

QYU

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

❖ Εποχικές
αλλεργίες:
ενοχλητικές αλλά
αντιμετωπίσιμες

❖ Πως επιδρούν
τα Fake News
στην υγεία μας

❖ Ισορροπημένη
διατροφή
στη νηστεία

❖ Τι 30, τι 40, τι 50...
η επιδερμίδα
είναι μόνο μία

❖ Ήλιος...
φίλος & εχθρός

Spring
beauty

Gopain®

Αναλγητικό Αντιφλεγμονώδες

ιβουπροφαίνη

10

Με δράση που ξεκινάει στα πρώτα 10 λεπτά

Παρακεταμόλη

Gopain

Αναλγητικό Αντιφλεγμονώδες

ΙΒΟΥΠΡΟΦΑΙΝΗ 150mg

ΠΑΡΑΚΕΤΑΜΟΛΗ 500mg

16 ΔΙΣΚΙΑ

ΕΠΕΝ

Διπλή δράση στους καθημερινούς πόνους

Το Gopain, το νέο αναλγητικό αντιφλεγμονώδες από την ELPEN, με καινοτόμα σύνθεση, συνδυάζει 2 καταξιωμένες δραστικές ουσίες σε μελετημένες αναλογίες για 1η φορά στην Ελληνική αγορά. Πρόκειται για συνδυασμό του αναλγητικού παρακεταμόλη και του αντιφλεγμονώδους ιβουπροφαίνη, που ήδη γνωρίζουμε και εμπιστευόμαστε, σε 1 μόνο δισκίο, για αποτελεσματική ανακούφιση στις χαμηλότερες θεραπευτικές συγκεντρώσεις. Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά καθημερινούς πόνους, όπως ο πονοκέφαλος, οι πόνοι περιόδου ή οι μυοσκελετικοί πόνοι, με δράση που ξεκινάει από τα πρώτα 10 λεπτά!



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

**Το Υπ. Υγείας και ο Ε.Ο.Φ. συνιστούν:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ
ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**

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



Λοχημες ειδήσεις, βία, πόλεμος, πανδημία, απώλεια ζωής, αβεβαιότητα, εγκλήματα, φόβος, οικονομική ανασφάλεια, ανθρωποφαγία, ατομόνωση... τίποτα από όλα αυτά δεν την εμπόδιζε να ξυνηθεί και φέτος... εκείνη, την άνοιξη, για την οποία έχουν γραφτεί ποιήματα, μουσική, τραγούδια, έχουν ζωγραφιστεί πίνακες, έχει εμπεύσει συγγραφείς και καλλιτέχνες και αλλάζει τη διάθεση σε όσους διαβάζουν τα μηνύματά που στέλνει.

Μεγάλες ημέρες, λαμπερός και ζεστός ήλιος, γαλανός ουρανός, πράσινο χνούδι παντού, μπουμπιούκια στα δέντρα, ανεμώνες, λαπαρούνες και αμυγδαλιές, χρώματα, αρώματα και φως!!

Άκουσε, δεξ, μύρισε τα σημάδια... άνοιξε το παράθυρο, σήκω από τον καναπέ, περπάτησε στη φύση, κράτα το κεφάλι ψηλά, βγες με τους φίλους σου, κλείσε αυτιά και μάπα στη ζοφερή πραγματικότητα, γύρνα την πλάτη στην μαυρίλα, γέμισε τα βάζα με λουλούδια, ζήσε όπως θέλεις και όπως σου αξίζει!!!

Γιατί την άνοιξη αν δεν τη βρεις... τη φτιάχνεις, όπως είχε ο Οδυσσεάς Ελύτης, πιο ερίκαιρος από ποτέ!!!

Γεράσιμος Κουλουμπής

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL
MANAGEMENT Α.Ε.

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 ΔΜΟΡΦΙΑ

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

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
Γεράσιμος Κουλουμπής
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ
Σοφία Παπαγιάννη
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
Εμμανουέλα Νικολαΐδου
ART DIRECTOR
Ιουλία Κοτσιφάκη
BEAUTY EDITOR
Πάπα Ιορδανίδου
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Αλεξάνδρα Πλατανιά

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

Τα άρθρα προέρχονται κυρίως από δημοσιογραφικούς συνεργάτες



opinion

4 - 6

συνέντευξη

8-10

Στέφανος Ν. Κάλης
Λάμπρος Σ. Συντώσης

υγεία

12 - 14

ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΕΠΙΠΕΦΥΚΤΙΔΑ
Κατηγορίες και Θεραπεία

16 - 17

ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
Ενοχλητικές αλλά αντιμετωπίσιμες

18-20

ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ & ΠΟΙΟΤΗΤΑ
ΖΩΗΣ

22

ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ
Μελέτη για το ρόλο τους στη θεραπεία
εκρίζωσης του ελικοβακτηριδίου του
πυλωρού

24 - 26

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ
Πάντα επίκαιρος

28

ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΕΣ ΤΟ 2002
Νέα και εξελίξεις για την αντιμετώπιση τους

30

ΚΟΛΗΚΕΣ ΠΛΥΣΕΙΣ
Τελικά είναι χρήσιμες ή βλαβερές;

32 - 33

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΠΗΤΙ
Τα πιο συνηθισμένα και πως
αντιμετωπίζονται

34-38

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ
ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

διατροφή

40

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ
Ενίσχυση με συμπληρώματα διατροφής
και βότανα

42-43

ΦΑΡΜΑΚΑ-ΤΡΟΦΕΣ-
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ
Τι πρέπει να προσέχουμε

44-45

ΟΡΘΟΡΕΞΙΑ
Όταν η υγιεινή διατροφή γίνεται
εμμονή...

46-47

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ
Πόσο ασφαλείς είναι η χρήση τους;

48

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ
ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

50-52

ΑΥΓΟ
Πολύτιμο αλλά παρεξηγημένο

ομορφιά

54 - 56

ΗΛΙΟΣ: ΦΙΛΟΣ Ή ΕΧΘΡΟΣ;
Πιθανοί κίνδυνοι και προφυλάξεις

58-59

ΜΑΚΙΓΙΑΣ
Η άνοιξη θέλει χρώμα και λάμψη!

60 - 61

PUBLI AG PHARM

62 - 64

ΤΙ 30, ΤΙ 40, ΤΙ 50...
Οι ανάγκες της επιδερμίδας σε κάθε
ηλικία

ψυχολογία

66 - 67

FAKE NEWS
Πως επιδρούν οι ψευδείς ειδήσεις στην
υγεία μας

68 - 69

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
Ανατομία ενός συχνού «εποκέπτη»

news

71 - 76

**επιστημονικοί
συνεργάτες**

78 - 80

Άμεση και
αποτελεσματική
ανακούφιση από
τις αιμορροΐδες



molini

NEO ΠΡΟΪΟΝ

Η πιο αναγνωρισμένη
φυτική αγωγή για
τις αιμορροΐδες!

- ▶ Χωρίς κορτιζόνη, χημικές ουσίες ή τοπικό αναισθητικό
- ▶ Ασφαλή και αποτελεσματικά για χρήση στην εγκυμοσύνη μετά τον 3ο μήνα

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

Αποκλειστικά στα Φαρμακεία

Με φυτικά εκχυλίσματα
βοτάνων

Βότανα από Έλληνες
καλλιεργητές

Παραγωγός

BENOSTAN HEALTH PRODUCTS S.A.
www.benostan.eu

Αποκλειστική Διάθεση για την Ελλάδα

EUROTC SA, Μάρκρης 5, 172 37, Υμηπτός, Αττική
+30 210 76 22 706, www.eurotc.gr

f Benostan Health Products

ig benostanhealthproducts

SCAN ME



Πόσο κοντά είμαστε σε ένα τρίτο παγκόσμιο οικονομικό πόλεμο;

Εχουμε μπει για τα καλά στον δεύτερο μήνα του Ρωσο-Ουκρανικού πολέμου και κάθε

συνειτός πολίτης σε αυτή την γη, προσπαθεί να καταλάβει τα πραγματικά αίτια και κυρίως να μετρήσει τις όποιες επιπτώσεις του στην καθημερινότητά του, αλλά και στο εγγύς, αν μην τι άλλο, μέλλον του. **Και ενώ σχεδόν όλοι μας πιστεύουμε ότι ζούμε σε ένα περιβάλλον οικονομικής και όχι μόνο παγκοσμιοποίησης, όπου κεφάλαια, αγαθά, άνθρωποι και ιδέες διακινούνται με απίστευτη ταχύτητα και απρόσκοπτα, ξαφνικά βρισκόμαστε σε έναν πλανήτη χωρισμένο σε δύο και ανατολή, ή ορθότερα NATO και Ε.Ε., κατά**

Ρωσίας με τις χώρες που ανήκουν στην σφαίρα επιρροής της, όπου αγαθά, κεφάλαια, ακόμα και ειδήσεις οτιχοποιοούνται, ένθεν κακείθεν, γυ-

ρίζοντας την ανθρωπότητα σε μακρινές, όπως θα θέλαμε να πιστεύουμε, εποχές.

Τί συνέβη λοιπόν και φτιάσαμε ως εδώ;

Η απάντηση είναι πολύπλοκη και εξαρτάται από ποια οπτική γωνία την βλέπει κανείς. Θα δώσω την δική μου πιστεύοντας, ότι αν μην τι άλλο, είναι αποστασιοποιημένη από δογματισμούς και οικονομικοπολιτικά συμφέροντα, ενώ την ίδια στιγμή η ηλικία μου, μου δίνει το προνόμιο να έχω βιώσει όλα τα ιστορικά γεγονότα τα τελευταία τουλάχιστον 50 χρόνια. Ας αρχίσουμε λοιπόν

με την διάλυση της Σοβιετικής Ένωσης στα τέλη της 10ετίας του '80 και την κατάρρευση του κομμουνιστικού μοντέλου που τόσο μίσησαν οι Δυτικοί Σύμμαχοι του Β Παγκοσμίου Πολέμου και κυρίως οι Αμερικάνοι. Πιο μπροστά και με την λήξη του πολέμου, με την συμφωνία της Γιάλιας, ο κόσμος μοιράστηκε σε δύο στρατόπεδα της Δύσης και της Ανατολής, του καπιταλισμού και του σοσιαλισμού.

Έτσι άρχισε και ο ψυχρός πόλεμος ανάμεσα στα δύο στρατόπεδα που συχνά μετατρέπονταν σε θερμό, σε διάφορες γωνίες του πλανήτη. Κορέα, Βιετνάμ, μερικά μόνο παραδείγματα. Δημιουργήθηκε δε εξ αφορμής αυτής της αντιπαλότητας και η Βόρειοατλαντική Συμμαχία που ακούει στο όνομα NATO (1949). Στόχος η προστασία των Δυτικών χωρών, από των εξ ανατολών κινδύνων, μιας σοσιαλιστικής χώρας, δηλαδή της Σοβιετικής Ένωσης και ενδεχομένως και της ανερχόμενης Κίνας.

Με τον κατακερματισμό όμως της Σοβιετικής Ένωσης και την κατάρρευση του υπαρκτού σοσιαλισμού θα περίμενε κανείς να δει και την κατάλυση του NATO. Και το κραυγαλέο η ίδια η νέα Ρωσία ζήτησε μετά την Περestroϊκα, να ενταχθεί σαν μέλος του NATO!! Το NATO όχι μόνο δεν διαλύθηκε αλλά και «λογικά» σκεπτόμενο αρνήθηκε να κάνει μέλος του την καπιταλιστική πλέον Ρωσία. Εάν την έκανε θα έπαινε να έχει λόγο ύπαρξης. Αντίθετα προχώρησε σε ένταξη όλων των νέων κρατών που συστάθηκαν από την διάλυση της Σοβιετικής Ένωσης.

Πολωνία, Ουγγαρία, Ρουμανία, σαν κράτη που αν μην τι άλλο ήταν στη σφαίρα επιρροής βάσει του συμφώνου της Βαρσοβίας (1955), και εν συνεχεία Τσεχία, Εσθονία, Λιθουανία, Λετονία. Όλα δηλαδή τα δυτικά σύνορα της Ρωσίας. Και έρχεται να αναρωτηθεί εύλογα κανείς τι σκοπούς εξυπηρετεί το NATO, όταν ο στόχος της αλλαγής της Ρωσίας από το «επικίνδυνο κομμουνιστικό» μοντέλο έχει επιτευχθεί και όταν η ίδια δέχεται να γίνει μέλος αυτής της Συμμαχίας;

Η απάντηση είναι μόνο μία. Το βαθύ στρατιωτικό κράτος της Αμερικής, ή πιο απλά, η αμυντική ή αν θέλετε η επιθετική βιομη-

χανία της. Είναι το ίδιο βαθύ κράτος που σκότωσε τους Κένεντυ, δημιούργησε δεκάδες πολέμους σε όλα τα μήκη και πλάτη αυτού του πλανήτη, δεν επιτρέπει να λυθεί το Παλαιστινιακό, το Κυπριακό, το Λιβυκό, διέλυσε την Γιουγκοσλαβία χωρίς ούτε αναφορά στο συμβούλιο ασφαλείας του ΟΗΕ, εισέβαλε στο Ιράκ άνευ αιτίας, συμβάλλοντας έτσι στη δημιουργία του ISIS, το οποίο γρήγορα εξαπλώθηκε σε όλες σχεδόν τις ισλαμικές χώρες, καταστρέφοντας ολοσχερώς την Συρία, την Λιβύη κ.λπ. Και ενώ λοιπόν, για να γυρίσουμε στα Ουκρανικά, έχει περικυκλώσει σχεδόν όλη τη Ρωσία από τα δυτικά της σύνορα, προχωράει ένα βήμα παρακάτω να εντάξει Ουκρανία και Γεωργία στην Βόρειοατλαντική Συμμαχία, ξέροντας, πολύ καλά, ότι εκεί είναι οι κόκκινες γραμμές της Ρωσίας του Πούτιν. Είναι σαν να έχεις μία τραυματισμένη (λόγω των γεγονότων της δεκαετίας του '90) αλλά ζωντανή αρκούδα και της πετάς πέτρες, πιστεύοντας ότι έτσι ή θα την σκοτώσεις ή θα σε παρακαλεί κλαίγοντας να την αφήσεις να ζήσει.

Έχουν γραφτεί ήδη άρθρα ότι ο κος Μπάιντεν παγίδευσε τον Πούτιν, ότι δήθεν θα εντάξει την Ουκρανία στο NATO, για να προκαλέσει την αντίδραση του και έτσι να υποπειρώσει το NATO, το εγκεφαλικά νεκρό, όπως το χαρακτήρισε και ο Μακρόν και ταυτόχρονα να πλιξίει την Ρωσική οικονομία.

Ποιό είναι όμως το διαφανόμενο αμοιέλεσμα;

Μία οειρά από οικονομικά αντίποινα της Δύσης, που όμως γυρίζουν μπούμερανγκ και στην ίδια τη Δύση και κυρίως στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και συγχρόνως, μία υποπειρώση των χωρών της Ασίας, κατά του ψυχρού οικονομικού πολέμου της αμερικανικής πολιτικής. Ρωσία, Κίνα, Ινδία, Ιράν, Πακιστάν, Αφγανιστάν, Ουζμπεκιστάν, Ινδονησία, Κατάρ, ακόμα και Βραζιλία και Νότια Αφρική, υποπειρώνονται σε ένα νέο οικονομικοπολιτικό γίγνεσθαι, όπου οι συναλλαγές θα πραγματοποιούνται σε ένα νόμισμα που δεν θα έχει να κάνει ούτε με το δολάριο ούτε με το ευρώ. Παράλληλα αγαθά και υπηρεσίες θα αλλάζουν διαδρομή με προτεραιότητα τη διακίνησή τους στις χώρες



επιρροής. Από ένα τέτοιο οκνητικό οίγουρα οι μεγάλοι χαμένοι θα βρεθούν να είναι η Ευρώπη και βέβαια η Ευρωπαϊκή Ένωση. Στερούμενη βασικών πρώτων υλών και βεβαίως πηγών ενέργειας, θα χρειαστεί 25 τουλάχιστον χρόνια για να βρει εναλλακτικές. Με 27 δε κράτη μέλη, με διαφορετικά συμφέροντα και κουλτούρα (Βορράς Νότιος κ.λπ.) είναι ισχυρά αμφίβολο, αν μπορέσει να απορροφήσει τους κραδαρισμούς. **Από την άλλη πλευρά, ο σύμμαχος Αμερική, έχει αποδείξει και με τους πρόσφατους δασμούς σε ευρωπαϊκά προϊόντα, ακόμα και στο Ελληνικό Λαδάκι, ότι πάνω από όλα είναι το Αμερικάνικο συμφέρον και η επικυριαρχία της σε όλα τα επίπεδα.**

Αυτό θα το νιώσει και ο Πρόεδρος Ζελένσκι για τον οποίο τα χειρότερα θα έρθουν, δυστυχώς, μετά το τέλος του πολέμου. Όταν θα βρεθεί με μία χώρα απόλυτα ισοπεδωμένη, χωρίς οικονομία, υποδομές και πόρους ανασυγκρότησης. Τώρα ειοπράττει τα χειροκροτήματα, πολύ καλό σημάδι για πθοποιούς σε ένα ειρηνικό θέατρο. Το τελικό όμως «χειροκρότημα» θα είναι και το καθοριστικό. Αυτό δύσκολα θα το ειοπράξει, όταν θα πρέπει να γυρίσουν τέσοερα τουλάχιστον εκατομμύρια αντισεξόριστοι από το εξωτερικό και διπλάσιοι τουλάχιστον από το εσωτερικό. Αξίζει το κόστος θα αναρωτηθούν εύλογα οι Ουκρανοί για ένα άρθρο στο Σύνταγμα τους, που ορίζει τη συμμετοχή τους σαν μέλος του ΝΑΤΟ; Στο τέλος αντί για ΝΑΤΟ θα δουν το ΔΝΤ και εμείς οι Έλληνες και οι Αργεντινοί, και όχι μόνο, ξέρουμε πολύ καλά τι σημαίνει ΔΝΤ.

Ποιτεύουμε ότι ζούμε σε ένα περιβάλλον οικονομικής και όχι μόνο παγκοσμιοποίησης, όπου κεφάλαια, αγαθά, άνθρωποι και ιδέες διακινούνται με απίστευτη ταχύτητα και απρόσκοπτα, ξαφνικά βριοκόμαστε σε έναν πλανήτη χωρισμένο σε δύο και ανατολή, ή ορθότερα ΝΑΤΟ και Ε.Ε., κατά Ρωσίας με τις χώρες που ανήκουν στην σφαίρα επιρροής της, όπου αγαθά, κεφάλαια, ακόμα και ειδήσεις στοχοποιούνται, ένθεν κακειθεν, γυρίζοντας την ανθρωπότητα σε μακρινές, όπως θα θέλαμε να ποιτεύουμε, εποχές

Συμπεράσματα: Το βαθύ κράτος της Αμερικής διατηρεί το ΝΑΤΟ για να ενισχύει την πολεμική της και όχι μόνο βιομηχανία. Ο ΡωσοΟυκρανικός πόλεμος, μαζί και με την προσπάθεια της Αμερικής να περιορίσει την ραγδαία οικονομική εξάπλωση της Κίνας, θέτει τις βάσεις για ένα νέο οικονομικοπολιτικό περιβάλλον, με νέα διεθνή συναλλακτικά νομίσματα και νέες διαδρομές διακίνησης αγαθών και πρώτων υλών κατά προτεραιότητα.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση θα βρεθεί στη μέση αυτού του νέου ανταγωνιστικού μοντέλου και θα αργήσει, και αν τα καταφέρει τελικά, να βρει την περπατησιά της.

Και για να απαντήσουμε ευθέως στο ερώτημα του τίτλου αυτού του άρθρου... να βριοκόμαστε μπροστά σε ένα παγκόσμιο οικονομικό πόλεμο με απρόβλεπτες διαστάσεις και με την ελπίδα ότι δεν θα μετατραπεί και σε στρατιωτικό. Γιατί τότε...

Εύχομαι το Καθολικό και το Ορθόδοξο Πάσχα, που γιορτάζουμε αυτό το μήνα της άνοιξης, να φωτίσει την καρδιά και το μυαλό αυτών που αποφασίζουν για εμάς, χωρίς εμάς, και όλα αυτά που αναφέρω παραπάνω, σαν πολύ πιθανές προοπτικές, να αποδειχτούν μόνο σαν προϊόν στη σφαίρα της φαντασίας μου.

Εύχομαι σε όλους εσάς ψυχική και σωματική υγεία, για αυτό μείνετε κοντά στο ΔΥΟ!

Σας φροντίζουν για αυτά οι πλέον έγκριτοι επιστήμονες μας.

Καλή Άνοιξη



ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ
Οικονομολόγος, Πρόεδρος του Ομίλου ZITA

kaleidOn 120

ΠΕΡΙΕΧΕΙ *Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)*

ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΕΣ
3+

ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΜΟΡΦΗ-FAST MELT

120 ΔΙΣ/ΚΟΥΤΙ
Lactobacillus rhamnosus GG

ΧΩΡΙΣ
ΓΛΟΥΤΕΝΗ



**1 ΦΑΚΕΛΙΣΚΟΣ
ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ**



Το **kaleidon 120** είναι συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει τουλάχιστον 12 δισεκατομμύρια στελέχη του πιο μελετημένου¹ *Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)* ανά φακελίσκο. Κατάλληλο για ενήλικες και παιδιά άνω των 3 ετών. Καταναλώνεται εύκολα χάρη στην καινοτόμα μορφή fast melt.

GR-KAL-11-05-2021
Συνθήκες φύλαξης: Το προϊόν περιέχει ζώντα κύτταρα (προβιοτικά), ευαίσθητα στη θερμότητα, μην εκθέτετε το προϊόν σε ηλιώδη θερμότητα ή σε απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας και κατά προτίμηση σε θερμοκρασία κάτω των 25° C. Η ημερομηνία λήξης του προϊόντος αναφέρεται σε κλειστή αθικη συσκευασία, καλά διατηρημένη. Πρωτοβιοτικές: Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Να μη γίνεται υπέρβαση της συστατωμένης ημερησίας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υπερασπιστικό μέσα (ασφαλισμένης διαίτας και ενός υγιεινού τρόπου ζωής). 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 πρόβλήματα υγείας. Μην το λαμβάνετε για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Περιέχει πολυάλες, η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να έχει υπακτική δράση. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης από τον ΕΟΦ. Προϊόν γνωστοποιημένο στον ΕΟΦ. Υπευθύνος Κυκλοφορίας για την Ελλάδα και την Κύπρο: Menarini Hellas A.E., Πατισίου 16-18, 151 23 Μαρούσι, Αττική. Αριθμός τηλεφώνου: 210 8316111
1. Westerik et al. Lactobacillus rhamnosus Probiotic Food as a Tool for Empowerment Across the Value Chain in Africa, Front Microbiol. 2018; 9: 1501



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Ν. ΚΑΛΗΣ & ΛΑΜΠΡΟΣ Σ. ΣΥΝΤΩΣΗΣ

«Για καλή υγεία χρειάζεται μέτρο και κοινή λογική»

Τι συμβαίνει όταν δύο σπουδαίοι Έλληνες καθηγητές ενώνουν τις δυνάμεις τους; Το αποτέλεσμα είναι μοναδικό. Αυτό συνέβη στο βιβλίο *Textbook of Lifestyle Medicine* που κυκλοφόρησε πρόσφατα και συνυπογράφουν ο Στέφανος Ν. Κάλης (Stefanos N. Kales) MD, MPH, FACP, FACOEM, Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής στο πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ και Καθηγητής και Διευθυντής στο Τμήμα Ιατρικής της Εργασίας στη Σχολή Δημόσιας Υγείας ΤΗ Chan του Χάρβαρντ και ο Δρ Λάμπρος Συντώσης, Διακεκριμένος Καθηγητής του Πανεπιστημίου Rutgers και Πρόεδρος του νεοσύστατου Ινστιτούτου Ιατρικής του Μεσογειακού Τρόπου Ζωής.

Ένα βιβλίο που δείχνει στους επαγγελματίες υγείας τον τρόπο για να προλαμβάνουν ή να θεραπεύουν προβλήματα υγείας μέσω του τρόπου ζωής. Γιατί, όπως επισημαίνουν μιλώντας στο περιοδικό ΔΥΟ οι δύο σπουδαίοι επιστήμονες, "ο τρόπος ζωής μας μάς αρρωσταίνει ή μας θεραπεύει, ανάλογα με τις επιλογές μας. Οτιδήποτε ξεφεύγει από το μέτρο είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω είναι κακό για την υγεία μας".

Τι εννοούμε όταν λέμε Lifestyle Medicine;

Η Lifestyle Medicine ή Ιατρική του Τρόπου Ζωής ή του «Ευ Ζην» είναι αυτό ακριβώς που λέει: Χρησιμοποιεί τις συνήθειες που έχουμε καθημερινά, τον τρόπο ζωής μας, για να προλάβει και να θεραπεύσει ασθένειες που σχετίζονται με την καθημερινότητά μας, με τη διατροφή, με τη φυσική δραστηριότητα, το στρες, τον ύπνο, τις κοινωνικές

σχέσεις και τις καταιχρίες (κάπνισμα, αλκοόλ).

Είναι ένας κλάδος της Ιατρικής που προηγήθηκε της μοντέρνας δυτικής ιατρικής και μπορούμε να πούμε ότι οι ρίζες της εντοπίζονται στην αρχαία ελληνική ιατρική -ξεκινώντας από την ιπποκρατική μέθοδο που δεν ήταν τίποτε άλλο από επεμβάσεις στον τρόπο ζωής των ανθρώπων για να μπορέσουν να προλάβουν και να θεραπεύσουν ασθένειες.

Ο Ιπποκράτης έλεγε ότι όταν το σώμα χρησιμοποιείται σωστά, όταν γυμνάζεται μέσα από τις δουλειές που κάνει, τότε είναι ένα σώμα υγιές και ο άνθρωπος μεγαλώνει καλά. Όταν δεν το κάνει, τότε αρρωσταίνει και γερνά γρήγορα.

Το συμπέρασμα στο οποίο καταλήγουμε και σήμερα μετά από χιλιάδες έρευνες είναι αυτό που γνώριζε ο Ιπποκράτης 2.500 χρόνια πριν!

Ποιοι είναι οι βασικοί μύθους της Ιατρικής του Τρόπου Ζωής;

Είναι όλα αυτά που προσπαθούμε να αλλάξουμε: η διατροφή, η φυσική δραστηριότητα, το στρες, ο ύπνος, οι κοινωνικές σχέσεις και οι καταιχρίες.

Πώς τους αλλάζουμε;

Ο τρόπος που προτείνουμε ως μέσο για την προώθηση της υγείας των ανθρώπων είναι ο μεσογειακός (παραδοσιακός Ελληνικός) τρόπος ζωής.

Όπως υπάρχει η μεσογειακή διαίτα, υπάρχει και ο μεσογειακός τρόπος ζωής ο οποίος αποτελεί το gold standard.

Αποτελείται από:

❖ **Τη μεσογειακή διατροφή** που και φέτος αναδείχθηκε ως η πιο καλή, η πιο υγιεινή, η πιο νόστιμη και η πιο εύκολη διατροφή από πολλούς διεθνείς οργανισμούς. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να διευκρινίσουμε ότι δεν αναφερόμαστε στη μεσογειακή διατροφή που ακολουθούμε σήμερα, αλλά στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, όπου το μεταπολεμικό Κρητικό παράδειγμα (1950-1970) είναι το gold standard.

❖ **Τη φυσική δραστηριότητα:** Όχι όμως με τον τύπο της άσκησης, όχι με δραστηριότητες που προγραμματίζουμε και μας προκαλούν στρες, αλλά με φυσική δραστηριότητα που σχετίζεται με τις ανάγκες της μετακίνησής μας και της εργασίας αλλά και με το παιχνίδι και τη διασκέδαση. Μια φυσική δραστηριότητα ενταγμένη άρρηκτα στην καθημερινή ζωή και άσκηση σε μορφή παιχνιδιού, όπως η δουλειά στον κήπο.

❖ **Τη σιέσια:** Συστίνουμε κάποια στιγμή στη διάρκεια της ημέρας ο άνθρωπος να ξεκουράζεται, π.χ. με έναν μεσημεριανό ύπνο 20-30 λεπτών -αλλά όχι περισσότερο.

❖ **Τις κοινωνικές σχέσεις:** Είναι πολύ σημαντικές για την υγεία του ανθρώπου, πιο σημαντικές από τη διατροφή ή τη φυσική δραστηριότητα. Οι άνθρωποι που έχουν θετικές κοινωνικές σχέσεις έχουν επιτυχή γήραση, δηλαδή γερνάνε με λιγότερα προβλήματα υγείας και ίσως ζούνε και περισσότερα χρόνια.

Ωστόσο μέσα στην μανδημία εννοήθηκε πολύ η ασιμόνοση...

Αυτό είχε ξεκινήσει πολύ πριν την πανδημία εξαιτίας του τρόπου με τον οποίο έχει εξελιχθεί η καθημερινότητά μας.

Είναι σημαντικό να μην έχουμε μόνο σχέσεις στο Facebook, αλλά να έχουμε κοντά μας ανθρώπους με τους οποίους αισθανόμαστε καλά, γιατί μόνο αυτοί δρουν θετικά στην υγεία μας.

Είναι επίσης σημαντικό να κρατάμε μακριά ανθρώπους που δεν αισθανόμαστε καλά μαζί τους, ανθρώπους που τους ζηλεύουμε ή μας ζηλεύουν.

Πολύ σημαντικό είναι επίσης το να έχει κάποιος έναν σκοπό στη ζωή του. Ακόμη και όταν μεγαλώνει κάποιος, είναι σημαντικό να υπάρχει κάτι που να τον εξιτάρει, που να δουλεύει πάνω σε αυτό και να τον κάνει να αισθάνεται ότι παράγει. Αν δραστήριοι άνθρωποι αναγκαστούν να πάρουν σύνταξη και δεν αντικαταστήσουν αυτό που έκαναν με κάτι εξίσου ενδιαφέρον και σημαντικό, συνήθως «μαραζώνουν» και πεθαίνουν σύντομα.

Όσον αφορά στις καταιχρίες ή τις εξαρτήσεις, ο μεσογειακός τρόπος ζωής σουτίνει όλα αυτά να γίνονται με μέτρο. Στη μεσογειακή διατροφή, σε αντίθεση με άλλα διατροφικά σχήματα, όλα επιτρέπονται. Η μεσογειακή διατροφή είναι πολύ ανοιχτή -δεν απαγορεύει τίποτα, αλλά βάζει πάντα την έννοια του μέτρου. Το μέτρο ισχύει για όλες τις εκφάνσεις του μεσογειακού τρόπου ζωής.

Πότε δημιουργήθηκε η Lifestyle Medicine;

Υπήρχε πάντα, ωστόσο πριν από 15 χρόνια ιδρύθηκε το American College of Lifestyle Medicine.

Εκεί γιατροί που δούλευαν κυρίως στην προληπτική Ιατρική και στις εναλλακτικές ιατρικές μεθόδους, που ιάσονται κατά της πολυφαρμακίας προσπαθούσαν να εφαρμόσουν τις αλλαγές στον τρόπο ζωής για τη θεραπεία των ασθενών.

Στη Lifestyle Medicine σε έναν ασθενή π.χ. με αυξημένα λιπίδια

αντί για στατίνες προτείνονται αλλαγές στον τρόπο ζωής. Οι αλλαγές αυτές όμως δυστυχώς γίνονται δύσκολα. Χρειάζεται επιμονή και υπομονή και σιενή συνεργασία μεταξύ ασθενή και θεράποντα ειδικού. Είναι πολύ ευκολότερο για όλους να χρησιμοποιήσουμε φάρμακα, αλλά δυστυχώς τα φάρμακα πολλές φορές έχουν παρενέργειες και βέβαια κόστος.

Σήμερα υπάρχουν πολλά Εθνικά και Διεθνή Ινστιτούτα Ιατρικής του Τρόπου Ζωής. Πρόσφατα μάλιστα δημιουργήσαμε στην Ελλάδα και το Ινστιτούτο Ιατρικής του Μεσογειακού Τρόπου Ζωής (Mediterranean Lifestyle Medicine Institute) με έδρα το νησί της Λέρου (medlifestyle.org).

