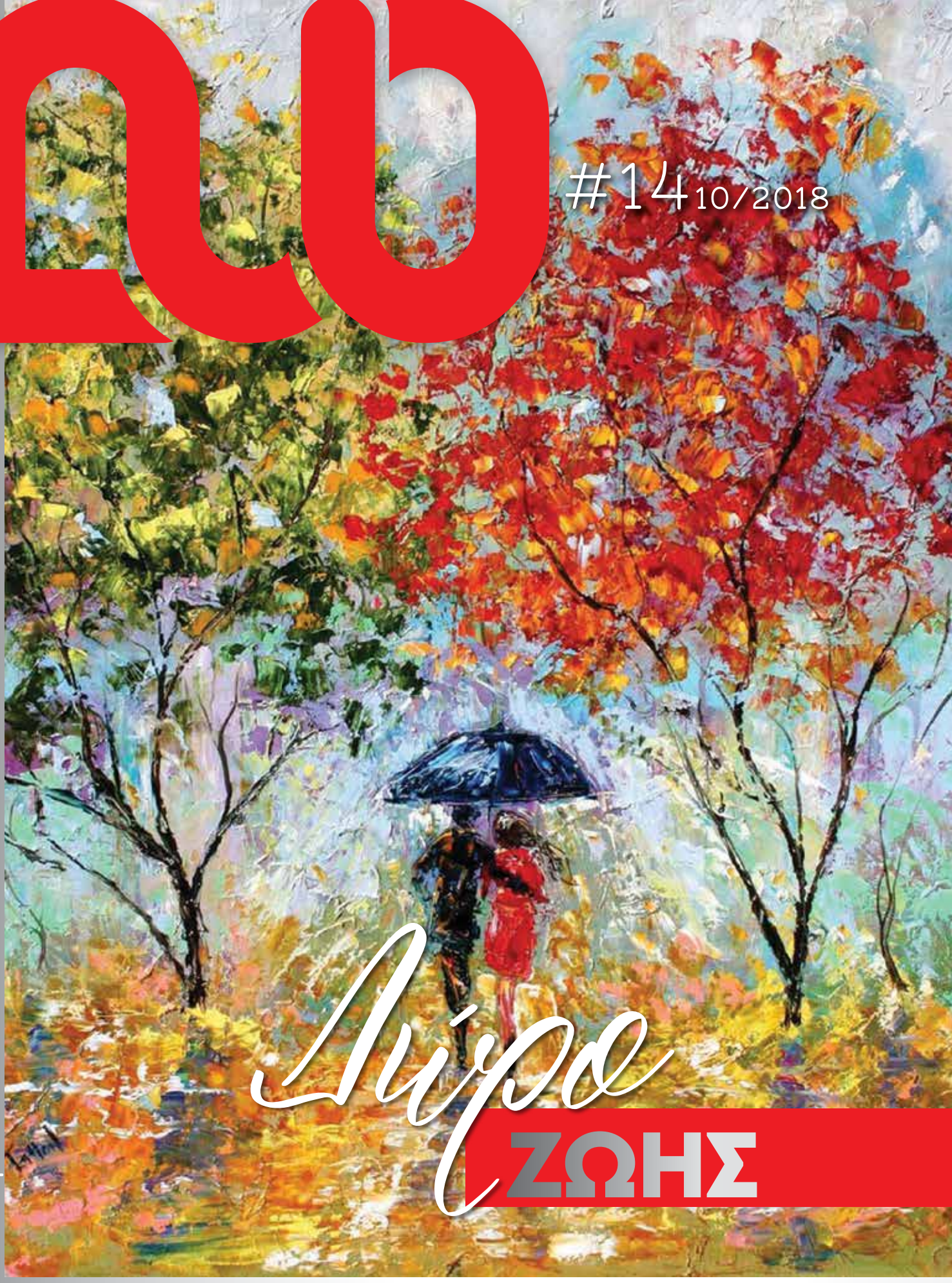
ΔΥΟ | ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΖΙΤΑ MEDICAL MANAGEMENT

#14 10/2018



Λίγο ΖΩΗΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

Εάν το έχεις ονειρευτεί, μπορείς να το πετύχεις!

Έλα κι εσύ στον κόσμο της **Eurodiet** και απόκτησε ιδανικό βάρος, καλύτερη υγεία και ένα διαρκές χαμόγελο ικανοποίησης... **Για πάντα!**

Με την **ασφάλεια της ιατρικής παρακολούθησης** και πιο εύκολα από όσο φαντάζεσαι, αφού:

1. Δεν ζυγίζεις μερίδες, 2. Δεν μετράς μπουκιές, 3. Δεν πεινάς!

Μίλησε μαζί μας στο 210 93 73 020

eurodiet

Κολοκοτρώνη 101 - Αργυρούπολη - Τ.Κ. 164 51 | www.eurodiet.gr | facebook.com/eurodiet.gr | info@eurodiet.gr

ΝΟΡΒΗΓΙΚΟ ΜΟΥΡΟΥΝΕΛΑΙΟ ΑΡΚΤΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

MÖLLER'S

Αναρίθμητα τα οφέλη για την υγεία μας από το μουρουνέλαιο Möller's

ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΤΗΣ ΝΟΡΒΗΓΙΑΣ!
ΑΠΟ ΤΟ 1854

Μουρουνέλαιο Möller's

πλούσιο σε φυσικά Ω-3 και φυσική βιτ. D

Γερή καρδιά. Ισχυρό ανοσοποιητικό. Καλή εγκεφαλική λειτουργία. Υγιή οστά και δόντια. Ισχυρός σκελετός και μυϊκό σύστημα. Καλή λειτουργία ματιών και όρασης. Υγιές δέρμα.

Γιατί **Möller's**;

- **Αυστηροί έλεγχοι ποιότητας**, με προδιαγραφές κατά πολύ αυστηρότερες από αυτές που έχουν θεσπίσει τόσο η Ευρωπαϊκή Ένωση, όσο και η Νορβηγία.
  Αυτό ισχύει κατ' εξοχήν για τον λίαν επικίνδυνο υδράργυρο, για τον οποίο οι προδιαγραφές Möller's είναι 10 φορές αυστηρότερες απο εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, (βλέπε πίνακα).

Περιβαλλοντικές τοξίνες	Όρια ΕΕ	Όρια Möller's
As, Αρσενικό (mg/kg)	0,1	0,025
Cd, Κάδμιο (mg/kg)	0,1	0,1
Pb, Μόλυβδος (mg/kg)	0,1	0,025
Hg, Υδράργυρος (mg/kg)	0,1	0,01
Βενζο-πυρένιο (μg/kg wet weight)	2,0	2,0
Διοξίνες (pg[1]/kg κατά Π.Ο.Υ.[2])	2,0	1,0
Πολυχλωριωμένα Διφαινύλια ανάλογα διοξινών (pg[1]/kg κατά Π.Ο.Υ.[2])	5,0	1,5

[1] 1 pg = 10^{-12} g
[2] Π.Ο.Υ.: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

- **Προστασία των ω-3 λιπαρών οξέων από την οξείδωση.** Η οξείδωση (τάγγισμα) καθιστά το μουρουνέλαιο (και όποιο άλλο έλαιο) μειωμένης αξίας, ακόμη και βλαβερό. Οι προδιαγραφές Möller's για την αντιοξειδωτική προστασία είναι κατά πολύ αυστηρότερες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, πράγμα που επιτυγχάνεται με κάθετη και ταχύτατη παραγωγική διαδικασία (καϊκι-εργοστάσιο), επεξεργασία/εμφιάλωση σε προστατευτικό περιβάλλον αζώτου, συγκεκριμένο πάχος και χρώμα φιάλης για μέγιστη προστασία από την φωτοχημική οξείδωση κ.ά.

- **Πολυάριθμες κλινικές μελέτες.** Κανένα άλλο μουρουνέλαιο δεν διαθέτει τόσες μελέτες (20) που να αποδεικνύουν τις ευεργετικές του ιδιότητες.
- **Βραβευμένη ποιότητα και γεύση** (Superior Taste Award), λόγω της εξαιρετικής πρώτης ύλης και της αποφυγής οξείδωσης. Φυσική γεύση (Natural), γεύση λεμόνι, γεύση φρούτων (Tutti Frutti).

Υπάρχουν και πολλοί άλλοι λόγοι υπεροχής του Μουρουνέλαιου & Ιχθυέλαιου Möller's. Ζητήστε να σας στείλουμε το σχετικό μας φυλλάδιο και/ή βιβλιογραφία ή μπείτε στην ιστοσελίδα μας.

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
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Χατζηγεωργίου Παρή

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Shutterstock, freepik

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Πρίφτης Αλέξανδρος

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Παναγιώτου Γιώργος

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PrintMasters

Τα άρθρα προέρχονται κυρίως
από επιστημονικούς συνεργάτες

EDITOR'S LETTER

Φίλες και Φίλοι,

Αν η άνοιξη είναι η εποχή της αναγέννησης και της αισιοδοξίας, το καλοκαίρι της ξεκούρασης και της ανεμελιάς, το φθινόπωρο για πολλούς είναι η εποχή της μελαγχολίας και της επιστροφής στους ρυθμούς ρουτίνας, τουλάχιστον για αυτούς που βλέπουν το ποτήρι μισοάδειο. Γιατί για όλους εμάς που βλέπουμε το ποτήρι μισογεμάτο, το φθινόπωρο είναι μια τέλεια ευκαιρία για ένα «restart», ένα νέο «ξεκίνημα» για την ζωή μας, την υγεία μας, τους στόχους μας και τη διάθεση μας Είναι η εποχή που μπορούμε να ανασυνταχθούμε, να αναθεωρήσουμε στάσεις και απόψεις, να τα «βρούμε» με τον εαυτό μας, να αρχίσουμε καινούργια χόμπυ και να βάλουμε νέα στοιχήματα για στόχους που θέλουμε να κατακτήσουμε.

Με θετική διάθεση, πάνω από όλα, όχι μόνο το φθινόπωρο αλλά και τον χειμώνα, συνεχίζουμε να φροντίζουμε για την υγεία, την διατροφή και την «ομορφιά» της ψυχής μας, πρώτα από όλα γιατί το οφείλουμε στους εαυτούς μας αλλά και στα αγαπημένα μας πρόσωπα. Το περιοδικό ΔΥΟ και αυτή τη σεζόν είναι σύμμαχος σας, με τις ανεκτίμητες συμβουλές πρόληψης που μοιράζονται μαζί μας οι επιστημονικοί συνεργάτες, σε επίκαιρα θέματα της εποχής. Οι επιστημονικά τεκμηριωμένες απόψεις, σε θέματα Διατροφής, Υγείας και Ομορφιάς, από κορυφαίους επιστήμονες, αποτελούν τα καλύτερα εφόδια για όλους μας έτσι ώστε να κάνουμε μια «επανεκκίνηση» στον οργανισμό μας και με απώτερο σκοπό την πρόληψη έτσι ώστε να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας απέναντι στις ιώσεις του χειμώνα και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής μας.

Και επειδή μας αρέσουν τα στοιχήματα, δουλεύουμε με πάθος, όρεξη και μεράκι για την διοργάνωση του **ΔΥΟ Forum στη Θεσσαλονίκη** και πιο συγκεκριμένα στις **24 & 25 Νοεμβρίου 2018, στο Βελλίδειο Συνεδριακό Κέντρο**, όπου κορυφαίοι επιστήμονες και ιατροί της Βόρειας Ελλάδας αλλά και εκλεκτοί καλεσμένοι από όλη την χώρα και το εξωτερικό, εκπρόσωποι επιστημονικών φορέων και καταξιωμένοι ερευνητές, θεσμοί υγείας, χιλιάδες κόσμου, σύλλογοι ασθενών και εμπορικές επιχειρήσεις θα συνυπάρξουν σε ένα διήμερο γιορτής για το μεγαλύτερο ανθρώπινο αγαθό, την υγεία. Στόχος του ΔΥΟ Forum είναι η υπεύθυνη ενημέρωση του κοινού, σε θέματα **υγείας, διατροφής και ομορφιάς**, από καταξιωμένους επιστήμονες και επαγγελματίες υγείας, αλλά και η επαφή κοινού και επιστημόνων υγείας με τις εμπορικές επιχειρήσεις του χώρου. Επίσης, φέτος, για πρώτη φορά δίνεται βήμα στους Συλλόγους Ασθενών και είμαστε ιδιαίτερα υπερήφανοι που θα βρίσκονται κοντά μας και θα μοιραστούν απόψεις και προβληματισμούς για συγκεκριμένα νοσήματα.

Χαρείτε λοιπόν την πιο «παραγωγική» εποχή του χρόνου, κάνοντας «restart» όχι από το μηδέν αλλά από το ΔΥΟ!!

Γεράσιμος Κουλουμπής
Διευθυντής Έκδοσης

Δίπλα σε κάθε άνθρωπο.
Μπροστά από κάθε αύριο.

Είμαστε μία παγκόσμια βιοφαρμακευτική εταιρεία προσηλωμένη στην αντιμετώπιση των μεγαλύτερων προκλήσεων στον τομέα της υγείας.
Με δέσμευση και πάθος αξιοποιούμε την έρευνα, την επιστήμη και την καινοτομία για να συνεισφέρουμε θετικά στη ζωή των ανθρώπων.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Ανοσολογία
Ογκολογία
Ιολογία
Νευρολογία

70+
Χώρες Δραστηριοποίησης

22
Κέντρα Έρευνας, Ανάπτυξης & Παραγωγής

17%
του κύκλου εργασιών μας επενδύεται σε Έρευνα & Ανάπτυξη

29.000+
Εργαζόμενοι σε ολόκληρο τον κόσμο

115+
Εργαζόμενοι στην Ελλάδα

Μάθετε περισσότερα στο
abbvie.gr

GR/ABV/0818/0236a

People.
Passion.
Possibilities.®

abbvie

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2015 Greece
GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2016 Greece
GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2017 Greece
Great Place To Work. Best Workplaces™ HELLAS 2018

AbbVie Φαρμακευτική Α.Ε. Μαρίνου Αντύπα 41- 45, Νέο Ηράκλειο, Τηλ. +30 214416 5555

Επιστημονικές Εταιρείες

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης

Ελληνική Εταιρεία Επανορθωτικής & Κοσμητικής Γυναικολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

ESoDiMeSO

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΩΝ

Ελληνική Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής

Ελληνικό Κολλέγιο Παιδιάτρων

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY

Ελληνική Εταιρία Κεφαλαλγίας

Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία ΕΜΓΕ

Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας

SEERSS
South Eastern European Robotic Surgery Society

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής

Ελληνική Εταιρεία Σπονδυλικής Στήλης

Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία

Ελληνική Εταιρεία Χειρουργών Παιδών

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΙΒΙΣ

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 Συμπαράστασης

newsept eyes

Οφθαλμικές σταγόνες μιας δόσης
με Υαλουρονικό Νάτριο & Χαμομήλι

ανακουφίζει τα μάτια από:

- την ξηρότητα
- το αίσθημα ύπαρξης ξένου σωματιδίου στα μάτια
- την καύραση 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 καύραση & τον ερεθισμό των ματιών

CE 0653

DEMO ABEE
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

21ο 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

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

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

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 79299/15-9-2017

PM/055/1 Ιούνιος 2018

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 Δ. ΣΩΤΗΡΙΟΣ

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

ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

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

ΔΕΜΕΤΖΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

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

ΔΕΡΒΕΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

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

ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ Α. ΠΑΝΟΣ

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

ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ

Οικονομολόγος, Πρόεδρος του Ομίλου ΖΙΤΑ

ΚΑΡΑΚΟΥΣΟΓΛΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΣ

Ορθοδοντικός
Λ. Κηφισίας 180–182, 154 51 Ν. Ψυχικό
Τηλ.: 210 6773817, 210 6773818

E-mail: info@karakousoglou.gr
www.karakousoglou.gr

ΚΑΡΔΑΣΗ ΜΑΡΙΑ

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

ΚΑΤΣΙΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Οδοντίατρος,
Πρόεδρος ελληνικής
οδοντιατρικής ομοσπονδίας

ΚΟΣΜΑΣ Ν. ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ

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

ΚΥΡΙΑΖΗΣ Α. ΙΩΑΝΝΗΣ

MD, PhD, FNSCOPE
Παθολόγος – Διαβητολόγος
Διευθυντής Ε.Σ.Υ, Παθολογική Κλινική
Γ.Ν.Α ΚΑΤ, Υπεύθυνος Ιατρείου Διαβήτη-
Παχυσαρκίας, Γ.Ν. Αττικής ΚΑΤ
Πρόεδρος Δ.Σ Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν [Εταιρεία
Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά
Νοσήματα] http://www.empakan.gr

ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ

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

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Μ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

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

Επιστημονικοί συνεργάτες

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

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 ΑΝΝΑ

Καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας – Φαρμακευτικής Ανάλυσης

ΤΣΙΤΣΙΚΑ ΑΡΤΕΜΙΣ

Επίκ. καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών, επιστ. υπεύθυνη Μονάδας Εφηβικής Υγείας, Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (ΕΕΕΙ)

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

Η Ελληνική Οικονομία ακόμα στην *καρδιά του κυκλώνα*

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

Η Ελληνική κυβέρνηση πανηγυρίζει, εδώ και μερικούς μήνες, ότι βγήκαμε επιτέλους από τα μνημόνια, η αντιπολίτευση ισχυρίζεται ότι στην πραγματικότητα διανύουμε ένα τέταρτο μνημόνιο, οι θεσμοί συγχαίρουν την χώρα αλλά δεν ξεχνάνε, με κάθε ευκαιρία, να τις υπενθυμίζουν ότι ο «πέλεκυς» συνεχίζει να είναι πάνω από το κεφάλι της, έτοιμος να απασφαλιστεί με το πρώτο παραστράτημα και επιχειρήσεις και νοικοκυριά βλέπουν διαρκώς το budget τους και συρρικνώνονται.

Την ίδια στιγμή οι Τράπεζες, αδυνατούν να ανταποκριθούν στο βασικό τους ρόλο, που είναι η χρηματοδότηση της Ελληνικής Οικονομίας και του επιχειρείν, ενώ όλοι οι επαΐοντες επαναλαμβάνουν εκνευριστικά ότι η Οικονομία χρειάζεται **επενδύσεις** και **ανάπτυξη**.

Ποια ή ποιοι αλήθεια περιμένουν να επενδύσουν στην Ελλάδα;

Κλασικά τρεις είναι οι δυνητικοί επενδυτές σε ένα σύγχρο-

νο κράτος. Κατ' αρχήν το ίδιο το κράτος. Συνήθως, σε συνθήκες ελεύθερης οικονομίας, αυτό επενδύει σε υποδομές, όπως είναι μεγάλα οδικά έργα, υποδομές σε ενέργεια, μεταφορές, αεροδρόμια, λιμάνια διοικητική οργάνωση, ασφάλεια κλπ.

Ο δεύτερος μεγάλος δυνητικά επενδυτής είναι τα εγχώρια κεφάλαια και οι εθνικές ιδιωτικές επιχειρήσεις.

Τέλος, ο τρίτος δυνητικά επενδυτής είναι τα διεθνή κεφάλαια και οι πολυεθνικές επιχειρήσεις. Ας δούμε λοιπόν μία μία τις παραπάνω επενδυτικές πηγές, κάτω από το σημερινό περιβάλλον, για να αντιληφθούμε τι πραγματικά μπορούμε να ελπίζουμε, όταν συνέχεια επαΐοντες και μη, μιλάνε για επενδύσεις και ανάπτυξη.

Γιατί είναι σωστό αλλά και πολύ εύκολο να ορίζεις τη λύση αλλά το ζητούμενο και το δύσκολο είναι με ποια μέτρα και εργαλεία φτάνεις σ' αυτήν.

Κατηγορία πρώτη λοιπόν Δημόσιες επενδύσεις. Σημαντικό εργαλείο ανάπτυξης και κυρίως αναθέρμανση μιας οικονομίας, όταν αυτή βρίσκεται σε μακροχρόνια ύφεση όπως η Ελληνική.

Σε αυτήν ειδικά την περίπτωση, οι Δημόσιες επενδύσεις χρηματοδοτούνται με ελλείμματα του κρατικού προϋπολογισμού και πιο συνηθισμένα με εξωτερικό δανεισμό. Η Ελλάδα όμως, όπως της έχουν επιβάλλει οι θεσμοί, όχι μόνο δεν μπορεί να δημιουργεί ελλείμματα για να χρηματοδοτεί επενδύσεις αλλά είναι υποχρεωμένοι να διατηρεί για πολλά χρόνια πλεόνασμα των 3.5% και 2.5% του ΑΕΠ.

Πρακτικά αυτό σημαίνει πλήρη αδυναμία να εκτελέσει βραχυπρόθεσμο και μεσοπρόθεσμο επιθετικό πλάνο Δημοσίων επενδύσεων, προκειμένου να αναθερμάνει την αναιμική μακροχρόνια πορεία της Χώρας. Οι οποιεσδήποτε, μικρής κλίμακας δημόσιες επενδύσεις πραγματοποιούνται ή πρόκειται να πραγματοποιηθούν δεν είναι ικανά να αλλάξουν άρδην την καχεξία της Ελληνικής Οικονομίας.

Περνάμε τώρα στη δεύτερη κατηγορία επενδυτών, που είναι οι εγχώριες επιχειρήσεις και επενδυτές. Κλασικά για να λειτουργήσουν αυτές οι επενδυτικές πηγές απαιτούνται δύο βασικές προϋποθέσεις:

α) Οικονομική ευρωστία των μεγάλων, αν μη τι άλλο επιχειρήσεων, με ισχυρά χρηματικά διαθέσιμα και

β) εύρωστο χρηματοπιστωτικό σύστημα, δηλαδή τραπεζικό, για να χρηματοδοτήσει επιχειρηματικές πρωτοβουλίες.

Ποιός αλήθεια από εμάς, επαΐων ή μη, πιστεύει ότι συντρέχουν οι παραπάνω προϋποθέσεις σήμερα, στη χώρα, προκειμένου να πυροδοτηθούν επενδύσεις από την εγχώρια αγορά; Κανένας.

Οι τράπεζες έχουν σταματήσει εδώ και χρόνια να χρηματοδοτούν επενδυτικές πρωτοβουλίες και το μόνο που κάνουν, είναι να προσπαθούν να διαχειριστούν τα κόκκινα δάνεια, να συρρικνώνουν τα έξοδα και τα μεγέθη τους και να αγωνιούν για το πώς θα αποφύγουν νέες αυξήσεις στα κεφάλαιά τους.

Από την άλλη πλευρά, η ρευστότητα και τα ίδια κεφάλαια και κυρίως τα διαθέσιμα, ακόμα και μεγάλων επιχειρήσεων, είναι για τις περισσότερες στο χειρότερο σημείο των τελευταίων 20-30 ετών, με ελάχιστες ίσως εξαιρέσεις. Αν δε προσθέσουμε εδώ, την αναιμική εσωτερική ζήτηση, την υψηλή φορολογία, την γραφειοκρατία και γενικότερα την ανασφάλεια του εν γένει οικονομικού περιβάλλοντος, είναι εύκολο να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι δεν μπορούμε να περιμένουμε ούτε απ' αυτήν την κατηγορία κανένα επενδυτικό «shock».

Και ερχόμαστε στη Τρίτη και τελευταία κατηγορία, που είναι ξένες επιχειρήσεις και οικονομικά κέντρα. Εδώ οι βασικές προϋποθέσεις για να προσελκύσει κανείς ξένες επενδύσεις, είναι κατ' αρχήν το σταθερό οικονομικό και πολιτικό περιβάλλον, η ισχυρή εγχώρια και διεθνής ζήτηση, για το προϊόν, εύρωστο χρηματοπιστωτικό σύστημα, χαμηλή φορολόγηση, ευέλικτοι κρατικοί μηχανισμοί και διοίκηση, συμπεριλαμβανομένων και των δικαστικών υπηρεσιών, ασφάλεια στην επανέξοδο κερδών και κεφαλαίων. Πόσες απ' αυτές τις προϋποθέσεις πληρεί σήμερα η χώρα μας; Ελάχιστες αν όχι καμία.

Αυτό που σήμερα συμβαίνει, πλην ελαχίστων περιπτώσεων, που επικεντρώνονται στις πωλήσεις στρατηγικών υποδομών της χώρας, σε ξένους επενδυτές, όπως ενέργεια, μεταφορές, λιμάνια, αεροδρόμια, είναι οι επενδύσεις ξένων σε μισοπεθαμένες ελληνικές επιχειρήσεις για ένα «κομμάτι ψωμί». Είναι οι λεγόμενες distress επενδύσεις και ευκαιρίες που εδώ θα μπορούσαμε να συμπεριλάβουμε και την αγορά τραπεζικών δανείων από funds σε τιμές ευκαιρίας!

Ξενοδοχεία, βιομηχανία, επιχειρήσεις υπηρεσιών αλλά και

Αυτό που σήμερα συμβαίνει, πλην ελαχίστων περιπτώσεων, που επικεντρώνονται στις πωλήσεις στρατηγικών υποδομών της χώρας, σε ξένους επενδυτές, όπως ενέργεια, μεταφορές, λιμάνια, αεροδρόμια, είναι οι επενδύσεις ξένων σε μισοπεθαμένες ελληνικές επιχειρήσεις για ένα «κομμάτι ψωμί».

αγροτικού χαρακτήρα, αλλάζουν χέρια σε τιμές πραγματικής ευκαιρίας, με αποτέλεσμα να περνά σε διεθνή επενδυτικά σχήματα όλη η δυναμική ιδιωτική οικονομία της χώρας. Στην πραγματικότητα, δηλαδή δεν δημιουργούνται νέες επιχειρήσεις που θα συμβάλλουν στην αύξηση του ΑΕΠ και στην μείωση της ανεργίας, αλλά αγοράζονται προβληματικές λόγω ευκαιρίας.

Με στόχο την μελλοντική αναδιάρθρωση και εν τέλει μεταπώληση με υψηλό κέρδος των funds και όχι τις ανάγκες της Ελληνικής Οικονομίας.

Παράδειγμα, οι πρόσφατες εξαγορές των κέντρων υγείας Metropolitan, Ιασώ General, Υγεία και μάλιστα από το ίδιο fund. Αυτά σε καμία περίπτωση δεν είναι ξένες επενδύσεις που εξυπηρετούν τις ανάγκες και τους αναπτυξιακούς ρυθμούς που χρειάζεται η Ελληνική Οικονομία.

Συμπέρασμα: Για όλους τους παραπάνω λόγους, αλλά και πολλούς άλλους, που δεν έχουμε τον χώρο να αναπτύξουμε, δεν μπορούμε να μιλάμε για σοβαρές πιθανότητες σημαντικών και υγειών επενδυτικών εγχώριων ή διεθνών επενδύσεων ικανών να πετύχουν την ολική επαναφορά της Ελληνικής Οικονομίας.

Οι συνάδελφοί μου οικονομολόγοι, θα πρέπει αντί για επενδύσεις και ανάπτυξη να μιλούν πιο συχνά για μέτρα και στρατηγική αλλαγής στο οικονομικό περιβάλλον που θα επιτρέψουν το επενδυτικό «shock», που όλοι προσδοκούμε. Δεν έχω ούτε εγώ την μαγική λύση. Ωστόσο επιτρέψτε μου να επισημάνω αυτά που πρέπει άμεσα να αλλάξουν πάση θυσία:

Οι συνάδελφοί μου οικονομολόγοι, θα πρέπει αντί για επενδύσεις και ανάπτυξη να μιλούν πιο συχνά για μέτρα και στρατηγική αλλαγής στο οικονομικό περιβάλλον που θα επιτρέψουν το επενδυτικό «shock», που όλοι προσδοκούμε.

1) Μείωση εάν όχι μηδενισμό του ποσοστού πλεονάσματος του Δημοσίου προϋπολογισμού. Οι θεσμοί κάνουν λάθος (εάν δεν είναι εσκεμμένο) να θεωρούν ότι με τέτοιο πλεόνασμα μπορούν να επιτευχθούν Δημόσιες επενδύσεις. Η Ιταλία κάνει πολύ καλά, τουλάχιστον σε αυτό το σημείο, που επιμένει για έλλειμμα 2,5% στον προϋπολογισμό, ανοίγοντας ευθέως πόλεμο με την Ευρωπαϊκή Ένωση.

2) Το κράτος, επιτέλους, ας δώσει προτεραιότητα σε θέματα βελτίωσης των μηχανισμών του, σε όλα τα επίπεδα, προκειμένου να βελτιώσει το ευρύτερο επενδυτικό περιβάλλον. Η μείωση των φορολογικών συντελεστών και η διαφάνεια, πρέπει να είναι στις άμεσες ενέργειες όσο δύσκολοι στόχοι και αν φαίνονται. Τα πλεονάσματα, που δυστυχώς είμαστε σήμερα υποχρεωμένοι να επιτύχουμε, πρέπει να διοχετεύονται με μεγάλη προσοχή σε παραγωγικές επενδύσεις περισσότερο και λιγότερο σε κοινωνικές παροχές, έστω και αν αυτή η στρατηγική έχει πολιτικό κόστος. Μείωση ακόμα περισσότερο των δαπανών, μέσω συρρίκνωσης του Δημοσίου τομέα και δημιουργία χώρου για περισσότερες επενδύσεις σε υποδομές. Παροχές κινήτρων, για επενδύσεις σε τομείς που η χώρα έχει συγκριτικά πλεονεκτήματα (Τουρισμός, Ναυτιλία, Πρωτογενής τομέας) και συγκράτηση της φυγής των νέων μας στο εξωτερικό.

3) Οι Τράπεζες οφείλουν πλέον να τολμήσουν και να γυρίσουν σελίδα. Αρκετά με την εσωστρέφεια τους και την άτολμη διαχείριση κόκκινων δανείων. Έχουν, προκειμένου να διασωθούν, καταναλώσει πολλές δεκάδες δισεκατομμυρίων από τα χρήματα των Ελλήνων φορολογουμένων, έχουν κάνει αρκετές αυξήσεις κεφαλαίων, ισχυρίζονται ότι είναι υγιείς και με κεφαλαιακή επάρκεια. Ήλθε η ώρα να παίξουν τον βασικό τους ρόλο, που είναι η χρηματοδότηση της Ελληνικής Οικονομίας. Πόσες αλήθεια χώρες στον κόσμο, ακόμα και χώρες του G20, θα μπορούσαν να αντέξουν χωρίς χρηματοπιστωτικό σύστημα επί τουλάχιστον 8 χρόνια; Ούτε η Γερμανία θα τολμούσα να πω.

και **4)** Άφησα τελευταία την Ευρωπαϊκή Ένωση και το ΔΝΤ και τους λοιπούς θεσμούς. Σταματήστε να παίζετε παιχνίδια με την Ελλάδα, την Ιταλία και άλλες οικονομικά σε αδυναμία χώρες της Ένωσης. Τα περισσότερα μέτρα που επιβάλλετε μόνο αναπτυξιακά δεν είναι (πλεονάσματα σε περιόδους παρατεταμένης οικονομικής ύφεσης). Μετά να μην παραπονιέστε για άνοδο της ακροδεξιάς, της ξενοφοβίας και εν τέλει της διάλυσης της Ένωσης. Μέσα σε 3 χρόνια, η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα (ΕΚΤ) «έκοψε» πάνω από 1,5 τρισεκατομμύρια ευρώ φρέσκο χρήμα. Όσο σχεδόν το ήμισυ του συνολικού χρέους των χωρών του Νότου.

Οι λαοί όμως αυτών των χωρών ακόμα υποφέρουν από ανεργία 20% και μισθούς κάτω από 500€. Αν αυτό το λέτε οικονομική ένωση και ένωση πολιτών και λαών μάλλον έχετε μπερδέψει τις σχετικές έννοιες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

NEWS

16 – 21 Έρευνες – συμβουλές – ανακοινώσεις
22 – 26 Συνέντευξη: Δρ. Χριστίνα Κανακά-Gantenbein

ΥΓΕΙΑ

28 – 30 ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ: Βελτιώστε την υγεία του... φυσικά!
32 – 34 Γρίπη: Ποιοί & πότε πρέπει να εμβολιαστούν
35 – 37 ΙΟΣ HPV: Η σημασία του εμβολιασμού
38 – 39 Χοληστερόλη Πώς θα τη ρυθμίσετε χωρίς φάρμακα;
40 – 42 Τα αντιφλεγμονώδη της φύσης στην αντιγήρανση
44 – 46 Λίγος ύπνος= περιττά κιλά
48 – 50 Συμπληρώματα διατροφής: Η ασπίδα στις ιώσεις
52 – 54 Μικροβίωμα: Το κλειδί για καλή υγεία
56 Πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας: Ο ρόλος του φαρμακοποιού
58 – 60 ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ: Τι προβλήματα προκαλεί στα γόνατά μας

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

64 – 65 Goji berry: Είναι υπερτροφή ή όχι;
66 – 67 Πώς να μειώσετε τη ζάχαρη στη διατροφή σας
70 – 72 Χορτοφαγική διατροφή: Πόσο ισορροπημένη είναι;
74 – 75 Σνακ μπροστά στην τηλεόραση: Υπάρχουν υγιεινές εναλλακτικές

ΟΜΟΡΦΙΑ

78 – 80 Νέα αυτόλογη μεσοθεραπεία: Νεότερο & πιο υγιές
84 – 86 Πόσο σημαντική είναι η διατροφή για την ομορφιά μας;
88 – 89 HIFU MEDICAL THERAPY FOR: Λίφτινγκ προσώπου & λιπογλυπτική σώματος FACE AND BODY χωρίς νυστέρι

Νέα της Αγοράς

92 – 96

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 LinkedIn YouTube

Υπό την Αιγίδα των:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
(ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Thessaloniki
Many stories, one heart
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Με την συμμετοχή των:

Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

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 Επανορθωτικής & Κοσμητικής Γυναικολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Ελληνική Εταιρεία Πλαστικής Επανορθωτικής και Αισθητικής Χειρουργικής

Ελληνική Εταιρεία Χειρουργικής Ορθοπαιδικής & Τραυματολογίας

Ελληνικό Ινστιτούτο Ανάπτυξης Χαλκού

Ε.Ο.Ο.
Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ

Εταιρεία Αισθητικής Ιατρικής & Αναίμακτης Χειρουργικής

www.empakan.gr
Εταιρεία Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα

ESoDiMeSCI
Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη Μεταβολικού Συνδρόμου & Παχυσαρκίας

Παγκόσμια Ακαδημία Κινεζικής & Συμπληρωματικής Ιατρικής

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Αθλητιατρική Εταιρεία Ελλάδος

Με την συμμετοχή Συλλόγων/Ομάδων Ασθενών:

- Σύλλογος Ατόμων με Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα Ελλάδας
- Επιδέρμια: Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα
- Σύλλογος Παρκινσονικών Ασθενών και Φίλων Βορείου Ελλάδος
- Άλμα Ζωής: Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού Ν. Θεσσαλονίκης
- Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας
- Ομάδα Αλληλεγγύης Ανθρώπων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας
- Παιδικές Καρδιές: Σύλλογος Βορείου Ελλάδος για άτομα με Συγγενείς Καρδιοπάθειες

NEWS

ΕΡΕΥΝΕΣ | ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ | ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Επιμέλεια: Νεκταρία Καρακώστα

Απειλή για τα πρόωρα νεογνά ο αναπνευστικός συγκυτιακός ιός

ΜΟΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΟ κοινό κρυολόγημα, όμως μπορεί να καταστεί ακόμη και επικίνδυνος, ιδίως για τα πρόωρα νεογνά και τα βρέφη έως 6 μηνών και τα παιδιά με υποκείμενα νοσήματα, προκαλώντας σοβαρή φλεγμονή των μικρών αεραγωγών στον πνεύμονα (βρογχιολίτιδα) ή λοίμωξη των πνευμόνων (πνευμονία). «Τα πρόωρα βρέφη έχουν αυξημένο κίνδυνο για σοβαρή λοίμωξη με RSV, δεδομένου ότι οι πνεύμονες τους δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένοι όταν γεννιούνται. Ως νεογνολόγος, θεωρώ αναγκαία την ενημέρωση των γονέων για τον ιό, τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει στα πρόωρα μωρά και, φυσικά, για το τι μπορούν να κάνουν οι γονείς ώστε να βοηθήσουν στην πρόληψη μιας RSV λοίμωξης», επισημαίνει ο καθηγητής Luc Zimmermann από την Ολλανδία.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- Πλένετε συχνά τα χέρια σας και σκουπίζετε τις σκληρές επιφάνειες με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό
- Μην μοιράζεστε το φλιτζάνι, το πιάτο ή τα μαχαιροπήρουνά σας με άλλους
- Αποφεύγετε να τρίβετε τη μύτη ή τα μάτια σας
- Αποφύγετε το συγχρωτισμό με τα παιδιά υψηλού κινδύνου αν έχετε συμπτώματα κρυολογήματος
- Μείνετε στο σπίτι όταν έχετε συμπτώματα κρυολογήματος
- Όταν βήχετε ή φτερνίζεστε, καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτί και πετάξτε το αμέσως μετά
- Μην φιλάτε τα παιδιά υψηλού κινδύνου όταν εσείς ή αυτά παρουσιάζουν συμπτώματα κρυολογήματος
- Τα παιδιά υψηλού κινδύνου δεν θα πρέπει να μένουν για πολύ χρόνο σε δυνητικά μολυσματικούς χώρους (π.χ. παιδικούς σταθμούς)
- Μην καπνίζετε κοντά στο παιδί σας. Πλένετε τα χέρια σας μετά το κάπνισμα
- Ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο για λοίμωξη με RSV
- Προς το παρόν δεν υπάρχει εμβόλιο που μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της RSV λοίμωξης, ένα φάρμακο ωστόσο (palivizumab) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη της RSV λοίμωξης στα βρέφη που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο. Ενημερωθείτε από τον παιδίατρό σας.

