

# ΔΥΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΌΜΟΡΦΙΑ

## ❖ **Υγεία**

Μυστικά για  
μακροζωία

## ❖ **Παιδί**

Βιβλία και  
ταπεράκια στην  
οχολική τοάντα

## ❖ **Διατροφή**

Η «πανοπλία»  
του φθινοπώρου

## ❖ **Όμορφιά**

Η φρεσκάδα στην  
ωριμότητα δεν  
έχει «πάσο»

# Φθινοπωρινό Restart



## Θεραπευτικό γαλάκτωμα Venotonic για κιρσούς ευρυαγγείες και κουρασμένα πόδια

- Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά κιρσούς και ευρυαγγείες, τονώνοντας τη φλεβική κυκλοφορία. Τα πρώτα αποτελέσματα παρατηρούνται από τη 15η μέρα.
- Συνδυάζει λάδι ελιάς και φυσικά εκχυλίσματα από φασόκόμηλο και υπέρικο. Χωρίς Parabens.

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

### Αποκλειστικά στα Φαρμακεία

Με φυτικά εκχυλίσματα βοτάνων

Βότανα από Έλληνες καλλιεργητές

SCAN ME



f Benostan Health Products  
benostanhealthproducts  
benostangreece.gr

**A**ν η άνοιξη είναι η εποχή με συνηγέννησης και με αιολοδόξια, το καλοκαίρι της έσκοτρους και της αντεμιλίκης για πολλούς ιοφθενόντωρες είναι η εποχή της μελαγχολίκης και της επιστροφής στη ρουτίνα. Ωστόσο οι φθινοπωρινές καλεμένες της φθινόπωρο «αλλιώς», μα τέλια ευκαρία για restart, αναθεώρηση σιδηρών, απόφεων, ιρόποι ζωής. Είναι η εποχή για αναδίοση της ζωής μας να ερβεθούμε στον εαυτό μας, να διορθώσουμε ότι δεν μας αρέσει και να βάλουμε τόνο οικοχώρια και οικόποια που θέλουμε να κανακέψουμε.

Δεν είναι παχαί ότι πολλοί συγγραφείς, καλλιέργεις, ποιητές, ζωγράφοι περιμένουν τη σημεκεριμένη εποχή για να γραντυτσούν και να μηγαλωθήσουν.

Σκέψιμα να μορφούν μαζί οι κάποιες σκέψεις οποδιοίν την άνοιξη για τη φθινόπωρο έτσι ώστε να γραντυθεί όλοι μας για τη θεαμάτων αισιή εποχή και να καπέρουμε να κάνουμε και άλλους ανθρώπους να τη «έδουν με άλλο ράτη».

### Τακριξη χρεμάτων

Ουο υπάρχει φθινόπωρο, δεν θα έστω αρκετά χέρια, καρβό και χρέωνα για να ζωγραφίσουν οροφρά πορτοφόλια.

Vincent van Gogh, Ζωγράφος

### Μριάβαση

Και ζωρτικά, το καλοκαίρι έπειτα οτι φθινόπωρο.  
Oscar Wilde, ποιητής δραματουργός, μιθιστοριογέραρος

### Πλοκάδι μελαγχολία

Περιέργεια τη φθινοπορινή βροχή, να κρυφιά ανάμεσα οιους ανθρώπους, στο γκρίζο της πόλης και τα ζέοκα μελαγχολία και αναρμόνισης. Το φθινόπωρο επιτρέπει πράγματα που δεν είναι δυνατά σε άλλες εποχές.

Stephen Littleword, συγγραφέας, γιαρός ανθρωποκόπων επιστημόνων

### Ορίσμανον φυκής

Το φθινόπωρο είναι αιώνια βελτίωση. Είναι ορίσμανον και χρέων, τίνει την εποχή αφρόποιας, αλλά τίνει επίσης πλάτος, βάθος, αιώνισμα.

Hal Borland, συγγραφέας, διηγονογέραρος

### Αφοριστική ομορφιά

Θέλω ένα κόκκινο φθινόπωρο σαν αγάπη, κίρκον σαν τον ήλιο ακόρα ζεύοισι ουράνιο, πορτοκαλί σαν τα πλιούσια λέρατα φωτορένα στο τέλος της πρέμπης, μοβ σαν κόκκινος σπαστιλόν για να κτυπί-



Vincent van Gogh, Ηλιοτρόπιο

ουν. Θέλω ένα φθινόπωρο να ανακαλύψει, να βιώσει, να δοκιμάσει.

Stephen Littleword, συγγραφέας, γιαρός ανθρωποκόπων επιστημόνων

Καλύ φθινόπωρο για τόσα ιαθόκα φυκής, αράρητα, χρέωνα...

Πρόστιμος Κουλουριών

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ  
ZITA MEDICAL  
MANAGEMENT A.E.

ZITA  
MEDICAL  
MANAGEMENT

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

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ  
ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ISSN: 2459-2870

ΔΥΟΥ  
DIATROFIS YGEIA OIKOPIA

Διεύθυνση: Πλάκαρης 29,  
www.dyomagazine.gr  
www.facebook.com/  
dyomagazine

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ  
Γεράσιμος Κουλουριών  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ  
Σοφία Παπαγιάννη

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ  
Εμμανουήλη Νικολαΐδου

ART DIRECTOR  
Ιωάννη Κονούρη  
BEAUTY EDITOR  
Πάπα Ιωρδανίδη

SOCIAL MEDIA  
Erida Papayianni,  
Eridi Papayianni

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ  
Γεράσιμος Κουλουριών  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ  
Σπύρος Κολοκυθάς

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ  
istock, Shutterstock, freepik, pexels

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ  
Αλέξανδρος Πρίφης

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΗ  
Γιώργος Παπαγιάννου

Τα άρθρα πιεσθερχονται κυρίως από εμπομπικός συνεργάτης



# Φοβόμαστε τον πληθωρισμό; Πόση ευθύνη έχουμε για αυτόν;

**Σ**ε μια ελεύθερη οικονομία, σε όλα σχεδόν τα κράτη σύμφερουσιν πλανής, εκτός ίσως της Κοινότης και της Βόρειας Κορέας, οι πιές διαμορφώνονται, σε κανονικές ουνθήκες, με βάση το επίπεδο της ζήτησης και της προσφοράς. Πιο συγκεκριμένα, υπάρχει μόνο μια ημί ή πάνω ουνη στην οποία οι καπανάλωτές και οι παραγωγοί, ενός προϊόντος ή υπηρεσίας, συμφωνούν για το ύψος της ουνολογίκης παραγωγής και αντίστοιχα της καπανάλωσης. Για την πλευρά της απ' αυτήν την ημί ισορροπίας (είναι το οπερίου που ιέμενεται η καμπύλη της ζήτησης με την αντίστοιχη της προσφοράς) οι μεν παραγωγοί θα πάντα ευχάριστα διαθέσιμοι να αιχνίσουν την παραγωγή τους, ενώ αντίστοιχα, για ουνοδήποτε πιές καμπλότερη, οι καπανάλωτές ευχάριστα θα πάντα διαθέσιμοι να αιχνίσουν την ζήτηση και την καπανάλωση της ουγκεκριμένου προϊόντος.

Για παράδειγμα, εάν η ημί ενός καλού κρέπος ισορροπεί σύμφερα στα 9€, με μηνιαία καπανάλωση έστω 1000 τόνων, η μείωση της ημί θα αιχνέσει την ζήτηση, υποθετικά σε 1200 τόνους, ενώ τη σύγχρονη πιές ημίς θα είναι σαν αποέλεσμα, πινάνδο της προσφοράς, χωρίς όμως να ουνηθεί και αντίστοιχη αιχνή της ζήτησης. Αντίθετα την ζήτηση θα μειωνόταν κάτιο της ποσότητας ισορροπίας, που υποθέσει παραπάνω ότι είναι 1000 τόνοι μηνιαίως. Ο λόγος αυτής της καπανάλωτής συμπεριφέρχεται απλώς. Το διαθέσιμο εισόδημα, της ουνιτριπτικής πλειοψηφίας των καπανάλωτών, είναι απολύτως ουγκεκριμένο, έστω 1200€ μηνιαίως και η δυνατότητα αιχνών της παραγωγής, αλλά και των παραγωγών, με ώρια και προς τα επίνων και προς τα κάτω.

Οι μεν καπανάλωτές δηλαδί κυρίως τα νοικοκυρά, μοιράζουν το μηνιαίο εισόδημα τους με κριτήριο της ανάγκης και το ύψος του εισόδηματος τους, σε δεκάδες προϊόντα και υπηρεσίες (αλλίσθει έχειει σκεψήσεις σε πολλούς δεκάδες προϊόντα μοιράζετε την μισθό σας μηνιαίως) οι δε παραγωγοί παράγουν με κριτήριο της δυνατότητες της μονάδας τους αλλά και την ημί που διαμορφώνεται στην αγορά. Λυτονόπιο, η ημί κάτω των κόστους τους, ουμαίνεται μπλενική παραγωγή, αλλά και πολύ υψηλή ημί δεν ουμαίνεται αυτόματα αιχνή της παραγωγής, αφού τα περιθώρια, ειδικά βραχυπρόθεσμα, μιας παραγωγής μονάδας, είναι ουγκεκριμένα.

Όσο και αν φάνεται παράξενο, ουνη με επιπόντες, η ουνολογίκη παραγωγή ενός προϊόντος, ακόμα και σε παγκόσμιο επίπεδο, έχει ουγκεκριμένα ώρια. Κι αυτό γιατί, για να παραχθεί κάπι, χρειάζονται ουνθήλως 4 ουνιτελοτές, έδαφος, κεφάλαιο, εργατικό δυναμικό και επιχειρηματικότητα. Κανένας απ' αυτούς δεν υπάρχει σε

## απεριόριστη ποσότητα.

Κάπως έτοι λοιπόν, οι πιές και οι καπανάλωσης προϊόντων και υπηρεσιών, βρίσκονται οι οπερίου αναφοράς και ισορροπούν αιτιόματα με βάση τους μηχανισμούς, όπως απλά εξηγήσαμε, της προσφοράς και της ζήτησης.

Αυτά υπό κανονικές ουνθήκες... θα έλεγα ιδιαίτερα. Ο «χρυσός» αιτός κανόνας της ελεύθερης αγοράς και οικονομίας, διαστρέβλωνται ιδιαίτερα συχνά, από πολλούς εξωγενείς παράγοντες. Κάνοντας απλά αναφορά σε κάποιους απ' αυτούς θα ανέφερα τους τοπικούς ή διεθνείς πολέμους, τις κληροπολογικές ουνθήκες και την ραγδαία μεταβολή του περιβάλλοντος, της μηγειονομικές ουνθήκες, όπως πανδημίες αλλά και το πολιτικό περιβάλλον που επικρατεί σε μια χώρα ή διεθνώς.

Δεν θέλω να αναλύω της επιπώσεις του κάθε ενός, γιατί σίγουρα θα χρειαζόμουν δεκάδες σε λίδες. Όλοι οι παραπάνω όμως, όπως καπαλαβάνετε, παρεμβαίνουν τεχνικά στον «χρυσό» κανόνα της διαμόρφωσης των ημών με βάση της ουνολογίκη προσφορά και ζήτηση και προκαλούν ανισορροπία δηλαδί **πληθωρισμό**.

Εκεί που θέλω να μείνω και να εστιάσω το άρθρο μου σήμερα, είναι σε έναν ακόμα παράγοντα στρέβλωσης, που έχει να κάνει με την πιο λογικά κουλούρια των προσφερόντων, προϊόντα και υπηρεσίες, δηλαδί των παραγωγών αλλά και την αισιθή φυχολογία των καπανάλωτών. **Η οικονομία και η οικονομική εποικίη, δυσπικώς, δεν ουπρίζεται μόνο σε ραθματικές και οικονομιτρικές εξισώσεις, αλλά σε μεγάλο βαθμό, στην κουλιούρα, την επιφρόφωση αλλά και την φυχολογία ενός λαού.**

Εάν για παράδειγμα το αισεροοκοπεί της Ν.Λ.Σ.Λ εκδώσει ανακοίνωση ότι ενδεχομένως να υπάρξει ουγκρουστή αισερεσθί με την γη σε λίγες πημέρες, αισιό είναι ικανό να οδηγήσει, με σιωτεία πανικού, πάρα πολλούς Έλληνες και όχι μόνο, να τρέξουν να αδειάσουν τα ράφια των supermarkets και κατά ουνέπεια κάποιοι παραγωγοί και διακινητές προϊόντων να ανεβάσουν την πιές «σιο θέρο».



Η ουνιτριπτική πλειοψηφία των ειδών διαιροφής και εν γένει του πρωτογενούς ιομέα είναι ενιάσεως εργασίας, που ουμαίνεται ότι το κύριο κόστος είναι το εργασιακό, ενώ το ενεργειακό δεν ξεπερνά το 5% της τελικής ημίς προς την καπανάλωση. Κατά ουνέπεια, αιχνίστεις ουνη κλάδο 15%-20% ή ακόμα και 30% είναι αδικαιολόγηπες και σε μεγάλο βαθμό εμπεριέχουν ουτικεία αποχροκέρδειας.

Τιποίες απ' αυτά δεν θα ουνησιέστε σε περίπτωση ουγκρουστής. Το πιο πιθανό είναι, ότι δεν θα γίνει ουγκρουστή και απλά οι πιές θα αινίσουν πάνω από της ημί ισορροπίας, και μάλλον, δεν θα ξαναπέσουν στο προηγούμενο επίπεδο, μετά την αποκατάσταση του πανικού. Τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα.

Το φαινόμενο αισιό είναι μια κλαιοκή περίπτωση αρνητικής κουλούρας και φυχολογίας από την πλευρά των καπανάλωτών, δηλαδή της ζήτησης. Μηνορέτε από μόνοι ουνη να αναλογιστείτε παρέμοια φαινόμενα στην Ελληνική και μάλιστα πρόσφατη πραγματικότητα π.χ. πανδημία ουαρχικά της οιάδια.

Από την πλευρά των παραγωγών, δυσπικώς, τα πράγματα είναι εξισώσεις επικινδύνα και απαράδεκτα. Δανείζομε, λοιπόν, την παρόστια

κρίση, που έχει ανεβάσει τον πληθωρισμό σε ιοτρικά επίπεδα και επιπρέζετε την φυχολογία σχεδόν όλων μας. **Η άνοδος ουνη πληθωρισμού οφείλεται, χωρίς απιφιβολία, στον γνοιστό πόλεμο και στον απόχο της πανδημίας, που δυσκολεύει τις ροές πρώτων υλών και τελικών προϊόντων. Οι ροές, εκτός ουνη καυοίμων, οιγά-στιγά αποκαθίσιανται και το βασικό πρόβλημα εουάζεται, πλέον, στην προσφορά των οροκιών καυοίμων που οφείλεται στον πόλεμο του Ποστόν αλλά και στην ουραπηγική που επέλεξαν Ευρωπαίοι και Αμερικανοί. Άλλο μεγάλο κεφάλισμα πε πολλούς αισερίσκους. Μη το αναλύσουμε. Τους άλλη φορά.**

Ωριά λοιπόν, αιχνίστεις τα καύσιμα καπά 80%, 100% ή εάν θέλετε 200%. Λυτό που παραπρέπει, τουλάχιστον στην Ελλάδα, είναι να



Η στρατηγική των Κεντρικών Τραπέζων να αυξάνουν διαρκώς τα επιτόκια σε επίπεδα 2,5% - 3%, ακόμα και 4% από αρνητικά που ήταν το 2020 και 2021, όχι μόνο δεν θα μειώσει το επίπεδο του πληθωριομό το 2%, αλλά θα οδηγήσει όλες σχεδόν τις οικονομίες σε αρνητικό επίπεδο ανάπτυξης, θα επιβαρύνει τον κοινωνικό και επιχειρησιακό με υψηλά επιτόκια δανειομού, ενώ σε συνδυασμό με τον πολύ υψηλό πληθωριομό θα αποδεκατίσει τις πραγματικές αξίες των καπαθέοσων αφού η φαλίδα επισκίου, δανειομού και καπαθέοσων θα αυξηθεί δραματικά, αποφέροντας μόνο τεράστια κέρδη για όλες τις τράπεζες. Προσθέτει και τα τριοεκαπομ्पήρια απωλειών σε όλα τα χρηματοπιέζοντα, το μεγαλύτερο μέρος των οποίων αφορά αποταμιεύσεις μικρομεσοαίρων και θα έχει όλο το φάρομα της τέλειας καπαγίδας.

Αυξάνονται όλες σχεδόν οι πρές, κατά 30% - 40%. Και ερωτώ, αυτός που παράγει κεράσια, αγγούρια ή υπηρεσίες διαφήμισης έχει άνοδο στο τελικό κόστος του 30% ή 40%; Δηλαδή το πετρέλαιο στην παραγωγή νιτράτων στην λιανική πώληση της οποίας καπαναλωτής αποτελεί το 1/3 αυτής της τελικής πρές; Όχι βέβαια. Σε καρία περίποση. Ο πρωτογενής τομέας και όχι μόνο, είναι γνωστό, ότι είναι αυτό που αποκαλύπτει εντάσεις εργασίας. Το κύριο δηλαδή κόστος είναι το εργασιακό και όχι το πετρέλαιο ή το πλεκτικό. Χιλιάδες προϊόντα στην Ελλάδα και όχι μόνο είναι εντάσεις εργασίας ή κεφαλαίου, όπου η ενέργεια δεν ξεπερνάει το 5% στο ουνολικό κόστος της λιανικής πρές του προϊόντος. Ήστις δικαιολογούνται λοιπόν αυξήσεις της τάξεως του 20% ή 30% ή ακόμα και, 40% για να μην αναφερθώ και σε υψηλότερα φανόμενα.

Λιγότερο είναι αποχροκέρδεια ή έλλειψη προϊοντικής κουλιούρας από πλευράς παραγωγών και διακαντιών προϊόντων. Αποχροκέρδεια και έλλειψη προϊοντικής κουλιούρας είναι δύο διαφορετικά πράγματα. Στην πρώτη (αποχροκέρδεια) ουντιδιά

αυξάνεται όποιας ποσού για να κάνω υπερκέρδη στηριζόμενος στην λαϊκή ρήση «ο λόκος στην αναμνησιόλα καίρεται», ενώ στην έλλειψη κουλιούρας δεν είναι πρόθεση μου τα υπερκέρδη αλλά κάνω απλά αυξήσεις 30% - 40% χωρίς ανάλογον του πραγματικού που κόστους, ακολουθώντας άλλους. Δεν είμαι πα και βλάκας!!.

Και όμως τελικά είμαι και κακός φυσιολογικά καπαναλωτής και αποχροκέρδης στην πρώτη περίπτωση και βλάκας, στην δεύτερη περίπτωση, παραγωγής ή διακαντιών προϊόντων.

Όλα αυτά που ουντιδίνουν, στην έλλειψη καυσίμων και πρώτων υλών, έχουν πρερογνοία λίξης και μάλιστα όχι παραπάνω από 12-18 μήνες. Οι ουνέπεις όμως των κακών αντιδράσεων, από πλευράς της προσφοράς και της ζήτησης, ακόμα και των οπαροδικών αντιδράσεων Κρατών και Κεντρικών Τραπέζων, μπορεί να είναι ολέθριες για χιλιάδες επιχειρήσεις στην Ελλάδα και διεθνώς και θα ουντιδίνουν χιλιάδες εάν όχι εκαπομπήρια θέσεις εργασίας παγκοσμίως. Οι Κεντρικές Τραπέζες αυξάνουν τη μία μετά την άλλη τα επιτόκια, περιορίζοντας την ουνολική κυκλοφορία του

χρήματος, άρα και της ζήτησης. Πιοτερόουν όπι έτοι, θα περιορίσουν την πληθωριομό, που είναι όποιας λένε πιο προτεραιότητα τους. Κούνια που τους κούνιαγε. Εάν δεν τελειώσουν αυτόν του πόλεμο, δεν πρόκειται να τελειώσουν με την πληθωριομό, τουλάχιστον, οια επίπεδα του 2% που ουγιερόνται. Ο όλος «χρυσός κανόνας», της ελεύθερης οικονομίας, όπι μειώνει την ζήτηση με μέσω της πρεοτίτης, μέσω αισχροπεπισκίων, ιούντε μόνο σε ουνθήκες κανονικόπιας. Κάτω από πιο ομηρινές ουνθήκες μόνο ύφεσης και ανεργία θα πετύχουν. Η Αμερικάνικη Κεντρική Τράπεζα (FED) έχει αρχίσει την αύξηση των επιτοκίων εδώ και τουλάχιστον 4 μήνες. Πόσο μείωσε την πληθωριομό... καθόλου, αντίθετα αυξήθηκε. Παράλληλα τρέχει με ρυθμούς ανάπτυξης κάτω από το 0% μετά από πολλά χρόνια. Το ίδιο επακολουθεί και οις μεγάλες οικονομίες της Ευρώπης. Μόνο η Ελλάδα χάρις στον τουρισμό, και 2-3 μικρές ακόμα χώρες, δεν έχουν μέχρι σημήνης ύφεσην. Για πόσο ακόμα: Ευρώπη και Αμερική δεν θέλουν να κουάζουν κατάρα το πραγματικό αίτιο και καταφέργουν σε κλαιούκα εργαλεία μακροοικονομίας που έχει αποδειχθεί, επανελημένος, στο παρελθόν, ότι έχουν απούχεται. Άλλα ποιος ακούεται!!!

Συμπέρασμα: α) πιο οικονομία λεπτούργει με οικονομικούς και μαθηματικούς όρους μόνο κανονικές ουνθήκες, β) εξωγενείς παράγοντες όποιος πόλεμοι, πανδημίες έντονα κλιματολογική φανόμενα ακυρώνουν τα «κλαιούκα εργαλεία» αποκατάστασης και απαισήν λόρετς αλι καρπ για θεραπεία των πραγματικών απίστην γλυκαίς τους καπαναλωτές και επαγγελματίες παραγωγής, απαιπείαι διαφροποίησης καπαναλωτικής φυσιολογίας και προϊοντικής κουλιούρας.

Πιοτερόουν μέσα στο οπίν και κυρίως πιο εκπαιδεύοντας από την προϊοντιδιά, ουνδές, σε βασικά θεωρητικά θέρατα

αλλά και παραδείγματα της σύγχρονης οικονομικής ιστορίας, θα πρέπει να είναι βασική προτεραιότητα όλων μας. Σύμφωνα, αυτά τα βασικά ουτικέα, περι μπανιούριόν της αγοράς και φυσολογίας, πρέπει να είναι τουλάχιστον προϊοντικής φυσιπούς οικονομικού πανεπιστημίου για να τα διδαχθεί. Πόσο μάλλον για να τα ερμεδόσεις. Φυσολογία κουλιούρα, λοιπόν τα ζητούμενα. Και δ) δυοτοχός δεν ζούμε στην εποχή του hommo economicus αλλά στην εποχή του hommo politicus και hommo dominus.

Το ζητούμενο από πέκκατα ταυτάλλα δημοκρατικές κυβερνήσεις, δεν είναι η επιμερία και η επιθυμία της πλειοψηφίας των πολιών αλλά η πολιτική και η οικονομική επικυριαρχία των ολίγων και ιοχυρών. Οικονομικά, φανόρευα όποιας πληθωριομός, ύφεση, ανεργία αλλά και μεταναστευτικό είναι ουτικέα που λίγο ουγκινόν τους ιοχυρώδες κυβερνήσεις μας. Σε διαφορετική περίπτωση θα είχαν επέρθει αποφασιστικά στην Συρία, στην Λιβύη, στην Παλαιστίνη στην Υεμένη κ.λπ. Τους αφήνουν όμως οι ιοχυροί και πολεμική βιοπνανία:

Δεν είμαστε πρόσωποι της ελευθερίας που προβληματίζεται για πειθαρχικές κυβερνήσεις προσήγει στην εξουσία, το παρόν πολιτικό, εν γένει, σύσσωμα.

Πρόσφατα με την εκλογή της Μελόνι στην Ιταλία, διάβαζα σχόλιο σε εφημερίδα ότι οι Ιταλοί καιέλαν σε αυτήν την επιλογή, αφού απογοητεύτηκαν από όλα τα αιλάν κόρρηση του Δημοκρατικού Τόξου. Η Μελόνι τους υποοχήθηκε το διαφορετικό. Μένει να δούμε πόσο και αυτή θα υπερτείσει αυτά που υποοχήθηκε ή ούτισμα θα υποιαχθεί στο καπεοπτέρνενο.

Εγώ προσωπικά κραπό καλάθι. Μία από τιδιά, μέχρι να εμφανιστεί ένα άλλο κόρμα, που θα υπόσχεται και αυτό την εμφέρεν των πολλών, και θα διεκδικεί την εξουσία, μέχρι να γίνεται έξουσία.. και πάλι από την αρχή.

Τιδιές πολιτικές διαδικασίες που παράγουν ίδια αποτελέσματα. Δεν ξέρω να οας πω αν υπάρχει ελπίδα, αλλά ξέρω ότι πειθαρχία πεθαίνει τελευταία. Κρατήστε την όσο μπορείτε φιλά και όσο μπορείτε σε θετικό πρόσωπο την φυσολογία και την υγείασσα.

Η ανάγνωση του ΔΥΟ, πιοτέρε με, βοηθάει.

Καλό φθινόπωρο



**ZACHARIAΣ ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ**  
Οικονομολόγος



ΔΡ ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΡΡΗΣ

## Η ελληνική παιδοκαρδιοχειρουργική στην αιχμή των εξελίξεων

**O** Δρ Γιώργος Σαρρίδης δεν χρειάζεται ουσιώδεις, καθώς είναι ταυτομένος με την ανάπτυξη της Παιδοκαρδιοχειρουργικής στη χώρα μας. Έχει πραγματοποιήσει χιλιάδες επεμβάσεις σε νεογνά, βρέφη, παιδιά αλλά και σε εντύλικες με ουγγαντείς καρδιοπάθειες. Σήμερα είναι καρδιοχειρουργός – παιδοκαρδιοχειρουργός στην Β' Παιδοκαρδιοχειρουργική Κλινική του "ΜΗΤΕΡΑ" και πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Παιδοκαρδιοχειρουργικής Εταιρείας (European Congenital Heart Surgeons Association, ECHSA).

Στη συνέντεψη που παραχώρησε στο περιοδικό ΔΥΟ ο Δρ Σαρρίδης αναφέρεται εκπλευόμενος οποιαδήποτε πρόσωπο στην τεχνολογία τού Τεχνητή Νοημοσύνη όσο και τη 3D εκτυπώσεις στο πεδίο της Παιδοκαρδιοχειρουργικής μεν ανάγκη αξιολόγησης των παιδοκαρδιοχειρουργικών κέντρων και αναφέρεται στη μεγάλη "πληγή" της χώρας μας, που είναι η έλλειψη ενός προγράμματος παιδιατρικών μεταμοσχεύσεων καρδιάς – πνευμόνων.

**Tι είναι το 3D printing και ποιος είναι ο γραφομογές του στην Παιδοκαρδιοχειρουργική;** Στις ουγγαντείς καρδιοπάθειες ο παιδοκαρ-



διοχετευρυγός έχει να κάνει με περιοτακά δύοκολα και δυσνόπια. Οι ουγγαντείς καρδιοπάθειες είναι εκ γενετής καπασευαστικές ανωμαλίες και δεν μοιάζουν με τις περιοσύνερες παθήσεις των εντολικών όπου το υπόβαθρο είναι ουσιώδη και κάτια καλύπτει την ουγγαντή. Στα παδιά μιλάμε για μια εκ γενετής ανωμαλία που προέκυψε ως οφάλημα στη διαδικασία της εξέλιξης του εμβρύου. Μια διαδικασία με άπειρα σιάδια κατά τα οποία από ένα μικρό ουληνάκι καπαλίγουμε σε μια λεπτομερή καρδιά ικανή να υποστηρίξει την κυκλοφορία, όπου τα οφάλημα και οι ουγγαντοροί οφαλράτων είναι άπειρα.

Μέχρι σήμερα, πριν από κάθε χειρουργείο πείρναμε διάφορες απεικονίσεις. Με βάση αυτές, μι γνώση και την εμπειρία του, ο χειρουργός προσπαθεύει να αναστηθεί στο μιαλό του την εικόνα που θα ουγγαντώσει στο χειρουργείο.

Σήμερα, φιάγνουμε τριδιάστατες δομές σε ένα εκραγέιο με βάση τα ψηφιακά δεδομένα της αξονικής, της μαγνητικής τομογραφίας ή των υπερήχων. Με ειδικά λογισμικά ανασυνθέτουμε την εικόνα, μπορούμε να την επεξεργαστούμε και στην ουγγαντή με χρήση εξιδικευμένων τριδιάστατων εκτυπωτών (που έχουν ακρίβεια 16 χλιοστών του χιλιοστού) να φιάξουμε ένα πιοτό αντίγραφο της καρδιάς. Χρησιμοποιώντας μάλιστα, τα καπάλλια ιιλικά, μπορούμε να προσομοιώσουμε και την υφή του τοιού.

Εποιητικά, μπορούμε να καπαλίψουμε καλύτερα το αναφορικό πρόβλημα, μπορούμε να πειρεγματούμε το εκραγέιο, να το κόψουμε και να το μελετήσουμε και το χειρουργικό team να πάρει οποιαν επέμβαση πολύ καλύτερα προτομαιούμενο για το πακέτο θα ουγγαντώσει, ώστε να μην υπάρχουν δυούρεσιες εκτιλίξεις που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε βεβιασμένες, μη ιδεώδεις χειρουργικές ενέργειες.