Το επόμενο καλοκαίρι (27 Ιουνίου- 5 Ιουλίου) θα πραγματοποιηθεί στη Λέρο και στην Κω το πρώτο summer school σχετικά με την παραδοσιακή Μεσογειακή Ιατρική του τρόπου ζωής το οποίο απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας και φοιτητές.

Πώς μας αρρωσταίνει ο τρόπος ζωής μας;

Ο τρόπος ζωής μας μάς αρρωσταίνει ή μας θεραπεύει ανάλογα με τις επιλογές μας.

Οτιδήποτε ξεφεύγει από το μέτρο είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω είναι κακό για την υγεία μας. Ακόμη κι αν κάτι είναι καλό, δεν σημαίνει ότι περισσότερο είναι καλύτερο (π.χ. το να έχεις πολλούς φίλους που δεν προλαβαίνεις να τους δεις δεν είναι καλύτερο από το να έχεις λίγους και καλούς με τους οποίους μπορείς να έχεις ουσιαστικές σχέσεις).

Στις αλλαγές του τρόπου ζωής υπάρχουν δύο μυστικά:

Πρώτον, το μέτρο και δεύτερο, η κοινή λογική. Αυτά έχει ανάγκη ο κόσμος. Στη φυσική δραστηριότητα, για παράδειγμα, αν δεν κάνουμε καθόλου άσκηση είναι κακό για την υγεία μας, αν κάνουμε με μέτρο είναι καλό, αλλά αν κάνουμε υπερβολική άσκηση είναι επίσης κακό.

Το ίδιο συμβαίνει και με το φαγητό: όταν δεν τρώμε καθόλου είναι κακό, αν τρώμε με μέτρο είναι ΟΚ και αν τρώμε πολύ είναι επίσης κακό. Κάτι που έχει προκύψει από τις μελέτες των τελευταίων δέκα ετών είναι ότι για να έχεις σημαντικές διαφορές στην υγεία σου αρκούν πολύ μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής σου. Στην παχυσαρκία, για παράδειγμα, δεν χρειάζεται κάποιος να αποκτήσει κανονικό βάρος ή να γίνει λεπτός για να αποκτήσει καλή υγεία.

Αν χάσει 2-3% του βάρους του, μπορεί μόνον να παραμείνει παχύσαρκος, αλλά αυτή η διαφορά στο βάρος θα έχει σημαντική, θετική επίπτωση στην υγεία του.

Το μεγάλο πρόβλημα είναι ότι πολλές φορές ξεκινάμε ένα πρόγραμμα ρύθμισης του βάρους βάζοντας λάθος στόχους (π.χ. να χάσουμε 25 κιλά). Αν χάσουμε μόνο 5 κιλά αισθανόμαστε αποτυχημένοι, ενώ στην πραγματικότητα έχουμε πετύχει τον στόχο μας!

Κάτι ανάλογο ισχύει και για τη φυσική δραστηριότητα. Ακόμη και χίλια βήματα παραπάνω καθημερινά μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την υγεία. Ειδικά σε άτομα άνω των 60 ετών μπορούν να μειώσουν σημαντικά τη θνησιμότητα. Επομένως, απαιτούνται πολύ μικρές αλλαγές για πολύ μεγάλα αποτελέσματα και αυτό είναι πάρα πολύ ελπιδοφόρο. Είναι σημαντικό να στοχεύουμε σε μικρές αλλαγές που μπορούμε να πετύχουμε και να τις διατηρήσουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Οι αυστηρές συμβουλές και ουσιώσεις μπερδεύουν τον κόσμο και τον κάνουν τελικά να μην κάνει απολύτως τίποτα ή του δημιουργούν στρες που τελικά κάνει περισσότερο κακό στην υγεία.

Τι εμπέριση είχε στην υγεία μας η μανδημιά;

Ηδη οι μελέτες δείχνουν ότι αυξήθηκαν σημαντικά τα ποσοστά ψυχολογικών και ψυχιατρικών νοσημάτων. Επίσης, η οσμιακή σύσταση άλλαξε, καθώς αυξήθηκαν τα ποσοστά παχύσαρκων και υπέρβαρων ατόμων.

Και τα παιδιά επηρεάστηκαν πολύ όσον αφορά στη φυσιολογική ωρίμανση και την κοινωνικότητά τους εξαιτίας του γεγονότος ότι έκλεισαν τα σχολεία.

Πόσο σημαντική είναι η ολιστική και εξατομικευμένη προσέγγιση στην Ιατρική του Τρόπου Ζωής;

Στην προσέγγιση της Lifestyle Medicine ο ειδικός δεν πρέπει να αξιολογεί μόνο τα σχετικά με την ειδικότητά του (ο γιατρός μόνο το ιατρικό ιστορικό, ο διατολόγος μόνο τη διατροφή, ο εργοφυσιολόγος μόνο τη φυσική δραστηριότητα). Όλοι πρέπει να αξιολογούν όλες τις

«Είναι σημαντικό να στοχεύουμε σε μικρές αλλαγές που μπορούμε να πετύχουμε και να τις διατηρήσουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα.»

πιθανές αιτίες που δημιουργούν το πρόβλημα.

Για παράδειγμα, μπορεί κάποιος να μην πάρει βάρος επειδή για κάποιο χρονικό διάστημα έτρωγε περισσότερο, αλλά επειδή μείωσε τη φυσική δραστηριότητα. Αν ο διατολόγος δεν αξιολογήσει το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και δώσει στον ασθενή δίαιτα με λιγότερες θερμίδες από όσες τρώει χωρίς αλλαγή στη φυσική δραστηριότητα, τότε το αποτέλεσμα δεν θα είναι το αναμενόμενο.

Αν εστιάσεις μόνο σε έναν παράγοντα και στην άσκηση και δεν αξιολογήσεις και τους υπόλοιπους, δεν θα αναγνωρίσεις το πραγματικό πρόβλημα.

Ποια νοσήματα μπορούν να προληφθούν με τις παρεμβάσεις του τρόπου ζωής;

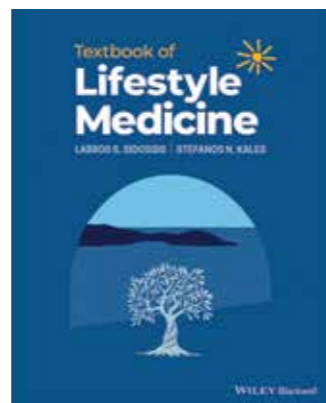
Τα λεγόμενα μη μεταδιδόμενα νοσήματα: τα καρδιαγγειακά, τα μεταβολικά νοσήματα, όπως ο διαβήτης, αλλά και κάποιες μορφές καρκίνου.

Μιλήστε μας για το νέο σας βιβλίο.

Το Textbook of Lifestyle Medicine κυκλοφόρησε τον περασμένο Ιανουάριο και απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας όλων των ειδικοτήτων από την αρχή της εκπαίδευσής τους, δηλαδή σε φοιτητές αλλά και σε γιατρούς, διατολόγους, ψυχολόγους που ασχολούνται με ασθενείς και θέλουν να επεκτείνουν τον ορίζοντά τους προς το ολιστικό κομμάτι. Περιλαμβάνει πληροφορίες για τους έξι πυλώνες της ιατρικής του τρόπου ζωής, όπως η άσκηση, η διατροφή, ο ύπνος, η μείωση του άγχους, οι κοινωνικές σχέσεις και η αποφυγή επικίνδυνων ουσιών. Το βιβλίο δίνει το θεωρητικό υπόβαθρο για την αξιολόγηση των ασθενών, αλλά και χρήσιμα και πρακτικά εργαλεία που θα βοηθήσουν τους ειδικούς στη δουλειά τους.



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Ν. ΚΑΛΛΗΣ



Τα key points, τα take home messages και οι ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης βοηθούν τον αναγνώστη στην εμπέδωση της γνώσης.

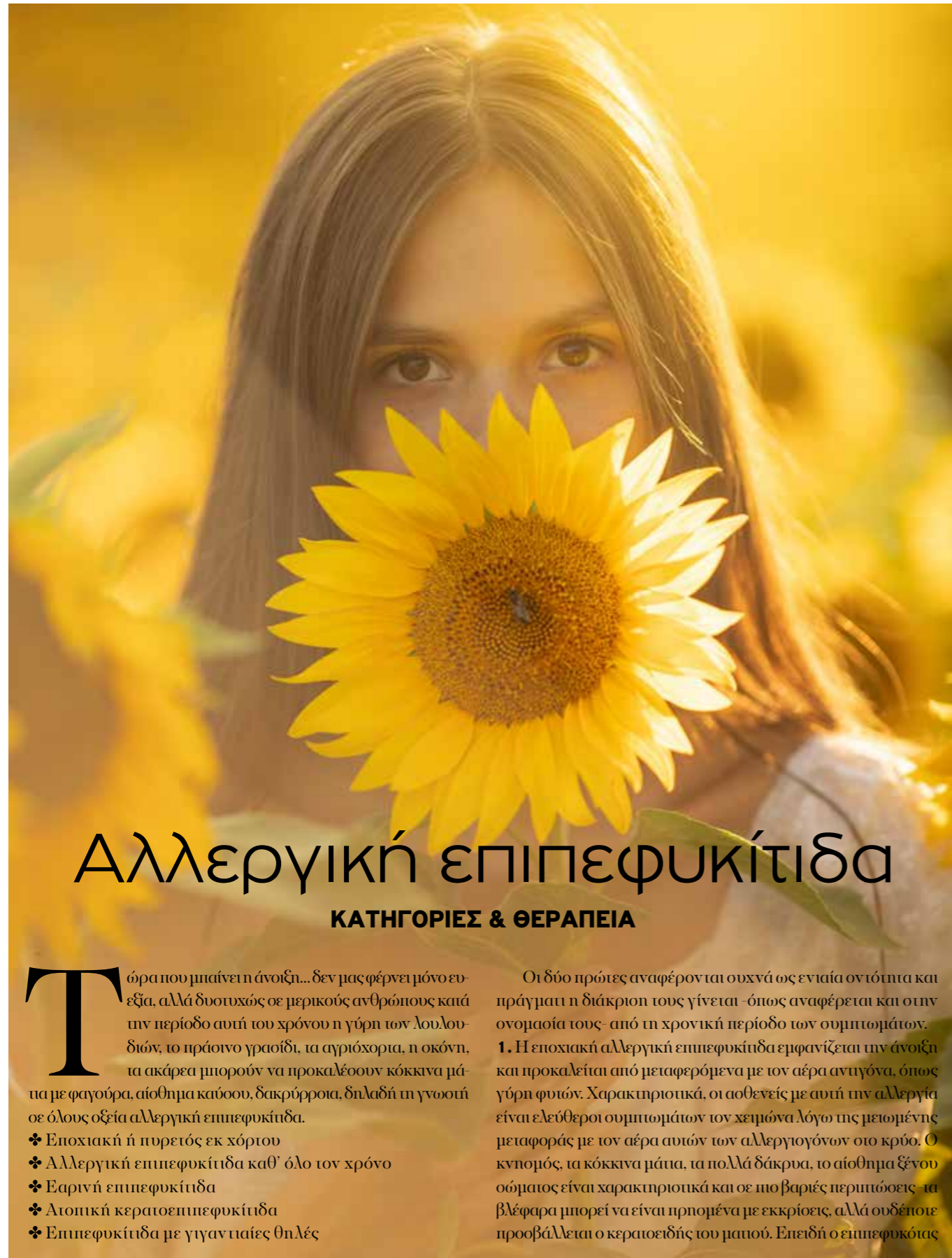
Το βιβλίο είναι χρήσιμο και για μη ειδικούς που ενδιαφέρονται για την υγεία τους και την υγεία των αγαπημένων τους. Είναι γραμμένο με τέτοιο τρόπο που το κάνει ευχάριστο στο διάβασμα, παρέχοντας πρακτικές συμβουλές και μεθόδους βελτίωσης της υγείας μας.



ΛΑΜΠΡΟΣ Σ. ΣΥΝΤΩΣΗΣ



*υγεία



Αλλεργική επιπεφυκίτιδα

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τώρα που μπαίνει η άνοιξη... δεν μας φέρνει μόνο ευεξία, αλλά δυστυχώς σε μερικούς ανθρώπους κατά την περίοδο αυτή του χρόνου η γύρη των λουλουδιών, το πράσινο γρασίδι, τα αγριόχορτα, η σκόνη, τα ακάρεα μπορούν να προκαλέσουν κόκκινα μάτια με φαγούρα, αίσθημα καύσου, δακρύρροια, δηλαδή τη γνωστή σε όλους οξεία αλλεργική επιπεφυκίτιδα.

- ❖ Εποχιακή ή πυρετός εκ χόρτου
- ❖ Αλλεργική επιπεφυκίτιδα καθ' όλο τον χρόνο
- ❖ Εαρινή επιπεφυκίτιδα
- ❖ Ατοπική κερατοεπιπεφυκίτιδα
- ❖ Επιπεφυκίτιδα με γιγαντιαίες θηλές

Οι δύο πρώτες αναφέρονται συχνά ως ενιαία οντότητα και πράγματι η διάκριση τους γίνεται -όπως αναφέρεται και στην ονομασία τους- από τη χρονική περίοδο των συμπτωμάτων.

1. Η εποχιακή αλλεργική επιπεφυκίτιδα εμφανίζεται την άνοιξη και προκαλείται από μεταφερόμενα με τον αέρα αντιγόνα, όπως γύρη φυτών. Χαρακτηριστικά, οι ασθενείς με αυτή την αλλεργία είναι ελεύθεροι συμπτωμάτων τον χειμώνα λόγω της μειωμένης μεταφοράς με τον αέρα αυτών των αλλεργιογόνων στο κρύο. Ο κνησμός, τα κόκκινα μάτια, τα πολλά δάκρυα, το αίσθημα ξένου σώματος είναι χαρακτηριστικά και σε πιο βαριές περιπτώσεις τα βλέφαρα μπορεί να είναι προπομένα με εκκρίσεις, αλλά ουδέποτε προβάλλεται ο κερατοειδής του ματιού. Επειδή ο επιπεφυκότας

Φροντίστε τα μάτια σας

THEALOZ[®]DUO



- Νο1 σε πωλήσεις τεχνητό δάκρυ με υαλουρονικό στην Ελλάδα
- Προστατεύστε τα μάτια σας από την ξηροφθαλμία με το Thealoz[®]Duo
- Εποχιακή αλλεργική επιπεφυκίτιδα, τα τεχνητά δάκρυα βοηθούν στην απομάκρυνση των αλλεργιογόνων και σχηματίζουν ένα προστατευτικό φιλμ στην επιφάνεια του ματιού.

- ✓ Χωρίς συντηρητικά
- ✓ Συμβατό με φακούς επαφής
- ✓ Κατάλληλο για όλους τους τύπους ξηροφθαλμίας

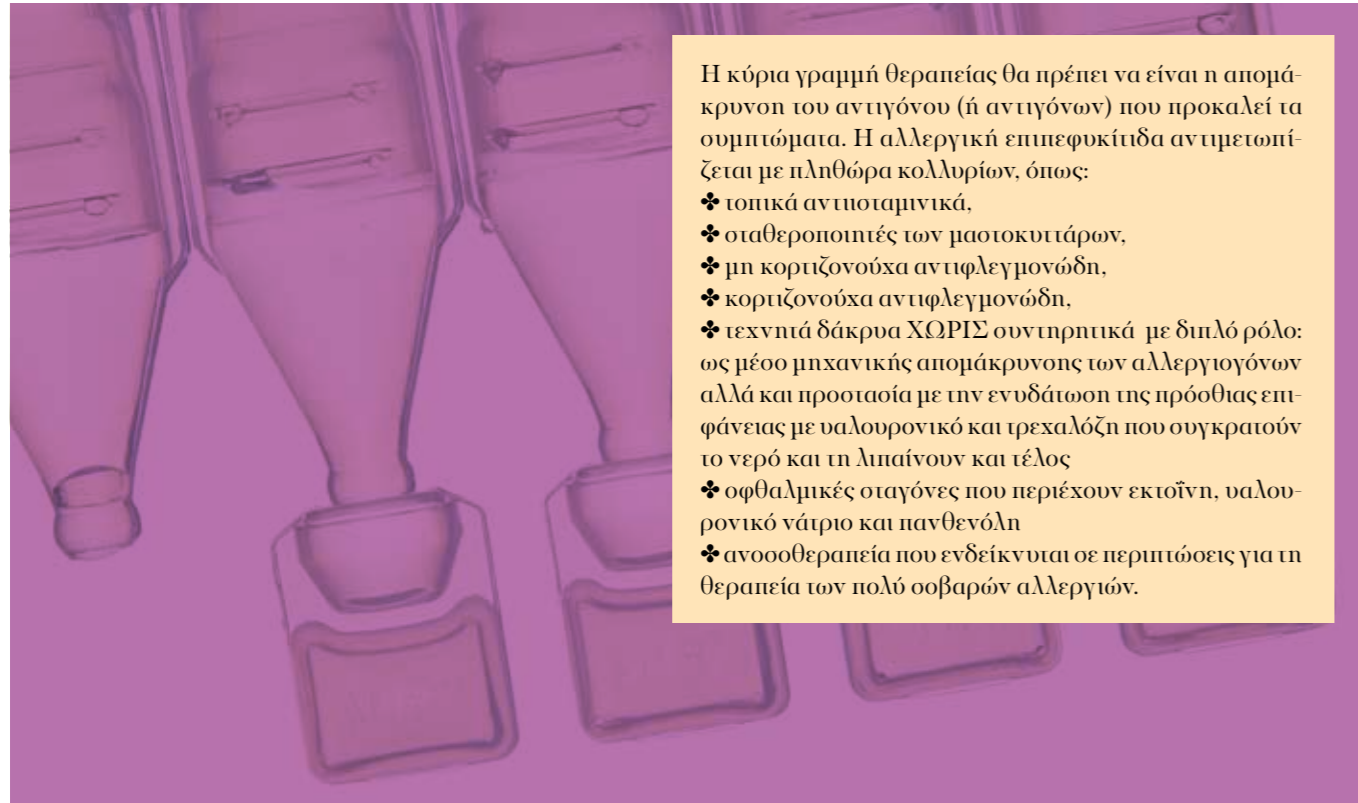
BLEPHACLEAN[®]



- Για την καθημερινή υγιεινή των βλεφάρων όπως μακιγιάζ
- Για την απομάκρυνση γύρης, σκόνης
- Κατάλληλο για την απομάκρυνση τσίμπλας από τα βλέφαρα των παιδιών
- Κατάλληλο για βρέφη άνω των 3 ετών.

- ✓ Χωρίς συντηρητικά
- ✓ Χωρίς άρωμα
- ✓ Δοκιμασμένο υπό οφθαλμολογικό έλεγχο





Η κύρια γραμμή θεραπείας θα πρέπει να είναι η απομάκρυνση του αντιγόνου (ή αντιγόνων) που προκαλεί τα συμπτώματα. Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα αντιμετωπίζεται με πληθώρα κολλυρίων, όπως:

- ❖ τοπικά αντιισταμινικά,
- ❖ σταθεροποιητές των μαστοκυττάρων,
- ❖ μη κορτιζονούχα αντιφλεγμονώδη,
- ❖ κορτιζονούχα αντιφλεγμονώδη,
- ❖ τεχνητά δάκρυα ΧΩΡΙΣ συντηρητικά με διπλό ρόλο: ως μέσο μηχανικής απομάκρυνσης των αλλεργιογόνων αλλά και προστασία με την ενυδάτωση της πρόσθιας επιφάνειας με υαλουρονικό και τρεχαλόζη που συγκρατούν το νερό και τη λιπαίνουν και τέλος
- ❖ οφθαλμικές σταγόνες που περιέχουν εκτοΐνη, υαλουρονικό νάτριο και πανθενόλη
- ❖ ανοσοθεραπεία που ενδείκνυται σε περιπτώσεις για τη θεραπεία των πολύ σοβαρών αλλεργιών.

είναι ισολογικά παρόμοιοι με τον ρινικό βλεννογόνο, τα ίδια αντιγόνα που προκαλούν αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να εμπλέκονται και στην εμφάνιση της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας.

2. Αυτοί που πάσχουν από αλλεργική επιπεφυκίτιδα καθ' όλο τον χρόνο παρουσιάζουν τα ίδια συμπτώματα, αλλά μπορεί να εμφανιστούν οποιαδήποτε στιγμή του χρόνου. Άρα δεν προκαλείται αποκλειστικά από εποχικά αλλεργιογόνα αλλά και από κοινά αλλεργιογόνα του σπιτιού, όπως καπνό τσιγάρου, τρίχωμα ζώων, ακάρεα, μούχλα, σκόνη κατοαρίδας. Πρόκειται για αντίδραση υπερευαισθησίας τύπου I που προκαλείται από την προσκόλληση των αντιγόνων με τα IgE αντιβιομάτια και την απελευθέρωση παραγόντων που μεσολαβούν στη φλεγμονή η οποία είναι και η υπεύθυνη για τα κλινικά χαρακτηριστικά.

Κατά συνέπεια, η θεραπεία γίνεται με κολλύρια που σταθεροποιούν τους παράγοντες της φλεγμονής (λοδοξαμίδη ή χρωμογλυκικό νάτριο).

3. Η εαρινή κερατοεπιπεφυκίτιδα προσβάλλει παιδιά και νέους ενήλικους και υποτροπιάζει προσβάλλοντας και τα δύο μάτια. Συνήθως περισσότεροι από το 90% των ασθενών αυτών πάσχουν από συννοσή ατοπία, δηλαδή έκζεμα, άσθμα ή εποχική αλλεργική ρινίτιδα. Δυστυχώς επιπλοκές στον κερατοειδή και ουλοποίηση του επιπεφυκότα συμβαίνουν συχνά και ιδιαίτερα σε ασθενείς που προσβάλλονται σε πολύ νεαρή ηλικία. Ο έντονος κνησμός σε ασθενείς με εαρινή κερατοεπιπεφυκίτιδα ενοχοποιείται για την αυξημένη συχνότητα κερατόκωνου, μιας πολύ σοβαρής πάθησης του κερατοειδούς που δυννητικά μπορεί να προκαλέσει μεγάλη απώλεια όρασης.

4. Η ατοπική κερατοεπιπεφυκίτιδα προσβάλλει επίσης και τους δύο οφθαλμούς και είναι δυννητικά σοβαρή πάθηση αλλά

ευτυχώς σπάνια. Προσβάλλει συνήθως άνδρες με ατοπική δερματίτιδα και κυρίως εμφανίζεται κατά τους χειμερινούς μήνες. Οι ασθενείς επίσης μπορεί να εμφανίσουν άσθμα, κνίδωση, ημικρανία και ρινίτιδα. Παρουσιάζονται όμοια συμπτώματα με αυτά της εαρινής κερατοεπιπεφυκίτιδας. Ο κερατόκωνος, ο καταρράκτης και η αποκόλληση αμφιβλοτροειδούς μπορεί να συνυπάρχουν.

5. Η επιπεφυκίτιδα με γιγαντιαίες θηλές έχει πάντα σχέση με ξένο σώμα, κυρίως με φακό επαφής, ράμμα κ.λπ.

Σχετικά με τους δύο πρώτους τύπους επιπεφυκίτιδας, αν και προκαλούν σημαντική ενόχληση στην καθημερινότητα και ανεπιθύμητες αισθητικές συνέπειες, ωστόσο η πρόγνωση τους είναι συνήθως άριστη. Στους υπόλοιπους τύπους δυστυχώς οι επιπλοκές τους μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές, δυννητικά ολέθριες για την όραση.

Μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην αλόγιστη χρήση των αντιαλλεργικών κολλυρίων: τοξικότητα από τα συντηρητικά των κολλυρίων, γλαύκωμα από τα κορτιζονούχα σκευάσματα και καταρράκτης! Το τρίψιμο των ματιών που προκαλεί η φαγούρα της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας -όσο δύσκολο και να είναι- θα πρέπει να ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΑΙ!



ANNA ΠΕΡΡΑΚΗ
Χειρουργός – Οφθαλμίατρος
Διευθύντρια Οφθαλμολογικής Κλινικής
Ιατρικού Αθηνών
annaper@otenet.gr



Οφθαλμικές σταγόνες για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας



με Εκτοΐνη 2% & Υαλουρονικό Νάτριο 0.1%

10 αποστειρωμένες μονοδοσιμετρικές αμπούλες των 0.5 mL

- Ανακουφίζει από τα συμπτώματα των αλλεργιών όπως ερυθρότητα, αίσθημα κνησμού, δακρύρροια και φωτοφοβία.
- Συμβάλλει στη μείωση της φλεγμονής του επιπεφυκότα που προκαλείται από τα αλλεργιογόνα.
- Υποστηρίζει τη φυσική διαδικασία ανάπλασης του ερεθισμένου και ευαίσθητου επιπεφυκότα.
- Παρέχει επαρκή ενυδάτωση και λίπανση της οφθαλμικής επιφάνειας.

Χωρίς συντηρητικά και φαρμακευτικές ουσίες.
Κατάλληλο για παράλληλη χρήση με τους φακούς επαφής.

Δερματικές αλλεργίες

ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΙΜΕΣ

Οι δερματικές αλλεργίες απασχολούν μεγάλο μέρος του πληθυσμού και έχουν αρκετές διαφορετικές μορφές και αιτίες. Κοινό τους χαρακτηριστικό είναι η ενόχληση που προκαλούν, από φαγούρα μέχρι κάψιμο, πόνο και προβλήματα στην καθημερινότητα.

Αιτίες που προκαλούνται έπειτα από επαφή με αλλεργιογόνα είναι αρκετά συνηθισμένες. Λέγονται δερματίτιδες εξ επαφής. Μέταλλα, όπως το νικέλιο, βαφές, κρέμες, αρώματα και χημικά, όπως κόλλες και πλαστικά, προκαλούν ενίοτε δερματίτιδες εξ επαφής.

Αλλά και ουσίες που ερεθίζουν την επιδερμίδα, όπως καθαριστικά, χημικά ή αντιοπιπτικά, ευθύνονται για αλλεργίες στο δέρμα, ειδικά όταν γίνεται υπερβολική τους χρήση. Πολλές φορές εκτός από την επαφή του δέρματος με κάποια ουσία χρειάζεται και η έκθεση στον ήλιο για να εκδηλωθεί η δερματική αλλεργία, οπότε μιλάμε για φωτοαλλεργία.

Υπάρχουν δερματικές αλλεργίες που δεν οφείλονται σε εξωτερικά αίτια, αλλά δείχνουν μια προδιάθεση ενίοτε κληρονομική. Χρησιμοποιούμε τον όρο ατοπική δερματίτιδα για να περιγράψουμε το δέρμα που είναι ξηρό, κόκκινο και κνημοιώδες, πολλές φορές από την παιδική ηλικία. Από 10 έως 20% των παιδιών και 1 έως 3% των ενήλικων εμφανίζουν ατοπική δερματίτιδα. Σε αυτή τη μορφή δερματικής αλλεργίας το δέρμα λόγω του ξυοίματος είναι πιο ευάλωτο σε μολύνσεις από μικρόβια, όπως ο σταφυλόκοκκος.

Άλλη συνηθισμένη μορφή δερματικής αλλεργίας είναι και η κνίδωση που εμφανίζεται με ροδοκόκκινους πομφούς (φουσκώματα) στο δέρμα, οι οποίοι έρχονται και φεύγουν, και συνοδεύεται από έντονο κνησμό. Τα αίτια της κνίδωσης είναι πολλά, όπως τροφές, φάρμακα ή εμβόλια, επαφή με το τρίχωμα ζώων, λοιμώξεις, αυτοάνοσα νοσή-

ματα, στρες, ενώ πολύ συχνά η αιτία παραμένει άγνωστη. Τη διακρίνουμε σε οξεία και χρόνια, ανάλογα με το αν διαρκεί λιγότερο ή περισσότερο από 6 εβδομάδες αντίστοιχα.

Οι δερματικές αλλεργίες αντιμετωπίζονται ανάλογα με την αιτία τους και το μέγεθος του προβλήματος που προκαλούν στον ασθενή. Για να προσδιοριστεί η αιτία μπορεί, πέρα από το ιστορικό του ασθενούς, να χρειαστούν και εργαστηριακές εξετάσεις, είτε στο αίμα είτε στο δέρμα, γνωστές με τον όρο επιδερμίδικές δοκιμασίες. Οι τελευταίες γίνονται κυρίως σε περίπτωση που υποπτευόμαστε αλλεργία σε συγκεκριμένες ουσίες.

Οι περισσότερες δερματικές αλλεργίες αντιμετωπίζονται με κρέμες ενυδακτικές και φαρμακευτικές, κορτιζονούχες και μη, αντιοιταμινικά και οδηγίες για την υγιεινή και την καθημερινή φροντίδα του δέρματος. Σε περισσότερο εκτεταμένες, σοβαρές και επίμονες δερματικές αλλεργίες η θεραπεία, εκτός από τα παραπάνω, περιλαμβάνει και κορτιζόνη, αντιβιοτικά ή άλλα ανοσοτροποποιητικά φάρμακα από το στόμα ή ενέσιμα. Σε κάθε περίπτωση η πλήρης αντιμετώπιση μιας δερματικής αλλεργίας απαιτεί να βρούμε τι την προκαλεί, κατάλληλη θεραπεία και υπομονή, μια και κάποιες φορές τα συμπτώματα διαρκούν για καιρό και χρειάζονται χρόνο για να ελεγχθούν.



ΜΑΡΙΤΑ ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
Δερμοϊατρική Αθηνών
info@dermoiatriki.com



ΔΑΦΝΗ ΠΑΠΑΦΡΑΓΚΑΚΗ
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
Δερμοϊατρική Αθηνών
info@dermoiatriki.com



Αλλεργική ρινίτιδα & ποιότητα ζωής

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με την αλλαγή στο μοντέλο διατροφής, τις κλιματικές αλλαγές, την έλλειψη άσκησης οδήγησε στην αύξηση της εκδήλωσης πολλών παθήσεων. Μία από αυτές είναι η αλλεργική ρινίτιδα που, ενώ είναι καλοήθης πάθηση, ταλαιπωρεί ολοένα και περισσότερους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο και μπορεί να είναι είτε εποχιακή είτε ετήσια. Συνήθως εμφανίζεται στο τέλος της παιδικής ηλικίας, συχνά όμως κατά τη διάρκεια της εφηβείας ή και μετέπειτα. Τα κύρια αλλεργιογόνα στην εποχιακή αλλεργική ρινίτιδα είναι η γύρη των φυτών, ενώ στην ετήσια αλλεργική ρινίτιδα τα ακάρεα της σκόνης του σπιτιού, οι μύκητες και διάφορες χημικές ουσίες από απορρυπαντικά. Το μεγαλύτερο πρόβλημα που αφορά τη χρόνια αυτή πάθηση είναι ότι η διάγνωση γίνεται πολλές φορές πολύ καθυστερημένα ή σε κάποιους ασθενείς μπορεί να μην γίνει ποτέ γιατί κυρίως τα συμπτώματα που προκαλεί εκλαμβάνονται σαν ένα απλό κρύωμα ή σαν ιγμορίτιδα, με αποτέλεσμα μεγάλη και άχρηστη αντιβιοτική με τις γνωστές σε όλους συνέπειες.

Τα κυριότερα συμπτώματα είναι μού-

κωμα στη μύτη, φαγούρα στη μύτη, στα μάτια ή ακόμη και στο λαιμό, φτέρνισμα, βαρύ κεφάλι, θολούρα, διαταραχές στον ύπνο, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται στη διάρκεια της μέρας δυσκολίες στη συγκέντρωση και ένα έντονο αίσθημα κόπωσης και κακοδιαθεσίας.

Η αντιμετώπιση της αλλεργικής ρινίτιδας συνήθως περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή που αφορά τη χρήση αντιισταμινικών, τοπικών κορτιζονούχων spray καθώς και ρινικών πλύσεων, θεραπεία που εξασφαλίζει σημαντικό έλεγχο των συμπτωμάτων του ασθενούς. Παρόλα αυτά όμως υπάρχουν σχετικές ανεπιθύμητες ενέργειες από τη χρόνια χρήση αυτών των φαρμάκων. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις ασθενών που έχουν και χρόνια προβλήματα που ταλαιπωρούν τη λειτουργία του αναπνευστικού, όπως στραβό διάφραγμα, υπερτροφία στις κόγχες, πολύποδες στη μύτη, χρόνια ιγμορίτιδα, μεγάλα κρεατάκια, και σε αυτούς μπορεί να χρειάζεται και χειρουργική αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων.

