«ΔΥΟ» ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ZITA MEDICAL MANAGEMENT
#07 6/2016

ΔΥΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΥΓΕΙΑ
ΟΜΟΡΦΙΑ

ΠΡΟΛΗΨΗ
ΤΕΥΧΟΣ 07 ΙΟΥΝΙΟΣ 2016

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΛΟΥΤΡΑΔΗΣ

«Έχω μάθει στη ζωή μου να αγωνίζομαι και να μην τα παρατάω σε καμία δυσκολία. Δεν το κάνω όμως από γενναιότητα, αλλά λόγω βαθιάς πίστης ότι αυτή η χώρα μπορεί και θα ξανασηκωθεί»

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ

Ο Γιώργος Πατούλης απαντά σε 6 καίριες ερωτήσεις

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

Ουρολοίμωξη;

Utipro Plus. Τελεία και παύλα!

Καινοτομία στη θεραπευτική προσέγγιση των ουρολοιμώξεων

Το Utipro Plus αποτελεί καινοτόμο αγωγή για τον έλεγχο των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος και την πρόληψη των υποτροπών, που προκαλούνται από παθογόνα βακτηρίδια, όπως το *E. Coli*. Το Utipro Plus μπορεί να χορηγηθεί με την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων των διαταραχών του ουροποιητικού συστήματος ή ως αγωγή πρόληψης των υποτροπών.

Το Utipro Plus δρα σε δύο επίπεδα:

- Χάρη στο συστατικό του, Xyloglucan Gelatine, δρα απευθείας στην πηγή του προβλήματος, μειώνοντας τον πληθυσμό των παθογόνων βακτηριδίων στο έντερο και αποτρέποντας τη μετανάστευσή τους στην ουροδόχο κύστη, όπου προκαλούν τις ουρολοιμώξεις.
- Και υποστηρικτικά στην ουροδόχο κύστη, όπου χάρη στα συστατικά του Hibiscus Sabdariffa και Propolis, μεταβάλλεται το pH των ούρων σε πιο όξινο, ελέγχοντας την ανάπτυξη βακτηριδίων μέσα σε αυτή.

Μπορεί να συγχορηγηθεί με αντιβίωση για την ταχύτερη αντιμετώπιση των συμπτωμάτων σε περίπτωση λοίμωξης. Για την πρόληψη νέων υποτροπών, χορηγείται σε εύκολο δοσολογικό σχήμα του ενός καψακίου την ημέρα για 15 διαδοχικές μέρες τον μήνα. Δεν έχουν αναφερθεί ανεπιθύμητες ενέργειες ή αντενδείξεις, εκτός από σπάνιες περιπτώσεις αλλεργικών αντιδράσεων σε κάποιο από τα συστατικά του. Διατίθεται σε συσκευασία των 15 καψακίων.

Utipro Plus CE 0373

Συμβουλευτείτε τον **επαγγελματία υγείας** σας! **Ξέρει.**

Galenica a.e.

ZITA
EXECUTIVE
YACHTING

Έχετε φανταστεί ποιος είναι
ο οικονομικότερος
& ο πιο συναρπαστικός τρόπος
να απολαύσετε
το καλοκαίρι του 2016;

Καλέστε το εξειδικευμένο τμήμα μας

Απολαύστε τις διακοπές των ονείρων σας με κόστος από 60€ /ημέρα!

10ο χλμ. Παιανίας – Μαρκοπούλου
www.zitaexecutiveyachting.gr

Email: a.dr@zitatravelcongress.gr
Τηλ.: +30 211 1001 797

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ISSN: 2459-2870

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

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL MANAGEMENT A.E.

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
Μηλιαράκη Κάτια
Παπαγιάννη Σοφία

CREATIVE DIRECTOR
Τάσσου Τάνια

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Πλατανιά Αλεξάνδρα

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Μανιουδάκη Μαριλένα

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Σαλτού Νίκη

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
Αγγελοπούλου Έλενα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
VM Studio, Shutterstock

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Κακκαβάς Ευθύμης

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Παναγιώτου Γιώργος

Τα άρθρα προέρχονται κυρίως από επιστημονικούς συνεργάτες

EDITOR'S LETTER

Δώρο Ζωής

Φίλες και Φίλοι,

Το καλοκαίρι είναι προ των πυλών και ήδη μας «κλείνει το μάτι», προσκαλώντας μας να ξεχάσουμε για λίγο έγνοιες, σκοτούρες, αγωνίες και προβλήματα. Είναι η εποχή που όλοι μας κάνουμε ήδη όνειρα για ανέμελες στιγμές με τους αγαπημένους μας, παιχνίδια στη θάλασσα, αποδράσεις στα πανέμορφα νησιά της χώρας μας, «αγκαλιές» με τον ήλιο και «βεγγέρες» με φίλους απολαμβάνοντας τις μοναδικές νύχτες του καλοκαιριού. Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, όλοι μας νιώθουμε την ανάγκη να ξεφύγουμε από τη σκληρή καθημερινότητα και να «γυρίσουμε τον διακόπτη» δίνοντας στον εαυτό μας την ευκαιρία να αναπνεύσουμε, να ξεκουραστούμε και να ανασυγκροτηθούμε

Το καλοκαίρι, ωστόσο, από υπέροχος και απολαυστικός φίλος, μπορεί να μετατραπεί σε ύπουλο και επικίνδυνο εχθρό αν μας παρασύρει στη δίνη του και μας αποπροσανατολίσει από τον στόχο της πρόληψης στην υγεία, διατροφή και ομορφιά. Όσο δύσκολο και αν ακούγεται, ακόμη και στις διακοπές μας, μπορούμε να θωρακίσουμε την υγεία μας εφαρμόζοντας πολύτιμες συμβουλές από τους επιστήμονες του περιοδικού μας, οι οποίοι σε αυτό τεύχος μοιράζονται μαζί μας επιστημονικές θέσεις και οδηγίες για ένα όμορφο και υγιές καλοκαίρι.

Σε αυτό το τεύχος θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές και θα ενημερωθείτε με απόλυτα επιστημονικό τρόπο για επίκαιρα θέματα όπως προστασία από τον ήλιο, καλοκαιρινοί κίνδυνοι και φροντίδα ευαίσθητης περιοχής, εφίδρωση, θερμοπληξία, υγιή πόδια, τσιμπήματα από έντομα, καλοκαιρινή διατροφή, aftersun περιποίηση και πολλά άλλα. Το περιοδικό ΔΥΟ, πιστό στο σκοπό που υπηρετεί, για άλλη μια φορά, αποτελεί ένα πραγματικό Δώρο Ζωής που προσφέρεται απλόχερα σε άνδρες, γυναίκες και παιδιά.

Το γαλανόλευκο ελληνικό καλοκαίρι κάνει καλό στην υγεία μας και στην ψυχή μας! Ήλιος, θάλασσα, άνθρωπος…απόλαυση χωρίς προβλήματα…*Δώρο Ζωής* στον εαυτό μας!!!

Γεράσιμος Κουλουμπής
Διευθυντής Έκδοσης,
Πρόεδρος & Δ/νων Σύμβουλος
ZITA Medical Management

Επιστημονικές εταιρείες

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΟΙΑΣ 2010

Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ESoDiMeSO

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΩΝ

Ελληνική Εταιρεία Ήπατος Παγκρέατος Χοληφόρων

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ
HELLENIC SOCIETY OF MEDICAL GENETICS

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ελληνική Εταιρία Κεφαλαλγίας

Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία ΕΜΓΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣΤΟΛΟΓΙΑΣ

Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ HELLENIC UROLOGICAL ASSOCIATION

Ελληνική Ουρολογική Εταιρεία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY

SEERSS South Eastern European Robotic Surgery Society

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ ΠΑΙΔΩΝ

IBIΣ

Επιστημονικοί συνεργάτες

Αδαμίδης Σωτήρης

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

Αγγελάκης Ευθύμιος

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

Ανδρεοπούλου Σοφία

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

Βραχνής Νικόλαος

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος MD, DFFP, PCME, Επίκουρος Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Μαιευτικού και Γυναικολογικού Επείγοντος

Γεωργόπουλος Δ. Σωτήριος

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

Γιωτάκης Ιωάννης

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

Γρηγοράκης Δημήτρης

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

Δεμέτζος Κωνσταντίνος

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

Δερβένης Χρήστος

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

Καπλανίδης Ζαχαρίας

Οικονομολόγος, Πρόεδρος του Ομίλου ΖΙΤΑ

Καρατζάς Νικόλαος

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

Καρδάση Μαρία

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

Κατσίκης Αθανάσιος

Οδοντίατρος, Πρόεδρος Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας

Κουσκούκης Κωνσταντίνος

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

Κυριάκου Γιώργος

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

Κωνσταντινίδης Μ. Κωνσταντίνος

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

Λίντμπεργκ Φαίδων

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

Μητσικώστας Δήμος

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

Μουτζούρης Γεώργιος

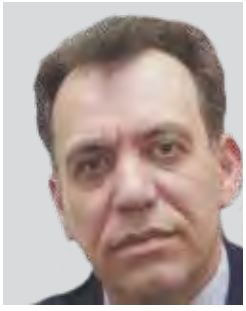
Δ/ντης ΕΣΥ Ουρολογικής Κλινικής Γενικού Νοσοκομείου Άργους, Τέως Πρόεδρος Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας

Μουζάκα - Ιωαννίδου Λυδία

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

Μπράμης Ιωαννης

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



Νάτσης Κωνσταντίνος

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

Παπαγιάννη Σοφία

Φαρμακοποιός

Παπαϊωάννου Θ. Γεώργιος

Καθηγητής Φαρμακευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κοσμητολογίας

Πασσαλίδης Αλέξανδρος

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

Επιστημονικοί συνεργάτες

Παταρίδου Ανατολή

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

Πράπας Σωτήριος

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

Ρίχτερ Δημητρης

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

Σακκά Παρασκευή

Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Διευθύντρια του Τμήματος Νευροεκφυλιστικών Παθήσεων Εγκεφάλου - Ιατρείου Μνήμης

Σοφράς Φραγκίσκος Ε.

Καθηγητής Ουρολογίας. Πρόεδρος Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας

Τουμπής Μιχάλης

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

Τσαντίλη - Κακουλίδου Άννα

Καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας - Φαρμακευτικής Ανάλυσης

Φιλόπουλος Ευάγγελος

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

Φουστάνος Ανδρέας

Πλαστικός Χειρουργός, Αναπληρωτής Καθηγητής

Φρυσίρα Ελένη

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κλινικής Γενετικής & Δυσμορφολογίας ΕΚΠΑ

Χρούσος Γεώργιος

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

Η BioGaia είναι Σουηδική εταιρεία βιοτεχνολογίας με ηγετική θέση στον τομέα των προβιοτικών παγκοσμίως, εμπειρία που ξεπερνάει τα 20 έτη και ισχυρό προφίλ καινοτομίας. Έως σήμερα κατέχει περισσότερα από 200 διπλώματα ευρεσιτεχνίας σε 29 οικογένειες προβιοτικών και φυσική παρουσία σε Ευρώπη, Κίνα και Ιαπωνία.

Με όραμα τη βελτίωση της υγείας των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο, η BioGaia προσφέρει προβιοτικά προϊόντα κλινικά αποδεδειγμένα ώς προς την ασφάλεια αλλά και την αποτελεσματικότητά τους.

Ο *Lactobacillus reuteri* Protectis® είναι το κατοχυρωμένο προβιοτικό στέλεχος της εταιρείας BioGaia. Καθώς ο Protectis® ζει ήδη φυσικά σε κάθε ανθρώπινο οργανισμό, είναι μοναδικά προσαρμοσμένος ώστε να αποικεί σε αυτόν, ενώ είναι το μοναδικό προβιοτικό που έχει μελετηθεί σε ολόκληρο τον ανθρώπινο γαστρεντερικό σωλήνα και το μοναδικό που έχει αποδειχθεί κλινικά οτι αποικεί καθ' όλο το μήκος του.

Με τα άριστα και επιστημονικώς τεκμηριωμένα πολλαπλά κλινικά οφέλη του σε διάφορους τομείς της υγείας, ο Protectis® αναγνωρίζεται ως ένα ανώτερο προβιοτικό.

2000 -Το 1ο * προβιοτικό σε δισκία
1η επιλογή στις γαστρεντερικές διαταραχές

2004 - Το 1ο * προβιοτικό σε σταγόνες
No1 στην αντιμετώπιση των βρεφικών κολικών

2009 - Το 1ο * διάλυμα ενυδάτωσης με προβιοτικό & ψευδάργυρο
1η επιλογή στην πρόληψη & αντιμετώπιση της αφυδάτωσης

Το πιο μελετημένο προβιοτικό παγκοσμίως
Σε βρέφη και μικρά παιδιά

Κλινικά μελετημένο & αποδεδειγμένο
Για την υγιή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος

>100 κλινικές μελέτες σε
>40 κέντρα έρευνας παγκοσμίως

>80 χώρες εμπορική παρουσία
(BioGaia AB, Σουηδίας)

* παγκόσμια έρευνα και καινοτομία

Copyright 2012 - Cube Pharmaceuticals - [BIOG-01-01/15]

Cube Φαρμακευτική
Μενάνδρου 54 / Αθήνα 10431 / τ. 210 5240 963 / φ. 210 5240 754
info@cube-pharmaceuticals.gr / www.cube-pharmaceuticals.gr

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟ
PEDIATRIC SOLUTIONS
cube pharmaceuticals & lifesciences

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

Η αξιολόγηση του τρίτου προγράμματος, επιτέλους έκλεισε... και τώρα τι;

Τέλη Μαΐου σήμερα και μολονότι για την οριστική έγκριση του προγράμματος και την εκταμίευση της δόσης, παραμένουν ανοιχτά κάποια ζητήματα (είναι φανερό ότι οι θεσμοί πιέζουν μέχρι το τελευταίο λεπτό του «αγώνα», να δεσμεύσουν κυβέρνηση και κοινωνία, με όσο το δυνατόν περισσότερα μέτρα) μοιάζει, ότι επιτέλους , κλείνει μία συμφωνία, μετά από μία απίστευτη σε μάκρος, χρονική περίοδο και νομοθετήματα που σίγουρα μπορούν να μπουν στο βιβλίο Guinness.

Αξίζει λοιπόν τον κόπο, σήμερα ειδικά, να κάνουμε έναν απολογισμό, για την Ελληνική Οικονομία και τους Έλληνες Πολίτες, πόσο σκληρά πλήρωσαν αυτή την συμφωνία, και το σπουδαιότερο, να μπορέσουμε να προβλέψουμε τι μας επιφυλάσσει από δω και πέρα το εγγύς και το απώτερο μέλλον.

Καταρχήν, να δούμε τι λένε τα κόμματα μας, που μας εκπροσωπούν στο Ελληνικό Κοινοβούλιο. Η Κυβέρνηση, βλέπει το ποτήρι μισογεμάτο και υποστηρίζει ότι έστω και με θυσίες, που αναγκάστηκε και η ίδια να υποβάλλει στον ελληνικό λαό, γυρίζουμε σελίδα και από εδώ και στο εξής, μπορούμε να προσβλέπουμε σε ανάπτυξη, ακόμα και 4%, με συνέπεια την μείωση της ανεργίας, την μείωση των φόρων στο εγγύς μέλλον, την αύξηση των επενδύσεων και τη βελτίωση του διαθεσίμου εισοδήματος των Ελλήνων πολιτών. Τα κόμματα της αντιπολίτευσης, από τη άλλη πλευρά, θεωρούν ότι αυτή η συμφωνία ξεπουλάει τη χώρα για 100 τουλάχιστον χρόνια, αποκλείει την περίπτωση της άμεσης ανάπτυξης στην οικονομία, προβλέπει ότι όλα τα μέτρα είναι προς την υφεσιακή πορεία της χώρας, με συνέπεια την περαιτέρω αύξηση της ανεργίας, τη μείωση του ΑΕΠ και την οικονομία σε ελεύθερη πτώση. Για όλα αυτά, κατηγορεί ότι φταίει η κυβέρνηση, ότι έχει πει ψέματα ο πρωθυπουργός στον ελληνικό λαό, και ειδικότερα όταν ήταν στην αντιπολίτευση, και ότι αν ήταν αυτοί στην εξουσία, τα πράγματα θα ήταν πολύ καλύτερα. Δηλαδή, θα είχαμε σήμερα, μία καλύτερη συμφωνία με τους θεσμούς, θα είχαμε λιγότερους φόρους, δε θα είχαμε ξεπουλήσει τα διαμάντια του ελληνικού κράτους, δε θα είχαμε περικόψει μισθούς και συντάξεις και όλα θα ήταν τέλεια.

Ποιος έχει δίκιο και λέει την αλήθεια;

Ασφαλώς κανένας.

Απευθυνόμενοι στην κυβέρνηση, τους λέμε ξεκάθαρα, ότι η αντιπολίτευση έχει δίκιο ότι ξεπουλήθηκαν ή πρόκειται να ξεπουληθούν, με βάση τη συμφωνία, όλα τα φυσικά και τεχνητά μονοπώλια της χώρας. Ενδεικτικά, αναφέρουμε τα αεροδρόμια, τις μεταφορές, τις τηλεπικοινωνίες (ΟΤΕ), την ενέργεια (ΔΕΗ, Ελληνικά Πετρέλαια, Φυσικό Αέριο), τους λοιπούς φυσικούς πόρους στρατηγικής σημασίας, όπως οι εταιρείες ύδρευσης και τα αποθέματα υδρογονανθράκων και άλλα.

Τους υπενθυμίζουμε, ότι όλοι οι πρωτοετείς φοιτητές Οικονομικών Πανεπιστημίων, σε όλο τον κόσμο, διδάσκονται ότι φυσικά μονοπώλια και στρατηγικής σημασίας παραγωγικοί τομείς**, πρέπει να παραμένουν υπό τον έλεγχο του κράτους,** για ευνόητους λόγους.

Θα σας αναφέρω ένα μικρό παράδειγμα, που έχει σχέση με την πώληση όλων σχεδόν των αεροδρομίων της χώρας, σε μία γερμανική εταιρεία (Fraport). Όλοι γνωρίζουμε και μάλλον συμφωνούμε, ότι η «βαριά» βιομηχανία της χώρας μας, είναι ο τουρισμός. Μπορεί κανένας να αναλογιστεί τι θα συμβεί σε αυτή τη βιομηχανία μας, εάν, για κάποιους λόγους, ο νέος ιδιοκτήτης όλων αυτών των αεροδρομίων, αποφασίσει να σβήσει τα φώτα στους διαδρόμους προσγείωσης και απογείωσης αυτών των αεροδρομίων;

Χρειάζεται υπέρβαση σε ατομικό επίπεδο αλλά και συλλογική προσπάθεια για να ξανανέβουμε στο «βάθρο» σαν κοινωνία και έθνος

Θα μου πει κανένας, υπερβολή. Γιατί να το κάνει; Και η απάντηση που θα λάβει είναι, ας κοιτάξει τι συνέβη στο Ιράν, την Λιβύη, την Συρία και ας μας δώσει αυτός μία εξήγηση. Θα πρέπει να είναι κανένας πολύ αφελής, να πιστεύει ότι όλα αυτά έγιναν λόγω θρησκευτικών διαφορών και φανατισμών ή λόγω αποκλειστικής ευθύνης των ίδιων των ηγετών των συγκεκριμένων κρατών. Η Ελλάδα λοιπόν, με μία μόνο απόφαση, σε λίγες μόνο ώρες απομονώνεται από τον εξωτερικό κόσμο, με άμεσες συνέπειες, όχι μόνο για τον τουρισμό, αλλά και για το εμπόριο (εισαγωγές- εξαγωγές) και την ελεύθερη μετακίνηση πολιτών. Το ίδιο και με τα φυσικά μονοπώλια, όπως το νερό, οι ενεργειακοί πόροι κ.α. Η κατοχή τους από ιδιώτες και μάλιστα από ξένους, θέτει ανά πάσα στιγμή σε κίνδυνο την ομαλή λειτουργία κράτους και κοινωνίας. Αυτή είναι η πικρή αλλά αναμφισβήτητα η επιστημονική αλήθεια, που οφείλει να παραδεχθεί η κυβέρνηση.

Σχετικά τώρα με την επιβολή φόρων, τις μειώσεις μισθών και συντάξεων, τις περικοπές δαπανών του ιδιωτικού και του δημόσιου τομέα, δε υπάρχει καμία αμφιβολία, ότι είναι παράγοντες που συμβάλλουν στην ένταση και την διάρκεια της ύφεσης και όχι προς την μείωση αυτής. Εδώ όμως, θα ήθελα να παρατηρήσω ότι αυτοί οι αρνητικοί παράγοντες είναι αναστρέψιμοι. Πιο συγκεκριμένα, εάν παράλληλα με τα υφεσιακά αυτά μέτρα, δημιουργηθούν συνθήκες αύξησης ξένων επενδύσεων, εισροής νέου χρήματος από την εκταμίευση των δόσεων, παγώματος για 10 περίπου χρόνων τοκοχρεολυσίων προς τους δανειστές μας, σταθεροποίηση του τραπεζικού περιβάλλοντος με δυνατότητα χρησιμοποίησης των ομολόγων και της συμμετοχής της χώρας στην ποσοτική αύξηση της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας, τότε υπάρχει σοβαρή πιθανότητα τα υφεσιακά μέτρα που προαναφέραμε, να αντισταθμιστούν και ακόμα να υπερκαλυφθούν από τις συνέπειες της προηγούμενης παραγράφου.

Αυτά όσον αφορά τις παρατηρήσεις μας προς την κυβέρνηση.

Τώρα, γυρίζουμε προς την αντιπολίτευση και τους λέμε. Κύριοι, παραβλέπετε ότι σ' αυτή την 8χρονη περίπου απίστευτη κρίση για την χώρα μας, έπεσαν ηρωικώς;! , χωρίς αποτέλεσμα, 4 τουλάχιστον κυβερνήσεις.

Η κυβέρνηση του ΠΑΣΟΚ και του Γεώργιου Παπανδρέου, η κυβέρνηση της Νέας Δημοκρατίας των κυρίων

Σαμαρά και Βενιζέλου, η κυβέρνηση των τεχνοκρατών του κ. Παπαδήμα και τώρα, εάν το θέλετε, η κυβέρνηση ΣΥΡΙΖΑ και ΑΝΕΛ. Καμία τους, δεν πέτυχε σχεδόν τίποτα. Στάθηκαν όλες πολύ «μικρές», για να αντιμετωπίσουν τις καλά προμελετημένες αποφάσεις επίσημων θεσμών, Ευρωπαϊκής Ένωσης, ΔΝΤ, αλλά και ανεπίσημων (γνωστών – αγνώστων).

Σ' αυτόν τον αγώνα, δοκιμάστηκαν όλα τα βασικά κόμματα του ελληνικού κοινοβουλίου, εκτός από την άκρα δεξιά και την άκρα αριστερά. Λέτε αυτοί να τα κατάφερναν καλύτερα;

Κατά συνέπεια, δεν δικαιούστε σήμερα να υποστηρίζετε, ότι εσείς θα τα είχατε καταφέρει καλύτερα, από την παρούσα κυβέρνηση, και προσωπικά πιστεύω ότι καμία πραγματικά ελληνική κυβέρνηση, δεν θα άλλαζε, παρά μόνο μικρές λεπτομέρειες, σε όλο αυτό που φαίνεται να υπογράφει ο ΣΥΡΙΖΑ.

«*Δρυός πεσούσης, πας* ανήρ *ξυλεύεται*». Αυτό έπαθε η ελληνική κοινωνία και η ελληνική οικονομία. Όλα αυτά τα 40 περίπου χρόνια της μεταπολίτευσης, κυβερνήσεις και πολίτες, βάλαμε όλοι το λιθαράκι για να πέσει η «δρυς». Και βέβαια, φίλοι και εχθροί από το εξωτερικό, δεν χάνουν την ευκαιρία και ξυλεύονται με όλες τους τις δυνάμεις. Δεν χάνουν την παραμικρή ευκαιρία και το έχουν αποδείξει, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και σε όλες τις χώρες που τους δίνεται η δυνατότητα (Μεξικό, Αργεντινή, Βενεζουέλα, Μέση Ανατολή, κλπ).

Τι μέλει λοιπόν γενέσθαι, κάτω από αυτές τις συνθήκες που σύντομα προσπαθήσαμε να περιγράψουμε; Με πλήρη αντικειμενικότητα, αφού δεν ανήκουμε φανατικά σε καμία από τις δεξιές, αριστερές ή κεντρώες παρατάξεις, αυτό που πρόκειται να συμβεί, από δω και πέρα, και παρά τα όσα έχουμε δεσμευτεί και έχουμε υπογράψει, πιστεύω έχει να κάνει με εμάς τους ίδιους τους Έλληνες. Εμείς οδηγήσαμε, όπως προανέφερα, τη χώρα σε αυτό το σημείο και εμείς μπορούμε να την επαναφέρουμε στον ορθό δρόμο ή να την αποτελειώσουμε.

Η κυβέρνηση που είναι σήμερα στο τιμόνι του κράτους, αλλά και οι κυβερνήσεις που πρόκειται να επακολουθήσουν, άσχετα με το τι επαγγέλλονται, θα πρέπει να κάνουν την αυτοκριτική τους, να διορθώσουν άμεσα τα τραγικά λάθη όλων των προηγούμενων κυβερνήσεων της μεταπολίτευσης και να λειτουργήσουν για το συμφέρον επιτέλους αυτής της χώρας και όχι για τα προσωπικά τους θέλω.

Είμαι σίγουρος, ότι ξέρουν κατά βάθος τι πρέπει να κάνουν, υπάρχουν πολλοί Έλληνες, καλοί επιστήμονες και στην Οικονομία και στην Διοίκηση και στις Επιστήμες , αρκεί κανένας να θέλει να τους αξιοποιήσει. Είναι υποχρέωση λοιπόν, των πολιτικών κομμάτων, να αξιοποιήσουν επιτέλους, το ικανό δυναμικό αυτής της χώρας.

Όσον αφορά όλους εμάς τους απλούς πολίτες, πρέπει να παραδεχθούμε ότι έχουμε κάνει τραγικά λάθη.

Λάθος πρώτο, ο φανατικός κομματισμός μας. Τρέχουμε πίσω από τους ηγέτες του κόμματος, που πιστεύουμε ότι μας καλύπτει και μας εκπροσωπεί, και δεν βλέπουμε και αναγνωρίζουμε ούτε τα τραγικά τους λάθη.

Λάθος δεύτερο, συνδέουμε άμεσα την προσωπική και επαγγελματική μας πορεία, με την ύπαρξη ή μη του κόμματος μας στην διακυβέρνηση αυτής της χώρας. Έχει καταντήσει η λέξη «ρουσφέτι», να είναι ταυτισμένη με το ελληνικό κοινωνικό γίγνεσθαι.

Λάθος τρία, φθονούμε και μισούμε την επιτυχία και το επίπεδο διαβίωσης του διπλανού μας, αντί αν μη τι άλλο, να το ερμηνεύουμε και να επιδιώκουμε να το φθάσουμε κι εμείς εντείνοντας τις προσπάθειες μας.

Λάθος τέσσερα, όταν φθάνουμε στις εκλογές, το κριτήριο της επιλογής, ακόμα και των βουλευτών, είναι η δυνατότητα ρουσφετιού και όχι η ικανότητα του συγκεκριμένου υποψηφίου.

Λάθος πέντε, ενώ το 25% περίπου από εμάς είναι άνεργο και ψάχνει απεγνωσμένα για μία δουλειά, **το 75% από τους Έλληνες εργαζόμενους, σύμφωνα με σχετική έρευνα,** μισεί τον εργοδότη και την εταιρεία που συνεχίζει σήμερα να εργάζεται.

Απίστευτο αλήθεια συμπέρασμα αυτής της έρευνας!!

Λάθος έξι, αποφεύγουμε τις υποχρεώσεις μας προς το κράτος, αποδείξεις , τιμολόγια, κλπ, πιστεύοντας ότι έτσι θα επιβιώσουμε εμείς σαν μικροεπαγγελματίες, αδιαφορώντας για τις συνέπειες προς το κράτος.

Είδος ελληνικής μαγκιάς. Ας αναλογιστούμε όμως, ότι όλοι είμαστε επιβάτες, πάνω στο ίδιο καράβι. Αν αυτό βουλιάξει, είναι οικτρά πλανώμενοι, ότι θα γλυτώσουν τον πνιγμό ή τους καρχαρίες, κάποιοι από εμάς.

Λάθος επτά, πιεσμένοι χωρίς αμφιβολία, όλα αυτά τα χρόνια από τη βαθειά οικονομική και κοινωνική κρίση, βυθιζόμαστε ακόμα περισσότερο στις αδυναμίες και τα ελαττώματα μας, ενώ οι περιστάσεις απαιτούν ακριβώς το αντίθετο. Τώρα χρειάζεται η υπερπροσπάθεια, αξιοποιώντας και το τελευταίο ίχνος οξυγόνου στα πνευμόνια μας, για να βγούμε στην επιφάνεια. Εμείς φαίνεται να περιμένουμε τη λύση από το εξωτερικό ή από άλλα κέντρα απόφασης, εντός και εκτός της χώρας. Τεράστιο λάθος. Η σωτηρία μας, είναι αποκλειστικά στα χέρια μας. Μικρές έστω προσπάθειες από πολλούς ανθρώπους, οδηγούν σε μεγάλα αποτελέσματα.

Νομίζω ότι πρέπει να σταματήσω εδώ την απαρίθμηση των λαθών. Μπορεί να υπάρχουν, και σίγουρα υπάρχουν και άλλα, αλλά αν καταφέρουμε να υπάρξει σημαντική βελτίωση, απ' όλους μας, σ' αυτές τις εφτά κατηγορίες, τότε να είστε σίγουροι ότι θα επιτευχθεί στην πράξη, αυτό που υποσχέθηκε ο κ. Τσίπρας στον ελληνικό λαό και δεν κατάφερε τελικά να το τηρήσει. Δηλαδή το σκίσιμο των μνημονίων, που υπέγραψαν και υπηρέτησαν όλες οι τελευταίες κυβερνήσεις από το 2010, έως σήμερα.

Ο ελληνικός λοιπόν λαός, είναι κατά κύριο λόγο αυτός που οφείλει και έχει τη δυνατότητα να σκίσει τα μνημόνια και αν δεν συμφωνήσουμε σ' αυτό, **τότε.....** κακό του κεφαλιού μας.

Καλό Καλοκαίρι!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

NEWS

14 - 21 Έρευνες - συμβουλές - ανακοινώσεις
22 - 25 Συνέντευξη: Δημήτρης Λουτράδης

ΥΓΕΙΑ

28 - 29 Προσοχή στα νύχια σας!
31 - 32 Θερμοπληξία: Πρακτικές συμβουλές πρόληψης
34 - 34 Οι 3 «εχθροί» του καλοκαιριού
36 - 38 Αλλεργίες και αντιδράσεις από έντομα, σκόνη και ακάρεα
40 - 41 Γερά δόντια... καλύτερη υγεία
42 - 43 Ήλιος και καρκινικές εκδηλώσεις του δέρματος
44 - 45 Ο Γιώργος Πατούλης απαντά σε 6 καίριες ερωτήσεις

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

48 - 49 Επιτέλους παγωτό! Η θρεπτική του αξία και τι θα πρέπει να προσέχουμε
50 Μπύρα & αλκοόλ. Τι σχέση έχουν με την οστεοπόρωση;
52 - 53 Μη φαρμακευτική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, του σακχαρώδη διαβήτη και του μεταβολικού συνδρόμου
54 - 55 Καλοκαίρι = φρούτα. Πόσα όμως τη μέρα και γιατί;

ΟΜΟΡΦΙΑ

58 - 59 After sun περιποίηση
60 - 61 Μεσοθεραπεία. Η αναγέννηση του δέρματος
62 4D Λιποαναρρόφηση. Αποκτήστε το τέλειο σμιλευμένο σώμα
65 - 66 Πώς θα αποκτήσεις νεανικό πρόσωπο ξανά;
68 - 74 Ρεπορτάζ αγοράς

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

76 - 77 Η απιστία σήμερα
78 - 79 Είναι το παιδί μου υπερκινητικό ή πάσχει από ΔΕΠ-Υ

SMART TIPS

80 - 84 Περιποίηση - μακιγιάζ - θεραπείες

ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ
ΔΥΟ FORUM 2016

Ένα **δώρο ζωής** για τον **άνθρωπο!**

Η επιστήμη στην υπηρεσία της **υπεύθυνης ενημέρωσης**

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το ΔΥΟ FORUM, το μεγαλύτερο επιστημονικό και εκθεσιακό φόρουμ της χρονιάς για την διατροφή, υγεία και ομορφιά, που διοργάνωσαν 14 επιστημονικές εταιρείες, το περιοδικό ΔΥΟ και η ΖΙΤΑ Medical Management, στις 16-17 Απριλίου 2016.

Επιστημονικές ιατρικές εταιρείες, έγκριτοι επιστήμονες, μοναδικά διαδραστικά δρώμενα και ένα ιδιαίτερα 'διψασμένο' κοινό για ενημέρωση, συνυπήρξαν, για πρώτη φορά μαζί, σε ένα πραγματικά μοναδικό επιστημονικό γεγονός. Η διάχυση της γνώσης μεταξύ των επιστημόνων υγείας όλου σχεδόν του φάσματος της ιατρικής και η συμμετοχή του κοινού, ήταν αυτό που έκανε το ΔΥΟ FORUM ένα ιδιαίτερα ξεχωριστό επιστημονικό και εκθεσιακό γεγονός.