Μίλια Ζωής

ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ
ΜΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ AMGEN HELLAS

Μίλια ζωής για τους ασθενείς με πολλαπλό μυέλωμα

250 ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ μετ' επιστροφής για τους περίπου 80 ασθενείς με πολλαπλό μυέλωμα, από 18 νησιά της Ελλάδας. Αυτός είναι ο πυρήνας του νέου προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Μίλια Ζωής» της AMGEN που ήλθε να καλύψει μια πραγματική ανάγκη. Την ανάγκη αυτών των ασθενών να μετακινηθούν σε εξειδικευμένα κέντρα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη για να έχουν τη βέλτιστη φροντίδα για το νόσημά τους.

Στο πρόγραμμα, που υλοποιείται σε συνεργασία με την Ελληνική Αιματολογική Εταιρεία, συμμετέχουν όσοι χρειάζονται μετάβαση από Κεφαλλονιά, Ζάκυνθο, Λήμνο, Σκιάθο, Σκύρο, Χίο, Σάμο, Ικαρία, Λέρο, Μύκονο, Πάρο, Σαντορίνη, Κω, Ρόδο, Καστελλόριζο, Λέσβο και Κέρκυρα με προορισμό την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη.

Το πολλαπλό μυέλωμα είναι ένα σπάνιο σχετικά αιματολογικό νόσημα που εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα άνω των 60 ετών. Παραμένει ακόμη και σήμερα ανίατο, και στο 90% των περιπτώσεων χαρακτηρίζεται από εξάρσεις και υφέσεις.

«Στόχος μας στην Amgen είναι να είμαστε στην υπηρεσία των ασθενών. Και σε κάθε βήμα αυτής της πορείας μας καθοδηγούμαστε από τις αξίες μας, αναπτύσσοντας καινοτόμες ιδέες προς όφελός τους.

Η Ελληνική Αιματολογική Εταιρεία υπήρξε αρωγός και συνεργάτης στην αναζήτηση λύσης στο πρόβλημα πρόσβασης των ασθενών με πολλαπλό μυέλωμα, που κατοικούν στα νησιά, σε εξειδικευμένα ιατρικά κέντρα, προσφέροντάς τους τη δυνατότητα βέλτιστης φροντίδας», δήλωσε ο Matti Arvela, Executive Director και General Manager της Amgen Hellas.

Προσοχή στη στοματική υγεία των ηλικιωμένων

ΤΑ ΑΤΟΜΑ της τρίτης ηλικίας εγκαταλείπουν τη φροντίδα του στόματός τους, θέτοντας σε σοβαρό κίνδυνο την υγεία τους ακόμη και την ίδια τους τη ζωή. Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι έχουν κακή στοματική υγεία, δεν επισκέπτονται τον οδοντίατρο για έλεγχο και δεν βουρτσίζουν τακτικά τα δόντια τους, με αρνητικές επιπτώσεις στη συνολική τους υγεία.

«Το στόμα που διατηρείται υγιές μέχρι την προχωρημένη ηλικία διαδραματίζει αποφασιστικό ρόλο για ένα σώμα υγιές», επισημαίνουν τα μέλη του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς (ΟΣΠ).

Ασθένειες του στόματος, όπως η τερηδόνα, η περιοδοντική νόσος, η απώλεια δοντιών, η ξηροστομία ή ο καρκίνος, επηρεάζουν τη λειτουργία της μάσησης των ηλικιωμένων, τη διατροφική τους πρόσληψη, καθώς και τις κοινωνικές τους επαφές. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη συνεχή μείωση της ποιότητας ζωής των ατόμων της τρίτης ηλικίας μέχρι και το θάνατο.

Στις μέρες μας, δυστυχώς, ελάχιστοι ηλικιωμένοι βουρτσίζουν καθημερινά τα δόντια τους. Κάποιοι δεν είναι σε θέση να καθαρίσουν το στόμα τους και πρέπει να στηριχθούν στη βοήθεια αυτών που τους φροντίζουν και οι οποίοι πολλές φορές επικεντρώνονται στα άλλα προβλήματα και αμελούν τη στοματική υγιεινή. Ακόμη λιγότεροι είναι οι ηλικιωμένοι που επισκέπτονται τον οδοντίατρο για έλεγχο, καθώς συντρέχουν οικονομικοί λόγοι, αλλά υπάρχουν και θέματα προσβασιμότητας.

Για να επιτύχουμε λοιπόν την υγιή γήρανση του πληθυσμού, όπως αναφέρει η Παγκόσμια Οδοντιατρική Ομοσπονδία, πρέπει να άρουμε όλα τα παραπάνω εμπόδια, γιατί η στοματική υγεία συνδέεται με τη γενικότερη κατάσταση του οργανισμού, επιβεβαιώνοντας ότι «το στόμα είναι ο καθρέφτης του σώματος»!

ΙΣΑ: Έκκληση για εμβολιασμό κατά της γρίπης

Ο ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ, εν όψει της επιδημίας γρίπης που αναμένεται τους επόμενους μήνες, καλεί τις ομάδες υψηλού κινδύνου να κάνουν το αντιγριπικό εμβόλιο, καθώς ξεκίνησε η ενδεδειγμένη περίοδος για τον αντιγριπικό εμβολιασμό. Πρέπει να επισημανθεί ότι η πλειονότητα των ασθενών που εμφάνισαν σοβαρές επιπλοκές ή κατέληξαν από τη νόσο κατά την περσινή χρονιά δεν είχε εμβολιαστεί.

Επίσης, ζητά από το Υπουργείο Υγείας να μεριμνήσει εγκαίρως για την λειτουργία κλινών στις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας, προκειμένου να μη χαθούν άδικα ζωές, για άλλη μία χρονιά. Είναι γνωστό ότι κατά τη διάρκεια της επιδημίας οι ανάγκες για κρεβάτια σε ΜΕΘ αυξάνονται κατακόρυφα, με αποτέλεσμα πολλοί ασθενείς να καταλήγουν πριν βρεθεί κρεβάτι.

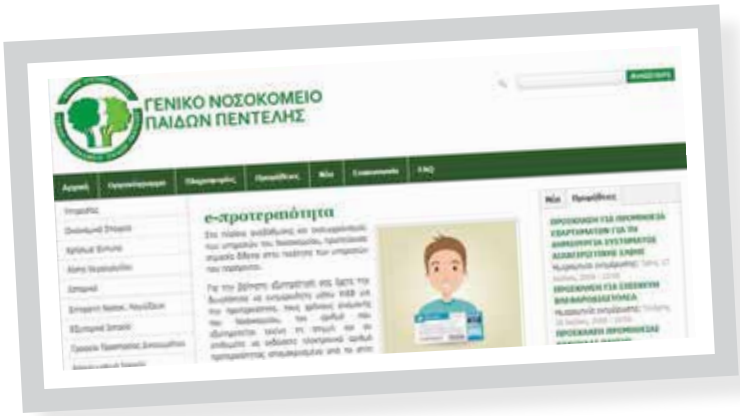
Σχολιάζοντας το θέμα, ο πρόεδρος του ΙΣΑ, Γ. Πατούλης, επεσήμανε τα εξής:

«Η αντιμετώπιση της επιδημίας της γρίπης, απαιτεί σχεδιασμό και εγρήγορση. Είναι απαράδεκτο και τριτοκοσμικό να παραμένουν καθημερινά τους χειμερινούς μήνες, σε αναμονή για ΜΕΘ, πενήντα και εξήντα ασθενείς και πολλοί από αυτούς να καταλήγουν πριν βρεθεί κρεβάτι. Το Υπουργείο Υγείας γνωρίζει τις ανάγκες που πρόκειται να δημιουργηθούν και οφείλει να μεριμνήσει άμεσα για να καλυφθούν. Σε αντίθετη περίπτωση, έχει μεγάλες ευθύνες για τις ζωές που θα χαθούν άδικα».

Παίδων Πεντέλης: Εισιτήριο προτεραιότητας μέσω web!

ΤΗΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΨΗΦΙΑΚΗ υπηρεσία e-Προτεραιότητα δημιούργησε το Παίδων Πεντέλης, η οποία αναβαθμίζει την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας, υποστηρίζοντας την έκδοση ηλεκτρονικού εισιτηρίου προτεραιότητας ασθενών μέσω web.

Η υπηρεσία προσφέρεται μέσω της ιστοσελίδας του Νοσοκομείου www.paidon-pentelis.gr και ο γονέας έχει τη δυνατότητα να ενημερωθεί σε πραγματικό χρόνο μέσω web, από το κινητό του τηλέφωνο ή από τον υπολογιστή του, για τους χρόνους αναμονής του νοσοκομείου, τον αριθμό που εξυπηρετείται εκείνη τη στιγμή. Επίσης, αν επιθυμεί μπορεί να εκδώσει ηλεκτρονικό αριθμό προτεραιότητας απομακρυσμένα από το σπίτι του, μέσω της δικτυακής πλατφόρμας, με ταυτόχρονη συνεχή ηλεκτρονική ενημέρωση για τον εναπομείναντα χρόνο εξυπηρέτησής του.



Η πρωτότυπη και καινοτόμα υπηρεσία e-Προτεραιότητα, που εγκαταστάθηκε με τη χορηγική συνδρομή του Σωματείου «Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος», αποσκοπεί στη βελτίωση του παρεχόμενου επιπέδου εξυπηρέτησης των χρηστών υπηρεσιών υγείας, αφού μειώνεται κατά πολύ ο χρόνος αναμονής στα Εξωτερικά Ιατρεία του Νοσοκομείου Παίδων Πεντέλης, η επίσκεψη στο νοσοκομείο γίνεται πιο άνετη, ενώ ταυτόχρονα αποφεύγεται η ταλαιπωρία των άρρωστων παιδιών, ειδικά τις ημέρες που λόγω των ιώσεων παρουσιάζεται αυξημένη προσέλευση στα Εξωτερικά Ιατρεία του Νοσοκομείου.

Για την καινοτομία αυτή, το νοσοκομείο τιμήθηκε στα Mobile Excellence Awards 2018, αποσπώντας διάκριση Bronze στην κατηγορία Health.

Νέο Κέντρο Μελανώματος στο Νοσοκομείο «Ανδρέας Συγγρός»

«ΚΑΘΕ ΝΗΣΙ ΔΙΑΚΟΠΩΝ, κάθε λεπτό έκθεσης στον ήλιο μπορεί να αφήσει το δικό του ανεξίτηλο σημάδι στο χάρτη του δέρματός μας. Κάποια από αυτά τα σημάδια, ωστόσο, ίσως να είναι πιο επικίνδυνα από άλλα. Για αυτό, η χαρτογράφηση των σπίλων σας στο δερματολόγο είναι απαραίτητη». Αυτό το μήνυμα είχαν την ευκαιρία να διαβάσουν όλοι όσοι βρέθηκαν στα εγκαίνια του Κέντρου Μελανώματος και Καρκίνου Δέρματος, στο Νοσοκομείο «Ανδρέας Συγγρός», ξεφυλλίζοντας το ενημερωτικό έντυπο, που μοιράστηκε στη διάρκεια της εκδήλωσης. Ένας νέος, σύγχρονος και λειτουργικός χώρος, που ανακατασκευάστηκε με την αποκλειστική στήριξη του Ιδρύματος Ωνάση, δημιουργήθηκε για να υποδέχεται καθημερινά περισσότερους από 40 ασθενείς με δερματο-ογκολογικές παθήσεις, επιτελώντας ένα σημαντικό έργο απέναντι σε μια ταχύτατα αναπτυσσόμενη νόσο. Το νέο κέντρο, με εμβαδόν 250 τετραγωνικά (τριπλάσιο από αυτό του προηγούμενου χώρου), διαθέτει τέσσερα εξεταστήρια, χώρο μικροεπεμβάσεων, χώρο προσωπικού, καθώς και αίθουσα βιβλιοθήκης, διασκέψεων και συνεντεύξεων ασθενών. Είναι ένας χώρος ποιοτικός και εκσυγχρονισμένος, που παρέχει άριστες συνθήκες για τους ασθενείς και το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό, το οποίο διαθέτει τώρα όλα τα μέσα για να επιτελέσει άνετα το λειτούργημά του.

Υπηρεσίες του Κέντρου Μελανώματος:

- Διάγνωση και θεραπεία ασθενών με καρκίνο του δέρματος, μελάνωμα ή προκαρκινικές αλλοιώσεις.
- Παρακολούθηση ατόμων υψηλού κινδύνου.
- Κλινικές μελέτες σε νέες διαγνωστικές και θεραπευτικές μεθόδους.
- Έρευνα πάνω στην επιδημιολογία, στην παθογένεια και την πρόγνωση του μελανώματος.
- Εκπαίδευση ασθενών, γιατρών και κοινού ως προς την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση.
- Ψυχολογική υποστήριξη ασθενών.

Ειδικές Υπηρεσίες του Κέντρου Μελανώματος:

- Δερματοσκόπηση
- Χαρτογράφηση
- Ολόσωμες φωτογραφήσεις
- Συνεστιακή μικροσκοπία
- Διαγνωστικές βιοψίες
- Υπέρηχος λεμφαδένων (σε συνεργασία με το ακτινολογικό τμήμα)
- Μοριακή διάγνωση & γενετική συμβουλευτική.

Βιταμίνη D

ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΕΣ διαστάσεις λαμβάνει πλέον η ανεπάρκεια και η έλλειψη βιταμίνης D στον ελληνικό πληθυσμό, αποκαλύπτει μεγάλη πανελλαδική επιδημιολογική έρευνα σε δείγμα 4.624 Ελλήνων, που πραγματοποιήθηκε από την Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία, στο πλαίσιο της Μελέτης «Healthy for Life».

Παρά τη σημαντικότητα για την υγεία αυτής της σπουδαίας βιταμίνης η ανεπάρκειά της σε ολόκληρο το δυτικό κόσμο είναι πολύ συχνή. Από τις αρχές του 20ου αιώνα, η βιταμίνη D έχει αναδειχθεί ως σημαντικό θρεπτικό συστατικό για την ανάπτυξη και την διατήρηση της οστικής μάζας. Τα τελευταία χρόνια, τα χαμηλά επίπεδά της στο αίμα έχουν συσχετιστεί με την παθογένεση ή/και την εξέλιξη διάφορων χρόνιων ασθενειών όπως η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ορισμένες μορφές καρκίνου, αλλά και αυτοάνοσες παθήσεις (σακχαρώδης διαβήτης 1, σκλήρυνση κατά πλάκας, ψωρίαση κ.λπ.).

Στην μελέτη η μέση τιμή βιταμίνης D για τους Έλληνες ήταν 23,06 ng/ml (υποδηλώνει ανεπάρκεια). Ο επιπολασμός της ανεπάρκειας της βιταμίνης βρέθηκε να αντιστοιχεί στο 72,03% του πληθυσμού, παρόλο που η Ελλάδα χαρακτηρίζεται από παρατεταμένη ηλιοφάνεια. Ο επιπολασμός της ανεπάρκειας και έλλειψης βιταμίνης D βρέθηκε να είναι χαμηλότερος σε άτομα που ζουν σε ημιαστικές σε σύγκριση με τα άτομα που ζουν σε αστικές περιοχές, ενώ οι παχύσαρκοι άνδρες και γυναίκες είχαν κατά 75% μεγαλύτερες πιθανότητες ανεπάρκειας.

Ως εκ τούτου θεωρείται επιβεβλημένος, ακόμη στη χώρα μας, ο εμπλουτισμός τροφίμων όπως των δημητριακών και των γαλακτοκομικών, με βιταμίνη D3. Συστήνεται επίσης, η συστηματική έκθεση στον ήλιο ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες, η εβδομαδιαία κατανάλωση λιπαρών ψαριών και αυγών, καθώς και η καθημερινή κατανάλωση εμπλουτισμένων προϊόντων με βιταμίνη D.

«ΚΕΦΙ»: Κοντά στους καρκινοπαθείς και στο σπίτι

ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ των ογκολογικών ασθενών και των φροντιστών τους βρίσκεται για μια ακόμη φορά το «ΚΕΦΙ» με το νέο πρόγραμμα «Μαζί και στο Σπίτι». Στόχος του προγράμματος είναι η ψυχοκοινωνική στήριξη των ογκολογικών ασθενών που δεν έχουν δυνατότητα μετακίνησης και έχουν πολύ επιβαρυμένη κατάσταση υγείας, ώστε να μην εγκαταλείψουν τη θεραπεία τους, να διαχειριστούν το άγχος και την κατάθλιψη, να ενημερωθούν για τα δικαιώματά τους και το πώς μπορούν να τα διεκδικήσουν, να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους. Εκτός από τους ασθενείς, υποστηρίζονται όμως και οι φροντιστές.

Το "Μαζί και στο σπίτι" απευθύνεται τόσο στους καρκινοπαθείς τελικού σταδίου όσο και σε ασθενείς που βρίσκονται σε φάση αποθεραπείας. Εξατομικεύουμε τις υπηρεσίες μας στις ανάγκες τους. Οι κοινωνικοί λειτουργοί ενημερώνουν την οικογένεια για τα δικαιώματα του ασθενούς, τις κοινωνικές παροχές και τα επιδόματα, όπως και τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσουν. Επιπλέον, παρέχονται συνεδρίες με ψυχολόγο κατ' οίκον, προκειμένου ο ασθενής να αποδεχθεί τη νέα πραγματικότητα, να ανακτήσει τις εσωτερικές του δυνάμεις και την αυτοπεποίθησή του. Οι ίδιοι αλλά και οι συγγενείς τους μπορούν να ενταχθούν και στις συναντήσεις των ομάδων ψυχολογικής στήριξης που πραγματοποιούνται στους χώρους του συλλόγου μας. Οι ασθενείς τελικού σταδίου έχουν, βέβαια, προτεραιότητα, δεδομένου ότι στην Ελλάδα, σε αντίθεση με το εξωτερικό, καμία δομή δεν αναλαμβάνει τη φροντίδα τους», τόνισε η πρόεδρος του συλλόγου «ΚΕΦΙ», κυρία Ζωή Γραμματόγλου.

Σημαντική είναι η συνδρομή στο πρόγραμμα του Ινστιτούτου Γαληνού και του κ. Σιδέρη, όπου νοσηλεύονται περιστατικά που οι ψυχολόγοι έκριναν ότι χρήζουν ψυχιατρικής κάλυψης, τα οποία δεν μπορούσαν να εξυπηρετηθούν σε δημόσιες δομές, καθώς οι αναμονές έφταναν τους 8 και τους 10 μήνες.

Το πρόγραμμα υλοποιείται από ομάδα ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών του «ΚΕΦΙ», με την οικονομική υποστήριξη της Bristol-Myers Squibb.

Περισσότερες πληροφορίες:
τηλ.: 2106468222, 2103244390,
e-mail: info@anticancerath.gr,
www.anticancerath.gr

Κρητικά βότανα vs κρυολογήματος, σημειώσατε 1!

Σημαντικά είναι τα αποτελέσματα νέας μελέτης σχετικά με τη δραστικότητα του εκχύλισματος τριών κρητικών βοτάνων (δίκταμο, φασκόμηλο, θυμάρι) στην αντιμετώπιση των ιών της γρίπης Α και Β και των ιών του κοινού κρυολογήματος.

της Νεκταρίας Καρακώστα

ΤΟ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ των τριών κρητικών βοτάνων (δίκταμο, φασκόμηλο, θυμάρι) που περιέχεται στο CRETAN IAMA, αποδείχθηκε ιδιαιτέρως αποτελεσματικό στην καταπολέμηση των ιών της γρίπης Α και Β, αλλά και του ανθρώπινου ρινοϊού, που ευθύνεται για το 50% των περιπτώσεων του κοινού κρυολογήματος, σε μολυσμένα κύτταρα στο εργαστήριο.

Διαπιστώθηκε μάλιστα ότι η αντι-ιική δράση του σκευάσματος ήταν εφάμιλλη με αυτή των κλασικών φαρμακευτικών ουσιών που χορηγούνται στη γρίπη. Ο καθηγητής Κλινικής Ιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, κ. Γεώργιος Σουρβίνος έκανε λόγο για «πραγματικά εντυπωσιακά αποτελέσματα του CRETAN IAMA έναντι των σημαντικότερων ιών που προκαλούν κοινές λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος» καθώς το «φυσικό σκεύασμα προκαλεί μείωση του ιικού φορτίου των κυττάρων και αναστέλλει την είσοδο του γενετικού υλικού του ιού στον πυρήνα του κυττάρου».

Τα αποτελέσματα της μελέτης παρουσιάστηκαν στο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Κλινικής Ιολογίας της European Society for Clinical Virology (ESCV) και συγκέντρωσαν

το ενδιαφέρον θεσμικών εκπροσώπων του Ευρωπαϊκού Κέντρου Πρόληψης Ελέγχου Νοσημάτων (ECDC), για να συμπεριληφθούν σε τόμο του ECDC για τα μη φαρμακευτικά σκευάσματα κατά της γρίπης.

Κλινική μελέτη

Τα αποτελέσματα αυτά ήλθαν να προστεθούν σε κλινική μελέτη του καθηγητή Λιονή σε δείγμα 110 ατόμων με ιογενή λοίμωξη, που απέδειξε τη μείωση της έντασης των συμπτωμάτων από το 20 24ωρο και του χρόνου νόσησης (από 4,19 στην ομάδα ελέγχου σε 2,86 μέρες στην ομάδα που είχε πάρει το CRETAN IAMA), με παράλληλη μείωση της φλεγμονής (ο δείκτης CRP την 7η ημέρα έφτασε στο μηδέν).

Στη συνέχεια, η συγκεκριμένη μελέτη, ακολουθήθηκε από μία post-market μελέτη του κυκλοφορούντος σκευάσματος στα φαρμακεία του Ηρακλείου. Η μελέτη επιβεβαίωσε την αντι-ιική δράση του CRETAN IAMA και έδειξε παρόμοια αποτελέσματα όσον αφορά στη μείωση του χρόνου της ασθένειας και της δριμύτητας των συμπτωμάτων, σε ασθενείς με λοίμωξη του αναπνευστικού. Και αυτή η μελέτη δημοσιεύθηκε σε διεθνές επιστημονικό περιοδικό.

Όπως τόνισε ο κ. Χρήστος Λιονής, Καθηγητής Γενικής Ιατρικής και Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας του Πανεπιστημίου Κρήτης, «το σκεύασμα θα πρέπει να χορηγείται όσο το δυνατόν πιο νωρίς, από τα πρόδρομα κιόλας συμπτώματα των λοιμώξεων του αναπνευστικού και της γρίπης».

Η κρίση αντικατοπτρίζεται στα παιδιά

Δρ. Χριστίνα ΚΑΝΑΚΑ-GANTENBEIN

Καθηγήτρια Παιδιατρικής- Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας
Διευθύντρια Α Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ

Πριν από μερικές εβδομάδες πήρε το «τιμόνι» της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών από τα χέρια ενός από τους πιο σπουδαίους επιστήμονες της χώρας μας, τον κ. Γεώργιο Χρούσο. Πολυγραφότατη και η ίδια, με πλούσιο ερευνητικό και διδακτικό έργο, η δρ Χριστίνα Κανακά-Gantenbein, με τη σπάνια πρεμία και τον πράο τόνο της φωνής της, είναι μια φωτισμένη καθηγήτρια που καθένας μας θα ήθελε να είχε. Γόνος ιατρικής οικογένειας, με παππού εκπαιδευτικό, υπηρετεί με πάθος και εμφανή αγάπη την Ιατρική. Στη συνέντευξη που παραχώρησε στο περιοδικό «ΔΥΟ» επισημαίνει τα κακώς κείμενα της σύγχρονης κοινωνίας και τις επιπτώσεις τους στην υγεία των παιδιών και των εφήβων, και καλεί τους γονείς να επιστρέψουν στις αξίες και στις παραδόσεις της χώρας μας: στη μεσογειακή διατροφή, στην οικογένεια, στις ρίζες του πολιτισμού μας. Όχι οπισθοδρομικά, αλλά ως βάση για να χτίσουν ένα καλύτερο μέλλον για τους ίδιους και τα παιδιά τους.

Συνέντευξη στη **Νεκταρία Καρακώστα**

Αναλαμβάνετε τη διεύθυνση της Α' Παιδιατρικής Κλινικής, διαδεχόμενη τον κ. Χρούσο. Ποιοι είναι οι στόχοι και οι προτεραιότητές σας;

Η Α' Παιδιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών είναι η αρχαιότερη παιδιατρική κλινική της χώρας. Έχει την έδρα της στο Νοσοκομείο Παίδων «Αγία Σοφία», το μεγαλύτερο παιδιατρικό νοσοκομείο των Βαλκανίων.

Προκαλεί πραγματικά δέος να διαδέχεται κανείς τους γίγαντες της Παιδιατρικής, που κάθισαν σε αυτό το γραφείο, όπως τον αείμνηστο Κωνσταντίνο Χωρέμη και τον αείμνηστο Νικόλαο Ματσανιώτη. Στη συνέχεια, έλαβαν τα ηνία καθηγητές όπως ο κ. Καττάμης, η κυρία Μεταξωτού, η οποία είναι η πρώτη γυναίκα διευθύντρια της Α' Παιδιατρικής Κλινικής, και τα τελευταία 17, σχεδόν 18 χρόνια, ο καθηγητής κ. Χρούσος, ο οποίος είναι μία μεγάλη μορφή της επιστήμης την οποία προσπαθούμε να αγγίξουμε, να φτάσουμε.

Η Παιδιατρική Κλινική ήδη έχει ένα πολύ βαρύ φορτίο πίσω της. Αυτή είναι, όμως, και η μεγάλη πρό-

κληση. Είμαι παιδί αμιγώς ιατρικής οικογένειας: Και οι δύο μου γονείς αλλά και τα δύο μου αδέλφια είναι γιατροί. Μπήκα στην Ιατρική Σχολή Αθηνών πρώτη, συγκεντρώνοντας την υψηλότερη βαθμολογία τότε για τα ανώτατα ιδρύματα, με μία αγάπη και ένα πάθος για την Ιατρική. Γιατί έμαθα από τον παππού μου, ως δάσκαλο της ελληνικής γλώσσας, τη διδασκαλία και από τους γονείς μου την αγάπη για την ιατρική τέχνη. Για εμένα δεν υπήρχε άλλος δρόμος παρά να υπηρετήσω την Ιατρική. Τελείωσα επίσης πρώτη, παίρνοντας υποτροφία από κληροδοτήματα του Πανεπιστημίου Αθηνών, για αυτό και νιώθω γέννημα θρέμμα όχι απλά της Αθήνας, αλλά και του Πανεπιστημίου.

Οι πρώτοι μου στόχοι είναι πραγματικά η εκπαίδευση σε κάθε τομέα, η εκπαίδευση των φοιτητών. Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να επισημάνω ότι οι Έλληνες γιατροί δεν υστερούν σε τίποτα σε σχέση με τους ξένους. Έχουμε στελεχώσει με γιατρούς κυριολεκτικά ολόκληρο τον κόσμο: Αυστραλία, Αφρική, Γερμανία, Σουηδία, Αγγλία. Οι φοιτητές μας και μετέπειτα γιατροί μας είναι δυνατά μυαλά και σε ένα πλαίσιο οργάνωσης, πραγματικά διαπρέπουν.

Πώς μπορούμε να κρατήσουμε τους νέους επιστήμονες στη χώρα μας, να ανακόψουμε το λεγόμενο brain drain;

Αυτό είναι μία κατάσταση που προκαλεί πόνο.

Η Ελλάδα κάποτε έβγαζε μετανάστες εργατικά χέρια και αυτή τη στιγμή βγάζει δυνατά μυαλά σε όλους τους τομείς, παιδιά που σπούδασαν χάρη στις θυσίες της ελληνικής οικογένειας. Όλο αυτό όμως αντανακλάται και εισπράττεται στο εξωτερικό.

Η ελπίδα της χώρας είναι να αναστηθεί με τα παιδιά της που θα ξαναγυρίσουν. Πρέπει να δώσουμε την ελπίδα στους νέους μας να πάνε να πάρουν γνώσεις από το εξωτερικό

Νοσήματα που είχαν εξαφανιστεί, αναδύονται εκ νέου λόγω του αντιεμβολιαστικού κινήματος

και τη δίψα να γυρίσουν στην πατρίδα τους.

Πιστεύω ότι το ξεπέταγμα της Ελλάδας μέσα από την κρίση θα γίνει χάρη στον πολιτισμό μας και χάρη στην οικογένεια. Φτάνει να ξαναγυρίσουμε στις δικές μας αξίες.

Πώς έχει αλλάξει ο χάρτης των παιδιατρικών παθήσεων τα τελευταία χρόνια;

Πρώτα από όλα, έχουν μειωθεί σημαντικά τα ποσοστά των λοιμωδών νόσων, αφενός λόγω των καλύτερων δυνατοτήτων περίθαλψης και υγιεινής, αφετέρου γιατί και η ίδια η Παιδιατρική άλλαξε χαρακτήρα.

Δεν εστιάζει μόνο στην απουσία της αρρώστιας, αλλά στη διαφύλαξη της σωματικής και της ψυχικής υγείας των παιδιών.

Ο παιδίατρος είναι πλέον ο μόνος οικογενειακός γιατρός που αγκαλιάζει την οικογένεια στα πιο ευαίσθητα πρώτα βήματα του παιδιού: από το θηλασμό, όπου θα πρέπει όλοι μας να είμαστε όχι απλώς υποστηρικτές, αλλά να ενισχύσουμε τη γυναίκα, αλλά και πιο πριν. Στη διατροφή της νέας κοπέλας που θα φέρει στον κόσμο το παιδί, στην αποφυγή του καπνίσματος, στην ψυχική υγεία της μέλλουσας μητέρας. Έχει βρεθεί ότι η ενδομήτρια ζωή επηρεάζεται κατά πολύ από την ψυχική κατάσταση της μητέρας, ενώ και μετά τον τοκετό, μητέρα και βρέφος αποτελούν τους πρώτους μήνες της ζωής του μωρού συγκύτιο. Ακόμη και το χτύπημα της καρδιάς της μητέρας, όταν είναι αγχωμένη ή νιώθει ανασφάλεια, μεταφέρεται στο παιδί.

Ας μιλήσουμε για μια από τις αρνητικές πρωτιές της Ελλάδας – το ζήτημα της παιδικής παχυσαρκίας.

Από την υπερβολική μας αγάπη να τα δώσουμε στα παιδάκια μας όλα, τα έχουμε φορτώσει με ξένες γλώσσες, με υποχρεώσεις, με μαθήματα, καταργώντας τους το παιχνίδι, το να βγουν έξω και να παίξουν.

Βέβαια, υπάρχει και ο φόβος, το πού θα αφήσουμε το παιδί έξω χωρίς επίβλεψη. Όλο αυτό όμως δημιουργεί μια αλυσίδα που τελικά οδηγεί στην παχυσαρκία. Επίσης, η εργαζόμενη μαμά πολύ συχνά αναγκάζεται λόγω έλλειψης χρόνου να δώσει κάτι τυποποιημένο, κάτι έτοιμο, σαν σνακ στο σχολείο.

Και εδώ οι παιδίατροι έχουν μεγάλο κομμάτι ευθύνης – είναι σημαντικό να καθοδηγήσουν σωστά τους νέους γονείς. Η φωνή της μαμάς πρέπει να είναι πιο δυνατή από τη φωνή της μίμησης. Όταν το άλλο παιδί παίρνει στο σχολείο το σακουλάκι με τα γαριδάκια και τα πατατάκια, θα πρέπει να εξηγηθεί στο δικό μας παιδί γιατί παίρνει το μήλο, το πορτοκάλι, την μπανάνα.

Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε σε επίπεδο πρόληψης;
Ενημέρωση. Το πιο σημαντικό όμως είναι το δικό μας παράδειγμα. Πολλές φορές στα ιατρεία παχυσαρκίας βλέπουμε την παχύσαρκη μαμά να φέρνει το παιδί και να λέει «άσε με εμένα, δες εσένα τι θα σου πει ο γιατρός». Μα το παράδειγμα του γονιού είναι το πιο ισχυρό κίνητρο για το παιδί.

Και, το κυριότερο, δεν πρέπει να περνάμε στο παιδί αρνητικά μηνύματα. Δεν πρέπει να λέμε στο παιδί «μη φας», αλλά να του λέμε να βγει έξω να παίξει. Είναι σημαντικό να προάγουμε το θετικό μήνυμα και όχι το αρνητικό.

Γιατί, δυστυχώς, το αρνητικό μήνυμα οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση, με αποτέλεσμα το παιδί να κλείνεται στον εαυτό του, να αυξάνει την κατανάλωση τροφής και να δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος.

Σαφώς η πρόληψη είναι σημαντική, αλλά όταν βλέπουμε ένα παχύσαρκο παιδί δεν θα πρέπει να του μιλάμε με αφοριστικά λόγια. Πρέπει να είμαστε πάρα πολύ καθησυχαστικοί. Γιατί είναι καλύτερο να έχουμε ένα ευτυχισμένο παιδί με λίγα περισσότερα κιλά, παρά ένα δυστυχισμένο παιδί με νευρογενή ανορεξία.

