ΔΥΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

Υγεία
Αλλεργίες
τα «σύννεφα»
της άνοιξης

Ομορφιά
Αντιγήρανση
...ωραία νέα

Διατροφή
Γόνιμες... τροφές

Ανοιξιάτικη Αναγέννηση

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2023

Με υπευθυνότητα απέναντι
στις ανάγκες των ασθενών.

Για περισσότερο από έναν αιώνα βρισκόμαστε στην πρώτη γραμμή της έρευνας, ανακαλύπτοντας φάρμακα, εμβόλια και καινοτόμες λύσεις υγείας που κάνουν τη διαφορά στη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων. Ακούμε τις ανάγκες των ασθενών και λειτουργούμε υπεύθυνα ώστε να διασφαλίζουμε πως οι θεραπείες μας είναι προσβάσιμες σε όσους τις χρειάζονται.

Δεσμευόμαστε ότι θα συνεχίσουμε να εργαζόμαστε για ένα υγιέστερο, φωτεινότερο μέλλον για όλους.

MSD
INVENTING FOR LIFE

Copyright © 2022 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA and its affiliates. All rights reserved.

msd.gr

...Αν δεν σπρώξεις το ένα σου πόδι έξω στη Γη, ποτέ σου δεν θα μπορέσεις να σταθείς σφίχτα της...
Οδυσσέας Ελύτης

Ο καιρός και οι εναλλαγές του, αναμφίβολα επηρεάζουν καθοριστικά την ψυχολογία μας. Διανύουμε ένα χειμώνα με λιμούς, σεισμούς, καταποντισμούς, στην κυριολεξία, συνθήκες οι οποίες για όσους «δεν έχουν ένα πόδι έξω από τη γη» διαταράσσουν την ισορροπία τους, τους καταλαμβάνει φόβος, γίνονται ανασφαλείς και τα σπουλάνε. Νέοι πια γνωστές γκρίνια, αφυπνισμός, εσωστρέφεια, απροθυμία, χάλια ψυχολογία, ακόμα και κατάθλιψη.

Είναι καιρός και κυρίως... μας βοηθάει ο καιρός, με τον ερχασμό της άνοιξης, της όχι τυχαία θεωρούμενης καλύτερης εποχής του χρόνου, να ανοιξουμε τα παράθυρα του σπιτιού και της καρδιάς μας, να δούμε τη ζωή από την καλή της πλευρά... γιατί σίγουρα υπάρχει και αυτή και είναι ωραία!
Ανακαλύπτουμε την ομορφιά της, ανοιξιάτικα από το βάθος και την κλεισούρα του σπιτιού και την απολαμβάνουμε!!
Ο χειμώνας με τον μουντό, κατάθλιπτικό και σκοτεινό καιρό, τα συννεφιά, το σκοτάδι, το γκρίζο, τα γυμνά ξερά δέντρα, επιδρά αρνητικά στη διάθεσή μας και αυτό είναι αναπόφευκτο. Με μικρές δραστηριότητες, όπως η θαλπωρή του τζακιού, ένα βιβλίο, μια εκδρομή στο βουνό, ή ότι άλλο γεμίζει την ψυχή του καθενός, παρατηθήκαμε και τώρα οδηγούμαστε προς την άνοιξη, την εποχή που η φύση ορμάει γύρω μας και δημιουργεί καταλλήλες συνθήκες για ανανέωση, αναζωογόνηση, ζωντάνια. Η μεγάλη μέρα, το φως, η λιακάδα, τα πρώτα φύλλα, τα μπουμπούκια, τα λουλούδια και τα αρώματα της άνοιξης μας βοηθούν να συντονιστούμε μαζί της.
Στη χώρα μας έχουμε την τύχη να μας σκεπάζει ένας γαλανός, πλούσιος, ουρανός που μας κάνει αισιόδοξους. Ο ήλιος μας δίνει ενέργεια, μας κάνει ευδιάθετους, μας δημιουργεί ευφορία, μας απελευθερώνει, μας κάνει εξωστρεφείς, μας δίνει χαρά, απόλαυση, ανοίγουμε τα πάτια της ψυχής και απολαμβάνουμε όλα αυτά τα απλά ανέξοδα, αλλά πόσο σημαντικά.
Συνυφαίνε, αγκαλιές, γέλια και χαρές μας περιμένουν στη σταθερή πορεία μας στη γη αυτή την εποχή!
Καλή Άνοιξη

Γεράσιμος Κουλουμπής

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL MANAGEMENT A.E.

ZITA MEDICAL MANAGEMENT

Διεύθυνση: Ορφέου 29, Πέτα Σαρωνικού, 19001
Τηλ.: 2299440962
mail: kgr@zita-congress.gr

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ISSN: 2459-2870

DYO
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

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

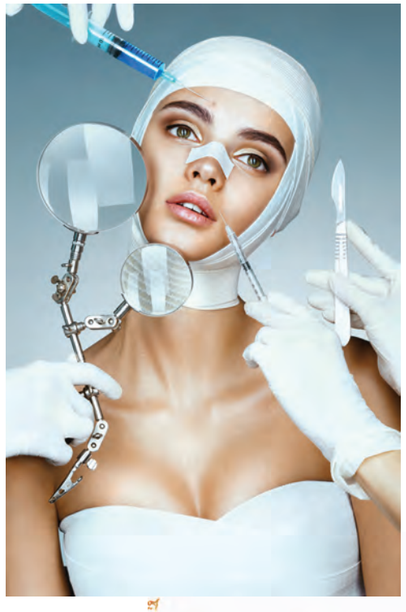
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
Γεράσιμος Κουλουμπής
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ
Σοφία Παπαγιάννη
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
Εμμανουέλα Νικολαΐδου
ART DIRECTOR
Ιουλία Κοσμφάκη
BEAUTY EDITOR
Πέτα Ιορδανίδου
SOCIAL MEDIA
Erida Papayianni,
Eridi Papayianni

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Γεράσιμος Κουλουμπής
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Σπύρος Κολοκοθάς
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
istock, Shutterstock, freepik, pexels
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Αλέξανδρος Πρίφτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Γιώργος Παπαγιάννου

Τα άρθρα περιέχουν τη κυρίως ιδέα επιστημονικών συνεργατών.

περιεχόμενα

64



56

16

opinion
4-8

συνέντευξη
10-13
Άννα Κανδαράκη

υγεία
Ανοιξιάτικες Αλλεργίες
16
Διαχείριση Στρες
22
Η καθοριστική σημασία του ύπνου
26
Πονοκέφαλος και Ημικρανία
30
Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση & Δυσπεψία
32
Όχι στην απώλεια της μυϊκής μάζας
36
Πρώτες βοήθειες σε τραύματα & εγκαύματα
38

διατροφή
Γόνιμη...διατροφή
40
Συμβουλές για ισχυρό ανοσοποιητικό
44
Βιταμίνη D
Πολύτιμη όλο το χρόνο
45
Τα + της διατροφής μας
48-49
Ισορροπημένη νηστεία
50
Το γλυκό αλλιώς
52

ομορφιά
Άρωμα και Νευροεπιστήμη
56
Αντιγήρανση προσώπου και σώματος
60
Αισθητικές παρεμβάσεις
64
Beauty Wish List
68
Προετοιμασία επιδερμίδας άνοιξη-καλοκαίρι
72
Μαλλιά που θα τα ζηλεύουν
76

news
80

επιστημονικοί συνεργάτες
86-88

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η πρώτη επιλογή στην έλλειψη ή ανεπάρκεια Βιταμίνης D

UNI-PHARMA
Pharmaceutical Laboratories S.A.
www.uni-pharma.gr

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

Τα δέκα **“ΔΕΝ”** της επόμενης δεκαετίας

Αφορμή αυτού του θέματος μου έδωσε η ανάγνωση ενός άρθρου, πριν από κάποιες ημέρες, στην Καθημερινή. Εκεί ο αρθρογράφος προσπάθησε να κάνει, με την ευκαιρία και της νέας χρονιάς, προβλέψεις για το τι μπορεί να συμβεί στο διεθνές γίγνεσθαι και την ανθρωπότητα, τα επόμενα δέκα χρόνια. Μεταξύ των άλλων, ανέφερε την πιθανότητα η Ρωσία να απωλέσει και άλλες περιοχές, όπως συνέβη την περίοδο της δεκαετίας του 80, η Αμερική αντίστοιχα να χάσει κάποιες από τις 50 πολιτείες της, σαν συνέπεια ανεξαρτητοποίησης τους, να οδηγηθούμε σε Τρίτο Παγκόσμιο Πόλεμο, με αφορμή την Ταϊβάν, να αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά, επιτέλους, κάποιες αν όχι όλες, οι μορφές καρκίνου και άλλα.

Δεν γνωρίζω αν αυτά τα βρίσκετε και εσείς πιθανά, έστω και ελάχιστα, και για να σας είμαι ειλικρινής και εγώ τα διάβασα με πολύ σκεπτικισμό. Βέβαια, ούτε και ο ίδιος ο αρθρογράφος δεν φαινόταν να δίνει και μεγάλες πιθανότητες, σε κάποιες τουλάχιστον από τις προβλέψεις του. Επηρεασμένος, χωρίς αμφιβολία, από τις απρόβλεπτες, πριν από λίγα χρόνια, δραματικές εξελίξεις, όπως η πανδημία του κορονοϊού, που έφερε τα πάνω κάτω στο εν γένει παγκόσμιο γίγνεσθαι, από έναν μακρύ και σκληρό πόλεμο μέσα στην Ευρώπη, με διεθνή συσσιαστική εμπλοκή, από τον σκληρό εμπορικό πόλεμο, εν εξέλιξει, της Αμερικής κατά της Κίνας, αλλά και της συμμάχου Ευρώπης, ακούγεται σχεδόν λογικό ένας προβληματισμένος και αρκετά ενημερωμένος πολίτης, όπως ο αρθρογράφος της Καθημερινής, να φαντάζεται και τα χειρότερα και τα πλέον ακραία.

Ωστόσο, εγώ, σήμερα θα αντιστρέψω τη δομή του εν λόγω άρθρου και με “όπλο”... το προφητικό μου όνομα, αστειεύομαι βέβαια, θα σας μιλήσω για τα 10 “ΔΕΝ” στα οποία πιστεύω για την επόμενη δεκαετία. Έτσι:

1. Πιστεύω ότι **ΔΕΝ** θα λυθεί το Παλαιστινιακό. Ισραηλίτες και Παλαιστίνιοι, θα συνεχίσουν έναν ακήρυχτο, εδώ και 70 χρόνια πόλεμο, αρνούμενοι να βρουν μια βιώσιμη λύση και να σταματήσουν την καθημερινή σχεδόν αιματοχυσία. **Το αιώνιο μίσος, τα στρατηγικά σχέδια των “μεγάλων” στην περιοχή, οι θρησκευτικές διαφορές, η αδυναμία, πθελημένη ή μη, του ΟΗΕ και άλλων υποτίθεται ειρηνευτικών οργανισμών, αποτελούν σίγουρα τις βασικές αιτίες που και το 2033 οι Παλαιστίνιοι θα εκτοξεύουν ρουκέτες και οι Ισραηλινοί θα μπαινοβγαίνουν στα χαλαρά σύνορα για “πλουσιοπάροχα” αντίποινα.** Βέβαια, πέρα από το μίσος και τα γεωστρατηγικά σχέδια στην περιοχή, υπάρχει και ένας άλλος λόγος. Ο πολιτικός. Ποιος λοιπόν πολιτικός θα είχε το θάρρος, από την Παλαιστίνη ή και το Ισραήλ, να βάλει την υπογραφή του, σε μια αμοιβαία αναγνώριση δύο ανεξάρτητων κρατών με αδιαμφισβήτητα σύνορα; Θα τον έγραφαν και οι δύο πλευρές στα μαύρα κατάστιχα της ιστορίας και κατά πάσα πιθανότητα θα τον ή θα τους λιθοβολούσαν. Άρα ασφαλές μάλλον συμπέρασμα και πρόβλεψη, **δεν** πρόκειται να δούμε βιώσιμη λύση στην περιοχή όχι το 2033 αλλά ούτε το 2053.

2. ΔΕΝ θα ειρηνεύσει η άλλη σύγχρονη, σχετικά “πληγή”,που ακούει στο όνομα Λιβύη. Μετά την αποκαθήλωση Καντάφι, δια χειρός δυτικών και λοιπών συμφερόντων, άνοιξε για τα καλά το “κουτί της Πανδώρας” και άντε τώρα να το κλείσεις. Εκατό τουλάχιστον φυλές στην περιοχή και καμιά δεκαριά τουλάχιστον ξένες δυνάμεις, Άγγλοι, Γάλλοι, Πορτογάλοι, Ρώσοι, Αμερικανοί, Ιταλοί, ακόμα και Τούρκοι, υπογράφουν με ανεξίτηλη μελάνη, ότι το Λυβικό δεν πρόκειται να πουχάσει ούτε σε 10, ούτε σε 20, ούτε σε 30 χρόνια. Δρυός πεσούσης πας ανήρ ξυλεύεται. Άλλωστε αυτός ήταν και ο σκοπός, ευθύς εξαρχής. Και εδώ ο ΟΗΕ λάμπει δια της απουσίας του. Η ουσία: ένα άγριο μπραντεφέρ όπου ντόπιοι και διεθνείς οπορτουνιστές παράγουν βία, εξαθλίωση, μετανάστες και εισάγουν όπλα και δυστυχία στην ευρύτερη περιοχή. Κατά τα άλλα, μας έφταιξε ο αντιδημοκρατικός Καντάφι!

3. ΔΕΝ πρόκειται να λυθεί, τουλάχιστον τα επόμενα 10 χρόνια, το Κυπριακό Έχουν περάσει 50 περίπου χρόνια από την εισβολή της Τουρκίας, έχουν τεθεί αρκετά σχέδια κακά και λιγότερο κακά (σχέδιο Ανάν) στο τραπέζι, αλλά όλα απορρίφθηκαν παταγωδώς. Πέρα από τις βαθιές και αιώνιες διαφορές των δύο λαών και την ανάμειξη εξωτερικών συμφερόντων, υπάρχει και εδώ το πολιτικό κόστος που δεν πρόκειται κανείς πολιτικός, από τη μια ή την άλλη πλευρά του Αιγαίου, να βάλει την υπογραφή του για οποιαδήποτε προτεινόμενη λύση. Εδώ για ένα όνομα, αυτό της “Βόρειας Μακεδονίας”, και ο Τσίπρας θα ακούει τα εξ’ αμάξης, για γενεές δεκαπέντε. Φαντάζεστε κάποιος ή κάποιοι να παραχωρήσουν εδαφική κυριότητα με απλές υπογραφές; ούτε “ψύλλος στον κόρφο τους“. Προσθέστε γεωπολιτικά συμφέροντα σε μια στρατηγική περιοχή, μια Τουρκία που ισορροπεί και θα ισορροπεί σε δύο βάρκες και θα με κατηγορήσετε ότι δεν κάνω πρόβλεψη αλλά γκρεμίζω «πέτρες από την σωρό».

4. Όταν με το καλό τελειώσει με τον άλφα ή βήτα τρόπο ο Ρώσο Ουκρανικός πόλεμος, ο κόσμος **ΔΕΝ** θα γίνει ποτέ όπως πριν από αυτόν. Δύο απόλυτα διακριτά blocks, με οικονομικά και πολιτικά συμφέροντα, που θα ανταγωνίζονται χωρίς κανένα πρόσχημα το ένα το άλλο. **Τι Παγκόσμιος Οργανισμός Εμπορίου, τι Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, τι ΟΗΕ, τι Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού και τέτοια “κατασκευάσματα” για τα μάτια του κόσμου, όπως επανειλημμένα οι ίδιοι έχουν αποδείξει, θα μετατραπούν και επισήμως σκελετοί σε όμορφα νιουλάπια.** Η Αμερική θα κάνει, όπως ήδη κάνει, το παν να σταματήσει την Κίνα από το να γίνει η πρώτη οικονομική δύναμη. Η Ευρωπαϊκή Ένωση, θα αποκτήσει πραγματικά ενιαία οικονομική, πολιτική και στρατιωτική βούληση και δύναμη, σε 50 τουλάχιστον χρόνια, και μέχρι τότε θα είναι το θύμα των παράπλευρων απωλειών της μάχης Αμερικής+ και Κίνας+. Το ποιοι θα είναι + στο γκρουπ της Αμερικής και ποιοι + στο γκρουπ της Κίνας αυτό το διαιωθανόμαστε, τουλάχιστον εν μέρει. Με το τέλος του εν εξελίξει πολέμου, θα το γνωρίζουμε καλύτερα.

ΔΕΝ θα ειρηνεύσει η άλλη σύγχρονη, σχετικά “πληγή”,που ακούει στο όνομα Λιβύη. Μετά την αποκαθήλωση Καντάφι, δια χειρός δυτικών και λοιπών συμφερόντων, άνοιξε για τα καλά το “κουτί της Πανδώρας” και άντε τώρα να το κλείσεις. Εκατό τουλάχιστον φυλές στην περιοχή και καμιά δεκαριά τουλάχιστον ξένες δυνάμεις, Άγγλοι, Γάλλοι, Πορτογάλοι, Ρώσοι, Αμερικανοί, Ιταλοί, ακόμα και Τούρκοι, υπογράφουν με ανεξίτηλη μελάνη, ότι το Λυβικό δεν πρόκειται να πουχάσει ούτε σε 10, ούτε σε 20, ούτε σε 30 χρόνια.

5. Παγκόσμιος Πόλεμος **ΔΕΝ** θα γίνει, γιατί αν γίνει, χαιρετίσματα στον πλανήτη γη. Δεν συμφέρει κανέναν και το γνωρίζουν αυτοί που κρατάνε τα κουμπιά της ατομικής απειλής. **Άλλωστε γιατί; η πολεμική βιομηχανία καλά περνάει με τους τοπικούς πολέμους, η φαρμακοβιομηχανία κάνει πάρτι με κορονοϊούς και λοιπούς ιούς, παλιούς και νέους, οι οικονομικοί ολιγάρχες παγκοσμίως θα συνεχίσουν να αυξάνουν τα πλούτη τους, αφού όλοι τους είναι “χρήσιμα εργαλεία” στην παγκόσμια γεωοικονομική και πολιτική εξίσωση.** Γιατί να ρισκάρουν λοιπόν έναν απρόβλεπτο, ακόμα και για τους ισχυρούς συντελεστές αυτού του πλανήτη, έναν χωρίς αύριο Τρίτο Παγκόσμιο Πόλεμο; Μάλλον χλωμό το βλέπω.

6. Εκτιμώ, **ΔΕΝ** θα απαλλαγούμε τα επόμενα 10, αλλά ούτε 20 ή 30 χρόνια από κορονοϊούς ή άλλου είδους ταχύτατα μεταδιδόμενες ασθένειες. Η τελευταία πανδημία ήταν, κατά την άποψή μου, μια τεράστια εμπειρία και συνάμα έκπληξη. **Παρέλυσε την παγκόσμια οικονομία, άλλαξε τις ανθρώπινες συνήθειες για πάντα, πχ στα εργασιακά, έσπειρε φόβο και πανικό, ακόμα και στις πιο οργανωμένες κοινωνίες, δίχασε ισχυρές διακρατικές συμμα-**

Τι κάνει και εδώ ο ΟΗΕ ή η Παγκόσμια Τράπεζα ή ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας; Όλοι ξέρουμε ότι όταν δεν υπάρχει ανθρώπινος βαλτός παράγοντας, οι πανδημίες ξεκινούν από υποανάπτυκτες χώρες, όπου οι συνθήκες διαβίωσης είναι στην καλύτερη περίπτωση τραγικές. Εμείς φταίμε και μάλιστα ακόμα και εμείς οι "ταπεινοί και μικρομεσαίοι". Κάπως έχουμε βολευτεί και εμείς και το τι γίνεται στην παρακάτω γειτονιά μας αφήνει αδιάφορους ή το συζητάμε σπάνια, πού και πού, σε κανένα σαλονάκι για ελαφρά συναισθηματική προπόνηση.

χίες. Θα θυμάστε ότι στην αρχή έκλεβαν, ακόμα και προηγμέ
κράτη, τα εμβόλια που προορίζονταν για άλλα. Ακόμα έκανα
πανίσχυρες, άγνωστες και γνωστές φαρμακευτικές βιομηχανί
Ο αποτελεσματικότερος και πιο ύπουλος βιολογικά πόλεμος. Ει
από ανθρώπινο λάθος, είτε από εσκεμμένο, ο πλανήτης μας θα ζ
πλέον με τον υπαρκτό φόβο μιας νέας πανδημίας, με σημαντικές
συνέπειες στην καθημερινότητα όλων μας. Η φαρμακοβιομηχανία
εξελίσσεται πλέον, με πολύ γρήγορα βήματα, στον υπ' αριθμό ένα,
από πλευράς σπουδαιότητας για τον άνθρωπο, συντελεστής καθο-
ρισμού της επιβίωσης και της ποιότητας ζωής. Πάντα ήταν, αλλά όχι
σε αυτό το επίπεδο που θα βιώσουμε στο άμεσο και απώτερο μέλλον.
Και να κάνουμε την προσευχή μας, να μην μεταιρραπεί σε συνιστώ-
σα οικονομικοπολιτικών διενέξεων. Γιατί τότε, ούτε ο Θεός δεν θα
μπορεί να βάλει το χέρι του.

7. Οι ανισότητες μεταξύ ανθρώπων και κρατών **ΔΕΝ** θα βελτιω-

Η φαρμακοβιομηχανία εξελίσσεται πλέον, με πολύ γρήγορα βήματα, στον υπ' αριθμό ένα, από πλευράς σπουδαιότητας για τον άνθρωπο, συντελεστής καθορισμού της επιβίωσης και της ποιότητας ζωής. Πάντα ήταν, αλλά όχι σε αυτό το επίπεδο που θα βιώσουμε στο άμεσο και απώτερο μέλλον.

θούν ούτε στο ελάχιστο. **Οι ισχυροί του χρήματος θα ανοίγουν διαρκώς την ψαλίδα σε βάρος των πολλών, όχι γιατί είναι πολύ πιο έξυπνοι και ικανοί επιχειρηματίες, αλλά γιατί είναι αδίστακτοι και εξυπηρετούν τα σχέδια των οργανωμένων κέντρων αποφάσεων που συχνά είναι και κέντρα κοινού εγκλήματος. Συσσωρεύουν απίστευτα πλούτη κάνοντας επίσημα, μεταξύ των άλλων, φοροδιαφυγή, σε επίπεδο σκανδάλου, με τις ευλογίες των κυβερνήσεων, που σε άλλες περιπτώσεις μικρομεσαίων, επιβάλλουν εξοντωτικά πρόστιμα.** Φτάσαμε σε τέτοιο σημείο, που κάποιοι από αυτούς, να παροτρύνουν τις κυβερ-

νήσεις τους, να τους επιβάλουν έστω και κάποιους φόρους. Χωρίς υπερβολές, μερικές χιλιάδες οικογένειες, διεθνώς, υπολογίζεται ότι κερδίζουν το 50% του Παγκόσμιου Ακαθάριστου Προϊόντος, που το 2022, έφτασε περίπου τα 100 τρισεκατομμύρια δολάρια. **Τα μισά λοιπόν από αυτά εάν φορολογούνται με έστω 5% συντελεστή μιλάμε για 2,5 τρισεκατομμύρια ευρώ ή δολάρια ικανά να βοηθήσουν στην εκπαίδευση και ανάπτυξη των λαών στην υποσαχάρια ζώνη της Αφρικής, που αποτελεί και την παγκόσμια σήμερα νιροπή των ισχυρών.** Έχω μιλήσει αρκετά για αυτό το πρόβλημα, με ορισμένους γνώστες των εν λόγω περιοχών, και η άποψή τους είναι ότι όσο και να βοηθήσεις αυτούς τους λαούς και τα κράτη τους, δεν πρόκειται να αποδράσουν από τη μιζέρια και την κακή τους μοίρα!!. Διαφωνώ. Εμείς ή ακριβέστερα κάποια οικονομικά και πολιτικά κέντρα, τους θέλουν σε αυτή την κατάσταση. Τους παίρνουν τον εθνικό τους πλούτο, τους αφήνουν αγράμματους και τους πουλάνε όπλα για να σκοτώνονται μεταξύ τους. Τι κάνει και εδώ ο ΟΗΕ ή η Παγκόσμια Τράπεζα ή ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας; Όλοι ξέρουμε ότι όταν δεν υπάρχει ανθρώπινος βαλτός παράγοντας, οι πανδημίες ξεκινούν από υποανάπτυκτες χώρες, όπου οι συνθήκες διαβίωσης είναι στην καλύτερη περίπτωση τραγικές. Εμείς φταίμε και μάλιστα ακόμα και εμείς οι "ταπεινοί και μικρομεσαίοι". Κάπως έχουμε βολευτεί και εμείς και το τι γίνεται στην "παρακάτω γειτονιά" μας αφήνει αδιάφορους ή το συζητάμε σπάνια, πού και πού, σε κανένα σαλονάκι για ελαφρά συναισθηματική προπόνηση. Τι να κάνουμε; Πάντα μπορείς να αντιδράσεις στο άδικο όσο και ισχυρό να είναι. Τι κάνουμε όταν μας μειώνουν τους μισθούς ή τις συντάξεις; **Τι κάνουμε όταν κάποιος προσπαθεί να βλάψει τη σωματική μας ακεραιότητα; Το ίδιο είναι. Όταν οι πανδημίες από αυτές τις χώρες ξεπερνούν τα σύνορα τους, τότε βλάπτεται σοβαρά και η τσέπη μας και η σωματική μας ακεραιότητα.** Δεν θα γίνει, δυστυχώς, τίποτα προς αυτή την κατεύθυνση, ούτε τα επόμενα 10 ή 30 χρόνια.

