

# ΔΥΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΔΙΟΡΦΙΑ

## ✿ **Υγεία**

Με το βλέμμα στο θερμόμετρο που ανεβαίνει.

«Scanning» στις λοιμώξεις του ουρογεννηπικού.

## ✿ **Ομορφιά**

Block στη φωτογύρανο -το αντίτιμο του μαυρίοματος.

## ✿ **Διατροφή**

«Ποτίζουμε» τον οργανισμό μας πριν διψάοιται.

Summer  
Mood



## 1+1... Εκσυγχρονισμός - Ανάπτυξη

Δύο μεγάλες Εταιρείες ενώνουν τις δυνάμεις τους και σας προσφέρουν Υπηρεσίες marketing, χρηματοοικονομικών και αναπτυξιακών ευκαιριών.

Στο όραμα σας για εκσυγχρονισμό του **Φαρμακείου** σας και αποτελεσματικότερη διείσδυση στο κοινό σας, έχετε τώρα την πιο αξιόπιστη επιλογή!



**ZITA BSS**  
PHARMACY MANAGEMENT

Περάσαμε τρία πολύ δύοκολα καλοκαίρια από την πανδημία. Καιρός τώρα για ολική επαναφορά στους γνωστούς ρυθμούς του ανέμελου καλοκαίριο!

Αναθεωρούμε το μέσα μας, επιάζουμε στην αισιοδοξία, απελευθερωνόμαστε από τα «βάρη» – ρούχα, φοβίες, άγχος – αφνύόμαστε από τα αέρα ανανέωσης, διώχνουμε το γκρίζο, καιρόμαστε τον ήλιο, το φως, τη μεγάλη μέρα που γαλινεύουν την ψυχή.

Αφίνουμε το λευκό που αντανακλά το φως να λούσει την ψυχή μας, τη θάλασσα να δροσίσει το οώμα μας, το νου μας να δραπετεύει από το κλείσιμο στο σπίτι, την απομόνωση και την μοναξία. Μίπως «βολευτίκαμε» στους τέσσερις τοίχους με τον υπολογιστή αγκαλιά, τον άψυχο ούντροφο;

Ωρα να ουνανίσουμε ανθρώπους, φίλους, ουνεργάμες, να επικοινωνίσουμε με ουνανίσοες, να κοιτάζουμε τον άνθρωπο στα μάτια. Ένα βλέμμα, ένα άγγηγμα, μια αγκαλιά δεν αντικαθίσταται από την οθόνη του υπολογιστή ή το ακουστικό του τηλεφώνου. Αφίνουμε την εικονική πραγματικότητα και γυρίζουμε σε μια πραγματικότητα λουμένη στο φως και στην ανθρώπην δια ζώσης επαφή! Παρέες, χαρές, γέλια ουζάκια, ζουμερά πολύχρωμα φρούτα, δροσερά ποτά, κολύμπι, βαρκάδες, πλιοβασιλέματα, μυρωδιές νυκτιολούλουδου γεμίζουν και αγαλάζουν την ψυχή. Τρέξιμο χυπόλινοι στην άμμο, μεσημεριανή οιέσια με μουσικό background της επιλογής μας, το τραγούδι των ζειζικιών να μας ξεκουφάνει και δια πέσει η νύχια ξαπλωμένοι στα βότσαλα ή στη ζεστή από την κάψα του ήλιου άμμο, κοιτάζοντας τον έναστρο ουρανό, οχεδιάζουμε, αναθεωρούμε, προγραμματίζουμε, ονειρεύομαστε.

Είμαστε ευλογημένοι, ζόύμε σε μια χώρα που δεν θέλουμε αεροπλάνα, πλοία ή αιτελείωτα χιλιόμετρα για να ουνανίσουμε την απόλαυση του καλοκαιριού. Όλη η χώρα μας μια αιπέραντη εξοχή, μια αιέλειωτη παραλία, ένα γαλάζιο ουρανό και θάλασσας που μας περιβάλλει για να αιλώσουμε τη ματά μας και να ανοίξουμε την καρδιά μας στο καινούργιο, να ξαναβρεθούμε με ουντροφίες, να χαλαρώσουμε, να ξεκαρδιστούμε, να ξέφαντιώσουμε.

Δεν χρειάζονται πολλά, τα έχουμε όλα!!!

Γεράσιμος Κουλουμπής

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

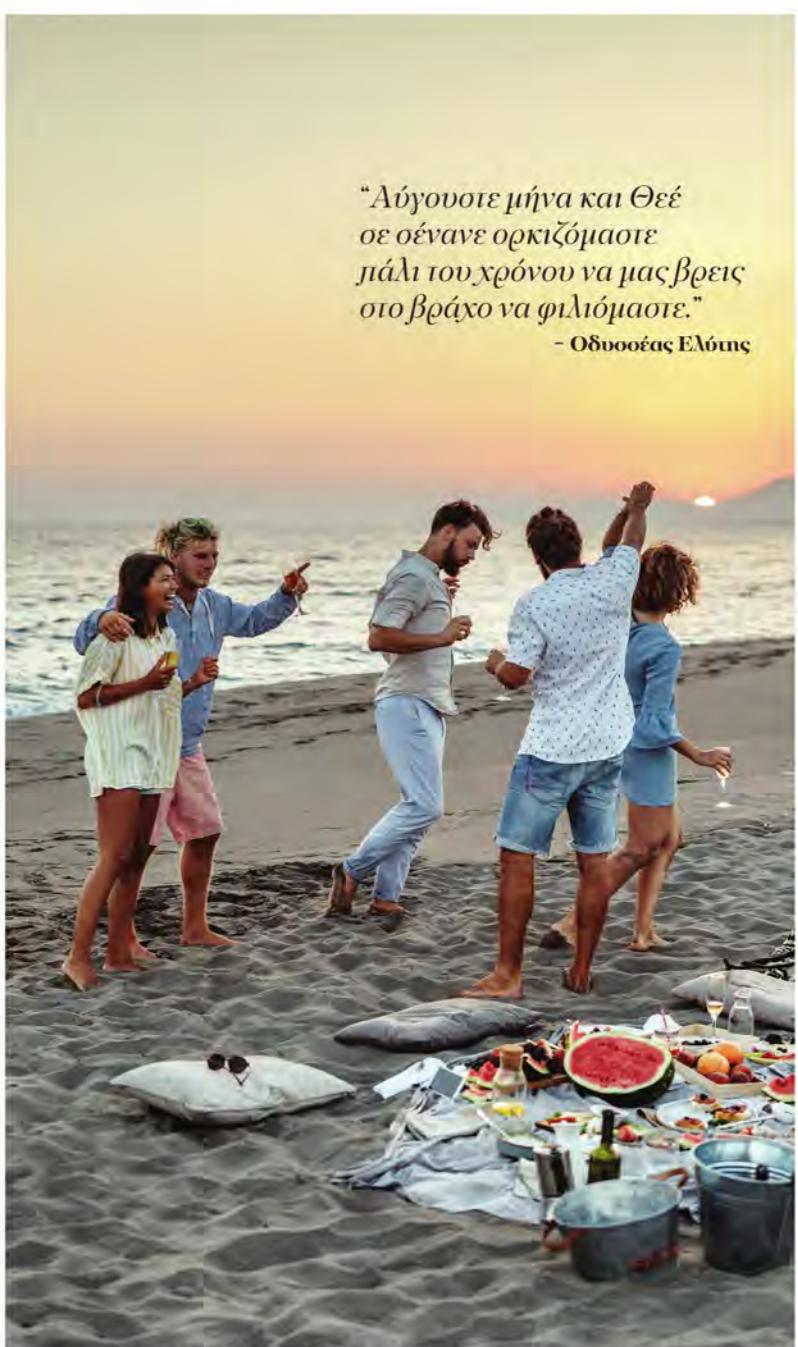
**ZITA**  
MEDICAL  
MANAGEMENT

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

**ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ  
ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ**  
ISSN: 2459-2870

**ΔΥΟ**  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΘΟΡΥΒΙΑ

Διαβάστε μιας πλεκτρονικά εδώ  
[www.dyomagazine.gr](http://www.dyomagazine.gr)  
[www.facebook.com/dyomagazine](http://www.facebook.com/dyomagazine)

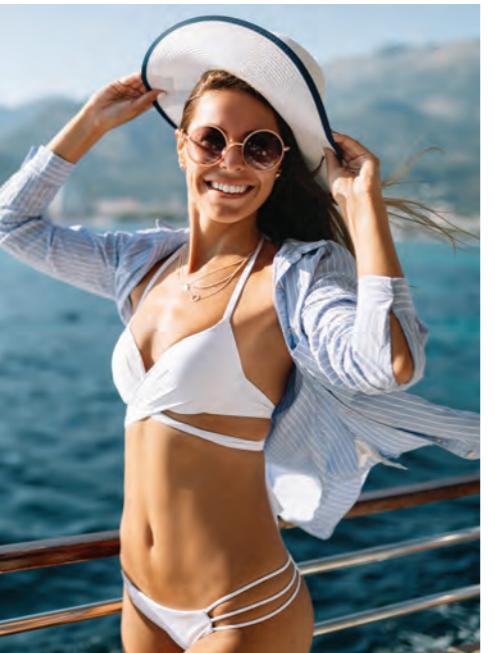


“Αύγουστε μήνα και Θεέ  
σε οένανε ορκιζόμαστε  
πάλι του χρόνου να μας βρεις  
στο βράχο να φιλιόμαστε.”

- Οδυσσέας Ελόπης

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

18



opinion  
4-7

ουνέντευξη

8-11  
Μαγδαληνή Κροκίδα

υγεία

Η κάλυψη του δέρματος στην καλοκαιρινή αποκάλυψη

14

Με το βλέμμα στο θερινό μέτερο που ανεβαίνει

18

Ο ερβολιασμός από τη δύρατο στην πρόληψη

20

Καλοκαιρινοί «κλέφτες» του ύπνου

24

Καλοκαιρινό alert για τα αυτοάνοοα

26

«Scanning» στις λοιμώξεις ουρογεννητικού

28

Ετοιμοι να εκθέοσυνε...τα πόδια μας

32



Συμπληρώνω τα κενά της Διατροφής

36

«Κακοτοπές» του καλοκαιριού...

40

Πώς θα προστατευθείτε από ουρολοιμώξεις και κολπίτιδες τους καλοκαιρινούς μήνες

48

## διατροφή

«Ποτίζουμε» τον οργανισμό μας πριν διψάσει!!!

54

Γάλα από φυτά

56

Δροσερές απολαύσεις

57

Τα + της διατροφής μας

58-59

Διαλειμματική υποτεία ...αίρεση, επανάσταση ή ουσία:

60

## ομορφιά

Block στη φωτογήρανον

64

Πεπτίδια «μικρά» αλλά θαυματουργά

68

Beauty Wish List

70-73

Last minute θεραπείες στο ιατρείο

74

Παιδιά οινού πλιο

76

Φιλοξενούμενος στις διακοπές

78

## news

82-84

## επιστημονικοί ουνέργατες

86-88

14



Εξωτερική ωτίτιδα;

**Instaret®  
herbal**



Ωτικές σταγόνες για την αντιμετώπιση των ερεθισμών του έξω ακουστικού πόρου που προκύπτουν από βακτηριακές λοιμώξεις, μυκητιάσεις, εκζέματα, δερματίτιδες.

**3πλή  
δράση**

1) Οξικό Οξύ - Αντιμετώπιση της εξωτερικής ωτίτιδας σταματώντας την ανάπτυξη των βακτηριδίων και των μυκήτων.

Αντιμετωπίζοντας τη λοιμωξη, μειώνει τον πόνο και το πρήξιμο στο αυτί.

2) 4 βοτανικά εκχυλίσματα φαρμακευτικών φυτών, με αντιβακτηριακές, αντιμυκητιασικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές δράσεις.

3) Αφυγραντικά συστατικά όπως γλυκερόλη και προπυλενογλυκόλη. Το στέγνωμα του ακουστικού καναλιού βοηθά να θεραπευτεί η λοιμωξη καθώς δημιουργείται περιβάλλον που δεν ευνοεί την ανάπτυξη των μικροοργανισμών.

Η “Βαριά βιομηχανία” μας στο “εκτελεστικό” με τα δικά μας όπλα



**T**ον αποκαλούμε “βαριά βιομηχανία”, και όχι ίως αδικαιολόγητα, αφού από το 1950, και κυρίως από την δεκαετία του '70, συμβάλλει ουσιαστικά στους οπαντικούς δείκτες της Ελληνικής Οικονομίας, όπως είναι το Ακαθάριστο Εθνικό προϊόν (ΑΕΠ) ή απασχόληση, οι επενδύσεις σε υποδομές, η ανάπτυξη ουμπληρωματικών και ουναφών κλάδων (Πρωτογενής τομέας, μεταποίηση, υπηρεσίες) ή βελτίωση τού ιοσύνγιον εμπορικών ουναλλαγών.

Μιλάμε, όπως καταλάβατε, για τον Ελληνικό Τουρισμό. Τα βασικά αρχικά πλεονεκτήματα, πάνω στα οποία ουφρέζαμε τα πρώτα βήματα ανάπτυξης, μετά το 1950, πάντα αναμφισβήτητα το φυσικό κάλλος, τα πλούσια ιστορικά και πολιτιστικά μας οικούχεια, η φιλοξενία των Έλλήνων και βέβαια και οι ανταγωνιστικές μας ιμές έναντι της Ιταλίας, Ισπανίας και άλλων χωρών, που είχαν ήδη προηγηθεί οιμαντικά, την ανάπτυξη της δικής τους Τουριστικής Βιομηχανίας.

Από τόιε, έχει πέοει πολύ νερό οινού μύλο, και μέσα από

περιόδους ιοχνών αλλά και παχιών αγελάδων, φθάσαμε στο  
ρήμερα, δηλαδή στην εποχή των 30-33 εκαπομψιών εποκε-  
πιών και των 19 περίπου διοεκπομψιών εούδων το χρόνο.

Πριν όμως αναλύουμε περαιτέρω τα οικονομικά μεγέθη του Τουρισμού, σπηλά χώρα μας, και φθάσουμε σπηλά δικαιολόγησης του ίδιου αυτού του άρθρου, ας δούμε, μαζί, τι οπαίνει Τουρισμός για τον άνθρωπο, και ποια είναι τα κοινωνικοοικονομικά οφέλη, για μια χώρα υποδοχής, όπως η Ελλάδα.

Τουριομός λοιπόν, με απλά λόγια, είναι η αναγκαιότητα του ανθρώπου και μάλιστα από τα πρώτα χρόνια ώπαρξης του, για μετακίνησην από ένα οικείο Α σε ένα οικείο Β. Οι λόγοι αυτής της αναγκαιότητας ήταν πολλοί και διέφεραν ανάλογα με την εποχή εξέλιξης του νθρώπου.

Έτοι, αρχικά, οι άνθρωποι έπρεπε να μετακινούνται στην προοπόθεσια να εξασφαλίσουν τροφή ή να προφυλαχτούν από πάφορους κινδύνους ή ακόμα από περιέργεια ή διάθεση πεπέτειας. Αργότερα, στην εποχή της οργάνωσης αποικιών ήταν πόλεων, προστέθηκε και η ανάγκη ανταλλαγής προϊόντων όλα και ιδεών και τεχνολογίας.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα οι Αρχαίοι Έλληνες, που όργωναν την Μεσόγειο μεταφέροντας αλλά και αποκομίζοντας υλικά, αλλά και υλικά προϊόντα, σ' όλον τον τόπο γνωστό κόσμο. Είναι κατά συνέπεια και αυτοί Τουρίστες, αφού μετακινούνται, προοωρινά, από τον χώρο της μόνιμης διαμονής τους, σε μια άλλη περιοχή, ανεξάρτητα του την προ ή π.χ οικονομικού, επιστημονικού, περιπέτειας ή ανάγκης ίσων παραγματικούτης.

Με την εκβιομηχάνιση της παγκόριμας οικονομίας και την  
νιατικοποίηση της εργασίας και του παραγωγικού μοντέλου,

δημιουργήθηκε και μια ειπιρόοθετη ανάγκη, για κατανάλωση τουριστικών υπηρεσιών. Είναι η επιτακτική ανάγκη των διακοπών, από την έντονη εργασιακή δραστηριότητα, και την αλλαγή παραστάσεων, που διευκολύνει την οικονομική και ψυχική αποσύνηση.

Οι τελευταίοι αυτοί λόγοι, είναι και οι κύριοι παράγοντες, οίμερα, προσωρινής διακίνησης διοεκαπομπών ανθρώπων, είτε οτι εισιτηρικό πις χώρας διαμονής τους, είτε οτι εξωτερικό. Βασικό λοιπόν συμπέρασμα, χωρίς να υπονομάψει τον βιωματικό Τουρισμό, τον εμπορικό ή ορθότερα τον επιχειρηματικό (corporate) ή τον επιοπτικό (Συνεδριακό) πανάγκη των διακοπών, οτιον σύγχρονο άνθρωπο, είναι θέμα ζωτικής οπιασίας για την φυσική και ουματική του υγεία, και όλοι θα πρέπει να έχουν δικαίωμα και πρόσβαση στην ανάπτυξη.

Ας δούμε, ιώρα, τα βασικά οφέλη μιας χώρας, που υποδέχεται ημαντικό αριθμό εποκεπιών όπως η Ελλάδα.

Τα οικονομικά είναι λίγο πολύ αντιληπτά όλους. Γι' αυτό θα επενδυθούμε στα λιγότερο οφθαλμοφανή: **Πρώτο και οπαντικό παιανίρροπον του πληθυσμού εκαπονιάδων νυοιωνικών και όχι μόνο περιοχών, που με το φανόμενο, και με ότι αυτό ουνεπάεται, της αστυφιλίας, μετά το 1960, θα είχαν στην κυριολεξία ρημάσθει.** Νομίζω ότι δεν χρειάζεται να αναλύω περαιτέρω πας κοινωνικοοικονομικές ουνέπειες μιας τέτοιας εξέλιξης στην Ελληνική Ιεραιτερότητα.

Η ανάπτυξη του τουρισμού κράτησε, και σε πολλές περιπτώσεις αύξησε τον πληθυσμό, σε υποικία αλλά και την ενδοσύρμα, βελτίωσε τις υποδομές, ακόμα και στην υγεία, έως παραδοσιακά επαγγέλματα, όπως αγροτικά, καταιοκενές μηχανής κλίνακας, ανοικοδόμησης και πολλά άλλα.

Δεύτερον, και πολύ οιμαντικό, ουνέβαλε και ουμβάλλει οπνη κατέρωφιν παραδοσιακών προϊόντων της χώρας, σε ξένες αγορές, όπως η παραδειγματική παραδοσιακά μιας ποιά μαοτίχα, ουζό, ρακιά αλλά



Ο τουριστικός ουμβάλλει στην καθιέρωση παραδοσιακών προϊόντων της χώρας, σε ξένες αγορές, όπως για παράδειγμα τα παραδοσιακά μας ποτά μαστίχα, ούζο, ρακί αλλά και φέτα, γαλακτοκομικά, λάδι, ελιές κλπ.

και φέτα, γαλακτοκομικά, λάδι, ελιές κλπ. Δεν είναι τυχαίο το ρεκόρ εξαγωγών μας σε ούζο, κρασί και ρακί το 2022.

Τρίτον, η έλευση εκατομμυρίων τουριστών, από δεκάδες ξένα κράτη, και από τις πέντε Ηπείρους, δημιουργεί αισθήματα φιλίας και προάγει την διεθνή εικόνα της χώρας μας, στο παγκόσμιο γήγενοθαί, με όπι αιτού συνεπάγεται.

Και τέλος, ωθεί Έλληνες και ξένους επενδυτές, αλλά και το ίδιο το κράτος, να επιταχύνουν την βελτίωση υποδομών, και μάλιστα σε όλο το φάσμα της οικονομικής, κοινωνικής και περιβαλλοντικής δραστηριότητας.

Και ερχόμαστε τώρα στο δια ταύτια. Στον τίτλο αναφερθήκαμε για εκτελεστικό απόσπασμα και μάλιστα με "Έλληνικά όπλα".

Πώς συνέρχεται αιτό με όλα τα παραπάνω;

Να λοιπόν πώς συνέρχονται: Αναλύομε γιατί ο Τουρισμός είναι μια παγκόρια αναγκαιότητα, και μάλιστα με ρίζες που κάνονται στα

βάθυ πολλών αιώνων. Συμφωνίαμε, ελπίζω, πόσο ομαντικός είναι για οικονομικός αλλά και κοινωνικός και πολιτικός λόγους για την Ελλάδα. Διαποτίσμε, και το διαβάζουμε καθημερινά, ότι οι περιοστικές επενδύσεις, στην χώρα μας, πραγματοποιούνται στην Τουριστική μας Βιομηχανία, αφού τα τελευταία χρόνια, εκτός της περιόδου του κορωνοϊού, αιτία καταρρίπτει το ένα ρεκόρ μετά το άλλο.

Παραπρόμεις όμως, από πέροι, και πολύ περιοστικό εφέτος, ότι το κόστος των διακοπών εκυνάθηκε στα «ουράνια».

Οι Έλληνες δηλώνουν, απερίφραστα, ότι δεν μπορούν να διαμείνουν ούτε λίγες ημέρες, όχι στην Μόκονο ή στην Σαντο-

ρίνη αλλά ούτε στις μικρές Κυκλαδες ούτε στα

**Ιόνια νησιά.** Πρόσφατα έρευνα έδειξε, ότι το 73% των Ελλήνων, έχουν Τραπεζικούς λογαριασμούς ύψους κάτιω από 1000 ευρώ! Πώς να κάνεις διακοπές και που με διαθέσιμα κάτιω από 1000 ευρώ!

Υπογραμμίσμε, ωστόσο, παραπάνω, πόσο ομαντικές είναι οι έστιο και ούντομες διακοπές για την ουματική και ψυχική υγεία ενός πληθυσμού. Το Κράτος, βέβαια, θα πει κάποιος, θα μοιράσει 300.000 επιπλέον για κοινωνικό τουρισμό εφέτος. Ναι αλλά 300.000 είναι το 3% του Ελληνικού πληθυσμού. Εδώ μιλάμε για το 73%.

Επι πλέον: καταλήξαμε και διαποτίσμε, τις τεράστιες επενδύσεις που πραγματοποιούνται σε υποδομές και ξενοδοχεία. Δηλαδή αυξάνουμε την προσφορά σε καταλύματα. Την ίδια οπηγή αυξάνουμε δραματικά και τις ημέρες!!

**Το τέλειο μείγμα της αναπόφευκτης ύφεσης.** Η ύφεση και οι κύκλοι της οικονομίας, οφείλονται ακριβώς στην υπερβάλλοντα αισιοδοξία, την αλόγιστη επενδύση και αύξηση της προσφοράς, που οποία μάλιστα, όταν συνοδεύεται και με αύξηση των ιμάντων, οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια, σε μακροχρόνια ύφεση και ουχιά αποεπένδυση.

To φαινόμενο αιτίο το έχουμε δει και οτι παρελθόν.

Έχοντας υποτρέπεται επί 44 χρόνια την Τουριστική μας βιομηχανία, έχω βιώσει τουλάχιστον άλλες τρείς τέτοιες κρίσεις, που οφείλονται στην έλλειψη πιλοτικής στρατηγικής, και στην απλοποίηση πολλών επιχειρηματών για άμεσα υπερκέρδη. Οι περιοστικές επενδύσεις, οιν ιομέα, είναι ακριβές και μακράς πνοής.

Η Μόκονος και η Σαντορίνη θα βιώσουν πρώτες πις ουχέπειες μιας ύφεσης, γιατί πρώτες ξεπέρασαν τις κόκκινες γραμμές.

Όταν οι επιχειρηματίες προσπαθούν να κάνουν απόδοση σε 2-3 χρόνια, εκμεταλλεύμενοι μια ουγκυριακή της περιοστικής φορές, οπιμαντική αύξηση της ζήτησης, τότε πυροβολούν με τα ίδια τους τα χέρια την μακρόχρονη βιωσιμότητα της επένδυσης τους.

Με την πολιτική των πολύ υψηλών ιμάντων σε αεροπλάνα, πλοία και καταλύματα, εφέτος, αποκλείουν την ουματική μεγάλης μερίδας του Ελληνικού λαού, από το απούτων αναγκαίο αγάθο της ανάπτυξας, αλλά και στέλνουν ένα πυκνό μήνυμα στις παγκόσμιες αγορές, ότι η Ελλάδα έχασε το ουγκυρικό της πλεονέκτημα, που αφορά στο ουνολικό κόστος διακοπών.

Όταν οι αγορές το ουνειδιποποίουν, θα είναι αμείλικτες. Η αντίδραση τους θα είναι πιμωρπική και μάλιστα σε βάθος χρόνου. Θα μας πουν, και με το δίκιο τους, "υπάρχουν και άλλοι ποριοκαλίές που κάνουν ποριοκάλια". Και τότε....καλινόχια οας. Τι πρέπει να γίνει, πριν φτάσουμε στο άντιο το ομπρέιο:

Αμεσο παρέμβαση φορέων και κράτους. Θα ήταν ουτοπία να πιστεύουμε ότι οι χιλιάδες μικρές, μεσαίες και μεγάλες επιχειρήσεις, που εμπλέκονται στο τουριστικό προϊόν, θα αποκτήσουν ξαφνικά όλοι μαζί πιλοτική κουλτούρα και στρατηγική μακρόποντης και βιώσιμης ανάπτυξης. Αδύνατον!!!

Το κράτος όμως και οι κοινωνικοί εταίροι του, όπως για παράδειγμα ο ΣΕΤΕ, έχουν και την γνώση και τα οπλα, για να παρέμβουν διορθωτικά και αποτελεσματικά. Η νέα διοίκηση του ΣΕΤΕ, αποτελείται από έμπειρηα οικείτερη και οφείλει να συζητήσει αποφασιτικά με τα μέλη και μη μέλη του, για μια βιώσιμη στρατηγική πρώτη, καθώς και άλλων θεμάτων, όπως η έλλειψη και η εκπαίδευση προσωπικού στον κλάδο.

Το κράτος πρέπει να διαφυλάξει την "βαριά μας βιομηχανία", από τους κύκλους της οικονομίας, με παρέμβασης, ακόμα και σε επίπεδο πλαφόν, στις ημέρες, αν μη τι άλλο, στα τριάστερα αλλά και τετράστερα ξενοδοχεία, αλλά και στο κόστος των μεταφορών εν γένει.

Αν ο κλάδος περιέλθει σε ύφεση, πρέπει να καταλάβει, ότι θα βρεθεί αντιμέτωπο με ανεργία, αποεπένδυση και οικονομικές ενιοχήσεις σε επιχειρήσεις όπως γίνεται τελευταία με την κρίση της πανδημίας. Οι αρχές της Κενονιανής θεωρίας, εφαρμόζονται, σήμερα, και στα πιο φτελεύθερα κράτη (βλέπε Fed οι θέμα των επιοκίων). Πόσο μάλλον στην Ελλάδα, για την πιο ομαντική της βιομηχανία.

Δεν μου αρέσει να γίνομαι προπομπός κακών μπυνημάτων, αλλά έχω το κακό προσίθημα, όπι ή αλλάζουμε πολιτική, ή σύντομα θα θυμόμαστε το 2019 ή το 2023, ως τις καλύτερες τουριστικά χρονιές, για τα επόμενα τουλάχιστον 10 χρόνια.



Η Μόκονος, η Σαντορίνη θα βιώσουν πρώτες πις ουχέπειες, γιατί πρώτες ξεπέρασαν τις κόκκινες γραμμές. Ήδη μαθαίνων ότι ο φετινός Μάιος ήταν 40% κάτιο του περοίον.