Μάλιστα, χρησιμοποιώντας το πιοτό αντίγραφο της καρδιάς, υπάρχει η δυνατότητα να προσομοιώσουμε την επέμβαση, ώστε αυτή τελικά να γίνει με μεγαλύτερη ακρίβεια και αποτελεσματικότητα, με οιγουρία για την ιατρική ομάδα και τεράστιο όφελος για τον ασθενή: οι επιπλοκές μειώνονται και ο ασθενής έχει την οφέλεια της πραγματικής εξιπομπεύμένης Ιατρικής.

Μέχρι και σήμερα, οι χειρουργοί εκπαιδεύονται οις επεμβάσεις μέσω της διαδικασίας του apprenticeship. Εργάζονται, διλαδή, διπλά σε κάποιον έμπειρο χειρουργό μέχρι να αποκτήσουν την απαραίτητη γνώση και εμπειρία. Η δυοκολία με της παιδοκαρδιοχειρουργικές επεμβάσεις είναι όμως είναι εξαιρετικά οινάνες και σχεδόν κάθε περιπτώση είναι διαφορετική. Ως αποτέλεσμα, ο εκπαιδεύοντας θα χρειαστεί πολλά χρόνια για να αποκτήσει αρκετή εμπειρία σε πολλά είδη οινάνιων επεμβάσεων. Μπορεί όμως να εξακούσει όσες φορές χρειάζεται πάνω σε ένα τριδιάστατη εκτυπωμένο εκραγέιο μιας καρδιάς με σπάνια πάθηση, χωρίς κανέναν απολύτως κίνδυνο για τον ασθενή!

Για αυτό και αυτήν τη τεχνολογία έχει και τεράστια εκπαιδευτική αξία. Φέρνει πραγματική επανάσταση στην ιατρική εκπαίδευση, επιτρέποντας τη μελέτη περιπτώσεων και των πιο οινάνιων παθήσεων, που αποθηκεύονται σε μια οπλιθήβλιοθήκη, προσβάσιμη από όλους. Υπάρχουν και πραγματικές (φυσικές) αναπομπές βιβλιοθήκες σε κάποια λίγα πανεπιστήμια στο εξωτερικό, αλλά η διαδικασία πρόσθισης ουγγαντείς είναι πολύ πιο δύοκολη: απαιτείται άστεια,

μειακήν ποιο εξωτερικό κ.ο.κ. Επιπλέον, τα εκθέματα είναι «NO TOUCH» (δεν επιφένεια για τη αγγίξηση της επικέπειτης). Αντιθέτως, η 3D εκμαγεία μπορεί να τα τυπώσεις όσες φορές θέλεις, να τα κόψεις όπως χρειάζεται και να τα μελετήσεις όσο θέλεις. Είναι ένας κανούφιος κόρος!

Άρα, η χρησιμότητα των 3D εκτυπώσεων είναι τριπλή: οφέλεια για τον ουγγαντικό ασθενή, χειρουργική προσομοίωση και εκπαίδευση. Μέσω της 3D Life (<http://www.3dlife.gr>) της Ελλαδαπροσοιατίστικης διάδοσης από της τεχνολογίας και στο εξωτερικό, έχοντας ίδη αναπτύξει μια από τις μεγαλύτερες αναπομπικές βιβλιοθήκες τριδιάστατων μοντέλων καρδιάς στον κόσμο.

Επόμενο βήμα για τη χώρα μας είναι αυτή τη τεχνολογία να γίνεται επιδιόμενη από την ΕΟΠΥΥ, ώστε να είναι προσιτή σε κάθε ασφαλισμένο. Λοιπόν η τεχνολογία άλλωστε δεν περιορίζεται στις ουγγαντείς καρδιοπάθειες, αλλά στην εφαρμογή

της έχει επεκταθεί και στις δομικές καρδιοπάθειες των εντολικών, ενώ παράλληλα έχει εφαρμογές και στην Ογκολογία, βοηθώντας στην ακριβέστερη αφαίρεση ή ακινυδόληπο όγκου, καθώς και στην Ορθονεοδική, επιτρέποντας την οχεδιασμό ορθονεοδικών προσθητικών, ούτως ώστε να είναι εξαιρούμενα και εφαρμοσμένα απευθείας στον ασθενή. Πρόσφατα τη τεχνολογία εφαρμόζεται από τη 3D Life για την εκτύπωση εξαιρούμενων ορθονεοδικών ναρθίκων που επιτρέπουν στα παιδιά (και εντύλικες) με κατάγματα να επιτρέψουν ταχύτερα σε αθλητικές δραστηριότητες.

**Πόση βοηθά την αριστολή ουας τη Τεχνητή Νοημοσύνη;** Ξεκινώντας από τηκμπριούμένα ιατρικά δεδομένα που αφορούν τη διάγνωση, την κλινική καπάσιαση των ασθενών, τις χειρουργικές και άλλες θεραπείες και τις αποτελεσματικές, με τη βοήθεια της Τεχνητής Νοημοσύνης (Artificial Intelligence – AI) και της Μηχανικής Μάθησης (Machine Learning – ML), μπορούμε να δημιουργήσουμε αλγορίθμους ώστε η επεξεργασία των δεδομένων να γίνεται με απόλυτη αντικειμενικότητα και ακρίβεια, να αξιολογίσουμε την αποτελεσματικότητα των χειρουργικών πράξεων και άλλων θεραπειών και να εξάγουμε κρίσιμα ουμετράσιμα ώστε οι επεμβάσεις μας να καπάσιασην ακριβέστερες. Με άλλα λόγια, η τεχνητή νοημοσύνη έρχεται να μας βοηθήσει να μετρήσουμε την ποιότητα για να δούμε αν πετυχαίνουμε τους σιύκους μας. Στην Ελλάδα γίνεται πολύ μεγάλος λόγος και πολύ αστεριά για το κόστος των ιατρικών πράξεων, καθώς δεν πρέπει να γίνεται οιαπάλη. Ωστόσο, πολύ ομαδικό ρόλο παίζει και τη ποιότητα των πειραστών, για τη διασφάλιση της οποίας στην ουαγγελίζεται ελάχιστη μέριμνα, σε αντίθεση με ό,τι είναι από εώνιον καθηερωμένο ουγγαντείς καρδιοπάθητης. Ωστόσο, πολύ βοηθά την γιατρό να πάρει τη ουαγγελία

Με την τεχνητή νοημοσύνη φιάγνουμε αλγορίθμους που αναλύουν τα δεδομένα και βοηθούν:

**Λ.** Στο να υπολογίσουμε ποιος είναι ο κίνδυνος της επέμβασης που πρόκειται να γίνεται και ποιος ο κίνδυνος επιπλοκών για ουγγαντικές αναπομπές με ουγγαντείς καρδιοπάθητης. Λαμβάνοντας υπόψη όλες τις ιδιαιτερότητες τους, λαμβάνει την γιατρό να πάρει τη ουαγ-

# ΟΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

απόφρων για τον κάθε ασθενή.

**B.** Στην αξιολόγηση των παιδοκαρδιοχειρουργικών κέντρων. Ο αλγόριθμος εξετάζει μέσα σε μερικά δευτερόλεπτα ανά κατηγορία επέμβασης και παθήσεως τους ασθενείς που έχουν χειρουργηθεί και υπολογίζει ποια θα έπρεπε να είναι τα αποτελέσματα.

Η διαδικασία γίνεται μαθηματικά και αντικειμενικά και ο σύστημα σου λέει πού βρίσκεται το κάθε κέντρο στην κλίμακα ποιότητας και πού θα πρέπει να είναι.

Είναι ομαντικό να υιοθετηθεί ένα υποχρεωτικό σύστημα αξιολόγησης των παιδοκαρδιοχειρουργικών αποτελεσμάτων, και επιρροθέτως και αποτελέσματα ειπεβάλλεται να είναι διαφανώς δημόσια. Η αρμόδια επιτροπή του ΚΕΣΥ, της οποίας έχω πιν πρίν να είμαι Πρόεδρος, αλλά και το Υπουργείο Υγείας

έχουν ζητήσει αυτά τα στοιχεία από τα Παιδοκαρδιοχειρουργικά Κέντρα και είμαι οι ίδιοι, εφόσον τα στοιχεία μας δοθούν, να τα αξιολογήσουμε επιοπτικά και να επογήθουμε οχετικά. Ας ομηριώθει ου παγκορίως έχουν αναπτυχθεί δύο μεγάλες βάσεις παιδοκαρδιοχειρουργικών δεδομένων σε Ευρώπη και Αμερική. Η ευρωπαϊκή Βάση Δεδομένων (European Congenital Heart Surgery Database) έχει στοιχεία από 300.000 καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις. Έτσι, έχουμε σιαστέρια

μας τη σοφία 300.000 επεμβάσεων, καθός και τα πανίσχυρα εργαλεία της Τεχνητής Νοημοσύνης που διατίθενται δωρεάν στην Ελλάδα για να πραγματοποιήσουμε την αντικειμενική αξιολόγηση των παιδοκαρδιοχειρουργικών αποτελεσμάτων κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Λιγότεροι θα ομάδανται τεράστιο όφελος για τα καρδιοπαθή παιδιά και τις οικογένειές τους, αλλά και θα αποτελέσει παράδειγμα για πολλές δραστηριότητες στην παιτίδα μας, στις οποίες η Ελλείφει αξιολόγησης αποτελεί διοικητικό πληγμή.

**Τι έχει αλλάξει από τότε που ήθελε η Ελλάδα στην Παιδοκαρδιοχειρουργική στη χώρα μας;** Η ελληνική Παιδοκαρδιοχειρουργική βρίσκεται σε πολύ καλό επίπεδο. Παλιά, η πλειονότητα των μικρών παιδιών που χρειάζονται επεμβάσεις καρδιάς έφευγαν οι εξωτερικοί. Σήμερα, όχι μόνο πρέπει να είναι ελάχιστες οι περιπτώσεις που ήσας χρειάζονται να πάνε στο εξωτερικό, αλλά η ελληνική Παιδοκαρδιοχειρουργική βρίσκεται στην αυχμή των επιοπτικών εξελίξεων, όπως για παράδειγμα στην ανάπτυξη της τριδιάστατης εκτύπωσης της παιδιατρικής ασθενή βρεφικής ηλικίας.

Αριστούχος απόρροις του Κολλεγίου

Αθηνών, ο Δρ Γιώργος Σαρρής απούδεσε Μοριακή Βιολογία στο Harvard και όποιοτεπούσε στην Ιατρική Σχολή του Harvard και το Κοινό Πρόγραμμα Επιστημών Υγείας των Πανεπιστημίων Harvard και MIT.

Εκπαιδεύτηκε στη Γενική Χειρουργική και στην Καρδιοχειρουργική στο Πανεπιστήμιο Stanford, έχοντας ως δάσκαλο τον πρωτοπόρο και αναγνωρισμένο πατέρα των μεταρρυθμίσεων καρδιάς, Κοβηντζή Norman Shumway. Εβρικεύτηκε στην Παιδοκαρδιοχειρουργική στο Πανεπιστήμιο Emory και διετέλεσε καθηγητής στην Cleveland Clinic, όπου ήταν υπεύθυνος των παιδιατρικών μεταρρυθμίσεων και όπου πραγματοποίησε την πρώτη στην ιστορία του μεγάλου αυτού κέντρου συνδυασμένη μεταρρύθμιση καρδιάς και πνευμόνων σε

καρδιάς και οι εφαρμογές της τεχνητής Νοημοσύνης οι οποίες αναφέρθηκαν. Οι γονείς των παιδιών με καρδιολογικά προβλήματα στη χώρα μας θα πρέπει να αισθάνονται ασφάλεια.

Από την άλλη πλευρά, δεν εφουσάζουμε. Θέλουμε πάντα να κάνουμε το καλύτερο ως εποιητήμονες και απαντώμε και π η Πολιτεία να θέλει να γίνεται το καλύτερο και να πράξει ό,τι ρυθμιστικά της αναλογεί, ώστε να υλοποιηθούν στην Ελλάδα αυτά που έπρεπε ήδη από ετών να έχουν γίνει. Αξιολόγηση των παιδοκαρδιοχειρουργικών κέντρων ίσος στον Δημόσιο όσο και στον Ιδιωτικό τομέα, διαφανής δημοσίευση των παιδοκαρδιοχειρουργικών αποτελεσμάτων, αλλά και πλήρης καλυψη των εξόδων Θεραπείας από τα δημόσια ασφαλιστικά Ταμεία. Παρεμπιπόντως, αυτά αποτελούν και πάγιο δια-

χρονικά αίτημα των φιλανθρωπικών Συλλόγων Καρδιοπαθών Παιδιών στην Ελλάδα, όπως της ΚΑΡΔΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ στην

Αθήνα και της ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΡΔΙΕΣ στη Θεσσαλονίκη, ουλόγων με ανεκτίμητη προσφορά στα καρδιοπαθή Παιδιά που γνωρίζουν και επομένων στην Πολιτεία τις ανάγκες και ελλείφεις στην αντιμετώπιση των καρδιοπαθών παιδιών στη χώρα μας.

Μία τεράστια έλλειψη είναι ότι δεν υπάρχει ακόμη στην Ελλάδα πρόγραμμα παιδιατρικών μεταρρυθμίσεων καρδιάς - πνευμόνων και αυτό είναι ντροπαλικό. Όταν ήδη στην Ελλάδα από τις ΗΠΑ πριν από 25 χρόνια, ήμοιαν πολύ σύνιορα έτοιμοι να ξεκινήσουμε ένα τέτοιο πρόγραμμα στο Ωνάσιο. Το μόνο που χρειάζομεν ήταν η αδειοδοτική έγκριση του Υπουργείου. Στα δέκα χρόνια που ήμοιν στο Ωνάσιο αυτό δεν προχώρησε. Έκτοτε πέρασαν άλλα 15 χρόνια και ακόμη δεν έχει γίνει κάτι. Μπορεί ο αριθμός των παιδιών που χρειάζονται μεταρρυθμίσεων στη χώρα μας να μην είναι μεγάλος, όμως και ένα παιδί που χρειάζεται μεταρρύθμισης να χαθεί, αυτό είναι πολύ. Προς το παρόν π μόνη διεξόδος για τα παιδιά αυτά παραμένει η μετάβαση των παιδιών και της οικογένετας και π πολύτιμη παραφονή τους σε κάποιο μεταρρυθμικό κέντρο του εξωτερικού που θα το δεχτεί. Φυσικά, ούτε και αυτή η λύση μπορεί να εφαρμοστεί για πολλά παιδιά σε βαρεία κλινική καπάσταση, λ.χ. σε μπαντάκη υποστήριξη στης κυκλοφορίας (ECMO).

## Who is who

❖ Αριστούχος απόρροις του Κολλεγίου Αθηνών, ο Δρ Γιώργος Σαρρής απούδεσε

Μοριακή Βιολογία στο Harvard και όποιοτεπούσε στην Ιατρική Σχολή του Harvard και το Κοινό Πρόγραμμα Επιστημών Υγείας των Πανεπιστημίων Harvard και MIT.

❖ Εκπαιδεύτηκε στη Γενική Χειρουργική και στην Καρδιοχειρουργική στο Πανεπιστήμιο Stanford, έχοντας ως δάσκαλο τον πρωτοπόρο και αναγνωρισμένο πατέρα των μεταρρυθμίσεων καρδιάς, Κοβηντζή Norman Shumway. Εβρικεύτηκε στην Παιδοκαρδιοχειρουργική στο Πανεπιστήμιο Emory και διετέλεσε καθηγητής στην Cleveland Clinic, όπου ήταν υπεύθυνος των παιδιατρικών μεταρρυθμίσεων και όπου πραγματοποίησε την πρώτη στην ιστορία του μεγάλου αυτού κέντρου συνδυασμένη μεταρρύθμιση καρδιάς και πνευμόνων σε

παιδιατρικό ασθενή βρεφικής ηλικίας.

❖ Επιστρέφοντας στην Ελλάδα, ανέλαβε την οργάνωση και διεύθυνσε το Παιδοκαρδιοχειρουργικό Τμήμα στο Συάρσεο Παιδοκαρδιοχειρουργικό Κέντρο για μία δεκαετία. Στη συνέχεια οργάνωσε και διεύθυνσε και τα παιδοκαρδιοχειρουργικά κέντρα στο ΜΗΤΕΡΑ και στο ΙΑΣΩ. Έχει εισάγει τη σύγχρονη παιδιατρική ιατρική στην Ελλάδα, πραγματοποιώντας κιλιάδες επεμβάσεις σε νεογέννα, βρέφη, παιδιά αλλά και σε ενήλικες με συγγενείς καρδιοπάθειες.

❖ Τα καρδιορύγκο του αποτελέσματα έχουν κατ' επανάληψη πιστοποιηθεί από ανεξάρτητους επιθεωρητές της Ευρωπαϊκής Παιδοκαρδιοχειρουργικής Εταιρείας. Έχει μεγάλο αριθμό δημοσιευμένων εργασιών στα εγκυρότερα διεθνή επιστημονικά



υγεία

## ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΙΩΣΕΙΣ



## Απαλλαγή από την επιδρομή τους

Οι περιοστέρειοι ποιεύουν ότι μόνο καιά την άνοιξη οι αλλεργικοί αιθενείς έχουν συμπτώματα. Όμως, αλλεργικά συμπτώματα μπορούν να εμφανιστούν και κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου και να είναι εξίσου επίμονα και ενοχλητικά.

Επίοτες, το φθινόπωρο, που έχουμε οχειά πάντα υψηλή θερμοκρασία και υγρασία, έχουμε τις καταλληλότερες συνθήκες για να αναπτυχθούν σε υψηλά επίπεδα τα ακάρεα της οικιακής οκόντης και οι μόκπες, με ό, π αιτιό συνεπάγεται για τους αλλεργικούς αιθενείς.

### ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΟΙ ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ.

Την περίοδο του φθινοπώρου φυτά, όπως τα αγγειωτόδην (αγγιόχορτα) και η παριετάρια (περδικάκι), έχουν μια δεύτερη σποκή ανθοφορίας και προκαλούν στα ευαίσθητα άτομα τα ίδια συμπτώματα που έχουν και την άνοιξη.

❖ Φαγούρα στη μύτη, στα μάτα, στον ουρανόκο και στα αυτά.

❖ Ρινική συμφόρωση, δηλαδή μπούκωμα, ❖ Βίδια λόγω των ρινικών εκκρίσεων. Επιπλέον, οι αιθενείς με αλλεργικό άσθμα εμφανίζουν βίδια, συριγμό και δυσκολία στην αναπνοή.

### ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΩΝ ΑΛΛΕΡΓΙΩΝ.

Τα συμπτώματα που παρουσιάζουν συχνότερα οι αιθενείς είναι η αλλεργική ρινίτιδα και επισφεκτίδα που εκδηλώνονται με:

❖ Ρινική καταρροή,

❖ Φιέρνιορατα,

**ΙΔΙΑ ΔΥΝΑΜΗ,  
άλλη ένταση!**



**0,9%**  
θαλασσινό αλάτι  
(NaCl)

NEA



**2,3%**  
θαλασσινά αλάτι  
(NaCl)



ΙΣΟΤΟΝΗ ΣΕΙΡΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΡΙΝΙΚΗ ΥΓΕΙΕΙΝΗ

ΥΠΕΡΤΟΝΗ ΣΕΙΡΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ  
ΡΙΝΙΚΗ ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΣΗ

100% ΦΥΣΙΚΑ ΡΙΝΙΚΑ ΔΙΑΛΥΜΑΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΥ ΝΕΡΟΥ



να υποβληθείτε σε έλεγχο για να βρεθούν ιο/α αλλεργιογόνο/α που οας προκαλούν τα συμπτώματα.

#### ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΙΣ ΦΕΙΝΟΠΩΡΙΝΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ:

Το καλύτερο μέτρο αντιμετώπισης είναι η πρόληψη:

❖ Αποφυγή του υπεύθυνου αλλεργιογόνου, εφόσον έχει εντοπιστεί και είναι εφικτό (π.χ. ακάρεα οικιακής οκόνης; τονοθέτηπον ειδικών καλυμμάτων στο σιρώμα, μαζλάρι, πάνιλομα κ.α.).

❖ Χρήση αφυγραντήρα, για να διαπρώσετε την υγρασία του αέρα σε επίπεδα μεταξύ 35%-50%.

❖ Ελαρκή αεριομό κλειστών χώρων,

❖ Τοποθέτηπον ειδικών φίλτρων στα συμπτώματα θέρμανσης, ικανά να απορακρύνουν γύρη, μύκητες και άλλα σωματίδια,

❖ Καθαριότητα των φίλτρων των κλιματιστικών,

❖ Αποφυγή οσματικής άσκησης σε εξωτερικούς χώρους πις ώρες που οι γύρεις παρουσιάζουν αυξημένες ουγκεντρώσεις στην απιδόφαρη (10.00-15.00).

❖ Αποφυγή καθαριού του κάπου ή υπόγειων χώρων (στα δέρα φύλλα ουγκεντρώνεται αυξημένα επίπεδα μυκίπον).

Όριως, αν παρά την πρόληψη ένας αιθενής δεν καταφέρει να αποφύγει την εκδίλωση των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας, θα πρέπει να κάνει τα παρακάτω:

❖ Ρινοπλύσεις με συσκευές μεγάλου όγκου που καθαρίζουν τη μύτη από τις εκκρίσεις και ακολούθως θα βάλει στη μύτη.

❖ Τοπικά κορπικοειδή σε μορφή οιρέι που συμβάλλουν στη μείωση της αλλεργικής φλεγμονής.

❖ Επίσης, τα αντιιαμινικά (ιοπκά ή από το στόμα) θα βοηθήσουν οπραντικά στη μείωση του φτερνίσματος και της φαγούρας.

Εκτός όμως από τις φθινοπωρινές αλλεργίες, το φθινόπωρο ξέκινοντις οι ίδιες

του ανώτερου αναπνευστικού που οφείλονται στην αλλαγή του καιρού και στο ουγκρωτισμό με άλλα άτομα σε κλειστούς χώρους, όπως τα γραφεία,



ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΣΥΡΙΓΟΥ MD, PhD  
Αλλεργιολόγος  
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής  
Πανεπιστημίου Αθηνών ΕΚΠΑ  
esyrigou@hotmail.com

**SINUS RINSE™**

Σύστημα ολικής ρινικής πλύσης για maximum αποτέλεσμα!

**NeilMed SINUS RINSE**  
Natural Allergy & Sinus Relief Kit  
The "Patented" Kit  
Preservative Free  
60 Sachets  
NeilMed SINUS RINSE  
FREE NasalDODGE™  
NeilMed Pharmaceuticals, Inc.  
601 Aviation Blvd  
Santa Rosa, CA 95403 USA  
Tel: 1 (707) 525-3784  
USA & Canada  
1-877-477-8633  
Australia 1300-652-148  
New Zealand 0800-634-5633  
UK 0800-032-6073  
Europe 0800-722-0027  
Singapore 0065-6321-9840  
[www.neilmed.com](http://www.neilmed.com)

MONO ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

## ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ - ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ

Έλα D!!!



**O**ρόλος της βιταμίνης D στην ενίσχυση της υγείας των οστών είναι πλέον γνωστός. Συγκεκριμένα, η διόρθωση των επιπέδων της βιταμίνης D φαίνεται πως ουρβάλλει στην αντιεπίθητη του πόνου τόσο της οστεοαρθρίτιδας, όσο και των συνδετικών ιοτών.

Ουτόσο, η δράση της βιταμίνης D στην πρόληψη των αυτοάνοσων νοοτρόπων δεν είναι ευρέως γνωστή. Μεγάλη μελέτη (1) απέδειξε ότι τα άτομα που λάρβαναν ουρμπληρωματικά βιταμίνη D αντιεπίθηταν κατά 22% μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν αυτοάνοσα νοούματα, όπως ρευματοειδή αρθρίτιδα, φωρίαση και αυτοάνοση θυρεοειδίδα.

## ΒΙΤΑΜΙΝΗ D &amp; ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Ο ρόλος της βιταμίνης D είναι, επίσης, πολύ οπτιματικός στην ενίσχυση του ανοσοοπ-

νηγεία. Η επικρατέστερη αναφέρει ότι η βιταμίνη D αποτέλει τη δημιουργία και τη συσσώρευση νέων λιποκυτάρων, ενώ φαίνεται ότι βοηθά και συνολικά τον οργανισμό μέσω της γενικότερης διαδικασίας μείωσης της φλεγμονής που προκαλεί. Τέλος, η ουρβάλλη στην απώλεια βάρους είναι πιθανό να οχετίζεται και με την αύξηση των επιπέδων της αεροπνίας, μιας ορμόνης που παίζει καθοριστικό ρόλο στον έλεγχο της όρεξης.

Μελέτη (3) έδειξε ότι η ουρμπληρωματική λήψη 50.000 IU βιταμίνης D εβδομάδα από υπέρβαρες και παχύσαρκες γυναίκες 20-40 ετών οδήγησε σε μείωση του βάρους και του ΔΜΣ τους, αλλά και σε μείωση της περιφέρειας της μέσης τους.

## ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 2

Ολοένα και περισσότερες μελέτες το τελευταίο διάστημα επιβεβαιώνουν ότι η βιταμίνη D είναι βοηθητική και στον διαβήτη τύπου 2, καθώς βελτιώνει την αντίσταση στην ινσουλίνη, ενώ παράλληλα αυξάνει και την έκκριση της.

## ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

## ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ:

Τα επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό μας μετριούνται με μια αιματολογική εξέταση που λέγεται 25-υδρόξυ βιταμίνη D ή 25(OH)D3.

Οι πιές της καθορίζονται ως εξής:  
πιές 25(OH)D3>30 ng/ml θεωρούνται φυσιολογικές.

πιές 25(OH)D3 20-30 ng/ml θεωρούνται ενδεικτικές ανεπάρκειας της βιταμίνης,

πιές 25(OH)D3 <20 ng/ml υποδιλώνουν έλλειψη της βιταμίνης D.

Όταν έχουμε έλλειψη βιταμίνης D, θα πρέπει να λαρβάνουμε είτε 25.000 μονάδες βιταμίνης μία φορά την εβδομάδα για τρεις μήνες είτε πιερήσια δύον 4.000 μονάδων.

Προσοχή όμως! Το καλοκαίρι είναι οπιμαντικό να μειώνουμε την ποσότητα της βιταμίνης που λαρβάνουμε στις 2.000 μονάδες πρερποίων, χωρίς όμως να τη διακόπτουμε.



ΑΛΕΞΙΟΣ ΕΥΘΥΜΙΟΥ  
Γενικός Οικογενειακός Ιατρός  
alexios.efthimiou@gmail.com

## Η πρώτη επιλογή στην έλλειψη ή ανεπάρκεια βιταμίνης D



UNI-PHARMA

Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr

**Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΕΠΙΤΙΘΕΤΑΙ ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ**

# Ασπίδα μας η κατάλληλη φροντίδα

**Ο** διαβήτης είναι μία χρόνια κατάσταση υπεργλυκαμίας. Διακρίνεται στον οακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 που αφορά στο 80% των ασθενών και χαρακτηρίζεται από μερική έλλειψη ινοουλίνης και αντίσταση στην ινοουλίνη και στο οακχαρώδη διαβήτη τύπου 1, μία αυτοάνοος διαταραχή όπου έχουμε πλήρη έλλειψη ινοουλίνης.

Η χρόνια υπεργλυκαμία έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση διαταραχών στο σώμα. Αυτές μπορεί να είναι βλάβες στα αγγεία και στα νεύρα, αλλά και κάθε μέρος του σώματός, συμπεριλαμβανομένου και του δέρματος. Υπολογίζεται ότι το 33% των διαβητικών εμφανίζουν κάποια διαταραχή του δέρματος.

Οι διαβητικοί ασθενείς λόγω της υπεργλυκαμίας εμφανίζουν συχνά μοκυπάδεις, ενώ διαταράσσεται η παραγωγή κολλαγόνου, γεγονός που οδηγεί στην αλλαγή της υφής, της εμφάνισης και της επανορθωτικής ικανότητας του δέρματος.

**ΔΙΑΒΗΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑ**

Η διαβητική νευροπάθεια μπορεί να μειώσει την αισθητικότητα του δέρματος και να κάνει τα άιομα με διαβήτη πιο επιρρεπή σε τραύματα και αλλοιώσεις που, λόγω της υπαιθοποίας, διαγνώσκονται με καθυστέρηση. Οι δερματικές αλλοιώσεις συχνά αποτελούν την πρώτη ένδειξη ότι το άιομα πάσχει από διαβήτη.

**ΣΗΜΑΔΙΑ**

Στο δέρμα του αιόμου με διαβήτη μπορεί να εμφανιστούν:

- ◆ Κίτρινες, κόκκινες ή καφέ κηλίδες στο δέρμα που να ουνοδεύονται από φαγούρα και πόνο (λιποειδική νεκροβιώση).
- ◆ Πιο οκούρες περιοχές στο δέρμα που μοιάζουν με βελούδο, κυρίως στο πιο μέρος του λαιμού, στη μαρούλη (μελανίζουσα ακάνθωση).
- ◆ Σκληρύνονται στα δάκτυλα των χεριών, των ποδιών αλλά και στα χέρια, τόσο έντονες που μπορεί να εμποδίζουν την άντετη κίνηση και το κλείσιμο των δακτύλων.
- ◆ Σπιράκια στα πόδια, στα χέρια και στους γυφούς (ερικτική ξανθοφράση).
- ◆ Μεγάλες φουσκαλίζες πυσοτάσες από φουσκαλές στα πόδια, στα χέρια, στους βραχιόνες, όμοιες με αυτές που εμφανίζονται μετά από ένα έγκαυμα.
- ◆ Δερματικές λοιμώξεις. Εκδηλώνονται με ερυθρότητα και θερμότητα στην πάσχουσα περιοχή, αλλά και οιδημα.

