

ΔΥΟ

ΩΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΘΜΟΡΦΙΑ



❖ Τα μάτια στο
επίκεντρο

❖ Από... καρδιάς

Καλοκαιρινό

❖ αφιέρωμα
στο δέρμα

Ολοκληρωμένη σειρά newsept

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



Από τα πιο σύγχρονα
εργοστάσια παραγωγής
στείρων διαλυμάτων
στην Ευρώπη



Newsept Total 500ml

Υγρό φακών επαφής
με εκχύλισμα χαμομηλιού



Newsept eyes αμπούλες (5 αμπ. δείγμα)

Οφθαλμικές σταγόνες μιας χρήσης
με υαλουρονικό νάτριο & χαμομήλι
Για την ξηροφθαλμία, την κούραση
και τον ερεθισμό των ματιών

CE 0653

Το προϊόν πλήρως τις απαιτήσεις για τη σήμανση CE.

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



Οδυσσέας Ελόπης, «Το ελληνικό καλοκαίρι κατά τον Ε. Τεριάδη»

Η ουκιά οτανρόνει ταχλωμά της
μέλη, τεντώνεται μες οτι πειτί της το
γναλιοτερό και χνουδάτο, τέλος, κάμπιε,
οιρογγυλοκάθεται μέσα σημι ίδια της πην
ευωδιά.

Οι ροδιές ανάβουνε οαν κοκόρια. Η ελιά,
δίχως να το πολυσκεφτεί, δίνεται οιν
ήλιο, οιν άνεμο, σ' όλα τα οιοχεία πουν
ρημάζουνε το κορμί της.

Οι ροδοδάφνες που μοοκοβολούνε
πικραμύδαλο, οαλένουνε, όμοια νερό,
βαθιά σπις κούτες των έξροπόταμων:

Σιγά οιγά, μες οτι κατακαλόκαιρο, το φως
αφανίζει την Ελλάδα. Χωνεύει τα νησιά,
εξουδετερώνει πις θάλασσες, αχροτεύει τους
ουρανούς. Μήτε που βλέπεις πα βουνά, μήτε
δένιρα, μήτε πολιτείες, μήτε χώρα και νερό.
Αφαντα όλα.

Κι όμως το ίδιο αντό φως το αοιδαριαβόλο,
το καταγιοπόκο, που αναιρεί την Ελλάδα
μες σια μεσημέρια, την αιγακαθισιά πάλι το
ηλιοβασίλεμα κάτω αιγιά τα φανταμαγορικά
πινροτεχνήματα του δειλινού και αργότερα
κάτω από την ιρυφερή παρονοία της
Σελήνης.

Τότε ξαναβρίσκει τον εανιό της η Ελλάδα.
Ξαναγίνεται ανιό που πραγματικά είναι.
Ξαναμαίρεται οιους χάρτες τη θέση που της
αξιζει. Θέλω να πω τη θέση των ονείρων.”

(Ο. Ελόπης, Εν λευκώ Ικαρος)

Καλό Καλοκαίρι!
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL
MANAGEMENT A.E.

ZITA
MEDICAL
MANAGEMENT

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

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ISSN: 2459-2870

ΔΥΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΔΟΜΟΡΦΙΑ

Διαβάστε μας πλεκτρονικά εδώ
www.dyomagazine.gr
[www.facebook.com/
dyomagazine](http://www.facebook.com/dyomagazine)

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
Κουλουμπής Γεράσιμος
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΣΗΣ
Παπαγιάννη Σοφία
ART DIRECTOR
Ιουλία Κοτοφάκη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΗΣ
Ιορδανίδου Πάπα:
Beauty Editor
Καρακώστα Νεκταρία:
Δημητριογράφος Υγείας
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Πλατανιά Αλεξάνδρα

SOCIAL MEDIA
Erida Papayianni, Eridi Papayianni
ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Κουλουμπής Γεράσιμος
Σιδέρης Σπύρος
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Κολοκυθάς Σπύρος
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
istock, Shutterstock, freedpik, pexels

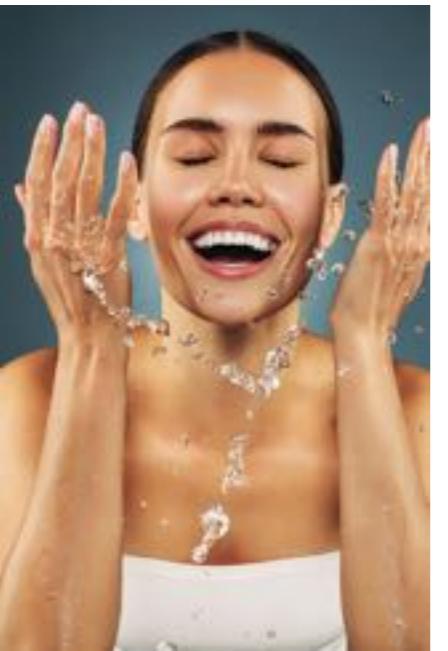
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Πρίφτης Αλέξανδρος
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Παναγιώτου Γιώργος

Τα άρθρα προέρχονται κυρίως από επιπλεοντικούς ουρεργάτες

περιεχόμενα

38

32



opinion

4-8

Η Ελλάδα των 200 χρόνων, του οίμερα και ο «Κεϋνοιανιούς»

αγαφιέρωμα στο δέρμα

10 - 12

Let the sunshine in

16 - 18

Τουμπήματα. Αθώα ή επικίνδυνα;

20

Ψωρίσοπ, Αιτοπκή δερματίτιδα, Ακρί

22 - 24

Ομορφιά εκ των έων

28 - 29

Μακιγιάζ-Μαλλιά

Χρώμα και απαλότητα!

30 - 32

Ενυδάτωση.

Δεν πρέπει να την ξεχνάμε!

34 - 35

Εγκαύματα από τον ήλιο

υγεία

36

Η ομιαδία των εμβολιασμών στην υγεία του γενικού πληθυσμού.

38-40

Αλλεργικά νοούματα & θεραπεία απεναιοθηπούόποις

22



42-44

Φλεγμονές από αρθρίτιδα, τενοντίτιδα, πρόλιψη και αντιμετώπιση

46 - 47

Από ...καρδιάς

48

Τομπανιομός, φούσκωμα, μετεωριομός

50-52

Ξηροφθαλμία

54

Ξεκούραστο βλέμμα

news

70-73

επιοπτηριονικοί ουνεργάτες

74-76

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021



Για πόνους
που οφείλονται
σε φλεγμονή...

Niflamol®

www.niflamol.gr

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

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



ΑΠΟΡΡΟΦΑΤΑΙ
ΤΑΧΕΩΣ



To Niflamol® αντενδείκνυται σε άτομα με:

- Ιστορικό αλλεργίας ή άσθματος που προκλήθηκε από τη χορήγηση νιφλουμικού οξέος ή ουσιών με παρόμοια δράση, όπως άλλα ΜΣΑΦ, συμπεριλαμβανομένου του ακετυλοσαλικυλικού οξέος. - Ιστορικό γαστρεντερικής αιμορραγίας ή διάτρησης σκετιζόμενης με προηγούμενη θεραπεία με ΜΣΑΦ. Η ιστορική αιμορραγίας ή διάτρησης σκετιζόμενης με προηγούμενη θεραπεία με ΜΣΑΦ. - Σοβαρή επηρεασμένη ηπατική λειτουργία. - Σοβαρή επηρεασμένη νεφρική λειτουργία. - Σοβαρή καρδιακή ανετάρκεια. - Παιδιά ηλικίας κάτω των 12 ετών.

BAUSCH Health

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



#1
OUR PEOPLE
OUR MOTIVE

NIF-GR-210501

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:

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



Η ΕΛΛΑΔΑ ΤΩΝ 200 ΧΡΟΝΩΝ, ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΙ Ο «ΚΕΪΝΣΙΑΝΙΣΜΟΣ»

ΕΦΕΤΟΣ ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΜΕ, ΩΣ ΓΝΩΣΤΟΝ,
ΤΑ 200 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΣΗΜΗ ΕΝΑΡΞΗ
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗΣ, ΠΟΥ ΕΙΧΕ
ΣΑΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΙΔΡΥΣΗ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ.

Δεν υπάρχει αριθμολία, ότι αυτό καθ' εαυτό το γεγονός, δηλαδή το ότι μια χούφτα εξαθλιωμένων Ελλήνων βρήκε την δύναμη και τα φυσικά αποθέματα να επαναστατίσει σε μια πανίσχυρη ακόμα Οθωμανική Αυτοκρατορία, αποτελεί ένα θαύμα, ανάλογο του οποίου δύοκολα μπορούμε να ουγκρίνουμε σ' όλη την ούγχρονη παγκόμια ιστορία. Το πως επειεύθητ αυτό το θαύμα και με τι θυσίες, το γνωρίζουμε λίγο πολύ όλοι εμείς οι Έλληνες, αλλά και πολλοί Φιλέλληνες ή μη και οπς πέντε Ηπείρους του πλανήτη.

Από το οπιείο λοιπόν μπρέν του 1821 έως σήμερα, η Ελλάδα πέτυχε δύοκολους στόχους, όπως ο διπλασιασμός των αρχικών συνόρων της, η ανόρθωση της οικονομίας και του παραγωγικού μοντέλου της, η εδραίωση του Δημοκρατικού Πολιτεύματος σ' ούτωσαν αξιόμαχων Ενόπλων Δυνάμεων και τέλος η συμμετοχή σε μια έστω και πηπελή ένωση ομαντικών κρατών, δηλαδή αυτών της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Κανείς δεν μπορεί να παραγνωρίσει όλα αυτά τα επιπεύγματα, μέσα σε 200 πολύ δύοκολα χρόνια, που βίωσαν οι πρόγονοι μας. Όλα τα εύσημα και τον οεβθαμό μας στους γνωστούς αλλά κυρίως στους άγνωστους ήρωες, που έχουσαν στην κυριολεξία το αίμα τους για να φθάσουμε στο οπιερινό 2021.

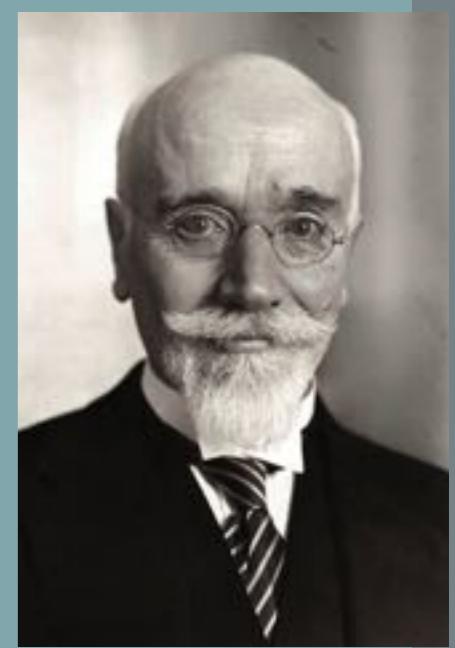
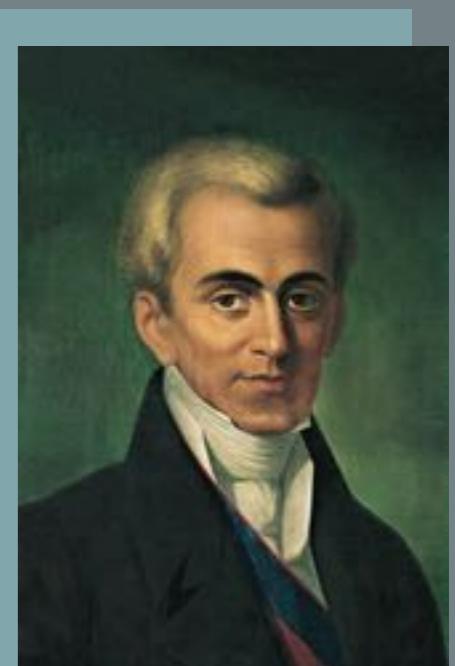
Αυτά είναι τα καλά και αξιοθαύμαστα συμπεράσματα της σύντομης αναδρομής των 200 χρόνων. Υπάρχουν όμως

και κακά συμπεράσματα, στα οποία οφείλουμε να σταθούμε, αν θέλουμε να γιορτάσουμε τα 300 χρόνια, μέσα σε μια χώρα απαλλαγμένη από τον «κακό εαυτό της» και τα «βαρίδια» που σέρνει αιώνες τώρα, με μαθηματική ουνέπεια, και ανίκανη να τα αποκόψει και να επιταχύνει προς το μέλλον. Κατάρα; DNA; ουνέπεια στα καλά αλλά και στα κακά της φυλής μας; ποια άραγε να είναι η βασική αιτία του προβλήματος;

Όλοι γνωρίζουμε το πρόβλημα, όλοι το ουζπάρμε σε κάθε ευκαιρία και έχουμε και εξηγήσεις, άλλα τελικά κανένας μας δεν αναλαμβάνει τις ευθύνες του, και το κυριότερο δεν φροντίζει, έστω και σε απορικό επίπεδο, να «απαλλαγεί» από τον «κακό εαυτό του».

Ας θυμηθούμε, πολύ σύντομα, τα ομαντικότερα αρνητικά γεγονότα μέσα σε αυτά τα 200 πρωικά, από την άλλην πλευρά, χρόνια. Τον δεύτερο κιόλας χρόνο της απέλπιδας, για τις τότε ουνθήκες επανάστασης, οι ουμπατιρώτες μας ξεκίνησαν εφιπύλιο πόλεμο, με οτόχο ποιος θα πάρει το πάνω χέρι της εξουσίας. Άλλοοκοινωνήσαμε, φυλακίσαμε τους πιο ομαντικούς οιτραπιπούς μας, όπως τον Κολοκοτρώνη, εκτεθήκαμε στους Φιλέλληνες του εξωτερικού και ένας Θεός ξέρει πως τελικά καταφέραμε να ξανακοιτάξουμε τον πραγματικό εχθρό, δηλαδή τον Οθωμανό καιακτιπή.

Λίγο αργότερα, και αφού έχουμε κερδίσει την αναγνώριση μας σαν ελεύθερο κράτος, με την ουνθήκη του Λονδίνου, η αδιανόπτη και κακή πλευρά μας, δολοφονεί τον κυβερνήτη Ιωάννη Καποδίστρια.



Παράλληλα η κεντρική εξουσία δεν μπορεί να υποκαταστήσει την ιδιωτική πρωτοβουλία, και αυτό το κατάλαβε και η Ρωσία έστω και αν της πάρε 70 περίπου χρόνια.

Αρα ουσιαστικά ένα είναι οίμερα το οικονομικό μοντέλο, με ελάχιστες παραλλαγές, ο «Κεϋνοιανιομός» (ας μου συγχωρεθεί το αδόκιμο ενδεχομένως του όρου). Το ίδιο έκανε και ο Σύριζα, το ίδιο κάνει και η κυβέρνηση της Νέας Δημοκρατίας.

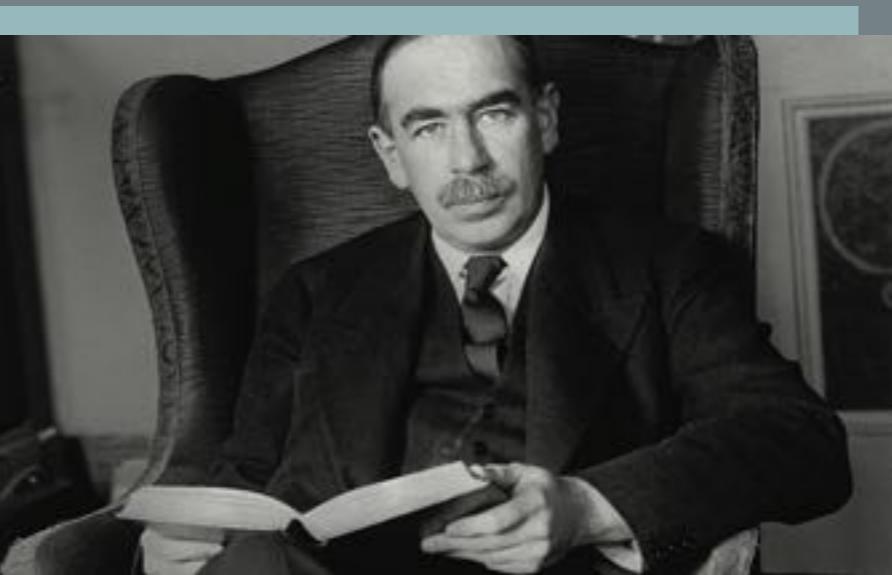
Είδατε τον κο Τοίπρα να κρατικοποιεί την οικονομία; Ο αντίθετο. Βλέπετε τώρα τον κο Μπουτάκη να μην παρεμβαίνει για να σώσει επιχειρήσεις και θέσεις εργασίας;

Εξάλλου, εάν κοιτάξουμε προοεκπικά, θα δούμε ότι ο Κεϋνοιανιομός είναι στην πραγματικότητα το πλέον δημοκρατικό και δίκαιο πολίτευμα. Γιατί; Γιατί δεν επιβραβεύει κανέναν οκνηρό και συνειδητά ανεπρόκοπο δίνοντας έμφαση στην ιδιωτική πρωτοβουλία και επιβραβεύοντας την επιτυχία, αλλά και την ίδια στιγμή, δεν επιτρέπει να αφεθούν οι έλεος του Θεού άνθρωποι με πραγματικές οικονομικές αδυναμίες λόγω φυσικής κατάστασης ή οικονομικής δυσπραγίας με έντονες συνέπειες στην απαοχόληπο και την ανεργία. Αυτές τις αξίες είμαι σίγουρος ότι τις ασπάζονται οίμερα, έστω και με λίγη μουρμιόρα, ο πλέον «καπιταλιστής» Αμερικάνος πολίτης καθώς και ο πλέον «κομμουνιστής» Ρώσος.

Και όμως οι παλιοί τίτλοι αριστερός- κομμουνιστής και δεξιός- καπιταλιστής, παραμένουν κυρίαρχοι όροι, για να διχάζουν τον λαό και να δημιουργούν ερείσιμα για ύπαρξη κομμάτων και αρχηγών. (Δεξιά, κεντροδεξιά, κέντρο, κεντροαριστερά, Αριστερά και...βάλε)

Δεν συμφέρει οι ους πολιτικούς ότι δεν υπάρχουν οίμερα διακριτά οικονομικά και πολιτικά μοντέλα. Η ίδια η ιστορία και η πράξη έχουν ουγκλίνει τις ακραίες θεωρίες του Adam Smith και του Καρλ Μαρξ.

Εμείς λοιπόν, το πορόλο, πρέπει να το καινοποιούμε πολύ καλά αυτό και ίως τότε να εξαλείψουμε μα από τις βασικές αιτίες της κατάρας του δικαιομού, που τόσο ακριβά έχουμε πληρώσει κατά την



Ο κομμουνιομός ως γνωστόν κατέρρευσε, και όχι τυχαία, πριν από τρείς δεκαετίες και οι θεωρίες του Adam Smith έχουν καταρρεύσει δεκάδες φορές με την πλέον εκκωφαντική στο κρατ του 1929. Καμία αυτόματη διεργασία δεν είναι ικανή να επαναφέρει μια οοβαρή διατάραξη του οικονομικού κύκλου χωρίς κεντρική παρέμβαση.

διάρκεια των τελευταίων 200 χρόνων.

Δίπλα στις αδιαφορίες επιτυχίες όπως ελευθερία, ανάπτυξη, δημοκρατία, ασφάλεια, προσθέτει τις τεράστιες και αχρείστες απώλειες ζωών κατά την διάρκεια των εμφυλίων, τους ανεπαρκείς ακόμα διοικητικούς μηχανισμούς του κράτους, την μη ανεξαρτούσα της Τρίτης Εξουσίας, δηλαδή της Δικαιοτικής, τον καιευθυνόμενο και μη αντικειμενικό ρόλο της Τέταρτης, όπως αποκαλείται, Εξουσίας, δηλαδή της Δημοσιογραφίας και της ανάδεξης της Πέμπτης Εξουσίας. Ποια είναι αυτή; μια φυσικά η Τραπεζική. Αυτή είναι που οίμερα αποφασίζει ποιοι θα μείνουν στα οπίτα τους και ποιοι θα τα ξάσουν, ποιοι θα οώσουν τις επιχειρήσεις τους και ποιοι θα χρεω-



ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ
Οικονομολόγος, Πρόεδρος
του Ομίλου ZITA



καλοκαιρινό[†]
αφιέρωμα
στο δέρμα



Let the sunshine in

ΑΛΛΑ ΜΕ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Hμέρια έκθεσης οπονά πήλιο έχει ευεργετικά οφέλη για την υγεία. Όταν, όμως, γίνεται ανεξέλεγκτα, μπορεί να προκαλέσει οσβαρά προβλήματα υγείας, όπως πλιακό έγκαυμα, φωτογήρανο (ρυτίδες, οκληρότητα και ξηρότητα λόγω της καταστροφής του κολλαγόνου και της ελαστίνης), ανοσοκαιαστολή και βλάβες στα μάτια (φωτοκερατίτιδα, καταρράκτης, εκφύλιση ωχράς κηλίδας κ.ά.), ενώ αυξάνει τον κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου του δέρματος.

Η βλάβη μάλιστα στο δέρμα από την υπεριώδη UV ακτινοβολία δεν περιορίζεται μόνο στη στιγμή της έκθεσης, αλλά πάλι στο γενετικό υλικό των κυττάρων ουνεχίζεται για πολλές ώρες ακόμη και στην οκιά.

ΗΛΙΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Οι βασικοί κανόνες πλιοπροστασίας για μικρούς και μεγάλους περιλαμβάνουν:

- ❖ Αποφυγή της έκθεσης οπονά πήλιο κατά τις μεσημεριανές ώρες.
- ❖ Αναζήτηση οκιάς.
- ❖ Χρήση προστατευτικού ρουχισμού.
- ❖ Χρήση κατάλληλων γυαλιών πλίου.
- ❖ Χρήση αντιπλιακού ευρέος φάρματος.
- ❖ Αποφυγή του solarium.

Προφύλαξη από τον πήλιο των μωρών και των μικρών παιδιών. Η προφύλαξη των μικρών πλικών είναι πολύ ομαντική, καθώς τα παιδιά έχουν πολύ ευαίσθητο δέρμα και αντιμετωπίζουν κίνδυνο πλιακών εγκαυμάτων. Η έκθεση αυτών των πλικών στην ακτινοβολία αυξάνει τον κίνδυνο εξαλλαγής σπίλων και τον κίνδυνο εμφάνισης μελανώματος στο μέλλον.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται τα παιδιά κάτω των 6 μηνών, τα οποία δεν πρέπει να εκτίθενται στον πήλιο ούτε να χρησιμοποιούνται αντιπλιακά. Τα μωρά άνω των 6 μηνών και τα νήπια θα πρέπει να χρησιμοποιούν ειδικό αντιπλιακό για βρέφη και νήπια με φυσικά φίλτρα και SPF 30+ και να ανανεώνεται κάθε δύο ώρες.

ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΑ ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΑ

Δυστυχώς, στη χώρα μας η χρήση των αντιπλιακών ουνδεύεται και από αρκετά διαδεδομένους μύθους, με κυριότερο εκείνουν που αναφέρει ότι ουβάλλουν στην εμφάνιση ανεπάρκειας σε βιταμίνη D.

Σύμφωνα με μελέτες, η ανεπάρκεια της βιταμίνης D δεν προκύπτει από τη χρήση των αντιπλιακών. Η τακτική εφαρμογή αντιπλιακού μειώνει την παραγωγή της βιταμίνης D, χωρίς όμως να οδηγεί σε καρία μορφή ανεπάρκειας. Σύμφωνα με μελέτες, η έκθεση του προσώπου, των χεριών ή των ποδιών/ράχης στην πλιακή ακτινοβολία για 5-30 λεπτά, δύο φορές την

Το αντιπλιακό δεν είναι μόνο για την παραλία. Χρησιμοποιείται όλο τον χρόνο και όλη τη διάρκεια της πρέμας, ακόμη κι όταν έχει ουννεφιά.

εβδομάδα είναι αρκετή για τη σύνθετη ικανοποιητική ποοότητας βιταμίνης D.

Για αυτό και το αντιπλιακό δεν είναι μόνο για την παραλία. Χρησιμοποιείται όλο τον χρόνο και όλη τη διάρκεια της πρέμας, ακόμη κι όταν έχει ουννεφιά.

Μόθος είναι, επίσης, ο ιοχυρισμός ότι τα κημικά συστατικά του αντιπλιακού απορροφώνται από τον οργανισμό και είναι επικίνδυνα. Παρόλο που ένα μέρος τους απορροφάται, δεν είναι επιβλαβή για τον άνθρωπο.

UV SHIELD: ΑΣΠΙΔΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΒΛΑΒΕΡΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ

Ένας απλός και πρακτικός τρόπος για να διαποτώσετε πόση UV ακτινοβολία λαμβάνετε είναι να αναζητήσετε τη οκιά σας: Εάν η οκιά σας είναι πιο ψηλή από εοάς νωρίς το πρωί και έως το απόγευμα, η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία είναι πιθανό να είναι χαμηλότερη. Εάν, όμως, η οκιά σας είναι χαμηλότερη από εοάς, ειδικά το μεσημέρι, εκτίθεστε σε υψηλότερα επίπεδα υπεριώδους ακτινοβολίας.

Μια νέα, δωρεάν εφαρμογή για φορητές ουσιευές (κινητά τηλέφωνα και tablet), η UV Shield, που ανέπτυξε σε συνεργασία με την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία μπορεί να σας δώσει ακόμη πιο αξιόπιστη πληροφόρων για την έκθεσή σας στην υπεριώδη ακτινοβολία, καθώς ενημερώνει όσο το δυνατό πιο κοντά σε πραγματικό χρόνο για την ένταση υπεριώδους ακτινοβολίας (UV) στον ελλαδικό χώρο.

Πατώντας το οπερέο όπου βρίσκεται κάποιος στον χάρτη μπορεί να δει την ένταση της υπεριώδους ακτινοβολίας στο οπερέο όπου βρίσκεται τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή, τόσο αριθμητικά (0-2=χαμηλός κίνδυνος, 3-5=μετριός κίνδυνος, 6-7=υψηλός κίνδυνος, 8-10=πολύ υψηλός κίνδυνος, 11=πάρα πολύ υψηλός κίνδυνος), όσο και χρωματικά. Ανάλογα με το επίπεδο του κινδύνου μάλιστα, η εφαρμογή προτείνει και τα ανάλογα μέτρα προστασίας.

Μεταξύ άλλων, η εφαρμογή μπορεί να σας βοηθήσει, καταχωρώντας π.χ. χρώμα ματιών και μαλλιών και απαντώντας σε κάποιες ερωτήσεις για τη πώς συμπεριφέρεται το δέρμα σας μετά την έκθεση στον πήλιο, να βρείτε και τον φωτότυπό σας.

Κατεβάστε τη δωρεάν οτι κινητό σας και θα γίνει "ούμπα-χος" της πλιοπροστασίας σας!



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΣ
Καθηγητής ΕΚΠΑ Δερματολογίας
-Αφροδισιολογίας
Διευθυντής Νοσοκομείου Α. Συγγρός

70 ΧΡΟΝΙΑ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

FROΪKA®

PREMIUM SUN SCREEN



Η νέα γενιά φωτοπροστασίας
κατά της γήρανσης



MULTI DEFENSE

- UVA/UVB/IR/Blue Light ευρέως φάσματος προστασία σε μια ελαφριά, απαλή φόρμουλα
- Αντιγήρανση
- Αντιοξειδωτική δράση
- Κατά της περιβαλλοντικής ρύπανσης
- Δράση όμοια της Βιταμίνης D
- Ισορροπία μικροβιώματος
- Παράγοντες ενίσχυσης του SPF

APIVITA



AEGEAN
rebreath

Η APIVITA ενώνει τις δυνάμεις της με την AEGEAN REBREATH

Μαζί για το μέλλον των θαλασσών!

Αυτό είναι το σύνθημα που θα συντροφεύει αυτό το καλοκαίρι τη νέα αντηλιακή σειρά BEE SUN SAFE!

Η είσοδός μας στον Παγκόσμιο Οργανισμό «1% for the Planet» μας επιτρέπει να επιστρέψουμε στον πλανήτη το 1% των πωλήσεων της νέας μας αντηλιακής σειράς, καθώς και το 1% των πωλήσεων του APIVITA Experience Store και των APIVITA e-shop παγκοσμίως.

Πρόκειται για μία δέσμευση η οποία μετατρέπει την απλή πράξη αγοράς ενός αντηλιακού προϊόντος APIVITA από το ράφι ενός φαρμακείου, σε ουσιαστική πράξη στήριξης ενός περιβαλλοντικού σκοπού!