8. Για να μην κάνω μόνο δυσάρεστες προβλέψεις, πιστεύω ότι τα επόμενα χρόνια ο κόσμος, και ειδικότερα οι νέες γενιές **ΔΕΝ,** θα ζήσουν χειρότερα από τους παππούδες τους για παράδειγμα. Και εδώ, θα συμφωνήσω με τις απόψεις του Μπιλ Γκέιτς ότι υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις και προϋποθέσεις, ότι από πλευράς τουλάχιστον οικονομικού αλλά και κλιματικού περιβάλλοντος, οι γενιές των Millennians και των GenZ, θα έχουν την ευκαιρία να κάνουν, σε πολλές τουλάχιστον περιοχές του πλανήτη, μια ζωή πιο κοντά στα θέλω και τις ανάγκες τους. **Είναι μαζί τους η καλπάζουσα τεχνολογία, σε όλους τους τομείς, η εφαρμογή της στη βελτίωση του κλίματος, η συνεχής αύξηση του ΑΕΠ, η αντιμετώπιση ανίατων ασθενειών, η ευελιξία στον εργασιακό χώρο και άλλα.** Σίγουρα θα βρεθούν και αντιμέτωποι με αρκετές κρίσεις, μερικές από τις οποίες αναφέραμε παραπάνω. Ωστόσο θα έχουν και ισχυρά όπλα, όπως η τεχνολογία, που είναι το αγαπημένο τους σπορ για να τα αντιμετωπίσουν. **Στη γενιά μου, το αγαπημένο μας σπορ ήταν... το ποδόσφαιρο.**

Το ενεργειακό πρόβλημα, που χτύπησε κυρίως την Κεντρική Ευρώπη, που μας χλεύαζε σαν ανίκανους και τεμπέλιδες, άφησε σχεδόν αλώβητη την Ελληνική οικονομία, γιατί αυτή δεν στηρίζεται κυρίως σε ενεργοβόρες εταιρείες, αλλά στις υπηρεσίες και τον τουρισμό.

9. Στην Ελλάδα, για να έρθουμε και πιο άμεσα στα καθ' ημάς, **ΔΕΝ** θα απαλλαγούμε από το "σύνδρομο της καιοίκας", ούτε από το αντιστάθμισμα του, το φιλότιμο. Είναι απίστευτο πόσο ριζωμένα είναι στο DNA μας κάποια καλά αλλά και ακρείαστα χαρακτηριστικά, με αποτέλεσμα αυτά να περνούν σαν σκυτάλη από γενιά σε γενιά, χωρίς κανένα στραβοπάτημα. Αν τρέχαμε σε σκυταλοδρομία θα παίρναμε σίγουρα το χρυσό. **Ακόμα δεν θα μάθουμε να δουλεύουμε ομαδικά και να συνεργαζόμαστε για το κοινό συμφέρον. Αυτοσαρκαζόμαστε για όλα αυτά, αλλά προκοπή καμία. Δεν υπάρχει ελπίδα, πάμε παρακάτω στο...**

10 και ίσως το πιο αισιόδοξο για εμάς τους Έλληνες: Ο καλός μας Θεός **ΔΕΝ** πρόκειται να μας εγκαταλείψει, όπως φαίνεται ποτέ. **Εμείς βγάζουμε τα μάτια μόνοι μας και αυτός έρχεται, σαν από μηχανής, εδώ και χιλιάδες χρόνια να διορθώσει τα απίστευτα.** Πώς αλλιώς να εξηγήσω ότι με δικά μας λάθη φτάσαμε στην απίστευτη κρίση με τα μνημόνια και σήμερα αυτή η κρίση γυρίζει σε πλεονέκτημα, αφού το χρέος της Ελλάδας είναι κλειδωμένο με χαμηλά επιτόκια και χρεολύσια μέχρι το 2030 και βάλε. Σκεφθείτε, για παράδειγμα, μόνο αυτό: η Ελλάδα για τα επόμενα χρόνια έχει δανειακές υποχρεώσεις περίπου 8 δισεκατομμύρια το χρόνο, ενώ η Ιταλία, με μικρότερο χρέος σε σχέση με το ΑΕΠ της, έχει πάνω από 150 δισεκατομμύρια υποχρεώσεις ετησίως για τα επόμενα 10-15 χρόνια. **Ακόμα και ο κορονοϊός και ο πόλεμος στην Ουκρανία και ο επακόλουθος υπερπληθωρισμός καθήλωσε την υπερήφανη Γερμανία, που για πολλά χρόνια μας χλεύαζε, ενώ εμείς κλείσαμε με σχεδόν τετραπλάσιο ρυθμό ανάπτυξης από αυτούς, το 2022, και μειώσαμε το δημόσιο χρέος μας, και χάριν του πληθωρισμού, από 200% του ΑΕΠ σε 170% και ίσως και χαμηλότερα.** Το ενεργειακό πρόβλημα, που χτύπησε κυρίως την Κεντρική Ευρώπη, που μας χλεύαζε σαν ανίκανους και τεμπέλιδες, άφησε σχεδόν αλώβητη την Ελληνική οικονομία γιατί αυτή δεν στηρίζεται κυρίως σε ενεργοβόρες εταιρείες, αλλά στις υπηρεσίες και τον τουρισμό. **Και το πιο σκανδαλώδες ίσως από πλευράς Θεού: ευχόμαστε για έναν ήπιο χειμώνα και διανύσαμε τα 2/3 αυτού με θερμοκρασίες 18 και 20 βαθμούς!!.** Εάν αυτό δεν είναι δάκτυλος του καλού Θεού μας, τότε εγώ θα σκίσω... τα πτυχία μου. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να τον αγαπάμε και να τον πιστεύουμε γιατί αν Αλλάξει δεν ξέρω και εγώ τι θα γίνουμε. **Και βέβαια να θυμόμαστε και να εφαρμόζουμε και το "συν Αθηνά και χείρα κίνει".** Καλή χρονιά και ο Θεός μαζί μας.

ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ
Οικονομολόγος

Gopain®
Αναλγητικό Αντιφλεγμονώδες

Με δράση που ξεκινάει στα πρώτα 10 λεπτά

ΙΒΟΥΠΡΟΦΑΙΝΗ 150mg
ΠΑΡΑΚΕΤΑΜΟΛΗ 500mg

Διπλή δράση στους καθημερινούς πόνους

Το Gopain από την ELPEN συνδυάζει 2 καταξιωμένες δραστικές ουσίες σε μελετημένες αναλογίες. Πρόκειται για συνδυασμό του αναλγητικού παρακεταμόλη και του αντιφλεγμονώδους ιβουπροφαίνη, που δρουν συνεργικά, σε 1 μόνο δισκίο. Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά καθημερινούς πόνους, όπως ο πονοκέφαλος, οι πόνοι περιόδου και οι μυοσκελετικοί πόνοι, με δράση που ξεκινάει από τα πρώτα 10 λεπτά!

GPN/PPM/JAD/10_2022/04

Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Φαρμακευτικό προϊόν που ενδείκνυται για την βραχυπρόθεσμη συμπτωματική θεραπεία του ήπιου έως μέτριου πόνου.
Να μη χορηγείται σε ασθενείς <18 ετών, τρίτο τρίμηνο κύησης, πάσχοντες από πεπτικό έλκος, γαστρεντερική, αγγειοεγκεφαλική ή άλλη αιμορραγία, σοβαρή καρδιακή, ηπατική ή νεφρική ανεπάρκεια, αιμοποιητικές διαταραχές, αλκοολισμό, γνωστή αντίδραση υπερευαισθησίας στα επιμέρους συστατικά του και άσθμα ή αλλεργικές αντιδράσεις μετά τη λήψη ακετυλοσαλικυλικού οξέος ή άλλων ΜΣΑΦ.

ELPEN Α.Ε. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ
Λεωφόρος Μαραθώνος 95, 190 09 Πικέρμι Αττικής, Τηλ.: 211 -1865000, www.elpen.gr

ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

«Καμία ανοχή, σε καμία μορφή βίας»

Παιδιά της ίδια μητέρας, της ενδοοικογενειακής βίας, είναι σύμφωνα με την Κλινική Ψυχολόγο Ψυχοθεραπεύτρια, Δρα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Διευθύντρια του Ψυχοθεραπευτικού Κέντρου Therapy Nest, Άννα Κανδαράκη, όλα τα είδη βίας που βιώνουμε ως κοινωνία.

Στην πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξή της στο περιοδικό ΔΥΟ η ίδια επισημαίνει ότι μια κακοποιητική σχέση, όπως και κάθε σχέση, χρειάζεται δύο και πως κανείς δεν μπορεί να γίνει κακοποιητικός εάν δεν του το επιτρέψουμε.

Παρατηρούμε διαρκώς μια έκρηξη στη βία γύρω μας: ενδοοικογενειακή, ενδοσχολική, βία με θύματα γυναίκες, βία με θύματα παιδιά. Βία σωματική, αλλά και σεξουαλική. Πού οφείλεται αυτή η έκρηξη;

Έχει σημασία να κατανοήσουμε ότι οποιοδήποτε επιθετικό προσδιορισμό και να βάλουμε δίπλα από τη λέξη βία -έμφυλη, σχολική, εφηβική, σεξουαλική- όλες οι μορφές της είναι παιδιά της ίδιας μητέρας: της ενδοοικογενειακής βίας.

Η βιβλιογραφία δείχνει ότι εκείνος που ασκεί βία μέσα στην εργασία του είναι εκείνος που έχει ασκήσει βία στο σχολείο και είναι ο ίδιος αντίστοιχα που έχει βιώσει βία μέσα στην οικογένειά του. Υπάρχει δηλαδή εξοικείωση με τη βία από την παιδική ηλικία.

Αν δεν πιάσουμε το νήμα της βίας -κρυφής ή φανερής- μέσα στην οικογένεια, το φαίνομενο θα συνεχίσει να εντείνεται και να επεκτείνεται.

Υπήρξε μια αλματώδης αύξηση της βίας της τάξης του 20% στη διάρκεια των lockdown. Σε ολόκληρη την Ευρώπη παρατηρήθηκε αύξηση των κλήσεων βοήθειας σε γραμμές για θύματα βίας τους πρώτους 9 μήνες της πανδημίας. Ήταν παράγοντας τα lockdown, «ανόνερα» των οποίων βλέπουμε ακόμη και σήμερα; Η πανδημία ξεκίνησε ως μια υγειονομική κρίση και εξελίχθηκε σε υπαρξιακή κρίση. Θέσαμε ερωτήματα όπως: Τι είναι η ζωή; Τι είναι ο θάνατος; Πότε η ελευθερία μπαίνει πάνω από την ίδια τη ζωή; Πόση αξία έχει η ζωή χωρίς την ελευθερία και την ανθρώπινη επαφή;

Βιώσαμε σημαντικές απώλειες βασικών μας αναγκών, όπως είναι η ελευθερία και η ανθρώπινη επαφή.

Ένας τέτοιος περιορισμός μπορεί να οδηγήσει σε ενοτικιώδεις μηχανισμούς επιβίωσης, που πάνω στο κατάλληλο υπόβαθρο μπορούν να βγουν ακατέργαστοι προς τα έξω, μέσα από τη βία και την επίθεση. Και όταν λέμε «να βγουν» εννοούμε σε κάποιον άλλο ή στον εαυτό μας. Γι' αυτό είδαμε και αύξηση στη χρήση ουσιών και των αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών.

Την ίδια στιγμή το lockdown δεν επέτρεπε τους περιφερειακούς αντιπεριοπασμούς αποσυμπίεσης, όπως είναι τα ταξίδια, τα ψώνια, τα γήπεδα, οι συναντήσεις με φίλους. Μείναμε ξαφνικά μέσα σ' ένα σπίτι μόνοι με τις επιλογές μας και κάποιες φορές καταλάβαμε δυστυχώς ότι αυτές οι επιλογές είναι κακοποιητικές. Επομένως «φυλακιστήκαμε με τις επιλογές μας».

Στην πανδημία θύτης και θύμα βρέθηκαν κλεισμένοι μέσα, χωρίς να υπάρχει δυνατότητα διαφυγής.

Προσέξτε όμως. Δεν δημιούργησε η πανδημία τον θύτη ή το θύμα. Αυτοί οι ρόλοι προϋπήρχαν και απλώς ενισχύθηκαν κάτω από τις συγκεκριμένες συνθήκες, δεδομένου ότι δεν υπήρχαν πλέον οι εύκολες, γνώριμες λύσεις.

Ούτε ο θύτης μπορούσε να διοχετεύσει την ένταση και τον θυμό του μέσα από συναθροίσεις ούτε το θύμα αντίστοιχα μπορούσε να κουκουλώσει ή να υποτιμήσει τον πόνο μέσα από την επικοινωνία με κάποιο συγγενή ή φίλο. Άλλωστε, όλα αυτά είναι υποκατάστατα και σε καμία περίπτωση λύσεις.

Γι' αυτό και οι κλήσεις σε τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας μπορεί όντως να έγιναν η μόνη δυνατότητα διεξόδου.

Μιλούν περισσότερο σήμερα οι γυναίκες και τα παιδιά για τη βία; Φαίνεται πως η πανδημία μπορεί να βοήθησε σε αυτό.

Ήταν σαν να κλείσαμε τις πόρτες του σπιτιού μας και να ανοίξαμε περισσότερο τα αυτιά μας, τα μάτια μας, τις ψυχές μας. Να ακούσουμε. Και όταν αισθανθήκαμε ότι μας ακούν, αντίστοιχα τολμήσαμε και να μιλήσουμε.

Βασική προϋπόθεση του ομιλητή είναι το ακροατήριο. Τώρα μιλάμε περισσότερο γιατί είμαστε και έτοιμοι να ακούσουμε περισσότερο.

Μοιάζει σαν να είμαστε περισσότερο έτοιμοι να διαχωρίσουμε την ευθύνη του θύτη και να δεχτούμε την ολοκληρωτική απενοχοποίηση του θύματος, ειδικά στις περιπτώσεις της σεξουαλικής κακοποίησης, όπως στην περίπτωση του me too.

Μας ενδιαφέρει η ουσία των σχέσεών μας και όχι μόνο η επιφάνεια. Έχουμε πραγματικό νοιάξιμο και όχι αρρωστημένη περιέργεια για το τι συμβαίνει στον διπλανό, κι αυτό ήταν κάτι που επίσης μας έμαθε η πανδημία. Ότι, δηλαδή, αυτό που συμβαίνει στον διπλανό, δεν είναι μακριά. Μας αφορά.

Τι ρόλο έχει παίξει η ύπαρξη κοινωνικών λειτουργών/ψυχολόγων στα σχολεία; Η ύπαρξη εκπαιδευμένου προσωπικού σε

> Δεν κακοποιεί μόνο το ίδιο το τραύμα, αλλά και ο τρόπος που θα το φροντίσουμε ή αντίστοιχα θα το αμελήσουμε, θα το κουκουλώσουμε.

ζητήματα ψυχικής υγείας είναι μια μεγάλη βοήθεια, τόσο για τους εκπαιδευτικούς όσο και για τους γονείς.

Το σχολείο είναι το δεύτερο περιβάλλον όπου το παιδί μαθαίνει να συσχετίζεται.

Εκεί μπορεί ένα έμπειρο μάτι να εντοπίσει λανθασμένες συμπεριφορές και τραύματα που μπορεί να κουβαλάει ένα παιδί.

Αρχικά, λοιπόν, η παρουσία τους είναι σημαντική για να εντοπιστούν προβλήματα που μπορεί να υπάρχουν και να μην έχουν γίνει εμφανή μέσα στην οικογένεια.

Σε δεύτερη ανάγνωση, ο ειδικός έρχεται να δώσει βοήθεια, να κατευθύνει, να ενημερώσει τους γονείς και τέλος να δημιουργήσει ένα νέο πλαίσιο, αυτό το θεραπευτικό, στο παιδί που θα μάθει να εμπιστεύεται, να μεταφέρει τη δυσκολία του και να μοιράζεται το συναίσθημά του. Ειδικά εάν στο σπίτι δεν υπάρχουν αυτές οι προϋποθέσεις.

Θέλω να είμαι δίκαιη. Η γονεϊκότητα σήμερα είναι μια πολύ περίπλοκη και απαιτητική υπόθεση. Σαν γονιός μέσα σε μια τεράστια μέρα με πολλές υποχρεώσεις και τρέξιμο πρέπει να βρω χρόνο για το παιδί μου και την ίδια στιγμή να καταλάβω τα δικά μου τα σκοτάδια, να μην τα μεταφέρω.

Γι' αυτό και καμαρώνω πολύ τους νέους γονείς που έρχονται και ζητούν βοήθεια.

Οι ψυχολόγοι διορθωτικές κινήσεις θα κάνουμε.

Οι πρωταγωνιστές για ένα παιδί είναι και θα είναι πάντα οι γονείς.

Τι θα ήταν ίσως ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που θα έπρεπε να μάθουμε στα παιδιά μας για να εξελιχθούν σε υγιείς προσωπικότητες; Δεν υπάρχει μεγαλύτερη δύναμη από την ελευθερία. Σημαντικό είναι τα παιδιά να μάθουν να είναι ελεύθερα. Θυμηθείτε ότι φροντίζω σημαίνει φροντίζω για την αυτονομία του άλλου. Εμείς μπερδευόμαστε και νομίζουμε ότι φροντίδα σημαίνει αναλαμβάνω τον άλλο, θυσιάζομαι, βάζω τον εαυτό μου στην άκρη.

Γι' αυτό και η Ελληνίδα μητέρα έχει μάθει να φροντίζει, αλλά όχι να φροντίζεται. Και αυτή η νοοτροπία της θυσίας, και αντίστοιχα της ενοχής, μεταφέρεται από γενιά σε γενιά.

Τα νέα παιδιά έχει σημασία να νιώσουν ελεύθερα, να χτίσουν αυτονομία, για να μπορούν να βρουν τα δικά τους υλικά, να φτιάξουν τη δική τους ευτυχία.

Ποια είναι τα σημάδια μιας κακοποιητικής σχέσης; Κανείς δεν μπορεί να γίνει κακοποιητικός, εάν δεν του το επιτρέψουμε.

Το υπογραμμίζω αυτό γιατί έχει νόημα να καταλάβουμε ότι η κακοποιητική σχέση, όπως κάθε σχέση, χρειάζεται δύο. Κάποιος να κακοποιεί και κάποιος να ανέχεται.

Η βία συχνά ξεκινάει πιο ήπια, με ένα υποτιμητικό σχόλιο, ένα απαξιωτικό βλέμμα και εξελίσσεται κλιμακωτά. Συναντώ γυναίκες που πρώτα οι ίδιες θα υποτιμήσουν τη βία, που δέχονται ότι «ήταν απλά ένα χαστούκι», «μια σπρωξιά». Εξαρχής, λοιπόν, να πούμε ότι δεν υπάρχει καμία ανοχή σε καμία μορφή βίας.

Ένα ακόμα σημάδι είναι όταν εντοπίζουμε έντονη ζήλεια, πίσω από την οποία τις περισσότερες φορές κρύβονται έλεγχος και περιορισμός.

Εδώ πάλι πρέπει να προσέξουμε γιατί ένα κορίτσι που μπορεί

> Αν δεν πιάσουμε το νήμα της βίας -κρυφής ή φανερής- μέσα στην οικογένεια, το φαινόμενο θα συνεχίσει να εντείνεται και να επεκτείνεται.

να μην έχει λάβει την αντίστοιχη προσοχή στο σπίτι του, μπορεί να καταγράψει αυτή τη συμπεριφορά ως ενδιαφέρον και νοιάξιμο που η ίδια έχει στερηθεί.

Κακοποιητικές σχέσεις συναντάμε επίσης σε κλειστά συστήματα. Σταδιακά, το ζευγάρι κλείνεται, αποκόβεται από άλλες σχέσεις, με αποτέλεσμα την απομόνωση και τον αυτοεγκλωβισμό. Στόχος είναι η απόλυτη εξάρτηση του θύματος από τον θύτη, να μην υπάρχει καμία αυτονομία. Γι΄αυτό και συχνά βλέπουμε γυναίκες να σταματούν τη δουλειά τους, να μην έχουν τη δική τους οικονομική ανεξαρτησία, ώστε η φυγή τους να γίνεται ακόμα πιο δύσκολη.

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των θυμάτων; Έχει σημασία να δούμε τόσο τον θύτη όσο και το θύμα. Γιατί ο ένας «χρειάζεται» τον άλλο. Θύτης και θύμα πάνε χέρι-χέρι και οι ρόλοι εναλλάσσονται.

Θύτης και θύμα έχουν έναν κοινό παρανομαστή: νιώθουν φόβο και ανασφάλεια.

Έχουν στερηθεί την αγάπη και την προσοχή.

Τα αγόρια που εξελίσσονται σε θύτες μεγαλώνουν συχνά με αντιλήψεις που κρύβουν από πίσω έμφυλα στερεότυπα, όπως «τα αγόρια δεν κλαίνε», «οι άντρες δεν πονάνε» και μαθαίνουν να φοβούνται το συναίσθημά τους και τελικά να μη συνδέονται με αυτό. Μαθαίνουν ότι «για να είναι άντρες, θα πρέπει να είναι άτρωτοι και άφοβοι», με αποτέλεσμα να θάβουν οτιδήποτε νιώθουν, να μετατρέπονται σε παγωμένα ρομπότ που από πίσω κρύβουν φοβισμένους, ανασφαλείς ανθρώπους οι οποίοι έχουν ανάγκη τη βία για να επιβληθούν και να υπάρξουν.

Οποιοδήποτε αίσθημα αμφισβήτησης ή απόρριψης καταγράφεται ως απειλή στην οποία απαντούν με ό,τι έχουν μάθει: βία, επιβολή και τρομοκρατία.

Μην ξεχνάτε ότι ο ενήλικας θύτης έχει υπάρξει τις περισσότερες φορές ο ίδιος θύμα στην παιδική του ηλικία.

Αντίστοιχα, τα κορίτσια που μαθαίνουν να ανέχονται τη βία τη γνωρίζουν ήδη μέσα από το σπίτι τους.Έχουν δει τη μαμά να υπομένει, να ανήκει κάπου, στον μπαμπά και μετά στο σύζυγο και στο παιδί της. Και δεν έχουν μάθει να είναι ελεύθερες και αυτόνομες.

Θύτης και θύμα είναι δύο άνθρωποι ανελεύθεροι και εγκλωβισμένοι.

Τι ψυχολογική στήριξη και ενδυνάμωση χρειάζεται μια γυναίκα που θέλει να ξεφύγει από μια κακοποιητική σχέση; Μια γυναίκα που μένει σε μια κακοποιητική σχέση, συχνά έχει εκπαιδευτεί να ανέχεται και να υπομένει τη βία. Με κάποιο τρόπο της είναι γνώριμη.

Ίσως έχει μεγαλώσει μέσα στα σκληρά έμφυλα στερεότυπα που λένε «η γυναίκα πρέπει να κρατήσει την οικογένεια», «μια μάνα πρέπει να θυσιάζεται για τα παιδιά της», να έχει εκπαιδευτεί να βάζει τον εαυτό της στην άκρη, να τον ξεχνάει και τελικά ακόμα και να τον κακοποιεί.

Χρειάζεται πολλή συσιαστική δουλειά η ίδια, με όλα όσα κουβαλάει μέσα της, για να ξεφύγει από αυτές τις βαθιά ριζωμένες πεποιθήσεις.

Συσιαστικά, το φαινόμενο της κακοποίησης μπορεί να εξαλειφθεί μόνο από εκεί που γεννιέται, μέσα στην οικογένεια. Μέσα στο γονεϊκό ζευγάρι, στο πώς επικοινωνούν οι δυο γονείς, στο πώς μεγαλώνουμε τους γιους και τις κόρες μας.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις της σεξουαλικής και της σωματικής βίας στα θύματα; Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, γι' αυτό και ο τρόπος που θα βιώσει και θα καταγράψει ένα τραύμα είναι επίσης μοναδικός.

Θέλει προσοχή να μην κάνουμε γενικεύσεις.

Συναντώ όμως γυναίκες που κουβαλούν αυτό το τραύμα χρόνια, που ίσως τόλμησαν να το πουν στη μητέρα τους κι εκείνη το μείωσε, το υποτίμησε, γιατί και η ίδια φοβήθηκε την αντίδραση, την κριτική.

Δεν κακοποιεί μόνο το ίδιο το τραύμα, αλλά και ο τρόπος που θα το φροντίσουμε ή αντίστοιχα θα το αμελήσουμε, θα το κουκουλώσουμε.

Συχνά τα θύματα εκτός από δυσκολίες στην ψυχική τους υγεία, όπως αγχώδεις διαταραχές, κρίσεις πανικού ή συναισθηματικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη, εμφανίζουν δυσκολία εμπιστοσύνης και συσχέτισης.

Κλείνονται, φοβούνται, αναπτύσσοντας αισθήματα ενοχής και ντροπής με αποτέλεσμα να παράγουν μοναξιά και να απομονώνονται.

Υπάρχουν βήματα που πρέπει να κάνουμε ως κοινωνία και ως πολιτεία για τον περιορισμό του φαινομένου της βίας; Η οικογένεια είναι ο καθρέφτης της κοινωνίας.

Οικογένεια, πολιτεία και σχολείο θα πρέπει να πάνε χέρι -χέρι.

Για να γίνουν τα πρώτα βήματα της αλλαγής θα πρέπει οι γονείς να καταλάβουν τι σκοτάδια κουβαλούν οι ίδιοι στις δικές τους βαλίτσες. Για να μην τα επαναλάβουν. Πρέπει να οργανωθούν συντονισμένες σχολές γονέων, με εκπαιδευμένους ειδικούς.

Ο τρόπος που θα μεγαλώσω το παιδί μου θα καθορίσει το πώς θα σταθεί το ίδιο στο αύριο, στη δική του οικογένεια, στον σύντροφό του, στο παιδί του, στον συνάδελφό του.

Η γονεϊκότητα είναι σκυταλοδρομία, που σημαίνει ότι θα μεταφέρω όσα έχω μάθει απο τον πατέρα μου και εκείνος από τον δικό του. Η βία και η ανοχή αντίστοιχα μεταφέρονται διαγενεακά, από γιαγιά σε μητέρα και από μητέρα σε κόρη, από παππού σε πατέρα και από πατέρα σε γιο.

Σε κάθε περίπτωση η αλλαγή θα πρέπει να ξεκινήσει σήμερα, για να μπορέσουμε να δούμε τα αποτελέσματα πολύ αργότερα.

> Η βία συχνά ξεκινάει πιο ήπια, με ένα υποτιμητικό σχόλιο, ένα απαξιωτικό βλέμμα και εξελίσσεται κλιμακωτά.