Το ΔΥΟ FORUM σε αριθμούς

- ***14*** *Επιστημονικές Εταιρείες*
- ***230*** *Εισηγητές - Ομιλητές [**90** Καθηγητές Πανεπιστημίου και ακαδημαϊκοί, **35** φιλοξενούμενοι ομιλητές από Ευρώπη, Ασία και Αφρική]*
- ***19*** *Επιστημονικές Εταιρείες - Φορείς με διαδραστικά και εξατομικευμένες συμβουλές*
- ***3*** *Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός και δύο σύλλογοι φροντίδας και ανακούφισης συνανθρώπων μας "Γαλιλαία" και "Φροντίδα"*
- ***2.850*** *Επιστήμονες Υγείας*
- ***3.050*** *Επισκέπτες*
- ***55*** *Εκθεσιακά Περίπτερα*

11-12 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017

ΖΑΠΠΕΙΟΝ ΜΕΓΑΡΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

FORUM 2017

Το μεγαλύτερο **Διαδραστικό**, **Επιστημονικό** και **Εκθεσιακό** **Forum** της χρονιάς για την **διατροφή**, **υγεία** και **ομορφιά**

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

17 Επιστημονικές Εταιρείες

+

ZITA MEDICAL MANAGEMENT

ZITA CONGRESS & TRAVEL ISO 9001 - ISO 14001

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

Γεράσιμος Κουλουμπής, Εμπορικός Διευθυντής ZITA GROUP

Τηλ.: +30 211 1001 780, Φαξ: +30 210 6642116, E-mail: g.kouloumpis@zita-management.com

8 φυσικοί τρόποι για τόνωση!

ΤΟ 56% ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ στηρίζονται στον καφέ για να τονωθούν το πρωί, σύμφωνα με έρευνα σε 1.008 άτομα, που διενεργήθηκε από την εταιρεία φυσικών προϊόντων ChromaDex. Δεν χρειάζεται, όμως, να καταφεύγεις κάθε πρωί στην καφεΐνη για να «ξυπνήσεις». Απλώς, δοκίμασε αυτές τις συμβουλές των ειδικών.

1. Φωτίσου

Το φως του ήλιου αποτελεί τον τρόπο που έχει η φύση να ενημερώσει το βιολογικό σου ρολόι ότι ήρθε η ώρα να ξεκινήσεις την ημέρα σου, αναφέρει ο Michael Terman, Ph.D., συγγραφέας του βιβλίου «Reset Your Inner Clock». Άφησε, λοιπόν, τις γρίλιες σου ανοιχτές το πρωί ή άναψε ένα δυνατό φως, ώστε να μοιάζει με αυτό του ήλιου που ανατέλλει!

2. Σήκω αμέσως το πρωί από το κρεβάτι

Αν και είναι δύσκολο, πρέπει το πρωί να αντισταθείς και να μην πατήσεις το κουμπί της αναβολής στο ξυπνητήρι σου, αλλά να πεταχτείς αμέσως από το κρεβάτι, επειδή αυτό ανεβάζει την ενέργειά σου, σύμφωνα με τον Terman.

3. Κινήσου

Μόλις ξυπνήσεις, δοκίμασε να κάνεις λίγη πρωινή γιόγκα, προτείνει η Kimberly Kingsley, προπονήτρια ενέργειας και συγγραφέας του βιβλίου «The Energy Cure».

4. Φάε κάτι με λάδι καρύδας

Τα τριγλυκερίδια που περιέχονται στο λάδι της καρύδας αποτελούν μία ταχύτατη πηγή ενέργειας, την οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει το σώμα σου πιο γρήγορα και από τον καφέ, λέει η Kingsley.

5. Πάρε ένα πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνες

Ένα πρωινό πλούσιο με πρωτεΐνες βοηθά τα κύτταρα του εγκεφάλου σου να λειτουργούν φυσιολογικά.

6. Μην τρως αργά τη νύχτα

Όταν τρως ένα βαρύ γεύμα αργά τη νύχτα, μπορεί να σε επηρεάσει μέχρι και το επόμενο πρωί. Αν δεν μπορείς να κρατηθείς, καλύτερα να φας κάτι ελαφρύ, με λιγότερες από 150 θερμίδες, ώστε να μη νιώθεις πρησμένη και κουρασμένη το πρωί.

7. Να πίνεις πολύ νερό

Όταν ξεχνάς να πίνεις νερό, μπορεί να νιώθεις ακόμα και υπνηλία. Φρόντισε να μένεις καλά ενυδατωμένη όλη την ημέρα.

8. Να κοιμάσαι περισσότερο

Ο μόνος τρόπος να μη νιώθεις υπνηλία είναι να κοιμάσαι επαρκώς. Ο Terman συμβουλεύει να πηγαίνεις για ύπνο 45 λεπτά νωρίτερα από Δευτέρα έως Παρασκευή, ώστε να έχεις 4 παραπάνω ώρες ύπνου την εβδομάδα. Με αυτόν τον τρόπο θα είσαι πιο ξεκούραστη και γεμάτη ενέργεια.

Πηγή: www.shape.gr

Έλαιο Marula

Ένα μυστικό αντιγήρανσης από την Αφρική!

ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟ MARULA, το οποίο περιέχει βιταμίνη C και αντιοξειδωτικές ουσίες. Είναι ένα προϊόν της φύσης που χρησιμοποιείται στη βόρεια Ναμίμπια της Αφρικής χάρη στην ιδιότητά του να κάνει το δέρμα εξαιρετικά απαλό και να το κρατά ενυδατωμένο.

Το έλαιο παράγεται από το κουκούτσι του καρπού του δέντρου marula και χρησιμοποιείται για την προστασία του δέρματος και των μαλλιών από την ξηρότητα.

Πολλά προϊόντα ομορφιάς βασίζονται στον καρπό του δέντρου, όμως το έλαιο φαίνεται πως έχει ακόμη καλύτερα αποτελέσματα. Το κουκούτσι του καρπού περιέχει τέσσερις φορές περισσότερες ποσότητες βιταμίνης C από τα πορτοκάλια και είναι εξαιρετική πηγή Ω-9 λιπαρών οξέων, βιταμίνης E και φλαβονοειδών. Τα λιπαρά οξέα έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και κρατούν το δέρμα ενυδατωμένο. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες κρατούν το δέρμα νεανικό κι έτσι το έλαιο είναι ιδανικό για τις άτονες επιδερμίδες.

Αποτοξίνωση με χυμούς για αδυνάτισμα; Μάλλον όχι!

1 Είναι δύσκολο να μετρήσεις τις θερμίδες

Δεδομένου ότι όλες οι θερμίδες που καταναλώνεις είναι σε μορφή υγρού, αν δεν προσέχεις την πρόσληψη είναι εύκολο να καταναλώσεις περισσότερες θερμίδες από όσο πρέπει.

2 Μπερδεύεις τον μεταβολισμό σου

Μια τυπική αποτοξίνωση διαρκεί περίπου τρεις ημέρες ή περισσότερο, όπου καταναλώνεις περίπου 800 με 1.800 γραμμάρια χυμό φρούτων και λαχανικών την ημέρα. Όταν το σώμα σου δεν παίρνει όλα τα θρεπτικά συστατικά (ή το ποσό των θερμίδων) που έχει συνηθίσει, αρχίζει να στρεσάρεται επειδή νομίζει ότι λιμοκτονεί. Συχνά το σώμα αντιδρά σε αυτό με την επιβράδυνση του μεταβολισμού.

3 Γυμνάζεσαι λιγότερο

Πολλά προγράμματα αποτοξίνωσης ενθαρρύνουν την εξοικονόμηση ενέργειας (λιγότερη γυμναστική, περισσότερες ήπιες ασκήσεις ή και καθόλου). Όταν γυμνάζεσαι λιγότερο, δεν καις αρκετές θερμίδες, με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος να παχύνεις.

4 Το αίσθημα στέρησης

Μπορεί την πρώτη ημέρα να νιώθεις υπέροχα, αλλά σιγά σιγά το αίσθημα της στέρησης θα γίνεται εντονότερο. Ακόμα κι αν καταφέρεις να ολοκληρώσεις με επιτυχία την αποτοξίνωση, είναι πολύ πιθανό να υποκύψεις σε πειρασμούς.

Πηγή: www.shape.gr

Καίγεστε ή μαυρίζετε;

Μάθετε τον φωτότυπό σας!

Ο ΦΩΤΟΤΥΠΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο το δέρμα αντιδρά στον ήλιο κατά την πρώτη έκθεση: Καίγεται ή μαυρίζει; Ο φωτότυπος αναγνωρίζεται από διάφορα χαρακτηριστικά, όπως είναι το χρώμα των μαλλιών και το βασικό χρώμα του δέρματος. Τα άτομα με λευκό δέρμα ταξινομούνται σε τέσσερις διαφορετικούς τύπους.

ΦΩΤΟΤΥΠΟΣ I

- Ωχρό λευκό δέρμα, συχνά με παρουσία φακίδων
- Ξανθά ή κόκκινα μαλλιά
- Μπλε ή πράσινα μάτια
- Το δέρμα είναι εξαιρετικά ευαίσθητο κατά την έκθεση στον ήλιο, καίγεται πάντα και δεν μαυρίζει
- Προσωπικός χρόνος προστασίας από 3 έως 10 λεπτά
- Είναι ανώφελο να προσπαθήσετε να μαυρίσετε εάν ανήκετε σε αυτό τον φωτότυπο, το μόνο που θα πετύχετε είναι η πρόκληση δερματικής βλάβης!

ΦΩΤΟΤΥΠΟΣ II

- Λευκό δέρμα, λίγο πιο σκούρο σε σύγκριση με τον φωτότυπο I
- Ξανθά μαλλιά, σκούρα ξανθά μαλλιά
- Μπλε μάτια
- Το δέρμα είναι επίσης ευαίσθητο κατά την έκθεση στον ήλιο, μαυρίζει σταδιακά και όχι πάντα και είναι επιρρεπές σε εγκαύματα
- Προσωπικός χρόνος προστασίας από 10 έως 20 λεπτά

ΦΩΤΟΤΥΠΟΣ III

- Ελαφρώς πιο σκοτεινή χροιά δέρματος
- Σκούρα ξανθά, καστανά μαλλιά
- Διάφορα χρώματα ματιών
- Το δέρμα είναι ελάχιστα ευαίσθητο στον ήλιο, μαυρίζει εύκολα και γρήγορα, το δε μαύρισμα διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Προσωπικός χρόνος προστασίας από 20 έως 30 λεπτά

ΦΩΤΟΤΥΠΟΣ IV

- Ανοιχτό καστανό δέρμα
- Σκούρα καστανά ή μαύρα μαλλιά
- Σκουρόχρωμα μάτια
- Το δέρμα είναι ανθεκτικό, μαυρίζει γρήγορα και βαθιά, το δε μαύρισμα διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Προσωπικός χρόνος προστασίας 40 λεπτών

Σε γενικές γραμμές, ο κανόνας είναι ότι το δέρμα θα πρέπει σταδιακά να εξοικειωθεί με την ηλιακή ακτινοβολία (σταδιακή έκθεση). Δέρμα που μαύρισε σταδιακά μπορεί να ανεχθεί την υπεριώδη ακτινοβολία έως και 10 φορές καλύτερα από το μη μαυρισμένο δέρμα. Ο καθένας, επίσης, πρέπει να γνωρίζει τον ειδικό προσωπικό χρόνο προστασίας που αντιστοιχεί στον φωτότυπό του ή διαφορετικά το μέγιστο επιτρεπτό χρονικό διάστημα έκθεσης στον ήλιο χωρίς προστασία.

THE SKIATHOS PALACE HOTEL

Ανοίγοντας το βλέμμα στο απέραντο γαλάζιο, το Skiathos Palace Hotel ξεπροβάλλει μέσα από την καταπράσινη αγκαλιά της παραλίας των Κουκουναριών. Ιδανικός προορισμός για τους λάτρεις της προσιτής πολυτέλειας και της ανεπιτήδευτης φυσικής ομορφιάς, συνδυάζει αριστοτεχνικά τις σύγχρονες υποδομές με την πολυετή εμπειρία και υπόσχεται μια διαμονή υψηλών προσδοκιών.

KOUKOUNARIES BAY, SKIATHOS 370 02, GREECE • TEL: +30 24270 49700, FAX: +30 24270 49666
33, SKOUFA STR, ATHENS 106 73, GREECE • TEL: +30 210 3242152, FAX: +30 210 3233667

AP.MH.T.E.: 0726K015A0169301

reservations@skiathos-palace.gr

www.skiathos-palace.gr

Νέο εργαλείο του Facebook βελτιώνει την επικοινωνία των τυφλών

ΤΕΛΕΙΩΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΣ είναι ο τρόπος που περίπου 39 εκατομμύρια τυφλοί παγκοσμίως βιώνουν την πλοήγηση στο διαδίκτυο, οι οποίοι αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες πρόσβασης και συχνά περιθωριοποιούνται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Τη λύση στο πρόβλημα έρχεται να δώσει το Facebook, που, κατανοώντας την επιθυμία των τυφλών ανθρώπων να απολαμβάνουν την επικοινωνία μέσω του διαδικτύου ισάξια με όσους δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης, ανέπτυξε το automatic alternative text, το οποίο θα τους επιτρέπει να «βλέπουν» τις φωτογραφίες που δημοσιεύουν οι φίλοι τους.

Η ομάδα του Facebook, μεταξύ τους και ο Matt King, ο οποίος έχασε την όρασή του όσο ήταν στο κολέγιο, δημιούργησε το automatic alternative text, που λειτουργεί χρησιμοποιώντας αναγνώριση εικόνας για τον εντοπισμό αντικειμένων σε φωτογραφίες. Δημιουργεί και διαβάζει την περιγραφή της φωτογραφίας, απαριθμώντας τα στοιχεία που μπορεί να απεικονίζονται. Μπορεί να προσδιορίσει τα μέσα μεταφοράς (αυτοκίνητο, λεωφορείο, ποδήλατο ή βάρκα), στοιχεία της φύσης (λέξεις όπως εξωτερικός χώρος, βουνό, δέντρο και το χιόνι), λέξεις που σχετίζονται με την εμφάνιση κάποιου (αν φοράει γυαλιά ή αν χαμογελά), αθλήματα, τρόφιμα.

Το Facebook δεν είναι η μόνη εταιρεία που έχει εγκύψει σε αυτό το είδος της τεχνολογίας. Πρόσφατα, η Microsoft παρουσίασε ένα demo για τον τρόπο που τα συστήματα τεχνητής νοημοσύνης βοηθούν έναν από τους τυφλούς μηχανικούς της να προσδιορίζουν τι συμβαίνει μπροστά του, στον πραγματικό κόσμο. Συγκεκριμένα, ο Saqib Shaikh με τη χρήση έξυπνων γυαλιών μπορούσε να φωτογραφίζει σε πραγματικό χρόνο το περιβάλλον του και να ακούει την περιγραφή της εικόνας.

Πηγή: www.in.gr/ygeia

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Πόσο επιβλαβής για την υγεία είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση

ΠΟΛΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ διστάζουν να περπατήσουν ή να κάνουν ποδήλατο στην πόλη φοβούμενοι ότι έτσι θα επιβαρύνουν την υγεία τους. όμως, νέα μελέτη καθησυχάζει ότι δεν πρέπει να ανησυχούν υπερβολικά, συνεπώς δεν πρέπει να προβάλλουν τους φόβους τους ως δικαιολογία για να πάρουν το λεωφορείο και το αυτοκίνητό τους ή να... αράξουν στο καναπέ τους. Οι ερευνητές της μονάδας επιδημιολογίας του πανεπιστημίου του Κέμπριτζ, με επικεφαλής τον δρα Μάρκο Ταΐνιο, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό προληπτικής ιατρικής «Preventive Medicine», ανέλυσαν στοιχεία από διάφορες επιδημιολογικές μελέτες, συγκρίνοντας τα υπέρ και τα κατά της σωματικής άσκησης σε σχέση με την ατμοσφαιρική ρύπανση σε διάφορες τοποθεσίες παγκοσμίως.

Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το ισοζύγιο γίνεται αρνητικό (δηλαδή, τα αρνητικά είναι περισσότερα από τα θετικά) για κάποιον που ζει σε μια πόλη με μέση ατμοσφαιρική ρύπανση μόνο αν κάνει ποδήλατο πάνω από επτά ώρες την ημέρα ή περπατά πάνω από 16 ώρες.

Η τακτική σωματική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο για διάφορες παθήσεις, όπως διαβήτης, καρδιοπάθεια, καρκίνος και άνοια.

Πηγή: iefimerida.gr

Valis

all season all classic

Ο απόλυτος προορισμός για τις επαγγελματικές σας συναντήσεις ή τις καλοκαιρινές σας διακοπές στο μεγαλύτερο ξενοδοχειακό συγκρότημα του Νομού Μαγνησίας

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:
Διεύθυνση: Σταθμός Αγριάς Βόλου
Τηλ. Κρατήσεων: 24280-97260-5
E-mail: info@valisresort.gr
www.valishotel.gr

Νερό ο απόλυτος σύμμαχος ομορφιάς

Το σώμα μας αποτελείται κατά τα δύο τρίτα από νερό και γι' αυτό είναι σημαντικό να καταναλώνουμε αρκετά υγρά ώστε να παραμένουμε ενυδατωμένοι και υγιείς. Αν δεν προσλαμβάνουμε τα απαραίτητα υγρά μπορεί να αισθανόμαστε κουρασμένοι, να έχουμε πονοκέφαλο και οι επιδόσεις μας να μην είναι οι καλύτερες. Στα υγρά συμπεριλαμβάνονται όχι μόνο το νερό βρύσης ή το εμφιαλωμένο, αλλά και όλα τα υγρά τα οποία περιέχουν νερό, όπως το τσάι, ο καφές, το γάλα, οι χυμοί φρούτων και τα αναψυκτικά.

Η ποσότητα των υγρών που χρειάζεται ένα άτομο εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως είναι το φύλο, η ηλικία, οι καιρικές συνθήκες και η σωματική δραστηριότητα. Ωστόσο οι ευρωπαϊκές συστάσεις υποδεικνύουν 1,6 λίτρα ημερησίως για τις γυναίκες (περίπου 8 ποτήρια υγρών των 200 ml) και 2 λίτρα ημερησίως για τους άνδρες (περίπου 10 ποτήρια υγρών των 200 ml). Μπορούμε λοιπόν να προσλάβουμε νερό από σχεδόν όλα τα υγρά που πίνουμε, με εξαίρεση τα οινοπνευματώδη ποτά.

Τέλεια SUMMER Nails!

Τα must have για την περιποίηση των νυχιών μας από την ORLY!

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ, τα νύχια μας πρωταγωνιστούν! Τέλος στα κλειστά παπούτσια που φοράμε όλο τον χειμώνα. Τώρα, είναι ώρα να δείξουμε τα νύχια μας και να τολμήσουμε fancy χρώματα. Η Orly προτείνει κάποια tips για την προστασία των νυχιών αλλά κυρίως για την διάρκεια και την λάμψη του manicure και pedicure που όλοι αναζητάμε. \

Κατάλληλο σχήμα με λίμα

Το σχήμα στο νύχι είναι προσωπική υπόθεση και δείγμα υγείας. Το βασικό είναι να ξεχωρίσετε το σχήμα των νυχιών σας και να το βελτιώσετε, ώστε να φαίνονται πάντα περιποιημένα και όμορφα. Οι λίμες της ORLY είναι κατασκευασμένες από άριστες πρώτες ύλες με αντοχή που εξασφαλίζουν λείανση και ακρίβεια στο σχηματισμό του νυχιού.

2 σε 1- Βάση και καλυπτικό μαζί

Η αρχή και το τέλος ενός μανικιούρ είναι η βάση και το καλυπτικό που χαρίζει διάρκεια και λάμψη στα νύχια μας. Η ORLY, προτείνει το TOP 2 BOTTOM, βάση και topcoat μαζί. Θέλετε να προστατεύσετε το νύχι σας πετυχαίνοντας λαμπερό αποτέλεσμα με τη μέγιστη διάρκεια; Τότε, το TOP 2 BOTTOM θα γίνει το αγαπημένο σας προϊόν που θα το έχετε πάντα στην τσάντα σας.

Βερνίκι με διάρκεια και λάμψη

Η επιλογή του χρώματος είναι υποκειμενική υπόθεση! Πολύ σημαντικό, όταν καταλήξετε στο χρώμα, μην χρησιμοποιείτε παχιά στρώματα. Δύο λεπτές στρώσεις είναι πολύ καλύτερες από ένα παχύ στρώμα. Επίσης, σημαντικό tip να αφήνετε χρόνο στεγνώματος ανάμεσα στις δυο στρώσεις βερνικιού.

Η ORLY, εταιρεία με παρουσία 40 χρόνων στον επαγγελματικό χώρο της ομορφιάς προσφέρει βερνίκια υψηλής ποιότητας τόσο στη σύνθεση τους όσο και στην συσκευασία τους καλύπτοντας και το πιο απαιτητικό γούστο. Με ένα πλούσιο χρωματολόγιο- πάνω από 200 μοναδικές και ξεχωριστές υφές, μπορείτε να απογειώσετε το στυλ και τη φαντασία σας.

Αγορά on line:
http://www.evabeauty.gr/cme/component/eshop/catalog/.html

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την Υπεύθυνη Επικοινωνίας & Μάρκετινγκ ORLYGREECE, Βάσω Τσούνη, τηλ. 210- 9576009, email: vtsouni@evabeauty.gr, κιν.: 697-7447004

Προσεχή Συνέδρια

ZITA CONGRESS

Πληροφορίες για τις εκδηλώσεις: Τηλ.: 2111001783, E-mail: info@zita-congress.gr

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΛΟΥΤΡΑΔΗΣ

Ο Δημήτρης Λουτράδης είναι ένας επιστήμονας, ένας άνθρωπος που ζει και αναπνέει για να δημιουργεί, να χαρίζει ζωή. Ο καθηγητής Μαιευτικής - Γυναικολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και διευθυντής της Α΄ Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής στο ΓΝΑ «Αλεξάνδρα» μιλάει στο ΔΥΟ για τις συνεχείς εξελίξεις και τις προσπάθειες των επιστημόνων για προσφορά στη χειμαζόμενη κοινωνία, για τη σημασία της πρόληψης αλλά και για το δέος που αισθάνθηκε κι αισθάνεται μπροστά στο θαύμα της ζωής και της φύσης. Δέος για τη μάνα.

Συνέντευξη στην Κάτια Μηλιαράκη

Φωτογραφίες: VM studio

«Έχω μάθει στη ζωή μου να αγωνίζομαι και να μην τα παρατάω σε καμία δυσκολία. Δεν το κάνω όμως από γενναιότητα, αλλά λόγω βαθιάς πίστης ότι αυτή η χώρα μπορεί και θα ξανασηκωθεί»

Κύριε καθηγητά, αυτή τη στιγμή το επίπεδο της Μαιευτικής και Γυναικολογίας στην Ελλάδα πού βρίσκεται; Πόσο έχει εξελιχθεί και αναπτυχθεί τόσο σε επίπεδο μεθόδων όσο και στο επίπεδο φροντίδας του ασθενούς; Ειδικά στα δημόσια νοσοκομεία…

Το επίπεδο της Μαιευτικής και Γυναικολογίας στην Ελλάδα, μολονότι η χώρα βρίσκεται σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση, είναι σε πολύ καλό. Κυρίως επιστημονικά οι ιατροί που ασχολούνται με τη Μαιευτική και Γυναικολογία στην πατρίδα μας, ειδικά στον πανεπιστημιακό τομέα, αποδεικνύουν καθημερινά ότι μπορούν να βρίσκονται στην πρώτη γραμμή των εξελίξεων στο επιστημονικό πεδίο, προσφέροντας παράλληλα στη χειμαζόμενη κοινωνία αυτό που έχει περισσότερο ανάγκη: Άρτια επιστημοσύνη με ανθρώπινο πρόσωπο. Λάθη και παραλείψεις σίγουρα θα υπάρχουν, αλλά το σημαντικότερο όλων είναι ότι υπάρχει η μαγιά για μια συνεχή εξέλιξη.

Ποιο είναι το όραμα σας για την Α' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική στο ΓΝΑ «Αλεξάνδρα»;

Το όραμά μου είναι συνεχίζοντας τη σημαντική παράδοση επιστημονικής αξιοσύνης και κοινωνικής προσφοράς της Α' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής να καταφέρω να προσδώσω στην κλινική τον ανθρώπινο χαρακτήρα που της αρμόζει και της ταιριάζει. Θέλω η κλινική να βρίσκεται στην πρώτη γραμμή όχι μόνο των επιστημονικών εξελίξεων αλλά κυρίως των αναγκών που έχει η κοινωνία μας.

Η σύγχρονη ιστορία της πρέπει να συνεχισθεί και να είναι πρωτοπόρος στην έρευνα και στην κλινική πράξη, γι' αυτό εγώ με τη συμπαράσταση των συνεργατών μου προσπαθούμε καθημερινά να προσφέρουμε στις πάσχουσες γυναίκες την καλύτερη ιατρική φροντίδα και θεραπεία.

Τόσο ως διευθυντής της Α' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής στο ΓΝΑ «Αλεξάνδρα» όσο και από την καθημερινή σας επαφή με δεκάδες γυναίκες - ασθενείς θεωρείτε ότι η Ελληνίδα είναι ενημερωμένη για τα θέματα πρόληψης και υγείας που την αφορούν;

Θα μου επιτρέψετε να ξεκαθαρίσω κάτι: Όταν μιλάμε για την Ελληνίδα στις ημέρες μας δεν μπορούμε να τις ορίσουμε ως ένα γενικό σύνολο. Η σύγχρονη Ελληνίδα ως οντότητα, αν και απεχθάνομαι βαθύτατα τις γενικεύσεις, είναι μια γυναίκα ενημερωμένη -λόγω ίντερνετ-, απαιτητική, σίγουρη για τα ζητήματα που την απασχολούν, αλλά και με ένα μεγάλο άγχος επιβίωσης, λόγω των συνθηκών που αντιμετωπίζουμε.

Σε επίπεδο πρόληψης -κι αν δεν υπάρχουν ειδικά προβλήματα- τι πρέπει να περιλαμβάνει ένας καλός ολοκληρωμένος γυναικολογικός έλεγχος για να είναι μια γυναίκα ήσυχη; Μιλήστε μας λίγο για την αξία και τη σημασία του Pap test, την εξέταση με τους υπερήχους, τη μαστογραφία, την αυτοψηλάφιση… Η Ελλάδα είναι από τις πρώτες χώρες στην υπογεννητικότητα, ενώ αργά αλλά σταθερά εξελισσόμαστε σε χώρα γερόντων. Πιστεύετε ότι ο κύριος λόγος που έχει επηρεάσει τον τομέα της τεκνοποίησης είναι η οικονομική κρίση ή υπάρχει και η συνεχής μετάθεση των ζευγαριών για μια εγκυμοσύνη για αργότερα…

Είναι σίγουρα η οικονομική κρίση ένας σημαντικός παράγοντας. Δεν μπορείς να πάρεις αυτή την απόφαση ζωής αν δεν έχεις λύσει άλλα πιο βασικά βιοποριστικά ζητήματα που μας ταλανίζουν. Παράλληλα, η εστίαση στην καριέρα -δεν το δαιμονοποιώ- μεταθέτει αυτή την απόφαση σε ηλικιακά μεγαλύτερες ηλικίες. Κάτι που δυσχεραίνει την τεκνοποίηση με φυσικό τρόπο.

Το ηλικιακό όριο των γυναικών που αποφασίζουν να μείνουν έγκυες ή να κάνουν προσπάθεια για παιδί ολοένα ανεβαίνει και η πολυπόθητη εγκυμοσύνη πλέον δεν είναι πολύ εύκολη

υπόθεση. Τι λύσεις έρχεται να δώσει η εξωσωματική;

Όπως γνωρίζετε, η εξωσωματική γονιμοποίηση έρχεται για να λύσει δύο βασικές αιτίες υπογονιμότητας: Πρώτη αιτία είναι η μη λειτουργία των σαλπίγγων και δεύτερη ο ανδρικός παράγοντας. Δυστυχώς στην Ελλάδα ένα μεγάλο ποσοστό των ζευγαριών αποφασίζουν να τεκνοποιήσουν έπειτα από το 35ο έτος της ζωής της γυναίκας, όπου οι πιθανότητες επιτυχίας της κύησης είναι μόλις 20%. Αυτός ο λόγος της ένταξής τους σε πρόγραμμα εξωσωματικής γονιμοποίησης δεν είναι ιατρικός αλλά κοινωνικός (ελλιπής αριθμός και ποιότητα ωοθυλακίων). Επομένως, καθήκον μας είναι να ενημερώνεται η κοινωνία ότι οι γυναίκες πρέπει να τεκνοποιούν σε ηλικίες από 25- έως 32 ετών. Έτσι ώστε να μην υποβάλλονται σε διαδικασίες εξωσωματικής γονιμοποίησης.

Ποιες είναι οι νέες εξελίξεις και οι νέες τεχνικές στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή που βοηθούν τον γιατρό, δίνουν περισσότερες ελπίδες και χαρίζουν μωρά, ζωή στα ζευγάρια;

Όσο αφορά τη βασική επιστήμη, οι ήδη υπάρχουσες τεχνικές IVF/ICSI προεμφυτευτικής διάγνωσης έχουν οδηγήσει σε γεννήσεις εκατομμυρίων υγιών παιδιών. Ένας τομέας που με ενδιαφέρει ερευνητικά είναι οι νέες τεχνικές που εφαρμόζονται πειραματικά, όπως η in vitro ωρίμανσης των ανώριμων ωαρίων ή αρχέγονων ωοθυλακίων, εάν μπορέσουμε να βελτιώσουμε τις συνθήκες των καλλιεργειών στο μέλλον θα δημιουργηθούν καλύτερες συνθήκες για την in vitro ανάπτυξη των εμβρύων.

Όσο αφορά την κλινική πράξη, η διατήρηση της γονιμότητας σε ασθενείς γυναίκες, άνδρες και εφήβους που πάσχουν από καρκίνο πριν από τη χημειοθεραπεία είναι ένα καινούργιο πεδίο νέων εξελίξεων της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Στην Α' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών λειτουργεί μονάδα για την αντιμετώπιση

Καμιά γυναίκα δεν πρέπει να επιτρέπει σε τίποτα να την καθυστερεί από τη σημαντικότερη ένδειξη αγάπης και αυτοσεβασμού.: ***Την πρόληψη.*** *Η επίσκεψη στον γυναικολόγο, από ένα απλό τεστ Παπανικολάου μέχρι την τεκνοποίηση, δεν είναι πολυτέλεια αλλά ανάγκη και στάση ζωής*

αυτών των περιστατικών. Δηλαδή, η κρυοσυντήρηση γαμετών, εμβρύων και ωοθηκικού ιστού προσφέρετε στους ασθενείς αυτούς έτσι μετά την αποκατάσταση της υγείας να τους δίδεται η ευκαιρία να τεκνοποιήσουν.

Είστε πρόεδρος του μεταπτυχιακού προγράμματος «Αναπαραγωγική - Αναγεννητική Ιατρική», το οποίο λειτουργεί από το 2010. Μιλήστε μας λίγο γι' αυτό…. Ποιοι οι στόχοι και οι δράσεις του προγράμματος;

Αντικείμενο και σκοπός του μεταπτυχιακού προγράμματος «Αναπαραγωγική - Αναγεννητική Ιατρική» είναι η παροχή υψηλού επιπέδου εξειδίκευσης και η εξάσκηση στη διεξαγωγή έρευνας στην Αναπαραγωγική Ιατρική σε απόφοιτους Ιατρικής και άλλων σχολών υγείας και σχολών βασικών επιστημών.

Οι εκπαιδευόμενοί μας συνδυάζουν υψηλού επιπέδου ικανότητες τόσο σε ακαδημαϊκό όσο και ερευνητικό επίπεδο, με στόχο να αποκτήσουν επιπλέουν θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις που θα τους βοηθήσουν στη βαθύτερη γνώση του επιστημονικού πεδίου αλλά και στην επιτυχή επαγγελματική σταδιοδρομία.

Η βασική φιλοσοφία του περιοδικού ΔΥΟ είναι η έμφαση στην ΠΡΟΛΗΨΗ. Αν είχατε δύο λεπτά χρόνο να μιλήσετε σε κάθε γυναίκα, κάθε υποψήφια εγκυμονούσα, κάθε νέα μάνα, ποιο απόσταγμα επιστημονικής γνώσης κι εμπειρίας θα μεταφέρατε;

Να μην επιτρέπει σε τίποτα να την καθυστερεί από τη σημαντικότερη ένδειξη αγάπης και αυτοσεβασμού: Την Πρόληψη. Η επίσκεψη στον γυναικολόγο, από ένα απλό τεστ Παπανικολάου μέχρι την τεκνοποίηση, δεν είναι πολυτέλεια αλλά ανάγκη και στάση ζωής.

Θυμάστε πώς αισθανθήκατε όταν ξεγεννήσατε - πιάσατε στα χέρια σας το πρώτο μωρό της ιατρικής σας καριέρας;

Ήταν το 1987, όταν γεννήθηκαν εδώ τα πρώτα παιδιά έπειτα από εξωσωματική γονιμοποίηση σε πανεπιστημιακό νοσοκομείο στην Ελλάδα. Η χαρά μου ήταν απερίγραπτη όταν γεννήθηκαν αυτά τα παιδιά και οι αναμνήσεις αυτές θα με ακολουθούν σε όλη μου τη ζωή.

Αισθάνθηκα δέος. Δέος μπροστά σε αυτό το θαύμα της ζωής και της φύσης. Δέος για τη μάνα.

Τι σας στέρησε και τι σας χάρισε η Γυναικολογία;

Δεν τα βάζω σε ζυγαριά. Μου στέρησε ελεύθερο χρόνο. Αλλά οι χαρές είναι συνεχείς και περισσότερες.

Ποιος υπήρξε η μεγαλύτερη επιρροή στις αποφάσεις της ζωής σας;

Η γυναίκα μου, στην οποία χρωστάω πολλά τόσο για την καριέρα μου όσο και για την υπομονή της όλα αυτά τα χρόνια.

Τι σας χαλαρώνει; Τι αγαπάτε περισσότερο μετά την Ιατρική…

Είναι πολλά αυτά που με χαλαρώνουν. Κυρίως η καλή παρέα με τους φίλους και την οικογένειά μου, να διαβάσω ένα καλό βιβλίο -αστυνομικό κυρίως- και όταν το βεβαρημένο μου πρόγραμμα το επιτρέπει ξεσκάω παίζοντας τένις.