Η αλλεργία είναι μια υπερβολική αντίδραση του οργανισμού σε κάποιες ουσίες που για τους πιο πολλούς ανθρώπους είναι αβλαβείς, τα γνωστά αλλεργιογόνα. Ο τρό-

πος που ερχόμαστε σε επαφή με τα αλλεργιογόνα είναι είτε με την εισπνοή, είτε με την επαφή μέσω της επιδερμίδας, είτε με τη σίτιση.

Η είσοδος του αλλεργιογόνου στον οργανισμό προκαλεί έναν ερεθισμό στο αμυντικό σύστημα και σχηματισμό αντισωμάτων. Όλο αυτό το φαινόμενο έχει ως συνέπεια να απελευθερωθούν ουσίες, με κυριότερη την ισταμίνη, η οποία προκαλεί οίδημα στους ιστούς, με αποτέλεσμα την εμφάνιση των αλλεργικών συμπτωμάτων. Συνήθως χρειάζεται μια επανειλημμένη έκθεση στο αλλεργιογόνο για να εκδηλωθεί η αλλεργία.

Με βάση τα στοιχεία από την Ευρωπαϊκή Ακαδημία Αλλεργιών και Κλινικής Ανοσολογίας, πάνω από 150 εκατομμύρια ασθενών στην Ευρώπη ταλαιπωρούνται από μια χρόνια αλλεργική πάθηση και η πρόβλεψη είναι ότι μέχρι το 2025 αναμένεται να πάσχει πλέον ο μισός πληθυσμός της Ευρώπης.

Στην Ελλάδα η αλλεργική ρινίτιδα αποτελεί την πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση και ταλαιπωρεί πάνω από ένα εκατομμύριο ανθρώπους.

Πολύ σημαντική παράμετρος στην αντιμετώπιση της αλλεργίας είναι να γίνει έγκαιρη και ολοκληρωμένη διάγνωση με



ALGOMER COMPLEX™
 + ΔΕΞΠΑΝΘΕΝΟΛΗ
 ΥΠΕΡΤΟΝΟ ΔΙΑΛΥΜΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΥ ΝΕΡΟΥ
 Στα φαρμακεία

Sinomarin®
 Plus Algae

Allergy Relief

52%
 ΑΥΞΗΣΗ
 ΣΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΧΩΡΙΣ
 ΑΛΛΕΡΓΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
 ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ
ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ*

ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ
 ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΦΥΚΩΝ

**Mitsias D et al, Clin Transl Allergy 10, 9 (2020). Συγκριτική κλινική μελέτη σε 78 παιδιά με αλλεργική ρινίτιδα ηλικίας 6 ετών και άνω όπου συγκρίνεται η αποτελεσματικότητα ως προς την ανακούφιση αλλεργικών συμπτωμάτων με χρήση Sinomarin Plus Algae Allergy Relief + φαρμακευτική αγωγή ή με μόνο φαρμακευτική αγωγή. Η αναφερόμενη αύξηση συνοδεύτηκε από γενικότερη μείωση χρήσης φαρμακευτικής αγωγής στους ασθενείς που πήραν το Sinomarin Plus Algae Allergy Relief.*

**100% ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ
 ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ
 ΑΛΛΕΡΓΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ**



αλλεργιολογικό έλεγχο με ειδικές εξετάσεις, όπως δερματικές δοκιμασίες, δοκιμασίες RAST και κυτταρολογικά εξέταση ρινικού εκκρίματος, και αν υπάρχει ένδειξη για απευαισθητοποίηση από τον αλλεργιολόγο να γίνεται ένα ολοκληρωμένο τέτοιο θεραπευτικό σχήμα. Επίσης, επιβάλλεται πλήρης ενδοσκοπικός έλεγχος μύτης-φάρυγγα-λάρυγγα και συχνά απεικονιστικός έλεγχος με αξονική ή μαγνητική, ώστε αν συνυπάρχουν προβλήματα από τη μύτη στα οποία ενδείκνυται η χειρουργική αντιμετώπιση να γίνει αυτό έγκαιρα, καθώς έτσι γίνεται πολύ πιο ήπιο το προφίλ της χρόνιας νόσου της αλλεργίας. Σήμερα χάρη στην ενδοσκοπική χειρουργική, η οποία ανήκει στις ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές (minimally invasive surgery), οι επεμβάσεις αυτές γίνονται με απόλυτη ασφάλεια, εξασφαλίζοντας ριζική λύση για τον ασθενή. Ένα άλλο πολύ βασικό στοιχείο στην αντιμετώπιση αυτής της χρόνιας νόσου είναι η εκπαίδευση του κάθε ασθενούς εξατομικευμένα στην αποφυγή έκθεσης στα αλλεργιογόνα, πράγμα το οποίο σημαίνει ένα πολύ υγιεινό μοντέλο καθημερινής ζωής που αφορά την άθληση, τη διατροφή, την υγιεινή του σπιτιού και του

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

1. Μην αεριζετε ποτέ το σπίτι τις μέρες που φυσάει.
2. Αποφεύγετε τις βόλιες στην εξοχή.
3. Διώξτε χάλια, μοκέτες και λούτρινα κουκλάκια από το σπίτι.
4. Καθαρίζετε καλά το σπίτι με ηλεκτρική σκούπα και βρεγμένα πανιά, ώστε να αποφεύγετε τη συγκέντρωση της σκόνης.
5. Να μειράτε τα επίπεδα υγρασίας στους χώρους σας και να χρησιμοποιείτε αφυγραντήρες, όταν χρειάζεται, και να αποφεύγετε τη χρήση κλιματιστικού.
6. Αλλάξτε τη διατροφή σας, αποφεύγοντας τα ζωικά προϊόντα και εμπλουτισμένα την με φρούτα, λαχανικά και βότανα.

χώρου εργασίας, καθώς επίσης και την ατομική υγιεινή.

Ένα από τα πιο σημαντικά μέτρα πρόληψης και ατομικής υγιεινής είναι οι καθημερινές πλύσεις όλο το χρόνο με σπρέι θαλασσινού νερού, τα οποία απομακρύνουν όλα τα βλαβερά εισερχόμενα σωματίδια στη μύτη καθώς επίσης φρεοκαρούν και αυξάνουν τη λειτουργικότητα του ρινικού βλεννογόνου

Η αλλεργική νόσος δεν είναι επικίνδυνη για τη ζωή, όμως είναι μία χρόνια πάθηση που

πρέπει να αντιμετωπίζεται συστηματικά από τις κατάλληλες ειδικότητες. Η πάθηση αυτή είναι ένας σημαντικός προδιαθεσικός παράγοντας για ευκολότερη ανάπτυξη λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος και επηρεάζει την καθημερινή ποιότητα ζωής και την απόδοση του ασθενούς στην κοινωνική, προσωπική και επαγγελματική του ζωή.



ΑΝΑΤΟΛΗ ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος
Κεφαλής & Τραχήλου ΠΑΙΔΟ ΩΡΛ
Επιστημονικός Συνεργάτης Νοσοκομείων
ΥΓΕΙΑ, ΜΗΤΕΡΑ

NASASYN

Xylometazoline HCl + Dexamphenol

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

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

ενηλίκων

παιδιών

Αναπνεύστε ελεύθερα



FarmaSyn SA
PHARMACEUTICALS

Θέση Ρίκια, 19300 Ασπρόπυργος, Αττική • Τηλ: 210 5777 140 • Fax: 210 5788791 • e-mail: info@farmasyn.gr
www.farmasyn.gr

Προβιοτικά

ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΚΡΙΖΩΣΗΣ ΤΟΥ ΕΛΙΚΟΒΑΚΤΗΡΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΠΥΛΩΡΟΥ

Ο αποικισμός και η λοίμωξη του γαστρικού βλεννογόνου από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού αποτελεί την κύρια αιτία ανάπτυξης χρόνιας γαστρίτιδας, γαστρικού έλκους, MALT λεμφώματος και γαστρικού καρκίνου. Για τον λόγο αυτό οι Γαστρεντερολογικές Εταιρείες ανά τον κόσμο –και ανάμεσα τους και η Ελληνική Γαστρεντερολογική Εταιρεία– προτείνουν στις περιπτώσεις αυτές την εκρίζωση του ελικοβακτηριδίου με τη χορήγηση ενός αναστολέα ανιλίας πρωτονίων και τριών αντιβιοτικών δύο φορές την ημέρα για 10 ή 14 ημέρες [2]. Όμως, τόσο η ανάπτυξη ανοχής στα αντιβιοτικά, όσο και η εμφάνιση ανεπιθύμητων ενεργειών που σχετίζονται με τη λήψη τους οδηγούν σε μειωμένη συμμόρφωση στη θεραπεία και έχουν συσχετιστεί με αποτυχία της θεραπείας εκρίζωσης. Μελέτες στη διεθνή βιβλιογραφία έχουν αναδείξει την πιθανή ευεργετική επίδραση των προβιοτικών στους ασθενείς που λαμβάνουν θεραπεία εκρίζωσης για το ελικοβακτηρίδιο. Πιο συγκεκριμένα, μια μετα-ανάλυση η οποία και συμπεριέλαβε 40 μελέτες με 894 ασθενείς κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η προσθήκη προβιοτικών, σε σύγκριση με το εικονικό φάρμακο, αυξάνει το ποσοστό εκρίζωσης ($p < 0.001$) και μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης παρενεργειών ($p < 0.001$) [3]. Όμως, οι περισσότερες μελέτες στην ανάλυση αυτή προέρχονταν από την Ασία, ενώ δεδομένα για το θέμα αυτό σε Έλληνες ασθενείς δεν υπήρχαν.

Για το σκοπό αυτό σχεδιάσαμε και πραγματοποιήσαμε μια προοπτική, τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη με placebo μελέτη [4], προκειμένου να εκτιμήσουμε την επίδραση της συγχορήγησης προβιοτικών με το κλασικό οξύμα εκρίζωσης του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού στην πιθανή μείωση των ανεπιθύμητων ενεργειών και στην πιθανή



αύξηση του ποσοστού εκρίζωσης.

Συνολικά 741 ασθενείς με λοίμωξη από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, η οποία διαγνώθηκε είτε με γαστροσκοπία και βιοψία είτε με τεστ αναπνοής, τυχαιοποιήθηκαν να λάβουν το κλασικό οξύμα εκρίζωσης (ομεπραζόλη 20mg x 2, αμοξικιλίνη 1gr x 2, κλαριθρομυκίνη 500mg x 2 και μετρονιδαζόλη 500mg x2 για 10 ημέρες), σε συνδυασμό είτε με προβιοτικά (ομάδα Α n=371) είτε με placebo (ομάδα Β, n=370). Το προβιοτικό που χορηγήθηκε (LactoLevure, Uni-Pharma S.A. – Greece) συνδυάζει τέσσερα προβιοτικά στελέχη γνωστά για την αποτελεσματική και ασφαλή τους δράση, και συγκεκριμένα *Lactobacillus acidophilus* LA-5 (1,75 Colony Forming Units/capsule), *Lactiplantibacillus plantarum* (0,5 Colony Forming Units/capsule), *Bifidobacterium lactis* BB-12 (1,75 Colony Forming Units/capsule) & *Saccharomyces boulardii* (1,5

Colony Forming Units/capsule). Η επιτυχής εκρίζωση ελέγχθηκε με τεστ αναπνοής 6 εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας.

Τέσσερις ασθενείς, όλοι στην ομάδα Β, δεν ολοκλήρωσαν τη θεραπεία εκρίζωσης λόγω παρενεργειών, ενώ 42 ασθενείς στην ομάδα Α και 31 στην ομάδα Β χάθηκαν κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης. Έτσι, συνολικά μελετήθηκαν 741 ασθενείς (371 στην ομάδα Α και 370 στην ομάδα Β).

Το ελικοβακτηρίδιο εκριζώθηκε με επιτυχία σε 303 ασθενείς στην ομάδα Α (92,0%) και σε 291 ασθενείς στην ομάδα Β (86,8%), ($p = 0.028$). Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η προσθήκη του συγκεκριμένου προβιοτικού σχεδόν διπλασίασε το ποσοστό εκρίζωσης του ελικοβακτηριδίου. Παρενέργειες αναφέρθηκαν σε 56 (17,0%) ασθενείς της ομάδας Α και 170 (50,7%) ασθενείς της ομάδας Β ($p < 0.00001$). Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η πιθανότητα εμφάνισης ανεπιθύμητων ενεργειών μειώθηκε κατά 14 φορές στους ασθενείς που έλαβαν προβιοτικά. Οι πιο συχνές παρενέργειες ήταν οι διαταραχές στη γέυση, η εμφάνιση διαρροιών και επιγαστραλγίας.

Η μελέτη μας αυτή είναι η πρώτη που εκτίμησε την προσθήκη προβιοτικών στο 4πλο –χωρίς βιομούθιο– οξύμα εκρίζωσης του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού, το οποίο αποτελεί και το οξύμα εκλογής σε πολλές χώρες, ανάμεσα σε αυτές και την Ελλάδα. Η μελέτη μας ανέδειξε ότι η προσθήκη του συγκεκριμένου προβιοτικού μειώνει σημαντικά την εμφάνιση παρενεργειών και αυξάνει το ποσοστό εκρίζωσης.



ΝΙΚΟΣ ΒΙΑΖΗΣ
Γαστρεντερολόγος – Διευθυντής
Γ.Ν.Α. «Ο Ευαγγελισμός»

Lacto Levure®

Νέα προοπτική
Συμπλήρωμα διατροφής για την **προστασία**
και την **αποκατάσταση** της **εντερικής χλωρίδας**

✓ **4 προβιοτικά - 5,5 δισ.** ζωντανά κύτταρα

Saccharomyces boulardii • *Bifidobacterium lactis* • *Lactobacillus acidophilus* • *Lactobacillus plantarum*

1 κάψουλα την ημέρα

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης • Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτης • Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκατε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας • Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά • Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 89375/16-12-2011. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης.

Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr



Εμβολιασμός

ΠΑΝΤΑ ΕΠΙΚΑΙΡΟΣ, ΠΑΝΤΑ ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ

Τα τελευταία δύο χρόνια λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού δεν υπάρχει κάποιος που να μην άκουσε ή να μην γνώρισε τον εμβολιασμό. Ξαφνικά όλες οι αμφιβολίες για τα «παλαιότερα» εμβόλια έναντι της γρίπης και του πνευμονιόκοκκου φαίνεται να έοβησαν, καθότι πια θεωρούνται ασφαλή και αποτελεσματικά.

Όντως, ο εμβολιασμός είναι μια από τις σημαντικότερες πράξεις πρόληψης νόσησης και θανάτου, που λύτρωσε γενιές ανθρώπων από άλλοτε κοινές και δυνητικά θανατηφόρες ασθένειες. Τα εμβόλια έχουν σώσει εκατομμύρια ζωές, αποτελώντας μια από τις πλέον επιτυχημένες και αποδοτικές από άποψη κόστους παρεμβάσεις στον τομέα της δημόσιας υγείας.

Είναι σαφές ότι τα εμβόλια είναι ισχυρά εργαλεία για να βοηθήσουν στην πρόληψη των ασθενειών και στη βιωσιμότητα των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης και η δύναμή τους είναι μεγαλύτερη όταν είναι μια συλλογική πρακτική. Όταν εμβολιάζονται αρκετοί άνθρωποι σε μια κοινότητα, μπορεί να αναπτυχθεί ανοσία αγέλης, πράγμα που σημαίνει ότι προσοιούνται ακόμη και αυτοί που δεν μπορούν ή δεν έχουν εμβολιαστεί.

Πιο συγκεκριμένα, σκοπός των εμβολίων είναι να ισχυροποιήσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα απέναντι σε συγκεκριμένα μικρόβια ή ιούς, έτσι ώστε ο οργανισμός να είναι ικανός να αντιδράσει γρήγορα όταν ξαναέλθει σε επαφή μαζί τους. Το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών στη χώρα μας είναι προωθημένο, πολύ περισσότερο από άλλων κρατών, παρέχοντας δωρεάν σε όλες τις ομάδες υψηλού κινδύνου το εμβόλιο της γρίπης και τα δύο εμβόλια έναντι του πνευμονιόκοκκου (13δύναμο και 23δύναμο). Αυτό δεν είναι δεδομένο σε όλα τα κράτη, ακόμη και τα ευρωπαϊκά. Επιπρόσθετα, το εμβόλιο έναντι του πνευμονιόκοκκου χορηγείται δωρεάν σε όλους τους καπνιστές ανεξαρτήτως ηλικίας, ακόμη και αν δεν έχουν αναπτύξει κάποιο νόσημα.

Ιδιαίτερη προσοχή οφείλουμε να δώσουμε, όπως έχει επισημάνει και ο ΠΟΥ, στο ότι το πρόγραμμα

των εμβολιασμών για τα λοιμώδη νοσήματα, και εν προκειμένω για τη γρίπη και τον πνευμονιόκοκκο, οφείλει να μην παρεμποδίζεται και να καθυστερεί από την πανδημία. Έτσι, ενώ τον πρώτο χρόνο της πανδημίας τα κρούσματα της γρίπης είχαν ελατωθεί σημαντικά έως και εξαφανιστεί, κυρίως λόγω του lockdown και της τήρησης των μέτρων, τον δεύτερο χρόνο επανεμφανίστηκαν.

Και στη χώρα μας έχουμε εδώ και ένα μήνα περιστατικά γρίπης. Τα περιστατικά αυτά εμφανίστηκαν αργότερα από τα τέλη Δεκεμβρίου, που αποτελούσε την καθιερωμένη ημερομηνία εμφάνισης της γρίπης στη χώρας μας. Δυστυχώς φέτος ο εμβολιασμός έναντι της γρίπης μειώθηκε. Σε αυτό το σημείο αξίζει να τονιστεί ότι υπάρχουν περιστατικά συλλογικής

γρίπης με κορωνοϊό. Επιπλέον, η γρίπη συχνά ακολουθείται από πνευμονιοκοκκική λοίμωξη. Και στις δύο περιπτώσεις αυξάνεται σημαντικά τόσο η νοσηρότητα, όσο και η θνητότητα.

Επιπρόσθετα, μαζί με τη γρίπη ενδημούν και άλλοι αναπνευστικοί ιοί, όπως ο RSN και ο κοκκύτης.

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Πρόσφατα οι ομάδες υψηλού κινδύνου, σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες, θα πρέπει να εμβολιάζονται με αναμνηστική δόση έναντι του κοκκύτη, καθώς φαίνεται ότι ο εμβολιασμός που έχει γίνει στην παιδική ηλικία χρειάζεται ενίσχυση.

Δεν υπάρχει λόγος να ανησυχούμε για τους πολλαπλούς εμβολιασμούς που καλούμαστε να κάνουμε για να προφυλάξουμε το αναπνευστικό μας, καθώς δεν υπάρχει αθροιστική επιβάρυνση, παρά μόνο αθροιστικό όφελος και προστασία. Αυτό που χρειάζεται να γίνει είναι απλά προγραμματισμός, ώστε να εμβολιαζόμαστε όταν είμαστε ελεύθεροι συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού και να προτιμούμε, αν δεν υπάρχει ανάγκη, να εμβολιαζόμαστε με απόσταση ενός μηνός (το ένα εμβόλιο από το άλλο).

Ευτυχώς στην Ελλάδα οι εμβολιασμοί για την πρόληψη σοβαρών λοιμωδών νοσημάτων, όπως ο πνευμονιόκοκκος και η γρίπη, είναι ενταγμένοι

Δεν υπάρχει λόγος να ανησυχούμε για τους πολλαπλούς εμβολιασμούς που καλούμαστε να κάνουμε για να προφυλάξουμε το αναπνευστικό μας, καθώς δεν υπάρχει αθροιστική επιβάρυνση, παρά μόνο αθροιστικό όφελος και προστασία.

Ολοένα και πιο σημαντικό, αλλά συχνά υποεκτιμημένο, όφελος από τα εμβόλια είναι ο ρόλος που μπορούν να διαδραματίσουν στην καταπολέμηση της μικροβιακής αντοχής (AMR), ενός από τα πιο επείγοντα ζητήματα της παγκόσμιας δημόσιας υγείας. Αυτό επιτυγχάνεται με την πρόληψη λοιμώξεων που η θεραπεία τους θα απαιτούσε αντιμικροβιακά φάρμακα, τη μείωση των τογενών λοιμώξεων που συχνά εσφαλμένα θεραπεύονται με αντιβιοτικά και την πρόληψη λοιμώξεων που η θεραπεία τους καθίσταται δύσκολη ή δεν μπορούν να θεραπευθούν λόγω αντιμικροβιακής αντοχής.

Χαρακτηριστικά, αν κάθε παιδί εμβολιαζόταν με το εμβόλιο έναντι του *Streptococcus pneumoniae*, που συνήθως προκαλεί πνευμονία, μηνιγγίτιδα και μέση ωτίτιδα, θα αποτρεπόταν η λήψη 11 εκατομμυρίων ημερών αντιβίωσης (αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αν σκεφθεί κανείς ότι ο Π.Ο.Υ. κατατάσσει τον πνευμονιόκοκκο μεταξύ των 12 πιο σημαντικών ανθεκτικών βακτηρίων παγκοσμίως για τα οποία χρειάζονται επείγοντως νέες θεραπείες).

Όπως είπε και πρόσφατα ο Νομπελίστας Jules Hoffmann: «Ο μεγαλύτερος κίνδυνος από τα εμβόλια σήμερα είναι ο μη εμβολιασμός».

στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών (ΕΠΕ), σουπίνονται κι αποζημιώνονται πλήρως είτε λόγω ηλικίας (άνω των 60 για τη γρίπη και άνω των 65 για τον πνευμονιόκοκκο) είτε λόγω χρόνιων υποκείμενων παθήσεων ανεξαρτήτως ηλικίας, όπως οι ασθενείς με χρόνια καρδιακά και



αναπνευστικά νοσήματα, με σακχαρώδη διαβήτη, οι ανοσοκατεσταλμένοι ασθενείς, αλλά και οι ουστηματικοί καπνιστές,

ΔΙΣΤΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ακόμη και σήμερα όμως που χάρη στους εμβολιασμούς σώζονται εκατομμύρια ζωές τον χρόνο, ενώ το προσδόκιμο ζωής έχει αυξηθεί κατά δύο δεκαετίες, υπάρχουν πολλοί που αμφισβητούν την αξία και την ασφάλειά τους.

Οι παγκόσμιες στρατηγικές εμβολιασμού έχουν οδηγήσει σε μείωση έως εξαφάνιση πολλών λοιμωδών νοσημάτων.

Αυτό το σημαντικό επίτευγμα έχει όμως κάνει κάποιους να υποτιμούν αυτές τις ασθένειες, καθώς δεν γίνονται ανιχνεύσιμες όπως συνέβαινε στο παρελθόν.

Παρ' όλα αυτά, είναι επιτακτική η ανάγκη να συνεχιστεί η πρόληψή τους μέσω του εμβολιασμού, τόσο στα παιδιά, όσο και στους ενήλικους

(π.χ. γρίπη, πνευμονιόκοκκος, ηπατίτιδα, τέτανος, ερυθρά κ.ά.).

Δεδομένης μάλιστα της συνεχούς αύξησης του μέσου όρου ηλικίας του γενικού πληθυσμού, ο κίνδυνος για πολλές ασθένειες γίνεται ολοένα και μεγαλύτερος.

Επιπρόσθετα, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η μείωση του ποσοστού της εμβολιαστικής κάλυψης ενός πληθυσμού μπορεί να οδηγήσει στην επανεμφάνιση και εξάπλωση μεταδοτικών νοσημάτων, όπως η ιλαρά, ο κοκκύτης, η διφθερίτιδα, ακόμη και η πολιομυελίτιδα.

Αυτό έγινε πρόσφατα, καθώς στις 29 Αυγούστου 2019 σε 4 χώρες επανεμφάνιστηκε η ιλαρά (Αλβανία, Τσεχία, Ελλάδα, Ηνωμένο Βασίλειο) -ανάμεσά τους και στη χώρα μας.



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΑΤΣΑΟΥΝΟΥ
Αναπρώτρια Καθηγήτρια Πνευμονολογίας της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, υπεύθυνη της Μονάδας Πνευμονολογίας και Αναπνευστικής Ανεπάρκειας της Α΄ Κλινικής Εντατικής Θεραπείας στο ΓΝΑ Ευαγγελισμό και Μέλος του ΔΣ της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Επιλέγω για τη ζωή μου, προστατεύω τους γύρω μου!

Εμβολιάζομαι κατά της γρίπης και της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας.



Ο εμβολιασμός, αποτελεί μια επιλογή ζωής, που μπορεί να σας προστατεύσει από δυνητικά σοβαρές λοιμώξεις, όπως είναι η γρίπη και η πνευμονιοκοκκική πνευμονία. Παράλληλα, μπορεί να συμβάλει στον περιορισμό της εξάπλωσης των λοιμώξεων σε μέλη της κοινότητας στην οποία ζείτε.

Αν είστε είτε ενήλικες ηλικίας άνω των 65 ετών είτε νεότεροι με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ή με κάποια χρόνια πάθηση που αυξάνει τον κίνδυνο για πνευμονιοκοκκικές λοιμώξεις, π.χ. χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), διαβήτη, χρόνια καρδιακή νόσο, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, χρόνια ηπατική νόσο ή είστε συστηματικοί καπνιστές, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με το εάν το εμβόλιο του πνευμονιόκοκκου είναι κατάλληλο για εσάς.

Η πνευμονιοκοκκική πνευμονία είναι μια απειλητική για τη ζωή λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος, που μπορεί να προσβάλλει οποιονδήποτε. Ενημερωθείτε σήμερα για την πρόληψη της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας!



Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, Ν. Ψυχικό 15451, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας 210-6785800
Αριθμ. Γ.Ε.ΜΗ. 000242901000
Pfizer Hellas (Cyprus Branch), Λ. Αθαλάσσης 26, Λευκωσία 2018, Κύπρος, Τηλ. Επικοινωνίας: +357-22817690

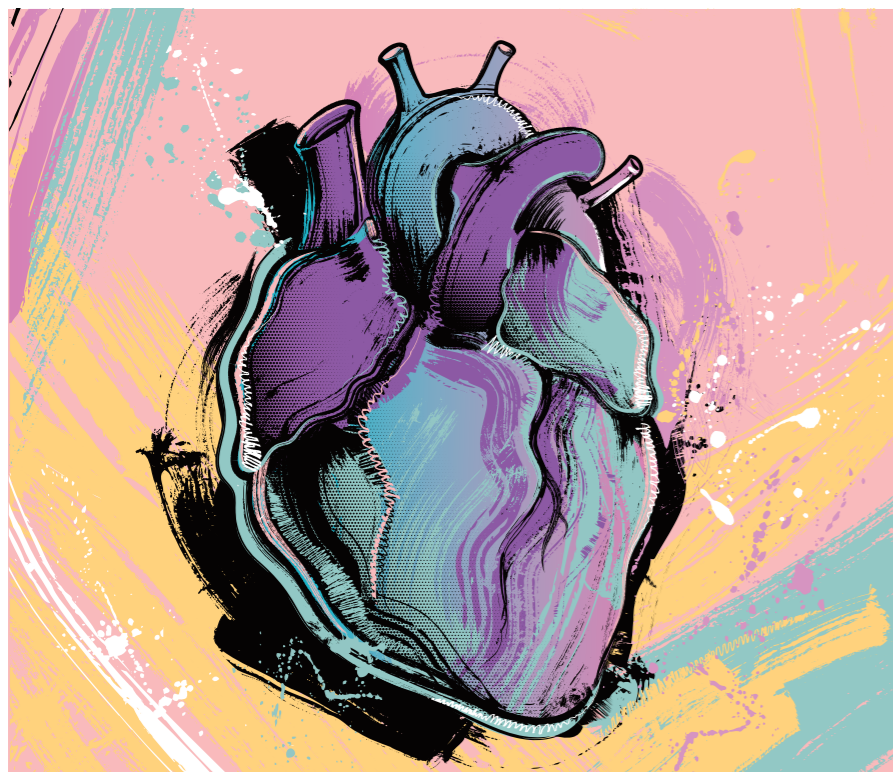


Υπό την Αιγίδα
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

PP-VAC-GRC-0317-NOV20

Δυσλιπιδαιμίες το 2022

ΝΕΑ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ



της μεταβολής της χοληστερόλης ή άλλων μετρήσιμων σήμερα παραμέτρων, αλλά το όφελος αυτής είναι σημαντικό. Πέραν της ισχυρής επιδημιολογικής συσχέτισης των τροφίμων που απαρτίζουν τη μεσογειακή διατροφή (φρούτα, λαχανικά κ.λπ.), έχουμε τυχαίοποιημένες μελέτες που δείχνουν πολύ σημαντικό όφελος από τη χρήση 5 κουταλιών ελαιόλαδου ημερησίως και ή 30 γρ. ξηρών καρπών.

Οι φαρμακευτικές μας δυνατότητες να μειώσουμε την LDL με φθηνές και αποδεδειγμένες αγωγές έχουν αυξηθεί σημαντικά και έχουμε πια τη δυνατότητα να μειώσουμε την LDL κατά 60-70% με ένα δισκίο, χρησιμοποιώντας έναν έτοιμο συνδυασμό αιωρβασιαίνης ή ροσουβασιαίνης με εζετιμίμη. Τα φάρμακα αυτά έχουν μεγάλη αποτελεσματικότητα, χαμηλό ποσοστό παρενεργειών και διπλές τυφλές μελέτες που δείχνουν σημαντική μείωση καρδιαγγειακών συμβάντων με τη χρήση τους.

Οι πρόσφατες κατευθυντήριες οδηγίες για τις δυσλιπιδαιμίες της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας κατεβάζουν την τιμή στόχο της LDL στο < 55mg/dl για τους ασθενείς με στεφανιαία νόσο και για αυτούς που έχουν υψηλό κίνδυνο να εμφανίσουν καρδιαγγειακό νόσο. Η τιμή αυτή δεν επιτυγχάνεται τόσο εύκολα με τα δύο αυτά φάρμακα και εκεί έρχονται να προστεθούν οι αναστολείς της PCSK9.

Σίγουρα τα 28 χρόνια που περάσαν από τη δημοσίευση της πρώτης μελέτης των σιαυνών στο Lancet το 1994, τη μελέτη 4S, όπου αναρωπόμασαν αν η μείωση της LDL σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο και αρχική LDL 190 είναι ωφέλιμη ή όχι, μας έδωσαν σημαντική γνώση και δυνατότητες στο να αντιμετωπίζουμε αυτό τον παράγοντα κινδύνου.

Είναι δεδομένο πως η δυσλιπιδαιμία αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου και, ως εκ τούτου, μαζί με την ηλικία, το φύλο, τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και το κάπνισμα αποτελούν τους βασικούς δείκτες όλων των καρδιαγγειακών σκωρ κινδύνου και πρόβλεψης συμβάντων για τα επόμενα έτη.

Ανάλυση πολλών μελετών έδειξε ότι κάθε 10% μείωση της ολικής χοληστερίνης οδήγησε σε 22% μείωση της εμφάνισης Στεφανιαίας Νόσου μέσα σε 2 έως 5 έτη και σε 25% μείωση αυτής μετά τα 5 έτη. Η παρέμβαση χρειαζόταν να έχει διάρκεια τουλάχιστον δύο ετών για να επιφέρει σημαντικό κλινικό όφελος στην πρωτογενή πρόληψη. Αυτό σημαίνει ότι δεν αρκεί μία περιοριστικά δίαιτα ή χρήση φαρμάκων η οποία θα βελτιώσει τις τιμές χοληστερίνης, εάν αυτή δεν έχει διάρκεια. Και η διάρκεια αυτή είναι συνήθως εφ' όρου ζωής. Θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι μόνο η μόνιμη και συστηματική αντιμετώπιση της

δυσλιπιδαιμίας επιφέρει αποτελέσματα (τα οποία πολλές φορές είναι εντυπωσιακά) στη μείωση των εμφραγμάτων και των λοιπών μορφών στεφανιαίας καρδιοπάθειας.

