ΔΥΟ | ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΖΙΤΑ MEDICAL MANAGEMENT

#13 06/2018

Λίγο ΖΩΗΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

eurodiet

ΙΑΤΡΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ

1 2 3 4
ΦΑΣΕΩΝ

ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΕΧΕΙΣ
ΡΥΘΜΙΣΜΕΝΟ ΣΑΚΧΑΡΟ
ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΦΑΡΜΑΚΑ
ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ!

Ζήτησε τώρα
ενημέρωση από
το γιατρό σου

www.eurodiet.gr
Τηλέφωνο επικοινωνίας 211 198 7630

✓Ενισχύω την **υγεία** μου!
✓Ενισχύω τις **άμυνές** μου!

Το θαύμα των **Ωμέγα-3**

Ανεκτίμητα για την υγεία μας είναι τα Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα. Πράγματι, κλινικές και επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν την εξαιρετική τους σημασία για την υγεία του νευρικού, του καρδιαγγειακού και του ανοσοποιητικού μας συστήματος –ας μην ξεχνάμε ότι ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ανοίγει την πόρτα σε πλήθος ασθένειες, από το απλό κρυολόγημα, μέχρι τον καρκίνο.

Δυστυχώς, οι περισσότεροι από εμάς δεν λαμβάνουμε αρκετά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Λίγοι π.χ. καταναλώνουν αρκετό λιπαρό ψάρι (άριστη πηγή Ω-3) ενώ ακόμη λιγότεροι γνωρίζουν την πραγματική προέλευση των ψαριών που καταναλώνουν.

Το μουρουνέλαιο Möller's αποτελεί πλούσια φυσική πηγή των ωμέγα-3, αλλά και της τόσο σημαντικής βιταμίνης D3. Ένας συνεργικός συνδυασμός που το καθιστά τη Νο 1 υπέρτροφή.

Ξεκίνα σήμερα κιόλας το Möller's και νιώσε από τις πρώτες μέρες τη διαφορά στη δύναμη και στην υγεία σου.

Σημαντική σημείωση: Ατυχώς, τα λιπαρά ψάρια, αν και τόσο ωφέλιμα, δεν είναι πάντοτε απαλλαγμένα κινδύνων: εάν προέρχονται από θάλασσες μολυσμένες με αστικούς, βιομηχανικούς ή άλλους ρύπους μπορεί να περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις τοξικών ουσιών, όπως είναι τα εντομοκτόνα ή τα τοξικότατα βαρέα μέταλλα –ο υδράργυρος, πχ, μπορεί μακροπρόθεσμα να προκαλέσει σοβαρές νευρολογικές ή άλλες βλάβες.

Η μουρούνα από την οποία παράγεται το μουρουνέλαιο Möller's, ψαρεύεται σε μια από τις καθαρότερες θάλασσες του κόσμου –νησιά Lofoten της Νορβηγίας– ενώ και οι προδιαγραφές Möller's για τοξικές ουσίες και οξειδώσεις είναι μακράν αυστηρότερες εκείνων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Έτσι, όταν κρατάτε στο χέρι σας ένα Möller's είστε βέβαιοι ότι κρατάτε ένα ασύγκριτης ποιότητας/καθαρότητας προϊόν.

- Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στην ιστοσελίδα μας ή ζητήστε μας να σας στείλουμε το σχετικό φυλλάδιο.

Το αυθεντικό Μουρουνέλαιο
MÖLLER'S
ο θησαυρός της Νορβηγίας
για όλη την οικογένεια

Από το 1854

Apollonian nutrition

Γεν. Αντ/πος: APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 • Παλλήνη
Τηλ.: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.mollers.gr

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ISSN: 2459-2870

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

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL MANAGEMENT A.E.

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
Παπαγιάννη Σοφία

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ
Καρακώστα Νεκταρία

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Πλατανιά Αλεξάνδρα

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Μανιουδάκη Μαριλένα

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Χατζηγεωργίου Παρή

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Shutterstock,
Κωνσταντινίδης Μιχάλης

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Πρίφτης Αλέξανδρος

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Παναγιώτου Γιώργος

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: GS PRINT

Τα άρθρα προέρχονται κυρίως
από επιστημονικούς συνεργάτες

EDITOR'S LETTER

Φίλες και Φίλοι,

Το καλοκαίρι, η αγαπημένη εποχή μικρών και μεγάλων, είναι και επίσημα εδώ... ημερολογιακά, μετεωρολογικά και κυριολεκτικά! Μετά από σκληρή δουλειά μιας ολόκληρης σεζόν, εξετάσεις, φορτωμένο πρόγραμμα στο σχολείο, υποχρεώσεις, ατέλειωτα meetings στα γραφεία και αυστηρά «deadlines» είμαστε όλοι έτοιμοι να «γυρίσουμε το διακόπτη» και να δώσουμε την ευκαιρία στον εαυτό μας να ξεκουραστούμε, να αναζωογονηθούμε και να απολαύσουμε στιγμές ξεγνοιασιάς και απόλυτης χαλάρωσης. Το τελευταίο όπως που θέλουμε είναι να ταλαιπωρηθούμε εμείς και οι αγαπημένοι μας από τα διάφορα απρόοπτα που συνοδεύουν το καλοκαίρι και που μπορούν πολύ εύκολα να μας χαλάσουν την καλοκαιρινή μας διάθεση.

Το περιοδικό ΔΥΟ, πιστό στο δόγμα του «η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία», μας κάνει δώρο σε αυτό το τεύχος πολύτιμες συμβουλές από έγκριτους επαγγελματίες υγείας εξασφαλίζοντας ένα όμορφο, υγιές και ασφαλές καλοκαίρι. Όσο δύσκολο και αν ακούγεται, ακόμη και στις διακοπές μας, μπορούμε να θωρακίσουμε τον εαυτό μας και, ακολουθώντας απλές αλλά πολύτιμες συμβουλές από τους ειδικούς, να συνεχίσουμε να φροντίζουμε για την πρόληψη της υγείας, της διατροφής, της ομορφιάς, εσωτερικής και εξωτερικής.

Σε αυτό το τεύχος θα ενημερωθείτε με απόλυτα επιστημονικό τρόπο για τις λοιμώξεις του καλοκαιριού, την πολύτιμη σημασία του ύπνου για την υγεία, τις ευεργετικές επιδράσεις της πρωτεΐνης, την αντιμετώπιση αλλεργιών του καλοκαιριού, θα βρείτε χρήσιμα tips για την προστασία του διαβητικού ποδιού, αλλά και έναν πολύ χρήσιμο οδηγό επιβίωσης στην εγκυμοσύνη για τις μέλλουσες μανούλες. Φυσικά δεν θα μπορούσαν να λείπουν θέματα για τη σπουδαιότητα της διατροφής κατά τα πρώτα χρόνια ζωής του παιδιού, για το ρόλο των προβιοτικών στη διατροφή αλλά και για την υγιεινή διατροφή του καλοκαιριού. Οι επιστήμονες της ομορφιάς εστιάζουν σε θέματα αντιηλιακής προστασίας αλλά και σε όλα τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε πριν «εκτεθούμε» στις παραλίες. Τέλος, ο ευεργετικός ρόλος των διακοπών στην υγεία και τα απαραίτητα του καλοκαιρινού «νεσεσέρ» θα κάνουν πολλούς από εμάς να αναθεωρήσουμε πολλά για τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τις διακοπές.

Γιατί του καλοκαιριού τα παιδιά προσέχουν για να έχουν...

Γεράσιμος Κουλουμπής
Διευθυντής Έκδοσης

Επιστημονικές Εταιρείες

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης

Ελληνική Εταιρεία Επανορθωτικής & Κοσμητικής Γυναικολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

ESoDiMeSG
Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΩΝ

Ελληνική Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής

Ελληνικό Κολλέγιο Παιδιάτρων

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY

Ελληνική Εταιρία Κεφαλαλγίας

ΕΜΓΕ

Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας

Ελληνική Ουρολογική Εταιρεία

SEERSS
South Eastern European Robotic Surgery Society
Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY

Ελληνική Εταιρεία Σπονδυλικής Στήλης

Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ ΠΑΙΔΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΙΒΙΣ

Επιστημονικοί συνεργάτες

ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΗΡΑΚΛΗΣ

Παθολόγος
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Καρδιαγγειακής Υγείας Νοσοκομείο Υγεία

ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ

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

ΑΔΑΜΙΔΗΣ ΣΩΤΗΡΗΣ

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

ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια

ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Α. ΣΩΤΗΡΙΟΣ

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

ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

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

ΔΕΜΕΤΖΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

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

ΔΕΡΒΕΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

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

ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ ΠΑΝΟΣ Α.

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

ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ

Οικονομολόγος, Πρόεδρος του Ομίλου ΖΙΤΑ

ΚΑΡΔΑΣΗ ΜΑΡΙΑ

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

ΚΑΤΣΙΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Οδοντίατρος, Πρόεδρος ελληνικής οδοντιατρικής ομοσπονδίας

ΚΟΣΜΑΣ Ν. ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ

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

ΚΟΥΣΚΟΥΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

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

ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ

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

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Μ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

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

ΛΙΑΡΑΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

M.D, Ph.D, FEBO

Οφθαλμίατρος Χειρουργός, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Μέλος του ΔΣ της Ελληνικής Οφθαλμολογικής Εταιρείας

ΛΙΝΤΜΠΕΡΓΚ ΦΑΙΔΩΝ

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

ΜΟΥΖΑΚΑ - ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΛΥΔΙΑ

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

ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

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

ΜΠΡΑΜΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

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

ΝΑΟΥΜ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Χειρουργός-γυναικολόγος, πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κοσμητικής και Επανορθωτικής Γυναικολογίας

ΝΑΤΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

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

ΠΑΝΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

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

Επιστημονικοί συνεργάτες

ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ ΣΟΦΙΑ

Φαρμακοποιός

ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Καθηγητής Φαρμακευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος ελληνικής εταιρείας κοσμητολογίας

ΠΑΣΣΑΛΙΔΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

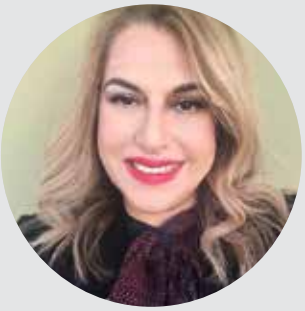
Χειρουργός Παίδων, Διευθυντής ΕΣΥ , Επιστημονικός Προϊστάμενος Β' Παιδοχειρουργικής Κλινικής του ΓΝΠΑ «Παν. & Αγλαΐας Κυριακού»

ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗ

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

ΠΑΥΛΙΔΗΣ Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ

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



ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ ΝΕΝΗ

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

ΡΙΧΤΕΡ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

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

ΤΣΑΝΤΙΛΗ - ΚΑΚΟΥΛΙΔΟΥ ΑΝΝΑ

Καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας – Φαρμακευτικής Ανάλυσης

ΤΣΟΛΑΚΗ ΜΑΓΔΑ

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

ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ

Πλαστικός Χειρουργός, Αναπληρωτής Καθηγητής

ΧΡΟΥΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

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

ΨΩΜΑ ΑΘ. ΜΑΡΙΑ

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

NEWS

10 – 15 Έρευνες – συμβουλές – ανακοινώσεις
18 – 24 Συνέντευξη: Κωνσταντίνος Κουσκούκης

ΥΓΕΙΑ

26 – 30 Ύπνος. «Εισιτήριο» καλής υγείας και μακροοζωίας
32 – 34 Λοιμώξεις. Γένους θηλυκού
36 – 39 Καλοκαίρι. Τι πρέπει να προσέχει η έγκυος γυναίκα
40 – 41 Χαρείτε το καλοκαίρι με ασφάλεια
42 – 44 Πρωτεΐνη. Το «κλειδί» στην αντιγήρανση
46 – 47 Καλοκαίρι. Τα πρέπει και τα μη για τα άτομα με διαβήτη
48 – 49 10 προφητείες για τους πνιγμούς του 2018
50 – 51 Και το καλοκαίρι έχει τις αλλεργίες του
52 – 54 ΔΙΑΚΟΠΕΣ. Πάρτε μαζί σας τα απαραίτητα φάρμακα σώματος & ψυχής

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

56 – 58 Διατροφή στα 6 πρώτα χρόνια της ζωής
60 – 61 Προβιοτικά. Ένας ισχυρός σύμμαχος για το καλοκαίρι
62 – 64 Καλοκαιρινή Διατροφή. Τι να απολαύσετε, τι να αποφύγετε

ΟΜΟΡΦΙΑ

68 – 70 Αντιηλιακά. Η ασπίδα μας απέναντι στον ήλιο
72 – 76 Παραλία. Τι πρέπει να κάνουμε πριν...εκτεθούμε;
77 – 78 Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά και την ομορφιά

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

80 – 82 Διακοπές. Αφήστε το άγχος έξω από τη βαλίτσα!
83 – 84 Εκπομπές τύπου «ριάλιτι». Πώς επιδρούν πάνω μας;

Νέα της Αγοράς

85 – 88

www.dyoforum.gr

4ο FORUM ΥΓΕΙΑΣ 2018

ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

Θεσσαλονίκη

24-25 Νοεμβρίου 2018

ΒΕΛΛΙΔΕΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

"Ανοίγουμε την Υγεία στην Κοινωνία!"

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

20 Επιστημονικές Εταιρείες +

ZITA CONGRESS & TRAVEL

ZITA MEDICAL MANAGEMENT

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΥΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

Γεράσιμος Κουλουμπής, Εμπορικός Διευθυντής ZITA GROUP

Τηλ.: +30 211 1001 780, Κινητό: 6942 414 786

Φαξ: +30 210 6642116, E-mail: g.kouloumpis@zita-management.com

Follow us

Υπό την Αιγίδα των:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Thessaloniki
Many stories, one heart
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Με την συμμετοχή των:

Αθλητιατρική Εταιρεία Ελλάδος

ΕΣΝΕ
Εθνικός Σύνδεσμος Νοσηλευτών Ελλάδος

Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης

Ελληνική Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής

Ελληνική Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης

Ελληνική Εταιρεία Αναπαραγωγικής Ιατρικής

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Ελληνική Εταιρεία Γλωσσικής Ορθοδοντικής

Ελληνική Εταιρεία Επανορθωτικής & Κοσμητικής Γυναικολογίας

Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης

Ελληνική Εταιρεία Χειρουργικής Ορθοπαιδικής & Τραυματολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ ΠΑΙΔΩΝ

Ελληνικό Ινστιτούτο Ανάπτυξης Χαλκού
Copper Alliance

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ

Εταιρεία Αισθητικής Ιατρικής & Αναίμακτης Χειρουργικής

www.empakan.gr

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη Μεταβολικού Συνδρόμου & Παχυσαρκίας

Παγκόσμια Ακαδημία Κινεζικής & Συμπληρωματικής Ιατρικής

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

HOPE genesis
Μη κερδοσκοπικός οργανισμός για την Υγεία & Υπογεννητικότητα στην Ελλάδα

NEWS

ΕΡΕΥΝΕΣ | ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ | ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Επιμέλεια: Νεκταρία Καρακώστα

Εγκρίθηκαν στις ΗΠΑ οι πρώτοι αντιηλιακοί φακοί επαφής

ΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΥΣ φωτοχρωμικούς φακούς επαφής, οι οποίοι σκουραίνουν όταν εκτίθενται στον ήλιο ώστε να προστατεύουν τα μάτια από την υπεριώδη ακτινοβολία, ενέκρινε ο Αμερικανικός Οργανισμός Φαρμάκων (FDA).

Η φωτοχρωμική τεχνολογία χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια στην παρασκευή διορθωτικών γυαλιών ή γυαλιών ηλίου, τα οποία έχουν τη δυνατότητα να σκουραίνουν ή να γίνονται πιο ανοικτόχρωμα ανάλογα με τα επίπεδα της UV. Οι νέοι φακοί σκουραίνουν μόλις εκτεθούν στο λαμπερό φως της μέρας και ξαναγίνονται ανοικτόχρωμοι μόλις επιστρέψει ο χρήστης τους σε συνθήκες μειωμένου φωτισμού.

«Η νέα τεχνολογία ασφαλώς είναι ενδιαφέρουσα και χρήσιμη για εκείνους τους χρήστες των φακών επαφής οι οποίοι, παρά τις συνεχείς προειδοποιήσεις μας, δεν φορούν γυαλιά ηλίου», σχολιάζει ο χειρουργός- οφθαλμίατρος Δρ Αναστάσιος-Ι. Κανελλόπουλος, MD, ιδρυτής και επιστημονικός διευθυντής του Ινστιτούτου Οφθαλμολογίας LaserVision, καθηγητής Οφθαλμολογίας Πανεπιστημίου Νέας Υόρκης, NYU Medical School. Ωστόσο προειδοποιεί ότι οι νέοι φακοί «δεν μπορούν να υποκαταστήσουν πλήρως τα γυαλιά ηλίου», «καθώς δεν καλύπτουν τους ευαίσθητους ιστούς περιμετρικά της κόρης αλλά και γύρω από τα μάτια». «Η παρατεταμένη έκθεση των ματιών στον δυνατό ήλιο χωρίς προφυλάξεις μπορεί να προκαλέσει βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες βλάβες στον κερατοειδή χιτώνα του ματιού και τους υποκείμενους ιστούς», εξηγεί.

Η Βαριατρική Χειρουργική θεραπεύει και τον διαβήτη

ΕΝΑΣ ΜΕΓΑΛΟΣ αριθμός ασθενών με Νοσογόνο Παχυσαρκία αντιμετωπίζει και κάποιο συνοδό νόσημα, το σημαντικότερο εκ των οποίων είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 2. «Πρόσφατες μελέτες έδειξαν πως ασθενείς με Παχυσαρκία και Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2, που υποβλήθηκαν σε Γαστρική Παράκαμψη, διατήρησαν την απώλεια βάρους για τουλάχιστον 12 έτη. Επίσης διαπιστώθηκε ότι το 75% στα δυο πρώτα χρόνια έπαψαν να πάσχουν από Σακχαρώδη Διαβήτη και διέκοψαν την ειδική θεραπευτική αγωγή. Το ποσοστό αυτό διατηρήθηκε στο 51% μετά από 12 έτη», σημείωσε ο πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Παχυσαρκίας, του Μεταβολισμού & των Διαταραχών Διατροφής «ΕΠΑΜΕΔΙ», ειδικός παθολόγος- διαβητολόγος, διευθυντής του Διαβητολογικού Κέντρου & Κλινικής ΔΘΚΑ «ΥΓΕΙΑ», Χρήστος Σπ. Ζούπας, με αφορμή την Ευρωπαϊκή Ημέρα Παχυσαρκίας.

Η χειρουργική επέμβαση προκαλεί σημαντική απώλεια βάρους, βοηθά στην πρόληψη ή στην οριστική απαλλαγή από τον Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2, προλαμβάνει τις Καρδιαγγειακές Παθήσεις, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια και ορισμένους τύπους καρκίνου.

Για τους λόγους αυτούς είναι επιτακτική ανάγκη η δημιουργία πλήρως οργανωμένων Κέντρων-Ιατρείων Μεταβολικής/Βαριατρικής Χειρουργικής, στα οποία θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται οι ειδικότητες του εξειδικευμένου διαβητολόγου, του ειδικού ψυχολόγου-ψυχιάτρου, του διατροφολόγου, όπως και αυτή του γενικού χειρουργού με εξειδίκευση στη Βαριατρική Χειρουργική, πρόσθεσε ο κ. Ζούπας.

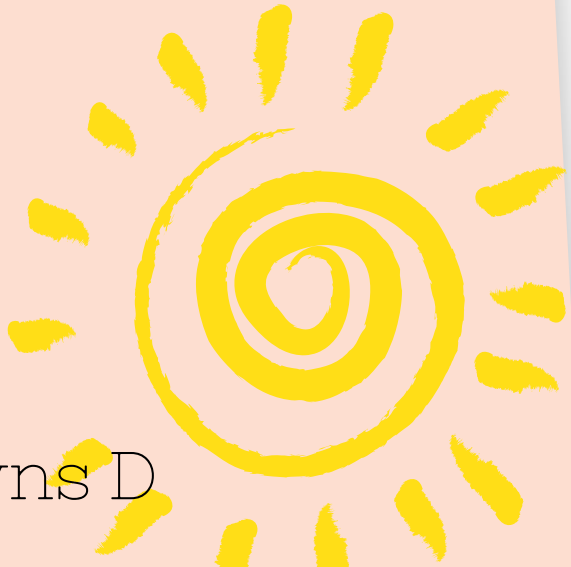
Καμπανάκι κινδύνου για την επιδημία ιλαράς

ΤΟΝ ΚΩΔΩΝΑ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ για την επιδημία ιλαράς που έχει ξεσπάσει στην Ελλάδα κρούουν τα μέλη της δράσης «Υγεία για Όλους», τονίζοντας πως η ιλαρά είναι μια εξαιρετικά μεταδοτική νόσος και επισημαίνοντας την ανάγκη του πλήρους εμβολιασμού με δύο δόσεις εμβολίου.

Σε μία προσπάθεια να σταματήσει η εξάπλωση της νόσου, τα μέλη του Προγράμματος «Υγεία για Όλους» πραγματοποιούν δωρεάν εμβολιασμούς σε παιδιά σε όλη την Ελλάδα. Είναι χαρακτηριστικό ότι μέσα σε ένα μήνα οι εθελοντές της δράσης «Υγεία για Όλους» εμβολίασαν 499 παιδιά με το εμβόλιο κατά της ιλαράς, το οποίο θωρακίζει σε ποσοστό που αγγίζει το 100%.

«Ο εμβολιασμός είναι απαραίτητος γιατί ο ιός της ιλαράς μεταδίδεται με άμεση επαφή με μολυσμένες εκκρίσεις του αναπνευστικού ή αερογενώς μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων που διασπείρονται από ένα μολυσμένο άτομο μέσω του βήχα, της αναπνοής ή του φτερνίσματος», εξηγεί ο καθηγητής Παιδιατρικής, διευθυντής της Α' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής στο Νοσοκομείο «Αγία Σοφία» Γιώργος Χρούσος, τονίζοντας ότι η ευρεία διασπορά της νόσου γίνεται σε θύλακες πληθυσμού με χαμηλή εμβολιαστική κάλυψη, όπως είναι οι Ρομά. Μάλιστα το 71,4% των κρουσμάτων που καταγράφηκαν στη χώρα μας ήταν Έλληνες Ρομά (1.263 περιστατικά) και τα περισσότερα περιστατικά αφορούσαν σε παιδιά ηλικίας έως 14 ετών (89,1%).

Όπως σημειώνει ο κ. Χρούσος, «ο εμβολιασμός σώζει ζωές, αν αναλογιστούμε πως δύο από τις πιο σοβαρές επιπλοκές της ιλαράς είναι η εγκεφαλίτιδα και η υποξεία σκληρυντική πανεγκεφαλίτιδα. Εκτιμάται ότι ένα στα 1.000 κρούσματα θα εμφανίσει εγκεφαλίτιδα η οποία συχνά καταλήγει σε μόνιμη εγκεφαλική βλάβη, ενώ η υποξεία σκληρυντική πανεγκεφαλίτιδα είναι μεν πιο σπάνια αλλά θανατηφόρα εκφυλιστική πανεγκεφαλίτιδα, η οποία μπορεί να εμφανιστεί 7 έως 10 χρόνια μετά τη λοίμωξη».



«Επιδημία» η ανεπάρκεια βιταμίνης D

ΠΑΡΟΤΙ ΖΟΥΜΕ σε μία από τις πιο ηλιόλουστες μεσογειακές χώρες, περίπου 7 στους 10 Έλληνες έχουν έλλειψη βιταμίνης D. Για το λόγο αυτόν, η Ελληνική Ενδοκρινολογική Εταιρεία προχώρησε για πρώτη φορά στην έκδοση κατευθυντήριων οδηγιών για τη διάγνωση και την αντιμετώπιση αυτών των περιστατικών.

Οι οδηγίες παρουσιάστηκαν στο 45ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Σακχαρώδους Διαβήτη που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη. Όπως τόνισε ο πρόεδρος της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας – Πανελλήνιας Ένωσης Ενδοκρινολόγων, διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ, ακαδημαϊκός υπότροφος, Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική ΑΠΘ ΠΓΝΘ ΑΧΕΠΑ, Ζαδάλλα Μούσλεχ, «είναι σημαντικό οι πολίτες να επισκέπτονται τον ενδοκρινολόγο τους, ώστε να γίνεται εγκαίρως η διάγνωση της έλλειψης βιταμίνης D και στη συνέχεια να τους δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες, τις οποίες πρέπει να τηρούν στην καθημερινότητά τους. Για παράδειγμα, καλό είναι να περπατούν αποφεύγοντας την υπερβολική ποσότητα αντηλιακού σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας (συνήθως πρωινές), όταν ο ήλιος δεν καίει πολύ και δεν είναι τόσο επικίνδυνος, καθώς και να ενισχύσουν τη διατροφή τους σε γαλακτοκομικά».

5 συνήθειες που θα σου χαρίσουν χρόνια!

ΜΟΛΙΣ ΠΕΝΤΕ «καλές» συνήθειες και η πιστή προσήλωση σε αυτές στην ενήλικη ζωή μπορούν να μας κάνουν να ζήσουμε τουλάχιστον δέκα χρόνια περισσότερο, υποστηρίζει νέα μελέτη του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ. Χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια αλλά και τα ιατρικά δεδομένα τουλάχιστον 123.000 εθελοντών, οι επιστήμονες επεχείρησαν να δουν αν τα άτομα που ακολουθούν υγιεινή διατροφή, ελέγχουν το βάρος τους, ασκούνται τακτικά, καταναλώνουν μέτριες ποσότητες αλκοόλ και δεν καπνίζουν ζουν τελικά περισσότερο.

Όταν ανέλυσαν το μέσο προσδόκιμο ζωής αυτών των ατόμων, οι επιστήμονες διαπίστωσαν πως σε σχέση με τα άτομα που δεν ακολουθούσαν καμία από τις παραπάνω συνήθειες, οι άνδρες που τις ακολουθούσαν ζούσαν 12 χρόνια περισσότερα και οι γυναίκες 14 χρόνια περισσότερα.

Η μελέτη δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Circulation και υποδεικνύει ότι οι κακές συνήθειες ζωής και διατροφής μειώνουν κατά πολύ το προσδόκιμο ζωής. Ωστόσο, μόλις το 8% του γενικού πληθυσμού ακολουθεί και τις πέντε καλές συνήθειες, δηλαδή:

1. Δεν καπνίζει
2. Έχει Δείκτη Μάζας Σώματος μεταξύ 18,5 και 25
3. Ασκείται για 30 λεπτά την ημέρα
4. Δεν καταναλώνει πάνω από 150ml κρασιού την ημέρα (γυναίκες) και πάνω από 300ml αλκοόλ την ημέρα (άνδρες)
5. Ακολουθεί μια διατροφή πλούσια σε φρούτα λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, φτωχή σε κόκκινο κρέας, κορεσμένα λιπαρά και ζάχαρη.

Η πρόταση D στις διατροφικές σου ανάγκες από την ΟΛΥΜΠΟΣ!

Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την ανθρώπινη υγεία διότι ο κύριος ρόλος της αφορά στη φυσιολογική απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου. Σειρά μελετών καταδεικνύουν πολλαπλές σημαντικές λειτουργίες της βιταμίνης D στον ανθρώπινο οργανισμό, συμβάλλοντας στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών και των δοντιών, στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων ασβεστίου στο αίμα, στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένου του ρόλου της στην κυτταρική διαίρεση. Η έλλειψη της βιταμίνης D, η οποία τα τελευταία χρόνια εμφανίζει ανησυχητική αύξηση σε παγκόσμιο επίπεδο, έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής καθώς επηρεάζει καθοριστικά τόσο την υγιή ανάπτυξη όσο και την επιτυχή και ενεργό γήρανση.

Αποτελεί αναγκαιότητα η ενίσχυση των τροφίμων με βιταμίνη D, τάση η οποία είναι ευρέως διαδεδομένη σε χώρες του εξωτερικού.

Η **ΟΛΥΜΠΟΣ** παρουσιάζει **την πρώτη ολοκληρωμένη σειρά γαλακτοκομικών προϊόντων από 100% ελληνικό επιλεγμένο γάλα και εμπλουτισμένα με βιταμίνη D**.

Πλέον μπορείς να προσλαμβάνεις τη βιταμίνη D που χρειάζεσαι μέσω της διατροφής σου από την οικογένεια των προϊόντων με βιταμίνη D, της ΟΛΥΜΠΟΣ.

Η ελληνική εταιρεία ΟΛΥΜΠΟΣ, σεβόμενη τις ανάγκες των καταναλωτών, προσφέρει μια ολοκληρωμένη σειρά προϊόντων από 100% ελληνικό επιλεγμένο γάλα.

Τα προϊόντα ΟΛΥΜΠΟΣ με βιταμίνη D, έχουν **χαμηλά λιπαρά** και την μοναδική γεύση των προϊόντων ΟΛΥΜΠΟΣ.

Τα προϊόντα ΟΛΥΜΠΟΣ με βιταμίνη D, είναι η πρώτη ολοκληρωμένη σειρά γαλακτοκομικών προϊόντων που παράγονται από **100% ελληνικό επιλεγμένο** γάλα και βιταμίνη D.

Τα προϊόντα **ΟΛΥΜΠΟΣ** είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D και είναι τα εξής:

- **Γάλα 1,5% λιπαρά**
- **Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού 2% λιπαρά**
- **Soft με βούτυρο**

Ο συνδυασμός 2 από τα παρακάτω προϊόντα μας παρέχει το 100% της ημερήσιας *προσλαμβανόμενης ποσότητας αναφοράς της βιταμίνης D.

- **1 ποτήρι γάλα 250ml ΟΛΥΜΠΟΣ με βιταμίνη D**
- **1 επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού 170g ΟΛΥΜΠΟΣ με βιταμίνη D**
- **2 μερίδες Soft με βούτυρο των 10g ΟΛΥΜΠΟΣ με βιταμίνη D**

**Ημερήσια προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα για τη βιταμίνη D είναι 5μg, σύμφωνα με τον κανονισμό 1169/2011/Ε.Κ.»*

Ο δεύτερος ξενώνας της Πνοής Αγάπης είναι γεγονός

ΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ του και επισήμως άνοιξε στους ασθενείς από καρκίνο που έρχονται από την επαρχία για θεραπεία και δεν έχουν πού να μείνουν ο Ξενώνας «Ελισάβετ Φωτεινέλλη Κριτικού» του συλλόγου «Πνοή αγάπης».

Στο νεοκλασικό κτίριο στην Πουλίου 9, που αγοράστηκε και ανακαινίστηκε από την κυρία Ελισάβετ Φωτεινέλλη Κριτικού, μπορούν να φιλοξενηθούν 28 άτομα. Υπάρχουν 12 δωμάτια, χώροι συναντήσεων και αναψυχής, όπου αναπτύσσονται τα πολύπλευρα προγράμματα του Συλλόγου «Πνοής Αγάπης», όπως ομάδες δημιουργικής απασχόλησης, εικαστικών τεχνών, συνεδρίες χαλάρωσης, ρεφλεξολογία, προγράμματα ευεξίας για την αλλαγή εικόνας σώματος που επιφέρει η νόσος, ομάδες παιχνιδιού, ανάγνωσης, κολλάζ, προγράμματα διατροφής, κηπουρικής κ.ά.

Δεκαοκτώ ακόμη άτομα μπορούν να φιλοξενηθούν στον πρώτο ξενώνα, μια ιδέα που ξεκίνησε πιλοτικά μέσα από την Κοινωνική Υπηρεσία του «Αγίου Σάββα», για να μπορέσει να επιλύσει τόσο το πρακτικό ζήτημα του πού να μείνουν αυτοί οι ασθενείς, μα και το άγχος που βιώνουν. «Υπάρχουν ασθενείς που δεν κάνουν τη θεραπεία τους επειδή δεν έχουν πού να μείνουν στην Αθήνα», τόνισε ο αντιπρόεδρος και υπεύθυνος Επιστημονικής Επιτροπής των Ξενώνων, κ. Γεώργιος Πισσάκας, και πρόσθεσε: «Χάρη σ' αυτή τη δωρεά, οι ασθενείς με καρκίνο βρίσκουν όχι μόνο ένα αξιοπρεπέστατο μέρος να μείνουν, αλλά μια οικογένεια να τους αγκαλιάσει και να τους στηρίξει σε αυτήν την τόσο δύσκολη στιγμή της ζωής τους».

Στους ξενώνες, ο ασθενής με καρκίνο βρίσκει κάτι πολύ περισσότερο από ένα απλό δωμάτιο. Βρίσκει ένα σπίτι πάντα ανοιχτό, μια οικογένεια που θα τον αγκαλιάσει, βρίσκει ανθρώπους να μοιραστεί τις εμπειρίες και το πρόβλημά του.

Το διάστημα 2013–2017 στον πρώτο ξενώνα φιλοξενήθηκαν συνολικά 1.508 ασθενείς με καρκίνο ή/και οι συνοδοί τους.

eurodiet

Αποτελεσματική απώλεια βάρους με ιατρική παρακολούθηση

Ο ΦΑΙΔΩΝ ΛΙΝΤΜΠΕΡΓΚ, παθολόγος-διαβητολόγος, ειδικός σε θέματα μεταβολισμού, που διευθύνει τις Dr. Lindberg's Clinics σε τέσσερις πόλεις της Νορβηγίας, μας ενημερώνει για την ιατρική μέθοδο αντιμετώπισης υπέρβαρου και παχυσαρκίας Eurodiet.