Ας μιλήσουμε για την κρίση. Έχει παρατηρηθεί λόγω κρίσης αύξηση σε κάποια νοσήματα;
Η κρίση γίνεται πρώτα από όλα εμφανής στην ανασφάλεια των γονέων που φέρνουν τα παιδιά στα εξωτερικά ιατρεία – είναι πολύ πιο επιθετικοί, δεν αντέχουν να περιμένουν ή ανησυχούν ότι αν περιμένουν θα χάσουν τη δουλειά τους.

Όλη αυτή η κατάσταση αντικατοπτρίζεται στο παιδί, το παιδί μπορεί να εμφανίσει ανασφάλεια, κοιλιακά άλγη που δεν έχουν υπόστρωμα οργανικό και είναι ψυχοσωματικά, ενώ στην εφηβεία εμφανίζονται πονοκέφαλοι και άλλες μορφές σωματοποίησης του άγχους.

Ένα θέμα που δυστυχώς έχει γίνει επίκαιρο, επειδή μας έφερε επιδημίες όπως αυτή της ιλαράς, είναι το αντιεμβολιαστικό κίνημα.
Στη Γερμανία και στην Ελβετία όπου εκπαιδεύτηκα, αυτά τα κινήματα υπήρχαν ήδη από τη δεκαετία του '90. Και ιδιαίτερα έντονη αντιεμβολιαστική τάση υπήρχε και στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Είναι πολύ σημαντικός ο ρόλος μας ως παιδιάτρων να ευαισθητοποιούμε και να ενημερώνουμε τους γονείς, να τους καθησυχάζουμε. Το να προσκαλούμε κάτι πραγματικά επικίνδυνο (όπως έγινε με την επανεμφάνιση της ιλαράς), φοβούμενοι κάτι μη χειροπιαστό, είναι εγκληματικό.

Μιλάμε για νοσήματα που είχαν εξαφανιστεί στο βαθμό που γιατροί παθολόγοι δεν μπορούσαν να αναγνωρίσουν τα εξανθηματικά νοσήματα. Νοσήματα που είχαν εξαφανιστεί, αναδύονται εκ νέου λόγω του αντιεμβολιαστικού κινήματος.

Δυστυχώς σήμερα, κάθε γονιός, ανεξάρτητα από το γνωστικό και γνωσιακό του υπόστρωμα, διαβάζει μέσω Διαδικτύου πληροφορίες που δεν είναι έγκυρες και έρχεται με έναν επιθετικό τρόπο στο γιατρό, έχοντας κάνει σχεδόν διάγνωση! Κι εγώ μπορώ να διαβάσω πώς χτίζεται ένα σπίτι, δεν μπορώ όμως να πάω να το χτίσω.

Είναι πολύ σημαντικό ο γιατρός να χτίσει μια σχέση εμπιστοσύνης με το γονιό. Δεν μπορούμε να του πούμε «μη διαβάσεις», γιατί θα το κάνει. Ο ρόλος μας όμως είναι να εκπαιδεύσουμε το γονιό ώστε να μπορεί να φιλτράρει ποια πληροφορία είναι έγκυρη και ποια όχι.

Είναι κρίμα στη χώρα μας που γέννησε τη μεσογειακή, την κρητική, διατροφή να έχουμε τα περισσότερα παχύσαρκα παιδιά

Σε κάποιες χώρες επιβάλλονται πλέον πρόστιμα στους γονείς που δεν εμβολιάζουν τα παιδιά τους. Θεωρείτε πως θα έπρεπε να γίνει κάτι αντίστοιχο κι εδώ;
Αναζητούμε λύση και πιστεύουμε ότι ο γονιός θα πρέπει ενυπόγραφα (όπως γίνεται και με το θηλασμό) να δηλώνει ότι, αν και έχει ενημερωθεί για τα οφέλη του εμβολιασμού, αρνείται την κάλυψη του παιδιού.

Έχετε γράψει ένα βιβλίο για τη ζωή με τον νεανικό διαβήτη. Ποιο είναι το σημαντικότερο μήνυμα που περνάτε με αυτό το βιβλίο; Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα είναι αφιερωμένη στην οικογένεια, θα ήθελα λοιπόν να ρωτήσω πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της οικογένειας στη διαχείριση της νόσου;

Συμβουλές στους σύγχρονους γονείς

1 Να εμπιστεύονται το ένστικτό τους.

2 Να δίνουν τα ίδια μηνύματα στα παιδιά. Είναι καταστροφικό να υπάρχει αντιπαλότητα μεταξύ των γονέων και τα παιδιά να εισπράττουν εντελώς διαφορετικά μηνύματα.

3 Να βάζουν όρια στο παιδί. Δεν αγαπάμε περισσότερο το παιδί όταν το αφήνουμε χωρίς όρια. Το παιδί χρειάζεται όρια. Η ρήση που λέει «όσο είναι μικρό δώσ' του ρίζες να ξέρει πού να στηριχθεί και όταν μεγαλώσει δώσ' του φτερά για να κάνει το όνειρό του πραγματικότητα», αντικατοπτρίζει ακριβώς το ρόλο του γονιού.

4 Να γυρίσουν στη μεσογειακή διατροφή. Είναι ντροπή στη χώρα μας που γέννησε τη μεσογειακή, την κρητική, διατροφή να έχουμε τα περισσότερα παχύσαρκα παιδιά. Είναι κρίμα να δίνουμε τα φώτα μας σε όλον τον κόσμο, για τα λαχανικά, για τα όσπρια, για τη σημασία της ελιάς, της ντομάτας, και εμείς να μην έχουμε στο τραπέζι μας σαλάτα και φρούτα.

5 Να διαβάζουν τα παιδιά λογοτεχνία και να μην περνούν τις ώρες τους μπροστά στις οθόνες. Το λεξιλόγιο των παιδιών έχει πλέον περιοριστεί – τα παιδιά γράφουν με greeklish και ιδιωματισμούς. Αυτό που θα πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι η χρήση της γλώσσας αντικατοπτρίζει και την πολυπλοκότητα της σκέψης. Είναι κρίμα να περιορίζεται αυτός ο πλούτος. Πρέπει να ξαναγυρίσουμε στην αρχαιοελληνική, στη χριστιανική, γενικά στη δική μας παράδοση. Όχι οπισθοδρομικά, αλλά χρησιμοποιώντας τα δημιουργικά για να χτίσουμε γερές βάσεις.

6 Να αφήνουν στα παιδιά χρόνο για παιχνίδι. Το παιχνίδι είναι ουσιαστικό κομμάτι της ανάπτυξης του παιδιού, όχι μόνο το παιχνίδι έξω, αλλά και το επιτραπέζιο παιχνίδι με τα μέλη της οικογένειας. Η οικογένεια πρέπει να επικοινωνεί.

7 Να εμβολιάζουν τα παιδιά τους.

Η οικογένεια θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι το παιδάκι που έχει διαβήτη ανήκει στην οικογένεια. Όλοι το ίδιο φαγητό θα φάνε, όλοι τις ίδιες δραστηριότητες θα κάνουν. Όσο πιο θετικά είναι τα μηνύματα τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να δούμε τα παιδιά με διαβήτη να ανθίζουν. Έχουμε επιστήμονες με διαβήτη, που ο διαβήτης όχι μόνο δεν υπήρξε εμπόδιο, αλλά βοήθησε στην ανέλιξή τους. Το παιδί με διαβήτη και θα αθληθεί και θα σπουδάσει, θα πάει και στο πάρτι και στην πενθήμερη. Ο διαβήτης απαιτεί απλώς μια πειθαρχημένη σκέψη και πράξη. Και, ευτυχώς, με τις νέες δυνατότητες (αντλίες, στιλό ινσουλίνης) μπορούμε να τα πραγματοποιήσουμε.

Ποια είναι τα σημαντικότερα προβλήματα της εφηβικής ηλικίας;

Επειδή συζητήσαμε για τον διαβήτη, θα πρέπει να πούμε ότι η εφηβεία είναι η πιο εκρηκτική φάση, όπου δυστυχώς ο διαβήτης δεν ρυθμίζεται. Έχουμε 2,5 φορές πιο συχνά διατροφικές διαταραχές στις έφηβες που πάσχουν από διαβήτη γιατί πολύ συχνά συνυπάρχουν θέματα κατάθλιψης, θέματα «γιατί εγώ;».

Πρέπει στην εφηβεία τα παιδιά μας να τα αγκαλιάσουμε. Σιγά σιγά η μητέρα που κατακλύζει το ιατρείο πρέπει να απομακρυνθεί και να πάρει το χώρο του το παιδί/ έφηβος.

Γενικά, τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί πολύ το σκέλος της εφηβικής υγείας και τα τμήματα εφηβικής ιατρικής, και είναι πολύ σημαντικά γιατί ο παιδίατρος, ο οποίος πρέπει να συνεχίσει να παρακολουθεί το παιδί, έχει χτίσει μια σχέση εμπιστοσύνης μαζί του. Είναι σημαντικό ο παιδίατρος να μπορεί να συμβουλεύσει τον έφηβο, ακόμη και για θέματα ψυχικής, σεξουαλικής υγείας ή άλλα θέματα που τον απασχολούν.

ΥΓΕΙΑ

ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ

Βελτιώστε την υγεία του... φυσικά!

Στη φυτοθεραπεία ανακάλυψαν πρόσφατα οι επιστήμονες το «κλειδί» για την πρόληψη και το «φρενάρισμα» της Καλοήθους Υπερπλασίας του Προστάτη (ΚΥΠ), η οποία αφορά περίπου 4 στους 10 άνδρες στην πέμπτη δεκαετία της ζωής τους, ενώ σε μεγαλύτερες ηλικίες ταλαιπωρεί έως και το 90% των ανδρών!

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΑΚΑΡΟΥΝΗΣ

MD, FEBU, FECSM, cPhD
Χειρουργός ουρολόγος-ανδρολόγος
Λ. Μεσογείων 246, Χολαργός
Τηλ.: 2106981332 – Κιν.: 6974390012

Ο προστάτης αδένας αποτελεί κεντρικό όργανο στην ανθρώπινη αναπαραγωγή αλλά και συχνά σημείο ενόχλησης για τους άνδρες λόγω της ανατομικής του θέσης, αφού περιβάλλει την ουρήθρα στο σημείο εξόδου των ούρων από την ουροδόχο κύστη, μπροστά από το έντερο και εντός της πυέλου. Μεγάλο ποσοστό αντρών μπορεί να υποφέρει από νοσήματα που οφείλονται σε φλεγμονή, όπως οι προστατίτιδες, από διόγκωση του οργάνου, όπως η καλοήθης υπερπλασία, αλλά και από κακοήθη νεοπλάσματα. Η ισορροπημένη διατροφή βασισμένη στις αρχές της μεσογειακής διατροφικής κληρονομιάς, καθώς και η χρήση εκχυλισμάτων θεραπευτικών φυτών αποτελούν ακόμη και σήμερα μεθόδους πρόληψης. Μελέτες έχουν δείξει ότι η συχνή κατανάλωση πράσινου τσαγιού (που περιέχουν κατεχίνες), ροδιού (που είναι πλούσιο σε φυτοοιστρογόνα και πολυφαινόλες), μπρόκολου και κουρκουμά (χάρη στην κουρκουμίνη που περιέχει), καθώς και ο περιορισμός της κατανάλωσης γαλακτοκομικών με πλήρη λιπαρά μπορούν να οδηγήσουν σε φυσική βελτίωση της υγείας του προστάτη.

Καλοήθης Υπερπλασία του Προστάτη

Ιδιαίτερη αναφορά χρήζει η Καλοήθης Υπερπλασία του Προστάτη (ΚΥΠ), όρος με τον οποίο εννοούμε κυρίως την αύξηση του μεγέθους του οργάνου που συχνά παρατηρείται μετά την ηλικία των 40 ετών, αλλά και τα συμπτώματα που αυτή προκαλεί λόγω της πίεσης που ασκεί γύρω από το τοίχωμα της ουρήθρας, και στην ουροδόχο κύστη προς τα πάνω. Η ΚΥΠ προκαλεί διαταραχές στην ούρηση που ονομάζονται συμπτώματα του κατώτερου ουροποιητικού.

Είναι εξαιρετικά συχνή πάθηση, αφού 4 στους 10 άντρες έχουν συμπτώματα ήδη στην 5η δεκαετία της ζωής τους, φθάνοντας έως και το 90% στην 8η με 9η δεκαετία. Πρόκειται για προοδευτική νόσο ή κατάσταση όπως ορίζεται από τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ουρολογίας και τουλάχιστον δύο μελέτες, την Olmsted και την PLESS, που επιβεβαίωσαν την προοδευτική της φύση και καθόρισαν τους παράγοντες που επηρεάζουν την πρόοδο αυτή.

Τα κυριότερα αντικειμενικά κριτήρια προόδου της νόσου που χρησιμοποιούνται ευρέως στην κλινική πράξη είναι η μείωση της μέγιστης ροής ούρων, η αύξηση του υπολείμματος ούρων, η αύξηση του μεγέθους του προστάτη, η ηλικία του ασθενούς και οι τιμές του ειδικού προστατικού αντιγόνου (PSA).

Τα δε υποκειμενικά κριτήρια επιδείνωσης της κατάστασης του ίδιου του ασθενούς αξιολογούνται κυρίως με το ερωτηματολόγιο IPSS (Διεθνής Δείκτης Συμπτωμάτων του Προστάτη) και της Ποιότητας Ζωής (QoL), επιτρέποντας στον ουρολόγο να επιλέξει την καταλληλότερη θεραπεία για τον ασθενή.

Θεραπευτικές επιλογές

Οι νεότερες γνώσεις επί του αντικειμένου θα έπρεπε μεταξύ άλλων να οδηγούν στην επιλογή θεραπειών που να αποτρέπουν την πρόοδο της νόσου και

Η συχνή κατανάλωση πράσινου τσαγιού (που περιέχουν κατεχίνες), ροδιού (που είναι πλούσιο σε φυτοοιστρογόνα και πολυφαινόλες), μπρόκολου και κουρκουμά (χάρη στην κουρκουμίνη που περιέχει), καθώς και ο περιορισμός της κατανάλωσης γαλακτοκομικών με πλήρη λιπαρά μπορούν να οδηγήσουν σε φυσική βελτίωση της υγείας του προστάτη.

να δρουν πριν ακόμα τα συμπτώματα γίνουν σοβαρά. Στο σημείο αυτό, βρίσκει τη θέση της η φυτοθεραπεία (κύριος εκπρόσωπος το εκχύλισμα του φυτού Serenoa repens), η οποία έχει έναν αποδεδειγμένο φυσιοπαθολογικό μηχανισμό δράσης στον προστάτη (ΚΥΠ, προστατίτιδα), αλλά και υψηλό προφίλ ασφαλείας. Είναι καλά ανεκτή από τους άνδρες σε μακροχρόνιες θεραπείες, αφού δεν επηρεάζει την αρτηριακή πίεση, τη στυτική λειτουργία και το PSA. Πρόσφατη μελέτη, που δημοσιεύθηκε τον Μάιο του 2018 (A.Z. Vinarov et al, UJ), επιβεβαίωσε τα οφέλη της φυτοθεραπείας, καθώς μετά από 15ετή παρακολούθηση φάνηκε πως η καθημερινή λήψη 320mg εκχυλίσματος του φυτού Serenoa repens συνιστά τον πιο αποδοτικό και ασφαλή τρόπο πρόληψης της προόδου της υπερπλασίας. Η αποτελεσματικότητα του φυτού αξιολογήθηκε θετικά από τους ίδιους τους ασθενείς με τον Διεθνή Δείκτη IPSS και το δείκτη βελτίωσης της Ποιότητας Ζωής QoL, αλλά και αντικειμενικά, από την απουσία προόδου της νόσου, αφού δεν εμφανίστηκε αύξηση του μεγέθους του αδένα, μείωση της ροής ούρων ή αύξηση του υπολείμματος. Ταυτόχρονα, δεν παρατηρήθηκαν ανεπιθύμητες ενέργειες.

Επίσης, η μεγάλη διπλή, τυφλή, τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη PROCOMB (Morgia G, et al. Prostate, 2014) έδειξε ότι ακόμη και στις περιπτώσεις ασθενών που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με ταμσουλοσίνη (a-blockers), η συνδυαστική χορήγηση φυτοθεραπείας με εκχύλισμα Serenoa repens, σελήνιο και λυκοπένιο οδήγησε στη βελτίωση του Διεθνούς Δείκτη Συμπτωμάτων του Προστάτη (I-PSS) σε σύγκριση με την κάθε θεραπεία ξεχωριστά, υπογραμμίζοντας τη χρησιμότητα της φυτοθεραπείας στη βελτίωση της αποδοτικότητας ακόμη και των πιο συχνά χρησιμοποιούμενων φαρμακευτικών σκευασμάτων (a-blockers), μειώνοντας το υπόλειμμα και αυξάνοντας τη ροή των ούρων.

Συμπερασματικά, η φυτοθεραπεία θα μπορούσε υπό την κατάλληλη ιατρική καθοδήγηση να αποτελεί αξιόπιστη, προληπτική και επικουρική αγωγή για την καλή ρύθμιση της υγείας του αδένα, με έμφαση στην καθυστέρηση της προόδου της νόσου.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

Prostamol®

Συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει 320mg αιθανολικού εκχυλίσματος Serenoa Repens. Συμβάλλει στην καλή λειτουργία του προστάτη και του ουροποιητικού συστήματος.

ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

1 ΚΑΨΟΥΛΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

GR PROST ADV 03/04-17

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Να μην γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Συνιστώμενη δόση του προϊόντος για ημερήσια κατανάλωση: 1 την ημέρα. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Πριν τη χρήση συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης. Αρ. Γνωστοποίησης στον ΕΟΦ: 4341/21.01.2016. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Υπεύθυνος κυκλοφορίας Menarini Hellas A.E., Αν. Δαμβέργη 7, 10445 Αθήνα, 210 - 8316111.

Menarini Hellas
ΤΜΗΜΑ CONSUMER HEALTHCARE

Menarini Hellas A.E. - Αν. Δαμβέργη 7, 104 45 Αθήνα
Τηλ.: 210 8316111-13, Fax: 210 8317343

ΓΡΙΠΗ

Ποιοι & πότε πρέπει να εμβολιαστούν

ΔΡ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ Ν. ΚΟΣΜΑΣ

MD, PhD, FCCP
Αθηναϊκό Πνευμονολογικό Ινστιτούτο
Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής ΠΝΟΗ
Νοσοκομείου Metropolitan

Η γρίπη είναι οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος με υψηλή μεταδοτικότητα που μπορεί, για ορισμένες ομάδες πληθυσμού να καταστεί ακόμη και μοιραία. Θωρακίστε τον οργανισμό σας με τον αναγκαίο αντιγριπικό εμβολιασμό, ιδίως αν ανήκετε σε ομάδες υψηλού κινδύνου.

Η γρίπη είναι μια ιογενής λοίμωξη που μπορεί να προσβάλει οποιονδήποτε και σε οποιαδήποτε ηλικία. Μεταδίδεται εύκολα από άνθρωπο σε άνθρωπο, μέσω σταγονιδίων του αναπνευστικού (βήχας, φτέρνισμα) ή με την άμεση επαφή με μολυσμένα άτομα ή μολυσμένες επιφάνειες. Τα συμπτώματα της γρίπης περιλαμβάνουν υψηλό πυρετό (συχνά άνω των 39° Κελσίου), βήχα, πόνο στον φάρυγγα, κακουχία, εμφανίζονται 3–5 ημέρες μετά την μετάδοση του ιού και διαρκούν για λίγες ημέρες.

Ωστόσο, τα άτομα με χρόνια νοσήματα, τα βρέφη, τα μικρά παιδιά και οι ηλικιωμένοι μπορεί να νοσήσουν σοβαρά και να εμφανίσουν επιπλοκές, όπως δύσπνοια, πνευμονία και αναπνευστική ανεπάρκεια. Στις περιπτώσεις αυτές, απαιτείται νοσηλεία σε θάλαμο νοσοκομείου ή ακόμη και σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας.

Αντίθετα με ό,τι πιστεύουμε, πρέπει να γίνει σαφές ότι η γρίπη είναι μία σοβαρή λοίμωξη, ιδιαίτερα επικίνδυνη για όσους ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου και πολλές φορές οδηγεί στο μοιραίο.

Σύμφωνα με την ετήσια επιτήρηση του ΚΕΕΛΠΝΟ, κάθε χρόνο στην Ελλάδα πολλές εκατοντάδες άνθρωποι νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας και ένα μεγάλο ποσοστό αυτών (αρκετές εκατοντάδες) χάνει τελικά τη ζωή του από επιπλοκές της γρίπης. Το συντριπτικό ποσοστό αυτών (περίπου 80%) ανήκουν σε κάποια ομάδα υψηλού κινδύνου (που αναφέραμε παραπάνω). Επίσης, η πλειοψηφία όσων έχουν αυτήν την κακή έκβαση δεν είχε υποβληθεί σε αντιγριπικό εμβολιασμό.

Κάθε χρόνο, η γρίπη κάνει την εμφάνισή της στα τέλη Νοεμβρίου με αρχές Δεκεμβρίου, κορυφώνεται τον Φεβρουάριο – Μάρτιο και ξεθυμαίνει γύρω στο τέλος της άνοιξης. Αναφέρονται και σποραδικά κρούσματα και τους υπόλοιπους μήνες του χρόνου, όμως η γρίπη είναι μία κατ' εξοχήν εποχική ίωση. Έτσι έχει μεγάλη σημασία ο εμβολιασμός να ξεκινάει εγκαίρως (τον Οκτώβριο γιατί απαιτούνται περίπου 20 ημέρες για να ενεργοποιηθεί η προστασία από το εμβόλιο) και να γίνεται σωστά, ώστε να καλύπτει σε υψηλό ποσοστό και να προφυλάσσει από τη μετάδοση του ιού. Η αποτελεσματικότητα του εμβολίου φτάνει σε ποσοστά 70-90%. Μπορεί η αποτελεσματικότητα του εμβολίου να μην φτάνει το 100%, είναι όμως αρκετά αποτελεσματικό για να κάνει τη διαφορά, με πολύ λιγότερα σε αριθμό και πολύ ηπιότερα σε βαρύτητα κρούσματα. Το αντιγριπικό εμβόλιο περιέχει απενεργοποιημένους («νεκρούς») ιούς γρίπης. Επομένως, το να πάθει κανείς γρίπη μετά το εμβόλιο ή να τη μεταδώσει είναι αδύνατο.

Τα 2 από τα 3 εμπορικώς διαθέσιμα εμβόλια για την εποχική γρίπη (Vaxigrip, Fluarix) κυκλοφορούν

από πέρυσι μόνο ως τετραδύναμα. Η διαφορά έγκειται στο ότι καλύπτουν ένα ακόμα στέλεχος του ιού γρίπης Β. Καθώς το 30% περίπου του συνόλου των κυκλοφορούντων ιών γρίπης στην Ευρώπη ανήκει στον τύπο Β, αναμένεται να αυξηθεί το ποσοστό κάλυψης του πληθυσμού που θα εμβολιαστεί.

Σημείο προσοχής αποτελεί το γεγονός ότι τα τετραδύναμα εμβόλια έχουν αδειοδοτηθεί για χορήγηση σε άτομα ηλικίας 3 ετών και άνω. Για τα βρέφη και τα μικρά παιδιά ηλικίας 6 μηνών έως 3 ετών που έχουν ένδειξη εμβολιασμού, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη μισή δόση του ενήλικα, το τριδύναμο εμβόλιο (Influvac).

Ποιοι πρέπει να κάνουν το εμβόλιο

Ο αντιγριπικός εμβολιασμός συστήνεται σε όλα τα άτομα ηλικίας μεγαλύτερης των 6 μηνών (εφόσον το επιθυμούν) και περιλαμβάνει μία δόση του εμβολίου.

Όμως οι ομάδες υψηλού κινδύνου που πρέπει οπωσδήποτε να εμβολιάζονται για να θρηνούμε κάθε χρόνο λιγότερα θύματα από τη γρίπη είναι:

- Τα άτομα άνω των 60 ετών
- Τα άτομα με ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω νοσήματα, ανεξαρτήτως ηλικίας:

Άσθμα, ΧΑΠ, πνευμονική ίνωση, βρογχεκτασίες ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες, Καρδιακή νόσο (στεφανιαία νόσο, αρρυθμίες, μυοκαρδιοπάθεια, υπέρταση, καρδιακή ανεπάρκεια), Ανοσοκαταστολή για οποιονδήποτε λόγο (νεοπλάσματα, AIDS, αυτοάνοσα νοσήματα, ανοσοκατασταλτικά φάρμακα, κορτιζόνη, χημειοθεραπεία, βιολογικοί παράγοντες κ.λπ.), Μεταμόσχευση οργάνων, Δρεπανοκυτταρική νόσο και λοιπές αιμοσφαιρινοπάθειες, Σακχαρώδη διαβήτη και λοιπά χρόνια νοσήματα του μεταβολισμού, Χρόνια νεφρική νόσο, Νευρομυϊκά νοσήματα.

- Έγκυοι σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης τους, σε λοχεία, θηλασμό
- Άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία (δηλαδή BMI>40kg/m2)
- Παιδιά που βρίσκονται σε αγωγή με χρόνια λήψη ασπιρίνης για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης συνδρόμου Reye εξαιτίας της γρίπης
- Όσοι έρχονται σε επαφή με βρέφη μικρότερα από 6 μηνών και όσοι φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη
- Οι κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και οικότροφοι εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων, φυλακών κ.ά.)
- Όσοι εργάζονται σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό, παραϊατρικό, διοικητικό, και βοηθητικό προσωπικό)
- Στρατεύσιμοι στα κέντρα κατάταξης και ειδικά όσοι κατατάσσονται κατά τους χειμερινούς ή ανοιξιάτικους μήνες (Οκτώβριο-Απρίλιο)
- Επαγγελματίες, όπως πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, κτηνίατροι, εκτροφείς, σφαγείς και γενικά άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πουλερικά και ζώα.

Γενικά, στην πλειοψηφία των εμβολιαζόμενων, το αντιγριπικό εμβόλιο είναι καλά ανεκτό και ασφαλές. Οι συνηθέστερες ανεπιθύμητες ενέργειες που μπορεί να εμφανιστούν είναι: τοπικός ερεθισμός στο σημείο της ένεσης (κοκκινίλα, φαγούρα, πόνος), κεφαλαλγία, αίσθημα κόπωσης και κακουχίας, μυαλγίες, αρθραλγίες και πυρετός. Μετά τον εμβολιασμό, ενδέχεται να εμφανιστεί αλλεργική αντίδραση, η οποία συνήθως είναι τοπική και ήπια. Από τα μέχρι τώρα δεδομένα των διεθνών συστημάτων φαρμακοεπαγρύπνησης δεν προκύπτει συσχέτιση του αντιγριπικού εμβολιασμού με την εμφάνιση του συνδρόμου Guillain – Barre.

Μπορεί η αποτελεσματικότητα του εμβολίου να μην φτάνει το 100%, είναι όμως αρκετά αποτελεσματικό για να κάνει τη διαφορά, με πολύ λιγότερα σε αριθμό και πολύ ηπιότερα σε βαρύτητα κρούσματα.

Το κοινό μπορεί να ενημερωθεί αναλυτικότερα για τη γρίπη και τον αντιγριπικό εμβολιασμό από την ιστοσελίδα του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων http://www.keelpno.gr

ΙΟΣ HPV

Η σημασία του εμβολιασμού

ΑΡΤΕΜΙΣ Κ. ΤΣΙΤΣΙΚΑ

Επίκ. καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών, επιστ. υπεύθυνη
Μονάδας Εφηβικής Υγείας,
Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών, Νοσοκομείο
Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»,
πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (ΕΕΕΙ)

Τι είναι ο ιός των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV) και γιατί είναι επικίνδυνος; Να εμβολιάσω το παιδί μου ή όχι; Πότε πρέπει να κάνει το εμβόλιο για να είναι προστατευμένο; Εκτός από τα κορίτσια, πρέπει να εμβολιάζονται και τα αγόρια; Στις γραμμές που ακολουθούν δίνουμε απαντήσεις στα συχνότερα ερωτήματα που απασχολούν τους γονείς σχετικά με τον εμβολιασμό έναντι του HPV.

Γιατί να εμβολιαστεί ένα κορίτσι έναντι του HPV;
Το εμβόλιο έναντι του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV) είναι σημαντικό, καθώς προστατεύει από καρκίνους που προκαλούνται ως επακόλουθο χρόνιας μόλυνσης (λοίμωξης) από τον ιό. Ο ιός HPV είναι πολύ συχνός και υπολογίζεται πως 1 στους 4 μολύνεται από αυτόν. Οι περισσότεροι δεν αναπτύσσουν ποτέ συμπτώματα ή προβλήματα υγείας, αφού οι περισσότερες από τις HPV λοιμώξεις (9 από τις 10) εξαφανίζονται από μόνες τους εντός δύο ετών. Ένα άτομο που έχει προσβληθεί από ιό HPV μπορεί να μην έχει κανένα σύμπτωμα, μεταδίδοντας τον ιό στους συντρόφους του, χωρίς να το γνωρίζει. Ο ιός μεταδίδεται κυρίως με τη σεξουαλική επαφή ή πιο σπάνια από την επαφή των γεννητικών περιοχών ή την επαφή των χεριών. Για τους λόγους αυτούς, ακόμη και η συστηματική χρήση προφυλακτικού, αν και μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο HPV λοίμωξης, δεν προστατεύει απόλυτα. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος προστασίας από τον ιό HPV είναι ο εμβολιασμός.

Τι νοσήματα προκαλεί ο ιός HPV;
Μερικές φορές, οι λοιμώξεις από HPV επιμένουν για χρόνια και μπορεί να προκαλέσουν κάποιους καρκίνους ή άλλα καλοήθη νοσήματα, όπως τα γεννητικά κονδυλώματα. Η μόλυνση από HPV μπορεί να προκαλέσει καρκίνο τραχήλου μήτρας, τον δεύτερο συχνότερο καρκίνο σε νεαρές γυναίκες 15–44 ετών, αλλά και άλλες μορφές καρκίνου, όπως καρκίνο του κόλπου και του αιδοίου, καρκίνο του πρωκτού και του πίσω μέρους του λαιμού, συμπεριλαμβανομένης της βάσης της γλώσσας και των αμυγδαλών (στοματοφάρυγγας), τόσο στις γυναίκες όσο και στους άνδρες, καθώς και καρκίνο του πέους στους άνδρες.

Οι προκαρκινικές αλλοιώσεις του τραχήλου της μήτρας και τα γεννητικά κονδυλώματα παρουσιάζουν μεγάλη αύξηση σε νεαρές γυναίκες 16–25 ετών, ενώ όσο πιο νωρίς ξεκινά η σεξουαλική δραστηριότητα τόσο νωρίτερα μπορεί να εμφανιστούν νοσήματα από τον HPV. Αυτό συμβαίνει γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι έρχονται σε επαφή με τον ιό HPV νωρίς στη σεξουαλική τους ζωή, τόσο επιδημιολογικών στοιχείων της λοίμωξης, αλλά και λόγω των ιδιαιτεροτήτων του ίδιου του τραχήλου των νεαρών γυναικών και εφήβων, που είναι πιο ευάλωτος σε τραυματισμούς κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής, άρα πιο επιρρεπής σε λοίμωξη από τον ιό HPV. Σε μελέτη από τον ελλαδικό χώρο σε σεξουαλικά δραστήρια κορίτσια 14–20 ετών, ο κίνδυνος λοίμωξης από HPV ήταν 6,5 φορές υψηλότερος έως 16 ετών.

Οι προκαρκινικές αλλοιώσεις του τραχήλου της μήτρας και τα γεννητικά κονδυλώματα παρουσιάζουν μεγάλη αύξηση σε νεαρές γυναίκες 16–25 ετών, ενώ όσο πιο νωρίς ξεκινά η σεξουαλική δραστηριότητα τόσο νωρίτερα μπορεί να εμφανιστούν νοσήματα από τον HPV.

Ποια είναι τα οφέλη του εμβολιασμού και πότε αυτός πρέπει να γίνεται;
Ο εμβολιασμός μπορεί να προλάβει τουλάχιστον 8 στους 10 καρκίνους που σχετίζονται με τον ιό και 9 στα 10 περιστατικά γεννητικών κονδυλωμάτων. Είναι απαραίτητος για όλα τα κορίτσια, κατά προτίμηση στην ηλικία των 11–12 ετών, όταν υπάρχει ακόμη συστηματική παρακολούθηση από τον παιδίατρο. Η ανοσολογική απάντηση είναι η μέγιστη, οι πάντα ήπιες ανεπιθύμητες ενέργειες είναι λιγότερες, ενώ η πρόληψη παρέχεται εγκαίρως πριν από την πιθανότητα έκθεσης στον ιό.

Το εμβόλιο έναντι του ιού HPV αποτελεί εμβόλιο ρουτίνας για τα κορίτσια ηλικίας 11–12 ετών. Η ηλικία αυτή είναι η περίοδος όπου ολοκληρώνεται όλη η σειρά των εμβολίων του Εθνικού Προγράμματος Εμβολιασμών στους εφήβους, καθώς τόσο η ανταπόκριση του οργανισμού στους εμβολιασμούς όσο και η συμμόρφωση των εφήβων στις ιατρικές οδηγίες είναι υψηλές. Σε περίπτωση που χαθεί η ευκαιρία να γίνει το εμβόλιο σε αυτή τη χρονική συγκυρία, μεταβαίνουμε στην ηλικία των μεγαλύτερων εφήβων.

Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι **δεν είναι σωστή η πεποίθηση των γονέων ότι το εμβόλιο αποτελεί διαβατήριο για την έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας.** Το εμβόλιο είναι ένα ακόμη εμβόλιο της εφηβικής ηλικίας, που συστήνεται να χορηγείται στην ίδια ηλικία με τα υπόλοιπα εμβόλια.

Ήδη χιλιάδες έφηβοι έχουν εμβολιαστεί στη χώρα μας και έχουν θωρακιστεί στον μέγιστο δυνατό βαθμό έναντι του ιού HPV. Μάλιστα, το δοσολογικό σχήμα 2 δόσεων (αντί 3) για τα κορίτσια έως 15 ετών, με μεσοδιάστημα 6 μηνών, διευκολύνει σημαντικά τη συμμόρφωση, καθώς απλουστεύεται ο εμβολιασμός (λιγότερες ιατρικές επισκέψεις και ενέσεις).

Αν η κόρη μου δεν εμβολιαστεί μέχρι τα 15 έτη, δεν πρέπει να εμβολιαστεί;
Σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών, το εμβόλιο προσφέρει μεγάλο όφελος και στις μεγαλύτερες εφήβους ως 18 ετών, οι οποίες δεν έχουν προλάβει να εμβολιαστούν στην ηλικία των 11–15 ετών. Στις μεγαλύτερες κοπέλες, ανεξάρτητα από το εάν έχουν εκτεθεί στον ιό ή όχι, ο εμβολιασμός θα τις προστατεύσει

Παιδιά και γονείς μπορούν να απευθύνονται στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», **www.youth-health.gr**, τόσο για ενημέρωση όσο και για εμβολιασμό. Πρόσφατα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) απένειμε διάκριση στη ΜΕΥ ως Υπηρεσία Καλής Πρακτικής (Good Practice), με βάση τα διεθνή standards ΠΟΥ που έχουν θεσπιστεί για τη λειτουργία των υπηρεσιών που αφορούν τους εφήβους.

