«ΔΥΟ» ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ZITA MEDICAL MANAGEMENT #10 03/2017

ΔΥΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΥΜΟΡΦΙΑ

Δύο Ζωής

«ΔΥΟ» ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ZITA MEDICAL MANAGEMENT
#10 03/2017

ΔΥΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΥΓΕΙΑ
ΟΜΟΡΦΙΑ

ΠΡΟΛΗΨΗ
ΤΕΥΧΟΣ 10 ΜΑΡΤΙΟΣ 2017

ΑΝΔΡΕΑΣ ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ

Στην άσκηση της ΙΑΤΡΙΚΗΣ δεν ξεχωρίζεις ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Φωτογραφία: Ζωή Γαμπεράκη

ΔΥΟ ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ZITA MEDICAL MANAGEMENT ISSN: 2459-2870

URISANOL

Φροντίδα για την
καλή υγεία της γυναίκας

Cranberry
36 mg PAC*
σε μία κάψουλα

*προανθοκυανιδίνες

Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ:
29334/10-4-13

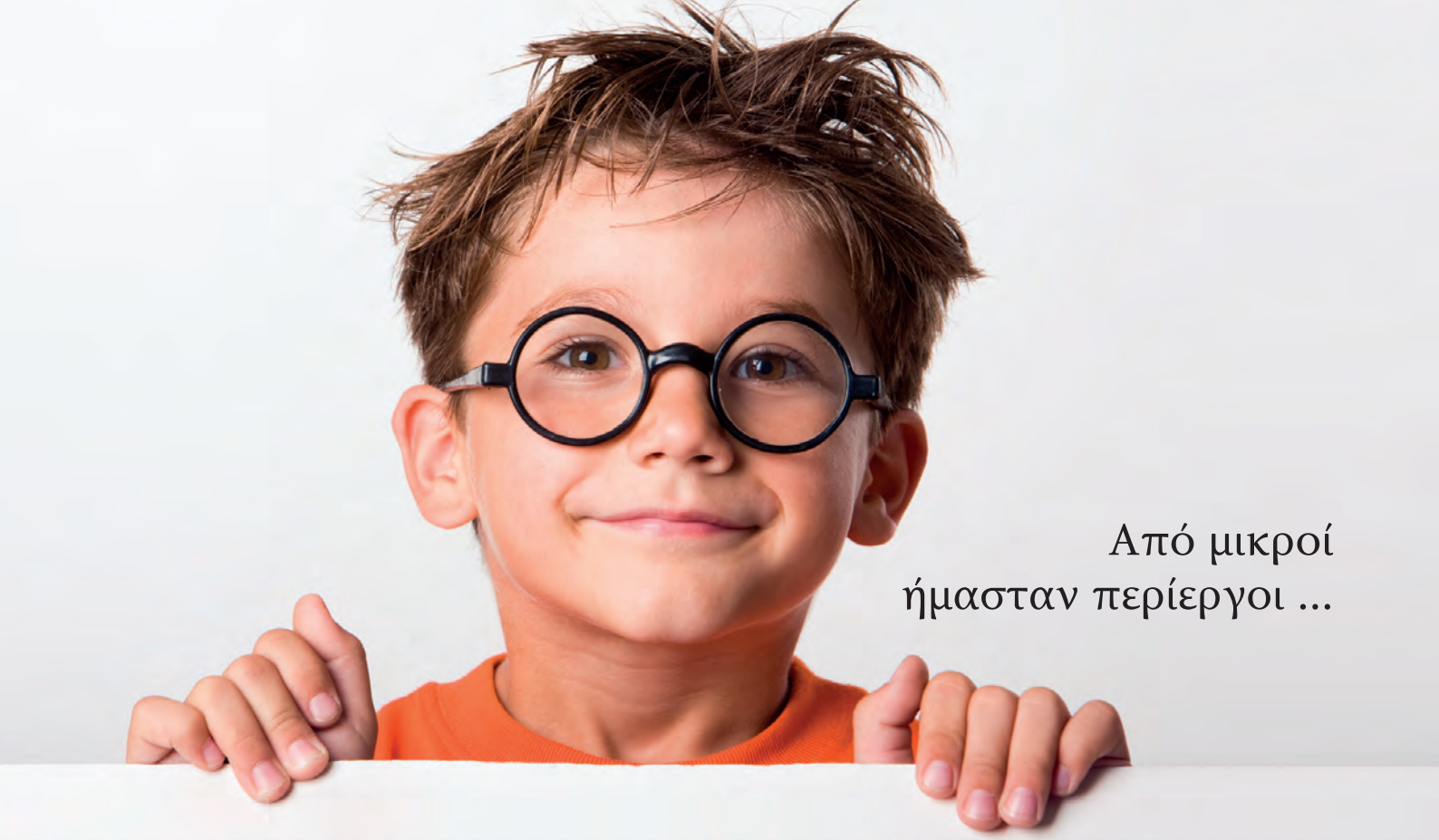
Προτεινόμενη λιανική τιμή 12,45€

Μοναδικό προϊόν συμπυκνωμένου εκχυλίσματος Cranberry
με υψηλή δοσολογία σε προανθοκυανιδίνες,
το οποίο βοηθάει στην **άμεση ανακούφιση**
από τα πρώτα σημάδια ενόχλησης της κύστης.
Για πληροφορίες απευθυνθείτε
στο φαρμακοποιό ή το γιατρό σας.

naturactive
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ PIERRE FABRE
Αναδείξτε την πραγματική σας φύση

Pierre Fabre
FARMAKA A.E.

Λ. Μεσογείων 350, 15341, Αγία Παρασκευή
Τηλ. 210 7234 582, Fax. 210 7234 589



Από μικροί
ήμασταν περίεργοι ...

...να ανακαλύψουμε ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα στον κόσμο. Όταν το βρήκαμε αποφασίσαμε να κάνουμε έργο ζωής την προάσπιση και εξασφάλισή του- της υγείας.

Είμαστε στο πλευρό της ιατρικής κοινότητας παρέχοντας φαρμακευτικά προϊόντα υψηλής ποιότητας, προσπαθώντας να έχουν πρόσβαση σε αυτά, όλοι οι συνάνθρωποί μας.

Παραμένουμε περίεργοι, παραμένουμε αποφασισμένοι, παραμένουμε στο πλευρό σας με τον ενθουσιασμό και την επιμονή μικρού παιδιού.

www.busybeedesign.gr

FarmaSyn SA
PHARMACEUTICALS

Αθήνα: Μονής Δαμάστας 6, 12133 Περιστέρι • Τηλ: 210 5777140 • Fax: 210 5788791 • e-mail: farmasyn@otenet.gr • **www.farmasyn.gr**
Γραφείο Β. Ελλάδος: Βασιλίσσης Όλγας 226, 55134 Καλαμαριά • Τηλ: 2310 703856 • Fax: 2310 703178 • e-mail: thess@farmasyn.gr

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ISSN: 2459-2870

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

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL MANAGEMENT A.E.

ZITA MEDICAL MANAGEMENT

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
Παπαγιάννη Σοφία

CREATIVE DIRECTOR
Τάσσου Τάνια

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Πλατανιά Αλεξάνδρα

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Μανιουδάκη Μαριλένα

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Βασιλική Λιάγκη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Shutterstock, Ζωή Γαμπιεράκη

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Βίκυ Φελέκου

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Παναγιώτου Γιώργος

Εκτύπωση: GSPRINT

Τα άρθρα προέρχονται κυρίως από επιστημονικούς συνεργάτες

EDITOR'S LETTER

Δύο Ζωής

Φίλες & Φίλοι,

Επιτέλους η Άνοιξη μπήκε και επίσημα στη ζωή μας για να μας αλλάξει τη διάθεση. Η εποχή της ανανέωσης μας δίνει την ευκαιρία να ξεκινήσουμε νέες υγιεινές συνήθειες, να «αφυπνίσουμε» τον οργανισμό μας από τον χειμερινό λήθαργο και να δώσουμε προβάδισμα στην υγεία και την ψυχική μας ευεξία. Το περπάτημα στη φύση, η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους, η ανανεωμένη διατροφή με φρούτα και λαχανικά, η συναναστροφή με φίλους σε όμορφα μέρη είναι μερικές μόνο από τις εναλλακτικές για να χαρούμε αυτή την υπέροχη εποχή αναζωογόνησης.

Το περιοδικό μας, για άλλη μια φορά, επιδιώκει να παρέχει στους αναγνώστες πολύτιμες συμβουλές, από καταξιωμένους και έγκριτους επιστήμονες, για την περίοδο της άνοιξης και φυσικά για το καλοκαίρι όπου οι κίνδυνοι από τον ήλιο, την κακή διατροφή, τη θάλασσα και πολλά άλλα μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στην υγεία μας. Στο τεύχος Μαρτίου θα διαβάσετε μια πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη του φημισμένου πλαστικού χειρουργού, Ανδρέα Φουστάνου, ο οποίος μοιράζεται μαζί μας σκέψεις και απόψεις όχι μόνο για την επιστήμη του αλλά και τα τεκταινόμενα. Ο καταξιωμένος γιατρός μάς μίλησε για την πλαστική χειρουργική και τα προβλήματά της, επισημαίνοντας χαρακτηριστικά ότι αυτός/ή που καταφεύγει σε μια επανορθωτική επέμβαση πρέπει να ξέρει γιατί το κάνει και κυρίως ότι αυτό που κάνει, πρέπει να το κάνει για τον εαυτό του και όχι από μιμητισμό. Επίσης αναφέρεται στην αποκαλούμενη «κρίση», η οποία κατά την άποψη του, δεν είναι παρά εξισορρόπηση και εξευρωπαϊσμός. Το περιοδικό «ΔΥΟ» πραγματοποίησε μαζί της μια πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη για τα προβλήματα στο χώρο της Υγείας, τη σχέση γιατρού - ασθενούς, αλλά και την πρόοδο της ιατρικής επιστήμης.

Κλείνοντας θα ήθελα να επισημάνω, ότι η πίστη μας στο σημαντικό ρόλο της πρόληψης και η πεποίθηση μας ότι η υγεία οφείλει να είναι ανοικτή στους πολίτες και στην κοινωνία, μας οδήγησε για άλλη μια φορά στην διοργάνωση του ΔΥΟ Forum, που φέτος διεξήχθη στο Ζάππειο Μέγαρο, στις 11-12 Φεβρουαρίου 2017, συγκεντρώνοντας πάνω από 7.500 επιστήμονες υγείας και κοινού, με στόχο την ενημέρωση και διάδραση σε θέματα αιχμής, που αφορούν στην πρόληψη και θωράκιση της ψυχικής και σωματικής υγείας. Η θερμή ανταπόκριση στο «κάλεσμα» μας, μας γεμίζει χαρά, υπερηφάνεια και όρεξη για πολλές μελλοντικές διοργανώσεις.

Καλή Άνοιξη & Καλοκαίρι σε όλους και καλή ανάγνωση!

Γεράσιμος Κουλουμπής
Διευθυντής Έκδοσης

Επιστημονικές εταιρείες

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΟΙΑΣ 2010

Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ESoDiMeSO

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΩΝ

Ελληνική Εταιρεία Ήπατος Παγκρέατος Χοληφόρων

ΕΛΛΗΝΙΚΗ Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ
HELLENIC SOCIETY OF MEDICAL GENETICS

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Γνώση για καλύτερη υγεία

Ελληνική Εταιρία Κεφαλαλγίας

Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία ΕΜΓΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣΤΟΛΟΓΙΑΣ ΑΘΗΝΑ 1979

Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ HELLENIC UROLOGICAL ASSOCIATION

Ελληνική Ουρολογική Εταιρεία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY

SEERSS
South Eastern European Robotic Surgery Society

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής

Ελληνική Εταιρεία Σπονδυλικής Στήλης

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ HELLENIC SURGICAL SOCIETY

Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ ΠΑΙΔΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗΣ & ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ 1947

IBIΣ

Επιστημονικοί συνεργάτες

Αγγελάκης Ευθύμιος

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

Αδαμίδης Σωτήρης

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

Ανδρεοπούλου Σοφία

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

Γεωργόπουλος Δ. Σωτήριος

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

Γιωτάκης Ιωάννης

Χειρουργος ΩΡΛ, Διευθυντής Β' Ωτορινολαρυγγολογικής Κλινικής Γ.Π.Ν «ΑΤΤΙΚΟΝ», Πρόεδρος της Πανελλήνιας Εταιρείας Ωτορινολαρυγγολογίας, Καθηγητής Ιατρικής Σχολης Πανεπιστημίου Αθηνών

Γρηγοράκης Δημήτρης

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc, Επιστ. Διευθ. Κέντρου Απίσχνανσις – Λόγω Διατροφής, Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

Δεμέτζος Κωνσταντίνος

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

Δερβένης Χρήστος

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

Ευσταθίου Παναγιώτης

Ορθοπαιδικός χειρουργός σπονδυλικής στήλης. Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Ορθοπαιδικής Χειρουργικής και Τραυματιολογίας (ΕΕΧΟΤ)

Καπλανίδης Ζαχαρίας

Οικονομολόγος, Πρόεδρος του Ομίλου ΖΙΤΑ

Καρατζάς Νικόλαος

Καρδιολόγος, Τ.Ε. Καθηγητής Πανεπ. Αθήνας και Καλιφόρνιας, Επίτιμος Διευθυντής Β΄ Καρδιολογικής ΚλινικήςΝοσοκομείου «Υγεία», πρώην Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Καρδιαγγειακής Υγείας

Καρδάση Μαρία

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

Κατσίκης Αθανάσιος

Οδοντίατρος, Πρόεδρος Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας

Κομπόγιωργας Δημήτρης

MD, MPhil, MRCSEd, FRCS (SN) Σύμβουλος Νευροχειρουργός

Κουσκούκης Κωνσταντίνος

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός π. Αντιπρύτανης, Γεν. Γραμ. Υπουργείου Παιδείας, Πρόεδρος Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής Επιστημονικός Σύμβουλος ΚΕΔΕ

Κυριάκου Γιώργος

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

Κωνσταντινίδης Μ. Κωνσταντίνος

Διευθ. Γ. Βαριατρικής, Λαπαρο-σκοπικής & Ρομποτικής Χειρ. Κλινικής, Επιστ. Διευθ. Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, Καθ. Χειρ. Ohio State University, Πρόεδρος ελλ. τμήματος του Αμερ. Κολεγίου Χειρουργών, Πρόεδρος Ευρωπαϊκής & Ελληνικής Επιστ. Εταιρείας Ρομποτικής Χειρουργικής

Λιαράκος Βασίλειος

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

Λίντμπεργκ Φαίδων

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

Μητσικώστας Δήμος

Νευρολόγος, Διευθυντής Τμήματος Νευρολογίας Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών, Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Συνομοσπονδίας Κεφαλαλγίας και της Ελληνικής Εταιρείας Κεφαλαλγίας

Επιστημονικοί συνεργάτες

Μουζάκα - Ιωαννίδου Λυδία

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

Μουτζούρης Γεώργιος

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

Μπράμης Ιωαννης

Ομοτ. Καθηγητής Χειρουργικής, Επιστημονικός Συνεργάτης Ευρωκλινικής Αθηνών, Πρόεδρος Ελληνικής Χειρουργικής Εταιρείας

Νάτσης Κωνσταντίνος

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

Πάντος Κωνσταντίνος

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

Παπαγιάννη Σοφία

Φαρμακοποιός

Παπαϊωάννου Θ. Γεώργιος

Καθηγητής Φαρμακευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κοσμητολογίας

Πασσαλίδης Αλέξανδρος

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

Παταρίδου Ανατολή

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

Παυλίδης θ. Γεώργιος

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

Πράπας Σωτήριος

Καρδιοχειρουργός M.D., FECTS, Διευθυντής Α΄ Καρδιοχειρουργικής Κλινικής «Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center», Εκλ. Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Χειρουργών Θώρακος - Καρδίας - Αγγείων

Ρίχτερ Δημητρης

Καρδιολόγος, Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής «Ευρωκλινικής Αθηνών», Μέλος ΔΣ του ελληνικού ιδρύματος καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ), Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Λιπιδιολογίας, Αθηροσκλήρωσης και Αγγειακής νόσου

Σοφράς Φραγκίσκος Ε.

Καθηγητής Ουρολογίας.
Τέως Πρόεδρος Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας

Σπηλιωτόπουλος Αθανάσιος

Νευροχειρουργός
Διευθυντής Νευροχειρουργικής κλινικής Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ
Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Σπονδυλικής Στήλης

Τζερμιάς Χριστόφορος

Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος

Τουμπής Μιχάλης

Πνευμονολόγος
Διευθυντής 6ης Πνευμονολογικής Κλινικής ΝΝΘΑ «Η Σωτηρία»
Πρόεδρος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Τσαντίλη - Κακουλίδου Άννα

Καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας - Φαρμακευτικής Ανάλυσης

Τσολάκη Μάγδα

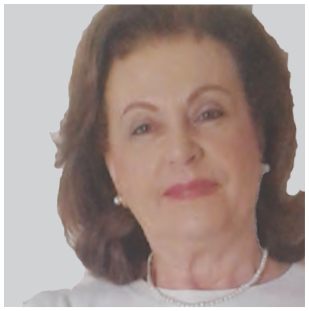
Νευρολόγος – Ψυχίατρος, Θεολόγος, Καθηγήτρια ΑΠΘ, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Φιλόπουλος Ευάγγελος

Χειρουργός
Διευθυντής Κλινικής Μαστού Αντικαρκινικού Νοσοκομείου «Ο ΑΓΙΟΣ ΣΑΒΒΑΣ»
Πρόεδρος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας

Φουστάνος Ανδρέας

Πλαστικός Χειρουργός, Αναπληρωτής Καθηγητής



Φρυσίρα Ελένη

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κλινικής Γενετικής & Δυσμορφολογίας ΕΚΠΑ

Χρούσος Γεώργιος

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

Το ΔΥΟ FORUM σε αριθμούς

20	Επιστημονικές Εταιρείες
250	Εισηγητές - Ομιλητές
7.500	Επιστήμονες Υγείας
8.000	Επισκέπτες
60	Εκθεσιακά Περίπτερα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

ΔΥΟ FORUM 2017

Ανοίγουμε την Υγεία στην Κοινωνία!

Μεγάλη επιτυχία του «ΔΥΟ FORUM 2017» στο ΖΑΠΠΕΙΟΝ ΜΕΓΑΡΟ

Ο ΟΜΙΛΟΣ ΖΙΤΑ, το περιοδικό «ΔΥΟ», και 20 Επιστημονικές Εταιρείες, σε συνέχεια του 1ου επιτυχούς «ΔΥΟ FORUM 2016», πραγματοποίησαν με ακόμη μεγαλύτερη επιτυχία, το Σάββατο και την Κυριακή 11 & 12 Φεβρουαρίου, στο Ζάππειον Μέγαρο, το «ΔΥΟ FORUM 2017».

Τις ημερίδες και την έκθεση, επισκέφθηκαν πάνω από 7.500 επιστήμονες υγείας και κοινού, με στόχο την ενημέρωση και διάδραση σε θέματα αιχμής, που αφορούν στην πρόληψη και θωράκιση της Ψυχικής και Σωματικής Υγείας των συνανθρώπων μας.

Την εναρκτήρια τελετή και τα εγκαίνια του δεύτερου «ΔΥΟ FORUM 2017», που παρακολούθησε πλήθος κόσμου και εκπρόσωποι φορέων και επιστημονικών εταιριών το πρωί του Σαββάτου, τίμησαν με την παρουσία τους και χαιρέτισαν ο Δήμαρχος Αθηναίων κ. Γιώργος Καμίνης, ο εκπρόσωπος του Προέδρου της ΝΔ κ. Μάνος Κόνσολας, Βουλευτής Δωδεκανήσου και Τομεάρχης Τουρισμού της ΝΔ, και ο Πρόεδρος της ΚΕΔΕ και του ΙΣΑ κ. Γιώργος Πατούλης. Την παρουσίαση των στόχων του ΔΥΟ FORUM αλλά και του Συνεδρίου για τον Τουρισμό Υγείας, έκανε ο Πρόεδρος του Ομίλου ΖΙΤΑ κ. Ζαχαρίας Καπλανίδης.

Σημαντικές ελληνικές εταιρείες αλλά και πολυεθνικές πρόβαλλαν τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους με διαδραστικά events. Συγκεκριμένα, συνολικά 20 Επιστημονικές Εταιρείες διοργάνωσαν ημερίδες προς στους επιστήμονες της ειδικότητας τους, ανοιχτές για το ευρύ κοινό, που τις παρακολούθησε με μεγάλο ενδιαφέρον.

Παράλληλα, στο πλαίσιο του «ΔΥΟ FORUM 2017» διεξήχθη το Συνέδριο του Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας, που ανέδειξε τις αναπτυξιακές προοπτικές του Τουρισμού Υγείας στη χώρα.

LETRINA S.A.
CERTIFICATION BODY
INDEPENDENT INSPECTORS

Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΕΧΕΙ...
ΤΑ ΔΙΚΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΛΑ!

AGROSYSTEMS
ISO 22000 HACCP
ISO 27001
ΕΛΟΤ 1429
OHSAS 18001
ISO 9001
ISO 14001
HOTEL RANKING

Η ΛΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ!

Η **ΛΕΤΡΙΝΑ Α.Ε.** είναι Διαπιστευμένος από το Εθνικό Σύστημα Διαπίστευσης (ΕΣΥΔ) Φορέας Πιστοποίησης και Ελέγχου με 30ετή εμπειρία στις επιθεωρήσεις φορτίων πλοίων και αδιαμφισβήτητη καταξίωση στις πιστοποιήσεις συστημάτων διαχείρισης. Ως αμιγώς Ελληνική Εταιρεία, βρίσκεται με συνέπεια δίπλα στον Έλληνα Επιχειρηματία, συνδυάζοντας την απλότητα και την ταχύτητα με την έγκαιρη και ποιοτική παροχή υπηρεσιών.

Το δίκτυο των άρτια εκπαιδευμένων και καταρτισμένων επιθεωρητών της **ΛΕΤΡΙΝΑ Α.Ε.** δίνει προστιθέμενη αξία στις παρεχόμενες υπηρεσίες, οι οποίες διακρίνονται για την αξιοπιστία και το κύρος τους και περιλαμβάνουν πιστοποιήσεις σε ένα ευρύτατο φάσμα επιχειρηματικών κλάδων σύμφωνα με τα παραπάνω διεθνή και εθνικά πρότυπα.

Αλήθεια, τι κάνουμε με την Ελλάδα των 5 ηπείρων και των 3 ωκεανών;

Γράφει ο
Ζαχαρίας Καπλανίδης
Οικονομολόγος,
Πρόεδρος Ομίλου ΖΙΤΑ
E-mail: z.ka@zita-congress.gr

Πάντα πίστευα ότι η μεγάλη δύναμη της Ελλάδας είναι, σε πολύ μεγάλο βαθμό, εκτός Ελλάδας. Η άποψη αυτή τεκμηριώνεται και ιστορικά, αν κανείς αναλογιστεί την εξάπλωση στους προκλασικούς χρόνους των Ελλήνων στη Μικρά Ασία, στη Σικελία, ακόμα και στη Γαλλία, στην Περσία, στις Ινδίες, στη Μεσοποταμία, στη Βόρεια Αφρική και στην εποχή του Μεγάλου Αλεξάνδρου.

Σε όλες αυτές τις περιοχές δημιουργήθηκαν όχι απλά μεταναστευτικά ρεύματα, αλλά πόλεις που ήκμασαν στο εμπόριο, στα γράμματα και στις επιστήμες, όπως η Μίλητος, η Αλικαρνασσός, η Φώκαια, η Αλεξάνδρεια και πολλές άλλες. Στη νεότερη ιστορία του Ελληνικού κράτους, η Ελλάδα και οι Έλληνες του εξωτερικού έπαιξαν απόλυτα καθοριστικό ρόλο, αφού στο εξωτερικό σχεδιάστηκε και ξεκίνησε η επανάσταση κατά της Τουρκοκρατίας, ενώ ακόμα και η πτώση της δικτατορίας, το 1974, σε μεγάλο βαθμό, σχεδιάστηκε και ξεκίνησε από Έλληνες που βρίσκονταν στο εξωτερικό.

Αυτά βέβαια, είναι μόνο μερικά παραδείγματα που συνηγορούν στην παραπάνω άποψη μου και σίγουρα μία πιο προσεκτική ανάλυση των ιστορικών στοιχείων, θα αναγκάσει και τον πιο δύσπιστο να συμφωνήσει σε αυτό το συμπέρασμα. Παράλληλα, εάν αναλύσουμε τη σημερινή πραγματικότητα της παρατεταμένης και μεγάλης κρίσης και ύφεσης, που δυστυχώς δεν αφορούν μόνο στα οικονομικά στοιχεία της χώρας αλλά και στην υποβάθμιση του ανθρώπινου δυναμικού, των εθνικών στόχων, στους ηθικούς και αξιοκρατικούς κανόνες, θα δούμε ότι η Ελλάδα και οι Έλληνες, διάσπαρτοι στην κυριολεξία στις 5 ηπείρους, συνεχίζουν να φωτίζουν, σαν σύγχρονοι φάροι, την εικόνα της σημερινής Ελλάδας σε οικονομικό, πολιτιστικό και επιστημονικό επίπεδο. Δεν υπάρχει κανένα από τα μεγάλα πανεπιστήμια διεθνώς, στα οποία να μην διαπρέπουν Έλληνες καθηγητές, δεν υπάρχει κανένα νοσοκομείο από τα φημισμένα στην Αμερική και Αγγλία, που να μην εργάζονται επιτυχώς Έλληνες γιατροί, δεν υπάρχει κανένα μεγάλο ερευνητικό ή διαστημικό κέντρο στο οποίο να μην διαπρέπουν Έλληνες επιστήμονες. Ας μου επιτραπεί εδώ να προσθέσω και το σύγχρονο αθλητικό μύθο της Αμερικής που ακούει στο όνομα Αντετοκούνμπο. Θα μιλήσουμε για την περίπτωση του και λίγο παρακάτω σε αυτό το άρθρο.

Πρόσφατα βρέθηκα στη Νέα Υόρκη σαν ομιλητής στο πλαίσιο του "Money Show". Η ομιλία μου είχε να κάνει με τις δυνατότητες και προοπτικές του Τουρισμού Υγείας στην Ελλάδα και το ακροατήριο ήταν, κατά βάση, Έλληνες της εκεί ομογένειας. Ομολογώ, παρά τις θετικές, όπως ανέλυσα παραπάνω, απόψεις μου για την ομογένεια, οι Έλληνες που παρευρέθηκαν στις ομιλίες μου, ξεπέρασαν τις προσδοκίες μου και αυτά τα πιστεύω μου. Άνθρωποι σχεδόν κάθε ηλικίας, δηλαδή Έλληνες ακόμα και τρίτης και τέταρτης γενιάς, με μικρή έως και τεράστια οικονομική επιφάνεια, με σπαστά ή άψογα Ελληνικά, όλοι τους όμως γεμάτοι πάθος για την καταγωγή τους, με αποφασιστική διάθεση να δουλέψουν και να συνεισφέρουν στη μητέρα Ελλάδα, αλλά και με δίκαια παράπονα και απογοητεύσεις, ακόμα και τραυματικές εμπειρίες σε προσπάθειες να επενδύσουν στην πατρίδα τους.

Με άκουσαν και τους άκουσα με πολύ

μεγάλη προσοχή. Για τα ειλικρινή τους αισθήματα, προς εμάς τους γηγενείς και τη χώρα, δεν έχω πλέον την παραμικρή αμφιβολία, το ίδιο και για τα παράπονά τους όμως και τις κακές τους εμπειρίες, οσάκις κάποιοι εξ' αυτών θέλησαν να φέρουν τα χρήματά τους και να επενδύσουν στη χώρα. Δεν είναι, όπως καταλαβαίνετε, δυνατό να αναφερθώ σε όλες εκείνες τις περιπτώσεις που μου ανέφεραν.

Θέλω όμως να αναφερθώ σε ένα από τα πιο σοβαρά θέματα, που αποδεικνύει ότι εμείς οι Έλληνες γηγενείς, πολύ λίγο σε σχέση με αυτό που αξίζει, αγκαλιάζουμε την Ελλάδα των 5 ηπείρων και των 3 ωκεανών. Αναφέρομαι φυσικά στο «καυτό» για κάποιους, απλό για μένα, θέμα του δικαιώματος ψήφου, των απόδημων Ελλήνων και διερωτώμαι, πώς είναι δυνατόν, καμία Ελληνική κυβέρνηση και καμία Συνταγματική Βουλή, να μην έχει δώσει δικαίωμα ψήφου στους Έλληνες του εξωτερικού, όταν μάλιστα έχουμε δώσει δικαίωμα ψήφου, σε ξένους υπηκόους στην Ελλάδα, ακόμα και σε Μουσουλμάνους. Το αντιεπιχείρημα που έχω ακούσει, συζητώντας με μερικούς, ευτυχώς όχι πολλούς, συμπατριώτες μας, είναι ότι δεν μπορούμε να επιτρέψουμε σε «Αμερικανάκια» να αποφασίζουν για την πολιτική μοίρα της χώρας, αφού ζουν εκτός Ελλάδας, και δεν κατανοούν το εσωτερικό πολιτικό, κοινωνικό και οικονομικό γίγνεσθαι. Και εγώ τους απαντώ: Εάν πιστεύουμε ότι θα κάνουν λάθος επιλογή, και ψηφίσουν το κόμμα Α αντί του κόμματος Β, ποιος πραγματικά έχει κάνει το μεγάλο λάθος; Αυτοί που θα ψηφίσουν το κόμμα Α αντί το κόμμα Β ή εμείς οι γηγενείς που έχουμε ιδρύσει και έχουμε αναθρέψει το κόμμα Α; Είναι στατιστικά βέβαιο ότι εάν οι ομογενείς μας ψήφιζαν, κατά 90% θα ψήφιζαν ένα από τα μεγάλα συστημικά κόμματα της χώρας. Ποιος από εμάς αλήθεια μπορεί να κρίνει ότι θα ψήφιζαν λάθος, όταν εμείς οι γηγενείς έχουμε ιδρύσει και «έχουμε σκοτωθεί» για όλα αυτά τα συστημικά κόμματα. Το λάθος λοιπόν δεν θα είναι στους ομογενείς μας αλλά στα κόμματά μας.

Δεν είναι δυνατόν λοιπόν ο Σουλτάνος, ο Δικτάτορας, ο φιλόδοξος και ένα σωρό άλλους χαρακτηρισμούς που αποδίδουμε στον Ερντογάν, να δίνει δικαίωμα ψήφου, σε όλους τους Τούρκους της διασποράς, και μάλιστα στο όνομα της ελευθερίας και της δημοκρατίας, να τσακώνεται για αυτό το δικαίωμα με όλες τις ευρωπαϊκές κυβερνήσεις, και εμείς, οι πατέρες της δημοκρατίας, να φοβόμαστε να δώσουμε δικαίωμα ψήφου στους Έλληνες, που κρατάνε ψηλά τη σημαία της χώρας και στην τελευταία γωνιά του πλανήτη Γη. Δεν είναι δυνατόν, όταν αυτοί μας κάνουν περήφανους με τα επιτεύγματά τους, να τρέχουμε να διεκδικήσουμε και εμείς τμήμα της επιτυχίας τους, ενώ την άλλη μέρα τους γυρίζουμε την πλάτη και τους αποκαλούμε «Αμερικανάκια» ή τους φερόμαστε σαν «Αμερικανάκια». Για παράδειγμα, ας αποφασίσουμε τι θεωρούμε τον Αντετοκούνμπο, Έλληνα ή Νιγηριανό; Γιατί εάν τον θεωρούμε Νιγηριανό, θα πρέπει να στείλουμε μήνυμα σε όλους τους οπαδούς της ομάδας του, να μην τον αποκαλούν Greek Freek αλλά Nigerian Freek. Εάν όμως τον θεωρούμε Έλληνα, θα πρέπει να έχει όλα τα δικαιώματα που ορίζει το σύνταγμα της Ελλάδος.

Και ας μιλήσουμε, εάν θέλετε, πέρα από το ηθικό μέρος, και για το απόλυτα οικονομικό. Πέντε τουλάχιστον εκατομμύρια Έλληνες ζούνε στο εξωτερικό, πέντε δηλαδή εκατομμύρια εν δυνάμει καταναλωτές ελληνικών προϊόντων και υπηρεσιών. Προσθέστε εδώ, ότι καθένας από αυτούς, έχει φίλους και σχετίζεται στενά με 4 - 5 τουλάχιστον αλλοδαπούς, για να φτάσετε σε ένα μαθηματικό σύνολο 20 τουλάχιστον εκατομμυρίων δυνητικών καταναλωτών. Και μην μου πείτε ότι διαφωνείτε με αυτή τη μαθηματική λογική, γιατί θα σας υπενθυμίσω βασικές αρχές marketing που αποδεδειγμένα η καλύτερη και αποτελεσματικότερη διαφήμιση, οποιουδήποτε προϊόντος ή υπηρεσίας, είναι η διαφήμιση «από στόμα σε στόμα». Πέντε εκατομμύρια Έλληνες μπορούν να πείσουν άλλα 20 εκατομμύρια αλλοδαπών να επισκεφτούν την Ελλάδα, να καταναλώσουν Ελληνικά προϊόντα, όσα τουλάχιστον μπορούν να βρεθούν στις χώρες τους, ή να χρησιμοποιήσουν άλλες υπηρεσίες όπως είναι, γιατί όχι, και αυτές της υγείας.

Μία από τις βασικές αρχές της οικονομίας και της ανάπτυξης είναι, ότι μία χώρα χρειάζεται κατ' αρχήν μία μεγάλη εσωτερική αγορά, προκειμένου οι επιχειρήσεις της να πετύχουν οικονομίες κλίμακας. Χώρες με μεγάλους πληθυσμούς, όπως η Αμερική, η Ιαπωνία, η Γερμανία ακόμα και η Αγγλία και η Γαλλία, σίγουρα οφείλουν την ανάπτυξη τους στη μεγάλη εσωτερική αγορά και βέβαια από τα κλασικότερα κράτη και παραδείγματα είναι και η Κίνα και οι Ινδίες. Η Ελλάδα των 9 - 9,5 εκατομμυρίων κατοίκων και μάλιστα συρρικνούμενη πληθυσμιακά με την πάροδο του χρόνου, δεν έχει αυτό το μεγάλο πλεονέκτημα, της μεγάλης δηλαδή εσωτερικής αγοράς και της δημιουργίας μεγάλων επιχειρήσεων με οικονομίες κλίμακας, άρα και υψηλής ανταγωνιστικότητας.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, μία είναι η λύση: η δημιουργία μεγάλης αγοράς εκτός συνόρων. Οι επιχειρήσεις δηλαδή, αφού δεν έχουν μεγάλη εσωτερική αγορά, πρέπει να καταφύγουν δυναμικά στην εξωτερική, δημιουργώντας συνθήκες ανάπτυξης και οικονομίες κλίμακας με ό, τι αυτό συνεπάγεται. Τι λοιπόν καλύτερο από 20-25 εκατομμύρια καταναλωτών εκτός Ελλάδας, από τους ομογενείς μας και τους «κολλητούς» τους αλλοδαπούς; Όταν όμως θέλεις σαν επιχείρηση, και ας τη δούμε έτσι την Ελλάδα σε αυτό το σημείο της συζήτησης, να έχεις ένα επιτυχημένο αντιπρόσωπο των προϊόντων σου, σε μία εξωτερική αγορά, πρέπει να φροντίζεις να τον έχεις και απόλυτα ικανοποιημένο. Δεν μπορείς να έχεις μόνο απαιτήσεις από αυτόν, έχεις και υποχρεώσεις. Και λέγοντας αυτά, θυμήθηκα και μία από τις κλασικές Ελληνικές κωμωδίες, όπου οι Έλληνες συγγενείς, περίμεναν τη Ρένα Βλαχοπούλου από το εξωτερικό, «με πολλή αγάπη και ενθουσιασμό», αλλά όταν εκείνη απερίφραστα τους δήλωσε ότι δεν έχει τίποτα στις βαλίτσες της για αυτούς, εξαφανίστηκε και η αγάπη τους και ο ενθουσιασμός τους ακριβώς στο επόμενο δευτερόλεπτο.

