«ΔΥΟ» ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ZITA MEDICAL MANAGEMENT
#09 12/2016

ΔΥΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΥΓΕΙΑ
ΟΜΟΡΦΙΑ

ΠΡΟΛΗΨΗ
ΤΕΥΧΟΣ 09 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2016

ΑΥΞΕΝΤΙΟΣ ΚΑΛΑΓΚΟΣ

«Δεν υπάρχει μεγαλύτερο δώρο από το να βλέπεις τα παιδιά που χειρούργησες να χαμογελούν ξανά. Αυτή είναι για μένα η μεγαλύτερη ευτυχία ενός χειρουργού»

Φωτογραφία: Γιάννης Βασταρδής

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

Lanes
σε συμπληρώνει

PropolCare
και... Βήχα; Είχα!

Ευχάριστη γεύση

Καταπραΰνει τον λαιμό και συμβάλλει στη μείωση του βήχα

Ιδανικό για όλη την οικογένεια

Πρωτοποριακή σύνθεση με φυσικά συστατικά

Το νέο σιρόπι για βήχα και πονόλαιμο που συνδυάζει τη δύναμη της φύσης και την τεχνογνωσία της Lanes!

ΜΟΝΟ **8,90€**

Το **PropolCare** από τη **Lanes** είναι το μοναδικό σιρόπι με **πρόπολη, βασιλικό πολτό, ψευδάργυρο, βιταμίνη C, θυμάρι, φασκόμηλο, μάραθο, τίλιο** και άλλα ευεργετικά βότανα, τα οποία καταπραΰνουν τον λαιμό και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του βήχα. Επιπλέον, αποτελεί την πιο **ολοκληρωμένη πρόταση** για την άμεση ανακούφιση από τα συμπτώματα του κρυολογήματος, αλλά και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος γενικότερα.

Το **PropolCare** κυκλοφορεί σε πρωτοποριακή, πρακτική συσκευασία που διασφαλίζει τα ποιοτικά χαρακτηριστικά και τη σταθερότητα του προϊόντος καθ' όλη τη διάρκεια ζωής του, χάρη στη μοναδική πατενταρισμένη τεχνολογία QNP. Χωρίς προσθήκη ζάχαρης, μέντας και γλουτένης, το **PropolCare** είναι κατάλληλο και για ομοιοπαθητική, ενώ περιλαμβάνει και δοσομετρητή για ευκολία στη χρήση. Θα το βρείτε στα **φαρμακεία**.

socialab

Αρ. Γνωστ. Κυκλ/ρίας ΕΟΦ: 48958/14.6.16. Υπεύθ. Κυκλ/ρίας: Γρ.Σαράντης ΑΒΕΕ, Γραμμή επικοινωνίας 24ώρες: 801-11-72726847. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή.

Καταρροή;

Αλλεργία;

Κρυολόγημα;

Αναπνεύστε ελεύθερα κάθε μέρα!

Κάντε την καθαρή μύτη κανόνα.

ΦΥΣΙΚΟ ΡΙΝΙΚΟ ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΤΙΚΟ Nº1

ΤΟ ΜΟΝΟ ΜΕ 100% ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΝΕΡΟ

Πρόληψη & αποσυμφόρηση με...

PHYSIOMER®

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΣΕΙΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΜΥΤΗΣ

ΟΛΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΥ ΝΕΡΟΥ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

OMEGA PHARMA

● 210.81.88.900
● www.omega-pharma.gr

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ISSN: 2459-2870

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

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL MANAGEMENT A.E.

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
Παπαγιάννη Σοφία

CREATIVE DIRECTOR
Τάσσου Τάνια

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Πλατανιά Αλεξάνδρα

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Μανιουδάκη Μαριλένα

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Βάσω Λιάγκη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Shutterstock

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Βίκυ Φελέκου

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Παναγιώτου Γιώργος

Τα άρθρα προέρχονται κυρίως από επιστημονικούς συνεργάτες

EDITOR'S LETTER

Δώρο Ζωής

Φίλες & Φίλοι,

Όταν τον Ιανουάριο του 2015 εκδίδαμε το πρώτο τεύχος του περιοδικού ΔΥΟ είχαμε αγωνία για το πώς θα είναι, για το αν θα γίνει αντιληπτός ο ρόλος του στην πρόληψη για την υγεία, διατροφή και ομορφιά και τελικά για το αν θα αποτελέσει ένα πραγματικό «Δώρο Ζωής» με πολύτιμες συμβουλές από καταξιωμένους και έγκριτους επιστήμονες προς κάθε άνθρωπο που επιθυμεί να τις κάνει πράξη και να εξασφαλίσει ποιότητα ζωής και ευεξία ψυχής. Αυτό ήταν άλλωστε και το όραμα που οδήγησε στη σύλληψη της ιδέας για την δημιουργία του περιοδικού. Σήμερα, δύο χρόνια μετά, κάνοντας τον απολογισμό μας, νομίζουμε ότι το πρόσημο είναι θετικό…

Όσο περνάει ο καιρός, το περιοδικό αποκτά ολοένα και περισσότερη απήχηση στο αναγνωστικό κοινό, διευρύνονται οι συνεργασίες μας με σημαντικές επιστημονικές εταιρείες υγείας, διατροφής και ομορφιάς και αυξάνεται ολοένα και περισσότερο η ομάδα των επιστημονικών συνεργατών που χαρίζουν απλόχερα τις συμβουλές τους. Δημιουργήθηκε αυτόνομη ιστοσελίδα και γίνεται ευρεία προβολή μέσω social media. Όλα τα παραπάνω μας οδήγησαν ένα βήμα παραπέρα…στην καθιέρωση ενός ετήσιου θεσμού όπου χιλιάδες επαγγελματίες υγείας, κοινού και βιομηχανίας συναντώνται με τις πιο σημαντικές επιστημονικές εταιρείες από τον χώρο της διατροφής, υγείας και ομορφιάς, το **ΔΥΟ Forum**, που φέτος διεξάγεται στο **Ζάππειο Μέγαρο στις 11-12 Φεβρουαρίου 2017.**

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους συνοδοιπόρους μας λοιπόν, σε όσους επαγγελματίες υγείας μας τίμησαν και μας εμπιστεύθηκαν, στέλνοντας άρθρα για κάθε τεύχος, ανεξαρτήτως deadlines. Στις προσωπικότητες που μοιράστηκαν μαζί μας γνώσεις, θέσεις, προβληματισμούς, εμπειρίες ζωής μέσα από τις συνεντεύξεις. Στις επιστημονικές εταιρείες για την υποστήριξη και διανομή στα μέλη τους. Στους συνεργάτες μας στα σημεία διανομής που φιλοξενούν το ΔΥΟ. Σε όλους τους αναγνώστες που το διάβασαν, το διέδωσαν, το εμπιστεύθηκαν. Στην βιομηχανία που συνεχίζει να το υποστηρίζει.

Ευχόμαστε σε όλους υγεία, δύναμη και αισιοδοξία για το 2017 που ξεκινάει σίγουρα με δυσκολίες αλλά και με αχτίδες αισιοδοξίας για την χώρα μας. Ας μας φέρει η νέα χρονιά πάθος, όραμα, θέληση, ελπίδα, αλληλεγγύη και πάνω από όλα αγάπη και φροντίδα για τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους 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

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

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 Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ
HELLENIC SOCIETY OF MEDICAL GENETICS

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Γνώση για καλύτερη υγεία

Ελληνική Εταιρία Κεφαλαλγίας

Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία ΕΜΓΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣΤΟΛΟΓΙΑΣ ΑΘΗΝΑ 1979

Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ HELLENIC UROLOGICAL ASSOCIATION

Ελληνική Ουρολογική Εταιρεία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY

SEERSS
South Eastern European Robotic Surgery Society

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής

Ελληνική Εταιρεία Σπονδυλικής Στήλης

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ HELLENIC SURGICAL SOCIETY

Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ ΠΑΙΔΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗΣ & ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ 1947

ΙΒΙΣ

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

Ευσταθίου Παναγιώτης

Ορθοπαιδικός χειρουργός σπονδυλικής στήλης. Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Ορθοπαιδικής Χειρουργικής και Τραυματιολογίας (ΕΕΧΟΤ)

Καπλανίδης Ζαχαρίας

Οικονομολόγος, Πρόεδρος του Ομίλου ΖΙΤΑ

Καρατζάς Νικόλαος

Καρδιολόγος, Τ.Ε. Καθηγητής Πανεπ. Αθήνας και Καλιφόρνιας, Επίτιμος Διευθυντής Β΄ Καρδιολογικής ΚλινικήςΝοσοκομείου «Υγεία», πρώην 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

Κομπόγιωργας Δημήτρης

MD, MPhil, MRCSEd, FRCS (SN) Σύμβουλος Νευροχειρουργός

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, Λαπαρο-σκοπικής & 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

Λιαράκος Βασίλειος

M.D, Ph.D, FEBO Οφθαλμίατρος Χειρουργός, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών Μέλος του ΔΣ της Ελληνικής Οφθαλμολογικής Εταιρείας

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

Πάντος Κωνσταντίνος

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

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»

Παταρίδου Ανατολή

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

Παυλίδης Θ. Γεώργιος

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

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

Σπηλιωτόπουλος Αθανάσιος

Νευροχειρουργός Διευθυντής Νευροχειρουργικής κλινικής Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Σπονδυλικής Στήλης

Τζερμιάς Χριστόφορος

Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος

Τουμπής Μιχάλης

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

Τσαντίλη - Κακουλίδου Άννα

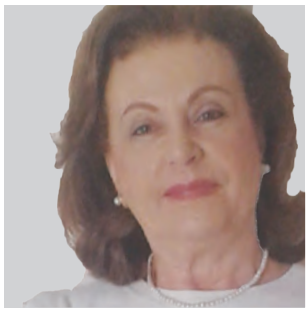
Καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας - Φαρμακευτικής Ανάλυσης

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

Medical Management Software

Η ολοκληρωμένη λύση για ιατρεία και πολυϊατρεία

MEDExpress

- Αρχείο ασθενών χωρίς καταχώρηση
- Εξοικονόμηση έως και 80 % του χρόνου έκδοσης συνταγών και παραπεμπτικών
- Αυτόματη εκτέλεση παραπεμπτικών χωρίς είσοδο στο eΔΑΠΥ
- Αυτόματο ιστορικό συνταγών και διαγνωστικών εξετάσεων
- Διαχείριση ραντεβού
- Φάκελος Ασθενούς

MEDClinic

- Κεντρική διαχείριση ραντεβού πολυϊατρείου
- Αυτοματοποιημένη διαδικασία έκδοσης συνταγών και παραπεμπτικών
- Αυτοματοποιημένη διαδικασία εκτέλεσης παραπεμπτικών
- Φάκελος Ασθενούς & ηλεκτρονική αρχειοθέτηση εξετάσεων
- Αυτοματοποιημένη έκδοση καταστάσεων για τον ΕΟΠΥΥ

Ταχύτητα

Ευχρηστία

Οργάνωση

Αύξηση παραγωγικότητας

Ολοκληρωμένη Τεχνική Υποστήριξη 09:00-21:00

SIGMASOFT

ΑΘΗΝΑ
Παπαδιαμαντοπούλου 24Γ
11528, Ιλίσια
Τ: 2107248719
www.sigmasoft.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Ι. Τσαλουχίδη 16-20
54248, Κηφισιά
Τ: 2310935490
www.med-express.gr

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

Τι συμβαίνει στην «Ενωμένη» Ευρώπη;

Παρατηρώντας τις εξελίξεις στη γειτονική μας Ιταλία, μετά το δημοψήφισμα για τις συνταγματικές αλλαγές, που επιχείρησε να επιβάλλει ο πρώην, πλέον, πρωθυπουργός Ματέο Ρέντσι, αναλογίστηκα αυτό που πολλοί πολιτικοί αναλυτές αποκαλούν «το ξήλωμα του πουλόβερ της Ευρωπαϊκή Ένωσης». Η σκέψη μου αναπόφευκτα γύρισε λίγους μήνες πριν, με ένα περίπου αντίστοιχο δημοψήφισμα στη Γηραιά Αλβιόνα, την πιο μακρινή μας Αγγλία. Εκεί σε ένα δημοψήφισμα παραμονής ή αποχώρησης από την Ευρωπαϊκή Ένωση, που προκάλεσε ο ίδιος ο πρωθυπουργός Ντέιβιντ Κάμερον, οι βρετανοί ψηφοφόροι, αποφάσισαν την έξοδο τους από την Ενωμένη Ευρώπη με παράπλευρη και εδώ απώλεια την παραίτηση του πρωθυπουργού Ντέιβιντ Κάμερον.

Αυτό όμως που με προβληματίζει, κοιτώντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, αλλά και τις ομοιότητες του βρετανικού και του ιταλικού δημοψηφίσματος, δεν είναι το τελικό αποτέλεσμα. Άλλωστε το «όχι» στην Μεγάλη Βρετανία και το «όχι» στην Ιταλία, για τις συνταγματικές αλλαγές, ήταν σε μεγάλο βαθμό και από πολλούς, σχεδόν αναμενόμενο. Αλλού κατά την άποψη μου βρίσκεται η διαβολική ομοιότητα στις δύο αυτές, ιδιαίτερα σημαντικές για το μέλλον της Ευρώπης, πολιτικές εξελίξεις.

Ο Ντειβιντ Κάμερον, θυμάμαι, ότι ξεκίνησε την πρωθυπουργική του καριέρα, με ιδιαίτερο ευρωσκεπτικισμό. Άλλωστε είναι γνωστό ότι οι Βρετανοί ήταν πάντοτε επιφυλακτικοί με τους θεσμούς και τις θεσμικές αποφάσεις των οργάνων της Ένωσης. Θεωρώ ότι ο Ντέιβιντ Κάμερον, σε μεγάλο μέρος της πρωθυπουργίας του, συνέβαλε σε αυτόν τον ευρωσκεπτικισμό. Ήταν δε δική του η απόφαση να προχωρήσει κάποια στιγμή, σε ένα απόλυτο δημοψήφισμα του «ναι» ή «όχι».

Αφού λοιπόν κλείδωσε και το δημοψήφισμα και το αρνητικό κλίμα για την Ευρωπαϊκή Ένωση, εμφανίζεται τον τελευταίο χρόνο, πριν από τον Ιούνιο του 2016, σαν υπέρμαχος της παραμονής της Βρετανίας στο άρμα της Ενωμένης Ευρώπης και στέλνει παντού το μήνυμα, ότι σε περίπτωση που το αποτέλεσμα θα είναι υπέρ της εξόδου της χώρας, ο ίδιος θα παραιτείτο!!Όπερ και εγένετο. Και το εύλογο ερώτημα εδώ είναι, για ποιο λόγο ένας πρωθυπουργός, ρισκάρει ένα δημοψήφισμα και την πολιτική του καριέρα, όταν αφενός δεν είναι υποχρεωμένος να προχωρήσει σε μια τέτοια ενέργεια, αφετέρου γνώριζε πολύ καλά, ότι στη Βρετανία υπήρχε πάντοτε αρνητικό κλίμα και μάλιστα σε αυτό είχε συμβάλει και ο ίδιος. Μου κάνει για ακατανόητη «αυτοκτονία», εκτός και εάν δεν είναι.

Ας πάρουμε τώρα την περίπτωση της Ιταλίας. Ο Ματέο Ρέντσι, ένας νέος και φιλόδοξος πολιτικός, αποφασίζει μέσα σε μια θύελλα προβλημάτων για την Ιταλική οικονομία και κοινωνία, με πολύ υψηλά ποσοστά ανεργίας, με τράπεζες στα όρια της κατάρρευσης, να προκαλέσει δημοψήφισμα για συνταγματικές αλλαγές!! Είναι κανόνας της πολιτικής επιστήμης ότι όταν βρίσκεσαι στο μέσο μιας θύελλας, δεν κάνεις πειράματα με τον καπετάνιο και τον τιμονιέρη, κρατάς σταθερά το πηδάλιο και περιμένεις να βγεις από το μάτι του κυκλώνα. Με Ιταλούς πολίτες ταλαιπωρημένους από την κρίση, με υψηλό και εδώ το επίπεδο του ευρωσκεπτικισμού, ο τέως πρωθυπουργός της Ιταλίας, επιμένει για άκαιρες, αυτήν την στιγμή αλλαγές, και όπως και ο Ντέιβιντ Κάμερον, προαναγγέλλει ότι σε περίπτωση ήττας του θα υποβάλει την παραίτηση του!! Όπερ και εγένετο. Καταπληκτική ομοιότητα με την περίπτωση της Βρετανίας.

Τυχαίο; Ίσως καθόλου. Αφήνοντας αυτές τις δύο χώρες στην πιο αβέβαιη πολιτική και οικονομική φάση τους, τα τελευταία τουλάχιστον τριάντα χρόνια, ας κοιτάξουμε τι άλλο συμβαίνει και σε άλλες σημαντικές χώρες της Ένωσης. Ξεκινώντας από τη δεύτερη μεγαλύτερη οικονομία, τη Γαλλία, ο Πρόεδρος Ολάντ, δεν τόλμησε καν να ξαναθέσει τον εαυτό στην δοκιμασία των επόμε-

νων προεδρικών εκλογών. Ο γαλλικός λαός δεν ανέχτηκε την πολιτική του σοσιαλιστή προέδρου, να δεθεί με χέρια και πόδια, στο άρμα της πολιτικής της Γερμανίας. Η ακροδεξιά ή αν θέλετε το Εθνικό κόμμα της Μαρί Λεπέν, φαίνεται να είναι μια μόνο ανάσα πριν από την νίκη των επόμενων εκλογών. Η υπερηφάνεια της Γαλλίας και του γαλλικού λαού έχουν τσαλακωθεί τα τελευταία τουλάχιστον 3 με 4 χρόνια, από τη στάση του Προέδρου Ολάντ, σε σχέση με τα κέντρα απόφασης του Βερολίνου.

Στη διπλανή Ισπανία, τα πράγματα είναι ακόμη πιο δύσκολα. Ένας ιδιαίτερα ταλαιπωρημένος ισπανικός λαός, που ευτυχώς για αυτόν υπάρχει η Ελλάδα και δεν είναι πρώτος σε ανεργία στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Οικονομία και τράπεζες, που μοιάζουν με ναυαγό πάνω σε σανίδα στο κέντρο του ωκεανού και με κυβέρνηση μειοψηφίας, ενός πρωθυπουργού, που για να μείνει στην εξουσία προσκυνάει πρωί και απόγευμα τους ισχυρούς θεσμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης και βέβαια του παντοδύναμου Βερολίνου.

Για να έρθουμε και στην Ελλάδα, την χώρα που πριν από μερικά χρόνια, τα γκάλοπς έδειχναν, ότι εμείς οι Έλληνες αγαπούσαμε την Ευρωπαϊκή ένωση περισσότερο ίσως από κάθε άλλο λαό της, είμαι σίγουρος ότι αν σήμερα γινόταν ένα δημοψήφισμα, παραμονής ή εξόδου, η ζυγαριά θα έγερνε προς την αντίθετη πλευρά, ή στην καλύτερη περίπτωση θα περνούσε το «ναι» με οριακή πλειοψηφία.

Το βέβαιο συμπέρασμα των παραπάνω αναλύσεων είναι, ότι η Ενωμένη Ευρώπη, δεν είναι και ούτε πρόκειται να ξαναγίνει αυτή που ήταν μέχρι το 2008. Υπάρχουν ξεκάθαροι λόγοι που εξηγούν τις περιπτώσεις της Βρετανίας και της Ιταλίας αλλά και την σημερινή κατάσταση σε πολλές ακόμη χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η κρίση δοκίμασε τις αντοχές ενός οικοδομήματος, το οποίο χτίστηκε σε ένα σεισμογενές έδαφος, χωρίς αντισεισμική υποδομή. Η Γερμανία αμετανόητη και πιστή με την ιστορία της, που τη θέλει κάθε 40 με 50 χρόνια να αναγεννάται και να παίρνει κεφαλή, στην κούρσα του ανταγωνισμού, να προκαλεί την παγκόσμια κοινότητα και μετά βέβαια να πέφτει με όλη τη δύναμη της μέσα σε ένα χαοτικό γκρεμό. Σήμερα βρίσκεται ακριβώς σε αυτή τη φάση, δηλαδή λίγο πριν την αυτοκαταστροφή της.

Έχοντας δημιουργήσει ένα νέο οικονομικό θαύμα, μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και μέσα στην ευφορία της κυριαρχίας της, σαν οικονομική και πολιτική δύναμη, παραβλέπει αφενός το ρόλο και τη δύναμη του «μεγάλου αδερφού», με τη σημαία των πολλών αστεριών, αφετέρου τη δύναμη της οργής των λαών, που σαν πληγωμένα ζώα και με το ένστικτο της αυτοσυντήρησης ετοιμάζονται να δώσουν την τελευταία τους μάχη. Και εδώ μου έρχεται στο μυαλό πόσο τελικά δύναμη έχει το DNA στους ανθρώπους και σε ολόκληρους λαούς. Σκεφτόμουν για παράδειγμα τους Έλληνες και τους Γερμανούς. Πιο άραγε είναι το διαφορετικό DNA που τους χαρακτηρίζει και νομίζω ότι το βρήκα... Εμείς οι Έλληνες, για παράδειγμα, με το σύνδρομο της κατσίκας του γείτονα, με την αδυναμία να συνεργαστούμε και να δουλέψουμε σαν ομάδα, μοιάζουμε με αθλητή που πυροβολεί τα πόδια του λίγο πριν πάει στην εκκίνηση μιας κούρσας ταχύτητας. Οι Γερμανοί, από την άλλη πλευρά, μοιάζουν με αθλητή που προετοιμάζεται σκληρά και συστηματικά για αυτήν την κούρσα, ξεκινάει και επιταχύνει, παίρνει σοβαρό προβάδισμα και λίγο πριν τον τερματισμό τραβάει το περίστροφο και πυροβολεί στήθος και πόδια. Τραυματίζεται σοβαρά και μένει στην εντατική για πολλά χρόνια για να ξανασαναρρώσει, να πάρει κεφάλι και πάλι τα ίδια...

Η αποθέωση του DNA!!!

Θα με ρωτούσε κανείς, ίσως, αν υπάρχει πιθανότητα και ελπίδα να σπάσει αυτός ο κώδικας του DNA στο μέλλον, τόσο για εμάς τους Έλληνες όσο και για τους Γερμανούς. Αν υπάρχει δηλαδή η ελπίδα, έστω και την τελευταία στιγμή, στην παρούσα κατάσταση, εμείς οι Έλληνες, να πάμε στην κούρσα της επιβίωσης και της ανάπτυξης με γερά πόδια και οι Γερμανοί, να καταφέρουν να τιθασεύσουν τον παραλογισμό τους, όταν φτάνουν στο απόγειο της οικονομικής τους δύναμης. Δεν ξέρω αν αυτή την απάντηση θα πρέπει να την δώσει ένας οικονομολόγος ή καλύτερα ένας γενετιστής. Εγώ απλά, θα περιοριστώ στο να ευχηθώ σε ένα θαύμα, έτσι ώστε στην καινούργια χρονιά του 2017, ο κώδικας και των δύο λαών, η απόλυτη κυριαρχία του DNA να υποστεί κάποιου είδους μετάλλαξη. *Γίνονται και θαύματα...*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

NEWS

14 - 25 Έρευνες - συμβουλές - ανακοινώσεις

26 - 28 Συνέντευξη: Αυξέντιος Καλαγκός

ΥΓΕΙΑ

30 - 31 Η αναγκαιότητα του ψηφιακού marketing στο χώρο της υγείας

33 - 34 Κακώσεις από χειμερινά σπορ Σκι - Snowboard

36 Άσθμα και η σχέση του με το κάπνισμα

38 - 39 Οδηγός προστασίας του μωρού σας τον χειμώνα

40 - 42 Δυσλεξία το κοινό χαρακτηριστικό διάσημων και μεγαλοφυών

43 Αντιμικροβιακός χαλκός

44 - 46 Πρόληψη δηλητηριάσεων παιδιών στο σπίτι

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

48 - 49 Ορθομοριακή Διατροφή

51 Διατροφή μετά τις γιορτές

53 Γαστρονομία και διατροφή της περιόδου των εορτών όπως παλιά...

56 - 57 Σύμμαχος στην αντιγήρανση η σωστή διατροφή

58 - 60 Μετεμμηνοπαυσιακή Οστεοπόρωση & Διατροφή πρόληψης

ΟΜΟΡΦΙΑ

64 - 65 Οι θεραπείες του χειμώνα

67 - 68 Η σπουδαιότητα της βιταμίνης Α στην λειτουργία, την προστασία και την ανάπλαση του δέρματος

70 - 71 Νέα ανώδυνη τεχνική. Quadruplane (2+2)

72 Ρεπορτάζ αγοράς.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

74 - 75 Ταμπού απέναντι στην ψυχοθεραπεία

76 - 77 Χριστούγεννα! Η γιορτή της αγάπης και της προσφοράς ως «αντίδωρο» στην ψυχή μας

78 - 79 Η επιδιόρθωση του τραύματος εγγύτητας μέσα από τη σχέση με ένα ζώο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

ΔΥΟ FORUM 2017

Ο Ετήσιος Θεσμός όπου επαγγελματίες υγείας, κοινό & βιομηχανία συναντώνται με 19 Επιστημονικές Εταιρείες & τον Ελληνικό Σύνδεσμο Τουρισμού Υγείας

Η επιστήμη στην υπηρεσία της ***υπεύθυνης ενημέρωσης***

Το ΔΥΟ FORUM σε αριθμούς

19	*Επιστημονικές Εταιρείες*
250	*Εισηγητές - Ομιλητές*
4.050	*Επιστήμονες Υγείας*
8.000	*Επισκέπτες*
80	*Εκθεσιακά Περίπτερα*

ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

ΔΥΟ FORUM 2017

Το μεγαλύτερο Διαδραστικό, Επιστημονικό και Εκθεσιακό Forum της χρονιάς

11-12 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017

ΖΑΠΠΕΙΟΝ ΜΕΓΑΡΟ

Με την αιγίδα: Ελληνική Δημοκρατία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών · Ιατρική Σχολή Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών · Ελληνική Δημοκρατία Υπουργείο Οικονομίας, Ανάπτυξης & Τουρισμού · Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος · Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών

Με την υποστήριξη: City of Athens · City of Athens Convention & Visitors Bureau

Διατροφή Υγεία Ομορφιά

Η συνάντηση χιλιάδων επιστημόνων υγείας, βιομηχανίας και κοινού

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

19 Επιστημονικές Εταιρείες
Ελληνικός Σύνδεσμος Τουρισμού Υγείας

&

ZITA MEDICAL MANAGEMENT · ZITA CONGRESS & TRAVEL · ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΥΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ · STAR ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ZITA MEDICAL MANAGEMENT

www.dyoforum.gr

1ο χλμ. Παιανίας - Μαρκοπούλου, Παιανία, www.zita-group.com
Εμπορική Διεύθυνση: Κουλουμπής Γεράσιμος, Τηλ.: +30 211 1001780

Ελληνίδες ερευνήτριες ανακάλυψαν *νέα τεχνική διάγνωσης καρκίνου του δέρματος*

Επιστήμονες στις ΗΠΑ, με επικεφαλής δύο Ελληνίδες, χρησιμοποίησαν μια εξελιγμένη μη επεμβατική τεχνική, την Πολυφωτονική Μικροσκοπία, για να κάνουν πρωτοποριακή διάγνωση του καρκίνου του δέρματος.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την Ειρήνη Γεωργακούδη, αναπληρώτρια καθηγήτρια Βιοϊατρικής Μηχανικής στο Πανεπιστήμιο Tufts της Μασαχουσέτης, και τη συνεργάτιδά της δρα Δήμητρα Πουλή, έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό "Science Translational Medicine". Οι επιστήμονες συνέκριναν κάτω από το μικροσκόπιό τους το δέρμα δέκα ασθενών με καρκίνο του δέρματος και τεσσάρων υγιών ανθρώπων.

Σήμερα η εξέταση μιας ελιάς στο δέρμα κατά πόσο είναι καρκινική, οδηγεί σε αφαίρεσή ενός μικρού τμήματός της και βιοψία του στο εργαστήριο. Όμως, χάρη στη νέα τεχνική, που χρησιμοποιεί σωματίδια του φωτός (φωτόνια) για να «φωτίσει» ένα μόριο (NADH) μέσα στα μιτοχόνδρια, στο μέλλον μπορεί η διάγνωση να γίνεται, κάτω από το μικροσκόπιο, μη επεμβατικά και μέσα σε λίγα μόνο λεπτά.

Όπως δήλωσε η κ. Γεωργακούδη στο Αθηναϊκό και Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων, «η Πολυφωτονική Μικροσκοπία είναι μια τεχνική που συνδυάζει λέιζερ με μικροσκόπια υψηλής ανάλυσης. Μπορεί να συλλάβει μορφολογικές και μεταβολικές πληροφορίες στο μικροσκοπικό επίπεδο, χρησιμοποιώντας ενδογενή φθορισμό χωρίς την ανάγκη για την εκτομή ιστού, δημιουργώντας έτσι ουσιαστικά μια βιοψία χωρίς νυστέρι».

Σύμφωνα με την κ. Πουλή, «εξαιρετικής σημασίας τέτοια οργανίδια είναι τα μιτοχόνδρια, τα οποία παίζουν κυρίαρχο ρόλο στην παραγωγή ενέργειας απαραίτητης για την επιβίωση των κυττάρων, γι' αυτό, άλλωστε, αποκαλούνται και "κυτταρικά εργοστάσια ενέργειας". Τα οργανίδια αυτά συνεχώς αναδιοργανώνουν τη δομή και την οργάνωση τους, έτσι ώστε να διατηρείται η μιτοχονδριακή λειτουργία και η κυτταρική ομοιόσταση».

Η νέα έρευνα δείχνει όμως ότι τα σημεία της μιτοχονδριακής δυσλειτουργίας μπορούν να εντοπιστούν μη επεμβατικά στο ζωντανό ανθρώπινο δέρμα μέσω της παρακολούθησης του διφωτονικού φθορισμού του μιτοχονδριακού συνενζύμου NADH. «Προσφέρεται, έτσι», τονίζει η κα Πουλή, «μια έμμεση ματιά στο πώς τα μιτοχόνδρια αλλάζουν τη διάταξη και την οργάνωσή τους κάτω από διαφορετικές συνθήκες, όπως η στέρηση οξυγόνου». Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το υγιές δέρμα παρουσιάζει συνεπή πρότυπα μιτοχονδριακής οργάνωσης, τα οποία διαταράσσονται στο βασικοκυτταρικό καρκίνωμα και στο μελάνωμα. «Το γεγονός αυτό», σύμφωνα με την κα Γεωργακούδη, «υποδηλώνει ότι η απεικόνιση της μιτοχονδριακής λειτουργίας θα μπορούσε να προσφέρει μία εναλλακτική οδό για τη διάγνωση και την παρακολούθηση αυτών των καρκίνων του δέρματος». Όπως τόνισαν και οι δύο, μια εκτενέστερη μελέτη παρακολούθησης θα είναι απαραίτητη για να αποκαλύψει τον καλύτερο δυνατό συνδυασμό εκείνων των δομικών και λειτουργικών αλλαγών, που θα μπορούσαν να έχουν προγνωστική αξία για την εξέλιξη της νόσου, το δυναμικό μετάστασης, καθώς και της απόκρισης στην θεραπεία. *Πηγή: iefimerida.gr*

Η Βουλή συμμετείχε στην **Παγκόσμια ημέρα κατά του AIDS**

Η ΒΟΥΛΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ συμμετείχε στην εκστρατεία ευαισθητοποίησης των πολιτών με αφορμή τη Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS, όπως έχει ορισθεί η 1η Δεκεμβρίου με απόφαση της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας και της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ. Για τον λόγο αυτό, ως μια συμβολική κίνηση, αποτύπωσε στην όψη του κτηρίου της, με ειδικό φωτισμό και την κόκκινη κορδέλα που συμβολίζει τον αγώνα κατά της ασθένειας.

Σημάδια υποχώρησης του αριθμού των νέων διαγνώσεων του ιού HIV, κυρίως ανάμεσα στους χρήστες ενδοφλέβιων τοξικών ουσίων, δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση εφησυχασμό για την επιδημία της HIV λοίμωξης στη χώρα μας, επισήμανε ο πρόεδρος του ΚΕΕΛΠΝΟ Θ.Ρόζενμπεργκ. Μιλώντας στο ΑΠΕ-ΜΠΕ, εξηγεί ότι στη χώρα μας, μετά τη μεγάλη επιδημία της HIV λοίμωξης που καταγράφηκε στον πληθυσμό των χρηστών ενδοφλέβιων τοξικών ουσιών την περίοδο 2011-2013, κατά τα τελευταία έτη σημειώθηκε μείωση των νέων διαγνώσεων στη συγκεκριμένη ομάδα. Επίσης, θα πρέπει να επισημανθεί ότι τον τελευταίο χρόνο συνεχώς μειώνεται ο αριθμός των δομών που διενεργούν δωρεάν έλεγχο για την HIV λοίμωξη, επισήμανε ο πρόεδρος του ΚΕΕΛΠΝΟ ενώ συμπλήρωσε ότι υπάρχουν και τα προβλήματα με τη χρηματοδότηση των εργαστηρίων, που πραγματοποιούν τον επιβεβαιωτικό έλεγχο, τα οποία δεν έχουν επιλυθεί.

Αυτοί οι παράγοντες ίσως έχουν λειτουργήσει αποτρεπτικά στη διάγνωση των νέων περιστατικών σύμφωνα με τον Θ. Ρόζενμπεργκ, ο οποίος καταλήγει: «Σε κάθε περίπτωση, η συγκεκριμένη πτώση των νέων HIV διαγνώσεων το πρώτο δεκάμηνο του 2016, θα πρέπει να ερμηνευτεί με προσοχή, καθώς η εξαγωγή ασφαλέστερων συμπερασμάτων θα είναι εφικτή, αφού ολοκληρωθεί η αποστολή των δηλώσεων από τους υγειονομικούς φορείς της χώρας».