Στα ιατρικά μας κέντρα στη Νορβηγία, όπου έχουμε αντιμετωπίσει πάνω από 15.000 άτομα με προβλήματα μεταβολισμού τα τελευταία χρόνια, χρησιμοποιούμε μεταξύ άλλων την εξαιρετικά αποτελεσματική και ασφαλή ιατρική μέθοδο αδυνατίσματος Eurodiet σε τέσσερις φάσεις, που υπάρχει και στην Ελλάδα (www.eurodiet.gr).

Η μέθοδος Eurodiet ενδείκνυται για αυτούς που έχουν Δείκτη Μάζα Σώματος (ΔΜΣ/BMI) πάνω από 30, ή πάνω από 27 αν έχουν ταυτόχρονα και κάποιο άλλο ιατρικό πρόβλημα που οφείλεται στο υπέρβαρο (διαβήτη, υπέρταση, αυξημένη χοληστερίνη ή τριγλυκερίδια, καρδιαγγειακό πρόβλημα, άπνοια του ύπνου, οστεοαρθρίτιδα κ.λπ.). Τον ΔΜΣ σας μπορείτε να τον υπολογίσετε πολλαπλασιάζοντας το ύψος σας σε μέτρα με τον εαυτό του και διαιρώντας το βάρος σας σε κιλά με τον αριθμό αυτόν. Η φάση 1 της Eurodiet είναι μία δίαιτα χαμηλών υδατανθράκων και θερμίδων αλλά με ικανό ποσοστό πρωτεϊνών. Ακολουθεί σταδιακή αύξηση σε υδατάνθρακες, λίπος και θερμίδες στις επόμενες τρεις φάσεις.

Ποια είναι τα ιδιαίτερα θετικά χαρακτηριστικά της μεθόδου Eurodiet;

Χάνετε βάρος γρήγορα, εύκολα και με ασφάλεια, αφού έχετε υποχρεωτικά ιατρική παρακολούθηση και η προετοιμασία των ειδικών γευμάτων είναι πολύ εύκολη. Δεν πεινάτε, γιατί οι τροφές Eurodiet αυξάνουν την αίσθηση πληρότητας και καταστέλλουν την όρεξη. Πετυχαίνετε σημαντική μείωση βάρους από απώλεια λίπους και μείωση της περιμέτρου της μέσης, συντηρώντας ταυτόχρονα τη μυϊκή σας μάζα και εξασφαλίζετε τη μακροπρόθεσμη διατήρηση υγιούς βάρους. Είναι μια εύκολη στην εφαρμογή της μέθοδος, χάρη σε μια μεγάλη σειρά από δομημένα Eurodiet γεύματα και ενός απλού στη χρήση του, ολοκληρωμένου προγράμματος.

Πώς μπορεί κανείς να ξεκινήσει με τη μέθοδο αυτή;

Για να ξεκινήσετε ρωτήστε το γιατρό σας ή έναν ειδικευμένο στη μέθοδο γιατρό κοντά σας, που θα σας εξετάσει κλινικά, θα συστήσει τις απαραίτητες εργαστηριακές αναλύσεις και θα καθορίσει το ατομικό σας πρόγραμμα, που δομείται σε 4 φάσεις λαμβάνοντας υπόψη την υγεία σας, το στόχο του βάρους σας, τη σύνθεση του σώματός σας, τις συνήθειές σας καθώς επίσης και το κίνητρό σας. Ο γιατρός σας θα σας βοηθήσει να επιλέξετε τα γεύματά σας από μια σειρά 70 ειδικών γευμάτων Eurodiet.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί η μέθοδος και από άτομα που πάσχουν από διαβήτη;

Η μέθοδος Eurodiet είναι εξαιρετικά αποτελεσματική και για άτομα που πάσχουν απο διαβήτη τύπου 2 (σάκχαρο ενηλίκων), αφού οδηγεί σε δραματική βελτίωση του σακχάρου του αίματος παράλληλα με την απώλεια βάρους. Σε πολλές περιπτώσεις, οι τιμές του σακχάρου σε ασθενείς με διαβήτη μειώνονται τόσο, ώστε να μη χρειάζονται πλέον αντιδιαβητικά φάρμακα ή ενέσεις ινσουλίνης.

Για πληροφορίες επικοινωνήστε με τη Eurodiet Med
τηλ.: 801 11 93300, 210 9373020
e-mail: info@eurodiet.gr.

ZITA
MEDICAL MANAGEMENT

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

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

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

Google AdWords

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

www. zita-management.com

Γεράσιμος Κουλουμπής
1ο χλμ. Παιανίας - Μαρκοπούλου, Τ.Θ. 155, 190 02, Παιανία, Αττική, Ελλάδα, Τηλ: +30 211 100 1780,
Φαξ: +30 210 6642116, E-mail: g.kouloumpis@zita-management.com

ZITA DIGITAL MANAGEMENT

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

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

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

www.zitadigitalmanagement.com

Αλέξανδρος Πρίφτης

1ο χλμ. Παιανίας - Μαρκοπούλου, Τ.Θ. 155, 190 02, Παιανία, Αττική, Ελλάδα, Τηλ: +30 211 100 1786,

Φαξ: +30 210 6642116, E-mail: info@zitadigitalmanagement.com

Κωνσταντίνος ΚΟΥΣΚΟΥΚΗΣ

- *Καθηγητής Δερματολογίας – Καθηγητής Αισθητικής Ιατρικής Παν. Camerino*
- *Νομικός*
- *Πρόεδρος Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής*
- *Πρόεδρος Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας*
- *Πρόεδρος Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινεζικής & Συμπληρωματικής Ιατρικής*
- *Αν. Πρόεδρος Τομέα Ιατρικού Τουρισμού Ινστιτούτο Επιστημονικών Ερευνών ΠΙΣ*
- *Treasurer of International Health Tourism Center*
- *Τομεάρχης Ιαματικού Τουρισμού ΕΛΙΤΟΥΡ*
- *Επιστημονικός Σύμβουλος Ιαματικής Ιατρικής στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO & FEMTEC)*
- *Επιστημονικός Σύμβουλος ΚΕΔΕ*

Στόχος να αναδείξουμε την Ελλάδα σε κορυφαίο προορισμό Τουρισμού Υγείας

Την ανάγκη της συνεργασίας όλων των αρμόδιων φορέων για την ανάδειξη της χώρας μας σε προορισμό Τουρισμού Υγείας, με στόχο την αναγέννηση της οικονομίας της χώρας και τον επαναπατρισμό του ιατρικού δυναμικού, τονίζει, μιλώντας στο περιοδικό «ΔΥΟ», ο Καθηγητής Δερματολογίας-Νομικός, Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής και Πρόεδρος του Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας, κ. Κωνσταντίνος Κουσκούκης. Σημαντικό ρόλο στο κομμάτι αυτό παίζει και ο Ιαματικός Τουρισμός, για την ανάπτυξη του οποίου ο κ. Κουσκούκης επισημαίνει την ανάγκη επιτάχυνσης της διαδικασίας αναγνώρισης των ιαματικών πηγών της χώρας και της ανάπτυξης εκεί υποδομών παροχής πιστοποιημένων υπηρεσιών υγείας, ευεξίας και αντιγήρανσης, με απώτερο στόχο την «καθιέρωση του τουρισμού των τεσσάρων εποχών».

Συνέντευξη στη **Νεκταρία Καρακώστα**

Πρόσφατα εκλεγήκατε πρόεδρος του Ελληνικού Συνδέσμου για τον Τουρισμό Υγείας. Ποια είναι τα βασικά βήματα πρέπει να γίνουν για να αξιοποιηθεί αυτό το ιδιαίτερο και πολύ σημαντικό, σύνθετο προϊόν;
Κυρίαρχο μέλημα και όραμά μου είναι η άμεση και διαδραστική συνεργασία σε συντεταγμένη πορεία με όλους τους αρμόδιους φορείς, καθώς η ιδιωτική πρωτοβουλία και οι μεμονωμένες προσπάθειες δεν επαρκούν στη διαμόρφωση και ανάπτυξη του Τουρισμού Υγείας ως διεθνούς προορισμού.

Το νεοεκλεγέν Διοικητικό Συμβούλιο του Ελληνικού Συνδέσμου για τον Τουρισμό Υγείας αποτελείται από καταξιωμένες προσωπικότητες διεθνούς κύρους και εμβέλειας, προερχόμενες από τον επιστημονικό, τον οικονομικό και τον επιχειρηματικό τομέα, με εμπειρία και καινοτόμες ιδέες για την υλοποίηση των στόχων του Συνδέσμου, χρησιμοποιώντας όλα τα σύγχρονα μέσα της ψηφιακής τεχνολογίας και συμμετέχοντας σε διεθνείς διοργανώσεις, ώστε για να καταστεί η Ελλάδα διεθνές κέντρο ευεξίας και ευζωίας και προορισμός Ιατρικού και Ιαματικού Τουρισμού, με θετικό πρόσημο στην οικονομική αναγέννηση της χώρας μας.

Ως μέλος του 7μελούς Διοικητικού Συμβουλίου του Διεθνούς Κέντρου Τουρισμού Υγείας, θα θέλαμε να μας εκφράσετε τις απόψεις σας για την ίδρυση αυτού του Παγκόσμιου φορέα Τουρισμού Υγείας.
Κατ' αρχάς επιβραβεύω ως ύψιστη επιτυχία τη σύλληψη της ιδέας και την πρωτοβουλία της υλοποίησης του Παγκόσμιου Ινστιτούτου Ελλήνων Ιατρών καθώς και του Διεθνούς Κέντρου Τουρισμού Υγείας από τον κ. Πατούλη, Πρόεδρο της ΚΕΔΕ, του ΙΣΑ, Πρόεδρο της ΕΛΙΤΟΥΡ και Δήμαρχο Αμαρουσίου, καθώς θεωρώ επιτακτική την ανάγκη απόλυτης σύμπλευσης όλων των stakeholders με τη χαραχθείσα στρατηγική εθνικού χαρακτήρα.

Η δυναμική του Διεθνούς Κέντρου Τουρισμού Υγείας και του Παγκόσμιου Ινστιτούτου Ελλήνων Ιατρών με Πρόεδρο τον κ. Πατούλη, αποτυπώθηκε στη διοργάνωση των συνεδρίων του σε Αμερική, Καναδά, Ευρώπη και Αυστραλία και καταγράφηκε στη μνήμη των ενδιαφερομένων επιστημόνων και επιχειρηματιών ως πρεσβευτών πλέον του ελληνικού πρωτοποριακού αυτού εγχειρήματος.

Τώρα επιβάλλεται, η ίδρυση ενός Εθνικού Φορέα Τουρισμού Υγείας και σε αυτή τη διαδικασία πρέπει να συνδράμουμε όλοι μαζί με σταθερά και ουσιαστικά βήματα και με αμοιβαίο σεβασμό, ώστε η Ελλάδα να προβάλλεται ολοκληρωμένα και στοχευμένα για να αποκτήσει ισχυρό brand name για τον Τουρισμό Υγείας στον παγκόσμιο χάρτη της νέας αυτής αγοράς.

Είστε Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής και Πρόεδρος της Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινεζικής και Συμπληρωματικής Ιατρικής. Πώς συνδυάζονται οι αρχές και οι στόχοι αυτών των Ακαδημιών;
Η διά βίου ενασχόλησή μου με την Ιαματική Ιατρική αποτελεί τη δεύτερή μου φύση ως Κλασικού Ιατρού και συνάδει απόλυτα με την ολιστική προσέγγιση του Ιπποκράτη για την εφαρμογή των συμπληρωματικών θεραπευτικών μεθόδων με ιαματικούς φυσικούς πόρους, τη βοτανοθεραπεία και τη βιομετεωρολογική θεραπεία για την αποκατάσταση, την πρόληψη και τη διατήρηση της σωματικής, της ψυχικής και της πνευματικής υγείας.

Είμαι υπέρμαχος της Ιαματικής Ιατρικής και της βιοενεργειακής κοσμοθεωρίας, που απηχούν ολιστικές απόψεις και αλληλεπιδρούν με τις αρχές της Συμπληρωματικής Ιατρικής και της Παραδοσιακής Κινεζικής, ενώ είμαι και θιασώτης της βιωματικής εκπαίδευσης.

Ασχολούμαι με τις συμπληρωματικές θεραπευτικές μεθόδους πολλά χρόνια, εκπαιδευτικά και επαγγελματικά, προσπαθώντας να αναδείξω την αξία τους, ώστε οι Ιατροί να βοηθούν τους ασθενείς τους και με συμπληρωματικές θεραπευτικές μεθόδους, πάντα υπό το πρίσμα της Κλασικής Ιατρικής, η οποία είναι μοναδική και ενιαία.

Ποια είναι τα οφέλη των ιαματικών λουτρών και της Θαλασσοθεραπείας; Τι ρόλο μπορούν να έχουν στην πρόληψη; Με ποιες άλλες θεραπείες θα μπορούσαν να συνδυαστούν;
Η Ιαματική Ιατρική μέχρι σήμερα είχε εμπειρική υπόσταση, με τη βοήθεια όμως της επιστημονικής τεκμηρίωσης της θερμικής, της μηχανικής και ειδικότερα της χημικής δράσης των ιαματικών φυσικών πόρων αναδείχθηκε ως μια συμπληρωματική θεραπευτική μέθοδος στο πλαίσιο της Κλασικής Ιατρικής.

Οι θεραπευτικές δράσεις της Ιαματικής Ιατρικής αφορούν παθήσεις του μυοσκελετικού, του νευρικού, του αναπνευστικού, του καρδιαγγειακού, του αιμοποιητικού, του γαστρεντερικού, του ουρολογικού και του ενδοκρινολογικού συστήματος, καθώς και δερματολογικές, ωτορινολαρυγγολογικές, γυναικολογικές, αλλεργικές και περιοδοντικές παθήσεις.

Οι θεραπευτικές εφαρμογές της Ιαματικής Ιατρικής με ιαματικούς φυσικούς πόρους περιλαμβάνουν τη Λουτροθεραπεία, την Ποσιθεραπεία, την Εισπνοθεραπεία, την Πηλοθεραπεία, τη Θαλασσοθεραπεία, την Βιομετεωρολογική Θεραπεία και τη Σπηλαιοθεραπεία και εφαρμόζονται σε ειδικούς διαμορφωμένους χώρους (medispa) με τη βοήθεια ειδικά εκπαιδευμένου ιατρονοσηλευτικού προσωπικού.

Η χώρα μας διεκδικεί με αξιώσεις ένα σημαντικό κομμάτι από την πίτα των 40 δισ. ευρώ της αγοράς του Τουρισμού Υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο. Ωστόσο, σύμφωνα με τα σημερινά δεδομένα, η Ελλάδα κατέχει μόλις το 3% της πίτας του ιατρικού τουρισμού, όταν η Τουρκία, η Πολωνία και η Τσεχία κατέχουν το 13% και το Βέλγιο το 8%.

Τι έσοδα θα μπορούσε να φέρει στην Ελλάδα η αξιοποίηση του προϊόντος του Τουρισμού Υγείας;

Η χώρα μας διεκδικεί με αξιώσεις ένα σημαντικό κομμάτι από την πίτα των 40 δισ. ευρώ της αγοράς του Τουρισμού Υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο. Ωστόσο, σύμφωνα με τα σημερινά δεδομένα, η Ελλάδα κατέχει μόλις το 3% της πίτας του Ιατρικού Τουρισμού, όταν η Τουρκία, η Πολωνία και η Τσεχία κατέχουν το 13% και το Βέλγιο το 8%.

Οι τομείς πάνω στους οποίους μπορεί να αναπτυχθεί ο Τουρισμός Υγείας στη χώρα μας είναι η περίθαλψη και η νοσηλεία κάθε είδους χειρουργικού και παθολογικού περιστατικού, η Αποκατάσταση, η Αιμοκάθαρση, η Οδοντιατρική, η Οφθαλμολογία, η υποβοηθούμενη αναπαραγωγή η Πλαστική Χειρουργική και η Αισθητική Δερματολογία με μεγάλο τζίρο διεθνώς από την εμπειρία μου ως καθηγητής Αισθητικής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Camerino.

Οι γνώστες της τουριστικής αγοράς αναφέρουν ότι τουλάχιστον 150.000 ασφαλισμένοι μπορούν να επισκεφθούν τις ιαματικές πηγές της χώρας μας, με τζίρο που μπορεί να φτάσει τα 300.000.000 €, δεδομένης της χρηματοδότησης των ταξιδιών των ξένων από τα ασφαλιστικά τους ταμεία.

Οι πλέον αισιόδοξοι ομιλούν για τζίρο 1 δισ. ευρώ από την εκμετάλλευση των ιαματικών πηγών. Η βασική ιδέα είναι η αξιοποίηση των πολλών σημαντικών πηγών, που δύνανται να εξελιχθούν από τα απλά Ιαματικά Κέντρα που είναι σήμερα σε Θερμαλιστικά Κέντρα Ιαματικής Ιατρικής (Health Resort και Medispa), σε συνδυασμό πάντα με όλες τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού, δίνοντας προστιθέμενη αξία στο τουριστικό προϊόν.

Δεδομένου ότι οι ιαματικές θεραπείες επαναλαμβάνονται ανά έξι μήνες και για 21 ημέρες και διαρκούν μόνο 20 λεπτά, καθιστούν τους ασθενείς αναγκαστικά repeaters με απεριόριστο ελεύθερο χρόνο. Τα πακέτα διακοπών Ιαματικού προορισμού σε αυτά τα κέντρα απευθύνονται όχι μόνο σε ασθενείς, αλλά και στους συνοδούς τους, καθώς και σε άλλους επισκέπτες ανωτέρου εισοδηματικού επιπέδου στοχεύοντας σε επιλεκτικό και όχι μαζικό τουρισμό και μάλιστα τουρισμό τεσσάρων εποχών.

Η σκέψη ότι οι θεραπείες της Ιαματικής Ιατρικής αφορούν μόνο την τρίτη ηλικία ευτυχώς παραμερίζεται. Πώς θα καλλιεργήσουμε την κουλτούρα του θερμαλισμού;

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αυξανόμενη τάση επιστροφής στα φυσικά θεραπευτικά μέσα για τη φροντίδα της σωματικής και της ψυ-

χικής υγείας. Η τάση αυτή, στάση ζωής στις βιομηχανικές μεγαλουπόλεις, οδηγεί σε μια στροφή προς τον θεραπευτικό τουρισμό, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό, όπου εκσυγχρονίζονται και αναπτύσσονται σημαντικές λουτροπόλεις, όπου υλοποιούνται εξειδικευμένα θεραπευτικά προγράμματα.

Στο πλαίσιο της άνθησης του ιαματικού τουρισμού σε παγκόσμιο επίπεδο, και η χώρα μας έχει μπει στο παιχνίδι της παροχής εξειδικευμένων τουριστικών προσφορών από πλήθος ιαματικών πηγών με εξαιρετικές φυσικοχημικές ιδιότητες σε ευνοϊκότατες κλιματολογικές συνθήκες που συνδυάζονται άνετα με διακοπές. Αυτά τα νέου τύπου τουριστικά πακέτα δεν αφορούν μόνο ηλικιωμένους (baby boomers), αλλά και νέους.

Αφοπλιστικό παράδειγμα αποτελούν οι ρινικές πλύσεις που εφαρμόζονται και στα παιδιά με στόχο τη ρευστοποίηση και απέκκριση της ρινικής βλέννας από την ευσταχιανή σάλπιγγα προς αποφυγήν της ρινικής κώφωσης.

Η χώρα μας διαθέτει 750 ιαματικές πηγές. Πόσο σύντομα θα μπορέσουμε να προχωρήσουμε στην «εξαργύρωση» αυτού του πολύτιμου θησαυρού; Τι πρέπει να γίνει;

Η Ελλάδα διαθέτει 750 ιαματικές πηγές, από τις οποίες οι 126 είναι ενεργές και έχουν αναγνωριστεί μόνο 51, μεταξύ των οποίων και η Αιξωνή Γλυφάδας, προσφάτως ανακαλυφθείσα από τον υποφαινόμενο.

Η χώρα μας όμως έχει και μια τεράστια ακτογραμμή, όπου μπορούν να αναπτυχθούν απεριόριστα Κέντρα Θαλασσοθεραπείας, ικανά να προσφέρουν θεραπείες Ιαματικής Ιατρικής. Επιβάλλεται η χάραξη νέας στρατηγικής από την Πολιτεία, αφενός για την επίσπευση των διαδικασιών εφαρμογής των νόμων, αφετέρου για τη δημιουργία των κατάλληλων υποδομών παροχής πιστοποιημένων υπηρεσιών υγείας, ευεξίας και αντιγήρανσης με στόχο την προώθηση και καθιέρωση του τουρισμού των τεσσάρων εποχών.

Στόχος μου είναι να αναδείξουμε την Ελλάδα σε κορυφαίο προορισμό Τουρισμού Υγείας, 12 μήνες το χρόνο, και να προσελκύσουμε επενδύσεις που θα δημιουργήσουν χιλιάδες νέες θέσεις εργασίας και νέα εισοδήματα σε μια χώρα που δοκιμάζεται από μια τεράστια οικονομική κρίση.

Τα ευοίωνα σημεία είναι η ενεργός και αποδοτική εμπλοκή του κ. Πατούλη και του Προέδρου του Συνδέσμου Ιαματικών Πηγών και Β Αντιπροέδρου ΚΕΔΕ, Κ. Καραγιάννη, οι οποίοι προωθούν τις αναγνωρίσεις των ιαματικών πηγών και πιέζουν την πολιτική ηγεσία για έκδοση ΚΥΑ για τη διανομή των ιαματικών φυσικών πόρων και για έκδοση Π.Δ. για την προστασία των ιαματικών πηγών.

Την ίδια ώρα, το Υπουργείο Τουρισμού μετά την έκδοση των ΚΥΑ για τις προδιαγραφές λειτουργίας των Κέντρων Ιαματικής Θεραπείας και Κέντρων Θαλασσοθεραπείας έχει δρομολογήσει μαζί με τα χρηματοδοτικά εργαλεία του ΕΣΠΑ, τον νέο αναπτυξιακό νόμο για τις στρατηγικές επενδύσεις, ενώ με τον νέο χωροταξικό σχεδιασμό θα επιτευχθεί η πολυπόθητη και πολλά υποσχόμενη βιώσιμη ανάπτυξη.

Ποια είναι τα συγκριτικά πλεονεκτήματα της Ελλάδος στον Τουρισμό Υγείας;

Υπάρχουν οι βασικοί παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν καθοριστικά και να λειτουργήσουν ως πολλαπλασιαστές ισχύος της εθνικής προσπάθειας για την ενίσχυση του Τουρισμού Υγείας για την Ελλάδα. Η φυσική – ιστορική και πολιτιστική κληρονομιά μας, το κλίμα, η έντονη διαφοροποίηση του φυσικού περιβάλλοντος, η υψηλή επισκεψιμότητα της χώρας μας ως τουριστικού προορισμού, ο τρόπος ζωής και διατροφής των κατοίκων της πατρίδας μας αποτελούν ορισμένα μόνο παραδείγματα. Ο Τουρισμός Υγείας αποτελεί έναν ταχέως αναπτυσσόμενο κλάδο διεθνώς κατά τα τελευταία 15 χρόνια. Είναι γεγονός αναμφισβήτητο ότι ο Τουρισμός Υγείας έδωσε την ευκαιρία σε χώρες εντελώς διαφορετικού προφίλ να εξελιχθούν σε σημαντι-

κούς προορισμούς Τουρισμού Υγείας. Η Ελλάδα έχει τη δυνατότητα να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο σε αυτόν τον ταχέως αναπτυσσόμενο τομέα του τουρισμού.

Ποια είναι η θέση της Ελλάδας στο παγκόσμιο γίγνεσθαι της Ιαματικής Ιατρικής;

Η ίδρυση της Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής με την διοργάνωση τριών πανελλήνιων συνεδρίων και πολλών διημερίδων και σεμιναρίων αναβίωσε και καθιέρωσε την Ιαματική Ιατρική στον διεθνή χώρο. Η Ακαδημία έλαβε μέρος και στο Διεθνές Συνέδριο της Παγκόσμιας Οργάνωσης Ιαματικής Ιατρικής (FEMTEC), όπου αναρτήθηκε για πρώτη φορά η ελληνική σημαία και ο υποφαινόμενος ορίστηκε ως Σύμβουλος της Ιαματικής Ιατρικής της Ελλάδος στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) από την FEMTEC.

Αισιόδοξα είναι και τα μηνύματα τα οποία δίδει το έγγραφο του WHO, που ζητά τη συνεπικουρία μας στη συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση της ψωρίασης, ασθένειας δυσίατης, με πολλές επιπλοκές και ψυχολογική επιβάρυνση. Στους ασθενείς αυτούς, που ανέρχονται παγκοσμίως στα 100 εκατομμύρια, η Ελλάδα μπορεί να συμβάλει σημαντικά, λόγω της ιαματικής θεραπείας της βιοκλιματοθεραπείας και της εξαιρετικής της ηλιοφάνειας. Μία τέτοια εξέλιξη θα μπορούσε να σημάνει έναν μεγάλο κύκλο εργασιών που θα μπορούσε να συμβάλει στην αντιμετώπιση της ανεργίας και την ανακούφιση της οικονομίας.

Είστε συγγραφέας του βιβλίου «Τουρισμός Υγείας – Ιαματικός Τουρισμός – Θερμαλισμός, Προοπτικές ανάπτυξης του Θερμαλισμού στην Ελλάδα». Μιλήστε μας για αυτό.

Σκοπός της συγγραφής αυτού του βιβλίου υπήρξε η ανάγκη προσδιορισμού του φαινομένου του Τουρισμού Υγείας και η διεξοδικότερη ανάλυση ζητημάτων που σχετίζονται αφενός με τον Ιαματικό Τουρισμό – Θερμαλισμό και αφετέρου με τον Ιατρικό Τουρισμό, με στόχο την καλύτερη ενημέρωση των ενδιαφερομένων για τις ενδεδειγμένες χρήσεις των ιαματικών φυσικών πόρων, την παρουσίαση των κυριότερων χημικών στοιχείων που περιέχονται στα ιαματικά νερά και όλες τις σύγχρονες μορφές υδροθεραπείας, καθώς και τις προβλεπόμενες θεραπευτικές τους ενδείξεις και αντενδείξεις για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Εχω επίσης συγγράψει έξι επιστημονικά βιβλία και τώρα έχω υπό έκδοση το έβδομο βιβλίο μου για την Ιαματική Ιατρική και τις συμπληρωματικές μεθόδους, με τη συνεργασία Καθηγητών και έγκριτων και καταξιωμένων Ιατρών όλων των ειδικοτήτων.

Είστε και πτυχιούχος Νομικής. Πείτε μας πώς ταιριάζουν αυτές οι ειδικότητες;

Σπούδασα Νομικά στη Νομική Σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης το 1974–78 γιατί ήθελα να είμαι ενεργός και καλά πληροφορημένος πολίτης με γνώσεις που με βοήθησαν αργότερα στην πολιτική μου καριέρα ως Γενικού Γραμματέα του Υπουργείου Παιδείας, αλλά και ως Αντιπρύτανη του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου.

Τι θα προτείνατε για την ανάπτυξη του Τουρισμού Υγείας στην Ελλάδα;

Προτείνω συγκεκριμένες δράσεις και στρατηγικές ανάπτυξης, μέσω των οποίων μπορεί να επιτευχθεί ο στόχος της καθιέρωσης Τουρισμού Υγείας και συγκεκριμένα:

- Να καθοριστεί εθνική στρατηγική για την ανταγωνιστική τοποθέτηση της Ελλάδας στην παγκόσμια αγορά του Τουρισμού Υγείας.
- Να δημιουργηθεί ένα ισχυρό brand και φήμη της Ελλάδας ως ελκυστικού προορισμού Τουρισμού Υγείας.

• Να καθιερωθούν σύγχρονες πρακτικές στη διασφάλιση ποιότητας, στην αδειοδότηση και το πλαίσιο ελέγχων, ιδίως στην εξωνοσοκομειακή περίθαλψη.

• Να αξιοποιηθούν τα διεθνή δίκτυα και να προσεγγιστούν ασφαλιστικά ταμεία για την προσέλκυση ασθενών.

• Ο ΙΣΑ, το Παγκόσμιο Ινστιτούτο Ελλήνων Ιατρών, το Διεθνές Κέντρο Τουρισμού Υγείας, η ΕΛΙΤΟΥΡ, ο Ελληνικός Σύνδεσμος για τον Τουρισμό Υγείας και η ΚΕΔΕ, θα πρέπει να συνεχίσουν τις σημαντικές δράσεις και επαφές με την απανταχού ελληνική ομογένεια, με στόχο την ανάδειξη της χώρας μας ως διεθνώς αναγνωρισμένο προορισμό Τουρισμού Υγείας με σημαντικά ωφέλη για το ιατρικό σώμα και η εθνική μας οικονομία.

Κύριε Καθηγητά, ποιοι είναι οι στόχοι σας;

Στόχος μου είναι να αναδείξουμε την Ελλάδα σε κορυφαίο προορισμό Τουρισμού Υγείας, 12 μήνες το χρόνο, και να προσελκύσουμε επενδύσεις που θα δημιουργήσουν χιλιάδες νέες θέσεις εργασίας και νέα εισοδήματα σε μια χώρα που δοκιμάζεται εδώ και οκτώ χρόνια από μια τεράστια οικονομική κρίση.

Η χώρα μας έχει ισχυρά ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα. Μπορούμε να προσελκύσουμε ασθενείς, τουρίστες υψηλού επιπέδου κι έτσι να κρατήσουμε στην Ελλάδα τα καλύτερα μυαλά της χώρας, τους Έλληνες Ιατρούς, αντικαθιστώντας το brain drain με το brain gain. Η αύξηση ασθενών θα επιβάλει τον επαναπατρισμό ιατρικού δυναμικού.

Βασικά εργαλεία για την επίτευξη των παραπάνω σκοπών είναι η αξιοποίηση της ψηφιακής τεχνολογίας με τις σύγχρονες εφαρμογές της εικονικής πραγματικότητας (VR) και της τεχνητής νοημοσύνης (IT). Επιβάλλεται επίσης η πανεπιστημιακή καταξίωση της Ιαματικής Ιατρικής ως Συμπληρωματικής Ιατρικής με τη μορφή επιλεγομένου μαθήματος στην προπτυχιακή εκπαίδευση, αλλά και στη Μεταπτυχιακή Εκπαίδευση ως εξειδίκευση, μεταπτυχιακών προγραμμάτων σπουδών καθώς και E-Learning.

Ποιο είναι το όραμά σας από την πολυετή σας εμπειρία ως Δασκάλου και Πολιτευτή;

Όραμά μου ως Καθηγητή Ιατρικής είναι να αναδείξουμε και να καθιερώσουμε διεθνώς, εμείς οι Έλληνες Ιατροί που έχουμε στο DNA μας την Ιατρική ως απόγονοι του Ιπποκράτη, το «ωφελείν, μη βλάπτειν». Αυτό το αξίωμα ακράδαντα πιστεύω και διακονώ, παράλληλα με το δόγμα της μακροζωίας και της ευζωίας, εφαρμόζοντας τις βέλτιστες πρακτικές του Meditation και όχι μόνο του Medication. Στο εξαίρετο και μοναδικό βιοκλίμα της Ελλάδας, με συνεργατικά σχήματα Medical Tourism Clusters και Thermal Clusters αντιγήρανσης και πρόληψης, μπορούμε να καταστήσουμε τη χώρα μας παγκόσμιο Health Resort και Medi-Spa, δίνοντας υψηλή προστιθέμενη αξία στο σύνθετο τουριστικό προϊόν. Τέλος από την επικοινωνία μου με τους πολίτες της Β Αθηνών ως υ. Βουλευτής θεωρώ ότι πρέπει να ζούμε και όχι απλά να υπάρχουμε καθ όσον το σήμερα αξίζει δύο αύριο και να συνανθρωπιζόμαστε με άτομα που είναι πομποί και δέκτες συγχρόνως και ιδεών και βιοενέργειας, τα οποία όμως πρέπει να υπηρετούν το δόγμα «Think and do tank» και όχι απλά το «Think tank», σκεπτόμενος πάντα ότι οι άνθρωποι αναδεικνύονται διά μέσου των έργων τους ως μία συνέκφραση όλων των προσπαθειών τους υπό την τήβεννο πάντα του οικουμενικού πνεύματος.

ΥΓΕΙΑ

Ύπνος

«Εισιτήριο» καλής υγείας και μακροοζωίας

Ο ύπνος αποτελεί μία από τις πιο βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Το παραμύθι της «Ωραίας κοιμωμένης» είναι πραγματικότητα. Ο ποιοτικός ύπνος ομορφαίνει τον άνθρωπο από μέσα και από έξω, αφού όλες οι ορμόνες που βοηθούν στην ανάπλαση και ανανέωση του οργανισμού εκκρίνονται κατά τη διάρκεια του βραδινού ύπνου.

ΘΕΟΔΩΡΑ Γ. ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΟΥ
Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ με ειδίκευση στη Θεραπευτική Γυμναστική και στην οστεοπόρωση -Μεταπτυχιακό Δίπλωμα στην Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία ΑΠΘ με ειδίκευση στη χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια-Μετεκπαίδευση στο Τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Karolinska University, Στοκχόλμη Σουηδίας, σε προγράμματα θεραπευτικής γυμναστικής και εκτίμησης θρέψης σε χρόνιες παθήσεις, σε γηριατρικούς ασθενείς και στη χρόνια νεφρική ανεπάρκεια-Επισκέπτρια Ερευνήτρια σε προγράμματα εφαρμογής της Μεσογειακής Διατροφής στη ζωή των εργαζομένων, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Βοστόνη – Μετεκπαίδευση σε προγράμματα Υγιεινής Κουζίνας-Υγιεινής Ζωής, Harvard T.H. Chan School of Public Health at the Culinary Institute of America, Napa Valley California – Μέλος της Ελληνικής Ακαδημίας Αντιγήρανσης

Ο Αριστοτέλης έγραψε ότι «ο τρόπος με τον οποίο θα γεράσουμε θα εξαρτηθεί από τον τρόπο με τον οποίο θα ζήσουμε». Θα μου επιτρέψετε να συμπληρώσω και «από τον τρόπο με τον οποίο κοιμόμαστε».

