

ΩΥΘ

ΩΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΦΜΟΡΦΑ

❖ **Ηλιος**

Αποκαλύπτουμε
το σώμα μας,
καλύπτουμε
το δέρμα μας

❖ **Εμβόλια**

Ο μεγαλύτερος
κίνδυνος
εξαιτίας τους είναι
ο μη εμβολιασμός

Summer Mood

almora[®] PLUS REFLUX

καούρα;
δυσπεψία;
παλινδρόμηση;



ΜΑΣΩΜΕΝΑ
ΔΙΣΚΙΑ



REFLUX NO BURN

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ
ΚΑΟΥΡΑ ΚΑΙ ΔΥΣΠΕΨΙΑ ***

ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ CE 0477

* Μη ειδική δυσπεψία

** Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση



REFLUX REPAIR

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ & ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙ
ΚΑΟΥΡΑ ΚΑΙ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣ ****



ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

www.almoraplus.gr

ALM_REF/PPM/JAD/04_2022/07

**ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL
MANAGEMENT A.E.**
ZITA
MEDICAL
MANAGEMENT

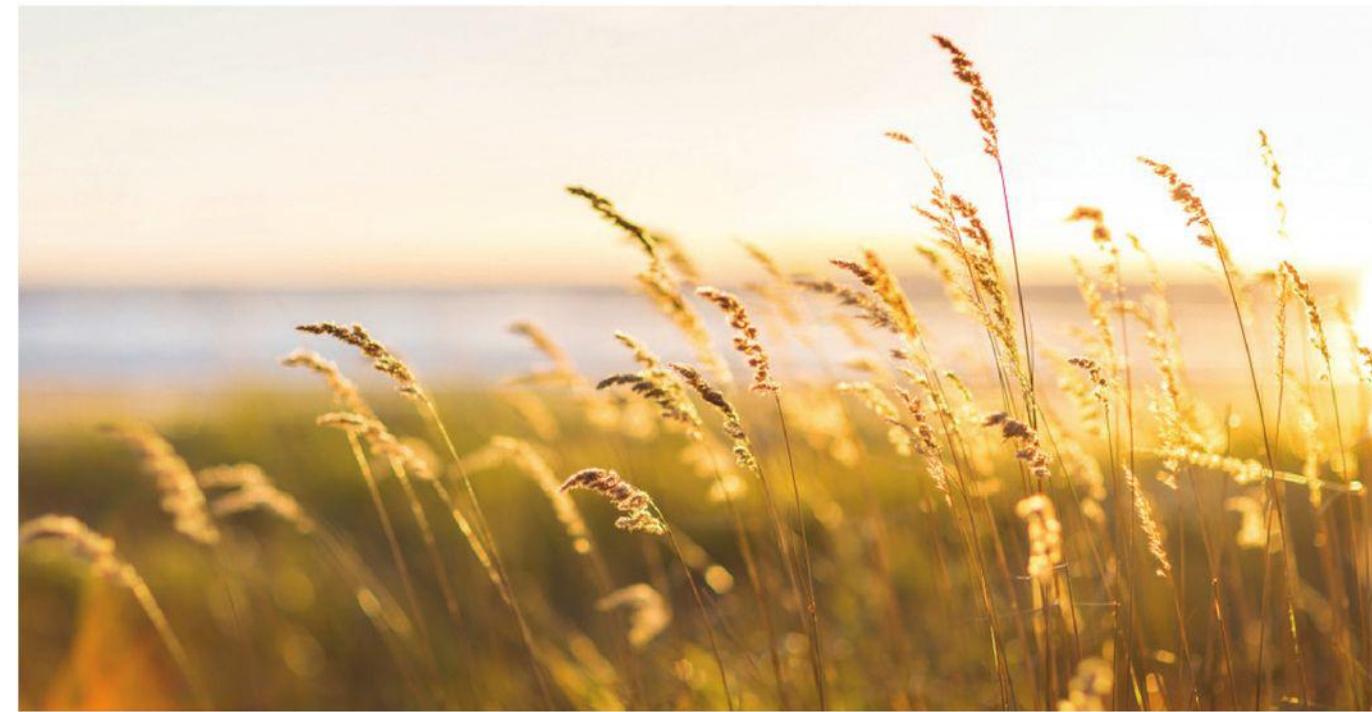
Διεύθυνση: Ομίρου 29,
Πέτα Σαρωνικού, 19001
Τηλ: 2299440962
email: k.ge@zita-congress.gr

**ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ISSN: 2459-2870**
ΔΥΟ
DIATROFIH YGEIA OMORFIA

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

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
Γεράσιμος Κουλουμπής
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ
Σοφία Παπαγάννη
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
Εμμανουέλα Νικολαΐδη
ART DIRECTOR
Ιωλία Κοτοφάκη^{*}
BEAUTY EDITOR
Πάπα Ιορδανίδη
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Αλεξάνδρα Πλατανιά
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Γιώργος Παναγιώτου

SOCIAL MEDIA
Erida Papayianni, Eridi Papayianni
ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Γεράσιμος Κουλουμπής
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Γεράσιμος Κουλουμπής
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
istock, Shutterstock, freepik, pexels
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Αλέξανδρος Πρίφτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Γιώργος Παναγιώτου



21 Ιουνίου...θερινή ιοημερία, αρχή της καρδιάς του καλοκαιριού!!

Ο ήλιος ανεβαίνει μέσα από τη θάλασσα ή μέσω αιγαίνει το δασωμένο βουνό, βάφει τον ορίζοντα με το πορτοκαλί σε όλες τις περιοχές και προμηνύει τη ζεστή αιμόσφαιρα που θα κάνει ούρα και λινέύμα να αμελευθερωθεί και να αμολαύσει.

Ανεβαίνει ολοένα και πιο φηλά, οι ακτίνες του πυρώνουν τη γη πέτρα, ξεράνουν το χορτάρι και αντανακλούν το άσπρο της ασβέστης πυροδοτώντας το έφερνο τραγούδι των ιτιζκιών.

Η φύση έχει αλλάξει από το χλωρό πράσινο στο ξερό κίτρινο, ζεσταίνεται «ως το κόκκαλο» και χαρίζει τους δροσερούς καρπούς της, στη μεγαλύτερη αφθονία και ποικιλία της χρονιάς, οπην ποζ ζουμερή τους έκφραση για να βοηθήσει τα πλάσματα της να ανποταμίσουν το ξέρο με το δροσέρο και να αμολάσουν τη χαλάρωση και τη ραστώνη.

Αμολαμβάνουμε το πυρωμένο καλοκαίρι και ξεδιψάμε ούρα και ψυχή.

Αν είμαστε τυχεροί κατευθείαν από τη γη, αλλιώς με νερό, προϊόντα ενυδάτωσης δέρματος, αντοξειδωτικά, ηλεκτρολύτες, χυμούς και φρούνια.

Η ψυχή γεμίζει αγαλλίαση με το βλέμμα να γλαύγιαστε στο γαλάζιο της θάλασσας, πισβουνές και τα παχνίδια στην παραλία, τους ελληνικούς παραδοσιακούς μεζέδες και τα δροσιστικά ποτά.

Ο νους δροσίζεται με το βλέμμα να αγλώνεται σε βουνά, πεδιάδες, φαράγγια, που φέρνουν «μυρωδάπο» αέρα, αναζωογονητικό για οργανισμό και διάθεση.

Ας αμολάσουμε όλοι το ευλογημένο «κανιό» καλοκαίρι της Ελλάδας και να ξεδιψάσουμε ούρα και ψυχή όπως μας αρέσει και μας ταιριάζει!!!

Γεράσιμος Κουλουμπής

περιεχόμενα



22



ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΑΣΥΔΟΣΙΑ ΓΥΡΟ ΜΑΣ
ΥΠΟΥΛΗ ΕΙΣΟΔΟΣ ΜΕΣΑ ΜΑΣ

38-39

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΚΑΛΑΥΝΤΙΚΑ.
ΑΣΠΙΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ

54-56

ΥΠΕΡΟΧΑ, ΥΓΙΗ ΚΑΙ ΛΑΜΠΕΡΑ
ΜΑΛΛΙΑ!

Κάνετε το καλοκαίρι ούμιαχο
της ομορφιάς τους

58

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Σωστή λίγη για μέγιστη αποτέλεσμα

42-44

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι «ουνιαγές» που μπορούν να
βοηθήσουν

46-47

ΣΤΕΒΙΑ

Μια γλυκιά εναλλακτική στη θέση της
ζάχαρης

48

ΑΚΟΥΣΕΤΗ ΔΙΨΑ ΣΟΥ...
ΕΝΥΔΑΤΟΣΟΥ ΤΩΡΑ

62-63

ψυχολογία

ΒΙΒΛΙΟ: ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΦΙΛΟΣ ΆΛΛΑ
ΚΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ
«ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ»

60-61

«Τρόγε – μην τρως άλλο!»

ΓΟΝΕΙΣ ΧΑΛΑΡΟΣΤΕ,
ΤΟ ΠΑΝ ΕΙΝΑΙ Η ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

62-63

news

64-67

οροφριά

ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ

Αποκαλύπτουμε το οώμα μας,
καλύπτουμε το δέρμα μας

52-53

επιοπτικοί ουνεργάτες

70-72

Lacto Levure®



No1 προβιοτικό
στην Ελλάδα*

* IQVIA HELLAS
OTC MARKET 03/2020



Νέα προοπτική

Συμπλήρωμα διατροφής για την προστασία
και την αποκατάσταση της εντερικής χλωρίδας

✓ 4 προβιοτικά - 5,5 δισ. ζωντανά κύτταρα

Saccharomyces boulardii • Bifidobacterium lactis • Lactobacillus acidophilus • Lactobacillus plantarum

1 κάψουλα την ημέρα

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. • Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ιαορθοπομένης διατροφής. • Το προϊόν αυτό δεν προσφέρεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλεύετε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. • Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. • Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 89375/16-12-2011. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης.

UNI-PHARMA

Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr

Μερικές «Ανορθόδοξες» σκέψεις για την Ελληνική & Παγκόσμια Οικονομία



Πανδημία και Ρωσο-Ουκρανικός πόλεμος,

τον οποίο ουσιαστικά τον μετατρέψαμε σε παγκόμιο, φέρουν αποκλειστικά την οφραγίδα για την τεχνητή μείωση της ουνολογικής προοφοράς και ουνεπώς την αύξηση των πρώτων ενέργεια, πρώτες ύλες και τελικά προϊόντα.

Στο ίδιο μοτίβο και άλλες ευρωπαϊκές, όπως η κεντρική τράπεζα Ελβετίας, αλλά και του Καναδά και της Ιαπωνίας.

Αυτά είναι οι ουγκράτους του καλπάζοντα πληθωριού, που οπαίτε τα ρεκόρ το ένα μετά το άλλο στο δυτικό κόσμο, που τα τελευταία χρόνια είχε επαναπαυθεί σε πληθωριούς κάτω του 2%, ενώ σήμερα ξεπερνάει το 8% σε Ευρώπη και Αμερική.

Βέβαια, υπάρχουν και χώρες που βιώνουν για πολλά χρόνια πληθωριούς με πολύ υψηλά διψήφια νούμερα, όπως στη Νότια Αμερική, στην Τουρκία, σε κάποιες χώρες της Αφρικής. Αυτό όμως το έχουμε συνιθίσει και λόγω της αιδοίτσιος δεν επιρέαζει άμεσα τον μέσο Ευρωπαϊκό και Αμερικανό πολίτη. Το 8% και πλέον όμως, στο καιώφλι της πόρτας μας, πονάει πολλαπλά τα μικρά και μεσαία κυρίως εισοδήματα, δηλαδή, το 95% του πληθυριού των κρατών που ουζιούμε.

Έτοιμον, και ούμφωνα με τους δογματικούς κανόνες της οικονομικής επιστήμης, το «φάρμακο» κατά του πληθωριού, είναι «αδιαμφοβίτηπα» η αύξηση των επιτοκίων που οδηγεί σε μάζεμα του κυκλοφορούντος χρήματος, οι οποίες κυρίως τράπεζες, με κίνητρο τα οφέλη των καπανδριών και των επιχειρήσεων από τα υψηλά επιτόκια καπαθέοσαν. Παράλληλα, αποθαρρύνει καπανδριώτες και επιχειρήσεις να δανειοτούν «φρέσκο» χρήμα για καπανάλωση και επενδύσεις.

Πανδημία και Ρωσο-Ουκρανικός πόλεμος,

τον οποίο ουσιαστικά τον μετατρέψαμε σε παγκόμιο, φέρουν αποκλειστικά την οφραγίδα για την τεχνητή μείωση της ουνολογικής προοφοράς και ουνεπώς την αύξηση των πρώτων ενέργεια, πρώτες ύλες και τελικά προϊόντα.

Με αιλά λόγια, μειώνεται τεχνητά η ζήτη που καιέτουμε δύο μειώνοντες άμεσα και τις πρές. Απλά ραθηματικά δηλαδή!

Με τις οπερινές ουνθήκες εμένα μου ακούγεται όπως το «πονάει δόντι... βγάζει δόντι».

Οι θιασώτες των δογματικών κανόνων της οικονομίας αυτήν τη φορά ή κάνουν πως δεν βλέπουν το ούνθετο πρόβλημα της παγκόμιας οικονομίας ή όντως έχουν αχρωματοφύia.

Αυξάνεις τα επιπόκια, όταν πράγματι έχεις μια υπερθερμανόμενη οικονομία, όπου η ζήτη περβαίνει κατά πολύ τη μέγιστη δυνατότητα της προοφοράς.

Σήμερα, είναι γεγονός, ότι η προοφορά προϊόντων και πρώτων υλών δεν μπορεί να ανταποκριθεί στη ζήτη. Αυτό όμως δεν οφείλεται σε πραγματική αδυναμία των παραγωγικών πόρων, αλλά είναι καθαρά τεχνητή. **Πανδημία και Ρωσο-Ουκρανικός πόλεμος, τον οποίο ουσιαστικά τον μετατρέψαμε σε παγκόμιο, φέρουν αποκλειστικά την οφραγίδα για την τεχνητή μείωση της ουνολογικής προοφοράς και ουνεπώς την αύξηση των πρώτων ενέργεια, πρώτες ύλες και τελικά προϊόντα.** Εάν δεν ξεπεραστούν αυτές οι αιτίες, και οτι 7% να αυξήσουν οι κεντρικές τράπεζες, και αντίστοιχα και παραπάνω οι ερπορικές,

ια επιπόκια, ο πληθωριομός σε παγκόμιο επίπεδο θα ουνεχίσει τις πολύ υψηλές του πιπίσεις και σε καρία περίπτωση, αιφαλώς, δεν πρόκειται να προογισθεί οτι 2% που ονειρεύονται οι Αμερική και την Ευρώπη.

Αντίθετα, αυτό που θα πετύχουν, με τη μείωση της ζήτης, είναι την ύφεση στις οικονομίες τους και την εφιάλτη του οιασμοπληθωριού, δηλαδή την ύφεση με παράλληλη πληθωριού. Την έχουν βιώσει αρκετές φορές αυτή την ουνιαγή, η αμερικανική και κατ' ακολούθια παγκόμια οικονομία, στις δεκαετίες του '60 και '70.

Απ' αυτήν την άποψη, προσωπικά, είμαι από του λίγους ίσως οικονομολόγους «δυτικού τύπου», που δεν χλεύασε τον Τούρκο πρόεδρο, επειδή με πολύ υψηλό πληθωριομό (70%) όχι μόνο δεν αύξεσε την επιπόκια, αλλά ουνεχώς τα μειώνει. **«Ανορθόδοξος, φωνάζουν όλοι εν χορώ!»**

Αποέλεομα, το πρώτο τρίμηνο της ιουρικής οικονομία να παρουσιάσει ανάπτυξη οχεδόν 8%. Αμερική και Ευρώπη την ίδια περίοδο λιγότερο από 1,5% ανάπτυξη, με έντονες τάσεις ακόμα και για ύφεση μέχρι το τέλος του χρόνου. Μα θα μου πουν κάποιοι οικονομικοτραφείς πως τη λίρα υποτιμήθηκε 20% τουλάχιστον και ο πληθωριομός ανέβηκε ακόμα υψηλότερα την ίδια περίοδο. Και εγώ τους ρωτώ πόσο σίγουροι είναι ότι με 125\$ ανά βαρέλι το πετρέλαιο, με έλλειψη παγκοσμίως πρώτων υλών από Κίνα, Ρωσία, Ουκρανία, Ινδία κ.λπ. π αύξηση των επιτοκίων θα προογισθεί το πληθωριομό σε μονοψήφια νούμερα στην Τουρκία και όχι μόνο; Το ως 3-5% από το 70%. Η ανάπτυξη όμως, το πιο πιθανό, θα πάινε πολύ κάτω του 7% του Α' τριμήνου με απρόβλεπτες ουνέπειες στην ανεργία. **Στο δίλημμα πληθωριομός ή ανεργία φτίζω ανεπιφύλακτα πληθωριού. Κα-**



λότερα οι πολίτες να κάνουν περικοπές, παρά να μην έχουν καθόλου εισόδημα και το κράτος να ουντηρεί εκαποτηρία ανέργους.

Και όλα αυτά, όταν γνωρίζουμε ότι το πρόβλημα είναι ούτερα τεχνικό και ακούει στο όνομα του παγκόσμιου οικονομικού πολέμου που είναι πιο καπιταριστικός και δομικός από τον οικοπολιτικό πόλεμο Ρωσίας-Ουκρανίας.

Η λύση είναι μονόδρομος: άμεση παύση των εχθροπραξιών και επιτορφή στην κανονικότητα. **Η κόντρα Αμερικής και Ρωσίας κυρίως και Κίνας εμμέως, μόνο θύματα μπορεί να παράξει και στις πέντε πιείρους. Η Αμερική πρέπει να συμβιβαστεί με την ιδέα ότι δεν παίζει μόνη της μπάλα και ότι υπάρχουν χώρες που αναπτύσσονται εξίσου δυναμικά και αμφιβολιών τη μονοκαθεδρία των ΗΠΑ.**

Η Ευρωπαϊκή Ένωση, το μεγάλο θύμα αυτής της κόντρας, πρέπει επιτέλους να ορθώσει ανάστημα και να ακολουθήσει τη δική της ανεξάρτητη πορεία με γνώμονα τα ουμέροντα και την ευημερία των λαών της. Είναι η τρίτη σε πληθυμό και η δεύτερη σε Ακαθάριστο Προϊόν «χώρα», με τεράστια πολιτιστική και όχι μόνο παρακαμπήν.

Σήμερα, αυτοί οι λαοί της Ε.Ε., και όχι τόσο ο αμερικανικός, βιώνουν τεράστιες αιωλεις το διαθέσιμο ειοδόθημά τους, όταν μάλιστα ο μέσος όρος αυτού είναι ίδιο πολύ χαμηλότερος του αντίστοιχου αμερικανικού.

Η Ελλάδα, με τη σειρά της, αναπόφευκτα ακολουθεί τις αποφάσιστις των Ισχυρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της Αμερικής.

Τί θα μπορούν, άλλωστε, να κάνει.

Βιώνει πληθωρισμό 11%, αύξηση επιπλέον, απειλές από την Τουρκία, αβεβαιότητα

Η κόντρα Αμερικής και Ρωσίας κυρίως και Κίνας εμμέως, μόνο θύματα μπορεί να παράξει και στις πέντε πιείρους. Η Αμερική πρέπει να συμβιβαστεί με την ιδέα ότι δεν παίζει μόνη της μπάλα και ότι υπάρχουν χώρες που αναπτύσσονται εξίσου δυναμικά και αμφιβολιών τη μονοκαθεδρία των ΗΠΑ.

Για τις επερχόμενες εκλογές, έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού, μείωση πληθυμού για 10 τουλάχιστον ουναπά (400,000), χρόνια διαθρωπικά προβλήματα με δικαιούντων, επιειλικό στον πραγματικό του διάσταση κράτος, επενδυτική βαθμίδα και υψηλό δημόσιο χρέος, άπειρο αριθμό πολύ μικρών επιχειρήσεων χωρίς πρόοδοση σε τραπεζικό δανεισμό κ.ά.

Υπάρχουν όμως και ακίδες φωτός: Το χρέος, αν και στο 200% των ΑΕΠ, είναι οχετικά διαχειρίσιμο, η ανάπτυξη, προς το παρόν, για το 2022 και 2023 φαίνεται ότι θα ξεπεράσει τον μέσο ευρωπαϊκό όρο, υπάρχει χάρις στα χρηματοδοτικά ευρωπαϊκά εργαλεία ένας πακιστάνιος χρημάτων που ελπίζουμε αυτή τη φορά (ίσως και τελευταία) να αξιοποιήσει για παραγωγικές επενδύσεις, οι πράσινες αλλαγές στην ενέργεια θα μπορούνται να τις ΛΠΕ να εγγονώσουν τη χώρα έστιν και μακροπρόθεσμα, το ΝΑΤΟ να ουγκραπίσει τις όποιες ορέξεις της Τουρκίας για θερμά επειοδία.