από μελλοντικές λοιμώξεις. Όταν φτάσουν στην κατάλληλη ηλικία, οι εμβολιασμένες γυναίκες θα ξεκινήσουν και τη χρήση τεστ Παπ, σύμφωνα με ιατρικές οδηγίες. Να σημειωθεί ότι στα κορίτσια 15–18 ετών απαιτούνται **3 δόσεις του εμβολίου** εντός 6μήνου.

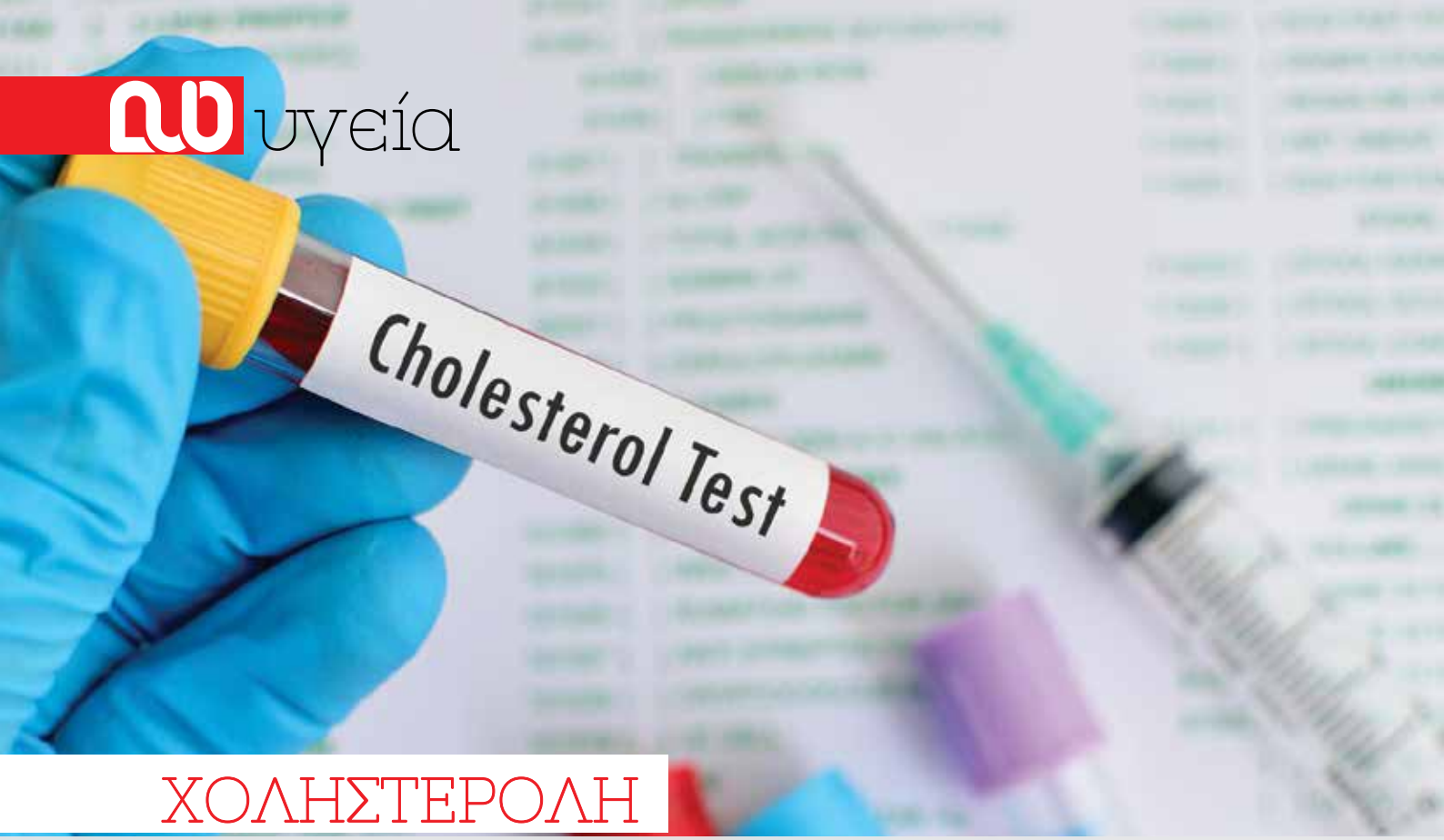
Είναι ασφαλές το εμβόλιο έναντι του HPV;

Στις μελέτες, τα εμβόλια έναντι του ιού HPV έδειξαν καλό προφίλ ασφαλείας. Η εμπειρία από τη χορήγηση περισσοτέρων των 270 εκατομμυρίων δόσεων παγκοσμίως επιβεβαίωσε το παραπάνω εύρημα, όπως διαβεβαιώνουν ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και έγκριτοι επιστημονικοί φορείς.

Πρέπει να εμβολιάζονται και τα αγόρια;

Όσον αφορά στον εμβολιασμό των αγοριών, που επίσης μπορεί να προσβληθούν από τον ιό, ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων (ΕΜΑ) έχει ήδη εγκρίνει τον εμβολιασμό τους. Ο εμβολιασμός των αγοριών έχει ξεκινήσει μαζικά σε 19 χώρες παγκοσμίως (ΗΠΑ, Αυστραλία, Καναδά, Ιταλία, Αυστρία, Ελβετία κ.ά.), ενώ σε άλλες χώρες έχει καθυστερήσει η εφαρμογή του για λόγους κυρίως οικονομικούς, καθώς προτεραιότητα αποτελεί ο εμβολιασμός των γυναικών.

Ο εμβολιασμός των αγοριών θα τα προστατεύσει από τα γεννητικά κονδυλώματα και από μορφές καρκίνου, όπως αυτός του πρωκτού. Επιπλέον, εμβολιάζοντας τα αγόρια προστατεύονται έμμεσα και οι ερωτικοί τους σύντροφοι, που δεν έχουν εμβολιαστεί. Κάθε γονέας που έχει την οικονομική δυνατότητα, σε συνεννόηση με τον παιδίατρο, οφείλει να εξετάσει την πιθανότητα εμβολιασμού του αγοριού του και το όφελος από αυτόν.



ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

Πώς θα τη ρυθμίσετε χωρίς φάρμακα;

ΑΝΤΩΝΗΣ ΖΑΜΠΕΛΑΣ

Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου
Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου Εταιρείας Λιπιδιολογίας, Αθηροσκλήρωσης και Αγγειακής Νόσου. Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών και Honorary Professor, Division of Medicine, Faculty of Medical Sciences, University College London (UCL)

Πολλά έχουν ακουστεί και έχουν γραφτεί για διάφορα θρεπτικά συστατικά ή διάφορες δίαιτες που μπορούν να αυξήσουν ή να μειώσουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και κατ' επέκταση να επηρεάσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Δυστυχώς, πολλά από αυτά στερούνται επιστημονικής βάσης. Συνήθως, δε, ό,τι υπόσχεται θαύματα δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

Μία διατροφή στην οποία υπερισχύουν σημαντικά τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης έχει την ισχυρότερη υποχοληστερολαιμική δράση και μπορεί να μειώσει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο κατά περίπου 30%.

Αυτό που γνωρίζουμε όσον αφορά στην αύξηση της χοληστερόλης στην κυκλοφορία του αίματος είναι ότι τα κυριότερα συστατικά που έχουν τέτοια δράση είναι τα κορεσμένα και τα υδρογονωμένα (trans) λιπαρά.

Τα κορεσμένα λιπαρά βρίσκονται σε προϊόντα ζωικής προέλευσης, με κυριότερο το κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του (λουκάνικο, μπέικον). Τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν επίσης κορεσμένα λιπαρά. Πρόσφατες μελέτες όμως έχουν δείξει ότι δεν έχουν την ίδια επιβλαβή δράση με το κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του. Επομένως, το γάλα και το γιαούρτι δεν πρέπει να τα βάζουμε στο ίδιο «καλάθι» με το κόκκινο κρέας. Προσοχή χρειάζεται, ωστόσο, στα τυριά υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος και νάτριο.

Τα υδρογονωμένα λίπη βρίσκονται κυρίως στα τυποποιημένα τρόφιμα που στερεοποιούν κατά την παρασκευή τους φυτικά λιπαρά, τα οποία στη φύση τους είναι υγρά. Εδώ θα πρέπει να γίνει μία διευκρίνιση. Αρκετά χρόνια πριν, τέτοιου τύπου επεξεργασίες συνέβαιναν στην παρασκευή των μαργαρινών, των μπισκότων και άλλων προϊόντων.

Οι μαλακές και οι σκληρές μαργαρίνες που βρίσκονται σήμερα στα σούπερ μάρκετ δεν περιέχουν trans λιπαρά και υπάρχουν και άλλα προϊόντα για τα οποία ισχύει το ίδιο. Επομένως, ο καταναλωτής διαβάζοντας τις ετικέτες μπορεί να κάνει υγιεινές επιλογές – έτσι δεν κινδυνεύει να αφαιρέσει παντελώς από τη διατροφή του τρόφιμα χωρίς αυτό να είναι απαραίτητο.

Οι σκληρές μαργαρίνες, ωστόσο, που είναι πιο φθηνές από τις μαλακές και προορίζονται για βιομηχανική χρήση, περιέχουν trans λιπαρά οξέα. Αυτές χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική. Τα σφολιατοειδή και τα λοιπά προϊόντα ζαχαροπλαστικής, επομένως, εξακολουθούν να αποτελούν καλές πηγές trans λιπαρών.

Προσοχή στα τηγανητά

Trans λιπαρά δημιουργούνται και κατά το τηγάνισμα. Χρειάζεται, επομένως, προσοχή στην κατανάλωση τηγανητών και κυρίως πατατών διότι απορροφούν λίπος κατά το τηγάνισμα. Στοιχεία από την Ελλάδα, όπως η Πανελλαδική Μελέτη Διατροφής και Υγείας, έχουν δείξει ότι η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών από τον πληθυσμό της χώρας θα πρέπει να μειωθεί κατά περίπου 30%, ενώ στα άτομα με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης κατά περίπου 50%. Ωστόσο, η πρόσληψη trans λιπαρών οξέων στη χώρα μας φαίνεται ότι είναι σχετικά χαμηλή.

Δράση κατά της χοληστερόλης

Αντίθετα, τα συστατικά με τη σημαντικότερη υποχοληστερολαιμική δράση είναι τα ω-6 λιπαρά οξέα. Είναι χαρακτηριστικό ότι οι πρόσφατες οδηγίες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας ανέφεραν ότι η δράση τους είναι ισοδύναμη με αυτή των στατινών, των φαρμάκων δηλαδή που συνταγογραφούνται για τη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και τη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Οι κυριότερες πηγές ω-6 λιπαρών οξέων είναι τα λάδια φυτικής προέλευσης, οι σπόροι και οι ανάλατοι ξηροί καρποί. Οι μαλακές μαργαρίνες είναι επίσης καλές πηγές ω-6 λιπαρών.

Τα άλλα ευεργετικά λιπαρά, τα ω-3, που βρίσκονται στα ψάρια και στα ιχθυέλαια, ενώ μειώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο και βελτιώνουν και άλλες παραμέτρους της υγείας μας, δεν επηρεάζουν ιδιαίτερα τα επίπεδα της χοληστερόλης. Είναι όμως εξαιρετικά σημαντικά για την υγεία γιατί είναι αντιφλεγμονώδη και αντιθρομβωτικά, ενώ εμπλέκονται επίσης στην οξύτητα της όρασης και την εγκεφαλική λειτουργία.

Η πρόσληψη ω-6 και ω-3 λιπαρών οξέων στην Ελλάδα έχει παρατηρηθεί ότι είναι χαμηλή και βρίσκεται περίπου στο 5–6% επί της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας από την τροφή, όταν συστήνεται πρόσληψη 6–10%.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει, επίσης, το γεγονός ότι η πρόσληψη χοληστερόλης από την τροφή δεν επηρεάζει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Η χοληστερόλη βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Στα ίδια αυτά τρόφιμα βρίσκονται τις περισσότερες φορές τα κορεσμένα λιπαρά που πρέπει να μειωθούν. Τα τρόφιμα που είναι καλές πηγές χοληστερόλης, αλλά δεν περιέχουν ιδιαίτερα κορεσμένα, είναι τα αυγά και τα θαλασσινά. Αυτά τα τρόφιμα, παρόλο που είναι καλές πηγές χοληστερόλης, δεν αυξάνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα.

Δημητριακά ολικής άλεσης

Άλλα τρόφιμα που μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, αλλά όχι στον ίδιο βαθμό με τα ω-6 λιπαρά, είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα και τα λαχανικά. Υπάρχουν πολλά είδη δημητριακών ολικής άλεσης. Μπορούμε να αρχίσουμε αντικαθιστώντας το ψωμί, τα μακαρόνια και το ρύζι. Καλές επιλογές δημητριακών πρωινού ολικής άλεσης είναι αυτά που έχουν τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και τη μικρότερη σε νάτριο και επιπρόσθετα σάκχαρα. Όσον αφορά στα φρούτα και τα λαχανικά, συστήνεται η πρόσληψη 2–3 φρούτων την ημέρα και σαλάτας με κάθε κύριο γεύμα.

Υπάρχουν και άλλα τρόφιμα που θεωρούνται ότι έχουν υποχοληστερολαιμικές ιδιότητες, όπως το σκόρδο, το κρεμμύδι κ.ά. Είναι καλό να εντάσσονται στη διατροφή, αλλά η δράση τους δεν είναι τόσο ισχυρή όσο των υπολοίπων που προαναφέρθηκαν.

Συμπερασματικά, μία διατροφή στην οποία υπερισχύουν σημαντικά τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης έχει την ισχυρότερη υποχοληστερολαιμική δράση και μπορεί να μειώσει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο κατά περίπου 30%.

Τα αντιφλεγμονώδη της φύσης

ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΥ
Κλινικός διαιτολόγος – διατροφολόγος
Πρόεδρος του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής
www.giannischrysou.gr

Βάζοντας στο πιάτο μας τα κατάλληλα τρόφιμα και αποφεύγοντας άλλα, μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών χρόνιων ασθενειών. Ορισμένα συστατικά των τροφών έχουν ισχυρότατη αντιφλεγμονώδη δράση, ικανή να κρατήσει μακριά ασθένειες όπως ο καρκίνος, οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης, η αρθρίτιδα, η κατάθλιψη και η νόσος Alzheimer.

Η επαρκής πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων, μέσω της κατανάλωσης λιπαρών ψαριών, όπως οι σαρδέλες και το σκουμπρί, αλλά και από φυτικές πηγές όπως τα καρύδια και η αντράκλα, συμβάλλει στην αντιμετώπιση της χρόνιας φλεγμονής.

Το ανοσοποιητικό σύστημα ενεργοποιείται κάθε φορά που ο οργανισμός αναγνωρίζει την είσοδο κάποιου ξένου στοιχείου, όπως κάποιο μικρόβιο ή χημική ένωση που δεν γνωρίζει. Το γεγονός αυτό πυροδοτεί τη φλεγμονή. Η ικανότητα του οργανισμού να δημιουργεί φλεγμονή εστιασμένα, έναντι μίας πραγματικής απειλής, είναι καθοριστικής σημασίας για την προστασία της υγείας.

Σε ορισμένες όμως περιπτώσεις η φλεγμονή επιμένει, ακόμα και σε περιόδους που ο οργανισμός δεν απειλείται από κάποιον «εισβολέα». Τότε εχθρός του οργανισμού γίνεται η ίδια η φλεγμονή. Αρκετές χρόνιες ασθένειες που μας ταλαιπωρούν, όπως ο καρκίνος, οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης, η αρθρίτιδα, η κατάθλιψη και η νόσος του Alzheimer, έχουν συσχετισθεί με τη χρόνια φλεγμονή.

Τα πιο σημαντικά εργαλεία για την αντιμετώπιση της φλεγμονής δεν βρίσκονται στο φαρμακείο, αλλά στο μανάβικο! Ο καθηγητής Διατροφής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Διατροφής της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Harvard, Dr Frank Hu, έχει δηλώσει ότι πολλές εργαστηριακές έρευνες έχουν αποδείξει ότι ορισμένα συστατικά των τροφών έχουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση. Η επιλογή, λοιπόν, των κατάλληλων τροφίμων μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών. Αντίθετα, η κατανάλωση επεξεργασμένων και ακατάλληλων τροφίμων μπορεί να επιταχύνει τη φλεγμονώδη δράση και την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών. Τρόφιμα που έχουν ενοχοποιηθεί είναι το άσπρο ψωμί και οι ζύμες, τα τηγανητά τρόφιμα, τα ζαχαρούχα αναψυκτικά, η αυξημένη κατανάλωση κόκκινων κρεάτων και των προϊόντων τους (π.χ. λουκάνικα) και ορισμένες τεχνητές λιπαρές ύλες. Τα ίδια τρόφιμα φαίνεται να προάγουν και την παχυσαρκία, η οποία είναι προδιαθεσικός παράγοντας για τη δημιουργία χρόνιας φλεγμονής.

Στην απέναντι όχθη βρίσκονται τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε φυτοχημικά συστατικά και υγιεινά λιπαρά – τα οποία αποτελούν πολύτιμα εργαλεία για την αντιμετώπιση της φλεγμονής. Πιο συγκεκριμένα, τρόφιμα με αποδεδειγμένη αντιφλεγμονώδη δράση είναι:

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Θα ήταν αδικία να επιλέξουμε μόνο ένα ή δύο από αυτά. Το σπανάκι, το kale, το κατσαρό λάχανο, το σέσκουλο είναι μόνο μερικά από τα λαχανικά που είναι πλούσια σε φλαβονοειδή, καροτενοειδή και βιταμίνη C, που βοηθούν στην προστασία του οργανισμού από κυτταρικές βλάβες.

Τα ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα

Στα ω-3 λιπαρά οξέα και τη δράση τους έχει αναφερθεί εκτενώς η καθηγήτρια και ερευνήτρια κ. Αρτεμις Σιμοπούλου. Στη μειωμένη πρόσληψή τους, αλλά και στη σχέση τους με την πρόσληψη ω-6 λιπαρών οξέων αποδίδονται πολλά προβλήματα υγείας της εποχής μας. Η επαρκής πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων, μέσω της κατανάλωσης λιπαρών ψαριών, όπως οι σαρδέλες και το σκουμπρί, αλλά και από φυτικές πηγές όπως τα καρύδια και η αντράκλα, συμβάλλει στην αντιμετώπιση της

χρόνιας φλεγμονής. Αξίζει να αναφερθεί και μια σκανδιναβική μελέτη που έχει δημοσιευθεί στο «Gastroenterology» και παρουσιάζει ξεχωριστά αποτελέσματα για το έλαιο από Κριλ (Krill oil), το οποίο λόγω της ιδιαίτερης χημικής δομής του συμβάλλει αποτελεσματικά στη μείωση της φλεγμονής και του οξειδωτικού στρες.

Ζυμωμένα τρόφιμα
Τρόφιμα όπως το κεφίρ, το αριάνι, αλλά και ορισμένα λαχανικά που γίνονται τουρσιά, είναι ιδιαίτερα πλούσια σε μικροοργανισμούς. Η τακτική κατανάλωσή τους βελτιώνει τη χλωρίδα του εντέρου, η οποία με τη σειρά της εξυπηρετεί την καλή και ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Τα μύρτιλλα
Ολα τα φρούτα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά συστατικά με ευεργετική επίδραση στη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Ειδικά όμως τα μύρτιλλα, εκτός της υψηλότερης αντιοξειδωτικής τους ικανότητας, έχουν και χαμηλότερη περιεκτικότητα σε ζάχαρη συγκριτικά με πολλά άλλα φρούτα.

Ο κουρκουμάς
Ο κουρκουμάς είναι τρόφιμο με πολύ ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση. Περιέχει τη δραστική ουσία κουρκουμίνη, η δράση της οποίας φτάνει την αποτελεσματικότητα ορισμένων αντιφλεγμονωδών φαρμάκων, αφού φαίνεται να μπλοκάρει τη δράση μορίων που φτάνουν μέχρι τον πυρήνα κυττάρων και υποκινούν τη λειτουργία γονιδίων που σχετίζονται με τη φλεγμονή. Πρέπει όμως να αναφερθεί ότι ο κουρκουμάς σε σκόνη απορροφάται από το έντερο σε ποσοστό μόλις 1%. Για το λόγο αυτόν, στις έρευνες χρησιμοποιούνται ειδικά συμπληρώματα που βελτιώνουν τη βιοδιαθεσιμότητα των κουρκουμινοειδών. Ένα από αυτά είναι το στοματικό σπρέι που επιτρέπει την απορρόφηση των ουσιών αυτών, από το στόμα απευθείας στην κυκλοφορία του αίματος.

Τα πιο σημαντικά εργαλεία για την αντιμετώπιση της φλεγμονής δεν βρίσκονται στο φαρμακείο, αλλά στο μανάβικο!

Το τσάι Matcha
Το συγκεκριμένο τσάι είναι το πιο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Προέρχεται από την Ιαπωνία και καταναλώνεται στις χώρες της Νότιας Αμερικής. Είναι πολύ πλούσιο σε φυτοχημικά συστατικά με αντιφλεγμονώδη δράση, αλλά και σε μικροστοιχεία που συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Το σκόρδο
Περισσότερες από 170 μελέτες στη διεθνή βιβλιογραφία παρουσιάζουν τα οφέλη του σκόρδου για τον οργανισμό. Τα λόγια είναι περιττά για ένα τρόφιμο που χρησιμοποιήθηκε για αιώνες ως φάρμακο και έχει αντιβακτηριακή, αντι-ιική, αντιμυκητιασική και αντιοξειδωτική δράση.

Η αντιφλεγμονώδης διατροφή
Για την αντιμετώπιση της φλεγμονής, στόχος πρέπει να είναι συνολικά η υγιεινή διατροφή και ζωή. Η μεσογειακή διατροφή είναι ίσως το πιο κατάλληλο σχήμα. Η αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ολικής άλεσης δημητριακών, βοτάνων και μυρωδικών, ψαριών και υγιεινών λιπαρών βρίσκονται στη «φαρέτρα» της πιο διάσημης διατροφής στον κόσμο. Προσθέστε έναν κατάλληλο τρόπο ζωής και επαρκή χρόνο ξεκούρασης, λιγότερο στρες και φυσική δραστηριότητα για καλύτερη ποιότητα ζωής και υγείας.

UDO'S CHOICE

Udo Erasmus

Οι ποιοτικές επιλογές στα ωμέγα λιπαρά

Τα Ω-λιπαρά αποτελούν το κύριο δομικό υλικό κάθε κυττάρου του οργανισμού.

- Μειώνουν την κακή χοληστερίνη, τα τριγλυκερίδια και την πίεση
- Ενισχύουν πνευματική απόδοση, συγκέντρωση και μνήμη
- Βοηθούν στην υγεία των αρθρώσεων
- Βελτιώνουν την ποιότητα της επιδερμίδας
- Αυξάνουν την ενέργεια, την αντοχή και τη διάθεση

Τα αγνότερα μη-φυτικά Ω-λιπαρά

✓Καθαρά Ωμέγα-3 Λιπαρά από Krills (γαρίδες) της Ανταρκτικής

✓Πλούσιο σε EPA/DHA λιπαρά οξέα

✓Ταχεία Απορρόφηση χωρίς "ψαρίλα"

✓Με φυσικά Φωσφολιπίδια & Αστεξανθίνη

✓Eco–Approved (WWF Νορβηγίας, MSC, CCAMLR)

✓Χωρίς βαρέα μέταλλα, διοξίνες, PCBs, σκληρή επεξεργασία με χημικά

Το ΜΟΝΑΔΙΚΟ Krill Oil με ικνηλασιμότητα της περιοχής αλίευσης

Αρ.ΕΟΦ: 25528/13 • Λ.Τ. 38,50 €

ποιότητα αγνότητα απουσία χημικών

Τα Μοναδικά Φυτικά 100% Βιολογικά* Ω-λιπαρά

✓Απόλυτα ασφαλή για όλες τις ηλικίες & για συνεχή χρήση

✓Άριστη απορρόφηση & βιοδιαθεσιμότητα

✓Χωρίς ιχθυέλαια, βαρέα μέταλλα, ρύπους, διοξίνες

Προϊόν ψυχρής έκθλιψης, εγγυημένο ΜΗ οξειδωμένο

Αρ. ΕΟΦ: 78964/06 - Λ.Τ. 33 €

Ιδανική αναλογία Ω-λιπαρών [2 μέρη Ω3 / 1 μέρος Ω6]

PLANT SOURCE

- Έλαιο Λιναριού*
- Έλαιο Ηλίανθου*
- Έλαιο Σουσαμιού*
- Έλαιο Καρύδας*
- Έλαιο φύτρων ρυζιού
- Έλαιο Νυχτολούλουδου*
- Λεκιθίνη Σόγιας*
- Έλαιο φύτρων Βρώμης*
- Τοκοφερόλες**

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

Med Melon

ADDICTION

Λίγος ύπνος= περιττά κιλά

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

Ξέρουμε πολύ καλά ότι εάν δεν κοιμόμαστε αρκετά ή αν δεν έχουμε ποιοτικό ύπνο, βλάπτεται η υγεία μας. Η Αμερικανίδα ερευνήτρια Eve Van Cauter από το Πανεπιστήμιο του Σικάγο ανακάλυψε πρόσφατα ότι στα άτομα που δεν κοιμούνται καλά αυξάνεται και ο κίνδυνος παχυσαρκίας!

Η ερευνήτρια εξέτασε 11 υγιείς άνδρες σε ένα εργαστήριο ύπνου και παρατήρησε ότι όσοι κοιμήθηκαν μόνο τέσσερις ώρες τη νύχτα είχαν μεγαλύτερη επιθυμία για γλυκίσματα από αυτούς που κοιμήθηκαν οκτώ ώρες. Η Eve Van Cauter κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η επιθυμία για ζάχαρη οφείλεται σε ελλιπή ύπνο, που αναστατώνει την ισορροπία ορμονών στο σώμα και οδηγεί στη διαταραχή της όρεξης και του μεταβολισμού.

Περίπου το 30% του πληθυσμού έχει σχεδόν καθημερινά προβλήματα ύπνου. Έχει παρατηρηθεί ότι έστω και μισή ώρα λιγότερου ύπνου από ό,τι χρειαζόμαστε, αυξάνει την ορμόνη ορεξίνη την επόμενη ημέρα, καθώς και την υπερφαγία.

Επίσης, είναι καλό να γνωρίζουμε ότι ο απαιτούμενος ύπνος βοηθάει στην απώλεια βάρους και στο να διατηρεί κανείς το ιδανικό του βάρος, μέσω πολλών μηχανισμών, κυρίως ορμονικών, αλλά και μέσω βελτίωσης της εντερικής χλωρίδας.

Μεγάλη έρευνα του Harvard αναφέρει ότι έως 20 λεπτά μεσημεριανού ύπνου μειώνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων στο 35%.

Ξέρουμε, επίσης, ότι το στρες αυξάνει τις ορμόνες κορτιζόλης και αδρεναλίνης στο αίμα, που οδηγεί σε υψηλότερο σάκχαρο αίματος, ινσουλίνη και τη δημιουργία και αποθήκευση λίπους, ιδιαίτερα στην περιοχή της κοιλιάς και της μέσης. Φαίνεται όμως ότι ο καλός ύπνος παίζει πολύ μεγαλύτερο ρόλο από ό,τι φανταζόμαστε μέχρι σήμερα.

Τι συμβαίνει στη διάρκεια του ύπνου

Όταν κοιμόμαστε, ο μεταβολισμός μας φυσιολογικά πέφτει, έτσι είναι ο βιολογικός ρυθμός μας. Κατά τον ύπνο συμβαίνουν όλες οι λειτουργίες αναδόμησης των κυττάρων και οι τοξικές ουσίες που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια της ημέρας απομακρύνονται από τον οργανισμό. Δύο ώρες περίπου αφού κοιμηθούμε και όταν είμαστε πια στην κατάσταση του βαθέος ύπνου, αρχίζει η έκκριση της αυξητικής ορμόνης, η οποία είναι η σημαντικότερη ορμόνη αντιγήρανσης, που φροντίζει να προστατεύεται η

μυϊκή μάζα και να αυξάνεται ή να μειώνεται το λίπος.

Κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου μειώνονται τα επίπεδα της ορμόνης του στρες, της κορτιζόλης και το σώμα χαλαρώνει. Το σώμα εκκρίνει επίσης την ορμόνη μελατονίνη, που έχει πολλές και διάφορες λειτουργίες (είναι από τα ισχυρότερα αντιοξειδωτικά που προστατεύουν τον οργανισμό και ιδιαίτερα το DNA από βλάβες) και η οποία ελέγχεται από το φως και το σκοτάδι. Για αυτόν το λόγο φροντίστε να απολαμβάνετε καλό ύπνο για χάρη της υγείας σας και του βάρους σας!

Έχει παρατηρηθεί ότι έστω και μισή ώρα λιγότερου ύπνου από ό,τι χρειαζόμαστε, αυξάνει την ορμόνη ορεξίνη την επόμενη ημέρα, καθώς και την υπερφαγία.

Βραδινό γεύμα

Ισχύει ότι δεν πρέπει να τρώμε αργά το βράδυ και ότι αυτό μπορεί να συντείνει στην αύξηση του βάρους;

Είναι πολύ σημαντικό να μην τρώμε τις τελευταίες 2-3 ώρες πριν πάμε για ύπνο. Ο μεταβολισμός πέφτει όταν κοιμόμαστε, γιατί το σώμα μας δεν έχει ανάγκη από τόση ενέργεια. Η τροφή που τρώμε λίγο πριν πάμε για ύπνο μετατρέπεται σε μεγάλο βαθμό σε λίπος.

Πολλά άτομα αισθάνονται επιθυμία για κάτι γλυκό αργά το βράδυ. Οι υδατάνθρακες όμως, και ειδικά αυτοί που έχουν υψηλό γλυκαιμικό φορτίο, αυξάνουν την ινσουλίνη και μειώνουν την αυξητική ορμόνη τις πρώτες ώρες του ύπνου. Αυτό οδηγεί σε διατάραξη του μεταβολισμού και σε πρόωρη γήρανση.

Οι πολλοί υδατάνθρακες οδηγούν πρώτα σε μεγάλη αύξηση και μετά σε πτώση του σακχάρου αίματος, ή σε ανεπαρκή γεύματα σε συνδυασμό με αυξημένο στρες κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Αν τρώμε νωρίς το κύριο γεύμα μας, για παράδειγμα γύρω στις 16:00-17:00, είναι καλύτερα να τρώμε ένα μικρό γεύμα γύρω στις 20:00 πλούσιο σε πρωτεΐνες.

Συχνά δεν σκεφτόμαστε τον ύπνο ούτε τον θεωρούμε σημαντικό, αλλά δεν υπάρχει τίποτα πιο σημαντικό από τον ύπνο.

Η διαταραχή του βιολογικού ρολογιού μπορεί να επιβαρύνει τη ψυχική υγεία, το μεταβολισμό του σώματος, μέχρι και το μυϊκό σύστημα! Το βιολογικό ρολόι είναι υπεύθυνο για την αποθήκευση του λίπους, το μεταβολισμό της γλυκόζης, αλλά και την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Ο ποιοτικός ύπνος δεν αποτελεί πολυτέλεια, αλλά αναγκαιότητα για την εύρυθμη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού! Η ποιότητα και η ποσότητα του ύπνου μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση, το βάρος, καθώς και τη σωματική και ψυχική υγεία!

• Η έλλειψη ποιοτικού ύπνου μπορεί να είναι μια απογοητευτική και εξουθενωτική εμπειρία, αλλά και δυνητικά ικανή να διαταράξει σοβαρά την ψυχική και τη σωματική υγεία του ανθρώπου.

• Οι διαταραχές ύπνου προκαλούν κάτι περισσότερο από υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επηρεάζουν την καθημερινότητα εξαιτίας της μειωμένης ενέργειας και της κακής διάθεσης. Μακροπρόθεσμα, ο διαταραγμένος ύπνος μπορεί να απορυθμίσει το βιολογικό ρολόι, οδηγώντας σε αύξηση βάρους, ατυχήματα, μειωμένη απόδοση στην εργασία και προβλήματα μνήμης.

• Η φόρμουλα SEDAR εκτός από μελατονίνη, περιέχει και τρυπτοφάνη, η οποία θεωρείται πρόδρομος της πρώτης. Συμπεριλαμβάνονται ακόμη βότανα με αγχολυτικές και κατευναστικές ιδιότητες, όπως είναι η βαλεριάνα, η πασιφλόρα κ.α.. Πρόκειται για μια φόρμουλα που βελτιώνει τις διαταραχές ύπνου, μειώνοντας τις συνέπειες που προκαλούνται από την έλλειψη του.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ασπίδα στις ιώσεις

Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα... ή μήπως τελικά χρειάζεται κάτι παραπάνω; Η διατροφική κατάσταση του ατόμου έχει από καιρό συνδεθεί με την ευαισθησία του στην εμφάνιση λοιμώξεων και άλλων ασθενειών, καθώς και με τη σοβαρότητα αυτών των λοιμώξεων.

ΜΑΡΙΑ Ν. ΤΟΥΜΠΗ
Διατροφολόγος – Διαιτολόγος
MSc (Med Sci) Human Nutrition Clinical Specialisation τηλ. 210 8037382,
κιν. 6947276049
e-mail: maria.toumpi@gmail.com
www.thehealthlab.gr
Ανδρέα Παπανδρέου 13-17, Μελίσσια

Μελέτες των τελευταίων ετών υποστηρίζουν ότι η ανεπαρκής διατροφή εμποδίζει την ορθή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, οδηγώντας έτσι σε αυξημένη ευαισθησία σε λοιμώξεις. Όπως αποδεικνύεται λοιπόν, ένα μήλο δεν φτάνει, μπορεί ωστόσο να αποτελέσει μια καλή αρχή για κάποιον που προσπαθεί να υιοθετήσει υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Η έλλειψη χρόνου αλλά και γνώσεων οδηγεί τους περισσότερους από εμάς στην επιλογή τροφίμων φτωχών σε θρεπτικά συστατικά. Η καθημερινή έκθεση σε μια μολυσμένη ατμόσφαιρα και το εργασιακό ή οικογενειακό στρες ενισχύουν τις ελλείψεις σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά, όπως ο ψευδάργυρος, το σελήνιο, ο σίδηρος και οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες Ε και C, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κλινικά σημαντική ανοσολογική ανεπάρκεια.

Παράλληλα, νέες μελέτες έχουν δείξει ότι η ανάπτυξη άμυνας έναντι των μολύνσεων, καθώς και ο έλεγχος της φλεγμονής επηρεάζονται από την ανταπόκριση της φυσιολογικής χλωρίδας (μικροβίωμα) του ανθρωπίνου σώματος και είναι αλληλένδετες με συγκεκριμένους ανοσολογικούς μηχανισμούς, αποτελώντας γραμμή άμυνας αλλά και προστασίας για την καλή μας υγεία.