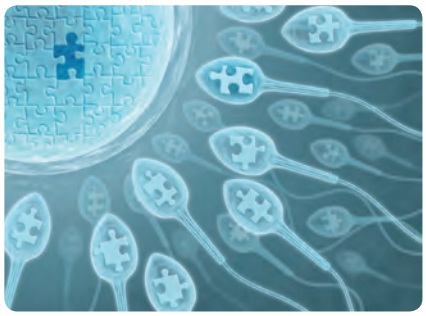
Πηγή: www.iatropedia.gr

Πώς επηρεάζει το στρες τη γονιμότητα

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ του στρες στις πιθανότητες εγκυμοσύνης είναι ένα θέμα που απασχολεί πολλά νέα ζευγάρια, αλλά δεν έχει μελετηθεί επαρκώς μέχρι σήμερα.

Μια πρόσφατη μελέτη πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Λούισβιλ, στο Κεντάκι, οι οποίοι παρατήρησαν ότι ομάδα γυναικών που ανέφεραν έντονο στρες κατά τις μέρες της ωορρηξίας είχαν 40% λιγότερες πιθανότητες να συλλάβουν εκείνο τον μήνα, συγκριτικά με άλλους μήνες.

Η μελέτη, που δημοσιεύεται στο περιοδικό «Annals of Epidemiology», έδειξε ακόμα ότι η γονιμότητα δεν επηρεαζόταν αρνητικά μόνο από το βραχυπρόθεσμο στρες αλλά και από τον χρόνιο. Οι ερευνητές θέλησαν επίσης να εξετάσουν αν το στρες επιδρά άμεσα ή έμμεσα στη



γονιμότητα, δηλαδή αν ωθεί τη γυναίκα στην υιοθέτηση συμπεριφορών (λ.χ. κάπνισμα, ποτό, ανθυγιεινή διατροφή, λιγότερο σεξ) που μειώνουν τη γονιμότητα ή αν τη μειώνει ανεξάρτητα από τέτοιου είδους συμπεριφορές. Οπως διαπίστωσαν, το στρες σχετιζόταν με μείωση της γονιμότητας ακόμη και αν η γυναίκα είχε συχνές σεξουαλικές επαφές, δεν κάπνιζε, δεν έπινε και διατηρούσε φυσιολογικό σωματικό βάρος.

Τα αποτελέσματα αυτά, που προέρχονται από την παρακολούθηση 400 σεξουαλικά ενεργών γυναικών ηλικίας κάτω των 40 ετών, υποδηλώνουν ότι οι πιθανότητες σύλληψης μπορεί να αυξηθούν όταν η γυναίκα λάβει μέτρα ώστε να διαχειριστεί το άγχος της. Επιβεβαιώνουν, επίσης, αποτελέσματα προγενέστερης μελέτης (του 2014) που είχε δείξει ότι τα αυξημένα επίπεδα στρες διπλασιάζουν τις πιθανότητες που έχει μία γυναίκα να είναι υπογόνιμη.

Ως φαίνεται, η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική για τη γονιμότητα με άλλους παράγοντες κινδύνου που μπορεί να την πλήξουν (λ.χ. αλκοόλ, πλεονάζον σωματικό βάρος, κάπνισμα).

Πηγή: ygeia.tanea.gr

ΖΑΧΑΡΗ

Έξι επιπτώσεις σε μυαλό και σώμα, εκτός από την αύξηση βάρους

Όλοι γνωρίζουμε ότι η ζάχαρη προκαλεί την αύξηση βάρους, σύμφωνα με νεώτερα επιστημονικά δεδομένα όμως έχει και σοβαρές επιπτώσεις στον εγκέφαλο. Η ζάχαρη συμβάλλει στην ανάπτυξη παχυσαρκίας και διαβήτη, η συστηματική κατανάλωσή της ωστόσο, έχει συνδεθεί με μια σειρά μη φυσιολογικών λειτουργιών του εγκεφάλου, όπως η κακή μνήμη και η έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών. Δείτε τι πρέπει να γνωρίζετε για τις επιπτώσεις της ζάχαρης , ώστε να αποφεύγετε τη μεγάλη κατανάλωση.

Δεν είναι όλα τα σάκχαρα βλαβερά

Ο οργανισμός μετατρέπει τις περισσότερες τροφές σε σάκχαρα προκειμένου να τροφοδοτήσει με ενέργεια τον οργανισμό. Η γλυκόζη προέρχεται από υδατάνθρακες, όπως το ψωμί και τα ζυμαρικά και τροφοδοτεί τα κύτταρα του σώματος και του εγκεφάλου. Ο δεύτερος τύπος σακχάρων είναι η φρουκτόζη. Όταν προέρχεται από τροφές όπως τα φρούτα και λαχανικά, η φρουκτόζη είναι ακίνδυνη, όταν όμως προέρχεται από αναψυκτικά και επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως το φαστ φουντ, οι έτοιμες σάλτσες για σαλάτες, τα μπισκότα κλπ. είναι επιζήμια για την υγεία. Η φρουκτόζη δεν διεγείρει την παραγωγή ορμονών, όπως η ινσουλίνη, που είναι απαραίτητη και προκαλεί αίσθημα πληρότητας.

Η ζάχαρη είναι εθιστική

Αρκεί μια μπουκιά κάποιας τροφής με ζάχαρη, για να προκληθεί διέγερση του εγκεφάλου και απελευθέρωση ντοπαμίνης, μιας ουσίας που ευθύνεται για την επιθυμία για φαγητό και τις λιγούρες που νιώθουμε. Η ντοπαμίνη είναι επίσης η ουσία που προκαλεί στους αλκοολικούς και τους τοξικομανείς την επιθυμία για όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ και ουσιών. Επιστημονική μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φρουκτόζης ένιωθαν διαρκώς πεινασμένοι και είχαν περισσότερες λιγούρες σε σχέση με όσους κατανάλωναν τροφές με γλυκόζη.

Γερνάει το δέρμα

Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης καταστρέφει το κολλαγόνο και την ελαστίνη, ουσίες απαραίτητες για την διατήρηση της υγείας των κυττάρων της επιδερμίδας. Το χειρότερα είναι ότι άπαξ και δημιουργηθούν οι ρυτίδες, η ζημιά δεν διορθώνεται. Η λύση βρίσκεται στην πρόληψη, δηλαδή τη μείωση της πρόσληψης ζάχαρης ή την εξάλειψή της από τη διατροφή σας.

Ατονεί η αίσθηση της υπερφαγίας

Μία διατροφή πλούσια σε ζάχαρη δεν μας προσθέτει μόνο κιλά. Ερευνητές κατέληξαν πρόσφατα στο συμπέρασμα ότι η χρόνια κατανάλωση ζάχαρης «μουδιάζει» στο σύστημα της ωκυτοκίνης στον εγκέφαλο του εγκεφάλου που αποτρέπει την υπερκατανάλωση τροφής. Όταν ο εγκέφαλός μας δεν απελευθερώνει ορμόνες που δίνουν σήμα ότι είμαστε πλήρεις, είναι πιο πιθανό να συνεχίσουμε να τρώμε.

Η ζάχαρη μειώνει τη μνήμη

Η ζάχαρη παρεμβαίνει στη λειτουργία του εγκεφάλου προκαλώντας απώλεια μνήμης και μείωση των γνωστικών ικανοτήτων. Έρευνες έχουν καταλήξει στη σύνδεση της υπερβολικής κατανάλωσης ζάχαρης και του Αλτσχάιμερ, της άνοιας και της κατάθλιψης.

Η απεξάρτηση από τη ζάχαρη δεν είναι εύκολη υπόθεση

Η εξάλειψη της ζάχαρης από τη διατροφή, μπορεί να προκαλέσει έντονα συμπτώματα, όπως άγχος, ρίγη, πονοκεφάλους κλπ. Το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα για την απεξάρτηση από τη ζάχαρη είναι οι δραστικές αλλαγές στη διατροφή. Ο καλύτερος τρόπος είναι μέσω της μείωσης της φρουκτόζης από την κατανάλωση τροφών με πρόσθετα γλυκαντικά. Για να το πετύχετε, συμβουλευτείτε ένα διατροφολόγο.

Πηγή: http://www.onmed.gr

Μακροχρόνια Φιλοξενία
Βραχεία Φιλοξενία
Σταθμός Απασχόλησης Ηλικιωμένων
Ομάδες Δραστηριοτήτων
Νοητική Ενδυνάμωση
Φυσικοθεραπεία
Άσκηση
Νοσηλευτική Φροντίδα
Ιατρική Παρακολούθηση
Νευροψυχολογική Αξιολόγηση
Φροντίδα στο Σπίτι
Ενημέρωση και Υποστήριξη Οικογενειών
Εκπαίδευση

Ένα ιδιαίτερο μοντέλο φροντίδας **για την Άνοια**

Ένας **πολύχρωμος** και **ζωντανός** οργανισμός φροντίδας ηλικιωμένων υποδέχεται εσάς και τους οικείους σας και σας προτείνει ένα ιδιαίτερο μοντέλο φροντίδας ανθρώπων με άνοια, πρωτόγνωρο για τα ελληνικά δεδομένα. Στον Άκτιο ακολουθούμε **δυναμικό μοντέλο λειτουργίας**. Με συχνές **εναλλαγές** στη διακόσμηση, ανάλογα με την εποχή του έτους, **πολλές δραστηριότητες** και **απασχόληση**, **χρώματα**, **φως** και **μουσική**, πετύχαμε να δημιουργήσουμε έναν χώρο φιλοξενίας ο οποίος σφύζει από **ζωή**. Επιδιώκουμε οι μονάδες του Άκτιου να έχουν την **ατμόσφαιρα** και την **ενέργεια παιδικού σταθμού**, να είναι **χώροι ζωής και υγείας** και όχι συμβατικά κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων.

Άκτιος & Άκτιος Μονάδα Alzheimer
Οδός Ηπείρου 17, Αγ. Παρασκευή, ΤΚ 15341
Τηλ.: 210 6515268 - 216 9001034 • info@aktios.gr

Άκτιος Οδηγός
Λεωφόρος Βάρης, Βάρη, ΤΚ 16672
Τηλ.: 210 8972969 - 210 8971413 • odigos@aktios.gr

Άκτιος Αρτ Παλάς
Οδός Πεντέλης 55, Μαρούσι, ΤΚ 15126
Τηλ.: 210 8022912 - 210 8025125 • artpalace@aktios.gr

ΑΚΤΙΟΣ
www.aktios.gr
Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων

ΗΜΕΡΙΔΑ ΜΕ ΘΕΜΑ

Άνοια – Νόσος Alzheimer. Μη φαρμακευτικές θεραπείες: από την θεωρία στην πράξη!

Ολοκληρώθηκαν με επιτυχία οι εργασίες της Ημερίδας με θέμα "Άνοια - Νόσος Alzheimer. Μη φαρμακευτικές θεραπείες: από την θεωρία στην πράξη!", που διοργάνωσε η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών. Η Ημερίδα έλαβε χώρα στις 3 Δεκεμβρίου 2016, στο Ζάππειο Μέγαρο και χορηγούσε 6 μόρια συνεχιζόμενης ιατρικής Εκπαίδευσης σύμφωνα με τα κριτήρια της EACCME-UEMS.

Διακεκριμένοι ομιλητές παρουσίασαν στο πρώτο μέρος της ημερίδας Διαδραστικά Εργαστήρια με νοητικά και κινητικά παιχνίδια - ασκήσεις διπλού έργου για άτομα με άνοια, δραστηριότητες για άτομα με άνοια, ασκήσεις ενδυνάμωσης νοητικών λειτουργιών, τρόπους νοητικής ενδυνάμωσης μέσω Η/Υ αφής, δεξιότητες επικοινωνίας με άτομα με άνοια και πολυαισθητηριακή παρέμβαση και προσανατολισμό στο χώρο και στο χρόνο.

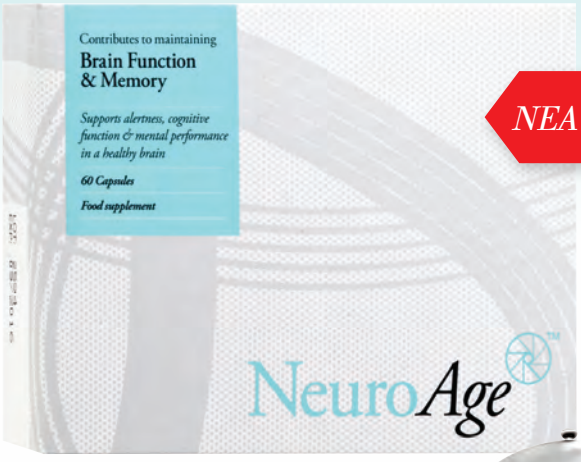
Στο δεύτερο μέρος της ημερίδας πραγματοποιήθηκαν Επιστημονικές Εισηγήσεις για την άνοια και την νόσο Alzheimer του σήμερα. Τεκμηριώθηκε και υπογραμμίστηκε ότι οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις στην άνοια ενισχύουν το θεραπευτικό αποτέλεσμα των φαρμάκων και βοηθούν το άτομο με άνοια να παραμείνει λειτουργικό και με ικανοποιητική ποιότητα ζωής για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Παράλληλα μειώνεται η επιβάρυνση των φροντιστών, τόσο των οικογενειακών όσο και των επαγγελματιών υγείας. Μεγάλος αριθμός επαγγελματιών υγείας που εμπλέκονται στη φροντίδα των ασθενών με άνοια και των οικογενειών τους παρακολούθησαν την Ημερίδα, όπως νευρολόγοι, ψυχιάτροι, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, νοσηλευτές, διαιτολόγοι, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και φροντιστές ατόμων με άνοια καθώς και άλλοι όπως βιολόγοι, φοιτητές και ιδιώτες.

Θερμές ευχαριστίες απευθύνουμε σε όλους όσοι με την ηθική και υλική τους συμπαράσταση συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης. Ιδιαίτερα, τις Φαρμακευτικές εταιρείες MYLAN, SPECIFAR, BIONAT, NUTRICIA, FARMASYN και ELPEN. Επίσης ευχαριστούμε την εταιρεία οργανωτικής υποστήριξης ZITA CONGRESS για την συμβολή της στην άρτια οργάνωση.

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών, παραμένει ανοικτή για να παρέχει πληροφορίες, εκπαίδευση και ψυχολογική υποστήριξη τόσο στα άτομα που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer ή από συναφείς διαταραχές όσο και στους φροντιστές και στις οικογένειες τους.

Για πληροφορίες παρακαλούμε επισκεφτείτε: http://www.alzheimerathens.gr/

Ένα μυαλό τι να σου κάνει;



ΝΕΑ μειωμένη τιμή

NeuroAge™

Εξειδικευμένο συμπλήρωμα διατροφής που **συμβάλει στη διατήρηση της λειτουργίας του εγκεφάλου** και **στην ενίσχυση της μνήμης.** Περιέχει έναν αποτελεσματικό συνδυασμό βασικών συστατικών που βοηθούν στην υποστήριξη ενός υγιούς εγκεφάλου.

- **ΣΙΔΗΡΟΣ**[1]
  - → Συμβάλλει στη φυσιολογική γνωστική λειτουργία.
- **ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ**[1]
  - → Συμβάλλει στη φυσιολογική διανοητική απόδοση.
- **ΟΥΡΙΔΙΝΗ**[2]
- **ΚΥΤΙΔΙΝΗ**[2]
- **(L)-ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗ**[2]

1. Εγκεκριμένο Συστατικό efsa 2. Κλινικά Ελεγμένο Συστατικό

Συμπλήρωμα Διατροφής με σίδηρο και παντοθενικό οξύ. Διαβάστε τις «Οδηγίες Χρήσης» για τη συνιστώμενη δοσολογία. Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά.

Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 70674 / 4-10-2012

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

NeuroAge

Κρατά τη μνήμη σε εγρήγορση.

Αποκλειστικός Διανομέας για την Ελλάδα: **ELPEN Α.Ε. Φαρμακευτική Βιομηχανία**
Τμήμα **Consumer Health Care:** Λεωφ. Μαραθώνος 95, 190 09 Πικέρμι Αττικής, Τηλ.: 211 1865 347
Εθνικής Αντιστάσεως 114, 551 34 Θεσσαλονίκη, Τηλ.: 2310 459 920-1 | **www.elpen.gr, farmakeia@elpen.gr**

ELPEN 50 Χρόνια

Κολίτιδα, διάρροια ή δυσκοιλιότητα;

Η λύση βρίσκεται στα **προβιοτικά**

Γράφει η:
Σοφία Α. Ζιώβα
Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Στον γαστρεντερικό σωλήνα αποικούν διάφοροι μικροοργανισμοί οι οποίοι διαμορφώνουν τη λεγόμενη εντερική χλωρίδα. Η εντερική χλωρίδα είναι μείζονος σημασίας για την πέψη, την απορρόφηση των θρεπτικών και την αποβολή των άχρηστων ουσιών. Το άγχος ή η μη ισορροπημένη διατροφή και γενικότερα ο τρόπος ζωής του σύγχρονου ανθρώπου, επηρεάζει την εντερική χλωρίδα, καθυστερώντας ή και εμποδίζοντας την ανάπτυξη των «καλών» μικροβίων, ενώ συγχρόνως ευνοείται η δράση των βακτηρίων που είναι επικίνδυνα για τον άνθρωπο.

Προβιοτικά

Ο όρος προβιοτικά αναφέρεται σε ωφέλιμους ζωντανούς μικροοργανισμούς, παρόμοιους με αυτούς που έχει στον οργανισμό του ο άνθρωπος. Είναι βακτήρια που αντέχουν στη διαδικασία της πέψης, περνούν στο έντερο και αποκαθιστούν την ισορροπία της εντερικής χλωρίδας. Προστίθενται στα τρόφιμα ή χορηγούνται αυτούσιοι και συμβάλλουν αποκλειστικά στην καλή λειτουργία του εντέρου. Οι προβιοτικοί μικροοργανισμοί ανακουφίζουν από δυσάρεστες καταστάσεις, όπως η κολίτιδα, η διάρροια και πάσης φύσεως εντερικές παθήσεις.

Ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) των Ηνωμένων Εθνών και η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) καθόρισε ως προβιοτικά: « τους ζωντανούς μικροοργανισμούς (βακτήρια ή ζύμες), τα οποία κατά την κατάποση ή όταν εφαρμόζονται σε τοπικό επίπεδο σε επαρκή αριθμό παρέχουν ένα ή περισσότερα αποδεδειγμένα οφέλη για την υγεία του υποδοχέα - ασθενή » («Live microorganisms (bacteria or yeasts), which when ingested or locally applied in sufficient numbers confer one or more specified demonstrated health benefits for the host» FAO /WHO, 2001).

Τα τελευταία χρόνια, οι εταιρείες γαλακτοκομικών δημιούργησαν τα προβιοτικά προϊόντα, στα οποία πρόσθεσαν στους ήδη υπάρχοντες «καλούς» μικροοργανισμούς, μεγαλύτερο ποσοστό προβιοτικών. Βακτήρια του γένους Lactobacillus και Bifidobacterium χρησιμοποιούνται συχνότερα για τον εμπλουτισμό τροφίμων. Τέτοια τρόφιμα είναι τα προβιοτικά γιαούρτια, ρευστά όξινα γάλατα με ή χωρίς φρούτα, τυριά και παγωτά.

Επίδραση των προβιοτικών στον οργανισμό

- Βελτίωση της πέψης
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος απέναντι σε λοιμώξεις του εντέρου
- Βελτίωση και διατήρηση της μικροβιακής ισορροπίας του εντέρου
- Μείωση των συμπτωμάτων της δυσανεξίας στη λακτόζη
- Θεραπευτική αγωγή της διάρροιας που προκαλείται από την κατανάλωση αντιβιοτικών, καθώς επίσης και της ταξιδιωτικής διάρροιας
- Αποκατάσταση του κολπικού Ph, όταν εφαρμόζονται τοπικά
- Πρόληψη και ανακούφιση της δυσκοιλιότητας
- Οι μέχρι στιγμής έρευνες, δείχνουν μια σημαντική επιρροή των προβιοτικών και στην πρόληψη κατά του καρκίνου, καθώς και των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Πρεβιοτικά

Τα πρεβιοτικά δεν περιέχουν κανένα ζωντανό μικρόβιο, όπως τα προβιοτικά, αλλά ορίζονται ως τα συστατικά εκείνα των τροφίμων, που ευνοούν τη διατήρηση και την ανάπτυξη των ευεργετικών βακτηρίων της εντερικής χλωρίδας, βελτιώνοντας έτσι την υγεία του ανθρώπου. Κυριότερα πρεβιοτικά είναι η ινουλίνη, τα φρουκτο-ολιγοσακχαρίδια (FOS) και τα γαλακτο-ολιγοσακχαρίδια (GOS). Αποτελούν στοιχεία φρούτων, λαχανικών και δημητριακών, όπως ο ηλίανθος, τα ραδίκια , τα σπαράγγια, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα δημητριακά ολικής άλεσης, η μπανάνα και η σόγια.

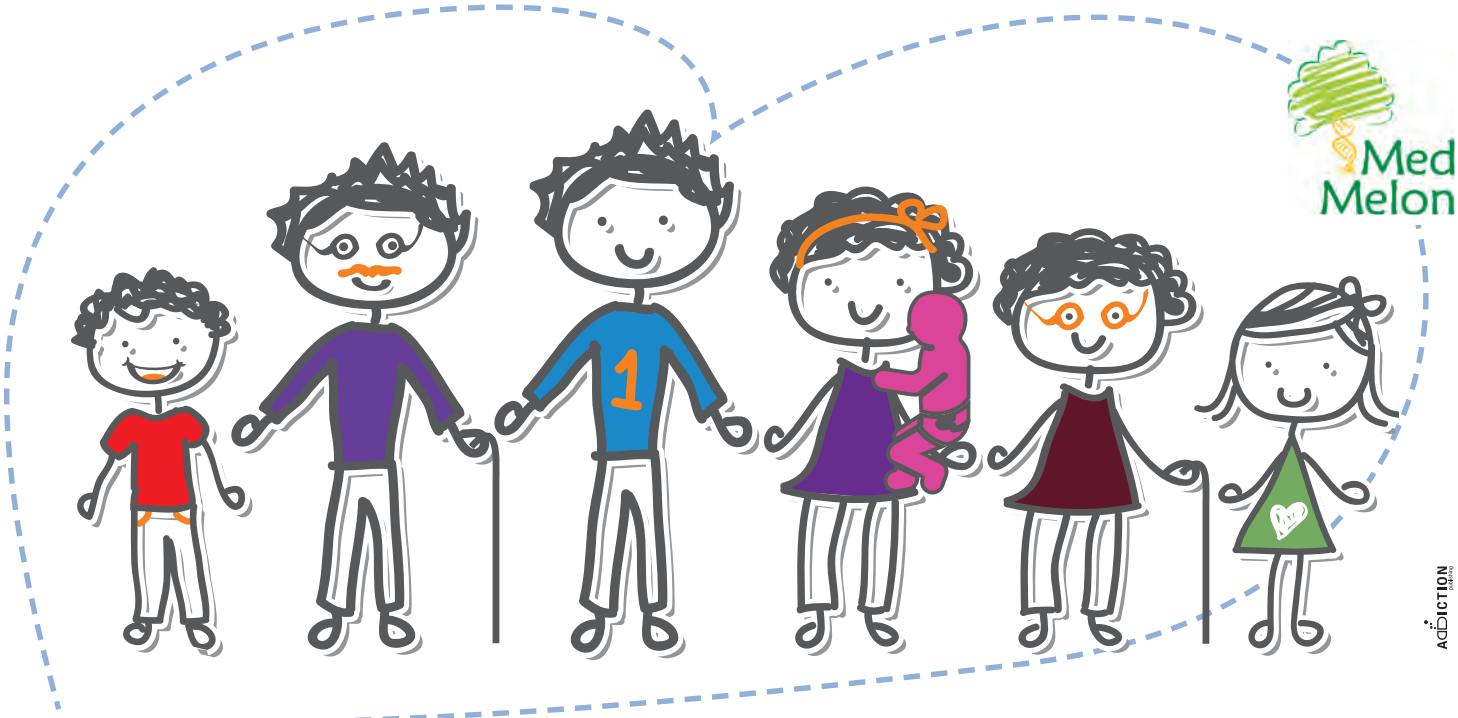
Επίδραση των πρεβιοτικών στον οργανισμό

- Μείωση της δυσκοιλιότητας και της διάρροιας
- Αύξηση της απορρόφησης ιχνοστοιχείων από τον οργανισμό (απορρόφηση μαγνησίου και ασβεστίου)
- Βελτίωση της υγείας των οστών
- Ευεργετική συμμετοχή στη σύνθεση της μικροχλωρίδας του εντέρου
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού σε λοιμώξεις του εντέρου.

Τελικά....ωφελούν;

Τα τελευταία χρόνια έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές μελέτες σχετικά με τα προβιοτικά και τη δράση τους. Οι επιστήμονες είναι σίγουροι για την ωφελιμότητα των ζωντανών μικροβίων, αλλά δεν γνωρίζουν ποια προβιοτικά στελέχη συμβάλλουν στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων παθήσεων και με ποια διαδικασία. Ωστόσο, είναι σίγουρο πως η κατανάλωση τους θεωρείται ωφέλιμη για τον ανθρώπινο οργανισμό. Τέλος, αν και για τα πρεβιοτικά υπάρχουν στοιχεία που μαρτυρούν ευεργετικές επιδράσεις, ωστόσο η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), η οποία έχει την αρμοδιότητα να επιτρέπει ή όχι τους ισχυρισμούς υγείας, δεν θεωρεί πως η αλλαγή της μικροχλωρίδας του εντέρου αποτελεί αυτή καθαυτή ένα όφελος για την υγεία. Τα προϊόντα που περιέχουν συνδυασμό προβιοτικών και πρεβιοτικών ωφελούν περισσότερο τον οργανισμό και έχουν καλύτερα αποτελέσματα από τη μεμονωμένη χρήση τους γιατί βελτιώνουν την επιβίωση επιλεγμένων ζωντανών μικροοργανισμών στο πεπτικό σύστημα.

Πηγή www.diatrofi.gr



Ζωντανά Προβιοτικά

...για κάθε ανάγκη & ηλικία

UDO'S CHOICE

- **Εγγυημένος** πληθυσμός & δραστικότητα από την παραγωγή μέχρι τη λήξη
- **Χωρίς** αλλεργιογόνα, πρεβιοτικά, βιταμίνες, μέταλλα, μαγιά & πρόσθετα
- **Πιστοποιημένη** διαδικασία παρασκευής (Lyophilization)
- **Διασφαλισμένη** αντοχή στο όξινο περιβάλλον του στομάχου

• ΕΝΤΕΡΙΚΗ ΥΓΕΙΑ • ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ • ΚΑΛΗ ΠΕΨΗ

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, τα προβιοτικά:

- Ενισχύουν το **ανοσοποιητικό**
- Μειώνουν τη **δυσκοιλιότητα** και τη **διάρροια**
- Αποκαθιστούν την εντερική χλωρίδα μετά από **αντιβιώσεις**
- Προστατεύουν από **μολύνσεις** και **βακτήρια** (E. Coli, Candida κ.ά.)
- Αυξάνουν την **απορρόφηση βιταμινών, μετάλλων, αμινοξέων**
- Συμμετέχουν στη μείωση της **χοληστερόλης**
- Βελτιώνουν την ανοχή στη **λακτόζη**

ΔΙΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ

Στοματική υγεία (2 δις) — *Μωρά 1-3 ετών (3 δις)* — *Παιδιά 4-15 ετών (5 δις)* — *Ενήλικες έως 55 ετών (17 δις)* — *Ενήλικες 55+ (34 δις)* — *Ουροποιητικό - Μύκητες (42 δις)* — *Χρόνια εντερικά προβλήματα (102 δις)*

Εισάγονται από τον Καναδά

FMD

www.florahealth.com

From seed to bottle

Αναζητήστε τα στα φαρμακεία ή στο τηλέφωνο της εταιρείας.

Αποκλειστική διανομή για Ελλάδα και Κύπρο

T: 2310 449 441, F: 2310 449 355

www.medmelon.gr, e-mail: info@medmelon.gr

Προσεχή Συνέδρια

ZITA CONGRESS

Πληροφορίες: κα Ευφροσύνη Δέρβου, Τηλ.: 2111001781, E-mail: e.de@zita-congress.gr

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.

ΘΕΛΩ
Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ** ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Αυτό που για σένα είναι αμελητέο, ***μπορεί για κάποιο συνάνθρωπό μας να είναι ανεκτίμητο!***

Τι είναι το «ΘΕΛΩ»
Ένα νεοσύστατο Αστικό Σωματείο μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα που παρέχει αφιλοκερδώς υπηρεσίες στο χώρο της Υγείας, της Πρόνοιας και της Κοινωνικής Ασφάλισης, με σχέδιο δράσης και ανάπτυξης σε όλη την ελληνική επικράτεια και το εξωτερικό με την ίδρυση παραρτημάτων.

Βασικές στοχεύσεις δράσεων & υπηρεσιών
- Συμβουλευτική για τη διαδρομή στο Σύστημα Υγείας
- Διαμεσολάβηση για θέματα Υγείας Πολιτών
- Επείγουσα Ανθρωπιστική Βοήθεια σε πληγείσες περιοχές
- Συμβουλευτική Υποστήριξη & Διαμεσολάβηση για ΑμΕΑ
- Προαγωγή της Διαπολιτισμικής Υγείας & Διαπολιτισμικής Νοσηλευτικής.
- Ίδρυση Υποστηρικτικών Δομών Συμβουλευτικής Δικτύωσης
- Προαγωγή της Κοινοτικής Νοσηλευτικής & Κοινοτικής Μαιευτικής
- Ψυχολογική Υποστήριξη ατόμων σε πληγείσες περιοχές
- Κοινωνική Γεροντολογία και Γηριατρική Νοσηλευτική
- Διαμεσολάβηση μεταξύ Κοινωνίας και Πολιτείας σε θέματα Υγείας & Ποιότητας Ζωής
- Στήριξη & Εμπέδωση της Κοινωνίας των Ενεργών Πολιτών και συνεργασία με Κοινωνικά Κινήματα και Πρωτοβουλίες Φορέων της Κοινωνικής Οικονομίας
- Δημιουργία Μητρώου Εθελοντών με στόχο την ανάδειξη και προώθηση του Εθελοντισμού στο χώρο της Υγείας
- Καλλιέργεια Συλλογικής Κοινωνικής Συνείδησης Αλληλεγγύης και Προσφοράς στον Άνθρωπο δίνοντας έμφαση στο Χώρο της Υγείας
- Ενίσχυση και Υποστήριξη του πληθυσμού παραμεθόριων και απομακρυσμένων περιοχών στον τομέα της Υγείας
- Ειδικές δράσεις ευαισθητοποίησης, ενημέρωσης και εκπαίδευσης για τη συνειδητοποίηση της αξίας της Πρόληψης & Προαγωγής της Υγείας
- Συμπόρευση, Συμπράξεις με Συμφωνίες, Συνέργειες και Συνεργασίες με Φορείς και Ιδρύματα, την Πολιτεία, τους ΟΤΑ, τις ΜΚΟ και Σωματεία

Πού απευθύνεται το «ΘΕΛΩ»
Σε όλους τους Πολίτες της Ελλάδας και του Εξωτερικού, οι οποίοι έχουν ανάγκη (ατομικά ή συλλογικά) ανθρωπιστικής και επισιτιστικής βοήθειας, συμβουλευτικής δικτύωσης, πρόσβασης στην Πρωτοβάθμια, Δευτεροβάθμια και Τριτοβάθμια Περίθαλψη, σε ΑμΕΑ, Συλλόγους, Σωματεία Ασθενών, στην Κοινότητα, στη Γειτονιά, στους ΟΤΑ, ΜΚΟ, σε μετανάστες και σε πληγείσες περιοχές με το Πρόγραμμα «Διαχείρισης Κρίσεων και τον Διευκολυντή Υγείας» (Mental Health Facilitator - MHF)

Στρατηγικές συνεργασίες του «ΘΕΛΩ»
Βασική επιδίωξη του «ΘΕΛΩ» είναι η Συμπόρευση με την Πολιτεία και την Κοινωνία. Στόχος είναι η σύναψη μνημονίων συνεργασίας και συμπράξεις με τη Βουλή των Ελλήνων, την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Δημοσίου Δικαίου (ELPO), τον ΟΗΕ, τα Υπουργεία, τα Κρατικά και Δημόσια Νοσοκομεία, τις ΜΗΝ (Μονάδες Ημερήσιας Νοσηλείας), τις Περιφέρειες, τους ΟΤΑ, Κοινωνικούς Φορείς και Εταίρους, Ιδρύματα, ΜΚΟ, ΚΕΠΑ, φορείς και οργανώσεις της Κοινωνικής Οικονομίας κ.ά., με δράσεις έρευνας, διοργάνωση φιλανθρωπικών γκαλά, συνεργασίες με ελεγκτικούς μηχανισμούς με στόχο την εξυπηρέτηση και διαφύλαξη του πολυτιμότερου αγαθού του ανθρώπου: **την ΥΓΕΙΑ σε όλα τα επίπεδα του Κοινωνικού Βίου.**

Στόχος
Η κοινωνική προσφορά στον τομέα της σχέσης των Πολιτών με τους Φορείς Υγείας, με τη δημιουργία ενός εξανθρωπισμένου δικτύου εθελοντών και υπηρεσιών, χωρίς κανένα πνεύμα ανταγωνισμού. Μια πρωτοβουλία, που θα ρίχνει γέφυρες και δεσμούς συνεργασίας και σύνθεσης, με συνέργειες αδελφοποίησης ανάμεσα σε κάθε Οργανισμό και Άνθρωπο.

Όραμα
Η Δημιουργία δομών Συμβουλευτικής - Ενσυναίσθησης - Διαμεσολάβησης (ΣΕΔ) σε ολόκληρη την Ελλάδα μέσα από μια κοινωνική δικτύωση, που θα διευκολύνει τους ανθρώπους ώστε να κινούνται με ασφάλεια στο υπάρχον σύστημα Υγείας, Πρόνοιας και Κοινωνικής Ασφάλισης.