Είναι νομοτελειακό στη ζωή, ότι όσα περισσότερα δίνεις, τόσα περισσότερα παίρνεις. Βεβαίως και υπάρχουν εξαιρέσεις, αλλά οι εξαιρέσεις είναι αυτές που τονίζουν τον κανόνα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

NEWS

12 - 23 Έρευνες - συμβουλές - ανακοινώσεις

24 - 28 Συνέντευξη: Ανδρέας φουστάνος

ΥΓΕΙΑ

30 - 31 Η υγεία στο διαδίκτυο και η ποιότητα της πληροφορίας

33 - 34 Αυτοάνοσα Νοσήματα & Συνδυαστικές Θεραπείες

36 - 37 Αλλεργική ρινίτιδα & διατροφή

38 - 39 10 οφέλη από την επίσκεψη σε ένα spa

40 - 41 Κιρσοί κάτω άκρων

44 - 45 Συνέντευξη: Θεόδωρος Καρούτζος

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

48 - 49 Ενεργοποίηση μεταβολισμού για όμορφο καλοκαίρι

50 - 51 Ανοσοπροστατευτική διατροφή

52 - 53 Συνέντευξη: Οικογένεια Χριστοδούλου

ΟΜΟΡΦΙΑ

56 - 57 Καθαρισμός προσώπου

60 - 61 Κρυολιπόλυση

63- 64 Η αισθητική ιατρική

66 - 67 Αντιηλιακή προστασία

70 Ρεπορταζ αγοράς

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

72 - 73 Άνοιξη ήρθε η στιγμή να φροντίσουμε τον εαυτό μας

74 - 78 Smart Tips

Κληρονομική κατά 40% η παιδική παχυσαρκία

ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ την παιδική παχυσαρκία, όσο πιο παχύ είναι ένα παιδί, τόσο περισσότερο ευθύνεται η κληρονομική προδιάθεση που πήρε από τους γονείς του.

Για τα πιο λεπτά παιδιά το βάρος τους οφείλεται μόνο κατά 10% σε κάθε έναν από τους δύο γονείς (συνολικά 20%). Το ποσοστό ανεβαίνει σχεδόν στο 30% για τα πιο παχιά παιδιά, συνεπώς για τα πιο παχύσαρκα παιδιά ο κληρονομικός παράγων και από τους δύο γονείς μπορεί να φθάσει συνολικά στο 60%. Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Σάσεξ, με επικεφαλής τον καθηγητή Πίτερ Ντόλτον, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Economics and Human Biology», ανέλυσαν στοιχεία για περίπου 100.000 παιδιά και τους γονείς τους σε έξι χώρες διαφόρων ηπείρων (ΗΠΑ, Βρετανία, Κίνα, Ινδονησία, Ισπανία, Μεξικό).

Οι επιστήμονες υπολόγισαν ότι κατά μέσο όρο ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) (η αναλογία βάρους προς ύψος) ενός παιδιού κατά μέσο όρο οφείλεται κατά περίπου 20% στην μητέρα και κατά 20% στον πατέρα του, άρα συνολικά 40% και από τους δύο. Διαπιστώθηκε ότι τα ευρήματα είναι παρεμφερή σε όλο τον κόσμο, ανεξάρτητα από το επίπεδο οικονομικής και βιομηχανικής ανάπτυξης μιας χώρας.

«Τα ευρήματά μας δείχνουν ότι η παχυσαρκία μεταδίδεται από γενιά σε γενιά τόσο στις ανεπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες» δήλωσε ο Ντόλτον. «Θα πρέπει να ξανασκεφθούμε το βαθμό στον οποίο η παχυσαρκία είναι το αποτέλεσμα οικογενειακών παραγόντων και της γενετικής κληρονομιάς μας, παρά των αποφάσεων που παίρνουν τα ίδια τα άτομα στη ζωή τους», πρόσθεσε.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Νέο **Βιβλιάριο Υγείας** του παιδιού

ΤΟ ΝΕΟ βιβλιάριο υγείας παιδιού περιέχει αναλυτικές και χρήσιμες πληροφορίες για κάθε ηλικία και στάδιο ανάπτυξης του παιδιού από τη γέννηση έως τα 18 του χρόνια. Στόχος είναι να βοηθήσει τους γονείς με απλό και κατανοητό τρόπο να παρακολουθούν την πορεία ανάπτυξης του παιδιού τους με την καταγραφή σημαντικών πληροφοριών, ενώ σε συνεργασία με τον παιδίατρο θα μπορεί να βοηθήσει να γίνουν έγκαιρα αντιληπτές πιθανές παρεκκλίσεις από το φυσιολογικό.

Το νέο βιβλιάριο υγείας παιδιού περιλαμβάνει εκτεταμένες πληροφορίες για τη σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, την καταγραφή των εμβολιασμών αλλά και των ασθενειών ή των προβλημάτων υγείας που πιθανόν είχε σε αυτή τη χρονική περίοδο. Δίνεται επίσης έμφαση στο μητρικό θηλασμό αλλά και σημαντικές πληροφορίες σχτικά με αυτόν, ενώ έχουν συμπεριληφθεί οι πρότυπες καμπύλες ανάπτυξης υγειών βρεφών που θηλάζουν του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Έτσι εκτιμάται ότι θα αποφευχθούν στο εξής τα λάθος συμπεράσματα στα οποία οδηγούσαν οι προηγούμενες καμπύλες που είχαν προκύψει από δείγμα βρεφών που σιτίζονταν με επεξεργασμένα γάλατα.

Η συστηματική παρακολούθηση της υγείας και της ανάπτυξης των παιδιών, καθώς και η υποστήριξη των γονέων στο μεγάλωμά τους, αποτελούν ουσιαστικό στοιχείο της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας των παιδιών και βασικό άξονα του βιβλιαρίου αυτού.

Οι γονείς πρέπει να φροντίζουν να έχουν πάντοτε μαζί τους το βιβλιάριο υγείας παιδιού όταν πηγαίνουν στον γιατρό (η συμπλήρωση του βιβλιαρίου από τον γιατρό σε κάθε επίσκεψη είναι σημαντική για την παρακολούθηση του παιδιού) ή σε κάποια υπηρεσία υγείας, αλλά και όταν ταξιδεύουν. Κάθε ηλικία έχει ειδικά χαρακτηριστικά τόσο σε σχέση με τις βιολογικές όσο και με τις συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές ανάγκες του παιδιού και της οικογένειας.

Σε αυτό το βιβλιάριο επιλέχθηκαν συγκεκριμένες ηλικίες που είναι κατάλληλες για την εκτίμηση της υγείας, της ανάπτυξης και των αναγκών φροντίδας του παιδιού και της οικογένειας και δίνονται σαφείς κατευθύνσεις για το περιεχόμενο της εξέτασης στις ηλικίες αυτές, με στόχο τη δυνατότητα σφαιρικής και στοχευμένης προσέγγισης του παιδιού και της οικογένειας.

Πηγή: Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών

Η εργασία εξ αποστάσεως απειλή για την υγεία

Η ΕΡΓΑΣΙΑ μακριά από το γραφείο μπορεί να μας προσφέρει περισσότερη άνεση, να μας κάνει πιο παραγωγικούς και να μας εξοικονομεί χρόνο και χρήμα, αλλά είναι δυνατόν να καταστήσει δυσδιάκριτα τα όρια μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής και να προκαλέσει προβλήματα υγείας, όπως στρες, αϋπνία και κατάθλιψη.

Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξαν επιστημονικοί φορείς της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας (ILO) του Ο.Η.Ε και του Ευρωπαϊκού Ιδρύματος για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας (Eurofound) σε έκθεσή τους που μελέτησε τις επιπτώσεις της εξ αποστάσεως εργασίας υπό το πρίσμα των νέων τεχνολογικών εξελίξεων, οι οποίες έχουν επιφέρει ανατροπές στο πώς αντιλαμβανόμαστε τον χώρο εργασίας.

Για τις ανάγκες της έρευνας οι επιστήμονες συνέλεξαν στοιχεία από 15 χώρες, μεταξύ των οποίων 10 μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η έρευνά τους έδειξε ότι οι εργαζόμενοι ήταν πιο παραγωγικοί όταν εργάζονταν σε διαφορετικό χώρο από αυτόν ενός συνηθισμένου γραφείου. Ωστόσο, οι ερευνητές σημείωσαν ότι αυτό συνδεόταν επίσης με κίνδυνο περισσότερων και πιο εντατικών ωρών εργασίας, καθώς και με μεγαλύτερη διείσδυση της επαγγελματικής ζωής στην προσωπική και το αντίστροφο, που μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα στρες.

Η έκθεση παρέχει συστάσεις για την αντιμετώπιση αυτής της αντίφασης, όπως η προώθηση της επίσημης εξ αποστάσεως μερικής απασχόλησης έτσι ώστε οι εργαζόμενοι που δουλεύουν από το σπίτι τους να διατηρούν δεσμούς με τους συναδέλφους τους στο γραφείο και να νιώθουν μεγαλύτερη ευχαρίστηση από την εργασία τους, παράλληλα με τον περιορισμό της άτυπης συμπληρωματικής εργασίας στο σπίτι, που είναι συνυφασμένη με πολλές ώρες εργασίας.

Πηγή: www.vita.gr

Η πολλή δουλειά τρώει τον μεσήλικα

ΟΙ ΜΕΣΗΛΙΚΕΣ που εργάζονται πολλές ώρες και συχνά θυσιάζουν τον ύπνο τους για χάρη της δουλειάς τους, τείνουν να έχουν χειρότερη υγεία, όταν γεράσουν, σύμφωνα με μια μακρόχρονη φινλανδική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ. Μικαέλα Μπιργκίτα φον Μπόνσντορφ του Πανεπιστημίου της πόλης Γυβάσκυλα, ανέλυσαν σε βάθος 25ετίας στοιχεία για την υγεία άνω των 3.000 ανδρών, επαγγελματιών και επιχειρηματιών, τόσο κατά την μέση όσο και την τρίτη ηλικία τους. Διαπιστώθηκε ότι όσοι 45άρηδες και 50άρηδες είχαν τη συνήθεια να δουλεύουν σκληρά (πάνω από 50 ώρες την εβδομάδα) και να μην κοιμούνται αρκετά (λιγότερο από εξήμιση ώρες τη μέρα), όταν πια έγιναν 65άρηδες και 70άρηδες, είχαν χειρότερες επιδόσεις στις σωματικές λειτουργίες, στη ζωτικότητά και στη γενικότερη υγεία τους, σε σχέση με όσους εργάζονταν λιγότερο και κοιμούνταν περισσότερο, όταν ήσαν μεσήλικες.

Η Μπόντσντορφ επεσήμανε ότι στην εποχή μας πολλοί επαγγελματίες και άλλοι εργαζόμενοι, πέρα από τις επίσημες ώρες στο γραφείο, δουλεύουν αρκετές ακόμη αφανείς ώρες, στο σπίτι τους ή κατά τις μετακινήσεις τους, π.χ. διαβάζοντας την ηλεκτρονική αλληλογραφία ή έγγραφα της δουλειάς τους. Αυτό σημαίνει ότι, στην πραγματικότητα, ένας σύγχρονος μεσήλικας δουλεύει παραπάνω από το κανονικό και αυτό μπορεί να έχει συνέπειες για την υγεία του εν καιρώ, όταν πια βγει στη σύνταξη. Η μελέτη δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Age and Ageing».

Πηγή: www.tovima.gr

Κατευθυντήριες Οδηγίες για την αντιμετώπιση των **ψυχιατρικών** διαταραχών

Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών είναι συχνά πολύπλοκη, απαιτώντας το συνδυασμό θεραπειών διαφορετικής μορφής (βιολογικών και ψυχοκοινωνικών). Πολλές από τις θεραπείες αυτές έχουν τεκμηριώσει την αποτελεσματικότητά τους υπό ιδανικές ερευνητικές συνθήκες. Συχνά, ωστόσο, υπάρχει ένα σημαντικό χάσμα όσον αφορά τη θεραπεία μεταξύ των ευρημάτων της έρευνας και της τυπικής κλινικής πρακτικής. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, οι ασθενείς να μην ωφελούνται, όσο θα μπορούσαν, από τις προσφερόμενες θεραπείες, η έκβαση να είναι φτωχότερη, οι παρενέργειες της θεραπείας μεγαλύτερες και το συνολικό κόστος στο σύστημα υγείας υψηλότερο. Λύση, στο πρόβλημα αυτό, προσφέρει η ανάπτυξη κατευθυντήριων οδηγιών και θεραπευτικών πρωτοκόλλων που πρέπει να είναι τεκμηριωμένες (evidence-based) και να λαμβάνουν υπόψη τις τοπικές ιδιαιτερότητες κάθε συστήματος υγείας.

Σκοπός του προγράμματος ΨΥΧΟΔΙΑΒΑΣΗ, που χρηματοδοτήθηκε από το Ευρωπαϊκό Κοινοτικό Ταμείο (Ε.Κ.Τ) και εθνικούς πόρους ήταν η ανάπτυξη τεκμηριωμένων κατευθυντήριων οδηγιών για τις σημαντικότερες ψυχιατρικές διαταραχές και την αντιμετώπισή τους στα πλαίσια της δευτεροβάθμιας φροντίδας υγείας (αλλά και δευτερευόντως, αναλόγως της ένδειξης, και της πρωτοβάθμιας). Τα πλήρη κείμενα, είναι ελευθέρως προσβάσιμα σε πλήρη μορφή στη διεύθυνση: https://psychodiavasi.wordpress.com/). Στα πλήρη κείμενα, επίσης, οι αναγνώστες μπορούν να βρουν τη δήλωση σύγκρουσης συμφερόντων και τον πλήρη βιβλιογραφικό κατάλογο.

Πηγή: www.docmed.gr

Sheraton®
RHODES RESORT

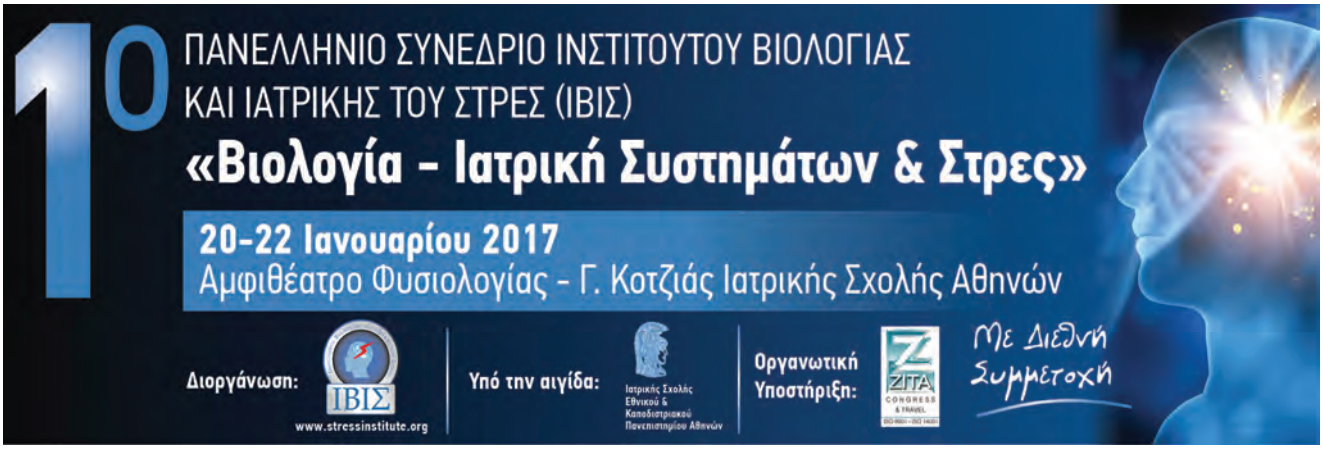
©2016 Marriott International, Inc. All Rights Reserved. Preferred Guest, SPG, Sheraton and their logos are the trademarks of Marriott International, Inc. or its affiliates.
GNTO ID 1143K015A0283800

Sharing moments of an island escape

Find out more at sheratonrhodesresort.com

SHERATON RHODES RESORT
Ialyssos Avenue,
Ixia, 85101, Rhodes, Greece
T +30 22410 75000
info.rhodes@sheraton.com

spg. Starwood Preferred Guest



ΗΜΕΡΙΔΑ ΜΕ ΘΕΜΑ

Βιολογία - Ιατρική Συστημάτων & Στρες

Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το **1ο Πανελλήνιο Συνέδριο του Επιστημονικού Σωματείου «Ινστιτούτο Βιολογίας & Ιατρικής του Στρες - ΙΒΙΣ»** που πραγματοποιήθηκε στις **20 - 22 Ιανουαρίου 2017 στο Αμφιθέατρο της Φυσιολογίας Γ. Κοτζιάς της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.**

Το ΙΒΙΣ αποτελεί μια διεπιστημονική ομάδα με στόχο την προαγωγή και διάδοση της επιστημονικής γνώσης που αφορά στους βιολογικούς μεσολαβητές που σχετίζονται με το στρες και τις αλληλεπιδράσεις τους με τον εγκέφαλο, το σώμα και την συμπεριφορά, καθώς και των κλινικών εφαρμογών της γνώσης αυτής. Στοχεύει επίσης στην προαγωγή της βασικής και κλινικής έρευνας στην ψυχονευροενδοκρινολογία, νευροβιολογία, ψυχονευροανοσολογία, ψυχοφυσιολογία, ψυχοφαρμακολογία και άλλα συναφή αντικείμενα. Ουσιαστικό στόχο του ΙΒΙΣ αποτελεί η επικοινωνία μεταξύ επιστημόνων από διαφορετικά γνωστικά πεδία που εστιάζουν το ερευνητικό τους ενδιαφέρον στη μελέτη του στρες.

Το επστημονικό πρόγραμμα του 1ου Συνεδρίου με θέμα: **«Βιολογία-Ιατρική Συστημάτων και Στρες»** προσέλκυσε επιστήμονες διαφορετικών ειδικοτήτων όπως νευροεπιστήμονες, ψυχιάτρους, νευρολόγους, ανοσολόγους, ενδοκρινολόγους, παιδιάτρους, ψυχολόγους, γενετιστές, βιολόγους καθώς και τους φοιτητές των αντίστοιχων επιστημών. Η δημιουργική επικοινωνία των επιστημονικών ομάδων αποσκοπεί στην περαιτέρω κατανόηση των μηχανισμών που εμπλέκονται στη φυσιολογία και παθοφυσιολογία του στρες με απώτερα οφέλη στην έρευνα και τη συνεχιζόμενη εκπαίδευση στην ταχύτατα εξελισσόμενη επιστήμη του στρες.

Το συνέδριο σε αριθμούς

- **66 Ομιλίες**
- **99 Εισηγητές - πρόεδροι - επιτροπές**
- **10 Αναρτήνες ανακοινώσεις**
- **9 Ελεύθερες ανακοινώσεις**
- **5 Χορηγοί**
- **6 Χορηγοί επικοινωνίας**
- **41 Εγγραφές πληρωτέες**
- **47 Εγγραφές φοιτητών on line**
- **96 Εγγραφές φοιτητών on site.**

PAN TIMELESS

Group of Innovative Med-Aesthetic Companies

Η **Pantimeless** ιδρύθηκε τον Ιανουάριο του 2010 και δραστηριοποιείται στην εισαγωγή μηχανημάτων και προϊόντων **Ιατρικής Αισθητικής**, **κοσμετολογίας**, καθώς και στο χώρο του **Ιατρικού τουρισμού**.

Η Εταιρεία δραστηριοποιείται τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα, την Κύπρο, τα Βαλκάνια και την Μέση Ανατολή,στην αγορά προϊόντων **μεσοθεραπείας** για πρόσωπο και σώμα, προϊόντων **ενδολιποθεραπείας**, **ενδοδερμικών εμφυτεύματων** από **υαλουρονικό οξύ** και **νήματων PDO, COG** για Lifting.

Δίνοντας έμφαση στο **ολοκληρωμένο πακέτο υπηρεσιών**, πριν, κατά την διάρκεια και μετά την πώληση των προϊόντων, η **Pantimeless** προσφέρει **άριστη εκπαίδευση**, **εξυπηρέτηση** και **τεχνική υποστήριξη** στους πελάτες της.

Βαλαωρίτου 2,
Χαλάνδρι, ΤΚ 152 32

info@pantimeless.com

+30 210 65 65 505
+30 210 68 94 500

+30 210 65 65 507

www.pantimeless.com

Ο μητρικός θηλασμός μπορεί να σώσει τη ζωή χιλιάδων παιδιών

Γράφει ο:
Κωνσταντίνος Αργ. Παπαγεωργίου
Παιδίατρος
Μετεκπαιδευμένος στην Παιδοπνευμονολογία
Διεθνώς Πιστοποιημένος Σύμβουλος Μητρικού Θηλασμού IBCLC

Ο μητρικός θηλασμός έχει τόσα οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία, που έχει ανακηρυχτεί από οργανισμούς υγείας ως «Αναφαίρετο δικαίωμα του βρέφους και της μητέρας». (WHO, UNICEF). Η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία δίνει τη σαφή οδηγία: «Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι η ιδανική και πλήρης διατροφή για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής. Ο μητρικός θηλασμός πρέπει να συνεχίζεται τουλάχιστον για 12 μήνες και κατόπιν, μπορεί να συνεχισθεί για όσο διάστημα το επιθυμούν η μητέρα και το παιδί…».

Πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού για το παιδί

1 Ο μητρικός θηλασμός έχει συσχετισθεί με χαμηλή συχνότητα λοιμώξεων γαστρεντερικού και οξείας μέσης ωτίτιδας στα βρέφη.

2 Τα πρόωρα βρέφη προστατεύονται από την νεκρωτική εντεροκολίτιδα.

3 Αργότερα, κατά την παιδική ηλικία, έχει βρεθεί ότι δρα ανασταλτικά σε ασθματική βρογχίτιδα, κοιλιοκάκη, φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και παιδικό καρκίνο.

4 Ο παρατεταμένος ΜΘ έχει συσχετισθεί μέσα από πολλές μελέτες και μεταναλύσεις με χαμηλότερη αρτηριακή πίεση στην ενήλικο ζωή, μικρότερο δείκτη μάζας σώματος - δηλαδή μικρότερα ποσοστά εκδήλωσης παχυσαρκίας στην ενήλικο ζωή, μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και υπερχοληστερολαιμίας.

5 Κάλυψη των συναισθηματικών αναγκών του βρέφους μέσω του θηλασμού του στήθους, παίρνοντας τροφή αλλά και ζεστασιά και τρυφερότητα.

6 Η σύσταση του μητρικού γάλακτος αλλάζει από μητέρα σε μητέρα, από θηλασμό σε θηλασμό, από μέρα σε μέρα και από ώρα σε ώρα, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε παιδιού.

Καμία προσπάθεια τροποποίησής του «ξένου» γάλακτος δεν μπορεί να το κάνει ισάξιο του μητρικού. Τα παιδιά που έχουν θηλάσει αρκετά έχουν υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης καθώς η βιοενεργή αυτή ουσία της μάνας, βοηθά στην πλήρη έκφραση του γενετικού κώδικα νοητικής εξέλιξης του παιδιού.

Πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού για την μητερα

1 Οι μητέρες που θηλάζουν τα παιδιά τους συμβάλλουν κατ' αρχήν στην οικονομία, στην ποιότητα της υγείας και της ζωής, της κοινωνίας ολόκληρης. Πόσο άραγε το συνειδητοποιούν αυτό οι ίδιες οι γυναίκες και πόσο το αγνόησε κάποτε η υπερβολή του φεμινιστικού κινήματος;

2 Ο έλεγχος της λειτουργίας του σώματός τους από τις ίδιες τις γυναίκες τόσο στη γέννα όσο και στο μητρικό θηλασμό επηρεάζει τον τρόπο που οι γυναίκες αισθάνονται για τον εαυτό τους και κατ' επέκταση επηρεάζει τη θέση τους στην κοινωνία. Συνεπώς οι γυναίκες που θηλάζουν έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση.

3 Η έκκριση της ορμόνης ωκυτοκίνης κατά τη διάρκεια του θηλασμού προστατεύει την γυναίκα από κατάθλιψη, ενδυναμώνει τα αισθήματα τρυφερότητας και αγάπης για το παιδί της.

4 Ο αποκλειστικός ΜΘ παρέχει φυσική αντισύλληψη στο ζευγάρι, οικονομία στα έξοδα της οικογένειας, διευκολύνει στην επικοινωνία με το παιδί, στη σίτιση, στις εξόδους από το σπίτι.

5 Οι μητέρες που θηλάζουν εμφανίζουν πιο σπάνια καρκίνο του μαστού, καρκίνο ωοθηκών, οστεοπόρωση και σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Συμπερασματικά, ο μητρικός θηλασμός αναφέρεται ομόφωνα από όλες τις επιστημονικές κοινότητες ότι είναι η ιδανική τροφή για το παιδί και ο καλύτερος παράγοντας ψυχοσωματικής υγείας της μητέρας και του παιδιού. Επίσης αναφέρεται ότι είναι ο καλύτερος παράγοντας πρόληψης λοιμώξεων και εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.

Symphony της Medela.

Ασφάλεια & Καινοτομία στη διάθεσή σας.

Ειδική προσφορά
δωρεάν χρήση βρεφοζυγού

Το θήλαστρο Symphony, με τεχνολογία άντλησης 2 - Phase Expression της Medela που έχει προκύψει από ερευνητικά προγράμματα, έχει αναπτυχθεί ειδικά για την υποστήριξη των μητέρων σε ολόκληρη τη διαδρομή τους στον κόσμο της γαλουχίας.

Βοηθά τις μητέρες να διεγείρουν, να αυξήσουν και να διατηρήσουν τη γαλακτοφορία τους με επιτυχία.

- Είναι ιδιαίτερα άνετο στον εξαιρετικά ευαίσθητο μαστικό ιστό
- Καταπραΰνει τα συμπτώματα του σπαργώματος και βοηθά στην ίαση της μαστίτιδας
- Έλκει προς τα έξω τις επίπεδες ή εισέχουσες θηλές
- Είναι εύκολο στη χρήση, αποτελεσματικό και ευχάριστα αθόρυβο

Ο συνδυασμός της ταυτόχρονης άντλησης και από τους δύο μαστούς με την τεχνολογία 2 - Phase Expression της Medela έχει τα εξής πλεονεκτήματα:

- Εξοικονόμηση χρόνου - περισσότερο γάλα σε λιγότερο χρόνο
- Διατήρηση της παραγωγής γάλακτος όταν ο φυσικός θηλασμός δεν είναι εφικτός
- Το γάλα έχει υψηλότερο ενεργειακό περιεχόμενο - ιδιαίτερα επωφελές για τα πρόωρα βρέφη

klinikum plus

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε

medela.gr
www.klinikum.gr

alfacare Herbi Feet Herbitas

Όλα τα μυστικά για υγιή πόδια

Τώρα η Alfacare είναι δίπλα σας για να σας βοηθήσει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση παθήσεων των ποδιών.

Στα πλαίσια προώθησης των εξειδικευμένων προϊόντων φροντίδας Herbi Feet, η Alfacare φέρνει στον χώρο σας μια σειρά **mini-events πελματογραφήματος**, με τον τίτλο **happy feet days**, προσφέροντας στους πελάτες σας όλα όσα χρειάζονται για την υγεία των ποδιών τους:

ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ
με τον υψηλής τεχνολογίας ψηφιακό πελματογράφο

εξειδικευμένα ορθοπεδικά προϊόντα,
με την ολοκληρωμένη σειρά Herbi Feet

φροντίδα,
με ολοκληρωμένη σειρά καλλυντικών προϊόντων για τα πόδια

νέες ιδέες και συμβουλές,
με την παρουσία εξειδικευμένου συνεργάτη μας στον χώρο σας

happy feet days

Τι είναι ο πελματογράφος;

Ο πελματογράφος είναι μια πλατφόρμα με 4000 ψηφιακούς αισθητήρες, που είναι συνδεδεμένοι με έναν Η/Υ και μετρά τις πιέσεις που ασκούνται στο πέλμα κατά τη στάση και τη βάδιση.

Τι μπορώ να κερδίσω;

Κάνοντας ένα ΔΩΡΕΑΝ πελματογράφημα έχετε την ευκαιρία να εντοπίσετε τις πιέσεις που καταπονούν το σώμα σας και ξεκινούν από κακή στάση και βάδιση, αλλά και να διορθώσετε τυχον βλάβες κατασκευάζοντας **ειδικά ορθωτικά πέλματα** που θα προσφέρουν ανακούφιση σε όλο το σκελετικό σας σύστημα.

ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΕΝΑ ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ

Η ΠΡΩΤΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ HAPPY FEET DAYS

Μπορούν οι πελάτες σας να ανακαλύψουν τρόπους να ανακουφίσουν τα πόδια τους και να λύσουν ορθοπεδικά προβλήματα στο **φαρμακείο το κατάστημα ή το ιατρείο σας;**

Τώρα μπορούν!

Γιατί στα πλαίσια των Happy feet days διοργανώνουμε μια ολοκληρωμένη συνάντηση για **ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ στον χώρο σας.**
Με την παρουσία ειδικού συνεργάτη που σας παρέχουμε καθώς και με τον ειδικό εξοπλισμό (πελματογράφος και laptop), έχετε την ευκαιρία:

- Να παραγγείλετε την κατασκευή ορθωτικών πελμάτων
- Να επιλέξετε κάποια από τα έτοιμα ορθοπεδικά προϊόντα της σειράς Herbi Feet
- Να επιλέξετε οποιοδήποτε άλλο προϊόν φροντίδας και περιποίησης των κάτω άκρων
- Να βρείτε απαντήσεις σε τυχόν απορίες και να πάρετε εξειδικευμένες συμβουλές για την υγεία και ομορφιά των ποδιών

Κερδίστε σε κάθε επίσκεψη!

Αντιμετωπίστε:
πόνο στη μέση, σκολίωση, κύφωση, βλαισοποδία, ραιβοποδία, μεταταρσιαλγία, σφυροδακτυλία, άκανθα πτέρνας, ανισοσκελία.

alfacare Herbi Feet Herbitas

tel.: 2610 32 32 35 - 31 23 23
e-mail: info@alfacare.gr
web: www.alfacare.gr

Προσεχή Συνέδρια

ZITA CONGRESS

Πληροφορίες:
κα Βάσω Κοτσόβολου,
Τηλ.: 2111001784,
E-mail:
v.ko@zita-congress.gr

VENUS MEDICINE

Τσόλη Έλενα, Director of "Venus Medicine"

VENUS MEDICINE: Η ΠΗΓΗ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ Η V.M είναι μια εταιρεία πρωτοπόρα στο Ιατρικό χώρο και δή στο πεδίο της Αισθητικής Ιατρικής. Ιατρικά μηχανήματα που καλύπτουν ολο το φάσμα των προβλημάτων αισθητικής φύσης που προκύπτουν είτε απο τη φθορά του χρόνου είτε απο περιβαλλοντικούς, παθολογικούς ή άλλους παράγοντες (πχ μετατραυματικούς κ.α) και που μαζί συνθέτουν τη φιλοσοφία της διόρθωσης -βελτίωσης ΧΩΡΙΣ τομές, αίμα, ράμματα, πόνο και με ασφαλή, θεαματικά αποτελέσματα που διαρκούν. Η Εταιρεία μας κερδίζει διαρκώς έδαφος στο χώρο της νεότητας και της ομορφιάς ενσωματώνοντας στη φαρέτρα της εκτός απο τα ιατρικά μηχανήματα με ιδιαίτερα αγαπητά στο Ιατρικό κοινό και τους πελάτες τους – ασθενείς αντίστοιχα το Brand Name Plexr (παγκοσμίως πατενταρισμένο με δίπλωμα Ευρωπαϊκής Ευρεσιτεχνίας) (αναίμακτη βλεφαροπλαστική, εξάχνωση περίσσειας ιστού σε οποιοδήποτε σημείο προσώπου ή σώματος, ενεργός ακμή, σημάδια ακμής, μετατραυματικές ουλές, υπερμελαχρωσεις, υπερκερατώσεις, αφαίρεση tattoo κ.α), το Vibrance (γέμισμα ρυτίδων σε βάθος ΧΩΡΙΣ υλικό), τοOFF (απόπτωση του λιποκυττάρου με θεαματικά αποτελέσματα στις σακκούλες των ματιών αλλα κ σε αλλα σημεία του προσώπου ή του σώματος, ευρυαγγείες μικρές ή μεγάλες και τα πατενταρισμένα, αξιόπιστα και ασφαλή ενέσιμα προϊόντα της Ελβετικής, Ιταλικής και γερμανικής προέλευσης και νήματα μιας και η φιλοσοφία μας είναι να καλύπτουμε τις ποικίλες και διαφορετικές ανάγκες των πελατών μας.

Η V.M ΕΧΕΙ ΟΡΑΜΑ: Εξέλιξη και γνώση με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας της Αισθητικής Ιατρικής ως εξειδίκευση και κατα συνέπεια παροχή υπηρεσίας. Η V.M, άξια οικοδέσποινα του Κρατικού Πανεπιστημίου του Camerino της Ιταλίας με τις άριστης ποιότητας υποδομές φιλοξενεί τους Καθηγητές του Ιταλικού Πανεπιστημίου που καλύπτουν το τμήμα των εφαρμογών και μέρους της θεωρίας του e-learning προγράμματος δίνοντας τη δυνατότητα στους Ιατρούς που θέλουν να επεκτείνουν τις γνώσεις τους πάνω σε αυτόν τον τομέα να αποκτήσουν με το διετές αυτό πρόγραμμα των 4 τετραημέρων το χρόνο και το υπόλοιπο e-learning πρόγραμμα, κρατικό μεταπτυχιακό με γνώσεις και τεχνογνωσία που ποτέ έως τωρα στη χώρα μας δεν υπήρχε αυτή η δυνατότητα.

Η V.M: ΜΙΑ ΑΓΚΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΙΑΤΡΟΥΣ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ.

Ενα όπλο που ενισχύει τη φαρέτρα του Ιατρικού μας τουρισμού. Ιατροί απο όλον τον κόσμο επισκέπτονται και εκπαιδεύονται στην έδρα μας απο τους επιστημονικούς μας συνεργάτες πανω σε τεχνικές soft surgery που τόσο εχει ο κόσμος πλέον αγαπήσει.