Με όπλο τη διατροφή

Μπορεί όμως ο συνδυασμός χρόνιου υποσιτισμού και μόλυνσης να αντιμετωπιστεί μόνο διατροφικά;

Σε έναν κόσμο όπου το υπέδαφος θα ήταν πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, η παχυσαρκία και τα επεξεργασμένα τρόφιμα δεν θα συνιστούσαν καθημερινότητα αλλά θα ήταν η εξαίρεση, όπου η καθημερινότητα θα περιλάμβανε ποικιλόχρωμη διατροφή και λιγότερο καθιστική ζωή και στρες, τα συμπληρώματα διατροφής πιθανόν να μας ήταν παντελώς άγνωστα.

Επειδή όμως τίποτα από αυτά δεν συμβαίνει, ακολουθούν τα στοιχεία (βιταμίνες και βότανα) που μπορούν να μας βοηθήσουν αποτελεσματικά στη μάχη ενάντια στις ιώσεις, καθώς και οι διατροφικές τους πηγές.

Βιταμίνη C: Η βιταμίνη C είναι το πιο γνωστό συμπλήρωμα διατροφής ενάντια στο κοινό κρυολόγημα. Βιολογικά, η βιταμίνη C ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενισχύοντας τη δράση των αντισωμάτων. Δρα προφυλακτικά για τις βιταμίνες Α και Ε, εμποδίζοντας την οξείδωσή τους και ενισχύοντας τη δράση τους. Τέλος, διαθέτει πανίσχυρη αντιοξειδωτική δράση που μειώνει το οξειδωτικό στρες, ενισχύοντας έτσι την καλή λειτουργία του οργανισμού. Διατροφικά προσλαμβάνεται από τα ακτινίδια, τα εσπεριδοειδή, τα κραμβοειδή λαχανικά και τα φρούτα του δάσους.

Βιταμίνη D: Σύμφωνα με τελευταίες έρευνες, η συντριπτική πλειοψηφία των Ευρωπαίων έχουν έλλειψη σε αυτή τη λιποδιαλυτή βιταμίνη. Στην Ελλάδα, τα ποσοστά έλλειψης είναι ιδιαιτέρως αποθαρρυντικά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, σε σημαντικό αριθμό ανθρώπων να συστήνεται η λήψη συμπληρώματος διατροφής και η κατανάλωση τροφίμων εμπλουτι-

σμένων με τη βιταμίνη D, όπως για παράδειγμα τα δημητριακά πρωινού. Εκ φύσεως απαντάται στα λιπαρά ψάρια και στα γαλακτοκομικά. Η βιταμίνη D, με τον ανοσοτροποποιητικό της ρόλο, μπορεί να προφυλάξει τον οργανισμό από τις ιώσεις. Την ίδια ώρα, συμβάλλει στην πρόληψη αρκετών σοβαρών παθήσεων, όπως ο καρκίνος του προστάτη, του μαστού, του παχέος εντέρου και του δέρματος.

Εχινάκεια ή Echinacea: Είναι πλούσια σε φυτοχημικά δραστικά συστατικά, που δρουν προστατευτικά έναντι των λοιμώξεων. Σημαντικό είναι να αναφέρουμε ότι η τιτλοδότηση του τελικού προϊόντος είναι αυτή που καθιστά το ομώνυμο συμπλήρωμα διατροφής αποτελεσματικό ή όχι σε σχέση με τα απλά ροφήματα που μπορεί κανείς να προετοιμάσει στην άνεση του σπιτιού του, κάνοντας χρήση του αποξηραμένου βοτάνου.

Σίδηρος (Fe): Η σιδηροπενία είναι πιο συχνή διατροφική ανεπάρκεια. Η έλλειψη σιδήρου μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλη ευαισθησία στις λοιμώξεις και εύκολη κόπωση, αδυναμία, τάσεις λιποθυμίας και μειωμένη ανοχή στο κρύο. Η έλλειψη σιδήρου μπορεί να αντιμετωπιστεί με χορήγηση συμπληρώματος διατροφής, αφού προηγηθεί εργαστηριακή αξιολόγηση των τιμών του σιδήρου στο αίμα. Διατροφικά, καλές πηγές σιδήρου αποτελούν το κρέας και τα εντόσθια.

Ψευδάργυρος (Zn): Η άποψη ότι ο ψευδάργυρος «παίζει» σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του κοινού κρυολογήματος έκανε σχετικά πρόσφατα την εμφάνισή της. Μια ιδιαιτερότητα του ψευδαργύρου ωστόσο, είναι ότι ο οργανισμός δεν μπορεί να τον αποθηκεύσει. Έτσι, συστήνεται η συχνή κατανάλωση καλών πηγών του, όπως τα οστρακοειδή, οι ξηροί καρποί και το κρέας.

Πολλά ανοσοενισχυτικά συμπληρώματα περιέχουν ψευδάργυρο, μαζί με βιταμίνη C και άλλα αντιοξειδωτικά. Καθώς συμβάλλει στην καλή υγεία των βλεννογόνων, συχνά απαντάται και σε καραμέλες που ανακουφίζουν από τον πονόλαιμο.

Κλείνοντας, είναι σημαντικό να αντιληφθούμε ότι τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά αποτελούν μόνο ένα μέρος της συνολικής αντιμετώπισης των ιώσεων. Η ισορροπημένη διατροφή, ο επαρκής ύπνος, η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος μέσω της άσκησης, η καλή ψυχολογία και η καθημερινή φροντίδα του σώματος αποτελούν τα υπόλοιπα μονοπάτια που πρέπει κάποιος να ακολουθήσει για να εξασφαλίσει υγεία.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ | ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΑΤΕΝΤΑ

CRETAN

IAMA

OLVOS SCIENCE

Δώρο της φύσης στη φροντίδα του οργανισμού

Το Cretan Iama, βασισμένο σε παραδοσιακές πρακτικές όπως «τα βραστάρια» της Κρητικής γης, αποτελεί καρπό μακροχρόνιας Ελληνικής έρευνας διακεκριμένων ερευνητών της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, οι οποίοι μετουσίωσαν την αυτόχθονη γνώση σε σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα.

Πατενταρισμένος συνδυασμός 3 κρητικών βοτάνων που λειτουργούν συνεργικά.

ORIGANUM DICTAMNUS | *CORIDOTHYMUS CAPITATUS* | *SALVIA FRUTICOSA*

Μέσα σε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

CRETAN IAMA / KTX. KTN 3 / 10.18

olvos SCIENCE αε

Συμπλήρωμα διατροφής. Να μην γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.
Το παρόν δεν υποκαθιστά την ισορροπημένη διατροφή. ΑΡ. ΓΝΩΣΤ. ΕΟΦ.: 76184/23-10-2015.
Κλινικά δοκιμασμένο.
Συμβουλευτείτε τον Φαρμακοποιό σας.

www.cretaniama.gr • Find us on: facebook.com/cretaniama

ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ

Το κλειδί για καλή υγεία

Τα τελευταία χρόνια, οι ανθρώπινες ασθένειες έχουν αλλάζει και έχουν εμφανιστεί νοσήματα σχετιζόμενα με το αποστειρωμένο περιβάλλον που ζούμε, το οποίο βρίθει από τοξικές ουσίες και στρες και είναι περιορισμένο σε χρήσιμα μικρόβια, καλή διατροφή, άσκηση και ξεκούραση.

ΗΛΙΑΣ ΞΗΡΟΥΧΑΚΗΣ

Γαστρεντερολόγος MD, FEBGH,
Πρώην Πρόεδρος Εταιρείας Ελικοβακτηριδίου
και Λοιμώξεων Πεπτικού
(ΕΕΜΕΛΟΠ)

Η συνεχής πρόοδος της επιστήμης έχει περιορίσει την εξάπλωση σημαντικών λοιμώξεων από μικρόβια που αποτελούσαν μάστιγα σε παλαιότερες εποχές. Η συχνότητα του καρκίνου αυξάνεται, σε πολλές περιπτώσεις όμως αντιμετωπίζεται με θετική έκβαση, λόγω της πρόληψης και της βελτίωσης των θεραπευτικών σχημάτων. Ωστόσο, υπάρχουν άλλα νοσήματα που αυξάνονται σε συχνότητα, νοσήματα με χρόνια εξέλιξη που επιβαρύνουν την υγεία.

Είναι πλέον γνωστό ότι ασθένειες όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, η ελκώδης κολίτιδα και η νόσος του Crohn, η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η αλλεργία, οι διαταραχές της χοληστερίνης αλλά και νευρολογικά νοσήματα έχουν συσχετιστεί με διαταραχές της μικροβιακής χλωρίδας, που αλλιώς ονομάζεται και μικροβίωμα του εντέρου.

Μικροβίωμα

Τα μικρόβια που έρχονται σε επαφή από την ημέρα της γέννησής μας με τον οργανισμό μας αναπτύσσονται και αναπαράγονται σε επαφή με εμάς - κατά συνέπεια αποτελούν σημαντικότατο παράγοντα για την εξέλιξη της υγείας μας. Αποτελούν, επίσης, σημαντικό παράγοντα για την ανάπτυξη του αμυντικού μηχανισμού που έχουμε και μας προστατεύει από πολλές ασθένειες, του λεγόμενου ανοσοποιητικού συστήματος. Κάθε άνθρωπος έρχεται σε επαφή και κατόπιν συμβιώνει με έναν τεράστιο αριθμό διαφορετικών μικροβίων. Τα μικρόβια αυτά βρίσκονται κυρίως στο δέρμα και στον εντερικό σωλήνα (στόμα, στομάχι, έντερο). Το σύνολο των μικροβίων του εντέρου αποτελούν τη χλωρίδα του εντέρου.

Το μικροβίωμα του εντέρου σε κάθε άνθρωπο τείνει να παραμένει σταθερό σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Υπάρχουν όμως κάποια χρονικά σημεία και γεγονότα που επηρεάζουν την ανάπτυξή του και μπορεί να προκαλέσουν αλλαγές. Σημαντικό ρόλο παίζουν η γέννηση μέσω φυσιολογικού τοκετού ή καισαρικής, αλλά και ο μητρικός θηλασμός. Αργότερα, κατά τη βρεφική ηλικία, η σωστή εισαγωγή των τροφών και η εύκολη χρήση αντιβιοτικών. Τα τελευταία μπορεί να επιβαρύνουν μακροπρόθεσμα τον ανθρώπινο οργανισμό, ειδικότερα αν έχει και κάποια προδιάθεση. Στη συνέχεια, κατά τη διάρκεια της ζωής μας, εκφράζονται και άλλοι γενετικά καθορισμένοι μηχανισμοί (κυρίως του ανοσοποιητικού -αμυντικού- συστήματος) που ευνοούν την ανάπτυξη ασθενειών.

Συμβιοτικά

Τα συμβιοτικά είναι ένας καινούργιος σχετικά τρόπος βελτίωσης του μικροβιώματος. Περιλαμβάνουν δύο εξίσου σημαντικά συστατικά, τα γνωστά προβιοτικά, που συχνά χρησιμοποιούνται και μόνα τους και τα νεότερα αναγνωρισμένα πρεβιοτικά.

Τα προβιοτικά είναι φιλικοί μικροοργανισμοί, κυρίως γαλακτοβάκιλλοι και δισχιδή βακτήρια που φυσιολογικά υπάρχουν μέσα στο έντερο και έχουν ευεργετικές ιδιότητες. Δημιουργούν φιλικό εντερικό περιβάλλον, παράγοντας ουσίες που ονομάζονται λιπαρά οξέα, που τρέφουν τα κύτταρα

Τα συμβιοτικά περιορίζουν τη διάρροια και το φούσκωμα μετά τη χρήση αντιβιοτικών, αλλά και άλλων φαρμάκων, κυρίως ορμονικών. Με τη βοήθεια των συμβιοτικών βελτιώνονται επίσης προβλήματα όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

του εντέρου, ανταγωνίζονται και περιορίζουν την ανάπτυξη, μετακίνηση βλαπτικών μικροβίων, ιών και μυκήτων μέσω της παραγωγής βακτηριοστατικών και άλλων ουσιών και ελαττώνουν τη δημιουργία ανθεκτικών στα αντιβιοτικά μικροβίων.

Τα πρεβιοτικά είναι μη απορροφήσιμοι υδατάνθρακες (π.χ. φρουκτολιγοσακχαρίτες και φυτικές ίνες) που τρέφουν επιλεκτικά αυτούς τους φιλικούς μικροοργανισμούς και βοηθούν στην ανάπτυξή τους. Στα συμβιοτικά, η διέγερση των προβιοτικών από τα πρεβιοτικά σταθεροποιεί τη μεταβολική τους δραστηριότητα και ανάπτυξη στον εντερικό σωλήνα και συντηρεί τη βιολογική τους λειτουργία.

Επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι τα συμβιοτικά περιορίζουν τη διάρροια και το φούσκωμα μετά τη χρήση αντιβιοτικών, αλλά και άλλων φαρμάκων, κυρίως ορμονικών. Με τη βοήθεια των συμβιοτικών βελτιώνονται επίσης προβλήματα όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. Μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιηθούν για τη μείωση των συμπτωμάτων που προκαλούν τα χρόνια φλεγμονώδη νοσήματα, όπως η ελκώδης κολίτιδα, αλλά και σε αλλεργικού τύπου αντιδράσεις, όπως η ατοπική δερματίτιδα.

Δοσολογία

Ο τρόπος χορήγησής τους είναι εύκολος: απαιτείται συνήθως 1 χάπι την ημέρα, δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερες παρενέργειες και μπορούν να χορηγηθούν σε ομάδες πληθυσμού, όπως τα παιδιά και οι εγκυμονούσες.

Εφόσον το αποτέλεσμα από τη χρήση τους είναι καλό, μπορούν να λαμβάνονται για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα κατόπιν συμβουλής του θεράποντος ιατρού, ενώ δεν αποκλείεται να προκύψουν και νέες ενδείξεις στα επόμενα χρόνια. Ίσως η βελτίωση των επιπέδων χοληστερόλης, η μείωση του κινδύνου για καρδιακά επεισόδια, η πρόληψη κάποιων μορφών καρκίνου, αλλά και η αντιμετώπιση νευρολογικών και ηπατικών νοσημάτων να είναι μέσα σε αυτές, κάτι που όλοι μας ευχόμαστε και αναμένουμε.

EQUILUMEN®

ΝΕΟ

ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ;
ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΣΥΜΒΙΟΤΙΚΑ

Προστατέψτε την εντερική χλωρίδα
και αποφύγετε διάρροια και κοιλιακή δυσφορία.[1]

Επιλέξτε από την πρώτη μέρα ένα σύγχρονο συμβιοτικό,
με ευεργετικά βακτήρια και ίνες τα οποία διατηρούν την ισορροπία
της εντερικής χλωρίδας, συμβάλλοντας στη γενική υγεία.[1]

Equilumen® Forte
Γιατί η ισορροπία ξεκινά από μέσα μας!

Βιβλιογραφία: 1. PIL_Equilumen Forte

Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση.
Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας.
Αρ. γνωστοποίησης στον ΕΟΦ: ·Equilumen® Forte: 43620/31-05-2013

SANDOZ A Novartis Division

Novartis (Hellas) A.E.B.E/SANDOZ division
12ο χλμ. Ε.Ο. Αθηνών Λαμίας, 14451
Μεταμόρφωση, Τηλ. 2102811712
www.sandoz.com

EQU_001_10_2018

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

Ο ρόλος του φαρμακοποιού

Πάνω από σαράντα χρόνια, πίσω από τον πάγκο του φαρμακείου τα περιστατικά που θα μπορούσα να διηγηθώ είναι αμέτρητα. Αν με ρωτούσαν ποια θεωρώ την κορυφαία στιγμή, θα ανέφερα το εξής περιστατικό. Η πόρτα του φαρμακείου ανοίγει ξαφνικά, ένας ασθμαίνων άνθρωπος εμφανίζεται και λέει στο φαρμακοποιό: «Πάρε μια ένεση και έλα γιατί ένας άνθρωπος πεθαίνει μπροστά στην σκάλα της εκκλησίας». Μέχρι ο φαρμακοποιός να συνειδητοποιήσει τι του ζητά και να ξεπεράσει τον αιφνιδιασμό, τρεις άνθρωποι μπαίνουν κρατώντας από τα χέρια και τα πόδια ένα αναίσθητο τέταρτο άτομο και το ξαπλώνουν στο πάτωμα μπροστά στον πάγκο του φαρμακείου λέγοντας ότι τον τσίμπησε μια σφήγκα.

Το πιεσόμετρο που χρησιμοποιήθηκε δείχνει πίεση τρία, ο σφυγμός σχεδόν δεν ψηλαφείται και γύρω από το χωρίς αισθήσεις άτομο, σχηματίζεται ένας κύκλος υγρού που δηλώνει ότι έχει γίνει ακούσια διούρηση. Όλα δείχνουν ότι ο άνθρωπος στο πρόσωπο του οποίου αναγνωρίζεται ο συμμαθητής, ο συμπολίτης, ο φίλος, είναι θέμα κάποιων λεπτών να φύγει από την ζωή! Τα όρια της αρμοδιότητας παραμερίζονται, η συναίσθηση της ευθύνης και του λειτουργήματος που υπηρετεί διαστέλλονται και οι γνώσεις επιστρατεύονται χωρίς δεύτερη σκέψη.

Καρδιοτονωτικά, αντιισταμινικά, κορτιζόνη ενίονται ενδομυϊκά... Το ασθενοφόρο που έχει κληθεί από το κέντρο υγείας διπλανής πόλης, καθυστερεί περισσότερο από το σύνηθες λόγω εκτελέσεως έργων στο δρόμο. Ωστόσο, μέσα σε πέντε λεπτά ο άνθρωπος αρχίζει να παρουσιάζει δείγματα ανάνηψης, αρχίζει να ανακτά τις αισθήσεις του. Ο γιατρός που φτάνει με το ασθενοφόρο, συμφωνεί απόλυτα με την αγωγή που εφαρμόστηκε και τονίζει ότι αν αυτά δεν είχαν γίνει, ο ασθενής θα είχε χάσει την άνιση μάχη με το τρομερό αλλεργικό σοκ που είχε υποστεί!

Αυτό το πολύ ακραίο περιστατικό θα συμβεί μία-δύο ή καμία (το ευκταίο) φορά στη ζωή του φαρμακοποιού. Όμως και μια ζωή να σωθεί σε όλη τη διάρκεια της καριέρας ενός επιστήμονα υγείας, ο σκοπός του λειτουργήματος που υπηρετεί, έχει εκτελεστεί στο έπακρο!

Αυτό αποτελεί ένα ακραίο περιστατικό ανάγκης επείγουσας παρέμβασης σε μια διευρυμένη βάση άσκηση του καθήκοντος!

Όμως και σε καθημερινή βάση, το γνωστό μας κλασικό φαρμακείο που βρίσκεται σε κάθε πόλη και χωριό, θα κληθεί να αντιμετωπίσει ένα πονοκέφαλο, ένα πονόδοντο, τη φροντίδα ενός τραύματος , τον έλεγχο της πίεσης, τον εμβολιασμό κλπ.

Θα δώσει συμβουλές, πολύ βασικές για την πρόληψη στην υγεία, θα κατευθύνει σωστά, δίνοντας βαρύτητα στην διατροφή, την άσκηση, τα κατάλληλα συμπληρώματα. Καλύπτει κατά αυτόν τον τρόπο, ένα μεγάλο μέρος της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας πριν φτάσει κάποιος στο κέντρο υγείας, ή στον γιατρό.

Ο φαρμακοποιός, έχει ένα ακόμα ρόλο: να χαλαρώνει τον αναστατωμένο συνήθως από το πρόβλημά του ασθενή, ή τους οικείους του, χωρίς να τον εφησυχάζει και να τον παραπέμπει στον γιατρό για περαιτέρω επιβεβλημένο έλεγχο και έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία.

Σε αρκετές περιπτώσεις, ακόμα και το να πεισθεί να πάει στον γιατρό, θέλει ιδιαίτερη προσπάθεια! Συνήθως ο φαρμακοποιός έχει μια σφαιρική αντίληψη του ατόμου, δεδομένου ότι τον γνωρίζει χρόνια. Έχει πλήρη εικόνα του ιατρικού του ιστορικού, της ψυχολογίας του, του οικογενειακού του περιβάλλοντος, της δυνατότητας αντίληψης. Έτσι μπορεί να τον διαχειριστεί ανάλογα, έχοντας πάντα σαν στόχο, την βελτίωση της κατάστασης της υγείας του, και της ψυχολογίας του.

Αυτός ο πολυσχιδής ρόλος του, προϋποθέτει συνεχή επιμόρφωση, ειδικές γνώσεις, βαθιά μελέτη του αντικειμένου στηριγμένη στο επιστημονικό του υπόβαθρο, ώστε να μπορεί να ελέγξει, ερμηνεύσει και συστήσει στοχευμένα ένα προϊόν, με σκοπό αυτό να βελτιώσει την υγεία ή την εμφάνιση, ανάλογα αν πρόκειται για φάρμακο, ή καλλυντικό αντίστοιχα.

ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ
Φαρμακοποιός

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ

ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΥΣΚΑΜΨΙΑΣ

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΧΟΝΔΡΟΥ

ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ;

Αποτελέσματα σε 10 ημέρες!

- **ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ:** Με NEM (Natural Eggshell Membrane), το καινοτόμο συστατικό υψηλής τεχνολογίας από τη μεμβράνη από το κέλυφος του αυγού.
- **ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Ευεργετικές ιδιότητες που υποστηρίζονται από 8 κλινικές μελέτες.
- **ΤΡΙΠΛΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ:** Μείωση πόνου, μείωση δυσκαμψίας, προστασία χόνδρου και καλύτερη επαναφορά μετά από την άσκηση.
- **ΓΡΗΓΟΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Διαφορά εντός 7-10 ημερών. Συνεχής μείωση των συμπτωμάτων παρατηρείται ακόμα και 90 ημέρες μετά τη χρήση.

gluten FREE · shellfish FREE · NON GMO · GMP · GRAS · US

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μία ισορροπημένη δίαιτα. Το προϊόν δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Αρ.Γνωστ. ΕΟΦ: 4852/26-1-2017. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.

Θα μας βρείτε:

- facebook @superfoodsgr
- instagram @superfoodsgr
- www.superfoodshealth.com

SUPERFOODS
NATURE'S BEST

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Τι προβλήματα προκαλεί στα *γόνατά* μας;

Τα περισσότερα σύγχρονα επαγγέλματα απαιτούν την πολύωρη παραμονή του ατόμου στο γραφείο, γεγονός που επιβαρύνει το μυοσκελετικό σύστημα του σώματος, ιδίως όμως των κάτω άκρων. Τα κάτω άκρα, και ιδιαίτερα τα γόνατα είναι εκείνα που επιβαρύνονται περισσότερο με την καθιστική ζωή, με αποτέλεσμα την εμφάνιση πόνου και αρθρίτιδας.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΚΟΥΔΕΛΗΣ MD, PHD
Ορθοπαιδικός χειρουργός
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών
Μετεκπαιδευθείς με υποτροφία του Πανεπιστημίου Ruprecht-Karls University, Χαϊδελβέργη Γερμανία, και εξειδικευθείς στη Χειρουργική του γόνατος και του άκρου ποδός και στην Ορθοπαιδική Αθλητιατρική Ενηλίκων και Παίδων στο Center for Knee and Foot Surgery ATOS CLINIC Heidelberg Germany
Συνεργάτης του Ιατρικού Διαβαλκανικού Κέντρου, Θεσσαλονίκη, και του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Μαρούσι
Ιατρείο: Τσιμισκή 77, Θεσσαλονίκη – τηλ.: 2310276508, κιν.: 6974496334.
www.goudelis.gr

Στη καθημερινή ιατρική πράξη συναντάμε συχνά νέους ανθρώπους με ενασχόληση γραφείου, που αναφέρουν πόνο στις αρθρώσεις των γονάτων παρόλο που δεν τα επιβαρύνουν με ιδιαίτερες δραστηριότητες καταπόνησης. Από το γεγονός αυτό καταλαβαίνουμε ότι η παρατεταμένη καθιστική θέση συμβάλλει ενεργά στην παθογένεια του πόνου.

Το γόνατο είναι μια σύνθετη άρθρωση, πάνω στην οποία ασκούνται δυνάμεις από τους πέριξ μυς. Η επιγονατίδα είναι οστάριο στην πρόσθια επιφάνεια της άρθρωσης που δρα ως υπομόχλιο και είναι υπεύθυνο στην κατανομή των δυνάμεων αυτών, δημιουργώντας ταυτόχρονα ευαίσθητα σημεία. Η ισορροπία των δυνάμεων που ασκούνται από τους μυς πάνω στο γόνατο αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της υγείας της άρθρωσης.

Συμπτώματα

Κατά την καθιστική θέση, τα γόνατα συχνά υπερβαίνουν τις 90 μοίρες κάμψης, φτάνοντας πολλές φορές τις 120–130 μοίρες. Έτσι, ασκείται παρατεταμένα πίεση στα οστά της άρθρωσης και δημιουργούνται συνθήκες χρόνιας επιβάρυνσης και εμφάνισης του συνδρόμου επιγονατιδομηριαίας προστριβής – χονδροπάθειας.

Επίσης, πολλά από τα άτομα αυτά έχουν αυξημένο βάρος σώματος λόγω της πολύωρης ακινησίας στο γραφείο, η οποία πολλές φορές υπερβαίνει τις 8 ώρες και συνεχίζεται και στο σπίτι. Η αύξηση του σωματικού βάρους αποθαρρύνει τα άτομα να ασχοληθούν συστηματικά με σωματικές δραστηριότητες, όπως ένα άθλημα ή χόμπι, δημιουργώντας αναπόφευκτα ένα φαύλο κύκλο αυξημένου βάρους, ελάχιστης σωματικής δραστηριότητας και πόνων στα γόνατα.

Έλλειψη άσκησης

Η έλλειψη της σωματικής άσκησης, όμως, δημιουργεί και συνθήκες ατροφίας των τετρακέφαλων μηριαίων μυών, καθώς και ελάττωση της ελαστικότητας των οπίσθιων μηριαίων μυών, των μυών δηλαδή, που περιβάλλουν το γόνατο. Οι ατροφικοί μύες αδυνατούν να αναλάβουν και να διαχειριστούν τις ισχυρές δυνάμεις που ασκούνται στις αρθρώσεις και έτσι αυτές συσσωρεύονται πάνω στα οστά και τους αρθρικούς χόνδρους, προκαλώντας σταδιακά τη φθορά τους.

Τα συμπτώματα που απασχολούν τους ανθρώπους στις περιπτώσεις αυτές, είναι κυρίως ο πόνος στην πρόσθια επιφάνεια του γόνατος, ο οποίος εμφανίζεται κυρίως όταν τα γόνατα διατηρούνται για πολλή ώρα λυγισμένα. Οι ασθενείς χαρακτηριστικά αναφέρουν πόνο στα γόνατα κατά τη διάρκεια των πρώτων βημάτων όταν σηκώνονται από την παρατεταμένη καθιστική θέση, που βελτιώνεται με τη βάδιση. Επίσης, αναφέρουν ιδιαίτερο πόνο στο ανεβοκατέβασμα της σκάλας. Ο πόνος κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι επίσης συνηθισμένος.

Πολλοί από τους ασθενείς με πόνο στα γόνατα εμφανίζουν κάποια μορφή δυσπλασίας στην άρθρωση και αυτό μπορεί να δημιουργήσει συνθήκες εμφάνισης φθοράς του αρθρικού χόνδρου, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με τους άλλους παράγο-

Συμβουλές για όσους κάνουν δουλειά γραφείου

Οι συμβουλές που θα πρέπει να εφαρμόσει κάθε άνθρωπος που βρίσκεται πολλές ώρες στο γραφείο και κάθεται στην καρέκλα του είναι:

- Να διατηρεί τα γόνατά του σχετικά τεντωμένα.
- Κάθε μισή περίπου ώρα να σηκώνεται από την καρέκλα του και να κάνει μερικά βήματα.
- Αν δεν μπορεί να σηκώνεται, τότε θα πρέπει να αλλάζει τη θέση των γονάτων ανά 30 περίπου λεπτά, ώστε να υπάρχει αποσυμφόρηση και ανακατανομή των δυνάμεων στην άρθρωση.
- Χρήσιμο είναι όσο κάθεται, να κρατά τεντωμένα τα γόνατά του και να σφίγγει τους τετρακέφαλους μυς για 5 δευτερόλεπτα τη φορά, αρκετές φορές την ημέρα.
- Η χρήση του υποποδίου μπορεί να αποτελέσει βοηθητικό παράγοντα ανάπαυσης των κάτω άκρων.

Οι ασθενείς χαρακτηριστικά αναφέρουν πόνο στα γόνατα κατά τη διάρκεια των πρώτων βημάτων όταν σηκώνονται από την παρατεταμένη καθιστική θέση, που βελτιώνεται με τη βάδιση. Επίσης, αναφέρουν ιδιαίτερο πόνο στο ανεβοκατέβασμα της σκάλας.

ντες που προαναφέρθηκαν.

Η πλειονότητα των ασθενών αντιμετωπίζεται με αντιφλεγμονώδη φαρμακευτική αγωγή, με συμπληρώματα διατροφής για την προστασία των αρθρώσεων, με ενέσεις υαλουρονικού οξέος ή με σύγχρονες κυτταρικές θεραπείες με αυξητικούς παράγοντες από το πλάσμα του ίδιου του ασθενούς(PRP) ή με βλαστοκύτταρα.

Για να προσεγγίσουμε θεραπευτικά ένα τέτοιου είδους πρόβλημα θα πρέπει αρχικά να κατανοήσουμε ότι αποτελεί μια διαταραχή της εμβιομηχανικής του γόνατος. Είναι δηλαδή, ένα μηχανικό πρόβλημα και η αντιμετώπιση με φαρμακευτική αγωγή δεν αποτελεί την οριστική λύση του.

Γενικότερα, το άτομο θα πρέπει να ακολουθεί ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης του τετρακέφαλου μυός με ισομετρικές και ισοτονικές ασκήσεις, οι οποίες δεν πρέπει να ξεπερνούν τις 30-40 μοίρες κάμψης. Επίσης, θα μπορούσαν να βοηθήσουν οι διατατικές ασκήσεις των μυών του γόνατος.

Αν το πρόβλημα επιμένει, ο ορθοπαιδικός θα θέσει τη διάγνωση και θα σχεδιάσει το θεραπευτικό πλάνο. Η φυσικοθεραπεία θα καθοδηγήσει τον ασθενή όσον αφορά στις ασκήσεις, ενώ η σωστή προσέγγιση από έναν εξειδικευμένο γυμναστή συμπληρώνει το τρίπτυχο μιας επιτυχημένης και σύγχρονης αντιμετώπισης αυτού του τόσου συχνού κλινικού προβλήματος.

Για την υγεία των αρθρώσεων, Meta-Flex από τη SOLGAR®

Εξειδικευμένη φόρμουλα, που ενισχύει τις αρθρώσεις και ανακουφίζει αποτελεσματικά, με:

- Γλουκοζαμίνη
- Υαλουρονικό οξύ
- Χονδροϊτίνη
- MSM

Απελευθερώστε την κίνησή σας με Meta-Flex.

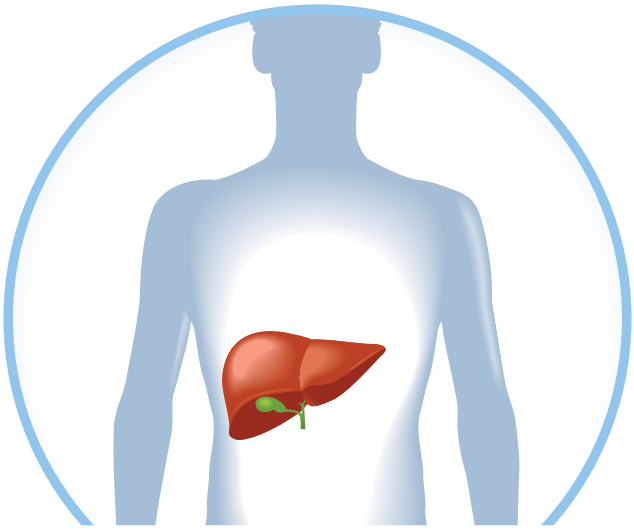
ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

SOLGAR®
Since 1947

Το προϊόν κυκλοφορεί στην Ελλάδα αποκλειστικά από την ISOPLUS A.E. • ΑΘΗΝΑ: Τ. 210 95 79 707 • ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Τ. 2310 028 668 • e-mail: info@iso-plus.gr • www.healthyme.gr healthyme.gr
Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή. Αριθ. Πρωτ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 28958/18.04.2011

NAFLiver

για το Λιπώδες Ήπαρ
& την υποστήριξη της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας



Ουρσολικό οξύ, Χολίνη
& Ολεανολικό οξύ

DEMO ΑΒΕΕ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

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

Προειδοποιήσεις: Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης (1 δισκίο ημερησίως). Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περίπτωση υπερευαισθησίας σε ένα ή περισσότερα από τα συστατικά του. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να έχει υπακτική δράση. Το προϊόν πρέπει να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.

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

NAFLIVER/093/1 10/ 2018

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

GOJI BERRY

Είναι υπερτροφή ή όχι;

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΟΥΡΓΙΑ
Διατροφολόγος – Διαιτολόγος
Master Practitioner in Eating Disorders & Obesity
Μέλος της επιστημονικής ομάδας Διατροφή
(www.diatrofi.gr)
Πολυτεχνείου 11, Ν. Ηράκλειο
τηλ. 210 29 10 336
vkourgia@dietforyou.gr
www.dietforyou.gr

Το ασιατικό φυτό gojiberry ή wolfberry τα τελευταία χρόνια έχει γίνει ευρέως γνωστό για τις θαυματουργές του ιδιότητες. Είναι όμως τόσο θαυματουργό όσο παρουσιάζεται;

Ο καρπός του συγκεκριμένου φυτού θυμίζει έντονα τα μούρα – έχει όμως έντονο πορτοκαλο-κόκκινο χρώμα, μακρόστενο σχήμα και ευχάριστη γεύση. Ανήκει στην οικογένεια Solanaceae, όπως η ντομάτα, η πατάτα, η πιπεριά και η μελιτζάνα.

Μέχρι σήμερα θα έλεγε κανείς ότι στην ευρωπαϊκή αγορά το φρέσκο μούρο είναι δυσεύρετο λόγω της ευαισθησίας του και της χαμηλής διάρκειας ζωής του. Η πιο διαδεδομένη μορφή στην οποία το συναντάμε είναι αποξηραμένο στα καταστήματα ξηρών καρπών και ειδών υγιεινής διατροφής.

Συνήθως καταναλώνεται ωμό ή αναμιγνύεται με διάφορες τροφές, όπως το γιαούρτι, τα δημητριακά, τους ξηρούς καρπούς. Πιο σπάνια προστίθεται σε διάφορα μαγειρεμένα κρέατα, όπως στο κοκκινιστό κρέας. Σκεφτείτε στη μαγειρική μια αντίστοιχη χρήση, όπως αυτή της σταφίδας ή άλλων μούρων.

Φυσικά το goji berry περιλαμβάνεται σε αρκετά συμπληρώματα διατροφής λόγω της περιεκτικότητας του σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά και συνίσταται ως ένα υγιεινό συμπλήρωμα διατροφής.