Για το 2021, η υποστήριξή μας θα αποτυπωθεί σε συνέργειες και δράσεις με έναν καινοτόμο οργανισμό, δράσεις και αποστολές του οποίου καλύπτονται κάθε χρόνο από διεθνή μέσα ενημέρωσης.

Η Aegean Rebreath αποτελεί μέλος του Οργανισμού «1% for the Planet» και αποτελείται από ωκεανολόγους, περιβαλλοντολόγους και επιστήμονες της θάλασσας, οι οποίοι μοιράζονται την ίδια ανησυχία: την προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος. Προς αυτή την κατεύθυνση, η Aegean Rebreath έχει αναπτύξει ένα ολιστικό μοντέλο το οποίο περιλαμβάνει την απομάκρυνση των θαλάσσιων απορριμάτων από τους βυθούς και τις ακτές καθώς και την άμεση προώθησή τους για ανακύκλωση σε συνεργαζόμενους φορείς και εταιρείες.

Η APIVITA & η Aegean Rebreath θα ταξιδέψουν φέτος το καλοκαίρι σε πέντε νησιά:

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ
4-6 Ιουνίου

ΑΝΑΦΗ
16-18 Ιουλίου

ΤΗΝΟΣ
3-5 Σεπτεμβρίου

ΣΥΡΟΣ
17-19 Σεπτεμβρίου

ΠΑΡΟΣ
15-17 Οκτωβρίου

Παράλληλα με τις δράσεις καθαρισμού των ακτών και του βυθού, και με σκοπό να αποφευχθεί η περαιτέρω επιβάρυνση του θαλάσσιου περιβάλλοντος, έχουν προγραμματιστεί εκπαιδευτικά προγράμματα σε συνεργασία με την αλιευτική κοινότητα και τις δημοτικές αρχές των νησιών για την καλύτερη δυνατή αξιοποίηση του Δικτύου συλλογής και διαχείρισης των θαλάσσιων απορριμάτων που υλοποιείται με την υποστήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος-ΙΣΝ.

Αυτό το καλοκαίρι, θα είναι διαφορετικό, γιατί μπορούμε και οφείλουμε να είμαστε καλύτεροι!

#apivita #aegeanrebreath #BeOnePercentBetter



*ΠΑΤΕΝΤΑΡΙΖΗΜΕΝΟ ΕΚΚΛΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΤΟΠΟΛΗΣ, GR 1007520 **ανηργατικά προσδοτού

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ
ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΗ
BEE SUN SAFE

αντηλιακά με θαλάσσια φύκη & πατενταρισμένη πρόπολη*

Νέας γενιάς φυσικά αντηλιακά BEE SUN SAFE, για υψηλή προστασία πέρα από τον ήλιο. Προστατεύουν από τις ακτίνες UVA, UVB, IR και BLUE LIGHT**, προσφέρουν ευδάτωση και προλαμβάνουν τη φωτογήρανση. Με καθαρές, έλαφριες συνθέσεις, βιοαποικοδομήσιμα συστατικά και υπεύθυνη συσκευασία, σέβονται την επιδερμίδα και αγαπούν το περιβάλλον.

CLEAN BEAUTY
CLEAN OCEAN

ΦΩΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΥΡΕΟΣ ΦΑΣΜΑΤΟΣ
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΚΑΛΗ ΑΝΟΧΗ
ΑΝΑΛΑΦΡΕΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΥΦΕΣ

νέα
ΕΩΣ 97%
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΦΥΣΙΚΗΣ
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Certified B Corporation
1% FOR THE PLANET

www.apivita.com

POLLINATE BEAUTY

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

Αθώα ή επικίνδυνα;

ΠΟΤΕ ΕΝΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΔΥΣΑΡΕΣΤΟ
ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ; ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟ
ΘΕΡΑΠΕΥΣΟΥΜΕ; ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ
ΓΡΑΜΜΕΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ.



ΚΟΥΝΟΥΠΙ

- ❖ Τα τοιμπήματα των κουνουπιών προκαλούν τοπικά φαγούρα και κοκκινίλια στο δέρμα, ουμπιώματα τα οποία περνούν από μόνα τους, χωρίς να απαιτείται ιδιαίτερη θεραπεία, ενώ ενδέχεται να μειαδώσουν και αιθένεις όπως ο ίος του Δυτικού Νείλου, η ελονοσία, ο δάγκειος και ο κίτρινος πυρετός καθώς και ο ίος Ζίκα, που μπορεί να προκαλέσει οοβαρές γενετικές ανωμαλίες στα έφηβα.
- ❖ Οι παθήσεις αυτές δεν είναι ουχνές στην Ελλάδα. Όμως τα κουνούπια προκαλούν και λειομανίαση συνήθως του δέρματος, νόος που υπάρχει σε οριομένες περιοχές της χώρας μας.

ΜΕΛΙΣΣΑ-ΣΦΗΚΑ

- ❖ Μπορεί να προκαλέσει προβλήματα με το τοίμπημά της, ειδικά σε εκείνους που είναι αλλεργικοί.
 - ❖ Τα τοιμπήματα από τα έντομα αυτά προκαλούν τοπικό ερεθιστικό με οιδημα, κοκκινίλια και πόνο. Πρώτα βγάζουμε προσεκτικά το κεντρί από το δέρμα και στη συνέχεια βάζουμε πάγο (τυλιγμένο σε πετοέτα) στο οπμείο. Αυτό θα μας ανακουφίσει και παράλληλα θα προκαλέσει συνοτλή στα αγγεία, εμποδίζοντας το διπλητήριο του εντόμου να επεκαθίσει στο υπόλοιπο οόμα.
 - ❖ Για να ανακουφιστούμε από το τοίμπημα της μέλισσας μπορούμε να χρησιμοποιούμε αμιμονία.
- Τα αλλεργικά άιωνα καλό θα είναι να πάρουν κάποιο αντιοιδημινικό, ή μικρή ποσότητα κοριτζόντης.

Όταν τα οπμεία των «επιθέσεων» της τοούχτρας, της μέλισσας ή της οφήκας, αλλά και των εντόμων που έχουν διπλητήριο είναι κονιά στο λαιμό, στα χείλη και στη γλώσσα είναι επικίνδυνα, διότι μπορεί να προκαλέσουν οοβαρά οιδήματα και να δυοκολέψουν την αναπνοή.

ΤΣΟΥΧΤΡΑ

- ❖ Τοούχτρες αποκαλούμε οριομένα είδη μέδουσας, το τοίμπημα των οποίων είναι δυοάρετο ως και επώδυνο, εξαιτίας του υγρού που απελευθερώνουν.
- ❖ Συνήθως δεν τις βλέπουμε, αλλά τις νιώθουμε. Μετά το τοίμπημά τους στο οπμείο της επιφάνειας παρουσιάζονται τοπικό εξάνθημα, φαγούρα, πρήξιμο και πόνος, ουμπιώματα τα οποία μπορεί να διαρκέσουν αρκετές ώρες.
- ❖ Ωστόσο, δεν υπάρχει λόγος ανηυχίας, καθώς τα τοιμπήματα από τοούχτρες στην πλειονότητά τους δεν είναι επικίνδυνα.
- ❖ Φροντίζουμε να βγούμε αμέσως από τη θάλασσα και ρίχνουμε στο οπμείο άφθονο δροσερό νερό. Για άμεση ανακούφιση βάζουμε αμιμονία ή τοποθετούμε πάνω στο οίδημα λίγο πάγο, τυλιγμένο σε μια πετοέτα και παίρνουμε ένα αντιοιδημινικό.

ΑΛΛΕΡΓΙΚΟ ΣΟΚ

Στην περίπτωση που είμαστε αλλεργικοί στα τοιμπήματα θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί με τα έντομα, ιδιαίτερα με τις μέλισσες και τις οφήκες και όχι μόνο με τις τοούχτρες, διότι μπορεί να πάθουμε ακόμη και αλλεργικό σοκ.

Όταν τα οπμεία των «επιθέσεων» της τοούχτρας, της μέλισσας ή της οφήκας, αλλά και των εντόμων που έχουν διπλητήριο είναι κονιά στο λαιμό, στα χείλη και στη γλώσσα είναι επικίνδυνα, διότι μπορεί να προκαλέσουν οοβαρά οιδήματα και να δυοκολέψουν την αναπνοή. Επικίνδυνα είναι και τα πολλαπλά τοιμπήματα, καθώς έχουν αθροιστική δράση.

Αν εκδηλώσουμε ουμπιώματα, όπως γενικευμένο εξάνθημα στο δέρμα, πρήξιμο στο πρόσωπο και στα άκρα, ναυτία, ζάλη, έντονη ταχυπαλρία, εφίδρωση ή δύοπνοια, επικοινωνούμε αμέσως με γιαρό.

Μια αλοιφή με κοριτζόντη και ένα στικ αμιμονίας αρκούν για να αντιμετωπίσουμε ένα κοινό τοιμπημά. Αν όμως είμαστε αλλεργικοί στα τοιμπήματα των εντόμων ή έχουμε αυτήν την υποψία, θα πρέπει να εφοδιαστούμε με ένεον κοριτζόντης, που γίνεται ενδομυϊκά ή ενδοφλέβια. Υπάρχει και η ένεον αδρεναλίνης, που γίνεται υποδόρια, αλλά εφαρμόζεται οπάνια, στην περίπτωση που δεν μας πάσσει η ένεον κοριτζόντης. Επίσης, είναι οπιαντικό να έχουμε μαζί μας αντιοιδημινικά χάπια.



ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ
M.D., Ph.D
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ -ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ
www.dermatologos-lamprinopoulou.gr
lamprinopoulouk@gmail.com

ΚΡΑΤΑΜΕ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ

ΑΠΟΛΥΤΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΑΠΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ, ΣΚΝΙΠΕΣ
& ΑΠΟ ΤΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙ ΤΙΓΡΗΣ.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΠΡΟΪΟΝ



ΨΩΡΙΑΣΗ, ΑΤΟΠΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ, ΑΚΜΗ**Συχνά, αλλά όχι ανίκητα**

ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΧΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΟΣΟ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΟΣΟ ΚΑΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΞΗΣ:

ΨΩΡΙΑΣΗ

Η φωρίαση είναι μία νόος που προοβάλλει το 2% περίπου των κατοίκων της χώρας μας. Μπορεί να αρχίσει σε όλες της πλικίες, αλλά συνήθως εμφανίζεται στο τέλος της εφηβείας (ή οπανιότερα κοντά στα 60 χρόνια) και επηρεάζει οπιανικά την ψυχική υγεία του ασθενούς.

Συνήθως, η νόος είναι πολύ ήπια και οπανιότερα μπορεί να προοβάλλει μεγάλο μέρος του σώματος. Εμφανίζεται με κόκκινες πλάκες, διαφόρων μεγεθών, οι οποίες καλύπτονται από άσπρα λέπια που απολεπίζονται εύκολα αν τα ξύσουμε.

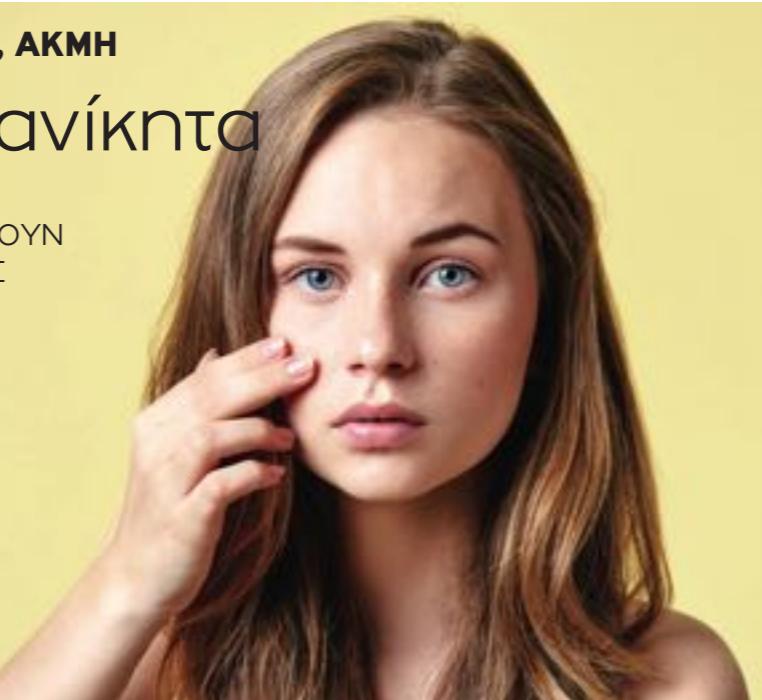
Οι ουχνότερες εντοπίσεις της φωρίασης είναι οι αγκώνες, τα γόνατα, το τριχωτό της κεφαλής και, βέβαια, το σώμα. Μερικές φορές η φωρίαση προοβάλλει και τα νύχια και οπανιότερα τις αρθρώσεις (ψωριαϊκή αρθρίτιδα). Η φωρίαση συνήθως βελτιώνεται με τον ήλιο το καλοκαίρι.

Για τη θεραπεία της φωρίασης υπάρχουν πολλές δυνατότητες με τοπικά φάρμακα, αλλά ευτυχώς τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιούνται καινούργιες ουσίες με εξαιρετικά αποτελέσματα και έτοι ο δυούρεοτο αυτό νόομα βρίσκεται υπό επιτυχημένο ιατρικό έλεγχο.

ΑΤΟΠΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ (ΑΔ)

Η ατοπική δερματίτιδα είναι μια αρκετά ουχνή νόος που αρχίζει συνήθως τους πρώτους μήνες της ζωής και συνεχίζεται με εξάρσεις και υφέσεις μέχρι την αρχή της εφηβείας. Σχεδόν πάντα επηρεάζεται από την κληρονομικότητα και ουχνά ένας τουλάχιστον από τους δύο γονείς παρουσιάζει είτε το ίδιο πρόβλημα ή αλλεργική ρινίτιδα ή βροχικό άσθμα (ατοπία).

Τα συμπτώματα της ατοπικής δερματίτιδας είναι ερυθρές πλάκες που εντοπίζονται κυρίως στο πρόσωπο, στην εσω-



τερική επιφάνεια των αγκώνων και των γονάτων, στο λαιμό, γύρω από τα μάτια και σε άλλα οπιεία του σώματος.

Η ΑΔ συνοδεύεται από ξηρότητα στο δέρμα και πολύ έντονη φαγούρα, που οποία

διαταράσσει οπιανικά τον ύπνο και αποτελεί μεγάλο πρόβλημα τόσο για το παιδί όσο και για ολόκληρη την οικογένεια. Συνήθως, η νόος βελτιώνεται οπιανικά στην αρχή της εφηβείας, μερικές φορές όμως συνεχίζεται και στην ενύλικη ζωή.

Η αντιμετώπιση της ΑΔ γίνεται από τους δερματολόγους με επιτυχία με την ανακούφιση του κυνομού, την ενυδάτωση του δέρματος και τη χρήση φαρμάκων.

ΑΚΜΗ

Μύθοι για την ακμή:

- ❖ Μόνο οι έφηβοι πάσχουν από ακμή
- ❖ Η ακμή είναι μεταδοτική
- ❖ Η σοκολάτα φταίει για την ακμή
- ❖ Δεν υπάρχει θεραπεία, θα περάσει με την πλική.

Η ακμή είναι το ουχνότερο δερματολογικό νόομα και θεωρείται ότι περίπου το 70-80% των ανθρώπων έχει παρουσιάσει ακμή που μπορεί να είναι από πολύ ήπια μέχρι πολύ βαριά.

Η ακμή είναι συνδεδεμένη με την αρχή της εφηβείας και συνήθως κρατάει 5-7 χρόνια μέχρι περίπου την πλική των 20 ετών. Εν τούτοις, αρκετά ουχνά, ιδιαίτε-

BioAkē®

smoother skin, easier life

Η ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΑΓΩΓΗ για λιπαρό και επιρρεπές στην ακμή δέρμα

- 35 %
του σμήγματος
σε μια εβδομάδα



Στα φαρμακεία

BioAkē®
smoother skin, easier life



υγεία

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΔΕΡΜΑ, ΜΑΛΛΙΑ ΚΑΙ ΝΥΧΙΑ.

Ομορφιά εκ των έσω

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΣΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΝΥΧΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ;



Perfectil®

ΝΟ1*
ΣΤΟ
ΗΝΩΜΕΝΟ
ΒΑΣΙΛΕΙΟ

Ο
Τέλειος
εαυτός
σου!

The advertisement features a woman with long dark hair, looking directly at the camera with her hand resting near her face. She is framed by a decorative purple swirl border. To the right of the border, the text "Ο Τέλειος εαυτός σου!" is written in large, bold, purple letters. In the bottom right corner, there is a product shot of a box of Perfectil Original Triple Active dietary supplement. The box is purple and white, with the product name "Perfectil" in large letters, "ORIGINAL TRIPLE ACTIVE" below it, and "SKIN, HAIR, NAILS" at the bottom. It also includes text about biotin, zinc, and selenium. The Vitabiotics logo is visible at the bottom left of the box. In the top right corner of the ad, there is a circular badge with the text "ΝΟ1* ΣΤΟ ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ".

Τα βραβευμένα Συμπληρώματα Διατροφής **Perfectil®** της βρετανικής εταιρείας **VITABIOTICS**, είναι σχεδιασμένα από ειδικούς σε θέματα διατροφής για να προσφέρουν υποστήριξη με βιταμίνες, μέταλλα και αμινοξέα εκεί ακριβώς που αρχίζει η ομορφιά – **στο εσωτερικό του οργανισμού**.

Το Perfectil® Original αποτελεί σύνθεση με **τριπλή δράση σε δέρμα, μαλλιά και νύχια**. Συμβάλλει στο σχηματισμό του κολλαγόνου απαραίτητο για την ελαστικότητα του δέρματος, στη φυσιολογική ανάπτυξη της τρίχας ενισχύοντας την αντοχή της και στη θρέψη των νυχιών μειώνοντας την ευθραυστότητά τους και αυξάνοντας το ρυθμό ανάπτυξης.

VITABIOTICS
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Made in
Britain

THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
INNOVATION
2013

THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
INNOVATION
2018

PRISUM
HELLAS
Dedicated to Life. Naturally.

ΝΕΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ
PRISUM HELLAS A.E.
Λαμπάκου 11, Τ.Κ. 11528, Αθήνα
Τ 2107755755, F 2107711404
www.prisum.gr

Ω
VITABIOTICS
με ασφάλεια
κρατώντας
αποτάσεις!



Γνωρίζουμε καλά ότι η οωστή διαιτοφή παίζει οπουδαίο ρόλο στην υγεία και την ομορφιά του δέρματος και των εξαρτημάτων του (μαλλιά και νύχια) και καθώς προχωράει η φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης η φθορά είναι εμφανής σε αυτά. Δυστυχώς, πολλές φορές οι ουνθήκες ζωής δεν μας επιτρέπουν να έχουμε την ιδανική διαιτοφή για την πλκά, το φύλο, το βάρος, πες ουνθήεις μας, ώστε να ενιοχύουμε τους φυσικούς μπανανιούς ανάπλασης και ανανέωσης που διαθέτουμε. Η κακή διαιτοφή είναι εμφανής στα ταχέως αναπαραγόμενα κύτταρα μας και αυτό που μπορούμε να παραπρήσουμε ως ουνέπεια της είναι θαμπό και άπον δέρμα, εύθραυστα μαλλιά και νύχια, τριχόπτωση, επιπήκεις γραμμώσεις στα νύχια.

Εμπλουτισμένα με βιαμίνες, ανόργανα άλατα, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και πρωτεΐνες τα ουμπληρώματα διαιτοφής ενιοχύουν μια διαιτοφή που υπολείπεται σε αυτά τα ουσιατικά. Ωστόσο, επειδή δεν είναι γνωστό ποια ποσότητα αυτών των ουσιεών είναι ιδανική για τον καθένα μας, δεν πρέπει να κάνουμε κατάχρονο. Τα ουμπληρώματα διαιτοφής γενικά είναι πολύ δημοφιλή στον κόσμο της αντιγήρανσης, της άθλησης και της ευζωίας καθώς δίνουν εύκολα, γρήγορα και άμεσα τα ουσιατικά που ουμβάλλουν στην ανάπλαση του δέρματος, ενιοχύουν την άμυνα στις οξειδωτικές επιθέσεις των ελευθέρων ριζών, προοφέρουν ενυδάτωση λόγω αύξησης παραγωγής υαλουρονικού οξέος, ουμβάλλουν στην αύξηση της μικρής μάζας (υδρολυμένο κολλαγόνο), ενώ επιταχύνουν τη μαρτυρία (καροτενοειδή).

ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ:

- ❖ Συχνά χρηγούμε ουμπληρώματα διαιτοφής με βιοτίνη (B7) σε αδύναμα μαλλιά ή νύχια, ειδικά σε ανθρώπους με χαμηλή πρόοληψη πρωτεΐνων ή αυξημένες ανάγκες. Η βιοτίνη ουμπιεύεται στη σύνθεση των αμινοξέων που είναι απαραίτητα για την τριχογένεση και την καλή κατάσταση των νυχιών. Εκτός από φευδάργυρο και βιοτίνη τα ουμπληρώματα αυτά μπορεί να περιέχουν αμινοξέα, όπως π. κινσείνη (δομικό ουσιατικό της τρίχας), πυρίπιο και χαλκό (για τριχογένεση) και βιαμίνη C με την ιοχυρή αντιοξειδωτική δράση της που βοηθάει στην απορρόφηση του οιδήρου και τον οχηματομένο κολλαγόνο. Το ουσιατικό saw palmetto βοηθά στην ανδρογεννητικό τύπου αλωπεκία.
- ❖ Όσον αφορά στο δέρμα, μπορούμε να ενιοχύουμε τη διαιτοφή μας με λίψη αντιοξειδωτικών, όπως οι βιαμίνες C και E, το ουνένζυμο Q10 και η ρεοβερατρόλη. Τρόφιμα πλούσια σε αυτή την πολυφανόλη είναι τα κόκκινα σταφύλια, το κόκκινο κρασί, τα μούρα κ.α. Τα αντιοξειδωτικά εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες, μειώνουν τη φλεγμονή και καθυστερούν τη χρονολογική γήρανση αλλά και τη φωτογήρανση όπως και της ουνέπειας του καπνίσματος (ειδικά π. C) στο δέρμα.
- ❖ Επίσης, π. κατανάλωση υδρολυμένου κολλαγόνου ουνίθως ζωκίς προέλευσης έχει οφέλη στην ποιότητα του δέρματος. Πρόκειται για ένα πρωτεϊνικό ουμπλήρωμα με αυξημένη απορρόφηση που προοφέρει ελαστικότητα και ενυδάτωση εκ των ίων λόγω αυξημένης παραγωγής υαλουρονικού οξέος, ουμβάλλουν στην αύξηση της μικρής μάζας (υδρολυμένο κολλαγόνο), ενώ επιταχύνουν τη μαρτυρία (καροτενοειδή).



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΟΥΣΑΤΟΥ
M.D., Ph.D Δερματολόγος
Αφροδισιολόγος

υαλουρονικού οξέος. Επιπλέον οφέλη έχει στα μαλλιά, στα νύχια αλλά και στην κατάσταση των αφρόσων. Το πρόβλημα με τη λίψη κολλαγόνου είναι οι πρώτες ύλες παραγωγής του, ενώ υπάρχει μεγάλη πθανότητα να μην ελέγχονται δύο αυστηρά χρειάζεται τόσο οι ειαφρέies παραγωγής όσο και η κατάσταση των ζώων από όπου προήλθε, ώστε να είναι σίγουρο ότι είναι απαλλαγμένο από βαρέα μέταλλα, ανιβιοτικά, φυτοφάρμακα.

❖ Σε αυτό το οπιμέιο, αξίζει να τονίσουμε ότι αυτό τοχύει γενικά για τα ουμπληρώματα διαιτοφής, τα οποία δεν ελέγχονται τόσο αυστηρά όσο τα φάρμακα για να πάρουν έγκριση κυκλοφορίας στην αγορά, όσο και εάν διατείνονται οι ειαφρέies παραγωγής ότι ελέγχουν το προϊόν τους.

❖ Γενικά, είναι καλό να φροντίζουμε να έχουμε μια υγιή στάση ζωής. Να προσαπαθούμε να ακολουθούμε μια ιορροπημένη διαιτοφή και να μην καταφεύγουμε σε ουμπληρώματα για μακρό χρονικό διάστημα χωρίς ιατρική επίβλεψη, ή εάν δεν χρειάζεται, γιατί μπορεί να επιβαρύνουμε αυτή τη διευκολύνουμε πειραιώργιες του οργανισμού μας. Από την άλλη πλευρά, η λίψη ουμπληρωμάτων διαιτοφής είναι απαραίτητη όταν υπάρχει διαιτοφική έλλειψη, δυοσπορρόφηση ή αυξημένες ανάγκες. Τότε, σίγουρα μπορεί να βοηθήσει οπιματικά στην υγεία και στην ομορφιά μας.



Sky Premium Life



HAIR
ADVANCED FORMULATION
Συμπλήρωμα Διαιτοφής
με κολλαγόνο, βιοτίνη,
υελήνιο και φευδάργυρο.
Nutritional supplement with collagen,
biotin, selenium and zinc.
60 δισκία / 60 tablets

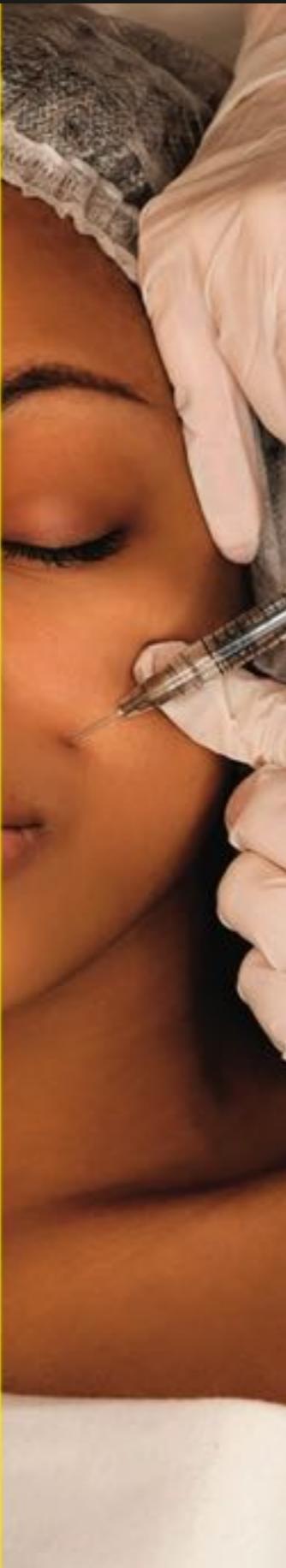


6 θρεπτικά συστατικά για υγιή μαλλιά
και μείωση της τριχόπτωσης



BLOG ARTICLE

How do I choose
**A DERMAL
FILLER?**



ELLANSÉ®

Το πολυβραβευμένο Filler για βαθιά ανάπλαση των ιστών με απόλυτα φυσικά αποτελέσματα και μεγάλη διάρκεια!

Τι είναι το ELLANSÉ™

Ανήκει στην μεγάλη κατηγορία των **fillers**, αλλά είναι μοναδικό στον τρόπο δράσης του, επειδή είναι βιοδιεγέρτης (collagen stimulator).

Ποια είναι η δράση του ELLANSÉ™

Αυξάνει την φυσική παραγωγή κολλαγόνου τύπου I, που μειώνεται με την πάροδο του χρόνου, δίνοντας στο πρόσωπο φυσική ομορφιά, φρεσκάδα και λάμψη και όχι μόνο όγκο όπως τα περισσότερα fillers.

Είναι υαλουρονικό το ELLANSÉ™

Όχι! το δραστικό συστατικό του ELLANSÉ™ είναι η Πολυκαπρολακτόνη (PCL), εγκεκριμένο συστατικό με πιστοποίηση CE & FDA, με ευρεία χρήση στην ιατρική για περισσότερα από 30 χρόνια. Είναι πλήρως βιοσυμβατό και απορροφήσιμο, καθώς και απόλυτα ασφαλές.