Τι σας ενοχλεί, σας θυμώνει στον χώρο σας ή στον επαγγελματικό σας περίγυρο;

Με ενοχλεί η πίστη που δεν δείχνουμε ως κοινωνία στις δυνατότητές μας. Απουσία πίστης που οδηγεί σε όλες αυτές τις κωμικοτραγικές καταστάσεις που βιώνουμε.

Και μία ερώτηση στο πνεύμα της οικονομικής και κοινωνικής κρίσης των τελευταίων ετών: Θα αλλάζατε το νοσοκομείο σας, τη χώρα σας με μια αντίστοιχη θέση στο εξωτερικό ή είστε από εκείνους που αγαπούν την Ελλάδα και πολεμούν για το καλύτερο δυνατό παρά τις αφόρητες δυσκολίες;

Απαντώ χωρίς δεύτερη σκέψη όχι. Έχω μάθει στη ζωή μου να αγωνίζομαι και να μην τα παρατάω σε καμία δυσκολία. Δεν το κάνω όμως από γενναιότητα, αλλά λόγω βαθιάς πίστης ότι αυτή η χώρα μπορεί και θα ξανασηκωθεί.

Who is **who**

Ο κ. Δημήτριος Λουτράδης, καθηγητής Μαιευτικής - Γυναικολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, ανέλαβε από την 1η Σεπτεμβρίου 2013 τη διεύθυνση της Α' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής στο ΓΝΑ «Αλεξάνδρα». Είναι απόφοιτος της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Ολοκλήρωσε τη διδακτορική του διατριβή στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Για δύο χρόνια ήταν fellow στη Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική στο Harvard Medical School στη Βοστώνη των ΗΠΑ. Από το 1987 είναι υπεύθυνος της Μονάδας Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής της Α' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο «Αλεξάνδρα». Το 1996 τιμήθηκε με το βραβείο της Ακαδημίας Αθηνών. Κατέχει τη θέση του καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών από το έτος 2006. Υπήρξε εκλεγμένο μέλος του Executive Committee της European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE) για τα έτη 2005-2009. Υπήρξε μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Μαιευτικής και Γυναικολογικής Εταιρείας (ΕΜΓΕ) ενώ από το 2016 είναι Πρόερδος της Εταιρείας. Έχει 100 δημοσιεύσεις σε ελληνικά ιατρικά περιοδικά, 150 δημοσιεύσεις σε διεθνή ιατρικά περιοδικά (peer-reviewed) και 2.835 αναφορές. Είναι μέλος πολλών ελληνικών και διεθνών επιστημονικών εταιρειών. Σαν προσκεκλημένος ομιλητής έχει δώσει 248 διαλέξεις, εκ των οποίων 80 σαν προσκεκλημένος ομιλητής σε διεθνή συνέδρια. Είναι πρόεδρος του μεταπτυχιακού προγράμματος «Αναπαραγωγική - Αναγεννητική Ιατρική», το οποίο λειτουργεί από το 2010. Είναι Editor στο περιοδικό International Journal of Reproductive Medicine, Guest Editor στο BioMed Research International και Reviewer σε έγκριτα περιοδικά, όπως το Human Reproduction Update, Fertility and Sterility και το Gynecologic Endocrinology.

LETRINA S.A.
CERTIFICATION BODY
INDEPENDENT INSPECTORS

Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΕΧΕΙ...
ΤΑ ΔΙΚΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΛΑ!

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

Η ΛΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ!

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

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

ΥΓΕΙΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ • ΠΡΟΛΗΨΗ • ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

Προσοχή στα νύχια σας!

Οι παθήσεις των ονύχων ή ονυχίες ή ονυχοπάθειες είναι αρκετά συχνές και πολλές, υπερβαίνοντας το 41% του συνόλου των δερματικών νοσημάτων. Η ακεραιότητα και η κοσμητολογική εμφάνισή τους έχουν μεγάλο ενδιαφέρον

Η βιολογική αποστολή των ονύχων είναι εξαιρετικά σημαντική για τον άνθρωπο και αποφασιστικής σημασίας για την επιβίωση ορισμένων ζώων και πουλιών.

Η φύση, προικίζοντας τον άνθρωπο με τα εξαρτηματικά αυτά όργανα, προνοητικά εξασφάλισε τη λειτουργική αποδοτικότητα των αντίστοιχων μελών του σώματος.

Ωστόσο, πέρα από τη σπουδαιότητα της βιολογικής αποστολής των ονύχων, που συνδέεται με τη λειτουργικότητα των μελών του σώματος, υπογραμμίζεται με ιδιαίτερη έμφαση ότι οι όνυχες είναι όργανα με σύνθετη ανατομική δομή, πολύπλοκη χημική σύνθεση και ιδιάζουσα λειτουργικότητα, η οποία συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με την εν γένει λειτουργικότητα του συνόλου οργανισμού ή των επιμέρους οργάνων και συστημάτων. Με άλλα λόγια, παθολογικές αλλοιώσεις των ονύχων εκφράζουν, αντίστοιχα, παθολογική λειτουργία ή νόσηση διάφορων οργάνων και συστημάτων (π.χ. δέρματος, ήπατος, ενδοκρινικών αδένων κ.λπ.). Άλλωστε, από την εποχή του Ιπποκράτη είναι καλά γνωστή η πληκτροδακτυλία (ιπποκράτειοι όνυχες).

Οι παθήσεις των ονύχων ή ονυχίες ή ονυχοπάθειες είναι αρκετά συχνές και πολλές, υπερβαίνοντας το 41% του συνόλου των δερματικών νοσημάτων. Επειδή προκαλούν αισθητικά και λειτουργικά ενοχλήματα στους όνυχες, τόσο η ακεραιότητα και η κοσμητολογική εμφάνιση των ονύχων όσο και η επαγγελματική τους προστασία έχουν από πρακτικής πλευράς μεγάλο ενδιαφέρον.

Ονυχομυκητίαση

Ο όρος «ονυχομυκητίαση» σημαίνει την προσβολή του όνυχα από μύκητες. Είναι γνωστό ότι ονυχομυκητίαση προκαλούν οι μύκητες: Δερματόφυτα, μη δερματόφυτα και κάντιντα.

Η συχνότητα των ονυχομυκητιάσεων είναι εξαιρετικά μεγάλη, προσβάλλοντας έναν ή περισσότερους όνυχες στα χέρια και τα πόδια. Η μόλυνση γίνεται κυρίως με τον ξεσμό μυκητοφόρων εξανθηματικών περιοχών ευρισκομένων στο ίδιο άτομο, σπανιότερα με τη θωπεία κεφαλής ή τριχώματος οικιακών ζώων.

Ο εργαστηριακός έλεγχος καθορίζει τον παθογόνο μύκητα, ενώ θα πρέπει να αναζητηθούν και άλλες εστίες μυκητιασικής μολύνσεως στα χέρια, στα πόδια, στις μηρογεννητικές πτυχές και στα παιδιά στο τριχωτό της κεφαλής.

Τα δερματόφυτα που προσβάλλουν τον όνυχα, ανάλογα με την εντόπισή τους, προκαλούν περιφερική, κεντρική, επιπολής και ολική ονυχομυκητίαση.

Η ολική ονυχομυκητίαση παριστά την προχωρημένη μορφή των προηγούμενων τύπων και χαρακτηρίζεται από υπονύχια υπερκεράτωση και εύθρυπτους όνυχες, μετά την απόπτωση των οποίων παραμένει πεπαχυσμένη και ανώμαλη κοίτη του όνυχα, που συχνά συγκρατεί τεμάχια του όνυχα.

Η θεραπεία της ονυχομυκητίασης γίνεται κυρίως με αντιμυκητιασιακά φάρμακα (ιμιδαζόλες, μορφολίνες, αλλυλαμίνες) από το στόμα, καθώς και με την εφαρμογή τοπικών θεραπευτικών παραγόντων. Η χημική αφαίρεση του όνυχα με ουρία γίνεται με την εφαρμογή επί του όνυχα αλοιφής ουρίας, ενώ προστατεύεται με σελοφάν το γύρω δέρμα. Η ουρία καθιστά με τον χρόνο μαλακό τον όνυχα, προκαλώντας λύση της σύνδεσης του δυστροφικού όνυχα με την κοίτη του όνυχα.

Γράφει ο:

Κουσκούκης Κωνσταντίνος

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

Σοφοκλέους 42, Βούλα, Αθήνα Τ.Κ. 16673
Κιν.: 6944307423
E-mail: konkouskoukis@gmail.com

*Η **αντιμετώπιση της υπεριδρωσίας** περιλαμβάνει μέτρα που αφορούν την αλλαγή του τρόπου ζωής, τη χρήση αντιιδρωτικών, την ιοντοφόρεση, τις χειρουργικές μεθόδους και πρόσφατα τη βοτουλινική τοξίνη.*

Η ονυχομυκητίαση συχνά συνοδεύεται από υπεριδρωσία, δηλαδή από υπερβολική έκκριση ιδρώτα πέρα από τις φυσιολογικές ανάγκες του οργανισμού, σε ποσότητα που ξεπερνά τα 50mg/5min, με τους άντρες να προσβάλλονται εντονότερα.

Υπεριδρωσία

Η εστιακή ιδιοπαθής υπεριδρωσία είναι η πλέον συχνή και ενδιαφέρουσα μορφή της, αφού μπορεί να επηρεάσει και να προκαλέσει συναισθηματικά προβλήματα και να περιορίσει τις οικογενειακές, κοινωνικές και οικονομικές δραστηριότητες των πασχόντων, προσβάλλοντας τις παλάμες και τα πέλματα στο 60% των περιπτώσεων υπεριδρωσίας.

Επακόλουθο της υπεριδρωσίας αποτελούν η αφυδάτωση και η διαβροχή του δέρματος, που είναι το κύριο έδαφος για ανάπτυξη επιμολύνσεων και δυσοσμίας (βρωμιδρωσία).

Η αντιμετώπιση της υπεριδρωσίας περιλαμβάνει μέτρα που αφορούν την αλλαγή του τρόπου ζωής, τη χρήση αντιιδρωτικών, την ιοντοφόρεση, τις χειρουργικές μεθόδους και πρόσφατα τη βοτουλινική τοξίνη.

Η αλλαγή στον τρόπο ζωής περιλαμβάνει αποφυγή του υπερβολικού στρες, προσοχή στην ένδυση (χρήση βαμβακερών και ελαφρών ρούχων), στην υπόδηση (δερμάτινα παπούτσια), στη διατροφή (μείωση του αλκοόλ, του καφέ, του καπνού, των πικάντικων τροφών) καθώς και σχολαστική υγιεινή.

Τα παραπάνω μέτρα είναι δυνατόν να επηρεάσουν την ένταση της εφίδρωσης, χωρίς όμως να μπορούν να λύσουν το πρόβλημα.

Η τοπική θεραπεία περιλαμβάνει τη χρήση αποσμητικών και αντιιδρωτικών προϊόντων, όπως προϊόντων με άλατα αλουμινίου σε πυκνότητα 20% που μπλοκάρουν τους πόρους των ιδρωτοποιών αδένων και εφαρμόζονται κάθε 2-3 ημέρες σε στεγνό δέρμα, αλλά προκαλούν ερεθισμό και κνησμό.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η ιοντοφόρεση, που με τη χρήση χαμηλής έντασης ρευμάτων 15-25mA αυξάνει τον ουδό για έκκριση του ιδρώτα. Η μέθοδος είναι απλή και εφαρμόζεται 2-3 φορές την εβδομάδα.

Η χρήση συστηματικών μεθόδων περιλαμβάνει τη χρήση αντιχολινεργικών παραγόντων, που -προς το παρόν χρησιμοποιούνται ως αντιπαρκινσονικά, των οποίων αυξάνουμε τη δόση σταδιακά μέχρι να πετύχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες, όμως, αυτών των φαρμάκων είναι τόσο συχνές που προς το παρόν χρησιμοποιούνται μόνο σε πολύ μικρό αριθμό ασθενών.

*Η **θεραπεία της ονυχομυκητίασης** γίνεται κυρίως με αντιμυκητιασιακά φάρμακα (ιμιδαζόλες, μορφολίνες, αλλυλαμίνες) από το στόμα, καθώς και με την εφαρμογή τοπικών θεραπευτικών παραγόντων. Η χημική αφαίρεση του όνυχα με ουρία γίνεται με την εφαρμογή επί του όνυχα αλοιφής ουρίας, ενώ προστατεύεται με σελοφάν το γύρω δέρμα. Η ουρία καθιστά με τον χρόνο μαλακό τον όνυχα, προκαλώντας λύση της σύνδεσης του δυστροφικού όνυχα με την κοίτη του όνυχα.*

Ecuvix

Συμπλήρωμα διατροφής με

συνδυασμένη ενεργοποιητική τονωτική δράση

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ
Ενήλικες: 1-2 φιαλίδια/ημέρα
Παιδιά 3-10 ετών: 1 φιαλίδιο/ημέρα

Συμβάλλει στην

- Καταπολέμηση της εξασθένισης, κόπωσης και νωθρότητας
- Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων λόγω της «αλλαγής των εποχών»
- Υποστήριξη των περιόδων ανάρρωσης και ανάκτηση της ενεργητικότητας και του σθένους

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης - Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας - Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζεται προβλήματα υγείας.

ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

proton pharma

Ανώνυμη Φαρμακευτική Εταιρεία
Αχαΐας 5 & Τροιζηνίας, 145 64 Ν. Κηφισιά, Τηλ: 210 6254175, Fax: 210 6254190
E-mail: proton@protonpharma.gr www.protonpharma.gr

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 22827/31-3-2015 – Δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟΥ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ: 210 77.93.777

ΚΤΧ ECU 1-2016

Θερμοπληξία

Πρακτικές συμβουλές πρόληψης

Όταν η θερμοκρασία και η υγρασία ανεβαίνει κατακόρυφα, η δυσφορία που προκαλείται γίνεται μεγάλη για όλους. Με τις κατάλληλες οδηγίες όμως θα μπορέσουμε να χαρούμε όλοι το μοναδικό ελληνικό καλοκαίρι

Αυτό που όλοι καταλαβαίνουμε ότι δηλαδή υπάρχει άμεση σχέση του ηλιακού φωτός και της θερμοκρασίας με τη διάθεσή μας επιβεβαίωσαν πρόσφατα Γερμανοί ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Humboldt . Η αυξημένη ηλιοφάνεια βρέθηκε, επίσης, ότι μειώνει την αίσθηση της κόπωσης. Αν αυτό, όμως, μας κάνει να τρέχουμε στις παραλίες ανυποψίαστοι για τους πιθανούς κινδύνους από την έκθεση στον ήλιο ακόμα και τις ημέρες του καύσωνα, θα χάσουμε την απόλαυση του ελληνικού καλοκαιριού μπαίνοντας σε περιπέτειες. Γι' αυτό οι πρακτικές συμβουλές που θα σας δώσουμε σε αυτό το άρθρο θα σας φανούν πολύτιμες.

Οι κίνδυνοι αφορούν κυρίως τα δύο άκρα των ηλικιών: Ηλικιωμένους και παιδιά. Αλλά φυσικά μας ενδιαφέρουν όλους. Οταν η θερμοκρασία και η υγρασία του περιβάλλοντος ανεβαίνουν κατακόρυφα, η δυσφορία που προκαλείται γίνεται ανυπόφορη για όλους, ιδιαίτερα για τα μικρά παιδιά που έχουν μικρότερη μάζα σώματος σε σχέση με την επιφάνεια σώματος, ενώ προσαρμόζονται πιο δύσκολα στην υψηλή θερμοκρασία, επειδή οι ιδρωτοποιοί αδένες τους δεν λειτουργούν τόσο καλά ακόμα. Ολοι, πάντως, ανεξαρτήτως ηλικίας, θα πρέπει να λάβουν υπ' όψιν τους τις παρακάτω οδηγίες, μιας και η θερμοπληξία δεν είναι δύσκολο να προκύψει σε τέτοιες συνθήκες.

Να αποφεύγουμε να κυκλοφορούμε τις ώρες που η ζέστη και η υγρασία είναι στα ύψη.

- Να αποφεύγουμε τα πολύωρα ταξίδια, ιδιαίτερα με τα μεταφορικά μέσα, με συνωστισμό, ζέστη και υγρασία. Εκτός αν λειτουργεί κλιματισμός .
- Να αποφεύγουμε την εργώδη - κοπιαστική εργασία ακόμα και τα θαλάσσια σπόρ όταν οι συνθήκες είναι δύσκολες. Η βαριά σωματική εργασία σε συνθήκες άπνοιας και μεγάλης υγρασίας είναι πολύ επικίνδυνη, όπως και το βάδισμα για πολλή ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον καυτό ήλιο.
- Οι μετακινήσεις να είναι οι εντελώς απαραίτητες.
- Η τροφή μας να είναι κυρίως φρούτα και λαχανικά, υγρά και χυμοί. Αν ιδρώνουν κάποιοι πολύ και δεν έχουν αντένδειξη (υπέρταση, καρδιοπάθεια) ας πάρουν λίγο αλάτι μαζί με τα υγρά. Οχι λίπη, όχι βαριά φαγητά. Αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Προτιμήστε τα άνετα, ελαφρά ανοιχτόχρωμα ρούχα που… αναπνέουν (πορώδες), γιατί επιτρέπει την εξάτμιση του ιδρώτα και τον φυσικό αερισμό του σώματος.
- Καλύπτουμε το κεφάλι με καπέλο ή ό,τι άλλο πρόχειρα διαθέτουμε, που να επιτρέπει τον αερισμό της κεφαλής.
- Φορέστε σκούρα γυαλιά για την προστασία των ματιών.
- Μετακίνηση σε δροσερό μέρος, π.χ. παραλία η βουνό. Αν μείνουμε σπίτι, να πάμε σε κλιματιζόμενο χώρο τις ώρες του καύσωνα (μεσημβρινές η πρώτες απογευματινές). Κρατάμε κλειστό το σπίτι την ημέρα και το δροσίζουμε τη νύχτα. Τα πιο χαμηλά διαμερίσματα στα πολυώροφα κτίρια είναι συνήθως πιο δροσερά.

Αν παρά τις συστάσεις εκτεθεί κάποιος σε πολύ θερμό περιβάλλον, με υψηλή υγρασία και έλλειψη σωστού αερισμού, επειδή η ένταση, λ.χ., του ανέμου είναι χαμηλή, μπορεί να υπάρχουν συνέπειες στον ανθρώπινο οργανισμό από απλές, όπως δυσφορία, θερμική εξάντληση, έως και θερμοπληξία.

Η ηλίαση και πώς αντιμετωπίζεται

Η ηλίαση, όπως συνήθως τη λέμε, εκδηλώνεται με αίσθημα κόπωσης, ζάλη ή αναπνευστική δυσχέρεια. Το δέρμα γίνεται κόκκινο και μερικές φορές παρουσιάζει φυσαλίδες. Οι παλμοί ανεβαίνουν και υπάρχει κεφαλαλγία, αδυναμία, πυρετός

Γράφει ο:

Αδαμίδης Σωτήρης

Παθολόγος
Διευθυντής Α΄ Παθολογικής Κλινικής
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος European Society of Diabetes
Metabolic Syndrome &Obesity (ESODiMESO)

adamidis@yahoo.com
www.adamidisnet.gr

και σε πιο βαριές περιπτώσεις σπασμοί και επηρεασμός επιπέδου συνείδησης.

Αντιμετωπίζεται δροσίζοντας το κεφάλι και τον αυχένα με νερό και πίνοντας δροσερό νερό ή χυμούς μέχρι να επανέλθει η θερμοκρασία στα κανονικά επίπεδα. Στη θερμοπληξία θα φθάσει κανείς αν το σώμα δεν μπορεί να αποβάλλει τη θερμότητα. Συνήθως το πετυχαίνει με την εφίδρωση. Αν, όμως, υπάρχει αυξημένη υγρασία και υψηλή θερμοκρασία εμποδίζεται η αποβολή μέσω αυτού του μηχανισμού. Η θερμοπληξία είναι επείγουσα ιατρική συνθήκη και χρήζει άμεσης ιατρικής βοήθειας. Τα συμπτώματα είναι σοβαρότερα από αυτά της ηλίασης και περιλαμβάνουν:

Πυρετό, εμετούς ή και διάρροια, έλλειψη εφίδρωσης, απώλεια συνείδησης και μπορεί να πέσει κανείς ακόμα και σε κώμα ή να κινδυνεύσει η ζωή του. Τα προληπτικά μέτρα που αναφέρθηκαν ισχύουν και εδώ. Να συμπληρώσουμε, όμως, ότι, αν υπάρχει έντονη εφίδρωση, θα μπορούσε να βοηθήσουν η λήψη λίγου αλατιού, η χορήγηση φυσικά νερού, ο ψεκασμός με νερό σε spray των εκτεθειμένων στον ήλιο σημείων του σώματος, τα χλιαρά ντους, η μεταφορά του θερμοπλήκτου ατόμου σε δροσερό και υπό σκιά μέρος ή, ακόμα καλύτερα, σε ένα αυτοκίνητο με κλιματισμό μέχρι τη μεταφορά στο νοσοκομείο.

Επίσης, η κατανάλωση μικρών γευμάτων χωρίς λιπαρά, χωρίς αλκοόλ.

Ατομα μεγάλης ηλικίας, άνω των 65 ετών, με συνυπάρχουσες παθήσεις από το κυκλοφορικό ή το αναπνευστικό σύστημα, άτομα που λαμβάνουν φάρμακα που πολλές φορές χρειάζεται να μειωθούν με τη συμβουλή του θεράποντος το καλοκαίρι, άτομα που πάσχουν από παθήσεις του δέρματος, παχύσαρκοι και άτομα απροπόνητα που αρχίζουν κοπιαστική δραστηριότητα σε συνθήκες καύσωνα, αποτελούν τις επικίνδυνες ομάδες για να υποστούν θερμοπληξία.

Με τις κατάλληλες προφυλάξεις, όμως, και τις οδηγίες που δώσαμε θα μπορέσουμε να χαρούμε όλοι το προκλητικό και μοναδικό ελληνικό καλοκαίρι χωρίς αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας ή την αισθητική και την ομορφιά.

Μην αφήνετε τις λοιμώξεις
του ουροποιητικού
να σας ταλαιπωρούν

URISANOL

Flash

άμεση ανακούφιση

Cranberry
36 mg PAC*
+
Αιθέρια έλαια

Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 65907/10-4-13
Π.Λ.Τ. 10,70 €

ΘΕΡΑΠΕΙΑ 5 ΗΜΕΡΩΝ

1 σκληρή κάψουλα + 1 μαλακή κάψουλα

2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Αιθέρια Έλαια (ανά κάψουλα)

Μέντα	12,9 mg
Γαρύφαλλο	4,3 mg
Θυμάρι	4,3 mg
Λεβάντα	4,3 mg
Κανέλα Κεϋλάνης	4,3 mg

URISANOL

Cranberry 36 mg PAC

για πρόληψη

Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 29334/10-4-13
Π.Λ.Τ. 12,45 €

Pierre Fabre
FARMAKA S.A.

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

naturactive
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ PIERRE FABRE

ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ
ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Οι 3 «εχθροί» του καλοκαιριού

Ποια γυναίκα θέλει να επιστρέψει από τις καλοκαιρινές διακοπές της με «άσχημους» επισκέπτες; οι πιο συχνές γυναικολογικές παθήσεις καραδοκούν και αυτό το καλοκαίρι στη θάλασσα και την άμμο! Δείτε πώς μπορείτε να τις αποφύγετε...

Μυκητίαση

Αποτελεί την πιο συχνή φλεγμονή της γεννητικής περιοχής. Μεγαλύτερη έξαρση του φαινομένου παρατηρείται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, λόγω των συχνότερων μπάνιων, της κακής επιλογής θάλασσας και της άμμου.
Συμπτώματα: Κυρίως φαγούρα και έκκριση παχύρρευστων κολπικών υγρών.
Αντιμετώπιση: Η επίσκεψη στον γυναικολόγο είναι απαραίτητη, ο οποίος συνήθως χορηγεί κολπικές αλοιφές, υπόθετα ή και αγωγή από το στόμα.

Κολπίτιδα

Η δεύτερη πιο συχνή φλεγμονή του κόλπου, που προκαλείται από μικρόβια που βρίσκονται σε βρόμικες θάλασσες, άμμο και πισίνες.
Συμπτώματα: Υπερέκκριση κολπικών υγρών, δυσάρεστη οσμή, φαγούρα, έντονος πόνος κατά τη σεξουαλική επαφή κ.ά.
Αντιμετώπιση: Ο γυναικολόγος θα σας χορηγήσει φαρμακευτική αγωγή είτε σε μορφή χαπιού είτε σε μορφή κολπικού ζελέ.

Ουρολοίμωξη

Προσβάλλει αρκετές γυναίκες το καλοκαίρι, όπου μικρόβια ερεθίζουν την ουροδόχο κύστη και προκαλούν από τσούξιμο κατά την ούρηση (ελαφριές περιπτώσεις) έως και υψηλό πυρετό και έντονο κοιλιακό πόνο (στις πιο βαριές περιπτώσεις).
Συμπτώματα: Συχνοουρία, τσούξιμο και δυσκολία κατά την ούρηση, αίμα και κοιλιακός πόνος.
Αντιμετώπιση: Η καλλιέργεια ούρων και η φαρμακευτική αγωγή που θα συστήσει ο γιατρός σας,- είναι απαραίτητες για την άμεση αντιμετώπιση της ουρολοίμωξης.

Γράφει ο:

Νίκος Ναούμ

Μαιευτήρας Χειρουργός, ειδικευμένος στην Κοσμητική και Επανορθωτική Γυναικολογία

www.ananeosi.gr
www.nikosnaoum.gr
Τηλ.: 210 8835100

Πρόληψη: Η καλύτερη θεραπεία

Αυτό το καλοκαίρι αποφύγετε τους... ενοχλητικούς επισκέπτες, ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές:

Ποτέ στην άμμο! Μην κάθεστε στην άμμο - και μάλιστα με βρεγμένο μαγιό! Οι μικροοργανισμοί που κατοικούν εκεί είναι ικανοί να προκαλέσουν διάφορες μολύνσεις στον γυναικείο κόλπο, με συχνότερα συμπτώματα τη φαγούρα, την ερυθρότητα, την έκκριση παχύρευστων ή κιτρινωπών κολπικών υγρών.

Προσοχή στην εφίδρωση! Τα στενά παντελόνια, τα σορτς ή ακόμα και το μαγιό μπορεί να προκαλέσουν έντονη εφίδρωση. Έτσι, οι μικροοργανισμοί που κατοικούν -ούτως ή άλλως- στον γυναικείο κόλπο βρίσκουν «πρόσφορο έδαφος» για να αναπτυχθούν και να προκαλέσουν τα γνωστά γυναικολογικά προβλήματα.

Προσοχή στα αντιβιοτικά! Η λήψη αντιβίωσης πρέπει να γίνεται μόνο κατ' εντολή του γιατρού και για πραγματικά σοβαρούς λόγους. Η αλόγιστη χρήση μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα. Ένα από αυτά είναι η διατάραξη της φυσιολογικής χλωρίδας του κόλπου και του PH, με αποτέλεσμα να ενισχύεται η ανάπτυξη των κολπικών μικροοργανισμών.

Προσοχή στα εσώρουχα! Το καλοκαίρι καλό είναι να αποφεύγετε τα συνθετικά εσώρουχα και να προτιμάτε τα βαμβακερά. Επίσης, συστήνεται ειδικά αυτούς τους μήνες να σιδερώνετε τα εσώρουχά σας.

Προσοχή στα μπάνια! Αν το καλοσκεφθείτε, κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών είστε διαρκώς μέσα στο νερό. Είτε στη θάλασσα είτε την πισίνα ή κάτω από το ντους. Λογικό είναι το σώμα -και ιδιαίτερα ο κόλπος- να παθαίνει ένα «σοκ», αφού είχε συνηθίσει να κάνετε μπάνιο μία φορά την ημέρα. Φροντίστε να αποφύγετε τις κολπικές πλύσεις με σκληρά αντισηπτικά υγρά και να ξεπλένετε πολύ καλά τη γεννητική περιοχή με νερό έπειτα από το μπάνιο στη θάλασσα.

Αλλεργίες και αντιδράσεις από **έντομα**, **σκόνη** και **ακάρεα**

Τα έντομα τσιμπούν ή δαγκώνουν. Το τσίμπημα προκαλεί έντονο πόνο, σε αντίθεση με το δάγκωμα των εντόμων που προκαλεί επίμονη φαγούρα, κνίδωση, έντονη ερυθρότητα και τοπικό οίδημα στο δέρμα. Συνήθως παρατηρούμε μια μικρή τρύπα στη μέση του τσιμπήματος ή του δαγκώματος και μερικές φορές μπορούμε να δούμε να κάθεται το κεντρί του εντόμου στη θέση του τσιμπήματος. Εκτός από αυτό το τοπικό ερεθισμό, δεν παρατηρούνται άλλες αντιδράσεις σε φυσιολογικά άτομα. Σε ένα ποσοστό 33%-40% ατόμων όμως με αλλεργική προδιάθεση το τσίμπημα ή το δάγκωμα ενός εντόμου μπορεί να προκαλέσει σοβαρή αλλεργική αντίδραση, σε ποσοστό που κυμαίνεται από 0,3% έως 3%. Το δηλητήριο των εντόμων είναι ισχυρά αλλεργιογόνο και επαναλαμβανόμενα τσιμπήματα σε ατοπικά άτομα μπορεί να προκαλέσουν ευαισθητοποίηση και έντονη αναφυλακτική αντίδραση. Οι περισσότερες αλλεργικές αντιδράσεις συμβαίνουν σε παιδιά και εφήβους, αλλά οι αντιδράσεις που είναι απειλητικές για τη ζωή -και μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και στον θάνατο- συμβαίνουν κυρίως στους ενήλικες.

Ποια είναι τα έντομα που τσιμπούν ή δαγκώνουν;

Στην Ελλάδα τα συνηθέστερα είναι οι μέλισσες και οι σφήκες, που «τσιμπούν», ενώ οι αράχνες, τα μυρμήγκια, οι ψύλλοι, οι κοριοί (αν και όχι «καθαρά» έντομα), τα ακάρεα, τα κουνούπια και τα τσιμπούρια που «δαγκώνουν». Αλλεργικές αντιδράσεις είναι πιο συχνές στα έντομα που τσιμπούν, και αυτά είναι τα τσιμπήματα των υμενοπτέρων και

Γράφει η:

Βάσω Γέμου-Engesaeth

MD. PhD. UiO & MD. PhD. UoA, MHA UiO
Παιδίατρος - Αλλεργιολόγος
Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Παιδιατρικής Αλλεργιολογίας, Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Αναπληρώτρια Διευθύντρια Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθύντρια Μονάδας Παιδιατρικής Αλλεργιολογίας, Άσθματος και Φλεγμονής Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Αθήνα

Τηλ.: 2107467098, 2132013244,
Fax: +302132013237
E-mail: vasiliki@engesaeth.com

από αυτά τα συχνότερα των μελισσών και των σφηκών. Οι μέλισσες συνήθως τσιμπούν όταν τις προκαλέσεις και αφήνουν το κεντρί τους στον τόπο του τσιμπήματος.

Ποια είναι τα συμπτώματα από τα τσιμπήματα των εντόμων;

Στο μέρος του τσιμπήματος παρουσιάζεται ερυθρότητα, κνησμός (φαγούρα) και ενδεχομένως επώδυνο οίδημα και εξάνθημα, που συνήθως υποχωρεί μέσα σε λίγες ώρες και αντιμετωπίζεται με ασφάλεια στο σπίτι. Είναι δυνατόν, όμως, να προκληθεί αλλεργική αντίδραση τοπικά και στη συνέχεια μπορεί να σημειωθεί ολοένα και πιο έντονο εξάνθημα και οίδημα (πρήξιμο) που να αυξάνεται αντί να μειώνεται. Η επικοινωνία με τον γιατρό κρίνεται τότε άμεση, ιδιαίτερα εάν υπάρχουν τα εξής συνοδά συμπτώματα: Πυρετός, γενικευμένο εξάνθημα, κνιδωτικές πλάκες, πονοκέφαλος, ζάλη, ναυτία, λιποθυμία, σύγχυση ή ανησυχία, πόνος στο στήθος, βρογχόσπασμος ή σφίξιμο στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή, βραχνάδα και πρήξιμο των χειλιών ή του λαιμού.

Αυτά τα τελευταία συμπτώματα είναι πολύ σοβαρή κατάσταση αλλεργίας ή αλλεργικού - αναφυλακτικού σοκ, που μπορεί να έχει μοιραία έκβαση για τη ζωή του ασθενούς. Γι' αυτό απαιτείται άμεση βοήθεια γιατρού και μετάβαση με ασθενοφόρο σε νοσοκομείο. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει ο ασθενής να εφοδιάζεται με ειδικό δακτυλίδι-βραχιόλι και να γνωρίζει ο ίδιος και το οικογενειακό του περιβάλλον τι του έχει συμβεί, το δε ιατρικό ιστορικό του πρέπει να εί ναι ειδικό και εμφανέστατα ενημερωμένο. Ο ασθενής κατά εντολή του γιατρού πρέπει να εφοδιάζεται με ένεση επινεφρίνης, για ώρα ανάγκης.

Για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων συνιστάται:

- Απομάκρυνση από τον τόπο όπου συνέβη το ατύχημα για να αποφευχθεί επιπλέον τσίμπημα.
- Το κεντρί πρέπει να αφαιρείται με προσοχή, με ένα τσιμπιδάκι και όχι πιέζοντάς το να βγει προς τα έξω, για την αποφυγή απελευθέρωσης περισσότερης ποσότητας δηλητηρίου.
- Η περιοχή καθαρίζεται με σαπούνι και νερό.
- Κρύα επιθέματα ή πάγος ελαττώνει τον πόνο και το πρήξιμο.
- Το προσβληθέν μέρος καλόν είναι να κρατείται σε ηρεμία.
- Χορήγηση παυσίπονου και τοπική εφαρμογή κορτιζονούχας κρέμας ή και τοπικού αναισθητικού μειώνουν τον πόνο και ανακουφίζουν από τη φαγούρα και τον πόνο. Μαγειρική σόδα τοπικά μπορεί να βοηθήσει, επίσης, κατά του κνησμού, καθώς και χορήγηση από του στόματος αντιισταμινικού φαρμάκου.