Υπολογίζεται ότι το 33% των διαβητικών εμφανίζουν κάποια διαταραχή του δέρματος.

Οι δερματικές αλλοιώσεις συχνά αποτελούν την πρώτη ένδειξη ότι το άιομα πάσχει από διαβήτη.

- ◆ Λανοχτές πληγές και τραύματα, συνήθως σε άιομα που έχουν για πολλά χρόνια αρρώστησε διαβήτη.
- ◆ Στίγματα και γραμμές στην επιδερμίδα.
- ◆ Ξερότητα και φαγούρα στο δέρμα.
- ◆ Κίτρινες κηλίδες γύρω και πάνω στα βλέφαρα -κατάσταση που είναι γνωστή ως ξανθόλασμα.

**Η φροντίδα του διαβητικού δέρματος**

Η αποτελεσματική ρύθμιση του οακχάρου αποτελεί την οπαντικότερη παράγοντα πρόληψης των δερματικών επιπλοκών του διαβήτη. Η κατάλληλη φροντίδα του δέρματος μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης αιτίων των προβλημάτων:

- ◆ Διατηρείτε το δέρμα σας καθαρό και οιεγγόν.
- ◆ Ελέγχετε καθημερινά το σώμα σας μετά το μπάνιο για πληγές ή αλλοιώσεις.
- ◆ Αποφεύγετε να κάνετε μπάνιο με πολύ ζετό νερό ή να μένετε πολύ ώρα κάτω από το νερό.
- ◆ Διατηρείτε την επιδερμίδα σας ενυδατωμένη.
- ◆ Προστατεύτε το δέρμα σας από τον ήλιο, χρησιμοποιώντας αντηλιακό.
- ◆ Χρησιμοποιείτε βαμβακερά εσώρουχα.



**MARIA M. ΠΡΟΚΟΠΟΥ**  
Ενδοκρινολόγος - Διαβητολόγος, MD, MSc,  
[www.mariaprokopou.gr](http://www.mariaprokopou.gr)



## ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

## Η διατροφή στην προστατίδα

**Η**διατροφή στην προστατίδα παιζει ομραντικό ρόλο στα ουριπώματα αλλά και στην βελτίωση της προστατίδας. Η προστατίδα θεωρείται ως η πιο ουχνή ουρολογική πάθωση σε άντρες κάπως των 50 ειών. Είναι μία φλεγμονή του προστάτη αδένα που ουντίθεται δεν προκαλεί ουριπώματα, μία ουχνή κατάσταση, όπουλη π οποία δημιουργεί πολλά και ποικίλα προβλήματα ακόμα και στην οεξουαλική ζωή του άντρα. Η διατροφή στην προστατίδα μπορεί να βελτιώσει ομραντικά και ουριπώματα αλλά και την εξέλιξη της φλεγμονής του προστάτη αδένα.

Πιο κάπω παρουσιάζονται ουνολικά κάποιες διατροφικές προτάσεις οι οποίες έχουν θεικά αποτελέσματα έναντι του προστάτη αδένα και ειδικότερα της προστατίδας:

- ❖ Καπανάλωση φρέσκον, μη επεξεργασμένων τροφίμων, όπως τα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα σόγια, τα φασόλια, οι οπόροι, οι ξπροί καρποί, το γλαϊόλαδο και τα φάρια. Πολύ νερό καθημερινά (12 ποτήρια νερό).
- ❖ Κάθε ασθενής με προστατίδα πρέπει να αποφεύγει τη ζάχαρη, τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πηγαντιά τρόφιμα, το πρόστιτρο φαγητό και την καφεΐνη.
- ❖ Τα ουριπλήρωμα διατροφής για την προστατίδα. Μερικά από τα πιο κοινά ουριπλήρωμα που μπορούν να βο-

πιθανούν στην προστατίδα είναι:

- ❖ Bromelain
- ❖ Προπολυτικά ένζυμα - Έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και μπορεί να αυξάνουν την αποτελεσματικότητα των αντιβιοτικών.
- ❖ Βιαμίν C
- ❖ Βιαμίν E
- ❖ Flaxseed. Το Flaxseed γεύμα είναι μια καλή επλογή. Λόγω των τινών λιγνάντων και της μεγάλης περιεκτικότητας σε βιαμίνες.
- ❖ Προβιοτικά. Συμπλήρωμα με προβιοτικά, όπως ο acidophilus, αν ληφθεί μαζί με τα αντιβιοτικά, μπορεί να είναι ευεργετικά για την εγκεφαλική χλωρίδα.
- ❖ Quercetin. Φυοικό ουριπλήρωμα με ιοχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.
- ❖ Σελίνιο. Είναι ένα αντιοξειδωτικό, ίσως πιο αποτελεσματικό όταν λαριζάνεται μαζί με βιαμίν E.

Η γύρη ανθέων είναι η πλουσιότερη τροφή σε πρωτεΐνες, απαραίτητα αρινοξέα, ορρόνες, ένζυμα και άλλα χρήσιμα ουσιαστικά για την διατροφή μας. Η γύρη έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιαμίν R (60mg/100gr γύρης), π οποία αιχάνει την αντίσταση των τριχοειδών αγγείων προφυλάσσοντας από γγεκεφαλική αιμορραγία. Όμως η γύρη περιέχει



και γοναδοτρόπες ορμόνες, που είναι βιολογικά δραστικές ουσίες που δρουν απευθείας στους γενετικούς αδένες τόσο του άντρα όσο και της γυναίκας.

Οι υγιέστεροι και περιοσότερο μακρόβιοι άνθρωποι του κόσμου είναι οι κάτιοικοι των Ιμαλαΐων, του Κανακάου στην Ρωσία και του βουνού Βικαμπόμπα στο Εκουαντάρο. Ε, λοιπόν όλοι αυτοί και αλλούν γύριν ανθέων καθημερινά.

#### ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΗ ΣΑΣ;

Ο Προστατής αδένας και βιαμίνες έδειξαν πώς σε μια μεριμνώμενη πολυβιαμίνη χαμηλής δόσης μπορεί να έχει προληπτικά οφέλη σε σχέση με τον καρκίνο του προστάτη, αλλά οι πολυβιαμίνες υψηλής δόσης έχουν αποδειχθεί ότι είναι επιβλαβείς και μπορεί ακόμη και να προωθήσουν τον καρκίνο του προστάτη.

#### ΠΟΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΤΙΤΙΔΑΣ;

- ❖ Ο φευδάργυρος, το saw palmetto ή αλλιώς *Serenoa repens* και το ryaçem (αφρικανικό κεράτιο) βοηθούν στη διατήρηση υγιών επιπέδων και δραστηριότητας της τεοτοστέρονς.
- ❖ Το έλαιο από κολοκυθόσορο βοηθά στη βελτίωση των φυσικών αποτελεομάτων του saw palmetto και του ryaçem.
- ❖ Η τουκνίδα βοηθά στη ρύθμιση και τον έλεγχο της φλεγμονής του προστάτη.

#### ΠΟΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΗ;

Ενώ απαρτείται περιοσότερη έρευνα, υπάρχει ανησυχία ότι η κατα-

νάλωση υψηλών ποσοτήσων βιαμίνης E, φευδάργυρου και οελπνίου μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρκίνου του προστάτη σε οριομένους πληθυσμούς.

#### ΜΠΟΡΕΙ Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΗ;

Προστατής αδένας και βιαμίνες - Μια οουρδική μελέτη ελέγχου περιπτώσεων δεν παραπήρει καρία ουοχέποι με τη χρήση ουρηληφριατών βιαμίνης C και καρκίνου του προστάτη ουνολικά ή με την επιθετικότητα (Russnes et al., 2016). Επιπλέον, σε μια τυχαιοποιημένη δοκιμή στις ΗΠΑ, η ουρηληφριατή βιαμίνης C δεν είχε καρία επίδραση στον κίνδυνο του ουνολικού ή του «θανατηφόρου» καρκίνου του προστάτη.

#### ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΑΓΙ ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΗ ΣΑΣ;

- ❖ Κόκκινο κρέας και επεξεργασμένο κρέας.
- ❖ Τα άπακα πουλερικά, όπως γαλοπούλα ή κοτόπουλο χωρίς πέτοια.
- ❖ Τα κονοερβοποιημένα ψάρια, όπως τόνος, σολομός ή οαρδέλες.
- ❖ Τα φασόλια και δοπτριά, όπως είναι τα μπζέλια, ρεβίθια, φακές, φασόλια ρίπτο και φασόλια.
- ❖ Τα καρφόδια και το βιούτυρο καρυδιών.



ΠΕΤΡΟΣ ΘΑΝΟΣ  
Χειρουργός Ουρολόγος  
Ανδρολόγος  
[www.drthanos.com](http://www.drthanos.com)

# Prostamol®

Συμπλήρωμα διατροφής με αιθανολικό εκχύλισμα *Serenoa repens*, που συμβάλλει στην καλή λειτουργία του προστάτη και του ουροποιητικού συστήματος

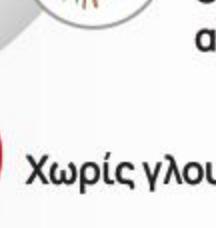


GR-PRO-3-09-2021

No1 σε πωλήσεις\*



Μια κάψουλα την ημέρα



320mg αιθανολικού εκχυλίσματος *Serenoa repens* ανά κάψουλα

\* Source: IQVIA 12c Urinary/Υποκατηγορία συμπληρωμάτων διατροφής που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του προστάτη/MAT 04/21, Volume & Value



**ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ  
ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ**

# Κλασικές και νεότερες μέθοδοι πρόληψης & αντιμετώπισης

Για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των νοητικών διαταραχών των φυσιολογικών πλικιομένων, των πλικιομένων με Υποειδική Νοητική Διαταραχή, με Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ) και με άνοια έχουν προϊαθεί φαρμακευτικές και μη φαρμακευτικές προσεγγίσεις (νοητικές, νευροφυσιολογικές, ουμιληρώματα διατροφής, πλεκτική διέγερση, ψυχοκοινωνική θεραπεία) αλλά και ουδυδιαστικές παρεμβάσεις.

#### ΠΡΟΛΗΨΗ

##### Σωματική άσκηση & Διατροφή

Η παρέμβαση με οωματική άσκηση και διατροφή παρέχεται νοητική/αντιληπτική προστασία σε άτομα με ΗΝΔ, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής, τη λειτουργικότητα και την ανεξαρτησία τους. Πρόσφατα στα κέντρα Ημέρας της Θεοσαλονίκης εφαρμόσαμε προγράμματα οωματικής άσκησης και σε περιθλαμούτες, σε ουδυατομό με φυσοεκπαιδευτικά προγράμματα και τη συμμετοχή τους σε ομάδες στηρίζοντας, με εξιπρετικά αποτελέσματα. Με τα διδάκτορας ψυχολόγος του ΑΠΘ χρηματοδοτήθηκε να εφαρμόσει αυτό το πρόγραμμα διαδικτυακά από την αρχή του 2023, έτοι όπου τε οι περιθλαμούτες που αποτελούν το δεύτερο θύμα αυτής της αρρώσιας να βελιώσουν την ποιότητα ζωής τους.

Στα Κέντρα Ημέρας έχουν ολοκληρωθεί και δημοσιευτεί εργασίες σε έγκριτα περιοδικά με τη χορήγηση φυσικών προϊόντων, όπως ο κρόκος Κοζάνης και το εξιπρετικά παρθένο ελαιόλαδο, με εντυπωσιακά αποτελέσματα, καθώς και εργασίες με τα προγράμματα οωματικής άσκησης που χρησιμοποιούνται από το 1992.

##### Εκμάθηση δεύτερης γλώσσας

Η λειτουργική ουνδεομότητα σε κατάσταση πρεμίας (resting-state functional connectivity) στα δίκτια γλώσσας και ελέγχου μετά από προγράμματα εκπαίδευσης με δεύτερη γλώσσα σχετίζεται με βελτιωμένες διευρυμένες γνώσεις σε πλικιομένους. Στα Κέντρα Ημέρας γίνονται προγράμματα εκράθησης Λγγικής



γλώσσας και Αρχαίων Ελληνικών σε άτομα με ΗΝΔ με εξαιρετικά αποτελέσματα. Πρόσφατα μάλιστα χρηματοδοτήθηκε ένα πρόγραμμά μας από την πρόσκληση Erasmus plus κατά τη διάρκεια του οποίου πληκτικές με ΗΠΑ Νοητική Διαταραχή μαθαίνουν την Αγγλική γλώσσα μέσα από το τραγούδι.

#### ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΣΣΜΕ ΗΠΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι οι νοητικές παρεμβάσεις ενδυνάμωσης μπορούν να είναι μια αποτελεσματική επιλογή για άτομα με ΗΝΔ με πρόβλημα στη μνήμη τους.

Οι νοητικές αντιληπτικές παρεμβάσεις βελτιώνουν τη οφαρτική νοητική λειτουργία και ενιούχουν οριομένους νοητικούς τομείς.

Δημοσιεύσεις των Κέντρων Ημέρας απέδειξαν ότι οι παρεμβάσεις αυτές καθυστερούν την εξέλιξη των αιώματων σε άνοια. Μετά από τρία χρόνια από τους 150 αιθενείς μας που ακολούθουν τις παρεμβάσεις που έχουμε οχεδιάσει εξελίχθηκαν μόνο δύο σε άνοια, ενώ από 150 αιθενείς που δεν μπρέονταν να παρακολουθήσουν τις παρεμβάσεις μας εξελίχθηκαν σε άνοια 18.

Ουτόσο, χρειάζονται περιοστερες μελέτες για να αναλυθούν τα πιθανά οφέλη της νοητικής παρέμβασης στην ΗΝΔ.

#### ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Ο χορός ουσητίστηκε με τη βελτίωση της λειτουργικότητας, τη νοητική απόδοσην και τον αυξημένο όγκο του εγκεφάλου. Πρόσφατη έρευνα υποστηρίζει ότι υπάρχει σύνδεση της πλαστικότητας του εγκεφάλου με τον χορό οτους φυσιολογικούς πλικιωμένους.

Τα αποτελέσματα άλλης μελέτης προτείνουν τη συμμετοχή σε τακτική αερόβια άσκηση, καθώς έτοι μπορεί να βελτιωθεί η νοητική λειτουργία σε πλικιωμένους με ΗΝΔ. Τα ίδια αποτελέσματα υποστηρίζουν και δύο μελέτες μας, η μία με παραδοσιακούς ελληνικούς χορούς και η δεύτερη με διεθνείς χορούς.

#### ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ

Η δική μας εμπειρία με τις νέες τεχνολογίες είναι μεγάλη και τα συμπεράσματά μας είναι ότι οι εφαρμογή προγραμμάτων νοητικής ενδυνάμωσης μέσω πλεκτρονικού υπολογιστή, ταμπλέτας ή και έξυπνου τηλέφωνου έχουν πολλά πλεονεκτήματα, κυρίως για τους μοναχικούς αιθενείς που δεν θέλουν να βγαίνουν από το οπίτι τους, αλλά θέλουν να διαιτηρήσουν το μυαλό τους σε άριστη κατάσταση.

Παρά τα πολύ καλά σταπιστικά αποτελέσματα υπέρ της εφαρμογής των πλεκτρονικών παιχνιδιών στις κλίμακες MMSE και MoCA, θα πρέπει αυτά να ερμηνεύονται με προσοχή λόγω μεθοδολογικής ετερογένειας των ποικίλων εργασιών.

Η συνδιαστική παρέμβαση οδηγεί σε νοητικά/αντιληπτικά οφέλη σε πλικιωμένους με ΗΝΔ και φάνηκε να υπερέχει έναντι της μεμονωμένης νοητικής παρέμβασης και της φυσικής άσκησης σε διάφορα νοητικά πεδία.

#### ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕ ΤΗΛΕ-ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η νοητική θεραπεία τηλε-ενίσχυσης θα μπορούσε να είναι μια καλή εναλλακτική λύση για ατομική παρέμβαση σε καιρούς

πανδημίας ή σε απομακρυσμένες περιοχές.

Οι μέθοδοι τηλε-προσέγγισης φαίνεται να διευκολύνουν την εφαρμογή τέτοιων παρεμβάσεων. Καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας, όλα τα Κέντρα Ημέρας της χώρας μας προσέφεραν τις υπηρεσίες τους μ' αυτόν τον τρόπο. Έτοιμη, δεν άλλαξε ο ρυθμός εξέλιξης των νευροεκφυλιστικών νοοπάτων κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

#### ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

##### ΜΕ ΜΑΓΝΗΤΙΚΟ ή ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Η διακρανιακή μαγνητική διέγερση και η διακρανιακή διέγερση άμεσου ρεύματος, δύο από τις πιο δημοφιλείς τεχνολογίες NIBS, χρηματοποιούν πλεκτρικά πεδία που παράγονται μη επειβατικά στον εγκέφαλο για να ενιοχύσουν μακροχρόνια τη διεγεροπότιτα δραστηριότητα των βιοικών περιοχών του, συμβάλλοντας στις οχειτικές νοητικές διεργασίες.

Παρ' όλα αυτά, αυτές οι προσεγγίσεις δεν έχουν ακόμη αποδειξισει μια οπραντική θεραπευτική επίδραση ή αλλαγές στην πρόγνωση.

#### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Το πεδίο παραμένει ελπιδοφόρο, αλλά για να οπρειωθεί περισσότερο πρόσδοσης οι ερευνητικές προσπάθειες πρέπει να λάβουν υπόψη τα τελευταία στοιχεία για τα αναπορικά και νευροφυλογικά χαρακτηριστικά που κρύβουν τα νοητικά ελλείμματα σε αιτιός τους πληθυσμούς αιθενών.

Επιπλέον, καθώς η εξέλιξη των βιοδεικιών προχωρά, επιτρέποντας την έγκαιρη διάγνωση αυτών των καταστάσεων, θα μπορούσε κανείς να εξετάσει ένα σενάριο στο οποίο οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις θα εξαιρούνται και θα γίνονται μέρος ενός προγράμματος νοητικής αποκατάστασης ή θα συμπληρώνουν φαρμακευτικές θεραπείες από τα πρώτα στάδια των ανωτέρω νόσων.

#### ΤΟ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ ΜΑΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

##### ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΤΕΛΙΚΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

Η πρόσδοση στην χώρα μας δεν σταματά μόνο στην πρόληψη και στην καθυστέρηση της εξέλιξης της άνοιας. Στη Θεοσαλονίκη λειτουργεί από 1η Σεπτεμβρίου το πρώτο οικοτροφείο αιθενών με άνοια τελικού σταδίου υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας. Φροντίζουμε τους αιθενείς που είναι αδύναμοι να αυτοεξυπερτηθούν και που οι ουγγανείς τους δεν μπορούν να είναι κοντά τους, με αποτέλεσμα να αδυνατούν να τους υπηρετίσουν.

Πιστεύουμε ότι όλοι οι άνθρωποι αξίζουν την καλύτερη φροντίδα στα τελευταία χρόνια της ζωής τους, γι' αυτό θα τους δώσουμε χαρά.



**ΜΑΓΔΑ ΤΣΟΛΑΚΗ, MD, PhD,**  
**Νευρολόγος-Ψυχίατρος, Θεολόγος,**  
**Καθηγήτρια, Α.Π.Θ., Πρόεδρος της Πανελλήνιας**  
**Ομοσπονδίας νόσου Alzheimer,**  
**Συντονίστρια του Εργαστηρίου**  
**Νευροεκφυλιστικών Νοοπάτων,**  
**Επιστημονικά υπεύθυνης του Οικοτροφείου**  
**«Παναγία η Γλυκοφιλίου»**

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ 2022

# Κράτα το μυαλό σου... φορτισμένο



νευρικό γύγτημα

μνήμη

υγεία

ευεξία



νοητική επίδοση



Τα συμπληρώματα διατροφής Neurozan είναι εμπλουτισμένα με εξειδικευμένα συστατικά τα οποία συμβάλλουν στην ενίσχυση της νοητικής επίδοσης και στη διατήρηση της φυσιολογικής γνωσιακής λειτουργίας.

$$U_2 = \sum_{k=1}^2 m_k \cdot \alpha_{k,2} = 2 \cdot f(5) + L \cdot f(5) =$$



Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη και ποικιλή διατροφή. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλεύετε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλαζότε, βρισκεστε υπό θεραπευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 87909/23.09.21 (Original), Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 95021/12.10.21 (Plus Omega-3). Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. \* Nielsen GB ScanTrack Total Coverage Value & Unit Retail Sales 52w/e, 31 Oct 2020.





Η αυθόρυμπη αφύπνιον  
με αίσθημα ύπνου  
αναζωογονητικού είναι αυτό  
που ομαδούσει την ορθή  
ποσότητα του ύπνου.

#### Η ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ

## Ύπνος: ποιότητα vs ποσότητα

**H**μεγάλη ομιλοία του ύπνου για τη λεπούργικότητα μας και το εν γένει ευ ζην αναδεικνύεται ολοένα και περισσότερο.

Εισι γίνεται πολύς λόγος για το πόσες ώρες θα πρέπει να κοιμάμαστε (ουνεψώ για την ποσότητα του ύπνου) αλλά και για την ίδια την ποιότητα αυτού. Το ερώτημα που από τα δύο (ποσότητα και ποιότητα) είναι το οπρατικό για την ευζωία είναι ουκοπικό, καθώς και τα δύο είναι εξίσου ομαντικά.

Πολός κόρμος ρωτάει πόσες ώρες πρέπει να είναι ο ιδανικός ύπνος. Φαίνεται ότι οι 7-9 ώρες ύπνου (και ο μέσος όρος 8 ώρες) συνδέονται με μικρότερα ποσοστά καρδιαγγειακών νοοτρόπιων, διαβήτη, καρκίνου, εμφράνιος άνοιας και εν τέλει με μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Αυτό όμως δεν οπραίνει ότι σε ανθρώπους που η ανάγκη για ύπνο είναι <6 ωρών (short sleepers) ή >9 ωρών (long sleepers) θα ουφθούν τα ανωτέρω! Οι πραγματικές ανάγκες για ύπνο και η αυθόρυμπη αφύπνιο με αίσθημα ύπνου αναζωογονητικού είναι αυτό που ομαδούσει την ορθή ποσότητα του ύπνου.

Το ούνδρομο χρόνιας αποστέρησης ύπνου (μια πραγματική ούχρων επιδημία) συνδέεται με όλα τα ανωτέρω, όπως επίσης με αίσθημα του ποσοστού τροχαίων και άλλων αποχήματων, μειωμένες επιδόσεις/θερμότητες σε σχολικό/εργασιακό χώρο και με μεγάλη οικονομική επιβάρυνση για τα κράτη (χαρακτηριστικά η επιβάρυνση που προκαλεί η χρόνια στέρηση ύπνου ιούσται με το 2% του ΑΕΠ των ΗΠΑ ή το 3% της Ιαπωνίας).

Από την άλλη, η κακή ποιότητα του ύπνου λόγω διαταραχών αυτού, οι οποίες και είναι πολύ πιο ουχνές από δ.π. ποτεύουμε (χαρακτηριστικά το ούνδρομο άνοιας ύπνου -ΣΑΥ- αφορά στο 20%

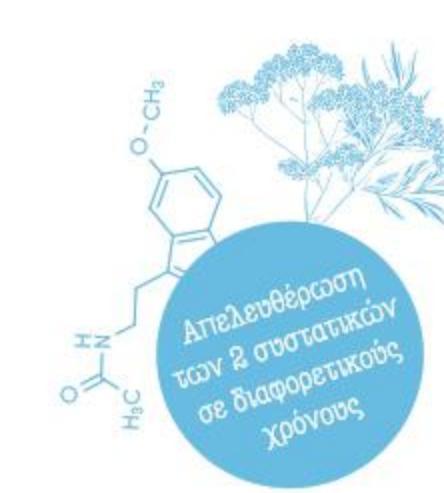
περίπου του γενικού πληθυσμού και περίπου στο 50% στις πλικίες άνω των 50 χρονών, το ούνδρομο ανήκουντων άκρων αφορά στο 6-9% του γενικού πληθυσμού, ενώ ή αισηνία περίπου το 10-15%). Και οι υπνικές διαταραχές αυτές (στις περιοστήρες μελέτες αφορούν στο ΣΑΥ και στην αύπνια), όπως και με δύο επισθήματα με το ούνδρομο χρόνιας αποστέρησης ύπνου, συνδέονται με την εμφάνιση ή κακή έκβασης οπρατικών νόσων. Έτσι, μη θεραπευμένα ΣΑΥ ή αύπνια αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών ουμβάνιων (εμφράγματα ή εγκεφαλικά) και διαβίνεται κατά 2 φορές ή κατά 2.5 φορές την εμφάνιση άνοιας.

Αν από μόνες τους η στέρηση ύπνου και οι πρωτοπαθείς διαταραχές αυτού αποτελούν οπρατικούς και ανεξάρτητους παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση ή επιδείνωση ουρείας νόσων και για μείωση του προσδόκιμου ζωής, ας φανταστούμε τι μπορεί να προκαλέσει ο ουνδυασμός αυτών...

Για τους λόγους αυτούς, τα τελευταία χρόνια έχει δομηθεί η ειδικότητα του ειδικού ιατρού του ύπνου, ο οποίος λεπούργει (αντικενέει, διαγηγάνωσκει και θεραπεύει) εντός του κέντρου διαταραχών ύπνου ή αλλιώς εργαστηρίου ύπνου.



ΝΙΚΟΛΑΟΣ - ΤΙΒΕΡΙΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ  
Νευρολόγος/Κλινικός Νευροφυσιολόγος/Ειδικός  
Ιατρός του Ύπνου-Επιλφίας  
Διδάσκων Νευρολογίας (Μέλος ΣΕΠ) στο  
Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο  
Κλινικός - Ερευνητικός Συνεργάτης Παν. Αθηνών  
[www.somnio.gr](http://www.somnio.gr)



με Μελατονίνη  
& Βαλεριάνα



Valetonina®  
LONG SIRC

Σε τι μοιάζει η Nίνα  
με την καρδερίνα!

Πέσον, κοιμάται σαν πουλάκι... με Valetonina!

Γνωρίστε τη Valetonina, τον πρωτοποριακό ουνδυασμό Μελατονίνης και Βαλεριάνας κι αντιμετωπίστε τον εφιάλτη της αύπνιας με φυσικό τρόπο!



...και έχει ευχάριστο ξύπνημα!

Στα φαρμακεία  
**WinMedica**  
Υπεραγούμενη Συνεργάτης της Υγείας



**ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ ΝΑΙ, ΆΛΛΑ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΥΓΕΙΑ!**

**Χρόνια πολλά  
αλλά και χρόνια καλά!**

**T**α γηρατεία είναι ο κοινός παράγοντας για την ανάπτυξη νόσων, όπως καρκίνου, καρδιαγγειακών, Alzheimer, οστεοπόρωσης κ.λπ. Είναι η μπρέρα όλων των νοοπάτων. Για να γίνει πιο οαφές, ενώ το κάπνισμα αυξάνει την πιθανότητα καρκίνου πέντε φορές σε σχέση με τους νεαρούς μη καπνιστές, έτοι και αλλιώς, μετά τα 50 έτη η πιθανότητα για καρκίνο αυξάνει δεκάδες φορές σε σχέση με νεαρούς ενήλικες. Από την άλλη, μεγάλο ποσοστό των πλικιωμένων που παθαίνουν κάπαγμα μετά τα 65 πεθαίνουν μέσα σε μίνες, ενώ οι νέοι αναρρώνουν γρήγορα και εύκολα. Σήμερα οι άνθρωποι ζουν περιοσότερο από παλιά, αλλά υποφέρουν από ασθένειες. Δεν έχει νόημα, λοιπόν, να φάχνουμε τη μακροζωία, αν αυτή δεν συνοδεύεται και από υγεία.

**1. Πατί γεράζουμε:** 4 εκαπομβίρια χρόνια πριν η γη ήταν μία πρατιτειακή μάζα, στην οποία προσεγγίωθηκαν οργανικά μόρια που οχημάτισαν το πρώτα RNA/DNA κύτταρα. Μετά οχηματίστηκαν οι πρώτοι μικρο-οκοπικοί οργανισμοί που ανέπτυξαν μηχανισμούς επιβίωσης (λειτουργία αναπαραγωγής σε ευνοϊκές ουσιθίκες και λειτουργία διατήρησης & επιδιόρθωσης σε αντίστοιχες ουσιθίκες). Τα ίδια γονίδια και μηχανισμούς επιβίωσης και μακροζωίας (sirtuins, TOR, AMPK κ.λπ.) έχουμε κληρονομίσει και εμείς. Καθημερινά το DNA μας δέχεται τριεκαπομβίρια προσβολές και η διαδικασία επιδιόρθωσης είναι απολύτως απαραίτητη για την επιβίωση, αλλά ταυτόχρονα εξαντλεί τις μηχανισμούς επιδιόρθωσης που δεν μπορούν να ασχοληθούν με τη ουσιώτικη έκφραση των γονιδίων και έτοι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος που οδηγεί στη γήρανση. Υπάρχουν δύο είδη βιολογικής πληροφορίας στα κύτταρα: πληροφορία που μεταφέρεται με το DNA (γονιδίωμα) και πληροφορία πάνω στο επι-γονιδίωμα (epigenome), δηλαδή το «software» που λέει στο DNA πώς να εκφραστεί και τι ακριβώς να κάνει, ποια γονίδια να λειτουργήσουν και ποια να οιωνίσουν. Με άλλα λόγια, ορίζεται το πώς ακριβώς θα λειτουργήσουν τα κύτταρα. Με τη πέρασμα του χρόνου κάνεται η επιγενετική πληροφορία και, ως επακόλουθο, η λειτουργία των κυττάρων διαταράσσεται, ιστοί και δργανά αντιπαρκούν και βιώνουμε τη φθορά, τη νόσο και τη γήρανση.