Θεματικοί άξονες δράσης
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ & ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ μεταξύ Κοινωνίας και Πολιτείας στους Τομείς:
- **ΥΓΕΙΑΣ**
- **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ**
- **ΠΡΟΝΟΙΑΣ**
- **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ**
- **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**
- **ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ**

ΑΥΞΕΝΤΙΟΣ ΚΑΛΛΙΓΚΟΣ

Κάθε παιδί με καρδιοπάθεια είναι υπόθεση Ζωής

*Ο κορυφαίος Έλληνας καρδιοχειρουργός **σώζει καθημερινά τις ζωές παιδιών** στις πιο ξεχασμένες γωνιές του πλανήτη. Εδώ και ένα χρόνο προσφέρει το αξιέπαινο φιλανθρωπικό του έργο και στην Ελλάδα, την πατρίδα που τόσο αγαπά, **φέρνοντας ξανά το χαμόγελο στα παιδικά χείλη** των μικρών του ασθενών...*

της Κατερίνας Φρέντζου

Φωτογραφία: Γιάννης Βασταρδής

Με 300.000 μίλια πτήσεων κάθε χρόνο ανάμεσα στην Ευρώπη και τις χώρες του αναπτυσσόμενου κόσμου και περί τις 600 επεμβάσεις ανοιχτής καρδιάς, χιλιάδες άπορα παιδιά ζουν ξανά μια φυσιολογική ζωή χάρη στα μαγικά του χέρια και την μεγάλη του καρδιά. Μεγαλωμένος στα σοκάκια της Πόλης, «ο «φύλακας άγγελος» των παιδιών, όπως τον αποκαλούν, Αυξέντιος Καλαγκός, ακολούθησε πιστά τη συμβολή του γιατρού- πατέρα του: «Να προσπαθήσεις να γίνεις κάποιος που προσφέρει στους άλλους». Η φιλανθρωπία ήταν άλλωστε ένα οικογενειακό του βίωμα. Ο ίδιος θυμάται πως η αυλή του σπιτιού του στην Κωνσταντινούπολη γέμιζε κάθε μέρα ασθενείς, που περίμεναν υπομονετικά να εξεταστούν από τον πατέρα του. «Πολλοί από αυτούς δεν είχαν λεφτά να πληρώσουν, ούτε για φάρμακα και ο πατέρας μου αφού τους εξέταζε αφιλοκερδώς, τους έδινε και χρήματα από την τσέπη του».

Με ένα τόσο σπουδαίο πρότυπο ζωής και έχοντας την τύχη να βρεθεί στο πλευρό κορυφαίων δασκάλων της Ιατρικής, όπως οι σερ Μαγκντί Γιακούμπ και Αλέν Καρπεντιέ (εμπνευστής της πρώτης τεχνητής βαλβίδας καρδιάς) απέκτησε πέρα από την άρτια επιστημονική του κατάρτιση, μια αστείρευτη ανθρωπιά. «Και οι δυο μού «μετάγγισαν» την αυταπάρνηση και το σθένος που θα πρέπει να έχει ένας χειρουργός», σημειώνει.

Ο ίδιος εδώ και πολλά χρόνια (από το 1998) έχει δοθεί στο φιλανθρωπικό του έργο με παροιμιώδη θέληση κι επιμονή. Η ανθρωπιστική δράση του είναι άλλωστε παγκόσμια. Ιδρυτής του φιλανθρωπικού ιδρύματος Coeurs pour tous (Καρδιές για όλους) και του Kalangos Foundation, ο δρ Αυξέντιος Καλαγκός είναι ένας οικουμενικός γιατρός, ένας σύγχρονος ιεραπόστολος της Ιατρικής που προσφέρει τις ανεκτίμητες υπηρεσίες του στους «ξεχασμένους» του κόσμου, έχοντας χειρουργήσει αφιλοκερδώς με την επιστημονική ομάδα του μέχρι σήμερα πάνω από 15.000 άπορα παιδιά σε όλο τον πλανήτη. Κάθε παιδί με καρδιοπάθεια είναι για εκείνον υπόθεση ζωής, είτε βρίσκεται στην Ελλάδα, τη Μοζαμβίκη, το Κίεβο, τη Γεωργία, το Εκουαδόρ…

Εδώ και ένα χρόνο, η ανθρωπιστική του δράση επεκτάθηκε και στην Ελλάδα, με

Στιγμιότυπο από την απονομή της Ανώτατης Τιμητικής Διάκρισης του Χρυσού Σταυρού μετά Χρυσού Στεφάνου Δάφνης στον διεθνώς καταξιωμένο Έλληνα καρδιοχειρουργό και καθηγητή κ. Αυξέντιο Καλαγκό από τον πρόεδρο του Ερυθρού Σταυρού, κ. Αντώνιο Αυγερινό, κατά τη διάρκεια του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ερυθρού Σταυρού & Ερυθράς Ημισελήνου (Κυριακή 8 Μαΐου 2016)

μεγάλη ανταπόκριση. Τα νούμερα άλλωστε το αποδεικνύουν. Σύμφωνα με την πρόεδρο του ιδρύματος Άννα Γριμάνη, μέσα σε μόλις έξι μήνες (Μάιος-Νοέμβριος 2016), 34 παιδιά με συγγενή καρδιοπάθεια (άπορα και ανασφάλιστα), υποστηρίχτηκαν οικονομικά από το ελληνικό παράρτημα Coeurs pour Tous Hellas (Καρδιές για Όλους Ελλάδας) και χειρουργήθηκαν αφιλοκερδώς από τον Καθηγητή Αυξέντιο Καλαγκό και την ομάδα των Ελλήνων γιατρών του Προγράμματος Συγγενών Καρδιοπαθειών του νοσοκομείου ΜΗΤΕΡΑ.

Δεκάδες είναι τα γράμματα που καταφθάνουν στο ΜΗΤΕΡΑ. Άλλα τού απευθύνονται προσωπικά, ενώ άλλα δημοσιεύονται από τους ίδιους τους γονείς στα κοινωνικά δίκτυα, θέλοντας με αυτόν τον τρόπο να τον ευχαριστήσουν δημόσια και να του εκφράσουν την ευγνωμοσύνη τους. Το παρακάτω είναι ένα από αυτά:

«Αγαπητέ μου δάσκαλε! Αφήσαμε την τύχη της μικρής Μαρίας στα χέρια της Μητέρας μας Μαρίας και στα ευλογημένα δικά σου χέρια, γνωρίζοντας τους κινδύνους μιας τέτοιας επέμβασης ανοικτής καρδιάς. Γνωρίζαμε πως είσαι ένας άνθρωπος, που σαν σκοπό της ζωής του έχει, να θεραπεύει καρδιοπαθή παιδιά. Είχαμε στο μυαλό μας ότι και η αποτυχία της επέμβασης είναι μικρό μεν αλλά μέρος των πιθανοτήτων! Όσο άγχος και αν είχαμε όμως μας το απάλυνε το χαμόγελό σου και η σφιχτή αγκαλιά σου. Ναι Δάσκαλέ μου! Η σιγουριά στο πρόσωπό σου για αυτή την επέμβαση ήταν το όπλο μας ενάντια στο άγχος που νοιώθαμε. Μας την έστειλες στο δωμάτιο ανανεωμένη, γεμάτη χαμόγελο και ευτυχία. Γυρνούσε το κεφαλάκι της προς το παράθυρο για να δει καθαρά την καινούργια ημέρα που ανέτειλε για εκείνη. Την έκανες να μας λέει συνέχεια « τον ευχαριστώ που μου χάρισε την ζωή μου»," τον ευχαριστώ που θα ζήσω την ζωή μου» και το χαμόγελο να ζωγραφίζει τα όμορφα χείλη της. Θα ζεις πάντα στην καρδιά μας και στο μυαλό μας! θα προσευχόμαστε πάντα για σένα Δάσκαλέ μου και θα μιλάμε συνεχώς για σένα σε όσους μας ρωτούν ποιος είστε!» Π.Κ.

Κάτοχος της πατέντας «Kalangos Ring» -ένα πρωτοποριακό «δαχτυλίδι» που τοποθετείται στην παιδική καρδιά για την επιδιόρθωση της μιτροειδούς βαλβίδας, ο καθηγητής έχει εκχωρήσει τα δικαιώματα στο φιλανθρωπικό του ίδρυμα, προκειμένου να μετεκπαιδεύσει γιατρούς και νοσηλευτές σε διάφορες αναπτυσσόμενες χώρες, όπου οι συνθήκες είναι άθλιες. Εκεί δημιουργεί μια άριστα εκπαιδευμένη ομάδα και μια βασική νοσηλευτική υποδομή. Παρόλα τα βραβεία και τις δεκάδες διακρίσεις του, ο ίδιος θεωρεί πως η μεγαλύτερη ανταμοιβή του βρίσκεται στη λάμψη των ματιών ενός μικρού παιδιού. «Δεν υπάρχει μεγαλύτερο δώρο από το να βλέπεις τα παιδιά που χειρούργησες να χαμογελούν ξανά. Αυτή είναι για μένα η μεγαλύτερη ευτυχία ενός χειρουργού».

Association Humanitaire
Coeurs pour Tous Hellas
Για τα παιδιά της Ελλάδας με συγγενή καρδιοπάθεια

Το διεθνές ίδρυμα Coeurs pour tous (Καρδιές για όλους) στην Ελλάδα

Το ανθρωπιστικό ίδρυμα Coeurs pour Tous Hellas (CpTH) (Καρδιές για όλους Ελλάδος) είναι παράρτημα του διεθνούς ιδρύματος Coeurs pour Tous που δημιούργησε το 1998 στη Γενεύη, ο καθηγητής Αυξέντιος Καλαγκός για την αρωγή των φτωχών παιδιών με καρδιοπάθεια. Έκτοτε, ο ίδιος και η επιστημονική ομάδα του, χειρούργησαν φιλανθρωπικά περισσότερα από 15.000 άπορα παιδιά στον κόσμο. Με δράση σε κάθε γωνιά της αδύναμης ανθρωπότητας και μια καρδιά για χιλιάδες παιδιά, στην αδιάκοπη διαδοχή των ανθρωπιστικών αποστολών του, ο καρδιοχειρουργός Αυξέντιος Καλαγκός και οι γιατροί συνεργάτες του, εφάρμοσαν μια πρωτοπόρο επιστημονική στρατηγική με στόχο την εκπαίδευση εντόπιων γιατρών και τη δημιουργία περιφερικών καρδιολογικών κέντρων, ακριβώς, για την περίθαλψη των παιδιών με καρδιοπάθεια, προερχόμενων από υποβαθμισμένα περιβάλλοντα.
Εκατομμύρια παιδιά ανά την υφήλιο έχουν ανάγκη από μια επέμβαση ανοιχτής καρδιάς. Εκατομμύρια λόγοι οδήγησαν στη δημιουργία του ανθρωπιστικού ιδρύματος Coeurs pour Tous, που προσφέρει στα παιδιά με καρδιοπάθεια τη δυνατότητα για μια φυσιολογική ζωή.

ΕΛΛΑΔΑ: Στο πεδίο μιας χώρας, που κατέχει την αρνητική πρωτιά στην παιδική φτώχεια, υψηλότερη μεταξύ των χωρών-μελών της Ευρωζώνης με ποσοστό 36,7% σύμφωνα με την Eurostat, ο ανθρωπιστικός φορέας Coeurs pour Tous Hellas (CpTH) (Καρδιές για όλους Ελλάδος) δημιουργήθηκε με γνώμονα τη σύγχρονη αυτή κοινωνική αναγκαιότητα. Στα τρία εκατομμύρια, περίπου, ανασφάλιστων Ελλήνων που αντιστοιχούν στο 28% του πληθυσμού, το CpTH αποτελεί ένα νέο κεφάλαιο κοινωνικής προσφοράς. Το CpTH, με κεντρικό μήνυμα «Καρδιές για Όλους», συστάθηκε το 2015 για τα παιδιά της Ελλάδας με συγγενή καρδιοπάθεια, ως έμπρακτη δέσμευση και προσφορά στην ελληνική κοινωνία και τους μικρούς ασθενείς των οικονομικά αδύναμων οικογενειών. Έργο του είναι η οικονομική ενίσχυση των άπορων και ανασφάλιστων παιδιών με καρδιοπάθεια.
Στη χώρα μας, ετησίως γεννιούνται από 800 έως 1.000 παιδιά με καρδιοπάθεια, από τα οποία το ένα τρίτο, κυρίως νεογνά, χρήζουν άμεσης καρδιοχειρουργικής επέμβασης.
Το 35% των παιδιών στην Ελλάδα είναι ανασφάλιστα. Για τα παιδιά με καρδιοπάθεια, το CpTH αναλαμβάνει φιλανθρωπικά τη χρηματοδότηση στα νοσήλια.
Το CpTH διευθύνει Διοικητικό Συμβούλιο με επίτιμο πρόεδρο τον Αυξέντιο Καλαγκό (καρδιοχειρουργό, καθηγητή στην Ιατρική Σχολή Γενεύης), πρόεδρο την Άννα Γριμάνη (δημοσιογράφο) και αντιπρόεδρο τον Σεραφείμ Κωνσταντινίδη, (δημοσιογράφο).
Η Ομάδα Γιατρών του Προγράμματος Συγγενών Καρδιοπαθειών ΜΗΤΕΡΑ αποτελείται από τους:
Καρδιολόγοι: Αφροδίτη Τζίφα, Πιπίνα Μπόνου, Αρετή Κομνού, Μαριάννα Σταματελάτου, Δημοσθένη Αβραμίδη, Ιωάννη Παπαγιάννη.
Καρδιοχειρουργοί: Φώτιος Μητρόπουλος,Παναγιώτης Σφυρίδης, Ευαγγελία Νταλαρίζου.
Αναισθησιολόγοι: Κωνσταντίνος Πατρής, Χρήστος Αποστολίδης.
Εξωσωματιστής: Ηλίας Λάζαρος.
Το Επιστημονικό Συμβούλιο CpTH, με επικεφαλής την Αφροδίτη Τζίφα, διευθύντρια της Παιδοκαρδιολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων ΜΗΤΕΡΑ, λειτουργεί με συμβουλευτικό χαρακτήρα και με τη συνεργασία άλλων γιατρών της χώρας: Γεώργιος Χρούσος, Διευθυντής Καθηγητής Παιδιατρικής Α' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών, Ευάγγελος Καρανάσιος, Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία», τ. πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Παιδιατρικής Καρδιολογίας, Αντώνης Βλάχος, επίκουρος καθηγητής Παιδοκαρδιολογίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Γιώργος Γιαννακούλας, λέκτορας Καρδιολογίας στην Ιατρική Σχολή ΑΠΘ και καρδιολόγος Καρδιολογικής Κλινικής ΑΧΕΠΑ.
Η Εκτελεστική Επιτροπή του CpTH είναι υπεύθυνη για το σχεδιασμό και την ανάπτυξη του ιδρύματος. Μέλη της επιτροπής είναι οι: Χριστίνα Κόκοτα (Παιδαγωγός, Μέλος ΔΣ της Κρατικής Ορχήστρας Αθηνών), Ιωάννα Μουνδρέα (Επιχειρηματίας), Κατερίνα Φρέντζου (Δημοσιογράφος), Ιφιγένεια Κατσαρίδου (Σύμβουλος Ευρωπαϊκών και Διεθνών σχέσεων - τέως Πρόεδρος της Επιτροπής Ισότητας του Συμβουλίου της Ευρώπης), Έφη Παπαζαχαρίου (Δημοσιογράφος), Λούση Θεοδωροπούλου (Advertising Manager), Τατιάνα Δρακάκη (Ακτινολόγος). Νομική σύμβουλος Ελένη Γιαννοπούλου. Φορολογικός σύμβουλος Μελέτιος Μπαμπέκος.

ΥΓΕΙΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ • ΠΡΟΛΗΨΗ • ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

Η αναγκαιότητα του ψηφιακού marketing στο χώρο της υγείας

Πολλοί επαγγελματίες στο χώρο της Υγείας έχουν παρανοήσει την έννοια του μάρκετινγκ και δεν έχουν συνειδητοποιήσει τη χρησιμότητα του στο χώρο της Υγείας. Ας αφήσουμε όμως καλύτερα να μιλήσουν οι αριθμοί για να σας δείξουμε τι ισχύει στις μέρες μας.

Το 81% των χρηστών του Ίντερνετ αναζητούν στον κυβερνοχώρο πληροφορίες που αφορούν την υγεία τους. *Η χώρα μας, μάλιστα, συγκαταλέγεται στις χώρες που εμφανίζουν την πιο ραγδαία αύξηση στη χρήση των site υγείας.*

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα, *οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι, όταν αναζητούν πληροφορίες υγείας, το 76% απευθύνεται στο γιατρό, το 60% στο διαδίκτυο, και το 53,5% στο φαρμακοποιό.*

Στην ερώτηση πόσο ικανοποιημένος είστε από την επάρκεια των πληροφοριών που αναζητήσατε, το 84,6% δήλωσε ικανοποιημένο από το γιατρό, το 69,2% από το φαρμακοποιό και το 54,4% από το διαδίκτυο.

Τέλος, στην ερώτηση πόσο εμπιστεύεστε τις πληροφορίες υγείας που αναζητήσατε, το 94,1% δήλωσε εμπιστοσύνη στις πληροφορίες που αναζήτησε από το γιατρό, το 81,4% από το φαρμακοποιό και το 51,2% από το διαδίκτυο.

Η αυτοδιάγνωση μέσω διαδικτύου για την ερμηνεία συμπτωμάτων αρχίζει να χρησιμοποιείται εκτεταμένα. *Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα το 61,6% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι έχει κάνει αυτοδιάγνωση με βάση πληροφορίες που αναζήτησε στο διαδίκτυο.*

Τα αποτελέσματα μιας νέας έρευνας έδειξαν πως οι άνθρωποι που είναι ανοιχτοί στο να δώσουν on line τις ιατρικές τους πληροφορίες και να αλληλοεπιδράσουν μέσω του υπολογιστή τους με γιατρούς, είναι πολύ πιο πιθανό στη συνέχεια να επισκεφθούν γιατρό ή να ζητήσουν τηλεφωνικά τη γνώμη του.

Κι όσο «βαθύτερα» μπαίνει το Ίντερνετ στη ζωή μας, τόσο περισσότερο μεγαλώνουν το ενδιαφέρον, η αναζήτηση και η ικανοποίηση από αυτό. *Σύμφωνα με στοιχεία έρευνας της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας οι πηγές από τις οποίες ικανοποιούνται περισσότερο, είναι οι επαγγελματίες υγείας (88,8%) και το διαδίκτυο (88,7%).* Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων δηλώνει ότι εμπιστεύεται τους επαγγελματίες υγείας στην παροχή πληροφοριών υγείας (95,6%), ενώ το 85,5% εμπιστεύεται το διαδίκτυο.

Δικαιολογημένα, λοιπόν, στο πλαίσιο άλλης έρευνας καταγράφηκαν και αναλύθηκαν περισσότερες από 250 ιστοσελίδες οι οποίες συντηρούνται και εμπλουτίζονται σε τακτική βάση από Έλληνες γιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων, με πολυπληθέστερη κοινότητα (50 παρουσίες) εκείνη των πλαστικών χειρουργών και δεύτερη (39 παρουσίες) εκείνη των γυναικολόγων. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ψηφιακά ενεργών γιατρών είναι πως σε ποσοστό 55% είναι κάτοχοι διδακτορικού, ενώ 4 στους 5 είναι κάτω των 55 χρόνων.

Ένα άλλο σημαντικό δεδομένο, όσον αφορά τη σχέση των γιατρών

Γράφει ο:

Ιωάννης Π. Κάπος

Commercial Director Healthcare Marketing

www.healthcaremarketing.gr

με το Ίντερνετ, είναι ότι το 60% των ερωτηθέντων αξιοποιεί ιστοσελίδες/blogs/fora με στόχο την ενημέρωση για τις ιατρικές εξελίξεις και το 48% για την άντληση στοιχείων με στόχο τη συγγραφή άρθρων σχετικών με την εργασία τους. Από την άλλη πλευρά, 2 στους 3 θεωρούν ότι η προσωπική επαφή χρήστη και γιατρού είναι σημαντική, απαντώντας έμμεσα στην τάση (ιδιαίτερα στις ΗΠΑ) για τηλεδιάγνωση και συμβουλές μέσω Διαδικτύου, κάτι που στην Ελλάδα απαγορεύει το καταστατικό του Πανελλήνιου Ιατρικού Συλλόγου.

Οι πολίτες που εμπιστεύονται την εύρεση και αγορά ιατρικών προϊόντων και υπηρεσιών υγείας μέσω διαδικτύου αγγίζουν το 25%, ένα ποσοστό που δείχνει *την άνοδο της ηλεκτρονικής υγείας (e-health) και το πρόσφορο έδαφος για την ανάπτυξη των mobile εφαρμογών και του mobile health.* Σύμφωνα με τις απαντήσεις των γιατρών που συμμετείχαν στην έρευνα, *6 στους 10 γιατρούς επισκέπτονται πολύ συχνά εξειδικευμένα sites, blogs και forums για ενημέρωση τους σχετικά με τις νεότερες ιατρικές εξελίξεις*. Το 48% αναζητεί και διαβάζει blogs άλλων γιατρών με στόχο την άντληση στοιχείων για τη συγγραφή άρθρων για θέματα υγείας, ενώ η επικοινωνία των γιατρών με άλλους συναδέρφους -εσωτερικού και εξωτερικού- μέσω των κοινωνικών δικτύων με στόχο την ανταλλαγή απόψεων και πληροφοριών φτάνει το 36%.

Η γήρανση του πληθυσμού και η αύξηση του προσδόκιμου ζωής οδηγούν τους ερευνητές στο συμπέρασμα ότι η αύξηση της απασχόλησης στον κλάδο θα διατηρηθεί.

Όσον αφορά τις προβλέψεις (η έρευνα του ΣΕΒ αναφέρεται στην περίοδο έως το 2020), καταλήγουν ότι το επικρατέστερο σενάριο είναι ο κλάδος να γνωρίζει αύξηση, ωθούμενος από τους δημογραφικούς και κοινωνικούς παράγοντες αλλά και την επιταχυνόμενη χρήση της τεχνολογίας. Ώθηση μπορεί, επίσης, να υπάρξει και από τον ιατρικό τουρισμό.

Λαμβάνοντας λοιπόν υπόψη τη ραγδαία ανάπτυξη του διαδικτύου ως πηγή ενημέρωσης, οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να αναγνωρίσουν την αυξανόμενη τάση χρήσης του διαδικτύου για αναζήτηση πληροφοριών υγείας και επαγγελματιών υγείας, η οποία ανοίγει νέες προοπτικές, τόσο για τους ίδιους όσο και για την μεταφορά πληροφοριών για θέματα υγείας και θεραπείας.

Counterpain®

για **ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ, ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΜΥΪΚΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ & ΣΚΛΗΡΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ**

Νοιώστε τη δράση
Διώξτε τον πόνο

...και καλή εξάσκηση!

Η 1η θερμαντική αναλγητική κρέμα στην ΕΛΛΑΔΑ*

*Πηγή: IMS 08/2016

Προστατεύει και ανακουφίζει άμεσα και αποτελεσματικά, μέσω της **υπεραιμίας** και της **θερμότητας** που προκαλεί, όσους αντιμετωπίζουν **μυϊκούς πόνους**, ιδιαίτερα όσους αθλούνται. Ιδανική για πόνους μέσης, πλάτης, αυχένα, ισχίου και αρθρώσεων.
Χάρη στο μοναδικό συνδυασμό **3 δραστικών συστατικών** (Σαλικυλικό Μεθύλιο, Ευγενόλη, Μινθόλη), ανακουφίζει και καταπραΰνει άμεσα για να συνεχίσετε την εξάσκησή σας, κάθε μέρα χωρίς περιορισμό.

Αναλγητική κρέμα
για μυϊκούς πόνους.

COU-GR-160929

VALEANT
PHARMASWISS | BAUSCH+LOMB

Λ. Πεντέλης 53, 15235
Βριλήσσια, τηλ.: 2108108460

Το COUNTERPAIN αντενδείκνυται σε άτομα με υπερευαισθησία στα σαλικυλικά. Να μην έρχεται σε επαφή με τους βλεννογόνους ή με δέρμα ερεθισμένο ή με αμυχές. Το υπουργείο Υγείας και ο ΕΟΦ συνιστούν: Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης. **Συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.**

Κακώσεις από χειμερινά σπορ
Σκι - Snowboard

Πριν 5-6 χρόνια, μια χειμωνιάτικη μέρα στις πλαγιές του Παρνασσού κάνοντας σκι, σταμάτησα την κάθοδό μου για να παρακολουθήσω την 6χρονη εγγονή μου, που εκείνη την ώρα έκανε μάθημα στις παιδικές πίστες. Δυστυχώς, δεν πρόσεξα τον σκιέρ που ερχόταν από πίσω μου έχοντας χάσει τον έλεγχο της ισορροπίας του.

Ένας άνδρας γύρω στο 1.80 ύψος και κοντά στα 100 κιλά έπεσε πάνω μου. Η σύγκρουση ήταν σφοδρή και δεν άργησα να καταλάβω το βαθμό του τραυματισμού μου. Ρήξη της έσω κεφαλής του γαστροκνημίου και του έσω μηνίσκου, που με οδήγησε στην πόρτα του χειρουργείου και μακριά από κάθε είδους σπορ επί 4 μήνες.

Και όμως μέχρι τότε, όχι μόνον είχα ήδη γνώση του τρόπου πρόληψης των τραυματισμών στο σκι, αλλά είχα δώσει και σε αρκετούς άλλους συμβουλές για την καλή φυσική κατάσταση, το σωστό εγκλιματισμό, τη σωστή τεχνική και τον εξοπλισμό που πρέπει να έχουν.

Γράφει ο:

Παντελής Κ. Νικολάου

Χειρουργός Ορθοπαιδικός
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών
Διευθυντής Ορθοπαιδικής Κλινικής-Αθλητικές Κακώσεις
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

Σίγουρα δεν τήρησα κάποιον από τους κανόνες πρόληψης. Ένα χιονισμένο βουνό είναι ένα επικίνδυνο περιβάλλον με βράχους, δένδρα και περιοχές με πάγο. Κάποια επικίνδυνα σημεία είναι επισημασμένα, άλλα όχι. Όταν μάλιστα υπάρχει χιονόπτωση, όλα φαίνονται άσπρα, σε σημείο που δεν μπορείς να δεις ούτε τη μύτη σου.

Πολύ πιθανόν λοιπόν να συμβούν τραυματισμοί, είτε από πτώση είτε από σύγκρουση με άλλο σκιέρ. Οι τραυματισμοί αυτοί αφορούν όλα σχεδόν τα σημεία του σώματος και μπορεί να είναι διαφόρου μορφής και βαρύτητας.

Οι συχνότεροι τραυματισμοί είναι:

- Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις
- Εξαρθρήματα και κατάγματα ώμου, αγκώνος, δακτύλων (Skier's Thumb)
- Θλάσεις – Ρήξεις μυών και τενόντων
- Κακώσεις σπονδυλικής στήλης
- Κατάγματα λεκάνης
- Ρήξεις μηνίσκων
- Ρήξεις συνδέσμων του γόνατος (κυρίως του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου)
- Διαστρέμματα και κατάγματα ποδοκνημικής (*Snowboarder's Ankle*)

Γνωρίζοντας την επικινδυνότητα αλλά και τη βαρύτητα των τραυματισμών οι διάφορες Ορθοπεδικές Εταιρείες παγκοσμίως, θέσπισαν ειδικά προγράμματα πρόληψης, που σε συνδυασμό με τη βελτίωση και του ειδικού εξοπλισμού, μείωσαν σημαντικά τη συχνότητα των τραυματισμών.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία NSAA (National Ski Areas Association) η συχνότητα σοβαρών τραυματισμών στο σκι και το snowboarding είναι σήμερα περίπου 1 σε ένα εκατομμύριο σκιέρ/snowboarders, μία μείωση περίπου 50% σε σχέση με το 1970. Θεωρώντας λοιπόν ότι το σημαντικότερο στους τραυματισμούς στα χειμερινά σπορ είναι η πρόληψη, ξεκινώ από τις βασικές αρχές που πρέπει να τηρούμε:

Καλή Φυσική Κατάσταση

- Να έχετε πάντα έλεγχο του σώματός σας.
- Αποφύγετε να κάνετε σκι όταν είστε κουρασμένοι.
- Μην κάνετε σκι όταν πονάτε.
- Πάντα καλή προθέρμανση πριν ξεκινήσετε (ασκήσεις ευλυγισίας, διατάσεις, μικρές εύκολες διαδρομές).
- Να μην ξεχνάτε ότι το σκι είναι ένα άθλημα πολύ κουραστικό. Πόσοι στ' αλήθεια άνθρωποι γυμνάζονται επί 4 συνεχόμενες ώρες;
- Πίνετε άφθονο νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της άθλησης.

Η σημασία του εγκλιματισμού

Ο εγκλιματισμός βοηθάει πολύ στα σπορ του χιονιού. Οι περισσότεροι άνθρωποι ζουν κοντά στο επίπεδο της θάλασσας. Όταν ταξιδέψουμε σ' ένα θέρετρο του σκι, κοντά στα 1,800 με 2,500 μ., η κούραση παίζει πολύ σπουδαίο ρόλο. Η προσαρμογή του σώματος ίσως πάρει μία και δύο εβδομάδες σε αυτό το υψόμετρο. Είναι αδύνατο κάποιος να έχει τόσο χρόνο στη διάθεσή του. Έτσι, θα ήταν λογικό να ξεκινήσει κάπως προοδευτικά, κάνοντας σκι την πρώτη μέρα μέχρι το μεσημέρι, αυξάνοντας προοδευτικά τη διάρκεια τις επόμενες ημέρες.

Τεχνική Κατάρτιση

- Κάνετε ένα η περισσότερα μαθήματα με έναν έμπειρο εκπαιδευτή.
- Μάθετε τη σωστή χρήση των lifts.
- Μάθετε να πέφτετε σωστά και ανώδυνα. Η γνώση του σωστού τρόπου πεσίματος μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμού.

Εξοπλισμός

- Φοράτε πάντα τον κατάλληλο εξοπλισμό και βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί σωστά. (κράνος, γυαλιά, γάντια, μπότες).
- Φοράτε ισοθερμικά εσώρουχα, άνετα μπουφάν και αντιανεμικά.
- Χρησιμοποιείτε τα σωστά πέδιλα του σκι σε συνδυασμό με τις μπότες (προτιμότερο ιδιόκτητα) και να τα συντηρείτε συχνά.

Κανόνες γενικής συμπεριφοράς

Θα πρέπει βέβαια εκτός όλων αυτών να τηρούνται και κάποιοι βασικοί κανόνες γενικής συμπεριφοράς, όπως:

- Οι σκιέρ που βρίσκονται μπροστά σας, έχουν προτεραιότητα.
- Όταν ξεκινάτε για κάθοδο, κοιτάξτε προσεκτικά προς τα επάνω και προς τα κάτω.
- Ασφαλίστε τα προσωπικά σας αντικείμενα (γάντια και λοιπό εξοπλισμό), ώστε να μην πέσουν στις πίστες και εμποδίσουν τους άλλους σκιέρ.
- Σεβαστείτε τις προειδοποιήσεις (αλλαγή καιρικών συνθηκών κλπ.) και μην εισέρχεστε σε πίστες που έχουν για κάποιο λόγο κλείσει.
- Ενημερωθείτε για τις διαδικασίες αναζήτησης βοήθειας σε περίπτωση τραυματισμού και έχετε πάντα μαζί σας κινητό τηλέφωνο.
- Να σταματάτε σε σημεία που είναι ασφαλή και για σας και τους άλλους … (κανόνας που προσωπικά, δυστυχώς, δεν τήρησα και το πλήρωσα ακριβά).

Για πόδια ξεκούραστα γεμάτα υγεία

VENOLEN *idrogel*

• *Εσκίνη* **1%** • *Τροξερουτίνη* **1%** • *Ηπαρινοειδή (GAG)* **0,6%**

Ανακουφίζει και αναζωογονεί
τα κουρασμένα και πονεμένα πόδια

Σωληνάριο
των 40 mL

Δερμοκαλλυντικό προϊόν

20
ΕΠΙΚΑΛΥΜΜΕΝΑ
ΜΕ ΛΕΠΤΟ ΥΜΕΝΙΟ
ΔΙΣΚΙΑ

VENOLEN *plus*

• *Διοσμίνη* **300mg** • *Τροξερουτίνη* **300mg**
• *Ξηρό εκχύλισμα ιπποκαστανέας* **100mg** • *Βιταμίνη C* **25mg**

Η λύση στα φλεβικά και
αιμορροϊδικά προβλήματα

Συμπλήρωμα Διατροφής

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 81234/12-09-2014. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σαν υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας και δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. **Τηλ. Κέντρο Δηλητηριάσεων**: 2107793777

adelco

Βιομηχανία Φαρμάκων & Καλλυντικών
Πειραιώς 37, 183 46 Μοσχάτο, Τηλ. 210 4819311-13
e-mail: info@adelco.gr, www.adelco.gr

PHARMALINE
from life to life

Προϊόν της Pharmaline Italy
Εισαγωγή - διανομή από την Adelco A.E.

Άσθμα και η σχέση του με το κάπνισμα

Το άσθμα αποτελεί μια από τις συχνότερες αναπνευστικές παθήσεις. Χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση κρίσεων ξηρού βήχα, δύσπνοιας και συριγμώδους αναπνοής, που διαρκούν από ώρες μέχρι ημέρες και στη συνέχεια υποχωρούν, είτε αυτόματα είτε μετά από τη λήψη της κατάλληλης αγωγής. Κάτω από τα συμπτώματα της νόσου, που έρχονται και παρέρχονται, υποκρύπτεται μια χρόνια ειδική φλεγμονή του αναπνευστικού, που απαιτείται μακροχρόνια συντηρητική ή και ανακουφιστική θεραπεία.

Στις προηγμένες χώρες η συχνότητα της νόσου αυξήθηκε κατά τα τελευταία 60 χρόνια. Αυτό αποδίδεται κυρίως στο «δυτικό»» τρόπο ζωής και στην αυξανόμενη αστικοποίηση. Στην Ευρώπη περίπου 30 εκατομμύρια παιδιά και ενήλικες κάτω των 45 ετών έχουν άσθμα, η δε μέση συχνότητα της νόσου υπολογίζεται κατά μέσο όρο στο 10%. Επιδημιολογική μελέτη της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ) έδειξε ότι το 2011 η συχνότητα του άσθματος στη χώρα μας ήταν περίπου 8.5%, που κυμαινόταν από το 5.9% στην παιδική και εφηβική ηλικία και έφτανε στο 11.8% στη μεγάλη ηλικία.