Η διατροφή, μολοντί είναι ακρογωνιαίος λίθος της αντιμετώπισης της δυσλιπιδαιμίας, δεν επιφέρει κατά μέσο όρο μείωση της ολικής LDL χοληστερόλης μεγαλύτερη του 10% μεσοπρόθεσμα (στο ένα έτος). Αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο γεγονός πως τα επίπεδα χοληστερόλης μας εξαρτώνται κατά δύο τρίτα από την ενδογενή ηπατική παραγωγή αυτής και μόνο κατά ένα τρίτο από την εξωγενή διατροφική πρόσληψη. Αυτό, βέβαια, είναι ο μέσος όρος και βλέπουμε σημαντικές αποκλίσεις από τα νούμερα αυτά ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του καθενός. Να τονιστεί στο σημείο αυτό πως η ευεργετική επίδραση της διατροφής (π.χ. μεσογειακής) στα καρδιαγγειακά συμβάντα δεν επεξηγείται μέσω



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΡΙΧΤΕΡ
Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής
Ευρωκλινικής
Γενικός Γραμματέας ΕΛΙΚΑΡ
(Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας)

Ο ΦΥΣΙΚΟΣ ΜΑΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ

στη ρύθμιση Χοληστερόλης - Τριγλυκεριδίων

Ιδανικό σε περιπτώσεις ήπιας-μέτριας δυσλιπιδαιμίας, χωρίς την ύπαρξη άλλων παραγόντων κινδύνου!



Αρ. Γνωστ. Ε.Ο.Φ.: 50819/12-05-2020

- **Μαγιά Κόκκινου Ρυζιού (Red Yeast Rice)**
Είναι το προϊόν της ζύμωσης του λευκού ρυζιού (*Oryza sativa*) με το ζυμομύκητα *Monascus Purpureus*. Το Red Yeast Rice συμβάλλει σημαντικά στη μείωση των επιπέδων της ολικής χοληστερόλης, της LDL, και των τριγλυκεριδίων. Ενδεχομένως να οδηγήσει και σε μερική αύξηση της καλής HDL χοληστερίνης.
- **Γαΐδουράγκαθο**
Ένα φυτό με παραδοσιακή χρήση στην υποστήριξη της ηπατικής λειτουργίας, δράση αναγνωρισμένη από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων. Η Σιλυμαρίνη, κύρια δραστική ουσία του Γαΐδουράγκαθου, συμβάλλει σημαντικά στην βελτίωση του μεταβολισμού των λιπιδίων, των ηπατικών ενζύμων και στη μείωση της λιπώδους διήθησης.

Τη δράση της Μαγιάς Κόκκινου Ρυζιού και της Σιλυμαρίνης, συμπληρώνουν οι φυσικές ουσίες Guggul και Ποηλοκοζανόλης.

Το εκχύλισμα **Guggul**, που εξάγεται από το δέντρο *Commiphora mukul* είναι πλούσιο σε Guggulsterones. Αυτές οι φυσικές ενώσεις μπορούν συμβάλουν στη μείωση της ολικής χοληστερόλης, της LDL, και των τριγλυκεριδίων, και ενδεχομένως αύξηση της HDL. Φαίνεται πως οδηγούν σε αυξημένη διάσπαση της χοληστερόλης και ταυτόχρονα αυξημένη έκκριση χολικών οξέων από το ήπαρ.

Οι **Ποηλοκοζανόλης**, που εξάγονται από το ζαχαροκάλαμο, επίσης μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ. Η δράση τους αποδίδεται στη μειωμένη σύνθεση χοληστερόλης και αυξημένη απομάκρυνση της LDL από την κυκλοφορία του αίματος.



Παρασκευαστής και συσκευαστής:
ERBOZETA S.p.A.

Strada delle Seriole, 41/43
47894 Chiesanuova (RSM)

Αποκλειστικός Εισαγωγέας και Διανομέας στην Ελλάδα και την Κύπρο:



Ζαγορίου 8 & Μ.Ευγενικού 5, 145 69 Ανοιξη Αττικής
t: 210 8145851, 210 2843142, e: info@herbalist.gr, www.herbalist.gr

Κολπικές Πλύσεις

ΤΕΛΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ Ή ΒΛΑΒΕΡΕΣ;



Είτε είστε σε αναπαραγωγική ηλικία είτε όχι η διατήρηση του αιδοίου καθαρού με τον σωστό τρόπο μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά όσον αφορά τις κολπικές λοιμώξεις. Ο κόλπος σας είναι μια ευαίσθητη περιοχή και εντυχώς η διατήρηση της καλής υγιεινής είναι απίστευτα απλή και εύκολη διαδικασία.

Το πιο σημαντικό κομμάτι για την κολπική υγιεινή είναι η διατήρηση του pH, της οξύτητας δηλαδή του κόλπου. Ένα φυσιολογικό κολπικό pH είναι ελαφρώς όξινο και όταν αυτό αλλάξει οι γυναίκες αρχίζουν να εμφανίζουν συμπτώματα λοιμώξεων. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν ερεθισμό, κνησμό και πόνο. Ορισμένες γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες στις κολπικές αλλαγές, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Το pH μπορεί να μεταβληθεί από οποιαδήποτε ξένη ουσία που εισάγετε στον κόλπο σας -επομένως και με τις κολπικές πλύσεις.

Ταυτόχρονα, μην εστιάζετε αυστηρά μόνο στον κόλπο αλλά και στη γύρω εξωτερική περιοχή.

Η διατήρηση καθαρού κόλπου σημαίνει τακτικό πλύσιμο με απαλό και με κατάλληλο pH αντισηπτικό, ειδικό για την ευαίσθητη περιοχή στο εξωτερικό του κόλπου (θυμηθείτε, όχι μέσα!).

Πολλές γυναίκες λένε ότι κάνουν κολπικές πλύσεις για να απαλλαγούν από δυσάρεστες οσμές, να ξεπλύνουν το αίμα μετά την περίοδο τους, να αποφύγουν τη σεξουαλική μετάδοση ασθενειών

και να αποτρέψουν μια εγκυμοσύνη.

Ωστόσο, οι κολπικές πλύσεις δεν είναι αποτελεσματικές για κανέναν από αυτούς τους σκοπούς. Αντίθετα, μπορεί στην πραγματικότητα να αυξήσουν τον κίνδυνο λοιμώξεων και άλλων προβλημάτων υγείας.

Οι συχνές κολπικές πλύσεις μπορεί να προκαλέσουν:

Κολπικές λοιμώξεις λόγω αλλαγής της χλωρίδας του κόλπου. Η βακτηριακή κολπίτιδα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού και σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων.

Φλεγμονώδη νόσο της πυέλου, δηλαδή λοίμωξη της μήτρας, των σαλπίγγων και ή των ωοθηκών που έχει σαν επακόλουθο μεγαλύτερη δυσκολία για εγκυμοσύνη και αυξημένη πιθανότητα για εξωμήτριο κύημα.

Κολπικές πλύσεις μπορεί να ουσιώσουμε για 1-2 ημέρες πριν τη θεραπεία κάποιας έντονης κολπίτιδας. Σε κάθε άλλη περίπτωση τις αποφεύγουμε.



ΕΦΗ ΡΟΜΠΟΤΗ
Μαιευτράς – Χειρουργός Γυναικολόγος
Υπεύθυνη Τμήματος Αισθητικής
Γυναικολογίας ΙΑΣΩ
efiroboti.com

DermoXEN®

Η νέα εποχή στην υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής

Η επιστήμη συναντά την φύση για να δημιουργήσει μια σειρά προϊόντων ειδικά σχεδιασμένα για την προσωπική σας ευεξία



Στα φαρμακεία



96% φυτικά συστατικά



Χωρίς Paraben, Θειαζολινόνη και SLS / SLES. Χωρίς αλλεργιογόνα αρώματα



Ελεγμένο για παρουσία Νικελίου, Χρωμίου, Κοβαλτίου, Υδραργύρου και Παλλάδιου



In vivo και in vitro μελέτες σε ανακατασκευασμένο μοντέλο κολπικού επιθηλίου



Ελεγμένο για παρουσία Νικελίου

Ατυχήματα στο σπίτι

**ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ
ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ**

Τα ατυχήματα αποτελούν την τρίτη συχνότερη αιτία θανάτου για όλες τις ηλικίες και την πρώτη αιτία για τα παιδιά, αποτελώντας το 6% του συνόλου των θανάτων. Τα ατυχήματα μπορεί να συμβαίνουν στο σπίτι (οικιακά ατυχήματα), στο χώρο εργασίας (εργατικά ατυχήματα), είτε στους δρόμους (τροχαία ατυχήματα). Τα ατυχήματα στο σπίτι αντιπροσωπεύουν το 53,6% του συνόλου των ατυχημάτων, αναδεικνύοντας το οικιακό περιβάλλον σαν ένα από τους πιο επικίνδυνους χώρους. Τα πιο συχνά ατυχήματα που συμβαίνουν στο σπίτι είναι:

ΟΙ ΠΤΩΣΕΙΣ. Αφορούν όλες τις ηλικίες και έχουν διαφορετικές επιπτώσεις σε κάθε ηλικία. Στα παιδιά ιδιαίτερα επικίνδυνες είναι οι πτώσεις από μεγάλο ύψος, επειδή τα παιδιά μέσα στο παιχνίδι τους έχουν την τάση να οκαρφαλώνουν σε διάφορα υψηλά αντικείμενα του περιβάλλοντός τους (καρέκλες, κρεβάτια, κάγκελα κ.λπ.). Στους υπερήλικες οι πτώσεις, ακόμα και εξ'ιδίου ύψους, μπορεί να οδηγήσουν σε διάφορα κατάργματα (τοξιού, καρπού κ.ά.). Στους υπερήλικες οι πτώσεις προκαλούν κάποιες αιμορραγίες ή πληγή, φροντίζουμε πρώτα το σιαμάτιμα της αιμορραγίας πιέζοντας με κάποια αποστειρωμένη γάζα ή ένα φρεσκοσιδερωμένο μαντίλι το σημείο αιμορραγίας και στη συνέχεια περιποιούμαστε το τραύμα με κάποιο αντισηπτικό και με επίδεση της πληγής.

ΤΑ ΚΟΨΙΜΑΤΑ. Αφορούν όλες τις ηλικίες και συμβαίνουν συνήθως με κοφτερά μαχαίρια, ξυραφάκια ή σπασμένα γυαλιά. Ο άμεσος καθαρισμός του τραύματος με κάποιο αντισηπτικό ή με καθαρό νερό και η κάλυψη της πληγής με μια αποστειρωμένη γάζα πρέπει να αποτελούν το κύριο μέλημά μας.

ΤΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ. Συμβαίνουν συνήθως στην κουζίνα με το άγγιγμα καυτών αντικειμένων ή την επαφή με καυτά υγρά. Συμβαίνουν κυρίως από απροσεξία ή περιέργεια και είναι συνήθετα σε νοικοκυρές και σπανιότερα σε παιδιά. Ο καθαρισμός της εγκαυματικής επιφάνειας με αντισηπτικό και στις περιπτώσεις που έχει αποσπαστεί η επιδερμίδα ο καθαρισμός και η κάλυψή της με αποστειρωμένη γάζα προλαμβάνουν τη μόλυνση και βοηθούν την ταχύτερη επούλωση.

ΟΙ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΕΙΣ. Συμβαίνουν από φθαρμένα καλώδια ή ελαττωματικές ηλεκτρικές συσκευές στους ενήλικες και από είσοδο μεταλλικών συρματόμορφων αντικειμένων σε πρίζες στα παιδιά. Η άμεση απομάκρυνση του ηλεκτροφόρου αντικειμένου από το άτομο και η άμεση έναρξη της διαδικασίας ανάνηψής του -σε περίπτωση που έχει χάσει τις αισθήσεις- πρέπει να είναι το κύριο μέλημά μας.

ΟΙ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ. Συμβαίνουν συχνότερα στα παιδιά που η περιέργειά τους και η συνήθεια ιδιαίτερα των μικρών παιδιών να βάζουν τα πάντα στο στόμα τους οδηγεί σε δηλητηρίασή τους από κατάποση φαρμάκων, αντικειμένων (π.χ. μπαταρίες) και επικίνδυνων υγρών (καθαριστικά, καλλυντικά) που ξεχνιούνται στο περιβάλλον



Τα ατυχήματα στο σπίτι αντιπροσωπεύουν το 53,6% του συνόλου των ατυχημάτων, αναδεικνύοντας το οικιακό περιβάλλον σαν ένα από τους πιο επικίνδυνους χώρους.

του σπιτιού. Η αναζήτηση βοήθειας/οδηγιών από το Εθνικό Κέντρο Δηλητηριάσεων ή/και η προσφυγή σε νοσοκομείο πρέπει είναι η άμεση αντίδρασή μας.

Η ΠΝΙΓΜΟΝΗ. Συμβαίνει συχνότερα σε παιδιά λόγω κατάποσης μεγάλων αμάσπων τροφών ή και αντικειμένων. Πνιγμονή μπορεί να πάθουν και οι ενήλικες, ιδιαίτερα τα άτομα με νευρολογικά προβλήματα που επηρεάζουν τα αναπνευστικά κατάρματα. Η πνιγμονή αντιμετωπίζεται με άμεση αφαίρεση του αντικειμένου που απο-

φράσσει το λαγμό, εφόσον αυτό είναι ορατό, ή με τον ειδικό χειρισμό Heimlich από εκπαιδευμένο άτομο.

Ο ΠΝΙΓΜΟΣ. Συμβαίνει κυρίως σε παιδιά στην μπανιέρα ή σε πισίνα της αυλής, όταν αυτά διαφεύγουν της προσοχής μας και πέφτουν μέσα. Αν το παιδί έχει χάσει τις αισθήσεις του, το γυρίζουμε μπρούμυτα, ανασηκώνουμε τη μέση του έτσι ώστε να αδειάσουν τα πνευμόνια του από το νερό και στη συνέχεια αρχίζουμε άμεσα τεχνική αναπνοή.



ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑΣ
Ιατρός Παθολόγος
Κλινικός Φαρμακολόγος
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών

Συμπληρώματα διατροφής και μυοσκελετική υγεία

Η μυοσκελετική υγεία είναι ένας τομέας που η σωστή διατροφή και τα συμπληρώματα διατροφής που θα δοθούν στη σωστή ποσότητα και για την κατάλληλη ένδειξη μπορεί να κάνουν τη διαφορά σε μεγάλο βαθμό. Αντι τα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να είναι πρωτεΐνες, αμινοξέα, βιταμίνες, μέταλλα, λιπαρά οξέα ή συνδυασμοί αυτών.



HealthAid®

ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Στηρίξτε τις αρθρώσεις σας με τη σειρά Osteoflex.

Υποστηρίζει τις αρθρώσεις
και συμβάλλει στην καλή τους υγεία.



Για συντήρηση



Για ευλυγισία



Για άμεση δράση

Αποτελεσματικοί συνδυασμοί της Health Aid με κύρια συστατικά γλυκοζαμίνη, χονδροϊτίνη, κουρκουμά, βιταμίνη C, μαγγάνιο που δρουν συνεργιστικά για τη διατήρηση της καλής υγείας των χόνδρων και των αρθρώσεων. Συστατικά όπως το κολλαγόνο, MSM, και το υαλουρονικό οξύ δίνουν επιπλέον φροντίδα στις καταπονημένες αρθρώσεις, καθώς ενισχύουν και στηρίζουν την ελευθερία κινήσεων για καλύτερη ποιότητα ζωής.

Σειρά OSTEOFLEX για τις αρθρώσεις.

PHARMA CENTER Α.Ε.

με κέντρο το φαρμακείο

Σ. Καράγκωργα 114 Γλυφάδα 16675
Τηλ: 2109604511, FAX: 2109634531
www.pharmacenter.gr
ΑΡ.ΓΕΜΗ: 127412401000

HealthAid®

ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αποτελούν υποκατάστατο ισορροπημένης διαίτας. Αρ.Γ.ν.Ε.Ο.Φ.: 13186/07, 49431/13, 22136/09



Πολλά από αυτά τα στοιχεία μπορούμε να τα πάρουμε με τη διατροφή, υπάρχουν όμως αρκετές καταστάσεις που χρειαζόμαστε ενίσχυση, όπως στην υπερβολική άσκηση, στη μείωση μυϊκής μάζας, στην οστεοπόρωση, στον οργανισμό που αρχίζει να γερνάει και δεν μπορεί να ανταποκριθεί ικανοποιητικά στην αποδόμηση και ανακατασκευή είτε μυϊκού ιστού, είτε χόνδρου, είτε οστού.

Σε παθολογικές καταστάσεις ασθενειών που προσβάλλουν το μυοσκελετικό σύστημα η ενίσχυση με συμπληρώματα διατροφής εξατομικευμένα και στην κατάλληλη ποσότητα είναι αποτελεσματική.

Για παράδειγμα, συμπληρώματα πρωτεϊνούχα ή κρεατίνη ή βιταμίνης D ή ωμέγα 3 λιπαρών οξέων με την κατάλληλη άσκηση μπορούν να έχουν θετικά αποτελέσματα στους μύες και τα οστά σε αναπτυσσόμενο σκελετό, σε σκελετό που γερνάει, καθώς και σε χρόνιες παθήσεις.

Επίσης, συμπληρώματα διατροφής έχει βρεθεί να βοηθούν στη γρήγορη αποκατάσταση είτε αθλητές είτε ασθενείς που αναρρώνουν από κάποια παθολογική κατάσταση.

Έτσι, η φαρμακολογία που ασχολείται με τα συμπληρώματα διατροφής, την αντιγήρανση και το well being μπορεί να βοηθήσει σημαντικά και τη μυοσκελετική υγεία που είναι αναπόσπαστο κομμάτι των ως άνω στόχων. Δεν νοείται well being χωρίς κίνηση, άθληση ή με πόνο.

Το μυοσκελετικό μας σύστημα έχει ως αναφορά τρεις βασικούς πυλώνες: τα οστά, τις αρθρώσεις και τους μύες. Αναφορικά με τα δύο πρώτα υπάρχει αρκετή βιβλιογραφία και γνώση σχετικά με τη σωστή χρήση π.χ. γλυκοζαμίνης, θειικής χονδροϊτίνης κ.λπ. Επίσης, η γνώση της βιταμίνης D και των διαφόρων μορφών αβσειτίου για την οστεοπόρωση είναι ήδη διαδεδομένη.

Για τον μυϊκό ιστό υπολειπόμαστε βιβλιογραφίας και γνώσεων, αλλά οστά και αρθρώσεις χωρίς την κινητήρια δύναμή τους, δηλαδή τους μύες, πρακτικά είναι άχρηστα.

Πολλοί (κυρίως άτομα που γυμνάζονται) νομίζουν ότι βοηθούν στην ανάκτηση μυϊκού ιστού μέσω πρωτεϊνικών σκευασμάτων, αλλά στην πραγματικότητα αυτά τα σκευάσματα δεν κάνουν και πολλά πράγματα. Αντίθετα, ίσως και να βλάπτουν, καθώς, όταν ο οργανισμός καταναλώνει περισσότερη πρωτεΐνη από αυτή που χρειάζεται, την αποθηκεύει σε λίπος. Ακόμη χειρότερα, μη αναλογική λήψη πρωτεΐνης μπορεί να οδηγήσει σε μεταβολικό σύνδρομο ή καρδιαγγειακές παθήσεις.

Η μείωση όμως της μυϊκής μάζας σε σχέση με την ηλικία και την υπερθετική άθληση σε συγκεκριμένα αθλήματα είναι αναπόφευκτη, πρέπει να αντιμετωπισθεί και είναι μία κατάσταση που τα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να βοηθήσουν. Αυτή η μείωση μυϊκής μάζας φτάνει σε ένα σημείο που δεν μπορεί να αντικατασταθεί από την άσκηση ή τη λήψη πρωτεϊνών και επομένως έχουμε καταστάσεις, όπως πιο μακρόχρονη ανάρρω-

Η πρώτη επιλογή στην έλλειψη ή ανεπάρκεια Βιταμίνης D



Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr

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



ση από ασθένειες και τραυματισμούς, καθώς και μείωση μυϊκής ισχύος και ενέργειας.

Το Calcium β-Hydroxy-β-methylbutyrate ή HMB είναι ένα πολύτιμο συμπλήρωμα, προάγει την πρωτεϊνοσύνθεση και μειώνει ταυτόχρονα την αποδόμηση μυϊκού ιστού.

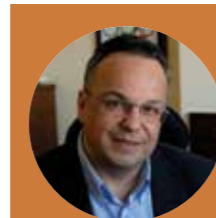
Το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ (NIH) σε έρευνά του έδειξε πως HMB μαζί με βιταμίνη D3, αν προστεθεί στην καθημερινή καθορισμένη λήψη πρωτεΐνης σε άτομα άνω των 60 ετών, βελτιώνει σημαντικά την υγεία του μυϊκού ιστού, ακόμη και χωρίς άσκηση (J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2020;75[11]:2089-2097).

Η βιταμίνη D επίσης σχετίζεται με τη μυϊκή λειτουργία και συμπληρώματα με κρεατίνη με τη μυϊκή ισχύ (Med Sci Sports Exerc. 2021;53[11]:2388-2395).

Συμπερασματικά, τα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να είναι σημαντικός αρωγός στην προαγωγή της μυοσκελετικής υγείας, ιδιαίτερα στην υπέρχρηση σε παθολογικές καταστάσεις (οστεο-

πόρωση) και στον οργανισμό που γερνάει και θέλει ποιότητα ζωής.

Πρέπει από το τρίπτυχο οστιά-αρθρώσεις-μυϊκός ιστός να δοθεί περισσότερη έμφαση στο τρίτο που ουσιαστικά είναι η κινητήρια δύναμη για τα άλλα δύο και δεν έχει μελετηθεί ακόμη πλήρως. Επιπλέον, χρειάζεται στενή συνεργασία των επαγγελματιών υγείας με τα εργαστήρια έρευνας και παραγωγής συμπληρωμάτων διατροφής τα οποία θα πρέπει, όπως λέει το όνομα τους, να συμπληρώνουν και όχι να αντικαθιστούν τη οσσιτή και εξατομικευμένη διατροφή.



ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΜΠΑΔΕΚΑΣ
 Ορθοπαιδικός Χειρουργός Τραυματιολόγος
 Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Χειρουργικής
 Ορθοπαιδικής και Τραυματολογίας



*διατροφή



Αποτοξίνωση

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΜΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ

Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει ενδογενή μηχανισμό αποτοξίνωσης από τοξίνες και υποπάργωγα του μεταβολισμού. Σήμερα, όμως, με τον σύγχρονο τρόπο ζωής και διατροφής και με τα διάφορα τοξικά χημικά που υπάρχουν στο περιβάλλον επιβραδύνεται η φυσική διαδικασία καθαρισμού του σώματος. Η συσσώρευση τοξινών στο σώμα μπορεί να εκδηλωθεί με ημικρανίες, δυσκοιλιότητα, κατακρατίσεις, ερεθισμένο δέρμα, αδύναμα μαλλιά, δυσπεψία, κακή διάθεση, κυτταρίτιδα και παχυσαρκία.

Τα βασικά όργανα που συμβάλλουν στην αποτοξίνωση του σώματος είναι: το συκώτι, το λεμφικό σύστημα, το ουροποιητικό, οι πνεύμονες και το δέρμα.

Εκτός από έναν υγιεινό τρόπο διατροφής με ανεπεξέργαστα τρόφιμα και τακτική γυμναστική, μπορεί να εντοχθεί η αποτοξίνωση του οργανισμού με κάποια συμπληρώματα διατροφής και βότανα.

1) ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ (ΣΙΛΥΜΑΡΙΝΗ)

Είναι ένα βότανο το οποίο βοηθάει στην καλή λειτουργία του ήπατος, το οποίο είναι το «εργοστάσιο» αποτοξίνωσης του οργανισμού. Η σιλυμαρίνη έχει χρησιμοποιηθεί σε ηπατικές βλάβες και συγκεκριμένα σε λιπώδη διήθηση του ήπατος μη αλκοολικής αιτιολογίας, οδηγώντας σε μειωμένα επίπεδα των τρανοαμινών (ηπατικά ένζυμα) στον οργανισμό. Αναγεννά κατεστραμμένα κύτταρα του ήπατος, βοηθά σε παθήσεις της χολής και λειτουργεί ως ηπατοπροστατευτικό σε δηλητηριάσεις από χημικές ή περιβαλλοντικές τοξίνες ή από καταχρήσεις φαρμάκων και οινόπνευματος.

Οι περισσότερες τοξίνες που προσλαμβάνουμε από την πεπτική οδό οδηγούνται στο συκώτι. Επίσης, η λήψη γαϊδουράγκαθου αύξησε τα επίπεδα της γλουταθειόνης (αντιοξειδωτικό ένζυμο), με αποτέλεσμα να μειωθεί το οξειδωτικό στρες που αποτελεί την κύρια ηπατοξικότητα. Η γλουταθειόνη είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που παίζει καθοριστικό ρόλο στην αποτοξίνωση. Δεσμεύει τις τοξίνες και τα βαρέα μέταλλα, βοηθώντας στην απομάκρυνσή τους από τον οργανισμό.

2) ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ (URTICA)

Οι διουρητικές της ιδιότητες την καθιστούν ιδανική για αποτοξίνωση, καθώς και για μείωση των κατακρατίσεων και του πρηξίματος. Είναι πλούσια σε ασβέστιο, κάλιο, σίδηρο και βιταμίνες (Α, Β, C). Λόγω της περιεκτικότητας σε C βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου και στην αντιμετώπιση της σιδηροπενικής αναιμίας. Είναι αιμοκαθαρτική και τονωτική. Πλούσια σε αντιοξειδωτικά, όπως τα φλαβονοειδή, το λυκοπένιο, β-καροτένιο, καφεϊκό

οξύ και βεταΐνη. Η παρουσία της σε οσφρητική διεγείρει το πάγκρεας για την παραγωγή ινσουλίνης βοηθώντας στη διατήρηση της ευγλυκαιμίας στους διαβητικούς.

3) ΛΟΥΙΖΑ

Είναι βότανο γνωστό για τη διουρητική του δράση, με αποτέλεσμα τη δυναμική απομάκρυνση τοξικών παραπροϊόντων του μεταβολισμού (τοξίνες). Αυτή του η δράση έμμεσα βοηθάει στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, όταν αυτή οφείλεται σε συγκέντρωση τοξινών. Επίσης, βοηθάει σε προβλήματα πέψης, όπως δυσπεψία, μετεωρισμό, κολικούς του στομάχου και του εντέρου. Σιαματάει τη διάρροια και την αιμορραγία. Ανακουφίζει από τις ημικρανίες. Καταπολεμά την κακοσμία του στόματος.

4) ΠΙΚΡΑΛΙΔΑ Η ΚΟΙΝΗ (TARAXACUM OFFICINALE)

Είναι εξαιρετικό διουρητικό. Περιέχει βιταμίνες Α, C, D, σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο & ασβέστιο. Διεγείρει τις εκκρίσεις του ήπατος, του παγκρέατος και του εντέρου και βοηθάει στη λειτουργία της πέψης. Ρυθμίζει το σάκχαρο.



ΜΑΡΙΑ ΑΘ. ΨΩΜΑ
Ιατρός-Βιοπαθολόγος Διδάκτωρ
Πανεπιστημίου Αθηνών
Ιατρική & Χειρουργική της Παχυσαρκίας
(Paris VI) Fellow and Board Certified
στην Ιατρική της Αντιγήρανσης

Liver DETOX

**ΤΟΞΙΝΕΣ;
Αλκοόλ ή πολυφαρμακία;
Ανάγκη για αποτοξίνωση;**

► Με εκχυλίσματα γαϊδουράγκαθου & μπρόκολου, χολίνη, κουρκουμίνη & βιταμίνη C

ΤΟΝΟΣΑΝ®

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΣΕΙΡΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Αρ. Γνωστοποίησης ΕΠΟΕ : 30836/21-03-2019 (Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αξιολόγησης). Το συμπληρωμα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διατροφής. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.



Pharmaceutical Laboratories

14^ο χλμ. Εθνικής Οδού 1, 145 64 Κηφισιά, Τηλ.: 210-8072512 • Fax: 210-8078907

www.uni-pharma.gr

ΦΑΡΜΑΚΑ - ΤΡΟΦΕΣ - ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

Τι πρέπει να προσέχουμε

Τα φάρμακα που παίρνουμε αλληλεπιδρούν με τις τροφές που τρώμε και επιπλέον επηρεάζουν τη διατροφική μας κατάσταση. Αλλά και αντίστροφα: Το πώς θα δράσει ένα φάρμακο στον οργανισμό μας έχει άμεση σχέση με την τροφή μας. Γι' αυτό και είναι πολύ σημαντικό, όταν για οποιοδήποτε λόγο λαμβάνουμε ένα φάρμακο, να γνωρίζουμε αν θα πρέπει να το λαμβάνουμε με άδειο ή με γεμάτο στομάχι.

Γενικά η λήψη τροφής μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση των φαρμάκων και κατ' επέκταση τη συνολική βιοδιαθεσιμότητά τους με διάφορους τρόπους.

Οι αλληλεπιδράσεις φαρμάκων – τροφής ταξινομούνται σε 5 βασικές κατηγορίες και συγκεκριμένα σε αυτές που προκαλούν: α) μείωση της απορρόφησης, β) καθυστέρηση της απορρόφησης, γ) αύξηση της απορρόφησης, δ) επιτάχυνση της απορρόφησης και ε) καμία μεταβολή στην απορρόφηση.

Η μείωση της απορρόφησης ή ο καθυστερημένος ρυθμός απορρόφησης οφείλεται συνήθως στον μειωμένο ρυθμό γαστρικής κένωσης και ή στο αυξημένο γαστρικό pH εξαιτίας της πέψης της τροφής. Γενικά πάντως η καθυστέρηση στην απορρόφηση του φαρμάκου δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα απορροφηθεί λιγότερη ποσότητα φαρμάκου, αλλά ότι μπορεί να απαιτηθεί περισσότερος χρόνος για να επιτευχθεί η μέγιστη συγκέντρωση του φαρμάκου στο πλάσμα.

Η καθυστερημένη απορρόφηση του φαρμάκου είναι πολύ πιθανό να καθυστερήσει την έναρξη της θεραπευτικής δράσης του φαρμάκου, κάτι που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι κλινικά σημαντικό.

Από την άλλη πλευρά, τα φάρμακα των οποίων η απορρόφηση αυξάνεται με τη λήψη τροφής είναι συνήθως φάρμακα που φυσιολογικά παρουσιάζουν ημιεπί απορρόφηση από το εντερικό επιθήλιο λόγω της φτωχής τους διαλυτότητας στα γαστρικά υγρά. Σε αυτήν την περίπτωση η παρατεταμένη γαστρική κένωση και η αυξημένη έκκριση χολικών αλάτων ως αποτέλεσμα της λήψης τροφής μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένο ρυθμό διαλυτοποίησης των εν λόγω φαρμάκων και κατ' επέκταση σε αύξηση της απορρόφησης τους.

Στην κατηγορία εκείνη των αλληλεπιδράσεων φαρμάκων – τροφής όπου η απορρόφηση παραμένει σχεδόν αμετάβλητη υπάγονται φάρμακα που γενικά δεν επηρεάζονται από τις προκαλούμενες από την τροφή φυσιολογικές αλλαγές στο εσωτερικό του γαστρεντερικού αυλού. Σε τέτοιες περιπτώσεις η κάψουλα με το φάρμακο μπορεί να ανοιχθεί ή το δισκίο να κοπεί και να θρυμματισθεί και το περιεχόμενό του να αναμιχθεί άφοβα με το φαγητό ή με φρουτιοχυμό. Το γεγονός αυτό μπορεί να έχει ιδιαίτερη σημασία στην ευκολία συμμόρφωσης και λήψης της φαρμακευτικής αγωγής από ομάδες πληθυσμού με ιδιαίτερες, όπως οι ηλικιωμένοι και τα μικρά παιδιά.



ΗΠΑΤΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Η πλειοψηφία των επιδράσεων των τροφών στον μεταβολισμό των φαρμακευτικών μορίων αφορούν στις αντιδράσεις του ηπατικού μεταβολισμού.

Η ένδεια θρεπτικών ουσιωτικών (πρωτεΐνες, τοκοφερόλη, ρετινόλη, απαραίτητα λιπαρά οξέα, ψευδάργυρος, χαλκός, σελήνιο, κάλιο κ.ά.) μπορεί να επιφέρει σημαντική μείωση στη μεταβολική ικανότητα των ηπατικών ενζυμικών συστημάτων, μειώνοντας το τελικό ποσοστό βιομετατροπής των φαρμάκων. Επίσης, η αυξημένη βιομετατροπή απαιτεί και αυξημένη ενέργεια, θειαμίνη και σίδηρο – ουσιωτικά τα οποία μπορεί να μειωθούν σημαντικά ή και να εξαντληθούν.

Επίσης, η υπέρμετρη πρόσληψη βιταμινών μπορεί να επηρεάσει τη δράση των φαρμάκων. Για παράδειγμα, η αυξημένη πρόσληψη πυριδοξίνης (βιταμίνης Β6) μπορεί να αυξήσει τον μεταβολισμό και κατά συνέπεια να μειώσει την αποτελεσματικότητα της λεβοντόπας στη νόσο του Parkinson. Για την αντιμετώπιση του προβλήματος της μειωμένης ανταπόκρισης των παρκινσονικών ασθενών στη φαρμακοθεραπεία έχουν εφαρμοσθεί δίαιτες πτωχές σε πρωτεΐνες (50-60g/ημέρα). Η συχνή κατανάλωση τροφών πηγμένων στα κάρβουνα, λόγω των παραγόμενων αρωματικών πολυκυκλικών υδρογονανθράκων, προκαλεί ενζυμική επαγωγή του ηπατικού μεταβολικού συστήματος Ρ-450 και του εντερικού επιθηλίου. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τον αυξημένο μεταβολισμό αρκετών φαρμάκων που υφίστανται βιομετατροπή κυρίως στο ήπαρ και την επίτευξη υποθεραπευτικών επιπέδων φαρμάκων στο πλάσμα. Παρόμοιο αποτέλεσμα, μέσω του ίδιου μηχανισμού, επιφέρει η συχνή κατανάλωση ορισμένων οπωροκηπευτικών, όπως τα λαχανάκια Βρυξελλών, λόγω κάποιων ιδιαίτερων ουσιωτικών που αυτά περιέχουν.

Τέλος, ιδιαίτερη προσοχή απαιτεί η αλληλεπίδραση μεταξύ των αντιψυκτικών φαρμάκων και των τροφών που είναι πλούσιες σε βι-

ταμίνη Κ. Τα κουμαρινικά αντιψυκτικά ανήκουν στην κατηγορία των ανταγωνιστών της βιταμίνης Κ και χρησιμοποιούνται ευρέως στην καθημερινή κλινική πράξη στη ρύθμιση της πήξης του αίματος. Οι ασθενείς με προβλήματα πήκτικότητας πρέπει να αποφεύγουν την προσθήκη στο διαίτη λόγοι τους υπερβολικών ποσοτήτων λαχανικών και γενικά πλούσιων σε βιταμίνη Κ πηγών. Στην αντίθετη περίπτωση δημιουργούνται πολλά προβλήματα στην ορθή ρύθμιση της δόσολογίας των αντιψυκτικών φαρμάκων.

Και ο χυμός του γκρέιπφρουτ έχει απασχολήσει αρκετά την επιστημονική κοινότητα, κυρίως για την ανακάλυψη του πλήρους μηχανισμού μέσω του οποίου επιτυγχάνεται η αύξηση της βιοδιαθεσιμότητας ορισμένων φαρμάκων. Ο χυμός του γκρέιπφρουτ είναι γνωστό ότι περιέχει διάφορα φλαβονοειδή (π.χ. ναρινγίνη, ναρινγινίνη, κερκετίνη κ.ά.) τα οποία αναστέλλουν τη δραστηριότητα ενός ενζυμικού υποστρώματος του ήπατος. Την ίδια ενζυμική αναστολή του φαίνεται ότι πετυχαίνουν και άλλα ουσιωτικά του χυμού, όπως οι φουρανοκουμαρίνες.

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ – ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Παρόλο που τα διατροφικά συμπληρώματα συμβάλλουν στην καλή υγεία, κάποια δύνανται να αλληλεπιδράσουν με τα φάρμακα.

Οι αλληλεπιδράσεις φυσικών προϊόντων – φαρμάκων βασίζονται στις ίδιες φαρμακοκINETΙΚΕΣ και φαρμακοδυναμικές αρχές που βασίζονται και οι αλληλεπιδράσεις τροφών – φαρμάκων.

Μπορούν να λάβουν χώρα τόσο με τις υδατοδιαλυτές όσο και με τις λιποδιαλυτές βιταμίνες μέσω μιας πληθώρας εμπλεκόμενων μηχανισμών.

Για παράδειγμα, τα αντιβιοτικά, επειδή μεταβάλλουν την εντερική χλωρίδα, μπορεί να επηρεάσουν σε σημαντικό βαθμό την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών. Κάποια άλλα φάρμακα μπορούν

να επάγουν τα ενζυμικά υποσυστήματα του ήπατος, επιταχύνοντας τον μεταβολισμό συγκεκριμένων βιταμινών. Είναι επίσης γνωστό ότι αρκετά φάρμακα μπορούν να μεταβάλλουν τις ημερήσιες απαιτήσεις του οργανισμού σε βιταμίνες. Μια ομάδα ανθρώπων που χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής είναι οι ηλικιωμένοι.

Αυτή η ομάδα τυπικά χρησιμοποιεί περισσότερα συνταγογραφούμενα φάρμακα και είναι πιο ευάλωτη στο να έχει κάποιες παρενέργειες λόγω αλληλεπιδράσεων.

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ Ο ΙΑΤΡΟΣ

- ❖ Να λαμβάνει υπόψη του τις πιθανές αλληλεπιδράσεις φαρμάκων – τροφής κάθε φορά που ο ασθενής αρχίζει ή διακόπτει τη φαρμακευτική του αγωγή.
- ❖ Να σχεδιάζονται οι ώρες των γευμάτων, ώστε να μεγιστοποιηθεί η βιοδιαθεσιμότητα του φαρμάκου.
- ❖ Να παρακολουθείται η διατροφική κατάσταση του ασθενούς (πλεκτρολύτες, αλβουμίνη, βάρος).
- ❖ Εάν υπάρχει πιθανότητα αλληλεπίδρασης φαρμάκου – τροφής, να τροποποιείται η διαίτη του ασθενούς, να αλλάζει το σχήμα χορήγησης του φαρμάκου ή να αλλάζει το φάρμακο.

Οι ιατροί και οι φαρμακοποιοί είναι γνώστες των αλληλεπιδράσεων. Το κερκτικό ενδιαφέρον του κοινού για τα προϊόντα βοτάνων, βιταμινών, εναλλακτικής ιατρικής και ευεξίας, παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή, έχει ωθήσει τους φαρμακοποιοί στο να εντείνουν την παροχή συμβουλών στον τομέα των αλληλεπιδράσεων, τόσο των φαρμάκων όσο και των συμπληρωμάτων διατροφής, πολλές φορές μάλιστα παρέχοντας και εκπαιδευτικό υλικό.

Για τον λόγο αυτό οφείλουν οι ασθενείς να ενημερώνουν τον φαρμακοποιοί τους για τη λήψη σκευασμάτων (φαρμακευτικών και συμπληρωμάτων), έτσι ώστε να αποφεύγονται οι αλληλεπιδράσεις.

ΣΥΧΝΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ – ΤΡΟΦΗΣ

- ❖ Το σκόρδο, εξαιτίας των αντιαπμοπεπτασιακών ιδιοτήτων του, συνεργεί με τη βαρφαρίνη και μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αιμορραγιών σε ασθενείς που λαμβάνουν αυτό το φάρμακο.
- ❖ Η κατανάλωση καφέ, ενόσω ο ασθενής λαμβάνει βενζοδιαζεπίνες, μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας λόγω της αλληλοεξουδετέρωσης των δράσεων καφεΐνης και του φαρμάκου στο κεντρικό νευρικό σύστημα.
- ❖ Το αλκοόλ, καθώς ενισχύει την καταστολή που μπορεί να προκληθεί από διάφορα φάρμακα, όπως λ.χ. τα αντιψυκτικά.
- ❖ Η συγχορήγηση με τροφή ή γάλα μπορεί να ανακουφίσει τα ευαίσθητα άτομα από τον γαστρικό ερεθισμό που τους προκαλούν.



ΜΑΡΙΑ ΣΚΟΥΡΟΠΟΛΙΑΚΟΥ
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Εντερικής και Παρεντερικής Διατροφής
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
Κλινική Φαρμακοποιός

Ορθορεξία

ΟΤΑΝ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΜΜΟΝΗ...

ΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΑΦΗ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΝΟΥΝ ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟΝ ΠΛΗΘΥΣΜΟ. ΟΤΑΝ ΤΑ ΟΡΙΑ ΞΕΠΕΡΝΙΟΥΝΤΑΙ, ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΞΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ. ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΟΡΘΟΡΕΞΙΑ, ΕΝΑ ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

Η ορθορεξία εμφανίστηκε ως ορολογία τα τελευταία χρόνια. Κατατάσσεται στις διατροφικές διαταραχές. Μην Προσδιορίζομενες Διαφορετικά-EDNOS (Eating Disorders Not Otherwise Specified). Προσδιορίζεται ως η κατάσταση εκείνη κατά την οποία το άτομο έχει μία παθολογική εμμονή με τη σωστή διατροφή. Επιλέγει, δηλαδή, μόνο βιολογικά και υγιεινά τρόφιμα με έντονο ψυχαναγκασμό στην ολοκληρωτική αποφυγή ανθυγιεινών τροφίμων και ουσιών, π.χ. ζάχαρης, αλατιού, αλκοόλ, καφεΐνης ή αλευριού.

Τα άτομα με ορθορεξία συνήθως αποκλείουν από τη διατροφή τους πολλά τρόφιμα που θεωρούν ανθυγιεινά: π.χ. τα επεξεργασμένα δημητριακά, τα πρόσθετα σάκχαρα, τη γλουτένη, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τη σόγια και άλλα τρόφιμα ή ολόκληρες ομάδες τροφίμων. Σε σοβαρές περιπτώσεις η ορθορεξία μπορεί τελικά να οδηγήσει σε υποσιτισμό.

Αυτό δεν σημαίνει βέβαια πως ένας ορθορεκτικός είναι και αδύνατος. Πολλοί ορθορεκτικοί είναι υπέρβαροι, καθώς με τον αποκλεισμό πολλών τροφίμων μειώνεται η πρόσληψη συστατικών τα οποία είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του μεταβολισμού.

Όσοι χαρακτηρίζονται ορθορεκτικοί κυρίως είναι άνθρωποι που ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή και για κάποιο λόγο αποκτούν μια εμμονή με την επιλογή τροφίμων. Στο τέλος δημιουργείται μια μανία εναντίον της λήψης «κακών» τροφών.

Βέβαια, από αυτή την κατηγορία θα πρέπει να διαχωρίσουμε όσους ακολουθούν κάποια ειδικά δίαιτα, όπως π.χ. τη χορτοφαγία

ή τη vegan διατροφή.

Οι ορθορεκτικοί συνήθως υιοθετούν και αντικοινωνική συμπεριφορά, λόγω των συγκεκριμένων διατροφικών επιλογών τους.

Τα βασικά χαρακτηριστικά των ατόμων που έχουν ορθορεξία:

- ❖ Σκέφτονται τι θα φάνε περισσότερες από τρεις ώρες ημερησίως και προγραμματίζουν τα γεύματά τους πολλές μέρες πριν από την κατανάλωσή τους
- ❖ Η θρεπτική αξία του γεύματος είναι πιο σημαντική από την ευχαρίστηση της κατανάλωσής του.
- ❖ Νιώθουν έντονο αίσθημα αυτοπεισίθησης, όταν τρώνε υγιεινά.
- ❖ Ακολουθούν με θρησκευτική ευλάβεια συγκεκριμένους κανόνες και είναι υπερήφανοι γι' αυτό.
- ❖ Όταν χαλάει η διατροφή τους, επιβάλλουν στον εαυτό τους τιμωρίες, π.χ. «έφαγα μισό σοκολατάκι και για την υπόλοιπη ημέρα δεν θα φάω απολύτως τίποτα». Αυτό είναι πολύ αρνητικό για τον μεταβολισμό του ατόμου και φυσικά και για την ψυχολογία του.
- ❖ Ένα ορθορεκτικό άτομο γίνεται εξαιρετικά πειθαρχημένο ως προς το τι τρώει και καταναλώνει μόνο τα τρόφιμα που θεωρεί ότι είναι αγνά και φυσικά.
- ❖ Τα σκεύη που χρησιμοποιούν πρέπει να πληρούν ορισμένες προϋποθέσεις, όπως μεγάλο βαθμό καθαριότητας και αποστείρωσης.
- ❖ Η ζωή τους γίνεται μία συνεχόμενη μάχη για να βρουν και να τρώνε μόνο τα σωστά τρόφιμα και να αποφύγουν να φάνε μολυσμένα ή επικίνδυνα τρόφιμα, όπως γλυκά, κέικ, πατατάκια, ψωμί και γενικώς πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα.



- ❖ Αισθήματα ενοχής, απίδας και ατέλειας ακολουθούν μετά από οποιαδήποτε απόκλιση από τους κανόνες.
 - ❖ Οι ορθορεκτικοί δυσκολεύονται να απολαύσουν τις κοινωνικές πιτυχές του φαγητού, όπως το να βγουν έξω για δείπνο με φίλους ή ακόμα και την αποδοχή μιας πρόκλησης σε ένα οικογενειακό γεύμα. Οι αυστηροί κανόνες που περιβάλλουν τα τρόφιμα περιορίζουν ή καθιστούν απαγορευτική την κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού.
 - ❖ Ένα ακόμη χαρακτηριστικό τους είναι ότι θυμούνται και περιγράφουν με λεπτομέρειες τις «σωστές» και «υγιεινές» επιλογές τους.
- Σύμφωνα με τον Εθνικό Σύνδεσμο

ΤΟ ΤΕΣΤ ΤΟΥ ΒΡΑΤΜΑΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΘΟΡΕΞΙΑ:

- ❖ Αφιερώνετε περισσότερο από 3 ώρες ημερησίως με το να σκέφτεστε τι ακριβώς θα φάτε;
- ❖ Προγραμματίζετε τα γεύματά σας αρκετές ημέρες πριν;
- ❖ Είναι η θρεπτική αξία του γεύματός σας περισσότερο σημαντική από την ευχαρίστηση της κατανάλωσής του;
- ❖ Μειώθηκε η ποιότητα της ζωής σας με την αύξηση της ποιότητας της διατροφής σας;
- ❖ Έχετε γίνει πιο αυστηροί με τον εαυτό σας πρόσφατα;
- ❖ Αυξάνεται η αυτοπεισίθειά σας όταν τρώτε υγιεινά;
- ❖ Έχετε σιαμαίψει να καταναλώνετε τα τρόφιμα που απολαμβάνετε, προκειμένου να καταναλώνετε τα «σωστά» τρόφιμα;
- ❖ Η διατροφή σας δεν σας επιτρέπει εύκολα να φάτε έξω, απομακρύνοντάς σας από την οικογένεια και τους φίλους σας;
- ❖ Αισθάνεστε ενοχοί όταν «χαλάτε» τη διαίτά σας;
- ❖ Αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας και ότι έχετε τον πλήρη έλεγχο όταν τρώτε υγιεινά;

Αν υπάρχουν 4-5 θετικές απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις, τότε συνιστάται το άτομο να χαλαρώσει σχετικά με τη διατροφή του και να επισκεφθεί κάποιον ειδικό. Αν οι θετικές απαντήσεις είναι περισσότερες, τότε η ενασχόληση με τη σωστή διατροφή έχει φτάσει σε σημείο εμμονής.

Διατροφικών Διαταραχών στη Βρετανία, προειδοποιητικά σημάδια της ορθορεξίας αποτελούν:

- ❖ Ο εξονυχιστικός έλεγχος των συστατικών στις ετικέτες.
- ❖ Ο αποκλεισμός τροφών.
- ❖ Τα υψηλά επίπεδα ψυχολογικής έντασης, όταν δεν υπάρχουν «υγιεινά» τρόφιμα στο διαιτολόγιο.
- ❖ Η έντονη ενασχόληση με λογαριασμούς κοινωνικής δικτύωσης και blogs.

Ο γιατρός Σίβεν Μπράτμαν ήταν ο πρώτος που αναγνώρισε και περιέγραψε το φαινόμενο της ορθορεξίας το 1997. Σχεδίασε μάλιστα ένα τεστ 10 ερωτήσεων που εξερευνά τις τάσεις του ατόμου προς τη διαταραχή.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Το φαινόμενο της ορθορεξίας χρήζει προσέγγισης από διεπιστημονική ομάδα. Η συνεργασία εξειδικευμένων θεραπειών τόσο ψυχιάτρου ή ψυχολόγου όσο και διαιτολόγου ή ιατρού κρίνεται απαραίτητη. Ο ρόλος του διαιτολόγου στη θεραπεία είναι απαραίτητος, καθώς αναλαμβάνει τη διατροφική επανεκπαίδευση του ατόμου. Στόχος είναι να επαναπροσδιοριστούν οι έννοιες της σωστής διατροφής και της υγείας. Πρέπει, δηλαδή, να καταλάβει το ορθορεκτικό

άτομο ότι δεν υπάρχουν μόνο υγιεινές ή μόνο ανθυγιεινές τροφές, αλλά ένα υγιεινό και ισορροπημένο διατροφικό πλάνο, σύμφωνα πάντα με τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου.

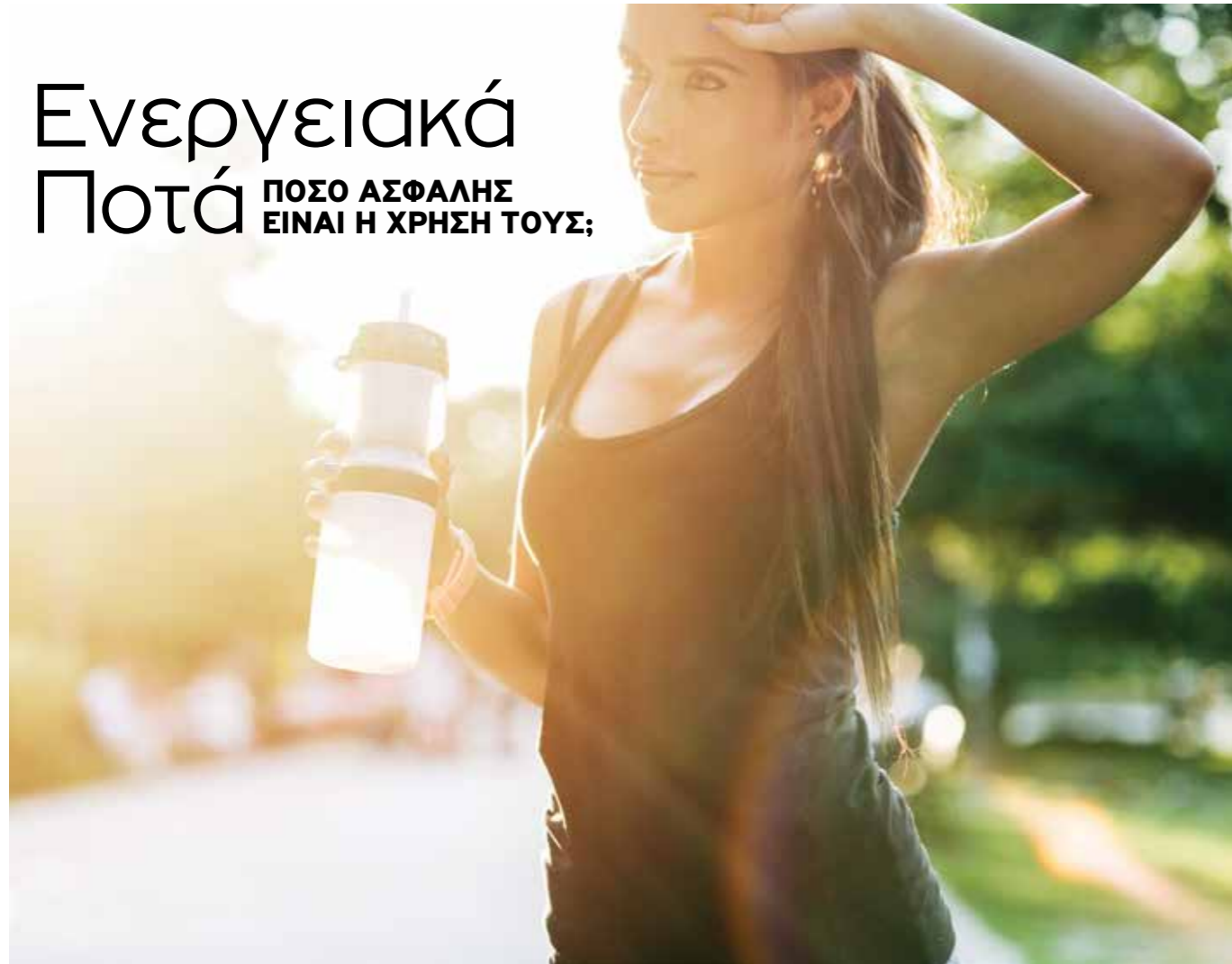
Όπως σε κάθε περίπτωση, έτσι και στις διατροφικές συνήθειες τα άκρα δεν ωφελούν, αλλά αντιθέτως προκαλούν προβλήματα στην ποιότητα ζωής.



ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΟΚΚΑΛΗ
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
www.kokkalidiet.gr

Ενεργειακά Ποτά

ΠΟΣΟ ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΝΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ;



Οπως είναι ευρέως γνωστό, πολλοί αθλητές και αθλούμενοι, ακόμη και ο ευρύς πληθυσμός λόγω των γρήγορων ρυθμών της καθημερινότητας, είναι σε μία διαρκή αναζήτηση τροφίμων και ποτών τα οποία θα τους παρέχουν αυξημένα επίπεδα ενέργειας αλλά και βελτίωση της σωματικής και πνευματικής επίδοσης. Ένα από τα προϊόντα που επιδιώκουν να λύσουν αυτό το πρόβλημα είναι τα ενεργειακά ποτά.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ;

Τα ενεργειακά ποτά αποτελούν μη αλκοολούχα ροφήματα τα οποία έχουν ως βασικό στόχο την ενίσχυση της ενέργειας και τη βελτίωση της σωματικής επίδοσης. Το βασικότερο συστατικό τους είναι η καφεΐνη, αμινοξέα (ταυρίνη, L-αργινίνη, L-κυρουλίνη), βιταμίνες του συμπλέγματος Β αλλά και διάφορα φυτικά συστατικά, όπως ginseng και guarana, τα οποία χρησιμοποιούνται για απόδοση και ψυχική εγρήγορηση. Επιπλέον, τα περισσότερα ενεργειακά ποτά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλλά τα τελευταία χρόνια κυκλοφορούν και ενεργειακά ποτά χωρίς ζάχαρη τα οποία περιέχουν διάφορες τεχνητές ή φυσικές γλυκαντικές ουσίες (όπως ασπαρτάμη και στέβια αντίστοιχα).

Η λήψη ενεργειακών ποτών 45-60 λεπτά πριν από έντονη αθλητική δραστηριότητα φαίνεται πως μπορεί να αυξήσει αποτελεσματικά τα επίπεδα ενέργειας και τις σωματικές επιδόσεις. Επιπλέον, μπορεί να βελτιώσει τη γνωστική λειτουργία, την ετοιμότητα, την προσοχή και τη μνήμη, πιθανότατα χάρη στην περιεκτικότητά τους σε καφεΐνη.

Τα ενεργειακά ποτά δεν θα πρέπει να συγχέονται με τα αθλητικά ποτά, τα οποία χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης μέσω της αναπλήρωσης ηλεκτρολυτών, γλυκογόνου και υγρών που χάθηκαν κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής άσκησης. Σε αντίθεση με τα ενεργειακά ποτά, τα κύρια συστατικά των αθλητικών ποτών είναι ηλεκτρολύτες (νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, χλώριο, φωσφόρος, μαγνήσιο) και υδατάνθρακες (γλυκόζη, σουκρόζη κ.λπ.).

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ;

ΚΑΦΕΪΝΗ: Η καφεΐνη αποτελεί ένα διεγερτικό το οποίο βρίσκεται σε πολλά ροφήματα και τρόφιμα. Τα ενεργειακά ποτά περιέχουν συνήθως καφεΐνη σε συγκεντρώσεις από 70 έως 400 mg ανά λίτρο. Οι κυριότερες επιδράσεις της καφεΐνης προέρχονται από τη διέγερση του κεντρικού νευρικού συστήματος, οδηγώντας έτσι σε αύξηση της ετοιμότητας και της συγκέντρωσης.

Σύμφωνα με τη Διεθνή Κοινότητα Αθλητικής Διατροφής (ISSN), η λήψη καφεΐνης 45-60 λεπτά πριν από έντονη άσκηση σε ποσότητες 2-6 mg/kg (δηλαδή 140-420 mg για έναν άνθρωπο που ζυγίζει 70 kg) μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη επίδοση τόσο σε άσκηση αερόβιας αντοχής όσο και σε άσκηση μυϊκής αντοχής και μυϊκής δύναμης. Ωστόσο, θα πρέπει να δίνεται προσοχή στη λαμβανόμενη ποσότητα, καθώς υψηλές ποσότητες καφεΐνης μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες, όπως άγχος, νευρικότητα, αϋπνία και ταχυκαρδία.

ΑΜΙΝΟΞΕΑ: Η ταυρίνη αποτελεί ένα αμινοξύ το οποίο παράγεται φυσιολογικά από το ανθρώπινο σώμα και συνδέεται με τη λειτουργία των οσκελετικών μυών, καθώς επίσης και με τη λειτουργία του καρδιαγγειακού και του κεντρικού νευρικού συστήματος. Επιπλέον, η L-αργινίνη και η L-κυρουλίνη είναι αμινοξέα τα οποία μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα του νιτρικού οξέος, οδηγώντας με αυτόν τον τρόπο σε βελτιωμένη κυκλοφορία του αίματος και αυξημένη αθλητική επίδοση.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Β: Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β είναι απαραίτητες για την παραγωγή ενέργειας, καθώς συμβάλλουν στον μεταβολισμό των υδατανθράκων, των λιπιδίων και των αμινοξέων. Επιπλέον, συμβάλλουν στη δημιουργία νέων ερυθρών κυττάρων, στη σύνθεση DNA, ενώ διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη σωστή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Ωστόσο, η περιεκτικότητά τους στα ενεργειακά ποτά συνήθως δεν επαρκεί για να καλυφθούν οι ανάγκες του μέσου ανθρώπου και θα πρέπει να ακολουθείται ένα ισορροπημένο πρότυπο διατροφής, προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες σε βιταμίνες τους συμπλέγματος Β αλλά και των υπόλοιπων θρεπτικών συστατικών.

GINSENG ΚΑΙ GUARANA: Το ginseng (*Panax ginseng*) θεωρείται πως μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση, τη συγκέντρωση αλλά και την αερόβια αντοχή. Ωστόσο, οι επιστημονικές μελέτες σχετικά με το ginseng βρίσκονται σε πρώιμο στάδιο και είναι περιορισμένες, ενώ υπάρχουν και ενδείξεις για παρενέργειες, όπως κεφαλαλγία, αϋπνία και στομαχικές διαταραχές. Τέλος, όσοι λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, ιδιαίτερα φαρμακευτική αγωγή για σακχαρώδη διαβήτη ή αντικαταθλητικά, θα πρέπει να συμβουλευθούν τον ιατρό τους πριν λάβουν ginseng, καθώς η ταυτόχρονη λήψη τους μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Το guarana (*Paullinia cupana*) είναι ένα εγγενές φυτό του Αμαζονίου και η χρήση του είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στη Βραζιλία. Θεωρείται πως μπορεί να αυξήσει την ενέργεια και τις αθλητικές επιδόσεις, αλλά τα επιστημονικά δεδομένα μέχρι στιγμής είναι ελάχιστα. Το guarana περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις καφεΐνης, για αυτό και η υπέρμετρη λήψη του μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες, όπως άγχος, νευρικότητα και αϋπνία. Τέλος, σε πολλές περιπτώσεις η περιεκτικότητα του guarana σε καφεΐνη δεν συνυπολογίζεται στην ολική συγκέντρωση καφεΐνης στα ενεργειακά ποτά, με αποτέλεσμα να λαμβάνεται μεγαλύτερη ποσότητα από την επιθυμητή.

ΧΡΗΣΗ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ

Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια Τροφίμων (EFSA) σε μία μελέτη σε 16 κράτη μέλη της ΕΕ και με 52.000 συμμετέχοντες βρήκε πως 30% των ενηλίκων (18-65 ετών), 68% των εφήβων (10-

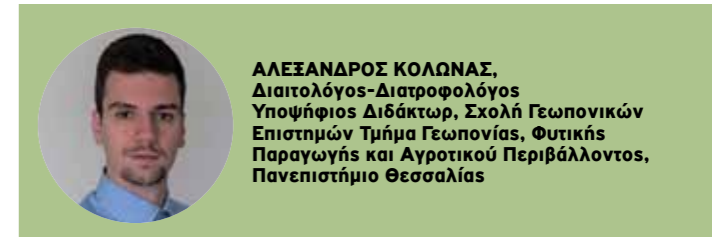
18 ετών) και 18% των παιδιών (3-10 ετών) καταναλώνουν τακτικά ενεργειακά ποτά. Ανπουχπτικό είναι το γεγονός ότι η EFSA στην ίδια μελέτη βρήκε πως 56% των ενηλίκων καταναλωτών και 53% των εφήβων καταναλωτών λαμβάνουν αλκοόλ μαζί με τη λήψη ενεργειακών ροφημάτων. Σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC), η ταυτόχρονη λήψη καφεϊνούχων ποτών (όπως τα ενεργειακά ποτά) και αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς η καφεΐνη μπορεί να επικαλύψει τις κατασταλτικές ιδιότητες του αλκοόλ και να οδηγήσει σε υπέρμετρη λήψη αλκοολούχων ποτών. Τέλος, μόλις 41% των εφήβων και 52% των ενηλίκων καταναλωτών λαμβάνουν ενεργειακά ποτά πριν ή κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων (που αποτελεί και τον βασικό ρόλο των ενεργειακών ποτών).

Παρά την εκτεταμένη χρήση των ενεργειακών ποτών, η ασφάλεια τους παραμένει αμφιλεγόμενη και έχει φανεί πως μπορεί να υπάρξουν και παρενέργειες εξαιτίας της κατάχρησής τους. Συγκεκριμένα, υπάρχουν ενδείξεις πως μπορούν να προκαλέσουν αϋπνία, νευρικότητα, άγχος και ταχυκαρδία. Επιπλέον, μπορεί να αυξήσουν το ρίσκο για οδοντική διάβρωση. Τέλος, εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητας τους σε ζάχαρη η υπέρμετρη κατανάλωσή τους ενδέχεται να αυξήσει το ρίσκο για χρόνια νοσήματα, όπως η παχυσαρκία και ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) δήλωσε πως η αυξημένη κατανάλωση ενεργειακών ποτών μπορεί να αποτελέσει κίνδυνο στη δημόσια υγεία, ιδιαίτερα μεταξύ των νεαρών ατόμων. Για αυτόν τον λόγο ο WHO προτείνει κάποιες δράσεις που μπορούν να εφαρμοστούν με σκοπό την αποφυγή παρενεργειών από την κατανάλωση ενεργειακών ποτών, όπως:

- ❖ Δημιουργία ανώτατου ορίου σχετικά με την περιεκτικότητα καφεΐνης που μπορεί να περιέχεται ανά μερίδα ενεργειακού ποτού.
- ❖ Κανονισμοί για «πθικό» marketing προς τα νεαρά άτομα.
- ❖ Ενημέρωση του κοινού σχετικά με τον κίνδυνο της ανάμιξης αλκοόλ με ενεργειακά ποτά.