Απαιτούνται περισσότερες μελέτες για να επιβεβαιώσουν τα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση των συγκεκριμένων μούρων.

Διατροφική αξία

Πρόκειται για ένα εξωτικό φυτό, με πληθώρα πολύτιμων θρεπτικών συστατικών για τον ανθρώπινο οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα, τα 100 γρ. αποξηραμένου φρούτου (μισό φλιτζάνι τσαγιού) περιέχουν 350 θερμίδες, με μεγάλη περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες –κάτι που τα καθιστά κατάλληλα και για τα άτομα με διαβήτη.

Επίσης, αποτελεί πολύ καλή πηγή καροτενοειδών (προβιταμίνης Α), βιταμίνης C (περιέχει περισσότερη C σε σχέση με το πορτοκάλι), σιδήρου και ασβεστίου. Επιπλέον, είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή, ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, απαραίτητες για την υγεία μας.

Σε ό,τι αφορά τις πιθανές του παρενέργειες, υπάρχει ένας μικρός αριθμός αναφορών για ήπια πεπτικά προβλήματα μετά την κατανάλωσή του.

Επίσης, ενδέχεται να προκύψουν αλληλεπιδράσεις, αν τα μούρα γκότζι καταναλωθούν, ενώ λαμβάνονται φάρμακα, για παράδειγμα η βαρφαρίνη και τα φάρμακα για τον διαβήτη ή την υπέρταση.

Στο Διαδίκτυο υπάρχουν έντονοι ισχυρισμοί ότι τα goji berries αποτελούν «υπερτροφή» με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Ενδεικτικά ακολουθούν κάποιες από τις πιο διαδεδομένες:

1 Ενισχύουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

2 Βοηθούν στην απώλεια βάρους, εξαιτίας της υψηλής θρεπτικής του αξίας, σε συνδυασμό με την αυξημένη περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες. Επιπλέον, τα νωπά, καθώς και τα ξηρά μούρα περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β που βοηθούν το ανθρώπινο σώμα να μεταβολίζει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη.

3 Η υψηλή συγκέντρωση θρεπτικών ουσιών, σε συνδυασμό με τη ζεαξανθίνη, ενός αμινοξέος με αντιοξειδωτική ικανότητα, τα καθιστούν «υπερτροφή» σημαντική για την υγεία του δέρματος.

4 Βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου.

5 Μελέτη σε αρουραίους έδειξε ότι βελτιώνουν την κίνηση του σπέρματος και τη σεξουαλική ικανότητα.

6 Έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές ιδιότητες.

7 Διευκολύνουν την πέψη και ανακουφίζουν από πεπτικά προβλήματα, όπως η δυσκοιλιότητα.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι το goji berry μπορεί να είναι ένας ισχυρός σύμμαχός για τη βελτίωση της υγείας. Φυσικά απαιτούνται περισσότερες μελέτες για να επιβεβαιώσουν τα οφέλη των μούρων στην υγεία. Αναμφισβήτητα το goji berry είναι όπως και τα ομοειδή φρούτα, τρόφιμα με πολλά αντιοξειδωτικά, που προστατεύουν τα κύτταρά από τη φθορά.

Αν λοιπόν αναζητάτε μια νέα «υπερτροφή» για να εντάξετε στο διαιτολόγιό σας, μπορείτε να επιλέξετε τα goji berries, μια τροφή με πλούσιο θρεπτικό περιεχόμενο, έχοντας όμως στο πίσω μέρος του μυαλού σας ότι οι ιδιότητες που τους αποδίδονται ίσως να είναι υπερτιμημένες.

Εναλλακτικά, μπορείτε να επιμείνετε στα ελληνικά «superfoods», όπως η σταφίδα, το σύκο, το ρόδι, η ελιά και το τσάι.

Μην ξεχνάτε, η υγεία μας δεν είναι αποτέλεσμα μιας τροφής, αλλά μιας συνολικής ισορροπημένης διατροφής, όπως ακριβώς μας διδάσκει η μεσογειακή πυραμίδα.

Πώς να μειώσετε τη ζάχαρη στη διατροφή σας

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΠΥΡΟΓΙΑΝΝΗ
MSc, διαιτολόγος – διατροφολόγος, επιστημονική διευθύντρια Διεθνούς Ενωσης Γλυκαντικών (International Sweeteners Association – ISA)

Μία γρήγορη αναζήτηση στο Διαδίκτυο για το πώς μπορούμε να μειώσουμε τη ζάχαρη στη διατροφή μας αρκεί πολλές φορές για να μας δημιουργήσει περισσότερα ερωτηματικά αντί για να μας δώσει απαντήσεις. Αντικρουόμενες απόψεις για το πώς μπορούμε να διαχειριστούμε την επιθυμία μας για γλυκιά γεύση, μειώνοντας παράλληλα την πρόσληψη ζάχαρης, εντείνουν συχνά τη σύγχυση.

Τι ισχύει, λοιπόν, για τη μείωση της ζάχαρης και τη χρήση υποκατάστατων γλυκαντικών; Το άρθρο αυτό έχει ως στόχο να δώσει κάποιες απλές απαντήσεις σε κοινές ερωτήσεις για τη γλυκιά γεύση, τη μείωση της ζάχαρης και τα υποκατάστατα γλυκαντικά χωρίς θερμίδες.

Γιατί πρέπει να μειώσουμε τη ζάχαρη; Και πόσο;

Οι συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO, 2015) είναι ξεκάθαρες: «Η ημερήσια πρόσληψη σακχάρων δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10% των συνολικών θερμίδων που λαμβάνουμε καθημερινά». Και αυτό διότι η αυξημένη πρόσληψη ζάχαρης σχετίζεται με τερηδόνα και αύξηση των συνολικών προσλαμβανόμενων θερμίδων, η οποία με τη σειρά της συμβάλλει στην αύξηση βάρους.

Η σύσταση αυτή του 10%, πρακτικά σημαίνει ότι σε ένα ημερήσιο διαιτολόγιο 2.000 θερμίδων ενός μέσου ατόμου, η ποσότητα των σακχάρων -μεταξύ των οποίων και η ζάχαρη- που συστήνεται να καταναλώνουμε είναι 50 γραμμάρια (περίπου 10 κουταλάκια), ποσότητα που αντιστοιχεί σε 200 θερμίδες.

Γιατί είναι δύσκολο να αποχωριστούμε τη γλυκιά γεύση;

Δεν είναι τυχαίο ότι σχεδόν όλοι αγαπάμε τη γλυκιά γεύση! Τι συμβαίνει και αναζητούμε τη γλυκύτητα; Οσο κι αν φαίνεται περίεργο, είναι φυσιολογικό. Η επιστήμη υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι έχουμε εκ γενετής προδιάθεση προς τα «γλυκά» συστατικά και ότι η γλυκιά γεύση είναι «γραμμένη» στα γονίδιά μας. Οι θεωρίες που έχουν διατυπωθεί μας ταξιδεύουν δεκάδες χιλιάδες χρόνια πίσω, όταν ο άνθρωπος αναζητούσε την τροφή του στη φύση και αναγνώριζε το γλυκό ως ένα τρόφιμο ασφαλές προς κατανάλωση, και αυτό επειδή συχνά, στη φύση, το όποιο δηλητήριο ή αλλοιωμένο τρόφιμο είναι συχνότερα πικρό παρά γλυκό.

> Μια λύση είναι να αντικαταστήσουμε μέρος της ζάχαρης που προσλαμβάνουμε καθημερινά μέσα από γλυκά, τρόφιμα, ροφήματα και αναψυκτικά με υποκατάστατα γλυκαντικά, τα οποία δεν παρέχουν ζάχαρη ή θερμίδες και δεν δημιουργούν τερηδόνα.

Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε την αγάπη μας για τη γλυκιά γεύση;

Η μία επιλογή είναι να μειώσουμε τη ζάχαρη και να μην την αντικαταστήσουμε με κανένα άλλο γλυκαντικό. Αλλά αυτό δεν είναι πάντα εύκολο, δεδομένης της αγάπης μας για τη γλυκιά γεύση. Μια εναλλακτική επιλογή είναι να αντικαταστήσουμε μέρος της ζάχαρης που προσλαμβάνουμε καθημερινά μέσα από γλυκά, τρόφιμα, ροφήματα και αναψυκτικά με υποκατάστατα γλυκαντικά, τα οποία δεν παρέχουν ζάχαρη ή θερμίδες και δεν δημιουργούν τερηδόνα.

Μπορούν να βοηθήσουν τα υποκατάστατα ζάχαρης;

Τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά συνδυάζουν γλυκιά γεύση χωρίς (ή με ελάχιστες) θερμίδες κι έτσι μπορούν να βοηθήσουν να μειώσουμε τη ζάχαρη και τις θερμίδες στη διατροφή μας. Είναι κατά μέσο όρο 200–300 φορές πιο γλυκά από τη ζάχαρη και έτσι χρησιμοποιούνται σε πολύ μικρές ποσότητες.

Επίσης, αποτελούν μία εναλλακτική επιλογή για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, καθώς τους επιτρέπουν να διατηρούν τη γλυκιά γεύση στο διαιτολόγιό τους χωρίς να επηρεάζονται τα επίπεδα της γλυκόζης και της ινσουλίνης στο αίμα. Τα πιο γνωστά ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά είναι η ασπαρτάμη, η ακεσουλφάμη, το κυκλαμικό οξύ, η σουκραλόζη, η σακχαρίνη και το γλυκαντικό από το φυτό στέβια.

Είναι ασφαλή;

Η ασφάλειά τους έχει επιβεβαιωθεί από πολλούς επίσημους φορείς παγκοσμίως, όπως από την κοινή επιτροπή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας. Στην Ευρώπη, όπως ισχύει για όλα τα πρόσθετα τροφίμων, τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά εγκρίνονται για χρήση σε τρόφιμα και ροφήματα μόνον εφόσον περάσουν από πολύ λεπτομερή αξιολόγηση από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA).

Πώς επηρεάζουν τα υποκατάστατα γλυκαντικά το βάρος μας;

Σύμφωνα με κλινικές μελέτες, τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά πρακτικά αποδίδουν μηδενικές θερμίδες και έτσι μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο της πρόσληψης θερμίδων και να συνεισφέρουν στη διαχείριση του βάρους.

Φυσικά, δεν πρόκειται για «μαγικά» συστατικά- δεν μπορούν από μόνα τους να κάνουν θαύματα. Θα πρέπει να ενταχθούν στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, σε συνδυασμό με τακτική σωματική δραστηριότητα, για να μπορέσουν να συμβάλουν στην απώλεια βάρους.

Πρακτικά, για κάθε κουταλάκι ζάχαρης που αντικαθιστούμε με γλυκαντικά δισκία μπορούμε να μειώσουμε κατά 20 θερμίδες τη συνολική μας ενεργειακή πρόσληψη, ενώ για κάθε αναψυκτικό που αντικαθιστούμε με light/zero γλιτώνουμε περίπου 140 θερμίδες.

Συμπέρασμα

Χωρίς φυσικά η ζάχαρη να είναι ο «απαγορευμένος καρπός», μιας και μπορούμε να καταναλώνουμε τρόφιμα με ζάχαρη με μέτρο, σε μικρή ποσότητα και με μικρή συχνότητα, αν θέλουμε να μειώσουμε τη ζάχαρη και τις συνολικές θερμίδες που καταναλώνουμε καθημερινά, τα υποκατάστατα γλυκαντικά χωρίς θερμίδες μπορούν να αντικαταστήσουν μέρος της ζάχαρης στη διατροφή μας χωρίς να στερηθούμε πλήρως τη γλυκιά γεύση.

Διατροφικές Μπάρες

Extend NUTRITION™

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ ΟΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗ

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

ΓΙΑ ΕΩΣ ΚΑΙ 9 ΩΡΕΣ (6 κλινικές μελέτες)

ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ τ. ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ

Dr. Francine Kaufman, M.D.

Αθλητισμός

- ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΥΡΑΣΗ
- ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
- ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΜΥΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Chocolate & Caramel Bar

- **Low Net Carbs: 0-1gr**
- **Low Sugar**
- **High Protein & Gluten Free**
- **Only 130 – 150 Calories**
- **Patented Formula**

MADE IN USA

USA PATENT

Sweetened with stevia

Δίαιτα

- ΧΑΛΙΝΑΓΩΓΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ
- ΧΑΜΗΛΗ ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ
- ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΔΙΑΙΤΑ

Cookies & Cream Bar

Διατροφικές Μπάρες

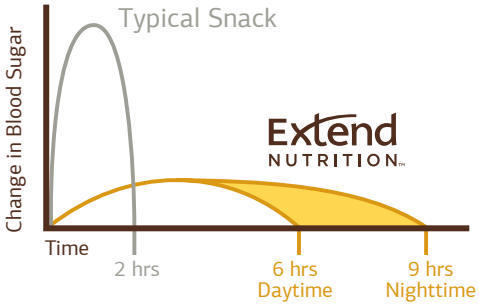
Extend NUTRITION™

Sweetened with stevia

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ ΟΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗ

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

ΓΙΑ ΕΩΣ ΚΑΙ **9 ΩΡΕΣ** (6 κλινικές μελέτες)



Η Nutra9 Blend 1 της Extend Nutrition που έχει κατοχυρωθεί με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας, αποδεικνύεται κλινικά ότι βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα για έως και 6 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας και για έως 9 ώρες κατά την διάρκεια της νύχτας. Η φόρμουλα μας περιέχει ένα μοναδικό συνδυασμό υδατανθράκων εκτεταμένης απελευθέρωσης, ινών, άπαχου πρωτεΐνης και μια μικρή ποσότητα υγιούς λίπους.

Η Extend Nutrition σας βοηθά είτε αναζητάτε λύσεις για να βοηθήσετε στη διαχείριση ρύθμισης του σακχάρου στο αίμα είτε ψάχνετε για ένα υγιεινό, εξαιρετικό φαγητό.

Η Extend Nutrition αναπτύχθηκε από την Dr. Francine Kaufman, πρώην πρόεδρο της Αμερικανικής Ένωσης Διαβήτη.

Ξεκινώντας από τη δική της, κουζίνα η Δρ Kaufman δημιούργησε μια σειρά από διατροφικά σνακ, χρησιμοποιώντας την κατοχυρωμένη με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας Nutra9 που υποστηρίζεται κλινικά και συνιστάται από τους επαγγελματίες του τομέα της υγείας σε όλο τον κόσμο.

ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΣΤΟ: www.ExtendNutrition.com

MADE IN USA

USA PATENT

- Patent No. 5,605,893 «Method of Using a Therapeutic Food Composition to Diminish Blood Sugar Fluctuations»
- Patent No. 5,843,921 «Therapeutic Food Composition to Diminish Blood Sugar Fluctuations»
- Patent No. 6,339,076 «Therapeutic Food Composition to Diminish Blood Sugar Fluctuations»
- Patent No. 6,534,487 «Methods for Suppressing Appetite and Enhancing Exercise and Recovery»
- Patent No. 6,905,702 «Methods for Regulating Blood Glucose and Appetite Suppression in Type 2 Diabetics»

ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ

MARVIFARM
PHARMACEUTICAL WHOLESALERS

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΩΝ: 210 3837008

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πόσο υγιεινή είναι;

Συνήθως ο στόχος όσων επιλέγουν μία χορτοφαγική ή vegan διατροφή είναι το να τρώνε πιο υγιεινά. Πόσο αλήθεια, όμως, είναι αυτό;

Δυστυχώς, το μεγαλύτερο πρόβλημα που ανακύπτει όταν ακολουθούμε μια χορτοφαγική διατροφή είναι ότι πρακτικά δεν είναι δυνατή η πρόσληψη επαρκούς ποσότητας από τα παρακάτω πολύ σημαντικά για την υγεία μας θρεπτικά συστατικά:

- Βιταμίνη B12
- Βιταμίνη A (ρετινόλη)
- Βιταμίνη D3
- Βιταμίνη K2
- Σίδηρο
- Ψευδάργυρο
- Χολίνη
- Γλυκίνη
- Απαραίτητα αμινοξέα
- Ωμέγα-3 DHA

Πολλοί πιστεύουν ότι μπορούν να τα αναπληρώσουν λαμβάνοντας συμπληρώματα διατροφής. Τα συμπληρώματα, όμως, δεν περιέχουν πάντα την ίδια μορφή θρεπτικών συστατικών με τα αληθινά τρόφιμα και αν ληφθούν σε λάθος ποσότητα ή μορφή μπορεί να αποδειχθούν ακόμη και τοξικά για τον οργανισμό.

DR ΕΛΕΝΗ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΙΔΟΥ

Κλινική διαιτολόγος – διατροφολόγος, Γ.Ν. Ασκληπιείο Βούλας,
www.rebalance.gr

Βιταμίνη B12

Οι μελέτες δείχνουν ότι το 68% των χορτοφάγων και το 83% των vegans εμφανίζουν ανεπάρκεια στη συγκεκριμένη βιταμίνη. Ένας μύθος αναφέρει ότι μπορούμε να πάρουμε B12 από φυτικές πηγές, όπως φύκια, ζυμωμένη σόγια, σπιρουλίνα και μαγιά μπίρας. Ωστόσο, αυτά τα τρόφιμα περιέχουν μια μορφή B12 που δεν απορροφάται από τον οργανισμό. Η απορροφούμενη μορφή βιταμίνης B12 βρίσκεται μόνο σε ζωικές πηγές.

Η B12 είναι ιδιαίτερα σημαντική γιατί συνεργάζεται με το φυλλικό οξύ για τη σύνθεση του DNA και των ερυθρών αιμοσφαιρίων μας. Επίσης, συμμετέχει στην παραγωγή του περιβλήματος της μυελίνης γύρω από τα νεύρα. Η ανεπάρκειά της μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως κόπωση, λήθαργο, αδυναμία, απώλεια μνήμης, νευρολογικά και ψυχιατρικά προβλήματα.

Βιταμίνη A (ρετινόλη)

Αντίθετα προς τη γενικότερη πεποίθηση, δεν μπορούμε να προσλάβουμε τη βιταμίνη A στην ποσότητα που απαιτείται από τα καρότα. Κάποια λαχανικά, όπως τα καρότα, περιέχουν καροτένιο, που είναι πρόδρομο συστατικό της βιταμίνης A. Ωστόσο, μόνο οι ζωικές πηγές, όπως το συκώτι και οι κρόκοι αυγού, προσφέρουν την αληθινή προσχηματισμένη βιταμίνη A. Πολλοί πιστεύουν ότι η καροτίνη μπορεί να μετατραπεί σε βιταμίνη A, αλλά αυτή η μετατροπή είναι ασήμαντη. Απαιτούνται τεράστιες ποσότητες καροτίνης για να φτιαχτεί μια μέτρια ποσότητα βιταμίνης A. Επιπλέον, αν υπάρχει κάποια δυσλειτουργία στο θυρεοειδή, μειωμένη πέψη ή έλλειψη λίπους στη διατροφή, αυτή η μετατροπή δεν θα συμβεί ποτέ. Η βιταμίνη A είναι εξαιρετικά σημαντική για τη γονιμότητα και η ανεπάρκειά της εντοπίζεται δύσκολα.

Βιταμίνη D

Κατά τον ίδιο τρόπο, η φυσική βιταμίνη D3 βρίσκεται αποκλειστικά στα ζωικά τρόφιμα, όπως οι κρόκοι αυγών και το συκώτι. Ο ισχυρισμός ότι μπορούμε να προσλάβουμε βιταμίνη D από τα μανιτάρια είναι ψευδής. Τα μανιτάρια περιέχουν βιταμίνη D2, η οποία απορροφάται ελάχιστα. Η βιταμίνη D μαζί με τη βιταμίνη A είναι απαραίτητες για καλό ανοσοποιητικό, καλή πέψη, γονιμότητα και ορμονική ισορροπία.

Βιταμίνη K2

Η βιταμίνη K2 είναι το μέσο που μεταφέρει το ασβέστιο στα οστά μας. Μπορεί να τρώμε τεράστιες ποσότητες ασβεστίου, αλλά δεν θα μεταφερθούν στα οστά αν δεν έχουμε επαρκή επίπεδα βιταμίνης K2. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το συμπλήρωμα ασβεστίου έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τον κίνδυνο σχηματισμού αθηρωματικής πλάκας – το σώμα δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει το ασβέστιο για την κατασκευή των οστών και το αποθηκεύει στις αρτηρίες. Σε αντίθεση με τη βιταμίνη K1, τα φυτά δεν έχουν βιταμίνη K2. Η μόνη εξαίρεση είναι το γιαπωνέζικο τρόφιμο natto, ένα προϊόν σόγιας που έχει υποστεί ζύμωση. Όπως και άλλες λιποδιαλυτές βιταμίνες, η

βιταμίνη Κ2 βρίσκεται σε λιπαρά ζωικά τρόφιμα. Η φύση πακετάρει τη βιταμίνη Κ2 μαζί με συμπαράγοντες που απαιτούνται για να απορροφηθεί. Βιταμίνη Κ2 υπάρχει στον κρόκο αυγού, κάποια τυριά και στο συκώτι.

Σίδηρο

Παρόλο που οι φακές και τα φυλλώδη χόρτα παρέχουν κάποιο σίδηρο, αυτός ο σίδηρος δεν απορροφάται τόσο καλά όσο ο αιμικός σίδηρος που βρίσκεται στο κόκκινο κρέας και το συκώτι. Οι χορτοφάγοι έχουν χαμηλότερα αποθέματα σιδήρου, ενώ έχει αποδειχθεί ότι η χορτοφαγική διατροφή μειώνει την απορρόφηση του σιδήρου κατά 85%.

Χολίνη

Οι κρόκοι αυγών και το συκώτι αποτελούν τις καλύτερες πηγές χολίνης. Είναι ανέφικτο να πάρουμε επαρκείς ποσότητες χολίνης μόνο από τα φυτά. Για παράδειγμα, ο κρόκος ενός αυγού περιέχει 120–150 mg χολίνης.

Η χολίνη είναι πολύ σημαντική για να έχουμε βέλτιστη νευρολογική εγκεφαλική λειτουργία, καλή μνήμη, για να αποτοξινώνεται το ήπαρ και για να διατηρούμε την υγεία της καρδιάς. Γι' αυτό είναι χρήσιμο όσοι ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή να προσλαμβάνουν συμπλήρωμα με λεκιθίνη ηλίανθου για να έχουν επαρκείς ποσότητες χολίνης στη διατροφή τους.

Πρωτεΐνη

Το κυριότερο πρόβλημα για τους χορτοφάγους είναι το πώς μπορούν προσλάβουν επαρκή ποσότητα ποιοτικής πρωτεΐνης, αφού οι μεγάλες ποσότητες σόγιας, που δεν έχει όμως υποστεί ζύμωση, όπως το γάλα σόγιας, το τυρί σόγιας, η πρωτεΐνη σόγιας, τα δημητριακά σόγιας και το τοφού, μπορούν να προκαλέσουν δυσλειτουργία στο θυρεοειδή – γι' αυτόν το λόγο πρέπει να αποφεύγονται. Καλύτερες πηγές φυτικής πρωτεΐνης αποτελούν οι σπόροι κάνναβης.

Κατανοώ ότι πολλοί επιλέγουν χορτοφαγική διατροφή για καλύτερη υγεία, με βάση τα παραπάνω ωστόσο διαφαίνεται πως ο στόχος αυτός δεν επιτυγχάνεται με τη συγκεκριμένη διατροφή. Τέλος, δεν θα τη συνιστούσα σε γυναίκες που επιθυμούν να μείνουν έγκυοι, σε γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης και, φυσικά, σε παιδιά και εφήβους.

> Πολλοί χορτοφάγοι πιστεύουν ότι μπορούν να αναπληρώσουν τα θρεπτικά συστατικά των ζωικών τροφών λαμβάνοντας συμπληρώματα διατροφής. Τα συμπληρώματα, όμως, δεν περιέχουν πάντα την ίδια μορφή θρεπτικών συστατικών με τα αληθινά τρόφιμα.

No1
σε πωλήσεις
στην κατηγορία
Drinking Yogurts*

* Πηγή: The Nielsen Company ScanTrack Plus (Κατοστήματα Τροφίμων άνω των 100τ.μ. Ηπειρωτικής Ελλάδας και Κρήτης). Στοιχεία πωλήσεων μέχρι και τον Μάιο 2018, TTL Drinking Yogurts.

Δημιουργούμε ισορροπία μέσα μας.

Επιλέγουμε παραδοσιακά ροφήματα ευεξίας Μεβγαλ

Κεφίρ | Κεφίρ φράουλα | Κεφίρ λεμόνι | Αριάνι | Ξυνόγαλο

Επιλέξτε το καλό

ΜΕΒΓΑΛ

ΣΝΑΚ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

Υπάρχουν υγιεινές εναλλακτικές;

ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ
MSc, Κλινικός Διαιτολόγος
Διατροφολόγος
Αγαμέμνονος 24 Άλιμος
τηλ. 210995372
http://nutritionandbalance.blogspot.com/

Η παρακολούθηση τηλεόρασης είναι συνυφασμένη με την κατανάλωση κάποιου σνακ. Εκτός από τις τυποποιημένες επιλογές ωστόσο, που είναι γεμάτες αλάτι και λιπαρά, μπορούμε να φτιάξουμε μόνοι μας εξίσου νόστιμα και υγιεινά σνακ, χωρίς πολλές θερμίδες.

Όλοι γνωρίζουμε τη σημαντική θέση που κατέχουν τα σνακ στο καθημερινό μας διαιτολόγιο, τα μικρογεύματα, δηλαδή, που παρεμβάλλονται μεταξύ των βασικών γευμάτων.

Μας κόβουν την πείνα μέχρι το επόμενο γεύμα, μας εφοδιάζουν άμεσα με την ενέργεια που έχουμε ανάγκη και ταυτόχρονα συνεισφέρουν στην ημερήσια πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Παρότι λοιπόν τα σνακ αποτελούν μια σωστή και επιθυμητή διατροφική συνήθεια, το πρόβλημα προκύπτει όταν στρεφόμαστε σε λάθος επιλογές, προτιμώντας λιπαρά και θερμιδογόνα τρόφιμα, όταν υπερβάλλουμε στην ποσότητα και όταν τρώμε σε άστατες ώρες. Κοινώς, όταν συγχέουμε το σνακ με το τσιμπολόγημα.

Τις απογευματινές ή βραδινές ώρες, όταν πια επιστρέφουμε στο σπίτι έχοντας ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις της ημέρας, θέλουμε να χαλαρώσουμε βλέποντας μια ταινία ή την αγαπημένη μας σειρά και τρώγοντας κάτι. Έχει παρατηρηθεί πως, όταν τρώμε ενώ βλέπουμε τηλεόραση, καταναλώνουμε φαγητό ασυναίσθητα, χωρίς να νιώθουμε απαραίτητα το αίσθημα της πείνας, ενώ συνήθως οδηγούμαστε και σε ακατάλληλες διατροφικές επιλογές (όπως π.χ. αλμυρά σνακ).

Με την πάροδο του χρόνου, η συνήθεια αυτή παγιώνεται και η τηλεόραση ταυτίζεται με την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων. Σε αυτό το πλαίσιο, και δεδομένου ότι η τηλεόραση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, θα πρέπει να μάθουμε να επιλέγουμε υγιεινές και νόστιμες, αλλά και εύκολες στην προετοιμασία τους εναλλακτικές.

Σε πολλούς το ποπ κορν φαντάζει απαγορευτικό, αν όμως το φτιάξουμε μόνοι μας χρησιμοποιώντας μικρή ποσότητα ελαιολάδου μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά το θερμιδικό του φορτίο.

- **Φρούτα:** Μπορούμε να ετοιμάσουμε ένα πιάτο με φρούτα εποχής κομμένα σε φέτες, τα οποία θα μας βοηθήσουν να χορτάσουμε και παράλληλα θα μας προσφέρουν γλυκιά γεύση. Είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά συστατικά, ενώ οι φυτικές ίνες που περιέχουν συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- **Ανάλατοι ξηροί καρποί:** Αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια και άλλοι μη αλατισμένοι ξηροί καρποί αποτελούν ιδανικά σνακ, καθώς περιέχουν ωφέλιμα πολυακόρεστα λιπαρά, μαγνήσιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Θα πρέπει όμως να είμαστε προσεκτικοί στην ποσότητα που καταναλώνουμε, καθώς οι ξηροί καρποί είναι μεν θρεπτικοί, αλλά έχουν πολλές θερμίδες.
- **Στικς λαχανικών:** Τα λαχανικά περιέχουν αρκετό νερό και ελάχιστες θερμίδες, συνεπώς αποτελούν μια πολύ καλή λύση αν θέλουμε να τσιμπολογήσουμε κάτι. Αγγούρι, καρότο, πιπεριά και άλλα λαχανικά κομμένα σε λωρίδες συνδυάζονται ιδανικά με υγιεινά ντιπ, όπως το χούμους ή μια ελαφριά σος γιαουρτιού.
- **Σπιτικά ποπ κορν:** Σε πολλούς το ποπ κορν φαντάζει απαγορευτικό, αν όμως το φτιάξουμε μόνοι μας χρησιμοποιώντας μικρή ποσότητα ελαιολάδου μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά το θερμιδικό του φορτίο. Στο τέλος, αντί για αλάτι, μπορούμε να το αρωματίσουμε με πάπρικα.
- **Ψητά τσιπς λαχανικών:** Δεν είναι ανάγκη να καταφύγουμε σε τυποποιημένα τρόφιμα τη στιγμή που μπορούμε να ετοιμάσουμε εμείς οι ίδιοι μια πολύ υγιεινή και ταυτόχρονα γευστική εκδοχή τους. Μπορούμε να επιλέξουμε πατάτα, γλυκοπατάτα, κολοκύθι ή παντζάρι, να τα κόψουμε σε πολύ λεπτές ροδέλες και να τα τοποθετήσουμε στο φούρνο σε χαρτί ψησίματος, ραντίζοντάς τα με λίγο ελαιόλαδο. Στο τέλος μπορούμε να προσθέσουμε μπαχαρικά, όπως πιπέρι ή κάρι.
- **Σπιτικά «nachos»:** Παρασκευάζονται με παρόμοιο τρόπο με τα τσιπς λαχανικών. Παίρνουμε πίτες τορτίγιας και τις κόβουμε σε τριγωνάκια, τις τοποθετούμε σε χαρτί ψησίματος και προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και λίγη ρίγανη. Αντικαθιστούμε την cheddar sauce με κάποιο τυρί χαμηλότερων λιπαρών, όπως το cottage cheese.
- **Παξιμαδάκια:** Τα παξιμάδια από κριθάρι ή χαρούπι μπορούν να ικανοποιήσουν την ανάγκη μας για κάτι τραγανό, ενώ παράλληλα μας δίνουν τη δυνατότητα να επιλέξουμε μεταξύ διαφορετικών συνδυασμών. Μπορούμε να τα συνοδεύσουμε με κατίκι και τριμμένη τομάτα, με τόνο και φλοίδες αγγουριού ή με λίγο πολτοποιημένο αβοκάντο.
- **Μπουκιές βρόμης:** Η βρόμη δεν αποτελεί ιδανική επιλογή μόνο για το πρωινό μας. Φτιάχνοντας έναν συνδυασμό νιφάδων βρόμης, μπανάνας, μελιού και κανέλας έχουμε ένα αποτέλεσμα που θυμίζει μπισκότο και μπορούμε να το καταναλώσουμε ως σνακ όταν αποζητούμε κάτι γλυκό.

Να σημειώσουμε ότι θα πρέπει πάντα να θυμόμαστε να μασάμε αργά, ώστε να έχουμε καλή αίσθηση κορεσμού και συνεπώς να αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση τροφής, η οποία δεν είναι θεμιτή ακόμη κι όταν πρόκειται για υγιεινά τρόφιμα.

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

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.

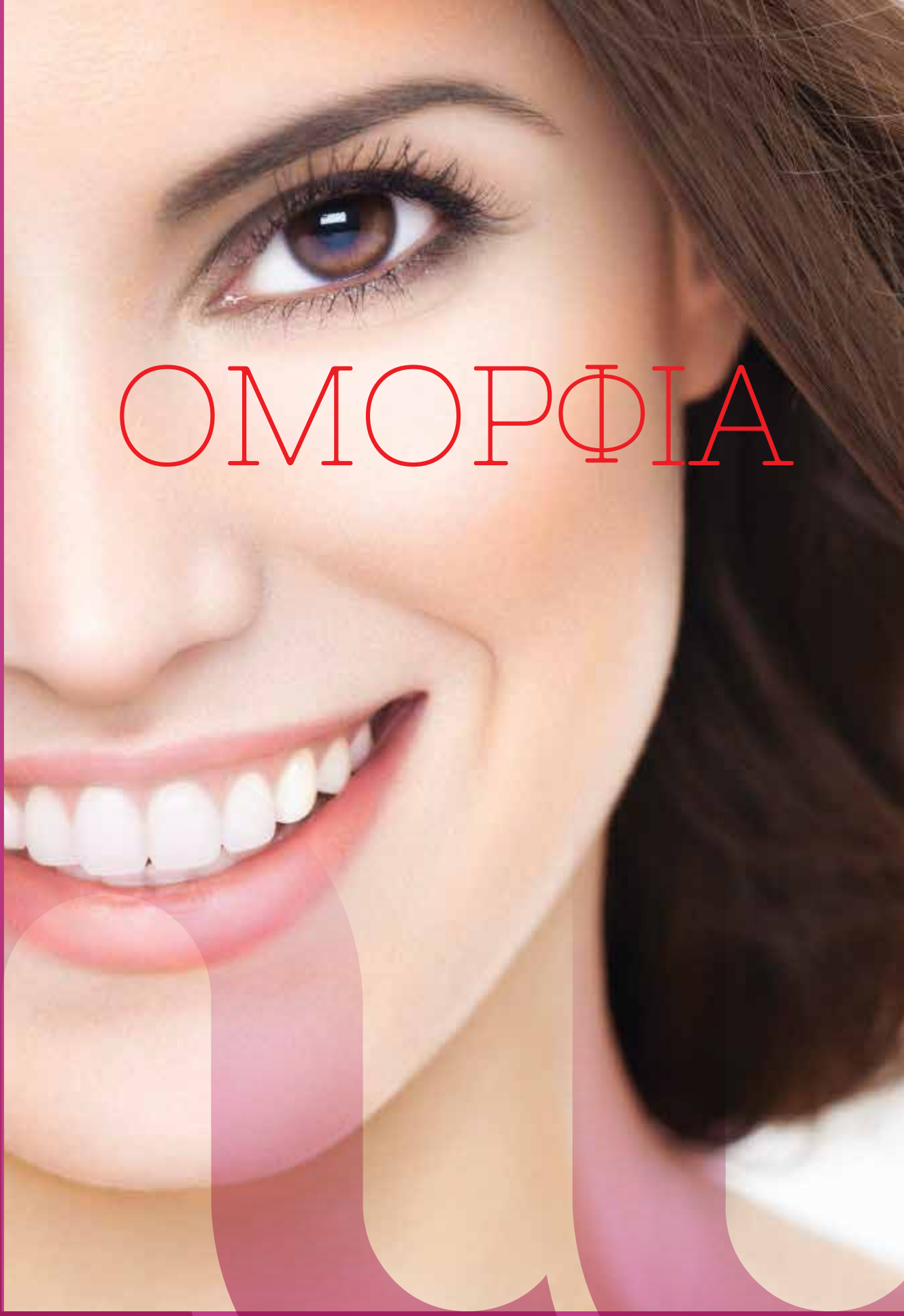
Η θεραπεία ELLANSÉ™ απευθύνεται σε γυναίκες και άντρες κάθε ηλικίας που θέλουν άμεσα, ορατά, φυσικά και μακροχρόνια αποτελέσματα.

