπτώματα από το αναπνευστικό μπορείτε και να περιμένετε δύο με τρία 24ωρα. Τα αντιβιοτικά δεν έχουν θέση στην αντιμετώπιση των ιογενών λοιμώξεων, εκτός βέβαια από τις σπάνιες περιπτώσεις που έχουμε μικροβιακή επιλοίμωξη: παιδιά δηλαδή που νοσούν από ίωση λόγω χαμηλού ανοσοποιητικού και γενικά ταλαπωρημένου οργανισμού μπορεί να μολυνθούν και από κάποιο μικρόβιο. Οι ιώσεις του ανώτερου αναπνευστικού στα παιδιά είναι κατά κανόνα αθώες και θεραπεύονται μόνες τους με απλή υποστήριξη του παιδιού με ξεκούραση, αρκετά υγρά, καλό φαγητό και ύπνο και αντιπυρετικά.

Πώς μπορούμε να προφυλάξουμε τα παιδιά από τις ιώσεις; Η μετάδοση της ίωσης διευκολύνεται από ορισμένες καιρικές συνθήκες σχετιζόμενες με τη θερμοκρασία, υγρασία, ρύπανση, αλλά κυρίως από τον συγχρωτισμό των παιδιών στα σχολεία, τους παιδικούς σταθμούς και τους χώρους δραστηριοτήτων (γυμναστήριο κ.ά.). Ο ιός μεταδίδεται από το ένα παιδί στο άλλο μέσω σταγονιδίων που εσωκλείουν τον ιό και υπάρχουν στα σάλια και στις ρινικές εκκρίσεις.

Επομένως, η προφύλαξη για να μην κολλήσουν άλλα άτομα στο περιβάλλον περιλαμβάνει τη μη χρήση κοινών οκευών στα παιδιά, είτε στο σπίτι είτε στο σχολείο (αιμοτικό ποτήρι, πιρούνι), καλό πλύσιμο των χεριών κι αν είναι δυνατόν να βάζει το παιδί το χέρι του μπροστά στο στόμα και τη μύτη όταν φταρνίζεται ή βήχει, ώστε να μην μεταδίδονται σταγονίδια στα τριγύρω άτομα και πλύσιμο των χεριών μετά.

Το σημαντικότερο όμως είναι να κρατάμε τα παιδιά σπίτι όταν αρρωσταίνουν όχι μόνο για να προφυλάξουμε τα άλλα παιδιά, αλλά και για να προφυλάξουμε το δικό μας, δεδομένου ότι με το χαμηλό ανοσοποιητικό λόγω της λοίμωξης είναι εύκολο να κολλήσει και μια άλλη λοίμωξη ή να κάνει και επιπλοκή.

Πώς μπορούμε να θωρακίσουμε τα παιδιά μας αγέναντι στις ιώσεις; Ο καλός ύπνος είναι πολύ σημαντικός. Τα παιδιά θα πρέπει να κοιμούνται νωρίς το βράδυ, 15-16 ώρες ύπνου την ημέρα τα βρέφη έως ενός έτους, 12-14 ώρες ημερησίως τα νήπια έως τριών ετών, ενώ τα παιδιά 3-10 ετών θα πρέπει να κοιμούνται 10-12 ώρες καθημερινά.

Μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, αλλά και αντιοξει-

δωτικά συστατικά (βιταμίνη C, βιταμίνη E, β-καροτένιο, λυκοπένιο και σελήνιο) μπορεί να ενισχύσει τον οργανισμό του παιδιού, ενώ δεν θα πρέπει να παραλείψουμε τη μέτρηση της βιταμίνης D και τη χορήγηση συμπληρώματος, όπου είναι απαραίτητη. Επιπλέον, τα προβιοτικά, δηλαδή τα «καλά» βακτήρια που υπάρχουν στο γιασούρι, το ξινόγαλα και σε άλλα εμπλουπισμένα προϊόντα, συμβάλλουν στην ισορροπία της χλωρίδας του εντέρου και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Απαγορευτικό είναι το κάπνισμα παρουσία παιδιών, δεδομένου ότι υπάρχουν επιδημιολογικές μελέτες που δείχνουν ότι παιδιά που εκτίθενται στον καπνό τσιγάρου είναι πιο επιρρεπή στις λοιμώξεις.

Πρέπει, βέβαια, να έχουμε υπόψη μας πως όλα τα παιδιά δεν έχουν το ίδιο δυνατό ή πλήρως αναπτυγμένο ανοσοποιητικό σύστημα. Έρευνες έχουν δείξει ότι μέχρι τα τέσσερα χρόνια ζωής πολλά παιδιά που υπολείπονται στις ανοσοσφαιρίνες Α και Γ είναι αυτά που μετά από ιογενείς λοιμώξεις και βρογχίτιδες έχουν ανάγκη από συχνή χρήση ειοπνεόμενων βρογχοδιασταλτικών, τα γνωστά μασκάκια. Να ενημερώσουμε, βέβαια, τους γονείς ότι η πλειοψηφία των παιδιών μετά τα 4-5 χρόνια βελτιώνονται και δεν αναπτύσσουν άσθμα ενηλίκων.

Ο COVID-19 ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Δυστυχώς, δεν έχει κάποια ξεχωριστή κλινική εικόνα για να μπορέσει ο γιατρός να τον αναγνωρίσει.

Τις πρώτες μέρες των συμπτωμάτων συνήθως παρουσιάζεται, όπως ο κάθε ιός του ανώτερου αναπνευστικού, με λίγα δέκατα στην αρχή, πόνο στον λαιμό, όχι πολύ δυνατό, μπούκωμα και ίσως βήχα.

Συμβουλευόμαστε, λοιπόν, τους γονείς συχνή χρήση self-test και, όπου υπάρχει ισχυρή υποψία με συμπτώματα ή μετά από επαφή με γνωστό κρούσμα, rapid ή PCR test.



ΑΡΕΘΗ ΘΕΟΧΑΡΟΥΔΗ-ΣΙΓΑΝΟΥ
Παιδίατρος- Σύμβουλος
μητρικού θηλασμού
Συνεργάτης Μαιευτηρίου Μητέρα

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Ένα σύγχρονο πρόβλημα



Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί στις μέρες μας ένα σύγχρονο πρόβλημα, το οποίο ταλανίζει τους εποχούμενες υγείας και διατροφής, με την Ελλάδα να κατέχει υψηλά ποσοστά σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες της Ευρώπης. Ιδιαίτερα τα δύο τελευταία χρόνια της πανδημίας και μετά τα αλληλέλληλα lockdown παρατηρήθηκε αυξημένη ροή παιδιών στα διαπιστωτικά γραφεία της χώρας. Ποιοι ήταν όμως οι λόγοι για τους οποίους οδηγηθήκαμε σε αυτή την κατάσταση;

Ο και' οίκον περιορισμός που όλοι μας υποβλήθηκαμε κατά την περίοδο της πανδημίας οδήγησε τα παιδιά σε μειωμένη δραστηριότητα και πλήρη αποχή από την καθημερινή τους ρουτίνα. Η έλλειψη του σχολικού πλαισίου και παιχνιδιού, η αποστέρση των εξωσχολικών δραστηριοτήτων και η απομάκρυνση από τις παιδικές χαρές άλλαξε τη θερμιδική κατανάλωση των παιδιών. Επιπλέον, οι αλλαγές στη σωματική δραστηριότητα συνδυάστηκαν με αλλαγές στο ψυχοκοινωνικό υπόβαθρο των παιδιών, καθώς οδηγήθηκαν από ένα κοινωνικά πλούσιο περιβάλλον σε ελαχιστοποίηση των επαφών και της συναναστροφής τους με άλλα άτομα της ηλικίας τους. Το γεγονός αυτό δημιούργησε σε πολλές περιπτώσεις μια συναισθηματική ανάγκη η οποία καλύφθηκε από το φαγητό (comfort food). Και

ενώ θα περιμέναμε με το κλείσιμο της εστίασης να συμβεί το αντίστροφο και η Ελληνική οικογένεια να στραφεί στο οπτικό χειροποίητο φαγητό, κάτι τέτοιο δεν συνέβη, εξ' ου και η ραγδαία αύξηση των εφαρμογών για παραγγελία φαγητού στο σπίτι.

Όμως, η πανδημία ήταν το «κερασάκι στην τούρτα» όσον αφορά τα υψηλά ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας, καθώς το πρόβλημα φαίνεται να υπάρχει την τελευταία δεκαετία περίπου. Η δομή της ελληνικής κοινωνίας και οικογένειας έχει αλλάξει ραγδαία τα τελευταία χρόνια, με τους γονείς να εργάζονται «σκληρά» ωράρια που δεν επιτρέπουν την επαρκή ενασχόληση με την προετοιμασία του φαγητού. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τη στρόφιση σε γρήγορα και εύκολα γεύματα. Αλλά δεν είναι λίγες και οι περιπτώσεις που το τίποτα των παιδιών βαρύνει τη γαργάλα και τον παππού, οι οποίοι έχοντας ζήσει σε εποχές πείνας και στέρσης, παρέχουν περισσότερη τροφή από τις ενεργειακές ανάγκες των παιδιών. Στο σημείο αυτό, λοιπόν, αντιλαμβανόμαστε τη βαρύτητα και αναγκαιότητα του γονικού προτύπου στη διατροφική καθοδήγηση των παιδιών και τη λήψη σημαντικών αποφάσεων ως προς την επιλογή της τροφής της οικογένειας.

Η παιδική παχυσαρκία είναι μια πάθηση που μπορεί να σιγματίσει κοινωνικά και ψυχολογικά το παιδί, και στην πλειονότητα των περιπτώσεων να το ακολουθήσει στην ενήλικη ζωή του. Η βάση της είναι σίγουρα σε μεγάλο βαθμό γενετική αλλά και επιγενετική. Η αλλαγή της ομοιότητας μας και της απορρύθμισης των λειτουργιών μας ξεκινά από επίπεδο κυττάρου και συνεχίζει σε επίπεδο ιστού, οργάνου και ολόκληρου του οργανισμού μας. Δεν είναι λίγα τα περιοριστικά παιδικής παχυσαρκίας που εξελίσσονται σε ενήλικες με σακχαρώδη διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα, μεταβολικό σύνδρομο και πληθώρα άλλων ασθενειών. Έτσι, είναι σημαντικό οι γονείς να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια αυτής της νόσου και να απευθύνονται στον εκάστοτε ειδικό διαπιστολόγο-διατροφολόγο, για να την αναχαιτίσουν και να εκπαιδεύσουν διατροφικά το παιδί τους, δωρίζοντάς του μια υγιή ενήλικη ζωή. Η σωστή διατροφή, άλλωστε, είναι η «προϊκα» του παιδιού το οποίο με τη σειρά του θα δωρίσει στην επόμενη γενιά.



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ Π. ΔΡΑΓΟΥΜΑΝΗ
Βιολόγος, Επιστημονικός
Συνεργάτης Διαπιστολογικού Γραφείου
ClinicalDietitian.gr



ΠΑΙΔΙΚΟ ΔΕΡΜΑ:

Προβλήματα & φροντίδα

ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ. ΓΙ' ΑΥΤΟ ΚΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΣΕ ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΕ ΕΝΑΝ ΥΓΙΗ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.



Το δέρμα μας περιβάλλει το σώμα μας σαν ένας μανδύας, προστατεύοντας τα υποκείμενα όργανα από μηχανικές, χημικές και θερμικές κακώσεις. Με τους ιδρωτοποιούς του αδένες και την ικανότητα των αγγείων του να συστέλλονται ή να διαστέλλονται, ανάλογα με τις συνθήκες, συμβάλλει στη θερμορύθμιση.

Τα ειδικά ανοσοποιητικά κύτταρά του εμποδίζουν, κατά το δυνατόν, την ανάπτυξη λοιμώξεων.

Συνθέτει βιταμίνη D από την πρόδρομή της ουσία με την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας και τέλος αποτελεί αισθητήριο όργανο, εκφράζοντας ανθρώπινα συναισθήματα (ωχρότητα του προσώπου σε φόβο, ερυθρότητα σε θυμό ή ντροπή).

Στόχος της περιποίησης του δέρματος είναι να διατηρούμε τη δομική και λειτουργική ακεραιότητά του, ώστε να έχουμε έναν υγιή οργανισμό.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Το πλύσιμο του παιδιού πρέπει να γίνεται καθημερινά. Το νερό θα πρέπει να είναι δροσερό, η επαφή με αυτό ολιγόλεπτη και να μην ξεπερνά τα 5-10 λεπτά. Θα πρέπει, επίσης, να χρησιμοποιείται ειδικό καθαριστικό για παιδιά.

Το σκούπισμα θα πρέπει να γίνεται ταμπουαριστά, τα ρούχα να είναι βαμβακερά και άνετα.

Κι αυτό γιατί το ζεστό νερό και η μακράς διάρκειας επαφή με νερό προκαλούν ξηροδερμία, η χρήση δε σαπουνιών με το αλκαλικό τους pH, η έντονη τριβή και τα μη βαμβακερά ρούχα ερεθίζουν το δέρμα.

Όσον αφορά την προστασία από τον ήλιο, συστήνεται η αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο τις μεσημβρινές ώρες (11.00 -15.00), η κατάλληλη ενδυμασία και η χρήση αντιλιακών φίλτρων με την έκθεση στον ήλιο. Το αντιλιακό

θα πρέπει να προστατεύει τόσο από τη UVA όσο και από τη UVB ακτινοβολία και, σύμφωνα με τις φεινές οδηγίες της Αμερικανικής Δερματολογικής Εταιρείας, να έχει δείκτη προστασίας τουλάχιστον 30. Οι οδηγίες αυτές ισχύουν από τέλος Απριλίου μέχρι τέλος Οκτωβρίου. Σε ειδικές περιπτώσεις πρέπει να χρησιμοποιείται αντιλιακό και το χειμώνα (π.χ. πλιόλουστη μέρα στο χιονισμένο βουνό).

Αν το παιδί ιδρώνει εύκολα, χρησιμοποιείται πούδρα (όχι τάλκ) για το στήθος, την πλάτη, τις μασχάλες πριν από οποιαδήποτε δραστηριότητα που θα κάνει το παιδί και θα ιδρώσει. Η πούδρα δεν εμποδίζει την παραγωγή του ιδρώτα, αλλά τον απορροφά και έτσι το δέρμα δεν ερεθίζεται.

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΠΟΥ ΠΑΣΧΕΙ;

Το πιο συχνό πρόβλημα του παιδικού δέρματος είναι η ξηροδερμία.

Το δέρμα μας καλύπτεται από ένα φιλμ με φωσφολιπίδια, τον επιδερμικό φραγμό. Όταν το δέρμα είναι ξηρό, αυτό σημαίνει ότι το φιλμ αυτό πάσχει, με αποτέλεσμα να επιτρέπεται η απόλεια νερού. Δηλαδή, το ξηρό δέρμα δεν οφείλεται στο ότι το παιδί δεν πίνει υγρά, αλλά στο ότι χάνει υγρά από το δέρμα του.

Με τον τρόπο αυτό όμως επιτρέπεται και η είσοδος ερεθιστικών ουσιών από το περιβάλλον στο δέρμα. Έτσι, το ξηρό δέρμα εύκολα θα ερεθιστεί και το παιδί θα έχει φαγούρα, θα αναπτύξει έκζεμα ή θα εισχωρήσουν στο δέρμα του μικρόβια, τοί ή μύκητες και θα έχουμε λοιμώξεις.

Η ενυδατική κρέμα/αλοιφή διορθώνει τον επιδερμικό φραγμό. Επομένως, πρέπει να χρησιμοποιείται τουλάχιστον για όσο διάστημα το παιδί έχει πρόβλημα και τόσο συχνά, ώστε το δέρμα να διατηρείται μαλακό.

Στο ξηρό παιδικό δέρμα η χρήση μαλακτικών ουσιών δεν είναι προαιρετική για λόγους αισθητικής, αλλά επιτακτική για λόγους υγείας.

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ - ΨΕΙΡΕΣ

Άλλο συχνό πρόβλημα στα παιδιά είναι η αντίδραση σε δάγματα εντόμων, όπως κουνούπια, σκνίπες, ψύλλοι. Σημασία έχει η πρόληψη. Συνιστώνται οίτες στα παράθυρα και τις πόρτες, αντιμετώπιση των κατοικιδίων που πάσχουν, εντομοαπωθητικά στον χώρο και το δέρμα του παιδιού. Στα απλά τσιμπήματα χορηγούνται κρέμες after-πνir που δροσίζουν το δέρμα και ελαττώνουν τη φαγούρα. Αν η αντίδραση είναι έντονη, απευθυνόμαστε στον παιδίατρό μας.

Άλλο συχνό πρόβλημα στα παιδιά είναι οι ψείρες. Μεταδίδονται από κεφαλάκι σε κεφαλάκι. Είναι σημαντικό να διδάσουμε στα παιδιά κανόνες απλής υγιεινής, όπως π.χ. ότι δεν μοιραζόμαστε βούρτσες, οκουφάκια και κασκόλ.

Τα κοριτσάκια στο σχολείο είναι προτιμότερο να έχουν μαζεμένα τα μαλλιά τους. Υπάρχουν, επίσης, απωθητικά της ψείρας που μπαίνουν καθημερινά στα μαλλιά, πίσω από τα αυτιά.

Ιδιαίτερα τα παιδιά με ξηρό δέρμα, δηλαδή ευαίσθητο, τρωτό δέρμα, μπορεί να παρουσιάσουν δερματίτιδες, φαγούρα ή να μολυνθεί το δέρμα τους από μικρόβια (συνήθως από σταφυλόκοκκο), τούς, όπως η μολυσματική τέρμινθος και οι μυρμηγκικές (ιογενή νοσήματα του κολυμβητηρίου), ή μύκητες (συνήθως από σκόλο ή γάτα).

Η χρήση κοριζονούχου κρέμας ή αντιοισιαμινικού που συνήθως υπάρχει στο οπίτι μπορεί να καθυστερήσει τη διάγνωση και να επιβαρύνει το παιδί.

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας και, αν εκείνος το κρίνει απαραίτητο, θα σας παραπέμψει σε ειδικό.



ΤΑΛΙΑ ΤΣΙΒΙΤΑΝΙΔΟΥ- ΚΑΚΟΥΡΟΥ MD PhD
Παιδίατρος με μεταπτυχιακή ειδίκευση εις παιδιατρική δερματολογία, Πρόεδρος της Επιστημονικής Επιτροπής της European Society for Paediatric Dermatology (ESPD), τ. Πρόεδρος και μόνιμο μέλος του Δ.Σ. ESPD, Διευθύντρια δερματολογικού τμήματος ΙΑΣΩ Παιδών

ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

Η διαχείριση της «μετά-COVID» και μακράς COVID λοίμωξης



Δύο χρόνια μετά την έναρξη της πανδημίας COVID-19 έχει γίνει σαφές ότι η επίδραση στην υγεία της λοίμωξης δεν τελειώνει με την οξεία φάση. Λιγότερο από το 10% όσων νοσηλεύτηκαν σε ΜΕΘ θα αποκτήσουν μόνιμες βλάβες στην υγεία τους, κυρίως στο αναπνευστικό ή καρδιαγγειακό σύστημα, ενώ 10-15% του συνόλου των ασθενών φαίνεται να εμφανίζει σειρά συμπτωμάτων που πολλές φορές έρχονται σε κύματα υφέσεων και εξάρσεων και διαρκούν πολλούς μήνες.

Η πλειοψηφία των ασθενών με COVID-19 εμφανίζουν ήπια έως μέτρια νόσο και αναρρώνουν πλήρως εντός λίγων εβδομάδων. Το ίδιο ισχύει και για τους ασθενείς που νοσηλεύτηκαν.

Οι περισσότεροι ειδικοί θεωρούν ότι, κατά πάσα πιθανότητα, λιγότερο από το 10% όσων νοσηλεύτηκαν σε ΜΕΘ θα αποκτήσουν μόνιμες βλάβες στην υγεία τους, κυρίως στο αναπνευστικό ή καρδιαγγειακό σύστημα. Αντίθετα, λιγότερο μελετημένη και αρκετά πιο περίπλοκη είναι η εικόνα ασθενών που δεν χρειάστηκαν νοσηλεία. Ένα ποσοστό 10-15% φαίνεται να εμφανίζει σειρά συμπτωμάτων που πολλές φορές έρχονται σε κύματα υφέσεων και εξάρσεων που διαρκούν πολλούς μήνες.

Ο όρος «μετά-COVID σύνδρομο» (post COVID syndrome στη διεθνή ορολογία) αναφέρεται στην παρουσία συμπτωμάτων που εμφανίζονται μέχρι τέσσερις εβδομάδες μετά την οξεία λοίμωξη και μπορεί να διαρκέσουν ως και δώδεκα εβδομάδες μετά, ενώ ο όρος «μετά-COVID σύνδρομο μακράς διάρκειας» (long COVID syndrome στη διεθνή ορολογία) αναφέρεται στην παραμονή ή επανεμφάνιση ενός τουλάχιστον συμπτώματος για πάνω από δώδεκα εβδομάδες (WHO/6-10-2021).

Παρότι η COVID-19 θεωρείται νόσος του αναπνευστικού συστήματος, θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι οποιοδήποτε σύστημα



μπορεί να προσβληθεί, τόσο στην αρχική όσο και στην όψιμη περίοδο. Μάλιστα, ορισμένοι ασθενείς διατρέχουν κίνδυνο να εμφανίσουν μόνιμες βλάβες στην υγεία τους (πιο συχνά πνευμονική ίνωση, νεφρική ανεπάρκεια, εμφράγματα ή εγκεφαλικά επεισόδια).

Το «μετά-COVID ή μακράς διάρκειας COVID σύνδρομο» εμφανίζει ορισμένα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Η πιθανότητα εμφάνισής του δε σχετίζεται με τη βαρύτητα της αρχικής νόσου, καθώς αφορά όχι μόνον ασθενείς που νοσηλεύτηκαν αλλά και



νέους, υγιείς που μπορεί να προσβληθούν με ιδιαίτερη σφοδρότητα από αυτό. Περίπου τα 2/3 των ασθενών με μακράς διάρκειας COVID σύνδρομο είναι γυναίκες και η πλειοψηφία των πασχόντων ανήκει στις ηλικίες 30-50 ετών.

Τα πιο συχνά συμπτώματα που αναφέρουν οι ασθενείς ότι παραμένουν για πολλούς μήνες είναι κόπωση (60-80%), δύσπνοια (50-70%), διαταραχές της μνήμης ή της συγκέντρωσης σε νομική εργασία (50-70%). Άλλα συχνά προβλήματα είναι ο βήχας, ο πόνος στον θώρακα, οι αρθραλγίες, οι μυαλγίες, οι ημικρανίες, το

αίσθημα παλμών, η ζάλη, οι διαταραχές ύπνου, οι μεταβολές στην αίσθηση της όσφρησης ή της γεύσης, η τριχόπτωση, το άγχος, η κατάθλιψη και το μετατραυματικό στρες. Κάποια από τα ιατρεία που οργανώθηκαν για αυτό τον σκοπό από τον Μάιο του 2020, κυρίως σε Ερευνητικά ή Πανεπιστημιακά Κέντρα των ΗΠΑ ή της ΕΕ, αναφέρουν ότι σε διάρκεια ενός έτους οι μισοί ασθενείς που παρακολουθούσαν με σύνδρομο COVID μακράς διάρκειας είχαν αναρρώσει, ενώ οι υπόλοιποι εξακολουθούσαν να αντιμετωπίζουν προβλήματα ποικίλης έντασης.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Η διάγνωση του συνδρόμου στηρίζεται στην παρουσία συμπτωμάτων που συνήθως περιγράφονται από τον ασθενή. Διάφορα τυποποιημένα εργαλεία έχουν προταθεί και βρίσκονται υπό συνεχή αξιολόγηση από πολλές ερευνητικές και κλινικές ομάδες. Οι μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του «μετά COVID συνδρόμου» δεν έχουν γίνει ακόμη κατανοητές. Παράλληλα, καθώς το σύνδρομο δεν έχει γίνει κατανοητό επαρκώς στην ιατρική επιστήμη, κάποιοι ασθενείς φτάνουν να βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό, καθώς μπορεί να υποφέρουν από σωματική αναπηρία που εμποδίζει την πλήρη συμμετοχή τους στην εργασιακή ή κοινωνική ζωή χωρίς την αντίστοιχη νομική και εργασιακή προστασία.

Ήταν γνωστό από παλιά ότι μετά από ιογενείς λοιμώξεις παρατηρούνταν σύνδρομα χρόνιας κόπωσης. Η επιδημία του Ebola όμως ανέδειξε μεγάλο αριθμό ασθενών με χρόνια προβλήματα υγείας και πυροδότησε ένα μεγάλο κύμα ερευνητικού ενδιαφέροντος. Η έρευνα πάνω στο μετά COVID σύνδρομο συνεχίζει σε αντίστοιχη κατεύθυνση. Παράλληλα, αξιολογούνται και μη φαρμακολογικές παρεμβάσεις τεχνικών αποκατάστασης για την κόπωση, τη δύσπνοια ή τη βελτίωση του ύπνου των ασθενών.

Όσοι ασθενείς νοσοούν από COVID-19 θα πρέπει να ενημερώνονται από το θεράποντα ιατρό τους, είτε αυτός βρίσκεται στην πρωτοβάθμια φροντίδα είτε σε νοσοκομειακή δομή, για την πιθανότητα εμφάνισης συμπτωμάτων που επιμένουν και στην περίπτωση που διαρκέσουν πέραν του μηνός θα πρέπει να επανεκτιμηθούν από ιατρό με εμπειρία στη διαχείριση μακράς διάρκειας COVID συνδρόμου. Η συνθήκη αυτή αποτελεί από μόνη της μία πρόκληση, καθώς είναι προφανής η ανάγκη εναισθητοποίησης της ιατρικής κοινότητας ταυτόχρονα με το ευρύ κοινό και η ανάγκη θέσπισης απλών αλγορίθμων επιλογής και διαχείρισης του ασθενούς που πρέπει να παραπεμφθεί για πιο εξειδικευμένη μετά-COVID φροντίδα. Απαιτείται μία διεπιστημονική συνεργασία ιατρών διαφόρων ειδικοτήτων, εξειδικευμένων νοσηλευτών, κοινωνικών λειτουργών, ειδικών αποκατάστασης και λειτουργία εξειδικευμένων εξωτερικών ιατρείων.

Τα ιατρεία POST COVID οφείλουν να λειτουργούν σε ένα δίκτυο που ανταλλάσσει εμπειρία και συμμετέχει στην έρευνα, έτσι ώστε να καλύπτουν τις πολυποίκιλες και αναδυόμενες ανάγκες των ασθενών. Ταυτόχρονα, τα δίκτυα αυτά μπορούν να μοιράζονται εξειδικευμένες υπηρεσίες που μπορεί να μην υπάρχουν διαθέσιμες σε όλες τις μονάδες υγείας, εξοικονομώντας πόλιντες πόρους και αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα και αποδοτικότητα του ΕΣΥ. Μέσω της κλινικής ολιστικής και διεπιστημονικής φροντίδας, αλλά και της συμμετοχής σε πολυκεντρικές ερευνητικές προσπάθειες οφείλουμε να σταθούμε δίπλα σε όσους υποφέρουν περιμένοντας απαντήσεις και ελπίζοντας σε αποτελεσματικές θεραπείες και στρατηγικές ανακούφισης της νόσου τους. Από την άλλη πλευρά, πρέπει να εξασφαλιστεί η έγκαιρη και αποτελεσματική διαχείριση σημαντικών οργανικών δυσλειτουργιών που μπορεί να εμφανίσει μια μικρή ομάδα ατόμων που νόσοσαν από COVID-19, όπως πνευμονική ίνωση, νεφρική ανεπάρκεια, καρδιαγγειακή νόσος κ.λπ.

