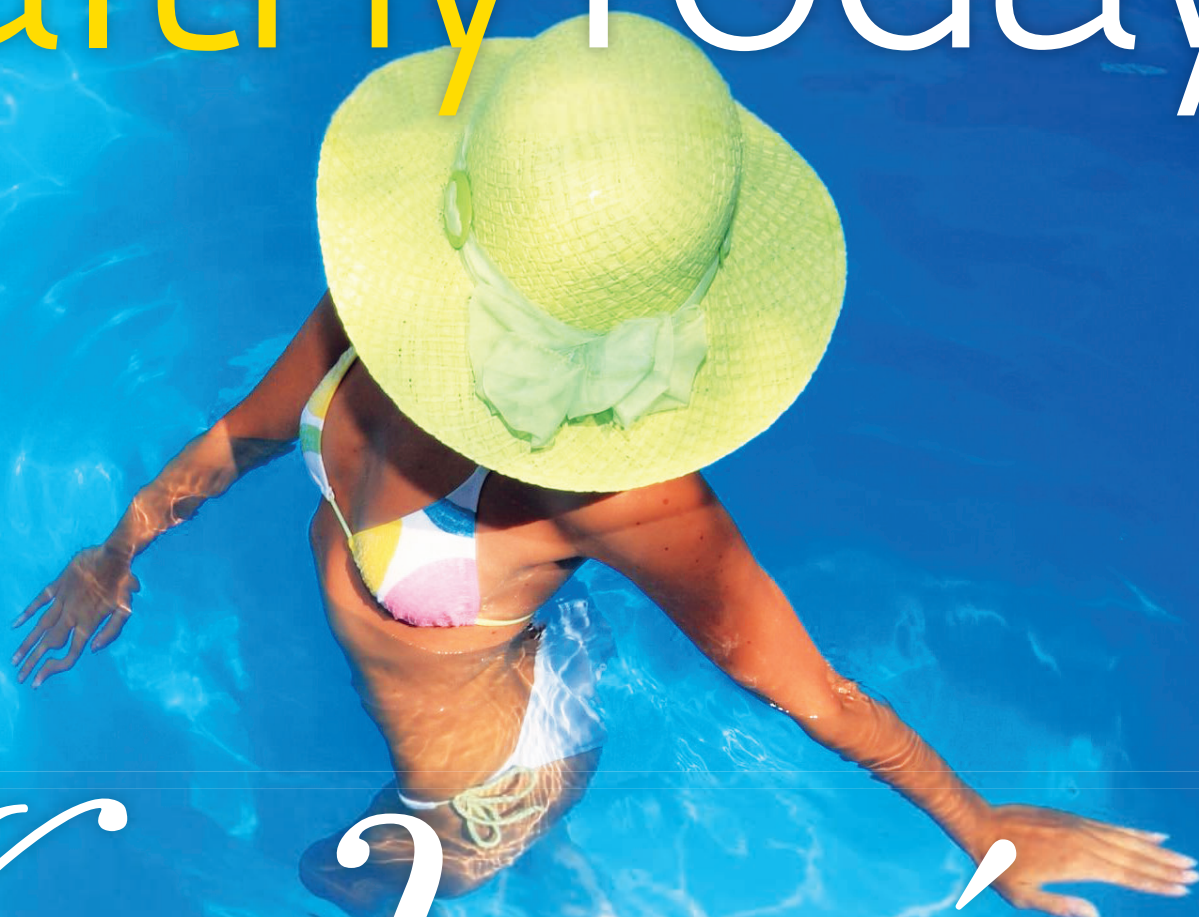


Healthy Today

Κάντε τον ήλιο φίλο σας!



Καλοκαίρι με... βαθμό προστασίας

ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Οι δερματοπάθειες του καλοκαιριού

Όλες οι απαντήσεις, για τα προβλήματα που σχετίζονται με την έντονη έκθεση στον ήλιο 8



SOS

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟ ΝΕΣΕΣΕΡ

Ας προσέξουμε τα μάτια μας 12

Αλλεργικές παθήσεις και ευαισθησίες της εποχής 10

Υψηλές θερμοκρασίες και διατροφή 26

Μαλλιά & αντηλιακή φροντίδα 13

Εγκυμοσύνη το καλοκαίρι

Οδηγίες για απόλαυση με όλες τις απαραίτητες προφυλάξεις

+ Συμβουλές για την εμμηνόπαυση 16



Άρθρο του Υπουργού Υγείας ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΚΟΥΡΟΥΜΠΛΗ

Τα προβλήματα στο υπό κατάρρευση Σύστημα Υγείας και η επίλυσή τους 5

Κωδικός: **παιδί...**

Το ευαίσθητο παιδικό δέρμα και οι ανεπιθύμητες παρενέργειες από τον ήλιο 19



ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΛΥΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ



Για να μπορείς να τους φροντίζεις όλους... πρέπει πρώτα να φροντίζεις τον εαυτό σου.

Για να είσαι υγιής και ικανός να προστατεύεις όλους όσους αγαπάς, η Τράπεζα Πειραιώς σου προσφέρει το πρόγραμμα **ΛΥΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ GOLD** της NN Hellas.

Ένα **ολοκληρωμένο ασφαλιστικό πρόγραμμα υγείας** που, εκτός από τις παροχές κάλυψης, περίθαλψης και νοσηλείας, σου προσφέρει:

- Διαγνωστικές εξετάσεις
- Check up με εξετάσεις που ταιριάζουν στο φύλο και στην ηλικία σου
- Ιατρικές επισκέψεις στα συνεργαζόμενα ιδιωτικά ιατρεία του δικτύου
- Κατ' οίκον ιατρικές επισκέψεις
- Οδοντιατρική φροντίδα
- Φυσικοθεραπείες

Καλέστε στο 18 2 18 ή επισκεφθείτε ένα κατάστημα της Τράπεζας Πειραιώς.

T. 18 2 18, www.piraeusbank.gr

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



Η πρώτη τράπεζα στην Ελλάδα

EDITORIAL

INDEX

4 HEALTHY NEWS

5 ΑΡΘΡΟ του Υπουργού Υγείας, Παναγιώτη Κουρουμπλή

Διακοπές & υγεία

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

6 Κάντε τον ήλιο φίλο σας

8 Οι δερματοπάθειες του καλοκαιριού

10 Καλοκαίρι & αλλεργίες

12 Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τα μάτια μας

13 Μαλλιά & αντηλιακή φροντίδα

14 Η διάρροια δεν θα μου «χαλάσει» το καλοκαίρι

16 Εγκυμοσύνη το καλοκαίρι

17 Ύπνος και μυοσκελετικός πόνος

18 Το φαρμακείο των διακοπών

19 Κωδικός: παιδί...

ΟΜΟΡΦΙΑ

22 Απο... καλυφθείτε στον ήλιο!

23 Επανάσταση στη λιπογλυπτική

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

26 Πόσο υγιεινά τρώμε;

TRAVEL

30 Στις καλύτερες παραλίες της Ελλάδας!

ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ

32 «Μαζί σε κάθε βήμα»

34 «Αναπνέω» σε όλη την Ελλάδα

38 «Δικαίωμα στην Πρόσβαση»

ΥΓΕΙΑ

36 ΑΡΘΡΟ του

Γιώργου Πατούλη

Προέδρου Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών

37 Ανώδυνη, θεραπεία για τις αιμορροΐδες

40 Λεκέδες εποχής, τέλος!

41 Λείζερ & οδοντιατρική

ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Healthy today

Αγαπητοί αναγνώστες,

Κρατάτε στα χέρια σας το πρώτο φύλλο της «φρέσκιας» σε σχεδιασμό και ύλη εφημερίδας Healthy Today, που εκδίδεται από την Direction. Μιας έκδοσης διαφορετικής σε φιλοσοφία και πρακτικές στο χώρο της.



ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΠΑΠΑΛΙΟΣ
ΕΚΔΟΤΗΣ

— εκινήσαμε αυτή την προσπάθεια
— θέλοντας να προσφέρουμε ένα νέο,
— καλοσχεδιασμένο έντυπο, που θα καλύπτει την ανάγκη του κόσμου για έγκυρη ενημέρωση πάνω σε θέματα υγείας, ευεξίας και ομορφιάς, με στόχο η Healthy Today να γίνει η νέα σας αναγνωστική συνήθεια.

Μάλιστα, καθώς πιστεύουμε πως, σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς, είναι ιδιαίτερα σημαντικό η σωστή πληροφόρηση στα ζητήματα της υγείας να προσφέρεται χωρίς οικονομική επιβάρυνση, η Healthy Today διανέμεται δωρεάν. Μπορείτε να μας βρείτε σε πολλά σημεία διανομής: σε επιλεγμένα καταστήματα hypermarket Carrefour, καθώς και σε επιλεγμένα φαρμακεία και καταστήματα βιολογικών προϊόντων και κομμωτήρια, στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη, αλλά και στα ταξί της Taxiportal.

Η πρώτη έκδοσή μας κυκλοφορεί στην καρδιά του ελληνικού καλοκαιριού και γι' αυτό επικεντρωθήκαμε στα θέματα που απασχολούν όλους μας αυτή την περίοδο. Βέβαια, δεν λείπουν και θέματα πολιτικής της υγείας, καθώς έχουμε την τιμή να φιλοξενούμε άρθρο του

υπουργού Υγείας, Παναγιώτη Κουρουμπλή, αλλά και του προέδρου του Ιατρικού Συλλόγου Αθήνας, Γιώργου Πατούλη. Η δημόσια υγεία είναι -και πρέπει να είναι- κατεξοχήν προτεραιότητα των εκάστοτε πολιτικών ηγεσιών, καθώς αντανάκλα και το επίπεδο πολιτισμού μιας χώρας.

Όπως θα δείτε στις επόμενες σελίδες, επιχειρούμε τη διασπορά της γνώσης μέσω καταξιωμένων ειδικών, προκειμένου να συμβάλουμε και εμείς με τον τρόπο μας στην πολύτιμη ενημέρωση του κοινού σε θέματα υγείας, ευεξίας και ομορφιάς, με τρόπο, όμως, απλό και κατανοητό για τον καθένα.

Ελπίζουμε να σας ικανοποιήσει το αποτέλεσμα της προσπάθειάς μας και να αγαπήσετε τη Healthy Today, όπως ακριβώς την έχει αγαπήσει και όλη η ομάδα που την υλοποιεί!

Σας ευχόμαστε καλό καλοκαίρι, πάντα με υγεία, και ανανεώνουμε το επόμενο ραντεβού μας για το φθινόπωρο!

Υ.Γ Κάθε σχόλιο, παρατήρηση, πρόταση, «παραγγελιά», υπενθύμιση, υπογράμμιση είναι όχι απλά ευπρόσδεκτα αλλά επιθυμητά! Μπορείτε να μας βρείτε και να επικοινωνήσετε μαζί μας στο Facebook, στην επίσημη σελίδα της Healthy Today -<https://www.facebook.com/pages/HealthyToday/912323975480563>.

HealthyToday



www.facebook.com/pages/HealthyToday/912323975480563

- ΕΚΔΟΤΗΣ: ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΠΑΠΑΛΙΟΣ
- ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Σοφία Νέτα netasofia@direction.gr
- BEAUTY EDITOR: Αναστασία Μοίρα anastasiamoira@direction.gr
- ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: Λίνα Δέδε dede@direction.gr
- PROJECT MANAGER: Βασιλειάδου Κατερίνα vasiliadou@direction.gr
- ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ: Αγάθη Ζορμπά, Γιώργος Σακελλόπουλος, Πέτρος Τσάτσος, Μάριος Παπαλιός
- ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Μαρία Τσώνου ■ ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Γιώτα Καραγιάννη
- ART DIRECTOR: Δημήτρης Φωτόπουλος ■ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Βασίλης Θυμιανός
- ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟΥ: Πόπη Χατζηδημητρίου ■ SOCIAL MEDIA: Σπύρος Λάνγκος

DIRECTION
BUSINESS NETWORK

ΚΩΔΙΚΟΣ: 230474

Οι απόψεις των συντακτών των δημοσιευμάτων δεν αποτελούν αναγκαία και απόψεις του εκδότη και του ιδιοκτήτη της έκδοσης. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή ή μετάδοση όλου ή μέρους της έκδοσης χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

Μ. Ασίας 43, 152 33, Χαλάνδρι | Τ: 210 77 12 400 | F: 210 77 85 097
E: info@direction.gr | U: www.direction.gr

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
DOCTORANYTIME -
KARKINAKI.GR

Εθελοντική δωρεά μυελού των οστών

Κάθε τέσσερα λεπτά, κάποιος άνθρωπος παθαίνει ένα τύπο καρκίνου του αίματος, με συνηθέστερες μορφές τη λευχαιμία και το λέμφωμα. Σε πολλές περιπτώσεις η μεταμόσχευση μυελού των οστών μπορεί να αποτελέσει τη μόνη θεραπεία. Οι ασθενείς έχουν μόνο 30% πιθανότητα να βρουν συμβατό δότη μέσα στην οικογένειά τους. Συνεπώς, θα πρέπει να αναζητήσουν ένα συμβατό δότη από την εθνική και παγκόσμια δεξαμενή μυελού των οστών.

Έτσι, γίνεται εύκολα αντιληπτή η ανάγκη για ενημέρωση του κοινού, προκειμένου να εξαλειφθούν η άγνοια, ο φόβος και η προκατάληψη γύρω από την εθελοντική δωρεά μυελού των οστών. Το Doctoranytime και το karkinaki.gr δηλώνουν την αφοσίωση στην κοινή προσπάθειά τους προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη (14 Ιουνίου) και τιμώντας το φετινό θέμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την ημέρα «**Ευχαριστώ που έσωσες τη ζωή μου**».

Με την ευγενική υποστήριξη της Ελληνικής Αιματολογικής Εταιρείας, συνοδοιπόροι σε αυτή την προσπάθεια είναι ο Σύλλογος «Οραμα Ελπίδας» και το Κέντρο Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών Πανεπιστημίου Πατρών (ΚΕΔΜΟΠ) «Χάρισε Ζωή».

Σκοπός της συνεργασίας είναι να ενισχυθεί η Ελληνική Τράπεζα Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών, που υστερεί σε δότες (περίπου 35.000), με αποτέλεσμα να είναι μονόδρομος η αναζήτηση συμβατών μοσχευμάτων από το εξωτερικό για τους Έλληνες ασθενείς.

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΕΞ
«ΑΝΤΙΔΟΤΟ» ΣΤΗΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ
ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ
ΠΟΥ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙ ΣΤΗ
ΧΩΡΑ ΜΑΣ;

Έως και 35% περισσότερο σεξ κάνει ο Έλληνας το τελευταίο τετράμηνο σε σχέση με το αντίστοιχο διάστημα πριν από ένα χρόνο. Το απροσδόκητο αυτό αποτέλεσμα ανέδειξε πρόσφατη έρευνα του Ανδρολογικού Ινστιτούτου Αθηνών.

Ο Δρ. Κώστας Κωνσταντινίδης, Πρόεδρος του Ανδρολογικού Ινστιτούτου Αθηνών, εξηγεί:

«Η σεξουαλική μας φύση καταπιέζεται στον πολιτισμό και τις συμβάσεις του. Ο έρωτας είναι το μοναδικό αντίδοτο όταν όλα γύρω μοιάζουν μαύρα και απαισιόδοξα».

Η έρευνα έγινε σε δείγμα 600 ανδρών, ηλικίας 25-64 ετών, με τηλεφωνικές συνεντεύξεις, αλλά και με στοιχεία του Ανδρολογικού Ινστιτούτου.



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ C

«ΕΣΥ, ΈΚΑΝΕΣ ΤΟ ΤΕΣΤ;»

Ο Σύλλογος Ασθενών Ήπατος Ελλάδος «Προμηθέας» ξεκινά μέσα στον Ιούλιο την υλοποίηση μιας νέας φιλόδοξης εκστρατείας ενημέρωσης. Στόχος της εκστρατείας είναι η ευαισθητοποίηση, η πρόληψη και παράλληλα η προτροπή σε εξετάσεις, στοχεύοντας στην προσέγγιση του γενικού πληθυσμού αλλά και των ευάλωτων κοινωνικά ομάδων σε 9 μεγάλα αστικά κέντρα (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Αλεξανδρούπολη, Ιωάννινα, Κέρκυρα, Ιεράπετρα, Ηράκλειο, Ρέθυμνο, Χανιά).

Η εκστρατεία θα διαρκέσει μέχρι το τέλος του 2015 και σκοπός της είναι τόσο η παροχή δυνατότητας δωρεάν εξετάσεων με τη μέθοδο "Rapid Test", όσο και η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για την ηπατίτιδα C. Στόχος είναι η διενέργεια 5.000 δωρεάν εξετάσεων, ενώ για την ενημέρωση του κοινού έχουν τυπωθεί 70.000 φυλλάδια προς διανομή και διάθεση. Στο πλαίσιο της ενημέρωσης και προ-

σέγγισης περισσότερων ανθρώπων, δημιουργήθηκαν δύο βίντεο τα οποία επικοινωνούν την πρόληψη του νοσήματος, ενώ παράλληλα παροτρύνουν το κοινό να εξεταστεί.

Με τη βοήθεια κινητής μονάδας, μέχρι το τέλος του έτους, ο «Προμηθέας» θα έχει επισκεφθεί 9 μεγάλα αστικά κέντρα, παρέχοντας δωρεάν εξετάσεις, τεκμηριωμένη πληροφόρηση σε θέματα ιογενών ηπατίτιδων και συγκεκριμένα της ηπατίτιδας C, ενώ παράλληλα θα προσφερθεί ψυχολογική υποστήριξη και διασύνδεση των ανθρώπων που θα βρεθούν θετικοί στα ηπατολογικά κέντρα των περιοχών που προαναφέρθηκαν.

Σε αυτό το μεγάλο εγχείρημα υποστηρικτές είναι οι φαρμακευτικές εταιρείες Abbvie, BMS, Gilead και Janssen.

www.helpa-prometheus.gr
hipaprometheus@gmail.com

Ο PIERRE MEULIEN ΝΕΟΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ
ΦΑΡΜΑΚΩΝ



Η Πρωτοβουλία Καινοτόμων Φαρμάκων (IMI) ανακήρυξε τον Pierre Meulien νέο Διευθύνοντα Σύμβουλο του φορέα. Ο Pierre Meulien έρχεται στην IMI από την Genome Canada και θα αναλάβει τα καθήκοντά του

στα μέσα Σεπτεμβρίου 2015. Φέρνει μεγάλη εμπειρία από την πολύχρονη εργασία του στον ακαδημαϊκό χώρο, τη φαρμακοβιομηχανία και τους ερευνητικούς οργανισμούς και στις δύο όχθες του Ατλαντικού.

ESPERITE

Αναβάθμιση του ΤΕΣΤ εμβρυϊκού DNA Tranquility

Την αναβάθμιση του πιστοποιημένου κατά CE-IVD και μηδενικού κινδύνου εμβρυϊκού ΤΕΣΤ DNA Tranquility, το οποίο ανιχνεύει με ακρίβεια το σύνδρομο Down (> 99,9%), τις τρισωμίες 18 και 13, τις φυλετικές ανευπλοειδίες, τα μικροελλειπτικά σύνδρομα και το φύλο του μωρού, παρέχοντας αποτελέσματα εντός 5 ημερών, ανακοίνωσε η Esperite.

Το γενετικό ΤΕΣΤ, που είναι έτοιμο για εμπορική χρήση, είναι κατάλληλο για όλες τις κυήσεις και απαιτεί μόνο τη λήψη αίματος από τη μητέρα, με τον συνηθισμένο τρόπο, οποιαδήποτε ημέρα της εβδομάδας, από τη 10η εβδομάδα της κύησης και μετά. Δεν παρουσιάζει κανένα κίνδυνο - ούτε για το έμβρυο ούτε για τη μητέρα. Το Tranquility περιορίζει σε μεγάλο βαθμό την ανάγκη για εμμβιατική δοκιμασία (αμνιοκέντηση) και συνεπώς η μητέρα αποφεύγει κινδύνους στους οποίους θα εκτίθετο διαφορετικά.

ΑΡΘΡΟ

ΤΟΥ Υπουργού Υγείας,
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΚΟΥΡΟΥΜΠΛΗ



Τα προβλήματα στο υπό κατάρρευση Σύστημα Υγείας και η επίλυσή τους

Ακτινογραφώντας τη σημερινή κατάσταση στο χώρο της Υγείας, εύκολα συναντά κανείς κραυγαλέες ανισότητες που εμφιλοχωρούν και ενδημούν στον συγκεκριμένο χώρο. Μελετώντας τις δαπάνες των νοσοκομείων τα έτη 2013 και 2014 και τις εγκρίσεις του προϋπολογισμού του 2015, επίσης εύκολα καταλήγει κανείς στο συμπέρασμα ενός επιχειρούμενου σχεδιασμού πλήρους υποβάθμισης του συστήματος Υγείας.

Η υποστελέχωση συνεχίζει να αποτελεί μείζον ζήτημα, ειδικά εάν λάβουμε υπόψη μας ότι κατά τη διάρκεια της τελευταίας πενταετίας περισσότεροι από 22.000 εργαζόμενοι αποχώρησαν από τις βασικές δομές του συστήματος Υγείας. Ενδεικτικό είναι και το γεγονός ότι αυτοί που παρέμειναν βρίσκονται στο στάδιο της συνταξιοδότησης και ήδη είναι αρκετά κουρασμένοι και απελπισμένοι.

Το 2014 τα νοσοκομεία είχαν δαπάνες ενός δισεκατομμυρίου 620 εκατομμυρίων ευρώ. Παράλληλα, και μέχρι τις 31/12/2014 έπρεπε να έχουν καταβάλει σε τρίτους οφειλές ύψους 918 εκατομμυρίων ευρώ, ενώ υπογραμμίζω ότι παρά το γεγονός ότι η πρόβλεψη δαπανών για τη φετινή χρονιά αγγίζει το ένα δισεκατομμύριο 380 εκατομμύρια ευρώ, στον προϋπολογισμό ενεγράφησαν μόλις 815 εκατομμύρια ευρώ.

Όσον αφορά στον ΕΟΠΥΥ, σύμφωνα με το πλαίσιο των μνημονιακών υποχρεώσεων, έπρεπε να έχει στον προϋπολογισμό του 2015, ένα δισεκατομμύριο 100 εκατομμύρια ευρώ, αλλά δόθηκαν μόλις 526 εκατομμύρια ευρώ. Τους συγκεκριμένους προϋπολογισμούς, λοιπόν, καλείται να διαχειριστεί η σημερινή πολιτική ηγεσία του Υπουργείου Υγείας.

Μέτρα για τη βελτίωση του Συστήματος Υγείας

Πρωταρχικός μας στόχος είναι να κρατήσουμε το Σύστημα Υγείας όρθιο, να το εξορθολογήσουμε και να το επαναθεσμοποιήσουμε σε νέες βάσεις.

Παραλάβαμε το μηχανογραφικό σύστημα στο χώρο της Υγείας σε οικτρή κατάσταση.

Είκοσι συστήματα που λειτουργούν παράλληλα χωρίς να συνδέονται με την ΗΔΙΚΑ, ενώ οι Υγειονομικές Περιφέρειες «έτρεχαν» προγράμματα που έχουν απενταχθεί, αν και έχουν πληρωθεί στο 80%, και ένας «ανύπαρκτος» υγειονομικός χάρτης που πληρώθηκε πάνω από 6 εκατομμύρια ευρώ και ακόμη αναζητείται, αποδεικνύουν με τον πιο αντιπροσωπευτικό τρόπο πως ενώ ξοδεύτηκαν δεκάδες εκατομμύρια, το σύστημα βρισκόταν σε πλήρη απαξίωση.

Επιχειρήσαμε και επιχειρούμε όλο αυτό το χρονικό διάστημα να επαναφέρουμε το σύστημα σε λειτουργική ανάταξη και να το διασυνδέσουμε, ώστε στο τέλος του έτους να υπάρχει ένα ολοκληρωμένο Taxis Υγείας, προκειμένου να διαθέτει η χώρα ένα αξιόπιστο σύστημα που:

- θα ελέγχει την επιχειρούμενη απάτη,
- θα παρακολουθεί το κόστος παραγωγής στην πηγή του,
- θα περιλαμβάνει τη λειτουργία του ηλεκτρονικού φακέλου ασθενών
- θα αναλάβει να βελτιώσει στο μέγιστο το σύστημα ραντεβού και θα οργανώσει τα θεραπευτικά πρωτόκολλα μειώνοντας το κόστος για τους πολίτες.

Παράλληλα, θα κατατάξει τις σπάνιες ασθένειες συνιστώντας πλέον ένα πολύτιμο, αξιόπιστο και παραγωγικό

εργαλείο στην προσπάθεια ανοικοδόμησης του Συστήματος Υγείας.

Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας

Επιπροσθέτως, ολοκληρώνουμε το σχέδιο για τη θεμελίωση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, με στρατηγική την πρόληψη, με το γιατρό της γειτονιάς, ώστε να εμπεδώσουμε στον πολίτη το αίσθημα της κοινωνικής ασφάλειας. Επίσης, επιχειρούμε την αναδιοργάνωση της εξωνοσοκομειακής περίθαλψης επιδιώκοντας την επίλυση εκκρεμοτήτων και ενισχύουμε το ΕΚΑΒ με 250 καινούργια ασθενοφόρα και 200 νέους διασώστες.

Αλλάζουμε ριζικά τη φαρμακευτική πολιτική ώστε να καταστήσουμε το φάρμακο δημόσιο αγαθό, προσιτό σε όλους. Συμβάλλουμε στη δημιουργία νέων καλά αμειβόμενων θέσεων εργασίας, μέσω της παραγωγής και συσκευασίας φαρμάκου στη χώρα μας, με όραμα την ενίσχυση της εξαγωγικής μας δύναμης και της δίκαιης ανακατανομής του πλούτου.

Κατά την άποψή μου, οι στόχοι αυτοί είναι υλοποιήσιμοι, δεδομένου ότι η χώρα διαθέτει συγκριτικά πλεονεκτήματα, αξιόλογους επιστήμονες και υψηλού επιπέδου ερευνητικά κέντρα, τα οποία, συναρτήσει της προώθησης του πρώτου, δεύτερου, και τρίτου βαθμού κλινικών μελετών, μπορούν να διασφαλίσουν την επίλυση σημαντικών προβλημάτων και να συμβάλουν στην πραγματική ανάπτυξη. Διότι τα παραπάνω αποτελούν πραγματική ανάπτυξη.

Διακοπές & υγεία

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Ο ήλιος είναι ένας φίλος που χρειάζεται να τον αντιμετωπίσουμε με υπευθυνότητα. Προστασία δεν χρειάζεται μόνο η υγεία μας από τον καρκίνο του δέρματος, αλλά και η ομορφιά μας από τη φωτογήρανση. Μάθετε πώς μπορείτε φέτος να αποκτήσετε ένα όμορφο μαύρισμα χωρίς να επιβαρυνθείτε καθόλου!

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία την κ. **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ - ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟ,** Διδάκτορα πανεπιστημίου



Κάντε τον ήλιο φίλο της ομορφιάς σας!

Φωτογήρανση είναι η πρώιμη γήρανση του δέρματος, η οποία προκαλείται από την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία UV και πιο συγκεκριμένα στις ακτίνες UVA και UVB.

Οι UVA ακτίνες έχουν μεγαλύτερο μήκος κύματος και αποδεδειγμένα χαμηλότερη ενέργεια στο δέρμα, όμως το διαπερνούν πιο βαθιά και φθάνουν μέχρι το υποδόριο λίπος. Αυτό σημαίνει ότι εκτός από τα επιδερμικά κύτταρα προκαλούν βλάβες στην ελαστίνη και το κολλαγόνο. Η UVB ηλιακή ακτινοβολία διεισδύει στην κερατίνη και τις εξωτερικές στοιβάδες του δέρματος, προκαλεί βλάβες στην επιδερμίδα και είναι υπεύθυνη για τη φωτογήρανση.

Τα σημάδια της φωτογήρανσης

Τα σημάδια της φωτογήρανσης εμφανίζονται ανεξάρτητα από την ηλικία μας αφού επηρεάζονται κυρίως από τη συμπεριφορά μας απέναντι στον ήλιο και τα μέτρα προστασίας και πρόληψης που υιοθετούμε. Τα πιο συχνά σημάδια της φωτογήρανσης είναι:

ΤΡΑΧΥΤΗΤΑ

Το δέρμα γίνεται ξηρό και τραχύ λόγω της καταστροφής του υδρολιπιδικού φιλμ και της πάχυνσης της κερατίνης στιβάδας της επιδερμίδας.

ΛΕΠΤΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΚΑΙ ΡΥΤΙΔΕΣ

Δημιουργούνται από την απώλεια κολλαγόνου και ελαστίνης στο χόριο και αυξάνονται με την αφυδάτωση του δέρματος.

ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Προκύπτει από την αδυναμία του δέρματος να αντιμετωπίσει τις συνέπειες της βαρύτητας εξαιτίας της μείωσης της ελαστικότητάς του.

ΩΧΡΟΤΗΤΑ

Τα αιμοφόρα αγγεία του δέρματος καταστρέφονται και μειώνονται και έτσι το χρώμα του γίνεται πιο κίτρινο.

ΔΥΣΧΡΩΜΙΕΣ

Εμφανίζονται ως εντονότερος χρωματισμός του δέρματος σε κάποιες περιοχές και ως καταστροφή των χρωστικών κυττάρων σε περιοχές που το δέρμα είναι πιο ανοιχτό. Αυτό μπορεί να συμβεί και σε άτομα με σκούρο δέρμα. Αποτελεί ένα από τα συχνότερα προβλήματα του μελαχρινού και του μαύρου δέρματος.

ΥΠΕΡΚΕΡΑΤΩΣΕΙΣ & ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η ηλιακή ακτινοβολία προκαλεί την καταστροφή του DNA των κυττάρων και στη συνέχεια αυτά αναπτύσσονται ως υπερκερατώσεις ή καρκίνος του δέρματος.