Το άσθμα οφείλεται σε μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Στους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου ανήκουν η υπέρμετρη αντίδραση των αεραγωγών σε ορισμένα ερεθίσματα - που χαρακτηρίζεται από φλεγμονή και σύσπαση - η ατοπία, τα αλλεργιογόνα, οι λοιμώξεις, η παχυσαρκία, το φύλο και το κάπνισμα. Η επιδημιολογική μελέτη της ΕΠΕ του 2011 έδειξε ότι η συχνότητα καπνίσματος στα άτομα με άσθμα ήταν περίπου η ίδια με αυτή του γενικού πληθυσμού (39.2% έναντι 42%). Δέκα με είκοσι χρόνια πριν, το κάπνισμα ενοχοποιούνταν μόνο για τις εξάρσεις του άσθματος και όχι για την εμφάνιση της νόσου. Νεότερα δεδομένα δείχνουν επιπρόσθετα ότι το κάπνισμα αποτελεί παράγοντα κινδύνου ανάπτυξης του άσθματος.

Φαίνεται ότι η σχέση του άσθματος με το κάπνισμα αρχίζει από την εμβρυϊκή ηλικία. Έχει αποδειχθεί ότι η έκθεση του εμβρύου στον καπνό από τη κυοφορούσα καπνίστρια μητέρα, προκαλεί μείωση της αναπνευστικής λειτουργίας του, που είναι εμφανής από τη νηπιακή ηλικία. Η μειωμένη αναπνευστική λειτουργία οδηγεί με τη σειρά της σε αύξηση της συχνότητας συριγμώδους αναπνοής κατά το πρώτο έτος της ηλικίας του βρέφους και αύξηση του κινδύνου εμφάνισης άσθματος στη μετέπειτα ζωή του. Επίσης, σε άλλες αξιόπιστες μελέτες καταδείχθηκε ότι ο κίνδυνος ανάπτυξης άσθματος σε παιδιά που γεννήθηκαν από μητέρες που κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης κατά τη παιδική ηλικία ήταν αυξημένος κατά 87% με 170%, σε σύγκριση με παιδιά που γεννήθηκαν από μητέρες που δεν κάπνιζαν. Τέλος, σε μια μεγάλη Ευρωπαϊκή μελέτη με 21.000 παιδιά ηλικίας 4-6 ετών, βρέθηκε ότι σε αυτά που γεννήθηκαν από μητέρες που κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ο κίνδυνος παρουσίας συριγμώδους αναπνοής και άσθματος ήταν αυξημένος κατά 39% και 65% αντίστοιχα, σε σύγκριση με παιδιά που γεννήθηκαν από μη καπνίστριες μητέρες.

Οι γονείς που καπνίζουν στο σπίτι και κυρίως οι μητέρες, αποτελούν τις πηγές παθητικού καπνίσματος των παιδιών. Έχει βρεθεί ότι η συχνότητα του άσθματος σε παιδιά ενός έτους που ζουν με μητέρες που καπνίζουν είναι κατά 2 φορές μεγαλύτερη από ό,τι σε παιδιά με μητέρες που δεν καπνίζουν.

Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι το ενεργητικό κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης του άσθματος. Σε μελέτη που αφορούσε εφήβους, παρατηρήθηκε ότι ο κίνδυνος ανάπτυξης άσθματος ήταν περίπου 4 φορές μεγαλύτερος σε καπνιστές από ό,τι σε μη καπνιστές. Επιπλέον, σε μια μακροχρόνια μελέτη που κράτησε 38 χρόνια βρέθηκε ότι ο κίνδυνος ανάπτυξης άσθματος στις ηλικίες από 17-33 χρόνων ήταν 4.5 φορές μεγαλύτερος στους καπνιστές από ό,τι στους μη καπνιστές.

Με αυτά τα δεδομένα, αλλά και βάσει άλλων παρατηρήσεων, κατά τα τελευταία χρόνια αναγνωρίσθηκε ένας νεότερος τύπος άσθματος, αυτός που σχετίζεται με το κάπνισμα. Οι ασθενείς με άσθμα, που είναι ταυτόχρονα καπνιστές, παρουσιάζουν σαφείς και αξιόλογες διαφορές από τους ασθενείς που δεν καπνίζουν. Τα συμπτώματα τους είναι συχνότερα και σοβαρότερα. Το ίδιο συμβαίνει και με τις εξάρσεις της νόσου τους. Η ανταπόκριση στα φάρμακα που χρησιμοποιούν για τον έλεγχο του άσθματος δεν είναι ικανοποιητική. Κατά συνέπεια, οι ασθενείς αυτοί κάνουν μεγαλύτερη χρήση των υπηρεσιών υγείας και έχουν χειρότερη ποιότητα ζωής. Επιπρόσθετα, παρουσιάζουν και μεγαλύτερη θνητότητα.

Συμπεραίνουμε, επομένως, ότι η παθητική έκθεση εμβρύων, βρεφών, παιδιών και νέων ανθρώπων στον καπνό των τσιγάρων αποτελεί σοβαρό παράγοντα κινδύνου ανάπτυξης άσθματος. Η διακοπή του καπνίσματος αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της αντιμετώπισης του άσθματος και κυρίως αυτού που σχετίζεται με το κάπνισμα. Σωρεία μελετών δείχνει ότι η διακοπή του καπνίσματος έχει σαν αποτέλεσμα το σημαντικό έλεγχο της νόσου και την τεράστια βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ανθρώπων που πάσχουν από άσθμα.

Γράφει ο:

Μ. Τουμπής

Πνευμονολόγος – Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ
Πρόεδρος Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Η γλυκερίνη ανήκει στα **ωσμωτικώς δρώντα υπακτικά** (Εθνικό Συνταγολόγιο ΕΟΦ 01:05:03) και χορηγείται για την **ταχύτατη κένωση του ορθού** (εντός 30΄ σε υπόθετο και εντός 10΄ σε υποκλυσμό).

Ο τρόπος δράσης συνίσταται στην **τοπική απορρόφηση νερού** από τον οργανισμό μέσω ώσμωσης, το οποίο μαλακώνει και συμπαρασύρει τα κόπρανα. Παράλληλα η γλυκερίνη **λιπαίνει τοπικά** το έντερο, χωρίς να επηρεάζει την **απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών**. Για χρήση σύμφωνα με το Φύλλο Οδηγιών δεν αναφέρονται ανεπιθύμητες ενέργειες και **δεν προκαλείται εθισμός**.

Τα Υπόθετα Γλυκερίνης και τα Μικροκλύσματα Γλυκερίνης ΖΑΡΜΠΗ κυκλοφορούν με την **εμπιστοσύνη** γιατρών και φαρμακοποιών **από το 1970** στην Ελλάδα και σε άλλες 8 χώρες. Επιλέξτε την κατάλληλη περιεκτικότητα ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα του ασθενούς.

από το 1970
ZARBIS

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ Ε.Ι.ΖΑΡΜΠΗ & ΣΙΑ Ε.Ε. / Τ.2106430375 / www.zarbis.gr

***Για επαγγελματίες υγείας*: Καθε πιθανολογούμενη ανεπιθύμητη ενέργεια πρέπει να γνωστοποιείται απ'ευθείας στον Ε.Ο.Φ.**

Οδηγός προστασίας του μωρού σας τον χειμώνα

Ο ερχομός του χειμώνα δημιουργεί σε όλους τους γονείς την ανησυχία πώς θα καταφέρουν να προστατεύσουν τα μωρά τους από τις συχνές λοιμώξεις αυτής της εποχής. Δυστυχώς, δεν υπάρχει κανένας μαγικός τρόπος να εξασφαλίσουμε ότι ένα μωρό δεν θα αρρωστήσει. Υπάρχουν όμως, αρκετοί απλοί και αποτελεσματικοί τρόποι να αυξήσουμε κατά πολύ τις πιθανότητες το μωρό σας να παραμείνει υγιές καθ' όλη τη διάρκεια του χειμώνα.

Αρχικά, εξασφαλίστε ένα καθαρό περιβάλλον για το παιδί σας, ακολουθώντας βασικούς κανόνες υγιεινής με κυριότερο όλων το πλύσιμο των χεριών, όχι μόνο του παιδιού αλλά και των δικών σας.

Πλένουμε τα χέρια μας κατά την είσοδό μας στο σπίτι, μετά από την αλλαγή της πάνας και οπωσδήποτε πριν την προετοιμασία του φαγητού.

Επιπλέον μαθαίνουμε στα μεγαλύτερα παιδιά της οικογένειας να πλένουν τα χέρια τους μετά από το παιχνίδι στις κούνιες ή τον παιδικό σταθμό και οπωσδήποτε πριν το φαγητό τους.

Μην φοβάστε να αερίζετε το δωμάτιο του παιδιού καθημερινά, τουλάχιστον για 15 λεπτά, προκειμένου να εξασφαλίσετε υγιεινή ατμόσφαιρα για το μωρό σας.

Πολύ σημαντικό είναι επίσης να μην καπνίζει κανείς σε ολόκληρο το σπίτι.

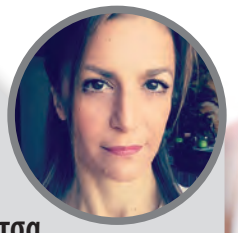
Καθαρίζετε συχνά τους κοινόχρηστους χώρους του σπιτιού, όπως τους πάγκους της κουζίνας, το νιπτήρα, τη μπανιέρα, τη λεκάνη της τουαλέτας και βέβαια τα πόμολα.

Μην διστάζετε να βγάζετε το μωρό σας καθημερινά βόλτα σε ανοιχτούς χώρους, ακόμη και τις κρύες μέρες του χειμώνα. Ο μόνος λόγος για να αναβάλλεται τη βόλτα σας είναι η βροχή. Μια βόλτα στο όμορφο φως του ήλιου, διάρκειας μίας ώρας, εξασφαλίζει στο μωρό την απαραίτητη βιταμίνη D. Η βιταμίνη D παράγεται στον οργανισμό μας μόνο με τη βοήθεια της ηλιακής ακτινοβολίας και εκτός από την ευεργετική της δράση στην ανάπτυξη του σκελετού του μωρού, βοηθάει και στη λειτουργία του ανοσοποιητικού του συστήματος κάνοντάς το πιο δυνατό απέναντι στις λοιμώξεις. Επειδή στο καρότσι μπορεί να κρυώνει λόγω της στατικής θέσης, επιβάλλεται να φορά γάντια, σκουφάκι και ζεστές κάλτσες. Όταν, όμως, μπείτε σε κλειστό χώρο φροντίστε αμέσως να του τα βγάλετε.

Πρέπει, ακόμα, να αποφεύγετε, ειδικά τους πρώτους μήνες ζωής του μωρού, την επαφή με πολλά άτομα και κυρίως με παιδιά προσχολικής ηλικίας που πηγαίνουν παιδικό σταθμό, καθώς και τους κλειστούς χώρους όπου υπάρχει συνωστισμός, όπως τα εμπορικά κέντρα, τους παιδότοπους, τα πάρτι, καθώς ο κίνδυνος μετάδοσης λοιμώξεων είναι αυξημένος.

Επιπλέον, δεν πρέπει να ξεχνάμε τους φυσικούς τρόπους ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος του μωρού. Τα βρέφη, μέχρι την ηλικία των τριών μηνών, είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε λοιμώξεις, καθώς το ανοσοποιητικό τους σύστημα είναι ακόμη ανώριμο.

Ο καλύτερος τρόπος λοιπόν να θωρακίσουμε το μωρό είναι ο θηλασμός. Ο θηλασμός πρέπει να συνεχίζεται ακόμη και αν η ίδια η μητέρα ταλαιπωρείται από κάποια ίωση, αφού φαίνεται ότι το μητρικό γάλα παρέχει στο μωρό αντισώματα της μητέρας, που του



Γράφει η:

Ευανθια Μπότσα
MD, Ph.D

Επιμελήτρια παιδιατρικής
Α' Παιδιατρικής Κλινικής
Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία».

παρέχουν προστασία ενάντια στις λοιμώξεις του γαστρεντερικού και του αναπνευστικού.

Η σωστή διατροφή, μετά το θηλασμό, συντελεί επίσης στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος κάθε παιδιού. Για να γίνει η διατροφή «ασπίδα» κατά των ιώσεων, πρέπει καταρχήν να περιλαμβάνει μικρά και συχνά γεύματα που εφοδιάζουν τον οργανισμό με ενέργεια και τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, αντιοξειδωτικές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μέταλλα τα οποία τονώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι βιταμίνες C, A και E, τα Ω-3 λιπαρά οξέα και τα ιχνοστοιχεία, όπως σελήνιο και ψευδάργυρος, είναι από τους καλύτερους συμμάχους του οργανισμού κατά των ιώσεων λόγω της ισχυρής αντιοξειδωτικής τους δράσης. Τροφές πλούσιες σε αυτά είναι τα: εσπεριδοειδή, πράσινα λαχανικά, μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, πιπεριές, ακτινίδια, μήλα, πατάτες, σύκα, φακές, καρότα, μοσχαρίσιο συκώτι, αυγά, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, γάλα, δημητριακά, λιπαρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες, ο κολιός, το σκουμπρί, ο σολομός και η πέστροφα.

Ακρογωνιαίο λίθο για τη θωράκιση των μωρών έναντι των λοιμώξεων αποτελούν τα εμβόλια. Τα εμβόλια αποτελούν ασπίδα για την υγεία του μωρού και είναι σημαντικό να μην τα αμελούμε και να μην τα παραλείπουμε. Ακολουθώντας το πρόγραμμα εμβολιασμών της χώρας μας, μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος να νοσήσει ένα μωρό από λοιμώδη νοσήματα όπως ο κοκκύτης, ο πνευμονιόκοκκος, ο μηνιγγιτιδόκοκκος, η γρίπη, και άλλες σοβαρές λοιμώξεις.

Ο δρόμος λοιπόν για να απολαύσετε μόνο τις ομορφιές του χειμώνα, χωρίς να ταλαιπωρηθεί το μωρό σας από λοιμώξεις, είναι απλός και εφικτός.

Δυσλεξία

Το κοινό χαρακτηριστικό **διάσημων** και **μεγαλοφυών**

Η Δυσλεξία είναι θείο δώρο όταν γνωρίζουμε την ύπαρξή της και την αντιμετωπίζουμε έγκαιρα και σωστά. Είναι το κοινό χαρακτηριστικό διασήμων, όπως ο Αϊνστάιν, ο Έντισον, ο Λεονάρντο Ντα Βίντσι, ο Πικάσο, ο Τζον Λένον, ο Σπίλμπεργκ, ο Κέννεντυ, ο Μπιλ Γκέιτς, ο Στιβ Τζομπς, κλ.π. Είναι ιδιαίτερα παραπλανητική, διότι δεν φαίνεται στην καθημερινή προφορική επικοινωνία με τους ανθρώπους αυτούς, αφού δεν παρουσιάζουν προβλήματα ομιλίας και έχουν εξαιρετική λογική και ευφυΐα.

Η δυσλεξία είναι Ειδική Μαθησιακή Δυσκολία στην ανάγνωση και τα γραπτά και επηρεάζει τη ζωή εκατομμυρίων παιδιών και ενηλίκων σ' όλο τον κόσμο, συχνά με αρνητικές ψυχοκοινωνικές συνέπειες, που είναι συνεπακόλουθες της σχολικής αποτυχίας. Εμφανίζεται τουλάχιστον στο 5% του πληθυσμού και έχουμε 4 αγόρια προς 1 κορίτσι, διεθνώς.

Η Δυσλεξία και η Διάσπαση Προσοχής (ΔΕΠΥ, πρόβλημα αυτοσυγκέντρωσης, αυτοελέγχου, συμπεριφοράς και οργάνωσης) συνήθως συνυπάρχουν, έχουν βιο-νευρολογική και κυρίως Κληρονομική αιτία (άρα υπάρχουν από τη Γέννα). Συνεπώς, με τα κατάλληλα τεστ (βιολογικά) μπορούν να Προγνωσθούν - Διαγνωσθούν από την Προσχολική Ηλικία.

Βιολογικό ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ (Οφθαλμοκίνησης)

Είναι το μοναδικό διεθνώς βιολογικό τεστ, το οποίο με υψηλή ακρίβεια Προγιγνώσκει-Διαγιγνώσκει αντικειμενικά τη Δυσλεξία, τη Διάσπαση Προσοχής και την Παρορμητικότητα (ανυπομονησία) και μάλιστα από την Προσχολική ηλικία. Είναι ασφαλές και το μόνο που χρειάζεται να κάνει ο εξεταζόμενος, είναι να παρακολουθεί σιωπηλά με το βλέμμα του ένα φωτεινό ερεθισμό στην οθόνη του Η/Υ. Το PAVLIDIS TEST είναι αναγνωρισμένο με διεθνείς πατέντες σε ΗΠΑ, Καναδά, Γαλλία και Αγγλία. Το πλήρως αυτοματοποιημένο φωτο-ηλεκτρονικό μας σύστημα, της Οφθαλμοκίνησης, το έχουν αποκτήσει διεθνώς φημισμένα πανεπιστήμια, όπως το Harvard, Boston, Penn State, Columbia, Δανίας, Φιλανδίας, κλπ.

Μόνον αντικειμενικά, βιολογικά τεστ μπορούν να επιτύχουν αξιόπιστη και έγκαιρη διάγνωση ακόμη και από την Προσχολική ηλικία (διότι έτσι γεννιούνται), π.χ. με το μοναδικό διεθνώς βιολογικό τεστ μου (γνωστό ως PAVLIDIS TEST), που βασίζεται στη σημαντικότατη βιολογική λειτουργία της οφθαλμοκίνησης, στην οποία ο Δημιουργός αφιέρωσε το 25% των κρανιακών νεύρων (3 από τα 12), ενώ καμία άλλη αίσθηση ή λειτουργία δεν έλαβε περισσότερα από ένα (1). Η οφθαλμοκίνηση εξακολουθεί να λειτουργεί, ακόμη και όταν όλοι οι άλλοι μύες μας έχουν παραλύσει.

Πλεονεκτήματα του ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ

Διεθνώς, για να διαγνωσθεί ο μαθητής ως δυσλεξικός, πρέπει να υστερεί στην ταχύτητα και την ευχέρεια της Ανάγνωσης τουλάχιστον κατά 1,5 έτος από το μέσο όρο της τάξης του. Συνεπώς, μπορεί να διαγνωσθεί ως Δυσλεξικός, το νωρίτερο μετά τα μέσα της 2ας δημοτικού. Η διάγνωση με ψυχο-εκπαιδευτικά τεστ πραγματοποιείται από εξειδικευμένους Ειδικούς Παιδαγωγούς και Ψυχολόγους και είναι υποκειμενική (=ανακριβής). Η διάγνωση της ΔΕΠΥ είναι ακόμη πιο

Γράφει ο:

Καθ. Γεώργιος Θ. Παυλίδης

Fellow της Διεθνούς Ακαδημίας Ερευνών Μαθησιακών Δυσκολιών. Καθηγητής επί 44 έτη σε γνωστές σχολές Ψυχολογίας, Ιατρικής και Εκπαίδευσης στην Αγγλία, Ελλάδα και ΗΠΑ.
Διεθνώς καταξιωμένη Αυθεντία στη Δυσλεξία, τη Διάσπαση Προσοχής (ΔΕΠΥ) και την Οφθαλμοκίνηση.
Εφευρέτης νέων τεχνολογιών και μεθόδων παγκόσμιας αναγνώρισης και ακτινοβολίας.
E-mail: gpavlidiss@yahoo.com

υποκειμενική (= ανακριβής) και πραγματοποιείται με ερωτηματολόγια που συμπληρώνουν οι εκπαιδευτικοί και κυρίως οι γονείς, απαντώντας σε κάθε ερώτηση με ναι ή όχι. Το ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ έχει τα εξής σημαντικά Πλεονεκτήματα:

- Δεν βασίζεται στην ανάγνωση ή τη γραφή, αλλά σε σημαντικές βιολογικές-αντικειμενικές και ακριβείς μετρήσεις (οφθαλμοκίνηση). Άρα, μπορεί να εφαρμοστεί Προσχολικά για την Ακριβή Πρόγνωση της Δυσλεξίας και τη Διάγνωση της ΔΕΠΥ.
- Προλαμβάνει-μειώνει τις Μαθησιακές Δυσκολίες και τη ΔΕΠΥ, συνεπώς και τα σοβαρά δευτερογενή ψυχο-κοινωνικά προβλήματα (π.χ. Χαμηλή Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση, Bullying) που δημιουργεί η ταπεινωτική, καθημερινή σχολική-μαθησιακή αποτυχία και η αρνητική-επικριτική συμπεριφορά στο σπίτι και συχνά στο σχολείο, λόγω άγνοιας.
- Εκτός από το αντικειμενικό - βιολογικό Τεστ Παυλίδη, χρησιμοποιούμε και τα κλασσικά τεστ ευφυΐας, καθώς και πολλαπλά τεστ ανάγνωσης, ορθογραφίας και μαθηματικών. Με βάση τα αποτελέσματά τους, καθορίζεται η εξατομικευμένη αντιμετώπιση κάθε παιδιού, ανάλογα με τις συγκεκριμένες αδυναμίες και τις δυνατότητές του.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΔΥΣΛΕΞΙΑΣ
(Ειδική Μαθησιακή Δυσκολία στα Γραπτά):

- Πολύ αργή ανάγνωση διά βίου (με λάθη και κομπιάσματα, επαναλήψεις, παύσεις)
- Άλλα βλέπει, άλλα διαβάζει
- Μηχανικός - μονότονος ρυθμός, δεν χρωματίζει τη φωνή
- Δυσκολία μεταφοράς της σκέψης στογραπτό
- Ανορθόγραφοι (μολονότι γνωρίζουν τους γραμματικούς κανόνες), παραλείπουν σημεία στίξης και τόνους
- Ακαλλιγραφία - Κακογραφία
- Αργούν να μιλήσουν
- Δυσκολία στην προπαίδεια - αποστήθιση
- Δυσκολίες διαχείρισης χρόνου, συγχρονισμού, διατήρηση ρυθμού
- Δυσκολίεςαλληλοδιαδοχής, π.χ. δέσιμο κορδονιών, σειρά ημερών, μηνών, κ.λπ.
- Δυσκολίες οργάνωσης - τσαπατσουλιά
- Δυσκολίες στις ξένες γλώσσες, ιδίως στα αγγλικά
- Σχολική επίδοση κατώτερη της πνευματικής τους ικανότητας και προσπάθειας
- Καλύτεροι στα προφορικά από τα γραπτά
- Καλύτεροι στα πρακτικά και τα κατασκευαστικά από τα γλωσσικά, φιλολογικά , θεωρητικά
- Ανώτερες ικανότητες αντίληψης χώρου
- Εφευρετικοί, δημιουργικοί. Σκέφτονται τάχιστα με εικόνες
- Διάσπαση προσοχής (αφηρημάδα), παρορμητικότητα (ανυπομονησία), υπερκινητικότητα
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση
- Εσφαλμένη οφθαλμοκίνηση

- Η Πρόγνωση, καθώς και η έγκαιρη και έγκυρη Διάγνωση καθιστούν αποτελεσματικότερη την Αντιμετώπιση.

Πώς αντιμετωπίζεται η Δυσλεξία;

- Η αντιμετώπιση της Δυσλεξίας είναι ψυχο-εκπαιδευτική και περιλαμβάνει εξειδικευμένες ασκήσεις, οι οποίες προσαρμόζονται διαρκώς - δυναμικά στο μαθησιακό επίπεδο του κάθε μαθητή.
- Η Αντιμετώπιση με τη Μέθοδο Παυλίδη εφαρμόζεται ευχάριστα μέσω Η/Υ-Πολυμέσων & TABLETS, από πλήρως εκπαιδευμένους ψυχολόγους και ειδικούς παιδαγωγούς.
- Αναπτύχθηκε σε διεθνή πανεπιστημιακά περιβάλλοντα στην Αγγλία, τις ΗΠΑ και την Ελλάδα, μετά από ερευνητική και κλινική μου εμπειρία δεκαετιών και σε συνεργασία με 6 προηγμένες Ευρωπαϊκές χώρες. Έχει αποδειχθεί από εκτεταμένες έρευνες Αγγλικών πανεπιστημίων, ότι είναι Αποτελεσματικότερη περισσότερο από 6 φορές στην Ορθογραφία και 8 φορές στην Παράλειψη τόνων, από τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στα Ελληνικά σχολεία.
- Η Αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή (στις σοβαρές περιπτώσεις) ή ψυχολογική υποστήριξη, που βασίζεται στην Γνωστικο-Συμπεριφορική Θεραπεία ή στο οφθαλμοκινητικό biofeedback ή και στο συνδυασμό τους.
- Ποτέ δεν είναι αργά, αλλά το χθες είναι προτιμότερο του σήμερα και αυτό του αύριο.
- Βελτιώνεται τόσο η αυτοσυγκέντρωση, η συμπεριφορά και ο αυτοέλεγχος, όσο και η σχολική επίδοση έχοντας ως αποτέλεσμα της **αναβάθμιση της ψυχολογίας και της αυτοπεποίθησή τους.**

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

1. Pavlidis, G. Th. (1981) 'Do eye movements hold the key to dyslexia?' Neuropsychologia, 19, 57-64 .
2. Pavlidis G. Th. & Miles T. R. (eds.) (1981) 'Dyslexia Research and its Applications to Education'. Chichester: J. Wiley & Sons
3. Pavlidis, G. Th. (1985). Eye movements in dyslexia: Their diagnostic significance. Journal of Learning Disabilities, 18, 42-50.
4. Pavlidis, G. Th. & Fisher D. (eds). (1986) 'Dyslexia: Neuropsychology and Treatment'. Chichester, J. Wiley & Sons
5. Pavlidis, G. Th. (1990) (ed) "Perspectives on Dyslexia: Volume I. Neurology, Neuropsychology and Genetics". Chichester, J. Wiley & Sons.
6. Pavlidis, G. Th. (1990) (ed) "Perspectives on Dyslexia: Volume II. Cognition, Language and Treatment". Chichester, J. Wiley & Sons.
7. Pavlidis, G. Th. (1990) "The Significance of Eye Movements in Dyslexia". In: Stein, J. F. (ed). "Vision and Visual Dyslexia", London, MacMilan.
8. Pavlidis, G. Th. (2004) "Dyslexia in Perspective and Prospective" Keynote presentation at the 5th World Congress on Dyslexia, Thessaloniki, Greece, August 23-27.
9. Pavlidis, G. Th. (2005) "Prognosis and Diagnosis of Dyslexia & ADHD Internationally: From the Controversial Subjectivity to the Biological Objectivity" Keynote presentation at the 3rd International Conference on Multilingualism and Dyslexia, Cyprus, July 14-16 .
10. Pavlidis, G. Th. (2010). "What Neurogurgery can tell us about the causes of Dyslexia". Keynote presentation at the European Association of Neurosurgical Societies (EANS), 26-29 September, Chalkidiki, Greece.
11. Pavlidis, G. Th., & Giannouli, V. (2003) "Spelling errors accurately differentiate USA-English speakers from Greek dyslexics: Implications for causality and treatment". In R. M. Joshi, C. K. Leong, & L. J. Kaczmarek (Eds.), "Literacy Acquisition: The Role of Phonology, Morphology and Orthography". Washington: IOS Press.

Αντιμικροβιακός χαλκός

Ελληνικό Ινστιτούτο Ανάπτυξης Χαλκού
Copper Alliance

Ένας σύμμαχος στη μάχη **κατά των λοιμώξεων** και **της μείωσης των αντιβιοτικών**

Η ανακάλυψη κραμάτων χαλκού με αντιμικροβιακή δράση και η χρήση των ως προληπτικό μέσο για τη μείωση της μικροβιακής χλωρίδας σε χώρους «ιατρικού ενδιαφέροντος» έχει αρχίσει να εφαρμόζεται τα τελευταία χρόνια παγκοσμίως. Παρόμοιοι χώροι μπορούν να χαρακτηριστούν τα νοσοκομεία, τα κέντρα υγείας, τα ιατρεία, τα οδοντιατρεία και άλλες περιοχές που παρέχεται ιατρική βοήθεια και πρέπει να είναι ιδιαιτέρως καθαροί.

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα σήμερα στα νοσοκομεία μας είναι οι λοιμώξεις από παθογόνους μικροοργανισμούς, ειδικά αυτούς που μεταφέρονται από ασθενή σε ασθενή και από τις επιφάνειες στους ασθενείς. Την τελευταία δεκαετία έχει γίνει γνωστή η εφαρμογή του αντιμικροβιακού χαλκού σε επιφάνειες νοσοκομείων όπου έχουν αποδείξει τη μείωση των παθογόνων μικροοργανισμών με πάρα πολύ υψηλή επιτυχία. Η καινοτόμος αυτή εφαρμογή στον χώρο της υγείας, καθορίστηκε από την Environmental Protection Agency (EPA) των Ηνωμένων Πολιτειών και πιστοποιήθηκε.

Περίπου 7 εκατομμύρια άτομα σε παγκόσμιο επίπεδο προσβάλλονται ετησίως από λοιμώξεις που σχετίζονται με την υγειονομική περίθαλψη. Στην Ευρώπη, από τα 4 εκατομμύρια θανάτων που καταγράφονται ετησίως, πεθαίνουν περίπου 7.000 άνθρωποι από λοιμώξεις που σχετίζονται με τη νοσοκομειακή περίθαλψη. Το κόστος των λοιμώξεων αυτών ξεπερνάει τα 80 εκατομμύρια δολάρια παγκοσμίως, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ).

Τα μικρόβια που αναπτύσσονται πάνω σε αντικείμενα με τα οποία ερχόμαστε σε καθημερινή επαφή είναι εκείνα που προκαλούν αυτές τις λοιμώξεις. Παρά τις παγκόσμιες καμπάνιες για το πλύσιμο των χεριών και τον καθαρισμό γενικότερα, τα ποσοστά των λοιμώξεων παραμένουν αδικαιολογήτως υψηλά. Τα μικρόβια που είναι ανθεκτικά στα αντιβιοτικά έχουν εξαπλωθεί από τα υγειονομικά περιβάλλοντα έως τα σχολεία, τα σπίτια, τις δημόσιες συγκοινωνίες και γενικώς στις περιοχές που υπάρχουν μαζικές συναθροίσεις. Η αποτελεσματικότητα του αντιμικροβιακού χαλκού, που ήταν το θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Υγείας το 2011, συμβάλλει στη μείωση των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται σήμερα για την αντιμετώπιση των μολύνσεων και των μεταδιδόμενων ασθενειών.

Ο μηχανισμός της μικροβιοκτόνου δράσης του αντιμικροβιακού χαλκού περιλαμβάνει:

1. Τα ιόντα Cu+ προκαλούν βλάβη στην αντλία νατρίου - καλίου της κυτταρικής μεμβράνης των βακτηριδίων.
2. Η κυτταρική μεμβράνη διαρρηγνύεται, με αποτέλεσμα απώλεια του κυτταρικού περιεχομένου.
3. Διαταράσσουν τη φάση αναδίπλωσης του DNA στους ιούς.

Η Ελλάδα για ακόμη μια φορά πρωτοστάτησε στην επιστημονική κοινότητα δημιουργώντας το πρώτο αντιμικροβιακό θερμόμετρο. Για τη δημιουργία αυτού του αντιμικροβιακού θερμομέτρου συνεργάστηκε η επιστημονική ομάδα του Ελληνικού Ινστιτούτου Ανάπτυξης Χαλκού (ΕΙΑΧ) και η εταιρεία Karambinis Medical. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι μελέτες για το αντιμικροβιακό θερμόμετρο έγιναν με ειδική δειγματοληψία μικροβιακού φορτίου πριν και μετά την επικάλυψή του με αντιμικροβιακό χαλκό.

Τα αποτελέσματα που δόθηκαν από το πιστοποιημένο από το ΕΙΑΧ Πανεπιστημιακό Μικροβιολογικό Εργαστήριο του Αρεταίειου Νοσοκομείου της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, τα οποία προέκυψαν από τον έλεγχο της μικροβιακής χλωρίδας πριν και μετά την επιχάλκωση, κατέδειξαν μείωση αυτής πάνω από 90%.

Αυτά τα αποτελέσματα έδωσαν στο ΕΙΑΧ τη δυνατότητα για την τελική έγκριση πιστοποίησης του συγκεκριμένου θερμομέτρου ως αντιμικροβιακού.

Η επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Ανάπτυξης Χαλκού μαζί με την ομάδα του Πανεπιστημίου Αθηνών, Τμήματος Μικροβιολογίας στο Αρεταίειο Νοσοκομείο τιμήθηκαν με τον έπαινο καλύτερης εφαρμοσμένης εργασίας από την Ιατρική Εταιρεία Αθηνών στο ετήσιο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο του 2014. Αυτή η ανακάλυψη είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση των ενδονοσοκομειακών λοιμώξεων από τα κοινά θερμόμετρα στη μασχαλιαία κοιλότητα των ασθενών.

Γράφει ο:

Ανδρέας Π. Ευσταθίου

M.D., M.Sc. επιστημονικός ερευνητής ΕΙΑΧ

Πρόληψη δηλητηριάσεων παιδιών στο σπίτι

Γράφει η:

Δρ Πολυξένη Νέου

Παιδίατρος, M.Sc Δημόσιας Υγείας
Συντονίστρια Διευθύντρια
Κέντρου Δηλητηριάσεων
Νοσοκομείο Παίδων Π&Α Κυριακού

Η πρόληψη των δηλητηριάσεων βασίζεται ***σε δύο άξονες***:

Πρώτον, στις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε ό,τι αφορά:

α) την κυκλοφορία φαρμάκων, χημικών ουσιών και φυτοφαρμάκων: πρέπει να είναι αφενός ασφαλή για τη δημόσια υγεία και αφετέρου να φέρουν ειδική σήμανση ανάλογα με την τοξικότητα τους.

β) τον τρόπο διάθεσης των ανωτέρω ουσιών: Η συνταγή γιατρού είναι απαραίτητη για τα φάρμακα, ενώ η διάθεση χημικών ουσιών και φυτοφαρμάκων πρέπει να γίνεται μόνο σε επαγγελματίες. Η μεταφορά των τοξικών ουσιών προς την κυκλοφορία και η διάθεση τους στην αγορά πρέπει να γίνεται σε ασφαλή συσκευασία με λεπτομερή αναγραφή του τρόπου χρήσης και των προφυλάξεων που πρέπει να λαμβάνονται.