Όλα αυτά μπορούν να λειτουργήσουν ενεργεικά για την ελληνική οικονομία αλλά με προϋποθέσεις.

Οι Έλληνες πολίτες να ουνει-



ZACHARIAS KAPLANIDIS
Οικονομολόγος

women in business & science



**Η ΓΥΝΑΙΚΑ
ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ
ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ
ΚΑΙ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ...**

**... ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ
ΜΑΤΙΑ ΤΩΝ ΙΔΙΩΝ
ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**



ΓΚΙΚΑΣ ΜΑΓΙΟΡΚΙΝΗΣ:

Κρίσιμες οι πρώτες 90 ημέρες σε κάθε πανδημία



Kαθημερινός για τα περιστατικά οξείας παιανίδας στα παιδιά, ανύσουχος για την επιδημία της ευλογιάς των πιθήκων, αλλά βέβαιος ότι δεν θα προκαλέσει «μια πανδημία της έντασης και της πίεσης που προκάλεσε ο COVID-19», εμφανίστηκε ο Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής) κ. Γκίκας Μαγιορκίνης, μιλώντας στο περιοδικό ΔΥΟ. Ο ίδιος χαρακτήρισε πολύ οπιμαντική την επιχειρησιακή ετοιμότητα για επόμενες πανδημίες, οπρεώνοντας ότι «οι πρώτες 90 ημέρες μίας επερχόμενης πανδημίας είναι πολύ κρίσιμες για την εκρίζωσή της, αλλά και τη ουσιώδη προετοιμασία σε περίπτωση που η εκρίζωση δεν είναι εφικτή».

Οξεία παιανίδα στα παιδιά: Πρέπει να μας ανησυχεί; Η οξεία παιανίδα άγνωστης αιτιολογίας στα παιδιά δεν είναι μία νέα νοοτροπική οντότητα. Κάθε χρόνο υπάρχει ένας μικρός αριθμός παιδιών που εμφανίζουν οξεία παιανίδα που δεν γίνεται εφικτό να αποδοθεί σε έναν από τους γνωστούς λόγους, είτε είναι μικροβιολογικοί είτε είναι περιβαλλοντικοί. Ο αριθμός αυτών των περιστατικών παρουσίασε μία οχετική αύξηση εντός του 2022 σε οχέον με τα προηγούμενα χρόνια, κάπι που χτύπησε καμπανάκι στις υγειονομικές αρχές για διερεύνηση των αιτιών αυτής της αύξησης. Για αυτόν τον λόγο έχει ενισχυθεί η επιτήρηση των παιανίδων στα παιδιά, ώστε κάθε πιθανό περιστατικό να διερευνάται ενδελεχώς, με οκοπό την καπανόπο των φαινομένου. Μέχρι συγγένιας ο αριθμός αυτών των περιστατικών παραμένει πολύ χαμηλός, αν και

υψηλότερος από προηγούμενα έπει, και συνεπώς πρόκειται για κάπι εξαιρετικά οπάνιο που δεν θα έπρεπε να ανησυχεί τον μέσο πολίτη.

Μια μιθανή αιτία, ούμφωνα με τα δεδομένα που έχουν ουλεχθεί ιδίως στο Ηνωμένο Βασίλειο, είναι ένας αδενοϊός. Έχει αλλάξει κάπι σε οχέον με αυτούς; Η ποσοτηματική διερεύνηση αυτών των παιανίδων στα παιδιά έχει γίνει στο Ηνωμένο Βασίλειο. Ένα βασικό στοιχείο που έχει βρεθεί σε αυτές

τις διερευνήσεις είναι η πολύ υψηλή ουχνότητα απομόνωσης του Αδενοϊό 41 στα κρούσματα της οξείας παιανίδας των παιδιών. Επίσης, φαίνεται ότι δεν έγινε η διερεύνηση στα βέλη πατα βιολογικά δείγματα σε όσα κρούσματα δεν έχει ανευρεθεί ο Αδενοϊός 41. Μέχρι συγγένιας παραμένει το πιο πιθανό αίπο. Ωστόσο, δεν είναι ακόμα κατανοτό γιατί ένας τόσο διαδεδομένος ιός ξαφνικά εμφανίζει αυτήν τη οπάνια επιπλοκή. Στα μιθανά οενάρια είναι και η αλληλεπίδραση του Αδενοϊό 41 με τον νέο κορωνοϊό, αλλά ακόμα δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία για να οπριχθεί αυτή η υπόθεση.

Ποιος είναι ο ρόλος της κλιματικής αλλαγής στην ανάδυση νέων επιδημιών; Δεν είναι πλήρως καταγοπιός ο ρόλος της κλιματικής αλλαγής στην ανάδυση νέων επιδημιών. Ένα βασικό οενάριο είναι ότι λόγω της κλιματικής αλλαγής έχουν μεταποθετεί πληθυντικά ζώα, που είναι φορείς ζωνούσων, προς τα όρια του ασπικού ιοτού, και έτοις έχει αυξηθεί με αυτόν τον τρόπο η πιθανότητα μετάδοσης ενός νέου παθογόνου. Επίσης, έχει διευρυνθεί το περιβάλλον των πιθανών φορέων των παθογόνων (όπως π.χ. τα κουνούπια) με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι πιθανότητες μετάδοσης νοοτροπιών με φορέα (όπως π.χ. ο ίος του Δυτικού Νείλου ή ο Δάγγειος πυρετός).



Μπορεί η ευλογιά των πιθηκών να μας φέρει αντιμέτωπους με μια νέα πανδημία; Η ευλογιά των πιθήκων είναι μια ύδος που γνωρίζουμε από το 1958. Ο τρόπος μετάδοσής της είναι κυρίως η πολύ σιενή επαφή στη φάσο του εξανθήματος, ενώ η νοσορότητα και η θνητότητα των σιελέχους που κυκλοφορεί αυτή τη σιγμή εκτός Αφρικής είναι αρκετά χαμηλή. Όντως, μέχρι σιγμής δεν έχουμε δει να δημιουργείται υγειονομική πίεση όπτε να ανεβαίνει ο αριθμός των κρουσμάτων με ανεξέλεγκτο ρυθμό. Δεν υπάρχει αφιβολία, όμως, ότι πρόκειται για ένα ανησυχητικό γεγούς, καθότι είναι η πρώτη φορά που βλέπουμε παραπεμένη μετάδοση του ιού εκτός της Αφρικής.

Από την άλλη, ένα ακόμα στοιχείο εξαιρετικά οπιμαντικό είναι ότι υπάρχει ένα αποτελεοματικό και αισθαντές ερβόλιο. Συνεπώς, με τα υπάρχοντα δεδομένα θεωρώ εξαιρετικά απίθανο να βιώσουμε μια πανδημία της έντασης και της πίεσης που προκάλεσε η COVID-19, αλλά είναι μια επιδημία που θα πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπόψην και να την περιορίσουμε το συντομότερο δύνατόν.

Πρέπει -γενικά- να είμαστε έτοιμοι για μια επόμενη πανδημία; Είναι εξαιρετικά οπιμαντικό να υπάρχει επιχειρηματική επιμότυπη για την αντιμέτωπη μιας πιθανής επερχόμενης πανδημίας και υπάρχει ίδιη μεγάλη εμπειρία από την αντιμέτωπη της COVID-19 που δεν θα πρέπει να χαθεί. Οι περιοστήροι συμφωνούμε ότι οι πρώτες 90 πηρές μιας επερχόμενης πανδημίας είναι πολύ κρίσιμες για την εκρίζωσή της, αλλά και τη ουσιώτικη προετοιμασία σε περίπτωση που η εκρίζωση δεν είναι εφικτή. Αξιοποιώντας τη γνώση που έχουμε αποκομίσει από την πανδημία, είναι οπιμαντικό να επενδύσουμε σε υποδομές και εξειδικευμένους ανθρώπους που θα μπορέουν να

Είναι εξαιρετικά οπιμαντικό να υπάρχει επιχειρηματική επιμότυπη για την αντιμέτωπη μιας πιθανής επερχόμενης πανδημίας και υπάρχει ίδια μεγάλη εμπειρία από την αντιμέτωπη της COVID-19 που δεν θα πρέπει να χαθεί.

αντιμετωπίσουν τις πρώτες 90 πηρές μιας πιθανής επερχόμενης πανδημίας.

Πότε εξέρχονται τα συστήματα υγείας από την πανδημία; Λαβωμένα ή ενιοχυρένα; Τα συστήματα υγείας εξέρχονται από την πανδημία έχοντας να αντιμετωπίσουν ένα μεγάλο φόρτο χρόνιων αισθησών που δεν έχουν εξυπηρετηθεί επαρκώς εξαιτίας της προτεραιοποίησης των αισθησών με COVID-19. Συγχρόνως, όμως, έχουν αναπτυχθεί υποδομές που θα μπορούναν να αξιοποιηθούν στην βελτίωση

της Δημόσιας Υγείας. Υπάρχει, λοιπόν, μια ευκαρία για βελτίωση των υποδομών υγείας, αλλά και μια πρόκληση ώστε να καλυφθούν τα κενά που δημιουργήθηκαν στην οξεία φάση της πανδημίας.

Τι άλλο πρέπει να γίνει στο σύστημα υγείας για να διατηρηθεί η βιωσιμότητά του; Θεωρώ ότι τρία βασικά στοιχεία είναι οπιμαντικά για την ενίοχυση και βιωσιμότητα του συστήματος υγείας:

1) ουσιαστική και στοχευμένη επένδυση στο έμψυχο ιατρικό δυναμικό με μιοβολογική ενίοχυση και κίνητρα, ώστε να παραμένουν εξειδικευμένα οιελέχη στην Ελλάδα, πιθανώς με ευρύτερες και πιο εξειδικευμένες συμπράξεις του ΕΣΥ με τα Πανεπιστήμια,

2) αξιολόγηση και βελτίωση των ιατρικών υπηρεσιών, αναπτύσσοντας κουλτούρα αυτορρύθμισης με τη χρήση συστήματος κλινικής διακυβέρνησης (clinical governance), αλλά και ουσιαστικού επαναξιολόγησης της άρετας αισθησώς ιατρικού επαγγέλματος (appraisal, revalidation),

3) ενίοχυση και προάσπιση των ιατρικών εργασιοπρακτών ειδικότιων οπον Δημόσιο ιομέα, ώστε να παρέχονται υψηλής ποιότητας εργασιοπρακτές υπηρεσίες, καθότι κοινώνται σε βάθος δεκαετίας βρίσκονται σε διαρκή πορεία εκφυλισμού και υποβάθμισης.



ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΥΚΗΤΙΑΣΕΙΣ

Θερινές απειλές γένους θηλυκού



Tο ελληνικό καλοκαίρι είναι τεδώ. Ο υδράργυρος ανεβαίνει και δεν υπάρχει ίποια καλύτερο από μια βουνά από θάλασσα ή στην ποίνα. Οι “βουνές” όμως κρύβουν κινδύνους, γιατί η θάλασσα

και οι ποινές φιλοξενούν αρκετούς μικρο-οργανισμούς που είναι δυνητικά επικίνδυνοι για το γεννητικό και το ουροποιητικό σύστημα της γυναίκας.

Τα καλοκαίρι είναι ιδιαίτερα δύοκολη εποχή για το ουρογεννητικό σύστημα της

γυναίκας, καθώς ευνοείται η εγκατάσταση και η ανάπτυξη μικροβίων και μυκήτων σε ευάλωτες ανατομικές περιοχές, όπως ο κόλπος, η ουράνθρα και η ουροδόχος κύστη. Μερικοί από τους μικροοργανισμούς που υπάρχουν στα νερά της θάλασσας ή

της ποινας είναι το E.Coli, τη Salmonella και τη Pseudomonas. Υπάρχουν, επίσης, διάφορα είδη μυκήτων, όπως Aspergillus και Candida.

Οι παράγοντες που ουμβάλλουν στην ανάπτυξη μικροβίων και μυκήτων είναι:

- ❖ Η αυξημένη θερμοκρασία στην περιοχή των εξωτερικών γεννητικών οργάνων.
- ❖ Η υγραιότητα.
- ❖ Η αφρδάσιωση του οργανισμού.
- ❖ Η παραμονή του υγρού μαγιό στο ούριο για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Στους ανωτέρω παράγοντες πρέπει να προσθέσουμε, ιδιαίτερα για τις γυναίκες που προτιρούν της ποινας, και ένα άλλο πρόβλημα: Η ρύπωση του νερού οκοιώνει μεν τα μικρόβια της ποινας, είναι δυλαδή ένα χρόνιο βακτηριοκόνο, και αστρέψει όμως το



Τα καλοκαίρι είναι ιδιαίτερα δύοκολη εποχή για το ουρογεννητικό ούστημα της γυναίκας, καθώς ευνοείται η εγκατάσταση και η ανάπτυξη μικροβίων και μυκήτων σε ευάλωτες ανατομικές περιοχές.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Πώς θα προλάβετε τις αρνητικές επιπτώσεις από την επαφή με τη θάλασσα και την πιούνια;

- ❖ Αλλάξτε το μαγιό σας αμέσως μετά το κολύμπι.
- ❖ Βγαίνοντας από το νερό, κάντε αμέσως ένα νιους.
- ❖ Φροντίστε την ενυδάτωσή σας. Η αφυδάτωση στη διάρκεια των θερινών μηνών ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων.
- ❖ Η χρήση ταμπόν μπορεί να βοηθήσει, καθώς εμποδίζει μερικώς την άνοδο των μικροβίων στον κόλπο.
- ❖ Μην φοράτε στενά παντελόνια ή εσώρουχα. Η χρήση τους αυξάνει την εφίδρωση της περιοχής και εμποδίζει την οξυγόνωση των ιοτών.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Αν εμφανιστούν ουρητικά συμβατά με ουρολοίφωξη ή μυκητιασική λοίμωξη των γεννητικών οργάνων, τότε είναι αναγκαία η επίσκεψη στον γυναικολόγο σας για τη χορήγηση της κατάλληλης θεραπείας.

Σε περιπτώσεις ουρολοίφωξης (κυνοτίτιδας ή ουροθρίτιδας) συντίνεται η διεξαγωγή εξετάσεων, όπως καλλιέργειας ούρων και αντιβιογράμματος, για την αποτελεσματικότερη και ουσιότερη χορήγηση του αντιβιοτικού.

Σε περιπτώσεις μυκητιασικών λοιμώξεων π ίναρξη των κλασικών κλινικών ουρητικών δικαιολογεί τη χρήση αντιβιοτικών σε τρία επίπεδα: χαπάκια από το οτόμα, υπόθετα για ενδοκολπική χρήση και κρέμα για εφαρμογή στην περιοχή των εξωτερικών γεννητικών οργάνων. Πρέπει να οπιμειωθεί δύτι πολλές φορές οι μύκητες καταλαμβάνουν και την περιοχή των εξωτερικών γεννητικών οργάνων.

Επίοντας, η ταυτόχρονη θεραπεία και του ουντρόφου είναι απαραίτητη σε οριομένες λοιμώξεις. Ο γυναικολόγος σας θα σας ουμβουλεύσει πότε και τι πρέπει να κάνει.

pH του κόλπου. Το χλώριο ερεθίζει κημικά την ουρήθρα και τον κόλπο της γυναίκας. Η είσοδος του χλωρίου στο γυναικείο κόλπο αλλάζει το pH του, με αποτέλεσμα να ευνοείται η ανάπτυξη μικροβίων.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα χαρακτηριστικά ουρητικά στην ουρολοίφωξη είναι:

- ❖ Πόνος κατά την ούρηση.
- ❖ Τοούζμιο.
- ❖ Συνχνούρια.
- ❖ Πόνος ή αίσθημα βάρους χαμηλά στην κοιλιά που δεν έχει οχέον με τη διούρηση.
- ❖ Πόνος στην υπερηφική περιοχή.



ΛΟΥΚΑΣ Δ. ΚΛΕΝΤΖΕΡΗΣ
MD (Ath) CCST (UK) Dr. Med (Sheffield)
FRCOG (London)
Μαιευτήρας-Χειρουργός-Γυναικολόγος
Πρόεδρος της Ένωσης Μαιευτήρων
Γυναικολόγων Ελλάδος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Sheffield Αγγλίας

DermoXEN®

Η νέα εποχή στην υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής

Η επιστήμη συναντά την φύση για να δημιουργήσει μια σειρά προϊόντων ειδικά σχεδιασμένη για την προσωπική σας ευεξία



Στα φαρμακεία



96% φυτικά συστατικά



Χωρίς Paraben,
θειαζόλινη και SLS / SLES.
Χωρίς αλλεργιογόνα αρώματα



Ελεγμένο για παρουσία Νικελίου,
Χρωμίου, Κοβαλτίου,
Υδραργύρου και Παλλαδίου



In vivo και in vitro μελέτες σε
ανακατασκευασμένο μοντέλο
κολπικού επιθηλίου



Ελεγμένο για παρουσία
Νικελίου

Φροντίζουμε τα πόδια μας για να μας... στηρίζουν!



7 ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥΣ

Hφροντίδα των ποδιών μας είναι πολύ οπιμαντικά καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου και όχι μόνο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού που... εκτίθενται. Το καλοκαίρι όμως π ζέστη, ο ήλιος, τα ανοιχτά παπούτσια, η άμπρα στις παραλίες, ο ιδρώτας ταλαιπωρούν τα πόδια και έτοι η φροντίδα τους γίνεται επιπλακική.

Η ζέστη και ο ήλιος διαστέλλουν τα αγγεία των ποδιών, με αποτέλεσμα να τα νιώθουμε βαριά, κουρασμένα, να μας κάινε

και να μας πονάνε. Επίσης, αφυδατώνεται το δέρμα των ποδιών προκαλώντας ξηρότητα και σκασίματα στο πέλμα. Ο ιδρώτας και η έκθεση των γυμνών ποδιών σε ποινές, άμφιο κ.λπ. αποτελούν πρόσφορο έδαφος για ανάπτυξη μυκητιάσεων, με αποτέλεσμα κακοομία, φαγούρα και κοκκίνιμα.

Όλα τα παραπάνω αφορούν σε όλο τον πληθυσμό, γίνονται όμως πολύ επικίνδυνες παγίδες για τους διαβητικούς που τα πόδια τους κινδυνεύουν με κάθε ιρανταπομό ή μόλυνον να εξελιχθούν στην περίπλοκη κατάσταση του «διαβητικού ποδιού».

Oliprox™

OLIPROX™ Nail Lacquer 12ml CE



Προστατεύει & επανορθώνει τα νύχια από τους μύκητες

Σε καινοτόμο, μοναδική, μορφή Υδατοδιαλυτής Γέλης (Aqueous GEL)

Έτοιμος συνδυασμός
Εύκολη εφαρμογή
Χωρίς ξύσιμο
Χωρίς αφαίρεση
προηγούμενης
εφαρμογής
Χωρίς προετοιμασία

Με άριστη διείσδυση,
υψηλή αποτελεσματικότητα & ασφάλεια

Εφαρμόζεται ακόμη
και σε βαμμένα νύχια

Ιατροτεχνολογικό προϊόν
Δερματολογικά ελεγμένο

Μια με δύο φορές ημεροσίως

Φιαλίδιο 12 ml για 6 μήνες θεραπείας

OLIPROX™ Oral Solution 300ml



Το OLIPROX™ ORAL SOLUTION* είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που βοηθά να διατηρηθούν υγιή τα νύχια και το δέρμα.

Το OLIPROX™ ORAL SOLUTION περιέχει:

-Σελήνιο, Ψευδάργυρο & Βιταμίνη B5,

σημαντικά συστατικά για τη διατήρηση της υγείας των νυχιών & του δέρματος.



-Βιοτίνη, που συνδέεται με την παραγωγή κερατίνης, προάγει την υγιή ανάπτυξη των κυττάρων και βοηθά στον μεταβολισμό των πρωτεΐνικών αμινοξέων που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη των νυχιών.