Τσούχτρες

Οι μέδουσες είναι θαλάσσια ασπόνδυλα (κνιδόζωα) της τάξης των σκυφόζωων. Πρόκειται για πλαγκτονικούς οργανισμούς, οι οποίοι απαντώνται σε όλες τις θάλασσες του κόσμου. Ζουν και μετακινούνται κατά κοπάδια συνήθως. Υπάρχουν 250 είδη μεδουσών και από αυτές τα 70 ήδη μπορούν να είναι προβληματικά για τον άνθρωπο. Αυτά αποκαλούνται κοινώς τσούχτρες, εξαιτίας της δυσάρεστης αίσθησης καύσους (τσούξιμο) που προκαλούν όταν έλθουν σε επαφή με το δέρμα. Στην Ελλάδα οι μέδουσες σπάνια προκαλούν σοβαρά συμπτώματα, εκτός μόνον σε ορισμένα αλλεργικά άτομα.

Η μέδουσα γυαλί (Aurelia aurita) μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα σε ύδατα της Μεσογείου, ενώ είναι τελείως ακίνδυνη στις βόρειες θάλασσες.

Στις τροπικές και υποτροπικές θάλασσες υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη μεδουσών που μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ή και ακόμη απειλητικές για τη ζωή αντιδράσεις, όπως, π.χ., η μέδουσα «πορτογαλικό πολεμικό πλοίο», η Physalia sp., που ανευρίσκεται στη Βόρεια και τη Μεσόγειο θάλασσα.

Ο μηχανισμός της αντίδρασης καύσους είναι ο ίδιος για όλα τα είδη. Οι μέδουσες περιέχουν δηλητήριο, το οποίο είναι ένα μείγμα από τοξικές και αντιγονικές ουσίες, πολυπεπτίδια, ένζυμα και αμίνες. Η τοξίνη απελευθερώνεται από νηματοκύστεις που βρίσκονται στα πλοκάμια. Με μηχανική επαφή ή κατόπιν χημικού ερεθίσματος οι νηματοκύστεις εκτοξεύουν υπό πίεση το δηλητήριο, το οποίο και διεισδύει στο εκτιθέμενο δέρμα. Δεν μπορεί να προσδιοριστεί με ανασολογικές αντιδράσεις η έκθεση σε μέδουσες.

Τα συμπτώματα συνήθως εμφανίζονται γρήγορα μετά την έκθεση του δέρματος και είναι περιορισμένης διάρκειας. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν: Πόνο σαν κάψιμο, κνησμός, ερυθρότητα του δέρματος ή και αποτύπωση στο δέρμα τμημάτων της μέδουσας. Συστηματικές αντιδράσεις συμβαίνουν, αλλά είναι σπάνιες. Επίσης, είναι δυνατόν να εμφανιστούν ναυτία, πτώση πίεσης,

Αντιμετώπιση τσιμπήματος από **μέδουσα**

Ο γιατρός θα αποφανθεί εάν είναι αναγκαία η συμπτωματική θεραπεία. Αυτή μπορεί να περιλαμβάνει:

- Απομάκρυνση τυχόν κολλημένων πλοκαμιών, αλλά όχι με γυμνά χέρια.
- Απαλό, χωρίς τρίψιμο, τοπικό πλύσιμο με θαλασσινό νερό. Φρέσκο γλυκό νερό μπορεί να αυξήσει την απελευθέρωση των τοξινών και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται.
- Αντιμετώπιση του επίμονου πόνου γίνεται με επίθεμα πάγου ή εφαρμογή τοπικά με κρύες κομπρέσες. Η κορτιζονούχα κρέμα περιορίζει την τοπική φλεγμονώδη αντίδραση και ανακουφίζει γρήγορα από τσούξιμο και φαγούρα.
- Χορήγηση αντιισταμινικού από το στόμα βοηθά εάν τα συμπτώματα είναι συστηματικότερα και η προσβληθείσα περιοχή στο δέρμα περιλαμβάνει μεγάλη έκταση, ιδιαίτερα στα παιδία.

Ο γιατρός θα πρέπει να εξετάσει τα μάτια εάν η προσβολή είναι στο πρόσωπο και τα συμπτώματα επιμένουν πέραν από ½ έως 1 ώρα μετά το ξέβγαλμα. Η θεραπεία από οφθαλμίατρο μπορεί τοτε να είναι απαραίτητη.

Μέτρα μείωσης των **ακάρεων**

- Αποφυγή χρήσης χημικών ουσιών που μπορεί να περιέχουν ερεθιστικές ουσίες για την εξάλειψη των ακάρεων.
- Αλλαγή σεντονιών κάθε εβδομάδα ή όπως απαιτείται.
- Καλός εξαερισμός και διατήρηση θερμοκρασίας στα υπνοδωμάτια κάτω από 18° C.
- Αποφυγή αντικειμένων που μαζεύουν σκόνη, όπως λούτρινα παιγνίδια, ανοικτά ράφια και μοκέτες.
- Είναι σκόπιμο να αφεθεί το κρεβάτι ξέστρωτο για λίγες ώρες, έτσι ώστε η υγρασία να εξαερούται από το στρώμα και τα κλινοσκεπάσματα.
- Διατήρηση της υγρασίας κάτω από το 40% για τρεις μήνες τον χειμώνα.
- Μη χρησιμοποιείτε θερμάστρες ή παρόμοια που εκπέμπουν σκόνη στον αέρα.
- Μαλακά παιχνίδια θα πρέπει να πλένονται κατά καιρούς στο πλυντήριο στους 60° C.

ταχυκαρδία, κεφαλαλγία, έμετος, διάρροια, βρογχοσπασμός, δύσπνοια και αναφυλακτικό σοκ.

Σκόνη και ακάρεα

Τα σωματίδια σκόνης που αιωρούνται στον αέρα και στους διάφορους χώρους του σπιτιού δρουν ερθιστικά στους βλενογόνους των αεροφόρων οδών. Η σκόνη μπορεί να περιέχει, επίσης, χημικές ουσίες, αλλεργιογόνα από ζώα (επιθήλια κ.λπ.), από φυτά (γύρη), ακάρεα κ.ά. Όλα αυτά μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένη τοπική υπερ-αντιδραστικότητα, φλεγμονώδη αντίδραση του αναπνευστικού βλεννογόνου και να προκαλέσουν ιδιαίτερα σε ευαίσθητα άτομα με επιβαρυμένο οικογενειακό ατομικό αναμνηστικό ατοπίας (π.χ. άσθμα, ρινίτιδα, αλλεργίες κ.λπ.) και στη συνέχεια να έχουμε έξαρση των συμπτωμάτων, όπως, π.χ., της αλλεργικής ρινίτιδας ή ακόμη και κρίσεις άσθματος, αλλά και επιδείνωση άλλων αλλεργικών νοσημάτων.

Τι είναι τα ακάρεα και σε ποιον προκαλούν αλλεργία;

Τα ακάρεα ανήκουν σε μια υποκατηγορία των αραχνοειδών και σχετίζονται με τα τσιμπούρια. Δεν φαίνονται με γυμνό οφθαλμό. Περιγράφονται πάνω από 4.500 είδη από ακάρεα και το πιο γνωστό είναι τα ακάρεα της σκόνης του σπιτιού. Είναι ακίνδυνα για τον άνθρωπο, δεν δαγκώνουν, ούτε ευθύνονται για μετάδωσει νόσων, αναπαράγονται γρήγορα, ενώ τα περιττώματά τους ευθύνονται για την αλλεργία που προκαλούν σε άτομα, ιδίως παιδιά, που έχουν αλλεργικά νοσήματα στο οικογενειακό τους περιβάλλον, όπως έκζεμα, άσθμα, αλλεργική ρινίτιδα κ.λπ.

Πού υπάρχουν τα ακάρεα

Το άκαρι της σκόνης ζει μεταξύ άλλων στα χαλιά, στις μοκέτες, στα στρώματα, στο κρεβάτι και τα σεντόνια και τρέφονται από τα αποπεπτωκότα νεκρά κύτταρα των ανθρώπων και των ζώων. Αναπτύσσονται καλύτερα σε θερμό περιβάλλον -θερμοκρασία 25° C- και υψηλή υγρασία (50%-80%). Αρέσκονται, δηλαδή, να ζουν σε υγρούς χώρους.

Τα συμπτώματα της αλλεργίας από άκαρι της σκόνης είναι αυτά που προκαλούνται από τη στενή επαφή μαζί τους και συνιστούν ρινίτιδα με έντονη απόφραξη της μύτης και καταρροή, ιδιαίτερα τη νύχτα, αλλεργική επιπεφυκίτιδα και επιδείνωση της ατοπικής δερματίτιδας, καθώς επίσης πρόκληση ή επιδείνωση άσθματος. Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα. Η διάγνωση στηρίζεται εν μέρει στο ιατρικό ιστορικό, όπου οι ασθενείς βιώνουν επιδείνωση των συμπτώματων τους τη νύχτα, αν και αυτό δεν αποκλείει και άλλα αίτια. Δοκιμασίες πρόκλησης είναι πλέον διευκρινιστικές χρησιμοποιώντας τα κύρια αλλεργιογόνα των ακάρεων (Dermatophagoides pteronyssinus και D. farinae), αλλά δεν είναι πάντα προσιτές ιδίως στα παιδιά. Η χρήση δερματικών δοκιμασιών σε συνδυασμό με το ιστορικό του ασθενούς ή και εξετάσεις αίματος βοηθούν στη διάγνωση.

Η αλλεργία στα ακάρεα της σκόνης μπορεί να είναι επιβαρυντικός παράγοντας στην πρόγνωση του βρογχικού άσθματος και της αλλεργικής ρινίτιδας.

Η επίπτωση της αλλεργίας στα ακάρεα στον γενικό πληθυσμό εκτιμάται περίπου στο 14%, αλλά έχει διακυμάνσεις από χώρα σε χώρα και από περιοχή σε περιοχή (συχνότερα στα παράλια), στις διάφορες εποχές του χρόνου. Τα επίπεδα των ακάρεων της σκόνης είναι, ως εκ τούτου, υψηλά την εποχή που περνάμε τον περισσότερο καιρό σε κλειστούς χώρους.

Μέτρα κατά της αλλεργίας στα ακάρεα αποσκοπούν στο να μειωθεί η επαφή μαζί τους. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι είναι αδύνατο να εξαλειφθούν τα ακάρεα από το περιβάλλον του σπιτιού.

- Τρόποι μείωσης εμφάνισης των ακάρεων είναι η χαμηλή εσωτερική υγρασία κατά τους χειμερινούς μήνες. Αυτό επιτυγχάνεται με αυξημένο εξαερισμό.
- Μείωση του ποσού της σκόνης με την αποφυγή μοκέτας ή χαλιών στο πάτωμα και χρησιμοποιώντας κεντρική ή μοντέρνα ηλεκτρική σκούπα με HEPA ή μικροφίλτρο.
- Κουβέρτες και μαξιλάρια πρέπει να πλένονται στους 60° C.
- Η χρήση ειδικών καλυμμάτων για το στρώμα και το μαξιλάρι για την προστασία από το άκαρι μπορεί να είναι αρκετά βοηθητική.

Η εκλογή της φαρμακευτικής αγωγής σκοπεύει στα συμπτώματα, στην υποκείμενη νόσο (βρογχικό άσθμα, αλλεργική ρινίτιδα, επιπεφυκίτιδα, ατοπικό άσθμα) και τη θεραπεία τους. Η επιλογή και η εφαρμογή της φαρμακευτικής ή άλλης θεραπευτικής αγωγής είναι έργο του θεράποντος ιατρού.

Προέχει να χρησιμοποιηθούν μέτρα και συνθήκες που μειώνουν την ανάπτυξη των ακάρεων.

Για ένα ξέγνοιαστο καλοκαίρι

CounterBite

Το φετινό καλοκαίρι, η νέα σειρά Counterbite με εντομοαπωθητική δράση, θα είναι ο ιδανικός σύμμαχός σας για ξέγνοιαστες ημέρες και νύχτες, χωρίς προβλήματα που κεντρίζουν την ησυχία σας! Προετοιμαστείτε από νωρίς!

Η σειρά Counterbite απαντάει στις 3 ανάγκες για την **προστασία από τα κουνούπια:** αποτελεσματικότητα, ασφάλεια και καλλυντική περιποίηση.

Η σύνθεση του spray και του γαλακτώματος Counterbite είναι πλούσια και προσφέρει αποδεδειγμένη δράση που **διαρκεί έως και 7 ώρες***.

Εκτός από αποτελεσματικά, τα προϊόντα Counterbite είναι δερματολογικά ελεγμένα, απόλυτα φιλικά στο δέρμα, δεν προκαλούν ερεθισμούς και δεν περιέχουν paraben. Η σειρά προϊόντων Counterbite αναπτύχθηκε και παράγεται στην Ελλάδα.

*Πηγή: Merck, http://www.merck-performance-materials.com/en/cosmetics/dermacosmetics/ir3535/ir3535.html

Δράση έως και 7 ώρες!

PharmaSwiss
Choose More Life

ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Γερά δόντια... καλύτερη υγεία

Σύγχρονες επιστημονικές θέσεις για την στοματική υγεία

Επ' ευκαιρία του ορισμού της 20ής Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας, ο πρόεδρος της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας Αθανάσιος Κατσίκης, στο πλαίσιο της ενημέρωσης για τη σημασία της στοματικής υγείας στη γενική υγεία του ατόμου, μας εκθέτει στις σύγχρονες επιστημονικές θέσεις και απόψεις για το συγκεκριμένο θέμα.

Ως γνωστόν, βάσει πλήθους επιστημονικών μελετών, είναι αρκετές οι γενικές νόσοι που έχουν στοματικές εκδηλώσεις και φλεγμονές. Όπως, επίσης, υπάρχουν νόσοι του στόματος (περιοδοντίτιδα - φλεγμονές) που έχουν σχέση ή επιβαρύνουν γενικές νόσους, όπως ο διαβήτης, τα καρδιολογικά προβλήματα, οι πνευμονικές παθήσεις ή ευθύνονται για λιποβαρή βρέφη και πρόωρους τοκετούς κ.λπ.

Η στοματική κοιλότητα είναι η περιοχή και το περιβάλλον του σώματος που με διάφορους διαγνωστικούς τρόπους μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη και προαγωγή της γενικής υγείας. Αρκεί μια προσεκτική εξέταση και παρακολούθηση του στόματος και ένας έμπειρος οδοντίατρος είναι σε θέση να διαγνώσει διατροφικές ελλείψεις και διαταραχές, καθώς και έναν αριθμό γενικών νόσων από μικροβιακές φλεγμονές και νόσους της διαταραχής του ανοσοποιητικού συστήματος έως τραυματισμούς και καρκίνο του στόματος.

Καρδιαγγειακά νοσήματα
Οι παθήσεις των ούλων επιτρέπουν πολύ μεγαλύτερη συγκέντρωση βακτηρίων και πλάκας στην κυκλοφορία του αίματος από αυτή που συμβαίνει όταν τα ούλα είναι υγιή. Τα βακτήρια που εισέρχονται στο σώμα μας περιέχουν μια θρομβοφιλική πρωτεΐνη που φαίνεται ότι θρομβώνει τα αιμοφόρα αγγεία και τις αρτηρίες μας, αυξάνοντας ενδεχομένως τον κίνδυνο του εγκεφαλικού και των καρδιοπαθειών.

Σακχαρώδης διαβήτης
Οι παθήσεις των ούλων μπορούν να συνδεθούν με τον σακχαρώδη διαβήτη και να αυξήσουν τον κίνδυνο επιπλοκών του.

Προβλήματα γονιμότητας
Οι παθήσεις των ούλων έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο πρόωρου τοκετού και γέννησης λιποβαρών νεογνών.

Νόσος Alzheimer
Οι φλεγμονώδεις ουσίες που απελευθερώνονται από τη μόλυνση των ούλων έχουν συνδεθεί με τη φλεγμονή στον εγκέφαλο που μπορεί να ενοχοποιείται για τη Νόσο Alzheimer.

Πνευμονία
Οι στοματικές λοιμώξεις μπορεί να συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο πνευμονίας.

Καρκίνος παγκρέατος - νεφρών
Τα νοσήματα του περιοδοντίου ενδέχεται να συνδέονται με γαστρεντερικούς και παγκρεατικούς καρκίνους.

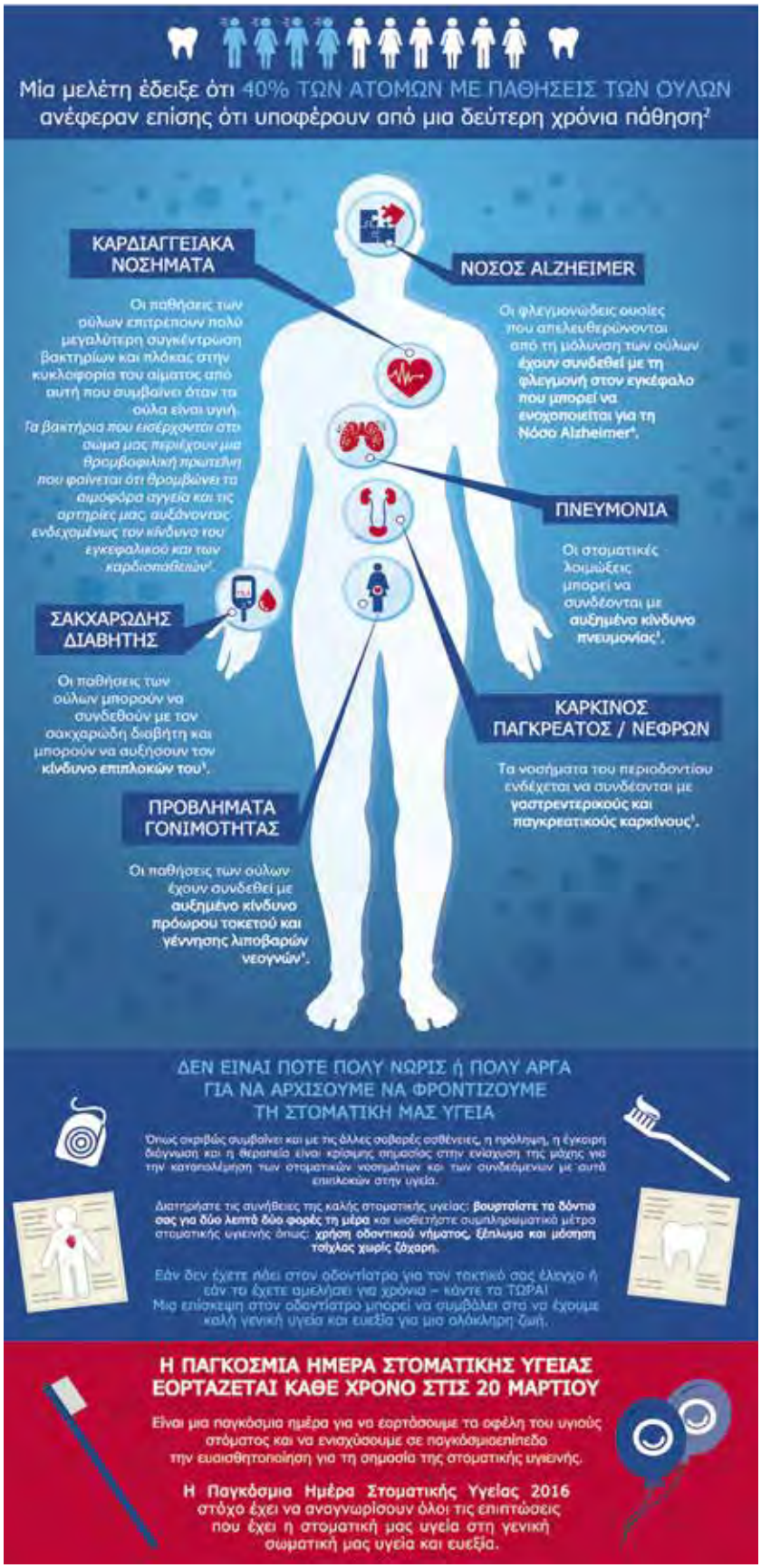
Η αμέλεια της στοματικής μας υγείας δεν αποτελεί επιλογή. Όλα αρχίζουν…

Από την παιδική ηλικία. Εμφυσήστε τις συνήθειες της καλής στοματικής υγείας στα παιδιά από νωρίς, ώστε να τα βοηθήσετε να εξασφαλίσουν υγιές στόμα και υγιές σώμα, πράγμα που θα τα βοηθήσει, στην πορεία, να επιτύχουν.

Κάθε χρόνο, εκατομμύρια ημέρες εργασίας και σχολικής παρακολούθησης χάνονται από κακή στοματική υγεία, γεγονός που μπορεί να έχει οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις στους ανθρώπους. Για τα παιδιά, αυτό μπορεί

Γράφει ο:
Κατσίκης Αθανάσιος

Πρόεδρος Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδία, Οδοντίατρος



να έχει αρνητικό αντίκτυπο στις επιτυχίες που μπορεί να έχουν στο μέλλον, στην πορεία της ζωής τους.

Περισσότερες από 50 εκατομμύρια σχολικές ώρες χάνονται κάθε χρόνο λόγω προβλημάτων οδοντιατρικής φύσεως.

Με μια επίσκεψη στον οδοντίατρο. Εάν δεν έχετε πάει στον οδοντίατρο για τον τακτικό σας έλεγχο ή εάν το έχετε αμελήσει για χρόνια, κάντε το αμέσως τώρα. Μια επίσκεψη στον οδοντίατρο μπορεί να συμβάλει στο να έχουμε καλή γενική υγεία και ευημερία για μια ολόκληρη ζωή. Η στοματική υγεία και η γενική υγεία σχετίζονται στενά, κυρίως λόγω των κοινών μεταξύ τους παραγόντων κινδύνου και θα πρέπει να εξετάζονται ολιστικά.

Με πρόγραμμα καλής στοματικής υγείας. Ποτέ δεν είναι αργά να υιοθετήσουμε συνήθειες καλής στοματικής υγείας, δηλαδή βούρτσισμα και συμπληρωματικά μέτρα στοματικής υγιεινής, όπως είναι: Χρήση οδοντικού νήματος, ξέπλυμα και μάσηση και τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο, που θα σας βοηθήσουν να εξασφαλίσετε υγιές στόμα και υγιές σώμα.

Με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Απολαύστε υγιεινή διατροφή και υγιεινά ποτά και περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων. Μάθετε ποιες τροφές περιέχουν υψηλότερα επίπεδα ζάχαρης, ιδιαιτέρα εκείνες που περιέχουν «κρυμμένη» ζάχαρη. Εάν καπνίζετε ή πίνετε αλκοόλ, περιορίστε ή κόψτε τις συνήθειες αυτές.

Μια ποικίλη, υγιεινή διατροφή που περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της διατήρησης της καλής υγείας. Ωστόσο, η απώλεια των δοντιών ή ο πόνος εξαιτίας της τερηδόνας μπορούν να εμποδίσουν κάποιον από το να απολαμβάνει μια υγιεινή διατροφή, η οποία περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά, και μπορούν να έχουν επιπτώσεις στην καθημερινά απαιτούμενη πρόσληψη των θρεπτικών στοιχείων από αυτά τα είδη τροφών.

Ήλιος και καρκινικές ευδηλώσεις του δέρματος

Από την αρχαιότητα είναι γνωστή και αδιαμφισβήτητη η ευεργετική επίδραση του ήλιου στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι ηλιακές ακτινοβολίες [υπέρυθρη, υπεριώδης (UVA, UVB, UVC), ορατό φως] επιδρούν θετικά στη σωματική και συναισθηματική μας ευεξία, στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος και στη σύνθεση της βιταμίνης D στο δέρμα. Λόγω, όμως, των περιβαλλοντικών αλλαγών που έχουν επέλθει, με κυριότερο το φαινόμενο της τρύπας του όζοντος που λειτουργεί ως φίλτρο της ηλιακής ακτινοβολίας, ο ήλιος μπορεί να μετατραπεί από πηγή ζωής και σύμμαχός μας σε εχθρό, αφού, εάν δεν προσέξουμε, μπορεί να προκαλέσει -κυρίως η υπεριώδης UVA και UVB ακτινοβολία- πολύ σοβαρές βιολογικές και μεταβολικές βλάβες στην υγεία μας, λόγω της διείσδυσης της ακτινοβολίας κάτω από τις επιφανειακές στοιβάδες του δέρματος. Η ένταση της UVB ακτινοβολίας ποικίλλει ανάλογα κυρίως με την τοποθεσία, την ώρα και την εποχή. Θα πρέπει να συνυπολογίζεται και η ακτινοβολία που δεχόμαστε λόγω της αντανάκλασής της.

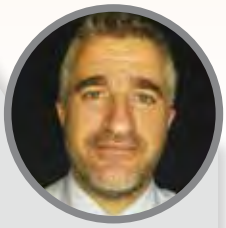
Το δέρμα προστατεύεται από την ηλιακή ακτινοβολία μέσω της παραγωγής μελανίνης. Ωστόσο, η υπερβολική έκθεσή μας στον ήλιο, εκτός από τη φωτογήρανση που προκαλεί, μπορεί να θέσει σε σοβαρότερο κίνδυνο την υγεία μας, ιδίως εάν ανήκουμε σε ομάδες «υψηλού κινδύνου» που έχουν συγκεκριμένο φωτότυπο, όπως όσοι έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα που δεν μαυρίζει εύκολα ή παθαίνει εύκολα εγκαύματα, όσοι έχουν φακίδες στην παιδική ηλικία, κόκκινα ή ξανθά μαλλιά, ανοιχτόχρωμα μάτια και βεβαρημένο οικογενειακό ιστορικό με καρκίνο του δέρματος - μελάνωμα. Οι βασικότερες μορφές καρκίνου του δέρματος είναι:

Το Βασικοκυτταρικό Επιθηλίωμα (ΒΕ)
Είναι ο συχνότερος τύπος ιδίως στους άντρες και εμφανίζεται συνήθως κατά την πέμπτη δεκαετία της ζωής μας. Προκαλεί τοπική βλάβη που μεθίσταται σπάνια, ενώ εντοπίζεται κυρίως στην κεφαλή, στον κορμό (ηλιοεκτεθειμένες περιοχές) ή οπουδήποτε στο σώμα με μονήρη ή πολλαπλή εντόπιση. Οι κυριότερες κλινικές μορφές του είναι το ελκωτικό, το μελαγχρωματικό και το οζώδες ή κυστικό βασικοκυτταρικό καρκίνωμα.

Το Ακανθοκυτταρικό Επιθηλίωμα (ΑΕ)
Η συχνότητά του ποικίλλει και αυξάνεται τα τελευταία χρόνια κυρίως στη λευκή φυλή. Προκαλείται από την κακοήθη ανάπτυξη των κυττάρων της ακανθωτής στοιβάδας της επιδερμίδας και μπορεί να μεθίσταται στους λεμφαδένες. Η κλινική του εικόνα μπορεί να είναι σαν έλκος, ογκίδιο ή δερματικό κέρας. Η εντόπισή του αφορά κυρίως το δέρμα (κεφαλή και πρόσωπο), τη γλώσσα και τους βλεννογόνους. Στις ομάδες υψηλού κινδύνου ανήκουν οι ανοσοκατεσταλμένοι, όσοι έχουν ανοικτούς φωτότυπους ή προϋπάρχουσες δερματικές βλάβες (εγκαυματική ουλή, μελαγχρωματική ξηροδερμία κ.ά.).

Το Δερματικό Μελάνωμα (ΔΜ)
Αποτελεί το βασικότερο καρκίνο του δέρματος που ευθύνεται για το 90% των θανάτων από αυτό τον καρκίνο. Η επίπτωσή του βαίνει συνεχώς αυξανόμενη και το 2015 αναμένονταν στις ΗΠΑ 76.000 νέα περιστατικά και 9.000 θάνατοι. Αν και παρουσιάζει αυξητική τάση, οι θάνατοι από το μελάνωμα παραμένουν σταθεροί κυρίως λόγω της έγκαιρης διάγνωσης από την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση του πληθυσμού από την επιστημονική κοινότητα. Οι παράγοντες κινδύνου εμφάνισής του μπορεί να είναι γενετικοί (μεταλλαγμένα ογκογονίδια, ανοιχτός φωτότυπος, πολλαπλοί μελανοκυτταρικοί σπίλοι, οικογενειακό ιστορικό) ή περιβαλλοντικοί, με κυριότερους την έκθεση στον ήλιο, τα ηλιακά εγκαύματα στην παιδική ηλικία, το solarium κ.ά. Οι κυριότερες κλινικές του μορφές είναι το οζώδες μελάνωμα, το επιπολής επεκτεινόμενο, το επί κακοήθους φακής και των άκρων. Μπορεί να εμφανίζεται

Γράφει ο:



Γρηγόριος Γ. Χάμψας

Πλαστικός Χειρουργός, MD MSc στη Μικροχειρουργική Αποκατάσταση Μαστού με αυτόλογους ιστούς, PhD στο Δερματικό Μελάνωμα, Ενεργό μέλος EURAPS Πανεπιστημιακός Υπότροφος Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Επιστημονικός Συνεργάτης Νοσοκομείου «ΑΝΔΡΕΑΣ ΣΥΓΓΡΟΣ».

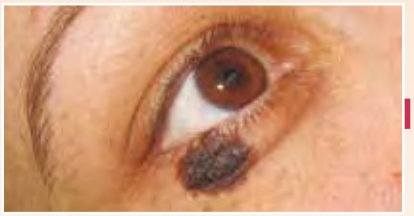
E-mail: grihamel@hotmail.com

Οζώδες μελαγχρωματικό βασικοκυτταρικό επιθηλίωμα στο αριστερό μέρος του άνω χείλους

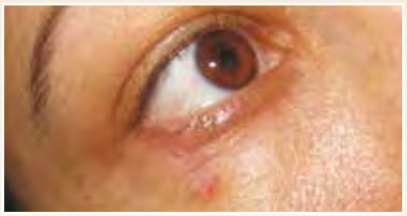
Απώτερο μετεγχειρητικό αποτέλεσμα μετά την αφαίρεση της βλάβης σε υγιείς ιστούς και την αποκατάσταση του ελλείμματος με έναν τοπικό κρημνό

Παραμελημένο ακανθοκυτταρικό επιθηλίωμα στην περιοχή του κάτω χείλους

Τελικό αισθητικό και λειτουργικό αποτέλεσμα μετά από την τοπική πλαστική σε δύο χρόνους με έλεγχο της νόσου



Δερματικό επιπολής επεκτεινόμενο μελάνωμα στο κάτω βλέφαρο



Τελικό αισθητικό και λειτουργικό αποτέλεσμα μετά την αποκατάσταση του ελλείμματος με την κατάλληλη τεχνική πλαστικής χειρουργικής

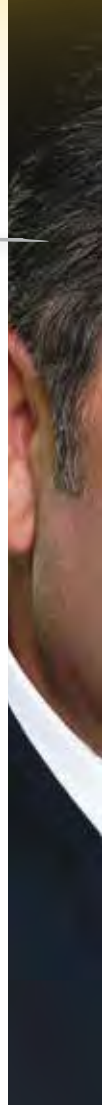
οπουδήποτε στο δέρμα, στο υπονύχιο αλλά και στους βλεννογόνους και τους οφθαλμούς. Μία ύποπτη μελαγχρωματική βλάβη θα πρέπει να παρουσιάζει ασυμμετρία, ασαφή και ακανόνιστα όρια, χρωματικές αλλαγές, πολυχρωμία ή και αύξηση της διαμέτρου της. Η δερματοσκόπηση από τον ειδικό ιατρό θα βοηθήσει σημαντικά στη διάγνωση. Όσο αυξάνεται το βάθος του μελανώματος τόσο αυξάνονται και οι πιθανότητες λεμφαδενικών και, σε σοβαρότερες περιπτώσεις, οργανικών μεταστάσεων.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Η θεραπευτική αντιμετώπιση του ΒΕ και του ΑΕ σχετίζεται με την εντόπιση, τον τύπο και το μέγεθος του όγκου. Οι βασικές μέθοδοι αντιμετώπισης μιας αρχόμενης βλάβης είναι η κρυοθεραπεία, η διαθερμοπηξία και η χρήση διάφορων παραγόντων (χημειο-θεραπευτικών, τοπικών, ανοσοδιεγερτικών κ.ά.), ενώ σε προχωρημένους ή υποτροπιάζοντες όγκους η χειρουργική αφαίρεση με την ιστολογική εξέταση της αφαιρεθείσας βλάβης για έλεγχο των ορίων εκτομής αποτελεί τη μέθοδο εκλογής.Όσον αφορά το ΔΜ, η θεραπευτική αντιμετώπισή του είναι κυρίως χειρουργική από πλαστικούς χειρουργούς σε ειδικό κέντρο και η έγκαιρη διάγνωσή του καθώς και η κατάλληλη αντιμετώπισή του μπορούν να εγγυηθούν την ίαση. Ανάλογα με τα αποτελέσματα της ιστολογικής εξέτασης του εξαιρεθέντος μελανώματος, ο ασθενής υποβάλλεται σε συμπληρωματική εκτομή και εν συνεχεία, αν κριθεί απαραίτητο, σε έλεγχο των λεμφαδένων (βιοψία λεμφαδένα φρουρού) και σε λεμφαδενεκτομή με συμπληρωματική θεραπεία. Ο ασθενής που πάσχει από δερματικό καρκίνο - μελάνωμα μπορεί να χρειαστεί παρακολούθηση για μικρό έως μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Είναι σημαντική η αυτοπροστασία μας με τη σωστή χρήση των κατάλληλων αντηλιακών, η προσεκτική και για μικρό χρόνο και τις κατάλληλες ώρες έκθεσή μας στον ήλιο (επικίνδυνη ζώνη 12 μ.μ.-4 μ.μ.), καθώς και η επίσκεψή μας στον κατάλληλο ιατρό, προκειμένου να γίνει χαρτογράφηση των σπίλων μας για καλύτερη παρακολούθηση. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να επιδεικνύεται όταν διαπιστώσουμε μια «ύποπτη» αλλαγή σε μια δερματική βλάβη. Δεν θα πρέπει να καθυστερήσουμε καθόλου να αναζητήσουμε τη γνώμη του ειδικού. Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση σώζουν!