NASASYN

Xylometazoline HCl + Dexpanthenol

ρινικό εκνέφωμα, διάλυμα (0,1+5,0)% w/v — ενηλίκων

&

ρινικό εκνέφωμα, διάλυμα (0,05+5,0)% w/v — παιδιών

Αναπνεύστε ελεύθερα

1 ψεκασμός
έως τρεις φορές την ημέρα

FarmaSyn SA
PHARMACEUTICALS

Θέση Ρίκια, 19300 Ασπρόπυργος, Αττική • Τηλ: 210 5777140 • Fax: 210 5788791 • e-mail: info@farmasyn.gr
www.farmasyn.gr

ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Τα «σύννεφα» της ωραιότερης εποχής του χρόνου

Η άνοιξη είναι η εποχή που για τους περισσότερους ανθρώπους σημαίνει άνοδο της θερμοκρασίας, πλιόλουστες ημέρες και περισσότερο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους. Για πολλούς άλλους, ωστόσο, η εποχή αυτή φέρνει και την εμφάνιση ή την επιδείνωση των αλλεργικών συμπτωμάτων τους. Είναι δε τόσο συχνή η επιδείνωση αυτή που πολύς κόσμος θεωρεί την άνοιξη συνυφασμένη με την αλλεργία –έστω και αν ορισμένα από τα «εαρινά συμπτώματα» δεν είναι στην πραγματικότητα αλλεργικά.

"Αν και συμπτώματα αλλεργίας εμφανίζονται όλες τις εποχές, είναι συχνότερα την άνοιξη"

Τι σχέση όμως μπορεί να έχει η αλλεργία με την άνοιξη; Η απάντηση στο παραπάνω ερώτημα έχει πρωτίστως να κάνει με τα αίτια των διαφόρων αλλεργιών –τα γνωστά ως αλλεργιογόνα, η έκθεση στα οποία αποτελεί το έναυσμα για κάθε αλλεργική αντίδραση.

Αλλεργία είναι η παθολογική κατάσταση που προκύπτει από τη λανθασμένη, υπερβολική ανοσολογική αντίδραση του οργανισμού σε αβλαβείς –για τους περισσότερους ανθρώπους– ουσίες.

"Οι αλλεργίες παρουσιάζουν έξαρση την άνοιξη, καθώς πολλά αλλεργιογόνα εμφανίζονται ή ενισχύονται την εποχή αυτή"

Αναπνευστική αλλεργία (αλλεργική ρινίτιδα, επιπεφυκίτιδα, άσθμα)

Οι αλλαγές στο περιβάλλον την άνοιξη, με την αύξηση της θερμοκρασίας και της ηλιοφάνειας, οδηγούν στην ανθοφορία των περισσοτέρων φυτών που μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία.

"Δεν προκαλούν όλα τα φυτά αλλεργία"

Δεν προκαλεί όμως κάθε είδους γύρη αλλεργία. Οι αλλεργιογονικές γύρεις είναι μικρού μεγέθους, μεταφέρονται μέσω του αέρα και σωρεύονται σε μεγάλες ποσότητες για αρκετό χρονικό διάστημα. Τέτοια φυτά (ανεμόγαμα) είναι, για παράδειγμα, δέντρα (κυπαρίσσι, ελιά κ.ά.), ζιζάνια (παριετάρια ή περδικάκι, αμβροσία κ.ά.) και αγρωστώδη, τα γνωστά σε όλους μας γρασίδια.

Τα συμπτώματα που θα εγείρουν την υποψία αλλεργίας αναπνευστικού την άνοιξη μπορεί να προέρχονται από τους επιπεφυκότες των ματιών (επιπεφυκίτιδα), το ανώτερο (ρινίτιδα) ή το κατώτερο αναπνευστικό σύστημα (βρογχικό άσθμα).

Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα εκδηλώνεται με ερυθρότητα (κοκκίνισμα των ματιών), δακρύρροια, κνησμό (φαγούρα) στα μάτια και σπανιότερα με φωτοφοβία (ενόχληση στο έντονο φως).

"Συχνά τα αλλεργικά νοσήματα του αναπνευστικού εμφανίζονται διαδοχικά στον ίδιο ασθενή"

Οι ασθενείς με αλλεργική ρινίτιδα εμφανίζουν κνησμό στη μύτη, στα αυτιά ή το άνω τοίχωμα του στόματος (υπερώα), συχνά φτερνίσματα, καταρροή με διαυγείς εκκρίσεις, ρινική συμφόρηση (μπούκωμα) ή και βήχα.

Το άσθμα είναι μια νόσος κατά την οποία εμφανίζεται φλεγμονή των αεραγωγών στους πνεύμονες και απόφραξή τους, με αποτέλεσμα δυσκολία στην αναπνοή, ήχο σαν "σφύριγμα" στην εκπνοή, βήχα και επιπτώσεις στην καθημερινότητα των ασθενών. Η συχνότερη κατηγορία άσθματος είναι το αλλεργικό άσθμα, όπου η επαφή με τα υπεύθυνα αλλεργιογόνα προκαλεί ή επιδεινώνει τα παραπάνω συμπτώματα.

"Η αλλεργική ρινίτιδα συνυπάρχει με το άσθμα μέχρι και στο 90% των ασθενών"

Ιδανικά, για να περιοριστούν οι ανοιξιάτικες αλλεργίες, θα αρκούσε απλά να βρεθούν τα υπεύθυνα για κάθε ασθενή αλλεργιογόνα ώστε να τα αποφεύγει. Αν και το πρώτο βήμα είναι εφικτό χάρη στις δερματικές δοκιμασίες (αλλεργικά τεστ) και την αξιολόγησή τους από αλλεργιολόγο, η αποφυγή των γύρεων είναι ιδιαίτερα μια υπόθεση περίπλοκη και πρακτικά μη εφαρμόσιμη.

Σε ασθενείς με σποραδικά, ήπια συμπτώματα ο περιορισμός τους επιτυγχάνεται με αντισταμινικά χάπια, ρινικά σπρέι κορτικοστεροειδών (κορτιζόνης) και άλλες φαρμακολογικές ή μη παρεμβάσεις –χωρίς να θεραπεύεται όμως η αλλεργία.

"Η ειδική ανοσοθεραπεία μπορεί να θεραπεύσει τις ανοιξιάτικες αναπνευστικές αλλεργίες"

Όταν τα συμπτώματα είναι έντονα ή η άνιση μάχη για την αποφυγή των γύρεων καταλήγει να υποβαθμίζει την καθημερινότητα, τότε σε κατάλληλα επιλεγμένους ασθενείς η θεραπεία της αλλεργίας καθίσταται δυνατή με την ειδική ανοσοθεραπεία. Η ανοσοθεραπεία (θεραπεία απευαισθητοποίησης) στοχεύει στην προσδευτική διόρθωση της "υπερβολικής" αντίδρασης του οργανισμού στα αλλεργιογόνα που ευθύνονται για τα συμπτώματα.

Αλλεργία σε δηλητήριο μέλισσας ή σφηκών

Από την άλλη, την άνοιξη κυκλοφορούν ξανά τα υμενόπτερα, η μέλισσα και οι σφήκες, στο δηλητήριο των οποίων ορισμένοι άνθρωποι είναι αλλεργικοί. Αν και συνήθως τα υμενόπτερα δεν είναι επιθετικά, συμβαίνει συχνά να τσιμπήσουν ανθρώπους. Σε αντίθεση με τις σφήκες, που καθεμία μπορεί να προκαλέσει πολλαπλούς νυγμούς (τσιμπήματα), η μέλισσα τσιμπάει μόνο μία φορά, καθώς ο νυγμός επιφέρει τον θάνατό της.

"Η αλλεργία σε κάποιο υμενόπτερο δεν είναι δυνατόν να προβλεφθεί"

Στους περισσότερους ανθρώπους ο νυγμός από ένα υμενόπτερο θα προκαλέσει μόνο παροδικό πόνο και μία μικρή τοπική αντίδραση στο σημείο νυγμού με κοκκινίλα, πρήξιμο και κνησμό που θα διαρκέσουν μερικές μέρες.

Εάν όμως ένας άνθρωπος είναι αλλεργικός στο δηλητήριο ενός υμενοπτέρου, τότε η αλλεργική αντίδραση μπορεί να εξελιχθεί ταχύτατα και με βαρύτητα που μπορεί να είναι ιδιαίτερα σοβαρή.

"Εάν σύντομα μετά το νυγμό εμφανίζετε συστηματικά συμπτώματα, αναζητήστε άμεσα ιατρική φροντίδα"

Κάθε άνθρωπος που έχει εμφανίσει άμεση αλλεργική αντίδραση σε μέλισσα ή σφήκα θα πρέπει να έχει πάντοτε μαζί του φάρμακα για την περίπτωση νέου επεισοδίου (αντισταμινικά και κορτικοστεροειδή χάπια, όπως και συσκευή αυτοενέμενης αδρεναλίνης).

"Κάθε ασθενής με αναφυλαξία σε δηλητήριο υμενοπτέρων θα πρέπει να φέρει αγωγή επεισοδίου και να έχει εκπαιδευτεί κατάλληλα στη χρήση της"

Η αλλεργία σε δηλητήριο υμενοπτέρων είναι σημαντικό να διερευνηθεί διεξοδικά, ώστε να προσδιοριστεί επακριβώς το υπεύθυνο υμενόπτερο. Οι ασθενείς στους οποίους ο προσδιορισμός αυτός έχει γίνει, μπορούν να θεραπευτούν με ειδική ανοσοθεραπεία, ώστε να μην παρουσιάσουν αντίδραση σε μελλοντικούς νυγμούς.

Για τις συνήθεις, μικρές τοπικές αντιδράσεις η αντιμετώπιση είναι αρκετά ευκολότερη. Η προσεκτική αφαίρεση του κεντριού, όταν υπάρχει, και ο περιορισμός των παροδικών συμπτωμάτων με αντισταμινικά χάπια ή και κρέμες κορτικοστεροειδών τοπικά συνήθως επαρκεί.

Artelac® Η φυσική λύση κατά της αλλεργίας!

Αντιμετωπίστε αποτελεσματικά τα συμπτώματα της αλλεργίας με τη δύναμη της Εκτοΐνης.

Best Workplaces Great Place To Work. HELLAS 2022

BAUSCH+LOMB

Λ. Πεντέλης 53, 152 35 Βριλήσσια. Τηλ.: 210-8108460

Καινοτομία από το 1853

ART-GR-230201

Ο μύθος της "αλλεργίας στο πεύκο"

Είναι μια ιδιαίτερα κοινή αντίληψη πως τα εξανθήματα που εμφανίζουν πολλοί άνθρωποι, όταν βρεθούν σε περιοχές με πεύκα, οφείλονται σε αλλεργία σε αυτά. Αναμενόμενο εν μέρει, καθώς οι κίτρινες γύρεις του πεύκου κυκλοφορούν σε μεγάλες συγκεντρώσεις και είναι ορατές με γυμνό μάτι.

"Οι γύρεις του πεύκου μπορούν -όχι συχνά- να προκαλέσουν αλλεργία αναπνευστικού"

Ο πραγματικός ένοχος πίσω από τα εξανθήματα αυτά είναι συνήθως οι κάμπιες που βρίσκονται στα πεύκα την άνοιξη και κυρίως τα τριχίδια που αυτές φέρουν και μετακινούνται με τον αέρα μαζί με τις γύρεις του πεύκου.

"Αυτό που ονομάζουμε αλλεργία στο πεύκο είναι στην πραγματικότητα δερματίτιδα από τις προνύμφες και ώριμες μορφές των Λεπιδοπτέρων"

Η επαφή τους με το ανθρώπινο δέρμα θα προκαλέσει σε κάποιους ένα απλό αίσθημα κνησμού, συχνά όμως τα συμπτώματα είναι εντονότερα. Εμφανίζονται συνήθως στα εκτεθειμένα μέρη του σώματος με ερυθρότητα και με ένα εξάνθημα που μοιάζει με αυτό της κνίδωσης και παραμένει σταθερό για κάποιες ημέρες. Επίσης, συνοδεύονται από ένα αίσθημα καύσου στο δέρμα, ενώ προοδευτικά εμφανίζεται και κνησμός στην περιοχή με ένταση που ποικίλει.

"Χρειάζεται προσεκτική αφαίρεση των ρούχων, ώστε να μην μεταφερθούν τριχίδια και επεκταθεί το εξάνθημα στα καλυμμένα μέρη του σώματος"

Σπάνια, σε περιπτώσεις μεγάλης έκθεσης σε κάμπιες, μπορεί κάποιος να εκδηλώσει σοβαρότερες αντιδράσεις, όπως είναι αγγειοοίδημα (πρήξιμο) ή ακόμα και συστηματική αναφυλαξία.

Δυστυχώς, δεν υπάρχει ειδική θεραπεία για την αντιμετώπιση της δερματίτιδας. Τα τριχίδια θα πρέπει να απομακρυνθούν από το δέρμα, συνήθως με ξέπλυμα με άφθονο νερό και με προσοχή για να μη μεταφερθούν σε άλλα σημεία του σώματος. Τα αντιισταμινικά φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν στην ελάττωση του κνησμού, όπως και οι αντικνησμώδεις κρέμες τοπικά, παράλληλα με κρέμες κορτικοστεροειδών.

ΛΑΜΠΡΟΣ Α. ΚΑΛΟΓΗΡΟΣ
Ειδικός Αλλεργιολόγος
Παιδιών και Ενηλίκων
Στρατιωτικός Ιατρός - Αλλεργιολογικό
Τμήμα 401 Γ.Σ.Ν. Αθηνών
allos-ergon@pm.me

«ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΧΡΟΥΣΟΣ»

Και η σημασία της διαχείρισης του στρες για την υγεία

Στρες, άγχος, κατάθλιψη, ψυχοσωματικά προβλήματα, σωματικές διαταραχές. Δεν ξέρουμε πόσο «ζορίστηκε» ο καταξιωμένος παγκοσμίως καθηγητής Ενδοκρινολογίας κύριος Γεώργιος Χρούσος να τοποθετήσει στις πραγματικές επιστημονικά τεκμηριωμένες διαστάσεις αυτών των εννοιών. Έτσι όμως κατέστη δυνατόν, μετά από μελέτες που έχουν διαρκέσει σχεδόν μισό αιώνα, να παραδώσει στην παγκόσμια κοινότητα την τεκμηρίωση του «Συνδρόμου Χρούσος» -ενός πολύ σπάνιου συνδρόμου που συνδυάζεται με την ενδογενή παραγωγή κορτιζόλης- αλλά και να συνεισφέρει τα μέγιστα στο «σκανάρισμα» του στρες και τον τρόπο επίδρασής του στη φυσιολογία και την παθολογία του ανθρώπου, μέσω της αύξησης της κορτιζόλης και άλλων ορμονών στο αίμα, την οποία προκαλεί.

Η μελέτη των γλυκοκορτικοειδών με προεξάρχουσα την κορτιζόλη οδήγησαν τον καθηγητή κύριο Χρούσο και την ομάδα του να καταστήσουν το στρες, από μια έννοια αόριστη, ασαφή και σχεδόν απαγορευμένη στην επιστημονική ορολογία, έναν θεμελιώδη παράγοντα ο οποίος παίζει κεντρικό ρόλο στη διατήρηση της ομοιόστασης, δηλαδή της ψυχικής και σωματικής ισορροπίας του οργανισμού. Ο κ. Χρούσος διερεύνησε και διελεύκανε τη ρύθμιση της έκκρισης και τις μοριακές και κυτταρικές δράσεις των γλυκοκορτικοειδών, καθώς και τις πολλαπλές επιδράσεις τους στον οργανισμό. Οι στεροειδείς ορμόνες, και συγκεκριμένα τα γλυκοκορτικοειδή, όπως η κορτιζόλη, ρυθμίζουν ένα ευρύ φάσμα φυσιολογικών λειτουργιών απαραίτητων στη ζωή, π.χ. λειτουργίες του κεντρικού νευρικού συστήματος, του ανοσοποιητικού συστήματος, του καρδιαγγειακού και μεταβολικού συστήματος, καθώς και επηρεάζουν την ανάπτυξη του παιδιού, του εφήβου και του νέου. Τα γλυκοκορτικοειδή παίζουν σημαντικό ρόλο στην τελική δράση του συστήματος του στρες, ενός ειδικού συστήματος άμυνας και προστασίας του οργανισμού σε οποιοδήποτε στρεσογόνο ερέθισμα, που βοηθάει στην επίτευξη της γενικής ομοιόστασης του οργανισμού.

Ο ορισμός του στρες είναι ακριβώς η κατάσταση της απειλούμενης ή διαταραγμένης ομοιόστασης. Όταν το στρες, «ζόρισμα» (από την τουρκική λέξη «ζορ» που σημαίνει δυσκολία) υπερβαίνει κάποια όρια, τότε πυροδοτούνται μεταβολές ορμονικές, οι οποίες, αν χρονίσουν, έχουν ως αποτέλεσμα την εμφάνιση των λεγόμενων "χρονίων μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων", όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η παχυσαρκία, οι μεταβολικές και καρδιαγγειακές παθήσεις και ο καρκίνος, ενώ καθιστά τον οργανισμό ευάλωτο σε λοιμώξεις, όπως χαρακτηριστικά σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένου του SARS-coV-2.

> Ο καθηγητής κ. Χρούσος και η ομάδα του κατέστησαν το στρες, από έννοια αόριστη και ασαφή, σε θεμελιώδη παράγοντα για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής ισορροπίας του οργανισμού.

Άρα, η διαχείριση του στρες είναι πολύ σημαντική για την εν γένει ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Και για να γίνει πιο κατανοητό απλά, αυτός ο οποίος είναι στρεσαρισμένος - ζορισμένος κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά και της νύχτας και τα Σαββατοκύριακα, καθώς και όταν βρίσκεται σε διακοπές, ουσιαστικά δεν αφήνει τον εαυτό του/της να χαλαρώσει, να ανακάμψει ψυχικά και να επιδιορθώσει τις καθημερινές βλάβες που υφίστανται οι ιστοί του/της τις ώρες της δραστηριότητας, που συνήθως λαμβάνουν χώρα στο πρώτο μέρος της ημέρας.

Τι σημαίνει αυτή η στάση ζωής με το αδιάκοπα συνεχιζόμενο, χρόνιο, ημερονύχτιο στρες και τι επιπτώσεις έχει αυτό στις ορμονικές εκκρίσεις και τις λειτουργίες του οργανισμού;

Φυσιολογικά, κατά τη διάρκεια της ημέρας, όσο ο οργανισμός λειτουργεί κάτω από στρες στο σχολείο, στη δουλειά, στις εξωτερικές δραστηριότητες, συσσωρεύονται διάφορες διορθώσιμες βλάβες στα αγγεία και στους άλλους ιστούς του σώματος, που σχετίζονται με την αυξημένη έκκριση κορτιζόλης και άλλων ορμονών του στρες. Όλες αυτές τις βλάβες ο οργανισμός έχει τη δυνατότητα να τις διορθώνει κατά τις βραδινές και νυχτερινές ώρες, κατά τις οποίες τα επίπεδα της κορτιζόλης στο αίμα πέφτουν και γίνονται σχεδόν μη ανιχνεύσιμα. Όταν, όμως, ένας άνθρωπος είναι κάτω από την επήρεια του στρες όλο το εικοσιτετράωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, χωρίς καλό ύπνο, έχει συνεχώς τον οργανισμό του «στην τσίτα», με την κορτιζόλη στο αίμα του αυξημένη και κατά τις βραδινές και νυχτερινές ώρες. Έτσι, δεν επιτρέπει τη λειτουργία του μηχανισμού διόρθωσης των αναστρέψιμων βλαβών, οι οποίες συσσωρεύονται και με την πάροδο του χρόνου προοδευτικά προκαλούν τις χρόνιες νόσους.

Κάποιοι άνθρωποι έχουν από μόνοι τους την ικανότητα-χάρισμα να ανθίστανται στο στρες «αυτόματα». Οι περισσότεροι, όμως, δεν διαθέτουν αυτή την ικανότητα, άρα πρέπει να εκπαιδευτούν, να μάθουν να διαχειρίζονται το στρες. Η διαχείριση του στρες και διδάσκεται και μαθαίνεται και διευκολύνει την πρακτική ενός υγιούς τρόπου ζωής που απαραίτητα συμπεριλαμβάνει την υγιεινή διατροφή, τη μέτρια σωματική άσκηση, τον επαρκή και ωσοτό ύπνο και την κανονικότητα των γευμάτων και του ύπνου. Η διαχείριση του στρες επιτυγχάνεται με διάφορες μεθόδους διαλογισμού (υπερβατικός διαλογισμός, διαλογισμός ενσυνειδητότητας, Πυθαγόρεια αυτογνωσία, χαλάρωση, βιοανάδραση ή "bio-feedback" κ.λπ.), οι οποίες στην ουσία είναι μορφές μιας εγκεφαλικής άσκησης που διδάσκεται, όπως επίσης και με ειδικές γυμναστικές ασκήσεις, που περιλαμβάνουν το tai chi και τη yoga, συνήθως σε συνδυασμό με γνωστική-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, που έχει τις ρίζες της στις φιλοσοφικές σχολές της αρχαίας Ελλάδας και της Ρώμης.

Ακόμα, σημειώνουμε ότι στον υπερβατικό διαλογισμό ή στη χαλάρωση, χρησιμοποιείται μια λέξη την οποία επαναλαμβάνει ο άνθρωπος επί 15-20 λεπτά. Η λέξη αυτή υποδεικνύεται από τον εκπαιδευτή (λένε ότι είναι μια ειδική «μάντρα»), αλλά θα μπορούσε κάλλιστα να έχει επιλεγεί και από τον θεραπευόμενο ως μια λέξη με θετικό νόημα που τον/τη βολεύει. Χώροι με χαμηλό φωτισμό, ησυχία, και ωραίο περιβάλλον είναι οι πλέον

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Π. ΧΡΟΥΣΟΣ

MD, MACP, MACE, FRCP:
Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Διευθυντής, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού, και Ιατρικής Ακριβείας, Επικεφαλής, Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ενδοκρινολογική Μονάδα, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Νοσοκομείο Παίδων Αγία Σοφία, Χωρέμειο Ερευνητικό Εργαστήριο.
email: chrousge@med.uoa.gr
chrousos@gmail.com

κατάλληλοι για τέτοιου είδους πνευματικές ασκήσεις.

Παράλληλα, η έκθεση στη Φύση, στο πράσινο έχει απίστευτη επίδραση στο συναίσθημα, προσφέροντας αυτόματα ηρεμία και απόλαυση.

Πώς λειτουργούν όλα αυτά;

Επιτυγχάνουν το συντονισμό λειτουργίας ορισμένων νευρωνικών δικτύων του εγκεφάλου, αυξάνοντας τη συνδεσιμότητα μεταξύ τους, η οποία -με έναν τρόπο που δεν είναι ακόμα γνωστός- διεγείρει το σύστημα της αμυβής του εγκεφάλου και ελαττώνει το άγχος.

Μια μέθοδος που εφαρμόζεται με πολύ καλά αποτελέσματα είναι η βιοανάδραση ή "bio-feedback", που λειτουργεί με συντονισμό της αναπνοής με ένα εξωτερικό ρυθμικό ερέθισμα. Τα σημερινά smartphones περιλαμβάνουν τέτοια προγράμματα που εφαρμόζονται για 10-20 λεπτά 2 φορές την ημέρα.

Μια μεγάλη μελέτη βιοανάδρασης που έγινε από την ομάδα του κυρίου Χρούσου, σε συνεργασία με ερευνητική ομάδα της Ιταλίας, σε ανθρώπους με χρόνιο πόνο είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση του πόνου και της φλεγμονής κατά 50%! Πριν 20-25 χρόνια δεν θα μπορούσαν καν να φανταστούν οι επιστήμονες ότι κάτι τέτοιο θα μπορούσε να συμβεί. Κατά παρόμοιο τρόπο λειτουργούν και οι άλλες μέθοδοι διαχείρισης του στρες.

Τέλος, ο κ. Χρούσος τονίζει ότι ήδη από την εμβρυική ζωή ο άνθρωπος επηρεάζεται καθοριστικά από το στρες (μια στρεσαρισμένη έγκυος πιθανόν να έχει αρνητικές επιπτώσεις στο έμβρυο το οποίο κυοφορεί). Αργότερα, ειδικά κατά τα πρώτα 5-6 χρόνια της ζωής, τα βιώματα και η τρυφερή και υποστηρικτική συμπεριφορά των γονέων έχουν μεγάλη θετική επίπτωση στη μετέπειτα ζωή του. Δηλαδή, ήρεμη παιδική, εφηβική και νεανική ζωή, ωσοτή επιλογή σπουδών και επαγγέλματος -που πραγματικά ικανοποιεί και αρέσει. Στην ενήλικη ζωή αυτό θα οδηγήσει σε ευχάριστη εργασία, παράλληλα με ξεκούραση και hobbies. Υγιεινό περιβάλλον, ωσοτό διατροφικό μοντέλο, μέτρια άσκηση και καλός ύπνος είναι οι κανόνες που εξασφαλίζουν ευζωία και υγιή μακροζωία κατά τον διάσημο καθηγητή κύριο Γεώργιο Χρούσο.

Κράτα το μυαλό σου... φορτισμένο

ΕΤΑΙΡΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Νο1* ΣΤΟ ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

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

PRISUM HEALTHCARE Dedicated to Life Naturally

Made in Britain

VITABIOTICS ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε 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.

Adv_Neuro_21x29_09.22

Η καθοριστική σημασία του ύπνου για τη σωματική και ψυχική υγεία

Η ποιότητα του ύπνου έχει αναγνωριστεί πλέον ως μία από τις σημαντικότερες παραμέτρους για τη διαιωνίζουσα της ανθρώπινης υγείας. Ο κιρκάδιος ρυθμός περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο κάθε πλάσμα στη γη λειτουργεί κατά τη διάρκεια ενός 24ώρου.

Για παράδειγμα, οι μέλισσες βγαίνουν από την κυψέλη προς αναζήτηση γύρης στις 8:00 το πρωί και επανέρχονται αργά το μεσημέρι, έως τις 15:00. Οι νυχτερίδες βγαίνουν από τις φωλιές τους περίπου στις 22:00 το βράδυ και επιστρέφουν σε αυτές πριν ξημερώσει, γύρω στις 5:00 το πρωί.