**Κλείσιμο και τελικό ουμπέρασμα:** Η τουριστική μας βιομηχανία, ίσως ομαντική για οικονομικούς, κοινωνικούς ακόμα και για πολιτικούς λόγους, βρίσκεται στο μεταίχμιο της περαιτέρω ανάπτυξης ή κάθετης, οπιθοχώροπος. **Κράτος και κοινωνικοί εταίροι οφείλουν όχι να πανηγυρίζουν για το σήμερα, αλλά να αντικρύζουν τις προκλήσεις του αύριο με ιδιαίτερη προσοχή.** Οι επιχειρηματίες του κλάδου, ας οικειωθούν οιφαρά, ότι πιλοτικότητα αναπτύξει την παραπάνω παραπάνω προσφορά.

Και επιχείρηση χωρίς αύριο ίσων με μη επιχείρηση.

Καλό Καλοκαίρι!



ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ  
Οικονομολόγος

## ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ ΚΡΟΚΙΔΑ «Η Μεσόγειος είναι ο θησαυρός μας»

**Σ**τον πλούτο της Μεσογείου, που μας τροφοδοτεί με πολύτιμα βιοδραστικά ουσιαστικά που μπορούν να αλλάξουν το τοπίο στην υγεία και την ομορφιά μας, αναφέρθηκε μιλώντας στο περιοδικό ΔΥΟ η Καθηγήτρια της Σχολής Χημικών Μηχανικών Ε.Μ.Π., στον Τομέα Ανάλυσης, Σχεδιασμού και Ανάπτυξης Διεργασιών και Συστημάτων κυρία Μαγδαληνή Κροκίδα.

Lead scientist στον τομέα των Food Sciences, με ρεκόρ επιοπτηρικών δημιουργιών και κάτοχος του βραβείου L' Oreal - UNESCO για την προσφορά της στην επιοπτή, η κυρία Κροκίδα θεωρεί πως ο επόμενος πόλεμος θα γίνει για την τροφή και πως ο μόνος τρόπος για να τον προλάβουμε είναι η τεχνολογία: Μέσω της επέκτασης του χρόνου ζωής των τροφίμων ώστε να μην πετιούνται, μέσω της ανάπτυξης νέων λειτουργικών ουσιαστικών, αλλά και μέσω της αξιοποίησης των αποβλήτων.

**Μιλήστε μας για το έργο του τεχνοβλαστού Prinsus. Ποια είναι η αριθμοτάτη του;**

Ο τεχνοβλαστός δημιουργήθηκε με οκοπό την προώθηση των λειτουργικών τροφίμων, την ανάπτυξη τεχνολογιών και ουμβουλευτικής και τον οχεδιασμό προϊόντων και διεργασιών στον κλάδο των τροφίμων και των καλλυντικών.

Λειτουργεί ως δορυφόρος μεταξύ του Πανεπιστημίου και εταιρειών που δραστηριοποιούνται στον κλάδο, βοηθώντας τες να αναπτύξουν το R&D τους σε αυτόν τον τομέα. Μιλάμε για εύρωστες εταιρείες που δεν έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν καινοτόμα προϊόντα ή δεν έχουν τη δυνατότητα να έχουν αυτόνομο R&D, λόγω έλλειψης χρόνου, του κατάλληλου ανθρώπινου δυναμικού ή των αναγκαίων τεχνολογιών.

**Τις αριθμοτάτες αξόνες του έργου είναι η ανάπτυξη νέων ουσιαστικών τροφίμων με αντοξειδωτική δράση. Ποιες εφαρμογές θα μπορούσε να έχει κάπι τέτοιο στην υγεία και στην ομορφιά μας;**

Για εράς το κομμάτι των τροφίμων είναι ουναφές και όμορο με το κομμάτι των ουμπλορωμάτων διατροφής και των φαρμάκων.

Το τρόφιμο είναι φάρμακο και το καλλυντικό αποτελεί έναν ουμπλορωματικό τρόπο εφαρμογής των βιοδραστικών ουσιαστικών, από το δέρμα, που είναι και το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπου.

Η χρήση είναι οριειδής, αυτό που διαφέρει είναι ο τρόπος

και το πεδίο εφαρμογής.

Τα καλλυντικά είναι για εμάς ένας διαφορετικός τρόπος για να εισάγουμε στον οργανισμό βιοδραστικά ουσιαστικά, βιοδραστικές ενώσεις, βλαστοκύτταρα, κ.λπ.

**Αναζητείτε ουσίες από τη φύση για να ενισχύσετε τη δράση τροφίμων και καλλυντικών. Δώστε μας κάποια παραδείγματα, μέρα από τα αντοξειδωτικά.**

Υπάρχουν τα πεπτίδια, τα οποία είναι πάρα πολύ οπιμαντικά για τον οργανισμό, βιταμίνες, βιοδραστικά ουσιαστικά που πρέχουν τα από βλαστοκύτταρα.

Υπάρχουν επίσης πάρα πολλές ουσίες οι οποίες μπορούν να προστεθούν σε οκευάδιματα και να προστατεύουν ή να προφύλαξουν τον οργανισμό, όπως αντιφλεγμονικές και αντιπυρικές ουσίες.

**Πόσο πλούσια είναι η Μεσόγειος σε τέτοια, λεπτομερικά ουσιαστικά;**

Η Μεσόγειος είναι θησαυρός.

Το μεγάλο πλεονέκτημα της χώρας μας και της Μεσογείου εν γένει, είναι η βιοποικιλότητα η μοναδικότητα αυτών των φυσικών ουσιαστικών. Έχουν πολύ οπιμαντικό ρόλο, ακριβώς γιατί αυτή η μοναδικότητά τους κάνει μοναδική και την αποτελεσματικότητα και τη δραστικότητά τους! Πρόκειται για έναν πραγματικό θησαυρό που οφείλεται στο κλίμα, στα μοναδικά στοιχεία του υπεδάφους και σε πάρα άλλα χαρακτηριστικά της περιοχής μας.

Από τον πλούτο αυτών των ουσιαστικών, έχουμε χρησιμοποιήσει φυοικές αντιβιοτικές ουσίες σε ζωτροφές και ιχθυοτροφές, προς αντικατάσταση των ουμβατικών αντιβιοτικών, έχουμε κάνει κλινικές μελέτες σε φαρμακευτικά φυτά με ρίζες από την Ελληνική αρχαιότητα και την κινεζική αρχαία ιατρική και έχουμε βρει θαυμαστές εφαρμογές και αποτελέσματα.

Παραδείγματα τέτοιων φυτών είναι η μανόλια, το δεντρολίβανο και το βαλοαμόχοριο.

**Τι άλλα προϊόντα φιλοδοξείτε να παράξει ο Τεχνοβλαστός για τους ισμέτις των καλλυντικών, των τροφίμων και των ποτών**

**Το τρόφιμο είναι φάρμακο και το καλλυντικό αποτελεί έναν ουμπλορωματικό τρόπο εφαρμογής των βιοδραστικών ουσιαστικών, από το δέρμα, που είναι και το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπου.**





**αλλά και της φαρμακοβιομηχανίας; Τι project βρίσκονται σε εξέλιξη;**

Έχουμε διάφορα project σε εξέλιξη, που αφορούν σε «εγκλει- ομένα», δηλαδή ενθυλακωμένα βιοδραστικά ουσιαστικά και στις χρήση τους σε καινοτόμα τρόφιμα, όπως τα λειτουργικά τρόφιμα.

Η ενθυλάκωση είναι μία διαδικασία κατά την οποία εγκλείσουμε, άρα προστατεύουμε τα ουσιαστικά και ελέγχουμε τη διασφορά τους και τον τρόπο της αποδέομενος τους. Δημιουργούμε δηλαδή δομές ικανές να απεμπλέκονται και να χρησιμοποιούνται κατάλληλα και για οριομένο χρονικό διάστημα.

Για να δώσω ένα παράδειγμα, μπορεί για έχουμε ένα τρόφιμο που να θέλουμε να φτάσει στο λεπτό έντερο προκειμένου να δράσει.

Μπορεί να είναι ένα αντιαραστικό μιας ιχθυοτροφίας που να θέλουμε να έχει μία ουγκεκριμένη διάρκεια δράσης στα ψάρια ή μία ζωτικοφύ με ουγκεκριμένο χρόνο δράσης στο παχύ ή στο λεπτό έντερο των ζώων.

Δουλεύουμε επίσης, πάνω στην οομοιοτική αφυδάτωση, μία τεχνολογία για την παρασκευή τροφίμων με οκοπό το μεγαλύτερο χρόνο shelf life.

Είναι μία ίπια τεχνολογία μείωσης της ενεργότητας της υγρασίας των τροφίμων, η οποία διατηρεί ανέπαφα όλα τα βιο-

δραστικά και θρεπτικά ουσιαστικά του τροφίμου και οδηγεί στην παραγωγή ξηρών ή ημένων προϊόντων.

Είναι μία διεργασία που βοηθά πάρα πολύ στη συγκράτηση των θρεπτικών ουσιαστικών στα τρόφιμα που παράγουμε, χωρίς να αλλοιώνει την υφή τους, το όργανοληπτικό αποτέλεσμα, αλλά ούτε και το λειτουργικό ουσιαστικό.

Τέλος, στο πλαίσιο του τεχνοβλαστού, παράγουμε λιπάσματα με βιοδραστικά ουσιαστικά και βιοδιγέρτες. Γιατί και τα φυτά είναι οργανισμοί που χρειάζονται ειδική θρέψη και ελεγχόμενη αποδέομενη των ουσιαστικών.

**Οος το κόστος των τροφίμων αυξάνει δεδομένων και των γεωγεωπολιτικών εξελίξεων, πόσο ομαντική είναι η ανάπτυξη νέων, λεπονυργικών και με προσπιθέμενη αξία τροφίμων;**

Εξαιρετικά ομαντική. Είμαστε προ των πυλών μιας εποιητικής κρίσης.

Μετά την ενέργεια, ο επόμενος πόλεμος θα έχει να κάνει με τα τρόφιμα.

Η τεχνολογία μπορεί να μας βοηθήσει έτσι ώστε να προστατεύσει την ύπαρξη και τη διασφάλιση τροφίμων με οκοπό το μεγαλύτερο χρόνο shelf life. Είναι μιαράσιο κάποια οιγμή να υπάρξει έλλειψη τροφίμων και ουσεπώς έλλειψη θρεπτικών ουσιαστικών.



Είναι μία μεγάλη πρόκληση και νομίζω ότι πλέον στο πρόβλημα είναι η τεχνολογία.

Η τεχνολογία μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση των θρεπτικών ουσιαστικών και την επέκταση του χρόνου ζωής των τροφίμων ώστε να μην πετιούνται. Μεγάλη πρόκληση αποτελεί επίσης η αξιοποίηση των υπολειμμάτων των τροφίμων.

**Τι ρόλο μπορεί να παίξει στην αντιμετώπιση προβλημάτων που μαστίζουν την ανθρωπότητα - π.χ. καρδιαγγειακά;**

Έχουμε δουλέψει πάρα πολύ πάνω στην εναλλακτικές πρωτεΐνες που είναι η επόμενη μεγάλη τάση. Ήδη έχουμε αναπτύξει για πολύ μεγάλη αλυσίδα τροφίμων προϊόντα όπως το veggie burger.

Η επόμενη τάση είναι η υποκατάσταση των ζωικών λιπαρών από εναλλακτικές πρωτεΐνες, οι οποίες μπορεί να προέρχονται από μανιτάρια, από έντομα, από μικρο- ή μακρο-φύκι.

Για εμάς, είναι ένα πολύ μεγάλο οικόπεδο το να μπορούμε να κάνουμε τρόφιμα αιφαλή και ποιοτικά, τα οποία να είναι όσο το δυνατόν πιο εύγευστα, πιο υγιεινά, οικονομικά προσιτά και να ικανοποιούν τον μέσο καταναλωτή.

**Ένας άλλος πολύ επίκαιρος τομέας με τον οποίο ασχολείστε, έχει να κάνει με το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα. Τι ρόλο αναμένεται να παίξει το περιβαλλοντικό αποτύπωμα στο μέλλον;**

Η γενιά των παιδιών μας έχει την τάση να ενδιαφέρεται όχι μόνο για το βιώσιμο, αλλά και το περιβαλλοντικά φιλικό αλλά ταυτόχρονα και το υγιεινό. Οι προκλήσεις είναι πολύ ομαντικές.

Το περιβαλλοντικό αποτύπωμα είναι μία πολύ ομαντική παράμετρος των ερευνών μας.

Θέλουμε προϊόντα που να είναι περιβαλλοντικά φιλικά, με χαμηλή κατανάλωση ενέργειας, νερού και πρώτων υλών και περιβαλλοντικά φιλικά προφίλ σε όλα τα επίπεδα: από τη συσκευασία μέχρι την υφή τους και μέχρι το τελικό αποτύπωμα.

Κανένας δεν φανταζόταν πριν από μερικά χρόνια ότι το πλαστικά τόσο απότομα και τόσο άμεσα θα απαγορεύονταν.

**Έχετε καταγράψει ρεκόρ έρευνας: 20 χρόνια και εκαποντάδες δημοσιεύσεις στο πλούσιο βιογραφικό σας. Ποιες έρευνές σας θεωρείτε σταθμούς;**

Είμαι ένας άνθρωπος που αγαπώ πάρα πολύ την έρευνα, αγαπώ το να μαθαίνω και νοούργια πράγματα.

Έχω τη χαρά να είμαι σε ένα πολύ ομαντικό Πανεπιστήμιο, που μου δίνει το έναντιμα και το κίνητρο να ερευνώ συνεχώς.

Δεν μπορώ να ξεχωρίσω κάποιες δημοσιεύσεις, όμως οι σταθμοί οι οποίες καριέρα μου ήταν πρώτα από όλα το βραβείο της UNESCO το 2011, το οποίο με παρότιρυν και με βοήθησε να πάρω δόναμη και να συνεχίσω και από εκεί και πέρα, τα πολλά προγράμματα που κατάφερα να πάρω από το 2015 - προγράμματα με τεράστιο impact και αποτύπωμα οι οποίου δικό μάχορο.

Ο μεγαλύτερος σταθμός για εμένα είναι οι άνθρωποι που είναι γύρω μου: οι φοιτητές, μας επέτρεψαν να εξοπλιστούμε με τεχνολογίες τελευταίας γεννιάς και μας βοήθησαν να προχωρήσουμε ένα βήμα παρακάτω.

Ο μεγαλύτερος σταθμός για εμένα είναι οι άνθρωποι που είναι γύρω μου: οι φοιτητές και οι οικογένειά μου, γιατί χωρίς τους ανθρώπους μας δεν γίνεται τίποτα.

**Η τεχνολογία μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση των θρεπτικών ουσιαστικών και την επέκταση του χρόνου ζωής των τροφίμων ώστε να μην πετιούνται.**



## 1+1... Εκσυγχρονισμός - Ανάπτυξη

Δύο μεγάλες Εταιρείες ενώνουν τις δυνάμεις τους και σας προσφέρουν  
Υπηρεσίες marketing, χρηματοοικονομικών και αναπτυξιακών ευκαιριών.

Στο όραμα σας για εκσυγχρονισμό του **Ιατρείου** σας και  
αποτελεσματικότερη διεύσδυση στο κοινό σας, έχετε τώρα την πιο  
αξιόπιστη επιλογή!



**ZITA BSS**  
MEDICAL MANAGEMENT



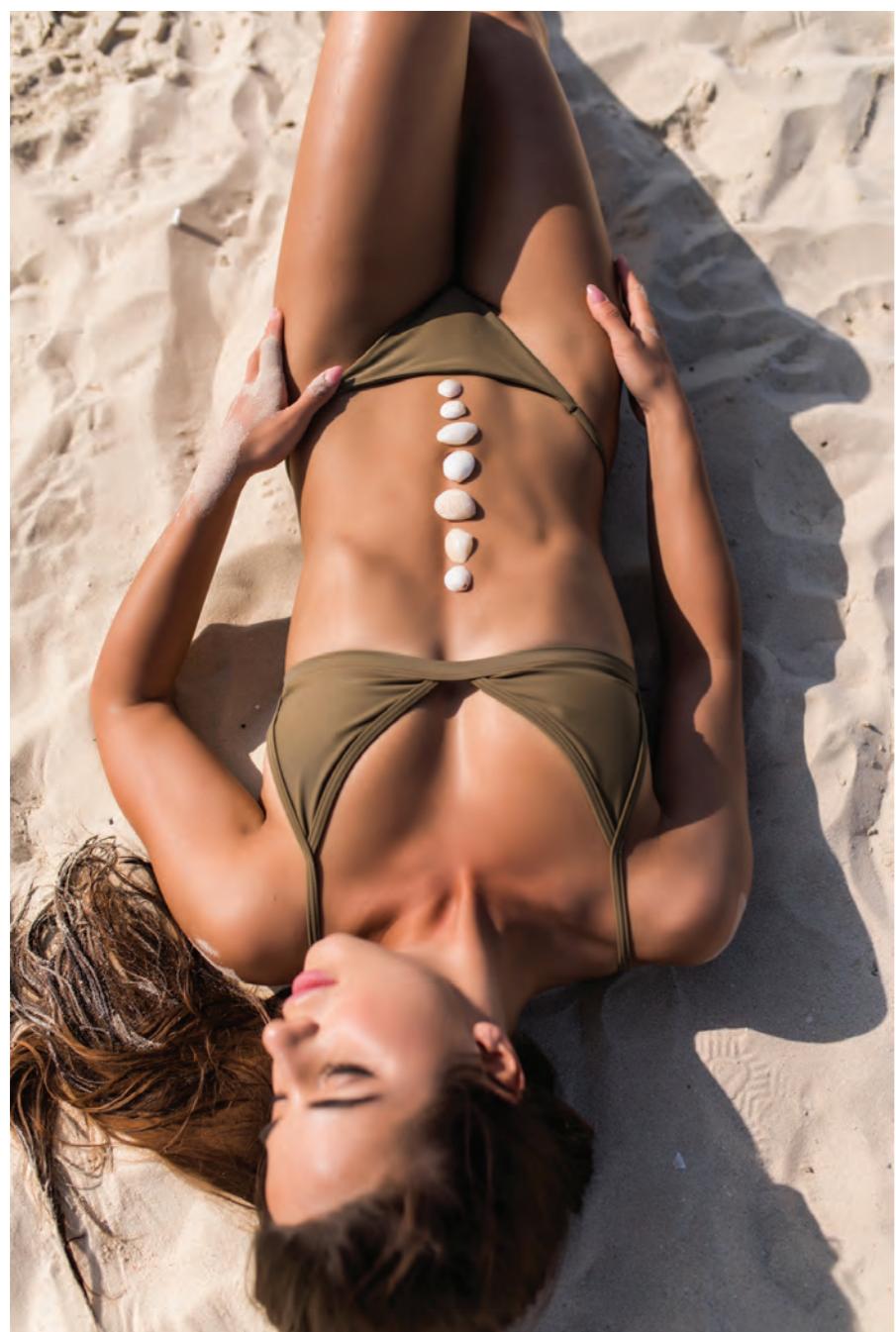
## Η κάλυψη του δέρματος στην καλοκαιρινή αποκάλυψη

**H**έκθεον οιον πλιό μπορεί να προκαλέσει άμεσα βλάβες στο δέρμα, όπως πλιακά εγκαύματα και ξηρότητα αλλά κυρίως μπορεί να το επιπρέασει μακροπρόθεομα. Οι μακροπρόθεομες ουνέπειες αφορούν στην πρόωρη γήρανση και στον καρκίνο του δέρματος. Η χρήση αντιλιακών προϊόντων είναι οπιμαντική για την προστασία του δέρματος από την επιβλαβή ακτινοβολία του πλιού για όλους, άντρες, γυναίκες και παιδιά.

Οι γυναίκες είναι εκείνες που ουμπιορφώνονται καλύτερα στη χρήση τους, αφού το εντάσσουν ουχνά στην καλλυντική τους φροντίδα και με τη ουσιηματική χρήση τους καθυστερούν την εμφάνιση ρυτίδων, χαλάρωσης, δυοχρωμίας στο πρόσωπό τους. Στην εγκυμοσύνη τα αντιλιακά έχουν επίσης ρόλο, αφού ο ορμονικές αλλαγές / αυξημένα οιστρογόνα προδιαθέτουν στην εμφάνιση μελάσματος (καφέ οκιές) στο πρόσωπο. Η χρήση αντιλιακών προϊόντων με υψηλό δείκτη προστασίας μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της εμφάνισης μελάσματος και στη διαιτήρωση της υγείας του δέρματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αν και όλα τα χημικά φίλτρα στα αντιλιακά οκενάδοματα επιπρέπονται στην εγκυμοσύνη, ουχνά προτιμούμε προϊόντα που περιέχουν φυσικά φίλτρα όπως οξείδιο ψευδαργύρου (ZnO), διοξείδιο του τιτανίου (Ti2O) καθός και οξείδια του οιδίρου (στα προϊόντα με χρώμα).



Παρόλο που η πλειονότητα των ανθρώπων ουνδέει τη χρήση αντιλιακών με τις γυναίκες, οι άντρες πρέπει επίσης να φροντίζουν το δέρμα τους. Έχουν ουχνά πιο ανθεκτικό δέρμα από τις γυναίκες, αλλά αυτό δεν ομαίνει ότι δεν χρειάζονται προστασία από τον πλιού.



και οι δρομείς, πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να χρησιμοποιούν αντιλιακά προϊόντα με υψηλό SPF (>30). Επιπλέον, πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους την προστασία του δέρματος τους από τον ήλιο όχι μόνο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, αλλά και κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Η έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο δέρμα ακόμα και κατά τους χειμερινούς μήνες, ειδικά σε περιοχές με κίονι ή έντονη αντανάκλαση του ήλιου.

Σχετικά με τα παιδιά, η χρήση αντιλιακών προϊόντων και η προστασία από τον ήλιο είναι ιδιαίτερα οπαντική. Τα παιδιά έχουν ευαίσθητο και λεπτό δέρμα και είναι πιο επρεπή στις βλάβες. Έχει αποδειχθεί ότι τα εγκαύματα κατά τη διάρκεια της παιδικής πλικίας αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνων του δέρματος στην ενήλικη ζωή.

Η Αμερικανική Ακαδημία Δέρματολογίας (AAD) συνιστά τη χρήση αντιλιακών προϊόντων σε παιδιά άνω των 6 μηνών. Πριν από αυτή την πλικία, η AAD συνιστά τη χρήση προστατευτικών ρούχων, καπέλων και οκιάς για τη προστασία του δέρματος των παιδιών από τον ήλιο. Επιλέγοντες αντιλιακά προϊόντα που περιέχουν φυσικά φίλτρα, καθώς αυτά τα ουσιαστικά είναι πιο ασφαλή για το δέρμα των παιδιών. Επίσης, φροντίζουμε να είναι αδιάβροχα και ανθεκτικά στον ιδρώτα, καθώς τα παιδιά συνήθως είναι πιο ενεργητικά και ιδρώνουν περιοστερό.

Για όλους είναι οπαντικό να εφαρμόζετε το αντιλιακό προϊόν ουσιά και ουσιά, σε όλα τα εκτεθεμένα στον ήλιο μέρη του οώματος. Μετά από κολύμπι ή ιδρώτα επαναλάβετε την εφαρμογή. Τέλος, είναι οπαντικό να θυμάστε ότι η χρήση αντιλιακών προϊόντων δεν πρέπει να αντικαθιστά τη χρήση προστατευτικών ρούχων, καπέλων και οκιάς. Η ουσιά προστασία από τον ήλιο είναι οπαντική για την προστασία του δέρματος σε όλες τις πλικίες την πρόληψη της εμφάνισης μελανωμάτων και άλλων προβλημάτων του δέρματος.

Παρόλο που η πλειονότητα των ανθρώπων συνδέει τη χρήση αντιλιακών με τις γυναίκες, οι άντρες πρέπει επίσης να φροντίζουν το δέρμα τους. Έχουν ουχνά πιο ανθεκτικό δέρμα από τις γυναίκες, αλλά αυτό δεν ομαδίνει ότι δεν χρειάζονται προστασία από τον ήλιο. Είναι οπαντικό να επιλέγουν αντιλιακά προϊόντα που είναι κατάλληλα για τον τύπο δέρματος τους. Για παράδειγμα, δούι έχουν λιπαρό δέρμα μπορεί να προτιμούν αντιλιακά προϊόντα σε μορφή gel ή spray, ενώ οι άντρες με ξηρό δέρμα μπορεί να προτιμούν αντιλιακά προϊόντα σε μορφή κρέμας.

Όπως όλοι, έτοι και οι άντρες, πρέπει να εφαρμόζουν αντιλιακό προϊόν σε όλα τα ομέτεια του οώματος τους που εκτίθενται στον ήλιο, τον λαιμό, των αφτιών, των χειρών και των ποδιών. Επίσης, οι άντρες που αθλούνται στον ήλιο, όπως οι ποδολάτες

λιακών προϊόντων δεν πρέπει να αντικαθιστά τη χρήση προστατευτικών ρούχων, καπέλων και οκιάς. Η ουσιά προστασία από τον ήλιο είναι οπαντική για την προστασία του δέρματος σε όλες τις πλικίες την πρόληψη της εμφάνισης μελανωμάτων και άλλων προβλημάτων του δέρματος.



ΜΑΡΙΤΑ ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ  
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2023

# PROTOTYPE™ 50+ CE

Πολύ Υψηλή<sup>TM</sup>  
Αντιλιακή Προστασία

ΠΡΟΦΥΛΑΣΣΕΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΤΙΝΙΚΗ ΚΕΡΑΤΙΑΣΗ

Face Cream 50ml CE

Kids & Family Face & Body Lotion 200ml CE



ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
Medical Devices

boderm™

BODERM A.E.

Πάνου Γαβαλά 6, Βιομηχ. Πάρκο Αγίου Στεφάνου, 14565, Αττική.  
ΑΦΜ: 999139434 ΔΟΥ: Κηφισιάς, Αρ.Γ.Ε.ΜΗ.: 6155301000,  
t: +30 210 7707595, f: +30 210 7716680, e: info@boderm.com  
[www.boderm.com](http://www.boderm.com)



# Με το βλέμμα στο θερμόμετρο που ανεβαίνει

**E**ίναι αλήθεια ότι το Καλοκαίρι ανεβαίνουν τα επίπεδα της φυσολογίας και της ευεξίας μας χάρι του ήλιου και της θάλασσας. Παρόλα αυτά όσο απαραίτητος και πολύτιμος είναι ο ήλιος για τη ςωή στον πλανήτη, τόσο μικρή είναι η ευεργετική του δράση και πολλές οι ανεπιθύμητες ενέργειες που έχει για το ανθρώπινο δέρμα.

Η πλίαση ή υπερθερμία προκύπτει από παραεταμένη έκθεση στον ήλιο όπου οι ορμοοστατικοί μηχανισμοί του ορματος κοπώνονται και έτοι ο οργανισμός αποκτά περιοσύτερη θερμότητα από ότι μπορεί να ελέγξει.

Εναίοθητες πληθυμιακές ομάδες αποτελούν τα βρέφη και οι πλικιώμενοι, άτομα με χρόνια νοούματα καθώς και αυτοί που εργάζονται ή αθλούνται υπό υψηλές θερμοκρασίες.

Η σοβαρή πλίαση ονομάζεται θερμοπληξία κατά την οποία έχουμε αιώλεια συνείδησης, οπαομόνες, παραισθίσεις, παραλήρημα, υψηλό πυρετό, εφίδρωση, γρήγορη αναπνοή.

## ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ Ο ΗΛΙΟΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ;

**1.** Με οξείες βλαπτικές επιδράσεις που περιλαμβάνουν το πλιακό έγκαυμα, τις φωτοδερματοπάθειες και τη φωτευαθοία.

**2.** Με χρόνιες βλαπτικές επιδράσεις, την φωτογήρανση και την φωτοκαρκινογένεση.

❖ Το πλιακό έγκαυμα εμφανίζεται 3 με 5 ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο με ερυθρότητα, οίδημα, φυσαλίδες και πόνο.