Προσωπικά αλλά και εκ μέρους όλης της ομάδας της V.M κάθε φορά που απευθύνομαι στο Ιατρικό κοινό και στους πελάτες -ασθενείς τους νιώθω την ανάγκη να κλείνω με ένα μεγάλο ευχαριστώ για την εμπιστοσύνη που μας δείχνουν και μια υπόσχεση: Την ακάματη προσπάθεια με τους δυο σημαντικότερους στόχους οσο δραστηριοποιούμαστε σε αυτό τον χώρο: Την αξιοπιστία και την ασφάλεια.

VENUS MEDICINE:
Αγίου Δημητρίου 294,
Άγιος Δημήτριος
• 210 9848108
• info@venusmedicine.gr
www.venusmedicine.gr

ΥΓΕΙΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ • ΠΡΟΛΗΨΗ • ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ

Η συζήτηση με το φημισμένο πλαστικό χειρουργό, Ανδρέα Φουστάνο, ήταν γεμάτη ζωντάνια και πάνω απ' όλα πολυεπίπεδη. Ο καταξιωμένος γιατρός μάς μίλησε για την πλαστική χειρουργική και τα προβλήματά της, επισημαίνοντας χαρακτηριστικά ότι αυτός/ή που καταφεύγει σε μια επανορθωτική επέμβαση πρέπει να ξέρει γιατί το κάνει και κυρίως ότι αυτό που κάνει, πρέπει να το κάνει για τον εαυτό του και όχι από μιμητισμό. Ο κ. Φουστάνος όμως δεν περιορίζεται εδώ και παρεμβαίνει στα τεκταινόμενα: Κατά την άποψή του η αποκαλούμενη «κρίση» δεν είναι παρά εξισορρόπηση και εξευρωπαϊσμός. Η μεγαλύτερη εμπειρία στην ιατρική είναι η καθημερινή επαφή με το ανθρώπινο σώμα, που δεν μπορεί να μεταμορφωθεί με την πάροδο του χρόνου σε νεανικό. Πρέπει να προσγειωθεί στην πραγματικότητα αυτός που επιθυμεί να πετύχει τα πάντα με την επανορθωτική πλαστική χειρουργική, καταλήγει ο κος Φουστάνος

Φωτογραφίες: Ζωή Γαμπεράκη

Στην άσκηση της ΙΑΤΡΙΚΗΣ δεν ξεχωρίζεις ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ

Ολοένα και περισσότερες γυναίκες – αλλά και άνδρες – καταφεύγουν τα τελευταία χρόνια σε αισθητικές επεμβάσεις προσώπου και όχι μόνο. Σε τι οφείλεται, πιστεύετε, αυτό το μεγάλο ενδιαφέρον στην εξωτερική εμφάνιση;
Πιστεύω ότι είναι μια φυσική εξέλιξη της κοινωνίας, η οποία από τη στιγμή που ξεπερνά τα θέματα επιβίωσης - που είναι και το πρωταρχικό - αρχίζει να ενδιαφέρεται και για κάτι παραπάνω. Αν πάμε λίγο παλαιότερα, οι άνθρωποι δυσκολεύονταν στην επιβίωση και δεν ασχολούνταν με την εμφάνισή τους. Από την άλλη, όπως περνά όλη η ιστορία από τα ΜΜΕ, έχει δώσει στον κόσμο την εντύπωση ότι μια καλή εμφάνιση θα μπορούσε να βοηθήσει π.χ στην επαγγελματική ανέλιξη ή σε οτιδήποτε άλλο. Βέβαια, εγώ δεν δέχομαι τον όρο «αισθητική». Είναι ένας λάθος όρος που καθιερώθηκε ίσως για εμπορικούς λόγους. Τι θα πει «αισθητική»; Επανορθωτική χειρουργική κάνουμε. Ό,τι και να φτιάχνουμε, είναι επανόρθωση. Δηλαδή, για παράδειγμα, αυτός που έχει μεγάλη μύτη και θέλει να την φτιάξει, επανορθώνει μια δυσμορφία. Μια γυναίκα που έχει πολύ μεγάλο μαστό, είναι μια δυσμορφία, διότι διαχειρίζεται αυτό το μαστό με τρόπο που της κάνει τη ζωή δύσκολη. Άρα μια δυσμορφία διορθώνει. Δεν δέχομαι τον όρο «αισθητική». Είναι λάθος! Τα περισσότερα πράγματα που διορθώνουμε σε κάποιον, δεν τον αλλάζουν τόσο δραματικά που να πεις ότι, αν είναι άσχημος, θα γίνει κούκλος. Ακόμη και μια μύτη να διορθώσεις, το κάνεις σε ένα σημείο. Ο άνθρωπος παραμένει ίδιος.

Μιλήστε μας λίγο για το επάγγελμα του πλαστικού χειρουργού. Ποια τα προβλήματα που αντιμετωπίζει σήμερα εν μέσω παρατεταμένης οικονομικής κρίσης;
Εγώ καταρχήν - αν θέλετε να το θέσουμε σωστά - δεν αποδέχομαι τον όρο κρίση. Δεν περνάμε κρίση, με την έννοια που εμείς θέλουμε να το περάσουμε στον κόσμο. Πιστεύω ότι περνάμε μία φάση ισορροπίας και εξευρωπαϊσμού. Την εικοσαετία 1990 - 2010 περάσαμε μία φάση ευημερίας, που όμως δεν ήταν παρά τεχνητή. Υπήρχε πολύ χρήμα στην αγορά, υπήρχε υπερκατανάλωση και ο κόσμος διέθετε τεράστια ποσά χωρίς πολλές φορές να τα έχει δουλέψει και ξόδευε για οτιδήποτε. Άρα, ακόμη και αν έκανε η πλαστική ένα άλμα τεράστιο την εικοσαετία αυτή, ήταν fake. Τώρα λοιπόν αρχίζουμε και μπαίνουμε σε τάξη. Πού είμαστε σήμερα; Αν πάρουμε τις δικές μας δουλειές, είμαστε στο ίδιο ακριβώς σημείο που είναι η Δυτική Ευρώπη και οι ΗΠΑ. Δεν είμαστε πιο κάτω. Άρα, γιατί εμείς έχουμε κρίση και αυτοί δεν έχουν; Το έχω πολλές φορές θέσει αυτό το θέμα - απάντηση όμως δεν παίρνω. Σίγουρα όταν ένα εισόδημα μειώνεται κατά 70%, υπάρχει πρόβλημα. Αυτό όμως το 70% παραπάνω που είχες, έπρεπε να το έχεις; Η δουλειά λοιπόν αυτή τη στιγμή έχει ισορροπήσει, οι άνθρωποι που θα πλησιάσουν να κάνουν μια παρέμβαση - επέμβαση τέτοιου τύπου θα το σκεφθούν δύο φορές, θα δουν αν πραγματικά έχουν το πρόβλημα και πρέπει να κάνουν πλαστική. Είναι με λίγα λόγια πιο κατασταλαγμένοι.

Μήπως η αποκλειστική ενασχόληση πολλών δερματολόγων με την πλαστική επανορθωτική χειρουργική...
Όχι, οι δερματολόγοι, διότι δεν είναι χειρουργοί. Δεν μπορούν να κάνουν χειρουργεία. Έχουν πιάσει το χώρο που αφορά τις μη χειρουργικές επεμβάσεις.

Αυτό μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στον κλάδο;
Δεν ξέρω και αν ανήκει στον κλάδο…Ο πλαστικός χειρουργός είναι χειρουργός. Τελειώνει χειρουργική ειδικότητα. Δεν είναι για να κάνει botox, δεν είναι για να κάνει ενέσιμα. Τα ενέσιμα είναι βοηθήματα που μπορεί να τα κάνει και ο πλαστικός χειρουργός, αλλά δεν απαγορεύεται να το κάνει και κάποιος που δεν είναι. Άρα οι δερματολόγοι έχουν επίσης αυτό το κομμάτι. Δεν έχουν μπει στο επεμβατικό, το χειρουργικό.

Είναι σημαντική η συνεισφορά της τεχνολογίας ειδικά στην πλαστική χειρουργική, αλλά και γενικότερα στην ιατρική επιστήμη;
Εννοείται. Όχι τόσο στο αποτέλεσμα -δεν το πιστεύω αυτό- όσο στο να βοηθηθεί ο χειρουργός να δουλέψει πιο άνετα. Δηλαδή η δουλειά μας είναι καθαρά χειρουργική. Τα εργαλεία μας είναι το νυστέρι, το ψαλίδι, η λαβίδα, αν θες το ενδοσκόπιο και το λέιζερ. Όλα αυτά είναι βοηθήματα για το χειρουργό, όχι για τον άρρωστο.

Μήπως τελικά η τεράστια σημασία που δίδεται στην τεχνητή νεανική εμφάνιση αλλοιώνει τη φυσιολογική εξέλιξη του σώματος;
Δεν μπορείς να πετύχεις νεανική εμφάνιση. Αυτό είναι μύθος! Προβάλλεται, αλλά δεν είναι πραγματικότητα. Γι' αυτό μίλησα για επανόρθωση. Δηλαδή ένας άνθρωπος που κάνει ένα face lift δεν γίνεται 25 χρονών. Απλά μαζεύει αυτά που του κρέμονται και τον έκαναν δύσμορφο. Όταν μεγαλώνουμε, χαλαρώνουμε. Άρα δεν είναι ότι συμβαδίζεις με το υπόλοιπο, γίνεσαι απλά λιγότερο δύσμορφος.

Ποια είναι τα προβλήματα που αντιμετωπίζει, πιστεύετε, ο Έλληνας γιατρός που τον αναγκάζουν να μεταναστεύσει στο εξωτερικό; Δεν είναι πλέον τόσο κερδοφόρο -όσο πιστεύεται - το ιατρικό επάγγελμα; Υπάρχει πρόβλημα;

Υπάρχει πρόβλημα λόγω της πληθώρας των γιατρών που έχουμε. Αυτό είναι λογικό, γιατί ποτέ δεν υπήρχε ένα control αναφορικά με το πόσους επιστήμονες χρειάζεται η χώρα και πόσους πρέπει να βγάλει. Πρέπει να υπάρχει μια αναλογία αυτών που βγαίνουν από το Πανεπιστήμιο με την προσφορά εργασίας. Αυτή τη στιγμή έχουμε υπερδιπλάσιο αριθμό γιατρών απ' ότι χρειαζόμαστε. Λογικό δεν είναι όλοι αυτοί οι άνθρωποι να ψάξουν να βρουν δουλειά αλλού; Δεν μπορούμε να κατασκευάσουμε ασθενείς. Άρα, εφόσον δεν έχουμε περισσότερη πίτα να μοιράσουμε, πρέπει να πάνε κάπου αλλού. Αυτό τώρα πάλι, είναι κάτι που το ακούω συχνά – λες και πρώτη φορά γίνεται. Πάντα έφευγαν οι επιστήμονες και πήγαιναν στο εξωτερικό. Για πείτε μου μια εποχή και μια περίοδο που δεν πήγαν... Και εγώ έφυγα στο εξωτερικό και οι συνάδελφοί μου την εποχή εκείνη. Πηγαίναμε να βρούμε το διαφορετικό, να ανοίξουμε τους ορίζοντές μας. Σήμερα έχει προστεθεί και το οικονομικό, διότι από το να είναι άνεργος ένας γιατρός στην Ελλάδα, είναι καλύτερα να αναζητήσει δουλειά στο εξωτερικό. Και γιατί βρίσκει εκεί δουλειά; Διότι υπάρχει control γιατρών. Η Γερμανία για να έχει άδειες θέσεις, σημαίνει ότι βγάζει λιγότερους γιατρούς από αυτούς που χρειάζεται.

Πως κρίνετε την επικρατούσα κατάσταση στα δημόσια νοσοκομεία; Πόσο δύσκολη είναι ακόμη η πρόσβαση για το μέσο πολίτη στα ιδιωτικά νοσοκομεία;

Κοιτάξτε: Επειδή πέρασα από τα δημόσια νοσοκομεία, δεν νομίζω ότι άλλαξε ποτέ και κάτι. Έχω άποψη από το 1970 μέχρι σήμερα. Δεν άλλαξε τίποτα, σε ό, τι αφορά την παροχή υπηρεσιών, την καθαριότητα, τον τρόπο λειτουρ-

ΑΝΔΡΕΑΣ ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ

γίας. Απολύτως τίποτα. Δεν μπορεί να αλλάξει, διότι ο τρόπος management των νοσοκομείων είναι τέτοιος που δεν μπορεί να αλλάξει. Σε ό,τι αφορά την πρόσβαση στα ιδιωτικά νοσοκομεία, αυτή έχει γίνει πιο εύκολη, διότι τα ιδιωτικά έχουν κατέβει στα τιμολόγια, έχει μπει ο ΕΟΠΥΥ που αγοράζει υπηρεσίες από τα ιδιωτικά νοσοκομεία αλλά και οι ιδιωτικές ασφάλειες που καλύπτουν ένα μεγάλο μέρος της δαπάνης νοσηλείας.

Σε τι δίνετε μεγαλύτερη σημασία όταν κάποιος/α σας ζητά να διορθώσετε τα υφιστάμενα σωματικά ελαττώματά του;

Πιστεύω ότι το βασικότερο είναι να έχει καταλάβει τι θέλει και τι ζητάει να πετύχει. Διότι εάν δεν καταλάβει αυτά τα πράγματα, δεν θα είναι ποτέ ικανοποιημένος. Αν έχει στο μυαλό του ότι θα πετύχει κάτι εξωπραγματικό, πρέπει να τον προσγειώσεις στην πραγματικότητα. Γιατί σήμερα του περνούν την εντύπωση μέσα από τα ΜΜΕ ότι γίνονται θαύματα. Και σε αυτό φταίνε πολλές φορές και οι γιατροί. Πρέπει να προσγειωθεί ο ασθενής για να καταλάβει τι θα πετύχει. Και βέβαια όλα πρέπει να γίνονται βάσει των κανόνων της ιατρικής. Γιατί και εκεί έχουμε ξεφύγει πολλές φορές. Η χειρουργική είναι χειρουργική. Παίρνεις έναν άνθρωπο, τον οδηγείς στο χειρουργείο και τον καθιστάς πολλές φορές άρρωστο (που δεν είναι) και πρέπει να τον επαναφέρεις - να είναι υγιής. Γιατί ειδικά σε επεμβάσεις αυτού του τύπου δεν είναι ασθενής, δεν νοσεί. Άρα εσύ πρέπει να τον επαναφέρεις υγιή. Πρέπει λοιπόν οι κανόνες που ακολουθείς να είναι με μεγάλη ασφάλεια.

Μιλήστε μας λίγο για τις πιο σημαντικές εμπειρίες σας από την πολύχρονη δραστηριότητά σας ως πλαστικός χειρουργός; Υπάρχει κάποια ιδιαίτερη στιγμή που ξεχωρίζετε;

Στην άσκηση της ιατρικής δεν μπορείς να ξεχωρίσεις εμπειρίες. Εμπειρία είναι για κάθε μέρα κάτι καινούργιο. Δεν μπορεί να πει κανένας γιατρός ότι «εγώ ολοκλήρωσα». Κάθε μέρα μαθαίνεις και κάτι καινούργιο, γιατί έχεις να κάνεις με το ανθρώπινο σώμα, το οποίο πολλές φορές είναι απρόβλεπτο. Θα ήταν λάθος να πιστεύει κανείς ότι «τέλειωσε», να πει ότι «η μεγαλύτερη εμπειρία μου ήταν αυτή η επέμβαση που έκανα τότε....». Χρειάζεται να ασκείς την ιατρική καθημερινά γιατί αποκτάς εμπειρίες που είναι η γνώση σου. Είναι η παρακαταθήκη σου για να πας παρακάτω.

Τι θα συμβουλεύατε μια γυναίκα, η οποία αποφασίζει να αλλάξει την εμφάνισή της; Ποια τα όρια μεταξύ του εφικτού και του αδύνατου στην επανορθωτική πλαστική χειρουργική;

Καταρχήν να πω κάτι: Έχει σημασία να καταλάβει κάποιος, πριν κάνει οτιδήποτε. Πολλές γυναίκες κάνουν επεμβάσεις από μόδα ή από μιμητισμό. Αυτό είναι μια λάθος προσέγγιση. Δηλαδή «το έκανε η φίλη μου, θα πάω να το κάνω και εγώ...»

Το ίδιο που συμβαίνει και με τα τατουάζ....

Απόλυτα. Ή ας πούμε «είναι της μόδας – ακούω στην τηλεόραση, θα πάω και εγώ...». Αυτό πρέπει να εκλείψει, διότι αλλιώς δεν μπορείς να διαχειριστείς το πρόβλημά σου. Δεν μπορεί μία γυναίκα – το λέω αυτό γιατί στους άνδρες ισχύει λιγότερο – να επενδύσει πάνω σε μια επέμβαση, παρέμβαση - όπως θέλετε πείτε το. Διότι δεν είναι εκεί το πρόβλημα. Κάποια μπορεί να έλθει να κάνει μια επέμβαση λέγοντας ότι «ο άνδρας μου με άφησε...». Πρέπει τότε να της πεις: «Την κάνεις, δεν την κάνεις, θα σε άφηνε ο άνδρας σου!» Αυτός που έφυγε, έφυγε για άλλους λόγους ...Υπάρχει μία μερίδα ανθρώπων οι οποίοι δέχονται ένα ερέθισμα στον εργασιακό τους χώρο, ειδικά σε ό,τι έχει σχέση με καλλιτεχνικά θέματα, τηλεόραση ή οτιδήποτε έχει σχέση με έναν τομέα που εκτίθεται ή όταν λέγεται ενίοτε σε κάποιο casting κάτι σαν «δεν είσαι καλή. Να κάνεις μια πλαστική και μετά θα σε πάρουμε...». Αυτό δεν είναι παρά ένα excuse από το διευθυντή εκεί, γιατί δεν θέλει να την επιλέξει και της λέει «είσαι άσχημη....». Αυτό είναι ένα κομμάτι που πρέπει να το βγάλουν από το μυαλό τους. Δεν μπορούν με μια επέμβαση να κερδίσουν τον κόσμο. Υπάρχει μόνο ένα: Πρέπει να καταλάβουν ότι την επέμβαση την κάνουν για τον εαυτό τους.

Έχουμε δύο αντίθετους κόσμους: Τους αρχαίους Έλληνες που είχαν αναδείξει με θαυμαστό τρόπο «το καλόν» και «το κάλλος» και την Ελλάδα του σήμερα που αναζητά την ομορφιά κάτω από διαφορετικά στάνταρ...

Γιατί γενικεύουμε έτσι; Εγώ πιστεύω ότι τα ίδια πράγματα ισχύουν. Κάποιοι από τους αρχαίους Έλληνες ασχολούνταν με το ωραίο, κάποιοι … Η μάζα σύμφωνα με τον τρόπο που ζούσε, δεν νομίζω ... Έφτιαξαν τον Παρθενώνα κάποιοι που είχαν οράματα. Αυτοί οι κάποιοι υπάρχουν ακόμη και θα υπάρχουν πάντα – είναι διαχρονικό αυτό.

Και κάτι τελευταίο, πιο προσωπικό: Με τι ασχολείστε ιδιαίτερα τον ελεύθερό σας χρόνο;

Το μεγαλύτερο μέρος το διαθέτω στην μελέτη της ιστορίας. Μου αρέσει πολύ να ανακαλύπτω από πού ήρθα, πού είμαι και πού θα πάω. Από την ιστορία έχω διδαχθεί πολλά που με βοήθησαν στη ζωή μου. Πολλοί άνθρωποι είναι εκτός πραγματικότητας, διότι δεν ξέρουν ιστορία.

Η υγεία στο διαδίκτυο

και η **ποιότητα** της πληροφορίας

Το Διαδίκτυο είναι πραγματικά ένα καταπληκτικό εργαλείο. Τα τελευταία χρόνια, η χρήση του έχει εξαπλωθεί με ταχύτατους ρυθμούς και αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινής μας ζωής. Αποτελεί την πλέον ισχυρή και διαδεδομένη μορφή πληροφόρησης της κοινωνίας και της επιστήμης.

Ο χώρος της υγείας είναι από τους δημοφιλέστερους τόπους προσφυγής για την αναζήτηση πληροφορίας μέσω Internet, είτε για να πληροφορηθεί ο καθημερινός χρήστης σε οποιοδήποτε θέμα που έχει σχέση με το χώρο της υγείας είτε ο ασθενής που αναζητά κάποιο φως για την πάθησή του, για να αντλήσει θάρρος ή να εισπράξει αισιόδοξα μηνύματα. Ο αριθμός των Ελλήνων που επισκέπτονται το διαδίκτυο αυξάνεται καθημερινά και δεν είναι πλέον ασύνηθες για τους λειτουργούς υγείας να έρχο-

Γράφει ο:

Αλέξανδρος Γιατζίδης

M.D., Ph.D, Ιατρικός Συντάκτης

www.medlabnews.gr, www.iatrikanea.gr

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΜΙΑΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ

Τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών (National Institutes of Health) έχουν δημοσιοποιήσει οδηγίες που βοηθούν τους ενδιαφερόμενους να κρίνουν την αξιοπιστία του περιεχομένου μιας ιστοσελίδας. Συνοπτικά, η αξιολόγηση αυτή βασίζεται στα εξής στοιχεία:

- Σε κάθε ιστοσελίδα πρέπει να καθορίζονται με σαφήνεια ο σκοπός, τα αντικείμενα που καλύπτονται καθώς και ο πληθυσμός στον οποίο απευθύνονται.
- Να γνωστοποιούνται οι υπεύθυνοι για το περιεχόμενό της, καθώς και αυτοί που τη χρηματοδοτούν. Σε ιστοσελίδες ιατρικού περιεχομένου υπεύθυνοι πρέπει να είναι άτομα ή οργανισμοί που έχουν σχέση με την υγεία. Το υλικό που προέρχεται από ειδικούς του κλάδου και αναγνωρισμένα ιδρύματα ή φορείς, θεωρείται έγκυρο και αξιόπιστο.
- Πρέπει να αναφέρονται οι πηγές από τις οποίες αντλήθηκαν οι πληροφορίες καθώς και τα στοιχεία των συντακτών, όπως το γνωστικό τους αντικείμενο και η ηλεκτρονική τους διεύθυνση ώστε να μπορεί να επικοινωνήσει κάθε ενδιαφερόμενος.
- Να γίνεται ενημέρωση και ανανέωση του υλικού ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να παρακολουθείται η ταχεία εξέλιξη των επιστημών υγείας και οι πληροφορίες που παρατίθενται να είναι σύγχρονες και τεκμηριωμένες. Είναι πολύ σημαντικό να παρέχονται στοιχεία σχετικά με την πρώτη δημοσίευση, την ενημέρωση και το χρόνο που αναμένεται να πραγματοποιηθεί η επόμενη, ώστε να καθίσταται εύκολη η αξιολόγηση του περιεχομένου των πληροφοριών. Αν δεν υπάρχει ενημέρωση και ανανέωση του υλικού, αυτό θεωρείται αναξιόπιστο
- Εάν ζητούνται από το χρήστη προσωπικά στοιχεία πρέπει να γίνεται γνωστό πού θα χρησιμοποιηθούν αυτά τα στοιχεία.

νται αντιμέτωποι με ασθενείς που έχουν αρκετές γνώσεις πάνω στα προβλήματα που τους απασχολούν.

Σε μελέτη του Εργαστηρίου Ηλεκτρονικού Επιχειρείν - ELTRUN, του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, διαπιστώθηκε ότι ιδιαίτερη θέση στην ενημέρωση σχετικά με τα ιατρικά θέματα λαμβάνει το Διαδίκτυο, καθώς οκτώ στους δέκα χρήστες του δηλώνουν ότι συλλέγουν πληροφορίες σχετικά με θέματα υγείας μέσα από ηλεκτρονικές ιστοσελίδες. Σε πρόσφατη μελέτη του medlabnews.gr iatrikanea διαπιστώνουμε ότι το 65% όσων ανατρέχουν σήμερα σε ιατρικές πληροφορίες στο διαδίκτυο είναι μέσω του facebook και το 70% των αναγνωστών κάνουν χρήση smart συσκευών. Έξι στους δέκα παραδέχονται ότι, όταν αντιμετωπίζουν ένα απλό πρόβλημα υγείας, πριν επισκεφθούν τον γιατρό, ψάχνουν στις ιατρικές σελίδες για να βρουν τι σημαίνουν τα συμπτώματα.

Οι λόγοι για τους οποίους οι ασθενείς καταφεύγουν στο διαδίκτυο είναι πολλοί. Ένας από τους σημαντικότερους είναι το έλλειμμα στην ενημέρωση και τη διδασκαλία από το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό σχετικά με το θέμα υγείας που τους απασχολεί. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μελέτης που έγινε στην Ελλάδα, σε δείγμα ασθενών με καρκίνο, βρέθηκε ότι οι ασθενείς μολονότι επιθυμούν και χρειάζονται ενημέρωση, η ποσότητα των πληροφοριών που λαμβάνουν είναι ανεπαρκής. Περισσότεροι από τους μισούς (59%) δε γνώριζαν τη διάγνωση, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό δεν είχε ενημερωθεί καθόλου για τις εναλλακτικές μορφές θεραπείας και δεν είχε συμμετάσχει στη λήψη απόφασης για την ακολουθούμενη θεραπευτική αγωγή. Επίσης, πολλοί είναι οι ασθενείς που καταφεύγουν στο διαδίκτυο για μια «δεύτερη γνώμη». Ένας ακόμη σημαντικός λόγος είναι η απογοήτευση και η δυσπιστία για τα αποτελέσματα της ακολουθούμενης θεραπευτικής αγωγής. Αυτό που προκαλεί σε ένα βαθμό ανησυχία είναι το γεγονός ότι αρκετοί ασθενείς συμβουλεύονται το διαδίκτυο για να διαγνώσουν οι ίδιοι το νόσημα από το οποίο πάσχουν, χωρίς να καταφύγουν στη γνώμη ενός ειδικού. Πολλοί είναι επίσης εκείνοι, οι οποίοι επηρεάζονται στη λήψη αποφάσεων που αφορούν την υγεία τους από πληροφορίες που αντλούν από το διαδίκτυο, οι οποίες ενδέχεται να είναι αναξιόπιστες. Υπάρχουν περιπτώσεις ασθενών στις οποίες η ελλιπής και λανθασμένη πληροφόρηση οδήγησε σε επικίνδυνες, ακόμη και για την ίδια τη ζωή, καταστάσεις. Η λανθασμένη πληροφόρηση έχει ως αποτέλεσμα συγκρούσεις και μείωση ή απώλεια της εμπιστοσύνης από την πλευρά του ασθενούς στο πρόσωπο του θεράποντος ιατρού ή του νοσηλευτή.

Τι σημαίνει ποιότητα της πληροφορίας και ειδικότερα στο χώρο της υγείας;

Ποιότητα σημαίνει ότι τα δεδομένα, δηλαδή τα στοιχεία που αναζητούμε, προέρχονται από τεκμηριωμένες και αξιόπιστες πηγές που εγγυώνται για την αξιοπιστία μιας δεδομένης πληροφορίας (evidence based information).

Τα κριτήρια αξιολόγησης των πηγών πληροφόρησης και ενημέρωσης σε θέματα υγείας, σύμφωνα με τις απόψεις των χρηστών του διαδικτύου, είναι η **ακρίβεια της πληροφορίας, η αντικειμενικότητα, η τρέχουσα ενημέρωση και η επαρκής κάλυψη του θέματος.**

Nourkrin®
with MARILEX®

ΧΡΥΣΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΡΙΧΟΛΟΓΙΑΣ

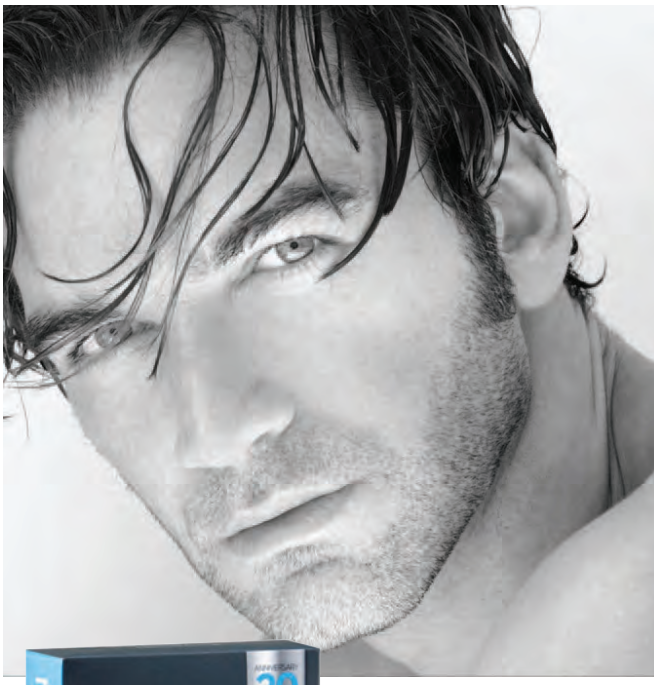
επιστημονικά αποδεδειγμένα το αποτελεσματικότερο προϊόν για την αντιμετώπιση της τριχόπτωσης και την ανάπτυξη νέων μαλλιών

Το Nourkrin® είναι το μοναδικό προϊόν παγκοσμίως που έχει βραβευθεί με το Χρυσό Μετάλλιο από την Παγκόσμια Εταιρία Τριχολογίας για τη βέλτιστη αντιμετώπιση της τριχόπτωσης.

ΓΙΑ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ

Το **Nourkrin® WOMAN** έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην επαναφορά του φυσιολογικού κύκλου ανάπτυξης των μαλλιών και στην ομαλοποίηση της λειτουργίας των θυλάκων των τριχών επαναφέροντάς τους στο στάδιο ανάπτυξης.



ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΔΡΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ

Το **Nourkrin® MAN** προσφέρει ασφαλή, φυσική και επιστημονικά αποδεδειγμένη λύση για τους άνδρες που θέλουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά και έγκαιρα την τριχόπτωση και την αραίωση των μαλλιών τους.

GOLD MEDAL WORLD TRICHOLOGY SOCIETY · SCIENTIFICALLY PROVEN · SCANDINAVIAN FORMULA · SAFE & DRUG-FREE

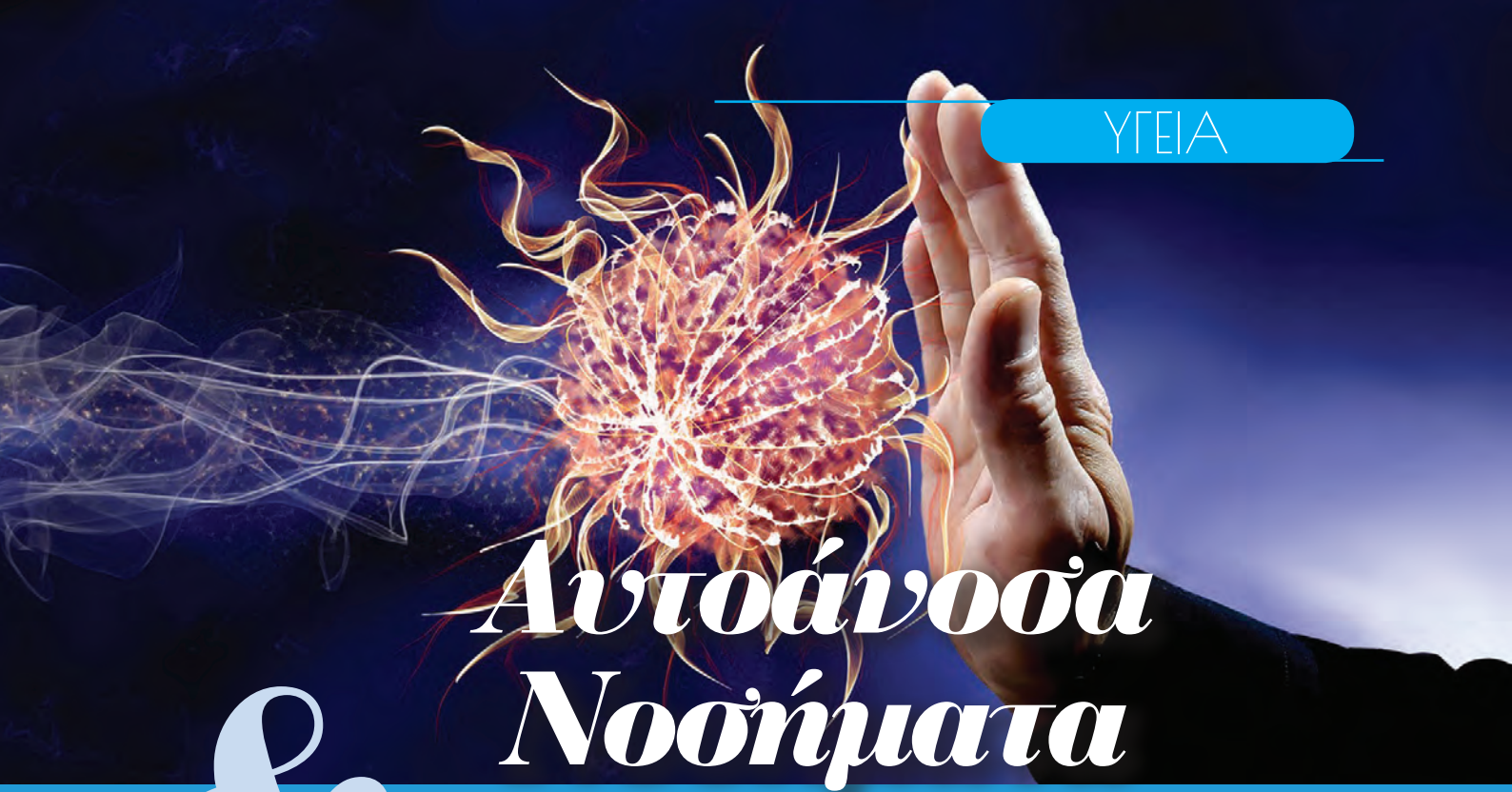
efsa European Food Safety Authority · FDA · PHARMA MEDICO

ΠΑΝΩ ΑΠΟ **20** ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΚΑΘΙΣΤΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΤΑ ΜΑΛΛΙΑ

- **επιστημονικά αποδεδειγμένη** ενίσχυση ανάπτυξης μαλλιών
- **83%** των χρηστών αναφέρουν **θετικά αποτελέσματα**
- **62,5%** επιβεβαίωσαν ότι **θα το αγοράσουν ξανά**
- **35,7% περισσότερα μαλλιά** μετά από 6 μήνες **χρήσης**
- **100% ασφαλές** και βασισμένο σε **φυσικά συστατικά**

ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Αποκλειστική διάθεση - διανομή: HEALTHCODE, T: 210 9408880, F: 213 0234428, www.healthcode.gr, info@healthcode.gr Διανομή Β. Ελλάδας: Pharmatrust, T: 2310443666



Αυτοάνοσα Νοσήματα & Συνδυαστικές Θεραπείες

> Η ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Αυτοάνοσα νοσήματα: Τα αυτοάνοσα νοσήματα είναι χρόνιες -με διάρκεια πάνω από 3 μήνες- δυσλειτουργικές καταστάσεις του ανθρώπινου οργανισμού. Προκύπτουν όταν το ανοσοποιητικό μας σύστημα δεν αναγνωρίζει τα δικά του κύτταρα και όργανα και τα "βλέπει" ως ξένα, με αποτέλεσμα να τους επιτίθεται και να τα καταστρέφει. Υπάρχουν καταγεγραμμένα πάνω 80 διαφορετικά αυτοάνοσα νοσήματα, μερικά εκ των οποίων είναι η σκλήρυνση κατά πλάκας, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η νόσος του Chron, ο ερυθηματώδης λύκος, ο αυτοάνοσος διαβήτης, η κοιλιοκάκη, η ψωρίαση και η αυτοάνοση ηπατίτιδα.