Αντηλιακά, για να χαιρέστε τον ήλιο άφοβα

Τα **αντηλιακά** είναι ουσίες που όταν εφαρμόζονται πάνω στο δέρμα, τροποποιούν τη διείσδυση της υπεριώδους ακτινοβολίας και είτε την απορροφούν, είτε την αντανακλούν. Ο βαθμός της προστασίας που προσφέρει κάθε αντηλιακό εκφράζεται με το Δείκτη Προστασίας (SPF).

Από το χρώμα της επιδερμίδας σας και το πόσο ευαίσθητη είναι στον ήλιο καθορίζεται και ο δείκτης προστασίας που πρέπει να επιλέγετε. **Οι πολύ ανοιχτές επιδερμίδες χρειάζονται SPF 40, οι λίγο πιο σκούρες SPF 30, οι σταρένιες SPF 20 και οι μελαμψοί άνθρωποι έχουν ανάγκη από αντηλιακά με SPF 10.**

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

... ο κίνδυνος εμφάνισης μελανώματος είναι **50% μεγαλύτερος** στα άτομα που έχουν υποστεί πέντε ή περισσότερα ηλιακά εγκαύματα στη ζωή τους;

Συχνές Απορίες για τα αντηλιακά

Χρειάζομαι διαφορετικό αντηλιακό για το σώμα και το πρόσωπο;

Αυτό εξαρτάται από εσάς. Υπάρχουν αντηλιακά που είναι κατάλληλα μόνο για σώμα ή μόνο για το πρόσωπο και άλλα που μπορείτε να τα εφαρμόζετε παντού. Αυτές οι πληροφορίες υπάρχουν πάνω στη συσκευασία. Αυτό που συνήθως παραμελούμε και δεν θα έπρεπε είναι η αντηλιακή προστασία των χειλιών. Γι' αυτό φέτος μην ξεχάσετε και ένα αντηλιακό στικ για τα χείλη σας.

Εγώ θέλω να μαυρίσω. Δεν μου προσφέρει προστασία ένα αντηλιακό με πολύ χαμηλό δείκτη;

Όχι, ειδικά για τις πρώτες μέρες της ηλιοθεραπείας. Αν δεν το έχετε δοκιμάσει μέχρι τώρα, κάνετε φέτος μία προσπάθεια και κάντε ηλιοθεραπεία κάτω από την ομπρέλα σας φορώντας ένα αντηλιακό υψηλής προστασίας. Πολύ σύντομα θα αποκτήσετε ένα υπέροχο σταρμένο χρώμα (το οποίο και θα διατηρήσετε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα χωρίς να έχετε εκθέσει το δέρμα σας σε κίνδυνο.

Χρειάζομαι αντηλιακό ακόμα κι αν έχω μαυρίσει;

Η ανάγκη για αντηλιακή προστασία είναι μεγαλύτερη στα πρώτα μπάνια, όταν η επιδερμίδα δεν έχει εκτεθεί καθόλου στον ήλιο. Όταν πια θα έχετε αποκτήσει ένα σταρμένο χρώμα, μπορείτε να χρησιμοποιείτε αντηλιακό με μικρότερο δείκτη προστασίας, αλλά σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να καταργήσετε τη χρήση του. Το μαυρισμένο δέρμα απορροφά το 90% των ακτίνων UVB, αλλά δεν απορροφά τις ακτίνες UVA. Μπορεί, δηλαδή, να μην αντιλαμβάνεστε κάποιο επιφανειακό κάψιμο, αλλά οι ακτίνες UVA επιταχύνουν τη γήρανση του δέρματος, προκαλούν δυσχρωμίες και ευνοούν την εμφάνιση μελανώματος.

Είναι όλα τα αντηλιακά κατάλληλα για όλους;

Αυτό θα μπορούσε να ισχύει αν όλοι είχαμε τον ίδιο τύπο επιδερμίδας. Επειδή όμως δεν συμβαίνει αυτό, για τις ευαίσθητες επιδερμίδες κατάλληλα θεωρούνται τα αντηλιακά χωρίς άρωμα και με φυσικά φίλτρα. Όσοι έχουν λιπαρή επιδερμίδα μπορούν να χρησιμοποιούν oil free αντηλιακά σε μορφή γαλακτώματος, τζελ ή λωσιόν, ενώ το ίδιο ισχύει και αν έχετε ακμή ή έντονους πόρους. Για την ξηρή επιδερμίδα πιο κατάλληλα θεωρούνται τα αντηλιακά σε κρέμα, αλλά και τα λάδια.

Χρειάζομαι αντηλιακό και στη σκιά;

Αν σκεφτούμε ότι μια συννεφιασμένη ημέρα το 80% της ηλιακής ακτινοβολίας περνάει από τα σύννεφα, καταλαβαίνουμε ότι επιβάλλεται να φοράμε πάντα αντηλιακό.



Η σωστή προστασία από τον ήλιο σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας

- 1 Αποφύγετε την απευθείας έκθεση στον ήλιο, ειδικά από τις 11:00 έως τις 16:00.
- 2 Μην επιδιώκετε το μαύρισμα και πείτε όχι στο σολάριουμ.
- 3 Όταν είστε στον ήλιο, φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα με πυκνή ύφανση, καπέλο με μεγάλο γείσο και γυαλιά ηλίου.
- 4 Χρησιμοποιήστε στις καθημερινές σας δραστηριότητες αντηλιακό, που προσφέρει προστασία από τις ακτίνες UVA και UVB, με δείκτη προστασίας (SPF) από 15 και πάνω.
- 5 Στην παραλία επιλέξτε αντηλιακό με δείκτη προστασίας από 30 και πάνω και καλύτερα αδιάβροχο. Απλώστε το αντηλιακό σε όλο το σώμα και το πρόσωπό σας περίπου 30 λεπτά πριν βρεθείτε στην παραλία. Ανανεώνετε το αντηλιακό σας κάθε δύο ώρες ή μετά από κάθε βουτιά.

Πρωταθλητές στην προστασία οι Έλληνες!

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη στην οποία συμμετείχαν 23 χώρες από όλο τον κόσμο οι Έλληνες έχουν την πιο υπεύθυνη συμπεριφορά απέναντι στον ήλιο.

Ειδικότερα:

88% των Ελλήνων δήλωσε ότι προστατεύεται από τον ήλιο, και μάλιστα το **34%** προστατεύεται **όλο το χρόνο**, ανεξάρτητα από την εποχή, σε αντίθεση με το **18%** του μέσου όρου όλων των χωρών.

96% των γονιών, με παιδιά κάτω των 12 ετών, δή-

λωσε ότι εφαρμόζει πάντα ή συχνά αντηλιακή προστασία στα παιδιά του, σε σχέση με το **87%** του μέσου όρου.

81% των Ελλήνων, έναντι **52%** του μέσου όρου, **επιδιώκει να παραμένει στη σκιά** και το **78%** φοράει **γυαλιά ηλίου με φίλτρα UV**.

Στην ίδια μελέτη το **82%** των Ελλήνων δήλωσε ότι **ο ήλιος τους δίνει ενέργεια**, ενώ το **96%** **συνδέει την έκθεση στον ήλιο με πιθανά προβλήματα υγείας** και αποδεικνύεται καλά... διαβασμένο, αφού το **76%** γνωρίζει ότι **ένα έγκλημα κατά την παιδική ηλι-**

κία ή την εφηβεία μπορεί να αποτελέσει βασικό παράγοντα ανάπτυξης καρκίνου του δέρματος και το **80%** **συσχετίζει τον καρκίνο του δέρματος με τον αριθμό και το μέγεθος των σπύλων (ελιές)**. Επίσης, μόνο **4 στους 10 Έλληνες** θεωρούν ότι το **μαυρισμένο δέρμα δείχνει πιο υγιές** σε αντίθεση με το **67%** σε όλες τις χώρες. Εξαιρετικά αισιόδοξο είναι ότι το **52%** των Ελλήνων **ελέγχουν μόνοι τους τις ελιές τους**, τουλάχιστον μία φορά το χρόνο και το **19%** πραγματοποιεί κάθε χρόνο, εξέταση σπύλων από το δερματολόγο.

Διακοπές & υγεία

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Το καλοκαίρι έχει μπει για τα καλά, με τις υψηλές θερμοκρασίες να έχουν κάνει ήδη την εμφάνισή τους. Ταυτόχρονα όμως με τις ζεστές ημέρες, αρχίζουν έστω και δειλά να παρουσιάζονται δερματικά προβλήματα που σχετίζονται με την έντονη ηλιακή ακτινοβολία, γνωστά ως φωτοδερματοπάθειες.

Η γνωστότερη φωτοδερματοπάθεια είναι το **ηλιακό έγκαυμα**, που οφείλεται στη δράση της UVA, αλλά κυρίως της UVB ακτινοβολίας, η οποία είναι η κύρια ερυθματογόνο ακτινοβολία και ευθύνεται για την πρόκλησή του. Αυτό όμως που δεν είναι ευρέως γνωστό είναι ότι τα περισσότερα αντηλιακά, ακόμα και αν εφαρμόζονται σωστά (μεγάλη ποσότητα, τακτική επανάληψη), δεν προσφέρουν εξίσου αποτελεσματική προστασία από την UVA όσο για την UVB ακτινοβολία, με αποτέλεσμα να προκαλείται το έγκαυμα παρά τη χρήση τους, λόγω της υπερβολικής UVA.

Εκτός από το ηλιακό έγκαυμα, πάρα πολλές παθήσεις του δέρματος προκαλούνται από τον ήλιο, μακροπρόθεσμα ή άμεσα. Τέτοιες είναι οι **προκαρκινικές καταστάσεις** (ακτινικές υπερκερατώσεις), **τα καρκινώματα του δέρματος** (επιθηλώματα) που όμως δεν απειλούν συνήθως τη ζωή του πάσχοντα, καθώς και ο επιθετικός καρκίνος, **το μελάνωμα**. Λιγότερο σοβαρή είναι η **πρόκληση ηλιακών φακών** (πανάδες) καθώς και **μελάσματος**, η θεραπεία του οποίου είναι, σε ορισμένα άτομα, πολύ επίμονη και δύσκολη. Στα ευαίσθητα άτομα, η έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει **φωτοαλλεργίες**. Σε όλους όμως η αλόγιστη ηλιοθεραπεία προκαλεί **φωτογήρανση** μέσω της καταστροφής του κολλαγόνου από την υπεριώδη ακτινοβολία με αποτέλεσμα τον σχηματισμό πρόωρων ρυτίδων, δυσχρωμιών και χαλάρωση του δέρματος.

Η παρατεταμένη παραμονή στον ήλιο μπορεί επίσης να προκαλέσει **θερμοπληξία**, η οποία είναι συχνότερη στα άτομα υψηλού κινδύνου συχνά με επιδημικό τρόπο κατά τη διάρκεια καύσωνα. Εμφανίζεται όμως και σε όσους καταβάλλουν υπερβολική σωματική προσπάθεια, όπως αθλητές ή εργάτες που εργάζονται σε θερμό και υγρό περιβάλλον. Χαρακτηριστικά της που είναι ορατά ή διαπιστώνονται μέσω δερματικής επαφής είναι η υπερβολική θερμοκρασία του σώματος, δηλαδή μεγαλύτερη από 39,5 βαθμούς, η διακοπή της εφίδρωσης, το ερυθρό και ξηρό δέρμα. Ταλαιπωρία μπορεί να υποστούν και όσοι έχουν

Οι δερματοπάθειες του καλοκαιριού



Δερματοπάθειες που προκαλούνται από την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία

- το πολύμορφο εξάνθημα εκ φωτός
- η ηλιακή κνίδωση
- η ευλογιοειδής ιδρώτα
- η εαρινή κνήφη
- η ακτινική δερματίτιδα

Δερματοπάθειες που επιδεινώνονται από την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία

- ο ερυθματώδης λύκος
- οι πορφυρίες
- η δερματομυοσίτιδα
- η φυλλώδης πέμφιγα
- η πελλάγρα (ένδεια νιασίνης)
- η νόσος Darier
- η νόσος Hailey-Halley
- ο απλός έρπητας
- τα φαρμακευτικά εξανθήματα
- η ροδόχρους ακμή

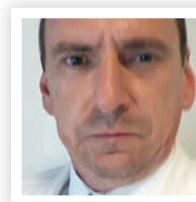
λοιμώξεις από ιούς -όπως ο HPV που προκαλεί τις «**μυρμηγκιές**» στα πόδια και ο HSV που προκαλεί τον **απλό επιχείλιο έρπητα**, ο οποίος μπορεί να αναζωπυρωθεί το καλοκαίρι υπό την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας, αλλά και **μυκητιάσεις** -όπως η **ποικιλόχρους πιτυρίαση** και το «**πόδι του αθλητή**», που εκδηλώνεται ανάμεσα στα δάκτυλα στο 17% των ατόμων που συχνάζουν σε πισίνες.

Προβλήματα στο δέρμα λόγω του ήλιου μπορεί να προκληθούν και σε άτομα που λαμβάνουν φάρμακα τα οποία προκαλούν φωτοευαισθησία όπως αντιβιοτικά (π.χ. τετρακυκλίνες), αντικαταθλιπτικά, αντιυπερτασικά, αντιδιαβητικοί παράγοντες, μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, διουρητικά (θειαζίνες) και φωτοθεραπευτικά (ψωραλένη). Η ηλιακή ακτινοβολία σε συνδυασμό με τοπικές χημικές ουσίες που περιέχονται σε αρώματα, έλαια, φυτά κ.λπ., μπορεί να προκα-



ο Γιατρός
εξηγεί...

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΤΡΙΚΑΛΟΣ
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ,
ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ,
Επιστημονικός Διευθυντής του
Τμήματος Κλινικής και Αισθητικής
Δερματολογίας του Κέντρου
IATRODERMA



λέσει φωτοδερματίτιδες, όπως τύπου Berloque, **φυτο-φωτοδερματίτιδα** και άλλες.

Το καλοκαίρι, τα άτομα που φορούν πολύ στενά ρούχα κινδυνεύουν περισσότερο να εμφανίσουν θυλακίτιδα, μια βακτηριακή λοίμωξη που εμφανίζεται όταν τα υφάσματα πιέζουν υπερβολικά το θύλακα της τρίχας, με αποτέλεσμα τα βακτήρια να αναπτύσσονται και να εξαπλώνονται ευκολότερα. Οι ειδικοί συνιστούν να μη φοράμε πολύ στενά ρούχα όταν γυμναζόμαστε ή όταν οι θερμοκρασίες είναι πολύ υψηλές. Τέλος, **δερματοπάθειες** μπορεί να αναπτυχθούν μετά από τσιμπήματα μέσα στη θάλασσα (λ.χ. τσούχτρες) ή έξω από αυτήν (λ.χ. έντομα). Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να προστατεύουμε το δέρμα μας κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, αν θέλουμε να απολαμβάνουμε τις ευεργετικές επιδράσεις που προσφέρει ο ήλιος με ασφάλεια.



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ



Crème Prodigieuse® Νέα DD cream

Κρέμα πολλαπλής προστασίας για τέλεια επιδερμίδα!

Τα εργαστήρια της NUXE δημιουργούν με τη δύναμη του μπλε αμάραντου ένα μοναδικό προϊόν, σύμμαχο της επιδερμίδας για τη ζωή στην πόλη. Ενυδατώνει, προστατεύει από το οξειδωτικό stress και την ηλιακή ακτινοβολία (spf 30) ενώ χαρίζει ομοιόμορφη και λαμπερή επιδερμίδα. Με ελαφριά υφή και το θρυλικό άρωμα του Huile Prodigieuse, θα τη λατρέψετε!

3 Αποχρώσεις



 ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗ ΦΥΣΗ ΜΑΣ

 **Pharmathen**
Innovation inspired by life

T.: 210 666 4805-6
www.pharmathen.com

Διακοπές & υγεία

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Η λέξη αλλεργία είναι ταυτισμένη για τους περισσότερους με τη ρινίτιδα και το άσθμα την Άνοιξη, με έντονη καταρροή, φτερνίσματα, δάκρυα, φαγούρα στα μάτια, δύσπνοια και βήχα. Οι αλλεργικές παθήσεις όμως, ανάλογα με τις ευαισθησίες που μπορεί ο καθένας μας να εμφανίζει, εκδηλώνονται όλο το χρόνο, και επομένως και το Καλοκαίρι.

Οι καλοκαιρινές αλλεργικές παθήσεις χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή και πρόληψη. Κάποιες από αυτές μπορεί να εγκυμονούν σοβαρούς κινδύνους ακόμη και για τη ζωή ορισμένων πολύ ευαίσθητων αλλεργικών ατόμων.

Οι σημαντικότερες και συχνότερες αλλεργικές διαταραχές τη θερινή περίοδο είναι:

- Οι αλλεργικές αντιδράσεις μετά από τσίμπημα μέλισσας, σφήκας, κουνουπιών και θαλάσσιας μέδουσας.
- Οι τροφικές αλλεργίες από τροφές που καταναλώνονται κυρίως τους θερινούς μήνες.
- Διάφορες μορφές κνιδώσεων που προκαλούνται από φυσικά αίτια όπως η ηλιακή, η χολινεργική και η κνίδωση εκ ψύχους.
- Δερματίτιδες εξ επαφής
- Φωτοδερματίτιδες.

Αλλεργία στο δηλητήριο μέλισσας ή σφήκας

Ο νυγμός από μέλισσα ή σφήκα συνήθως προκαλεί τοπικά ερυθρότητα, πόνο και/ή κνησμό και μικρού βαθμού οίδημα που υποχωρούν σε λίγες ώρες. Στα ευαίσθητοποιημένα άτομα όμως, η αντίδραση μπορεί να είναι πιο εκτεταμένη ή πιο μαζική και πολύ πιο επικίνδυνη από την εμφάνιση γενικευμένου κνιδωτικού εξανθήματος ή συμμετοχή και άλλων συστημάτων του οργανισμού με συμπτώματα όπως δύσπνοια, ζάλη, τάση για λιποθυμία ή και απώλεια συνείδησης.

Τα άτομα που είναι αλλεργικά στο δηλητήριο των σφηκών και των μελισσών μπορεί μετά από ένα τσίμπημα να εκδηλώσουν:

Μικρή τοπική αντίδραση (ερύθημα, πόνο, ενίοτε κνησμό και μικρό οίδημα στο σημείο νυγμού)

Μεγάλη τοπική αντίδραση (τα παραπάνω συμπτώματα καταλαμβάνουν και την πλησιέστερη άρθρωση ή τις πλησιέστερες 2 αρθρώσεις στα παιδιά)

Γενικευμένη αντίδραση, η οποία διακρίνεται σε:

- Αντίδραση ενός συστήματος (Γενικευμένη κνίδωση, δηλ. Πετάλες/καντήλες σ' όλο το σώμα)
- Αντίδραση περισσοτέρων του ενός συστημάτων - Αναφυλαξία (Κνίδωση +



Καλοκαίρι & αλλεργίες

Δύσπνοια)

- Αναφυλαξία και πτώση της αρτηριακής πίεσης - Αναφυλακτικό σοκ.

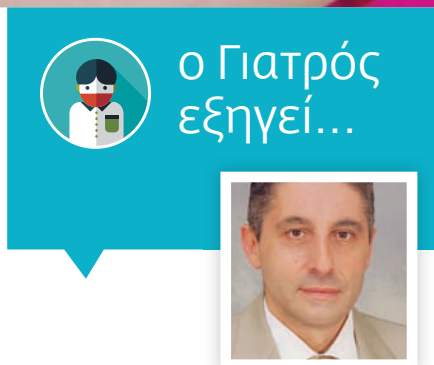
Τροφική αλλεργία

Το καλοκαίρι αυξάνονται τα επεισόδια τροφικής αλλεργίας μετά από κατανάλωση θαλασσινών και φρούτων όπως το ροδάκινο και το σταφύλι. Τα συμπτώματα κυμαίνονται από απλή φαγούρα και πρήξιμο στο στόμα και γύρω από τα χείλη, αλλά μπορεί να εκδηλωθούν και βαριές αλλεργικές αντιδράσεις και σοκ. Ο μόνος τρόπος αντιμετώπισης είναι η έγκαιρη διάγνωση με την ανίχνευση τόσο της υπεύθυνης τροφής, όσο και άλλων τροφών που πιθανόν να εμφανίζουν διασταυρούμενη υπερευαισθησία με αυτή, μέσω ειδικών δερματικών δοκιμασιών που διενεργούνται από τον αλλεργιολόγο.

Φυσικές κνιδώσεις

Με τον όρο **κνίδωση** εννοούμε την εμφάνιση ερυθρών δερματικών βλαβών που συνήθως εξέρχουν από το δέρμα σχηματίζοντας πομφούς. Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού και οι σχετικά χαμηλότερες θερμοκρασίες στη θάλασσα, μπορούν να προκαλέσουν σε ευαίσθητοποιημένα άτομα διάφορες μορφές φυσικών κνιδώσεων.

Η **ηλιακή κνίδωση** εκδηλώνεται στα εκτεθειμένα σημεία του σώματος μετά από σχετικά σύντομη έκθεση στον ήλιο.



ΙΩΑΝΝΗΣ Δ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ MD, PHD, ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ - ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΟΣ, Δ/ντής Αλλεργιολογικού Τμήματος 4οι ΓΣΝΑ

Διαρκεί λίγες ώρες και υποχωρεί αυτόματα. Προλαμβάνεται με την αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και τη χρήση αντηλιακών.

Η **χολινεργική κνίδωση** εκδηλώνεται μετά από έντονη επίδραση λόγω υψηλής θερμοκρασίας ή μετά από άσκηση. Διαρκεί λίγα λεπτά ως μία ώρα, χαρακτηρίζεται από πολλά κνησμάδη εξανθήματα μικρού μεγέθους, κυρίως στους ώμους και το άνω μέρος του θώρακα. Συνήθως αντιμετωπίζεται με τη λήψη αντιισταμινικού προληπτικά.

Η **κνίδωση εκ ψύχους** είναι η μόνη

δυσνητικά θανατηφόρα μορφή κνιδώσης. Εκδηλώνεται πολύ συχνά κατά τα πρώτα μπάνια, όταν το άτομο βουτήξει σε κρύα θάλασσα, λόγω απότομης έκθεσης σε μεγάλη διαφορά θερμοκρασίας. Συνήθως εκδηλώνονται μόνο κνησμάδη εξανθήματα διάρκειας ωρών. Σε πολύ ευαίσθητα άτομα όμως μπορεί να εκδηλωθούν συμπτώματα όπως ζάλη, τάση για λιποθυμία λόγω πτώσης της αρτηριακής πίεσης, αίσθημα δύσπνοιας με κίνδυνο εκδήλωσης συστηματικής αναφυλαξίας και ως συνέπεια τον άμεσο κίνδυνο πνιγμού. Τα άτομα που πάσχουν από κνίδωση εκ ψύχους πρέπει να κάνουν τα πρώτα μπάνια του καλοκαιριού σε αβαθή και ζεστά νερά, με σταδιακή είσοδο στο νερό, πάντα με παρέα και να έχουν μαζί τους και να χρησιμοποιήσουν κατά περίπτωση τα φάρμακα άμεσης ανάγκης βάσει των οδηγιών που έχει συστήσει ο αλλεργιολόγος τους.

Δερματίτιδες εξ επαφής - Φωτοδερματίτιδες

Η **δερματίτιδα εξ επαφής** εκδηλώνεται κυρίως μετά από επαφή με τριχίδια κάμπιας με εμφάνιση εξανθήματος στα εκτεθειμένα σημεία του σώματος, αλλά και μετά από χρήση αντηλιακών ή άλλων καλλυντικών ή ακόμα και μετά από tattoo. Χαρακτηρίζεται από ερυθρότητα, φαγούρα, ελαφρύ πρήξιμο και ξηρότητα, πάντα στο σημείο επαφής της υπεύθυνης ουσίας με το δέρμα, ενώ άλλοτε μπορεί να υπάρχουν και μικρά κόκκινα «σπυράκια» και, σε πιο έντονη αντίδραση, και φυσαλίδες.

Η **φωτοαλλεργική δερματίτιδα εξ επαφής** και το **φωτοαλλεργικό έκζεμα εξ επαφής** έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά με τη δερματίτιδα εξ επαφής, δηλαδή ερύθημα, οίδημα τοπικά, φυσαλιδώδεις βλάβες, εσχάρες, λειχηνοποίηση και απολέπιση. Το εξάνθημα εκδηλώνεται στην περιοχή έκθεσης στο ηλιακό φως, δηλαδή αφορά συνήθως τα μη καλυμμένα μέρη (πρόσωπο, αυτιά, τράχηλο, άνω μέρος του κορμού και άνω άκρα).

Η **φωτοαλλεργική δερματίτιδα** προκαλείται από τη μετατροπή μιας αβλαβούς ουσίας που υπάρχει στο δέρμα, σε αλλεργιογόνο, υπό την επίδραση του ηλιακού φωτός. Μπορεί να οφείλεται στη λήψη συγκεκριμένων φαρμάκων που παίρνει το άτομο για ανεξάρτητο λόγο, αλλά προκαλούν φωτοδερματίτιδα σε συνδυασμό με την έκθεση στο ήλιο.

Η **σωστή διάγνωση** της αιτίας του προβλήματος από τον αλλεργιολόγο, η χορήγηση της κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής και η αποφυγή -όπου είναι δυνατό- του αιτίου, προσφέρουν ασφάλεια στο άτομο που πάσχει από αλλεργία και εξασφαλίζουν ένα ευχάριστο καλοκαίρι, χωρίς το άγχος ανεπιθύμητων αντιδράσεων.

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Κάνε το σωστό

Ενημερώσου για τους κινδύνους
του ήλιου και προστατεύσε
το δέρμα σου



Photoderm

Η ΦΩΤΟ-ΥΠΕΥΘΥΝΗ
ΔΕΣΜΕΥΣΗ

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ εσωτερική προστασία

CELLULAR BIOPROTECTION® PATENT

- Ενεργοποιεί τη φυσική άμυνα του δέρματος
- Προστατεύει το DNA των κυττάρων
- Προλαμβάνει τη Φωτογήρανση

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ εξωτερική προστασία

- Πολύ υψηλός δείκτης UVA (μέχρι και 3 φορές καλύτερη προστασία από ότι ορίζει η Ευρωπαϊκή νομοθεσία)
- Ασυναγώνιστη φωτοσταθερότητα: 98% αποτελεσματικότητα μετά από 2 ώρες
- Άριστη ανεκτικότητα

✦ **Pharmathen**
Innovation inspired by life

T.: 210 666 4805-6
www.pharmathen.com

Διακοπές & υγεία

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Η ηλιακή ακτινοβολία είναι πηγή ζωής, αλλά το καλοκαίρι που η έκθεση στον ήλιο είναι παρατεταμένη, μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα. Ο ήλιος, επίσης, είναι βλαβερός και μπορεί να ευθύνεται μακροπρόθεσμα και για πολλές παθήσεις των ματιών μας.

Τα μάτια είναι το μοναδικό όργανο που επιτρέπει την είσοδο του ορατού φωτός βαθιά μέσα στο σώμα. Αν και διαθέτουν προστατευτικές δομές (φρύδια, βλέφαρα, βλεφαρίδες), δεν προστατεύονται από την UV ακτινοβολία όταν αυτή αντανακλάται σε λείες επιφάνειες όπως άσφαλτος, νερό, άμμος, χιόνι. Απαραίτητη, λοιπόν, είναι η προφύλαξη τους από την ηλιακή ακτινοβολία με τα σωστά γυαλιά ηλίου. Όταν το φως είναι έντονο, η συστολή της κόρης του ματιού και το αντανακλαστικό κλείσιμο των ματιών μας προστατεύει από τον δυνατό ήλιο. Όταν, όμως, δεν είναι δυνατό το ορατό φως, οι μηχανισμοί αυτοί δεν ενεργοποιούνται. Έτσι, είμαστε ιδιαίτερα ευάλωτοι στην έκθεση στην UV σε μια συννεφιασμένη καλοκαιρινή μέρα, αφού το 80% της UV φτάνει στην επιφάνεια της γης.

Ο **Δρ. Αναστάσιος-Ιωάννης Κανελλόπουλος** εξηγεί τι μπορεί να προκαλέσει ο ήλιος στα μάτια μας και ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι προστασίας.

Πόσο επηρεάζει η έκθεση των ματιών μας στον ήλιο τους καλοκαιρινούς μήνες;

Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο χωρίς αντηλιακή προστασία, προδιαθέτει:

- Στις κακαίσιθες ρυτίδες από ακτινική βλάβη της ελαστίνης στο δέρμα.
- Σε προνεοπλασματικές αλλοιώσεις του δέρματος, την ακτινική κεράτωση για παράδειγμα.
- Σε κακοήθεις νεοπλασίες όπως είναι το βασικοκυτταρικό καρκίνωμα, ο οποίος είναι ο πιο συχνός τύπος και εντοπίζεται κυρίως στο κάτω βλέφαρο.
- Σε σχηματισμό καταρράκτη στην τρίτη ηλικία
- Σε αυξημένο ρίσκο για εκφύλιση ωχράς κηλίδας στην τρίτη ηλικία
- Στο οφθαλμικό μελάνωμα, μια πιο σπάνια αλλά αρκετά κακοήθη νεοπλασία, η οποία είναι πιθανόν να εμφανιστεί επίσης στα βλέφαρα σε ασθενείς με προδιάθεση και ιστορικό παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο.

Το οφθαλμικό μελάνωμα στα αρχικά στάδια δεν προκαλεί συμπτώματα. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να διαγνωσθεί τυχαία κατά τη διάρκεια τυπι-

κού οφθαλμικού ελέγχου. Αν το μελάνωμα εντοπίζεται στον επιπεφυκότα ή στην ίριδα μπορεί να φαίνεται σαν μια μαύρη/καφέ οζώδη μάζα η οποία παρουσιάζει αργή εξέλιξη.