Το εσωτερικό βιολογικό ρολόι βρίσκεται στον υποθάλαμο του εγκεφάλου, αν και προτιμώ την περιγραφή Γάλλων φιλοσόφων όπως του Descartes «εκεί όπου εδρεύει η ψυχή». Ο ύπνος δίνει εντολές σε περιφερικά νεύρα και κύτταρα ώστε να προσαρμοστούμε στο 24ωρο και στην εναλλαγή ημέρας- νύχτας.

Δεκάδες γονίδια επηρεάζουν τη λειτουργία του βιολογικού ρολογιού και αυτό με τη σειρά του εκείνη του οργανισμού, δηλαδή τις μέγιστες και ελάχιστες φάσεις δραστηριότητας των διαφόρων οργάνων (πάγκρεας, ήπαρ, νεφρά) μέσα στο 24ωρο. Το διάστημα 06.00–16.00 είναι η φάση αποσυσσώρευσης του λίπους, οι ώρες 06.00–11.00 είναι η φάση εξάλειψης του λίπους, η φάση από 16.00–21.00 είναι η ουδέτερη φάση και από 21.00–06.00 η φάση της συσσώρευσης λίπους και της κυτταρικής ενδυνάμωσης.

Το πιο σημαντικό κομμάτι σε ένα πρόγραμμα διατροφής,

άσκησης και υγείας είναι ο ύπνος, ο νυκτερινός ύπνος. Όλες οι ορμόνες που βοηθούν στην ανάπλαση και ανανέωση του οργανισμού εκκρίνονται κατά τη διάρκεια του βραδινού ύπνου. Η ορμόνη μελατονίνη, με ισχυρή αντιοξειδωτική, αντικαρκινική και αντιγηραντική δράση, η αυξητική ορμόνη, που βοηθάει στην πρωτεϊνοσύνθεση και στον λιπώδη ιστό και ευνοεί τη λιπόλυση, τα λεμφοκύτταρα στο αίμα, βασικός πυλώνας της αμυντικής ικανότητας του οργανισμού, βρίσκονται σε υψηλά επίπεδα κατά τη διάρκεια του βραδινού ύπνου.

Οι κυριότερες ορμόνες της αντιγήρανσης εκκρίνονται στη διάρκεια του νυκτερινού ύπνου:

• **Μελατονίνη:** Η μελατονίνη είναι μία ορμόνη των επινεφριδίων που παράγεται από την επίφυση, η οποία βρίσκεται κάτω από τον εγκέφαλο και χαρακτηρίζεται ως βηματοδότης του ανθρώπινου ρολογιού γήρανσης. Απελευθερώνεται κάθε νύχτα για να βοηθήσει στην πρόκληση του ύπνου. Με την πάροδο της ηλικίας, η έκκριση της μελατονίνης μειώνεται. Η μελατονίνη είναι η βασική «υποψήφια» ορμόνη για την επιβράδυνση της διαδικασίας γήρανσης.

• **DHEA (δεϋδροεπιανδροστερόνη):** Πρόκειται για μία ορμόνη των επινεφριδίων, η παραγωγή της οποίας φτάνει στο ανώτατο όριό της στην ηλικία των 25-30 ετών και στη συνέχεια βαθμιαία μειώνεται- στην ηλικία των 80 ετών βρίσκεται μόλις στο 10% του μέγιστου επιπέδου. Οι άνθρωποι έχουν υψηλότερα επίπεδα δεϋδροεπιανδροστερόνης από οποιοδήποτε άλλο είδος. Μελέτες που έχουν γίνει σε πειραματόζωα δείχνουν ότι έχει θετικά αποτελέσματα κυρίως στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, ωστόσο ο ρόλος της δεν είναι πλήρως κατανοητός, με αποτέλεσμα η σχέση της με τη γήρανση να μην είναι ξεκάθαρη.

Κατά τη διάρκεια του ύπνου λαμβάνουν χώρα πολλαπλές σημαντικές λειτουργίες επούλωσης που επιτρέπουν στον οργανισμό μας να ανακάμψει, να ανανεωθεί, να κάνει επανασύσταση και να ξεκουραστεί για να μπορέσει να συνεχίσει.

• **Αυξητική ορμόνη:** Εκκρίνεται από την υπόφυση του εγκεφάλου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Συμβάλλει στην ανάπτυξη του ανθρώπινου σώματος και παίζει ρόλο στον μεταβολισμό. Η παραγωγή της μειώνεται με το πέρασμα της ηλικίας (περίπου 14% ανά δεκαετία, μετά την ηλικία των 25 ετών). Η μείωσή της προκαλεί αύξηση του σωματικού λίπους και μείωση της μυϊκής μάζας. Σε αρκετές χώρες, γίνονται προτάσεις για χορήγηση αυξητικής ορμόνης με στόχο την αναζωογόνηση και την πρόληψη της γήρανσης, ακόμη και για αντιστροφή της. Η χορήγησή της, όμως, δεν έχει αποδειχθεί ούτε αποτελεσματική ούτε ασφαλής, καθώς οι παρενέργειές της είναι πολλές.

Ύπνος και καρκίνος

Σύμφωνα με τους ειδικούς του Πανεπιστημίου Τοχόκου στην Ιαπωνία, οι γυναίκες που κοιμούνται λιγότερο από 6 ώρες την ημέρα αντιμετωπίζουν έως και 60% μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο του μαστού. Πριν από λίγο καιρό, μάλιστα, η ίδια επιστημονική ομάδα είχε διαπιστώσει ότι οι άνδρες που κοιμούνται 9 ώρες περιορίζουν κατά 50% τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του προστάτη σε σχέση με όσους κοιμούνται λιγότερο.

Εάν κάποιος δεν κοιμηθεί για μία μέρα, την επομένη παρουσιάζει τα ίδια προβλήματα με κάποιον που έχει μέσα στο αίμα του αλκοόλη υψηλότερη από τα επιτρεπτά όρια. Επιπρόσθετα, μελέτες έδειξαν ότι η στέρηση του ύπνου αυξάνει την αρτηριακή πίεση, αυξάνει τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο, για καρδιακή ανεπάρκεια και για εγκεφαλικά επεισόδια. Ο ύπνος δεν είναι απλά μια κατάσταση απραξίας. Κατά τη διάρκεια του ύπνου λαμβάνουν χώρα πολλαπλές σημαντικές λειτουργίες επούλωσης που επιτρέπουν στον οργανισμό μας να ανακάμψει, να ανανεωθεί, να κάνει επανασύσταση και να ξεκουραστεί για να μπορέσει να συνεχίσει. Ο καλός ύπνος μάς προστατεύει από τις ασθένειες και αυξάνει τη διάρκεια ζωής.

Γυναίκες και άνδρες

Ένας πιθανός λόγος για τον οποίο οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες είναι διότι έχουν την ικανότητα να κοιμούνται περισσότερο και καλύτερα. Παράλληλα, η στέρηση ύπνου επηρεάζει λιγότερο την υγεία των γυναικών παρά αυτήν των ανδρών. Οι άνδρες που στερούνται τον ύπνο κινδυνεύουν περισσότερο να προσβληθούν από ασθένειες παρά οι γυναίκες. Αν οι άνδρες μπορούσαν να κοιμούνται με τον ίδιο τρόπο όπως οι γυναίκες, τότε ίσως να μπορούσαν να ζουν όσο και οι γυναίκες. Τα ευρήματα αυτά προκύπτουν από μελέτες ύπνου που έγιναν σε 25 νέους άνδρες και γυναίκες. Οι εθελοντές στερούνταν 2 ώρες ύπνου κάθε βράδυ. Μετά από μία εβδομάδα η επίδοσή τους σε διάφορα τεστ που αφορούσαν την εγρήγορση ήταν μειωμένη. Οι αναλύσεις αίματος έδειξαν ειδικές ανωμαλίες που σχετίζονται με την έλλειψη ύπνου. Συγκεκριμένα αυξήθηκαν ουσίες που σχετίζονται με τη φλεγμονή. Στους άνδρες όμως ήταν πιο αυξημένος και ο παράγοντας TNF (Tumor Necrosis Factor). Ο παράγοντας αυτός σχετίζεται με την ανάπτυξη νόσων όπως ο διαβήτης και η παχυσαρκία. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι οι άνδρες όταν στερούνται τον ύπνο έχουν τάση να αναπτύσσουν περισσότερες

ασθένειες παρά οι γυναίκες με την ίδια στέρηση ύπνου.

Σήμερα, γνωρίζουμε ότι κατά τη διάρκεια του ύπνου υπάρχει ορμονική λειτουργία και ότι η ACHT, η κορτιζόλη και η αυξητική ορμόνη παρουσιάζουν τις μέγιστες εκκρίσεις τους κατά τη νύχτα. Οι ορμόνες αυτές έχουν αναβολική δράση στον οργανισμό, ενώ οι ορμόνες που εκκρίνονται σε μειωμένη ποσότητα κατά τη διάρκεια του ύπνου έχουν καταβολική δράση.

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι μεταβολές της ποιότητας του ύπνου που σχετίζονται με την ηλικία συνδέονται με συγκεκριμένες αλλαγές στις ορμόνες που βοηθούν στη ρύθμιση του μεταβολισμού. Μετά την ηλικία των 25 ετών, παρατηρείται μείωση στο βάθος του ύπνου, που σχετίζεται άμεσα με πτώση της παραγωγής αυξητικής ορμόνης. Η ανεπάρκεια της αυξητικής ορμόνης προκαλεί μείωση της μυϊκής μάζας και της δύναμης, αύξηση του λίπους, εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς και έκπτωση πολλών λειτουργιών.

Επίσης, στις μεγαλύτερες ηλικίες, που οι άνθρωποι κοιμούνται γενικά λιγότερο, ανεβαίνουν τα επίπεδα της κορτιζόλης στο αίμα. Η αυξημένη κορτιζόλη μπορεί να αποτελεί τη βασική εξήγηση για την ύπαρξη νοητικών και μεταβολικών προβλημάτων, συμπεριλαμβανομένων τόσο της απώλειας της μνήμης όσο και της αντοχής στην ινσουλίνη, κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει σε διαβήτη.

Για αυτό και ένας καλός ύπνος θεωρείται μια φυσική μορφή ορμονικής θεραπείας για τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας.

Ο νυκτερινός ύπνος δεν πρέπει να είναι λιγότερος από 6 ώρες και περισσότερος από 9 ώρες. Βέβαια, η ποσότητα ύπνου που χρειάζεται το κάθε άτομο μπορεί να διαφέρει και έχει να κάνει με διάφορους παράγοντες, όπως η ηλικία (π.χ. οι ηλικιωμένοι άνθρωποι κοιμούνται λιγότερες ώρες, ενώ τα παιδιά πολύ περισσότερες), ο τρόπος ζωής (άσκηση, ώρες εργασίας, διατροφή κ.λπ.), η ποιότητα του ύπνου, η γενετική προδιάθεση και διάφορα άλλα χαρακτηριστικά του κάθε οργανισμού. Σημασία δεν έχει το πόσες ώρες κοιμόμαστε, αλλά το πόσο καλά αισθανόμαστε, σωματικά και πνευματικά, ως αποτέλεσμα του μοτίβου του ύπνου μας. Στη σύγχρονη εποχή, ο χρόνος ύπνου είναι κατά 20% λιγότερος σε σχέση με εκείνον που αφιέρωναν οι άνθρωποι μόλις πριν από 100 χρόνια.

> Ένας πιθανός λόγος για τον οποίο οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες είναι διότι έχουν την ικανότητα να κοιμούνται περισσότερο και καλύτερα.

Το παραμύθι της «Ωραίας κοιμωμένης» είναι πραγματικότητα. Ο ποιοτικός ύπνος ομορφαίνει μέσα και έξω τον άνθρωπο. Ο ύπνος αποτελεί μία από τις πιο βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Είναι η στιγμή όπου επιτυγχάνεται η αποκατάσταση των φθορών των κυττάρων.

Κάθε άνθρωπος έχει προσωπικό ρυθμό στον ύπνο, όμως διάφοροι παράγοντες μπορούν να παρενοχλήσουν την ισορροπία του. Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στον ύπνο, καθώς ο μεταβολισμός των τροφών (δηλαδή η ποσότητα και η ποιότητα των βιταμινών, των πρωτεϊνών και των ιχνοστοιχείων που απορροφούνται από τον οργανισμό) είναι στενά συνδεδεμένος με τη χαλάρωση των μυών, τη σεροτονίνη και την αδρεναλίνη, που είναι οι βασικότεροι ρυθμιστές για την ηρεμία ή το άγχος, αντίστοιχα.

Κοιμηθείτε καλά

Ο ύπνος ξεκουράζει τον εγκέφαλο, βοηθά τη μνήμη και είναι απαραίτητος για τη διαδικασία της μάθησης. Πιο συγκεκριμένα, βοηθά να αποθηκεύονται και να «ταξινομούνται» οι πληροφορίες που λαμβάνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Για να έχετε, λοιπόν, «μνήμη ελέφαντα» είναι απαραίτητο να ξεκουράζεστε με ποιοτικές ώρες ύπνου. Μια κουταλιά άριστης ποιότητας μέλι μισή ώρα πριν από τον ύπνο τροφοδοτεί τον εγκέφαλο με την απαιτούμενη ενέργεια. Κοιμάστε πιο χαλαρά και ξυπνάτε αληθινά ξεκούραστοι.

Valetonina®
LONG SIRC

Ο φυσικός τρόπος να νικήσετε την αϋπνία

Μελατονίνη + Βαλεριάνα

Πρωτοποριακός σχεδιασμός που επιτρέπει την απελευθέρωση των δύο συστατικών σε διαφορετικούς χρόνους

- **Μείωση του χρόνου επέλευσης του ύπνου**
- **Παρατεταμένος, ήρεμος και ποιοτικός ύπνος**
- **Ευχάριστο ξύπνημα**

Μελατονίνη 1mg
Βαλεριάνα 100mg
(εκχύλισμα ρίζας)

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να θεωρούνται υποκατάστατα της σωστής και ισορροπημένης διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής
Αρ. Γνωστοπ. ΕΟΦ: 91443/23-12-2015 (Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ).
Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

WinMedica
Υπηρετούμε τη Ζωή μέσα από την Υγεία

Υπεύθυνος για την κυκλοφορία του προϊόντος στην Ελλάδα: **WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΕ**
Οιδίποδος 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35,15238 Χαλάνδρι, Τηλ. 2107488821, Fax 2107488827, info@winmedica.gr

www.winmedica.gr

Valetonina® adv. 05/2016

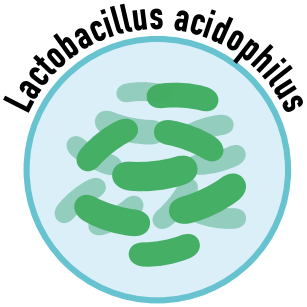
Συμβουλές για καλό ύπνο

- **Για καλό ύπνο περιορίστε την ποσότητα τροφής και συνεπώς των θερμίδων κατά το βραδινό γεύμα και προσπαθήστε να μην τρώτε μετά τις 9 το βράδυ**. Η έκκριση ινσουλίνης και άλλων πεπτικών υγρών προκαλούν ανήσυχο ύπνο. Προτιμήστε να φάτε 2–3 ώρες πριν από τον ύπνο, γιατί κατά τη διάρκεια της χώνεψης ο οργανισμός δαπανά τεράστια ποσά ενέργειας, τα οποία στερεί από τους μηχανισμούς αναπλήρωσης των κυτταρικών φθορών. Πολύ σημαντικό είναι να αποφεύγετε την κατανάλωση γλυκών το βράδυ, τους χυμούς εσπεριδοειδών το απόγευμα, τα σκληρά τυριά (οι πρωτεΐνες και τα λίπη, οι λιποδιαλυτές βιταμίνες και το πολύ ασβέστιο προκαλούν χαμηλότερη απορρόφηση μαγνησίου και ψευδαργύρου, ιχνοστοιχεία που έχουν σημαντικό ρόλο στις χημικές και ορμονικές αντιδράσεις του νευρικού συστήματος. Αρκεί μια χαμηλότερη πρόσληψη μαγνησίου για να σας κάνει να νιώσετε υπερένταση).
- **Επίσης, η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην έκκριση ινσουλίνης, που προκαλεί υπερδιέγερση με αποτέλεσμα να μην κοιμάστε καλά.**
- **Εχθρός του καλού ύπνου είναι επίσης το αλάτι, που προκαλεί κατακράτηση υγρών και δεν ευνοεί τη χαλάρωση των μυών, αλλά και τα φουντούκια και τα καρύδια.** Έχουν υψηλή περιεκτικότητα φυτικών πρωτεϊνών που απαιτούν ειδικά πεπτικά ένζυμα, δηλαδή μεγάλες ποσότητες λιποδιαλυτών βιταμινών και λιπαρών οξέων (ιδιαίτερα το λινολεϊκό οξύ) και έρχονται σε αντίθεση με τη χημική διαδικασία της χαλάρωσης που οδηγεί στον ύπνο. Η πρόσληψη ξηρών καρπών αυτού του τύπου οδηγεί σε σωματική και διανοητική διέγερση. Το ίδιο προκαλεί ο συνδυασμός φυτικών πρωτεϊνών και η μεγάλη ποσότητα λιπαρών οξέων αλλά και το κάπνισμα, ιδιαίτερα πριν από τον ύπνο.
- **Διεγερτικές τροφές που δυσκολεύουν τον ύπνο είναι επίσης η μουστάρδα, το κάρι και γενικά τα πικάντικα φαγητά, η σοκολάτα, ο καφές και τα ποτά που περιέχουν καφεΐνη, και γενικότερα οτιδήποτε διεγείρει το έντερο και το νευρικό σύστημα**.

DEMOcran

Συμπλήρωμα διατροφής με εκχύλισμα
Cranberry & προβιοτικά

Εκχύλισμα Cranberry (30% PAC) (Vaccinium macrocarpon Ait.) 120 mg (αποδίδει 36 mg PAC)
Καλλιέργεια γαλακτικών βακτηρίων: Lactobacillus acidophilus 50 mg (αποδίδει 2,5 δισεκατομμύρια προβιοτικά βακτήρια)
PAC: Προανθοκυανιδίνες



Προειδοποιήσεις: Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή, ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.
Το προϊόν πρέπει να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 79299/15-9-2017
Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.

DEMO ΑΒΕΕ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

21ο χλμ Εθν. Οδού Αθηνών-Λαμίας, 145 68 Κρυονέρι, Αττικής,
Τ: +30 210 8161802, **Φ:** +30 210 8161587, **www.demo.gr**

DEMOCRAN/017/1 Μάρτιος 2018

Λοιμώξεις γένους θηλυκού

Η ανεμελιά του καλοκαιριού μπορεί να επιφυλάσσει ανεπιθύμητους επισκέπτες, ικανούς να διαταράξουν τη γυναικολογική υγεία. Η κολπίτιδα, η μυκητίαση και η ουρολοίμωξη είναι μόνο μερικές από τις λοιμώξεις που ενδέχεται να ταλαιπωρήσουν μία γυναίκα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και να μετατρέψουν τις διακοπές της από όνειρο σε εφιάλτη...

Οι μυκητιάσεις είναι η πιο συχνή φλεγμονή της γεννητικής περιοχής. Μεγαλύτερη έξαρση του φαινομένου παρατηρείται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, λόγω των συχνότερων μπάνιων, της κακής επιλογής θάλασσας και της παραμονής στην άμμο.

Συμπτώματα: Κυρίως φαγούρα και έκκριση παχύρρευστων κολπικών υγρών.

Αντιμετώπιση: Η επίσκεψη στο γυναικολόγο είναι απαραίτητη, για να χορηγηθούν κολπικές αλοιφές, υπόθετα ή/και αγωγή από το στόμα.

Κολπίτιδα

Είναι η δεύτερη πιο συχνή φλεγμονή του κόλπου, που προκαλείται από μικρόβια που βρίσκονται σε βρόμικες θάλασσες, άμμο και πισίνες.

Συμπτώματα: Υπερέκκριση κυρίως κιτρινωπών κολπικών υγρών, δυσάρεστη οσμή, φαγούρα, έντονος πόνος κατά τη σεξουαλική επαφή κ.ά.

Αντιμετώπιση: Ο γυναικολόγος θα σας χορηγήσει φαρμακευτική αγωγή είτε σε μορφή χαπιού είτε σε μορφή κολπικού ζελέ.

Ουρολοίμωξη

Προσβάλλει αρκετές γυναίκες το καλοκαίρι, όπου μικρόβια ερεθίζουν την ουροδόχο κύστη και προκαλούν τσούξιμο κατά την ούρηση (ελαφριές περιπτώσεις) μέχρι και υψηλό πυρετό και έντονο κοιλιακό πόνο (στις πιο βαριές περιπτώσεις).

Dr. ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΝΑΟΥΜ

Χειρουργός-γυναικολόγος, πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κοσμητικής και Επανορθωτικής Γυναικολογίας
www.ananeosi.gr/
www.nikosnaoum.gr

Το *φυσικό χάδι* στην ευαίσθητη περιοχή

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

Intimate Soothing cream(LENITIVA) 20ml

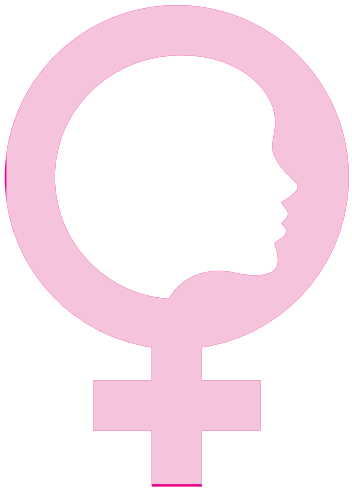
Η καταπραϋντική κρέμα Dermoxen είναι μια καλλυντική θεραπεία που βοηθά στην προστασία της εξωτερικής ευαίσθητης περιοχής από προβλήματα όπως ο κνησμός, η ερυθρότητα και το αίσθημα καύσου που μπορεί να προκαλέσει η κολπική ξηρότητα, τα εφαρμοστά ρούχα ή η παρατεταμένη χρήση ταμπόν και σερβιέτας.

Με:
- Zanthalene®, ένα φυτικό εκχύλισμα με αντικνησμώδη δράση
- Avenanthramide, μια πρωτεΐνη βρώμης με καταπραϋντική και παυσίπονη δράση

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

MEDWORLD
Innovative Healthcare Solutions

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



Η πολύωρη παραμονή στην άμμο, ιδιαίτερα όταν φοράτε βρεγμένο μαγιό, δημιουργεί έναν «επικίνδυνο συνδυασμό», απειλητικό για τη γυναικολογική σας υγεία.

Συμπτώματα: Συχνοουρία, τσούξιμο και δυσκολία κατά την ούρηση, αίμα και κοιλιακός πόνος.

Αντιμετώπιση: Μία καλλιέργεια ούρων που θα βοηθήσει το γιατρό να συστήσει την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή είναι απαραίτητη για την άμεση αντιμετώπιση της ουρολοίμωξης.

Πρόληψη, η καλύτερη θεραπεία

Ίσως αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα κλισέ, στη συγκεκριμένη περίπτωση, ωστόσο, ισχύει στο ακέραιο! Αλλάζοντας μόνο μερικές από τις συνήθειές σας ή δίνοντας μεγαλύτερη προσοχή σε κάποια θέματα, μπορείτε να αποφύγετε τις κολπικές λοιμώξεις και να περάσετε ένα πιο ξέγνοιαστο καλοκαίρι... Συγκεκριμένα:

- **Δώστε προσοχή στα εσώρουχα που φοράτε κατά τους καλοκαιρινούς μήνες**. Τα συνθετικά στενά εσώρουχα ευνοούν την εφίδρωση και την ανάπτυξη λοιμώξεων στη γεννητική περιοχή. Προτιμήστε τα βαμβακερά εσώρουχα και αποφύγετε τα στενά παντελόνια.
- **Προσοχή στην άμμο!** Η πολύωρη παραμονή στην άμμο, ιδιαίτερα όταν φοράτε βρεγμένο μαγιό και το αφήνετε να στεγνώνει επάνω σας, μπορεί να προκαλέσει κολπικές φλεγμονές. Συγκεκριμένα, το υγρό περιβάλλον στην περιοχή και οι μικροοργανισμοί που βρίσκονται ούτως ή άλλως στην άμμο μπορεί να αποτελέσουν έναν «επικίνδυνο συνδυασμό», απειλητικό για τη γυναικολογική σας υγεία.
- **Δημόσιες τουαλέτες και πισίνες.** Φροντίστε να κολυμπάτε σε πισίνες όπου έχετε εξακριβώσει ότι τηρούνται οι βασικοί κανόνες υγιεινής, ενώ αποφύγετε όσο μπορείτε τις δημόσιες τουαλέτες, ειδικά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.
- **Προσωπική υγιεινή**. Είναι σημαντικό να τηρείτε τους απλούς καθημερινούς κανόνες υγιεινής, χωρίς να φτάνετε στην υπερβολή. Για παράδειγμα, τα συχνά μπάνια που κάνετε το καλοκαίρι διαταράσσουν ούτως ή άλλως το φυσιολογικό PH του κόλπου, ευνοώντας την ανάπτυξη κολπικών λοιμώξεων, οπότε σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε έντονα αρωματικά αφρόλουτρα ή να κάνετε κολπικές πλύσεις αν δεν σας το έχει συστήσει ο γυναικολόγος σας. Ταυτόχρονα, φροντίστε να καθαρίζετε επιμελώς την περιοχή μετά από κάθε σεξουαλική επαφή.

Ένας παράγοντας που ίσως δεν είχατε σκεφτεί...

Ολοένα και περισσότερες μελέτες αποδεικνύουν το συσχετισμό της χαλάρωσης του κόλπου με τις συχνές κολπίτιδες. Η χαλάρωση κόλπου προκύπτει είτε από τη φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης, καθώς ο κόλπος είναι ένα όργανο σαν όλα τα άλλα, το οποίο αντιμετωπίζει τη φυσιολογική φθορά του χρόνου, είτε ύστερα από 1–2 φυσιολογικούς τοκετούς. Αν αναλογιστούμε ότι ο κόλπος της γυναίκας έχει φυσιολογικά διάμετρο 2–2,5 εκατοστά και από εκεί περνά το κεφάλι ενός μωρού που είναι περίπου 10 εκατοστά, αντιλαμβανόμαστε ότι όσο και εάν επανέλθει ο κόλπος της γυναίκας, σίγουρα δεν θα επανέλθει στα 2 εκατοστά.

Ανάμεσα στα προβλήματα που προκαλεί ένας χαλαρός κόλπος είναι η μειωμένη σεξουαλική ικανοποίηση, η ακράτεια ούρων πρώτου βαθμού, καθώς και οι συχνές κολπικές λοιμώξεις, καθώς ένας χαλαρός κόλπος είναι πιο «ευάλωτος» στην ανάπτυξη μικροοργανισμών.

Ευτυχώς, όμως, η σύγχρονη Κοσμητική και Επανορθωτική Γυναικολογία μάς δίνει τις λύσεις, καθώς για τις πιο «ελαφριές» περιπτώσεις χαλάρωσης κόλπου υπάρχει η μέθοδος Vagitense, όπου μέσα σε συγκεκριμένο αριθμό συνεδριών πραγματοποιείται σύσφιγξη κόλπου, ενώ για πιο «δύσκολα περιστατικά» ενδείκνυται η χειρουργική αποκατάσταση του εύρους του κόλπου, με την επέμβαση της κολποπλαστικής.

Οι κολπικές λοιμώξεις αρκετές φορές δεν είναι τόσο «αθώες» όσο φαίνονται. Εάν όμως επικεντρωθείτε στις αιτίες που τις προκαλούν και εάν ακολουθήσετε πιστά τις οδηγίες του γυναικολόγου σας, τότε ακόμα και κατά τους μήνες «υψηλού κινδύνου» θα μπορείτε να νιώθετε σίγουρες ότι δεν θα ταλαιπωρηθείτε από γυναικολογικά προβλήματα.

Ζωντανά Προβιοτικά

για την υγεία του ουρογεννητικού

Ιδανικό: Κατά τη διάρκεια και μετά από αντιβιώσεις

- Κάθε κάψουλα περιέχει **42 δις ζώντα βακτήρια**
- **Εγγυημένος πληθυσμός** στην παραγωγή και τη λήξη
- Ανθρώπινες -**όχι ζωικές**- καλλιέργειες
- Πιστοποιημένη διαδικασία παρασκευής (**Lyophilization**)
- Προβιοτικά πλήρους φάσματος που **αποικίζουν** το σύνολο των βλεννογόνων

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, οι 8 προβιοτικές καλλιέργειες του Super 8 Plus ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα

- **Βοηθούν** την άμυνα ενάντια σε μύκητες (Candida κ.ά.)
- **Εμποδίζουν** την ανάπτυξη παθογόνων που προκαλούν κολπικές - γυναικολογικές λοιμώξεις
- **Αντιμάχονται** βακτήρια και μικρόβια που προσβάλλουν το ουροποιητικό (E. coli κ.ά.)
- **Αντιμετωπίζουν** το σύνδρομο της αυξημένης εντερικής διαπερατότητας

Αρ.ΕΟΦ: 15985/14 Λ.Τ. 35,50 €

Από 19 ετών και άνω

Η **Flora διαθέτει πλήρη σειρά** εξειδικευμένων προβιοτικών για κάθε ηλικία και κατάσταση υγείας

ΔΙΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ

Χωρίς γλουτένη • Κατάλληλα για χορτοφάγους • Ανεπεξέργαστα

Εισάγονται από τον Καναδά

FMD

www.florahealth.com

From seed to bottle

Αποκλειστική διανομή για Ελλάδα και Κύπρο

Τ: 2310 449 441, www.medmelon.gr

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Τι πρέπει να προσέχει η *έγκυος γυναίκα*

DR. ΛΟΥΚΑΣ ΚΛΕΝΤΖΕΡΗΣ

MD (Ath), CCST (UK), Dr. Med (Shefield), FRCOG (London)
Μαιευτήρας-Χειρουργός-Γυναικολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Sheffield Αγγλίας, Ακόλουθος Βρετανικού Βασιλικού Κολλεγίου Μαιευτήρων & Γυναικολόγων, τ. Αναπληρωτής Καθηγητής Μ.-Γ. Πανεπιστημίου WARWICK-UK, τ. Διευθυντής Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου CARDIFF-UK, Επιστημονικός Συνεργάτης Μονάδος IVF Μαιευτηρίου ΜΗΤΕΡΑ-Αθήνα
Τηλ. Ιατρείου: 2106463344
Κινητό: 6947327810
E-mail: lukasdk99@gmail.com
FB: Δρ Λουκάς Κλέντζερης

Χωρίς αμφιβολία, η εγκυμοσύνη αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές περιόδους στη ζωή μιας γυναίκας. Κατά τη διάρκεια όμως των θερινών μηνών, η αύξηση της θερμοκρασίας και η υγρασία ταλαιπωρούν την έγκυο. Αν ωστόσο γίνουν οι απαραίτητες ενέργειες και ληφθούν οι κατάλληλες προφυλάξεις, η έγκυος θα μπορέσει να απολαύσει με ασφάλεια τις ομορφιές του καλοκαιριού.

Το καλοκαίρι, μέσα στις ομορφιές του, κρύβει πολλές παγίδες για την έγκυο γυναίκα. Στο άρθρο αυτό αναλύουμε όλα τα «πρέπει» και τα «μη» τα οποία ισχύουν για την έγκυο, ώστε να περάσει με ασφαλέστερο και απολαυστικότερο τρόπο τους μήνες του καλοκαιριού.

Προσοχή στην αφυδάτωση

Η ζέστη και η αφυδάτωση, σε συνδυασμό με την έντονη σωματική άσκηση, αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για πρόωρο τοκετό. Η κατανάλωση δύο τουλάχιστον λίτρων νερού ημερησίως είναι ένα από τα «πρέπει» για την εύρυθμη λειτουργία των οργάνων του σώματος της εγκύου.

Ταξίδια

Γενικώς, τα ταξίδια στην εγκυμοσύνη, είτε με αεροπλάνο είτε με αυτοκίνητο, δεν απαγορεύονται. Οι γυναίκες όμως που διανύουν το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης τους (κύηση άνω των 24 εβδομάδων) θα πρέπει να αποφεύγουν τα ταξίδια με το αεροπλάνο.

Επίσης, οι γυναίκες που κυοφορούν δίδυμα θα πρέπει να αποφεύγουν τα αεροπορικά ταξίδια μετά τις 20 εβδομάδες κύησης, γιατί ελλοχεύει ο κίνδυνος πρόωρου τοκετού, λόγω της σωματικής ταλαιπωρίας που υφίσταται η γυναίκα στη

Πριν από κάθε ταξίδι, είναι σημαντικό η γυναίκα να έχει πάρει την άδεια του μαιευτήρα της, ιδίως όταν υπάρχει ιστορικό επιπλοκών στην εγκυμοσύνη.

διάρκεια ενός αεροπορικού ταξιδιού.

Τα μηχανήματα ασφαλείας στις πύλες των αεροδρομίων είναι ασφαλή για την έγκυο και το έμβρυο. Υπάρχει όμως και η εναλλακτική λύση του προσωπικού σωματικού ελέγχου από το προσωπικό ασφαλείας. Το εσωτερικό περιβάλλον του αεροπλάνου, όσον αφορά την πίεση του αέρος και την τάση του οξυγόνου, είναι απολύτως ασφαλές και για την έγκυο γυναίκα.