Στο σύνολο τους οι ασθενείς που νοσούν από κάποιο αυτοάνοσο νόσημα είναι πολύ περισσότεροι από όσους νοσούν από καρδιά ή καρκίνο. Σύμφωνα με τον Αμερικάνικο Οργανισμό Αυτοάνοσων Ασθενειών (AARDA), 50 εκατομμύρια άτομα στις ΗΠΑ πάσχουν από αυτοάνοσα, 22 εκατομμύρια από καρδιολογικά νοσήματα και 9 εκατομμύρια από καρκίνο. Οι αριθμοί είναι αντίστοιχοι και για τον Ευρωπαϊκό πληθυσμό.

Οι περισσότερες ιατρικές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι τα αυτοάνοσα νοσήματα προκαλούνται τόσο από κληρονομική προδιάθεση όσο και από παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία του οργανισμού από τη γέννηση και μετά, όπως η διατροφή, ο τρόπος ζωής, η άσκηση που έκανε ή δεν έκανε ένα άτομο, το ψυχογενές στρες που βίωσε ή βιώνει, τους τοξικούς παράγοντες που έχει εκτεθεί, την επιρροή του περιβάλλοντος που ζει, τις ελλείψεις σε συστατικά απαραίτητα για τη λειτουργία και την ανάπτυξη του οργανισμού του, την επίδραση των φαρμάκων που έχει λάβει και την επίδραση ιών ή άλλων μικροοργανισμών.

Γράφει ο:

Dr. Δημήτρης Τσουκαλάς

MD
Πρόεδρος του European Institute of Nutritional Medicine

METABOLOMIC MEDICINE
HEALTH CLINICS FOR AUTOIMMUNE AND CHRONIC DISEASES

Αναφορικά με το σημείο της κληρονομικής προδιάθεσης γνωρίζουμε πλέον ότι το DNA ενός οργανισμού δεν είναι στατικό, αλλά προσαρμόζεται στο περιβάλλον και στις συνθήκες που ζει και αναπτύσσεται ένας οργανισμός. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι τα γονίδια εμπλέκονται στο 20% περίπου των αιτιών των κοινών ασθενειών, ενώ οι παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία του οργανισμού από τη γέννηση και μετά, εμπλέκονται κατά 80%. Αυτή η γνώση μας δίνει μια νέα, πρωτοποριακή προοπτική στους τρόπους αντιμετώπισης των αυτοάνοσων νοσημάτων, μέσω της Μεταβολικής Επιστήμης.

> Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Μεταβολομική: Η Μεταβολομική Επιστήμη είναι ένας καινοτόμος κλάδος της ιατρικής που ασχολείται με τη βαθύτερη κατανόηση και θεραπεία των αιτιών πίσω από τις αυτοάνοσες ασθένειες και μας επιτρέπει να αναπτύξουμε νέες πιο αποτελεσματικές προσεγγίσεις και θεραπείες για τα αυτοάνοσα νοσήματα.

Η Μεταβολομική λαμβάνει τις πληροφορίες που χρειάζεται για να διαγνώσει

και να προτείνει την καταλληλότερη θεραπεία ανά περίπτωση αυτοάνοσου νοσήματος, από τα μικρά μόρια που λαμβάνουν μέρος στις χημικές αντιδράσεις μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό. Αυτά τα μικρά μόρια, που ονομάζονται μεταβολίτες, ακολουθούν συγκεκριμένες διαδρομές στον οργανισμό μας (τα μεταβολικά μονοπάτια) και μας δίνουν πληροφορίες για το πώς επηρεάζεται η λειτουργία των γονιδίων, για τους μηχανισμούς των ασθενειών και για την επίδραση που έχουν διαφορετικοί τρόποι ζωής, διατροφικοί παράγοντες, ελλείψεις σε βιταμίνες και άλλα συστατικά αλλά και το περιβάλλον σε διαφορετικά άτομα.

Τα πιο κοινά μεταβολικά μονοπάτια που εμπλέκονται είναι:

- Ο μεταβολισμός των λιπιδίων
- Ο μεταβολισμός της γλυκόζης
- Ο μεταβολισμός των αμινοξέων
- Η ανοσολογική απάντηση του οργανισμού
- Οι αντιφλεγμονώδεις μηχανισμοί
- Η οξειδωτική βλάβη

Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ένα πολύπλοκο βιολογικό σύστημα και πρέπει να το διαχειριστούμε συνολικά ώστε να δώσουμε αποτελεσματικές απαντήσεις και λύσεις. Η Μεταβολομική χρησιμοποιείται σήμερα ευρέως:

- στη διάγνωση ασθενειών
- στον εντοπισμό των μεταβολικών αιτιών των ασθενειών
- στον εντοπισμό αποτελεσματικών θεραπειών που αφορούν τη διατροφή, τον τρόπο ζωής, τις ελλείψεις του οργανισμού και τη φαρμακευτική έρευνα και θεραπεία.

> Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Συνδυαστικές θεραπείες, το επόμενο βήμα: Μέσα στα τελευταία 50 χρόνια οι αλλαγές που επιφέραμε στο οικοσύστημα του πλανήτη, η μείωση της θρεπτικής αξίας των τροφών έως και 20 φορές και η επιβάρυνση της τροφικής αλυσίδας με τοξικά στοιχεία, οδήγησαν στην ουσιαστική αλλαγή της ισορροπίας του ανθρώπινου οργανισμού ως βιολογικό σύστημα. Το αποτέλεσμα ήταν ότι, ενώ οι μηχανισμοί επούλωσης επαρκούν ώστε να διορθώσουν βλάβες μικρής διάρκειας (πνευμονία, γρίπη, διάστρεμμα κ.λπ.), αυτό δεν αρκεί στα χρόνια προβλήματα υγείας. Πλέον δεν αρκεί να ελέγχουμε έναν οργανισμό απλά για συμπτώματα ασθενειών, αλλά να στοχεύουμε στην επαναφορά του οργανισμού στη φυσιολογική του ισορροπία με συνδυαστικές θεραπείες. Δηλαδή, να υλοποιούμε μια συνολική μεταβολική προσέγγιση όπου παράλληλα με την ενδεικνυόμενη φαρμακευτική αγωγή σε έναν ασθενή θα πρέπει να διορθώνουμε και τις μεταβολικές διαταραχές που αρχικά προκάλεσαν τη νόσο. Η συνολική μεταβολική προσέγγιση έχει δείξει εντυπωσιακά αποτελέσματα σε χρόνια νοσήματα, όπως για παράδειγμα στη νόσο Alzheimer.

> Η ΜΕΘΟΔΟΣ

Μεταβολομική και Εξατομικευμένη Ιατρική: Όπως είπαμε παραπάνω, οι παράγοντες που εμπλέκονται στην ανάπτυξη κάθε ασθένειας είναι πολυάριθμοι και μπορούν να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Κάθε ασθενής έχει διαφορετικά γονίδια, έχει ζήσει σε διαφορετικό περιβάλλον, είναι μια μοναδική προσωπικότητα που αντιμετωπίζει διαφορετικά κάθε κατάσταση, αντιδρά διαφορετικά στις φαρμακευτικές αγωγές και έχει συσσωρεύσει διαφορετικές ελλείψεις και τοξικό φορτίο κατά τη διάρκεια της ζωής του. Η θεραπεία κάθε ασθενή πρέπει να λαμβάνει υπόψη όλους αυτούς τους διαφορετικούς παράγοντες και να είναι εξατομικευμένη. Η έμφαση της ιατρικής σήμερα βρίσκεται στην εξατομίκευση της αντιμετώπισης για κάθε ασθενή και η Μεταβολομική είναι το πιο σημαντικό εργαλείο στην εφαρμογή της εξατομικευμένης ιατρικής. Η διενέργεια Μεταβολομικών Αναλύσεων επιτρέπει στο γιατρό να διαμορφώσει εξατομικευμένη αγωγή με στόχο τη:

- βέλτιστη διαχείριση των συμπτωμάτων
- επαναφορά του οργανισμού στη φυσιολογική του κατάσταση
- βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων και ελαχιστοποίηση των παρενεργειών της φαρμακευτικής αγωγής.

Μέσα από την κλινική μας εμπειρία από την εφαρμογή της μεταβολομικής σε χιλιάδες ασθενείς την τελευταία δεκαετία, τόσο στα αυτοάνοσα νοσήματα όσο και στην πρόληψη, έχουμε δει ότι η εξατομικευμένη ιατρική μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη σε κάθε ασθενή επιπλέον των μεμονωμένων συμπτωματικών θεραπειών.

Βιβλιογραφία

1. Application of metabolomics in autoimmune diseases: Insight into biomarkers and pathology. J. Kang et al. / Journal of Neuroimmunology 279 (2015) 25–32
2. Epigenetic Influences and Disease. Nature Education. Simmons, D. (2008) Epigenetic influence and disease. Nature Education 1(1):6
3. The Effect of Infections on Susceptibility to Autoimmune and Allergic Diseases Jean-François Bach, M.D., D.Sc. N Engl J Med 2002; 347:911-920 September 19, 2002
4. Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program Dale E. Bredesen. AGING, September 2014, Vol. 6 No.9
5. Plasma metabolomic profiles enhance precision medicine for volunteers of normal health. Lining Guo , Thomas Caskey et. al. PNAS E4901–E4910, doi: 10.1073/pnas.1508425112
6. The Epigenetic Basis of Common Human Disease. Andrew P. Feinberg, MD, MPH. Trans Am Clin Climatol Assoc. 2013; 124: 84–93. PMCID: PMC3715917
7. The treatment strategies of autoimmune disease may need a different approach from conventional protocol: A review. S. Chandrashekara Indian J Pharmacol. 2012 Nov-Dec; 44(6): 665–671. doi: 10.4103/0253-7613.103235 PMCID: PMC3523489
8. Metabolomics in rheumatic diseases: desperately seeking biomarkers. Monica Guma, Stefano Tiziani & Gary S. Firestein. Nature Reviews Rheumatology 12, 269–281 (2016) doi:10.1038/nrrheum.2016.1
9. Potentially modifiable classic risk factors and their impact on incident myocardial infarction: results from the EPIC-Potsdam study. Heidemann C1, Hoffmann K, Klipstein-Grobusch K, Weikert C, Pischon T, Hense HW, Boeing H. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2007 Feb;14(1):65-71.

ΣΠΟΥΔΕΣ ΜΕ ΑΞΙΑ

Σπούδασε στην Ελλάδα, αποφοίτησε από κορυφαίο Πανεπιστήμιο του εξωτερικού!

Το City Unity College προσφέρει αναγνωρισμένες πανεπιστημιακές σπουδές σε προπτυχιακό, μεταπτυχιακό & διδακτορικό επίπεδο σε συνεργασία με διεθνώς αναγνωρισμένα Ευρωπαϊκά Πανεπιστήμια: · Cardiff Metropolitan University · Πανεπιστήμιο του Στρασβούργου · International Telematic University Uninettuno · Educons University

Τομείς Σπουδών

Διοίκηση Επιχειρήσεων
Προπτυχιακά προγράμματα: BA in Business and Management, BA in Accounting and Finance, Πτυχίο στην Επιχειρησιακή Διαχείριση
Μεταπτυχιακά προγράμματα: Master in Business Administration (MBA), LLM

Ψυχολογία
Προπτυχιακά προγράμματα: BSc (Hons) Psychology
Μεταπτυχιακά προγράμματα: MSc Health Psychology

Πληροφορική
Προπτυχιακά προγράμματα: BSc in Computing
Μεταπτυχιακά προγράμματα: MSc in Computing

Τουριστικά - Ξενοδοχειακά
Προπτυχιακά προγράμματα: BA (Hons) International Hospitality & Tourism Management, BA (Hons) International Food & Beverage Management, BA (Hons) Events Management
Μεταπτυχιακά προγράμματα: MSc International Hospitality & Tourism Management

Μετάφραση, Διερμηνεία & Διεθνείς Σχέσεις
Προπτυχιακά προγράμματα: LEA - Πτυχίο Εφαρμοσμένων Ξένων Γλωσσών
Μεταπτυχιακά προγράμματα: Master 1 στη Διερμηνεία, Master 1 στη Μετάφραση, Master 1 στις Διεθνείς Σχέσεις, Master 2 στη Διερμηνεία Συνεδρίων, Master 2 στη Διεθνή Επικοινωνία, Master 2 στην Οικονομική Ενημέρωση και τη Διαχείριση της Διεθνούς Ανάπτυξης

Αθλητικές Επιστήμες
Προπτυχιακά προγράμματα: Bachelor of Physical Education and Sport
Μεταπτυχιακά προγράμματα: Master Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Master Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με έμφαση στη Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών
Διδακτορικό πρόγραμμα: Διδακτορικό πρόγραμμα στη Φυσική Αγωγή, τον Αθλητισμό και την Κινησιοθεραπεία

Επικοινωνία - Δημοσιογραφία
Προπτυχιακά προγράμματα: Bachelor in Communication, Media and Advertising
Μεταπτυχιακά προγράμματα: Master in Global Journalism

Τα πτυχία και οι μεταπτυχιακοί τίτλοι σπουδών απονέμονται στους αποφοίτους από τα συνεργαζόμενα Πανεπιστήμια.

City unity College

www.cityu.gr

ΑΘΗΝΑ: Καρύτση 1 & Κολοκοτρώνη, Σύνταγμα | Θησέως 15-17, Σύνταγμα | Ποσειδώνος 70, Γλυφάδα
ΡΟΔΟΣ: 10ο χλμ. Ρόδου-Λίνδου
ΚΥΠΡΟΣ: Αγλατζιάς 79, Λευκωσία
Τηλ. κέντρο City Unity: 210 3243222, 211 7109150

Αλλεργική ρινίτιδα & διατροφή

Γράφει η:

Παταρίδου Ανατολή

Χειρουργός, ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής & Τραχήλου, επιστημονικός συνεργάτης Νοσοκομείου Υγεία

www.pataridou.gr

Η αλλεργική ρινίτιδα είναι, πραγματικά, η πιο συχνή αλλεργική πάθηση και έχει γίνει πολύ πιο συνηθισμένη στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια, καθώς επηρεάζει πάνω από 1 εκατομμύριο ανθρώπους. Τα αλλεργικά νοσήματα παρουσιάζουν ταχεία αύξηση σε κάθε ηλικιακή ομάδα, φυλή και κοινωνικό περιβάλλον παγκοσμίως. Οι αλλαγές του τρόπου ζωής και της διατροφής μαζί με τη μόλυνση της ατμόσφαιρας στις εκβιομηχανισμένες χώρες ενοχοποιούνται για την αύξηση της συχνότητάς τους. Η νοσηρότητα της αλλεργικής ρινίτιδας προκαλείται τόσο από την ίδια τη νόσο, όσο και από επιπλοκές της, όπως η ιγμορίτιδα, οι επιπλοκές από τα αυτιά, οι διαταραχές του ύπνου και οι συνέπειες από την αναπνοή από το στόμα με επιδράσεις στο κατώτερο αναπνευστικό σύστημα.

Η αλλεργική ρινίτιδα ταλαιπωρεί μεγάλο μέρος του πληθυσμού, τόσο ενήλικες όσο και μικρά παιδιά. Πρόσφατα δεδομένα δείχνουν ότι **η διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και τον περιορισμό των συμπτωμάτων των παθήσεων αυτών, χωρίς φυσικά να υποκαθιστά άλλες θεραπείες ή μεθόδους αντιμετώπισης.** Τις τελευταίες δεκαετίες έχει παρουσιαστεί μεγάλη αύξηση στις αλλεργίες αλλά και στο άσθμα, ειδικά στα παιδιά. Μεγάλο ρόλο, φαίνεται, να παίζει η διατροφή στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της βρεφικής και νηπιακής ηλικίας, με τη Μεσογειακή διατροφή να παρουσιάζει προστατευτικό ρόλο.

Θεραπεία: *Τι άλλαξε με την ενδοσκοπική χειρουργική;*

Οι επιπτώσεις της παραρρινοκολπίτιδας - ειδικά της χρόνιας - αφορούν την ποιότητα ζωής, καθώς προκαλούν κούραση και μειωμένη ευεξία. Αρχικά, απαιτείται ενδοσκοπικός έλεγχος της μύτης από τον Ωτορινολαρυγγολόγο και συχνά αξονική ή μαγνητική τομογραφία του σπλαγχνικού κρανίου, ώστε να καθοριστούν τα αίτια και η έκταση της φλεγμονής. Ανάλογα με τα ευρήματα, η αντιμετώπιση μπορεί να είναι συντηρητική (χορήγηση αντιβίωσης, πλύσεις, αντισταμινικά και ρινικά σπρέι) ή χειρουργική. Σε πιο σύνθετες περιπτώσεις παραρρινοκολπίτιδας ή ρινικών πολυπόδων σημαντική είναι και η συμβολή της νευροπλοήγησης στη διάρκεια της επέμβασης, η οποία δίνει ασφάλεια και ακρίβεια στη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης. Η εφαρμογή των νέων αυτών τεχνικών στο πλαίσιο της minimally invasive surgery, προσφέρει ριζική λύση στη θεραπεία παραρρινοκολπίτιδων εξασφαλίζοντας άμεση επαναφορά του ασθενούς στις δραστηριότητές του (σε ένα μόλις μήνα), καθώς και σταδιακή βελτίωση όλων των ενοχλητικών συμπτωμάτων. Αλλάζει, επομένως, η ένταση και η βαρύτητα των συμπτωμάτων στον αλλεργικό ασθενή. Μετά το χειρουργείο ο ασθενής πρέπει να καταλάβει ότι παραμένει η αλλεργία, που είναι χρόνιο νόσημα, αλλά αλλάζει εντελώς το προφίλ της νόσου, γιατί διορθώνονται ριζικά οι προδιαθεσικοί παράγοντες, όπως η σκολίωση του ρινικού διαφράγματος, τα κρεατάκια, η ιγμορίτιδα, οι πολύποδες και ανατομικές ανωμαλίες, όπως υπερτροφία κογχών και φυσαλιδώδεις κόγχες.

Όταν η αλλεργική ρινίτιδα προκαλείται από κοινά αλλεργιογόνα της υπαίθρου, όπως η γύρη που αιωρείται στον αέρα και προέρχεται από τα δέντρα, το γρασίδι και τα αγριόχορτα, ονομάζεται εποχική αλλεργική ρινίτιδα («πυρετός εκ χόρτου»). Η αλλεργική ρινίτιδα δεν αποκλείεται να προκληθεί, επίσης, από κοινά αλλεργιογόνα που απαντώνται σε κλειστούς χώρους, όπως είναι τα επιθήλια των οικιακών ζώων, οι ενδοοικιακοί μύκητες, τα περιττώματα από κατσαρίδες ή τα ακάρεα. Σ' αυτή την περίπτωση ονομάζεται ολοετής ή επίμονη αλλεργική ρινίτιδα. Τα συμπτώματα της είναι ποικίλα, με κύρια το φτέρνισμα, τη ρινική συμφόρηση, τη ρινική καταρροή, την έντονη φαγούρα στη μύτη, τον ουρανίσκο, το λαιμό, τα μάτια και τα αυτιά, καθώς και ζάλη, ατονία και κεφαλαλγία.

Η θεραπεία της ρινίτιδας επιβάλλεται, καθώς μπορεί να αποτελέσει αιτία για άλλες παθήσεις, όπως οι διαταραχές στη διάρκεια του ύπνου - του τύπου της αποφρακτικής άπνοιας -, παραρρινοκολπίτιδες και βρογχικό άσθμα.

Η μύτη είναι ένα πολύ σημαντικό όργανο και αποτελεί την αρχή του αναπνευστικού συστήματος. Επιτελεί πολύ σπουδαίες λειτουργίες με κύρια ότι φιλτράρει τον αέρα, τον θερμαίνει και τον υγραίνει με τη βλέννα. Η μύτη και τα παραρρίνια προσβάλλονται από λοιμώξεις, αλλεργίες, με ή χωρίς τη δημιουργία πολυπόδων και όγκους καλοήθεις και κακοήθεις.

Όταν οι παραρρίνιοι κόλποι φλεγμαίνουν, οδηγούν στην παραρρινοκολπίτιδα, που διακρίνεται ανάλογα με την ομάδα που φλεγμαίνει στις λιγότερο γνωστές ηθμοειδίτιδα, σφηνοειδίτιδα ή μετωπιαία κολπίτιδα. Έχουμε συνηθίσει όλες αυτές τις φλεγμονές να τις λέμε ιγμορίτιδα, η οποία μπορεί να προκληθεί από ιογενή ή μικροβιακή λοίμωξη, τραυματισμό, φλεγμονές των δοντιών, ανατομικές ανωμαλίες στο ρινικό διάφραγμα ή στο μέσο ρινικό πόρο και υπερτροφία των κογχών. Μια τέτοια φλεγμονή μπορεί να είναι οξεία ή χρόνια. Ακόμη, η αλλεργική ρινίτιδα (με ή χωρίς πολύποδες) ταλαιπωρεί πια πολύ μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού, με σημαντικό προδιαθεσικό παράγοντα το δυτικό τρόπο οικιακής διαβίωσης με το υπερπροστατευμένο περιβάλλον και το μειωμένο αερισμό.

Τα SPA δεν είναι πλέον μια πολυτέλεια, αλλά μια **ανάγκη**

10 οφέλη από την επίσκεψη σε ένα SPA

Γράφει ο:

Νίκος Κουρεμένος

Education & Project Manager | Raison d' Etre

Grevgatan 15 BV | 114 53 Stockholm, Sweden, E : nikos@rdespas.com
www.rdespas.com
www.spabusinesseducation.com

Είτε μιλάμε για μια επίσκεψη σε ένα day spa κοντά σας, είτε για μια εκδρομή ή διακοπές σε ένα ξενοδοχείο με spa, είτε για μια απόδραση ανανέωσης σε ένα destination spa τα οφέλη που μπορείτε να απολαύσετε είναι πολλά και ποικίλα. Αντίθετα με την εικόνα που έχει διαμορφωθεί ότι τα spas είναι ακριβά και είναι για αυτούς που έχουν πολύ χρόνο για χαλάρωση, τα spas πλέον δεν είναι μόνο μια πολυτέλεια, αλλά εξελίσσονται σε ένα είδος ανάγκης.

Στη σημερινή εποχή με το στρες να υπάρχει παντού και συνεχώς να εντείνεται, την παχυσαρκία το ίδιο και τα επακόλουθα προβλήματα υγείας να αυξάνονται, τα spas προσφέρουν ένα καταφύγιο ανάπαυσης και αναζωογόνησης, σωματικής και ψυχικής, είτε αυτό είναι για 1-2 ώρες (day spa) είτε για λίγες μέρες (resort/destination spa).

Μια επίσκεψη σε spa είναι ένας πολύ καλός τρόπος να χαλαρώσετε, να ξεφύγετε έστω και για λίγο από όλες τις σκοτούρες, να απαλλαγείτε από ενοχλήσεις και να ξανανιώσετε. Δεν είναι μάλιστα λίγες οι εταιρείες που πλέον τα χρησιμοποιούν για τόπο εταιρικών συναντήσεων, αλλά και μέρος προγραμμάτων ανταμοιβής και απόδρασης, ενώ υπάρχουν και οργανωμένα εταιρικά προγράμματα ευεξίας μέσα στις εταιρείες (corporate wellness).

Υπάρχουν πλέον πολλές εναλλακτικές προτάσεις στην Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό.

Μερικά από τα οφέλη.

1 **De - stress.** Ένα θεραπευτικό, χαλαρωτικό μασάζ θα σας χαλαρώσει και θα σας καλμάρει. Μπορείτε να το συνδυάσετε μάλιστα με μια σάουνα ή ένα χαμάμ πριν ή μετά και να διώξετε έτσι όλα τα «βάσανα» που σας ταλαιπωρούν, έστω και για μια μέρα ή λίγες ώρες. Φυσικά ταυτόχρονα θα απαλλαγείτε κι από σωματικούς πόνους κι άλλες ενοχλήσεις.

2 **Σωματική υγεία.** Ο σωστά εκπαιδευμένος θεραπευτής σας μπορεί να διαπιστώσει ποια είναι τα σημεία ή μέρη του σώματος σας που είναι πολύ σφιχτά/πιασμένα και να δουλέψει περισσότερο σε αυτά για να βοηθήσει να χαλαρώσουν και να «ξεπιαστούν", ώστε να μην σας ενοχλούν. Επίσης μπορεί να σας μάθει πώς να χαλαρώνετε του μύες σας και να σας δώσει συμβουλές για σωστή διατροφή και έναν υγιή τρόπο ζωής.

3 **Ψυχική υγεία.** Η επίσκεψη σε ένα spa θα σας χαλαρώσει αμέσως, ενώ παράλληλα θα σας τονώσει σωματικά και ψυχικά. Ένα μασάζ ποδιών, ένα ραντεβού ρεφλεξολογίας μπορεί να σας αναζωογονήσει και να ανανεώσει όχι μόνο τα κουρασμένα σας πόδια, αλλά και όλο σας το σώμα και να φτιάξει τη διάθεσή σας. Θεραπείες προσώπου και σώματος, καθώς και μανικιούρ - πεντικιούρ μπορούν να σας κάνουν να νιώσετε καλύτερα και να έχετε πολύ καλύτερη διάθεση.

4 **Έλεγχος βάρους.** Αν πάτε σε ένα resort / destination spa για 1-2 ή περισσότερες εβδομάδες θα μπορέσετε να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα ελέγχου σωματικού βάρους και να πάρετε συμβουλές για το πώς θα το συνεχίσετε και μετά την αναχώρηση σας.

Υπάρχουν πλέον πολλά spas με πολύ οργανωμένα προγράμματα ελέγχου σωματικού βάρους, με διατροφική υποστήριξη και πρόγραμμα σωματικών δραστηριοτήτων, κάποια μάλιστα και με εξετάσεις δεικτών υγείας για πληρέστερη υποστήριξη.

5 **Αποτοξίνωση.** Η απομάκρυνση των τοξινών και των επιπλέον υγρών από το σώμα. Ένα πρόγραμμα αποτοξίνωσης μπορεί να βοηθήσει στα φουσκώματα και την κατακράτηση υγρών, τα οποία σίγουρα θα σας ανακουφίσουν. Πολλά spas έχουν προγράμματα διατροφής με δίαιτα μόνο με ειδικούς χυμούς, καθώς και προγράμματα καθαρισμού του παχέος εντέρου.

6 **Γήρανση.** «Νους υγιής εν σώματι υγιεί». Φροντίζοντας το σώμα σας αλλά και το πνεύμα σας, μπορεί να καθυστερήσει η διαδικασία της γήρανσης. Ένα θεραπευτικό μασάζ θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε και ένα χαλαρωμένο σώμα οδηγεί σε λιγότερο στρες. Οι θεραπείες προσώπου και άλλες θεραπείες ομορφιάς και περιποίησης του δέρματος και του σώματος θα σας κάνουν να δείχνετε και να νιώθετε νεότεροι.

7 **Κυκλοφορικό.** Βελτίωση του κυκλοφορικού και διαχείριση της πίεσης. Θεραπείες όπως υδροθεραπεία, μασάζ, θεραπείες με ζέστη και άλλες θεραπείες σώματος μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και τη ρύθμιση της πίεσης.

8 **Ευλυγισία και αναπνευστικό.** Υπάρχον πάρα πολλά spa που έχουν προγράμματα Pilates ή Yoga. Αυτά τα δύο προγράμματα μπορούν να δυναμώσουν το αναπνευστικό σύστημα, τον τρόπο που αναπνέετε και να βελτιώσουν την ευλυγισία σας, μειώνοντας έτσι και τις πιθανότητες τραυματισμών.

9 **Ποιότητα ύπνου.** Όταν το σώμα και το πνεύμα είναι ελεύθερα από εντάσεις και στρες ο ύπνος είναι ευκολότερος και καλύτερος.

10 **Πόνοι και ενοχλήσεις.** Τα μασάζ, η υδροθεραπεία και οι θεραπείες με ζέστη μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των πόνων. Υπάρχουν πλέον και τα λεγόμενα medical spas που προσφέρουν θεραπευτικά προγράμματα για προβλήματα αρθρίτιδας για παράδειγμα, ή νευρικές διαταραχές καθώς και πολλά άλλα θέματα υγείας.

Κιρσοί κάτω άκρων

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Γράφει ο:

Τσεκούρας Νικόλαος

Ιατρός, Αγγειοχειρουργός
Δρ Ιατρικής Σχολής Παν/μίου Αθηνών

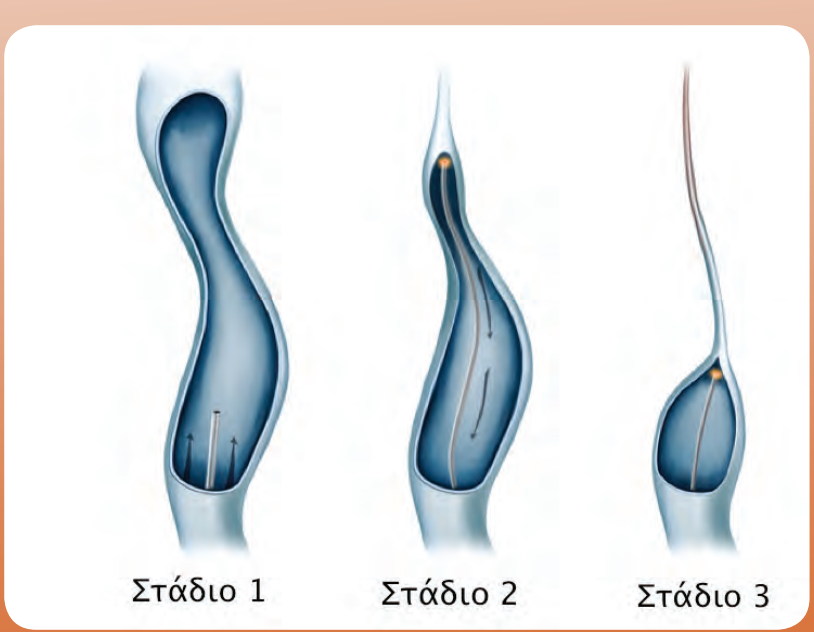
www.dr-tsekouras.gr
E-mail: nikos@dr-tsekouras.gr

Η παρουσία κιρσών στα κάτω άκρα (δηλαδή των διογκωμένων αντιαισθητικών φλεβών, που παρατηρούνται ακριβώς κάτω από το δέρμα) αποτελεί μία από τις αρχικές εκδηλώσεις της ανικανότητας του φλεβικού συστήματος να μεταφέρει το αίμα από το πόδι προς τον κορμό. Η ανικανότητα αυτή περιγράφεται με τον ιατρικό όρο «φλεβική ανεπάρκεια» και αρκετοί από τους συνανθρώπους μας (περίπου το 23% των ενηλίκων στις Ηνωμένες Πολιτείες) ταλαιπωρούνται από την παρουσία της.

Οι κιρσοί στα κάτω άκρα, πέρα από το σοβαρό αισθητικό πρόβλημα που προκαλούν, συνοδεύονται, συχνά, από έντονα συμπτώματα βάρους, κούρασης, καψίματος, φαγούρας και πρηξίματος, τα οποία δυσκολεύουν σημαντικά την καθημερινότητα των ασθενών. Τα συμπτώματα αυτά, χαρακτηριστικά, επιδεινώνονται από την παρατεταμένη ορθοστασία και υποχωρούν με την ανύψωση του πάσχοντος σκέλους. Σε πιο προχωρημένα στάδια παρουσιάζονται δερματικές αλλοιώσεις όπως υπέρχρωση, σκλήρυνση του δέρματος ακόμα και ανοιχτές πληγές.

Η θεραπεία των κιρσών έχει αλλάξει εντυπωσιακά τα τελευταία 15 χρόνια, κάνοντας την ανοιχτή επέμβαση της σαφηνεκτομής να είναι, πρακτικά, μία ιστορική επέμβαση, μία επέμβαση, δηλαδή, η οποία, στα πλαίσια της σύγχρονης άσκησης της αγγειοχειρουργικής, έχει, σχεδόν πλήρως, εγκαταλειφθεί. Η σαφηνεκτομή, πέρα από τα έντονα μετεγχειρητικά ενοχλήματα που προκαλεί, χαρακτηρίζεται και από υψηλά ποσοστά υποτροπών, τα οποία φτάνουν το 50% στα 5 έτη από την επέμβαση.

Αντιθέτως, οι ενδοαυλικές τεχνικές θεραπείας των κιρσών, όπως το λέιζερ και οι ραδιοσυχνότητες, προσφέρουν, σήμερα, εξαιρετικά αποτελέσματα, με ελάχιστη χειρουργική παρέμβαση και μετεγχειρητικά ενοχλήματα. Επιπλέον, το εξαιρετικό αυτό αποτέλεσμα των ενδοαυλικών τεχνικών παρουσιάζει πολύ καλή αντοχή στο χρόνο, καθιστώντας την τεχνική μία άριστη επιλογή



Απεικόνιση αποτελέσματος με την εφαρμογή των ενδοαυλικών τεχνικών

σε ασθενείς νεαρής ηλικίας. **Έτσι, από το 2011, η Αμερικάνικη Φλεβολογική Εταιρεία, βασισμένη σε μεγάλες, καλά σχεδιασμένες μελέτες, έχει αποφανθεί ότι οι ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές για την θεραπεία των κιρσών (λέιζερ και ραδιοσυχνότητες) αποτελούν την πρώτη γραμμή θεραπείας των κιρσών, αφήνοντας, ουσιαστικά, την ανοιχτή επέμβαση της σαφηνεκτομής στο παρελθόν της αγγειοχειρουργικής.**

Παράλληλα με την εμφάνιση και εξέλιξη των ενδοαυλικών τεχνικών, σημαντική πρόοδος συντελέστηκε στη διαγνωστική προσέγγιση των κιρσών με τη βοήθεια των υπερήχων. Η συστηματική μελέτη των φλεβών των ασθενών με κιρσούς, με τη χρήση των υπερήχων, βοήθησε να κατανοηθεί η ποικιλότητα του ανατομικού προβλήματος των κιρσών και να οδηγηθούμε, έτσι, στην έννοια της χαρτογράφησης του προβλήματος. Έτσι, με τον όρο «υπερηχογραφική χαρτογράφηση» εννοούμε τη λεπτομερή καταγραφή των προβληματικών φλεβών που προκαλούν τους κιρσούς, κάτι εξαιρετικά σημαντικό, μιας και θα μας επιτρέψει να στοχεύσουμε τις θεραπευτικές μας ενέργειες ακριβώς στην καρδιά του προβλήματος. Τα παθολογικά φλεβικά τμήματα είναι διαφορετικά, όχι μόνο σε κάθε ασθενή, αλλά, πολλές φορές, και στον ίδιο ασθενή, όταν πάσχουν και τα δύο κάτω άκρα του. Θα λέγαμε ότι κάθε κάτω άκρο έχει το δικό του κωδικό φλεβικής παθολογίας και ότι ο ρόλος της υπερηχογραφικής χαρτογράφησης είναι να αποκρυπτογραφήσει αυτόν τον κωδικό, προκειμένου η θεραπεία να είναι εξατομικευμένη, άρα και αποτελεσματική.