❖ Η φωτευαθοία μιούζει με το έγκαυμα αλλά εμφανίζει έντονο κυνομό.

❖ Η φωτογήρανση είναι αποτέλεσμα μακρόχρονης έκθεσης στον ήλιο και το δέρμα εμφανίζεται ξηρό, τραχύ, με βαθιές ρυτίδες, ευρωαγγείς και κηλίδες. Υπέρθυνες ακτίνες είναι η UVA και η UVB.

❖ Η φωτοκαρκινογένεση οφείλεται στη βλαπτική επίδραση του ήλιου πάνω στο DNA των κυττάρων του δέρματος. Υπάρχουν 3 τύποι καρκίνου:

a. Το μελάνωμα

b. Το ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα

c. Το βασικοκυτταρικό επιθηλίωμα.

Έχει αναφερθεί ότι τα αντιλιακά έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στη μείωση της συχνότητας εμφάνισης δερματικών διαταραχών (πλιακά εγκαύματα, γήρανση του δέρματος και ανοοσκατοστόλη) μέσω της ικανότητάς τους να απορροφούν, να αντανακλούν και να διασκορπίζουν την υπεριώδη ακτινοβολία.

Πολλά εμπορικά προϊόντα έχουν κατασκευαστεί πρόσφατα όχι μόνο από συνήθη οργανικά και ανόργανα φίλτρα υπεριώδους ακτινοβολίας, αλλά και από υβριδικά και φυτικά ουσιαστικά με τοπικές συνθέσεις (γαλάκτιωμα, ζελ, οπρέι και οπικ).

Οπούσο, η χρήση των αντιλιακών έχει

να αντιμετωπίσει πολλές προκλήσεις,

όπως η φωτοαλλεργική δερματίτιδα, η ρύπανση

του περιβάλλοντος

και η ανεπάρκεια παραγωγής βια-

μίνης D.

Τα αντιλιακά

διαιτέθηκαν για πρώτη φορά στο εμπόριο ους Ήνωμένες Πολιτείες το 1928 και έχουν επεκιαθεί παγκοσμίως.

Επιπλέον π φωτοπροστατευτική αποτελεσματικότητα των αντιλιακών καθορίζεται μέσω του ουντελεστή προστασίας από τον ήλιο (SPF).

Σύμφωνα με τους κανονισμούς του Οργανισμού Τροφίμων και Φαρμάκων, τα εμπορικά προϊόντα πρέπει να αναγράφουν τιμές SPF που δείχνουν την αποτελεσματικότητα της προστασίας.

Οι τιμές SPF κυμαίνονται γενικά μεταξύ 6-10, 15-25, 30-50 και 50+, που αντιστοιχούν σε χαμπλί, μεσαία, υψηλή και πολύ υψηλή προστασία, αντίστοιχα.

Μέτρα πρόληψης για την αποφυγή κινδύνων από την έκθεση στον ήλιο

❖ Αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο ειδικά τις ώρες 10:30 με 17:00

❖ Ελαφρύ ντύσιμο, ανοιχτόχρωμα ρούχα

❖ Χρήση καπέλου και γυαλιών ήλιου

❖ Χρήση αντιλιακού πολλές φορές και με υψηλό δείκτη προστασίας (δεν μας προφυλάσσει από την πλίαση αλλά από τα εγκαύματα)

❖ Αφθονη λίψη υγρών και σε έντονη εφίδρωση λίψη πλεκτρολυτών ή αλατιού

❖ Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών

❖ Ελαφριά γεύματα με πολλά φρούτα και λαχανικά

❖ Όχι βαριά οιωνιτική εργασία σε ζεστούς χώρους και αποφυγή μεγάλων διαδρομών με τα ΜΜΜ

❖ Ιατρική ουμβουλή για οποιαδήποτε θέμα υγείας

Καλό, Υγιές και Αοφαλές Καλοκαίρι!!!



**ΕΥΗ ΚΡΑΝΙΑ**  
Διευθύντρια Γενικής Ιατρικής  
Αναπληρώτρια Συντονίστρια  
Κέντρου Υγείας Καλυβίων



**Π**άνιοτε είναι η κατάλληλη εποχή για υγειονομικούς και κοινό να ουντονίσουμε τις ενέργειες μας για να ουμβάλλουμε στην προστασία της κοινότητας.

Τα τελευταία χρόνια της πανδημίας επικέντρωσαν το ενδιαφέρον οτιον εμβολιασμό Covid-19 επιβεβλημένο μεν γιατί είναι ο μοναδικός τρόπος να οωθούν ανθρώπινες ζωές, μόνο που με την πολύ ουζήτη που έγινε δημιουργήθηκαν περιθώρια για παραπληροφόρων και κυρίως «κούρασε» την κοινότητα. Απότελεσμα αυτού, καταγεγραμμένο, είναι ότι παραπελήθηκε η ουμμόρφωση οτι εθνικό πρόγραμμα εμβολιασμών παιδιών και ενηλίκων ακόμα και των ευπαθών ομάδων με ότι αυτό οπαίνει σε «κόστος» νοητότητας.

Στις χώρες του αναπτυγμένου και αναπτυσσόμενου κόσμου, οι άνθρωποι ζουν περιοσότερο. Αυτό είναι ένα επίτευγμα που όλοι πρέπει να γιορτάζουμε, αλλά η αύξηση των προοδόκιμων ζωής επιφέρει και μια αύξηση των απαπήσεων για υπηρεσίες υγείας με αντίστοιχο κόστος.

Οι κυβερνήσεις καλούνται να προσαρμόσουν και να εξελίξουν τα ουσιάτα υγειονομικής περίθαλψής τους, ώστε να είναι πιο βιώσιμα και να παρέχουν καλύτερα αποτελέσματα υγειονομικής περίθαλψης, εστιάζοντας σε προληπτικά μέτρα.

Οι εμβολιασμοί είναι μία από τις πιο επιτυχημένες και οικονομικά αποδοτικές παρεμβάσεις οτιον τομέα της υγείας για τη μείωση του κλινικού κι ευρύτερα κοινωνικού φορτίου των μολυσματικών ασθενειών.

Σε όλο τον κόσμο, οι ενήλικες εξακολουθούν να πεθαίνουν από ασθένειες που μπορούν να προληφθούν με τον εμβολιασμό.

Εάν εξαρέσουμε το μαζικό εμβολιασμό ενάντια στον κορονοϊό, εκαποδήρια ενήλικες δεν έχουν εμβολιαστεί με ένα ή περιοσότερα από τα εμβόλια που ουνιούνται για την πλικιακή ομάδα και την κατάστασή τους, θέτοντας τόσο τους εαυτούς τους όσο και άλλους σε κίνδυνο.

Ασθένειες που μπορούν να προληφθούν με εμβόλιο, όπως η γρίπη, ο πνευμονιόκοκκος, η ιλαρά αποτελούν ομαντική αιτία νοοπρότητας και πρόωρων θανάτων μεταξύ των ενηλίκων. Ωστόσο, όσο κι αν ο θετικός αντίκτυος του εμβολιασμού ενηλίκων στη δημόσια υγεία είναι καλά τεκμηριωμένος, τα ποοοστά εμβο-

λιαστικής κάλυψης σε πολλές χώρες παραμένουν χαμπλά.

Παρά την εκτενή δημόσια ουζήτη που για την αναγκαιότητα των εμβολιασμών εν μέσω της πανδημίας, οι εμβολιασμοί ρουτίνας, όσοι δηλαδή προβλέπονται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Παιδιών και Ενηλίκων, καταγράφουν μια υστέρηση. Εξ-

ου και το φετινό μήνυμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας με αφορμή την Παγκόσμια Εβδομάδα Εμβολιασμών (τελευταία εβδομάδα Απριλίου), “The Big Catch up”, εννοώντας την ανάγκη για αναπλήρωση των χαμένων εμβολιασμών στη διάρκεια της πανδημίας. Η υστέρηση αυτή δεν αφορά μόνο τον αναπτυσσό-

μένο κόσμο αλλά τις χώρες της Ευρώπης και ειδικότερα και την Ελλάδα, όπου αυτό το κενό είναι πίση διαποτιωμένο.

Νέο Εθνικό Πρόγραμμα Ενηλίκων: Άλλαγή των ουσιάσεων για την αντιπνευμονικοκκικό εμβολιασμό

Ειδικότερα για τον πνευμονιοκοκκικό εμβολιασμό, η υστέ-

## Ο εμβολιασμός αιχμή του δόρατος στην πρόληψη





ροπον του, ιδίως σε ενήλικες με χρόνια νοούματα (οακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακό, κάπνιορια κ.ο.κ.) έχει επιομπανθεί με δραματικό τρόπο από τους φορείς δημόσιας υγείας.

Κι όμως, ο πνευμονιόκοκκος έχει καταγραφεί ως το πλέον ουνόν παθογόνο για την πνευμονία της κοινόπταιας. Ένα βακτήριο με περιοσύνερους από 90 ορότυπους το οποίο έχει επιφέρει μόνο για το έτος 2021, περιοσύνερους από 2.5 εκατομμύρια θανάτους, από τους οποίους οι 672.000 αφορούσαν παιδιά προοχολικής πλικίας.

Πρόσφατα δημοσιεύθηκε το νέο εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Ενηλίκων για 2023, το οποίο χαρακτηρίζεται ως ένα από τα ευρύτερα προγράμματα που έχουν εξαφαλιστεί μέχρι οι ούμερα σε ολόκληρο τον κόσμο. Ειδικότερα στην πρόληψη του πνευμονιόκοκκου, το νέο Εθνικό πρόγραμμα Εμβολιασμών Ενηλίκων συστίνει και αποζημιώνει 100% μία (1) δόση 20δύναμου (PCV20) σε όλους αδιακρίτως τους ανεμβολίαστους ενήλικες >65, όπως και οτους ενήλικες 19-64 ετών με χρόνια νοούματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, διαβήτης, κάπνιορια κ.ο.κ.).

Επιπλέον, το νέο πρόγραμμα, συστίνει οι όσους είχαν ήδη εμβολιαστεί με μία (1) δόση 13δύναμου ουζενγμένου εμβολίου (PCV13) μια επιπλέον δόση με 20δύναμο (PCV20) ένα (1) χρόνο μετά τη χορήγηση του PCV 13.

Στο νέο πρόγραμμα, έχει αφαιρεθεί από τις νέες συστάσεις η οδηγία για συμπληρωματική χορήγηση του 23δύναμου πολυοακχαριδικού εμβολίου, καθώς έχει καταδειχθεί πως η εφαρμογή

πολύπλοκων ουνδυαστικών οχημάτων εμβολιασμού με μεσοδιαστήματα και επαναληπτικές δόσεις, δημιουργεί ούγχυσην και φιωχή ουμμόρφωσην. Αντιθέτως π ο απλοποίηση των οχημάτων εμβολιασμού, εν προκειμένω χορήγηση μόνο μιας δόσης του 20δύναμου θα ευνόπει τη ουμμόρφωση και αναμένεται να αυξηθεί την εμβολιαστική κάλυψη.

Ο πνευμονιόκοκκός εμβολιασμός δεν έχει εποχικότητα. Σημειωτέον ότι, τα αντιπνευμονιόκοκκικά εμβόλια κι ειδικότερα τα ουζενγμένα όπως το νεότερο 20δύναμο, επειδή προσφέρουν χρονικά μεγαλύτερη προστασία, δεν υπόκεινται σε εποχικούς περιορισμούς όπως ουμβαίνει με το αντιγριπικό και, κατά ουνέπεια η χορήγηση τους μπορεί να δρομολογηθεί ανεξαρτήτως εποχής. Ο ευάλωτος αισθηνής με ένα χρόνιο νόσημα δεν χρειάζεται να περιμένει το φθινόπωρο για να εμβολιαστεί. Πολύ δε περιοσύνερο όταν πλέον ουνωτίζονται διαδοχικοί εμβολιασμοί τους φθινοπωρινούς μήνες και η προτεραιοποίηση τους δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση.



**ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ**  
Φαρμακοποιός

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



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

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

#KatheEmvolioSimantiko



# Καλοκαιρινόι «κλέφτες» του ύπνου



**T**ο καλοκαίρι έρχεται και μαζί του έρχονται αλλαγές στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος, στην έκθεση στο πλιακό φως, στις καθημερινές δραστηριότητες και ως εκ τούτου στον ύπνο μας. Με πολύ απλά προληπτικά μέτρα μπορούμε να περιορίσουμε αυτό το φαινόμενο.

## ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΑΡΧΙΚΑ ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ «ΚΛΕΦΤΕΣ» ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ:

Το καλοκαίρι μεγαλώνει η μέρα και η έκθεση στο πλιακό φως παραμένει μέχρι αργά το απόγευμα. Το φως εμποδίζει την παραγωγή της μελατονίνης που είναι η ορμόνη που δίνει την ενιολή στον εγκέφαλο ότι ήρθε η ώρα να κοιμηθούμε.

Η ζεστή δημιουργεί δυοφορία και συχνά δυοκολία στην έλευση του ύπνου αλλά και στη διατήρησή του. Επομένως σε ένα ζεστό δωμάτιο δυοκολεύμαστε να κοιμηθούμε και ξυπνάμε συχνά.

Διασκεδάζουμε συχνότερα, ξενυχτάμε, πάμε διακοπές με αποτέλεσμα να αυξάνεται η λίμψη αλκοόλ, καφεΐνης και νικοτίνης. Αυτές οι συνέπειες οδηγούν σε κακή ποιότητα ύπνου.



**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ**  
Πνευμονολόγος - Εντατικολόγος -  
Υπνολόγος  
European Sleep Expert  
Διευθύντρια ΕΣΥ  
Κλινικής Εντατικής Θεραπείας  
Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ηρακλείου

Τα ανοιχτά παράθυρα επιπρέπουν στον θόρυβο να διαταράξει τον ύπνο μας.

Ο μεσημεριανός ύπνος συχνά μεταποιείται προς το απόγευμα λόγω των θερινών δραστηριοτήτων και το βράδυ δυοκολεύμαστε να κοιμηθούμε.

Τα οσβιατοκύρια ευνοούνται οι εκδρομές και οι βραδινές δραστηριότητες με αποτέλεσμα να κοιμόμαστε πιο αργά και να δυοκολεύμαστε να επανέλθουμε πις καθημερινές.

Μεγάλο πρόβλημα στις μέρες μας είναι οι διαταραχές του ύπνου των παιδιών και των εφήβων. Το πρόβλημα μπορεί να ξέφωγε το καλοκαίρι λόγω διαταραχής κυρίως στο ωράριο.

Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι να νιώθουμε κουρασμένοι να έχουμε έλλειψη συγκέντρωσης, υπνούλια, κακή διάθεση και να είμαστε επιρρεπείς σε απυχήματα.

Υπάρχουν ωστόσο απλές λύσεις για να προστατέψουμε τον ύπνο του δικού μας και των παιδιών μας από τις αλλαγές λόγω της εποχής.

Καλό είναι να εξασφαλίσουμε ένα δροσερό, πίσυχο και οκοτεινό περιβάλλον οποιονδήποτε μας. Η χρήση αιρκονίτιον ή ανεμιστήρα μπορεί να βοηθήσει. Μειώνουμε τον θόρυβο κλείνοντας τα παράθυρα και χρησιμοποιώντας μέσα συσκόπιτς.

Βοηθάει ιδιαίτερα η εφαρμογή μας σταθερής ώρας ύπνου κάθε βράδυ και να φροντίζουμε να κοιμόμαστε περίπου 7 ώρες καθημερινά. Τα παιδιά έχουν ανάγκη για περιοστερή ώρα ύπνου.

Να αποφεύγουμε το βαρύ φαγητό ιδίως το βράδυ και να προτιμούμε οαλάτες και φρούτα. Εννοείται όπως το αλκοόλ πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο διόπι αφενός επιδεινώνει την αφυδάτωση και αφετέρου διαταράσσει τον ύπνο. Πρέπει να πίνουμε άφθονο νερό όλη τη μέρα.

Όσον αφορά στην ομάδα των ανθρώπων που έχουν δύνη μια γνωστή διαταραχή του ύπνου π.χ. αιωνία, το πρόγραμμα πρόληψης θα πρέπει να ακολουθείται πιο αυστηρά. Οι αιθενείς με άπνοια στον ύπνο δυοκολεύνονται να χρησιμοποιήσουν την μάσκα τους λόγω της ζέστης και της υγρασίας, οπότε θα πρέπει να λάβουν τα κατάλληλα μέτρα.

Το καλοκαίρι είναι μια περίοδος που προσφέρεται για διασκέδαση, χαλάρωση και επαφή με τη φύση. Το φως του ήλιου βελτιώνει τη διάθεση. Αν βάλουμε στο πρόγραμμά μας την καλή διατροφή, την άσκηση, την αποφυγή αλκοόλ και εξασφαλίσουμε αρκετό ύπνο σε δροσερό και οκοτεινό περιβάλλον θα «γεμίσουμε πις μπαταρίες» για τον εχειόνα.

NEO

# ZzzQuil NATURA

## ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΟΠΩΣ ΟΡΙΖΕΙ Η ΦΥΣΗ

Συμπλήρωμα Διατροφής με Μελατονίνη

Το Νέο ZzzQuil NATURA είναι συμπλήρωμα διατροφής με Μελατονίνη, Βιταμίνη Β6 και ένα συνδυασμό βοτάνων από Χαμομήλι, Βαλεριάνα και Λεβάντα. Βοηθά να αποκοιμηθείτε γρήγορα\*, ρυθμίζοντας τον κύκλο ύπνου-εγρήγορσης με φυσικό τρόπο.

ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΑΠΟΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΓΡΗΓΟΡΑ\*

ΔΕΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΕΘΙΣΜΟ

ΧΩΡΙΣ ΥΠΝΗΛΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ

\*Η Μελατονίνη συμβάλλει στη μείωση του χρόνου που χρειάζεται κανείς για να κοιμηθεί



Το νέο συμπλήρωμα διατροφής ZzzQuil NATURA σε μορφή ζελεδάκια πωλείται στα φαρμακεία. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Νέο ZzzQuil NATURA επισκεφθείτε το [www.epithimies.gr](http://www.epithimies.gr)



Πάρτε 1 ζελεδάκι 30 λεπτά πριν τον ύπνο και αφήστε ένα διάστημα τουλάχιστον 6 ωρών για ύπνο. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης πημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν προσφέται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβαλλείται στην επαγγελματική υγεία: εάν αντιμετωπίζετε μακροχρόνιες δυσκολίες στον ύπνο, πριν πάρετε αύριο ή πάσχετε από χρόνια νόσο, εάν πάρετε άλλα υπνωτικά. Αρ. Γνωσ. ΕΟΦ: 87839/3-9-2020. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. ΠΡΟΚΤΕΡ&ΓΚΑΜΠΛ ΕΛΛΑΣ, Αγ.Κωνσταντίνου 49, Μαρούσι

MAT-GR-VICKS-21000072



## Καλοκαιρινό alert για τα αυτοάνοσα

**E**ίναι παραπομένο ότι η άνοδος της θερμοκρασίας τους καλοκαιρινούς μήνες προκαλεί εξάρσεις (flare ups) στα αυτοάνοσα νοούματα. Το 80% των αιτώμων με μεταβολικό ούνδρομο (MS) παρουσιάζει παροδική επιδείνωση (ulthoff phenomenon) σε ζειτόνια και υγρό περιβάλλον, κατά τη διάρκεια της διακοπής και σε εμπύρετς καταστάσεις.

Το 50% των αιθενών με λύκο παρουσιάζει φωτοευαισθησία είτε στο φυσικό φως είτε ακόμα και σε τεχνητό φως με οίδημα στις αρθρώσεις, εξανθήματα, κόπωση, έλκη στο ούρα και στη μύτη.

Οι τέσσερις εποχές (όχι του Vivaldi!) αυξημένουν και επιτρέάζουν τα συμπτώματα κατά τη διάρκεια του χρόνου. Ο τόπος του διαβήτη επιδεινώνει τα συμπτώματα των διαβητικών LADA (Latent Autoimmune Diabetes in Adults-Αυτοάνοος Διαβήτης Εντλίκων) πει θερμές εποχές.

Η ομάδα των παχούνιων από αυτοάνοσα νοούματα αυξάνεται διαρκώς. Αιτία με ρευματοειδή αρθρίτιδα, λύκο, νοούματα του θυρεοειδούς, ψωφίαση, διαβήτης τύπου I, Hasimoto, κοιλοκάκη, στο ούνολο τους υποφέρουν σε συνθήκες υψηλών θερμοκρασιών. Ιδιαίτερα οι διαβητικοί αιθενές κατά τη διάρκεια του καύσωνα και σε συνθήκες υψηλής υγρασίας θα πρέπει να παραμένουν ενυδατωμένοι, εξιορροπόντας τις απώλειες λόγω της αυξημένης εφίδρωσης και να αποφεύγουν την απευθείας έκθεση στο πλιακό φως στο βαθμό που αυτό είναι δυνατόν.

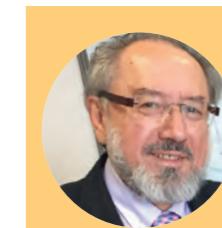
Ιδιαίτερα οι πάοχοντες από υπερθυρεοειδιόμ., λύκο και οκλήρυνον κατά πλάκας παρουσιάζουν εξάρσεις και επιδείνωση της συμπτωματολογίας τους κάτω από αυτές τις συνθήκες. Ακόμα και μια μι-

κρή αύξηση της υπεριώδους ακινοβολίας, όπως συμβαίνει με την έκθεση στο πλιακό φως και τη ζέστη, μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα.

Σε περιόδους όπως η άνοιξη και το καλοκαίρι όπου οι μέρες είναι πολύ ζεστές και η πλιοφάνεια εντονότερη οι αιθενές αιτούθια πρέπει να είναι πολύ προεκτικοί. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι υπάρχει εποχικότητα στα αυτοάνοσα. Τα άτομα τα οποία έχουν αυξημένο οσματικό βάρος και δείκτη μάζας οώματος -ΔΜΣ υψηλό, σύμφωνα με δύο μέλετες, σε Νορβηγία και Σουηδία, παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο. Οι συγκεκριμένες μιλέτες δείχνουν ότι το αυξημένο οσματικό βάρος συνδέεται με αυξημένο ρίσκο για αιτίαν των τύπου διαβήτη και περιοσύτερο ότιαν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό διαβήτη.

Στους οιόχους λοιπόν της ESoDiMeSO (European Society of Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity) περιλαμβάνεται πι πρόληπτη αυτών των διαταραχών μέσα από μείωση του οσματικού βάρους. Αυτό όχι μόνο μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των περιοτικών διαβήτη τύπου II αλλά και του διαβήτη των εντλίκων ο οποίος έχει αυτοάνοσο αιπολογία.

Η ESoDiMeSO (European Society of Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity) θα ευπάρσει σε όλα αυτά τα νοούματα στο επίσημο της συνέδριο το Νοέμβριο του 2023 στο Ζάππειο Μέγαρο.



**ΣΩΤΗΡΙΟΣ ΑΔΑΜΙΔΗΣ**  
Δ/ντης Α' Παθολογικής Κλινικής  
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών  
Πρόεδρος ESoDiMeSO



**ΝΙΚΟΣ ΑΔΑΜΙΔΗΣ**  
Α' Παθολογική Κλινική  
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών  
Μέλος ESoDiMeSO  
Clinical Practice at  
Berkshire Medical Center  
United States



## «Scanning» στις λοιμώξεις ουρογεννητικού

**H**κολπίτιδα και η κυοτίτιδα, κυρίως στην υποτροπάζουσα μορφή τους, αποτελούν καθημερινά προβλήματα που ενοχλούν πολές γυναίκες και επηρεάζουν την ποιότητα ζωής τους.

Ο κόλπος περιέχει τον γαλακτοβάκιλλο που παράγει γαλακτικό οξύ, προκαλεί δύστονο pH στον κόλπο και παρέχει προστασία από παθογόνα μικρόβια. Μεταβολές της φυσιολογικής χλωρίδας του κόλπου αυξάνουν τον κίνδυνο για παθογόνα μικρόβια και οξειδουλικά μεταδιδόμενα νοούματα, τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο για αρκετές παθολογικές καταστάσεις, μεταξύ των οποίων και η υπογονιμότητα. Λόγω δημιουργίας ουμφύσεων και απόφραξης των οαλιτίγγων.

Η ουχηνή χρήση αντιβιοτικών οδηγεί σε διαταραχή της φυσιολογικής χλωρίδας του κόλπου και σε μικροβιακή αντοχή.

Αξίζει να οπιμειωθεί ότι στη Βρετανία το έτος 2022 καταγράφηκε ο μεγαλύτερος αριθμός κρουουράτων οξειδουλικώς μεταδιδόμε-

νων νοοημάτων (γονόρροια και ούφιλη), από την έναρξη καταγραφής των δεδομένων αντών το 1918.

Τις προηγούμενες δεκαετίες οι επιστήμονες θεωρούσαν ότι το ουροποιητικό και το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα είναι οτείρο μικροβίων. Νεότερες τεχνικές (next generation sequencing, NGS) έδειξαν την ύπαρξη φυσιολογικού μικροβιώματος στο πεπτικό, το ουροποιητικό και το αναπαραγωγικό σύστημα, με ομαντικούς ρόλους στην ομοιότητα του οργανισμού.

### ΚΟΛΠΙΤΙΔΑ

Κολπίτιδα είναι η φλεγμονή του κόλπου, η οποία μπορεί να προκαλεί κνυπορό, εκκρίσεις και δυούραση οομή. Οι περιοσύτερες γυναίκες έχουν περιοσύτερα από ένα επειοδία κολπίτιδας στη διάρκεια της ζωής τους, γεγονός που κάνει την κολπίτιδα ένα από τα πολλά γυναικολογικά προβλήματα.

**Αίτια:** τα πολλά αίτια είναι η βακτηριακή κολπίτιδα, η αιδοιοκολπική μυκητίδα και

η λοιμώξη από τριχομονάδες. Σε οριομένες περιπτώσεις τα αίτια της κολπίτιδας δεν είναι μικροβιακά και οφείλονται σε αιτοφρία (πχ στην εμμηνόπαυση), αλλεργία και φλεγμονή.

**Συμπτώματα:** Η εμφάνιση των κολπικών εκκρίσεων, η οομή, το αίσθημα καύσου και ο πόνος, ιδιαίτερα κατά την οεξουαλική επαφή, μπορεί να είναι χαρακτηριστικά του είδους της κολπίτιδας. Η λήψη δεγμάτων από τον τράχηλο και τον κόλπο και η καλλιέργεια θα δώσουν τη διάγνωση της περιοσύτερες φορές. Νεότερες τεχνικές (PCR) έχουν υψηλότερη εναποθοίσια διάγνωσης σε σύγκριση με προηγούμενες τεχνικές για τη διάγνωση της λοιμώξης από τριχομονάδες και τα άλλα οξειδουλικά μεταδιδόμενα νοούματα.

Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης: Για την αποφυγή της κολπίτιδας θα πρέπει η γυναίκα να εφαρμόζει μια ουσιώτινη υγειεινή του κόλπου. Ο καθημερινός καθαρισμός της περιοχής με άφθονο νερό ουνιοτάται. Δεν χρειάζονται ιοχυρά αντιοπυτικά και



## Για την υγεία της ευαίσθητης περιοχής

Προστατεύουν τη φυσική άμυνα του κόλπου, αποκαθιστώντας το φυσιολογικό pH

Με γαλακτικό και υαλουρονικό οξύ, βιταμίνη E, πρόπολο, εκχύλισμα αλόνις και χλωρεξιδίνη



## Κατά της βακτηριακής, μυκητιασικής και άτυπης κολπίτιδας

Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.