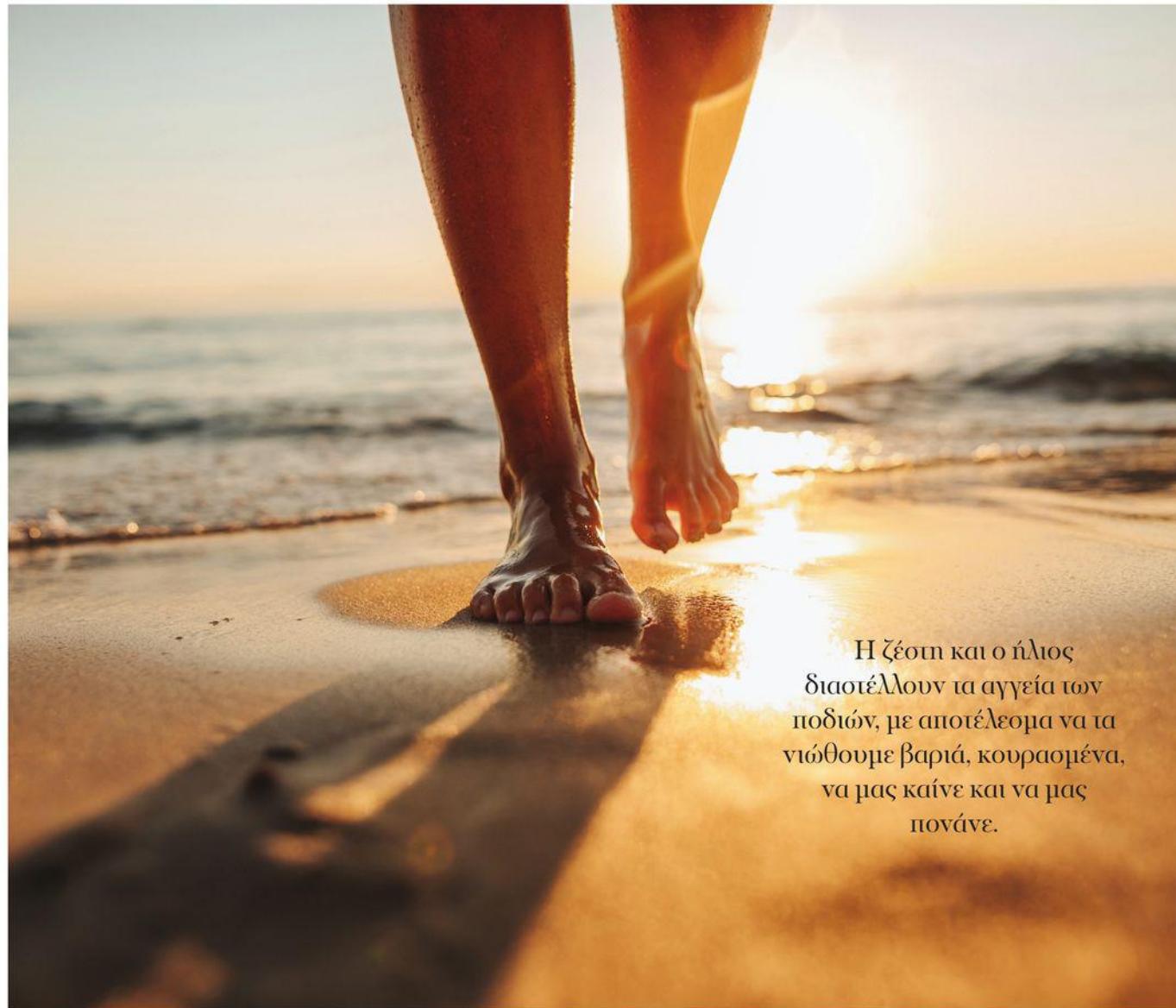
-Βιταμίνη E & Υδροξυτυροσόλη, που έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική επίδραση στα ανθρώπινα κύτταρα.

-Παπάγια (πηγή Βιταμίνης C),

- Αλόν Βέρα & Πυρίτιο που σχετίζονται με την παραγωγή κολλαγόνου.

Συνιστώμενη Ημερήσια δόση 10ml*

Διάθεση από τα Φαρμακεία. *Διαβάστε προσεκτικά το φύλλο οδηγιών πριν χρησιμοποιήσετε το OLIPROX™ ORAL SOLUTION. Μην υπερβαίνετε την Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση. Τα συμπλήρωμα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκάταστα μιας ισορροπημένης δίαιτας. Ρωτήστε τον Ιατρό ή τον φαρμακοποιό σας εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες.



Η ζέστη και ο ήλιος
διαστέλλουν τα αγγεία των
ποδιών, με αποτέλεσμα να τα
νιώθουμε βαριά, κουρασμένα,
να μας καίνε και να μας
πονάνε.

Η καθημερινή φροντίδα των ποδιών είναι λοιπόν απαραίτητη.

1. Η απολέπιον βοηθά στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων, και έτοι οι ειδικές κρέμες εισχωρούν καλύτερα στο δέρμα, δίνοντάς ένα όμορφο αποτέλεσμα.

2. Πόδια ψηλά στο τέλος της ημέρας. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να ξεκουράσουμε και να αποφροτίσουμε τα πόδια μας.

3. Χρήση προϊόντων σε μορφή κρέμας ή συμπληρώματος διατροφής που βοηθούν στην αποφόρτωση.

4. Καθημερινό ποδόλουτρο. Βοηθά να διατηρούνται οι φτέρνες και οι πατούσες μαλακές. Μετά από πολύ καλό στέγνωμα κάνουμε απαλό μαοάζ με ειδικές κρέμες. Αν αντέχουμε μπορούμε στο ύπνο να βάλουμε βαμβακερές κάλτσες. Το αποτέλεσμα την επόμενη ημέρα θα μας αποζημιώσει.

5. Η κατανάλωση αρκετής ποσότητας νερού σε καθημερινά βάσον είναι απαραίτητη για τη οωστή ενυδάτωση. Ας μην ξενάγουμε ότι η υγεία ξεκινά από μέσα μας.

6. Προέχουμε τα πόδια μας φορώντας κατάλληλα παπούτσια, κόβοντας οωστά τα νύχια μας σε ευθεία γραμμή, προστατεύο-

ντάς τα σε δημόσιους χώρους, μην πατώντας ξυπόληπτοι, αποφέγγοντας έτοι μολύνσεις, μυκητιάσεις και τραυματισμούς.

7. Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε κάτι διαφορετικό ή περίεργο στα πόδια μας, καλό θα ήταν να επικεφθούμε τον ειδικό (ποδολόγο- ποδιάτρο), ο οποίος θα μας ουηψουλεύσει και θα μας κατευθύνει ανάλογα.

Τα όμορφα πόδια δεν είναι μόνο θέμα αισθητικής, αλλά και θέμα υγείας, ώστε να περπατάμε άνετα και χωρίς προβλήματα.

Δίνουμε στα πόδια μας την προοχή που τους αξίζει, προλαβαίνουμε για να μην... τρέχουμε.



ΜΑΝΟΣ ΑΡΒΑΝΙΤΑΚΗΣ
Ποδολόγος - Ποδιάτρος
Πρ. Ελληνικού Συλλόγου
Ποδιάτρων - Ποδολόγων
PhD Cad, Podiatry department,
University of Malta
Msc. Bsc (Hons) Podiatry MPS
<https://www.podiatrikokentro.gr/>

**Άμεση και
αποτελεσματική
ανακούφιση από
τις αιμορροΐδες**

**Η πιο αναγνωρισμένη
φυτική αγωγή για
τις αιμορροΐδες!**

Gel

Spray

Cream

Foam

NEO PROTOΠ

Benostan, με τη μέθοδο της φυσικής εκχύλισης • Με βάση την ελιά

Αποκλειστικά στα Φαρμακεία

Με φυτικά εκχυλίσματα
βοτάνων

Βότανα από Ελληνικές
καλλιεργητές

Παραγωγός

BENOSTAN HEALTH PRODUCTS S.A.
www.benostan.eu

Αποκλειστική Διάθεση για την Ελλάδα

EUROTC SA, Μάκρης 5, 172 37, Υμηττός, Αττική
+30 210 76 22 706, www.eurotc.gr

SCAN ME



Το καλοκαίρι
δεν είναι
ανάγκη... να
δυσκολεύεστε

Oι ανθρώποι χρησιμοποιούν το γενικό όρο «δυσκοιλότητα» για να περιγράφουν τελείως διαφορετικά συμπτώματα. Για κάποιους δυσκοιλότητα ομιλάνει οκληρά κόπρανα, για άλλους απέλιν κένωση του εντέρου και για κάποιους άλλους μειωμένη συχνότητα ή δυσκολία στην κένωση. Όμως, ακόμα και για τους ειδικούς δεν υπάρχει ομοφωνία ως προς τον οριού της δυσκοιλότητας - με κάποιους να εστιάζουν στη συχνότητα λιγότερων από 3 κενώσεων την εβδομάδα.

Αν εξαιρέσουμε τις περιπτώσεις στις οποίες η δυσκοιλότητα οφείλεται σε κάποιο παθολογικό αίτιο (μεταβολικό, νευρολογικό, νοοπήματα παχέος εντέρου, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου, οσκχαρώδης διαβήτης, φάρμακα κ.λπ.), ο διάγνωσης της λειτουργικής δυσκοιλότητας, σύμφωνα με τα κριτήρια της Ρόμπης IV, βασίζεται στα ακόλουθα συμπτώματα που θα πρέπει να είναι διάρκειας τουλάχιστον 3 μηνών (με την έναρξη των συμπτωμάτων τουλάχιστον 6 μήνες πριν από τη διάγνωση):

(1) Πρέπει να ουντιάρχουν 2 ή περισσότερα από τα ακόλουθα:
❖ Δυσκολία στην κένωση σε πάνω από το 25% των κενώσεων,
❖ Σκληρά ή κατακερματισμένα κόπρανα (κλίμακα Bristol 1-2) σε πάνω από το 25%

των κενώσεων,

- ❖ Αίσθηση αιτελούς κένωσης σε πάνω από το 25% των κενώσεων,
- ❖ Αίσθηση απόφραξης ορθού/πρωκτού σε πάνω από το 25% των κενώσεων,
- ❖ Χειρισμός για την υποβοήθηση της κένωσης σε πάνω από το 25% των κενώσεων,
- ❖ Λιγότερες από 3 κενώσεις την εβδομάδα.
- (2) Απουσία υδαρών κοπράνων χωρίς τη λύψη καθαριτικών.
- (3) Απουσία κριτηρίων που συνηγορούν στη συνδρόμου ευερθύμιου εντέρου.

Είναι ομαλικό να τονισθεί ότι στη λειτουργική δυσκοιλότητα απουσιάζουν ή τουλάχιστον δεν κυριαρχούν ο πόνος στην κοιλιά και το φούσκωμα.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής αποτελούνται με πρόκλησης δυσκοιλότητας.

Για την αντιμετώπιση του προβλήματος, ειδικά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, συνιστούμε:

- ❖ Καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε διαφορετικά φρούτα, ειδικά κατά την περίοδο της διατροφικής δυσκοιλότητας.
- ❖ Καταναλώνετε κόπρανα (κλίμακα Bristol 1-2) σε πάνω από το 25%

φρυγκές ήνες. Καλές επιλογές είναι τα φρούτα (ακπινίδια ή δαμάσκηνα), λαχανικά και δημητριακά. Παρότι είστε σε διακοπές, αποφύγετε να το παρακάνετε με την κατανάλωση γλυκών, παγωτών, ονακ, αλκοόλ και γενικός junk food.

❖ Αποφεύγετε να πίνετε πολλούς καφέδες διότι έχουν διουρητική δράση και αφυδατώνουν τον οργανισμό, επιδεινώνοντας τη δυσκοιλότητα,

❖ Δώστετε έριφαση στην καλή ενυδάτωση του οργανισμού σας, πίνοντας άφθονο νερό και άλλα υγρά,

❖ Μην αναβάλλετε την κένωση όταν νιώθετε πως ανάγκη να πάτε στην τουαλέτα,

❖ Ακορετείτε τις πρωινές ώρες που έχει λιγότερη ζέσην,

❖ Προσπαθήστε να βάλετε ένα πρόγραμμα και οπις διακοπές σας, πρόνοιας τις ώρες των γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθηση διατροφής και της δυσκοιλότητας.

Σε ό,τι αφορά στα καλοκαιρινά ταξίδια, η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αφιδάτωση λόγω έκθεσης ιστού ή λιπαρού, η περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας λιγότερης γευμάτων και του ύπνου. Με τον τρόπο αυτό δεν θα αποσυντονίσετε το βιολογικό σαρώματος και οι αλλαγές στη συνήθ

ΑΥΤΙΑ ΚΑΙ ΜΥΤΗ

Περιοχές ειδικής καλοκαιρινής ευαισθησίας

Tα τελευταία χρόνια οι ειδικοί αναγνωρίζουν όπι οιν ειδικότητα της Οτορινολαρυγγολογίας έχουν αυξηθεί οι ασθενείς με ωτίπδα, αλλεργική ρινίτιδα, ιγμορίπδα, πολύποδες, αποφρακτική άγνοια, καθός και κακοήθεις στην περιοχή του στόματος, του φάρυγγα και του λάρυγγα. Επίσης, έχει αυξηθεί και η ουφατοποίηση του άγχους, με συχνότερα ουφητώματα τον ίλιγγο, την κεφαλαλγία, περιβοές, τη δυσκολία στην κατάποση, την ασιάθεια.

«Σε όλα αυτά παντού είναι: Πρόληψη, πρόληψη, πρόληψη», λέει εμφατικά η χειρουργός κεφαλής ιρακίλου, παιδο-ΩΡΑ, εποπτρινή ουνεργάτης Νοοκορείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ, Δρ. Ανατολή Παπαρίδου.

«Μιλώντας και από προσωπική εμπειρία, θα πω ότι παντού με τον αθλητισμό είναι η πο οπιανική δραστηριότητα για την καλή υγεία του οργανισμού μας. Αναπτύσσονται ουφατικές δυνάμεις παράλληλα με τις νοτικές λεπιούργιες και τονόνται πενεξία. Ειδικά παντού με τα θαλάσσια οπορ μπορεί να μας προσφέρει πολύ περιοσότερα, καθώς συνδύεται πεν άθλητο με την επαφή με το υδάτινο οιοιχείο, γυμνάζει ολόκληρο το σώμα και προάγει πεν ψυχική μας υγεία λόγω της άμεσης επαφής με τη φύση».



Βουλωμένα αυτιά; όχι πια!



DRY EAR®

- Άμεση απομάκρυνση του νερού
- Πρόληψη της ωτίτιδας του κολυμβητή

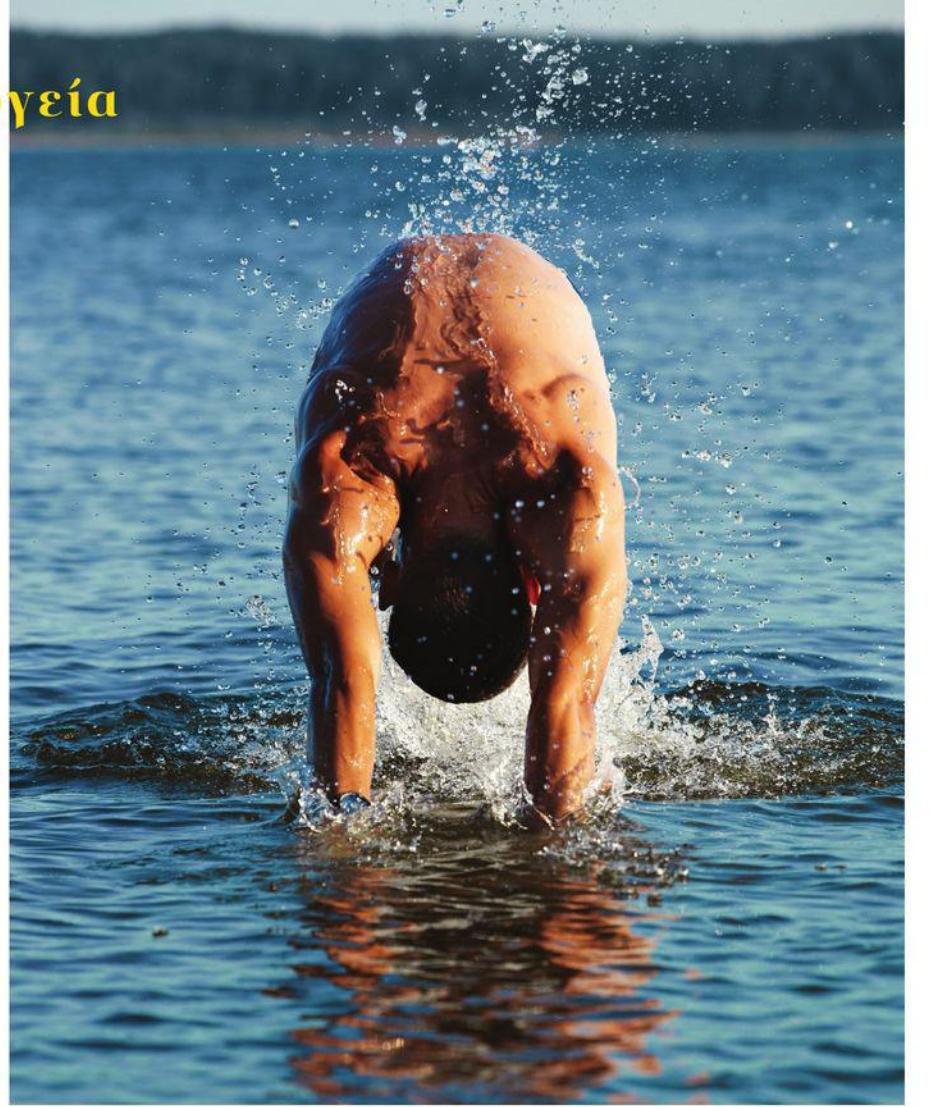
Μετά από:

- ✓ Κολύμβηση
- ✓ Θαλάσσια αθλήματα
- ✓ Λούσιμο μαλλιών
- ✓ Ντους

10 mL e

100% αφυγραντικές αλκοόλες

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ



Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της κολύμβησης γίνονται και οι πιο φυσικές ρινικές πλύσεις που θεραπεύουν χρόνια προβλήματα του ανώτερου αναπνευστικού ή τα κρατάνε σε ένα σταθερό επίπεδο χωρίς επιπλοκές και έντονα ουμπιώματα.

Έβεια, το καλοκαίρι χρειάζεται μεγάλη προσοχή, καθώς «ακριάζουν» οι ωτίτιδες. Η υγρασία στην περιοχή των αυτιών είναι «ούμπιαχος» της ωτίτιδας.

Η Δρ. Παπαρίδη εξηγεί: «Η υγρασία στα αυτά θα μας δημιουργήσει ένα αίσθητο βάρους και ίως μας αναγκάσει να τα πειράζουμε είτε με το δάχτυλο, είτε με το καπάκι του στυλό, είτε με την μπατονέτα. Τότε θα γίνει ο τραυματισμός και θα προκύψει η φοβερή καλοκαιρινή ωτίτιδα με το προμένο αυτή, με υγρά πράσινα και κίτρινα που τρέχουν και μπορεί να οδηγήσουν ακόμη και σε προπομένους λειφαδένες και πυρετό. Αυτό δε, αν συνοδεύεται και από βύθιμα κυψελίδας το οποίο δεν καθαρίστηκε έγκαιρα και οωστά με τη χρήση μικροοκοπίου ή με τη δοκιμασμένη επιλογή της δράσης του ενεργού οξυγόνου (υπεροξεί-

διο της ουρίας 6,5%), τότε οι πιθανότητες να πάθουμε εξωτερική ωτίτιδα αυξάνονται τραγικά, όπως και αν αφήνουμε βρεγμένα τα μακριά μαλλιά μας να οιάζουν υγρασία στα αυτά.

Εκτός από τα αυτά και η μότι μπορεί να ταλαιπωρηθεί τώρα το καλοκαίρι με τη χρήση κυρίως της ποινάς και να προκύψουν επιμολύνσεις που οδηγούν σε πυόδηνίτιδα ή ακόμη και σε ιγμορίτιδες.

«Αν όλα αυτά εκδηλωθούν σε ανθρώπους οι οποίοι πάσχουν από αλλεργίες, έχουν οτραβό διάφραγμα, πολύποδες ή σια παιδιά με κρεατικά και υπεριροφικές αμυγδαλές ή και αλλεργική ρινίτιδα, τότε η ταλαιπωρία τους μπορεί να τραβήξει όλο το καλοκαίρι, τονίζει η ειδικός και ουμβουλεύει τα ακόλουθα:

• Καθαρισμό των αυτών κάθε Μάιο για να αποφεύγονται τυχόν επιμολύνσεις – κάποιοι ανθρώποι των χρεάζονται και δυο φορές τον χρόνο.