Πιθανά συμπτώματα είναι: μειωμένη όραση, μυγία, αλλαγή χρώματος ίριδος, άλγος, έλλειμμα στο οπτικό πεδίο. Από τα πιο σημαντικά διαγνωστικά τεστ είναι η βυθοσκόπηση (έλεγχος του εσωτερικού του οφθαλμού) έπειτα από διαστολή της κόρης.

Εάν η διάγνωση μελάνωματος είναι πιθανή, ο οφθαλμίατρος θα σας συστήσει πιο ειδικές εξετάσεις όπως: υπέρηχος, φλουροαγγειογραφία, βιοψία και ίσως αξονική ή μαγνητική τομογραφία

Παράγοντες που προδιαθέτουν σε εμφάνιση μελάνωματος είναι:

- άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα, μαλλιά ή ανοιχτό χρώμα ματιών
- άτομα με σπίλο βλεφαρικού/βολβικού επιπεφυκότος
- άτομα με οφθαλμική/οφθαλμοδερματική μελανοκυττάρωση. (Σπάνια νόσος η οποία προκαλεί υπερμελάγχρωση του οφθαλμού και του δέρματος γύρω από αυτόν.

Θεραπεία

Μικρά μελάνωμα μπορεί να θεραπευθούν με: laser, ακτινοθεραπεία, βραχυ-

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τα μάτια μας κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού



ο ΓΙΑΤΡΟΣ
εξηγεί...

ΔΡ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ-ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ
-ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ

Αναπληρωτής καθηγητής Οφθαλμολογίας στο Παν/μιο της Νέας Υόρκης

www.laservision.gr



θεραπεία. Ίσως σε προχωρημένα στάδια απαιτηθεί εκκένωση του κόγχου. Τα αποτελέσματα της θεραπείας για το μελάνωμα του οφθαλμού εξαρτώνται από την ηλικία, ύπαρξη/όχι μεταστάσεων, χαρακτηριστικό του όγκου.

Πώς θα προστατέψουμε τα μάτια μας;

Χρειάζεται αντηλιακή αγωγή μεγάλου δείκτη στο δέρμα των βλεφάρων και συνήθως συνιστώνται αντηλιακά μεγάλης προστασίας με

δείκτη πάνω από 15. Χρειάζονται γυαλιά καλής ποιότητας με φίλτρο για τις υπεριώδεις ακτίνες Α και Β.

Υπάρχει περίπτωση μερικά αντηλιακά να προκαλέσουν αλλεργία;

Μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία στο δέρμα των βλεφάρων. Επίσης, η χρήση οποιασδήποτε αλοιφής ή λαδιού στα βλέφαρα έχει σαν αποτέλεσμα η ουσία αυτή να βρεθεί και μέσα στο μάτι. Έτσι θα πρέπει να είμαστε αρκετά προσεκτικοί για την ποιότητα και την καθαρότητα των αντηλιακών που χρησιμοποιούμε, καθώς η είσοδός τους στα μάτια μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μεταφορά μικροβίων.

Ποια είναι η καλύτερη λύση για τα μάτια μας το καλοκαίρι;

Ο πιο σημαντικός τρόπος για την πρόληψη του μελάνωματος στους οφθαλμούς είναι να αποφευχθεί η υπερβολική έκθεση στον ήλιο, ιδιαίτερα μεταξύ 10 π.μ. και 3 μ.μ., όταν οι ακτίνες του ήλιου είναι ισχυρότερες. Να φοράμε γυαλιά ηλίου και να είμαστε σίγουροι ότι παρέχουν υπεριώδη προστασία καθώς «μπλοκάρουν» την υπεριώδη ακτινοβολία.

Must

Συμβουλευτείτε τον οπτικό σας.

Μια ετήσια οφθαλμολογική εξέταση είναι απαραίτητη

Διακοπές & υγεία

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Το καλοκαίρι μπορεί να είναι εποχή διακοπών, χαλάρωσης, ξεκούρασης και η ιδανική περίοδος για να φορτίσουμε τις μπαταρίες και να αναζωογονηθούμε, αλλά αυτό δεν ισχύει για τα μαλλιά μας, τα οποία εξαιτίας της ζέστης, της θάλασσας και του ήλιου ταλαιπωρούνται, σκληραίνουν και ξεθωριάζουν.

Όπως και η επιδερμίδα μας, έτσι και τα μαλλιά μας χρειάζονται ιδιαίτερη περιποίηση το καλοκαίρι. Μάθετε όλα όσα πρέπει για την προστασία των μαλλιών από τη θάλασσα και τον ήλιο.

Κουρευτείτε

Ένα καλό κούρεμα πριν φύγετε για τις διακοπές θα σας απαλλάξει από την ψαλίδα, θα ανανεώσει το στυλ σας και, το σημαντικότερο, θα δυναμώσει τα μαλλιά σας, διότι όσο πιο μακριά είναι τόσο περισσότερο καταπονούνται οι θύλακες των τριχών από το βάρος και τόσο περισσότερο φθείρεται η τρίχα.

Θωρακίστε τα μαλλιά σας από τον ήλιο

Αποκτήστε τη συνήθεια να φοράτε καθημερινά καπέλο, καθ' όλη τη διάρκεια της έκθεσής σας στον ήλιο. Το καπέλο δεν θα προστατεύσει μόνο τα μαλλιά σας από τη βλαβερή υπερύβη ακτινοβολία, αλλά και το δέρμα του κεφαλιού και τα αυτιά σας που είναι ευάλωτα στον καρκίνο του δέρματος. Καλό είναι επίσης να χρησιμοποιείτε καθημερινά προϊόντα για τα μαλλιά με αντηλιακά φίλτρα, τα οποία τα προστατεύουν από την υπερύβη ακτινοβολία και εμποδίζουν το ξεθώριασμα των βαμμένων μαλλιών.

Προστατεύστε τα μαλλιά σας από το νερό

Για να μην αφυδατωθούν τα μαλλιά από το αλάτι και να μην αποξηρανθούν από το χλώριο, πρέπει να τα ξεβγάξετε με γλυκό νερό κάθε φορά που βγαίνετε από τη θάλασσα και την πισίνα αντιστοίχως και να τα τυλίξετε με μία πετσέτα ή μαντίλι για να στεγνώσουν αργά.

➤ Αν αυτό δεν είναι εφικτό, να έχετε μαζί σας ένα σπρέι με γλυκό νερό για να τα ψεκάξετε όταν κάθεστε στην πετσέτα σας. Αν ούτε αυτό είναι εφικτό, κάνετε την πρώτη βουτιά έχοντας πρώτα βρέξει καλά το κεφάλι σας με γλυκό νερό. Εάν τα μαλλιά είναι βρεγμένα με γλυκό νερό, δεν θα απορροφήσουν τόσο πολύ αλατόνερο ή νερό με χλώριο



Μαλλιά & αντηλιακή φροντίδα

όσο αν ήταν εντελώς στεγνά. Την ίδια δράση ασκούν και τα ειδικά κοντίσιονερ, που δεν χρειάζονται ξεβγάλμα.

Να λούζεστε καθημερινά

Φροντίστε να λούζεστε στο τέλος κάθε μέρας, χρησιμοποιώντας ήπια, ενυδατικά σαμπουάν κατάλληλα για καθημερινή χρήση και όχι ειδικά (όπως αυτά για τη λιπαρότητα ή την πιτυρίδα).

➤ Μετά το λούσιμο να χρησιμοποιείτε μαλακτική κρέμα, ιδίως αν έχετε μακριά μαλλιά. Μην αμελείτε επίσης να κάνετε μάσκα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.

info

Τι παθαίνουν τα μαλλιά μας την καλοκαιρινή περίοδο

Το αλάτι της θάλασσας τα αφυδατώνει, η ζέστη τα ξηραίνει, το χλώριο της πισίνας τα ξεθωριάζει, ο αέρας τούς δίνει άγρια όψη, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ψαλίδα, να γίνονται θαμπά και να αποκτούν τραχιά υφή.

➤ Αν έχετε βαμμένα μαλλιά, να λούζετε μόνο τις ρίζες και να αφήνετε το σαπούνι να κυλάει προς τις άκρες χωρίς να τις τρίβετε.

➤ Και μην ανησυχείτε για την τριχόπτωση: είναι μύθος ότι το καθημερινό λούσιμο οδηγεί στην απώλεια μαλλιών. Απλώς όταν λουζόμαστε βλέπουμε στην μπανιέρα πόσα μαλλιά θα χάναμε μέσα στην ημέρα δίχως να το αντιληφθούμε.

Μην κάνετε πιστολάκι

Αυτό δεν ισχύει μόνο για το καλοκαίρι, αλλά για όλο το χρόνο. Ο θερμός αέρας επιβαρύνει τα μαλλιά και όσο πιο θερμός είναι τόσο το χειρότερο. Γι' αυτό συνιστάται να αποφεύγουν να στεγνώνουν τα μαλλιά τους με πιστολάκι όσοι αντιμετωπίζουν πρόβλημα τριχόπτωσης, ενώ όλοι οι άλλοι πρέπει να το χρησιμοποιούν το λιγότερο δυνατόν.

Μην κάνετε σφιχτή αλογοουρά

Όχι επειδή θα «σπάσει» τις τρίχες - αυτό είναι ένας παλιός γνωστός μύθος. Ο αληθινός λόγος είναι ότι η σφιχτή αλογοουρά μπορεί να προκαλέσει αλωπεκία εξ έλξης, επειδή καταπονούνται οι θύλακες των τριχών από την έλξη των μαλλιών με δύναμη προς τα πίσω.

Μην τα χτενίζετε βρεγμένα

Είναι ουτοπία να πιστεύετε ότι θα χτενίσετε τα μαλλιά όταν είναι βρεγμένα με αλατόνερο - και μάλιστα απειλητική ουτοπία, διότι μπορεί να τα σπάσετε. Αν δεν αντέχετε με το μαλλί αναμαλλιασμένο, πάρτε μαζί σας μία πιρούνα για να χτενίσετε τα πάνω-πάνω.



η Γιατρός
εξηγεί...

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ-
ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ



Δεν θα μου «χαλάσει» το καλοκαίρι

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τα αίτια, τη διάγνωση και τη θεραπεία ενός συνηθισμένου, ιδίως κατά τους θερινούς μήνες, ιατρικού προβλήματος

Η διάρροια είναι μία διαταραχή στην ισορροπία μεταξύ της απορρόφησης και έκκρισης νερού και ηλεκτρολυτών από τα τοιχώματα του εντέρου. Οι διάρροιες προκαλούνται από ποικίλους μικροοργανισμούς (βακτηρίδια, ιοί, παράσιτα) που μεταδίδονται με την τροφή και το νερό.

Λοιμώδη διάρροια ονομάζουμε την συχνή αποβολή υδαρών κοπράνων ή την αποβολή μιας παθολογικής ποσότητας υδαρών κοπράνων (πάνω από 300g/ημ), η οποία οφείλεται σε μικρόβια, ιούς, παράσιτα και μύκητες ή εμφανίζεται μετά τη λήψη αντιβιοτικών.

Οι οξείες λοιμώδεις διάρροιες είναι ένα συνηθισμένο ιατρικό πρόβλημα στα εύκρατα κλίματα, ιδίως τους θερινούς μήνες. Μεμονωμένη ή στο πλαίσιο τροφικής δηλητηρίασης, η λοιμώδης διάρροια είναι συνήθως καλοήθης. Μπορεί όμως να είναι ιδιαίτερα βαριά ιδίως σε εξασθενημένα άτομα, κυρίως βρέφη και ηλικιωμένους, όπου απαιτείται η γρήγορη έναρξη της κατάλληλης αγωγής.

Συμπτώματα της νόσου και μικροοργανισμοί που την προκαλούν

Διακρίνουμε τρία βασικά σύνδρομα, τα οποία προκαλούνται από διαφορετικά είδη μικροοργανισμών:

Σύνδρομο οξείας γαστρεντερίτιδας ή κοινή διάρροια

Είναι η συνηθέστερη μορφή. Συνδυάζει την υδαρή διάρροια με τα διάχυτα κοιλιακά άλγη, τους εμέτους και τον πυρετό. Τα κυριότερα αίτια είναι οι σαλμονέλλες, το campylobacter, η Yersinia, τα εντεροπαθογόνα και τα έντερο αιμορραγικά κολοβακτηρίδια και διάφοροι ιοί, οι οποίοι ευθύνονται κυρίως για τις γαστρεντερίτιδες των παιδιών.

Σύνδρομο τύπου χολέρας

Χαρακτηρίζεται από υδαρή διάρροια με συχνές και άφθονες «οριζοειδείς» κενώσεις, ενίοτε εμέτους, κοιλιακό



ο Γιατρός
εξηγεί...



ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΣΥΜΒΟΥΛΑΚΗΣ,
Γαστρεντερολόγος
Επιμελητής Α', Ερρίκος Ντυνάν
Hospital Center

άλγος και ταχεία εγκατάσταση σημείων αφυδάτωσης. Προκαλείται από το δονάκιο της χολέρας και άλλους μικροοργανισμούς, που παράγουν τοξίνες.

Σύνδρομο τύπου δυσεντερίας

Συνδυάζει την ύπαρξη πολλών, μη σχηματισμένων κενώσεων, με παρουσία βλέννας, πύου και μερικές φορές αίματος, με διάχυτα κωλικοειδή άλγη, συνεχή τάση για αφόδευση και εμέτους. Συχνά συνυπάρχει πυρετός. Τα κυριότερα αίτια είναι οι σιγκέλλες, η ιστολυτική αμοιβάδα και τα εντεροδυσεντερικά κολοβακτηρίδια.

Τρόποι μετάδοσης

Ο συνηθέστερος τρόπος μετάδοσης των μικροοργανισμών που προκαλούν

διάρροια είναι η κατανάλωση μολυσμένων τροφίμων και νερού. Επίσης, η μετάδοση μπορεί να γίνει με άμεση επαφή όταν δεν τηρούνται οι κανόνες υγιεινής, ιδίως μεταξύ παιδιών.

Η μόλυνση των τροφίμων πραγματοποιείται από βρώμικα χέρια κατά τη διάρκεια παρασκευής του φαγητού, τη χρήση φυσικών λιπασμάτων, τον καθαρισμό τους με βρώμικο νερό ή με την ανάμειξη του κρέατος με κόπρανα ζώων κατά τη διαδικασία της σφαγής.

Διάγνωση & θεραπευτική αντιμετώπιση

Η διάγνωση τίθεται με βάση τη κλινική εικόνα, την ύπαρξη ή όχι μαζικής τροφικής δηλητηρίασης, το ιστορικό ταξιδιού σε τροπική χώρα, την πρόσφατη λήψη αντιβιοτικών, το είδος του εννοχοποιούμενου τροφίμου (οστρακοειδή, αλλαντικά, μισοψημένο κρέας, μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά, αυγά, γλυκά, παγωτά), το χρόνο έναρξης των εντερικών διαταραχών μετά τη λήψη τροφής και διάφορους παράγοντες κινδύνου σχετιζόμενους με τον ασθενή (ηλικία, ανοσοκαταστολή, υποκείμενο νόσημα κλπ).

Ο παρακλινικός έλεγχος, εφόσον κριθεί απαραίτητος, περιλαμβάνει την άμεση μικροσκόπηση των κοπράνων για την ανίχνευση πυοσφαιρίων, την καλλιέργεια και την παρασιτολογική εξέταση των κοπράνων καθώς και αιματολογικές και βιοχημικές εξετάσεις.

Οι αιμοκαλλιέργειες είναι χρήσιμες όταν υπάρχουν ενδείξεις βαριάς λοίμωξης. Ενδοσκοπικές εξετάσεις (ορθοσκόπηση ή κολονοσκόπηση) διενεργούνται στην περίπτωση παρουσίας αίματος στα κόπρανα ή επιμονής των διαρροϊκών κενώσεων.

Η θεραπευτική παρέμβαση έχει τρεις στόχους:

- 1** Να διορθώσει ή να προλάβει την αφυδάτωση
- 2** Να ελαττώσει την ένταση και τη διάρκεια της διάρροιας
- 3** Να αντιμετωπίσει την εντερική λοίμωξη.

Η ενυδάτωση μπορεί να γίνει από το στόμα, όταν είναι εφικτό, και συνίσταται στη χορήγηση σακχαρούχων διαλυμάτων και ηλεκτρολυτών. Η λήψη τροφής, εφόσον είναι δυνατή, πρέπει να συνεχίζεται με μόνη εξαίρεση την αποφυγή κατανάλωσης γαλακτοκομικών.

Τα φάρμακα που μειώνουν την εντερική κινητικότητα (ατροπινικά σκευάσματα και λοπεραμίδη) αντενδείκνυται σε περίπτωση μικροβιακής διάρροιας επειδή αυξάνουν τον κίνδυνο συστηματικής διασποράς των μικροβίων.

Η χορήγηση αντιβιοτικών δεν είναι πάντοτε απαραίτητη και συστήνεται μόνο στην περίπτωση ορισμένων μικροβιακών διαρροιών, ιδίως σε άτομα με σημεία εντεροκολίτιδας.

Υπάρχει πρόληψη για τις λοιμώδεις διάρροιες;

Η πρόληψη βασίζεται κυρίως στην υγιεινή τροφίμων (συντήρηση στο ψυγείο ειδικά τους θερινούς μήνες) και νερού και στην καθαριότητα των χεριών.

Αυτά τα μέτρα αφορούν στην προετοιμασία των τροφίμων και το πλύσιμο των χεριών στους παιδικούς σταθμούς και σε χώρους κοινής διαβίωσης. Συνδέονται με την ανίχνευση και τη θεραπεία των φορέων και τον έλεγχο της τροφικής αλυσίδας. Αυτά τα μέτρα πρέπει να λαμβάνονται επίσης κατά τη διάρκεια ταξιδιών σε τροπικές χώρες.

Στην ανάγκη... Tasectan!



Στην ανάγκη θυμήσου το Tasectan,
ξέχνα τη **διάρροια**.

Νέα εποχή
στην αντιμετώπιση
της διάρροιας

Tasectan CE 0373



και για παιδιά



Ρωτήστε το φαρμακοποιό σας! Ξέρει.

 **Galenica a.e.**
www.galenica.gr

Διακοπές & υγεία

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Εγκυμοσύνη ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΪΡΙ

Απόλαυση με τις απαραίτητες προφυλάξεις

Η εγκυμοσύνη είναι το ωραιότερο γεγονός στη ζωή μιας γυναίκας. Μια καλοκαιρινή εγκυμοσύνη όμως μπορεί να φαίνεται «βασανιστική» και να είναι όντως κουραστική, ιδιαίτερα σε προχωρημένο στάδιο, αλλά δεν είναι και λόγος για να μην απολαύσετε το καλοκαίρι σας. Αρκεί να πάρετε τις απαραίτητες προφυλάξεις! Ο ήλιος, οι υψηλές θερμοκρασίες, η υγρασία, μπορούν να κάνουν το καλοκαίρι δυσβάσταχτο για τις εγκυμονούσες. Πολλές φορές οι έγκυοι γυναίκες βρίσκονται σε σύγχυση σχετικά με το τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης το καλοκαίρι. Μερικοί βασικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθούνται από τις μέλλουσες μαμάδες είναι οι ακόλουθοι:

Οι ορμόνες είναι πολύ σημαντικές για το σώμα μας, καθώς παίζουν σπουδαίο ρόλο για τη λειτουργία του οργανισμού μας. Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης όμως, οι ορμόνες μπορεί να διαταραχθούν και να σας δημιουργήσουν κάποια αρκετά ενοχλητικά συμπτώματα, όπως η έντονη εφίδρωση.

Γενικές οδηγίες

- Πίνετε νερό και κάνετε τις δουλειές σας νωρίς το πρωί που η θερμοκρασία είναι χαμηλή.
- Αποφύγετε την κυκλοφορία τις μεσημεριανές ώρες και την έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες και ρύπους.
- Σε περίπτωση καύσωνα, καθίστε σπύτι με ανοιχτό κλιματισμό ή με καλό αερισμό.
- Φοράτε καπέλο και ελαφρά ρούχα, τα οποία κατά προτίμηση να καλύπτουν όλο το σώμα σε περίπτωση έκθεσης στον ήλιο.
- Προτιμάτε τα λινά και βαμβακερά υφάσματα.
- Κάνετε συχνά ντους.
- Όταν κάθεστε να έχετε πόδια σας ψηλά για να μειώσετε το οίδημα των κάτω άκρων.
- Κοιμηθείτε με μεσημέρια.
- Αν νιώθετε καταβολή και κόπωση, μην επιμείνετε ό,τι κι αν κάνετε, αλλά ζητήστε από κάποιον συγγενή ή φίλο να σας βοηθήσει.



ο Γιατρός
εξηγεί...

**ΧΑΡΗΣ ΧΗΝΙΑΔΗΣ ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ
-ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ**
www.hiniadis.com



Άσκηση & θάλασσα

- Μην κάνετε ηλιοθεραπεία.
- Κολυμπήστε άφοβα στη θάλασσα και στην πισίνα· η κολύμβηση είναι η καλύτερη γυμναστική.
- Εάν γυμνάζεστε, προτιμήστε τις πρωινές ή βραδινές ώρες.
- Αλλάξτε το βρεγμένο μαγιό αμέσως μετά το μπάνιο για να αποφύγετε κολπίτιδες και μυκητιάσεις.
- Επαλείψτε το αντιηλιακό τουλάχιστον 20 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο.

Διατροφή

- Φροντίστε να ενυδατώνεστε συχνά με δροσερό νερό και χυμούς.
- Αποφεύγετε την υπερβολική κατανάλωση αναψυκτικών, γιατί περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και θερμίδων.
- Μην καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες φρούτων και παγωτού γιατί περιέχουν πολλά σάκχαρα.
- Αποφύγετε το αλκοόλ.
- Μειώστε την κατανάλωση αλατιού.

SOS

ΠΟΤΕ ΝΑ ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

- Εάν έχετε:
- συσπάσεις
 - αιμορραγία
 - αυξημένα κολπικά υγρά
 - έντονο οίδημα στα άκρα ή/και στο πρόσωπο
 - έντονο πονοκέφαλο
 - διαταραχές στην όραση
 - πόνο στο στομάχι ή την κοιλιά
 - ξαφνικούς εμέτους
 - δυσφορία
 - πίεση στη λεκάνη



ο Γιατρός
εξηγεί...



**ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
Α. ΜΠΙΛΛΑΛΗΣ**

MBBCh MMedSci CCST FRCOG,
**ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ ΞΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ Ξ
ΛΑΠΑΡΟΣΚΟΠΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ,**
Διαπιστευμένος ακόλουθος του
Βασιλικού Κολεγίου Μαιευτήρων
Γυναικολόγων Μεγάλης Βρετανίας

Συμβουλές για την εμμηνόπαυση

Το καλοκαίρι είναι μια από τις καλύτερες εποχές του χρόνου. Όμως, για εσάς που βρίσκεστε στην εμμηνόπαυση, οι νύχτες του καλοκαιριού ίσως είναι πολύ πιο δύσκολες, αφού ζεσταίνεστε και ιδρώνετε περισσότερο.

Οι ορμόνες είναι πολύ σημαντικές για το σώμα μας, καθώς παίζουν σπουδαίο ρόλο για τη λειτουργία του οργανισμού μας. Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης όμως, οι ορμόνες μπορεί να διαταραχθούν και να σας δημιουργήσουν κάποια αρκετά ενοχλητικά συμπτώματα, όπως η έντονη εφίδρωση.

Προτάσεις για να απαλύνετε τα συμπτώματα και να νιώσετε πιο άνετα.

- ... έχετε στο δωμάτιό σας έναν ανεμιστήρα. Εάν ξυπνήσετε ξαφνικά πολύ ιδρωμένη, το πιο πιθανό είναι να θέλετε να δροσιστείτε άμεσα. ➤ ανεμιστήρας σας προσφέρει πολύ πιο άμεση ανακούφιση από το κλιματιστικό.
- Ακούστε χαλαρωτική μουσική. Αυτό το είδος της μουσικής μπορεί να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε και να μπορέσετε να κοιμηθείτε πάλι.
- ... πίνετε νερό. ➤ ιδρώτας σας κάνει να χάνετε αρκετά υγρά, ➤ πρέπει λοιπόν να πίνετε αρκετό νερό ώστε να αποφύγετε την αφυδάτωση. —αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει περισσότερο στρες, αϋπνίες και να νιώθετε κουρασμένο το σώμα σας.
- ... αποφεύγετε να τρώτε καυτερά και λιπαρά φαγητά το βράδυ. Το βράδυ πρέπει να τρώτε δροσερά φαγητά και με λιγότερες θερμίδες. —κατανάλωση λιπαρών τροφίμων το βράδυ μπορεί να προκαλέσει περισσότερες αϋπνίες γιατί θα ιδρώνετε πιο πολύ.
- ... αποφεύγετε να πίνετε πολύ αλκοόλ. —κατανάλωση αλκοόλ τη νύχτα σας κάνει να ζεσταίνεστε πιο πολύ. Για να αντιμετωπίσετε σωστά όλα τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, μιλήστε στο γιατρό σας για να σας συμβουλευτεί και να σας δώσει περισσότερες ιδέες για να νιώθετε καλύτερα καθημερινά.

ΚΑΛΗ ΖΩΗ

Με δεδομένο ότι ο μέσος άνθρωπος κοιμάται 6-8 ώρες την ημέρα ανάλογα με την ηλικία του, καταλήγουμε να κοιμόμαστε σχεδόν το 1/3 της ζωής μας. Τι συμβαίνει όμως στο σώμα όταν ξυπνάμε κακοέφοι και πονεμένοι;

Εκτός από την ποσότητα, σημαντικό ρόλο παίζει και η ποιότητα του ύπνου, που καθορίζει και την ύπαρξη ή μη μυοσκελετικού πόνου κατά τη διάρκεια της κατάκλισης. Έρευνες σχετικές με τον πόνο και τον ύπνο μάς λένε ότι επηρεάζει το 20% των γυναικών και το 15% των ανδρών - άνω των 50 ετών αυτό το ποσοστό φτάνει το 52%. Οι συνήθειες πόνου που αντιμετωπίζουμε κατά τη διάρκεια του ύπνου αλλά και της αφύπνισης είναι πόνοι στις αρθρώσεις, στους ώμους, στα γόνατα, στο ισχίο, στον αυχένα και την οσφυϊκή μοίρα και σε νεύρα όπως το ισχιακό και το μέσο (καρπιαίου σωλήνα). Πολύ συχνές είναι και οι αυχενικές ριζιτικές που δίνουν πόνο και αιμωδία στο χέρι αλλά και ενόχληση στην κροταφογοναθική άρθρωση που προξενεί πονοκεφάλους και ιλίγγους. Η εμφάνιση του πόνου και η διάρκειά του -ειδικά αν είναι χρόνιας (δηλαδή ο πόνος που κρατά πάνω από 4-5 μήνες)- δημιουργούν έναν φαύλο κύκλο πόνου και κακής ποιότητας ύπνου, που επιβαρύνει την υγεία

Ύπνος και μυοσκελετικός πόνος

Αν και ο ύπνος σημαίνει ξεκούραση, ο μυοσκελετικός πόνος κατά τη διάρκειά του ή την έγερση είναι συχνό φαινόμενο

του πάσχοντος συνολικά. Μεγάλη σημασία έχει η σωστή στάση του σώματος στον ύπνο, η εργονομία του κρεβατιού, του στρώματος και του μαξιλαριού. **Όσο πιο σωστό ανατομικά είναι το στρώμα και το μαξιλάρι, αλλά και ο συνδυασμός αυτών των δύο, τόσο βοηθούν στη σωστή στάση κατά τον ύπνο**, η οποία είναι σχετική και ανάλογη με το μυοσκελετικό πρόβλημα του καθενός. Η εμβρυϊκή είναι ανακουφιστική για τη μέση, αλλά αν το μαξιλάρι είναι λάθος επιβαρύνει τον ώμο, τον αυχένα και την κροταφογοναθική άρθρωση. Η θέση ανάσκελα είναι ανακουφιστική για ανθρώπους με πόνους στους ώμους και τον αυχένα και με αναπνευστικά προβλήματα, αλλά όχι για όσους έχουν οσφυϊκό



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΚΑΒΑΣ,
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ-
ΧΕΙΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
www.fysiotek.gr
www.fysioteksportslab.com

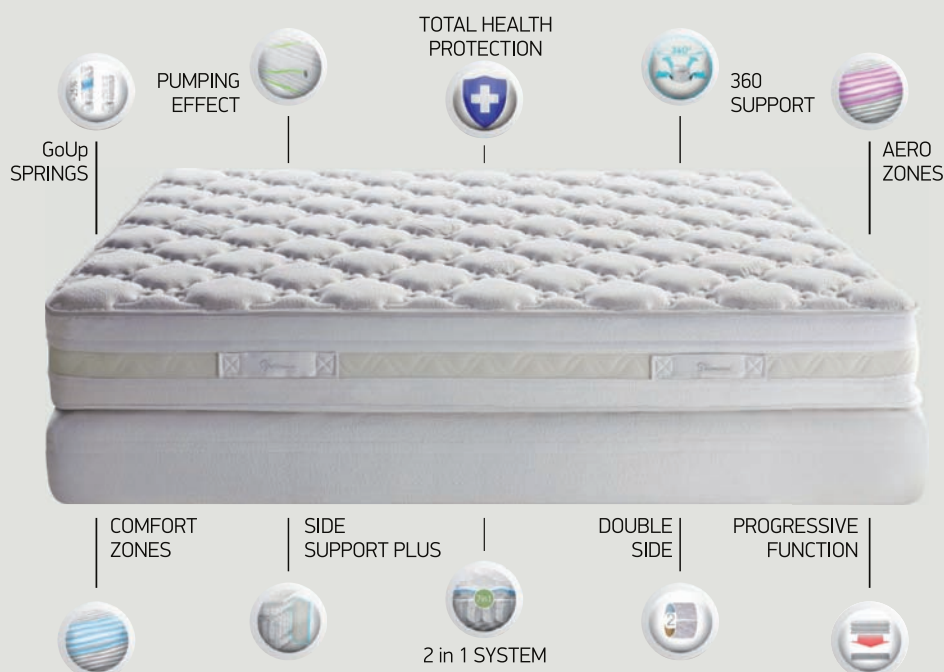
πόνου. Τέλος, η θέση μπρούμυτα είναι η πιο άβολη για τη σπονδυλική στήλη και κυρίως για τον αυχένα. Επομένως, για προβλήματα σχετικά με τον πόνο και την ποιότητα ύπνου ο επαγγελματίας υγείας με γνώσεις κινησιολογίας, π.χ. φυσικοθεραπευτής, μπορεί να δώσει μέσα από μια στρατηγική αντιμετώπιση του προβλήματος λύση στον φαύλο κύκλο πόνου και κακού ύπνου.