ΤΟ ΙΑΤΡΕΙΟ POST COVID ΣΤΟ ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

Η Γ' Παθολογική Κλινική και Ομώνυμο Εργαστήριο του ΕΚΠΑ (Δ/ντής Καθηγητής κ. Κ. Συρίγος) από κοινού με τη 2η Πνευμονολογική Κλινική (Δ/ντρια κ. Α. Ράπτη) στο ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ» λειτουργούν ένα καινοτόμο ιατρείο POST COVID από το Μάιο του 2020.

Το Ιατρείο λειτουργεί με επιστημονικές υπεύθυνες τις Παθολόγους-Λοιμωξιολόγους κ.κ. Γαρυφαλλιά Πουλάκου, Επίκουρη Καθηγήτρια ΕΚΠΑ και Ελένη Κάκαλου, Επιμελήτρια Α' ΕΣΥ.

Το ιατρείο POST COVID ακολουθεί τις αρχές της ανθρωποκεντρικής διεπιστημονικής ολιστικής προσέγγισης με συγκεκριμένο πρωτόκολλο κλινικής εκτίμησης και υποστήριξης που προσαρμόζεται από την κλινική ομάδα στις ανάγκες του κάθε ασθενούς ξεχωριστά.

Στελεχώνεται σταθερά από ιατρό Λοιμωξιολόγο, Πνευμονολόγο, Κοινωνικό Λειτουργό και Νοσηλεύτρια, ενώ άλλες πιο ειδικές ανάγκες καλύπτονται μέσω δικτύωσης με υπηρεσίες του νοσοκομείου ή άλλων μονάδων υγείας.

Το ιατρείο παρέχει επίσης υπηρεσίες εκπαίδευσης σε άλλες μονάδες υγείας, υγειονομικούς στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, επαρκή νοσοκομεία ή τον ιδιωτικό τομέα υγείας και ΜΚΟ. Παράλληλα, οργανώνει για το 2022 υπηρεσίες παροχής τηλειατρικής εξυπηρέτησης για την αύξηση της κάλυψης και της παραγωγικότητάς του, καθώς και τις κατάλληλες υποδομές, ώστε να μπορεί να συμμετέχει σε εθνικά και διεθνή δίκτυα ερευνητικών διαδικασιών για την κατανοήση και αντιμετώπιση του συνδρόμου POST COVID.

Το ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ» φιλοδοξεί να βρεθεί στην πρωτοπορία της άσκησης προσπάθειας να αντιμετωπιστούν οι συνέπειες σε επίπεδο Δημόσιας Υγείας της πανδημίας, καθώς διαφαίνεται ότι θα έχουν τεράστια επίδραση στη μακροχρόνια υγεία και ευεξία του 10-15% όσων νοσοούν.



ΕΛΕΝΗ ΚΑΚΑΛΟΥ
Παθολόγος-Λοιμωξιολόγος,
Επιμελήτρια Α' ΕΣΥ, Γ' Παθολογική Κλινική
και Ομώνυμο Εργαστήριο ΕΚΠΑ,
ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία»



ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ ΠΟΥΛΑΚΟΥ
Παθολόγος-Λοιμωξιολόγος,
Επίκουρη Καθηγήτρια, Γ' Παθολογική Κλινική
και Ομώνυμο Εργαστήριο ΕΚΠΑ,
ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία»

trebon-Grippe®

Πρωί & Βράδυ

Αναλγητικό - Αντιπυρετικό • Αποσυμφορητικό • Βλεννολυτικό • Αντιισταμινικό

ΘΕΡΑΠΕΙΑ
εκλογής
με 4 δραστικά

Για τη βραχυχρόνια
θεραπεία του
κρυολογήματος
& των γριππιδών
λοιμώξεων που
συνοδεύονται από
πυρετό, πόνο
στις αρθρώσεις &
βουλωμένη μύτη.

ΠΡΩΙ-ΜΕΣΗΜΕΡΙ-ΑΠΟΓΕΥΜΑ



3
φορές



ΠΡΙΝ ΤΗ ΒΡΑΔΙΝΗ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗ

1
φορά



ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΟΦ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ
ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΠΙΑΤΡΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.
ΑΝΤΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 12 ΕΤΩΝ Ή ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 40 kg
ΚΑΙ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΟΒΑΡΗ ΗΠΑΤΙΚΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ Ή ΥΠΕΡΤΑΣΗ.

14° γλιμ. Εθνικής Οδού 1, 145 64 Κηφισιά,
Τηλ.: 210-80 72 512, Fax: 210-80 78 907,
e-mail: unipharma@uni-pharma.gr



Pharmaceutical Laboratories S.A.



ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΩΓΟΥΣ ΤΟΥ
SALOSPIR®



www.uni-pharma.gr



ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ

Ένα δυσβάσταχτο φορτίο

ΔΥΟ ΣΤΟΥΣ ΔΕΚΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΜΕΤΡΙΑΣ Η ΣΟΒΑΡΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΜΕ ΣΟΒΑΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΖΩΗ ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΗ ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ.

Πώς όμως ορίζεται ο πόνος; Ο πόνος είναι μια δυσάρεστη αισθητηριακή και συναισθηματική εμπειρία που σχετίζεται με πραγματική ή πιθανή βλάβη των ιστών ή περιγράφεται με όρους τέτοιας βλάβης. Συχνά ο πόνος χρησιμοποιείται ως προειδοποίηση για μια ιατρική κατάσταση ή τραυματισμό. Σε αυτές τις περιπτώσεις η θεραπεία της υποκείμενης ιατρικής κατάστασης είναι ζωτικής σημασίας και μπορεί να επιλύσει τον πόνο.

Ωστόσο, ο πόνος μπορεί να επιμένει παρά την επιτυχή αντιμετώπιση της πάθη-

σης που τον προκάλεσε αρχικά. Σε άλλες περιπτώσεις ο πόνος επιμένει είτε επειδή η υποκείμενη ιατρική πάθηση δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί με επιτυχία είτε γιατί η διάγνωση της αιτίας του πόνου δεν ήταν η ορθή.

Ο χρόνιος πόνος είναι ο πόνος που επιμένει ή υποτροπιάζει για περισσότερο από τρεις μήνες. Αυτός ο πόνος συχνά γίνεται το μοναδικό ή το κυρίαρχο κλινικό πρόβλημα σε ορισμένους ασθενείς. Ως εκ τούτου, απαιτεί ειδική διαγνωστική αξιολόγηση, θεραπεία και αποκατάσταση.

Ο ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ

Χρόνιος πόνος μέτριας έως σοβαρής έντασης εμφανίζεται στο 19% των ενηλίκων Ευρωπαίων, επηρεάζοντας σοβαρά την ποιότητα της κοινωνικής και επαγγελματικής τους ζωής.

Πολύ λίγοι από αυτούς αντιμετωπίζονται από ιατρούς ειδικούς στον χρόνιο πόνο και σχεδόν οι μισοί δηλώνουν ότι η διαχείριση του πόνου τους ήταν ανεπαρκής. Ο χρόνιος πόνος είναι ένα σημαντικό πρόβλημα υγειονομικής περίθαλψης στην Ευρώπη με σημαντικές κοινωνικοοικονομικές επιπτώ-

σεις, το οποίο χρήζει ιδιαίτερης προσοχής και μέτρων από πλευράς της Πολιτείας.

Τα πιο συχνώς αναφερόμενα σημεία πόνου είναι η μέση και οι αρθρώσεις, ακολουθούμενα από πόνο στο κεφάλι και τον αυχένα. Οι πιο κοινές αιτίες είναι τα προβλήματα στη σπονδυλική στήλη και ο πόνος μετά από τραύμα και χειρουργική επέμβαση.

ΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

Ο χρόνιος πόνος συχνά παρεμβαίνει σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως οι οικογενειακές και οικιακές ευθύνες, οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες (συμπεριλαμβανομένης της άσκησης) και ο ύπνος. Τουλάχιστον τα

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ

- ❖ Εντοπίζουμε την αιτία
- ❖ Αντιμετωπίζουμε την αιτία
- ❖ Ανακουφίζουμε από τον πόνο με χρήση παυσίπονων έως ότου η αιτία πάψει να υφίσταται
- ❖ Παρεμβαίνουμε πιο δραστήρια όταν ο πόνος γίνεται χρόνιος

IBUTOMOL

ιβουπροφαίνη + παρακεταμόλη

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΙ από

➤ πόνο ➤ πυρετό ➤ φλεγμονή

γρήγορα και με διάρκεια!



- Πυρετός;
- Πονόδοντας;
- Συπτώματα κρυολογήματος και γρίπης;
- Πονόλαιμος;
- Ημικρανία;
- Πονοκέφαλος;
- Πόνοι περιόδου;
- Οσφυαλγία;
- Πόνος σε μύς ή αρθρώσεις;

2 δραστικά
συστατικά



ΙΒΟΥΠΡΟΦΑΙΝΗ 200 mg
ΠΑΡΑΚΕΤΑΜΟΛΗ 500 mg

1 

3 φορές
την ημέρα

Εάν το 1 δισκίο δεν ελέγξει
τα συμπτώματα, μπορείτε
να πάρετε 2 δισκία έως και
3 φορές την ημέρα.

Μέγιστη δόση έως 6 δισκία σε διάστημα 24 ωρών.
Αφήστε να περάσουν τουλάχιστον 6 ώρες ανάμεσα στις δόσεις.

Για άνω των 18 ετών

Να μην γίνεται χρήση για περισσότερες από 3 ημέρες

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

WinMedica
Serving Health for Life

Οιδίποδος 1-3 & Παράδρομος
Αττικής Οδού 33-35, 15238 Χαλάνδρι
Τηλ.: 2107488821, Fax: 2107488827
info@winmedica.gr, www.winmedica.gr



Τουλάχιστον
τα μισά άτομα με χρόνια
πόνο αναφέρουν
ότι παρεμβαίνει
στη δουλειά τους.

ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

❖ Οι στόχοι της επεμβατικής διαχείρισης του χρόνιου πόνου είναι να ανακουφίσει, να περιορίσει ή να διαχειριστεί κατάλληλα τον πόνο και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του ασθενούς, εφαρμόζοντας ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές, ειδικά σχεδιασμένες για τη διάγνωση και θεραπεία επώδυνων διαταραχών.

❖ Η επεμβατική θεραπεία πόνου βοηθάει τους πάσχοντες να εμπορεύσουν στις καθημερινές δραστηριότητές τους γρήγορα και χωρίς ιατρική εξάρτηση από φάρμακα.

❖ Η ειδικότητα της επεμβατικής θεραπείας πόνου είναι από τις πιο ταχέως αναπτυσσόμενες ειδικότητες παγκοσμίως.

❖ Αποτελεί το ενδιάμεσο στάδιο θεραπείας ανάμεσα στη συντηρητική αντιμετώπιση (φάρμακα, φυσικοθεραπεία, κинποιοθεραπεία) και τη χειρουργική αντιμετώπιση παθήσεων που προκαλούν υποξύ ή χρόνια πόνο (π.χ. ισχιαλγία από κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου).

❖ Οι επεμβατικές θεραπευτικές τεχνικές εφαρμόζονται στο κρανίο, τη σπονδυλική στήλη, τις αρθρώσεις και τα περιφερικά νεύρα με τον ασθενή υπό τοπική αναισθησία και ακτινοσκοπική καθοδήγηση με εξαιρετική ακρίβεια και ασφάλεια. Ο ασθενής δύναται να επιστρέψει στο σπίτι του την ίδια μέρα της επέμβασης.



μισά άτομα με χρόνια πόνο αναφέρουν ότι παρεμβαίνει στη δουλειά τους.

Σε όλη την Ευρώπη σχεδόν ένας στους πέντε ερωτηθέντες ασθενείς με χρόνια πόνο ανέφερε ότι έχασε τη δουλειά του λόγω του πόνου και το ένα τρίτο ανέφερε ότι η εργασιακή τους απόδοση, αν εργάζονταν, επηρεάστηκε σημαντικά από τον πόνο.

Οι ασθενείς με χρόνια πόνο αντιμετωπίζουν πολύ συχνά προβλήματα στην επικοινωνία αυτής της τόσο επώδυνης προσωπικής εμπειρίας τους και αρκετές φορές αντιμετωπίζονται με προκατάληψη και καχυποψία από τους θεράποντες ιατρούς και το συγγενικό περιβάλλον τους. Αυτό έχει ως συνέπεια να απομονώνονται κοινωνικά και συναισθηματικά, βιώνοντας σοβαρή κατάληψη και παραίτηση από τη ζωή. Οι ασθενείς με χρόνια πόνο παρουσιάζουν το μεγαλύτερο ποσοστό ελάττωσης του βαθμού της ποιότητας ζωής τους σε σύγκριση με κάθε

άλλη χρόνια πάθηση.

Πρόσφατες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει το τεράστιο κοινωνικοοικονομικό κόστος που οφείλεται στον χρόνια πόνο. Στις ΗΠΑ το συνολικό κόστος που σχετίζεται με τον επίμονο πόνο στους ενήλικες υπολογίζεται σε 560–635 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως. Αυτά τα κόστη υπερβαίνουν τα εκτιμώμενα για τις καρδιακές παθήσεις (309 δισεκατομμύρια δολάρια), τον καρκίνο (243 δισεκατομμύρια δολάρια) και τον διαβήτη (188 δισεκατομμύρια δολάρια).

Στην Ευρώπη το εθνικό κόστος υγειονομικής περίθαλψης και το κοινωνικοοικονομικό κόστος των καταστάσεων που σχετίζονται με τον χρόνια πόνο ανέρχεται σε δισεκατομμύρια ετησίως και αντιπροσωπεύει το 3–10% του ακαθάριστου εγχώριου προϊόντος.



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ
Επεμβατικός Ιατρός Χρόνιου Πόνου
& Σπονδυλικής Στήλης
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών
Fellow of Interventional Pain Practice

Counterpain®

ΝΙΩΣΤΕ ΤΗ ΔΡΑΣΗ, ΔΙΩΞΤΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ

- ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΧΡΗΣΗ
- ΜΕ ΘΕΡΜΑΝΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
- ΦΑΡΜΑΚΟ ΜΕ ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΗ



Δεν απαιτείται ιατρική συνταγή.

www.counterpain.gr

 Counterpaingreece

Η COUNTERPAIN® ΑΝΤΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΥΠΕΡΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΑ ΣΑΛΙΚΥΛΙΚΑ.
ΝΑ ΜΗΝ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΒΛΕΝΝΟΓΟΝΟΥΣ Ή ΜΕ ΔΕΡΜΑ ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΟ Ή ΜΕ ΑΜΥΧΕΣ.

Το Υπουργείο Υγείας και ο Ε.Ο.Φ. συνιστούν:

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΧΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.



Υγιές έντερο σημαίνει υγιές σώμα

ΤΟ ΕΝΤΕΡΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ. ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ LIFE-STYLE ΔΙΑΤΑΡΑΣΣΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΤΗΝ ΕΝΤΕΡΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΟΜΩΣ ΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΗΣΟΥΝ, ΔΙΑΣΦΑΛΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΟΥ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ.

Το υγιές έντερο και η εύρυθμη λειτουργία του αποτελεί βασική προϋπόθεση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος και όχι μόνο. Επηρεάζει την καρδιά, τον εγκέφαλο, το δέρμα, ακόμη και την ψυχική υγεία του ανθρώπου, αφού παίζει σημαντικό ρόλο στη διάθεση και την ψυχολογία του.

Παρ' όλα αυτά, ιδιαίτερα στη σύγχρονη εποχή, το έντερο επηρεάζεται από ποικίλους παράγοντες. Οι γρήγοροι ρυθμοί στην καθημερινή ζωή, το άγχος και το

στρες, η έλλειψη ή ανεπάρκεια ύπνου, η συχνά κακή διατροφή που συνδυάζεται με την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων, όλα αυτά συνιστούν αίτια διατάραξης του πεπτικού συστήματος.

Στην αντιμετώπισή τους συντελεί οσφώς η βελτίωση του τρόπου ζωής και η υιοθέτηση καθημερινών συνθηκών που θα θωρακίσουν το έντερο και τον οργανισμό μας γενικότερα.

ΠΩΣ ΒΟΗΘΟΥΝ;

Τα προβιοτικά, δηλαδή τα καλά μικρόβια, συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογι-

κής μικροβιακής χλωρίδας. Πιο συγκεκριμένα, σταθεροποιούν τον εντερικό φραγμό έναντι παθογόνων μικροοργανισμών ή παράγουν ουσίες που αναστέλλουν την ανάπτυξή τους.

Επίσης, βοηθούν στην αποκατάσταση του μικροβιακού πληθυσμού στο εντερικό σύστημα όταν έχει διαταραχθεί, ενδεχομένως από κάποια αντιβίωση ή ασθένεια. Επιπρόσθετα, τα προβιοτικά ανταγωνίζονται τους ανεπιθύμητους μικροοργανισμούς και διεγείρουν την ανοσολογική απόκριση.

Όποια και αν είναι η ανάγκη του ανθρώπινου οργανισμού, αποκατάσταση ή

kaleidOn 120

ΠΕΡΙΕΧΕΙ *Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)*



ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΜΟΡΦΗ FAST MELT

ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΕΣ
3+

120 ΔΙΣ/ΚΟΥΤΙ
Lactobacillus rhamnosus GG

ΧΩΡΙΣ
ΓΛΟΥΤΕΝΗ



1 ΦΑΚΕΛΙΣΚΟΣ
ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Το **kaleidon 120** είναι συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει τουλάχιστον 12 δισεκατομμύρια στελέχη του πιο μελετημένου¹ *Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)* ανά φακελίσκο. Κατάλληλο για ενήλικες και παιδιά άνω των 3 ετών. Καταναλώνεται εύκολα χάρη στην καινοτόμα μορφή fast melt.



Αρ. Έγκριση ΕΟΦ: 78094/28-07-2020

Τα προβιοτικά βοηθούν στην καθημερινή φροντίδα του εντέρου, καθώς και στην ολιστική προστασία του γαστρεντερικού συστήματος.



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΩΝ

Μελέτες έχουν δείξει πως τα προβιοτικά βοηθούν στην καθημερινή φροντίδα του εντέρου, καθώς και στην ολιστική προστασία του γαστρεντερικού συστήματος. Έχουν την ιδιότητα να προλαμβάνουν και εξισορροπούν συμπτώματα που σχετίζονται με:

Διαταραχές του πεπτικού συστήματος, όπως η διάρροια, είτε λόγω μόλυνσης είτε λόγω λήψης αντιβιοτικών φαρμάκων, το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου και οι φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου.

- ❖ Κολικές μολύνσεις.
- ❖ Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.
- ❖ Αλλεργικές διαταραχές, για παράδειγμα ατοπική δερματίτιδα (έκζεμα) και αλλεργική ρινίτιδα.
- ❖ Φθορά δοντιών, περιοδοντίτιδα και άλλα προβλήματα στοματικής υγείας.
- ❖ Κολικούς στα βρέφη.
- ❖ Ηπατικά προβλήματα.
- ❖ Κρυολόγημα.
- ❖ Λοιμώξεις του αναπνευστικού.
- ❖ Ψυχική υγεία.

εξισορρόπηση του εντερικού βλεννογόνου, τα προβιοτικά μπορούν να ενταχθούν στην καθημερινή μας διατροφή με την επιλογή πάντα κατάλληλων τροφών, καθώς και αντίστοιχων συμπληρωμάτων διατροφής.

ΦΥΤΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ – ΣΥΜΜΑΧΟΙ

Φυτικά συμπληρώματα που περιέχουν ουσιαστικά, όπως εκχύλιμα ρίγανης και μαοσίχα Χίου, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν στη θεραπεία παθήσεων του γαστρεντερικού συστήματος.

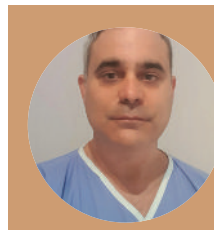
Η ρίγανη στην παραδοσιακή ιατρική έχει χρησιμοποιηθεί μεταξύ άλλων και για προβληματικές καταστάσεις του γαστρεντερικού (διάρροια, δυοπεψία, στομαχικός πόνος). Τα οφέλη της στην ανθρώπινη υγεία αποδίδονται στις φυτοχημικές ενώσεις που βρίσκονται σε αυτή. Μάλιστα, έχουν ταυτοποιηθεί 64 ενώσεις που αντιπροσωπεύουν τη συνολική σύνθεση της ρίγανης.

Η μαοσίχα Χίου είναι η ρητινώδης έκκριση από το

μαοσίχοδεντρο, τον γνωστό σε όλους μας αιθαλί θάμνο, ο οποίος ευδοκimei αποκλειστικά στη νότια Χίο, στην Ελλάδα.

Για περισσότερα από 2.500 χρόνια η ρητίνη της μαοσίχας Χίου χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή ελληνική ιατρική, κυρίως για γαστρεντερικές διαταραχές. Οι σύγχρονες μελέτες αποδεικνύουν την ευεργετική δράση της σε παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος, όπως ο πόνος στο στομάχι (γενικός πόνος και σε κατάσταση άγχους), ο πόνος στην άνω κοιλιακή χώρα, η καούρα και η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Τα φυτικά συμπληρώματα δεν περιέχουν γλουτένη, λακτόζη, συντηρητικά και τεχνητά χρώματα. Είναι κατάλληλα για όλες τις δίαιτες. Πάντα όμως πρέπει να λαμβάνονται ύστερα από σχετική υπόδειξη του θεράποντος ιατρού.



ΘΕΟΔΟΣΙΟΣ ΠΑΡΧΑΣ
Γαστρεντερολόγος Ηπατολόγος
Επιστημονικός Υπεύθυνος Ενδοσκοπικού
Τμήματος Metropolitan General
www.parchas.gr



DEMOcran

Συμπλήρωμα διατροφής
με **εκχύλισμα
Cranberry & προβιοτικά**



28 κάψουλες

10 κάψουλες

Η ΔΙΠΛΗ ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΟΣ CRANBERRY ΚΑΙ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΩΝ ΥΠΟΒΟΗΘΑ¹⁻⁵:

- Την υγεία του ουροποιητικού και του κόλπου
- Την εξάλειψη της ανάπτυξης των παθογόνων βακτηριών
- Τη διατήρηση της υγιούς φυσιολογικής χλωρίδας του εντέρου
- Την προστασία της φυσιολογικής χλωρίδας κατά την διάρκεια και μετά την λήψη αντιβιοτικής θεραπείας.

Υπεύθυνος κυκλοφορίας



DEMO ΑΒΕΕ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

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

Προσοδοποιήσεις: Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περίπτωση που έχει υπερευαισθησία σε κάποιο από τα συστατικά του. 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 αν είστε έγκυος, θηλάζετε, 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. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 79299/15-09-2017. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης.

Βιβλιογραφία: 1. Bohbot JM. Results of a randomised, double-blind study on the prevention of recurrent cystitis with GynDelta. The Gynaecologist's and Obstetrician's Journal, January 2007, 2. Rodgers B, Kirley K, Mounsey A, PURLs: prescribing an antibiotic? Pair it with probiotics. J Fam Pract, 2013 Mar;62(3):148-50. 3. Ringel-Kulka T, Palsson OS, Maier D, Carroll I, Galanko JA, Leyer G, Ringel Y. Probiotic bacteria Lactobacillus acidophilus NCFM and Bifidobacterium lactis BI-07 versus placebo for the symptoms of bloating in patients with functional bowel disorders: a double-blind study. J Clin Gastroenterol. 2011 Jul;45(6):518-25. 4. Cribby S, Taylor M, Reid G. Vaginal microbiota and the use of probiotics. Interdiscip Perspect Infect Dis. 2008; 2008: 256490. 5. Bharal A, Sohal VK. Evaluation of antimicrobial activity of Bacteriocin (L. acidophilus) against human pathogenic and food born microorganisms. IJSET.2013 Sept;2(9):4221-4225.

υγεία

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19:

Συχνά μυοσκελετικά προβλήματα



ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΟΝΤΑΙ ΔΥΟ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΣΜΕΝΕΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΥΤΗΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΚΟΜΗ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΕΚΤΙΜΗΘΟΥΝ. ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΑΥΤΗ, ΕΧΟΝΤΑΣ ΗΔΗ ΒΙΩΣΕΙ 2 ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ ΩΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟ ΜΕΤΡΟ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΙΟΥ, ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΕΝΗΛΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ (ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 60) ΠΕΡΙΟΡΙΣΕ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗΣ.



Cetilar Adv 01/05/2021

Το συστηματικό και **έντονο μασάζ**, 2 φορές την ημέρα, με την **καινοτόμα*** κρέμα **Cetilar®**, προσφέρει:

- Ανακούφιση από τον πόνο αρθρώσεων, τενόντων και μυών
- Βελτίωση της κινητικότητας και λειτουργικότητας των αρθρώσεων

Cetilar®

Η φυσική αντιμετώπιση του πόνου

*Μοναδική σύνθεση από κετυλιωμένα λιπαρά οξέα (7,5%) φυτικής προέλευσης, τα οποία είναι συστατικά του οργανισμού μας με λιπαντική, αντιφλεγμονώδη και αναλγητική δράση



ΑΘΗΝΑ: Οιδίποδος 1-3 και Παράδρομος Αττικής οδού 33-35, 152 38 Χαλάνδρι, Αττική
Τ: 210 74 88 821, Φ: 210 74 88 827 • E: info@winmedica.gr • www.winmedica.gr
Τμήμα Φαρμακοεπαγρύπνησης: 210 7488821



Πρόσφατη μελέτη του πανεπιστημίου UCL από το Ηνωμένο Βασίλειο σε δείγμα 5.800 ενηλίκων άνω των 20 ετών αναφέρει πως, ενώ η πλειονότητα (60%) αυτών διατήρησε τα ίδια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με την προ Covid περίοδο, ένα 25,4% υιοθέτησε έναν πιο “καθιστικό” τρόπο ζωής.

Η ομάδα αυτή αφορούσε κυρίως ανθρώπους με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας, όπως παχυσαρκία, καρδιαγγειακές παθήσεις και πνευμονοπάθειες, με αποτέλεσμα περαιτέρω επιδείνωση της κατάστασης της υγείας τους.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, κάθε χρόνο 5 εκατομμύρια άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους εξαιτίας της καθιστικής ζωής: υπολογίζεται πως η κακή φυσική κατάσταση αυξάνει από 20 έως 30% τον κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία.

Στον αντίποδα, η ευεργετική επίδραση της άσκησης στην ψυχική και σωματική υγεία, είναι καλά τεκμηριωμένη με εκατοντάδες έρευνες εδώ και αρκετές δεκαετίες.

ΟΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΗΣ ΕΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΥΝ ΤΑ ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ ΑΥΤΗΣ, ΟΠΩΣ:

- ❖ Μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου.
- ❖ Πρόληψη ή καθυστέρηση ανάπτυξης υπέρτασης.
- ❖ Μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου II (ενηλίκων).
- ❖ Μειωμένο κίνδυνο παχυσαρκίας καθώς και ορισμένων τύπων καρκίνου.
- ❖ Χαμηλότερα επίπεδα άγχους, μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση.
- ❖ Μειωμένο κίνδυνο κατάθλιψης και άνοιας.
- ❖ Σε ηλικιωμένα άτομα μειωμένο κίνδυνο πτώσεων –επιβράδυνση της διαδικασίας γήρατος.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, ιδιαίτερα στα μεγάλα αστικά κέντρα, έχει ως αποτέλεσμα την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας για ένα μέρος του ενήλικου πληθυσμού.

Η ενασχόληση με τις αθλητικές δραστηριότητες με τρόπο περιοριστικό και έντονο, χωρίς στις περισσότερες περιπτώσεις να προϋπάρχει καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, εγκυμονεί αυξημένους κινδύνους τραυματισμών. Οι πιο συχνόι μυοσκελετικοί τραυματισμοί που παρατηρούνται είναι:

ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΥΪΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Είναι οι συχνότεροι τύποι κακώσεων που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων. Αφορούν ρήξη συνδέσμων ή μυϊκών ινών αντίστοιχα. Η βαρύτητα τους ποικίλλει και στις περισσότερες περιπτώσεις αντιμετωπίζονται συντηρητικά με ακινητοποίηση - ψυχρά επιθέματα - αντιφλεγμονώδη αγωγή - φυσικοθεραπεία.

ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΕΣ – ΘΥΛΑΚΙΤΙΔΕΣ

Είναι συνήθως προϊόν υπέρχρησης ή ελλειπούς προθέρμανσης. Συχνότερα εντοπίζονται στον Αχίλλειο, επιγονατιδικό και στο μυοτενοντιώδες πέταλο του ώμου. Συχνή, επίσης, είναι και η επικονδυλίτιδα του αγκώνα (Tennis elbow). Η αντιμετώπιση είναι κατά κανόνα συντηρητική (ξεκούραση/φυσικοθεραπεία).

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ

Συχνά αφορούν κακώσεις (ρήξεις) των χιασίων συνδέσμων, των πλαγίων συνδέσμων, των μηνίσκων ή και του αρθρικού χόνδρου. Συμβαίνουν συχνότερα σε αθλήματα όπως: ποδόσφαιρο, μπάσκετ, σκι. Είναι συνήθως μετρίου ή σοβαρού βαθμού και μπορεί να οδηγήσουν τον ασθενή στο χειρουργείο.

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΩΜΟΥ

Συνηθέστερα αφορούν κακώσεις του μυοτενοντιώδους πετάλου (υπερακανθίου, υποακανθίου, υποπλατίου), ρήξεις του επιχειλίου χόνδρου (ασιάθειες-εξαρθρήματα). Παρατηρούνται συνήθως σε όσους ασχολούνται με δραστηριότητες όπως το βόλεϊ, το τένις, η κολύμβη-

ση, τα βάρη κ.λπ. Ανάλογα με το είδος και τη βαρύτητα της βλάβης επιλέγεται και η κατάλληλη θεραπεία. Οι σοβαρότερες κακώσεις μπορεί να απαιτήσουν χειρουργική θεραπεία.

ΟΣΤΙΚΑ ΟΙΔΗΜΑΤΑ

Είναι συνήθως αποτέλεσμα επαναλαμβανόμενης καταπόνησης (υπέρχρησης) ενός οστού που μπορεί να οδηγηθεί και σε κάταγμα (κοπώσεως). Συχνές εντοπίσεις είναι στην κνήμη, στο οκαφοειδές ή στο μεταίταριο οστό. Παρατηρείται πιο συχνά σε δρομείς μεγάλων αποστάσεων. Αντιμετωπίζεται συνήθως συντηρητικά με αποφόρτιση, φυσικοθεραπεία με χρήση διαμαγνητικής ανιλίας ή και υπερβαρικό οξυγόνο. Επίσης, διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και ανυοξειδωτικές ουσίες (ιδιαίτερα σε Βιταμίνες D, C, K) συμβάλλει στην ταχύτερη επισύλωση.

Η Αμερικανική Ακαδημία Ορθοπαιδικών Χειρουργών (AAOS) έχει προχωρήσει σε συστάσεις για την πρόληψη τραυματισμών που συνδέονται με την άσκηση και οι οποίες περιλαμβάνουν τα εξής:

- ❖ Ελέγξτε την κατάσταση της υγείας σας με τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα σωματικής άσκησης.
- ❖ Αφιέρωση χρόνου για προθέρμανση πριν κάθε αθλητική δραστηριότητα.
- ❖ Εφαρμόστε προσδεδυτικό πρόγραμμα επιβάρυνσης: αυξήστε την ένταση ή τη διάρκεια της άσκησης κατά 10% κάθε εβδομάδα. Έτσι, η προσαρμογή του οργανισμού στις νέες συνθήκες γίνεται ομαλά και ο κίνδυνος τραυματισμών ελατώνεται.
- ❖ Αποφύγετε να γίνετε ο “Αθλητής του Σαββατοκύριακου”: η μικρή σε ένταση και διάρκεια καθημερινή άσκηση είναι πολύ πιο ευεργετική και ασφαλή.
- ❖ Συμβουλευθείτε τους ειδικούς: η συμβολή ενός γυμναστή – προπονητή στην κατάρτιση εξοπλισμένου προγράμματος σύμφωνα με τις ανάγκες σας είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στην αποφυγή τραυματισμών που σχετίζονται με την άσκηση.



ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ Π. ΧΙΣΣΑΣ MD PhD
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Δ/ντης Τμήματος Ρομποτικής
Ορθοπαιδικής Νοσοκομείου
Μετροπόλιταν, Επικεφαλής
Αθλητιατρικού κέντρου ΣΕΓΑΣ



διατροφή

ΜΕΛΙ

Σύμμαχος στην άσκηση

Η ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΠΡΙΝ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΤΟΝΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΓΝΩΣΤΟ ΟΤΙ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΣΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΟΠΩΣ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ. ΤΙ ΘΕΣΗ ΕΧΕΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟ ΜΕΛΙ;

Η Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (American College of Sports Medicine) σουσώνει τη λήψη 30-60 γρ. υδατανθράκων για κάθε ώρα άσκησης.

Η κατανάλωση μελιού από αθλητές διαφόρων αγωνισμάτων και αθλημάτων, όπως δρομείς, ποδηλάτες και ποδοσφαιριστές, μπορεί να αυξήσει σημαντικά την επίδοσή τους. Συγκεκριμένα, η βελτίωση της επίδοσης μετά από κατανάλωση μελιού είναι παρόμοια με άλλες γνωστές μορφές υδατανθράκων, όπως η δεξτρόζη και η γλυκόζη.

SYMBEEOSIS GREEK ORGANIC HONEY

Το δικό σου super superfood!

ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΦΗΜΙΣΜΕΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΜΕΛΙΟΥ ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΕΣ ΜΕ ΞΗΡΑ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΛΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ SUPERFOOD ΚΟΥΤΑΛΙΑ.



ΤΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΜΕΛΙΑ SYMBEEOSIS ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ:

- ❖ Αναγεννητική μελισσοκομία, με στόχο την αναγέννηση των οικοσυστημάτων με την ενίσχυση της βιοποικιλότητας και τη μείωση των εισροών ενέργειας, αφήνοντας το ελάχιστο περιβαλλοντικό αποτύπωμα.
- ❖ Πιστοποιημένη, βιολογική μελισσοκομική μονάδα με 1.500 μελισσοομήνη
- ❖ Από μέλιτσα σε απόμερες, παρθένες περιοχές της Ελλάδας, μακριά από κάθε πηγή μόλυνσης

Ενισχύουμε γνωστές βιολογικές ποικιλίες μελιού με δραστικά συστατικά από φαρμακευτικά φυτά και προϊόντα μελισσοκομίας, προκειμένου να ενισχύσουμε τη θρεπτική τους αξία και να αποκτήσουν επιπλέον οφέλη. Με σύγχρονες πράσινες μεθόδους «παραλαμβάνουμε» ξηρά εκ-

χυλίματα που έχουν υψηλή συγκέντρωση μόνο σε ωφέλιμες ουσίες και δραστικά συστατικά, σε ειδικούς φορείς που εξασφαλίζουν τη σταθερότητά τους, μεγιστοποιώντας την αξία και τα οφέλη του τελικού προϊόντος.

Βιολογικό μέλι ενισχυμένο με δραστικά ξηρά εκχυλίματα: πρόπολη για ενίσχυση του ανοσοποιητικού,

κουρκουμά για αντιφλεγμονώδη δράση και ιζίνιζερ για καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος – ένα καθημερινό boost ευεξίας με υπέροχο γεύση! Τα προϊόντα αποτελούνται μόνο από βιολογικό μέλι και ξηρά εκχυλίματα, χωρίς πρόσθετα ή χημικά, και είναι τα μοναδικά στην κατηγορία τους με τη συγκεκριμένη καινοτομία.

Θρεπτικό Συστατικό	Περιεκτικότητα ανά 100 γραμμάρια μελιού	%ΣΗΔ (Συνιστώμενη Ημερησία Δόση)
Βιταμίνη Β2	0,039 mg	3% ΣΗΔ
Βιταμίνη Β6	0,026 mg	2% ΣΗΔ
Ασβέστιο	6 mg	1% ΣΗΔ
Σίδηρος	0,4 mg	5% ΣΗΔ
Μαγγάνιο	0,1 mg	3% ΣΗΔ
Κάλιο	52 mg	2% ΣΗΔ
Ψευδάργυρος	0,2 mg	2% ΣΗΔ

Όμως, το μέλι πέρα από τις επιδράσεις στην επίδοση οδηγεί και σε μείωση δεικτών της κόπωσης, του οξειδωτικού στρες και της φλεγμονής. Συγκεκριμένα, η λήψη 70 γραμμαρίων μελιού περίπου 90 λεπτά πριν από έντονη προπόνηση ποδηλασίας για 16 εβδομάδες φαίνεται να έχει σημαντική αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση.

Αυτές οι δράσεις είναι σημαντικές διότι το υψηλό οξειδωτικό στρες στους σκελετικούς μύες μπορεί να οδηγήσει σε μυϊκή αδυναμία και μυϊκή ατροφία, ενώ η χρόνια φλεγμονή μπορεί να συμβάλει περαιτέρω στη μυϊκή ατροφία.

Η διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα είναι επίσης σημαντική για τα αθλήματα που απαιτούν υψηλό επίπεδο τεχνικών δεξιοτήτων, όπως είναι τα περισσότερα ομαδικά αθλήματα. Αυτό συμβαίνει διότι ο εγκέφαλος είναι ένα από τα όργανα του ανθρώπου που στηρίζεται έντονα στη γλυκόζη, ώστε να λάβει την ενέργεια που χρειάζεται και να έχει τη βέλτιστη λειτουργία του. Χάρη στα θρεπτικά του συστατικά το μέλι είναι μία εξαιρετική τροφή σε αυτές τις περιπτώσεις, αφού μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης των αθλητών.

Υψίστης σημασίας είναι και το γεύμα του αθλητή μετά την προπόνηση. Στόχοι ενός μεταπροπονητικού γεύματος είναι η λήψη υδατανθρά-

κων για την αναπλήρωση του μυϊκού γλυκογόνου, η λήψη πρωτεϊνών για τη μυϊκή αποκατάσταση και η λήψη υγρών για τη σωστή ενυδάτωση. Έχει φανεί πως ένα τέτοιο εξαιρετικά αποτελεσματικό μεταπροπονητικό γεύμα είναι η λήψη 120 γραμμαρίων μελιού σε συνδυασμό με 40 γραμμάρια πρωτεΐνης ορού γάλακτος διαλυμένα σε νερό. Μάλιστα, αυτό το γεύμα φάνηκε πως μετά το πέρας ενός προπονητικού προγράμματος με βάρη είχε καλύτερα αποτελέσματα από τον συνδυασμό λήψης πρωτεΐνης ορού γάλακτος με σουκρόζη ή μαλτοδεξιδρίνη.

Συμπερασματικά, το μέλι είναι μία τροφή που μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός υγιεινού διατροφολογίου για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Αν πρόκειται για αθλητές και αθλούμενους, αποτελεί εξαιρετική πηγή υδατανθράκων τόσο πριν, όσο και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα σε ποσοότητες 50-120 γραμμάρια ανά γεύμα, ανάλογα με τις εξατομικευμένες ανάγκες του καθενός. Από την άλλη, αν πρόκειται για τον γενικό πληθυσμό, το μέλι μπορεί να συμπεριληφθεί στην καθημερινή διατροφή, αρκεί η κατανάλωσή του να γίνεται με μέτρο και να μην υπερβαίνει τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΟΛΩΝΑΣ
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc,
Υποψήφιος Διδάκτωρ, Σχολή Γεωπονικών
Επιστημών Τμήμα Γεωπονίας, Φυτικής
Παραγωγής και Αγροτικού Περιβάλλοντος,
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

❖ Τα κυριότερα είδη μελιού είναι το μέλι ανθέων ή μέλι νέκταρος και το μέλι μελιτώματος. Καθένα από αυτά περιέχει θρεπτικά συστατικά σε διαφορετικές αναλογίες που εξαρτώνται από το είδος της μέλισσας, το είδος των ανθέων αλλά και από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Στις αναλογίες των θρεπτικών συστατικών οφείλεται το χρώμα, η γεύση και οι ιδιότητες του μελιού. Υπολογίζεται ότι υπάρχουν 200 ενώσεις στο μέλι, όπως οάκχαρα, πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, καθώς επίσης και πολυφαινόλες.

❖ Λόγω της πληθώρας των συστατικών που περιέχει, του έχουν αποδοθεί πολλές βιολογικές ιδιότητες, όπως αντιοξειδωτικές, αντιμικροβιακές, επουλωτικές, αντιφλεγμονώδεις, ανοσοκατασταλτικές και καρδιοπροστατευτικές. Ήδη από την αρχαιότητα το μέλι χρησιμοποιείται παραδοσιακά στην Αίγυπτο, στην αρχαία Ελλάδα και στην Κίνα για την επούλωση τραυμάτων και για διάφορες νόσους του γαστρεντερικού, όπως τα πεπτικά έλκη. Επιπλέον, χρησιμοποιείται ως θεραπεία για τον βήχα, τον πονόλαιμο, ενώ στην Ινδία ως θεραπεία για λοιμώξεις των οφθαλμών.

❖ Το μέλι αποτελεί μία συμπτωκωμένη πηγή ενέργειας λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε οάκχαρα, για αυτό και η κατανάλωση του προτείνεται να γίνεται με μέτρο. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει η καθημερινή κατανάλωση οάκχαρων να μην ξεπερνά το 10% των θερμίδων που προσλαμβάνουμε.

❖ Το μέλι αποτελείται κυρίως από φρουκτόζη και γλυκόζη σε ποσοστό 60-95%. Μία κουταλιά της σούπας μέλι αποδίδει περίπου 65 θερμίδες. Συχνά προτείνεται η αντικατάσταση της ζάχαρης με το μέλι, επειδή το μέλι μπορεί να συμβάλει σε έναν μικρό βαθμό στην κάλυψη των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. ❖ Στον πίνακα που ακολουθεί αναγράφονται οι ποσοότητες των θρεπτικών συστατικών που βρίσκονται σε 100 γραμμάρια μέλι.



Sky Premium Life

In Love with Life!



Πλήρης σειρά συμπληρωμάτων διατροφής,
υψηλής ποιότητας και δράσης,
για ευεξία, ενέργεια και ομορφιά!

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Προλαμβάνουν τις ιώσεις

ΕΧΟΥΜΕ ΕΙΣΕΛΘΕΙ ΠΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥΣ ΚΟΣΜΟΣ ΑΝΗΣΥΧΕΙ ΜΗΠΩΣ ΑΡΡΩΣΤΗΣΕΙ. ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΚΟΜΗ ΧΡΟΝΙΑ ΦΕΤΟΣ, ΥΠΟ ΤΗ ΣΚΙΑ ΤΟΥ COVID-19, Ο ΦΟΒΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΙΣΘΗΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ. ΜΕ ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΜΕ ΠΟΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΘΑ ΜΠΟΡΕΣΕΤΕ ΝΑ ΘΩΡΑΚΙΣΤΕΙΤΕ ΣΤΙΣ -ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ- ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ, ΙΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΜΑΛΛΑΞΕΩΝ;



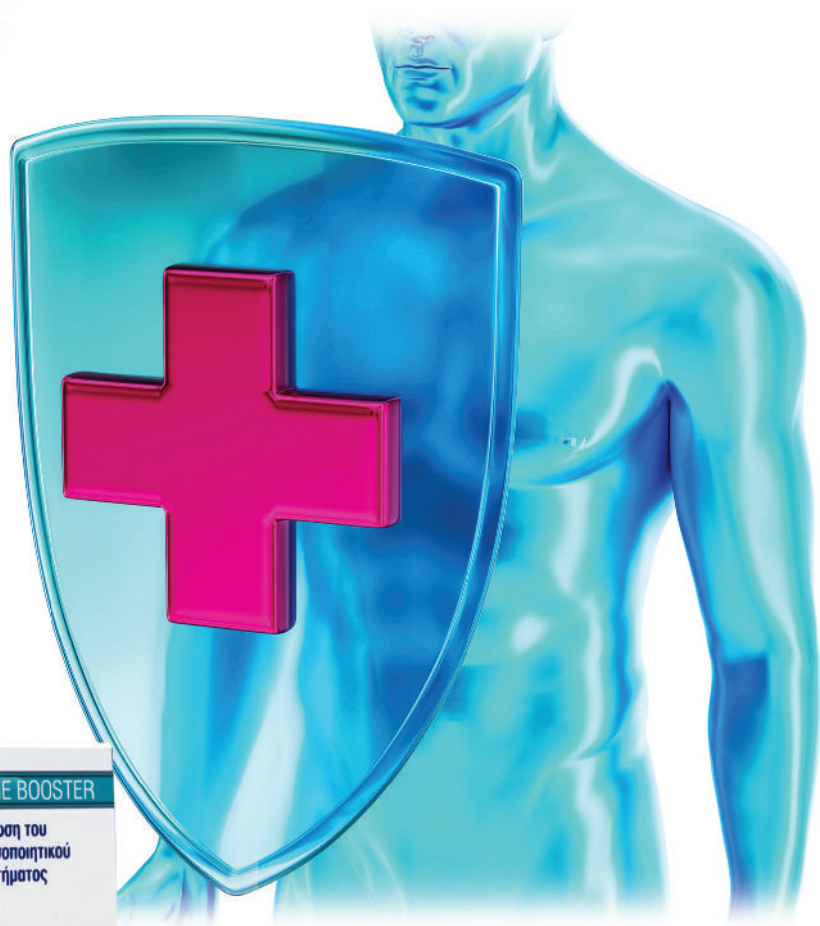
IMMUNE BOOSTER

Zinc fix

50mg

Συμπλήρωμα διατροφής
με ψευδάργυρο
που αποδεδειγμένα συμβάλλει:

- ✓ Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- ✓ Στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες
- ✓ Στη φυσιολογική σύνθεση του DNA
- ✓ Στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία



**ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ, ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ,
ΣΟΓΙΑ & ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ**

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. 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 το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Υπερβολική κατανάλωση μπορεί να προκαλέσει υπακτική δράση.
Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ : 45763/18-05-2021 (Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης)



Pharmaceutical Laboratories S.A.



14^ο χλμ. Εθνικής Οδού 1, 145 64 Κηφισιά, Τηλ.: 210-80 72 512, Fax: 210-80 78 907, e-mail: unipharma@uni-pharma.gr

www.uni-pharma.gr

Κοινά συμπτώματα, όπως βήχας, πονόλαιμος, ρινοκί καταρροή και πυρετός, συνήθως υποδηλώνουν κοινό κρυολόγημα, μία από τις συχνότερες ασθένειες παγκοσμίως. Ο όρος “κοινό κρυολόγημα” είναι γενικός και αναφέρεται σε ήπιες ασθένειες του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος που προκαλούνται από πολυάριθμους ιούς. Ως εκ τούτου, οποιοσδήποτε ιός μπορεί να προκαλέσει ήπια συμπτώματα στο ανώτερο αναπνευστικό και αιτάσσεια στο κοινό κρυολόγημα.

Με βάση τις έρευνες, η διατήρηση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος μειώνει πρώτον τις πιθανότητες εμφάνισης, δεύτερον τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων και τρίτον τη διάρκεια του κοινού κρυολογήματος. Παρόλο που οι μηχανισμοί ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος είναι περίπλοκοι, φαίνεται ότι ο τρόπος ζωής παίζει καθοριστικό ρόλο στην άμυνα του οργανισμού. Έχει αποδειχθεί ότι μία ισορροπημένη και πλήρης σε θρεπτικά συστατικά διατροφή σε συνδυασμό με άσκηση ασκεί προοιαιευτική δράση ενάντια στις λοιμώξεις, ενώ ο καθιστικός τρόπος ζωής, το έντονο στρες, το αλκοόλ, η αϋπνία και μία διατροφή πλούσια σε λιπαρά αποδυναμώνουν την άμυνα του οργανισμού.

ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ

Η θετική επίδραση της υγιεινής διατροφής στο κοινό κρυολόγημα είναι δεδομένη. Ποια όμως θρεπτικά συστατικά βοηθούν αποδεδειγμένα έναντι των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού και πώς μπορεί κάποιος να ενισχύσει αποτελεσματικά τον οργανισμό του;

Επιστημονικές αποδείξεις έναντι του κοινού κρυολογήματος έχουμε για τον ψευδάργυρο, τη βιταμίνη D, τη βιταμίνη C, τα προβιοτικά και την εχινάκεια. Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια Τροφίμων (EFSA) έχει εγκρίνει την τεκμηρίωση ισχυρισμών υγείας που σχετίζονται με τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και τη γενικότερη άμυνα του οργανισμού για τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά. Πιο συγκεκριμένα:

- ❖ Ο ψευδάργυρος φαίνεται ότι μειώνει τη διάρκεια του κοινού κρυολογήματος κατά 33% και γι' αυτόν τον λόγο είναι σημαντικό οι ασθενείς να λάβουν συμπλήρωμα ψευδαργύρου τις πρώτες 24 ώρες από την έναρξη των συμπτωμάτων.

- ❖ Η λήψη συμπληρώματος βιταμίνης D μεταξύ 400-2000 IU ημερησίως βοηθά στην πρόληψη των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, ενώ μία ημερήσια δόση της τάξης των 4000 IU βοηθά την άμυνα του οργανισμού σε περιόδους έντονης πνευματικής λειτουργίας, όπως για παράδειγμα σε περίοδο εξετάσεων. Να σημειώσουμε ότι σε ασθενείς με έλλειψη βιταμίνης D είναι σημαντικό να ξεκινήσει η λήψη συμπληρώματος από το φθινόπωρο προκειμένου να εξασφαλιστεί ένα επαρκές επίπεδο για τον χειμώνα.

- ❖ Όσον αφορά τη βιταμίνη C, η λήψη συμπληρώματος 1-2 γρ. ημερησίως επιδρά στη μείωση της διάρκειας και της σοβαρότητας των συμπτωμάτων του κρυολογήματος. Η λήψη συμπληρώματος είναι σημαντική κυρίως για όσους παρουσιάζουν συχνές λοιμώξεις στο ανώτερο αναπνευστικό και σε αθλητές με έντονη σωματική δραστηριότητα.

- ❖ Τα συμπληρώματα προβιοτικών φαίνεται ότι μειώνουν τόσο την πιθανότητα εμφάνισης όσο και τη διάρκεια νόσησης από ιούς του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος.

- ❖ Τέλος, η προφυλακτική θεραπεία με εκχυλίσματα εχινάκειας (2400 mg/ημέρα για πρόληψη και 4000 mg/ημέρα κατά τα οξεία στάδια του κρυολογήματος) παρουσιάζει ευεργετική δράση στην πρόληψη ή τη θεραπεία του κοινού κρυολογήματος.

Είναι σημαντικό ωστόσο να θυμόμαστε ότι η υπερβολική δόση βιταμινών μπορεί να έχει τελικά αρνητική επίδραση, καθώς αναστέλλει τις οξειδωτικές διεργασίες που απαιτούνται για την άμυνα ενάντια σε ιούς και βακτήρια. Οφείλουμε να τονίσουμε ότι η δοσολογία και η συχνότητα λήψης του συμπληρώματος εξατομικεύεται ανά περίπτωση, σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού ή του διατροφολόγου.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΘΩΡΑΚΙΣΤΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ

- ❖ Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος. Όσοι πάσχουν από παχυσαρκία φαίνεται ότι είναι πιο επιρρεπείς στις λοιμώξεις.
- ❖ Εμπλουτίστε τη διατροφή σας με περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα δρουν προοιαιευτικά.
- ❖ Έχετε τακτικά γεύματα. Φροντίστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό) και 2 ενδιάμεσα σνακ. Με αυτόν τον τρόπο θα εξασφαλίσετε μία πλήρη διατροφή.
- ❖ Πίνετε άφθονα υγρά και νερό. Η ενυδάτωση είναι σημαντική για ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα.
- ❖ Ξεκουραστείτε και κοιμηθείτε επαρκώς. Η ποιότητα του ύπνου επιδρά στην ξεκούραση του οργανισμού, η οποία είναι απαραίτητη για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού.
- ❖ Περιορίστε το άγχος. Ένα από τα πιο αποτελεσματικά αγχολυτικά είναι η σωματική δραστηριότητα. Επιλέξτε την άσκηση που σας ταιριάζει και τα οφέλη που έχετε να αποκομίσετε είναι πολλαπλά.

ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ;

Θρεπτικά συστατικά	Διατροφικές πηγές
Ψευδάργυρος	ξηροί καρποί, όσπρια, θαλασσινά, κόκκινο κρέας.
Βιταμίνη D*	λιπαρά ψάρια (σολομός, τόνος, σαρδέλες), κρόκος αυγού, γαλακτοκομικά, μανιτάρια.
Βιταμίνη C	εσπεριδοειδή, πιπεριές, ακτινίδια, φράουλες, μούρα, μπρόκολο, ντομάτα.
Προβιοτικά	γιασούρι, κεφίρ, ξινόγαλα, μαλακά τυριά.

*Η βιταμίνη D προέρχεται κατά 90% από την έκθεση του δέρματος στον ήλιο, για αυτό και είναι γνωστή ως «η βιταμίνη του ήλιου».



ΜΑΡΙΑ ΠΕΡΠΕΡΙΔΗ
 Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc
 Master Διατροφή και Άσκηση Χαροκοπέου
 Πανεπιστημίου Αθηνών
 PhD (cand) Τμήματος Διαιτολογίας &
 Διατροφολογίας, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

όλη η δύναμη του ήλιου
+ της βιταμίνης C



μαζί



με μια κίνηση
στο ποτήρι σου!



Made in
Britain


VITABIOTICS
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

No1* ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΣΤΟ ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

vitabiotics.gr

* Beauty Category: Nielsen GB ScanTrack Total Coverage Value & Unit Retail Sales 52w/e, 31 Oct 2020.



ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Η αισιόδοξη οπτική



Εδώ και σχεδόν δύο χρόνια που εξελίσσεται η πανδημία του κορονοϊού, ο κόσμος βιώνει μια συνθήκη ιδιαίτερη που αλλοιώνει την καθημερινότητά του. Σε κάποιες χώρες τα νούμερα (κρούσματα, θάνατοι) ήταν τραγικά, σε άλλες λιγότερο τραγικά. Το γενικό συμπέρασμα όμως μόνο θλίψη και απογοήτευση μπορεί να γεννήσει. Πληθώρα επιστημονικών άρθρων μας δείχνει ότι τα αρνητικά συναισθήματα συνδέονται άμεσα με κακές διατροφικές συμπεριφορές. Το ίδιο εύρημα φαίνεται να επιβεβαιώνεται και σε αυτήν εδώ την περίπτωση της πανδημίας που κατέκλυσε τον κόσμο με φόβο, πόνο και θυμό.

Είναι λογικό και αναμενόμενο σε περιόδους εξαιρετικά δύσκολες να αλλάζουν οι προτεραιότητες των ανθρώπων. Για παράδειγμα, ελάχιστοι θα αναρωτηθούν αν τα παιδιά τρέφονταν σωστά κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου πολέμου. Οι σημερινοί παππούδες και γιαγιάδες έχουν να μοιραστούν άπειρες ιστορίες που περιγράφουν τα χρόνια της σιέρνης τροφής. Για τότε που στις πόλεις δύσκολα γέμιζαν τα πιάτα με φαγητό, για τότε που στα χωριά μάζευαν χόρτα για να ταΐσουν την οικογένεια. Όταν ο άνθρωπος στερείται όμως βασικών δικαιωμάτων, όπως το δικαίωμα της ελευθερίας, πόσο ση-

μαντικό είναι να ασχοληθεί κανείς με το τι θα βάλει στο τραπέζι του; Φαγητό να είναι και τα υπόλοιπα δεν έχουν καμία αξία.

Τα χρόνια πέρασαν όμως και στην Ελλάδα ήρθαν χρόνια ανάπτυξης και τα δεδομένα άλλαξαν. Η τροφή ήταν πλέον διαθέσιμη και σε πολλές περιοχές της χώρας άνθισε η Μεσογειακή Διατροφή, την οποία μελετούν παγκοσμίως για τα ευεργετικά της αποτελέσματα στην υγεία του ανθρώπου. Η χαρά όμως δεν κράτησε όσο θα ελπίζαμε να κρατήσει. Ο καιναλωτισμός και η αφρονία έμελλε να επηρεάσει και τον ευαίσθητο κόσμο των τροφίμων. Εν συντομία, οι παράγοντες που απομάκρυναν τον κόσμο από τις ιδανικές διατροφικές συμπεριφορές ήταν πολλοί και συνεχώς αυξανόμενοι. Μεγάλοι και μικροί άρχισαν να βλέπουν αλλαγές στο σώμα τους μέσα και έξω. Και, δυστυχώς, η πανδημία δεν ήρθε να αλλάξει αυτή την κατάσταση προς το καλύτερο.

Οι πρώτες εκτιμήσεις από τα διαπολογικά γραφεία ήταν απογοητευτικές. Ο κόσμος εκτροχιάστηκε, όχι μόνο στο πλαίσιο της διατροφής. Πολλοί κλείστηκαν στα σπίτια τους και δεν αθλήθηκαν, άλλοι αποξενώθηκαν από φίλους και συγγενείς, με αποτέλεσμα να γκρεμιστεί μέσα τους το υποστηρικτικό περιβάλλον τους και να γιγαντωθούν τα αρνητικά συναισθήματα που βίωναν, κάποιιοι εκμε-

Η πρώτη επιλογή στην έλλειψη ή ανεπάρκεια Βιταμίνης D



Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr

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



ταλεύτηκαν τον ελεύθερο χρόνο τους και μαγείρεψαν στα σπίτια τους όσο ποτέ άλλοτε... αλλά κατανάλωσαν μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού και δεν έλαβαν σοβαρά υπόψη τους τη μειωμένη πλέον δραστηριότητά τους, αφού δεν έβγαιναν από το σπίτι ούτε για εργασία ούτε για άθληση. Ασφαλώς υπήρξαν και οι εξαιρέσεις, άνθρωποι που κυριολεκτικά γαντζώθηκαν από υγιεινές συμπεριφορές και αποτελούν φωτεινά παραδείγματα. Σε αυτούς πρέπει να σταθεί κανείς και να αναρωτηθεί γιατί μόνο αυτοί και όχι όλοι;

Η θετική ψυχολογία θα μπορούσε να είναι ο λόγος. Η διαδικασία αυτοβελτίωσης δεν είναι μια ευθεία όπου προχωράς από το ένα βήμα στο άλλο μέχρι να φτάσεις στο επιθυμητό σημείο. Για παράδειγμα, υπάρχουν άνθρωποι που δεν είναι έτοιμοι να κάνουν δίαιτα και αυτό το συνδέουν με την έλλειψη καλής ψυχολογίας. Το σίτρες αποτελεί βασικό επιβαρυντικό παράγοντα στο να μπορέσουμε να ακολουθήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή. Η ανασφάλεια που μας προκαλεί η πανδημία οδηγεί σε διαταραχή των ορμονών μας και επηρεάζει ενδοκρινολογικά ολόκληρο τον οργανισμό μας. Η κατανάλωση τροφής δημιουργεί στον οργανισμό την έκκριση ορμονών που τον κάνουν να νιώθει καλύτερα. Η διαταραχή αυτή συνδέεται άμεσα με αρχέγονα γονίδια επιβίωσής μας, δεδομένης της επαπειλούμενης ομοιόστασής μας, που μας οδηγούν να αναζητούμε περισσότερο τροφή. Η αυξημένη κατανάλωση τροφής δημιουργεί μια παροδική ψευδαίσθηση ότι το σώμα "σιτλώνεται" καλύτερα, αντέχει περισσότερο και αυτό οφείλεται στο τρόπο που είναι δομημένο το ανθρώπινο σώμα και τα γονίδια που κουβαλάμε από την εποχή του ανθρώπου της ζούγκλας. Τότε που η περίσσεια τροφής ήταν αδιαπίπτη, η συντήρησή της ακόμα πιο δύσκολη.

Θα μπορούσε κανείς να παρομοιάσει το φαινόμενο που περιγράφεται παραπάνω σαν κύκλο. Στο κέντρο του είναι ο άνθρωπος που έχει σκοπό την αυτοβελτίωσή του. Η αυτοβελτίωση μπορεί να έρθει με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, από πολλές και διαφορετι-

κές κατευθύνσεις. Πολλοί άνθρωποι κατάφεραν να βελτιώσουν την ψυχολογία τους επειδή έδωσαν σημασία στον τρόπο που τρέφονται. Ο τρόπος που τρώμε δείχνει το βαθμό της φροντίδας που παρέχουμε στον εαυτό μας. Για να φροντίσει κανείς τον εσωτερικό του κόσμο, δεν υπάρχουν προαπαιτούμενα. Αρκεί να δουλέψει προς όλες τις κατευθύνσεις, όσες μπορεί και σε όποιο βαθμό μπορεί. Για παράδειγμα, κάποιος που δεν καταφέρνει να αθληθεί καθημερινά, θα μπορούσε να ξεκινήσει με μικρές απαραίτητες δουλειές, όπως το να κατεβάζει τα οκουπίδια και να πηγαίνει ως το μανάβη της γειτονιάς δύο φορές την εβδομάδα. Επίσης, αν κάποιος δεν καταφέρνει να τρέφεται «άψογα», είναι πιο εύκολο να βάλει μικρούς και εφικτούς στόχους με το διαπλόγο του, που θα τον οδηγήσουν σταδιακά στο να πετύχει το ζητούμενο. Ακόμα και στις περιπτώσεις που το άτομο δεν καταφέρνει να δει τη ζωή αισιόδοξα, υπάρχει η πιθανότητα ένας φίλος ή ένα βιβλίο να αποτελέσει πηγή έμπνευσης που θα το βοηθήσει να κάνει την αρχή.

Η αισιόδοξη οπτική, λοιπόν, δεν είναι τίποτα παραπάνω από το να καταφέρει το άτομο να δει τον εαυτό του στο κέντρο του κύκλου και να αναγνωρίσει τους τρόπους φροντίδας που θέλει να παρέχει στον εαυτό του: καλύτερη διατροφή, περισσότερη άσκηση, καλή διάθεση κ.ά. Θα αποτελέσει σημαντική διαφορά στην υπόσταση του ατόμου κάθε μικροσκοπικό βήμα προς την καλύτερη έκδοση του εαυτού του.



ΔΡ. ΧΡΥΣΑΝΘΗ Π. ΒΛΑΧΑΚΗ
BSc, MSc, PhD
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

HealthSign
SUPPLEMENTS
Με την υπογραφή
της φύσης!



HealthSign
SUPPLEMENTS

*Συνδυασμός απαραίτητος τον χειμώνα
για δυνατό ανοσοποιητικό*



Τα προϊόντα παράγονται
στην Ευρωπαϊκή
Ένωση σύμφωνα με
τους Κανόνες Καλής
Παραγωγής (GMP) ΕΟΦ



www.health-sign.gr

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 αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.



ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Σταυρόλεξο για δυνατούς λύτες

Η ΕΕ ΕΧΕΙ ΥΙΟΘΕΤΗΣΕΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΟ ΠΟΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΙ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ. Η ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΗ ΥΠΟΘΕΣΗ, ΣΤΟΧΟΣ ΟΜΩΣ ΤΟΥ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥ ΑΡΘΡΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΕΙ ΕΝΑΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΒΟΗΘΟ.

Η ανάπτυξη της βιομηχανίας και της τυποποίησης των τροφίμων και η ελεύθερη διακίνηση προϊόντων μέσω διακρατικών συμφωνιών έχουν καταστήσει, πολύ περισσότερο τα τελευταία χρόνια, υποχρεωτική την επισήμανση των τυποποιημένων τροφίμων. Αρχικά η τυποποίηση και η επισήμανση αποσκοπούσαν σχεδόν αποκλειστικά στην καλύτερη προώθηση των τροφίμων και στην παροχή ελάχιστων πληροφοριών στον καταναλωτή (ημερομηνία λήξης, περιεχόμενο).

Πώς διαβάζεται μια ετικέτα εύκολα από τον καταναλωτή; Στο πλαίσιο της παροχής ακόμα περισσότερων διατροφικών πληροφοριών, η ΕΕ έχει υιοθετήσει επιπλέον το Σύστημα Διατροφικής Αξιολόγησης-Σηματοδότησης των τροφίμων (NutriScore) με βάση τη διατροφική αξία των τροφίμων (πράσινο για τρόφιμα με μεγάλη διατροφική αξία, κίτρινο για τρόφιμα με μέση διατροφική αξία και κόκκινο για τρόφιμα με χαμηλή διατροφική αξία).



ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΕ) 1169/2011, ο κατάλογος υποχρεωτικών ενδείξεων ενός τροφίμου ή προϊόντος τροφίμου είναι:

1. Η ονομασία του τροφίμου ή του προϊόντος τροφίμου.
2. Ο κατάλογος των συστατικών, όπου αναγράφονται όλα τα συστατικά με τα ποσοστά τους (εφόσον είναι άνω του 2%), με ταυτόχρονη επισημάνση των αλλεργιογόνων/δυσανεξιογόνων μέσω της αναγραφής τους με διαφορετική γραμματοσειρά και μέγεθος και μέσω της αναγραφής τους με τη μορφή «Το προϊόν παρασκευάστηκε σε μονάδα που επεξεργάζεται...(αλλεργιογόνο|α)» (Αρχή της Μεταφοράς).
3. Η καθαρή ποσότητα (ε) του τροφίμου. Αυτή στην περίπτωση στερεών τροφίμων εκφράζεται σε μονάδες μάζας (g ή kg, Διεθνές Σύστημα Μονάδων και oz, Αγγλοσαξονικό Μετρικό Σύστημα), ενώ στην περίπτωση υγρών τροφίμων σε μονάδες όγκου (L, Διεθνές Σύστημα Μονάδων και fl oz, Αγγλοσαξονικό Μετρικό Σύστημα).
4. Ο αριθμός παρτίδας και η ημερομηνία παραγωγής.
5. Η ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας [«ανάλωση έως...» (best by...), «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από...» (best before...) και «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από το τέλος...» (best before by the end...)].
6. Τυχόν ιδιαίτερες συνθήκες αποθήκευσης και/ή συνθήκες χρήσης.
7. Το όνομα ή η εμπορική επωνυμία και η διεύθυνση της επιχείρησης τροφίμων ή της εν Ελλάδι αντιπροσωπείας (αν πρόκειται για εισαγόμενα προϊόντα).
8. Η χώρα καταγωγής ή ο τόπος προέλευσης.
9. Οδηγίες χρήσης, εφόσον η παράλειψή τους θα δυσχέρανε τη σωστή χρήση του τροφίμου.
10. Ιδιαίτερα φυσικοχημικά χαρακτηριστικά, όπως η οξύτητα (%) για λιπαρές (ελαίολαδο, σπορέλαια, κ.λπ.) ή ο αλκοολικός βαθμός (% vol alc.) για κρασιά, μπίρες και αλκοολούχα ποτά.
11. Διατροφική δήλωση, δηλ. περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά τόσο ανά 100 gr ή mL (και στις αντίστοιχες ποσότητες σε oz ή fl oz, αν πρόκειται για το Αγγλοσαξονικό Μετρικό Σύστημα) και επί του καθαρού βάρους. Υποχρεωτικά αναγράφονται η ενέργεια, η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες (σάκχαρα, άμυλο, πολυόλες), λιπαρά οξέα (κορεσμένα, μονοακόρεστα, πολυακόρεστα, trans), καθώς και σε κάποιες βιταμίνες (A, D, C), μεταλλικά στοιχεία (κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο) και σε αλάτι.
12. Ισχυρισμοί υγείας και διατροφής, π.χ. «προϊόν πλούσιο σε ασβέστιο» (ισχυρισμός διατροφής) ή «το προϊόν συμβάλλει στην προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα» (ισχυρισμός υγείας). Για αμφότερους πρέπει να υπάρχει σχετική τεκμηρίωση από αναλύσεις και επιδημιολογικά δεδομένα, τα οποία στην περίπτωση των ισχυρισμών υγείας εξετάζονται από σχετική Επιτροπή της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων (E.F.S.A.).

Όμως, η αφύπνιση των καταναλωτών σε θέματα υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων, και κυρίως τα διάφορα διατροφικά σκάνδαλα που ξέσπασαν τις πέντε τελευταίες δεκαετίες, υποχρέωσαν τους διακρατικούς οργανισμούς, όπως η ΕΕ, να υιοθετήσουν κανόνες για την επισημάνση των τροφίμων και το ποιες πληροφορίες θα πρέπει να παρέχονται υποχρεωτικά μέσω της ετικέτας στους καταναλωτές.

Παρά ταύτα, οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στις ετικέτες των τροφίμων είναι τόσες πολλές που αποτελούν ένα σταυρόλεξο για δυνατούς

λύτες, όσον αφορά τους καταναλωτές, ειδικά εκείνους που δεν έχουν εκπαιδευτεί στην ανάγνωσή τους. Κάποιες από αυτές τις πληροφορίες σχετίζονται με την ιχνηλασιμότητα του τελικού προϊόντος, όπως ο αριθμός παρτίδας (lot ή batch number), κάποιες με τις συνθήκες και το χρόνο συντήρησής τους και κάποιες με τα οργανοληπτικά και φυσικοχημικά χαρακτηριστικά ή με τα χαρακτηριστικά που κα-

θοιστούν το τρόφιμο ευεργετικό για την υγεία (αλλεργιογόνα/δυσανεξιογόνα, ισχυρισμοί διατροφής και υγείας).

Προκειμένου να βοηθήσουμε τους καταναλωτές να «διαβάζουν» σωστά τις ετικέτες, θα παρουσιάσουμε τα σημαντικότερα πεδία που υπάρχουν σε μια ετικέτα.



ΘΩΜΑΣ ΖΑΦΕΙΡΙΑΔΗΣ
Κτηνίατρος-Τεχνολόγος Τροφίμων MSc.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ
(Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.)

Εξ Αποστάσεως Επιμορφωτικό Πρόγραμμα

«ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»

2022-2023



ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Έναρξη Επιμόρφωσης: 01/03/2022

Έναρξη & Λήξη
Εγγραφών

01/02/2022-
28/02/2022

9 μηνών - 450 ωρών

30 ECVET



ομορφιά

ΜΑΘΕ ΓΙΑ ΤΟ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ ΣΟΥ

Perfect skin

Η ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ ΒΑΛΙΑ ΜΟΥΣΑΤΟΥ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΟ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ ΤΗΣ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ.

Πως το μικροβίωμα παίζει ρόλο στην υγεία και νεανικότητα της επιδερμίδας μας.

Τι εννοούμε με τον όρο μικροβίωμα; Το μικροβίωμα είναι το σύνολο των συμβιωτικών οργανισμών που αποικίζουν μια περιοχή (πχ έντερο / δέρμα) και συμμετέχουν και ρυθμίζουν μέσω της αλληλεπίδρασης μεταξύ τους, αλλά και με τον οργανισμό που τους φιλοξενεί, τις λειτουργίες του. Μεταξύ τους μπορεί να έχουν ανταγωνιστικές, συναγωνιστικές ή ουδέτερες σχέσεις. Περιλαμβάνονται ιοί, μύκητες, βακτήρια, ζώμες, σαπρόφυτα και είναι τόσο ξεχωριστοί για το κάθε άτομο, ώστε αποτελούν μια βιολογική ταυτότητα, ένα μοναδικό «δακτυλικό αποτύπωμα».

Ο πληθυσμός του μικροβιώματος στο δέρμα εξαρτάται από πάρα πολλούς παράγοντες. Η κληρονομικότητα, η λήψη αντιβιοτικών, η επιμόλυνση με άλλους πληθυσμούς μικροβίων, οι ορμονικές διακυμάνσεις, η διατροφή, η ηλικία, οι συνθήκες υγρασίας και θερμοκρασίας, η εφαρμογή προϊόντων περιποίησης, συντηρητικών και αλλεργιογόνων στο δέρμα μπορεί να επηρεάσουν το μικροβίωμα.

Γιατί είναι σημαντικό το μικροβίωμα σε σχέση με το δέρμα; Οι νεότερες έρευνες αποκαλύπτουν τον σημαντικότατο ρόλο που παίζει το μικροβίωμα του δέρματος σε πολλές φλεγμονώδεις δερματοπάθειες (ατοπική δερματίτιδα, ακμή, σμηγματορροϊκή δερματίτιδα), αλλά και στις λειτουργίες που επιτελεί (ανοσολογική άμυνα απέναντι σε μολύνσεις, άμυνα σε καρκινογένεση, επούλωση, αναγνώριση αλλεργιογόνων). Κατά αντιστοιχία με το έντερο αλλά με μεγαλύτερη βιοποικιλότητα από την εντερική χλωρίδα οι μικροοργανισμοί που φιλοξενεί το δέρμα είναι ένα παράλληλο σύμπαν που ρυθμίζει τις καθημερινές λειτουργίες, αλλά και το ρυθμό ανανέωσης και γήρανος των δερματικών κυττάρων.

Υπάρχει, επίσης, συσχέτιση ανάμεσα στο μικροβίωμα του εντέρου και την πορεία πολλών δερματικών παθήσεων.







Ποιος ο ρόλος του μικροβιώματος του εντέρου σε σχέση με το δέρμα;

Πρόκειται (μικροβίωμα εντέρου και δέρματος) για διαφορετικούς μικροβιακούς πληθυσμούς, όμως έρευνες έχουν αποκαλύψει ότι υπάρχει σύνδεση ανάμεσα σε σοβαρή ατοπική δερματίτιδα με τον μικροβιακό πληθυσμό του εντέρου και τροποποίηση του εντερικού μικροβιώματος μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση της ατοπικής δερματίτιδας. Αυτό συμβαίνει διότι τα μικρόβια του εντέρου μπορεί να επικοινωνούν με το δέρμα (μέσω πρωτεϊνών σημάτων που παράγονται από τα μικρόβια) και να επηρεάζουν τις λειτουργίες του. Άρα, ο τρόπος ζωής μας που επηρεάζει το μικροβίωμα μπορεί να επηρεάσει και πολλές δερματοπάθειες, όπως ακμή, ατοπική δερματίτιδα, σμηγματορροϊκή δερματίτιδα, ροδόχρους νόσος.

Πώς βοηθούν τα δερμοκαλλυντικά στη διατήρηση της ισορροπίας του μικροβιώματος; Επιλέγοντας προϊόντα περιποίησης δέρματος που διαφυλάσσουν την ισορροπία του μικροβιώματος, μπορούμε να διατηρήσουμε σε ύφεση τις παραπάνω χρόνιες δερματοπάθειες.

Εκτός από τις δερματοπάθειες, η διατήρηση του μικροβιώματος σε καλή κατάσταση μέσω δερμοκαλλυντικών βοηθάει και στην αντιγήρανση. Αυτό εξηγείται γιατί η γήρανση είναι μια πολύπλοκη διαδικασία η οποία επιταχύνεται από τη φλεγμονή. Η φλεγμονή μπλοκάρει την ανανέωση των κυττάρων. Τα μικρόβια, όταν είναι

ΤΟ ΥΓΙΕΣ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ ΒΟΗΘΕΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ. ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΠΑΡΑΓΟΥΝ ΑΝΤΙΦΛΕΙΜΟΝΩΔΕΙΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΦΛΕΙΜΟΝΕΣ.

ΤΟ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΠΑΙΖΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΕ ΠΟΛΛΕΣ ΦΛΕΙΜΟΝΩΔΕΙΣ ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ, ΟΠΩΣ Η ΑΤΟΠΙΚΗ ΚΑΙ ΣΜΗΓΜΑΤΟΡΡΟΪΚΗ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ ΚΑΙ Η ΑΚΜΗ.

σε ισορροπία μεταξύ τους, παράγουν αντιφλεγμονώδεις ουσίες. Συνεπώς, χάρη στην προστασία αυτή οι μηχανισμοί αναγέννησης του δέρματος δρουν χωρίς εμπόδια διορθώνοντας τις βλάβες και αναοξυγονώνουν τη γήρανση. Επιπλέον, τα μικρόβια παίζουν ρόλο και στην αναχαίτιση της γλυκοζυλίωσης (έτερη μορφή φλεγμονής) κολλαγόνου και ελαστίνης που επίσης είναι διαδικασία που σχετίζεται με τη γήρανση του δέρματος.

Καθώς, λοιπόν, οι έρευνες προχωρούν στον τομέα της κοσμετολογίας, όλο και περισσότερες εταιρείες παράγουν δερμοκαλλυντικά με έμφαση στην προστασία του μικροβιώματος, αυτών των πολύτιμων αλλά αοράτων συμμαχών της υγείας της επιδερμίδας μας. Υπάρχουν

πολλές ακόμα πληροφορίες προς ανακάλυψη και το μέλλον θα αποκαλύψει ακόμα περισσότερες.



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΟΥΣΑΤΟΥ
M.D.PhD Δερματολόγος
Αφροδισιολόγος

70 ΧΡΟΝΙΑ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

FROÏKA®

PREMIUM



ANTI - AGEING

**Επιλέξτε την έκφραση
του προσώπου σας**

Instant Refreshing Beauty
HIGH CONCENTRATE



77 Mitromara Str., Aharnes 13678, Athens - Greece

Tel.: +30 210 24 44 378 - Fax: +30 210 24 40 973

www.froika.com - e-mail: info@froika.com



ομορφιά

Winter Beauty

ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΤΟ ΞΗΡΟ ΚΑΙ ΑΦΥΔΑΤΩΜΕΝΟ ΔΕΡΜΑ,
ΤΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ ΕΙΔΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥΣ
ΜΗΝΕΣ ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΙΔΑΝΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΚΑΙ
ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΙΟ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΑ TIPS ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ.

REPAIR BALM

panthenol
extra



Με 98,5% φυσικά συστατικά
επανορθώνει το ταλαιπωρημένο δέρμα
και το αναπλάθει σε βάθος.



MEDISEI S.A Πυθαγόρα 47, Π. Φάληρο, 17563 T 210 9761700

 www.medisei.gr

 [Panthenol EXTRA](#)

 [panthenolextra](#)

Διατίθεται σε φαρμακεία και σε επιλεγμένα καταστήματα καλλυντικών.

Χειμώνας: μια δύσκολη εποχή για το δέρμα μας. Οι χαμηλές θερμοκρασίες, ο αέρας, η υγρασία, η ξηρή ατμόσφαιρα λόγω χρήσης κλιματιστικών μίας απομακρύνουν από την επιθυμητή λαμπερή και αψεγάδιαστη επιδερμίδα.

Επίσης, μετά το καλοκαίρι οι επιπτώσεις από την έκθεση στον ήλιο γίνονται ολοένα και πιο εμφανείς: οι βλάβες της φωτογήρανσης, που μακροπρόθεσμα προκαλούν ρυτίδες, θα αρχίσουν να εκδηλώνονται άμεσα με δυσχρωμίες (πανάδες, λεκέδες), θαμνή όψη και ξηρότητα, αλλάζοντας την υφή της επιδερμίδας.

Τα παρακάτω tips και οι θεραπείες περιποίησης της επιδερμίδας θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το δέρμα σας υγιές, λαμπερό και ενυδατωμένο κατά τους χειμερινούς μήνες.

ΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΑΠΟΥΝΙΟΥ

Για την αποφυγή περαιτέρω αφυδάτωσης του δέρματος τον χειμώνα επιλέγουμε προσεκτικά τα καθαριστικά σαπούνια προσώπου και σώματος. Υπάρχει περίπτωση τα σαπούνια με αρώματα να προκαλέσουν ακόμα μεγαλύτερη ξηροδερμία ή και κνησμό. Γι' αυτό καλό είναι να επιλέγουμε σαπούνια σε κρεμώδη μορφή με ενυδατικά στοιχεία.

ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΗΝ ΕΝΥΔΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΚΡΕΜΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ. ΓΙΑ ΤΗΝ ΞΗΡΗ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΕΙΝΑΙ ΙΔΑΝΙΚΗ Η ΕΝΥΔΑΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΕΛΑΙΑ, ΕΝΩ ΣΕ ΕΝΑ ΛΙΠΑΡΟ ΔΕΡΜΑ ΜΙΑ ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΕΛΑΙΑ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΑΚΜΟΕΙΔΗ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΕΡΕΘΙΣΜΟΥΣ.

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να παραλείψουμε την ενυδάτωση του προσώπου και του σώματος πρωί και βράδυ. Επιλέγουμε ενυδατικές κρέμες ανάλογα με τον τύπο

του δέρματός μας και τις ανάγκες του. Για μια ξηρή ή κανονική επιδερμίδα η ιδανική ενυδατική είναι εκείνη που έχει βάση κάποια έλαια και θα εμποδίσει την αφυδάτωση, τροφοδοτώντας την επιδερμίδα με την υγρασία που χρειάζεται ώστε να παραμείνει απαλή και φρέσκια. Σε ένα λιπαρό δέρμα, ωστόσο, μια κρέμα με έλαια θα μπορούσε να προκαλέσει ακμειδή στοιχεία και ερεθισμούς. Γι' αυτό συστήνονται κρέμες με βάση το νερό που δεν φράζουν τους πόρους και έχουν ανάλαφρη σύνθεση και υφή.