**2. Μπορούμε όμως να επιπρέψουμε τους επιγενετικούς παράγοντες κόντρα στη μοιρολατρική αντίληψη πώς δι, είναι γραφτό να ουρβεί θα ουρβεί, γιατί δεν είναι απαραίτητο να ουρβεί. Μέχρι ένα οπτικό βαθμό υπάρχει απομική ευθύνη για το πώς θα γεράσουμε. Πώς θέλουμε να είναι τα γηρατεία μας: Υγιή, ανώδυνα και ειρηνικά... χωρίς ουμαπική νόσο και ψυχικό stress... Η επιπτώση ερευνά εντακτικά τη διαδικασία της γήρανσης, προσπαθώντας να βρει λύσεις. Υπάρχουν πολλές**

θεωρίες και υποθέσεις, πειράματα σε ζώα και κλινικές μελέτες σε ανθρώπους (π.χ. ενεργοπόιηση οιριουνόν, κυτταρικός επαναπρογραμματισμός, χρήση ενζύμων, βιταμίνων, φαρμάκων, ουμπληρωμάτων διατροφής, παράγοντες Yamashita κ.λπ.), που διμος ακόμα χρήζουν περαιτέρω μελέτης για την ασφάλεια τους.

**3. Τι μπορούμε να κάνουμε, λοιπόν, σήμερα χωρίς κανέναν κίνδυνο:** Να ελαχιστοποιήσουμε το «κακό» stress (π.χ. ακτινοβολία, κάπνισμα, περιβαλλοντικά τοξικά χημικά, βλαβερή διατροφή κ.λπ.) και να ενεργοποιήσουμε τα γονίδια μακροζωίας και τους οχετικούς μηχανισμούς επιδιόρθωσης με το «καλό» stress: Με αλλαγές στη διατροφή μας και τη βελτίωση του π., πόσο και πός τρόμε: Για παράδειγμα, η μείωση της ποσότητας της τροφής (με τη βούθιση ειδικού, ώστε να μην φτάσουμε σε υποθρεψία), η διαλειμματική διατροφή, η περιοδική υποτεία, αλλά και η αποφυγή επεξεργασμένων τροφών και κρέαπον, όπως και η αίσηση των λαχανικών στη διατροφή μας, έχει αποδειχθεί ότι ουρβάλλει στην αποφυγή ασθένειας και στην υγιή γήρανση. Ταυτόχρονα, «καλό» stress προκαλείται και με άσκηση: π.χ. τα άστρα που αθλούνται με μέρια άσκηση 30λεπτά X5 φορές την εβδομάδα, η τελομερή τους προσομοιάζουν αυτιά που είναι 10 χρόνια νεότεροι. Ακόμα και 10 λεπτά μέτριας άσκησης επιφέρει βελτίωση στη μακροζωία. Εντούτοις άσκηση (HIT) με συμβουλές ειδικού μπορεί να έχει ακόμα καλύτερα αποτελέσματα. Επιπρόθετα, «καλό» stress προκαλείται η έκθεση σε θερμοκρασίες έξω από τις κανονικές μας: π.χ. ένας ούνιομος περίπατος με ελαφρά ρούχα το χειμώνα ή η ούνιομη έκθεση στη σάουνα ή η εναλλαγή κρύου-ζεστού είναι επίσης ευεργετικά.

**4. Η γήρανση με νόσο δεν είναι αναπόφευκτη, αλλά είναι ασθένεια που εν μέρει μπορεί να προληφθεί. Θα μπορούσαμε στα 115 μας να αιωνανόμαστε και να φαινόμαστε ακόμα νέοι. Ιδιαίτερα όλες οι παραπάνω αλλαγές πρέπει να γίνουν νωρίς στη ζωή μας, πριν τα 40 μας, ώστε να ελαχιστοποιήσουμε τη βλάβης στο επιγονιδίωμα και να ενιοχυθεί τη άμυνα των κυττάρων. Το κλειδί είναι να ιωδούμε τον οργανισμό μας ίσω με «καλό» stress, όσο να μην τον βλάπτουμε. Η θεραπεία μας αρρώστιας κάθε φορά είναι ουχιά αναποτελεσματική. Ούτε σιαράστε τη γήρανση. Καλύτερα να στοχεύουμε σε λύσεις προς την πρόληψη για όλες ταυτόχρονα τις ασθένειες, και σε αυτό ακριβώς στοχεύετε πέρανα για την υγιή γήρανση.**



**ΙΩΑΝΝΑ ΑΡΣΕΝΟΠΟΥΛΟΥ**  
Ιατρός, MSc διατροφική ιατρική  
arsenopoulou@hotmail.com



## Οι οθόνες...και τα μάτια σας

Η παρατελέμενη έκθεση σε οθόνες μπορεί να οδηγήσει σε ξηροφθαλμία και κάποια μικρή καταπόνηση γύρω από τα μάτια.

**Πόσο εμβλαβής, αλήθεια, μπορεί να είναι για τα μάτια μας η πολύωρη έκθεση στις οθόνες;**

Με τις οθόνες να είναι διαρκώς παρόντες — και το χρόνο που αφιερώνουμε κοιτάζοντάς τις να αιχάνεται συνεχώς — η κούρσα των ματιών είναι ούντης φαινόμενο. Η αδυναμία εστίασης, η διαλείπουσα ήπια θολή άρωση, οι πονοκέφαλοι και η ξηροφθαλμία είναι όλα ομάδια όπι μπορεί να χρειαστεί να εποκεφεύτετε τον οφθαλμίατρό σας για έλεγχο. Ας δούμε όμως μερικές συνήθεις εργατήριες που σχετίζονται με την καταπόνηση των ματιών μας από τις οθόνες.

**Περνάω πολύ χρόνο κοπάζοντας την οθόνη την υπολογιστή στη δουλειά ή μαρακαλουθώ τηλεόραση για να χαλαρώσω. Πρέπει να ανησυχώ μήνυμας καπανοήνω τα μάτια μου;** Προς το παρόν δεν έχει αποδειχτεί όπι υπάρχει σύνδεση μεταξύ της πολύωρης έκθεσης σε οθόνες και παθήσεων, όπως η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Ωστόσο, η παρατελέμενη έκθεση σε οθόνες μπορεί να οδηγήσει σε ξηροφθαλμία και κάποια μικρή καταπόνηση γύρω από τα μάτια. Ιδιαίτερα οι αιθενείς με ξηροφθαλμία κινδυνεύουν να παρουσιάσουν επιδεινώσεις των συμπτωμάτων τους όσο αιχάνεται ο χρόνος που περνούν μπροστά στην οθόνη. Ο ρυθμός με τον οποίο ανοιγοκλείνουμε τα μάτια μειώνεται οπιμαντικά, όταν βρισκόμαστε μπροστά σε

μία οθόνη, με αποτέλεσμα την αυξημένη εξάτμιση των διακρών και τελικό επακόλουθο την επιδεινώση των συμπτωμάτων.

**Μπορεί η υπερβολική χρήση οθονών να επηρεάσει τα μάτια του παιδιού μου διαφορετικά από τα δικά μου;** Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις βλαβέρες συνέπειες της υπερβολικής έκθεσης στις οθόνες. Η χρήση οθονών πολύ κοντά στο πρόσωπο αιχάνει τον ρυθμό αυτόματης εστίασης των ματιών. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στο ίδιο το μάτι, όπως η ανάπτυξη μυωπίας.

**Πώς μπορώ να αποτρέψω ή να μηροσταθεί τα μάτια μου και τον παιδιό μου από την καταπόνηση;** Ακολουθίστε τα κανόνα 2-2-2. Κάντε κάθε 2 ώρες ένα διάλειμμα 2 λεπτών και δείτε κάπια που βρίσκεται τουλάχιστον 2 μέτρα μακριά. Αυτό επιρέπει στα μάτια μας να χαλαρώσουν και τα ανακουφίζει από την καταπόνηση.

Αυτό που επίσης βοηθά είναι να τα ανοιγοκλείνετε και να επαναφέρετε τη φυσική λίωση και το διακρυτό φίλμ για να μειώσετε την ξηροφθαλμία.

Η χρήση ληπτικών οφθαλμι-

κών οιαγόνων κατά τη διάρκεια της πρέρας είναι ένας άλλος τρόπος για τη βελτίωση της οφθαλμικής επιφάνειας, μειώνοντας τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας.

**Μπορεί η καταπόνηση των ματιών να είναι οπαδί για κάπια σοβαρό;** Τα συμπτώματα της καταπόνησης των ματιών, της θρησκίας άρωσης και του πόνου στα μάτια μπορεί να υποδεικνύουν ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα.

Εάν ενιστούτε αρκετά νωρίς, πια πάλια στην άρωση μπορεί να αντιτελιποτεί ή να προληφθεί στο 75% των περιπτώσεων. Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι ο οφθαλμολογικός έλεγχος θα πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε 1-2 χρόνια στους νεαρούς ενήλικες και κάθε χρόνο καθώς μεγαλώνουμε. Οπικά συμπτώματα, όπως φότια που αναβοσβίνουν, περιορισμός στο οπικό πεδίο ή μειωμένη άρωση, θα πρέπει να εξεισοδούν διεθδικά από έναν εξειδικευμένο οφθαλμίατρο, ώστε να αποκλειστεί κάποια σοβαρή οφθαλμολογική πάθηση.

**ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΣΚΟΥΤΕΡΗΣ**  
Χειρουργός Οφθαλμίατρος  
Fellow of the European Board Ophthalmology  
Διευθυντής και επιστημονικά υπεύθυνος  
Οφθαλμολογικού τμήματος Ευρωκλινικής  
Αθηνών/Παίδων



# Artelac®

Άμεση ανακούφιση  
και ενυδάτωση για τα μάτια!

- Χωρίς συντηρητικά
- Κατάλληλο για παιδιά και ενήλικες



## Artelac® Complete®

Ενυδάτωση  
για άμεση και  
παρατεταμένης  
διάρκειας ανακούφιση



ΧΡΗΣΗ ΕΩΣ  
6  
ΜΗΝΕΣ  
ΜΕΤΑ ΤΟ 1ο ΑΝΟΙΓΜΑ

## Artelac® Ectoin®

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



ΧΡΗΣΗ ΕΩΣ  
6  
ΜΗΝΕΣ  
ΜΕΤΑ ΤΟ 1ο ΑΝΟΙΓΜΑ



## BAUSCH + LOMB™

Καινοτομία από το 1853



## ΕΜΒΟΛΙΑ

# Ας χρησιμοποιήσουμε σωστά τα όπλα της επιστήμης!

**H**αγγλική λέξη «vaccine» ομμαίνει εμβόλιο και πρέρχεται από τη λέξη vaccinia. Πρόκειται για τό που προσβάλλει τα βοσκείδη. Κάποιος οδυσσερκής γιατρός στην Αγγλία του 18ου αιώνα παραπήρως όπως γαλακτοπάλες που είχε τύχει να μολυνθούν από τον ίδιο vaccinia ήταν στη σύνεσια προσιτεψυμένοι από ένα «ξάδελφό» του ιδίου, που απετέλεσε μάσημα για την ανθρωπότητα για αιώνες, αιώνιαν της ευλογίας. Μια «απλή» παραπήρως, μια πραγματική ευλογία για την ανθρωπότητα.

Εδώ στην Ελλάδα χρησιμοποιούμε τη λέξη «εμβόλιο», θέλοντας να τονίσουμε ότι και το εμβόλιο είναι φάρμακο. Φάρμακο είναι οποιαδήποτε έννοια που εισέρχεται (εν βάλλεται) στον οργανισμό μας. Επομένως, δ.π. ιοχέτε για τα υιόλοιμα φάρμακα, ιοχέτε και για τα εμβόλια. Το ποιος είναι πιο σφρός, ο Έλληνας ή ο άλλοι, αποελέσιοις ή άλλοις ένα αγωγημένο θέμα συζήτησης.

Σε κάθε περίπτωση, ο εμβολιαστής είναι ένα θέμα ΚΛΤΑ ΒΑΣΗ ΛΑΤΡΙΚΟ. Η Ιαρκική όμως έχει ΚΛΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗ μέσα της. Και ο εμβολιαστής, από τη φύση του, έχει ΠΟΛΛΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ. Γιατί:

**1.** Γιατί αφορά σε μεγάλες ομάδες του πληθυσμού, και ΚΥΡΙΩΣ της «ευαίσθιτης» ομάδες, όπως παιδιά, άνορα μεγάλης πλεκτίας και χρονίων πάσχοντες.

**2.** Γιατί πρόκειται για ΠΡΟΔΗΠΤΙΚΟ ΜΕΤΡΟ. Ο εμβολιαζόμενος δεν βιώνει όφελος «στο πετού του». Όταν ο εμβολιαστής πετυχαίνει, ΔΕΝ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΤΗΝ ΟΥΤΟΥ.

**3.** Γιατί συχνά ο εμβολιασμός γίνεται με οχετική οιουδή, π.χ. νορίς το φθινόπωρο για την επιδημική γρίπη ή όσο το δυνατόν γρηγορότερα σε συνθήκες πανδημίας.

Συνάγεται, λοιπόν, ότι ο εμβολιασμός είναι ΕΝΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ θέμα που θέλει «χειρουργικούς» χειρισμούς. Χτίζει κανείς πολύ δύσκολα και καπασιτέρει πολύ εύκολα, ενώ συχνά πλάστη επεκτείνεται και σε άλλα πεδία και άλλα εμβόλια.



## ΘΕΡΜΗ ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ προς το κοινό:

• Να μην αμελούν να διενεργούν, επι χρονική στιγμή που πρέπει, τα πάπι καθηρωμένα εμβόλια, ειδικά για «ευαίσθιτες» ομάδες. Δεν έχει αλλάξει απολύτως τίποτε πάνω σε αυτό, μέχρι στιγμής τουλάχιστον.

• Ειδικά για τα εμβόλια για τη νέας COVID-19, είναι αναμένονταν και πλήρως εξηγήσιμη μια οχετική σύγχυση, η οποία υπάρχει ακόμη και μέσοι στην επιοπτρική κοινότητα. Δεν υπάρχει μία και μοναδική επισημονική άποψη, ποιές δεν υπήρξε.

• Το κοινό θα πρέπει να επιδειξει φυχραριά και να ενημερώνεται από τους επίσημους φορείς, ενώ η τελική απόφαση για εμβολιασμό θα ληφθεί εξαιτικευμένα μεταξύ του απόρου και του/της γιατρού που γνωρίζει καλά τα προβλήματα συγένειας του και είναι εξοικειωμένος π με τα θέματα εμβολιασμού.

## ΘΕΡΜΗ ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ προς συναδέλφους ιαγυνονομικούς:

• Λες είμαστε προσεκτικοί με τις γενικότερες αναφορές «περί εμβολιασμού». Κάθε εμβόλιο είναι ειδική περίπτωση.

• ΔΕΝ είναι αμαρτία αν ένας συναδέλφος δηλώσει ότι δεν γνωρίζει κάτια για θέματα εμβολιασμού είναι επειδή η ειδικότητα του δεν είναι συναφής επί τη πραγματικά δεν υπάρχει οιαφής απόν που για το συγκεκριμένο θέμα.

Τα παραπάνω ουσιάνονται ακόμη «θερμότερα» στους συναδέλφους που εκφράζονται δημόσια.

Ευχές για καλό χειμώνα!



ΙΩΑΝΝΗΣ Γ. ΜΠΑΡΑΜΠΟΥΤΗΣ  
M.D. Ph.D.  
Παθολόγος-Λοιμωχιολόγος  
Διευθυντής Ε.Σ.Υ.



παιδί



## ΘΡΕΨΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

# Βιβλία και ταπεράκια στη σχολική τσάντα

**M**ε την έναρξη των σχολικών κάθε χρόνο ξεκινάει ένα ακόμα καθημερινό άγχος για τους γονείς: «Τι θα δώσω αύριο πάλι στο παιδί μου για κολατοιό;». Πολλοί γονείς ξεκινούν με τις καλύτερες προθέσεις, φτιάχνουν οαντουσιάκια σε σχήμα δεινόσαυρου ουνοδεία λαχανικών με οπικό ντυπ από ρεβίθια για να καταλήξουν μετά από λίγο καιρό απογοητευμένοι -είτε λόγω έλλειψης χρόνου είτε επειδή το ταπεράκι γυρίζει πίσω στο οπίτη ανέγγιχτα δίνουν στα παιδιά λεφτά για το κυλικείο.

Ανάμεσα σε αυτά τα δυο άκρα υπάρχει μια ιωρορροία που δεν χρειάζεται να επιβαρύνει ούτε την υγεία των παιδιών μας, ούτε το πορτοφόλι, αλλά ούτε και το ίδιο βεβαρυμένο πρόγραμμά μας.

### ΑΡΧΙΚΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΟΥΝ:

**1.** Πολλά υγιέστατα παιδιά δεν θέλουν να φάνε τίποτα για κολατοιό. Είντης τους αρκεί το προϊόν γιατί τα κρατάει απ' ευθείας ως το μεσημεριανό είτε απλά παιζουν και δεν ενδιαφέρονται για φαγητό ενδιάμεσο. Τους φάνε περιοσότερο το μεσημέρι, ίσως και όχι. ΔΕΝ θα λιμοκιούντουν και είναι δική τους απόφαση και όχι δική μας.

**2.** Το κολατοιό δεν είναι για οσύπερ-χόριαση, δεν θέλουμε τα ταΐζουμε τα παιδιά σαν να πρόκειται να πάνε στον πόλεμο. Είναι ένα προαιρετικό μικρογεύμα.

**3.** Οι ουσιερασμένοι χυμοί και τα αναψυκτικά έχουν πολλή ζάχαρη πέραν των άλλων πρόθετων, ΔΕΝ ξέδιψον το παιδί και ΔΕΝ ουμπεριλαμβάνονται στην απα-



ραίτηπη πρερήνια ποοόπια νερού που πρέπει να καταναλώνει.

**4.** Το κέικ ΔΕΝ είναι κολατοιό. Το κέικ (ναι, και το οπικό!) μετράει σαν γλυκό, δηλαδή επιδόρπιο, όχι σαν κολατοιό. Περιέχει ουνάθως λευκό αλεύρι, ζάχαρη, βούτυρο κ.λπ., οπότε μετράει κανονικότατα σαν γλυκά. Έχει χαμπλή θρεπτικότητα και πολλές πολλές θερμίδες.

Δεν εννοώ πως δεν πρέπει ποτέ να δίνουμε κέικ για κολατοιό. Άλλα ένα παιδί που παίρνει καθημερινά στο σχολείο τέτοιες τροφές οπαίνει πως τρώει κάθε μέρα γλυκά. Επακόλουθο δεν είναι απλά τα χαλαρώμένα δόντια και τα παραπάνω κιλά, αλλά ένα ουρό μακροπρόθεσμα προβλήματα υγείας.

### ΣΩΣΤΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ

Το ιδανικό κολατοιό είναι ουνάθως πολύ απλό: μιόσ φρούτο ή εποχής,

λίγα κομματάκια καρότο, ένα κομμάτι τυρί και (προαιρετικά) ένα παξιμάδι ή μια φέτα φωρί, ιδανικά ολικής άλεσης. Συνοδεύουμε με οκέτο νερό. Κα... ό, π φάει!

Όλα τα ουσιαστικά μπορούν να αντικατασταθούν: το μιόσ μήλο π.χ. με δύο βερίκοκα ή λίγες φέτες πορτοκάλι ή δύο μανιταρίνια κ.λπ. Αντί καρότου μπορούμε να δώσουμε αγγούρι ή νινούμα ή πιπεριά ή άλλο λαχανικό κ.ο.κ.

Η υγεία των παιδιών μας θα πάνε πολύ καλύτερη αν βλέπαμε περιοσότερα ταπεράκια στο σχολείο και ξανασυστήνω να θεωρούμε το κολατοιό ως «προσφορά» τροφής και όχι ως απαραίτητο γεύμα που υποχρέωνται να φάει το παιδί.



DR. MED. ΣΟΥΖΑΝΝΑ KEMPER-ΜΑΡΓΑΡΙΤ  
Παιδίατρος  
[www.kemper.gr](http://www.kemper.gr)



## ΠΑΙΔΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ + & -

# Το - στις ανάγκες, το + στη διατροφή

**A**ν τη διατροφή του παιδιού βασιζεται στο πρότυπο της μεσογειακής διατροφής και το παιδί είναι υγιές, τότε πθανώς δεν θα έχει ανάγκη από συμπλήρωμα διατροφής. Ωστόσο, αν το παιδί δεν τρέφεται επαρκώς, δηλαδή δεν καταναλώνει οποιανείς ομάδες τροφίμων, όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και γαλακτοκομικά, υποφέρει από κάποιο νόσημα που αιχάνει τις βασικές ανάγκες του οργανισμού, έχει έντονη αθλητική δραστηριότητα (πρωταθλητισμό), τότε είναι πιθανό να χρειαστεί κάποιο συμπλήρωμα βιταμινών, μεταλλιών και ιχνοστοιχείων ώστε να καλύψει τις ανάγκες του.

### ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Είναι απαραίτητο τόσο για τη δομή, τη δύναμη των οστών και των δοντών, όσο και για τη λεπτομέρεια της καρδιάς, των μυών και του

εγκεφάλου. Παιδί με ανεπαρκή πρόσληψη αισθετικού μπορεί να εμφανίσουν κακή ποιότητα δοντιών και βλάβες στο σκελετικό τους σύστημα.

**Πηγές αοβεστίου:** Γαλακτοκομικά προϊόντα, εμπλουτισμένα τρόφιμα, οολομός και οκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

### ΣΙΔΗΡΟΣ

Βοηθά τα ερυθρά αιμοσφαίρια να μεταφέρουν οξυγόνο σε όλο το σώμα. Όταν λέπεται ο οιδηρός, η μεταφορά του οξυγόνου από τους πνεύμονες στους ιστούς και στα όργανα του σόδιμας είναι μειωμένη. Το παιδί είναι χλωμό και αισθάνεται κουρκομένο και αδύνατο. Σύμφωνα με τον Παγκόριο Οργανισμό Υγείας, τα 2/3 των παιδιών



ΘΑΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ  
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος  
[www.allazwdiatofi.gr](http://www.allazwdiatofi.gr)

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ 2022

εμφανίζουν έλλειψη οιδήρου και αφορά κυρίως το 20-25% παιδιών βρεφικής ηλικίας 1-3 ετών. Επίσης, η ανεπάρκεια εμφανίζεται συχνά σε υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά.  
**Πηγές οιδήρου:** Κόκκινο κρέας και άλλα ζωικά προϊόντα, οκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

### BITAMINH A

Προάγει τη φυσιολογική ανάπτυξη και εξέλιξη των οστών, ενώ παράλληλα ενιούσει το ανοσοοποιητικό σύστημα του παιδιού. Προφυλάσσει, επίσης, την υγεία του δέρματος, των ματιών και των μαλλιών.

**Πηγές βιαρίνης A:** Γάλα, τυρί, αυγά και λαχανικά με κίτρινο ή ως πορτοκαλί χρώμα, όπως καρότα, κολοκύθια και γλυκοπατάτες.

### BITAMINEΣ ΣΥΜΠΛΕΓΜΑΤΟΣ B

Είναι υπεύθυνες για την ενίοχυρη της μεταβολισμού, την παροχή ενέργειας στον οργανισμό, την καλή υγεία του κυκλοφοριακού και νευρικού συστήματος του παιδιού.

**Πηγές B1 (Θειαρίνη):** Λευκό ρύζι, χυλοπίτες, δημητριακά πρωτού έμπλουτομένα, τόνος, πέστροφα, μακαρόνια και φωτή ολικής άλεως.

**Πηγές B2 (Ριβοφλαβίνη):** Δημητριακά πρωτού έμπλουτομένα, γάλα, βρώμη, βρέσιο κρέας, μανιάρια, μαλάκια, αυγά, αμύγδαλα.

**Πηγές B9 (Φυλλικό Οξύ):** Συκώτη, βραστόρενο οπανάκι, μαυρομάτικα φασόλια, δημητριακά πρωτού έμπλουτομένα, λευκό ρύζι.

Μην ξεχάνετε ότι οι τροφές αποτελούν τον καλύτερο τρόπο για να λάβετε κανείς τα απαραίτητα μικροθρηπτικά συστατικά για το σώμα του. Τα συμπλήρωμα διατροφής θα πρέπει να είναι ειδικά σχεδιασμένα για παιδιά και θα πρέπει να αναγράφεται στη συσκευασία τους ο αριθμός έγκρισης του ΕΟΦ. Τέλος, είναι οπιμαντικό να θυμάστε ότι κανένα οκεάσια δεν είναι εντελώς «αθέλος» και ότι η χορήγηση των συμπληρωμάτων διατροφής θα πρέπει να γίνεται πάντοτε με τη συμβούλη του παιδιάτρου του γιατρού.

ALTION Kids®  
Παιδική σειρά συμπληρωμάτων διατροφής

# ALTION Kids®

Παιδική σειρά συμπληρωμάτων διατροφής

VI-22124-ALTION-02/2022

Mόνο από φρούτα και λαχανικά!

Χωρίς τεχνητά χρώματα, γλουτένη & συντηρητικά

www.altion.gr

BIAN

BIAN A.E. - Έβρος: Άγ. Νεκταρίου 2  
153 44 Έπρακας, Πελοπόννησος  
Τηλ.: 210 9883372 - Fax: 210 9880591  
Email: [info@bian.gr](mailto:info@bian.gr) - WEBSITE: [www.bian.gr](http://www.bian.gr)  
Τροφαγικά επιδόματα: κωνοπλαστίνη: 800 11 11 800  
ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ. 002053801000

Τα συμπλήρωμα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστημα μίας ισορροπημένης διατροφής. Το πρόδιο αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία αινιγμάτων νόσου.

Συμβούλευτε τον γιατρό σας σε είσοδο έγκως, θηλάζετε.

Βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αιγαγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα προϊόντα πρέπει να φυλακούνται μακρά από τα μακρά παιδιά.

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 98168/31-10-2017, 97666/30-10-2017, 97665/30-10-2017, 97664/30-10-2017, 63537/12-06-2018, 47278/29-04-2020

Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέργη θέση αδειας κυκλοφορίας του ΕΟΦ.

BIAN

ΕΛΛΑΣ Α.Ε. - Έβρος: Άγ. Νεκταρίου, 18/ρά. Ε.Ο. Μήλιαν - Αίγαλος  
Τηλ.: 210 9883372 - Fax: 210 9880591  
Email: [info@bian.gr](mailto:info@bian.gr) - WEBSITE: [www.bian.gr](http://www.bian.gr)  
Αρ. Γ.Ε.ΜΗ. 002053801000



**H**φθειρίσιον (ψεύτες) της κεφαλής ταλαιπωρεί πολλά παιδιά και μαζί με αυτά τις μαράδες τους. Ιδιαίτερα στα γνωμογένεια και στα δημοτικά σχολεία η φθειρίσιο μπορεί να πάρει τη μορφή επιδημίας. Η φθειρίσιο δεν έχει σχέση με την καθαριότητα του κεφαλιού. Φθειρίσιο παρουσιάζουν με την ίδια συχνότητα βρώμικα και καθαρά κεφάλια. Οφείλεται σε ένα παράσιτο που λέγεται φθείρα (ψεύτες) της κεφαλής. Η φθείρα (ψεύτες) τρέφεται με αίμα, το οποίο απορίζα από το δέρμα της κεφαλής με την προβοκίδια της, με αποτέλεσμα να προκαλεί έντονο ερεθισμό.

#### ΠΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ:

Η φθείρα μεταδίδεται εύκολα και γρήγορα εάν το παιδί χρησιμοποιεί τη στένα ή το καπέλο του πάσχοντα ή απλά εάν έρθει σε πολύ στενή επαφή με τον πάσχοντα.

#### ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Κάθε παιδί που ξύνει το κεφάλι του πρέπει να ελέγχεται για φθειρίσιο. Λιγό που εύκολα μπορεί να δειτεί είναι τα αβγά της φθείρας που βρίσκονται κολλημένα στη βάση της τρίχας. Είναι πολύ μικρά άσπρα αβγά.

που ίσων είναι πολλά οις δίνουν πιν εντύπωση ότι το παιδί έχει πιπιρίδα. Η διαφορά είναι ότι δεν πέφουν με το πίναγμα των μαλλιών γιατί είναι κολλημένα στην τρίχα. Αν φάξετε καλά θα βρείτε και φθείρες, που είναι πολύ μικρά ζωάκια χρώματος γκρίζου που περιπατούν στο κεφάλι του παιδιού.

Ο ερεθιομός που προκαλείται όταν η φθειρίσια παρουσιάσταση το δέρμα οδηγεί σε κυνορό και έντινο όφελό που μπορεί να προκαλέσει εκδρόμες και επιπλόνοις το δέρμα.

#### ΠΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ

- Το παιδί πρέπει να χρησιμοποιεί τα ειδικά οαμπουάν που πολλές φορές συνοδεύονται και από την ανάλογη λοτίον. Υπάρχουν διάφορα οαμπουάν στα φαρμακεία τα οποία μάλιστα μπορείτε να πάρετε χωρίς ιατρική συνταγή. Τα περισσότερα χρησιμοποιούνται πάνω σε σιγγάνα μαλλιά. Βάλτε την ανάλογη ποσότητα οαμπουάν στα μαλλιά και μετά ρίξτε λίγο χλιαρό νερό. Απλώστε καλά πάνω στο κεφάλι και μέσα στα μαλλιά και αφήστε το για 10-20 λεπτά. Τα ειδικά αυτά οαμπουάν οκούνουν και τις φθείρες αλλά και τα αβγά τους.
- Εάν 8-10 μέρες



ΔΡ ΑΔΑΜΟΣ ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΗΣ  
Παιδίατρος

by Uni-pharma

Anti-Lice<sup>1</sup>  
**Repel**  
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σύστημα εξόντωσης  
& απώθησης ψεύρων

ΑΟΣΜΟ

RESTORE

Λασίσιν/οαμπουάν  
+ χτενάκι

UNI-PHARMA  
Pharmaceutical Laboratories S.A.  
[www.uni-pharma.gr](http://www.uni-pharma.gr)

παιδί

# Αλλεργίες του φθινοπώρου στα παιδιά



## ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΙΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΛΛΕΡΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΑΝΑΛΟΓΑ

Το καλοκαίρι αποχθέρει οιγά σιγά, αφίνονταις χώρο για το φθινόπωρο που πλησιάζει. Οι πλιόλουστες μέρες των αποδράσεων στη θάλασσα και τις εξοχές δίνουν τη θέση τους στις πρώιες μέρες του σχολείου και στα πρωτοβρόχια. Το περιβάλλον αδιαφριβήτιτα ευνοεί την ανάπτυξη ιώσεων του αναπνευστικού, ειδικά στα παιδιά προοχολικής και οχολικής πλικίας αλλά και στα νήπια των βρεφονηπακών σιαθρών. Συνήθιστα συμπτώματα με τα οποία εκδηλώνονται τέοις ιώσεις είναι η καπαρροΐη ή η βούλωμένη μύτη, τα φιαρνίσματα, τα δακρυομένα μάτια και ο συνίθιστος χαμπλός πυρετός. Σε κάποιες περιπτώσεις προεξάρχει ο βίναχς. Άλλοτε ξηρός, ερεθιοτυκός και άλλοτε παραγωγικός ή λαρυγγικός ουν γάψιγμα, με ή χωρίς δυσκολία οπνη ανανού.

Τα περιοσότερα από τα συμπτώματα αυτά μπορεί να ομπαινούν και αναπνευστική αλλεργία στα αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος. Τα πιο συνηθισμένα αλλεργιογόνα στη χώρα μας κατά τους φθινοπωρινούς μήνες είναι οι μύκητες της υγρασίας. Το φθινόπωρο ακόμα ανθίζουν και διάφορα χόρτα όπως η πικραλίδα και ζάχανια όπως το περδικάκι. Εποι, μια αναπνευστική αλλεργία μπορεί να προβάλλει με ρινική καταρροΐη ή συμφόρηση, φιαρνίσματα, βίχα και κόκκινα δακρυομένα μάτια, περίπου όπως και οι εποχιακές ιώσεις.

Καλούμαστε, λοιπόν, πολλές φορές να διαχωρίσουμε την ιώση από την αλλεργία μέσα από τα συμπτώματα που παρουσιάζει το παιδί. Κατ' αυτόν τον τρόπο καθορίζεται η ορθή αντιμετώπιση της κάθε κατάστασης. Ποια είναι όμως τα οπράδια που

ΦΕΒΝΟΠΩΡΟ 2022

TO MONO ME  
**Carragelose®**  
Προστασία | Αντιμετώπιση | Ανακούφιση | Ενυδάτωση

Το μόνο από 1 έτους!

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΗ  
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ >90% ΣΕ >98%  
ΙΩΝ ΤΟΥ ΑΝΩΤΕΡΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

**iovir®**



...ΚΑΙ ΚΛΕΙΝΟΥΜΕ  
ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ  
ΣΤΙΣ ΙΩΣΕΙΣ...

ΠΑ ΤΗ ΜΥΤΗ & ΤΟ ΛΑΙΜΟ



Κλινικά μελετημένο σε παιδιά από 1 έτους και σε ενήλικες | Φυσικό | Στείρο κατά τη διάρκεια χρήσης | Μηχανική δράση | Δεν απορροφάται | Δεν περέχει φαρμακευτικές ουσίες | Δεν προκαλεί εθισμό | Κατάλληλο για μακροχρόνια χρήση | Κατάλληλο για έγκυες και θηλάζουσες | Κατάλληλο για διαβητικούς | Κατάλληλο για ευπαθείς ομάδες | Δεν περιέχει γλουτένη και γλουτένη Κατάλληλο για vegans | Παράγεται στη Γαλλία Στείρο ιατροτεχνολογικό προϊόν | Προστατεύεται από διπλώματα ευρεσιτεχνίας [www.iovir.eu](http://www.iovir.eu)

**cube**  
pharmaceuticals & nutrition



Θα μας βοηθήσουν σε αυτό το διαχωρισμό;

Αρχικά, πρέπει να θυμόμαστε ότι οι αλλεργίες δεν εκδηλώνονται με πυρετό. Τα συμπτώματα εμφανίζονται σε συνάρτηση με εκλυτικούς παράγοντες όπως είναι η υγρασία ή μια επισκεψή σε ένα πάρκο. Υποχωρούν με την απόσυρση του απίστου και βελτιώνονται με τη χορήγηση αντιασθεντικών. Αντίθετα, οι ιώσεις χαρακτηρίζονται και από άλλα συμπτώματα, όπως κακή διάθεση, μειωμένη όρεξη για φαγητό, πόνους στο ούρα, καθώς ίσως και με ενοχλήσεις από άλλα συστήματα του οργανισμού, όπως το γαστρεντερικό (πόνοι στην κοιλιά, διάρροιες, έμετοι). Η ρινίτιδα των ιώσεων δεν υποχωρεί με αντιασθεντικά και ακολουθεί τον κύκλο πμερόν της εκάστοτε ιώσεως. Και οι δύο περιπτώσεις το έκκριμα της μότις είναι υδατές (οα νερό), κάτι που συχνά μπερδεύει. Επί-

Όταν ένα παιδί ή νήπιο εμφανίσει συμπτώματα που θα μπορούσαν να οπιαίνουν ίωση, ενδείκνυται να προένται σχολασικά ή απαραίτητα μέτρα απομικής υγιεινής

οπός η αλλεργική ρινίτιδα είναι εξαιρετικά συάντια σε πλικίες κάτιο των 3 ετών και είναι περιοσύνερο πιθανόν σε παιδιά με ιοτρικό αποτίασ (αποπκή δερματίτιδα, τροφική αλλεργία). Κάτι εξίσου οπιαντικό είναι η γνώση πως οι αλλεργίες δεν είναι μεταδοτικές σε αντίθετο με τις ιώσεις, που εξαιπλώνονται με γρήγορους ρυθμούς. Για παράδειγμα, ένας ασθενής μπορεί να μεταδώσει σε άλλους 4 κατά την περίοδο της γρίπης, με αποτέλεσμα πάνω από τα μισά παιδιά σε μια τάξη παιδικού σταθρού να παρουσιάζουν κοινά συμπτώματα.

Το ίδιο συμβαίνει και με ιώσεις που εκδηλώνονται με εξανθήματα, όπως οι ίδιες Coxsackie. Και στην περίπτωση αυτή ποκέψη της αλλεργίας απομακρύνεται αρχικά λόγω της εμφάνισης σε πολλά παιδιά, αλλά και λόγω του χαρακτήρα των εξανθημάτων που δεν έχουν κυνομό, όπως τα αλλεργικά εξανθήματα.

Βέβαια, όταν ένα παιδί ή νήπιο εμφανίσει συμπτώματα που θα μπορούσαν να οπιαίνουν ίωση, ενδείκνυται να προένται σχολασικά ή απαραίτητα μέτρα απομικής υγιεινής. Το ουσιώδες πλύσιμο των χεριών με νερό και οαπούνι, ειδικά μετά τον καθαρισμό της μότις, π ουνίθεια να βήχει το παιδί στον αγκώνα και τη χρήση μικρής ποσότητας αντιοπητικού προστατεύοντος από τη διαοπορά λοιμωδών παραγόντων στο περιβάλλον.

Σε κάθε περίπτωση, σε κάθε γρίφο που απαιχολεί τους γονείς και αφορά την υγεία των παιδιών πι βοήθεια του Παιδιάτρου κρίνεται καθοριστική. Ειδικότερα, αν υπάρχει υπόνοια για αλλεργία, η γνώμη του Παιδοαλλεργιολόγου είναι πολύτιμη για τη διάγνωση, την πρόληψη και τη θεραπεία στα αλλεργικά νοούματα των παιδιών



**ΜΑΡΙΑ ΚΟΥΛΟΥΡΗ, MD, PhD**  
Παιδιάτρος Παιδοαλλεργιολόγος  
Ακαδημαϊκή Υπότροφος Αλλεργιολογίας  
Α' Παιδιατρική Κλινική ΕΚΠΑ



\*διατροφή



ΤΡΟΦΕΣ, ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ  
ΓΙΑ ΙΣΧΥΡΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

## Η «πανοπλία» του φθινοπώρου



# Sky Premium Life ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ



**BODYGUARD**  
Φόρμουλα στοχευμένης δράσης  
με βιταμίνες C, B12, D3, K2,  
ψευδάργυρο, σελήνιο, χαλκό,  
σαμπούκο και βήτα γλυκάνες



βιταμίνη C 500mg  
παραπταμένης αποδέσμευσης

βιταμίνη D3 2500IU

ψευδάργυρος 25mg





Η διατροφή είναι πολύ οπμαντική και υπάρχουν τόσο εποχικά τρόφιμα όσο και ουμπληρώματα που θα βοηθήσουν την υγεία σας, καλόπονιας όλες τις διατροφικές σας ανάγκες.

**A**νουσχείτε για τις ιώσεις στην αρχή του φθινοπώρου: Τόσο οι εποχικές ιώσεις όσο και τα νέα στελέχη του COVID παρουσιάζουν ποσοτά σε διπλάσια από τα «φυσιολογικά» επίπεδα, καθώς οι κοινωνικοί περιορισμοί και τα lockdown μας έχουν αφήσει με πιο αδύναμο ανοοοποιητικό ούσιτρα από το συνηθισμένο.

Το ανοοοποιητικό ούσιτρα αποτελεί την ασπίδα του οργανισμού μας απέναντι σε παθογόνες αιθένεις μέσα από την προστασία που μας παρέχει ενάντια σε βακτήρια και ιούς, αλλά και σε διάφορους άλλους παθογόνους οργανισμούς, ενώ εξειδικεύμενά κύτταρα, ειδικές πρωτεΐνες και ουγκεκριμένα όργανα εξουφαλίζουν τη οσφοτή λεπτουργία του, και κατ' επέκταση θωρακίζουν την υγεία μας.

Η διατροφή είναι πολύ οπμαντική και υπάρχουν τόσο εποχικά τρόφιμα όσο και ουμπληρώματα που θα βοηθήσουν την υγεία σας, καλόπονιας όλες τις διατροφικές σας ανάγκες. Έχετε αποδειχτεί ότι αυτά τα θρεπτικά ουσιατικά σε τροφές είναι απαραίτητα για να ενιοχύσουμε τη φυσική άμυνα του οργανισμού μας και ότι υπάρχει ιοχυρή σχέση του ανοοοποιητικού με τη διατροφή, σύμφωνα με υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα που δείχνουν πως

επιδρούν της διατροφής στη συνολική ανοοοποιητική αντίδραση.

Αρχικά, πρέπει να εποιημάνουμε ότι η θερμιδική πρόβλημα επιφρέζει ποιοτικά και ποοστικά το ανοοοποιητικό, αφού τόσο η υποθρεφία και τα αυστηρά διαιτολογικά οχήματα όσο και η παχυσαρκία οδηγούν σε μειωμένη δυνατότητα του ανοοοποιητικού ουσιτήματος να αντιμετωπίσει τις μολύνσεις και τις λοιμώξεις.

#### ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Παράλληλα με τις θερμίδες υπάρχουν θρεπτικά ουσιατικά που βοηθούν την άμυνά μας: τα αντιοξειδωτικά ουσιατικά, όπως οι βιταμίνες A, E και C, εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες, δυναμώνοντας το ανοοοποιητικό ούσιτρα. Τα λαχανικά και τα φρούτα (πορτοκάλι, κολοκύθα, καρότο, μπρόκολο, χρωματούς πιπεριές, μούρα και φράουλες, ρόδι), αλλά και το ταχίνι και το πράσινο τούρι αποτελούν καλές διατροφικές πηγές των βιταμινών αυτών. Αναλυτικότερα:

♦ Η βιταμίνη C σχετίζεται με την ενεργοποίηση του ανοοοποιητικού μας ουσιτήματος και την παραγωγή προστατευτικών ουσιών, όπως την ιντερλευκίνη και τις κυτοκίνες -οι οποίες εξουδετερώνουν τους παθογόνους μικροοργανισμούς που εισέρχονται στο οόμα- και την ιντερφερόνη, π.ονοία ουρβάλλεται στην παρεμπό-

# Προετοιμαστείτε για τον χειμώνα φυσικά!

- ✓ Ενίσχυση και εξισορρόπηση του ανοσοποιητικού συστήματος
- ✓ Αύξηση των επιπέδων αντοχής του οργανισμού
- ✓ Φυσική διαχείριση των συμπτωμάτων αλλεργιών
- ✓ Τόνωση του οργανισμού με πλούσια πηγή πρωτεΐνων, υδατανθράκων, βιταμινών A, B12 και E, αυξητικών παραγόντων, αμινοξέων και πλούσιων θρεπτικών συστατικών.

Κατσικίσιο πρωτόγαλα αρμεγμάτων των 36 πρώτων ωρών, σε κάψουλες

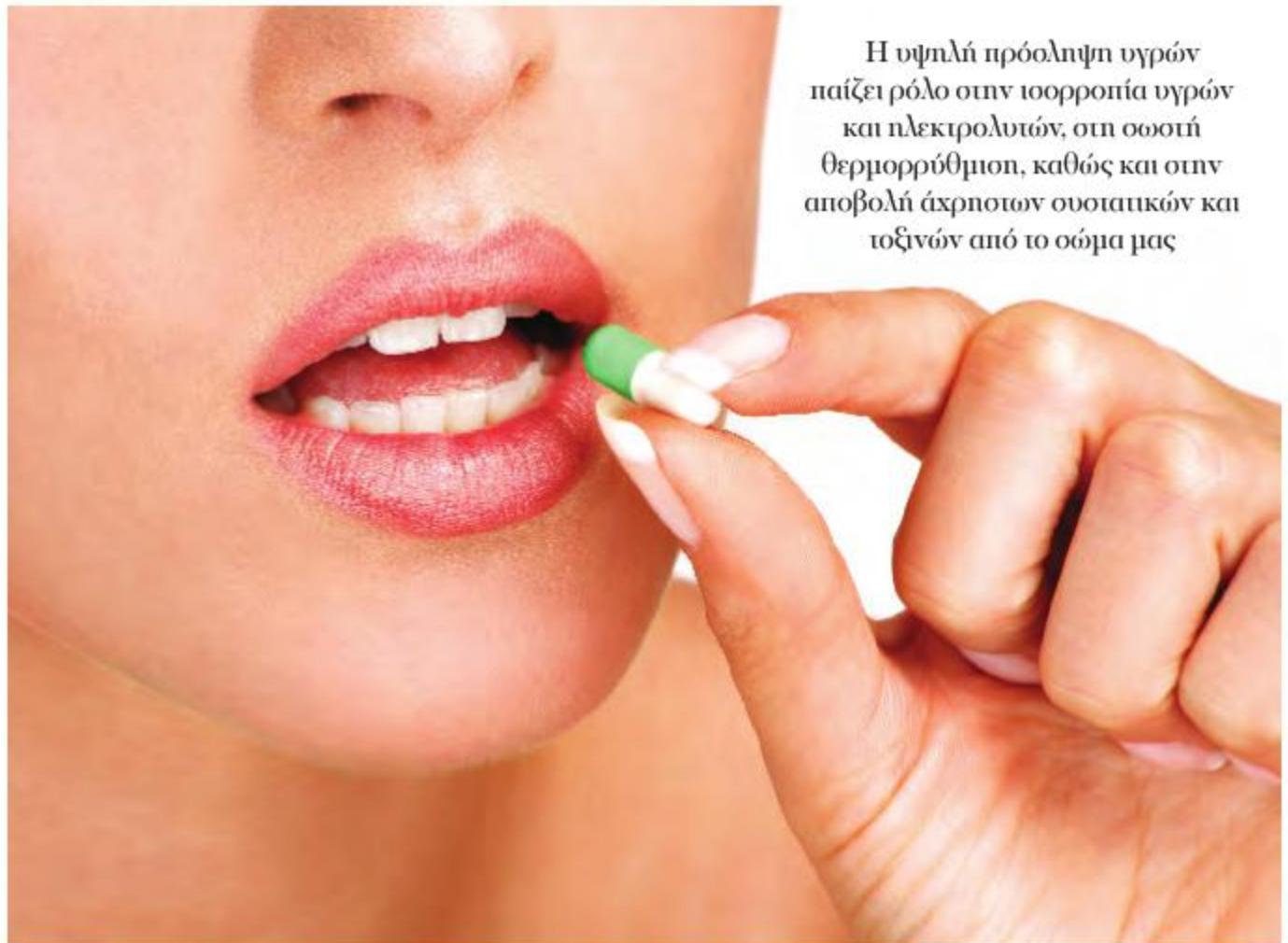
**Goat Colostrum**  
Κατσικίσιο Πρωτόγαλα  
500 mg  
αντισαφαίρινες (IgG) 40 mg (8%)  
ΟΥΣΙΑΣ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ | Produced in Germany | GMP Certified  
60 κάψουλες

#GettheBestoutofYou

**Κερκύρας 4-6 Λυκόβρυση,  
14123 Αττική**

**Tηλ.: 210 28 44 000**

**[www.viogenesis.gr](http://www.viogenesis.gr) | [info@viogenesis.gr](mailto:info@viogenesis.gr)**



Η υψηλή πρόσληψη υγρών παίζει ρόλο στην ιοορροπία υγρών και πλεκτρολυτών, στη ουσιά θερμορρύθμιση, καθώς και στην αποβολή άχροτων ουσιαστικών και τοξινών από το οόμρια μας

διον του πολλαπλασιασμού των ιών.

♦ Η βιταμίνη Ε αποτελεί ιοχύρο αντιοξειδωτικό ουσιαστικό που προστατεύει τον οργανισμό μας από τη δράση των ελεύθερων ριζών, ενώ σχετίζεται με την παραγωγή ουσιών που ενιοχούν την άμυνα και προφυλάσσουν τον οργανισμό από λοιμώξεις.

♦ Τέλος, η βιταμίνη Α είναι απαραίτητη για τη διατήρηση των επιθηλιακών κυττάρων, τα οποία δρουν ως εμπόδιο στις λοιμώξεις.

Το σελίνιο είναι ένα ακόμη πολύ ομηραντικό αντιοξειδωτικό ουσιαστικό της τροφής που συμπλεύει σε μια οειδά από αμυντικούς μηχανισμούς ως βασικό ουσιαστικό της «υπεροξειδάσης της γλουταθειόνης» που παίζει καθοριστικό ρόλο στις λειτουργίες του ανοσοοποιητικού ουσιαστήματος.

Ο φευδάργυρος είναι απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοοποιητικού μας ουσιαστήματος, ενώ η περιορισμένη πρόσληψη του σχετίζεται με τη μείωση των Τ-λεφοκυττάρων.

Η μειωμένη πρόσληψη βιταμίνης Β6 οδηγεί σε μειωμένη λειτουργικότητα του ανοσοοποιητικού ουσιαστήματος. Η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι ομηραντική για την άμυνα του οργανισμού, δεδομένου ότι συμπλεύει στην παραγωγή κυττατινών που είναι απαραίτητη για τη σύνθεση της γλουταθειόνης, ουσιαστικό ουσιαστήματος της υπεροξειδάσης της γλουταθειόνης.

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΥΓΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΩΝ

Επίσης, το νερό αποτελεί ένα ζωτικό ουσιαστικό για τη διατήρηση της καλής υγείας του οργανισμού και γ' αυτό η ουσιαστής πρόσληψη αποσκοπεί στη βελτίωση της αμυντικής λειτουργίας μας.

Η υψηλή πρόσληψη υγρών παίζει ρόλο στην ιοορροπία υγρών και πλεκτρολυτών, στη ουσιά θερμορρύθμιση, καθώς και στην αποβολή άχροτων ουσιαστικών και τοξινών από το οόμρια μας.

Σημαντικός είναι τέλος ο ρόλος των προβιοτικών (κεφίρ, γιαούρτι με ζωντανές ενέργειες καλλιέργειες, λαχανικά που έχουν υποστεί ζόρωση, ξινολάχανο), όποις και των πρεβιοτικών (οκρόδο, οπαράγγια, αγκινάρες της Ιερουσαλήμ, μπανάνες και φύκια) για την ενίοχυση της άμυνας του οργανισμού μας.



**ΧΑΡΗΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟΣ**  
MMedSci, PhD  
Κλινικός Διαιτολόγος-Βιολόγος,  
Μέλος ΔΣ Ελληνικής Διαιτολογικής  
Εταιρείας  
Scientific Secretary of Diabetes Nutrition  
Sturdy Group (DNSG)  
[www.dimosthenopoulos.gr](http://www.dimosthenopoulos.gr)

365!  
ΙΟΟΡΡΟΠΙΑ  
ΟΛΟ ΤΟ  
ΕΤΟΣ

Ένα μεγάλο βήμα στη φυσική ανοσορρύθμιση

>80%  
Μειώση  
της συχνότητας  
και των επεισοδίων  
λαρυγγίτιδας

>50%  
Μειώση  
της συχνότητας  
και των επεισοδίων  
αμυγδαλο-  
φαρρυγίτιδας

>50%  
Μειώση  
της συχνότητας  
και των επεισοδίων  
ωτίτιδας

>60%  
Μειώση  
της συχνότητας  
και των επεισοδίων  
πνευμονίας

>60%  
Μειώση  
της συχνότητας  
και των επεισοδίων  
βρογχίτιδας



Η 1°β-γλυκάνη παγκοσμίως από το βρώσιμο μανιτάρι Pleurotus Ostreatus. Πατενταρισμένη μέθοδος απομόνωσης και παραγωγής. Η πιο μελετημένη β-γλυκάνη παγκοσμίως σε παιδιά. Με μοναδική δοσή πλευρικής αλύσου και μοναδικές ανοσορρυθμιστικές ιδιότητες, το Imunoglukan P4H® είναι ένας απλός, φυσικός, ασφαλής και κλινικά αποδειγμένος τρόπος ρύθμισης της λειτουργίας και αποκατάστασης της ιατρορροπίας του ανοσοοποιητικού μας συστήματος, με τα ασθέτη που προκύπτουν από την επαναφορά ή διατήρησή στα φυσιολογικά του επίπεδα

Κλινικά αποδειγμένη ασφάλεια και αποτελεσματικότητα σε παιδιά από 3 ετών και ενήλικες | Η πιο μελετημένη β-γλυκάνη παγκοσμίως σε παιδιά | Αποδειγμένες ανοσορρυθμιστικές ιδιότητες | Φυσικό | Δεν απορροφάται | Πατενταρισμένη τεχνολογία | Κυκλοφορεί σε > 40 χώρες | Κλινικά αποδειγμένο στην πρόληψη και ρύθμιση του ανοσοποιητικού κατά των απαντνευστικών λοιμώξεων | Κλινικά αποδειγμένο στην πρόληψη των απαντνευστικών λοιμώξεων | Κλινικά αποδειγμένο στην πρόληψη των απαντνευστικών λοιμώξεων του κατώτερου αναπτνευστικού | Κλινικά μελετημένο για τις αντιαλλεργικές του ιδιότητες και τις απαντνευστικές λοιμώξεων σχετίζομενες με αλλεργίες | Κλινικά μελετημένο στις ευκαριοτικές λοιμώξεις που συστήματος στους αθλητές μετά από έντονη άσκηση | Δεν περιέχει γλουτένη, ζάχαρη, αλκοόλ και αρωματικές ουσίες



Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα αναπτύσσονται ποι γρίγορα από τα τρόφιμα που καλλιεργούνται παραδοσιακά, θεωρείται ότι έχουν καλύτερη γεύση και έχουν αξημένη διάρκεια ζωής. Υπάρχουν, επίσης, στοιχεία ότι οι γενετικά τροποποιημένες καλλιέργειες τροφίμου μπορεί να ουρβάλλουν στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα, καθώς οι καλλιέργειες με βελτιωμένη αντοχή σε παράσιτα μπορεί να μετώσουν τη χρήση χημικών στη γεωργική παραγωγή, μείωντας έτσι τη συνολική περιβαλλοντική ρύπανση.

## ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

# Οφέλη και πιθανοί κίνδυνοι

Από τις απαρχές της γεωργίας οι αγρότες προσπαθούν να τροποποιούν τα φυτά μέωρα της γηλεκτικής αναπαραγωγής για να προσδώσουν κάποιο οφέλος, όποις ανθεκτικότητα σε ασθέτεις. Η γενετική μηχανική επέτρεψε στους επιστήμονες να μπορούν να επιλέξουν ουγκεκριμένα γονίδια για να φέρουν επιθυμητά χαρακτηριστικά στα καλλιέργεια, όπως ανιοχή σε παθογόνους παράγοντες.

Οι γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί ορίζονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) ως οργανισμοί (διπλαδή φυτά, ζώα ή μικροοργανισμοί) των οποίων το γενετικό υλικό (DNA) έχει αλλιωθεί με τρόπο που δεν ουρβίζεται μέωρα της φυσικής διαστιάτωσης. Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα αποτελούν τρόφιμα αι οποία παράγονται από γενετικά τροποποιημένα φυτά ή ζώα. Σήμερα κυκλοφορούν στην αγορά πολλά είδη τροφίμων με γενετικά τροποποιημένη εκδοχή, όπως σόγια, πατάτες, μελιτάνες, φράουλες, καλαμπόκι, ντομάτες, μαρούλι, πεπόνι, καρότα κ.ά. Ήπαρι την ευρεία διάθεση των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων στην παγκόμια αγορά, οι Ευρωπαίοι καταναλωτές φαίνεται πως είναι ιδιαίτερα επιφυλακτικοί για την κατανάλωση γενετικά τροποποιημένων τροφίμων, με την Ελλάδα να είναι μεταξύ των πιο «ανήσυχων» χωρών σχετικά με το θέμα αυτό.

### ΟΦΕΛΗ

Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα έχουν πολλά πλεονεκτήματα έναντι των ουρβατικών ομολόγων τους. Συγκεκριμένα, αναπτύσσονται ποι γρίγορα από τα τρόφιμα που καλλιεργούνται παραδοσιακά, θεωρείται ότι έχουν καλύτερη γεύση και έχουν αξημένη διάρκεια ζωής. Υπάρχουν, επίσης, στοιχεία ότι οι γενετικά τροποποιημένες καλλιέργειες τροφίμου μπορεί να ουρβάλλουν στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα, καθώς οι καλλιέργειες με βελτιωμένη αντοχή σε παράσιτα μπορεί να μετώσουν τη χρήση χημικών στη γεωργική παραγωγή, μείωντας έτσι τη συνολική περιβαλλοντική ρύπανση.

Μία πολύ οπαραντική πτυχή των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων είναι η δυνατότητα τους να επηρεάσουν ευεργετικά την υγεία μας. Οριομένα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα έχουν σχεδιαστεί ειδικά, καθώς είναι εμπλουτισμένα με οριομένα θρεπτικά συστατικά, όπως βιασίνης Λ. C. E, ακόρετα λιπαρά οξέα και προβιοτικά. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η γενετικά τροποποιημένη τροφή «Golden Rice», η οποία είναι εμπλουτισμένη με βιασίνη Λ και μπορεί να ουρβάλλεται ενάντια στην ανεπάρκεια βιασίνης Λ που αποτελεί την κυριότερη αιτία τύφλωσης παιδιών σε αναπτυσσόμενες χώρες.

### ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Λαν και τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα έχει αποδειχθεί ότι είναι εξίουν ασφαλή με τα αντίοιχα ουρβατικά τρόφιμα, υπάρχει

επιφυλακτικότητα από τους καταναλωτές σχετικά με την ασφάλεια τους. Συγκεκριμένα, υπάρχει έντονη ανησυχία σχετικά με τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα και το αλλεργιογόνο δυναμικό τους. Καθώς οι πρωτεΐνες είναι υπεύθυνες για πολλές αλλεργικές αντιδράσεις, κάποιοι ανησυχούν ότι οι πρωτεΐνες που βρίσκονται σε γενετικά τροποποιημένες καλλιέργειες θα οδηγήσουν σε αύξηση των αλλεργικών αντιδράσεων σε άτομα που καταναλώνουν γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα. Ωστόσο, πρόσφατες επιστημονικές έρευνες ουημεράσιον πως δεν φαίνεται να είναι πιο αλλεργιογόνα από τα ουρβατικά τρόφιμα. Ένας άλλος πιθανός κίνδυνος σχετικά με τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα είναι η ανάπτυξη ανιοχής στα ανιψιοτικά. Κατά τη γενετική τροποποίηση είναι πιθανό να μεταφερθούν γονίδια με ανθεκτικότητα στα ανιψιοτικά, με αποτέλεσμα παθογόνων μικροοργανισμού να αναπτύξουν αντίσταση σε ουγκεκριμένα ανιψιοτικά.