Τα πολύωρα ταξίδια με το αυτοκίνητο καλό είναι να αποφεύγονται. Στις οδικές μεταφορές θα πρέπει να γίνονται πολλές στάσεις για ξεκούραση, ενυδάτωση και λίγο περπάτημα για την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.

Η πολύωρη ακινησία αποτελεί προδιαθεσικό παράγοντα για θρόμβωση των κάτω άκρων και η εγκυμοσύνη διπλασιάζει αυτόν τον κίνδυνο!

Πριν από κάθε ταξίδι, είναι σημαντικό η γυναίκα να έχει πάρει την άδεια του μαιευτήρα της, ιδίως όταν υπάρχει ιστορικό επιπλοκών στην εγκυμοσύνη.

Η έγκυος γυναίκα δεν θα πρέπει να ταξιδέψει όταν:

1. Έχει αιμορραγία από τον κόλπο.
2. Έχει πόνο στην κοιλιά που μπορεί να υποδηλώνει συσπάσεις της μήτρας.
3. Εμφανίζει οίδημα των άνω ή των κάτω άκρων.
4. Έχει πονοκεφάλους ή διαταραχές οράσεως (συμπτώματα προεκλαμψίας).
5. Υπάρχει ελάττωση στον αριθμό των κινήσεων του εμβρύου.
6. Έχει ξεπεράσει την 36η εβδομάδα της κύησης.

Επίσης, πριν ακόμα από την άφιξη στον τόπο των διακοπών, η γυναίκα θα πρέπει να έχει εξερευνήσει τι είδους ιατρικές δυνατότητες υπάρχουν εκεί που πηγαίνει για την περίπτωση του επείγοντος. Καλό είναι να φέρει μαζί της όλες τις εξετάσεις που έχει κάνει και κυρίως υπερήχους, έτσι ώστε ο τοπικός ιατρός, που θα την αντιμετωπίσει επειγόντως, να έχει καλύτερη εικόνα του περιστατικού.

Ηλιοθεραπεία

Καλό είναι να αποφεύγεται, καθώς το δέρμα των έγκυων γυναικών είναι πολύ πιο ευαίσθητο στην ηλιακή ακτινοβολία. Στην εγκυμοσύνη αυξάνονται τα επίπεδα της μελανίνης, της ουσίας που είναι υπεύθυνη για την εμφάνιση των σπίλων στο δέρμα, των πανάδων αλλά και των μελαγχρωματικών αλλοιώσεων του δέρματος.

Αυτό συμβαίνει γιατί ο πλακούντας παράγει μια ορμόνη που διεγείρει τα ειδικά κύτταρα του δέρματος (μελανοκύτταρα) να παράξουν περισσότερη μελανίνη.

Ως αποτέλεσμα, η ηλιοθεραπεία αυξάνει σημαντικά την εμφάνιση των πανάδων, των καφέ κηλίδων και των σπίλων. Επιπλέον, η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο αυξάνει τις πιθανότητες ηλιακού εγκαύματος.

Η έγκυος γυναίκα θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτική όταν αποφασίσει να εκτεθεί στον ήλιο και για έναν ακόμη λόγο: η θερμοκρασία της, λόγω της εγκυμοσύνης, είναι αυξημένη. Περαιτέρω αύξηση της θερμοκρασίας του σώματός της μπορεί να οδηγήσει σε υπερ-

θερμία, με βλαπτικά αποτελέσματα τόσο για την ίδια όσο και για το έμβρυο.

Τις ζεστές ημέρες του καλοκαιριού, το ασφαλέστερο περιβάλλον για την έγκυο είναι το σπίτι, με ανοιχτά αιρ-κοντίσιον, ξεκούραση και κατανάλωση μη αλκοολούχων ποτών!

Αυτό που βοηθά σημαντικά την έγκυο τις ζεστές ημέρες του καλοκαιριού είναι και ο μεσημεριανός ύπνος.

Αντιηλιακή προστασία

Είναι πολύ σημαντικό η γυναίκα να αποφεύγει τον ήλιο τις ώρες που η ηλιακή ακτινοβολία είναι πολύ έντονη, δηλαδή από τις 11 το πρωί έως τις 5 το απόγευμα. Επίσης, πρέπει να εφαρμόζει το αντιηλιακό της 30' πριν εκτεθεί στον ήλιο και να το ανανεώνει κάθε δύο ώρες. Συστήνεται χρήση αντιηλιακού με δείκτη προστασίας 50, αλλά και καπέλου για την προστασία κυρίως του προσώπου.

Διατροφή

Η έγκυος το καλοκαίρι, όπως και καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της, θα πρέπει να αποφεύγει τα αλκοολούχα ποτά, την κατανάλωση ωμού ψαριού, ωμών, νωπών λαχανικών, ιδίως σε ταβέρνες, όπου το σωστό και σχολαστικό πλύσιμό τους δεν είναι εγγυημένο.

Θα πρέπει επίσης να καταναλώνει μικρά και συχνά γεύματα (που να περιλαμβάνουν πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και λαχανικά) και άφθονο νερό για να εξισορροπήσει την απώλεια ύδατος μέσω της εφίδρωσης.

Καλό είναι επίσης η έγκυος να περιορίσει την κατανάλωση των πολύ πικάντικων φαγητών, όπως επίσης και του αλατιού, το οποίο ευνοεί την κατακράτηση ύδατος, με αποτέλεσμα τη δημιουργία οιδήματος.

Σημαντικό είναι, η έγκυος να αποφεύγει τον ήλιο από τις 11 το πρωί έως τις 5 το απόγευμα

Κολύμπι

Το κολύμπι στην εγκυμοσύνη δεν απαγορεύεται, αντιθέτως επιβάλλεται στην έγκυο να απολαύσει τη θάλασσα, σε περιοχές όπου τα νερά είναι καθαρά. Σημαντικό είναι, η έγκυος να αποφεύγει τον ήλιο από τις 11 το πρωί έως τις 5 το απόγευμα και την έντονη σωματική δραστηριότητα, ώστε να μη δημιουργηθούν συνθήκες ευνοϊκές για πρόωρο τοκετό ή κολπική αιμορραγία.

Αυτό που θα συμβούλευα μία έγκυο γυναίκα θα ήταν να αποφεύγει τις πισίνες καθώς φιλοξενούν πολλά μικρόβια, δυνητικώς επικίνδυνα για την εγκυμοσύνη.

Περπάτημα

Αποτελεί ιδανική άσκηση για την εγκυμοσύνη. Αρκεί να γίνεται νωρίς το βράδυ ή νωρίς το πρωί.

Ρούχα

Είναι σημαντικό η έγκυος να προτιμά χαλαρά, βαμβακερά ή λινά ρούχα σε ανοιχτά χρώματα, ώστε να αντανακλούν τις ακτίνες του ήλιου.

Φαρμακευτική αγωγή

Καθώς η περίοδος του καλοκαιριού είναι μια περίοδος χαλάρωσης, η γυναίκα δεν θα πρέπει να αμελεί τη φαρμακευτική αγωγή που της έχει συστήσει ο μαιευτήρας της.

Οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας κι αν εμφανιστεί στις διακοπές, ενημερώστε πρώτα το γιατρό σας!

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!

Χαρείτε το καλοκαίρι με *ασφάλεια*

Είναι γεγονός ότι η περίοδος του καλοκαιριού συνδέεται με πιο έντονη σεξουαλική ζωή, τόσο στα ζευγάρια που βρίσκονται σε σταθερή σχέση όσο και σε σχέσεις που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια των διακοπών και μπορούν να έχουν μικρή ή μεγαλύτερη διάρκεια.

Η σύγχρονη γυναίκα έχει κατακτήσει επάξια έναν ενεργό ρόλο στο επαγγελματικό, στο κοινωνικό και το εργασιακό της περιβάλλον. Η καθημερινότητά της είναι έντονη, οι στιγμές ξεκούρασης μέσα στο χρόνο είναι ελάχιστες, οπότε η περίοδος του καλοκαιριού είναι εκείνη η εποχή του χρόνου που αναμένεται από όλες τις γυναίκες με μεγάλη προσδοκία. Ας δούμε λοιπόν τι πρέπει να προσέξουν οι γυναίκες, ώστε η καλοκαιρινή περίοδος να μη συνοδευτεί με δυσάρεστες εκπλήξεις, αλλά και να εξασφαλιστεί ότι η επάνοδος στην καθημερινότητα του φθινοπώρου να είναι όσο το δυνατόν πιο ομαλή.

Οι βασικοί παράγοντες που πρέπει να έχει υπόψη της κάθε γυναίκα το καλοκαίρι είναι η πιθανότητα ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, οι αυξημένες πιθανότητες για κολπίτιδες, ουρολοιμώξεις ή σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως ο ιός HPV, τα χλαμύδια, το μυκόπλασμα και το ουρεόπλασμα, αλλά και οι σοβαρότερες λοιμώξεις, όπως η ηπατίτιδα, η σύφιλη και το AIDS. Δυστυχώς όμως, με τη γενικότερη «χαλάρωση» που επέρχεται στις καλοκαιρινές διακοπές πολλοί -και ειδικότερα τα πολύ νεαρά άτομα- έχουν την τάση να μην παίρνουν «προφυλάξεις» κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

Η αποφυγή μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης εξασφαλίζεται με τη χρήση αντισυλληπτικών, όπως το χάπι, ο δακτύλιος, το σπιράλ ή τα αυτοκόλλητα επιδερμικά αντισυλληπτικά.

Αυτό που θα πρέπει να θυμάται κάθε γυναίκα είναι ότι το χάπι είναι μεν μια εξαιρετική μέθοδος αντισύλληψης, δεν προστατεύει όμως από τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα – ως εκ τούτου, θα πρέπει να γίνεται και χρήση προφυλακτικού για την ολοκληρωμένη προστασία από τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα! Η χρήση του προφυλακτικού θεωρείται ο ασφαλέστερος τρόπος πρόληψης, ενώ επιπλέον είναι ο πιο συνηθισμένος τρόπος αντισύλληψης.

HPV: Το προφυλακτικό δεν αρκεί

Ειδικά για τον ιό HPV, που έχει αποκτήσει ιδιαίτερη δημοσιότητα στις μέρες μας λόγω της ευαισθητοποίησης του πληθυσμού αλλά και της ύπαρξης πολυδύναμων εμβολίων, η χρήση του προφυλακτικού ελαττώνει, αλλά δεν εξαλείφει την πιθανότητα μετάδοσης του ιού.

Ο ιός ενοχοποιείται για την εμφάνιση τόσο κονδυλωμάτων όσο και καρκίνου τραχήλου, ξεκινώντας από ελαφριά μορφή δυσπλασίας της επιφάνειας του τραχήλου και φτάνοντας σε μορφές διηθητικού καρκίνου που απειλούν άμεσα την υγεία και τη ζωή των γυναικών. Η χρήση του εμβολίου από τις κοπέλες σε νεαρή ηλικία, όπως έχει καθιερωθεί και στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού των δυτικοευρωπαϊκών χωρών, είναι το μεγαλύτερο όπλο άμυνας απέναντι στον ιό που διαθέτουμε αυτή τη στιγμή. Είναι σημαντικό λοιπόν να γίνει συνείδηση σε κάθε γυναίκα ότι ο εμβολιασμός με το πολυδύναμο εμβόλιο παρέχει την προστασία που χρειάζεται και πρέπει να γίνει έγκαιρα στον ευρύ πληθυσμό. Άλλωστε, οι φόβοι που υπάρχουν για την εμφάνιση αυτισμού, νευρολογικών νόσων ή άλλων χρόνιων παθήσεων δεν επιβεβαιώνονται από καμία μελέτη, γι' αυτό άλλωστε και η ύπαρξη των εμβολίων είναι μια από τις σημαντικότερες κατακτήσεις της δυτικής Ιατρικής.

Η περίοδος του καλοκαιριού είναι η πιο όμορφη περίοδος του έτους. Ακολουθώντας απλές συμβουλές, οι γυναίκες μπορούν να χαρούν τις διακοπές τους χωρίς το άγχος της υγείας τους και της βιαίας επιστροφής στην καθημερινότητα του φθινοπώρου.

Η χώρα μας δέχεται κάθε χρόνο εκατομμύρια επισκέπτες για τη θάλασσα και τις υπόλοιπες φυσικές της ομορφιές. Όλες οι γυναίκες μπορούν να απολαύσουν με ασφάλεια το ελληνικό καλοκαίρι!

ΙΩΑΝΝΗΣ ΖΕΡΒΟΜΑΝΩΛΑΚΗΣ
MD, PhD, MBA, MPH,
Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Βόννης
Woman Center Athens – Care & Cure,
συνεργάτης Institute of Life ΙΑΣΩ
www.womancenter.gr

Πρωτεΐνη

Το «κλειδί» στην αντιγήρανση

ΨΩΜΑ ΑΘ. ΜΑΡΙΑ
Ιατρός-Βιοπαθολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Ιατρική & Χειρουργική της Παχυσαρκίας (Paris VI) Fellow and Board Certified στην Ιατρική της Αντιγήρανσης
E-mail: dr.psoma@gmail.com • www.psoma.gr
Facebook.com/PsomaMaria
Twitter.com/PsomaMaria
Instagram.com/PsomaMaria
Youtube.com/DrMariaPsoma

Όλες οι λειτουργίες του σώματός μας, καθώς προχωράει η ηλικία, προοδευτικά φθίνουν. Όμως, ευτυχώς, με τα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα, δεν στηριζόμαστε πλέον στη χρονολογική μας ηλικία, αλλά στη βιολογική. Αναζητώντας το "κλειδί" της αντιγήρανσης, η προσοχή των επιστημόνων έχει στραφεί τα τελευταία χρόνια στη σημασία της πρωτεΐνης, που δεν βοηθά απλώς στη διατήρηση της μυϊκής μας μάζας, αλλά μας προστατεύει και από τα λεγόμενα "νοσήματα φθοράς" (π.χ. διαβήτης, καρδιαγγειακά νοσήματα).

Ένα από τα βασικά μέτρα πρόληψης της πρόωρης γήρανσης είναι η διατήρηση της μυϊκής μάζας. Ήδη από την τρίτη δεκαετία της ζωής αρχίζει η φθίνουσα πορεία του μυϊκού ιστού, αν δεν έχουμε λάβει τα αναγκαία μέτρα.

Η απώλεια μυϊκής μάζας σε σχέση με την ηλικία ονομάζεται σαρκοπενία.

Η απώλεια της μυϊκής μάζας αρχίζει για τους περισσότερους από τα 30 μέχρι τα 40 έτη, με μια μέση απώλεια 8% έως τη δεκαετία των 70. Στη συνέχεια, η απώλεια αυξάνει κατά 15% ανά δεκαετία. Πολλοί ηλικιωμένοι υποφέρουν επίσης από ινσουλινοαντίσταση, ορμονικές ανισορροπίες, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, δυσλιπιδαιμία, υπέρταση και καρδιαγγειακά νοσήματα που έχουν επίσης συσχετιστεί με τη σαρκοπενία.

Μία από τις βασικές επιπτώσεις απώλειας μυϊκής μάζας είναι η μείωση του μεταβολισμού ηρεμίας, γιατί η μυϊκή μάζα είναι ένα ενεργό μεταβολικό όργανο. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που παίρνουμε κιλά μεγαλώνοντας.

Στους ηλικιωμένους, η σαρκοπενία συνοδεύεται από οστεοπόρωση. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, τα ατυχήματα από αστάθεια και τα κατάγματα να τριπλασιάζονται σε αυτές τις ηλικίες.

Όπως αντιλαμβανόμαστε, η διατήρηση της μυϊκής μάζας όσο μεγαλώνουμε είναι μείζονος σημασίας. Οι μύες αποτελούν το 40% του σώματος. Η ενίσχυση και η διατήρησή της προλαμβάνει τη σαρκοπενία, τις φλεγμονές, την παχυσαρκία, την ανισορροπία του σακχάρου, τις ορμονικές διαταραχές, τη μείωση της libido, ακόμα και την ατροφία του εγκεφάλου.

Άσκηση

Τελευταίες έρευνες αποδεικνύουν ότι η τακτική αερόβια άσκηση, σε συνδυασμό με τις αντιστάσεις, που ενισχύουν τη μυϊκή μάζα, συνδέεται άμεσα και με την υγεία του εγκεφάλου. Φαίνεται μάλιστα να αυξάνει την περιοχή του ιππόκαμπου, την περιοχή εκείνη του εγκεφάλου η οποία καθορίζει τη λεκτική μνήμη και τη μάθηση.

Σε άλλη έρευνα, η δύναμη των μυών συσχετίστηκε με την ταχύτητα αντίδρασης, επίλυσης προβλημάτων και τη μνήμη, οι οποίες εμφάνισαν βελτίωση, έπειτα από ασκήσεις με βάρη.

Τα αποτελέσματα ήταν θετικά ακόμα και σε άτομα με προβλήματα όπως η σχιζοφρένεια, η κατάθλιψη και η διπολική διαταραχή.

Τα βασικά μέτρα αντιμετώπισης της σαρκοπενίας είναι η επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης και η διαλειμματική άσκηση υψηλής έντασης, σε συνδυασμό με ασκήσεις με βάρη.

Η έντονη άσκηση με βάρη αυξάνει την παραγωγή της τεστοστερόνης και της αυξητικής ορμόνης, οι οποίες ενισχύουν την αύξηση της μυϊκής μάζας. Παράλληλα, έρευνες έχουν δείξει ότι η άσκηση βελτιώνει δείκτες όπως τα τριγλυκερίδια, τη χοληστερόλη, καλή (HDL) και κακή (LDL), τη C-αντιδρώσα πρωτεΐνη CRP (που αποτελεί δείκτη φλεγμονής) και το σάκχαρο νηστείας.

Διατροφή

Όσον αφορά στη διατροφή, θα πρέπει να αυξήσουμε την ευαισθησία στην ινσουλίνη, καταναλώνοντας γεύματα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και προσλαμβάνοντας επαρκή ποσότητα πρωτεΐνης, περίπου 1 gr/kg βάρους, μοιρασμένη ισόποσα στα γεύματά μας.

Ιδανικά, η κατανάλωση πρω-

τεΐνης θα πρέπει να γίνεται ανά 3-4 ώρες, ώστε ο οργανισμός μας να βρίσκεται σε κατάσταση αναβολική και η μυϊκή μάζα να διατηρείται ανέπαφη. Επίσης, είναι σημαντικό η πρόσληψη πρωτεΐνης να συνδυάζεται με το κατάλληλο ποσοστό σύμπλοκων υδατανθράκων, για να μπορέσουν να αφομοιωθούν επαρκώς τα αμινοξέα.

Η ονομασία πρωτεΐνη προέρχεται από το αρχαίο ρήμα «πρωτεύω» και δηλώνει τη σημαντικότητά της για την ανθρώπινη υγεία.

Οι δομικοί λίθοι της πρωτεΐνης είναι τα αμινοξέα. Έχουμε 20 αμινοξέα, τα 9 από αυτά ονομάζονται «Απαραίτητα», διότι το σώμα δεν μπορεί να τα κατασκευάσει και πρέπει υποχρεωτικά να τα πάρει από τη διατροφή.

Από τα βασικότερα αμινοξέα για τη μυϊκή μάζα είναι η λευκίνη, η οποία ενεργοποιεί γονίδια κατάλληλα για την ανάπτυξη μυϊκού ιστού.

Η λευκίνη, εκτός από το ότι συνιστά το σημαντικότερο αμινοξύ για τις πρωτεΐνες, παίζει καθοριστικό ρόλο στον μεταβολισμό μας. Έχει αποδειχθεί ότι τα άτομα που καταναλώνουν τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε λευκίνη χάνουν πιο γρήγορα κιλά και σωματικό λίπος, ενώ παράλληλα έχουν πολλή ενέργεια στην καθημερινότητά τους και μικρότερη αίσθηση πείνας.

Όσον αφορά στην ποιότητα της πρωτεΐνης, καλό είναι να επιλέγουμε κρέατα και κοτόπουλα βιολογικής εκτροφής, τα οποία δεν έχουν εκτραφεί με ορμόνες, αντιβιοτικά ή γενετικά τροποποιημένους σπόρους, όπως καλαμπόκι και σόγια.

Όσον αφορά στα ψάρια, επειδή υπάρχει πλέον ο κίνδυνος των βαρέων μετάλλων, είναι προτιμότερο να επιλέγουμε άγριο σολομό και τα μικρά δικά μας ψάρια όπως σαρδέλα, γαύρο κ.ά.

Για όσους όμως δεν θέλουν να καταναλώσουν ζωικές πηγές πρωτεΐνης, υπάρχουν και οι φυτικές, για παράδειγμα: φακές, φασόλια, ρεβίθια, tofu, tempeh, αμύγδαλα, φιστίκια, φιστικοβούτυρο, μανιτάρια, βρόμη, κολοκυθόσποροι, σπόροι chia και λαχανικά που περιέχουν μικρή ποσότητα πρωτεΐνης, όπως το μπρόκολο, τα λαχανάκια και το σπανάκι.

Σημαντικό είναι τέλος, να μην κάνουμε υπερκατανάλωση πρωτεΐνης και να υπολογίζεται η ποσότητα που απαιτείται για τον καθένα ανάλογα με τη δραστηριότητά του, το βάρος του και το ιατρικό ιστορικό του.

Η αντιγήρανση είναι θέμα πρόληψης και πειθαρχίας και καλό θα είναι να γίνεται εκπαίδευση από τις νέες ακόμη ηλικίες.

ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΕΥΚΙΝΗ

Τυρί Cottage (1 φλιτζάνι τσαγιού)	2,9 γρ.
Στήθος κοτόπουλο (100 γρ.)	2,3 γρ.
Στήθος γαλοπούλας (100 γρ.)	2,4 γρ.
Σολομός (100 γρ.)	2,0 γρ.
Τόνος (κονσέρβα 100 γρ.)	2,0 γρ.
Βακαλάος (100 γρ.)	1,9 γρ.
Μοσχάρι (100 γρ.)	1,9 γρ
Άπαχο γάλα (1 φλιτζάνι του τσαγιού)	1,8 γρ.
Γιαούρτι (1 φλιτζάνι του τσαγιού)	1,4 γρ.
Κόκκινα φασόλια (1 φλιτζάνι του τσαγιού)	1,3 γρ.
Φακές (1 φλιτζάνι του τσαγιού)	1,3 γρ.
Αυγό (1 μεγάλο)	0,5 γρ.
1 ασπράδι αυγού	0,3 γρ.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Δημιουργούμε ισορροπία μέσα μας.

Επιλέγουμε παραδοσιακά ροφήματα ευεξίας Μεβγαλ

Κεφίρ

Κεφίρ φράουλα

Κεφίρ λεμόνι

Αριάνι

Ξυνόγαλο

Επιλέξτε το καλό

ΜΕΒΓΑΛ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Τα «πρέπει» και τα «μη» για τα άτομα με διαβήτη

ΔΡ ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΑΝΕΣ
Παθολόγος με εξειδίκευση στον Διαβήτη, πρόεδρος Εταιρείας Μελέτης Παθήσεων Διαβητικού Ποδιού

Υπάρχουν απορίες, ή αν δεν υπάρχουν τώρα θα δημιουργηθούν αργότερα, όταν το καλοκαίρι θα είναι παρόν για τα καλά ή θα ετοιμάζουμε τις βαλίτσες για τις διακοπές. Πώς πρέπει να προετοιμαστεί για τις διακοπές του το άτομο με Διαβήτη; Τι πρέπει να προσέξει σε σχέση με τη θεραπεία του, τη διατροφή, αλλά και τους μικροτραυματισμούς στη θάλασσα και στην άμμο;

Συμβουλές. Τι άχαρος τίτλος για μια περίοδο χαλάρωσης και ξεκούρασης, όπως το ελληνικό καλοκαίρι! Ας είναι το καλοκαίρι μας ήσυχο, ήρεμο. Τα παραπάνω λόγια θα μπορούσαν να αποτελούν μια σκέψη ή μια αντίδραση ατόμου με Διαβήτη για τον τίτλο του άρθρου που διαβάζει ή του το μεταφέρουν οι φίλοι.

Ετοιμάζουμε τη βαλίτσα. Θα βάλουμε μέσα ελαφριά ρούχα, σαγιονάρες, μαγιό, πετσέτες, καπέλο, αντιηλιακό κ.λπ. Σε μια γωνιά θα βάλουμε και τα είδη που μας βοηθούν στην καθημερινή διαχείριση του Διαβήτη. Τις πένες με την ινσουλίνη μας, τα χάπια μας, το μετρητή του σακχάρου, τις ταινίες μέτρησης και πιθανόν την αμπούλα με την ένεση γλυκαγόνης ή ό,τι άλλο έχουμε για την αντιμετώπιση μιας πιθανής υπογλυκαιμίας.

Φροντίζουμε επίσης να έχουμε περισσότερες προμήθειες από ό,τι συνήθως χρειαζόμαστε και όταν φτάσουμε στον τόπο προορισμού μας να εντοπίζουμε πού υπάρχει φαρμακείο ή κάποιο ιατρείο για μια συμβουλή.

Πού φυλάσσεται το βαλιτσάκι με τα προσωπικά μας είδη; Είτε είναι χάπια είτε είναι ινσουλίνη η αγωγή μας για το Διαβήτη, είναι καλό να αποφεύγουμε την έκθεση των φαρμάκων σε υψηλές θερμοκρασίες. Δεν τα αφήνουμε ποτέ μέσα στο αυτοκίνητο, στα καθίσματα όπου πέφτει ο ήλιος. Γνωρίζετε καλά οι περισσότεροι πόσο καυτό είναι το εσωτερικό του αυτοκινήτου όταν είναι εκτεθειμένο στον ήλιο.

Στο αεροπλάνο παίρνουμε μαζί μας το βαλιτσάκι για το Διαβήτη μας. Θα χρειασθούμε πιθανώς μια βεβαίωση από το γιατρό ότι η ινσουλίνη και οι βελόνες είναι μέρος της θεραπείας μας.

Φτάνοντας στον προορισμό μας, βάζουμε το βαλιτσάκι του Διαβήτη σε δροσερό μέρος. Οι πένες ινσουλίνης που δεν χρησιμοποιούνται, φυλάσσονται στο ψυγείο, μακριά από την κατάψυξη.

Τα σάκχαρα κατά την περίοδο του καλοκαιριού συνήθως είναι χαμηλότερα σε σχέση με την άνοιξη και το χειμώνα. Σε αυτήν την περίπτωση, είναι σημαντικό να συνεννοηθούμε με το γιατρό μας για να αναπροσαρμόσουμε τη δοσολογία της ινσουλίνης ή των χαπιών.

Τα σάκχαρα κατά την περίοδο του καλοκαιριού συνήθως είναι χαμηλότερα σε σχέση με την άνοιξη και το χειμώνα. Πιθανές αιτίες είναι η αυξημένη κινητικότητα, το ελαφρύτερο (;) φαγητό κ.λπ. Σε αυτήν την περίπτωση, είναι σημαντικό να συνεννοηθούμε με το γιατρό μας για να αναπροσαρμόσουμε τη δοσολογία της ινσουλίνης ή των χαπιών.

Θα πρέπει επίσης να είμαστε πάντα έτοιμοι για να αντιμετωπίσουμε την πτώση των τιμών του σακχάρου. Ας ετοιμαστούμε για την αντιμετώπιση υπογλυκαιμιών. Χυμοί, ορισμένα είδη ζελέ κ.λπ. θα είναι καλό να βρίσκονται στη διάθεσή μας οποιαδήποτε στιγμή. Ας έχουμε αρκετά!

Χρειάζονται περισσότερες μετρήσεις το καλοκαίρι; Φαίνεται λογικό, μιας και έχουμε «πτώση» στα σάκχαρα. Ας μην ξεχνάμε πριν από το μπάνιο να μετρήσουμε σάκχαρο ή ακόμα και όταν πάμε για σπορ κ.λπ. Αν είναι χαμηλό, μπορούμε να φάμε κάτι ή να πιούμε λίγο χυμό.

Στην ακρογιαλιά θα ήταν σωστό να φοράμε σαγιονάρες ή πέδιλα; Η απάντηση είναι ναι. Αν έχουμε εμφανίσει νευροπάθεια και δεν καταλαβαίνουμε τον πόνο, είναι απαραίτητο να φοράμε και μέσα στη θάλασσα ειδικά πέδιλα. Ο σκοπός είναι να αποφύγουμε οποιονδήποτε μικροτραυματισμό μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.

Ακόμη κι αν δεν έχουμε διαγνωστεί με νευροπάθεια, καλό είναι να φοράμε συνέχεια σαγιονάρες. Τα άτομα με Διαβήτη πολλές φορές βαδίζουν στην καυτή άμμο και δεν αισθάνονται τίποτα. Είναι κάτι που αμέσως μας βάζει σε σκέψη. Γιατί άλλοι «καίγονται» κι εγώ όχι;

Μία αδιάγνωστη νευροπάθεια και το βάδισμα στην καυτή άμμο μπορεί να μας φέρουν αντιμέτωπους με σοβαρές καταστάσεις, π.χ. εγκαύματα στα πέλματα. Αν πάσχουμε επομένως από Διαβήτη και περπατήσουμε ξυπόλητοι στην άμμο, είναι σημαντικό να ελέγξουμε τα πέλματά μας και αν διαπιστώσουμε ερυθρότητα ή φουσκάλες να ζητήσουμε τη βοήθεια του γιατρού.

Υγρά

Πόσες φορές δεν ζητάμε κάτι να πιούμε αμέσως μετά το μπάνιο; Είναι χρήσιμο να καταναλώσουμε υγρά μετά το μπάνιο, διότι ο οργανισμός έχει ανάγκη από αυτά. Το είδος των υγρών είναι γνωστό στα άτομα με Διαβήτη – δεν πρέπει να περιέχουν ζάχαρη ή υδατάνθρακες.

Συλλογίζομαι πως θα ήταν χρήσιμο να έχουμε επίσης πάντα μαζί μας μια λίστα με τα φάρμακα που παίρνουμε και τη δοσολογία τους. Θα ήταν μεγάλη βοήθεια για κάποιο γιατρό ή νοσηλευτή, σε περίπτωση που ζητήσουμε εκτάκτως ιατρική βοήθεια.

Η επικοινωνία με το γιατρό μας δεν θα πρέπει να σταματά στη διάρκεια των διακοπών, αλλά να είναι συνεχής.

Το βραδάκι συνήθως κάνουμε ένα μπάνιο πριν να κοιμηθούμε. Είναι σημαντικό να φροντίσουμε το νερό να μην είναι πολύ ζεστό, δοκιμάζοντάς το με τον αγκώνα ή με το θερμόμετρο (αν χρησιμοποιούμε μπανιέρα). Το βράδυ είναι επίσης μια ευκαιρία για να ρίξουμε μια ματιά στα πέλματα των ποδιών, μη τυχόν και τραυματιστήκαμε χωρίς να το καταλάβουμε. Αν τυχόν εντοπίσουμε οποιαδήποτε αλλαγή χρώματος, σχισμή, φουσκάλα κ.λπ., απευθυνόμαστε στο γιατρό!

Συνεχίζεται λοιπόν η ζωή στις πολυπόθητες διακοπές, χωρίς καταναγκασμούς, απλά με λίγο περισσότερη προσοχή στα σάκχαρα και στα πόδια μας. Καλές διακοπές!

10 «προφητείες» για τους πνιγμούς του 2018

Το καλοκαίρι έφτασε. Τα μπάνια άρχισαν. Σύμφωνα με τα στοιχεία, στην Ελλάδα περισσότεροι από 400 άνθρωποι χάνουν κάθε χρόνο τη ζωή τους από πνιγμό. Ζοφερές είναι οι προβλέψεις και για τη φετινή χρονιά, λόγω των νομοθετικών κενών του Π.Δ. 31/2018 και της Υ.Δ. Π/443/1973, Β' 87.

ΣΤΑΘΗΣ ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ
DipEd, BEd, MSc, MPH, PhD, συνεργάτης ΚΕΕΛΠΝΟ, επίκουρος καθηγητής Εφαρμοσμένης Ναυαγοσωστικής στη ΣΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Αθηνών, επικεφαλής Αθλητικής Ναυαγοσωστικής της ΕΟΥΔΑ. Το World Open Water Swimming Association τον έχει κατατάξει στους 50 Σπουδαιότερους Υδατανθρώπους στην Ιστορία της Κολύμβησης. Είναι συγγραφέας 16 βιβλίων εφαρμοσμένης και αθλητικής ναυαγοσωστικής
www.stathisavramidis.blogspot.gr

Στις γραμμές που ακολουθούν, καταγράφω 10 προφητικούς λόγους που αναπόφευκτα θα οδηγήσουν και φέτος σε πνιγμούς και άλλους τραυματισμούς.

1 Αν ένα παιδί χρειαστεί ανάνηψη, πιθανότατα θα πεθάνει. Ο ναυαγοσώστης ΔΕΝ εκπαιδεύεται στην ανάνηψη παιδιών!

2 Αν ενήλικος ή βρέφος πάθει ανακοπή καρδιάς από πνιγμό ή καρδιακή προσβολή, ο ναυαγοσώστης δεν έχει επαρκή εκπαίδευση για να τον σώσει. Το European Resuscitation Council ορίζει αναλογία υποψηφίων: προπλασμάτων καρδιοπνευμονικής ανάνηψης (ΚΑΡΠΑ) τουλάχιστον 6:1. Ο νόμος την έχει θέσει στο 15:1. Είναι αδύνατον να εκπαιδευτούν ποιοτικά 15 υποψήφιοι ναυαγοσώστες με 1 πρόπλασμα. Πολλά θύματα θα πεθάνουν λόγω κακής παροχής ΚΑΡΠΑ, επειδή οι ναυαγοσώστες δεν είναι αρκετά εκπαιδευμένοι και επειδή η λιμενική αρχή χορηγεί άδεια ασκήσεως επαγγέλματος αξιολογώντας την επάρκειά τους με προφορικές ερωτήσεις.