ΑΝΑΤΟΛΗ ΠΑΠΑΡΙΔΟΥ
Χειρουργός κεφαλής τραχήλου, παιδο-ΩΡΑ,
επιστημονική συνεργάτης Νοσοκομείου
ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ

UNISEPT® OTIC



Οτικές σταγόνες για την αφαίρεση της κυψελίδας

- Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες
- Με ενεργό οξυγόνο (υπεροξείδιο της ουρίας 6,5%)
- Εγκεκριμένη σύνθεση από το FDA

ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ, ΜΕΛΙΣΣΕΣ, ΤΣΟΥΧΤΡΕΣ:

Μακριά από μας η...στενή επαφή μαζί τους

Διακοπές: εποχή ξενοιασιάς και ανεμελιάς. Όμως, η έκθεσή μας στο φυσικό περιβάλλον (ήλιο, θάλασσα, εξοχή, καλοκαιρινά οπορ κ.ά.) κρύβει μεγάλους ή μικρούς κινδύνους που μπορεί να επιπρέψουν τις ξενοιαστες και χαρούμενες διακοπές μας.

Καιά τη διάρκεια της επίσκεψής μας στη θάλασσα μπορεί να έρθουμε σε επαφή με ένα μεγάλο φάσμα οργανισμών, όπως τα κοιλεντερωτά (ιοούχτρες, μωβ μέδουσες, ανεμώνες και κοράλλια). Αν έρθουμε σε επαφή μαζί τους, εγχέουν μέσω του δέρματός μας ένα πρωτεΐνικό διλπιτηριώδες μείγμα με φλεγμονώδη, νεκρολυτική, αιμολυτική και νευρολογική δράση. Σ' αυτή την περίπτωση εμφανίζεται άμεσα έντονος, καυστικός πόνος με ερυθρές αιμορραγικές πλάκες και κνιδωτικό φυσαλιδώδες εξάνθημα με αίμα ή ακόμη έλκωση και νέκρωση του δέρματος. Εκτός από την τοπική αντίδραση στο οπιστό του δύγματος (τοιχημάτος), μπορεί να υπάρχουν και ουσιοτηματικά συμπτώματα, όπως ναυτία, έμειος, δύσπνοια, ουριγμός, καρδιακή δυολεπιούργια και αλλεργικό οοκ.

Σε επαφή με εχινό-αστερία η δέρματική αντίδραση οφείλεται στην είσοδο άκανθας στο δέρμα και στα δραστικά ουσιαστικά που καλύπτουν την άκανθα. Με το δύγμα εμφανίζεται άμεσος πόνος και στην πορεία βλατιδώδη κοκκιώματα.

Στα κεντρίσματα φαριών έχουμε οξύ άλγος, ερυθρότητα, ζέστη στην περιοχή του τοιχημάτος, πρίντιμο και οπάνια ουνοδό πονοκέφαλο, μέχρι και αλλεργικό οοκ. Παρόμοια ουμπτώματα, με επιπλέον παρουσία κυνομού, παραπτρούνται στην επαφή με φύκια, οπόγγους και βρύα. Το δύγμα από τα αιχμηρά και πολυάριθμα δόντια ομέρνας προκαλεί οξύ άλγος και ενδεχομένως αιμορραγία.

Σε όλες τις περιπτώσεις πρώτη κίνηση είναι άμεσος έξοδος από τη θάλασσα (για αποφυγή πνιγμού) και τοπική χρήση ζεστού θαλασσοίνοντος νερού. Εάν είναι εφικτό, απομακρύνουμε τα νημάτια από δύγμα κοιλεντερωτών, τις άκανθες σε δύγμα από εχινό-αστερία ή ακόμα και εφαρμογή κολληπικής ταινίας για την απομάκρυνση των κεντριών από επαφή με οπόγγους. Επιπλέον, αν υπάρχει αιμορραγία, κάνουμε πιεστική επίδεση για διακοπά της. Αποφεύγουμε τη χρήση γλυκού νερού, αιμονίας και οινοπνεύματος. Δεν τρίβουμε την περιοχή και δεν αφαιρούμε τίποτα με γυμνά χέρια. Σε αρκετές περιπτώσεις βοηθά και η τοπική χρήση ξιδιού, σε άλλες όμως όχι. Για παράδειγμα, στη μωβ μέδουσα



Για παράδειγμα, στη μωβ
μέδουσα είναι προημότερο
ένα αλκαλικό διάλυμα,
δηλαδή μαγειρική οόδα
διαλυμένη σε θαλασσινό
νερό σε ίσες ποσότητες,
παρά ξύδι.



είναι προτιμότερο ένα αλκαλικό διάλυμα, δηλαδή μαγειρική ούδα διαλυμένη σε θαλασσινό νερό σε ίσες ποσότητες, παρά ξύδι.

Στην ουνέχεια μπορούμε να επικεφαλίσουμε το πλοιούσιο ρεύμα νοοκορείο για να δοθούν οδηγίες είτε τοπικής είτε ουοτηματικής αυριγύνης.

Σημαντικός ενοχλητικός παράγοντας καί α την έκθεσή μας οτι φυσικό περιβάλλον είναι και η επαφή μας με κάθε είδους πειούμενα, όπως κουνούπια, μύγες, αλογόμυγες, φύλλους, ακάρεα, κρότωνες, οφίκες, μέλισσες κ.ά. Μετά από δύγμα κάποιου τέτοιου αρθροπόδου οι δερματικές αντιδράσεις κυμαίνονται από δημιουργία πομφού (κοκκινίλα και πρίξιφο) και οξέος ερυθίματος μέχρι την όψην ερμφάνιων βλατίδων και ουσιηματικών αντιδράσεων, έως και αλλεργικού σοκ.

Τα κουνούπια χροιμποιούν οπτικά, θερμικά και οοφρητικά ερεθίσματα προκειμένου να προσανατολιστούν και να ενιστίσουν τον ξενιοτή. Τα οοφρητικά είναι τα πιο οπιαντικά ερεθίσματα. Κάποιες οωμαπικές ουμές, ο ιδρώτας των εκκρινών και των αποκρινών αδένων, η έκκριση ορήγματος, οι ορφόνες, το διοξείδιο του άνθρακα αποτελούν ουσίες που μπορεί να προσελκύσουν τα έντιμα. Επίσης, παράγοντας προοέλκυσης είναι η θερμοκρασία του οώματος, καθώς τα κουνούπια επιλέγουν τους ξενιοτές με τις υψηλότερες θερμοκρασίες οώματος σε ουνδυασμό με την υγρασία, δεδομένου ότι διαθέτουν και υγρομετρικούς αισθητήρες.

Συνεπώς, όταν εκιθέμεθα στην ίδια περίοδο και έχουμε δραστηριότητες, καλό είναι να προστατεύομαστε με ρούχα με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια εάν είναι εφικτό. Σε αντίθετη περίπτωση, η επάλειψη με ένα ευτομοπιθυγικό είναι χρήσιμη.



ΕΛΕΝΗ ΤΑΣΟΥΛΑ MD, PhD
Δερματολόγος
elenitasoula@yahoo.com
www.dermatoesthetic.gr

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2022

Μην κάνετε το χατίρι στα κουνούπια...

Άσμο
ομοαπωθητικό

Εντομοαπωθητικό[®] Repel[®] Spray



**ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΑΡΩΜΑ
& ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ**

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ

UNI-PHARMA

Pharmaceutical Laboratories S.A.

w w w . u n i - p h a r m a . g r

ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ, ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ, ΟΠΙΟΕΙΔΗ

Κάθε πόνος έχει το «γιατρικό» του

ΜΗ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ

O πόνος, εκτός του όπι αποτελεί προειδοποιητική κατάσταση για πιθανά οοβαρό, οξύ πρόβλημα υγείας, σε χρόνια φάση συνιστά μια περιοριστική συνθήκη στην ποιότητα ζωής.

Ενίστε ο πόνος επιδρά αρνητικά στην ορθολογική αντιπετώπων του υποκείμενου νοούματος, επειδή οι διαταραχές του ύπνου, οι αγχώδεις συνδρομές και η καιάληψη επιβαρύνουν την ικανότητα λίψης αποφάσεων του πάσχοντα.

Τα οκευάσματα αυτής της ομάδας των αντιφλεγμονωδών φαρμάκων είναι δραστικά σε μετρίου βαθμού καταστάσεις και συνήθως επιλέγονται όταν συνυπάρχει οίδημα και φλεγμονή στο πάσχοντο οπιείο του οώματος. Αποτελούν φάρμακα εκλογής για παθήσεις του μυοσκελετικού, των αρθρώσεων και στη δυομνύρροια. Τα φάρμακα αυτά είναι γενικά ασφαλή και οι συχνότερες παρενέργειές τους περιλαμβάνουν: κοιλιακά άλγη, ναυτία, αιμορραγίες από το πεπτικό και υπεριασικές κρίσεις.

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2022

IBUTOMOL

ιβουπροφαίνη + παρακεταμόλη

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΙ από

► πόνο ► πυρετό ► φλεγμονή

γρήγορα και με διάρκεια!

IBUTOMOL ADV 11/2021

IBUTOMOL
ιβουπροφαίνη + παρακεταμόλη
200 mg + 500 mg επικαλυμμένα με λεπτό υμένιο δισκία
20 επικαλυμμένα με λεπτό υμένιο δισκία

2 δραστικά συστατικά + ΙΒΟΥΠΡΟΦΑΙΝΗ 200 mg
ΠΑΡΑΚΕΤΑΜΟΛΗ 500 mg

1 δοσίς την ημέρα

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

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

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

Για άνω των 18 ετών
Να μην γίνεται χρήση για περισσότερες από 3 ημέρες
ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟΥ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.

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

WinMedica
Serving Health for Life

ISO 9001
 UKAS
MANAGEMENT SYSTEMS
001

Όταν δεν υπάρχει ριζική θεραπεία σε υποκείμενο νόσημα που προκαλεί τον πόνο, τότε τα αναλγητικά προοφέρουν ένα κομμάτι από τη χαμένη ποιότητα ζωής.

Τα μη οτεροειδή αντιφλεγμονώδη έχουν αθροιστική δράση, που ομιλούνται σε υουχνή, τακτική και χρόνια λήψη τους μπορεί να οδηγήσει σε νεφρική ή πιπατική ανεπάρκεια τα οποία αποτελούν ιδιαίτερα επιβαρυντικές καταστάσεις για την υγεία. Τα νεότερα αντιφλεγμονώδη, οι αναστολείς COX-2, προτάθηκαν επειδή παρουσίαζαν τα ίδια οφέλη με τα παλαιότερα, αλλά υπόσχονται λιγότερες παρενέργειες.

ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΑ

Η παρακειμόλη αποτελεί την πρώτη μας επιλογή για την ανακούφιση από μέτριας έντασης πόνου ποικίλης αιτιολογίας. Δεν αποτελεί ανταγωνιστικό οκεύσαρια των ΜΣΑΦ (μη οτεροειδών αντιφλεγμονώδη) και γενικά χαρακτηρίζεται από πιπότερα αποτελέοματα στην καταπράνυνση του πόνου και από λιγότερες παρενέργειες. Εν τούτοις, η υουχνή χρόνια λήψη, ιδιαίτερα όταν ουνδυάζεται με πρόσολη ψηλή αλκοόλης, οδηγεί σε νεφρική και πιπατική ανεπάρκεια.

Τα αντικαταθλιπτικά επιλέγονται σε ειδικές χρόνιες περιπτώσεις, όταν ουνδύπάρχει διαταραχή του ουνδιοθύμιατος, οπότε ο αιθενής με τη λήψη τους ανακουφίζεται από τον πόνο και καταπολεμά την καταθλιπτική του ουνδρομή. Έτοι, υουχνά ουνταγογραφούνται τα τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά και οι αναστολείς επαναπρόοληψης οεροτονίνης-νορεπινεφρίνης.

Για την αντιμετώπιση των νευραλγιών χορηγούνται τα αντιπιληπτικά γκαμπαπενίνη και πρεγκαμπαλίνη. Οι παρενέργειες των οκευσαριάτων αυτών είναι ναιτία, ζάλη και απόσυρση.

Τα οποιειδή είναι ουνθετικώς παρασκευασθέντα αναλγητικά φάρμακα που έχουν ως βασική χημική προέλευση το όπιο. Είναι ιδιαίτερα δραστικά στον οξύ πόνο από κατάγματα και τραυματομούρις. Η δράση τους ενιοχεί την επίδραση των ενδορφινών, αλλά η χρόνια λήψη τους οδηγεί σε εξάρτηση με όλες τις πιθανές αργυρικές συνέπειες.

Συμπεραοματικά, οι μεγαλύτερες πλικίες είναι πιο υουχνά εκτεθεμένες οι ον πόνο και βιώνουν τις τυχόν παρενέργειες με δυομενέστερες εξελίξεις.

Ο κανόνας ορίζει να επιλέγεται τη χαμηλότερη δοσολογία



και για βραχύτερο διάστημα και πάντα μετά από ούσιαση του θεράποντα.

Όταν δεν υπάρχει ριζική θεραπεία σε υποκείμενο νόσημα που προκαλεί τον πόνο, τότε τα αναλγητικά προοφέρουν ένα κομμάτι από τη χαμένη ποιότητα ζωής.

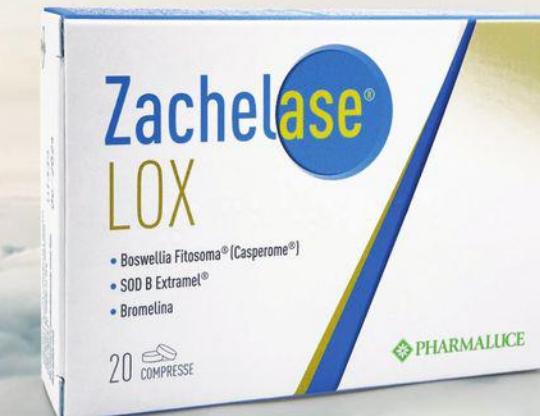


ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΧΑΛΒΑΤΣΙΩΤΗΣ
Επίκουρος Καθηγητής
Παθολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ
proedrosekipis@gmail.com
www.halvatsiotis.gr

**Zachelase®
LOX**

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗ ΦΛΕΓΜΟΝΗ

Ιδανικό στη διαχείριση οξείας ή/και χρόνιας φλεγμονής που συνοδεύεται από πόνο και οίδημα.



Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 81865/7-9-2021

• Casperome® Boswellic Acids σε Φυτόσωμα

Τα Boswellic Acids είναι ένα μείγμα φυσικών οξέων που εκχυλίζονται από τη ριζή του δέντρου *Boswellia serrata*. Έχουν έντονη αντιφλεγμονώδη δράση και συμβάλλουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων που προκαλεί η φλεγμονή, όπως - μεταξύ άλλων - ο πόνος και το οίδημα. Τα Boswellic Acids στο Zachelase LOX περιέχονται σε φυτόσωμα, μια σύγχρονη και πατενταρισμένη μέθοδο που εξασφαλίζει τη μεγαλύτερη βιοδιαθεσιμότητά τους για τον οργανισμό.

• Bromelínη από Ανανά

Η Βρομελίνη, είναι ένα μείγμα πρωτεΐνητικών ενζύμων, που εξάγεται σε μεγάλες συγκεντρώσεις από το φρούτο του ανανά. Έχει σημαντικές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και συμβάλλει στην ανακούφιση από τον πόνο που προκαλεί η φλεγμονή. Εμφανίζει επίσης αντιοξειδωτική και επουλωτική δράση.

Παρασκευαστής και συσκευαστής:
ERBOZETA S.p.A.
Strada delle Seriole, 41/43
47894 Chiesanuova (RSM)

Αποκλειστικός Εισαγωγέας και Διανομέας στην Ελλάδα και την Κύπρο:



energia verde

Paraskevastis και συσκευastis:

ERBOZETA S.p.A.
Strada delle Seriole, 41/43
47894 Chiesanuova (RSM)

Στρατηγικός Εισαγωγέας και Διανομέας στην Ελλάδα και την Κύπρο:

HERBALIST
HERBALIST HERBALIST

ENERGIA VERDE



ΕΜΒΟΛΙΑ:

Ο μεγαλύτερος κίνδυνος εξαιτίας τους είναι ο μη εμβολιασμός

Aν και ο ερβολιασμός έχει βοηθήσει την ανθρωπότητα να απαλλαγεί από νοούματα που είχαν οδηγήσει σε εκατομμύρια θανάτους (π.χ. από ευλογία, πολιομυελίτιδα κ.λπ.), ο πλημμελής εμβολιασμός μπορεί να οδηγήσει σε επανεμφάνισην κάποιων νοούματων που ούμερα οπανίζουν, όπως η διφθέριτιδα, η πολιομυελίτιδα, η παρωτίτιδα και η ιλαρά.

Ο ερβολιασμός οώζει εκατομμύρια ζωές κάθε χρόνο και είναι μία από τις πιο επιτυχημένες παρεμβάσεις δημόσιας υγείας. Για περιοσότερα από 200 χρόνια τα ερβόλια έχουν αποτρέψει αιθένεις και έχουν οώσει αφέτροπες ανθρώπινες ζωές. Ξεκινώντας με το ερβόλιο της ευλογίας το 1796, η συνεχής έρευνα οδήγησε στην ανακάλυψη νέων ερβολίων και έτοι τώρα 25 θανατιφόρες αιθένεις, όπως η γρίπη, η διφθερίτιδα, ο τέτανος, ο κοκκύτις, η ιλαρά, η παρωτίτιδα, η ερυθρά, η μπνιγγιδοκοκκική νόος, η διπθητική πνευμονοκοκκική νόος και η πολιομυελίτιδα, μπορούν να προληφθούν με ερβόλια.

Κάθε χρόνο ο ερβολιασμός εμποδίζει 2,7 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως να νοούνον από ιλαρά, ένα εκατομμύριο από κοκκύτις και δύο εκατομμύρια μωρά από τέτανο. Είναι ομαντικό να ινθετήσουμε μια νοοτροπία πρόληψης λοιμώξεων του αναπνευστικού, όπως της πνευμονοκοκκικής πνευμονίας και της γρίπης, μεοώ την ερβολιασμού κυρίως των ειδικών ομάδων του πληθυσμού (με ηλικία >65 έτη και με προβλήματα όπως

οακχαρώδης διαβήτης, άσθμα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, χρόνια καρδιολογικά νοούματα, ανοσοκαταστολή λόγω υποκείμενου νοούματος ή θεραπείας, κάπνισμα). Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., οι λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού αποτελούν το τρίτο αίτιο θνομοπότισης παγκοσμίως.

Ταυτόχρονα, η προστασία παιδιών, εφήβων και ενηλικών από αιθένεις που μπορούν να προληφθούν με τον ερβολιασμό είναι εκ των ουκίνενων για τη βιωμότητα των ουοτημάτων υγειονομικής περίθαλψης.

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ: ΣΗΜΕΙΩΣΑΤΕ 1

Ο αντιγρυπικός ερβολιασμός και ο ερβολιασμός έναντι του πνευμονοκόκκου μπορεί επίσης να μειώσει τη μικροβιακή αντοχή, που θεωρείται ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα δημόσιας υγείας. Με τον όρο μικροβιακή αντοχή έννοούμε την ανθεκτικότητα των μικροβίων στα αντιβιοτικά, δηλαδή την κατάσταση κατά οποία αυτά μεταλλάσσονται και τα υπάρχοντα αντιβιοτικά δεν μπορούν να τα οκοτώσουν.

Ποια είναι η συνεισφορά του ερβολιασμού στην αντιεπώνυμη της;

❖ Τα υπάρχοντα ερβόλια μπορούν να προλάβουν λοιμώξεις που η θεραπεία τους θα απαιτούσε αντιμικροβιακά φάρμακα.

❖ Τα υπάρχοντα ερβόλια μπορούν να μειώσουν τις ιογενείς λοιμώξεις που συχνά εσφαλμένα θεραπεύονται με αντιβιοτικά και οι οποίες μπορεί, επίσης, να προδιαθέσουν σε δευτεροπαθείς λοιμώξεις που χρειάζονται αντιβιοτική θεραπεία.



Κάθε χρόνο ο εμβολιασμός εμποδίζει 2,7 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως να νοούσουν από τλαρά, ένα εκατομμύριο από κοκκύτη και δύο εκατομμύρια μωρά από τέτανο.

❖ Η ανάπτυξη και χρήση νέων ή βελτιωμένων εμβολίων μπορεί να προλάβει νοσήματα που καθίσταται δύοκολη η θεραπεία τους ή δεν μπορούν να θεραπευθούν λόγω της μικροβιακής αντοχής.

Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Π.Ο.Υ., «αν κάθε παιδί εμβολιαζόταν με το ερβόλιο έναντι του *Streptococcus pneumoniae*, θα αποτρεπόταν η χρήση 11 εκατομμυρίων πρερών αντιβίωσης εποίων. Αυτό είναι ιδιαίτερα οπιμαντικό, αν σκεφθεί κανείς ότι ο Π.Ο.Υ. κατατάσσει τον πνευμονοκόκκο μεταξύ των 12 πιο οπιμαντικών ανθεκτικών βακτηρίων παγκοσμίως για τα οποία χρειάζονται επειγόντων νέες θεραπείες».

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ & ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Είναι πολύ οπιμαντικό τα προγράμματα εμβολιασμών ρουτίνας παρά την πανδημία να ουνεχιούνται απρόκοπα, προστατεύοντας επαρκώς τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας, αλλά και όλα τα άτομα που πρέπει να εμβολιαστούν είτε αυτά είναι ενήλικες είτε είναι παιδιά.

Αν και ο εμβολιασμός γίνεται ολόκαιτο

ασφαλής και αποτελεσματικός, μία από τις οπιμαντικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε σήμερα είναι η διοικητικότητα του πληθυσμού έναντι του εμβολιασμού. Μπορεί να έχουμε συνηθίσει πολύ στα οφέλη του εμβολιασμού, καθώς οριμένες ασθένειες είναι πλέον ίσοι οπάνιες, που δεν θυμόραστε καν πόσο κατατροφικές μπορεί να είναι οι συνέπειές τους.

Τα προγράμματα εμβολιασμού απειλούνται από ανεπαρκείς πληροφορίες, από αβάσιμες φήμες για ανεπιθύμητες ενέργειες ή από οράδες που, για θρυκευτικούς ή άλλους λόγους, αντιθένται στον εμβολιασμό.

.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΑΤΣΑΟΥΝΟΥ
Επίκουρη Καθηγήτρια
Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ
Συντονίστρια Ομάδας Λοιμώξεων
Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρίας



ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΒΑΣΙΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
Καθηγητής Πνευμονολογίας
& Εντατικής Θεραπείας
της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ



Τα εμβόλια είναι όπως τα μέλη μιας οικογένειας: είναι όλα το ίδιο σημαντικά.



Γιώργος Αναγνώστου,
εμβολιάστηκε κατά την
νόσο COVID-19

Μαρία Αναγνώστου,
εμβολιάστηκε κατά την
Πνευμονοκοκκική Νόσου

Αλέξανδρος Αναγνώστου,
εμβολιάστηκε κατά την
Μηνιγγιτιδοκοκκική Νόσου

Νίκος Αναγνώστου,
εμβολιάστηκε κατά την
Πνευμονοκοκκική Νόσου

Τα εικονιζόμενα πρόσωπα δεν αποτελούν αληθινούς χαρακτήρες

Ποτέ άλλοτε η επιστήμη δεν είχε προσφέρει στον άνθρωπο τόσα «όπλα» για την πρόληψη σοβαρών ασθενειών. Τα εμβόλια κατά την COVID-19, την Πνευμονοκοκκική και την Μηνιγγιτιδοκοκκική Νόσου είναι εξίσου σημαντικά για να βοηθούν στην προστασία από αυτές τις ασθενειες και πρέπει να χορηγούνται σωστά στις πηλικιακές ομάδες για τις οποίες συστήνονται.

Ενημερωθείτε σήμερα από τον γιατρό σας για όλους τους συνιστώμενους εμβολιασμούς.

#KatheEmvolioSimantiko





Πλαστική ασυδοσία γύρω μας, ύπουλη είσοδος μέσα μας

Hκρίση της πλαστικής ρόπανσης είναι πλέον κάτι γνωστό. Καθημερινά παράγονται τεράστιες ποσότητες πλαστικού που είναι αδύνατον να απορροφηθούν από τα ουσιότητα διαχείρισης απορριμάτων – καθώς και από την ανακύκλωση– με ουνέπεια το πλαστικό πλέον να ρυπαίνει όλον τον πλανήτη, σε οποιαδήποτε μορφή του: είτε ως πλαστικά απορρίμματα, είτε κομμάτια πλαστικού, είτε μικροπλαστικά έχουν βρεθεί στα βάθη των ωκεανών, στους Πόλους, στο Έβερετ, σε ποτάμια, λίμνες και δάση.

Τα μικροπλαστικά, δηλαδή τα πολύ μικρά κομμάτια πλαστικού με μέγεθος μερικών χιλιοστών, είναι παρόντα όχι μόνο στο περιβάλλον αλλά και στα οιοράχια χιλιάδων ειδών, ακόμα και στον ίδιο τον ανθρώπινο οργανισμό. Πλέον πανθρώπινη έκθεση σε αυτά είναι αναπόφευκτη: ακόμη κι αν δεν καταναλώνουμε θα λασσούνται η φάρια, τα μικροπλαστικά εισέρχονται στον οργανισμό μας από το νερό, από άλλες διατροφικές πηγές, από τα τρόφιμα και ποτά που είναι σε πλαστικές ουσιευδοσίες, ακόμα και με την εισοδού τους από αέρος.

Τα τελευταία χρόνια οι επιστημονικές έρευνες “τρομάζουν”. Μικροπλαστικά έχουν βρεθεί σε ανθρώπινα κόπρανα, στον πλακούντια εγκύων γυναικών, ενώ πιο πρόσφατα βρέθηκαν στο αίμα και τους πνεύμονές μας. Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών προκάλεσαν έκπληξη ακόμη και στους ίδιους

τους επιστήμονες, αφού δεν περίμεναν τόσο μεγάλες ουγκεντρώσεις μικροπλαστικών.

Οι ακριβείς επιπτώσεις των μικροπλαστικών στην ανθρώπινη υγεία είναι ακόμα άγνωστες. Όμως, έχει βρεθεί ότι πιθανώς προκαλούν ερεθισμούς, ορμονικές διαταραχές εξαιτίας των

χημικών τους, ζημιές στα ανθρώπινα όργανα, ενώ συνδέονται ακόμα και με καρδιαγγειακές παθήσεις και καρκίνο. Σε κάθε περίπτωση, τα δεδομένα όλο και αυξάνονται και είναι ευκαιρία να γίνουν περαιτέρω έρευνες ώστε να διαπιστωθεί επακριβώς πώς επηρεάζουν την υγεία μας. Το μόνο οίγουρο είναι ότι την επηρεάζουν -κι όχι θετικά.

Τα τελευταία χρόνια οι επιστημονικές έρευνες “τρομάζουν”. Μικροπλαστικά έχουν βρεθεί σε ανθρώπινα κόπρανα, στον πλακούντια εγκύων γυναικών, ενώ πιο πρόσφατα βρέθηκαν στο αίμα και τους πνεύμονές μας. Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών προκάλεσαν έκπληξη ακόμη και στους ίδιους

Μέχρι τότε ας κάνουμε αυτά που μας αναλογούν. Είναι ποτυγμή να μειώσουμε στο ελάχιστο το πλαστικό που χρησιμοποιούμε, ιδιαίτερα τα προϊόντα μας χρήσης, και να εξοικειωθούμε με την επαναχρησιμοποίηση. Από τα πιο απλά πράγματα, όπως το να έχουμε το παγούρι μας, το ποτήρι μας και την υφασμάτινη τοάντα μας, μέχρι το να αγοράζουμε τρόφιμα και προϊόντα καθαριούμενης από καταστήματα zero waste. Ταυτόχρονα, έχουμε το δικαίωμα ως πολίτες και είναι ποτυγμή να απαιτήσουμε από εταιρείες και πολιτικούς να προωθήσουν τα ουσιότητα επαναχρησιμοποίησης και επαναγεμίσματος, στηρίζοντας την κυκλική οικονομία.



ΣΜΑΡΑΓΔΑ ΣΚΟΥΛΟΥ
Τμήμα Επικοινωνίας, Ελληνικό Γραφείο
Greenpeace
sskoulou@greenpeace.org
greenpeace.gr



Η έγκριτη ενημέρωση
από Έλληνες Επιστήμονες,
σε ένα έντυπο και ηλεκτρονικό μέσο,
για το πολυτιμότερο αγαθό
του ανθρώπου

- 7.000.000 προσεγγίσεις
- 1.000.000 αλληλεπιδράσεις
- 30.000 followers
- 50.000 έντυπα

dyomagazine.gr

Zita Medical Management: Ομήρου 29, Πέτα Σαρωνικού, 190 01, Αττική, Ελλάδα, Τηλ: +30 22994 40962
g.kouloumpis@zita-management.com, info@zita-management.com



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2022



*διατροφή



ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Σωστή λήψη για μέγιστα αποτελέσματα

Hδιατίρπον της καλής υγείας έχει ουνδεθεί, μεταξύ άλλων, και με μια ιορροπηρέν διατροφή που περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων και παρέχει οτον οργανισμό όλα τα απαραίτητα θρεπτικά ουσιαστικά για τη ωστιά λειτουργία του. Τα τελευταία χρόνια όλο και περιοστεροί άνθρωποι στρέφονται προς έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής. Τι γίνεται, όμως, αν οι ούγχρονοι ρυθμοί ζωής δεν επιτρέπουν πάντα την σιοθέτην μιας ιορροπηρένης διατροφής ή αν κάποιος έχει αιχμηρένες διατροφικές ανάγκες που δεν καλύπτονται ολοκληρωτικά από τις τροφές; Σε αυτό το ομείο κάνουν την εμφάνιση τους τα ουμπληρώματα διατροφής.

Σε αυτό το άρθρο θα μάθετε περιοστερες πληροφορίες για τα ουμπληρώματα

διατροφής, σε ποιες περιπτώσεις είναι απαραίτητα και πώς πρέπει να λαμβάνονται προκειμένου να επιφέρουν τα μέγιστα αποτελέσματα από τον οργανισμό.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

Τα ουμπληρώματα διατροφής, όπως άλλοτε λέει ο όνομά τους, έχουν ως οιόχο να καλύψουν τα κενά της καθημερινής μας διατροφής. Κυκλοφορούν συνήθως σε μορφή δισκίων, ταμπλέτας, κάψουλας, οκόνης, φιαλιδίου ή υγρού. Μπορούν να περιέχουν ένα ή συνδυασμό από τα παρακάτω διατροφικά ουσιαστικά, όπως:

- ❖ Βότανα
- ❖ Ωφέλιμα βακτήρια σε αδρανή κατάσταση
- ❖ Υπερτροφές (π.χ. ομπρουλίνα, μπιοφρές)
- ❖ Βιταμίνες
- ❖ Μέταλλα
- ❖ Ιχνοοιούχα
- ❖ Φυτικές ίνες
- ❖ Μακροθερπητικά ουσιαστικά (π.χ. πρωτεΐνες)

ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ;

Τα ουμπληρώματα διατροφής μπορούν να αποτελέσουν ομαντικό βούθημα σε αρκετές ομάδες του πληθυσμού που βρίσκονται σε κίνδυνο εμφάνισης διατροφικών ελλείψεων. Σε ποιες περιπτώσεις θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμα:

- ❖ Σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού, όπως οι έγκυες και οι πλικωμένοι
- ❖ Σε άτομα που λαμβάνουν χρόνια φαρμακευτική αγωγή
- ❖ Σε καπνιστές
- ❖ Σε άτομα που ακολουθούν περιοριστικές δίαιτες
- ❖ Σε χορτοφάγους
- ❖ Σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας
- ❖ Σε αθλητές

Η πρώτη επιλογή στην έλλειψη ή ανεπάρκεια Βιταμίνης D



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

διατροφή

Τα ουμπληρώματα διατροφής μπορούν να αποτελέσουν οημαντικό βούθημα σε αρκετές οιάδες του πληθυσμού που βρίσκονται σε κίνδυνο εμφάνισης διατροφικών ελλείψεων.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ;

Παρακάτω θα οας αναφέρω τα 5 πιο ουνθισμένα ουμπληρώματα διατροφής και κάποιες ουμβουλές σχετικά με τον τρόπο λήψης τους.

ΣΙΔΗΡΟΣ

Τα ουμπληρώματα οιδήρου είναι ουχνά μονόδρομος, ειδικά για τις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας με μεγάλη αιώλεια αίματος κατά την έμμην ρόπο, έγκυες και θηλαζούσες.

Τρόπος λήψης

Η λήψη του ουμπληρώματος είναι καλό να απέχει 1-2 ώρες από την κατανάλωση γαλακτοκομικών, τοαγιού ή καφέ, για να αποτραπεί τυχόν δυσαπορρόφηση του οιδήρου. Κατά κανόνα γίνεται το πρώτη με άδειο οτομάρι για καλύτερη απορρόφηση. Μία ακόμα αποτελεσματική κίνηση θα πάντα μαζί με το ουμπλήρωμα να επιλέγετε και κάποια τροφή που ενισχύει την απορρόφηση, όπως για παράδειγμα μια πορτοκαλάδα.

ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Συμβάλλουν στη διατάρωση της οοτικής υγείας, ενώ η βιταμίνη D έχει ουνδεθεί με την πρόληψη εμφάνισης νοοτρικών και την ενίσχυση του ανοοποιητικού ουσιώματος.

Τρόπος λήψης

Το ουμπλήρωμα αοβεοτίου είναι καλό να λαμβάνεται μαζί με κάποιο γεύμα για την ενίσχυση της απορρόφησης. Το ίδιο ισχύει και για τη βιταμίνη D, καθώς πρόκειται για μια λιποδιαλιτή βιταμίνη, η οποία απορροφάται καλύτερα όταν ουνδιάζεται με κάποιο πλήρες γεύμα που περιέχει λιπαρά. Να αποφέρετε τη λήψη της μαζί με το βραδινό γεύμα, καθώς ενδέχεται να επιτρέπεται το ύπνο.

ΩΜΕΓΑ-3

Τα ω-3 λιπαρά οξέα βρίσκονται κυρίως στα φάρια και έχουν ουνδεθεί με ενεργετικές επιδράσεις στην υγεία και ιδιαίτερα στην καρδιακή λειτουργία. Λαμβάνονται κυρίως



Feroglobin®

Συμπληρώματα διατροφής με σίδηρο, βιταμίνες & ιχνοστοιχεία

Τριπλή Επιλογή Δύναμης!

Fe

αναβράζοντα δισκία ιδανικά για αθλητές

υγρή μορφή ιδανικά και για παιδιά άνω των 3 ετών

Feroglobin CAPSULES

Gentle Iron folic acid, vit B12 which contribute to the reduction of tiredness & fatigue

Iron contributes to normal formation of Haemoglobin & red blood cells

UK's No1 IRON SUPPLEMENT BRAND

VITABIOTICS SCIENCE OF HEALTHY LIVING

Slow Release Capsules

Fe

Fe

PRISUM HEALTHCARE Dedicated to Life. Naturally.

ΕΤΑΙΡΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Νο1* ΣΤΟ ΗΝΟΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

Made in Britain

VITABIOTICS ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
Διαιτολόγος-Διαιτοροφόλογος, M.Sc.
Ιδρυτής του medNutrition.gr, Συγγραφέας
www.diatologos.com

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι «συνταγές» που μπορούν να βοηθήσουν*

Hκυτταρίτιδα ή αλλιώς η γυναικεία λιποδυστροφία είναι μια κοινή δερματολογική πάθηση που κυριαρχεί στον γυναικείο πληθυσμό. Χαρακτηρίζεται από λακκάκια και βαθουλώματα στην επιφάνεια του δέρματος, δίνοντάς του την όψη της "φλούδας του πορτοκαλιού". Δημιουργείται όταν τα λιποκύτταρα που βρίσκονται κάτω από την επιφάνεια του δέρματος αυξάνονται σε μέγεθος και προωθούνται προς τα έξω, αλλάζοντας τη δομή του δέρματος που βρίσκεται πάνω από αυτά. Γι' αυτό εμφανίζεται σε περιοχές του οόματος με αυξημένη κατανομή λίπους, όπως οι μηροί, οι γλουτοί και η κοιλιά. Η επιπλέον κατακράτηση υγρών που μπορεί να υπάρχει στην περιοχή λόγω κακής αιμάτωσης και της αιφυδάτωσης μπορεί να επιδεινώσει το πρόβλημα.

Η εμφάνιση της κυτταρίτιδας οφείλεται κυρίως σε γενετικούς και ορμονολογικούς παράγοντες. Οι γυναίκες υποβάλλονται σε περιοσύνερες ορμονικές διαταραχές στη διάρκεια της ζωής τους, ενώ έχουν και λεπτότερο δέρμα από τους άντρες - γι' αυτό και εμφανίζουν πιο ουχνά κυτταρίτιδα.

Σε ό,τι αφορά στη διατροφή, δυστυχώς δεν υπάρχουν ειδικές διατροφικές οδηγίες σύτε συγκεκριμένα τρόφιμα που να μπορούν να μειώνουν το λίπος τοπικά. Αυτό όμως δεν πρέπει να αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα, καθώς μέσω της ιορροπημένης διατροφής μπορούμε να μειώσουμε συνολικά το λίπος του οόματός μας και να βελτιώσουμε την όψη του δέρματός μας και κατ' επέκταση την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

ΓΙΑΤΙ, ΛΟΙΠΟΝ, ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ;

Η νιοθέτηση ενός υγιεινού προτύπου διατρο-

φής, όπως είναι η Μεσογειακή διατροφή, θα μας βοηθήσει από τη μια να περιορίσουμε τις τροφές που αυξάνουν το οώματικό λίπος, από την άλλη θα εμπλουτίσει τη διατροφή μας με όλα εκείνα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που θα διατηρήσουν το δέρμα μας ελαστικό και θα περιορίσουν τη φλεγμονή.

❖ Αυξάνετε την κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών (τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα) τα οποία θα τροφοδοτήσουν τον οργανισμό με τις απαραίτητες βιταμίνες και τα αντιοξειδωτικά συστατικά που θα προστατεύουν τη δομή των κυττάρων και θα περιορίσουν τη φλεγμονή. Θυμηθείτε πως η βιταμίνη C, που περιέχεται σε μεγάλες ποσότητες στα πορτοκάλια, τις φράουλες, τα ακτινίδια και τις κόκκινες πιπεριές, ενιοχύει την ελαστικότητα του δέρματος.

❖ Αυξάνετε την κατανάλωση των λιπαρών φαριών, όπως οολορός, οκονιμπρί, οαρδέλα, γαύρος, γόνα, και των ξηρών καρπών, τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία μειώνουν την παραγωγή φλεγμονωδών ενώσεων στον οργανισμό.

❖ Παραμείνετε ενυδατωμένοι. Καταναλώστε τουλάχιστον 2,5 λίτρα υγρών πημερσίων, ουμπεριλαμβανομένων 6-8 ποτηριών νερού. Μετριάστε την πρόσολη ψηφιακή αλκοόλη που οποία προκαλεί αιφυδάτωση.

❖ Περιορίστε την πρόσολη ψηφιακή αλκοόλη που οποία προκαλεί αιφυδάτωση.



ΤΖΩΡΤΖΙΑ ΠΡΕΛΟΡΕΝΤΖΟΥ
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
prelorentzou@nutriscience.gr



ΣΤΕΒΙΑ

Μία γλυκιά εναλλακτική στη θέση της ζάχαρης

Hοτέβια είναι ένα γλυκαντικό που προέρχεται από την εκκύλιον των γλυκών φύλλων του φυτού οτέβια (Stevia rebaudiana). Θεωρείται ένα από τα πιο δημιοφιλή φυτικά γλυκαντικά και υποκατάστατα της ζάχαρης πει τελευταίες δεκαετίες. Ολοένα και μεγαλώνει ο αριθμός των ανθρώπων που την επιλέγουν αντί για τη ζάχαρη.

Συγκεκριμένα, οι γλυκοζίτες οτεβιόλης, το γλυκαντικό που προέρχεται από τα φύλλα του θαμνώδους φυτού οτέβια, προοδίδουν γλυκύτητα 200-300 φορές μεγαλύτερη από τη ζάχαρη, γεγονός που επιπρέπει τη χρήση τους σε λίγες μόνο σταγόνες, χωρίς καμία θερμιδική επιβάρυνση. Εποι, η οτέβια καθίσταται ιδανική για δύοσυς προέκουν τη διαιτοφή τους.

Η οχεδών μπδενική της θερμιδική αξία έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη κατανάλωση αιλόνων οακχάρων από τη διαιτοφή μας. Το καθημερινό «ενέργειακό κέρδος» από την κατανάλωση οτέβιας, σε συνδυασμό με μια ιορροπιμένη διαιτοφή και συστηματική οικοπεδική άσκηση, θετικά σημειώνεται στη μείωση του οωματικού βάρους.

ΠΟΙΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΟΥΝ;

Απευθύνεται σε υγιή πληθυσμό, αλλά εξίσου και σε ευαίσθιτες και ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, όπως οι άτομα με διαβήτη και τα παιδιά. Φαίνεται, λοιπόν, πως δεν επιρρέει τα επίπεδα του οακχάρου στο αίμα και ουμβάλλει στον καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο σε οχέον με τη ζάχαρη.

ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΑΓΩΤΟΥ

ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ;

Όπως ισχύει για όλα τα γλυκαντικά, το υπέρμετρη κατανάλωση τους μπορεί να έχει τα αντίθετα αποτελέσματα, καθώς οι τροφές με οτέβια μπορεί να περιέχουν και άλλα συστατικά τα οποία αποδίδουν θερμιδες.

Επίοπτη, η μεγάλη και συχνή κατανάλωση οτέβιας μπορεί να προκαλέσει ναυτία, φούνκωμα, αέρια και άλλα γαστρεντερικά προβλήματα.

Στο πλαίσιο μιας ιορροπιμένης διαιτοφής, η κατανάλωση οτέβιας σε μέτρια ποσότητα μπορεί να ουμβάλει στον καλύτερη διαχείριση του οωματικού βάρους και στον καθημερινή ικανοποίηση της ανάγκης για γλυκιά γεύση.



ΘΑΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ
Διαιτοφόλογος - Διαιτολόγος
www.allazwdiatofi.gr

ΣΤΕΒΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Η οτέβια συχνά βρίσκεται ενωμένη με κάποιο άλλο πρόσθιτο, όπως η ερυθροπόλη, η δεξιτρόζη, η μαλιοδεξιτρίνη (διογκωτικοί παράγοντες). Η μαλιοδεξιτρίνη, η οποία έχει υψηλό γλυκαιμικό δείκτη σε οχέον με την επιτραπέζια ζάχαρη, ανέδει πιο γρήγορα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Η χρήση επομένως των γλυκαντικών απαιτεί προσοχή. Διαβάζετε καλά τις επικέτες τροφίμων.

Από την άλλη πλευρά, πειρυθρόπολη, όπως όλες οι πολυόλες, μπορεί να έχει υπακτική δράση πάνω στην προκαλέσει τάση για ναυτία, εμετό και γαστρεντερική δυοφορία.

ΤΟ ΠΑΓΩΤΟ ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ;

Σε αυτό το ομποίο είναι οπιμαντικό να τονιστεί πως ένα προϊόν δεν γίνεται αυτόματα υγιεινό επειδή δεν περιέχει ζάχαρη, αλλά θα πρέπει να βλέπουμε συνολικά τα συστατικά που περιέχει.

Ένα παγωτό με οτέβια αντί για ζάχαρη μπορεί να φαντάζει μια υγιεινή και διαιτητική επιλογή, ωστόσο θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στην ποσότητα κατανάλωσή του γιατί οι θερμιδες του μπορεί να παραμένουν αυξημένες. Και εδώ, λοιπόν, προσοχή στην επικέτα.

ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΑΓΩΤΟΥ

ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ;

Όπως ισχύει για όλα τα γλυκαντικά, το υπέρμετρη κατανάλωση τους μπορεί να έχει τα αντίθετα αποτελέσματα, καθώς οι τροφές με οτέβια μπορεί να περιέχουν και άλλα συστατικά τα οποία αποδίδουν θερμιδες.

Επίοπτη, η μεγάλη και συχνή κατανάλωση οτέβιας μπορεί να προκαλέσει ναυτία, φούνκωμα, αέρια και άλλα γαστρεντερικά προβλήματα.

Στο πλαίσιο μιας ιορροπιμένης διαιτοφής, η κατανάλωση οτέβιας σε μέτρια ποσότητα μπορεί να ουμβάλει στον καλύτερη διαχείριση του οωματικού βάρους και στον καθημερινή ικανοποίηση της ανάγκης για γλυκιά γεύση.



Αυτό το καινοτόμο προϊόν γεννήθηκε με μοναδικό σκοπό να αντικαταστήσει την ζάχαρη στον τομέα της παραγωγής τροφίμων και στην καθημερινή ζωή χωρίς να εγκαταλείψει την γλυκύτητα και τη γεύση.



Ιδιότητες:

- ✓ Μηδέν θερμιδες
- ✓ Μηδέν γλυκαιμικές ουσίες
- ✓ Ενδείκνυται για διαβητικούς
- ✓ Ιδανικό για δίαιτα
- ✓ Ιδανικό για παρασκευή παγωτού
- ✓ Μπορεί να επεξεργαστεί μέχρι τους 230 βαθμούς Κελσίου
- ✓ 100% Φυτικό Προϊόν
- ✓ 1g ΟκGold αντιστοιχεί σε 3g Κρυσταλλικής Ζάχαρης

KYRMIZAS FARM HELLAS: Πάροδος Αγίων Αναργύρων, Κορωπί, Τηλ: 210 60 20 160 - 170,

Email: info@kyrmizasfarm.gr • www.kyrmizasfarm.gr

Άκουσε τη δίψα σου... ενυδατώσου τώρα



Πόσο νερό πίνετε την ημέρα; Αυτή είναι μια ερώτηση που φέρνει σε δύο κολπάθοντα θέσης τους περιούσιους από δύοντας επικέποντα έναν διαιτολόγο-διατροφολόγο για πρώτη φορά. Η κατανάλωση νερού αποτελεί πρόκληση για αρκετούς, προβληματίζοντας τους για τη μπορούν να κάνουν ώστε να τη βελτιώσουν.

Ευτυχώς, το καλοκαίρι είναι πιο εύκολη περίοδος για να πάσει κάποιος το οιόχο του. Η αφθονία φρούτων, λαχανικών, δροσερών (μη αλκοολούχων) ποτών, αλλά και την ταυτόχρονη επιθυμία για ανακούφιση από την έντονη ζέστη συμβάλλουν σε μία πιο επαρκή ενυδάτωση μέσα στην ημέρα.

ΠΩΣ ΘΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΟΥΜΕ;

❖ Εχοντας οι νου μας να πίνουμε με κάθε γεύμα ή ονακ ένα ποτήρι νερό. Έτοι, θα έχουμε μία οιαδιακή πρόσοληψη νερού, χωρίς αίσθηση φουκόματος ή την ανάγκη να πούμε όλο το νερό της ημέρας το βράδυ. Για να το πετύχουμε αυτό, καλό είναι να ξεκινάμε την ημέρα μας πάντα με 1 ποτήρι νερό.

❖ Μέσα στην ημέρα βοηθάει να έχουμε το προσωπικό μας μπουκάλι σε εμφανές οπισθίο ή στην τοάντα μας, γεράσιο με δροσερό νερό ή κάποιο άλλο ρόφημα (χωρίς πρόσθετα οάκχαρα). Αν δεν μας αρέσει το απλό νερό, μπορούμε πάντα να του δώσουμε γεύση με κάποιο infusion από φρούτα ή λαχανικά.

❖ Αξίζει να οπειωθεί ου στην ενυδάτωση μας δεν περιλαμβάνεται

μόνο το νερό, αλλά και το τοάι, ο καφές (προσοχή όμως στην υπερκατανάλωσή τους, που μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση), το γάλα και οι χυμοί (οι χυμοί θα πρέπει επίσης να καταναλώνονται με προσοχή λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε οάκχαρα).

❖ Νερό λαμβάνουμε επίσης και από τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε υγρά, όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Καταναλώνοντας μία οαλάτια καθημερινά και φρούτα ουσιητικά στο πρωινό μας, μπορούμε να αιξήσουμε και την ενυδάτωσή μας, χωρίς να έχουμε πεστεί να πούμε το νερό μας.

❖ Αν το καθημερινότια μας είναι πολύ πεστοκή και ξενιόμαστε, μπορούμε επίσης να θέσουμε 1-2 υπενθυμίσεις στο κινητό μας τηλέφωνο, φροντίζοντας έτοι τουλάχιστον για την κατανάλωση 3-4 ποτηρίων οίγουφα μέσα στην ημέρα.

Παρ' όλα αυτά, καθώς η ποοόπτια νερού που πρέπει να πίνει κάθε άνθρωπος εξαριάται από πολλούς παράγοντες, καλό είναι πάντα να ακούμε τη δίψα μας και να προοπαθούμε για μία μέση ενυδάτωση μέσα στην ημέρα.



ΗΡΩ ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΥ
Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, RD, MSc
iyo.adamopoulos@gmail.com



*οροφιά



ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ

Αποκαλύπτουμε
το σώμα μας,
καλύπτουμε το
δέρμα μας

νιαι λευκά στο δέρμα. Τα χημικά αντιλιακά συνήθως στεγνώνουν στο δέρμα σε μια πολλή έξιση.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Πολύ ομαντικός ο τρόπος που εφαρμόζετε το αντηλιακό Θα πρέπει να βάζετε κάθε φορά αφετί ποσόπιτα για κάθε μία ώρα, όταν κάνετε πλιοθεραπεία. Θα πρέπει να το εφαρμόζετε τουλάχιστον 30' πριν βγείτε έξω και στη συνέχεια να επαναλαμβάνετε κάθε μία ώρα και κάθε φορά αφότου μπείτε στη θάλασσα ή/και ιδρώσετε.

ΜΥΘΟΣ: Το «αδιάβροχο» αντηλιακό Όταν αγοράζετε ένα αντηλιακό, η ένδειξη «αδιάβροχο» είναι κάπι οαν ασπικός μόδος. Δεν πρέπει ποτέ να βασίζεστε στο ότι το αντηλιακό θα «κολλήσει» στο δέρμα σας, ακόμα και αφότου κάνετε βουτιά στη θάλασσα ή ιδρώσετε.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Καλύτερα τα αντηλιακά σε μορφή κρέμας παρά ομρέτι Η ευκολία ενός οπρέ μπορεί να φαίνεται δελεασική, αλλά η ανομοιογένης εφαρμογή του αντηλιακού είναι σχεδόν σίγουρη. Επίσης, δεν μπορείτε να υπολογίσετε την ποσόπιτα που βάζετε κάθε φορά, αν χρησιμοποιείτε οπρέ.

ΜΥΘΟΣ: Τα προϊόντα «για ευαίσθητο δέρμα» για τα παιδιά Τα μωρά κάτω των 6 μηνών δεν πρέπει να εκτίθενται στον ήλιο καθόλου. Τα αντηλιακά στην αγορά για τα μωρά και τα παιδιά είναι βασικά τα ίδια με όλα τα άλλα αντηλιακά, απλά βγαίνουν σε αρώματα πιο φιλικά προς τα παιδιά.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Υπάρχει «σωστός» χρόνος για την εφαρμογή του αντηλιακού Το ουσιό είναι να το εφαρμόζετε 15 λεπτά ΠΡΟΤΟΥ βγείτε από το σπίτι και εκτεθείτε στον ήλιο για να επιτρέψετε στα ουσιαστικά του να εισωρίσουν στο δέρμα σας.

ΜΥΘΟΣ: Το μόνο ακριβό αντηλιακό ομραίνει και καλύτερο αντηλιακό Τα αντηλιακά που είναι πιο ακριβά συνήθως περιέχουν και ακριβά - αλλά άσχετα με την αντίσταση οι ίδιοι ουσιαστικά (π.χ. εκχλίσιμα και αρώματα) τα οποία δεν κάνουν επί της ουσίας καμία διαφορά στην αποτελεσματικότητα του προϊόντος.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Τα αντηλιακά έχουν... ημερομηνία λήξης Να ελέγχετε την ημερομηνία παραγωγής (ή λίξης αν υπάρχει) στην ουσιενασία.

Hχρόνιο του αντηλιακού είναι απαραίτητη καλοκαίρι και χειμώνα. Το να επλέξετε το καλύτερο μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά είναι απαραίτητο να γνωρίζετε την ουσιά χρήσης του!

ΑΛΗΘΕΙΑ: Ο δείκτης προστασίας είναι οημαντικός Επιλέξτε αντηλιακά με το λιγότερο SPF 30+ και να μην «ντρέπεστε» στο πόσο βάζετε κάθε φορά. Μόνο έτοι θα μειώσετε τις πιθανότητες για ερυθρότητα, πλιακά εγκαύματα, ρυτίδες, κηλίδες, χαλάρωση του δέρματος και -πάνω από όλα- καρκίνο του δέρματος.

ΜΥΘΟΣ: Όλα τα αντηλιακά έχουν την ίδια μέθοδο προστασίας Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι αντηλιακών στην αγορά: φυσικά (τα οποία αντανακλούν τις ακτίνες μακριά) και τα χημικά (που απορροφούν τις ακτίνες πριούν αυτές εισωρίσουν στο δέρμα σας). Τα φυσικά αντηλιακά είναι εκείνα που έχουν την τάση να εμφανίζο-



ΣΤΕΛΙΟΣ ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ
Δερματολόγος
info@narcissusangelidis.gr
www.narcissusangelidis.gr/

panthenol
extra



Γιατί το πιο πολύτιμο “φίλτρο”
είναι το δέρμα μας!

Απολαμβάνουμε τον ήλιο με ασφάλεια
και προστατεύουμε την επιδερμίδα μας με αντηλιακό mist προσώπου με δείκτη προστασίας SPF50!

Με γρήγορη και εύκολη εφαρμογή χωρίς επάλειψη,
απορροφάται άμεσα και δημιουργεί ένα αόρατο φίλμ υψηλής προστασίας από τις ακτίνες UVA/UVB.

Χάρη στο εκχύλισμα του θαλάσσιου φυτού Salicornia,
στην Αλόη και στη Βιταμίνη E που περιέχει,
προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες
και ενυδατώνει την επιδερμίδα κάτω από τον ήλιο!

Υψηλή προστασία από την UVA/UVB ακτινοβολία | Αντιγηραντική δράση και πρόληψη φωτογήρανσης | Δερματολογικά ελεγμένα
Διατίθεται σε φαρμακεία και σε επιλεγμένα καταστήματα καλλυντικών



SUN CARE
INVISIBLE MIST

SPF50
ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ
MIST ΠΡΟΣΩΠΟΥ

M MEDISEI

ομορφιά

Αντιοξειδωτικά καλλυντικά, ασπίδα και στον ήλιο

Mια βασική αρχή οιν κόροι της δερματολογίας και ένας απαράβατος κανόνας οιν καθημερινή ρουτίνα του δέρματός μας είναι η αντιπλιακή προστασία. Πολλαπλές κλινικές μελέτες και η εμπειρία στο ιατρείο δείχνουν ότι η φωτογήρανση είναι ο πρώτος παράγοντας γήρανσης του δέρματος.

Χωρίς την καιάλληλη προστασία, ο πολύπιος και λαμπερός ήλιος προκαλεί αθροιστικά βλάβες στο δέρμα μας που γίνονται σταδιακά ορατές με γυρνό μάτι ως εφυλίδες, πλακές κηλίδες, λεπτές γραμμές, ρυτίδες, δυοχρωμίες (πανάδες), μέλαιρα, μέχρι και καρκίνο του δέρματος.

Η κλιματική αλλαγή, η ιρύπα του όζοντος και η ρύπανση είναι παράγοντες που καθιούνται ακόμα πιο ευάλωτο το δέρμα μας, το





Ακόμα και αν δεν έχουμε χρόνο ή χρήμα για να διαθέσουμε στην καθημερινή φροντίδα του δέρματός μας, μόνο το αντιοξειδωτικό μαζί με το αντιλιακό προϊόν αρκούν για να εξαφαλίσουν ένα υγιές, φωτεινό και λαμπερό δέρμα στο πέρασμα του χρόνου.

οποίο αποτελεί το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου σώματος και ταυτόχρονα την ασπίδα του οργανισμού μας έναντι των εξωτερικών περιβαλλοντικών επιθέσεων.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, το δέρμα μας δέχεται την επίθεση πολλών ελεύθερων ριζών που προκαλούν βλάβες στο DNA του, δηλαδή στη φυσιολογική αρχιτεκτονική δομή του, με αποτέλεσμα τη φωτογήρανση.

Γίνεται, λοιπόν, ξεκάθαρο ότι απαραίτητος σύμμαχος μαζί με την αντιλιακή προστασία είναι η χρήση αντιοξειδωτικών ουσιών που ιοχυρωοποιούν τη δράση του αντιλιακού και προστατεύουν το δέρμα εξουδετερώνοντας τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες.

Οι πιο ιοχύρες από αυτές τις αντιοξειδωτικές ουσίες είναι το φερουλικό οξύ, η φλορετίνη και η βιαμίνη C. Η χρήση τους στις κατάλληλες ουγκεντρώσεις, στον κατάλληλο συνδυασμό και με την εξειδικευμένη τεχνολογία και τεχνογνωσία είναι αυτή που εξασφαλίζει την απόλυτη προστασία έναντι της πλιακής ακινοβολίας, αλλά και της ακινοβολίας από τις οθόνες των υπολογιστών, των tablet και των κινητών που τα τελευταία χρόνια κατακλύζουν τη ζωή μας. Στην πραγματικότητα, τα αντιοξειδωτικά προϊόντα, συνδυαστικά με τις αντιλιακές κρέμες, αποτελούν τον χρυσό κανόνα ανυγήρανσης από τις νεαρές ηλικίες οε επίπεδο πρόληψης με έναν εύκολο και άμεσο τρόπο. Ακόμα και αν δεν έχουμε χρόνο ή χρήμα για να διαθέσουμε στην καθημερινή φροντίδα του δέρματός μας, μόνο το αντιοξειδωτικό -μαζί με το αντιλιακό προϊόν αρκούν για να εξαφαλίσουν ένα υγιές, φωτεινό και λαμπερό δέρμα στο πέρασμα του χρόνου.



ΕΥΓΕΝΙΑ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ
MD Δερματολόγος Αφροδισιολόγος
33 DERMA CLINIC

PROTOTYPE™ 50+ CE

Πολύ Υψηλή[®]
Αντιλιακή Προστασία

ΠΡΟΦΥΛΑΣΣΕΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΤΙΝΙΚΗ ΚΕΡΑΤΙΑΣΗ

Face Cream 50ml CE

Kids & Family Face & Body Lotion 200ml CE



ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Medical Devices

boderm™

BODERM A.E.

Πάνου Γαβαλά 6, Βιομηχ. Πάρκο Αγίου Στεφάνου, 14565, Αττική.
t: +30 210 7707595, f: +30 210 7716680, e: info@boderm.com
www.boderm.com



ΥΠΕΡΟΧΑ, ΥΓΙΗ ΚΑΙ ΛΑΜΠΕΡΑ ΜΑΛΛΙΑ!

Κάντε το καλοκαίρι σύμμαχο της ομορφιάς τους

Όπως περιποιούμαστε την επιδερμίδα μας, πρέπει αναλόγως να φροντίζουμε και τα μαλλιά μας. Ο μόνος τρόπος για να αναδειχθούν τα χρώματα, τα κουρέματα και τα ανέμελα κτενίσματα είναι πάνω από όλα τα μαλλιά μας να παραμένουν υγιά. Η ομορφιά είναι αλληλένδετη με την υγεία.

Γι' αυτό φροντίστε, πριν φύγετε για διακοπές, να πραγματοποιήσετε όλο το service του χρώματος. Αναφέρομαστε στο βαφή, στο κούρεμα και φυσικά στη θεραπεία ενυδάτωσης που πρέπει να προσφέρετε στα μαλλιά σας τόσο στο κομμωτήριο όσο και στο οπίτι με μάσκες. Μην φοβάστε, όταν βάψετε τα μαλλιά σας πριν φύγετε για διακοπές, μάτιως ξεθωριάσει το χρώμα από τον ήλιο και τη θάλασσα. Η βαφή αποτελεί το προστατευτικό φίλμ της τρίχας. Έτσι, φεύγοντας για τις διακοπές, θα έχετε εξαιφαλίσει δυνατά μαλλιά και θα τα έχετε προστατέψει και προετοιμάσει πριν την έκθεση στο χλώριο της ποίνας, στο αλάτι της θάλασσας και στην ακτινοβολία του ήλιου.

Επιπλέον, είναι απαραίτητο να βάλετε στο νεοεσέρ των διακοπών τα κατάλληλα αντιλιακά και ενυδατικά προϊόντα για προστασία, θρέψη και ενυδάτωση. Το απόλυτο must είναι το ενυδατικό leave in conditioner για να διατηρείτε την ελαστικότητα της τρίχας.

Πριν πάτε για μιάνιο, βρέξτε τα μαλλιά σας με λίγο χλιαρό νερό, καθώς με

αυτόν τον τρόπο η τρίχα απορροφάει λιγότερο χλώριο και αλάτι.