Όπως αναφέρθηκε, οι γενετικά τροποποιημένες καλλιέργειες μπορεί να έχουν θετική επίδραση στο περιβάλλον μέσω της μειωμένης χρήσης χημικών. Ωστόσο, υπάρχουν έντονες ανησυχίες για πιθανές αρνητικές επιδράσεις τους, καθώς υπάρχει η πιθανότητα μελλοντικά να παραχθούν έντομα ανθεκτικά σε εντοροκίνα. Επιπλέον, είναι πιθανό να διαταραχθεί η βιοποικιλότητα, καθώς μέσω της εξάπλωσης μίας γενετικά τροποποιημένης καλλιέργειας μπορεί προκληθούν μειαβολές στον αριθμό άλλων φυτών και ζώων. Τέλος, θεωρείται πιθανόν πιθανοφάρα γενετικά τροποποιημένων γονιδίων μέσω της γύρης, με αποτέλεσμα να επιμολυνθεί κάποια γενονική ουρβατική καλλιέργεια.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Είναι οπιαντικό να τονισθεί πως οι γενετικά τροποποιημένες καλλιέργειες υποβάλλονται σε εκτενή αξιολόγηση ως προς την ασφάλεια τους πριν φτάσουν στην αγορά, ενώ επιβάλλεται αναγραφή στην επικέτα των εν λόγω τροφίμων. Επιπλέον, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή κατέληξε στο ουημεράσιο πως η παραγωγή γενετικά τροποποιημένων τροφίμων δεν μπορεί να θεωρηθεί ποι επικίνδυνη από τις ουρβατικές μεθόδους καλλιέργειας. Παρόλο που τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα κρίνονται ως ασφαλή από την επιστημονική κοινότητα, ο εκάστοτε καταναλωτής θα πρέπει να έχει τη δυνατότητα να αποφασίσει εάν θέλει να τα επιλέξει ή να τα απορρίψει.



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΟΛΩΝΑΣ**  
Διαιτολόγος-Διαιτοροφολόγος, MSc,  
Υποψήφιος Διδάκτορας, Σχολή Γεωπονικών  
Επιστημών,  
Τμήμα Γεωπονίας, Φυτικής Παραγωγής και  
Άγροτικού Περιβάλλοντος,  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας,  
alexkolonas@gmail.com, alkolonas@uth.gr

# Ο ρόλος της διατροφής, στοιχεία και συστάσεις

**Ο**ρός Διαπαραχή Ελειφ-  
μαπικής Προσοχής Υπερ-  
κινητικότητας (ΔΕΠΥ)  
χρησιμοποιείται για να  
περιγράφει ένα ευρύ φά-  
σμα συμπιστώσεων, όπως τα ακόλουθα: μι-  
αναμενόμενη σε συνάρτηση με την πλικά<sup>1</sup>  
επίπεδα απροσέξιας, παρορμητικότητας και  
υπερκινητικότητας, ανικανότητα συγκέ-  
ντρωσης, ανησυχία, κυκλοθυμία, ξεσά-  
σματα θυμού, προβλήματα ολοκλήρωσης  
έργου, αποδιοργάνωσης, ουναποθηματική<sup>2</sup>  
ανωριμότητα και μαθησιακές δυσκολίες.  
Συνιστά μια εκ των κοινών νευροαναπτυ-  
ξιακών διαπαραχών (5-8% των μαθησιακού  
πληθυσμού) με μεγάλη ειερογένεια στην  
γενετική, τη νευροβιολογική βάση και την  
συμπιστωματολογία, συνδέεται με μικρο-  
χρόνια ακαδημαϊκά, κοινωνικά και ψυχικά  
προβλήματα υψησίας.

Η ακριβής απολογία της νευροαντιτυπικής αυτής διαιταραχής παραμένει άγνωστη, ωστόσο οιους παράγοντες που ουνδέονται με τον αιχμένο κίνδυνο εμφάνισης της έχουν αναφερθεί μεταξύ άλλων γενετικοί αλλά και περιβαλλοντικοί παράγοντες, οι οποίοι μέσω επιγενετικών μηχανισμών συμβάλλουν στην εμφάνιση της διαιταραχής (προωρότητα, κάπνισμα, αλκοόλ, διαιτοφύ, ιατρόματα και κακώσιες εγκεφάλου, φυσική και φυσική υγεία μητέρας και βρέφους και έκθεση σε ιοϊκές ουσίες θεωρείται ότι είναι οι βιοτικοί επιγενετικοί παράγοντες για τη ΔΕΠΥ).

Παγκοριμώς αποδεκτές κλινικές μέλετες ουσοχετίζουν συνεχώς τα διαιτοριθμικά πρότυπα και άλλους παράγοντες του τρόπου ζωής, με τον αιχμηρόν επιπολαιομό όχι μόνον για καρδιομεταβολικές ασθένειες ή οριομένες μορφές καρκίνου, αλλά και με την παθοφυσιολογία και τη διαχείριση

ψυχικών και νευροανατυπικών διαπραγμάτων. ουμπεριλαμβανομένης της ΔΕΗΥ.

Τα ευρίματα αυτών ιων μελειών υποδηλώνουν ότι χαμηλή συμπιόρφωση με την υγειεινή διατροφή -ος παιδιά και εφήβους με πρόσθαια διαγνωσθείσα ΔΕΠΥ- συσχετίστηκε θετικά με αιχνημένη πθανόντια διάγνωση. Τα ανθυγιεινά διατροφικά πρότυπα ενδέχεται να προηγούνται μιας «διατροφικής βιοχημείας» π οποία ασκεί επίπτωση στις συμπεριφορές παιδιών και εφήβων με ΔΕΠΥ και εινομένως π διαχείριση βάρους και π διατροφική εκπαίδευση θα πρέπει πάντα να θεωρούνται ως οδοί για τη βελτίωση ιων συμπισμάτων της.

Κρίσιμα εφωτήματα για το έάν οι ανεπάρκειες μάκρο- και μίκρο- Θρησκιών συστατικών εμπλέκονται στην παθοφυοϊολογία της ΔΕΠΥ και το πόσο ια εξαιμικεύμενά δυοολογικά οχήματα συμπληρωμάτων διαφροφής αισκούν θεραπευτικά αποελέγχματα παραμένουν υπό διερεύνηση. Νέα δεδομένα της νευροφυοϊολογίας παρέχουν αποδείξεις για την επίψιωση θρησκιών συστατικών στην ανάπτυξη και τη λεπούργηση των γεκεφάλου, καπαθεικυόντων αισ τη δυνικού τύπου διαφροφής ως έναν οπραντικό παράγοντα για την υψηλή συχνότητα εμφάνισης και επικράτησης των φυσικών διαταραχών, συμπεριλαμβανόμενης της ΔΕΠΥ.

Από την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων κλινικών δοκιμών προκύπτει ότι άπομα  
με ανεπάρκειες οριομένων μικροθρηπικών ουσιαστικών ανιαποκρίνονται θετικά  
κανά τη χορήγηση τους, με σαφή βελτίωση στη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία,  
την φυσοεκπαίδευση και τη φαρμακολογική θεραπεία που πιθανά ακολουθούν.  
Παραμένουν όμως υπό διερεύνηση οι επίπεδα καινοφλίου των μικροθρηπικών

ουνιατικών (ανά πληκτική ομάδα σε άνοια με ΔΕΠΥ), καθώς λίγη ποσοτήπιων μεγαλύτερων υποσυνιούμενης πμερπίσιας πρόσληψης ενδέχεται να γεγομούνε και κινδύνους.

Στις διαιτοφικές παρεμβάσεις που προτείνονται για τον έλεγχο των ουριτιώ-

Ευρήματα μελετών  
υποδιλώνουν ότι καμπλή<sup>1</sup>  
ουμμόρφωση με την υγειεινή  
διαιτοφή -ος παιδιά και  
εφήβους με πρόσθια  
διαγνωσθέισα ΔΕΠΥ-  
ουσχετίστηκε θετικά με  
αυξημένη πιθανότητα  
διάγνωσης.



μάιων της ΔΕΗΥ περιλαμβάνονται οι αιφνιδιακές πρόσεξεις φαγητού, η υιοθέτηση υγιούς τρόπου ζωής, ο περιορισμός της καπανάλωσης απλών ουσικών, κορεοργών της λιπαρών αλλά και επεξεργασμένων τροφίμων με ουσιθετικά πρόσθετα, η χρήση μελιούντινης, προβιοτικών και προ-

βιοπλόκων, πολυακόρεοτων λιπαρών οξέων (PUFAs) και μικροθρηπικών ουσιαστικών όπως μεταλλών και βιαμινών.

Η νευροβιολογία της ΔΕΠΥ σχετίζεται με τα χαμηλά επίπεδα νευροδιαβίβαση (νιονιαμίνης) που εμπλέκονται σε επιεκτικές γεγονότικές λειτουργίες. Η χορήγηση

μελαπονίνης έχει θετικά αποτελέσματα στη διαχείριση των ουριπομάτων της ΔΕΠΥ, καθώς ουριβάλει στη ρύθμιση της γνωματίνης.

Τα παιδιά και οι έφηβοι με ΔΕΠΥ αποδεικνύονται με ευαίσθητα οις επιπτώσεις της ανιδραστικής υπογλυκαιμίας (μείωση των επιπέδων οαικείου του αίματος κάτω

# Διατροφή

από τα φυσιολογικά), π. όνοια μηρεί να προκληθεί μετά από υψηλή κανανάλωση ζάχαρης, με αρνητικές συνέπειες στη συμπιωματολογία της νόσου και ως εκ τούτου συνιστάται ο περιορισμός των προσλαμβάνομένων απλών ουσικά.

Αρκετές μελέτες καταδεικνύουν ότι η εξαιρισμένη πηρέρια πρόσληψη μετάλλων και ιχνοοιοχείων, όπως ραγνόσιου, οιδίρου, φευδάργυρου, ιωδίου, οελινίου, χαλκού και βιαμινών B1, B3, B6, B12, από παιδιά και εφήβους με αντίοντας ανεπάρκειες εξαιρέντως τα συμπιώματα της διαταραχής.

Οι ανεπάρκειες και οι ανιοορροπίες των λιπαρών οξέων συσχετίζονται θετικά με τις διαταραχές των γνωστικών και συμπεριφορικών επιδόσεων κατά την ανάπτυξη. Ωστόσο, ο ρόλος των πολικάρπειων λιπαρών οξέων ως και τωσ στην παθοφυιολογία και τη θεραπεία της ΔΕΠΥ παραμένει αμφιλεγόμενος. Τα επίπεδα του δοκοοαεξαινοϊκού οξέος (DHA), του εικοσιοπενταϊκού οξέος (EPA) και του αραχιδονικού οξέος (ΑΑ) στο αίμα έχουν βρεθεί σε πολυάριθμες κλινικές μελέτες σημαντικά μειωμένα σε παιδιά με ΔΕΠΥ, χωρίς φυσιόσο να επιβεβαιώνεται πάντα η αποελευτερότητα των συμπληρωμάτων στη συμπιωματολογία της ΔΕΠΥ.

Σε ανιό το ομείο αξίζει να μνημονεύσουν ερευνητικά αποελέοματα που σχετίζονται με τη συνεργιοτική δράση θρεπτικών συστατικών στο μεταβολισμό και την απορρόφηση των οξεών. Έτσι, ο οργανισμός δεν μηρεί να φιέσει από τις πρόδρομες ουοίες στο τελικό στάδιο μεταβολισμού και αφορούσισης των οξεών, ώστε σε περιπτώσεις έλλειψης βιαμινών, όπως ο C, Λ, Δ B3, και ιχνοοιοχείων, όπως ο φευδάργυρος (π. έλλειψη του μηρεί να αιχνίσει το άγχος και την εναντιωματική προκλητική συμπεριφορά).

Συμπερασματικά, τα αποελέοματα μελετών αναφορικά με τη χορήγηση μικροθρεπτικών συστατικών στη ΔΕΠΥ δεν τωγχάνουν εύκολης συγκριτικής αξιολόγησης εξαιτίας της ειερογένειας του σχεδιασμού, των δοσολογικών οχημάτων, της διάρκειας των παρεμβάσεων, της μεθοδολογίας αξιολόγησης της ανταπόκρισης, του σαδίου ανάπτυξης και του επιπολαιομού των συννοοπροτύπων που συνιστάνται τη ΔΕΠΥ.



**ΟΛΓΑ ΓΚΟΡΤΖΟΥ**  
Καθηγήτρια Χημείας και Τεχνολογίας,  
Τμήμα Φυσικής Παραγωγής και Αγροτικού  
Περιβάλλοντος, Σχολή Γεωπονικών Επιστημών,  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Διευθύντρια Εργαστηρίου Τεχνολογίας,  
Ποιότητας και Ασφάλειας Τροφίμων

Η σύνθεση και η λειτουργία της μικροχλωρίδας του εντερού αποδεικνύεται ότι σχετίζεται με την ρομπονιάτική διαταραχή (θεραπεία του άξονα μικροβιομάτος εντερού-εγκεφάλου), αλλά παραμένει υπό διερεύνηση η επίπτωση της οποίας κλινικούς φαινοτύπους της ΔΕΠΥ. Σε περιπτώσεις απόμονων με ΔΕΠΥ, στους οποίους η εξέταση της εντερικής μικροχλωρίδας αποκάλυψε ανιοορροπία ή δυοβίωση, η χορήγηση συγκεκριμένων προβιοτικών και πρεβιοτικών είχε θετική επίπτωση στον έλεγχο των συμπιωμάτων τους. Για την προστασία και αποκατάσταση της εντερικής χλωρίδας συνιστάται μεταξύ άλλων και η αύξηση της πρόσληψης φυτικών τηνών, οι οποίες διαδραματίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στη διαδικασία απέκρισης των ιοχινών του οργανισμού. Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πολύ καλές πηγές φυτικών τηνών.

Πρόσφατες έρευνες ευπαίχδουν το ενδιαφέρον των κυρίων στη μελέτη διατροφικών προτύπων και όχι οις επιδράσεις μεμονωμένων θρεπτικών συστατικών σε παιδιά με ΔΕΠΥ.

Για τη μελέτη του ρόλου της πιθανής τροφικής υπερενυποθοίσας σε παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν προταθεί διατροφικές παρεμβάσεις, όπως η «Few-Foods Diet (FFD)», δηλαδή μια δίαιτα στην οποία επιβάλλεται τη κανανάλωση περιορισμένου αριθμού τροφίμων χωρίς συνθετικά πρόσθια (συντριπτικά, χρωστικές αρώματα κ.λπ.). Η δίαιτα FFD αποτελεί πολύτιμο εργαλείο για την εξέταση συμπιωμάτων που προκαλούνται από μεριμνωμένες τροφές, καθώς μηρεί να αποκαλύψει δυσανεξίες ή τροφικές αλλεργίες οι οποίες έχουν αποδειχθεί σημαντικές στη διαχείριση των συμπιωμάτων της ΔΕΠΥ.

Η Μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα ασφαλές διατροφικό πρότυπο για τα άιμα με ΔΕΠΥ. Στις ισχυρές συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής συμπεριλαμβάνονται τα ακόλουθα τρόφιμα φυτικής προέλευσης τα οποία αποτελούν τη βάση της: τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα λαχανι-



Τα παιδιά και οι έφηβοι με ΔΕΠΥ αποδεικνύονται πιο ευαίσθητα στις επιπτώσεις της αντιδραστικής υπογλυκαιμίας (μείωση των επιπέδων σακχάρου του αίματος κάτω από τα φυσιολογικά).

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΣΤΗΝ ΤΣΑΝΤΑ, ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΚΑΙ ΤΟ ΠΟΤΗΡΙ ΜΑΣ

## Πολύτιμη καθημερινά



Η πρωτεΐνη έχει την ιδιότητα να κατευνάζει για μεγάλα χρονικά διαστήματα το αίσθημα της πείνας

**H**η πρωτεΐνη, η οποία βρίσκεται κυρίως στις ζωικές τροφές (γαλακτοκομικά, αυγά, φάρια, κρεατικά) ως ένα από τα βασικότερα θρεπτικά ουσιαστικά, παρέχει ενέργεια οινού στον οργανισμό, αντίστοιχη θερμιδικά με αυτή των ιδιαίτερων τροφών (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και δόσπρια). Μαζί αποτελούν τα δομικά υλικά για τους μύες, ενώ ταυτόχρονα συντελούν στη ρύθμιση του μεταβολισμού. Αντιλαμβανόμαστε, λοιπόν, πως η καπανάλωσή τους είναι πολύ ομηρική, ειδικά όταν βριοκόμαστε σε διαδικασία απώλειας βάρους, προκειμένου να μην έχουμε μεγάλη απώλεια σε μυϊκή μάζα και ενέργεια. Παράλληλα, η πρωτεΐνη έχει την ιδιότητα να κατευνάζει για μεγάλα χρονικά διαστήματα το αίσθημα της πείνας. Προκαλεί μεγαλύτερο κορεομό σε σχέση με τους ιδιαίτερους και το λίπος και σε ουδιαομό με τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες μπορεί να οας βοηθήσει να τηρήσετε πιο εύκολα μία φυσιολογική διατροφή. Αυτός ο ουδιαομός συμβάλλει στη διατήρηση ομαλών επιπέδων οσακχάρου στο αίμα και δίνει τη δυνατότητα της αποφυγής υπογλυκαιμίας.

Όμως, το «κλειδί» για τον έλεγχο του

ουδιαομού μας βάρους είναι το «ενέργειακό ιοζύγιο», το να ξέρεμοντες δηλαδί περιοστήρες θερμίδες από αυτές που προλαμβάνουμε μέσω του φαγητού (αρνητικό ενέργειακό ιοζύγιο).

Αυτό πρακτικά οποιαίνει ότι ο αποκλειόμενος των ιδιαίτερων τροφών από μόνος του δεν θα επιφέρει την επιθυμητή απώλεια βάρους.

Αντίθετα, ο ουδιαομός της πρόσληψης πρωτεΐνης μαζί με ιδιαίτερες αποτελέσματα διατροφικής προσέγγισης για επιθυμητές και ποιοτικές αλλαγές στην ούδιαση του ούδιασης.

**Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΣΝΑΚ**  
Σίγουρα έχετε ακόύσει πως τα ενδιάμεσα γεύματα/ουνακ συντελούν στην αποφυγή υπερκαπανάλωσης φαγητού το βράδυ, γι' αυτό καλό είναι να υπάρχουν στο καθημερινό μας πρόγραμμα διατροφής.

Τέλος, τις πρέρες που εργάζεστε από το οπίνη, αλλά δεν έχετε πολύ χρόνο για προετοιμασία ενός ολοκληρωμένου γεύματος, ένα smoothie με γάλα ή γιαούρτι, φρούτα, οπόρους και βρώμη είναι ό,τι πρέπει για να προσλάβετε την απαραίτητη ποσότητα σε πρωτεΐνη και να παραμείνετε κοριάτιοι μέχρι το επόμενο γεύμα.

Καλή απόλαυση!



ΕΙΡΗΝΗ ΜΠΑΜΠΑΡΟΥΤΖΗΣ, PhD  
Κλινική Διαιτολόγος-Αθλητική Διαιτοριθμός  
Διδάκτωρ Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών  
Υπεύθυνη Διαιτολογικού γραφείου «ΘΕΡΜΙΔΑ»  
Διαιτοριθμός Εθνικής Ομάδας Στίβου

## ΤΑ ΧΡΥΣΑ ΑΥΓΑ ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΥΝ ΚΑΙ ΠΑΛΙ Ασπράδι αυγού + ζελέ

Ένα Super Snack που χορταίνει - δροσίζει δεν παχαίνει και δυναρώνει με πρωτεΐνες υψηλής διαιτοριθμικής αξίας



Εγγύηση ζωής

info@golden-eggs.gr www.golden-eggs.gr



## PROJECT PAGGAIA: ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ

# Θα εξελίξει τον αγροδιατροφικό τομέα

**O**διαγωνισμός iGEM - International Genetically Engineered Machine Competition είναι ένας διαγωνισμός ο οποίος διεξάγεται σε επίπονα βάση από το 2003 και διοργανώνεται από το Massachusetts Institute of Technology (MIT) με βασικό του στόχο την ανάδειξη καινοτόμων ιδεών οταν τορέα της Συνθετικής Βιολογίας κατά την επίλυση προβλημάτων της καθημερινότητας, με γνώμονα την υλοποίηση των 17 Στόχων Αειφόρου Ανάπτυξης (SDGs). Στον διαγωνισμό συμμετέχουν περιούσιες από 350 διεπιπτυκές ομάδες παγκοσμίως, ενώ ο διαγωνισμός για το 2022 θα διεξαχθεί στο Παρίσι το φθινόπωρο.

Η ομάδα iGEM Patras 2022 αποτελεί μια διεπιπτυκή ομάδα 27 μελών και εκπροσωπεί το Πανεπιστήμιο Πατρών στον διεθνή διαγωνισμό iGEM. Αποτελεί ουνεργασία του Εργαστηρίου Φαρμακογνοδιοματικής και Εξαιμικευμένης Θεραπείας του ιατρικού Φαρμακευτικής και του Εργαστηρίου Τεχνικής Μηχανικής και Ταλαντούχων του ιατρικού Μηχανολόγων και Λεροναυπηγών Μηχανικών του Πανεπιστημίου Πατρών. Η ομάδα αποτελείται από φοιτητές διαφόρων τμημάτων του Πανεπιστημίου Πατρών, οι οποίοι

βρίσκονται υπό την καθοδήγηση των καθηγητών των αντιποικιλούντων εργαστηρίων, των ακαδημαϊκών εκπαιδευτών και ομβολαΐων, με κύριο επόπτη της ομάδας την Καθηγήτη Φαρμακευτικής Βιοεπινομολογίας και Φαρμακογνοδιοματικής, Πατρινό Γεώργιο.

Το Project με το οποίο η ομάδα θα διαγνωστεί φέτος ονομάζεται «PAGGAIA» και αποτελεί τα αρχικά που υποδηλώνουν τους χαρακτήρα του: Precision AGriculture using Genomics, Artificial Intelligence and Aerotransportable equipment ή αλλιώς Γεωργία Ακριβείας με τη χρήση Μεταγνοδιοματικής, Τεχνητής Νοημοσύνης και Μη Επανδρωμένων Αεροοκαφάνων (drones). Το όνομά του προέρχεται από την Παγγαία, την Υπερπειρία που δημιουργήθηκε πριν από περίπου 335 εκαποδιμήρια χρόνια, κατά την ίσωτερη Παλαιοζοική και πρώτη Μεσοζοική εποχή.

Στόχος του project είναι η βελτιστοποίηση της γεωργικής απόδοσης των καλλιεργειών και η αύξηση της ποιότητας της παραγωγής μέσω της βελτίωσης του εδάφους, με παράλληλη εξοικονόμηση των φυσικών πόρων και μείωση των κόστους παραγωγής. Παράλληλα, το project στοχεύει στη σύλλογη οπαντικών δεδομένων, σχετικών με την ποιότητα του εδάφους για γεωργικούς οκοπούς σε μεγάλες εκτάσεις, καθώς και στην ανάλυση του εδάφους σε απομακρυμένες καλλιέργειες.

Η Γεωργία Ακριβείας αποτελεί ένα ομαντικό και καινοτόμο εργαλείο για τη βελτίωση της γεωργικής παραγωγής. Λιποτελεί ένα σύστημα διαχείρισης εδαφικών εκτάσεων, σύμφωνα με το οποίο μπορούν να εφαρμοστούν διαφορετικά επίπεδα εισοροών σε περιοχές του αγρού, ανάλογα με το δυναμικό παραγωγής και τις εδαφοκλιματικές ουνθήκες. Στόχος είναι η αύξηση της παραγωγής, η βελτίωση της ποιότητας, η μείωση των αρνητικών επιπτώσεων για το περιβάλλον και η διατήρηση των φυσικών πόρων.

Τα προτέλα Ανάλυσης Δεδομένων και Μηχανικής Μάθησης θεωρούνται το μέλλον της Γεωργίας, συμβουλεύοντας τους αγρόδες σχετικά με τις καλλιεργείς δυνατιές πρακτικές καλλιέργειας. Έτσι, το project PAGGAIA συνδυάζει τις νέες τεχνολογίες

της Γεωργίας Ακριβείας με τη Μεταγνοδιοματική και την Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) και ειδικότερα τη Μηχανική Μάθηση. Η ομάδα μας, λοιπόν, αποκομεί από δημιουργία ενός πρωτοκόλλου με τη χρήση ενός μοντέλου Μηχανικής Μάθησης (Machine Learning), το οποίο θα ουσιαστεί τα γονιδιωματικά δεδομένα του μικροβιόματος του εδάφους με τα φυσικοχημικά χαρακτηριστικά του εδάφους, καθώς και τα αγρονομικά χαρακτηριστικά της καλλιέργειας.

Στόχος της ομάδας μας είναι η δημιουργία ενός εργαλείου αγροτικής συμβουλευτικής μέσω του αλγόριθμου, ο οποίος θα παρέχει προβλέψεις για τα ποιοτικά χαρακτηριστικά και την απόδοση της καλλιέργειας, ενώ θα προτείνει εξαιμικευμένες παρεμβάσεις στο εκάστοτε χωράφι με στόχο τη βελτίωση του εδάφους και την εξασφάλιση της βελτιωτικής δυνατής ποιότητας της καλλιέργειας, και ουντώς την αύξηση της ποιότητας των παραγόμενων προϊόντων, με μεγάλη ουνειφορά οινού αγροδιατροφικό τομέα.

Το Project χαρακτηρίζεται από καινοτόμες προογγύγιοις, χρησιμοποιώντας drones δειγματοληφίας εδάφους και οποκευές φορητής αλληλούχης DNA. Παράλληλα, στοχεύει στη μείωση των περιβαλλοντικών αντικτύπων μέσω της ελαχιστοποίησης της χρήσης των λιπαριών, καθώς και στην προάσπιση της υγείας του καπανάλωτη. Βασική μελλοντική προοπτική του project PAGGAIA είναι να αποτελέσει ένα ομαντικό εργαλείο στα χέρια των αγροτών και των ειδικών οινού της Γεωργίας, διαφαλίζοντας τη βιωσιμότητα των επιχειρίσεων, αλλά και αποσκοπώντας στην υλοποίηση των Στόχων Αειφορίας που αφορούν την υπεύθυνη καπανάλωση και παραγωγή.



ομορφιά

ΕΜΜΗΝΟ-ΠΑΥΣΗ

## Η φρεσκάδα στην ωριμότητα δεν έχει «ΠΑΥΣΗ»

Ε να από τι πράγματα που αλλάζουν καπά την ερμηνό- παιων γίνεται οι ανάγκες του δέρματος γιατί πάση προστατευτική δράση των οιοπρογόνων.

Η ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 3 ΦΑΣΕΙΣ:

- ❖ την περιημπονώση,
- ❖ την ερμηνόπαιων και
- ❖ την περίοδο μετά τη 60-65.

ΟΤΑΝ ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΜΑΣ (ΔΗΛΑΔΗ ΔΙΑΝΥΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ):

- ❖ Οι ορμονικές αλλαγές έχουν έντονη επίδραση στη λειορρύγια και τη βιολογία του δέρματος. Επιβραδύνονται άλες οι κοτυρικές λεπούργυες. Η επιδερμίδα λεπιάνεται, αφοδαιώνεται σύκολα και δείχνει θαμπή.
- ❖ Η σύνθετη κολλαγόνου ελαπιώνται με ουσίεια τη μείωση της πυκνόπικης του δέρματος. Στα πρώτα πέντε χρόνια της ερμηνόπαιων χάνται το 30% του κολλαγόνου του δέρματος και στη συνέχεια το 2% ανά έτος.
- ❖ Οι ρυτίδες γίνονται πιο έντονες, όποις και η χαλάρωση.
- ❖ Επίσης, δημιουργούνται αγγειοκινητικές διαταραχές και εξόπτεις.

ΣΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ (ΑΦΟΥ ΠΕΡΑΣΕΙ ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΜΕΤΑ):

- ❖ εκτός από τα παραπάνω, προσθίθεται και η έντονη απώλεια των λιπαρίδων στην επιδερμίδα. Λιγότερο έχει ως αποτέλεσμα να αισθανόμαστε το δέρμα ουγγάνι, γαλιόθιο, ταλαπορημένο.





#### ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΑ 60-65+:

Το ώριμο δέρμα χρειάζεται ενιαίκη περιποίηση γιατί έχουν εγκατασθεί οι αλλαγές που περιγράφαμε και είναι αναφράγτη πιο τροφή, πιο ενδυνάμωση της επιθερμίδας αλλά και πιο υποστήριξη των λεπτούργιων του δέρματος, όπως και πιο αναπλήρωση των ουσιών που αδυνατεί να ουνθέσει. Καταλαβαίνουμε, λοιπόν, ότι υπάρχει μεγάλη ανάγκη για καθημερινή εξειδικευμένη φροντίδα με δερμοκαλλυντικά. Επομένως:

- ❖ Δημιουργείστε μια καθημερινή ρουτίνα φροντίδας.
- ❖ Επιλέξτε πιο ήπια προϊόντα για τον καθαρισμό του δέρματος.
- ❖ Επιλέξτε πιο πλούσιες υφές και καλλυντικά για πιο ώριμες επιθερμίδες.
- ❖ Πεπιδία, ρεπινόλη, υαλουρονικό οξύ, λιπαρά οξέα, κεραμίδια είναι δραστικά ουσιαστικά που βοηθούν.
- ❖ Μην ξενάγετε την καθημερινή αντιπλιακή προσοποία όλο τον χρόνο.
- ❖ Ενισχύστε τη δράση του αντιπλιακού με αντιοξειδωτικά serums.
- ❖ Μην παραλέγετε τη φροντίδα του λαιμού, των χεριών και όλου του σώματος.
- ❖ Εποκεφθείτε πιο ουχνά το δερματολόγο σας και επενδύστε



**ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΡΗΓΑ**  
Δερματολόγος ενηλίκων και παιδών  
Αφροδισιαλόγος



Η NOON Aesthetics™ έχωρίζει χάρη στην καινοτόμα τεχνολογία DermShield™ που της επιτρέπει να δημιουργήσει μια σειρά πάραφαρμακευτικών προϊόντων περιτταύσης του δέρματος τα οποία περέχουν δραστικές ουσίες με πρωτοποριακά υψηλή συγκέντρωση, χωρίς τις συνηθισμένες ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως είναι ο ερεθισμός το κάθισμα, η ερυθρότητα και η δυσόρευση πούδρας.