Ο Γιώργος Πατούλης απαντά σε 6 καίριες ερωτήσεις



Συνέντευξη στην Κάτια Μηλιαράκη

Ο πρόεδρος του Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων - Προαγωγής Υγείας Γιώργος Πατούλης μιλάει αποκλειστικά στο ΔΥΟ για τη ρηξικέλευθη ιδέα των ΚΕΠ Υγείας και εξηγεί γιατί η πρόληψη είναι και παραμένει σε όλα τα επίπεδα πρωταρχικός στόχος

Κύριε Πατούλη, από τη θέση του προέδρου του Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων - Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ), του πρώτου θεσμού πρόληψης υγείας στην Ελλάδα, θα θέλαμε να μας μιλήσετε γι' αυτό το πρωτοποριακό, καινοτόμο πρόγραμμα ΚΕΠ Υγείας…

Η νέα Δημοτική Δομή των ΚΕΠ Υγείας στοχεύει στην ενδυνάμωση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης αποτελώντας για τον δήμο τον Κεντρικό Θεσμό Συντονισμού και για τον δημότη την απαραίτητη υπηρεσία μιας στάσης σε όλα τα θέματα που αφορούν τη Προληπτική Ιατρική. Προσφέρει υπηρεσίες συντονισμού για παρεμβάσεις προληπτικών εξετάσεων και ενημέρωσης για την υγεία των δημοτών. Η δομή αυτή συντονίζει την οργάνωση αναγκαίων εξετάσεων, αναλόγως της ομάδας κινδύνου που ανήκει ο δημότης, και προβλεπόμενες επαναλήψεις τους ή παραπομπή για περαιτέρω έλεγχο, όταν χρειάζεται. Για τις προληπτικές εξετάσεις τους, οι δημότες μπορούν να απευθυνθούν σε δημόσιους φορείς ή σε ιδιώτες ιατρούς, ενώ προσφέρεται δωρεάν παροχή υπηρεσιών σε κοινωνικά ευπαθείς ομάδες.

Ένας βασικός πυλώνας των ΚΕΠ Υγείας προωθεί την ανάπτυξη δραστηριοτήτων αγωγής και προαγωγής της υγείας, ενημερώνοντας γενικότερα τον πληθυσμό για σοβαρά προβλήματα δημόσιας υγείας.

Επομένως, μπορούμε άνετα να μιλάμε όχι για ένα απλό πρόγραμμα προληπτικής ιατρικής των δημοτών αλλά για δώρο πρόληψης και υγείας. Ειδικά στη δύσκολη οικονομική συγκυρία, το πρόγραμμα θέτει τα πρώτα γερά θεμέλια για το θεσμικό πλαίσιο της πρόληψης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας…

Θα έλεγα ότι είναι κυρίως μια παρακίνηση πρόληψης της υγείας για τους δημότες άλλα και για ευπαθείς ανασφάλιστες ομάδες, που μπορούν να ωφεληθούν των υπηρεσιών πρόληψης και προαγωγής της υγείας που συντονίζονται από τα ΚΕΠ Υγείας χωρίς οικονομική επιβάρυνση. Επιπλέον, γίνεται ευαισθητοποίηση των ευπαθών ομάδων και των οικογενειών τους μέσα από ολοκληρωμένα προγράμματα υγειονομικής κάλυψης και υποστήριξης.

Με ευθύνη ποιων δήμων θα λειτουργήσουν τα ΚΕΠ Υγείας και τι ακριβώς θα παρέχουν σε υγιείς πολίτες;

Ο θεσμός των ΚΕΠ Υγείας άρχισε πιλοτικά σε 14 δήμους, στο πλαίσιο του προγράμματος ΕΣΠΑ 2007-2013, και σήμερα 53 δήμοι έχουν πάρει απόφαση Δημοτικού Συμβουλίου για τη δημιουργία ΚΕΠ Υγείας. Μέσω των ΚΕΠ Υγείας, οι δημότες θα ενημερώνονται από τα διεθνή διαγνωστικά πρωτόκολλα για τις προτεινόμενες προληπτικές εξετάσεις ανάλογα με την ηλικία και το φύλο τους.

Στη συνέχεια, αν το επιθυμούν, μπορούν να απευθύνονται στους ιατρούς

Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων αγωγής και προαγωγής της υγείας, τα ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ καλύπτουν επιπλέον ένα ευρύ φάσμα προγραμμάτων δημόσιας υγείας, όπως το ασφαλές διαδίκτυο, ο σχολικός εκφοβισμός, ο καρδιαγγειακός κίνδυνος και η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας

και τα διαγνωστικά εργαστήρια που συνεργάζονται με τα ΚΕΠ Υγείας και να προβούν στις ανάλογες προληπτικές εξετάσεις.

Να σημειωθεί, επίσης, ότι μέσα από τα ΚΕΠ Υγείας οι δημότες μπορούν να κάνουν χρήση του σύγχρονου ιατρικού λογισμικού για να αποκτήσουν τον δικό του φάκελο υγείας.

Σε ποια νοσήματα πρόκειται να γίνει ο ολοκληρωμένος προσυμπτωματικός έλεγχος;

Τα επτά νοσήματα που περιλαμβάνει το πρόγραμμα ως προς τον συντονισμό των αναγκαίων κατά τα διεθνή πρωτόκολλα προληπτικών εξετάσεων είναι ο καρκίνος του παχέος εντέρου, ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας, ο καρκίνος του μαστού, ο καρδιαγγειακός κίνδυνος, το ανεύρυσμα κοιλιακής αορτής, ο καρκίνος του προστάτη και το μελάνωμα.

Επίσης, στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων αγωγής και προαγωγής της υγείας, τα ΚΕΠ Υγείας καλύπτουν επιπλέον ένα ευρύ φάσμα προγραμμάτων δημόσιας υγείας, όπως το ασφαλές διαδίκτυο, ο σχολικός εκφοβισμός, ο καρδιαγγειακός κίνδυνος και η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.

Τι είναι και πώς θα λειτουργεί η Κάρτα Υγείας Πρόληψης του κάθε πολίτη;

Στο λογισμικό που δίδεται στα ΚΕΠ Υγείας δημιουργείται ξεχωριστός ηλεκτρονικός ιατρικός φάκελος ανά δημότη, από τον οποίο ενημερώνεται για τις προτεινόμενες προληπτικές εξετάσεις ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του και βάσει τα διεθνή διαγνωστικά πρωτοκόλλα υγείας του ΠΟΥ. Με την πάροδο του χρόνου, το λογισμικό αυτόματα, με email, υπενθυμίζει στον δημότη την απαραίτητη επανάληψη των προληπτικών εξετάσεων και προσφέρει προσωποποιημένες υπηρεσίες προσανατολισμού για τους αρμόδιους υγειονομικούς φορείς, σε περίπτωση που ο δημότης νοσήσει. Ταυτόχρονα, και αν το επιθυμεί ο δημότης, μέσα από το λογισμικό μπορεί να ενημερώνεται για τα προγράμματα προαγωγής της υγείας που διοργανώνονται από τα ΚΕΠ Υγείας του δήμου του (ενημερωτικές ημερίδες, δωρεάν εξετάσεις, αιμοδοσία και πολλά άλλα).

Πού μπορεί να απευθυνθεί ο κάθε ενδιαφερόμενος;

Ο δημότης μπορεί να επισκεφτεί την ιστοσελίδα των ΚΕΠ Υγείας **www.kepygeias.gr** που θα βρει τα στοιχεία επικοινωνίας των δήμων στους οποίους λειτουργούν τα ΚΕΠ Υγείας. Μέσα από την ιστοσελίδα των ΚΕΠ Υγείας, επίσης, θα ενημερωθεί για τυχόν ημερίδες, καθώς και για τα προγράμματα πρόσληψης. Τέλος, μπορεί να απευθυνθεί και στους κατά τόπους δήμους για να ενημερωθεί από το προσωπικό των ΚΕΠ Υγείας για την Κάρτα Υγείας του Πολίτη, καθώς και για τις προληπτικές εξετάσεις που πρέπει να κάνει σύμφωνα με τα διεθνή πρωτόκολλα.

CROWNHEALTH™ FORCE

Stay Active

Σχεδιασμένο για ερασιτέχνες και επαγγελματίες αθλητές.

Το **FORCE** είναι ένα πατενταρισμένο συμπλήρωμα διατροφής νέας γενιάς σε κάψουλες. Βασίζεται στο ενεργό συστατικό **GHERKIN extract**, ένα φυσικό εκχύλισμα με επιστημονικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα, με τοπική και συστηματική, απαλυντική και καταπραϋντική δράση.

Προσφέρει ταχύτερη αποκατάσταση μετά από έντονη σωματική δραστηριότητα. Βοηθάει τον οργανισμό σας να αντιμετωπίσει φυσικά τις φλεγμονές που δημιουργούνται από:

- μυϊκούς τραυματισμούς
- κακώσεις αρθρώσεων
- κακή διατροφή
- αλλεργιογόνα τροφίμων
- τοξίνες
- στρες

✓ FREE [GLUTEN, ALLERGEN, GMO, STEROIDS]

Διατίθεται σε συσκευασίες με 60 γαστρο-ανθεκτικές κάψουλες

ΕΙΣΑΓΕΤΑΙ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ
ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΕΙΔΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ &
ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

neotropio

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΓΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΚΥΠΡΟ:
T: 210 6856465 info@neotropio.gr www.neotropio.gr

Βρείτε μας στο Facebook

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ • ΔΙΑΤΡΟΦΗ • SUPERFOODS

Επιτέλους παγωτό!

Η θρεπτική του αξία και τι θα πρέπει να προσέχουμε

Η άνοιξη μόλις έφτασε, η θερμοκρασία σταδιακά ανεβαίνει και η επιθυμία μας για κάτι δροσιστικό αυξάνεται. Το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο μυαλό είναι το παγωτό, η πιο δημοφιλής γλυκιά λιχουδιά!! Ένα επιδόρπιο που το αγαπούν μικροί και μεγάλοι. Όταν τρώμε όμως παγωτό πρέπει να νιώθουμε τύψεις; Πρώτα να εξετάσουμε ποια είναι τα συστατικά του. Παρασκευάζεται από γάλα είτε φρέσκο είτε σε μορφή σκόνης, αυγά, βούτυρο, γαλακτωματοποιητές, χρωστικές, γλυκαντικές ουσίες και σταθεροποιητές. Επίσης ένα παγωτό μπορεί να περιέχει ξηρούς καρπούς, κακάο, κρέμα γάλακτος, σοκολάτα και κομμάτια φρούτων.

Η θρεπτική αξία του παγωτού

Πλούσιο σε βιταμίνες: το παγωτό περιέχει λιποδιαλυτές βιταμίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη C, μαγνήσιο καθώς και μεγάλη περιεκτικότητα ασβεστίου. Οι βιταμίνες ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα, συμμετέχουν σε διάφορες μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού. Το ασβέστιο αποτελεί συστατικό των οστών, συντελεί στην πήξη του αίματος και είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Οι πρωτεΐνες που περιέχονται στο παγωτό, είναι υψηλής βιολογικής αξίας, αμινοξέα δηλαδή που ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει μόνος του και τα προσλαμβάνει μόνο μέσω της τροφής. Οι πρωτεΐνες είναι υπεύθυνες για την ανάπλαση των κυττάρων και τον σχηματισμό νέων.

Οι υδατάνθρακες που λαμβάνουμε από το παγωτό μέσω της λακτόζης του γάλακτος και τις γλυκαντικές ουσίες, χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενέργειας και συμμετέχουν σε διάφορες μεταβολικές λειτουργίες.

Το παγωτό εκτός των άλλων όμως προσφέρει και λιπαρά. Τα λιπαρά του γάλακτος είναι πλούσια σε λιποδιαλυτές βιταμίνες οι οποίες έχουν αντιοξειδωτική δράση, ενισχύουν την καλή όραση, συμμετέχουν στον μεταβολισμό του ασβεστίου και του φωσφόρου καθώς και στην πήξη του αίματος. Εκτός από τα καλά λιπαρά το παγωτό (ιδίως το παρφέ) μπορεί να περιέχει και κορεσμένα λίπη από την κρέμα γάλακτος και το βούτυρο. Τα κορεσμένα λίπη αυξάνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα και αποτελούν παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Το παγωτό δεν περιέχει συντηρητικά, διότι απαγορεύεται από υγειονομικές διατάξεις. Μπορεί και διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα στην κατάψυξη, η οποία θεωρείται η καλύτερη μέθοδος συντήρησής του.

Γράφει ο:

Γρηγοράκης Δημήτρης

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, PhD Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, Επιστημονικός Διευθυντής Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας, www.logodiatrofis.gr, www.activekids.gr, www.care24.gr

Κολωνάκι: Σκουφά 32
Τηλ.: 210 3647517
Άνω Πατήσια: Προμπονά 27
Τηλ.: 210 2520977
Email: grigorakis@logodiatrofis.gr
www.apisxnansis.gr &
www.logodiatrofis.gr

Η ενεργειακή αξία (θερμίδες / 100 γρ.) των κυριότερων τύπων παγωτού είναι:
Σοκολάτα: 235
Παρφέ: 220
Βανίλια: 180
Φρούτων: 130
'Διαιτητικό' ή τύπου 0%: 125
Γρανίτα: 105

Είδη παγωτού & θερμιδική αξία

Το παγωτό ξυλάκι έχει λιγότερες θερμίδες σε σύγκριση με το κυπελάκι, με την προϋπόθεση ότι δεν έχει επικάλυψη σοκολάτας. Οι γρανίτες και τα σορμπέ αποτελούν την ιδανικότερη επιλογή για όσους δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στη διατήρηση της 'γραμμής' τους, καθώς παρέχουν τις λιγότερες θερμίδες συγκριτικά με όλες τις υπόλοιπες διαθέσιμες γεύσεις παγωτού.

Τα τελευταία χρόνια, ωστόσο, τα διαιτητικά παγωτά ή τύπου 0% καταλαμβάνουν σημαντικό χώρο στα ψυγεία των καταστημάτων. Περιέχουν υποκατάστατα ζάχαρης (π.χ ασπαρτάμη, σορβιτόλη ή μαλτοδεξτρόζη) αντί για ζάχαρη και μικρή ή μηδενική (τύπου 0% + 0%) ποσότητα λίπους, γεγονός που τα καθιστά ιδιαίτερα αγαπητά σε άτομα που επιθυμούν να διατηρήσουν μια καλλίγραμμη σιλουέτα.

Επίσης, τα παγωτά 0% περιέχουν συνήθως ασπαρτάμη και ίχνη λίπους, τα οποία δεν επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και μπορούν να καταναλωθούν κι από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Τα παγωτά τύπου σορμπέ ή γρανίτα αποδίδουν ακόμη λιγότερες θερμίδες και καθόλου λιπαρά. Τα παγωτά αυτά ανάλογα με τα φρούτα που παρασκευάστηκαν παρέχουν στον οργανισμό περισσότερες βιταμίνες. Όταν περιέχουν ξηρούς καρπούς έχουν ακόμη καλύτερη επίδραση στον οργανισμό μας, γιατί περιέχουν πολυφαινόλες, οι οποίες έχουν έντονη αντιοξειδωτική δράση.

Όσο αφορά τα παγωτά χύμα, εκείνα που έχουν γεύση σοκολάτας διαθέτουν υψηλότερη περιεκτικότητα λίπους σε σχέση με τη βανίλια, ενώ οι γεύσεις φρούτων αποδίδουν τις λιγότερες θερμίδες. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτούν τα παγωτά τύπου παρφέ, τα οποία υπερτερούν σε λίπος και συνεπώς σε θερμίδες.

Τι θα πρέπει να προσέχουμε

Εάν τρώμε παγωτό χωρίς μέτρο μπορεί να αυξηθεί το βάρος και τα λιπίδια του αίματός μας. Επίσης πρέπει να προσέχουμε την υπέρμετρη κατανάλωση για να μην προκαλέσουμε τερηδόνα στα δόντια λόγω της ζάχαρης, η οποία ζάχαρη ευθύνεται για καρδιαγγειακά νοσήματα και συνδέεται και με διάφορες μορφές καρκίνου.

Τέλος ορισμένες έρευνες υποστηρίζουν ότι το παγωτό ασκεί αγχολυτική δράση και τονώνει τον οργανισμό. Αυτό οφείλεται κυρίως στις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, οι οποίες επιδρούν στο νευρικό σύστημα.

Η κατανάλωση ενός παγωτού όταν γίνεται με μέτρο, δεν πρέπει να μας γεμίζει τύψεις, ιδιαίτερα αν τρώμε παγωτό γρανίτα.

Μπύρα & αλλοίμονο

Τι σχέση έχουν με την οστεοπόρωση;

Το οινόπνευμα έχει κατηγορηθεί για πολλά και διάφορα και τις περισσότερες φορές όχι άδικα, αλλά φαίνεται ότι η μέτρια χρήση του, πρέπει να κάνει καλό σε διάφορες παθήσεις. Μια από αυτές είναι και η Οστεοπόρωση. Μια πρόσφατη, πολύ καλά σχεδιασμένη μελέτη (Tucker K et al., Am J Clin Nutr. 2009 April; 89(4): 1188-1196), σε 1182 άνδρες και 1289 μετεμμηνοπαυσιακές και 248 προεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, μετά από εξέταση DEXA σε τρεις περιοχές του ισχίου και στην ΟΜΣΣ, έδειξε πολύ ενδιαφέροντα αποτελέσματα:

1 Οι άνδρες είναι κυρίως πότες μπύρας, ενώ οι γυναίκες συνηθιζουν να πίνουν κρασί.

2 Οταν συγκρίθηκαν οι πότες με τους μη πότες, τότε η οστική πυκνότητα του ισχίου ήταν μεγαλύτερη κατά 3,4-4,5% στους άνδρες που έπιναν 1-2 ποτά την ημέρα από κρασί ή μπύρα, ενώ στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες τόσο η οστική μάζα του ισχίου όσο και της ΟΜΣΣ ήταν μεγαλύτερη κατά 5-8,3%, μόνο στις γυναίκες που έπιναν πάνω από 2 ποτά κρασί η μπύρα την ημέρα.

3 Οσον αφορά τα δυνατά ποτά (ουίσκι, βότκα κλπ). Οι άνδρες που έπιναν πάνω από 2 ποτά την ημέρα παρουσίαζαν σημαντική πτώση της οστικής πυκνότητας κατα 3-5,2% συγκριτικά με αυτούς που έπιναν μέχρι 2 ποτά. Για τις γυναίκες η αντίστοιχη σύγκριση δεν απέδωσε σημαντικά αποτελέσματα.

4 Στις προεμμηνοπαυσιακές γυναίκες οι συγκεκριμένες διαφορές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές μεταξύ των διαφόρων ομάδων.

5 Σύμφωνα με τους ερευνητές η αύξηση της οστικής πυκνότητας στους καταναλωτές μπύρας οφείλεται όχι τόσο στο οινόπνευμα που περιέχει αλλά στο γεγονός ότι η μπύρα περιέχει μεγάλα ποσά πυριτίου, το οποίο όπως έχουν δείξει σχετικά πειράματα έχει μεγάλη αναβολική δράση στα οστά.

Σαν συμπέρασμα μπορεί να καταλήξει κανείς ότι οι μικρές ποσότητες οινοπνεύματος στους άνδρες αυξάνουν την οστική μάζα, ενώ αντίθετα οι μεγάλες έχουν το ανάποδο αποτέλεσμα. Στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες τα δεδομένα διαφέρουν, διότι για να έχει θετικό αποτέλεσμα το οινόπνευμα στα οστά τους χρειάζεται να πίνουν περισσότερο από 2 ποτήρια κρασί την ημέρα. Τα ευρήματα για την μπύρα ήταν απρόσμενα αλλά φαίνεται ότι το θετικό αποτέλεσμα που ανευρέθει οφείλεται περισσότερο στο πυρίτιο που περιέχει παρά στο οινόπνευμα. Τα ευρήματα αυτά είναι ιδιαίτερα θετικά για το καλοκαίρι, που η κατανάλωση της μπύρας στην Ελλάδα είναι ιδιαίτερα μεγάλη.

Γράφει ο:

Δρ Αχιλ. Ε. Γεωργιάδης

Ρευματολόγος, Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών και του Πανεπιστημίου Rene Descartes των Παρισίων

www.myoskeletiko.com

eurodiet

eurodiet

Πολύ περισσότερο από μια απλή δίαιτα, δημιουργημένη από ομάδα ιατρών ειδικών σε θέματα διατροφής.

- *Εξατομικευμένο πρόγραμμα 4 φάσεων.*
- *Αποκλειστικά με ιατρική παρακολούθηση.*
- *Προστασία της μυϊκής μάζας με διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας.*
- *Εξάλειψη της πείνας λόγω του χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και της υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες.*
- *Μείωση ή διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής σε περιστατικά με διαβήτη.*
- *Ψυχοσυμπεριφορική εκτίμηση με σταδιακή τροποποίηση των διατροφικών συνηθειών, που έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια αλλά και τη διατήρηση του ιδανικού βάρους.*

eurodiet

☎ 801.11.93300
www.eurodiet.gr

Μη φαρμακευτική αντιμετώπιση

της παχυσαρκίας, του σακχαρώδη διαβήτη & του μεταβολικού συνδρόμου

eurodiet

Επιστημονική ομάδα Eurodiet Med

Βλάχος Διονύσης
Γενικός Ιατρός (MD), Ιατρικός Διευθυντής

Αναγνώστου Βασιλεία
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος (Msc)

Πετρίδου Άννα
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος (MMedSci)

Eurodiet Med
Τηλ.: 210 9373 020
www.eurodiet.gr

Καθώς τα ποσοστά παχυσαρκίας και των νοσημάτων που σχετίζονται με αυτή ολοένα και αυξάνονται, οι διαιτητικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση τους εξελίσσονται συνεχώς έτσι ώστε να προληφθεί ή να περιοριστεί η φαρμακευτική αντιμετώπιση. Μεγάλη έμφαση έχει δοθεί στις κετογονικές δίαιτες χαμηλών θερμίδων (VLCKD), με όλο και περισσότερες μελέτες στη βιβλιογραφία να υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης, τη διατήρηση του απολεσθέντος βάρους σε βάθος χρόνου , αλλά και τη γενικότερη βελτίωση της υγείας.

Η πολύ χαμηλών θερμίδων κετογονική δίαιτα (VLCKD) είναι ένα διαιτητικό σχήμα που σχεδιάστηκε στα τέλη του 1970 για να χρησιμοποιηθεί σε άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία και αργότερα εγκρίθηκε από το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ και διάφορους έγκριτους ακαδημαϊκούς. Χαρακτηρίζεται από σημαντική μείωση των ημερήσιων θερμίδων, μείωση υδατανθράκων και επαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας.

Θεωρείται μια εξαιρετικά αποτελεσματική διαιτητική στρατηγική για την καταστολή της όρεξης και την εξάλειψη της πείνας, καθώς ενώ δημιουργείται ένα μεγάλο αρνητικό ισοζύγιο λόγω της χαμηλής θερμιδικής πρόσληψης που οδηγεί σε δυναμική απώλεια βάρους, αυξάνεται ο κορεσμός και καταστέλλεται η όρεξη, με αποτέλεσμα να υπάρχει υψηλή συμμόρφωση στο πρόγραμμα. Επίσης, η απώλεια βάρους έρχεται ως επί το πλείστων από τη λιπώδη μάζα, ενώ παράλληλα προστατεύεται ο μυϊκός ιστός λόγω της επαρκούς πρόσληψης πρωτεΐνης.

Σύμφωνα με την επίσημη θέση της Αμερικανικής Διαβητολογικής Εταιρείας που δημοσιεύθηκε το 2008, η δίαιτα VLCKD, όταν αποτελεί μέρος ενός δομημένου προγράμματος που γίνεται με ιατρική παρακολούθηση οδηγεί σε σημαντική απώλεια βάρους και γρήγορη βελτίωση των επιπέδων σακχάρου και λιπιδίων στα άτομα με διαβήτη τύπου 2.

Τον Ιούλιο του 2015 δημοσιεύτηκε στο 'American journal of clinical nutrition' μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη που διεξήχθη σε εξωτερικά ιατρεία εξετάζοντας στοιχεία γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης, αρτηριακής πίεσης, γλυκόζης νηστείας, χοληστερόλης και απώλειας βάρους σε 115 παχύσαρκους ενήλικες με διαβήτη τύπου 2.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως όταν εφαρμόζεται μια VLCKD δίαιτα σημειώνεται μεγαλύτερη βελτίωση στο λιπιδαιμικό προφίλ, σταθεροποιείται η γλυκόζη στο αίμα, και περιορίζονται οι απαιτήσεις στο αντιδιαβητικο φάρμακο, γεγονός που υποδηλώνει μια αποτελεσματική στρατηγική για τη βελτιστοποίηση της διαχείρισης διαβήτη τύπου 2. Επίσης είναι το ίδιο αποτελεσματική στην βελτίωση της ευαισθησίας της ινσουλίνης και της λειτουργίας των β-κυττάρων παγκρέατος σε σχέση με την βαριατρική επέμβαση της γαστρικής παράκαμψης σε ασθενείς με διαβήτη τύπου ΙΙ.

Μεγάλο ποσοστό των θερμίδων που καταναλώνονται σε μια VLCKD δίαιτα προέρχεται από τρόφιμα που είναι σχεδιασμένα ειδικά για αυτή τη διαδικασία.

Χαμηλά σε θερμίδες και σάκχαρα, υψηλά σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας έτσι ώστε να μην χάνεται μυϊκή μάζα, φυτικές ίνες, ενώ είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Στην Ελλάδα η VLCKD εφαρμόζεται αποκλειστικά κάτω από ιατρική παρακολούθηση στα πλαίσια του δομημένου προγράμματος Eurodiet. Λαμβάνοντας υπόψη όλες τις παραμέτρους που αφορούν στο πρόβλημα του περιττού βάρους, δημιουργημένη από ομάδα ιατρών ειδικών σε θέματα διατροφής, η μέθοδος Eurodiet αξιοποιεί τα νεότερα δεδομένα της ιατρικής έρευνας και βιβλιογραφίας. Η Eurodiet χρησιμοποιεί γεύματα και σνακ, ειδικά σχεδιασμένα έτσι ώστε να έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και φορτίο, όλες τις βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και τα απαραίτητα λιπαρά, τις φυτικές ίνες και τις απαραίτητες πρωτεΐνες που χρειάζεται ο οργανισμός που έχει μπει στη διαδικασία απώλειας βάρους.

Η μέθοδος Eurodiet μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις περιπτώσεις. Προσφέρει σημαντικό κλινικό όφελος οδηγώντας σε δυναμική απώλεια βάρους χωρίς αίσθημα πείνας και με προστασία του μυϊκού ιστού, ενώ βελτιώνει σημαντικά τους μεταβολικούς δείκτες που σχετίζονται την παχυσαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη και το μεταβολικό σύνδρομο.

Βιβλιογραφία

- Bantle JP, Wylie-Rosett J, Albright AL, et al.; (2008) American Diabetes Association. Nutrition recommendations and interventions for diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*;31(Suppl. 1):S61- S78
- Gibson et al. (2015) Do ketogenic diets really suppress appetite? A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews:* 16, 64–76
- Jackness et al., (2013), 'Very low - Calorie diet mimics the early beneficial effect of Roux-en-Y Gastric bypass on insulin sensitivity and β-cell function in type II diabetic patients', *Diabetes*, Vol.62.
- Tay J. et al, (2015), 'Comparison of low- and high-carbohydrate diets for type 2 diabetes management: a randomized trial', *American Journal of Clinical Nutrition* Oct; 102(4):780-90. doi: 10.3945/ajcn.115.112581

Καλοκαίρι = φρούτα

Πόσα όμως τη μέρα και γιατί;

Παρότι το καλοκαίρι είναι αναμφισβήτητα η εποχή της αφθονίας και μεγάλης ποικιλίας για φρούτα, τόσο το φθινόπωρο, όσο και ο χειμώνας μας προσφέρουν επίσης πολλά πεντανόστιμα και υγιεινά φρούτα, όπως π.χ. τα σταφύλια, τα ρόδια τα εσπεριδοειδή, τα μήλα και τα αχλάδια. Τα φρούτα προσφέρουν άφθονα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά.

Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει τα φρούτα. Βέβαια όπως πάντοτε, παν μέτρον άριστον. Τα περισσότερα φρούτα έχουν χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο, εν μέρει λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες και νερό αλλά και επειδή η φυσική γλυκύτητα των φρούτων προέρχεται κυρίως από την φρουκτόζη. Η φρουκτόζη, το πιο σύνηθες φυσικό σάκχαρο των φρούτων-τα φρούτα περιέχουν επίσης και γλυκόζη και σακχαρόζη, την κανονική ζάχαρη που ξέρουμε, αλλά σε μικρότερα ποσοστά- έχει πολύ χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο ανά 100 γρμ., μόλις 19 – πολύ χαμηλότερο από την σακχαρόζη (την λευκή ζάχαρη) που έχει 68. Τα κεράσια και τα γκρέηπφρουτ έχουν ιδιαίτερα χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο. Τα δαμάσκηνα, τα ροδάκινα, τα αχλάδια, τα μήλα, τα πορτοκάλια τα σταφύλια, οι φράουλες και άλλα μούρα έχουν επίσης χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο. Οι ώριμες μπανάνες και κάποια τροπικά φρούτα, αλλά ιδιαίτερα τα ξερά φρούτα έχουν υψηλότερο γλυκαιμικό φορτίο, οπότε μην τα τρώτε τακτικά και σε μεγάλες ποσότητες, ιδιαίτερα αν έχετε υπέρβαρο, διαβήτη ή αυξημένα λιπίδια (τριγλυκερίδια και χοληστερίνη).

Σημειώστε επίσης ότι θα πρέπει να τρώτε καθημερινά περισσότερα λαχανικά παρά φρούτα, το λιγότερο 400 γρμ. λαχανικά και μέχρι 200 γρμ. φρούτα. Εκτός από φυτικές ίνες, τα φρούτα είναι μια εξαιρετική πηγή απαραίτητων βιταμινών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών, που προστατεύουν τα κύτταρά μας από πρώιμη γήρανση και ασθένεια. Τα πορτοκάλια π.χ. περιέχουν πολύ κάλιο, φολικό οξύ και βιταμίνη C. Οι φράουλες, τα βατόμουρα και τα ακτινίδια είναι ακόμη καλύτερες πηγές βιταμίνης C, ενώ τα σύκα είναι σημαντική πηγή ασβεστίου. Πολλά συστατικά στα φρούτα προστατεύουν ενάντια στον καρκίνο.

Η γεύση των φρέσκων φρούτων

Γράφει ο:

Φαιδων Λιντμπεργκ

Ειδικός Παθολόγος - Διαβητολόγος,
Dr. Fedon Lindberg's Clinic
Riddervolds gate 4
N-0256 Oslo, Norway

E-mail: fedon.lindberg@drlindbergs.no

	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ
	ΑΝΑ 100 ΓΡΜ.	ΑΝΑ 100 ΓΡΜ.
ΓΛΥΚΟΖΗ	100	100
ΖΑΧΑΡΗ	100	68
ΦΡΟΥΚΤΟΖΗ	100	19
ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ, ΞΗΡΟΙ	67	69
ΚΑΡΠΟΥΖΙ	5	4
ΒΕΡΥΚΟΚΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ	16	10
ΣΤΑΦΙΔΕΣ	73	47
ΣΥΚΑ, ΞΕΡΑ	43	26
ΑΝΑΝΑΣ	11	6
ΠΑΠΑΓΙΑ	14	8
ΒΕΡΙΚΟΚΑ	8	4
ΡΟΔΑΚΙΝΑ, ΚΟΜΠΟΣΤΑ	14	8
ΚΡΑΜΠΕΡΥ, ΧΥΜΟΣ	12	6
ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ	10	5
ΜΠΑΝΑΝΑ	20	10
ΜΑΝΓΚΟ	14	7
ΓΚΡΕΗΠΦΡΟΥΤ, ΧΥΜΟΣ	8	4
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΧΥΜΟΣ	10	5
ΣΤΑΦΥΛΙΑ	15	7
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ	9	4
ΡΟΔΑΚΙΝΑ	9	4
ΜΗΛΟ, ΧΥΜΟΣ	12	5
ΦΡΑΟΥΛΕΣ	3	1
ΒΑΝΙΛΙΕΣ/ΚΟΡΟΜΗΛΑ	10	4
ΜΗΛΑ	13	5
ΑΧΛΑΔΙΑ	9	3
ΝΤΟΜΑΤΑ, ΧΥΜΟΣ	4	1
ΒΕΡΥΚΟΚΑ, ΞΕΡΑ	47	14
ΜΗΛΑ, ΞΕΡΑ	57	16
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ	55	16
ΓΚΡΕΗΠΦΡΟΥΤ	9	2
ΚΕΡΑΣΙΑ	10	2

αρέσει στους περισσότερους και μπορούν να ικανοποιήσουν την επιθυμία για κάτι γλυκό χωρίς να επιβαρύνουν αντίστοιχα. Ο συνδυασμός γιαουρτιού, φρούτων και ξηρών καρπών είναι π.χ. ένα εξαιρετικά υγιεινό ενδιάμεσο γεύμα.