Πως γίνεται η θεραπεία ELLANSÉ™

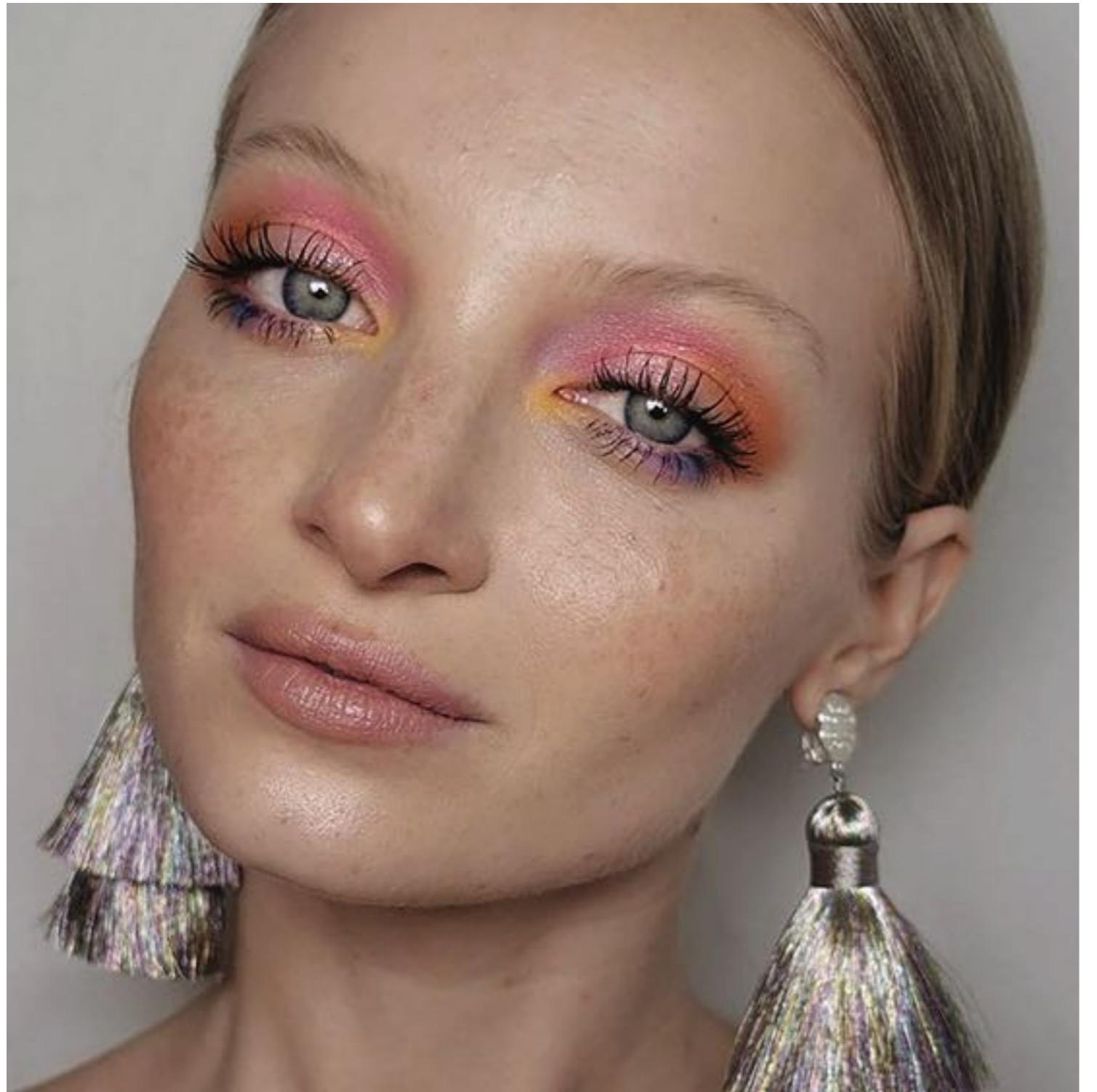
Η θεραπεία γίνεται στο ιατρείο και η διαδικασία διαρκεί περίπου 15' - 30'. Μετά την ολοκλήρωσή της η επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες είναι άμεση. Τα αποτελέσματα διαρκούν από 1 1/2 έως 2 1/2 χρόνια και εξαρτάται από το είδος ELLANSÉ™ που θα συστήσει ο γιατρός ανά περίπτωση, καθώς υπάρχουν 2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

Γιατί να επιλέξω ELLANSÉ™

- Γιατί κυκλοφορεί πάνω από 12 χρόνια σε περισσότερες από 70 χώρες
- Γιατί έχουν πραγματοποιηθεί περισσότερες από 11 εκατομμύρια θεραπείες παγκοσμίως
- Γιατί τα αποτελέσματα του και η ασφάλεια του έχουν αποδειχτεί με πολυάριθμες δημοσιευμένες κλινικές μελέτες.
- Γιατί είναι το μοναδικό προϊόν που έχει τριετή παρακολούθηση ασθενών (12μήνες, 18μήνες, 24 μήνες, & 36μήνες μετά την θεραπεία).
- Γιατί 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.



DERMACEUTICALS
Σολωμού 4, Αγ. Παρασκευή 153 4, Τηλέφωνο: 21 0721 4450, www.dermaceuticals.gr



Χρώμα και απαλότητα!

ΟΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΟΥΝ ΤΑ ΜΑΤΙΑ
ΣΕ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗ ΤΗΣ ΣΕΖΟΝ, ΕΝΩ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙ ΕΝΑ
ΦΡΕΣΚΟ «NO-MAKEUP» MAKEUP LOOK.

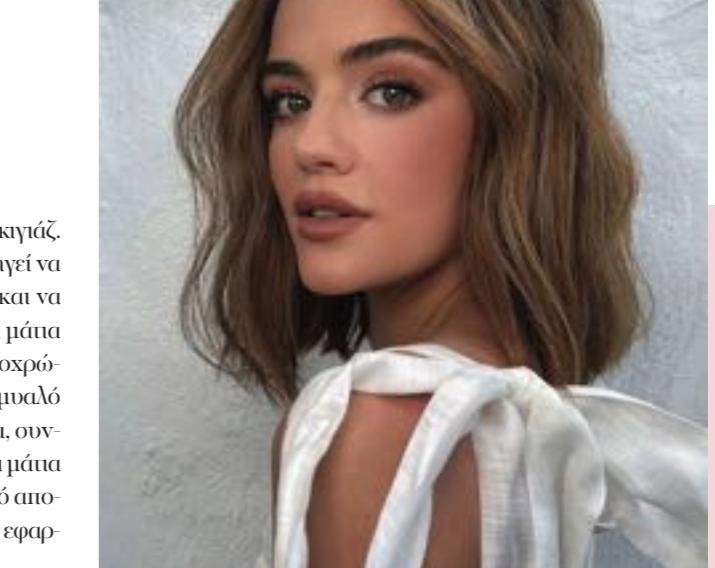
Hπανδημία έχει φέρει νέες ουνάθειες στο μακιγιάζ. Η υποχρεωτική χρήση της μάσκας μάς οδηγεί να δύοσυμψη περιοσότερη έμφαση στα μάτια και να αφήνουμε την επιδερμίδα να αναπνέει. Τα μάτια φλερτάρουν με παιχνιδιάρικες, παστέλ αποχρώσεις όσο και με εκκεντρικά και φωτεινά χρώματα. Φέρτε στο μυαλό σας το μπλε, το πορτοκαλί, το κίτρινο! Αν έχετε πράσινα μάτια, συνδύστε μια πορτοκαλί οκιές με μια καφέ μάσκαρα. Στα καστανά μάτια ταιριάζουν πολύ οι μπλε και οι πράσινες οκιές. Για ένα φυσικό αποτέλεσμα που τονίζει, αλλά δεν βαράνει το βλέμμα, μπορείτε να εφαρμόσετε μια οιρόση από μαύρη μάσκαρα στα πάνω βλέφαρα και μια οιρόση από καφέ μάσκαρα στα κάτω βλέφαρα, όπως κάνουν πολλές διάσημες γυναίκες του Hollywood.

Στο επίκεντρο επανέρχονται και οι πολύχρωμες μάσκαρα που είναι πολύ δημιουργικές! Στην περίπτωση που τις επιλέξετε, φροντίστε να μην φορέστε καθόλου οκιές ή, τουλάχιστον, οι οκιές που θα επιλέξετε καλό είναι να κυματίνιασε ήπιους και απαλούς χρωματικούς τόνους, όπως το ροζ, το καφέ-μπεζ ή το μπρονζέ. Τα φρύδια έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στο μακιγιάζ της οεζόν. Είναι φροντισμένα, αλλά παραμένουν φυσικά και απηρέπτια. Ξεχάστε τα τετραγωνισμένα και στιλζαριούμενα φρύδια των προγούμενων οεζόν. Αν είναι ποκάνα, μια μάσκαρα είναι αρκεί για την περιποίηση και το styling τους. Για εοάς που έχετε λεπτά φρύδια καλό είναι να χρησιμοποιείτε ένα μολυβάκι φρυδών ή, αν είστε αρχάριες, ένα προϊόν σε υφή πούδρας.

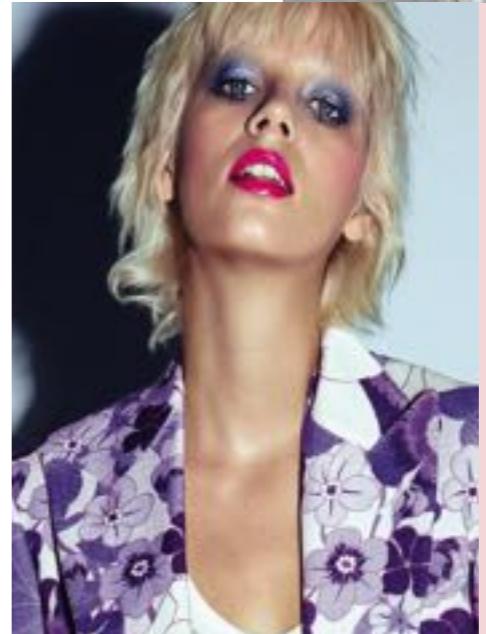
Όσο για την επιδερμίδα, αυτή την περίοδο απολαμβάνει τα οφέλη των προϊόντων περιποίησης πιο πολύ από ποτέ, όπως δείχνουν πρόσφατες έρευνες. Το μακιγιάζ πρέπει να είναι απαλό, ώστε το δέρμα να αναπνέει. Για να πετύχετε το περίζηπτο και φρέσκο «no-makeup» makeup look προτιμήστε πολυχρωτικά προϊόντα που προσφέρουν ενυδάτωση, λάμψη, χρώμα και ομοιόμορφο τόνο μαζί, όπως μια ελαφριά BB, μια CC κρέμα ή μια κρέμα με χρώμα (tinted moisturizer) που οβίνουν τις αιτείσεις με μια πινελιά κάλυψης. Αν αγαπάτε το foundation και το καλοκαρί, δεν χρειάζεται να το απαρνήσετε. Απλός, επιλέξτε πολύ ελαφριές ουνθέσεις και το φινίρισμα της αρεσκείας σας - μιας, μεταξύ ή οαπνέ - και εφαρμόστε λιγότερη ποσότητα. Για να δώσετε ξέρα λάμψη, μπορείτε να δοκιμάσετε κάπιο από το foundation και λίγο primer.



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΙΧΟΠΑΝΟΥ,
makeup artist
Mail: kmichopanou@yahoo.gr
Instagram: @konstantinamichopanou
Facebook: Konstantina Michopanou



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



Η καλοκαιρινή περίοδος ουνεπάγεται ιδιαίτερη ταλαιπωρία για τα μαλλιά οπότε, προτού ξεκινήσετε τις μπάνια σας, εποκεφετίστε τους hair experts. Στο Anastasios Hair Style Studio στη Γλυφάδα και στα Ιωάννινα, γίνεται διάγνωση των μαλλιών σας και iεραρχούνται οι ανάγκες τους.

HYDRO KISSES
ΓΙΑ ΑΦΥΔΑΤΩΜΕΝΑ ΜΑΛΛΙΑ
Για να ενυδατώσετε τα μαλλιά πριν ή μετά την έκθεση σουνίου ήλιο, η καλύτερη επλογή είναι η θεραπεία Hydro Kisses για ενυδάτωση σε βάθος. Εφαρμόζεται τούφα-τούφα και προσδίδει στα μαλλιά την υγρασία που χρειάζονται. Επιπλέον, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με φίλτρο αντιλιακής προστασίας καθ' όλη τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών.

COLOR CAPTURE
ΓΙΑ ΣΤΙΛΠΝΟ ΚΑΙ ΦΩΤΕΙΝΟ ΧΡΩΜΑ
Ο ήλιος και η θάλασσα καταστρέφουν το χρώμα των μαλλιών, μειώνοντας τη λάμψη του και αφίνοντας τα μαλλιά πο θαμπά. Το μωσικό για να καπιτολεμάσετε αυτό το πρόβλημα είναι το Color Capture, μια θεραπεία που διατηρεί το χρώμα αναλλοίωτο και λαμπερό. Ενδέκυνται ακόμα και για μαλλιά με ανιαγείς ή balayage. Επιπλέον, αν έχετε κόκκινα, ginger ή οανιρέ μαλλιά, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε εξειδικευμένα προϊόντα που ουντηρούν αποτελεσματικά το χρώμα.

HAIR BUILDING
ΓΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΚΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΑ ΜΑΛΛΙΑ
Το καλοκαρί, τα μαλλιά ταλαιπωρούνται όσο κι αν τα περιποιούμαστε. Η θεραπεία Hair Building αναδομεί την τρίχα και βελτιώνει την ποιότητά της, θέρεφντας κι ενδυναμώνοντας τα μαλλιά σε βάθος. Επιπλέον, εάν τα μαλλιά σας είναι ταλαιπωρημένα από ξανούγματα ή τεχνικές εργασίες, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται προϊόντα με ιδιότητες αναδόμησης.

υγεία



ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ:

Δεν πρέπει
να την ξεχνάμε!

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021

URIAGE
EAU THERMALE

KAINOTOMIA
ΜΕ ΠΡΕΒΙΟΤΙΚΑ



Bariéderm CICA DAILY

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
ΕΠΑΝΟΡΘΩΤΙΚΗ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ
& ΤΑΛΑΙΠΩΡΗΜΕΝΟ ΔΕΡΜΑ

ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΥΣ, ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΕ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

*Τεστ χρήσης υπό δερματολογικό έλεγχο - % δείκτης ικανοποίησης - Εφαρμογή Gel-cream για 28 ημέρες - 22 άτομα (αυτό-αξιολόγηση).
**Τεστ χρήσης υπό δερματολογικό έλεγχο - % δείκτης ικανοποίησης - Εφαρμογή Serum για 28 ημέρες - 21 άτομα (αυτό-αξιολόγηση).
Ενδοαστομική, μεταγονιδιωματική μελέτη του μικροβιώματος του δέρματος στο πρόσωπο (21 ημέρες εφαρμογής του serum).





ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΕΡΜΑΤΙΚΟΣ ΦΡΑΓΜΟΣ;

Το δέρμα μας οχηματίζει ένα φραγμό ανάφεσα οπον οργανισμό μας και το περιβάλλον. Αυτός είναι η πρώτη γραμμή άμυνας ενάντια σε εξωτερικές επιδράσεις. Το πιο εξωτερικό τμήμα του δέρματος, η επιδερμίδα, αποτελείται κυρίως από κεραπτοκύτταρα. Τα κεραπτοκύτταρα διαιρούνται στη βάση της επιδερμίδας και ύστερα διαφοροποιούνται, αλλάζον, σε μία πορεία προς τα πάνω, και ουνδεόμενα πολύ οτενά μεταξύ τους, φτάνουν στην κερατίνη στηβάδα (αυτήν που αγγίζουμε στο δέρμα μας). Από εκεί απομακρύνονται από το ούμα μας, πεθαίνουν. Η κερατίνη στηβάδα είναι το κύριο κομμάτι του δερματικού φραγμού. Είναι οπιλαντικό, επίσης, όπι ανάφεσα στα κεραπτοκύτταρα υπάρχουν λιπίδια (χολητερόλη, λιπαρά οξέα και κεραπίδια), αμινοξέα, ουρία και άλλες ουσίες που έχουν ρόλο στις λειπουργίες της επιδερμίδας. Τα τελευταία χρόνια, οι επισύνημες εστιάζουν στο μικροβίωμα - ένα ζωντανό οικοσύστημα διοικητομυρίων μικροοργανισμών και βακτηρίων που ζουν στην επιφάνεια του δέρματος μας - για να ανακαλύψουν ότι η ιορροπία του παίζει βασικό ρόλο στην ενδυνάμωση της λειπουργίας του προστατευτικού φραγμού της επιδερμίδας. Ο μικροβιακός πληθυσμός του δέρματος μας διαιτάρασσεται από τον τρόπο ζωή μας, από το στρες, την UV ακτινοβολία αλλά και την ρύπανση της αιμόσφαιρας. Για να δείχνει υγιές και όμορφο το δέρμα, χρειάζεται ένα ιορροπημένο και πουκέ-



**ΜΑΡΙΤΑ ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ,
MD, PhD
Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος**

γίνει κόκκινο και θερμό και να ουνυπάρχει κυνομ

ΠΟΙΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ;

Ένα αδύναμος φραγμός αφήνει πις ερεθιστικές ουσίες και ότι άλλο προοβάλει το δέρμα από το περιβάλλον να εισοέλθει και πιν υγρασία να εξέλθει. Το δέρμα είναι ευάλωτο σε αλλεργιογόνα, ερεθιστικές ουσίες και μικροοργανισμούς. Εφαρμόζοντας ενυδατικές ουσίες στην επιδερμίδα μας μπορούμε εύκολα να προλάβουμε προβλήματα του επιδερμιδικού φραγμού αλλά και να αποκαταστήσουμε πιν καλή του λειτουργεία όταν έχει επιτρεπτεί. Τα οωστά ενυδατικά έχουν τα κατάλληλα ουσιατικά ώστε να ουγκραπούν υγρασία στο δέρμα αλλά και ταυτόχρονα να λιπαίνουν πιν επιφάνειά του. Είναι ομηραντικό ότι το ενυδατωμένο δέρμα, φαίνεται φωτεινό και λείο αλλά και το όπι είναι πιο προφυλαγμένο από εξωτερικά ερεθίσματα που ίσως είναι επιβλαβή.

λο μικροβίωμα. Υπάρχει η λάση να δίνουμε βάση στην ενδυνάμωση του μικροβιώματος του δέρματος ενιοχύνοντας το με προβιοτικά και πρεβιοτικά τοπικές εφαρμογής.

ΠΟΙΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ;

Παλαιότερα θεωρούσαμε τα κύτταρα της κερατίνης ουβάδας ως αδρανή, νεκρά κύτταρα που αποπίπουν. Έρευνες δύως αποδεικνύουν ότι η κερατίνη ουβάδα αλλιλοεπιδρά με το εξωτερικό περιβάλλον αλλά και με το εσωτερικότερο δέρμα/οργανισμό. Ο δερματικός φραγμός ανιχνεύει, απαντά και προσαρμόζεται σε ερεθίσματα από το περιβάλλον.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΞΗΡΟ ΔΕΡΜΑ

Κάποιες φορές ο φραγμός διαιταράσσεται. Αυτό συμβαίνει με υπερβολική έκθεση σε ουοίες που απομακρύνουν τα λιπίδια του (για παράδειγμα πολύ ουχών πλύσιφο χειρών με οκληρά οαπούνια ή με υπερβολική χρήση αντιοπτικών), με την πλικία (ιότε παράγονται λιγότερα λιπίδια και ελατιώνεται ο ρυθμός ανανέωσης των κερατινοκυττάρων), οε έκθεση σε πολύ ζέστη ή πολύ κρύο, με κάποια φάρμακα και σε διάφορες νόσους του δέρματος, όπως η αιτοπική δερματίτιδα ή η ψωρίαση. Το αποτέλεσμα είναι ότι υγρασία διαφεύγει από το δέρμα προς το περιβάλλον και τα κύτταρα της κερατίνης οιβάδας αποπίπουν (φεύγουν από το δέρμα) με λάθος ρυθμό. Το δέρμα γίνεται τραχύ και ξηρό και ίως φαίνεται ξεφλούδιομα (απολέπιση). Όταν ο διαιταραγμένος φραγμός επιμένει, μπορεί να προκαλέσει μία φλεγμονώδη ανιθρασκη, δηλαδή το δέρμα να

γίνει κόκκινο και θερμό και να συνυπάρχει κυνομός.



ΜΕ ΦΥΤΙΚΑ ΒΛΑΣΤΟΚΥΤΤΑΡΑ

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

www.beecera.gr | [f](#) [beecera.naturalcosmetics](#) | [o](#) [beecera.naturalcosmetics](#)

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



ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Πώς αντιμετωπίζονται;

ΗΛΙΑΚΟ ΕΓΚΑΥΜΑ ΕΙΝΑΙ Η ΟΞΕΙΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ ΕΚΘΕΣΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΙΩΔΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΤΟΥ ΉΛΙΟΥ. ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΗΣ ΛΕΥΚΗΣ/ΚΑΥΚΑΣΙΑΣ ΦΥΛΗΣ ΕΧΟΥΝ ΒΙΩΣΕΙ ΤΟ ΗΛΙΑΚΟ ΕΓΚΑΥΜΑ ΤΟΥ ΛΑΧΙΣΤΟΝ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥΣ.

Hένιασον του πλιακού εγκαύματος εξαριάται από τον φωτότυπο του ανθρώπου, την ένιασον της υπεριώδους ακυνοβολίας και τη διάρκεια της έκθεσης σε αυτήν.

Ο άνθρωπος, αναλόγως του χρώματος του δέρματός του, διαικρίνεται σε έξι φωτότυπους (ιαδινόμπον καιά Fitzpatrick). Ο φωτότυπος I (ένα) αναφέρεται στους ανοιχτόχρωμους με πρασινογάλανα μάτια, φακίδες, ξανθά ή κόκκινα μαλλιά που λόγω της έλλειψης μελανίνης καίγονται πάντα από τον ήλιο και μαυρίζουν ελάχιστα ή καθόλου. Στο άλλο άκρο της κατατάξης βρίσκεται ο φωτότυπος VI (έξι) που αναφέρεται στους νέγρους. Ενδιάμεορα βρίσκονται όλοι οι άλλοι φωτότυποι με οπαδιακή αύξηση της μελανίνης του δέρματος όσο οδεύουμε από τον φωτότυπο ένα στον φωτότυπο έξι. Αυτό καθορίζει και τη ουμπεριφορά του δέρματος στον ήλιο, δηλαδή πόσο μαυρίζει ή καίγεται. Οι μεσογειακοί άνθρωποι τοποθετούνται στους φωτότυπους III και IV (τρία και τέσσερα).

Το δεύτερο οποιχείο που έχει οχέον με τη βαρύτητα του πλιακού εγκαύματος οχείζεται με την ένταση της υπεριώδους ακτινοβολίας και ιδιαιτέρως του κλάσματος αυτής μεταξύ 290-320 nm (UVB).

Η υπεριώδης ακτινοβολία του πλίου διακρίνεται στη UVA (320-400 nm), τη UVB (290-320 nm) και τη UVC. Η UVC μπλοκάρεται στα ανώτερα στρώματα της ατμόσφαιρας και δεν φτιάνει σημαντικές επιδράσεις του πλανήτη. Η UVB είναι εκείνη που προκαλεί τις οξειδες επιδράσεις του πλίου στο δέρμα και ιδιαίτερα το πλανητικό έγκαυμα με απ' ευθείας βλαπτική επίδραση στο DNA (νενεπικό ηλικό) των κυττάρων.

Η ένταση της υπεριώδους ακτινοβολίας έχει οχέον με την ώρα της πμέρας (μεταξύ 11 και 4 οι ακτίνες του πλίου πέφιουν κάθετα στη γη), το γεωγραφικό πλάτος (περιοχές κοντά στον Ισημερινό έχουν μεγαλύτερη ένταση υπεριώδους ακτινοβολίας, ενώ, όσο πηγαίνουμε προς τους πόλους, αυτή μειώνεται), την εποχή (το καλοκαίρι και την άνοιξη υπάρχει περιοσότερη υπεριώδης ακτινοβολία απ' ό,τι τον χειμώνα και το φθινόπωρο), το ύψος που βρίσκεται ένας ίπος (μεγαλύτερο υψόμετρο, μεγαλύτερη ένταση), καθώς και με την ύπαρξη επιφανειών που αντανακλούν την υπεριώδη ακτινοβολία, όπως το νερό, η άμμος, το τουμένιο, το κίονι και ο πάγος.

Η διάρκεια της έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία είναι ο τρίτος παράγοντας που καθορίζει την ένταση του εγκαύματος.

Το πλιακό έγκαυμα εκδηλώνεται με ερυθρόπιτα που ουδείς δεύτερος από πόνο που είναι ανάλογος της διάρκειας και της έκτασης της έκθεσης. Άλλα συμπτώματα περιλαμβάνουν την ερμάνιο φυσαλίδων, οιδήματος, κυνομούριο, ξεφλουδίσματος, ξανθήματος, ναυτίας, εμέτου, πυρετού, ριγών και λιποθυμίας (ουγκοπής). Επίσης, υπάρχει αισθητή θερμότητας στο πλιακό έγκαυμα λόγω του αίματος που συγκεντρώνεται στη διαδικασία επούλωσης.

Τα εγκαύματα ταξινομούνται οι επιφανειακά ή μερικού
πάχους και οι δευτέρου βαθμού όπου γηάρδων φουστίδες.

Η πρόληψη του πλιακού εγκαύματος έγκειται στην αποφυγή του πλίου μεταξύ 11 και 4 το καλοκαίρι, την αναζήτηση τρικιάς, τη χρήση καπέλου, ειδικού ρουχισμού με πυκνές ίνες και ανοιχτά χρώματα που αντιανακλούν την πλιακή ακτινοβολία και δεν την απορροφούν και, φυσικά, πάνω απ' όλα την εκρήκτην καιάλληπλου αντιπλιακού ευρέος φάσματος που προστατεύει τόσο από την UVA (Ultraviolet A), όσο και από την UVB (Ultraviolet B) ακτινοβολία.

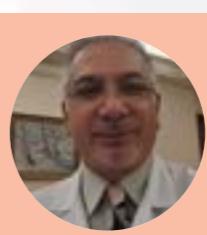
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Θεραπευτικά πρέπει να κάνουμε κρύα μπάνια συχνά, να εκροιφοποιούμε ιοπικά αντιφλογωτικές κρέμες με καλαμίνη, αιλόν βέρα, ενυδατικές κρέμες, ενώ και κρέμες με κορτικοειδή χροιφεύουν ιδιαίτερα στην οξεία φλεγμονώδη φάση του γυακώματος.

Αν υπάρχει υπόνοια επιμόλυνοντς, χροιμοποιούνται ιντιβιοπικές κρέμες, ενώ πολύ αποτελεοματικές είναι και οι σόφινες νερά βάσης το μητρικό νερό.

Αντιφλεγμονώδην φάρμακα, όπως η ασπερίνη και η ιβου-
ιοφαρμίνη, βοηθούν σίγα σίγα πάροχσι πόνος.

Χρειάζεται να παραμένουμε ενυδατωμένοι και να πίνουμε πολύ νερό. Δεν οπάμε τις φυσιαλίδες, διότι η οροφή τους βοηθά στην επούλωση. Δεν ουσιάνεται, τέλος, η χρήση τοπικών αντι-θρεπτικών μεσών ή της αντι-θρεπτικής θεραπείας.



ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΑΚΕΠΗΣ
Δερματολόγος/Αφροδισιολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών
Εξωτερικός συνεργάτης νοσοκομείων
Εργαστήριο Ντυμάν Hospital Center,
Όμιλος Ιατρικού Αθηνών κλινική Ψυχικού,
Mediterranean Hospital

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

Hπροσπάθεια για εμβολια-
σμό είναι πολύ παλιά, ίδη
το 10ο αιώνα μΧ έγιναν
προσπάθειες στην Κίνα
για μεταφορά υλικού, από
δερματικές βλάβες αιθενών με ευλογιά,
οι δέρμαι υγιών ώστε να δημιουργήσουν
προστασία. Το πρώτο εμβόλιο αποδίδεται
στον Jenner και δόθηκε για την ευλογιά
στο τέλος του 18ου αιώνα. Ο Pasteur όμως
ήταν ο πρώτος επιούμονας που βρήκε όπι
τις αρρώστιες τις μεταφέρουν τα μικρόβια
και που παρίγαγε ερβόλια στο εργαστήριο,
για αυτό και θεωρείται πατέρας της σύγχρο-
νης μικροβιολογίας. Από τότε πολλά εμβό-
λια έχουν ανακαλυφθεί και εκαπομπύρια
εμβολιασμοί έχουν γίνει που μείωσαν τη
παιδική θνητότητα στο ελάχιστο. Μελέτη
που δημοσιεύτηκε στο JAMA, ένα από τα
πιο έγκριτα ιατρικά περιοδικά το 2007,
βασιομένη σε αρχεία θανάτων έδειξε ότι
τα εμβόλια για την διφθερίτιδα, τον τέιανο,
την ιλαρά και τον κοκκύτη μείωσαν τους
θανάτους κατά 99%. Έχουμε πια υποχρε-
ωτικό εμβολιασμό για τα παιδιά και την
αιφάλεια τους και αρκετούς εμβολιασμούς
για την προστασία εφήβων και ενηλίκων. Άλ-

οι χρειάζεται να γίνονται εφάπαξ και άλλοι πρέπει να επαναλαμβάνονται, όπως αυτός οι γρήγορης.