Οι γυναίκες παθαίνουν ουρολοιμώξεις 8 φορές πιο συχνά σε ούγκριον με ους άνδρες. Περισσότερες από τις μιούς γυναίκες παθαίνουν ουρολοιμώξην πουλάχιστον μια φορά στη διάρκεια της ζωής τους.

κολπικές πλύνεις. Ιδιαίτερα το καλοκαίρι απαιτείται αιωνιότερη προσοχή. Καλό είναι να περιορίζεται η χρήση του ταμπόν, να μην μένει η γυναίκα με βρεγμένο μαγιό στην παραλία και να χρησιμοποιεί πετούτα στην άμμο ή στην ξαπλώστρα.

Η περίοδος της εγκυμοσύνης, λόγω των αλλαγών στο κολπικό pH, παρουσιάζεται μεγαλύτερο κίνδυνο για κολπίτιδα και θα πρέπει να ελέγχεται σε τακτικά χρονικά δι-

αστηρίατα.  
Η θεραπεία της βακτηριακής κολπίδας ουνιοτάται οτιν διάρκεια της κύνοντος, καθώς και εκτός κύνοντος όταν υπάρχουν συμπτώματα (με μετρονιδαζόλη ή κλινδαμικήν).

Η θεραπεία της μυκητιασικής κολπίδας μπορεί να είναι με χάπια ή ιοπική, με κολπικά υπόθετα (κλοτιριμαζόλη, μικοναζόλη, μιονικοναζόλη κλπ.)

Οι υποτροπές της βακτηριακής και της μυκηπασικής κολπίτιδας χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή και αντιμετώπιση. Θεραπεία του συντρόφου για την βακτηριακή και τη μυκηπασική κολπίτιδα δεν συνιοτάται. Η θεραπεία της κολπίτιδας από τριχομονάδες απαιτεί θεραπεία και των δύο συντρόφων με μετρονίτιδαόλη και αποφυγή των οεξουαλικών επιφών μέχρι την αποθεραπεία. Η θεραπεία της βακτηριακής κολπίτιδας είναι



**ΣΟΦΙΑ ΚΑΛΑΝΤΑΡΙΔΟΥ**  
Καθηγήτρια Μαιευτικής – Γυναικολογίας και  
Στείρωσης της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και  
Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

## ΚΥΣΤΙΤΙΑΑ ΚΑΙ ΟΥΡΟΛΟΙΜΟΞΕΙΣ

Οι ουρολογικές αποτελούν ένα από τα ποσηχά προβλήματα υγείας παιδοκομίως. Οι γυναίκες παθαίνουν ουρολογικές 8 φο-

Τονικές πλαστινούς ορολογιασεις σ φρέσ πιο ουχνά σε ούγκριον με τους άνδρες. Περιοστιερες από πις μιοές γυναικες παθαίνουν ουρολογιώδην τουλάχιστον μια φορά στη διάρκεια της ζωής τους.

**Αίτια:** κυρτίνδα είναι η φλέγμονή της ουροδόχου κύστης. Συνήθως αίτια είναι

μικροβιακά, πχ από το E. Coli.Η κυστίτιδα στη γυναίκα οφείλεται συνήθως στην ύπαρξη παθολογικής κολπικής χλωρίδας, λόγω απουσίας γαλακτοβακαλλού, και εμφανίσεως βακτηριακής κολπίτιδας. Καταστάσεις που αυξάνουν τον κίνδυνο για την εμφάνιση κυστίτιδας είναι η εγκυμοσύνη, η οεξουαλική επιφύ, ο οακχαρώδης διαβήτης και η εμπινόπαιον.

**Συμπτώματα:** Το πο ουχνό ούμπωμα είναι το αίσθημα να πάει η γυναίκα επειγόντως για ούρων (επιπακπότια στην ούρων). Άλλα συμπτώματα είναι η ουχνούρια, το αίσθημα καύσου, η αιματούρια, η αδιαθεοία και οι κάποιες περιπτώσεις και πιο ειδικός

Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης:  
Η διάγνωση της ουρολοίμωξης γίνεται με  
δείγμα ούρων (μέσο δείγμα ούρης) και  
εργαστηριακή διάγνωση του μικροβίου  
που προκαλεί τη μόλυνση. Θα πρέπει να  
ακολουθήσει κατάλληλη αντιβιοτική αγωγή  
και έλεγχος της κολιπικής χλωρίδας.

# leviaCyst® D

Η φυσική πρόταση στην πρόληψη και αντιμετώπιση της ουρολοίμωξης.

Συμπλήρωμα διατροφής  
με μοναδική σύνθεση:

- Δ-μαννόζη
  - Εκχυλίσματα πρόπολης
  - Κράνημπερυ
  - Αρκτοστάφυλο



Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.



MEDWORLD O.E.

Αγαμένονος 51-53, 17675 Καλλιθέα, Τ: 2109406765, [www.medworld.gr](http://www.medworld.gr)



## Έτοιμοι να εκθέσουμε... τα πόδια μας

**T**ο καλοκαίρι είναι εδώ και μπορούμε επιπέλους να...εκθέσουμε τα πόδια μας στις καθημερινές μας δραστηριότητες αλλά και στις καλοκαιρινές διακοπές που πλοιάζουν! Εντυπωσιακά και λαμπερά πόδια είναι μόνο τα υγιή πόδια! Λίγα λόγια για την επιστήμη της Ποδιατρικής που είναι υπεύθυνη για την υγειεινή και ουσιώτική φροντίδα των ποδιών μας. Η Ποδιατρική είναι μια πανεπιστημιακή ειδικότητα, που οποία απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο ανεξαρτήτως πλικίας και αφορά αποκλειστικά το άκρο πόδι. Οποιαδήποτε οιγιά ή πάθηση στα πόδια μπορεί να αποτελέσει πηγή προβλημάτων, παρουσιάζοντας διάφορες επιπλοκές ή δυολειτουργίες όπως δερματικές, ονυχικές, μυοκελεπτικές, νευρολογικές και πολλές άλλες.

Για αυτό το λόγο, η ουσιώτικη φροντίδα και υγειεινή των ποδιών, είναι απαραίτητη ώστε να προλαμβάνονται παθήσεις που θα δυοκολέψουν στην πορεία την καθημερινότητα μας!

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΑ ΠΟΔΙΑ

❖ **Ποδόλουτρο - Απολέπιση** Είναι ίσως ο καλύτερος τρόπος για να απομακρύνετε ιδρώτα, οκόνη, νεκρά κύταρα και να προετοπίσετε την επιδερμίδα σας για να απορροφήσει όλα τα συστατικά της ενυδατικής κρέμας που θα εφαρμόσετε μετά την απολέπιση.

❖ **Αντιμετωπίστε σωστά τους κάλους** Αν τα πόδια σας έχουν οκληρώνονται και κάλουν, που δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε με την απολέπιση, τότε χρησιμοποιήστε ειδικά προϊόντα που θα βρείτε στο εμπόριο ή ακόμη καλύτερα, επικεφετείτε τον ειδικό.

❖ **Όμορφα και υγιή νύχια** Η τελευταία πινελιά για τα τέλεια πόδια είναι τα όμορφα και υγιή νύχια. Είναι ομαντικό να μην κόβετε πολύ βαθιά τα νύχια σας γιατί αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μεγαλώνουν προς τα μέσα. Αντίθετα προτιμήστε να τα λιμάρετε και να αφαιρέτε προσεκτικά τις παρανυχίδες. Σκουπίστε καλά τα πόδια σας μετά το πλύσιμο κυρίως ανάμεσα στα δάκτυλα. Η

### OLIPROX™ Nail Lacquer 12ml CE



### Προστατεύει & επανορθώνει τα νύχια από τους μύκητες

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

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

Με άριστη διείσδυση,  
υψηλή αποτελεσματικότητα & ασφάλεια

Εφαρμόζεται ακόμη  
και σε βαμμένα νύχια

Ιατροτεχνολογικό προϊόν  
Δερματολογικά ελεγμένο

Μια με δύο φορές πηροσίως

Φιαλίδιο 12 ml για 6 μήνες θεραπείας

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

**boderm™ BODERM A.E.**

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

### OLIPROX™ Oral Solution 300ml



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

Το OLIPROX™ ORAL SOLUTION περιέχει:

-Σελήνιο, Ψευδάργυρο & Βιταμίνη B5,  
σημαντικά συστατικά για τη διατήρηση της υγείας των νυχιών & του δέρματος.

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

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

-Παπάγια (πηγή Βιταμίνης C),

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

Συνιστώμενη Ημερήσια δόση 10ml\*





υγρασία αποτελεί κατάλληλο περιβάλλον για μυκητιάσεις.

❖ **Ενυδάτωση** Η ενυδάτωση της επιδερμίδας σας το καλοκαίρι είναι το ίδιο ομαντική με τον χειμώνα. Δοκιμάστε μάσκες ποδιών που προοφέρουν απαλά και μαλακά πόδια με μία εφαρμογή 20 λεπτών.

❖ **Αποφεύγετε να περπατάτε ξυπόλυτοι** Καθώς υπάρχει ο κίνδυνος μικροτραυματισμών, εγκαυμάτων και βακτηριακών λοιπώξεων.

❖ **Χρησιμοποιείτε ανοιχτά παπούτσια αλλά όχι σαγιονάρες** Οι σαγιονάρες, όταν τις φοράτε καθ'όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού, μπορεί να προκαλέσουν πόνο στις φτέρνες και οκληρώνεις καθώς δεν παρέχουν υποστήριξη στο πόδι σας.

❖ **Πείτε όχι στα ιδρωμένα πόδια** Προστατέψτε τα πόδια σας από δυσάρεστες οσμές και κραυγές τα φρέσκα όλη την ημέρα με ειδικά προϊόντα του εμπορίου, καπαλεμόνιας παράλληλα τα βακτηρία και τους μόκκιες οι εσωτερικού του υποδήματος.

❖ **Σωστή Διατροφή και Άσκηση** Φροντίστε να αικονούθείτε οωσάς & ιοφροπιμένη διατροφή ώστε το οωματικό σας βάρος να βρίσκε-

ται σε φυσιολογικά- για τον οωματότυπό σας- όρια. Καπαναλώνετε άφθονα φρούτα, λαχανικά, υγρά και κυρίως νερό. Όσο περισσότερο «φορτίο» δέχονται τα πόδια, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες προβλημάτων στο άκρο πόδι.

❖ **Μην ξεχνάτε να ασκήστε** Διευκολύνετε έτοι την καλή κυκλοφορία, τονώνετε το αγγειακό σύστημα ώστε αποφεύγετε τα «βαριά» προμένα πόδια. Επίσης η χρήση προϊόντων τόνωσης της κυκλοφορίας που συνιστούν οι ειδικοί βιοπθούν. Τα όμορφα πόδια, είναι τα γυμνασμένα πόδια.



**ΜΑΝΟΣ ΑΡΒΑΝΙΤΑΚΗΣ**  
Ποδολόγος-ποδίστρος  
Πρόεδρος Ελληνικού Συλλόγου Ποδιάτρων  
- Ποδολόγων Ελλάδος. Επιστημονικός συνεργάτης στην ΠΑΕ ΑΕΚ. Τέως επιστημονικός συνεργάτης Manchester United Αγγλίας, ΠΑΕ Παναθηναϊκός, ΠΑΕ Ολυμπιακός.  
[www.podiatrikokentro.gr](http://www.podiatrikokentro.gr)

# Cyclo3<sup>®</sup>Fort

RUSCUS ACULEATUS  
HESPERIDIN METHYL CHALCONE  
ASCORBIC ACID

Βαριά, προσμένα και κουρασμένα ΠΟΔΙΑ



**Cyclo3<sup>®</sup>Fort**  
RUSCUS ACULEATUS  
HESPERIDIN METHYL CHALCONE  
ASCORBIC ACID

για τριπλή δράση

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



**Pierre Fabre**  
Pierre Fabre FARMAKA A.E.  
Λ. Μεσογείων 35, Τ.Κ. 15341, Αγ. Παρασκευή  
Τηλ: 210-7234582, fax: 210-7234589  
[www.cyclo3fort.gr](http://www.cyclo3fort.gr)

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο οικονομικά  
Αναφέρετε  
ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για  
ΌΛΑ τα φάρμακα  
Συμπληρώνοντας την "ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ"

# Συμπληρώνω τα κενά της ιατροφής



**Γ**ια να εξασφαλίσουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και ποιότητα καιά τη διάρκειά της, σε όπι αφορά τον τομέα της υγείας του οργανισμού, θα πρέπει να δώσουμε βαρύτητα στη διαιτοφή μας («το φάρμακό μου η τροφή μου», Ιπποκράτης, 460 - 370 π.Χ.).

Η ιορροπημένη διαιτοφή σίμερα αποτελεί αντικείμενο μελέτης και ειδικών γνώσεων, καθώς και εξαιρετικά σημείο προσαρμογής οπς ανάγκες κάθε αιώμου. Η λίγη των απαραίτητων διαιτοφικών ουσιαστικών και οιούχείων καθίσταται όλο και πιο δύοκολη, από ένα ούγχρονο τρόπο ζωής που μας απομακρύνει από το ιορροπημένο διαιτοφικό μοντέλο, μας οδηγεί σε λύσεις πρόχειρων και όχι ιδιαίτερα υγιεινών γευμάτων.

Όμως και η ποιότητα των τροφίμων, με τη γρήγορη, μιαζική, βεβιασμένη παραγωγή, υπολείπεται σε αρκετές περιπτώσεις σε περιεκτικότητα απαραίτητων βασικών ιννοστοιχείων και βιασμών.

Καλούμεθα λοιπόν πολλές φορές, με τη βούθεια των ειδικών εποπτιών υγείας (γιατρών, διαιτοφολόγων, φαρμακοποιών) να καλύψουμε τα κενά της διαιτοφής μας, αλλά και σε αρκετές περιπτώσεις να αντιμετωπίσουμε αυξημένες ανάγκες που προκύπτουν και δεν είναι δυνατόν να καλυφθούν, ακόμα και από μια ιορροπημένη διαιτοφή.

Μελέτη του Γεωπονικού Πανεπιστημίου που διεξήχθη σε δείγμα 4600 αιώμων (παιδιών και εντόκων), το 2018, κατέληξε μεταξύ άλλων πολύ χρήσιμων συμπερασμάτων, ότι υπάρχει χαριπλή πρόοληψη των λιποδιαλιθών βιασμάνων Α, Ε και Κ, αλλά πολύ μεγάλο πρόβλημα υπάρχει κυρίως με τη βιασμήν Δ. Ετοι τα τελευταία χρόνια, μετά από έρευνες και κλινικές μελέτες που ανέλυσαν και απέδειξαν την χρονιότητα της βιασμής Δ και τα προβλήματα που προκύπτουν από την έλλειψή της, η βιομηχανία τροφίμων, τα Υπουργεία Υγείας, Παιδείας, Γεωργίας και Τροφίμων, αλλά και ο ΕΦΕΤ (Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων), προσανατολίστηκαν και οχεδίασαν προγράμματα παρέμβασης για τη βελτίωση της διαιτοφικής καιάσισης του πληθυσμού.



Αν εδώ προοθέοουμε, ότι ουντίθεται οτο δέρμα με τη βοήθεια του ήλιου και ουγχρόνως π έκθεον μας στον ήλιο το χειμώνα είναι οχεδόν αποκλειομένη, αλλά και το καλοκαίρι την εμποδίζουμε με τα αντιλιακά (και καλώς λόγω βλαβών και γήρανσης του δέρματος που προκαλεί ο ήλιος), θα πρέπει οπωδήποτε να φροντίσουμε για την ουμπληρωματική πρόσληψή της βιταμίνης D.

Παράλληλα, οι φαρμακοβιομηχανίες και εταιρείες παραγωγής ουμπληρωμάτων διατροφής, εργάστηκαν εντατικά προς την κατεύθυνση της δημιουργίας οκευασμάτων «νέας γενιάς» με ικανοποιητική βιοδιαθεσιμότητα των ουσιαστικών που περιέχουν στον οργανισμό, αλλά και νέες μορφές εύληπτων οκευασμάτων σε μορφή διαλυόμενη στο στόμα αλλά και σε spray, ώστε να διευκολυνθεί ο πληθυσμός στην κάλυψη των αναγκών με εύκολο και αποτελεσματικό τρόπο.

Αναλύοντας τις ανάγκες σε βιταμίνη D, που η προαναφερόμενη μελέτη έδειξε οσιαράν έλλειψή της στον πληθυσμό, είναι απαραίτητο να παρακολουθείται η επάρκειά της ουσιαστικά, με δεδομένο ότι παίζει βασικό ρόλο στην ενίσχυση του ανοοποιητικού στην υγεία του μυοοκελετικού, στην υγεία του εντέρου, στην ρευματοειδή αρθρίτιδα και σε όλα τα αυτοάνοοα, στο νευρικό σύστημα, στην ρύθμιση των επιπέδων τινουούλινς, κ.α.

Αν εδώ προοθέοουμε, ότι ουντίθεται οτο δέρμα με τη βοή-

τεια του ήλιου και ουγχρόνως π έκθεον μας στον ήλιο το χειμώνα είναι οχεδόν αποκλειομένη, αλλά και το καλοκαίρι την εμποδίζουμε με τα αντιλιακά (και καλώς λόγω βλαβών και γήρανσης του δέρματος που προκαλεί ο ήλιος), θα πρέπει οπωδήποτε να φροντίσουμε για την ουμπληρωματική πρόσληψή της βιταμίνης D, ώστε να εξασφαλίσουμε τις ενεργετικές και απαραίτητες για την πρόληψη, αντιτιτιώποι και καλή υγεία ειδικών αναγκών του οργανισμού μας.



**ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ**  
Φαρμακοποίος

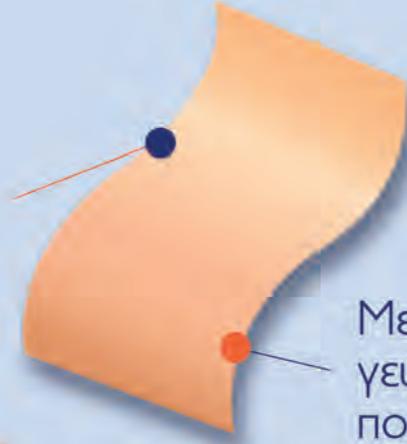
# D3-ODFILM

Συμπλήρωμα Διατροφής  
με Βιταμίνη D

## Ταινία διασπειρόμενη στο στόμα

Αποκλειστική τεχνολογία IBSA FilmTech™

Διαλύεται  
αμέσως στη  
γλώσσα



Με ευχάριστη  
γεύση  
πορτοκαλιού



30 ταινίες  
διασπειρόμενες στο στόμα



### Υπεύθυνος Διανομής

**FarmaSyn SA**

Θέσον Ρίκια, 19300 Ασπρόπιυρος, Αττική  
Τηλ: 210 5777140 • Φαξ: 210 5788791  
e-mail: info@farmasyn.gr • www.farmasyn.gr

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Συνιστώμενη για ημερήσια κατανάλωση δόση: 1 ταινία την ημέρα για τουλάχιστον 30 ημέρες, εκτός εάν ο γιατρός σας υποβείται διαφορετικά. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλεύετε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλαζότε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα γηγείας. Η φυλάκεστα μακριά από τα μικρά παιδιά. Πριν τη χρήση συμβουλεύετε τις οδηγίες χρήσης. Αρ. Γνωστοποίησης στον 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. Υπεύθυνος κυκλοφορίας: ΦΑΡΜΑΣΥΝ Α.Ε.

### Παρασκευαστής

**IBSA**

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

υγεία

## «ΚΑΚΟΤΟΠΙΕΣ» ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ...

**T**ο καλοκαίρι είναι η εποχή της ξεκούρασης και της διαοκέδαισης, των εξορμήσεων και των ανέμελων δραστηριοτήτων. Συμβαίνουν όμως πολλά αιμόβλεπτα αποχήματα και τραυματισμοί, για τα οποία πρέπει σα θεωρήσετε ιδιαίτερα προσεχικούς, προφυλάσσοντας τα παιδιά και τους ηλικιωμένους από κακοτοπιές. Στο κείμενο παρακατώ θα οας παρουσιάσω τα πιο συνήθη καλοκαιρινά ατυχήματα και πώς πρέπει να τα αντιμετωπίσουμε.

### ΗΛΙΑΚΟ ΕΓΚΑΥΜΑ

Το πλιακό έγκαυμα αποτελεί οξεία βλάβη του δέρματος από την επίδραση της πλιακής ακτινοβολίας (UV-B). Σε ήπιες περιπτώσεις θα εκδηλωθεί με ελαφρύ κοκκινίσμα του δέρματος και πόνο. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις παρουσιάζονται φουκάλες, μαζική απώλεια υγρών (αφυδάτωση), πλεκτρολυπικές διαταραχές και ενδεχομένως λοίμωξη. Η θεραπεία ενός πλιακού εγκαύματος ζεκινά με την πρόληψη. Η αποφυγή έκθεσης του δέρματος στον ήλιο μεταξύ των ωρών 11:00-16:00 και την ουσιώδη χρήση αντηλιακού είναι επιβεβλημένη. Η θεραπεία περιλαμβάνει κρύα επιθέματα, δροσερό ντους (χωρίς οσπόνια, έλαια, αρώματα, τρίψιμο ή ξύρισμα της περιοχής), ενυδάτωση της περιοχής με βρεγμένη γάζα και χρήση ενυδατικής κρέμας λοοιόν και ενδεχομένως αντιβιοτικής αλοιφής. Μείνετε μακριά από τον ήλιο για να μην γίνουν τα πράγματα κειρότερα. Πιείτε αρκετό νερό για την αποφυγή αφυδάτωσης και φυσικά καλύψτε το εκτεθειμένο δέρμα. Ένα παιούπονο μπορεί να οας φανεί χρήσιμο αν υπάρχει πόνος. Αν το έγκαυμα είναι εκτεταμένο ή πάσχετε από διαβίτη, καλό είναι να επικοινωνήσετε με τον γενικό/οικογενειακό οας τατρό.

### ΗΛΙΑΚΗ ΚΝΙΔΩΣΗ

Είναι η εμφάνιση εξανθήματος με έντονη φαγούρα στα ομρεία του οώματος που εκπίθενται στον ήλιο που υποχωρεί πλήρως σε λίγες ώρες. Αν είναι πολύ εκτεταμένο ή προκαλεί μεγάλη ενόχληση καλό είναι να πάρετε ένα αντιοτιμητικό. Απαραίτητο είναι να χρήση αντηλιακού με υψηλό δείκτη προστασίας.

**schülke →**

## ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΩΝ & ΕΛΑΦΡΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ



### ΕΠΟΥΛΩΣΗ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ octenisept® GEL

Γέλη με Οκτενιδίνη 0,1%

- ✚ Επιταχύνει την φυσιολογική επούλωση
- ✚ Προστατεύει από μολύνσεις και φλεγμονές
- ✚ Ενυδατώνει

Κατάλληλη για:

- ✓ τραύματα δέρματος όπως εκδορές
- ✓ ελαφρά εγκαύματα (π.χ. από τον ήλιο)



### ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΠΡΟΛΗΨΗ octenisan® WASH LOTION

Υγρό καθαρισμού με Οκτενιδίνη & Άλλαντοΐνη

- ✚ Αντιμικροβιακή δράση
- ✚ Ανακουφίζει από ερεθισμούς
- ✚ Αφήνει την επιδερμίδα απαλή

Κατάλληλο για:

- ✓ καθαρισμό τραυμάτων δέρματος
- ✓ πρόληψη μολύνσεων
- ✓ σταφυλόκοκο (SA & MRSA)



150ml, 500ml



## ΩΤΙΤΙΔΑ

Η πιο ουχνή ωτίτιδα το καλοκαίρι είναι η εξωτερική ωτίτιδα. Αυτή π φλεγμονή προκαλείται από νερό και υγρασία στον έξω ακουστικό πόρο και είναι ουνίθως γνωστή ως «αυτί κολυμβητή», όπου λόγω της υγρασίας και υψηλής θερμοκρασίας αναπτύσσονται ευκολότερα βακτήρια και μύκπες. Το κυριότερο σύμπτωμα είναι ο πόνος, κυρίως όταν ο αιθενής πάνει το αυτί του. Μπορεί να ουνυπάρχει φαγούρα, δυσκολία στη διάνοιξη του οτόματος και βουτιά ή αίσθηση πώς το αυτί είναι μπουκωμένο. Για την πρόληψη της εξωτερικής ωτίτιδας θα πρέπει να οιεγγώνουμε καλά τα αυτά μετά το κολύμπι, να μην φοράμε ακουστικά, να μην χρησιμοποιήσεις μπαίονέτες, να μην ξύνουμε τα αυτά μας διότι μεταφέρουμε με τα δάκτυλα μικρόβια και να προσέχουμε να μην μπαίνει νερό και οαμπουάν στα αυτά μας. Οι ουχνές βουτιές όταν υπάρχει αρκετό βύθιμα(κερί) στο αυτί μας μπορεί να οδηγήσουν σε εξωτερική ωτίτιδα. Καλό θα πάταν πριν τις καλοκαιρινές διακοπές, κυρίως για τα μικρά παιδιά, να έχει προηγηθεί καθαρισμός των αυτών σε ΩΡΛ. Η θεραπεία περιλαμβάνει καθαρισμό του αυτού στον ΩΡΛ, αποφυγή υγρασίας και ουνίθως ειδικές ωτικές οιαγόνες ή οπάνια αντιβίωση από το στόμα.

## ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ

Η φυσιολογική ανίδρωση στο τοίμπημα κουνουπιού είναι τα κόκκινα, προπομένα εξανθήματα που προκαλούν φαγούρα και μπορεί να χρειαστούν έως και 10 μέρες για να εξαφανιστούν. Έχουν αναφερθεί και περιπτώσεις αλλεργίας στο τοίμπημα κουνουπιού και κάποιες φορές μπορεί να μεταφέρουν οσφαρές

αοθένειες στους ανθρώπους, ακόμη και θανατηφόρες. Τα μολυσμένα κουνούπια μπορούν να μεταδώσουν τον ίο του Δυτικού Νείλου. Άλλες μολύνονται περιλαμβάνουν τον κίτρινο πυρετό, την ελονοσία και οριομένους τύπους εγκεφαλικής λοίμωξης (εγκεφαλίτιδα). Μπον ξύστε το οπείο του τοιμπήματος καθώς δημιουργεί πύλες ειοδόδου για μικρόβια που μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή, χρησιμοποιήστε τοπικά αντιπαθιανικά προϊόντα και παγοκύστι. Αν εμφανιστεί πυρετός ή πονοκέφαλος, επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό σας. Τα μέτρα πρόληψης αφορούν τη χρήση ανοιχτόχρωμων ρούχων με μακρύ μανίκι και μακριά παντελόνια, χρήση εντομοαποθητικών, ούτες σε παράθυρα και πόρτες και να μην οιεκόριστε κοντά σε οιάσιμα νερά, γρασίδι με υγρασία, οινοτριβάνια και ποίνες μετά τη δύση του πλίου.

## ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΑΠΟ ΤΣΟΥΧΤΡΑ

Το τοίμπημα από τσούχτρα είναι αιφνίδιο, πολύ επώδυνο και καλό είναι να γνωρίζετε τι ακριβώς πρέπει να κάνετε για να οας περάσει πιο γρήγορα ο πόνος και η ταλαιπωρία. Πλύνετε το οπείο του τοιμπήματος με άφθονο θαλασσινό νερό καθώς και με διάλυμα από μαγειρική σόδα. Χρησιμοποιήστε μια κρέμα υδροκοριζόνης ή με αντιπαθιανική δράση για την ανακούφιση από την φαγούρα και τον πόνο. Δεν πλένουμε την πληγή με γλυκό νερό, δεν τρίβουμε την πληγή με πειούτα και δεν αφαιρούμε υπολείμματα πλοκαμών με γυμνά χέρια. Αν είστε αλλεργικοί στο τοίμπημα από τσούχτρα ή αν η έκταση του τοιμπήματος στο σώμα είναι μεγάλη, απευθυνθείτε άμεσα στην πλησιέστερη υγειονομική μονάδα.

# Βουλωμένα αυτιά; όχι πια!



# DRY EAR®

- Άμεση απομάκρυνση του νερού
- Πρόληψη της ωτίτιδας του κολυμβητή

Μετά από:

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

100% αφυγραντικές αλκοόλες

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

10 mL e



#### ΔΥΣΠΕΨΙΑ ΚΑΙ ΚΑΟΥΡΑ

Οι διαιτοφικές συνήθειές μας το καλοκαίρι γίνονται πιο χαλαρές ως προς την επιλογή μας, π.χ. πίνουμε αναψυκτικά για να δροσιστούμε, περιοστέρερο καφέ και αλκοόλ, τρώμε σε ουζέρι και ταβέρνες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επιβαρύνουμε το οστομάχι μας και να νιώθουμε ένα βάρος στο οστομάχι, ξνίλα και καούρα. Μην ξαπλώνετε για περίπου δύο ώρες μετά το φαγητό και καλό είναι να βάλετε διπλό μαξιλάρι όταν κοιμάστε. Διαιτηρίστε ένα λογικό βάρος, μην κάνετε πολλά τοιγάρα και καπάρων του αλκοόλ. Φάτε μικρά, μη λιπαρά γεύματα και αποφύγετε τα πηγαντιά, τα ξινά, τα ανθρακούχα και τη σοκολάτα. Μπορεί να χρειαστεί να πάρετε κάποιο φάρμακο για τα συμπτώματα αν δεν υποχωρήσουν, γι αυτό αν επιμένουν μιλάστε με τον προσωπικό σας ιατρό.

#### ΔΥΣΚΟΛΙΟΤΗΤΑ

Το καλοκαίρι περνάμε αρκετό καιρό εκτός οπιου και οι διαιτοφικές μας συνήθειες αλλάζουν. Επίσης λόγω της ζέστης έχουμε ανάγκη από μεγαλύτερη πρόσληψη υγρών. Η αιφυδάτωση λοιπόν σε συνδυασμό με μια κακή-μη ιορωτική μεσογειακή διαιτο-

**almora<sup>PLUS</sup> REFLUX**

**καούρα;**  
**δυσπεψία;**  
**παλινδρόμηση;**

**REFLUX NO BURN**  
ΟΣΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣ  
ACIDITY & REFLUX

**REFLUX REPAIR**  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ  
ΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗΣ  
ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣ

**REFLUX NO BURN**  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ  
ΚΑΟΥΡΑ ΚΑΙ ΔΥΣΠΕΨΙΑ\*

**REFLUX REPAIR**  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ & ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙ  
ΚΑΟΥΡΑ ΚΑΙ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣ\*\*

**REFLUX NO BURN**

**REFLUX REPAIR**



#### ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Το πολύωρο παιχνίδι με ρακέτες στην παραλία, το έντονο κολύμπι και τα θαλάσσια σπορ όπους το τζετ οκι, θαλάσσιο οκι και οι 'κουλούρες' μπορεί οδηγήσουν σε οξείς τραυματισμούς σε αρθρώσεις και μύες, συνδεομικές και κόδεις ακόμα και κατάγματα σε άνω και κάτω άκρα. Εφαρμόστε πάγο, ακινητοποιήστε την άρθρωση και αν τα συμπτώματα επιμένουν επικοινωνήστε με ορθοπεδικό. Καλό είναι να οισαματίστε την αθλητική σας δραστηριότητα και να πάρετε κάποιο παρούπονο αν χρειαστεί.

Δυοτυχώς υπάρχουν και οι περιπτώσεις όπου λόγω αβαθούς θάλασσας ουνάνθρωποι μας έχουν μείνει παράλιοι ή έχουν χάσει την ζωή τους λόγω άμεσης κάκωσης της οπονδυλικής τους στήλης και κυρίως του αυχένα. Γι αυτό βεβαιωθείτε πριν βουτήσετε στη θάλασσα ότι τα νερά είναι βαθιά και ότι δεν υπάρχουν επικίνδυνα βράχια.

#### ΜΙΚΡΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Τους καλοκαιρινούς μήνες αυξάνονται οι μικροτραυματισμοί, κοψίματα και γδαρσίματα. Καθαρίστε την πληγή με οσπούνι και νερό και τοπικό αντιοπυκνό, καλύψτε την με αποστειρωμένη γάζα και κάντε τακτικές αλλαγές στο τραύμα. Μια επουλωτική κρέμα ίσως οσα φανεί χρήσιμη. Αν η πληγή είναι βαθιά και ρυπαρή, θα πρέπει να εκτιμηθεί από ιατρό για την πιθανότητα ραμμάτων, χορήγησης αντιβιωτικών ή αντιεισαγαγτικής κάλυψης.

Σας εύχομαι Καλό και Λοφαλές Καλοκαίρι χωρίς απρόσπτα!



**TZANAKARI ATHANASIA**  
Γενικός/Οικογενειακός Ιατρός  
Συντονίστρια Διευθύντρια Επιστημονικής  
Λειτουργίας Κέντρου Υγείας Μουζακίου  
Καρδίτσας  
Αντιπρόεδρος Β' Πανελλήνιας Εταιρείας  
Γενικής Ιατρικής (Ε.Ε.Γ.Ε.Ι.Α)  
atzanakari@gmail.com

Παιδικοί τραυματισμοί;  
Προετοιμαστείτε με



# CURAderm® Powder Spray

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ  
ΠΡΟΪΟΝ SPRAY ΓΙΑ ΤΟΠΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Ενδείξεις:

- ✓ κοψίματα
- ✓ αρμχές
- ✓ εκδορές
- ✓ εγκαύματα
- ✓ έλκη

Τα κύρια συστατικά του είναι οι ουσίες Ελαφρύς Καολίνης και Υαλουρονικό Νάτριο.

Ο Ελαφρύς Καολίνης (light kaolin) δρά προστατευτικά, σχηματίζοντας ένα μηχανικό φραγμό που αποτρέπει την επαφή της τραυματισμένης περιοχής με εξωτερικούς μολυσματικούς παράγοντες, ενώ παράλληλα αποστραγγίζει και απορροφά τα εξιδρώματα.

Το Υαλουρονικό Νάτριο (sodium hyaluronate) συμβάλλει τόσο στη διαδικασία επούλωσης του πάσχοντος δέρματος, όσο και στην τοπική ενυδάτωση.

Κατάλληλο για ενήλικες, παιδιά και βρέφη άνω των 2 μηνών

**UNI-PHARMA**  
Pharmaceutical Laboratories S.A.

**59**  
ΧΡΟΝΙΑ  
ΔΙΑΛΛΟΥΤΕΣ

UNI-PHARMA ΚΛΕΩΝ ΤΣΕΤΗΣ Pharmaceutical Laboratories S.A.

14<sup>ο</sup> χλμ. Εθνικής Οδού 1, 145 64 Κηφισιά,

Τηλ.: 210-80 72 512, e-mail: unipharma@uni-pharma.gr

[www.uni-pharma.gr](http://www.uni-pharma.gr)

# Πώς θα προστατευθείτε από ουρολοιμώξεις και κολπίδες τους καλοκαιρινούς μήνες

**T**ο ελληνικό καλοκαίρι, σταδιακά, κάνει αισθητή την παρουσία του! Ο υδράργυρος ανεβαίνει και δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από μια βουτά στη θάλασσα ή στην ποινιά. Οι “βουτιές” όμως κρύβουν κινδύνους, γιατί η θάλασσα και οι ποινές φιλοξενούν αρκετούς μικροοργανισμούς που είναι δυνητικά επικίνδυνοι για το γεννητικό και το ουροποιητικό σύστημα της γυναίκας.

Κατά την διάρκεια του καλοκαιριού εύνοείται η εγκατάσταση και η ανάπτυξη αεροβίων, αναεροβίων μικροβίων και μυκήτων σε ευάλωτες ανατομικές περιοχές, όπως ο κόλπος, η ουράνθρα και η ουροδόχος κύοτη. Μερικοί από τους μικροοργανισμούς που υπάρχουν στα νερά της θάλασσας, της ποινιάς ή στην άμμο είναι το E.Coli, τη Salmonella και τη Pseudomonas. Υπάρχουν, επίσης, διάφορα είδη μυκήτων, όπως Aspergillus και Candida Albicans. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους γιατί τα καλοκαίρι είναι ιδιαίτερα δύσκολη εποχή για το ουρογεννητικό σύστημα της γυναίκας.

## Προδιαθεούμενοι παράγοντες για την εμφάνιση κυστίδων και κολπίτιδων:

- Η παραμονή του βρεγμένου μαγιό στο οόμα για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Η υγρασία
- Η αφυδάτωση του οργανισμού (Αυξάνει την ουγκέντρωση των βακτηριδίων στους ίστους του σώματος)
- Η αυξημένη θερμοκρασία στην περιοχή των εξωτερικών γεννητικών οργάνων.
- Η χρήση στενών εσωρούχων και παντελονιών

Στους ανωτέρω παράγοντες θα πρέπει να προσθέσουμε, ιδιαίτερα για τις γυναίκες που προτιμούν τις ποινές, και ένα άλλο πρόβλημα: Η χλωρίωση του νερού οκινώνει μεν τα μικρόβια της ποινιάς, είναι δηλαδή ένα χρήσιμο βακτηριοκτόνο, καταστρέφει όμως το pH του κόλπου. Το χλώριο ερεθίζει χημικά την ουράνθρα και τον κόλπο της γυναίκας. Η είσοδος του χλωρίου στο γυναικείο κόλπο αλλάζει το pH του, με αποτέλεσμα να εννοείται η ανάπτυξη μικροβίων.

Η παρουσία παθογόνων μικροβίων οι οποίοι μπορεί να προκαλέσουν υποτροπάζουσες ουρολοιμώξεις

## Συμπτώματα

Τα χαρακτηριστικά συμπτώματα λοιμώξεων του ουρογεννητικού συστήματος είναι:

## ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΗΣ

- ❖ Πόνος ή τοούξιο κατά την ούρη
- ❖ Συνχνούρια
- ❖ Πόνος ή αισθημα βάρους χαμηλά στην κοιλιά που δεν έχει σχέση με τη διούρη
- ❖ Πόνος στην υπερηφική περιοχή (αυτό είναι οημένο κυστίτιδας, φλεγμονής της ουροδόχου κύτωσης)
- ❖ Αιματουρία (αίμα στα ούρα)

## ΚΟΛΠΙΤΙΔΟΣ

- ❖ Κολπικές εκκρίσεις, λευκωπές, πρασινωπές, παχύρρευστες και δύσοσμες
- ❖ Κυνομός και ερυθρότητα στην περιοχή των εξωτερικών γεννητικών οργάνων
- ❖ Άλγος κατά τη οεξουαλική επαφή
- ❖ Μικρές ποσότητες αίματος από τον κόλπο μετά από οεξουαλική επαφή

## Πρόληψη

**Μερικά από τα μέτρα που πρέπει να πάρετε για την εμποδίσετε την εμφάνιση ουρολοιμώξεων και κολπίτιδων είναι:**

- ❖ Φροντίστε το μαγιό σας να είναι από υλικό που επιτρέπει στο δέρ-





μια να αναπνέει. Αποφύγετε πήγον και συνθετικά υφάσματα

- ❖ Άλλαξε το μαγιό σας αμέως μετά το κολύμπι
- ❖ Βγαίνοντας από το νερό, κάντε αμέως ένα ντους
- ❖ Η χρήση ταμπόν μπορεί να βοηθήσει, καθώς εμποδίζει μερικώς την άνοδο των μικροβίων στον κόλπο
- ❖ Φροντίστε την ευνδάτωσή σας. Η αφυδάτωση στη διάρκεια των θερινών μηνών ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων
- ❖ Προτιμήστε χυμούς που περιέχουν cranberry. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πρόσφατης μετα-ανάλυσης από την Αυστραλία (Cochrane Reviews April 2023) φαίνεται ότι η κατανάλωση προϊόντων που περιέχουν cranberry μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες που πάσχουν από υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις
- ❖ Αποφύγετε να φοράτε οτενά παντελόνια ή εσώρουχα. Η χρήση τους αυξάνει την εφίδρωση της περιοχής και εμποδίζει την οξυγόνωση των ιοτών. Προτιμάτε λινά ή βαμβακέρα υφάσματα.
- ❖ Άλλαξετε τα εσώρουχά σας καθημερινώς

#### Αντιπειώπον

Αν εμφανιστούν ουμπιώματα συμβατά με ουρολοιμώξη ή κολπίτιδα, τότε είναι αναγκαία η επίσκεψη στον γυναικολόγο σας για τη χορήγηση της κατάλληλης θεραπείας.



**ΛΟΥΚΑΣ ΚΛΕΝΖΕΡΗΣ**  
Μαιευτήρας-Χειρουργός-Γυναικολόγος  
Πρόεδρος Ένωσης Μαιευτήρων  
Γυναικολόγων Ελλάδος  
Επιστημονικός Συνεργάτης κλινικής ΜΗΤΕΡΑ  
και μονάδος ΥΓΕΙΑ ΙΥΦ-ΕΜΒΡΥΟΓΕΝΕΣΙΣ



χια ένα  
ανέμελο καλοκαίρι

# URISANOL

Μια ολοκληρωμένη σειρά πλούσια σε εκχύλισμα Cranberry φυσικός σύμμαχος του ουροτοιητικού

ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΩΝ ΕΝΟΧΛΗΣΕΩΝ  
5 ημέρες λήψης



**URISANOL FLASH**  
Συμπλήρωμα διατροφής



ΠΑΙ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΩΝ ΕΝΟΧΛΗΣΕΩΝ  
1 μήνας λήψης



**URISANOL**  
Συμπλήρωμα διατροφής



## ΦΥΛΛΟ ΟΔΗΓΙΩΝ ΧΡΗΣΗΣ:

### Πληροφορίες για τον χρόνο CYCLO 3 FORT καφάκια οκληρά

Dry Ruscus extract titrated in sterolic heterosides / Hesperidin methyl chalcone / Ascorbic acid. **Διαβάστε προσεκτικά ολόκληρο το φύλλο οδηγιών χρήσης πριού αρχίστε να παίρνετε αυτό το φάρμακο, διότι περιλαμβάνει οπαντικές πληροφορίες για σας.** Πρέπει πάντοτε να παίρνετε αυτό το φάρμακο ακριβώς όπως περιγράφεται στο παρόν φύλλο οδηγιών χρήσης ή ούφωνα με τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποίου σας. - Φυλάξτε αυτό το φύλλο οδηγιών χρήσης. Τως χρειαστεί να το διαβάσετε ξανά. - Απευθυνθείτε στον φαρμακοποίο σας εάν χρειαστείτε περιοδικές πληροφορίες ή ούφωνα. - Εάν παραπρόπτετε κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια, ενημερώστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποίο σας. Αυτό ισχύει και για κάθε ανεπιθύμητη ενέργεια που δεν αναφέρεται στο παρόν φύλλο οδηγιών χρήσης. Βλέπε παράγραφο 4. - Πρέπει να απευθυνθείτε σε γιατρό εάν δεν αισθάνεσθε καλύτερα ή εάν αισθάνεσθε χειρότερα πειτά από 14 πρέρες.

#### 1. Τι είναι το CYCLO 3 FORT και ποια είναι η χρήση του

To CYCLO 3 FORT είναι ουνδανορός τριών δραστικών ουσιών: εκχιλομά ruscus, hesperidin methyl chalcone και αικορβίκο οξύ (βιταμίνη C). Το CYCLO 3 FORT ανίκει σε μια κατηγορία φαρμάκων που ονομάζονται σταθεροποιητές τριχοειδών αγγείων (καρδιαγγειακό ούποτημα). Το φάρμακο αυτό είναι ένας φλεβοτονικός και αγγειορροστατικός παράγοντας (αυξάνει την τονικότητα των φλεβών και την αντίστοιχη την τριχοειδών αγγείων και μειώνει τη διαπεριότητα των αγγείων). Χρησιμοποιείται σε εντίλικες ως βοηθητική θεραπεία στην αντιεπίστρωση των επιπλοκών της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας των κάτω άκρων.

#### 2. Τι πρέπει να γνωρίζετε πριν πάρετε το CYCLO 3 FORT

**Μην πάρετε το CYCLO 3 FORT:** - σε περίπτωση αλλεργίας στις δραστικές ουσιές (εκχιλομά ruscus, hesperidin methyl chalcone ή και αικορβίκο οξύ (βιταμίνη C)) ή σε οποιοδήποτε άλλο από τα ουσιαστικά αυτού του φαρμάκου (αναφέρονται στην παράγραφο 6). - σε περίπτωση διαταραχών εναποθήκευσης οιδήρου (μεσογειακή αναιμία, αιμορχωμάτωση, οιδροβλαστική αναιμία) λόγω της παρουσίας αικορβίκου οξέος (βιταμίνη C) στην ούποτημα του φαρμάκου.

**Προειδοποίησης και προφυλάξεις** - Εάν εμφανίσετε διάρροια, διάφυτες παραγόντες και ενημερώστε τον γιατρό σας (βλ. παράγραφο 4 Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες). - Εάν η δυσοροφή ή/και η ευθραυστότητα των αγγείων δεν έχει βελτιωθεί μετά από δύο εβδομάδες θεραπείας, ουφωλεύστε τον γιατρό σας. Το αικορβίκο οξύ (βιταμίνη C) μπορεί να επιπρέπει στα αποτέλεσματα εργασιακών εξειδίσεων, όπως ο προσδιορισμός γλυκόζης αίματος, χολεροθρίνης, δράσης των τρανσομνιαών, γαλακτικού και άλλες. **Παιδιά και έφηβοι** Δεν εφαρμόζεται. **Άλλα φάρμακα και CYCLO 3 FORT** Ενημερώστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποίο σας εάν παίρνετε, έχετε πρόσφατα πάρει ή μπορεί να πάρετε άλλα φάρμακα. **To CYCLO 3 FORT με τροφή, ποτό και οινοπνευματώδη** Δεν εφαρμόζεται. **Κόποι, θυλασσός και γονιδιώτια** Εάν είστε έγκυος ή θηλάζετε, νομίζετε ότι μπορεί να είστε έγκυος ή σχεδιάζετε να αποκτήσετε παιδί, ζητήστε την ουφωλεύση του γιατρού σας πριν πάρετε αυτό το φάρμακο. Σαν προληπτικό μέτρο, έναι προτιμότερο να αποφύγετε τη χρήση του CYCLO 3 FORT κατά τη διάρκεια της έγκυμοσύνης και δε διέπει να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του θυλασσού. **Οδύγηση και χειρομός μηχανημάτων** Δεν εφαρμόζεται. **To CYCLO 3 FORT περιέχει έκδοχο με γνωστή δράση:** Sunset yellow FCF (E110). Αυτό μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.

**3. Πώς να πάρετε το CYCLO 3 FORT** Πρέπει πάντοτε να παίρνετε αυτό το φάρμακο ακριβώς όπως περιγράφεται στο παρόν φύλλο οδηγιών χρήσης ή ούφωνα με τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποίου σας. Εάν έχετε αιμορβίλες, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποίο σας. Η ουσιοτύπων δόση είναι: 2 έως 3 οκληρά καψίκια την πρέρα. Το φάρμακο αυτό πρέπει να λαμβάνεται με χρόνο από σόματος. Τα οκληρά καψίκια θα πρέπει να καπανίνονται ολόκληρα με λίγο νερό. Η ουσιθής διάρκεια θεραπείας: Εάν η δυσοροφή ή/και η ευθραυστότητα των αγγείων δεν έχει βελτιωθεί μετά από δύο εβδομάδες θεραπείας, ουφωλεύστε τον γιατρό σας. **Χρήση σε παιδιά και εφήβους** Δεν εφαρμόζεται. **Εάν πάρετε μεγαλύτερη δόση CYCLO 3 FORT από την κανονική** Υπερβολικές δόσεις αικορβίκου οξέος (βιταμίνη C) (ουσιαστικό του CYCLO 3 FORT) μπορεί να προκαλέσουν αιρολυτική αναιμία σε άτομα με ανεπάρκεια G6PD (ένδυρο Αφρδρογονάν της 6Φω-

οφορικής Γλυκόζης). Συμβουλεύετε τον γιατρό ή τον φαρμακοποίο σας. **Εάν ξεχάστε να πάρετε το CYCLO 3 FORT** Μην πάρετε διπλή δόση για να αναπληρώστε τη δόση που ξεχάσατε. **Εάν σταματήσετε να παίρνετε το CYCLO 3 FORT** Δεν εφαρμόζεται.

Εάν έχετε περιοδικές ερωτήσεις οχειακά με τη χρήση αυτού του φαρμάκου, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποίο σας.

**4. Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες** Όπως όλα τα φάρμακα, έτοι και αυτό το φάρμακο μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες ενέργειες, αν και δεν παρουσιάζονται σε όλους τους ανθρώπους. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες που μπορεί να ουφωλεύνεται: • Συχνές (μπορεί να επιπρεάζουν έως 1 οτους 10 ανθρώπους): Διάρροια, μερικές φορές οισθαρά, γρήγορα αναστρέψη με τη διακοπή της θεραπείας (βλ. παράγραφο 2 Προειδοποίηση). Κοιλιακός πόνος. • Οχι συχνές (μπορεί να επιπρεάζουν έως 1 οτους 100 ανθρώπους): Αύηνία (θυμοκίλια στον ώντο), Δυσπεψία (λειτουργικές διαταραχές του πεπτικού), Ναυτία, Ερύθημα (κοκκίνισμα του δέρματος), Κνυρός (φαγούρα), Μυϊκοί οπαροί, Πόνος στα άκρα (στα χέρια ή και τα άκρα πόδια). • Σπάνιες (μπορεί να επιπρεάζουν έως 1 οτους 1.000 ανθρώπους): Νευρικότητα, Ιλιγγός, Περιφερική ψυχρότητα (κρύα χέρια ή/και άκρα πόδια), Πόνος στις φλέβες (ευαίσθησης φλέβες), Γαστρενετρική διαταραχή, Αφθωδης οιομάτινδα (φλεγμονή της οιομάτικής κοιλότητας με παρουσία φυσαλίδων), Αμινοτρανοφεράνη της αλανίνης ανημένην (αύξηση πιπατικών βιολογικών παραμέτρων). • Μη γνωστές (η συχνότητα δεν μπορεί να εκτιμήσει με βάση τη διαθέσιμη δεδομένη): Πόνος στο οιστόχι. Κηλιδοβλαπτιδώδες εξάνθημα (ερυθρότητα δέρματος) και κνήδων (προπημένες κόκκινες πλάκες που ουνοδεύονται από φαγούρα) Κολύτιδα (φλεγμονή του παχέων εντέρου) αναστρέψη με τη διακοπή της θεραπείας. **Συμβιληφατικές ανεπιθύμητες ενέργειες σε παιδιά και εφήβους** Δεν εφαρμόζεται.

**Αναφορά ανεπιθύμητων ενέργειών** Εάν παραπρόπτετε κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια, ενημερώστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποίο σας. Αυτό ισχύει και για κάθε πιθανή ανεπιθύμητη ενέργεια που δεν αναφέρεται στο παρόν φύλλο οδηγιών χρήσης. Μπορείτε επίσης να αναφέρετε ανεπιθύμητες ενέργειες απευθείας, μέσω του εθνικού ουσιαστικού αναφοράς: **Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων** Μεσογείων 284 GR-15562 Χολαργός, Αθήνα Τηλ.: +30 21 32040380/337 Φαξ: +30 21 06549585 Ιστόποτος: <http://www.eof.gr> Μέσω της αναφοράς ανεπιθύμητων ενέργειών μπορείτε να βοηθήσετε στη συλλογή περιοδικών πληροφοριών οχειακά με την ασφάλεια του παρόντος φαρμάκου.

**5. Πώς να φυλάσσετε το CYCLO 3 FORT** Το φάρμακο αυτό πρέπει να φυλάσσεται σε μέρη που δεν το βλέπουν και δεν το φθάνουν τα παιδιά. Να μη χρησιμοποιείτε αυτό το φάρμακο μετά την πηρομηνία λίξης που αναφέρεται στο κουτί μετά τη ΛΗΞΗ. Η πηρομηνία λίξης είναι η τελενταία πηρέα του μίνα που αναφέρεται εκεί. Μη φυλάσσετε σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 25°C. Μη πειτάτε φάρμακα στο νερό της αποχέτευσης ή στα οικιακά απορρίμματα. Ρωτήστε τον φαρμακοποίο σας για την πετάξετε τα φάρμακα που δε χρησιμοποιείται πια. Αυτά τα μέτρα θα βοηθήσουν στην προστασία του περιβάλλοντος.

**6. Περιεχόμενο της ουσιευασίας και λοιπές πληροφορίες**

**Tι περιέχεται το CYCLO 3 FORT** - Οι δραστικές ουσιές είναι: Dry Ruscus extract titrated in sterolic heterosides 150,0 mg, Hesperidin methyl chalcone 150,0 mg, Ascorbic acid (βιταμίνη C) 100,0 mg. Για ένα οκληρό καψίκιο - Τα άλλα ουσιαστικά είναι: τάλκη, οτεατικό μαγνήσιο, υδρόφιβο κολλοειδές οξείδιο πυριτίου, macrogol 6000. Σύνθεση κενής κάψουλας: κίτρινο κινολίνης (E104), sunset yellow FCF (E110), διοξείδιο πτανίου (E171), ζελατίνη (βλ. παράγραφο 2: To CYCLO 3 FORT περιέχει sunset yellow FCF (E110)).

**Εμφάνιση του CYCLO 3 FORT και περιεχόμενα της ουσιευασίας** Το φάρμακο αυτό διατίθεται ως οκληρό καψίκιο, με αδιαφανές κίτρινο ουσία και αδιαφανές πορτοκαλί κάλυψη. Συσκευασία των 30 και 60 οκληρών καψάκιων (blister PVC/Aclar – Aluminium). Κάποχος Αδειας Κυκλοφορίας και Παρασκευασίς Κάποχος Αδειας Κυκλοφορίας PIERRE FABRE FARMACA A.E. Λεωφ. Μεσογείων 350, 153 41 Αγ. Παρασκευή – Αθήνα Τηλ.: 210 7234582 Fax: 210 7234589 Παρασκευασίς PIERRE FABRE MEDICAMENT PRODUCTION, FRANCE **Φαρμακευτικό προϊόν για το οποίο δεν απαιτείται ιατρική ουσιαστική.**

Τελευταία αναθεώρηση κειμένου 06/2021



διαρροή

# «Ποτίζουμε τον οργανισμό μας πριν διψάσει!!!

ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ Η ενυδάτωση είναι ένα βασικό -και ουχνά παραγνωριμένο- οιούχειο της διατήρησης της καλής υγείας. Η διαρκής καλή ενυδάτωση είναι ζωτικής ομαδοίας για πολλούς λόγους, όπως η ρύθμιση της θερμοκρασίας του οώματος, η λίπανση των αρθρώσεων, η πρόληψη των λοιμώξεων, η παροχή θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα και η οωστή λειτουργία των οργάνων. Η προσθήκη μερικών μόνο ποτηριών νερού στην καθημερινή μας πρόσληψη μπορεί να έχει θετική επίδραση στην ποιότητα του ύπνου, τις γνωστικές λειτουργίες και τη διάθεση.