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑ ΧΕΙΛΗ

Τα χείλη είναι το πρώτο σημείο του προσώπου που μπορεί να παρουσιάσει έντονη αφυδάτωση. Γι' αυτό χρειάζονται κι αυτά τη φροντίδα τους. Δεν παραλείπουμε να έχουμε πάντα το αγαπημένο μας lip balm στην τσάντα μας για να το ανανεώνουμε όποτε νιώθουμε τα χείλη μας ξηρά.

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΧΕΡΙΩΝ

Επειδή τα χρησιμοποιούμε συνέχεια, τα χέρια μας χρειάζονται προσοχή όλο τον χρόνο και ιδιαίτερα τον χειμώνα. Χρησιμοποιείτε ενυδατικά χεριών κάθε φορά που πλένετε τα χέρια σας για να τα διατηρείτε υγιή.

ΤΑ PEELEINGS ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΕΝΔΕΔΕΙΓΜΕΝΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΩΝ ΚΗΛΙΔΩΝ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΤΟΥΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ.

PEELEINGS

Η γήρανση της επιδερμίδας μετά τη χρόνια έκθεση στον ήλιο συνοδεύεται από την εμφάνιση μελαγχρωματικών κηλίδων (καφέ κηλίδες) που εμφανίζονται στις ηλιοεκτεθειμένες περιοχές, όπως είναι το πρόσωπο, τα χέρια και το στήθος. Τα peeleings είναι από τις πιο ενδεδειγμένες θεραπείες για τη διόρθωση αυτών των κηλίδων και εφαρμόζονται κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες. Οι νέες φόρμουλες peeling είναι πιο φιλικές στο δέρμα, δεν απολείπουν έντονα και δίνουν φωτεινότητα και λάμψη στην επιδερμίδα.

ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ακόμα και γυναίκες με λιπαρό δέρμα μπορεί λόγω του κρύου και του ξηρού αέρα να νιώθουν το πρόσωπό τους ξηρό και χωρίς λάμψη.

Το πρόβλημα αυτό έρχεται να λύσει η μέθοδος της ενέσιμης μεσοθεραπείας προσώπου. Με τη μέθοδο αυτή πολυτιμες βιταμίνες, πολυπεπίδια, αμινοξέα και υαλουρονικό οξύ εισέρχονται στο δέρμα με τη βοήθεια μιας ειδικής συσκευής microneedling. Η διαδικασία είναι απόλυτα ανώδυνη και μετά από αυτήν μπορείτε να επιστρέψετε άμεσα στις δραστηριότητές σας. Επιπλέον, ο αριθμός των συνεδριών εξαρτάται από τις ανάγκες του κάθε προσώπου.

SKINBOOSTER

Το Skinbooster, ένα gel σταθεροποιημένου υαλουρονικού οξέος μη ζωικής προέλευσης, είναι μια καινοτόμα λύση για τη βελτίωση της ποιότητας του δέρματος. Με μια λεπτή βελόνα ο εξειδικευμένος γιατρός εκκύει μικροσταγονίδια σε περιοχές που χρειάζονται ενυδάτωση και ελαστικότητα, όπως πρόσωπο, λαιμό, ντεκολτέ και χέρια. Το δέρμα ανακτά τη χαμένη του λάμψη και ενυδάτωση από τις πρώτες κιόλας μέρες μετά τη θεραπεία.

FRACTIONAL PLASMA

Πρόκειται για έναν πρωτοποριακό συνδυασμό δυο ξεχωριστών θεραπειών του Fractional Laser και του PRP (Platelet Rich Plasma – Αυτόλογη μεσοθεραπεία). Ο συνδυασμός τους έχει ως αποτέλεσμα την ουσιαστική ανάπλαση και αναδόμηση του κολλαγόνου της επιδερμίδας, εξαφανίζοντας τα σημάδια του χρόνου.

Τα αποτελέσματα είναι πραγματικά εντυπωσιακά: βαθιά, ολική ανάπλαση και αναδόμηση του δέρματος του προσώπου.

Με γνώμονα πάντα ότι «η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία» κάντε τον δερματολόγο σας βοηθό για ένα υγιές και όμορφο δέρμα.



DR. ΧΑΡΙΤΙΝΗ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ, MD, PHD
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών
Τ. Ιατρός Νοσ. «Α.Συγγρός»
Μετεκ/σα στο St Thomas' Hospital,
Λονδίνο, Μέλος της Ευρωπαϊκής
Δερματολογικής Εταιρείας



GALDERMA

EST. 1981



ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΟΥ ΡΟΥΤΙΝΑ

Καθαρίζει και προστατεύει ακόμη
και την πιο ευαίσθητη επιδερμίδα



Cetaphil®

Απαλό καθαριστικό δέρματος



Πρόσωπο
& Σώμα

Για ευαίσθητο ή ξηρό δέρμα

Υψηλή ανοχή

Απαλός αποτελεσματικός καθαρισμός
Μη φαγεσφωρόγόνο

460 ml

Doc_Cetaphil_L1_27



ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.

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

Turn back time με σύμμαχο τη φύση!

ΤΑ ΦΥΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ ΔΙΑΡΚΩΣ ΕΔΑΦΟΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ, ΚΑΘΩΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΛΥΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΕΒΟΝΤΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΣΤΟΧΕΥΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ.

Το κλειδί για την υγεία και την ομορφιά του δέρματος βρίσκεται στην εσωτερική ισορροπία του οργανισμού. Όταν αυτή διαταραχθεί, μπορεί να εμφανιστούν διάφορα δερματολογικά νοσήματα, από ακμή μέχρι έκζεμα και ψωρίαση. Η ενσωμάτωση της ολιστικής ιατρικής στην καθημερινή κλινική πρακτική της δερματολογίας στοχεύει στην ταχύτερη αποκατάσταση της υγείας του δέρματος, μέσω της αποτοξίνωσης και της ενίσχυσης της ομοιοστασίας του οργανισμού. Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρήση φυτικών οκευασμάτων, αλλά και τη χορήγηση της κατάλληλης ανά περίπτωση διατροφής μετά από εργαστηριακό έλεγχο του ασθενούς.

Σε ένα πρόσωπο με ακμή, για παράδειγμα, είναι μάλιστα να χρησιμοποιούνται “βαριά” τοπικά φαρμακευτικά οκευάσματα που ταλαιπωρούν τον ασθενή με ερεθισμό, ερυθρότητα και ξεφλούδισμα ή χάπια, όπως τα χάπια ισοτρετινοΐνης που εκτός από τοπικές έχουν και σοβαρές παρενέργειες για το σύνολο του οργανισμού. Οι επιθετικές αυτές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται κατά κόρον στην καθημερινή κλινική πράξη της Δερματολογίας το μόνο που κάνουν είναι να “μαραίνουν” και να ελατώνουν προσωρινά τα οκυράκια, τα οποία επανεμφανίζονται δριμύτερα αργότερα, ακριβώς επειδή δεν έχει αποκατασταθεί η “εσωτερική ανισορροπία” του οργανισμού που τα δημιουργεί.

Αντίθετα, σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των περισσότερων δερματολογικών νοσημάτων παίζει η χορήγηση από τον γιατρό της κατάλληλης διατροφής μετά από έλεγχο του ορμονικού και βιοχημικού προ-

φίλ του ασθενούς. Η «λανθασμένη» διατροφή προκαλεί ανισορροπία στην έκκριση κάποιων παραγόντων-κλειδί στη δημιουργία του νοσήματος. Στην περίπτωση της ακμής, για παράδειγμα, η διαταραχή εντοπίζεται στην ινσουλίνη και στους ανάλογους αυξητικούς παράγοντες, αλλά και στο σύστημα των ανδρογόνων του οργανισμού και των υποδοχέων τους. Είναι ενδιαφέρον ότι μία «light» διατροφή δεν είναι απαραίτητα και η σωστή για την υγεία του δέρματος. Για παράδειγμα, ένα κλασικό διατροφικό ονακ, το απλό γιαουρτάκι με φρούτα ή μέλι, μπορεί να διαταράξει σημαντικά την ορμονική ισορροπία και το μεταβολισμό του δέρματος!

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

Πολύ σημαντικό είναι επίσης ο ρόλος των φυτικών μέσων αποτοξίνωσης εντέρου και ήπατος. Πρόσφατες έρευνες κατέδειξαν ότι η υγεία του εντέρου αντανακλάται στην υγεία του δέρματος, μέσω ειδικών “μηνυμάτων” που στέλνουν στο δέρμα τα πολυπληθή μικρόβια που το κατοικούν. Έτσι, είναι ζωτικής σημασίας ο αποικισμός του εντέρου από “καλά” μικρόβια που διαβιούν σε ένα υγιές εντερικό περιβάλλον και αλληλεπιδρούν θετικά με τα κύτταρα του δέρματος, για ένα καθαρό, υγιές δέρμα, χωρίς οκυράκια.

Η αποτοξίνωση του ήπατος με ειδικά φυτικά εκχυλίσματα είναι επίσης ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της υγείας όχι μόνο του δέρματος, αλλά και ολόκληρου του οργανισμού, δεδομένου ότι ένα υγιές ήπαρ απομακρύνει όλους τους βλαπτικούς παράγοντες που εισέρχονται στο σώμα μας.

Παράλληλα, με τη χορήγηση άλλων φυτικών συμπληρωμάτων επιτυγχάνεται



επίσης ο έλεγχος της φλεγμονής στο δέρμα, η καλύτερη ενυδάτωση του δέρματος, η αύξηση της επολωτικής του ικανότητας και η γρηγορότερη εξάλειψη των ουλών.

Έτσι, με τη χρήση φυτικών μέσων αποτοξίνωσης και κατάλληλης διατροφής αποφεύγεται ή ελαχιστοποιείται η λήψη των χημικών φαρμακευτικών οκευασμάτων (όπως τα χάπια ισοτρετινοΐνης στην ακμή, τα ανοσοκατασταλτικά χάπια στην ψωρίαση και τα χάπια κορτιζόνης στην ατοπική δερματίτιδα) και συνεπώς οι σοβαρές παρενέργειες αυτών.

Τη θεραπεία των δερματολογικών νο-



FOREVER YOUNG ME ΦΥΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

Η γήρανση του δέρματος, που εκδηλώνεται με θαμπό, αφυδατωμένο δέρμα με χαλάρωση και ρυτίδες, αντιμετωπίζεται με τη χορήγηση διατροφής και φυτικών συμπληρωμάτων που ενισχύουν τους αντιοξειδωτικούς μηχανισμούς και την επανόρθωση του οργανισμού “γυρίζοντας πίσω” το βιολογικό ρολόι. Προηγείται γενετικό τεστ που εντοπίζει με ακρίβεια τη βιολογική ηλικία του δέρματος, αλλά και τις ειδικές ανάγκες του κάθε ασθενή και προτείνει custom made καλλυντικά σκευάσματα που περιέχουν φυτικά εκχυλίσματα και βιομηχανικά πεπτίδια, αλλά και τα κατάλληλα φυτικά συμπληρώματα για την ενίσχυση όχι μόνο της εμφάνισης του δέρματος, αλλά και της συνολικής υγείας του ασθενή, τα οποία είναι ειδικά για αυτόν και μοναδικά.

Με την ενσωμάτωση στην κλινική δερματολογία των μεθόδων της ολιστικής ιατρικής επιτυγχάνουμε την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση πολλών δερματικών νοσημάτων, ενώ παράλληλα ελαχιστοποιείται η χρήση των χημικών φαρμακευτικών σκευασμάτων και οι σοβαρές παρενέργειές τους.

σημάτων υποβοηθούν οι στοχευμένες τοπικές αγωγές που απευθύνονται στην αποκατάσταση της ισορροπίας του δέρματος σε τοπικό επίπεδο.

ΕΞΥΠΝΑ PEEINGS

Στην ακμή χρησιμοποιούνται οι σύγχρονες μέθοδοι υγρού καθαρισμού του δέρματος όπως τα νέα “έξυπνα” peelings (smart peelings) της ακμής, φυτικής προέλευσης, με ενσωματωμένο ειδικό φορέα (carrier) βαθιάς διείσδυσης που επιτυγχάνουν καθαρισμό και απολύμανση σε βάθος και με διάρκεια. Η εφαρμογή αυτών των νέων थे-

ραπειών είναι άνετη, χωρίς καμία ενόχληση για τον ασθενή, ενώ το δέρμα δεν ερεθίζεται και δεν ξεφλουδίζει.

Τη θεραπεία της ακμής, εφηβικής ή ενήλικων, συμπληρώνουν οροί, κρέμες και εξαιτημικευμένες μάσκες, που περιέχουν φυτικά έλαια και εκχυλίσματα που αντικαθιστούν τις συνήθεις ερεθιστικές φαρμακευτικές ουσίες και φτιάχνονται ειδικά για τον τύπο της ακμής του δέρματος, αλλά και την ηλικία του ασθενή.

νούς. Με αυτόν τον τρόπο αντιμετωπίζεται και η ακμή, αλλά και θέματα όπως πόροι, ρυτίδες, χαλάρωση που συνοδεύουν συχνά την ακμή στους ενήλικες ασθενείς. Ο σιόχος είναι όχι μόνο ένα δέρμα χωρίς σπυράκια, αλλά ένα υγιές, όμορφο και λαμπερό δέρμα.



ΑΡΣΙΝΟΗ ΙΑΝΝΑΚΗ, MD, DDS, MSc, PhD, Ειδικός Δερματολόγος, Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών και ειδικός Στοματολόγος Ohio State University, USA, Στοκχόλμη, Μέλος λίστας Top Doctors USA.

YOUNG CARPO

Υγιές, λαμπερό & χωρίς ατέλειες νεανικό δέρμα

Η YOUNG CARPO ΕΙΝΑΙ Η ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΕΙΡΑ ΦΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΕ ΝΕΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΑΙ Η ΟΠΟΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟΥΣ ΠΑΡΕΧΕΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΩΝΟΥΝ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΗΣ ΝΕΑΝΙΚΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ!

Η Young Carpo είναι η μοναδική ελληνική μάρκα που δημιουργεί προϊόντα περιποίησης δέρματος αποκλειστικά για νέους ανθρώπους κι από τις ελάχιστες παγκοσμίως.

Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς για να υιοθετήσει κανείς μία ρουτίνα περιποίησης δέρματος. Άλλωστε, οι συνθήκες που αναπτύσσουμε σε νεαρή ηλικία, είναι αυτές που διατηρούμε σε όλη μας τη ζωή.

Κατά τη διαδικασία ανάπτυξης των προϊόντων, η Young Carpo δεν θα μπορούσε να μη λάβει υπόψη της το γεγονός ότι στους νέους ανθρώπους, εφήβους και συχνά, σε κάποιες περιπτώσεις, άτομα 20+ ετών, οι ορμονογενετικοί αδένες υπερλειτούργούν παράγοντας περισσότερο ορμόνη απ' ότι είναι απαραίτητο. Έτσι παρατηρούνται ατέλειες στην επιδερμίδα, μαύρα στίγματα, κοκκινίλες και σπυράκια που προκαλούνται από την υπερβολική έκκριση ορμόνης και τη συγκέντρωση ρύπων.

Τα προϊόντα της Young Carpo είναι ελαφριάς υφής, μη φαγεωρογόνα, κατάλληλα για όλους τους τύπους δέρματος, αλλά ιδανικά για δέρματα λιπαρά και επιρρεπή στην ακμή ή/και σε ατέλειες. Ενυδατώνουν και θρέφουν το νεανικό δέρμα διατηρώντας το υγιές, δεν περιέχουν βλαβερά ουσιαστικά, είναι vegan και cruelty-free, σέβονται το περιβάλλον και πραγματο-





ποιούν αυτό που υπόσχονται.

Στόχος της Young Carpo ήταν να αξιοποιήσει τις καταπληκτικές ιδιότητες των ελληνικών φυτών, εμπλουτίζοντας την υπάρχουσα γνώση με περαιτέρω επιστημονική έρευνα και ανάπτυξη, με σκοπό τη δημιουργία νέων, καινοτόμων δραστικών συστατικών και κατ'επέκταση, προϊόντων με πολλαπλά οφέλη για τη νεανική επιδερμίδα.

Διερεύνησαν έτσι τη χρήση εκχυλίσματος φύλλου ελιάς το οποίο περιέχει σε πολύ υψηλό ποσοστό δύο εξαιρετικά ευεργετικές βιοδραστικές ενώσεις: ελευρωπαΐνη και ελαιασίνη. Οι δύο αυτές ενώσεις έχουν αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιμικροβιακές, αντιμυκητιακές και αντιβακτηριακές ιδιότητες.

Επίσης μελέτησαν τα ευρήματα μίας πρόσφατης έρευνας που διεξήχθη από το Τμήμα Αναλυτικής Χημείας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.) και τον επιστημονικό διευθυντή, Νικόλαο Θωμαΐδη σε συνεργασία με την Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου. Στην έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά σύγκριση των βιοδραστικών ενώσεων μεταξύ διαφορετικών ποικιλιών ελιάς. Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της εν λόγω έρευνας, η ποικιλία ελιάς με εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες συμπεριλαμβανομένων της ελευρωπαΐνης και ελαιασίνης ονομάζεται Κολοβή και ευδοκμεί στο νησί της Λέσβου.

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν περαιτέρω αναλύσεις από την ομάδα του Καθηγητή Νικόλαου Θωμαΐδη και τα αποτελέσματα της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν από μία ομάδα χημικών αναλυτών και χημικών μηχανικών που συνεργάζονται στενά με το τμήμα χημικών μηχανικών του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου με αποτέλεσμα την ανάπτυξη ενός εκχυλίσματος που περιέχει τη μέγιστη ποσότητα ελευρωπαΐνης και ελαιασίνης, ενώ παράλληλα παράγεται με βιώσιμο τρόπο.

Το συγκεκριμένο εκχύλισμα αποτελεί το «σταρ» συστατικό των προϊόντων της Young Carpo, γιατί, χωρίς αμφιβολία, αποτελεί μία «υπερτροφή», ένα superfood για το δέρμα!

Πέραν του εκχυλίσματος φύλλου ελιάς (οργανικής καλλιέργειας), τα βασικά ενεργά συστατικά των προϊόντων της Young Carpo προέρχονται από την Ελλάδα και πιο συγκεκριμένα, από τα ακόλουθα νησιά: ιοσί βουνού από την Κρήτη (οργανικής καλλιέργειας), σταφυλοκουκουτοέλαο από τη Σάμο (σταφύλι οργανικής καλλιέργειας), μασιτίχα από τη Χίο, περλίτη από τη Μήλο.

Η Young Carpo αναγνωρίζει την ανάγκη των νέων για απλοποίηση και όχι πολυπλοκότητα, έτσι επικεντρώνεται στα απαραίτητα, πολυλειτουργικά προϊόντα περιποίησης δέρματος.

Η ζωή είναι αρκετά περίπλοκη. Η περιποίηση του δέρματος δεν θα έπρεπε να είναι.

Για αρχή λοιπόν, η Young Carpo έχει αναπτύξει 4 βασικά προϊόντα για το νεανικό δέρμα: Αφρό καθαρισμού για το πρόσωπο και τα μάτια, ενυδατική κρέμα προσώπου, κρέμα απολέπισης προσώπου και μάσκα (2 σε 1) και primer για μείωση εμφάνισης πόρων, με αποτέλεσμα και προστασία από το φαινόμενο της *masque*.

www.youngcarpo.com, Τηλ: 213 0991871

Η ψυχολογία του χρώματος

Ο ΝΙΚΟΣ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ ΕΙΠΕ: «ΕΧΕΙΣ ΤΑ ΠΙΝΕΛΑ, ΕΧΕΙΣ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ, ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟ ΚΑΙ ΜΠΕΣ ΜΕΣΑ».

Στην αρχαία Ινδία υποστήριζαν πως τα χρώματα είναι τόσο αναγκαία για την ψυχή, όσο είναι και ο αέρας για το σώμα ενός ανθρώπου. Ενώ η ψυχολογία των χρωμάτων είναι ένα πεδίο έρευνας σχετικά πρόσφατο στις δυτικές κοινωνίες, στους αρχαίους πολιτισμούς (Κίνα, Αίγυπτο και Ινδία) τα χρώματα χρησιμοποιούνταν για θεραπευτικούς σκοπούς μέσα από τη χρωματοθεραπεία.

Τα χρώματα υπάρχουν παντού γύρω μας, όλα τα αντικείμενα έχουν χρώματα.

Η ψυχολογία των χρωμάτων είναι μια ολοκληρή επιστήμη και μελετάται ευρέως λόγω της χρησιμότητάς της, είναι υπεύθυνη για το τι σημαίνει το κάθε χρώμα και τον αντίκτυπο που έχει στην ψυχολογία κάθε φορά.

Τα χρώματα έχουν τη δυνατότητα να αλλάξουν την αντίληψή μας για ένα θέμα ή ένα προϊόν. Κάθε χρώμα μπορεί να αλλάξει τις αισθήσεις μας, να μας κάνει συναισθηματικούς ή επιθετικούς κ.λπ. Τα χρώματα έχουν τη δύναμη να βελτιώσουν τη μνήμη και την προσοχή μας, ακόμη και τη δύναμη να μας πείσουν να λάβουμε μια συγκεκριμένη απόφαση.

Η γνώση της έννοιας των χρωμάτων είναι το κλειδί για την καλύτερη κατανόηση της συμπεριφοράς μας. Η επίδραση των χρωμάτων μπορεί να αλλάξει εντελώς την ιδέα που έχουμε για έναν συγκεκριμένο χώρο ή στοιχείο.

Τα χρώματα αλληλεπιδρούν με τη μνήμη μας, ξυπνούν τα συναισθήματα και καθοδηγούν τον λόγο.

Η ψυχολογία του χρώματος στηρίζεται στις συναισθηματικές και στις σωματικές επιδράσεις που δημιουργούν

στους ανθρώπους. Τα χρώματα που μας περιβάλλουν έχουν άμεση επίδραση στη διάθεσή μας.

Τα χρώματα επηρεάζουν την ψυχολογία αλλά και τη φυσική μας κατάσταση. Έχει παρατηρηθεί ότι οι άνθρωποι που περιβάλλονται καθημερινά από έντονα και ζωηρά χρώματα έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση και ψυχολογική πρεμία, σε σχέση με τους ανθρώπους που περιβάλλονται από σκούρα χρώματα. Επίσης, φαίνεται ότι οι άνθρωποι επιλέγουν τα χρώματα με βάση την ψυχολογική τους κατάσταση.

Ενώ η αντίληψη του χρώματος είναι υποκειμενική, κάποιες χρωματικές επιρροές είναι κοινές παγκοσμίως. Τα χρώματα είναι από τα πιο δυνατά κομμάτια της μη λεκτικής επικοινωνίας, γιατί μεταφέρουν έννοιες και μηνύματα.

ΖΕΣΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΡΑ

❖ Διαχρονικά έχει γίνει ένας διαχωρισμός δύο ομάδων, τα «ζεστά» και τα «ψυχρά» χρώματα. Στην ομάδα των ζεστών χρωμάτων κατατάσσονται οι αποχρώσεις του κόκκινου, του κίτρινου, του καφέ και του πορτοκαλί. Ενώ στη δεύτερη ομάδα ανήκουν τα χρώματα του μπλε, του γκρι και του πράσινου.

❖ Φαίνεται πως το κίτρινο, το πορτοκαλί και το κόκκινο προκαλούν επιθετικότητα, χαρά και διέγερση. Από την άλλη πλευρά, το πράσινο και το μπλε προσφέρουν γαλήνη, πρεμία και ασφάλεια, ενώ το καφέ, το μαύρο και το γκρι δίνουν έναν τόνο μελαγχολίας και θλίψης στο άτομο.



ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ

Τα χρώματα που επιλέγει ένα παιδί στις ζωγραφιές του μας δείχνουν πολλά για τη συναισθηματική του κατάσταση. Η ψυχολογία του παιδικού σχεδίου υποστηρίζει ότι καμία από τις χρωματικές επιλογές των παιδιών δεν είναι τυχαία, καθώς φανερόνουν στοιχεία για τον χαρακτήρα και για τα συναισθήματά τους.

Τα παιδιά προσχολικής και νηπιακής ηλικίας συνηθίζουν να χρησιμοποιούν έντονα χρώματα και δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση στο κόκκινο, το κίτρινο και



το ροζ. Τα παιδιά της προεφηβικής ηλικίας προτιμούν κυρίως χρώματα όπως το μπλε, το πράσινο και το μαύρο.

ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

Η ψυχολογία των χρωμάτων χρησιμοποιείται επίσης ευρέως στο μάρκετινγκ. Αυτό γίνεται γιατί τα χρώματα μπορούν να δημιουργήσουν ορισμένα συναισθήματα στους καταναλωτές. Ενεργοποιούν ψυχολογικές συνδέσεις και ταυτίσεις, λειτουργούν συνειρμικά και μπορούν να αυξήσουν το ενδιαφέρον για ένα προϊόν. Η αγοραστική

πρόθεση επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τα χρώματα, λόγω της επίδρασης που έχουν στο πώς γίνεται αντιληπτό ένα εμπορικό σήμα. Αυτό σημαίνει ότι τα χρώματα επηρεάζουν το πώς οι καταναλωτές βλέπουν την «προσωπικότητα» της κάθε μάρκας.

Υπάρχουν τομείς της ψυχολογίας και της φυσιολογίας που ασχολούνται με τα χρώματα και ερευνούν τις επιδράσεις τους στα ουστήματα του ανθρώπινου σώματος. Και ακριβώς επειδή η επίδραση των χρωμάτων διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, και από πολιτισμό σε πολιτισμό,

κανένα χρώμα δεν είναι απόλυτα αρνητικό ή απόλυτα θετικό. Αντίθετα, τα περισσότερα χρώματα μπορούν να έχουν πολλαπλές επιδράσεις και πολλές φορές αντίθετες μεταξύ τους.



ΣΦΗΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ-
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
magiabobla@yahoo.gr

ON-OFF ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Πώς μας επηρεάζει;



Το «ανοιγόκλειμα» της κοινωνίας λόγω της πανδημίας επηρεάζει καθοριστικά την ψυχολογία μας, τους στόχους μας, τα σχέδια μας για το παρόν και το μέλλον. Επίσης, επηρεάζει τις σχέσεις μας, την προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική μας ζωή. Τόσο τα άτομα που έχουν προϋπάρχοντα ψυχολογικά προβλήματα όσο και όλη η υπόλοιπη κοινωνία έχουν επηρεαστεί καίρια από τις επιπτώσεις της πανδημίας. Σήμερα, μετά από δύο σχεδόν χρόνια, είμαστε λίγο πιο πεπειραμένοι στο πώς να διαχειριστούμε την πανδημία. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν άνθρωποι που έχουν χάσει την υπομονή, το κουράγιο και την πίστη τους ότι αύριο θα είναι μία καλύτερη ημέρα. Ασφαλώς, ακόμα πιο επιβαρυνμένα είναι τα άτομα που έχασαν αγαπημένους ανθρώπους λόγω Covid ή που νόσησαν και ακόμα δεν έχουν πλήρως επανέλθει.

ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Το «ανοιγόκλειμα» της κοινωνίας δημιουργεί άγχος και αγωνία για το παρόν και το μέλλον, δοκιμάζει την υπομονή και την αντοχή μας, εξαντλεί τα ψυχικά μας αποθέματα γιατί δεν βλέπουμε «φως στο τούνελ». Επιτείνει ψυχολογικά προβλήματα και πιθανά δημιουργεί καινούργια σε ανθρώπους λόγω του κλεισίματος στο σπίτι, της «βαρεμάρας» και, ασφαλώς, της μοναξιάς. Ο φόβος για παράταση της απομόνωσης και της μοναξιάς οδηγεί σε κατάθλιψη και έλλειψη νοήματος στη ζωή.

Η ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ

Η μοναξιά, βέβαια, είναι σε κάποιο βαθμό χρήσιμη και ίσως έτσι πρέ-

πει να τη δούμε, να λειτουργήσει δηλαδή σαν ένας τρόπος αυτοπαρατήρησης και ανασύνταξης.

Η μοναξιά είναι επίσης ένας τρόπος «να πετάξουμε» περιττά πράγματα, να μάθουμε να είμαστε πιο ολιγαρκείς και να παίρνουμε χαρά και από τα απλά πράγματα. Η ψυχοθεραπεία, ακόμα και μέσα από λίγες συνεδρίες, βοηθά καθοριστικά στα παραπάνω γιατί μας καθοδηγεί σε μία γνωστική αναπλασίωση (cognitive reframing), έναν τρόπο δηλαδή να ενθαρρύνουμε τον εαυτό μας και να έχουμε μια πιο θετική στάση στον τρόπο που σκεφτόμαστε και στο πώς διαχειριζόμαστε τα προβλήματα. Συνεπώς, προκειμένου να διαχειριστούμε αυτό το on-off της κοινωνίας, είναι σημαντικό να ενισχύσουμε τις ανθρώπινες σχέσεις, να μπορούμε να μιλάμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας, να κρατάμε τους δικούς μας ανθρώπους κοντά μας. Όλα τα παραπάνω βοηθούν στην άμβλυση της απουσίας και στην ανακούφιση από τις δυσάρεστες σκέψεις και τις αγωνίες.

Και, ασφαλώς, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι στη ζωή μπορούμε να παίρνουμε ικανοποίηση, ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις. Γιατί, ό,τι δε μας σκοτώνει, μας κάνει πιο δυνατούς.



ΔΡ. ΙΛΙΑ ΘΕΟΤΟΚΑ,
Κλινική Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια,
Αιγινήτειο Νοσοκομείο

Forum

ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ | ΥΓΕΙΑΣ | ΟΜΟΡΦΙΑΣ

& Επιχειρηματικής Ανάπτυξης
& Επενδύσεων στην Ελλάδα



2021
ΒΡΑΒΕΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



2021
ΒΡΑΒΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Με μεγάλη οργανωτική επιτυχία και αθρόα συμμετοχή επιχειρήσεων και στελεχών, διεξήχθησαν, τον περασμένο Οκτώβριο, τα Βραβεία Γυναικείας Επιχειρηματικότητας και Καινοτομίας Εταιρειών στον χώρο της Διατροφής, στο Ζάππειο Μέγαρο.

Στον επιβλητικό χώρο του περιουσιολόγου βραβεύτηκαν σημαντικές γυναικείες προσωπικότητες από το Ελληνικό Επιχειρείν, αλλά και επιχειρήσεις και επιστήμονες που άφησαν ένα οπουδαίο αποτύπωμα στην ανάπτυξη αλλά και τις εποχές την χρονιά που μας πέρασε.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν Υπουργοί, Πρόεδροι Επαγγελματικών και Εμπορικών Επιμελητηρίων, Ακαδημαϊκοί και εκπρόσωποι της Αυτοδιοίκησης, καθώς και εκατοντάδες εκπρόσωποι από όλο το φάσμα της Ελληνικής Οικονομίας.

Οι οργανωτές των Βραβείων ήταν το περιοδικό ΔΥΟ, ο Εμπορικός Σύλλογος της Αθήνας και ο Όμιλος ΖΙΤΑ, παρουσιάστρια της βραδιάς η δημοσιογράφος Ανθή Βούλγαρη.

Το νέο ραντεβού της εκδήλωσης ορίστηκε για το φθινόπωρο του 2022.

Μέχρι τότε...με υγεία και πρόοδο.



ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Μίνα Γκάγκα

Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Γιώργος Π. Χρούσος

Ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ

Κωνσταντίνος Μ. Κωνσταντινίδης

Διακεκριμένος Χειρουργός Ρομποτικής Χειρουργικής, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΚΑΘΙΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΙΑΜΑΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Κωνσταντίνος Κουκοκούκης

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός, Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής και Πρόεδρος της Παγκόσμιας Ακαδημίας Κίνεζικής και Συμπληρωματικής Ιατρικής



ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΓΛΟΙΟΒΛΑΣΤΩΜΑΤΟΣ

Απόστολος Σταθόπουλος

Καθηγητής Νευροχειρουργικής, Εφευρέτης του εμβολίου Γλοιοβλαστώματος





ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ
ΕΛΠΕΝ ΑΕ

Νέλη Καιομήχα
Επικεφαλής Εταιρικής Επικοινωνίας



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ
ΟΜΙΛΟΣ ΦΑΡΜ/ΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΤΣΕΤΗ

Σπύρος Κίντζιος
Διευθυντής Εταιρικής Ανάπτυξης



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ
ΒΙΑΝΕΞ ΑΕ

Δημήτρης Μωραΐτης
Γενικός Διευθυντής της θυγατρικής εταιρείας ΒΙΑΝ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΠΑΝΑΙΓΙΑΛΕΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΩΝ

Θανάσης Σωτηρόπουλος
Πρόεδρος Παναγιγιάλειας Ένωσης Συνεταιρισμών



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ, ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ, ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μπέρας, Παιδιού, και Ιατρικής Ακρίβειας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ



Ζαχαρίας Καγλανίδης
Πρόεδρος Ομίλου ΖΙΤΑ
Σπύρος Καφούνης,
Πρόεδρος Εμπορικού Συλλόγου Αθηνών



EURICOM HELLAS



ΑΛΑΤΙ ΔΑΔΑΚΑΡΙΔΗΣ ΑΕ



ΜΕΒΓΑΛ ΑΕ

ΧΑΛΚΙΝΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΞΑΓΩΓΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ **EURICOM HELLAS**

Γεωργία Κωσοτηνάκη
Πρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος
της «Euricom Hellas» S.A.

Η εταιρεία Euricom, μέλος του ομώνυμου πολυεθνικού ομίλου που έχει εργοστάσια παραγωγής ρυζιού και ζυμαρικών σε Ιταλία, Γαλλία, Ισπανία, Πορτογαλία, Πολωνία, Αγγλία, Βραζιλία, Ινδία και Ελλάδα, είναι leader στην παραγωγή και διακίνηση ρυζιού στην Ευρώπη και 4η παγκοσμίως. Η Euricom Hellas αύξησε τις εξαγωγές της και επεκτάθηκε σε αγορές της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής, της Τουρκίας, της Αλβανίας, της Σερβίας, το Λίβανο και το Ισραήλ.

ΑΡΓΥΡΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΞΑΓΩΓΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ **ΑΛΑΤΙ ΔΑΔΑΚΑΡΙΔΗΣ ΑΕ**

Ελευθερία Δαδακαρίδου
Διευθύνουσα Σύμβουλος

«Σαν το αλάτι που η παρουσία του δε γίνεται αντιληπτή, παρά μόνο μέχρι να λείψει.» Με αυτό το προσωπικό μπότο η Τέτα Δαδακαρίδου κρατά τα νήια σε μία από τις ιστορικότερες εταιρείες εκμετάλλευσης άλατος της Ελλάδας από τη θέση της Διευθύνουσας Συμβούλου. Η Αλάτι Δαδακαρίδης Α.Ε. γεννήθηκε πριν από σχεδόν εκατόν δέκα χρόνια, ενώ σήμερα η δυναμικότητα της ξεπερνά τους 100.000 τόνους ετησίως, κατέχοντας το 40%-50% της εγχώριας αγοράς βιομηχανικού άλατος, ενώ το 60% της παραγωγής της εξάγεται.

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΞΑΓΩΓΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ **ΜΕΒΓΑΛ ΑΕ**

Μαρία Χατζάκου
Αντιπρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Η ΜΕΒΓΑΛ είναι μία από τις μεγαλύτερες ελληνικές εταιρείες παραγωγής φρέσκων γαλακτοκομικών προϊόντων στην Ελλάδα, κατέχοντας την 8η θέση. Δραστηριοποιείται στην καρδιά της Μακεδονίας και φροντίζει καθημερινά, ώστε τα προϊόντα της να φτάνουν σε χιλιάδες νοικοκυριά στην Ελλάδα και σε 35 χώρες σε όλο τον κόσμο. Από το 1950 η εταιρεία υπογράφει περισσότερα από 430 προϊόντα, που έγιναν γνωστά για τις γεύσεις και τη διατροφική τους αξία, ενώ είναι ποιοποιημένα για την υψηλή τους ποιότητα.



ΜΕΛΙΝΤΑ ΕΠΕ



ΟΜΙΛΟΣ ARKAS HELLAS



ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΔΟΜΗΣΗ ΙΚΕ

ΧΑΛΚΙΝΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ **ΜΕΛΙΝΤΑ ΕΠΕ**

Λία Καραγιάννη

Νόμιμη Εκπρόσωπος & Διαχειρίστρια

Η ΜΕΛΙΝΤΑ από την ίδρυσή της, το έτος 2000 συνδυάζει τις παραδοσιακές τεχνικές μελισσοκομίας με τις πιο σύγχρονες εγκαταστάσεις μελιού στην Ελλάδα. Σήμερα η εταιρεία είναι από τις μεγαλύτερες στην μεταποίηση και συσκευασία μελιού στην Ευρώπη. Παρέχει εκτέγγα και τεχνογνωσία σε υφιστάμενους αλλά και νέους μελισσοπαραγωγούς, επεκτείνεται πέραν των ορίων των εγκαταστάσεών της, και αγκαλιάζει σε όλο το φάσμα τους συνεργάτες της

ΑΡΓΥΡΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ **ΟΜΙΛΟΣ ARKAS HELLAS**

Βάνια Κωστοπούλου

Διευθύνουσα Σύμβουλος

Ο Όμιλος Arkas Hellas, μέλος του Ομίλου Arkas Holding ιδρύθηκε στον Πειραιά τον Λύγουστο του 1999. Ως το μοναδικό πολυπρακτορείο στην Ελλάδα, με στρατηγική τοποθέτηση των γραφείων στα μεγαλύτερα λιμάνια της Ελλάδας, σε Πειραιά και Θεσσαλονίκη, ο Όμιλος έχει καθιερωθεί ως συνώνυμο της ποιότητας στη διεθνή μεταφορά συνδυάζοντας ταχύτητα, ασφάλεια και αξιοπιστία, με τις καλύτερες επιλογές φορτίου και κόστους.

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ **ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΚΗ** **ΑΝΑΔΟΜΗΣΗ ΙΚΕ**

Ελένη Σηγοριδοπούλου

Πολιτικός Μηχανικός Ιδρύτρια & Πρόεδρος της κατασκευαστικής εταιρείας Πολυτεχνική Αναδόμηση

Η Πολυτεχνική Αναδόμηση δραστηριοποιείται στην κατασκευή, διαχείριση και συντήρηση τεχνικών έργων. Ο σεβασμός στο περιβάλλον, η επένδυση σε τεχνολογία όσο και σε ανθρώπινο δυναμικό είναι ο κύριος αναπτυξιακός άξονας της εταιρείας. Κατανοώντας ότι η ασφάλεια των εργαζομένων αποτελεί ένα από τα κύρια ζητήματα της σύγχρονης εργασίας, λαμβάνονται πάντα τα απαραίτητα μέτρα για την προστασία και την πρόληψη ατυχημάτων, σύμφωνα με τα πρωτόκολλα.



ΒΙΟΠΟΛ ΑΕ

ΧΑΛΚΙΝΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ **ΒΙΟΠΟΛ ΑΕ**

Ευγενία Καχραμάνου

Αντιπρόεδρος - Διευθύντρια Διοικητικών Υπηρεσιών

Η εταιρεία ιδρύθηκε το 1974 και δραστηριοποιήθηκε στην παραγωγή μπαταριών αυτοκινήτων από πολουρεθάνη. Ήδη από το 1978 προχωράει σε σημαντικές συνεργασίες με πολυεθνικές εταιρείες όπως η Gusmer Corporation USA η DOW Χημική USA. Το 2017 τα προϊόντα της χρησιμοποιούνται για την κατασκευή του αγωγού ΤΑΡ. Εξάγει σε 25 χώρες. Η ποιότητα των προϊόντων και των υπηρεσιών της συνεπάγεται μακροχρόνιες συνεργασίες πάνω από 30 χρόνια.

ΑΡΓΥΡΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ **ΕΥΡΟΠΑ** **PROFIL ΑΛΟΥΜΙΝΙΟ ΑΒΕ**

Ανδρέας Τζιρακιάς

Αντιπρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Η EUROPA PROFIL ΑΛΟΥΜΙΝΙΟ ΑΒΕ αποτελεί μια από τις πιο ισχυρές βιομηχανίες διέλασης στην Ελλάδα. Ιδρύθηκε το 1974 και έκτοτε αναπτύσσεται με συνεχείς επενδύσεις σε μηχανολογικό εξοπλισμό, τεχνολογία και σε ανθρώπινο δυναμικό. Με περισσότερους από 350 εργαζομένους και ισχυρή παρουσία στην ελληνική αγορά αλλά και τις αγορές του εξωτερικού, επιτυγχάνει πωλήσεις σε περισσότερες από 25 χώρες. Βασικά χαρακτηριστικά της είναι η σταθερότητα, η δυναμική και η καινοτομία.



ΕΥΡΟΠΑ PROFIL ΑΛΟΥΜΙΝΙΟ ΑΒΕ

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ **BRISTOL MYERS SQUIBB**

Ελισάβετ Προδρόμου

Γενική Διευθύντρια

Η Bristol Myers Squibb είναι μία διαφοροποιημένη εταιρία καθοδηγούμενη από τη στρατηγική ανάπτυξης βιοφαρμακευτικών προϊόντων, βάσει της οποίας αξιοποιεί τις δυνατότητες και τους πόρους μίας μεγάλης φαρμακευτικής εταιρίας σε συνδυασμό με το επιχειρηματικό πνεύμα και την ευελιξία μίας εταιρίας βιοτεχνολογίας. Μέσω του τομέα Έρευνας & Ανάπτυξης που διαθέτουν, έχει δημιουργήσει μία βιώσιμη γραμμή ανάπτυξης πιθανών θεραπειών και αναπτύσσει συνεργασίες ώστε να διευρύνει και να επιταχύνει την πρόσβαση στην καινοτομία.



BRISTOL MYERS SQUIBB



POWER LOCK ΑΕ

ΧΑΛΚΙΝΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ **POWER LOCK ΑΕ**

Παναγιώτα Σηυροπούλου

Πρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Η εταιρεία power lock είναι μία εταιρεία σχεδιασμού και παραγωγής εξαρτημάτων και συστημάτων κλειδώματος αλουμινίου, που δραστηριοποιείται στον κλάδο της οικοδόμησης, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Η εταιρεία έχει μία διαρκή παρουσία στον χώρο, πάνω από 20 χρόνια, και κύριο όραμα της είναι η ανάπτυξη καινοτόμων προϊόντων που ανταποκρίνονται στις όλο και αυξανόμενες ανάγκες των κατασκευαστών κουφωμάτων.



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΠΡΙΝΟΥ



ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΛΑΜΠΡΟΥ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΑΕ

ΑΡΓΥΡΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ SYMBEOSIS

Νίκη Κουτσιανά

Πρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Η εταιρία SYMBEOSIS δραστηριοποιείται στον τομέα της Διατροφής προσφέροντας Ελληνικά, ποιοποιημένα βιολογικά, λειτουργικά τρόφιμα και ροφήματα που αφορούν 4 βασικές κατηγορίες: το μοναδικό τοάι του βουνού, βότανα, μέλι και συμπληρώματα διατροφής. Το όνομά της -συνδυάζοντας την ελληνική λέξη συμβίωση, που είναι «η αρμονική συνύπαρξη μεταξύ διαφορετικών οργανισμών» και τη μέλισσα- προδίδει και το όραμα της εταιρίας για την αρμονική συμβίωση ανθρώπου και πλανήτη.

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΠΡΙΝΟΥ

Πρίνου Ελευθερία

Ιδρύτρια Επιχειρήσεων Πρίνου

Οι επιχειρήσεις Πρίνου ιδρύθηκαν το 1966 με το πρώτο ινστιτούτο αισθητικής να ανοίγει στο κέντρο της Αθήνας. Από την ίδρυση τους και μέχρι σήμερα οι επιχειρήσεις Πρίνου έχουν προσφέρει υπηρεσίες υψηλής αποτελεσματικότητας σε χιλιάδες γυναίκες και άντρες με γνώμονα πάντα την ουσιαστική εξυπηρέτηση, την σύγχρονη τεχνολογία τις πρωτοπόρες μεθόδους (συμπεριλαμβανομένης πρόσφατα της Ρομποτικής), και ένα φιλικό πρόσωπο που μόνο οι επιχειρήσεις Πρίνου μπορούν να προσφέρουν.

SYMBEOSIS



ΧΑΛΚΙΝΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΞΑΓΩΓΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΛΑΜΠΡΟΥ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΑΕ

Ευαγγελία Ξυπερά

Πρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Η επιχείρηση ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΛΑΜΠΡΟΥ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΑΕ ιδρύθηκε το 1996 στην Κατερίνη του Ν. Πιερίας από τους Αρχιτέκτονες Βασίλη Λάμπρου και Ευαγγελία Ξυπερά. Τα ξενοδοχεία της εταιρείας δραστηριοποιούνται κυρίως με πελάτες από την Κεντρική Ευρώπη, με σημαντικά ποσοστά επίσης να προέρχονται και από χώρες εκτός Ε.Ε. Το κάθε ξενοδοχείο της, προσφέρει υπηρεσίες που απευθύνονται σε διαφορετικό κοινό καλύπτοντας μ' αυτό τον τρόπο το σύνολο των απαιτήσεων των τουριστικών αγορών.



ΑΡΓΥΡΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΞΑΓΩΓΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ MIDEAST TRAVEL WORLDWIDE

Κατερίνα Μούσημη

Ιδιοκτήτρια της εταιρείας MID EAST INTERNATIONAL TOURS

Η Mideast Travel Worldwide δραστηριοποιείται με επιτυχία στην Ελληνική και Διεθνή τουριστική αγορά για 38 χρόνια και παρέχει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών, από ταξίδια αναψυχής και εταιρικά ταξίδια, ολοκληρωμένες υπηρεσίες εισερχόμενου τουρισμού στην Ελλάδα, υπηρεσίες συνδριακού τουρισμού, διοργάνωσης εταιρικών αλλά και ιδιωτικών εκδηλώσεων και ειδικεύεται στον τουρισμό πολυτελείας τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Ως εκ τούτου ένας πολύ μεγάλος αριθμός των εισερχόμενων τουριστών στην Ελλάδα κάθε χρόνο προέρχεται από την Mideast Travel και με αυτό τον τρόπο, η εταιρεία στηρίζει οικονομικά, άμεσα και έμμεσα, τον Ελληνικό επιχειρηματικό χώρο.



ΠΟΡΤΟ ΠΛΑΤΑΝΙΑΣ ΑΕ



ΟΜΙΛΟΣ RAVAGO GREECE

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ
ΕΞΑΓΩΓΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΠΟΡΤΟ ΠΛΑΤΑΝΙΑΣ ΑΕ
Σοφία Καμάκη

Αντιπρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Το ταξίδι στον τουρισμό ξεκίνησε το 2001, με την δημιουργία του πρώτου παραλιακού ξενοδοχείου 5 αστέρων στον νομό Χανίων, ενώ στην συνέχεια με συνεχείς επεκτάσεις με εξαγορά οικοπέδων και δημιουργία ξενοδοχείων στη περιοχή Πλατανιά, έναν από τους πιο εμβληματικούς τουριστικούς προορισμούς στο νομό Χανίων, έφτασε σήμερα να διαχειρίζεται 1800 κλίνες με σημαντική συμβολή στην τοπική οικονομία. Η συμβολή του στο εξαγόμενο τουριστικό προϊόν αυξήθηκε αλματωδώς από το 2001 μέχρι σήμερα και οι επενδύσεις συνεχίζονται.



SUPER CRETA GAS - ΚΟΥΜΟΥΛΑΣ ΑΕ



CARGLASS

ΧΑΛΚΙΝΟ ΒΡΑΒΕΙΟ
ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ
SUPER CRETA GAS - ΚΟΥΜΟΥΛΑΣ ΑΕ
Ζηνοβία Τοαντιζου

Πρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Η Super Creta Gas - ΚΟΥΜΟΥΛΑΣ ΑΕ με τρία (3) σύγχρονα πρατήρια στο Ηράκλειο Κρήτης αναπτύσσεται δυναμικά στον τομέα της παροχής υγρών καυσίμων και λιπαντικών και με τη δική της σειρά "GiNiT Oils". Ξεχωρίζει για τις ανταγωνιστικές τιμές, την ποιότητα στα υγρά καύσιμα και τα λιπαντικά και το μοναδικό υπερσύγχρονο πλυντήριο-παντός τύπου αυτοκινήτου στην Κρήτη. Με αίσθημα ευθύνης απέναντι στον Άνθρωπο, την Ασφάλεια & την Υγεία του Προσωπικού των περιοίκων και των καταναλωτών, στηρίζει με δράσεις τη βιώσιμη τοπική ανάπτυξη για το περιβάλλον και την ποιότητα ζωής, επενδύοντας στην συνεχή εκπαίδευση, αντιμετωπίζοντας ισοτιμία όλους τους εργαζόμενους της.

ΑΡΓΥΡΟ ΒΡΑΒΕΙΟ
ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ
CARGLASS

Μάρθα Στεφανοπούλου

Αντιπρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Η Carglass®, ηγέτιδα εταιρεία στην επεξευχή και αντικατάσταση κρυστάλλων, αποτελεί μέλος του ομίλου της Beltron®, με παρουσία σε 31 χώρες παγκοσμίως. Η εταιρεία φέτος γιορτάζει 20 χρόνια επιτυχημένης πορείας στην ελληνική αγορά – από το 2001 – και αποτελεί πλέον ένα ισχυρό Brand. Από την αρχή της υγειονομικής κρίσης, η εταιρεία ευαισθητοποιήθηκε και προχώρησε στην άμεση Δωρεά Υγειονομικού Υλικού στο νοσοκομείο «Σωτηρία», βοηθώντας έμπρακτα στην αντιμετώπιση της πανδημίας.

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ
ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ
ΟΜΙΛΟΣ RAVAGO GREECE

Κλεάνθη Ρονιήρη

Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου Ravago Greece.

Ο Όμιλος Ravago Greece αποτελεί μέλος του βελγικού Ravago Group και δραστηριοποιείται στους τομείς: Παραγωγή, Χημικά, Πλαστικά & Ελαστομερή, Δόμηση & Κατασκευή, Παραγωγή Ηλεκτρικού Ρεύματος από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, Real Estate, Cyber Security. Η δράση της εταιρείας στα κοινωνικά δρώμενα είναι ιδιαίτερα σημαντική με συμμετοχή της τόσο στην καμπάνια πρόληψης και προστασίας από τον COVID-19 με τη δωρεά φορμών εργασίας στο υγειονομικό προσωπικό της χώρας, όσο και με τα μέσα προστασίας που λαμβάνει στις εγκαταστάσεις της. Επίσης, έχει εξασφαλίσει τη δημιουργία τράπεζας αίματος πραγματοποιώντας τακτικές αιμοδοσίες για τον Όμιλο.



Ε. ΠΑΓΩΝΗ ΑΕ



KONBA AEBE



ΜΙΛΤΟΣ ΑΕ



ΟΜΙΛΟΣ Γ. ΚΑΨΙΩΧΑΣ ΑΕΒΕ

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ KONBA AEBE

Ιωάννα Τζίκα
Διευθύνουσα Σύμβουλος

Η KONBA AEBE είναι μία αμιγώς Ελληνική εταιρεία με έδρα στην βιομηχανική περιοχή του Κιλκίς με κύρια δραστηριότητα την παραγωγή, κονοερβοποίηση και διανομή ιχθυηρών. Η KONBA ΑΕ δίνει ιδιαίτερη έμφαση σε καινοτόμες διαδικασίες και φροντίζει όλοι οι προμηθευτές της να εφαρμόζουν τις ίδιες αρχές προστασίας περιβάλλοντος. Έχει σαν βασικό άξονα της στρατηγικής και της φιλοσοφίας της την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος και παραμένει πάντα καινοτόμος και πρωτοπόρος στα προϊόντα και τις πρακτικές της, φροντίζοντας να σέβεται τον άνθρωπο και το περιβάλλον.

ΧΑΛΚΙΝΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΚΟΙΝΟΥ ΜΙΛΤΟΣ ΑΕ

Βαγγέλη Ελληνίκη
Διευθύντρια Marketing
& Πωλήσεων Δικτύου

Από το 1976 που ο Μίλτος Βαγγέλης άνοιξε το πρώτο κατάστημα, τα ζαχαροπλαστικά ΜΙΛΤΟΣ είναι συνώνυμα του καλού γλυκού, προσφέροντας απόλαυση στους Θεσσαλονικείς με μια ευρεία ποικιλία προϊόντων. Πλέον η επιχείρηση αποτελείται από 10 σύγχρονα καταστήματα στην Θεσσαλονίκη, με μοναδικά γευστικά είδη patisserie, οφολαιοειδή, παγωτά ομοιοπατικά και πολλά άλλα. Το 2017 η εταιρεία πρωτοπορεί δημιουργώντας ηλεκτρονικό κατάστημα, ένα από τα πρώτα στον κλάδο του στην Ελλάδα προσφέροντας την υπηρεσία εξυπηρέτησης της παράδοσης προϊόντων ζαχαροπλαστικής στον χώρο του πελάτη.

ΧΑΛΚΙΝΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ Ε. ΠΑΓΩΝΗ ΑΕ

Ειρήνη Παγώνη
Πρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Το Γρουππο Pagoni (Ε. ΠΑΓΩΝΗ Α.Ε.) δραστηριοποιείται τόσο στην εισαγωγή και αποκλειστική διάθεση των μεγαλύτερων fashion brands (Dsquared2, Alberta Ferretti, Moschino, Elisabetta Franchi, Twinset, κ.α.), όσο και στη Λιανική Πώληση μέσω των luxury καταστημάτων του «EPONYMO», της boutique «TWINSET» στην Αθήνα και της boutique «DSQUARED2» στη Θεσσαλονίκη. Από τα brands με τα οποία συνεργάζεται η εταιρία Παγώνη, η Elisabetta Franchi είναι η πρώτη σχεδιάστρια στον κόσμο που δε χρησιμοποιεί αληθινές γούνες στις συλλογές της, αλλά μόνο οικολογικές.

ΑΡΓΥΡΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΟΜΙΛΟΣ Γ. ΚΑΨΙΩΧΑΣ ΑΕΒΕ

Βάνα Καψιώχα
Διευθύνουσα Σύμβουλος

Ο εταιρικός όμιλος Γ. Καψιώχας ΑΕΒΕ έχει καταξιωθεί τα τελευταία χρόνια στις υπηρεσίες αυτοκινήτων στην Βόρεια Ελλάδα. Διαθέτει πέντε σύγχρονα υποκαταστήματα εντός του δικτύου του σε Άρτα, Ιωάννινα, Πρέβεζα και Αγρίνιο προσφέρει υπηρεσίες πώλησης, χρηματοδότησης και ασφάλισης καινούργιων και μεταχειρισμένων αυτοκινήτων. Η αναπτυξιακή πολιτική του εταιρικού ομίλου Γ. Καψιώχας Α.Ε.Β.Ε έχει στρατηγική προτεραιότητα την βιωσιμότητα με επίκεντρο την προστασία του περιβάλλοντος. Τα αυτόνομα φωτοβολταϊκά συστήματα, η διάθεση ηλεκτροκίνητων αυτοκινήτων στο αγοραστικό κοινό και η εισαγωγή νέων οικολογικών μορφών μετακίνησης υπογραμμίζουν την ευαισθησία του Ομίλου στο περιβάλλον.



ΑΡΓΥΡΟ ΒΡΑΒΕΙΟ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΣΤΗΝ
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΚΟΙΝΟΥ
STELMA IT
& FOOD AGENCIES

Χριστιάννα Καοκαβέλη
 Ιδρύτρια & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Το HEY BOX της εταιρείας είναι το πρώτο συνδρομητικό κουτί καφέ από όλο τον κόσμο, που προσαρμόζονται στα γούστα των καταναλωτών και μπορούν να φθάσουν στην πόρτα τους κάθε μήνα. Premium blends, μονοποικιλιακοί, Ελληνικός, αρωματικός φίλτρου και κάψουλες συμβατές με Nespresso, είναι μόνο κάποιες από τις επιλογές. Η καινοτομία της εταιρείας δίνει τη δυνατότητα για δημιουργία tailor Made παραγγελίας, προσαρμοσμένης στο γούστο και τις επιλογές του καταναλωτή. Το Hey Box φτάνει στο σπίτι του και μπορεί να ανανεώνεται διαρκώς, σε μηνιαία βάση, ώστε ο πάντα φρέσκος και αρωματικός καφές να αποτελεί μία απόλαυση που δεν την βαριέται ποτέ!

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΣΤΗΝ
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΚΟΙΝΟΥ
ΟΜΙΛΟΣ GOODY'S | EVEREST

Κατερίνα Παπαγεωργίου

Γενική Επιχειρησιακή Διευθύντρια του Ομίλου Goody's Everest

Ο Όμιλος GOODY'S | everest αποτελεί έναν από τους πλέον δυναμικά αναπτυσσόμενους Ομίλους εστίασης στην ελληνική αγορά. Επενδύει διαρκώς στην καινοτομία και στην ελληνική επιχειρηματικότητα, και στοχεύει στην κάλυψη των αναγκών και στην ικανοποίηση των απαιτήσεων όλων των βασικών ενδιαφερόμενων μερών του. Η καινοτομία είναι αναπόσπαστο μέρος της φιλοσοφίας του Ομίλου και επεκτείνεται σε όλο το εύρος της δραστηριότητάς του, αποτελώντας όχι μόνο βασικό μοχλό ανάπτυξης των αλυσίδων και των παραγωγικών του μονάδων, αλλά και μέρος της καθημερινότητας μεγάλου αριθμού εργαζομένων του, οι οποίοι εμπλέκονται στη διαδικασία ανάπτυξης νέων προϊόντων αλλά και νέων πρωτοπόρων σημάτων (concepts).



STELMA IT & FOOD AGENCIES

ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΑΕΕ



ΟΜΙΛΟΣ GOODY'S | EVEREST



ΣΑΜΕΡΚΑΣ ΑΕ

ΧΑΛΚΙΝΟ ΒΡΑΒΕΙΟ
ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΑΕΕ

Κυριακή Σεμεριζίδου

Πρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Ιδρύθηκε το 1983 και δραστηριοποιείται με επιτυχία στο retail ένα κλάδο ιδιαίτερο απαιτητικό και ανδροκρατούμενο. Διαθέτει 21 καταστήματα στην Βόρεια Ελλάδα και απασχολεί πάνω από 260 άτομα προσωπικό και ένα πολύ μεγάλο δίκτυο προμηθευτών και παραγωγών συμβάλλοντας έτσι συνολικά στην ανάπτυξη του πρωτογενούς τομέα, Αυστηρή επιλογή προμηθευτών και παραγωγών, απόλυτη τήρηση των κανόνων υγιεινής, συχνόι εσωτερικοί ποιοτικοί έλεγχοι και συνεχής εκπαίδευση του προσωπικού αποτελούν τα κύρια χαρακτηριστικά του Ομίλου.

ΑΡΓΥΡΟ ΒΡΑΒΕΙΟ
ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΣΑΜΕΡΚΑΣ ΑΕ

Ζανθήμη Σαμέρκα

Πρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Η Σαμέρκας ΑΕ αποτελεί μία αμιγώς Ελληνική εταιρεία και είναι από τα κορυφαία ονόματα στην Ελληνική αγορά πετρελαϊκών. Ξεκίνησε ουσιαστικά από το 1951 και είναι αποκλειστικός αντιπρόσωπος της ΒΡ για την Ανατολική Μακεδονία & Θράκη. Η εταιρεία διαθέτει τρεις κλάδους δραστηριότητας. Την χονδρική πώληση καυσίμων με ιδιόκτητο στόλο βυτιοφόρων, την λιανική πώληση μέσω των υποκαταστημάτων της, καθώς και τις επενδύσεις της στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας όπως φωτοβολταϊκά πάρκα και μονάδα βιοαερίου.



EOLIA NATURAL COSMETICS



PANDORA

EDIL HELLAS ATEBE

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

EDIL HELLAS ATEBE

Κατερίνα Οικονόμου

Αντιπρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος

Ο όμιλος εταιρειών EDIL HELLAS ATEBE ιδρύθηκε το 1985 και έχει έδρα τη Θεσσαλονίκη. Δραστηριοποιείται στους τομείς των τεχνικών έργων και υπηρεσιών και κατέχει ομιλιτική θέση στην ελληνική αγορά. Η εταιρεία δραστηριοποιείται στους εξής κλάδους: Έργα Φυσικού Αερίου, Τηλεπικοινωνίες, Γενικά Κατασκευαστικά Έργα και Συλλογή και Διαχείριση Απορριμμάτων. Αξίζει να αναφερθεί πως με βάση τα οικονομικά της αποτελέσματα, η Edil Hellas συμπεριλήφθηκε στους καταλόγους της Stat-Bank με τις 300 υγιέστερα αναπτυσσόμενες ελληνικές επιχειρήσεις για τα έτη 2013, 2014, 2015.



ΑΡΓΥΡΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

EOLIA NATURAL COSMETICS

Παναγιώτα Τοακονή

Πρόεδρος της εταιρείας SPARTA GOODS

Η Eolia Cosmetics δραστηριοποιείται στην παραγωγή φυτικών προϊόντων χρησιμοποιώντας αποκλειστικά οικολογικές συσκευασίες και πρώτες ύλες. Με ευρύτατο δίκτυο εξαγωγών σε Ευρώπη, Ασία, Αυστραλία και Αμερική αξιοποιεί πρωτίτως τα ψηφιακά μέσα προώθησης σε Ελλάδα και εξωτερικό

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

PANDORA

Ελευθερία Μαραγκουδάκη

CEO PANDORA JEWELLERY
HELLAS

Τα προϊόντα Pandora διατίθενται σε πάνω από 100 χώρες και στις πέντε Ηπείρους σε περισσότερα από 6.700 σημεία πώλησης. Παγκόσμια απασχολεί 28.000 εργαζόμενους ενώ η Pandora Greece ιδρύθηκε το 2006 δημιουργώντας μια αξιόλογη αλυσίδα συνεργατών με τα καλύτερα καταστήματα κοσμημάτων. Η καμπάνια e-mail marketing απεδείχθη ως μία από τις πλέον επιτυχείς στην Ελλάδα. Η ανάπτυξη της PANDORA στην Ελλάδα από το 2006 μέχρι σήμερα είναι ισχυρή και συνεχής τόσο με δημιουργία Concept Stores σε στρατηγικές περιοχές όσο και με ομιλιτική αύξηση του ηλεκτρονικού εμπορίου.



ΜΠΛΕ ΜΥΛΟΣ



HEALTH SIGN



ΦΤΕΛΟΣ BREWERY



AMHES PHARMA



LAMPRIDIS FAMILY

ΒΑΘΜΟΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ **HEALTH SIGN**

Γεώργιος Καραβελάκης

Εμπορικός Διευθυντής της εταιρείας
Health Sign

Η Εταιρεία HEALTH SIGN δημιουργήθηκε από μία ομάδα Ελλήνων επιστημόνων με σκοπό να αναπτύξει και να προσφέρει στο σύγχρονο άνθρωπο προϊόντα για τη φροντίδα, τη βελτίωση και τη διατήρηση της καλής υγείας του οργανισμού. Οι άρτια καταρτισμένοι και έμπειροι επιστημονικοί συνεργάτες της, γνωρίζουν ότι η λύση σε κάθε πρόβλημα βρίσκεται στη ΦΥΣΗ, γι' αυτό και προσφέρει προϊόντα με την υπογραφή της. Δημιουργεί ξεχωριστά προϊόντα με καινοτόμες φόρμουλες ειδικά μελετημένες τόσο στο συνδυασμό των συστατικών, όσο και στις δοσολογίες, στη δραστηριότητα και στην αποτελεσματικότητα του τελικού προϊόντος

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΚΟΙΝΟΥ **ΜΠΛΕ ΜΥΛΟΣ**

Μανώλης Ανδρέας

Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος

Η αρτοποιιομηχανία ΜΠΛΕ ΜΥΛΟΣ τηρεί την Ελληνική παράδοση και έχει το μεράκι σαν βασικό «υλικό» στα αρτοσκευάσματά της. Έχοντας αυτά σαν βάση και σε συνδυασμό με την σύγχρονη τεχνολογία στον τομέα της, φτιάχνει καθημερινά φρέσκα αρτοσκευάσματά ακριβώς όπως ο φούρνος της γειτονιάς. Προχώρησε στην διάθεση των προϊόντων της πέρα από τα δικά της σημεία πώλησης σε super market στα οποία δημιούργησε μία «ζεστή γωνιά» μεταφέροντας έτσι τον πέτρινο φούρνο σε ένα μεγάλο αριθμό συνεργατών και προσφέροντας το φρέσκο – κατεψυγμένο και ζεσταμένο ψωμί απευθείας στον καταναλωτή.

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΠΟΛΥΧΩΡΟΥ ΣΤΗ ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ **ΦΤΕΛΟΣ BREWERY**

Ευάγγελος Φουσιέρης

Συνιδρυτής της εταιρείας
ΦΤΕΛΟΣ BREWERY

Ο εξοπλισμός τελευταίας τεχνολογίας, οι ευρύχωρες δεξαμενές, ο πρώτος εκτεταμένος βιοκλιματικός κήπος των Κυκλάδων περιμετρικά αλλά και στο roof garden και η μεγαλύτερη ίσως αποθήκη κρασιού στο νησί της Σαντορίνης, αποτελούν μερικά μόνο από τα στοιχεία μιας προσεγγισμένης, καινοτόμου, και οικολογικής συνείδησης επένδυσης με μεγάλο ενεργητικό. Ο επισκέπτης μπορεί φυσικά να απολαύσει μια γκάμα ειδών μπύρας η οποία συνεχώς εμπλουτίζεται αλλά και στοιχειωδώς να καταρτιστεί και να παρακολουθήσει τη διαδικασία ζυθοποίησης, εμφιάλωσης και αποθήκευσης.



TAF



HERBALIFE NUTRITION

ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ TAF

Ιωάννης Ταλούμης
Διευθύνων Σύμβουλος
& Υπεύθυνος ποιότητας

Η ταφ στηρίζεται στη φιλοσοφία του καφέ υψηλής ποιότητας. Από την αρχή μέχρι και σήμερα, στόχος της ταφ είναι η επικοινωνία της νέας κουλτούρας του καφέ και η μετάδοση των γνώσεων για τον καφέ υψηλής ποιότητας. Η επίτευξη αυτού του στόχου ξεκινά στο πρώτο στάδιο της αλυσίδας του καφέ, από τον κόκκο, και συνεχίζεται μέχρι το τελικό φλιτζάνι. Η εταιρεία στηρίζει ενεργά τα projects που προωθούν τη βιώσιμη καλλιέργεια και την αποτελεσματική διαχείριση των πόρων, με πολλά οφέλη τόσο για το περιβάλλον, όσο και για τους ανθρώπους της περιοχής.

ΒΑΘΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ AMHES PHARMA

Ιωάννης Διακόπουλος
Ιδιοκτήτης της εταιρείας Amhes Pharma
Το βραβείο παρέλαβε η κυρία Αντωνοπούλου
Αγγελική / Διευθύντρια στο Χιμείο

Η Amhes Pharma είναι μια αμιγώς Ελληνική εταιρία που το 100% των προϊόντων της

παράγεται στην Ελλάδα. Η δραστηριότητα της ξεκινά το 2004 με ιδρυτή τον κύριο Λιακόπουλο Ιωάννη. Αναζητώντας το καλύτερο δημιουργεί προϊόντα τα οποία βασίζονται στο πεντάπτυχο Χρήσιμα / Καινοτόμα / Ποιοτικά / Ασφαλή και Προσιτά για όλους. Είναι μία από τις κορυφαίες παραγωγικές εταιρίες συμπληρωμάτων διατροφής στην Ελλάδα με ερευνητικά εργαστήρια και χώρους παραγωγής, πιστοποιημένους από τον ΕΟΦ, τον ΕΛΣΥΔ, από το υπουργείο γεωργικής ανάπτυξης και τέλος από την ΔΗΩ για παραγωγή οργανικών προϊόντων.

ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ FAMILY FOOD

Δήμητρα Χριστοδούλου
Key Account Manager
(Υπεύθυνη πωλήσεων)
Κατερίνα Μυλωνά
Administrative Manager
(Υπεύθυνη Διαχείρισης παραγγελιών
& εξυπηρέτησης πελατών)

Εταιρεία παραγωγής γαλακτοκομικών plant based προϊόντων, με brand «ΕΒΛΟ-ΓΗΜΕΝΟ Νοτίσιμο». Τοποθετήθηκε στην αγορά το 2010 και από το 2013 έχει κατακτήσει την πρώτη θέση στην κατηγορία των μη γαλακτοκομικών προϊόντων.

Παράγεται σε μία υπερσύγχρονη μονάδα, με αποκλειστική γραμμή παραγωγής για vegan προϊόντα και ποιοποίηση Gluten Free. Χρησιμοποιούνται φιλικές προς το περιβάλλον συσκευασίες TetraPak πλήρως ανακυκλώσιμες. Πρόσφατα έχουν ολοκληρωθεί επενδύσεις με την εγκατάσταση νέου εργοστασίου παραγωγής συσκευασιών, μορφής Crystal TetraPak 200ml που χορηγεί το 86% του χαρπυού σε υλικά συσκευασίας σε σύγκριση με άλλες μορφές.

ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ LAMPRIDIS FAMILY

Χρήστος Λαμπριδής
Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος

Μία αμιγώς Ελληνική εταιρεία, η οποία από το 1989 ασχολήθηκε με την και' εξοχίη Ελληνική «βιομηχανία» διατροφής του Έλληνα στη Fast Food διατροφή, το σουβλάκι. Δίνοντας έμφαση στην ποιότητα των προϊόντων και έχοντας σαν βάση όλη την οικογένεια Λαμπριδής με CEO τον Χρήστο Λαμπριδής βασιζόμαστε στην εξέλιξη της στο ανθρώπινο δυναμικό και στις τρεις σύγχρονες εγκαταστάσεις της με δεκαεπέντε φορτηγά ψυγεία έχει αναπτυχθεί σε Αττική και επαρχία καθώς και στις εξαγωγές.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΜΕΓΕΘΟΣ HERBALIFE NUTRITION

Ναταλία Μελισσοπού
Country Director Herbalife Nutrition
Greece, Cyprus & Lebanon

Η Herbalife Nutrition είναι μια παγκόσμια εταιρεία διατροφής, που από το 1980 έχει ως στόχο να αλλάζει τις ζωές των ανθρώπων, μέσω της παραγωγής και διάθεσης προϊόντων διατροφής υψηλής ποιότητας που χαίρουν επιστημονικής τεκμηρίωσης και πωλούνται σε περισσότερες από 90 χώρες. Η Herbalife Nutrition αποτελεί την Νο.1 εταιρεία στον κόσμο στις κατηγορίες των υποκατάστατων γεύματος και των πρωτεϊνικών συμπληρωμάτων διατροφής συνδυαστικά. Δραστηριοποιείται στις πωλήσεις με την απευθείας πώληση (Direct Selling) απασχολώντας μεγάλο αριθμό ανεξάρτητων συνεργατών στην Ελλάδα στους οποίους προσφέρει μία επιχειρηματική ευκαιρία.

DEMO

Η DEMO αναπτύσσει πλέον με ταχείς ρυθμούς και οια ΟΤC οκευόματα οισον χόρο του φαρμακείου. Στο πλάσιο αυό, λανούρει δύο νέα φυτικά ουμληρώματα διατροφής και ένα ιατροτεχνολογικό προϊόν.

Το ουμλήρωμα διατροφής **Elipidio** βοηθάει στη μείωση των παραμέτρων κινδύνου για την εξέλιξη των δυσλιπιδαιμιών και της αθηροσκλήρωσης. Συμβάλλει στη μείωση της οξειδωμένης LDL και των τριγλυκεριδίων, καθώς και στην αύξηση της HDL.

Η σύνθεσή του αιουελεύει αιού Cistus creticus (εκχύλιμα λαδανιάς), εκχύλιμα καρμών Citrus aurantium και φύλλων Olea europaea, χρώμο, βιταμίνες B1, B2, B3, B5 και B12. Συνιστώμενη δοσολογία: Λαμβάνετε 1 έως 2 κάψουλες την ημέρα ή σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας.

Το ουμλήρωμα διατροφής **Votaglu** βοηθάει στην μείωση των παραμέτρων που συμβάλλουν στην εξέλιξη του προδιαβήτη. Με Portulaca oleracea (εκχύλιμα γλυοιρίδας), Cistus creticus (εκχύλιμα λαδανιάς), χρώμο, βιταμίνες B3, B6 και ψευδάργυρο.

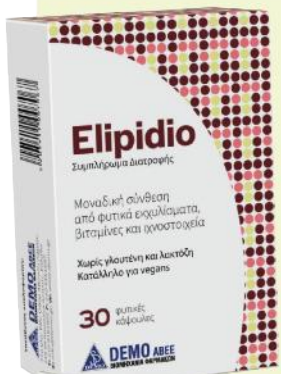
Συνιστώμενη δοσολογία: Λαμβάνετε 1 κάψουλα την ημέρα ή σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας.

Το ιατροτεχνολογικό προϊόν **Viruprotect** είναι ένα πολύ αιουελεωμιακό spray για τους ιούε του κοινού κρυολογήματος^{1,2,3} με γλυκερόλη και θροψίνη (ειεξεργασμένο ένζυμο βακαλάου). Προεινείται σε υψηλό κίνδυνο λοίμωξης και αιού ια μρώια ουμλώματα του κοινού κρυολογήματος. Το ViruProtect:

- Μπορεί να μειώσει τον αριθμό των ιών του κοινού κρυολογήματος πάνω από 90%¹
- Μπορεί να μειώσει τη διάρκεια του κοινού κρυολογήματος έως και 3 ημέρες^{2,3}

- Κατάλληλο για ενήλικες και παιδιά άνω των 4 ετών

Το ViruProtect αιλώε ψεκάξεται μέσω οιο ούμα. Δρα ακριβώς εκεί όπου οι ιού του κοινού κρυολογήματος κυρίως εγκαθιολιανιαι: στην ομοματική κοιλότητα και στον λαιμό. Για περισσότερες πληροφορίες: Viruprotect.gr



ZINC FIX

ΤΟΝΩΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Το Zinc fix® είναι ένα ουμλήρωμα διατροφής με ψευδάργυρο που συμβάλλει στην φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού ουούημιαος και την προστασία των κυττάρων αιού οξειδωτικόις. Ο ψευδάργυρος είναι ένα αιού ια πιο πολύτιμα ιχθυοιοιχεία του οργανισμού με ευεργετικά οφέλη για την υγεία οιοιός αιουδετειγμένα ουμβάλλει:

- Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού ουούημιαος και την προστασία των κυττάρων αιού οξειδωτικόις
- Στη φυσιολογική σύνθεση του DNA και των πρωτεϊνών
- Στο φυσιολογικό μεταβολισμό των οξέων και βάσεων, υδατανθράκων, μακροθρεπτικών ουστατικών, λιπαρών οξέων
- Στη φυσιολογική γνοιοιακή λειτουργία
- Στη φυσιολογική γονιότητα και αναπαραγωγή και στην διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων ιεοιοιερδής οιο αιμα
- Στο φυσιολογικό μεταβολισμό της βιταμίνης A και στην διατήρηση της φυσιολογικής όρασης
- Στη διατήρηση της φυσιολογικής καιόιαωσης των ουών, μαλλιών, ουχιών και του δέρμιαος

Να μη γίνεται υπερβίαση της ουνωτώμενης ημερήσιας δόσης. Τα ουμλήρωματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκαπίατο μιας ισορροπημένης διαπαι. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρωπίνης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάξεται, βροίκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Υπερβολική και ανάλωση μπορεί να προκαλέσει ουακτική δράση. Διατηρήστε το σε μέρος σκοιρό και δροσερό (15-25 °C), μακριά από παιδιά. Αρ. Γν. ΕΟΦ: 45763/18-5-2021 (το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αιουδοόπισης)

Η **ΒΙΤΑΜΙΝΗ D3** παράγεται με τη φωτολυτική δράση της υπεριώδους ακινοβολίας οιο δέρμα. Παρά το γεγονός ότι ο κάθε οργανισμός μπορεί να παράξει βιταμίνη D3, ο ουόχρονος ιρόμος ζωής και η ανεπαρκής έκθεση στην ηλιακή ακινοβολία, έχει ως αιουέλωμα την ένδεικα 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 ουοιαστικό ρόλο στην διατήρηση της ομοιόστασης του αιουεστίου και του φωσφοόρου και, καπύ συνέπεια, στην διατήρηση της υγείας των ουτών και των δοντιών. Επιπλέον η βιταμίνη D3 εμπλέκεται στο μεταβολισμό των ιούτων και η παρουσία της σε επαρκής ποσότητες, είναι ουοιόδης για τη λειτουργία διαφόρων οργάνων όπως το δέρμα, οι μιοε, οι μιάγκρες, ια νεύρα, ο παραθυρεοειδής αδένας και το ανοσοποιητικό ουούημια. Τη λύση στην έλλειψη ή ανεπάρκεια βιταμίνης D, δίνει η Uni-pharma με το καιαξωμένο προϊόν D3fix που κυκλοφορεί οιοε 1200IU, 2000IU, 4000 IU με 60 διοιοιούμενα διοκία και ια νέα μορφή ιών 10.000IU με 30 διοιοιούμενα διοκία.





Sky Premium Life

Meet your Personal Bodyguard!



BODYGUARD

ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

SKY PREMIUM LIFE® - BODYGUARD 60CAPS

Ισχυρή φόρμουλα στοχευμένης δράσης, με εκπόλιση Σαμπόκο και έναν προσεκτικά επιλεγμένο συνδυασμό εκκυλιομάτων, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων (βίτα γλυκάνες, βιταμίνες Β12, C, D3, Κ2, σελήνιο, ψευδάργυρο και χαλκό). Είναι ειδικά σχεδιασμένο για τη θωράκιση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, την ενίσχυση των επιπέδων ενέργειας και τη μείωση της κόπωσης και της κούρασης, ενώ, ταυτόχρονα, βοηθάει στην αντιμετώπιση του κοινού κρυολήγματος και του ουραχίου. Δεν περιέχει γλουτένη, λακτόζη και αλάτι.

BEE CERA

ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΜΕ ΚΕΡΙ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

Η BEE CERA δημιουργεί φυσικά καλλυντικά με κερι μέλισσας, εμπνευσμένα από τη μητέρα φύση, με έμφαση στην τεχνολογία, την καινοτομία και την ποιότητα. Τα καινοτόμα σκευάσματά μας συνδυάζουν αριστοτεχνικά την παραδοσιακή κοσμητολογία με τις σύγχρονες τεχνικές.

Περιέχουν δραστικά συστατικά φυτικής προέλευσης και υψηλής τεχνολογίας, όπως το νερό από υδατικά αποστάγματα φυτών, τα φυτικά έλαια και βούτυρα καρπών, τα εκχυλίσματα βοτάνων και τα αιθέρια έλαια.

Το όραμά μας είναι να προσφέρουμε μια ολοκληρωμένη σειρά προσποίησης και φροντίδας για ένα όμορφο, υγιές, ενυδατωμένο και λαμπερό δέρμα. Ανακαλύψτε την ολοκληρωμένη σειρά φυσικών καλλυντικών με κερι μέλισσας στην ιστοσελίδα www.beecera.gr

Facebook / beecera.naturalcosmetics

Instagram / beecera.naturalcosmetics



KALEIDON

Η Σειρά συμπληρωμάτων διατροφής με ζώντες μικροοργανισμούς **kaleidon** περιέχει το πιο μελετημένο **Λακτοβάκιλλο** *Lactobacillus Rhamnosus GG* (ATCC 53103). Έχει μια προτίση για κάθε ανάγκη, σε διαφορετική μορφή. Συγκεκριμένα:

- **Kaleidon 120** περιέχει τουλάχιστον 12 δισεκατομμύρια σιελόφι αιώ το πιο μελετημένο λακτοβάκιλλο, τον *Lactobacillus Rhamnosus GG* (ATCC 53103), ανά φακελάκο. Διατίθεται σε καινούρια μορφή (δισκιοφόρητη σκόνη στο σιόφι / on the go formula) που μπορεί να ικανοποιήσει διαφορετικές ανάγκες του κοινού. Έχει ουδέτερη γεύση και δεν περιέχει γλουτένη.

- **Kaleidon 60** είναι σε μορφή κάψουλας και περιλαμβάνει τουλάχιστον 6 δισεκατομμύρια *Lactobacillus Rhamnosus GG* (ATCC 53103) ανά κάψουλα. Δεν περιέχει γλουτένη.

- **kaleidon Hydro** είναι διαιτητικό τρόφιμο για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς για την από του στόματος ενυδάτωση. Περιέχει ένα συνδυασμό πλεκτρολυών και τουλάχιστον 5 δισεκατομμύρια ζώντα κύτταρα *Lactobacillus Rhamnosus GG* (ATCC 53103). Δεν περιέχει γλουτένη και εκφύσεως χωρίς λακτόζη.

Η σειρά Kaleidon είναι κατάλληλα για ενήλικες και παιδιά άνω των 3 ετών.