3 Κάποιες παράκτιες λουτρικές εγκαταστάσεις θα μείνουν αφύλακτες. Το Π.Δ. 31/2018 θέτει

ασφυκτικό πλαίσιο προσαρμογής. Αρκετοί δήμοι δεν θα προλάβουν να εναρμονιστούν.

4 Η Ελλάδα στερείται έμπειρων ναυαγοσωστών, καθώς στη χώρα μας οι ναυαγοσώστες δεν μπορούν να έχουν ηλικία άνω των 45 ετών. Σε καμία χώρα δεν τίθεται ανώτατο όριο ηλικίας για την πρόσληψη ναυαγοσωστών ακτής. Στην Ελλάδα, ενάντια στο Εθνικό και Ευρωπαϊκό Δίκαιο, όσοι ξεπερνούν την ηλικία των 45 ετών, αν και έχουν ωριμότητα και εμπειρία, χάνουν το δικαίωμα εργασίας ως μη ικανοί, χωρίς να μπορούν να υποβληθούν σε εξετάσεις για να αποδείξουν την επάρκειά τους.

5 Τα ΑμεΑ προστατεύονται εικονικά και όχι ουσιαστικά από τραυματισμούς. Η εκπαίδευση των ναυαγοσωστών προβλέπει τη διδασκαλία τεχνικών διάσωσης σε ΑμεΑ. Καμία διάταξη δεν ορίζει αυτές τις τεχνικές.

Οι εκπαιδευτές δεν κατέχουν αυτή τη γνώση και συνεπώς ουδόλως θα προετοιμάσουν τους υποψήφιους ναυαγοσώστες για να προσφέρουν πρόληψη, διάσωση, φροντίδα σε ΑμεΑ με νοητική ή φυσική αναπηρία.

6 Ο κίνδυνος σύγκρουσης λουομένων από ταχύπλοα σκάφη είναι υπαρκτός. Δεν υπάρχει ρύθμιση που να προβλέπει την οριοθέτηση του λουτρικού χώρου για να προστατεύονται οι λουόμενοι από τα μηχανοκίνητα σκάφη.

7 Ο λουόμενος είναι ευάλωτος σε συγκεκριμένα είδη τραυματισμών. Ο ναυαγοσώστης, βάσει νόμου, δεν εκπαιδεύεται σε στοιχειώδη είδη πρώτης βοήθειας και επείγουσας ανάγκης, όπως δήγματα θαλάσσιας ζωής, εγκεφαλικό, επιληψία, διάσωση σε ρεύματα και κύματα, σπονδυλικό τραυματισμό, αγχώδη μεταταυματική διαταραχή, επιθανάτια εμπειρία.

Σκιάχτρο vs Αληθινός Ναυαγοσώστης: Η νομοθεσία των Υπουργείων Υγείας και Ναυτιλίας παράγει το πρώτο. Η δημόσια υγεία έχει ανάγκη τον δεύτερο!

Το σπιράλ θανάτου αυτό το καλοκαίρι θα είναι «μέτρια νομοθεσία, μέτρια εκπαίδευση, μέτριοι ναυαγοσώστες, αμείωτοι τραυματισμοί στο νερό»

8 Αν συμβεί περιστατικό στη λουτρική εγκατάσταση, είναι πιθανό ότι θα ξανασυμβεί. Επειδή δεν ορίζεται υποχρέωση τήρησης βιβλίου συμβάντων, ο λουτρικός χώρος στερείται ανατροφοδότησης για να εντοπίζει και να διορθώνει παθογένειες. Δεν υπάρχει τυποποιημένος μηχανισμός ώστε «το πάθημα να γίνεται μάθημα»!

9 Οι πολύπλοκες διασώσεις που απαιτούν επέμβαση ναυαγοσωστικής ομάδας πιθανότατα δεν θα έχουν αίσιο τέλος. Ο νόμος δεν απαιτεί την τυποποίηση (κοινή διδακτέα ύλη, κοινό εκπαιδευτικό σύγγραμμα, προπόνηση προσωπικού στις λουτρικές εγκαταστάσεις). Ετσι, οι ναυαγοσώστες εκπαιδεύονται σε διαφορετικές τεχνικές. Αν κληθούν να αντιμετωπίσουν ένα συμβάν που απαιτεί συντονισμό ομάδας ναυαγοσωστών (π.χ. η ακινητοποίηση κατάγματος αυχένα έπειτα από πρόσκρουση με τον πυθμένα), δεν θα έχουν κοινή τεχνική αντιμετώπισης και συνεπώς θα μειωθεί το ποσοστό επιτυχίας. Θα δημιουργηθεί σύγχυση όπως στον Πύργο της Βαβέλ, όπου ο καθένας μιλούσε τη δική του γλώσσα!

10 Τον Αύγουστο οι τραυματισμοί και πνιγμοί θα αυξηθούν. Οι ναυαγοσώστες θα είναι κουρασμένοι από τη σεζόν. Χωρίς την υποχρέωση να κάνουν προπόνηση για να κρατούν υψηλή τη φυσική τους κατάσταση και έχοντας απομακρυνθεί χρονικά από την ημέρα που έλαβαν για τελευταία φορά οποιαδήποτε μορφή εκπαίδευσης, το ποσοστό να είναι λιγότερο αποτελεσματικοί αυξάνεται.

Συμπερασματικά, το σπιράλ θανάτου αυτό το καλοκαίρι θα είναι «μέτρια νομοθεσία, μέτρια εκπαίδευση, μέτριοι ναυαγοσώστες, αμείωτοι τραυματισμοί στο νερό». Η Ελλάδα έχει νομοθεσία. Αλλά δυστυχώς περιέχει τεράστια κενά και λάθη. Ο ναυαγοσώστης καλείται να επιτελέσει μια αποστολή δυσανάλογη με το επίπεδο προετοιμασίας του. Σίγουρα κάποιες ζωές θα σωθούν χάρη σε αυτόν. Αλλά είναι βέβαιο ότι θα μπορούσαν να σωθούν περισσότερες!

Η τραγωδία της μετριότητας της ελληνικής νομοθεσίας των Υπουργείων Υγείας και Ναυτιλίας είναι η αιτία που και φέτος θα χαθούν άδικα ανθρώπινες ζωές!

Και το καλοκαίρι έχει τις αλλεργίες του

Κάθε εποχή έχει τις ιδιαίτερες αλλεργίες της – δεν είναι λοιπόν μόνο η άνοιξη, αλλά και το καλοκαίρι που εγκυμονεί κινδύνους για αλλεργικά και μη άτομα, μιας και ερχόμαστε σε άμεση επαφή με τη φύση.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΑΠΤΣΙΝΟΣ

Αλλεργιολόγος, Αχιλλέως 7–9, Παλαιό Φάληρο, 2ας Μεραρχίας 26, Πλατεία Τερψιθέας, Πειραιάς, τηλ.: 6944510021, nikostsaptsinos.blgspot.gr

Αν πάσχεις από κάποια από τις παρακάτω αλλεργίες, φεύγοντας για διακοπές, θεωρείται απαραίτητο να έχεις στο φαρμακείο σου εκτός των άλλων και τα συνηθισμένα αντιαλλεργικά φάρμακα, όπως αντιισταμινικά χάπια και κορτιζόνες, αλοιφές για τα τσιμπήματα από έντομα, μέδουσες, κουνούπια και λοιπά ζωύφια. Αν όμως είσαι άτομο αλλεργικό στα έντομα (π.χ. μέλισσες, σφήκες κ.ά.), θεωρείται απαραίτητο να έχεις μαζί σου και ένεση κορτιζόνης και αδρεναλίνης.

Ας δούμε όμως ποιες είναι οι πιο συχνές καλοκαιρινές αλλεργίες και τι μπορούμε να κάνουμε για να τις αντιμετωπίσουμε:

Η φωτοαλλεργία ή φωτοευαισθησία στον ήλιο και η ηλιακή κνίδωση. Αν μάλιστα κάνεις λήψη αντιβιοτικών, τετρακυκλίνων ή αντιεπιληπτικών ή χρησιμοποιείς αντιισταμινικές αλοιφές για τυχόν εξανθήματα, ο κίνδυνος φωτοαλ-

λεργίας αυξάνεται. Αυτή η αλλεργία εκδηλώνεται με φαγούρα και κοκκινίλες ή πρηξίματα με δυσάρεστες συνέπειες. Για την αποφυγή της, εκτός από τη μη έκθεση στον ήλιο, θεωρείται απαραίτητη η χρήση αντιηλιακού, με δείκτη προστασίας 20 ή 30.

Η κνίδωση εκ ψύχους. Μην απορείς! Απασχολεί ορισμένους ασθενείς όταν έρχονται σε επαφή με την παγωμένη θάλασσα και υπάρχει κίνδυνος να χάσουν ακόμα και τη ζωή τους από πνιγμό εξαιτίας αλλεργικού σοκ.

Η χολινεργική κνίδωση στη ζέστη. Αποτελεί ένα ιδιαίτερο είδος φυσικής κνίδωσης που μπορεί να προκληθεί από τις υψηλές θερμοκρασίες. Οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες ή ένα πολύ ζεστό περιβάλλον μπορούν να προκαλέσουν αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και εμφάνιση αναφυλαξίας.

Η μοναδική αποτελεσματική θεραπεία για την αναφυλακτική αντίδραση είναι η χορήγηση αδρεναλίνης.

Μπορεί **οι αλλεργίες στις γύρεις** να κυριαρχούν την άνοιξη, όμως και το καλοκαίρι έχουμε αναπνευστικές αλλεργίες (ρινίτιδα/άσθμα) που οφείλονται σε μύκητες (π.χ. alternaria) ή στα ακάρεα της οικιακής σκόνης. Ειδικά στα νησιά μας, λόγω της υγρασίας, έχουμε υψηλά ποσοστά ρινίτιδας και άσθματος. Επίσης, το καλοκαίρι γύρεις φυτών, όπως η αρτεμισία (αψιθιά), το χορτάρι βερμούδα (αγριάδα) κ.λπ., υπάρχουν στην ατμόσφαιρα.

Τα **τσιμπήματα εντόμων**, όπως τα κουνούπια, οι σκνίπες, οι ψύλλοι, καθώς και τα πιο επικίνδυνα τσιμπήματα, από έντομα όπως οι σφήκες, οι μέλισσες και οι αλογόμυγες! Σε αυτές τις περιπτώσεις απαιτείται άμεση αντιμετώπιση, ειδικά αν έχεις ευαισθησία στα έντομα, με χρήση αυτόματης αδρεναλίνης και κορτιζόνης ενδομυϊκά ή ακόμη και ενδοφλέβια, αν υπάρχει η δυνατότητα, και λήψη βρογχοδιασταλτικών spray σε περίπτωση δύσπνοιας. Βέβαια, μετά θα χρειαστεί να προσφύγεις για παρακολούθηση σε κάποιο Κέντρο Υγείας ή νοσοκομείο.

Αν κάνεις λήψη αντιβιοτικών, τετρακυκλίνων ή αντιεπιληπτικών ή χρησιμοποιείς αντισταμινικές αλοιφές για τυχόν εξανθήματα, ο κίνδυνος φωτοαλλεργίας αυξάνεται.

Για την αποφυγή των τσιμπημάτων από έντομα, συστήνεται ειδικά στους αλλεργικούς να μη φορούν πολύχρωμα ρούχα και καπέλα με λουλούδια για να μην προσελκύουν τα έντομα. Επίσης, να μη φορούν έντονα αρώματα και να αποφεύγουν να τρώνε στην εξοχή (πικ νικ), καθώς και να μην πειράζουν τα έντομα, ειδικά το απόγευμα με τη ζέστη, αφού τότε επιτίθενται πιο εύκολα.

Ιδιαίτερης προσοχής χρήζουν επίσης τα **τσιμπήματα από μέδουσες και θαλάσσιες ανεμώνες**, διότι μπορεί να κινδυνεύσουμε από αυτές, όπως και από τα ψάρια με δηλητήριο (π.χ. δράκαινες, σκορπίνες κ.λπ.). Και σε αυτά τα τσιμπήματα η στρατηγική είναι η ίδια που ακολουθείται και στα τσιμπήματα εντόμων.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε και τα **δηλητηριώδη ζώα, όπως τα φίδια, τις αράχνες, τους σκορπιούς**, από τα οποία αν τσιμπηθεί κάποιος, ακόμη κι αν δεν είναι αλλεργικός, μπορεί να κινδυνεύσει. Γι' αυτό, αφού του δώσουμε κάποιο αντισταμινικό, την κορτιζόνη, ακόμα και την αδρεναλίνη, θα πρέπει τάχιστα να τον πάμε στο πλησιέστερο νοσοκομείο για τα περαιτέρω (αντιοφικό ορό και λοιπή υποστηρικτική αγωγή).

Επειδή τα **θαλασσινά, τα ψάρια και πολλά φρούτα** κυριαρχούν στην καλοκαιρινή διατροφή, θα πρέπει, αν έχεις αλλεργία σε αυτά, να εφιστάς την προσοχή του μάγειρα! Αν, για παράδειγμα, στο λάδι που τηγάνισε τα ψάρια, μετά τηγανίσει τα καλαμάρια που παρήγγειλες, και έχεις αλλεργία στα ψάρια, θα έχεις πρόβλημα.

Τέλος, ποτέ να μην ξεχνάς να έχεις μαζί σου τα φάρμακα που σου έχει συστήσει ο αλλεργιολόγος σου. Καλό καλοκαίρι!

ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Πάρτε μαζί σας τα απαραίτητα φάρμακα *σώματος & ψυχής*

ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ

Φαρμακοποιός

Πόσες φορές δεν γεμίσαμε τις βαλίτσες μας με άχρηστα και αμέτρητα ρούχα – παπούτσια – κοσμήματα, τα οποία συσκευάσαμε, κουβαλήσαμε... δεν χρησιμοποιήσαμε και τα επιστρέψαμε πάλι πίσω! Τελικά, πήγαν διακοπές τα αντικείμενα και σε εμάς έμεινε η σκοτούρα της προετοιμασίας και το βάρος της μεταφοράς... Φροντίζουμε για τις διακοπές μας να προετοιμαστούμε ώστε να είμαστε ανάλαφροι, ξέγνοιαστοι, απαλλαγμένοι από συνήθειες και «βάρη» της καθημερινότητας.

Υγρό Φακών Επαφής

Διάλυμα πολλαπλών χρήσεων για όλους τους φακούς επαφής με εκχύλισμα χαμομηλιού

(Αριθ. Πατέντας: EP2604298)

newsept total

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

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

500ml

travel kit

100ml

10 ΑΜΠΟΥΛΕΣ ΤΩΝ 10ml

Περιέχουν θήκη φακών επαφής

Προϊόν Ελληνικής Παραγωγής • Προϊόν Ελληνικής Συμπλεκτικής

newsept eyes

Οφθαλμικές σταγόνες μιας δόσης
με Υαλουρονικό Νάτριο & Χαμομήλι

ανακουφίζει τα μάτια από:

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

Για την ξηροφθαλμία, την κούραση & τον ερεθισμό των ματιών

CE 0653

DEMO ABEE
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

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

Rinophar
Ανακουφιστικό διάλυμα φυσιολογικού αλατιού για τη μύτη, τα ρουθούνια και τα μάτια.

newsept eyes
Οφθαλμικές σταγόνες μιας δόσης με Υαλουρονικό Νάτριο και Χαμομήλι

newsept total
Διάλυμα πολλαπλών χρήσεων για όλους τους φακούς επαφής με εκχύλισμα χαμομηλιού

DEMOcran
Συμπλήρωμα διατροφής με εκχύλισμα Cranberry & προβιοτικά
Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 79299/15-9-2017

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

PM/055/1 Ιούνιος 2018

Η επαγγελματική και η κοινωνική μας ζωή «επιβάλλουν» ντύσιμο προσεγμένο, όμως αξίζει αυτή τη συνήθεια να την υιοθετήσουμε και στις διακοπές, παίρνοντας π.χ. ψηλοτάκουνες γόβες για τα καλντερίμια του νησιού ή ταγιέρ – κουστούμι και γραβάτα «μήπως βγούμε κάπου καλά»; Μήπως πρέπει να ξεφορτωθούμε αυτές τις συνήθειες και να πακετάρουμε στις αποσκευές μας τα απολύτως απαραίτητα φάρμακα του σώματος και της ψυχής;

Αυτά δεν είναι άλλα από:

1) Λίγα, ανάλαφρα, πρακτικά ρούχα, βαμβακερά, δροσερά, φιλικά στο σώμα, αναπαυτικά παπούτσια, κάτι ζεστό για την ψύχρα τις νύχτες κάτω από τον γεμάτο αστέρια βραδινό ουρανό, μακριά από τα φώτα της πόλης...
2) Γυαλιά ηλίου, καπέλα, σαγιονάρες, παρεό, μαγιό.
3) Αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών και των μεγάλων και τα απαραίτητα βιβλία – φάρμακα της ψυχής.
4) Τα φάρμακα του σώματος, το φαρμακείο των διακοπών. Τι πρέπει να περιέχει αυτό;

Το φαρμακείο των διακοπών

Το περιεχόμενό του ποικίλλει ανάλογα αν πάμε διακοπές με παιδιά, με χρονίως πάσχοντες, με ηλικιωμένους, με εγκύους ή αν κάνουμε ταξίδι στο εξωτερικό.

Ειδικά για διακοπές στην Ελλάδα, το περιεχόμενο του φαρμακείου θα εξαρτηθεί από:

- Τον προορισμό, δηλαδή πόσο κοντά βρισκόμαστε σε Κέντρο Υγείας ή φαρμακείο (αν το μέρος που θα πάμε είναι ερημικό, θα πρέπει να πάρουμε περισσότερα πράγματα μαζί μας).
- Από τις ανάγκες μας (τις δικές μας και της οικογένειάς μας). Αν χρησιμοποιούμε ήδη φάρμακα ή πάσχουμε από ασθένειες, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη μας τις αλλαγές των συνθηκών και να προετοιμαστούμε κατάλληλα ώστε να αποφύγουμε επιπλοκές.

Καλό είναι να έχουμε μαζί μας κάποια απαραίτητα τηλέφωνα (γιατρού, παιδιάτρου, φαρμακείου, Κέντρου Υγείας κ.λπ.), καθώς και τη φαρμακευτική μας αγωγή, ώστε να μη βρεθούμε από την πρώτη στιγμή με το πρόβλημα «Α! ξέχασα το φάρμακό μου!»

Αν πρόκειται να πάμε σε απομακρυσμένη περιοχή από Κέντρο Υγείας ή φαρμακείο, καλό είναι να έχουμε μαζί μας μία ένεση κορτιζόνης με σύριγγα, για κάθε ενδεχόμενο (Όλο και θα βρεθεί ένας επιστήμονας Υγείας να βοηθήσει στη χρήση της όταν προκύψει το πρόβλημα, άρα και η ανάγκη).

Τώρα, κλασικά το φαρμακείο μας θα πρέπει να εφοδιαστεί με:

- αντιισταμινικό
- αντιδιαρροϊκό
- αντιφλεγμονώδες
- αντιόξινο
- αντιπυρετικό
- αντιβιοτικό
- αντισηπτικό
- και βέβαια αντικουνουπικό και αντιηλιακό.

Όλα τα παραπάνω «αντί» σηματοδοτούν τα όπλα μας για όλους τους πιθανούς μικρούς εχθρούς ή προβλήματα που μπορεί να επιφυλάσσουν δυσάρεστες εκπλήξεις και να χαλάσουν τις διακοπές μας στερώντας μας την ξεγνοιασιά!

- Καλό είναι ακόμα να προσθέσουμε στο φαρμακείο μας ένα τσιμπιδάκι φρυδιών που θα χρειαστεί για να αφαιρέσουμε ένα αγκάθι, ένα κεντρί ή αχινό.
- Ένα απλό κολλύριο για ερεθισμό στα μάτια, είδη επίδεσης κάποιων τραυμάτων.
- Αντιηλιακό προσώπου και σώματος σε ποσότητα που να μας επιτρέπει ανανέωση κάθε 2–3 ώρες.
- Δροσιστικό gel αλόης ή μια υδαρή, αντιφλογιστική κρέμα για μετά την ηλιοθεραπεία.
- Φυσικά μην παραλείψετε να έχετε μαζί σας το κατάλληλο προϊόν σε μορφή υδρογέλης για αντιμετώπιση πληγών (τραύματα, εγκαύματα, ανοιχτές πληγές και αντιμετώπιση ηλιακού εγκαύματος)

Τέλος, προσοχή στη μεταφορά και αποθήκευση όλων των φαρμάκων! Δεν θα πρέπει να παραμείνουν εκτεθειμένα στον ήλιο! Αν έχουμε μαζί μας ψυγειάκι με παγοκύστες τα τοποθετούμε εκεί. Αν όχι, φροντίζουμε να τα φυλάξουμε σε σκιερό μέρος, ακόμα και τα αντιηλιακά ώστε να είναι δροσερά (όχι μέσα στο αυτοκίνητο που «βράζει»).

Έτοιμη, λοιπόν, η βαλίτσα-«φαρμακείο» των διακοπών με τα απαραίτητα φάρμακα σώματος και ψυχής.

Καλές διακοπές και επιστρέψτε τη βαλίτσα σας γεμάτη από όμορφες αναμνήσεις, εμπειρίες, ξέγνοιαστοι και ανανεωμένοι!

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Διατροφή στα *6 πρώτα χρόνια* της ζωής

Η σημασία της στη δόμηση του εγκεφάλου

ΝΕΝΗ ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ

Επικ. Καθηγήτρια Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Υπεύθυνη Μονάδας Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής Α' Παιδιατρικής Κλινικής Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, www. dbpeds.gr

Η κατάλληλη διατροφή είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική εγκεφαλική ανάπτυξη του παιδιού, η οποία επιτελείται με ταχείς ρυθμούς προγεννητικά, από την αρχή της κύησης, και μεταγεννητικά, στα πρώτα χρόνια της ζωής. Οι νευροεπιστήμες έχουν δείξει ότι τα πρώτα 5-6 χρόνια της ζωής είναι καθοριστικά για τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο, καθώς το περιβάλλον έχει τη μέγιστη επίδραση σε όλους τους τομείς της ανάπτυξης του παιδιού, όπως η γλώσσα και η επικοινωνία, οι κινητικές δεξιότητες, οι γνωστικές δεξιότητες και η κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη.

Τυχόν διατροφικά ελλείμματα κατά τη διάρκεια των κρίσιμων αυτών περιόδων είναι πιθανό να επηρεάσουν τη νόηση, τη συμπεριφορά και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις στα σχολικά χρόνια και στη μετέπειτα ενήλικη ζωή.

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο θηλασμός μπορεί να βελτιώσει τη νοητική ανάπτυξη μέσω διαφόρων μηχανισμών, οι οποίοι σχετίζονται τόσο με τη σύσταση του μητρικού γάλακτος όσο και με την εμπειρία του θηλασμού. Ένα σύνολο διατροφικών συστατικών, αυξητικών παραγόντων και ορμονών, συμπεριλαμβανομένων των κρίσιμων δομικών μορίων δοκοσαεξαενοϊκού οξέος (DHA) και της χολίνης, τα οποία είναι απαραίτητα για την εγκεφαλική ανάπτυξη, περιέχονται στο μητρικό γάλα. Επίσης, η σωματική επαφή μέσω του θηλασμού ενισχύει το θετικό δεσμό μητέρας-παιδιού μέσω της διάδρασης και είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη νοητική και κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη του βρέφους. Ο θηλασμός επίσης διεγείρει ορμονικές αποκρίσεις από τη μητέρα (όπως την έκλυση ωκυτοκίνης) κατά τη διάρκειά του, με συνέπεια τη μείωση του στρες και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων της μητέρας, βελτιώνοντας τη σχέση μητέρας-βρέφους. Στις αναπτυγμένες χώρες, τα παιδιά που έχουν θηλάσει στη βρεφική ηλικία τείνουν να έχουν υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης στη σχολική ηλικία, σχετικά με τα παιδιά που σιτίστηκαν με τεχνητή διατροφή. Μετα-αναλύσεις έχουν εκτιμήσει μεγαλύτερο δείκτη νοημοσύνης κατά 3-5 μονάδες στα παιδιά τα οποία θήλασαν ως βρέφη.

Λιπαρά οξέα

Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα, εκείνα δηλαδή τα οποία ο οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει και πρέπει να λαμβάνονται από τις τροφές, βασίζονται στα πολυακόρεστα λινολεϊκό οξύ [ομάδα ωμέγα-6 (Ω-6) λιπαρών οξέων] και αλφα-λινολενικό οξύ [ομάδα ωμέγα-3 (Ω-3) λιπαρών

οξέων] και επιδρούν στη λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών, στη μυελινοποίηση και τη συναπτική λειτουργία στον εγκέφαλο. Η σχέση μεταξύ Ω-6 και Ω-3 μπορεί να επηρεάσει παραμέτρους της υγείας.

Υπάρχουν 3 κύριοι τύποι Ω-3 λιπαρών οξέων: το άλφα-λινολενικό (ALA), το δοκοσαεξαενοϊκό (DHA) και το εικοσαπενταενοϊκό οξύ (EPA). Φυσικές πηγές τους είναι κυρίως τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, το σκουμπρί, η σαρδέλα, ενώ πηγές φυτικής προέλευσης είναι τα καρύδια, ο λιναρόσπορος, το λάχανο και η σόγια. Τα Ω-3 είναι συνολικά ωφέλιμα στην υγεία, ωστόσο η επίδρασή τους είναι ιδιαίτερα σημαντική στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και των οφθαλμών. Για το λόγο αυτόν, τα βρεφικά γάλατα και ειδικά αυτά των προώρων είναι εμπλουτισμένα με DHA. Επίσης, οι έγκυοι και θηλάζουσες μητέρες συστήνεται να λαμβάνουν DHA στη διατροφή τους, ιδανικά μέσω των τροφίμων και εναλλακτικά μέσω συμπληρωμάτων διατροφής.

Διατροφικές ελλείψεις

Οι ελλείψεις διατροφικών στοιχείων, όπως ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος και το ιώδιο, μπορούν να επηρεάσουν τις νοητικές, τις κινητικές και τις συναισθηματικές ικανότητες των παιδιών. Η έλλειψη σιδήρου, ειδικότερα σε ηλικίες μικρότερες των δύο ετών σχετίζεται με φτωχή ψυχοκινητική ανάπτυξη και μειωμένες σχολικές επιδόσεις στη μετέπειτα ζωή. Πηγές σιδήρου είναι η σπιρουλίνα, το σπανάκι, το συκώτι, οι σαρδέλες, η μαύρη σοκολάτα.

Το ιώδιο είναι απαραίτητο στη σύνθεση των θυρεοειδικών ορμονών, οι οποίες εμπλέκονται στην ανάπτυξη του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, στη νευρογένεση, στη συναπτογένεση και τη μυελινοποίηση του εγκεφάλου. Η έλλειψη ιωδίου κυρίως κατά την προγεννητική ζωή έχει φανεί ότι επηρεάζει σημαντικά τη νοημοσύνη και τις δεξιότητες του παιδιού. Περιέχεται στο γιαούρτι, τα κράνμπερις, τον βακαλάο και άλλα.

Ο ψευδάργυρος αποτελεί επίσης σημαντικό στοιχείο για τον εγκέφαλο, καθώς εμπλέκεται στη σύνθεση του DNA και του RNA και στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών. Η έλλειψή του σχετίζεται με προβλήματα στην προσοχή, στη μάθηση και τη μνήμη. Φυσικές πηγές ψευδαργύρου είναι τα δημητριακά, το ρύζι, τα γαλακτοκομικά, το μοσχάρι.

Το σύμπλεγμα των βιταμινών Β (περιλαμβανόμενης της θειαμίνης) είναι επίσης σημαντικό για την εγκεφαλική ανάπτυξη και λειτουργία μέσω διαφόρων μηχανισμών – η έλλειψή τους συνδέεται με γνωστικά και γλωσσικά προβλήματα. Καλές πηγές τους αποτελούν τα φρούτα, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα αυγά, τα φασόλια, το γάλα και άλλα.

Συνολικά, η επαρκής, κατάλληλη και ισορροπημένη διατροφή στα πρώτα χρόνια της ζωής αποτελεί τη βάση για την καλή εγκεφαλική λειτουργία και επιτρέπει στο παιδί, μέσω των κατάλληλων κοινωνικών και περιβαλλοντικών επιδράσεων, να φτάσει στο μέγιστο του δυναμικού του, επιτυγχάνοντας τις βέλτιστες γνωστικές, κινητικές και κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες.

βιolac

Βιολογικό γάλα για βρέφη & νήπια

Αγνότητα και Υψηλή διατροφική αξία

Προσφέρει την αξία της βιολογικής διατροφής από τα πρώτα στάδια της ζωής του παιδιού

Παράγεται σε βιολογικές φάρμες της Ελβετίας, ακολουθώντας πιστά τα πρότυπα της φύσης.

- Χωρίς χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα
- Χωρίς ορμόνες, αντιβιοτικά και άλλους παράγοντες ανάπτυξης
- Χωρίς χρήση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών

Σημαντική σημείωση: Το μητρικό γάλα είναι η ιδανική τροφή για τα βρέφη. Σε περίπτωση που ο θηλασμός είναι ανεπαρκής ή αδύνατος, θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί βρεφικό γάλα σύμφωνα με ιατρική συμβουλή.

Το βιολογικό γάλα βιolac, χάρη στην υψηλή διατροφική του ποιότητα και τον εμπλουτισμό του με Ω-3, Ω-6 ωφέλιμα λιπαρά οξέα και όλες τις απαραίτητες βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία εξασφαλίζει υγιεινή διατροφή για υγιή ανάπτυξη.

BLC/KTX.4/0214

Με σεβασμό στη φύση και αγάπη για τη νέα ζωή

βιokid

www.biolac.gr

Galenica a.e.

Προβιοτικά

Ένας ισχυρός σύμμαχος για το καλοκαίρι

ΤΑΞΙΑΡΧΟΥΛΑ ΜΑΓΡΑ
Γεωπόνος Τεχνολόγος Τροφίμων, MSc Χημείας, Dr Κτηνιατρικής, Υπεύθυνη Εργαστηρίου Ανάλυσης Τροφίμων και Νερού Aliment Lab (www.alimentlab.gr), Ν. Πλαστήρα 3, Τριανδρία, Θεσσαλονίκη,
κιν.: 6942-900883,
e-mail: info@alimentlab.gr

Έχουμε συνδέσει στο μυαλό μας τα μικρόβια με κάτι κακό, τι θα λέγατε όμως αν ακούγατε ότι υπάρχουν μικρόβια που μας κάνουν... καλό; Τα προβιοτικά ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία. Η τακτική κατανάλωση προβιοτικών βελτιώνει την ισορροπία της εντερικής μικροχλωρίδας, την καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα και προλαμβάνει τις ουρολοιμώξεις.

Η πρώτη αναφορά στις ευεργετικές επιδράσεις των ζυμωμένων τροφίμων απαντάται στην Παλαιά Διαθήκη (Γένεση 18:8), όπου αναφέρεται ότι ο Αβραάμ όφειλε τη μακροζωία του στην κατανάλωση ξινού γάλακτος. Στα 76 π.Χ. ο Ρωμαίος ιστορικός Πλίνιος συνιστούσε τη χορήγηση ζυμωμένων γαλακτοκομικών προϊόντων για τη θεραπεία της γαστρεντερίτιδας, ενώ ο πρωτοπόρος της Ανοσολογίας Metchnikoff, το 1908, ανέπτυξε τη θεωρία της αυτο-αποτοξίνωσης του οργανισμού και συνέδεσε την παρατηρούμενη μακροζωία των Βούλγαρων χωρικών με την κατανάλωση ζυμωμένων γαλακτοκομικών προϊόντων. Οι Ρώσοι εδώ και δεκαετίες συνιστούν τη χορήγηση κεφίρ και κούμις (προβιοτικό ρόφημα από γάλα γαϊδούρας) σε ασθενείς που πάσχουν από ευρύ φάσμα νοσημάτων, όπως προβλήματα στο μεταβολισμό, αθηροσκλήρωση, φυματίωση, καρκίνο, διαταραχές του πεπτικού συστήματος και αλλεργικές παθήσεις.

Ως προβιοτικοί χαρακτηρίζονται οι ζωντανοί μικροοργανισμοί, οι οποίοι όταν καταναλωθούν σε επαρκή ποσότητα δρουν ευεργετικά στην υγεία του καταναλωτή (FAO, 2002). Τα προβιοτικά βακτήρια που συνηθέστερα χρησιμοποιούνται στη φαρμακοβιομηχανία αλλά και στη βιομηχανία τροφίμων περιλαμβάνουν τα γένη Lactobacillus και Bifidobacterium. Πολλά προβιοτικά στελέχη έχουν προσδιοριστεί, μελετηθεί και διατεθεί στο εμπόριο είτε ως συμπληρώματα διατροφής είτε ως συστατικά ζυμωμένων γαλακτοκομικών προϊόντων, και άλλων ειδών, όπως ροφημάτων, προϊόντων με βάση το κρέας ή δημητριακών.