Οι ενδοαυλικές τεχνικές αποτελούν, σήμερα, το καλύτερο εργαλείο που διαθέτουμε, προκειμένου να εφαρμόσουμε στοχευμένη θεραπεία σε ασθενείς με κιρσούς των κάτω άκρων. Αρχικά, λοιπόν, καταστρώνεται το σχέδιο, η ακριβής, δηλαδή, ανατομία του προβλήματος (υπερηχογραφική χαρτογράφηση) και εν συνεχεία, μέσα από μικρές οπές, χωρίς εγχειρητικές τομές ή ράμματα, μπορούμε να έχουμε εύκολη και άνετη για τον ασθενή πρόσβαση σε κάθε σχεδόν παθολογικό φλεβικό τμήμα που πρέπει να καταστραφεί, πάντα υπό τοπική αναισθησία.

Η διαδικασία αποκλεισμού παθολογικών φλεβών με θερμική ενέργεια λέιζερ ή ραδιοσυχνοτήτων μπορεί να συνδυαστεί με άλλες ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές, όπως η τεχνική της μικροφλεβεκτομής ή η σκληροθεραπεία με αφρό. Και οι δύο αυτές τεχνικές πραγματοποιούνται υπό τοπική αναισθησία και συμπληρώνουν τη θεραπεία καταστρέφοντας είτε φλέβες πολύ κοντά στο δέρμα είτε μικρού μήκους φλεβικά τμήματα ή τμήματα με εξαιρετικές ελικώσεις, όπου δεν μπορεί να προωθηθεί η οπτική ίνα του λέιζερ. Πιο συγκεκριμένα, η μικροφλεβεκτομή χρησιμοποιείται για την αφαίρεση των κιρσών μέσα από οπές, τόσο μικρές, που δεν απαιτείται εν συνεχεία η χρήση ράμματος για την σύγκλεισή τους. Η σκληροθεραπεία με αφρό πραγματοποιείται με έγχυση ειδικού φαρμάκου μέσα στην παθολογική φλέβα, μετά από την επιτυχή παρακέντησή της με βελόνα. Το ειδικό αυτό φάρμακο ονομάζεται σκληρυντική ουσία, η οποία δρα στην εσωτερική επένδυση της φλέβας για να προκαλέσει την καταστροφή της.

Μία νέα ενδιαφέρουσα τεχνική αποκλεισμού παθολογικής φλέβας, σχετιζόμενης με την εμφάνιση κιρσών, είναι η τοποθέτηση ενός ειδικού υλικού, το οποίο χαρακτηρίζεται ως «κόλλα». Το υλικό αυτό παραμένει μέσα στην παθολογική φλέβα, βγάζοντάς την ουσιαστικά εκτός κυκλοφορίας, κάτι το οποίο, όπως προαναφέρθηκε, αποτελεί θεραπευτικό στόχο σε μια επέμβαση κιρσών. Η εφαρμογή της μεθόδου είναι ακόμα πιο απλή από αυτή του λέιζερ, μιας και δεν απαιτεί τη χρήση τοπικής αναισθησίας γύρω από τη φλέβα που πρόκειται να καταστραφεί. Προς το παρόν, σε αντίθεση, με το ενδοαυλικό λέιζερ, δεν υπάρχουν δημοσιευμένα επιστημονικά δεδομένα που να πιστοποιούν τη μακροχρόνια, πέραν του έτους, αποτελεσματικότητά της. Επιπλέον, υπάρχουν ενδείξεις για μειωμένη αποτελεσματικότητα σε θεραπεία φλεβών μεγάλου μεγέθους.

ZITA
MEDICAL MANAGEMENT

Από το όραμα στην πραγματικότητα...

- Website & Ηλεκτρονικό Marketing
- Επιστημονικές Εκδόσεις
- Χορηγίες
- Γραφιστικό - Δημιουργικό
- Γραμματειακή Υποστήριξη
- Τουρισμός Υγείας
- Νοσοκομειακό Marketing
- Γραφείο Τύπου

Η αποτελεσματικότητα είναι... η δική μας επιστήμη

www. zita-management.com

·DITIDAL MAMMOGRAPH
·X-RAY
·MICROBIOLOGY-BIOCHEMISTRY LAB
·IN VITRO FERTILIZATION UNIT
·ENDOSCOPY UNIT
·GYNECOLOGY UNIT
·SURGICAL UNIT
·PLASTIC SURGERY UNIT
·RADIO IMAGING LAB
·ULSTRASOUND UNIT

GENESIS ATHENS CLINIC

We create a better world

WE MAKE YOUR DREAM OF CREATING A NEW LIFE COME TRUE

*IN VITRO FERTILIZATION

GENESIS ATHENS - REPRODUCTIVE MEDICINE CLINIC

- Our scientific work is included in the Milestones of the IVF history (www.IVF-Worldwide.com).
- The first live-birth worldwide after trophectoderm biopsy and preimplantation genetic testing of human blastocysts for beta-Thalassaemia in 2004.
- The first live-birth worldwide after preimplantation genetic testing for Chronic Granulomatous disease coupled with HLA-typing. The first, in Greece, successful Hematopoietic Stem Cell Transplantation from the PGD-selected unaffected child that has saved his HLA-Identical Sibling affected with Chronic Granulomatous disease in 2005.
- First live births worldwide ollowing PGD for Cadasil in 2006, congenital lipoid adrenal hyperplasia in 2006 and FacioScapuloHumeral Muscular Dystrophy (FSH-MD) in 2007.
- Healthy child born in family with 2 blind children from Leber syndrome (CNN coverage) in 2011.
- First pregnancy in Greece from preimplantation screening of all 23 chromosomes using Array-CGH technology in 2010.

Contact:
14-16 Papanikoli str., 156 32 CHALANDRI.
Tel: 210 6894326, Fax: 210 6890897

www.genesisathens.gr
e-mail: info@pantos.gr

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΚΑΡΟΥΤΖΟΣ

Η **υγεία είναι το πάθος μας** και **η φροντίδα** των ανθρώπων που μας την εμπιστεύονται, **πρωταρχικό μέλημά μας**

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της Affidea Ελλάδος, κ. Θεόδωρος Καρούτζος μιλά για τη νέα ονομασία του Ομίλου, τη σημασία της πρόληψης και διάγνωσης στην υγεία καθώς και τη διεύρυνση του Δικτύου Affidea στην Ελλάδα.

Τα **16 διαγνωστικά εργαστήρια** της Affidea εξυπηρετούν χιλιάδες ασθενείς κάθε χρόνο. Η αξιοπιστία, η τεχνογνωσία και η πρωτοπορία που εγγυάται το όνομα Affidea, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι παρέχεται όλο το φάσμα των διαγνωστικών εξετάσεων, καθιστούν την Affidea υπεύθυνη και ασφαλή επιλογή για τους ιδιώτες, αλλά και τον πλέον αξιόπιστο συνεργάτη τόσο για δημόσιους ασφαλιστικούς φορείς, όσο και για τις ιδιωτικές ασφαλιστικές εταιρίες που δραστηριοποιούνται στην Ελλάδα.

Κύριε Καρούτζο, για περισσότερα από 10 χρόνια γνωρίζαμε την Ευρωιατρική. Πρόσφατα έγινε η μετονομασία του Ομίλου. Τι σημαίνει Affidea;

Το όνομα Affidea προέκυψε από τρεις λέξεις στα αγγλικά, **affinity**, δηλαδή στενή σχέση με τους ιατρούς και με τους ασθενείς, **fidelity** εμπιστοσύνη και αφοσίωση σε όλα όσα κάνουμε και **idea** συνεχής πρόοδος μέσω των ιδεών και της καινοτομίας. Η νέα ονομασία εμπεριέχει και μετουσιώνει τις αξίες που πρεσβεύουμε. Θέλουμε η Affidea να αποτελεί μια αγκαλιά προσιτή και ανοιχτή για όλους. Με το **Α κεφαλαίο διότι θεωρούμε ότι η υγεία είναι το Α και το Ω**.

Γιατί κάποιος να επιλέξει την Affidea;

Τα διαγνωστικά εργαστήρια της Affidea κατέχουν σημαντικές διεθνείς αναγνωρίσεις για τις υψηλού επιπέδου υπηρεσίες που προσφέρουν. Στην Affidea έχουν τεθεί σε εφαρμογή μια σειρά διαδικασιών που αποσκοπούν στη διαφύλαξη της ασφάλειας των εξεταζόμενων και παράλληλα στη διασφάλιση του καλύτερου δυνατού ιατρικού αποτελέσματος. Σε αυτό το αποτέλεσμα συνεισφέρει καίρια η επιλογή της Affidea να διαθέτει συνεχόμενες βάρδιες ιατρικού προσωπικού. Κατ' αυτόν τον τρόπο, παρέχεται στον εξεταζόμενο μία ιατρική διάγνωση από τον ιατρό βάρδιας, πριν ακόμα συμβουλευτεί τον θερά-

ΟΜΙΛΟΣ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ affidea

Αξιοπιστία, ποιότητα και καινοτομία σε ένα όνομα

ποντα ιατρό του. Το γεγονός αυτό προσδίδει το χαρακτήρα της «δεύτερης γνώμης» στη διάγνωση για τις εξετάσεις που μόλις πραγματοποιήθηκαν, χωρίς την πρόσθετη επιβάρυνση μιας ιατρικής επίσκεψης. Σήμερα, η τεχνολογία είναι πιο σημαντική όσο ποτέ για την υγεία. Αγωνιζόμαστε για να προσφέρουμε την καλύτερη τεχνολογία και αναζητούμε τους καλύτερους επαγγελματίες στον τομέα της Ιατρικής. Η υγεία είναι το πάθος μας και η φροντίδα των ανθρώπων που μας την εμπιστεύονται, πρωταρχικό μέλημά μας.

Κύριε Καρούτζο, πόσο σημαντική είναι η πρόληψη στην υγεία;

«Κάλλιον το προλαμβάνειν παρά το θεραπεύειν». Ο διαγνωστικός έλεγχος είναι χρήσιμος, όταν γίνεται προγραμματισμένα και σύμφωνα με το ατομικό προφίλ υγείας. Η έγκαιρη διάγνωση παρέχει τη δυνατότητα για άμεση και αποτελεσματική θεραπεία, όχι μόνο σώζει ζωές, αλλά συμβάλλει και στην καλύτερη αντιμετώπιση χρόνιων νοσημάτων όπως είναι η αρτηριακή πίεση και ο σακχαρώδης διαβήτης. Αρκεί να αναλογιστούμε ότι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, που ευθύνονται για το 50% των θανάτων στη χώρα μας, και οι καρκίνοι μπορούν να προληφθούν σε μεγάλο βαθμό, με τη διενέργεια ενδεδειγμένων διαγνωστικών εξετάσεων τη σωστή στιγμή.

Πόσο εύκολο είναι να βάλει κάνεις «πάνω από όλα την υγεία» στην Ελλάδα της κρίσης;

Κατανοώντας τις δυσμενείς συνθήκες που βιώνουμε ως χώρα, σπεύδουμε να ανταποκριθούμε στις πραγματικές ανάγκες και να είμαστε δίπλα στον άνθρωπο, με συνέπεια και υπευθυνότητα. Οι ασθενείς χρειάζονται επαγγελματίες υγείας που ξέρουν τι κάνουν και κυρίως να νοιάζονται για αυτό που κάνουν. Για αυτό και κάνουμε την κάθε επίσκεψη για τον εξεταζόμενο όσο πιο άνετη μπορούμε. Εφαρμόζουμε και ανταλλάσσουμε τις καλύτερες πρακτικές ανάμεσα στα Ιατρικά Κέντρα μας και το ευρύ παγκόσμιο δίκτυό μας. Σχεδιάζουμε και υλοποιούμε ειδικές καμπάνιες και πακέτα εξετάσεων σε προνομιακές τιμές προκειμένου να στηρίζουμε αδύναμες κοινωνικές ομάδες, ανασφάλιστους και άνεργους.

Τι περιλαμβάνει ο αναπτυξιακός σχεδιασμός του Ομίλου τα επόμενα χρόνια;

Πάντα με σεβασμό στον άνθρωπο και συνέπεια στην ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρουμε, φιλοδοξούμε και επιδιώκουμε την επέκταση του Δικτύου σε περισσότερες γεωγραφικές περιφέρειες, με στόχο την εύκολη προσβασιμότητα στην έγκυρη και ολοκληρωμένη διάγνωση και στην περαιτέρω εδραίωση του ονόματος της Affidea στην Ελλάδα. Πολύ σύντομα αναμένεται να λειτουργήσει το νέο Κέντρο στα Βόρεια Προάστια και συγκεκριμένα στην Κηφισιά, ώστε η πρόσβαση στις υψηλού επιπέδου υπηρεσίες υγείας και η εξυπηρέτηση των κατοίκων του λεκανοπεδίου να γίνεται πιο εύκολη.

Δυο λόγια για την Affidea. Σε ποιες πόλεις δραστηριοποιείται;

Η Affidea είναι η ελληνική θυγατρική εταιρεία ενός από τους μεγαλύτερους επενδυτές και παρόχους στον κλάδο υπηρεσιών υγείας στην Ευρώπη, με ειδίκευση στις υπηρεσίες ακτινοθεραπείας, τις απεικονιστικές εξετάσεις και τις εξετάσεις βιοπαθολογίας. Τα εργαστήριά της είναι πιστοποιημένα κατά το διεθνές πρότυπο ISO 9001. Σήμερα, ύστερα από 12 χρόνια παρουσίας στην Ελλάδα, λειτουργεί ένα εκτεταμένο δίκτυο διαγνωστικών εργαστηρίων σε Χανιά, Ηράκλειο, Θεσσαλονίκη, Καλαμάτα, Κοζάνη, Σπάρτη, Καβάλα καθώς και στην Αττική, Βάρη, Πειραιά, Ψυχικό, Δάφνη και Γλυφάδα.

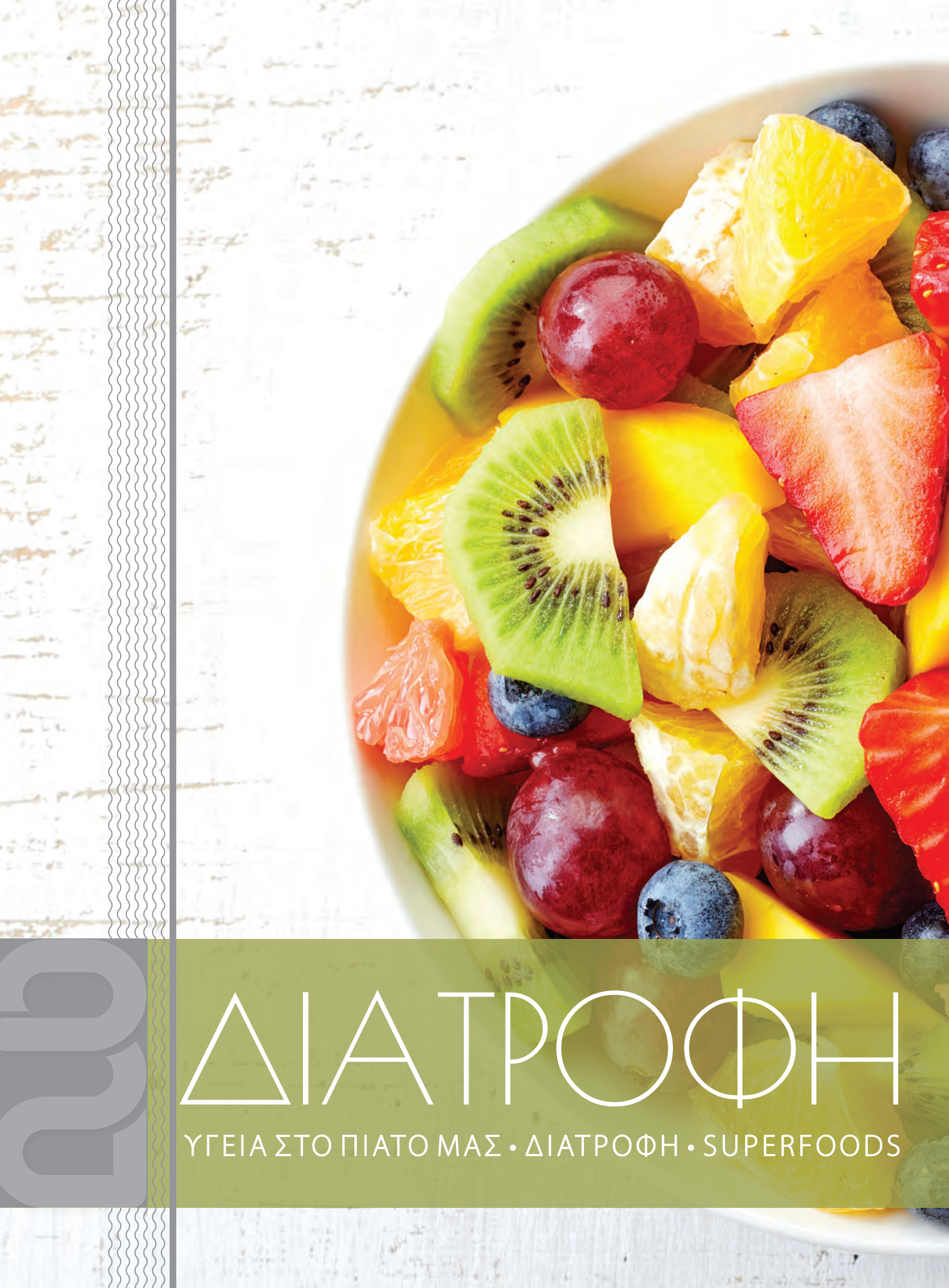
SINCE 1950

ΑΦΟΙ Ι. ΛΑΜΠΟΥ

ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ

Από το 1950, δημιουργούμε το Παστέλι Λάμπου... με την ίδια παραδοσιακή συνταγή, με αγνό μέλι και εκλεκτές ποικιλίες σουσαμιού. Ένα υγιεινό σνακ, για όλες τις ώρες της ημέρας, που ανταποκρίνεται στις σύγχρονες διατροφικές απαιτήσεις... τις δικές σας, αλλά και όσων αγαπάτε! Απολαύσετε το παστέλι όπως ακριβώς σας αρέσει: τραγανό ή μελάτο, μόνο με μέλι, με αμύγδαλα - κανέλα - πορτοκάλι, χωρίς ζάχαρη, με μαλτιτόλη, βιολογικό!

ΑΦΟΙ ΛΑΜΠΟΥ Α.Ε. ΤΗΛ.: 27210 33023, www.pasteli.com



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ • ΔΙΑΤΡΟΦΗ • SUPERFOODS

Ενεργοποίηση μεταβολισμού για όμορφο καλοκαίρι

Βρισκόμαστε στην έναρξη της άνοιξης και το καλοκαίρι είναι πολύ κοντά φέρνοντας στην επιφάνεια την επιθυμία, αλλά και την εναγώνια προσπάθεια για απώλεια βάρους και κυρίως για ενεργοποίηση των καύσεων του μεταβολισμού μας. Για να δούμε όμως, πόσο αυτό είναι εφικτό και με ποιους τρόπους.Αρχικά ας δούμε τι είναι ο μεταβολισμός.

Με τον όρο «βασικός μεταβολικός ρυθμός» αναφερόμαστε στο σύνολο της ενέργειας που χρειάζεται κάθε μέρα ο οργανισμός μας για να καλύψει τις ζωτικές του λειτουργίες (π.χ. τη λειτουργία της καρδιάς, τη διατήρηση της θερμοκρασίας τους σώματος, την αναπνοή). Είναι το ποσό ενέργειας που ισοδυναμεί με το 60-75% της ενέργειας που προσλαμβάνεται μέσω της τροφής. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και επηρεάζεται από παράγοντες όπως είναι η ηλικία (όσο νεότεροι είμαστε τόσο γρηγορότερο μεταβολισμό έχουμε), τη θερμοκρασία, τις ορμόνες (π.χ. τη θυροξίνη που είναι βασικός ρυθμιστής του μεταβολισμού, την αδρεναλίνη και τη λεπτίνη), το ποσοστό σωματικού λίπους και άλλους.

Υπάρχουν καταστάσεις που αυξάνουν το μεταβολισμό μας;
Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός επηρεάζεται θετικά από την πρόσληψη τροφής και την τακτικότητα των γευμάτων, την άσκηση και τη μυϊκή μας μάζα, την ηλικία, την εγκυμοσύνη και το θηλασμό, τον υπερθυρεοειδισμό και τις εμπύρετες καταστάσεις, καθώς και τη λήψη κάποιων φαρμάκων (π.χ. αντιυπερτασικών).

Για να ενεργοποιήσουμε λοιπόν το μεταβολισμό μας είναι σημαντικό να μειώσουμε το ποσοστό λίπους στο σώμα μας και να ανεβάσουμε το ποσοστό της άλιπης μάζας. Για να το επιτύχουμε αυτό θα πρέπει μέσα από ένα σωστά δομημένο διαιτολόγιο, αλλά και την παράλληλη συστηματική άσκηση, να πετύχουμε τον καταβολισμό του σωματικού μας λίπους και την ενίσχυση της άλιπης μάζας μας (FFM).

Το πλάνο των γευμάτων φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αφού όσο πιο συχνά γεύματα κάνουμε μέσα στην ημέρα και όσο καλύτερα κατανέμουμε τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε, τόσο ο μεταβολισμός μας λειτουργεί καλύτερα. Για το λόγο αυτό η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων τροφής κάθε 2-3 ώρες, κατά τη διάρκεια της ημέρας, βάζει τον οργανισμό σε μία διαδικασία ισχυρότερων και συνεχών καύσεων.

Ταυτόχρονα απαιτείται ένας σωστός συνδυασμός από αερόβια άσκηση (τρέξιμο, γρήγορο περπάτημα, κολύμπι), που βοηθούν στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού μαζί με αναερόβια άσκηση, (ασκήσεις αντίστασης με βάρη) που βελτιώνει τη δύναμη και χτίζει μυϊκή μάζα.

Αν απαιτείται απώλεια βάρους καλό είναι να αποφύγουμε τις ακραίες και στερητικές δίαιτες, όσο άμεσα και θεαματικά αποτελέσματα μπορεί να μας υπόσχονται, αφού εγκυμονούν τον κίνδυνο της μυϊκής απώλειας, μέσα από μυϊκό καταβολισμό, στοιχείο που μειώνει το μεταβολισμό. Για την απώλεια του βάρους-λίπους πρέπει να επιλέξουμε ένα μέτρια υποθερμιδικό διαιτολόγιο με όσο γίνεται περισσότερες ομάδες τροφίμων και όχι αποκλεισμούς.

Όσον αφορά τη διατροφή μας είναι σημαντικό να συμπεριλάβουμε πρωτεϊνικές τροφές (κρέας, αβγό, κοτόπουλο, γαλοπούλα, άπαχο τυρί, ψάρι και θαλασσινά) στην καθημερινή μας διατροφή, αφού πέρα από την υψηλή αίσθηση κορεσμού, ενισχύουν τη θερμογένεση της τροφής και τις συνολικές μας καύσεις.

Επίσης, είναι σημαντικό να συμπεριλάβουμε καθημερινά το πρωινό γεύμα στη διατροφή μας, αφού αυτό ενεργοποιεί και ξεκλειδώνει το μεταβολισμό μας και συμβάλει σημαντικά στη διατήρηση του καλού μεταβολισμού, μετά τις ώρες του βραδινού ύπνου. Έχει βρεθεί ότι η κατανάλωση πρωινού γεύματος μπορεί να αυξήσει το βασικό μεταβολικό ρυθμό περίπου 10% και όσο πιο συχνά τρώμε ένα υγιεινό πρωινό, τόσο μειώνουμε την πιθανότητα για διαταραχή του σωματικού βάρους μας.

Η επαρκής ενυδάτωση είναι ένας ακόμα παράγοντας που επηρεάζει θετικά το μεταβολισμό μας. 8-10 ποτήρια νερό και άλλα υγρά ροφήματα χωρίς θερμίδες (καφές, τσάι) επιτυγχάνουν μια σωστή ενυδάτωση του οργανισμού, βοηθούν

Γράφει ο:
Χάρης Δημοσθενόπουλος
MMedSci.PhDc
Κλινικός Διαιτολόγος - Βιολόγος
Προϊστάμενος Διαιτολογικού Τμήματος ΓΝΑ Λαϊκό
Μέλος ΔΣ της ΕΜΠΑΚΑΝ

στην καλύτερη πέψη των τροφών, την καλύτερη αφομοίωση των θρεπτικών συστατικών και την αποβολή των άχρηστων παραπροϊόντων του μεταβολισμού.

Επίσης, υπάρχουν κάποια τρόφιμα ή συστατικά της διατροφής μας που μπορεί να επηρεάσουν το μεταβολικό μας ρυθμό. Για παράδειγμα, τα καυτερά τρόφιμα που περιέχουν κόκκινη πιπεριά, τσίλι, μπούκοβο ή ταμπάσκο, λόγω της καψαϊκίνης που αυξάνει τη θερμογόνο δράση των τροφών και συμβάλλει στις υψηλότερες καύσεις, καθώς και το πράσινο και κόκκινο πιπέρι που φαίνεται ότι αυξάνουν σε κάποιο μικρό βαθμό τις καύσεις, αυξάνουν και το αίσθημα του κορεσμού.

Ένα ακόμα διατροφικό στοιχείο, που συσχετίστηκε με την αύξηση του μεταβολισμού, είναι το πράσινο και μαύρο τσάι, που περιέχουν κάποιες ουσίες, τις λεγόμενες κατεχίνες. Έχουν συνδεθεί με τη διέγερση του μεταβολισμού, χωρίς όμως να του αποδίδουμε πραγματικά θεαματικά αδυνατιστικές, αλλά κυρίως αποτοξινωτικές δυνάμεις και επιδράσεις.

Παράλληλα, άλλοι τρόποι για να πετύχουμε την ενεργοποίηση του είναι: η πρόσληψη βιταμινών του συμπλέγματος Β, οι οποίες έχουν σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος, το μεταβολισμό των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών και την παραγωγή ενέργειας.

Επίσης, το μαγνήσιο είναι ένα συστατικό της τροφής μας που είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία των μυών, του νευρικού και καρδιαγγειακού συστήματος αλλά και του μεταβολισμού.

Ανοσοπροστατευτική διατροφή

Οι αυτοάνοσες παθήσεις, ως κατηγορία νοσημάτων, αποτελούν τη 2η αιτία χρόνιων ασθενειών (μετά τις καρδιαγγειακές), σύμφωνα με την American Autoimmune Related Diseases Association (AARDA). Περίπου το 5% του πληθυσμού των ΗΠΑ έχει διαγνωστεί με κάποια αυτοάνοση ασθένεια, ενώ το 10% - 20% εμφανίζει πρώιμου σταδίου συμπτώματα και διαταραχές. Περίπου το 75% αυτών των κρουσμάτων συμβαίνουν σε γυναίκες, πιο συχνά κατά τη διάρκεια των ετών τεκνοποίησης. Όταν όλα βρίσκονται «υπό έλεγχο», η ανοσολογική απόκριση του οργανισμού χαρακτηρίζεται ως ένα θαυμάσιο σύστημα άμυνας και προστασίας από ξένους εισβολείς, τραυματισμούς και μολύνσεις. Το όλο φαινόμενο λαμβάνει χώρα μέσω ενός πολύπλοκου συστήματος επικοινωνίας μεταξύ των κυττάρων του σώματος και των χημικών σημάτων που παράγουν. Σε ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα, η παραπάνω σχέση είναι σαφής και συγκεκριμένη. Το σώμα μπορεί να καταλάβει τη διαφορά μεταξύ ενός ξένου κυττάρου και των δικών του. Ωστόσο, στην αυτοάνοση ασθένεια η ανοσολογική απόκριση είναι εσφαλμένη. Το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος στοχεύει σε δικούς του ιστούς. Το αμυντικό σύστημα δεν μπορεί να διακρίνει τους ιστούς του σώματός του από ξένα κύτταρα και αρχίζει να τους επιτίθεται ή δεν είναι σε θέση να ρυθμίσει την ένταση της ανοσολογικής απόκρισης. Το αποτέλεσμα είναι βλάβη στους ιστούς του σώματος και ανάπτυξη μιας αυτοάνοσης διαταραχής.

Οι αυτοάνοσες ασθένειες μπορεί να επηρεάσουν σχεδόν κάθε μέρος του σώματος. Οι ερευνητές έχουν εντοπίσει πάνω από 80 κλινικά διακριτές αυτοάνοσες διαταραχές, που συμπεριλαμβάνουν το συστηματικό ερυθηματώδη λύκο, το διαβήτη τύπου 1, τις θυρεοειδίτιδες (Hashimoto και Graves), τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, σύνδρομο Sjogren, την σκλήρυνση κατά πλάκας, την ψωρίαση, τη λεύκη και τις χρόνιες φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου. Για παράδειγμα, στο σύνδρομο Sjögren, τα λευκά αιμοσφαίρια επιτίθενται στους αδένες, προκαλώντας συμπτώματα όπως ξηροφθαλμία και ξηροστομία. Στο διαβήτη τύπου 1, το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στα

κύτταρα που παράγουν ινσουλίνη στο πάγκρεας. Οι άνθρωποι που πάσχουν από αυτοάνοσα νοσήματα συχνά έχουν απώλεια των λειτουργιών του σώματος, μειωμένη παραγωγικότητα και χαμηλή ποιότητα ζωής, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις εμφανίζουν αναπηρία.

Η διατροφή μπορεί να συμβάλλει αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση των αυτοάνοσων διαταραχών. Προς την κατεύθυνση αυτή συνεισφέρει το μοντέλο της «Ανοσοπροστατευτικής» διατροφής. Η Ανοσοπροστατευτική διατροφή βασίζεται στο ευεργετικό τρίπτυχο τω 3Α: Ανοσορρύθμιση, Αντιοξειδωτική και Αντιφλεγμονώδης προστασία. Μπορεί να προσφέρει σημαντική προστασία στο ανοσοποιητικό, ενδυναμώνοντας τη φυσική άμυνα του οργανισμού. Κατά βάση πρόκειται για μια συνολική διατροφική προσέγγιση.

Στο καταστροφικό τρίπτυχο (απορυθμισμένο ανοσοποιητικό, οξειδωτικό στρες και φλεγμονή) αποδιοργάνωσης του ανοσοποιητικού και καταστροφής της υγείας, η καταλυτική απάντηση είναι η πρόταση των ισάριθμων βασικών τομέων της θεωρίας των 3-Α: Ανοσοποιητική, Αντιοξειδωτική και Αντιφλεγμονώδης προστασία.

- ***Ανοσοπροστασία.*** Προστατεύστε αποτελεσματικά το ανοσοποιητικό σας. Προσλάβετε άφθονη βιταμίνη D για την αποτελεσματική προστασία του οργανισμού και του μεταβολισμού. Ο συνδυασμός θρεπτικών συστατικών (βιταμινών και μετάλλων), τα διαιτητικά αντιοξειδωτικά συστατικά και οι προβιοτικές ουσίες (από το γιαούρτι και το κεφίρ) μπορούν επίσης να βελτιώσουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
- ***Αντιοξείδωση.*** Περιορίστε το οξειδωτικό στρες ενισχύοντας την αντιοξειδωτική προστασία του οργανισμού σας. Εφοδιαστείτε, μέσω της διατροφής σας, με μια υψηλή ποσότητα αντιοξειδωτικών μονάδων ORAC (7.000-9.000). Ταυτόχρονα αποφύγετε ουσίες που λειτουργούν ως προ-οξειδωτικοί παράγοντες: ζωικά λιπαρά, κόκκινο κρέας, χημικά πρόσθετα, φυτοφάρμακα κ.λπ.
- ***Αντιφλεγμονώδης προστασία.*** Καταπολεμήστε τη συστηματική φλεγμονή με ουσίες που χαρακτηρίζονται από αντιφλεγμονώδη δράση, δηλαδή με τα «καλά» λιπαρά (μονοακόρεστα και ω-3 λιπαρά οξέα). Παράλληλα, αποφύγετε προ-φλεγμονώδη συστατικά: επεξεργασμένες τροφές, ζάχαρη, άσπρο αλεύρι κ.λπ. Με αυτόν τον τρόπο θα ενισχύσετε και τη μεταβολική σας λειτουργία, βελτιώνοντας την ινσουλινοευαισθησία και αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά ένα πιθανό πρόβλημα ινσουλινοαντίστασης.

Η Ανοσοπροστατευτική Διατροφή αποτελεί ένα μοντέλο που διακρίνεται για την υψηλή βιολογική αξία των τροφίμων που περιέχει, το οποίο προσφέρει αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική προστασία ταυτόχρονα. Η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών στο πλαίσιο του μοντέλου της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, με βάση την κλίμακα ORAC, μπορεί να καλύπτει επαρκώς τις ανάγκες σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Επιπλέον, με δεδομένο ότι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές φαινολικές ενώσεις, όταν καταναλώνονται μαζί με γεύματα που περιέχουν κορεσμένα ή τρανς λιπαρά και ζάχαρη, μπορούν να εξουδετερώνουν τις «προ-οξειδωτικές» και «προ-φλεγμονώδεις» ιδιότητές τους, μετριάζοντας τις αρνητικές τους επιπτώσεις. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζεται η αποτελεσματική προστασία του ανοσοποιητικού συστήματος και μειώνεται ο κίνδυνος ή/και τα συμπτώματα των χρόνιων νοσημάτων που προσβάλλουν την ανθρώπινη υγεία.

Με την εφαρμογή των κατευθύνσεων που προτείνει η θεωρία των 3-Α είναι βέβαιο ότι ο οργανισμός θα λειτουργεί πιο σωστά, γεγονός που είναι αναγκαίο για την εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Το συγκεκριμένο σκεπτικό προσφέρει στο σώμα όλες τις θρεπτικές ουσίες και το σύνολο του «οπλοστασίου» που χρειάζεται για να αποφύγει τους τοξικούς παράγοντες που επιβουλεύονται την υγεία. Συγχρόνως συμβάλλει στη δημιουργία ενός πιο ήπιου βιολογικού περιβάλλοντος, με αποτέλεσμα την ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

Συμπερασματικά, η Ανοσοπροστατευτική Διατροφή είναι ένα απόλυτα ισορροπημένο μοντέλο που περιλαμβάνει την επαρκή πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών, μακροθρεπτικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπίδια) και μικροθρεπτικών συστατικών (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία), τα οποία συμβάλλουν αποτελεσματικά στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού και στη θωράκιση της υγείας.