Tηροπάθειες στην Κίνα για μεταφορά υλικού, από δερματικές βλάβες αιθενών με ευλογιά, οιο δέρματα υγιών ώστε να δημιουργήσουν προστασία. Το πρώτο ερβόλιο αποδίδεται στον Jenner και δόθηκε για την ευλογιά στο τέλος του 18ου αιώνα. Ο Pasteur όμως ήταν ο πρώτος επιστήμονας που βρήκε όπι τις αρρώστιες τις μεταφέρουν τα μικρόβια και που παρίγαγε ερβόλια στο εργαστήριο, για αυτό και θεωρείται πατέρας της ούγχρο-

ντις μικροβιολογίας. Από τότε πολλά εμβόλια έχουν ανακαλυφθεί και εκαπομπύρια εμβολιασμοί έχουν γίνει που μείωσαν την παιδική θνητότητα στο ελάχιστο. Μελέτη που δημοσιεύτηκε στο JAMA, ένα από τα πιο έγκριτα ιατρικά περιοδικά το 2007, βασιορίζει σε αρχεία θανάτων έδειξε ότι τα εμβόλια για την διφθερίτιδα, την τέινα, την ιλαρά και τον κοκκύνιτο μείωσαν τους θανάτους κατά 99%. Έχουμε πια υποχρεωτικό εμβολιασμό για τα παιδιά και την αιφάλεια τους και αρκετούς εμβολιασμούς για τη προστασία εφήβων και ενηλίκων. Άλ-

ήταν ανεμβολίαστοι. Σε οχέον με το δίμπνο πριν τα Χριστούγεννα και την έναρξη των ερβολιασμών λοιπόν και παρά το γεγονός ότι τα κρού-

Προεδρος ΚΕΣΥ
Διευθύντρια 7ns Πνευμονολογικής κλινικής,
ΝΝΘΑ Σωτηρία



τα οπν Αθήνα αυξάνθηκαν ομαντικά
και ο αριθμός των νοοπλευομένων
άγκη για νοοπλεία αισθενών πλικιάς

Tηροπάθειες στην Κίνα για μεταφορά υλικού, από δερματικές βλάβες αιθενών με ευλογιά, ο το δέρμα νησιών ώστε να δημιουργίσουν προστασία. Το πρώτο εμβόλιο αποδίδεται στον Jenner και δόθηκε για την ευλογιά στο τέλος του 18ου αιώνα. Ο Pasteur όμως ήταν ο πρώτος επιστήμονας που βρήκε ότι περιορώνεις τις μεταφορές της μικροβίας

Όσον αφορά στα εμβόλια για τον κορονοϊό, μια πρόσφατη ανακοίνωση στο ιατρικό περιοδικό BMJ δείχνει ότι στην Αγγλία, ο εμβολιασμός μείωσε κατά 80% τις εισαγωγές και κατά 85% τους θανάτους αιθενών πλικίας πάνω από 80 ήπη τρεις με τέοσερις εβδομάδες μετά την πρώτη δόση του εμβολίου. Ο εμβολιασμός στην Αγγλία λοιπόν διωισμούς έχει πολύ απο-

μεγαλύτερης των 80 -που είναι η πλικία που εμβολιάστηκε κατά προτεραιότητα- μειώθηκε οπτικά. Και αντίθετα, ενώ το δίμηνο Νοεμβρίου Δεκεμβρίου έγιναν στη Σουητρία 298 εισαγωγές αιθών πλικίας με κρότερης των 59, το τελευταίο δίμηνο, έγιναν 790 εισαγωγές αιθών πλικίας με ομάδων, και αφορούσαν κυρίως σε αιθενές που δεν έχουν εμβολιαστεί.

Ποιά είναι τα οιοτεία από τη χώρα μας; Είναι παρόμοια: Βλέπουμε και στην Ελλάδα μείωση των εισαγωγών οις μεγαλύτερες πλικίες που έχουν εμβολιαστεί. Σαν αναφέρει, το Σωτηρία, το μεγαλύτερο έντιρο αναφοράς για COVID, το δίμηνο Νοεμβρίου-Δεκεμβρίου, πριν την έναρξη των εμβολιασμών, το 23% των εισαγωγών αφορούσε σε αιθενείς πλικίας άνω των 80. Το δίμηνο αντίστοιχα Μαρτίου - Απριλίου ήταν 6% των εισαγωγών αφορούσαν σε πομπά άνω των 80 ετών - και οχεδόν όλοι αυτοί νόοποι και χρειάστηκαν εισαγωγή πάντα ανεμβολία-

ΜΙΝΑ ΓΚΑΓΚΑ
Προεδρος ΚΕΣΥ
Διευθύντρια 7ης Πνευμονολογικής κλινικής,
ΝΝΘΑ Σωτηρία



οτοι. Σε οχέον με το δίπνο πριν τα Χριστούγεννα και την έναρξη των εμβολιασμών λοιπόν και παρά το γεγονός ότι τα κρού-

Ο εμβολιασμός είναι η απάντηση στη λοιψώξεις, η πρόληψη είναι πάντα καλύτερη, πιο ανώδυνη και πιο αποτελεσματική από τη θεραπεία. Με τον εμβολιασμό παραμένουμε ασφαλείς και αποφεύγουμε συμπτώματα, φάρμακα, νοοπλείες κίνδυνο και άγχος.

Επιλέγω
για τη ζωή μου,
προστατεύω
τους γύρω μου!

Εμβολιάζομαι κατά της γρίπης και
της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας.

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

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

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



**Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, Ν. Ψυχικό 15451, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας 210-6785800
Αριθμ. Γ.Ε.ΜΗ. 000242901000**
Pfizer Hellas (Cyprus Branch), Λ. Αθαλάσσας 26, Λευκωσία 2018, Κύπρος, Τηλ. Επικοινωνίας: +357-22817



Υπό την Αιγίδα
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

**ΑΛΛΕΡΓΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ &
ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ**

Λύσεις... καλοκαιρινές

Η απευαποθητοποίηση (ΑΝΘ) είναι η μόνη αιπολογική εξαιρισμένη θεραπευτική προσέγγιση για συγκεκριμένα αλλεργικά νοούματα. Τα νοούματα αυτά είναι η αναπνευστική αλλεργία, δηλαδή η αλλεργική ρινίτιδα-επιφερουκίτιδα, το αλλεργικό άσθμα και η ουσιηματική αναφυλαξία μετά από νυγμό ή μενονπέρων (οφήκες, μέλιοσες).

Βασική προϋπόθεση για την επίτευξη της θεραπείας είναι η γνώση του υπεύθυνου για την αλλεργία αλλεργιογόνου. Η αιπολογική διάγνωση θα γίνει από αλλεργιολόγο μέσω των δερματινιδράσεων διά νυγμού (γνωστά ως αλλεργικά τεστ). Τεράστιας σημασίας για την επιτυχία της θεραπείας απευαποθητοποίησης είναι η αξιολόγηση των τεστ.

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑ

Ο αλλεργιολόγος με βάση τις γνώσεις του επί της ανοοολογίας και αεροβιολογίας, αλλά και της κλινικής εμπειρίας του, είναι αυτός που θα διαπιστώσει ποιο ή ποια είναι τα ενοχοποιούμενα αλλεργιογόνα που προκαλούν την αναπνευστική αλλεργία.

Με την απευαποθητοποίηση επιδιώκεται ανοοολογική παρέμβαση με οκοπό την τροποποίηση της ανοοολογικής απάντησης και την επίτευξη ανοχής του οργανισμού στο υπεύθυνο αλλεργιογόνο. Οι αισθητές που υποβάλλονται σε ΑΝΘ μετά από 8 ή 10 μήνες αρχίζουν να μην παρουσιάζουν ουμπτώματα και αυτό να οριστικοποιείται με τη συνέχιση της θεραπείας. Το ομαντικότερο πλεονέκτημα, όμως, που προσφέρει η θεραπεία είναι πως προλαμβάνει και δεν εξελίσσεται η φυσική πορεία της νόσου προς αλλεργικό άσθμα.





Είναι γνωστό πως η αλλεργική ρινίτιδα πλήττει το 25% του πληθυσμού. Εκτιμάται πως από τους πάσχοντες από αλλεργική ρινίτιδα περίπου το 50% θα παρουσιάσει αλλεργικό άσθμα, αφού υπάρχουν παθογενετικές ενδείξεις της σχέσης των δυο νοοημάτων –γι' αυτό και χαρακτηρίζεται ως «νόσος ενιάων αεραγωγών».

Τα οκευάσματα απευαισθητοποίησης που χορηγούνται για την αναπνευστική αλλεργία είναι σε ενέοψη μορφή ή σε υπογλώσσιες σταγόνες. Η ειπιλογή της μορφής του οκευάσματος γίνεται από τον αλλεργιολόγο με τη σύμφωνη γνώμη του αιθενή. Η διάρκεια της θεραπείας είναι πάντα έπιπλη. Σημαντική προϋπόθεση για την επιτυχία είναι η συμμόρφωση του αιθενή στις οδηγίες που του δίνει ο αλλεργιολόγος του, αφού είναι αναγκαίο να προσαρμόσει στην καθημερινότητά του τη θεραπευτική οκεύση. Η αποτελεσματικότητα τότε φτιάνει σε πολύ ψηλά ποοοσιά.

ΑΠΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΑΝΑΦΥΛΑΞΙΑ ΑΠΟ ΝΥΓΜΟ ΥΜΕΝΟΠΤΕΡΩΝ

Τα άτομα που έχουν παρουσιάσει αναφυλακτική αντίδραση μετά από νυγμό σε υμενόπτερα εκτιμάται πως είναι το 2-5% του πληθυσμού. Αρκετά υψηλό 30-60% είναι το ποσοστό των επιαισθητοποιημένων μελισσοκόμων, ενώ οι ευαισθητοποιημένοι οι οποίους γενικό πληθυσμό είναι περίπου 10-30%. Η απευαισθητοποίηση σε αυτήν την κατηγορία αιθενών προστατεύει σε ποσοστό 85-90%. Η θεραπεία γίνεται με ενέοψη οκευάσματα και η αποτελεσματικότητά της είναι εμφανής, αφού οι αιθενείς δεν παρουσιάζουν αλλεργική αντίδραση μετά από νυγμό.

Και εδώ, όπως και στην απευαισθητοποίηση στην αναπνευστική αλλεργία, επιτυγχάνεται τροποποίηση της ανοοολογικής αιάντηπος. Η διάρκεια της θεραπείας είναι 5 έπιπλη, ενώ πολλές μελέτες αλλά και η κλινική εμπειρία υποστηρίζουν πως χρειάζονται δόσεις προστατευτικές σε αραιότερα χρονικά διαστήματα έως και για 8 χρόνια.

Φυσικά, είναι μια θεραπεία που αντιμετωπίζει με επιτυχία την επικίνδυνη για τη ζωή αναφυλακτική αντίδραση και γι' αυτό την προτιμούν με ανακούφιση αυτοί που έχουν βιώσει την άσχημη εμπειρία του επειοδίου μιας τέτοιας οσφαρόπτιας αλλεργικής αντίδρασης.

Η απευαισθητοποίηση, ωστόσο, χρονικεύει και στη φαρμακευτική αλλεργία, όταν ένας αιθενής πρέπει οπωδήποτε να λάβει κάποιο φάρμακο, χωρίς εναλλακτική λύση, που του προκάλεσε δύνως αλλεργική αντίδραση. Σε αυτήν την περίπτωση υπάρχουν ειδικά πρωτόκολλα απευαισθητοποίησης που καθιστούν εφικτή τη λήψη του φαρμάκου, χωρίς να προκαλείται αλλεργική αντίδραση.

Εξαιρετικά ελπιδοφόρα είναι και τα νέα στις τροφικές αλλεργίες, αφού γίνεται μεγάλη ερευνητική προσπάθεια εύρεσης τρόπων απευαισθητοποίησης σε τρόφιμα.



ΖΩΗ ΔΕΜΕΣΤΙΧΑ
Αλλεργιολόγος
Πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρίας Αλλεργιολογίας &
Κλινικής Ανοσολογίας

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021

ΕΠΟΧΙΚΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑ;



ΖΗΣΕ ΤΗ ΖΩΗ, ΟΧΙ ΤΙΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

**ΜΗ ΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΟ
ΞΕΚΙΝΑ ΝΑ ΔΡΑ ΣΕ 1 ΩΡΑ • ΔΙΑΡΚΕΙ ΟΛΗ ΜΕΡΑ**
κατά των συμπτωμάτων της
Εποχικής αλλεργικής ρινίτιδας



Φτάρνισμα



Μύτη που "τρέχει"
ή είναι βουλωμένη



Κόκκινα μάτια,
με φαγούρα
& δακρύρροια



Φαγούρα
στη μύτη

Το Υπουργείο Υγείας και ο Ε.Ο.Φ. συνιστούν:
**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.
ΝΑ ΜΗ ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 12 ΕΤΩΝ.**

MAT-QR2100358-1.05/2021

NEO

Miniflam patch®

diclofenac epolamine 180mg

ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ
ΑΠΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ,
ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΑ,
ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



Kατά τη διάρκεια των καθημερινών δραστηριοτήτων το μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπου καταπονείται με διάφορους τρόπους. Τα φορτία που δέχονται οι αρθρώσεις και οι μύες, η υπερβολική ή πλανθασμένη χρήση τους, η παρατεταμένη καθιστική στάση του οώματος καθώς και το υπερβολικό οιωματικό βάρος του σύγχρονου ανθρώπου, μπορούν να αποτελέσουν την αιτία εμφάνισης των φλεγμονών οι οώμα.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021



Αντιφλεγμονώδες αυτοκόλλητο
επίθεμα δικλοφενάκης

Για την τοπική θεραπεία
του πόνου και της
φλεγμονής ρευματικής ή
τραυματικής αιτιολογίας,
που επηρεάζει
τις αρθρώσεις, τους μυς,
τους τένοντες
ή τους συνδέσμους.

- Με άριστο χρόνο δράσης**
Ανακούφιση για έως και 12 ώρες.
- Καλό προφίλ ασφαλείας**
Η πιθανότητα εμφάνισης ανεπιθύμητων ενεργειών είναι πολύ μικρή σε σχέση με τα από του στόματος λαμβανόμενα αντιφλεγμονώδη φάρμακα.
- Άσφυμο**
Χωρίς τη δυσάρεστη οσμή των άλλων τοπικά εφαρμοζόμενων γελών και κρεμών.

Αντενδείκνυται σε άτομα αλλεργικά στη δικλοφενάκη, στο ακετυλοσαλικικό οξύ (ασπιρίνη) ή σε οποιοδήποτε άλλο ΜΣΑΦ και σε παιδιά κάτω των 16 ετών.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται σε ηπατική ή νεφρική νόσο και στο άσθμα.

«ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ-ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ»

Hφλεγμονή των αρθρώσεων ονομάζεται αρθρίτιδα ενώ η φλεγμονή των τενόντων ονομάζεται τενοντίτιδα. Στην αρθρίτιδα ο πόνος εμφανίζεται στο οπιμείο ουνάντιπος των οστών – αρθρώσεις – και αφορά στην φθορά του αρθρικού χόνδρου καθώς και την φλεγμονή των μαλακών μορίων που περιβάλλουν την άρθρωση. Ο αιθενής μπορεί να αισθάνεται την άρθρωση του προημένου και να δυσκολεύεται κατά τη διάρκεια της κίνησής της. Αν αφορά στα κάτω άκρα πολλές φορές ο αιθενής δεν μπορεί να περπατάει με άνεση και κουτσαίνει λόγω του πόνου και της δυσκαμψίας που αισθάνεται.

Η αρθρίτιδα χωρίζεται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

- την οστεοαρθρίτιδα η οποία είναι προϊόν εκφυλιοτικής αιτιολογίας και έχει να κάνει με την προχωρημένη πλικία,
- την αρθρίτιδα που οφείλεται σε αυτοάνοο νόσο (ρευματοειδής αρθρίτιδα κ.α.)
- μετατραυματική αρθρίτιδα που εμφανίζεται μετά από τραυματισμό την άρθρωση και αφορά σε οποιαδήποτε πλικία.

Η αντιμετώπιση της αρθρίτιδας τα τελευταία χρόνια έχει εξελιχθεί. Οι κυτταρικές θεραπείες με βλαστοκύτταρα, τα PRP (πλάσμα πλούσιο με αιμοπετάλια και αυξητικούς παράγοντες), τη νέα πρωτεΐνική ενδαρθρική θεραπεία από παράγοντες του αίματος, καθώς και η βελτίωση της ούνθεσης των υαλουρονικών οξέων βοηθούν στην ανακούφιση των ουημπιωμάτων της επιθημούς καθώς πιθανόν να επιβραδύνουν και την εξέλιξη της. Η θεραπευτική πρόσθιος επίσης αφορά και στην αντιμετώπιση της αυτοάνοος αρθρίτιδας με την θεραπεία με βιολογικούς παράγοντες που αναστέλλουν την εξέλιξη της νόσου έτοιμη για την αιθενής δεν φέρνει πια σε αναπτυκτικές καταστάσεις. Τέλος η ουσιώδης αντιμετώπιση του τραυματισμού της άρθρωσης η οποία ουμβαίνει σε νεανικές πλικίες, (αθλητικές δραστηριότητες, τροχαία ατυχήματα), αποτέλεσμα της εμφάνισης της μετατραυματικής αρθρίτιδας.

Η εξέλιξη της ρομποτικής χειρουργικής και η πλεκτρονική τεχνολογία δίνει οίμερα την οριστική λύση στα τελικά στάδια της αρθρίτιδας αντικαθιστώντας τη προσβεβλημένη άρθρωση ξαναδίνοντας στον άνθρωπο την δυνατότητα να κινηθεί δίχως δυσκολία.

Η πρόληψη αποτελεί οπαντικό παράγοντα στην εξέλιξη της οστεοαρθρίτιδας. Η ενδυνάμωση των μυών πέριξ των αρθρώσεων ακολουθούντας ένα κατάλληλο πρόγραμμα γυμναστικής υπό ουσιώδη καθοδήγηση (pilates, Tai chi, ορθοοιωματική, aqua aerobic, κολύμβηση), η διατήρηση του ουσιού οωματικού βάρους ώστε να μην επιβαρύνονται οι αρθρώσεις, καθώς και η έγκαιρη και ουσιώδης αντιμετώπιση των τραυματισμών αποτελούν βασικούς



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΚΟΥΔΕΛΗΣ MD. PhD.
Ορθοπαιδικός Χειρουργός - Διδάκτωρ
Πανεπιστημίου Αθηνών
Επιστημονικός Διευθυντής
ArthroHeal Clinic - Θεσσαλονίκη.
www.arthrohealclinic.gr
www.goudeleis.gr

Ανακουφιστείτε από τον πόνο και ανακτήστε την κινητικότητα με Cetilar®



CE 0373

- 100% φυτική
- Άσμη



Το Cetilar® μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε **οστεοαρθρίτιδα, τενοντίτιδα, μυϊκούς πόνους, τραυματισμούς κατά την άθληση ή σε συνδυασμό με φυσικοθεραπεία.**

Εφαρμόστε την κρέμα Cetilar® στην πάσχουσα περιοχή **2 φορές την ημέρα** κάνοντας **έντονο μασάζ** τουλάχιστον μέχρι την πλήρη απορρόφησή της.

* Τα λιπαρά οξέα είναι συστατικά του οργανισμού μας με **λιπαντική, αντιφλεγμονώδη** και **αναλγητική** δράση. Η σωματική καταπόνηση, οι τραυματισμοί ή ορισμένα νοσήματα μπορεί να τροποποιήσουν τη συγκέντρωσή τους επηρεάζοντας την φλεγμονώδη διαδικασία και την ελαστικότητα των ιστών.

Η κρέμα Cetilar® αποκαθιστά τη συγκέντρωση των λιπαρών οξέων στην πάσχουσα περιοχή και έχει κλινικά δεδομένα για 12 εβδομάδες συνεχούς χρήσης.



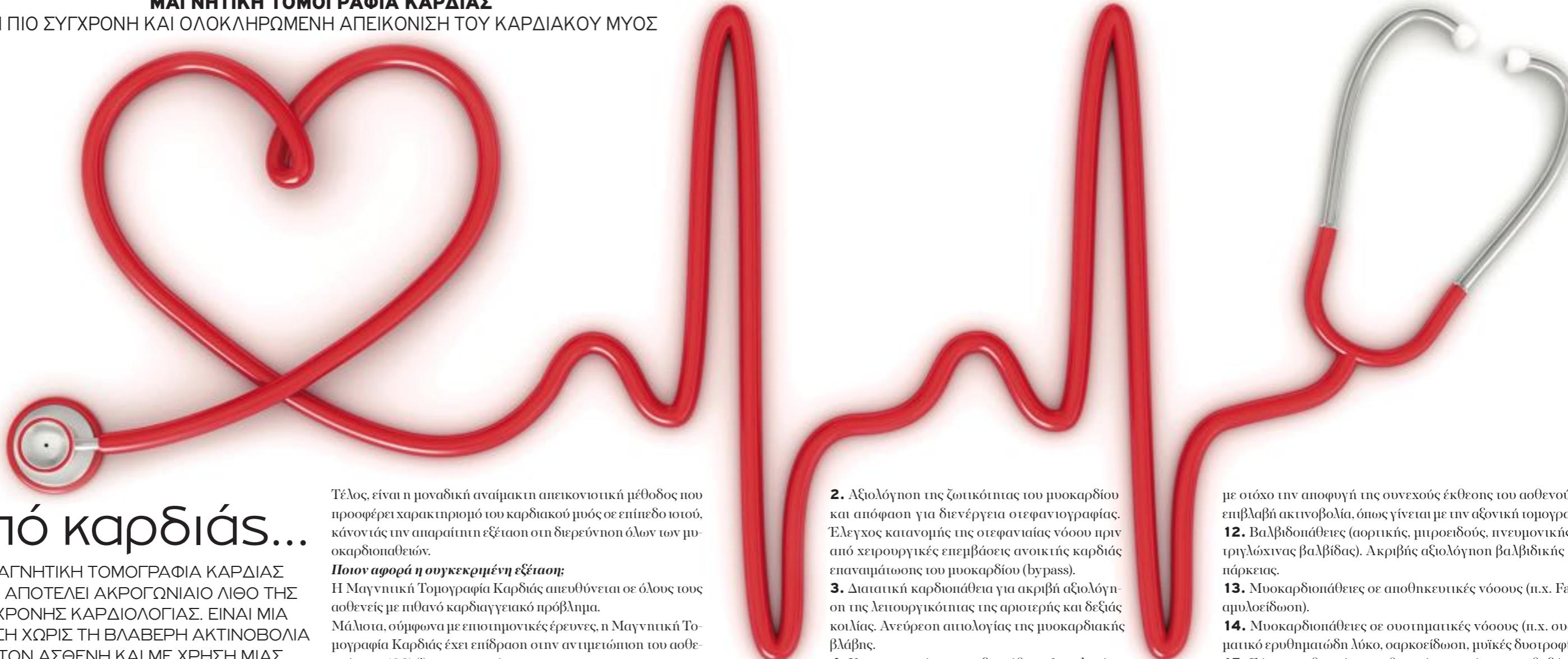
ΑΘΗΝΑ: Οδός 1-3 και Παράδρομος Αττικής οδού 33-35, 152 38 Χαλάνδρι, Αττική
Τ: 210 74 88 821, Φ: 210 74 88 827 • E: info@winmedica.gr • www.winmedica.gr
Τμήμα Φαρμακευτικής: 210 7488821

Cetilar®

Η φυσική αντιμετώπιση του πόνου

ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΡΔΙΑΣ

Η ΠΙΟ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΜΥΟΣ



Από καρδιάς...

Η ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΡΔΙΑΣ (CMR) ΔΠΟΤΕΛΕΙ ΑΚΡΟΓΩΝΙΑΙΟ ΛΙΘΟ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ. ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΞΕΤΑΣΗ ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΒΛΑΒΕΡΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ ΚΑΙ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΜΙΑΣ ΣΙΓΟΥΡΗΣ ΠΑΡΑΜΑΓΝΗΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ, ΤΟ ΓΑΔΟΛΙΝΙΟ, ΧΩΡΙΣ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΝΕΦΡΟΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΕΙ ΤΑ ΙΩΔΙΟΥΧΑ ΣΚΙΑΓΡΑΦΙΚΑ.

Τι κάνει τη Μαγνητική Τομογραφία Καρδιάς να δεχωρίζει;

Καταρχάς, η Μαγνητική Τομογραφία Καρδιάς έχει τη μέγιστη ακρίβεια στον προσδιορισμό της καρδιακής μορφολογίας και λειτουργίας, πληροφορίες απαραίτητες για τον καθορισμό της ουσιώτικης θεραπείας καρδιαγγειακών ασθενών.

Επιπλέον, έχει την πιο υψηλή ενασιθοίσια αλλά και ειδικότητα, ουγκρικά με κάθε άλλη μη επεμβατική μέθοδο, για την αξιολόγηση μιας οπιμαντικής για τον ασθενή στεφανιαίας νόσου (90% ενασιθοίσια, 90% ειδικότητα). Αυτό οπαίνει πρακτικά ότι δίνει οχεδόν απόλυτη οιγυριά στον θεράποντα ιατρό για το αν ο ασθενής πάσχει ή όχι από οπιμαντική στένωση των αγγείων που αιματώνουν την καρδιά.

Τέλος, είναι η μοναδική αναίμακτη απεικονιστική μέθοδος που προοφέρει χαρακτηριστικό του καρδιακού μυός σε επίπεδο ιστού, κάνοντάς την απαραίτητη εξέταση στη διερεύνηση όλων των μυοκαρδιοπαθειών.

Ποιον αφορά η ουγκεκριμένη εξέταση;

Η Μαγνητική Τομογραφία Καρδιάς απευθύνεται σε όλους τους ασθενείς με πιθανό καρδιαγγειακό πρόβλημα.

Μάλιστα, ούμφωνα με επιστημονικές έρευνες, η Μαγνητική Τομογραφία Καρδιάς έχει επιδράση στην αντιμετώπιση του ασθενούς στο 60% (!) των περιπτώσεων.

Με τη χρήση σύγχρονων μπχανημάτων με ευρεία διάμετρο, καθώς και με τη βοήθεια υποστηρικτών εργαλείων, όπως μυοική κατά τη διάρκεια της εξέτασης, γίνεται εφικτό να εξεταστούν ακόμη και ασθενείς με έντονη κλειστοφορία.

Επίσης, οπιμαντικό είναι ότι, υπό οριομένες ουνθήκες, όλοι οι νεότεροι εμφυτεύομενοι βιβλιοδότες αλλά και απινδιωτές μπορούν να μπουν με ασφάλεια στον χώρο του μαγνητικού τομογράφου.

Ποιες είναι οι εφαρμογές της Μαγνητικής Τομογραφίας Καρδιάς;

Η Μαγνητική Τομογραφία Καρδιάς έχει χαρακτηρισθεί ως μια «υπηρεσία μίας στάσης» (one-stop-shop). Ο λόγος είναι ότι οι πληροφορίες που μας δίνει είναι τόσες πολλές που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλες οχεδόν τις καρδιαγγειακές παθήσεις! Συγκεκριμένα:

1. Δυναμική CMR με φαρμακευτική κόπωση για τη διάγνωση της έλεγχο στεφανιαίας νόσου και καθοδήγηση μιας επεμβατικής επαναπάτωσης του μυοκαρδίου.

2. Αξιολόγηση της ζωπικότητας του μυοκαρδίου και απόφαση για διενέργεια στεφανιογραφίας. Ελέγχος κατανομής της στεφανιαίας νόσου πριν από χειρουργικές επεμβάσεις ανοικτής καρδιάς επαναπάτωσης του μυοκαρδίου (bypass).

3. Διατατική καρδιοπάθεια για ακριβή αξιολόγηση της λειτουργικότητας της αριστερής και δεξιάς κοιλίας. Ανεύρεση αιτιολογίας της μυοκαρδιακής βλάβης.

4. Υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια. Αιτιολογία και αξιολόγηση κινδύνου αρρυθμίας. Εξέταση ουγγενών πρότιου βαθμού.

5. Περιοριστική μυοκαρδιοπάθεια. Ακριβής μελέτη παραμόρφωσης του μυοκαρδίου.

6. Τοξική μυοκαρδιοπάθεια. Διάγνωση και επανέλεγχος σε ασθενείς υπό ή μετά από κημειοθεραπεία.

7. Φλεγμονώδεις Παθήσεις του Μυοκαρδίου. Διάγνωση και επανέλεγχος.

8. Νοοίματα του Περικαρδίου. Αξιολόγηση φλεγμονώδους νόσου, ανεύρεση κύτωσεων ή περικαρδιακών όγκων.

9. Συγγενείς καρδιακές παθήσεις σε παιδιά, σε νέους και ενήλικες για διάγνωση, παρακολούθηση και καθοδήγηση θεραπείας αποκατάστασης.

10. Αορτικές παθήσεις για χρόνια παρακολούθηση διαχωρισμού, διάτασης και ανευρύσματος αορτής με ή χωρίς χρήση οκιαγραφικού.

11. Επίσημο έλεγχο σε νέους ασθενείς με αυξημένο κίνδυνο αορτικής πάθησης (π.χ. με νόο Marfan, Ehlers Danlos κ.λπ.)

με οπότε την αποφυγή της ουνεχούς έκθεσης του ασθενούς σε επιβλαβή ακτινοβολία, όπως γίνεται με την αξονική τομογραφία.

12. Βαλβιδοπάθεις (αορτικής, μιτροειδούς, πνευμονικής και τριγλώχινας βαλβίδας). Ακριβής αξιολόγηση βαλβιδικής ανεπάρκειας.

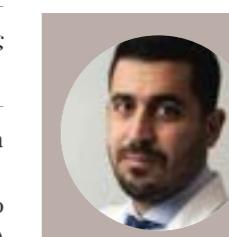
13. Μυοκαρδιοπάθειες σε αποθηκευτικές νόσους (π.χ. Fabry, αμυλοειδώσων).

14. Μυοκαρδιοπάθειες σε ουοιπρατικές νόσους (π.χ. ουοιπρατικό ερυθματώδη λύκο, οαρκοειδώσων, μιϊκές δυστροφίες).

15. Εύρεση πιθανούς αρρυθμιογόνου εστίας για καθοδήγηση μιας επεμβατικής κατάλυσης μιας κοιλιακής αρρυθμίας.

16. Καλοίθεις και κακοίθεις όγκοι της καρδιάς, καθώς και καρδιακοί θρόμβοι.

Η Μαγνητική Τομογραφία Καρδιάς αποτελεί ένα πολύ ισχυρό «όπλο» στη φαρέτρα των καρδιολόγων για την άρτια αντιμετώπιση των ασθενών τους και δίνει τη δυνατότητα βελτίωσης της πορείας νόσου σε πολλές περιπτώσεις.



ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Μ. ΧΑΤΖΑΝΤΩΝΗΣ, MD, PhD
Ειδικός Καρδιολόγος
Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου
Μύντερ Γερμανίας
Ανώτατη Πιστοποίηση
στη Μαγνητική Τομογραφία Καρδιάς



ΦΟΥΣΚΩΜΑ ΤΥΜΠΑΝΙΣΜΟΣ ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΣ

Hπαραγωγή αερίων οτου γαστρεντερικό οωλόνια είναι κάπι φυσιολογικό που προέρχεται από τις διεργασίες του εντέρου οπού διάσπαση των τροφών και την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιαστικών. Μια ποσότητα αέρα επίοντας είναι αυτή που «καταπίνουμε» κατά την διάρκεια της πρέμας.

Ο οργανισμός αποβάλλει όλα αυτά τα αέρια ή από το σόμα, με το γνωστό μας «ρέψιμο» ή από το πρωκτό με τον «αερισμό».

Υπάρχουν περιπτώσεις που η παραγωγή αερίων είναι μεγαλύτερη από το φυσιολογικό. Αυτό οφείλεται αφενός σε διάρροα τρόφιμα που ουνίθως δημιουργούν περιούτερα αέρια κατά την διάσπαση τους ή σε μια μη ικανοποιητική τορροπία των ωφέλιμων και βλαβερών μικρορργανισμών οι οποίοι ενδημούν στο εντέρο (μικροβιακή ξλορίδα).

Στην περίπτωση αυτή τα αέρια εγκλωβίζονται στον γαστρεντερικό οωλόνια και δημιουργούν φούσκωμα και πρίξιμο στην κοιλιά, μια δυσάρεστη και ενοχλητική κατάσταση.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ:

Κατ' αρχήν πρέπει αν το φούσκωμα δεν είναι περιπτωσιακό αλλά εάν επιμένει πάνω από δύο εβδομάδες, να εποκεφετεί γαστρεντερολόγο για να αποκλειστεί ένα οοβαρό πρόβλημα όπως:

- ❖ Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου
- ❖ Κοιλιοκάκη κλπ.

Το περιστασιακό πρίξιμο αντιμετωπίζεται με αποφυγή κατάποσης αέρα με:

- ❖ απότομο και γρήγορο φαγητό (τρώγοντας γρηγορότερα καταπίνοντες αέρα)
- ❖ ιούχλες
- ❖ κάπνισμα
- ❖ ποτά με καλαμάκι
- ❖ αεριούχα ποτά
- ❖ Αποφυγή τροφών «ακόνευτων» (εξ ου και η φράση «είσαι ακόνευτος» δηλ. δημιουργείς δυσφορία!)

ΑΥΤΕΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ:

- ❖ λάχανο
- ❖ μπρόκολο
- ❖ κουνουπίδι
- ❖ λαχανάκια Βρυξέλλων
- ❖ όσπρια
- ❖ κρεμπιδιά

Αντίθετα προτιμούμε τροφές που βοηθούν στην δημιουργήση αέρια σε ουσάχι και έντερο όπως:

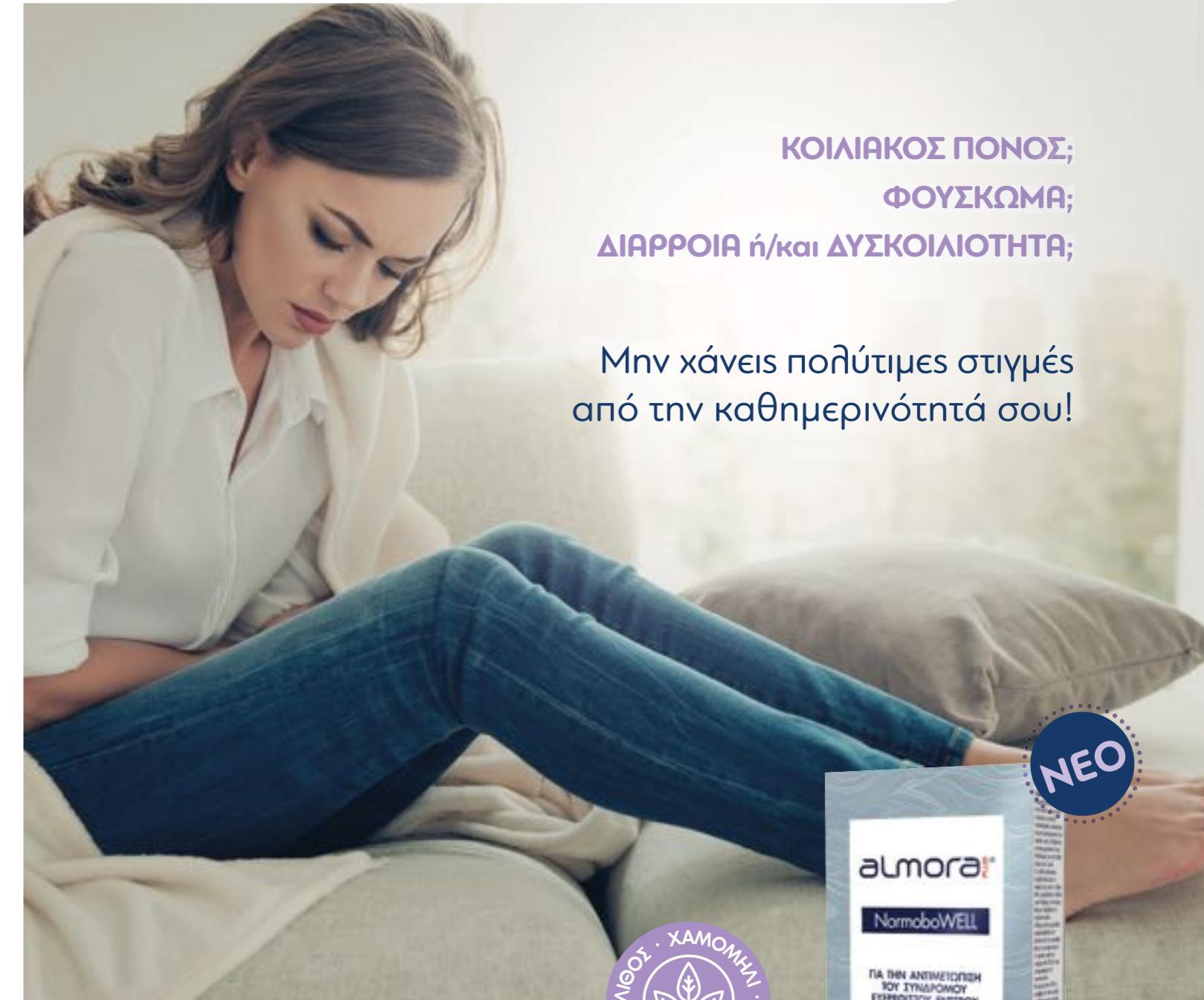
- ❖ μάραθο

- ❖ ιζνίζερ

❖ προβιοτικά είναι τα κύρια λόγο για την ουσιώτη λεπτομέρεια του εντέρου. Ο ομερινός τρόπος διατροφής με τροφές που παρέχουν ουνιπρηπάχρωστικές και πρόοθετα



ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ,
Φαρμακοποιός



ΚΟΙΛΙΑΚΟΣ ΠΟΝΟΣ;
ΦΟΥΣΚΩΜΑ;
ΔΙΑΡΡΟΙΑ ή/και ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ;

Μην χάνεις πολύτιμες στιγμές
από την καθημερινότητά σου!



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ
με φυσικό μυχανισμό δράσης



www.almoraplus.gr

ΕΛΠΕΝ Α.Ε Φαρμακευτική Βιομηχανία
Τμήμα Consumer Health Care & OTC
Λεωφόρος Μαρούσιος 95, 190 09 Πικέρμι Αττικής, Τηλ: 211-1865347
Εθνικής Αντιστάσεως 114, 551 34 Θεσσαλονίκη, Τηλ: 2310-459920-1
www.elpen.gr farmakeia@elpen.gr

30 δισκία
ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ ΜΑΣ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ!



ΕΧΟΝΤΑΣ ΚΛΕΙΣΕΙ ΕΝΑΝ ΧΡΟΝΟ
ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΜΕ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟ
ΚΑΙ ΠΟΛΥΩΡΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ
ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ/
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ
ΟΘΟΝΗ, ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΚΟΜΗ ΠΙΟ
ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ Η ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ
ΦΡΟΝΤΙΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΜΑΤΙΑ ΜΑΣ. ΘΑ ΑΝΑΦΕΡΘΟΥΝ
ΔΥΟ ΟΝΤΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΤΑ
ΤΑΛΑΙΠΩΡΟΥΝ ΑΥΤΗ ΤΗΝ
ΕΠΟΧΗ: Η ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ ΚΑΙ Η
ΒΛΕΦΑΡΙΤΙΔΑ.

Η ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ

ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ.
ΣΥΝΔΡΟΜΟ MADE

Μετά την υποχρεωτική χρήση μάσκας είναι αυξημένα τα παράπονα των αιθενών για: δακρύρροια, τούξιμο, φαγούρα, θόλωση όρασης, κόκκινα μάτια, αίσθημα ξένου οώματος και πόνο. Η εκτεταμένη και κακή χρήση της μάσκας οδηγούν είτε σε επιδείνωση των ουμπτωμάτων των αιόμων που ήδη υποφέρουν από το ούνδρομο της ξηροφθαλμίας είτε σε εμφάνιση εκ νέου αιτών των ουμπτωμάτων. Σε καρία περίπτωση δεν πρέπει να παρερμηνεύεται το γεγονός ότι η χρήση της μάσκας είναι το αναγκαίο και απαραίτητο μέτρο για την καταπολέμηση της πανδημίας του COVID-19! Σκοπός του άρθρου είναι να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των ερεθισμάτων από τη χρήση της μάσκας του προσώπου που καλύπτει τη μύτη και το οτόρα. Όταν η μάσκα είναι χαλαρά τοποθετημένη στο πρόσωπο, έχει την τάση να διασπείρεται προς τα μάτια ο εκπνεόμενος αέρας, γεγονός που επιταχύνει την εξάτμιση των δακρύων. Επακόλουθο των ουμπτωμάτων αυτών είναι αντανακλαστικά να τρίψουμε τα μάτια μας, ουχνά με βρόμικα χέρια!

Αυξημένο κίνδυνο έχουν οι χρήστες φακών επαφής, οι πλικωμένοι με προϋπάρχοντα προβλήματα στην πρόσθια επιφάνεια του οφθαλμού, οι γυναίκες σε κλιμακτήριο και γενικότερα με ορμονικές διαταραχές και φυσικά οι άνθρωποι που εργάζονται πολλές ώρες μπροστά σε οθόνες ή/και σε χώρους με κλιματισμό, όπως και όλοι εκείνοι που λόγω επαγγέλματος είναι υποχρεωμένοι να φορούν τη μάσκα πολλές ώρες.

ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ:

1. Η ορθή χρήση της μάσκας: να εφαρμόζει οφιχιά, ιδιαίτερα το άνω άκρο της, με το έλασμα στην ράχη της μύτης!
2. Να περιοριστεί η χρήση των κλιματισμών, ανανεώνοντας ουχνά τον αέρα του χώρου εργασίας. Κατά τη χρήση Η/Υ, tablets, smartphones πρέπει να γίνονται ουχνά διαλείμματα. Να τηρείται ο κανόνας των 3 «20» κατά την Αμερικανική Οφθαλμολογική Εταιρεία: για κάθε 20min εργασία σε οθόνη πρέπει να γίνεται 20 sec διάλειμμα κοινώντας 20 feet (6 μέτρα) μακριά.
3. Η χρήση τεχνητών δακρύων, gel και αλοιφών ανάλογα με τη οισθαρότητα της ξηροφθαλμίας. Υπάρχει πληθώρα τεχνητών δακρύων, προτιμότε τα προϊόντα χωρίς ουντπρηπάκα. Ο ουνδυασμός υαλουρονικού με κάποια προστατευτικό παράγοντα όπως πχ η τρεχαλόζη προσφέρει μέγιστη άνεση & ενυδάτωση. Τα ειδικά ουμπληρώματα διατροφής που εμπλουτίζουν την ποιότητα των δακρύων ουχνά βοηθούν.
4. Η χρήση ειδικών αντιθαμβωτικών οπρέι στα γυαλιά οράσεως, για να ανιμετωπούει το θάμπωμα των φακών.



Η ΒΛΕΦΑΡΙΤΙΔΑ

Ενα άλλο συνηθισμένο πρόβλημα που συναντάμε συχνά πν την περίοδο αυτή είναι η βλεφαρίτιδα: συνήθης αλλά επίμονη φλεγμονή των βλεφάρων, εκεί που εκφύονται οι βλεφαρίδες. Διακρίνεται σε πρόσθια μικροβιακή, σε πρόσθια ομηγματορροϊκή και σε οπίσθια βλεφαρίτιδα, που μπορεί να συνυπάρχει με ομηγματορροϊκή δερματίτιδα ή ροδόχρου ακμή. Στα πρώτα στάδια είναι αυστηριωματική. Όμως, όταν η βλεφαρίτιδα ωργίνει χρόνια (εμμένουσα για 3 μίνες), εμφανίζονται ενοχλήσεις, όπως τα κόκκινα μάτια, η φαγούρα, το κάψιμο, η απολέπιση (σαν πιπερίδα) του δέρματος, οι οπίσεις μπορούν να οδηγήσουν σε επιπλοκές, όπως χαλάζια και κερατίτιδες με πόνο και μείωση της όρασης. Η αντιμετώπιση πρέπει να περιλαμβάνει:

ΣΥΣΤΗΝΕΑΙ:

1. Ζεοτές κομπρέος.
2. Μαοάζ και καθαρισμός των βλεφάρων με ειδικά αποστειρωμένα μαντλάκια χωρίς συντηρητικά.
3. Συχνή χρήση τεχνητών δακρύων χωρίς συντηρητικά και οφθαλμικών αλοιφών.
4. Χορήγηση αντιβιοτικών κατόπιν ουσιάσεως του οφθαλμιτρου.



ANNA Δ. ΠΕΡΡΑΚΗ
Χειρουργός Οφθαλμίατρος, FEBOPht
Διευθύντρια Οφθαλμολογικής Κλινικής
Ιατρικό Κέντρο Αθηνών
www.eye-surgery.gr

No1 σε πωλήσεις τεχνητό δάκρυ με υαλουρονικό στην Ελλάδα

TΡΕΧΑΛΟΖΗ / ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ

- ✓ Χωρίς συντηρητικά
- ✓ Κατάλληλο για όλους τους τύπους ξηροφθαλμίας

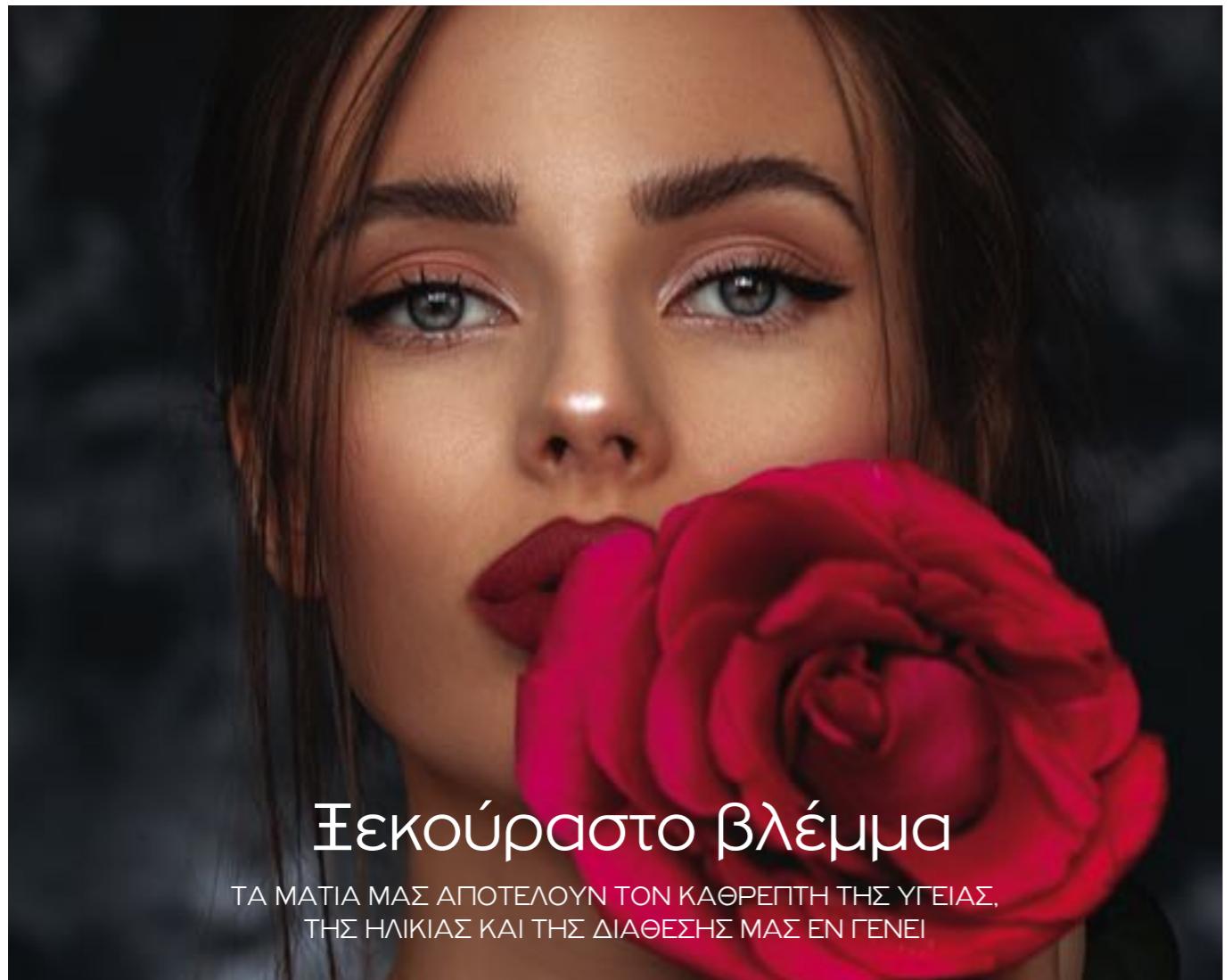


Κατάλληλο για όλη την οικογένεια

BLEPHACLEAN®

20 στείρα μαντλάκια, εμποτισμένα με υαλουρονικό και εκχυλίσματα ανθέων

- ✓ Για την καθημερινή υγειεινή των βλεφάρων από σκόνη, άμμο, γύρη, μακιγιάζ κ.α
- ✓ Δοκιμασμένο υπό οφθαλμολογικό έλεγχο
- ✓ Χωρίς συντηρητικά & άρωμα



ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟ ΒΛΕΜΜΑ

ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΑΣ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΟΝ ΚΑΘΡΕΠΤΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ,
ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΜΑΣ ΕΝ ΓΕΝΕΙ

Hπεριοχή ιων ματιών αποτελεί μια ευαίσθητη και συνάμα πολύ ομαντική παράμετρο στην υγεία και λάμψη του προσώπου μας.

Τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε στα μάτια μας στο λεγόμενο «πόδι της κίνας» περιλαμβάνουν προϊόντα με βιαφίνη C για λάμψη και βαθιά ενυδάτωση, καφένιν (που δρα αντιοξειδωτικά και βοηθά στους μαύρους κύκλους) υαλουρονικό οξύ που λειπούργει ως ενυδατικό και ταυτόχρονα «γεμίζει» βαθιές γραμμές, ρυτίδες.

Πολυ ομαντικός παράγοντας και στην περιοχή των ματιών είναι τα αντιοξειδωτικά (ορού με φερουλικό, βιαφίνη C) που εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες και προλαμβάνουν τις μεταλλάξεις του DNA του δέρματος, με αποτέλεσμα να προλαμβάνονται λεπτές γραμμές ρυτίδες δυοχρωμίες και ανομοιογένεια στον τόνο του δέρματος.

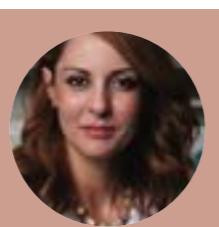
Τα τελευταία χρονια κυκλοφορούν οροί ματιών με ενοωματωμένο μεταλλικό συνίθιος roller που βοηθά στην καλύτερη εφαρμογή και απορρόφηση του προϊόντος σε συνδυασμό με μισοά στην περιοχή που ενεργοποιεί καλύτερα τη αγγεία του δέρματος βοηθώντας τη μικρό κυκλοφορία και συνεπώς τη βελτίωση των μαύρων κύκλων.

Οι κρέμες ματιών καλοί είναι να χρησιμοποιούνται πρωι βράδυ

ενώ σε μεγαλύτερες πλικές πρεπινολη (παραγωγό βιαμίνης A) αποτελεί μια εξαιρετική λύση για τη νύχτα.

Μια ομαντική ουρθουλή για την ευαίσθητη και πολύπτη περιοχή των ματιών μας είναι η χρήση εξειδικευμένου αντιλπακού για την περιοχή αυτή. Με αυτό τον τρόπο εξαιφαλίζουμε την απόλυτη προστασία της περιοχής έναντι στην ακινοβολία και της ελεύθερης ρίζες που μας επιτίθενται κατά τη διάρκεια της ημέρας, βγαίνοντας από το οπίτη μας.

Τέλος, ολα τα παραπάνω θα πιαν καλού να συνδυαστούν με θεραπείες στο ιατρείο και άλλης για τα μάτια οπως microneedling (dermapen), ειδικά κημικά peelings και μεσοθεραπείες για λάμψη ενυδάτωση και σύνθετη.



ΕΥΓΕΝΙΑ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ, MD
Δερματολόγος Αφροδισιολόγος
33DERMACLINIC

Αλκοόλ:

ΕΝΑ ΑΠΛΟ ΜΟΡΙΟ ΜΕ ΠΟΛΥΠΛΟΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Oι ανθρωποι χρησιμοποιούνται αλκοόλ για να αισθάνονται δυναμικοί, χαλαροί ή δημοφιλείς. Αυτό το απλό μόριο μειώνει το άγχος και προκαλεί ενθουσιασμό και ευχαρίστηση. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά συμβάλλουν στον εθιστικό χαρακτήρα του αλκοόλ. Ταυτόχρονα, το αλκοόλ μειώνει τη μνήμη και την ικανότητά μας να ελέγχουμε τη συμπεριφορά μας. Η κατανάλωση αλκοόλ και ειδικότερα η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί λειτουργικές και δομικές αλλαγές στον εγκέφαλο. Συνδέεται με την απόσβεση της επικοινωνίας μεταξύ περιοχών του εγκεφάλου που ελέγχουν τα συναθήματά μας, την ικανότητά μας να παρακολουθούμε αλλαγές στο περιβάλλον μας και να σχεδιάζουμε τις συμπεριφορές μας ανάλογα και τελικά βλαπτεί τους νευρωνες σε αυτές τις περιοχές.

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αντιποσωπεύει ένα πρότυπο πρόσωπης μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ, που ακολουθείται συχνά από επισόδεια μέθης (συνήθως τα σαββατοκύριακα). Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι ένα διαδεδομένο κοινωνικό πρόβλημα και είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο στους εφήβους και τον νεαρό ενήλικο πληθυσμό. Ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2019) ως κατανάλωση περισσότερων από 60 g καθαρής αλκοόλης (δηλαδή περίπου τα τρία τέταρτα ενός μπουκαλιού κρασιού ή 1,5lt μπύρας) σε τουλάχιστον μία περίπτωση τις τελευταίες 30 ημέρες. Τα υψηλά επίπεδα της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ είναι ιδιαίτερα επιζήμια για τους νεαρούς ενήλικες, καθώς ο προμετωπιός φλοιός (το τμήμα του εγκεφάλου που ελέγχει τη συμπεριφορά) και ο ιππόκαμπος (η περιοχή του εγκεφάλου που υποστηρίζει τη μνήμη) δεν αναπτύσσονται πλήρως μέχρι την ηλικία των 20.

Θα ήθελα να αναφερθεί εδώ τι γράφει ο Πλάτωνας στο «Νόμοι στην Πολιτεία»: «ἀρ' οὐ νομοθετήσομεν πρώτον μὲν τοὺς



παιδας μέχρι έτων ὀκτωκαίδεκα τὸ παρόπαν οἵνου μὴ γεύεσθαι, διδάσκοντες

ώς οὐ χοὶ πῦρ ἐπὶ πῦρ ὄχετεύειν εῖς τε τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχήν....τὴν ἔμμανη εὐλαβούμενος ἔξιν τῶν νέων μετὰ δὲ τοῦτο οἴνου μὲν δὴ γεύεσθαι τούν μετρίου μέχρι τριάκοντα έτῶν, μέθης δὲ καὶ πολυοινίας τὸ παράπαν τὸν νέον ἀπέχεσθαι”

Ο Πλάτωνας προτείνει σε αυτό το απόσπασμα να περάσει έναν νόμο που δεν επιτρέπει σε παιδιά κάτω των δεκαοκτώ να αγγίξουν το κρασί, υποδηλώνοντας ότι είναι λάθος να οργάνουμε φωτιά στη φωτιά, είτε στο σώμα είτε στην ψυχή ... και, επομένως, προφυλάσσοντας από την ευχάριστη διάθεση τους νέους. Και στη συνέχεια, προτείνει έναν κανόνα ότι οι νεαροί άνδρες κάτω των τριάντα ετών πρέπει να καταναλώνουν κρασί με μέτρο και να απέχουν εντελώς από τη μέθη και τη βαριά κατανάλωση αλκοόλ.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με την

κάνουν υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ δείχνουν δυσκολίες στην αναγνώριση της έκφρασης των συναισθημάτων του φόβου και της θλίψης σε άλλους. Η ενσυναίσθηση (η ικανότητα να αισθάνεται τον πόνο των άλλων) βρέθηκε επίσης μειωμένη σε νεαρούς ενήλικες ηλικίας 13 έως 20 ετών που κατανάλωναν υψηλές ποσότητες αλκοόλ. Σε μια πρόσφατη μελέτη διαπιστώθηκε ότι οι ανθρώποι που κάνουν υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ δυσκολεύονται να «νιώσουν» τον πόνο που μπορεί να βιώνει κάποιος άλλος σε σύγκριση με εκείνους που δεν πίνουν τακτικά. Η δυσκολία που έδειξαν οι πότες στο να αισθάνονται ενσυναίσθηση για τους άλλους που βιώνουν πόνο αντανακλάται σε εικόνες που τραβήγκηκαν από τον εγκέφαλο τους.