Οριομένες καταστάσεις απαιτούν να πίνουμε περισσότερο νερό για να διατηρούμε καλή ενυδάτωση. Σε αυτές περιλαμβάνονται η οωματική δραστηρότητα και η άσκηση, ο ζευτός ή/και υγρός καιρός και οι περιπτώσεις που έχουμε έμειναν σε διάρροια.

Ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, η καλή ενυδάτωση είναι ιδιαίτερα οπιματική για όλες τις ομάδες του πληθυσμού, ιδίως για παιδιά, πλικιώμενους και αθλητές. Χαρακτηριστικά, ακόμια και η ίππα αιφυδάτωση - η απώλεια μόλις 2% υγρών - μπορεί μέσω της διαταραχής των πλεκτρολιθών να επηρεάσει τη μνήμη, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και το χρόνο αντίδρασης.

Ακόμη, όταν είμαστε αιφυδατωμένοι, το οώμα μας αποθηκεύει περισσότερη θερμότητα. Αυτό με τη σειρά του μειώνει την ικανότητά μας να αντέχουμε τις κανόνα υψηλές καλοκαιρινές θερμοκρασίες.

Προκειμένου να αποτρέψουμε την αιφυδάτωση προτείνεται η κατανάλωση 11 φλιτζανών υγρών την ημέρα για τις γυναίκες και 16 για τους άνδρες, ανάλογα με τις ουνθήκες και τις αιωμικές ανάγκες βέβαια του καθενός. Ωστόσο αυτός ο στόχος δεν είναι πάντα εύκολος για όλους.

Εποι, ακολουθούν μερικές προτάσεις για να καταφέρετε να μείνετε καλά ενυδατωμένοι το καλοκαίρι:



ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΕΡΔΕΜΕΖΗΣ  
Διαιτολόγος-Διαιτοροφολόγος, Διδάκτορας  
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.  
[www.derdemezis.gr](http://www.derdemezis.gr)

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2023

almora<sup>®</sup>

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

## Μήπως έχεις αφυδατωθεί;

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ;  
ΚΟΥΡΑΣΗ; ΚΑΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ;

➤ Ενυδάτωση & Τόνωση  
του οργανισμού



ΕΝΤΟΝΗ ΑΣΚΗΣΗ;

➤ Καλύτερα αποτελέσματα  
& μικρότερη καταπόνηση

Ηλεκτρολύτες  
με ασβέσιο, μαγνήσιο  
και *Citrus sinensis*



Ηλεκτρολύτες  
με μαγνήσιο και ψευδάργυρο



Ενυδατώσου  
βάλε ένα almora<sup>®</sup> στο νερό σου!



ΕΛΠΕΝ Α.Ε Φαρμακευτικά Βιομηχανία  
Τμήμα Consumer Health Care & OTC  
Λεωφόρος Μαραθώνος 95, 190 09 Πειραιά Αττικής, Τηλ: 211-1865347  
Εθνική Ανταπόκευτης 114, 551 34 Θεσσαλονίκη, Τηλ: 2310-459920-1  
[www.elpen.gr](http://www.elpen.gr) [farmakeia@elpen.gr](mailto:farmakeia@elpen.gr)



ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατόστατο μιας ισορροπημένης διατροφής. Να μην γίνεται υπέρβαση της συνντατώμενης ημερήσιας δόσης. Να φυλλάσσονται μακριά από τα μικρά παιδιά. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλεύετε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρισκετε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Αρ.Γνωστ.ΕΟΦ : almora PLUS 63102/11-6-2018, almora PLUS EFFERVESCENT 63103/11-6-2018. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης.

# Γάλα από... φυτά

**T**α φυτικά ροφήματα, που μπούντια το γάλα, καταλαμβάνουν σήμερα μεγάλη χωρητικότητα στα ράφια πολλών καταστημάτων και έχουν καθημερινή στην καθημερινότητα πολλών ανθρώπων. Έχοντας προσελκύσει πολύ ενδιαφέρον, η βιομηχανία τροφίμων παράγει ουνεχώς αντίτοιχα προϊόντα.

Σε ποιους απευθύνονται τα φυτικά γάλατα; Η νιοθέτηση ενός χορτοφαγικού διατροφικού προτύπου, καθώς και λόγοι όπως είναι η ευαισθησία προς λακτόζη ή απλά γενοτικές προτιμήσεις, είναι οριομένοι λόγοι για τους οποίους τελικά ένας καταναλωτής θα επιλέξει ένα φυτικό γάλα έναντι του κλασικού γάλακτος.

Ποιες επιλογές φυτικού γάλακτος υπάρχουν; Αρκεί για αναρωτηθείτε περιέχει γάλα και θα οας απαντήσω. Πολλές! Οι βιομηχανίες έχουν καταφέρει και παράγουν γάλα από διάφορες πηγές, όπως το αηγόνιδα, την βρώμη, την καρύδα, την σόγια και το ρύζι, με την εξέλιξη και την εφεύρεση νέων πηγών να ουνεχίζεται.

Τι διαφορές έχουν μεταξύ τους; Φυσικά, από την οιγμή που κάθε προϊόν προέρχεται από διαφορετικό τρόφιμο, καθένα έχει τις ιδιαιτερότητες του.

Το γάλα αηγόνιδου αποτελεί την καταλληλότερη επιλογή για αιθέριο, ενώ είναι πλούσιο σε ακόρεστα λιπαρά, τα οποία προσδίδουν καρδιοπροστατικές ιδιότητες. Όσον αφορά την ποσότητα πρωτεΐνων το Γάλα Σόγιας υπερτερεί, ενώ πρόκειται για μία αντίτοιχα καλή καρδιοπροστατική επιλογή. Το Γάλα Σόγιας έχει ακόμη ισοφλαβόνες, ουσίες με αντικαρκινική δράση. Υψηλότερο σε φυτικές ίνες είναι το Γάλα Βρώμης, με εξίσου αιχμένη περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά οξέα. Το Γάλα Βρώμης αποτελεί και το υψηλότερο σε θερμίδες, ουγκριτικά με τα υπόλοιπα φυτικά γάλατα. Με εξωτική προέλευση, το Γάλα Καρύδας περιλαμβάνει την μη-

κρότερη ποσότητα πρωτεΐνων σε οχέον με τα υπόλοιπα, δε περιέχει υδαιάνθρακες, ενώ έχει τη μεγαλύτερη ποσότητα κορεομένων λιπαρών οξέων, τα οποία δε φημίζονται για την θετική επιδραση τους στους καρδιαγγειακούς δείκτες. Είναι ακόμη πλούσιο σε μαγνήσιο, μαγγάνιο και οίδηρο. Όσον αφορά το Γάλα Ρυζιού, περιέχει κυρίως υδαιάνθρακες και είναι χαμπλό σε πρωτεΐνες κι λιπαρά, ενώ είναι ένα προϊόν με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη.

**Κανόνας no 1**

Όσο περισσότερο βαθμό αλκοόλης περιέχει ένα ποτό, τόσες περισσότερες και οι θερμίδες του!

**Κανόνας no 2**

Ναι, υπάρχουν ποτά που επιτρέπονται όταν κάνεις δίαιτα, φτάνει να καταναλωθούν με μέτρο!

1 ποτηράκι κρασί (100 ml) ιοδυναμεί με 80-110 θερμίδες

1 ποτήρι μπύρα (330 ml) ιοδυναμεί με 150 θερμίδες

**ΜΠΥΡΑ**

Αγαπημένο ποτό πολλών και ουνδεδεμένο με το καλοκαίρι! Η μπύρα διαθέτει διατροφική αξία καθώς περιέχει υδαιάνθρακες, αμινοξέα, μέταλλα, βιταμίνες του ουμπλέγματος B, αντιοξειδωτικές ουσίες, βύνη κριθαριού, μαγιά και λυκίσκο.

Ο μόνος της μπυροκολιάς

Επικρατεί πεντηποτών πως η μπύρα είναι ένα απαγορευτικό ποτό καθώς παχάνει πολύ και "κάνει κοιλιά". Ωστόσο, η πεποίθηση αυτή είναι λανθασμένη, καθώς η μπύρα έχει οχειτικά χαμπλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ και οι θερμίδες που αποδίδει ανά δύο (200ml), που είναι οχειτικά μεγάλος όγκος δεν είναι απαγορευτικές.

Η επιλογή της μπύρας λοιπόν, αποτελεί μια από τις πιο light επιλογές αλκοόλ αφεί βέβαια να γίνεται με μέτρο! Επιπλέον, υπάρχουν πλέον μπύρες light ή μπύρες χωρίς αλκοόλ με πολύ λίγες θερμίδες, που αποτελούν μια δροσοποκή και ταυτόχρονα ανόδυνη για τη δίαιτα μας επιλογή.

**ΟΥΖΟ**

Ποτό με υψηλή περιεκτικότητα σε βαθμό αλκοόλης και αποδίδει περίπου 98 θερμίδες ανά 45ml!

Ο γλυκάνισος που περιέχει έχει θεραπευτικές ιδιότητες και βοηθά την πέψη. Συνιστώμεν δύοση κατανάλωσης 1 ποτηράκι για τη γυναίκες και 1-2 για τους άνδρες.

**ΤΣΙΠΟΥΡΟ**

Ποτό με υψηλή πε-

**ΘΑΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ**  
Κλινικός Διαιτολόγος, Διατροφολόγος  
[www.allazwdiatrofi.gr](http://www.allazwdiatrofi.gr)

ριεκτικότητα σε βαθμό αλκοόλης και αποδίδει περίπου 150 θερμίδες τα 45 ml!

Το τοπιόυρο επειδή ανήκει στα καθαρά αλκοολούχα ποτά έχει και ευεργετικές ιδιότητες στον οργανισμό όπως, μείωση καρδιαγγειακών νοοημάτων, αντιθρομβωτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες.

#### ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ!

- ❖ Πιες αργά το ποτό σου!
- ❖ Συνόδεψε το ποτό σου με άφθονο νερό καιά τη διάρκεια της έξοδου σου!
- ❖ Προτίμεσε πού εύκολα μπύρα light ή χωρίς αλκοόλ για να την απολαύσεις περισσότερο!
- ❖ Απόφυγε να καταναλώσεις τα αλμυρά ουνοδευτικά (πατατάκια, αλμυρό ξηροί καρποί, ποικιλία τωριών και αλλαντικών).
- ❖ Προτίμεσε να βγεις στην έξοδο σου φαγωμένος με ένα ελαφρύ ονακή προτίμησε ως ουνοδευτικό μια αλμυρή τορτίγια ή πίτα μαργαρίτα για την μπύρα και θα λασσούνται φυτά και φυτικά λαχανικά για το ούζο και το τοπιόυρο.
- ❖ Κατανάλωσε το ποτό που θες αλλά με μέτρο!

#### ΘΥΜΗΣΟΥ!

- ❖ Κατά μέσο όρο αντιοτοιχεί ένα ποτήρι αλκοόλ για τις γυναίκες και 2 για τους άνδρες.
- ❖ Οι ευεργετικές ιδιότητες των αλκοολούχων ποτών αφορούν τη μικρή με μέτρια κατανάλωση και όχι την υπερκατανάλωση!
- ❖ Απόλαυσε της καλοκαιρινές σου έξοδους με μέτρο και όχι με οτερήσεις σε οποιαδήποτε περίπτωση!



ΕΛΕΝΑ ΠΕΡΛΕΠΕ  
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
<https://perlepe.com>

## ΜΠΥΡΑ, ΟΥΖΟ, ΤΣΙΠΟΥΡΟ

# Δροσερές απολαύσεις



Σεκινά το καλοκαίρι, ανεβαίνει η θερμοκρασία, και αρχίζουν οι καλοκαιρινές ουγμές χαλάρωσης! Μπανάκι στη θάλασσα, καλοκαιρινές έξοδοι και αιχμένη κατανάλωση αλκοόλ! Συνηθισμένες επιλογές η μπύρα, το ούζο και το τοπιόυρο... που πολλές φορές έχει και ουνοδευτικά! Χωράνε στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα της διαιτοφής μας! Για πάμε να δούμε μαζί..

#### Κανόνας no 1

Όσο περισσότερο βαθμό αλκοόλης περιέχει ένα ποτό, τόσες περισσότερες και οι θερμίδες του!

#### Κανόνας no 2

Ναι, υπάρχουν ποτά που επιτρέπονται όταν κάνεις δίαιτα, φτάνει να καταναλωθούν με μέτρο!

1 ποτηράκι κρασί (100 ml) ιοδυναμεί με 80-110 θερμίδες

1 ποτήρι μπύρα (330 ml) ιοδυναμεί με 150 θερμίδες

#### ΜΠΥΡΑ

Αγαπημένο ποτό πολλών και ουνδεδεμένο με το καλοκαίρι! Η μπύρα διαθέτει διατροφική αξία καθώς περιέχει υδαιάνθρακες, αμινοξέα, μέταλλα, βιταμίνες του ουμπλέγματος B, αντιοξειδωτικές ουσίες, βύνη κριθαριού, μαγιά και λυκίσκο.

Ο μόνος της μπυροκολιάς

Επικρατεί πεντηποτών πως η μπύρα είναι ένα απαγορευτικό ποτό καθώς παχάνει πολύ και

"κάνει κοιλιά". Ωστόσο, η πεποίθηση αυτή είναι λανθασμένη, καθώς η μπύρα έχει οχειτικά χαμπλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ και οι θερμίδες που αποδίδει ανά δύο (200ml), που είναι οχειτικά μεγάλος όγκος δεν είναι απαγορευτικές.

Η επιλογή της μπύρας λοιπόν,

αποτελεί μια από τις πιο light επιλογές αλκοόλ αφεί βέβαια να γίνεται με μέτρο! Επιπλέον,

υπάρχουν πλέον μπύρες light ή μπύρες χωρίς αλκοόλ με πολύ λίγες θερμίδες, που αποτελούν μια δροσοποκή και ταυτόχρονα ανόδυνη για τη δίαιτα μας επιλογή.

#### ΟΥΖΟ

Ποτό με υψηλή περιεκτικότητα σε βαθμό αλκοόλης και αποδίδει περίπου 98 θερμίδες ανά 45ml!

Ο γλυκάνισος που περιέχει έχει θεραπευτικές ιδιότητες και βοηθά την πέψη.

Συνιστώμεν δύοση κατανάλωσης 1 ποτηράκι για τη γυναίκες και 1-2 για τους άνδρες.

#### ΤΣΙΠΟΥΡΟ

Ποτό με υψηλή πε-

# διατροφή

## Τα + της Διατροφής μας

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΓΑΛΑ ΞΙΝΟ  
ΚΑΙ ΦΥΤΙΚΟ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΣΕ  
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΕΚΔΟΧΕΣ,  
ΟΛΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΑ,  
ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΚΑΙ ΔΡΟΣΕΡΑ

Λαχταριστές μπάρες δημητριακών πρωινού **FITNESS Red Berries!**  
Τραγανές νιφάδες δημητριακών **FITNESS** μαζί με κόκκινα φρούτα της **NESTLE**.



**Kefír Lactose Free**  
Ροδάκινο, ένα Κεφίρ χωρίς λακτόζη, με μεθυστική γεύση ροδάκινο από τη **ΜΕΒΓΑΛ**.



**Πολύσπορο ΠΕΝΝΑΚΙ ΡΙΓΕ, Melissa.**  
Δυνατός γευστικός συνδυασμός θρεπτικών σπόρων. Με κεκρί, κινόα, φαγόπυρο, κριθάρι, πλιόσπορο και κολοκυθόσπορο. Αποτελεύν πηγή φωσφόρου και φυτικών ίνων.



**Ρόφημα Καρύδας της Alpro,**  
χωρίς ζάχαρη και γλυκαντικά.  
Τίποτα δε θα μπει ανάμεσα σε σένα και την απαλή και τροπική γεύση καρύδας!



**Protein / Lower Carb,**  
**Καραμολέγκος**, η νόστιμη επιλογή για δύναμη κάθε ώρα της ημέρας, με άλευρα από λιναρόσπορο, φάβα και βρώμη.

Ξεκινήστε τη μέρα σας με μπισκότα βρώμης **BΙΟΛΑΝΤΑ** σε ποικιλία γεύσεων με μέλι, με καρύδα με cranberries και κομμάτια σοκολάτας.



## ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ... αίρεση, επανάσταση ή ουσία:

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ...**

**Πείτε μας για την Διαλειμματική Νηστεία**

Ως διαλειμματική νηστεία, γενικά, ορίζεται η συνεδριπού αποχή από το φαγητό για κάποιες ώρες της ημέρας συνήθως 14-16 ώρες. Δηλαδή έχουμε ένα μοιάζο μέσα στην ημέρα, όπου κάποιες ώρες οι πρόσθιατε κανονικά, ενώ άλλες βριοκόμαστε υπό διατροφικό πε-

ριοτομό. Κατά τη διάρκεια των ωρών που βριοκόμαστε σε αφαγία, οι οποίες μπορεί να είναι από 14 ώρες και 16, δεν λαμβάνουμε καμία τροφή που να περιέχει θερμίδες, παρά μόνο καταναλώνουμε ροφήματα όπως τούτα και καφέ, αλλά πάντα χωρίς ζάχαρη. Μετά τη πέρας των ωρών διατροφικού περιορισμού,



**ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΟΥΡΕΤΑΣ**  
Καθηγητής, Φυσιολογία Ζωικών  
Οργανισμών – Τοξικολογία  
Τμήμα Βιοχημείας & Βιοτεχνολογίας  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ακολουθούμε ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής. Η διαλειμματική νηστεία τα τελευταία χρόνια έχει κερδίσει έδαφος μεταξύ διαφόρων διατροφικών ίασεων και είναι αρκετά δημοφιλής ανάμεσα σε πολυάρχολους ανθρώπους, σε αθλητές αλλά και σε διάσημους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Πρόσφατα είδαμε τον Τζόκοβιτς να δηλώνει ότι η διαλειμματική νηστεία είναι η βάση της επιτυχίας του.

**Η διαλειμματική νηστεία έχει οκοπό να χάσεις βάρος;** Όχι ακριβώς! Τα πραγματικά οφέλη είναι πολύ πιο βαθύτα και «αφανί». Ουσιαστικά, το πραγματικό πλεονέκτημα είναι, όπου δομεί την μεταβολική υγεία με την αλλαγή έκφρασης των γονιδίων του οργανισμού που επιτυγχάνεται με αυτήν. Πιο αναλυτικά για να κατανοήσουμε το μηχανισμό, θα πρέπει να γνωρίζουμε, ότι ο οργανισμός για να ζήσει χρειάζεται ενέργεια, την οποία εξαιρείται από δύο πηγές καυσίμου, τη ζάχαρη και το λίπος. Το οάκχαρο που κυκλοφορεί στο αίμα, το αποθηκευμένο στο ήπαρ και στους μυς, το καίει ο οργανισμός αρχικά «ιεμπέλικα» γιατί αντιλαμβάνεται ότι έχει αρκετό. Όταν κάψει λοιπόν περίπου σε 10 ώρες το οάκχαρο κυρίως από το ήπαρ που είναι το περισσότερο, και δεν του δώσουμε νέο, γίνεται μια επαναστατική αλλαγή καυσίμου στον οργανισμό.

Το ότι κάνουμε λίπος επειδή το χρωματίζουμε σαν καύσιμο, αφορά στο χάσιμο βάρους. Αυτή όμως είναι ελάχιστη ωφέλεια, ουγκριτικά με την τεράστια ωφέλεια που έχει ο οργανισμός, από τις αλλαγές που συντελούνται σε κυτταρικό επίπεδο και κυρίως στα μιτοχόνδρια του κυττάρου, από τις ουσίες που παράγονται, εγκλωβίζονται σε μια μεμβράνη που ελαττωματικές πρωτεΐνες, μία δομή που καλείται «αυτοφαγόσωμα».

Δηλαδή, ο ίδιος ο οργανισμός, με αυτοφαγία, αναγεννάται. Καταστρέφει δηλαδή τις φθαρμένες δομές και φτιάχνει καινούργιες. Οι διαδικασίες για αλλαγές που συντελούνται είναι περίπλοκες, έχουν μελετηθεί σε βάθος και τα αποτέλεσματά τους είναι εκπληκτικά γιατί εξαφαλίζουν κυτταροπροσατούσα, αντιφλεγμονώδην και αντιγραντική δράση. Σε επίπεδο δε νευρικών κυττάρων, οι ουνάφεις λειτουργούν καλύτερα, άρα έχουν

με οημαντική προστασία του εγκεφάλου, έχουμε επίσης μείωση της χοληστερίνης, των λιπαρών, αλλά και αύξηση της μυϊκής μάζας. Επιτυγχάνεται έτσι νεαροποίηση των ιωτών με εμφανή αποτέλεσματα εκτός από τον εγκέφαλο και στο δέρμα.

Ας πάρουμε για παράδειγμα, το μοιάζο 16/8, δηλαδή 16 ώρες αποχή και 8 ώρες με φαγητό καταναλωμένο σε 2 έως 3 γεύματα. Τί συμβαίνει στον οργανισμό της πρώτες 10 ώρες που ο οργανισμός δεν λαμβάνει τροφή; Καπαναλώνει σαν καύσιμο στο οάκχαρο και πις υπόλοιπες 6 ώρες γίνεται το αλλαγή του καυσίμου από ζάχαρο σε λίπος, π. όποια αλλαγή έχει τις ευεργετικές επιδράσεις που προαναφέραμε. Η διάρκεια της διαλειμματικής νηστείας όταν πρωτοξεκινάει είναι 8 εβδομάδες 16/8 και μετά 14/10 κάθε δεύτερη μέρα για όλο το υπόλοιπο χρόνο. Μετά τον επόμενο χρόνο η ξανακάνουμε το ίδιο που συνεχίζουμε 14/10 μέρα παρά μέρα.

**Μπορεί να αποδειχτεί επιπτημονικά και πρακτικά η αξια-χρησιμότητα μας Νηστείας;** Και βέβαια! Ήδη έχουν αποδειχτεί ένα ουρώρ ευεργετικές διδύμιες την νηστείας από την επιπτημονική κοινότητα. Κάθε χρόνο πλέον δημιουργούνται δεκάδες νέες εργασίες με θέμα την νηστεία και την επίδρασή της στον οργανισμό μας. Ενδεικτικά φαίνεται ότι η νηστεία αποτελεί μέσο πρόληψης για καρδιαγγειακές ασθένειες, διαβήτη, μεταβολικό σύνδρομο καθώς και ασθένειες του πεπτικού ουσιόματος.

**Είναι η Νηστεία ΚΑΙ μια πνευματική άσκηση;** Η αποχή από την τροφή σίγουρα επηρέαζε την λειτουργία του εγκεφάλου. Όταν έχουμε πολλές ώρες να φάμε ο εγκέφαλος αποκτά την ικανότητα να «τρέφεται» με κειτοοσύρια. Αυτό όμως είναι κάτιο επιθυμητό καθώς μαθαίνει ο εγκέφαλος να βρίσκεται σε εγρήγορη. Το να νηστεύει οκόπια κάποιος όμως είναι από μόνο του πνευματική άσκηση. Απαιτεί αυτοπειθαρχία που αποχώρει από την απόλαυση του φαγητού.

# 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



\*οροφιά

ομορφιά

## BLOCK στη φωτογήρανση... το αντίτιμο του μαυρίσματος

**H**επιθυμία να παρατείνουμε όσο γίνεται τη νεότητα, ανέκαθεν υπήρξε επιδίωξη του ανθρώπου. Όλοι μας θελούμε να είμαστε και να φανόμαστε νέοι και υγιείς. Συρβίβαζόμαστε σιαδιακά με τη φθορά του χρόνου, αλλά πολεράμε κιόλας να καθυστερίσουμε τα σημαδια του.

Όταν αναφερόμαστε οιναντιγήρανση, πρέπει να διερεύνουμε οι βάθος ποιοι είναι οι παράγοντες που επιφέρουν τη

γήρανση οινον οργανιού μας και ειδικότερα στο δέρμα. Πολλοί θεωρούν ότι οι μεγάλο ποσοστό π γήρανση εξαριάται από τα γονίδια μας δηλαδή την κληρονομικότητα, το πόσο «καλό κύπαρο» έχουμε.

Πρόσφατες ζητώνται δείχνουν ότι μόνο το 20% της γήρανσης οφείλεται στη γενετική προδιάθεση, ενώ το 80% οι εκθεούμενα. Εκθεούμενα ονομάζονται όλους εκείνους τους παράγοντες που εκτίθεται καθημερινά ο οργανιού μας και επηρεάζουν



# ομορφιά

τη ζωή, την εμφάνιση, την υγεία του. Στο εκθεσιώμα περιλαμβάνονται εξωγενείς παράγοντες (ήλιος, ρύπανση, θερμότητα, ακτινοβολία, προϊόντα φροντίδας) όπως και παράγοντες που οχετίζονται με τον τρόπο ζωής (διαιτοφρή, κάπνισμα, φάρμακα, ύπνος, σιρες, άσκηση).

Από όλους τους εξωγενείς παράγοντες ο ήλιος είναι ο πιο επιβλαβής. Ο ήλιος είναι ο μεγάλος εχθρός του δέρματος. Η πρώτη γήρανση λόγω έκθεσης στον ήλιο (φωτογήρανση) είναι το τίμημα για το μαύρισμα του καλοκαριού. Το ίδιο ισχύει και για τεχνητές πηγές φωτός (κυρίως οολάριον).

Από το 1969 ο Albert Kligman έθεσε το ζήτημα της έκθεσης στην UV ακτινοβολία ως βασικό λόγο για την πρώτη γήρανση του δέρματος. Από τότε έχουν προστεθεί διάφορα άλλα εξίσου σημαντικά στοιχεία: μπορεί οι ακτίνες UV να αποτελούν μόνο το 5% του πλιακού φάρματος, ωστόσο οι συνέπειες που έχουν για το δέρμα μας είναι σοβαρές: οχηματικός ελεύθερων ριζών, βλάβες στο DNA, κπλίδες, μικροφλεγμονές, εύθραυστα αγγεία και καταστροφή του κολλαγόνου και της ελαστινής. Στη διαδικασία της φωτογήρανσης, βέβαια, συμμετέχουν όλες οι UV ακτίνες, ανεξαρτήτως μήκους. Το 80% από τα οπλάδια γήρανσης στην επιφάνεια της επιδερμίδας, προέρχεται από την καθημερινή, χωρίς προστασία, έκθεση μας στον ήλιο.

Ο ήλιος μακροπρόθεσμα καταστρέφει το κολλαγόνο, οδηγεί σε ρυτίδες, πανάδες, χαλάρωση προσώπου και ούματος.

Έχοντας αυτά ωγές, αντιλαμβάνομαστε τη σημασία της αποτελεσματικής αντιλιακής προστασίας από πολύ νεαρή πλικά. Κάποιες χρήσιμες συμβουλές είναι οι εξής:

Αποφεύγουμε την πολύωρη, άμεση έκθεση / ειδικά τις μεσημεριανές ώρες. Φοράμε καπέλο / γυαλιά / αντιλιακό και αναζητούμε σκιά. Σε πολύωρη έκθεση πχ φάρεμα / ιστιοπλοΐα, φοράμε ελαφριά ρούχα - δεν αρκεί το αντιλιακό. Φοράμε αντιλιακό και στη σκιά αλλά και σε ουννεφά και το ανανεώνουμε συχνά. Χρησιμοποιούμε μεγάλη ποσότητα αντιλιακού και επιλέγουμε αυτό που ταιριάζει στον τύπο της επιδερμίδας (παιδικό / για ακνεικά δέρματα / για ξηρό δέρμα κλπ).

Σε κάθε περίπτωση προστασία να είναι αποτελεσματική για uva, uvb(spf > 30), infrared ακτινοβολίες και για μπλε φως.