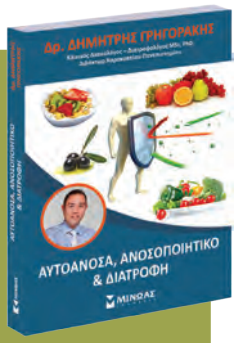
Γράφει ο:

Γρηγοράκης Δημήτρης

Κλινικός διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc., Ph.D

Επιστημονικός Διευθυντής Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου
ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας, www.logodiatrofis.gr, www.activekids.gr, www.care24.gr

Κολωνάκι: Σκουφά 32 & Δημοκρίτου, 106 73
Τηλ.: 210 3647517, 210 3617502
Άνω Πατήσια: Προμπονά 27 & Επινίκου,
ΤΚ. 111 43, Τηλ.: 210 2520977, 210 2582465
Email: grigorakis@logodiatrofis.gr



Για περισσότερες πληροφορίες μπορείνα ανατρέξετε στο βιβλίο: «Αυτοάνοσα, Ανοσοποιητικό & Διατροφή» (Δ. Γρηγοράκης, Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ 2016) http://www.logodiatrofis.gr/vivlia-logodiatrofis/autoanosa-anosopoihtiko-diatrofi Δείτε περισσότερα στο: www.logodiatrofis.gr

Οικογένεια Χριστοδούλου

Ολοκληρωμένη γκάμα χυμών υψηλής διατροφικής αξίας

Κύριε Αλέξανδρε Χριστοδούλου είστε ο υπεύθυνος πωλήσεων της «Οικογένειας Χριστοδούλου», μέλος του ελληνικού ομίλου CHB, από την ίδρυσή του (1955) ως και σήμερα. Θα μας πείτε λίγα λόγια για την ιστορία και τους σκοπούς της εταιρίας;

Η ιστορία της εταιρίας ξεκινά από το 1955 με την εξαγωγή φρέσκων φρούτων στην Ευρώπη. Στη συνέχεια δραστηριοποιήθηκε στην επεξεργασία των φρούτων και τη διάθεση τους ως πρώτη ύλη στις βιομηχανίες εμφιάλωσης χυμών και αναψυκτικών. Το 2003 αναλάβαμε εμείς, η νέα γενιά της Οικογένειας Χριστοδούλου και συνεχίσαμε την ανάπτυξη της εταιρίας με γοργούς ρυθμούς. Από το 2011 η εταιρία εισήχθει στην αγορά τυποποιημένων χυμών με το brand name Οικογένεια Χριστοδούλου και σήμερα διαθέτει μια ολοκληρωμένη γκάμα χυμών υψηλής διατροφικής αξίας (φρέσκων, βιολογικών και βιταμινούχων χυμών μακράς διαρκείας), καλύπτοντας έτσι όλες τις διατροφικές ανάγκες και μένοντας κοντά στη γευστική παλέτα της ελληνικής οικογένειας.

Σκοπός της εταιρίας μας είναι δημιουργία πρωτοποριακών χυμών για να προσφέρουμε στους πελάτες μας προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας από την οικογένειά μας στη δική τους.

Τι είναι αυτό που κάνει κάποιους ανθρώπους -όπως κι εσείς άλλωστε- να διακρίνονται σε αυτό με το οποίο ασχολούνται;

Και στα τέσσερα αδέρφια από μικρούς μας μεταλαμπάδευσε ο πατέρας μας την αγάπη για την εταιρία και για τη δημιουργία. Η αγάπη αυτή μετατράπηκε σε επιχειρηματικότητα και σε δέσμευση ως προς τους ανθρώπους μας αλλά και τους παραγωγούς μας, με τους οποίους συνεργαζόμαστε τόσα χρόνια. Οι βασικές αξίες της οικογένειάς μας είναι το ήθος, η υπευθυνότητα, η ομαδική εργασία και το φιλότιμο, τις ίδιες αξίες έχουμε περάσει όλα αυτά τα χρόνια και στην εταιρία μας.

Μιλήστε μας λίγο για τα πράγματα και τις δράσεις που κάνετε αυτή την εποχή.

Αυτή την εποχή στόχος μας είναι να αναπτύξουμε περαιτέρω τη διανομή των προϊόντων μας στην εγχώρια αγορά έτσι ώστε να έρθουμε πιο κοντά στην ελληνική οικογένεια. Παράλληλα, κάνουμε μια οργανωμένη προσπάθεια διείσδυσης των χυμών μας στις διεθνείς αγορές.

Η τεχνογνωσία στην παραγωγή χυμών είναι το δυνατό μας σημείο και κάθε χρόνο επενδύουμε σημαντικά στον τομέα της έρευνας και της ανάπτυξης, προκειμένου να ενισχύουμε διαρκώς το χαρτοφυλάκιο μας με νέες γεύσεις, έχοντας ως κύριο γνώμονα την ποιότητα και την καινοτομία. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο 100% στυμμένος χυμός ρόδι, όπου αποδεδειγμένα -βάση μελετών γνωστών ελληνικών Πανεπιστημίων- έχει ξεχωρίσει για την αντιοξειδωτική ικανότητα του. Σε όλες τις κατηγορίες χυμών έχουμε φροντίσει να προσδώσουμε υψηλή διατροφική αξία και διαφοροποίηση, εμπλουτίζοντας τες με όλες τις απαραίτητες ποσότητες βιταμινών και θρεπτικών συστατικών για την καλή υγεία και τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

Μα, αφού ο οργανισμός μας «χρειάζεται» τη ζάχαρη……

Ο οργανισμός μας χρειάζεται ενέργεια η οποία είναι απαραίτητη για την καθημερινότητα μας. Η ενέργεια όμως αυτή θα πρέπει να διοχετεύεται με τον πιο υγιεινό δυνατό τρόπο. Τα προϊόντα μας είναι συνυφασμένα με τη Μεσογειακή υγιεινή διατροφή και τα περισσότερα από αυτά παράγονται χωρίς προσθήκη ζάχαρης, διαθέτοντας παράλληλα όλα τα απαραίτητα οφέλη για να προσδώσουν την απαιτούμενη ενέργεια και πνευματική διαύγεια στον οργανισμό μας.

Από όλες τις δραστηριότητες που έχετε αναπτύξει, ποιες ξεχωρίζετε για τη σημασία τους και ποιες για τη συναισθηματική τους αξία;

Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι επιλέξαμε να δώσουμε στα προϊόντα μας «όνομα» το οποίο αντικατοπτρίζει την οικογενειακή μας ιστορία. «Υπογράφουμε» με το όνομα μας και αυτό αποτελεί και τη δέσμευση μας για εξαιρετικά προϊόντα τα οποία πρώτα εμείς δίνουμε στην οικογένεια μας. Η κληρονομιά και η εμπειρία που μας έχει δώσει ο πατέρας μας μετατρέπεται έμπρακτα και διαρκώς σε νέα προιόντα που έρχονται να καλύψουν τις ανάγκες της σύγχρονης οικογένειας για μια πιο ολοκληρωμένη διατροφή.

Ποιο είναι το όραμα σας;

Να μεγαλώσουμε την Οικογένεια Χριστοδούλου και να την περάσουμε στην επόμενη γενιά, με γνώμονα πάντα τη συμβολή μας στις σωστές διατροφικές αξίες της ελληνικής οικογένειας.

Χωρίς προσθήκη ζάχαρης και νερού ✔
Χωρίς συντηρητικά & χρωστικές ✔
100% φυσικός χυμός από ελληνικά ρόδια ✔
Στύβεται σε 24 ώρες από τη συγκομιδή ✔
Από μη συμπυκνωμένο χυμό ✔

Φυσικός στυμμένος χυμός 2½ ζουμερών ροδιών από τη Μακεδονία και τη Θεσσαλία, ελεγμένος εργαστηριακά* και κλινικά**.

Η έρευνα απέδειξε ότι ο χυμός ροδιού "Οικογένεια Χριστοδούλου", χάρη στην καινοτόμο διαδικασία παραγωγής του, έχει ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση σε σύγκριση με το εδώδιμο τμήμα του φρέσκου ροδιού.

* Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών
**Τμήμα Βιοχημείας και Βιοτεχνολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Οικογένεια Χριστοδούλου
Παίνλιο, από το 1955

από την οικογένειά μας, απευθείας στη δική σας!

www.christodouloufamily.gr Οικογενεια Χριστοδουλου

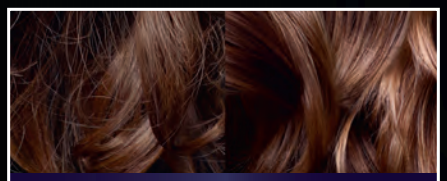
Schwarzkopf

Επαγγελματική Περιποίηση στα Μαλλιά για σένα.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ & ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΜΑΛΛΙΩΝ

GLISS FIBER THERAPY

Η συχνή χρήση προϊόντων styling ή βαφών, προκαλεί σπάσιμο των δεσμών στο εσωτερικό της τρίχας, απορρυθμίζοντας την εσωτερική τους δομή. Το νέο FIBER THERAPY ΜΕ OMEGAPLEX® προσφέρει προστασία μεγάλης διάρκειας, καθώς τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει, αναδομούν την τρίχα και αναζωογονούν την ποιότητα των μαλλιών.



ΚΟΙΝΟ SHAMPOO	GLISS FIBER THERAPY με τεχνολογία Omegaplex®

ΣΑΜΠΟΥΑΝ | Αναδόμηση των δεσμών της τρίχας και προστασία που διαρκεί ενάντια σε μελλοντικές φθορές.*

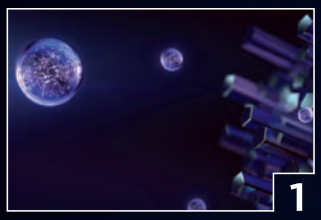
CONDITIONER | Για τέλειο ξέμπλεγμα μαλλιών, αναδόμηση των δεσμών της τρίχας και προστασία μεγάλης διάρκειας.*

ΜΑΣΚΑ ΕΠΑΝΟΡΘΩΣΗΣ | Βαθιά θρέψη για αναδόμηση των δεσμών της τρίχας και προστασία που διαρκεί ενάντια σε μελλοντικές φθορές.

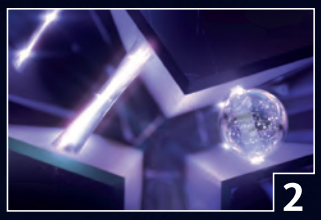
REPAIL-IN-OIL SPRAY | Έλαιο 2 φάσεων για λάμψη και απαλότητα. Εντατική περιποίηση χωρίς ξέβγαλμα.

*σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα προϊόντα της σειράς για μέχρι και 24 λουσίματα

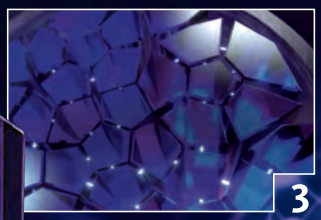
ΕΠΑΝΟΡΘΩΝΕΙ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΣΕ 3 ΣΤΑΔΙΑ:



1 ΔΙΕΙΣΔΥΕΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΤΗΣ ΤΡΙΧΑΣ



2 ΑΝΑΔΟΜΕΙ ΤΟΥΣ ΣΠΑΣΜΕΝΟΥΣ ΔΕΣΜΟΥΣ



3 ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΗ ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΤΡΙΧΑΣ

ΟΜΟΡΦΙΑ

BEAUTY TIPS • ΑΣΚΗΣΗ • ΕΥΕΞΙΑ • ΝΕΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Καθαρισμός προσώπου

Η αρχή για αποτελεσματική περιποίηση του δέρματος

Γράφει η:

Λένα Τσικούρη

Αισθητικός - Κοσμετολόγος ΤΕΙ Αθήνας

Ο καθημερινός καθαρισμός στο σπίτι είναι πολύ σημαντικός, γιατί απ' αυτό το σημείο αρχίζει η ενυδάτωση και η αντιγήρανση, οι οποίες βασίζονται στη σωστή απορρόφηση των προϊόντων περιποίησης του δέρματος.

Η επιλογή των προϊόντων καθαρισμού είναι επίσης κεφαλαιώδους σημασίας. Τα προϊόντα πρέπει να είναι φιλικά προς το δέρμα. Το PH του είναι όξινο και πρέπει να παραμείνει όξινο και μετά τον καθαρισμό. Άρα, η χρήση ουδέτερων σαπουνιών για τον καθαρισμό δεν είναι ενδεδειγμένη. Τα καθαριστικά προϊόντα πρέπει να μην ξηραίνουν το δέρμα μετά τον καθαρισμό ώστε να είναι άνετο, να μην τραβάει, να μην είναι στεγνό και να μην έχει λιπαρά υπολείμματα από τα προϊόντα.

Ποιο είναι το ιδανικό καθαριστικό προϊόν και για ποιο δέρμα;

Το **γαλάκτωμα** είναι ένα κλασικό καθαριστικό, ίσως το πιο παραδοσιακό. Είναι ιδανικό για ξηρά και κανονικά δέρματα. Χρησιμοποιείται και στα λιπαρά με ανάλογη σύνθεση.

Η **λοσιόν** ακολουθεί πάντα τη χρήση του γαλακτώματος και έχει σκοπό ν' αφαιρέσει όλα τα λιπαρά στοιχεία από το γαλάκτωμα και να επαναφέρει το PH.

Το **υγρό σαπούνι** απευθύνεται, κυρίως, στα λιπαρά δέρματα. Τα τελευταία, όμως, χρόνια τα σαπούνια απευθύνονται πλέον σε όλους τους τύπους δέρματος. Αφαιρείται με νερό. Όμως η χρήση νερού στο δέρμα δεν είναι ό,τι καλύτερο, καθώς προκαλεί αφυδάτωση, αν δεν εφαρμοσθεί άμεσα προϊόν περιποίησης.

Η **κρέμα καθαρισμού** απευθύνεται σε ξηρά και πολύ ξηρά, καθώς και σε αφυδατωμένα και ώριμα δέρματα. Ακολουθεί απαραίτητα λοσιόν.

Το **καθαριστικό λάδι**, αν είναι ξηρό, απευθύνεται σε ξηρά και ώριμα δέρματα. Αν είναι υδρόφιλο, κάνει για όλα τα δέρματα, ακόμα και για τα λιπαρά.

Τα **cosmeceutical προϊόντα** διαθέτουν πιο σύνθετα χαρακτηριστικά. Περιέχουν πολλές δραστικές πρώτες ύλες, ανάλογα το δέρμα στο οποίο απευθύνονται. Ταυτόχρονα αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα και είναι μέρος δραστικών θεραπειών. Πιθανόν να περιέχουν δραστικά οξέα, ένζυμα, σαπούνι ή γαλάκτωμα, ακόμα και κόκκους. Γενικότερα, μπορεί να περιέχουν μερικά από τα παραπάνω ή και όλα μαζί. Αυτά τα προϊόντα μπορούν να εφαρμοσθούν και σαν peeling ή μάσκα, ανάλογα με το χρόνο παραμονής στο δέρμα.

Καθαρισμός από τον αισθητικό

ο αισθητικός είναι ο μόνος που έχει εκπαιδευθεί να κάνει καθαρισμό. Δεν μπορεί ο οποιοσδήποτε να κάνει καθαρισμό και κυρίως δεν πρέπει να σπάτε τα σπυράκια μόνοι σας. Ο καθαρισμός γίνεται τακτικά στα λιπαρά δέρματα, πιο σπάνια στα κανονικά και ακόμα πιο σπάνια στα ξηρά.

Κάθε πότε κάνουμε καθαρισμό;

Αν έχετε ξηρό ή αφυδατωμένο ή ακόμα και κανονικό δέρμα, ρωτήστε τον αισθητικό σας πότε πρέπει να κάνετε καθαρισμό, αν τον χρειάζεστε και ποιες ανάγκες έχει το δικό σας δέρμα. Η ενυδάτωση σας ταιριάζει σε συνδυασμό με τον καθαρισμό.

Αν έχετε λιπαρό ή ασφυξιακό ή ακνεϊκό δέρμα, ο καθαρισμός είναι μία από τις περιποιήσεις που πρέπει να κάνετε τακτικά. Για τη συχνότητα θα σας πληροφορήσει ο αισθητικός σας, ο οποίος θα σας προτείνει τι άλλο χρειάζεται να κάνετε για να βελτιώσετε την κατάστασή του.

Κάθε πότε γίνεται στο σπίτι;

Κάθε βράδυ, οπωσδήποτε, πριν κοιμηθούμε και πριν βάλουμε τα νυχτερινά προϊόντα περιποίησης, είναι απαραίτητος ο καθαρισμός, ώστε ν' απομακρυνθούν οι ρύποι που έχουν επικαθήσει στο δέρμα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ακολουθεί εφαρμογή ορού και κρέμας ή λαδιού νύχτας. Κάθε πρωί, οπωσδήποτε, προκειμένου να αφαιρέσουμε τις εκκρίσεις των σμηγματογόνων και ιδρωτοποιών αδένων και τα υπολείμματα από τα προϊόντα περιποίησης, που εφαρμόσαμε την προηγούμενη νύχτα. Ακολουθεί κρέμα ημέρας με δείκτη προστασίας και μακιγιάζ.

Ο σύγχρονος καθαρισμός, εκτός από την εξαγωγή σμήγματος που γίνεται με τα δάκτυλα, έχει σκοπό να λειάνει την επιφάνεια του δέρματος και να δώσει φωτεινότητα στην επιδερμίδα. Αυτό γίνεται με τα σύγχρονα cosmeceutical προϊόντα. Η επαφή αυτών των προϊόντων με το δέρμα δημιουργεί επιλεκτική κερατόλυση, δηλαδή παρότι είναι πολύ δραστικά, επηρεάζουν μόνο την κεράτινη στιβάδα. Τα προϊόντα αυτά μπορεί να είναι μείγμα οξέων, που δρουν επιλεκτικά, ή ένζυμα και συγκεκριμένα κερατινάση. Η βοήθεια τους στη δημιουργία ενός νέου, φρέσκου και φωτεινού δέρματος είναι σημαντική, καθώς διευκολύνουν την εξαγωγή και τον καθαρισμό του.

Η απαλλαγή της επιδερμίδας από το σμήγμα πρέπει να είναι ιδανική, ανάλογα με το δέρμα. Δεν αφαιρούμε όλο το σμήγμα. Δεν επιμένουμε μέχρι να εξαφανίσουμε και τον τελευταίο πόρο. Δουλεύουμε με σεβασμό στο δέρμα. Μην ξεχνάμε ότι είναι το μεγαλύτερο όργανο και ίσως το σπουδαιότερο, αφού καλύπτει και προστατεύει όλα τα υπόλοιπα όργανα του σώματος.

Μετά τον καθαρισμό το δέρμα είναι καθαρό και υπάρχουν κοκκινίλες, που θ' αποχωρήσουν σε μερικές ώρες ή στη χειρότερη την επομένη μέρα. Μεγαλύτερος ερεθισμός δικαιολογείται στα λιπαρά και ασφυκτικά δέρματα, όπου οι χειρισμοί είναι βαθύτεροι και πιεστικοί. Σε καμία περίπτωση, όμως, ο ερεθισμός δεν διαρκεί περισσότερο από ένα 24ωρο. Οι πόροι ανοίγουν, αλλά δεν μένουν ανοικτοί. Κλείνουν άμεσα μετά τον καθαρισμό.

Η εφαρμογή των οξέων ή των ενζύμων είναι ουσιαστική για τη λείανση και την υγιή υφή του δέρματος και πρέπει να γίνεται τακτικά, τουλάχιστον κάθε μήνα. Η συνεχής επαφή με αυτά τα δραστικά υλικά, απαλλάσσει το δέρμα από τις φλεγμονές, τον έρπη, τις μυρμηγκιές και άλλες δερματοπάθειες.

Μετά τον καθαρισμό

Μετά τον καθαρισμό το δέρμα μπορεί να δεχθεί οποιαδήποτε φροντίδα με αξιώσεις, αφού η απορρόφηση είναι καλύτερη. Η απόδοση της ενυδάτωσης, της αντιγήρανσης και της αντιοξείδωσης είναι αυξημένη και τ' αποτελέσματα καλύτερα.

DORA KYPRIOTI
PERMANENT MAKEUP

3 Βήματα για την επιτυχία σου!!!

#1 Γνώρισε την τέχνη του Μόνιμου Μακιγιάζ.

Η πιο γρήγορη αναπτυσσόμενη ειδικότητα στην βιομηχανία της ομορφιάς. Ο χρόνος της διαδικασίας της υπηρεσίας του Μόνιμου Μακιγιάζ είναι ο ίδιος με την υπηρεσία της αισθητικής, αλλά το κέρδος είναι 4πλάσιο.

#2 Λάβε την Ανώτερη Εκπαίδευση στο Μόνιμου Μακιγιάζ.

Η Δώρα Κυπριώτη - Επίσημη εκπαιδεύτρια της Nouveau Contour για την Ελλάδα, θα σας προσφέρει υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης. Ολιγομελή τμήματα, πλούσιο πρακτικό μέρος σε μοντέλα και φυσικά, πιστοποίησημε ανταπόκριση στις ανάγκες τις αγοράς.

#3 Εξοπλίσου με τα καλύτερα μηχανήματα & NOUVEAU CONTOUR.

Μηχανήματα υψηλών προδιαγραφών - Υψηλής ποιότητας χρώματα- Μοναδικές βελόνες κατοχυρωμένες με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας - Λειτουργικό Σύστημα Αναγνώρισης Χρωμάτων.

Η επιτυχία είναι στα χέρια σου!!

Για περισσότερες πληροφορίες: **210 9589616**

www.monimo-makigiaz.com

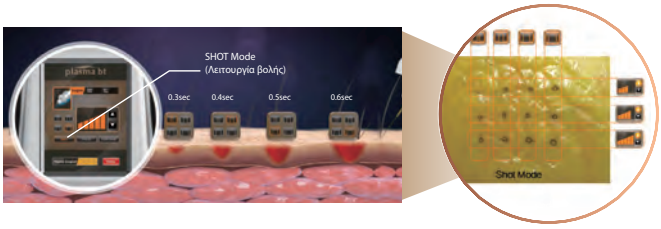
plasma bt

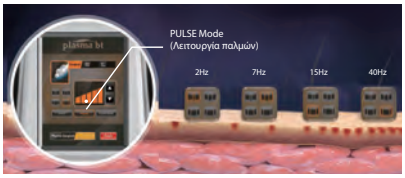
Εξελιγμένο χειρουργικό plasma και διαχυτής plasma shower με fractional plasma skin resurfacing

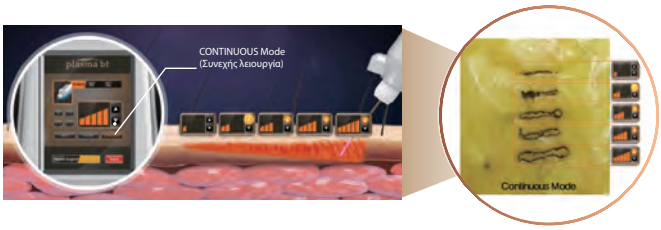
Χειρουργικό plasma

Διαχυτής plasma shower

Πλήρως παραμετροποιήσιμη εκπομπή plasma







Εφαρμογές Plasma

•Κλασματική επανεπιφανειοποίηση (fractional resurfacing) • Αναίμακτη βλεφαροπλαστική • Mini-lift • Περιοφθαλμικές και περιχειλικές ρυτίδες • Ουλές και Ακμή • Αναίμακτη εξάχνωση καλοηθών μορφωμάτων • Αφαίρεση tattoo • Αντιφλεγμονώδης και αντιβακτηριακή δράση στο P. Acnes • TDDS (διαδερμική μεταφορά ουσιών - μη ενέσιμη μεσοθεραπεία) • Αναδιοργάνωση κολλαγόνου, παραγωγή ελαστίνης • Συσφικτικές θεραπείες σώματος

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

BOTOX
με δυνατότητα συνεδρίας επανελέγχου (retouch)

ΝΗΜΑΤΑ PDO/PLA
Κολλαγονογενετικά, Ελκτικά (COG), Silhouette

PRP
Πρόσωπο, Μαλλιά, Ανάπλαση

FILLERS
Υαλουρονικού οξέος
Core & Advanced

ΕΝΕΣΙΜΟΙ ΒΙΟΔΙΕΓΕΡΤΕΣ
Radiesse, Ellanse, Sculptra

ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Πρόσωπο, Σώμα, Μαλλιά

apalis BIOMEDICAL

θεμιστοκλέους 1, 10677, Αθήνα, 2103808296, info@apalis.gr, www.apalis.gr
Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για Ελλάδα & Κύπρο

Κρυολιπόλυση

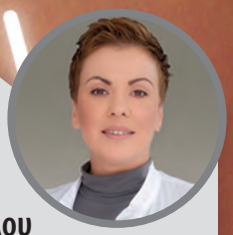
Τι είναι;

Η κρυολιπόλυση αποτελεί τεχνολογικό επίτευγμα της κοσμητικής ιατρικής των τελευταίων χρόνων. Έρχεται να προστεθεί στη φαρέτρα των όπλων του Δερματολόγου σαν το πιο αποτελεσματικό χαρτί έναντι του τοπικού πάχους χωρίς τη βοήθεια του «νυστεριού», που όλοι προσπαθούν να αποφύγουν. Μελετώντας την τάση προτίμησης του αμερικάνικου κοινού από το 2000 και έπειτα, σημειώνεται μία μεγάλη ανοδική τάση για τις ελάχιστα επεμβατικές κοσμητικές πράξεις και αντίστοιχα μία μείωση για τις χειρουργικές. Όλοι μας επιθυμούμε μία «lunch time treatment» και ας χρειαστεί να την επαναλάβουμε, γιατί το αποτέλεσμα δεν είναι τόσο δραστικό όσο το χειρουργικό.

Από τις μεθόδους που ανακαλύφθηκαν και εφαρμόστηκαν, η κρυολιπόλυση παραμένει ηγετικά η πιο εμπορικά αποδεκτή μέθοδος και η πιο καλά μελετημένη σε βάθος χρόνου, καθώς στοιχεία επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητά της μετά από την εφαρμογή της σε ζωικά και ανθρώπινα μοντέλα και τυχαιοποιημένες κλινικές μελέτες. Η τεχνική εγκρίθηκε το 2010 από τον US Food and Drug Administration (FDA) για εφαρμογή στην περιοχή της κοιλιάς και τα πλαϊνά και τον Απρίλιο του 2014 πήρε έγκριση για εφαρμογή και στους μηρούς. Η μέθοδος πραγματοποιείται με το κορυφαίο μηχάνημα CLATUU-CRYOLIPO II που διαθέτει αξιόπιστες κεφαλές 360° CLATUU και παρέχει εξαιρετικά αποτελέσματα.

Πως λειτουργεί;

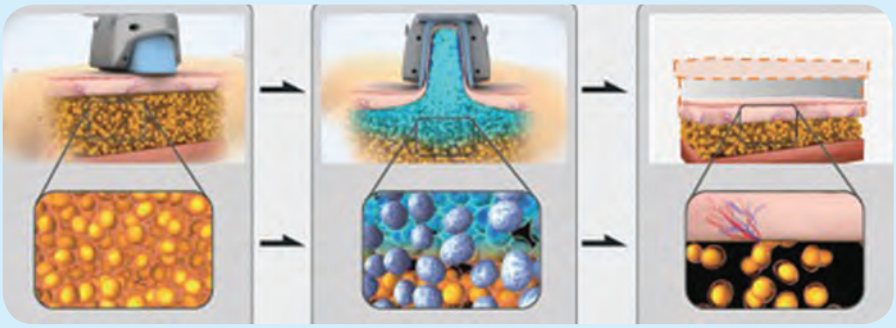
Έχει μελετηθεί ότι τα λιποκύτταρα είναι πολύ πιο ευαίσθητα στο ψύχος και κα-



Γράφει η:

Παπαδοπούλου Αργυρώ

Δερματολόγος, Ευρωκλινική Αθηνών



Αναρρόφηση του λιπώδους ιστού με χρήση δύο ειδικών κεφαλών θεραπείας και μείωση της αιματικής ροής εξαιτίας της υποπίεσης

Το λίπος υποβάλλεται σε ισχυρή ψύξη, χωρίς να καταστρέφονται οι γύρω ιστοί.

Τα λιποκύτταρα καταστρέφονται μέσω της φυσιολογικής διαδικασίας της απόπτωσης (το λίπος μειώνεται εντός 60-90 ημερών)

ταστρέφονται πιο αποτελεσματικά σε σύγκριση με άλλες μεθόδους, όπως οι ραδιοσυχνότητες, οι υπέρηχοι, τα ακουστικά κύματα, τα lasers κ.λπ. Μετά την εφαρμογή ακριβείας του ψύχους των -9°C στην προς θεραπεία περιοχή για διάρκεια μίας ώρας, ακολουθεί σταδιακά η διάλυση των μεμβρανών των λιποκυττάρων και η σταδιακή απορρόφηση/φαγοκυττάρωση των υπολειμμάτων από τον οργανισμό με φυσιολογική διαδικασία και χωρίς να προκληθεί βλάβη στην επιδερμίδα.

Υπάρχει αποτέλεσμα;
Σε όλες τις μελέτες, αλλά και από την εμπειρία μας, μετά την εφαρμογή των κεφαλών αναμένεται η απώλεια του 30% κατά μέσο όρο του θεραπευόμενου όγκου. Για να γίνει κατανοητό αυτό υπολογίζουμε ότι π.χ. στην κάτω κοιλιά τοποθετούνται 2 κεφαλές, που η κάθε μία επικαλύπτει την περιοχή από τον ομφαλό και κάτω έως τα πλαϊνά του κορμού στα λαγόνια οστά. Σε όλες τις μελέτες αναφέρεται ποσοστό 85% ικανοποίησης με το αποτέλεσμα και ένα μικρότερο ποσοστό που χρειάζεται επανάληψη για να γίνει αισθητή η μείωση του υποδορίου λίπους.

Μπορώ εγώ να την κάνω;
Ιδανικός υποψήφιος της κρυολιπόλυσης αποτελεί ο υγιής ενήλικας, με σωστό βάρος για το ύψος του, που συνοδεύει τη θεραπεία του με συχνή άσκηση και μεσογειακή διατροφή! Στην πραγματικότητα όμως, και χωρίς να υποδεικνύουμε ότι υπάρχει περίπτωση χρήσης της κρυολιπόλυσης ως μεθόδου απώλειας βάρους, κάθε τοπικό πάχος στην περιοχή του κορμού, μηρών και βραχιόνων μπορεί να μειωθεί με αυτή τη μέθοδο. Αποκλείονται ενήλικες με ιστορικό κακοήθειας, αυτοανόσων και μη σοβαρών νοσημάτων, υπερευαισθησίας στο ψύχος, έγκυες, θηλάζουσες και με τοπικές αντενδείξεις όπως π.χ. κιρσοί κάτω άκρων, κήλες κοιλιακού τοιχώματος, κ.λπ.

Θα προκύψει «χαλάρωση» του δέρματος;
Δεν έχει παρατηρηθεί καμία επιδείνωση του σφρίγους της επιδερμίδας και υπάρχουν θεαματικά αποτελέσματα στις περιοχές των βραχιόνων και του εσωτερικού των μηρών, δηλαδή, στις κατεξοχήν δύσκολές περιοχές για χαλάρωση.

Τι παρενέργειες υπάρχουν;
Η θεραπεία της κάθε περιοχής διαρκεί 60 λεπτά και σε όλη τη διάρκεια γίνεται καλά ανεκτή. Μικρή ενόχληση παρατηρείται στην έναρξη της αναρρόφησης της προς θεραπείας περιοχής λόγω της αρνητικής πίεσης, καθώς και πιθανά στο τέλος κατά τη διάρκεια της μάλαξης. Οι συχνότερα αναφερόμενες ανεπιθύμητες ενέργειες είναι το αίσθημα καύσου, μικρές μελανιές και «μούδιασμα» του δέρματος. Σπάνια ενόχληση με ήπιους-μέτριους πόνους στην περιοχή έως και 2 εβδομάδες μετά, έχει αναφερθεί χωρίς όμως να εγκυμονεί κινδύνους.

Η κρυολιπόλυση αποτελεί την πιο καλά μελετημένη, ασφαλή, αποτελεσματική, μη-χειρουργική τεχνική για μείωση του τοπικού πάχους, ΑΡΚΕΙ να διενεργείται από υπεύθυνο ιατρικό προσωπικό και με έγκυρο – πιστοποιημένο μηχάνημα ψύξης.

CLATUU™

FREEZING FAT AWAY

CLASSYS
Technology for better life

ΠΡΟΗΓΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗΣ ΚΡΥΟΓΛΥΠΤΙΚΗΣ

- Μη επεμβατική κρυολιπόλυση
- Χωρίς χρόνο αποθεραπείας
- Μόνιμη μείωση τοπικού πάχους
- Προκαλεί απόπτωση των λιποκυττάρων
- Ενισχυμένος ψυκτικός μηχανισμός
- Διπλές κεφαλές για ταυτόχρονες θεραπείες
- Τρεις διαφορετικοί τύποι κεφαλών

LIDS medical

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΓΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΚΥΠΡΟ
LIDS Medical Ε.Π.Ε.
Κύπρου 61, Αγ. Παρασκευή, 153 43 Αθήνα
Τηλ.: 210 6815681 · Φαξ: 210 6815693
Τηλ. Κύπρου: +357 99239487
info@lidsmedical.gr · www.lidsmedical.gr · www.facebook.com/lidsmedical
www.classys.com · www.facebook.com/classys.inc

ΜΕΛΟΣ Π.Σ.Α.Μ.Κ.Α.

Η αισθητική ιατρική

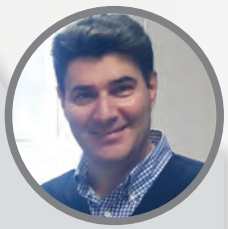
Ο όρος αισθητική ιατρική ακούγεται ολοένα και πιο συχνά στις μέρες μας. Γι' αυτό το λόγο και η ζήτηση των εφαρμογών της αισθητικής ιατρικής μέρα με την ημέρα αυξάνεται τόσο σε πανελλαδικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο. Βασικός πυλώνας της αισθητικής ιατρικής είναι πως αποτελεί μια εξειδίκευση που προσφέρει θεραπεία όχι μόνο σε παθολογικά θέματα αλλά και σε ψυχικά. Παρακάτω θα σας παραθέσω απλές ερωτήσεις που δέχομαι καθημερινά από ασθενείς και από γιατρούς περί αισθητικής ιατρικής, αλλά θα αναλύσουμε και πολλές εφαρμογές της.