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, οι ευεργετικές δράσεις που αποδίδονται στα προβιοτικά είναι:

- Αποικίζουν το πεπτικό σύστημα και βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος (πέψη, καταπολέμηση των εντερικών διαταραχών και δυσκοιλιότητας, κινητικότητα του εντέρου, μείωση τυμπανισμού).
- Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Η ενίσχυση αυτή μπορεί να προκαλείται είτε απευθείας από τα ίδια τα βακτήρια είτε από τα πεπτίδια που δημιουργούνται κατά τη διαδικασία της ζύμωσης, τα οποία έχει αποδειχθεί ότι είναι βιοενεργά.
- Παρουσιάζουν αντιμικροβιακή δράση έναντι των παθογόνων μικροοργανισμών και διαθέτουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Διεγείρουν την ανάπτυξη των επιθυμητών μη παθογόνων μικροοργανισμών στο έντερο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι προβιοτικοί μικροοργανισμοί είναι ζωντανοί και ανταγωνίζονται πιθανούς παθογόνους μικροοργανισμούς, όπως η Listeria monocytogenes.
- Μειώνουν τη χοληστερόλη στο αίμα, προστατεύοντας από καρδιαγγειακές παθήσεις.
- Έχουν αντικαρκινική δράση, είτε με απευθείας αναστολή του σχηματισμού καρκινικών κυττάρων είτε με δέσμευση ή/και αποδόμηση (προ)καρκινογόνων ενώσεων στο έντερο.
- Αναστέλλουν ανταγωνιστικά την ανάπτυξη του Helicobacter pylori, αποκαθιστώντας έτσι τη γαστρική μικροχλωρίδα, γεγονός που στη συνέχεια βελτιώνει την αποτελεσματικότητα των θεραπειών εκρίζωσής του.
- Βοηθούν στην αντιμετώπιση παθήσεων του ουροποιητικού συστήματος (ουρολοίμωξη). Οι μηχανισμοί με τους οποίους ορισμένα προβιοτικά βελτιώνουν την ουρογεννητική υγεία περιλαμβάνουν την ανοσολογική διαμόρφωση, την μετατόπιση των παθογόνων και τη δημιουργία συνθηκών λιγότερο ευνοϊκών για τον πολλαπλασιασμό των παθογόνων μικροοργανισμών.

Διαδικασία έγκρισης

Το νομοθετικό πλαίσιο, βάσει του οποίου γίνεται η αποδοχή ενός προϊόντος ως προβιοτικού, είναι ιδιαίτερα απαιτητικό. Πρόκειται για τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό 1924/2006 περί ισχυρισμών υγείας και διατροφής που περιλαμβάνει τα στάδια που πρέπει να ακολουθήσει μια εταιρεία παραγωγής τροφίμων ή συμπληρωμάτων διατροφής, ώστε να ισχυριστεί επίσημα ότι παράγει ένα προϊόν με προβιοτικές ή άλλες ευεργετικές ιδιότητες. Η έγκριση για την κυκλοφορία ενός προβιοτικού προϊόντος γίνεται κατόπιν αξιολόγησης κριτηρίων ασφάλειας (έλλειψη παθογόνου δράσης, μη δυνατότητα παραγωγής βιογενών αμινών κ.ά.), προβιοτικών ιδιοτήτων (προσκόλληση και εγκατάσταση στο επιθήλιο του πεπτικού σωλήνα, δυνατότητα επιβίωσης σε όξινο περιβάλλον κ.ά.) και τεχνολογικών ιδιοτήτων (ικανότητα επιβίωσης της καλλιέργειας κατά τα διάφορα στάδια παραγωγής του προϊόντος και επιθυμητές οργανοληπτικές ιδιότητες που θα προσδώσει σε αυτό). Επίσης, απαιτείται κλινική μελέτη που να αποδεικνύει συγκεκριμένη -όχι αόριστη- ευεργετική δράση στον οργανισμό μετά την κατανάλωση συγκεκριμένης ποσότητας του εν λόγω τροφίμου. Το τρόφιμο επαναξιολογείται σε τακτά χρονικά διαστήματα και αν για κάποιο λόγο δεν αποδεικνύεται η ευεργετική του δράση, η άδεια κυκλοφορίας του αίρεται και η εταιρεία παραγωγής οφείλει να αλλάξει την ετικέτα του τροφίμου αφαιρώντας τον ισχυρισμό υγείας, ώστε να μην παραπλανείται ο καταναλωτής.

Τα προβιοτικά συμπληρώματα διατροφής είναι μία σίγουρη λύση για την πρόσληψη προβιοτικών καλλιεργειών που επιφέρει τα ευεργετικά αποτελέσματα που αναφέρθηκαν παραπάνω. Όμως, καταναλώνοντας τρόφιμα που περιέχουν προβιοτικά προσλαμβάνουμε ταυτόχρονα και άλλα ωφέλιμα συστατικά, όπως βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Γιαούρτι με φρούτα, κεφίρ και άλλα ροφήματα με προβιοτικά αποτελούν μία εξαιρετική επιλογή για τους ζεστούς μήνες του καλοκαιριού.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τι να απολαύσετε, τι να αποφύγετε

ΦΑΙΔΩΝ ΛΙΝΤΜΠΕΡΓΚ

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

Ξέρετε ότι το καλοκαίρι είναι η τέλεια στιγμή για να αλλάξετε διάθεση και να φορέσετε ελαφρύτερα ρούχα, ξέρετε όμως ότι είναι και η κατάλληλη στιγμή για να αλλάξετε τη διατροφή σας; Είναι η εποχή του χρόνου που συνοδεύεται από εύκολες, γρήγορες και πεντανόστιμες επιλογές φαγητού, αφού οι διαθέσιμες επιλογές σε φρούτα και λαχανικά είναι σχεδόν απεριόριστες, αλλά και από πολλούς διατροφικούς πειρασμούς!

Το καλοκαίρι κρύβει και μια μεγάλη παγίδα, καθώς η συχνή παραμονή μας σε εξωτερικούς χώρους και η εφίδρωση αυξάνουν τον κίνδυνο για προβλήματα υγείας, όπως αφυδάτωση, ευαισθησίες στο δέρμα και ανεπάρκειες βιταμινών και μετάλλων.

Η απλή (και νόστιμη) λύση; Φάτε τρόφιμα στην εποχή τους και τοπικά φρούτα και λαχανικά, καθώς και άλλα υγιεινά τρόφιμα, όπως ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο, αβοκάντο, σολομό και άλλα λιπαρά ψάρια, όπως σαρδέλες, γαύρο και αφρόψαρα.

Τα θρεπτικά συστατικά των φρούτων και των λαχανικών είναι στο αποκορύφωμά τους το καλοκαίρι. Γιατί να προτιμήσετε την κατανάλωση τροφίμων που είναι στην εποχή τους; Μα γιατί έχουν καλύτερη γεύση, θρεπτική αξία και είναι λιγότερο επιβαρυμένα με ζιζανιοκτόνα.

Το καλοκαίρι είναι η στιγμή να απολαύσετε πραγματικά την αφθονία των φρούτων και των λαχανικών, όπως πράσινα λαχανικά, πεπόνια, καρπούζια, ροδάκινα, κεράσια, ντομάτες, κολοκυθάκια, μελιτζάνες και πολλά φρέσκα και αρωματικά βότανα. Οι λαϊκές αγορές είναι γεμάτες από αυτά και σας περιμένουν!

Εδώ είναι μερικά από τα πιο υγιεινά καλοκαιρινά τρόφιμα για το καλοκαίρι σας:

- Ντομάτες
- Κολοκυθάκια
- Πεπόνι και καρπούζι
- Βερίκοκα, ροδάκινα και νεκταρίνια (προτιμήστε τα βιολογικά)
- Σκουροπράσινα σαλατικά

Άλλα υγιεινά τρόφιμα ιδανικά για το καλοκαίρι είναι:

- Το γιαούρτι και το κεφίρ, που μεταξύ άλλων παρέχουν υγιεινές πρωτεΐνες και ευεργετικά βακτήρια (προβιοτικά) για το έντερο.
- Οι ξηροί καρποί, που είναι πλούσιοι σε πρωτεΐνες, υγιεινά λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά.
- Το αβοκάντο και το ελαιόλαδο που αποτελούν «ασπίδα» για την υγεία της καρδιάς και του δέρματος.
- Τα λιπαρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες, ο κολιός, ο γαύρος και ο σολομός, για πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας και τα απαραίτητα αντιφλεγμονώδη ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.

Φάτε τρόφιμα στην εποχή τους και τοπικά φρούτα και λαχανικά, καθώς και άλλα υγιεινά τρόφιμα, όπως ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο, αβοκάντο, σολομό και άλλα λιπαρά ψάρια, όπως σαρδέλες, γαύρο και αφρόψαρα.

Οι επιδράσεις της ζέστης πάνω μας

Όταν κάνει ζέστη έξω, παράγεται επίσης περισσότερη θερμότητα στο σώμα, που μπορεί να μας κάνει να αισθανόμαστε ευερέθιστοι, κουρασμένοι, να έχουμε προβλήματα με τον ύπνο και να μας κάνει να χάνουμε την προσοχή και τη συγκέντρωσή μας.

Ενώ είναι ζωτικής σημασίας να πίνετε αρκετό νερό, πρέπει να επιλέγετε και τα σωστά τρόφιμα για να είστε σε φόρμα και καλή υγεία το καλοκαίρι.

Κάποιες τροφές μπορούν να φέρουν το αντίθετο αποτέλεσμα. Εδώ είναι τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται το καλοκαίρι:

- Τα πολλά μπαχαρικά και καρυκεύματα
- Τα πιάτα με κόκκινο κρέας
- Τα τηγανητά και τα λιπαρά τρόφιμα
- Το τσάι και ο καφές: Αυξάνουν τη θερμότητα στο σώμα, επομένως είναι προτιμότερο να τα αποφεύγετε σε μεγάλες ποσότητες. Ξέρατε ότι η καφεΐνη και ποτά με ζάχαρη μπορούν να σας αφυδατώσουν;
- Τις βαριές σάλτσες και τα πολλά τυριά

Προσοχή στις δηλητηριάσεις

Όλοι προσβλέπουμε στην καλοκαιρινή περίοδο, καθώς είναι η καλύτερη εποχή του χρόνου να βγούμε έξω και να απολαύσουμε τα γεύματά μας. Όμως χρειάζεται και πολλή προσοχή, γιατί πολλά τρόφιμα είναι ιδιαίτερα ευπαθή και οι υψηλές θερμοκρασίες μπορούν να τα καταστήσουν ακόμη και επικίνδυνα! Για να αποφύγετε τις δυσάρεστες εκπλήξεις στις διακοπές σας, φροντίστε να πετάτε τα ευπαθή τρόφιμα αν παραμείνουν σε θερμοκρασία δωματίου για δύο ώρες ή περισσότερο. Αποφύγετε τα πιο κάτω τρόφιμα αν θελήσετε να φάτε, π.χ. στην παραλία, εκτός αν έχετε φορητό ψυγείο με άφθονο πάγο ή παγοκύστες, ώστε να κρατήσετε το περιεχόμενο κρύο και να το καταναλώστε με ασφάλεια:

- Σαλάτες με μαγιονέζα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Νωπά φρούτα
- Ψαρικά
- Πράσινες σαλάτες και λαχανικά
- Ντρέσινγκ και ντιπ
- Κοτόπουλο (ακόμη κι αν είναι τηγανισμένο).

Αγνή Απόλαυση χωρίς Ενοχές!

Παγωτό χωρίς λιπαρά από ολόφρεσκο άπαχο γάλα με φυσικό Στέβια Παραγουάης, χωρίς ζάχαρη, πλούσιο σε φυτικές ίνες, πολύ χαμηλό σε θερμίδες (44–57 ανά 100ml) και πραγματικά πλούσιο σε γεύση και άρωμα!

www.papafilipou.com

Αντιπρόσωπος Ελλάδας: Cold Sin Ltd
Τηλ. 2231 068090

ELLANSÉ™

Το βραβευμένο Filler για βαθειά ανάπλαση των ιστών με απόλυτα φυσικά αποτελέσματα και μεγάλη διάρκεια!

Ανήκει στην μεγάλη κατηγορία των **fillers**, αλλά είναι μοναδικό στον τρόπο δράσης του, επειδή είναι βιοδιεγέρτης (collagen stimulator). Αυξάνει την παραγωγή κολλαγόνου τύπου I δίνοντας στο πρόσωπο **φυσική** ομορφιά και όχι μόνο όγκο όπως τα περισσότερα fillers. Είναι πλήρως βιοσυμβατό και απορροφήσιμο, καθώς και απόλυτα ασφαλές.

Το δέρμα αρχίζει να χάνει την ικανότητα αποκατάστασης των φθορών περίπου στα 30, και όταν δεν λαμβάνονται μέτρα πρόληψης και αποκατάστασης των φθορών, τα χαρακτηριστικά της γήρανσης εμφανίζονται μετά τα 40.

Όλοι γνωρίζουμε και αναγνωρίζουμε τα σημάδια της γήρανσης στο πρόσωπό μας : Η σφριγηλότητά του αρχίζει να χάνεται και οι πρώτες γραμμές και ρυτίδες εμφανίζονται.

Όσο τα χρόνια περνούν, η ποσότητα του κολλαγόνου και της ελαστίνης του δέρματος μειώνεται, τα οστά του προσώπου συρρικνώνονται και η ποσότητα λίπους που υπάρχει στα ζυγωματικά μικραίνει και μετατοπίζεται προς τα κάτω. Έτσι δημιουργούνται λεπτές ρυτίδες σε όλο το πρόσωπο που είναι πιο έντονες στη ρινοπαρειακή αύλακα και στις γωνίες του στόματος μέχρι το πηγούνι. Την ίδια στιγμή τα ζυγωματικά αδειάζουν και οι σακούλες στα μάτια γίνονται πιο εμφανείς, ενώ χάνεται το όμορφο περίγραμμα του προσώπου.

Η σύγχρονη προσέγγιση της Ιατρικής Αισθητικής για την αποκατάσταση στα σημάδια της γήρανσης δεν εστιάζει μόνο στις «λεπτές γραμμές και στις πτυχώσεις».

Ο γιατρός κοιτάζει όλο το πρόσωπο ως ένα τρισδιάστατο πάζλ, όπου η απώλεια ή η διόρθωση ενός στοιχείου μπορεί να έχει αρνητική ή θετική επίπτωση σε ένα άλλο στοιχείο.

RESTORE VOLUME

REDEFINE CONTOURS

REDUCE WRINKLES

NATURALLY RESTORES WHAT TIME HAS TAKEN AWAY

derma ceuticals

ADVANCED SKIN PRODUCTS

Ο κλασικός λοιπόν τρόπος "πλήρωσης" (γέμισμα) του δέρματος με τα παραδοσιακά εμφυτεύματα, αντικαθίσταται από τα νέας γενιάς Fillers (Collagen stimulators) για την **βαθειά ανάπλαση των ιστών**.

Από τις πιο σύγχρονες, ασφαλείς και αποτελεσματικές θεραπείες, παγκοσμίως είναι το ELLANSÉ.

Τα αποτελέσματα με το ELLANSÉ είναι άμεσα και μακροχρόνια, προσφέροντας φυσική νεανική εμφάνιση, αφού διορθώνει λεπτές και βαθύτερες ρυτίδες, διαμορφώνει και βελτιώνει το περίγραμμα του προσώπου εξαφανίζοντας τη χαλάρωση, ενώ ταυτόχρονα αναστρέφει τη διαδικασία της γήρανσης μέσω της κολλαγογένεσης που δημιουργεί.

Η θεραπεία γίνεται στο ιατρείο και η διαδικασία διαρκεί περίπου 15'- 30'. Μετά την ολοκλήρωσή της η επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες είναι άμεση. Τα αποτελέσματα διαρκούν από 1 1/2 έως 4 χρόνια και εξαρτάται από το είδος ELLANSÉ ™ που θα συστήσει ο γιατρός ανά περίπτωση, καθώς υπάρχουν 4 είδη ELLANSÉ™: ELLANSÉ™ S για 1 χρόνο, ELLANSÉ™ M για 2 χρόνια, ELLANSÉ™ L για 3 χρόνια και ELLANSÉ™ E για 4 χρόνια.

Η ποιότητα του αισθητικού αποτελέσματος είναι ακριβώς η ίδια ανεξάρτητα από το είδος ELLANSÉ™ που θα επιλεγεί.

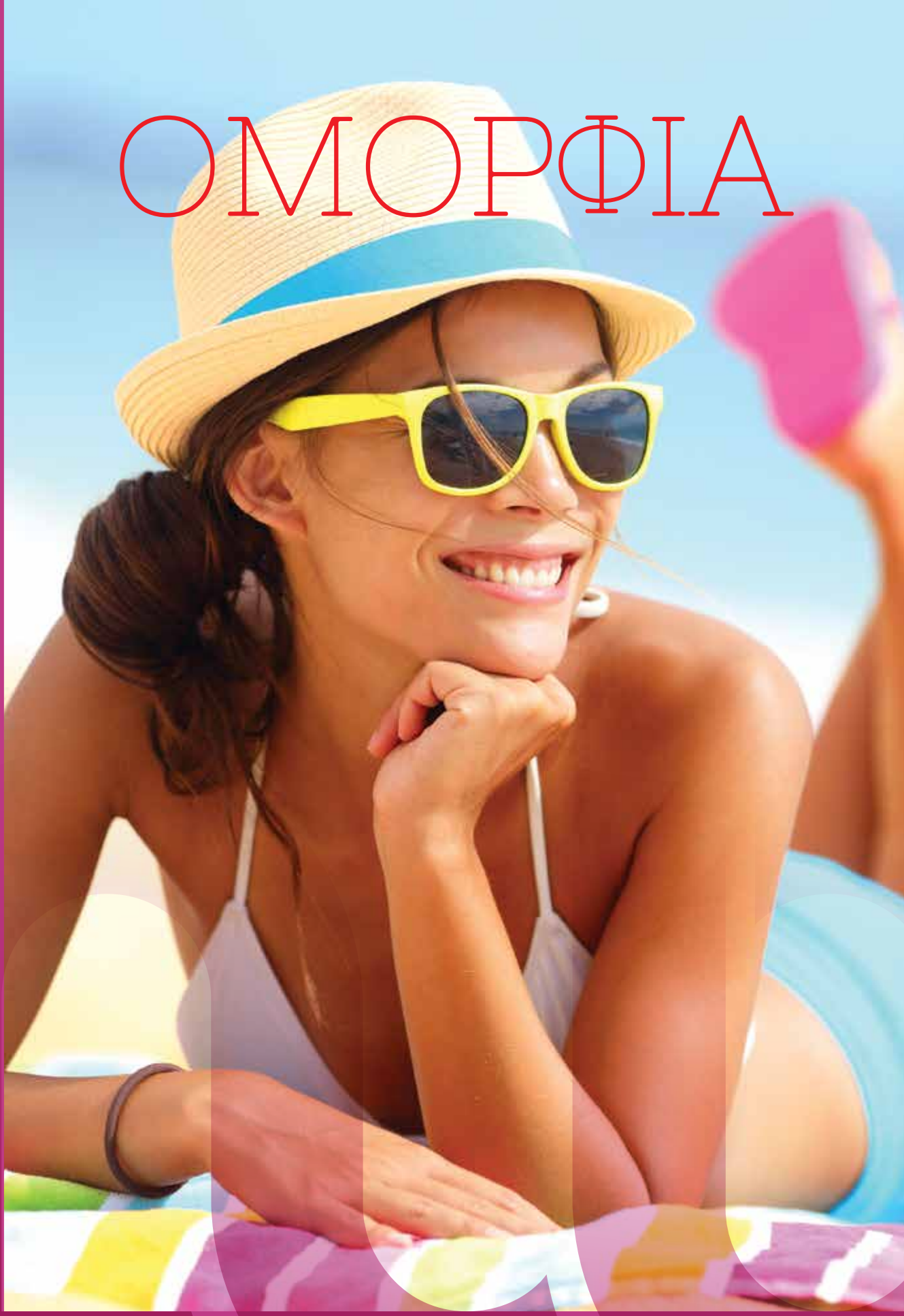
Το ELLANSÉ™ μπορεί να εφαρμοστεί στο πρόσωπο, ενώ υπάρχει και το εξειδικευμένο ELLANSE™ HANDS, για την αναζωογόνηση και αποκατάσταση του χαμένου όγκου στα χέρια.

Η θεραπεία ELLANSÉ™ απευθύνεται σε γυναίκες και άντρες κάθε ηλικίας που θέλουν άμεσα, ορατά, φυσικά και μακροχρόνια αποτελέσματα.

Ευχαριστούμε την κα Ευγενία Ριζοπούλου, Διευθύντρια της εταιρείας Dermaceuticals, για τις πολύτιμες πληροφορίες (Dermaceuticals, τηλ.: 210 7214450 www.dermaceuticals.gr).

Ανακαλύψτε τη θεραπεία Ellansé στο: www.facebook.com/Ellanse.Greece/

ΟΜΟΡΦΙΑ



Αντιηλιακά

Η ασπίδα μας

απέναντι στον ήλιο

ΜΑΡΙΤΑ ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ

MD, PhD, δερματολόγος αφροδισιολόγος, επ. λέκτορας Boston University, USA, Δερμοϊατρική Αθηνών, www.dermoiatriki.com

Τον αγαπάμε και λατρεύουμε να εκτιθέμεθα σε αυτόν, αν ωστόσο δεν λάβουμε τα απαραίτητα μέτρα προστασίας μπορεί να καταστεί επικίνδυνος! Ο λόγος για τον ήλιο, που έχει κατηγορηθεί μεταξύ άλλων για την εμφάνιση καρκίνου του δέρματος, αλλά και τη φωτογήρανση.

Ακόμα και τα πιο φωτοσταθερά οργανικά φίλτρα φωτοκαταναλώνονται/φωτοδιασπώνται σε συγκεκριμένες συνθήκες. Γι' αυτό και είναι πολύ σημαντική η επανάληψη εφαρμογής των αντιηλιακών σκευασμάτων

Λίγα σκευάσματα στη Δερματολογία έχουν τη δυνατότητα να προλαμβάνουν ασθένειες – και τα αντιηλιακά είναι τα πιο σημαντικά από αυτά. Οι αντιηλιακές ουσίες έχουν το πλεονέκτημα ότι απορροφούν ή σκεδάζουν την υπεριώδη ακτινοβολία και έτσι δεν της επιτρέπουν να φτάσει στο δέρμα και να προκαλέσει τις βλαβερές της συνέπειες.

Το υπεριώδες φάσμα του ηλιακού φωτός έχει συνδεθεί με την καρκινογένεση στο δέρμα: τα βασικοκυτταρικά και ακανθοκυτταρικά καρκινώματα και το μελάνωμα. Επίσης, προκαλεί προκαρκινικές βλάβες, ακτινικές υπερκερατώσεις και δημιουργεί ή επιδεινώνει φωτοδερματοπάθειες. Επιπλέον, είναι ο κύριος περιβαλλοντικός παράγοντας που σε χρόνια έκθεση συμβάλλει στη γήρανση του δέρματος (φωτογήρανση).

Δραστικές ουσίες

Οι δραστικές ουσίες των αντιηλιακών χωρίζονται, ανάλογα με το μηχανισμό δράσης τους, σε ανόργανες (φυσικές) και οργανικές (χημικές). Οι ανόργανες, με κυριότερες το διοξείδιο του τιτανίου και το οξείδιο του ψευδαργύρου, ανακλούν σαν καθρέπτης ή σκεδάζουν την υπεριώδη ακτινοβολία.

Τα οργανικά φίλτρα απορροφούν τις UV ακτίνες, με αποτέλεσμα να διεγείρονται σε υψηλότερη ενεργειακή κατάσταση. Έπειτα, επιστρέφουν στην προηγούμενη ενεργειακή κατάσταση, απελευθερώνοντας την περίσσια ενέργειας ως ακτινοβολία χαμηλότερης ενέργειας (υψηλότερου μήκους κύματος). Έτσι, δεν επιτρέπουν στις ακτίνες UV να φτάσουν στο δέρμα. Τα περισσότερα προϊόντα περιέχουν συνδυασμούς οργανικών και ανόργανων φίλτρων για να επιτύχουν καλύτερη προστασία και κοσμετολογικό αποτέλεσμα.

Τα τελευταία χρόνια γίνεται προσπάθεια τα αντιηλιακά να προστατεύουν και από βλάβες που μπορεί να προκύψουν από το ορατό και το υπέρυθρο φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας, κυρίως με προσθήκες αντιοξειδωτικών, που εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες οι οποίες παράγονται από αυτά τα μήκη κύματος στο δέρμα. Ωστόσο, δεν υπάρχουν ακόμη ικανά στοιχεία που να ποσοτικοποιούν την πιθανή προστασία και να αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα αυτής της προσέγγισης.

Αντίθετα, πολύ καλά μετράται η προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία UVA και UVB. Το ερύθημα χρησιμοποιείται ως μονάδα μέτρησης της προστασίας από τη UVB. Συγκεκριμένα, ο παράγοντας SPF (Sun Protection Factor) ορίζεται ως ο λόγος της δόσης UVR (290-400 nm) που απαιτείται για να παραχθεί 1 ελάχιστη ερυθηματογόνος δόση (MED – Minimal Erythema Dose) στο προστατευμένο με αντιηλιακή κρέμα δέρμα (μετά την εφαρμογή 2 mg/cm2 του προϊόντος) διά τη δόση που απαιτείται για την παραγωγή 1 MED στο μη προστατευμένο από αντιηλιακή δέρμα. Ουσιαστικά, ο δείκτης SPF δείχνει πρώτιστα την προστασία από τη UVB, δεδομένου ότι η UVB είναι 1.000 φορές πιο ερυθηματογόνος από τη UVA. Βέβαια, η απουσία ερυθήματος δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει βλάβη από τη UV ακτινοβολία. Η ακτινοβολία UVA μετράται με το δείκτη PPD (Persistent Pigment Darkening). Ο δείκτης ορίζεται ως ο λόγος της δόσης που χρειάζεται για να προκα-

λέσει ελάχιστο ανιχνεύσιμο μαύρισμα στο προστατευμένο με το αντηλιακό δέρμα σε σχέση με το μη προστατευμένο. Αξιολογείται δύο ώρες μετά την ακτινοβόληση με UVA. Οι ευρωπαϊκοί κανονισμοί στο συγκεκριμένο ζήτημα ορίζουν πως η UVA προστασία του αντηλιακού θα πρέπει να ανέρχεται στο 1/3 του αναγραφόμενου SPF – τότε μόνο επιτρέπεται να βαφτίζεται ένα σκεύασμα ως αντηλιακό ευρέος φάσματος.

Φωτοσταθερότητα και αντοχή στο νερό

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, τα οργανικά φίλτρα απορροφούν UV ενέργεια, την αποδίδουν ως θερμότητα και επιστρέφουν στην προηγούμενη κατάστασή τους. Θεωρητικά, αυτή η διαδικασία θα μπορούσε να επαναλαμβάνεται επ' αόριστον – ωστόσο, άλλες διαδικασίες μπορεί να ελαττώνουν την ικανότητα του φίλτρου να απορροφά ενέργεια (ισομερισμός, διάσπαση, παραγωγή οξειδωτικών ριζών, αντίδραση με άλλα μόρια).

Έτσι, ακόμα και τα πιο φωτοσταθερά οργανικά φίλτρα φωτοκαταναλώνονται/φωτοδιασπώνται σε συγκεκριμένες συνθήκες. Γι' αυτό και είναι πολύ σημαντική η επανάληψη εφαρμογής των αντηλιακών σκευασμάτων.

Τα αντηλιακά αξιολογούνται επίσης για την ικανότητά τους να μένουν στο δέρμα μετά την επαφή με το νερό. Στην Ευρώπη, ανθεκτικό ή πολύ ανθεκτικό στο νερό ορίζεται ένα σκεύασμα όταν το SPF μετά από 40 λεπτά ή 80 λεπτά εμβύθισης, αντίστοιχα, παραμένει μεγαλύτερο ή ίσο με το 50% του αρχικού (προ εμβύθισης) SPF.

Αντηλιακό στα παιδιά

Σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές οδηγίες, τα αντηλιακά δεν πρέπει να είναι πρώτη γραμμή φωτοπροστασίας για παιδιά κάτω των τριών ετών, αλλά να χρησιμοποιούνται επικουρικά και σε μικρές επιφάνειες όπου δεν είναι δυνατά τα άλλα μέτρα φωτοπροστασίας (ρούχα – καπέλα).

Juliette Armand

THE PERSONAL PROFESSIONAL SKINCARE

ΠΑΡΑΛΙΑ
Τι πρέπει να κάνουμε πριν... εκτεθούμε;

Καθώς τα πρώτα μπάνια στη θάλασσα ξεκίνησαν ήδη, ο χρόνος για την "έκθεσή" μας στον ήλιο και τα βλέμματα ανδρών και γυναικών στην παραλία μετρά αντίστροφα. Τι μπορούμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε την εικόνα μας έστω και την τελευταία στιγμή και πώς θα προστατευτούμε αποτελεσματικά από τον ήλιο, προλαμβάνοντας τη φωτογήρανση;

ΛΕΝΑ ΤΣΙΚΟΥΡΗ

Αισθητικός-κοσμητολόγος, ΤΕΙ Αθήνας, Ιδιοκτήτρια του κέντρου Αισθητικής & Διαιτολογίας ΝΕΦΕΡ

Προετοιμάστε το δέρμα σας!

Ο ήλιος προκαλεί φωτογήρανση! Τα συμπτώματα της φωτογήρανσης εκδηλώνονται, δειλά, την τρίτη δεκαετία της ζωής μας, με αβαθείς ρυτίδες, ίσως κάποιες δυσχρωμίες, αρκετά πιο έντονα την τέταρτη δεκαετία, ενώ την πέμπτη δεκαετία είναι εμφανέστατα τα σημάδια της με τη μορφή κηλίδων, μελάσματος, χλοάσματος, υπερκερατώσεων, υπερμελαγχρώσεων, βαθιών ρυτίδων κ.ά. Η συνεχής και κατ' επανάληψη έκθεση στον ήλιο προκαλεί στο δέρμα πολλές άλλες βλάβες στο πλαίσιο της φωτογήρανσης, και πολύ πιο σοβαρές, όπως η ακτινική ελάστωση και η δημιουργία επιθηλιωμάτων (καρκινωμάτων) στο δέρμα.

Προκαλεί ακόμα οξειδωτικό στρες, όχι μόνο στα δερματικά κύτταρα, αλλά μπορεί να επεκταθεί και σε όλο τον οργανισμό. Οι ελεύθερες ρίζες, που προκαλούνται από την έκθεση στον ήλιο, απαιτούν συνολική αντιμετώπιση. Αλλιώς οι επιπτώσεις είναι σοβαρές.

Το σημαντικότερο στοιχείο για το δέρμα και τη ζωή είναι το νερό. Γι'αυτό το μόττο μας είναι ενυδάτωση, ενυδάτωση, ενυδάτωση.

Το καλοκαίρι κάνουμε ενυδατώσεις, αντιοξειδώσεις (βιτ. C κ.ά.) και γενικά στο εργαστήριο εφαρμόζουμε πιο ήπιες πρακτικές, γιατί έχουμε και τον ήλιο,

που επιβαρύνει το δέρμα. Για να προχωρήσουμε όμως σε αντιοξείδωση και σε κάθε πρακτική αντιγήρανσης, το δέρμα πρέπει να είναι επαρκώς ενυδατωμένο. Διαφορετικά, καμία πρακτική δεν θα βρει το στόχο της.

Για να γίνει σωστά η ενυδάτωση και να μεταφερθεί το νερό στα βαθύτερα στρώματα, πρέπει το δέρμα να επιτρέψει την είσοδό του. Άρα η λείανση της επιδερμίδας πρέπει να έχει γίνει ήδη από το χειμώνα. Από το χειμώνα προετοιμάζουμε το δέρμα με τις πιο «επεμβατικές» πρακτικές. Στη διάρκεια του χειμώνα, φροντίζουμε επίσης να έχουμε ενισχύσει το δέρμα με ρετινόλες.

Προσέξτε τη διατροφή σας

Τόσο πριν, όσο και κατά τη διάρκεια της έκθεσης στον ήλιο, είναι σημαντικό να εμπλουτίσουμε τη διατροφή μας με υγρά και αντιοξειδωτικά. Είναι ευκαιρία να θυμηθούμε λίγο τους κανόνες της μεσογειακής διατροφής:

Βάλτε στη διατροφή σας περισσότερα φρούτα και λαχανικά εποχής, ντομάτα (με λυκοπένιο) για ενυδάτωση και αντιοξείδωση, πιπεριές που είναι πλούσιες σε βιταμίνη C, φασολάκια, μπάμιες, κολοκύθια, μελιτζάνες που περιέχουν αντιοξειδωτικά εναντίον των ελευθέρων ριζών. Επίσης, καρπούζι, πεπόνι, σύκα, μούρα, φράουλες, κεράσια, που περιέχουν πολυφαινόλες, ανθοκυανίνες, προανθοκυανιδίνες και άλλα αντιοξειδωτικά που προστατεύουν από τον ήλιο και ευνοούν την παραγωγή κολλαγόνου. Προσθέστε σε κάθε σας γεύμα φρέσκες σαλάτες, ελαιόλαδο και ψωμί ολικής αλέσεως. Τέλος, μην παραλείπετε τους χυμούς από φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Απαλλαγείτε από τις τρίχες

Επειδή το καλοκαίρι είναι η εποχή που όλοι ενδιαφέρονται για ένα αποτριχωμένο και βελούδινο δέρμα, υπάρχουν εύκολοι τρόποι αποτρίχωσης, ώστε να απολαύσουμε μαγιό και σορτς, χωρίς το άγχος των τριχών.