Δεύτερον, στην αγωγή υγείας (πολύ σημαντική για την πρόληψη). Στο πλαίσιο της αγωγής υγείας πρέπει να προβάλλονται οδηγίες από διάφορους φορείς για τη σωστή χρήση φαρμακευτικών ουσιών, την αποφυγή υπερκατανάλωσης ή αλόγιστης χρήσης τους. Επίσης, πρέπει να γίνονται ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα σε γονείς, δασκάλους και παιδιά, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό δηλητηριάσεων (περίπου το 50%) αφορά παιδιά ηλικίας 1-14 ετών.

Οι τυχαίες δηλητηριάσεις στο σπίτι αφορούν κυρίως τα παιδιά και λιγότερο τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Πρωταρχικό ρόλο παίζει η ενημέρωση - εκπαίδευση των γονιών για τους κινδύνους δηλητηρίασης στο σπίτι. Η ενημέρωση μπορεί να γίνει με μαθήματα από εξειδικευμένο προσωπικό στους βρεφικούς σταθμούς και τα νηπιαγωγεία, με φυλλάδια που μπορεί να διανέμονται από τις Μονάδες Υγείας, με εκπαιδευτικές εκπομπές στην τηλεόραση, αλλά και από τους δήμους. Στους γονείς των νηπίων που αρχίζουν να κινούνται μέσα στο σπίτι, πρέπει να δίνεται μία λίστα των επικίνδυνων ουσιών που υπάρχουν (πίνακας).

Μετά την ενημέρωση για τον πιθανό κίνδυνο δηλητηρίασης των νηπίων μέσα στο σπίτι, πρώτο μέτρο πρόληψης είναι η σωστή φύλαξη των επικίνδυνων ουσιών. Όλα τα φάρμακα, τα εντομοκτόνα, τα φυτοφάρμακα και τα είδη οικιακής χρήσης πρέπει να έχουν πώμα ασφαλεί-

ας και να φυλάσσονται σε κλειδωμένα ντουλάπια. Αν δεν υπάρχει ντουλάπι που κλειδώνει, μπορούν να φυλαχτούν π.χ. σε μία βαλίτσα που κλειδώνει.

Τα καθαριστικά χημικά προϊόντα, τα είδη οικιακής χρήσης και τα καλλυντικά δεν πρέπει να τοποθετούνται στο ράφι ή στο πάτωμα της κουζίνας ή του μπάνιου. Θα πρέπει να φυλάσσονται σε κλειδωμένη αποθήκη. Η χρήση συσκευασίας με πώμα ασφαλείας, που δύσκολα ένα παιδί μπορεί να ανοίξει, δεν είναι απόλυτα ασφαλής. Απλώς, επιβραδύνει το χρόνο κατά τον οποίο το παιδί θα καταφέρει να έρθει σε επαφή με την επικίνδυνη ουσία.

Τα χημικά προϊόντα δεν πρέπει να αποθηκεύονται σε συσκευασίες που περιείχαν τρόφιμα (άδεια κουτιά ή μπουκάλια), αφού μπορεί να μπερδευτεί ακόμα και ένας ενήλικας και να εκτεθεί στην τοξική ουσία. Για τον ίδιο λόγο, δεν πρέπει να φυλάσσονται χημικά προϊόντα στα ίδια ντουλάπια με τα τρόφιμα.

Ένα σύνηθες μέρος, που τα παιδιά βρίσκουν κυρίως φάρμακα, είναι οι τσάντες των επισκεπτών-συγγενών (θείων, γιαγιάδων) και το κομοδίνο στο

Κατάλογος τοξικών ουσιών που βρίσκονται στο σπίτι

Φάρμακα

- Ακετυλοσαλικυλικό οξύ (Ασπιρίνη)
- Παρακεταμόλη
- Ηρεμιστικά (βαρβιτουρικά, βενζοδιαζοπίνες)
- Τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά (χλωριμιπραμίνη, αμιτριπτυλίνη)
- Αντιεπιληπτικά (βαλπροικό νάτριο, καρβαμαζεπίνη, φαινοβαρβιτάλη)
- Αντιϊσταμινικά
- Αντιβηχικά
- Ρινικές σταγόνες (εφεδρίνη)
- Καθαρτικά
- Καρδιαγγειακά (δακτυλίτιδα, αντιϋπερτασικά)
- Αντισηπτικά (βορικό οξύ, ιώδιο, φαινόλες)
- Αιμοποιητικού (σίδηρος)
- Φάρμακα για δίαιτα απίσχνασης (αμφεταμίνες, θυροειδικά, διουρητικά)
- Εξαρτησιογόνες ουσίες (αμφεταμίνες, κοκαϊνη, ηρωίνη, μεθαδόνη, LSD)

Είδη οικιακής χρήσης

- Χλωρίνη και άλλα καθαριστικά διαλύματα
- Χλωριωμένοι υδρογονάνθρακες
- Πετρελαιοειδή (βενζίνη, νέφτι)
- Απορρυπαντικά πλυντήριου ρούχων - πιάτων
- Αμμωνία
- Αποφρακτικά αποχετεύσεων
- Ευφλεκτες χημικές ουσίες
- Κεροζίνη, Βενζίνη
- Φωτιστικά υγρά (μεθανόλη, πετρελαιοειδή)
- Ταμπλέτες για προσάναμμα

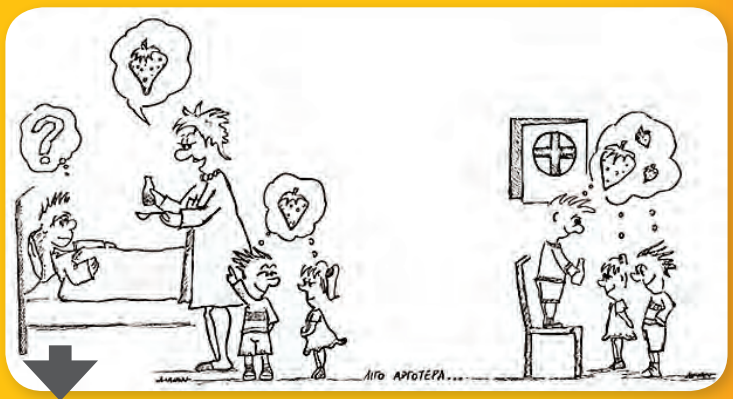
Καλλυντικά

- Βαφές μαλλιών, μεθανόλη

Προϊόντα οικιακής συντήρησης

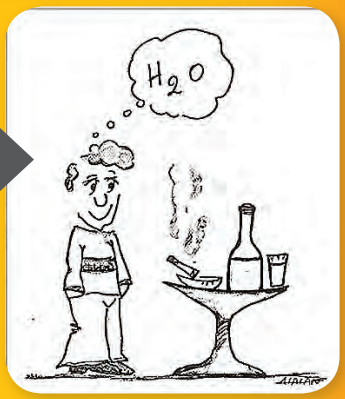
- Χρώματα, μόλυβδος, αρσενικό, χλωριωμένοι υδρογονάνθρακες
- Διαλυτικά, νέφτι, οξέα, αλκάλια
- Λευκαντικά ξύλου: οξαλικό οξύ
- Λευκαντικά
- Εντομοκτόνα
- Εντομοαπωθητικές πλακέτες
- Εντομοαπωθητικά κολάρα κατοικίδιων
- Σκοροκτόνα, ναφθαλίνη, καμφορά
- Ποντικοφάρμακα
- Κουμαρινικά αντιπηκτικά

Ένα σύνηθες μέρος, που τα παιδιά βρίσκουν κυρίως φάρμακα, είναι οι τσάντες των επισκεπτών-συγγενών (θείων, γιαγιάδων)



Δεν πρέπει ποτέ τα φαρμακευτικά σιρόπια να αποκαλούνται με προσωνυμία γλυκού, ούτε να τα δίνουν στο μικρό παιδί μέσα από τη διαδικασία παιχνιδιού

Συχνά γίνονται δηλητηριάσεις μικρών παιδιών με αιθυλική αλκοόλη, επειδή θεώρησαν πως το ποτήρι που είχε αφήσει κάποιος ενήλικας στο τραπέζι του καθιστικού με βότκα, τζιν ή ρακί ήταν νερό



Τα καθαριστικά χημικά προϊόντα, τα είδη οικιακής χρήσης και τα καλλυντικά δεν πρέπει να τοποθετούνται στο ράφι ή στο πάτωμα της κουζίνας ή του μπάνιου. Θα πρέπει να φυλάσσονται σε κλειδωμένη αποθήκη

δωμάτιο του παππού και της γιαγιάς .

Επικίνδυνα υγρά που είναι άχρωμα όπως το νερό (π.χ. ισχυρά αλκοολούχα, βενζίνη), δεν πρέπει να τοποθετούνται ποτέ σε ποτήρια ή σε μπουκάλια νερού και αναψυκτικών. Συχνά γίνονται δηλητηριάσεις μικρών παιδιών με αιθυλική αλκοόλη, επειδή θεώρησαν πως το ποτήρι που είχε αφήσει κάποιος ενήλικας στο τραπέζι του καθιστικού με βότκα, τζιν ή ρακί ήταν νερό.

Άλλος ένας κίνδυνος που παραμονεύει μέσα στο καθιστικό είναι τα παρατημένα πακέτα τσιγάρων στα τραπέζια. Τα νήπια, μασώντας τα, κινδυνεύουν από σοβαρή δηλητηρίαση με νικοτίνη.

Οι χημικές ουσίες ή τα φάρμακα που δεν χρησιμοποιούνται, θα πρέπει να πετιούνται, ώστε να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος έκθεσης σε αυτά. Γενικά, στο σπίτι θα πρέπει να υπάρχουν ασφαλώς φυλαγμένα μόνο τα απαραίτητα προϊόντα που χρησιμοποιούνται καθημερινά.

Τα παρασιτοκτόνα, τα πετρελαιοειδή και άλλες τοξικές χημικές ουσίες, όπως το βορικό οξύ, θα πρέπει να πετιούνται μετά τη χρήση τους και να μην παραμένουν αποθηκευμένα για επόμενη χρήση.

Αφού παρθούν όλα τα μέτρα ασφαλείας, οι γονείς θα πρέπει αφενός να είναι πάντα σε εγρήγορση και να προσέχουν τις κινήσεις του μικρού παιδιού, που δεν πρέπει να μένει χωρίς επιτήρηση (για την αποφυγή και άλλων ατυχημάτων μέσα στο σπίτι), αφετέρου να αρχίσουν να εκπαιδεύουν το νήπιο από τη στιγμή που μπορεί να κατανοήσει (18-24 μηνών).

Θα πρέπει να του υποδείξουν πόσο επικίνδυνο είναι να βάζει οτιδήποτε στο στόμα, να του ξεκαθαρίσουν ότι μόνο ο γονέας ή άλλος ενήλικας που το φροντίζει, δίνει τα φάρμακα και ότι τα παίρνουμε μόνο για συγκεκριμένο λόγο, π.χ. πυρετός. Δεν πρέπει ποτέ να αποκαλούν τα φαρμακευτικά σιρόπια με προσωνυμία γλυκού (καραμελίτσα, φραουλίτσα), ούτε να τα δίνουν στο μικρό παιδί μέσα από τη διαδικασία παιχνιδιού. Επίσης, καλό είναι να μην παίρνουν οι ίδιοι μπροστά τους φάρμακα, καθώς τα παιδιά μιμούνται τις κινήσεις και τις συνήθειες των μεγάλων.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ • ΔΙΑΤΡΟΦΗ • SUPERFOODS

ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Ορθομοριακή Διατροφή

Η Ορθομοριακή Διατροφή, δημιουργεί τις προϋποθέσεις, ώστε μέσα από το τρίπτυχο Νοοτροπία, Διατροφή και Τρόπος ζωής, να εξασφαλίζεται μία μόνιμη και ολοκληρωμένη κυτταρική θρέψη. Σε έναν οργανισμό, που δομείται σε ορθομοριακή βάση, οι ιστοί και τα όργανα του - που αποτελούνται από κύτταρα - λειτουργούν σωστά και σε υψηλά επίπεδα υγείας

Γράφει ο:

Γιώργος Μηνούδης
Dip ION, M.Sc, BCMA

Κλινικός ορθομοριακός διατροφολόγος, ιδρυτής της Ορθομοριακής Διατροφής και της Ορθομοριακής Διατροφικής Ιατρικής στην Ελλάδα και ιδρυτής και πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Ορθομοριακής Διατροφικής Ιατρικής (ΕΛ.Ε.Ο.Δ.Ι.)

Οι άνθρωποι σήμερα αναζητούν (ίσως περισσότερο από ποτέ), τρόπους για να ισορροπήσουν την υγεία τους, και αυτό είναι σπουδαίο. Το περιβάλλον της ιατρικής, όμως, την ίδια στιγμή, διαμορφώνει το εξής παράδοξο: η ιατρική επιστημονική εξέλιξη δεν συνοδεύεται από βελτίωση των επιπέδων υγείας, ούτε καν στις οργανωμένες και τεχνολογικά προηγμένες κοινωνίες (Medical News Today, 2012, Centers for Disease Control and Protection, 2015). Δυστυχώς, η ασθένεια συνειρμικά καταπολεμάται με τη θεραπεία. Αυτό που δεν έχει περάσει όμως στη συνείδηση μας, είναι ότι η ασθένεια καταπολεμάται πρώτα από την υιοθέτηση ενός τρόπου ζωής που θα αποτρέψει τη δημιουργία της. Τρώμε «γρήγορο φαγητό» που μας χορταίνει, χωρίς να μας θρέφει, πίνουμε τοξινωμένο νερό (σίγουρα όχι αρκετό), δεν αθλούμαστε, δεχόμαστε ηλεκτρομαγνητικά πεδία και ζούμε μέσα στο άγχος.

Οι συμβατικές και εναλλακτικές θεραπείες συμβάλλουν καθημερινά στη διατήρηση αποδεκτών επιπέδων υγείας σε αρκετές περιπτώσεις. Τη στιγμή όμως που καταπολεμούν τα συμπτώματα, δεν δίνουν σημασία στα αίτια, τα οποία υποδαυλίζουν συνεχώς την αποτελεσματικότητα τους. Εξηγήσεις, όπως «ιδιοπαθές, αγνώστου αιτιολογίας, κληρονομικό, αυτοάνοσο, λοίμωξη, και σύνδρομο τάδε ή δείνα» αποδεικνύουν ότι το ίδιο το σώμα μας πολεμάει τις συνήθειες που νομίζουμε ότι μας διατηρούν στη ζωή. Οποιαδήποτε θεραπεία είναι αποτελεσματική, όταν εισέρχεται σε έναν οργανισμό που είναι έτοιμος να τη δεχτεί. Εκεί ξεκινά η **Ορθομοριακή Διατροφή.**

Στη δεκαετία του ΄60, ο δύο φορές βραβευμένος με Νόμπελ Linus Pauling, μετά από επιστημονική έρευνα πολλών ετών, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ***«όλες οι παθήσεις είναι ορθομοριακής προέλευσης και μπορούν να συνδεθούν με την έλλειψη συγκεκριμένων θρεπτικών στοιχείων σε κυτταρικό επίπεδο»*** (Orthomolecular.org, 2015). Όλα αυτά ονόμασε «ορθά μόρια» και ίδρυσε την ορθομοριακή ιατρική, που έχει ως σκοπό την αναπλήρωση αυτών των στοιχείων κυτταρικά.

Η εξέλιξη αυτής, δηλαδή η Ορθομοριακή Διατροφή, δημιουργεί τις προϋποθέσεις, ώστε μέσα από το τρίπτυχο **Νοοτροπία, Διατροφή και Τρόπος ζωής**, να εξασφαλίζεται μία μόνιμη και ολοκληρωμένη κυτταρική θρέψη. Σε έναν οργανισμό, που δομείται σε ορθομοριακή βάση, οι ιστοί και τα όργανα του - που αποτελούνται από κύτταρα - λειτουργούν σωστά και σε υψηλά επίπεδα υγείας.

Η Ορθομοριακή Διατροφή, έχει επεκτείνει τον όρο «κυτταρική θρέψη» ώστε να περιλαμβάνει, εκτός από υλικά θρεπτικά στοιχεία και άυλα. Όπως είναι γνωστό και από τα αρχαία ασκληπιεία, ο αέρας, το νερό, η τροφή, τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία, οι ήχοι, τα χρώματα, οι σκέψεις, τα συναισθήματα κ.λπ. ονομάζονται Συχνότητες Ενεργειακών Πληροφοριών (Σ.Ε.Π), που δομούν τα κύτταρα. Το σώμα δέχεται θετικές ή αρνητικές Σ.Ε.Π., οι οποίες ρυθμίζουν τις κυτταρικές λειτουργίες. Ένα παράδειγμα θετικής και αρνητικής ενεργειακής συχνότητας είναι αντίστοιχα ένα φρέσκο βιολογικό μήλο που μόλις κόψαμε από το δέντρο και ένα που είναι γεμάτο φυτοφάρμακα. Το σώμα επεξεργάζεται και εισπράττει τη θρεπτική πληροφορία ανάλογα με την ποιότητά της, όπως ακριβώς εισπράττει ανάλογα τα χαρούμενα συναισθήματα σε σχέση με τα αισθήματα θυμού και απόγνωσης.

Ο Γαληνός, τον 1ο αιώνα μ.Χ., είπε ότι ***«δεν υπάρχουν ασθένειες, μόνο επίπεδα υγείας»***, δηλαδή **επίπεδα κυτταρικής λειτουργίας**. Όσο πιο χαμηλά είναι τα επίπεδα, τόσο λιγότερη ενέργεια παράγεται κυτταρικά και τόσο πιο δύσκολα ανανεώνονται τα κύτταρα. Το αποτέλεσμα είναι η εμφάνιση παθολογικών συμπτωμάτων, δηλαδή «ασθένειες», για την καταπολέμηση των οποίων λαμβάνουμε φάρμακα. Φυσικά, κανένα φάρμακο ή ακόμα και φυτικό σκεύασμα, από μόνο του, δεν θρέφει και δεν ανανεώνει τα κύτταρα. Μπορεί να ανακουφίσει από τα συμπτώματα, αλλά δεν εξασφαλίζει την μη επανεκδήλωσή τους.

Η Ορθομοριακή Διατροφή, αναγνωρίζοντας την αξία της πρόληψης, ξεκινάει με πολύ μικρά, αλλά ζωτικά βήματα, που ο καθένας μας μπορεί να κάνει, με αποτέλεσμα οι μεγάλες αλλαγές να μην είναι στη συνέχεια επιβολή, αλλά επιθυμία. Το ορθομοριακό νερό είναι η βάση για ένα σώμα σωστά ενυδατωμένο και έτοιμο να αναβαθμίσει την υγεία του. Κανένα φάρμακο, σκεύασμα ή τροφή δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από το σώμα, όταν αυτό είναι υποκλινικά αφυδατωμένο και άρα επιβαρυμένο με ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως κατάθλιψη, πονοκέφαλο, υπέρταση και αυτοάνοσες παθήσεις. Το ορθομοριακό νερό, σε συνδυασμό με μικρή καθημερινή άσκηση και εξατομικευμένες ορθομοριακές διατροφικές επιλογές, είναι ικανό να υποκινήσει και τον πιο αδύναμο οργανισμό ώστε να κάνει τις αλλαγές που χρειάζεται για να θεραπεύσει το σώμα του με την τροφή του.

Η υγεία ξεκινάει από το νου. Η Ορθομοριακή Διατροφή εκπαιδεύει πρώτα το νου για να θεραπεύει φυσικά το σώμα. Εκπαιδεύεται ώστε να το θεραπεύσει μέσα από έναν ορθομοριακό τρόπο ζωής. Πιο σημαντικά μαθαίνει το άτομο πώς να κάνει ουσιαστική πρόληψη της οποίας ένα γραμμάριο ισοδυναμεί με ένα τόνο θεραπείας.

Η Ορθομοριακή Διατροφή, στην κλινική της εφαρμογή για την αντιμετώπιση ψυχοσωματικών προβλημάτων υγείας, ονομάζεται **Ορθομοριακή Διατροφική Ιατρική**, αποτελεί θεμέλιο για κάθε άλλη θεραπευτική προσέγγιση και εξασκείται μόνο από ειδικά εκπαιδευμένους συμβατικούς ιατρούς - **Συμβούλους Ορθομοριακής Διατροφικής Ιατρικής**.

*Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τα κεντρικά γραφεία των **Κέντρων Ορθομοριακής Διατροφικής Ιατρικής** στο τηλέφωνο: 210-86 13 466 (εσωτ. 500) ή επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες: **www.orthomoriaki.gr** και **www.eleodi.gr***

Ορθομοριακή Διατροφή

ORTHOMOLECULAR NUTRITION®

Η ορθομοριακή ζωή ξεκινά με μία απόφαση

Orthomolecular Nutrition

www.orthomoriaki.gr

Νοοτροπία • Διατροφή • Τρόπος Ζωής

Διατροφή μετά τις γιορτές

Είναι γεγονός ότι στην Ελλάδα οι γιορτές συνδέονται πάντα με υπερφαγικά φαινόμενα. Ειδικά οι γιορτές των Χριστουγέννων είναι σαν μια επαναλαμβανόμενη κραιπάλη, αφού και ο χειμώνας γενικότερα ευνοεί τη μεγαλύτερη κατανάλωση φαγητού για να θερμορυθμιστούμε εν ψυχρώ (για να αντιμετωπίσουμε τις χαμηλές θερμοκρασίες). Επίσης, μέσα στη γιορτινή ατμόσφαιρα δημιουργούμε στο σπίτι ένα ακατάλληλο διατροφικό περιβάλλον, π.χ. μελομακάρονα, κουραμπιέδες, δίπλες, ξηροί καρποί, σοκολατάκια κλπ., που είναι διαθέσιμα ανά πάσα στιγμή, με αποτέλεσμα να τρώμε ακόμη κι αν δεν το έχουμε ανάγκη, αφού πρόκειται για πολύ γευστικά εδέσματα. Εδώ, θα πρέπει να αναφέρουμε και τις ονομαστικές εορτές, που προκαθορίζουν ένα εκρηκτικό μείγμα υπερφαγίας κατά τη διάρκεια των επαναλαμβανόμενων εορταστικών τραπεζιών.

Επειδή, λοιπόν, είναι αναπόφευκτο να αποφύγουμε ή να αποκλείσουμε όλα αυτά τα γιορτινά καλέσματα και εν γένει την εορταστική διάθεση, **μπορούμε απλά να δοκιμάσουμε απ' όλα,** (ώστε να μην αισθανθούμε οι «φτωχοί συγγενείς» της παρέας), **αλλά με μέτρο,** προσπαθώντας να αποφύγουμε τη μεγάλη κραιπάλη και την κατανάλωση φαγητού με τη φιλοσοφία του «δεν υπάρχει αύριο».

Σας παραθέτω μερικά tips, που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σαν αντισταθμιστικό μέτρο της ακατάλληλης διατροφικής συμπεριφοράς των εορτών, προκειμένου να επανέλθουμε και σωματικά και βιοχημικά (από πλευράς υγείας) σε μια καλύτερη φυσική κατάσταση, ώστε η υπερφαγία των εορτών να μην μας κοστίσει ούτε την εμφάνιση ούτε την υγεία μας.

Γράφει ο:

Γιώργος Μουλίνος

MS. Ph.D επιστήμης της άσκησης & διατροφής

tips

- Δεν μειώνουμε δραστικά την ποσότητα φαγητού και θερμίδων για να μην υποστούμε στερητικά σύνδρομα και βουλιμικές τάσεις και να μην σοκάρουμε τον οργανισμό μας με τη μικρή πρόσληψη φαγητού.
- Μένουμε μακρυά από άσπρο αλεύρι και παράγωγά του (ψωμί-κριτσίνια-φρυγανιές-παξιμάδια-κέικ).
- Αποφεύγουμε τη ζάχαρη και τα παράγωγά της, δηλαδή κάθε λογής γλυκίσματα για λίγο διάστημα, αφού φάγαμε αρκετή ποσότητα στις γιορτές.
- Αποφεύγουμε υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα, δηλαδή προϊόντα σακούλας και πρόχειρο φαγητό.
- Αποφεύγουμε τα τηγανητά.
- Χρησιμοποιούμε μόνο αγνό παρθένο ελαιόλαδο και αυτό με μέτρο (2-3 κουταλιές της σούπας ανά ημέρα).
- Αυξάνουμε την πρόσληψη λαχανικών-φρούτων-δημητριακών-οσπρίων-ψαριών και πουλερικών.
- Χρησιμοποιούμε χαμηλού λίπους γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Αυξάνουμε την φυσική μας δραστηριότητα (γυμναστήριο-περπάτημα-σπορ-ποδηλασία κλπ).

ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΑ

ΧΕΛΜΟΣ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥΚΑ

Η **οικογένεια Σούκα** για περισσότερο από μισό αιώνα παράγει μέλι. Πρώτος ο παππούς **Νικόλαος**, άνθρωπος της φύσης, αγάπησε τις μέλισσες και ξεκίνησε τα πρώτα του μελίσσια **στο βουνό της καρδιάς του, το Χελμό.** Την ίδια αγάπη μετέδωσε και στο γιό του **Γεώργιο** ιδρυτή της **"Μελισσοκομίας Χελμός"** στους **Άνω Λουσούς Καλαβρύτων.**
Σήμερα τα τέσσερα παιδιά του ενωμένα με τους άρρηκτους δεσμούς μιας κυψέλης, με αγάπη και τεχνογνωσία, συνεχίζουν την παράδοση και παράγουν **μέλι, γύρη, βασιλικό πολτό και κεραλοιφή**.

Με τη συνεργασία της **BIOHELLAS**, τα τελευταία δύο χρόνια προσαρμοζόμασταν στο βιολογικό καθεστώς και τώρα είμαστε σε θέση να σας διαθέσουμε και **βιολογικό μέλι**.

Διάθεση:
ΣΟΥΚΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ

Απευθείας από την...
...μέλισσα!!!

voudouri/falconet.gr

Άνω Λουσοί, Καλαβρύτων
+30 69822 92435
www.melihelmos.gr info@melihelmos.gr

melissokomiahelmos
melissokomia_helmos

Γαστρονομία και διατροφή της περιόδου των εορτών *όπως παλιά...*

Αντιγόνη Ιωαννίδου,
Ερευνήτρια - Γαστρονόμος

Καθώς πλησιάζουν οι γιορτές, τα αφιερώματα στην πλούσια ελληνική γαστρονομική παράδοση εστιάζουν, κυρίως, σε προτάσεις για εορταστικά δείπνα. Χρονιάρες μέρες είναι αυτές! Άλλωστε η αφθονία εκλεκτών εδεσμάτων στο τραπέζι μας, σημειολογικά, συνδέεται με την προσδοκία ευετηρίας! Ωστόσο, ο αξιακός πλούτος του τραπεζιού της περιόδου ξεπερνά κατά πολύ τον πλούτο των εδεσμάτων και την αισθητική της εικόνας του. Αναδύεται από βάθος χρόνου και διασώζει πίστεις και διατροφικές αντιλήψεις. Προάγει την κοινωνικότητα και ενδυναμώνει τους συγγενικούς και φιλικούς δεσμούς σε ένα κλίμα ευφροσύνης!

Η εορταστική περίοδος αποτελεί κατάληξη μιας σαραντάημερης διαδικασίας κάθαρσης και εξαγνισμού, γνωστής ως «νηστεία». Αν ο θρησκευτικός χαρακτήρας των νηστειών υπερκαλύπτει κάθε άλλον, ανεκτίμητη είναι η συμβολή της και σε επίπεδο υγείας! Άλλωστε αυτή εξοικονομεί … περιθώρια για τις άπειρες διατροφικές υπερβάσεις των ημερών και όχι μόνον! Ας μη μας διαφεύγει δε, το γεγονός πως η υγεία και η ιατρική ακόμα και στο πρωτόγονο στάδιο, αποτελούσαν για χιλιετίες μέριμνα και δικαιοδοσία των εκκλησιών. Η γενικότερη εγκράτεια και λιτότητα που απαιτεί η νηστεία, κατατίθεται και στο γαστρονομικό της αποτύπωμα, με συνέπεια την παραπέρα εκλέπτυνση του γευστικού αισθητηρίου. Έτσι, μπορεί να αναγνωρίζει τους πρωτογενείς γευστικούς χαρακτήρες.

Επιβίωση των γνωστών (σχεδόν από καταβολής κόσμου) ζωοθυσιών αποτελούν τα καθοριστικά για τη γαστρονομία των ημερών χριστουγεννιάτικα χοιροσφάγια. Μια χορταστική «τηγανιά» από κομματάκια χοιρινού, κρασί και άφθονη ρίγανη θα ανταμείψει πλουσιοπάροχα όσους εργάστηκαν! Τα χοιροσφάγια, που ακόμα εξασφαλίζουν άφθονο χοιρινό κρέας κι αυτό με τη σειρά του εμπλουτίζει με πολύ δημοφιλή εδέσματα το εορταστικό μας τραπέζι, όπως το χοιρινό με σέλινο, πράσα ή πρασοσέλινο και το χοιρινό μπούτι στο φούρνο με πατάτες, αρτυμένο με μπαχαρικά, πετιμέζι, ξερά φρούτα, σκόρδο, δεντρολίβανο ή θυμάρι. Από την κεφαλή του χοίρου θα φτιάξουν την «πηχτή» και με τα έντερα τη χριστουγεννιάτικη «μπάμπω» και λουκάνικα.

Σαν ζωοθυσίες ξεκίνησαν αρχικά και οι σφαγές πουλερικών (κότας, πάπιας ή γαλοπούλας), που αν και δεν συνεχίζονται σήμερα, εμπλούτισαν με τις δικές τους προτάσεις φαγητού τη γαστρονομία της περιόδου. Η πλούσια γέμισή τους από ρύζι, σταφίδες, αμύγδαλα, κάστανα έχει ευετηριακό χαρακτήρα. Βρισκόμαστε ήδη σε περίοδο Δωδεκαημέρου και σύμφωνα με τις παραδόσεις μας ο κάτω κόσμος ανοίγει και πολλά δαιμονικά πλάσματα κινούνται ευχερώς ανάμεσά μας! Είμαστε, επομένως, έκθετοι σε καθόλου φιλικές δυνάμεις και με τις ζωοθυσίες επιχειρούμε να αποτρέψουμε το κακό. Τα σπάργανα του νεογέννητου Χριστού βρήκαν, επίσης, το γαστρονομικό τους ανάλογο σε ό,τι προσομοιάζει με αυτά. Πρωταγωνιστής της γαστρονομίας της περιόδου είναι τα φύλλα ζύμης, τα λαχανόφυλλα και οι τηγανίτες! Ντολμάδες, μπακλαβάδες και δίπλες βρίσκονται σε κάθε τραπέζι! Η λοχεία της Παναγίας επιβάλλει τα χυλώδη εδέσματα, αυτά που παραδοσιακά πρόσφεραν σε κάθε λεχώνα: σούπες, χαλβάδες, καϊκανάδες (παχιές ομελέτες με μέλι) και το περίφημο «κεσκέκι» ή «χερσέ», φαγητό του Μικρασιατικού και Παρευξείνιου χώρου από σπασμένο σιτάρι και κρέας πρόβειο, αγελαδινό ή κοτόπουλο, που μετά από πολύωρο βρασμό γίνεται πολτός.

Το βράδυ της παραμονής παλαιότερα συνήθιζαν να τρώνε μόνο φρούτα και ξηρούς καρπούς, επειδή η νηστεία ήταν γενικευμένη. Παραδοσιακά το τραπέζι των Χριστουγέννων υποδεχόταν την οικογένεια το πρωί μετά την εκκλησία κι έμενε στρωμένο όλη την ημέρα για να φιλεύει τους επισκέπτες. Πάνω του υπήρχε πάντα κρασί ή ρακί, παστουρμάδες, σούπα, καβουρμάς, καϊκανάς, ντολμάδες, πίτες, κουραμπιέδες, μελομακάρονα, μπακλαβάδες, χαλβάδες, γλυκιά κολοκυθόπιτα, δίπλες, και φυσικά Χριστόψωμο. Σε παραθαλάσσια μέρη συναντάμε και ψάρια. Επίσης, μικρά παρασκευάσματα από ζύμη προσφέρονταν παλαιότερα στους καλαντιστές. Ο λαός υποδέχεται την πρώτη μέρα του χρόνου, το βράδυ της παραμονής. Τα εδέσματα είναι, επίσης, φορτωμένα συμβολισμούς και είναι παρόμοια με αυτά των Χριστουγέννων! Το τραπέζι μένει στρωμένο όλη νύχτα για να περάσει ο Αϊ-Βασίλης να φάει! Πρωταγωνίστριες της ημέρας είναι οι βασιλόπιτες που ποικίλλουν από τόπο σε τόπο: Στην Πόλη είναι τσουρέκι, στη Σμύρνη κέικ, αλλού είναι ένας χαλβάς, αλλού αλμυρή πίτα με φύλλο και γέμιση από πλιγούρι ή τυρί ή κιμά ή σουσάμι ή ακόμα και ένας λαχταριστός σωρός από λουκουμάδες, που ένας τους περιέχει το νόμισμα. Σε γεωργικές περιοχές εκτός από νόμισμα, οι βασιλόπιτες περιέχουν κι άλλα σύμβολα που φανερώνουν την τύχη σε διάφορους τομείς ενδιαφέροντος: τη σοδειά, το γάμο, την αγορά σπιτιού κλπ. Η πιο περίεργη εκδοχή «βασιλόπιτας» όμως, είναι η «βασιλόκοτα», μια κότα δηλαδή γεμιστή που περιέχει το νόμισμα της τύχης!

SUPER breakfast

•BY•

CHARRIS - FARMA

Το «εκρηκτικό» πρωινό ξεκίνημα

ΟΛΗ Η ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΣΕ ΕΝΑ ΦΑΚΕΛΑΚΙ

Το **Super Breakfast** ως πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, πλούσιο σε βιταμίνες όλων των ομάδων καθώς και σε ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, αμινοξέα, λιπαρά οξέα κ.ά. είναι μια «έκρηξη» υγείας στον οργανισμό.

- **Βρώμη:** Δημητριακό πλούσιο σε βιταμίνες Β, μεταλλικά στοιχεία, φυτικές ίνες και ιχνοστοιχεία.
- **Κράνμπερι:** Πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, πλούσιο σε βιταμίνες Α και C, Κάλιο και Σίδηρο.
- **Γκότζι μπέρι:** Πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, πλούσιο σε βιταμίνες (Β1, Β3, Α, Ε, C) και αμινοξέα.
- **Μύρτιλο:** Πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, πλούσιο σε φυτικές ίνες και βιταμίνες Κ, C.
- **Ιπποφαές:** Περιέχει σίδηρο, λυκοπένιο, σελήνιο, χρώμιο, σύμπλεγμα βιταμινών Β και Κ, ω-3, ω-6 λιπαρά οξέα και βιταμίνη Ε.