Συμπερασματικά, η λήψη ενεργειακών ποτών περίπου 60 λεπτά πριν από έντονη αθλητική δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη επίδοση, ενώ φαίνεται πως υπάρχουν οφέλη και στη γνωστική λειτουργία. Ωστόσο, θα πρέπει να αποφεύγεται η κατάχρησή τους, καθώς μπορούν να οδηγήσουν σε παρενέργειες, όπως άγχος, νευρικότητα, ταχυκαρδία, κεφαλαλγία και στομαχικές διαταραχές. Επιπλέον, συνιστάται να μην λαμβάνονται 3-6 ώρες πριν τον ύπνο, αφού μπορεί να προκαλέσουν αϋπνία και να διαταράξουν τον κερκάρδιο ρυθμό. Επιπλέον, θα πρέπει να αποφεύγεται η λήψη ενεργειακών ποτών σε συνδυασμό με αλκοολούχα ποτά λόγω της πιθανής υπέρμετρης λήψης αλκοόλ. Τέλος, η λήψη ενεργειακών ποτών από ανήλικους θα πρέπει να αποφεύγεται, ή έστω να είναι μετριασμένη.



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΟΛΩΝΑΣ,
Διατολόγος-Διατροφολόγος
Υποψήφιος Διδάκτωρ, Σχολή Γεωπονικών
Επιστημών Τμήμα Γεωπονίας, Φυτικής
Παραγωγής και Αγροτικού Περιβάλλοντος,
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ισορροπημένη διατροφή κατά τη διάρκεια της νηστείας

Η λέξη νηστεία ετυμολογικά παραπέμπει στην έννοια της αποχής από το φαγητό. Βέβαια, με τη θρησκευτική έννοια της νηστείας εννοούμε την αποχή από το κρέας και γενικότερα από τα ζωικά προϊόντα. Αν αξιολογήσουμε τη διατροφική αξία της θρησκευτικής νηστείας, μπορούμε να αναγνωρίσουμε αρκετά πλεονεκτήματα αλλά και κάποιες παγίδες, οι οποίες μπορούν να αποφευχθούν με την κατάλληλη γνώση και μέριμνα.

Η αποχή από τα ζωικά προϊόντα επιφέρει μια διατροφική ιδιοσημία της εποχής μας που συνεχώς κερδίζει έδαφος. Επομένως, η περίπτωση της θρησκευτικής νηστείας προσφέρεται για μια εισαγωγή σε νέες διατροφικές συνήθειες και επομένως αύξηση της ποικιλίας στις διατροφικές μας επιλογές. Η ποικιλία στις τροφικές επιλογές έχει άμεσο ποσοστό με τη βελτίωση της γενικότερης υγείας και της πληρέστερης θρέψης.

Παρ' όλα αυτά, στην περίοδο της νηστείας καλούμαστε να αλλάξουμε δραματικά τις συνήθειες μιας αποφεύγοντας μεγάλο αριθμό τροφίμων, με αποτέλεσμα να γίνονται κάποιες αμφιβολίες για την επαρκή και αποελεστική θρέψη μας.

Κατ' αρχάς αμφισβητείται η επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης, καθώς αποφεύγουμε τις κύριες πηγές της, όπως το αυγό, το γιαούρτι, το γάλα, το κρέας. Πολλοί είναι οι φυτικές πηγές πρωτεΐνης αποτελούν τα όσπρια, η ούγια και τα προϊόντα της, ο αρακάς, οι ξηροί καρποί. Επίσης, τα θαλασσινά μπορούν να αποδώσουν επαρκείς ποσότητες πρωτεΐνης. Η πρόσληψη επαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης είναι σημαντικότατη, καθώς είναι κρίσιμη οπριασία εάν γυμναζόμαστε ή εάν πάσχουμε από συγκεκριμένες ασθένειες. Αντίστοιχη μέριμνα πρέπει να ληφθεί για τους υδατανθράκες, οι οποίοι είναι θεμιτό να είναι καλής ποιότητας, δηλαδή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό εάν πάσχουμε από σακχαρώδη διαβήτη.

Η απορρόφηση του σιδήρου είναι ένα κρίσιμο θέμα, καθώς η μορφολογία του φυτικού σιδήρου (μη αιμικού) ημιονορίζει την απορρόφηση του. Όμως, πολλοί είναι οι πηγές είναι τα όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια), οι ξηροί καρποί (ηλιόσποροι, σουσάμι, κάσιους, φιστίκια), δημητριακά προιονού ολικής άλεσης, εμπλουτισμένα προϊόντα ούγιας. Αυξημένη απορρόφηση σιδήρου από τα όσπρια επιτυγχάνεται με την ταυτόχρονη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη C, όπως πιπεριές με μαυρομάτικα ή φακές ή και λεμόνι με τα ρεβίθια.

Το μούλιασμα των οσπρίων βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου αλλά και του ασβεστίου. Και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς ορισμένες φυτικές τροφές περιέχουν οξαλικά οξέα

τα οποία δυσχεραίνουν την απορρόφηση των προαναφερθέντων θρεπτικών ουσιών. Σημειώνεται ότι τα οποία πάσχουν από γαστρίτιδα ή διαταραχές θα πρέπει να ληφθεί εξατομικευμένη μέριμνα, καθώς η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών θα μπορούσε να διεγείρει τις παθολογικές του γαστρεντερικού συστήματος.

Επίσης, σημαντικές βιταμίνες για τη συγκεκριμένη περίοδο από τελούν η βιταμίνη D, για την οποία ταυτόχρονα με την καθημερινή έκθεση στον ήλιο συνιστάται και η κατανάλωση εμπλουτισμένων προϊόντων, όπως δημητριακά ολικής άλεσης ή ούγιας. Αντίστοιχα, το μαγνήσιο μπορεί να προσληφθεί από δημητριακά, βρώμη, πατάτα, μπανάνα, ούγια και ο ψευδάργυρος από δημητριακά, ταχινό.

Η υπέρμετρη κατανάλωση κρέατος, η οποία με τελευταίες δεκαετίες έχει κυριαρχήσει στις διατροφικές μας συνήθειες, απεχτεί από το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής. Πρότυπο το οποίο συνιστά αυξημένη κατανάλωση φυτικών προϊόντων, μέτρια κατανάλωση λευκού (άλιπου κρέατος) και σημαντικότερη κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Η απορρόφηση με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής και κατά περιόδους η αποφυγή ζωικών προϊόντων (υπό τις προϋποθέσεις που προαναφέρθηκαν) μπορούν να καλύψουν τις διατροφικές μας ανάγκες και να ενισχύσουν τη γενικότερη υγεία μας.



ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΚΟΥΤΡΑΚΟΣ
Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος
Όμιλος Ιατρικού Αθηνών Μαρούσι
Προϊστάμενος Τμήματος Διατροφής
Συντονιστής ομάδας Ασφάλειας Τροφίμων



SiderAL® ADV 06/2021



SiderAL®
Sucrosomial® Iron

ΜΕΤΑFePEI ... ΕΞΥΠΝΑ

Το SiderAL® χάρη στην σουκροσωμική τεχνολογία προσφέρει:

- Υψηλή απορρόφηση και βιοδιαθεσιμότητα¹⁻³
- Κλινικά αποδεδειγμένη βελτίωση των αιματολογικών παραμέτρων με μικρή δόση σιδήρου³
- Αποφυγή ανεπιθύμητων ενεργειών από το γαστρεντερικό σύστημα³

Όταν απαιτείται σίδηρος και φυλλικό οξύ

Σίδηρος (21mg), Φυλλικό οξύ (400mcg), Βιταμίνη C (70mg), D (10mcg), B6 (1mg), B12 (1,75mcg)



Ευχάριστη γεύση
Σε μορφή σκόνης
που διαλύεται
στο στόμα.
Δεν χρειάζεται νερό.



Δεν περιέχουν γλουτένη και λακτόζη

Βιβλιογραφία: 1. Fabiano A. et al, Int. J. Molec. Sci. 2018,19,2722 (doi: 10.3390/ijms19092722). 2. Fabiano A. et al, Eur. J Pharma Sci,11 (2018), 425-431 (doi: 10.1016/j.ejps.2017.10.021). 3. Gomez-Ramirez S. et al, Pharmaceuticals, 2018,11,97 (doi: 10.3390/ph11040097)

Για όλες τις περιπτώσεις έλλειψης σιδήρου

Σίδηρος (28mg), Βιταμίνη C (70mg)



► Λαμβάνεται οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ανεξάρτητα από την τροφή

Δίπλωμα ευρεσιτεχνίας
n. WO 2014/009806



ΑΥΓΟ

Πολύτιμο αλλά παρεξηγημένο

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

Τα αυγά των ορνίθων αποτελούν τροφή υψηλής διαθρεπτικής αξίας. Η ισορροπία και η ποικιλομορφία των μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών τους, η υψηλή πεπτικότητα αυτών και η σχετική προσήτι τιμή τους τα έχουν θέσει ως βασική τροφή για τον άνθρωπο. Το αυγό παραμένει ανά τους αιώνες ως ένα προϊόν υψηλής διατροφικής ποιότητας για ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων και των παιδιών και καίναλώνεται εκτενώς σε όλο τον κόσμο.

Το υψηλό διατροφικό τους ενδιαφέρον αποδεικνύεται από την περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, το προφίλ αλλά και τα επίπεδα -σε σχέση με τη Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη- των βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων, αντιοξειδωτικών και λιπιδίων τα οποία περιέχουν, τη μέτρια θερμιδική τους απόδοση και τις ανεξάντλητες μαγειρικές γαστρονομικές τους δυνατότητες. Υπάρχουν αδιάσειστα στοιχεία ότι το αυγό περιέχει επίσης πολλές και ανεξερεύνητες ακόμα βιοδραστικές ενώσεις, οι οποίες μπορεί να παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον για την πρόληψη θεραπεία ασθενειών.



KYRMIZAS FARM

από το 1962

Από κόττες που εκτρέφονται
με αγνές τροφές

Η Καλύτερη επιλογή!



διατροφή

Η θρεπτική αξία των αυγών επηρεάζεται από τη διατροφή των ωοτόκων ορνίθων. Η σύσταση του αυγού, όσον αφορά τη συνολική πρωτεΐνη, τα ολικά λιπίδια, τα φωσφολιπίδια, τον φώσφορο και τον σίδηρο, παραμένει σχετικά σταθερή, αλλά συστατικά, όπως το προφίλ των λιπαρών οξέων, η περιεκτικότητα σε μέταλλα, βιταμίνες, καροτενοειδή, αντιοξειδωτικά και χοληστερόλη, επηρεάζονται από τα σιτηρέσια των ορνίθων και εμφανίζουν διακυμάνσεις.

Ένα μέσο αυγό (βάρους 50 γραμμαρίων) αποδίδει περίπου 70 kcal ενέργειας και 6 γραμμάρια πρωτεΐνης τα οποία περιέχουν μεταξύ άλλων τα ακόλουθα απαραίτητα αμινοξέα: λυοίνη, θρεονίνη, μεθειονίνη, κυστεΐνη και τρυπτοφάνη.

Πρόσθετα καλύπτει το 20-30% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης (ΣΗΠ) των βιταμινών Α & Ε, το 46% της ΣΗΠ της Β12, το 15% της ΣΗΠ της Β6, το 60% της ΣΗΠ της χολίνης, το 42% της ριβοφλαβίνης, το 25% του φώσφορου, το 11% του ψευδάργυρου, το 15% της βιταμίνης D, το 6% της ΣΗΠ των ωμέγα-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (n-3 PUFA) -η περιεκτικότητα σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα σχετίζεται με σιτηρέσια ορνίθων (όρνιθες ελευθέρως βοσκής παράγουν αυγά με περισσότερα ω-3 λιπαρά οξέα από ό,τι οι όρνιθες κλωβοστοιχιών). Ένα μεσαίου μεγέθους αυγό αποτελεί πηγή σεληνίου (9,00-41,4μg/100g), καταλαμβάνοντας σε συγκριτική αξιολόγηση την 3η θέση σε περιεκτικότητα σε σχέση με τα θαλασσινά και το κρέας.

Ωστόσο, ο κρόκος περιέχει περισσότερα από τα 2/3 της Προσλαμβανόμενης Ποσότητας Αναφοράς των 300 mg χοληστερόλης.

Η διατροφικά προσλαμβανόμενη υπερβολική ποσότητα χοληστερόλης, κορεσμένων και τρανς λιπαρών από οποιαδήποτε πηγή μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα η οποία στη συνέχεια αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου.

Πλήθος πρόσφατων επιδημιολογικών μελετών αναζητούν συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης αυγών και των επιπέδων της ολικής χοληστερόλης στο αίμα αλλά και του ενδεχόμενου κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Σε κάποιες έρευνες η διατροφική χοληστερόλη αυξάνει το λόγο ολική χοληστερόλη/HDL-χοληστερόλη και, ως εκ τούτου, φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά το λιπιδικό προφίλ. Ωστόσο,



πρόσφατες μελέτες και μετα-ανάλυσεις συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση αυγών δεν αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου ή των παραγόντων κινδύνου της, όπως φλεγμονή, σκλήρυνση των αρτηριών και υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, σε περίπτωση κατανάλωσης ενός αυγού ημερησίως από υγιείς ανθρώπους ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής την οποία ακολουθούν. Ωστόσο, απαιτούνται περαιτέρω έρευνες για την αξιολόγηση και συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας και του τρόπου επεξεργασίας κατά την κατανάλωση αυγών στην ανθρώπινη υγεία.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

Παράγοντες όπως το γενετικό προφίλ, το οικογενειακό ιστορικό, ο τρόπος επεξεργασίας των αυγών, οι διατροφικές συνήθειες, η φυσική δραστηριότητα θα μπορούσαν να επηρεάσουν τον αριθμό των αυγών τα οποία θα μπορούσαν να καταναλωθούν με ασφάλεια ημερησίως. Για έναν υγιή ενήλικα με φυσιολογικά επίπεδα χοληστερόλης και χωρίς οπταντικούς υποκείμενους παράγοντες κινδύνου

καρδιακής νόσου αποδεικνύεται ότι 1 αυγό ημερησίως είναι ασφαλές και, όπως προκύπτει από πρόσφατες έρευνες, μπορεί να έχει οφέλη για την καρδιά, αλλά και να συμβάλλει σε μείωση κινδύνου εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου.

Πρόσθετα έρευνες σε πειραματόζωα απέδειξαν τις ευεργετικές επιδράσεις του αυγού στη συγκέντρωση της χοληστερόλης στο αίμα μέσω της μείωσης της απορρόφησης και της αύξησης της απέκκρισής της. Στις ενώσεις που περιέχονται στο αυγό και αναστέλλουν την εντερική απορρόφηση της χοληστερόλης περιλαμβάνονται οι πρωτεΐνες (κυρίως η φωσφοκίνη) αλλά και τα φωσφολιπίδια.

Πρόσθετα στην αύξηση της ολικής χοληστερόλης στο αίμα συμβάλλουν όχι μόνο τα επίπεδα της διατροφικά προσλαμβανόμενης αλλά και η συγκέντρωση των λαμβανόμενων κορεσμένων λιπαρών. Στο αυγό μόνο το 27% των λιπαρών είναι κορεσμένα (παλμικό, στεατικό και μυριστικό οξύ), ενώ ως γνωστό αποτελεί πολύ καλή πηγή ω-3 λιπαρών οξέων τα οποία έχουν καρδιοπροστατευτικά οφέλη.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι η χοληστερόλη συγκεντρώνεται στον κρόκο, τα τελευταία χρόνια έχει γίνει εκτενής αξιοποίηση των ασπραδιών του αυγού ως πηγής άπαχης πρωτεΐνης, αν και ο κρόκος περιέχει βιοενεργά θρεπτικά συστατικά (σίδηρο, βιταμίνη D, καροτενοειδή κ.ά.) με θετική επίπτωση στην υγεία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Είναι πλέον καλά τεκμηριωμένο ότι το αυγό μπορεί να συμβάλει στη συνολική υγεία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, ωστόσο σε άτομα που πάσχουν από μεταβολικές διαταραχές, όπως ο διαβήτης, η υπερχοληστερολαιμία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και η υπέρταση, συνίσταται εξαιρετικευμένη αξιολόγηση για τη συχνότητα πρόσληψης σε εβδομαδιαία βάση αλλά και τον τρόπο της επεξεργασίας κατά την κατανάλωση.



ΟΛΓΑ ΓΚΟΡΤΖΗ
Καθηγήτρια Χημείας & Τεχνολογίας Τροφίμων,
Τμήμα Φυτικής Παραγωγής & Αγροτικού
Περιβάλλοντος, Σχολή Γεωπονικών
Επιστημών, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
Email: olgagortzi@uth.gr



ομορφιά



Ήλιος: φίλος ή εχθρός; ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Ο ΗΛΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΗΓΗ ΖΩΗΣ.

Οι άνθρωποι λουομένοι μέσα στο ηλιακό φως δέχονται τις ευεργετικές του ιδιότητες, ενώ θα πρέπει να αποφεύγουν τις βλαπτικές επιδράσεις του.

Η ευεργετική επίδραση του ηλιακού φωτός αφορά στην όραση, στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης, στη βελτίωση του μεταβολισμού, στην ενεργοποίηση της προβιταμίνης D σε βιταμίνη D, στη δημιουργία ευεξίας κ.λπ.

Όταν η έκθεση μας στην ηλιακή ακτινοβολία υπερβαίνει τα όρια, είναι δυνατόν να προκληθούν σοβαρές βλάβες όχι μόνο στην υγεία αλλά και στην εμφάνιση. Οι επιπτώσεις της υπερέκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να είναι είτε άμεσες είτε χρόνιες.

ΑΜΕΣΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

ΗΛΙΑΚΟ ΕΓΚΑΥΜΑ

Το ηλιακό έγκαυμα προκαλείται κυρίως από τις υπεριώδεις ακτίνες Β, οι οποίες διαπερνούν την επιδερμίδα και ευθύνονται για την ερυθρότητα και τον πόνο. Ο αριθμός των εγκαυμάτων, κυρίως κατά την παιδική ηλικία, αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου του δέρματος σε μεγαλύτερη ηλικία.

ΧΡΟΝΙΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ (ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΑΡΓΟΤΕΡΑ)

ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗ

Παρόλο που δεν είναι η σοβαρότερη επίπτωση, είναι αυτή που ενοχλεί ιδιαίτερα (κυρίως τις γυναίκες). Η υπερέκθεση στην ακτινοβολία όχι μόνο επιταχύνει τη φυσιολογική διαδικασία γήρανσης, αλλά προκαλεί και ξεχωριστές αλλοιώσεις. Η φωτογήρανση οφείλεται κυρίως στην υπεριώδη Α ακτινοβολία η οποία διεισδύει βαθύτερα στο δέρμα προκαλώντας αντιαισθητικές μεταβολές, όπως ξηρό, παχύ, κιτρινωπό δέρμα με ρυτίδες, αυλακώσεις και δυσχρωμίες (οκούρες κηλίδες).

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου με ενημερωτικές καμπάνιες. Η υπέρμετρη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία προκαλεί καρκίνο του δέρματος και αυτό οφείλουμε να το λάβουμε σοβαρά υπόψη μας. Ο καρκίνος του δέρματος περιλαμβάνει δύο μεγάλες κατηγορίες:

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

1. Απόφυγε τον ήλιο από τις 10.00 έως τις 15.00.
2. Χρησιμοποίησε καπέλο, μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια. Οι ομπρέλες προστατεύουν σε σημαντικό βαθμό.
3. Χρησιμοποίησε αντιηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας (πάνω από 30) πριν από κάθε έκθεση στον ήλιο και μη ξεχνάς να το απλώσεις πάλι στο σώμα σου κάθε 2 ώρες εφόσον παραμένεις στον ήλιο. Θυμήσου ότι το αντιηλιακό πρέπει να ξαναχρησιμοποιείται μετά από κολύμπι, εφίδρωση κ.λπ.
4. Μη ξεχνάς να χρησιμοποιείς το αντιηλιακό όταν έχει ελαφριά συννεφιά. Ένα μεγάλο ποσοστό ηλιακών ακτίνων πέρνει μέσα από τα σύννεφα.
5. Άτομα υψηλού κινδύνου για την ανάπτυξη καρκίνου του δέρματος (αγρότες, ναυπηκοί, προπονητές, ανοιχτόχρωμα άτομα) πρέπει να χρησιμοποιούν το αντιηλιακό κάθε ημέρα.
6. Αν αναπτύξεις αλλεργική αντίδραση στο αντιηλιακό, άλλαξε το. Κάποιο από τα υπάρχοντα αντιηλιακά θα είναι κατάλληλο για εσένα.
7. Πρόσεξε τις επιφάνειες που αντανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία. Η άμμος, το τοιμέντιο, ακόμη και το νερό αντανακλούν μεγάλο μέρος της ακτινοβολίας.
8. Κρατίστε τα παιδιά μακριά από τον ήλιο. Αρχισε να χρησιμοποιείς αντιηλιακό για παιδιά από την ηλικία 6 μηνών.
9. Δίδαξε τα παιδιά πως να προστατεύονται από τον ήλιο (καπέλο - t-shirt). Η βλαπτική επίδραση του ήλιου αρχίζει αμέσως και είναι αθροιστική.
10. Απόλαυσε τον ήλιο με ΛΟΓΙΚΗ.



ΕΠΙΘΗΛΙΩΜΑΤΑ (ΒΑΣΙΚΟΚΥΤΤΑΡΙΚΟ ΚΑΙ ΑΚΑΝΘΟΚΥΤΤΑΡΙΚΟ)

Οφείλονται στη μακροχρόνια έκθεση στον ήλιο με τα άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα να κινδυνεύουν περισσότερο. Άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας (συνήθως > των 50 ετών) που εκτίθενται χρόνια στον ήλιο, όπως οι αγρότες και οι ναυπηκοί, κινδυνεύουν περισσότερο. Η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση εξασφαλίζει την επιτυχία της θεραπείας.

ΜΕΛΑΝΩΜΑ

Οφείλεται κυρίως στην απότομη έκθεση στον ήλιο, όμως υπάρχουν και άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες, όπως ο τύπος του δέρματος (ανοιχτόχρωμα δέρματα), ο αριθμός των μελαγχρωματικών οπίλων (οκούρες ελιές), το

ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό μελανώματος και ο αριθμός των οπίλων. Το μελάνωμα «επιλέγει» τους ανθρώπους που βρίσκονται όλο το χρόνο σε κλειστούς χώρους και εκτίθενται απότομα -ακόμα και για μικρά διαστήματα- στον ήλιο. Είναι το πιο επιθετικό καρκίνωμα του δέρματος και αν δεν διαγνωστεί σε πρώιμο στάδιο κάνει μεταστάσεις σε παρακείμενους λεμφαδένες. Όσοι έχουν ιστορικό μελανώματος, έχουν περισσότερες πιθανότητες να ξαναεμφανίσουν συγκριτικά με αυτούς που δεν έχουν αντιμετωπίσει πρόβλημα στο παρελθόν.



ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΑΤΣΑΜΠΑΣ
Καθηγητής Δερματολογίας
Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής
του Δερματολογικού Τμήματος του
Νοσοκομείου

PROTOTYPE™ 50+ €€

Πολύ Υψηλή
Αντηλιακή Προστασία

ΠΡΟΦΥΛΑΣΣΕΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΤΙΝΙΚΗ ΚΕΡΑΤΙΑΣΗ

Face Cream 50ml €€

Kids & Family Face & Body Lotion 200ml €€



ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Medical Devices



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



ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Η άνοιξη θέλει χρώμα & λάμψη!

Ο ΤΑΛΑΝΤΟΥΧΟΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΘΩΔΟΣ, ΜΑΚΕΥΡ ΑΡΤΙΣΤ ΤΗΣ SHISEIDO, ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΕΙ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΕΙ ΤΙΣ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΗΣ ΣΕΖΟΝ, ΜΑΣ ΔΙΝΕΙ TIPS & TRICKS ΓΙΑ ΥΠΕΡΟΧΗ ΕΝΤΑΣΗ ΣΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΚΑΙ ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΒΑΦΟΜΑΣΤΕ.



Ποιες είναι οι πιο δυνατές τάσεις της ανοιξιάτικης σεζόν; Τι μας αρέσει να κάνουμε και γιατί;

Παρά το γεγονός ότι ζούμε σε μια σκοτεινή περίοδο, οι γυναίκες νιώθουν την ανάγκη να εκφραστούν με χρώμα, λάμψη κι ένταση στο μακιγιάζ ως αντίδραση στην καθημερινότητα της πανδημίας. Αυτό ακριβώς είδαμε στα fashion weeks σε Παρίσι, Λονδίνο και Μιλάνο. Η μόδα είναι μια ωραιοποιημένη εικόνα της καθημερινότητας για την οποία δεν υπάρχουν όρια και νόρμες.

Πέρα από την κλασικότητα και τη διαχρονικότητα του urban trend, ενός ωραίου και υγιούς nude δέρματος που συναντάμε σχεδόν κάθε σεζόν ή του μαύρου graphic eyeliner και του κόκκινου κραγιόν, φέτος προτιμάται το χρώμα.

Το χρώμα το οποίο, ούτως ή άλλως, προσφέρει έδαφος για πειραματισμό και καινοτομία. Χρώματα έντονα, πασιέλ, φωτεινά ή νέον σε πράσινο, κόκκινο, κίτρινο, φούξια, ροζ, μπλε χρησιμοποιήθηκαν στα μάτια είτε ως οκιά είτε ως eyeliner. Αγαπώ τα fluorescent χρώματα στα μάτια που σχεδίασε η Pat McGrath για τον οίκο Versace.

Φέτος όμως παίρνει την εκδίκσή του το γκλίτερ, τόσο στο πρόσωπο και τα μάτια όσο και στο σώμα.

Τα έντονα καφέ περιγράμματα στα χείλη είναι μια τάση που πάντα έκανε αίσθηση και που κρυφά αγαπούσε σχεδόν κάθε γυναίκα, κάθε δεκαετία. Είναι η στιγμή της απενοχοποίησης. Η στιγμή που μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα, γιατί η μόδα το επιτρέπει και το διαδίδει.

Αν, επίσης, δεν έχετε προσέξει, το gloss και τα Vinyl Lips έχουν επιτρέψει και είναι εδών. Είναι μια από τις μεγαλύτερες τάσεις για τη σεζόν Άνοιξη/Καλοκαίρι 2022.

Ενδιαφέρον όμως έχει ως τάση το draped blush, μια αποδομημένη προσέγγιση τοποθέτησης του ρουζ, που είναι απλωμένο σαν να είναι χυμένο όχι μόνο στα ζυγωματικά, αλλά στα μάτια και στους κροτάφους.

Πώς μπορούμε να φέρουμε τις τάσεις στα μέτρα μας στο σπίτι, ακόμα και αν δεν είμαστε expert στο μακιγιάζ. Θα θέλαμε να μας καθοδηγήσετε με τα βασικά βήματα.

Μια γυναίκα χρειάζεται απλά να φορά ό,τι της αρέσει και ό,τι την κάνει όμορφη. Αρκεί απλά να επενδύσει σε ένα καλό προϊόν περιποίησης κι ένα foundation. Η ωραία επιδερμίδα είναι το DNA της ομορφιάς κι ένα μεγάλο trend σε κάθε σεζόν.

Αυτό που έχετε να κάνετε είναι να κρατήσετε το μακιγιάζ σας απλό και μίνιμαλ και να δώσετε χρώμα μόνο στα μάτια σας. Τολμήστε έντονες μπλε αποχρώσεις στα μάτια με μόλιβια καζάλ, που απλώνονται γρήγορα κι εύκολα, σε 60's graphic διάθεση για πιο εντυπωσιακό ανοιξιάτικο βλέμμα. Απλώστε ούριζα στις πάνω βλεφαρίδες ένα μαλακό μπλε καζάλ μολύβι από την εσωτερική γωνία του ματιού μέχρι την εξωτερική, περιγράφοντας όλο το σχήμα του ματιού. Σβήστε το χρώμα απαλά προς τα έξω και πάνω σαν eyeliner με ένα λεπτό πινέλο για να ογκώσετε το βλέμμα. Δώστε ακόμα μεγαλύτερη ένταση με μια πλεκτρική μπλε ή πράσινη απόχρωση στις βλεφαρίδες. Ολοκληρώστε το μακιγιάζ σας με λίγο γκλος σε απαλή απόχρωση που εσείς επιθυμείτε και Voila!



Ποια είναι η αγαπημένη σας τάση και γιατί;

Μου αρέσει το χρώμα στα μάτια. Βρίσκω πολύ μοντέρνο ένα λευκό, κόκκινο ή κίτρινο eyeliner. Είναι χαρούμενο κι αισιόδοξο. Το χρώμα την άνοιξη είναι μια ωραία εικόνα. Με εκφράζει.

Τι μηνύματα μερνάει το μακιγιάζ αυτή τη σεζόν; Βλέπεται να έχουν αλλάξει τα πράγματα στον κόσμο της ομορφιάς αλλά και στον τρόπο που βαφόμαστε;

Νομίζω ότι όλη αυτή η αβεβαιότητα, ο θυμός και ο φόβος οδήγησε τους ανθρώπους σε μια εσωτερική αναζήτηση και σε μια ανάγκη ανιό-αποδοχής. Η μόδα εκφράζει την εποχή και παρακινεί, όσον αφορά το μακιγιάζ, στην ανιό-έκφραση και όχι την τελειότητα. Μπορείτε να πειραματιστείτε όσο θέλετε και σας εκφράζει, μέχρι και σε σημείο που μπορείτε να διακοσμείτε το πρόσωπο σας με αυτοκόλλητα, κροτιάλλους ή πέτρες.

Όσον αφορά τον τρόπο που βαφόμαστε, δεν πιστεύω ότι έχει αλλάξει κάτι δραματικά. Για παράδειγμα, η Μόνικα Μπελούτσι -σε όποια δεκαετία και να τη δείτε- έχει ένα πολύ συγκεκριμένο μακιγιάζ που τη χαρακτηρίζει και είναι η σφραγίδα της εικόνας

της. Όχι όσον αφορά την ένταση αλλά την αίσθηση. Το ίδιο ισχύει για κάθε γυναίκα. Δύσκολα αλλάζει αν έχει βρει την εικόνα της κι αυτό που της ταιριάζει.

Οι τάσεις γενικά όλες τις δεκαετίες είναι πάντα οι ίδιες. Αυτό που αλλάζει κάθε φορά είναι η σημειολογική αναφορά, η ορατότητα στη διαφορετικότητα. Η διαφορετικότητα ως πολιτική στάση με την ανιό-έκφραση.

Και τέλος, αν υπάρχει κάτι που έχει αλλάξει στη μόδα και την ομορφιά, νομίζω ότι την κυνηγά το διαδικτυο, με ό,τι κι αν σημαίνει αυτό.



ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΘΩΔΟΣ
Makeup artist

Αποτελεσματικά πρωτόκολλα ομορφιάς

Τα gift sets της **AG Pharm** συνδυάζουν καινοτόμους ορούς περιποίησης με derma roller που πρέπει να δοκιμάσετε αν θέλετε να δείτε άμεσα αποτελέσματα στην αντιμετώπιση των δυοχρωμιών, των πόρων, των μαύρων κύκλων καθώς και σε άλλα δερματικά θέματα που σας απασχολούν.

Το serum είναι από τα αγαπημένα μου προϊόντα της κοσμητολογίας. Χάρη στο μικρό μοριακό του βάρος έχει τη μοναδική ικανότητα να διεισδύει στις βαθύτερες στοιβάδες της επιδερμίδας και να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά κάθε ανάγκη της επιδερμίδας. Τα ενεργά δραστικά συστατικά ενός ορού μπορούν να απορροφηθούν ακόμα καλύτερα με τη βοήθεια ενός high-tech εργαλείου ομορφιάς, όπως το derma roller.