Ο άνθρωπος εξακολουθεί να λειτουργεί σύμφωνα με το πρωτόγονο DNA του. Είναι βιολογικά προγραμματισμένος να ξυπνάει με το πρώτο φως της ημέρας, περίπου στις 6:00 το πρωί, και να πηγαίνει για ύπνο λίγο μετά τη δύση του ηλίου, ανάλογα με την εποχή του χρόνου -σε κάθε περίπτωση πάντως, το αργότερο μέχρι τις 22.00 το βράδυ.

Θυμήσου την τελευταία φορά που ξενύχτησες μέχρι το πρωί. Όσο κι αν κοιμήθηκες στη συνέχεια, ξύπνησες κουρασμένος. Ενώ, λοιπόν, το ανθρώπινο σώμα είναι προγραμματισμένο από αρχαιοτάτων χρόνων να μειώνει τους ρυθμούς του με τη δύση του ηλίου, ο σύγχρονος άνθρωπος εξακολουθεί να παραμένει ξύπνιος και δραστήριος για πολλές επιπλέον ώρες, να λειτουργεί δηλαδή αντίθετα από τους φυσικούς βιορυθμούς του. Για να καταφέρει να μείνει ξύπνιος, επιστρατεύεται από τον οργανισμό η βασική ορμόνη του στρες, η κορτιζόλη. Αυτή εκκρίνεται συνεχώς από τα επινεφρίδια μέχρι τη στιγμή που θα αποφασίσει είτε συνειδητά ο άνθρωπος είτε το εξαντλημένο πλέον σώμα του να πέσει για ύπνο.

Η κορτιζόλη, όμως, ως μία από τις βασικές ορμόνες της επιβίωσης, λειτουργεί σύμφωνα με τους δικούς της κανόνες που στο σώμα εμφανίζονται με τη μορφή των εξής συμπτωμάτων:

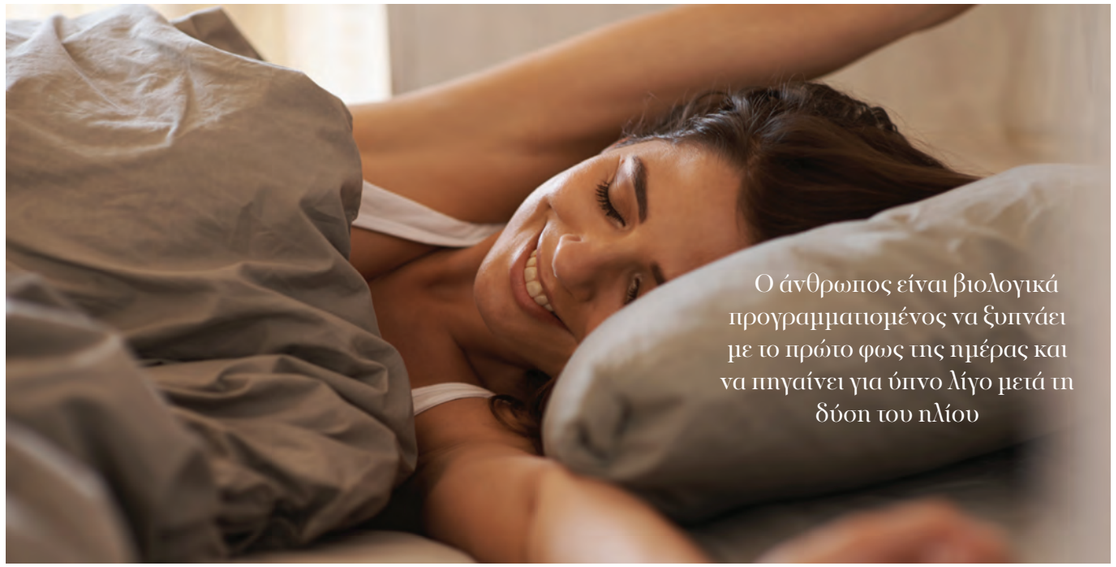
✤ Αυξημένη ανάγκη για τροφή και κυρίως για υδατάνθρακες, ώστε το σώμα να λάβει άμεσα ενέργεια προκειμένου να αντιμετωπίσει έναν κίνδυνο.

✤ Μείωση του βασικού μεταβολισμού για την εξοικονόμηση ενέργειας.

✤ Αύξηση της αποθήκευσης λίπους στην κοιλιακή χώρα, για να εξασφαλιστούν αποθέματα ενέργειας.

✤ Αύξηση της πίεσης του αίματος και ταυτόχρονα των παλμών της καρδιάς.

✤ Μείωση της αντοχής του ατόμου στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα και της ανοχής του απέναντι στους άλλους, κυρίως όσον αφορά τη διαχείριση καθημερινών δραστηριοτήτων, όπου απλές καταστάσεις καταλήγει να τις αντιμετωπίζει με νευρικότητα και συχνά με ακατάλληλους χειρισμούς.



Αν όλα τα παραπάνω συμβαίνουν όλο και πιο σπάνια, αν το άτομο καταφέρει να ξεπεράσει τον «υποκειμενικό κίνδυνο» που οδηγεί στην υπερέκκριση κορτιζόλης, τότε το σώμα είναι ικανό να επανέλθει γρήγορα στη φυσιολογική του κατάσταση και λειτουργία.

Οι διαταραχές στον ύπνο είναι σίγουρο ότι μπορούν να συμβάλουν αρνητικά στην εξέλιξη της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας κάθε ανθρώπου.

Όταν ένα άτομο παραβιάζει συστηματικά τον κιρκάδιο ρυθμό του, όταν καθυστερεί να επιτρέψει στο σώμα του να περάσει στην κατάσταση του ύπνου, τότε τα παραπάνω συμπτώματα γίνονται μόνιμα. Ο εγκέφαλος με τον πρωτόγονο τρόπο λειτουργίας του αντιλαμβάνεται ότι ο κίνδυνος είναι πια μόνιμος, άρα το σώμα πρέπει να βρίσκεται σε διαρκή επαγρύπνηση.

Όσο παρατείνεται αυτή η έλλειψη επαρκούς ύπνου, ο άνθρωπος ξυπνάει κουρασμένος, αλλάζει σταδιακά η συμπεριφορά του και γίνεται περισσότερο οξύθυμος και νευρικός απέναντι στους άλλους. Στην αντίθετη περίπτωση, αν δεν ξεσπάει τη νευρικότητά του στους γύρω του, στρέφεται με αυτοκαταστροφικό τρόπο προς τον εαυτό του υιοθετώντας επικίνδυνες παρορμητικές συμπεριφορές.

Έτσι, λοιπόν, οι συνέπειες της υπερέκκρισης κορτιζόλης από περιστασιακές εξελίσσονται σε μόνιμα προβλήματα υγείας και αντιστοιχούν στα προαναφερθέντα συμπτώματα ως εξής:

✤ Αυξημένη ανάγκη για υδατάνθρακες, διότι το σώμα σταδιακά απενεργοποιεί τους υποδοχείς της ινσουλίνης, τη φυσική ορμόνη που μεταβολίζει τους υδατάνθρακες σε ενέργεια. Με την πάροδο του χρόνου, το μεγαλύτερο μέρος της τροφής που καταναλώνει το άτομο μετατρέπεται κυρίως σε λίπος, ακόμα κι αν αυτή αποτελείται αποκλειστικά από τρόφιμα με υψηλή θρεπτική αξία και χαμηλή θερμιδική περιεκτικότητα.

✤ Ο θυρεοειδής αδένας στην υπερπροσπάθειά του να εξοικονομήσει ενέργεια σταδιακά αρχίζει να απορρυθμίζεται, αυξάνοντας μακροπρόθεσμα τις πιθανότητες για την ολική του απενεργοποίηση.

✤ Δημιουργείται μεγάλη εναπόθεση ενδοκοιλιακού λίπους, το γνωστό σωσίβιο, και αυξάνονται οι πρωινές τιμές γλυκόζης, δίνοντας την ευκαιρία στον διαβήτη τύπου 2 να κάνει τα πρώτα του σταθερά βήματα.

✤ Εγκαθίσταται σταδιακά και μόνιμα η υπέρταση, οι πονοκέφαλοι γίνονται συχνότεροι, μειώνοντας παράλληλα σε σημαντικό βαθμό τις καθημερινές αντοχές και δεξιότητες.

✤ Το έργο της καρδιάς επιβαρύνεται, με αποτέλεσμα αυτή να οδεύει σταδιακά προς μερική ανεπάρκεια της λειτουργίας της.

✤ Το νευρικό σύστημα κλονίζεται και νοητικές λειτουργίες που αφορούν στην αντίληψη, την προσοχή και τη μνήμη εξασθενούν. Τελικά, το άτομο βιώνει με δυσφορία τη διαχείριση των συναισθημάτων του και γίνεται ευέξαπτο και ερεθιστικό στη συμπεριφορά του.

Σιγά-σιγά ο ύπνος από εμπειρία φροντίδας, ξεκούρασης και απόλαυσης γίνεται μια δυσάρεστη φάση μέσα στην καθημερινότητα, που καταλήγει να στερεί από το άτομο την ικανοποίηση μιας τόσο βασικής ανάγκης του. Κι έτσι, ενώ κάποιος αισθάνεται κουρασμένος, στριφογυρίζει στο κρεβάτι, τρίζει τα δόντια και σηκώνεται πολλές φορές μέσα στη νύχτα είτε για να πάει τουαλέτα είτε επειδή πεινάει. Τελικά, καταφέρνει να πέσει σε βαθύ ύπνο πολύ αργά και με ελάχιστες ώρες διαθέσιμες για ξεκούραση. Το ξυπνητήρι δεν θα αργήσει να χτυπήσει, οπότε αναγκαστικά σηκώνεται από το κρεβάτι προκειμένου να ξεκινήσει τις δραστηριότητες της επόμενης μέρας. Ξεκινάει όμως την καινούργια μέρα με βασικές εκκρεμότητες και κυρίως με κούραση.

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΖΟΥΜΠΑΝΕΑΣ
Διαιτολόγος Διατροφολόγος, Συγγραφέας
Ιδρυτής Επιστημονικής Ομάδας Διατροφή
Διευθύνων Σύμβουλος ΚΕΑΔΔ
www.diet-coaching.gr

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ ΚΑΙ ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ

Συμβουλές πρόληψης

γιατί μόνο όσοι υποφέρουν μπορούν να καταλάβουν!

Ένας δυναμός πονοκέφαλος και ακόμη περισσότερο μια κρίση ημικρανίας μπορούν να καταστρέψουν μια μέρα της ζωής μας ανεξάρτητα από το πόσο σημαντική μπορεί να είναι. Οι άνθρωποι που παρουσιάζουν κρίσεις ημικρανίας ή κεφαλαλγίας το γνωρίζουν αυτό και, αν δεν έχουν βρει την κατάλληλη λύση, συχνά ζουν με το άγχος και την ανησυχία: «Αν τυχόν εμφανιστεί μια κρίση, θα μπορέσω να ανταπεξέλθω στις υποχρεώσεις μου ή απλώς να απολαύσω μια όμορφη, χαλαρή ημέρα;». Η μη επαρκής κατανόηση του προβλήματος από το επαγγελματικό, κοινωνικό και πολλές φορές οικογενειακό περιβάλλον κάνει την κατάσταση πιο δύσκολη και το άγχος για την επέλευση μιας επόμενης κρίσης -και τις επιπτώσεις της- ακόμη μεγαλύτερο.

Αν και για την ημικρανία και τις περισσότερες κεφαλαλγίες δεν υπάρχει ριζική λύση, η ιατρική επιστήμη προσφέρει σήμερα μια σειρά από λύσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε μια ολιστική αντιμετώπιση του προβλήματος. Η θεραπεία ξεκινά με την υπόδειξη, εκ μέρους του ιατρού, παραγόντων της καθημερινότητας που επιδεινώνουν τις κρίσεις και που μπορεί να αντιμετωπιστούν με τις κατάλληλες αλλαγές. Η υιοθέτηση ενός τρόπου ζωής με σωστή ενυδάτωση, τακτική λήψη γευμάτων στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, έναρξη άσκησης και προσπάθειας για ένα τακτικό ωράριο επαρκούς ύπνου είναι μερικά παραδείγματα. Από εκεί και πέρα, το κατάλληλο παυσίπονο που να μπορεί να σταματά πλήρως μια κρίση, συνήθως ένα ειδικό αντι-ημικρανικό παυσίπονο, είναι σημαντικό να υπάρχει πάντα διαθέσιμο για έγκαιρη λήψη στην έναρξη μιας κρίσης, όπου και είναι πιο αποτελεσματική η αναλγητική αγωγή. Αν όμως οι κρίσεις δεν ανταποκρίνονται επαρκώς στα αναλγητικά ή, ακόμη και αν ανταποκρίνονται πλήρως, παραμένουν συχνές, η προληπτική θεραπεία μπορεί να δώσει τη λύση. Καθημερινή λήψη της σωστής ποσότητας μαγνησίου ή και συγκεκριμένων συνδυασμών βιταμινών μπορεί να οδηγήσει στη μείωση της συχνότητας και έντασης των κρίσεων ημικρανίας. Σε πιο επιβαρυμένες και πιο ειδικές περιπτώσεις αυτό μπορεί να επιδιωχθεί με καθημερινή λήψη συγκεκριμένων προληπτικών φαρμάκων, με ανά τρίμηνο χορήγηση θεραπείας με βοτουλινική τοξίνη τύπου Α, αλλά και με μηνιαία ή ανά τρίμηνο χορήγηση των ειδικών μονοκλωνικών αντισωμάτων. Οι θεραπείες αυτές διαρκούν αρκετούς μήνες, ίσως και περισσότερο, και ναι μεν δεν εξαφανίζουν, αλλά μειώνουν πολύ σημαντικά τις κρίσεις.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΗΝ ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ ΤΟΥ HANGOVER

✤ Ενυδατωθείτε! Μετά από κάθε ποτήρι αλκοόλ πιείτε 1 μεγάλο ποτήρι νερό.
✤ Συμπληρώστε ώρες ύπνου με έναν καλό μεσημεριανό ύπνο.
✤ Αποφύγετε τις καταχρήσεις σε γλυκά και αναψυκτικά.
✤ Αν έχετε ένδειξη πως μια ημικρανία ξεκινά πριν τον βραδινό ύπνο, μην περιμένετε το πρωί για να πάρετε παυσίπονο!

ΜΙΧΑΗΛ ΒΙΚΕΛΗΣ
Νευρολόγος, MSc in Headache Science,
Δρ. Πανεπιστημίου Αθηνών
Επιστημονικός Σύμβουλος Συλλόγου Ασθενών με Ημικρανία και Κεφαλαλγία Ελλάδος
www.iatreiokefalalgias.gr

IBUTOMOL

ιβουπροφαίνη + παρακεταμόλη

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΙ από

➤ πόνο ➤ πυρετό ➤ φλεγμονή

γρήγορα και με διάρκεια!

IBUTOMOL ADV 11/2021

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

2 δραστικά συστατικά + ΙΒΟΥΠΡΟΦΑΙΝΗ 200 mg ΠΑΡΑΚΕΤΑΜΟΛΗ 500 mg

1 3 φορές την ημέρα

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

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.

Αντενδείκνυται σε σοβαρή ηπατική, νεφρική ή καρδιακή ανεπάρκεια, αλλεργία στα ΜΣΑΦ και άτομα κάτω των 18 ετών.
Απαιτείται προσοχή σε ασθενείς με άσθμα. Για χρήση έως 3 συνεχόμενες ημέρες.
Μέγιστη δόση έως 6 δισκία σε 24 ώρες (6 ώρες απόσταση ανάμεσα στις δόσεις). Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.

WinMedica
Serving Health for Life

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

ΓΑΣΤΡΟΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ & ΔΥΣΠΕΨΙΑ

Δύο συχνές παθήσεις που δυσκολεύουν τη ζωή μας

Πολλοί άνθρωποι ταλαιπωρούνται από συμπτώματα που οφείλονται σε δυσλειτουργία του ανώτερου πεπτικού συστήματος. Αυτό το άρθρο αναφέρεται σε δύο πολύ συχνές παθήσεις που παρουσιάζουν τέτοια ενοχλητικά συμπτώματα, καθώς και στα σημάδια εκείνα που πρέπει να μας κινητοποιήσουν ώστε να επισκεφτούμε το γιατρό μας. Πρόκειται για τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και τη δυσπεψία.

ΓΑΣΤΡΟΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ

Κάψιμο πίσω από το στήθος (η γνωστή καούρα) που κάποιες φορές ανεβαίνει ψηλά μέχρι το λαιμό, ρεψίματα και αναγωγές όξινου περιεχόμενου από το στομάχι στον οισοφάγο είναι οι πιο συνηθισμένες εκδηλώσεις μιας παθολογικής κατάστασης που ονομάζεται γαστροοισοφαγική παλινδρομική νόσος. Είναι μια ενοχλητική, χρόνια και συχνά επαναλαμβανόμενη πάθηση που αφορά σε πολλούς ανθρώπους. Υπολογίζεται ότι σε καθημερινή βάση περίπου το 4-7% του πληθυσμού παρουσιάζει συμπτώματα της νόσου. Μελέτες από τις Ηνωμένες Πολιτείες αναφέρουν ότι το 20% των ενήλικων Αμερικανών εμφανίζει τη χαρακτηριστική «καούρα» πίσω από το στήθος τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Η συχνότητά της νόσου έχει αυξηθεί ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια και αυτό οφείλεται εν πολλοίς στον καθημερινό τρόπο ζωής και στις διατροφικές συνήθειες που προάγουν την παλινδρόμηση, όπως η κατάκλιση αμέσως μετά το γεύμα, η κατανάλωση λιπαρών εδεσμάτων, αεριούχων ποτών κ.λπ. Αν και μια μικρή σε διάρκεια παλινδρόμηση τροφής ή υγρών μετά από ένα βαρύ γεύμα ή σημαντική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να θεωρηθεί «φυσιολογική», η συχνή παρουσία συμπτωμάτων έχει παθολογική σημασία και απαιτεί ιατρική βοήθεια. Ιδιαίτερη βαρύτητα έχει η εμφάνιση συμπτωμάτων κυρίως σε ηλικίες άνω των 40-45 ετών και χρήζει άμεσης επίσκεψης στον γαστρεντερολόγο μας. Το πιθανότερο είναι να μας ζητηθεί να

υποβληθούμε σε οισοφαγογαστροσκόπηση. Ευτυχώς σήμερα υπάρχουν πολύ αποτελεσματικά φάρμακα που, σε συνδυασμό με κατάλληλες αλλαγές στον τρόπο ζωής αλλά και αποφυγή επιβαρυντικών τροφών, βοηθούν στο να αντιμετωπίζεται επιτυχώς η παλινδρόμηση.

ΔΥΣΠΕΨΙΑ

Με τον όρο δυσπεψία εννοούμε την παρουσία μιας σειράς συμπτωμάτων όπως ο πόνος, το αίσθημα πληρότητας, πρώιμου κορεσμού ή δυσφορίας στο πάνω μέρος της κοιλιάς κατά τη διάρκεια ή μετά από λήψη τροφής ή υγρών. Συχνά αποτελεί σημάδι ενός υποκείμενου προβλήματος π.χ. γαστρίτιδας, ελκοπάθειας, γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, παθήσεων της χοληδόχου κύστης κ.ά. και όχι μια πρωτοπαθή κατάσταση. Στην περίπτωση αυτή η θεραπεία στοχεύει στην αντιμετώπιση του αντίστοιχου αίτιου της δυσπεψίας (αιτιολογική).

Ωστόσο, παρά τις σχετικές εξετάσεις, συνηθέστατα δεν τεκμηριώνεται η αιτιολογία των συμπτωμάτων. Σε αυτές τις περιπτώσεις προτιμάται ο όρος λειτουργική δυσπεψία. Αυτή θεωρείται και ένας από τους πιο συχνούς λόγους επίσκεψης στον γαστρεντερολόγο. Επειδή πολλοί άνθρωποι δεν αναζητούν ιατρική βοήθεια για τα συμπτώματά τους, ο πραγματικός αριθμός των ασθενών με λειτουργική δυσπεψία είναι μάλλον μεγαλύτερος από αυτόν που εκτιμάται στις ιατρικές μελέτες. Η θεραπεία σε αυτές τις περιπτώσεις προσβλέπει κυρίως στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων (συμπτωματική), εφόσον δεν έχει βρεθεί η αιτία που τα προκαλεί.

Η παρουσία δυσπεπτικών ενοχλημάτων είναι φρόνιμο να μας οδηγεί στο γιατρό, κυρίως όταν αυτά επιμένουν ή όταν εμφανίζουν κάποια αλλαγή στα ποιοτικά τους χαρακτηριστικά.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ

Εκτός από τα φάρμακα για την αντιμετώπιση στομαχικών προβλημάτων που είναι σήμερα πολύ αποτελεσματικά, υπάρχουν ως εναλλακτική λύση και ορισμένα, φυτικά κυρίως, συμπληρώματα που μπορούν να βοηθήσουν. Η μαστίχα (Pistacia lentiscus) π.χ., μια ξεχωριστή ρητίνη η οποία προέρχεται από δέντρο που καλλιεργείται στη νότια Χίο, χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της πέψης, της στοματικής υγείας και της λειτουργίας του ήπατος. Περιέχει αντιοξειδωτικά που φαίνεται ότι της προσδίνουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Έχει αντιμικροβιακή δράση με ιδιαίτερο ρόλο στην καταπολέμηση ή και εξάλειψη της λοίμωξης από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού. Σημαντικές επιστημονικές μελέτες και διεθνείς φαρμακευτικοί οργανισμοί υποστηρίζουν τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Το τζίντζερ χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από τη ναυτία και τον έμετο. Εκχυλίσματα φύλλων αγκινάρας μπορεί να ανακουφίσουν συμπτώματα της δυσπεψίας, ενώ φαίνεται να βελτιώνουν τη ναυτία, τον έμετο, τον μετεωρισμό και τον κοιλιακό πόνο. Το χαμομήλι επίσης έχει χρησιμοποιηθεί σε στομαχικές διαταραχές, κολικούς και ναυτία.

Βέβαια, πάντα πριν τη χρήση οποιουδήποτε συμπληρώματος για θεραπευτικούς σκοπούς πρέπει να συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΔΕΛΗΣ
Επεμβατικός Γαστρεντερολόγος
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ
Διευθυντής Γαστρεντερολόγος
METROPOLITAN HOSPITAL
info@dr-delis.gr

ΑΝΑΧΑΙΤΙΣΤΕ ΕΓΚΑΙΡΩΣ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

«Όχι» στην απώλεια της μυϊκής μάζας, «όχι» στη μείωση της δύναμής μας!

Με την πάροδο των ετών η μυϊκή μάζα του ανθρώπινου σώματος μειώνεται αισθητά. Αυτό συμβαίνει ειδικά μετά την ηλικία των 50 ετών ή ακόμα νωρίτερα σε όσους διάγουν καθιστική ζωή.

Όπως ακριβώς μειώνεται η οστική πυκνότητα καθώς μεγαλώνουμε, έτσι μειώνεται και η μυϊκή μάζα με επακόλουθο την αδυναμία!

Η παράλληλη αυτή απώλεια της μυϊκής μάζας και της δύναμης είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη διαδικασία της γήρανσης.

Ωστόσο, θα πρέπει να αντιμετωπιστεί εγκαίρως μέσα από την άσκηση και τη διατροφή ώστε να μην έχουμε σοβαρές συνέπειες, όπως σαρκοπενία, η οποία επηρεάζει τη βάδιση, την ισορροπία, ακόμα και την εκτέλεση καθημερινών απλών δραστηριοτήτων.

Σε επίπεδο διατροφής το πρώτο που χρειάζεστε είναι να καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες.

Για να αυξηθεί η μυϊκή μάζα ο μέσος άνθρωπος χρειάζεται 0,90 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους. Ένα άτομο π.χ. που ζυγίζει 70 κιλά χρειάζεται 63 γραμμάρια πρωτεϊνών την ημέρα.

Καλές πηγές πρωτεϊνών είναι το στήθος κοτόπουλου, τα αυγά, το γάλα, η βρόμη, το άπαχο μοσχαρίσιο κρέας, η κινόα, ο τόνος, ο σολομός, τα μανιτάρια, οι φακές, το γιαούρτι και τα αμύγδαλα.

Επομένως, οι δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες μπορούν να τονώσουν την πρωτεϊνοσύνθεση και έτσι να αποφύγουμε την απώλεια μυϊκής μάζας. Για τους ηλικιωμένους η λήψη μεταξύ 25-40g πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα είναι ιδιαίτερα σημαντική, ενώ και συμπληρώματα διατροφής πλούσια σε πρωτεΐνες μπορούν να φανούν πολύ χρήσιμα.

Ένα επιπλέον όπλο για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας σε όλες τις ηλικίες και ακόμα περισσότερο στις μεγαλύτερες είναι η άσκηση με αντιστάσεις, όπως βάρη, περπάτημα σε ανηφόρα, ποδηλασία, καθίσματα κ.λπ.

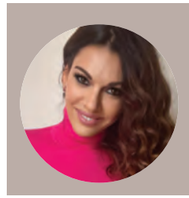
Θα πρέπει να συμπεριλάβετε τέτοιες ασκήσεις για όλο το σώμα, για όλες τις μυϊκές ομάδες, τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα επί 20 λεπτά.

Αυτό θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε ή ακόμα και να αυξήσετε τη μυϊκή μάζα σας, που είναι απαραίτητη για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με τη γυμναστική με αντιστάσεις είναι το κλειδί για την αλλαγή στο σώμα σας!

Η απώλεια μυών που σχετίζεται με την αύξηση της ηλικίας μπορεί να είναι ένα σοβαρό ζήτημα το οποίο επηρεάζει την ποιότητα ζωής.

Το πέρασμα του χρόνου και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορεί να έχουν τεράστιο αντίκτυπο στη μείωση των μυών και της δύναμης. Μην περιμένετε όμως να συμβεί αυτό για να το αντιμετωπίσετε! Είναι ζωτικής σημασίας να συνδυάσετε μια υγιεινή δίαιτα με μια ρουτίνα προπόνησης η οποία να υποστηρίζει την ανάπτυξη και τη συντήρηση των μυών.