Να τρώτε τα φρούτα, μην τα πίνετε

Ο φρέσκος φρουτοχυμός σάς εφοδιάζει με βιταμίνες, μέταλλα και κάποιες λιγοστές ίνες, αφού οι ίνες βρίσκονται στην σάρκα του φρούτου, που δεν περιέχεται στον χυμό. Ένα ποτήρι χυμός την ημέρα δε αποτελεί πρόβλημα για τους περισσότερους ανθρώπους, εκτός κι αν έχετε αυξημένη ινσουλινοαντίσταση, είστε διαβητικοί ή παχύσαρκοι. Παρόλα αυτά, το να πίνετε χυμούς αντί για νερό δεν είναι καλή ιδέα, αφού έχουν σημαντική ποσότητα σακχάρων και θερμίδων, σχεδόν ίδια με τα σακχαρούχα αναψυκτικά. Παίρνετε κατά προσέγγιση την ίδια ποσότητα θερμίδων από 350 ml πορτοκαλάδας (χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη) όσο και από δύο αβγά ή από 150 γραμ φυσικού γιαουρτιού - και οι δύο αυτές επιλογές είναι όμως πολύ πιο χορταστικές και ισορροπημένες. Θυμηθείτε: είναι πολύ πιο υγιεινό να φάτε μία ή δύο μερίδες φρούτων την ημέρα παρά να πιείτε το χυμό τους. Χορταίνετε πολύ περισσότερο από ένα ολόκληρο πορτοκάλι, από ότι να πιείτε ένα ποτήρι χυμό, που χρειάζεται 3 πορτοκάλια και συνεπώς περιέχει 3 φορές περισσότερα σάκχαρα. Θα πρέπει να τρώτε τις θερμίδες σας και όχι να τις πίνετε.

Ξέρατε ότι οι φρουτοχυμοί είναι εξίσου, ή ακόμη και πιο προβληματικοί από τα σακχαρούχα αναψυκτικά τύπου κόλα για τα δόντια (τερηδόνα); Ο λόγος είναι ότι και τα δύο περιέχουν ίδιες ποσότητες σακχάρων, αλλά οι χυμοί είναι πιο όξινοι.

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει πως το να πίνουμε χυμούς ή αναψυκτικά δε δίνει τα ίδια σήματα κορεσμού (αίσθημα πληρότητας) που δίνει η στερεή τροφή. Αυτό σημαίνει πως πολλοί άνθρωποι δεν τρώνε λιγότερο, συνυπολογίζοντας τις παραπάνω θερμίδες στο χυμό που πίνουν, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο να πάρουν βάρος. Στον πίνακα βλέπετε την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και το γλυκαιμικό φορτίο διαφόρων φρούτων και χυμών ανά 100 γρμ. και μπορείτε να συγκρίνετε με αυτό τής ζάχαρης, γλυκόζης και φρουκτόζης. Ιδανικά δεν θα πρέπει κάθε κύριο γεύμα να δίνει γλυκαιμικό φορτίο πάνω απο 10-15 και ενδιάμεσο γεύμα πάνω απο 5.

TIKI TAHITI

Since 1942

Parfumerie Tiki
depuis 1942

Τι κρύβεται σε ένα μπουκάλι ΜΟΝΟΪ ΤΙΚΙ ΤΑΗΙΤΙ;

Ένα αρχαίο μυστικό ομορφιάς από τον Ειρηνικό ωκεανό. Το **μυστικό των γυναικών της Πολυνησίας** για υπέροχο δέρμα, μεταξένια μαλλιά και απίστευτο σοκολατένιο μαύρισμα: **το Monoi.**

Το **Monoi** είναι ένα μοναδικός συνδυασμός από το λουλούδι Tiare και λάδι καρύδας. Το **λουλούδι Tiare** φημίζεται για το αισθησιακό, εθιστικό του άρωμα και για τα πλούσια ενυδατικά συστατικά του. Το **λάδι καρύδας** καταπολεμά αποτελεσματικά την πρόωρη γήρανση, προστατεύει από την ξηροδερμία του δέρματος και καθυστερεί σημαντικά την εμφάνιση ρυτίδων. Ένας ακαταμάχητος συνδυασμός, **ένα εξωτικό μυστικό ομορφιάς που περιμένει να το ανακαλύψετε**. Ελάτε και εσείς στον υπέροχο κόσμο του **ΜΟΝΟΪ ΤΙΚΙ ΤΑΗΙΤΙ** και παρασυρθείτε στη **μαγεία των μεθυστικών αρωμάτων της Ταϊτής.**

Το μοναδικό με γνησιότητα προέλευσης.

All about Eve

Διάθεση σε επιλεγμένα σημεία πώλησης, Φαρμακεία, Spa ή στο site **www.allabouteve.gr**

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος **All about Eve,** 2 Korai & I. Kottou Str., 144 52 Metamorfosi, Greece, Tel: 210 5203 614

ΟΜΟΡΦΙΑ

BEAUTY TIPS ◦ ΑΣΚΗΣΗ ◦ ΕΥΕΞΙΑ ◦ ΝΕΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

After sun περιποίηση

Γράφει η:

Βασιλική Τσέτα

Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος - Αισθητική Δερματολογία - Αντιγήρανση Γεν. Γραμματέας Ελληνικής Ακαδημίας Αντιγήρανσης

E-mail: vassotseta@yahoo.gr

Ο ήλιος είναι το σήμα κατατεθέν της χώρας μας και του μεσογειακού τρόπου ζωής. Δεν μπορούμε να φανταστούμε τη ζωή μας χωρίς αυτόν. Είναι ο μεγάλος ρυθμιστής της καθημερινής, καλής μας διάθεσης. Το ηλιοκαμένο χρώμα θεωρείται γοητευτικό και ως εκ τούτου είναι ιδιαίτερα επιθυμητό κυρίως από τους νέους ανθρώπους.

Δυστυχώς, ο ήλιος έχει δύο πρόσωπα. Εκείνο του ζωοδότη, αλλά και εκείνο του καταστροφέα.

Το μεγαλύτερο κακό συμβαίνει στους αμετανόητους εραστές της «μπρούντζινης» επιδερμίδας, που ακόμα απολαμβάνουν ώρες χαλάρωσης τις μεσημεριανές ώρες στις παραλίες.

Η καταστροφική γηραντική επίπτωση του ηλιακού φωτός είναι αθροιστική, συντελείται λίγο λίγο κάθε χρόνο.

Συνήθως, αφού στην πρώτη νεανική ηλικία εκτεθούμε αλόγιστα, στην ενήλικο πλέον ζωή αρχίζουμε να εφαρμόζουμε αντηλιακή προστασία, ελπίζοντας ότι έτσι θα εξορκίσουμε την ήδη εγκατεστημένη ηλιακή φθορά.

Πολύ εύκολο για να είναι αληθινό...

Η εκφυλιστική επίπτωση της UV ακτινοβολίας δημιουργείται σε όλα τα επίπεδα του δέρματος, με αποτέλεσμα την αλλοίωση της αναπαραγωγικής δραστηριότητας των κυττάρων του. Ως εκ τούτου, τα νεοπαραχθέντα κύτταρα να μην είναι υγιή. Η αποκατάσταση της εγκατεστημένης φωτογήρανσης δεν είναι απλή διαδικασία.

tips

1. **Κανόνας πρώτος:** Όχι στην έκθεση των βρεφών μέχρι έξι μηνών, όχι εγκαύματα στα παιδιά μέχρι δεκαπέντε ετών, ώστε να δώσουμε τη δυνατότητα στο δέρμα να αναπτυχθεί κανονικά.
2. **Κανόνας δεύτερος:** Όχι στην έκθεση χωρίς τη χρήση αντηλιακού 30 min νωρίτερα.
3. **Κανόνας τρίτος:** Όχι στην έκθεση που δεν ακολουθείται από «after sun» αποκατάσταση.

Είναι μείζονος, λοιπόν, σημασίας η περιποίηση μετά την έκθεση στο ηλιακό φως, ώστε να επαναφέρουμε τις κυτταρικές λειτουργίες στη φυσιολογική τους κατάσταση και να απομακρύνουμε τον κίνδυνο της φωτογήρανσης.

Η χρήση προϊόντων «after sun» είναι εξίσου σημαντική με τη χρήση αντηλιακού πριν από την έκθεση. Λόγω της συστηματικής ενημέρωσης από τους δερματολόγους και τους δερματολογικούς φορείς προς τους πολίτες, η ανάγκη της χρήσης των αντηλιακών προϊόντων έγινε ευρύτερα γνωστή και κατανοητή.

Τώρα, είναι η ώρα να γίνει ακριβώς η ίδια διαδικασία για τη μετά την έκθεση αποκατάσταση των βλαβών που προκλήθηκαν στο δέρμα. Πρέπει να πληροφορήσουμε τον κόσμο για τη σπουδαιότητα και την αναγκαιότητα της αντιοξειδωτικής και αντιφλεγμονώδους επαναφοράς που προσφέρουν τα «after sun» καλλυντικά. Οι υφές που θα χρησιμοποιήσουμε μετά τον ήλιο θα πρέπει να έχουν δροσιστικές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και να προσφέρουν πρώτιστα βαθιά ενυδάτωση, που θα προλάβει την κατά τόπους αντιαισθητική απολέπιση. Έτσι δεν θα καταστραφεί η ομοιομορφία του μαυρίσματος.

Απαγορεύεται η χρήση σκληρών σπόγγων και peelings στο μαυρισμένο δέρμα για τον ίδιο λόγο. Μην ξεχνάμε ότι η κεράτινη στοιβάδα είναι νεκρή και ως εκ τούτου η απομάκρυνσή της είναι πολύ εύκολη. Τα γαλακτώματα και οι κρέμες που θα επιλέξουμε θα πρέπει, εκτός από την πλούσια ενυδατική υφή, να περιέχουν αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτικά στοιχεία, όπως ω3, vit E, D πανθενόλη, vit C, B5, A και υαλουρονικό οξύ, ώστε να επαναφέρουν το δέρμα στην αρχική, προ της έκθεσης στον ήλιο, κατάστασή του.

Για να μην επιτρέψουμε την αλλοίωση του γενετικού υλικού των κυττάρων του δέρματος από την ηλιακή επίπτωση, η χρήση των ειδικών καλλυντικών θα πρέπει να είναι άμεση.

Το δέρμα δεν συγχωρεί καθυστερήσεις αν θέλουμε να προλάβουμε την εγκατάσταση της φλεγμονής, που θα οδηγήσει στο μικρότερου ή μεγαλύτερου βαθμού ηλιακό έγκαυμα.

Σε ό,τι αφορά το ηλιακό έγκαυμα, από το απλό κοκκίνισμα (πρώτου βαθμού) έως τις φυσαλίδες και πομφόλυγες (δεύτερου βαθμού) πρέπει η αντιφλεγμονώδης παρέμβασή μας να είναι, επίσης, άμεση και ιδιαίτερα ισχυρή με κορτικοστεροειδείς κρέμες (κορτιζόνη), ώστε να αποφευχθεί ή να περιοριστεί η επίπτωση στο γενετικό υλικό των κυττάρων και η περαιτέρω αλλοίωση της αναπαραγωγικής τους λειτουργίας.

Όσο τυπικότεροι είμαστε στη χρήση μετά τον ήλιο κρεμών αποκατάστασης τόσο περισσότερο θα περιορίσουμε την ηλιακή φθορά και τον δρόμο προς τη φωτογήρανση και τον καρκίνο του δέρματος.

Ο αντιγηραντικός τρόπος ζωής προτείνει χρήση και όχι κατάχρηση του ηλιακού φωτός, ώστε να εκμεταλλευόμαστε τη ζωογόνο πλευρά του ηλίου και να αποφεύγουμε να ερχόμαστε αντιμέτωποι με την καταστρεπτική του δυνατότητα. Ποτέ δεν πρέπει να αφήνουμε μια καταστρεπτική δράση χωρίς αντίδραση, ιδίως στα παιδιά.

Τώρα που γνωρίζουμε την αναγκαιότητα τόσο για αντηλιακή προστασία όσο και για αμέσως μετά την έκθεση στον ήλιο αποκατάσταση της προκληθήσας φθοράς, μπορούμε να απολαύσουμε τον ήλιο χωρίς τύψεις και δυσάρεστα επακόλουθα. Με το καλό να υποδεχτούμε το καλοκαίρι, με σύμμαχο και όχι εχθρό τον ήλιο μας.

Μεσοθεραπεία

Η αναγέννηση του δέρματος

Αποκτήστε άμεσα νεανική και ξεκούραστη όψη με τη μέθοδο της μεσοθεραπείας. Η επιδερμίδα με τη μεσοθεραπεία εντός ολίγων ωρών δείχνει πιο φωτεινή, δροσερή και λαμπερή!

Επιμέλεια: Άννα Βλαγκούλη
Με τη συνεργασία του Αντώνη Σερέτη , Δερματολόγος, Επιστημονικός συνεργάτης Symmetria

Ως μεσοθεραπεία χαρακτηρίζεται η αναγέννηση του δέρματος με τη διαδερμική μεταφορά ουσιών, όπως βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και υαλουρονικό οξύ, για την αντιμετώπιση διάφορων προβλημάτων. Τα τελευταία χρόνια η μέθοδος αυτή είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στην κοσμητική ιατρική, όπου και εφαρμόζεται για την ανανέωση του προσώπου, τη σύσφιξη του χαλαρωμένου δέρματος, την απάλυνση των ρυτίδων, την αντιμετώπιση ουλών από ακμή, την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, της τριχόπτωσης κ.λπ., φέρνοντας έτσι θεαματικά αποτελέσματα στην εμφάνισή μας. Οι τρόποι εφαρμογής είναι αρκετοί, ενώ τα αποτελέσματά τους ικανοποιούν κάθε ανάγκη της επιδερμίδας.

Ετερόλογη μεσοθεραπεία

Στο πρόσωπο

Ανάλογα με το πρόβλημα που θέλουμε να αντιμετωπίσουμε και τις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε προσώπου, επιλέγουμε ανάμεσα σε ουσίες όπως, υαλουρονικό οξύ, βιταμίνες A, C, E, ρετινοικό οξύ, DMAE, αμινοξέα, αυξητικούς παράγοντες κ.ά. Η συγκεκριμένη θεραπεία ενεργοποιεί την κυτταρική αναγέννηση, συμβάλλοντας στον πολλαπλασιασμό των ινοβλαστών. Επίσης εφαρμόζεται στον λαιμό, στο ντεκολτέ και τη ραχιαία επιφάνεια των χεριών. Εξίσου καλά αποτελέσματα έχουμε ως προς τη μείωση συσσωρευμένου λίπους και τη σύσφιξη των ιστών στο διπλοσάγονο. Αντενδείξεις αποτελούν οι τοπικές φλεγμονές, καθώς και η αλλεργία σε κάποιο από τα εγχυόμενα υλικά.

Στα μάτια

Για την ευαίσθητη περιοχή των ματιών η ενέσιμη μεσοθεραπεία έχει εξαιρετικά αποτελέσματα. Χρησιμοποιείται κοκτέιλ διαλυμάτων που περιέχουν κυρίως υαλουρονικό οξύ, βιταμίνη C, φλαβονοειδή, ρεσβερατρόλη, ανόργανα στοιχεία και άλλες δραστικές ουσίες, οι οποίες συμβάλουν στη σε βάθος ενυδάτωση του δέρματος, βελτιώνουν τους μαύρους κύκλους, τις λεπτές ρυτίδες και το πρήξιμο των ματιών.

Στο σώμα

Η μεσοθεραπεία εφαρμόζεται με επιτυχία και στο σώμα, όπως στην κοιλιά και στους μηρούς για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και τη μείωση του τοπικού πάχους. Χρησιμοποιείται συνδυασμός από λιποδιαλυτές ουσίες, που διοχετεύονται στον υποδόριο ιστό, όπως οι L-Carnitine, Caffeine, Artichochevitamines, οι οποίες στόχο έχουν την επιδερμική σύσφιξη, τη βελτίωση της όψης φλοιού πορτοκαλιού και τη μείωση του τοπικού λίπους. Επιπλέον, βελτιώνουν τη μικροκυκλοφορία, εμποδίζουν την αποθήκευση λίπους ενεργοποιώντας τη λιπόλυση, την αποσυμφόρηση και την αποτοξίνωση.

Αυτόλογη μεσοθεραπεία

Χρησιμοποιείται το πλάσμα του ίδιου του ασθενούς. Ο γιατρός λαμβάνει μικρή ποσότητα αίματος από περιφερική φλέβα, το οποίο φυγοκεντρείται σε εξειδικευμένο μηχάνημα, για τον διαχωρισμό του πλάσματος και των αιμοπεταλίων. Στη συνέχεια, με λεπτή βελόνα γίνεται η έγχυση του υλικού στην υπό θεραπεία περιοχή. Εφαρμόζεται στο πρόσωπο, στον λαιμό, στο ντεκολτέ και τη ραχιαία επιφάνεια των χεριών.

Γιατί να προτιμήσουμε τη μεσοθεραπεία

Η μεσοθεραπεία είναι μια μέθοδος απλή, γρήγορη, χωρίς παρενέργειες και σχετικά ανώδυνη. Ταιριάζει σε όλες τις ηλικίες, όπου και ορίζεται το ανάλογο πρωτόκολλο ανάλογα με τις ανάγκες. Μετά το τέλος της συνεδρίας, μπορεί να υπάρχει ένας ήπιος ερεθισμός, ο οποίος υποχωρεί τις επόμενες ώρες. Έτσι, μπορεί κανείς να επιστρέψει αμέσως στις καθημερινές του δραστηριότητες.

Άμεσα αποτελέσματα

Εντός ολίγων ωρών μπορείτε να δείτε άμεσα αποτελέσματα. Η επιδερμίδα θα δείχνει πιο φωτεινή και δροσερή. Τα αποτελέσματα τελειοποιούνται έπειτα από 2-3 μέρες. Το πρόσωπό σας θα έχει μεγαλύτερη λάμψη, θα δείχνει πιο ξεκούραστο, οι πολύ μικρές ρυτίδες θα εξαφανιστούν, ενώ οι μεγαλύτερες θα βελτιωθούν. Θα δείχνετε σαν να έχετε κοιμηθεί καλά για αρκετές ώρες. Οι ενέσιμες θεραπείες είναι από τις πλέον περιζήτητες στις μέρες μας, καθώς αποτελούν το πρώτο βήμα για την ανάκτηση της νεότητας και προσφέρουν μία ανανεωμένη εικόνα. Αυτό που μετράει, όπως και σε κάθε θεραπεία, είναι να πραγματοποιούνται με ασφάλεια και να δίνουν ένα φυσικό αποτέλεσμα. Καλό είναι, λοιπόν, να έχετε στο μυαλό σας κάποια πράγματα:

- Επιλέξτε προσεκτικά τον γιατρό στον οποίο θα απευθυνθείτε, καθώς θα πρέπει να είναι εξειδικευμένος πλαστικός χειρουργός ή δερματολόγος.
- Συζητήστε μαζί του τον στόχο σας, κάνετε ένα πλάνο, αποφύγετε τις υπερβολές.
- Μάθετε τι υλικό χρησιμοποιείται κάθε φορά και σιγουρευτείτε ότι είναι εγκεκριμένο. Ζητήστε από τον γιατρό να το ανοίξει μπροστά σας, ώστε να δείτε τη συσκευασία, τον αριθμό παρτίδας και την ημερομηνία λήξης.

Η διαδικασία είναι ανώδυνη, απόλυτα ασφαλής και δεν αφήνει σημάδια. Επιτυγχάνει βαθιά ενδογενή ενυδάτωση και βελτιώνει το σφρίγος και τον τόνο του δέρματος, ενώ ταυτόχρονα θρέφει και αναζωογονεί το πρόσωπο. Επειδή χρησιμοποιούνται ενεργά συστατικά που προέρχονται απευθείας από την ασθενή, δεν υπάρχει κίνδυνος αλλεργικών αντιδράσεων. Για ολοκληρωμένα αποτελέσματα συνιστώνται συνήθως 2-4 συνεδρίες τον χρόνο, ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματος. Αντενδείξειςαποτελούν οι παθήσεις του ήπατος, η λήψη αντιπηκτικής αγωγής και η εγκυμοσύνη.

Μη ενέσιμη μεσοθεραπεία

Πρόκειται για ένα βελτιωμένο σύστημα διαδερμικής μεταφοράς μικροποσοτήτων δραστικών ουσιών, μια ασφαλής και ανώδυνη τεχνική που καταργεί τη χρήση της βελόνας. Στο πρόσωπο, η μη ενέσιμη μεσοθεραπεία δίνει εξαιρετικά αποτελέσματα κατά του αφυδατωμένου και ταλαιπωρημένου δέρματος, γιατί επιτυγχάνει βαθιά ενυδάτωση, σύσφιξη και ανόρθωση, βελτιώνοντας παράλληλα το σφρίγος και τον τόνο του δέρματος. Επιπλέον, βοηθάει στη μείωση των ρυτίδων και των κηλίδων που προκαλούνται λόγω της φωτογήρανσης.

Η διείσδυση των ουσιών επιτυγχάνεται με την εφαρμογή ειδικά ρυθμισμένων μικρορευμάτων στην προς θεραπεία περιοχή, η οποία ταυτόχρονα ψύχεται μέσω της κεφαλής του μηχανήματος. Ο γιατρός χρησιμοποιεί συνδυασμό υαλουρονικού οξέος με κοκτέιλ βιταμινών.

Αντενδείξεις αποτελούν τα βαριά καρδιαγγειακά νοσήματα, η ύπαρξη βηματοδότη ή άλλων μεταλλικών προθέσεων, τα αυτοάνοσα νοσήματα, όπως θυρεοειδίτιδα Hashimoto, η εγκυμοσύνη και ο θηλασμός. Η μη ενέσιμη μεσοθεραπεία με μικροβελόνες (Microneedling) εφαρμόζεται τόσο στο πρόσωπο όσο και στο σώμα. Χρησιμοποιείται ειδικός κύλινδρος (ρόλερ), αποτελούμενος από μικροβελόνες, με τις οποίες μέσω των ήπιων μικροτραυματισμών που προκαλούν επισυγχάνεται η διαδερμική μεταφορά των ουσιών στο χόριον, με αποτέλεσμα τη σύσφιξη του δέρματος.

Αντενδείξεις αποτελούν οι τοπικές φλεγμονές

Στο τριχωτό της κεφαλής

Η ανδρογενετική αλωπεκία είναι η πιο συχνή αιτία τριχόπτωσης, η οποία προσβάλλει και τα δύο φύλα. Στις γυναίκες, η τριχόπτωση περιορίζεται συνήθως στη μετωπιαία χώρα. Όταν η ανδρογενετική αλωπεκία βρίσκεται στα αρχικά στάδια, όπου υπάρχουν αραίωση και λέπτυνση των τριχών αλλά όχι «κενά» σημεία στο τριχωτό του κεφαλιού, μπορούμε να βοηθήσουμε την ενδυνάμωση των τριχών και των τριχοθυλάκων, ώστε να επιβραδύνουμε σημαντικά την εξέλιξή της. Η μεσοθεραπεία έχει πολύ καλά αποτελέσματα σε άνδρες και γυναίκες.

Η διαδικασία είναι απλή και πολύ καλά ανεκτή από τον ασθενή. Για τη θεραπεία χρησιμοποιείται ειδική συσκευή (microneedling roller), που αποτελείται από πολλαπλές ακίδες. Κατά την εφαρμογή τους στην πάσχουσα περιοχή ανοίγουν διαύλους στην επιδερμίδα, διευκολύνοντας τη διείσδυση ενεργών συστατικών που ευνοούν τη θρέψη και την ανάπτυξη της τρίχας. Οι ουσίες αυτές περιλαμβάνουν αμινοξέα, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και άλλους παράγοντες σημαντικούς για την ενδυνάμωση του τριχικού θυλάκου. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας αυξάνεται η αιματική ροή στην περιοχή, με αποτέλεσμα την ενεργοποίηση των τριχοθυλάκων. Η διαδικασία διαρκεί περίπου 20-30 λεπτά και ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει άμεσα στις καθημερινές δραστηριότητές του.

Αντενδείξεις αποτελούν φλεγμονές του τριχωτού, καθώς και αλλεργία σε κάποιο από τα εγχυόμενα υλικά.

4D Λιποαναρρόφηση

Αποκτήστε το τέλειο σμιλευμένο σώμα

Μία νέα επέμβαση κάνει θραύση στο Λος Άντζελες, όπου διάσημοι και μη γραμμώνουν το σώμα τους με τη βοήθεια της 4D Lipo

Επιμέλεια: Άννα Βλαγκούλη

Με τη συνεργασία του δρ Αθανάσιου Αθανασίου MD PHD, μετεκπαιδευθείς London Clinic UK & Beverly Hills California, πλαστικός χειρούργος, ιδρυτής ABH Medical Group, www.abh-medicalgroup.com

Το λίπος στην κοιλιά και τα «ψωμάκια» στους γοφούς είναι εφιάλτης για κάθε γυναίκα. Αν οι δίαιτες και η άσκηση δεν σας ικανοποιούν ή δεν τις συνηθίζετε και θέλετε μια πιο δραστική λύση, η πλαστική χειρουργική σας προσφέρει τη γρήγορη μέθοδο της λιποαναρρόφησης, που αποτελεί μία από τις πιο συχνές αισθητικές επεμβάσεις παγκοσμίως. Η τελευταία και πιο εντυπωσιακή εξέλιξη στη λιποαναρρόφηση ονομάζεται 4D VASER LIPO. Με τη 4D VASER LIPO αφαιρούμε το ανεπιθύμητο λίπος από τα σημεία που θέλουμε, δημιουργώντας παράλληλα γραμμώσεις, σύσφιξη και κοιλιακούς. Το σώμα αποκτά σε αστραπιαίο χρόνο μία τέλεια σμιλευμένη, σφριγηλή μορφή, σε συνδυασμό με μία υπέροχη γράμμωση, που τονίζει με φυσικό τρόπο τις μυϊκές ομάδες που προσδίδουν ένα καλογυμνασμένο σώμα.

Μεταμόρφωση τώρα

Η 4D λιποαναρρόφηση αφαιρεί ανατομικά το λίπος από τις παρακείμενες μυϊκές ομάδες, τονίζοντας καλύτερα το υπάρχον μυϊκό ιστό. Η εξέλιξή της σε σχέση με την 3D λιποαναρρόφηση είναι ότι πια έχουμε τη δυνατότητα να αφαιρούμε το λίπος δημιουργώντας παράλληλα γραμμώσεις και σύσφιξη. Οι αισθητές διαφορές φαίνονται ιδιαίτερα στην κοιλιακή χώρα, δημιουργώντας καλοσμιλευμένους κοιλιακούς (6 pack). Τα αποτελέσματα της νέας τεχνικής είναι τόσο εξαιρετικά που την εφαρμόζουμε πια με μεγάλη ακρίβεια στην περιοχή της κοιλιακής χώρας, έσω και έξω μηρούς, γόνατα, γάμπες, γλουτούς, ισχία, βραχίονες, στήθος και πλάτη, ενώ μεγάλη επιτυχία σημειώνει η εφαρμογή της στην περιοχή του πιγουνιού (διπλοσάγονο), των κάτω βλεφάρων, αλλά και για ενίσχυση των ζυγωματικών.

Τέλειο αποτέλεσμα φυσικότητας

Σύμφωνα με τον πλαστικό χειρουργό δρ Αθανασίου, η 4D λιποαναρρόφηση επιτρέπει, επίσης, τη φυσική προβολή των μυών και τη φυσική κίνηση των μυϊκών ομάδων. Το λίπος αφαιρείται επιλεκτικά, το σώμα σμιλεύεται με λιπογλυπτική, δίνοντας όγκο και τονίζοντας το υφιστάμενο μυϊκό σύστημα, ώστε να διαμορφώσουμε γράμμωση και το σχήμα που επιθυμούμε. Συγκεκριμένα, μπορούμε να δώσουμε στο σώμα πρότυπο V με τονισμένους γλουτούς αλλά και ορατούς κοιλιακούς μυς (γράμμωση 6 pack). Με τη νέα τεχνική μέσω ραδιοσυχνοτήτων δημιουργούμε πολύ συγκεκριμένη ακτίνα δράσης, που ομογενοποιεί - ρευστοποιεί το λίπος. Το ανεπιθύμητο λίπος αφαιρείται έτσι προσεκτικά και ομαλοποιημένα, σε αντίθεση με την κλασική λιποαναρρόφηση που είναι λιγότερο επιλεκτική. Έτσι έχουμε πολύ λιγότερα οιδήματα, καλύτερη μετεγχειρητική πορεία και λείο δέρμα, λόγω της εξομάλυνσης που δημιουργεί η ακριβής στόχευση στο «λιώσιμο» του λίπους. Ο ασθενής μπορεί να επανέλθει γρήγορα στις καθημερινές του δραστηριότητες, ενώ από το νοσοκομείο μπορεί να βγει ακόμη και την ίδια ημέρα. Η 4D λιπογλυπτική, που είναι διαφορετική επέμβαση από τη λιποαναρρόφηση, είναι η μόνη επέμβαση που δημιουργεί δυναμικές γραμμές στο σώμα.

LMT
LASER MEDI TRADE
health & beauty

DIAMONT PLUS

Με την τεχνολογία της Diamont Plus παρέχονται οι εξής υπηρεσίες:
1. Δερποαπόξεση με διαμάντια
2. Πολλαπλό RF
3. Μεσοθεραπεία
4. Κρυοθεραπεία

US-9 LMT LIPOFREEZE SYSTEM

Το μηχάνημα US-9 LMT LipoFreeze είναι υψηλής τεχνολογίας σύστημα κρυολιπόλυσης, που με ασφάλεια και αξιοπιστία χρησιμοποιείται για τη μείωση και αφαίρεση του τοπικού πάχους, τη σύσφιξη του δέρματος και τη βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος.

LMT FRACTIONAL LASER

Η νέα τεχνολογία fractional στα CO2 LASER, αποσκοπεί στο να επιτύχει τα οφέλη ενός επεμβατικού LASER χωρίς το μεγάλο χρόνο αποθεραπείας, που αυτό συνεπάγεται. Το FRACTION της LMT κατάφερε να λύσει τα προβλήματα της μακράς περιόδου αποθεραπείας του παλιού LASER CO2, διατηρώντας και αυξάνοντας τα πλεονεκτήματά του στη βελτίωση του δέρματος. Σταθερό LASER καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας, χάρη στο (RF Tube) σύστημα παραγωγής LASER της Αμερικανικής εταιρίας COHERENT.

LMTMED(SHR)_A (1)

Το LMT MED – SHR αποτελεί την τελευταία λέξη της τεχνολογίας στα συστήματα αποτρίχωσης και υπερέχει από όλα τα άλλα γιατί είναι ανώδυνο, γρήγορο, άνετο, και πιο αποτελεσματικό σε λιγότερες συνεδρίες από ποτέ. Τώρα λόγω της νέας και πατενταρισμένης Ev-Κινήσει (In-Motion) τεχνικής και εξαιτίας του ψυκτικού μηχανισμού του συστήματος LMT MED – SHR, μπορείτε να απαλλαγείτε από την ανεπιθύμητη τριχοφυΐα ακόμα στις πιο ευαίσθητες περιοχές χωρίς την ταλαιπωρία που ενδεχομένως να έχετε υποστεί με άλλες τεχνικές σάρωσης με κάθετα και οριζόντια περάσματα, οι συνεδρίες σας θα γίνουν πιο σύντομες, πιο άνετες και κυρίως με καλύτερα αποτελέσματα.

Q SWITCH ND YAG LASER

Η νέα τεχνολογία LASER, δίνει την δυνατότητα αφαίρεσης τατουάζ όλων των χρωμάτων, όπως και διόρθωση των μελαχρωματικών βλαβών, λεύκανση και σύσφιξη του δέρματος, του μελάσματος, των ηλιακών και γεροντικών κηλίδων και των σπίλων του Ota.

LMT LASER MEDI TRADE

Η εταιρεία δραστηριοποιείται στο χώρο της ιατρικής αγοράς με προϊόντα προηγμένης τεχνολογίας, ιατρικής αισθητικής, μηχανημάτων laser, ιατρικών αναλώσιμων & εξοπλισμού σε ανταγωνιστικές τιμές με συνεχή τεχνική υποστήριξη και ιατρική εκπαίδευση, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο της εταιρείας. Κατανοώντας το πρόβλημα της αγοράς, εξασφαλίσαμε τα προϊόντα μας, από τους οίκους που αντιπροσωπεύουμε σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές για την Ελλάδα.

Arkadiou 11, Pallini Attikis, 15351
210.66.20.176 • 6944.37.40.50
sales@lmt-iatrikamixanimata.gr • info@lmt-ia
Web: www.lmt-iatrikamixanimata.gr

ELLANSÉ™ *A touch of youth*

ή απλά : Το εμφύτευμα του μέλλοντος!

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

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

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

Όλα αυτά τα συμπτώματα της γήρανσης έρχεται να αντιμετωπίσει ή να προλάβει το εμφύτευμα νέας γενιάς ELLANSE™, που είναι πλήρως βιοσυμβατό και απορροφήσιμο με εξαιρετικά υψηλό προφίλ ασφαλείας (υψηλότερο και από αυτό του υαλουρονικού).

Τα παραδοσιακά δερματικά εμφυτεύματα βοηθούν στην διόρθωση των ρυτίδων και στην αποκατάσταση του χαμένου όγκου, ενώ το ELLANSE™, χάρη στις μοναδικές του ιδιότητες, όχι μόνο επανορθώνει τις ρυτίδες, γεμίζει και αποκαθιστά τον όγκο όπου χρειάζεται, αλλά κυρίως διεγείρει τη δημιουργία νέου κολλαγόνου για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτιών γήρανσης του προσώπου. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα και μακροχρόνια, προσφέροντας φυσική νεανική εμφάνιση, αφού διορθώνει λεπτές και βαθύτερες ρυτίδες, διαμορφώνει και βελτιώνει το περίγραμμα του προσώπου εξαφανίζοντας τη χαλάρωση, ενώ ταυτόχρονα αναστρέφει τη διαδικασία της γήρανσης μέσω της κολλαγογένεσης που δημιουργεί.