Τα επτά Gift Sets της **AG Pharm** που συνδυάζουν καινοτόμους ορούς περιποίησης σε μορφή αμπούλας με derma roller μάς κίνησαν αμέσως το ενδιαφέρον να τα δοκιμάσουμε. Καταρχάς, καλύπτουν επτά διαφορετικές ανάγκες, όπως δυοχρωμίες-φωτογήραση, ευρυαγγείες-διεσταλμένους πόρους, λείανση γραμμών, μαύρους κύκλους, και εξειδικευμένα πακέτα για μικτές-λιπαρές, ξηρές-κανονικές, και ώριμες επιδερμίδες.

Και επειδή υποφέρομε από δυοχρωμίες μπήκαμε στον πειρασμό να δοκιμάσουμε το πρώτο gift set που αντιμετωπίζει τη φωτογήραση, βοηθάει στην ενίσχυση της άμυνας απέναντι στις ελεύθερες ρίζες και χαρίζει λάμψη στην επιδερμίδα.

Το συγκεκριμένο πακέτο περιλαμβάνει τρεις αμπούλες Whitening Serum που είναι εμπλουτισμένες με αρβουτίνη, εκχυλίσματα βότανα και φρούτα, δύο αμπούλες Gojiberry Serum με εκχύλισμα gojiberry, υαλουρονικό οξύ, πανθενόλη, αλλαντοίνη και εκχυλίσματα φύλλων ελιάς και ροδιού, καθώς και μία πιπέτα και ένα derma roller.

Επιλέξαμε να κάνουμε αυτό το ωραίο πρωτόκολλο ομορφιάς το βράδυ για να έχουμε τον χρόνο και την άνεση να χρησιμοποιήσουμε το derma roller. Η μόνη μας αγωνία ήταν αν θα μας προκαλούσε κάποια ζημιά στο δέρμα.

Και παρόλο που είχαμε αγχωθεί με τις μικροακίδες που έχει πάνω του το derma roller, διαπιστώσαμε ότι δεν υπήρχε κανένας λόγος ανησυχίας για κοκκινίλες και ερεθισμούς. Αυτό το μικρό επαναστατικό εργαλείο δημιουργεί διαιρήσεις στο δέρμα, ώστε να επιτρέπει την καλύτερη απορρόφηση των ορών. Επιπλέον, διεγείρει φυσικά την παραγωγή ελαστίνης και κολλαγόνου, λειαίνει τις γραμμές και τις ρυτίδες, μειώνει το μέγεθος των πόρων και βελτιώνει την υφή του δέρματος κάνοντας το πιο λείο και σφριγηλό. Μάλιστα, είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από γυναίκες και άντρες.

Πάνα Ιορδανίδου
Beauty Editor



Τι 30, τι 40, τι 50 ...οι ανάγκες της επιδερμίδας!

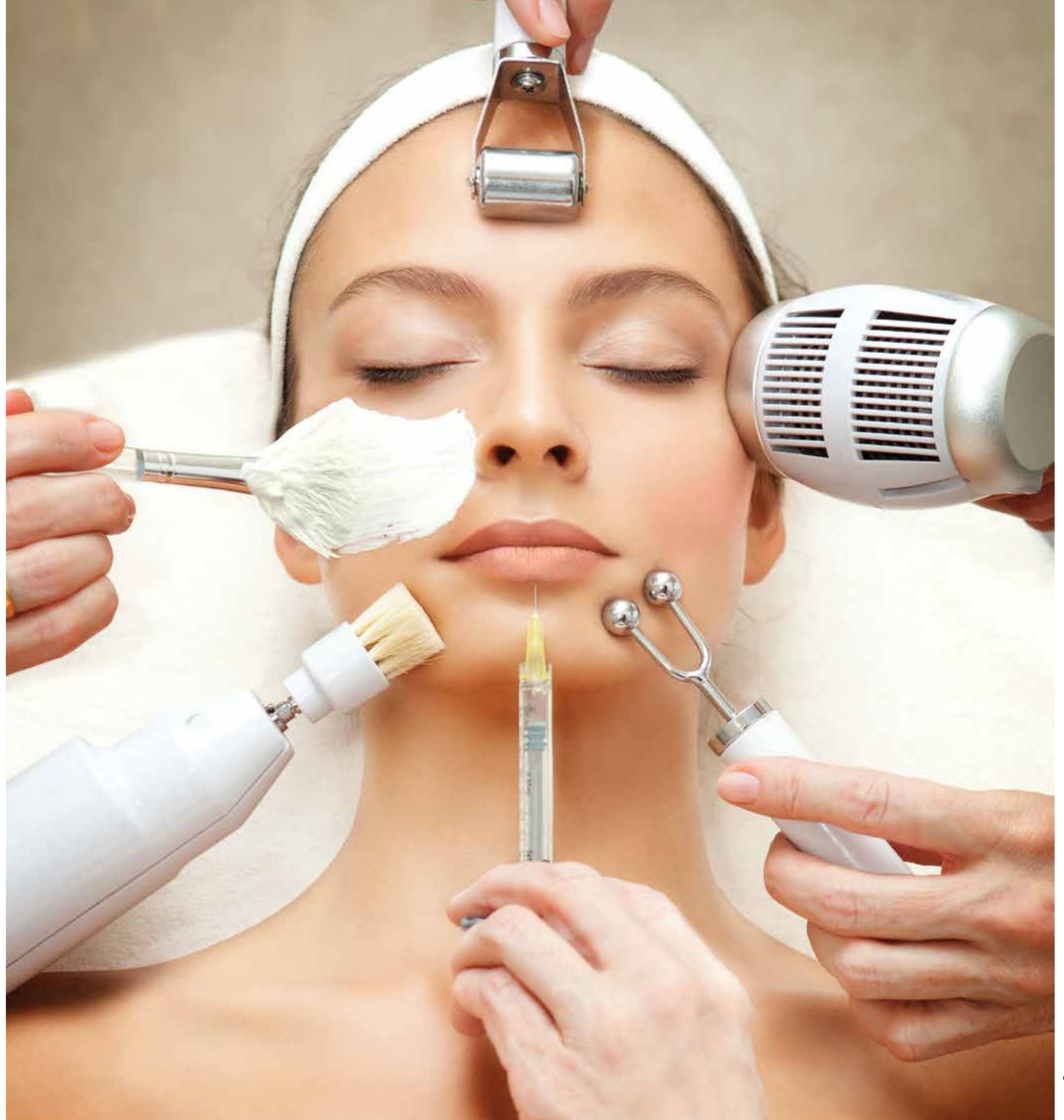
Αρχικά θα πρέπει να σημειώσουμε ότι το μεγαλύτερο όργανο που διαθέτει ο άνθρωπος είναι το δέρμα. Επίσης, είναι το μέρος του σώματος που έρχεται σε επαφή με το εξωτερικό περιβάλλον, άρα ταλαιπωρείται από εξωτερικούς παράγοντες λόγω της συνεχούς έκθεσης, ενώ σαφέστατα υπόκειται κι αυτό στους νομούς της φθοράς και της γήρανσης λόγω χρόνου. Στόχος της επιστήμης του δέρματος και των επιστημόνων του είναι η διαρκής προσπάθεια για υγεία του δέρματός μας, καθώς αυτό το σημαντικό όργανο είναι πολύτιμο ως πρώτη γραμμή άμυνας: αποτελεί την «προστασία» μας από εξωτερικούς, βλαβερούς παράγοντες, ενώ ταυτόχρονα δημιουργεί την απαραίτητη για τον οργανισμό βιταμίνη D και παράλληλα αποτελεί το μεγαλύτερο αισθητήριο όργανο, καθώς οι απαραίτητες νευρικές απολήξεις ενυπάρχουν σε αυτό, δηλαδή πρακτικά ο πόνος, το κρύο, η ζέση γίνονται αντιληπτά μέσω του δέρματος. Με όλα τα παραπάνω αντιλαμβανόμαστε πόσο σημαντικό είναι το δέρμα για τον οργανισμό μας, για όλες τις ηλικίες και πόσο απαραίτητη είναι η σωστή, καθημερινή φροντίδα του.

Προφανώς στην ηλικία των 20+ και πολύ περισσότερο των 10+ οι ανάγκες του δέρματος για προστασία δεν είναι αυξημένες, καθώς η επιδερμίδα διαθέτει το θαυματουργό κολλαγόνο και την ελαστίνη που ουσιαστικά εξασφαλίζουν την ανανέωση και τη λάμψη της επιδερμίδας μας. Ωστόσο, είναι η κατάλληλη ηλικία για να θέσουμε τις βάσεις, τις συνήθειες για σωστή περιποίηση: καθαρίζουμε καλά το δέρμα μας, τόσο το πρωί όσο και το βράδυ, προκειμένου να απομακρύνουμε ρύπους και ομίχλη. Ταυτόχρονα, η ενυδάτωση σε καθημερινή βάση, έτσι ακριβώς όπως θα μας τη συστήσει ο δερματολόγος μας με κάποια κρέμα, είναι στην ημερήσια ρουτίνα περιποίησης. Επίσης, δεν αμελούμε καθημερινά την απαραίτητη

αντιηλιακή προστασία. Σε κάθε περίπτωση, το δέρμα μας θα μας ευγνωμονεί στα επόμενα χρόνια, αν από πολύ νωρίς υιοθετήσουμε το τρίπτυχο περιποίησης: καθαρισμός-ενυδάτωση-αντιηλιακή προστασία.

Η αμέσως επόμενη δεκαετία, εκείνη των 30+, είναι η ηλικία που «εγγράφει» στην επιδερμίδα μας την πρώτη φθορά του χρόνου. Το δέρμα μας γίνεται πιο λεπτό, οι λεπτές γραμμές έκφρασης εξελίσσονται σε στατικές ρυτίδες, οι ανάγκες ενυδάτωσης αυξάνουν, η ανάγκη για ειδική φροντίδα των ματιών, αλλά και η αντιγήρανση, απαιτούν τον σχολαστικό καθαρισμό στο σπίτι μαζί με την ενυδάτωση του δέρματος με κρέμες ή ορούς που θα μας προτείνει ο δερματολόγος μας, ενώ στην καθημερινή ρουτίνα μας εμφανίζονται ειδικές κρέμες νύχτας, ματιών και αντιγήρανσης. Ταυτόχρονα, κρίνεται απαραίτητη η συστηματική επίσκεψη στο δερματολογικό ιατρείο, όπου εξατομικευμένες θεραπείες αντιγήρανσης θα βοηθήσουν στην επιβράδυνση του χρόνου. Για παράδειγμα, μια ολοκληρωμένη και γρήγορη μέθοδος αντιγήρανσης είναι το Fractional Laser - Mosaic, μια θεραπεία που ενδείκνυται για τη βελτίωση του τόνου του δέρματος, τη βελτίωση στις ουλές από ακμή, τη μείωση των ρυτίδων, καθώς και την αποκατάσταση των βλεφάρων.

Στην ηλικία των 40 δυοτοχώς οι ρυτίδες έχουν κάνει για τα καλά την εμφάνισή τους, το δέρμα γίνεται λεπτό και όσο διανύουμε τη δεκαετία αυτή παρατηρούμε σημαντικά σημάδια χαλάρωσης. Εδώ σίγουρα θα χρειαστούμε τη συμβουλή της ειδικού περισσότερο από κάθε άλλη φορά. Η δερματολόγος είναι η πλέον κατάλληλη να μας προτείνει θεραπείες αντιγήρανσης ανάλογα με τις ανάγκες μας, την κατάλληλη κρέμα ενυδάτωσης (αυτή τη φορά πιο πλούσια σε ενυδατικά και αντιγηραντικά στοιχεία), έναν αντιγηραντικό ορό, καθώς και κρέμα νύχτας με αναπλαστική και οσοφικτική δράση. Εντατική ενυδάτωση και αντιγήρανση





είναι το καθημερινό μας σύνθημα. Παράλληλα, σύγχρονες θεραπείες ανιγήρανσης, όπως το PRP, το Fractional Laser, το Botox, τα peelings τελευταίας τεχνολογίας, αποτελούν συχνή επιλογή από πολλές φίλες. Επίσης, η μεσοθεραπεία είναι πλέον αναγκαία για τη λείανση του δέρματος, για τη βελτίωση της όψης της επιδερμίδας από μια πιθανή όψημη ακμή, για την πρόληψη απέναντι στη φωτογήρανση και σε κάθε είδους γήρανση.

Λίγο αργότερα, στην ηλικία των 50, το δέρμα γίνεται ακόμα πιο λεπτό και ξηρό, το περίγραμμα του προσώπου χαλαρώνει αισθητά, η ανανέωση των κυττάρων επιβραδύνεται επιπλέον και πιθανώς οι πρώτες κλιδές να έχουν κάνει την εμφάνισή τους. Η εμμηνόπαυση στις γυναίκες αφήνει και εκείνη το αποτύπωμα στο δέρμα αλλάζοντας την υφή του. Η δερματολόγος θα μας σουτάρει τις κατάλληλες αντιρυτιδικές και αντιγηραντικές κρέμες που δρουν ενάντια στις ρυτίδες και στοχεύουν στην ενυδάτωση και τη θρέψη. Θα πρέπει να σημειώσουμε ότι σε αυτή την ηλικία θα μας απασχολήσει επίσης η αισθητή χαλάρωση στο λαιμό και το ντεκολτέ. Ταυτόχρονα, ειδικές θεραπείες, ομοιοπαθητικές κούρες ανάπλασης και τόνω-

σης καθώς και η τεχνολογία αιχμής (όπως «Plexr», «νήματα» & «Fillers») θα κάνουν την επιδερμίδα μας να επιβραδύνει ουσιαστικά τα σημάδια του χρόνου. Πολύ διαδεδομένη είναι επίσης η τεχνολογία HIFU (High Intensity Focused Ultrasound), δηλαδή οι υψηλές ενέργειες εσπασμένοι υπέρηχοι που στοχεύουν στην παραγωγή νέου κολλαγόνου και την αύξηση της ελαστίνης. Στόχος είναι να αντιμετωπιστεί η χαλάρωση του δέρματος στο σημείο από όπου ξεκινάει.

Σε κάθε περίπτωση, πάντα η φροντίδα του δέρματός μας (τόσο από τα νεανικά μας χρόνια ή από την περίοδο της εφηβείας για πιθανά προβλήματα ακμής, όσο στη μετέπειτα πορεία της ζωής μας, που κάθε νέα βλάβη, κάθε νέο σημάδι ή μια αθώα για εμάς «ελιά» παρουσιάζεται στο δέρμα μας) θα πρέπει να αντιμετωπίζεται από τη δερματολόγο μας, την εποχή που έχει εκπαιδευτεί να αντιμετωπίζει, αλλά και να θεραπεύει κάθε πάθηση, κάθε πρόβλημα του δέρματος, σε οποιαδήποτε ηλικία.

Εποτημονικά, αποτελεσματικά και με ασφάλεια.

Η Δρ. Ειρήνη Δ. Λαγογιάννη, Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος, μας παρέχει με απόλυτη ασφάλεια στον χώρο του ιατρείου της όλες τις θεραπείες κλινικής, αισθητικής και επεμβατικής δερματολογίας με τις πλέον εξελιγμένες μεθόδους θεραπειών προσώπου και σώματος. Στο ιατρείο κάθε περιστατικό αντιμετωπίζεται εξατομικευμένα και δίνονται οι καλύτερες δυνατές λύσεις για κάθε είδους πρόβλημα μέσα από μια σειρά δερματολογικών, αισθητικών και laser σύγχρονων μεθόδων με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Για κάθε πρόβλημα του δέρματός μας εμπιστευόμαστε μόνο τη δερματολόγο μας, καθώς είναι το πλέον κατάλληλο άτομο για τη σύσταση θεραπειών και αποκατάσταση βλαβών αυτού.



ΕΙΡΗΝΗ Δ. ΛΑΓΟΓΙΑΝΝΗ
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Τ. Επιστημονικός Συνεργάτης «Νοσ. Α. Συγγρός», Μέλος Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Δερματολόγων -Αφροδισιολόγων

*ψυχολογία



Fake news

**ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΟΥΝ
ΟΙ ΨΕΥΔΕΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ
ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ**

Η διάδοση ψευδών ειδήσεων είναι ένα παλιό φαινόμενο το οποίο, βέβαια, παίρνει νέες διαστάσεις, καθώς αλλάζει ο τρόπος και η ταχύτητα μετάδοσης της πληροφορίας. Πρόκειται για ένα είδος σκόπιμης παραπληροφόρησης με στόχο την παραπλάνηση ή τον εντυπωσιασμό του κοινού και κατά συνέπεια είτε τη βλάβη κάποιου νομικού ή φυσικού προσώπου είτε το οικονομικό ή πολιτικό όφελος.

Σε κάποια μέσα επικοινωνίας είναι εύκολο να διακρίνει κανείς ότι διαδίδονται ψευδείς ειδήσεις, ενώ σε κάποια άλλα υπάρχει η αντίληψη ότι αυτό γίνεται λιγότερο.

Είναι εύκολα αντιληπτό ότι οι ψευδείς ειδήσεις μπορεί να είναι διαβρωτικές για την κοινωνία και την πολιτική, αλλά νέες έρευνες έρχονται να καταδείξουν ότι υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις, όταν ένα άτομο παραπληροφορείται διαβάζοντας ή ακούγοντας μία πληροφορία, τότε μπορεί να βιώσει άμεσες επιπτώσεις και στη σωματική του υγεία.

ΣΤΡΕΣ

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα που δυσκολεύονται να διακρίνουν την εγκυρότητα και την αξιοπιστία μιας πληροφορίας αντιδρούν αρνητικά, όταν έχουν να επιτελέσουν ένα στρεσογόνο έργο μετά την έκθεσή τους στην πληροφορία.

Σε αντιδιαστολή, τα άτομα που σκόραραν ψηλά στα ερωτηματολόγια διάκρισης των πληροφοριών είχαν θετική ανταπόκριση, όταν μετά την πληροφορία είχαν να επιτελέσουν ένα στρεσογόνο έργο.

Βρέθηκε, λοιπόν, ότι τα άτομα που αξιολογούν λιγότερο την πηγή της πληροφορίας είναι πιο πιθανό να εκδηλώσουν συμπτώματα σωματικού στρες, όπως για παράδειγμα αυξημένο καρδιακό ρυθμό και αυξημένη αντίσταση στη ροή των αιμοφόρων αγγείων.

Έτσι, ένα άτομο δεκτικό στην ψευδή είδηση, όταν βρεθεί σε μία στρεσογόνο συνθήκη, όχι μόνο θα πάρει εσφαλμένες αποφάσεις για ζητήματα που αφορούν στην υγεία του (π.χ. θα είναι πιο ανοιχτό στο να πιστέψει μία θεωρία συνωμοσίας), αλλά θα βιώσει και άμεσες οργανικές συνέπειες στην καρδιά του.

ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Σε άλλη έρευνα έχει τεκμηριωθεί ότι η κριτική σκέψη συσχετίζεται σημαντικά με τη μείωση του στρες καθώς και με την επιλογή μη ανάγνωσης ψευδών ειδήσεων.

Επιπλέον, επιβλαβής είναι η διασπορά των ψευδών ειδήσεων στα ζητήματα δημόσιας υγείας καθώς και της ευεξίας, αφού σε περίπτωση εκτεταμένης διασποράς τους μπορεί να προκλη-

Όταν ένα άτομο παραπληροφορείται, τότε μπορεί να βιώσει άμεσες επιπτώσεις και στη σωματική του υγεία.

θεί απουσία, άγχος ή και πανικός στο κοινωνικό σύνολο. Οι αντιδράσεις αυτές μπορούν να είναι ιδιαίτερα επιβλαβείς για την ψυχοσυναισθηματική και πνευματική υγεία του ατόμου και να οδηγήσουν σε δυνωτικά επιζήμιες επιλογές σχετικά με ζητήματα υγείας.

Λαμβάνοντας υπόψη και άλλα ευρήματα ερευνών τα οποία δείχνουν ότι οι άνθρωποι κάνουν φτωχή διάκριση της πληρο-

φορίας ως αποτέλεσμα της απουσίας προσεκτικής απολόγησης και γνώσης, αλλά και επειδή κάνουν χρήση ευρετικών μεθόδων, όπως η οικειότητα και η επιλογή της πληροφορίας που τους φαίνεται γνώριμη, σκόπιμο είναι να αρχίσουμε να δίνουμε μεγαλύτερη έμφαση στην προσεκτική αξιολόγηση της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας των πηγών μας -ιδίως όταν πρόκειται για ζητήματα αυξημένης βαρύτητας.



ΕΛΕΝΗ ΜΠΟΝΕ
Ψυχολόγος, Οικογενειακή Θεραπεύτρια
| Τραυματοθεραπεύτρια
Ανακουφιστική φροντίδα χρόνιως πασχόντων
mail: info@elenibone.gr

ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΕΝΟΣ ΣΥΧΝΟΥ «ΕΠΙΣΚΕΠΤΗ»

Άγχος και ψυχική υγεία

Η ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΒΙΩΝΕΤΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΣΥΧΝΑ ΑΠΟ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΜΙΑ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗ ΚΑΙ ΑΣΑΦΗ ΑΙΣΘΗΣΗ ΑΜΗΧΑΝΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΣΥΧΝΑ ΑΠΟ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Μια τέτοια αντίδραση συνιστά έναν προσαρμοστικό μηχανισμό επιβίωσης, όταν υπάρχει πραγματική απειλή, επιτρέποντας στο άτομο να αποφύγει την υπάρχουσα στρεσογόνο κατάσταση καθώς και μελλοντικούς κινδύνους.

Όταν όμως η αντίδραση εμφανίζεται χωρίς να υπάρχει πραγματική απειλή, τότε δεν εξυπηρετεί κάποιο συγκεκριμένο σκοπό, αλλά αντίθετα μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ικανότητα του ατόμου να λειτουργήσει σωστά, προκαλώντας μια αγχώδη διαταραχή.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

Θα μπορούσαμε να διακρίνουμε το άγχος σε φυσιολογικό και μη φυσιολογικό ή παθολογικό. Για παράδειγμα, το άγχος είναι φυσιολογικό στο βρέφος που απειλείται με αποχωρισμό από τους γονείς του ή με στέρση αγάπης, στο παιδί την πρώτη μέρα στο σχολείο, στον έφηβο στο πρώτο ραντεβού, στον ενήλικο που σκέφτεται τα γεράματα και το θάνατο και τέλος σε οποιονδήποτε αντιμετωπίζει μια αρρώστια.

Αντίθετα, το παθολογικό άγχος είναι μια απρόσφορη απάντηση σε ένα ερέθισμα, είτε ως προς την ένταση είτε ως προς τη διάρκειά της.

ΜΟΡΦΕΣ ΑΓΧΟΥΣ

Οι αγχώδεις διαταραχές διακρίνονται σε διαταραχή γενικευμένου άγχους, σε διαταραχές φοβικού άγχους (ειδική φοβία, κοινωνική φοβία, αγοραφοβία) και τη διαταραχή πανικού.

Οι διαταραχές αυτές εμφανίζουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά όσον αφορά την κλινική εικόνα και την αιτιολογία, υπάρχουν όμως και κάποιες διαφορές:

- ❖ Στη διαταραχή γενικευμένου άγχους, το άγχος είναι συνεχές και η έντασή του εμφανίζει διακυμάνσεις.
- ❖ Στις φοβικές διαταραχές άγχους, το άγχος είναι διαλείπων και εκλύεται σε συγκεκριμένες συνθήκες
- ❖ Στη διαταραχή πανικού το άγχος είναι διαλείπων αλλά η εμφάνισή του δεν σχετίζεται με κάποια συγκεκριμένη συνθήκη.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Η αίσθηση του άγχους βιώνεται αρκετά συχνά από όλους τους ανθρώπους. Χαρακτηρίζεται από μια δυσάρεστη και ασαφή αίσθηση αμηχανίας και συνοδεύεται συχνά από σωματικά συμπτώματα (συμπτώματα του Αυτόνομου νευρικού συστήματος). Επίσης, μπορεί το αίσθημα άγχους να εκδηλωθεί ως αδυναμία να καθίσει ή να μείνει ακίνητο ένα άτομο για πολλά ώρα.

Ψυχολογική διέγερση	Ευερεθιστότητα, ανησυχία, κακή συγκέντρωση
Γαστρεντερικό σύστημα	Ξηροστομία, δυσκολία στην κατάρτιση, επιγαστρική δυσφορία, υπερβολικά αέρια, συχνές κινήσεις του εντέρου
Αναπνευστικό σύστημα	Αίσθημα σφίξιματος στον θώρακα, δυσκολία στην εισπνοή
Καρδιαγγειακό σύστημα	Αίσθημα παλμών, δυσφορία στον θώρακα, έκτακτες συστολές
Ουρογεννητικό σύστημα	Συχνή ούρηση, αδυναμία στύσης, εμμηνορροϊκή δυσφορία
Μυϊκή τάση	Τρόμος, κεφαλαλγία, μυαλγίες
Υπεραερισμός	Ζάλη, αιμωδίες στα άκρα, αίσθημα δύσπνοιας
Διαταραχές ύπνου	Αδυναμία, νυχτερινός τρόμος

Τα συμπτώματα που συνοδεύουν το άγχος διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Οι αγχώδεις διαταραχές που προαναφέραμε εμφανίζουν υψηλή συννοσηρότητα με τις συναισθηματικές διαταραχές (κυρίως με τη μείζονα κατάθλιψη), τις διαταραχές χρήσης ουσιών και την κατάχρηση αλκοόλ.

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ – ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Ο συνολικός επιπολασμός αγχωδών διαταραχών σε διάστημα δώδεκα μηνών διατυπώνεται στον παρακάτω πίνακα:

ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΕΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΜΕΛΕΤΕΣ ΓΕΝΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ	
ΔΙΑΓΝΩΣΗ	ΕΥΡΟΣ 12ΜΗΝΟΥ ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΥ (%)
Ειδική φοβία	3,1- 11,1
Κοινωνική φοβία	0,6- 7,9
Διαταραχή πανικού	0,6- 3,1
Διαταραχή γενικευμένου άγχους	0,2- 4,3
Αγοραφοβία	0,1- 3,1

Ο κίνδυνος για τις γυναίκες είναι διπλάσιος εκείνου των ανδρών.



Η αίσθηση του άγχους χαρακτηρίζεται από μια δυσάρεστη και ασαφή αίσθηση αμηχανίας

Ιδιαίτερη σημασία έχει, μεταξύ άλλων, η ανάπτυξη στρατηγικών πρόληψης

Η πανδημία Covid-19 έχει σίγουρα αυξήσει τα ποσοστά ανάπτυξης οποιασδήποτε διαταραχής, καθώς επίσης και τις οφειλόμενες σε αυτή συννοσηρές καταστάσεις.

Οι πάσχοντες από διαταραχές άγχους παρουσιάζουν χαμηλότερη ποιότητα ζωής, μικρότερη ικανοποίηση από τη ζωή τους, έκπτωση στη λειτουργικότητά τους και μια σειρά από άλλες σημαντικές παθήσεις, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, το πεπτικό έλκος και το άσθμα.

Βέβαια, η έκπτωση της λειτουργικότητας δεν περιορίζεται μόνο στον τομέα των κοινωνικών ή διαπροσωπικών σχέσεων, αλλά επεκτείνεται στον ακαδημαϊκό και επαγγελματικό τομέα.

Η αιτιολογία εμφάνισης μια αγχώδους διαταραχής οφείλεται σε ένα συνδυασμό γενεικών παραγόντων και περιβαλλοντικών αντιδράσεων.

1. Τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής που χαρακτηρίζονται από απώλεια ή κίνδυνο (απειλή)
2. Οι πρώιμες εμπειρίες όπως η αδιαφορία των γονέων, η σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, γονεϊκά πρότυπα που χαρακτηρίζονται από υπερβολικά προσοσια και έλλειψη συναισθηματικής ζεστασίας.
3. Στοιχεία της προσωπικότητας, όπως ο νευρωτισμός.

Όλα τα παραπάνω καθιστούν σημαντικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση μιας αγχώδους ή καταθλιπτικής διαταραχής στη μετέπειτα ενήλικη ζωή του ατόμου.

ΠΟΡΕΙΑ – ΠΡΟΓΝΩΣΗ

Η πορεία και πρόγνωση των αγχωδών διαταραχών εξαρτάται από την ηλικία έναρξης, τη διάγνωση και τη βαρύτητα των συμπτωμάτων,

την παρουσία συννοσηρότητας, το οικογενειακό περιβάλλον και τη λειτουργία της οικογένειας, καθώς και την παροχή της κατάλληλης θεραπείας.

Ιδιαίτερη σημασία έχουν η έγκαιρη διάγνωση, η ενδεδειγμένη θεραπευτική αντιμετώπιση και η ανάπτυξη στρατηγικών πρόληψης.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πέραν των υποστηρικτικών μέτρων και της βοήθειας σε προβλήματα ζωής που μπορεί να δρουν εκλυτικά, η θεραπεία στηρίζεται στην ψυχοθεραπεία (γνωσιακή – συμπεριφορική ψυχοθεραπεία) σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή (θεραπεία εκλογής για όλες τις αγχώδεις διαταραχές είναι η λήψη αντικαταθλιπτικής αγωγής). Οι στόχοι της θεραπείας επικεντρώνονται:

- ❖ Στη μείωση των συμπτωμάτων και ανακούφιση από την αγωνία.
- ❖ Πρόληψη των επεισοδίων που συνδέονται με την διαταραχή και την εκτίμηση των ενδεχόμενων συννοσηρών καταστάσεων.
- ❖ Ελαττωποίηση της δυσλειτουργίας σε όλα τα επίπεδα που είναι συνέπεια της διαταραχής.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΓΙΑΝΝΟΥΛΗΣ
 Ψυχίατρος – Ψυχοθεραπευτής
a.giannoulis@hotmail.com
www.linkedin.com/in/alexandros-giannoulis-71536922b/

Artelac® Η φυσική λύση κατά της αλλεργίας!

Αντιμετωπίστε αποτελεσματικά τα συμπτώματα της αλλεργίας με την δύναμη της **Εκτοΐνης**.



Artelac® Ectoin®

Η φυσική λύση κατά των συμπτωμάτων της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας!



ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Artelac® Nasal Ectoin®

Η φυσική λύση κατά των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας!



ART-GR-220314

BAUSCH + LOMB

Λ. Πεντέλης 53, 152 35 Βριλήσσια. Τηλ.: 210-8108460
www.bauschhealth.gr | www.bausch.gr

Best Workplaces™
Great Place to Work™
HELLAS 2021

#1
OUR PEOPLE
OUR MOTIVE



TONOSAN LIVER DETOX

Αποξίνωση Φυσικά!

Το TONOSAN Liver Detox περιέχει 5 συστατικά φυσικής προέλευσης για την ενίσχυση της καλής ηπατικής λειτουργίας. Συνδυάζει τις αντιοξειδωτικές ιδιότητες της βιταμίνης C με τη χολίνη για βέλτιστη λειτουργία των ηπατικών κυττάρων, καθώς και τα φυσικά εκχυλίσματα μηρόκολλου, γαϊδουράγκαθου και κορκοουρά που χρησιμοποιούνται παραδοσιακά για την υποστήριξη της λειτουργίας του ήπατος, του μεταβολισμού και της αποξίνωσης του οργανισμού.

TONOSAN BRAIN ENERGY BOOSTER

Πνευματική απόδοση και ρυθμή!

Άγχος, στρες και πνευματική κόπωση: Το TONOSAN Brain energy booster συμβάλλει στην ενίσχυση της φυσιολογικής νευρικής λειτουργίας με το φυσικό εκχύλισμα Σιβηριανού Ginseng, αμινοξέα και βιταμίνες του συμπλέγματος B για:

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

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



ΑΝΟΙΞΗ 2022

ALMORA PLUS® CISTUS THROAT SPRAY

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΤΟΥ ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΟΥ ΛΑΙΜΟΥ

Το almora PLUS® CISTUS THROAT SPRAY είναι ιατροτεχνολογικό προϊόν που ενδείκνυται για την ανακούφιση του ερεθισμένου λαιμού. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων που προκαλούνται από λοιμώξεις του στοματοφαρυγγικού βλεννογόνου, όπως ο ερεθισμένος λαιμός, το αίσθημα ξηρότητας και η δυσκολία στην καύση. Διαθέτει μοναδική και μελετημένη σύνθεση φυσικών και αντιοξειδωτικών συστατικών και την καινοτόμα τεχνολογία **FILM-FORMING** χάρη στην οποία σχηματίζεται ένα ενυδατικό, καταπραυντικό και προστατευτικό φιλμ που διασφαλίζει τον απαιτούμενο δραστικό χρόνο επαφής των συστατικών με το βλεννογόνο του λαιμού. Διατίθεται στα φαρμακεία από την ELPEN.