ΣΟΦΙΑ ΠΑΘΕΚΑ
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Αντιπρόεδρος Πανελλήνιας Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής (ΠΕΠΦΑ),
Υπεύθυνη Πιστοποίησης Ευρωπαϊκής Εταιρείας Personal Training
sofia.patheka@outlook.com

Η απώλεια μυϊκής μάζας πρέπει να αντιμετωπιστεί εγκαίρως μέσα από την άσκηση και τη διατροφή ώστε να μην έχουμε σοβαρές συνέπειες

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Γνώσεις που μπορούν να σώσουν μια ζωή

Τα ατυχήματα στη ζωή μας δεν είναι σμάνια και ευτυχώς τις περισσότερες φορές είναι ελαφρά και εύκολα αντιμετωπίσιμα. Κάποιες φορές όμως μπορούν να βάλουν σε κίνδυνο ακόμη και τη ζωή μας. Τα τραύματα και τα εγκαύματα είναι από τα συχνότερα ατυχήματα που μπορούν να μας συμβούν τόσο στο οικιακό περιβάλλον όσο και σε εξωτερικές μας δραστηριότητες, όπως ταξίδια, διακοπές κ.λπ. Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα επιρρεπή σε παντός τύπου τραυματισμούς. Καλό θα είναι όλοι μας να ξέρουμε πως να περιποιηθούμε αποτελεσματικά ένα τραύμα ή έγκαυμα, ώστε να αποφύγουμε πιθανές επιπλοκές.

Έτσι λοιπόν, σε ένα ανοικτό τραύμα, δηλαδή σε τραύμα που έχει λυθεί η συνέχεια του δέρματος, δύο πρέπει να είναι φροντίδες μας: α) το σταμάτημα πιθανής αιμορραγίας και β) η αντισηψία του τραύματος, ώστε να αποφευχθούν η μόλυνση και η διαπόηή του.

Το σταμάτημα ελαφρών αιμορραγιών επιτυγχάνεται με πίεση του σημείου που αιμορραγεί με μια αποστειρωμένη γάζα ή καθαρή πετσέτα. Σοβαρότερες αιμορραγίες απαιτούν ιατρική παρέμβαση.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΗΨΙΑ ΕΝΟΣ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΘΟΥΝ ΤΑ ΚΑΤΩΘΙ ΒΗΜΑΤΑ:

✤ Φορέστε γάντια μιας χρήσης, αν έχετε, ή αλλιώς πλύντε, σαπουνίζοντας πολύ καλά, τα χέρια σας.

✤ Μην προσπαθήσετε να αφαιρέσετε οποιοδήποτε ξένο σώμα βρίσκεται σφηνωμένο στην πληγή (είναι ιατρικό μέλημα).

✤ Ξεπλύνετε την πληγή με τρεχούμενο νερό βρύσης για 5-10 λεπτά. Με μια αποστειρωμένη γάζα ή καθαρή πετσέτα, βρεγμένη με φυσιολογικό ορό ή νερό βρύσης (καλύτερο το σαπουνόνερο), καθαρίστε το τραύμα.

✤ Επαλείψτε την περιοχή γύρω από το τραύμα με κάποιο αντισηπτικό (betadine, οινόπνευμα ή χλωρεξιδίνη). Μην βάλετε αντισηπτικά πάνω στην πληγή, διότι βλάπτει τους τραυματισμένους ιστούς και καθυστερεί την επούλωση.

✤ Καλύψτε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα ή καθαρή πετσέτα (όχι βαμβάκι), στερεώνοντάς τη με λευκοπλάστ ή επίδεσμο.

Η περαιτέρω φροντίδα του τραύματος είναι προτιμότερο να γίνεται από γιατρό.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ:

✤ Ψύξτε άμεσα την καμένη περιοχή με κρύες κομπρέσες ή με τρεχούμενο νερό βρύσης για 20 λεπτά (για εγκαύματα 1ου και 2ου βαθμού στα οποία διατηρείται η επιδερμίδα). Μην το κάνετε σε εγκαύματα που έχει φύγει η επιδερμίδα (εγκαύματα 3ου βαθμού).

✤ Μην βάλετε τίποτα (αλοιφή, κρέμα, αντισηπτικό) πάνω στην καμένη περιοχή.

✤ Καλύψτε την καμένη περιοχή με αποστειρωμένη γάζα ή καθαρή πετσέτα στερεώνοντάς τη με λευκοπλάστ ή επίδεσμο.

✤ Χορηγήστε κάποιο παυσίπονο από το στόμα.

Ακολουθήστε τις οδηγίες του γιατρού σας για την περαιτέρω αντιμετώπιση του εγκαύματος.

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Ν. ΣΠΑΝΤΙΔΕΑΣ
Παθολόγος- Κλινικός Φαρμακολόγος
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

✤διατροφή

Κι όμως, η διατροφή παίζει ρόλο και στη γονιμότητα!

Η παχυσαρκία δημιουργεί προβλήματα υπογονιμότητας και μειωμένες πιθανότητες σύλληψης στις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας, μέσω διαφόρων μηχανισμών:

- Αντίσταση στην ινσουλίνη και αυξημένα επίπεδα ανδρογόνων
- Ολιγο/αμηνόρροια
- Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- Κακή ποιότητα σπέρματος (ανδρική παχυσαρκία)

Επιδημιολογικά δεδομένα από την Αμερικανική Εταιρεία Αναπαραγωγικής Ιατρικής (American Society For Reproductive Medicine – ASRM) δείχνουν ότι > 1 στα 10 (12%) περιστατικά πρωτοπαθούς υπογονιμότητας συνδέονται με το σωματικό βάρος - με την παχυσαρκία να ευθύνεται για τα μισά από αυτά και το παθολογικά χαμηλά βάρος σώματος (BMI <18) για τα άλλα μισά.

Επίσης, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι >70% των γυναικών με υπογονιμότητα εξαιτίας παθολογικού βάρους συλλαμβάνουν αυτόματα, όταν αυτό διορθωθεί.

Η ASRM συστήνει, όταν το βάρος είναι <95% ή >120% του ιδανικού, η πρώτη θεραπευτική σύσταση για την υπογονιμότητα να είναι η διόρθωσή του.

Επίσης, οι παχύσαρκες γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά αποτυχίας σε τεχνικές υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Εφόσον επιτευχθεί κύηση, ο κίνδυνος αποβολής είναι μεγαλύτερος και η κύηση θεωρείται υψηλού κινδύνου.

Πολλές ιατρικές έρευνες ασχολήθηκαν με την επίδραση της διατροφής στη γονιμότητα.

Στις γυναίκες που προσπαθούν να συλλάβουν με φυσικό κύκλο είναι απαραίτητα συμπληρώματα διατροφής, όπως το φυλλικό οξύ, η B12 και τα Ω3 λιπαρά οξέα. Επίσης, φαίνεται ότι η "Μεσογειακή διατροφή" επηρεάζει θετικά, ενώ η κακή διατροφή με κορεσμένα trans λιπαρά, επεξεργασμένα κρέατα, γλυκά και ροφήματα με ζάχαρη έχει αρνητικά αποτελέσματα.

Γυναίκες που κατανάλωναν πρόχειρο φαγητό "fast food" και λίγα φρούτα καθυστέρησαν να μείνουν έγκυες, σε σύγκριση με αυτές που ακολουθούσαν υγιεινή διατροφή.

Το ίδιο ισχύει και για την ποιότητα του σπέρματος.

Φαίνεται ότι η "Μεσογειακή διατροφή" επηρεάζει θετικά τη γονιμότητα, ενώ η κακή διατροφή με κορεσμένα trans λιπαρά κ.λπ. έχει αρνητικά αποτελέσματα

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Αποφύγετε τα trans λιπαρά:

Εκτός από τη βλαπτική δράση τους, εμπλέκονται στην ορμονική λειτουργία και επηρεάζουν τη γονιμότητα. Μια μεγάλη μελέτη από την Ιατρική σχολή του Harvard έδειξε ότι γυναίκες οι οποίες κατανάλωναν συχνά trans λιπαρά είχαν 70% λιγότερες πιθανότητες να συλλάβουν, σε σχέση με αυτές που δεν τα καταναλώνουν. Τα λιπαρά αυτά βρίσκονται στα επεξεργασμένα τρόφιμα (συσκευασμένα αρτοποιήματα, γεύματα, παιδικά). Επίσης, αποφύγετε προϊόντα με την ένδειξη «μερικώς υδρογονοποιημένα λιπαρά».

Προτιμήστε καλά λιπαρά:

Τα πολυακόρεστα βρίσκονται στα σπορέλαια, στους ξηρούς καρπούς και τα Ω3 σε ψάρια, όπως ο σολομός, το σκουμπρί, η ρέγκα, ο τόνος, οι σαρδέλες και η πέστροφα. Ω3 περιέχουν τα καρύδια, το αβοκάντο, ο λιναρόσπορος. Σε μια έρευνα βρέθηκε ότι μπορεί να αυξάνουν την αιμάτωση της μήτρας και να διευκολύνουν την εμφύτευση του εμβρύου.

Μονοακόρεστα:

Είναι πολύ ωφέλιμα για τον οργανισμό και την ορμονική ισορροπία. Βρίσκονται στο ελαιόλαδο, τις ελιές και το αβοκάντο.

ΜΑΡΙΑ ΨΩΜΑ
Ιατρός Βιοπαθολόγος,
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών
Ιατρική και Χειρουργική της Παχυσαρκίας (Paris VI), Fellow and Board
Certified στην Ιατρική της Αντιγήρανσης
dr.psoma@gmail.com

SUPPLEKEY
HEALTH

KEY TO LIFE.

Η SuppleKey Health αποτελεί τον καρπό του οράματος ανθρώπων με κοινές αξίες, οι οποίοι δεσμεύτηκαν να αναβαθμίσουν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων με την **παροχή πρωτοποριακών συμπληρωμάτων διατροφής**.

Άνδρας. Συμπληρώματα διατροφής για τη διατροφική ενίσχυση της ανδρικής γονιμότητας και απόδοσης

Γυναίκα. Συμπληρώματα διατροφής για τη διατροφική ενίσχυση της γυναικείας γονιμότητας, καθώς και της Ενδομητρίωσης και του Συνδρόμου Πολυκυστικών Ωοθηκών

Ιατροτεχνολογικά Προϊόντα. Προϊόντα που διατίθενται σε εργαστήρια Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής, καθώς και σε εργαστήρια Ανδρολογίας και Εμβρυολογίας

AMS America Medic & Science · DxNOW · ExEm® Foam Kit

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να θεωρούνται υποκατάστατα μιας πλούσιας και ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

ΕΔΡΑ Εθν. Αντιστάσεως 101-103,
Θεσσαλονίκη, ΤΚ 55134, Τ. +30 23140 27828
E. info@supplekey.gr

ΥΠΟΚ/ΜΑ Βασ. Όθωνος 52-54, Κηφισιά, Αθήνα,
ΤΚ 14561, Τ. +30 211 4122781

www.supplekey.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΙΣΧΥΡΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Το ανοσοποιητικό μας είναι εδώ... εμείς;

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα είναι υπεύθυνο για την εξαφάνιση της άμυνας του οργανισμού και τη θωράκισή του από «εισβολείς» (ιοί, μικρόβια κλπ.) που θα μπορούσαν να προκαλέσουν λοιμώξεις και φλεγμονώδεις νόσους. Με την είσοδο των εισβολέων (αντιγόνα) ενεργοποιείται το ανοσοποιητικό σύστημα για την παραγωγή «στρατού» αντισωμάτων, προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι παθογόνοι εισβολείς και να εξαφανιστεί η υγεία του οργανισμού.

Πρόκειται ακριβώς για ένα σύστημα αρκετά περίπλοκο (βιολογικοί μηχανισμοί, ενδοκυττάριες διεργασίες αλλά και φραγμοί οργάνων, δέρματος, βλεννογόνων) που λειτουργούν σε απόλυτα σοφό συντονισμό.

Προκειμένου όμως, όλο αυτό το σοφό σύστημα να λειτουργήσει αποτελεσματικά, χρειάζεται από πλευράς μας βοήθεια ώστε να εξαφανιστούν οι συνθήκες της εύρρυθμης λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η δική μας συμβολή, έγκειται σε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή, άσκηση, αλλά και πρόληψη με τον εμβολιασμό.

Τέλος, η χρήση απαραίτητων συμπληρωμάτων, με την σύσταση επιστημόνων υγείας, γιατρών, φαρμακοποιών, διατροφολόγων για την εξαφάνιση των ιχνοστοιχείων, μετάλλων, βιταμινών κλπ. που χρειάζονται προκειμένου να λειτουργήσει απρόσκοπτα το ανοσοποιητικό σύστημα, αποτελεί ένα καθοριστικό + συν που βοηθάει στη θωράκιση του οργανισμού, αποφυγή λοιμώξεων, φλεγμονωδών ασθενειών. Εξασφαλίζει ένα ισχυρό οργανισμό με ενέργεια, τόνωση, αποφυγή αισθήματος κόπωσης, θωρακισμένο και δυνατό, προστατευμένο και υγιή.

ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ ΣΟΦΙΑ
Φαρμακοποιός

Sky Premium Life

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
παρατεταμένης αποδέσμευσης

βιταμίνη D3 2500IU

ψευδάργυρος 25mg

www.skypremiumlife.com
Ηφαίστου 33Α, 19400 Κορωπί, Αττική, +30 215 5510 158

GOOD MANUFACTURING PRACTICE GMP PRODUCT

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Πολύτιμη κάλυψη όλο το χρόνο

Η βιταμίνη D αποτελεί μια από τις λιποδιαλυτές βιταμίνες και τα τελευταία χρόνια συγκεντρώνει όλο και περισσότερο επιστημονικό ενδιαφέρον. Οι λόγοι που η βιταμίνη D είναι πλέον στο μικροσκόπιο είναι πολλοί και ανάμεσά τους είναι οι πολύ περιορισμένες διατροφικές της πηγές καθώς και το γεγονός πως φαίνεται να εμπλέκεται σε ένα μεγάλο εύρος λειτουργιών, όπως:

- η λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος,
- ο μεταβολισμός,
- η ομοιόσταση ασκχάρου και ινσουλίνης,
- η πρόληψη χρόνιων νοσημάτων όπως ο καρκίνος, μεταβολικά νοσήματα, αυτοάνοσα και τέλος,
- η υγεία των οστών μας και γενικότερα του μυοσκελετικού μας συστήματος.

Η βιταμίνη D διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο σε διάφορα μεταβολικά μονοπάτια και θεωρείται παραπάνω από απαραίτητη η επαρκής πρόληψή της. Η επαρκής πρόληψή της είναι ένα σημείο το οποίο χρήζει ιδιαίτερης προσοχής. Από τη μια μεριά, οι διατροφικές πηγές της βιταμίνης D είναι πολύ περιορισμένες (βρίσκεται κυρίως στα αυγά, στο συκώτι, στα λιπαρά ψάρια, και στα γαλακτοκομικά). Από την άλλη μεριά, επιστημονικά και τεκμηριωμένα, γνωρίζουμε ότι η βιταμίνη D συντίθεται κατά κύριο λόγο στο δέρμα μας υπό την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας. Συνεπώς, καταλαβαίνουμε ότι για να έχουμε επαρκή πρόληψη της βιταμίνης D, θα πρέπει να βγαίνουμε συχνά στον ήλιο, πράγμα το οποίο με την πανδημία και γενικά τους πολύ γρήγορους ρυθμούς της ζωής μας έχει γίνει πολύ δύσκολο. Μελέτες που έχουν γίνει δείχνουν ότι μεγάλο ποσοστό των Ευρωπαίων έχει έλλειψη σε βιταμίνη D και ίσως όλοι οι υγιείς ενήλικες θα έπρεπε να σκεφτούν σοβαρά την λήψη συμπληρώματος κατά τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες.

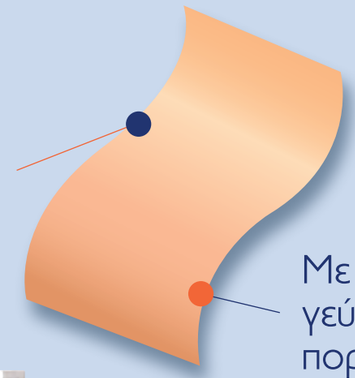
Αξίζει να σημειωθεί πως μεγαλύτερο κίνδυνο για ανεπάρκεια της βιταμίνης D διατρέχουν όσοι μένουν αρκετές ώρες στο σπίτι/γραφείο, οι γυναίκες σε εμμηνόπαυση, όσοι πάσχουν από οστεοπόρωση, όσοι κάνουν αλόγιστη χρήση αντιηλιακής προστασίας, οι έγκυες και οι θηλάζουσες, άτομα με σκούρο δέρμα και άτομα με πνευστικές ή νεφρικές παθήσεις. Συνεπώς ιδιαίτερα αυτές οι ομάδες θα πρέπει να λαμβάνουν συμπλήρωμα βιταμίνης D. Σε αυτό το σημείο, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι κάποιες καινούριες μελέτες δείχνουν πως η καθημερινή λήψη συμπληρώματος βιταμίνης D, υπερέχει της λήψης μεγαλύτερης δόσης μια φορά την εβδομάδα, όπως πιστεύαμε παλαιότερα.

Τέλος, συχνά παρατηρείται ότι η λήψη συμπληρώματος βιταμίνης D, μπορεί εύκολα να παραμεληθεί ή να πραγματοποιηθεί και να μην υπάρξει η σωστή απορρόφηση. Αυτό οφείλεται σε διάφορους παράγοντες όπως η δυσάρεστη γεύση του συμπληρώματος ή η δυσκολία στην κατάποση και οι ειδικές συνθήκες που πρέπει να συνοδεύουν τη λήψη του συμπληρώματος (π.χ. λήψη νερού, φαγητού κ.ά). Οπότε, θα πρέπει να επιλέγουμε ένα συμπλήρωμα το οποίο να είναι όσο το δυνατόν πιο εύληπτο και με τον πιο ενδεδειγμένο τρόπο απορρόφησης, ώστε να είναι εύκολο στη χρήση του και να μπορούμε να είμαστε απόλυτα τυπικοί στην λήψη του.

ΘΑΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ
Κλινικός Διαιτολόγος, Διατροφολόγος
www.allazwdiatrofi.gr

D3-ODFILM
Συμπλήρωμα Διατροφής
με Βιταμίνη D

Ταινία διασπειρόμενη στο στόμα
Αποκλειστική τεχνολογία IBSA FilmTech™



30 ταινίες διασπειρόμενες στο στόμα

Υπεύθυνος Διανομής
FarmaSyn SA PHARMACEUTICALS
Θέση Ρίκια, 19300 Ασπρόπυργος, Αττική
Τηλ: 210 5777140 • Φαξ: 210 5788791
e-mail: info@farmasyn.gr • www.farmasyn.gr

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα προϊόντα πρέπει να φυλάσσονται μακριά από τα μικρά παιδιά. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 53171/04-06-2021, 53170/04-16-2021. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας του ΕΟΦ. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης.

Παρασκευαστής
IBSA
IBSA Farmaceutici Italia S.r.l.,
Via Martiri di Cefalonia,
2 – 26900 Lodi – ITALY

Τα + της Διατροφής μας

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ, ΩΦΕΛΙΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΠΟΥ ΔΕΝ ΣΤΕΡΟΥΝΤΑΙ ΤΙΠΟΤΑ ΣΕ ΝΟΣΤΙΜΙΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Μεσογειακό πιάτο με κινόα, πληγούρι, λεμόνι και μέντα, πηγή φυτικών ινών και vegan, χωρίς τεχνητά αρώματα, χρωστικές & συντηρητικά, **Quick Deli**.

Παντζάρι στον ατμό **"Αγρόκηπος Χαλβατζή"**, χωρίς συντηρητικά και πρόσθετα, έτοιμο, καθαρισμένο για να δημιουργήσετε ό,τι βάλει ο νους σας και η όρεξή σας.

Τυρί **Εβλογημένο**, ιδανικό προϊόν, στα πρότυπα Μεσογειακής Διατροφής, για το τραπέζι όσων νηστεύουν και όσων παρουσιάζουν ευαισθησία ή δυσανεξία στη λακτόζη και γλουτένη.

Ταχίνι **ΟΛΥΜΠΟΣ** απόλυτα φυσική τροφή, πλούσια σε πρωτεΐνες και ασβέστιο, με γλυκαντικό στέβια.

Κρίθινος **Παξαμάς**, ένα διπλοφουρνιστό, αυθεντικό παξιμάδι πλούσιο σε φυτικές ίνες, με ξεχωριστό σχήμα ιδανικό συνοδευτικό της μεσογειακή σαλάτας, ντάκος.

Εκλεκτοί ξηροί καρποί όλων των ειδών, αποξηραμένα φρούτα εγγυημένης ποιότητας, καλός καφές, εξαιρετικά μέλια από Έλληνες παραγωγούς με την υπογραφή της **CARPO**.

ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Μυστικά και συμβουλές για ισορροπημένη νηστεία

Η Ορθόδοξη Χριστιανική νηστεία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, καθώς, σύμφωνα με τη χριστιανική θρησκεία, οι ημέρες νηστείας υπολογίζονται περίπου σε 180-200 ημέρες τον χρόνο. Μία από τις βασικές περιόδους νηστείας είναι η Μεγάλη Σαρακοστή, η οποία διαρκεί 48 ημέρες, ξεκινά την Καθαρά Δευτέρα και τελειώνει το Μ. Σάββατο. Κατά την περίοδο της νηστείας του Πάσχα δεν καταναλώνονται ζωικής προέλευσης τρόφιμα, όπως το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά. Η μέρα του Ευαγγελισμού και η Κυριακή των Βαΐων αποτελούν εξαίρεση, καθώς επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριού. Τέλος, η κατανάλωση ελαιόλαδου επιτρέπεται μόνο το Σαββατοκύριακο.

Με άλλα λόγια, η Μεγάλη Σαρακοστή μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια περιοδική χορτοφαγική δίαιτα, η οποία χρειάζεται να χαρακτηρίζεται από ισορροπία, μέτρο και ποικιλία, έτσι ώστε να λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ;

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνητικών μελετών, η συστηματική τήρηση των νηστειών έχει σχετιστεί με καλύτερη ποιότητα της διατροφής και με πολλά οφέλη για την υγεία. Μερικά από αυτά είναι:

- η μείωση του σωματικού βάρους και λίπους,
- το βελτιωμένο λιπιδαιμικό προφίλ στο αίμα, πιθανόταια λόγω κατανάλωσης καλύτερης ποιότητας λιπαρών,
- η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης λόγω της μεγαλύτερης κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και οσπρίων, τα οποία έχουν αυξημένη περιεκτικότητα σε κάλιο.

Άλλωστε, η διατροφή κατά τη νηστεία είναι κοντά στο Μεσογειακό πρότυπο διατροφής και χαρακτηρίζεται από αυξημένη κατανάλωση τροφίμων φυτικής προέλευσης, τα οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη συστατικά, χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην προάσπιση της υγείας μας από χρόνια νοσήματα.

ΠΟΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗ;

Πρωτεΐνες

Τα περισσότερα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα όσπρια, ο αρακάς, οι ξηροί καρποί και τα δημητριακά, είναι πηγές πρωτεϊνών. Για να αυξήσετε τη βιολογική αξία των φυτικών πρωτεϊνών δοκιμάστε συνδυασμούς οσπρίων με δημητριακά στο ίδιο γεύμα (π.χ. φακόρυζο) και ενσωματώστε ποικιλία φυτικών πηγών πρωτεΐνης σε όλα τα γεύματα της ημέρας.

Ασβέστιο

Παρόλο που τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι από τις πλουσιότερες πηγές ασβεστίου, αρκετά τρόφιμα φυτικής προέλευσης είναι εξίσου καλές πηγές του συγκεκριμένου θρεπτικού συστατικού. Η πρόσληψη ασβεστίου έχει δικαίως συνδεθεί με τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ωστόσο, τρόφιμα φυτικής προέλευσης που αποτελούν καλές πηγές ασβεστίου είναι τα όσπρια, το σουσάμι, τα αμύγδαλα, η λαχανίδα και τα προϊόντα σόγιας. Παράλληλα, η ολιγόωρη καθημερινή έκθεση στον ήλιο δίνει την ευκαιρία στο δέρμα σας να συνθέσει βιταμίνη D, η οποία ενισχύει την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό. Όμως, λαχανικά, όπως το σπανάκι ή το παντζάρι, που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε οξαλικά μπορεί να μειώσουν την απορρόφηση του ασβεστίου. Για τη μέγιστη δυνατή απορρόφηση ασβεστίου μαγειρέψτε τα λαχανικά που είναι πλούσια σε οξαλικά οξέα, καθώς ένα μέρος τους απομακρύνεται με το μαγείρεμα. Επίσης, αποφύγετε την ταυτόχρονη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ασβέστιο με αλκοολούχα ροφήματα και καφεϊνούχα τρόφιμα ή ροφήματα.

Σίδηρος

Αρκετά τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, περιέχουν σίδηρο. Ωστόσο, ο σίδηρος που περιέχεται στα φυτικά τρόφιμα απορροφάται σε μικρότερο βαθμό, σε σχέση με τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Για να ενισχύσετε την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχεται στις φυτικές τροφές, είναι καλό να συνδυάσετε τα παραπάνω τρόφιμα με πηγές βιταμίνης C, όπως τα εσπεριδοειδή, η πιπεριά, το μπρόκολο, το κουνουπίδι κ.ά., καθώς και με πηγές β-καροτένιου, όπως τα καρότα. Το μούλιασμα των οσπρίων, επίσης, φαίνεται πως αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου, καθώς με τον τρόπο αυτό καταστρέφονται τα φυτικά οξέα που την εμποδίζουν. Τέλος, αποφύγετε να συνδυάζετε τις φυτικές πηγές σιδήρου με τρόφιμα πλούσια σε ταννίνες, όπως καφέ, τσάι, κακάο.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

- Δώστε έμφαση στην κατανάλωση 3 κυρίων γευμάτων (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 1-2 ενδιάμεσων σνακ ημερησίως.
- Προσέξτε το μέγεθος των μερίδων που καταναλώνετε.
- Αποφύγετε να μαγειρεύετε τα φαγητά σας με πολύ λάδι, καθώς αυξάνει κατά πολύ το θερμιδικό περιεχόμενο.
- Προτιμήστε τρόφιμα ολικής άλεσης, καθώς έχουν υψηλότερη θρεπτική αξία και αυξάνουν το αίσθημα του κορεσμού.
- Καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον 2-3 φρούτα και συνοδέψτε το μεσημεριανό και το βραδινό σας με σαλάτα.
- Τα γλυκά, όπως π.χ. γλυκά του κουταλιού ή χαλβάς, έχουν θέση στη νηστεία. Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή στην ποσότητα.