Σωστό μαξιλάρι & στρώμα

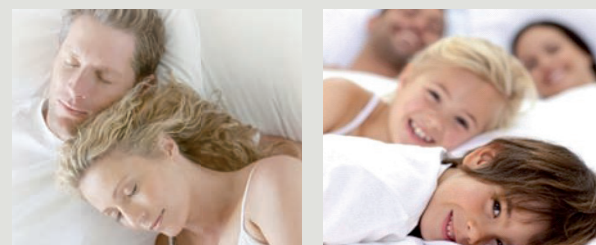
Είναι πολύ δύσκολο να προτείνεις το ιδανικό στρώμα και μαξιλάρι σε έναν άνθρωπο. Βασικός κανόνας για να κάνατε τη σωστή επιλογή όταν αγοράζετε στρώμα και μαξιλάρι, είναι να τα δοκιμάσετε.

MEDIA STROM®

κοιμάσαι καλά, ζεις καλύτερα



10
ΣΗΜΕΙΑ
ΥΠΕΡΟΧΗΣ



Ελάτε στην **MEDIA STROM** για να δοκιμάσετε τα ποιοτικότερα στρώματα της αγοράς, να γνωρίσετε μια εντυπωσιακή συλλογή κρεβατιών & αξεσουάρ ύπνου.

www.mediastrom.gr

ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΑ

Το φαρμακείο των διακοπών οφείλει αφενός να είναι όσο πληρέστερο γίνεται, αλλά ταυτόχρονα να περιορίζεται σ' έναν μικρό αλλά λειτουργικό όγκο. Ενώ κάποια χρειώδη είναι κοινός τόπος, καλό είναι να εξειδικεύονται τα υπόλοιπα αναλόγως των αναγκών του χρήστη, του προορισμού και της διάρκειας των διακοπών.

Ξεκινώντας, λοιπόν, θα συμπεριλάβουμε κάποια αναγκαία **αυτοκόλλητα επιδεσμικά**, δηλαδή ένα κουτί που κατά προτίμηση περιλαμβάνει ποικιλία μεγεθών και σχημάτων, τα οποία κατά περίπτωση μπορεί να είναι και αδιάβροχα, για την εφαρμογή σε μικρά τραύματα: τσιμπήματα, εκδορές, καψίματα, κοψίματα. Κάπως πιο εξειδικευμένες μορφές είναι τα υδροκολλοειδή επιθέματα για τραύματα από παπούτσια ή κάλους, που μπορεί να σας καταστρέψουν τις διακοπές.

Αποστειρωμένες γάζες για καθαρισμό-περιποίηση τραυμάτων, αλλά και για την κάλυψη πιο εκτεταμένων τραυμάτων. Ένας τρόπος μείωσης όγκου είναι να τις μεταφέρουμε εκτός της συσκευασίας τους, σ' έναν λεπτό πλαστικό φάκελο. Απαραίτητη είναι και η κολλητική ταινία στερέωσης, η οποία μπορεί να είναι από ύφασμα, χαρτί, πλαστικό ή μεταξωτό υλικό.

Ένας ελαστικός επίδεσμος για αντιμετώπιση διαστρεμμάτων ή και πιεστική στερέωση των αποστειρωμένων γαζών όταν η επιφάνεια του τραύματος είναι μεγάλη. Ένα tourniquet (αιμοστατικός επίδεσμος) για ίσχειμες περιδέσεις σε σοβαρότερες αιμορραγίες.

Αντισηπτικά Ένα φιαλίδιο του τύπου της ιωδιούχου ποβιδόνης ή οκτενιδίνης που είναι ισχυρά αντισηπτικά χωρίς να προκαλούν πόνο στον τόπο του τραύματος.

Για τσιμπήματα Από έντομα -τσούχτρες και ζώφια- υπάρχουν sticks αμμωνίας, αλοιφή αντιϊσταμινικού, αντιϊσταμινικά δισκία, αλοιφή κορτικοστεροειδούς, ενέσιμο κορτικοστεροειδές και φύσιγγες αδρεναλίνης, για όσους έχουν σοβαρό ιστορικό αλλεργίας.

Αναλγητικά - αντιπυρετικά Απλά αναλγητικά τύπου παρακεταμόλης με ή χωρίς καφεΐνη, μεφαιναμικού οξέος ή ισχυρότερα, τύπου μη στεροειδών αναλγητικών τύπου ναπροξένης - ιμπουπροφένης κ.λπ., υπό την προϋπόθεση ότι το ατομικό ιστορικό του λήπτη δεν τα αποκλείει.

● Κάποια αντιδιαρροϊκά δισκία τύπου υδροχλωρικής λοπεραμιδής και αντιεμετικά τύπου μετοκλοπραμιδής. Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθούν



Το φαρμακείο των διακοπών

ο Φαρμακοποιός συμβουλεύει



ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΓΑΡΜΑΝΗΣ
φαρμακοποιός
Λ. Μαραθώνος 54,
Παλλήνη

σκευάσματα που αποκαθιστούν τη φυσιολογική λειτουργία του εντερικού τοιχώματος, όπως το Tasectan, που δημιουργεί φραγμό στους παθογόνους μικροοργανισμούς, εμποδίζοντας την προσκόλληση στα έντερα. Χρήση από ενήλικες και παιδιά.

● Χρήσιμα είναι και τα δισκία του ενεργού άνθρακα, όπως επίσης και τα αντιόξινα για τις ενοχλητικές καούρες του στομάχου.

Και να θυμάστε πάντα πως το φαρμακείο διακοπών αποτελεί μία πρώτη βοήθεια. Για ό,τι επιπλέον, μη διστάσετε στις αντίστοιχες ειδικότητες

Για τα μάτια: αμπούλες τύπου υποκαταστάτων δακρύων που συντελούν στον καθαρισμό και την ενυδάτωση. Ενδεχομένως και ένα ήπιο αντισηπτικό κολλύριο.

Για τα αυτιά Κάποιο κολλύριο καθαριστικό του βύσματος των αυτιών που μπορεί να διογκωθεί και από την είσοδο νερού. Δρουν συνήθως είτε απομακρύνοντας την υγρασία είτε κατακερατίζοντας το βύσμα με την επίδραση κάποιων υπεροξειδίων.

Δέρμα - αντηλιακή προστασία Καλό αντηλιακό σημαίνει αξιόπιστη εταιρεία, υψηλός δείκτης προστασίας για τις ακτινοβολίες και καλές φαρμακοτεχνικές ιδιότητες. Η επιλογή του αντηλιακού σχετίζεται και με τις ιδιαίτερες προσωπικές απαιτήσεις γι' αυτό, εκτός των κρεμών, υπάρχουν και μορφές γαλακτωμάτων, spray κ.λπ. Έτσι εξυπηρετείται και το λιπαρό, ξηρό, ατοπικό και αλλεργικό δέρμα, από πλευράς φαρμακοτεχνικής μορφής αλλά και περιεχομένου φίλτρου.

Υπενθυμίζουμε πως το αντηλιακό για να κατανεμηθεί σωστά χρειάζεται να εφαρ-

➤ **Το Tasectan** με gelatine tannate αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τα συμπτώματα της διάρροιας και αποκαθιστά την ισορροπία στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου, χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες*. Το Tasectan στοχεύει στον έλεγχο και τη μείωση των συμπτωμάτων της διάρροιας, όπως οι συχνές κενώσεις και ο προκαλούμενος πόνος. Περιέχει σύμπλοκο ζελατίνης - ταννικού οξέος, σχηματίζει film που προστατεύει τον εντερικό βλεννογόνο από τους παθογόνους μικροοργανισμούς, εμποδίζοντας την προσκόλλησή τους, ενώ προάγει την αποβολή τους μέσω των κοπράνων. Διατίθεται σε μορφή καψακίων για τους ενήλικες, αλλά και σε μορφή σκόνης για πόσιμο διάλυμα για βρέφη και παιδιά.

* Εκτός από σπάνιες περιπτώσεις αλλεργικών αντιδράσεων στα συστατικά του σκευάσματος.

μόζεται εγκαίρως στο δέρμα και όχι την τελευταία στιγμή. Σημαντική είναι η επιμελής ανανέωση της εφαρμογής κατά τακτά χρονικά διαστήματα, όσον αφορά την κάλυψη όλων των προστατευόμενων περιοχών, ισοπαχώς και επαρκώς κατά το δυνατόν. Για τις φωτοευαίσθητες -ευπαθείς προέχουσες περιοχές του προσώπου (μύτη χείλη, αυτιά κ.α.), διατίθενται εύχρηστα προϊόντα, με κατάλληλη υφή για συχνότερη χρήση.

Συμπληρωματικά, ένα ενυδατικό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος ολοκληρώνει την προστασία του δέρματος από τις αυξημένες απώλειες υγρών. Δεν παραλείψουμε την πρόσληψη επαρκών ποσοτήτων νερού και σε ακραίες συνθήκες, ένα σκεύασμα υποκατάστασης ηλεκτρολυτών. Συνιστάται η χρήση κατάλληλων ενδυμάτων και η κατά το δυνατόν μείωση της άμεσης έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία... είναι τόση, που περισεύει!

Για την επιλογή των προαναφερθέντων προϊόντων ζητήστε τη συνδρομή του φαρμακοποιού - συμβούλου σας.

➤ Το Antimetil δρα κατά της ναυτίας και της τάσης προς έμετο. Συνιστάται από συμπυκνωμένο ginger (έως και 10 φορές περισσότερο του παραδοσιακού). Πρόκειται για τη γνωστή δράση του ginger που ανακουφίζει την υπερβολική πρόσληψη φαγητού - αλλαγή διατροφικών συνηθειών (ταξίδια, διακοπές) ή εγκευμοσύνη. Χρήση από ενήλικες και παιδιά.

Κωδικός: παιδί...

Τα παιδιά λατρεύουν τον καλοκαιρινό ήλιο, αλλά εκείνος δεν είναι καθόλου φιλικός μαζί τους· ειδικά με το ευαίσθητο παιδικό δέρμα τους. Ευτυχώς, εσείς μπορείτε να τους εξασφαλίσετε την απόλαυση χωρίς ανεπιθύμητες παρενέργειες. Μαθετε πώς.

Με τη συνεργασία της ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ
ΛΕΝΙΑΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΟΥ

Μία από τις πιο σημαντικές πληροφορίες για ένα γονιό είναι ότι οι βλάβες από την ηλιακή ακτινοβολία αθροίζονται. Αυτό σημαίνει ότι το δέρμα δεν αναδομείται ποτέ εντελώς μετά από ένα έγκαυμα, αλλά κάθε βλάβη προστίθεται στην προηγούμενη.

Επίσης, η εμφάνιση του μελανώματος (η σοβαρότερη μορφή καρκίνου του δέρματος) σχετίζεται με τα εγκαύματα που ξεκινούν από την παιδική ηλικία. Καταλαβαίνουμε, λοιπόν, πόσο σημαντικό είναι να προστατεύουμε σωστά την παιδική επιδερμίδα από την όλο και πιο επικίνδυνη ηλιακή ακτινοβολία. **Δύο είναι οι βασικοί κανόνες** που δεν πρέπει να παραβιάζουμε:

1 Πουθενά χωρίς αντηλιακό

Ο ήλιος δεν είναι επικίνδυνος μόνο στην παραλία ή την πισίνα, αλλά και στον κήπο, στη βόλτα στην πόλη, στην παιδική χαρά, ακόμα και μέσα στο αυτοκίνητο. Αυτό σημαίνει ότι το αντηλιακό είναι η πρώτη του ανάγκη το καλοκαίρι. Φροντίστε, ώστε, μισή ώρα πριν από την οποιαδήποτε έκθεση του παιδιού στον ήλιο να εφαρμόζετε στα ακάλυπτα σημεία του σώματός του επαρκή ποσότητα αντηλιακού.

2 Ποτέ απευθείας έκθεση στον ήλιο τις ώρες αιχμής

Οι μεσημεριανές είναι οι πιο επικίνδυνες ώρες του ήλιου και ειδικά από τις 10:00 έως τις 16:00. Το ιδανικό είναι να μη βρίσκονται τα παιδιά στον ήλιο το διάστημα αυτό. Αν δεν μπορείτε να το αποφύγετε, εκτός από το αντηλιακό φροντίστε να φοράει καπέλο με μεγάλο γείσο και ελαφριά, ανοιχτόχρωμα ρούχα (ναι, αφήστε το να κολυμπήσει με το μπλουζάκι!).

Συχνές απορίες για την προστασία από τον ήλιο

Η ηλιακή ακτινοβολία είναι επικίνδυνη ακόμα και όταν το παιδί βρίσκεται στη σκιά;

Η σκιά είναι προτιμότερη από την απευθείας έκθεση στον ήλιο, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι ακίνδυνη. Έχει διαπιστωθεί ότι η ηλιακή ακτινοβολία αντανακλάται μέχρι και 25% στην άμμο. Επίσης, προστασία από τα ηλιακά εγκαύματα δεν προσφέρουν ούτε τα τζάμια του αυτοκινήτου όταν τα «χτυπάει» ο ήλιος.

Γιατί λένε ότι πρέπει να βάζω αντηλιακό στο παιδί πριν ξεκινήσουμε για την παραλία;

Τα αντηλιακά χρειάζονται περίπου 20-30 λεπτά για να ενεργοποιήσουν την άμυνα του οργανισμού, άρα είναι καλύτερα να το βάζετε πριν ξεκινήσετε για την παραλία.

Πόσο συχνά πρέπει να ανανεώνω το αντηλιακό στο παιδί;

Οι συστάσεις των ειδικών είναι κάθε μία ώρα. Αυτό ισχύει ακόμα κι αν είναι αδιάβροχο και δεν «κινδυνεύει» από το συχνό μπες-βγες στη θάλασσα. Ο ίδιος κανόνας ισχύει για όλες τις επισκέψεις στην παραλία και όχι μόνο για τις πρώτες ημέρες. Ακόμα κι όταν το παιδικό δέρμα έχει πάρει «χρώμα» και η αλήθεια είναι ότι έχει γίνει πιο ανθεκτικό, εξακολουθεί να έχει ανάγκη το αντηλιακό.

Ποια είναι η σωστή ποσότητα στη χρήση του αντηλιακού;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη ποσότητα. Το αντηλιακό πρέπει να καλύπτει κάθε εκατοστό του παιδικού σώματος και να εφαρμόζεται με προσοχή στο πρόσωπο, το λαιμό, τον αυχένα και τα αυτιά. Η περιοχή που έχει αποδειχθεί ότι παραμελούμε και δεν θα έπρεπε είναι τα κουντεπιά.

Ποιος είναι ο καταλληλότερος δείκτης προστασίας για τα παιδιά;

Στα παιδιά μέχρι πέντε ετών συνήθως χρησιμοποιούμε αντηλιακό με ολική προστασία (total block) για προστασία από τις UVA και UVB, ενώ για τα πιο μεγάλα ένα αδιάβροχο με δείκτη προστασίας από 15-50 είναι το πιο κατάλληλο. Δεν συστήνεται η χρήση αντηλιακού για μωρά μέχρι 6 μηνών, οπότε γι' αυτά η μόνη ασφαλής προστασία από τον ήλιο είναι η αποφυγή του.

5+1 tips για κάθε μέρα

- Μην αφήνετε τα παιδιά στον ήλιο χωρίς καπέλο.
- Έχετε πάντα μαζί σας στικ για τα τσιμπήματα.
- Φροντίστε να ενυδατώνονται τακτικά.
- Μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά να κολυμπούν χωρίς επίβλεψη, ακόμα κι αν φορούν μπρατσάκια ή ξέρουν κολύμπι.
- Μην τους δίνετε να τρώνε πολύ, ενώ μπαينوβαίνουν στο νερό και κολυμπούν. Αν καταναλώσουν πλήρες γεύμα, χρειάζεται να μεσολαβήσουν 3-4 ώρες προτού ξανακολυμπήσουν.
- Μην τα αφήνετε να περπατάνε ξυπόλυτα στην παραλία (η καυτή άμμος εκτός από το ότι μπορεί να τους προκαλέσει έγκαυμα, μπορεί να κρύβει κινδύνους τραυματισμού) ή την πισίνα (καραδοκούν οι μύκητες).

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Το καλοκαίρι είναι εδώ και είμαστε όλοι έτοιμοι να απολαύσουμε τις διακοπές μας!

Ατέλειωτες ώρες στη θάλασσα και βόλτες κάτω από τον ήλιο γίνονται ακόμα καλύτερες όταν είμαστε προστατευμένοι από τις επιπτώσεις της ηλιακής ακτινοβολίας. Με τη σωστή περιποίηση και τα κατάλληλα προϊόντα μπορούμε να συνδυάσουμε ευχαρίστηση και προστασία!



Αντηλιακό λάδι τσαγιού για πιο ανοιχτόχρωμες επιδερμίδες

Το σησαμέλαιο είναι πλούσιο σε ασβέστιο και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και χρησιμοποιείται ενάντια στο κοκκίνισμα της επιδερμίδας. Είναι πολύ καλό φίλτρο υπεριωδών ακτινών και έχει 7 βαθμούς προστασία. Επιπλέον, το αμυγδαλέλαιο βοηθά στην αποκατάσταση της ισορροπίας του pH του δέρματος και το μαύρο τσάι περιέχει τανίνες, οι οποίες είναι φυσικά προστατευτικά κατά του ήλιου.

Η ζωή
είναι
ωραία

ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε.
100% Ελληνική εταιρία

...όταν προστα το δέρμα μας

Φτιάξτε σπιτικό αντηλιακό και ενυδατική για μετά τον ήλιο με απλά, φρέσκα υλικά και απολαύστε τον ήλιο!

ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΟΜΟΡΦΙΑΣ

για να απολαμβάνετε
τον ήλιο

από την αισθητικό
ΔΗΜΗΤΡΑ ΓΟΥΛΑ

Υλικά

- 7 κ.σ. σησαμέλαιο
- 1 κ.σ. αμυγδαλέλαιο
- 1 κ.σ. κρύο μαύρο τσάι

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το σησαμέλαιο και το αμυγδαλέλαιο σε χαμηλή φωτιά σε μπεν-μαρί για 3 λεπτά. Βγάζουμε το μπεν-μαρί από τη φωτιά και προσθέτουμε το κρύο μαύρο τσάι. Στη συνέχεια χτυπάμε καλά το μείγμα και το τοποθετούμε σε ένα μπουκάλι.

Εφαρμογή

Πριν από κάθε εφαρμογή ανακινούμε καλά το μείγμα. Μισή ώρα πριν από την έκθεση στον ήλιο απλώνουμε μία γενναία ποσότητα και κάνουμε απαλό μασάζ. Επαναλαμβάνουμε μετά από λίγη ώρα.

Τεύουμε από τον ήλιο!



Ενυδατική καταπραϋντική λοσιόν για μετά τον ήλιο.



Η κρέμα γάλακτος ανακουφίζει και ενυδατώνει την αφυδατωμένη από τον ήλιο επιδερμίδα. Ο ζωμός από το αγγούρι είναι ευεργετικός για την επιδερμίδα, με πολλές τονωτικές, αντιοξειδωτικές, μαλακτικές και ενυδατικές ιδιότητες.

Υλικά

- ½ φλιτζάνι τσαγιού κρέμα γάλακτος
- 3 κ.σ. ζωμό από αγγούρι

Εκτέλεση

Αφήνουμε την κρέμα γάλακτος έξω από το ψυγείο για αρκετή ώρα έως ότου αποκτήσει θερμοκρασία δωματίου. Στη συνέχεια βάζουμε σε ένα μπολ την κρέμα γάλακτος και τον ζωμό από αγγούρι και ανακατεύουμε.

Εφαρμογή

Απλώνουμε το μείγμα στο δέρμα μας όπως μια φυσιολογική λοσιόν σώματος.

Tip Τις πρώτες ημέρες έκθεσης στον ήλιο, βάζουμε συχνά αντηλιακό λάδι και καθόμαστε στον ήλιο για σύντομα χρονικά διαστήματα. Αμέσως μετά την έκθεση στον ήλιο, επιβάλλεται να ανανεώνουμε την αντηλιακή μας προστασία.

Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία προκαλεί στο δέρμα φωτογήρανση, πανάδες, δυσχρωμίες, ερεθισμούς και πολλές άλλες ανεπιθύμητες συνέπειες.

Δεν χρειάζεται όμως να τον στερηθείτε, αρκεί να εφαρμόζετε την καθημερινή αντηλιακή σας προστασία.

Tip Απλώνουμε τις ενυδατικές κρέμες ή λοσιόν σε όλο το σώμα αμέσως μετά το μπάνιο, ώστε να εξασφαλίσουμε έξτρα ενυδάτωση και καλύτερη απορρόφηση των συστατικών.

ΥΓΕΙΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ

Απο... καλυφθείτε στον ήλιο!

Αποκτήστε το χρυσαφένιο μαύρισμα που ονειρεύεστε χωρίς να θέσετε σε κίνδυνο την υγεία του δέρματός σας με τα νέα αντηλιακά προϊόντα της αγοράς.

1. Photoderm BRUME INVISIBLE
Ξηρό λάδι πολύ υψηλής προστασίας για πρόσωπο, σώμα και μαλλιά με πολύ υψηλή προστασία SPF 50+, ιδανικό και για το ευαίσθητο έως δυσανεκτικό στον ήλιο δέρμα, BIODERMA

2. Photoderm MAX ULTRA FLUIDE
Νέας γενιάς υφή που ρευστοποιείται όταν έρχεται σε επαφή με το δέρμα και είναι ιδανική για το μικτό ή λιπαρό δέρμα, με SPF 50+. Χαρίζει ματ αποτέλεσμα και διατίθεται με ή χωρίς χρώμα, BIODERMA

3. SUN HUILE BRONZANTE
Λάδι μαυρίσματος για το πρόσωπο και το σώμα με αντιγηραντικές ιδιότητες και SPF 30, NUXE

4. SUN CRÈME FONTANTE
Αντηλιακή κρέμα προσώπου υψηλής προστασίας με SPF 50, που προλαμβάνει την εμφάνιση των κηλίδων, NUXE

5. Suncare
Αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος με θαλάσσια λεβάντα και πρόπολη με SPF 30, APIVITA

6. SUN +
Ενυδατική και αντηλιακή κρέμα με SPF 30 για ελαφριά και δραστηκή προστασία για την επιδερμίδα, AVON

7. Bepanthol σώματος
Αντηλιακό σπρέι με προβιταμίνη B5 και βιταμίνη E για ευαίσθητο δέρμα, αδιάβροχο, με SPF 20, BAYER

8. Crème Solaire - Anti-Age
Αντηλιακή και αντιγηραντική κρέμα για το πρόσωπο με SPF 50, BIOTHERM

9. MAT LOOK
Αντηλιακή κρέμα προσώπου με SPF 30, Carroten

10. Helioderm Fluide Leger
Εξαιρετικά λεπτόρρευστη αντηλιακή κρέμα προσώπου με SPF 20, κατάλληλο για λιπαρή/μικτή επιδερμίδα και ευαίσθητη επιδερμίδα, CASTALIA

11. Hephaestus
Ενυδατικό αντηλιακό βούτυρο χαμηλής προστασίας, με SPF 10 για φυσικό μαύρισμα, με βιολογικά πιστοποιημένα φυτικά έλαια, Fresh Line

12. Sea Side -mist
Αντηλιακό υψηλής προστασίας με SPF 50, για ενήλικες, έφηβους και παιδιά, Frezyderm

13. Dry Mist
Σπρέι 3600 αντηλιακής προστασίας για ματ αίσθηση με SPF 20, GARNIER- AMBRE SOLAIRE

14. Sunscreen Face & Body Emulsion Yoghurt
Αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος με ελληνικό βρώσιμο γιαούρτι, ιδανικό για ευαίσθητες επιδερμίδες με SPF 50, KORRES

15. ANTHELIOS UNIFIANT
Αντηλιακή προστασία με τεχνολογία Blur οπτικής διόρθωσης για μοιόμορφη όψη, με SPF 50, LA ROCHE-POSAY

16. SUBLIME SUN - cellular protect
Γαλάκτωμα πολλαπλής προστασίας με 6 δράσεις ενάντια στις επιβλαβείς επιπτώσεις του ήλιου (φωτογήρανση, εγκαύματα, αφυδάτωση, κ.ά), με SPF 50, L'Oréal Paris

17. Protect & Bronze
Λάδι που ενεργοποιεί τη φυσική διαδικασία του μαυρίσματος με SPF 30, NIVEA

18. INSTANT GLOWTM Spray
Αντηλιακό γαλάκτωμα σε μορφή σπρέι για προστασία και λάμψη στην επιδερμίδα με SPF 30, PIZ BUIN®

19. Ideal Soleil Bronze
Ενυδατικό σπρέι σώματος για βελτιστοποίηση του μαυρίσματος με SPF 30, VICHY

ΥΓΕΙΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ

ΤΕΛΕΙΟ ΣΩΜΑ ΜΕ BODYTITE

Επανάσταση στη λιπογλυπτική

ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΘΕΙΤΕ ΤΩΡΑ!

Το BodyTite αποτελεί το πιο προηγμένο σύστημα λιποαναρρόφησης και σύσφιξης που έχει σχεδιαστεί για την απαλλαγή από το τοπικό πάχος, την εξάλειψη της κυτταρίτιδας και την ταυτόχρονη ανόρθωση και σύσφιξη του σώματός σας.

Όπως μας εξηγεί η **Dr. Χριστίνα Χριστοφορίδου**, Πλαστικός Χειρουργός, με πολυετή εμπειρία στο Λονδίνο και τη Μελβούρνη, το Σύστημα Λιπογλυπτικής-Σύσφιξης **BodyTite**, (σε αποκλειστικότητα σε όλη τη Βόρεια Ελλάδα) έχει αντικαταστήσει την κλασική λιποαναρρόφηση. Το κλειδί της επαναστατικής μεθόδου βρίσκεται στη νέα προηγμένη τεχνολογία Ραδιοσυχνότητας **RFAL (Radio-Frequency Assisted LipoTightening)**.

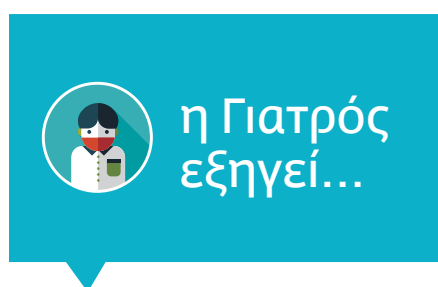
Με το BodyTite επιτυγχάνεται λιποαναρρόφηση και ταυτόχρονα σύσφιξη σε περιοχές όπου συνυπάρχουν τοπικό πάχος και χαλάρωση όπως: η κοιλιά, οι γοφοί, οι γλουτοί, οι μηροί, τα γόνατα, τα χέρια, η πλάτη, το προγούλι, αποφεύγοντας τις μεγάλες επεμβάσεις της κλασικής χειρουργικής δερμολιπεκτομής με τις μεγάλες ουλές, όπως η κοιλιοπλαστική, η βραχιονοπλαστική, η ανόρθωση των μηρών και το lifting του προσώπου.

Επίσης, σε περιοχές που θέλετε να κάνετε μόνο λιποαναρρόφηση **γλιτώνετε την ανεπιθύμητη χαλάρωση** που ακολουθεί συνήθως στην παραδοσιακή λιποαναρρόφηση, ειδικά στις μεγαλύτερες ηλικίες, λόγω του αφαίρεσης του όγκου του λίπους και της μη ελαστικότητας του δέρματος.

BodyTite - Δύο σε Ένα: Λιποαναρρόφηση και σύσφιξη ταυτόχρονα

Λιποαναρρόφηση: Η υπερσύγχρονη τεχνολογία ραδιοσυχνότητας RFAL ανεβάζει τη θερμοκρασία στους 38° για να λιώσει και στη συνέχεια, με ειδική μικρή κάνουλα, να αναρροφήσει την περίσσεια λίπους μέσω μιας πολύ μικρής τομής τριών χιλιοστών, κρυμμένης έντεχνα σε περιοχή που δεν φαίνεται.

Με την τήξη του λίπους, η διαδικασία της λιποαναρρόφησης γίνεται πολύ λιγότερο τραυματική.



Dr ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ
ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ,
M.D., GMC, ISAPS



Υπ. Διδάκτωρ
Πανεπιστημίου Αθηνών
Εξειδίκευση στην
Προηγμένη Αισθητική
Χειρουργική
• Wellington Hospital
του Λονδίνου,
• Ινστιτούτο Πλαστικής
Χειρουργικής της
Μελβούρνης και
• Ινστιτούτο J. de Benito
της Βαρκελώνης

www.christoforidou.gr
dr@christoforidou.gr
Θεσσαλονίκη - Αθήνα

Μειώνει σημαντικά μετεγχειρητικά τον πόνο, το οίδημα και τις μελανιές.