NEWSEPT EYES

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑΣ:

Το Newsept Eyes σας δίνει τη λύση, συνδυάζοντας τα οφέλη που προσφέρουν το υαλουρονικό νάτριο και το χαμομήλι. Η παρουσία του χαμομηλιού με τις ευεργετικές ιδιότητές του από την αρχαιότητα, το κάνει να δρα ως καταπραυντικό, ενώ το υαλουρονικό νάτριο θεωρείται ως το καλύτερο ενυδατικό. Ανακουφίζει τα μάτια αιώ την ξηρότητα, το αίσθημα ξένου σωματιδίου, την κόπωση αιώ την παρατεταμένη χρήση

πλεκτρολυκού υπολογιστή, την παρατεταμένη οδήγηση, τη χρήση φακών επαφής, τον ερεθισμό των οφθαλμών που προκαλείται αιώ περιβαλλοντικούς

παράγοντες και τη ξηροφθαλία που οφείλεται σε παθολογικά αίτια. Το προϊόν κυκλοφορεί σε συσκευασία με 30 περιέκτες μιας δόσης των 0,5ml, από τη φαρμακευτική εταιρία Aricon.



VITORANGE PROBIO

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΑΣ!

Το Vitorange® Probio διαθέτει έναν μοναδικό συνδυασμό προβιοτικών (Lactobacillus Rhamnosus & Bifidobacterium Longum) και βιταμίνης C, που συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος φροντίζοντας παράλληλα το εντερικό μικροβίωμα. Τα προβιοτικά καταστέλλουν την ανάπτυξη παθογόνων μικροοργανισμών ενώ η βιταμίνη C προστατεύει από το οξειδωτικό στρες και συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Διατηρήστε το σε μέρος ξηρό και δροσερό (15-25 °C), μακριά από παιδιά. Αρ. Γν. ΕΟΦ: 51246/13.05.2020



ALMORA PLUS® CISTUS THROAT SPRAY

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΤΟΥ ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΟΥ ΛΑΙΜΟΥ

Το almora PLUS® CISTUS THROAT SPRAY είναι ιατροτεχνολογικό προϊόν που ενδείκνυται για την ανακούφιση του ερεθισμένου λαιμού. Χρησιμοποιείται για την αναμείωση των συμπτωμάτων που προκαλούνται από λοιμώξεις του στοματοφαρυγγικού βλεννογόνου, όπως ο ερεθισμένος λαιμός, το αίσθημα ξηρότητας και η δυσκολία στην κατάποση. Διαθέτει μοναδική και μελετημένη σύνθεση φυσικών και αντιοξειδωτικών συστατικών και την καινοτόμα τεχνολογία **FILM-FORMING** χάρη στην οποία σχηματίζεται ένα ενυδακτικό, καταπραυντικό και προστατευτικό φιλμ που διασφαλίζει τον απαιτούμενο δραστικό χρόνο επαφής των ουσιωδών με το βλεννογόνο του λαιμού. Διατίθεται στα φαρμακεία από την ELPEN.



IMUNOGLUKAN P4H®

Η εταιρεία Pleuran s.r.o (θηγαυρική Imunoglukan Ltd), είναι παγκόσμιος πρωιοπόρος στην έρευνα β-γλυκανών για περισσότερα από 25 χρόνια. Απομόνωσε μύκητα από το γνωστό βρώσιμο μανιτάρι Pleurotus Ostreatus τη β-γλυκάνη, έναν πολυσακχαρίτη πολυμερές της γλυκόζης με δομή που τη διαφοροποιεί από τις β-γλυκάνες των βακτηρίων, των διημητριακών και των μούχλων. Η τεχνολογία της Pleuran s.r.o οδήγησε στην πατενταρισμένη μέθοδο εξαγωγής του φυσικού λειτουργικού συστατικού Pleuran (Imunoglukan®). Το Imunoglukan® έχει αποδειχθεί κλινικά ότι προσφέρει φυσική ανοσορύθμιση σε παιδιά και ενήλικες, δε στοχεύει απλά στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού αλλά σε κάτι πολύ πιο σημαντικό, τη ρύθμισή του.



FROIKA

Η FROIKA παρουσιάζει το HYALURONIC MOIST BI PHASE MICELLAR WATER 400ml & HYALURONIC EYES BI PHASE MICELLAR WATER 150ml, το μικκυλιακό νερό καθαρισμού δύο φάσεων με αμινοελασματική και αμιαλή σύνθεση κατάλληλο

να αφαιρεί ακόμη και το αδιάβροχο μακιγιάζ. Η εμπλουπισμένη σύνθεσή του με Υαλουρονικό Οξύ, Εκχύλισμα Αγγουριού, έλαιο Χαριτομηλιού, Πανθενόλη και έλαιο Argan, προσφέρει βαθιά ενυδάτωση, δρα και αιματηράντικα στο ερεθισμένο δέρμα και χαρίζει στην επιδερμίδα μια αίσθηση φρεσκάδας και αναζωογόνησης όλη τη ημέρα.



CETILAR®. Το Cetilar® είναι κρέμα φυσικής προέλευσης για τις αρθρώσεις, τους τένοντες και τους μύες η οποία περιέχει

κευλωμένα λιπαρά οξέα σε υψηλή συγκέντρωση, 7,5%. Το Cetilar® χάρη στην καινοτόμα και ειδικά μελετημένη σύνθεσή του εξασφαλίζει: • Υψηλή και γρήγορη αιορρόφηση • Ανακούφιση από τον πόνο αρθρώσεων, μυών και τενόντων • Διατήρηση της ελαστικότητας των ιστών • Βελτίωση της κινητικότητας και λειτουργικότητας των αρθρώσεων • Ασφάλεια σε μακροχρόνια χορήγηση. Το Cetilar® μπορεί να χρησιμοποιηθεί: • Για την αντιμετώπιση διαπαραχών των αρθρώσεων που οφείλονται σε οστεοαρθρίτιδα • Σε αρθρίτιδες, τενοντίτιδες, οσφυαλγία • Σε μυοσκελετικούς μόνους • Για τραυματισμούς των αρθρώσεων και την άθληση • Και τη διάρκεια της αιμοκατάστασης μετά από φλεγμονή ή τραυματισμούς • Σε συνδυασμό με φυσιοθεραπεία • Για θεραπευτικό μασάζ



SYMBEOSIS GREEK ORGANIC MOUNTAIN TEA TRINITY

Το υπερpower τσάι σου!

Τόνωση για σένα, με ενίσχυση του ανοσοποιητικού και της μνήμης. Τόνωση για τον πλανήτη, χάρη στη βιολογική καλλιέργεια χαμηλού αντίκτυπου.

- Αντιοξειδωτική και τονωτική δράση
- Ενισχυμένο με το πατενταρισμένο δραστικό ξηρό εκχύλισμα από τσάι του βουνού
- Χωρίς καφεΐνη
- Χωρίς συνθετικά ή φυσικά αρώματα
- Βιολογικό, από βιώσιμες και αναγεννητικές καλλιέργειες στην Ελλάδα



PANTHENOL EXTRA REPAIR BALM

Το Panthenol Extra Repair Balm είναι ο καθημερινός μας σύμμαχος στην ανάπλαση της επιδερμίδας προσώπου και σώματος. Με 98,5% φυσικά ουσιώδη επανορθώνει το ιαλασιωρημένο δέρμα και το αναλάθει σε βάθος. Η δράση του δραστικού, ενυδατική, μαλακτική, θρεπτική, αντιγηραντική και συσφικτική, παρέχει ολοκληρωμένη προστασία και συμβάλλει στην αναγέννηση των δερματικών κυττάρων. Θα το βρείτε σε φαρμακεία και σε ειλεγμένα καλλωγεία καλλυντικών. Διατίθεται από την ελληνική εταιρεία MEDISEI S.A., Ποθαγόρα 47, 175 63, Π. Φάληρο, Ε: info@medisci.gr

Join us:

- www.medisci.gr
- Panthenol EXTRA
- panthenolextra

ARTELAC ECTOIN NASAL SPRAY

Το Artelac® Nasal Ectoin® χρησιμοποιείται για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας.

Το Artelac® Nasal Ectoin® είναι ένα καιροεχνολογικό σκεύασμα που περιέχει Ectoin®, ένα φυσικό συστατικό που δρα προστατευτικά για τα κύτταρα, με ιδιότητες που μειώνουν τη φλεγμονή και σταθεροποιούν την κυτταρική μεμβράνη. Το Artelac® Nasal Ectoin® χρησιμοποιείται για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας. Συνήθη συμπτώματα όπως η ρινική καταρροή και ο κνησμός, η ρινική συμφόρηση και το φτέρνισμα μπορούν να μειωθούν σημαντικά. Το Artelac® Nasal Ectoin® είναι ένα ελαφρύ υγρό διάλυμα και δρα προστατευτικά κατά των βλαβερών επιδράσεων των αλλεργιογόνων. Διευκολύνει την ανάπνοση του ευαίσθητου ρινικού βλεννογόνου. Το Artelac® Nasal Ectoin® δεν περιέχει συντηρητικά και είναι κατάλληλο για παιδιά. Διάλυμα 20 mL.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: Ectoin®, Θαλασσινό αλάτι και νερό. Ένας ψεκασμός περιέχει διάλυμα 0,14 mL.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ: Πάντα χρησιμοποιείτε το Artelac® Nasal Ectoin® σύμφωνα με αυτές τις οδηγίες χρήσης. Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας πριν ξεκινήσετε να το χρησιμοποιείτε αν δεν είστε σίγουροι. Εφόσον δεν έχει συνταγογραφηθεί διαφορετικά από τον γιατρό σας, εφαρμόστε 1 - 2 ψεκασμούς σε κάθε ρουθόνη αρκετές φορές την ημέρα. Σε παιδιά ηλικίας 10 ετών και κάτω πρέπει να παρέχεται βοήθεια κατά την εφαρμογή του Artelac® Nasal Ectoin®.

BAUSCH Health Λεωφ Πενιέλης 53 | 152 35 Βριλλίοισα | τηλ: 210 81 08 460 | fax: 210 81 08 480. www.bauschhealth.gr



PRIMER «GOT YOU COVERED»

από τη **YOUNG CARPO**

Το primer «Got you covered» είναι μία πολυλειτουργική σύνθεση που ελέγχει τη λιπαρότητα και την ανεπιθύμητη γυαλάδα χαρίζοντας στην επιδερμίδα μια αποτελεσματική βελύχνη. Βελιώνει τις απελευθερωμένες εξομαλύνοντας την επιδερμίδα ενώ παράλληλα μειώνει την εμφάνιση πόρων και προστατεύει το δέρμα από την ακμή που ενδέχεται να προκαλέσει η συχνή χρήση της προστατευτικής μάσκας.

VIDISAN™

Οφθαλμικές σταγόνες για την ανακούφιση των ερεθισμένων ματιών με Ευφρασία και πρόσθετη ενυδατική δράση (ποβιδόνη). Το Vidisan™ είναι κατάλληλο για την ανακούφιση του ερεθισμού των ματιών και την ενυδάτωση της οφθαλμικής επιφάνειας. Ανακουφίζει απαλά τα ερεθισμένα μάτια. Το ενυδατικό διάλυμα περιέχει ένα πολύτιμο εκχύλισμα από το φυτό Ευφρασία που είναι ευχάριοι και ευνοϊκό για τα ερεθισμένα μάτια και προσφέρει



ανακούφιση από τα τοπικά συμπτώματα. Πολλοί διαφορετικοί παράγοντες μπορούν να ερεθίσουν τα μάτια, π.χ. οι φυσικές ή χημικές ερεθιστικές ουσίες όπως καπνός, άνεμος, οσμωαίδια οκόντης, έντονο ηλιακό φως, γύρη, καλλυντικά ή χλωριωμένο νερό. Επίσης, η καταπόνηση των ματιών συχνά προκαλεί τα τοπικά συμπτώματα του ερεθισμού των ματιών, π.χ. αίσθηση καύσου, φαγούρα, δακρύρροια. Το Vidisan™ ηρεμεί και καταπραϊνεί άμεσα τα ερεθισμένα τα μάτια και λειτουργεί ακόμη και μετά την πρώτη χρήση. Είναι πολύ καλά ανεκτό και είναι κατάλληλο για μακρόχρονη χρήση (δεν έχει εθιστικό αισιόλεορα). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί όσο συχνά απαιτείται, και αιτώνεται γρήγορα στην επιφάνεια του ματιού. Σε φιαλίδιο των 10 ml. Το Vidisan™ είναι προσαρμοσμένο στο φυσιολογικό pH των δακρύων.

Ισχυρό όπλο της φύσης για την προστασία του οργανισμού. Το **HS OREGANO OIL** είναι συμπλήρωμα διατροφής, που συνδυάζει ριγανέλαιο από αυθεντική ελληνική ρίγανη και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο. Τα κύρια συστατικά του είναι 88% καρβακρόλη και η θυμόλη, δύο φαινόλες με σημαντική ανυξειδωτική δράση. Λειτουργεί βοηθητικά στα συμπτώματα που προκαλούν οι διάφοροι τύποι ιών, μύκητες, και βακτήρια. Είναι πολύ χρήσιμο σε περιπτώσεις όπως λοιμώξεις του ουροποιητικού και του αναπνευστικού, μυκητιάσεις και στο κρυολόγημα. Μελέτες αναδεικνύουν ότι μπορεί να βοηθήσει τη διαδικασία της πέψης μέσω της αύξησης της έκκρισης των πεπτικών ενζύμων. Τέλος, είναι αντιβιοτικό ομοιοπαθητικό ούνοδρομο ευερέθιστου εντέρου και ομοιοπαθητική κολίτιδας, γιατί έχει αντιομοιοπαθητική δράση.



ULTRAVITAMIN C+D, ΑΠΟ ΤΗ VITABIOTICS!

Ο συνδυασμός των πιο δημοφιλών βιταμινών C+D σε ένα αναβράζον δισκίο, (1000mg βιταμίνης C/ 400IU D3), σε συνδυασμό με Ψευδάργυρο, εξασφαλίζει τα μέγιστα οφέλη λήψης της κάθε βιταμίνης ξεχωριστά, άμεση απορρόφηση λόγω της αναβράζουσας μορφής του δισκίου, αλλά και ευκολία, αφού τώρα έχεις όλα την ενόχληση του ανοσοποιητικού που χρειάζεσαι... με μια κίνηση στο ποτήρι σου!



IBUTOMOL

Το Ibutamol είναι ένα νέο σκεύασμα κατάλληλο για την αντιμετώπιση του πόνου και του πυρετού. Περιέχει 2 δραστικά συστατικά, ιβουπροφαίνη 200mg και παρακεταμόλη 500mg, τα οποία χάρη στην ειδική τεχνολογία παραγωγής του δισκίου απελευθερώνονται ταυτόχρονα. Το αποτέλεσμα είναι να δρουν συνδυαστικά εξασφαλίζοντας αναλγητική, αντιυπερική και αντιφλεγμονώδη δράση.

CETAPHIL ΤΗΣ GALDERMA

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΟΥ ΡΟΥΤΙΝΑ

Η συχνότητα του «ευαίσθητου δέρματος» ολοένα και αυξάνεται. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι ρύποι των αστικών κέντρων συμβάλλουν σε αυτό. Η σειρά Cetaphil της εταιρείας Galderma, η οποία διανέμεται στην ελληνική αγορά από την Φαρμασέρβ-Αίλλο, έχει τις απαντήσεις σε όλα τα πιθανά προβλήματα του δέρματος του σύγχρονου ανθρώπου.



ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΑΙΛΛΟΥ Α.Ε.Ε.
15^η χμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά,
ΤΗΛ.: 210 6294600, FAX.: 2106294610
www.lilly.gr

Επιστημονικές Εταιρείες



**ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΛΛΑΔΟΣ**



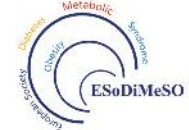
**Ελληνική
Ακαδημία
Αντιγήρανσης**



**Ελληνική Εταιρεία
Επανορθωτικής &
Κοσμητικής Γυναικολογίας**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY**



**Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη
Μεταβολικού
Συνδρόμου και Παχυσαρκίας**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΦΗΒΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής**



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΩΝ



ΕΣΝΕ

Εθνικός Σύνδεσμος Νευρολόγων Ελλάδος



**Ελληνική
Εταιρεία
Κεφαλαλγίας**



**Ελληνική Μαιευτική και
Γυναικολογική Εταιρεία**



ΕΜΤΕ



**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**



IBIS



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ
ΕΝΩΣΗ
ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΩΝ**

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



**ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
Γαστρεντερολόγος
Διευθυντής
Γαστρεντερολογικής
Κλινικής
Νοσοκομείο Μυτιλήρα



ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ
Ψυχολόγος -
Ψυχοθεραπεύτρια



**ΒΛΑΧΑΚΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**
Επίκουρος Καθηγητής
Γενετικής Βιοτεχνολογία,
Βιοπονικό Πανεπιστήμιο
Αθηνών, Εργονομίας Γ',
Ερευνητικό Πανεπιστημιακό
Ινστιτούτο Υγείας Μπέρτα,
Παιδιού & Ιατρικής
Ακριβείας, ΕΚΠΑ
Ερευνητής, Ίδρυμα
Ιατροβιολογικών Ερευνών
Ακαδημίας Αθηνών



ΓΚΟΡΤΖΗ ΟΛΓΑ
Μέλος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου
Αρωματικών και Φαρμα-
κευτικών Φυτών του Π.Θ.,
Διευθ. Εργαστηρίου Τεχνολο-
γίας, Ελέγχου Ποιότητας και
Αοράειας Τροφίμων, Καθηγ.
Χημείας και Τεχνολογίας
Τροφίμων, Τμήμα Φυτικής
Παραγωγής και Αγροτικού
Περιβάλλοντος, Σχολή Γρω-
πονικών Επιστημών Πανεπι-
στήμιο Θεσσαλίας



**ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**
Κλινικός Διαπολόγος
Διατροφολόγος, M.Sc.,
Επιστ. Διευθ. Κέντρου
Λιπιδίων - Λόγω
Διατροφής, Πρόεδρος
Ελληνικής Διατροφολογικής
Εταιρείας



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



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



ΚΑΛΗΣ Ν. ΣΤΕΦΑΝΟΣ
MD, MPH, FACP, FASCOEM
Καθηγητής, Βιοϊατρικής
Παθολογίας, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Harvard
Καθηγητής & Διευθυντής,
Προγράμματος Εξειδίκευσης
Ιατρικής της Εργασίας
Harvard T1 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
info@karakousoglou.gr
www.karakousoglou.gr



**ΚΑΡΑΔΑΣΗ
ΜΑΡΙΑ**
Δερματολόγος,
Αφροδισιολόγος
Antiaging doctor, Αισθητική
Ιατρική, Επιστημονικός
Σύμβουλος «Laser Way»,
Πρόεδρος της Ελληνικής
Ακαδημίας Αντιγήρανσης



ΚΛΕΝΤΖΟΥΡΗΣ Δ. ΛΟΥΚΑΣ
Πρόεδρος της Ένωσης
Μαιευτήρων - Γυναικο-
λόγων Ελλάδος, MD(Ath)
CCST(UK) DeMed
(Sheffield) FRCOG(London)
Διδάκτωρ του Πανεπιστη-
μίου Sheffield Αγγλίας,
Ακόλουθος του Βρετανικού
Βασιλικού Κολλεγίου Μαι-
ευτήρων και Γυναικολόγων,
π. Αναπληρωτής Καθηγητής
Μαιευτικής Γυναικολογίας
Πανεπιστημίου Warwick
UK, π. Διεθνούς-NHS
Consultant and Medical
Director Μονάδος IVF του
Πανεπιστημιακού Νοσοκο-
μείου CARDIFF-UK



**ΚΟΣΜΑΣ
Ν. ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ**
MD, PhD, FCCP
Εκπαιδευτής της χώρας
μας στη European Union
of Medical Specialists,
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
του ΕΚΠΑ, Visiting
Professor of Autonomous
University (Coahuila,
Mexico City), Διεθνούς
Πνευμονολογικής
Κλινικής ΠΝΟΗ Νοο.
Metropolitan, Ίδρυμα
Αθην. Πνευμονολογικού
Ινστιτούτου



ΚΟΥΣΚΟΥΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Καθηγητής Δερματολογίας Καθηγητής Αιθιοπικής Ιατρικής Παν. Camerino, Νορβικός, Πρόεδρος Ελληνικής Ακαδημίας Ιατρικής Ιατρικής, Πρόεδρος Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας, Πρόεδρος Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινεζικής & Συμμελφορματικής Ιατρικής



ΜΟΥΖΑΚΑ - ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΛΥΔΙΑ

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Γυναικολόγος Χειρουργός Μαιολόγος Ογκολόγος, Πρόεδρος ελληνικής εταιρείας μαστολογίας, Εθνικός εκπρόσωπος Ελλάδας για τον καρκίνο και τα Κέντρα μαστού στην Ε.Ε.



ΠΑΘΕΚΑ ΣΟΦΙΑ

Καθηγήτρια φυσικής αγωγής MCs άσκηση κ εγχομοσώνη Εισηγήτρια σεμναρίων σε Ελλάδα κ εξωτερικό, Μέλος της Federazione Italiana fitness Μέλος της Πανελλήνιας ένωσης Πρωτοβάθμια φυσικής αγωγής



ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΠΩΡΓΟΣ

χειρουργός Ουρολόγος, διευθ. Τμή. Ελάχεια Παρεμβλατικής Ουρολογικής Χειρουργικής, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπ. Αθηνών



ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

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



ΠΑΝΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

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



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Μ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Καθ. Χειρουργικής Ohio State University, USA, Πρόεδρος ΕΛΛ. Τμήματος του Αμερικανικού Κολλεγίου Χειρουργών, Τμήμ. Παγκόσμιας Επιστημονικής Εταιρείας Ρομποτικής Χειρουργικής, Επ. Δ/ντής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Δ/ντής Γενικής, Βαριατρικής, Ογκολογικής, Απασροσκοπικής & Λαπασροσκοπικής Χειρουργικής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Επίτιμος Πρόεδρος Επιστ. Ετ. Ρομποτικής Χειρουργικής ΝΑ Ευρώπης, Πρόεδρος ΕΛΛ. Επιστ. Ετ. Ρομποτικής Χειρουργικής



ΠΑΠΑΠΑΝΝΗ ΣΟΦΙΑ

Φαρμακοποιός



ΛΙΑΡΑΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

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



ΜΠΡΑΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Ομοτ. Καθηγητής χειρουργικής, επιστημονικός συνεργάτης Ευρωπαϊκής Αθηνών, Πρόεδρος Ελληνικής χειρουργικής εταιρείας



ΠΑΣΣΑΛΙΔΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

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



ΛΙΝΤΜΠΕΡΓΚ ΦΟΙΔΩΝ

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



ΝΑΤΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

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



ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗ

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

Επιστημονικοί συνεργάτες



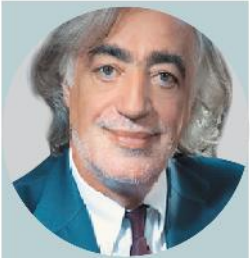
ΠΑΤΡΙΣ Π. ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Καθηγητής Φαρμακευτικής Βιοτεχνολογίας και Φαρμακογονιδιατικής, Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Φαρμακευτικής, Πανεπιστημίου Δ. Π. 26504, Πάτρα Τηλ: 26504, Πάτρα Τηλ: 26504, Μέλος και Εθνικός Εκπαιδευτικός, Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Φαρμάκων, CHMP Pharmacovigilance Working Party, Αριστερή, Ολλανδία



ΤΣΑΝΤΙΛΗ ANNA
Καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας - Φαρμακευτικής Ανάλυσης



ΧΡΟΥΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Γεώργιος Π. Χρούσος, MD, MACP, MACF, FRCP Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Διεθνούς, 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



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



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



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



ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ ΝΕΝΗ
Επίκουρη Καθηγήτρια Αναπνευστικής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Υπεύθυνη Μονάδας Αναπνευστικής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Α' Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Παιδών "Π. Λύγια Σοφία"



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



ΠΕΤΡΙΚΟΣ 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



ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ
Πλαστικός Χειρουργός, Αναπληρωτής Καθηγητής



ΡΙΧΤΕΡ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Καρδιολόγος, Διεθνούς καρδιολογικής κλινικής «ερευνητικής αθηνών», Μέλος δε του ελληνικού ιδρύματος καρδιολογίας (ΕΛΙΚαρ), Πρόεδρος ελληνικής εταιρείας λιπιδιολογίας, αθηροσκλήρωσης και αγγειακής νόσου



ΧΑΤΖΑΝΤΩΝΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ
MD, PhD Ειδικός Καρδιολόγος Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Μόναχερ Γερμανίας Ανάπτυξη Ποσοποίηση στη Μαγνητική Τομογραφία Καρδιάς



Για πόνους
που οφείλονται
σε φλεγμονή...



Niflamol®

www.niflamol.gr

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

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



ΑΠΟΡΡΟΦΑΤΑ
ΤΑΧΕΩΣ



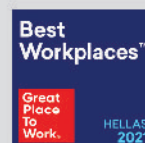
ΜΗΣΥΦΑ

Το Niflamol® αντενδείκνυται σε άτομα με:

- Ιστορικό αλλεργίας ή άσθματος που προκλήθηκε από τη χορήγηση νιφλουμικού οξέος ή ουσιών με παρόμοια δράση, όπως άλλα ΜΣΑΦ, συμπεριλαμβανομένου του ακετυλοσαλικυλικού οξέος.
- Ιστορικό γαστρεντερικής αιμορραγίας ή διάτρησης σχετιζόμενης με προηγούμενη θεραπεία με ΜΣΑΦ, συμπεριλαμβανομένου του ακετυλοσαλικυλικού οξέος.
- Κατά τη διάρκεια του τελευταίου τριμήνου της κύησης.
- Ενεργό ή ιστορικό πεπτικού έλκους, γαστρεντερικής αιμορραγίας ή διάτρησης σχετιζόμενης με προηγούμενη θεραπεία με ΜΣΑΦ.
- Σοβαρή επηρεασμένη ηπατική λειτουργία.
- Σοβαρή επηρεασμένη νεφρική λειτουργία.
- Σοβαρή καρδιακή ανεπάρκεια.
- Παιδιά ηλικίας κάτω των 12 ετών.

BAUSCH+Health

Α. Πεντέλης 53, 152 35 Βριλήσσια. Τηλ.: 210-8108460
www.bauschhealth.gr | www.bausch.gr



#1
OUR PEOPLE
OUR MOTIVE

NIF-GR-21.1000

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.



BEE CERA

ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΜΕ ΚΕΡΙ ΜΕΛΙΣΣΑΣ



ΜΕ ΦΥΤΙΚΑ ΒΛΑΣΤΟΚΥΤΤΑΡΑ

Τα προϊόντα BEE CERA με βάση τα φυτικά βλαστοκύτταρα διαθέτουν υψηλή συγκέντρωση σε αναγεννητικούς παράγοντες, ενυδατώνουν, αυξάνουν την παραγωγή κολλαγόνου και ενισχύουν σημαντικά την ανάπλαση του δέρματος.

www.beecera.gr | [f beecera.naturalcosmetics](https://www.facebook.com/beecera.naturalcosmetics) | [@ beecera.naturalcosmetics](https://www.instagram.com/beecera.naturalcosmetics)

Αποκλειστική Διάθεση Profarm A.E.: Αγαμέμνωνος 51, ΤΚ 17675 Καλλιθέα
Τ: 216 000 7200, F: 210 940 4644, E: beecera@profarm.com.gr