Η καθημερινή αντιλιακή προστασία -όχι μόνο το καλοκαίρι, με επανάληψη του αντιλιακού ανά 3ωρο (όταν βριοκόμαστε σε εξωτερικό χώρο) είναι επιβεβλημένη για να προστατευτούμε. Επιπλέον, η καλλυντική φροντίδα με αντιοξειδωτικές ουσίες όπως βιταμίνη C, φερουλικό οξύ κ.α ενιοχύουν ακόρια περιο-



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΟΥΣΑΤΟΥ  
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος

**FROÏKA**  
Dermocosmetics  
Medical Devices | CE



## HYALURONIC SILK TOUCH SUNSCREEN

Μη λιπαρές υφές με μεταξένιο ματ αποτέλεσμα

## ΠΕΠΤΙΔΑ

# «Μικρά» αλλά θαυματουργά

**Τ**α πεπτίδια είναι οργανικές ενώσεις οι οποίες αποτελούν δομικό συστατικόν των πρωτεΐνων. Δηλαδή είναι μικρά τιμήματα πρωτεΐνων τα οποία σχηματίζονται από ενώσεις αμινοξέων δύο ή περισσοτέρων, φτάνοντας ως πάνω από πεντάντια. Αποτελούν βασικά συστατικά των κυττάρων και των μυών μας.

Όσο μεγαλώνουμε η ικανότητα του μεταβολισμού των κυττάρων επιβραδύνεται. Τα κύτταρα δεν αναπαράγονται με τον ίδιο ρυθμό και χρόνο με το χρόνο, η αναπαραγωγή τους φθίνει οπιμαντικά. Η διαδικασία του γήρατος της επιδερμίδας δύο και αν ακούγεται περιέργο, ξεκινάει μόλις οπον πλικά των 24 ειών!

Κατά συνέπεια το κολλαγόνο και η ελαστίνη μειώνονται, χάνουμε λίπος από την επιδερμίδα του προσώπου μας, με αποτέλεσμα, επειδή το λίπος στο δέρμα λειπουργεί ως οπτικικός ιστός, να δημιουργείται χαλάρωση, ρυτίδες, να χάνεται η ελαστικότητα του δέρματος και η οφριγγιλότατα του.

Περιβαλλοντικό και κοινωνικό παράγοντες όπως είναι η ρύπανση του περιβάλλοντος, το τοιγάρο έρχονται συμπληρωματικά είτε να επιδεινώσουν μια κατάσταση, είτε να λειπουργήσουν βοηθητικά με ουδίποτε επιπλέον κάνοντας για την υγεία και την εμφάνιση της επιδερμίδας μας.

Τα πεπτίδια, λόγω του όπε είναι πολύ μικρά, έχουν τη δυνατότητα να διειδύνουν στα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας με αποτέλεσμα να διορθώνουν ουνολικά τον ιστό του δέρματος από μέσα προς τα έξω.

Τα πεπτίδια δρουν ποικιλοτρόπως και έχουν αποτελεσματική δράση σε πολλές δερματικές βλάβες είτε αισθητικής είτε κλινικής φύσεως. Έχουν αντιφλεγμονώδη και επουλωτική δράση. Εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες και βελτώνουν την κυκλοφορία του αίματος.

Τα πεπτίδια πλέον έχουν μπει δυναμικά στην ιατρική αισθητική και ιδιαιτέρως στο κομμάτι της αντηγράνοντς, ή απλά ως συστατικό δερμοκαλλυντικών ούγχρονης τεχνολογίας ή στις θεραπείες, ενέσιμες και μπ, με εντυπωσιακά αποτέλεσματα που μπορούν να γίνουν στο ιατρείο. Θεραπείες για αντηγράνον, για σύσφιξη προσώπου, για τις ρυτίδες. Επιπλέον για λεύκανση της επιδερμίδας, για τις οακούλες και τους μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια. Τα πεπτίδια επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για λιποδιάλυση σε μικρά σημεία του προσώπου όπως είναι το διπλοσάγονο.

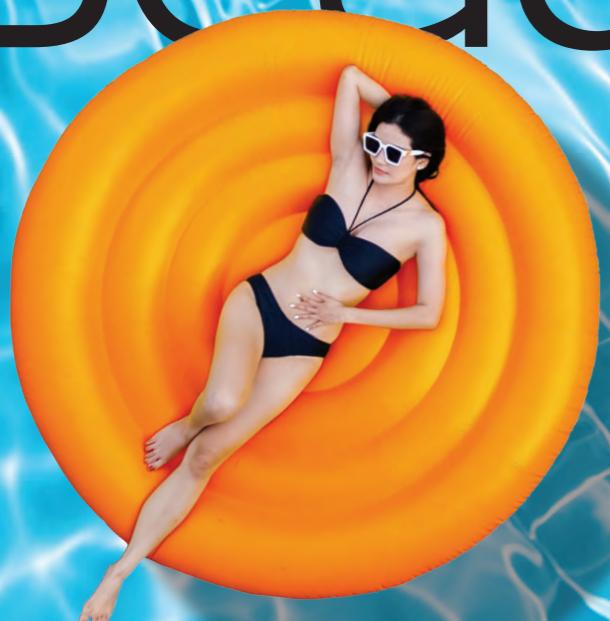
Το αποτέλεσμα των θεραπειών μπορούν να ενισχυθούν και έχουν μεγαλύτερη διάρκεια στο αποτέλεσμα τους αν χρησιμοποιηθούν τα αντίστοιχα προϊόντα περιποίησης για το οπί.



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΑΡΑΦΟΥΛΙΔΗΣ  
Δερματολόγος Αφροδισιολόγος.  
[www.dermafresh.gr](http://www.dermafresh.gr)  
Πειραιάς: [peiraias@dermafresh.gr](mailto:peiraias@dermafresh.gr)  
Ν.Σμύρνη: [info@dermafresh.gr](mailto:info@dermafresh.gr)

ομορφιά

# Wish List Summer Beauty



ΒΑΛΤΕ ΣΤΗ ΛΙΣΤΑ ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΣΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΓΙΑ  
ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΑΚΙ.

BEAUTY EDITOR: Πάτια Ιορδανίδου

## Luxurious Suncare Antioxidant Sunscreen Invisible Spray SPF 50+, Intermed

Η Intermed υποδέχεται το καλοκαίρι του 2023 ανανεωμένη μέσα από τις καινούργιες συσκευασίες της. Εκτός από έναν ενισχυμένο συνδυασμό UV φίλτρων π ο αντηλιακή σύνθεση περιέχει και βιταμίνη C που προσφέρει αντιοξειδωτική και αντιγηραντική δράση. Το διάφανο spray που εφαρμόζεται εύκολα σε στεγνό και βρεγμένο δέρμα εκπιμάται δεόντως τόσο από τη γυναικεία όσο και από την ανδρική επιδερμίδα.



## Αφρόλουτρο gel σώματος, Bepanthol® Derma

Αυτό το gel σώματος με μείγμα ήπιων καθαριστικών παραγόντων και χωρίς σαπούνι καθαρίζει απαλά χωρίς να διαταράσσει τα φυσικά επίπεδα υγρασίας της επιδερμίδας, την ενυδατώνει και την προστατεύει από την ξηρότητα. Στο τέλος, αφήνει μια υπέροχη αίσθηση φρεσκάδας, απαλότητας και ελαστικότητας. Είναι ιδανικό για την ξηρή, ευαίσθητη επιδερμίδα.

## Black Pine Overnight Total Revival Serum, Korres

Αυτό το διφασικό serum φροντίζει για τη φυσική ανανέωση της επιδερμίδας τη νύχτα. Εμπλουτισμένο με εκχύλισμα μαύρης πεύκης, πλούσιο σε πολυφαινόλες, και με ένα συστατικό φυτικής προέλευσης αντί για γλυκολικό οξύ, μειώνει την εμφάνιση πόρων, λεπτών γραμμών και ρυτίδων.

# ομορφιά

**Photoderm M SPF50+, Bioderma**  
Η αντηλιακή κρέμα νέας γενιάς διαθέτει χρώμα σε υψηλή συγκέντρωση και προσφέρει ενιαχυμένη προστασία από τις ακτίνες UVB, τις μεγάλες ακτίνες UVA και το μπλε φως. Είναι ιδανική για το ευαίσθητο δέρμα με σημάδια υπερμελάχρωσης, καφέ κλιδίσες και μάσκα εγκυμοσύνης. Χωρίς άρωμα για καλύτερη ανοχή.



**Hyalu B5 Eye Serum, La Roche-Posay**  
Συνδυάζοντας δύο μορφές καθαρού υαλουρονικού οξέος, αυτός ο ορός ματιών προλαμβάνει και ελαχιστοποιεί τους μαύρους κύκλους, τις ρυτίδες, και τις σακούλες κάτω από τα μάτια.



**Αντηλιακή κρέμα Solaire Anti Age SPF 50+, Avene Eau Thermale**  
Συνδυάζει αντηλιακή προστασία με αντιγηραντική δράση και είναι ιδανική για το ώριμο, ήπρο και ευαίσθητο δέρμα. Από τη σύνθεση δεν λείπει το ιαματικό νερό της μάρκας που είναι διάσημο για τις καταπραϋντικές, αντιερεθιτικές και απαλυντικές ιδιότητές του. Διαθέτει ελαφριά και λεπτόρρευστη υφή.

**Λοσιόν Ενυδάτωσης Κατά των Ατελειών Αqua Beelicious Perfecting & Hydrating Toner, Apivita**  
Εμπλούτισμένη με εκχύλισμα λουλουδιών από κίστο, άγριο τριαντάφυλλο, ίριδα και μέλι και πρεβιοτικά αυτή η ενυδατική λοσιόν προσφέρει μια έκρηκη ενυδάτωσης και φρεσκάδας. Είναι το ιδανικό βήμα προετοιμασίας του δέρματος πριν από κάθε rourtine περιποίησης.

**Biology AC Νερό καθαρισμού και ντεμακιγιάζ με μικύλλια, A-Derma**  
Εξυγιαντικό νερό καθαρισμού και ντεμακιγιάζ με μικύλλια, 100% συστατικά φυσικής προέλευσης και βρώμη Rhealba® που προέρχεται από βιολογική καλλιέργεια. Αφαιρεί το μακιγιάζ, καθαρίζει την επιδερμίδα χωρίς να την ξηραίνει και συσφίγγει τους πόρους. Είναι ιδανικό για το μικτό, λιπαρό δέρμα με τάση ακμής, για εφήβους και ενήλικες.

**Heliodor After Sun Lotion, Pharmasept**  
Vegan γαλάκτωμα για τη φροντίδα του δέρματος μετά από την έκθεση στον ήλιο. Με 100% φυσικό χυμό αγγουριού, υαλουρονικό οξύ και αλόνη ενυδατώνει εντατικά, καταπραΰνει, δροσίζει και επανορθώνει το δέρμα μετά από την έκθεση στον ήλιο. Ιδανικό για την ευαίσθητη επιδερμίδα.

## Last minute θεραπείες στο ιατρείο πριν το καλοκαίρι

### Αναζωγόνηση του δέρματος με PRP (Platelet Rich Plasma)

Αυτή η μέθοδος αρχικά εφαρμόστηκε για την επούλωση εγκαυμάτων: χρησιμοποιήθηκαν ορός και αιμοπετάλια των ίδιων των αιθενών ώστε να αναγεννηθούν οι ιοι και να επουλωθούν τα τραύματα.

Μετά από τα εντυπωσιακά αποτελέσματα, και με το ίδιο οκεπικό, η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται για να ενισχύσουμε τις κυτταρικές λειτουργίες και την αναγέννηση των κυττάρων του δέρματος.

Πρόκειται για μια μέθοδο απλή όπου αρχικά γίνεται μια αιμολυψία στο ιατρείο, το άιμα φυγοκεντρίζεται την ίδια στιγμή και το PRP που προκύπτει (δηλαδή το πλάσμα που είναι πλούσιο σε αιμοπετάλια) χρησιμοποιείται άμεσα. Επιπλέον, είναι μια μέθοδος χωρίς παρενέργειες και απόλυτα αισθαλής, αφού χρησιμοποιούμε μόνο το άιμα του ίδιου του ατόμου και κανένα ξένο υλικό. Με τη βοήθεια τοπικής αναισθησίας και με πολύ λεπτή βελόνα κάνουμε μεοθεραπεία εγχένιας πλάσμα και αιμοπετάλια στο δέρμα, τα οποία κινητοποιούν το φυσιολογικό μπχανιούμ ανανέωσης του. Είναι μια εξαιρετική θεραπεία για πρόσωπο και γίνεται επίσης στην περιοχή των ματιών.

Με επιτυχία εφαρμόζεται και σε ουλές ακμής.

Τα αποτελέσματα είναι ακόμα καλύτερα αν ουδεναστεί με θεραπείες που βοηθούν στην κολλαγονογένεση, όπως το dermapen και ειδικά lasers.

### Επενδύστε στη σύσφιξη του δέρματος

Όος μεγαλώνουμε το κολλαγόνο του δέρματος κάνεται και δημιουργούνται ρυτίδες και χαλάρωση. Αυτό το αντιστρόφημα με θεραπείες που προάγουν την παραγωγή νέου κολλαγόνου (κολλαγονόγένεση).

Οι θεραπείες με Dermaren συμβάλλουν οντιμαντικά στην ενίσχυση της ποιότητας του δέρματος και είναι αισθαλής για μίνες με πλιοφάνεια. Το Dermaren είναι μια ουσιεύνη με πολλές λεπτές αιολίνες βελόνες που κινούνται με μεγάλη ταχύτητα τραυματίζοντας ελεγχόμενα το δέρμα. Με αυτό τον τρόπο κινητοποιούνται οι επουλωτικοί μπχανιούμι του δέρματος και η παραγωγή κολλαγόνου.

Σύνοφτη του δέρματος όμως μπορούμε να πετύχουμε και με με επεμβατικά ουσιότητα, όπως το Skin

Tightening της Sciton και το HIFU. Σε αυτές τις θεραπείες διοχετεύουμε θερμότητα στο χόριο (το βαθύτερο επίπεδο του δέρματος μας) και έτσι κινητοποιούμε την παραγωγή κολλαγόνου από τους ινοβλάστες. Επειδή η επιδερμίδα μένει άθικτη και δεν καίγεται επιτρέφουμε άμεσα στις δραστηριότητές μας.

### Δεν ξεχνάμε λαιμό και χέρια

Τόρα πα που γίνονται πολλές θεραπείες στο πρόσωπο και επιτυγχάνουμε οντιμαντική ανανέωση καλό είναι να φροντίζουμε το λαιμό, το ντεκολτέ και τα χέρια, ώστε να μη μαρτυρούν την πλικία μας.

Προλάβετε τη χαλάρωση κάνοντας σε ουχνά χρονικά διαστήματα μεσοθεραπεία. Το PRP ανοίγει νέους ορίζοντες στην αντιγήρανση του λαιμού. Σε πιο δύσκολες περιπτώσεις που ήδη υπάρχει χαλάρωση χρειαζόμαστε θεραπείες που μπορούν να επιτύχουν κολλαγονογένεση, δηλαδή την παραγωγή νέου κολλαγόνου από το δέρμα. Το καλοκαίρι χρησιμοποιούμε μη επεμβατικά ουσιότητα (radiofrequencies, infrared, ultrasound), και dermapen.

Επίσης μπορούμε να χρησιμοποιούσουμε διεγέρτες κολλαγόνου, μια νέα κατηγορία δερματικών εμφυτευμάτων, όπως ο υδροχρωματίτης (Radiesse), η πολυκαπρολακτίνη (ellanse) και το πολυγαλακτικό οξύ (sculptra, lanluma), με εξαιρετικά αποτελέσματα.

Τα χέρια με την πάροδο του χρόνου παρουσιάζουν σταδιακά αλλαγές που μαρτυρούν την πλικία. Το δέρμα λεπιαίνει και ρυπιδώνεται, τα αγγεία φαίνονται, ο φυσιολογικός όγκος κάνεται. Πολύ καλά αποτελέσματα έχουμε με δερματικά εμφυτεύματα (fillers), ειδικά με τους διεγέρτες κολλαγόνου. Βελτιώνουν οντιμαντικά την ποιότητα του δέρματος, αποκαθιστούν τον χαμένο όγκο τους και έχουν μεγαλύτερη διάρκειας αποτελέσματα.



**ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΡΗΓΑ**  
Δερματολόγος Ενηλίκων και Παιδών  
Αφροδισιολόγος





## Παιδιά... στον ήλιο

**Z**ούμε σε μια χώρα πλιόλουστη και πανέμορφη. Ο ήλιος (ζωοδότια πηγή για κάθε έμβιο ον) μας γεμίζει όλους με χαρά και διάθεση για ζωή και δημιουργία. Γνωρίζουμε ωστόσο μεταξύ άλλων ότι τα πλιακά εγκαύματα στην παιδική πλικιά αποτελούν μια από τις βασικές αιτίες του μελανώματος στην ενήλικη ζωή.

Ποια είναι η πρόληψη πάνω σ' αυτό το θέμα:

Αρκεί μόνο η παραίνεση για χρήση αντηλιακού;

Πως μπορούμε να προστατέψουμε τους εφήβους που αποδεδειγμένα παθαίνουν έντονα και ουχνά πλιακά εγκαύματα:

### ΤΟ ΘΕΜΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΟΛΙΚΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΠΟΛΛΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ:

❖ Από την πολύ μικρή πλικιά στους παιδικούς σταθμούς τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν οι χρήση του ουσιού πλατύγυρου καπέλου μαζί με τον υπόλοιπο εξοπλισμό τους.

❖ Στα οχολεία, στους αθλητικούς χώρους και στις παιδικές χαρές η πολιτεία οφείλεται να εξαιφαλίσει χώρους φυσικής ή τεχνητής οκίασης (όπως π.χ. υπάρχουν στην Αυστραλία) Το δικαίωμα στο παιχνίδι είναι τερψ. Το μάθημα της γυμναστικής με τις ανάλογες υποδομές μπορεί να προσαρμόζεται σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους.

❖ Διατροφολογικές κατευθύνσεις, που προστατεύουν και εκπαιδεύουν το παιδί, πρέπει να υιοθετούνται στα οχολεία, αλλά και στις αθλητικές ομάδες & camp για τους καλοκαιρινούς μήνες.



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΑΡΑΜΠΟΪΚΗ  
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος



CELESTYAL  
Every journey tells a story

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΝΗΣΙΑ | ΚΥΠΡΟΣ | ΑΙΓΑΥΠΤΟΣ | ΤΟΥΡΚΙΑ | ΙΣΡΑΗΛ

## ΤΑΞΙΔΕΨΕ ΜΑΚΡΙΑ. ΖΗΣΕ ΠΙΟ ΠΟΛΛΑ.

Η ελευθερία που σου δίνει μια κρουαζιέρα με τη Celestyal, είναι ασύγκριτη!

Αυτό το καλοκαίρι, απόλαυσε μία κρουαζιέρα 3, 4 ή 7 διανυκτερεύσεων με τον ειδικό στο Αιγαίο και την Αν. Μεσόγειο. Ανακάλυψε την αλήθεια κάθε τόπου και ζήσε τον όπως εσύ θες. Διαμόρφωσε το πακέτο των γευμάτων, ποτών και εμπειριών που εσύ προτιμάς, μόνο από 349€ το άτομο.



### ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΤΙΜΗ



ΓΕΥΜΑΤΑ  
ΣΤΟ ΠΛΟΙΟ



ΕΠΛΕΓΜΕΝΑ  
ΠΟΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ  
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ  
ΓΕΥΜΑΤΩΝ



€75 ΕΚΠΤΩΣΗ ΓΙΑ  
ΠΡΟΚΡΑΤΗΣΗ  
ΕΚΔΡΟΜΩΝ



ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ  
ΕΝ ΠΛΩ

ΛΙΜΕΝΙΚΑ ΤΕΛΗ &  
ΦΙΛΟΔΩΡΗΜΑΤΑ

### KΑΝΕ ΚΡΑΤΗΣΗ ΤΩΡΑ

211 199 5176 | [celestyal.com](http://celestyal.com)

Επικοινωνήσε με τον ταξιδιωτικό σου πράκτορα



# Φιλοξενούμενος στις διακοπές...

**H**περίοδος των διακοπών για κάποιους, οπαίνει πως έχουν την ευκαιρία να φιλοξενηθούν, κάτι ιδιαίτερα εκτιμπέο, ειδικότερα σε καφρούς όπου τα οικονομικά είναι οφιχτά.

Τονίζεται η οπαίσια που έχει η φιλοξενία να δίνεται «από καρδιάς» και να προσφέρεται αβίαστα, όπως επίσης η οπαίσια του να ουν-κατασκευάζουμε «τοπία ουνύπαρξης» με τους άλλους, και του να χαρόμαστε από κοινού, όπως ουμβαίνει στη φιλοξενία.

Οι οχέοις φιλοξενούμενου-οικοδεοπότη, οινούχρονο κόρομ, ποικίλλουν, ανάλογα με την τοποθεσία, τις αντιλήψεις του οικοδεοπότη και του επιοκέπτη, τις εμπειρίες τους, την κουλτούρα τους, το χαρακτήρα τους και τις εικόνες ζωής που έχει λάβει ο καθένας τους.

Η φιλοξενία παραπέμπει σε μια θετική οχέον μεταξύ του οικοδεοπότη και του φιλοξενούμενου και ειδικά στην Ελλάδα ουνδέεται με ουγκεκριμένες θετικές ποιότητες των Ελλήνων, όπως η καλοσύνη, η ζεσταιά, η διασκέδαση, η κοινωνικότητα, αλλά και με το θεωρούμενο «ελληνικό φιλόπτιο».

Σημαίνει το καλοσόριμα του επιοκέπτη και την παροχή κάποιας μορφής άνεονς προς αυτόν, ώστε να νιώσει οαν το οπίτι του, οαν «ένα οπίτι, μακριά από το οπίτι του».

Χαρακτηριστικό της οχέονς αυτής είναι οι μοίραιμα, οι οποίοι είναι κύριο ουσιαστικό των κοινωνικών οχέων.

Αφορά στην επιθυμία διασύνδεσης και ανοίγματος προς τον άλλον.

Οι πράξις φιλοξενίας (ανταλλαγές αγαθών, φαγητού, ύπνου, υπηρεσιών σε συμβολικό και υλικό επίπεδο)

Δημιουργούν δεομούς μέος από τους οποίους, οι ξένοι μεταπέπονται σε οικείους, οι εχθροί σε φίλους, οι φίλοι σε καλύτερους φίλους, οι «ξένοι» σε νιόπιους.

## ΟΙΚΟΔΕΣΠΟΤΗΣ

**Η φιλοξενία διακοπών είναι μια πραγματική τέχνη.**

Θα μπορούσαμε να προσομοιάσουμε τη οχέον οικοδεοπότη-φιλοξενούμενου, οα μία οχέον «γονεϊκή» όπου υπάρχει από την



πλευρά του οικοδεοπότη ή «μπιτρική» φροντίδα, η έγνοια, το νοιάξιμο, οι παροχές, η καθοδήγηση, οι πληροφορίες και οι ουμβουλές, η ουναιοθητική επικοινωνία, τα θετικά ουναιοθήματα ή ακόμη και η αγάπη, οι μοίραιμα ενός προσωπικού χώρου, η κοινή χρήση υλικών και αντικειμένων, ή το να είναι κάποιος «τεκεί» για οποιοδήποτε πρόβλημα παρουσιαστεί κατά τη διάρκεια της διαμονής.

π.χ. παραχώρηση οτου φιλοξενούμενο του κρεββατού του οικοδεοπότη, κ.ά.

Το να είναι κάποιος, καλός οικοδεοπότης, δεν είναι καθόλου

εύκολο, καθώς όχι οπάνια καλείται να ξεπεράσει τον εαυτό του όπως και καθημερινές του ουνήθεις, για χάρη της ευχαρίστησης των άλλων.

Π.χ. Αν ο ίδιος έχει κακή διάθεση, καλείται να μη το δείξει.

Δε νοείται επίσης ένας οικοδεοπότης να οργανώσει παιχνίδια και ψυχαγωγίες στα οποία ο ίδιος θα φαίνεται υπέροχος και ο καλεομένος του - αδέξιος. Η δε θα ξεκινήσει μια αφήγηση ή ιστορία για τον εαυτό του, τις υποθέσεις του, ή τη δουλειά του, χωρίς να οκεφθεί, αν αντά ενδιαφέρουν τους φιλοξενούμενούς του.

Το οπίτι ωφόσο, είναι μια βασική πρωταρχική περιοχή για

κάθε άνθρωπο, όπου κάποιος απολαμβάνει υψηλό βαθμό προσωπικού ελέγχου και λειτουργεί σύμφωνα με πολύ εξαιρομένες ρουτίνες και τελετουργίες.

Είναι ένα μέρος όπου μπορεί κάποιος να αποσύρει προσωρινά το «κοινωνικό» του προφίλ και να χαλαρώσει ως ο «ιδιωτικός» εαυτός του.

Ετοι, οι επιοκέπτες-φιλοξενούμενοι μπορεί να δημιουργήσουν οινούχρονο οικοδεοπότη, την αίοθηπο των «ειοβολέων» στο «έδαφος» του, ειδικά αν ο οικοδεοπότης δεν απολαμβάνει μια οιενή οχέον με τον φιλοξενούμενό του - και ξαφνικά πρέπει να



μοιραστεί τον ιδιωτικό του χώρο, με τις ρουτίνες του να διαταράσσονται.

Είναι φυσικό άρα, οι ιωροροπίες στην οχέον οικοδεοπότη-φιλοξενούμενου, να απαιτούν ουνεχή προσαρμογή, ουνεργασία, εκτεταμένη έκθεση του δημόσιου εαυτού και ως εκ τούτου, να καταναλώνουν πνευματική και ψυχική ενέργεια.

## ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΟΣ

Η διαμονή στο οικήμα ενός φίλου στις διακοπές, οίγουρα μπορεί να εξελιχθεί σε μια διασκεδαστική εμπειρία, που γερίζει χαρά τον

φιλοξενούμενο, καθώς ανιός αναζητά μία ζεστή αιμόσφαιρα, κάποια φροντίδα και το να νοιώσει καλοδεχούμενος ως ένδειξη της αποδοχής στο πρόσωπό του και της εκτίμησης που του έχουν οι άλλοι ως οικοδεοπότες. Σίγουρα τα λόγια εκ μέρους του οικοδεοπότη:

“Σας οκεφτίμασταν. Θυμόμασταν που μας είχατε πει ότι οας άρεσε “αυτό” και νιώθουμε χαρά να οας το προσφέρουμε. Σας περιμέναμε. Εξετε αξια για εμάς. Σας πιούμε όπως μας πιμάτε κι εσείς.” κάνουν τον φιλοξενούμενο να νιώθει αναγνώριση και του δημιουργούν ευχάριστες προοδοκίες που γαλινεύουν την ψυχή

του και τις όποιες δυσκολίες του.

Από την άλλη όμως, η διαμονή στο οικήμα φίλου, μπορεί να προκαλέσει άγχος όπως και ανησυχία για το αν θα είναι καλός φιλοξενούμενος, καθώς θα βρεθεί εκτός του προσωπικού του χώρου και καθώς του ίδιου η επιδίωξη ως φιλοξενούμενος θα είναι να διασφαλίσει και τη δική του άνεση και πρεμία.

Όμως η εθιμοτυπία των εποκεπιών επιβάλλει και απαιτήσεις. Ιχ. να είμαστε ακριβείς και ουνεργείς και να μην αργούμε.