Σύσφιξη: Το BodyTite θερμαίνει με ασφάλεια και ακρίβεια τους ιστούς σε βάθος, με αποτέλεσμα την άμεσα ορατή συστολή και συρρίκνωση του δέρματος. Συγχρόνως μέσω της θερμότητας γίνεται διέγερση των ινοβλαστών, οι οποίοι παράγουν κολλαγόνο, οπότε ακολουθεί άμεσα αλλά και σταδιακά μετεγχειρητικά εντυπωσιακή **σύσφιξη, συχνά μέχρι και 40%**.

Πρόσθετα οφέλη: Το BodyTite προσφέρει ποικιλία θεραπειών όπως **λείανση της κυτταρίτιδας (CelluTite)**, εντυπωσιακή **εξάλειψη στο προγούλι και διπλοσάγωνο (NeckTite)**, υψηλής ευκρίνειας **λιπογλυπτική και σύσφιξη στην κοιλιά και τους γλουτούς** καθώς και σύσφιξη του χαλαρού δέρματος σε μικρότερες περιοχές όπως οι **βραχίονες (ArmTite)**.



ΟΦΕΛΗ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ BODYTITE

- Προηγμένη λιπογλυπτική
- Σημαντική σύσφιξη έως και 40%, σύμφωνα με κλινικές μελέτες
- Δύο θεραπείες (λιποαναρρόφηση + σύσφιξη) ταυτόχρονα
- Μόνιμα αποτελέσματα
- Λιγότερες μελανιές, οίδημα και πόνος
- Γρηγορότερη ανάρρωση
- Ασφαλής τεχνολογία ακριβείας

Γρήγορη ανάρρωση

Το BodyTite είναι μια **ελάχιστη επεμβατική διαδικασία**, που μπορεί να γίνει με τοπική αναισθησία ή μέθη, **χωρίς να χρειάζεται να παραμείνετε στην κλινική, μειώνοντας έτσι το κόστος και το χρόνο ανάρρωσης.**

Την ίδια μέρα μετά την επέμβαση, μπορείτε να πάτε σπίτι και να συνεχίσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Θα πρέπει να φοράτε ένα ελαστικό ένδυμα συμπίεσης (κορσέ) για δύο εβδομάδες.

Τα **αποτελέσματα είναι εμφανή αμέσως**, ενώ το τελικό αποτέλεσμα φαίνεται μετά 1-3 μήνες.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πόσο υγιεινά τρεφόμαστε; Εντυπωσιακά τα αποτελέσματα παγκόσμιας μελέτης

Τα τελευταία 20 χρόνια βελτιώθηκε παγκοσμίως η διατροφή των λαών.
Πώς γίνεται όμως, ταυτόχρονα, να αυξήθηκε και η κατανάλωση των ανθυγιεινών τροφών;

Ωφέλιμες για την υγεία αλλά και ανθυγιεινές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των ενηλίκων όλου του κόσμου κατέδειξε πρόσφατη μελέτη, που αξιολόγησε 325 έρευνες, οι οποίες καλύπτουν το 88,7% του ενήλικου παγκόσμιου πληθυσμού. Από τα ευρήματα αυτής της μελέτης καταδείχθηκε ότι την τελευταία 20ετία βελτιώθηκε η διατροφή των λαών παγκοσμίως, το παράδοξο όμως είναι ότι ταυτόχρονα αυξήθηκε και η κατανάλωση των ανθυγιεινών τροφών.

Οι ερευνητές προχώρησαν σ' αυτή την ανάλυση εξαιτίας του κύριου ρόλου της διατροφής τόσο στην υγεία όσο και στη διάρκεια ζωής του ανθρώπου, καθώς η κακή ποιότητά της είναι η κύρια αιτία θνησιμότητας και αναπηρίας παγκοσμίως. Τα διεθνή επισιτιστικά προγράμματα επικεντρώνονται στην ασφάλεια των τροφίμων και την ανεπάρκεια των μικροθρεπτικών συστατικών, χωρίς να δίνεται η απαραίτητη έμφαση στην επιβάρυνση της υγείας εξαιτίας των μη μεταδοτικών χρόνιων ασθενειών όπως είναι ο διαβήτης και η παχυσαρκία, οι οποίες ξεπερνούν πια αυτές που οφείλονται σε υποσιτισμό σχεδόν σε κάθε γωνιά του πλανήτη.

Ελλιπής εικόνα

Η συγκεκριμένη διαπίστωση προκάλεσε ανησυχία και αυξανόμενη ανάγκη για βελτίωση της πολιτικής για τα τρόφιμα και τη διατροφή από τα κράτη. Η ελλιπής εικόνα για τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων παγκοσμίως εξαιτίας της αποσπασματικής καταγραφής και μελέτης τους, δεν επέτρεπαν τη σωστή εκτίμηση των διατροφικών συνθηκών υποσιτισμού του πληθυσμού μιας χώρας, όπως για παράδειγμα των ανδρών συγκριτικά με αυτή των γυναικών, ενώ λίγα ήταν γνωστά για τις διατροφικές συνήθειες σε όλο τον κόσμο με βάση την κατανάλωση υγιεινών τροφών και θρεπτικών συστατικών σε σχέση με την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών και θρεπτικών συστατικών.

Η μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επι-



ΟΙ 5 ΧΩΡΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τσαντ
Μαλί
Καμερούν
Γουιάνα
Τυνησία

ΟΙ 5 ΧΩΡΕΣ ΜΕ ΤΗ ΧΕΙΡΟΤΕΡΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αρμενία
Ουγκάντα
Βιετνάμ
Ουγγαρία
Βέλγιο

θεώρηση Lancet Global Health, αποσκοπούσε στην αποτύπωση των παγκόσμιων μεταβολών (ή τάσεων) των διατροφικών συνθηκών σε εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο και σε αξιολόγηση της ετερογένειας βάσει ηλικίας, φύλου, εθνικού εισοδήματος, και είδους των διατροφικών συνθηκών. Οι ερευνητές αξιολόγησαν την παγκόσμια κατανάλωση των βασικών διατροφικών ειδών (τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά) ανά περιοχή, έθνος, ηλικία, φύλο από το 1990 έως και το 2010, μέσω εκτίμησης της μεγαλύτερης κατανάλωσης δέκα υγιεινών διατροφικών ειδών και της μικρότερης κατανάλωσης επτά ανθυγιεινών τροφών.

Τα ευρήματα έδειξαν ότι κατά μέσο όρο, τις καλύτερες διατροφικές συνήθειες είχαν οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας σε σύγκριση με τους νεότερους ενήλικες, και οι γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Σε σύγκριση με τις χώ-

ρες χαμηλού εισοδήματος, οι χώρες με υψηλό εισόδημα είχαν καλύτερη διατροφή βασισμένη στις υγιεινές τροφές, αλλά ουσιαστικά φτωχό διαιτολόγιο βασισμένο σε ανθυγιεινές τροφές.

Οι διακυμάνσεις

Η μεγαλύτερη διακύμανση σημειώθηκε στην κατανάλωση προϊόντων ολικής αλέσεως, στους χυμούς φρούτων, ξηρών καρπών και σπόρων, οσπρίων, γάλακτος, ωμέγα-3 λιπαρών οξέων προερχόμενων από θαλασσινά, φυτικών ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, ζάχαρης-αναψυκτικών, και επεξεργασμένων κρεάτων. Μικρότερες αλλά ουσιαστικές διακυμάνσεις παρατηρήθηκαν στα κορεσμένα λιπαρά, τα trans λιπαρά, τη χοληστερόλη και το νάτριο.

Μεταξύ των 17 διατροφικών παραγόντων που συμβάλλουν στα διατροφικά πρότυπα, η συσχέτιση μεταξύ των χωρών ήταν μέτρια ή μικρή.

Οι διατροφές και οι τάσεις ήταν πολύ ετερογενείς σε όλες τις περιοχές του κόσμου. Για παράδειγμα, και οι δύο τύποι διατροφικών προτύπων (κατανάλωση υγιεινών και ανθυγιεινών διατροφικών ειδών) βελτιώθηκαν στις χώρες υψηλού εισοδήματος, αλλά επιδεινώθηκαν σε ορισμένες χώρες χαμηλού εισοδήματος στην Αφρική και την Ασία. Οι χώρες μεσαίου εισοδήματος έδειξαν μεγαλύτερη βελτίωση των διατροφικών συνθηκών όσον αφορά τις υγιεινές τροφές, αλλά τη μεγαλύτερη επιδείνωση των διατροφικών συνθηκών όσον αφορά την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών.

Δηλαδή αυξήθηκε η κατανάλωση υγιεινών τροφών, ενώ ταυτόχρονα παρατηρήθηκε και αύξηση της κατανάλωσης ανθυγιεινών ειδών σε όλο τον κόσμο, με ανομοιογένεια μεταξύ των χωρών και περιοχών, γεγονός που υποδηλώνει τις στρατηγικές και προτεραιότητες που πρέπει να τεθούν προκειμένου να βελτιωθούν οι διατροφικές συνήθειες.

Το συμπέρασμα

Το συμπέρασμα που εξάγεται είναι ότι παρότι οι ενήλικες έχουν πειστεί ότι οι υγιεινές επιλογές προάγουν την υγεία και ευεξία τους, ταυτόχρονα επιλέγουν, δυστυχώς, να τρώνε και ανθυγιεινά, χάνοντας τα όποια οφέλη τους προσφέρει η αύξηση της κατανάλωσης για παράδειγμα λαχανικών, φρούτων και προϊόντων ολικής αλέσεως.

Η προαγωγή της υγείας που αποτελεί την προτεραιότητα όλων έγκειται στις καλύτερες διατροφικές επιλογές οι οποίες μπορούν να ενισχυθούν από συμπληρώματα διατροφής προκειμένου να καλυφθούν τυχόν κενά σ' αυτή. Η λήψη βιταμινών και άλλων διατροφικών συμπληρωμάτων μπορούν να επιδράσουν θετικά στον οργανισμό και να τον ωφελήσουν σε βάθος χρόνου, ιδιαίτερα των ανθρώπων που αποτυγχάνουν συστηματικά να ακολουθήσουν μια υγιεινή διατροφή, συμβάλλοντας στη βελτίωση της υγείας και χαρίζοντας τελικά μακροβιότητα και καλύτερη ποιότητα ζωής.

Body



SOLGAR®
Since 1947

Solgar



*Προτιμάς τα ακατέργαστα προϊόντα. Όχι τα επεξεργασμένα. Πας από τις σκάλες.
Όχι με το ασανσέρ. Επιλέγεις ολικής αλέσεως. Όχι ραφιναρισμένα.
Όταν κάνεις το καλύτερο για το σώμα σου, φροντίζεις και το πνεύμα σου.*

Ακόμη όμως κι αν ακολουθείς έναν υγιεινό τρόπο ζωής, μπορεί να μην παίρνεις όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεται ο οργανισμός σου. Στη Solgar το ξέρουμε καλά αυτό. Άλλωστε, εστιάζουμε στην υγεία και την ευεξία για πάνω από 65 χρόνια. Αποκλειστικά. Και όταν μιλάμε για συμπληρώματα διατροφής, είμαστε οι ειδικοί.

Σήμερα, συνεχίζουμε να παράγουμε τα προϊόντα μας σε μικρές παρτίδες ώστε να είμαστε σίγουροι για την υψηλή τους ποιότητα και καθαρότητα. Και πάντα, δουλεύουμε για να δημιουργούμε προϊόντα τα οποία είναι φυσικά, κατάλληλα για χορτοφάγους, χωρίς λακτόζη και γλουτένη. Γιατί γνωρίζουμε καλά, ότι η ανάγκη σου για ευεξία δεν σταματά όσα χρόνια κι αν περάσουν. Και ότι θέλεις να νιώθεις καλά σε κάθε ηλικία. Προχώρα, λοιπόν. Στο ταξίδι αυτό, η Solgar θα είναι πάντα στο πλευρό σου.

©2014 Solgar Vitamin and Herb



Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αποτελούν υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διατροφής

Μεγάλη γκάμα των προϊόντων της ISOPLUS θα βρείτε στα φαρμακεία με την ειδική σήμανση



ISOPLUS
for a healthyme

SOLGAR®
Since 1947
Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

healthyme.gr   application healthymeUP! for iOS & Android

ΑΘΗΝΑ: Τ. 210 95 79 707 • ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Τ. 2310 028 668
e-mail: info@iso-plus.gr • www.healthyme.gr

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Διακοπές χωρίς στερήσεις

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού ο μεταβολικός ρυθμός μας είναι χαμηλότερος, πράγμα που σημαίνει ότι χρειαζόμαστε λιγότερες θερμίδες για τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού μας και γι' αυτό πρέπει να προσέξουμε τη διατροφή μας και την κατανάλωση θερμίδων, ώστε να μην επιστρέψουμε βαρύτεροι από τις διακοπές

Λόγω της ζέστης πρέπει να αποφεύγουμε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, αφού απαιτούν περισσότερο χρόνο και κόπο για την πέψη τους, με αποτέλεσμα να «κουράζουν» και να ζεσταίνουν περισσότερο το σώμα μας.

Ιδιαίτερα κατά την περίοδο καύσωνα, θα πρέπει να καταναλώνουμε 5-6 μικρομερίδες από φρέσκα φρούτα και λαχανικά, που μας παρέχουν απαραίτητα ιχνοστοιχεία και βιταμίνες (αντιοξειδωτικές βιταμίνες Α και C), καθώς και πολύτιμους ηλεκτρολύτες, όπως νάτριο, κάλιο, χλώριο, τα οποία χάνονται σε μεγάλες ποσότητες με την έντονη εφίδρωση. Ακόμη περιέχουν πολύ νερό (π.χ. το καρπούζι περιέχει 95% νερό) και τονώνουν τα επίπεδα της γλυκόζης, προσφέροντάς μας ζωτικότητα και ενέργεια. Το ίδιο ισχύει και για τα λαχανικά. Μια μεγάλη σαλάτα συνδυασμένη με φρέσκο ψωμί (πηγή υδατάνθρακα) και άπαχο τυρί ή τόνο ή κομμάτια κοτόπουλου (πηγές πρωτεΐνης) είναι ένα καλό ελαφρύ γεύμα, το οποίο μπορούμε άφοβα να καταναλώσουμε το μεσημέρι, χωρίς να φορτώσουμε ιδιαίτερα το στομάχι μας, αλλά παίρνοντας συγχρόνως την κατάλληλη ενέργεια.

Σωστές διατροφικές επιλογές

- **Άπαχο κρέας**, όπως φιλέτο κοτόπουλου, γαλοπούλας ή κάποιου φρέσκου ψαριού.
- **Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά**: είναι ένα καλό και εύκολο υποκατάστατο για το παγωτό, με φρούτα ή χωρίς. Μπορεί να μας δροσίσει, να μας χορτάσει όταν θέλουμε ένα ελαφρύ σνακ και να μας «ξεγελάσει» όταν ζητάμε κάτι γλυκό.
- **Φρούτα και σαλάτες**: τα φρούτα και τα λαχανικά του καλοκαιριού είναι πολύ πλούσια σε νερό, μας βοηθούν στην αποφυγή της αφυδάτωσης, δίνοντάς μας πολλές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.
- **Ζυμαρικά και ρύζι**: ένα πιάτο ζυμαρικού με ελαφριά σάλτσα από φρέσκια, καλοκαιρινή τομάτα, ή ένα ριζότο με θαλασσινά και λαχανικά είναι σίγουρα επιλογές που θα μας δώσουν αρκετή ενέργεια.

Τι προσέχουμε στις υψηλές θερμοκρασίες

Νερό: το νερό είναι ένα απαραίτητο διατροφικό στοιχείο, που δρα ως «ψυκτικό μέσο». Ο καύσωνας ανεβάζει πολύ τη



ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ, ΛΟΙΠΟΝ, ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΙΛΟΥΕΤΑ ΜΑΣ;

θερμοκρασία του σώματος, κάνοντάς το να καταναλώνει μεγάλο έργο για να το «ψύξει». Η συνολική

ποσότητα του νερού που πρέπει να καταναλώνουμε εξαρτάται από το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο της φυσικής μας δραστηριότητας, το είδος της διατροφής μας. Ποσότητες όπως 1-1,5 λίτρο, που για το χειμώνα μπορεί να είναι ικανοποιητικές, το καλοκαίρι μπορεί να είναι πολύ χαμηλές. Όταν δεν καταναλώνουμε ικανοποιητική ποσότητα υγρών, οδηγούμαστε σε αφυδάτωση. Η αφυδάτωση περιλαμβάνει συμπτώματα όπως ξηροστομία, κόπωση, πονοκεφάλους, ζαλάδες, δυσκολία στην αναπνοή και, σε ακραίες καταστάσεις, νεφρική δυσλειτουργία

Άτομα επιρρεπή σε αφυδάτωση είναι:

- **τα παιδιά**, λόγω της συνεχούς δραστηριότητας και κινητικότητας,
- **οι ηλικιωμένοι**, λόγω τόσο των χαμηλών σωματικών αποθεμάτων νερού όσο και της αμέλειας που συχνά παρουσιάζουν στη λήψη υγρών αλλά και στερεών τροφών,
- **οι αθλητές**, που γυμνάζονται υπό αυτές τις δυσμενείς κλιματικές συνθήκες,
- **τα υπέρβαρα** και παχύσαρκα άτομα, που ιδρώνουν πολύ κι έχουν χαμηλότερα από τα φυσιολογικά επίπεδα υγρών στο σώμα τους.



ΧΑΡΗΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟΣ

MMedSci.SRD
ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ -ΒΙΟΛΟΓΟΣ
Επιστημονικός προϊστάμενος Διαιτολογικού Τμήματος Λαϊκού



Για την αντιμετώπιση της κατάστασης αυτής πρέπει να πίνουμε νερό, παγωμένο τσάι χωρίς ζάχαρη (με μέτρο όμως, λόγω της φυσικής καφεΐνης του, η οποία δρα σαν διουρητική ουσία) και φυσικούς χυμούς.

Αλάτι: το αλάτι είναι ένα συστατικό που συχνά συστήνεται κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Το αλάτι περιέχει νάτριο (έναν βασικό ηλεκτρολύτη), που αυξάνει απότομα την ώσμωση στο αίμα μας και ενεργοποιεί έτσι το μηχανισμό της δίψας. Επομένως, η κατανάλωσή του σε περιόδους καύσωνα βοηθάει στην πρόληψη της αφυδάτωσης.

Τρόφιμα και ποτά τα οποία χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής

Αναψυκτικά: ένα παγωμένο αναψυκτικό, τύπου «κόλα» ή άλλο δεν είναι η καλύτερη επιλογή. Τα αναψυκτικά αυτά δίνουν αρκετές «κενές» θερμίδες, (ένα κουτάκι έχει περίπου 8 κουταλιές του γλυκού ζάχαρη!) Η πρόσληψη τόσο μεγάλης ποσότητας ζάχαρης σίγουρα δεν μας ξεδιψάει όσο θα θέλαμε και ίσως μας οδηγήσει σε υπερκατανάλωσή τους.

Παγωτά: το παγωτό είναι το τρόφιμο που χαρακτηρίζει την καλοκαιρινή περίοδο. Είναι όμως μια τροφή με πολλές θερμίδες, κυρίως από λίπος. Έτσι, ένα παγωτό μπορεί να μας «φορτώσει» με αρκετές θερμίδες, που κυμαίνονται -ανάλογα με τον τύπο του παγωτού- από 90-350 ανά μπάλα ή περίπου 180-350 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια.

Αλκοόλ: το αλκοόλ, και κυρίως η μπίρα, είναι μια κλασική συνήθεια δίπλα στη θάλασσα ή στη βραδινή έξοδο στις διακοπές. Δεν πρέπει να ξεχνάμε, όμως, ότι ένα ποτήρι μπίρα, αν και έχει μόνο 5% αλκοόλ, περιέχει αρκετούς υδατάνθρακες (κριθάρι), οι οποίοι ανεβάζουν τη θερμική περιεκτικότητά της. Μεγάλη προσοχή θέλουμε επίσης τα σχετικά κινουρίγια ποτά σε ατομικά μπουκάλια, που συνδυάζουν βότκα ή τζιν με αρκετή ζάχαρη. Ένα ποτήρι παγωμένο κρασί είναι σίγουρα η πιο ενδεδειγμένη επιλογή.

ΠΩΣ ΔΕΝ ΘΑ ΠΑΡΟΥΜΕ ΚΙΛΑ;

Για να απολαύσετε τις διακοπές σας και να μη γυρίσετε πίσω με επιπλέον «φορτίο», ακολουθήστε τα παρακάτω:

- Ξεκινήστε με ένα καλό πρωινό με γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών, δημητριακά ή ψωμί ολικής άλεσης και φρούτα
- Αποφύγετε την κατανάλωση δύο μεγάλων κύριων γευμάτων την ίδια ημέρα.
- Αν είναι δύσκολο να αποφύγετε το βραδινό φαγητό, τουλάχιστον προσπαθήστε να μην είναι πολύ αργά το βράδυ.
- Καταναλώστε πολλές σαλάτες και φρούτα (με μέτρο το σταφύλι και το καρπούζι, τα οποία περιέχουν αρκετή φυσική ζάχαρη).
- Πίνετε πολύ νερό (1,5-2 λίτρα καθημερινά).
- Αποφύγετε την υπερκατανάλωση αλκοόλ.
- Προσέξτε την ποσότητα αλλά και την ποιότητα του λίπους που καταναλώνετε.
- Προτιμήστε ένα γεύμα σε ένα εστιατόριο παρά ένα γεύμα σε fast food.
- Αποφύγετε τα πολλά παγωτά και αναψυκτικά.
- Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα μέσα από την άσκηση, το κολύμπι και το περπάτημα.

ΝΟΥΝΟΥ®

Εκλεκτό

ΝΕΟ



Ταξιδέψαμε σε όλη την Ελλάδα

βήμα βήμα

για να σας φέρουμε

τη νέα γειρά ΝΟΥΝΟΥ Εκλεκτό!

Ανακαλύψτε την τώρα!



Η παράδοση
στα γημερινά της!

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πιστός σύμμαχος για υψηλές αποδόσεις

Με τη δύναμη της πρωτεΐνης και τη γεύση των δημητριακών **FITNESS®**

Οι έντονοι ρυθμοί της καθημερινότητας, αποτέλεσμα του σύγχρονου τρόπου ζωής, μας αναγκάζουν πολλές φορές να παραμελούμε τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή που έχει ανάγκη ο οργανισμός μας και είτε να παραλείπουμε γεύματα είτε να καταφεύγουμε σε πρόχειρες λύσεις, που απλά θα μας προσφέρουν το αίσθημα του κορεσμού χωρίς κανένα θρεπτικό στοιχείο.

Ένα καλό πρωινό, το πρώτο και σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, θα δώσει τα απαραίτητα στοιχεία στον οργανισμό, την ενέργεια, αλλά και τα θρεπτικά συστατικά που θα τον βοηθήσουν να ξεκινήσει τη μέρα του δυνατά και να αντεπεξέλθει, όσο δύσκολο και γεμάτο πρόγραμμα και αν έχουμε. Γιατί λοιπόν να μην αρχίσουμε σωστά με ένα νόστιμο και υγιεινό πρωινό,

από το οποίο θα πάρουμε τα θρεπτικά συστατικά, όπως η πρωτεΐνη, που δεν πρέπει να παραλείπουμε από το καθημερινό μας μενού και τα οποία έχει ανάγκη ο οργανισμός μας.



5 ΒΑΣΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ για να εντάξουμε το FITNESS® Protein στη διατροφή μας

1 Η αυξημένη πρωτεΐνη βοηθά στην καλύτερη διαχείριση του βάρους, τόσο στην απώλεια όσο και στη διατήρηση. Τρόφιμα αυξημένα σε πρωτεΐνη χρειάζονται περισσότερο χρόνο να μεταβολιστούν, μένουν περισσότερη ώρα στο στομάχι και δίνουν μεγαλύτερο κορεσμό, κάτι σημαντικό, ιδιαίτερα στο πρωινό γεύμα.

2 Ένα γεύμα με αυξημένη πρωτεΐνη το πρωί έχει φανεί από έρευνες ότι συμβάλλει στην καλύτερη πνευματική συγκέντρωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

3 Ο συνδυασμός πρωτεϊνών από βρώμη και σόγια δίνει ένα πολύ καλό προφίλ αμινοξέων, ισάξιο με ζωικές πρωτεΐνες. Μάλιστα το προφίλ αμινοξέων της σόγιας είναι πιο πλήρες σε σχέση με άλλα είδη φυτικών πρωτεϊνών.

4 Είναι εμπλουτισμένα με ασβέστιο, ένα πολύτιμο μέταλλο για την υγεία των οστών και τη λειτουργία των μυών. Μια μερίδα 45γρ καλύπτουν το 22% (173mg) των ημερήσιων αναγκών, ενώ με γάλα ξεπερνούν το 50%.

5 Ο συνδυασμός πρωτεΐνης και δημητριακών ολικής άλεσης χαρίζει ενέργεια αλλά και μεγαλύτερο κορεσμό και μας κρατά χορτάτους για περισσότερη ώρα, αποφεύγοντας έτσι ανούσια τσιμπολογήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Με τη **δύναμη**
της **ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ**
και την **απολαυστική** γεύση της
ΒΡΩΜΗΣ ΜΕ ΜΕΛΙ

Όσο γεμάτη και αν είναι η μέρα σου, δώσε στον οργανισμό σου ένα δυνατό ξεκίνημα βάζοντας την πρωτεΐνη στο πρωινό σου! Το νέο **FITNESS® Protein** με τραγανές μπουκίτσες από βρώμη ολικής αλέσεως, μέλι και πρωτεΐνη έχει 30% λιγότερα λιπαρά κατά μέσο όρο σε σύγκριση με άλλα τραγανά muesli, ενώ είναι πλούσιο και σε ασβέστιο, αποτελώντας έτσι μια πολύ καλή επιλογή για να ξεκινήσεις τη μέρα σου.

Nestlé
Fitness
protein

TRAVEL

Ανεβείτε στο πλοίο και απολαύστε τις διακοπές σας στις καλύτερες παραλίες της Ελλάδας, όπως τις ψήφισαν για το 2015 οι αναγνώστες του Trip advisor, του μεγαλύτερου ταξιδιωτικού site στον κόσμο.

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ παραλίες της Ελλάδας!



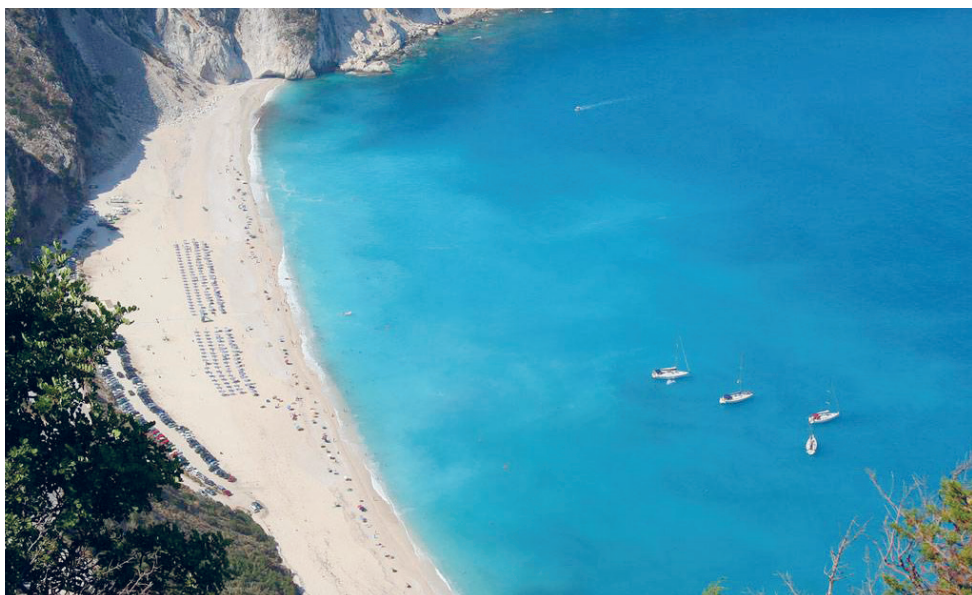
Άγιος Παύλος - ΡΟΔΟΣ



Ελαφονήσι - ΚΡΗΤΗ



Σαρακήνικο - ΜΗΛΟΣ



Μύρτος - ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ

Ελαφονήσι - ΚΡΗΤΗ

Το Ελαφονήσι είναι παραλία με γαλαζοπράσινα νερά και ροζ άμμο σε αρκετά σημεία, εξαιτίας των σπασμένων κοχυλιών που περιέχει. Μοιάζει με νησί, καθώς «σπάει» στην αρχή της, με αποτέλεσμα για να την προσεγγίσετε να χρειάζεται να περπατήσετε τα 200 μέτρα της λιμνοθάλασσας που σχηματίζεται. Έχει ενταχθεί στις προστατευόμενες περιοχές Natura.

Εγκρεμνοί - ΛΕΥΚΑΔΑ

Για να φθάσετε στην αμμώδη παραλία με τα γαλαζοπράσινα κρυστάλλινα νερά, πρέπει να κατέβετε 338 σκαλοπάτια (ή να πάτε με βαρκάκι). Έχει έκταση περίπου 2 χιλιομέτρων και χώρο για όλους!

Μπάλος - ΚΡΗΤΗ

Είναι μια ρηχή αμμουδερή παραλία που σχηματίζεται ανάμεσα στο Ακρωτήριο της Γραμβούσας και το μικρότερο ακρωτήριο Τηγάνι. Σε πολλά μέρη η άμμος έχει ένα υπέροχο ροζ χρώμα, που προέρχεται από εκατομμύρια σπασμένα κοχυλάκια. Βράχια οριοθετούν τη λιμνοθάλασσα, η οποία είναι ενταγμένη στο πρόγραμμα προστασίας Natura, με σπάνια είδη χλωρίδας και πανίδας.