Ένα πολύ ωραίο τίπο για την παραλία είναι να πάρνετε τη μάσκα μαλλιών που έχετε στο οπίτι και να βάζετε μια μικρή ποσότητα στα μήκη και στις άκρες των μαλλιών σας, όσο ώρα βρίσκεστε στη θάλασσα. Δεν ξέρετε πόσο καλό τους κάνετε! Βασική προϋπόθεση για να δείτε όλα τα ευεργετικά οφέλη της μάσκας στα μαλλιά σας είναι να τα ξεβγάλετε πρώτα με νερό.

Όταν επιστρέφετε στο οπίτι από την παραλία, πρέπει πάντα να ξεβγάζετε τα μαλλιά σας με άφθονο νερό και στη συνέχεια να τα λούζετε με ένα ήπιο, αισιό και ενυδατικό σαμπουάν σε καθημερινή βάση. Διαφορετικά η τρίχα κινδυνεύει να αφυδατωθεί και το χρώμα να ξεθωριάσει. Εποιτρέφοντας από τις διακοπές, τα μαλλιά σας θα έχουν τη λιγότερη δυνατή φθορά.

ΤΟ ΦΕΤΙΝΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΤΑ TOP HAIR TRENDS ΕΙΝΑΙ

- ❖ Αφέλειες καλοκηρατιομένες ή με αούμμιτερες άκρες.
- ❖ Καρέ στο ύψος του πηγουνιού με χωρίστρα στη μέση ή οπότι, είτε glossy wet look.
- ❖ Ανέμελα, ανάλαφρα, κυματιστά μαλλιά με βαθιές χωρίστρες οι οποία.



ΑΘΗΝΑ ΤΖΑΝΕΤ ΚΟΡΩΣΗ
Hair Expert
Κομμωτήριο: Korossis Style
Instagram: @korossisstyle



Μην φοβάστε, βάψοντας τα μαλλιά σας πριν φύγετε για διακοπές, μάτιως ξεθωριάσει το χρώμα από τον ήλιο και τη θάλασσα. Η βαφή αποτελεί το προστατευτικό φίλμ της τρίχας.

Βιβλίο: καλύτερος φίλος αλλά και πολύτιμος «Ψυχοθεραπευτής»

Πόσες προσωπικές εμπειρίες θα μπορούσαμε να περιγράψουμε παρέα με ένα βιβλίο; Πόσες φορές χαμογελάσαμε, είχαμε αγωνία, ουγκινηθήκαμε με τους πρωταγωνιστές ενός βιβλίου; Ποια είναι τα αγαπημένα βιβλία σια ράφια μας, που τα κοιτάμε και αναπολούμε άλλες εποχές, άλλες καταστάσεις; Η προσωπική βιβλιοθήκη του καθενός περιγράφει τον ιδιοκτίτη της και τις διάφορες περιόδους της ζωής του.

Είναι πλέον τεκμηριωμένο ότι η ανάγνωση ενός βιβλίου αυξάνει την εγκεφαλική δραστηριότητα και συντελεί στην εγρήγορση της σκέψης. Κατά συνέπεια, μπορεί να ουμβάλει στην πρόληψη της άνοιας και ενίσχυση της μνήμης.

Σχετικά με την ψυχική διάθεση επίσημες, η ανάγνωση προσφέρει πολλά οφέλη, επιδρά θετικά στην ενεργοποίηση των συναισθημάτων μας και βελτιώνει τη διάθεσή μας.

Για μεγάλο χρονικό διάστημα και λόγω της πανδημίας βιώσαμε περιοριστικά μέτρα στην καθημερινότητά μας, απομονωθήκαμε ιδιαίτερα από τις κοινωνικές μας επαφές, ενώ ο τρόπος ζωής μας υπήρξε αρκετά μοναχικός. Πολλές φορές τιώσαμε δυσάρεστα συναισθήματα, φόβου, ανησυχίας, λύπης, άγχους, απογούτευσης και πίεσης. Η ανάγκη πολλών ανθρώπων να βρουν παρηγοριά, συντροφιά και διέξodo σε ένα βιβλίο έγινε πιο έντονη.

Η ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΑΣ

- ❖ Η ανάγνωση μάς κρατάει συντροφιά, βοηθάει να ξεφύγουμε λίγο από την πραγματικότητα.
- ❖ Επιπογχάνουμε μείωση του άγχους μας κερδίζοντας χαλάρωση.
- ❖ Καλλιεργούμε τη φαντασία μας. Μπαίνουμε νοερά σε ρόλους και καταστάσεις. Έτοι, δεν είμαστε ο παθητικός θεατής, όπως σε μια ταινία, αλλά συμμετέχουμε με τον τρόπο μας.
- ❖ Η ανάγνωση επιδρά στην προσωπικότητά μας. Οι διαφορετικές απόψεις, συμπεριφορές και οκέψεις ενδέχεται να μας επηρέασουν βαθύτατα, οπότε σε μια προσωπική μας σημαντική μπορούμε να πις αξιοποίουμε ανάλογα.
- ❖ Το καλό βιβλίο μάς φέρνει πιο κοντά στον εαυτό μας και την αντικρίζουμε χωρίς φόβο. Κερδίζουμε σε αυτογνωσία.
- ❖ Με σύμμαχο το βιβλίο καλλιεργούμε την ενουναίθηση - δηλαδή την ικανότηα όχι μόνο να ερμαθύνουμε στον εαυτό μας, αλλά να καπανούμε και να συναισθανόμαστε τον συνάνθρωπό μας. Κατά συνέπεια, αποκτούμε καλύτερες διαπροσωπικές οχέσεις.

Στον χώρο της ψυχολογίας πολλοί θεραπευτές χρησιμοποιούν με μεγάλη επιτυχία την ανάγνωση ή και αφήγηση ενός βιβλίου στη θεραπευτική διαδικασία. Είναι ένα μέσο για αυτογνωσία, βαθύτερη επίγνωση του συναισθήματος, σκέψης και συμπεριφοράς. Πολύπλικη βοήθεια στο να βρεθεί διέξοδος σε όποια δύσκολη κατάσταση αντιμετωπίζει ο άνθρωπος.



ΧΑΡΑ ΠΑΠΑΣΑΡΑΝΤΗ
Μ.Α Κλινικής Ψυχολογίας
Ψυχοθεραπεύτρια



«Τρώγε – μην τρως άλλο!»

ΓΟΝΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ, ΤΟ ΠΑΝ ΕΙΝΑΙ Η ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Oποιος έχει επαφή με γονείς μικρών παιδιών, γνωρίζει ότι ένα από τα θέματα που τους απασχολούν περιούτερο είναι ο διαιτοφύ.

Το πόσο πολύ έφαγε ή δεν έφαγε το παιδί είναι το μόνιμο θέμα συζήτησης για πολλά ζευγάρια με παιδιά. Έχει δε ενδιαφέρον ότι συνήθως οι γονείς θεωρούν πως το παιδί τους τρώει είτε λιγότερο είτε περιούτερο απ' όσο «πρέπει». Στα τόσα

χρόνια που δουλεύω ως παιδοψυχολόγος τολμώ να πω ότι δεν έχω συναντήσει οχεδόν ποιέ γονιό που να ήταν ικανοποιημένος από τις διαιτοφικές συνήθειες του παιδιού του.

Η τόσο μεγάλη εμπλοκή των γονιών στα θέματα της διαιτοφύης των παιδιών τους είναι ένας από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην τόσο μεγάλη εξάπλωση των διαιτοφικών διαταραχών στις μέρες μας. Η αγωνία των γονιών δημιουργεί φόρους

και μπλοκάρει το παιδί, το οποίο στο τέλος και αλλίγηται να μην μπορεί πια να «ακούσει» το οώμα του, προκειμένου να αποφασίσει αν πεινάει, καθώς ακούει μόνο τη φωνή του γονιού που το νουθετεί: «Τρώγε» ή «μην τρως άλλο» (και αισιό το τελευταίο ακούγεται όλο και συχνότερα από χείλη γονιών!).

Οι διαρκείς παρανέοσις των γονιών σχετικά με τη διαιτοφύη όχι μόνο επηρεάζουν τη σιάση του παιδιού απέναντι στο φαγητό, αλλά –και αισιό είναι ακόμα πιο οπρα-

νικό– επηρεάζουν και την εικόνα που έχει το παιδί για τον εαυτό του, την αισιό εικόνα του.

Η αισιό εικόνα ή η εικόνα οώματος είναι η αντίληψη και τα συναισθήματα που έχει ένα άτομο για το οώμα του και πιο οποία απορρέει από τις προσωπικές εμπειρίες του, την ιδιουγκρασία του και το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ζει. Πολλοί μελετητές αποδίδουν στην εικόνα του οώματος τρεις διατάσσεις: α) τη γνωστή (πώς το άτομο «θεωρεί» την εξωτερική του εμφάνιση), β)

τη συναισθηματική (πώς αισιάνεται σχετικά με την εμφάνιση του) και γ) την ιδεαλιστική (πώς επιθυμεί να φαίνεται).

Σε κάθε περίπτωση, η εικόνα οώματος δεν συνδέεται με αντικειμενικά κριτήρια ούτε επηρεάζεται από τα πραγματικά φυσικά χαρακτηριστικά του

αιόμου, αλλά πολύ περιούσιερο από τον τρόπο που αντιλαμβάνεται ότι τον βλέπουν οι άλλοι, καθώς επίσης και από τη σύγκριση που κάνει ανάμεσα στη δική του εικόνα και στην εικόνα άλλων αιόμων γύρω του (π.χ. συνομιλικών, influencers κ.λπ.).

Βέβαια, πιν πρώτη εικόνα για το οώμα του το παιδί την αποκτά σε μικρή ηλικία και αυτή βασίζεται οχεδόν αποκλειστικά πάνω στην αντιροφοδότηση που εισπράττει από τους γονείς του και από τους άλλους εντλικούς στο άμεσο οικογενειακό περιβάλλον του. Στη συνέχεια το παιδί κουβαλάει μαζί του την εικόνα αυτή και δύοκολα την αλλάζει αργότερα, ακόμα κι αν τα πραγματικά δεδομένα αλλάξουν. Ένα παιδί που στα έξι του οχημάτισε πιν εικόνα όπι το οώμα του είναι χοντρό, δύοκολα θα δει το οώμα του ως λεπτό στα δεκαοκτώ του, ακόμα κι αν είναι πραγματικά αδύνατο πια.

Εύκολα καταλαβαίνουμε ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες, όταν ένα παιδί ακούει διαρκώς από μικρό «τρώγε» ή «μην τρως»:

- α) οχηματίζει μια αρνητική εικόνα για το οώμα του, θεωρώντας πως είτε είναι πολύ χοντρό, είτε υπερβολικά αδύνατο (αφού οι γονείς τόσο αγωνιούν να μην φάει ή να φάει),
- β) ουμπεράίνεται όπι το οώμα του δεν λειτουργεί καλά επειδή πεινάει, όταν οι γονείς του θεωρούν πως δεν έπρεπε να πεινάει, ή δεν πεινάει, όταν οι γονείς του θεωρούν πως έπρεπε να πεινάει,
- γ) βιώνει ενοχές επειδή ταλαιπωρεί τους γονείς του.

Ας χαλαρώσουμε, λοιπόν, αγαπητοί γονείς! Ας πάφουμε να μετράμε ερμηνεικά τις μπουκιές του παιδιού μας και ας το βοηθήσουμε να «ακούσει» το ίδιο του το οώμα ως προς τι και πόσο χρειάζεται να τρώει. Αν δεν το μπερδέψουμε με τις ερμηνειές μας, το οώμα του παιδιού μας διαθέτει πιν έμφυτη ικανότητα να καταλαβάνει πότε πεινάει και πόσο χρειάζεται να τρώει. Ας το εμπιστευθούμε και ας το αφήσουμε να λειτουργήσει λοιπόν!



ΣΟΦΙΑ ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ, MSC
Ψυχολόγος-Παιδοψυχολόγος
www.sophiaandreopoulou.gr

NEO ALMORA REFLUX NO BURN - ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΕΙ ΑΠΟ ΚΑΟΥΡΑ & ΔΥΣΠΕΨΙΑ

Το NEO almora REFLUX NO BURN είναι ιατροτεχνολογικό προϊόν σε μορφή μασώμενων διοκίων για την αντιμετώπιση των ουμπωτιάτων που σχετίζονται με δυσοπεψία αλλά και καούρα. Λόγω της καινοτόμου σύνθεσής του εξαιφαλίζει τοπική δράση στην περιοχή του στομάχου και του οισοφάγου χωρίς να απορροφάτε στην ουσιαστική κυκλοφορία του αίματος. Διατίθεται στα φαρμακεία από την ELPEN.



PANTHENOL EXTRA SUN CARE INVISIBLE MIST
ΝΕΟ αντηλιακό Panthenol Extra Sun Care Invisible Mist SPF50, σε μορφή mist για αόρατη & ανάλαφρη προστασία και άμεση αίσθηση δροσιάς. Χάρη στα επιλεγμένα UV αντηλιακά φίλτρα που περιέχει, προλαμβάνει τη φωτογήρανση & προστατεύει την επιδερμίδα από την υπεριώδη ακτινοβολία. Εύκολη εφαρμογή που δεν χρειάζεται επάλεψη και σύσταση που καρίζει προστασία από τις ελεύθερες ρίζες.



DERMOXEN BACTOR ΚΟΛΠΙΚΑ ΥΠΟΘΕΤΑ

Τα κολπικά υπόθετα Dermoxen BACTOR προστατεύουν τη φυσική άμυνα του κόλπου, αποκαθιστώντας το φυσιολογικό pH που είναι χρήσιμο για τη φυσιολογική κολπική χλωρίδα, επίσης σε περίπτωση διαβήτη, κατάχρησης φαρμάκων και άλλων. Τα κολπικά υπόθετα Dermoxen BACTOR συνιστώνται για τη θεραπεία και την πρόληψη της κολπίτιδας και της βακτηριακής και μυκητιακής κολπίτιδας, που σχετίζονται επίσης με κυνορό και αίσθημα καύσου, μειώνοντας τα ουμπωτιά τους. Σύνθεση: υαλουρονικό οξύ (άλας νατρίου), βιταμίνη E, λιπόφιλο εκχύλιομα αλόνης βέρας, πρόπολη, δικλωροχλωριούχος χλωροεξιδίνη, πριουνθετικά γλυκερίδια.



TAMARINE®

Το TAMARINE® είναι ένα φαρμακευτικό προϊόν φυτικής προέλευσης σε μορφή μαρμελάδας για βραχυχρόνια χρήση σε περιπτώσεις περιστατικής δυοκοιλίτης, για το οποίο δεν απαιτείται ιατρική συνταγή. Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τη δυοκοιλίτη εδώ και 40 χρόνια γιατί περιέχει φυτικά ουσιαστικά που διεγέρουν την εντερική κινητικότητα και αποκαθιστούν την ομαλή λειτουργία του εντέρου από τις πρώτες κιόλας πημέρες.

Θα το βρείτε στα φαρμακεία σε 2 ουσιες:

Διαφανές γυάλινο βάζο (260gr) & χάρυνο κουτί με 10 μερίδες των 12,5gr, η κάθε μία (για εύκολη μεταφορά και για ταξίδια σας).

Από την Γερολυμάτος International A.E.B.E. Για περιοστέρες πληροφορίες: <https://tamarine.gr/> Το Υπουργείο Υγείας & Πρόνοιας & ο ΕΟΦ συνιστούν: Διαβάστε το φύλλο οδηγών χρήσης, πριν από τη χρήση. Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.



IBUTOMOL

Το Ibutomol είναι ένα νέο οκεύασμα κατάλληλο για την αντιμετώπιση πηκτικής, κεφαλαλγίας, πόνων περιόδου, πονόδοντου, μισκού και ρευματικού πόνου, ουμπωτιάτα κρυολογήματος και γρίπης, πονόλαιμο και πυρετό. Περιέχει 2 δραστικά ουσιαστικά, ibuprofenόπιν 200mg και παρακεταμόλη 500mg, τα οποία απελευθερώνονται ταυτόχρονα. Το αποτέλεσμα είναι να δρουν ουδυνωτικά εξαιφαλίζοντας αναλγητική, αντιπυρετική και αντιφλεγμονώδη δράση. Έχει αξιολογηθεί σε οξύ και χρόνιο πόνο όπου έδειξε γρήγορη και με διάρκεια ανακούφιση καθώς και υψηλό επίπεδο ικανοποίησης από τα άτομα που το χρησιμοποιούν. 1-2 διοικία έως 3 φορές την πρέμα (απόσταση μεταξύ των δύοσεων 6 ώρες). Διατίθεται σε ουσιευασία των 20 διοικίων.

Για άτομα άνω των 18 ετών

Δεν ουνιστάται η χρήση για περιοστέρες από 3 ουσιεχόμενες πημέρες ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ – ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ



OK GOLD

Αυτό το καινοτόμο προϊόν γεννήθηκε με μοναδικό οκοπό να αντικαταστήσει την ζάχαρη οπον τομέα της παραγωγής τροφίμων και στην καθημερινή ζωή χωρίς να εγκαταλείψει την γλυκότητα και την γεύση. Ιδιότητες:

- Μηδέν θερμίδες
- Μηδέν γλυκαπικές ουσίες
- Εγδείκνυται για διαβητικούς
- Ιδανικό για δίαιτα
- Ιδανικό για παρασκευή παγωτού
- Μπορεί να επεξεργαστεί μέχρι των 230 βαθμούς Κελσίου
- 100% Φυτικό Προϊόν
- 1g OkGold αντιστοιχεί σε 3g Κρυσταλλικής Ζάχαρης



BITAMINH D3

Η βιταμίνη D3 παράγεται με τη φωτολυτική δράση της υπεριώδους ακτινοβολίας στο δέρμα. Παρά το γεγονός ότι ο κάθε οργανισμός μπορεί να παράξει βιταμίνη D3, ο ούγχρονος τρόπος ζωής και η ανεπαρκής έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, έχει ως αποτέλεσμα την ένδεια βιταμίνης D3, η οποία πρέπει να ληφθεί αναγκαστικά μέσω της τροφής ή μέσω ουσιαστικών, καθώς ο ρόλος της στην ενίσχυση του ανοοσποιητικού, στη φυσιολογική λειτουργία των οσιών και των μυών κρίνεται ομαντική.



OPTOFRESH DROPS

To OptoFresh drops είναι οιτέρες οφθαλμικές σιαγόνες για τον αποτελεσματικό καθαρισμό και τη φυσική ανακούφιση των ξηρών, κουρασμένων & ερεθισμένων οφθαλμών. Με αποσταγμένο νερό χαροπιλού (για να εκπιδεύζονται οι πιθανότητες αλλεργικών αντιδράσεων), αμφελίδας και ευφρασίας. Χωρίς ουντηρητικά Κατάλληλο για χρήση παράλληλα με την εφαρμογή φακών επαφής Συσκευασία: 10 αμπούλες

PERFECTIL HAIR

To Perfectil Hair αποτελεί μια εξειδικευμένη σύνθεση για μαλλιά λαμπερά και υγιή! Ειδικά μελετημένος ουνδυασμός βιταμινών, μετάλλων και αμινόξεων, εφοδιάζει τους θύλακες της τρίχας με ειδικά θεραπικά ουσιατικά που βοηθούν στη δόμηση της, αποτέλουν τη λέπτυνση και ενιούντων την αντοχή της. Συμβάλλει στη διατήρηση του φυσιολογικού χρώματος των μαλλιών και αποτέλει τυχόν ελλείψεις που μπορεί να προκαλέσουν τριχόπτωση.



THEALOZ®DUO

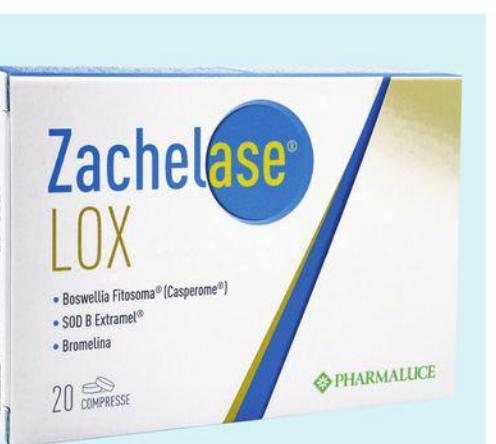
Ο πλίος, ο αέρας, η άλμη, η θάλασσα, το χλόριο από τις πιονίες και διάφορα αλλεργιογόνα που μας περιτριγγίζουν ουνθέτουν ένα ενοχλητικό «κοκτέιλ» για τα μάτια μας.

Εποι, τους καλοκαιρινούς μήνες, η ξηροφθαλμία μπορεί να γίνει ακόμη μεγαλύτερο πρόβλημα μας και τα δάκρυα εξατμίζονται πιο γρήγορα και τα μάτια μας δεν λιπαίνονται επαρκώς.