Καλό είναι, να έχουμε προβλέψει αποτρίχωση με LASER, που

υπόσχεται άριστες διακοπές, χωρίς την έννοια της αποτρίχωσης στη διάρκειά τους. Αυτό μπορεί να γίνει με τον Αλεξανδρίτη, που αφήνει βελούδινο δέρμα, χωρίς ίχνος τρίχας.

Το διοδικό LASER, είναι μια καλή λύση, μόνιμης αποτρίχωσης, για το καλοκαίρι. Μπορεί να γίνεται όλο το χρόνο. Δεν αφήνει βελούδινο δέρμα, αλλά έχει πολύ καλό αποτέλεσμα.

Κλασική μέθοδος αποτρίχωσης είναι η αποτρίχωση με κερί, μια σίγουρη και ασφαλής μέθοδος, χωρίς ερεθισμούς και προβλήματα, όταν γίνεται από τους ειδικούς, που είναι οι αισθητικοί-κοσμητολόγοι. Το κερί δεν πρέπει να γίνεται από κομμωτές ή τεχνίτες νυχιών, απλά γιατί δεν γνωρίζουν αποτρίχωση.

Υπάρχει μια αντίληψη στην εποχή μας, οτι όλοι μπορούν να τα κάνουν όλα, έτσι απλά. Τίποτα δεν είναι απλό. Όλα έχουν την τεχνική τους, αλλά και τη γνώση, πίσω από την τεχνική.

Η αποτρίχωση με κερί στο ινστιτούτο αισθητικής ακολουθεί κάποιο πρωτόκολλο. Γίνεται σε κλειστό και καθαρό χώρο, πάνω σε ιατρικό κρεβάτι, που είναι στρωμένο με σεντόνι μιας χρήσης. Υπάρχει διαθέσιμο εσώρουχο μιας χρήσης γι αυτόν που θα δεχθεί την αποτρίχωση.

Ο αισθητικός φοράει γάντια μιας χρήσης στη διάρκεια της αποτρίχωσης. Το κερί που χρησιμοποιείται είναι σε ρολέτες και οι ταινίες αποτρίχωσης είναι φυλαγμένες σε καθαρό χώρο.

Το κερί δεν πρέπει να γίνεται από κομμωτές ή τεχνίτες νυχιών, απλά γιατί δεν γνωρίζουν αποτρίχωση.

Τα κεριά στην εποχή μας διαθέτουν ιδιότητες. Δηλαδή είναι εναντίον των ερεθισμών ή παρέχουν ενυδάτωση. Αυτά τα κεριά τα προμηθεύονται τα νόμιμα εργαστήρια αισθητικής.

Μετά την αποτρίχωση, χρησιμοποιούμε προϊόντα αντισηπτικά με αντιφλεγμονώδη και ενυδατική δράση. Αυτά τα προϊόντα προφυλάσσουν το δέρμα από την θυλακίτιδα.

Έτσι το δέρμα σας, όταν θα φύγετε από το εργαστήριο, όχι μόνο δεν θα έχει τρίχες, αλλά θα είναι μαλακό και βελούδινο.

Η αποτρίχωση στο πρόσωπο στη διάρκεια του καλοκαιριού, γίνεται με βελόνα (ριζική αποτρίχωση) ή με ένζυμα. Δεν κάνουμε κανενός είδους φωτοαποτρίχωση, LASER ή IPL. Αν έχετε λίγες και μεγάλες τρίχες, ή άσπρες τρίχες, μη διστάζετε. Κάντε ριζική. Ειδικός, μόνο ο αισθητικός-κοσμητολόγος. Κανένας άλλος δεν γνωρίζει τη μέθοδο της αποτρίχωσης με βελόνα. Είναι ο μόνος που το διδάσκεται, στα ΤΕΙ.

Υπάρχει λύση για την κυτταρίτιδα;

Το 90% των γυναικών, έχουν κυτταρίτιδα, στο μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους. Η κυταρίτιδα είναι κάτι, που υπάρχει στη δομή του δέρματος. Εμφανίζεται σε 4 στάδια.

Το στάδιο 0, το έχουν όλες οι γυναίκες. Η κυτταρίτιδα δεν φαίνεται ούτε σε ύπτια, ούτε σε όρθια θέση, αλλά μόνο στο τσίμπημα.

Το στάδιο 1, είναι όταν η κυτταρίτιδα φαίνεται σε όρθια θέση αλλά όχι σε ύπτια.

Το στάδιο 2, είναι όταν η κυτταρίτιδα είναι εμφανής σε κάθε θέση.

Το στάδιο 3, παρουσιάζει μια εικόνα γενικευμένης κυτταρίτιδας. Εμφανίζεται στους μηρούς τους γλουτούς, τα γόνατα, πολλές φορές και στις γάμπες, στα μπράτσα, στην κοιλιά.

Η κυτταρίτιδα συνυπάρχει συνήθως με κακή περιφερειακή κυκλοφορία καθώς και κακή λεμφική κυκλοφορία. Επιδεινώνεται από κακή διατροφή, αλλά ελάχιστα βελτιώνεται μόνο με αλλαγές στη διατροφή. Ούτε η γυμναστική, μπορεί να βελτιώσει την κυτταρίτιδα. Ακόμη και ο συνδυασμός διατροφής- γυμναστικής, δεν δίνει ικανοποιητικά αποτελέσματα.

Η αισθητική είναι αυτή, που μπορεί πραγματικά να δώσει λύσεις.

Το λεμφικό μασάζ με χέρια και βεντούζες, θα δώσει τα καλύτερα αποτελέσματα.

Η ηλεκτροθεραπεία, η κρυοθερμική αγωγή, η θαλασσοθερα-

πεία, η λασποθεραπεία, το body wrap, η αρωματοθεραπεία, η οξυγονοθεραπεία, καθώς και άλλες τεχνικές, αλλά και ο συνδυασμός τους, ανάλογα με την περίπτωση της κυτταρίτιδας, εκτιμώνται και γίνονται πράξη από τον αισθητικό.

Ο αισθητικός, θα εκτιμήσει, επίσης, την συνύπαρξη διάφορων άλλων προβλημάτων, όπως το τοπικό πάχος ή η χαλάρωση και θα συνδυάσει ανάλογες τεχνικές για την κοινή επίλυσή τους.

Προϊόντα που εφαρμόζονται στο σπίτι, είναι πολύ αποδοτικά, αν δοθούν για την κατάλληλη ένδειξη. Τα υπεραιμικά προϊόντα, έχουν αποτέλεσμα στο χάσιμο πόντων. Τα προϊόντα που προκαλούν ψύξη, συμβάλλουν στη σύσφιξη, ενώ ανακουφίζουν τα κουρασμένα πόδια και τους πρησμένους αστραγάλους.

Και τα προϊόντα για την κυτταρίτιδα είναι αποτελεσματικά, με συστηματική χρήση. Πολύ δυνατό κι αποτελεσματικό προϊόν είναι αυτό με τα ένζυμα (λιπάση, κολαγενάση, υαλουρονιδάση). Πρόκειται για προϊόντα της σύγχρονης Κοσμητολογίας, γρήγορα και στοχευμένα.

Η κυτταρίτιδα, είναι ένα πολύπλοκο και σύνθετο, προς επίλυση, αισθητικό πρόβλημα. Για την αντιμετώπισή του απαιτείται η συνδρομή της Διαιτολογίας και της άσκησης, μιας ήρεμης και χωρίς στρες καθημερινότητας, καθώς και ζωή κοντά στη φύση. Όχι ότι όλα αυτά τη διορθώνουν, αλλά βοηθούν στην ύπαρξη ενός υγιούς σώματος με ισορροπημένη ενέργεια και καλή κυκλοφορία. Όταν το σώμα αναπτύσσεται με αυτούς τους παράγοντες, τότε θα εμφανίσει λιγότερη κυτταρίτιδα.

Η θάλασσα αποτελεί «φάρμακο» για την κυτταρίτιδα και τη χαλάρωση του δέρματος. Είκοσι λεπτά στο θαλάσσιο νερό αρκούν για τη λεγόμενη κυτταρική διατροφή. Το θαλασσινό νερό δημιουργεί υπερτονικά διαλύματα, ως προς τον ορό του αίματος. Με αυτόν τον μαγικό τρόπο ιόντα, ιχνοστοιχεία και άλατα περνούν με απλή διαπίδυση στην κυκλοφορία του αίματος. Ο θαλάσσιος πλούτος έχει μεταφερθεί στο υγρό των ιστών, που από χημικής σύστασης, του μοιάζει απόλυτα. Η αυξημένη κίνηση, η μεγαλύτερη έκθεση στον ήλιο, βελτιώνουν την μικροκυκλοφορία. Ο συνδυασμός αυτός είναι θαυματουργός. Στο τέλος του καλοκαιριού δεν υπάρχει πια κυτταρίτιδα.

Αν την άνοιξη έχετε κάνει μια θεραπεία στο ινστιτούτο με τις ειδικές μεθόδους ενάντια στην κυτταρίτιδα, και μετά κάνετε 20 μπάνια στη θάλασσα, τότε θα πείτε αντίο κυτταρίτιδα.

Αν την άνοιξη έχετε κάνει μια θεραπεία στο ινστιτούτο με τις ειδικές μεθόδους ενάντια στην κυτταρίτιδα, και μετά κάνετε 20 μπάνια στη θάλασσα, τότε θα πείτε αντίο κυτταρίτιδα.

Και για την κυτταρίτιδα, τη χαλάρωση και το τοπικό πάχος, εμπιστευθείτε τον αισθητικό-κοσμητολόγο σας.

Επιλέξτε το κατάλληλο αντηλιακό

Το κατάλληλο αντιηλιακό είναι αυτό που παρέχει αποτελεσματική προστασία από τον ήλιο, προσφέρει ενυδάτωση και προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες το δέρμα.

Τα φίλτρα που χρησιμοποιούνται από τη βιομηχανία, που παράγει μαζικά αντιηλιακά προϊόντα, είναι συνθετικά και συνήθως παράγωγα πετρελαίου. Αυτά τα φίλτρα είναι φθηνά και σταθερά στις υψηλές θερμοκρασίες. Προκαλούν όμως ερεθισμούς και δεν είναι κατάλληλα για παιδιά και για ευαίσθητες επιδερμίδες.

Οι μικρότερες παραγωγές, που προορίζονται για πιο απαιτητικούς πελάτες, περιέχουν φυσικά φίλτρα και πρώτες ύλες που συνήθως προέρχονται από τη φύση. Το rasberry, π.χ., περιέχει από μόνο του ένα άριστο

αντιηλιακό φίλτρο. Το γαϊδουράγκαθο, αποτελεί επίσης άριστο αντιηλιακό φίλτρο.

Αυτά τα προϊόντα είναι μεν πιο ακριβά, αλλά σαφώς πιο ποιοτικά.

Τα σύγχρονα αντιηλιακά προϊόντα είναι 5ης γενιάς και, εκτός από τα φίλτρα, περιέχουν πολλά ενυδατικά, αντιοξειδωτικά και αντιγηραντικά στοιχεία, που καλύπτουν όλες τις ανάγκες του δέρματος κατά τη διάρκεια της μέρας. Παρέχουν δηλαδή ενυδάτωση, αντιοξείδωση, αντιγήρανση, ενώ ταυτόχρονα περιέχουν φίλτρα που προστατεύουν αποτελεσματικά το δέρμα από τις ανεπιθύμητες αντιδράσεις που προκαλεί ο ήλιος.

Προμηθευτείτε τα αντιηλιακά σας από τον ειδικό, αισθητικό-κοσμητολόγο. Είναι μικρής παραγωγής, φρέσκα και προσεγμένα. Απευθύνονται σε ξεχωριστούς και πιο απαιτητικούς πελάτες. Προορίζονται για συγκεκριμένα δέρματα, με συγκεκριμένες ανάγκες. Κατά την παραγωγή τους λαμβάνεται τέλος υπόψη, η περιοχή όπου ζούμε και το κλίμα, που έτσι κι αλλιώς επηρεάζει την κατάσταση του δέρματος.

Επιλέξτε τον κατάλληλο δείκτη προστασίας

Ο πόλεμος των εταιριών καλλυντικών με τους δείκτες αντιηλιακής προστασίας πήρε τέλος με την ευρωπαϊκή νομοθεσία το 2007, όπου δόθηκε ένα όριο στην άνοδο των δεικτών, που είχαν φθάσει αισίως το 120.

Από το 2007, οι δείκτες φθάνουν το πολύ μέχρι 50. Για όσα αντιηλιακά επιμένουν ότι έχουν παραπάνω από 50 προστίθεται ο όρος plus.

Συνήθως, οι μεγάλοι δείκτες είναι προϊόντα που δημιουργούν ασφυξία στο δέρμα με αποτέλεσμα στο τέλος του καλοκαιριού το δέρμα να είναι «μπουκωμένο» και λιπαρό.

Οι αισθητικοί-κοσμητολόγοι συνιστούμε συνήθως προϊόντα με μεσαίους δείκτες, 15 έως 30, και συχνές επαλείψεις.

Προτείνουμε, επίσης, για τα λιπαρά δέρματα πιο ελαφρά αντιηλιακά, κατά προτίμηση σε μορφή τζελ, ώστε να μην τα επιβαρύνουμε με επιπλέον λιπαρότητα.

Τα προϊόντα mineral δεν είναι μακιγιάζ. Είναι πούδρες με φίλτρο προστασίας από τον ήλιο, που προσφέρουν ενυδάτωση, αντιγήρανση και πραγματική κάλυψη, που δεν γίνεται αντιληπτή. Τα βρίσκετε μόνο στους αισθητικούς-κοσμητολόγους.

Ενημερωθείτε για τη σωστή χρήση του αντηλιακού

Η εφαρμογή μιας αντιηλιακής κρέμας έχει κάποιους κανόνες, που δυστυχώς το 99% των χρηστών δεν τους ακολουθεί. Ο κυριότερος κανόνας έχει να κάνει με την ποσότητα του αντηλιακού που θα χρησιμοποιήσουμε.

Για το πρόσωπο, η αναγκαία ποσότητα αντιηλιακής κρέμας είναι ένα κουταλάκι του γλυκού κάθε 2 ώρες.

Για το σώμα, η αναγκαία ποσότητα φτάνει τα 6 κουταλάκια του γλυκού.

Το αντιηλιακό πρέπει υπό κανονικές συνθήκες να ανανεώνεται κάθε 2 ώρες, ενώ αν υπάρχει αθλητική δραστηριότητα, εφίδρωση, τριβή, επαφή με νερό ή άλλο, πρέπει να ανανεώνεται πιο τακτικά.

Ωστόσο, η προστασία με τα αντιηλιακά δεν είναι επαρκής. Συστήνεται λευκή βαμβακερή ένδυση σε όλο το σώμα, ιδιαίτερα στα άτομα με φωτότυπους 1 & 2.

Φωτότυπο 1 έχουν τα άτομα με λευκό δέρμα & ανοιχτόχρωμα μάτια, τα οποία δεν μαυρίζουν ποτέ και μόνο καίγονται αν εκτεθούν.

Φωτότυπο 2 έχουν τα άτομα με λευκό δέρμα με φακίδες, ξανθά ή πορτοκαλί μαλλιά, τα οποία μαυρίζουν δύσκολα και καίγονται αν εκτεθούν.

Οι αισθητικοί-κοσμητολόγοι συνιστούμε συνήθως αντιηλιακά προϊόντα με μεσαίους δείκτες, 15 έως 30, και συχνές επαλείψεις.

Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά + την ομορφιά

ΔΡ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ Ν. ΚΟΣΜΑΣ

MD, PhD, FCCP, πνευμονολόγος, Αθηναϊκό Πνευμονολογικό Ινστιτούτο, Αμπελόκηποι, Αθήνα, διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής ΠΝΟΗ Νοσοκομείου Metropolitan, Νέο Φάληρο

Κάπνισμα ή Ομορφιά; Τα πράγματα είναι τόσο απλά όσο και η παραπάνω ερώτηση. Η απάντηση στο αντίστοιχο ερώτημα «Κάπνισμα ή Υγεία;» είναι γνωστή, αλλά δυστυχώς αγνοείται από πολλούς και πολλές που συνεχίζουν αυτή τη θανατηφόρα συνήθεια.

ομορφιά

Το κάπνισμα, εκτός από τα γνωστά, σοβαρά και πολλές φορές μοιραία προβλήματα υγείας που προκαλεί, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, του λάρυγγα, της στοματικής κοιλότητας, του ουροποιητικού συστήματος, το έμφραγμα, το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, η χρόνια αποφρακτική ανεπάρκεια και η αναπνευστική ανεπάρκεια, πλήττει σημαντικά και την ομορφιά – πολλοί μάλιστα τονίζουν ότι το πλήγμα στην ομορφιά είναι πιο εμφανές στις γυναίκες.

Κάπνισμα και δέρμα

Είναι πολύ εύκολο βλέποντας το πρόσωπο ενός άνδρα, αλλά κυρίως το πρόσωπο μιας γυναίκας, να συμπεράνεις ότι είναι καπνίστρια. Το δέρμα έχει χάσει τη λάμψη του και θαμπώνει, έχει αποκτήσει μία γκρίζα ή ωχρή απόχρωση και έχει την τάση να αφυδατώνεται και να ρυτιδιάζει πολύ πιο εύκολα και σε μικρότερη ηλικία (πρόωρη γήρανση του δέρματος). Το κάπνισμα, λόγω των τοξικών οξειδωτικών ουσιών που περιέχει ο καπνός καταστρέφει την ελαστικότητα του δέρματος, δημιουργεί αντιαισθητικές «σακούλες» κάτω από τα μάτια και το αφυδατώνει. Το τσιγάρο προκαλεί και ρυτίδες γύρω από τα μάτια, στα μάγουλα, γύρω από το στόμα και στο λαιμό. Συνδυαζόμενο με την έκθεση στον ήλιο, το κάπνισμα προκαλεί μια φωτοχημική γήρανση του δέρματος. Ευτυχώς, αυτή η ρυτίδωση και το θάμπωμα του δέρματος είναι αναστρέψιμα με τη διακοπή του καπνίσματος και τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού – τα αποτελέσματα είναι συνήθως ορατά μέσα σε λίγες εβδομάδες.

Κάπνισμα και στόμα

Σημαντικές είναι οι επιπτώσεις του καπνίσματος και στη στοματική υγεία. Το κάπνισμα αφαιρεί το λευκό αστραφτερό χρώμα των δοντιών και τα δόντια αποκτούν μία μόνιμη κιτρινογκρίζα απόχρωση, ενώ και τα ούλα που εκτίθενται συνεχώς στον καπνό του τσιγάρου κοκκινίζουν, ερεθίζονται, ματώνουν πιο εύκολα στο βούρτσισμα και αποκτούν

ουλίτιδα. Το αδυνάτισμα των ούλων επιφέρει κινδύνους και για τη σταθερότητα των δοντιών, ενώ με την υπερέκκριση σιέλου που προκαλεί το τσιγάρο προκαλείται μεγάλη εναπόθεση πέτρας (πλάκας) στα σημεία επαφής των δοντιών με τα ούλα.

Έτσι, οι επισκέψεις στον οδοντίατρο γίνονται όλο και συχνότερες με σημαντικό κόστος σε χρόνο και χρήμα. Μιλώντας για το στόμα, ένα σημαντικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι καπνιστές είναι η κακοσμία του στόματος ιδίως το πρωί αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας (οι καπνιστές χαρακτηριστικά λέει ότι το στόμα τους μυρίζει σαν τασάκι). Επιπλέον, το κάπνισμα αλλοιώνει τη γεύση των καπνιστών, μια αίσθηση που συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την απόλαυση.

Νύχια & μαλλιά

Με όλα αυτά που διαβάσαμε το κάπνισμα προκαλεί σε όλο το σώμα, νύχια και μαλλιά δεν θα μπορούσαν να αποτελούν εξαίρεση: Τα νύχια των καπνιστών λεπταίνουν και γίνονται εύθραυστα, ενώ εάν μιλάμε για βαρύ καπνιστή ή καπνίστρια πολλές φορές τα δάχτυλα αλλά και τα νύχια του κιτρινίζουν. Η διακοπή του καπνίσματος σταδιακά επαναφέρει την υγεία των νυχιών.

Οι τοξικές χημικές ουσίες που περιέχονται στον καπνό μπορούν να βλάψουν το DNA στους θύλακες των τριχών και να δημιουργήσουν ελεύθερες ρίζες, οι οποίες καταστρέφουν τα κύτταρα. Αποτέλεσμα αυτού είναι τα μαλλιά να γίνονται πιο αδύναμα και να γκριζάρουν πολύ νωρίτερα από το φυσιολογικό. Μάλιστα, όσον αφορά στους άντρες, οι οι καπνιστές έχουν διπλάσιες πιθανότητες απώλειας των μαλλιών τους. Η αυξημένη τριχόπτωση δεν αφορά ωστόσο μόνο τους άντρες αλλά και τις γυναίκες.

Κάπνισμα και βάρος

Οι περισσότεροι καπνιστές φοβούνται ότι κόβοντας το τσιγάρο θα δουν τον δείκτη της ζυγαριάς τους να ... παίρνει την ανηφόρα. Όμως και το ίδιο το κάπνισμα δημιουργεί μία ανάγκη στους καπνιστές να τρώνε ή να πίνουν συνεχώς κάτι για να καταπολεμήσουν την κακή γεύση του τσιγάρου, είτε αυτό είναι σνακ ή καφές με ζάχαρη ή αναψυκτικό ή οτιδήποτε άλλο δημιουργεί πρόσκαιρα μία ευχάριστη γεύση. Αυτό οδηγεί σε αύξηση βάρους, που, σε συνδυασμό με τη μειωμένη αντοχή που δημιουργεί το κάπνισμα και την ανεπαρκή εξαιτίας αυτού άσκηση, έχει αθροιστικό αποτέλεσμα στην αύξηση των κιλών.

Συμπερασματικά, εκτός από ένα ποσοστό καπνιστών που αποκτούν ανίατες και επικίνδυνες ασθένειες σχετιζόμενες με το κάπνισμα, υπάρχει και το σύνολο των καπνιστών για τους οποίους το κάπνισμα έχει δυσμενή και ορατά αποτελέσματα στην ομορφιά τους. Ευτυχώς, υπάρχουν λύσεις. Η διακοπή του καπνίσματος, η ενυδάτωση, η σωστή διατροφή, η συχνή άσκηση και ο επαρκής ύπνος.

Αλλάξτε τη ζωή σας, αποκτήστε ξανά τη χαμένη υγεία και την ομορφιά σας. Κόψτε το κάπνισμα.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Διακοπές

Αφήστε το άγχος έξω από τη βαλίτσα!

Στόχος των διακοπών είναι η αποσυμπίεση. Φροντίστε, λοιπόν, να αφήσετε το στρες και τις επαγγελματικές υποχρεώσεις έξω από τη βαλίτσα και να αντιμετωπίσετε τις διακοπές ως μια ευκαιρία δεσίματος με τους αγαπημένους σας και κυρίως με τα παιδιά σας!

ΙΛΙΑ ΘΕΟΤΟΚΑ
Κλινική ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, Πρόεδρος της Δράσης για την Ψυχική Υγεία,
E-mail: iliatheotoka@yahoo.com

Οι διακοπές είναι ανανέωση και την ανανέωση τη χρειαζόμαστε. Μειώνονται το στρες, η κατάθλιψη, τα παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις, οι καρδιαγγειακές διαταραχές και βελτιώνονται η παραγωγικότητα, ο ύπνος και οι σχέσεις.

Οι διακοπές είναι αναγκαιότητα, δεν είναι πολυτέλεια. Το κακό, βέβαια, με τις διακοπές είναι ότι δεν είναι ποτέ αρκετές. Στόχος των διακοπών είναι η αποσυμπίεση, η διακοπή της ρουτίνας και το άδειασμα από καταναγκασμούς και υποχρεώσεις.

Το να οργανώνουμε τις διακοπές μας καιρό πριν μας κάνει καλό, γιατί μας δίνει χαρά. Οι διακοπές είναι ανανέωση και την ανανέωση τη χρειαζόμαστε. Μειώνονται το στρες, η κατάθλιψη, τα παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις, οι καρδιαγγειακές διαταραχές και βελτιώνονται η παραγωγικότητα, ο ύπνος και οι σχέσεις.

Επίσης, αυξάνεται η ικανοποίηση από τη ζωή και συχνά οι διακοπές μάς βοηθούν να γίνουμε πιο δημιουργικοί.

Εξάλλου, μια ευκαιρία που προσφέρουν οι διακοπές είναι το δέσιμο με τα μέλη της οικογένειας ή με τους αγαπημένους ανθρώπους με τους οποίους πάμε διακοπές, η βελτίωση των σχέσεων και η ανάπτυξη αλληλεγγύης.

Οι διακοπές μπορούν και πρέπει να σπάνε τον κύκλο του στρες, γι' αυτό είναι σημαντικές. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να υπερεπενδύουμε στις διακοπές και να θέλουμε να είναι τέλειες και ιδανικές. Οι διακοπές πρέπει να έχουν ξεκούραση, επαφή με ανθρώπους που αγαπάμε, την οικογένεια και τους φίλους, και, αν το επιθυμούμε, μπορούν να περιλαμβάνουν απόκτηση νέων εμπειριών, γνωριμία με άλλους πολιτισμούς, σπορ κ.λπ.

Πολύ σημαντικό είναι να μπορούμε να πάρουμε απόσταση από τη δουλειά.

Στη σημερινή εποχή, βομβαρδιζόμαστε συνέχεια με e-mails και τηλέφωνα από τη δουλειά και εκεί πρέπει να πούμε «όχι». Ίσως μια καλή συμβουλή σε αυτό θα ήταν να ορίσετε μία συγκεκριμένη ώρα της ημέρας για να ασχοληθείτε με επαγγελματικά τηλέφωνα και e-mails.

Και, βέβαια, σημαντικό μέρος των διακοπών αποτελεί η επαφή με τα παιδιά.

Διακοπές και παιδιά

Το καλοκαίρι γονείς και παιδιά περνούν περισσότερο χρόνο μαζί και αυτό είναι κάτι που το επιθυμεί όλη η οικογένεια και το προετοιμάζει σε πολλές περιπτώσεις μήνες πριν. Πώς μπορούν αυτές οι διακοπές να είναι ικανοποιητικές για όλους και να αποβούν εποικοδομητικές;

Κατ' αρχάς, συζητήστε με τα παιδιά τι θέλουν να κάνουν, πάρτε τη γνώμη τους και προσπαθήστε να ικανοποιήσετε τις επιθυμίες τους – την τελική απόφαση όμως πάρτε την εσείς.

Οι διακοπές σημαίνουν ξεκούραση, χαλάρωση, διασκέδαση, γέμισμα των μπαταριών μας, αλλά και ενασχόληση με sports και hobbies.

Στις διακοπές, παίξτε μαζί τους, γελάστε, κάντε κοινές δραστηριότητες και σπορ, δώστε τους χρόνο να κάνουν αυτά που θέλουν. Μπορείτε επίσης, αν χρειάζεται, να συζητήσετε με τα παιδιά για τη χρονιά που πέρασε ή και για τη χρονιά που θα έρθει και τα μελλοντικά σχέδια. Το χαλαρό περιβάλλον των διακοπών μπορεί να βοηθήσει σε συζητήσεις, που στο φορτισμένο κλίμα του σπιτιού θα γίνονταν με μεγαλύτερη ένταση.

Επίσης, χρησιμοποιήστε το κινητό ή τον υπολογιστή με μέτρο και σε μειωμένη συχνότητα από την καθημερινή ζωή. Θα πρότεινα να πηγαίνετε κάποιες βόλτες με τα παιδιά, αφήνοντας όλα τα κινητά στο σπίτι. Αυτό θα μπορούσατε να το κάνετε σε τακτά διαστήματα και καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Το καλοκαίρι, βέβαια, προκύ-

Παιδί & κατασκήνωση

Η κατασκήνωση είναι μία πολύ καλή λύση για παιδιά και γονείς τους καλοκαιρινούς μήνες. Σίγουρα οι γονείς θα πρέπει να συζητήσουν με το παιδί που πάει πρώτη φορά (συνήθως μετά τα 7) τι σημαίνει κατασκήνωση, ποιες είναι οι δραστηριότητες, οι κανόνες κ.λπ., αφού πρώτα οι γονείς έχουν ενημερωθεί για όλα αυτά. Ασφαλώς, η κατασκήνωση συνεισφέρει στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης του παιδιού για τον εαυτό του, στο να μπορεί να είναι αποτελεσματικό, να χρησιμοποιεί στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, να χειρίζεται την ομάδα συνομηλίκων. Παράλληλα, μαθαίνει να ζητά βοήθεια από τους άλλους και να αναλαμβάνει ευθύνες και ρίσκα χωρίς την παρουσία των γονιών, αλλά και να μαθαίνει την αξία της κοινοτικής ζωής. Όμως, οι γονείς θα πρέπει και να σεβαστούν την επιθυμία των παιδιών για το αν θέλουν να πάνε κατασκήνωση ή όχι, να σκεφτούν αν το παιδί είναι πραγματικά έτοιμο για μια τέτοια εμπειρία. Αν το παιδί δυσφορεί και είναι αρνητικό θα πρέπει να το λάβουν σοβαρά υπόψη.

πτουν και κάποια ιδιαίτερα θέματα που μπορεί να προβληματίσουν τους γονείς, όπως ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης, ενασχόλησης με tablets, η φοβία για το κολύμπι, η κατασκήνωση ή και γενικότερα θέματα ορίων.

Για το χρόνο παρακολούθησης σε οθόνη, συστήνουμε να μην είναι περισσότερος από 3 ώρες την ημέρα. Πολλά παιδιά, επίσης, φοβούνται το κολύμπι και το γεγονός αυτό μπορεί να προσδώσει άγχος, ένταση και λιγότερη ευχαρίστηση στις διακοπές της οικογένειας. Χρειάζεται να γνωρίζουν οι γονείς με ποιον τρόπο και πότε πρέπει να κινητοποιήσουν το παιδί προκειμένου να ξεπεράσει αυτούς τους φόβους του.

Η κινητοποίηση, η πρόκληση, η ανταμοιβή, η καθοδήγηση και η ενθάρρυνση του παιδιού είναι μερικοί από τους μηχανισμούς. Παράλληλα, ο γονιός πρέπει να θέσει ρεαλιστικούς στόχους και να προσαρμόσει τη στρατηγική του, ανάλογα με την προσωπικότητα και την ηλικία του παιδιού.

Στις πρακτικές αυτές, η πίεση του παιδιού, ο μη σεβασμός στη γνώμη του και η επιθετικότητα από την πλευρά του γονιού όχι μόνο δεν βοηθούν, αλλά φέρνουν το αντίθετο αποτέλεσμα.

Όταν το παιδί είναι μικρό, θα πρέπει να του δώσουμε την αίσθηση ότι η θάλασσα δεν είναι μόνο κολύμπι, αλλά και παιχνίδι, κι έτσι να του αποσπάσουμε την προσοχή με κάποιες θαλάσσιες δραστηριότητες. Παράλληλα, πρέπει να του δώσουμε χρόνο και να αναλογιστούμε ποιος είναι ο προσωπικός χρόνος του δικού μας παιδιού στην απόκτηση μιας καινούργιας εμπειρίας.

Ασφαλώς, σε όλα αυτά φροντίστε να ικανοποιήσετε και εσείς οι γονείς τον εαυτό σας, δίνοντας χρόνο στους δυο σας να περάσετε μια βραδιά μόνοι ή με φίλους, ή να πάτε μία ημέρα για μπάνιο μόνοι. Οσο πιο καλά είμαστε με τον εαυτό μας τόσο περισσότερο μπορούμε να προσφέρουμε και στα παιδιά, στα οποία λειτουργούμε συνεχώς ως παράδειγμα.

Εκπομπές τύπου «ριάλιτι»

Πώς επιδρούν πάνω μας;

ΣΟΦΙΑ ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ

M.Sc. Ψυχολόγος-Παιδοψυχολόγος
E-mail: sandreopoulou@tee.gr
www.SophiaAndreopoulou.gr

Η τηλεόραση έχει πια γεμίσει με εκπομπές τύπου «ριάλιτι», με τη μορφή παιχνιδιών, διαγωνισμών, περιπέτειας, ερωτικών σχέσεων κ.ά.
Τι προσφέρουν αυτές οι εκπομπές στον τηλεθεατή και γιατί είναι τόσο δημοφιλείς;

Ας ξεκινήσουμε με το τι είναι ριάλιτι. Είναι το είδος του τηλεοπτικού προγράμματος που δείχνει πώς συμπεριφέρονται συνηθισμένοι άνθρωποι στην καθημερινή τους ζωή ή σε καταστάσεις που δημιουργούν οι παραγωγοί, οι οποίες υποτίθεται πως καθρεφτίζουν την καθημερινή ζωή.

Αν και υπάρχουν πολλών διαφορετικών τύπων ριάλιτι προγράμματα, το κοινό σημείο σε όλα είναι ακριβώς η λέξη ριάλιτι, που σημαίνει πραγματικότητα. Ολες αυτές οι εκπομπές υποτίθεται πως δείχνουν την πραγματικότητα όπως έχει – σε αντιδιαστολή με τις τηλεοπτικές σειρές ή τις ταινίες οι οποίες δείχνουν μυθοπλασία, δηλαδή την πραγματικότητα όπως την έχει φανταστεί ο σεναριογράφος.

Κατά κάποιον τρόπο, το ριάλιτι έρχεται να υποκαταστήσει το κουτσομπολιό της γειτονιάς.

Πρώτα απ' όλα, αυτός που τα παρακολουθεί ξεφεύγει από τα δικά του προβλήματα και ξεχνάει τις έγνοιες του, καθώς ασχολείται με τα προβλήματα των άλλων.