Δίνεται τη δυνατότητα στους επαγγελματίες ομορφιάς να προσφέρουν εντυπωσιακά, κορυφαία αποτελέσματα σε διάφορα προβλήματα του δέρματος όπως:

- ❖ Γήρανση
- ❖ Υπερμελάγχρωση
- ❖ Βλάβες από ηλιακή ακτινοβολία
- ❖ Απώλεια ελαστικότητας
- ❖ Κηλίδες
- ❖ Σμηγματόρροια και άλλα



## NOON DERM SHIELD™ TECHNOLOGY HIGH CONCENTRATION, NO IRRITATION

### Τεχνολογία DERM SHIELD™

- ❖ Μια μοναδική φόρμουλα του μεώνει την ενεργοποίηση αλγούποδοχέων τύπου Σ και, έτσι αποφεύγεται η νευρονεγής φλέγμονή και άλλες αντιθέματες ενέργειες.
- ❖ Αποφέύγεται τη ωστιαλογή αντίδραση του δέρματος σε χημικούς στρεσογόνους παράγοντες.
- ❖ Μείωνει κατά 95% τις ανεπιθύμητες ενέργειες που προστίθονται από την υψηλή συγκέντρωση δραστικών συστατικών.
- ❖ Σε όλες τις θεραπείες δεν χρειάζεται χρέων αποτελόποτης.

Τα προϊόντα NOON Aesthetics αντιπροσωπεύονται στην Ελλάδα από την εταιρεία DERMACEUTICALS.

Υπεύθυνη επικοινωνίας και Π. Μπολαδά : T/ 6970007800 - E/ pbalala@dermaceuticals.gr

# Fall Beauty Wish list

ΜΠΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΗ ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΗ ΣΕΣΟΝ ΜΕ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΓΛΑΝΑΦΕΡΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΜΑΣ ΣΕ ΡΥΘΜΟΥΣ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΖΩΓΟΝΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΖΕΣΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ.



**ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ**  
Η φυτική αντιρυτιδική ενυδατική κρέμα αντιμετωπίζει δραστικά τη ρυτίδες & χαλάρωση. Με λάδι ελιάς και φυσικά εκχυλίσματα από φασόκυπτο, δενδρολίβανο και τίλιο, **Benostan**

**ΟΡΑΤΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΩΝ ΚΗΛΙΔΩΝ**  
Ορός κατά των κηλίδων Pure Niacinamide 10 Serum με 10% καθαρή νιακιναμίδη που διορθώνει τις ορατές κηλίδες και προλαμβάνει την επανεμφάνισή τους. **La Roche-Posay**

**ΑΠΑΛΑ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΜΕΝΑ ΧΕΙΛΗ**  
Uriage Bariesun Moisturizing Lipstick Niacinamide 10 SPF30 με βιταμίνες Α, C και E, βούτυρο καρπέτ και ιαματικό νέρο Uriage που προστατεύει τα χεῖλα από την αποκαθιστά την απαλότητα και την άνεσή τους. **Uriage**

**FOR YOUR EYES & LIPS ONLY**  
Δικρασικό νερό micellaire Sensibio Eyes για ντεμακιγιάζ ματιών και χειλιών που απομακρύνει ακόμα και το πιο επίμονο αδιάβροχο μακιγιάζ με απαλό τρόπο. **Bioderma**

**ΓΙΑ ΑΜΕΣΗ ΛΑΜΨΗ**  
Υφασμάτινη μάσκα Apothecary Wild Rose Instant Brightening Mask με λάδι από άγριο τριαντάφυλλο για λάμψη και αναζωγόνωση. **Korres**

**ΔΙΩΣΣ ΤΗ ΘΑΜΠΗ ΟΨΗ**  
Αντιοξειδωτικός ορός Liftactiv Supreme Vitamin C Serum με 15% καθαρή βιταμίνη C, βιταμίνη E και πολυφαινόλες, **Vichy**

**ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΕΛΙΣΗΡΙΟ**  
Συμπλήρωμα ενδυνάμωσης και θρέψης Balm Beessential Oils με μελισσοκέρι, πρόπολη και αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών, **Apivita**

**TREAT YOUR SKIN ΣΕ ΒΑΘΟΣ ΚΑΙ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΡΕΘΙΣΜΟΥΣ**  
Θρεπτική κρέμα Hydra Boost Probiotics Cream με σύμπλοκο πρεβιοτικών και ενδυνάμωνται το δέρμα χωρίς να το ερεθίζει. Πλούσια σύσταση που διαρκεί και δεν αφήνει υπολείμματα. Απομακρύνει ρύπους και μακιγιάζ αφήνοντας μια μοναδική αισθηση απαλότητας στο πρόσωπο. Κατάλληλη και για την περιοχή γύρω απ' τα μάτια, **Beecera**

**ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ**  
100% φυσική βιομηχανική βελούδινη κρέμα Tolerance Hydrat 10 με φυσικό υαλουρονικό οξύ, χωρίς συντηρητικά και άρωμα που διεγέρει τη φυσική εγκατάστωση του δέρματος και προστατεύει το μικροβίωμα, κατάλληλη για ενήλικες, παιδιά και βρέφη. **Avène Eau Thermale**

## ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΤΕ ΑΝΕΤΑ

Εξωτερικεύστε  
την καλή σας  
διάθεση

**Γ**ια να πέτυχουμε ένα όμορφο και λαμπερό χαμόγελο, πιλέξτε κλειδί είναι η οσούπι οτοματική υγείενή. Σωστό κι επιμελές καθημερινό βιούρτσιομα εξασφαλίζει την υγεία των δοντών και των ούλων μας και μας δίνει τη δυνατότητα να επέμβουμε σε αυτά με πολλούς τρόπους με οκονό την αισθητική τους βελτίωση.

Σίγουρα, τα ίσια δόντια διαφορφώνουν από μόνα τους ένα φαντασικό χαμόγελο. Πέρα από την κλασική ορθοδοντική θεραπεία που μπορεί να λύσει όλα τα θέματα ανεξαρτήτως δυσκολίας, υπάρχουν πλέον και άλλοι σύγχρονοι τρόποι διόρθωσης ελαφρών προβλημάτων. Οι αόρατοι ορθοδοντικοί νάρθηκες αποτελούν την πιο απλή, πιο εύκολη και πιο αισθητική μέθοδο για να «ιουώσουν» τα δόντια.

Ένας επίσης απλός και εύκολος τρόπος για να αναβαθμίσουμε το χαμόγελο μας, χωρίς να επιβαρύνουμε καθόλου τα δόντια, είναι η λεύκανση. Λν γίνεται με τα οσούτα υλικά και με την επιβλεψη του οδοντιάρου, τα αποτέλεσμα μπορεί να είναι θεαματικό. Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος και κανένα πρόβλημα δεν πρόκειται να προκαλέσει αυτή τη διαδικασία στα δόντια, εφόσον φυσικά ακολουθήσουν οι ουμβουλές του επαγγελματία. Υπάρχουν δύο τρόποι λεύκανσης, απός που γίνεται στο ιατρείο με τη βοήθεια ειδικών λαμπών led και απός που γίνεται στο οπίτι με εξαιρεμένα ναρθηκάκια και ακολουθώντας το πρωτόκόλλο για συγκεκριμένες μέρες.

Ένας πιο επεμβατικός αλλά εντυπωσιακός τρόπος να ομορφύνουμε το χαμόγελό μας είναι ο όφεις ρητίνης. Μας δίνει τη δυνατότητα να διορθώσουμε τα σχίσματα των δοντιών κλείνοντας πιθανά κενά μεταξύ τους, μεγαλώνοντας τα εάν είναι απαραίτητο ή διορθώνοντας οπρεία όπου τα δόντια είναι ελαφρώς στραβά. Επίσης, είναι δυνατό να καλυφθούν δυοχρωμίες και να γίνουν όσο λευκά επιθυμούμε. Θυμοάζεται τη λάχιστη δυνατή οδοντική συσία, προκειμένου να δημιουργηθεί ο χώρος για τα «χιοτεί» π οφτικής σε κάθε δόντι όχωριστα. Χρειάζονται λίγα ραντεβού στο οδοντιατρείο και δεν είναι απαραίτητη η ουμβυτοχία του οδοντοτεχνικού εργαστηρίου, αφού τη διαμορφώνει ο ίδιος ο οδοντίατρος και επιδέχεται διορθώσεων και βελτιώσεων επιπόπου. Χρειάζεται ίως μικρές παρεμβάσεις με την πάροδο των ειών γιατί μπορεί να υποστεί κάποιες φθορές, αλλά συνήθως αυτό γίνεται σε ένα ραντεβού και χωρίς ιδιαίτερο κόστος.

Παρόμοια λεπτουργίαν και οι όφεις ποροελάνης με το πλεόνεκτημα όπι είναι εντελώς ανεξιπλες μέσα στον χρόνο, χωρίς να επιτρέπονται από συνήθειες όπως το κάπνισμα και την περβολι-



κή και πανάλωση ριφημάτων και καφέ. Σε αυτήν την περίπτωση, ο οδοντίατρος σε ουνεργασία με το οδοντοτεχνικό εργαστήριο καποκευάζουν τις όφεις ποροελάνης οι οποίες συγκολλούνται πάνω στα δόντια που έχουν προετοιμαστεί από τον ιατρό. Η συγκεκριμένη τεχνική μάς παρέχει τη δυνατότητα να επιτύχουμε το ιδανικό αποτέλεσμα, αλλάζοντας σχίσμα και χρώμα και επιυγχάνοντας ένα φυσικό και όμορφο χαμόγελο. Φυσικά, υπάρχουν αιθενείς που

ίσως επιθυμούν υπερβολικά αποτέλεσμα, αλλά όλα κρίνονται από την αισθητική του επεμβαίνοντα και τη μεταξύ τους επικοινωνία. Τέλος, ένα όμορφο χαμόγελο αναβαθμίζεται, διορθώνοντας και τους μαλακούς ιοιούς γύρω από αυτό, δηλαδή τα ούλα και τα χείλη. Σε περιπτώσεις που μπορεί να συμβεί, οι ουμβυτοχίες μπορεί να παρέχουν την απαραίτητη απόσταση στα δόντια, και τα αποτέλεσμα είναι θεαματικά.



**ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΥΔΙΑ ΠΡΙΦΤΗ**  
Χειρουργός  
Οδοντίατρος - Εμφυτευματολόγος  
[www.dental-group.gr](http://www.dental-group.gr)



**ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΕΣ  
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

## Νέοι, ναι αλλά όχι ίδιοι!

**M**ια δερματολόγος κάνει την ευχή να μένουμε για πάνια νέοι και μοναδικοί αλλά όχι περίεργα παρόμοιοι...

Με την εξέλιξη της φαρμακολογίας και της ιατρικής γενικότερα επιεύχθηκαν πολλές αλλαγές τόσο στο προσδόκιμο της διάρκειας της ζωής, όσο και στη διατήρηση της νεανικότητας της εικόνας. Η επανάσταση της τεχνολογίας, εξάλλου, μας βοήθησε να ζούμε πιο πολύ και πιο ποιouκά.

Λες δούρει τα βήματα και τις μεθόδους της ιατρικής αισθητικής αποκατάστασης.

Η πλασική χειρουργική με το χειρουργικό lifting προσώπου και τη βλεφαροπλαστική έδωσε και δίνει μεγάλα αποτελέσματα στην εικόνα με την αποκοπή και απομάκρυνση των χαλαρωμένων ιοιών του περιγράμματος, του λαιριού, καθώς και της περιοφθαλμικής ζώνης.

Ταχηπλά peelings αρχικά και τα Laser λίγο αργότερα ουμπλήρωσαν το αποτέλεσμα, αποκαθιστώντας την κατευθαρρένη επιδερμίδα από τη φωτογήρανση.

Η χρήση του λίπους για την πλήρωση των χαμένων όγκων του προσώπου και αργότερα η δημιουργία έτοιμων προσθετικών υλών, όπως αυτών του κολλαγόνου αρχικά και του υαλουρονικού οξείδωτου ουνέχεια, έδωσαν μια ακόμα μεγαλύτερη άθωση στη δημιουργία της νεανικής εμφάνισης. Τέλος, η μεγάλη επανάσταση ολοκληρώθηκε με τη χρήση της βιοτουλινικής τοξίνης (BOTOX-DYSPORT), ώστε να αποκατασταθεί η μυϊκή ισορροπία των μημικών μυών του προσώπου και του λαιριού και να ξαναγυρίσει ο νεανικός δυναμιούς στην έκφραση.

Σταδιακά τελειοποιήθηκαν οι μέθοδοι, τόσο οι χειρουργικές όσο και οι ενέσιμες. Επινόθηκαν λιγότερο επερβατικές τεχνικές με τη χρήση ειδικών μπλανημάτων. Λιγότερο τραυματικά οξέα για τα peelings, μέθοδοι σύσφιξης μέσω ραδιοουγνοτήνων και υπερήχων, πιπότερες φωτεινές πηγές, όπως τα Led, Fraxional τεχνικές για ουνιομότερο χρόνο ανάρρωσης, αυτόλογα εμφυτέματα και μεσοθεραπείες με PRP (τα δικά μας αιμοπετάλια), μεσοθεραπευτικά υλικά σε τεράστια γκάμα, νήματα θεραπευτικά και χειρουργικά και τέλος τα boosters- ειδικές ενέσιμες γέλες- για την αναζωογόνωση των ιοιών.

Όλα αυτά ακούγονται ιδιαίτερα ευοίωνα για την «αύρια» νεανικότητα. Όμως, κοιτάζοντας γύρω μου τα «θεραπευτένα» πρόσωπα, κάπι με ξαφνιάζει. Περίμενα κάπι διαφορετικό.

Τοος κάπι πιο κορφό, πιο κοντά στο αρχέτυπο.

Με τρομάζει η ομοιομορφία, η απάλεψη κάθε προσωπικού οιοτείχου, που παραπέμπει στη μοναδικότητα ενός εκάστου. Ο πόθος μου ήταν να μένουμε «για πάντα νέοι». Νέοι, όχι περίεργα παρόμοιοι. Οι σχεδόν πανομοιότυπες εικόνες μουφέρνουν ολοένα



και πιο πολύ οτονού τα ανθρωπάκια του Γαϊτη. Όλα ίδια στη σειρά. Νομίζω πως ζωγράφισε έναν εφιάλτη του ο καλλιέχνης...

#### Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΧΕΙ ΔΥΟ ΔΡΟΜΟΥΣ:

**1.** Τη θεραπευτική προσέγγιση, η οποία βασίζεται στη διέγερση και υποβοήθηση των αυτόλογων θεραπευτικών μηχανισμών μέσω της δημιουργίας ενός εξαιρετικά «πατρόν» ήπαντος στο οποίο ο οργανισμός θα παράξει ουνδετικό ιοτό, αποκαθιστώντας χαλάρωση και ελλείψη, ώστε ο όποιες προσθήκες ξένων υλικών να είναι δύο το δυνατόν μικρότερες.

**2.** Την κατά κύριο λόγο προσθετική διαδικασία, η οποία βασίζεται στην αποκατάσταση μέσω της αύξησης των όγκων του υποδόρου τοιού του προσώπου, ώστε να «τεντώσουν» η επιστροφή και το χόριο πάνω από το διογκωμένο υποδόριο.

Οι τεχνικές που προφανώς ακολουθούνται επαναλαμβάνονται σε όλους πανομοιότυπα με αποτέλεσμα μια παράξενη ομοιομορφία.

Οι ασθενείς τακτικά έβιζονται στη χρήση των προσθετικών υλικών και επανέρχονται όλοι και τακτικότερα στα ιατρεία, ζητώντας κι άλλη έγχυση, ουνίθως στα πιο διογκωμένα οπέρια του προσώπου, κυρίως στα χείλα και τα ζυγωματικά.

Ένα άλλο ζήτημα που θα ίθελα να θίξω είναι οι φυλετικές ανθρωπομετικές παράμετροι. Δεν υπάρχει ανθρώπινη φύλη με μεγαλύτερο άνω χείλος. Άς λαμβάνονται υπόψιν κάποια βασικά ανθρώπινα χαρακτηριστικά.

Ζούμε στη Μεσόγειο. Είμαστε μεσογειακοί. Δεν έχουμε διογκώμενα μήλα, όπως οι Σλάβοι και οι Μογγάλοι. Φυσικά και θα αποκαταστήσουμε την πλικιακή απώλεια τοιού του ζυγωματικού, χωρίς όμως να μετατρέψουμε τη χαμπλότερη ουνίθως σε ύφος μελαχρί-

νή Μεσογειακή γυναίκα σε ιδιότυπη κυρία Σλαβικής καταγωγής.

Θα είναι πολύ αριθμέρη πεικόνα του αισθενούς μας αν υπάρξει εξαιρούμενη στην επιλογή της θεραπείας και κυρίως στον τρόπο χρήσης των υλικών, ο οποίος θα πρέπει να είναι πάντα σύμφωνος με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις πραγματικές ανάγκες του αισθενούς μας. Αν ο αισθενής προβάλει απαπήδεις ο οποίες θα τον μεταμορφώσουν σε κάποιον άλλο, η προσωπική ρου άποψη είναι να αποφεύγονται οι καθ' υπόδειξη θεραπείες, διότι ουνίθως καταλήγουν σε παράξενες εικόνες που δεν ωφελούν ούτε τον αισθενή πας σύτε εράς.

Η επιευχέρην αισθητική αποκατάσταση λαμβάνει πάντα υπόψιν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του προσώπου και τις εκιρρόεις που χαρακτηρίζουν τον αισθενή, ώστε να δημιουργηθεί η απόλυτη εξαιρετικότητα στην αισθητική προσέγγιση. Σύμφετη ιατρική δραστικότητα που εξασφαλίζει και αινιός είναι πιο εύκολη ένας από τους κυρίους λόγους των μεγάλων επιευγμάτων της.

Εύχομαι και ταυτόχρονα ουνιού της θεραπευτικής μας προσεγγίσεις να έχουν απόλυτη προσωπικό χαρακτήρα, ώστε να αρχίσουμε να βλέπουμε μοναδικά πρόσωπα με νεανικότητα και δυναμισμό.

Σας ευχαριστώ



**MARIA KARDASI**  
Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος,  
Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας  
Αντιγήρωσης με εξειδίκευση στην  
αισθητική δερματολογία  
[mary.kardasi@gmail.com](mailto:mary.kardasi@gmail.com)

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ 2022

# ELLANSE®

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

#### Τι είναι το ELLANSÉ™

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

#### Ποια είναι η δράση του ELLANSÉ™

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

#### Είναι υαλουρονικό το ELLANSÉ™

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

#### Πώς γίνεται η θεραπεία ELLANSÉ™

Η θεραπεία γίνεται στο ιατρείο και η διαδικασία διαρκεί περίπου 15'- 30'. Μετά την ολοκλήρωσή της, η επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες είναι άμεση. Τα αποτελέσματα διαρκούν από 1,5 έως 2,5 χρόνια και εξαρτάται από το είδος ELLANSÉ™ που θα συστήσει ο γιατρός ανά περίπτωση, καθώς υπάρχουν δύο είδη ELLANSÉ™: ELLANSÉ™ S για 1,5 χρόνο, ELLANSÉ™ M για 2,5 χρόνια.

#### Γιατί να επιλέξω ELLANSÉ™

- Γιατί κυκλοφορεί πάνω από 12 χρόνια σε περισσότερες από 70 χώρες
- Γιατί έχουν πραγματοποιηθεί περισσότερες από 11 εκατομμύρια θεραπείες παγκοσμίως.
- Γιατί τα αποτελέσματά του και η ασφάλειά του έχουν αποδειχτεί με πολυάριθμες δημοσιευμένες κλινικές μελέτες.
- Γιατί είναι το μοναδικό προϊόν που έχει τριετή παρακολούθηση ασθενών (6 μήνες, 12 μήνες, 18 μήνες, 24 μήνες & 36 μήνες μετά τη θεραπεία).
- Γιατί τα αποτελέσματα με το ELLANSÉ™ είναι άμεσα και μακροχρόνια, προσφέροντας φυσική νεανική εμφάνιση, καθώς διορθώνει λεπτές και βαθύτερες ρυτίδες, διαμορφώνει και βελτιώνει το περιγράμμα του προσώπου εξαφανίζοντας τη χαλάρωση, ενώ ταυτόχρονα αναστρέφει τη διαδικασία της γήρανσης μέσω της κολλαγογένεσης που δημιουργεί.



20 years  
dermaceuticals

T: 210 72 14 450  
E: [info@dermaceuticals.gr](mailto:info@dermaceuticals.gr)  
Dermaceuticals  
Dermaceuticals  
[www.dermaceuticals.gr](http://www.dermaceuticals.gr)





ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ

## Νέες συνθέσεις που τηρούν τις υποσχέσεις τους

Ειδικά μετά το καλοκαίρι  
χρειαζόμαστε καλλυντικά  
με ιοχυρές συνθέσεις για να  
αποκαπαστίσουμε τις φθορές και  
να αναζωγογονίσουμε το δέρμα.

Οκοπός στην πρόληψη και αντιμετώπιση της γήρανσης του δέρματος είναι να βρεθούν μηχανισμοί που να προστατεύουν και να ενιοχύουν τα δερματικά κότιαρα, ώστε να επιβραδύνεται η φθορά των.

Ειδικά μετά το καλοκαίρι, που ο δράση του πλιού έχει ταλαιπωρήσει την επιδερμίδα, χρειαζόμαστε καλλυντικά με ιοχυρές συνθέσεις για να αποκαπαστίσουμε τις φθορές και να αναζωγογονίσουμε το δέρμα.

Η νέα τάση στην κοομετολογία είναι η χρήση οδοιόν των οποίες ενιοχύουν τους φυσικούς μηχανισμούς που διαθέτει το δέρμα προκειμένου να αναγεννάται, ενώ ταυτόχρονα το προστατεύουν από τους παράγοντες που το γερνούν. Η αναστροφή ή έστω η επιβράδυνση της γήρανσης σε κυτταρικό επίπεδο επιτυγχάνεται εάν διαπριθεί ακέραιος ο φυσικός μηχανισμός ανάπλασης του δέρματος των κυττάρων, που φθίνει με το χρόνο.

Οι γνωστές αναγεννηπικές ιδιότητες των κυττάρων των φυτών (αναπαραγωγή αύξηση κ.λπ.) οφείλονται στις ιδιότητες των μητρικών κυττάρων (βλαστοκύτταρα), από όπου ουσιείται η ανάπτυξή τους. Λαμβάνοντας αυτά τα φυτικά βλαστοκύτταρα με τελικές καλλιέργειες, απομονώνουμε καλλυντικά με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον, τα οποία όμως έχουν ιοχυρή αντιγραντική δράση. Τα φυτικά βλαστοκύτταρα δεν προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις, ενώ έχουν πολλές θετικές δράσεις στο δέρμα:

- ◆ Παρατείνουν τον χρόνο ζωής των ινοβλαστών (των κυττάρων του δέρματος που παράγουν κολλαγόνο).
- ◆ Ενιοχύουν την ελαστικότητα της επιδερμίδας,
- ◆ Διεγείρουν την πολλαπλασιασμό των δερματικών κυττάρων.
- ◆ Επιδιορθώνουν τη φθαρμένη επιδερμίδα.
- ◆ Προστατεύουν από το οξειδωτικό στρές που προέρχεται από τη δράση ελεύθερων ριζών (είναι δηλαδή ιοχυροί αντιοξειδωτικοί παράγοντες).



Η φύση διαθέτει όλα τα μέσα για θεραπεία και περικλείει τη σοφία της αναγέννησης. Η εποιήμη οφείλει να τη σέβεται και ταυτόχρονα να τη χρησιμοποιεί με σεβασμό.

❖ Ενισχύουν τις εγγενείς μπχανιούμούς επιδιόρθωσης του DNA των δερματικών κυττάρων,

❖ Προσαιτέονται από την υπεριάδη ακτινοβολία.

Ωστόσο, τα φυτικά βλαστοκύτταρα είναι πολύ ευαίσθιτα στο φως και τη θερμότητα. Τα καλύτερα για χρήση στην κομμετολογία βλαστοκύτταρα προέρχονται από φυτά, οι οποίοι των οποίων είναι ανθεκτικοί και διατηρούν την αναπαραγωγική τιςς ικανότητα επί μακρύ.

Φυτά με τέτοια δράση είναι πολλά (ginseng, παοχαλιά, νιομάια, κίτρο, σιαφύλι, πορτοκάλι, οπόροι καφέ κ.λπ.) από τα οποία λαρζάνονται σιαστικά, όπως πολυφανόλες, φλαβονοειδή, καροτενοειδή, πεπτίδια και πολλές άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες. Από της πλέον ιοχύρες αντιγηραντικές ουσίες είναι η κινετίνη που βρίσκεται σε υψηλές συγκεντρώσεις στα βλαστοκύτταρα των βατόμουρου.

Στην πράξη η χρήση καλλυντικών με ουσίες που προέρχονται



**ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΟΥΣΑΤΟΥ**  
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος

από φυτικά βλαστοκύτταρα έχει ως αποτέλεσμα βελτίωση της χρωματικής ομοιογένειας, μείωση των ρυτίδων, μείωση της απόλλειας νερού, άρα αύξηση της υγρασίας και ενυδάτωσης του δέρματος.

Η φύση διαθέτει όλα τα μέσα για θεραπεία και περικλείει τη σοφία της αναγέννησης. Η εποιήμη οφείλει να τη σέβεται και ταυτόχρονα να χρησιμοποιεί με σεβασμό τον πλούτο που διατίθεται στο φυτικό περιβάλλον προς όφελος του ανθρώπου.



**BEE CERA**  
ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΜΕ ΚΕΡΙ ΜΕΛΙΣΣΑΣ



### ΜΕ ΦΥΤΙΚΑ ΒΛΑΣΤΟΚΥΤΤΑΡΑ

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

[www.beecera.gr](http://www.beecera.gr) | [f beecera.naturalcosmetics](https://facebook.com/beecera.naturalcosmetics) | [@ beecera.naturalcosmetics](https://instagram.com/beecera.naturalcosmetics)

Αποκλειστική Διάθεση Profarm A.E.: Αγαρέμνονος 51, ΤΚ 17675 Καλλιθέα  
Τ: 216 000 7200, F: 210 940 4644, E: [beecera@profarm.com.gr](mailto:beecera@profarm.com.gr)



**ΑΣΚΗΣΗ**  
Από τα  
πιο ισχυρά  
«φάρμακα»  
για το σώμα και  
την ψυχή!

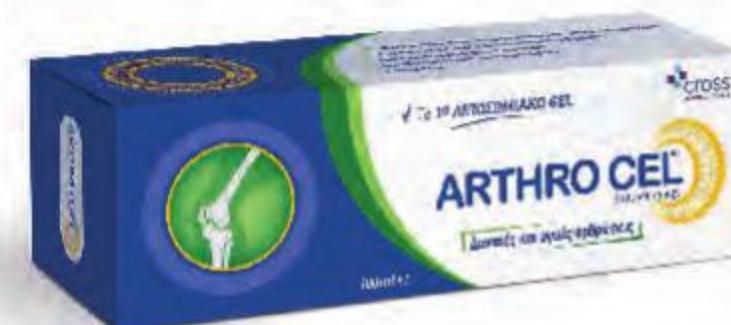
**M**ε το να αφιερώνουμε έστω λίγα λεπτά στην καθημερινότητα μας για να γυμναστούμε, θα βοηθούσουμε τον οργανισμό μας να δυναμώσει και να βελτιωθεί σε όλα τα επίπεδα, όπως ευλυγιοία, αντοχή, δύναμη, καλύτερη εργασία και πολλά άλλα οφέλη.

Η γυμναστική είναι πλέον επιτηρονικά αποδεδειγμένο όπει είναι ένα «ισχυρό φάρμακο».

Μας βοηθάει να ξεφύγουμε από τους καθημερινούς προβληματούς, μειώνει το στρες της καθημερινότητας, βελτιώνει τον ύπνο μας και κυρίως μας τονώνει την αυτοπεποίθηση και βλέπουμε τα πράγματα πιο αποδοξα. Οι ενδορφίνες που εκκρίνονται κατά τη διάρκεια μιας φυσικής δραστηριότητας είναι «μαγικές ουσίες».

# ΓΙΑΤΙ ΧΟΡΕΥΕΙ Ο κ. ΓΙΩΡΓΟΣ;

Γιοτί μόλις ανακάλυψε  
τη λιποσωμιακή τεχνολογία!



Χάρη σε αυτήν, το Arthro Cel gel απελευθερώνει σωματίδια MSM και Μενθώλης γρήγορα και άμεσα στο σημείο του πόνου.

**ARTHRO CEL™**  
ανακουφίζει από τον πόνο των αρθρώσεων!

[www.liposoma.gr](http://www.liposoma.gr)





Το ασύγκριτο αίσθημα ευεξίας και ευφορίας, η ενέργεια και η καλή διάθεση που τόσο λείπουν σεις μέρες μας, μέσα από τη φυσική δραστηριότητα οποιαδήποτε μορφής, μπορούν να γίνουν δικά οας!