ARTELAC ECTOIN NASAL SPRAY

Το Artelac® Nasal Ectoin® χρησιμοποιείται για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας.



Το Artelac® Nasal Ectoin® είναι ένα ιατροτεχνολογικό σκεύασμα που περιέχει Ectoin®, ένα φυσικό συστατικό που δρα προστατευτικά για τα κύτταρα, με ιδιότητες που μειώνουν τη φλεγμονή και σταθεροποιούν την κυτταρική μεμβράνη. Το Artelac® Nasal Ectoin® χρησιμοποιείται για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας. Συνήθη συμπτώματα όπως η ρινική καταρροή και ο κνησμός, η ρινική συμφόρηση και το φτέρνισμα μπορούν να μειωθούν σημαντικά. Το Artelac® Nasal Ectoin® είναι ένα ελαφρύ υπερτονό διάλυμα και δρα προστατευτικά κατά των βλαβερών επιδράσεων των αλλεργιογόνων. Διευκολύνει την ανάπνοη του ευαίσθητου ρινικού βλεννογόνου. Το Artelac® Nasal Ectoin® δεν περιέχει συντηρητικά και είναι κατάλληλο για παιδιά. Διάλυμα 20 ml.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: Ectoin®, θαλασσινό αλάτι και νερό. Ένας ψεκασμός περιέχει διάλυμα 0,14 ml.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ: Πάντα χρησιμοποιείτε το Artelac® Nasal Ectoin® σύμφωνα με αυτές τις οδηγίες χρήσης. Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας πριν ξεκινήσετε να το χρησιμοποιείτε αν δεν είστε οίγουροι. Εφόσον δεν έχει συνταγογραφηθεί διαφορετικά από τον γιατρό σας, εφαρμόστε 1-2 ψεκασμούς σε κάθε ρουθούνι αρκετές φορές την ημέρα. Σε παιδιά ηλικίας 10 ετών και κάτω πρέπει να παρέχεται βοήθεια κατά την εφαρμογή του Artelac® Nasal Ectoin®.



ΒΙΤΑΜΙΝΗ D3

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

BENOSTAN - PROCTO FOAM

Απαλός αφρός καθαρισμού με καταπραϊντικές ιδιότητες. Ειδικά σχεδιασμένος για την καθημερινή υγιεινή της περιπρωκτικής περιοχής και για την περίπτωση ενοχλίσεων που προκαλούνται από αιμορροΐδες.

- Με εκχυλίσματα από χαμομήλι, καλέντουλα και ελιά
- Καθαρίζει, ενυδατώνει κι ανακουφίζει από τοπικό πόνο
- Προστατεύει και ανακουφίζει άμεσα την ερεθισμένη περιοχή
- Κατάλληλο για καθημερινή χρήση
- Χωρίς parabens

Τρόπος Χρήσης: Χρησιμοποιείτε μια καντή ποσότητα για να πλύνετε την περιπρωκτική περιοχή. Αφήνετε για 5". Ξεβγάλτε καλά με άφθονο νερό και στεγνώστε απαλά. Για εξωτερική χρήση.



D3-ODFILM / ΑΠΟ ΤΗ FARMASYN S.A.

Το D3-ODFILM είναι συμπλήρωμα διατροφής με βιταμίνη D σε μορφή ταινιών διασπειρόμενων στο στόμα. Κυκλοφορεί σε δύο περιεκτικότητες: με 1000 IU που είναι κατάλληλο για πρόληψη σε άτομα που διατρέχουν κίνδυνο ανεπάρκειας βιταμίνης D και με 2000 IU που προτείνεται σε άτομα που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο ανεπάρκειας λόγω ηλικίας και ή τρόπου ζωής. Επιπλέον το D3-ODFILM συμβάλλει στα φυσιολογικά επίπεδα ασβετίου στο αίμα, στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών.



ΒΛΕΡΗΑΕΥΕΒΑΓ®

Η θερμαινόμενη μάσκα πολλαπλών χρήσεων Blerhaeyebag® ενδίκνυτε για την καθημερινή ανακούφιση από τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας που οφείλονται στη δυσλειτουργία των μεϊβομιαίων αδένων. Εξασφαλίζει άνεση και ανακούφιση και από άλλες παθήσεις των ματιών όπως το κριθαράκι και το χαλάζιο. Το Blerhaeyebag® είναι μια χειροποίητη και κατοχυρωμένη με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας μάσκα πολλαπλών χρήσεων κατασκευασμένη από φυσικά υλικά.



SINOMARIN PLUS ALGAE ALLERGY RELIEF

Το Sinomarin Plus Algae Allergy Relief 30 ml είναι ένα 100% φυσικό προϊόν το οποίο:

- Ανακουφίζει από τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας (βουλωμένη μύτη, ρινική καταρροή, φτέρνισμα) είτε αυτή είναι εποχική είτε χρόνια.
- Ανακουφίζει τον τοπικό ερεθισμό και καταπραϊνεί τον ρινικό βλεννογόνο.
- Βοηθά στην μηχανική απομάκρυνση αλλεργιογόνων παραγόντων που δύναται να επιδεινώσουν τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας.

Η μοναδική του σύνθεση συνδυάζει τη φυσική αποσυμφορητική δράση (μέσω ώσμωσης) του υπέρτονου διαλύματος θαλασσινού νερού (2,3% NaCl) με τις καλά τεκμηριωμένες ιδιότητες -ενεργητικές για τον ρινικό βλεννογόνο- των εκχυλισμάτων από **φύκη** που περιέχονται στο **σμπλεγμα Algomer™****, καθώς και της Δεξανθενόλης

Το Sinomarin Plus Algae Allergy Relief 30 ml απευθύνεται σε ενήλικες αλλά και παιδιά άνω των 6 ετών, είναι 100% φυσικό προϊόν, δεν περιέχει αντιισταμινικούς παράγοντες, κορτικοστεροειδή, συντηρητικά ή χημικά πρόσθετα και δεν προκαλεί υπνηλία. Θα το βρείτε στα φαρμακεία. ** Το σμπλεγμα Algomer™, ειδικά σχεδιασμένο για ρινική χρήση, αποτελεί ένα μοναδικό συνδυασμό από 100% φυσικά συστατικά, τα οποία έχουν εξαχθεί από τα φύκη *Undaria pinnatifida* & *Spirulina platensis*.



ALLEGRA® - ALLEGRIN®



DERMOXEN HYDRA ΚΟΛΠΙΚΑ ΥΠΟΘΕΤΑ

Κολπικά υπόθετα με ενυδακτική, προστατευτική και καταπραϊντική δράση, που παρέχουν ανακούφιση από ερεθισμούς, κνησμό, αίσθημα καύσου και δυσπαρενία, που προκαλούνται από μειωμένη ή απουσία κολπικής έκκρισης. Συνιστάται για τη θεραπεία της κολπικής ξηρότητας και ατροφίας στην κλιμακτήριο και στην εμμηνόπαυση, στην περίοδο μετά τον τοκετό, κατά τη διάρκεια χημειοθεραπείας ή θεραπειών με ιονίζουσες ακτινοβολίες, σε περίπτωση διαβήτη και στρες. Με Υαλουρονικό οξύ με υψηλό μοριακό βάρος, Βιταμίνη E, Βιταμίνη A, Aloe Vera.

OPTONIC

Αποστειρωμένες οφθαλμικές σταγόνες για καθημερινή αναζωογόνηση των οφθαλμών με υαλουρονικό νάτριο, κενταύρια και αποστειρωμένο νερό χαμομηλιού.

- Αποτελεσματική ενυδάτωση.
- Άμεση ανακούφιση από ερεθισμούς και φλεγμονές.
- Μακράς διάρκειας λιπαντική δράση του κερατοειδούς χιτώνα και του επιπεφυκότα.
- Κατάλληλο για χρήση παράλληλα με την εφαρμογή φακών επαφής.
- Χωρίς συντηρητικά.



ZETA COLEST

Η καινοτόμος σύνθεση του Zeta Colest υποστηρίζει με απόλυτα φυσικό τρόπο τη διαχείριση της δυσλιπιδαιμίας. Η συνέργεια των συστατικών του (Μονακολίνη, Σιλυμαρίνη, Guggul, Πολυκοζανόλες) συμβάλλει στη μείωση της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων. Παρασκευάζεται σε εγκαταστάσεις με προδιαγραφές GMP και αποτελεί το φυσικό σύμμαχο στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ, με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.



ACMED™ CREAM 75ML Azelaic Acid 20%

Η Κρέμα ACMED™ είναι ένα προϊόν με απαλή υφή για λιπαρό. Περιέχει έναν λευκαντικό παράγοντα, το Αζελαϊκό οξύ 20% που εφαρμόζεται σε ευρύ φάσμα περιστατικών με περισσότερα από 30 χρόνια εμπειρίας στην Κλινική Δερματολογία. Διαθέσιμο σε μορφή Κρέμας 75 ml. Δερματολογικά ελεγμένο. 1-2 φορές την ημέρα



IBUTOMOL

Το Ibutamol είναι ένα νέο σκεύασμα κατάλληλο για την αντιμετώπιση του πόνου και του πυρετού. Περιέχει 2 δραστικά συστατικά, ιβουπροφαίνη 200mg και παρακεταμόλη 500mg, τα οποία χάρη στην ειδική τεχνολογία παραγωγής του δικίου απελευθερώνονται ταυτόχρονα. Το αποτέλεσμα είναι να δρουν συνδυαστικά εξασφαλίζοντας αναλγητική, ανιπυρετική και αντιφλεγμονώδη δράση.

CETILAR®. Το Cetilar® είναι κρέμα φυτικής προέλευσης για τις αρθρώσεις, τους τένοντες και τους μύες η οποία περιέχει κετυλωμένα λιπαρά οξέα σε υψηλή συγκέντρωση, 7,5%. Το Cetilar® χάρη στην καινοτόμα και ειδικά μελετημένη σύνθεσή του εξασφαλίζει:

- Υψηλή και γρήγορη απορρόφηση
 - Ανακούφιση από τον πόνο αρθρώσεων, μυών και τενόντων
 - Διατήρηση της ελαστικότητας των ιστών
 - Βελτίωση της κινητικότητας και λειτουργικότητας των αρθρώσεων
 - Ασφάλεια σε μακροχρόνια χορήγηση.
- Το Cetilar® μπορεί να χρησιμοποιηθεί:
- Για την αντιμετώπιση διαταραχών των αρθρώσεων που οφείλονται σε οστεοαρθρίτιδα
 - Σε αρθρίτιδες, τενοντίτιδες, οσφυαλγία
 - Σε μυοσκελετικούς πόνους
 - Για τραυματισμούς των αρθρώσεων κατά την άθληση
 - Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης μετά από φλεγμονή ή τραυματισμούς
 - Σε συνδυασμό με φυσικοθεραπεία
 - Για θεραπευτικό μασάζ



HAIR, BODY AND FACE OIL

Ξηρό λάδι για την περιποίηση των μαλλιών και της επιδερμίδας με αισθησιακό άρωμα από λουλούδια Μποϊ και καρπούς παπαγα. Η πλούσια σύνθεσή του σε βιταμίνη E και τρία πολύτιμα έλαια (jojoba, argan και δαφνέλιο) προσφέρει λάμψη σε πρόσωπο, σώμα και μαλλιά προσαρμόζοντας από την απώλεια της φυσικής υγρασίας και την ξηρότητα.

Με λεπτόρρευση και ελαφριά υφή για μεταξένια απαλότητα κάθε στιγμή της ημέρας. Οδηγίες Χρήσης: Εφαρμόστε σε καθαρό και στεγνό δέρμα με απαλές κυκλικές κινήσεις και σε στεγνά ή βρεγμένα μαλλιά. Χρησιμοποιείτε το όλο το χρόνο.



Επιλέξτε το συνδυασμό που ταιριάζει στον τύπο της επιδερμίδας σας



Ανακαλύψτε και τα 7 διαφορετικά gift box με serum & dermaroller

AG LIFTING SERUM

Λεία, σφικτή και ελαστική επιδερμίδα. Ορός άμεσης σύσφιξης προσώπου με έντονη αίσθηση «lifting». Τα καινοτόμα συστατικά Tens up & Liftolin Xpress έχουν άμεση και μακροπρόθεσμη σφικτική δράση, βοηθούν στην αύξηση της σύνθεσης του κολλαγόνου, προσαρμόζοντας το δέρμα από τις βλαβερές επιδράσεις του περιβάλλοντος και από τα μακροχρόνια σημάδια της γήρανος. Τα ενεργά του συστατικά χαρίζουν:

- Σύσφιξη προσώπου
- Λείανση της επιδερμίδας
- Ελαστικότητα
- Κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος.

DERMAROLLER MICRONEEDLE

- Μια επαναστατική συσκευή που έχει την ικανότητα να διεγείρει φυσικά την παραγωγή ελαστίνης και κολλαγόνου στο δέρμα, χωρίς να προκαλεί οποιαδήποτε ζημιά.
- Βοηθά στην αποκατάσταση της επιδερμίδας και επιτρέπει την καλύτερη απορρόφηση των serum περιποίησης.
- Βοηθά στη φυσική ανάπλαση με την ενεργοποίηση των ινοβλαστών, κάνοντας το δέρμα πιο ανθεκτικό.
- Σύσφιγγει το δέρμα, ελαχιστοποιεί τις δυσχρωμίες και τα σημάδια φωτογήρανης, μειώνει τις ουλές και τα σημάδια της ακμής.



OK GOLD

Τι είναι το OK GOLD.

Αυτό το καινοτόμο προϊόν γεννήθηκε με μοναδικό σκοπό να αντικαταστήσει την ζάχαρη στον τομέα της παραγωγής τροφίμων και στην καθημερινή ζωή, χωρίς να εγκαταλείψει την γλυκύτητα και την γεύση. Το OK GOLD είναι ένα γλυκαντικό φυτικής προέλευσης με βάση την Ερυθριολη και την Σουκραλόζη με αμέτρητες ιδιότητες όπως:

1. Μηδέν θερμίδες
2. Μηδέν γλυκαιμικές ουσίες
3. Ενδείκνυται για διαβητικούς
4. Είναι ιδανικό για δίαιτα
5. Είναι ιδανικό για ένα υγιεινό τρόπο ζωής
6. Μας επιτρέπει να μειώσουμε την κατανάλωση ζάχαρης σε διάφορες παρασκευές τροφίμων και γλυκών χωρίς να αλλάξουμε την διαδικασία παρασκευής τους.
7. Μπορεί να επεξεργαστεί έως και τους 230 βαθμούς Κελσίου
8. Ιδανικό για παρασκευή παγωτού.

Το OK GOLD είναι σε μορφή κρυστάλλων, δεν παράγει οκόνη κατά την διάρκεια της επεξεργασίας της ή της συσκευασίας της. Διευκολύνει την συσκευασία χάρη στο μέγεθος των κρυστάλλων. Τριπλασιάζει τον χρόνο ζωής των προϊόντων επειδή δεν αναγνωρίζεται ως θρεπτικό συστατικό από βακτήρια που συνήθως τρέφονται με σάκχαρα. Δεν αλλοιώνει την γεύση σε σχέση με άλλα γλυκαντικά.



PERFECTIL
Ο τέλειος εαυτός σου
Τριπλή δράση, τέλειο αποτέλεσμα, σε μαλλιά, δέρμα & νύχια με έναν ολοκληρωμένο συνδυασμό βιταμινών, μετάλλων και αμινοξέων που δρουν...από μέσα! Η σειρά ομορφιάς Perfectil έχει βραβευθεί με το ημιαποβραβείο Queen's Award for Innovation, αποτελώντας την τέταρτη βασιλική διάκριση για τη Vitabiotics, τη No. 1 σειρά συμπληρωμάτων διατροφής στο Ηνωμένο Βασίλειο.

KALEIDON
Η Σειρά συμπληρωμάτων διατροφής με ζώντες μικροοργανισμούς **kaleidon** περιέχει το πιο μελετημένο **λακτοβάκιλλο** *Lactobacillus Rhamnosus GG* (ATCC 53103). Έχει μια προτίτηση για κάθε ανάγκη, σε διαφορετικά μορφή. Συγκεκριμένα:

- **Kaleidon 120** περιέχει τουλάχιστον 12 δισεκατομμύρια σπερέκια από το πιο μελετημένο λακτοβάκιλλο, τον *Lactobacillus Rhamnosus GG* (ATCC 53103), ανά φακελάκι. Διατίθεται σε καινοτόμα μορφή (διασπειρόμενη σκόνη στο στόμα / on the go formula) που μπορεί να ικανοποιήσει διαφορετικές ανάγκες του κοινού. Έχει ουδέτερη γεύση και δεν περιέχει γλουτένη.
- **Kaleidon 60** είναι σε μορφή κάψουλας και περιλαμβάνει τουλάχιστον 6 δισεκατομμύρια *Lactobacillus Rhamnosus GG* (ATCC 53103) ανά κάψουλα. Δεν περιέχει γλουτένη.
- **kaleidon Hydro** είναι διαιτητικό τρόφιμο για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς για την από του στόματος ενυδάτωση. Περιέχει ένα συνδυασμό ηλεκτρολυτών και τουλάχιστον 5 δισεκατομμύρια ζώντα κύτταρα *Lactobacillus Rhamnosus GG* (ATCC 53103). Δεν περιέχει γλουτένη και εκ φύσεως χωρίς λακτόζη. Η σειρά Kaleidon είναι κατάλληλα για ενήλικες και παιδιά άνω των 3 ετών.




OSTEOFLEX
Ολοκληρωμένη σειρά για την υγεία των αρθρώσεων. Μια ακόμα φυσική λύση της **HealthAid**, στα φαρμακεία. Η σειρά **Osteoflex** από ειδικούς συνδυασμούς **θεϊκής γλυκοζαμίνης** και **χονδροϊτίνης**, με ενεργά φυσικά συστατικά που δρουν συνεργιστικά για την υγιή λειτουργία των αρθρώσεων και την ελευθερία της κίνησης χωρίς προβλήματα λόγω ποικίλων παραγόντων.



ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ
Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης
Ελληνική Εταιρεία Επανορθωτικής & Κοσμητικής Γυναικολογίας
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY
Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΩΝ
ΕΣΝΕ Εθνικός Σύνδεσμος Νοσηλευτών Ελλάδος
Ελληνική Εταιρεία Κεφαλαλγίας
Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία ΕΜΓΕ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣΤΟΛΟΓΙΑΣ
Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας
Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής SEERSS South Eastern European Robotic Surgery Society
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ
Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ ΠΑΙΔΩΝ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
IBIS
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΩΝ

Επιστημονικοί συνεργάτες



ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΗΡΑΚΛΗΣ
Παθολόγος
Πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρείας Καρδιαγγειακής
Υγείας Νοσοκομείο Υγεία



ΑΔΑΜΙΔΗΣ ΣΩΤΗΡΗΣ
Παθολόγος,
Διευθυντής Α' Παθολογικής
Κλινικής Ιατρικού Κέντρου
Αθηνών, Διδάκτωρ Ιατρικής
Σχολής Πανεπιστημίου
Αθηνών
Πρόεδρος ESODIMESO



ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Γαστρεντερολόγος
Διευθυντής
Γαστρεντερολογικής
Κλινικής
Νοσοκομείο Μπιέρα



ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ
Ψυχολόγος -
Ψυχοθεραπεύτρια



ΒΛΑΧΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
Επικουρος Καθηγητής
Γενετικής, Βιοτεχνολογία,
Γεωπονικό Πανεπιστήμιο
Αθηνών, Ερευνητής Γ',
Ερευνητικό Πανεπιστημιακό
Ινστιτούτο Υγείας Μπιέρα,
Παιδιού & Ιατρικής
Ακρβείας, ΕΚΠΑ
Ερευνητής, Ίδρυμα
Ιατροβιολογικών Ερευνών
Ακαδημίας Αθηνών



ΚΟΥΣΚΟΥΡΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Καθηγητής Δερματολογίας
- Καθηγητής Λιθοιτικής
Ιατρικής Παν.
Samerino, Νομικός,
Πρόεδρος Ελληνικής
Ακαδημίας Ιατρικής,
Πρόεδρος Ελληνικού
Συνδέσμου
Τουρισμού Υγείας,
Πρόεδρος Παγκόσμιας
Ακαδημίας Κινεζικής &
Συμπληρωματικής Ιατρικής



ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ
χειρουργός - Ουρολόγος,
διευθ. Τμ. Ελάχισια
Παρεμβατικές Ουρολογικές
Χειρουργικές Ιατρικό
Κέντρο Αθηνών, Διδάκτωρ
Ιατρικής
Σχολής Πανεπ. Αθηνών



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



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



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



ΓΚΟΡΤΖΗ ΟΛΓΑ
Μέλος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου
του Αρωματικών και Φαρμα-
κευτικών Φυτών του Π.Θ.,
Διευθ. Εργαστηρίου Τεχνολο-
γίας, Ελέγχου Ποιότητας και
Ασφάλειας Τροφίμων, Καθηγ.
Χημείας και Τεχνολογίας
Τροφίμων, Τμήμα Φυτικής
Παραγωγής και Αγροτικού
Περιβάλλοντος, Σχολή Γεω-
πονικών Επιστημών Πανεπι-
στήμιο Θεσσαλίας



ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Κλινικός Διατολόγος
- Διατροφολόγος, M.Sc.,
Επιστ. Διευθ. Κέντρου
Απόχωνανσις - Λόγω
Διατροφής, Πρόεδρος
Ελληνικής Διατροφολογικής
Εταιρείας



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



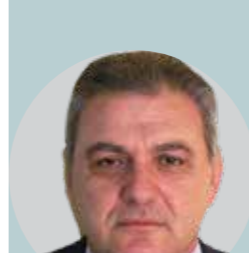
ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ Α. ΠΑΝΟΣ
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Αθηνών Expert Advisor
RHEOC-NET, WHO
Πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρείας Διαχείρισης
Κρίσεων στον Τομέα Υγείας



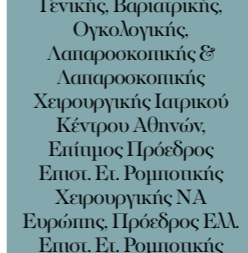
ΚΑΛΗΣ Ν. ΣΤΕΦΑΝΟΣ
MD, MPH, FACP, FASCOEM
Καθηγητής, Εσωτερικής
Παθολογίας, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Harvard
Καθηγητής & Διευθυντής,
Προγράμματος Ειδικότητας
Ιατρικής της Εργασίας
Harvard TH Chan Σχολή
Δημόσιας Υγείας Διευθυντής,
Ιατρικής της Εργασίας,
Cambridge Health Alliance



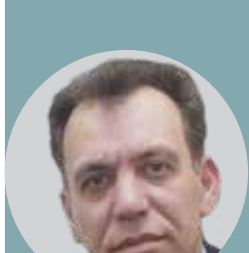
ΜΟΥΖΑΚΑ - ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΛΥΔΙΑ
Καθηγήτρια Ιατρικής
Σχολής Παν. μίου Αθηνών,
Γυναικολόγος - Χειρουργός
- Μαιολόγος - Ογκολόγος,
Πρόεδρος Ελληνικής
εταιρείας μαιολογίας,
Εθνικός εκπρόσωπος
Ελλάδας
για τον καρκίνο και τα Κέντρα
μαιού στην Ε.Ε.



ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Δ. ντής ΕΣΥ Ουρολογικής
Κλινικής Γενικού
Νοσοκομείου Αργους,
Τέως Πρόεδρος Ελληνικής
Ουρολογικής Εταιρείας



ΜΠΡΑΜΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
Ομοτ. Καθηγητής
χειρουργικής,
επιστημονικός συνεργάτης
Ευροκλινικής Αθηνών,
Πρόεδρος ελληνικής
χειρουργικής εταιρείας



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



ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ
Οικονομολόγος, Πρόεδρος
του Ομίλου ΖΙΓΤΑ



ΚΑΡΑΚΟΥΣΟΓΛΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
Ορθodontικός
Α. Κηφισίας 180-182, 154 51
Ν. Ψυχικό
Τηλ.: 210 6773817,
210 6773818
info@karakousoglou.gr
www.karakousoglou.gr



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



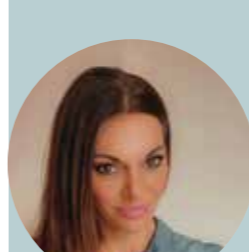
ΚΛΕΝΤΖΕΡΗΣ Δ. ΛΟΥΚΑΣ
Πρόεδρος της Ένωσης
Μαιευτήρων - Γυναικο-
λόγων Ελλάδος, MD(Ath)
CCST(UK) Dr.Med
(Sheffield) FRCOG(London)
Διδάκτωρ του Πανεπιστη-
μίου Sheffield Αγγλίας,
Ακόλουθος του Βρετανικού
Βασιλικού Κολλεγίου Μαι-
ευτήρων και Γυναικολόγων,
π. Αναπληρωτής Καθηγητής
Μαιευτικής-Γυναικολογίας
Πανεπιστημίου Warwick-
UK, π. Διευθυντής-NHS
Consultant and Medical
Director Μονάδος IVF του
Πανεπιστημιακού Νοσοκο-
μείου CARDIFF-UK



ΚΟΣΜΑΣ Ν. ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ
MD, PhD, FCCP,
Εκπρόσωπος της κόρας
μας στη European Union
of Medical Specialists,
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
του ΕΚΠΑ, Visiting
Professor of Autonomous
University (Coyoacan,
Mexico City), Διευθυντής
Πνευμονολογικής
Κλινικής ΠΝΟΗ Νοο.
Metropolitan, Ίδρυτής
Αθην. Πνευμονολογικού
Ινστιτούτου



ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΣ
Ορθοπαιδικός, Διευθυντής
Ορθοπαιδικής Κλινικής -
Αθλητικές Κακώσεις, Ιατρικό
Κέντρο Αθηνών



ΠΑΦΕΚΑ ΣΟΦΙΑ
Καθηγήτρια φυσικής αγωγής
MCs άσκησης κ.ε.κυμοσύνη
Εισηγήτρια σεμιναρίων
σε Ελλάδα και εξωτερικό.
Μέλος της federazione
Italiana fitness Μέλος
της Πανελλήνιας Ένωσης
Πτυχιούχων φυσικής αγωγής



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



ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ ΣΟΦΙΑ
Φαρμακοποιός



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

Επιστημονικοί συνεργάτες



**ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**

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



ΠΑΤΡΙΝΟΣ Π. ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Καθηγητής Φαρμακευτικής
Βιοτεχνολογίας και
Φαρμακογονιδιοματικής,
Πανεπιστήμιο Πατρών,
Σχολή Επιστημών Υγείας,
Τμήμα Φαρμακευτικής,
Πανεπιστημιούπολη, Ρίο,
26504, Πάτρα - Τακτικό
Μέλος και Εθνικός
Εκπρόσωπος, Ευρωπαϊκή
Υπηρεσία Φαρμάκων,
CHMP-Pharmacogenomics
Working Party, Άμστερνταμ,
Ολλανδία



**ΠΑΥΛΙΔΗΣ
Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

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



**ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ
ΝΕΝΗ**

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



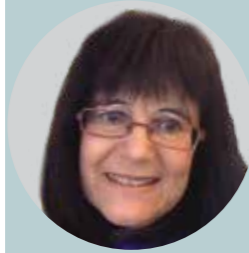
ΠΕΤΡΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ιατρός Παθολόγος-
Λοιμωξιολόγος
Ομότιμος Καθηγητής
Ιατρικής Εθνικού
και Καποδιστριακού
Πανεπιστημίου
Αθηνών Πρόεδρος της
Συμβουλευτικής
Επιτροπής Ιατρικής Σχολής
Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου
Κύπρου Πρόεδρος της
Κυπριακής και Μεσογειακής
Εταιρείας Χημειοθεραπείας
και Λοιμώξεων



**ΡΙΧΤΕΡ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**

Καρδιολόγος, Διευθυντής
καρδιολογικής κλινικής
«ευροκλινική
αθηνών». Μέλος δε του
ελληνικού ιδρύματος
καρδιολογίας (ΕΛ.Καρ).
Πρόεδρος ελληνικής
εταιρείας λιπιδολογίας,
αθηροσκλήρωσης και
αγγειακής νόσου



**ΤΣΑΝΤΙΛΗ
ΑΝΝΑ**

Καθηγήτρια Φαρμακευτικής
Χημείας - Φαρμακευτικής
Ανάλυσης



**ΤΣΙΤΣΙΚΑ
ΑΡΤΕΜΙΣ**

Αναπλ. Καθ. Παιδιατρικής-
Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ,
Επιστ. Υπεύθυνη Μονάδας
Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), Β'
Παιδιατρική Κλινική Παν/
μίου Αθηνών, Νοσοκομείο
Παιδών "Π & Α Κυριακού"
Πρόεδρος Ελληνικής
Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής



**ΤΣΟΛΑΚΗ
ΜΑΓΔΑ**

Νευρολόγος - Ψυχίατρος,
Θεολόγος, Καθηγήτρια ΔΠΘ,
Πρόεδρος της Πανελληνίας
Ομοσπονδίας Νόσου
Alzheimer
και Συναφών Διαταραχών



**ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ**

Πλαστικός Χειρουργός,
Αναπληρωτής Καθηγητής



**ΧΑΤΖΑΝΤΩΝΗΣ
ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ**

MD, PHD
Ειδικός Καρδιολόγος
Διδάκτωρ του
Πανεπιστημίου Μόναχης
Γερμανίας
Ανώτατη Πιστοποίηση
στη Μαγνητική Τομογραφία
Καρδιάς



**ΧΡΟΥΣΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

Γεώργιος Π. Χρούσος, MD,
MACP, MACE, FRCP
Ομότιμος Καθηγητής
Παιδιατρικής και
Ενδοκρινολογίας,
Διευθυντής, Ερευνητικό
Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο
Υγείας Μπιέρας, Παιδιού, και
Ιατρικής Ακριβείας,
Επικεφαλής, Έδρα
UNESCO Εφηβικής Υγείας
και Ιατρικής,
Μονάδα Κλινικής και
Μεταφραστικής Έρευνας
στην Ενδοκρινολογία,
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών



**ΨΩΜΑ ΑΘ.
ΜΑΡΙΑ**

Ιατρός Βιοπαθολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου
Αθηνών Ιατρική &
Χειρουργική της
Παχυσαρκίας (Paris
VI) Fellow and Board
Certified στην Ιατρική της
Ανηγίαρσης

Nº1*
ΣΤΟ
ΗΝΩΜΕΝΟ
ΒΑΣΙΛΕΙΟ

Η ζωή
είναι Ωραία...
και στην
εμμηνόπαυση!

Για την
αντιμετώπιση
των έντονων
συμπτωμάτων



Για την
κλιμακτήριο
και την
εμμηνόπαυση



Για καλύτερο
ύπνο στην
εμμηνόπαυση



Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό θεραπευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Αριθ. Γνωστ. ΕΟΦ: 50384/11.05.20 (original), 50391/11.05.20 (plus), 950224/12.10.21 (night). Ο αριθμός γνωστοποίησης ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.

*Menopause Category: Nielsen GB ScanTract Coverage Value and Unit Retail Sales 52 w/e, 31 Oct 2020.

ΕΠΟΧΙΚΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑ;



ΜΗ ΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΑ

ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ
ΤΗΣ ΕΠΟΧΙΚΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ

#ΝΙΩΣΕΞΑΝΑΕΣΥ

www.allegra.gr

SANOFI CONSUMER HEALTHCARE



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

MAT-GR-2100862-1.0-12/2021

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

Allegrin: Ιατροτεχνολογικό προϊόν