Τα ριάλιτι είναι τόσο έξυπνα φτιαγμένα, που δημιουργούν στον τηλεθεατή την ψευδαίσθηση της συμμετοχής. Ακόμα κι αν δεν ψηφίζει ο ίδιος, παρά το γεγονός ότι άλλοι τηλεθεατές ψηφίζουν, δημιουργεί στον τηλεθεατή την αίσθηση ότι επηρεάζει τα τεκταινόμενα – και αυτό τον βοηθά να «ξεχαστεί» ακόμη περισσότερο.

Επιπλέον, μέσω της διαδικασίας της κοινωνικής σύγκρισης, ο τηλεθεατής μπορεί να αισθανθεί κάποια ανακούφιση γιατί δεν βιώνει τα προβλήματα που βιώνει ο παίκτης ή να νιώσει ανώτερος ή καλύτερος από τον παίκτη ως προς τον τρόπο που διαχειρίζεται τα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Έτσι, έχει την ευκαιρία κατά κάποιον τρόπο να συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους και να νιώσει καλύτερα για τον εαυτό του (όπως εκείνος που κουτσομπολεύει, αποφεύγει να δει τα σημεία στα οποία είναι χειρότερος από το άτομο το οποίο κουτσομπολεύει!).

> Το μεγάλο πρόβλημα με τα ριάλιτι είναι ότι δημιουργούν την αίσθηση στους τηλεθεατές ότι τα χειρότερα στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου και της κοινωνικής ζωής είναι αποδεκτά και φυσιολογικά.

Πάνω απ' όλα, τα ριάλιτι γεμίζουν τα κενά στη ζωή των τηλεθεατών. Όταν ο τηλεθεατής νιώθει μοναξιά, οι παίκτες τού δημιουργούν την ψευδαίσθηση της παρέας, του κοινωνικού δικτύου. Όταν βαριέται, έχει τους παίκτες για να του δώσουν κάτι να ασχολείται. Όταν είναι με τους φίλους του και δεν έχει τι να πει, μπορεί πάντα να συζητήσει ή να διαφωνήσει σχετικά με τους παίκτες και ποιος πρέπει να φύγει.

Πράγματι, λοιπόν, το ριάλιτι προσφέρει πολλά στον τηλεθεατή. Το μόνο κακό είναι πως αυτά που προσφέρει είναι αρνητικά. Απευθύνεται στα κατώτερα στοιχεία της προσωπικότητάς του, τα ενισχύει και τα ωθεί να εκφραστούν.

Το πρόβλημα

Και αυτό είναι το μεγάλο πρόβλημα με τα ριάλιτι: Δημιουργούν την αίσθηση στους τηλεθεατές ότι τα χειρότερα στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου και της κοινωνικής ζωής είναι αποδεκτά και φυσιολογικά. Ταυτίζουν την έννοια ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ με τις χειρότερες όψεις της – λες και μόνο αυτές είναι πραγματικότητα και δεν υπάρχει καμία καλύτερη όψη της.

Η αρνητική αυτή επίδραση των ριάλιτι πάνω στην αντίληψη του κόσμου για το τι είναι «πραγματικότητα» καταδεικνύεται σε πολλές μελέτες. Για παράδειγμα, ερευνητές του Πανεπιστήμιου του Γουισκόνσιν διαπίστωσαν ότι τα άτομα που παρακολουθούσαν διάφορα ριάλιτι (όπως τους Καρντάσιαν) ανέφεραν ως αποδεκτή μια κακή συμπεριφορά, όπως το να λες ψέματα, να χτυπάς τον άλλον πισώπλατα, να είσαι επιθετικός.

Καθώς τέτοιου τύπου συμπεριφορές και άλλες ακόμα χειρότερες παρουσιάζονται στα ριάλιτι και συχνά επιβραβεύονται, είναι λογικό ότι σταδιακά αλλοιώνουν την αντίληψη των τηλεθεατών. Συν τω χρόνω, αρχίζει να φαίνεται «φυσιολογικό» και «αποδεκτό» να φέρεται κανείς με τέτοιους τρόπους – αφού αυτό κάνουν και παίκτες που τελικά γίνονται δημοφιλείς και επιβραβεύονται με πολλούς τρόπους για τις συμπεριφορές τους.

Παράλληλα, τα ριάλιτι πιθανώς ενισχύουν την επιθετικότητα. Ο ψυχολόγος Bryan Gibson του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν κατέδειξε ότι οι εκπομπές ριάλιτι που παρουσιάζουν επιθετικότητα ανάμεσα στους παίκτες -εκφοβισμό, αποκλεισμό, χειραγώγηση- κάνουν τους τηλεθεατές πιο επιθετικούς στην πραγματική τους ζωή. Η επιθετικότητα που οι παίκτες εκδηλώνουν απέναντι σε άλλους παίκτες προφανώς δημιουργεί σε πολλούς τηλεθεατές την εντύπωση πως αυτή είναι μια αποδεκτή στάση και πως έτσι φέρονται γενικά οι άνθρωποι στις σχέσεις τους.

Παράλληλα, το ριάλιτι βάζει τον τηλεθεατή στην παθητική θέση του ηδονοβλεψία: Δεν κάνει ο ίδιος κάτι, μόνο βλέπει παθητικά τους άλλους να κάνουν κάτι. Δεν ζει ο ίδιος, παρακολουθεί τη ζωή των άλλων. Αντί να επιδιώξει να λύσει τα δικά του προβλήματα και να κάνει τη δική του ζωή πιο ενδιαφέρουσα, ασχολείται με τα τεχνητά προβλήματα των παικτών και την ψεύτικη ζωή τους.

Χωρίς αμφιβολία, τα ριάλιτι επιδρούν αρνητικά πάνω μας. Μας ωθούν να γινόμαστε παθητικοί, χαιρέκακοι, επιθετικοί, ρηχοί. Χωρίς να το συνειδητοποιούμε, μας σπρώχνουν να γινόμαστε η χειρότερη εκδοχή του εαυτού μας στη χειρότερη εκδοχή της «πραγματικότητας». Και σε αυτό θα έπρεπε πια να αντισταθούμε. Να επιλέξουμε ό,τι μας κάνει καλύτερους, μας εξελίσσει, μας βελτιώνει. Ό,τι μπορεί να κάνει ουσιαστικές τις σχέσεις μας και αληθινά συναρπαστική τη ζωή μας.

MOLLER'S και για τις εξετάσεις

Αυτό που χρειάζεται ένας μαθητής για να έχει καλύτερες πιθανότητες επιτυχίας στις εξετάσεις είναι η καλή σωματική και ψυχολογική του κατάσταση, παράλληλα με τη σωστή διαχείριση του χρόνου του. Το μουρουνέλαιο MOLLER'S (σε υγρό ή κάψουλες) βοηθάει σύμφωνα με κλινικές μελέτες, στην καλή ψυχολογία και στην καλή σωματική κατάσταση, πράγμα που συνεπάγεται μεγαλύτερες αντοχές και καλύτερη συγκέντρωση και μνήμη. Για καλύτερη υγεία/ λειτουργία σώματος/εγκεφάλου το μουρουνέλαιο MOLLER'S μπορεί να αποδειχθεί ένας πολύτιμος σύμμαχος του μαθητή – και όχι μόνο!

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας http://www.mollers.gr
Apollonian Nutrition, 16χλμ. Λεωφ. Σπάτων, Αθήνα, τηλ. 210-8100008

Αληθινά προβιοτικά για γερό ανοσοποιητικό!

Η Flora έχει δημιουργήσει τη σειρά 7 προβιοτικών Udo's Choice, ειδικά σχεδιασμένα για να καλύψουν όλες τις ανάγκες μας. Υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό και αποκαθιστούν τη χλωρίδα μετά από αντιβιώσεις και ταξίδια. Ομαλοποιούν την κινητικότητα του εντέρου, προστατεύουν από παθογόνα (E.Coli, Salmonella κ.ά.), συμβάλλουν στην σύνθεση βιταμινών Β και την απορρόφηση βιταμινών-μετάλλων-αμινοξέων, βελτιώνουν την ανοχή στη λακτόζη και συμμετέχουν στη μείωση της χοληστερόλης. **Τα Udo's Choice υπερέχουν γιατί:** • Έχουν μεγάλο & εγγυημένο πληθυσμό ζώντων κυττάρων κατά την παραγωγή και τη λήξη, που εξασφαλίζει τον άμεσο αποικισμό • Είναι διασφαλισμένη η αντοχή στο όξινο περιβάλλον του στομάχου • Διατηρούνται αποκλειστικά στο ψυγείο.

Προϊόντα Flora. Εισάγονται συσκευασμένα από τον Καναδά. Αποκλειστική Διανομή: MedMelon, Τηλ. 2310 449 441, www.medmelon.gr

Beyond grape seed ® Στοπ στη γήρανση!

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

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

Προϊόν ΕΟΦ. Παρασκευάζεται στον Καναδά από τη Flora για τη MedMelon. Τηλ. 2310449441, www.medmelon.gr

Sunfilm Face Gel SPF 30

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

Η νέα σειρά αντηλιακών προϊόντων Sunfilm από τη Juliette Armand απαντά στις σύγχρονες ανάγκες για αυξημένη και εξιδεικευμένη αντηλιακή προστασία. Σχεδιάστηκε ώστε να παρέχει προστασία από όλο το φάσμα του ηλιακού φωτός, την ακτινοβολία UVA, UVB, IR και το ορατό φως σύμφωνα με τις αυστηρές προδιαγραφές της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το Sunfilm Face Gel SPF 30 είναι ένα gel προσώπου υψηλής αντηλιακής προστασίας, ανθεκτικό στο νερό, με απαλό χρώμα και μη λιπαρή υφή, για όλους τους τύπους δέρματος. Περιέχει το πρωτοποριακό συστατικό EUK-134 με το μοναδικό μηχανισμό αυτοαναγέννησης για αντιοξειδωτική δράση που διαρκεί κατά την έκθεση του δέρματος στον ήλιο ενώ τα συστατικά Venuceane, Helioguard ενισχύουν τη φυσική διαδικασία του δέρματος για αντιηλιακή προστασία.

Tip: Απλώνετε το αντηλιακό στην επιδερμίδα 15' πριν την έκθεση στον ήλιο. Επαναλαμβάνετε ανάλογα του χρόνου και της διάρκειας έκθεσής σας στον ήλιο.

www.ja-eshop.com/el/sunscreen/face-gel-spf-30-125.html#

Flamigel®

Εξειδίκευση στην επούλωση και αποκατάσταση του δέρματος

Επουλώνει γρήγορα, Ανακουφίζει άμεσα, Προστατεύει από μολύνσεις, Αποτρέπει σημάδια και ουλές. Το Flamigel είναι ο σύγχρονος, εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης των πληγών όπως: • τραύματα (πεσίματα, κοψίματα, εκδορές) • εγκαύματα, (βραστό νερό, σίδερο, μάτι της κουζίνας, φούρνος, μπάρμπεκιου, laser, peeling) • ηλιακά εγκαύματα • ανοιχτές πληγές. Το Flamigel, χάρη στη μοναδική και πρωτότυπη σύνθεσή του, ευρεσιτεχνία διεθνώς αναγνωρισμένη, με δράση που προσαρμόζεται στο είδος του τραύματος ή του εγκαύματος, διαμορφώνει ιδανικές θεραπευτικές συνθήκες επούλωσης εξασφαλίζοντας την ισορροπία της υγρασίας στην πληγή προκειμένου να επιταχυνθεί η ανανέωση των κυττάρων. Είναι κατάλληλο για βρέφη, παιδιά και ενήλικες . Χρησιμοποιείται στο πρόσωπο και στο σώμα όσο συχνά απαιτείται , από την αρχή μέχρι την οριστική αποκατάσταση του δέρματος. Το Flamigel είναι απαραίτητο να υπάρχει πάντα στο φαρμακείο του σπιτιού και των διακοπών, για κάθε απρόοπτο που μπορεί να συμβεί. Flamigel ! Εφημερεύει για σας.

Η πρόταση D στις διατροφικές σου ανάγκες από την ΟΛΥΜΠΟΣ!

Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την ανθρώπινη υγεία διότι ο κύριος ρόλος της αφορά στη φυσιολογική απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου. Σειρά μελετών καταδεικνύουν πολλαπλές σημαντικές λειτουργίες της βιταμίνης D στον ανθρώπινο οργανισμό, συμβάλλοντας στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών και των δοντιών, στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων ασβεστίου στο αίμα, στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένου του ρόλου της στην κυτταρική διαίρεση. Η έλλειψη της βιταμίνης D, η οποία τα τελευταία χρόνια εμφανίζει ανησυχητική αύξηση σε παγκόσμιο επίπεδο, έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής καθώς επηρεάζει καθοριστικά τόσο την υγιή ανάπτυξη όσο και την επιτυχή και ενεργό γήρανση. Αποτελεί αναγκαιότητα η ενίσχυση των τροφίμων με βιταμίνη D, τάση η οποία είναι ευρέως διαδεδομένη σε χώρες του εξωτερικού.

Η ΟΛΥΜΠΟΣ παρουσιάζει την πρώτη ολοκληρωμένη σειρά γαλακτοκομικών προϊόντων από 100% ελληνικό επιλεγμένο γάλα και εμπλουτισμένα με βιταμίνη D. Πλέον μπορείς να προσλαμβάνεις τη βιταμίνη D που χρειάζεσαι μέσω της διατροφής σου από την οικογένεια των προϊόντων με βιταμίνη D, της Όλυμπος. Η ελληνική εταιρεία ΟΛΥΜΠΟΣ, σεβόμενη τις ανάγκες των καταναλωτών, προσφέρει μια ολοκληρωμένη σειρά προϊόντων από 100% ελληνικό επιλεγμένο γάλα. Τα προϊόντα ΟΛΥΜΠΟΣ με βιταμίνη D, έχουν χαμηλά λιπαρά και την μοναδική γεύση των προϊόντων ΟΛΥΜΠΟΣ. Τα προϊόντα ΟΛΥΜΠΟΣ με βιταμίνη D, είναι η πρώτη ολοκληρωμένη σειρά γαλακτοκομικών προϊόντων που παράγονται από 100% ελληνικό επιλεγμένο γάλα και βιταμίνη D.

βιolac

Βιολογικό γάλα για βρέφη & νήπια

Το βιolac είναι Βιολογικό γάλα υψηλής διατροφικής αξίας που ανταποκρίνεται πλήρως στις διατροφικές ανάγκες της βρεφικής και νηπιακής ηλικίας.Το biolac παράγεται από επιλεγμένο γάλα που προέρχεται από βιολογικές φάρμες της Ελβετίας, μια χώρα που κατέχει την 1η θέση παγκοσμίως όσον φορά την ποιότητα του περιβάλλοντος , και η βιολογική του ποιότητα ελέγχεται αυστηρά και πιστοποιείται από τους αρμόδιους Ελβετικούς και Εθνικούς φορείς. Χάρη στην ισορροπημένη σύνθεσή του και την ιδιαίτερα προσεκτική επιλογή των στοιχείων του εμπλουτισμού του με τα πιο κατάλληλα και αγνά υλικά της φύσης, το biolac προσφέρει την αξία της βιολογικής διατροφής από τα πρώτα στάδια της ζωής του παιδιού. Απαλλαγμένο από υπολείμματα χημικών λιπασμάτων, φυτοφαρμάκων, αντιβιοτικών, ορμονών , ως βιολογικό προϊόν και πλήρως εναρμονισμένο με τις κατευθυντήριες οδηγίες της επιστημονικής κοινότητας και της νομοθεσίας , το biolac αποτελεί δικαίωμα στη διατροφή κάθε παιδιού χτίζοντας γερά το μέλλον από την αρχή.

Πρωτοποριακό διάλυμα πολλαπλών χρήσεων για όλους τους φακούς επαφής

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

Valetonina® Ο φυσικός τρόπος να νικήσετε την αϋπνία

Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για την καλή υγεία και ευεξία του οργανισμού. Δυστυχώς, όμως, για πολλούς ανθρώπους είναι ένα άπιαστο όνειρο.

Όταν η Βαλεριάνα συνάντησε τη μελατονίνη δημιουργήθηκε η Valetonina® και εμείς κερδίσαμε έναν παρατεταμένο, αναζωογονητικό και ήρεμο ύπνο.

Κάντε το όνειρο πραγματικότητα με Valetonina®. Η Valetonina® έχει έναν πρωτοποριακό σχεδιασμό ο οποίος επιτρέπει την απελευθέρωση των δύο συστατικών της, δηλ. της μελατονίνης και της βαλεριάνας, σε διαφορετικούς χρόνους. Η επικάλυψη του δισκίου, η οποία περιέχει τη Μελατονίνη, διαλύεται γρήγορα μειώνοντας το χρόνο που χρειάζεστε για να αποκοιμηθείτε. Στο εσωτερικό του δισκίου, δηλ. στον πυρήνα, βρίσκεται η Βαλεριάνα (εκχύλισμα ρίζας), η οποία απελευθερώνεται κατά τη διάρκεια της νύχτας προσφέροντας έναν παρατεταμένο και ήρεμο ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας. Κοιμηθείτε καλά, ξυπνήστε ευχάριστα και νιώστε ευεξία κατά την διάρκεια της ημέρας. Η Valetonina® είναι κατάλληλη και για την αντιμετώπιση του τζετ λαγκ.

Στα φαρμακεία από την Win Medica. Για περισσότερες πληροφορίες www.winmedica.gr/valetonina

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 91443/23-12-2015, (Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ). Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυες, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.

Το ψυσικό χάδι στην ευαίσθητη περιοχή

Intimate PROTECTIVE gel 50 ml

Γέλη για την προστασία της ευαίσθητης περιοχής. Προστατεύει από τα προβλήματα που προκαλούνται από τα εσώρουχα, τα στενά ρούχα, την έντονη αθλητική δραστηριότητα, την κολπική ξηρότητα. Περιέχει: • Υαλουρονικό οξύ, ένα βασικό συστατικό του εξωκυττάριου ιστού που εγγυάται ένα κατάλληλο επίπεδο ενυδάτωσης, που προστατεύει από εκείνα τα προβλήματα που προκαλούνται από τα εσώρουχα, τα στενά ρούχα, την έντονη αθλητική δραστηριότητα και σε περίπτωση κολπικής ξηρότητας, διότι συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής λίπανση του εξωτερικού της ευαίσθητης περιοχής. • Βιταμίνη Β5, φυσικό ενυδατικό.

• Femitim®, ένα φυσικό εκχύλισμα που βοηθά στη διατήρηση της σωστής ισορροπίας, συμβάλλει στη διασφάλιση της καλής ενυδάτωσης και ασκεί άμεση κατευναστική επίδραση.

Συνιστάται: • Στην εμμηνόπαυση και σε περίπτωση κολπικής ξηρότητας
• Πριν από έντονη αθλητική δραστηριότητα και για προστασία από στενά ρούχα
• Σε περίπτωση μικρών πόνων σε νεαρά κορίτσια
• Σε παρατεταμένη χρήση σερβιετών

FLOREXYL vaginal douche 140 ml

Σχεδιασμένο ειδικά για την υγιεινή και προστασία του κολπικού δέρματος και βλεννογόνου. Χάρη στην συνδυασμένη δράση των ενεργών του συστατικών σχηματίζει μια ικανή ασπίδα έναντι επιθέσεων από εξωτερκούς παράγοντες και προσφέρει μια ευχάριστη και παρατεταμένη αίσθηση φρεσκάδας και ευεξίας. Το pH του είναι φυσιολογικό γι'αυτό και σέβεται την ισορροπία του κολπικού βλεννογόνου. Δεν περιέχει χρωστικές ουσίες. Δεν αφήνει λεκέδες λιπαρότητας ή χρώματος. Εχει υποβληθεί σε ελέγχους in vitro καθώς και σε έλεγχο για παρουσία υπολειμμάτων νικελίου. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί: • για απομάκρυνση των υπολειμμάτων αίματος μετά τις περιόδους • για τοπική υγιεινή μετά την συνουσία καθώς και σε περίπτωση υπερβολικών κολπικών εκκρίσεων. Διατίθεται έτοιμο για μια και μόνο χρήση, σε αναλώσιμη φιάλη ώστε να εξασφαλίζει διακριτική και ασφαλή εμβροχή του κόλπου, ακόμη και όταν χρησιμοποιείται κάτω από λιγότερο άνετες συνθήκες (σε ταξίδι, στη δουλειά, μετά από σωματική άσκηση...) Το DermoXEN Florexil κολπικό ντους είναι ένα ιατροτεχνολογικό προϊόν. Παρακαλούμε πολύ, πριν την χρήση, διαβάστε προσεκτικά το φυλλάδιο οδηγιών που περιέχεται στη συσκευασία.

Intimate Soothing cream (LENITIVA) 20ml

Η καταπραϋντική κρέμα Dermoxen είναι μια καλλυντική θεραπεία που βοηθά στην προστασία της εξωτερικής ευαίσθητης περιοχής από προβλήματα όπως ο κνησμός, η ερυθρότητα και το αίσθημα καύσου που μπορεί να προκαλέσει η κολπική ξηρότητα, τα εφαρμοστά ρούχα ή η παρατεταμένη χρήση ταμπόν και σερβιέτας. Με: • Zanthalene®, ένα φυτικό εκχύλισμα με αντικνησμώδη δράση • Avenanthramide, μια πρωτεΐνη βρώμης με καταπραϋντική και παυσίπονη δράση Ενδείκνυται: • Σε περίπτωση περιοδικού και έντονου κνησμού • Για αίσθηση φρεσκάδας και ανακούφισης στη εξωτερική ευαίσθητη περιοχή • Σε περίπτωση κνησμού λόγω παρατεταμένης χρήσης ταμπόν ή σερβιέτας

Δημιουργούμε ισορροπία μέσα μας. Επιλέγουμε παραδοσιακά ροφήματα ευεξίας Μεβγαλ

Κεφίρ

Απόλυτη πηγή Ασβεστίου, Φωσφόρου, βιταμινών και προβιοτικών το Κεφίρ, με 1,5% λιπαρά, είναι ένα εύγευστο και δροσιστικό ρόφημα, το οποίο είναι ευεργετικό για τον οργανισμό. Περιέχει συγκεκριμένα βακτήρια ιδιαίτερα ωφέλιμα για το πεπτικό σύστημα. Συστήνεται σε αθλητές και παιδιά. Είναι ιδανικό για μια ισορροπημένη διατροφή. Θα το βρείτε σε φιάλη των 500 και των 250 ml και σε τρεις γεύσεις, φυσική, με φράουλα και με λεμόνι. Οι γεύσεις Φράουλα και Λεμόνι με 1,3% λιπαρά, περιέχουν Στέβια.

Αριάνι

Ένα υγιεινό, δροσιστικό και ελαφρύ γιαουρτοποτό, με 1,5% λιπαρά, που χαρίζει ευεξία στον οργανισμό. Παράγεται με φρέσκο γάλα και καλλιέργεια γιαούρτης και είναι μια παραδοσιακή συνταγή που έρχεται από την Ανατολική Μακεδονία και τη Θράκη. Μια εναλλακτική λύση για όλους όσους προσέχουν τη διατροφή και τρέφονται υγιεινά.

Ξινόγαλο

Μια ξεχωριστή πρόταση, με δροσερή γεύση, που παράγεται αποκλειστικά από ελληνικό φρέσκο γάλα και είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο και θρεπτικό. Το μοναδικό με ειδική καλλιέργεια γιαούρτης που περιέχει το στέλεχος Bifidus, το Ξινόγαλο ΜΕΒΓΑΛ με 1,5% λιπαρά, συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος κι είναι ένα καθημερινό δώρο στον οργανισμό σας.

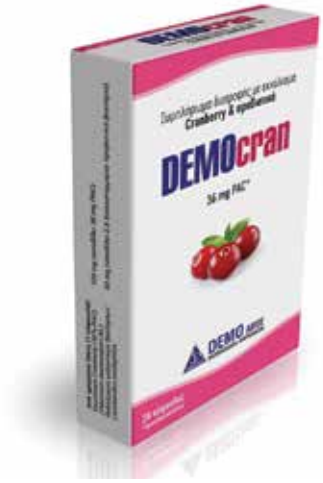
PAPAFiLiPOU ICE CREAM

Αγνή Απόλαυση χωρίς Ενοχές!

Παγωτό χωρίς λιπαρά από ολόφρεσκο άπαχο γάλα με φυσικό Στέβια Παραγουάης, χωρίς ζάχαρη, πλούσιο σε φυτικές ίνες, πολύ χαμηλό σε θερμίδες (44-57 ανά 100ml) και πραγματικά πλούσιο σε γεύση και άρωμα!

www.papafilipou.com

Αντιπρόσωπος Ελλάδας: Cold Sin Ltd Τηλ. 2231 068090



Κυκλοφορία νέου προϊόντος: DEMOCRAN εκχύλισμα Cranberry & προβιοτικά.

Η Βιομηχανία Φαρμάκων DEMO βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει την κυκλοφορία του νέου προϊόντος DEMOCRAN. Πρόκειται για ένα σύγχρονο συμπλήρωμα διατροφής με εκχύλισμα Cranberry & προβιοτικά. Συγκεκριμένα περιέχει 120 mg εκχύλισμα Cranberry (30% PAC) (Vaccinium macrocarpon Ait.) το οποίο αποδίδει 36 mg Προανθοκυανιδίνες (PAC) καθώς και καλλιέργεια γαλακτικών βακτηρίων: Lactobacillus acidophilus 50 mg που αποδίδει 2,5 δισεκατομμύρια προβιοτικά βακτήρια. Συνιστώμενη δοσολογία: Μια κάψουλα την ημέρα κατά προτίμηση πριν από το πρωινό μαζί με ένα ποτήρι νερό. Ο συνδυασμός Cranberry και προβιοτικών υποβοηθά: • την υγεία του ουροποιητικού και του κόλπου • Την εξάλειψη της ανάπτυξης των παθογόνων βακτηρίων • Την διατήρηση της υγιούς φυσιολογικής χλωρίδας του εντέρου • Την προστασία της φυσιολογικής χλωρίδας κατά την διάρκεια και μετά την λήψη αντιβιοτικής θεραπείας.

Η Συνιστώμενη δοσολογία είναι μια κάψουλα την ημέρα κατά προτίμηση πριν από το πρωινό μαζί με ένα ποτήρι νερό.

Το προϊόν κυκλοφορεί σε συσκευασία με 28 καψουλες και διατίθεται αποκλειστικά μέσω φαρμακείων με προτεινόμενη λιανική τιμή 15,80 €

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 79299/15-9-2017 Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας

XXtralash™ PolyGF Serum
Μακριές και πυκνές βλεφαρίδες σε μόλις 4 εβδομάδες!

Το XXtralash™ PolyGF Serum είναι ένα προϊόν τελευταίας τεχνολογικής καινοτομίας που αναπτύχθηκε μετά από πολυετείς κλινικές έρευνες. Έχει κατοχυρωμένη σύνθεση, και Κλινικά Αποδεδειγμένα Αποτελέσματα και Ασφάλεια.

Περιέχει:

1. Αυξητικούς παράγοντες GF (KGF, bFGF, IGF-2, VEGF), που βελτιώνουν την εμφάνιση, το μήκος και το πάχος των βλεφαρίδων.

2. Salvia Officinalis Oil, που αναστέλλει τον φυσικό περιορισμό του μήκους των βλεφαρίδων.

3. Πεπτίδια (Myristol Pentapeptide17, Myristol Hexapeptide 16) και θρεπτικά συστατικά που προάγουν την ανάπτυξη των βλεφαρίδων. Οι βλεφαρίδες γίνονται και φαίνονται πιο πυκνές, μακριές και υγιείς. Το XXtralash™ PolyGF Serum δεν περιέχει προσταγλανδίνες και δεν προκαλεί ερεθισμούς και τσουξιμο στα μάτια. Το προϊόν εισάγεται από την Αμερική, αποκλειστικά από την εταιρεία Dermaceuticals.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την εταιρεία: 2107214450.

Δώσε πνοή στο δέρμα σου!

Oxygeneo: Η 3 σε 1 απόλυτη θεραπεία προσώπου, που αξίζει να δοκιμάσετε!

Τα ντουλάπια του μπάνιου σας είναι γεμάτα καλλυντικά, τα οποία έχετε επανειλημμένως υποσχεθεί στον εαυτό σας να χρησιμοποιήσετε αλλά οι ρυθμοί της καθημερινότητας δε σας βοηθούν. Παρόλα αυτά θέλετε να έχετε ένα απαλό, λαμπερό και υγιές δέρμα πάντα.

Αν αριθμήσετε, λοιπόν, όλα αυτά που πρέπει να κάνετε καθημερινώς για να πετύχετε το στόχο σας, δηλαδή καθαρισμό προσώπου, απολέπιση, κρέμες ενυδάτωσης, σύσφιξης, κρέμες για αντιμετώπιση ρυτίδων και δυσχρωμιών, αλλά και πόσο χρόνο πρέπει να δαπανήσετε, σίγουρα θα σας πιάσει πανικός..Και έτσι αναρωτιέστε τι είναι αυτό που μπορείτε να κάνετε για να έχετε καθαρή και λαμπερή επιδερμίδα άμεσα..;

Υπάρχει απάντηση: επισκεφθείτε άμεσα, ένα από τα Πιστοποιημένα ιατρεία Oxygeneo, και απολαύστε την 3 σε 1 απόλυτη θεραπεία Oxygeneo στο πρόσωπο, το ντεκολτέ, τα χέρια. Η θεραπεία Oxygeneo, είναι ταυτόχρονα 3 θεραπείες μαζί, με άμεσα ορατά αποτελέσματα:

- Απολεπίζει τα νεκρά κύτταρα από την επιδερμίδα
- Οξυγονώνει βαθειά τα κύτταρα
- Διοχετεύει δραστικές θρεπτικές ουσίες στο δέρμα.

Αυτές οι διαδικασίες είναι βασικές και απαραίτητες για να έχουμε ένα υγιές, καθαρό και λαμπερό δέρμα. Παράλληλα τα θεραπευτικά οφέλη από την θεραπεία Oxygeneo είναι:

- Άμεση βελτίωση της μικροκυκλοφορίας και αύξηση του μεταβολισμού των κυττάρων.
- Βαθειά ενυδάτωση και μείωση της εμφάνισης ρυτίδων.
- Ορατή μείωση των λεπτών γραμμών.
- Σύσφιξη πόρων. Μείωση & ρύθμιση της λιπαρότητας του δέρματος.
- Μείωση των επιφανειακών κηλίδων και δυσχρωμιών του δέρματος
- Ομαλοποίηση της χρώσης και της υφής του δέρματος.

Και κυρίως πρόληψη όλων των παραπάνω.

Η θεραπεία Oxygeneo μπορεί να συνδυαστεί με όλες τις ιατρικές αισθητικές θεραπείες. Ακόμα μπορεί να αποτελέσει προετοιμασία για άλλες αισθητικές χειρουργικές ή μη επεμβάσεις, όπως facelift ή ενέσιμα καθώς προάγει την επούλωση του δέρματος & μειώνει την εμφάνιση μωλωπισμών, ή για συντήρηση του αποτελέσματος μετά από άλλες δραστικές θεραπείες ή επεμβάσεις.

Για μια ολοκληρωμένη θεραπεία και χρονική διάρκεια του αποτελέσματος απαιτούνται 4-6 συνεδρίες Oxygeneo ανά εβδομάδα.

Δεν υπάρχει κανένας περιορισμός στην ηλικία, το φύλλο ή το φωτότυπο του δέρματος.

Οι θεραπείες μπορούν να εφαρμοστούν όλες τις εποχές του χρόνου, χωρίς κανέναν περιορισμό. Ακόμα και σε περιόδους έντονης ηλιοφάνειας που αντενδείκνυται η εφαρμογή άλλων θεραπειών και φυσικά είναι η απόλυτη επιλογή για την πιο λαμπερή μέρα μιας γυναίκας, αυτή του γάμου!

Αφιερώστε λοιπόν μόνο μισή ώρα από το χρόνο σας, την εβδομάδα, για να αποκτήσεις το νεανικό, ξεκούραστο και λαμπερό δέρμα που πάντα ονειρευόσουν!

geneO+ by Pollogen

Ευχαριστούμε την Dermaceuticals για τις πολύτιμες πληροφορίες.

derma ceuticals
ADVANCED SKIN PRODUCTS

www.dermaceuticals.gr
T:2107214450 K:6949502000
E: info@dermaceuticals.gr

Ανακαλύψτε τη θεραπεία καθώς και τα πιστοποιημένα ιατρεία στο:
www.facebook.com/Geneo.Greece

Ιστορία + Αξίες

Μας συνδέουν πολλά

Πάνω από 50 χρόνια τώρα, η Genepharm
έχει συνδέσει το όνομά της με τη φροντίδα
για την υγεία στην Ελλάδα και τον
κόσμο. Η αμιγώς ελληνική εταιρία που
παράγει και διανέμει γενόσημα φάρμακα
είναι μια ισχυρή δύναμη ανάπτυξης,
με σημαντικές επενδύσεις σε ιδιόκτητες
εγκαταστάσεις που φτάνουν τα 12.000τ.μ.
στην Παλλήνη Αττικής και
εξαγωγική δραστηριότητα σε 91 χώρες
σε όλο τον κόσμο.
Υγεία, φροντίδα, εξωστρέφεια, όραμα είναι
αυτά που πάνω από 50 χρόνια τώρα
μας συνδέουν με κάθε Έλληνα.
Και συνεχίζουμε.
Από την Ελλάδα, για τον κόσμο.

www.genepharm.com

18ο χλμ. Λεωφόρου Μαραθώνος
153 51 Παλλήνη, Ελλάδα
Τ. 210 603 9336, F. 210 603 9402

genepharm
ΑΠΟ ΤΟ 1967