Οι καθυστερημένοι εποκέπτες δείχνουν αυτόματα την ασέβεια τους όχι μόνο προς τον οικοδεοπότη, αλλά και προς άλ-

λους ενδεχομένως φιλοξενούμενους εποκέπτες που αναγκάζονται να τους περιμένουν.

## Τήρηση του χρυσού κανόνα “When in Rome”!

Χρειάζεται δηλαδή, να τακτοποιούμε το χώρο που μας έχει παρασχεθεί, να επιδεικνύουμε διακριτικότητα και οεβαϊμό στους κανόνες, τις ρουτίνες και τα τελετουργικά του “ξένου” οπιού, εφαρμόζοντας και τον έτερο κανόνα του “πώς τολμάς!”

Οι άνθρωποι αγχώνονται όταν οι εποκέπτες που έρχονται στο οικήμα τους, επικρίνουν την πολιτική, τη διατροφή ή τις ουνίθετες διαβίωσίς τους, γι' αυτό χρειάζεται να προσέχουμε τι λέμε. Ακόμη και οι «χρήσιμες» προτάσεις μας μπορεί να θεωρηθούν ως κριτικές.

Να μην ξεχνάμε και την περίφημη φράση του Βενιζέλου Φραγκλίνου: «Ο εποκέπτης είναι οαν το φάρι. Μετά από τρεις μέρες αρχίζει να βρωμάει!».

Οπότε λοιπόν να μην ξεπερνάμε ένα λελογιμένο όριο αφιθμού πημερών παραμονής.

Γενικά, η οωστή διαχείριση της υποδοχής μας ως φιλοξενούμενοι, θα καταστήσει λιγότερο πιθανό, να δημιουργηθεί στον οικοδεοπότη η κρυφή διακάθως επιθυμία “να του αδειάσουμε τη γωνιά”, ή να ορκιστεί «ποιέ ξανά», στην οκέψη της επόμενης ευκαιρίας επιστροφής μας.

Είναι όμορφο τέλος, να επιδείξουμε ιδιαίτερη ευγένεια και ευγνωμοσύνη απέναντι στον οικοδεοπότη κάνοντάς του ένα ωραίο δώρο. Επίσης, είναι όμορφο να διατηρήσουμε τους δεομούς μαζί με τους ανθρώπους που μας προσέφεραν το χώρο τους και να φροντίσουμε να ενημερωνόμαστε για τα νέα τους σε κάθε ευκαιρία.

Το να οχετίζουμε με τους άλλους ανθρώπους μέσα από την προσωπική αλληλεπίδραση, βρίσκεται πάνω από όλες τις απολαύσεις της ζωής, βάσει της γνωστής

κλίμακας του Maslow, Ιεραρχίας των Αναγκών του Ανθρώπου κατά σειρά προτεραιότητας.



**ΕΡΗ ΚΕΧΑΓΙΑ**  
Συμβουλευτική & Ψυχοθεραπεία,  
Ευρωπαϊκή Πιστοποίηση Ψυχοθεραπείας (ECP),  
Μ.Α. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας  
Πανεπιστημίου ΚΕΕΛΕ Αγγλίας  
[www.psychiki-yegeia.gr](http://www.psychiki-yegeia.gr)

#### UNISEPT OTIC

Ωτικές σταγόνες για την αφαίρεση της κυψελίδας. Ενσάλαξη 5-10 σταγόνων στο πάσχον αυτή δύο φορές την ημέρα (πρωί & βράδυ) για 3-4 ημέρες.

- Με ενεργό οξυγόνο (υπεροξείδιο της ουρίας 6,5%)
- Εγκεκριμένο σύνθετο από το FDA
- Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες
- Συσκευασία: 10ml & 30ml



#### Hyaluronic Silk Touch SPF50+

Υψηλή αντιπλακάν προστασία ευρέος φάσματος βασισμένη στην καινοτόμα Silk Touch Τεχνολογία 3ης γενιάς ελαστομερών. Χαρίζει μεταξένια αίσθηση και ματ αποτέλεσμα, χωρίς λιπαρότητα, προσφέροντας παράλληλα ευνδάτωση.

Περιέχει φωτοσταθερά φίλτρα, Υαλουρονικό Οξύ και συνδυασμό Indanone, Ethyl Ferulate και Carnosid (ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και προστασία από την πρώτη γήρανση).



#### TONOSAN ProBio – ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Το νέο TONOSAN ProBio συνδυάζει μοναδικά 30 δις ζωντανών προβιοτικών - L.paracasei & B.lactis - με βιταμίνη D3. Ενδέκινυται για τη διαχείριση περιστατικών:

- Διατάραξης της χλωρίδας του εντέρου από τη που τη λήψη αντιβιοτικών / άλλων φαρμάκων
- Εντερικών διαταραχών, όπως η σπαστική κολίτιδα και τα συμπτώματά της (πόνος, δυσκοιλότητα μετεωρισμού, διάρροια)
- Της διάρροιας από ιογενή ή βακτηριακή μόλυνση, π.χ γαστρεντερίτιδα.

Κατάλληλο για ενήλικες και παιδιά άνω των 14 ετών. Στα φαρμακεία από τη UNI-PHARMA.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μία ισορροπημένη διατροφή. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ 30836/21-10-2022 (το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης).



#### D3-ODFILM

Οι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν σε περιορισμένη σύνθετη βιταμίνης D3 είναι πολλοί και γνωστοί. Ένας από αυτούς είναι και η χρήση του απαραίτητου κατά τα άλλα αντιπλιακού.

Η D3-ODFILM, είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής και αποτελεί τον εύκολο τρόπο κάλυψης των καθημερινών αναγκών σε βιταμίνη D3. Οι διασπειρόμενες στο στόμα ταινίες διαλύονται αμέσως στη γλώσσα, χωρίς να απαιτείται η λήψη νερού ή τροφής και διατίθενται σε συσκευασίες των 30 ταινιών στις 1000IU & 2000IU.

#### EUBOS SENSITIVE SOLID WASHING BAR (125gr)

Η εταιρεία Pharmex παρουσιάζει τη στερεή πλάκα καθαρισμού της EUBOS.

Καθημερινός καθαρισμός της ευαίσθητης επιδερμίδας αντί σαπουνιού, χωρίς άρωμα, με ουδέτερο pH ως προ το δέρμα.

Με ήπια επιφανειοδραστικά και ένα ειδικό σύμπλεγμα με πανθενόλη και αιλαντοΐνη, προστατεύοντας από την αφυδάτωση.



**Vitabiotics Feroglobin**  
Στη σειρά συμπληρωμάτων διατροφής **Feroglobin** από τη **Vitabiotics** προστίθενται 2 νέα προϊόντα, το **Feroglobin Liquid Plus** και το **Feroglobin Baby Drops**.

To **Feroglobin Liquid Plus** είναι μία προηγμένη φόρμουλα υγρού σιδήρου για ενήλικες με φολικό οξύ, βιταμίνες, Σιβηριανό Ginseng, CoQ10 και άλλα θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στην πρόληψη της αναιμίας, στην παραγωγή ενέργειας και στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης.

To **Feroglobin Baby Drops** αποτελεί μία μοναδική, ισορροπημένη σύνθεση υγρού σιδήρου σε σταγόνες με βιταμίνη C και ψευδάργυρο, ειδικά σχεδιασμένη για βρέφη 4 - 24 μηνών.

Όλα τα προϊόντα της σειράς **Feroglobin** αποτελούν ολοκληρωμένες συνθέσεις με βάση το σίδηρο ενώ παράλληλα είναι φιλικά προ το στομάχι.



**UNIBURN 2 IN 1 GEL & YOGURT - ΚΑΤΑΠΡΑΫΝΕΙ ΗΛΙΑΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ Για Πρόσωπο & Σώμα.**

To **UNIBURN® After Sun** ενδείκνυται για εφαρμογή μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο. Η ειδική του πατενταρισμένη σύνθεση, είναι ιδανική για τη διαχείριση των πλιακών εγκαυμάτων με απόλυτα φυσικό τρόπο.

- Καταπραΰνει τον ερεθισμό και το ερύθημα
- Ανακουφίζει από τον πόνο και το κάψιμο
- Ενυδατώνει το δέρμα

Ιατροτεχνολογικό προϊόν Στα φαρμακεία από τη UNI-PHARMA



Βαριά, προσμένα και κουρασμένα ΠΟΔΙΑ! Τριπλή δράση **Cyclo3®Fort** με 3 συστατικά: Εκχύλισμα Ruscus, Εσπεριδίνη Μεθυλ Χαλκόνη (Βιταμίνη C). Κυκλοφορεί στα φαρμακεία σε όλη την Ελλάδα σε συσκευασία με 30 καψάκια και σε νέα συσκευασία με 60 καψάκια!

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



**DermoXEN Deo Soft Cool Spray 100ml**  
Αποσμητικό για την ευαίσθητη περιοχή που παρέχει αναζωογονητική αποσμητική δράση, χωρίς να εμποδίζει τη φυσιολογική εφίδρωση και χωρίς να αλλοιώνει το φυσιολογικό pH της ευαίσθητης περιοχής.



Το SERIANE Stress είναι ειδικά σχεδιασμένο για να σας βοηθήσει να ανταπεξέλθετε καλύτερα στο περιστασιακό στρες και να ευνοήσει την πνευματική σας τόνωση κατά τη διάρκεια μιας δύσκολης περιόδου: προετοιμασία για εξετάσεις, συντήρηση.

Πρόκειται για έναν πρωτότυπο συνδυασμό εκκυλίσματος ροδιόλας, θαλάσσιου μαγνησίου, βιταμίνης B6, φυευδαργύρου και Lactium®. Μπορεί να χρησιμοποιείται τακτικά χωρίς τον κίνδυνο φαρμακευτικής εξάρτησης ή υπονλίας.

Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ SERIANE STRESS\*: 80330/10-9-2014

\*Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

#### almora REFLUX NO BURN – Ανακούφιζε από καυύρα & δυσπεψία

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



#### DermoXEN HYDRA κολπικά υπόθετα

Τα κολπικά υπόθετα του DermoXEN HYDRA με ευνυδατική, προστατευτική και καταπραϋντική δράση, παρέχουν ανακούφιση από ερεθισμούς, κνησμό, αίσθημα καύσου και δυσπαρεύνια, που προκαλούνται από μειωμένη ή απουσία κολπικής έκκρισης. Συνιστάται για τη θεραπεία της κολπικής έρροπτης στην κλιμακτήριο και στην εμμηνόπαυση, στην περίοδο μετά τον τοκετό, κατά τη διάρκεια χημειοθεραπείας ή θεραπείας με ιονίζουσες ακτινοβολίες, σε περίπτωση διαβήτη και στρες.



Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη  
Μεταβολικού  
Συνδρόμου και Παχυσαρκίας



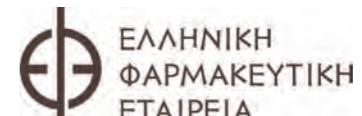
Ελληνική Εταιρεία  
Μαστολογίας



Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής



Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία



# επιστημονικοί συνεργάτες



**ΑΤΤΕΛΙΔΗΣ  
ΣΤΕΛΙΟΣ**

Δερματολόγος



**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**

Γαιτεριερόλογος,  
Διευθυντής  
Γαιτεριερολογικής  
Κλινικής  
Νοοκομείο Μπιέρα



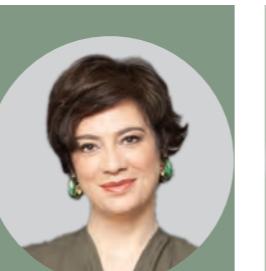
**ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ  
ΣΟΦΙΑ**

Ψυχολόγος -  
Ψυχοθεραπεύτρια



**ΒΛΑΧΑΚΗΣ  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

Επίκουρος Καθηγητής  
Γενετικής, Βιοτεχνολογίας,  
Γεωπονικό Πανεπιστήμιο  
Αθηνών, Ερευνητής Γ',  
Ερευνητικό Πανεπιστημιακό  
Ινστιτούτο Υγείας Μπιέρας,  
Παιδιού & Ιατρικής  
Ακριβείας, EKPA,  
Ερευνητής, Τέρυμα  
Ιατροβιολογικών Ερευνών  
Ακαδημίας Αθηνών



**ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ  
ΜΑΡΙΤΑ**

Δερματολόγος-  
Αφροδιτολόγος



**ΚΟΥΣΚΟΥΚΗΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καθηγητής Δερματολογίας  
- Καθηγητής Αιθοπληκτικής  
Ιατρικής Παν. Camerino,  
Νομικός, Πρόεδρος  
Ελληνικής Ακαδημίας  
Ιατρικής,  
Πρόεδρος Παγκόσμιας  
Ακαδημίας Κινεζικής &  
Σομπιληροματικής Ιατρικής



**ΚΥΡΙΑΚΟΥ  
ΓΙΩΡΓΟΣ**

Χειρουργός Ουρολόγος,  
Διευθ. Τμ. Ελάχιστα  
Παρεπιδημικής Ουρολογικής  
Χειρουργικής, Ιατρικό  
Κέντρο Αθηνών, Διδάκτωρ  
Ιατρικής Σχολής Πανε.  
Αθηνών



**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ  
Μ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καθ. Χειρουργικής Ohio  
State University, USA,  
Πρόεδρος Ελ. Τρίμπατος  
του Αμερικανικού  
Κολλεγίου Χειρουργών,  
Γραμ. Παγκόσμιας  
Επιουπονικής Εταιρείας  
Ρωμαιοκής Χειρουργικής,  
Επ. Δυτ. Ιατρικό  
Κέντρου Αθηνών, Δ/ντις  
Γενικής, Βαριατρικής,  
Ογκολογικής,  
Απαροοκοπικής  
Χειρουργικής Ιατρικό  
Κέντρου Αθηνών,  
Επίπονος Πρόεδρος  
Επο. Ελ. Ρομπονικής  
Χειρουργικής NA  
Ευρώπης, Πρόεδρος Ελ.  
Επο. Ελ. Ρομπονικής  
Χειρουργικής



**ΛΙΑΡΑΚΟΣ  
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**

Οφθαλμίαρχος  
Χειρουργός,  
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου  
Αθηνών, Μέλος του  
ΔΣ της Ελληνικής  
Οφθαλμολογικής  
Εταιρείας



**ΓΚΟΡΤΖΗ ΟΛΓΑ**

Μέλος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Αροματικών και Φαρμακευτικών Φυτών του Π.Π.Θ.,  
Διευθ. Εργαστηρίου Τεχνολογίας, Ελέγχου Ποιότητας και Ασφαλτίσεως Τροφίμων, Καθηγή Χημείας και Τεχνολογίας Τροφίμων, Τμήμα Φυτικής Παραγωγής και Αγροτικού Περιβάλλοντος, Σχολή Γεωπονικών Επιστημών Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



**ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**

Κλινικός Διαιτολόγος - Διαιτοροφόλογος,  
Επον. Διευθ. Κέντρου Απόκλινων – Λόγω Διαιτορίφης, Πρόεδρος Ελληνικής Διαιτοροφολογικής Εταιρείας



**ΔΕΜΕΤΡΟΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καθηγητής Φαρμακευτικής Τεχνολογίας και Νανοενσυλογίας, Διευθυντής του Εργαστηρίου της Φαρμακευτικής Τεχνολογίας EKPIA, Πρόεδρος της Ελληνικής Φαρμακευτικής Εταιρείας



**ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ  
Α. ΠΑΝΟΣ**

Ορθοπαδικός Χειρουργός, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών, Έρευνης Ασθενών, Expert Advisor RHEOC-NET, WHO Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Διαιτείρων οντο Τομέα Υγείας Κρίσεων



**ΚΑΛΗΣ Ν. ΣΤΕΦΑΝΟΣ**

Καθηγητής Εσοφιειρικής Παθολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Harvard, Καθηγητής & Διευθυντής Προγράμματος Ειδικοποίησης Ιατρικής της Εργασίας Harvard TH Chan Σχολή Δημόσιας Υγείας, Διευθυντής Ιατρικής της Εργασίας Cambridge Health Alliance



**ΛΙΝΤΜΠΕΡΓΚ  
ΦΑΙΔΩΝ**

Παθολόγος Διαιτοπολόγος, Ειδικός σε θέματα Διαιτοφρίας και Μεταβολομότορο, Dr. Lindberg's Clinic, Όσλο, Νορβηγία



**ΜΟΥΣΑΤΟΥ  
ΒΑΣΙΛΙΚΗ**

Δερματολόγος-Αφροδιτολόγος



**ΜΠΡΑΜΗΣ  
ΙΩΑΝΝΗΣ**

Οριο. Καθηγητής Χειρουργικής, Εποπτιμοκός Συνεργάτης Ευρωκλινικής Αθηνών, Πρόεδρος Ελληνικής Χειρουργικής Εταιρείας



**ΝΑΤΣΗΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καθηγητής, Ορθοπεδικός Χειρουργός, Διευθυντής εργαστηρίου περιφρακής αναπομπής Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Εποπτών Υγείας Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πρόεδρος της Αλιτευρικής Εταιρείας Ελλάδος



**ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ  
ΣΟΦΙΑ**

Φαρμακοποίος Ματεύμαρας – Γνωνικολόγος, Διευθυντής της Κλινικής ΓΕΝΕΣΤΣ Αθηνών Α.Ε., Ζένικος Γραμματέας Ελληνικής Εταιρείας Αναπαραγωγικής Ιατρικής



**ΚΑΝΑΚΑ - GANTENBEIN  
ΧΡΙΣΤΙΝΑ**

Καθηγή Παιδιατρικής Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας



**ΚΑΠΑΛΑΝΙΔΗΣ  
ΖΑΧΑΡΙΑΣ**

Οικονομολόγος, Πρόεδρος του Ομίλου ZITA



**ΚΑΡΔΑΣΗ  
ΜΑΡΙΑ**

Δερματολόγος, Αφροδιτολόγος, Antiaging doctor, Αιθοπλική Ιατρική, Επιοπτικός Σύρβουλος «Laser Way», Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Ανυγήρων



**ΚΛΕΝΤΖΕΡΗΣ Δ. ΛΟΥΚΑΣ**

Πρόεδρος της Ένωσης Μανιτάρων – Γυναικολόγων Ελλάδος, Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Sheffield Αγγλίας, Ακόλουθος του Βρετανικού Βασιλικού Καλεγίου Μανιτάρων και Γυναικολόγων, Π. Αναπληρώτης Καθηγητής Μαιευτικής Γυναικολογίας Πανεπιστήμου Warwick-UK, Π. Διευθυντής NHS Consultant and Medical Director Movádos IVF του Πανεπιστημιακού Νοοκομείου CARDIFF-UK



**ΚΟΣΜΑΣ  
Ν. ΕΠΑΜΕΙΝΟΝΔΑΣ**

Εκπρόσωπος της χώρας μας στη European Union of Medical Specialists, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, Visiting Professor of Autonomous University (Coyoakan, Mexico City), Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής ΠΝΟΗ Noo. Metropolitan, Ιδρυτής Α0ν. Πνευμονολογικού Ινστιτούτου Φυσικής Αγωγής



**ΝΙΚΟΛΑΟΥ  
ΠΑΝΤΕΛΗΣ**

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



**ΠΑΘΕΚΑ  
ΣΟΦΙΑ**

Καθηγή Φυσικής Αγωγής MCs άσκοπη & εγκυμοσύνη, Εισιγήρια σεμιναρίων σε Ελλάδα & Εξωτερικό, Μέλος της Federazione Italiana Fitness, Μέλος της Πανελλήνιας Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής



**ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ  
ΘΑΛΗΣ**

Διαιτολόγος – Διαιτοροφολόγος



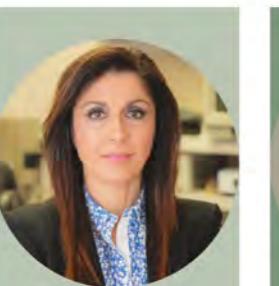
**ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Ματεύμαρας – Γνωνικολόγος, Διευθυντής της Κλινικής ΓΕΝΕΣΤΣ Αθηνών Α.Ε., Ζένικος Γραμματέας Ελλην

## επιστημονικοί συνεργάτες



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



**ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ  
ΑΝΑΤΟΛΗ**  
Χειρουργός -  
Ωτορινολαρυγγολόγος  
Κεφαλής & Τραχύλου,  
Επιπρονικός Συνεργάτης  
Νοοοκρείου «Υγεία»



**ΠΑΤΡΙΝΟΣ Π. ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
Καθηγητής Φαρμακευτικής  
Βιοτεχνολογίας και  
Φαρμακογνοδιώματικής,  
Πανεπιστήμιο Πατέων,  
Σχολή Εποπτικών Υγείας,  
Τρίτη Φαρμακευτικής,  
Πανεπιστημιούπολη, Πάρα,  
Τυπικό Μέλος & Εθνικός  
Εκπρόσωπος, Ευρωπαϊκή  
Үπηρεσία Φαρμάκων,  
CHMP-Pharmacogenomics  
Working Party, Αμοτερναϊ,  
Ολλανδία



**ΠΑΥΛΙΔΗΣ  
Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
Καθηγητής Fellow της  
Διεθνούς Ακαδημίας  
Ερευνών Μαθηοπακών  
Διοικολίων, Διεθνώς  
και ξενιστές ανθεκτίας στη  
Διαλεξία, τη Διάσηση  
Προσοχής (ΔΕΠΥ) και  
Εφευρέτης νέων τεχνολογιών  
και μεθόδων παγκόσμιας  
αναγνώρισης και  
ακυνοβολίας



**ΠΕΤΡΙΚΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
Ιαπόρος Παθολόγος-  
Λοιμωδολόγος,  
Ομότιμος Καθηγητής  
Ιαπωνίκης Ελληνικού  
και Καποδιστριακού  
Πανεπιστημίου  
Αθηνών, Πρόεδρος  
της Συμβουλευτικής  
Επιμορφώσης Ιαπωνίκης Σχολής  
Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου  
Κύπρου, Πρόεδρος της  
Κοινωνίας και Μεσογειακής  
Επιφέρεσας Χημειοθεραπείας  
και Λοιμώξεων



**ΠΟΥΛΑΚΑΚΗ  
ΦΙΟΡΙΤΑ**  
Χειρουργός μαστού,  
Διευθύντρια Κλινικής  
Μαστού Ιαπωνικό Κέντρο  
Αθηνών, Πρόεδρος  
Ιδρύματος Build a Bridge,  
Vice President Europa  
Donna, EBC Council  
member



**ΡΙΧΤΕΡ ΔΗΜΗΤΡΗΣ**  
Καρδιολόγος, Διευθυντής  
Καρδιολογικής Κλινικής  
«Ευρωκλινικής Αθηνών»,  
Μέλος ΔΣ του Ελληνικού  
Ιδρύματος Καρδιολογίας  
(Ε.Ι.Κ.άρ), Μέλος Ελληνικής  
Επιφέρεσας Αιμοδιολογίας,  
Αθηροσκλήρωσης και  
Αγγειακής Νόσου



**ΡΟΜΠΟΤΤΗ ΕΦΗ**  
Μαστοπάρας, Χειρουργός  
Γόνακολόγος



**ΤΣΑΝΤΙΛΗ  
ΑΝΝΑ**  
Καθηγητήρια  
Φαρμακευτικής Χημείας  
Φαρμακευτικής  
Ανάλυσης  
Αναπλ. Καθ. Παιδιατρικής  
Εφιβικής Ιαπωνίκης ΕΚΠΑ,  
Επιολ. Υπεύθυνη Μονάδας  
Εφιβικής Υγείας (ΜΕΥ),  
Β' Παιδιατρική Κλινική  
Παν. μπο Αθηνών,  
Νοοοκρείο Πατέων  
«Π. & Α. Κοριακού»,  
Πρόεδρος Ελληνικής  
Επιφέρεσας Εφιβικής  
Ιαπωνίκης



**ΤΣΙΤΣΙΚΑ ΑΡΤΕΜΙΣ**  
Αναπλ. Καθ. Παιδιατρικής  
Εφιβικής Ιαπωνίκης ΕΚΠΑ,  
Επιολ. Υπεύθυνη Μονάδας  
Εφιβικής Υγείας (ΜΕΥ),  
Β' Παιδιατρική Κλινική  
Παν. μπο Αθηνών,  
Νοοοκρείο Πατέων  
«Π. & Α. Κοριακού»,  
Πρόεδρος Ελληνικής  
Επιφέρεσας Εφιβικής  
Ιαπωνίκης



**ΤΣΟΛΑΚΗ  
ΜΑΓΔΑ**  
Νευρολόγος - Ψυχίατρος,  
Θεολόγος, Καθηγητής ΑΙΘ.  
Πρόεδρος της Πανελλήνιας  
Ομοοποδίας Νόσου  
Alzheimer  
και Συναφών Διαιταραχών



**ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ  
ΑΝΔΡΕΑΣ**  
Πλαστικός Χειρουργός,  
Αναπληρωτής Καθηγητής



**ΧΑΤΖΑΝΤΩΝΗΣ  
ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ**  
Ειδικός Καρδιολόγος,  
Διδάκτωρ του  
Πανεπιστημίου Μύντιερ  
Γερμανίας.  
Ανώτατη Ηπιοτοποίηση  
οι Μαγνητική Τομογραφία  
Καρδιάς



**ΧΡΟΥΖΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
Οιώνιος Καθηγητής  
Παιδιατρικής και  
Ενδοκρινολογίας,  
Διευθυντής, Ερευνητικό  
Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο  
Υγείας Μπέρας, Πατέων,  
και Ιαπωνίκης Ακριβείας,  
Επικεφαλής Έδρα  
UNESCO Εφιβικής Υγείας  
και Ιαπωνίκης,  
Μονάδα Κλινικής και  
Μεταφραστικής Ερευνών  
στην Ενδοκρινολογία,  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών



**ΨΩΜΑ ΑΘ.  
ΜΑΡΙΑ**  
Ιαπόρος-Βιοπαθολόγος,  
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου  
Αθηνών, Ιαπωνίκη  
& Χειρουργή της  
Παχυσαρκίας (Paris  
VI) Fellow and Board  
Certified στην Ιαπωνίκη της  
Αντηγράνας

KΑΛΟΚΑΙΡΙ 2023

isla®

Φροντίζει τον λαιμό σας

- Πονόλαιμος;
- Βραχνάδα;
- Κλείσιμο φωνής;
- Καταπονημένες φωνητικές χορδές;
- Ερεθισμένος λαιμός;
- Τάση για βήχα;
- Συχνό καθάρισμα του λαιμού;



Για ενήλικες &  
παιδιά άνω των  
**4**  
ετών

Περιέχει φυτικό δραστικό συστατικό,  
βρύα Ισλανδίας (Iceland Moss).

Στα ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ από τη

FarmaSyn sa

P H A R M A C E U T I C A L S

Θέσπι Ρίκια, 19300 Ασπρόπιργος, Αττική  
τηλ: 210 5777140  
[www.farmasyn.gr](http://www.farmasyn.gr)

Προϊόν της



ENGEΛHARD  
Arzneimittel

Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG



Η ζωή  
είναι Ωραία...  
και στην  
εμμηνόπαυση!



Για την  
αντιμετώπιση  
των έντονων  
συμπτωμάτων



Για την  
κλιμακτήριο  
και την  
εμμηνόπαυση



Για  
καλύτερο  
ύπνο στην  
εμμηνόπαυση



Made in  
Britain

**VITABIOTICS**  
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ιατροπροπέρα και ποτέ διατροφή. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για πράληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκετε υπό θεραπευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Αριθ. Γνωστ. ΕΟΦ: 50394/11.05.20 (original), 50391/11.05.20 (plus), 950224/12.10.21 (night). Ο οριθμός γνωστοποίησης ΕΟΦ δεν επέκει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.

\*Menopause Category: Total VMS Branded Manufacturer Category: Nielsen GB ScanTrack Total Coverage Value and Unit Retail Sales 52 Week, period ending 08/10/22.