Ενδεικτικές επιλογές γευμάτων κατά τη διάρκεια της νηστείας

Πρωινό

- Δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα σόγιας ή αμυγδάλου.
- Ψωμί ολικής άλεσης, μέλι και ταχίνι.
- Φρυγανιές ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο και μπανάνα.
- Σπιτική σπανακόπιτα
- Σταφιδόψωμο
- Ελιόψωμο
- Φρέσκος χυμός πορτοκάλι με κουλούρι Θεσσαλονίκης
- Porridge βρώμης με κομμάτια μήλου, λιναρόσπορο, κανέλα και φυστικοβούτυρο
- Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης με αβοκάντο, τοματίνια και τσάρου

Κύριο γεύμα

- Σούπα με λαχανικά, κριθαράκι ολικής άλεσης και ταχίνι
- Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια
- Ντολμαδάκια ή λαχανοντολμάδες
- Σουπιές με σπανάκι
- Ριζότο με λαχανικά
- Αρακάς με πατάτες
- Γεμιστά με ρύζι
- Ταμπουλέ

Η Μεγάλη Σαρακοστή μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια περιοδική χορτοφαγική δίαιτα, η οποία χρειάζεται να χαρακτηρίζεται από ισορροπία, μέτρο και ποικιλία.

ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΤΕ

Η Ορθόδοξη Χριστιανική Νηστεία μας δίνει την ευκαιρία να απολαμβάνουμε όλα τα οφέλη της αποχής από τα ζωικά προϊόντα για την υγεία μας!

Καλή Σαρακοστή!

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.
Ιδρυτής του medNutrition.gr,
Συγγραφέας
www.diaitologos.com

ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΑΛΛΙΩΣ!

Για απόλαυση χωρίς ενοχές

Είμαστε προγραμματισμένοι να μας αρέσουν τα γλυκά. Σε άλλους περισσότερο και σε άλλους λιγότερο, ανάλογα με τα γονίδιά μας αλλά και το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώσαμε. Τι γίνεται όμως στις περιπτώσεις που κάποιοι πρέπει να στερηθούν το γλυκό είτε λόγω σακχαρώδη διαβήτη είτε γιατί επιθυμούν να διαχειριστούν το βάρος τους; Ευτυχώς υπάρχουν λύσεις, ώστε όλοι να μπορούν να απολαύσουν τη γλυκιά γεύση με ασφάλεια και χωρίς επιπλέον θερμίδες!

ΚΛΕΙΔΙ 1: ΟΛΙΓΟΘΕΡΜΙΔΙΚΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

Η ζαχαρίνη και η στέβια είναι εγκεκριμένα συστατικά πολλαπλάσιας γλυκύτητας συγκριτικά με τη ζάχαρη. Στην πράξη χρησιμοποιούνται σε τόσο μικρή ποσότητα που αποδίδουν τελικά μηδενικές θερμίδες. Παράλληλα, δεν αυξάνουν τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα, πράγμα που τα καθιστά κατάλληλα και για τα άτομα με διαβήτη. Μπορούν να ενσωματωθούν σε σπιτικά γλυκά, στο τσάι, τον καφέ, το κακάο...

ΚΛΕΙΔΙ 2: ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ

Από την άλλη, στο εμπόριο κυκλοφορούν έτοιμα γλυκίσματα χωρίς ζάχαρη όπως μπισκότα, σοκολατάκια, μους κ.ά. Προσοχή όμως στις ετικέτες τροφίμων αφού τα γλυκίσματα αυτά εξακολουθούν να έχουν άλλα συστατικά, όπως υδατάνθρακες που επηρεάζουν το σάκχαρο στο αίμα και έλαια που τους προσθέτουν επιπλέον θερμίδες. Έχετε κατά νου πως ένα από τα γλυκίσματα που δεν περιέχει ούτε ζάχαρη ούτε και άλλα συστατικά τα οποία επηρεάζουν το σάκχαρο του αίματος είναι το ζελέ χωρίς ζάχαρη.

Παρακάτω θα βρείτε υγιεινά γλυκά χωρίς προσθήκη ζάχαρης που μπορείτε να φτιάξετε κυριολεκτικά στο «πι και φι»!

ΕΥΚΟΛΟ CHEESECAKE

Σε χαμηλό ποτήρι βάζουμε ως βάση 2 θρυμματισμένα μπισκότα χωρίς ζάχαρη, 1 κεσεδάκι γιαούρτι 2% ανακατεμένο με 60g τυρί κρέμα light και ξύσμα από λεμόνι. Σερβίρουμε με 1 κ.σ. μαρμελάδα φράουλα χωρίς ζάχαρη και 2 κ.σ. μούρα.

ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

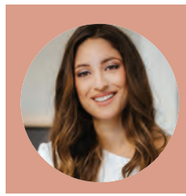
Σε ένα blender αναμιγνύουμε 10 χουρμάδες, 1 κούπα κάσιους και ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας. Προσθέτουμε 1 κ.σ. νερό και ½ κούπα raspberries και συνεχίζουμε την ανάμιξη μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Πλάθουμε σε μπαλάκια και πασπαλίζουμε με σκόνη κακάο ή κατεψυγμένα raspberries.

ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΜΕ ΚΑΚΑΟ

Μουλιάζουμε 400g χουρμάδες σε χλιαρό νερό για 15 λεπτά και έπειτα τους χτυπάμε σε ένα blender με 8 κ.σ. νερό μέχρι να γίνουν πάστα. Αναμιγνύουμε σε ένα μπολ 60g αλεύρι βρόμης, 130g ψιλοκομμένα αμύγδαλα, 40g ψιλοκομμένα φουντούκια, 20g κακάο, 20g ινδοκάρυδο και την πάστα από χουρμάδες μέχρι να κατανεμηθεί ομοιόμορφα το μίγμα. Απλώνουμε σε ταψί με λαδόκολλα το μίγμα, το πατάμε με τα χέρια ώστε να μην υπάρχουν κενά και τοποθετούμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Κόβουμε σε 12 μπάρες ίσου μεγέθους.

CAKE ΤΟΥ ΛΕΠΤΟΥ

Αναμιγνύουμε σε ένα blender 50g βρόμη, 1 αυγό, 1 κ.σ. κακάο, 1 κ.γ. baking powder και 80g γάλα 1,5% και, αφού τοποθετήσουμε το μίγμα σε ένα ατομικό μπολ, ψήνουμε στο φούρνο μικροκυμάτων για 2'.



ΚΟΡΙΝΑ ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ
Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου,
Μεταπτυχιακό στην Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

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.

Ιδιότητες:

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

KYRMIZAS FARM HELLAS: Πάροδος Αγίων Αναργύρων, Κορωπί, Τηλ: 210 60 20 160 - 170,
Email: info@kyrmizasfarm.gr • www.kyrmizasfarm.gr

women

in business & science

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

... ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ
ΜΑΤΙΑ ΤΩΝ ΙΔΙΩΝ
ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

wibsmagazine.gr
Ομήρου 29, Πέτα, Αττική Τ.Κ. 19001, Τηλ: 2299440962, info@women-in-business.gr

ΑΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ

Πώς διεγείρουν τις αισθήσεις και επηρεάζουν την ψυχολογία

Ο Προύστ, στο πεζογράφημα του «Αναζητώντας τον χαμένο χρόνο» (1913), περιγράφει την επίδραση της μυρωδιάς και της γεύσης ενός κέικ μαντλέν στην ψυχοσύνθεση του και πώς του έφερνε έντονες μνήμες της παιδικής του ηλικίας. Αυτή είναι μια από τις πρώτες αναφορές της λογοτεχνίας που περιγράφει τη σημασία της όσφρησης στη μνήμη και τη διέγερση των αισθήσεων και είναι γνωστή ως το «Φαινόμενο του Προύστ». Επίσης, στο μυθιστόρημα του Ζύσκιντ, το Άρωμα (1985), πρωταγωνιστεί η αίσθηση της όσφρησης και η επίδραση της στο συναίσθημα. «Η μυρωδιά είναι πιο πειστική δύναμη από τις λέξεις, την εμφάνιση, τα αισθήματα και τη θέληση» γράφει ο Ζύσκιντ.

Τα τελευταία χρόνια πολλαπλές ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι μυρωδιές-αρώματα επιδρούν όντως στη μνήμη, στα συναισθήματα και στην ψυχολογία μας. Ποιος όμως είναι ο μηχανισμός που κρύβεται πίσω από αυτήν τη συσχέτιση;

Το 2004 το Νόμπελ Ιατρικής δόθηκε στους ερευνητές Richard Axel και Linda Buck οι οποίοι ανακάλυψαν μια οικογένεια γονιδίων που αντιστοιχούν σε έναν μεγάλο αριθμό οσφρητικών υποδοχέων οι οποίοι βρίσκονται στη μεμβράνη αισθητικών νευρώνων του οσφρητικού επιθηλίου, μέσα στη μύτη. Ο ρόλος αυτών των υποδοχέων είναι η αναγνώριση και δέσμευση των πτητικών ουσιών που είναι υπεύθυνες για τις μυρωδιές.

Μέχρι σήμερα έχουν αναγνωριστεί στον άνθρωπο περίπου 400 οσφρητικοί υποδοχείς, καθένας από τους οποίους μπορεί να δεσμεύσει περισσότερο από μια ουσία, όπως και κάθε ουσία μπορεί να ενεργοποιήσει πάνω από έναν υποδοχέα. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται ένα συνδυαστικό μοντέλο για την αναγνώριση πάνω από 1 τρισεκατομμύριο διαφορετικών ουσιών.

Όταν μια μυρωδιά-άρωμα εισέρχεται στη ρινική κοιλότητα, αλληλοεπιδρά με έναν αριθμό οσφρητικών υποδοχέων οι οποίοι με τη σειρά τους στέλνουν ηλεκτρικά σήματα μέσω των αισθητικών νευρώνων στον οσφρητικό λοβό. Ο οσφρητικός λοβός αποτελεί μια δομή του εγκεφάλου, μέρος του μεταιχμιακού συστήματος, που είναι υπεύθυνη για την επεξεργασία των ουσιών και την αίσθηση της όσφρησης. Στον οσφρητικό λοβό το σήμα αναμεταδίδεται σε άλλες περιοχές του εγκεφάλου πολύ σημαντικές για τη μνήμη και τη μάθηση, όπως είναι ο ιππόκαμπος, και την επεξεργασία των συναισθημάτων, όπως είναι η αμυγδαλή.

Με αυτόν τον τρόπο, όταν ένα άρωμα διεγείρει τη μνήμη μας και τα συναισθήματα μας, μπορεί να μας φέρει όμορφες αναμνήσεις, να μας κάνει να νιώσουμε ευεξία, χαλάρωση, καλή διάθεση αλλά και μελαγχολία, απέχθεια και ένταση.

Μερικά παραδείγματα αρωμάτων που έχουν μελετηθεί για τις ευεργετικές τους επιδράσεις τους είναι τα εξής:

- Άρωμα Λεβάντας: χαλαρώνει και βοηθάει στον ύπνο
- Άρωμα Βανίλιας: ανεβάζει τη διάθεση
- Άρωμα Κίτρου: αυξάνει την ευεξία
- Άρωμα Μέντας: ενισχύει τη συγκέντρωση
- Άρωμα Γιασεμιού: περιορίζει την κατάθλιψη
- Άρωμα Μήλου: μειώνει τους πονοκεφάλους
- Άρωμα Πεύκου: μειώνει το στρες
- Άρωμα Κανέλας: βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες

Έτσι, η επιλογή ενός αρώματος μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία, στη διάθεση, ακόμα και στη σχέση μας με τους άλλους.

ΒΑΛΕΡΙΑ ΚΑΛΤΕΖΙΩΤΗ
Βιολόγος, MSc, PhD στην Νευροβιολογία
Ειδικός τεχνικός Επιστήμονας, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνων Ακαδημίας Αθηνών
vkaltezioti@bioacademy.gr

Τα τελευταία χρόνια πολλαπλές ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι μυρωδιές-αρώματα επιδρούν στη μνήμη, τα συναισθήματα και την ψυχολογία μας.

KORRES

KORRES Herbarium Lab | Relaxing Lavender

Άρωμα Χαλάρωσης

Με τεχνολογία AROMADREAM και ελληνικό εκχύλισμα Λεβάντας

Τα ελληνικά βότανα συναντούν την προηγμένη τεχνολογία που εισάγουν οι μεγαλύτεροι αρωματικοί οίκοι παγκοσμίως σε μία νέα προϊοντική κατηγορία – KORRES Herbarium Lab – που αναλαμβάνει να προσφέρει ισορροπία στο σώμα και το πνεύμα. Πρόκειται για μία ολιστική προσέγγιση η οποία βασίζεται στη επίδραση που έχει το άρωμα στη φυσική και συναισθηματική ευεξία αξιοποιώντας παράλληλα τις ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων. Την κατηγορία KORRES Herbarium Lab εγκαινιάζει φέτος η ολοκληρωμένη σειρά περιποίησης σώματος με ελληνικό εκχύλισμα Λεβάντας. Τέσσερα προϊόντα που στοχεύουν στη δημιουργία ατμόσφαιρας χαλάρωσης και ηρεμίας πριν από τον ύπνο.

Η σειρά KORRES Herbarium Lab Relaxing Lavender ενσωματώνει την τεχνολογία AROMADREAM που συνδέει τη δύναμη του αρώματος με τη ανθρώπινη διάθεση και τη χαλάρωση – βασικές προϋποθέσεις για έναν ποιοτικό ύπνο. Το ελληνικό εκχύλισμα Λεβάντας ενισχύει το χαλαρωτικό προφίλ της φόρμουλας και συμβάλλει στην αίσθηση ηρεμίας του σώματος και του νου ακριβώς πριν από τον ύπνο αλλά και κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Relaxing Lavender Pressure Point Fragrance De-stress + Unwind

Roll-on Σώματος με άρωμα λεβάντας, ειδικά σχεδιασμένο με την τεχνολογία AROMADREAM και εμπλουτισμένο με ελληνικό εκχύλισμα Λεβάντας. Εφαρμόζεται με απαλό μασάζ στα σημεία των παλμών δημιουργώντας αίσθηση χαλάρωσης πριν από τον ύπνο. Αποτελεί το προτελευταίο βήμα της βραδινής ρουτίνας για έναν ήρεμο ύπνο.

Relaxing Lavender Showergel Hydrate + Relax

Το πρώτο βήμα για έναν ήρεμο ύπνο ξεκινάει με ένα χαλαρωτικό μπάνιο με το Αφρόλουτρο με άρωμα λεβάντας, ειδικά σχεδιασμένο με την τεχνολογία AROMADREAM και εμπλουτισμένο με ελληνικό εκχύλισμα Λεβάντας. Καθαρίζει απαλά, βοηθά στη διατήρηση των επιπέδων ενυδάτωσης της επιδερμίδας και προσφέρει αίσθηση χαλάρωσης από την έντονη καθημερινότητα.

Relaxing Lavender Senses-Calming Mist Calm + Unwind

Χαλαρωτικό Mist με άρωμα λεβάντας, ειδικά σχεδιασμένο με την τεχνολογία AROMADREAM και εμπλουτισμένο με ελληνικό εκχύλισμα Λεβάντας. Δημιουργεί χαλαρωτική ατμόσφαιρα και ευνοεί το αίσθημα ηρεμίας και ξεκούρασης μετά από την έντονη καθημερινότητα. Ψεκάστε σε ολόκληρο το σώμα ή το μαξιλάρι πριν από τον ύπνο ή μέσα στη διάρκεια της ημέρας για άμεση αίσθηση χαλάρωσης.

Relaxing Lavender Overnight Body Milk Soften + Calm

Το Γαλάκτωμα Σώματος με άρωμα λεβάντας, ειδικά σχεδιασμένο με την τεχνολογία AROMADREAM και εμπλουτισμένο με ελληνικό εκχύλισμα Λεβάντας, αποτελεί το αμέσως επόμενο βήμα. Ενισχύει την ελαστικότητα και την ενυδάτωση της επιδερμίδας προσφέροντας αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης πριν από τον ύπνο.

Νέες τεχνικές και νέες θεραπείες υπόσχονται ολιστική αντιγήρανση με κινητοποίηση φυσικών ενδογενών μηχανισμών

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ

Υπάρχουν νέα ...και είναι ωραία!

Ζούμε σε εποχή επιστημονικών και τεχνολογικών εξελίξεων. Ειδικά στον τομέα της ιατρικής οι γονιδιακές θεραπείες, τα ανασυνδυασμένα εμβόλια, οι βιολογικές θεραπείες αλλάζουν το θεραπευτικό τοπίο. Αντίστοιχα, και στον τομέα της Αισθητικής Δερματολογίας νέες τεχνικές και νέες θεραπείες υπόσχονται ολιστική αντιγήρανση με κινητοποίηση φυσικών ενδογενών μηχανισμών.

Θεμέλια λίθος είναι τα νέας γενιάς ενέσιμα εμφυτεύματα, γνωστά με την ονομασία βιοδιεγέρτες. Πλέον, γνωρίζουμε αναλυτικά το μηχανισμό της γήρανσης, όπως για παράδειγμα ότι μεγαλώνοντας έχουμε σταδιακή απώλεια όγκου και ατροφία του δέρματος. Τα οστά απορροφούνται και μηχανικά ανακατασκευάζονται, ο λιπώδης ιστός σε σημεία υπερτρέφεται και σε άλλα ατροφεί και το δέρμα χάνει την ελαστικότητά του, καθώς αντιστρέφεται η αναλογία του κολλαγόνου τύπου Ι υπέρ του τύπου ΙΙΙ.

Οι νέοι βιοδιεγέρτες, όπως το πολυγαλακτικό οξύ (Lanluma,Sculptra), η πολυκαπρολακτόνη (Ellance), ο υδροξυαπατίτης (radiesse), στα κατάλληλα εκπαιδευμένα χέρια των δερματολόγων προσφέρουν αντιγήρανση σταδιακά, διεγείροντας φυσικούς μηχανισμούς ανάπλασης του κολλαγόνου. Οι νεότερες μελέτες δείχνουν ότι βελτιώνουν όχι μόνο τη σφριγηλότητα του δέρματος αλλά και παραμέτρους όπως την απώλεια όγκου, την ποιότητα του δέρματος, την υγρασία, τη λάμψη και τη λείανση. Η θεραπεία γίνεται μετά από τοπική αναισθησία και μπορεί να γίνει σε όλο το σώμα και το πρόσωπο και να επιστρέψουμε αμέσως στην εργασία μας. Έτσι, μπορούμε να βελτιώσουμε το περίγραμμα του προσώπου, τη χαλάρωση στο λαιμό, στην εσωτερική επιφάνεια των μηρών, στα γόνατα, τους αγκώνες ή τα χέρια. Μπορούμε ακόμα να πετύχουμε ανόρθωση και βελτίωση του σχήματος των γλουτών, καθώς και της κυτταρίτιδας.

Απαιτούνται τρεις κατά μέσο ορό συνεδρίες σε διαστήματα από ένα έως τρεις μήνες. Τα αποτελέσματα είναι απολύτως φυσικά και έχουν διάρκεια έως δυο χρόνια. Μπορούν μάλιστα να συνδυαστούν με οποιαδήποτε άλλη θεραπεία που προσφέρει ενέργεια στο δέρμα και διεγείρει τους ινοβλάστες, όπως η High Intensity Focus Ultrasound Radiofrequency Morpheus.

Στο ίδιο επιστημονικό μοτίβο της βιοδιέγερσης, η θεραπευτική φαρέτρα έχει εμπλουτιστεί με τη χρήση πολυπεπτιδίων, αυξητικών παραγόντων, νουκλεοτιδίων, ενώ το πιο σύγχρονο όπλο μας είναι η χρήση exosomes. Πρόκειται για βιομόρια με δράση σε μοριακό και κυτταρικό επίπεδο που παρεμβαίνουν σε μηχανισμούς επούλωσης, διέγερσης ινοβλαστών και ελέγχου φλεγμονωδών δερματοπαθειών, όπως η ατοπική δερματίτιδα, η ροδόχρους νόσος, το μέλασμα.

Οι θεραπείες γίνονται είτε ενέσιμες με μικροτραυματισμούς μέσω της μεσοθεραπείας είτε με απευθείας εφαρμογή στο δέρμα, αν μιλάμε για δερμοκαλλυντικά με εξωσώματα που λόγω μεγέθους και τεχνολογίας φτάνουν μέχρι το χόριο. Οι ανεπιθύμητες αντιδράσεις είναι περιορισμένες και σπάνιες, ενώ συνήθως χρειάζονται τρεις μηνιαίες θεραπείες εφόδου και στη συνέχεια εφαρμόζουμε πρωτόκολλο συντήρησης. Η τεχνολογία των exosomes είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη στην Ασία και υπάρχουν κλινικές μελέτες που συνιστούν την εφαρμογή τους σε ποικιλία παθήσεων, όπως η αλωπεκία ή το μέλασμα με εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Το μέλλον υπόσχεται πολλές σημαντικές εξελίξεις. Η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητα των θεραπειών επιτυγχάνονται μόνο με τη συνεργασία ειδικών δερματολόγων που γνωρίζουν σε βάθος τις ανάγκες του δέρματος.

ΑΡΓΥΡΗ ΚΑΠΕΛΛΑΡΗ
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
akapellari@gmail.com

WE ARE THE SKIN PHARMACIST

Γνωρίζουμε τις ανησυχίες για το δέρμα σας.

Δερματικά ζητήματα όπως υπερευαισθησία, ξηρότητα, ρυτίδες, θαμπή όψη, μπορούν να αντιμετωπιστούν.

Δημιουργήσαμε ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ για τα προβλήματα του δέρματος.

Ξέρουμε επίσης, ότι το δέρμα σας έχει συχνά ανάγκη «πρώτων βοηθειών» για την αντιμετώπιση εγκαυμάτων, ερεθισμών ή την ανακούφιση από τσιμπήματα εντόμων.

Για αυτό και έχουμε αναπτύξει SOS ΛΥΣΕΙΣ για τις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Με την επιστημονική έρευνα και καινοτομία των φαρμακευτικών Εργαστηρίων της InterMed και την τεχνολογία InterTech, κάθε δερματικό ζήτημα μπορεί να έχει μια αποτελεσματική λύση.

Καθημερινές ανησυχίες ή Έκτακτες ανάγκες σχετικά με το δέρμα σας;

Ρωτήστε μας!

Στη THE SKIN PHARMACIST έχουμε τη λύση!

the skin pharmacist

ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ ΜΑΣ

Ξηρότητα; Ρυτίδες; Θαμπή όψη; Ευαισθησία;

Κάθε ζήτημα της επιδερμίδας έχει λύση.

✤ **DAILY SOLUTIONS:** Λύσεις σε καθημερινά ζητήματα της επιδερμίδας του προσώπου, των ματιών και του σώματος.

✤ **INTENSIVE SOLUTIONS:** Εξειδικευμένες λύσεις για επανόρθωση & αναγέννηση του προσώπου.

✤ **SOS SOLUTIONS:** Λύσεις σε καταστάσεις του δέρματος που χρειάζονται άμεση αντιμετώπιση.

InterMed
Pharmaceutical Laboratories

Intermed S.A. Pharmaceutical Laboratories
Kaliftaki Str., GR 145 64 Kifissia, Attica, Greece
T +30 210 6253 905, F +30 210 6253 906

ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Όταν η αγάπη για την ομορφιά γίνεται εμμονή

Είναι γνωστό ότι η ομορφιά αποτελεί μια αξία διαχρονική και αλληλένδετη με την ανθρώπινη φύση, η οποία παραμένει σχεδόν αναλλοίωτη μέσα στους αιώνες. Η απόλαυση να δείχνεις και να νιώθεις όμορφος αφορά σε όλες τις ηλικίες και τα κοινωνικά στρώματα. Το κάλλος συνδέεται με μεγαλύτερο αίσθημα ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή, με περισσότερες επαγγελματικές ευκαιρίες και συχνά με έναν υψηλότερο μισθό. Όπως καταγράφεται σε μελέτες, η ομορφιά φαίνεται να ευνοεί τις διαπροσωπικές σχέσεις, να αυξάνει τις πιθανότητες για δημιουργία οικογένειας και να δημιουργεί τις προϋποθέσεις για πληρέστερη κοινωνική επάρκεια. Επιπλέον, υπάρχουν στοιχεία ότι η ελκυστική όψη επιδρά στη διαμόρφωση άποψης από τους άλλους, επηρεάζοντας αντίστοιχα και τις συμπεριφορές τους. Στην ουσία, οι άνθρωποι τείνουν να ανταποκρίνονται ευνοϊκότερα στα ελκυστικά άτομα. Εξάλλου είναι γνωστή η ρήση του Αριστοτέλη, 384-322 π.Χ που λέει ότι «το κάλλος παντός επιστολίου συστατικώτερον», το οποίο κυριολεκτικά μεταφράζεται ως «η ομορφιά είναι η καλύτερη συστατική επιστολή». Για αυτούς, αλλά και άλλους λόγους, πολλοί ασθενείς οδηγούνται στα ιατρεία μας για να βελτιώσουν την εικόνα τους, προσδοκώντας μέσα από αυτό να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.

Τις τελευταίες δεκαετίες το ενδιαφέρον και η προσήλωση στην επιδίωξη του «κάλλους», με την έννοια της προσομοίωσης εαυτού στα σύγχρονα πρότυπα ομορφιάς, έχει λάβει επιδημικές διαστάσεις. Αυτή η «εμμονή» αναδεικνύεται πολύ χαρακτηριστικά και από τα 6.030.000.000 αποτελέσματα που προκύπτουν από την αναζήτηση στη μηχανή Google χρησιμοποιώντας το λήμμα "beauty". Η εμπειρία των τελευταίων ετών έδειξε ότι ακόμα και σε περιόδους οικονομικής ύφεσης, όπου οι καταναλωτικές δυνατότητες του αγοραστικού κοινού συνήθως μειώνονται, οι δαπάνες σε προϊόντα ομορφιάς φαίνεται να αυξάνουν. Σε χώρες όπως η Αμερική οι πολίτες ξοδεύουν δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως σε θεραπείες και πρακτικές βελτίωσης της εικόνας τους.