Αξίζει να προστεθούν εδώ σχετικά πρόσφατα ευρήματα της μελέτης της Ευρωπαϊκής Σχολικής Έρευνας για το Αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά (ESPAD) που δημοσιεύθηκαν μετά από έρευνες σε 96.000 μαθητές σχολείου σε 35 χώρες. Η μελέτη διαπίστωσε ότι το εφηβικό ιαπωνισμα και η χρήση του αλκοόλ μειώνονται αργά, ωστόσο, υπάρχουν προβλήματα σχετικά με τα νέα ψυχοδραστικά φάρμακα που παρουσιάζουν αύξηση. Στην Ελλάδα, ωστόσο, η κατανάλωση αλκοόλ εξακολουθεί να αποτελεί πρόβλημα με τα τρία τέταρτα των 3.323 μαθητών που ερωτήθηκαν να αναφέρουν ότι είχαν πει αλκοόλ τις τελευταίες 30 ημέρες πολύ πάνω από τον μέσο όρο για όλες τις χώρες (48%). Έτσι, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η οποία ξεκίνησε στο Ηνωμένο Βασίλειο και τις ΗΠΑ έχει πλέον διεισδύσει σε χώρες όπως η Ελλάδα.



ΘΕΟΔΩΡΑ ΔΟΥΚΑ
Καθηγήτρια Πειραματικής Ψυχολογίας,
Τμήμα Κλινικών Νευροεπιστημών,
Δ/ντρια Ερευνητικού Κέντρου
στις Παθήσεις Εθισμού,
Πανεπιστήμιο του Sussex.

Green exercise

ΑΤΕΛΕΙΩΤΕΣ ΜΕΡΕΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ,
ΑΜΕΤΡΗΤΕΣ ΜΕΡΕΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ. ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΟΥ ΣΙΓΟΥΡΑ ΘΑ
ΜΕΙΝΕΙ ΑΝΕΞΙΤΗΛΗ ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΜΑΣ
ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ...

Hανάγκη για άοκνον έγινε πιο έντονη από ποτέ, έστω και αν κάποιοι επέλεξαν να «βουλιάζουν» οινού καναπέ τους. Σίγουρα το ανθρώπινο οόμα διαμαρτυρήθηκε με τοντόπο του. Η πλάτη που πονούσε από την τιλεργασία, ο αυχένας που έδινε τις δικές του ενοχλήσεις, τα γόνατα και οίγουρα το φυσολογικό κομμάτι με εκδίλωση αιχμένου άγχους και καπάθλιψης...

Τώρα όλα αυτά μπορούν να γίνονται παρελθόν. Η άρον των μέτρων και ο πλέον ζειτός καιρός δίνουν τη δυνατότητα για άοκνον στη φύση. Το ανθρώπινο οόμα αντιδρά διαφορετικά όταν αθλείται σε εξωτερικό χώρο, στη φύση, όπως θάλασσα ή βουνό. Μελέτες δείχνουν ότι τα οφέλη της λεγόμενης «green exercise» είναι πολλαπλά για τον οργανισμό.

Μερικά από τα οφέλη της άοκνος στη φύση είναι ότι βελτώνει τη διάθεση και την αινιοεκτίμηση, μειώνει το στρες, ξεκουράζει τον εγκέφαλο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί οαν φυσικό αντικαταθλιπτικό, προσφέρει αίσθηση αισιοδοξίας και ελευθερίας, δίνει την εντύπωση ότι είναι ευκολότερη ως μέθοδος άοκνος.

Δραστηριότητες όπως η ποδηλασία, η πεζοπορία, η αναρρίχηση, ο κανό, η jogging στη φύση, η κολύμπη είναι μερικές από τις πολλές επιλογές που έχει κάποιος που θέλει να ξεφύγει από το «κουτί» της καθημερινότητάς του και να πάρει μια μικρή δύση δράσης στη φύση, κερδίζοντας έτοις πολλά οφέλη.

Η άοκνος στη θάλασσα είναι οίγουρα η καλύτερη επιλογή για τους καλοκαιρινούς μήνες. Το θαλασσούν νερό περιέχει ζωικά για τον οργανισμό οτοιχεία, όπως ανόργανα άλατα, ιχνοστοιχεία, που μπορούν να βοηθήσουν στην προώθηση ενός υγιούς ανοοσποτικού ουσιότητας. Το κολύμπη προσφέρει ευεξία, ένα υγιές και οφριγόλο οόμα και βελτιώνει τη φυσική μας κατάσταση. Το κολύμπη δεν είναι μόνο διασκεδαστικό αλλά και καλή αερόβια άοκνος. Είναι εξαιρετική άοκνος χαμηλής έντασης για όλο το οόμα, ειδικά για ανθρώπους με αρθρίτιδα και μυοσκελετικός πόνους.

Μια άλλη εύκολη και όμορφη επιλογή άοκνος είναι το περπάτημα στη φύση. Μπορεί να ακούγειται ασύμαντο, αλλά το περπάτημα είναι θαυματουργό! Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι το περπάτημα για τουλάχιστον 15 λεπτά σε εξωτερικό χώρο, ακόμη και σε μέτριο ή

ΣΟΦΙΑ ΠΑΘΕΚΑ
Καθηγήτρια φυσικής αγωγής
Εισογήτρια σεμινάριών Ελλάδα & εξωτερικό^ο
MSc Άσκηση και εγκυμοσύνη
Μέλος Πανελλήνιας Ένωσης Πτυχιούχων
Φυσικής Αγωγής
Μέλος FIF (federazione italiana fitness)



Συμπληρώνει τις ημερήσιες ανάγκες
του οργανισμού σε Μαγνήσιο
& Βιταμίνη B6



χαλαρό ρυθμό, ωφελεί τον εγκέφαλο και το οόμα. Επιπλέον, μπορείτε να χρησιμοποιείτε βαράκια οια χέρια ή και οια πόδια κάνοντας το πιο έντονο και αποτελεσματικό. Η πεζοπορία είναι από τις πιο εύκολες, ανέξοδες μορφές οωματικής άοκνος και έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα και οινον εγκέφαλο οας: τονώνει τη μνήμη και τη δημιουργικότητα και παράλληλα βοηθά στην πνευματική οας υγεία.

Η γυμνασική με ποδήλατο είναι επίσης ένας εξαιρετικός τρόπος για να πετύχεις τους στόχους οου και να γυμνάσεις το οόμα οου. Εκείνοι που δοκίμασαν την ποδηλασία για να χάσουν κιλά οίγουρα βγήκαν κερδιομένοι. Αυτό, γιατί το ποδήλατο είναι από τις πιο αποτελεσματικές καρδιοαναπνευστικές ασκήσεις που ενδυναμώνουν ταυτόχρονα το μυοσκελετικό μας οόμα, με αποτέλεσμα να οδηγούμαστε σε ομιαντική καύση θερμίδων. Είναι άοκνο φιλική προς τις αρθρώσεις και αποτελεί ιδανική επιλογή σε περίπτωση που αντιμετωπίζεις οστεοαρθρίτιδα σε γόνατα, γοφούς και μέσον.

Οι επιλογές για άθληση στη φύση είναι πολλές και τα οφέλη ακόμα περισσότερα. Σε μια χώρα, όπως η Ελλάδα, περιηγυριούμενη από νερό και γεράτη πανέμορφες παραλίες, τα αθλήματα νερού προσφέρονται. Ακόμα και οι ρακέτες είναι μια εξαιρετική επιλογή, καθώς και το περπάτημα στην άμφιο.

Η χώρα μας προσφέρει άφθονα τοπία φυσικής ομορφιάς, θάλασσα, βουνό και εξοχή. Εάν ξεκινήσετε άοκνον στη φύση, έχετε πολλές πιθανότητες να υιοθετήσετε τη συνήθεια αυτή διαβίου, διόπι η κούρσα δεν γίνεται αντιληπτή, όπως όταν γνημάζεστε σε εσωτερικό συγκεκριμένο χώρο. Επλέξτε μια δραστηριότητα που οας ταιριάζει και κάνει την αρχή. Κάνετε την άοκνον την πιο γλυκιά και υγιή συνήθεια.

Το οόμα οας αλλά και το μιαλό θα οας ευγνωμονεί!

UNI-PHARMA

Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr



ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΚΥΣΤΙΤΙΔΑ:
Νικήστε τη... φυσικά!

ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΓΝΟΗΣΕΙ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΑ
ΣΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΜΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΠΟΥ ΤΑΛΑΙΠΩΡΕΙΤΑΙ
ΑΠΟ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΚΥΣΤΙΤΙΔΕΣ ΚΑΙ ΤΟ
ΕΡΩΤΗΜΑ «ΤΙ ΕΧΩ ΓΙΑΤΡΕ;».



DEMOcran

Συμπλήρωμα διατροφής
με εκχύλισμα
Cranberry & προβιοτικά



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

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

Υπεύθυνος κυκλοφορίας



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

Προειδοποίηση: Να μη γίνεται υπέρβαση τη συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περίπτωση που έχετε υπερευαισθησία σε κάποιο από τα συστατικά του. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ιατροφροντίνης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλεύετε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Το προϊόν πρέπει να φυλάσσεται μακρά από τα μακρά παιδιά. Πριν τη χρήση συμβουλεύετε τις οδηγίες χρήσης, Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 79299/15-09-2017. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία οδειοδότησης.

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



Hκυτίτιδα είναι μία ανεπίλεκτη λοίμωξη του ουροποιητικού. Είναι δηλαδή μια οχετικά απλή ουρολοίμωξη. Σε αυτήν τη μορφή της είναι ιδιαίτερα ουχνή οις γυναίκες. Οι άνδρες, έξοριοιού, κάνουν επιπλεγμένες, δηλαδή ποι «περίπλοκες», ουρολοίμωξεις.

Τα βακτήρια είναι η πιο κοινή αιτία της ουρολοίμωξης σε όλες τις πληκτίες. Καθημερινά πολλοί τέτοιοι μικροοργανισμοί εισέρχονται από την ουρίθρα στο ουροποιητικό ούστημα, αλλά εμποδίζονται από τη φυσιολογική χλωρίδα της ουρίθρας και απομακρύνονται γρήγορα με την ούρωπο, πριν εγκατασταθούν και προκαλέσουν ουμπτώματα. Όταν αυτό δεν γίνεται αποτελεσματικά, μπορεί να εμφανιστεί λοίμωξη.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Η κυτίτιδα εκδηλώνεται με ουμπτώματα που ποικίλουν σε ένταση και διάρκεια, από απλό υπερηβικό βάρος που περνά μόνο του σε λίγες μέρες έως τούδιμο, κάψιμο κατά την ούρωπο, αύθιθησης από την αυτιστική προστατευτική κάψη, ουχνούρια, απώλειες μικρών ποσοτήτων ούρων στο εσώρουχο και παρουσία αίματος στα ούρα.

Σοβαρότερα ουμπτώματα μπορεί να είναι η αιματούρια, ο υψηλός πυρετός με ρίγος και ο οιαθερός πόνος στο πάροχο όργανο.

ΑΙΤΙΑ

Το 85% των κυτίτιδων παγκοσμίως οφείλεται στο μικρόβιο Escherichia Coli (E.Coli). Το μικρόβιο αυτό, που φυσιολογικά βρίσκεται στην περιγεννητική χώρα, βρίσκεται ευκατάρια και εισερχόμενο στην ουροδόχη κύστη προσκολλάται στο τοίχωμά της και προκαλεί όλα αυτά που περιγράφαμε.

Μάλιστα, είναι πολύ ομαντικό να γνωρίζουμε ότι στις γυναίκες, λόγω της ανατομίας τους και της μικρής ουρίθρας τους, το μικρόβιο μπορεί πολύ πιο εύκολα να εισέλθει στην ουροδόχη κύστη σε οχέον με τους άνδρες.

Η διάγνωση της κυτίτιδας είναι πολύ ομαντική, καθώς τα ουμπτώματα της μπορεί να τα μηνθούν και άλλες οσβαρότερες παθήσεις του ουροποιητικού, όπως ο καρκίνος της κύστεως, η λιθίαση της κύστεως ή του κάτω τριπημορίου του ουρητήρα κ.ά.

Συνήθως ένα μεμονωμένο επεισόδιο δεν προκαλεί ανάγκη περαιτέρω διερέυνησης. Η επιμονή και η επαναληφθύπτηση των επεισοδίων, όμως, χρειάζεται μία προσεκτική ουρολογική προσέγγιση, τόσο σε επίπεδο λεπτομερικό όσο και σε ανατομικό, αλλά και μία αξιολόγηση της ουνολικής υγείας της αιθενούς.

Η ουχνή χρήση των αντιβιοτικών, ειδικά όταν υπάρχει υποκέριμο αίτιο της επιμονής ενός μικροβίου, δεν ουνίσται. Μά-

λιστα, η αλόγιστη χρήση αυξάνει ομαντικά την ανθεκτικότητα των μικροβίων στα αντιβιοτικά, γι' αυτό η αντιβιοτική θεραπεία πρέπει να περιορίζεται σε ουγκεκριμένες περιπτώσεις και φυσικά με πολύ μεγάλη προσοχή.

Συχνά φθάνουν στο ταφείο γυναίκες ταλαιπωρημένες και απογοητευμένες που τους έχουν χορηγήσει τεράστιες ποσότητες αντιβίωσης, χωρίς να καταφέρουν να βρουν λόγο στο πρόβλημά τους. Σπάζονται ταν φαύλο κύκλο.

Μία ουχνή κατάσταση που αντιμετωπίζουν πολλές από τις αιθενείς με υποτροπιάζουσες κυτίτιδες είναι:

Κυτίτιδα ενόχληση > αντιβίωση > κολιπή μυκητίαση (από την αντιβίωση) > κυτίτιδα ενόχληση κ.ο.κ.

Η απάντηση έρχεται από το ταπεινό μύρτιλο ή αλλιώς Cranberry.

Μελέτες μεγάλων οειδών αιθενών απέδειξαν ότι οκευάσματα που περιέχουν προανθοκυανίδινες (PAC) από μύρτιλλα βαθιού στην αποφυγή της επαναληφθύπτησης των επεισοδίων κυτίτιδας, οδηγούν σε ομαντική βελτίωση της ποιότητας ζωής των γυναικών, μειώνοντας την ουχνότητα και την ένταση των ουμπτωμάτων και οδηγούν σε αρνητικοπότην της καλλιέργειας ούρων ΧΩΡΙΣ τη χρήση αντιβιοτικών.

Μέτρα όπως η πρόληψη περιούσιερων υγρών, η χρήση βαμβακερών εσωρούχων κ.λπ. μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη μείωση των υποτροπών.

Οι προανθοκυανίδινες εμποδίζουν τα ινίδια του E.Coli να προοκλληθούν στο τοίχωμα της ουροδόχου κύστεως και έτοι αυτά αποβάλλονται με τη ούρα. Με τη βοήθεια των υγρών το μικροβιακό φορτίο αραιώνεται και αποβάλλεται μέσω των ούρων έξω από το οόμα και η εγκατάσταση της λοίμωξης εμποδίζεται με φυσικό τρόπο.

Για να υπάρξει το επιθυμητό αποτέλεσμα από τη λήψη του cranberry, πρέπει να προηγηθεί οωστή ουρολογική μελέτη, ώστε να αποκλειθούν άλλα αίτια που μηδιούνται τα κυτίτιδα ενοχλήματα (λίθοι, νεοπλάσματα, εγκυμοσύνη κ.λπ.), και ακολούθως να επιλεγεί το κατάλληλο θεραπευτικό οχήμα που θα λύσει το πρόβλημα της αιθενούς.

Η διάγνωση της κυτίτιδας είναι πολύ ομαντική, καθώς τα

ουμπτώματα της μπορεί πολύ πιο εύκολα να εισέλθει στην ουροδόχη κύστη σε οχέον με τους άνδρες.

MATINA VLACHOU
Χειρουργός Ουρολόγος -Ανδρολόγος
Διευθύντρια Κλινικής και Προγράμματος Ουρολογίας Metropolitan Hospital
Ιερύτρια LASER UROLOGY INSTITUTE
Αμαρουσίου & Ελευσίνας
info@vlachou-urology.gr
www.vlachou-urology.gr

Urinal®

Για τις ουρολοιμώξεις



Απαλλάσσει από
τα συμπτώματα
σε 30'

Ολοκληρωμένη σειρά φροντίδας

Αποτελεσματική
αντιμετώπιση

Πρόληψη

Με προβιοτικά



Κατάλληλο για εγκύους και παιδιά

NEW

Urinal Express pH

Comfort without unpleasant sensations

Neutralizes urine acidity
Unique combination of ingredients
Quickly neutralizes acidic pH of the urine

6 sachets

Acidic urine may cause stinging and burning
2 days course

Urinal Express pH

Urinal SYRUP

Ελαφριά λεπτομέρεια

Ελαφριά λεπτομέρεια για την αποτελεσματική λειτουργία

Urinal SYRUP

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ:

Το must του καλοκαιριού!

Πόσες φορές δεν έχετε ακούσει πως η ουσιά ενυδάτωσης είναι το παν για την υγεία μας και πως πρέπει καθημερινά να καταναλώνουμε γύρωσια 2 λίτρα νερό, κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες; Σππν πραγματικότητα, ενώ οι περιοστέρει γνωρίζουν την ανάγκη της καλής ενυδάτωσης, αντιμετωπίζουν δυοκολία στο να καταναλώνουν υγρά και νερό καταλήγοντας σε ήπια ως μέτρια αφυδάτωση, χωρίς να το γνωρίζουν. Βρείτε παρακάτω πως να πετύχετε την επαρκή οας ενυδάτωση ακόμα και το καλοκαίρι, χωρίς κόπο, ακολουθώντας 8 + 1 διατροφικές συμβουλές.

Πόσο νερό χρειαζόμαστε τελικά; Η πημένοια ουνιούμενη ποσότητα υγρών για τους ενήλικες είναι 8-10 ποτήρια, εκ των οποίων 6-8 θα πρέπει να είναι νερό. Την περίοδο του καλοκαιριού, λόγω της αυξημένης θερμοκρασίας και της έντονης εφιδρωσης, οι απώλειες είναι ακόμη μεγαλύτερες και οι ανάγκες μας σε ενυδάτωση μεγαλώνουν.

Διατρέχουμε κίνδυνο αν δεν καταναλώνουμε επαρκή ποσότητα υγρών; Κατά τη διάρκεια της πρέρας, όπως προαναφέραμε, συχνά παραλέπουμε να καταναλώσουμε νερό. Ετοι, τα επίπεδα υγρών μας είναι χαμπλά, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται προβλήματα στον οργανισμό μας. Η ουσιά ενυδάτωσης δεν περιορίζεται στο να αποφύγουμε τη θερμοπληξία το καλοκαίρι. Η επαρκής ενυδάτωση μπορεί να ενιοχύσει τη μνήμη και την ικανότητα συγκέντρωσης και επίλυσης προβλημάτων. Ακόμη και μια ήπια αφυδάτωση της τάξης του 3% μπορεί να αλλοιώσει τις νοοτικές μας λειπουργίες.

Επιπλέον, η ουσιά ενυδάτωσης προστατεύει την υγεία του δέρματος, βοηθά στην απομακρυνθούν τα άχρωτα παραπροϊόντα του μεταβολισμού (τοξίνες) και ρυθμίζει τη λειπουργία του εντέρου.

ΘΑΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ
Κλινικός Διαιτολόγος -
Διατροφολόγος
www.allazwdiatrofi.gr

**8 + 1 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

ΝΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΤΕ ΕΠΑΡΧΗ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ

1. Προοπαθήστε να έχετε πάντα μαζί οας ένα μπουκαλάκι νερό, όπου κι αν βρίσκεται: στο γραφείο, στο γυμναστήριο, στη βόλτα.
2. Ξεκινήστε την ημέρα οας με ένα ποτήρι νερό και φροντίστε 30' πριν το κάθε γεύμα οας να πίνετε ένα ποτήρι νερό.
3. Δεν χρειάζεται να πίνετε μόνο νερό για να καλύψετε τις ανάγκες οας για ενυδάτωση. Άλλες καλές πηγές υγρών είναι οι χυμοί φρούτων, τα smoothie, το γάλα, το ιοά, οι κρύες οούπες, καθώς και οι τροφές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.
4. Να θυμίστε τον κανόνα των 8 ποτηριών νερό. Είναι ένα καλό ξεκίνημα για κάθε πλικιακή ομάδα, ωστόσο κάθε άνθρωπος, ανάλογα με το στάδιο ζωής στο οποίο βρίσκεται, παρουσιάζει διαφορετικές ανάγκες.
5. Αποφύγετε την κατανάλωση υγρών που περιέχουν ζάχαρη. Ενώ μπορείτε να προολάβετε ικανοποιητικά ποσοστά υγρών και νερού από την κατανάλωση αναψυκτικών ή άλλων ζαχαρούχων ποτών, μαζί με αυτά λαμβάνετε και πολλές θερμίδες. Προοπαθήστε να επιλέγετε νερό.
6. Πιείτε ένα ποτήρι νερό, αντί να παραγγείλετε άλλο ένα ποτό. Το αλκοόλ σε ουνδυασμό με τη ζέστη του καλοκαιριού αφυδατώνει τον οργανισμό μας.
7. Βάλτε γεύση στο νερό οας με φρέσκα φρούτα και βότανα. Είναι μια ίσια των τελευταίων χρόνων. Σε μια κανάτα προσθέστε νερό, παγάκια, κομμένα φρούτα και φρέσκα μυρωδικά της αρεοκέιας οας και αφήστε στο ψυγείο για όλο το βράδυ.
- Προτίστε για νερό με αρώματα από φρούτα και μυρωδικά:
 - Νερό με φράουλα σε φέτες με λίγα φύλλα μένιας
 - Νερό με πορτοκάλι και γκρέιπφρουτ σε φέτες
 - Νερό με αγγούρι σε φέτες, λίγα φύλλα δυόμου και λίγες φέτες lime
 - Νερό με φρούτα του δάσους
8. Αν αοκείστε έντονα ακόμη και το καλοκαίρι, οικειείστε να δοκιμάστε ένα αθλητικό ποτό που περιέχει πλεκτολύτες για να αποκαταστήσετε άμεσα αυτά που χάνετε κατά την εφιδρωση. Επιλέξτε κάποιο με μέτρια περιεκτικότητα σε ζάχαρη.
9. Κάντε την τεχνολογία σύμπαχο οας σε αυτή την προσπάθεια και βάλτε υπενθυμίσεις για να πίνετε νερό στο κινητό οας ή στο έξυπνο ρολόι οας.



Η επαρκής ενυδάτωση μπορεί να ενιοχύσει τη μνήμη και την ικανότητα συγκέντρωσης, και επίλυσης προβλημάτων. Ακόμη και μια ήπια αφυδάτωση της τάξης του 3% μπορεί να αλλοιώσει τις νοοτικές μας λειπουργίες.

Διατροφή

Ευεργετικό για την υγεία

Εδώ είναι τα 8 οφέλη του κεφίρ στην υγεία μας σύμφωνα πάντα με έρευνες:

1. Πηγή πολλών θρεπτικών ουσιαστικών. Το κεφίρ είναι ένα είδος ξινόγαλα που έχει υποστεί ζύμιση, παρασκευάζεται με τη προσθήκη 'οπόρου' κεφίρ οποιο αγελαδινό ή καποκίο γάλα.

Οι «οπόροι» κεφίρ είναι καλλιέργειες ζυμομυκήτων και βακτηρίων γαλακτικού οξέος που μιαζουν με κουνουπίδι στην εμφάνιση.

Το όνομα του προέρχεται από την ιουρκική λέξη Keyif, που ομαίνεται «καλή αίσθηση» μετά το φαγητό. Τα βακτηρία γαλακτικού οξέος μετατρέπουν τη λακτόζη που περιέχει το γάλα σε γαλακτικό οξύ και έτοι αποκιά τη ξινή γεύση. Τα 175 ml κεφίρ περιέχουν:

- ❖ Πρωτεΐνη: 6 γραμμάρια.
- ❖ Αοβέοπο: 20 % της ΣΗΠ (Συνιούμενη Ημερήσια Πρόσληψης).
- ❖ Φώτοφρο: 20 % της ΣΗΠ
- ❖ Βιασίνη B12: 14 % της ΣΗΠ
- ❖ Ριβοφλαβίνη (B2): 19 % της ΣΗΠ
- ❖ Μαγνήσιο: 5 % της ΣΗΠ.
- ❖ Ένα αξιοπρεπές ποοστό βιασίνης D.
- ❖ Περίπου 100 θερμίδες, 7-8 γρ. ιδιαίτερα και 3-6 γρ. λιπαρά (ανάλογα με το είδος του γάλακτος).
- ❖ Περιέχει επίσης μια ευρεία ποικιλία βιοδραστικών ενώσεων, συμπεριλαμβανομένων των οργανικών οξέων και πεπτίδια που συμβάλλουν στην καλή υγεία.

2. Περιέχει πολλά προβιοτικά από το γιαούρτι. Τα προβιοτικά είναι μικρο-οργανισμοί που μπορούν να επιτρέψουν την υγεία με διάφορους τρόπους, συμπεριλαμβανομένης της πέψης των τροφών, της διαχείρισης βάρους και της ψυχικής υγείας. Το κεφίρ περιέχει πλούσια ποικιλία προβιοτικών, 30 διαφορετικά στελέχη βακτηρίων και ζυμομυκήτων, καθιστώντας το πολύ πιο ιοχυρή πηγή προβιοτικών σε όχει με άλλα ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα.

3. Έχει ιοχυρές αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Οριομένα από τα προβιοτικά του προστατεύουν από μολύνσεις όπως το Lactobacillus kefiri, το οποίο βρίσκεται μόνο στο κεφίρ.

ΤΟ ΚΕΦΙΡ ΕΙΝΑΙ ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ!

Μελέτες δείχνουν ότι αυτό το προβιοτικό μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξη των διαφόρων επιβλαβών βακτηρίων, συμπεριλαμβανομένων των Salmonella, Helicobacter pylori και E. Coli.

Το Κεφιράν, ένας τύπος ιδιαίτερα που υπάρχει από το κεφίρ, έχει επίσης αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

4. Βελτιώνει την υγεία των οστών και μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης. Η οστεοπόρωση, χαρακτηρίζεται από φθορά του ιστού των οστών και αποτελεί μεγάλο πρόβλημα στις δυυπέκες χώρες. Είναι ιδιαίτερα συχνό φαινόμενο στις πλικιούμενες γυναίκες και αυξάνει κατά πολύ τον κίνδυνο καταγράτων. Η εξαιρατική επαρκότητα πρόσληψης αισθετικού είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για τη βελτίωση της υγείας των οστών και επιβραδύνει την εξέλιξη της οστεοπόρωσης.

Το κεφίρ παρασκευάζεται από πλήρες σε λιπαρά είδη γάλα και δεν είναι μόνο καλή πηγή αισθετικού αλλά και πηγή βιασίνης K2, η οποία παίζει κεντρικό ρόλο στο μεταβολισμό του αισθετικού και έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο καταγράτων κατά 81%.

Πρόσφατες μελέτες σε ζώα έχουν δείξει ότι το κεφίρ μπορεί να αυξήσει την απορρόφηση του αισθετικού από τα κύταρα των οστών. Αυτό οδηγεί σε βελτίωση της οστικής πυκνότητας επομένως και στην αποφυγή των καταγράτων.

5. Προστατεύει από τον καρκίνο. Ο καρκίνος είναι μία από τις κύριες αιτίες θανάτου, που προκύπτει όταν υπάρχει μια ανεξέλεγκτη ανάπτυξη ανώμαλων κυττάρων στο οόδια, όπως ένας όγκος.

Τα προβιοτικά σε ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα πατεύνεται ότι αναστέλλουν την ανάπτυξη του όγκου, μειώνοντας το οχηματομόρφων καρκινογόνων ενώσεων καθώς και με την τόνωση του ανοοποιητικού συστήματος.