Ευχαριστούμε την
κα Ευγενία Ριζοπούλου, Διευθύντρια
της εταιρείας Dermaceuticals,
για τις πολύτιμες πληροφορίες

derma ceuticals

ADVANCED SKIN PRODUCTS

Για περισσότερες πληροφορίες και Πιστοποιημένα Ιατρεία επισκεφτείτε το www.dermaceuticals.gr
Τηλ.: 2107214450



ΟΜΟΡΦΙΑ

Νέα αυτόλογη μεσοθεραπεία

Νεότερο & πιο υγιές

πρόσωπο μέσα σε μία ώρα!

Δυστυχώς, δεν μπορούμε να γυρίσουμε πίσω το χρόνο, ούτε να μείνουμε για πάντα νέοι. Μπορούμε, όμως, να περιποιούμαστε τον εαυτό μας και κυρίως το πρόσωπό μας, ώστε να δείχνουμε και να νιώθουμε νεότεροι. Η νέα αυτόλογη μεσοθεραπεία Magellan® Tru PRP™, με διπλή φυγοκέντρηση του πλάσματος έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα, καθώς αξιοποιεί όλα εκείνα τα στοιχεία του αίματος που ευνοούν την ανανέωση και την αναζωογόνηση της επιδερμίδας.

Dr. Τζερμιάς Χριστόφορος

Δερματολόγος
Επιστημονικός Διευθυντής
tzermias.gr
IQ – Intensive Quality Dermatology & Cosmetic Surgery
T: 210 61 00 900
• Αθήνα – Λεωφ. Βασ. Σοφίας 49
• Μαρούσι – Λεωφ. Κηφισίας 71
• Γλυφάδα – Λεωφ. Βουλιαγμένης 96
iqfaceclinic.com

Για τη γυναίκα του 21ου αιώνα, η διατήρηση της ομορφιάς εξακολουθεί να κατέχει την πρώτη θέση στη λίστα των επιθυμιών της και ο τρόπος για να τη διατηρήσει σε υψηλό επίπεδο ονομάζεται Αυτόλογη Μεσοθεραπεία Magellan ® Tru PRP™(Platelet Rich Plasma) ή αλλιώς Vampire Facelift®.

Η νέα Αυτόλογη Μεσοθεραπεία προσώπου Magellan ® Tru PRP™ έρχεται να ανατρέψει όλα όσα γνωρίζαμε για την απλή Μεσοθεραπεία (PRP) έως σήμερα!

Η απλή Αυτόλογη Μεσοθεραπεία PRP (Platelet Rich Plasma) βασίζεται στην αρχή της απλής φυγοκέντρησης (μία περιστροφή), μέσω της οποίας διαχωρίζει το πλάσμα και τα αιμοπετάλια του αίματος. Αξιοποιεί το μηχανισμό ανάπλασης των κυττάρων χρησιμοποιώντας τα συστατικά του αίματος, που διαθέτουν αναζωογονητικές, επουλωτικές και αναπλαστικές ιδιότητες και παράγει μια μίξη PRP που περιέχει μικρό αριθμό αιμοπεταλίων και αυξητικών παραγόντων.

Η νέα Αυτόλογη Μεσοθεραπεία ανανέωσης προσώπου Magellan ® Tru PRP™ θέτει ακόμα ψηλότερα τον πήχυ!

Η νέα αυτόλογη Μεσοθεραπεία Magellan ® Tru PRP™ έγκειται, όπως και η απλή Μεσοθεραπεία, στην ενέσιμη χορήγηση εμπλουτισμένου σε αιμοπετάλια πλάσματος, που προέρχεται από τον ίδιο τον ασθενή (γι' αυτό και λέγεται αυτόλογη), με τη διαφορά ότι βασίζεται σε διπλή φυγοκέντρηση (διπλή περιστροφή).

Στη συνέχεια, ο εφαρμοστής ενεργοποιεί τα αιμοπετάλια για να απελευθερωθούν τουλάχιστον 8 αυξητικοί παράγοντες, οι οποίοι θα χρησιμοποιηθούν για την αύξηση του κολλαγόνου. Ο εφαρμοστής εγχύει τους αυξητικούς παράγοντες στο πρόσωπο προκειμένου να ενεργοποιηθούν και να ξεκινήσει η διαδικασία ανανέωσης του δέρματος του προσώπου. Η διαδικασία στο σύνολό της διαρκεί περίπου 1 ώρα.

Διπλή φυγοκέντρηση

Χάρη στη διπλή φυγοκέντρηση, επιτυγχάνεται πιο εκλεπτυσμένος διαχωρισμός. Απομακρύνεται, δηλαδή, το PRP, το «πλούσιο» εμπλουτισμένο πλάσμα, και μένει το PPP (Platelet Poor Plasma), το λεγόμενο «φτωχό» πλάσμα, που διαθέτει υψηλότερο ποσοστό συγκέντρωσης αυξητικών παραγόντων στο αίμα, 4-6 φορές περισσότερο από τα άλλα PRP.

Το «φτωχό» πλάσμα (PPP), που απομένει μετά τη διαδικασία της διπλής φυγοκέντρησης, εφαρμόζεται ως μάσκα στο πρόσωπο του ασθενούς μετά την έγχυση του PRP προκειμένου να ενισχύσει ακόμα περισσότερο την ανανέωση και την ανάπλαση των κυττάρων. Το PPP που μένει μετά τη θεραπεία, ο ασθενής μπορεί να το χρησιμοποιήσει ως μάσκα στο σπίτι για μερικές ημέρες.

Για ποιες περιπτώσεις ενδείκνυται;

- Το «πόδι της χήνας» και τις «ρυτίδες γέλιου»
- Τους μαύρους κύκλους
- Τα «πεσμένα» ζυγωματικά
- Τη χαλάρωση του δέρματος
- Τις ουλές ακμής και τις επιφανειακές ουλές
- Την τραχιά υφή και τη «σβησμένη» ακτινοβολία του δέρματος

Γενικότερα, ενδείκνυται για περιπτώσεις:

- Απώλειας λάμψης και όγκου
- Απώλειας τόνου και ελαστικότητας
- Γραμμών έκφρασης και ρυτίδων

Πλεονεκτήματα

- Νεότερο και πιο υγιές πρόσωπο
- Βαθιά ενυδάτωση επιδερμίδας
- Προληπτική δράση ενάντια στην εμφάνιση ρυτίδων
- Μεγαλύτερη ομοιομορφία και λάμψη προσώπου
- Συνολική αναζωογόνηση της επιδερμίδας
- Ασφαλής κάλυψη όλων των τύπων δέρματος
- Εκμηδένιση κάθε κινδύνου μόλυνσης του αίματος από εξωτερικούς παράγοντες, καθώς δεν παρεμβαίνει ανθρώπινος παράγοντας, αφού η όλη διαδικασία πραγματοποιείται από το ίδιο το μηχάνημα
- Επίτευξη πιο εκλεπτυσμένου διαχωρισμού αιμοπεταλίων χάρη στη διπλή φυγοκέντρηση
- Ανανέωση και ανάπλαση των κυττάρων του δέρματος με διαδικασία εγκεκριμένη από τον αμερικανικό οργανισμό φαρμάκων & συσκευών FDA.

Γενικότερα, η ανάπλαση των κυττάρων έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της υφής και του τόνου της επιδερμίδας, μια διαδικασία που χρειάζεται 2-3 εβδομάδες για να αποδώσει. Καθώς τα κύτταρα ανανεώνονται με εντατικούς ρυθμούς, βελτιώνονται σταθερά η υφή και ο τόνος της επιδερμίδας, χαρίζοντας μια πιο υγιή λάμψη. Παράλληλα, ενισχύεται το πάχος της επιδερμίδας, με αποτέλεσμα να λειαίνονται οι ρυτίδες και οι ουλές. Επίσης, ενεργοποιείται η ανάπλαση κολλαγόνου, η αγγειογένεση και η επαναγγειοποίηση των ιστών.

Τα αποτελέσματα γίνονται ιδιαίτερα ορατά μετά από την 1η βδομάδα και διαρκούν τουλάχιστον ένα χρόνο.

Τα αποτελέσματα γίνονται ιδιαίτερα ορατά μετά από την 1η βδομάδα και διαρκούν τουλάχιστον ένα χρόνο.

Στα εξειδικευμένα ιατρεία μας, θέτουμε στη διάθεσή σας επιστημονική γνώση, εκτεταμένη ιατρική εμπειρία, εξειδικευμένη ιατρική ομάδα και καινοτόμες, εξατομικευμένες υπηρεσίες, οι οποίες ικανοποιούν την ανάγκη σας να είστε και, φυσικά, να νιώθετε όμορφες.

RRS®

Hyalift®75 Proactive

HYDROBOOSTER

Η απόλυτη θεραπεία άμεσης ενυδάτωσης και αναζωογόνησης!

- Ενυδατώνει βαθιά και αναζωογονεί το δέρμα
- Βελτιώνει την ελαστικότητα του δέρματος
- Αυξάνει την παραγωγή κολλαγόνου
- Βελτιώνει την λεπτή ρυτίδωση
- Δίνει λάμψη και φρεσκάδα
- Προστατεύει το δέρμα από την φωτογήρανση
- Ενισχύει τον κυτταρικό μεταβολισμό

Καθαρό Υαλουρονικό 75mg/3ml + 15 αμινοξέα + resveratrol

Dermaceuticals

Δ. Σολωμού 4 & Μεσογείων 322, Αγ. Παρασκευή

Τηλ.: 2107214450 • Κιν.: 6949502000 • Fax: 2107214470 • info@dermaceuticals.gr

www.dermaceuticals.gr • www.facebook.com/Dermaceuticals.gr/

derma ceuticals®

ADVANCED SKIN PRODUCTS

BY ORIFLAME
Wellness™

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΤΟ PROTEIN BLEND ΤΗΣ ΣΕΙΡΑΣ WELLNESS BY ORIFLAME

ΜΑΝΤΗ ΠΕΡΣΑΚΗ – WELLNESS AMBASSADOR ΤΗΣ ORIFLAME
«Εμπλουτίζω την καθημερινή μου διατροφή με το Protein Blend. Είναι το μυστικό μου για ενέργεια και ευεξία, γιατί μπορώ να το χρησιμοποιήσω για να φτιάξω ένα πρωτεϊνούχο ρόφημα ή να το προσθέσω σε οποιοδήποτε γεύμα μου, αφού μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί σε κρύα ή ζεστά φαγητά.»

Σχεδιασμένο για να προσφέρει υψηλής ποιότητας διατροφή μέσω ενός ιδανικού συνδυασμού υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης, φυτικών ινών και πρωτεϊνών. Είναι η τέλεια λύση για την ενίσχυση της καθημερινής σας διατροφής και ευεξίας. Το Μίγμα Πρωτεΐνης Protein Blend, προσφέρει τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το σώμα σας από 3 πηγές πρωτεϊνών και με 3 πηγές φυτικών ινών και συμβάλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, τη λειτουργία του μεταβολισμού και τη διατήρηση της μυϊκής μάζας. Επιπλέον, με το Protein Blend αισθάνεστε πιο χορτάτοι λόγω των φυτικών ινών, πιο συγκεντρωμένοι και γεμάτοι ενέργεια καθ΄ όλη τη διάρκεια της ημέρας. Σε μορφή σκόνης χωρίς γεύση και πρόσθετα σάκχαρα, που αναμιγνύεται εύκολα με τροφές και υγρά, κρύα ή ζεστά. Δημιουργημένο στη Σουηδία.

3 πηγές πρωτεΐνης

Το Protein Blend περιέχει ένα μοναδικό συνδυασμό τριών διαφορετικών πηγών πρωτεϊνών – μπιζέλι, γάλα και αυγό. Μαζί παρέχουν μία σύνθεση αμινοξέων που υποστηρίζει την ικανότητα του οργανισμού σας να δημιουργεί νέες πρωτεΐνες και κύτταρα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

3 πηγές διατροφής φυτικών ινών

Το Protein Blend περιλαμβάνει επίσης, μήλο, αγριοτριαντάφυλλο και ζαχαρότευτλα. Αυτά τα συστατικά παρέχουν φυτικές ίνες, που βοηθούν στην ομαλοποίηση των κινήσεων του εντέρου.

PROTEIN BLEND
Η ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΤΟΥ DR. STIG STEEN

Ο Dr. Stig Steen είναι καθηγητής καρδιοθωρακικής χειρουργικής στο Πανεπιστήμιο Lund και ένας από τους πιο επιφανείς γιατρούς παγκοσμίως σε θέματα μεταμόσχευσης και επαναλειτουργίας καρδιάς και πνευμόνων. Είναι επίτιμος Καθηγητής στο Ιατρικό Πανεπιστήμιο Xiang Xiang και ιδρυτής της Igelösa Life Science Community – του ερευνητικού κέντρου της Oriflame που διεξάγει έρευνα για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής. Η πατενταρισμένη σύνθεση του Protein Blend δημιουργήθηκε από τον Stig Steen και την ομάδα του έπειτα από 8 χρόνια εντατικής έρευνας για να υποστηρίξει τις διατροφικές ανάγκες των ασθενών του, οι οποίοι ήταν σε κρίσιμη κατάσταση πριν και μετά από χειρουργική επέμβαση.

«Για σχεδόν σαράντα χρόνια στο Πανεπιστήμιο της Lund αφιέρωσα τον εαυτό μου στην ιατρική επιστήμη. Μία μελέτη που έγινε στην κλινική μου με τη συμμετοχή διατροφολόγων, έδειξε ότι το ένα τρίτο των ασθενών μας είναι ατροφικοί. Αυτό επηρεάζει τη δουλειά μου ως χειρουργού με πολλούς τρόπους. Κυρίως γιατί οι ασθενείς που έχουν έλλειψη επαρκούς διατροφής δε μπορούν να χειρουργηθούν, καθώς οι πληγές τους δε θα μπορούν να επουλωθούν. Για αυτόν τον λόγο σχεδιάσαμε και δημιουργήσαμε μία θρεπτική φόρμουλα ώστε να προσφέρουμε σε ασθενείς σε κρίσιμη κατάσταση, τη βέλτιστη διατροφική βοήθεια για να τους ανταπεξέλθουν στις επεμβάσεις και στη θεραπεία τους. Αργότερα αυτή η φόρμουλα αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για την εταιρεία Oriflame και έγινε η βάση των προϊόντων της σειράς Wellness by Oriflame» Dr. Stig Steen

Πόσο σημαντική είναι η διατροφή για την ομορφιά μας;

Πολλές φορές αναρωτιόμαστε γιατί άλλοι γερνούν σύντομα ενώ άλλοι παραμένουν «νέοι για πάντα». Μέχρι σήμερα πολλοί θεωρούσαν ότι η απάντηση κρύβεται στο DNA, ωστόσο οι επιστήμονες έχουν πλέον καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η σημαντικότερη παράμετρος τροποποίησης της νεανικότητας, της υγείας και της εικόνας μας είναι ο τρόπος ζωής μας και, κυρίως, η διατροφή μας.

ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΔΑΣΗ

Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος, Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Αντιγήρανσης

Παλαιότερα, η διατροφή μεταφραζόταν μόνο σε θερμίδες. Σταδιακά άρχισε να εκτιμάται η χημική σύνθεση των προϊόντων που καταναλώνονται για να αποδοθούν αυτές οι θερμίδες. Το ταξίδι ήταν μακρύ γιατί συνδέθηκε αποκλειστικά με την παχυσαρκία και τα καρδιαγγειακά νοσήματα, θεωρώντας υπαίτιο το λίπος χωρίς περιορισμό προέλευσης. Οι υδατάνθρακες ταχείας αποδέσμευσης (γλυκά & αμυλούχα τρόφιμα) άργησαν πολύ να εκτιμηθούν ως παράγοντες γήρανσης και νόσησης. Αποτέλεσαν για χρόνια, και ίσως ακόμα για κάποιους να αποτελούν, τη βάση της διατροφικής πυραμίδας. Η καταστροφική τους επίπτωση στις πρωτεΐνες -και όχι μόνο- του οργανισμού (κολλαγόνο - γήρανση) αναλύθηκε τα τελευταία χρόνια, καθώς διατυπώθηκε η ανάγκη για καθημερινή πρόσληψη συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών, ώστε να βοηθηθεί η ιστική αυτοεπιδιόρθωση (αποκατάσταση των βλαβών του σώματος).

Όταν ο Γάλλος φιλόσοφος-γαστρονόμος και πατέρας της δίαιτας χαμηλών υδατανθράκων Jean Anthelme Brillat Savaren το 1825 είπε: «Πες μου τι τρως κι εγώ θα σου πω ποιος είσαι», δεν θα μπορούσε να είναι πιο επίκαιρος. Ζούμε σε μια εποχή διατροφικής κρίσης, λόγω της υπερκατανάλωσης υδατανθράκων ταχείας αποδέσμευσης, που πλέον θεωρούνται υπεύθυνοι για τον εκφυλισμό (γήρας) και την καταστροφή (νόσος-θάνατος) των ιστών.

Ισορροπημένη διατροφή

Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει τις τρεις κύριες ομάδες σε κάθε γεύμα, μικρό ή μεγάλο, ώστε να διατηρείται η ισογλυκαιμία, η μαγική λέξη της αντιγήρανσης.

Τι σημαίνουν στην πράξη όλα αυτά; Δεν επιτρέπεται, γιατί δεν είναι προς το συμφέρον μας, τα ποσοστά της γλυκόζης στο αίμα να ανεβαίνουν απότομα. Τα θρεπτικά συστατικά πρέπει να αποδεσμεύονται αργά και σταθερά, ώστε ο οργανισμός να έχει ανά πάσα στιγμή απόθεμα και από τις τρεις διατροφικές ομάδες (πρωτεΐνες – λιπαρά – υδατάνθρακες) για να υποστηρίξει τη λειτουργία του.

Ας ξεκινήσουμε με τις πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για την ιστική αυτοεπιδιόρθωση και για τη δημιουργία νέου ιστού. Το κολλαγόνο, το οποίο είναι η βάση του συνδετικού ιστού, αποτελείται από πρωτεϊνικές ίνες και συνιστά το 30% των πρωτεϊνών του σώματος.

Έχουμε 22 διαφορετικά αμινοξέα. Τα 8 βασικά πρέπει να προσλαμβάνονται καθημερινά σε επαρκή ποσότητα, διότι ο οργανισμός μας δεν μπορεί να τα αποθηκεύσει. Οι τροφές που τα περιέχουν είναι τα ψάρια, τα αυγά, τα πουλερικά, το κόκκινο κρέας και η σόγια (η οποία ωστόσο δεν πρέπει να προσλαμβάνεται από άνδρες). Στα όσπρια περιέχονται κάποια από τα βασικά αμινοξέα, αλλά όχι όλα.

Είναι γνωστό ότι χρειαζόμαστε 1 gr πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους σώματος την ημέρα, ποσοστό που αυξάνεται στα 3 gr στις εγκύους και στα 6 gr στις θηλάζουσες μητέρες.

Ενδεικτικά, ο Δρ Pericone αναφέρει ότι μια γυναίκα βάρους 54 κιλών χρειάζεται:
2 αυγά για πρωινό
220 gr μοσχάρι στο γεύμα
200 gr ψάρι στο δείπνο
για να συμπληρώσει τις ημερήσιες ανάγκες της σε πρωτεΐνη.

Απαραίτητα λιπαρά

Ας περάσουμε στα απαραίτητα λιπαρά. Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει και ως εκ τούτου πρέπει να προσλαμβάνονται από τη διατροφή καθημερινά. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα

προέρχονται από το λινολενικό και το ολεϊκό οξύ. Υπάρχουν δύο κατηγορίες: τα Ω3 & Ω6 που αποκαλούνται «απαραίτητα» και τα Ω9, τα οποία είναι σημαντικά, αλλά όχι «απαραίτητα», διότι ο οργανισμός μπορεί να συνθέσει μια μικρή ποσότητά τους, αλλά όχι ποσότητα ικανή για να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες του.

Τα λιπαρά αυτά είναι σημαντικά για το καρδιαγγειακό, το ανοσοποιητικό, το γενετικό και το νευρικό σύστημα. Επίσης, για τη συντήρηση της ακεραιότητας και ευκαμπτότητας των κυτταρικών μεμβρανών, ιδιότητα σπουδαία για κάθε όργανο, κυρίως για το δέρμα, το οποίο έρχεται σε επαφή με τις αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες.

Παίζουν επίσης ρόλο στην πρόληψη και στην αποκατάσταση της φλεγμονής, ιδιότητα μεγάλης σημασίας για την αντιγήρανση.

Σημαντικές διατροφικές πηγές τους αποτελούν τα φυτικά έλαια, με κορυφαίο το ελαιόλαδο, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι. Πολύ υψηλά επίπεδα προσχηματισμένων DHA & EPA έχουν επίσης τα λιπαρά ψάρια (ρέγγα, σολομός, σκουμπρί, κολιός, γαύρος, σαρδέλα, τόνος και θαλασσινά).

Υδατάνθρακες

Κράτησα τους υδατάνθρακες για το τέλος της διατροφικής τριλογίας, αποσκοπώντας να τονίσω την ανάγκη συνύπαρξης των άλλων δύο, ώστε η πρόσληψή τους να μην είναι βλαβερή για τον οργανισμό (ισογλυκαιμία).

Ο αντιγηραντικός τρόπος ζωής και σίτισης λέει: Ποτέ λευκά προϊόντα από σιτηρά, δηλαδή προϊόντα που τους έχει αφαιρεθεί ο φλοιός. Είναι σημαντικό να υπάρχουν πάντα φυτικές ίνες για να καθυστερούν την πέψη, δηλαδή την αποδέσμευση της γλυκόζης στο αίμα, αλλά και για να τρέφουν τη χλωρίδα του εντέρου μας (προβιοτικά).

Πείτε «όχι» στους χυμούς φρούτων, και προτιμήστε να καταναλώνετε το φρούτο μαζί με τις ίνες του.

Επίσης, όχι στην υπερβολική πρόσληψη φρούτων: Ένα-δύο φρούτα την ημέρα είναι αρκετά. Θα πρέπει μάλιστα να καταναλώνονται πάντα κοντά σε πρωτεϊνικά τρόφιμα. Προσοχή στα αποξηραμένα φρούτα. Έχουν συμπυκνωμένη φρουκτόζη, ακόμα και εκείνα που δεν έχουν εμβαπτισθεί σε ζάχαρη. Και βέβαια -εξυπακούεται- όχι στα παντός είδους ζαχαρώδη γλυκά.

Πίνετε πολύ νερό, που είναι το βασικό συστατικό του οργανισμού μας. Δεν πρέπει να το ξεχνάμε ότι είμαστε πρωτεΐνη σε νερό. Χρειαζόμαστε καθημερινά 30 gr νερού ανά kg σωματικού βάρους. Φροντίστε να το προσλαμβάνετε αργά με μικρές γουλιές καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Νέοι για πάντα

Πολλές φορές διερωτώμεθα γιατί άλλοι γερνούν σύντομα ενώ άλλοι παραμένουν «νέοι για πάντα». Η απάντηση κρύβεται στο DNA τους, σκεφτόμαστε. Όμως, οποίο κι αν είναι το DNA σας, θυμηθείτε: Η σημαντικότερη παράμετρος τροποποίησης της νεανικότητας, της υγείας και της εικόνας μας δεν είναι το DNA μας, αλλά ο τρόπος ζωής μας (επιγενετική). Με κυρίαρχη τη διατροφή.

Ο αντιγηραντικός τρόπος ζωής και σίτισης λέει: Ποτέ λευκά προϊόντα από σιτηρά, δηλαδή προϊόντα που τους έχει αφαιρεθεί ο φλοιός. Είναι σημαντικό να υπάρχουν πάντα φυτικές ίνες για να καθυστερούν την πέψη, δηλαδή την αποδέσμευση της γλυκόζης στο αίμα, αλλά και για να τρέφουν τη χλωρίδα του εντέρου μας (προβιοτικά).

FBM ANAGENESSIS
HELLENIC PERSONAL CLINIC

Αναγεννηθείτε!

Πολλαπλασιάστε τα οφέλη του ύπνου με τις κατάλληλες συμβουλές και συνθέσεις που θα αφαιρέσουν χρόνια από την όψη σας.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η Κρέμα Νύχτας **Rejuvenate by Anagenessis** είναι μια θεραπεία τροφής κυττάρων και λίφτινγκ. Βοηθά το δέρμα να επιδιορθώσει τις φθορές και δίνει άμεσα ορατά αποτελέσματα από τις πρώτες μέρες. Σύμφωνα με κλινικές έρευνες, προσφέρει: Μείωση όγκου ρυτίδων μέχρι -63%, μείωση βάθους ρυτίδων -57%, αύξηση πυκνότητας της επιδερμίδας μέχρι +37%.

Δυο-τρεις φορές την εβδομάδα χρησιμοποιείτε μια ειδική μάσκα που σύμφωνα με κλινικές μελέτες προσφέρει εντυπωσιακή μείωση των ρυτίδων από τα πρώτα 15΄. Πρόκειται για τη **Lifting Mask Rejuvenate by Anagenessis,** που περιέχει το **«κλειδί»** της νεότητας της επιδερμίδας: την αντιοξειδωτική και επανορθωτική βιταμίνη Ε, αφραγαμένη μέσα σε σφαιρίδια.

Lifting musk Rejuvenate

Tip: Απλώστε μια καλή ποσότητα σε όλο το πρόσωπο και αφήστε τη 10-15΄ να δράσει. Στη συνέχεια, κάντε μασάζ με όση ποσότητα έχει περισσέψει με ανοδικές κινήσεις. Αφήστε την όλο το βράδυ να θρέψει την επιδερμίδα.

Κρέμα Νύχτας Rejuvenate

Tip: Κάθε βράδυ απλώνετε μια ποσότητα κυρίως πάνω στις ρυτίδες και τα κουρασμένα σημεία. Αφήστε λίγα λεπτά να δράσει κάνοντας μασάζ μέχρι να απορροφηθεί.

e-shop: www.fbmanagenessis.gr

ΣΕ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΕΝΤΡΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

HIFU MEDICAL THERAPY FOR FACE AND BODY

Λίφτινγκ προσώπου & λιπογλυπτική σώματος χωρίς νυστέρι

ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΝΤΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗΣ

Πλαστικός και Επανορθωτικός Χειρουργός
Σαρανταπόρου 1 & Πατησίων 335
Αθήνα
Τηλ 210-2235410
www.dudulakis.com
www.eumorfia.gr
email: iatriodudulaki@gmail.com

Ως πλαστικός και επανορθωτικός χειρουργός πιστεύω ότι οι επεμβατικές μέθοδοι είναι εκείνες που δίνουν οριστικά αποτελέσματα. Αποδεχόμενος όμως την επιλογή κάποιων ασθενών μου για μη χειρουργική αντιμετώπιση αισθητικών προβλημάτων, αναζητώ πάντα τις πιο αποτελεσματικές, σύγχρονες και ασφαλείς μεθόδους. Η τεχνολογία HIFU (High Intensity Focused Ultrasound) είναι η μοναδική τεχνολογία αισθητικής ιατρικής που έχει έγκριση από τον αμερικάνικο οργανισμό FDA, για τις εφαρμογές της στο πρόσωπο και στο σώμα.

Εφαρμόζεται στην ιατρική εδώ και περισσότερες από πέντε δεκαετίες, διαγνωστικά και επεμβατικά, όταν δεν είναι δυνατή η χειρουργική επέμβαση ή/και ως εναλλακτική αυτής.

HIFU MEDICAL THERAPY FOR FACE

Στο πρόσωπο οι εστιασμένοι υπέρηχοι υψηλής συχνότητας διεγείρουν τους ιστούς και τους μύες σε βάθος 1,5 , 3,0 και 4,5 χιλιοστών κάτω από το δέρμα. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ο Πλαστικός και Επανορθωτικός Χειρουργός έχοντας τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρία, αξιοποιεί στο έπακρο τις δυνατότητες που του δίνει η υψηλή ιατρική τεχνολογία και παρεμβαίνει με ακρίβεια στα τρία αυτά επίπεδα (στα ίδια που επεμβαίνει ένας πλαστικός και σε ένα χειρουργικό λίφτινγκ), ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του ασθενούς και τον συγκεκριμένο ιστό τον οποίο θέλει να διεγείρει. Η παρέμβαση αυτή έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των ινοβλαστών που βρίσκονται στο χόριο, τη δημιουργία νέου κολλαγόνου και ελαστίνης, τη σύσφιξη και ανόρθωση των ιστών και των μυών στην περιοχή του μυώδους πλατύσματος και στο μυοαπονευρωτικό σύστημα (smas).

Μέσω της διέγερσης που προκαλείται στους ιστούς του προσώπου, ενεργοποιείται ο εσωτερικός μας ιατρός. Αυτό σημαίνει ότι η όλη διαδικασία είναι απόλυτα ασφαλής, χωρίς καμία παρενέργεια, επιπλοκή ή παραμόρφωση και βασίζεται στην ικανότητα αυτοΐασης που έχει ο οργανισμός μας. Στο τέλος της θεραπείας, δεν υπάρχει κανένα ορατό σημάδι, οίδημα ή μελανιά. Η τεχνολογία HIFU είναι ασφαλής για όλους τους τύπους δέρματος, είναι εντελώς ανώδυνη και μπορεί να εφαρμοστεί τόσο ως πρόληψη, όσο και για τη διόρθωση βλαβών που έχουν δημιουργηθεί στους ιστούς από το πέρασμα του χρόνου.

Αποτελέσματα:

- Αμεση ανόρθωση και σύσφιξη του περιγράμματος, του οβάλ του προσώπου και των ζυγωματικών
- Βελτίωση της εμφάνισης των ματιών,
- Μείωση και βελτίωση του διπλοσάγονου
- Βελτίωση της όψης του λαιμού και του ντεκολτέ
- Ανύψωση βλεφάρων και φρυδιών.

Η όλη διαδικασία είναι απόλυτα ασφαλής, χωρίς καμία παρενέργεια, επιπλοκή ή παραμόρφωση και βασίζεται στην ικανότητα αυτοΐασης που έχει ο οργανισμός μας.

Τα άμεσα και θεαματικά αποτελέσματα δεν περιορίζονται σε αυτό που θα δείτε στον καθρέφτη σας αμέσως μετά τη θεραπεία- η βελτίωση συνεχίζεται για 6 μήνες μετά τη θεραπεία, ενώ τα αποτελέσματα διαρκούν μέχρι και 2 χρόνια μετά.

Τέλος, η θεραπεία HIFU MEDICAL THERAPY, μπορεί να συνδυαστεί και με άλλες θεραπείες αντιγήρανσης και ενυδάτωσης, λειτουργώντας συνεργικά, πολλαπλασιάζοντας τα αποτελέσματα και αξιοποιώντας προσθετικά τα οφέλη καθεμιάς από αυτές.

HIFU MEDICAL THERAPY FOR BODY

Στο σώμα, η ίδια τεχνολογία μπορεί, επίσης με μία μόνο εφαρμογή, να επιτύχει τριπλό αποτέλεσμα: Να μειώσει το τοπικό πάχος, έως και κατά 6cm αμέσως μετά την εφαρμογή, να αντιμετωπίσει τη χαλάρωση και την κυτταρίτιδα σε όλο σχεδόν το σώμα.

Αυτό καθίσταται δυνατό λόγω της εστίασης των υπερήχων υψηλής συχνότητας σε βάθος 7mm και 13 mm. Η αυξημένη θερμοκρασία στα σημεία εστίασης, αν και δεν γίνεται αντιληπτή από τον ασθενή με την αίσθηση του καψίματος, προκαλεί άμεση νέκρωση των κυττάρων του λίπους, χωρίς να επηρεάζονται καθόλου οι επικείμενοι ή υποκείμενοι ιστοί.

Με το πέρασμα του χρόνου, συνήθως μεταξύ 8 και 12 εβδομάδων, τα κύτταρα του κατεστραμμένου λίπους μειώνονται και χάριν της φυσικής ανάπλασης του σώματος, επιτυγχάνεται το body contouring, δηλαδή ο ομοιόμορφος επανασχηματισμός του.

Η διέγερση των ιστών που πραγματοποιείται, δημιουργεί νέα κολλαγονογένεση, η οποία με τη σειρά της συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας του δέρματος και διαμορφώνει εκ νέου το περίγραμμα του σώματος.

Με το HIFU σώματος έχουμε τη δυνατότητα να σμιλέψουμε και να αναμορφώσουμε την όψη περιοχών, όπου στο παρελθόν μόνο χειρουργικά μπορούσαμε να επέμβουμε. Τέτοιες είναι:

- Η έσω και άνωθεν επιφάνεια των γονάτων,
- η μηριαία πρόσθια και οπίσθια επιφάνεια,
- η λεκάνη (ψωμάκια),
- η μηρογλουτιαία χώρα,
- η πρόσθια και πλάγια περιοχή της κοιλιάς (love handles),
- τα πόδια,
- τα μπράτσα,
- η πλάτη και
- άλλα σημεία στο σώμα, στα οποία υπάρχει συσσώρευση τοπικού λίπους, και που μπορεί να διαφέρει από ασθενή σε ασθενή.

Ο αριθμός των συνεδριών που θα απαιτηθούν εξαρτώνται από το μέγεθος του προβλήματος και τα ατομικά χαρακτηριστικά του κάθε ασθενούς.

Η υιοθέτηση μάλιστα μιας προσεγμένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής καθιστούν τα αποτελέσματα μόνιμα! Και οι δύο αυτές θεραπείες, έχουν προκαλέσει επιστημονική επανάσταση στην αισθητική ιατρική όπου πρώτη φορά, μπορούμε σε μία μόνο συνεδρία να προσφέρουμε στους ασθενείς μας πολλαπλά θεαματικά αποτέλεσματα με μεγάλη διάρκεια.