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

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

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

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

Ευχαριστούμε την κα Ευγενία Ριζοπούλου, Διευθύντρια της εταιρείας Dermaceuticals, για τις πολύτιμες πληροφορίες (Dermaceuticals τηλ. 2107214450 • www.dermaceuticals.gr).

Πώς θα αποκτήσεις νεανικό πρόσωπο ξανά;

Τώρα και οι άντρες λένε «ναι» στην αντιγήρανση. Όλο και πιο πολλοί, όλο και πιο νέοι, αφυπνίζονται και αποζητούν την αποκατάσταση της νεανικής τους φιγούρας σε κάθε ηλικία. Άλλωστε είναι πλέον γνωστό ότι δεν υπάρχει ηλικία. Υπάρχει μόνο κατάσταση - δυνατότητα του βιολογικού υλικού που αποτελεί το σώμα μας.

Οι άντρες, λοιπόν, αποφασίζουν να ακολουθήσουν τους κανόνες που θα τους διατηρήσουν νέους για πάντα.

Το καθημερινό ξύρισμα είναι ένα ελαφρό επιφανειακό peeling, που πρέπει να ακολουθείται απαραίτητα από ενυδατική κρέμα αποκατάστασης με αντηλιακά φίλτρα καθημερινά.

Πριν από τον βραδινό ύπνο, που είναι η στιγμή της οστικής αυτο-επιδιόρθωσης του σώματος, πρέπει και αυτοί να φροντίζουν την καθαριότητα του προσώπου τους και στη συνέχεια να κάνουν χρήση μιας βραδινής, απολεπιστικής και κυτταρορυθμιστικής κρέμας, ώστε να αποκαθίσταται η φθορά της ημέρας.

Έτσι να ξεκινήσουμε και να συνεχίσουμε με τις θεραπείες.

Αυτοί είναι οι τέσσερις πιο σύγχρονοι και πανεύκολοι τρόποι για να γυρίσεις τον χρόνο πολλά χρόνια πίσω.

Όσο είσαι νέος, νιώθεις άτρωτος και δείχνεις άφθαρτος. Με τον καιρό όμως κάποια… τρωτά σημεία του προσώπου σου, όπως το μεσόφρυο, τα ζυγωματικά και κυρίως τα μάτια (βλέφαρα και σακούλες), μετατρέπουν τη νεανική σου όψη σε μια κουρασμένη και ορατά γερασμένη εικόνα στον καθρέφτη.

Ωστόσο, τα νέα από τον χώρο της αισθητικής ιατρικής είναι πολύ καλύτερα απ' όσο φανταζόσουν. Μια σειρά απλών και αναίμακτων θεραπειών από τα χέρια των ειδικών γιατρών προσφέρει θεαματικές λύσεις για κάθε άντρα που θέλει να νικήσει τις φθορές του χρόνου στο πρόσωπό του. Οι αυτόλογες μεσοθεραπείες με τη χρήση αιμοπεταλίων μας (PRP), Botox και υαλουρονικού οξέος, τα μη επεμβατικά ενέσιμα liftings με αόρατα νήματα, αλλά και η αναίμακτη βλεφαροπλαστική με τη χρήση τμήματος του ηλεκτρομαγνητικού φάσματος (Plasma Light) είναι τα νέα επιτεύγματα της σύγχρονης αισθητικής χειρουργικής, καθώς όχι μόνο δεν απαιτούν νυστέρια και δεν προκαλούν πόνο, αλλά καθιστούν ικανό τον ίδιο τον οργανισμό να διορθώνει τις φθορές σε μόνιμη βάση.

Γράφει η:
Καρδάση Μαρία

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

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

1 Botox

Αποτελεί την πρώτη αισθητική παρέμβαση που χρειάζεται σχεδόν κάθε άντρας, καθώς η κάθετη ρυτίδωση στο μεσόφρυο προκαλεί μια ορατή ανισορροπία μεταξύ της πραγματικής του ηλικίας και της… φαινομενικής. Με μια απλή ενέσιμη θεραπεία Botox, το πρόβλημα επιλύεται μέσα σε λίγα λεπτά.

2 Υαλουρονικό Οξύ

Με τα χρόνια η τροποποίηση του υποδόριου λίπους και η ραγδαία μείωση του κολλαγόνου και της ελαστίνης οδηγούν σε χαλάρωση και έντονες γραμμές έκφρασης. Η έγχυση υαλουρονικού οξέος ενισχύει και ανορθώνει τα προβληματικά σημεία, επιτρέποντας στον οργανισμό να μπει σε μια μόνιμη διαδικασία αυτο-επιδιόρθωσης.

3 Νήματα Pdo

Τα νήματα πολυδιοξανόνης είναι εδώ και χρόνια γνωστά για την αποτελεσματικότητα και την ασφάλειά τους στην καρδιοχειρουργική. Ομοίως και στο πρόσωπό σου, το οποίο βοηθούν να ξεκινήσει την παραγωγή του δικού του στηρικτικού κολλαγόνου, σε όλο το πρόσωπο, με μια εύκολη ενέσιμη θεραπεία χωρίς ουλές και σημάδια.

4 Η Βλεφαροπλαστική του μέλλοντος σήμερα

Μια ειδική συσκευή (Plasma Light), η οποία δεν ακουμπά καν την επιδερμίδα του βλεφάρου, εξαχνώνει με μικροκαύσεις τα υγρά των επιφανειακών ιστών, με συνέπεια οι ελαστικές ίνες να συρρικνώνονται δημιουργώντας μια αναίμακτη σταδιακή σύσφιγξη. Μέσα σε λίγο καιρό (απαιτούνται μερικές συνεδρίες μία φορά τον μήνα) τα βλέφαρα επανέρχονται στην αρχική, νεανική τους θέση.

tips

Χειρουργείο; Νοσηλεία; Επιπλοκές; Χρονοβόρα επούλωση; Όλα είναι παρελθόν.

Το μέλλον της αντιγήρανσης απέχει μόλις ένα ολιγόλεπτο, αδιόρατο τσίμπημα μακριά.

Το πιο σημαντικό με τις επεμβάσεις αισθητικής δερματολογίας, πέρα από το γεγονός ότι προσφέρουν 100% αναίμακτη ανανέωση του προσώπου, είναι ότι αφυπνίζουν τον οργανισμό ώστε να δρα μόνος του ενάντια στη γήρανση.

ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Όμορφη χωρίς κινδύνους

Προστασία: Από τον ήλιο

Ζελε αλόης & δώρο λάδι - MACROVITA

Ζελέ αλόης με 99% βιοενεργή αλόη και δώρο λάδι για βαθύ μαύρισμα SPF 6. Δροσίζει και ηρεμεί το ταλαιπωρημένο και αφυδατωμένο δέρμα. Ανακουφίζει από εγκαύματα και ερεθισμούς. Χρησιμοποιείται στο σώμα και στο πρόσωπο. Απορροφάται εύκολα και αφήνει στο δέρμα ένα διακριτικό, αιθέριο άρωμα. Κατάλληλο και για μικροεγκαύματα, που δεν έχουν ηλιακή προέλευση.

Αντηλιακή Κρέμα Προσώπου - Bepanthol

Υψηλή προστασία από τον ήλιο για το ευαίσθητο δέρμα του προσώπου. Προσφέρει ενυδάτωση και προστασία, με προβιταμίνη B5 και βιταμίνη Ε. Ιδανικό για ευαίσθητο δέρμα. Περιέχει βιταμίνη Ε, προβιταμίνη B5 και άλλα ενυδατικά συστατικά, που βοηθούν την ενυδάτωση του δέρματος.

Active Block SPF 25 - Frezyderm

Εξειδικευμένη αντιγηραντική κρέμα ημέρας με ενυδατικά συστατικά και αντηλιακή προστασία. Η ενισχυμένη σύνθεσή της με αντηλιακά φίλτρα UVA και UVB, υαλουρονικό οξύ και αντιγηραντικούς παράγοντες αποτελεί την απόλυτα ολοκληρωμένη περιποίηση ενάντια στα πρώτα σημάδια γήρανσης. Προλαμβάνει τη δημιουργία των πρώτων ρυτίδων, λειαίνει τις λεπτές γραμμές και αποκαθιστά τη θαμπή όψη.

HYDROVIT SUN Medium Protection Mousse SPF20

Καινοτόμο αντηλιακό και δροσιστικό-ενυδατικό προϊόν με την τεχνολογία Crackle Effect σε μορφή mousse. Ψεκάστε στην παλάμη του χεριού σας και εφαρμόστε με κυκλικές κινήσεις που θα ενισχύσουν την τεχνολογία Crackle Effect, οι «μικροεκρήξεις» του θα σας προσφέρουν μια μοναδική αίσθηση.

ANTHELIOS UNIFIANT SPF 50 - La Roche Posay

Η πρώτη αντηλιακή προστασία με τεχνολογία BLUR οπτικής διόρθωσης για ομοιόμορφη όψη. Δρα άμεσα στο δέρμα, προσφέροντας οπτική διόρθωση, λείανση και ομοιόμορφη όψη. Γεμίζει τις πτυχώσεις και σβήνει τις ατέλειες, μειώνει την όψη των πόρων και βελτιώνει την υφή του δέρματος. Το αποτέλεσμα είναι ματ και απαλό σαν πούδρας.

Αποστολή: Δυνατά Μαλλιά

Τα μαλλιά μας μπορούν να εκφράσουν την κοινωνική μας θέση, την ένταξή μας σε μια ομάδα, καθώς την επιθυμία για διαμαρτυρία. Επίσης, αναδεικνύουν την κουλτούρα και το στιλ. Τα μαλλιά επικοινωνούν με τη δική τους γλώσσα την προσωπικότητά μας, παίζοντας έτσι τον δικό τους καθοριστικό ρόλο στις σχέσεις μας με τους άλλους. Φθείρονται από διάφορους παράγοντες, όπως: Προβλήματα υγείας (ορμονοέκκριση, σμηγματόρροια), περιβάλλον (UV ακτινοβολία, ατμοσφαιρική ρύπανση, υγρασία), θερμότητα, χημικά σκευάσματα (σεσουάρ, βαφές), μηχανικές επιδράσεις (κτένισμα, βούρτσισμα) και ψυχολογία (άγχος, στενοχώρια). Καιρός να τους δώσουμε την κατάλληλη φροντίδα με τα καλύτερα καλλυντικά.

Hair force monodose day-night Frezyderm

Ειδική αγωγή κατά της τριχόπτωσης για άνδρες και γυναίκες. Ενεργοποιούν τον κυτταρικό μεταβολισμό, ενισχύουν την τριχοφυΐα και παρέχουν αντιφλεγμονώδη προστασία.

Dercos nutri reparateur Vichy

Κρέμα μαλλιών από την ολοκληρωμένη σειρά Nutri Reparateur. Δίνει θρέψη και επανόρθωση. Προσφέρει εντατική θρέψη και επανόρθωση της τρίχας στα ξηρά, ταλαιπωρημένα ή βαμμένα μαλλιά. Χάρη στα δραστικά συστατικά του, Keratino Complex, 3 έλαια φυτικής προέλευσης, και τα φίλτρα προστασίας UV, επαναφέρει τη λάμψη στα μαλλιά, αφήνοντάς τα απαλά και μεταξένια!

ANTI-AGE Shampoo Frezyderm

Απαλό σαμπουάν για τον καθαρισμό και την περιποίηση των ώριμων, εύθραυστων λόγω γήρανσης μαλλιών με τάση κιτρινίσματος. Τα ενεργά συστατικά του προσφέρουν αντιοξειδωτική προστασία, ενδυναμώνουν και αναδομούν την τρίχα, ενώ παράλληλα αποτρέπουν την τάση των λευκών ή γκρίζων μαλλιών να κιτρινίζουν.

Σαμπουάν για θρέψη Sostar

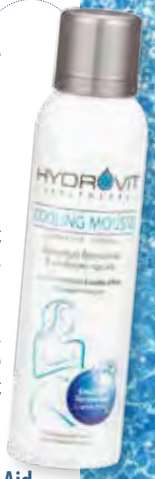
Σαμπουάν θρέψης για όλους τους τύπους μαλλιών. Χάρη στην πλούσια σύνθεσή του σε πρόπολη, έλαιο ελιάς, βιολογικό γάλα γαϊδούρας, πανθενόλη και πρωτεΐνες σιταριού παρέχει βαθιά θρέψη και ενυδάτωση στα ταλαιπωρημένα μαλλιά.

Shampoo Daily Use Biotrin

Σαμπουάν με εξαιρετικά απαλή σύνθεση για τον καθημερινό καθαρισμό και τη φροντίδα του τριχωτού της κεφαλής. Προλαμβάνει και αντιμετωπίζει προβλήματα τριχόπτωσης. Θρέφει κι ενδυναμώνει τον θύλακα της τρίχας. Ενισχύει την τριχοφυΐα, ενώ παράλληλα δίνει στα μαλλιά όγκο και λάμψη, αφήνοντας ένα ευχάριστο άρωμα.

A-DERMA protect AH

Ενυδατικό και επανορθωτικό γαλάκτωμα After Sun για εύθραυστα δέρματα παθολογικού και μη παθολογικού. Παρέχει τη βέλτιστη προστασία και απόλυτη ευχαρίστηση κατά τη χρήση. Ενδείκνυται για πρόσωπο και σώμα.



HYDROVIT Cooling Mousse Target Pharma

Καινοτόμο δροσιστικό και ενυδατικό προϊόν σε μορφή mousse. Ψεκάστε στην παλάμη του χεριού σας και εφαρμόστε με κυκλικές κινήσεις. Μοναδική εμπειρία και αναζωογονητική επίδραση που ενισχύει τη μικροκυκλοφορία του δέρματος. Ιδανικό για ηλιακά και θερμικά εγκαύματα έπειτα από εφαρμογές laser ή αποτρίχωσης και σαν after sun.

Aloe Vera Gel - Health Aid

Φυσική ενυδάτωση, επούλωση και θρέψη για όλους τους τύπους δέρματος. Η 100% φυσική αλόη καταπραΰνει το αφυδατωμένο και ερεθισμένο δέρμα και βοηθά στην επούλωση πληγών και ελαφριών εγκαυμάτων. Επίσης, ανακουφίζει από τσιμπήματα εντόμων. Ιδανική για μετά την αποτρίχωση και σε δέρματα που έχουν υποστεί απόξεση, peeling, laser.

After sun

περιποίηση • ενυδάτωση • προστασία

Σπρέι αφρού - BEPANTHOL

Σπρέι αφρού που δίνει δροσιά στο δέρμα. Δροσίζει, καταπραΰνει και ενυδατώνει άμεσα το δέρμα από ελαφρά εγκαύματα και ηλιακά εγκαύματα. Ιδανικό για ευαίσθητες επιδερμίδες. Ενισχύει τη φυσική διαδικασία ανάπλασης του δέρματος.

Σειρά προστασίας - MACROVITA

Αντηλιακή ενυδατική κρέμα προσώπου SPF 50+ και δώρο γαλάκτωμα ενυδάτωσης after sun. Η νέα σειρά αντηλιακών προϊόντων προσώπου βασίζεται στις ενυδατικές ιδιότητες της αλόης, στις αναπλαστικές-επουλωτικές της πανθενόλης και στις αντιοξειδωτικές ιδιότητες του λαδιού ελιάς. Περιέχει ενυδατικά, αντιγηραντικά και αντιφλογιστικά συστατικά.

Ενυδατική κρέμα με αλόη - SOSTAR

Ενυδατική κρέμα για πρόσωπο και λαιμό με υψηλή περιεκτικότητα σε αλόη. Ηρεμεί την ερεθισμένη επιδερμίδα, ενώ παράλληλα την ενυδατώνει και επαναφέρει τη φυσική υγρασία και ελαστικότητά της. Ιδανική για ευαίσθητες, αλλεργικές επιδερμίδες και για επιδερμίδες που εμφανίζουν φλόγωση. Μη λιπαρή σύνθεση. Κατάλληλη και για άντρες.

Παιδική προστασία
Από τον ήλιο

Φέτος λοιπόν το καλοκαίρι, απολαύστε άφοβα τα παιχνίδια στον ήλιο, με τη φροντίδα ειδικών παιδικών προϊόντων που προστατεύουν το παιδί σας από τις βλαβερές επιπτώσεις του ήλιου. Παράλληλα ολοκληρώστε την ενυδατική περιποίηση της παιδικής επιδερμίδας με ιδανικά αφρόλουτρα και σαμπουάν με ουδέτερο PH.

you are my sunshine

Αντηλιακή κρέμα προσώπου Dynamic do-all spf 50+ tinted & Δώρο γαλάκτωμα ενυάτωσης - macrovita

Η ολοκληρωμένη σειρά βασίζεται στις εξαιρετικές ενυδατικές ιδιότητες της αλόης, στις αναπλαστικές-επουλωτικές της πανθενόλης και στις αντιοξειδωτικές ιδιότητες του λαδιού ελιάς.

A DERMA PROTECT

Υψηλή αντιηλιακή προστασία SPF+50 για όλους τους τύπους του εύθραυστου δέρματος. Προστατεύει με το φωτοπροστατευτικό σύστημα PFDC, ενισχύει τον δερματικό φραγμό και διασφαλίζει τις κυτταρικές άμυνες.

Hydrovit Baby Sun Care SPF 30

Το αντηλιακό γαλάκτωμα Hydrovit Baby Sun care SPF 30, θα σας συνοδεύσει στα παιχνίδια στον ήλιο, καθώς προστατεύει αποτελεσματικά την ευαίσθητη βρεφική και παιδική επιδερμίδα από τις επιβλαβείς ηλιακές ακτινοβολίες, ενώ παράλληλα ανακουφίζει το δέρμα, κατά την έκθεση στον ήλιο.

Sensitive Kids shower bath & Παιδικό αντιηλιακό γαλάκτωμα - FREZYDERM

Ενυδατικό αφρόλουτρο, το οποίο περιποιείται τη φυσιολογική, ευαίσθητη και ερεθισμένη παιδική επιδερμίδα με ουδέτερο pH που δεν ερεθίζει τα μάτια! Παιδικό αντιηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος. Ιδανικό για παιδιά και άτομα με ερυθήματα και φωτοευαισθησία.

ANTHELIOS - La Roche Posay

Η νέα πλούσια υφή κρέμας της ANTHELIOS CREAM SPF 50+, χαρίζει ενυδάτωση και άνεση που διαρκεί, χωρίς να αφήνει αίσθηση λιπαρότητας, λευκά ίχνη και χωρίς να κολλάει. Ο συνδυασμός του συστήματος φίλτρων MEXOPLEX® με το BAICALIN προσφέρει πολύ υψηλή UVA/UVB προστασία και ενισχυμένη αντιοξειδωτική δράση.

Σαμπουαν & ντουζ kids - adelco

Ένα εκπληκτικό προϊόν ιδανικό για τα παιδιά και για ευαίσθητες επιδερμίδες που συνδυάζει δύο χρήσει σε μία συσκευασία. Σαμπουάν και ντουζ μαζί με απαλή σύνθεση που δεν ερεθίζει την επιδερμίδα και δεν προκαλεί δάκρυα στα μάτια. Χωρίς parabens.

Super Boost & πρόσωπο σώμα

Fleur De Figuier Intense - ROGER GALLET

Ένα ξεχωριστό άρωμα με νωχελικό χαρακτήρα. Στα αρώματα της συκιάς, όπως ο ήλιος τα δημιουργεί, έρχεται το ζουμερό και όξινο μανταρίνι να προσθέσει τη φρεσκάδα των εσπεριδοειδών. Νότες ροζ πιπεριού, δίνουν μια πικάντικη, θεϊκή διάσταση.

CICAPLAST LAVANT B5 - La Roche Posay

Καταπραΰνει - καθαρίζει το ερεθισμένο και ευαίσθητο δέρμα και βελτιώνει τη διαδικασία επούλωσης. Επίσης, επανορθώνει το ευαίσθητο δέρμα και καταπολεμά αμέσως την ενόχληση και τη φαγούρα, ενώ ταυτόχρονα βοηθά στη διαδικασία της επούλωσης.

Συσφιγκτικό ζελε + δώρο απολεπιστικό αφροντούς SPA - MACROVITA

Αποτελεσματική αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, της χαλάρωσης, του τοπικού πάχους και των ραγάδων. Η κυτταρίτιδα και το τοπικό πάχος αντιμετωπίζονται με φυτικά βλαστοκύτταρα από σύκο και αχλαδομηλιά, η χαλάρωση με γλαυκίνη από κίτρινη παπαρούνα και οι ραγάδες με το σύμπλοκο REGU®-STRETCH.

IDEAL BODY - Vichy

Κρέμα για κανονικές προς ξηρές επιδερμίδες. Συνδυασμός από LHA, υαλουρονικό οξύ και τα οφέλη 10 φυτικών ελαίων. Ιδανικό για σφριγηλή, ενυδατωμένη, λεία, φωτεινή και ομοιόμορφη επιδερμίδα. Προσφέρει ενυδάτωση, ελαστικότητα, λείανση, ομοιομορφία χρωματικού τόνου και θρέψη.

Age Repair set - Frezyderm

Σύστημα αντιγήρανσης και επανόρθωσης. Ιδανικό για την ώριμη επιδερμίδα. Αυξάνει το κολλαγόνο, διεγείρει τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, επανορθώνει από τα σημάδια φωτογήρανσης μειώνει τις κηλίδες και προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες. Επίσης, χαρίζει ελαστική και σφριγηλή επιδερμίδα.

Cellusite - Health Aid

Λειτουργεί κατά της κυτταρίτιδας και κατά των περιττών τοπικών κιλών. Φυσικός συνδυασμός από επιλεγμένα συστατικά (πράσινο τσάι, πιπέρι Καγιέν, μηλόξιδο, λεκιθίνη και φύκια). Βοηθά να απομακρυνθούν οι τοξίνες, διευκολύνοντας την κυκλοφορία του αίματος και καταπολεμώντας την κυτταρίτιδα. Επίσης, προάγει τον μεταβολισμό και βοηθά στο χάσιμο βάρους.

Οι θησαυροί της φύσης!

CAMOIL®
JOHNZ

τα 10 φυτικά λάδια της

που αναζωογονούν
τονώνουν
ξεκουράζουν
ανακουφίζουν
πρεμούν

Εδώ και 20 χρόνια ξεκινούν απ' την ελληνική φύση με προορισμό το κοντινό σας φαρμακείο.
Θα σταματήσουν για λίγο στα εργαστήρια της CAMOIL JOHNZ, όπου θα προσφέρουν τα πολυτιμότερα συστατικά τους!
Θα γίνουν έτσι προϊόντα της σειράς φυτικών καλλυντικών λαδιών της εταιρείας:

- **ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ** για ντεμακιγιάζ προσώπου, ματιών
- **ΔΑΦΝΕΛΑΙΟ** για δυνατά μαλλιά
- **ΛΑΔΙ ΑΡΝΙΚΑΣ** για μασάζ σε μώλωπες
- **ΛΑΔΙ ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟΥ** για ζέσταμα, ανακούφιση κουρασμένων μυών
- **ΛΑΔΙ ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΥ** για αναζωογονητικό μασάζ σε κρυολογήματα
- **ΛΑΔΙ ΒΑΛΣΑΜΟΥ** για χαλαρωτικό μασάζ σε πιασίματα
- **ΛΑΔΙ ΧΑΜΟΜΗΛΙΟΥ** για ντεμακιγιάζ προσώπου, ματιών και περιποίηση μετά την ηλιοθεραπεία

...αλλά και Λάδι Καλέντουλας με διαφορετικούς συνδυασμούς αιθέριων ελαίων:

- **Λάδι Καλέντουλας ANTI CELLULITE** για δραστικό μασάζ σε κυτταρίτιδα, χαλάρωση
- **Λάδι Καλέντουλας ANTI STRESS** για αναζωογονητικό μασάζ και φυσική ενυδάτωση
- **Λάδι Καλέντουλας SENSUAL** για αισθησιακό μασάζ και φυσική ενυδάτωση

Είναι **10 θησαυροί της φύσης** και σας περιμένουν στις **νέες** τους συσκευασίες για να σας θυμίσουν ότι στη **φύση** βρίσκονται και η **προστασία** και η **τρυφερότητα** και η **δύναμη** και οι **λύσεις.**

Υπεύθυνος κυκλοφορίας Ε.Ι.ΖΑΡΜΠΗ & ΣΙΑ Ε.Ε. Μητροπέτροβα 38, 11 476 / Τ. 210 6430375 / e-mail: info@johnz.gr

Ενυδάτωση προσώπου

Η ενυδάτωση είναι αδιαμφισβήτητα η βασικότερη ανάγκη της επιδερμίδας. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, η επιδερμίδα αφυδατώνεται είτε από παθολογικά αίτια, είτε από εξωτερικούς παράγοντες με αποτέλεσμα το πρόσωπο να χάνει τη φρεσκάδα του μέσα στην ημέρα.

ac-norm aquatic cream - FREZYDERM

Ενυδατική κρέμα για την ήπια, μέτρια και σοβαρή ακμή. Βελούδινη, μη λιπαρή υφή για ελαστικότητα, άνεση στο δέρμα και εντατική ενυδάτωση. Περιποίηση του ακνεϊκού και υπό φαρμακευτική αγωγή δέρματος.

HYDREANE LEGERE - LA ROCHE POSAY

Ενυδατική κρέμα προσώπου με ιαματικό νερό της Vichy. Προσφέρει φροντίδα ενυδάτωσης για το ευαίσθητο δέρμα και μειώνει την ευαισθησία του. Κατάλληλο για μικτές και κανονικές επιδερμίδες.

Aqualia Thermal - VICHY

Δυναμική Ιαματική ενυδάτωση για ομοιόμορφη ενυδάτωση σε κάθε ζώνη του προσώπου, λείανση των γραμμών αφυδάτωσης, ελαστικότητα και λάμψη.

IDEALIA- VICHY

Συνδυασμός πρωτοποριακών δραστικών συστατικών πουδρουν ταυτόχρονα σε πολλά μέτωπα, με στόχο την ανανέωση της επιδερμίδας.

Hydrovit Eye & Lips

Καθημερινή κρέμα με ιδιαίτερα εμπλουτισμένη και ενισχυμένη σύσταση για τη φροντίδα της ευαίσθητης περιοχής γύρω από τα μάτια, τα χείλη και το μεσόφρυο. Περιλαμβάνει 9 μοβαδικά δραστικά συστατικά σε μια κρέμα: όπως υαλουρονικό οξύ, Centella Asiatica, Υδρολυμένο κολλαγόνο, βιταμίνη C & κεραμίδια, βιταμίνη E, a-Bisabolol, D_Panthenol, έλαιο ελιάς και εκχύλισμα ροδιού.

SKINCEUTICALS

Ένα μοναδικό ελιξίριο ομορφιάς! Ορός καθημερινής χρήσης με βιταμίνη C, που προσφέρει μία εξελιγμένη προστασία στην επιδερμίδα από το περιβάλλον. Βελτιώνει την εμφάνιση των λεπτών γραμμών και ρυτίδων, βελτιώνει το σχήμα του προσώπου, αυξάνει την λάμψη και την ενυδάτωση στην επιδερμίδα.

NEOVADIOL

Ιδανική φροντίδα της επιδερμίδας για την εμμηνόπαυση. Διεγείρει τη σύνθεση κολλαγόνου και την παραγωγή σμήγματος. Η επιδερμίδα αποκαθίσταται σε όλα τα επίπεδα, «γεμίζει» και μέσα σε 4 μέρες γίνεται πιο σφριγηλή κατά 22%. Η απολέπιση ρυθμίζεται, η κυτταρική ανανέωση ευνοείται, η όψη της επιδερμίδας αλλάζει και αντιμετωπίζεται δραστικά η τραχύτητά της.

Κρέμα Ενυδάτωσης & Ανάπλασης - Bepanthol®

Η νέα Κρέμα Προσώπου Bepanthol® είναι κατάλληλη για την καθημερινή περιποίηση του δέρματος του προσώπου. Προσφέρει κλινικά αποδεδειγμένη ενυδάτωση και βοηθά στην ανάπλαση του δέρματος του προσώπου χάρη στη σύνθεσή της, με 5% Προβιταμίνη B5, ισχυρό σύμπλεγμα βιταμινών A, C & E και λιποσώματα

Εξειδικευμένη σειρά - Benelica

Βασίζονται σε φυσικό ενεργό κολλαγόνο από σαλιγκάρια. Συνδυάζει κολλαγόνο, γλυκολικό οξύ, αλλαντοίνη, βιταμίνες A & E και πρωτείνες σε ποσοστό 95%. Χαρίζουν φροντίδα, ενυδάτωση και αναζωογόνηση, που χρειάζεται κάθε δέρμα.

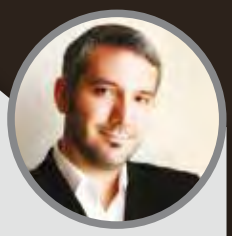
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η απιστία σήμερα

Κάντε το εικόνα. Βρίσκεστε σε μια παρέα και αρχίζετε να συζητάτε για σχέσεις. Τι συζητάτε συνήθως; Καβγάδες, φλερτ, έρωτας, σεξ, πεθερικά. Και απιστία. Ένα δύσκολο θέμα, ηθικά και ρεαλιστικά. Ποια είναι η άποψή σας; Έχετε βρεθεί στη θέση να απιστήσετε ή να ανακαλύψατε ότι ο/η σύντροφός σας απιστεί; Τι κάνατε μετά;

Πολλές έρευνες αναφέρουν ότι το ποσοστό της απιστίας αγγίζει το 80% των ζευγαριών. Ως απιστία μπορεί να αναφέρεται από το προφανές, δηλαδή τη σεξουαλική σχέση, μέχρι και το απλό φλερτ από κοντά ή στο διαδίκτυο. Οι λόγοι πάλι που κάποιοι απιστούν ποικίλλουν. Για πολλούς είναι μια συνειδητή απόφαση που έχει να κάνει με τη νοοτροπία τους και την προσωπική ηθική θεώρησή τους, ενώ για ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων είναι πιο περίπλοκο και ασυνείδητο και συχνά αναζητούν μέσα από την απιστία να καλύψουν ανάγκες συντροφικότητας και επικοινωνίας ή επιβεβαίωσης και απομάκρυνσης από τα προβλήματα.

Γράφει ο:



Πάτροκλος Παπαδάκης

Ψυχολόγος

www.psychologos-papadakis.gr

e-apistia: Φλερτάροντας στο διαδίκτυο

Το ψηφιακό φλερτ μέσω των social media ή μέσω των εξειδικευμένων εφαρμογών στα smartphones αποτελεί νέα μορφή απιστίας. Το e-flirting προσφέρει περισσότερη ανωνυμία και 24ωρη διαθεσιμότητα, άρα και μεγαλύτερη ευκολία στην απιστία. Ένα απλό chat γίνεται εύκολα cybersex, που μπορεί να εξελιχθεί και σε πραγματικές σχέσεις.

Παρά το γεγονός ότι η απιστία συμβαίνει σε έναν εικονικό κόσμο, ο αντίκτυπος αυτής είναι το ίδιο έντονος και καταστροφικός. Η εμπιστοσύνη κλονίζεται και τα προβλήματα του ζευγαριού ξεγυμνώνονται. Νέες έρευνες αναδεικνύουν την e-apistia ως έναν από τους σημαντικότερους

10 λόγοι που οδηγούν στην απιστία

1. Δεν υπάρχει επικοινωνία στη σχέση.
2. Η σεξουαλική ζωή του ζευγαριού δεν είναι ικανοποιητική.
3. Υπάρχει έντονο στρες ή ψυχολογικά προβλήματα στον έναν σύντροφο.
4. Δεν μπορούν να λύσουν μαζί τα προβλήματα της σχέσης και αυτό φέρνει έντονες συγκρούσεις και καβγάδες.
5. Δεν είναι πλέον ερωτευμένος/-η.
6. Η ανάγκη για επιβεβαίωση και η έλλειψη ενδιαφέροντος που εισπράττουν από το σύντροφό τους.
7. Η ρουτίνα μιας μακρόχρονης σχέσης και η κρίση ηλικίας.
8. Η έλλειψη σεξουαλικών εμπειριών.
9. Η συνειδητή πολυγαμία εν γνώσει ή μη του συντρόφου του/της.
10. Βαθύτερες ανασφάλειες, όπως η σκέψη ότι είναι ανεπαρκής, ο φόβος να δεσμευτεί ή να αφεθεί και να εμπιστευτεί κ.ά.

Τα 5 συχνότερα σημάδια απιστίας

1. Αλλάζει απότομα ή υπερβολικά η συμπεριφορά του συντρόφου σας με θετικό ή αρνητικό τρόπο.
2. Γίνεται πιο οξύθυμος και επικριτικός, με αποτέλεσμα να καβγαδίζετε πολύ συχνά για ασήμαντους λόγους.
3. Απομονώνεται και γίνεται μυστικοπαθής, ενώ μπορεί να περνάει πολλές ώρες στο ίντερνετ και στην τηλεόραση ή να έχει συνέχεια κοντά το κινητό του.
4. Μπορεί να ενδιαφέρεται για νέες δραστηριότητες, να γυμνάζεται περισσότερο ή να αλλάξει τρόπο ντυσίματος, σε σημείο που να μη σας ταιριάζει αυτή η αλλαγή με τον χαρακτήρα του.
5. Οι σεξουαλικές επαφές μειώνονται και δεν έχει σεξουαλική επιθυμία για εσάς.

παράγοντες χωρισμού σε ποσοστό 1 στα 3 ζευγάρια.

Οδηγός επιβίωσης από την e-apistia: Να μείνω ή να φύγω; Προειδοποιητικά σημάδια. Μπορεί να ανακαλύψετε ότι «κάτι δεν πάει καλά» με τον σύντροφό σας. Μπορεί να ξοδεύει πολλή ώρα μπροστά στον υπολογιστή ή στο smartphone, ενώ μπορεί να παρατηρήσατε ότι κλείνει την οθόνη όταν πλησιάζετε ή αλλάζει συχνά κωδικούς για να μην μπείτε στους λογαριασμούς του/της.