Τα πρότυπα ομορφιάς

Ιστορικά υπάρχει η πεποίθηση ότι οι προτιμήσεις μας και τα standards της ομορφιάς είναι αποτέλεσμα σταδιακής «εκπαίδευσης» μέσω της πολιτισμικής εξέλιξης και της έκθεσης στα μέσα ενημέρωσης. Ωστόσο, διαπολιτισμικές μελέτες και έρευνες σε παιδιά αμφισβητούν αυτήν την πεποίθηση και υποστηρίζουν τη θεωρία ότι ορισμένα πρότυπα καθορίζονται από τη φύση, μέσα από έμφυτα και όχι επίκτητα κριτήρια.

Χρησιμοποιώντας παραμέτρους, όπως η αρμονία στις αναλογίες του προσώπου, ο σεξουαλικός διμορφισμός και το ομοιογενές, καθαρό δέρμα, οι άνθρωποι έχουν μια σχεδόν αυτόματη τάση να κατηγοριοποιούν ένα άτομο ως ελκυστικό ή μη ελκυστικό μέσα σε 100 χιλιοστά του δευτερολέπτου.

Αν και πολλές έρευνες τονίζουν την ύπαρξη ενταίων, έμφυτων κριτηρίων για την ταξινόμηση ενός ατόμου ως «όμορφου» ή μη, σε προσωπικό επίπεδο υπάρχει σαφώς ένας βαθμός υποκειμενικότητας. Τα ιδεώδη της ομορφιάς επαναπροσδιορίζονται με βάση διάφορους παράγοντες, όπως τις κοινωνικές νόρμες, το πολιτισμικό πλαίσιο και την ιστορική περίοδο που διανύουμε. Υπό αυτό το πρίσμα, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ενέχουν και ένα σημαντικό βαθμό υποκειμενικότητας. Είναι λογικό ότι η αντίληψη περί ομορφιάς είναι σύνθετη και σίγουρα δεν τηρεί μια αυστηρή φόρμουλα.

Στη σύγχρονη δυτική κοινωνία, με την εικόνα να είναι το επίκεντρο του ενδιαφέροντος σε όλα τα επίπεδα, η δυσαρέσκεια των ανθρώπων με την εξωτερική τους εμφάνιση αποτελεί κοινό τόπο και φαίνεται να αυξάνει όλο και περισσότερο. Από σχετικές μελέτες προκύπτει ότι κάθε χρόνο μειώνεται ο μέσος όρος ηλικίας των ατόμων που δεν είναι ικανοποιημένοι από την εξωτερική τους εμφάνιση, με αποτέλεσμα να καταφεύγουν σε πλαστικούς χειρουργούς και δερματολόγους, προκειμένου να εναρμονιστούν με τα τρέχοντα standards ομορφιάς. Με κατάλληλα επιλεγμένες αισθητικές επεμβάσεις, οι ασθενείς μπορούν να ικανοποιήσουν την ανάγκη για βελτίωση της εικόνας του εαυτού τους και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση τους.

Από την άλλη μεριά, τα όρια μεταξύ μιας αντικειμενικής ατέλειας που επιδέχεται βελτιώσεων, της λαθεμένης εικόνας εαυτού και της επιδίωξης αισθητικών πράξεων για κλινικά και αντικειμενικά ασήμαντους λόγους, είναι συχνά στενά και δυσδιάκριτα.

Οι κλινικοί γιατροί θα πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα άτομα που επιζητούν αισθητικές επεμβάσεις λόγω υπερβολικής ανησυχίας για την εικόνα του εαυτού τους, κυρίως όταν αυτή είναι ιδιαίτερα δυσανάλογη με τα αντικειμενικά φυσικά ευρήματα. Το τελευταίο εγείρει το ερώτημα της ύπαρξης μιας υποκείμενης ψυχιατρικής νόσου που ονομάζεται δυσμορφοφοβία ή αλλιώς σωματοδυσμορφική διαταραχή και θα πρέπει να διερευνηθεί και να αντιμετωπισθεί ανάλογα.

Η Σωματοδυσμορφική Διαταραχή ή Δυσμορφοφοβία

Η δυσμορφοφοβία είναι νόσος που σχετίζεται με μια διαταραχή της αυτοαντίληψης και εμφανίζεται σε ένα ποσοστό μεταξύ 0,7-2,4% του πληθυσμού. Πρόκειται για τη δυσαρέσκεια και την εμμονική ενασχόληση του ατόμου με την εμφάνισή του. Ωστόσο, η εικόνα του σω-

Πολλοί ασθενείς οδηγούνται στα ιατρεία των δερματολόγων για να βελτιώσουν την εικόνα τους, προσδοκώντας έτσι να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.

ματοδυσμορφικού σε σχέση με το σώμα ή το πρόσωπό του είναι στρεβλή, δηλαδή κυριολεκτικά το άτομο με τη συγκεκριμένη διαταραχή δεν αντιλαμβάνεται την εικόνα του στον καθρέφτη όπως την αντιλαμβάνονται οι άλλοι γύρω του.

Οι ασθενείς με δυσμορφοφοβία συχνά παραπονούνται για υποτιθέμενες δυσμορφίες με υπερβολικό τρόπο, όπως για «εντελώς ασύμμετρα φρύδια», «τεράστια ρουθούνια», «μικροσκοπικά γεννητικά όργανα» ή «τεραστώδη στόματα» και «κρεμασμένο δέρμα» που τους κάνουν να αισθάνονται βασανιστικά άσχημοι.

Ένα επιπλέον χαρακτηριστικό αυτών των ασθενών είναι ότι, ακόμα και αν προβούν στην αισθητική επέμβαση για να διορθώσουν αυτό που βλέπουν ως ελάττωμα, δεν θα ικανοποιηθεί και θα συνεχίσουν να εμμένουν με την ίδια ανησυχία για την εμφάνισή τους, ανακαλύπτοντας μια άλλη ατέλεια. Αυτό συνήθως συνοδεύεται από μια μόνιμη κατάσταση θλίψης και αυτολύπησης. Γενικά, η δυσμορφοφοβία μπορεί να συνυπάρχει και με άλλες ψυχικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη, οι διαταραχές προσωπικότητας, η επονομαζόμενη «διαταραχή μετατροπής» που παλιότερα ήταν γνωστή με τον όρο «υστερία» και με διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία-βουλιμία.

Είναι ευνόητο ότι η θεραπεία της σωματοδυσμορφικής διαταραχής δεν περιλαμβάνει αισθητικές παρεμβάσεις. Αντίθετα, η πραγματικότητα δείχνει ότι περίπου το 90% των πασχόντων που κατάφεραν και έκαναν την αισθητική πράξη ανέφεραν εκ των υστέρων είτε επιδείνωση είτε μηδενική επίδραση στα συμπτώματα της δυσμορφοφοβίας. Τόσο η διάγνωση, όσο και η θεραπεία του νοσήματος τίθενται από τον ψυχίατρο βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων (DSM-V criteria of Body Dysmorphic Disorder) και βαρύτητας της νόσου.

Στο πεδίο της αισθητικής δερματολογίας χρειάζεται να μπορεί κανείς να αναγνωρίσει αυτούς τους ασθενείς κατά την εξέταση και την παρακολούθηση, καθώς υπολογίζεται ότι περίπου 9-14% των ασθενών που επισκέπτονται ιδιωτικές δερματολογικές κλινικές πάσχουν από δυσμορφοφοβία.

Οι γνώσεις των δερματολόγων και των πλαστικών χειρουργών γύρω από τη συγκεκριμένη διαταραχή συνεχώς αυξάνονται, καθώς, όπως προκύπτει από τα στοιχεία, οι ιατροί των συγκεκριμένων ειδικοτήτων ολοένα και περισσότερο αρνούνται να εφαρμόσουν θεραπείες σε όσους υποπτεύονται ότι πάσχουν από δυσμορφοφοβία. Μελέτες έχουν δείξει ότι περίπου το 30% όλων των αιτούμενων αισθητικών πράξεων και περίπου το ήμισυ όλων των αιτημάτων για χειρουργικές επεμβάσεις αισθητικού τύπου δεν λαμβάνουν χώρα, με τον πιο συνηθισμένο λόγο απόρριψης να είναι ότι ο ιατρός θεώρησε τη θεραπεία περιττή. Επιπλέον, το 84% των πλαστικών χειρουργών ανέφεραν ότι είχαν αρνηθεί να χειρουργήσουν έναν ασθενή λόγω ανησυχιών για πιθανότητα σωματοδυσμορφικής διαταραχής.

Η σωματοδυσμορφική διαταραχή είναι μια από τις πιο εξουθενωτικές ψυχικές ασθένειες, με υψηλά ποσοστά αυτοκτονικού ιδεασμού και ολοκληρωμένης αυτοκτονίας. Η πορεία της νόσου είναι χρόνια με επιφυλακτική ως κακή πρόγνωση. Παράγοντες που επιδεινώνουν την πρόγνωση είναι η βαρύτητα των συμπτωμάτων, η μεγαλύτερη διάρκεια νόσου και η μικρότερη ηλικία έναρξης (<18).

Γενικές συμβουλές προς τους δερματολόγους για τη φροντίδα και τη συμβουλευτική ατόμων με υποψία δυσμορφοφοβίας περιλαμβάνουν την ενσυναίσθηση με τον ασθενή, την αποφυγή σχολιασμού του ελαττώματος που έχει αντιληφθεί, την ευγενική άρνηση εφαρμογής της επιδιωκόμενης ιατρικής πράξης, τη διερεύνηση ύπαρξης αυτοκτονικού ιδεασμού, τη διερεύνηση του περιβάλλοντός του και την παραπομπή στον αρμόδιο ιατρό.

Συμπερασματικά, η σωματοδυσμορφική διαταραχή είναι μια σοβαρή ψυχιατρική νόσος που μπορεί να διαταράξει τη ζωή ενός ατόμου. Συχνά, ο δερματολόγος είναι ο πρώτος ιατρός που έρχεται σε επαφή ένα άτομο με τη συγκεκριμένη διαταραχή. Η αναγνώριση του προφίλ ενός τέτοιου ασθενούς είναι καθοριστικής σημασίας για την έγκαιρη διάγνωση και την κατάλληλη θεραπεία.

ΖΩΗ ΑΠΑΛΛΑ
Αν. Καθηγήτρια Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας ΑΠΘ
Β΄ Δερματολογική Κλινική Γ.Ν.Θ. Παπαγεωργίου
DERMOMEDICA Θεσσαλονίκη
zoimd@yahoo.gr

Spring beauty Wish List

ΔΕΚΑΤΕΣΣΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ, ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΜΑΛΛΙΩΝ ΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΚΑΘΕ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΝΑΝΕΩΣΗ.

Cicalfate+ Purifying Cleansing Gel, **Avène**
Καθαρίζει, εξυγιαίνει και ανακουφίζει το ερεθισμένο δέρμα χωρίς να το ξηραίνει. Περιέχει ένα μεταβιοτικό επανορθωτικό δραστικό συστατικό, χαλκό και ψευδάργυρο. Εκτός από το σώμα, ενδείκνυται για χρήση στην ευαίσθητη περιοχή, στο πρόσωπο, στα μαλλιά και στο τριχωτό της κεφαλής.

Ενεργό μικκυλιακό νερό Micellar Water, **Frezyderm**
Εμπλουτισμένο με τρεις φυτικές και βιοδιασπώμενες σαπωνίνες εξασφαλίζει βαθύ καθαρισμό χωρίς ερεθισμούς και τόνωση για δερματική ευεξία. Κατάλληλο και για την ευαίσθητη επιδερμίδα.

Crème Fraiche Express 24H Moisturizing Care, **Nuxe**
Συνδυάζει την ενυδατική δράση μιας κρέμας με την ελαφριά αίσθηση ενός mist. Με φυτικό γάλα αμυγδάλου τυλίγει το πρόσωπο σε ένα απαλό πέπλο αναζωογόνησης, 24ωρης ενυδάτωσης και αντιοξειδωτικής προστασίας.

Κρέμα ματιών Ceramighty Eye Balm, **Drunk Elephant**
Εμπλουτισμένη με ceramides και φυτικά έλαια, πλούσια σε Ω-3 λιπαρά οξέα προστατεύει τον επιδερμικό φραγμό της επιδερμίδας, ενυδατώνει και χαρίζει λείο και σφριγηλή όψη στην περιοχή των ματιών.

Lipikar Eczema Med Cream, **La Roche-Posay**
Το πρώτο ιατροτεχνολογικό προϊόν της μάρκας για το έκζεμα αξιοποιεί τη δύναμη της επιστήμης του μικροβιώματος για να ανακουφίσει τα συμπτώματα του εκζέματος, όπως ο κνησμός, η ερυθρότητα και ο ερεθισμός.

Herbarium Lab Relaxing Lavender Shower Gel, **Korres**
Με ελληνικό εκχύλισμα λεβάντας και άρωμα λεβάντας το αφρόλουτρο καθαρίζει απαλά, διατηρεί τα επίπεδα ενυδάτωσης της επιδερμίδας και προσφέρει αίσθηση χαλάρωσης.

Time Eraser Nourish Cream κατά των πρώτων ρυτίδων, **Medisei**
Αντιμετωπίζει τα πρώτα σημάδια γήρανσης, ενισχύει την ελαστικότητα και τη σφριγηλότητα της επιδερμίδας, προσφέρει αντιοξειδωτική προστασία. Ιδανική για την κανονική/μεικτή επιδερμίδα, κατάλληλη και για την ευαίσθητη.

Bio active whitening anti spot, **Bee Cera**
Λευκαντική κρέμα προσώπου κατά των κηλίδων με πλούσια υφή. Μειώνει τα σκοτεινά σημεία, εξομαλύνει τον τόνο του δέρματος, διατηρεί το δέρμα ενυδατωμένο και μειώνει τις ατέλειες και τη γυαλάδα. Αποτελεσματική θεραπεία κατά των στιγμάτων μετά από χρήση 2 εβδομάδων

Sensitive Skin B12 Serum
The Skin Pharmasist, Intermed
Ορός εντατικής ενυδάτωσης με μοναδική σύνθεση B12, που βοηθάει στην αντιμετώπιση του ξηρού και πολύ ξηρού δέρματος. Προσφέρει ενυδάτωση & θρέψη ενώ ταυτόχρονα το υαλουρονικό οξύ και η βιταμίνη Ε λειαίνουν την επιδερμίδα και προλαμβάνουν τα σημάδια της γήρανσης.

Gentle Skin Cleanser, **Cetaphil**
Το πιο εμβληματικό προϊόν της μάρκας είναι αυτό το απαλό προϊόν καθαρισμού προσώπου και σώματος με πανθενόλη, νιασιναμίδη και γλυκερίνη. Κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος.

Derma Επανόρθωση Καθημερινό Γαλάκτωμα Σώματος, **Bepanthol**
Η πλούσια ενυδατική σύνθεσή του με την ελαφριά, μη κολλώδη υφή ανακουφίζει από την ξηροδερμία και κάνει ανάπλαση μειώνοντας την τραχύτητα, τις ξηρές περιοχές του δέρματος και το ρωγμώδες δέρμα.

Κρέμα καθαρισμού προσώπου και σώματος Hydrating Cleanser, **CeraVe**
Αυτή η ήπια κρέμα καθαρισμού για το κανονικό προς ξηρό δέρμα περιέχει ceramides και υαλουρονικό οξύ και απομακρύνει ρύπους, μακιγιάζ και άλλα υπολείμματα. Παράλληλα, καθαρίζει, ενυδατώνει και βοηθάει το δέρμα να συγκρατήσει την υγρασία του χωρίς να δημιουργεί αίσθηση τραβήγματος ή ξηρότητας.

Sensitive Pro Ultra-Calming Facial Balm, **Nivea Men**
Εμπλουτισμένο με 100% έλαιο κάνναβης φυσικής προέλευσης και βιταμίνη Ε είναι ιδανικό για μετά το ξύρισμα, καθώς καταπραΰνει άμεσα από ερεθισμούς, ενώ μειώνει τα σημάδια του στρες στην επιδερμίδα. Με μη λιπαρή σύνθεση που δεν κολλάει και απορροφάται άμεσα.

Σαμπουάν Dercos Energy+ κατά της τριχόπτωσης, **Vichy**
Δυναμωτικό σαμπουάν με aminexil και νιασιναμίδη που συμβάλλει στην καταπολέμηση της τριχόπτωσης. Προσφέρει δύναμη, όγκο και αύξηση της μάζας των μαλλιών καθώς και ένα πιο υγιές τριχωτό.

Η σύγχρονη τάση λέγεται skinimalism και είναι να απλοποιήσουμε την περιποίηση του δέρματός μας, αποφεύγοντας τη χρήση πολλαπλών προϊόντων

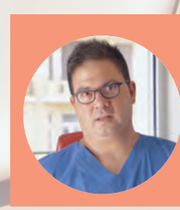
Προετοιμάστε σωστά την επιδερμίδα σας για την άνοιξη και το καλοκαίρι

Η προετοιμασία της επιδερμίδας για την άνοιξη και το καλοκαίρι ξεκινάει από το χειμώνα! Λόγω της μικρής ηλιοφάνειας και της χαμηλής θερμοκρασίας έχουμε τη δυνατότητα να κάνουμε πιο επιθετικές θεραπείες που προκαλούν απολέπιση (peeling) και ανανεώνουν τα κύτταρα της επιδερμίδας. Προτείνω ανεπιφύλακτα τόσο για λόγους αντιγήρανσης όσο και για θεραπεία ατελειών του δέρματος (όπως δυσχρωμίες, μελαγχρωματικές κηλίδες-λεκέδες, διευρυμένοι πόροι) τη χρήση ορού ρετινόλης το βράδυ. Αν το δέρμα είναι πολύ ευαίσθητο (ξηρό, λεπτό, με τάση κοκκινίλας-ροδόχρου νόσου, εκζέματος), μπορούμε να ξεκινήσουμε την εφαρμογή της ρετινόλης βράδυ παρά βράδυ και να χρησιμοποιούμε πρώτα έναν ενυδατικό ορό και μετά τη ρετινόλη. Στη συνέχεια μπορούμε να εφαρμόσουμε κανονικά την ενυδατική-αντιγηραντική κρέμα που χρησιμοποιούμε (αυτή η διαστρωμάτωση μειώνει πολύ τον ερεθισμό). Αποφεύγουμε την εφαρμογή ρετινόλης γύρω από τα μάτια, γύρω από το στόμα και στο λαιμό. Η χρήση της αντενδείκνυται σε κύηση και θηλασμό.

Στην πρωινή μας ρουτίνα μπορούμε να χρησιμοποιούμε, μετά το πλύσιμο του προσώπου, έναν ορό βιταμίνης C ή μια κρέμα με οξέα φρούτων (AHA) και αφού απορροφηθούν, εφαρμόζουμε από πάνω αντηλιακή κρέμα με δείκτη προστασίας τουλάχιστον 30 (με χρώμα ή χωρίς). Μεγάλη σημασία έχει η καλή υφή της αντηλιακής κρέμας, ώστε να απορροφάτε εύκολα χωρίς να αφήνει κατάλοιπα στο δέρμα και να το μπουκώνει. Εφαρμόζουμε αντηλιακή προστασία και στο λαιμό, το ντεκολτέ, τα χέρια - και γενικώς σε κάθε φωτοεκτιθέμενη περιοχή του δέρματός μας.

Μετά την άνοιξη και οδεύοντας προς το καλοκαίρι διακόπτουμε τη χρήση ρετινόλης το βράδυ και χρησιμοποιούμε μόνο την ενυδατική-αντιγηραντική κρέμα, μόνη της ή σε συνδυασμό με τον αντίστοιχο ορό (στην περίπτωση αυτή ο ορός εφαρμόζεται πρώτα). Εφαρμόζουμε ενυδάτωση και στην περιοχή του λαιμού. Για την περιοχή γύρω από τα μάτια χρησιμοποιούμε ειδικές κρέμες και ορούς (serum).

Προτείνω προϊόντα που να είναι φυσικά και να συνδυάζουν διαφορετικά ενεργά συστατικά. Αυτή είναι η σύγχρονη τάση που λέγεται skinimalism, δηλαδή η προσπάθεια να απλοποιήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο την περιποίηση του δέρματός μας, αποφεύγοντας τη χρήση περιττών και πολλαπλών προϊόντων. Αντί αυτού επιλέγουμε το ελάχιστο δυνατό για το μέγιστο αποτέλεσμα (less is more). Προτάσσουμε την ποιότητα έναντι της ποσότητας (quality over quantity) , χρησιμοποιώντας πολυλειτουργικά και πλούσια προϊόντα.



ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΛΟΚΑΣΙΔΗΣ
Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ.
www.dermatologist.gr
info@dermatologist.gr

ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ, ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ ΦΥΣΗ.

www.beecera.gr

BEE CERA

ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΜΕ ΚΕΡΙ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

Τα καινοτόμα σκευάσματά μας συνδυάζουν αριστοτεχνικά την παραδοσιακή κοσμετολογία με τις σύγχρονες τεχνικές. Περιέχουν δραστικά συστατικά φυτικής προέλευσης και υψηλής τεχνολογίας, όπως το νερό από υδατικά αποστάγματα φυτών, τα φυτικά έλαια και βούτυρα καρπών, τα εκχυλίσματα βοτάνων και τα αιθέρια έλαια.

ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ΜΑΣ

Το κερί της μέλισσας έχει αντιφλεγμονώδεις και αντισηπτικές ιδιότητες, κάνει το δέρμα πιο απαλό και ελαστικό, ενισχύει την αποκατάσταση του ταλαιπωρημένου δέρματος, επουλώνει και προστατεύει από την πρόωρη γήρανση.

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

Ισχυρή αντιγηραντική κρέμα με πλούσια υφή. Αποκαθιστά την ποιότητα του δέρματος, εξαφανίζοντας βασικά σημάδια της γήρανσης όπως οι ατέλειες, οι ρυτίδες, οι πανάδες και οι κηλίδες που προκαλεί η ακτινοβολία UV.

ΧΡΗΣΗ: Χρησιμοποιείτε καθημερινά την κρέμα σε καθαρό πρόσωπο, στην περιοχή του λαιμού και του ντεκολτέ.

ΟΡΟΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΒΑΘΕΙΑΣ ΘΡΕΨΗΣ

Ορός προσώπου που αποκαθιστά και επανενεργοποιεί τους φυσικούς μηχανισμούς αναδόμησης του δέρματος. Προσφέρει εντατική ενυδάτωση, σύσφιξη και θρέψη. Αναζωογονεί την επιδερμίδα και προστατεύει από τα σημάδια της πρόωρης γήρανσης.

ΧΡΗΣΗ: Μετά την ολοκλήρωση του καθαρισμού, απλώνετε μια μικρή ποσότητα ορού σε όλο το πρόσωπο με απαλές κυκλικές κινήσεις μέχρι να απορροφηθεί. Στη συνέχεια, εφαρμόζετε την κρέμα προσώπου BEE CERA της επιλογής σας.

ΛΕΥΚΑΝΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΚΗΛΙΔΩΝ.

Έχει πλούσια υφή και αναστέλλει τη σύνθεση και τη μεταφορά μελανίνης στα ανώτερα στρώματα του δέρματος. Προσφέρει αποτελεσματική θεραπεία κατά των στιγμάτων μετά από χρήση 2 εβδομάδων. Μειώνει τα σκοτεινά σημεία και εξομαλύνει τον τόνο του δέρματος. Διατηρεί το δέρμα ενυδατωμένο και μειώνει τις ατέλειες και τη γυαλάδα.

ΧΡΗΣΗ: Εφαρμόζετε καθημερινά την κρέμα πρωί και βράδυ σε καθαρό δέρμα σε πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ. Αποφεύγετε την περιοχή των ματιών.

beecera.naturalcosmetics beecera.naturalcosmetics

Bee Cera: Παύλου Μελά 21, 57011 Βαθύλακος Θεσσαλονίκης, T: 231 071 9485
Αποκλειστική διάθεση: PROFARM SA - Αγαμέμνονος 51-53, 17675 Καλλιθέα, T: 216 000 7200

ΜΑΛΛΙΑ, ΔΕΡΜΑ & ΝΥΧΙΑ
ΓΕΡΑ, ΛΑΜΠΕΡΑ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΑ

Πώς θα κάνετε τους άλλους να τα ζηλέψουν!

Τα πλούσια και γερά μαλλιά και το λαμπερό δέρμα είναι χαρακτηριστικό υγείας και ομορφιάς τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες. Κι ενώ η ποιότητά τους είναι γενετικά προκαθορισμένη, εξαρτάται και από πολλούς εξωτερικούς παράγοντες.

Οι εξωγενείς αυτοί παράγοντες, όπως και η διατροφή, μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην υγεία των μαλλιών, των νυχιών και του δέρματος.

Για παράδειγμα, η ανεπάρκεια ορισμένων θρεπτικών συστατικών στη διατροφή μας μπορεί να οδηγήσει σε εύθραυστα μαλλιά και νύχια, ξηρότητα δέρματος, τριχόπτωση, καθώς και άτονη, θαμπή επιδερμίδα.

Επίσης, μια δίαιτα φτωχή σε πρωτεΐνες οδηγεί σε μειωμένη παραγωγή κερατίνης, ενός συστατικού κοινού σε μαλλιά, νύχια και δέρμα. Αν θέλουμε, λοιπόν, να είναι γερά και να λάμπουν, πρέπει να λαμβάνεται ικανή ποσότητα πρωτεϊνών στη διατροφή μας.

Τα συστατικά που μπορεί να παίξουν ρόλο στην αναδόμηση των μαλλιών, νυχιών και δερματος είναι οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και κυρίως η Β6, Β7 και Β12, ιχνοστοιχεία και μέταλλα, όπως σίδηρος και ψευδάργυρος.

Η βιταμίνη Β7 ή αλλιώς βιοτίνη προά-

Η ανεπάρκεια ορισμένων θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε εύθραυστα μαλλιά και νύχια, ξηρότητα δέρματος, τριχόπτωση κ.λπ.

Μια δίαιτα φτωχή σε πρωτεΐνες οδηγεί σε μειωμένη παραγωγή κερατίνης, ενός ουσιατικού κοινού σε μαλλιά, νύχια και δέρμα.