Τι είναι τελικά η αισθητική ιατρική; Είναι ειδικότητα; Ποιους πρέπει να εμπιστευτεί ο ασθενής;

Η αισθητική ιατρική δεν είναι ειδικότητα, δεν είναι δερματολογία, δεν είναι οφθαλμολογία ούτε πλαστική χειρουργική, αλλά εξειδίκευση η οποία μπορεί να γίνει μόνο από ιατρούς όλων των ειδικοτήτων που έχουν παρακολουθήσει εξειδικευμένα courses ή masters πάνω στον τομέα αυτό. Η εκάστοτε ειδικότητα κάθε γιατρού δεν του δίνει αυτομάτως τη γνώση για να κάνει botox ή έγχυση υαλουρονικού. Από τη στιγμή που η αισθητική ιατρική είναι εξειδίκευση, κάθε γιατρός που θέλει να ασχοληθεί με την αισθητική ιατρική χρειάζεται να έχει καταρτιστεί όχι μόνο πρακτικά αλλά και ακαδημαϊκά.

Από την πλευρά των ασθενών, θα πρέπει και αυτοί να είναι ενημερωμένοι και να εμπιστεύονται γιατρούς με αποδεδειγμένη γνώση πάνω σε οποιαδήποτε αισθητική επέμβαση, χειρουργική ή μη.

Γράφει ο:



Σωτήριος Γ. Τσιούμας

Χειρουργός Οφθαλμίατρος, Λέκτορας του Πανεπιστημίου του Camerino , Πρόεδρος Society of Aesthetic Medicine Non- Ablative Surgery (SAMNAS) , Συγγραφέας "Εγχειρίδιο Αισθητικής Ιατρικής και Αναίμακτης Χειρουργικής" .

Πλατεία Κυψέλης 15 - Αθήνα
E-mail : s_tsioumas@hotmail.com

Η αισθητική ιατρική: Οι διαστάσεις της, ο ορισμός της και η παρουσία της στην Ελλάδα

Πως ορίζουμε την αισθητική ιατρική;
Αυτό που ορίζεται ως αισθητική ιατρική είναι η βελτιστοποίηση της ψυχοσωματικής ευεξίας του ανθρώπου. Μπορεί να εφαρμοστεί από όλους τους γιατρούς όλων των ειδικοτήτων, αφού έχουν καταρτιστεί ακαδημαϊκά με τις απαραίτητες γνώσεις.

Δεν είναι ματαιοδοξία στην Ελλάδα του 2017 να φροντίζουμε για την ομορφιά;
Μπορεί κάποιοι να θεωρούν πως η ανάγκη να βελτιώσει κάποιος την εξωτερική του εικόνα είναι ματαιοδοξία. Όμως η φιλοσοφία της αισθητικής ιατρικής έρχεται να αποδείξει πως είναι ακριβώς το αντίθετο. Η αισθητική ιατρική είναι πρόληψη νόσων, γι' αυτό και δρα σε 3 συστήματα (νευροψυχιατρικό, ενδοκρινολογικό, ανοσοποιητικό) τα οποία πρέπει πάντα να βρίσκονται σε πλήρη ισορροπία. Εάν το σκεφτούμε όσο πιο απλά γίνεται, όταν κάποιος ξυπνάει το πρωί και η εικόνα του τον ικανοποιεί και τον γεμίζει χαρά, αυτό αυτομάτως δρα στο νευροψυχιατρικό του σύστημα προκαλώντας συναισθήματα χαράς και ευεξίας. Τα συναισθήματα αυτά αποδεδειγμένα επηρεάζουν την παραγωγή – έκκριση ορμονών και έτσι φτάνουμε στη θετική επιρροή για το ενδοκρινολογικό σύστημα. Η σωστή λειτουργία των προαναφερθέντων συστημάτων, καταλήγει στη σωστή λειτουργία και βελτίωση του ανοσοποιητικού. Όλα είναι αλυσίδα.

Ποιες είναι οι βασικές τεχνικές της αναίμακτης χειρουργικής στην αισθητική ιατρική;
Οι καινοτόμες τεχνικές όπως το Plexr, μαζί με δύο άλλες τεχνικές, το O.F.F και το Vibrance, καλύπτουν όλο το φάσμα της αισθητικής ιατρικής και κατά συνέπεια της αναίμακτης χειρουργικής και αναδεικνύονται ως ο τέλειος συνδυασμός για την αντιμετώπιση όλων των αντιαισθητικών προβλημάτων σε πρόσωπο και σώμα χωρίς χειρουργείο.

Τι είναι το PLEXR® ?
Το PLEXR για την αναίμακτη Βλεφαροπλαστική είναι μια παγκόσμια καινοτόμα τεχνική. Πρόκειται για την εξάχνωση (ιονισμός αερίων), κατά την οποία η περίσσεια επιδερμίδας μετατρέπεται σε ατμό. Γίνεται κυρίως για τα βλέφαρα κάνοντας την αναίμακτη βλεφαροπλαστική ή όπου υπάρχει περίσσεια δέρματος.

Τι είναι το O.F.F ?
Τα κύματα κλασματικής ροής O.F.F ενδείκνυται για λιπόλυση τοπικά. Με βελόνες βελονισμού ο γιατρός επεμβαίνει σε προβληματικά σημεία, όπως στις σακούλες των βλεφάρων, το διπλοσάγονο, στο περίγραμμα του προσώπου και όπου υπάρχει τοπικό λίπος.

Τι είναι το Vibrance?
Το Vibrance με την τεχνική needle shaping εφαρμόζεται κι αυτό με βελόνες βελονισμού. Με αυτή την τεχνική καταφέρνουμε ανώδυνα να κάνουμε φυσικό γέμισμα ρυτίδων, αύξηση χειλιών, ανόρθωση πρόσωπου χωρίς υλικό και σύριγγες, διόρθωση του περιγράμματος του προσώπου, κ.ά. Όλες οι τεχνικές μπορούν να γίνουν στο ιατρείο, χωρίς τομές, αιμορραγίες και ράμματα, σε λίγα λεπτά γυρνώντας το χρόνο πίσω με λίγες συνεδρίες και με φυσικά αποτελέσματα.

Άρα η αισθητική ιατρική είναι μόνο αναίμακτη χειρουργική;
Όχι. Πέρα από την τεχνική αναίμακτης χειρουργικής υπάρχουν και άλλες ενέσιμες θεραπείες που μπορούν να προσφέρουν εξίσου εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Υπάρχει το full face liquid lifting με εξειδικευμένες ενέσεις βιοαναγέννησης που δρουν άλλες στο μυ, άλλες στο λίπος και άλλες στο δέρμα. Υπάρχει, επίσης, το ετερόλογο κολλαγόνο που ενεργεί στον πολλαπλασιασμό των ινοβλαστών και την παραγωγή του baby κολλαγόνου τύπου III. Υπάρχουν, ακόμα, τα ετερόλογα νήματα, η βοτουλινική τοξίνη και το Υαλουρονικό Οξύ, τα οποία αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της αισθητικής ιατρικής. Ο συνδυασμός διαφόρων από τις προαναφερθέντες τεχνικές μπορούν να οδηγήσουν σε εξαιρετικά και μακράς διάρκειας αποτελέσματα. Πάντα όμως ο ασθενής θα πρέπει να εμπιστευτεί τον ιατρό-θεραπευτή του, όπως και κάθε γιατρός- θεραπευτής θα πρέπει να είναι σε θέση να προσφέρει τις υπηρεσίες του με αφοσίωση και γνώση. Κάθε ασθενής πρέπει να εμπιστεύεται αποκλειστικά πιστοποιημένους γιατρούς με γνώσεις αισθητικής ιατρικής. Με τόσες νέες τεχνικές και μεθόδους πρέπει να γνωρίζουμε πλέον ότι η βελτίωση κάτι αισθητικού πάνω μας δεν αποτελεί ματαιοδοξία, αλλά ανάγκη για βελτιστοποίηση της ψυχικής μας υγείας. Όπως επίσης, ότι με όλη αυτή την εξέλιξη, οι αισθητικές αυτές παρεμβάσεις δεν αποτελούν πολυτέλεια για λίγους, αλλά δικαίωμα για πολλούς.

Εδώ στην Ελλάδα ως γιατρός που μπορώ να απευθυνθώ για να ενημερώνομαι περί αισθητικής ιατρικής;
Η Αισθητική Ιατρική στην Ελλάδα χρόνο με το χρόνο κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος, κερδίζοντας τις εντυπώσεις ασθενών και γιατρών. Παρόλα αυτά όμως συνεχίζει να έχει μια μακρά πορεία μπροστά της για να τη γνωρίσει και να την εμπιστευτεί όλο το φάσμα ιατρών και ασθενών. Στη χώρα μας εδρεύει η Εταιρία Αισθητική Ιατρικής και Αναίμακτης χειρουργικής (Society Aesthetic Medicine Non Ablative Surgery –SAMNAS) με ενεργή παρουσία, διοργανώνοντας και στηρίζοντας πολλές ενέργειες που σχετίζονται με την Αισθητική Ιατρική. Μπαίνοντας στο www.samnas.gr μπορείτε να εγγραφείτε στην Εταιρία Αισθητικής Ιατρικής και να συμμετέχετε ενεργά στο ακαδημαϊκό της έργο. Επίσης για δεύτερη Χρονιά θα διοργανωθεί και θα φιλοξενηθεί στη χώρα μας το Διεθνές Συνέδριο Αισθητικής Ιατρικής το Νοέμβριο του 2017. Με μεγάλη χαρά η χώρα μας θα φιλοξενήσει μεγάλα ονόματα της αισθητικής ιατρικής (και όχι μόνο) και το συνέδριο θα αποτελέσει αφορμή συζήτησης στον ιατρικό κύκλο για όλες αυτές τις νέες τεχνικές και μεθόδους. Προσεχώς θα έχουμε αναλυτικές πληροφορίες.

mesoline
SCIENCE-BASED
REVITALIZATION PRODUCTS

ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Προσώπου, Λαιμού, Ντεκολτέ
Χεριών & Σώματος

Αντιγήρανση με ισχυρές ενυδατικές & τονωτικές ιδιότητες
Λεύκανση, Λάμψη, Ανανέωση
Σύσφιξη προσώπου & σώματος
Σμηγματορυθμιστική δράση
Αντιοξειδωτική θεραπεία για μαλλιά και δέρμα
Καταπολέμηση της τριχόπτωσης
Κυτταρίτιδα, Λιπόλυση, Τοπικό πάχος

Συμβουλευτείτε τον Γιατρό σας

DermaGenesis
ETERNAL HARMONY

Βριλησσού 69 Β, 114 76, Πολύγωνο, Αττική
210 6447 754
www.dermagenesis.gr

mesoline.gr

Αντιηλιακή προστασία

*Από το 1920, όταν η Coco Chanel θέσπισε το μαυρισμένο δέρμα ως γοητεία και μόδα, ξεκίνησαν τα μεγάλα προβλήματα με τη **φωτογήρανση** σε όλα τα δείγματα του πληθυσμού*

Γράφει η:

Καρδάση Μαρία

Δερματολόγος - Αφροδισιολογος, Antiaging doctor, πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Αντιγήρανσης, Αισθητική Ιατρική

Ιατρείο Καλαμάτας:
Αριστοδήμου 63, Καλαμάτα, Μεσσηνία Τ.Κ. 24100
Τηλέφωνο: 27210 29355
Fax: 27210 29355
Ιατρείο Αθήνας:
Βασιλέως Κωνσταντίνου 44, Αθήνα
Τηλέφωνο: 210 7231591
E-mail: mary.kardasi@gmail.com

Παλιότερα αφορούσε μόνο αλιείς, αγρότες και τεχνικούς που εργάζονταν στην ύπαιθρο. Σήμερα λόγω της υπερέκθεσης τα προβλήματα με τον καρκίνο του δέρματος και δυστυχώς με το κακοήθες μελάνωμα, έχουν υπερπολλαπλασιαστεί σε όλες τις ηλικίες.

Οι Δερματολόγοι αγωνίζονται, προτείνοντας την καθημερινή χρήση αντιηλιακών κρεμών. Όμως είναι δύσκολο να ανατραπεί μια βαθιά ριζωμένη αισθητική άποψη τόσων δεκαετιών.

Θα ήθελα να δώσω μερικές διευκρινίσεις για το πώς θα επιλέξουμε το κατάλληλο για μας αντιηλιακό. Ας δούμε τι θα πρέπει να προσέξουμε προκειμένου να αγοράσουμε το ενδεδειγμένο. Συνήθως πάνω στη συσκευασία του αντιηλιακού είναι γραμμένος ο SPF (Sun Protection Factor), ο γνωστός δείκτης προστασίας. Πρόκειται για βαθμό προστασίας μόνο έναντι της UVB ακτινοβολίας, η οποία παλιότερα θεωρήθηκε ως η μόνη υπαίτια για τον καρκίνο του δέρματος.

Σήμερα τα πράγματα έχουν αλλάξει. Γνωρίζουμε πλέον το ρόλο της UVA, η οποία διεισδύει βαθύτερα στο δέρμα και είναι η βασική αιτία της φωτογήρανσης, πρόδρομο της καρκινογένεσης, αλλά και της UVC η οποία χάρη στην τρύπα του όζοντος φθάνει πλέον μέχρις εμάς.

Τι σημαίνει όμως π.χ. SPF 30;
Ο αριθμός 30 υποδηλώνει το ποσοστό της ηλιακής ακτινοβολίας που το αντιηλιακό θα επιτρέψει να φθάσει μέχρι το δέρμα. Εν προκειμένω με τον SPF 30 θα έρθουμε σε επαφή με το 1/30 της UVB ακτινοβολίας, όμως θα είμαστε ακάλυπτοι απέναντι στη UVA και στη UVC.

Οι δείκτες PPD&PA αναφέρονται στην προστασία που προσφέρει το αντιηλιακό ενάντια στις UVA ακτίνες. Η μέτρηση τους γίνεται με σταυρούς η νούμερα. Πχ. PA+ είναι ανάλογο του PPD2-4 και προσφέρει μια χαμηλή προστασία. Ικανοποιητική προστασία λαμβάνουμε με ένα PA+++ ή PPD8 και άνω. Τα αντιηλιακά ευρέως φάσματος είναι αυτά που μας προστατεύουν και από τις UVB, αλλά και από τις UVA ακτίνες.

Τακτικά ακούμε για τα φυσικά η τα χημικά φίλτρα, που περιέχει μια κρέμα. Τα φυσικά αντιηλιακά φίλτρα, όπως είναι το οξείδιο του ψευδαργύρου, αντανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία. Τα χημικά, αντίθετα, την μετατρέπουν, προσφέροντας στο δέρμα μεγαλύτερη ίσως ασφάλεια. Οι καινούργιες κρέμες συνήθως περιέχουν ένα συνδυασμό και των δυο φίλτρων, καθώς και αντιοξειδωτικούς παράγοντες, απαραίτητους για ένα καλής ποιότητας αντιηλιακό.

Επίσης δεν θα πρέπει να παραμελούνται από την αντιηλιακή προφύλαξη τα χείλη και τα μαλλιά. Για μεν τα μαλλιά υπάρχουν ειδικά spay,lotions, κρέμες και μάσκες, με τα οποία προφυλάσσονται από την περαιτέρω αφυδάτωση και σχάση (ψαλίδα), καθώς και από τον αποχρωματισμό. Για δε τα χείλη, που περιέχουν ελάχιστη μελανίνη, θα πρέπει να λαμβάνουμε ιδιαίτερη μέριμνα με sticks υψηλού δείκτη.

Ποια είναι η σωστή χρήση των αντιηλιακών προϊόντων;
Το αντιηλιακό τόσο του προσώπου, όσο και του σώματος, θα πρέπει να εφαρμόζεται τουλάχιστον μισή ώρα πριν την έκθεση και να επαναλαμβάνεται ανά δίωρο, εφόσον η έκθεση συνεχίζεται. Πρέπει να τονίσουμε ότι μετά από κάθε έξοδο από νερό στη θάλασσα ή την πισίνα, το αντιηλιακό θα πρέπει να επαναλαμβάνεται.

Οι ανοιχτόχρωμες επιδερμίδες καλό είναι να ξεκινούν από ένα δείκτη 50 και να μην καταλήγουν με μικρότερο του 30. Οι πιο σκουρόχρωμοι φωτότυποι συνιστάται να ξεκινούν από 30 και να καταλήγουν στο 15.

Τι γίνεται όμως με τα βρέφη και τα παιδιά;
Τα βρέφη μέχρι 6 μηνών απαγορεύεται να εκτίθενται στον ήλιο, ούτε κάτω από ομπρέλες θαλάσσης ή δέντρα στις παραλίες, διότι το δέρμα τους είναι ιδιαίτερα επιρρεπές στα ηλιακά εγκαύματα ακόμα και από την αντανακλώμενη ακτινοβολία. Στα παιδιά οι δείκτες προστασίας αρχίζουν από 30 μέχρι 50 και συνήθως χρησιμοποιούνται φυσικά φίλτρα.

Τελευταία έχουν δημιουργηθεί παιδικά αντιηλιακά μεικτών φίλτρων εξαιρετικής υφής και ποιότητας. Προσοχή στους προεφήβους και στα παιδιά με ακμή. Να μην επιλέγονται λιπαρές υφές, καθώς υπάρχει κίνδυνος εμφάνισης ακμής από τις καλλυντικές ουσίες.

Θα πρέπει να τονίσουμε τις επιτρεπόμενες ώρες έκθεσης, που είναι από το πρωί μέχρι τις 11 και το απόγευμα μετά τις 4. Ειδική μνεία για την απόλυτη ανάγκη να μη δημιουργηθούν εγκαύματα στα πρώτα χρόνια της ζωής των παιδιών, μέχρι το 15ο έτος της ηλικίας τους. Ο κίνδυνος εμφάνισης μελανώματος στην ενήλικη ζωή αυτών που δεν κάηκαν κατά την παιδική περίοδο, σχεδόν εκμηδενίζεται.

Οι επιπτώσεις της ηλιακής ακτινοβολίας στο δέρμα είναι αθροιστικές. Η ηλιακή φθορά συσσωρεύεται κάθε χρόνο της ζωής μας. Οι αλλοιώσεις ξεκινούν με την εμφάνιση της φωτογήρανσης, (ηλιακοί λεκέδες, σμηγματορροϊκές υπερκερατώσεις, στατική ρυτίδωση), όταν τα κύτταρα χάνουν τη δυνατότητα της ορθής αναπαραγωγής τους.

Ακολουθούν οι προκαρκινικές ακτινικές υπερκερατώσεις και τέλος τα βασικοκυτταρικά και ακανθοκυτταρικά καρκινώματα. Κορωνίδα αποτελεί το κακοήθες μελάνωμα, ένας από τους κακοήθεστερους όγκους του ανθρώπινου σώματος.

Ας χαρούμε τον ήλιο που είναι πηγή ζωής και χαράς. Ζούμε σε μια ευλογημένη μεριά του πλανήτη. Μια απλή κίνηση αρκεί. Φορέστε το αντιηλιακό σας για να μη τον μετατρέψουμε σε καταστροφέα της υγείας και της ομορφιάς μας.

URIAGE

EAU THERMALE

ΦΩΤΟΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ, ΦΩΤΟΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ,
ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΕΚΘΕΣΗΣ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ

ΝΕΕΣ ΣΥΝΘΕΣΕΙΣ

BARIÉSUN

Ακόμη μεγαλύτερη
αποτελεσματικότητα
και ασφάλεια
Ενυδάτωση του δέρματος

ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ ΑΝΤΗΛΙΑΚΩΝ ΜΕ ΥΨΗΛΟ ΔΕΙΚΤΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Pharmaceris S

Σειρά εξειδικευμένων αντηλιακών για τη προστασία της ντελικάτης, ευαίσθητης και προβληματικής επιδερμίδας, ενάντια στις ιδιαίτερα επιβλαβείς ακτίνες UVA και UVB.

Παράλληλα τα προϊόντα της σειράς προτείνονται και σε συνδυασμό με δερματολογικές θεραπείες καθώς και άλλες εφαρμογές της αισθητικής ιατρικής, μειώνοντας τον κίνδυνο ερεθισμού του δέρματος λόγω της ηλιακής ακτινοβολίας.

- ΣΤΑΘΕΡΑ ΦΙΛΤΡΑ UVA ΚΑΙ UVB
- ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΑΡΩΜΑΤΑ
- ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ
- ΥΠΟΑΛΛΕΡΓΙΚΑ

ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ ΜΕ ΧΡΩΜΑ SPF50+

- **έως 10 ώρες κάλυψη**
- **δεν βαραίνει το δέρμα**
- **ανάλαφρη υφή**
- **χωρίς paraben, αρώματα και συντηρητικά**

50 ml

MOISTURIZING AND PROTECTIVE FACE CREAM SPF 30

- ETHYLHEXYL METHOXYCINNAMATE 5%
- OCTOCRYLENE 4%
- TITANIUM DIOXIDE (NANO) 2,4%
- BUTYL METHOXYDIBENZOYLMETHANE 2%
- SHEA BUTTER 0,2%
- ALLANTOIN 0,1%

50 ml

HYDRO-LIPID PROTECTIVE FACE CREAM SPF 50+

- ETHYLHEXYL METHOXYCINNAMATE 10%
- OCTOCRYLENE 4%
- TITANIUM DIOXIDE (NANO) 1,6%
- ETHYLHEXYL TRIAZONE 1,1%
- BUTYL METHOXYDIBENZOYLMETHANE 1,1%
- SHEA BUTTER 0,1%

150 ml

MOISTURIZING AND PROTECTIVE BODY LOTION SPF 30

- ETHYLHEXYL METHOXYCINNAMATE 8%
- OCTOCRYLENE 3%
- TITANIUM DIOXIDE (NANO) 2 %
- BUTYL METHOXYDIBENZOYLMETHANE 0,5%
- SHEA BUTTER 0,7%
- ALLANTOIN 0,2%

150 ml

MOISTURIZING AND PROTECTIVE BODY LOTION SPF 50+

- ETHYLHEXYL METHOXYCINNAMATE 10%
- OCTOCRYLENE 5%
- TITANIUM DIOXIDE (NANO) 1,6%
- BUTYL METHOXYDIBENZOYLMETHANE 1,1%
- ETHYLHEXYL TRIAZONE 1%
- METHYLENEBIS-BENZOTRIAZOLYL TETRAMETHYLBUTYLPHENOL (NANO) 0,6%
- VITAMIN E – TOCOPHERYL ACETATE 0,2%
- SHEA BUTTER 0,1%
- ALLANTOIN 0,1%

1 + 1 ΔΩΡΟ

SPF 50+

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΛΙΑΝΙΚΗ ΤΙΜΗ

16€

Διανομή για την Ελλάδα

Hajaco
ENTERPRISES

ΥΨΗΛΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ - ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ !

Σόλωνος 12,
546 42 Θεσσαλονίκη
Τηλ. 2310 811 674, 2310 864 964
Fax: 2310 857 782

e-mail: hajaco@otenet.gr
skype : hajaco.enterprises
www.hajaco.gr

Και το Oscar πάει στο ..... Udo's Oil 3.6.9

Η φρεσκο-βραβευμένη με Oscar Emma Stone, για να ανταποκριθεί στον πολύ απαιτητικό σε φυσική κατάσταση ρόλο της στο μιούζικαλ La La Land, χρησιμοποιούσε καθημερινά το Udo's Oil 3.6.9 της σειράς Udo's Choice. Όπως αποκάλυψε ο personal trainer Jason Walsh που την εκγύμνασε, η Stone ακολούθησε ένα εντατικό πρόγραμμα εκγύμνασης, μείωσε τη ζάχαρη και συμπλήρωσε τη διατροφή της με το Udo's Oil 3.6.9 που της προσέφερε ενέργεια και αντοχή. Ο Walsh είναι ο personal trainer των Jennifer Anniston, Matt Damon, Irina Shayk κ.ά. διασήμων. Το Udo's Oil 3.6.9 είναι φυτικά βιολογικά Ω-λιπαρά που εκτός από ενέργεια και αντοχή συμβάλλουν σε μια υγιή επιδερμίδα και λαμπερά μαλλιά.
Προϊόν ΕΟΦ. Παρασκευάζεται στον Καναδά από τη Flora για τη MedMelon.
Τηλ. 2310449441, www.medmelon.gr

Βάλτε φρένο στο στρες και πατήστε γκάζι με 4 Stress

Το 4-Stress είναι φυσική φόρμουλα 4 βοτάνων (Ginseng, Rhodiola, Ashwagandha και Schisandra) που τονώνει και ανακουφίζει από τα συμπτώματα του στρες, την πνευματική κόπωση και το αίσθημα αδυναμίας με έναν υγιή τρόπο.
Ανακουφίζει από τη νευρικότητα, αυξάνει την ενέργεια και τη λειτουργικότητα, υποστηρίζει τη συγκέντρωση και τη μνήμη, διατηρεί υγιή επίπεδα γλυκόζης, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό και διευκολύνει την πέψη σε καταστάσεις νευρικότητας.
Ποιοι ωφελούνται από το 4-Stress: όλοι όσοι βιώνουν άγχος, σπουδαστές, εργαζόμενοι σε πνευματική, νυχτερινή ή επικίνδυνη εργασία, οδηγοί μεγάλων αποστάσεων, αθλητές, ασθενείς σε ανάρρωση ή με αδυναμία και κόπωση από χρόνιο στρες, ηλικιωμένοι. Κατάλληλο για χορτοφάγους, χωρίς γλουτένη και γαλακτοκομικά.
Παρασκευάζεται στον Καναδά από τη Flora. Διανέμεται από τη MedMelon,
τηλ. 2310449441, www.medmelon.gr

Δώρα Κυπριώτη. Ειδικός Εφαρμογών Αισθητικού & Ιατρικού Μόνιμου Μακιγιάζ

ΜΟΝΙΜΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ
Το Μόνιμο Μακιγιάζ είναι μια σύγχρονη μέθοδος εφαρμογής χρωστικών ουσιών στην επιδερμική στοιβάδα του δέρματος και διακρίνεται σε Αισθητικό & Ιατρικό. Το Αισθητικό Μόνιμο Μακιγιάζ (Permanent Makeup) μπορεί να βελτιώσει τα φυσικά χαρακτηριστικά του προσώπου, να διορθώσει ασυμμετρίες ή να προσθέσει χρώμα και βάθος με αποτελέσματα που διαρκούν. Οι πιο συχνές εφαρμογές του είναι στα φρύδια, μάτια και χείλη, ενώ απευθύνεται τόσο σε γυναίκες όσο και σε άνδρες.
Το Ιατρικό Μόνιμο Μακιγιάζ (Medical Tattooing) αποτελεί διαδικασία κάλυψης ατελειών λόγω ιατρικών παθήσεων (π.χ. αλωπεκία), χειρουργικών επεμβάσεων (π.χ. μαστεκτομή), γενετικών ανωμαλιών (π.χ. λαγωχειλία), ατυχημάτων (π.χ. ουλές) κλπ.
Η Δώρα Κυπριώτη και η ομάδα της δίνουν λύσεις Μόνιμου Μακιγιάζ, αισθητικού και ιατρικού, με στόχο ένα απολύτως φυσικό αποτέλεσμα. Ξεκινώντας από συζήτηση με τον πελάτη και διερεύνηση των αναγκών του, η Δώρα Κυπριώτη εφαρμόζει το μόνιμο μακιγιάζ με εξοπλισμό & χρώματα υψηλής ποιότητας τηρώντας αυστηρά όλους τους κανόνες υγιεινής & ασφάλειας.

Περιπτώσεις στις οποίες εφαρμόζεται το Αισθητικό Μόνιμο Μακιγιάζ:
• Ανάγκη για αλλαγή, βελτίωση ή διόρθωση χαρακτηριστικών προσώπου • Ύπαρξη δυσκολίας όρασης • Πρόβλημα κινητικής αστάθειας άκρων • Ύπαρξη Αλλεργία στα καλλυντικά • Ύπαρξη υπερευαισθησίας λόγω χρήσης φακών επαφής • Για αθλητές & άτομα με δραστήρια εργασία • Για ευκολία - αποφυγή καθημερινού μακιγιάζ & ντεμακιγιάζ
Οι συνήθεις εφαρμογές Αισθητικού Μόνιμου Μακιγιάζ είναι στα φρύδια, τα μάτια (eyeliner) και τα χείλη.

ΦΡΥΔΙΑ
• Τεχνική Τρίχα – Τρίχα • Σκίαση φρυδιών
• 3D φρύδια • Κάλυψη ουλών • Διόρθωση
• Έντονος σχεδιασμός • Φρύδια ανδρών

Μάτια (eyeliner)
• Πύκνωση-ενίσχυση βλεφαρίδων • Eyeliner λεπτό ή κλασικό • Eyeliner με 2 χρώματα • Eyeliner με σκίαση
• Πύκνωση βλεφαρίδων σε άνδρες

Χείλη
• Περίγραμμα & ντεγκραντάρισμα • Περίγραμμα & γέμισμα • 3D χειλιών – High Volume Lips • Τονισμός φυσικού χρώματος • Διόρθωση & τόνωση χειλιών
• Επανασχεδιασμός λεπτών χειλιών • Διόρθωση ανδρικών χειλιών

Περιπτώσεις στις οποίες εφαρμόζεται το Ιατρικό Μόνιμο Μακιγιάζ (Medical Tattooing)
• Δημιουργία θηλής και κάλυψη σημαδιών μετά από αποκατάσταση στήθους λόγω μαστεκτομής
• Τονισμός χρώματος ή αύξηση μεγέθους θηλής • Σχεδιασμός νέων φρυδιών ή βλεφαρίδων σε περιπτώσεις αλωπεκίας, χημειοθεραπειών κλπ.
• Πύκνωση μαλλιών μετά από αραίωση του τριχωτού της κεφαλής

Θηλή
• Επανασχηματσμός & επαναχρωματισμός • Τονισμός χρώματος • Αύξηση μεγέθους

Αλωπεκία
• Φρυδιών • Βλεφαρίδων • Τριχοτιλομανία

Τριχωτό κεφαλής
• Προσομοίωση του θύλακα της τρίχας – ξυρισμένο look • Προσομοίωση τριχών σε μουστάκι ή γενειάδα • Πυκνότητα μαλλιών

Η Δώρα Κυπριώτη είναι Ειδικός Εφαρμογών Αισθητικού & Ιατρικού Μόνιμου Μακιγιάζ, International Educator και επίσημη εκπαιδεύτρια Μόνιμου Μακιγιάζ για τη NOUVEAU CONTOUR στην Ελλάδα.
Έχει αφοσιωθεί στις υπηρεσίες και την εκπαίδευση Μόνιμου Μακιγιάζ πάνω από 13 χρόνια ενώ είναι εκείνη που έχει δημιουργήσει την 1η οργανωμένη εκπαίδευση Μόνιμου Μακιγιάζ στην Ελλάδα.
Έχει ιδρύσει και διευθύνει την EvaBeauty Studies (Καλλιθέα – Πειραιάς), μία σχολή-πρότυπο με άδεια λειτουργίας από το Υπουργείο Παιδείας (ΦΕΚ 2724/09-10-2012), η οποία δημιουργεί άρτια καταρτισμένους επαγγελματίες ομορφιάς για πάνω από 20 χρόνια.
Πιστοποιημένη Master Educator και επίσημη εκπαιδεύτρια της Nouveau Contour για την Ελλάδα, αποκλειστική αντιπρόσωπος της Nouveau Contour και Διεθνής ομιλήτρια, με συνεχείς συμμετοχές σε Παγκόσμια Συνέδρια Μόνιμου Μακιγιάζ, η Δώρα Κυπριώτη μεταδίδει τη γνώση και την εμπειρία της σε επαγγελματίες από όλο τον κόσμο.
Με έντονη κοινωνική δράση, η Δώρα Κυπριώτη έχει καθιερώσει την «Confidence Day», η οποία λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας εβδομάδας πρόληψης του καρκίνου του μαστού και προσφέρει αφιλοκερδώς υπηρεσίες Ιατρικού Μόνιμου Μακιγιάζ.
Συνεργάζεται με πλαστικούς χειρουργούς καθώς επίσης και με το Σύλλογο Καρκινοπαθών-Εθελοντών-Φίλων-Ιατρών "Κ.Ε.Φ.Ι." Αθηνών.

**Οι εφαρμογές πραγματοποιούνται με τα ψηφιακά μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας Nouveau Contour. Τα χρώματα που χρησιμοποιούνται είναι ελεγμένα από το CE ενώ οι βελόνες είναι μέσα σε κάψουλες μιας χρήσης, αποστειρωμένες σε ειδικά σφραγισμένη συσκευασία.*

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ • ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Άνοιξη ήρθε η στιγμή να φροντίσουμε τον εαυτό μας

Η άνοιξη μας έφτασε, λοιπόν. Δειλά-δειλά η γη βάφεται πολύχρωμη, τα δέντρα πρασινίζουν, τα λουλούδια ανθίζουν κι ευωδιάζουν. Το γλυκό φως του ήλιου διώχνει μακριά τον παγωμένο χειμώνα και ζεσταίνει την καρδιά μας. Αυτή είναι η εποχή της αναγέννησης, της αναζωογόνησης, της Νέας Ζωής. Κι όπως όλη η φύση αναγεννιέται, έτσι είναι ευκαιρία και για εμάς **να αναγεννηθούμε** και να προσφέρουμε μια Νέα Ζωή στον εαυτό μας.

Μετά από ένα μακρύ, σκοτεινό, παγωμένο χειμώνα (κυριολεκτικά και ίσως μεταφορικά) τώρα είναι η στιγμή να ασχοληθούμε ουσιαστικά με εμάς. Να σκύψουμε πάνω από τον εαυτό μας, να τον καταλάβουμε και να τον περιποιηθούμε. Να τον φροντίσουμε.

Βέβαια, όταν μιλάω για φροντίδα του εαυτού δεν εννοώ να κάνουμε δίαιτα ή να κάνουμε γυμναστική. Δεν αναφέρομαι στη φροντίδα που θα μας κάνει πιο εμφανίσιμους. Ούτε καν στη φροντίδα που θα μας κάνει πιο υγιείς.

Μιλώ για τη **φροντίδα του εσωτερικού εαυτού μας**. Με αυτόν πρέπει να ασχοληθούμε αν θέλουμε να νιώθουμε και να λειτουργούμε καλά. Και η σημαντικότερη φροντίδα για τον εσωτερικό μας κόσμο είναι να φροντίσουμε να έχουμε ένα **θετικό εσωτερικό διάλογο**.