Άγιος Παύλος - ΡΟΔΟΣ

Ο Άγιος Παύλος είναι ένας μικρός, κλειστός κολπίσκος με δύο μικρές παραλίες. Οι παραλίες είναι στρωμένες με βότσαλα, ενώ ακριβώς από πάνω μπορείτε να δείτε την περίφημη Ακρόπολη της Λίνδου.

Ναυάγιο - ΖΑΚΥΝΘΟΣ

Η παραλία Ναυάγιο χρωστάει το όνομά της στο εμπορικό πλοίο «Παναγιώτης», που ναυάγησε στα νερά της και το κουφάρι του βρίσκεται ακόμη εκεί. Η παραλία προβάλλει ανάμεσα σε πανύψηλους επιβλητικούς λευκούς βράχους και έχει κατάσπρη άμμο και βαθιά νερά. Η πρόσβαση γίνεται μόνο με καΐκι.

Σαρακήνικο - ΜΗΛΟΣ

Πρόκειται για μια παραλία που συνθέτει ένα σεληνιακό μοναδικό τοπίο. Τα ηφαιστειογενή διαβρωμένα βράχια διεισδύουν στη θάλασσα, δημιουργώντας μικρές και μεγάλες σπηλιές, ενώ η έλλειψη πρασίνου, σε συνδυασμό με το λευκό χρώμα των βράχων και την έντονη αντανάκλαση του φωτός, δημιουργούν ένα μοναδικό τοπίο.

Τοπίο. Τα ηφαιστειογενή διαβρωμένα βράχια διεισδύουν στη θάλασσα, δημιουργώντας μικρές και μεγάλες σπηλιές, ενώ η έλλειψη πρασίνου, σε συνδυασμό με το λευκό χρώμα των βράχων και την έντονη αντανάκλαση του φωτός, δημιουργούν ένα μοναδικό τοπίο.

Μύρτος - ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ

Είναι η πιο διάσημη παραλία της Κεφαλονιάς. Έχει άσπρα βότσαλα και γαλάζια νερά λόγω των ρευμάτων της περιοχής. Η παραλία περιβάλλεται από γκρεμούς και έχει μήκος περίπου 800 μέτρα. Στην άκρη της υπάρχει μια μικρή σπηλιά.

Παλαιοκαστρίτσα - ΚΕΡΚΥΡΑ

Η Παλαιοκαστρίτσα περιλαμβάνει μια περιοχή με 6 μικρούς κόλπους και παραλίες. Η μεγαλύτερη βρίσκεται κάτω από το μοναστήρι. Μια άλλη βρίσκεται κοντά στο λιμανάκι όπου αράζουν πολλά γιοτ. Στις υπόλοιπες μπορείτε να φθάσετε μόνο μέσω θαλάσσης. Η Παλαιοκαστρίτσα είναι διάσημη για τα παγωμένα σμαραγδένια νερά της.

Άντονι Κουίν - ΡΟΔΟΣ

«Τα κανόνια του Ναβαρόνε» γυρίστηκαν στη συγκεκριμένη παραλία το 1961. Ο Άντονι Κουίν μαγεύτηκε από αυτόν τον μικροσκοπικό κόλπο. Η παραλία κέρδισε το όνομά του, όχι μόνο επειδή στη ταινία πρωταγωνίστησε ο διάσημος ηθοποιός, αλλά και επειδή ο ίδιος ήθελε να την αγοράσει κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων. Το βαθύ πράσινο χρώμα των νερών οφείλεται στην πράσινη βλάστηση που περιβάλλει την παραλία.

Άγιος Προκόπιος - ΝΑΞΟΣ

Πανέμορφη παραλία με 2 χιλιόμετρα λευκή άμμο, που καταλήγει εσωτερικά σε μια ζώνη από αμμόλοφους. Θα σας συναρπάσουν τα διάφανα πεντακάθαρα νερά της σε χρώματα που μόνο ένας κορυφαίος ζωγράφος θα μπορούσε να εμπνευστεί.

Ναυτία στο ταξίδι;

Antimetil®

Αποτελεσματική αντιμετώπιση της ναυτίας και τάσης προς έμετο με φυσικό τρόπο

Κατάλληλο για:

- Για κάθε τύπο ταξιδιού
- Εγκυμονούσες από τον 1^ο μήνα και θηλάζουσες
- Την αποκατάσταση της ομαλής λειτουργίας του πεπτικού συστήματος

Με εκχύλισμα ginger x10 φορές πιο δυνατό από παραδοσιακό ginger

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 101313/25-11-2014. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.

Χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες

ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ




Tilman®

Αποτελεσματικά από τη φύση τους

 **Pharmathen**
Innovation inspired by life

Τηλ.: 210 6664 805-6 | www.pharmathen.com

www.tilman.be  Tilman Greece

ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ κατά πλάκας

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ

«Μαζί σε κάθε βήμα»

Δράση για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας στην πλατεία Συντάγματος

Ο φετινός εορτασμός της Παγκόσμιας Ημέρας Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας είχε έναν ιδιαίτερο συμβολισμό και μια ξεχωριστή «ενέργεια». Την «ενέργεια» όλου του κόσμου, που ανταποκρίθηκε στο κάλεσμα του Συλλόγου Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΣΑΜΣΚΠ), στη δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης «Μαζί σε κάθε βήμα» που υλοποιήθηκε με την ευγενική υποστήριξη της **GENESIS Pharma**. Η δράση εντάσσεται στο πλαίσιο του «Μήνα Ευαισθητοποίησης για τη ΣΚΠ».

Στο περίπτερο του συλλόγου, ειδικοί συνεργάτες ενημέρωναν το κοινό για τη νόσο, ενώ εκατοντάδες μέλη, εθελοντές και φίλοι του συλλόγου συμμετείχαν στη δράση δίνοντας τη δική τους ενέργεια. Ανάμεσά τους και εκπρόσωποι της επιστημονικής κοινότητας, όπως ο Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας ΑΠΘ και Γραμματέας Δ.Σ. Ελληνικής Ακαδημίας Νευροανοσολογίας (ΕΛΛΑΝΑ), **Νικόλαος Χ. Γρηγοριάδης**, ο Ειδικός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, **Ζήκος Κέντρος**, ο Πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Κυστικής Ίνωσης, **Δημήτρης Κοντοπίδης** και η Καθηγήτρια ΤΕΙ Αθήνας, **Δανάη Μπακαλίδου**.

Η Πρόεδρος του Συλλόγου Ατόμων Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας και της Πανελληνίας Ομοσπονδίας, **Βάσω Μαράκα**, δήλωσε: «Η εκδήλωση είχε μεγάλη επιτυχία και αυτό φάνηκε από το ενδιαφέρον του κόσμου που ήρθε κοντά μας, για να ενημερωθεί για την άγνωστη ΣΚΠ. Πολλοί περαστικοί, αλλά και φίλοι, γνωστοί, εθελοντές, στάθηκαν στο περίπτερο του συλλόγου και μας έδωσαν τη δική τους «ενέργεια», ώστε εμείς οι ασθενείς να συνεχίσουμε τις προσπάθειες που κάνουμε μέσω του ΣΑΜΣΚΠ για την καλύτερη ποιότητα ζωής όλων των πασχόντων».

Ο Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας στο ΑΠΘ και Γραμματέας Δ.Σ. της Ελληνικής Ακαδημίας Νευροανοσολογίας



Η ιδιαίτερα επιτυχημένη ενέργεια κορυφώθηκε το βράδυ με τη φωταγώγηση ολόκληρης της Πλατείας Συντάγματος στο συμβολικό πορτοκαλί χρώμα της Παγκόσμιας Ημέρας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

(ΕΛΛΑΝΑ), **Νικόλαος Χ. Γρηγοριάδης**, τόνισε: «Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα ΣΚΠ είμαστε σήμερα εδώ να στηρίζουμε το σύλλογο και τα μέλη του. Είναι μεγάλα τα άλματα που έχουν γίνει στην πρόοδο της θεραπευτικής τα τελευταία 25 χρόνια. Σήμερα έχουμε στη διάθεσή μας 11 φάρμακα, που μας δίνουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουμε τη νόσο, ενώ γίνονται βήματα ώστε να πετύχουμε καλύτερο συνδυασμό αποτελεσματικότητας και ασφάλειας από τα πρώτα κιόλας στάδια της νόσου. Ειδικά στην κατηγορία των ασθενών που πάσχουν από την πιο συχνή μορφή, που είναι η μορφή με εξάρσεις και υφέσεις».

Ο **Κώστας Ευριπίδης**, Διευθύνων Σύμβουλος της **Genesis Pharma**, τόνισε: «Έχοντας πάντα στο επίκεντρο των δράσεών μας τον άνθρωπο, στεκόμαστε στο πλευρό των συλλόγων ασθενών με ΣΚΠ, στηρίζοντας κάθε πρωτοβουλία τους και δεσμευόμαστε ότι θα συνεχίσουμε να ενισχύουμε τις προσπάθειές τους με κάθε τρόπο».

Σύλλογος Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας
Μη Κερδοσκοπικός, Μη Κυβερνητικός Οργανισμός, που ιδρύθηκε το 2007 αποκλειστικά από πάσχοντες, με σκοπό την εξυπηρέτηση, ενημέρωση και υποστήριξη των ασθενών σε όλο το φάσμα των αναγκών τους, καθώς και την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του ευρύτερου κοινού για τη νόσο.

Παγκόσμια Ημέρα για τη ΣΚΠ (World MS Day)
Η τελευταία Τετάρτη του Μαΐου θεσπίστηκε από τη Διεθνή Ομοσπονδία για τη ΣΚΠ - Multiple Sclerosis International Federation (MSIF) ως Παγκόσμια Ημέρα για τη ΣΚΠ και γιορτάζεται με συντονισμένες εκδηλώσεις σε όλο τον κόσμο από το 2009. Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού και της Πολιτείας, η επίτευξη της μεγαλύτερης κατανόησης μέσω της σωστής ενημέρωσης γι' αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς και τις επιπτώσεις στην καθημερινότητα των πασχόντων, αλλά και των οικογενειών τους.

Δίνουμε την ενέργειά μας για τους ασθενείς με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας



info

Η Σκλήρυνση Κατά Πλάκας είναι αυτοάνοση νόσος που επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα, δηλαδή τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό, με αποτέλεσμα να προκαλεί δυσκολίες στην καθημερινότητα του ασθενούς, χωρίς αυτό να τον καθιστά μη λειτουργικό.

Δεν είναι

- μεταδοτική νόσος
- κληρονομική πάθηση
- ψυχική διαταραχή
- θανατηφόρος

■ Επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα, (εγκέφαλο και νωτιαίο μυελό). ■ Είναι αγνώστου αιτιολογίας αυτοάνοση νόσος. ■ Παρουσιάζεται σε ποσοστά υψηλότερα όσο απομακρυνόμαστε από τον ισημερινό. ■ Εμφανίζεται σε ηλικία ανάμεσα στα 20 και τα 40. ■ Προσβάλλει περισσότερο τις γυναίκες από τους άντρες, σε ποσοστό 3:1. ■ Η διάγνωση δεν είναι απλή. Θα πρέπει κάποιος να επισκεφθεί νευρολόγο για να γίνει αξιολόγηση των συμπτωμάτων και των απεικονιστικών δεδομένων (μαγνητική τομογραφία και άλλες ειδικές εξετάσεις), καθώς πολλές παθήσεις μοιάζουν με τη ΣΚΠ και για το λόγο αυτό πρέπει να ελεγχθούν και να αποκλειστούν. ■ Τα συμπτώματα είναι απρόβλεπτα, ποικίλλουν από άτομο σε άτομο και μπορεί να διαφέρουν σε ένταση, από πολύ ελαφριά έως και πολύ βαριά, ενδέχεται να είναι προσωρινά, ενώ αλλά έχουν μεγαλύτερη διάρκεια. ■ Νέα δεδομένα για την αιτιοπαθογένεια και τη θεραπευτική προσέγγιση της νόσου προσφέρουν ελπίδα και προοπτική για το μέλλον.

2.500.000 πάσχοντες παγκοσμίως, **500.000** στην Ε.Ε., **12.000** περίπου στην Ελλάδα



Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

Κάθε ένας από τους χιλιάδες ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση στην Ελλάδα είναι μοναδικός. Παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα και βιώνει μια διαφορετική πραγματικότητα. Στην GENESIS Pharma το γνωρίζουμε αυτό καλά, γιατί η αντιμετώπιση της νόσου βρίσκεται στην καρδιά της δραστηριότητάς μας 18 χρόνια τώρα.

Ως η ελληνική φαρμακευτική εταιρεία που αντιπροσωπεύει αποκλειστικά στην Ελλάδα την Biogen, ηγέτιδα εταιρεία στην έρευνα για την Πολλαπλή Σκλήρυνση σε παγκόσμιο επίπεδο με περισσότερα από 30 χρόνια ερευνητικής δραστηριότητας, διαθέτουμε σήμερα ένα μεγάλο εύρος θεραπευτικών επιλογών για τη νόσο.

Όσο η διεθνής έρευνα εντείνεται, θα εργαζόμαστε καθημερινά ώστε να διασφαλίζουμε στους Έλληνες ιατρούς και ασθενείς πρόσβαση στις νεότερες εξελίξεις, παραμένοντας στο πλευρό τους σε κάθε βήμα. Από την αρχή.

ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ

Η εκστρατεία «Αναπνέω» με δωρεάν σπιρομετρήσεις σε όλη την Ελλάδα

Με ισχυρό αίσθημα κοινωνικής υπευθυνότητας, η Novartis Hellas ολοκλήρωσε την πρώτη φάση του προγράμματός της



Η εκστρατεία «Αναπνέω» στοχεύει στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και περιλαμβάνει ένα ολοκληρωμένο Κοινωνικό Πρόγραμμα δωρεάν σπιρομετρήσεων σε όλη την Ελλάδα. Η εκστρατεία ως επίσημος υποστηρικτής του ΣΕΓΑΣ προβάλλει ιδιαίτερα την αξία της έγκαιρης διάγνωσης και της σωστής αγωγής στους ασθενείς από εξειδικευμένους πνευμονολόγους, ώστε να βελτιώσουν αισθητά την ποιότητα ζωής τους.

Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια

Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια είναι μια νόσος των πνευμόνων που στις προηγμένες χώρες οφείλεται κατά 80-90% στο κάπνισμα. Τα βασικά συμπτώματα είναι ο βήχας, η αποβολή πτυέλων και η δύσπνοια. Η νόσος οδηγεί σε αναπνευστική ανεπάρκεια, καταστρέφει την ποιότητα ζωής των ασθενών, τους καθλώνει στην καρέκλα με φιάλες οξυγόνου και τους αναγκάζει σε συχνή νοσηλεία. Περισσότερα από 450-500 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από ΧΑΠ, ενώ η ίδια ασθένεια προκαλεί τον θάνατο 3 εκατομμυρίων ανθρώπων ετησίως. Υπολογίζεται ότι είναι υπεύθυνη για το 5% περίπου όλων των θανάτων παγκοσμίως, ενώ έως το 2020 αναμένεται να αποτελεί την 3η αιτία θανάτου και την 5η αιτία αναπηρίας. Η ΧΑΠ αποτελεί σοβαρή αιτία νοσηρότητας και θνητότητας και στην Ελλάδα, καθώς η επίπτωσή της φτάνει στο 8,4% στο γενικό πληθυσμό (11,6% στους άντρες και 4,8% στις γυναίκες).

Χαρακτηριστικό είναι πως η ΧΑΠ αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα της δημόσιας υγείας σε ολόκληρο τον κόσμο, που έχει οδηγήσει σε αυξανόμενες οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις. Πρόκειται για μια ιδιαίτερα δαπανηρή ασθένεια, καθώς στην Ευρώπη μόνο το συνολικό ετήσιο κόστος αγγίζει τα 38,7 δισεκατομμύρια ευρώ. Το κυριότερο όμως είναι ότι η νόσος υποδιαγιγνώσκεται, γεγονός που καθιστά την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού επιτακτική ανάγκη.

Η εκστρατεία «Αναπνέω», μια σημαντική πρωτοβουλία της Novartis Hellas, με την επιστημονική υποστήριξη της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ), συνεχίζει τις επιτυχημένες δράσεις της για δεύτερη χρονιά. Φέτος αποτελεί έναν από τους επίσημους υποστηρικτές του ΣΕΓΑΣ και συμμετέχει στους αγώνες δρόμου που διοργανώνονται σε όλη τη χώρα, τονίζοντας τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης για τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ).

Ομάδα από γιατρούς και ασθενείς έλαβε μέρος στους αγώνες Run Greece στο Ηράκλειο, στα Ιωάννινα και στην Καστοριά, καθώς και στον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας. Παράλληλα μέσω ειδικού εντύπου σχετικά με τη νόσο ενημερώθηκαν για τα συμπτώματα και τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης πάνω από 800 πολίτες και πραγματοποιήθηκαν περισσότε-

ρες από 430 δωρεάν σπιρομετρήσεις από πνευμονολόγο και ειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό σε όλους τους αγώνες.

Η προσέλευση του κοινού ήταν εντυπωσιακή και τα μηνύματα από το κοινό επιβεβαίωσαν τη σπουδαιότητα της ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για μια τόσο σοβαρή νόσο που αποτελεί σημαντικό πρόβλημα της δημόσιας υγείας.

Η συνέχεια

Κατά τη δεύτερη φάση, το πρόγραμμα θα επισκεφθεί και άλλους σταθμούς μέχρι το τέλος του έτους. Επόμενος σταθμός της εκστρατείας είναι τα Κύθηρα (27 και 28 Ιουνίου). Η εκστρατεία στη συνέχεια της διαδρομής της θα βρίσκεται στην Αλεξανδρούπολη (27 Σεπτεμβρίου) και στην Πάτρα (11 Οκτωβρίου), καταλήγοντας στον Μαραθώνιο της Αθήνας (8 Νοεμβρίου). Η εκστρατεία «Αναπνέω» θα βρίσκεται στις πόλεις αυτές για να ενημερώσει τους κατοίκους και να προσφέρει σημαντική στήριξη σε εκείνους που το έχουν ανάγκη.

Η ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ
ΚΥΘΗΡΑ (27 + 28/6)
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ (27/9)
ΠΑΤΡΑ (11 /10)
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ (8 /11)



Αναπνέω

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ

Η αποφυγή
του καπνίσματος
και η έγκυρη
διάγνωση βοηθούν
στην πρόληψη και
αντιμετώπιση της
Χρόνιας Απο-
φρακτικής
Πνευμονοπάθειας.

Μην
υποτιμάς τα
συμπτώματά σου.
Ενημερώσου
άμεσα για τη ΧΑΠ.

Επισκέψου
σήμερα έναν
πνευμονολόγο.

www.anapnew.gr

HILL+KNOWLTON
STRATEGIES

GR1504322873

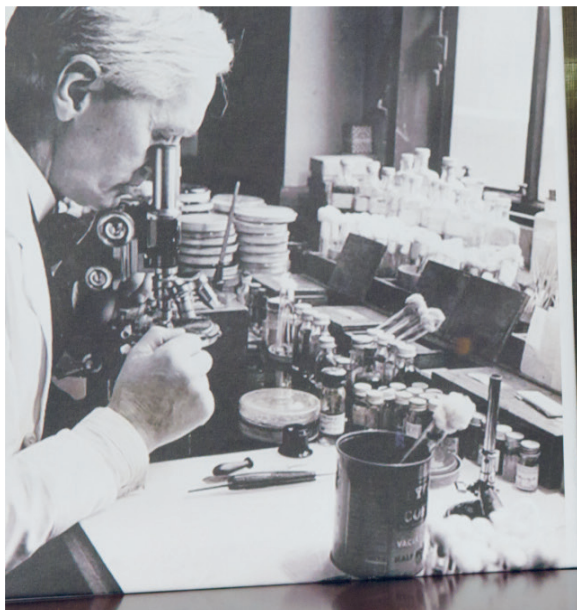
ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ

 **NOVARTIS**
caring and curing

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY



του ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΑΤΟΥΛΗ
Προέδρου Ιατρικού Συλλόγου
Αθηνών

Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στην Υγεία

Το κράτος κάτω από την ασφυκτική πίεση της τρόικας, ακολούθησε στο χώρο της Υγείας πολιτικές που είχαν αποκλειστικά λογιστικό χαρακτήρα, αγνοώντας πλήρως την ανθρωπιστική και κοινωνική παράμετρο. Έτσι η οικονομική κρίση εξελίχθηκε σε ανθρωπιστική κρίση.

Το Δημόσιο Σύστημα Υγείας καταρρέει, ο ασθενής πλήττεται καθημερινά και βλέπει να δυσχεραίνεται η πρόσβασή του στην ιατρική, φαρμακευτική και νοσηλευτική του περίθαλψη, ενώ εκατοντάδες χιλιάδες ανασφάλιστοι πολίτες έχουν εγκαταλειφθεί από την πολιτεία. Οι οριζόντιες διαδικασίες περικοπών, η ανεργία και οι δυσβάσταχτοι φόροι οδήγησαν εκατοντάδες χιλιάδες ασφαλισμένους σε αδυναμία πληρωμής των ασφαλιστικών τους εισφορών. Αυτοί οι ασθενείς αποκλείστηκαν από τη νοσοκομειακή περίθαλψη και κλήθηκαν να πληρώσουν από την άδεια τσέπη τους το γιατρό, τα φάρμακά τους και για υπηρεσίες που συνιστούν το κράτος πρόνοιας και είναι αυτονόητο ότι θα έπρεπε να παρέχονται από την ελληνική πολιτεία.

Η κατάσταση αυτή αποτυπώθηκε και σε έρευνα του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, από την οποία προέκυψε ότι ένα μεγάλο ποσοστό των ασθενών δεν μπορεί να πληρώσει τη συμμετοχή στα φάρμακά του και εξαναγκάζεται να διακόψει τη θεραπεία του ή να παραλείψει δόσεις. Την τελευταία διετία έχει τουλάχιστον διπλασιαστεί η συμμετοχή των ασφαλισμένων στην φαρμακευτική τους αγωγή και μάλιστα αυτό έγινε με διάφορα «τεχνάσματα» και ρυθμίσεις που πέρασαν εν μια νυκτί.

Το Ιατρείο του ΙΣΑ

Ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών με την Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών και τον φιλανθρωπικό της οργανισμό «Αποστολή» ένωσαν τις δυνάμεις τους και δημιούργησαν το Ιατρείο Κοινωνικής Αποστολής για την πρωτοβάθμια περίθαλψη ανασφάλιστων

ασθενών, παραμελημένων πολιτών και μακροχρόνια ανέργων. Με όλες τις δυνάμεις μας στεκόμαστε δίπλα στον ανασφάλιστο και ανήμπορο συνάνθρωπό μας και του προσφέρουμε καταφύγιο.

Σε αυτή την περίοδο της εκτεταμένης οικονομικής και κοινωνικής κρίσης που διάγουμε, το Ιατρείο Κοινωνικής Αποστολής αποτέλεσε τον πρότυπο και τον πιο ισχυρό κρίκο όλης της Ελλάδας και άνοιξε το δρόμο για μια ευρύτερη αλυσίδα κοινωνικών δομών αλληλεγγύης, με στόχο την πρωτοβάθμια περίθαλψη και τη συνοχή του κοινωνικού ιστού πρόνοιας και φροντίδας για τους ανασφάλιστους πολίτες.

Το Ιατρείο έχει 19 παραρτήματα σε όλη την Ελλάδα και μέσα στα τριάντι χρόνια της λειτουργίας του έχει πραγματοποιήσει 25 οδοιπορικά υγείας, σε ακριτικές περιοχές της νησιωτικής και ηπειρωτικής χώρας. Έχει πραγματοποιήσει περισσότερες από 31.500 ιατρικές επισκέψεις και καθημερινά περνάνε το κατώφλι του περισσότεροι από 100 ασθενείς, ενώ χορηγούνται 300-500 φάρμακα ημερησίως. Περισσότεροι από 63 εθελοντές γιατροί, 23 ειδικοτήτων προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στο Ιατρείο, με εβδομαδιαία παρουσία, καθώς και 150 εργαστηριακοί και κλινικοί γιατροί και ιδιωτικά εργαστήρια.

Στηρίζει 22 δήμους σε όλη τη χώρα, με Κοινωνικά Ιατρεία και Κοινωνικά Φαρμακεία, συνεργάζεται με 33 ενορίες της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών και 26 Μητροπόλεις σε όλη την Ελλάδα. Έχει αποστείλει φάρμακα σε δημόσια νοσοκομεία, αγροτικά ιατρεία, πολυδύναμα περιφερειακά ιατρεία, προ-

νοιακά ιδρύματα και σωφρονιστικά καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.

Στο Ιατρείο Κοινωνικής Αποστολής έχουν βρει καταφύγιο οι αναξιοπαθούντες και οι ανασφάλιστοι ασθενείς που «χτύπησε» η οικονομική κρίση. **Στόχος μας** είναι κάθε μέρα να βοηθήσουμε και να ανακουφίσουμε τον πόνο όσων περισσότερων συνανθρώπων μας μπορούμε σε όποια γωνιά της χώρας κι αν κατοικούν. Και το πράττουμε με όλες μας τις δυνάμεις.

Οι γιατροί

Την ίδια στιγμή οι λειτουργοί της υγείας έχουν βρεθεί στο μάτι του κυκλώνα παραμένοντας απλήρωτοι εδώ και καιρό από τον ΕΟΠΠΥ και οδηγούμενοι στην επαγγελματική και οικονομική εξόντωση.

Ο ιατρικός κόσμος δεν πρόκειται να ανεχτεί να απαξιώνεται το ιατρικό σώμα και να μην μπορεί να εξυπηρετηθεί ο ασθενής. Ο γιατρός της γειτονιάς όπως και ο γιατρός του ΕΣΥ στήριξαν το σύστημα σε αντίξοες συνθήκες συνεχίζοντας να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στους ασθενείς. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι υγεία χωρίς γιατρούς δεν νοείται. Αποτελεί αξίωμα για εμάς η ελεύθερη επιλογή γιατρού για όλους τους πολίτες και η πρόσβαση όλων των ασθενών σε ποιοτικές υπηρεσίες υγείας, σε όποια γωνιά της χώρας και εάν βρίσκονται.

Έχουμε χρέος να στηρίξουμε τους αδύναμους και λιγότερο προνομιούχους συμπολίτες μας. Οφείλουμε να ενώσουμε τις δυνάμεις μας για να οικοδομήσουμε ένα ποιοτικό σύστημα υγείας για όλους τους πολίτες, ένα ισχυρό κράτος πρόνοιας και ένα καλύτερο αύριο για την πατρίδα μας.

Τέλος, θα ήθελα να χαιρετίσω την έκδοση του εντύπου σας, καθώς είναι σημαντική και αξιόπαινη κάθε προσπάθεια που συμβάλλει στην αξιόπιστη ενημέρωση του κοινού.

ΥΓΕΙΑ

ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ

Ανώδυνη, ελάχιστα επεμβατική θεραπεία

Η αιμορροϊδοπάθεια, γνωστή στο ευρύ κοινό ως «αιμορροΐδες», είναι μία από τις πιο συχνές παθήσεις που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα της καθημερινής ζωής όσων πάσχουν απ' αυτές.

Επιδημιολογικά, παρουσιάζει παγκόσμια διάδοση και ο ένας στους πέντε, ή, σύμφωνα με άλλους ερευνητές, ο ένας στους τρεις ανθρώπους του πληθυσμού της γης θα **ταλαιπωρηθεί** σε κάποια περίοδο της ζωής του από αυτό το βασανιστικό πρόβλημα.

Η νόσος είναι γνωστή από την αρχαιότητα και αναφέρεται από τους αρχαίους Αιγύπτιους, Έλληνες και Ρωμαίους. Επειδή η νόσος αυτή αφορά μια περιοχή του σώματος για την οποία το ευρύ κοινό πολλές φορές νιώθει άβολα να συζητήσει ή και να ενδιαφερθεί σοβαρά, ο ασθενής με αιμορροΐδες **φθάνει στο γιατρό αργά**, με προχωρημένα ενοχλήματα, χωρίς σωστή διάγνωση και, κάποιες φορές, με ελλιπή θεραπεία.

Η θεραπεία όμως των αιμορροΐδων γίνεται πλέον πολύ γρήγορα, ανώδυνα και με απόλυτη ασφάλεια. Επανάσταση στη θεραπεία των αιμορροΐδων δημιουργεί η εξέλιξη της τεχνολογίας με το νέο ασύρματο μηχάνημα υπερήχων Trilogy, με το οποίο, εξοπλίστηκε το Ιατρικό Περιστερίου, του Ομί-

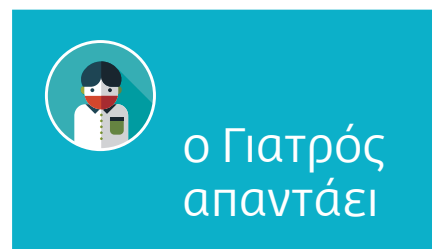
λου Ιατρικού Αθηνών, φέρνοντας πρώτο στην Ελλάδα τη συγκεκριμένη συσκευή.

Η νέα γενιά Trilogy συνδυάζει όλα τα αποδεδειγμένα πλεονεκτήματα της μεθόδου με τους υπερήχους σε συνδυασμό με την ευελιξία της ασύρματης τεχνολογίας, τονίζει ο χειρουργός Δρ. Αναστάσιος Ξιάρχος. Για τους ασθενείς, η μέθοδος προσφέρει μια ασφαλή και πιο ριζική θεραπεία σε σχέση με τις συμβατικές μεθόδους, με άμεση αποτελεσματικότητα και ανακούφιση από όλα τα συμπτώματα της αιμορροϊδοπάθειας ακόμα και του πιο προχωρημένου σταδίου!