Όλη η δύναμη και η ενέργεια της φύσης σε ένα θαυματουργό διατροφικό συνδυασμό με την ονομασία **Super Breakfast** !!!

CHARRIS - FARMA

FFRM Food Facility Registration Module | FDA

— ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ —

Pharmex

Λεωφ. Κηφισού 132 Τ.Κ. 121 31 Περιστέρι
Τηλ. κέντρο: 210 51 99 200 Fax: 210 51 44 279
e-mail: info@pharmex.gr www.pharmex.gr

Η εταιρεία ΦΑΡΜΕΞ Α.Ε. είναι πιστοποιημένη κατά EN ISO 9001:2008

Μουρουνέλαιο το θαυματουργό!

Αναρίθμητοι άνθρωποι μέσης και μεγάλης ηλικίας οφείλουν σήμερα την υγεία και μακροζωία τους στο μουρουνέλαιο που έπιναν κατά την παιδική τους ηλικία.

Πρόκειται για το ελαιώδες εκείνο υγρό με τη δυσάρεστη γεύση, που όμως συνιστούσε με επιμονή ο οικογενειακός τους γιατρός. Σήμερα, με την πρόοδο της επιστήμης, γνωρίζουμε πολύ καλύτερα γιατί το μουρουνέλαιο -με βελτιωμένη, πλέον, γεύση- είναι μια εκπληκτική υπέρ-τροφή της φύσης, όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά για όλες τις ηλικίες. Πράγματι αποτελεί εξαιρετική πηγή των Ωμέγα-3 και της βιταμίνης D, ενώ περιέχει και βιταμίνη Α.

Συστατικά του Μουρουνέλαιου

Ωμέγα -3 λιπαρά οξέα

Εξαιρετικά ωφέλιμα για την **καρδιά** και τις **καρδιαγγειακές** παθήσεις. Μειώνουν τα **τριγλυκερίδια** και την **υψηλή πίεση** βελτιώνουν τη σχέση καλής/κακής χοληστερίνης και περιορίζουν την **αρτηριακή πλάκα**. Έχουν **αντιφλεγμονικές** ιδιότητες καταπολεμώντας τον **πόνο** και τη **δυσκαμψία** της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, ενώ αυξάνουν την αποτελεσματικότητα των αντιφλεγμονικών φαρμάκων. Φαίνεται να είναι χρήσιμα στην **κατάθλιψη**. Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα της **ελλειμματικής προσοχής στα παιδιά** και να βελτιώσουν τις **νοητικές** τους ικανότητες. Υπάρχουν ενδείξεις ότι προστατεύουν από το **Alzheimer** και τη **βαθμιαία απώλεια μνήμης**, λόγω ηλικίας. Μελέτη του Harvard έδειξε ότι αυξάνουν κατά 2,22 έτη το **προσδόκιμο ζωής** των ηλικιωμένων (Ann Intern Med, 2013, 158(7):515-525).

Βιταμίνη D

Εξαιρετικής σημασίας για την **υγεία**, την **ευεξία** και την αποτροπή **κυτταρικών ανωμαλιών** που ενδέχεται να οδηγήσουν σε καρκίνο. Πλήθος ζωτικών λειτουργιών του σώματος μας εξαρτώνται από την βιταμίνη D, περιλαμβανομένης της διατήρησης φυσιολογικών επιπέδων **ασβεστίου/φωσφόρου** στο αίμα και της διατήρησης **ισχυρών οστών**.

Βιταμίνη Α

Απαραίτητη για την υγεία των **ματιών**, **δέρματος**, **δοντιών** και για την ανάπτυξη του **σκελετού**. Σημαντική για την εύρυθμη λειτουργία του **ανοσοποιητικού συστήματος**, των **νεφρών** και άλλων οργάνων.

Γιατί Μουρουνέλαιο Möller's;

- Γιατί κανείς δεν ξέρει καλύτερα το μουρουνέλαιο και το ιχθυέλαιο από τη Möller's –160 χρόνια εμπειρίας!
- Γιατί είναι πολύ πλούσια πηγή **φυσικών** ωμέγα-3 λιπαρών οξέων σε αντίθεση με τα περισσότερα ωμέγα-3 της αγοράς που είναι συνθετικά.
- Γιατί περιέχει την πολυτιμότατη βιταμίνη D_3 (400 I.U. ανά δόση), ενώ περιέχει και λίγη βιτ. Α (833 I.U.).
- Γιατί είναι προϊόν αλιείας –ποτέ ιχθυοτροφείου– άρα απαλλαγμένο αντιβιωτικών φαρμάκων. Επιπλέον η μουρούνα αλιεύεται σε μία από τις καθαρότερες θάλασσες του κόσμου (Lofoten).
- Γιατί είναι πρακτικά απαλλαγμένο βαρέων μετάλλων και άλλων τοξικών ουσιών*, με προδιαγραφές πολύ αυστηρότερες από εκείνες που θέτει η ευρωπαϊκή και η νορβηγική νομοθεσία.
- Γιατί έχει αυστηρότατες προδιαγραφές κατά της οξείδωσης*.
- Γιατί διαθέτει μακράν τις περισσότερες κλινικές μελέτες από οποιοδήποτε άλλο μουρουνέλαιο διεθνώς.
- Γιατί έρχεται στην Ελλάδα κατευθείαν από τον παραγωγό οίκο χωρίς τις μεταποιήσεις και/ή τις καταπονήσεις που συχνά υφίστανται τα μουρουνέλαια από παρένθετους μεταπωλητές.
- Γιατί προσφέρεται σε πολλές γεύσεις (natural, tutti frutti, λεμόνι) και μορφές (υγρό, κάψουλες, ζελεδάκια).
- Γιατί τέλος εισάγεται από την Apollonian Nutrition, την εταιρεία με πάθος για την ποιότητα, που διερευνά εξονυχιστικά και εισάγει για την εκλεκτή πελατεία της ό,τι καλύτερο παράγεται διεθνώς.

*Ζητήστε μας το ενημερωτικό φυλλάδιο ή μπείτε στις ιστοσελίδες μας.

Apollonian nutrition

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

Like us on Follow us on

ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΣΤΗΝ **ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ**

η σωστή διατροφή

Η παράταση της νεότητας είναι ένα ζήτημα που απασχολεί γυναίκες και άντρες από καταβολής κόσμου. Η γήρανση είναι ένα σύνολο βλαβερών μεταβολών που λαμβάνουν χώρα, καθώς μεγαλώνουμε και οφείλεται στην αδυναμία του οργανισμού να αναπλάσει τα κύτταρα του, να αντικαταστήσει δηλαδή τα φθαρμένα και κατεστραμμένα κύτταρα με καινούργια.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με έρευνες του IMBB (*Ινστιτούτο Μοριακής Βιολογίας και Βιοτεχνολογίας*) η λειτουργία των μιτοχονδρίων (οργανίδια των κυττάρων που λειτουργούν ως εργοστάσια παραγωγής ενέργειας), ελέγχεται από συγκεκριμένες πρωτεΐνες, ώστε να ρυθμίζεται ο μεταβολισμός κατά τη γήρανση.

Σύμμαχος στην αντιγήρανση είναι τα απαραίτητα λιπαρά οξέα, που συμβάλλουν στην πρόληψη του οξειδωτικού στρες και δρουν ενάντια στη φθορά των κυττάρων. Επιστήμονες, μάλιστα, του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια διαπίστωσαν ότι επιβραδύνουν το βιολογικό μηχανισμό της γήρανσης των κυττάρων. Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητές μελέτησαν καρδιοπαθείς και ανακάλυψαν ότι τα αυξημένα επίπεδα των απαραίτητων λιπαρών οξέων, και κυρίως των ω-3 λιπαρών, εμπόδιζαν τη συρρίκνωση των τελομερών, που παίζουν κεντρικό ρόλο στον καθορισμό της μακροζωίας του κυττάρου. Τελομερή ονομάζονται τα μικρά κομμάτια DNA που βρίσκονται στην άκρη κάθε χρωμοσώματος και το μέγεθός τους συναρτάται άμεσα με τη γήρανση των κυττάρων. **Όσο μεγαλύτερο είναι το μέγεθος των τελομερών, τόσο μεγαλύτερη είναι και η διάρκεια ζωής των κυττάρων.**

Η συμβολή των απαραίτητων λιπαρών οξέων στην αντιγήρανση οφείλεται επίσης και στην αντιοξειδωτική τους δράση. Μην ξεχνάμε ότι γήρανση είναι και οι φυσιολογικές μεταβολές του δέρματος, που οφείλονται σε αλλοίωση του DNA των κυττάρων, λόγω δράσης των ελεύθερων ριζών οξυγόνου, οι οποίες προσκολλώνται στην κυτταρική μεμβράνη και καταστρέφουν τη δομή της. Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα εξουδετερώνουν αυτές τις ελεύθερες ρίζες, που δημιουργούνται από το φυσιολογικό μεταβολισμό του οργανισμού και προκαλούν αλλοιώσεις στα κύτταρα του δέρματος και ρυτίδες. Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του τα απαραίτητα λιπαρά οξέα, γι' αυτό πρέπει να τα πάρει από τις τροφές που καταναλώνει. Είναι γνωστό ότι τα απαραίτητα λιπαρά οξέα βοηθούν στην καταπολέμηση του οξειδωτικού στρες εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες που το προκαλούν.

Πηγές των απαραίτητων λιπαρών οξέων είναι τα ω-6 και τα ω-3.

Ω-6:

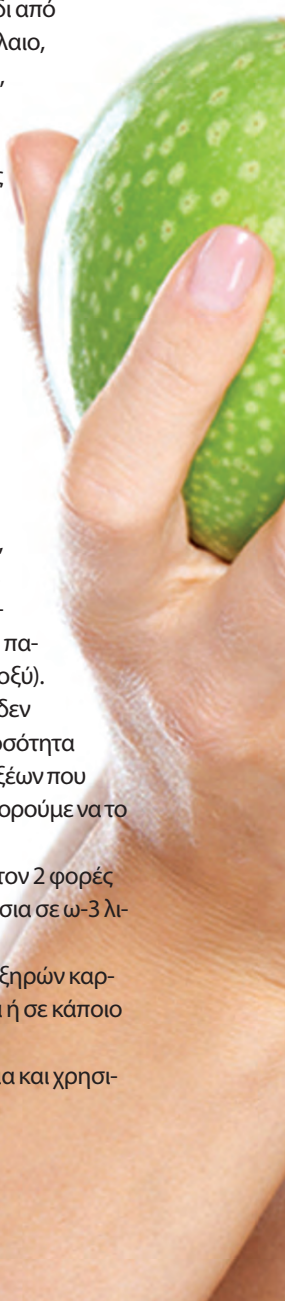
- **Λινολεϊκό οξύ (linoleic acid):** Φυτικά λάδια (καλαμποκέλαιο, λάδι από σπόρους κάρδαμου, σογιέλαιο, βαμβακέλαιο, σησαμέλαιο, ηλιέλαιο).
- **Αραχιδικό οξύ (arachidic acid):** Κρέας (Μπορεί όμως να παραχθεί από το λινολεϊκό οξύ).

Ω-3:

- **Λινολεϊκό οξύ:** Σογιέλαιο, καρύδια, σπόροι σιταριού, ξηροί καρποί και σπόροι (καρύδια, σόγια), φασόλια σόγιας, σουσάμι, ταχίνι.
- **EPA & DHA:** Μητρικό Γάλα, σκουμπρί, τόνος, σολομός, αντζούγιες, ρέγγα, πέστροφα, σαρδέλες (μπορούν να παραχθούν από το λινολεϊκό οξύ).

Οι περισσότεροι από εμάς δεν προσλαμβάνουμε επαρκή ποσότητα των απαραίτητων λιπαρών οξέων που χρειαζόμαστε. Αυτό όμως μπορούμε να το διορθώσουμε εάν:

- Καταναλώνουμε τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα ψάρια πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα.
- Προσθέσουμε μια χούφτα ξηρών καρπών στο πρωινό μας γεύμα ή σε κάποιο από τα ενδιάμεσα.
- Προτιμούμε τα φυτικά έλαια και χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο.



Αντικαθιστούμε το βούτυρο με μαργαρίνη. Επιπλέον, η γήρανση καθυστερεί όταν προσλαμβάνουμε επαρκή ποσότητα **αντιοξειδωτικών**, τα οποία καταπολεμούν τη δράση των ελευθέρων ριζών και προφυλάσσουν την ακεραιότητα των κυτταρικών μεμβρανών.

Μπορούμε να προσλάβουμε αντιοξειδωτικά μέσω πολλών τροφίμων όπως το ελαιόλαδο, το ψάρι, τους ξηρούς καρπούς, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα φρούτα, το πράσινο τσάι και το κακάο. Πιο συγκεκριμένα, από φρούτα προτιμήστε το ρόδι, το αβοκάντο, τα βατόμουρα, τα μούρα, τα ξερά δαμάσκηνα, το πεπόνι και όλα τα εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, ακτινίδια, φράουλες, μάνγκο, γκρέιπφρουτ). Τα λαχανικά που υπερτερούν, λόγω των αντιοξειδωτικών που περιέχουν, είναι οι αγκινάρες, τα καρότα, ο χυμός ντομάτας, οι πιπεριές όλως των χρωμάτων, τα αγγούρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα σπαράγγια και το λεμόνι.

Η γήρανση της επιδερμίδας οφείλεται και σε διάφορους άλλους παράγοντες, όπως η διατροφή, το κάπνισμα, η ακτινοβολία, οι ορμόνες και η κληρονομικότητα. Ο μηχανισμός προστασίας συνίσταται στην αύξηση του πάχους της επιδερμίδας, τη διέγερση της μελανινογένεσης και την παροχή φυσικών αντιοξειδωτικών στις επιφανειακές στοιβάδες του δέρματος. Τέτοιες φωτοπροστατευτικές επιδράσεις έχουν οι βιταμίνες C και E, που, ως φυσικά αντιοξειδωτικά, προλαμβάνουν ή μειώνουν το στρες, απομακρύνοντας τις καταστρεπτικές ελεύθερες ρίζες.

Την **βιταμίνη E** βρίσκουμε στα φυτικά έλαια, κυρίως στο ελαιόλαδο, τους σπόρους του σιταριού, τους ξηρούς καρπούς, τα δημητριακά και τα πράσινα λαχανικά. Είναι το αφθονότερο ενδογενές λιποδιαλυτό αντιοξειδωτικό και η α-τοκοφερόλη είναι η βιολογικά ενεργότερη μορφή της. Το σελήνιο, επίσης, κατέχει ενισχυτικό αντιοξειδωτικό ρόλο και το βρίσκουμε στα θαλασσινά, το συκώτι και τα δημητριακά. Οι φράουλες, το τσάι, τα κρεμμύδια, τα μήλα, τα σταφύλια, το μπρόκολο, το σπανάκι, οι πατάτες, οι μπανάνες και το κόκκινο κρασί περιέχουν φλαβονοειδή, που έχουν επίσης προστατευτικό ρόλο. Η **β-καροτίνη** αυξάνει την ικανότητα αντανάκλασης στο δέρμα βελτιώνοντας την προστατευτική του λειτουργία. Την βρίσκουμε στα σκούρα πράσινα λαχανικά, τις γλυκοπατάτες και τα καρότα, ενώ η **βιταμίνη A** παρέχεται με τις ζωικές τροφές, όπως ο κρόκος του αυγού, τα γαλακτοκομικά, το συκώτι και τα λιπαρά ψάρια.

Για να έχετε νεανικό δέρμα πρέπει να αποφεύγετε τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες με ζάχαρη, όπως τα μάφιν, τα κέικ, τις κρέμες, τα γλυκά και τα πλούσια σε ζάχαρη ροφήματα και ποτά. Αυτό συμβαίνει, γιατί, όταν καταναλώνουμε κάποιο τρόφιμο που μας προκαλεί απότομη αύξηση του σακχάρου, αυξάνεται η ινσουλίνη που προκαλεί φλεγμονώδη αντίδραση. Η αντίδραση αυτή ευθύνεται για τη βλάβη (γλυκοζυλίωση) του κολλαγόνου. Το κολλαγόνο, όπως γνωρίζουμε, είναι η πρωτεΐνη του δέρματος που το βοηθάει να διατηρείται νεανικό και ελαστικό.

Γράφει ο:

Γρηγοράκης Δημήτρης

Κλινικός διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc., Ph.D

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 & Δημοκρίτου, 106 73
Τηλ.: 210 3647517, 210 3617502
Άνω Πατήσια: Προμπονά 27 & Επινίκου, ΤΚ. 111 43, Τηλ.: 210 2520977, 210 2582465
Email: grigorakis@logodiatrofis.gr

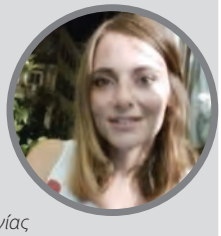
Μετεμμηνοπαυσιακή Οστεοπόρωση

Διατροφή πρόληψης

Γράφουν οι:

Νικόλαος Βραχνής

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος
MD, DFFP, PCME
Επίκουρος Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας



Σοφία Παπαθεοδώρου

Ιατρός ,MSc
Ειδικευόμενη Μαιευτικής-Γυναικολογίας

Οστεοπόρωση είναι η πάθηση των οστών κατά την οποία παρατηρείται μείωση της πυκνότητας τους με αποτέλεσμα να γίνονται σταδιακά πιο λεπτά και εύθραυστα. Αυτή η «αραίωση» των οστών τα κάνει επιρρεπή σε κατάγματα (σπάσιμο) μετά κάκωση, έστω και με μικρή άσκηση βίας.

Η λέξη «οστεοπόρωση» προέρχεται από τις λέξεις οστούν (κόκκαλο) και πορώδης (ο έχων πόρους). Το υγιές οστό μικροσκοπικά έχει εικόνα κηρύθρας, ενώ στο οστό με οστεοπόρωση, οι οπές και τα κενά στην κηρύθρα (ανάμεσα στις οστικές δοκίδες) γίνονται πολύ μεγαλύτερα.

Που οφείλεται η οστεοπόρωση

Υπάρχουν γενετικοί, ορμονικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες που ευθύνονται για τη νόσο. Συνυπάρχοντα νοσήματα όπως ο σακχαρώδης διαβήτης ή η μακροχρόνια λήψη φαρμάκων που επηρεάζουν την σύσταση και την ποιότητα των οστών μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση οστεοπόρωσης. Τέτοια φάρμακα είναι τα κορτικοστεροειδή, τα αντιπηκτικά, τα χημειοθεραπευτικά, τα αντιεπιληπτικά, τα αντικαταθλιπτικά, τα

αντιόξινα κ.ά. Ωστόσο η οστεοπόρωση εμφανίζεται πολύ συχνότερα στις γυναίκες, ιδιαίτερα μετά την εμμηνόπαυση. Οι ορμονικές αλλαγές που ακολουθούν την εμμηνόπαυση, προκαλούν μείωση της πυκνότητας των οστών. Αν προσθέσουμε το γεγονός ότι τα οστά των γυναικών είναι εξαρχής λεπτότερα και έχουν πιο αραιή σύσταση μπορούμε να συμπεράνουμε γιατί οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς στην οστεοπόρωση.

Ποια είναι τα συμπτώματα της οστεοπόρωσης

Η νόσος εξελίσσεται χωρίς συμπτώματα και συχνά μυοσκελετικοί πόνοι αποδίδονται λανθασμένα στην οστεοπόρωση. Σε προχωρημένες περιπτώσεις μπορεί να παρατηρηθεί βράχυνση του ύψους του ατόμου. Είναι «σιωπηλή» νόσος κλινικά, μέχρι να προκύψει κάποιο κάταγμα ή έστω και «μικροκάταγμα» που λόγω της σύστασης των οστών στα άτομα με οστεοπόρωση μπορεί να προκληθεί και με ελάχιστη βία.

Κάθε πότε πρέπει να εξετάζεται μία εμμηνοπαυσιακή γυναίκα

Η μέτρηση της οστικής πυκνότητας πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε δύο χρόνια σε εμμηνοπαυσιακές γυναίκες που δεν έχουν ένδειξη για θεραπεία, ενώ γυναίκες που λαμβάνουν θεραπεία πρέπει να ελέγχονται (παρακολουθούνται) κάθε χρόνο.

Πως μπορεί η διατροφή να βοηθήσει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης

Με την επαρκή διαιτητική πρόσληψη βασικών **θρεπτικών συστατικών** διασφαλίζεται η υγεία των οστών και μειώνεται ο κίνδυνος για εμφάνιση οστεοπόρωσης και καταγμάτων αργότερα στη ζωή.

Τα οστά αποτελούνται κυρίως από **ασβέστιο**, ένα μεταλλικό στοιχείο το οποίο βρίσκεται σε αρκετά τρόφιμα. Στις περιπτώσεις που η διατροφική του πρόσληψη δεν είναι επαρκής, ο οργανισμός χρησιμοποιεί το ασβέστιο που είναι αποθηκευμένο στα οστά, αποδυναμώνοντας τα και οδηγώντας σταδιακά σε οστεοπόρωση. Ιδανικά, **οι γυναίκες που είναι εμμηνοπαυσιακές ή άνω των 50 ετών πρέπει να καταναλώνουν 1.500 mg ασβέστιο ημερησίως.** Είναι προτιμότερο το ασβέστιο να προσλαμβάνεται μέσω της **διατροφής** και τα συμπληρώματα να χρησιμοποιούνται μόνο επί ανεπαρκούς πρόσληψης από την διατροφή. Τα **συμπληρώματα ασβεστίου** λαμβάνονται κατά προτίμηση με άδειο στομάχι και πρέπει να αποφεύγεται η ταυτόχρονη λήψη τροφών που μπορούν

Τρόφιμα	Θρεπτικά συστατικά
Γαλακτομικά προϊόντα	
Γαλακτομικά προϊόντα χωρίς λιπαρά / χαμηλών λιπαρών, γιαούρτι, τυρί	Ασβέστιο, κάποια γαλακτομικά προϊόντα είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D
Ψάρια	
Σαρδέλες σε κονσέρβα και σολωμός (με κόκκαλα)	Ασβέστιο
Ποικιλίες λιπαρών όπως σολωμός, σκουμπρί, τόνος, σαρδέλες	Βιταμίνη D
Φρούτα και λαχανικά	
Λάχανο, πράσινα γογγύλια, μπάμιες, πικραλίδα και μπρόκολο	Ασβέστιο
Σπανάκι, τεύτλα, μπάμιες, προϊόντα ντομάτας, αγκινάρες, πατάτες, λάχανο και σταφίδες	Μαγνήσιο
Προϊόντα ντομάτας, πατάτες, σταφίδες, σπανάκι, παπάγια, πορτοκάλια, μπανάνες, δαμάσκηνα	Κάλιο
Πιπεριές (κόκκινες και πράσινες), πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, μπρόκολο, φράουλες, λαχανάκια Βρυξελλών	Βιταμίνη K
Εμπλουτισμένα τρόφιμα	
Ασβέστιο και βιταμίνη D προστίθενται ορισμένες φορές σε χυμούς, γάλα σόγιας, γάλα ρυζιού, δημητριακά, ψωμί, είδη πρωινού	Ασβέστιο, βιταμίνη D

Πώς μπορούμε να προλάβουμε την ανάπτυξη οστεοπόρωσης

Υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής κατά την εμμηνόπαυση

να μειώσουν την απορρόφηση του, όπως πίτουρο σιταριού και τροφές με σίδηρο. Από την άλλη, η υπερβολική πρόσληψη ασβεστίου (>2.500mg) μπορεί να οδηγήσει σε σχηματισμό λίθων στους νεφρούς ή δυσαπορρόφηση άλλων μεταλλικών στοιχείων.

Προστατευτικά δρουν επίσης οι βιταμίνες D, K και B. Η **βιταμίνη D** διευκολύνει την απορρόφηση του ασβεστίου από το έντερο και την κατανομή του στα σημεία του σώματος που το χρειάζονται και κυρίως στα οστά. Η έλλειψη της οδηγεί στην λήψη του ασβεστίου από τα οστά, γεγονός που προκαλεί την εμφάνιση οστεοπόρωσης. Συνιστάται λήψη βιταμίνης D 800 IU (20 μg) την ημέρα σε γυναίκες άνω των 50 ετών. Η διαιτητική πρόσληψη βιταμίνης D είναι ανεπαρκής σε περίπτωση ανεπαρκούς έκθεσης στο ηλιακό φως, οπότε συνιστάται συμπληρωματική λήψη 400 IU (10 μg) την ημέρα, για την αποφυγή ανεπάρκειας.

Η **βιταμίνη K** ενισχύει την απορρόφηση του ασβεστίου διευκολύνοντας τη δόμηση των οστών και η συνιστώμενη ημερήσια διαιτητική πρόσληψη είναι 1 μg /κιλό σωματικού βάρους. Η επαρκής πρόσληψη βιταμινών B μπορεί να καλυφθεί με την κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής και συμβάλλει στην πρόληψη των καταγμάτων. Αντιθέτως η υπερβολική πρόσληψη ρετινόλης (βιταμίνης A) σε επίπεδα > 1.500 μg δρα επιβαρυντικά στην ανάπτυξη οστεοπόρωσης. Τέλος γυναίκες που πάσχουν από οστεοπόρωση πρέπει να αποφεύγουν τη μαγιά μπύρας, γιατί μέσω του φωσφόρου που περιέχει δεσμεύει μέρος από το ασβέστιο του οργανισμού.

Η υπερβολική **κατανάλωση πρωτεϊνούχων τροφών** (κρεατοφαγία) ευθύνεται κυρίως για την οστεοπόρωση που παρατηρείται στις χώρες της Δύσης. Ο μηχανισμός φαίνεται να είναι το όξινο περιβάλλον που προκαλεί στο αίμα. Ο οργανισμός για να εξουδετερώσει το όξινο αυτό περιβάλλον απελευθερώνει ασβέστιο από τα οστά προς το αίμα και εν συνεχεία το αποβάλλει με τα ούρα. Συνιστάται λοιπόν μια ισορροπημένη διατροφή σε πρωτεΐνες σε συνδυασμό με πρόσληψη ασβεστίου.

Ιχνοστοιχεία όπως το **μαγνήσιο** και το **κάλιο** σύμφωνα με μελέτες συμβάλουν στην ισορροπία του ασβεστίου στο σώμα, αυξάνουν την οστική μάζα και προστατεύουν από την φθορά των οστών που προκαλούν τα όξινα προϊόντα του μεταβολισμού.

Η κατανάλωση **φρούτων** και **λαχανικών** πλούσια σε αντιοξειδωτικά προάγει την υγεία των οστών. Ο περιορισμός της πρόσληψης **αλατιού** με το φαγητό προστατεύει επίσης από την απώλεια ασβεστίου από τους νεφρούς. Ειδικά οι εμμηνοπαυσιακές γυναίκες δεν πρέπει να προσλαμβάνουν ημερησίως πάνω από 2 γρ. αλάτι. Συνιστάται επομένως η αποφυγή επεξεργασμένων ή κονσερβοποιημένων τροφών.

Πρόσφατες έρευνες αναφέρονται στα οφέλη του **ελαιόλαδου** και των τροφών πλούσιων σε **ωμέγα-3 λιπαρά οξέα**. Ενώ απαιτείται πρόσθετη έρευνα για την επιβεβαίωση αυτής της συσχέτισης, τα πολλαπλά οφέλη αυτών των τροφών για την υγεία, τα καθιστούν εξαιρετική επιλογή στην καθημερινή διατροφή.

Ποιες συνήθειες στον τρόπο ζωής μπορεί να δράσουν επιβαρυντικά για την ανάπτυξη οστεοπόρωσης

Η κατάχρηση αλκοόλ και καφεϊνούχων ποτών, το κάπνισμα και η έλλειψη άσκησης είναι παράγοντες που επιδρούν δυσμενώς στην διατήρηση της οστικής μάζας. Η **κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών** μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια οστικής μάζας λόγω της άμεσης τοξικής δράσης του οινοπνεύματος πάνω στους οστεοβλάστες (κύτταρα υπεύθυνα για το σχηματισμό οστού) καθώς και στην ελάττωση της απορρόφησης του ασβεστίου από το έντερο, επηρεάζοντας τον μεταβολισμό της βιταμίνης D. Συνιστάται η κατανάλωση να μην ξεπερνάει τα 2-3 ποτά την ημέρα, ενώ μελέτες αναφέρουν ότι η μέτρια κατανάλωση ορισμένων αλκοολούχων, όπως το κρασί και η μπύρα μπορεί να είναι ευεργετική για τα οστά.

Καφεϊνούχα ροφήματα όπως ο καφές, το τσάι και τα αναψυκτικά μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια οστικής μάζας μειώνοντας την απορρόφηση του ασβεστίου και αυξάνοντας την αποβολή του με τα ούρα. Συνιστάται λοιπόν λήψη έως 3 καφεϊνούχων ποτών την ημέρα, ιδιαίτερα αν η διαιτητική πρόσληψη του ασβεστίου είναι χαμηλή.

Το **κάπνισμα** επίσης αυξάνει τον κίνδυνο καταγμάτων ιδιαίτερα του ισχίου σχεδόν στο διπλάσιο. Η μείωση αν όχι διακοπή του καπνίσματος συνιστάται επομένως για την οστική και την εν γένει υγεία.

Η **άσκηση** έχει στόχο να διατηρήσει την οστική πυκνότητα και να αποτρέψει πιθανές πτώσεις. Η άσκηση αρχίζει με χαμηλούς ρυθμούς που αυξάνονται σταδιακά και πρέπει να περιλαμβάνει ασκήσεις φόρτισης (ενδυνάμωσης) με χρήση αντιστάσεων, ισορροπίας και νευρομυϊκού συντονισμού. Στις περιπτώσεις προχωρημένης οστεοπόρωσης είναι προτιμότερο να αποφεύγονται οι ασκήσεις φόρτισης λόγω του κινδύνου καταγμάτων από πιθανή πτώση. Ωστόσο αξίζει να αναφερθεί ότι το υπερβολικά χαμηλό βάρος σχετίζεται με σχεδόν διπλάσια αύξηση του κινδύνου για κάταγμα ισχίου.

original **silicea** plus:

το κορυφαίο συμπλήρωμα διατροφής για υγεία και ομορφιά με 100% φυσικό πυρίτιο

Ανακαλύψτε τα οφέλη για τον οργανισμό σας από τη λήψη του original silicea plus

Μαλλιά:
το πυρίτιο ενισχύει τα μαλλιά και τους προσφέρει λάμψη

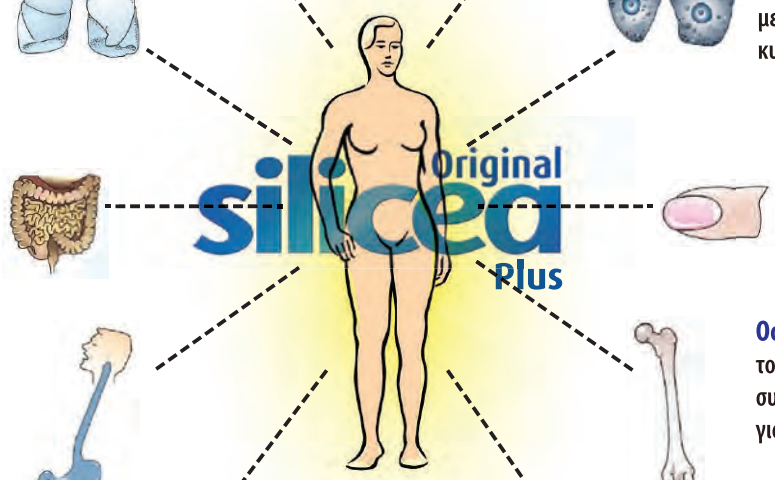
Ανοσοποιητικό σύστημα:
το πυρίτιο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

Δέρμα:
το πυρίτιο συμβάλλει σημαντικά στη μείωση των ρυτίδων και των ορατών σημείων γήρανσης, μέσω της συμβολής του στη διατήρηση της ενυδάτωσης και της ελαστικότητας του δέρματος

Στόμα:
το πυρίτιο βοηθάει στην αντιμετώπιση φλεγμονών των βλεννογόνων στο στόμα και στα ούλα

Λάρυγγας & οισοφάγος:
το πυρίτιο ενισχύει τους ιστούς των πνευμόνων και ωφελεί σε περιπτώσεις κρυολογημάτων και φλεγμονών στην περιοχή του λάρυγγα

Κύτταρα:
το πυρίτιο έχει σημαντικό ρόλο στον μεταβολισμό των κυττάρων



Έντερο:
το πυρίτιο βοηθάει σε πεπτικές ενοχλήσεις

Νύχια:
το πυρίτιο δυναμώνει τα νύχια

Στομάχι:
το πυρίτιο είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος παράγοντας στην αντιμετώπιση της καούρας και της υπερβολικής οξύτητας του στομάχου

Οστά:
το πυρίτιο αποτελεί θρεπτικό συστατικό και δομικό παράγοντα για τα οστά

Τένοντες και σύνδεσμοι:
το πυρίτιο ενισχύει τους τένοντες και τους συνδέσμους μέσω της δράσης του στον συνδετικό ιστό

Αιμοφόρα αγγεία:
το πυρίτιο συντελεί στη διατήρηση της ελαστικότητας των αιμοφόρων αγγείων

Χόνδροι και αρθρώσεις:
το πυρίτιο υποστηρίζει τον σχηματισμό των χόνδρων και επομένως βοηθάει στην αντιμετώπιση διαταραχών στις αρθρώσεις

Συνδετικός ιστός:
το πυρίτιο ενισχύει τον συνδετικό ιστό, τον καθιστά πιο ελαστικό και του προσδίδει περισσότερη ένταση

icp
Αποκλειστική διάθεση - διανομή: ICP , T: 210 9408880, F: 213 0234428, www.icp-sa.gr, info@icp-sa.gr
Διανομή Β. Ελλάδας: Pharmatrust, T: 2310443666

syoss
CERAMIDE COMPLEX

Περισσότερη δύναμη
και απόλυτο κράτημα
στα μαλλιά σου

Περιποίηση Μαλλιών
έως και **10x** περισσότερη δύναμη

Styling Μαλλιών
48 ώρες έλεγχος **100%** δύναμη στα μαλλιά

www.syoss.net facebook/syoss.gr

ΟΜΟΡΦΙΑ

BEAUTY TIPS • ΑΣΚΗΣΗ • ΕΥΕΞΙΑ • ΝΕΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Οι θεραπείες του χειμώνα

*Η αντιγήρανση είναι η μάχη με το χρόνο, κάθε εποχή και σε όλα τα επίπεδα. Ο χειμώνας, όμως, είναι **η πιο κατάλληλη εποχή** για να εφαρμόσουμε δραστικές, ενισχυμένες θεραπείες αντιγήρανσης*

Ο χειμώνας έφτασε επιτέλους και μαζί του, η ώρα για θεραπείες προσώπου χωρίς επιφύλαξη. Οι θεραπείες προσώπου χωρίζονται σε δυο κατηγορίες: αυτές που αφορούν την κατατομή του και αυτές που αφορούν την επιδερμίδα ή και την επιδερμίδα. Οι θεραπείες για την κατατομή, που είναι βαθύτερες και γίνονται όλο το χρόνο, χωρίς να επηρεάζονται από την ηλιοφάνεια, είναι τα Botox – το υαλουρονικό οξύ και τα νήματα. Αφορούν τους μύες, το χόριο ή τα βαθειά στρώματα κάτω από το υποδόριο λίπος. Οι θεραπείες όμως, που αφορούν μόνο την επιδερμίδα ή εμπλέκουν και αυτήν, επηρεάζονται από τις καιρικές συνθήκες και δεν αγαπούν τον ήλιο.