Αφήστε την Zita να απογειώσει την εικόνα & τις πωλήσεις σας

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

Google AdWords

SEO

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, Τηλ: +30 211 100 1786,

Φαξ: +30 210 6642116, E-mail: a.priftis@zita-management.com

5ο FORUM ΥΓΕΙΑΣ 2019

ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

15 - 16 ΜΑΡΤΙΟΥ 2019

ΖΑΠΠΕΙΟΝ ΜΕΓΑΡΟ

Μια μοναδική, καθιερωμένη διοργάνωση Υγείας που φέρνει κοντά την επιστημονική κοινότητα, ομάδες ασθενών και ενδιαφερομένων, κοινό και εμπορικές επιχειρήσεις

www.dyoforum.gr

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

20 Επιστημονικές Εταιρείες +

ZITA CONGRESS & TRAVEL | ZITA MEDICAL MANAGEMENT | ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ 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

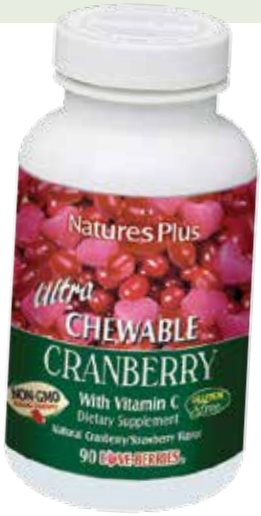
Follow us Linked in YouTube

Δυναμώστε το σώμα σας, αποφύγετε τις ιώσεις

Ο καλύτερος τρόπος για να αντισταθούμε στις ιώσεις του χειμώνα (κρυολογήματα, γρίπες), αλλά και σε ένα σωρό άλλες ασθένειες, από τις ελαφρότερες, έως τις σοβαρότερες, είναι να διατηρήσουμε ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα. Προς το σκοπό αυτό δεν υπάρχει καλύτερο "φάρμακο" από το μουρουνέλαιο MÖLLER'S (σε υγρή μορφή/ 3 γεύσεις) ή το ιχθυέλαιο-μουρουνέλαιο MÖLLER'S (σε κάψουλες). Τα προϊόντα αυτά που περιέχουν υψηλής ποιότητας Ω-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη D3 και βιταμίνη Α, βελτιώνουν όχι μόνο τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, αλλά και του καρδιαγγειακού, του νευρικού (ανεβάζουν τη διάθεση), των ματιών, των αρθρώσεων, ολόκληρου του οργανισμού. Αρκεί να σκεφτούμε ότι τα Ω-3 είναι απολύτως απαραίτητα για κάθε κύτταρο του σώματος.

Εισαγωγή Apollonian Nutrition τηλ. 210 6134604, www.apolloniannutrition.gr

Φυσική προστασία από τις ουρολοιμώξεις. Για ένα υγιές ουροποιητικό σύστημα.



Το Ultra Cranberry της Nature's Plus (καταπινόμενο 1000mg & 1500mg και μασώμενο 200mg) περιέχει συμπυκνωμένο εκχύλισμα cranberry, σημαντική πηγή προανθοκυανιδινών, ανθοκυανινών και άλλων ισχυρών αντιοξειδωτικών ουσιών για την προστασία από την κυστίτιδα (λοίμωξη που προκαλείται κατά κανόνα από το βακτήριο Escherichia coli) και άλλες λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, που ταλαιπωρούν συχνά τις γυναίκες, ιδίως κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, με δυσάρεστα συμπτώματα, όπως, συχνή ούρηση, πόνο, αίσθημα καψίματος, δυσοσμία κατά την ούρηση κ.ά. Οι ευεργετικές ιδιότητες του cranberry υποστηρίζονται από σύγχρονες κλινικές μελέτες, οι οποίες δείχνουν ότι βοηθά στην πρόληψη των λοιμώξεων του ουροποιητικού και μειώνει σημαντικά τη συχνότητα των επαναλαμβανόμενων μολύνσεων, που εμφανίζονται συνήθως μετά τη χρήση αντιβιοτικών. Τα δραστικά συστατικά του αποτρέπουν την προσκόλληση των βακτηρίων στα τοιχώματα της κύστης και των ουροφόρων οδών, αποτρέποντας έτσι την εξάπλωση της βακτηριακής μόλυνσης. Λόγω της αντιοξειδωτικής τους δράσης, εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες, συμβάλλοντας έτσι στην καλή υγεία και ευεξία. Το Ultra Cranberry 1000 mg της Nature's Plus περιέχει επιπλέον βιταμίνη C για την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού. Προσφέρεται με διπλή εγγύηση προς τον καταναλωτή με ποιοτική / ποσοτική ανάλυση ανεξάρτητου εργαστηρίου.

Προϊόν Nature's Plus, USA. Εισαγωγή Apollonian Nutrition τηλ. 210 6134604, www.apolloniannutrition.gr

Για το Λιπώδες Ήπαρ & την υποστήριξη της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας

Η Φαρμακοβιομηχανία DEMO ABEE, κυκλοφόρησε το νέο και καινοτόμο προϊόν NAFLiver®. Πρόσφατες κλινικές μελέτες απέδειξαν την ευεργετική δράση ενός πατενταρισμένου εκχυλίσματος που περιέχει Ουρσολικό και Ολεανολικό οξύ, στο λιπώδες ήπαρ και στην υποστήριξη της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας. Οι παραπάνω ιδιότητες του συνδυάζονται με την αποδεδειγμένη επιστημονικά δράση της Χολίνης, η οποία συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των λιπιδίων και στη διατήρηση της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας. Το προϊόν διατίθεται αποκλειστικά μέσω Φαρμακείων, και έρχεται να καλύψει ένα κενό που υπήρχε στην συγκεκριμένη κατηγορία προσφέροντας στην Ιατρική Κοινότητα μια σύγχρονη και επιστημονικά αποδεκτή πρόταση για τη λιπώδη νόσο του ήπατος και την υποστήριξη της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας. Προειδοποιήσεις: Η νόσος στην οποία αναφέρονται οι ισχυρισμοί έχει πολλαπλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα.. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης (1 δισκίο ημερησίως). Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περίπτωση υπερευαισθησίας σε ένα ή περισσότερα από τα συστατικά του. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να έχει υπακτική δράση. Το προϊόν πρέπει να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.

Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 57201/24-05-2018 NAFLIVER/100/1 10/2018

Κρητικά βότανα vs κρυολογήματος, σημειώσατε 1!

Το εκχύλισμα των τριών κρητικών βοτάνων (δίκταμο, φασκόμηλο, θυμάρι) που περιέχεται στο CRETAN IAMA, αποδείχθηκε ιδιαιτέρως αποτελεσματικό στην καταπολέμηση των ιών της γρίπης Α και Β, αλλά και του ανθρώπινου ρινοϊού, που ευθύνεται για το 50% των περιπτώσεων του κοινού κρυολογήματος, σε μολυσμένα κύτταρα στο εργαστήριο. Διαπιστώθηκε μάλιστα ότι η αντι-ιική δράση του σκευάσματος ήταν εφάμιλλη με αυτή των κλασικών φαρμακευτικών ουσιών που χορηγούνται στη γρίπη. Ο καθηγητής Κλινικής Ιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, κ. Γεώργιος Σουρβίνος έκανε λόγο για «πραγματικά εντυπωσιακά αποτελέσματα του CRETAN IAMA έναντι των σημαντικότερων ιών που προκαλούν κοινές λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος» καθώς το «φυσικό σκεύασμα προκαλεί μείωση του ιικού φορτίου των κυττάρων και αναστέλλει την είσοδο του γενετικού υλικού του ιού στον πυρήνα του κυττάρου».

Equilumen®
Γιατί η ισορροπία ξεκινά από μέσα μας

Η Sandoz παρουσιάζει την Οικογένεια Equilumen®, μια σύγχρονη σειρά συμπληρωμάτων διατροφής για την ισορροπία της εντερικής χλωρίδας, με σημείο αναφοράς το Equilumen® Forte, ένα σύγχρονο συμβιοτικό προϊόν

Με το μήνυμα **«Equilumen® Γιατί η ισορροπία ξεκινά από μέσα μας»**, η **Sandoz** τονίζει τη σημασία λήψης συμβιοτικών για την πρόληψη και αντιμετώπιση των διαταραχών του πεπτικού συστήματος.

Τα συμβιοτικά είναι σκευάσματα όπου τα προβιοτικά και τα πρεβιοτικά χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό και έχουν συνεργιστικές δράσεις. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα συμβιοτικά προάγουν την ανάπτυξη των bifidobacteria με αποτέλεσμα να βοηθούν στην ισορροπία της εντερικής μικροχλωρίδας[1], η οποία μπορεί να μεταβληθεί από παράγοντες όπως: αλλαγή διατροφής, χορήγηση αντιβιοτικών, λοίμωξη από παθογόνα μικροοργανισμό, γήρανση.[2] Η αποκατάσταση της ισορροπίας της εντερικής χλωρίδας βοηθά στην ανακούφιση της δυσκοιλιότητας ή/και τη μείωση της διάρροιας[1].

Με τα συμπληρώματα διατροφής Equilumen®, η Sandoz κάνει μια δυναμική είσοδο στην αγορά των OTC σκευασμάτων. Η σειρά Equilumen® προωθείται από την εταιρία FarmaSyn και περιλαμβάνει:

Το **Equilumen® Forte** περιέχει 2 ειδικά επιλεγμένα στελέχη λυοφιλοποιημένων βακτηρίων γαλακτικού οξέος (L. Acidophilus LA-5, B. animalis subsp. lactis BB-12), και BeneoSinergy, ένα σύμπλεγμα ινουλίνης και ολιγοφρουκτόζης, που εγκαθιστούν και διατηρούν την ισορροπία και τη λειτουργία της εντερικής χλωρίδας.[3]

Τα **Equilumen® Baby** (sachets & drops) περιέχουν ειδικά επιλεγμένα λυοφιλοποιημένα γαλακτικά βακτήρια, (Bifidobacterium animalis, Subsp. Lactis, (BB-12)), που βρίσκονται φυσιολογικά στον εντερικό σωλήνα, αποτελούν μέρος της εντερικής μικροχλωρίδας και συμβάλλουν στην αποκατάσταση και τη διατήρηση της ισορροπίας της.[4,5]

Ο Δρ. Ηλίας Ξηρουχάκης, Γαστρεντερολόγος, Πρόεδρος της Εταιρείας Ελικοβακτηριδίου και Λοιμώξεων Πεπτικού (ΕΕΜΕΛΟΠ) αναφέρει σχετικώς: «Η ισορροπημένη συμβίωση του ανθρώπου με τα μικρόβια ήταν ανέκαθεν απαραίτητη προϋπόθεση για καλή διαβίωση και λιγότερες ασθένειες. Στον σύγχρονο τρόπο ζωής η χρήση αντιβιοτικών, ορμονικών σκευασμάτων, η επικράτηση νέων ασθενειών και το στρες είναι παράγοντες που διαταράσσουν τη χλωρίδα του εντέρου. Η χρήση νέων συμπληρωμάτων που περιέχουν συνδυασμό προβιοτικών και πρεβιοτικών και ονομάζονται συμβιοτικά βοηθά στην ανάκτηση αυτής της ισορροπίας».

Ο Επικεφαλής της Sandoz Ελλάδος, κος Κώστας Ξείνης δηλώνει: «Σήμερα η Sandoz είναι η κυρίαρχη εταιρεία διεθνώς στα βιοομοειδή και στα γενόσημα. Στόχος μας είναι να διασφαλίσουμε την πρόσβαση στη θεραπεία για όλους τους ασθενείς. Μόνο το 2016 προσεγγίσαμε 535 εκατομμύρια ασθενείς παγκοσμίως. Παράλληλα, βασικό πυλώνα ανάπτυξης της Sandoz σε όλον τον κόσμο αποτελούν και τα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα (OTC). Διαθέτουμε πλέον και στην ελληνική αγορά μια σύγχρονη σειρά συμπληρωμάτων διατροφής, επιδιώκοντας να καλύψουμε τις σύγχρονες ανάγκες των καταναλωτών».

Βιβλιογραφία
1. Flesch A et al_The Therapeutic Use of Symbiotics_ABCD Arq Bras Cir Dig 2014;27(3):206-209
2. Bixquert Jiménez_Treatment of irritable bowel syndrome with probiotics. An etiopathogenic approach at last?_ REV ESP ENFERM DIG (Madrid) Vol. 101, N.° 8, pp. 553-564, 2009
3. PIL Equilumen forte_Aug 2017
4. PIL Equilumen baby_Aug 2017
5. PIL Equilumen baby drops_Aug 2017

SANDOZ A Novartis Division

Ο νέος ορός νύχτας Night Intensive Repair M με μελατονίνη!

Πιο λαμπερή επιδερμίδα, μάτια χωρίς μαύρους κύκλους και πρηξίματα, λιγότεροι ερεθισμοί στο δέρμα είναι κάποια μόνο από τα οφέλη του ύπνου στην εμφάνισή μας. Η επιδερμίδα, την ώρα που ο οργανισμός κοιμάται, βρίσκει ευκαιρία να θεραπεύσει τη «ζημιά» που δέχτηκε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Κατά την διάρκεια του ύπνου, ο οργανισμός αυξάνει την παραγωγή κολλαγόνου και αναπλάθει τα κύτταρα, καθώς δεν είναι εκτεθειμένος στο εξωτερικό περιβάλλον και στις ελεύθερες ρίζες που καταστρέφουν το δέρμα μας. Έτσι μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τον βραδινό ύπνο και να επανορθώσουμε τις «φθορές» της μέρας αναζωογονώντας τον οργανισμό μας συνολικά. Στη διαδικασία αυτή συμβάλλει αποτελεσματικά η μελατονίνη, που είναι η ορμόνη που παράγεται στον οργανισμό μας κατά τη διάρκεια του ύπνου και βοηθά την επιδερμίδα να αναζωογονηθεί. Ο νέος ορός νύχτας με μελατονίνη Night Intensive Repair M, είναι ο σύμμαχός σας καθώς θα ενισχύσει όλα αυτά τα ευεργετικά οφέλη του ύπνου, προσφέροντας πλούσια ενυδάτωση, αναζωογόνηση και αναδόμηση του δέρματος, ενώ εσείς κοιμάστε.

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.**

Prostamol

Συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει 320mg Αιθανολικού εκχυλίσματος Serenoa Repens.

Συμβάλλει στην καλή λειτουργία του προστάτη και του ουροποιητικού συστήματος. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Να μην γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Συνιστώμενη δόση του προϊόντος για ημερήσια κατανάλωση: 1 την ημέρα. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Πριν τη χρήση συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης. Αρ. Γνωστοποίησης στον ΕΟΦ: 4341/21.01.2016. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Υπεύθυνος κυκλοφορίας Menarini Hellas A.E., Αν. Δαμβέργη 7, 10445 Αθήνα, 210-8316111

CASTALIA
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES PARIS

Chronoderm

Η γήρανση είναι ένα σύνθετο βιολογικό φαινόμενο που οφείλεται στην επίδραση ενδογενών και εξωγενών παραγόντων. Η **ενδογενής γήρανση (χρονογήρανση)** είναι μια αναπόφευκτη φυσιολογική διεργασία που σχετίζεται με τον παράγοντα χρόνο και καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από γενετικούς παράγοντες. Η **εξωγενής γήρανση (φωτογήρανση ή αλλιώς πρόωρη γήρανση)** οφείλεται στην επίδραση περιβαλλοντικών παραγόντων, κυρίως στην υπεριώδη ακτινοβολία. Άλλοι συντελεστικοί παράγοντες είναι ο τρόπος ζωής (όπως το κάπνισμα, η άθληση), η ρύπανση του περιβάλλοντος και πολλοί άλλοι. **Τα ορατά σημάδια της γήρανσης στο δέρμα περιλαμβάνουν ρυτίδες, απώλεια της ελαστικότητας και της σφριγηλότητας, θαμπή όψη, τραχεία υφή και διαραχές της μελάγχρωσης (δυσχρωμίες).** Η κοσμητολογική φροντίδα εστιάζεται στις αισθητικές πτυχές της γήρανσης του δέρματος με στόχο την αναστροφή των επιδράσεων του χρόνου και της ηλιακής ακτινοβολίας. Στην πρόληψη, καθυστέρηση και διόρθωση των σημαδιών της γήρανσης βοηθά η καθημερινή περιποίηση της επιδερμίδας με αντιγηραντικούς και ενυδατικούς παράγοντες, αντιοξειδωτικούς παράγοντες για τη μείωση των βλαπτικών επιδράσεων των ελευθέρων ριζών που επιταχύνουν τη διαδικασία της γήρανσης και αντηλιακά για προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία. Οι δυσχρωμίες της επιδερμίδας (πανάδες, κηλίδες) οφείλονται σε υπερπαραγωγή και ανομοιογενή κατανομή της χρωστικής μελανίνης. Η χρόνια έκθεση στον ήλιο σε συνδυασμό με τη γήρανση είναι επιβαρυντικοί παράγοντες. Η **Castalia**, με **πάνω από 20 χρόνια τεχνογνωσίας στη βιολογία της επιδερμίδας**, δημιούργησε την ολοκληρωμένη σειρά προϊόντων **Chronoderm**, με πλούσιες συνθέσεις και συστατικά υψηλών προδιαγραφών, που **βοηθούν στην πρόληψη και διόρθωση των σημαδιών της γήρανσης και χαρίζουν υγιή, λαμπερή και νεανική επιδερμίδα**.

Udo's QH Plus 60 κάψουλες
Ubiquinol (συμπυκνωμένη μορφή συνένζυμου Q10) με Οργανικό Udo's Oil

Ενέργεια σε 1 κάψουλα! Η Ubiquinol είναι 3 έως 8 φορές ισχυρότερη από το CoQ10, δηλαδή 1 κάψουλα των 50 mg QH ισοδυναμεί με 150-400 mg CoQ10! Η ωφέλεια στον οργανισμό γίνεται εμφανής σε διάστημα 2-3 εβδομάδων, οπότε επιτυγχάνεται και διατηρείται η ανώτερη τιμή στο πλάσμα του αίματος. Παρέχει προστασία της καρδιάς και του εγκεφάλου από οξειδωτικό στρες, αυξημένη ενέργεια σε αθλητές και πολυάσχολους εργαζόμενους, σφρίγος σε πιο ώριμες ηλικίες. Μετά τη λήψη του παρατηρούμε: αυξημένη ενέργεια, πτώση στην πίεση του αίματος, βελτίωση της μνήμης, επιβράδυνση της διαδικασίας γήρανσης. Χρησιμοποιείται αποτελεσματικά για την αντιμετώπιση ημικρανιών, νευροεκφυλιστικών παθήσεων (Parkinson, Alzheimer κ.ά.), περιοδοντίτιδας και για κυτταρική παραγωγή ενέργειας. Τα εξαιρετικά οργανικά Ω-λιπαρά του Udo's Oil απογειώνουν τη δραστικότητα του QH στον οργανισμό. Προϊόν ΕΟΦ. Παράγεται στον Καναδά από τη Flora. **Εισάγεται και διανέμεται αποκλειστικά από τη MedMelon, τηλ. 2310 449 441, www.medmelon.gr**

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**

SUPERFOODS ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ

Το γαϊδουράγκαθο είναι γνωστό από την αρχαιότητα για τις προστατευτικές του ιδιότητες στο ήπαρ. Οι καρποί του φυτού περιέχουν λιπαρά έλαια και πρωτεΐνες, καθώς και τη σιλυμαρίνη, ένα μείγμα φλαβονολιγνανών, στο οποίο οφείλει την αποτελεσματικότητα του. Το **SUPERFOODS ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ** περιέχει τιτλοδοτημένο φυσικό εκχύλισμα Γαϊδουράγκαθου με σταθερή ποσότητα (240mg) σιλυμαρίνης και συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία και αποτοξίνωση του ήπατος, συνεισφέρει στη συμπωματική ανακούφιση των πεπτικών διαταραχών, χαρίζει ευεξία στον οργανισμό και προστατεύει από λίπη, τοξίνες και αλκοόλ.
Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε www.superfoodshealth.com

EZIXIN®
OXYMETAZOLINE HYDROCHLORIDE

Θέλεις ελεύθερη αναπνοή; EZIXIN®!
Το ρινικό σπρέι χωρίς κορτιζόνη που απελευθερώνει άμεσα τη βουλωμένη μύτη! Το EZIXIN® ανακουφίζει τη βουλωμένη μύτη χάρη στην δραστική ουσία Οξυμεταζολίνη, που περιέχει. Προσφέρει αποσυμφορητική και αγγειοσυσταλτική δράση και **άμεση ανακούφιση**! Επιπλέον, **τα αιθέρια έλαια Ευκάλυπτου και Μενθόλης** που περιέχει προσφέρουν ευχάριστο άρωμα. **Χωρίς κορτιζόνη!** Ενδείκνυται για τη συμπτωματική ανακούφιση της ρινικής συμφόρησης σε: • Χρόνιες ρινίτιδες • Οξείες ρινίτιδες (συνάχι) • Παραρρινικολπίτιδες • Ρινοφαρυγγίτιδες. Δοσολογία: 2-3 ψεκασμοί σε κάθε ρουθούνι, 2 φορές τη μέρα αρκούν για να σας ανακουφίσουν από τη βουλωμένη μύτη. Ezixin® και αναπνέεις! Δεν χορηγείται σε παιδιά κάτω των 7 ετών. Να μην χρησιμοποιείται για διάστημα μεγαλύτερο των 7 ημερών. Το Υπουργείο Υγείας και ο ΕΟΦ συνιστούν: Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης – συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. **BAUSCH-HEALTH: Λεωφ Πεντέλης 53, 152 35 Βριλήσσια, Τηλ: 210 81 08 460, fax: 210 81 08 480**

Διατροφικές Μπάρες
Extend NUTRITION™

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ ΟΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗ
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ
ΓΙΑ ΕΩΣ ΚΑΙ 9 ΩΡΕΣ (6 κλινικές μελέτες)

Chocolate & Caramel Bar

Το Αμερικανικό διατροφικό προϊόν Extend Nutrition είναι αποτέλεσμα έρευνας, κατοχυρωμένο με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας με 5 πατέντες και από τις 6 κλινικές του μελέτες αποδεικνύεται ότι ΒΟΗΘΑ στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα για έως και 6 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας και για έως 9 ώρες κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η φόρμουλα του προϊόντος Extend Nutrition περιέχει ένα μοναδικό συνδυασμό υδατανθράκων παρατεταμένης αποδέσμευσης, ινών, άπαχου πρωτεΐνης, και μια μικρή ποσότητα υγιούς λίπους. Η μοναδική αυτή σύνθεση έχει εγκριθεί από τον Αμερικανικό FDA ικανοποιώντας τα αυστηρά κριτήρια έγκρισης του εν λόγω Οργανισμού. Το σχήμα μπάρας που δώσαμε στο Extend Nutrition το καθιστά ιδανική λύση στη τσάντα, το σπίτι, το γραφείο, το αυτοκίνητο, το γυμναστήριο για όποιον πολύ γρήγορα και γευστικά θέλει να αντικαταστήσει με υγιεινό και ασφαλή τρόπο ένα γεύμα. Το Extend Nutrition δημιουργεί στον ανθρώπινο οργανισμό το αίσθημα του κορεσμού, χαλιναγωγώντας το αίσθημα της πείνας με χαμηλή θερμιδική πρόσληψη, καθιστώντας το ένα ιδανικό προϊόν για όποιον προσπαθεί να ελέγξει το βάρος του αφού προσαρμόζεται σε κάθε δίαιτα. Με την κατανάλωση του προϊόντος Extend Nutrition, μπορείτε να διατηρήσετε την ενέργεια του σώματος κατά την διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας, να αποφύγετε την κούραση και να βελτιώσετε τη φυσική μυϊκή αποκατάσταση.

Cookies & Cream Bar

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.

Αναζητήστε το πακέτο προσφοράς VM-2000 της SOLGAR®

Η **SOLGAR®** σας προσφέρει ένα μοναδικό **πακέτο προσφοράς***!
Με κάθε αγορά μιας πολυβιταμίνης VM-2000 60 ταμπλέτες της **SOLGAR®**, παίρνετε δώρο άλλη μία με 30 ταμπλέτες. Αναζητήστε το πακέτο προσφοράς σε επιλεγμένα σημεία πώλησης. **VM-2000 της SOLGAR®: Για ενέργεια κάθε μέρα και δυνατό ανοσοποιητικό**! **Είναι φυσικό κατά τη διάρκεια της ημέρας, οι δυνάμεις μας κάποια στιγμή να εξαντλούνται.** Οι έντονοι ρυθμοί ζωής, οι πολλαπλοί ρόλοι στους οποίους καλούμαστε να ανταποκριθούμε μέσα στη μέρα, καθώς και η έλλειψη ισορροπημένης διατροφής, πολλές φορές επιβαρύνουν τον οργανισμό μας και δημιουργούν έντονα το αίσθημα της πνευματικής και σωματικής κόπωσης. Η **SOLGAR®**, μας δίνει την **ενέργεια** και την **τόνωση που χρειαζόμαστε κάθε μέρα**! Συνδυάζοντας **υψηλής ποιότητας συστατικά** με την **επιστημονική της γνώση**, δημιουργεί την αποτελεσματική πολυβιταμίνη **VM-2000** που ενδυναμώνει τον οργανισμό. Συγκεκριμένα, η πολυβιταμίνη **VM-2000 SOLGAR®** περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, αντιοξειδωτικά, πεπτικά ένζυμα, υπερτροφές, βότανα, υδατοδιαλυτές ίνες και βιοφλαβονοειδή, για **ενέργεια**, **τόνωση** και **δυνατό ανοσοποιητικό** κάθε μέρα. Είναι κατάλληλη για ενήλικες με έντονους ρυθμούς ζωής, επαγγελματίες με απαιτητικά ωράρια, αλλά και για αθλούμενους.
* Η προσφορά ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων. Το προϊόν κυκλοφορεί στην Ελλάδα αποκλειστικά από την ISOPLUS A.E. τηλ: 210 9579 707, fax: 210 9572 16
e-mail: info@iso-plus.gr, www.healthyme.gr , www.facebook.com/healthyme.gr

GOLDEN ELIXIR
Η χρυσή θεραπεία!!

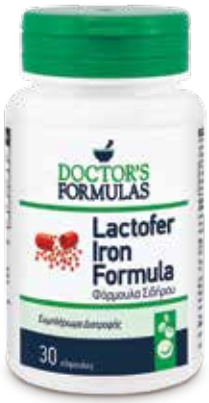
Νέα γενιά θεραπείας από την Anagenessis!! • Ελιξίριο για τις απαιτητικές γυναίκες • Ισχυρή σύνθεση νεανικότητα μετά από 6 χρόνια έρευνα • Το ελιξίριο νεότητας που αναζητά η κάθε γυναίκα • Πλούσια θεραπεία προσώπου με ισχυρούς παράγοντες κατά των ρυτίδων, σύσφιξη επιδερμίδας. Η υφή της επιδερμίδας βελτιώνεται ορατά και αποκτά την νεανική λάμψη. Τα φυτικά βλαστοκύτταρα πλούσια σε αμινοξέα και σάκχαρα, **βελτιώνουν τη δομή της επιδερμίδας** ενώ μαζί με τα εκχυλίσματα φυσικά αντιοξειδωτικά, ενισχύουν την άμυνα της έναντι στο **οξειδωτικό στρες**. Ο συνδυασμός με το υαλουρονικό διατηρούν τη φυσική υγρασία της επιδερμίδας και βοηθούν στην μ**είωση λεπτών γραμμών και ρυτίδων**. Άμεσα η επιδερμίδα αποκτά νεανική και λαμπερή όψη.

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΤΟ PROTEIN BLEND Wellness by Oriflame

Σχεδιασμένο για να προσφέρει υψηλής ποιότητας διατροφή μέσω ενός ιδανικού συνδυασμού υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης, φυτικών ινών και πρωτεϊνών. Είναι η τέλεια λύση για την ενίσχυση της καθημερινής σας διατροφής και ευεξίας. Το Μίγμα Πρωτεΐνης Protein Blend, προσφέρει τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το σώμα σας από 3 πηγές πρωτεϊνών και με 3 πηγές φυτικών ινών και συμβάλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, τη λειτουργία του μεταβολισμού και τη διατήρηση της μυϊκής μάζας. Επιπλέον, με το Protein Blend αισθάνεστε πιο χορτάτοι λόγω των φυτικών ινών, πιο συγκεντρωμένοι και γεμάτοι ενέργεια καθ΄ όλη τη διάρκεια της ημέρας. Σε μορφή σκόνης χωρίς γεύση και πρόσθετα σάκχαρα, που αναμιγνύεται εύκολα με τροφές και υγρά, κρύα ή ζεστά. Δημιουργημένο στη Σουηδία.
3 πηγές πρωτεΐνης: Το Protein Blend περιέχει ένα μοναδικό συνδυασμό τριών διαφορετικών πηγών πρωτεϊνών – μπιζέλι, γάλα και αυγό. Μαζί παρέχουν μία σύνθεση αμινοξέων που υποστηρίζει την ικανότητα του οργανισμού σας να δημιουργεί νέες πρωτεΐνες και κύτταρα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
3 πηγές διατροφής φυτικών ινών: Το Protein Blend περιλαμβάνει επίσης, μήλο, αγριοτριαντάφυλλο και ζαχαρότευτλα. Αυτά τα συστατικά παρέχουν φυτικές ίνες, που βοηθούν στην ομαλοποίηση των κινήσεων του εντέρου.

Lactofer Iron Formula

Το Lactofer Iron Formula είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει θειικό Σίδηρο, Λακτοφερίνη, Χαλκό, Βιταμίνη C, Φολικό Οξύ και Βιταμίνη B12. Συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, της αιμοσφαιρίνης και στη φυσιολογική αιμοποίηση.
Επιτρέπει τη φυσιολογική μεταφορά του σιδήρου μέσα στον οργανισμό, ενώ μειώνει το αίσθημα κούρασης και κόπωσης. Η απορρόφηση του σιδήρου διευκολύνεται από την παρουσία της Λακτοφερίνης. Η λακτοφερίνη είναι μια πολυλειτουργική πρωτεΐνη της οικογένειας των τρανσφερινών και αποτελεί συστατικό του ανοσοποιητικού συστήματος. Ελέγχει τα επίπεδα του ελεύθερου σιδήρου, ενώ εμπλέκεται στη μεταφορά του σιδήρου ρυθμίζοντας την απορρόφηση του. Μέσω μιας μοναδικά αναπτυγμένης διαδικασίας επίστρωσης, τα μεταλλικά άλατα καλύπτονται με ένα στρώμα φυτικού λίπους. Χάρη σε αυτή την τεχνολογία ενσωμάτωσης, τα μεταλλικά άλατα διατηρούν τα φυσικά τους χαρακτηριστικά και προσφέρουν σημαντικά πλεονεκτήματα και καθιστούν βιοδιαθέσιμο τον θειικό σίδηρο που είναι πολύ δραστικός. Έτσι, εξαλείφονται οι δυσάρεστες ενοχλήσεις του σιδήρου, όπως για παράδειγμα η ισχυρή μεταλλική γεύση, ενώ είναι εξαιρετικά ανεκτός στο στομάχι. Η δέσμευση των ελεύθερων ιόντων σιδήρου είναι αποφασιστικής σημασίας για την προστασία των κυτταρικών συστατικών από ανεξέλεγκτές οξειδώσεις.



my choice my life...

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ συνδέεται με συννοσηρότητες

5.5%
των περιπτώσεων εμφάνισης καρκίνου μπορεί να αποδοθεί στο υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία[1α]
συμπεριλαμβανομένων του καρκίνου του οισοφάγου, του παχέος εντέρου/ορθού, του παγκρέατος, της χοληδόχου κύστεως, του νεφρού, του μαστού και του σώματος της μήτρας

55%
αυξημένος κίνδυνος κατάθλιψης[2β]
σε άτομα με ΔΜΣ ≥ 30 kg/m²

~2x
μεγαλύτερος κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου[3]
σε σύγκριση με ενήλικες φυσιολογικού βάρους

1. Parkin DM et al. Br J Cancer. 2011;105 (suppl 2):S77-S81.
2. Luppino FS et al. Arch Gen Psychiatry. 2010:67:220-229.
3. Mathew B et al. J Am Board Fam Med. 2008;21:562-568.
4. Hassan et al. International Journal of Obesity (2003) 27, 1227-1232.
5. Jensen et al. JACC 2014
6. Yumuk V. et al. Obes Facts 2015;8:402-424.

ΟΦΕΛΗ της μείωσης του σωματικού βάρους

Μείωση 5-8kg
του σωματικού βάρους,
οδηγεί σε μείωση της LDL χοληστερίνης, κατά 5mg/dl και αύξηση της HDL χοληστερίνης, κατά 2-3mg/dl.[5]

Κάθε 1kg
που μειώνεται το σωματικό βάρος,
μειώνεται κατά 16% ο κίνδυνος εμφάνισης Διαβήτη Τύπου 2.[4γ]

Απώλεια βάρους 5% - 15%
οδηγεί σε αποδεδειγμένο όφελος για την υγεία.[6]

[α]Βάσει εκτιμήσεων του αντίστοιχου ποσοστού επί του συνόλου των μορφών καρκίνου που εμφανίστηκαν στο Ηνωμένο Βασίλειο το 2010, ο οποίος αποδόθηκε σε 14 παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής και το περιβάλλον.

[β]Βάσει μετανάλυσης που συνοψίζει τις διαθέσιμες προοπτικές μελέτες κοόρτης (Μάρτιος 2008).

[γ]Αριθμός Ασθενών 1.079, αναλογία κινδύνου 0,42 ανά απώλεια βάρους 5 κιλών (p<0.0001)

NPR-GR-180903

Μια πρωτοβουλία

BAUSCH+ Health

www.mychoicemylife.gr

@ Mychoicemylifegreece

CASTALIA
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES PARIS

Chronoderm

Η **Castalia**, με **πάνω από 20 χρόνια τεχνογνωσίας στη βιολογία της επιδερμίδας,** δημιούργησε την ολοκληρωμένη σειρά προϊόντων **Chronoderm**, με πλούσιες συνθέσεις και συστατικά υψηλών προδιαγραφών, που **βοηθούν στην πρόληψη και διόρθωση των σημαδιών της γήρανσης και χαρίζουν υγιή, λαμπερή και νεανική επιδερμίδα.**

Αναζητήστε τα σήμερα στα φαρμακεία
κι επωφεληθείτε από τις προσφορές CASTALIA

Χαρίστε νεότητα και λάμψη στην επιδερμίδα σας

Προληπτική και επανορθωτική φροντίδα ενάντια στα σημάδια γήρανσης και φωτογήρανσης. Κατάλληλη και για ευαίσθητες επιδερμίδες.

- ***Crème Rétinol***
  Αντιρυτιδική, επανορθωτική και ενυδατική κρέμα προσώπου και λαιμού, θρέφει και αναζωογονεί την επιδερμίδα μειώνοντας σημαντικά τις ρυτίδες και τις ατέλειες.
- ***Gel Crème Yeux Rétinol***
  Ενυδατική κρέμα ματιών με ανάλαφρη και δροσερή υφή gel. Μειώνει αισθητά το πόδι της χήνας, τις ρυτίδες και βελτιώνει την εμφάνιση των μαύρων κύκλων και του ενοχλητικού οιδήματος κάτω από τα μάτια.
- ***Crème Hydra-Claire***
  Κρέμα προσώπου με πλούσια ενυδάτωση, βοηθά στον αποχρωματισμό των κηλίδων και αποτρέπει την δημιουργία νέων, βελτιώνοντας τον χρωματικό τόνο της επιδερμίδας σας.
- ***Active 5 Serum***
  Ορός ολικής αναζωογόνησης και επανόρθωσης για το πρόσωπο και το λαιμό. Μείωση ρυτίδων, λείανση της επιδερμίδας, αύξηση της σφριγηλότητας και τόνωση του περιγράμματος του προσώπου.
- ***Vitamine C 10%***
  Εντατικός αντιγηραντικός ορός για πρόσωπο, λαιμό, ντεκολτέ και χέρια με καθαρή και σταθερή βιταμίνη C. Ενισχύει την ελαστικότητα και βοηθά στη λείανση των ρυτίδων, προσφέροντας έντονη αναζωογόνηση και λάμψη.

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ

ΡΩΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Lavipharm

ΠΑΝΩ ΑΠΟ **20 ΧΡΟΝΙΑ** ΤΕΧΝΟΓΝΩΣΙΑΣ ΣΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

www.castalia-derm.com CASTALIA