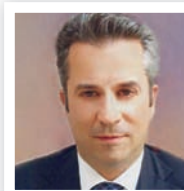
Πλεονεκτήματα

Για τους χειρουργούς το Trilogy δίνει τα πλεονεκτήματα των υπερήχων (Doppler), χωρίς καλώδια συνδεδεμένα σε αυτό.

Με μια Bluetooth σύνδεση μεταξύ της κεντρικής μονάδας και της συσκευής παρέχεται η μέγιστη ακρίβεια ανίχνευσης των παθολογικών αιμορροϊδικών αγγείων με παράλληλη άνεση και ελευθερία χειρισμού της συσκευής χωρίς κανένα περιορισμό στις κινήσεις του χειρουργού. Σύμφωνα με το Δρ. Αναστάσιο Ξιάρχο, που έχει στο ενεργητικό του περισσότερες από δύο χιλιάδες επεμβάσεις θεραπείας αιμορροΐδων με υπερήχους, η τρίτη γενιά της μεθόδου περιλαμβάνει την κορυφαία τεχνολογία σε μια μικρή, εύκολη στο χειρισμό συσκευή, η οποία



ΔΡ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΞΙΑΡΧΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ, Πρόεδρος της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Ορθοπρωκτικής Χειρουργικής και Δ/ντής Χειρουργικής Κλινικής Ομίλου Ιατρικού Αθηνών -Ιατρικό Περιστερίου
www.axiarchos.gr



παρέχει το ύψιστο επίπεδο χειρουργικής άνεσης.

Προσφέρει τη μέγιστη ευελιξία: η ασύρματη σύνδεση επιτρέπει την κυκλική κίνηση και το χειρισμό της συσκευής σε όλες τις θέσεις που επιθυμεί ο χειρουργός σε όλους τους άξονες.

Η μέθοδος θεραπεύει τα τρία κύρια συμπτώματα της νόσου των αιμορ-

ροΐδων: αιμορραγία, κνησμό και πόνο.

Επίσης, αποκαθιστά την πρόπτωση των αιμορροΐδων έξω από τον πρωκτό και ελαχιστοποιεί τον πόνο. Δεν προκαλεί εκτομή ή ακρωτηριασμό των ιστών, αλλά ούτε και πληγή.

Οι ασθενείς έχουν γρήγορη ανάρρωση και επιστροφή στην εργασία και στις καθημερινές δραστηριότητές τους.

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, μετά την εμφάνιση των ελάχιστα επεμβατικών μεθόδων πάνω από 300.000 ασθενείς έχουν αντιμετωπίσει ριζικά το πρόβλημα των αιμορροΐδων παγκοσμίως.

Η επέμβαση, όπως εξηγεί ο Δρ Ξιάρχος, τροποποιείται ώστε να καλύπτει μεμονωμένα τον κάθε ασθενή, επιτυγχάνοντας άριστα αποτελέσματα, πλήρη ασφάλεια καθώς καταγράφεται στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία το διαρκώς αυξανόμενο ποσοστό των ευχαριστημένων ασθενών. Ο εξειδικευμένος χειρουργός κρίνει σε ποιους ασθενείς εφαρμόζεται η μέθοδος.

Λαμβάνοντας υπόψη το μεγάλο αριθμό χειρουργικών μεθόδων θεραπείας της νόσου, είναι αξιοσημείωτο να αναφερθεί ο παράγοντας της ασφάλειας, αφού δεν έχει καταγραφεί ποτέ ούτε μία σοβαρή επιπλοκή μετά τη χειρουργική αποκατάσταση της αιμορροϊδοπάθειας με τη χρήση υπερήχων.

TRIOLOGY Μία συσκευή με όλα τα πλεονεκτήματα

- Νέα τεχνολογία Bluetooth (υπέρυφρες ακτίνες)
- Βελτιωμένη πηγή ψυχρού, ενδοσκοπικού φωτισμού για μέγιστη ορατότητα
- Ακριβές και αξιόπιστο σύστημα ανίχνευσης με υπερήχους των παθολογικών αιμορροϊδικών αρτηριών
- Μεγαλύτερο χειρουργικό πεδίο εργασίας
- Πλήρης και απεριόριστη εργονομία και δυνατότητα χειρισμών από το χειρουργό σε όλους του άξονες με ευλυγισία.

Μετά τη Γερμανία και τις ΗΠΑ, το πρώτο και μοναδικό στην Ελλάδα ασύρματο μηχάνημα υπερήχων Trilogy έχει εγκατασταθεί στη Χειρουργική Κλινική στο Ιατρικό του Περιστερίου, του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών, που έχει τη μεγαλύτερη σειρά περιστατικών με υπερήχους, πάνω από 2.000, με εξαιρετικά αποτελέσματα, στην Κλινική που διευθύνει ο Δρ. Αναστάσιος Ξιάρχος.

ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ κατά πλάκας

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ

«Δικαίωμα στην Πρόσβαση»



1

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Σκλήρυνσης κατά Πλάκας, η φαρμακευτική εταιρεία TEVA βρέθηκε για μια ακόμα φορά στο πλευρό των ασθενών, με την εκδήλωση που διοργάνωσε σε συνεργασία με το Σύλλογο Ατόμων με Σκλήρυνση κατά Πλάκας.



3



2

info

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ TEVA

Η Teva Pharmaceutical Industries Ltd. είναι μια κορυφαία διεθνής φαρμακευτική εταιρεία, η οποία παρέχει υψηλής ποιότητας λύσεις υγειονομικής περίθαλψης με επίκεντρο τον ασθενή σε εκατομμύρια άτομα κάθε μέρα. Με έδρα το Ισραήλ, η TEVA είναι η μεγαλύτερη εταιρεία παραγωγής γενοσήμων στον κόσμο, διαθέτει χαρτοφυλάκιο που περιλαμβάνει περισσότερα από 1.000-, και παράγει ένα ευρύ φάσμα γενοσήμων φαρμάκων, σχεδόν για κάθε θεραπευτική κατηγορία. Στα πρωτότυπα φάρμακα η TEVA κατέχει ηγετική θέση σε παγκόσμιο επίπεδο σε καινοτόμους θεραπευτές για διαταραχές του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, συμπεριλαμβανομένης και της αντιμετώπισης του πόνου, καθώς και ένα ισχυρό χαρτοφυλάκιο προϊόντων για το αναπνευστικό σύστημα. Η TEVA αξιοποιεί με τον καλύτερο τρόπο τις δυνατότητες ανάπτυξης τόσο γενοσήμων, όσο και πρωτότυπων φαρμάκων μέσα από ένα ενοποιημένο Παγκόσμιο Τμήμα Έρευνας και Ανάπτυξης, ώστε να δημιουργήσει νέους τρόπους αντιμετώπισης των αναγκών των ασθενών, συνδυάζοντας τις δυνατότητες ανάπτυξης φαρμάκων με συσκευές, υπηρεσίες και τεχνολογίες.

TEVA HELLAS

Η Teva Hellas δραστηριοποιείται στην Ελλάδα από το 2008 και διαθέτει σκευάσματα στις κατηγορίες των καινοτόμων, γενοσήμων και βιο-ομοειδών φαρμακευτικών σκευασμάτων.

Το Δικαίωμα στην Πρόσβαση ήταν το θέμα του φετινού εορτασμού. Με μήνυμα «Δεν θα ήθελα να είσαι στη θέση μου... Ναι στην κίνηση. Όχι στην αδιαφορία», ο ΣΑμΣΚΠ και η TEVA ενημέρωσαν το κοινό για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι συμπολίτες μας με αναπηρία σε κάθε τους δραστηριότητα.

Κάθε πολίτης έχει δικαίωμα να μετέχει με ευκολία και να έχει ισότιμη πρόσβαση σε κάθε πτυχή της καθημερινής ζωής, όπως στη διάγνωση, τη θεραπεία, την εκπαίδευση, τη μετακίνηση, την εργασία, την άσκηση και τους χώρους αναψυχής. Ωστόσο, για τα άτομα με αναπηρία, το αναφαίρετο δικαίωμα της πρόσβασής τους στην κοινωνική, πολιτική και οικονομική ζωή όχι μόνον αμελείται, όχι μόνον εμποδίζεται, αλλά και προσβάλλεται.

Τα μέλη του ΣΑμΣΚΠ κάλεσαν όσους επισκέφθηκαν τη Μαρίνα του Φλοίσβου στο ενημερωτικό τους περίπτερο, ώστε να γνωρίσουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ένας ασθενής με αναπηρία, αλλά και να τις βιώσουν για λίγο, συμμετέχοντας σε βιωματική διαδρομή προσομοίωσης κινητικών δυσκολιών. Με αυτόν τον τρόπο, όλοι ανεξαιρέτως όσοι συμμετείχαν στη διαδρομή, επιβεβαίωσαν την περιορισμένη και ανισότιμη θέση στην οποία βρίσκονται σε καθημερινή βάση συνάνθρωποί μας που πάσχουν από κάποια αναπηρία και διαπίστωσαν πόσο σημαντικό είναι όσοι δεν νοσούν, να μπουν για λίγο στη θέση τους και να κατανοήσουν αυτήν την καθημερινότητα.

Σκοπός, επίσης, του φετινού εορτασμού ήταν η ενθάρρυνση των ασθενών με αναπηρία να μην ενδώσουν σε οποιαδήποτε παραίτηση λόγω της αμέλειας ή αδιαφορίας εκ μέρους των συμπολιτών τους και να συνεχίσουν να κινούνται και να διεκδικούν την ισότιμη πρόσβαση στην πολιτεία και την κοινωνία, έως ότου αυτή γίνει πραγματικότητα.

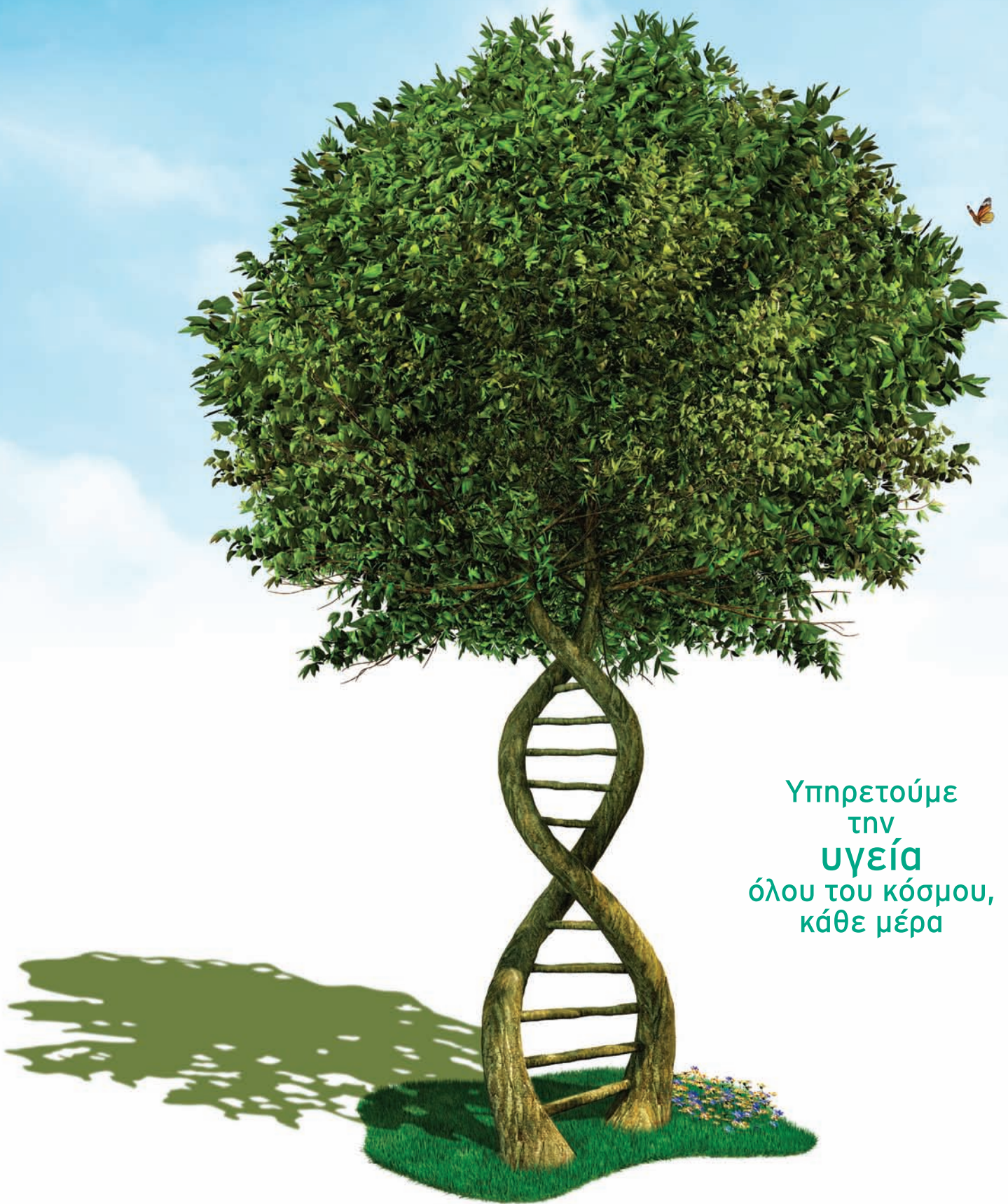
Η Πρόεδρος του Συλλόγου Ατόμων με Σκλήρυνση κατά Πλάκας, Βάσω Μαράκα, δήλωσε: «Ο αγώνας του ΣΑμΣΚΠ για Ισότιμη Πρόσβαση δεν ξεκινάει και τελειώνει στη σημερινή εκδήλωση, με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας. Αντίθετα, αποτελεί πάγιο μέλημά μας και σταθερή διεκδίκηση, δική μας και της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Ατόμων με ΣΚΠ (ΠΟΑμΣΚΠ), προς τα αρμόδια όργανα της Πολιτείας. Ο Σύλλογός μας θα συνεχίσει να συνεισφέρει σε αυτόν τον αγώνα ευαισθητοποίησης σχετικά με τις επιπτώσεις της ασθένειας στην καθημερινότητα των πασχόντων και δεσμεύεται ότι θα βρίσκεται αδιάλειπτα στο πλευρό των μελών του αλλά και των άλλων ασθενών με ΣΚΠ που δεν είναι ακόμα μέλη».

Η Ιωάννα Καρώνη, Corporate and Public Affairs Manager της TEVA, προσέθεσε: «Είμαστε εδώ για να στηρίξουμε μια κοινωνική δράση που έχει σκοπό να σταματήσει την ατομική και συλλογική αδιαφορία απέναντι σε προβλήματα που αντιμετωπίζει μια μερίδα συνανθρώπων μας, προβάλλοντας και προασπίζοντας το δικαίωμά τους να είναι ισότιμοι πολίτες σε μια ανθρώπινη κοινωνία».

1 Από αριστερά: Ιωάννα Καρώνη, Corporate & Public Affairs Manager Teva, Βάσω Μαράκα, Πρόεδρος ΣΑμΣΚΠ, Νάντια Ζιαγκουβά, Κοινωνική Λειτουργός και Μαρία Σπανίδου, Ειδ. Γραμματέας ΣΑμΣΚΠ

2 Μέλη του ΣΑμΣΚΠ μαζί με την Πρόεδρο, Βάσω Μαράκα, και την Ειδ. Γραμματέα, Μαρία Σπανίδου, το μουσικό συγκρότημα Radiomix και την Ι. Καρώνη από την TEVA, σε αναμνηστική φωτογραφία

3 Βιωματική Διαδρομή Προσομοίωσης Κινητικών Δυσκολιών



Υπηρετούμε
την
υγεία
όλου του κόσμου,
κάθε μέρα

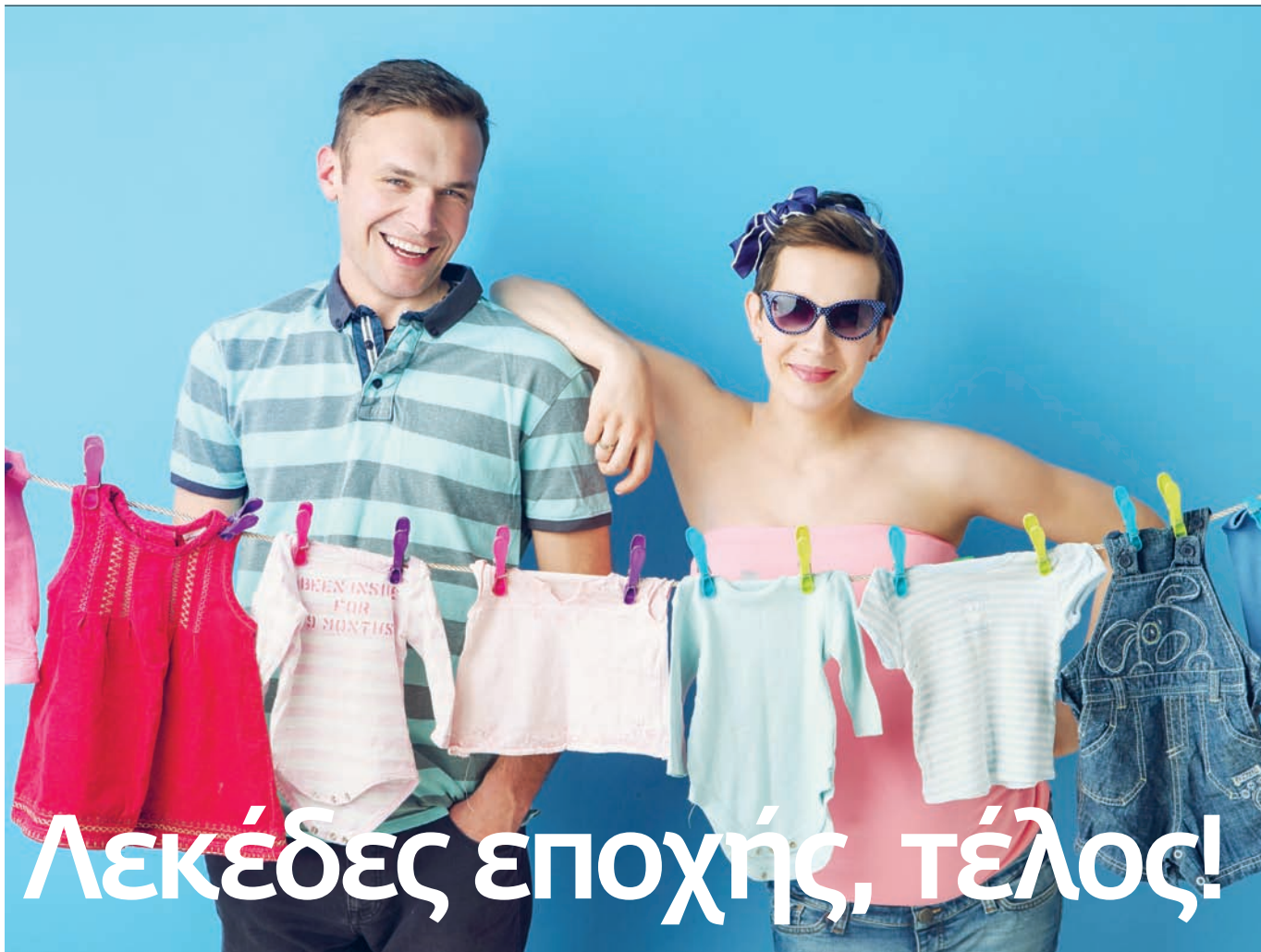
Η **TEVA**, μια από τις μεγαλύτερες εταιρείες στο χώρο της υγείας παγκοσμίως, παρέχει καινοτόμες φαρμακευτικές λύσεις σε 60 χώρες.

Στην Ευρώπη διατίθενται από την **TEVA** 1,3 δισεκατομμύρια συσκευασίες κάθε χρόνο. Στην Ελλάδα δραστηριοποιείται από το 2008, πάντα στην υπηρεσία του Έλληνα ασθενή, των λειτουργών υγείας και των ασφαλιστικών ταμείων, προσφέροντας σε ανταγωνιστική τιμή **καινοτόμα** και **γενόσημα** φάρμακα, με την υπευθυνότητα και το κύρος ενός παγκόσμιου ηγέτη.

Εμείς στην **TEVA** υπηρετούμε την υγεία των συνανθρώπων μας, διασφαλίζοντας ποιότητα ζωής για όλους.

TEVA

ECO - HEALTHY tips



Λεκέδες εποχής, τέλος!

Το καλοκαίρι είναι εδώ και οι νοικοκυρές καλούνται να αντιμετωπίσουν τους λεκέδες της εποχής. Κανένα πρόβλημα! Φρούτα, παγωτά, γρασίδι, αντηλιακά· όποιος κι αν είναι ο λεκές, υπάρχει φυσική λύση.

Λεκές από αντηλιακό

Σε ένα μικρό μπολ ανακατέψτε απορρυπαντικό σε σκόνη μαζί με λίγο νερό. Ιδανικά το απορρυπαντικό θα πρέπει να περιέχει καθαριστικά ένζυμα. Αφού σχηματιστεί μια πάστα, αλείψτε την στο λεκέ κι αφήστε την να μουλιάσει για 2-3 ώρες. Μετά βάλτε το ρούχο στο πλυντήριο. Αν έχει λερωθεί το μαγιό σας, ακολουθήστε την ίδια διαδικασία, αλλά πλύνετε το στο χέρι. Επίσης, πολύ καλά αποτελέσματα στους λεκέδες από αντηλιακό έχει το σαπούνι Μασσαλίας.

Λεκές από κεράσια

Βρέξτε το λεκέ και μετά τρίψτε τον με παχύρευστο μίγμα που θα φτιάξετε από γάλα και λεμόνι. Ξεπλύνετε το λεκέ από την ανάποδη πλευρά με κρύο νερό. Επαναλάβετε τη διαδικασία, αν χρειάζεται. Αυτό το μυστικό «δουλεύει» σε όλους τους λεκέδες από κόκκινα φρούτα.

Λεκές από γρασίδι

Για να φύγει ο λεκές από γρασίδι, τρίψτε τον μαλακά με λευκό οινόπνευμα, ξεπλύνετε καλά με κρύο νερό και μετά πλύνετε κανονικά.

Αν το ύφασμα είναι ευαίσθητο, μουλιάστε το σε κρύο νερό και μετά πλύντε το με χλιαρό νερό και υγρό απορρυπαντικό.

Ξεπλύνετε ένα πρώτο χέρι με κρύο νερό, στο οποίο θα προσθέσετε λίγο οξυζενέ και άλλη μία φορά με κρύο νερό, στο οποίο θα έχετε διαλύσει λευκό ξύδι.

Λεκές από παγωτό σοκολάτα

Ρίξτε ένα μικρό μπολάκι 2-3 κουταλιές αλάτι και προσθέστε σιγά σιγά νερό μέχρι να γίνει πάστα. Βρέξτε με νερό το λεκέ και μετά τρίψτε τον με την πάστα αλατιού. Εάν ο λεκές επιμένει επαναλάβετε τη διαδικασία.

Λεκές από ντομάτα

Αν ο λεκές δημιουργηθεί από φρέσκια ντομάτα, είναι σημαντικό να το τρίψετε άμεσα με νερό. Μετά πλύνετε κανονικά το ρούχο έχοντας βάλει πάνω στο λεκέ 2-3 σταγόνες απορρυπαντικό πιάτων. **Αν λερωθείτε** από σάλτσα ντομάτας, βάλτε επάνω του ψίχα από ψωμί ή χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί ένα τμήμα του. Αν το ρούχο είναι από ύφασμα που δεν ξεβάφει, ρίξτε χυμό από λεμόνι ή πάρτε μια φέτα λεμονιού και τρίψτε την πάνω στο λεκέ. Αφήστε το να στεγνώσει. Αν ο λεκές παραμένει, ετοιμάστε ένα διάλυμα από νερό, απορρυπαντικό και λευκό ξίδι. Εφαρμόστε τοπικά και ο λεκές θα εξαφανιστεί.

Λεκές από μείκι απ

Αρχικά τρίψτε το λεκέ με ένα στεγνό πανί για να γίνει πιο ήπιος. Στη συνέχεια βρέξτε τον με υγρό απορρυπαντικό και αφήστε το να δράσει μία ώρα. Εάν επιμένει, βυθίστε το ύφασμα με το λεκέ για 5' σε ένα αραιό διάλυμα αμμωνίας-νερού (μία κουταλιά της σούπας αμμωνία σε ένα μεγάλο ποτήρι νερό). Μετά πλύνετε το ρούχο κανονικά.

Κάντε «πράσινη» τη διαμονή σας στις διακοπές

Ο οικολογικός τρόπος ζωής δεν χρειάζεται να κάνει... διακοπές στις διακοπές. Και ευτυχώς τα στοιχεία των ερευνών δείχνουν ότι δεν κάνει, αφού τα 2/3 των πελατών θα άλλαζαν την καταναλωτική τους συμπεριφορά κατά τη διάρκεια των διακοπών τους στους προορισμούς, αν αυτό βοηθούσε το περιβάλλον. Μάθετε απλά πράγματα που θα κάνουν τις διακοπές σας πιο «πράσινες»!

Επιλέξτε ένα «πράσινο» ξενοδοχείο

Τα λεγόμενα «πράσινα» ξενοδοχεία είναι πλέον πολλά και ο αριθμός τους αυξάνεται συνεχώς. Τα ξενοδοχεία αυτού του τύπου είναι πιστοποιημένα με σήμα οικολογικής ποιότητας (eco-label) και συμμετέχουν σε διάφορα οικολογικά προγράμματα. Τα «πράσινα» ξενοδοχεία αναφέρουν στις ιστοσελίδες τους τις οικολογικές πρακτικές της επιχείρησής.

Χρησιμοποιήστε τα δικά σας προϊόντα περιποίησης

Χρησιμοποιώντας το δικό σας σαμπουάν και αφρόλουτρο, βοηθάτε στην εξοικονόμηση πλαστικού, αφού το ξενοδοχείο δεν θα χρειαστεί να αντικαταστήσει τα προϊόντα του. Αν τα χρησιμοποιήσετε, πάρτε μαζί σας την άδεια συσκευασία για να τη γεμίσετε και να την ξαναχρησιμοποιήσετε στο επόμενο ταξίδι σας.

Αρνηθείτε την καθημερινή αλλαγή στα σεντόνια και τις πετσέτες

Ούτε στο σπίτι σας το κάνετε, έτσι δεν είναι; Ζητήστε να καθαρίζουν το δωμάτιό σας κάθε δεύτερη μέρα. Με αυτή την απλή πράξη, εξοικονομείται ηλεκτρική ενέργεια, αφού δεν χρησιμοποιείται ηλεκτρική σκούπα και χημικά καθαριστικά, ενώ παράλληλα ξοδεύεται και λιγότερο νερό, αφού δεν πλένονται τόσο συχνά οι πετσέτες και τα σεντόνια.

Περιορίστε την κατανάλωση νερού και ρεύματος

Όταν αφήνετε το δωμάτιο του ξενοδοχείου σας, απενεργοποιήστε κάθε ηλεκτρική συσκευή και κυρίως το κλιματιστικό. Ίσως προτιμάτε ένα ήδη δροσερό δωμάτιο στην επιστροφή, αλλά σκεφτείτε την κατανάλωση του κλιματιστικού όλες αυτές τις ώρες. Επίσης, κάντε ντους αντί για μπάνιο και μην αφήνετε τις βρύσες να τρέχουν.

2,5 πλανήτες χρειαζόμαστε για να ζήσουμε!

Αν όλοι οι άνθρωποι στον πλανήτη ζούσαν και καταναλώναν όπως ο μέσος Έλληνας, θα χρειαζόμασταν τους φυσικούς πόρους 2,5 πλανητών για να υποστηρίξουν τις ανάγκες μας. Αυτό προκύπτει από τον υπολογισμό του οικολογικού αποτυπώματός μας, το οποίο μετρά την επίπτωση που έχει ο καθένας μας στον πλανήτη με βάση το πώς χρησιμοποιεί τους πόρους της Γης.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Στην ιατρική, ο χώρος που καταλαμβάνουν τα λέιζερ είναι ευρύτατος: αισθητικές επεμβάσεις, θεραπείες καρκίνου, οφθαλμιατρικές επεμβάσεις και φυσικά οδοντιατρικές θεραπείες.

Τόσο πολλές είναι οι εφαρμογές του λέιζερ, που αναρωτιέται κανείς πώς είναι δυνατό να κάνει τα πάντα. Στην πραγματικότητα υπάρχουν πολλές διαφορετικές συσκευές λέιζερ και η καθεμία παράγει ενέργεια με διαφορετικές ιδιότητες και εφαρμογές. Νόμοι φυσικής, οπτικές ίνες και περίπλοκη τεχνολογία κρύβονται πίσω από αυτά τα τόσο εξελιγμένα τεχνολογικά εργαλεία.

Στόχος όμως δεν είναι να σας κάνω ειδικούς σε αυτή τη τεχνολογία, αλλά να σας ενημερώσω για τη θέση που κατέχει στη σύγχρονη οδοντιατρική.

Ήδη από το 1964, με τη χρήση του πρώτου λέιζερ, οι προσδοκίες για τη χρήση του στην οδοντιατρική ήταν μεγάλες. Από τότε, η επιστημονική έρευνα στα οδοντιατρικά λέιζερ, έχει ξεπεράσει τις εξήμιση χιλιάδες δημοσιεύσεις και επιβεβαιώνει τα πλεονεκτήματα της χρήσης τους. Πανεπιστημιακά ιδρύματα με διεθνή αναγνώριση συμβάλλουν στη διαρκή εξέλιξη αυτής της τεχνολογίας, προσφέρουν γνώση σχετικά με τις αποδεδειγμένες ιατρικές εφαρμογές και πιστοποιούν επιστήμονες που έχουν εκπαιδευτεί κατάλληλα.