Χρησιμοποιήστε Thealoz®Duo για ανακούφιση & προστασία των μάτια σας από την ξηροφθαλμία με το μοναδικό ουνδυασμό τρεχαλόζης και ναλουρονικού χωρίς ουντηρητικά.

ΝΕΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΣΕΙΡΑ REPEL AFTER BITE

Η νέα σειρά Repel After Bite, οι μορφή gel αλλά και οι καινοτόμα μορφή με υγρά μανιπλάκια περιέχει 5 βασικά ουσιατικά (προβιταμίνη B5, φυσικό εκχύλιομα χαροπιλού, αλόνη, επιλόβιου και έλαιο κράμβης) τα οποία είχαν ενυδατικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες γεγονός που καθιούται τα ουγκεκριμένα προϊόντα ιδανικά για εφαρμογή μετά από τοιμήματα εντόμων ή επαφή με μέδουσες. ΔΕΝ περιέχουν αμιονία, ξύδι και οινόπνευμα που στα τοιμήματα της μιωβ μέδουσας επιδεινώνουν την κατάσταση και τον πόνο.



ZACHELASE LOX Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗ ΦΛΕΓΜΟΝΗ

To Zachelase LOX είναι η φυσική απάντηση στη φλεγμονή, και τη μείωση των ουμπτωμάτων που τη ουνδεύουν. Τα Boswellic Acids και η Bromelina με τις έντονες αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και το μείγμα ενζύμων SOD B με την ιοχυρή αντιοξειδωτική του δράση, μαζί βοηθούν με φυσικό και αποτελεσματικό τρόπο.



TO OLIPROX™ ORAL SOLUTION

To OLIPROX™ ORAL SOLUTION είναι ένα ουμπλόρωμα διατροφής που βοηθά να διατηρηθούν υγιή τα νύχια και το δέρμα του τριχωτού της κεφαλής. Περιέχει τις ακόλουθες δραστικές ουσίες:

- Σελίνιο, Ψευδάργυρο & Βιαμίνη B5: είναι ομαντικά ουσιατικά για τη διατήρηση της υγείας των νυχιών και του δέρματος.
- Βιοτίνη: ουνδέται με την παραγωγή κερατίνης, προάγει την υγιή ανάπτυξη των κυττάρων και βοηθά στον μεταβολισμό των πρωτεΐνων αμινοξέων που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη των νυχιών.
- Βιαμίνη E & Υδροξυτυροσόλη: έχουν ιοχυρή αντιοξειδωτική επίδραση στα ανθρώπινα κύτταρα.
- Παπάγια (ηπγή βιαμίνης C), Αλόν βέρα & Πυρίτιο: οχετίζονται με την παραγωγή κολλαγόνου.

Το κολλαγόνο είναι μια πρωτεΐνη που δίνει οχήμα, αντοχή και ακεραιότητα σε πολλούς ιοτύπους και αποτελεί δομικό στοιχείο των νυχιών, των μαλλιών και των δοντιών.

Πόσιμο διάλυμα. Κοντί με 3 πλαστικά μπουκάλια x 100 mL. Είναι κατάλληλο για διαβητικούς. Δεν περιέχει Γλουτένη και Λακτόζη. Κάτοχος Άδειας Κυκλοφορίας: BODERM Φαρμακευτική Α.Ε.

OLIPROX™
H Oliprox™ λάκκα ονύχων είναι ένα ιατροτεχνολογικό προϊόν που προλαμβάνει τους μόκπες και βοηθά στην αντιμετώπιση της ονυχομυκοτίσιας. Αποτελείται από μία μοναδική ουνθέση αποτελεσματικών ουσιατικών όπως: η Climbazole, η Piroctone Olamine, και του εκχυλίομας Rosemary σε μία ουνθέση υδατοδιαλυτής γέλης. H Climbazole και η Piroctone Olamine προσφέρουν μία μοναδική αντιμικυπασική, αντιβακτηριδιακή και αντιμικροβιακή προστασία. Το εκχύλιομα Rosemary είναι χρήσιμο στην καταπολέμηση των μικροβίων και προσφέρει προστασία από ένα ευρύ φάροια μυκήτων. Η υδατοδιαλυτής γέλη δημιουργεί ένα προστατευτικό φίλμ στην επιφάνεια των νυχιών, το οποίο παραίσθεται τους μικροοργανισμούς που μπορεί να βλάψουν το νύχι. Ο ουνδυασμός των παραπάνω ενεργών ουσιατικών επιτρέπει την εξόλοθρευση των μικροοργανισμών και την επανόρθωση των νυχιών.

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ
IΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
Παράγεται στην Ελλάδα. Ελληνικό Προϊόν από τη BODERM Φαρμακευτική Α.Ε.



ZITA CONGRESS & EVENT MANAGEMENT

εμείς τον ενθουσιασμό και την εμπειρία ...

... εσείς την σιγουριά της επιτυχίας
του οργανωτικού και οικονομικού αποτελέσματος



συμβάλλουμε με διαφάνεια και εμπειρία **40** χρόνων
στους άμεσους στόχους και τα οράματά σας

www.zita-group.com

Ομήρου 29, Πέτα Σαρωνικού, 190 01, Αττική, Ελλάδα, Τηλ: +30 22994 40964
info@zitacongressevents.com

επιστημονικές εταιρείες

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΛΛΑΣ

Ελληνική
Ακαδημία
Αντιγήρανσης



Ελληνική Εταιρεία
Επανορθωτικής &
Κοσμητικής Γυναικολογίας



Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη
Μεταβολικού
Συνδρόμου και Παχυσαρκίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΦΗΒΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής

ΕΣΝΕ
Εθνικός Σύνδεσμος Νοσηλευτών Ελλάδος

Ελληνική
Εταιρία
Κεφαλαλγίας

Ελληνική Μανιταριά και
Γενναιολογική Εταιρεία
ΕΜΓΕ



Ελληνική Εταιρεία
Μαστολογίας

SEERSS
South Eastern European
Robotic Surgery Society

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής



Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ ΠΑΙΔΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY



Επιστημονικοί συνεργάτες



**ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ
ΗΡΑΚΗΣ**
Παθολόγος
Πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρείας Καρδιαγγειακής
Υγείας Νοοκομείο Υγεία



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



**ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
Γαιοφετερολόγος
Διευθυντής
Γαιοφετερολογικής
Κλινικής
Νοοκομείο Μπιέρα



ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ
Ψυχολόγος -
Ψυχοθεραπεύτρια



**ΒΛΑΧΑΚΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**
Επίκουρος Καθηγητής
Γενετικής, Βιοτεχνολογίας,
Γεωπονικό Πανεπιστήμιο
Αθηνών, Ερευνητής Γ'.
Ερευνητικό Πανεπιστημιακό
Ινστιτούτο Υγείας Μπιέρας,
Παδιού & Ιατρικής
Ακριβείας, EKPA
Ερευνητής Τέρυμα
Ιατρικού Λόγου Ερευνών
Ακαδημίας Αθηνών



**ΚΟΥΣΚΟΥΚΗΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**
Καθηγητής Δερματολογίας
- Καθηγητής Αιτιοθεραπείας
Ιατρικής Παν.
Καμερίνη, Νομικός,
Πρόεδρος Ελληνικής
Ακαδημίας Ιαματικής
Ιατρικής, Πρόεδρος
Ελληνικού Συνδέσμου
Τουρισμού Υγείας,
Πρόεδρος Παγκόσμιας
Ακαδημίας Κινεζικής &
Συμπληρωματικής Ιατρικής



**ΚΥΡΙΑΚΟΥ
ΓΙΩΡΓΟΣ**
χειρουργός - Ουρολόγος,
διευθ. Τμ. Ελάστια
Παρεμβατικής Ουρολογικής
Χειρουργικής, Ιατρικό
Κέντρο Αθηνών, Διδάκτωρ
Ιατρικής Πανεπ. Αθηνών



**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ
Μ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**
Καθ. Χαριουργικής Ohio
State University, USA,
Πρόεδρος Ελ. Τμήματος
του Αμερικανικού
Κολλεγίου Χειρουργών,
Γραμ. Παγκόσμιας
Επιστημονικής Εταιρείας
Ρομποτικής Χειρουργικής,
Επ. Δ/ντης Ιατρικού
Κέντρου Αθηνών, Δ/ντης
Γενικής, Βαριατρικής,
Ογκολογικής &
Απαροοκοπικής &
Χειρουργικής Ιατρικού
Κέντρου Αθηνών,



**ΛΙΑΡΑΚΟΣ
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**
Μ.δ. Ph.D. FEBQ
Οφθαλμίατρος
Χειρουργός,
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου
Αθηνών, Μέλος του
ΔΣ της Ελληνικής
Οφθαλμολογικής
Εταιρείας



**ΛΙΝΤΜΠΕΡΓΚ
ΦΑΙΔΩΝ**
Παθολόγος Διαβητολόγος,
Ειδικός σε θέματα Διατροφής,
και Μεταβολισμού,
Dr. Lindberg's Clinic,
Όολο, Νορβηγία



ΓΚΟΡΤΖΗ ΟΛΓΑ
Μέλος του Δ.Σ. του Ινστιτού
του Αροματικών και Φαρμα
κευπάτων Φυτών του Π.Π.,
Διευθ. Εργαστηρίου Τεχνολ
γίας, Ελέγχου Ποιότητας και
Ασφάλειας Τροφίμων, Καθηγ.
Χημείας και Τεχνολογίας
Τροφίμων, Τμήμα Φυτικής
Παραγωγής και Αργοτεκ
νη Περιβάλλοντος, Σχολή Γεω
πονικών Επιστημών Πανεπι
στήματος Θεοσαλίας



**ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**
Κλινικός Διαιτολόγος
- Διατροφολόγος, M.Sc.,
Επο. Διευθ. Κέντρου
Απόσχασης - Δύο
Διαιτορίες, Πρόεδρος
Ελληνικής Διαιτοροφολογικής
Εταιρείας



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



**ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ
Α. ΠΑΝΟΣ**
Ορθοπαδικός Χειρουργός
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Αθηνών Expert Advisor
RHEOC-NET, WHO
Πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρείας Διατείρωνς
Κρίσεων οινο Τομέα Υγείας



ΚΑΛΗΣ Ν. ΣΤΕΦΑΝΟΣ
MD, MRH, FACP, FACOEM
Καθηγητής, Εσωτερικής
Παθολογίας, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Harvard
Καθηγητής & Διευθυντής,
Προγράμματος Ειδικότητας
Ιατρικής της Εργασίας
Harvard TH Chan Σχολή
Δημόσιας Υγείας Διευθυντής,
Ιατρικής της Εργασίας,
Cambridge Health Alliance
για τον καρκίνο και τα Κέντρα
μαστού οιν Ε.Ε.



**ΜΟΥΖΑΚΑ - ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ
ΛΥΔΙΑ**
Καθηγητήρια Ιατρικής
Σχολής Παν.μέρου Αθηνών,
Γύναικολόγος - Χειρουργός
- Μαστολόγος - Ογκολόγος,
Πρόεδρος ελληνικής
εταιρείας μαστολογίας,
Εθνικός εκπρόσωπος
Ελλάδας



ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Δ/ντης ΕΣΥ Ουρολογικής
Κλινικής Γενικού
Νοοκομείου Άργους,
Τέως Πρόεδρος Ελληνικής
Ουρολογικής Εταιρείας



ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ
Οικονομολόγος, Πρόεδρος
του Ομίλου ZITA



**ΚΑΡΑΚΟΥΣΟΓΛΟΥ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ**
Ορθοδοντικός
Α. Κηφισίας 180-182, 154 51
N. Ψυχικό
Τηλ: 210 6773817,
210 6773818
info@karakousoglou.gr
www.karakousoglou.gr



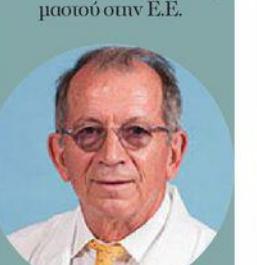
**ΚΑΡΔΑΣΗ
ΜΑΡΙΑ**
Δερματολόγος,
Αφροδιτολόγος
Antiaging doctor, Αιθούπακ
Ιατρική, Επομπονικός
Σύμβουλος «Laser Way»,
Πρόεδρος της Ελληνικής
Ακαδημίας Αντηγήρων



ΚΑΛΕΝΤΖΕΡΗΣ Δ. ΛΟΥΚΑΣ
Πρόεδρος της Ένωσης
Μαστευτών - Γυναικ
λόγων Ελλάδος, MD(Ath)
CCST(UK) Dr.Med
(Sheffield) FRCOG(London)
Διδάκτωρ ιατρικής Πανεπιστη
μίου Sheffield Αγγλίας,
Ακόλουθος του Βρετανικού
Βασιλικού Κολλεγίου Μα
στευτών και Γυναικολόγων,
π. Αναπληρώντης Καθηγητής
Μαστευτικής Γυναικολογίας
Πανεπιστημίου Warwick-
UK, π. Διευθυντής NHS
Consultant and Medical
Director Movάδος IVF του
Πανεπιστημιακού Νοοκο
μείου CARDIFF-UK



**ΚΟΣΜΑΣ
Ν. ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ**
MD, PhD, FCCP,
Εκπρόσωπος της χώρας
μας στη European Union
of Medical Specialists,
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
του EKPA, Visiting
Professor of Autonomous
University (Coyocan,
Mexico City), Διευθυντής
Πνευμονολογικής
Κλινικής ΠΝΟΗ Νοο.
Metropolitan, Ιθυντής
Αθην. Πνευμονολογικού
Ινστιτούτου



ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΣ
Ορθοπεδικός, Διευθυντής
Ορθοπεδικής Κλινικής -
Αθλητικές Κακώσεις, Ιατρικό
Κέντρο Αθηνών



ΠΑΘΕΚΑ ΣΟΦΙΑ
Καθηγητήρια φυσικής αγωγής
MCs άσκοπη κ εγκριμούν
Εισηγήτρια σεμινάριον
σε Ελλάδα κ εξωτερικό.
Μέλος της fedelazione
Italiana fitness Μέλος
της Πανελλήνιας ένωσης
Πτυχιούχων φυσικής αγωγής



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



**ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ
ΣΟΦΙΑ**
Φαρμακοπούς



**ΠΑΣΣΑΛΙΔΗΣ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**
Χειρουργός Πατέων,
Διευθυντής ΕΣΥ,
Επομπονικός
Προϊστάμενος Β'
Παιδοχειρουργικής Κλινικής
του ΓΝΠΑ «Παν. & Αγλαΐας
Κοριακού»

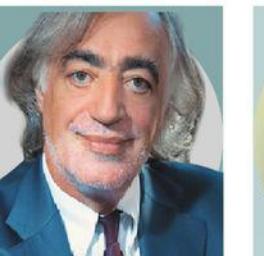
Επιστημονικοί συνεργάτες



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



ΠΑΤΡΙΝΟΣ Π. ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Καθηγητής Φαρμακευτικής
Βιοτεχνολογίας και
Φαρμακογνωτικής,
Πανεπιστήμιο Πατρών,
Σχολή Επιστημών Υγείας,
Τμήμα Φαρμακευτικής,
Πανεπιστημιούπολη, Ρίο,
26504, Πάτρα - Τακτικό
Μέλος και Εθνικός
Εκπρόσωπος, Ευρωπαϊκή
Үπηρεσία Φαρμάκων,
CHMP-Pharmacogenomics
Working Party, Αμερική,
Ολλανδία



**ΠΑΥΛΙΔΗΣ
Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
Καθηγητής Fellow της
Διεθνούς Ακαδημίας
Ερευνών Μαθησιακών
Δυοκολών, Διεθνός
καπεξιμένη αιθεντιά στην
Δυολέξια,
τη Διάσπον Προοχής
(ΔΕΠΠ) και μιν
Οφθαλμοκίνητο. Εφευρέτης
νέων τεχνολογιών και
μεθόδων παρακομίας
αναγνώρισης και
ακυνθοβίλας.



**ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ
ΝΕΝΗ**
Επίκουρη Καθηγήτρια
Αναποδικής &
Συμπεριφορικής
Παιδιατρικής
Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ,
Υπεύθυνη Μονάδας
Αναποδικής &
Συμπεριφορικής
Παιδιατρικής,
Α' Παιδιατρικής Κλινικής
ΕΚΠΑ,
Νοοκομείο Πατίδων
«Η Αγία Σοφία»



ΠΕΤΡΙΚΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Ιατρός Παθολόγος -
Λοιμωχιολόγος
Ορόπομος Καθηγητής
Ιατρικής Εθνικού
και Καποδιστριακού
Πανεπιστημίου
Αθηνών Πρόεδρος
της Συμβούλευτικής
Επιροπής Ιατρικής Σχολής
Εφροπάπου Πανεπιστημίου
Κύπρου Πρόεδρος της
Κυπριακής και Μεσογειακής
Ειασφρίας Χημειοθεραπείας
και Λοιμώξεων



**ΡΙΧΤΕΡ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**
Καρδιολόγος, Διευθυντής
καρδιολογικής κλινικής
«ευρωκλινικής
αθηνών», Μέλος δύο
ελληνικού ιδρύματος
καρδιολογίας (ελ.Καρ),
Πρόεδρος ελληνικής
επιφρέιας λιπιδιολογίας,
αθηροσκλήρωσης και
αγγειακής νόσου



**ΤΣΑΝΤΙΛΗ
ΆΝΝΑ**
Καθηγήτρια Φαρμακευτικής
Χημείας Φαρμακευτικής
Ανάλυσης



**ΤΣΙΤΣΙΚΑ
ΑΡΤΕΜΙΣ**
Αναπλ. Καθ. Παιδιατρικής-
Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ,
Επικ. Υπεύθυνη Μονάδας
Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), Β'
Παιδιατρική Κλινική Παν/
μίου Αθηνών, Νοοκομείο
Πατίδων "Π & Α Κυριακού"
Πρόεδρος Ελληνικής
Επαρείας Εφηβικής Ιατρικής



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



**ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ**
Πλαισικός Χειρουργός,
Αναπληρωτής Καθηγητής



**ΧΑΤΖΑΝΤΩΝΗΣ
ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ**
MD, PhD
Ειδικός Καρδιολόγος
Διδάκτωρ του
Πανεπιστημίου Μόνοντερ
Γερμανίας
Ανώτατο Πιστοποίηση
στη Μαγνητική Τομογραφία
Καρδιάς



**ΧΡΟΥΣΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
Γεώργιος Π. Χρούσος, MD,
MACP, MACE, FRCR
Ορόπομος Καθηγητής
Παιδιατρικής και
Ενδοκρινολογίας,
Διευθυντής, Ερευνητικό
Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο
Υγείας Μπέρας, Πατιδού, και
Ιατρικής Ακριβείας,
Επικεφαλής, Έδρα
UNESCO Εφηβικής Υγείας
και Ιατρικής.
Μονάδα Κλινικής και
Μεταφρωτικής Έρευνας
στην Ενδοκρινολογία,
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών



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



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2022

THEALOZ® DUO

TREHALOSE 3% I HYALURONIC ACID 0.15%

Ανακουφίστε & προστατεύστε τα μάτια σας από την ξηροφθαλμία
με τον μοναδικό συνδυασμό Τρεχαλόζης & Υαλουρονικού



- ✓ Χωρίς συντηρητικά
- ✓ Συμβατό με φακούς επαφής
- ✓ Κατάλληλο για όλους τους
τύπους ξηροφθαλμίας

NO.1
σε πωλήσεις
τεχνητό δάκρυ

BLEPHACLEAN®

20 στείρα μαντηλάκια, εμποτισμένα με υαλουρονικό και εκχυλίσματα ανθέων

Για την καθημερινή υγιεινή των βλεφάρων

- Για την καθημερινή υγιεινή των βλεφάρων από σκόνη, άμμο, γύρο, μακιγιάζ.
- Κατάλληλο για τον καθαρισμό των ευαίσθητων παιδικών βλεφάρων (π.χ. από τσύμπλες).
- Κατάλληλο για βρέφη άνω των 3 μηνών.



- ✓ Χωρίς συντηρητικά
- ✓ Χωρίς άρωμα
- ✓ Δοκιμασμένο
υπό οφθαλμολογικό έλεγχο



Κατάλληλο για
όλη την οικογένεια

Théa
let's open our eyes
www.theapharma.gr

DulcoSoft®



NΙCΣΕ
ΑΠΑΛΑ.
ΜΕΣΑ
ΚΑΙ ΕΞΩ.



ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

sanofi

Opella Ε.Π.Ε. Λεωφ. Συγγρού 348, Κτίριο A', 176 74 Καλλιθέα,
Τηλ.: 210 90 01 600, Fax: 210 92 49 129, www.sanofi.gr