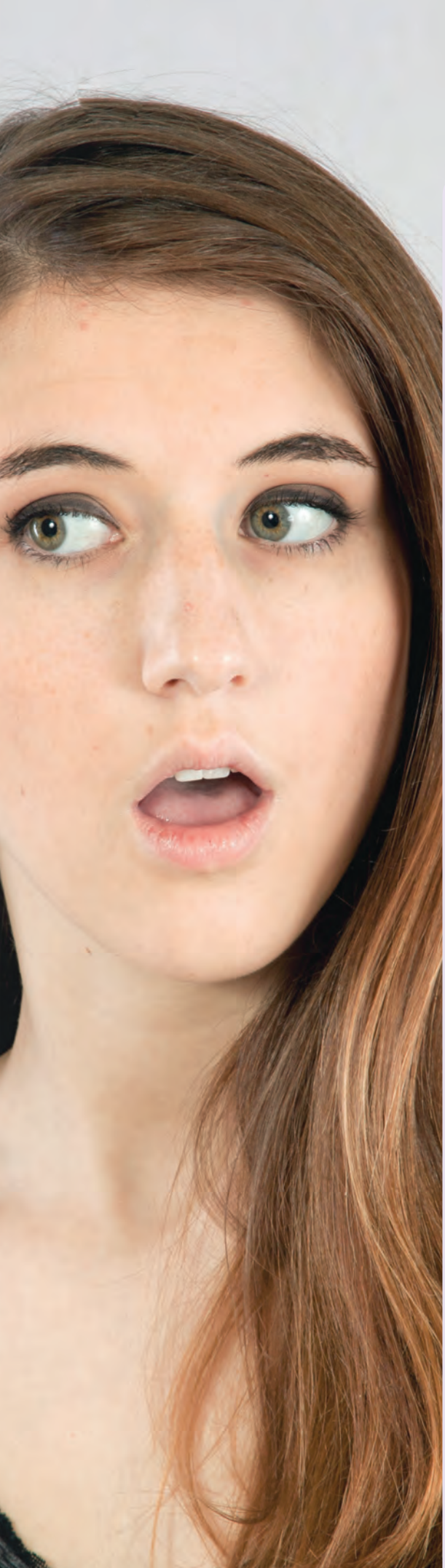
Ο εσωτερικός μας κόσμος καθορίζεται από τον τρόπο που σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας, από τη στάση που έχουμε απέναντι στην ίδια μας την ύπαρξη. Είτε το συνειδητοποιούμε είτε όχι, **μέσα μας διεξάγεται διαρκώς ένας εσωτερικός διάλογος**. Είναι σαν να έχουμε μια φωνή μέσα στο κεφάλι μας που μας μιλάει συνέχεια για όλα – ερμηνεύει αυτά που αντιλαμβανόμαστε μέσα από τις αισθήσεις μας, κριτικάρει τις αντιδράσεις μας, σχολιάζει τις εμπειρίες μας – και πάνω από όλα μας μιλάει για εμάς.

Αυτός ο εσωτερικός διάλογος που γίνεται διαρκώς μέσα μας καθορίζει τα συναισθήματα, τις αντιδράσεις, ακόμα και τις αποφάσεις μας. Η **τρομερή επίδραση που έχει ο εσωτερικός μας διάλογος πάνω στη ζωή μας** μπορεί εύκολα να φανεί με ένα απλό παράδειγμα. Ας φανταστούμε ότι έχουμε έναν προϊστάμενο που κάθε μέρα έρχεται στο γραφείο μας για δέκα λεπτά, μας κριτικάρει, μας επιπλήττει και μας αποπαίρνει. Πώς θα νιώθαμε αν συνέβαινε κάτι τέτοιο;

Πιθανότατα στην αρχή θα αγχωνόμασταν γιατί θα φοβόμασταν μήπως μας απολύσει. Καθώς θα βλέπαμε πως συνεχίζει το ίδιο χωρίς να μας διώχνει, σιγά-σιγά θα παύαμε να φοβόμαστε τόσο και θα αρχίζαμε να θυμώνουμε. Αν αυτό συνεχιζόταν για καιρό ωστόσο, θα επηρέαζε και την αυτοεικόνα μας. Σταδιακά θα αρχίζαμε να αναρωτιόμαστε μήπως έχει δίκιο, μήπως πραγματικά δεν αξίζουμε τίποτα. Όσο χειρότερα θα νιώθαμε για τον εαυτό μας, τόσο χειρότερα θα αποδίδαμε στη δουλειά και έτσι η αρχική αρνητική του στάση θα λειτουργούσε σαν αυτοεκπληρούμενη προφητεία: θα κατέληγε πραγματικά να επιβεβαιωθεί.

Αν τώρα θα συνέβαιναν όλα αυτά επειδή θα μας μιλούσε άσχημα ο προϊστάμενός μας μερικά λεπτά την ημέρα, **φανταστείτε τι συμβαίνει μέσα μας όταν μιλάμε εμείς οι ίδιοι άσχημα στον εαυτό μας 24 ώρες την ημέρα, κάθε μέρα, σε όλη μας τη ζωή**. Όταν με το παραμικρό λάθος είμαστε έτοιμοι να πούμε «την έκανες πάλι», με την πρώτη αποτυχία να πούμε «είσαι αποτυχημέ-

Γράφει η:
Σοφία Ανδρεοπούλου
M.Sc, Ψυχολόγος - Παιδοψυχολόγος
E-mail: sandreopoulou@tee.gr
www.SophiaAndreopoulou.gr



Φροντίζω τον εαυτό μου
- Αποδέχομαι τον εαυτό μου όταν μειονεκτεί

Λέω: σε αγαπάω με τα μειονεκτήματά σου
- Παρηγορώ τον εαυτό μου όταν αποτυγχάνει

Λέω: Δεν πειράζει -συμβαίνουν αυτά- την άλλη φορά θα τα πας καλύτερα
- Βελτιώνω τον εαυτό μου όταν σφάλει

Λέω: Ολοι κάνουμε λάθη - μάθε από το λάθος αυτό και προσπάθησε να μην το επαναλάβεις
- Ενθαρρύνω τον εαυτό μου όταν δυσκολεύεται ή διστάζει

Λέω: Μπορείς να τα καταφέρεις - προχώρα
- Πειθαρχώ τον εαυτό μου όταν «χάνεται»

Λέω: Θυμήσου τους στόχους σου. Σου αξίζει να τους πετύχεις
- Επιβραβεύω τον εαυτό μου όταν προσπαθεί

Λέω: Μπράβο που προσπαθείς - αυτό είναι πολύ σημαντικό
- Δίνω χαρά στον εαυτό μου όταν ξεχνάει να χαίρεται

Λέω: Κοίτα πόσα όμορφα πράγματα υπάρχουν στη μέρα σου! Απόλαυσέ τα!

νος». Όταν αμέσως θα τα βάλουμε με τον εαυτό μας, θα τον αποπάρουμε, θα τον μαστιγώσουμε – ακόμα και για πράγματα για τα οποία μπορεί να μην ευθυνόμαστε καθόλου. Τότε, δεν είναι λογικό πως θα νιώθουμε συνέχεια άσχημα, θα γινόμαστε ηττοπαθείς, ανασφαλείς, δυστυχείς;

Όπως είναι αναμενόμενο λοιπόν, τα άτομα που μιλούν άσχημα, επικριτικά, αρνητικά στον εαυτό τους έχουν κακή διάθεση, μειωμένη αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα για εκείνους. Συχνά κάνουν κακές επιλογές επειδή δεν γνωρίζουν τι πραγματικά τους ταιριάζει ή τι αξίζουν. Τείνουν να κάνουν δυσλειτουργικές σχέσεις στις οποίες συχνά μένουν μόνο και μόνο επειδή δεν έχουν τη δύναμη να αντιδράσουν. Και πολλές φορές, οδηγούνται στην κατάθλιψη και τη δυστυχία.

Αντίθετα, όταν μιλάμε θετικά στον εαυτό μας -τον παρηγορούμε, τον ενθαρρύνουμε, τον καθοδηγούμε, τον επιβραβεύουμε- τότε έχουμε πιο ευχάριστη διάθεση, βλέπουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τη ζωή μας, αποκτούμε περισσότερη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση και κάνουμε καλύτερες επιλογές. Ο **θετικός εσωτερικός διάλογος συσχετίζεται ερευνητικά και εμπειρικά με καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία, πιο ικανοποιητικές σχέσεις, πιο επιτυχημένη και ευτυχισμένη ζωή.**

Είναι λοιπόν εξαιρετικά σημαντικό να διδάξουμε τον εαυτό μας να *μας* μιλάει θετικά– όχι σαν ένας κακός γονιός που διαρκώς επικρίνει, βρίζει και τιμωρεί το παιδί του **αλλά σαν ένας καλός γονιός που το ενθαρρύνει, το καθοδηγεί και το φροντίζει.**

«Πάλι μαλώνετε;»

Τα αδέλφια σε μικρές ηλικίες τσακώνονται. Γεγονός αδιαμφισβήτητο.

Πως πρέπει να το αντιμετωπίζουν οι γονείς;

Πηγή: 4moms

Πρώτη αιτία, σύμφωνα με τους ειδικούς, μπορεί να είναι η διεκδίκηση της αγάπης και της προσοχής. Τα αδέρφια καλούνται να μοιραστούν τα δυο πιο σημαντικά πρόσωπα που το καθένα θέλει περισσότερο για τον εαυτό του, τη μητέρα και τον πατέρα τους. Η αγάπη, η ιδιαίτερη προσοχή και το ενδιαφέρον των γονιών είναι εξαιρετικά πολύτιμα και το καθένα διεκδικεί την αποκλειστικότητα. Από εδώ ξεκινάει η ανταγωνιστικότητα μεταξύ τους, που μπορεί να αρχίσει από την πολύ τρυφερή ηλικία. Πέρα απ' αυτό, κάθε παιδί μεγαλώνοντας μέσα σε μια οικογένεια αγωνίζεται να ορίσει τον εαυτό του και θέλει να δείξει ότι αποτελεί ξεχωριστό άτομο, διαφορετικό από τους γονείς και, κυρίως, από τα αδέρφια του. Κι αυτό μερικές φορές αποτελεί αιτία σύγκρουσης.

Όσο κι αν φαίνεται παράδοξο, με τους τσακωμούς τα αδέρφια επικοινωνούν συναισθηματικά αλλά και σωματικά. Μαθαίνουν να διαχειρίζονται την ψυχική τους ένταση, να διαπραγματεύονται τις επιθυμίες και τις επιδιώξεις τους, να διεκδικούν τα δικαιώματά τους, να συνυπάρχουν με τους άλλους. Οι τσακωμοί είναι ευεργετικοί για το χαρακτήρα του παιδιού, καθώς μαθαίνει πώς να επιλύει και να αντιμετωπίζει τις συγκρούσεις. Βοηθήστε τα παιδιά σας να βλέπουν, να ακούν και να καταλαβαίνουν την άλλη πλευρά, η οποία κάλλιστα μπορεί να είναι διαφορετική από τη δική τους. Μάθετέ τα να διεκδικούν αυτό που θέλουν με τον κατάλληλο τρόπο και να εκφράζουν τις αντιρρήσεις και τις αντιθέσεις τους χωρίς να πληγώνουν τους άλλους. Εξηγήστε τους ποιες συμπεριφορές θεωρείτε αποδεκτές και ποιες όχι και καθορίστε από πριν ποιες θα είναι οι συνέπειες όταν καβγαδίσουν έντονα.

Στη διάρκεια του καβγά

- Καλό είναι να μην επεμβαίνετε μόλις αρχίζει ο καβγάς. Περιμένετε λίγο μήπως επιλύσουν τη διαφωνία.
- Αν η ένταση παραταθεί και αν αρχίσουν να μιλούν άσχημα ή να χτυπούν το ένα το άλλο, είναι η ώρα να παρέμβετε.
- Την ώρα του καβγά δεν είναι έτοιμα να ακούσουν συμβουλές.
- Δείξτε τους εκείνη τη στιγμή πώς θα μπορούσε ο καθένας να κάνει μια υποχώρηση ή να πει κάτι με πιο ήρεμο τρόπο.
- Αν ο καβγάς γίνεται πιο έντονος, χωρίστε τα και βάλτε το καθένα σε άλλο δωμάτιο μέχρι να ηρεμήσουν.
- Θυμίστε τους τη συμφωνία που έχετε κάνει για τις συνέπειες κάθε φορά που τσακώνονται.
- Μείνετε σταθεροί στην επιβολή της όποιας τιμωρίας.

Φτιάξτε ένα λαχταριστό και υγιεινό κολατσιό για το παιδί στο σχολείο

Η 1η Πέμπτη του Μάρτη έχει καθιερωθεί ως Διεθνής Ημέρα Σχολικών Γευμάτων (International School Meals Day), να λοιπόν μια ευκαιρία να μιλήσουμε για τακτικές και χειρισμούς για την καλύτερη διατροφή του παιδιού στο σχολείο. Αν το παιδί πάρει μαζί του 1 φρούτο και 1 λαχανικό στο σχολείο, τότε έχει ήδη καλύψει το 40% των ημερησίων αναγκών σε φρούτα και λαχανικά, το 50% των αναγκών σε φυτ. ίνες, το 50% των αναγκών σε βιταμίνη C. Αν προστεθεί και 1 μερίδα γαλακτοκομικού, τότε καλύπτει πάνω από το 40% των αναγκών σε ασβέστιο.

Επομένως, έχετε την ευκαιρία να φτιάχνετε ένα λαχταριστό και υγιεινό κολατσιό για το παιδί.

Φτιάχνοντας το δοχείο φαγητού του παιδιού:

Α. Να ανοίγει εύκολα η συσκευασία που έχετε τα τρόφιμα

Β. Βάλτε ταμπελάκια με το όνομα του παιδιού, να είναι εύκολο να επιστραφεί η συσκευασία φαγητού,

Γ. Πείτε στο παιδί να βοηθήσει στην προετοιμασία,

Δ. Επιλέξτε υγιεινά και θρεπτικά τρόφιμα, φρούτα, αρτοσκευάσματα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, αυγό είναι οι επιλογές που θα βοηθήσουν το παιδί να είναι αρκούντως ενεργητικό,

Ε. Κάντε το παιδί να είναι υπερήφανο για τις επιλογές φαγητού του,

Στ. Κρατήστε το ενδιαφέρον, πρωτοτυπήστε με ωραίες συσκευασίες, συνοδευτικά, μηνύματα ενθάρρυνσης και αγάπης

Οσφυαλγία

ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ είναι ο έντονος πόνος στην οσφύ (μέση) ενώ ισχιαλγία είναι το άλγος κατά τη διαδρομή του ισχιακού νεύρου δηλαδή στους γλουτούς, την οπίσθια επιφάνεια του μηρού και της κνήμης και πολλές φορές φτάνει μέχρι τα δάκτυλα των ποδιών. Η οσφυαλγία είναι το συχνότερο σύμπτωμα μετά την κεφαλαλγία.

Οι περισσότερες οσφυαλγίες -ισχιαλγίες οφείλονται σε μικρούς ή μεγάλους τραυματισμούς των συνδεσμικών στοιχείων της οσφυικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Ένα μικρό μέρος οφείλονται σε φλεγμονές, ρευματοειδή αρθρίτιδα, νεοπλασίες ή σε παθήσεις γειτονικών οργάνων (στομάχου, εντέρου, νεφρών, ωοθηκών) που αντανακλούν στη ράχη. Μεγάλος αριθμός οσφυαλγιών -ισχιαλγιών οφείλεται ειδικότερα σε βλάβη του μεσοσπονδύλιου δίσκου, τη γνωστή δισκοκήλη.

Οι μικρές ή μεγάλες κακώσεις των συνδεσμικών στοιχείων της σπονδυλικής στήλης προκαλούνται από διάφορες απότομες ή αδέξιες κινήσεις του κορμού, από το σήκωμα ή τράβηγμα υπερβολικού βάρους με τη σπονδυλική στήλη σε κάμψη και τεντωμένα τα γόνατα, από τη χρήση μηχανημάτων που προκαλούν κραδασμούς, ή ύστερα από επίπονη σωματική εργασία όπως σκάψιμο, μεταφορά φορτίων κλπ κατά τη διάρκεια του σαββατοκύριακου ή των διακοπών.

Η θεραπεία της οσφυαλγίας είναι κατ'αρχήν συντηρητική και περιλαμβάνει κατάκλιση, θερμοφόρα στη μέση, φάρμακα, παυσίπονα, αντιφλεγμονώδη, μυοχαλαρωτικά, και ίσως βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Η κατάκλιση γίνεται σε θέση που να βολεύει τον άρρωστο, φαίνεται όμως πως η ύπτια θέση με μαξιλάρια κάτω από τα γόνατα και ανασηκωμένη την πλάτη και το κεφάλι ανακουφίζει τους περισσότερους ασθενείς.

Στην οξεία φάση δεν ενδείκνυνται ασκήσεις, η χρήση όμως ήπιων μαλάξεων στην οσφυική χώρα οδηγεί συχνά σε ανακούφιση έστω και παροδική. Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας είναι πολύ σημαντικός μετά την υποχώρηση του πόνου, οπότε επιβάλλεται η τόνωση των οσφυικών και γενικότερα των μυών του κορμού. Η τόνωση των μυών αυτών οδηγεί στη δημιουργία ενός φυσικού κορσέ που προφυλάσσει από μελλοντικές υποτροπές της οσφυαλγίας. Η εφαρμογή ορθοπαιδικής ζώνης οσφύος κατά την έγερση με σύγχρονη έναρξη ήπιων ασκήσεων, βοηθά στην αποκατάσταση μιας οξείας οσφυαλγίας. Όταν οι μυς ενισχυθούν σε ικανοποιητικό βαθμό, συνήθως σε ένα μήνα περίπου, η ζώνη εγκαταλείπεται.

Εάν η οσφυαλγία οφείλεται σε δισκοκήλη και δεν υποχωρεί στη συντηρητική αγωγή για 2-3 μήνες, ή εμφανίζει νευρολογική συμπτωματολογία-μυική αδυναμία των κάτω άκρων, ή ο ασθενής έχει συχνές υποτροπές, τότε συνιστάται χειρουργική αποκατάσταση της βλάβης.

Πηγή: www.soel.gr

Ευρυαγείες και Κιρσοί

Δυο παθήσεις των φλεβών που εμφανίζονται συχνότερα στις γυναίκες

ΟΙ ΕΥΡΥΑΓΓΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΙΡΣΟΙ οπου διαφέρουν όχι μόνο στη μορφή αλλά και στα προβλήματα που προκαλούν.

Σε ότι αφορά τις ευρυαγγείες θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ακίνδυνα μικρά αγγεία κόκκινου ή προς το μπλε χρώματος και εμφανίζονται είτε στο πρόσωπο είτε στα πόδια, εκεί όπου υπάρχει πολύ λίπος.

Εντοπίζονται κυρίως στις γυναίκες παρά στους άνδρες επειδή υπάρχει περισσότερο λίπος κυρίως στους μηρούς, μαστούς και τους γλουτούς ,ειδικά σε περιόδους ορμονικών διαταραχών όπως η εφηβεία, η εγκυμοσύνη και η κλιμακτήριος.

Οι ευρυαγγείες ουσιαστικά είναι διεσταλμένα τριχοειδή αγγεία του δέρματος και αποτελούν ένα καθαρά αισθητικό πρόβλημα, καθώς δεν επιφέρουν καμία βλάβη στην υγεία.

Η εμφάνισή τους οφείλεται κατά κύριο λόγο στην κληρονομικότητα, την παχυσαρκία, κακή διατροφή, κάπνισμα, χρήση αντισυλληπτικών, έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, μείωση των μυϊκών ινών του τοιχώματος των φλεβών, υψηλή συστολική πίεση , δυσλειτουργία των βαλβίδων που κατευθύνουν το αίμα από την περιφέρεια προς το κέντρο, αλλά και από το ένα φλεβικό σύστημα στο άλλο.

Το εκχλύλισμα του βοτάνου gotu cola (Centella Asiatica) βελτιώνει τη διαπερατότητα των τριχοειδών

αγγείων, προάγει την ακεραιότητα του συνδετικού ιστού ενώ παράλληλα δρά ως αντιοξειδωτικό.

Το περιοδικό Angiology αναφέρθηκε προσφάτως την αξία του θεραπευτικού αυτού φυτού και κάνει ιδιαίτερη αναφορά ότι μειώνει τα επίπεδα ενζύμων που διασπούν ένα από τα βασικά συστατικά που ενεπλέκονται στην υγεία των αγγειακών τοιχωμάτων.

Εκχύλισμα του βοτάνου μπορείτε να βρείτε στα φαρμακεία με οδηγίες. Μπορείτε όμως και μόνοι σας να εκχυλίσετε το βότανο σε (βάμμα) χρησιμποιώντας ένα κουταλάκι του γλυκού στο αφέψημα από φασκόμηλο.

Τι μπορείτε να κάνετε

- Πρώτα απ' ολα καλή και ισορροπημένη διατροφή. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις αντιοξειδωτικές ουσίες (βιοφλαβονοειδή) και στους φυσικούς καρπούς.
- Εκτός από τις προανθοκυανιδίνες (σταφύλια, φράουλες βατόμουρα κλπ) δύο άλλες ουσίες η διοσμίνη και η εσπεριδίνη οπου βρίσκονται στο κίτρο, το πορτοκάλι, το λεμόνι, το κρεμμύδι, το κακάο, το τσάι, το κρασί.
- Αφθονα φρούτα της εποχής. Κεράσια, φράουλες, βερύκοκα, αβοκαντο, ακτινίδια. Αν είναι δυνατόν και ασφαλές με τα κουκούτσια και τις φλούδες.
- Αφθονο νερό και αφεψήματα, φασκόμηλο, πράσινο τσάι, δίκταμο.. δες την ανάρτηση σχετικά με τις «αντιοξειδωτικές ουσίες των βοτάνων«.
- Αποτοξινωτικές δίαιτες μία φορά το μήνα με σταφυλοθεραπεία , χυμούς καρότων ,χυμούς από ωμά παντζάρια, ραδίκια, σέλινο.
- Πλούσιες σαλάτες με ολων των ειδών τα λαχανικά και ολων των χρωμάτων. Ο μαιντανός ο άνιθος και οι πιπεριές πρέπει να είναι στο καθημερινό μας διαιτολόγιο.
- Ασκηση. Τρέξιμο , αεροβική ,κολύμπι αν είναι δυνατόν το καλοκαίρι με γυμνά πέλματα.
- Περιποίηση με μασάζ κατά τη διάρκεια του ντούζ με ένα τρίχινο γάντι.
- Εντριβές με αμυγδαλέλαιο 50/50 δαφνέλαιο εμπλουτισμένο με γνήσια αιθέρια έλαια φασκόμηλου, λεβάντας, κέδρου, πεύκου, λιβάνι κατά τους χειμερινούς μήνες.
- Εντριβές με λάδι από κουκούτσι σταφυλιών λάδι από αβοκάντο τους καλοκαιρινούς μήνες.

http://enallaktikidrasi.com

Μέρες καρίερας για γερμανόφωνους γιατρούς
19 -21 Μαϊου στο HYATT REGENCY στην Θεσσαλονίκη

Αναλαμβάνουμε αποκλειστικά την εύρεση εργασίας στην Ελβετία σε έλληνες γιατρούς όλων των ειδικοτήτων με άριστη γνώση της γερμανικής. Για ερωτήσεις και δηλώσεις συμμετοχής παρακαλώ τηλ. στο 210 8974671, 6974 434797, κ. Άννα Μαγκριώτη, www.doctorjobsch.gr, βιογραφικά στο e-mail: doctorjobsh@icloud.com.

STOP στη ΓΗΡΑΝΣΗ

Εντατική αντιοξειδωτική φόρμουλα

= 20 x βιταμίνη C
50 x βιταμίνη E

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ το ΓΕΝΕΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ (DNA) από τη φθορά της ηλικίας και της οξείδωσης!

- Διατηρεί την υγεία και την ελαστικότητα των **αγγείων**
- Προστατεύει από **ευρυαγγείες** και **κιρσούς**
- Ανακουφίζει από **πόνους** και **οιδήματα** που σχετίζονται με τη χρόνια **φλεβική ανεπάρκεια**
- Μειώνει την οξείδωση της **LDL χοληστερόλης**
- Ενισχύει και αναδομεί το **κολλαγόνο** και την **ελαστίνη**
- Μειώνει τις **δερματικές κηλίδες**

Αρ. ΕΟΦ: 75229/06, Λ.Τ. 42 €

- Κλινικά δοκιμασμένο
- 50 χρόνια έρευνας

PLANT SOURCE

- ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ
- Απόλυτα ΑΣΦΑΛΕΣ για ΣΥΝΕΧΗ χρήση
- Άμεσα ΒΙΟΔΙΑΘΕΣΙΜΟ σε 45'
- VEGAN • Non GMO

Εισάγεται από τον Καναδά

FMD

www.florahealth.com
From seed to bottle

Med Melon

Αναζητήστε το στα φαρμακεία ή στο τηλέφωνο της εταιρείας

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

Γιατί το ταχίνι κάνει τόσο καλό στην Υγεία;

100% αλεσμένο σουσάμι, το ταχίνι διατηρεί στο ακέραιο όλα τα ευεργετικά συστατικά του πολύτιμου αυτού σπόρου. Με άλλα λόγια, είναι ένα τρόφιμο φυτικής προέλευσης, το οποίο είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε πρωτεΐνη, αντιοξειδωτικές ουσίες αλλά και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι απαραίτητα στην καθημερινή διατροφή μας.

Γιατί το ταχίνι κάνει τόσο καλό στην Υγεία;

Λόγω των ιδιοτήτων που περιέχει το ταχίνι έχει χαρακτηριστεί ως υπέρ-τροφή. Χάρη στη σύστασή του και στα πλαίσια ενός ισορροπημένου διαιτολογίου, μπορεί να συμβάλλει στην πρόσληψη πρωτεΐνης, βιταμινών του συμπλέγματος Β, ασβεστίου, μαγνησίου, ψευδαργύρου, φωσφόρου και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Προλαμβάνει την οστεοπόρωση, προστατεύει την καρδιά, ενισχύει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και οχυρώνει τον οργανισμό.

Το σουσάμι έχει πολλές θρεπτικές ιδιότητες, πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και πολλές βιταμίνες (Β1, Β2, Ε, νιασίνη), ιδιαίτερα χρήσιμες για ευαίσθητες ηλικιακές ομάδες, όπως είναι τα παιδιά. Περιέχει 20% πρωτεΐνες, εύπεπτες, πλούσιες σε θειούχα αμινοξέα (μεθειονίνη, αργινίνη, λευκίνη, τρυπτοφάνη), τα οποία συνδυαζόμενα με τροφές που περιέχουν λυσίνη, αποκτούν μεγαλύτερη διατροφική αξία και συνεισφέρουν στην καλή υγεία πολλών οργάνων, όπως το συκώτι και τα νεφρά. Περιέχει επίσης υδατάνθρακες (20%) κυρίως με τη μορφή των φυτικών ινών, οι οποίες βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος, καθώς και καλής ποιότητας λίπος (50%), κυρίως μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ω-6), που συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης.

Σε σύγκριση με άλλα γλυκά, όπως η σοκολάτα και τα παράγωγά της, το ταχίνι υπερτερεί διότι περιέχει ελάχιστα κορεσμένα λιπαρά.

Είναι πλούσιο σε ασβέστιο (για την πρόληψη της οστεοπόρωσης), σίδηρο (για τη σωματική και πνευματική ευεξία), κάλιο και ψευδάργυρο (για την αύξηση της άμυνας του οργανισμού), φώσφορο, μαγνήσιο (δρα καταπραϋντικά, ηρεμιστικά, μειώνει τους πονοκεφάλους και τις ημικρανίες), μαγγάνιο και σελήνιο (έχουν έντονη αντιοξειδωτική δράση, καθώς καταπολεμούν τις ρίζες), χαλκό (για τη μείωση των πόνων στις αρθρώσεις), ενώ είναι καλή πηγή φυτοστερολών και λιγνανών (σεσαμίνη, σεσαμολίνη) που δρουν αντιοξειδωτικά, αποτοξινωτικά και φαρμακευτικά (μειώνουν την χοληστερίνη και την υπέρταση) στον οργανισμό.

Η βιταμίνη Ε (που προστατεύει τον οργανισμό από τη γήρανση) και που περιέχεται σε μεγαλύτερο ποσοστό από το ελαιόλαδο, δρα προστατευτικά στον οργανισμό από τις φθορές που προκαλούν οι παραγόμενες ελεύθερες ρίζες και τα υποπροϊόντα μεταβολισμού. Διαθέτει επίσης αντικαρκινική δράση (Ca μαστού) και ανασταλτική σε χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, καταρράκτη, διαβήτη, νόσο Αλτσχάιμερ, νόσο του Πάρκινσον). Τέλος,δεν περιέχει καθόλου χοληστερίνη.

Τα δεδομένα αυτά οδήγησαν το τμήμα Χημείας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης να προσδιορίσει τα ακριβή συστατικά του σουσαμιού και κατ' επέκταση του ταχινιού και να αξιολογήσει τις δράσεις του. Η έρευνα αυτή κατέληξε σε πολύ σημαντικά συμπεράσματα. Αρχικά, πιστοποιήθηκε το γεγονός ότι το ταχίνι περιέχει σημαντικές ποσότητες λιγνάνων και φαινολικών ενώσεων με πολύ έντονη αντιοξειδωτική δράση. Το γεγονός αυτό επιτρέπει στον καταναλωτή να χρησιμοποιεί το ταχίνι ως πηγή ω λιπαρών οξέων, που αποδεδειγμένα συμβάλλουν στο καλύτερο έλεγχο της χοληστερίνης αίματος.

Βάση, λοιπόν, αυτών των πρόσφατων ευρημάτων θα πρέπει να θεωρήσουμε το ταχίνι ως ένα σημαντικό τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας, που πρέπει να αποτελεί κομμάτι της καθημερινής διατροφής όλων, ως μέρος του πρωινού, των σνακ ή ακόμα και των κυρίως γευμάτων, στην προσπάθεια για μια πιο υγιεινή διατροφή.

Πηγή: www.capital.gr

Εργαστήρι Παραδοσιακού Χειροποίητου Χαλβά
από το 1945
Λουκᾶς

- Χαλβάς
- Ταχίνι
- Βανίλια
- Καρυδόπαστο

Από το 1945 το εργαστήρι παραγωγής παραδοσιακού χειροποίητου χαλβά "Λουκάς" δραστηριοποιείται στο χώρο της παραγωγής παραδοσιακού χαλβά και καρυδόπαστου. Ιδρυτές της επιχείρησης ήταν ο Λουκάς Ν. Ιωάννης (1912) και ο Λουκάς Ν. Γεώργιος (1907) γεννημένοι και οι δύο στην ΚΩΝ/ΠΟΛΗ από Έλληνες γονείς.

ΑΦΟΙ ΛΟΥΚΑ ΟΕ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΧΑΛΒΑ, ΣΟΦ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 24 Δ.Σ .κατ. 8, ΜΕΝΕΜΕΝΗ Τ.Κ.546 24, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΤΗΛ. 2310764362 • FAX 2310758068

Email: lukas@lukas.gr

PEA
ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ
ΚΛΙΝΙΚΗ

Στο επίκεντρο της φροντίδας μας... η γυναίκα!

Γυναικολογικές & Μαιευτικές Υπηρεσίες	Πλαστική & Γενική Χειρουργική	Διαγνωστικά Τμήματα & Εργαστήρια	Εξειδικευμένα Κέντρα
• Φυσιολογικοί Τοκετοί & Καισαρικές Τομές • Μαιευτικοί & Γυναικολογικοί Υπέρηχοι • Γυναικολογική Χειρουργική • Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών (I, II, III Επιπέδου) • Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ)	• Πλαστική Αισθητική & Επανορθωτική Χειρουργική • Λαπαροσκοπική Χειρουργική • Τμήμα ΩΡΛ • Τμήμα Λειτουργικής Ρινοπλαστικής • Αγγειολογικό Τμήμα	• Μικροβιολογικό/ Ανοσολογικό Αιματολογικό/ Ορμονολογικό • Τμήμα Ιατρικών Απεικονίσεων (Ανοικτός Μαγνητικός Τομογράφος / Αξονικός Τομογράφος 64 τομών) • Παθολογοανατομικό	• Μονάδα Γονιμότητας & Εξωσωματικής Γονιμοποίησης • Κέντρο Μαστού - Κλινική Μαστού • Ουρογυναικολογικό Τμήμα • Κέντρο Διατροφικής Υποστήριξης & Διαιτολογίας

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

ΡΕΑ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ - ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ - ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ - ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ Α.Ε.

Λ. Συγγρού 383 & Πεντέλης 17 • 175 64 Παλαιό Φάληρο • τηλ. 210 9495000, fax: 210 9495999 • **www.reamaternity.gr**

affidea
Ευρωιατρική

—πάνω από όλα είναι η υγεία

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ | ΑΝΑΛΥΣΗ | ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Ο **Ομιλος Υγείας AFFIDEA** ανήκει στη Waypoint Capital, έναν από τους μεγαλύτερους επενδυτές σε Life Sciences, με τομείς δραστηριότητας την Ακτινοθεραπεία, τις Διαγνωστικές Εξετάσεις και την Ακτινολογία. Είναι ο μεγαλύτερος πάροχος Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας στην Ευρώπη, με παρουσία σε **18 χώρες** και **246 μονάδες υγείας**.

Η **Affidea Ελλάδας**, είναι η ελληνική θυγατρική εταιρεία της AFFIDEA προσμετρώντας ήδη 12 χρόνια παρουσίας.
Σήμερα, λειτουργεί ένα εκτεταμένο δίκτυο διαγνωστικών εργαστηρίων, εγκατεστημένων σε πρότυπους ιατρικούς χώρους με τα υψηλότερα επίπεδα ασφάλειας, άνεσης και αισθητικής, ιατρικό εξοπλισμό με τεχνολογία αιχμής, στελεχωμένα από καταξιωμένους ιατρούς στο είδος τους και συνδεδεμένα μεταξύ τους με το πλέον σύγχρονο σύστημα τηλεϊατρικής στην Ελλάδα.

ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ
Ακτή Μουτσοπούλου 58 · 185 36 Πειραιάς
T: 210 4282384
ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΟ
Ακτή Μουτσοπούλου 60 · 185 36 Πειραιάς
T: 210 4280025

ΒΑΡΗ
Λ. Βάρης-Κορωπίου 40-42 · 166 72 Βάρη
T: 210 9655650

ΓΛΥΦΑΔΑ
Ζησιμοπούλου 1 & Λεωφ. Ποσειδώνος,
166 74 Γλυφάδα
T: 216 8009690-7

ΨΥΧΙΚΟ
Αδριανείου 28 & Α.Βεάκη · 115 25 Αθήνα
T.: 210 6770200

ΔΑΦΝΗ
Λ. Βουλιαγμένης 226 · 173 43 Αγ. Δημήτριος
T.: 212 1041003 · 211 0126512

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Βασ. Γεωργίου 6 · 546 40 Θεσσαλονίκη
T.: 2310 861500
ΤΟΜΟΣΥΝΘΕΣΗ
Βασ. Γεωργίου 8 · 546 40 Θεσσαλονίκη
T.: 2316 003610

ΣΠΑΡΤΗ
Γκορτσολόγου 80 · 231 00 Σπάρτη
T: 27310 22136

ΚΑΛΑΜΑΤΑ
Αρτέμιδος 117 · 241 00 Καλαμάτα
T: 27210 94777-8

ΧΑΝΙΑ
Ι. Χατζηδάκη 5, Πλ. Δικαστηρίων · 731 34 Χανιά
T: 28210 53940

ΚΑΒΑΛΑ
Εθνικής Αντιστάσεως 4 · 654 03 Καβάλα
T: 2510 250203

ΚΟΖΑΝΗ
ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΟ
Μ. Δήμτσα 21 · 501 00 Κοζάνη
T: 24610 49164
ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗΣ
Μοναστηρίου 40 · 501 00 Κοζάνη
T: 24610 24811
ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ
Ιπποκράτους 3 · 501 00 Κοζάνη
T: 24610 37774

Affidea Ελλάδος: Λ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 122, 167 77 ΕΛΛΗΝΙΚΟ • T.: 210 6148780

QUALITY SYSTEM CERTIFICATION ISO 9001 DNV

affidea.gr
info.gr@affidea.com