Η αντιγηραντική προσπάθεια απαιτεί συνδυασμό, τόσο των επιφανειακών όσο και των βαθύτερων περιοχών του δέρματος.

Peelings

Η βάση της αντιγήρανσης. Όλοι οι τύποι δέρματος είναι υποψήφιοι για κάποιο είδος απολέπισης, μηχανικό ή χημικό. Το βάθος της απολέπισης εξαρτάται από το είδος του προβλήματος. Σε κάθε περίπτωση, η κυτταρική ανανέωση θα οδηγήσει σε νεαροποίηση της επιδερμίδας. Τα βαθιά peelings συνιστώνται στη φωτογήρανση, την ηλιακή ελάττωση και τις ουλές. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις θα πρέπει να προτιμούμε μεσαίου βάθους ή επιφανειακές απολεπίσεις.

Μεσοθεραπεία

Η ανάπλαση με μια κίνηση. Αποτελεί εξαιρετική θεραπεία, κυρίως επειδή δίνει στο γιατρό τη δυνατότητα της εξατομίκευσης του κοκτέιλ, ανάλογα με

τις ανάγκες του ενδιαφερόμενου. Γίνεται με διάσπαρτες μικροενέσεις σε πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ.
Tip: όχι στα δέρματα με ενεργό ακμή.

Mesopeel

Η πιο ολοκληρωμένη μεσοθεραπευτική προσέγγιση. Προηγείται το peeling και ακολουθεί η μεσοθεραπεία στην ίδια συνεδρία.

Φωτοδυναμική

Η θεραπεία της λάμψης. Οι δυνατότητες και οι ιδιότητες των peelings είναι πλέον απεριόριστες. Απεριόριστοι είναι και οι συνδυασμοί με το φως. Αξίζουν ιδιαίτερη μνεία τα peelings βραδείας αποδέσμευσης, συνδυαζόμενα με το φως των Led. Πανάδες, θαμπή επιδερμίδα και μικροατέλειες μπορούν να αποκατασταθούν με λίγες συνεδρίες ήπιας φωτοδυναμικής.

PRP

Οι δικοί μας αυξητικοί παράγοντες. Ίσως ο πιο ισχυρός τρόπος διέγερσης των βλαστοκυττάρων μας. Μια απλή αιμοληψία αρκεί για να μας προμηθεύσει με αυξητικούς παράγοντες, ό,τι πολυτιμότερο έχουμε. Το αίμα μας είναι η κυκλοφορούσα δεξαμενή αυξητικών παραγόντων του σώματος. Η τοποθέτηση των αιμοπεταλίων μας με μικροενέσεις σε πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ, διεγείρει τα επιχώρια βλαστοκύτταρα και επιτείνει τις αναπλαστικές διαδικασίες του δέρματος. Χρησιμοποιείται σκέτο ή σε συνδυασμό με peeling, νήματα, plasma light κλπ.

Plasma light

Πλάσμα, η τέταρτη μορφή της ύλης. Ένας μικρός κεραυνός εξαχνώνει την επιδερμίδα και συρρικνώνει το κολλαγόνο. Η ιδανική θεραπεία για την περιοφθαλμική περιοχή. Η επιδερμίδα γύρω από τα μάτια, με το πέρασμα του χρόνου ατροφεί και στεφανώνει το βολβό με ένα πέπλο χαλαρού, λεπτού και μικρορυτιδωμένου ιστού. Το PLASMA light γεννήθηκε για να το διορθώσει. Ο χρόνος αποκατάστασης είναι γύρω στις επτά ημέρες και ο αριθμός των συνεδρίων ποικίλει ανάλογα με το πρόβλημα, από μια μέχρι τέσσερις σε ένα δίμηνο. Το PLASMA light δίνει εξαιρετικά αποτελέσματα και σε άλλες περιοχές του προσώπου και του λαιμού, κυρίως όπου υπάρχει ατροφική χαλάρωση.

Fraxional RF

Η σύσφιξη. Ιδανικό για λαιμό, περίγραμμα και ντεκολτέ. Καταπληκτικό συνδυασμένο με νήματα.

RF - US

Σύσφιξη περιγράμματος, λαιμού και ντεκολτέ. Θεραπείες συνδυαζόμενες εξαιρετικά με peelings και βέβαια με νήματα. Συνδυάζονται ιδανικά με τα peelings στην ίδια θεραπεία και δεκαπέντε μέρες μετά, εφαρμόζονται τα νήματα.

Τέλος, οι βαθιές θεραπείες αποκατάστασης, όπως laser resurfacing και βαθειά peelings, πρέπει απαρέγκλιτα να γίνονται κατά τη διάρκεια του χειμώνα και μόνο.

Θα πρέπει να ξέρουμε ότι ο ήλιος ασκεί μια μόνιμη φλεγμονώδη επίπτωση στην επιδερμίδα, γι' αυτό και τη γερνάει. Όταν ξεκινάμε μια θεραπευτική προσέγγιση με ήπια «καταστροφή» των επιφανειακών στιβάδων του δέρματος, με στόχο τη δημιουργία νέων υγιέστερων, ο ήλιος θα πρέπει να αποφεύγεται.

Tip: Η επιδερμίδα είναι ευάλωτη κατά τη διάρκεια των θεραπειών. Ο ήλιος θα την καταστρέψει αν δεν πάρουμε μέτρα προστασίας.

Πριν κλείσω, θέλω να τονίσω ότι παράλληλα με τις θεραπείες αποκατάστασης της επιδερμίδας, **δεν θα πρέπει να παραμελούμε το πρόγραμμα διατήρησης της κατατομής του προσώπου**, το οποίο θα πρέπει να πραγματοποιείται όλο το χρόνο, διότι αντιγήρανση είναι η μάχη με το χρόνο, κάθε εποχή και σε όλα τα επίπεδα.

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

JALOR

Καινοτόμα προϊόντα αισθητικής δερματολογίας

Η DermaGenesis, προσφέρει στον ελληνικό χώρο τα πιο σύγχρονα και αποτελεσματικά προϊόντα ιατρικής αισθητικής που κυκλοφορούν παγκοσμίως.

Η DermaGenesis αναζήτησε πρωτοποριακά, αποδοτικά και κλινικά ασφαλή προϊόντα και επέλεξε τα πλέον προηγμένα: ● νήματα ανόρθωσης και ανάπλασης, ● εμφυτεύματα υαλουρονικού οξέος, ● προϊόντα μεσοθεραπείας και ● κολλαγόνο, τα οποία αποτελούν τις πιο αποτελεσματικές, μη επεμβατικές αντιγηραντικές θεραπείες.

Τα νήματα που ανεβάζουν ψηλά τον πήχη

Τα νήματα ανόρθωσης είναι η τελευταία λέξη στις τεχνικές αναζωογόνησης και ανάπλασης του προσώπου, η οποία κάνει λίφτινγκ στους χαλαρωμένους ιστούς χωρίς χειρουργείο. Η πρωτοποριακή μέθοδος στηρίζεται στην εφαρμογή ενέσιμων νημάτων, τα οποία ονομάζονται Phoenix PDO. Από τη στιγμή της εμφύτευσής τους, τα νήματα PDO σχηματίζουν ένα πλέγμα που ανορθώνει και υποστηρίζει τους ιστούς του προσώπου, αλλά και του σώματος με αποτέλεσμα το ρολόι του χρόνου να γυρίζει αρκετά χρόνια πίσω και το δέρμα να δείχνει υπέροχα στιλπνό και σφριγηλό. Και όλο αυτό το υπέροχο αποτέλεσμα δεν χρειάζεται περισσότερο από 15-30΄ για να επιτευχθεί. Η μέθοδος μπορεί να εφαρμοστεί στο πρόσωπο, στον λαιμό, στην κοιλιά, στους γλουτούς, στο εσωτερικό των μηρών και στα μπράτσα, μετά την ηλικία των 35 ετών, με ασφάλεια, χωρίς πόνο και χωρίς να απαιτείται νοσηλεία ή χρόνος αποχής από τις καθημερινές δραστηριότητες. Το αποτέλεσμα διαρκεί περίπου 18 μήνες, ενώ η μέθοδος με νήματα PDO συνδυάζεται άριστα και με άλλες θεραπείες προσώπου.

Τα άψογα εμφυτεύματα υαλουρονικού οξέος

Η ενέσιμη τοποθέτηση υαλουρονικού οξέος γεμίζει από μέσα τις λεπτές και τις βαθιές ρυτίδες στο πρόσωπο, ενώ μπορεί να προσθέσει όγκο στα χείλη, στα ζυγωματικά ή οπουδήποτε αλλού χρειάζεται. Το δέρμα ενυδατώνεται και δείχνει λαμπερό, νεανικό, φρέσκο, υπέροχο. Η δράση του διαρκεί από 8 έως 18 μήνες ανάλογα με την ηλικία, τον τύπο του δέρματος, το βάθος και το σημείο της έγχυσης, την πυκνότητα του υλικού κ.τ.λ. Τα Jalor είναι μια σειρά εμφυτευμάτων υαλουρονικού οξέος τα οποία προσφέρουν άψογο αποτέλεσμα με τον πλέον άμεσο, φυσικό και αγνό τρόπο. Είναι μη ζωικής προέλευσης, υψηλού μοριακού βάρους, BDDE διασταυρούμενης σύνδεσης, μονοφασικής μορφής, με πολύ χαμηλά επίπεδα ενδοτοξίνης. Ανάλογα με την περιοχή του προσώπου ή του σώματος, υπάρχει και το αντίστοιχο εξειδικευμένο εμφύτευμα υαλουρονικού οξέος Jalor.

- **Jalor Restyle:** Για πρόσωπο, λαιμό, ντεκολτέ και χέρια.
- **Jalor Style:** Για τις ρυτίδες και το περίγραμμα των χειλιών.
- **Jalor Intense:** Για ρυτίδες μεγάλου βάθους. Χρησιμοποιείται επίσης για την αποκατάσταση ή δημιουργία όγκου στο πρόσωπο ή για την αύξηση του όγκου των χειλιών.

DermaGenesis
ETERNAL HARMONY

Βριλησσού 69 Β, 114 76 Πολύγωνο, Αττική
210 6447 754
www.dermagenesis.gr

Dermagenesis.gr

Η σπουδαιότητα της βιταμίνης Α στην λειτουργία, την προστασία και την ανάπλαση του δέρματος

Η βιταμίνη Α αποτελεί τη σημαντικότερη βιταμίνη του δέρματος και κατέχει θεμελιώδη ρόλο στον έλεγχο των βασικών λειτουργιών του. Έχει τεράστια σημασία στον έλεγχο των λειτουργιών του DNA στον πυρήνα των κυττάρων και των μιτοχονδρίων

Κατά το 1930 έγινε αποδεκτό, ότι το δέρμα που είναι εκτεθειμένο στον ήλιο, γερνά πιο γρήγορα από το δέρμα που προστατεύεται. Το 1935 ανακαλύφθηκε, ότι η ανεπάρκεια βιταμίνης Α στο δέρμα συμβαίνει στις περιοχές εκείνες του δέρματος που εκτίθενται στον ήλιο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η βιταμίνη Α είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη στο φως του ήλιου και ειδικά στην ακτινοβολία UVA, που την καταστρέφει ακόμα και αν στο δέρμα έχει εφαρμοστεί αντηλιακό προϊόν με δείκτη προστασίας 30, 40, 60 ή και υψηλότερο λόγω του σχηματισμού ελευθέρων ριζών. Κατά το 1955 ανακαλύφθηκε, ότι η εφαρμογή βιταμίνης Α με τη μορφή παλμιτικού εστέρα του ρετινοϊκού οξέος (retinyl palmitate) σε γηρασμένο δέρμα, ανανεώνει το δέρμα. Η χρονική περίοδος που διήρκησε το συγκεκριμένο τεστ ήταν έξι εβδομάδες.

Επίσης, ο Sigmund Berg έδειξε, ότι άτομα που έπαθαν σοβαρά ηλιακά εγκαύματα, μπόρεσαν να βελτιώσουν σημαντικά το πρόβλημα λαμβάνοντας από το στόμα υψηλές δόσεις βιταμίνης Α.

Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν από την ερευνητική ομάδα του Τμήματος Δερματολογίας του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου της Γενεύης (2003, J. Invest. Dermatol. 121(5): 1163-7) έδειξαν ότι η βιταμίνη Α με τη μορφή παλμιτικού εστέρα του ρετινοϊκού οξέος έχει, εκτός των άλλων, και φωτοπροστατευτικές ιδιότητες, αντίστοιχες με εκείνες του αντιηλιακού με δείκτη προστασίας SPF20. Προστατεύει καθημερινά το DNA στα κύτταρα του δέρματος από την καταστροφή που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες, αλλά συγχρόνως καταστρέφεται από την ακτινοβολία UVA.

Σήμερα, έχει πλέον αναγνωριστεί ότι μπορεί να γίνει ανάπλαση του δέρματος και με τοπική εφαρμογή βιταμίνης

Γράφει ο:

Dr. Des Fernandes

Επανορθωτικός Πλαστικός Χειρουργός, M.B., B.Ch., F.R.C.S.(Edin.), Ιδρυτής και Επιστημονικός Διευθυντής της Environ® Skin Care

Μετάφραση – Επιμέλεια: Κατερίνα Μιχαήλ

Α. Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στα Πανεπιστήμια του Στάνφορντ στην Καλιφόρνια και του Μίσιγκαν (Arch Dermatol. 2007), έδειξαν ότι η τοπική εφαρμογή βιταμίνης Α ακόμα και σε ήδη γηρασμένο δέρμα, προκαλεί την αύξηση της παραγωγής γλυκοζαμινογλυκάνων και προκολλαγόνου που αποτελούν βασικά δομικά συστατικά του δέρματος, ελαττώνοντας φανερά τις ρυτίδες και την τραχύτητα και ενισχύοντας τις διαδικασίες ανάπλασης του δέρματος.

Οι διάφορες μορφές της βιταμίνης Α ταξινομούνται στην οικογένεια των ρετινοειδών (retinoids) και είναι σκόπιμο να ξεκαθαριστεί ποια είναι η πιο κατάλληλη για το δέρμα:

Ο παλμιτικός εστέρας του ρετινοϊκού οξέος (retinyl palmitate) είναι η πιο συνηθισμένη μορφή βιταμίνης Α. Είναι η μορφή που βρίσκεται στο συκώτι και αποτελεί το 80% της βιταμίνης Α που υπάρχει στο δέρμα.

Η Ρετινάλη (Retinal ή retinyl aldehide) είναι η μορφή, η οποία είναι απολύτως απαραίτητη για την ομαλή λειτουργία της όρασης. Η ανεπάρκεια αυτής οδηγεί αρχικά σε μερική τύφλωση.

Η Ρετινόλη (Retinol) είναι η μορφή αλκοόλης της βιταμίνης Α που χρησιμοποιείται κυρίως για τη μεταφορά της βιταμίνης από το συκώτι στους ιστούς. Δεσμεύεται από συγκεκριμένες πρωτεΐνες στην κυκλοφορία του αίματος και μεταφέρεται στα διάφορα όργανα και ειδικά το δέρμα. Είναι επίσης σημαντικό, ότι η βιταμίνη Α είναι απαραίτητη για τη δημιουργία υγιών αιμοκυττάρων στο μυελό των οστών.

Το Ρετινοϊκό οξύ (Retinoic acid) είναι η μορφή οξέος της βιταμίνης Α. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλής, αν και έχει κακή φήμη. Είναι η μορφή που ερεθίζει περισσότερο το δέρμα και συνήθως διατίθεται μόνο με συνταγή γιατρού. Είναι γνωστή και ως Τρετινοΐνη (tretinoin).

Η φυτική μορφή της βιταμίνης Α είναι η β-καροτίνη που ανήκει στην οικογένεια των καροτενοειδών. Υπό κανονικές συνθήκες, η β-καροτίνη αποθηκεύεται με αυτή τη μορφή στο δέρμα και συνήθως σε υψηλά επίπεδα. Λόγω της ιδιότητάς της να χωρίζεται σε δύο μόρια ρετινάλης, δεν παρατηρείται έλλειψη βιταμίνης Α σε χορτοφάγους.

Οι περισσότερο συνηθισμένοι εστέρες της βιταμίνης Α είναι ο παλμιτικός εστέρας (retinyl palmitate) και ο οξεϊκός εστέρας (retinyl acetate) του ρετινοϊκού οξέος. Η βιταμίνη Α αποθηκεύεται κατά 80% στο δέρμα με τη μορφή του παλμιτικού εστέρα του ρετινοϊκού οξέος. Οι εστέρες της βιταμίνης Α ερεθίζουν λιγότερο και είναι περισσότερο κατάλληλοι για το δέρμα, ενώ παράλληλα προσφέρουν τα ίδια αποτελέσματα με τις πιο ισχυρές μορφές της.

Αυτό συμβαίνει γιατί στο δέρμα υπάρχουν ένζυμα που μετατρέπουν τον παλμιτικό και οξεϊκό εστέρα του ρετινοϊκού οξέος σε ρετινόλη, τη ρετινόλη σε ρετινάλη (retinyl aldehide) και κατόπιν σε ρετινοϊκό οξύ. Το ρετινοϊκό οξύ προκαλεί τις διαφοροποιήσεις στο DNA (αναπαραγωγή κυττάρων) και τις κυτταρικές δομές.

Παρόλα αυτά, μόνο μία πολύ μικρή ποσότητα ρετινοϊκού οξέος συνήθως υπάρχει στο δέρμα. Επιπλέον, φαίνεται ότι η φυσική ικανότητα του δέρματος να αποθηκεύει τη βιταμίνη Α σε μορφή παλμιτικού εστέρα του ρετινοϊκού οξέος, καθορίζει το επίπεδο του ρετινοϊκού οξέος που βρίσκεται στα κύτταρα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να αυξήσουμε την ποσότητα του ρετινοϊκού οξέος στα κύτταρα, αυξάνοντας με τοπική εφαρμογή την ποσότητα του παλμιτικού εστέρα του ρετινοϊκού οξέος και των άλλων εστέρων στο δέρμα.

Ανεπάρκεια βιταμίνης Α στο δέρμα σημαίνει ότι το δέρμα δεν έχει τη σημαντικότερη βιταμίνη που χρειάζεται. Η έλλειψή της είναι ιδιαίτερα συνηθισμένη στον κόσμο σήμερα, αφενός μεν λόγω της φτωχής σε θρεπτικά συστατικά διατροφής και αφετέρου δε, λόγω της καταστροφής της από τις ελεύθερες ρίζες, που προκαλούν η ατμοσφαιρική ρύπανση, το κάπνισμα και κυρίως η έκθεση του δέρματος στην ηλιακή ακτινοβολία.

Επειδή δεν μπορούμε να εμποδίσουμε την καθημερινή καταστροφή της βιταμίνης Α, είναι σημαντικό να την αντικαθιστούμε τοπικά κάθε μέρα, πρωί και βράδυ, για να αποφύγουμε τα σημάδια της φωτογήρανσης, τα οποία είναι ουσιαστικά ενδείξεις ανεπάρκειας βιταμίνης Α στο δέρμα. Θα πρέπει να χρησιμοποιείται οπωσδήποτε σε συνδυασμό με τις βασικές αντιοξειδωτικές βιταμίνες C, E και β-καροτίνη και ένα αξιόπιστο αντηλιακό προϊόν (SPF 15-20), για την αποτελεσματική της προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία UVA, UVB και τις ελεύθερες ρίζες.

Reveal BEAUTIFUL

Δοκιμάστε τη νέα σειρά
Skin EssentiA® της Environ

Για να δείχνει το δέρμα όμορφο, λαμπερό και υγιές πρέπει πάντα να έχει τα σωστά επίπεδα βιταμίνης Α. Ο πανίσχυρος συνδυασμός βιταμινών και των άλλων σημαντικών για το δέρμα συστατικών της νέας σειράς Skin EssentiA της Environ αναπληρώνει στο δέρμα τα θρεπτικά συστατικά που χάνονται με την πάροδο του χρόνου και αποκαθιστά τα φυσικά επίπεδα βιταμίνης Α, αποκαλύπτοντας τη φυσική του ομορφιά.

#RevealBeautiful

ENVIRON®
a beautiful skin for a lifetime

CHRYSALLIS PRODERMA
www.chrysallis-proderma.gr
Environ Skin Care Greeece EnvironSkinCare_Greece 210 9329800

Quadruplane (2+2)

ΝΕΑ ΑΝΩΔΥΝΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

Πλούσιο ντεκολτέ και σταγονοειδές φυσικό στήθος μαζί με ανορθωμένους γλουτούς και λεπτά καλλίγραμμα πόδια χωρίς κυτταρίτιδα.

Το όνειρο κάθε γυναίκας μπορεί πλέον να γίνει πραγματικότητα!

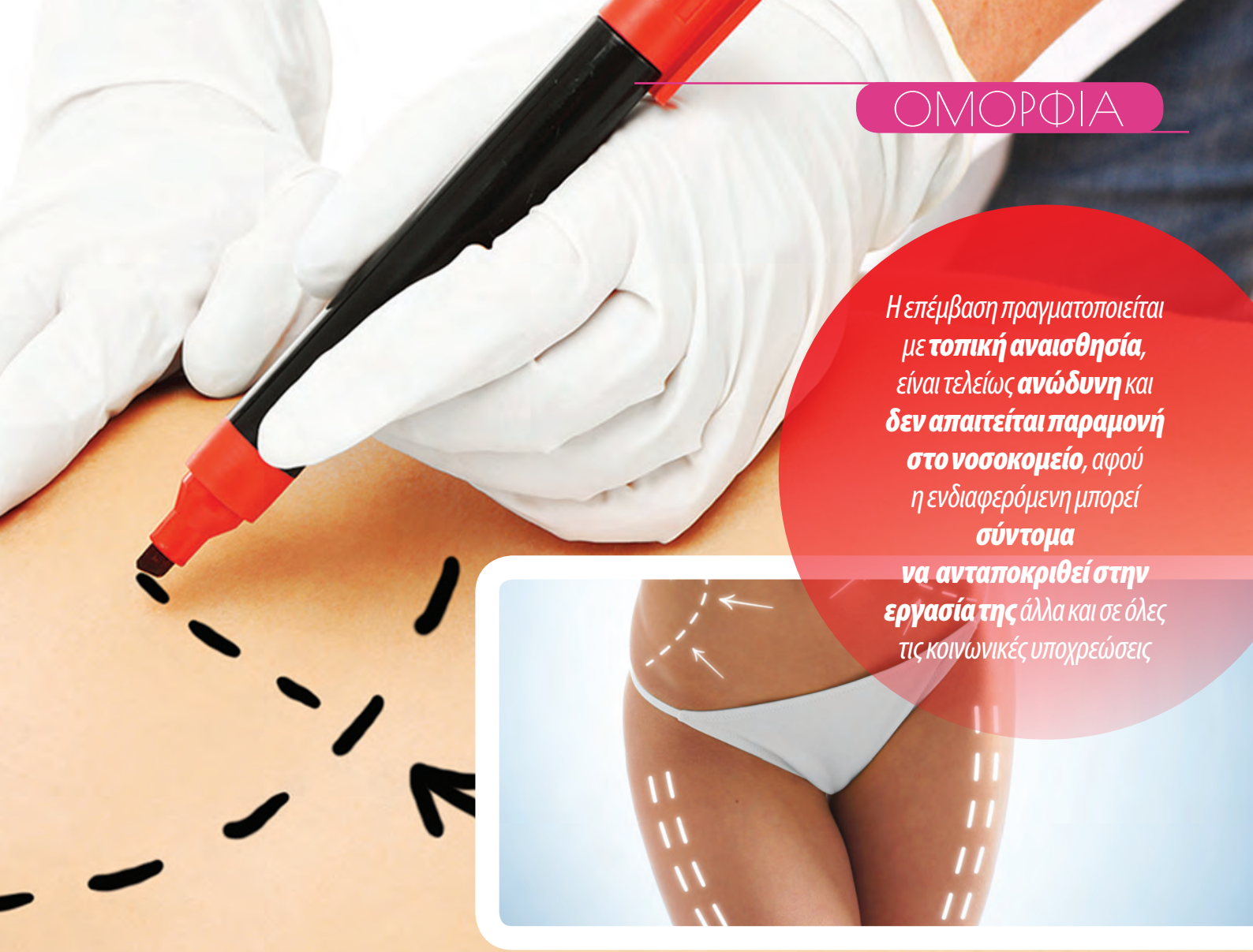
Η ολοκαίνουργια τεχνική « **2+2 quadroplane** », παρουσιάστηκε από τον Δρ Ιωάννη Λύρα στο **4ο παγκόσμιο συνέδριο πλαστικής χειρουργικής στο πριγκιπάτο του Μονακό** που πραγματοποιήθηκε αυτόν το Νοέμβριο από τις 24 έως και τις 26-11-2016.

Πρόκειται για την ολιστική τεχνική, με την οποία επιτυγχάνεται συνολική λύση στο όνειρο κάθε γυναίκας για όμορφο φυσικό στήθος και καλλίγραμμο σώμα!

Όταν η γυναίκα θέλει αυξητική μαστού και σμιλευμένο αρμονικό σώμα, με αυτή την ολοκληρωμένη μέθοδο το επιτυγχάνει, διότι στο στήθος τοποθετούνται ασφαλή ενθέματα τελευταίας τεχνολογίας, καθώς και δικό μας λίπος, το οποίο αφαιρείται από περιοχές του σώματος που μας ενοχλεί, προσδίδοντας νέες αρμονικές γραμμές στο σώμα… Η επαναστατική αυτή τεχνική εξασφαλίζει ένα όμορφο και φυσικό πλούσιο στήθος και ταυτόχρονα ένα πιο λεπτό, πιο καλλίγραμμο και πιο γραμμωμένο σώμα.

Η τεχνική quadruplane - (τετραπλός σχεδιασμός) είναι η πιο σύγχρονη τεχνική αυξητικής μαστών, αλλά και συνολικής σμίλευσης όλου του σώματος, προσδίδοντας μια συνολικά αρμονική σιλουέτα σε μια μόνο επέμβαση.

Η τεχνική ονομάζεται **dual plane**, όταν δεν χρησιμοποιείται λίπος, **triple plane,** όταν χρησιμοποιείται λίπος από άλλη περιοχή του σώματος και **quadruplane**, όταν τοποθετούμε εμφυτεύματα και λίπος σμιλεύοντας παράλληλα όλο το σώμα, αφού



*Η επέμβαση πραγματοποιείται με **τοπική αναισθησία**, είναι τελείως **ανώδυνη** και **δεν απαιτείται παραμονή στο νοσοκομείο**, αφού η ενδιαφερόμενη μπορεί **σύντομα να ανταποκριθεί στην εργασία της** άλλα και σε όλες τις κοινωνικές υποχρεώσεις*

δημιουργείται τέλειος θώρακας, πανέμορφο ντεκολτέ με άψογο σχήμα στήθους αλλά και σώματος, δηλαδή και ταυτόχρονη ανόρθωση γλουτών με την βραζιλιάνικη λιπογλυπτική (brazilian buttock lift).

Η ενδιαφερόμενη, ευνοείται από την ταυτόχρονη αφαίρεση τοπικού πάχους από τις περιοχές του σώματος που την ενοχλεί, (όπως ψωμάκια, γόνατα, προγούλι κ.λπ.), και την μεταφορά του στο στήθος, επιτυγχάνοντας με αυτό τον τρόπο ένα υπέροχο φυσικό ντεκολτέ χωρίς πόνο, αφού το νέο στήθος είναι σφριγηλό με σταγονοειδές σχήμα που αρέσει στις περισσότερες γυναίκες.

Σύμφωνα με τον Δρ Ιωάννη Λύρα, η χρήση του δικού μας λίπους είναι πάντα μια εξαιρετική επιλογή, αφού είναι υλικό από τον ίδιο μας τον οργανισμό, ασφαλές και με φυσικό εντυπωσιακό αποτέλεσμα, σε οποία περιοχή και αν τοποθετηθεί, πρόσωπο ή σώμα.

Η επέμβαση πραγματοποιείται με τοπική αναισθησία, είναι τελείως ανώδυνη (no pain) και δεν απαιτείται παραμονή στο νοσοκομείο, αφού η ενδιαφερόμενη μπορεί σύντομα να ανταποκριθεί στην εργασία της άλλα και σε όλες τις κοινωνικές υποχρεώσεις!!!

Η τεχνική είναι ακίνδυνη και δεν εμποδίζει καθόλου τις εξετάσεις του μαστού και το θηλασμό. Η επέμβαση διενεργείται σε οργανωμένη κλινική παρουσία έμπειρου αναισθησιολόγου, από την οποία η ενδιαφερόμενη μπορεί να αποχωρήσει μετά από μερικές ώρες!! Μετά την επέμβαση δεν υπάρχει πόνος.

Όπως μας εξηγεί ο Δρ Ιωάννης Λύρας, το αποτέλεσμα από την εφαρμογή αυτής της τετραπλής μεθόδου είναι εκπληκτικό και απόλυτα φυσικό. Η κινητικότητα και η συμπεριφορά του νέου στήθους είναι θεαματική, ακολουθώντας απολύτως τις κινήσεις του σώματος. Το νέο στήθος είναι φυσικό και σφριγηλό. Το νέο σχήμα σώματος είναι ψηλόλιγνο, αρμονικό και συνολικά πιο γραμμωμένο. Οι γλουτοί μας δείχνουν ανορθωμένοι και χωρίς κυτταρίτιδα.

Γράφει ο:

Δρ. Ιωάννης Λύρας

Διευθυντής πλαστικός χειρουργός στην Αθήνα
Επίτιμος πρόξενος της Βραζιλίας στον Πειραιά, Ελλάδα

www.ioannislyras.gr

Κρέμα Ευκαλύπτου για το κρυλόγημα CAMOIL by ZARBIS

Ο πιο φυσικός και αγνός τρόπος για ανακούφιση από τα συμπτώματα του κρυολογήματος (βουλωμένη μύτη,αίσθημα κατάπτωσης κ.α.) Με αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου για αποχρεμπτική και αντισηπτική δράση, φυσική κανέλλα για επιπλέον αντισηπτική δράση και μέντα για αίσθημα δροσιάς. Χωρίς παραπροιόντα πετρελαίου όπως παραφίνη, νάφθα ή καμφορά που προκαλεί ταχυκαρδίες σε ηλικιωμένους. Ξηρή σύνθεση και κρεμώδης υφή, χωρίς βαζελίνη ώστε να απλώνεται εύκολα και να μη λεκιάζει τα ρούχα. Ασφαλής για ενήλικες και παιδιά με έλλειψη του ενζύμου G6PD. Κατάλληλη για παιδιά άνω των 3 ετών. Χωρίς parabens, τεχνητά αρώματα ή χρώματα. *Τηλ. πληροφοριών: 210 6430375*

Αντισηπτικό gel χεριών CAMOIL by ZARBIS

Ζελέ καθαρισμού χεριών με Οινόπνευμα 70 βαθμών για απόλυτη προστασία από το 99,9% των βακτηρίων. Καθαρίζει, απολυμαίνει αλλά και ενυδατώνει τα χέρια με τα έντονα ενυδατικά συστατικά πανθενόλη και αλόη, χωρίς να χρησιμοποιήσετε νερό. Για το γραφείο, την εξοχή, την πόλη. Σε 5 διακριτικά αρώματα Τριαντάφυλλο, Πασχαλιά, Χαμομήλι, Λεμόνι, Κρίνο αλλά και Άοσμο (κατάλληλο και για άτομα με αλλεργίες).

Nourkrin®

Το μοναδικό κλινικά αποδεδειγμένο συμπλήρωμα διατροφής για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της τριχόπτωσης και αραίωσης των μαλλιών. Το καινοτόμο μίγμα συστατικών του Nourkrin® - με το πατενταρισμένο και μοναδικό συστατικό Marilex® - συμβάλλει στην επαναφορά του κανονικού κύκλου ανάπτυξης των μαλλιών και βοηθά συνολικά στην ομαλοποίηση της ζωής και της λειτουργίας των θυλάκων των τριχών.

Silicea cold sore lip gel της Hübner

Φυσική γέλη πυριτίου για την αντιμετώπιση του επιχείλιου έρπητα. Δράση από την 1η ώρα! Η τοπική χρήση ανακουφίζει από το αίσθημα καύσου και κνησμού που προκαλείται από τον επιχείλιο έρπη. *Διάθεση: ICP, Τηλ. : 210 9408880*

Το νέο, φυσικό σιρόπι Propol Care από τη Lanes! και… Βήχα; Είχα!