6. Τα προβιοτικά βοηθούν σε διάφορα πεπτικά προβλήματα. Το κεφίρ βοηθάει στην αποκατάσταση της ιορροπίας των φιλικών βακτηρίων στο έντερο. Μπορεί να θεραπεύει διάφορες μορφές διάρροιας καθώς και να βελτιώσει παθήσεις του πεπτικού συστήματος όπως ούνδροιο ευερέθιτοι στην έρευνα και διάφορα έλκη που προκαλούνται από μόλυνση από H. pylori.

7. Είναι ανεκτό από ανθρώπους που έχουν δυοανεξία στη λακτόζη. Τα γαλακτοκομικά τρόφιμα περιέχουν ένα φυσικό οάκχαρο που ονομάζεται λακτόζη. Πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να διασπάσουν και να χωνέψουν τη λακτόζη, η οποία αποτελεί δυοανεξία στη λακτόζη. Τα βακτηρία του γαλακτικού οξέος σε ζυμωμένα τρόφιμα όπως το κεφίρ και το γιαούρτι μετατρέπουν τη λακτόζη σε γαλακτικό οξύ, έτοι αι τα τρόφιμα αυτά είναι πολύ χαμηλότερα σε λακτόζη από το γάλα. Επίσης, το κεφίρ και το γιαούρτι, περιέχουν ένζυμα που βοηθούν στη διάσπαση της λακτόζης.

8. Βελτιώνει τη συμπάθηση της αλλεργίας και του άσθματος. Οι άνθρωποι με ευαίσθητο ανοοποιητικό ούτισμα είναι πολύ επιφρεπής σε αλλεργίες, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν παθήσεις όπως το άσθμα. Σε μελέτες που έγιναν σε ζώα, το κεφίρ έχει αποδειχθεί ότι καπασιέλλει φλεγμονώδεις αποκρίσεις που σχετίζονται με την αλλεργία και το άσθμα.

Το κεφίρ μπορεί να αυξήσει την απορρόφηση του αισθετικού από τα κύταρα των οστών. Αυτό οδηγεί σε βελτίωση της οστικής πυκνότητας επομένως και στην αποφυγή των καταγράτων.

5. Προστατεύει από τον καρκίνο. Ο καρκίνος είναι μία από τις κύριες αιτίες θανάτου, που προκύπτει όταν υπάρχει μια ανεξέλεγκτη ανάπτυξη ανώμαλων κυττάρων στο οόδια, όπως ένας όγκος.

Επίσης κυκλοφορούν κεφίρ στην αγορά με βελτιωμένη γεύση.



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ
Κλινικός Διαιτολόγος, M.Sc.,
Επιστ. Διευθ. Κέντρου
Απόσχανσης –
Λόγγο Διαιτοφής,
Πρόεδρος Ελληνικής
Διαιτοφοιογικής Εταιρείας

Δύναμη,
ισορροπία &
απόλαυση!



Ξέρεις τι χρειάζεται ο οργανισμός σου!

Χωρίς
Λακτόζη



Κεφίρ
lactose free

Κεφίρ

Κεφίρ
φράουλα

- Με καθηλιέργεια Κεφίρ
- Ισορροπημένη διατροφή
- Γερά οστά
- Αύξηση μυϊκής μάζας
- Εύρυθμη λειτουργία του πεπτικού συστήματος

ΜΕΒΓΑΛ

υψηλή περιεκτικότητα
σε πρωτεΐνη

φυσική πηγή
ασθεστίου

το No1 κεφίρ στην Ελλάδα*

*Στοιχεία NielsenIQ, Πωλήσεις σε όγκο & αξία YTD Μαρ. '21, Σύνολο πινώμενων κεφίρ (καταστήματα Τροφίμων λιανικής άνω των 100τ.μ. Ηπειρ. Ελλάδας & Κρήτης).

Γιατί οι σχέσεις άλλαξαν σε σχέση με το παρελθόν;

ΟΠΩΣ ΕΙΠΕ ΚΑΙ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ: «Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΙΝΑΙ ΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΑΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙ ΜΟΝΟΣ ΤΟΥ, ΤΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΆΛΛΑ ΖΩΟΗ ΘΕΟΣ». ΖΟΥΜΕ ΣΕ ΜΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΠΟΥ ΌΛΑ ΜΟΙΑΖΟΥΝ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΦΗΜΕΡΑ -ΑΝΘΡΩΠΟΙ, ΣΧΕΣΕΙΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ. ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΜΙΑ ΣΤΑΘΕΡΗ ΣΧΕΣΗ. ΩΣΤΟΣΟ, ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΑ, ΔΕΝ ΤΟ ΕΠΙΘΥΜΟΥΝ Η ΦΟΒΟΥΝΤΑΙ ΤΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ.

Άιομα που μεγάλωσαν οι οικογένειες με καβγάδες, που ήταν οαν παιδιά μάρτυρες σε οωματική ή ψυχολογική βία, που βίωσαν ένα έντονο διαζύγιο κουβαλούν τις αρνητικά φορτιομένες αυτές μνήμες. Τα άιομα που δεν έχουν από μικρή πλικιά το πρότυπο μιας υγιούς οχέος ή που δεν έχουν βιώσει αγάπη και αποδοχή έχουν μεγαλύτερη δυοκολία στο να κάνουν σταθερές οχέοις.

Παρόλο που δεν μπορούμε να αλλάξουμε το παρελθόν μας, μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο το ερμηνεύουμε, ώστε να μπορέσουμε να ζήσουμε τη ζωή μας χωρίς να είμαστε δέομοι αυτού. Είναι οηματικό το κάθε άιομα να είναι οε επαφή με τα ουναοθήματά του, να μπορεί να τα αναγνωρίσει, αλλά και να κατανοίσει τι τα προκαλεί και γιατί.

Επίσης, οι ανθρώπινες οχέοις, οικογενειακές, φιλικές, ερωτικές, ουναοθηφικές, έχουν αλλάξει ριζικά σε οχέον με το παρελθόν. Οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής, η εξέλιξη της τεχνολογίας, οι αυξημένες απαιτήσεις και ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος είναι μερικοί από τους παράγοντες που έχουν αλλάξει πολλά δεδομέ-

να στις οχέοις μας.

Η ανάπτυξη της τεχνολογίας έχει διευκολύνει πολύ τη ζωή των ανθρώπων, δυσχεράνει όμως τις ανθρώπινες οχέοις. Τά άιομα κρύβονται πίσω από την ασφάλεια που έχει η οθόνη του υπολογιστή, κάνουν διαδικτυακούς φίλους, φλερτάρουν μέσω Διαδικτύου και ψάχνουν εφήμερους συντρόφους μέσα από πλεκτρονικές ιστοσελίδες. Δεν μπορούμε βέβαια να επρριφουμε όλες τις ευθύνες στην ανάπτυξη της τεχνολογίας για το γεγονός ότι οι άνθρωποι αποφεύγουν όλο και περισσότερο να δεσμευτούν.

Δύοκολα θα μπορούσε κανείς να φανταστεί πριν είκοσι χρόνια οι οχέοις να είναι τόσο αποστασιοποιημένες. Οι φιλίες να είναι επιφανειακές και εφίμερες. Οι ερωτικοί δεομοί να ξεκινάνε μέσω μιας εφαρμογής στο κινητό. Οι εργαζόμενοι να «εγκλωβίζονται» πίσω από μια οθόνη.

Και όμως, αυτή είναι η ομηρινή πραγματικότητα. Όλοι προοπαθούν να προσαρμοστούν με τα καινούρια δεδομένα, παρ' όλα αυτά ουχνά αυτό δεν γίνεται και ως εκ τούτου ούμερα οι ανθρώποι «βλέπουν» την πραγμάτων.

Δυοκολένονται να προοπαθήσουν για να εδραιώσουν μια οχέον. Συντά είναι ανι-

κανονοίποι και με την πρώτη δυοκολία τα διαγράφουν όλα.

Όμως οι οχέοις χρειάζονται προοπάθεια, δέομενον, χρόνο.

Για να μάθουμε κάτι από ένα βιβλίο δεν πρέπει να κοιτάμε μόνο το εξώφυλλο. Ούτε απλά να ρίξουμε μια ματιά στο περιεχόμενό του. Χρειάζεται να δώσουμε χρόνο, ώστε να το διαβάσουμε και να καταλάβουμε τα

νοίματά του. Ταυτότητα είναι και οι άνθρωποι. Έχουν κάπι να οου μάθουν. Και δυστυχώς μέοσα από τις εφήμερες οχέοις δεν μαθαίνουμε πολλά πράγματα. Απλώς ξεφυλλίζουμε το βιβλίο.

Αιώνες τώρα οι άνθρωποι έχουν καταλήξει στην ουμπέρα στην οποία χρειάζεται η προσωπική επαφή, η αλληλεπίδραση και η κοινωνικοποίηση. Οι άνθρωποι έχουμε

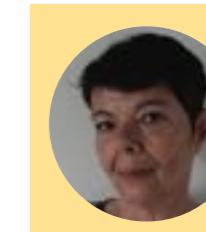
την ανάγκη να μοιραζόμαστε τα ουναοθήματα μας που οι εφήμερες οχέοις δεν το επιτρέπουν, με αποτέλεσμα η ελευθερία που νοήσουμε ότι έχουμε μη δεομενόμενοι να μας οδηγεί στην απομόνωση και τη μοναξία.

Ας ακολουθήσουμε τα λόγια του Καζαντζακί: «Δε ζηγάζω, δε μετρά, δε βολεύω μα! Ακολουθώ το βαθύ μου χιυποκάρδι!»



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021



ΣΦΗΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ-
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
magiabobila@yahoo.gr



THEALOZ®DUO, αντιρετινόποτε της ξηροφθαλμία! Το Thealoz®Duo είναι ένα πρωτότυπο υποκατάστατο δακρύων με μιανδική ούνθεον δύο φυσικών ουσιαστικών του υαλουρονικού και της τρεχαλόζης. Προσφέρει παρατεινόντας ενυδατική δράση, προστασία της επιφάνειας του ματιού και ανακύψιον από τα ενοχλητικά ουμπώματα

της ξηροφθαλμίας. Το Thealoz®Duo είναι καιάλλιο για όλους τους αιθενείς με ξηροφθαλμία, μετά από οφθαλμικές επεμβάσεις και χρίσεις φακών επαφής, προσφέροντας την απαντόμενη ενυδάτωση και άνεση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αοφαλές, γιατί δεν περιέχει ουντρητικά. Thea Pharma Hellas www.theapharma.gr



FROIKA PREMIUM ANTI-AGEING

Η νέα οειδά της FROIKA PREMIUM ANTI-AGEING εσπάζει στην επαναφορά και τη διατήρηση της νεότητας, σιοκένει στην απόλυτη εμπειρία περιοίσης κατά της γήρανσης και είναι βασιομένη σε δραστικά ουσιαστικά σε υψηλές ουγκεντρώσεις με αποδειγμένη δράση αποτελεσματικότητα ενάντια στα οπιδιά της γήρανσης. Έτοι, προσφέρει άμεση λάμψη και αναζωογόνωση της επιδερμίδας για μια πιο νεανική, λαμπερή εμφάνιση, ειδικά σε διαδικασίες που μπορεί να ζεπτεύει στις λεπτές γραμμές να επιλέγουν την έκφραση του προσώπου σας.

Όλα τα προϊόντα της οειδάς μπορούν να χρησιμοποιηθούν μετά από επεμβατικές θεραπείες (laser, botox, ενέσεις υαλουρονικού οξέος, fillers, μεσοθεραπείες) για ενίσχυση του αποτελέσματος. PREMIUM CREAM & PREMIUM CREAM SPF 30 • 30ml, Acetyl hexapeptide-1, πεπτίδιο που μπέται τη δράση της τοξίνης botulinum, PREMIUM SERUM • 30ml, 15% σταθεροποιημένη βιαζίνη C & 0,5% υαλουρονικό οξέ, PREMIUM EYES • 15ml, Acetyl hexapeptide-1, εκχύλιο από Persian silk tree που βοηθά στην επανόρθωση της χαλάρωσης του άνω βλεφάρου & Εσωπεριδίνη, PREMIUM INTENSIVE DROPS • 30ml 0,5% Cross linked Hyaluronic Acid, 10% Βιαζίνη B3 & 3% Βιαζίνη B5, PREMIUM NIGHT DROPS • 30ml Retinoid active complex 2%, Vitamins C & E

Εξειδικευμένη ούνθεον βιαμινών οχεδιασμένη για να τρέφει τα μαλλιά. Το **PERFECTIL PLUS HAIR** μέσω της κυκλοφορίας του αιματος εφοδιάζει τους θύλακες της τρίχας με ειδικά θεραπεικά ουσιαστικά, όπως η βιοτίνη, το οελίνιο, ο φευδάργυρος, ο χαλκός, το θαλασσινό κολλαγόνο, αμινοξέα και εκχυλιόματα βιοτάνων και οπόρου σταφυλιού.

Όλες οι βιαμίνες και τα ιχνοοιστεία που περιέχει βοηθούν τη δόμηση της τρίχας, αποτέλεσμα τη λέπτυνση και ενιοχήν την αντοχή της, ενώ παράλληλα ουβάλλουν στη φυσιολογικό οχηματοποιό του κολλαγόνου απαραίτητο για τη καλή υγεία του δέρματος και τη διατήρηση γερόν τυχιών. Διατίθεται στα φαρμακεία σε ουσευαστίες

των 60 tabs από την Prisum Hellas.

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 50394/11.05.2020.

Τα ουμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μία πλήρη και ιορροπιμένη διατροφή.

Περισσότερες πληροφορίες: Prisum Hellas A.E. www.vitabiotics.gr



Insect repellent

Εντομοαπωθητικό **Z-ZRED** Icaridin 10% β β Αποθεί και προστατεύει από τα κουνούπια Το Z ZRED παρέχει αποτελεσματική προστασία από τα κουνούπια: Περιέχει τη δραστική ουσία Icaridin η οποία διαθέτει απωθητικές ιδιότητες. Αποθεί αποτελεσματικά τα κουνούπια και τις οκνύες. Κατάλληλο για παιδιά άνω των 2 ειών. Ασφαλές, φιλικό για το δέρμα, μη λιπαρή υφή. Εγκεριμένο από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων Αρ. Εγκρ. Κυκλοφορίας: ΤΠΙ19-0193



NEO URIAGE CICA DAILY SERUM ΠΙΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΙΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ?

Το δέρμα ευαίσθητοποιείται καθημερινά από πληθώρα εξωτερικών επιθέσεων που δέχεται όπως ρύπανση, πλιακή ακινοβολία, μάσκες, κλιματολογικές αλλαγές, έξιριμα, χρήση επιθετικών καλλυντικών, κλιματοριός. Η απάντωση έρχεται με το νέο CICA DAI Y serum από την Uriage, μια καθημερινή, επανορθωτική φροντίδα που αναζωογονεί και ενυδατώνει σε βάθος το δέρμα χάρη σε μια ούνθεον εμπλουτισμένη με πρεβιτοπάκα, υαλουρονικό οξέ & 97% ουσιαστικά φυσικής προέλευσης. Μια κίνηση μόνο αρκεί για να θωρακίσετε το δέρμα σας και να προλάβετε τα πρώτα οπιδιά γήρανσης.

FROIKA PREMIUM ANTI-AGEING Η νέα οειδά της FROIKA PREMIUM ANTI-AGEING εσπάζει στην επαναφορά και τη διατήρηση της νεότητας, σιοκένει στην απόλυτη εμπειρία περιοίσης κατά της γήρανσης και είναι βασιομένη σε δραστικά ουσιαστικά σε υψηλές ουγκεντρώσεις με αποδειγμένη δράση αποτελεσματικότητα ενάντια στα οπιδιά της γήρανσης. Έτοι, προσφέρει άμεση λάμψη και αναζωογόνωση της επιδερμίδας για μια πιο νεανική, λαμπερή εμφάνιση, ειδικά σε διαδικασίες που μπορεί να ζεπτεύει στις λεπτές γραμμές να επιλέγουν την έκφραση του προσώπου σας.

Όλα τα προϊόντα της οειδάς μπορούν να χρησιμοποιηθούν μετά από επεμβατικές θεραπείες (laser, botox, ενέσεις υαλουρονικού οξέος, fillers, μεσοθεραπείες) για ενίσχυση του αποτελέσματος. PREMIUM CREAM & PREMIUM CREAM SPF 30 • 30ml, Acetyl hexapeptide-1, πεπτίδιο που μπέται τη δράση της τοξίνης botulinum, PREMIUM SERUM • 30ml, 15% σταθεροποιημένη βιαζίνη C &

0,5% υαλουρονικό οξέ, PREMIUM EYES • 15ml, Acetyl hexapeptide-1, εκχύλιο από Persian silk tree που βοηθά στην επανόρθωση της χαλάρωσης του άνω βλεφάρου & Εσωπεριδίνη, PREMIUM INTENSIVE DROPS • 30ml 0,5% Cross linked Hyaluronic Acid, 10% Βιαζίνη B3 & 3% Βιαζίνη B5, PREMIUM NIGHT DROPS • 30ml Retinoid active complex 2%, Vitamins C & E

Εξειδικευμένη ούνθεον βιαμινών οχεδιασμένη για να τρέφει τα μαλλιά. Το **PERFECTIL PLUS HAIR** μέσω της κυκλοφορίας του αιματος εφοδιάζει τους θύλακες της τρίχας με ειδικά θεραπεικά ουσιαστικά, όπως η βιοτίνη, το οελίνιο, ο φευδάργυρος, ο χαλκός, το θαλασσινό κολλαγόνο, αμινοξέα και εκχυλιόματα βιοτάνων και οπόρου σταφυλιού.

Όλες οι βιαμίνες και τα ιχνοοιστεία που περιέχει βοηθούν τη δόμηση της τρίχας, αποτέλεσμα τη λέπτυνση και ενιοχήν την αντοχή της, ενώ παράλληλα ουβάλλουν στη φυσιολογικό οχηματοποιό του κολλαγόνου απαραίτητο για τη καλή υγεία του δέρματος και τη διατήρηση γερόν τυχιών. Διατίθεται στα φαρμακεία σε ουσευαστίες

των 60 tabs από την Prisum Hellas. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 50394/11.05.2020.

Τα ουμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μία πλήρη και ιορροπιμένη διατροφή.

Περισσότερες πληροφορίες: Prisum Hellas A.E. www.vitabiotics.gr

Εξειδικευμένη ούνθεον βιαμινών οχεδιασμένη για να τρέφει τα μαλλιά. Το **PERFECTIL PLUS HAIR** μέσω της κυκλοφορίας του αιματος εφοδιάζει τους θύλακες της τρίχας με ειδικά θεραπεικά ουσιαστικά, όπως η βιοτίνη, το οελίνιο, ο φευδάργυρος, ο χαλκός, το θαλασσινό κολλαγόνο, αμινοξέα και εκχυλιόματα βιοτάνων και οπόρου σταφυλιού.

Όλες οι βιαμίνες και τα ιχνοοιστεία που περιέχει βοηθούν τη δόμηση της τρίχας, αποτέλεσμα τη λέπτυνση και ενιοχήν την αντοχή της, ενώ παράλληλα ουβάλλουν στη φυσιολογικό οχηματοποιό του κολλαγόνου απαραίτητο για τη καλή υγεία του δέρματος και τη διατήρηση γερόν τυχιών. Διατίθεται στα φαρμακεία σε ουσευαστίες

των 60 tabs από την Prisum Hellas. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 50394/11.05.2020.

Τα ουμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μία πλήρη και ιορροπιμένη διατροφή.

Περισσότερες πληροφορίες: Prisum Hellas A.E. www.vitabiotics.gr

Εξειδικευμένη ούνθεον βιαμινών οχεδιασμένη για να τρέφει τα μαλλιά. Το **PERFECTIL PLUS HAIR** μέσω της κυκλοφορίας του αιματος εφοδιάζει τους θύλακες της τρίχας με ειδικά θεραπεικά ουσιαστικά, όπως η βιοτίνη, το οελίνιο, ο φευδάργυρος, ο χαλκός, το θαλασσινό κολλαγόνο, αμινοξέα και εκχυλιόματα βιοτάνων και οπόρου σταφυλιού.

Όλες οι βιαμίνες και τα ιχνοοιστεία που περιέχει βοηθούν τη δόμηση της τρίχας, αποτέλεσμα τη λέπτυνση και ενιοχήν την αντοχή της, ενώ παράλληλα ουβάλλουν στη φυσιολογικό οχηματοποιό του κολλαγόνου απαραίτητο για τη καλή υγεία του δέρματος και τη διατήρηση γερόν τυχιών. Διατίθεται στα φαρμακεία σε ουσευαστίες

των 60 tabs από την Prisum Hellas. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 50394/11.05.2020.

Τα ουμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μία πλήρη και ιορροπιμένη διατροφή.

Περισσότερες πληροφορίες: Prisum Hellas A.E. www.vitabiotics.gr

Εξειδικευμένη ούνθεον βιαμινών οχεδιασμένη για να τρέφει τα μαλλιά. Το **PERFECTIL PLUS HAIR** μέσω της κυκλοφορίας του αιματος εφοδιάζει τους θύλακες της τρίχας με ειδικά θεραπεικά ουσιαστικά, όπως η βιοτίνη, το οελίνιο, ο φευδάργυρος, ο χαλκός, το θαλασσιν



Το **PHARMATON® GERIATRIC®** με Ginseng G115 τώρα διαθέσιμο σε διοκία! Η νέα μορφή διοκίων έχει μικρότερο* μέγεθος για ευκολότερη κατάποση και ενιοχομένη* ούνθεον σε Βιαμίν C, Βιαμίν D & Σύμπλεγμα Βιαμινών B.

*Συγκριτικά με τις κάψουλες

Να μην γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης πρερήσιας δόσης. Τα ουμπλόρωμα διατροφής δεν πρέπει να χρηματοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιεπιφανείς προβλήματα υγείας. Αριθμός γνωστοποίησης ΕΟΦ: 123285/16-10-2019. Ο αριθμός γνωστοποίησης δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας.



MINIFLAM PATCH

Το Miniflam Patch, είναι αντιφλεγμονώδες αυτοκόλλητο επίθετα Δικλοφενάκης. Βοηθάει στην ανακούφιση του πόνου και της φλεγμονής ρευματικής ή τραυματικής προέλευσης που επηρέαζει τις αρθρώσεις, τους μυς, τους τένοντες ή τις συνδέσμους. Έχει:

1. Αμεον δράση, από την πρώτη ώρα εφαρμογής με τρόπο συνεχή για έως και 12 ώρες.
2. Καλή τοπική ανοχή, καθώς δεν παρουσιάζει καρία συστηματική ανεπιθύμηση ενέργεια αντίστοιχη των λαμβανόμενων από το σύμμα της φλεγμονώδων φαρμάκων.
3. Ασφαλές, χωρίς τα δυούρεστα μειονεκτήματα των άλλων τοπικά εφαρμοζόμενων τεξλ και κρεμών.

Μπορεί να χρηματοποιείται από αθλητικές κακώσεις, τραυματισμούς, τοπικές φλεγμονές όπως τενοντίπδα, θυλακίτιδα κλπ., χρόνιες ρευματικές παθήσεις, οσφυαλγία, αυχενικό σύνδρομο, οστεοαρθρίτιδα



BIOAKE DETOX 3 IN 1 FACIAL CLEANSER

Με καθαριστική, αναπλαστική και αναζωογονητική δράση, οχεδιασμένο για την καθαρισμό μικτού λιπαρού, με ατέλειες και επιρρεπούς στην ακμή δέρματος. Η ισορροπημένη φόρμουλα του, ήταν αιφριοπική και πλούσια σε φυσικά ουσιαστικά, καθαρίζει και αναζωογονεί την επιδερμίδα. Δεν αλλοιώνει την υδρολιπιδική μεμβράνη του δέρματος και δεν το ξηραίνει, αποφεύγοντας τη φαινόμενο της υποιρωπίας. Ιδανικό και για ευαίσθιτο δέρμα.

BIOAKE 5 IN 1 CREAM

Είναι ένα δερμοκαλλυντικό ειδικό για την τοπική θεραπεία μικτού λιπαρού και επιρρεπούς στην ακμή δέρματος με ατέλειες. Έχει πολυπαραγοντική αποτελεσματικότητα, χωρίς να ξηραίνει το δέρμα και ασκεί 5 δράσεις με 1 προϊόν:

ΣΜΗΓΜΑΤΟΥΘΜΙΣΤΙΚΗ, ΑΠΟΛΕΠΙΣΤΙΚΗ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ, ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΗ, ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ

STEMCELL ΟΡΟΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ & ΛΑΙΜΟΥ

ΑΜΕΣΟΥ LIFTING - 30ML | 98% ΦΥΣΙΚΗ

ΣΥΝΘΕΣΗ Ορός προσώπου και λαιμού με φυσικά βλαστοκύταρα εντελβαΐτικ και μοβ μαργαρίτας. Συμφέρει το χαλαρό δέρμα του λαιμού, αναστοκνεί τη ζηγωματική, εξομαλύνει τις ρυτίδες στο πόδι της κάνας.

STEMCELL ΚΡΕΜΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ & ΛΑΙΜΟΥ 5 ΣΕ 1 - 50ML

98% ΦΥΣΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

Με φυσικά βλαστοκύταρα εντελβαΐτικ και μοβ μαργαρίτας. www.beecera.gr



Ο νέος πρωταγωνιστής του καλοκαιριού από την **DERMACEUTICALS**:

«Βιοδιεγερτικό butt lift και body contouring με το Lanluma». Το Lanluma είναι ένα πιστοποιημένο (CE) τατικό προϊόν, με εγκεκριμένες ενδείξεις για εφαρμογές στο σώμα:

- ενιοχέι τις καμπύλες σε επίπεδους ή χαλαρούς γλουτούς
- βελτιώνει την ουφόξη του δέρματος και την υφή των γλουτών
- βοηθά στη μείωση της κυπαρίσδας
- βελτιώνει το σχήμα και τον όγκο των γλουτών ανεξάρτητα από την ηλικία του ασθενούς
- Το Lanluma μπορεί επίσης να χρηματοποιείται στο λαιμό, το ντεκολτέ, στα μπράσα και στους μπρούς.

Για περιοστέρες πληροφορίες, ρωτήστε το γιατρό σας ή απευθύνθετε στην εισαρεία Dermaceuticals: T/2107214450 E/info@dermaceuticals.gr



LACTOLEVURE CRAN

Το Lactolevure Cran είναι ένα καινοτόμο ουμπλίρωμα διατροφής με εκκύλιομα από cranberries πλούσιο σε προανθοκανίδινες, 2 σιελέκτη προβιοτικών lactobacillus rhamnosus και bifidobacterium longum, και Βιαμίν C, σε μορφή κοκκίνων για ποιοτικό εναντόρημα. Με ευχάριστη γεύση πορτοκάλι.

Ο συνδυασμός Cranberry και Βιαμίν C υποβοηθά:

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

Η βιαμίν C συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανοοποιητικού συστήματος προστατεύοντας παράλληλα τα κύταρα από το οξειδωτικό στρες και τα προβιοτικά βοηθόντα στην αποκατάσταση και διατήρηση της εντερικής χλωρίδας.



CETILAR®

To Cetilar® είναι κρέμα φυτικής προέλευσης για τις αρθρώσεις, τους τένοντες και τους μυς η οποία περιέχει κετυλιώμενα λιπαρά οξέα σε υψηλή συγκέντρωση, 7,5%. To Cetilar® χάρη στην καινοτόμα και ειδικά μελετημένη ούνθεον εξαιρεφαλίζει:

- Υψηλή και γρήγορη απορρόφηση
- Ανακούφιση από την πόνο αρθρώσεων, μυών και τενόντων
- Διατήρηση της ελαστικότητας των τοιχών
- Βελτίωση της κυνηγικότητας και λεπτουργικότητας των αρθρώσεων
- Αοφάλεια σε μακροχρόνια χορήγη
- Το Cetilar® μπορεί να χρηματοποιείται:
- Για την αντιεπώντη παταραχών των αρθρώσεων που οφείλονται σε οστεοαρθρίτιδα
- Σε αρθρίτιδες, τενοντίπδες, οσφυαλγία
- Σε μυοκελεπτικούς πόνους
- Για τραυματισμούς των αρθρώσεων κατά την άθληση
- Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης μετά από φλεγμονή ή τραυματισμό
- Σε ουνδυασμό με φυσικοθεραπεία
- Για θεραπευτικό μαοάς



NEWSEPT TOTAL

Πρωτοποριακό διάλυμα πολλαπλών χρήσεων για όλους τους φακούς επαφής

Η DEMO ABEE, κυκλοφορεί το υγρό φακών επαφής NEWSEPT TOTAL. Πρόκειται για ένα διάλυμα πολλαπλών χρήσεων για όλους τους φακούς επαφής. Είναι το μοναδικό που περιέχει εκκύλιομα χαροπιλού που το κάνει να δρά ως καταπράγνικό. Η συνδυασμός του δράσης ως ενυδατικό, καθαριστικό, λιπαντικό, αλλά και η ικανότητα του να απομακρύνει τη καθιστά ιδανικό για την απολύμανση και την αποθήκευση όλων των φακών επαφής. Πρωτοποριακό είναι ότι κυκλοφορεί και στην πολύ πρακτική συσκευασία των 10 αμπούλων x 10 ml, πράγμα που το κάνει πολύ εύχρηστο για τις διακοπές, πις σύντομες αποδράσεις, τα ιαξιδια με αεροπλάνο, αλλά και στην καθημερινή του χρήση. Και οι δύο συσκευασίες περιέχουν θήκη φακών επαφής.