γει την ομαλή ανάπτυξη των μαλλιών και νυχιών και είναι απαραίτητη για τον μεταβολισμό των επιδερμιδικων κυττάρων.

Βοηθάει τη μεταφορά οξυγόνου στα κύτταρα του τριχωτού της κεφαλής, διατηρώντας τα υγιή.

Μελέτες δείχνουν ότι η βιοτίνη βοηθά αποτελεσματικά σε όσους έχουν αραίωση μαλλιών και συμβάλλει στην ανάπτυξη της τρίχας.

Η βιταμίνη Β12 είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του σιδήρου και, όπως και η Β9, είναι σημαντική για γερά μαλλιά και νύχια.

Ο σίδηρος είναι επίσης πολύ σημαντικό μέταλλο για την υγεία του οργανισμού και απαραίτητο για την αιμοποίηση. Η έλλειψη του οδηγεί σε αναιμία, τριχόπτωση, χλωμή όψη, αδύναμα μαλλιά κι εύθραυστα νύχια. Η αποκατάσταση των φυσιολογικών επιπέδων σιδήρου σε περίπτωση ανεπάρκειας γίνεται με κατάλληλα συμπληρώματα, ενώ η απορρόφηση του βελτιώνεται με τη συγχορήγηση βιταμίνης C. Η βιταμίνη C είναι και αυτή απαραίτητη για την παραγωγή κολλαγόνου - ουσιατικό όλων σχεδόν των ιστών του σώματος.

Ο ψευδάργυρος είναι επίσης καθοριστικό ουσιατικό για τα ταχέως αναπτυσσόμενα κύτταρα. Τέτοια είναι τα κύτταρα δερματος, μαλλιών και νυχιών και η έλλειψη του εκδηλώνεται με τριχόπτωση κι ευθραυστότητα νυχιών, ακόμα και με δερματικά εξανθήματα.

Στις περισσότερες περιπτώσεις (εκτός από ειδικές δερματοπάθειες) η διάχυτη αλωπεκία (τριχόπτωση) που δεν οφείλεται σε οργανικά αίτια αποκαθίσταται με τη βοήθεια ειδικών τοπικών σκευασμάτων που αναγεννούν την τρίχα και παρατείνουν τη διάρκεια ζωής της, ενώ ρόλο παίζουν και τα συμπληρώματα για ολιγόμηνη χρήση ή για την αποκατάσταση ελλείψεων και ανεπαρκειών του οργανισμού. Τα νύχια βελτιώνονται πολύ πιο γρήγορα με αυτά τα συμπληρώματα. Πρώτα από όλα όμως η βάση σε κάθε προσπάθεια αποκατάστασης της υγείας και της ομορφιάς μας πρέπει να είναι η ισορροπημένη, σωστή διατροφή.

ΒΑΛΙΑ ΜΟΥΣΑΤΟΥ
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
rigasv@hotmail.com

PRISUM HEALTHCARE
Dedicated to Life. Naturally.

QUEEN'S AWARD 4 TIMES WINNER

Made in Britain

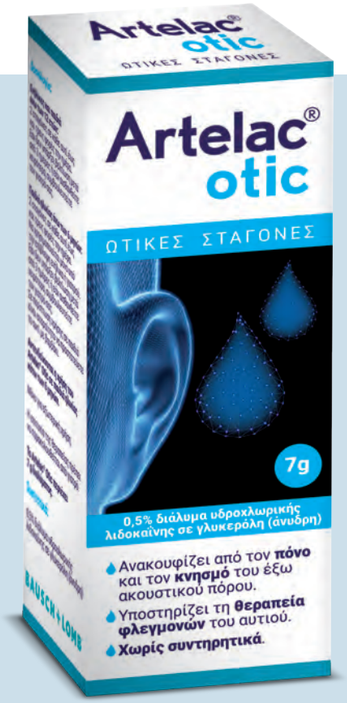
VITABIOTICS
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό θεραπευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 50390/11.05.2020. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.

* Beauty Category: Nielsen GB ScanTrack Total Coverage Value and Unit Retail Sales 52 Week, period ending 08/10/22.

Adv_Perf_21x29_01.23

Οι νέες ωτικές σταγόνες **Artelac Otic,** με μοναδική σύνθεση στην ελληνική αγορά, για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της εξωτερικής ωτίτιδας. Κατάλληλο για την υποστήριξη της θεραπείας των φλεγμονών του αυτιού που χαρακτηρίζονται από πόνο και κνησμό του έξω ακουστικού πόρου. Χωρίς κορτιζόνη, αντιβίωση και συντηρητικά! Κατάλληλο για ενήλικες και παιδιά άνω των 6μηνών.



D3-ODFILM
Το **D3-ODFILM** είναι ένα συμπλήρωμα Διατροφής με Βιταμίνη D, με τη φαρμακοτεχνική μορφή διασπειρόμενης στο στόμα ταινίας. Οι διασπειρόμενες ταινίες (Film) αποτελούν καινοτόμο τρόπο πρόσληψης βιταμίνης D. Με ευχάριστη γεύση πορτοκάλι, χωρίς γλουτένη και λακτόζη, διαλύονται στο στόμα και γι' αυτό για τη λήψη τους δεν απαιτείται νερό! Διατίθενται σε δύο περιεκτικότητες, 1000 IU & 2000 IU και έτσι γίνονται ο εύκολος τρόπος κάλυψης των καθημερινών αναγκών σε Βιταμίνη D.

FACIAL SERUM DEEP NOURISHING
Ορός προσώπου που αποκαθιστά και επανενεργοποιεί τους φυσικούς μηχανισμούς αναδόμησης του δέρματος.
Προσφέρει εντατική ενυδάτωση, σύσφιξη και θρέψη. Αναζωογονεί την επιδερμίδα και προστατεύει από τα σημάδια της πρόωρης γήρανσης.
Μετά την ολοκλήρωση του καθαρισμού, απλώνετε μια μικρή ποσότητα ορού σε όλο το πρόσωπο με απαλές κυκλικές κινήσεις μέχρι να απορροφηθεί.
Στη συνέχεια, εφαρμόζετε την κρέμα προσώπου BEE CERA της επιλογής σας.

FertiliMax® – Ολοκληρωμένη προγεννητική φροντίδα για μια ομαλή εγκυμοσύνη
Το AMS FertiliMax® μπορεί να καλύψει αποτελεσματικά τις ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά, καθώς παρέχει όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που χρειάζονται για:
– Μία υγιή εγκυμοσύνη
– Την υγιή ανάπτυξη του εμβρύου
– Έναν αποτελεσματικό και ομαλό τοκετό
Το AMS FertiliMax® παρέχει όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που χρειάζονται για τη στήριξη της ανάπτυξης του εγκεφάλου και της σπονδυλικής στήλης του εμβρύου καθώς εμπλουτίζει τον οργανισμό με Ιώδιο, Φυλλικό οξύ, Ασβέστιο, Βιταμίνη D, Βιταμίνη E, Μαγνήσιο και Σίδηρο. Η έλλειψή του αντίστοιχα, αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης βλαβών του νευρικού σωλήνα, οι οποίες συνιστούν ανωμαλίες στην ανάπτυξη της σπονδυλικής στήλης.

Sky Premium Life® - Bodyguard
Ένα ενισχυμένο και στοχευμένης δράσης συμπλήρωμα διατροφής, για τη στήριξη του ανοσοποιητικού και τη μείωση της κόπωσης του σώματος. Το 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 βήτα-γλυκάνες, στη σωστή δοσολογία και περιεκτικότητα, αποτελώντας έναν δυνατό και ολοκληρωμένο συνδυασμό, που τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και ενισχύει τα επίπεδα ενέργειας. Δεν περιέχει γλουτένη, λακτόζη, γλυκόζη και αλάτι.

IBUTOMOL
Ibutomol από τη **Win Medica** κατάλληλο για ημικρανίες, πονοκεφάλους, πονόδοντο, πόνους περιόδου, μυϊκό και ρευματικό πόνο, συμπτώματα κρυολογήματος και γρίπης, πονόλαιμο και πυρετό.

Περιέχει **ιβουπροφαίνη 200mg** & **παρακεταμόλη 500mg**, που απελευθερώνονται ταυτόχρονα. Το αποτέλεσμα είναι να δρουν συνδυαστικά εξασφαλίζοντας **γρήγορη** και με **διάρκεια** ανακούφιση από τον πόνο και τον πυρετό.

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 γλυκύτητα και την γεύση.

Ιδιότητες:
Μηδέν θερμίδες
Μηδέν γλυκαιμικές ουσίες
Ενδείκνυται για διαβητικούς
Ιδανικό για δίαιτα
Ιδανικό για παρασκευή παγωτού
Μπορεί να επεξεργαστεί μέχρι τους 230 βαθμούς Κελσίου
100% Φυτικό Προϊόν
1g OkGold αντιστοιχεί σε 3g Κρυσταλλικής Ζάχαρης

VITABIOTICS IMMUNACE ORIGINAL

Το **Immunace original** της **Vitabiotics** είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που παρέχει ολοκληρωμένη διατροφική υποστήριξη για τη συνολική μας υγεία και ζωτικότητα, ενώ τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει, όπως η Βιταμίνη D3, ο Ψευδάργυρος και το Σελήνιο, συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Η σύνθεση του Immunace original έχει αναπτυχθεί σε συνεργασία με διεθνείς ειδικούς σε θέματα διατροφής και τώρα διατίθεται με επιπλέον Βιταμίνη D3 1000 IU.

Το **Minispasm®** είναι ένα νέο σπασμολυτικό σκεύασμα για την ανακούφιση από σπασμούς του ουροποιογεννητικού συστήματος ή του γαστρεντερικού σωλήνα και για τη συμπτωματική ανακούφιση του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου.
Ο πόνος στην περιοχή της κοιλιάς αποτελεί ένα πολύ συχνό φαινόμενο και είναι μια δυσάρεστη αισθητηριακή και συναισθηματική εμπειρία. Ανάλογα με την έντασή του σπλαχνικού πόνου δύναται να επηρεαστεί σε σημαντικό βαθμό η καθημερινότητα ενός ατόμου.
Το Minispasm® χάρι στην δραστική ουσία που περιέχει, τη βουτυλοβρωμιούχο υοσκίνη, αναστέλλει τη δράση της ακετυλοχολίνης συμβάλλοντας στη μείωση των σπασμών των λείων μυών του γαστρεντερικού συστήματος ανακουφίζοντας από τον πόνο.

Ορός λάμψης για ομοιόμορφο τόνο
Αντιμετώπιση των ρυτίδων, της οξειδωτικής φθοράς και της κουρασμένης όψης.
Συνδυάζει βιταμίνη C σε υψηλή συγκέντρωση (10%), με βιταμίνη E, προσφέροντας ενισχυμένη προστασία από την οξειδωτική φθορά και τη γήρανση. Μειώνει την υπέρχρωση της επιδερμίδας, και αφήνει το δέρμα λαμπερό και ενυδατωμένο.

ΝΕΑ Sinomarin® Isotonic

- ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΡΙΝΙΚΕΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΕΣ
- ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΟΥΝ ΤΑ ΡΙΝΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
- ΔΙΑΤΗΡΟΥΝ ΤΗ ΜΥΤΗ ΥΓΙΗ
- **Τα 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 μηχανικής δράσης βοηθώντας στη διατήρηση της υγείας της μύτης.
- Βοηθούν στην ανακούφιση των ρινικών συμπτωμάτων όπως η συμφόρηση και η ρινική καταρροή, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ρινικής αναπνοής.
- Ενυδατώνουν τον ρινικό βλεννογόνο σε συνθήκες ξηρού περιβάλλοντος.

Δεν περιέχουν συντηρητικά, φαρμακευτικές ουσίες ή χημικά πρόσθετα.
100% φυσικά.

VITORANGE IMMUNO

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
Το Vitorange IMMUNO συνδυάζει τη δράση της Βιταμίνης C και του Ψευδαργύρου ενισχύοντας την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού και την προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες.
Η εύχρηστη μορφή του μασώμενου δισκίου, για άμεση δράση, το καθιστά ιδανικό συμπλήρωμα για κάθε στιγμή της ημέρας για όλη τη διάρκεια του χρόνου.
Το Vitorange IMMUNO συμβάλλει στην μείωση της κόπωσης, στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, στη φυσιολογική ψυχολογική και γνωστική λειτουργία καθώς και στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης.

Το **NEO almora REFLUX NO BURN** είναι ιατροτεχνολογικό προϊόν σε μορφή μασώμενων δισκίων **για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με δυσπεψία αλλά και καούρα.** Λόγω της καινοτόμου σύνθεσής του εξασφαλίζει τοπική δράση στην περιοχή του στομάχου και του οισοφάγου χωρίς να απορροφάται στην συστηματική κυκλοφορία του αίματος. Διατίθεται στα φαρμακεία από την ELPEN.

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

ΛΕΥΚΗ ΠΕΥΚΗ ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗ ΟΓΚΟΥ ΚΡΕΜΑ ΗΜΕΡΑΣ
Κρέμα Ημέρας Ξηρές-Αφυδατωμένες
Υπερ-ενισχυμένη κρέμα ημέρας με τεχνολογία Meno-Reverse™ και εκχύλισμα Λευκής Πεύκης που έχει στοχευμένη δράση αναπλήρωσης όγκου και πυκνότητας. Ειδικά σχεδιασμένη για γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση και εμπλουτισμένη σε υψηλό ποσοστό (>20%) από φυσικά έλαια και βούτυρα, μειώνει την εμφάνιση βαθιών ρυτίδων και προσφέρει έντονη θρέψη για άνετη και λαμπερή επιδερμίδα.

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης

Ελληνική Εταιρεία Επανορθωτικής & Κοσμητικής Γυναικολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Ελληνική Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής

Ελληνικό Κολλέγιο Παιδιάτρων

ΕΣΝΕ
Εθνικός Σύνδεσμος Νοσηλευτών Ελλάδος

Ελληνική Εταιρία Κεφαλαλγίας

Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία ΕΜΓΕ

Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας

SEERSS
South Eastern European Robotic Surgery Society

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής

Ελληνική Εταιρεία Σπονδυλικής Στήλης

Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία

Ελληνική Εταιρεία Χειρουργών Παιδών

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

IBIΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΩΝ

επιστημονικοί συνεργάτες

ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΗΡΑΚΛΗΣ
Ειδικός Παθολόγος με ειδίκευση στον σακχαρώδη διαβήτη και την υπέρταση, Διευθυντής Η' Παθολογικής Κλινικής Νοσοκομείου Υγεία

ΑΔΑΜΙΔΗΣ ΣΩΤΗΡΗΣ
Παθολόγος, Διευθυντής Α' Παθολογικής Κλινικής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών,Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος Ευρωπαϊκής Εταιρείας Διαβήτη, Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας

ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Γαστρεντερολόγος, Διευθυντής Γαστρεντερολογικής Κλινικής Νοσοκομείο Μητέρα

ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

ΒΛΑΧΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
Επίκουρος Καθηγητής Γενετικής, Βιοτεχνολογία, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ερευνητής Γ', Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού & Ιατρικής Ακριβείας, ΕΚΙΑ, Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών

ΓΚΟΡΤΖΗ ΟΛΓΑ
Μέλος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Αρωματικών και Φαρμακευτικών Φυτών του Π.Θ., Διευθ. Εργαστηρίου Τεχνολογίας, Ελέγχου Ποιότητας και Ασφάλειας Τροφίμων, Καθηγ. Χημείας και Τεχνολογίας Τροφίμων, Τμήμα Φυτικής Παραγωγής και Αγροτικού Περιβάλλοντος, Σχολή Γεωπονικών Επιστημών Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Κλινικός Διαιτολόγος - Διαιροφολόγος, Επιστ. Διευθ. Κέντρου Απίσχνανσις – Λόγω Διαιροφής, Πρόεδρος Ελληνικής Διαιροφολογικής Εταιρείας

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

ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ Α. ΠΑΝΟΣ
Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών, Expert Advisor PHEOC –NET, WHO Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Διαχείρισης Κρίσεων στον Τομέα Υγείας

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

ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ
Οικονομολόγος, Πρόεδρος του Ομίλου ΖΙΤΑ

ΚΑΡΑΚΟΥΣΟΓΛΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
Ορθοδοντικός

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

ΚΛΕΝΤΖΕΡΗΣ Δ. ΛΟΥΚΑΣ
Πρόεδρος της Ένωσης Μαιευτήρων – Γυναικολόγων Ελλάδος, Διδάκτωρ του Πανεπιστήμιου Sheffield Αγγλίας, Ακόλουθος του Βρεταvικού Βασιλικού Κολλεγίου Μαιευτήρων και Γυναικολόγων, π. Αναπληρωτής Καθηγητής Μαιευτικής-Γυναικολογίας Πανεπιστήμιου Warwick-UK, π. Διευθυντής-NHS Consultant and Medical Director Μονάδος IVF του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου CARDIFF-UK

ΚΟΣΜΑΣ Ν. ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ
Εκπρόσωπος της χώρας μας στη European Union of Medical Specialists, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής του ΕΚΙΑ, Visiting Professor of Autonomous University (Coyoakan, Mexico City), Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής ΠΝΟΗ Νοσ. Metropolitan, Ιδρυτής Αθην. Πνευμονολογικού Ινστιτούτου

ΚΟΥΣΚΟΥΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Καθηγητής Δερματολογίας - Καθηγητής Αισθητικής Ιατρικής Παν. Camerino, Νομικός, Πρόεδρος Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής, Πρόεδρος Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινεζικής & Συμπληρωματικής Ιατρικής

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

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Μ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Καθ. Χειρουργικής Ohio State University, USA, Πρόεδρος Ελλ. Τμήματος του Αμερικανικού Κολλεγίων Χειρουργών, Γραμ. Παγκόσμιας Επιστημονικής Εταιρείας Ρομποτικής Χειρουργικής, Επ. Δ/ντής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Δ/ντής Γενικής, Βαριατρικής, Ογκολογικής, Λαπαροσκοπικής & Λαπαροσκοπικής Χειρουργικής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Επίτιμος Πρόεδρος Επιστ. Ετ. Ρομποτικής Χειρουργικής ΝΑ Ευρώπης, Πρόεδρος Ελλ. Επιστ. Ετ. Ρομποτικής Χειρουργικής

ΛΙΑΡΑΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
Οφθαλμίατρος Χειρουργός, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Μέλος του ΔΣ της Ελληνικής Οφθαλμολογικής Εταιρείας

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

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

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

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

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

ΠΑΘΕΚΑ ΣΟΦΙΑ
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής MCs άσκηση & εγκυμοούνη, Εισηγήτρια σεμιναρίων σε Ελλάδα & εξωτερικό, Μέλος της Federazione Italiana Fitness, Μέλος της Πανελλήνια Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΘΑΛΗΣ
Διαιτολόγος – Διαιροφολόγος

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

ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ ΣΟΦΙΑ
Φαρμακοποιός

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

ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗ
Χημικός, Διοικητικός Λογιστής Κεφαλής & Τραπεζίου, Επιστημονικός Συνεργάτης Νοσοκομείου «Υγεία»

ΠΑΤΡΙΝΟΣ Π. ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Καθηγητής Φαρμακευτικής Βιοτεχνολογίας και Φαρμακογνωσιολογικής, Πανεπιστήμιο Πειραιώς, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Φαρμακευτικής, Πανεπιστημιούπολη, Πέραμα, Τακτικό Μέλος και Εθνικός Εκπρόσωπος Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Φαρμάκων, CHMP Pharmacovigilance Working Party, Δρυστηνήτη, Ολλανδία

ΠΑΥΛΙΔΗΣ Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Καθηγητής Γεβέτε της Διεθνούς Ακαδημίας Ερευνών Μαθηματικών Διοικήσεις, Διεθνώς καταξιωμένη ανθρώπινα στα Δικαιώματα, τη Δίκαιοσύνη, Πρόεδρος ΔΕΠΥ και την Ορθολογικότητα. Εφαρμόζεται τόσο τεχνολογικά και μεθόδων παγκόσμιας συνεργασίας και ακαδημαϊκός

ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ ΝΕΝΗ
Επίκουρη Καθηγήτρια Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ. Υπεύθυνη Μονάδας Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Α' Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ. Νοσοκομείο Παίδων "Η Αγία Σοφία"

ΠΕΤΡΙΚΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Ιατρός Παθολόγος, Λοιμωξιολόγος, Ορκωτός Καθηγητής Ιατρικής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος της Σοφβολογικής Επιστημονικής Ιατρικής Σχολής Ελληνικού Πανεπιστημίου Κύπρου, Πρόεδρος της Κυπριακής και Μεσογειακής Εταιρείας Χημειοθεραπείας και Λοιμώξεων

ΠΟΥΛΑΚΑΚΗ ΦΙΟΡΙΤΑ
Χημικός μοριακός, Διευθύντρια Κλινικής Μοριακού Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Πρόεδρος Φιλόρμονος Build a Bridge, Vice President Europe Donate, EBC, ex-social media

ΡΙΧΤΕΡ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Καρδιολόγος, Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής «Ευρωκλινικής Αθηνών», Μέλος ΔΣ του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας (ΕΛΙΚΑΡ), Μέλος Ελληνικής Εταιρείας Αυτοδιοίκησης, Αθηροσκλήρωσης και Λιπιδικής Νόσου

ΤΣΑΝΤΙΛΗ ΑΝΝΑ
Καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας Φαρμακευτικής Δυνάμεως

ΤΣΙΤΣΙΚΑ ΑΡΤΕΜΙΣ
Λογοθ. Καθ. Παιδιατρικής Ερευνητικής Ιατρικής ΕΚΠΑ, Επικ. Υπεύθυνη Μονάδας Ερευνητικής Υγείας (ΜΕΥ), Β' Παιδιατρική Κλινική Παν. μίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων "Η & Α Κυριακού", Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Ερευνητικής Ιατρικής

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

ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ
Πλαστικός Χειρουργός, Αναπληρωτής Καθηγητής

ΧΑΤΖΑΝΤΩΝΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ
Ειδικός Καρδιολόγος, Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Μύνστερ Γερμανίας, Ανώτατο Πειθαρχικό στο Μαγνητικό Τομογραφία Καρδιάς

ΧΡΟΥΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Ορκωτός Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Διευθυντής Ερευνητικού Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού και Ιατρικής Ακριβείας, Επιστημονικός Έδρας UNESCO Ερευνητικής Υγείας και Ιατρικής, Μονάδα Κλινικής και Μεταφραστικής Ερευνητής στην Ενδοκρινολογία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΨΩΜΑ ΑΘ. ΜΑΡΙΑ
Ιατρός Βιοπαθολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών Ιατρικά & Χειρουργική της Παλτσωρικής (Paris VI) Fellow and Board Certified στην Ιατρική της Αναγέννησης

Unitek®

ΔΡΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ

παρακεταμόλης 500mg + ιβουπροφαίνης 200mg

για την αντιμετώπιση του πόνου & της φλεγμονής

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΣΕ:

- Πόνο
- Πυρετό
- Φλεγμονή
- Πονόλαιμο
- Κρυολόγημα & γρίπη

5 πλή ΔΡΑΣΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ (S P C)

1. ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ: UNITEK (500+200) mg/tab Επικαλλυμένα με λεπτό υμένα δισκία **2. ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΣΥΜΘΕΣΗ:** Κάθε επικαλλυμένο με λεπτό υμένα δισκίο περιέχει 500 mg paracetamol και 200 mg ibuprofen **3. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΕΣΙΚΗ ΜΟΡΦΗ:** Επικαλλυμένα με λεπτό υμένα δισκία. **4. ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Θεραπευτικές ενδείξεις:** Για την προσωρινή ανακούφιση από ήπιο έως μέτριο όνταιης πόνο που σχετίζεται με ημικρανία, κεφαλαλγία, οφιοαλγία, πόνους περιόδου, πονόδοντο, μυοσκελετικούς και ρευματικούς πόνους, πόνο μη σοβαρής αρθριτίδας, συμπτώματα κρυολογήματος και γρίπης, πονόλαιμο και πυρετό. **Δοσολογία και τρόπος χορήγησης:** Ενήλικες: 1 επικαλλυμένο με λεπτό υμένα δισκίο 3 φορές την ημέρα. Θα πρέπει να μεσολαβούν τουλάχιστον 6ί ώρες μεταξύ των δόσεων. Θα μη χορηγείται σε παιδιά κάτω των 16 ετών **Αντενδείξεις:** Σε ασθενείς με ιστορικό αντιδράσεων υπερευαισθησίας που σχετίζεται με τη σακτυλοσαλικυλικό οξύ ή άλλο ΜΣΑΦ, με ιστορικό γαστρεντερικού έλκους, διάτρησης ή αιμορραγίας, βαριά ή ήπιας του τελευταίου τριμήνου της κύησης. **Ειδικές προειδοποιήσεις και προφυλάξεις κατά τη χρήση:** Σε ασθενείς που ιστορούσαν από 1ή με ιστορικό) βρογχικό άσθμα ή αλλεργική αντίδραση, μειωμένη νεφρική λειτουργία, καρδιακή ανεπάρκεια, γαστρική δυσλειτουργία, αιτιοπ που λαμβάνουν διουρητικά και οι ηλικιωμένοι. **Ανεπιθύμητες ενέργειες:** Συχνές (≥1 / 100 έως < 1/10): ναυτία, έμετος, διάρροια, δυσπεψία, κοιλιακό άλγος, αίσθημα κατακράτησης υγρών, εξάνθημα, κνησμός, αμβλές, πόλεμος των τραυματισμών, κνησμός, κρεατινίνης ορού και ιζηματίου ήρατος μη φυσιολογικές.

Ενδεικτική Α.Τ.: 5,20€

Διαβάστε με ρίκνωσε τα φαρμακευτικά σας σκεύη και διαφήμιζε ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες με ΔΙΑ τα φάρμακα. Συμβουλευόμαστε την ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΙΡΙΣ

UNI-PHARMA
Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr

ΕΠΟΧΙΚΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑ;

ΠΡΟΛΗΨΗ & ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΔΡΑ ΑΜΕΣΑ

ΜΗ ΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΑ

ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ
ΤΗΣ ΕΠΟΧΙΚΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ

#ΝΙΩΣΕΞΑΝΑΕΣΥ

www.allegra.gr

sanofi

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

MAT-GR-2100862-1.0-12/2021

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

Allegrin: Ιατροτεχνολογικό προϊόν