Η άσκηση βελτιώνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο και βοηθά στην ανάπτυξη νέων εγκεφαλικών κυττάρων. Λαζαρί, με την καλύτερη ροή του αίματος μεταφέροντα περιοσόπερο οχύρων και θρεπτικά ουσιαστικά στον οργανισμό, με αποτέλεσμα η επιδερμίδα μας να γίνεται πιο υγιής και λαμπερή.

Ο ρόλος της άσκησης στη βελτίωση της εμφάνισης, σε συνδυασμό με μία οωστή διατροφή, είναι καταλυτικός!

Με τη γυμναστική μπορούν να αντιστραφούν οριομένες κυτταρικές αλλαγές του δέρματος που οδηγούν σε γήρανση, όπως η μείωση της ελαστικότητας. Άρα η άσκηση συμβάλλει στην εμφάνιση ενός όμορφου, υγιούς και νεανικού δέρματος.

Επιπλέον, μέσα από τη δραστηριότητα αλλάζει η σύσταση του ούρου και υπεριεργεί ο μικρός τοιχός έναντι του λιπόδους, με αποτέλεσμα ένα καλογυμνασμένο οφριγγλό ούρη που όλοι ποθούμε.

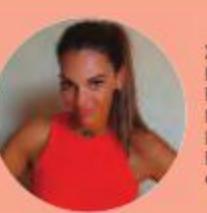
Ο αθλούμενος χάνει βάρος και εγδικά μέσα από την προηγούμενη με αντιστοίχιες καταφέρνει να αλλάξει την εικόνα του σώματός του.

Αντιμάτως αυτό οδηγεί σε αύξηση της αιτιοπεποίθησης

και διώχνει τα ουναοθήρατα άγχους για ένα καλύτερο ούρη και ενδεχομένως κατάθλιψης για ένα ούρη παραπιπέντε από οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα που δεν μπορεί να έχει την καλύτερη εκδοχή του εαυτού του.

Τόσο για την υγεία μας όσο και για την εικόνα μας π άσκηση θα πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας...

Να είστε οίγουροι ότι αν ξεκινήσετε, δεν θα θέλετε να οταναπούστε!



**ΣΟΦΙΑ ΠΑΘΕΚΑ**  
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής  
MSc άσκηση & εγκυμοσύνη  
Εισαγόπτρια σεμιναρίων σε Ελλάδα και εξωτερικό  
Μέλος της Federazione Italian fitness  
Μέλος της Πανελλήνιας Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής

# Η ολοκληρωμένη πρόταση για κίνηση χωρίς πόνους.



Βασισμένα σε επιστήμη.  
Αποδεδεγμένα αποτελέσματα.  
με κλινικές μελέτες.



neural  
Plactive

kinisis  
progen



## Για τους νευροπαθητικούς πόνους

**Neural Plactive:** κανονόδομο συμπλήρωμα διατροφής υποστηρίζει τη νευρική λειτουργία και αντιμετωπίζει πόνους από περιφερικές νευροπάθειες. **Προηγμένος συνδυασμός αισθατικών** μονοφωσιορική ουριδίνη (UMP), κινδυνητή πυρρολοκινολίνη (PQQ), βιταμίνες B9 & B12 και μαγνήσιο.

## Για τους μυοσκελετικούς πόνους

**Kinisis Progen:** πάσιμο συμπλήρωμα διατροφής για την γενική δραστική σε όλα τα μέρη της άρθρωσης. **Σύνθεση:** HC15 - πατενταρισμένο σύμπλεγμα μαλακορονικού οξέος και θειικής χονδροτείνης, βιοενέργητη πεπτιδία κολλαγόνου, ουρσολικό οξύ και βιταμίνη C.



Τα ΧΡΥΣΑ ΑΥΓΑ παρουσίασαν αυτό το καλοκαίρι, μετά από πολύμηνη έρευνα και μελέτες, ένα μοναδικό προϊόν που δεν υπάρχει πουθενά παγκόσμια. Ένα πρωτεΐνούχο ζέλε με ασπράδι αυγού που χορτάνε, δροσίζει, δεν παχαίνει και δυναμώνει. Γιατί έχει πρωτεΐνες από ασπράδι φρέσκου αυγού. Με 15 γραμμάρια πρωτεΐνες ανά συσκευασία και 89 θερμίδες προσφέρουν μια ιδανική λύση για ένα επιδόρπιο υψηλής διατροφικής αξίας.



#### Vitabiotics Ultra Vitamin D

Η βιταμίνη D διαδραματίζει αξιοσημείωτο ρόλο στην υγεία και την ευεξία του οργανισμού, συμβάλλοντας στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος καθώς και στη διατήρηση φυσιολογικών οστών, δοντιών και μυών.

H Vitabiotics διαθέτει συμπληρώματα διατροφής υψηλών προδιαγραφών με D3, την προτιμώμενη μορφή βιταμίνης D καθώς είναι αυτή που παράγεται φυσικά από τον οργανισμό κατά την έκθεση στο πλακό φως. Διατίθεται σε 1000, 2000 και 4000 IU, καλύπτοντας ξεχωριστές ανάγκες σε βιταμίνη D.

To Countercool Gel προσφέρει θερμική δράση για την ανακούφιση από μικρούς πόνους. Ανακουφίζει, περιορίζει το οίδημα και επιταχύνει την αποκατάσταση των μυών. To Countercool Spray με αισθηση πάγου, βοηθά στην άμεση ανακούφιση ελαφρών τραυματισμών ενώ είναι πρακτικό και εύκολο στη χρήση. Από την Bausch+Lomb.



#### NEO almora KIDS COUGH Syrup

για την αντιμετώπιση του ξηρού & παραγωγικού βήχα. To almora KIDS COUGH SYRUP είναι ένα φυτικό σιρόπι για την αντιμετώπιση του ξηρού και παραγωγικού βήχα σε παιδιά πλικίας >1 έτους.

Έχει ολοκληρωμένη σύνθεση που αποτελείται από το συνδυασμό 3 φαρμακευτικών φυτών (Κισσός, Άλθαια, Θυμάρι) και Μέλι ανθέων. Διατίθεται σε φιαλίδιο των 120ml, με γεύση φράουλα. Στα φαρμακέα από την ELPEN.



Sky Premium Life® - Bodyguard Ένα ενισχυμένο και στοχευμένο δράσης συμπλήρωμα διατροφής, για τη στήριξη του ανοσοποιητικού και τη μείωση της κόπωσης του σώματος. To Bodyguard, είναι προϊόν πολύμηνης έρευνας του επιστημονικού προσωπικού της Sky Premium Life® και περιέχει βιταμίνες C, B12, D3, K2, ψευδάργυρο, σελήνιο, χαλκό, σαμπούκο (elderberry) και βίτα-γλυκάνες, στη σωστή δοσολογία και περιεκτικότητα, αποτελώντας έναν δυνατό και ολοκληρωμένο συνδυασμό, που τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και ενισχεί τα επιπέδα ενέργειας. Δεν περιέχει γλουτένη, λακτόζη, γλυκόζη και αλάτι.



TONOSAN Brain energy booster Πνευματική απόδοση και μνήμη! Ύγκος, σφρες και πνευματική κόπωση;

To TONOSAN Brain energy booster συμβάλλει στην ενίσχυση της φυσιολογικής νοντικής λειτουργίας με το φυσικό εκχύλισμα Σιβηριανού Ginseng, αμινοξέα και βιταμίνες του συμπλέγματος B για:

- \*φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος,
- \*μείωση της κόπωσης,
- \*φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία.

Η σύνθεση είναι εμπλουτισμένη με ψευδάργυρο για βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας. Σε πόσιμη μορφή για καλύτερη απορρόφηση!



To ALTION Kids Polyvitamins® είναι ένα πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα διατροφής για μικρά και «μεγάλα» παιδιά.

Με 100% φυσικής προέλευσης συστατικά, βοηθά στην κάλυψη των διατροφικών κενών αφού εκτός από τις απαραίτητες βιταμίνες περιέχει και πολύτιμα εκχυλίσματα από 22 φρούτα και λαχανικά! 60 ζελεδάκια με γεύση κεράσι/πορτοκάλι!

#### BITAMINH D3

Η βιταμίνη D3 παράγεται με τη φωτολιτική δράση της υπεριώδους ακτινοβολίας στο δέρμα. Παρά το γεγονός ότι ο κάθε οργανισμός μπορεί να παράξει βιταμίνη D3, ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η ανεπαρκής έκθεση στην πλιακή ακτινοβολία, έχει ως αποτέλεσμα την ένδεια βιταμίνης D3, η οποία πρέπει να ληφθεί αναγκαστικά μέσω της τροφής ή μέσω συμπληρωμάτων, καθώς ο ρόλος της στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού, στη φυσιολογική λειτουργία των οστών και των μυών κρίνεται σημαντική.



To ARTHRO CEL της Cross Pharmaceuticals είναι το 1ο Λιποσωμιακό Gel που αξιοποιεί τα πλεονεκτήματα της βιοτεχνολογίας, συμβάλλοντας στοχευμένα στην ανακούφιση των αρθρώσεων. Τα φυσικά συστατικά του ARTHRO Cel GEL (MSM, Μενθόλ) φτάνουν γρήγορα στο σημείο του πόνου και βοηθούν στην επαναφορά της φυσιολογικής κίνησης. Δές στο Iiposoma.gr, δόλη την καινοτόμα σειρά των Λιποσωμιακών Gel της σειράς CEL για αρθρώσεις, μύς, μύκτες, κουρασμένα πόδια ή ερεθισμένη επιδερμίδα!

To Prostamol είναι το No 1 συμπλήρωμα διατροφής σε πωλήσεις που συμβάλλει στην καλή λειτουργία του προστάτη και του ουροποιητικού συστήματος. Οι ιδιότητες του αιθανολικού εκχυλίσματος Serenoa Repens επιβεβαιώνονται από κλινικές μελέτες. 1 Κάψουλα Prostamol περιέχει 320 mg εκχυλίσματος του καρπού του φυτού Serenoa Repens – πλούσιου σε λιπαρά οξέα και φυτοστερόλες. Η μέθοδος εκχύλισης πραγματοποιείται με χρήση αιθανόλης (χωρίς γλουτενένη).



#### RESTART SERUM:

ΤΟ ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΟ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΟΥ ΜΑΧΕΤΑΙ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΑ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗ!

#### FULLERENE RADICAL SPONGE

Ένας ανώτερος αντιοξειδωτικός παράγοντας που βελτιώνει την άμυνα του δέρματος ενάντια στις ελεύθερες ρίζες, τη σύνθεση μελανίνης και είναι κατά 250% πιο αποτελεσματικός από τη βιταμίνη C.

#### PURE RESVERATROL 1%

Βοηθά στη μείωση των βλαβερών επιδράσεων στο δέρμα APPS 2%

Προσφέρει λάμψη και αντιγήρανση καθώς απελευθερώνει περισσότερες από 20 φορές βιταμίνη C στο δέρμα σε σύγκριση με άλλα παράγωγα βιταμίνης C, διεισδύει γρήγορα, ενισχύει τη σύνθεση κολλαγόνου και αναστέλλει τη σύνθεση μελανίνης.

#### STEMCELL ΚΡΕΜΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

& ΛΑΙΜΟΥ 5 ΣΕ 1 - 50ml

98% ΦΥΣΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

Κρέμα προσώπου, λαίμου και ματιών, 5 σε 1, με φυτικό βλαστοκύταρα εντελβάις και μωβ μαργαρίτας. Συσφίγγει το χαλαρό δέρμα του λαιμού, ανασπιώνει τα ρηγματικά, εξομαλύνει τις ρυτίδες στο πόδι της κόντης και προστατεύει από το οξειδωτικό στρες (ατμοσφαιρική ρύπανση, ακτινοβολία UV).





## OK GOLD

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

## Ιδιότητες:

Μηδέν θερμίδες

Μηδέν γλυκαιμικές ουσίες

Ενδείκνυται για διαβητικούς

Ιδιαίτερο για δίαιτα

Ιδιαίτερο για παρασκευή παγωτού

Μπορεί να επεξεργαστεί μέχρι τους 230

Βαθμούς Κελσίου

100% Φυτικό Προϊόν

1g OkGold αντιστοιχεί σε 3g Κρυσταλλικής Ζάχαρης



## NEA Sinomarin® Isotonic

- ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΡΙΝΙΚΕΣ ΚΟΙΛΟΤΗΕΣ
- ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΟΥΝ ΤΑ ΡΙΝΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
- ΔΙΑΤΗΡΟΥΝ ΤΗ ΜΥΤΗ ΥΓΗΝ

Τα νέα Sinomarin® Isotonic Adults 125 ml & Children 100 ml ρινικά σπρέι είναι ισότονα διαλύματα θαλασσινού νερού με περιεκτικότητα 0,9% σε NaCl. Καθαρίζουν την μύτη αποτελεσματικά απομακρύνοντας συσσωρευμένες βλέννες και προσκολλημένους σε αυτές παράγοντες όπως παθογόνα (π.χ. βακτήρια & ιούς), αλλεργιογόνα, σκόνη και ρύπους, μέσω μπχανικής δράσης βοηθώντας στη διατήρηση της υγείας της μύτης και στην αποφυγή δευτερογενών Ω.Ρ.Λ. λοιμώξεων. Βοηθούν στην ανακούφιση των ρινικών συμπτωμάτων όπως η συμφόρηση, η ρινική καταρροφή ή η υπερέκκριση της βλέννας που μπορεί να προκληθεί από καταστάσεις όπως το κοινό κρυολόγημα και οι αλλεργίες, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ρινικής αναπνοής. Ενυδατώνουν τον ρινικό βλεννογόνο σε συνθήκες έρου περιβάλλοντος. Κατάλληλα για: Sinomarin Children Isotonic Spray 100 ml: Για όλους ακόμα και για βρέφη. Sinomarin Adults Isotonic Spray 125 ml: Για ενήλικες και παιδιά άνω των 6 ετών. Δεν περιέχουν συντηρητικά, φαρμακευτικές ουσίες ή χημικά πρόσθετα. 100% φυσικά.

To Unitek® είναι ένα νέο αναλγυπτικό και αντιφλεγμονώδες σκεύασμα για την ανακούφιση καθημερινών πόνων όπως είναι ο πονοκέφαλος, η πηκτική, οι μυϊκοί πόνοι και οι πόνοι περιόδου.

Ο πόνος αποτελεί μια δυσάρεστη αισθητηριακή και συναισθηματική εμπειρία και ανάλογα με την έντασή του δύναται να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό την καθημερινότητα ενός ατόμου.

Χάρις στη μοναδική του σύνθεσή που συνδυάζει παρακεταμόλη και ιβουπροφαΐν σε ένα μόνο δισκίο, το Unitek® προσφέρει γρήγορη ανακούφιση από τον πόνο, χωρίς να επιβαρύνει τον οργανισμό με μεγάλες δόσεις φαρμάκων και διευκολύνοντας τη λήψη τους.

Με τη σφραγίδα επισημοκότητας και αξιοπιστίας της Uni-pharma, φαρμακοβιομηχανία του Ομίλου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέπη.



## Ibutomol

Το Ibutomol είναι ένα νέο σκεύασμα κατάλληλο για την αντιμετώπιση πηκτικής, κεφαλαλγίας, πόνων περιόδου, πονόδοντου, μυϊκού και ρευματικού πόνου, συμπτώματα κρυολογήματος και γρίπης, πονόλαιμο και πυρετό. Περιέχει 2 δραστικά συστατικά, ιβουπροφαΐν 200mg και παρακεταμόλη 500mg, τα οποία απελευθερώνονται ταυτόχρονα. Το αποτέλεσμα είναι να δρουν συνδυαστικά εξασφαλίζοντας αναλγυπτική, αντιπυρετική και αντιφλεγμονώδη δράση. Έχει αξιολογηθεί σε οξύ και χρόνιο πόνο όπου έδειξε γρήγορη και με διάρκεια ανακούφιση καθώς και υψηλό επίπεδο ικανοποίησης από τα άτομα που το χρησιμοποίησαν. 1-2 δισκία έως 3 φορές την ημέρα (απόσταση μεταξύ των δόσεων 6 ώρες). Διατίθεται σε συσκευασία των 20 δισκίων. Για άτομα άνω των 18 ετών. Δεν συνιστάται ο χρήση για περισσότερες από 3 συνεχόμενες ημέρες.



## BENOSTAN JEL ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ

Τζέλ Καθαρισμού 200ml

Φυτικό τζέλ που καθαρίζει απολά την επιδερμίδα, με αντιερεθιστικούς παράγοντες

## BENOSTAN

Λευκαντική Κρέμα κατά των Πανόδων 30ml

Φυτική κρέμα για την επαναφορά ομοιόμορφου τόνου στην επιδερμίδα



Ελληνική Εταιρεία  
Μαστολογίας



Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία



# επιστημονικοί συνεργάτες



**ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ**

**ΗΡΑΚΗΣ**  
Παθολόγος  
Πρόδρος Ελληνικής  
Εταιρείας Καρδιογενειακής  
Υγίειας Νοοκομιού Υγίειας



**ΑΔΑΜΙΔΗΣ ΣΩΤΗΡΗΣ**

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



**ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

Γιατρονεφρολόγος  
Διευθυντής  
Γιατρονεφρολογικής  
Κλινικής  
Νοοκομείο Μητρώο



**ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ**

Ψυχολόγος -  
Ψυχοθεραπέαρια



**ΒΛΑΧΑΚΗΣ  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

Επίκοφος Καθηγητής  
Γενετικής Βιοτεχνολογίας,  
Γενομοκό Πανεπιστήμιο  
Αθηνών, Ερευνητής Γ.  
Ερευνητικό Πανεπιστημιακό  
Ινστιτούτο Υγίειας Μητρώος,  
Παθολόγος & Ιατρικής  
Ακριβείας, EKPA  
Ερευνητής Έργορια  
Ιατροβιολογικών Έρευνών  
Ακαδημίας Αθηνών



**ΚΟΥΖΟΥΚΗΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καθηγητής Δερματολογίας  
Καθηγητής Λιοθηρικής  
Ιατρικής Παν.  
Σαμοθράκη, Νομικός,  
Πρόδρος Ελληνικής  
Ακαδημίας Ιατρικής  
Ιατρικής, Πρόεδρος  
Ελληνικού Συνδέσμου  
Τουρισμού Υγίεινας,  
Πρόεδρος Παγκόσμιας  
Ακαδημίας Κανθάρων &  
Συμπληρωματικής Ιατρικής



**ΚΥΡΙΑΚΟΥ  
ΓΙΩΡΓΟΣ**

χειρουργός Ουρολόγος,  
διευθ. Τμ. Ελάσσωνα  
Παρεπιδημικής Ουρολογικής  
Χειρουργικής, Ιατρικό  
Κέντρο Αθηνών, Διδάκτωρ  
Ιατρικής Πανεπ. Αθηνών



**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ  
Μ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καθ. Χειρουργικής Οντιού  
State University, USA,  
Πρόεδρος Ελ. Τμήματος  
του Αρειανικού  
Κολλεγίου Χειρουργών,  
Γραμ. Παγκόσμιας  
Επιπροσνομικής Επιτροπής  
Ρομποτικής Χειρουργικής  
Επ. Δυτ. Ιατρικού  
Κέντρου Αθηνών, Δ. ντις  
Γενικής Βαριαρικής  
Ογκολογικής &  
Λαπαροοκοπικής &  
Χειρουργικής Ιατρικού  
Κέντρου Αθηνών,  
Επίτροπος Πρόεδρος  
Επ. Ε. Ρομποτικής  
Χειρουργικής ΝΑ  
Ερδίπης, Πρόεδρος Ελ.  
Επ. Ε. Ρομποτικής  
Χειρουργικής



**ΛΙΑΡΑΚΟΣ  
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**

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



**ΑΝΤΜΠΕΡΓΚ  
ΦΑΪΔΟΡ**

Παθολόγος Διαβιοπάθος,  
Ειδικός σε θέματα Διατροφής  
και Μεταβολισμού,  
Dr. Lindberg's Clinic,  
Όαλο, Νορβηγία



**ΓΚΟΡΤΖΗ ΟΛΓΑ**

Μέλος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Αριστερών και Φορέα  
κλημάτων Φυσιού του Π.Θ.,  
Διερθ. Εργοστηρίου Τεχνολογίας,  
Ελέγχου Ποιότητας και  
Λογιστικής Τροφίμων, Καθηγ.  
Χημίας και Τεχνολογίας  
Τροφίμων, Τμήμα Φυτικής  
Παραγωγής και Αργοτοκό<sup>®</sup>  
Πριβέλλιονος, Σχολή Γεωνοτεκνικών  
Επιστημών Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης



**ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**

Κλινικός Διαιτολόγος  
- Διατροφολόγος, M.Sc.,  
Επο. Διευθ. Κέντρου  
Αποκανάνος – Δέρβη<sup>®</sup>  
Διαιτοφής, Πρόεδρος  
Ελληνικής Διαιτοροφαρμακολογικής  
Εταιρείας



**ΔΕΜΕΤΖΟΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

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



**ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ  
Α. ΠΑΝΟΣ**

Ορθοπαδικός Χειρουργός  
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής  
Αθηνών Expert Advisor  
RHEOS-NET, WHO  
Πρόεδρος Ελληνικής  
Εταιρείας Διαιτερίους  
Κρίσεων στον Τομέα Υγίεινας  
Καθηγητής της Εργασίας  
Ηarvard TH Chan Σχολή Δημόπολης  
Υγίεινας Διευθυντής  
Ιατρικής της Εργασίας  
Cambridge Health Alliance



**ΚΑΛΗΣ Ν. ΣΤΕΦΑΝΟΣ**

MD, MRH, FACP, FACOE  
Καθηγητής Εσοφηρικής  
Παθολογίας, Ιατρικής Σχολής  
Αθηνών Expert Advisor  
PNEOS-NET, WHO  
Πρόεδρος Ελληνικής  
Εταιρείας Διαιτερίους  
Ηarvard TH Chan Σχολή Δημόπολης  
Υγίεινας Διευθυντής  
Ιατρικής της Εργασίας  
Ελλάδας  
για τον καρκίνο και τη Κέντρο  
ριοτού στην Ε.Ε.



**ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ  
ΑΥΔΙΑ**

Καθηγητήρια Ιατρικής  
Σχολής Παν.μέρου Αθηνών,  
Γενικός Νοοκομείο Δρυούς,  
Προγράμματος Εδιδαστής  
Ιατρικής της Εργασίας  
Harvard TH Chan Σχολή Δημόπολης  
Υγίεινας Διευθυντής  
Ιατρικής της Εργασίας  
Cambridge Health Alliance



**ΜΟΥΖΑΚΑ - ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ  
ΛΥΔΙΑ**

Καθηγητήρια Ιατρικής  
Σχολής Παν.μέρου Αθηνών,  
Γενικός Νοοκομείο Δρυούς,  
Προγράμματος Εδιδαστής  
Ιατρικής της Εργασίας  
Harvard TH Chan Σχολή Δημόπολης  
Υγίεινας Διευθυντής  
Ελλάδας



**ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΣ**

Ορθοπεδικός Διευθυντής  
Ορθονεφρικής Κλινικής  
Αθλητικές Κακώσεις, Ιατρικό  
Κέντρο Αθηνών



**ΠΑΦΕΚΑ ΣΩΦΙΑ**

Καθηγητήρια φυσικής αγωγής  
MCs δάκτυλο κ. εγκυμοσύνη  
Εισηγήστρια σεμιναρίων  
σε Ελλάδα κ. εξωτερικό.  
Μέλος της federnione  
Italiana fitness Μέλος  
της Πανελλήνια ένωσης  
Πτυχιούχων φυσικής αγωγής



**ΠΑΝΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Μαρτυρίας - Γυναικολόγος  
Διευθυντής της Κλινικής  
ΓΕΝΕΣΙΣ Αθηνών Α.Ε.  
Γενικός Γραμματέας  
Ελληνικής Εταιρίας  
Αναποργωγής Ιατρικής



**ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ  
ΣΩΦΙΑ**

Φαρμακοποίος



**ΠΑΣΣΑΛΙΔΗΣ  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**

Χειρουργός Παιδών,  
Διευθυντής ΕΣΥ,  
Επιμηκνικός  
Προϊστάμενος Β'  
Παδοχειρουργικής Κλινικής  
του ΓΝΠΑ «Παν. & Αγλαΐας  
Κοριακό»

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΟΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



**ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ  
ΑΝΑΤΟΛΗ**  
Χερούργης  
Παρατελευτικός  
Καρδιώς & Τρεπέλων,  
Επιστημονικός Συνεργάτης  
Νοοπορίου «Χρήση»



**ΠΑΤΡΙΝΟΣ Π. ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
Καθηγητής Φορέας Κατερίνης  
Βιοεπιχειρήσεων και  
Φορέας Επιχειρηματικής  
Πανεπιστημιουπόλεως  
Σπαλιά Επανόρθων Υπότιτος  
Τύπου Φορέας Κατερίνης  
Πανεπιστημιούπολης, Ριό,  
26504, Πάρο. Τακτικό  
Μέλος και Εθνικός  
Εκπρόσωπος Ευρωπαϊκής  
Υπηρεσίας Φορέων,  
CHMP-Pharmaceuticals  
Working Party, Αριθμητική,  
Ολλανδία



**ΠΑΥΛΙΔΗΣ  
Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
Καθηγητής Fellow της  
Διεθνούς Ακαδημίας  
Ερευνών Μαθησκών  
Διπλωμάτη Διεθνούς  
παιδιολογίας επίβεβασης στην  
Δραστηριότητα,  
τη Διεθνούς Προσοτής  
(ΔΕΠΤΥ) και την  
Οργάνωση Εργαζομένων  
των παιδιών και  
γονέων περιγράφοντας  
παιδιγόριαντες και  
εκπαιδεύοντας.



**ΠΑΥΛΙΔΗΣ  
ΝΕΝΗ**  
Επίκουρη Καθηγητής  
Ακαδημαϊκής &  
Συμπαραγόμενης  
Πανεπιστημιακής  
Ιστορίας Σχολής EKIA,  
Υπεύθυνη Μονάδας  
Ακαδημαϊκής &  
Συμπαραγόμενης  
Παραγράφης,  
Α' Παραγράφης Κλινικής  
EKIA,  
Νοοπορίου Παίδων  
"Η Άρια Σοφία"



**ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ  
ΝΕΝΗ**  
Επίκουρη Καθηγητής  
Ακαδημαϊκής &  
Συμπαραγόμενης  
Πανεπιστημιακής  
Πολιτισμού  
Αθηνών Πρέβερος  
της Συμβολαιούσας  
Επικούρης Ιστορίας Σχολής  
Εργαστηκού Πολιτισμού  
Κύριον Πρέβερος της  
Καρπούζης και Μερούδης  
Επικούρης Χαροποίησης  
και Αναρέζων



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

**OK GOLD**  
DOLCIFICANTE DI ORIGINE NATURALE  
SUCCHIO COME LO ZUCCHERO  
ZERO CALORIE E  
ZERO INDICE GLICEMICO  
1 = 30  
1 ΖΕΥΓΑΡΙΟ ΖΑΧΑΡΗΣ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ ΤΟΥΣ 30 ΒΑΘΜΟΥΣ ΚΕΛΑΙΟΥ  
ADOTTA UNO STILE  
di VITA SANA  
300g

**Ιδιότητες:**

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

ΚΥΡΜΙΖΑΣ FARM HELLAS: Πάροδος Αγίων Αναργύρων, Κορωνή, Τηλ: 210 60 20 160 - 170,  
Email: [info@kyrmizasfarm.gr](mailto:info@kyrmizasfarm.gr) • [www.kyrmizasfarm.gr](http://www.kyrmizasfarm.gr)

almora<sup>PLUS</sup><sup>®</sup> CISTUS



Kíotos

Δώρο της φύσης για τα ανθρωποτυπικά



卷之三

#### CISTUS THROAT SPRAY

## Ανακούφιση

CISTUS PROTECT

Ξπλήν προστασία  
του αγεόρωπου

#### CISTUS COMPLEX

## Τόνωση & ενίσχυση

Η σειρά almorà CISTUS διαθέτει 3 προϊόντα. Το νέο almorà CISTUS PROTECT με Cistus Creticus, Βιταμίνη D και ψευδόρυρο και το επικυρωμένο almorà CISTUS COMPLEX με Cistus Creticus, Βασιλικό πολτό, ατλήνιο και ψευδόρυρο, που απευθύνονται στις ανάγκες καλής λεπτομέρειας του ανασποντικού και το νέο almorà CISTUS THROAT SPRAY με μοναδικό συνθυτισμό φυσικών και αντοξειδωτικών συστατικών, που αντοκουντίζει τον ερεθισμένο λαμπτή.



ЕЛЕНА А.Е. ЗАРНАКЕТТИКОН БИОМЕХАНИКА

ΕΦΕΤ ΑΣΕ. ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΚ ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ Λειτουργιών Ημερομηνία: Μαρτίου 95, 190 09 Πειραιά Αθηνών, Tel.: 211-1865547 [www.adpnet.gr](http://www.adpnet.gr)

[www.elmendorf.us](http://www.elmendorf.us)

Την περιοχή στην οποία, δεν υπάρχουν μεσογειακές διαφορές. Ήδη μέχρι την απόβαση της συλλογής και προσέταξης, δέχεται προστασία από την πρώτη στιγμή, δηλαδή από την πρώτη στιγμή την οποία δεν είναι θετική στην αναζήτηση για την παραγωγή αποτελεσμάτων. Η πρώτη στιγμή την οποία δέχεται προστασία από την πρώτη στιγμή την οποία δεν είναι θετική στην αναζήτηση για την παραγωγή αποτελεσμάτων.