DEMOCRAN 10 κάψουλες

Η DEMO ABEE κυκλοφορεί το ουμπλίρωμα διατροφής DEMOcran σε 10 κάψουλες. Το DEMOcran περιέχει εκκύλιομα Cranberry και προβιοτικά, που υποστηρίζουν τη διατήρηση της υγιούς φυσιολογικής χλωρίδας του εντέρου και την προστασία της φυσιολογικής χλωρίδας κατά τη διάρκεια και μετά τη λήψη αντιβιοτικής θεραπείας. Είναι ιδανικό βοήθημα σε όσους λαμβάνουν αντίβιοτο, γιατί περιέχει 2,5 δις προβιοτικά βακτήρια, συν τη εκκύλιομα Cranberry για την φυσιολογική λεπτουργία του ουροποιητικού συστήματος.



Απαλλαγείτε ιώρα από τα συμπτώματα ουρολοίμωξης, σε 30' λεπτά! Το **URINAL EXPRESS pH** αλλάζει άμεσα το pH των ούρων και μαζί με πραγματικότητας της αντιβιοτικής αποτέλεσματος των βακτήριων της ούρου. Το αποτέλεσμα: Να νιώσετε την ανακούφιση σε 30' μόλις λεπτά από τη λήψη του! Μια καινοτομία από την BIBAFARM A.E.

επιστημονικό συνεργάτες



**ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ
ΗΡΑΚΗΣ**
Παθολόγος,
Πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρίας Καρδιαγγειακής
Υγείας Νοοκομείο Υγεία



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



**ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
Γαιτερεπερλόγος
Διευθυντής
Γαιτερεπερλογικής
Κλινικής
Νοοκομείο Μπέρα



ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ
Ψυχολόγος -
Ψυχοθεραπεύτρια



**ΒΛΑΧΑΚΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**
Επίκουρος Καθηγητής
Γενετικής, Βιοτεχνολογία,
Γεωπονικό Πανεπιστήμιο
Αθηνών, Ερευνητής Γ'',
Ερευνητικό Πανεπιστημιακό
Ινστιτούτο Υγείας Μπέρας,
Παδιού & Ιατρικής
Ακριβείας, EKPA
Ερευνητής, Τέρυμα
Ιατροβιολογικών Ερευνών
Ακαδημίας Αθηνών



**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ
Μ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**
Καθ. Χειρουργικής Ohio
State University, USA.
Πρόεδρος Ελ. Τμήματος
του Αμερικανικού
Κολλεγίου Χειρουργών.
Γραμ. Παγκόμιας
Επιστημονικής Εταιρίας
Ρομπουκής Χειρουργικής,
Επ. Δινίς Ιατρικού
Κέντρου Αθηνών, Δινίς
Γενικής Βαριατρικής,
Ογκολογικής,
Απαραοκοπής &
Απαραοκοπής
Χειρουργικής Ιατρικού
Κέντρου Αθηνών,
Επίτιμος Πρόεδρος
Επο. Ετ. Ρομπουκής
Χειρουργικής NA
Ευρώπης, Πρόεδρος Ελλ.
Επο. Ετ. Ρομπουκής
Χειρουργικής



**ΛΙΑΡΑΚΟΣ
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**
Παθολόγος Διαβητολόγος,
Ειδικός σε Θέματα Διατροφής
και Μεταβολισμού,
Dr. Lindberg's Clinic,
Όολο, Νορβηγία



**ΛΙΝΤΜΠΕΡΓΚ
ΦΑΙΔΩΝ**

Παθολόγος Διαβητολόγος,
Ειδικός σε Θέματα Διατροφής
και Μεταβολισμού,
Dr. Lindberg's Clinic,
Όολο, Νορβηγία



**ΜΟΥΖΑΚΑ - ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ
ΑΥΔΙΑ**

Καθηγήτρια Ιατρικής
Σχολής Παν/μίου Αθηνών,
Γυναικολόγος - Χειρουργός
- Μαστολόγος - Ογκολόγος,
Πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρείας Μαστολογίας,
Εθνικός εκπρόσωπος
Ελλάδας για τον καρκίνο
και τα Κέντρα μαστού
ουπ. Ε.Ε.



ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Δ/ντης ΕΣΥ Ουρολογικής
Κλινικής Γενικού
Νοοκομείου Αργονού,
Τέρος Πρόεδρος Ελληνικής
Ουρολογικής Εταιρείας



**ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**
Κλινικός Διαιτολόγος
- Διατροφολόγος, M.Sc.,
Επο. Διευθ. Κέντρου
Αποχάντων - Λόγω
Διατροφής, Πρόεδρος
Ελληνικής Διαιτοφολογικής
Εταιρείας



**ΔΕΜΕΤΖΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**
Καθηγητής Φαρμακευτικής
Τεχνολογίας και
Νανοτεχνολογίας,
Διευθυντής του Εργαστηρίου
της Φαρμακευτικής
Τεχνολογίας EKPA,
Πρόεδρος της Ελληνικής
Φαρμακευτικής Εταιρείας



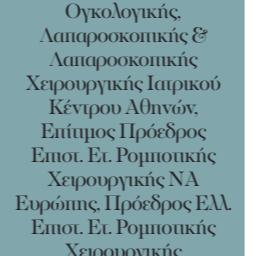
**ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ
Α. ΠΑΝΟΣ**
Ορθοπαθικός Χειρουργός
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Αθηνών Expert Advisor
RHEOS -NET, WHO
Πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρείας Διαιτέρων
Κρίσεων στον Τομέα Υγείας
Καρκίνης της Εργασίας,
Harvard TH Chan Σχολή
Δημόσιας Υγείας Διεύθυνσης,
Ιατρικής της Εργασίας,
Cambridge Health Alliance



ΚΑΛΗΣ Ν. ΣΤΕΦΑΝΟΣ
MD, MRPH, FACP, FACOE
Καθηγητής Εσωτερικής
Παθολογίας, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Harvard
Καθηγητής & Διευθυντής,
Προγράμματος Ειδικότητας
Ιατρικής της Εργασίας
Harvard TH Chan Σχολή
Δημόσιας Υγείας Διεύθυνσης,
Ιατρικής της Εργασίας,
Cambridge Health Alliance



ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ
Οικονομολόγος, Πρόεδρος
του Ομίλου ΖΤΑ



**ΜΠΡΑΜΗΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ**
Ομοτ. Καθηγητής
Χειρουργικής,
Επιστημονικός Συνεργάτης
Ευρωκλινικής Αθηνών,
Πρόεδρος Ελληνικής
Χειρουργικής Εταιρίας



**ΝΑΤΣΗΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**
Καθηγητής, Ορθοπεδικός
Χειρουργός, Διευθυντής
εργαστηρίου περιγραφικής
ανατομικής Τρίμα Ιατρικής,
Σχολή Επιστημών Υγείας
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο
Θεοσαλονίκης, Πρόεδρος
της Αθλητικής Εταιρίας
Ελλάδος



ΠΑΘΕΚΑ ΣΟΦΙΑ
Καθηγήτρια Φυσικής
Αγωγής
MCs άσκηση και
εγκυμοσύνη
Μέλος της Federazione
Italiana Fitness.
Μέλος της Πανελλήνια
Ενοτός Πτυχιούχων
Φυσικής Αγωγής



ΠΑΝΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Μαγεινήρας - Γυναικολόγος
Διευθυντής της Κλινικής
ΓΕΝΕΣΙΣ Αθηνών Α.Ε.
Γενικός Γραμματέας
Ελληνικής Εταιρείας
Αναπαραγωγικής Ιατρικής



**ΚΑΡΑΚΟΥΣΟΓΛΟΥ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ**
Ορθοδοντικός



**ΚΑΡΔΑΣΗ
ΜΑΡΙΑ**
Δερματολόγος,
Αφροδιτολόγος
Antiaging doctor, Αιολική
Ιατρική, Επιστημονικός
Σύμβουλος «Laser Way»,
Πρόεδρος της Ελληνικής
Ακαδημίας Αντηρίανς



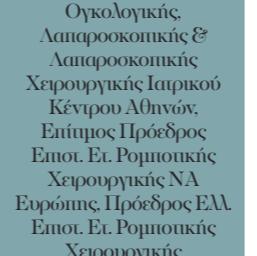
**ΚΟΣΜΑΣ
Ν. ΕΠΑΜΕΙΝΟΝΔΑΣ**
MD, PhD, FCCP,
Εκπρόσωπος της χώρας
μετ στην European Union
of Medical Specialists,
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
του EKPA, Visiting
Professor of Autonomos University
(Coyoacan, Mexico City), Διευθυντής
Πνευμονολογικής
Κλινικής ΠΝΟΗ Noo.
Metropolitan, Ιθυνίς
Αθην. Πνευμονολογικό
Ινστιτούτο



**ΚΥΟΥΣΚΟΥΚΗΣ
ΓΙΩΡΓΟΥ**
Χειρουργός - Ουρολόγος,
Διευθ. Τρ. Ελάσιοτα
Παρεμβατική Ουρολογικής
Χειρουργικής, Ιατρικό
Κέντρο Αθηνών,
Διδάκτωρ Ιατρικής
Σχολής Πανεπ.



**ΚΥΡΙΑΚΟΥ
ΓΙΩΡΓΟΣ**
Χειρουργός Ηαιδίου,
Διευθυντής ΕΣΥ
Επιστημονικός
Προϊστάμενος
Β' Παιδοχειρουργικής
Κλινικής του ΓΝΠΑ
«Παν. & Αγλαΐας Κυριακού»



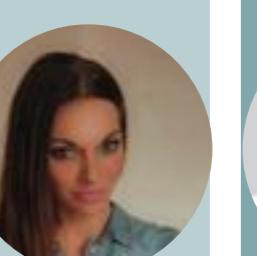
**ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ
ΣΟΦΙΑ**
Φαρμακοποίης



**ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ
ΑΝΑΤΟΛΗ**
Χειρουργός -
Οπτορινολαρυγγολόγος
Κεφαλής & Τραχιλού,
Επιστημονικός Συνεργάτης
Νοοκομείου «Υγεία»

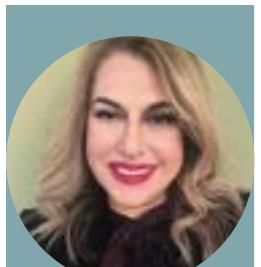


ΠΑΤΡΙΝΟΣ Π. ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Καθηγητής Φαρμακευτικής
Βιοτεχνολογίας και
Φαρμακογνωσιατρικής,
Πανεπιστήμιο Πατρών,
Σχολή Επιστημών Υγείας,
Τρίμα Φαρμακευτικής,
Τακτικό Μέλος και Εθνικός
Επιρρόσων, Ευρωπαϊκή
Υπηρεσία Φαρμάκων,
CHMP-Pharmacogenomics
Working Party, Αιολιεργατ.,
Ολλανδία



**ΠΑΥΛΙΔΗΣ
Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
Καθηγητής, Fellow της
Διεθνούς Ακαδημίας
Ερευνών Μαθηματικών
Διοικολίων, Διεθνώς
και αδικιωμένη αθεντιά
στη Διολεξί,
τη Διάσπαση Προσοχής
(ΔΕΠΥ) και την
Οφθαλμοκίνηση.
Εφευρέτης νέων
τεχνολογιών και μεθόδων
παγκόμιας αναγνώρισης
και ακτινοβολίας.

επιστημονικοί συνεργάτες



**ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ
ΝΕΝΗ**
Επίκουρη Καθηγήτρια
Αναποδικής &
Συμπεριφορικής
Παιδιατρικής
Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ,
Υπέθυνη Μονάδας
Αναποδικής &
Συμπεριφορικής
Παιδιατρικής,
Α' Παιδιατρικής Κλινικής
ΕΚΠΑ,
Νοσοκομείο Πατών
“Η Αγία Σοφία”



ΠΕΤΡΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Ιατρός Παιδολόγος-
Λοιμωξιαλόγος
Ορόπομος Καθηγήτριας
Ιατρικής Εθνικού
και Καρδιοτριακού
Πανεπιστημίου
Αθηνών Πρόεδρος
της Συμβούλου της
Επιφορής Ιατρικής Σχολής
Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου
Κύπρου Πρόεδρος της
Κυπριακής και Μεσογειακής
Εταιρείας Χημειοθεραπείας
και Λοιμώξεων



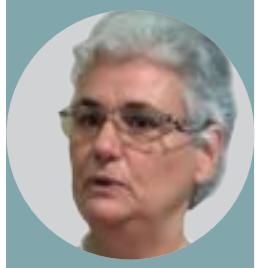
**ΡΙΧΤΕΡ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**
Καρδιολόγος, Διευθυντής
Καρδιολογικής
κλινικής Ειρωκλινικής
Αθηνών, Μέλος ΔΣ του
Ελληνικού ιδρύματος
Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.Καρ)
Πρόεδρος ελληνικής
Εταιρείας Αιμοδιογίας,
Αθροοκλήρωσης και
Αγγειακής Νόσου



**ΤΣΑΝΤΙΛΗ
ΆΝΝΑ**
Καθηγήτρια Φαρμακευτικής
Χημείας - Φαρμακευτικής
Ανάλυσης



**ΤΣΙΤΣΙΚΑ
ΑΡΤΕΜΙΣ**
Αναπλ. Καθ. Παιδιατρικής-
Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ,
Επιπ. Υπεύθυνη Μονάδας
Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), Β'
Παιδιατρική Κλινική Παν/
μίου Αθηνών, Νοοκομείο
Παιδών “Π & Α Κοριακού”
Πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής



**ΤΣΟΛΑΚΗ
ΜΑΓΔΑ**
Νευρολόγος - Ψυχίατρος,
Θεολόγος, Καθηγήτρια ΑΠΘ,
Πρόεδρος της Πανελλήνιας
Ομοσπονδίας Νόσου
Alzheimer
και Συναφόν Διαταραχών



**ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ**
Πλαστικός Χειρουργός,
Αναπληρωτής Καθηγήτριας



**ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Μ.
ΧΑΤΖΑΝΤΩΝΗΣ,**
MD, PhD
Ειδικός Καρδιολόγος,
Διδάκτωρ του
Πανεπιστημίου
Μόντερ Γερμανίας
Ανώτατη Πιστοποίηση
οι Μαγνησική Τομογραφία
Καρδίας



**ΧΡΟΥΣΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
Ορ. Καθ. Παιδιατρικής και
Ενδοκρινογίας;
Διδάκτωρ του
Πανεπιστημίου
Μόντερ Γερμανίας
Ανώτατη Πιστοποίηση
οι Μαγνησική Τομογραφία
Καρδίας

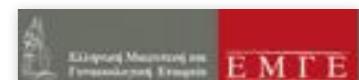


**ΨΩΜΑ ΑΘ.
ΜΑΡΙΑ**
Ιατρός-Βιοπαθολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου
Αθηνών Ιατρική &
Χειρουργική της
Παχυσαρκίας (Paris
VI) Fellow and Board
Certified στην Ιατρική της
Ανυγράφων

Επιστημονικές Εταιρείες



Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη
Μεταβολικού
Συνδρόμου και Παχυσαρκίας



Ελληνική Εταιρεία
Μαστολογίας



Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής



Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία



Ελληνική Εταιρεία
Σπονδυλικής
Στήλης



Ελληνική Φαρμακευτική
Εταιρεία



Ελληνική Εταιρεία
Χειρούργων Παιδών



Ελληνική Εταιρεία
Κοιμητολογίας



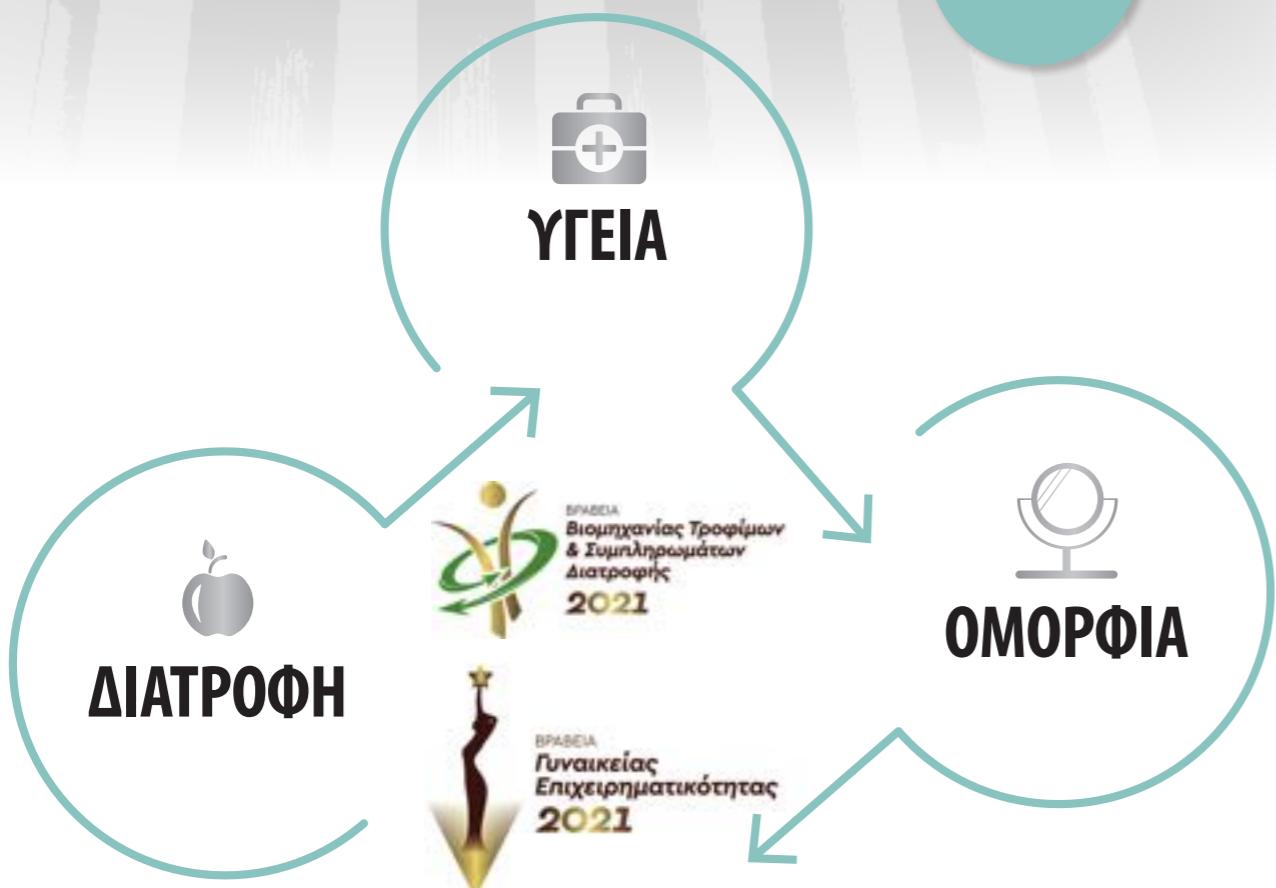
6·ΔΙΥΙΟ

FORUM

& ΕΚΘΕΣΗ
ΙΑΤΡΟΦΗΣ | ΥΓΕΙΑΣ | ΟΜΟΡΦΙΑΣ

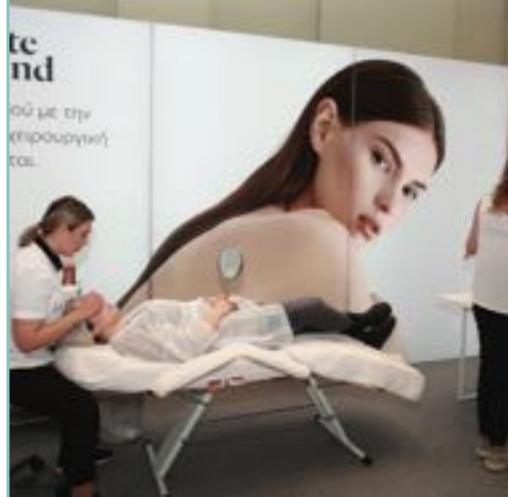
23 - 24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2021
ΖΑΠΠΕΙΟΝ ΜΕΓΑΡΟ

Είσοδος
Ελεύθερη



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

Follow us



Το γεγονός
που θα αλλάξει τη ζωή σου!
Σε αφορά!!

Ενημερώσου στο www.dyoforum.gr



Σε συνεργασία με τον



ΕΜΠΟΡΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ



Διοργάνωση

ZITA GROUP
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΔΙΥΙΟ

Υπό την Αιγίδα των:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ & ΒΙΩΜΑΚΑΝΙΚΟ
ΣΤΡΑΤΕΛΑΤΙΚΟ ΛΗΞΙΝΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΙΑΣ, ΝΕΑΝΙΚΗΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ, ΑΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΤΑΡΤΙΚΗΣ

Χορηγός Επικοινωνίας: Deal DEAL



Νέες προοπτικές

Η GOOGLE ΚΑΙ Ο ΕΜΠΟΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΔΩΡΕΑΝ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ & ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΛΙΑΝΕΜΠΟΡΙΟ

HGoogle και ο Εμπορικός Σύλλογος Αθηνών ενώνουν τις δυνάμεις τους με στόχο την αποτελεοματική οπίρεξη του κλάδου του λιανικού εμπορίου. Στο πλαίσιο της ουνεργασίας αυτής, η Google θα στρέψει εμπράκτικα τα μέλη του Συλλόγου προσφέροντάς τους δωρεάν απομικές διαδικτυακές ουνανιτίες, καλύπτοντας ομαντικά βήματα που πρέπει να ακολουθεί μια επιχείρηση στο διαδίκτυο, προκειμένου να έχει μια ολοκληρωμένη και επιτυχημένη ψηφιακή παρουσία.

Εργοδότες και εργαζόμενοι που δραστηριοποιούνται στον τομέα του λιανικού εμπορίου, ουμπιεύονται σε απομικές ουνεργίες με εξειδικευμένους Έλληνες ουμβούλους, θα μπορέουν να επωφεληθούν από τα κάτωθι:

Ολοκληρωμένη παρουσία της επιχείρησης στο Google My Business, για τη δωρεάν προβολή της στην Αναζήτηση και στους Χάρτες της Google.

Βασικά βήματα που είναι απαραίτητα για τη δημιουργία ενός πλάνου ψηφιακού μάρκετινγκ.

Ενημέρωση για τη δωρεάν διαθέσιμα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιούν καθημερινά, βελτιώνοντας τη σιραπιγκή και την παραγωγικότητά τους.

Η εκδίλωση ενδιαφέροντος για τη Δωρεάν Εξαπομικευμένη

Συμβουλευτικά, θα πραγματοποιηθεί μέσω της ειδικής φόρμας που είναι αναρτημένη στην ιστοσελίδα του Ε.Σ.Α www.esathena.gr. Στη συνέχεια θα οριοθετήσει η διαδικτυακή ουνανιτή, όπου θα πραγματοποιηθούν τα εξής:

1. Σύντομη αξιολόγηση της ψηφιακής ετοιμότητας της επιχείρησης και των απομικών δεξιοτήτων.
2. Παροχή εξαπομικευμένων ουμβουλών.
3. Δημιουργία εξαπομικευμένου πλάνου ψηφιακού μάρκετινγκ και προτεραιοποίηση των αναγκών.
4. Αξιολόγηση πρόσδου και δυνατότητα δεύτερης ουνανιτής για διενέργεια διορθωτικών κινήσεων, για την αποτελεοματικότερη προβολή της επιχείρησης και την επιβεβαίωση της απομικής επίδοσης.

Οι ουνανιτίες απευθύνονται σε όλα τα μέλη του Εμπορικού Συλλόγου Αθηνών, ανέξαρτώς επιπέδου ψηφιακών γνώσεων και θα προθετεί σειρά προτεραιότητας.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021

Artelac®

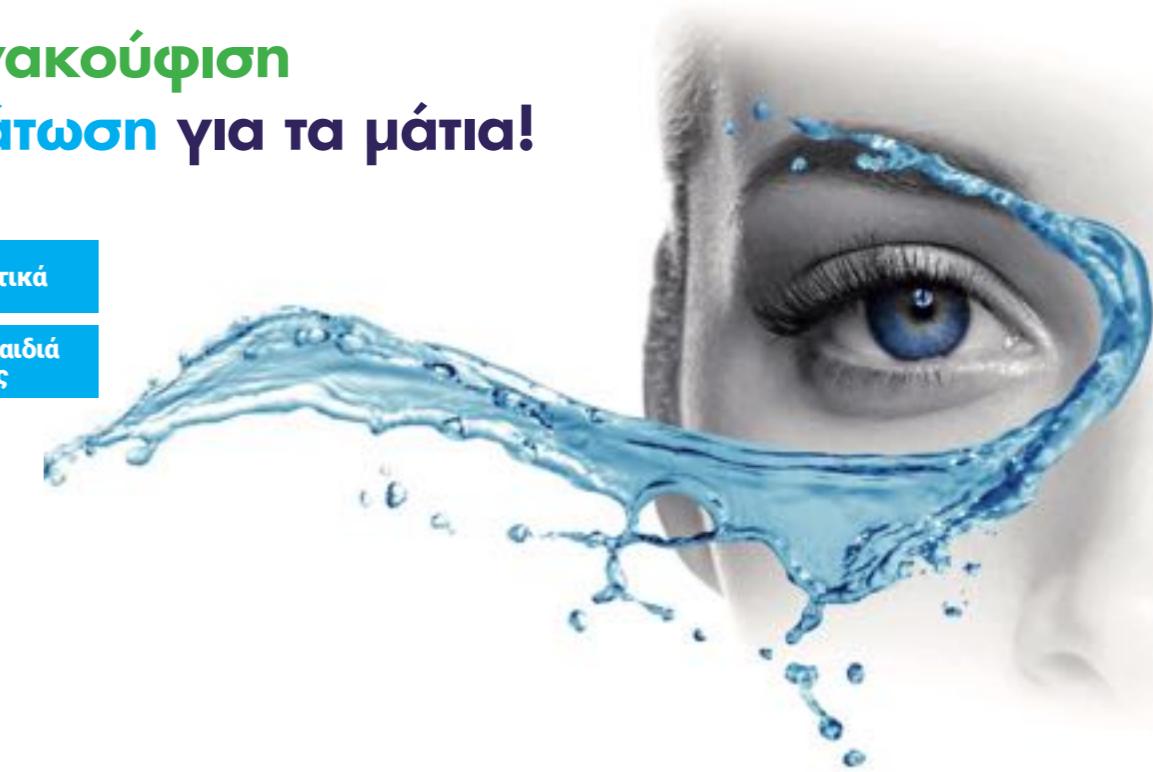
Άμεση ανακούφιση
και ενυδάτωση για τα μάτια!



Χωρίς συντηρητικά



Κατάλληλο για παιδιά
και ενήλικες



Artelac® Complete®

Ενυδάτωση
για άμεση και
παρατεταμένης
διάρκειας ανακούφιση



Artelac® Ectoin®

Η φυσική λύση για την
αντιμετώπιση των συμπτωμάτων
της αλλεργικής επιπεφυκίδας
και την ανακούφιση και
λίπανση των ερεθισμένων
οφθαλμών



Από την BAUSCH + LOMB
με 168 χρόνια καινοτομίας στον χώρο της οφθαλμολογίας

BAUSCH Health

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

Best Workplaces™
Great Place To Work
HELLAS 2021

#1
OUR PEOPLE OUR MOTIVE



Cranberry & Προβιοτικά
Ο καλύτερος συνδυασμός ενάντια στις λοιμώξεις
του ουροποιητικού συστήματος



Συμπλήρωμα διατροφής με φόρμουλα τριπλής δράσης:

- εκχύλισμα Cranberry
- 2 ειδικά στελέχη προβιοτικών
- Βιταμίνη C



Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθίστανται την ιατροπομπή διατροφής.