Το πρωτοποριακό σιρόπι Lanes PropolCare με φυσικά & τονωτικά συστατικά, βότανα καθώς και βιταμίνη C είναι η λύση που υπόσχεται να καταπραΰνει το λαιμό σας και να σας απαλλάξει άμεσα από τον ενοχλητικό βήχα. Αυτό που κάνει όμως το προϊόν να ξεχωρίζει δεν είναι μόνο η αποτελεσματική αντιμετώπιση του κρυολογήματος αλλά και η ενίσχυση του ανοσοποιητικού και της φυσικής άμυνας του οργανισμού. Χωρίς προσθήκη ζάχαρης, μέντας και γλουτένης - είναι κατάλληλο για ομοιοπαθητική. Ιδανικό για όλη την οικογένεια, καθώς η χρήση του είναι κατάλληλη και για παιδιά. Lanes, σε συμπληρώνει! *Τηλ: 210 617 3000*

Ο πιστός σύντροφος αθλητών και αθλούμενων σε όλα τα σπορ!

Όταν οι πονεμένοι μύες γίνονται εμπόδιο, ξεκινήστε την άθληση με Counterpain®! Την κρέμα με την οικεία μυρωδιά, που προδίδει την πλούσια σύνθεσή της και τα μοναδικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση του μυϊκού πόνου. Ιδανική μετά την άθληση, ώστε να απαλλαγείτε από τα πιασίματα της μέσης, της πλάτης και γενικά από τους μυϊκούς πόνους από υπερβολική άσκηση ή κούραση. Η Counterpain® αντενδείκνυται σε άτομα με υπερευαισθησία στα σαλικυλικά. Να μην έρχεται σε επαφή με τους βλεννογόνους ή με δέρμα ερεθισμένο ή με αμυχές. Το υπουργείο Υγείας και ο ΕΟΦ συνιστούν: Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης. Συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.

RedufluxTM Δρα σε 1', ανακουφίζει για ώρες

Το RedufluxTM περιέχει PhycodolTM, μια αποκλειστική ένωση που παρασκευάζεται από υψηλής ποιότητας εκχυλίσματα φαιοφυκών προσφέροντας γρήγορη και μακράς διάρκειας ανακούφιση από την καούρα και τη δυσπεψία. Για ενήλικες και παιδιά άνω των 12 ετών. Έγκυες γυναίκες και γυναίκες κατά τη γαλουχία.

ENVIRON Youth EssentiA

Μυηθείτε σε έναν κόσμο αέναης νεότητας. Δοκιμάστε το δυναμικό δίδυμο της νέας σειράς Youth EssentiA. Οι ορόι και η κρέμα περιέχουν βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και πεπτίδια.

Beyond Grape Seed® *Στοπ στη γήρανση!*

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

Το Beyond Grape Seed® περιέχει τα αυθεντικά Masquelier's ™ OPCs από σπόρους σταφυλιών που είναι το αποτελεσματικότερο αντιοξειδωτικό στη φύση! Προστατεύει το γενετικό μας υλικό από τη φθορά και τη γήρανση. Περιλαμβάνει μύρτιλα τα οποία είναι εξαιρετικά για την όραση και cranberries. Ιδανικό για τη βελτίωση της μνήμης και για καταστάσεις άνοιας, Alzheimer κ.λπ. Ταυτόχρονα δρα σαν αντιοξειδωτικό, ως φυσικό καλλυντικό και αποτελεί ασπίδα προστασίας για το ουροποιητικό. Προϊόν ΕΟΦ. Παρασκευάζεται στον Καναδά από τη Flora για τη MedMelon. *Τηλ. 2310449441, www.medmelon.gr*

Για υγιή μαλλιά, νύχια, επιδερμίδα, οστά, αρθρώσεις

Το Florasil® προσφέρει στον οργανισμό μας οργανικό πυρίτιο που είναι ΤΟ βασικό δομικό συστατικό του κολλαγόνου. Είναι ζωτικό για την υγεία των μαλλιών, νυχιών, επιδερμίδας, οστών και αρθρώσεων. Είναι άμεσα βιοδιαθέσιμο και ο οργανισμός το χρησιμοποιεί για να συνθέσει κολλαγόνο στη μορφή που χρειάζεται. Απαραίτητο για την απορρόφηση και διατήρηση του ασβεστίου. Απόλυτα ασφαλές και για μακροχρόνια χρήση. Προϊόν ΕΟΦ. *Παρασκευάζεται στον Καναδά από τη Flora για τη MedMelon. Τηλ. 2310449441, www.medmelon.gr*

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

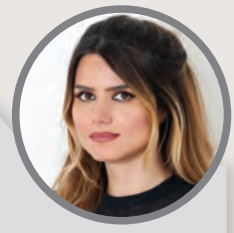
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ • ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ταμπού απέναντι στην ψυχοθεραπεία

Λογική και παράλογο. Ποιος μπορεί να ορίσει μια λογική σκέψη και να τη διαχωρίσει από τον παραλογισμό; Πρόκειται για έννοιες αντίθετες, αλλά και παράλληλες. Γιατί δεν υπάρχει άνθρωπος που δεν έχει επιθυμήσει κάτι που απαγορεύεται, που δεν έχει κυριευθεί από παράλογες φαντασιώσεις, που δεν έχει κάνει «περίεργες» σκέψεις, που δεν έχει αναρωτηθεί αν άραγε είναι ο μοναδικός που προβληματίζεται για το τί θα γινόταν αν..., αν ήταν διάσημος, αν επιτιθόταν στο αφεντικό του, αν είχε άπειρα χρήματα, αν πέθαινε, αν ήταν Θεός, αν έπεφτε το αεροπλάνο που επέβαινε, αν κοιμόταν με τη γυναίκα των ονείρων του, αν, αν αν...

Όλες αυτές οι σκέψεις, καθώς και άλλες αναρίθμητες εμφανίζονται στους ανθρώπους συχνά, αλλά εκφράζονται σπάνια. Αυτό στις περισσότερες περιπτώσεις, συμβαίνει διότι έχουμε την έμφυτη τάση να ντρεπόμαστε μπροστά στη θέα ή στη σκέψη κάποιας κατάστασης που αποκλίνει από το γενικότερο ηθικό και κοινωνικό σύστημα αξιών, στο οποίο έχουμε μάθει να υπακούμε. Μάλιστα, τούτη η «υπακοή» ή αλλιώς «συμμόρφωση» έχει εδραιωθεί ενστικτωδώς πολύ πρώιμα, στην παιδική ηλικία. Για την ακρίβεια, έχει τις ρίζες της στην περίοδο μεταξύ τριών και πέντε ετών, όπου το παιδί βιώνει τη φάση του οιδιποδείου συμπλέγματος.

Η κλινική εμπειρία, όπως επίσης έρευνες και παρατηρήσεις ετών, έχουν δείξει ότι στο πλαίσιο της οιδιπόδειας φάσης το παιδί επιθυμεί ερωτικά το γονέα του αντίθετου φύλου. Προφανώς, η ερωτική επιθυμία σε αυτή την περίοδο δεν έχει το χαρακτήρα της ενήλικης σεξουαλικότητας. Ωστόσο, χαρακτηρίζεται από ένα είδος παιδικού ερωτισμού, ο οποίος μπορεί να φτάσει ή και να ξεπεράσει σε φαντασία και ευρηματικότητα τα τεχνάσματα ενός ερωτευμένου ενήλικα. Σκεφτείτε, για παράδειγμα, την εικόνα ενός μικρού αγοριού στην αγκαλιά της μαμάς του ή τα νάζια ενός κοριτσιού προς τον μπαμπά της, τα συνεχή παρακάλια ενός παιδιού να κοιμηθεί στο κρεβάτι των



Γράφει η:
Βέρα Αθανασίου
Ψυχολόγος Ph.D - Ψυχοθεραπεύτρια

E-mail: verathanasiou@gmail.com
www.psychotherapy-athanasiou.gr

γονέων, μαζί με τους γονείς, ανάμεσα στους γονείς κ.ά. Πρόκειται για απέλπιδες προσπάθειες από την πλευρά του παιδιού, να διεκδίκησει το γονέα-ερωτικό αντικείμενο από το γονέα του ίδιου φύλου, χρησιμοποιώντας όλα τα μέσα αποπλάνησης και σαγήνης που διαθέτει μέσα από τη μικρή εμπειρία ζωής που έχει αποκτήσει από τα τρίατέσσερα χρόνια της ύπαρξής του στον κόσμο.

Είναι προφανές πως δεν μιλούμε για τίποτε λιγότερο ή περισσότερο από αιμομικτικές επιθυμίες, οι οποίες προκύπτουν και εκφράζονται ασυνείδητα. Με άλλα λόγια, το παιδί δεν έχει συναίσθηση του έρωτά του, αλλά νιώθει αναγκασμένο να προσπαθεί αέναα να επιτύχει την εδραίωση μιας συμβιωτικής κατάστασης με το ερωτικό του αντικείμενο. Από την άλλη πλευρά, αντίθετες ασυνείδητες δυνάμεις πιέζουν προς την ανακατεύθυνση της ερωτικής επένδυσης του παιδιού προς κάποιο αντικείμενο ή κατάσταση που να είναι κοινωνικά αποδεκτό (όπως π.χ. αργότερα το σχολείο). Άλλως ειπείν, το περιβάλλον και οι άρρητοι κώδικες της κοινωνικής και ηθικής συμπεριφοράς ενσταλλάσουν στο παιδί την αίσθηση ότι οι αιμομικτικές του επιθυμίες και φαντασιώσεις είναι απαγορευμένες, για αυτό και θα πρέπει να παραιτηθεί από αυτές.

Για να το επιτύχει αυτό δημιουργεί τα «πρέπει». Έτσι, σταδιακά, αρχίζει να συμμορφώνεται στους κανόνες. Π.χ. το μικρό αγοράκι σκέφτεται «Δεν πρέπει να επιθυμώ τη μαμά μου, γιατί η μαμά ανήκει ερωτικά στον μπαμπά. Έτσι, θα ταυτιστώ με το μπαμπά, ώστε, όταν μεγαλώσω, να βρω μία γυναίκα σαν τη μαμά.» Σε αυτό ακριβώς το σημείο ξεκινούν μηχανισμοί ταύτισης με το γονέα του ίδιου φύλου. Το αγοράκι επιδιώκει να περνά χρόνο με το μπαμπά. Το κοριτσάκι φορά τα παπούτσια της μαμάς, ζητά να βάλει καλλυντικά και να γίνει μια μικρή κυρία κ.ο.κ. Φυσικά, όλα αυτά δεν γίνονται συνειδητά και δεν έχουν πάντα την ίδια εξέλιξη.

Αντίστοιχα παραδείγματα συγκρούσεων μεταξύ λογικής και παραλόγου, επιτρεπτού και μη επιτρεπτού, εμφανίζονται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Έτσι, όλοι μας βιώνουμε συνεχείς ενδοψυχικές πάλες μεταξύ λογικής και παραφροσύνης ή μεταξύ επιθυμίας και απαγόρευσης. Η ψυχική υγεία αποτελεί το σημείο ισορροπίας μεταξύ των δύο αντίθετων δυνάμεων.

Όλες αυτές οι καταστάσεις εγείρουν ερωτήματα. Και η αλήθεια είναι πως όλοι είμαστε περίεργοι να μάθουμε τι γίνεται μέσα στην ψυχή μας. Όμως, όσο πιο τραυματισμένοι, φοβισμένοι ή ευάλωτοι αισθανόμαστε, τόσο πιο δύσκολα είμαστε σε θέση να επιχειρήσουμε εσωτερικές ανασκαφές, να ασχοληθούμε με το τι μας συμβαίνει, να φέρουμε στην επιφάνεια κάποιο ενδεχόμενο τραύμα και στη συνέχεια να το επιλύσουμε. Πολύ απλά διότι κυριευόμαστε από την ιδέα ότι, όταν κάτι δεν το συζητάμε ή δεν το διερευνούμε, παύει να υπάρχει, κατά τον ίδιο τρόπο που ένα βρέφος λίγων μηνών ζωής αισθάνεται πως οτιδήποτε εξαφανίζεται από το οπτικό του πεδίο, παύει να υπάρχει.

Κάπως έτσι, προκύπτει το ταμπού απέναντι στην ψυχοθεραπεία και οι κατηγορηματικές τοποθετήσεις περί μη αναγκαιότητας οποιασδήποτε διαδικασίας ενδοσκόπησης. Ουσιαστικά, η εν λόγω προκατάληψη –όπως και κάθε προκατάληψη-, υποκρύπτει λανθάνοντες φόβους ότι θα έρθουν στην επιφάνεια θραύσματα «άρρωστων» σκέψεων, συναισθημάτων και φαντασιώσεων, που για καιρό βρίσκονται απωθημένα στο ασυνείδητο.

Τούτοι οι ενδεχόμενοι φόβοι φαίνεται να οδηγούν με τη σειρά τους σε ασυνείδητες σκέψεις όπως:: «αν σκαλίσω το τραύμα μου θα πονέσει» ή «καλά είμαι όσο δεν γνωρίζω αυτά που φοβάμαι να γνωρίσω» ή «αν πάω σε ψυχολόγο, οι άλλοι θα με θεωρήσουν 'τρελό'» κ.ο.κ. Πρόκειται για ασυνείδητες διαγενεολογικές μεταβιβάσεις ή παλινδρομήσεις στα παρελθοντικά στερεότυπα, που έτειναν να δαιμονοποιούν ό, τι δεν μπορούσε να γίνει κατανοητό.

Επίσης, πίσω από τα ταμπού απέναντι στην ψυχοθεραπεία ενδέχεται να καιροφυλακτεί ο ασυνείδητος φόβος ότι μέσα από τη σχέση θεραπευτή-θεραπευόμενου θα επαναληφθούν ασυνείδητα μοτίβα δυσλειτουργικών σχέσεων (π.χ. ο φόβος κάποιου ατόμου ότι ο θεραπευτής θα είναι απορριπτικός, όπως ήταν και η μητέρα του).

Σίγουρα δεν είναι όλες οι θεραπευτικές και θεωρητικές προσεγγίσεις ταιριαστές σε όλους. Παρόλα αυτά, δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι το πλησίασμα στα συναισθήματα και στην ψυχή μας, είτε επιτυγχάνεται στο πλαίσιο μιας ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας είτε προσφέρεται μέσα από μια «θεραπευτική» ανθρώπινη σχέση, μπορεί να είναι ευεργετικό.

Χριστούγεννα! Η γιορτή της αγάπης και της προσφοράς ως «αντίδωρο» στην ψυχή μας

Η **συγχώρεση** και η **προσφορά** κάνουν καλό στην υγεία!

Οι γιορτές πλησιάζουν και μαζί τους έρχονται και όλα εκείνα που τυπικά γίνονται κάθε χρόνο, επειδή «πρέπει» ή επειδή «είθισται»: η αγάπη προς όλους, η συγχώρεση, η προσφορά σε όσους έχουν ανάγκη. Τα παιδιά στα σχολεία θα μαζέψουν τρόφιμα ή παιχνίδια για τα ορφανά και κάποιοι ενήλικες θα θυμηθούν την ηλικιωμένη γειτόνισσα που είναι μόνη ή τον άνεργο που ζητιανεύει στο φανάρι. Θα κάνουμε λοιπόν όλοι τις «καλές μας πράξεις» (πιθανώς και για να μη νιώθουμε ενοχές που ξοδεύουμε τόσα χρήματα για δώρα και διασκεδάσεις) και όταν οι γιορτές περάσουν, θα επιστρέψουμε στο μικρόκοσμό μας. Θα συνεχίσουμε να θυμώνουμε με τους ίδιους ανθρώπους, που δεν τους έχουμε συγχωρέσει καθόλου. Και θα ξεχάσουμε όλους εκείνους που έχουν ανάγκη, με τη «λογική» σκέψη πως θα έπρεπε το κράτος να φροντίζει για εκείνους και πως εμείς ήδη πιεζόμαστε πολύ δεν μπορούμε να προσφέρουμε και σε άλλους. Η συγχώρεση, ωστόσο, και η προσφορά είναι δύο έννοιες που δεν θα έπρεπε να τις θυμόμαστε μόνο τα Χριστούγεννα και να τις ξεχνάμε την 1η Ιανουαρίου, γιατί και οι δύο είναι εξαιρετικά ωφέλιμες για εμάς σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Ας δούμε το γιατί.

Η συγχώρεση:
Μια παρεξηγημένη έννοια

Όταν κάποιος μας βλάψει, προφανώς όλοι βιώνουμε απογοήτευση, θλίψη ή οργή. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι μοιάζουν να κολλούν στα συναισθήματα αυτά για χρόνια, ακόμα κι αν έχουν βγάλει από τη ζωή τους το άτομο που φταίει. Τα συναισθήματα αυτά όμως τους βλάπτουν συχνά περισσότερο, απ' όσο τους είχε βλάψει η αρχική πράξη του «φταίχτη». Σε πολλές έρευνες καταδεικνύεται ότι η διαρκής οργή προξενεί ποικίλα ψυχοσωματικά προβλήματα και θέματα υγείας, πέρα από το προφανές γεγονός ότι χαλάει τη διάθεσή μας και δυσκολεύει τις σχέσεις μας. Έτσι, αν κάποιος μου κάνει κακό και εγώ συνεχίσω για καιρό να κουβαλάω την οργή μέσα μου, είναι σαν να βλάπτω και εγώ ο ίδιος τον εαυτό μου.

Πολλοί άνθρωποι βέβαια θυμώνουν

Γράφει η:

Σοφία Ανδρεοπούλου

Ψυχολόγος - Παιδοψυχολόγος

www.SophiaAndreopoulou.gr

και μόνο στην ιδέα να συγχωρέσουν κάποιον που τους έβλαψε θεωρώντας πως έτσι είναι σαν να τον απαλλάσσουν από την ενοχή. «Άλλωστε», λένε, «πρέπει να ζητήσει συγγνώμη για να τον συγχωρέσω. Αφού δεν έχει παραδεχτεί το λάθος του, τότε πώς να τον συγχωρέσω;» Και όμως - το να συγχωρέσεις τον άλλο δεν έχει πραγματικά σχέση με τον άλλο. Έχει σχέση μόνο με σένα. Δεν τον συγχωρείς επειδή εκείνος ζήτησε συγνώμη ή κατάλαβε το λάθος του. Τον συγχωρείς, επειδή εσύ κατάλαβες πως δεν αξίζει να δαπανάς άλλη ενέργεια για εκείνον. Δεν τον συγχωρείς για να κάνεις καλό σε εκείνον - τον συγχωρείς για να κάνεις καλό σε σένα. Αν εξακολουθώ για πολύ καιρό να ασχολούμαι με το άτομο που με έβλαψε, τότε του δίνω κι άλλο χρόνο από τη ζωή μου. Μου έκανε το κακό που μου έκανε στο παρελθόν και τώρα του δίνω την ευκαιρία να μου κάνει κι άλλο κακό, γιατί επιτρέπω στην ανάμνηση του να καταστρέφει το παρόν μου. Όταν δεν τον συγχωρώ, ουσιαστικά βλάπτω τον εαυτό μου, γιατί μένω προσκολλημένος στο παρελθόν αντί να ζω το παρόν.

Όταν δεν συγχωρώ:

- Κουβαλάω μόνιμα ένα βάρος
- Καθηλώνομαι στο παρελθόν και χάνω μεγάλο μέρος από το παρόν.
- Αφήνω το αρνητικό κομμάτι του παρελθόντος να υπερκαλύψει το θετικό.
- Εγκλωβίζω ενέργεια και χρόνο να ασχολούμαι με κάτι που δεν μπορώ πια να αλλάξω, αφού έχει ήδη γίνει.
- Οι αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματά μου αλλοιώνουν τον τρόπο που βλέπω τη ζωή και το μέλλον. Είναι πιθανότερο να πάρω εσφαλμένες αποφάσεις, να κάνω σπασμωδικές ενέργειες ή να κολλήσω σε έμμονες ιδέες.

Όταν συγχωρώ:

- Δείχνω στον εαυτό μου (πιθανώς και στους άλλους) ότι είμαι τόσο δυνατός ώστε να ξεπεράσω την κακή συμπεριφορά του άλλου.
- Απελευθερώνομαι από τα βάρη και τις εκκρεμότητες του παρελθόντος.
- Αφήνω το παρελθόν στο παρελθόν και ζω το παρόν.
- Διδάσκομαι από τα άσχημα πράγματα που μου συμβαίνουν και γίνομαι έτσι πιο δυνατός και πιο σοφός.
- Λειτουργώ με μεγαλύτερη ανθρωπιά, αποδεχόμενος τους ανθρώπινους περιορισμούς (του άλλου και τους δικούς μου).
- Δίνω την ευκαιρία στον εαυτό μου να θυμάται και τα θετικά (όχι μόνο τα αρνητικά) του παρελθόντος μου και έτσι νιώθω καλύτερα στο παρόν.

Η προσφορά: Το καλύτερο φάρμακο

Η προσφορά στο συνάνθρωπο δεν είναι απλώς μια επιταγή της θρησκείας μας - είναι ένα αληθινό φάρμακο που μας ευεργετεί ποικιλοτρόπως. Πολλές έρευνες τις τελευταίες δεκαετίες καταδεικνύουν την τεράστια αξία της προσφοράς γενικά και ειδικότερα του εθελοντισμού στην ψυχική και σωματική υγεία.

Συνοψίζοντας τα αποτελέσματα πολλών ερευνών για την επίδραση του εθελοντισμού στην υγεία, οι Γουίλσον και Μούσικ του Πανεπιστημίου του Ντιουκ καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ο εθελοντισμός μειώνει τα προβλήματα υγείας και απομακρύνει την πιθανότητα θανάτου, επειδή: ενισχύει την αυτοεκτίμηση, δημιουργεί την αίσθηση ότι είναι κανείς χρήσιμος και αποτελεσματικός και τονώνει τους κοινωνικούς δεσμούς. Όλοι αυτοί οι παράγοντες βοηθούν το άτομο που προσφέρει, να νιώθει καλύτερα και ρίχνουν το επίπεδο του στρες, πράγμα που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλει έτσι σε καλύτερη υγεία.

Μια άλλη πρόσφατη έρευνα διεξήχθη από την δρα Φαΐζα Ταμπάσουμ και τους συνεργάτες της στο Πανεπιστήμιο του Σαουθάμπτον. Οι ερευνητές αυτοί, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό "British Medical Journal Open", ανέλυσαν στοιχεία για πάνω από 66.300 άτομα, εκ των οποίων το ένα πέμπτο (21%) συμμετείχε τακτικά ή περιστασιακά σε κάποια εθελοντική δράση. Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξαν ήταν ότι άσχετα με την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, την οικογενειακή κατάσταση ή το εισόδημά τους, όσοι έκαναν εθελοντισμό, είχαν μεγαλύτερη ψυχική/συναισθηματική ικανοποίηση σε σχέση με τους συνομηλίκους τους που δεν έκαναν κάτι ανάλογο. Όσο πιο συχνά έκανε κάποιος εθελοντισμό, τόσο πιο καλά ένιωθε, ενώ αντίθετα το χειρότερο «σκορ» ψυχικής ικανοποίησης είχαν όσοι δεν είχαν κάνει ποτέ εθελοντισμό. Οι ερευνητές σχολιάζουν ότι όσοι προσφέρουν εθελοντική εργασία, συχνά έχουν μεγαλύτερο δίκτυο φιλικών και κοινωνικών επαφών, αλλά επίσης μεγαλύτερο «πρεστίζ» και επιρροή στον περίγυρό τους, ενώ αισθάνονται ότι έχουν κι ένα σκοπό στη ζωή τους. Γι' αυτό άλλωστε ο εθελοντισμός βοηθάει πολύ και τα πιο ηλικιωμένα άτομα να νιώσουν καλύτερα και να έχουν καλύτερη υγεία.

Όταν προσφέρω:

- Η καθημερινότητά μου έχει κάποιο νόημα.
- Νιώθω χρήσιμος
- Νιώθω ότι είμαι σε αρκετά καλή θέση σε σχέση με κάποιον άλλο.
- Νιώθω ότι είμαι ενεργητικός και επηρεάζω το περιβάλλον μου.
- Κάνω γνωριμίες και νέους φίλους
- Αφήνω λίγο στην άκρη τα δικά μου προβλήματα και ασχολούμαι με κάποιον άλλο.
- Προσφέρω στον εαυτό μου μια πιο γεμάτη ζωή.

Φέτος, λοιπόν, ας κάνουμε στον εαυτό μας αυτά τα δύο μεγάλα δώρα: *Ας βγάλουμε από τη ζωή μας εκείνους που μας έβλαψαν και ας βάλουμε στη ζωή μας εκείνους που μας χρειάζονται.* Η ζωή μας έτσι θα είναι πολύ πιο ικανοποιητική και η υγεία μας (ψυχική και σωματική) πολύ καλύτερη. Και ας μην το κάνουμε αυτό μόνο τα Χριστούγεννα γιατί έτσι «πρέπει» - ας το κάνουμε όλο το χρόνο γιατί μας κάνει καλό! Σε όλους μας κάνει καλό! Ω

Η επιδιόρθωση του **τραύματος εγγύτητας** μέσα από τη σχέση με ένα ζώο

Ένας Ψυχαναλυτής της Σχεσιακής Μεθόδου έρχεται πολλές φορές αντιμέτωπος στην κλινική του πρακτική με μια καθημερινή ιστορία σύνδεσης με ένα ζώο, που κρύβει βαθύτερα νοήματα. Μέσα από τη μέθοδο των ελεύθερων συνειρμών, την αναδρομή στο «εκεί και τότε», την ανάλυση της σχέσης με το θεραπευτή στο «εδώ και τώρα», θα κληθεί να αναδομήσει και να δώσει ένα νέο νόημα, χρήσιμο για την καθημερινότητα του ψυχαναλυόμενού του.

Είναι πολλές οι φορές που έχω προτείνει σε γονείς, να ασχοληθεί το παιδί τους, που έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, με τη συνεχή φροντίδα ενός ζώου. Με την ενασχόληση με ένα γατάκι, για παράδειγμα, το παιδί θα έρθει για πρώτη φορά σε επαφή με την ανάγκη ορίων που αυτό πρέπει να ορίσει. Είναι απαραίτητο για το παιδί, καθώς έχει συνηθίσει να του βάζουν οι γονείς του τα όρια και εκείνο να είναι παθητικός δέκτης και επομένως, όχι ενεργός εφαρμοστής τους. Αυτό με τη σειρά του θα βοηθήσει το παιδί να αναδομήσει μια ελλειμματική αυτοεικόνα και να βρει μέσα του την τρυφερότητα. Η κατανόηση, ότι μπορεί να σταθεί ως αξιόπιστος φροντιστής ενός ζώου, θα βοηθήσει αργότερα να σταθεί ομοιοτρόπως και ως φροντιστής προς τον εαυτό του. Έτσι, σιγά σιγά θα ενθαρρυνθεί και η αυτονομία του από τους γονείς του.

Στη σχέση με τα ζώα συχνά διαδραματίζεται το «ασυνείδητο σχεσιακό μοτίβο» μας, όταν έχει τραυματιστεί και καταχωρηθεί στα άδυτα του ψυχισμού μας. Αυτό το μοτίβο περιμένει τη σχέση με ένα ζώο για να εξελιχθεί και να «ζωντανέψει», αφού στο ζώο προβάλλεται και επενδύεται η ανάγκη για ένα σταθερό ον, που είναι εκεί πολλές φορές με τους δικούς μας όρους, είναι δύσκολο να μας πληγώσει και μας έχει ανάγκη για την καθημερινή του φροντίδα.

Ειδικά οι άνθρωποι με ψυχική ευαλωτότητα και ευθραυστότητα, στη σχέση τους με ένα ζώο μπορούν να πειραματιστούν για πρώτη φορά στη ζωή τους, σε μια σχέση εγγύτητάς, όπου οι καταστροφικές φαντασιώσεις εχθρότητας, εκμετάλλευσης και εκδικητικότητας δαμάζονται από ένα γλυκό νιαούρισμα, ένα ενθουσιώδες γαύγισμα ή τον περιπετειώδη καλπασμό ενός αλόγου.

Ως Ομαδικός Ψυχοθεραπευτής και Επόπτης της σχολής του Ίρβινγκ Γιάλομ, έρχομαι συχνά αντιμέτωπος με τη συνηθισμένη ερώτηση των γονέων για το πώς θα βοηθήσουν τα παιδιά τους αλλά και τους ιδίους, να αντιμετωπίσουν την επώδυνη αίσθηση του τέλους μιας σχέσης, ακόμα και την έννοια του θανάτου. Κάποιες φορές συστήνω αυτό να διδαχθεί μέσα από τη σχέση με ένα ζώο. Συνήθως τα ζώα έχουν μικρότερο κύκλο ζωής. Μαθαίνουμε να συνδεόμαστε με το ζώο, ωστόσο πάντα είμαστε ενήμεροι για τον μικρό του κύκλο ζωής. Το παιδί, αλλά και οι ενήλικες, συνδέονται χωρίς την φαντασίωση της παντοτινής συνέχειας της σχέσης. Ο θάνατος ενός ζώου είναι τραυματικός μόνο αν οι γονείς δεν βοηθήσουν στην πένθιμη φάση του αποχωρισμού. Το παιδί δύναται να κατανοήσει βαθύτερα την έννοια του αποχωρισμού και να μάθει να συντονίζεται στο «εδώ και τώρα» της καθημερινότητας του, χωρίς να αφήνει για αύριο αυτά που μπορεί να κάνει σήμερα.

Η ενασχόληση με τα ζώα είναι ιδιαίτερα σημαντική για παιδιά με υπερκινητικό σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής, καθώς και για παιδιά στο φάσμα του αυτισμού. Τα παιδιά αυτά

Γράφει ο:

Χαραλαμπίδης Σταύρος

Διευθυντής του Ινστιτούτου Σχεσιακής και Ομαδικής Ψυχοθεραπείας, ΙΣΟΨ, μοναδικός Ευρωπαίος Πιστοποιημένος Ομαδικός Ψυχοθεραπευτής/ Επόπτης για την Ομαδική Ψυχοθεραπεία από το Yalom Institute Usa , Διδακτικό Μέλος του Yalom Institute Usa, Κλινικό Μέλος της Αμερικανικής Ένωσης Ομαδικών Ψυχοθεραπευτών, Πιστοποιημένος Ομαδικός Ψυχοθεραπευτής από το International Board for Certification of Group Psychotherapies, Πιστοποιημένος Ψυχαναλυτικός Ψυχοθεραπευτής (Tampa Bay Institute for Psychoanalytic Studies, Florida, Usa, Κλινικός Επόπτης (Derby Univ.,Uk), Διδάσκων και Επόπτης στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Ειδίκευσης στην Σχεσιακή Ψυχοθεραπεία/Ψυχανάλυση στο ΙΣΟΨ και στο Πρόγραμμα Ειδίκευσης στην Ομαδική Ψυχοθεραπεία κατα Irvin Yalom και τα Σχεσιακά Δυναμικά της Ομάδος, Ψυχολόγος με Μεταπτυχιακή Ειδίκευση στην Συμβουλευτική (Hull Univ., Uk)

αντιλαμβάνονται τον σωματαισθητικό εαυτό των άλλων, καθώς και το δικό τους, με έναν μονοδιάστατο τρόπο. Κάθε παρέκκλιση από αυτό τον τρόπο δημιουργεί αναστάτωση, εκνευρισμό, επιθετικότητα και απομόνωση στον εαυτό τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά αυτά με την λεπτεπίλεπτη φροντίδα ενός μικρού κατά βάση ζώου, διευρύνουν την σωματαισθητική αντίληψη περί διαστάσεων στο χώρο και ελέγχουν καλύτερα τη νευρικότητα τους μέσα από την επανάληψη των απότομων αντιδράσεων ενός ζώου. Επιπλέον, μαθαίνουν να προσαρμόζουν τη δύναμη και την υπερκινητικότητά τους και κατανοούν την ταυτόχρονη ύπαρξη κάποιου άλλου πέρα από τον εαυτό τους ως αντικείμενο της φροντίδας. Έτσι, ξεφεύγουν από μια προσωποκεντρική αίσθηση της μοναδικότητας που πολλές φορές κουράζει τους γονείς και τους οδηγεί να γίνονται καταπιεστικά υπεφροντιστικοί.

Καταλήγοντας, στη σύντομη αυτή αναφορά μου ήθελα να καταδειχθεί ότι η σχέση με ένα ζώο είναι εξαιρετικά σημαντική για την ανάπτυξη ενός υγιούς ψυχολογικά ανθρώπου, καθώς εκεί ίσως για πρώτη φορά κατανοήσει την έννοια της σχέσης με κάποιον άλλο πέρα από τους γονείς και τον εαυτό του.

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

INTERAMERICAN

ΘΑΝΑΣΗΣ
ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Επαγγελματικά &
με **ασφάλεια**
δίπλα σας σε κάθε σας
ασφαλιστική ανάγκη

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

Διοικητικό κέντρο Αργυρούπολης,
Μαρίνου Γερουλάνου 1, Αργυρούπολη
Τηλ: 6909162903, E-mail: apostolakopoulosa@agency.interamerican.gr

Πιστοποιημένος ασφαλιστικός σύμβουλος από την Τράπεζα της Ελλάδος

CRETAN

IAMA

OLVOS SCIENCE

ORIGANUM DICTAMNUS	CORIDOTHYMUS CAPITATUS	SALVIA FRUTICOSA

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ - ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΑΤΕΝΤΑ

Το **Cretan IAMA** Olvos Science αποτελεί καρπό της πολυετούς έρευνας διακεκριμένων ερευνητών του Πανεπιστημίου της Κρήτης που μετουσίωσαν την αυτόχθονη γνώση σε ουσιαστική, σε συνεργασία με την Olvos Science, θυγατρική της ελληνικής φαρμακευτικής εταιρείας Galenica.

Μέσα από πολυετείς δοκιμές, η έρευνα ανέδειξε ένα συνδυασμό **αιθέριων ελαίων** από **3 αρωματικά βότανα,** *Coridothymus Capitatus, Salvia Fruticosa* και *Origanum Dictamnus,* **σε συγκεκριμένες αναλογίες,** που λειτουργούν **συνεργικά.** Τα αιθέρια έλαια των 3 αρωματικών βοτάνων, σε μορφή μαλακής κάψουλας, είναι διαλυμένα μέσα σε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Το **Cretan IAMA** Olvos Science μελετήθηκε σε ασθενείς με **ιώσεις του αναπνευστικού (κοινό κρυολόγημα, γρίπη) με ευεργετικά αποτελέσματα.**

olvos SCIENCE αε

Το παρόν δεν υποκαθιστά την ισορροπημένη διατροφή. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.
Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ : 76184/23-10-2015. Olvos Science Α.Ε. Ελευθερίας 4, 14564 Κηφισιά, τηλ. 210 5281850