Ανακαλύπτοντας την απιστία. Είτε συνέβη τυχαία επειδή ξέχασε τον λογαριασμό του ανοιχτό είτε επειδή ψάξατε το προφίλ του στα social media, πιθανώς ανακαλύψατε την απιστία του/της. Το σοκ είναι έντονο, χρειάζεται, όμως, να δείξετε ψυχραιμία και να την αξιολογήσετε σωστά.

Αξιολόγηση της ζημιάς. Μετά την ανακάλυψη της απιστίας, πρέπει να γίνει αποτίμηση της ζημιάς και να σκεφτείτε πόσο τα όρια της σχέσης σας έχουν ξεπεραστεί. Σίγουρα, η αξιολόγηση θα επηρεαστεί από τη σοβαρότητα της σχέσης που έχετε και το μέγεθος της απιστίας, π.χ. είναι διαφορετικά αν μιλάμε για φλερτ ή σεξουαλική σχέση και διαφορετικά αν πρόκειται για έναν έρωτα ή μια παράλληλη συντροφική σχέση. Ό,τι και αν ισχύει, η απιστία μπορεί να λειτουργήσει ως αρχή μιας νέας διαπραγμάτευσης ανάμεσα σε εσάς και τον σύντροφό σας.

Ώρα για δράση. Η δύσκολη απόφαση είναι αν μένετε ή χωρίζετε. Σίγουρα έχετε θυμό, θλίψη και απογοήτευση. Ό,τι και αν πράξετε θα δώσει μόνο μια αρχική ανακούφιση. Είτε εκφράσετε τον θυμό σας είτε εξαφανιστείτε ή υποχωρήσετε, το σίγουρο είναι ότι θα νιώσετε μεγάλη πίεση. Αναρωτηθείτε την πραγματική αξία της σχέσης και σκεφτείτε αν αξίζει να προσπαθήσετε και για ποιους λόγους.

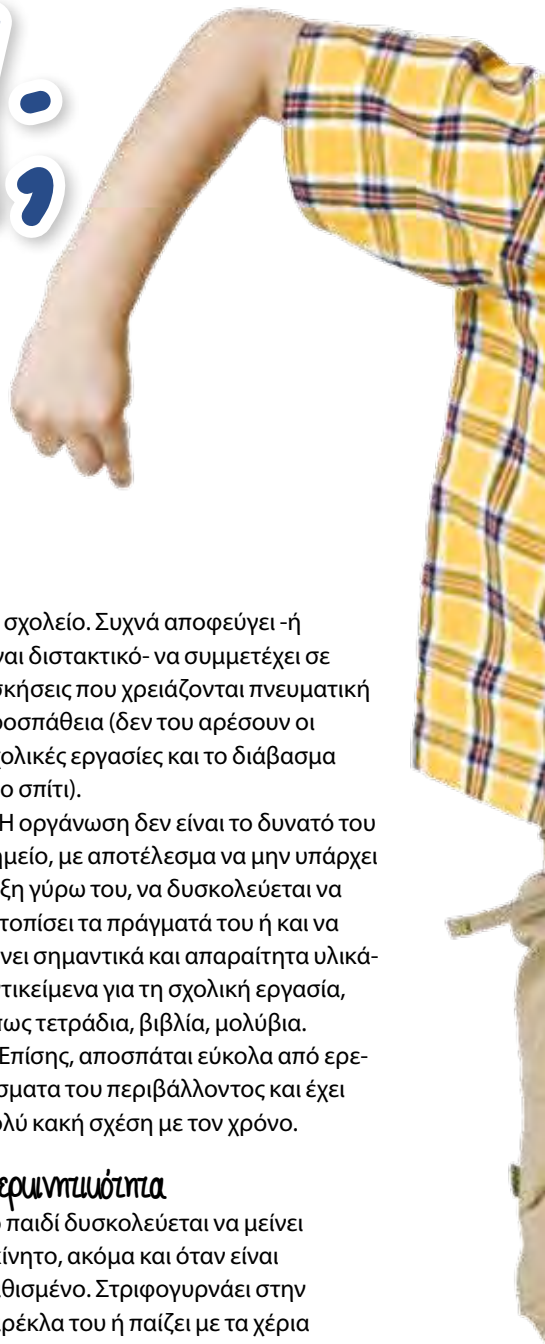
Η μεγάλη απόφαση. Στην e-apistia ισχύει ό,τι και σε οποιαδήποτε άλλη μορφή απιστίας. Είναι πολύ δύσκολο να φύγετε από τη σχέση, αλλά και πολύ δύσκολο να εμπιστευτείτε ξανά. Σίγουρα βιώνετε μεγάλο πόνο, όμως η απιστία στο διαδίκτυο ίσως δίνει την ευκαιρία να επικοινωνήσετε ξανά στον πραγματικό κόσμο. Παρά την απώλεια της εμπιστοσύνης, πολλά ζευγάρια χρησιμοποιούν την απιστία ως αφορμή για μια νέα αρχή, προκειμένου να πάρουν το βάρος της ευθύνης τους και να αλλάξουν μια σχέση που πιθανώς ήδη δυσλειτουργούσε.

Πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε μαζί την απιστία;
Δεν υπάρχουν συνταγές επιτυχίας για να σώσετε τη σχέση σας. Τα παρακάτω tips όμως μπορούν πραγματικά να βοηθήσουν.

- Κατανοήστε τους πραγματικούς λόγους που οδήγησαν στην απιστία και τα αληθινά προβλήματα της σχέσης σας.
- Αναλάβετε την προσωπική σας ευθύνη στην απιστία. Έτσι θα νιώσετε πιο δυνατοί να το ξεπεράσετε, είτε είστε ο θύτης είτε το θύμα.
- Δοκιμάστε να κερδίσετε ξανά την εμπιστοσύνη ο ένας του άλλου, χωρίς έλεγχο και χωρίς ψέματα.
- Εξερευνήστε σεξουαλικά τη σχέση σας και δυναμώστε την επιθυμία ανάμεσά σας.
- Δώστε χρόνο μετά την απιστία. Όποια απόφαση και αν πάρετε, θα είναι καλύτερα να τη λάβετε όταν θα είστε ήρεμοι και συνειδητοποιημένοι.

Επισκεφτείτε έναν ψυχολόγο, ειδικό στη συμβουλευτική ζευγαριών, και μπορεί να ανακαλύψετε πτυχές της σχέσης σας που δεν γνωρίζατε. *Κάντε την απιστία ευκαιρία.*

Είναι το παιδί μου υπερκινητικό ή πάσχει από ΔΕΠ-Υ;



Πολλοί γονείς αγωνιούν για το παιδί τους όταν παρατηρούν ότι είναι ένα ζωηρό και υπερκινητικό παιδί. Στην παιδική ηλικία ο άνθρωπος απορροφά ερεθίσματα, έχει την ανάγκη να ανακαλύψει τον κόσμο και πολλές φορές βλέπουμε παιδιά που δείχνουν πιο ζωηρά από άλλα. Αυτό ανησυχεί τους γονείς που έχοντας διαβάσει και ενημερωθεί, ίσως λανθασμένα κάποιες φορές, ανησυχούν μήπως το παιδί τους πάσχει από την ***Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας*** **(ΔΕΠ-Υ)** ή στα αγγλικά ***Attention Deficit Hyperactivity Disorder*** **(ADHD).**

Λόγω της φύσης της παιδικής ηλικίας που έχει τα χαρακτηριστικά της ζωντάνιας και της εξερεύνησης, εξ ορισμού ***είναι δύσκολο να μιλήσουμε για την εμφάνιση τέτοιας διαταραχής πριν από την ηλικία των 4 ετών***. Σημαντικό για να δοθεί σωστή διάγνωση είναι να ελέγξουμε αν ένα παιδί ακολουθεί σωστά, βάσει της ανάπτυξής του, τα αναπτυξιακά ορόσημα κάθε ηλικίας.

Η ***ΔΕΠ-Υ*** χωρίζεται σε δύο μέρη. Το ένα αφορά την *ελλειμματική προσοχή* και το δεύτερο την *υπερκινητικότητα* του παιδιού. Ας δούμε, λοιπόν, τα χαρακτηριστικά που αποδίδονται σε παιδιά που πάσχουν από ***ΔΕΠ-Υ,*** αναλύοντας το κάθε κομμάτι αυτής ξεχωριστά.

Ελλειμματική προσοχή

Το παιδί πολύ συχνά αδυνατεί να προσέξει τις λεπτομέρειες ή κάνει ασήμαντα λάθη στο σχολείο που θα μπορούσε να αποφύγει αν ήταν πιο συγκεντρωμένο.

Το παιδί συχνά μοιάζει σαν να είναι μονίμως σε κατάσταση αποχώρησης. Για παράδειγμα, δεν μπορεί να μείνει πολλή ώρα σε ένα μέρος, όπως ένα εστιατόριο, με τους γονείς του ή με παρέα. Δίνει την αίσθηση σαν να έχει μία μόνιμη τάση φυγής

Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και να διατηρήσει την προσοχή του στο παιχνίδι ή σε ασκήσεις ή σε δομημένες δραστηριότητες, στην κουβέντα ή στην ανάγνωση μεγάλων κειμένων. Συχνά δεν ακούει τον συνομιλητή του και το μυαλό του «τρέχει» αλλού, ακόμα και όταν δεν υπάρχει κάποιος εμφανής αντιπερισπασμός.

Δυσκολεύεται να ακολουθήσει οδηγίες και δεν μπορεί να ολοκληρώσει την εργασία του για το σχολείο. Συχνά αποφεύγει -ή είναι διστακτικό- να συμμετέχει σε ασκήσεις που χρειάζονται πνευματική προσπάθεια (δεν του αρέσουν οι σχολικές εργασίες και το διάβασμα στο σπίτι).

Η οργάνωση δεν είναι το δυνατό του σημείο, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει τάξη γύρω του, να δυσκολεύεται να εντοπίσει τα πράγματά του ή και να χάνει σημαντικά και απαραίτητα υλικά-αντικείμενα για τη σχολική εργασία, όπως τετράδια, βιβλία, μολύβια.

Επίσης, αποσπάται εύκολα από ερεθίσματα του περιβάλλοντος και έχει πολύ κακή σχέση με τον χρόνο.

Υπερκινητικότητα

Το παιδί δυσκολεύεται να μείνει ακίνητο, ακόμα και όταν είναι καθισμένο. Στριφογυρνάει στην καρέκλα του ή παίζει με τα χέρια του. Πολύ συχνά θα σηκωθεί από τη θέση του σε μέρη και καταστάσεις που δεν είναι αποδεκτό να κινηθεί στον χώρο (π.χ., σχολική τάξη), καθώς δυσκολεύεται να συμμορφωθεί με αυτόν τον κοινωνικό κανόνα.

Το ίδιο ισχύει και με την υπερκινητικότητά του, καθώς κινείται

Γράφει η:

Ιρις Κρέμερ

Συμβουλευτική ψυχολόγος

www.lifemade.gr

Και το καλοκαίρι;

Τους καλοκαιρινούς μήνες, όταν δηλαδή είναι κλειστά τα σχολεία, τα παιδιά μοιάζουν πιο υπερκινητικά. Είναι λογικό, καθώς περνούν πολλές ώρες σπίτι και έχουν ανάγκη να εκτονωθούν, κάτι που με το κλείσιμο των σχολείων, όπου δεν συναντούν τους φίλους τους, δεν παίζουν στα διαλείμματα και δεν έχουν ενδεχομένως αθλητικές δραστηριότητες, τα ωθεί στο να μην ξέρουν πού να διοχετεύσουν την ενέργειά τους.
Η θάλασσα, ένας περίπατος το απόγευμα, το παιχνίδι, η επίσκεψη στην παιδική χαρά, κάποιο άθλημα ή και κατασκήνωση πρέπει να υπάρχουν στην καθημερινότητα του παιδιού!

στον χώρο πέρα από το αναμενόμενο (π.χ., σκαρφαλώνει σε τραπέζια ή τρέχει γύρω γύρω χωρίς σταματημό).

Παρόλη τη ζωντάνια του, συχνά δεν μπορεί να παίξει με τους φίλους του και να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες.

Η ομιλία του μπορεί να είναι καταιγιστική, χωρίς όριο, καθώς, επίσης, μπορεί να δώσει την απάντηση χωρίς να περιμένει να ολοκληρωθεί η ερώτηση από τον συνομιλητή του ή να τον διακόπτει ή να μπαίνει στο παιχνίδι άλλων παιδιών απότομα.

Συχνά μοιάζει σαν να είναι μονίμως σε κατάσταση αποχώρησης. Για παράδειγμα, δεν μπορεί να μείνει πολλή ώρα σε ένα μέρος, όπως ένα εστιατόριο, με τους γονείς του ή με παρέα. Δίνει την αίσθηση σαν να έχει μία μόνιμη τάση φυγής.

Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά που παρατηρούμε σε ένα παιδί με ***ΔΕΠ-Υ*** πρέπει να είναι παρόντα σε **τουλάχιστον δύο από τα κομμάτια της ζωής του** για **πάνω από ένα εξάμηνο** (π.χ., σχολείο και σπίτι). Επίσης, δεν αρκεί ένα παιδί να έχει ένα-δύο χαρακτηριστικά από τα παραπάνω, αλλά **τουλάχιστον έξι ή και περισσότερα** από αυτά.

Η ***ΔΕΠ-Υ*** αναγνωρίζεται πιο εύκολα και διακριτά τα πρώτα σχολικά χρόνια, που το παιδί έχει να αντιμετωπίσει πραγματικές δυσκολίες στη συγκέντρωσή του και στην ακινησία που επιβάλει η σχολική τάξη. Έρευνες στην Αμερική δείχνουν ότι ένα ποσοστό του 5% των παιδιών πάσχουν από αυτή τη διαταραχή και τα περισσότερα είναι γένους αρσενικού. Η αντιμετώπιση αυτής της διαταραχής χρειάζεται την παρέμβαση **εργοθεραπευτή** και **ψυχολόγου,** καθώς επίσης και την καλή συνεργασία γονιών και εκπαιδευτικών, που όλοι μαζί συνεργατικά βοηθούν το παιδί να «μένει» μακριά από τις παρορμήσεις του και να διαχειρίζεται καλύτερα το συναίσθημά του. Εξίσου σημαντικό να αναφερθεί είναι το γεγονός ότι υπάρχει μεγάλη πιθανότητα το παιδί να αναπτύξει κάποια μαθησιακή δυσκολία, ακριβώς γιατί, αν δεν διαγνωσθεί εγκαίρως και δεν βοηθηθεί, μένει πίσω εκπαιδευτικά, λόγω της έλλειψης προσοχής και συγκέντρωσης που το δυσκολεύουν. Εκεί χρειάζεται η παρέμβαση του **ειδικού παιδαγωγού.**

Ποιές βιταμίνες καθυστερούν την εμφάνιση των γκρίζων μαλλιών;

ΟΣΟ ΜΕΓΑΛΩΝΕΤΕ, τα γκρίζα μαλλιά αυξάνονται κατά 10% έως 20% κάθε 10 χρόνια μετά την ηλικία των 30 ετών, αλλά με την κατάλληλη διατροφή μπορεί να καθυστερήσετε αυτή τη διαδικασία. Δείτε ποιες βιταμίνες περιορίζουν τα γκρίζα μαλλιά.

Βιταμίνη Β12

Η έλλειψη της βιταμίνης Β12 συνδέεται με το πρώιμο γκριζάρισμα των μαλλιών. Η βιταμίνη Β12 συμβάλλει στην καλή κατάσταση του νευρικού συστήματος και συνεργάζεται με το φυλλικό οξύ και τη βιταμίνη Β9 για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Καθώς μεγαλώνετε, μειώνεται η ικανότητα του οργανισμού σας να απορροφήσει τη βιταμίνη Β12 από τις τροφές.

Που θα την βρείτε:
Στα δημητριακά, που είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη Β-12, καθώς και στα αυγά, στο συκώτι, στα νεφρά, στα ψάρια και στα οστρακοειδή.

Φυλλικό οξύ

Η ανεπάρκεια σε βιταμίνη Β-9 μπορεί, επίσης, να οδηγήσει σε πρόωρο γκριζάρισμα των μαλλιών. Όπως η βιταμίνη Β12, έτσι και το φυλλικό οξύ είναι αναγκαίο για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Επίσης, είναι απαραίτητο για την παραγωγή της μεθειονίνης, ενός αμινοξέος που είναι σημαντικό για τον χρωματισμό των μαλλιών.

Που θα το βρείτε:
Τροφές πλούσιες σε φυλλικό οξύ περιλαμβάνουν το σπανάκι, το κατσαρό λάχανο, οι φακές, τα ρεβίθια, τα σπαράγγια, το μαγειρεμένο ρύζι και τα ζυμαρικά.

Χαλκός και Σίδηρος

Μια ανεπάρκεια σε χαλκό ή σίδηρο μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες της πρόωρης γήρανσης των μαλλιών, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε το 2012 στην επιστημονική επιθεώρηση Biological Trace Element Research. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν μεγάλη συσχέτιση μεταξύ του χαμηλού επιπέδου του χαλκού και του πρόωρου γκριζαρίσματος των μαλλιών στους συμμετέχοντες στην έρευνα. Τα χαμηλά επίπεδα σιδήρου ήταν επίσης εμφανή σε αυτή τη διαπίστωση. Ο χαλκός είναι απαραίτητος για την υγιή λειτουργία πολλών βασικών ενζύμων στο σώμα και ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Που θα τα βρείτε:
Τροφές πλούσιες σε χαλκό είναι το συκώτι, τα στρείδια, οι αχιβάδες, τα φιστίκια κάσιους, τα φουντούκια, τα αμύγδαλα και οι φακές. Τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι το μοσχάρι, το σπανάκι και οι φακές.

Πηγή: omorfamystika.gr

8 συμβουλές για ασφαλή κολύμβηση

1 Μάθετε τα παιδιά σας να χρησιμοποιούν μάσκα και γυαλιά και να βουτάνε το κεφάλι τους, στα ρηχά, μέσα στο νερό.

2 Δείξτε στα παιδιά σας πώς να αναπνέουν ή πώς να κρατάνε την αναπνοή τους αρχικά στην επιφάνεια και όχι απευθείας μέσα στο νερό.

3 Αφήστε τα παιδιά σας, που είναι σε μικρή ηλικία, στα ρηχά και προσέχετέ τα διακριτικά.

4 Απαγορεύστε στα μεγαλύτερα παιδιά να κάνουν μακροβούτια σε νερά που δεν γνωρίζουν. Χωρίς προεργασία οι καταδύσεις είναι επικίνδυνες. Μπορεί να ζαλιστούν, να πιουν νερό, να χτυπήσουν το κεφάλι τους ή τη σπονδυλική τους στήλη και τον αυχένα.

5 Στεγνώστε καλά τα αυτάκια των παιδιών σας. Μετά το μπάνιο, και εφόσον αυτά έχουν βουτήξει το κεφάλι τους μέσα στο νερό, είναι απολύτως απαραίτητο να στεγνώσετε καλά τα αυτάκια τους με μια πετσέτα. Θα ήταν ακόμη καλύτερο, όταν επιστρέψετε στο σπίτι σας, να στεγνώσετε τελείως το κεφάλι και τα μαλλιά των παιδιών με πιστολάκι. Η πολλή υγρασία που μένει μετά τα καλοκαιρινά μπάνια και τα συχνά ντους ευνοούν την ανάπτυξη εξωτερικής ωτίτιδας μικροβίων ή και μυκήτων, γι' αυτό οι ίδιες προφυλάξεις συνιστώνται και στους ενήλικες.

6 Προστατέψτε τα αυτάκια των παιδιών σας από τον αέρα. Αν φυσάει, ο αέρας ενδέχεται να προκαλέσει ψύξη και τελικά πόνο στο αυτί.

7 Αποφύγετε τη χρήση μπατονέτας. Εάν, ωστόσο, για λόγους καθαριότητας, επιμένετε, προτιμήστε τις πολύ χοντρές μπατονέτες που προορίζονται για τα μωρά.

8 Εάν συμβεί ατύχημα στη θάλασσα, πρέπει επειγόντως να τα δει κάποιος ειδικός ή να μεταφερθούν, στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, στο νοσοκομείο.

Πηγή: www.faceanatomy.gr)

Αχ, αυτή η εφηβεία... Πώς να βάλετε τα **όρια σας**

Τι κάνει ο γονιός με το έφηβο παιδί του όταν δεν του έβαλε ποτέ όρια και τώρα αυτό αρνείται με πείσμα να διαβάσει, αναζητά μόνο τις εύκολες ηδονές (π.χ., παρέες, εξόδους, κινητά, κομπιούτερ) και του καταλογίζει ασταμάτητα ότι πλέον είναι αργά για να μάθει να σέβεται τις γονεϊκές επιταγές; Ο γονιός εύκολα πέφτει σε μια ψυχολογία αβοηθησίας και αδιεξόδου απέναντι στον έφηβο, σταματώντας να προσπαθεί να τον καταλάβει. Ωστόσο τα όρια, έστω και μεταγενέστερα, έστω και δύσκολα, μπορούν να μπουν.

- Κοινές και ρεαλιστικές συμφωνίες μεταξύ γονιού και εφήβου για κάθε στόχο (διάβασμα, ξοδοι, ντύσιμο, χρήση διαδικτύου κ.λπ.) που να διέπονται από όρια, σεβασμό και εμπιστοσύνη.
- Επιβράβευση για κάθε, έστω και μικρό, επίτευγμα σε σχέση με τις συμφωνίες, προκειμένου να ενισχύονται το κίνητρο και η θετική συμπεριφορά. Απόσυρση των επιβραβεύσεων όταν ο έφηβος δεν ανταποκρίνεται.
- Να του παρέχετε πλήρη και άνευ όρων υποστήριξη, αφήνοντάς τον όμως να έρχεται εκείνος σε εσάς, γνωρίζοντας ότι μπορεί κάθε στιγμή να σας «βρει».
- Αποφύγετε την κατάχρηση εξουσίας και αυταρχισμού, που το πιθανότερο είναι ότι θα γκρεμίσει κάθε δίοδο επικοινωνίας με τον έφηβο και θα συρρικνώσει την προσωπικότητα και την αυτοεκτίμησή του.
- Ενθαρρύνετέ τον να διαβάζει με στόχο τη μάθηση και τη διεύρυνση της σκέψης ανεξαρτήτως βαθμού.
- Φροντίστε να έχετε μια καλή σχέση με τους καθηγητές, ώστε να διευρύνετε το υποστηρικτικό πλαίσιο.
- Να θυμάστε ότι οι ματαιώσεις καραδοκούν στην ψυχολογία του γονιού που μεγαλώνει παιδί στην εφηβεία. Εκείνος συχνά νιώθει αποτυχημένος και πέφτει σε απελπισία, νιώθει μόνος και ένοχος. Εκεί, όμως, ακριβώς είναι το στοίχημα της εφηβείας: Να μην προσωποποιήσουμε τις δυσκολίες της εφηβείας με μια δική μας αποτυχία. Να είμαστε σταθεροί και ακέραιοι, προκειμένου να του θυμίζουμε ότι παραμένουμε οι ενήλικοι γονείς που θα του παρέχουμε ασφάλεια και όχι πανικό.

Πηγή: www.myrsinikostopoulou.com

Κουνούπια STOP

Οι καλύτεροι τρόποι προστασίας

ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕΕΛΠΝΟ) δημοσιεύει στην ιστοσελίδα του αναλυτικές οδηγίες για την προστασία από τα κουνούπια, στις οποίες τονίζει μεταξύ άλλων ότι δεν αρκεί να καλύπτουμε το δέρμα μας ή να χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικά, αλλά πρέπει να φροντίζουμε να μην υπάρχουν λιμνάζοντα νερά γύρω από το σπίτι και να ποτίζουμε πολύ νωρίς το πρωί και όχι το σούρουπο.

Για ατομική προστασία

- Να φοράτε ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα που καλύπτουν όσο γίνεται περισσότερο το σώμα (μπλούζες με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια).
- Να αλείφετε με εντομοαπωθητικό το ακάλυπτο δέρμα και τα ρούχα σας. Κατάλληλα είναι όσα περιέχουν τις δραστικές ουσίες DEET, πικαριδίνη ή ικαριδίνη, αιθέρια έλαια ευκαλύπτου ή IR3535. Για τα εντομοαπωθητικά που περιέχουν DEET προτιμώνται τα σκευάσματα με συγκέντρωση 20%-50% για τους ενηλίκους και 10%-30% για τα παιδιά.
- Να θυμάστε ότι τα περισσότερα κουνούπια τσιμπούν από το σούρουπο έως το χάραμα, συνεπώς θα πρέπει να εφαρμόζετε τα μέτρα ατομικής προστασίας από τη στιγμή που θα αρχίσει να δύει ο ήλιος.
- Να χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικά ακόμα και αν ξέρετε ότι στην περιοχή σας διενεργείται πρόγραμμα καταπολέμησης κουνουπιών (π.χ., ψεκασμοί).
- Να χρησιμοποιείτε κουνουπιέρα (ιδίως στα βρέφη), αλλά να βεβαιώνεστε ότι δεν έχει εγκλωβιστεί κουνούπι μέσα της.

Εντομοαπωθητικά

- Πριν από την εφαρμογή διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και ακολουθήστε τες.
- Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση.
- Μη χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικά επάνω σε ερεθισμένο δέρμα, αμυχές, τραύματα και σπυράκια.
- Προσέξτε να μην έρθει σε επαφή το εντομοαπωθητικό με τα μάτια ή το στόμα.
- Μην αφήνετε τα μικρά παιδιά να χρησιμοποιούν μόνα τους εντομοαπωθητικό και μην αλείφετε τα χέρια τους με αυτό (μπορεί να τα βάλουν στο στόμα τους).
- Δεν χρειάζεται να βάζετε εντομοαπωθητικό κάτω από τα ρούχα.
- Τα εντομοαπωθητικά συνιστώνται για υπαίθριους χώρους. Όταν επιστρέφετε στο σπίτι σας, να τα ξεπλένετε με σαπούνι και νερό.
- Τα εντομοαπωθητικά πρέπει να χρησιμοποιούνται μετά το αντηλιακό.
- Οι έγκυοι, οι γυναίκες που θηλάζουν και οι μητέρες με μικρά παιδιά στο σπίτι πρέπει να συμβουλεύονται τον γιατρό τους για τη χρήση εντομοαπωθητικών.
- Τα εντομοαπωθητικά με DEET αντενδείκνυνται σε βρέφη ηλικίας κάτω των 2 μηνών, ενώ συνιστάται η χρήση τους με προσοχή σε παιδιά ηλικίας έως 12 ετών.
- Τα εντομοαπωθητικά με αιθέρια έλαια ευκαλύπτου αντενδείκνυνται σε παιδιά ηλικίας κάτω των 3 ετών.
- Αν μετά την εφαρμογή του εντομοαπωθητικού παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος, σταματήστε τη χρήση, σαπουνίστε το δέρμα και ενημερώστε τον γιατρό σας για το είδος του εντομοαπωθητικού που χρησιμοποιήσατε.

Μέτρα για το σπίτι

- Βάλτε αντικουνουπικά πλέγματα (σήτες) σε παράθυρα, φεγγίτες και αεραγωγούς τζακιού. Να τα ελέγχετε τακτικά και να τα συντηρείτε.
- Να χρησιμοποιείτε εντομοκτόνα στον αέρα (π.χ., φιδάκια, ταμπλέτες, αεροζόλ κ.λπ.). Να ακολουθείτε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσεως και να πλένετε τα χέρια σας έπειτα από κάθε χρήση.
- Να χρησιμοποιείτε ανεμιστήρες ή και κλιματιστικά. Ο δροσερός αέρας μειώνει τη δραστηριότητα των κουνουπιών, ενώ η χρήση ανεμιστήρων, ιδίως οροφής, δυσχεραίνει την προσέγγισή τους.
- Να χρησιμοποιείτε λάμπες κίτρινου χρώματος για τον φωτισμό των εξωτερικών χώρων.
- Να κουρεύετε τακτικά το γρασίδι, τους θάμνους και τις φυλλωσιές.
- Να ποτίζετε τα φυτά στη βεράντα και στον κήπο τις πρωινές ώρες. Τα κουνούπια εναποθέτουν τα αυγά τους ακόμα και στο έδαφος που παραμένει υγρό για μεγάλα χρονικά διαστήματα μετά το πότισμα.
- Να απομακρύνετε το στάσιμο νερό από λεκάνες, βάζα, γλάστρες, πιατάκια γλαστρών, κουβάδες, παλιά λάστιχα, υδρορροές και κάθε άλλο μέρος του κήπου ή της βεράντας όπου συσσωρεύεται.
- Να έχετε ανάποδα ή καλυμμένα τα δοχεία νερού όταν δεν τα χρησιμοποιείτε.
- Αν έχετε πισίνα ή σιντριβάνι να θέτετε καθημερινά σε λειτουργία το φίλτρο καθαρισμού, για να απομακρύνετε τα αυγά και τις προνύμφες των κουνουπιών.
- Φροντίστε το χώμα στον κήπο να έχει κλίση, ώστε να απομακρύνονται τα νερά.
- Φροντίστε να αντικαταστήσετε τους σπασμένους σωλήνες που «τρέχουν».

Market tips

ZARBIS

AfterBite, Καταπραϋντικό για όλα τα τσιμπήματα

Βάσει in vivo μελετών των ενεργών συστατικών του After Bite σε εθελοντές, μειώνει έως και 35% τον ερεθισμό από το τσίμπημα των κουνουπιών. Χωρίς Αμμωνία. Χωρίς Parabens. Κατάλληλο και για παιδιά. Το After Bite ωφελεί την επιδερμίδα δρώντας σε 3 στάδια:

- Ενισχύει το συνεκτικό ιστό της, καθιστώντας την λιγότερο επιρρεπή σε «εισβολές»
- Ενισχύει τον μηχανισμό αντιμετώπισης φλεγμονών
- Επιταχύνει την ανάπλαση της φυσιολογικής δομής της

Με Aloe Vera, Ηλίανθο, Φραγκοστάφυλλο, Tea Tree oil και πλήθος άλλων φυσικών ευεργετικών συστατικών. Κλινικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι τα φυτικά συστατικά του After Bite καταπραϋνουν άμεσα τόσο το πρήξιμο όσο και τη φαγούρα. Δραστικό και σε τσιμπήματα μέλισσας, σφήκας ή τσούχτρας!

10 ml σε roll-on ΛΤ 3.80€
94% φυσικά συστατικά

Urisanol *Flash*

Το Urisanol Flash είναι το μοναδικό προϊόν που περιέχει εκχύλισμα κράνμπερι σε συνδυασμό με αιθέρια έλαια. Ο συνδυασμός αυτός προσφέρει άμεση ανακούφιση στις λοιμώξεις του ουροποιητικού, καθώς και γενικότερη ενίσχυση του οργανισμού έναντι των λοιμώξεων. Η σκληρή κάψουλα Urisanol Flash περιέχει εκχύλισμα κράνμπερι (Cranberry της Αμερικής), το οποίο αποδίδει 36mg προανθοκυανιδινών (PAC), δηλαδή την συνιστώμενη δόση για βακτηριοκτόνο δράση. Η μαλακή κάψουλα περιέχει συνδυασμό 5 αιθέριων ελαίων: μέντα, γαρύφαλλο, θυμάρι, λεβάντα και κανέλα Κεϋλάνης.

CounterBITE

Spray 125ml

Είναι ιδανικό για όλη την οικογένεια από ενός έτους και πάνω και εκτός από το IR3535, το λάδι Andiroba, το βασιλικό και το γαρύφαλλο, περιέχει επιπλέον αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου, συστατικό που χρησιμοποιείται παραδοσιακά για την **απώθηση των εντόμων.**
Η πρακτική του συσκευασία σε μορφή spray* κάνει την εφαρμογή του απλή και εύκολη καθώς ένα ψέκασμα των εκτεθειμένων σημείων αρκεί για να πετύχετε το στόχο σας.

**Το spray δεν επιβαρύνει το περιβάλλον γιατί δεν έχει προωθητικό αέριο.*

δράση ως και 7 ώρες

Εάν δεν έχετε προλάβει να προστατευτείτε...

Gel *CounterBITE* After... για μετά τα τσιμπήματα

...όχι μόνο από έντομα, αλλά και από μέδουσες και φυτά, το τζελ καταπραϋνει άμεσα, ανακουφίζει και ενυδατώνει την ερεθισμένη επιδερμίδα, χάρη στα εκχυλίσματα χαμομηλιού, epilobium (Canadian Willow Herb), καλέντουλας και στα αιθέρια έλαια tea tree και πεύκου.
Επίσης, προσφέρει μία ευχάριστη αίσθηση δροσιάς. Χάρη στη πρακτική συσκευασία του, το προϊόν μπορεί να εφαρμοστεί ακριβώς στο μέρος που σας ενοχλεί, χωρίς να χρησιμοποιήσετε παραπάνω προϊόν απ' ό,τι χρειάζεστε. Είναι δερματολογικά ελεγμένο και δεν ερεθίζει το δέρμα.

Δεν περιέχει αμμωνία. Είναι σχεδιασμένο για βρέφη, παιδιά και ενήλικες.

ZITA
MEDICAL MANAGEMENT

Από το όραμα στην πραγματικότητα...

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

Η αποτελεσματικότητα είναι... η δική μας επιστήμη

www. zita-management.com

alfa concept

ΟΜΙΛΟΣ ΠΡΟ.ΣΥ.Φ.Α.Π.Ε.

Η επιλογή του συνεργάτη σας
καθορίζει το μέλλον σας...

ΠΡΟ.ΣΥ.Φ.Α.Π.Ε. - Κωνσταντινουπόλεως 3, 121 32 Περιστέρι, Τηλ.: 210 5709400, Fax: 210 5780743, www.prosyfape.gr, e-mail: info@prosyfape.gr

Νιώθεις αδυναμία;

THE
BION KING

ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Νιώσε ξανά δυνατός!

Πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής
με βιταμίνες, προβιοτικά & μέταλλα.

cana LABORATORIES

Cana Laboratories
Λεωφόρος Ηρακλείου 446,
14122 Νέο Ηράκλειο, Αττική
T. +30 210 2883314
E. healthcare@cana.gr
www.cana.gr