Η τεχνολογία αρωγός της Οδοντιατρικής

Τα λέιζερ στην οδοντιατρική χρησιμοποιούνται σε όλο το φάσμα των θεραπειών, προσφέροντας πιο ακριβείς και λιγότερο επιθετικές μεθόδους. Η εξέλιξη έχει φτάσει σε τέτοιο βαθμό, που **η οδοντιατρική χωρίς τη χρήση των λέιζερ είναι ένας απαρχαιωμένος τρόπος θεραπείας**.

Σε σύγκριση με τις κλασσικές μεθόδους και τη χρήση νυστεριού, ραμμάτων, τροχού και φαρμάκων, τα λέιζερ προσφέρουν **μεγαλύτερη άνεση, πιο ανώδυνες επεμβάσεις, αναιμιακές, με καλύτερη μετεγχειρητική ανάπλαση, μικροβιοκτόνο δράση και ευεργετική επίδραση** σε περισσότερα επίπεδα.

Έχοντας προτεραιότητα τον ασθενή, η σύγχρονη οδοντιατρική χρησιμοποιεί την πιο εξελιγμένη τεχνολογία και προσφέρει πιο επιτυχημένες θεραπείες. Αυτές οι θεραπείες αφορούν μαλακούς και σκληρούς ιστούς, διάγνωση και πρόληψη τερηδόνας, ενδοδοντικές και περιοδοντικές θεραπείες, παιδοδοντικές θεραπείες, αισθητικές επεμβάσεις, λεύκανση, ουλοπλαστική, καθώς και την επείγουσα αντιμετώπιση ενός τραυματισμού.

Το 1966 έγιναν τα πρώτα πειράματα σε ζώα και φάνηκε η δυνατότητα **βιοδιέγερσης**. Μια δύναμη μυστήρια και μα-

Λείζερ & οδοντιατρική

Τα λέιζερ είναι πολύ γνωστά και τα συναντάμε συχνά στην καθημερινότητά μας. Οπτικά εφέ, συσκευές μουσικής (cd, blue-ray player), μηχανήματα κοπής μετάλλων, τηλεπικοινωνίες, μετρήσεις ακριβείας, στρατιωτικός εξοπλισμός, είναι ορισμένες μόνο από τις εφαρμογές τους.



Το λέιζερ στην οδοντιατρική βοηθά στην άμεση ανακούφιση από τον πόνο, στην αναισθησία, στην ορθοδοντική, στην αντιμετώπιση αφθών και ελκών, στην πρόληψη της τερηδόνας, στη θεραπεία περιστεφανίτιδας, ουλίτιδας και περιοδοντίτιδας, στην ενδοδοντία, στη λευκοπλακία, στη συγγειλίτιδα και στα προβλήματα της κροταφογοναθικής άρθρωσης.

Το σημαντικότερο όμως είναι ότι δεν παρουσιάζει ανεπιθύμητες ενέργειες και είναι συμβατή με οποιαδήποτε άλλη μορφή θεραπείας.

γική, που όμως πλέον έχει ερευνηθεί σε βάθος και παρουσιάζει πλήθος εφαρμογών. Αυτό το κομμάτι εφαρμογών περιλαμβάνει **θεραπίες ανάλογες των φαρμακευτικών αγωγών**. Η δράση του δεν γίνεται αισθητή, παρά μόνο από τα αποτελέσματα της θεραπείας. Είναι μια βιολογική δράση που οδηγεί στην ενεργοποίηση των κυτταρικών λειτουργιών.

Ο μηχανισμός θεραπείας είναι αρκετά περίπλοκος και αφορά βιοχημικές μεταβολές σε κυτταρικό επίπεδο. Για να γίνει πιο κατανοητό αυτό, σκεφτείτε ότι είμαστε όλοι παιδιά του ήλιου. Η λειτουργία των κυττάρων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ενέργεια που τους δίνουμε. Όπως λοιπόν ο ήλιος τρέφει τα φυτά, έτσι και το λέιζερ παρέχει ενέργεια στα κύτταρα. Ξυπνά κατά κάποιον τρόπο τα άρρωστα κύτταρα και αυτά ξεκινούν και πάλι τη δουλειά τους. Τα κύτταρά μας λοιπόν είναι αυτά που κάνουν τις διαφορετικές δουλειές στον οργανισμό, αφού πρώτα ξυπνήσουν από το λέιζερ. Έτσι αναλαμβάνουν διαφορετικές



ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΕΥΓΥΜΙΟΥ
d.D.S., M.Sc.
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
Επιστημονικός συνεργάτης
Πανεπιστημίου Αθηνών στην
Παιδιατρική Οδοντιατρική

εργασίες και βοηθούν στις δερματολογικές θεραπείες, στις φυσικοθεραπείες και στην αντιμετώπιση οδοντιατρικών προβλημάτων.

Εφαρμογές του λέιζερ στην υγεία

Το εύρος των εφαρμογών είναι πολύ μεγάλο. Ενδεικτικά αναφέρω τα θετικά αποτελέσματα στη θεραπεία της ακμής, στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της αρθρίτιδας, στην ανακούφιση από τις επιπτώσεις της χημειοθεραπείας και της ραδιοθεραπείας, στην αναγέννηση του οστού, στο σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, στο διαβήτη, στις ημικρανίες, στην αιμορροϊδοπάθεια, στον έρπη, στους πόνους της μέσης, στις νευροπάθειες, στην ιγμορίτιδα, στις παθήσεις των σιαλογόνων αδένων, στις αθλητικές κακώσεις, στις τενοντοπάθειες, στη νευραλγία τριδύμου, στην οστεονέκρωση από λήψη διφωσφωνικών, στην αποτυχία του Μπότοξ, στο έκζεμα και στις ρυτίδες.

ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



ECOS

Μια αγνή, διάφανη εμπειρία στο σπίτι μας

Τα πράσινα απορρυπαντικά και καθαριστικά προϊόντα ECOS της εταιρείας Earth Friendly Products του Έλληνα ομογενούς και χημικού ερευνητή Ευτύχιου Βλαχάκη, καλύπτουν όλες τις καθημερινές ανάγκες ενός σπιτιού και της προσωπικής περιποίησης. Βασίζονται σε συστατικά που προέρχονται σχεδόν αποκλειστικά από φυτικές πρώτες ύλες με φυσικά, εκπληκτικά, βιολογικά αρώματα. Η Earth Friendly Products ανήκει στις 100 πιο πράσινες εταιρείες της Αμερικής και έχει αποσπάσει πρόσφατα την ανώτατη διάκριση της μηδενικής εκπομπής ενεργού άνθρακα



Η Nuxe δημιούργησε μια νέα ενυδατική κρέμα πολλαπλής προστασίας με χρώμα και SPF 30, η οποία μπορεί να αποτελέσει το σύμμαχο της επιδερμίδας σας για τη ζωή στην πόλη.

Η DD Crème παρέχει ιδανική προστασία από το οξειδωτικό στρες, τη ρύπανση και την ηλιακή ακτινοβολία χάρη στις πολυφαινόλες από μπλε αμάραντο και βιταμίνη E, το εκχύλισμα καριτέ και τα αντηλιακά της φίλτρα. Επίσης, περιέχει φυτική γλυκερίνη για ενυδάτωση και εκχύλισμα λευκού τσαγιού για λάμψη της επιδερμίδας. Χαρίζει long lasting άνεση για 12 ώρες και διατίθεται σε 3 φυσικές αποχρώσεις που χαρίζουν εφέ nude skin και έχουν το μοναδικό άρωμα του Huille Prodigieuse.

Διατίθεται στα φαρμακεία από τη Pharmaten.



Αν σας αρέσει η μαρμελάδα, αναζητήστε την Pandora Gaia

Αλμυρές και γλυκές μαρμελάδες και chutneys, με αγνά φυσικά συστατικά, χωρίς συντηρητικά και πρόσθετα, λανσάρει η Pandora Gaia, μια νέα εταιρεία με έδρα το χωριό Παρακάλαμος της Ηπείρου, που ιδρύθηκε το 2014. Τα προϊόντα της

βασίζονται κατά κύριο λόγο στα φρούτα και τα λαχανικά της περιοχής.

Τα προϊόντα Pandora Gaia διατίθενται ήδη σε παντοπωλεία και ντελικατέσεν σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.

LIPTON LINEA & LIPTON TEATOX!

Το καλοκαίρι θέλει Lipton



Το καλοκαίρι έφτασε... και τι χρειάζεται για να προετοιμαστούμε κατάλληλα;

• **Ισορροπία με το Lipton Linea**
Με υπέροχη γεύση και χωρίς καθόλου θερμίδες, είναι ο πιο κατάλληλος



σύμμαχος τόσο για δίαιτες, όσο και για να φροντίσετε τη γραμμή σας. Απολαύστε το σε δύο ακαταμάχητες γεύσεις: εσπεριδοειδή και ανανά με ιβίσκο.

• **Ευεξία με το Lipton Teatox**
Το Lipton Teatox είναι ένα απίθανο πλάνο 30 ημερών, ένας απολαυστικός και αποτελεσματικός σύντροφος σε ένα υπέροχο ταξίδι με πάνω από 100 «στάσεις» σε πεντανόστιμες συνταγές green smoothies, σούπες, σαλάτες και συμβουλές ομορφιάς που μας χαρίζουν ευεξία.



ΘΕΛΕΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑ;

Φάε ένα stick Dinadax Energy

Το Dinadax Energy με γεύση φράουλα είναι το νέο stick που δίνει στον οργανισμό ενέργεια, ιδανικό για όσους αθλούνται ή έχουν μια έντονη καθημερινότητα. Περιέχει φρέσκο βασιλικό πολτό και βιταμίνες Β1- Β6 και προσφέρει μεγαλύτερη ενέργεια, τόνωση, αντοχή και απόδοση. Ενισχύει τη μνήμη και προστατεύει τον οργανισμό από τις εποχικές ιώσεις. Είναι κατάλληλο για παιδιά και εφήβους.

Διατίθεται στα φαρμακεία από τη Medisei.



Είδατε τη νέα καμπάνια της Servier Hellas για το Daflon;

Η νέα καμπάνια του Daflon 500 mg της Servier Hellas, που επιμελήθηκε η Just Advertising, είναι «στον αέρα». Το σποτ με τίτλο «Συμπτώματα» αποτελεί την πρώτη τηλεοπτική προβολή του φαρμάκου και εστιάζει στο πώς βιώνουν οι γυναίκες τα συμπτώματα της κακής φλεβικής κυκλοφορίας στα πόδια. Το Daflon 500 mg προσφέρει ισχυρή ανακούφιση από το αίσθημα βάρους στα πόδια, το πρήξιμο, τον πόνο και προστατεύει το φλεβικό σύστημα, καθυστερώντας την εξέλιξη της φλεβικής νόσου. Ενδείκνυται για άντρες και για γυναίκες.

Η Servier δραστηριοποιείται στην Ελλάδα από το 1978. www.servier.gr



Ετοιμάζεται νέο υπερσύγχρονο κέντρο αποκατάστασης

Το υπερσύγχρονο και πρωτοποριακό Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης «Θησεύς», που προήλθε από τη σύμπραξη του Ομίλου Euromedica με διακεκριμένους γιατρούς-μετόχους, αποτελεί το μοναδικό ΚΑΑ τέτοιου μεγέθους μέσα στην Αθήνα και αναμένεται να ανοίξει τις πόρτες του το Β' εξάμηνο του 2015 στη συμβολή των οδών Συγγρού και Αγίων Πάντων στην Καλλιθέα. Με το νέο ΚΑΑ, ο όμιλος επεκτείνει το δίκτυό του στην Αττική, ενισχύοντας, παράλληλα, την ήδη ηγετική του παρουσία στο χώρο της αποθεραπείας και της αποκατάστασης στην Ελλάδα.



Schweppes με γεύση Mojito! Γεύση καλοκαιριού!

Η Schweppes μας προσκαλεί να γνωρίσουμε το νέο Schweppes με γεύση Mojito, ένα υπέροχο μη αλκοολούχο αναψυκτικό που θα γίνει η αγαπημένη συνήθεια του καλοκαιριού. Απολαύστε το κάθε στιγμή της ημέρας, τόσο μόνο του, όσο και ως μίχελ συνδυάζοντάς το με αλκοόλ, για ακόμα πιο έντονες γευστικές εμπειρίες. Το νέο Schweppes με γεύση Mojito, ήρθε για να εμπλουτίσει τις επιλογές μας στις μοναδικές γεύσεις Schweppes - Bitter Lemon, Ginger Ale, Soda Water, Indian Tonic - και να μας παρασύρει με την καλοκαιρινή του διάθεση.

éleon cosmetics

Νέα, όμορφη και λαμπερή με τη μαγεία της φύσης!

Νέα σειρά περιποίησης προσώπου, με βιολογικά έλαια Καμελίνας και Ελιάς

Όταν η επιστήμη ανακαλύπτει τον τρόπο να εκμεταλλευτεί τα ευεργετικά οφέλη των προϊόντων της φύσης, η ομορφιά αποκτά λόγους να γιορτάζει. Αυτό κατάφεραν να κάνουν τα φαρμακευτικά εργαστήρια **CANA** και το αποτέλεσμα είναι η νέα σειρά περιποίησης προσώπου **éleon cosmetics**.

Με πλούσια σύνθεση σε Ω3-6-9 και πολυφαινόλες, αλλά και με βιολογικά έλαια Καμελίνας και Ελιάς, η σειρά éleon cosmetics συνδυάζει με μοναδικό τρόπο τα ευεργετικά οφέλη των βιολογικών ελαίων και των φυτικών εκχυλισμάτων, προστατεύοντας την επιδερμίδα και συμβάλλοντας στην ανάκτηση της λάμψης και της νεανικής της όψης. Η σειρά περιλαμβάνει αντιρυτιδικές και συσφιγκτικές κρέμες ημέρας και νυκτός, αντιρυτιδικό και συσφιγκτικό ορό και αντιρυτιδική και συσφιγκτική κρέμα ματιών, κρέμα ματιών για τους μαύρους κύκλους, μάσκα καθαρισμού και ενυδάτωσης, αλλά και μάσκα λάμψης και αναζωογόνησης. Τα προϊόντα της σειράς éleon cosmetics δεν περιέχουν parabens και είναι δερματολογικά ελεγμένα.



ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Η LG Electronics πάλι πρωτοπόρα στον κλιματισμό

Το σύστημα οικιακού κλιματισμού ART-COOL Mirror Inverter (μοντέλα A09RL/A12RL/A18RL της σειράς Inverter V της LG Electronics) αποτελεί την ιδανική λύση για τη θέρμανση και τον κλιματισμό οποιουδήποτε χώρου και τη δημιουργία ενός άνετου, ευχάριστου και φιλικού προς την υγεία οικιακού περιβάλλοντος. Τα οικιακά κλιματιστικά της LG προσφέρουν ταυτόχρονα εξαιρετική εξοικονόμηση ενέργειας κλάσης A++, σχεδόν αθόρυβη λειτουργία και μεγάλη αξιοπιστία, ενώ έχουν ήδη κερδίσει την προτίμηση των Ελλήνων καταναλωτών.



PHOTODERM BRUME INVISIBLE

Το πρώτο ξηρό λάδι υψηλής προστασίας για πρόσωπο, σώμα, μαλλιά

Το Photoderm Brume Invisible της Bioderma έχει πολύ υψηλή προστασία SPF 50+ που προστατεύει ακόμη και το ευαίσθητο έως δυσανεκτικό στον ήλιο δέρμα. Χάρη στην αποκλειστική καινοτομία Cellular Bioprotection® :

- προστατεύει το DNA των κυττάρων
- ενεργοποιεί τους φυσικούς

μηχανισμούς άμυνας του δέρματος
• προλαμβάνει τη φωτογήρανση.

Με υποαλλεργική σύνθεση, χωρίς αλκοόλ, προσφέρει άριστη ανεκτικότητα και δεν ξηραίνει το δέρμα. Η ελαφριά μη λιπαρή υφή του δίνει ένα ματ αποτέλεσμα. Με υπέροχο, διακριτικό άρωμα.

Στα φαρμακεία από τη Pharmathen



Νέα Επιθέματα για Φουσκάλες Hansaplast

Χάρη στη βελτιωμένη υδροκολοειδή τεχνολογία, τα νέα επιθέματα για φουσκάλες Hansaplast κολλάνε καλύτερα από ποτέ. Με εγγυημένο, extra δυνατό κράτημα 48 ωρών, τα νέα επιθέματα προστατεύουν το δέρμα ανεξαρτήτως συνθηκών. Η ιδιαίτερα λεία επιφάνειά τους και οι απόλυτα επίπεδες άκρες τους εξασφαλίζουν τη σταθερότητα

του επιθέματος στο σημείο τοποθέτησης, προσαρμόζονται σε κάθε μας κίνηση και δεν μετακινούνται. Παραμένουν στη θέση τους, ακόμα και κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων ή μέσα στο ντους, είναι ανθεκτικά, προσφέρουν άμεση ανακούφιση από την πίεση και τον πόνο και ιδανική επούλωση του δέρματος.



Φτιάξε τη γραμμή σου με τη δύναμη του πράσινου καφέ!

Ο πράσινος καφές προλαμβάνει αποτελεσματικά τη συσσώρευση λίπους στο σώμα και μειώνει την απορρόφηση των υδατανθράκων από τον οργανισμό. Επίσης, το chlorogenic acid, βασικό δραστικό συστατικό του, διαθέτει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Το φυσικό συμπλήρωμα διατροφής Εκχύλισμα Πράσινου Καφέ της Nature's Bounty, παρέχει στον οργανισμό 45% chlorogenic acid και έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη (< από 1 κόπια καφέ). Είναι ιδανικό για άντρες και γυναίκες που επιθυμούν να ρυθμίσουν και να διατηρήσουν το σωματικό τους βάρος, αλλά και για όσους συχνά αισθάνονται έντονη επιθυμία για γλυκό! Διανέμεται από την ISOPLUS A.E.

ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΕΣ LANES MEMORY

«Ξυπνούν» το μυαλό!

Οι Πολυβιταμίνες Memory από τα Lanes, είναι ένα εξειδικευμένο προϊόν με 11 βιταμίνες και 6 μέταλλα που αναπληρώνουν τις ελλείψεις της διατροφής και βοηθούν στην παραγωγή ενέργειας. Η ενισχυμένη με Ginkgo Biloba & Panax Ginseng σύστασή τους, συμβάλλει στην ενδυνάμωση της μνήμης, της συγκέντρωσης και της πνευματικής διαύγειας, ενώ βοηθάει και στην νοητική επίδοση.

Ενισχύουν τη μνήμη μαθητών και σπουδαστών, αποτελώντας τον ιδανικότερο σύμμαχο για την περίοδο του αυξημένου διαβάσματος, των εξετάσεων.

Οι Lanes Memory, είναι άκρως κατάλληλες και για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας αφού η σύνθεσή τους μπορεί να βοηθήσει στην αναστολή της γήρανσης του εγκεφάλου και να βελτιώσει αποτελεσματικά τα επίπεδα της μνήμης.



Χρειάζεστε ενέργεια; Σιρόπι υγείας & ομορφιάς WORTS



Ο naturalist John Noa, κορυφαίος δημιουργός φυσικών συμπληρωμάτων διατροφής παρασκεύασε το καλύτερο πόσιμο συμπλήρωμα διατροφής, το Σιρόπι Υγείας & Ομορφιάς WORTS, που σας εγγυάται την ενέργεια και την ομορφιά που σας αξίζει.

Χάρη στα συστατικά του χαρίζει λαμπερή επιδερμίδα, συμβάλλει στη μείωση των εμφανών ρυτίδων, προσφέρει την απαραίτητη ενυδάτωση στον οργανισμό, ενισχύει την ελαστικότητα

των αρθρώσεων και τον μεταβολισμό αναστέλλοντας την παραγωγή λίπους και βοηθώντας στην παραγωγή ενέργειας.

Ξεκινήστε τη μέρα σας με μία κουταλιά WORTS σε τρεις υπέροχες γεύσεις που θα λατρέψετε, φράουλα-βανίλια, σοκολάτα και ανανά, χωρίς καμία απολύτως θερμίδα!

Διατίθεται στα φαρμακεία. Περισσότερες πληροφορίες στο www.johnnoa.com



Απαλό με το δέρμα

Το Dettol Touch of Foam είναι ένα μοναδικό προϊόν προσωπικής υγιεινής. Πρόκειται για το νέο υγρό σαπούνι σε μορφή αφρού που χαρίζει απαλά χέρια, ενώ εξουδετερώνει το 99,9% των μικροβίων χάρη στην αντιβακτηριδιακή του δράση, όπως όλα τα προϊόντα Dettol.

Clinofar™: για την υγιεινή της μύτης, των ματιών, των αυτιών

Η σειρά Clinofar αποτελεί μια εξειδικευμένη σειρά προϊόντων για βρέφη, παιδιά και ενήλικες. Η σύνθεσή του φυσιολογικού ορού που

περιέχεται στα προϊόντα είναι απόλυτα ασφαλής για μακροχρόνια χρήση, καθώς δεν περιέχει συντηρητικά και χημικά.

κή και οφθαλμική υγιεινή, μέχρι και τον καθαρισμό τραυμάτων βρεφών, παιδιών και ενηλίκων.



Η σειρά Clinofar διατίθεται στα φαρμακεία και αποτελείται από:

- Ισοτονες αμπούλες των 5ml για κάθε ανάγκη, από τη ρι-

• Υπέρτονες αμπούλες των 5ml σχεδιασμένες για να ανακουφίζουν αμέσως από τη ρινική συμφόρηση και να περιορίζουν το ρινικό οίδημα.

• Εύκαμπτο ρινικό αποφρακτήρα και ανταλλακτικά, ιδανικό για την απομάκρυνση των ρινικών εκκρίσεων από τις ρινικές κοιλότητες.



DERCOS και αποχαιρετήστε οριστικά την πιτυρίδα



Τα εργαστήρια της VICHY σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Παστέρ στο Παρίσι, ανέδειξαν ένα εντελώς νέο πεδίο γνώσης και κατανόησης της πιτυρίδας: το μικροβίωμα του τριχωτού της κεφαλής. Οι πρόσφατες ανακαλύψεις έγιναν αντικείμενο 3 επιστημονικών δημοσιεύσεων, που απέδειξαν ότι η πιτυρίδα συνδέεται άμεσα με μία διαταραχή της ισορροπίας του μικροβιώματος. Η VICHY παρουσιάζει τη νέα γενιά καινοτόμων αγωγών Dercos που

αποδεδειγμένα αποκαθιστά την ισορροπία στο μικροβίωμα του τριχωτού της κεφαλής – ακόμα και σε ακραίες συνθήκες - απομακρύνοντας την πιτυρίδα, δρώντας ενάντια στην επανεμφάνισή της και προσφέροντας μοναδική καλλυντική ευχαρίστηση.

LIFE Γεύσεις που σε ταξιδεύουν

Ο χυμός Life Μακράς Διάρκειας από τη ΔΕΛΤΑ ανανεώνει πλήρως την εμφάνισή του και μας προσκαλεί σε ένα ταξίδι στον κόσμο της φαντασίας και της γεύσης. Η νέα συσκευασία κάθε γεύσης διηγείται τη δική της μοναδική ιστορία, πάντα όμως στενά συνδεδεμένη με το φρούτο που αφορά. Η υπέροχη γεύση των χυμών Life είναι αναπόσπαστο κομμάτι αυτού του ταξιδιού, καθώς δοκιμά-

ζοντάς τους νιώθεις την έκρηξη των φρούτων που απελευθερώνει όλη τη γεύση, το άρωμα και τη δροσιά τους στο ποτήρι σου! Φέτος το καλοκαίρι η νέα σειρά Life Μακράς Διάρκειας εμπλουτίζεται και με μια νέα γεύση με Superfruits, το νέο Life Ρόδι. Αν σας αρέσει η χαρακτηριστική γεύση ροδιού και θέλετε να απολαμβάνετε τα οφέλη της αντιοξειδωτικής του δράσης!



Το BEAUTINTM™ COLLAGEN με στέβια και γεύση σοκολάτα!

Η **myelements**, γνωρίζοντας την ανάγκη όλο και περισσότερων ανθρώπων στις μέρες μας να καταναλώνουν προϊόντα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, χωρίς ωστόσο να στερούνται τη γλυκιά γεύση, δημιούργησε το BEAUTINTM™ COLLAGEN με τη φυσική γλυκαντική ουσία στέβια και γεύση σοκολάτα!

Το υγρό πόσιμο κολλαγόνο BEAUTINTM™ COLLAGEN σοκολάτα με στέβια, δεν περιέχει καθόλου ζάχαρη, ενώ με την αγαπημένη γεύση της σοκολάτας μετατρέπεται σε έναν «πειρασμό»... ομορφιάς!

Σημειώνεται πως το προϊόν συνεχίζει να κυκλοφορεί στις δύο απολαυστικές γεύσεις Φράουλα-Βανίλια & Μάνγκο-Πεπόνι!

Μάθετε περισσότερα στο www.beautincollagen.gr
Υπεύθυνος κυκλοφορίας ISOPLUS A.E.



...όταν προστατεύουμε το δέρμα μας από τον ήλιο!



Ισχύει από 16/06 έως 30/06

Για κάθε

20€

σε σηματοδοτημένα προϊόντα αντηλιακών Garnier Ambre Solaire

με την



ΚΕΡΔΙΖΕΤΕ δωροεπιταγή

5€

για την επόμενη εβδομάδα!



Μπείτε στο www.zoioarea.gr

ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε.
100% Ελληνική εταιρία

Carrefour Carrefour Carrefour

AGENDA

28 ΙΟΥΛΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑΣ

Πρόλαβε την ηπατίτιδα: από εσένα εξαρτάται

Αυτό είναι το φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας κατά της Ηπατίτιδας. Αξίζει να σημειωθεί είναι ότι 1,4 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από τη νόσο, ενώ όλοι αυτοί οι θάνατοι θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί αν είμαστε όλοι πιο ευαισθητοποιημένοι και ενημερωμένοι για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της ασθένειας.

Ηπατίτιδα Α

Πώς μεταδίδεται: Με την κατανάλωση τροφής ή νερού που έχουν έρθει σε επαφή, κατά κάποιο τρόπο, με κόπρανα ατόμου που πάσχει από ηπατίτιδα Α. Επίσης, από την κατανάλωση ωμών θαλασσινών που έχουν αλιευθεί από μολυσμένα με απόβλητα νερά.

Πώς προλαμβάνεται: Υπάρχει αποτελεσματικό εμβόλιο. Επίσης, με την τήρηση των κανόνων υγιεινής καθημερινά μειώνετε τον κίνδυνο να νοσήσετε.

Ηπατίτιδα Β

Πώς μεταδίδεται: Από την επαφή με το αίμα ή με άλλα υγρά (σάλιο, σπέρμα) κάποιου που ήδη πάσχει.

Πώς προλαμβάνεται: Υπάρχει αποτελεσματικό εμβόλιο. Στην καθημερινότητα η πρόληψη της νόσου επιτυγχάνεται με την τήρηση των κανόνων υγιεινής, με τη χρήση προφυλακτικού στο σεξ, με τη χρήση των κανόνων υγιεινής στο piercing και στα τατουάζ και την αποφυγή της κοινής χρήσης

ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ (τουλάχιστον)

ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ

Η ηπατίτιδα είναι φλεγμονή του συκωτιού, η οποία προκαλείται από κάποιο ιό. Μέχρι σήμερα έχουν ταυτοποιηθεί 5 είδη της ιογενούς ηπατίτιδας.

αντικειμένων, όπως οδοντόβουρτσες, ψαλιδάκια, ξυραφάκια, σύριγγες.

Ηπατίτιδα C

Πώς μεταδίδεται: Κυρίως μέσω της επαφής του αίματος ενός ασθενούς με το δικό μας, αλλά και με τη σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις.

Πώς προλαμβάνεται: Επειδή δεν υπάρχει εμβόλιο, είναι πολύ σημαντικό να ακολουθούμε τα καθημερινά μέτρα πρόληψης που αναφέρονται και στην ηπατίτιδα Β.

Ηπατίτιδα D

Πώς μεταδίδεται: Ο ιός της ηπατίτιδας D συνδέεται επιδημιολογικά με τον ιό της ηπατίτιδας Β και απαιτεί την παρουσία του τελευταίου για την εκδήλωση λοίμωξης. Μεταδίδεται κυρίως με επαφή με μολυσμέ-

νο αίμα (μεταγγίσεις αίματος, χρήση ενδοφλεβίων ναρκωτικών ουσιών), με σεξουαλική επαφή και από μολυσμένη μητέρα στο νεογνό της κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Πώς προλαμβάνεται: Με το εμβόλιο για ηπατίτιδα Β και όλα τα καθημερινά μέτρα προστασίας που αναφέρονται παραπάνω.

Ηπατίτιδα Ε

Πώς μεταδίδεται: Η μετάδοσή της γίνεται, όπως και της ηπατίτιδας Α, με την κοπρανοστοματική οδό και σχετίζεται με συνθήκες κακής υγιεινής και κατανάλωση μολυσμένου νερού και τροφής.

Πώς προλαμβάνεται: Αν και υπάρχει εμβόλιο για την ηπατίτιδα Ε, δεν είναι ευρέως διαδεδομένο. Η ευλαβική τήρηση των κανόνων υγιεινής είναι απαραίτητη.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΜΗΝΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

Η φετινή καμπάνια του μήνα για τη νόσο του Αλτσχάιμερ έχει τίτλο: **Θυμήσου με!** Σκοπός της είναι να ενθαρρύνει τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να μάθουν να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια της άνοιας, αλλά και να μην ξεχνούν τους συνανθρώπους τους που ζουν με αυτή τη νόσο. Η ανάγκη καθιέρωσης τα τελευταία χρόνια του μήνα για τη νόσο του Αλτσχάιμερ έχει προκύψει ως αντίβαρο στην όλο και μεγαλύτερη παραπληροφόρηση που περιβάλλει τη νόσο.

info

Μην ξεχάσετε: 8 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ - 15 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ - 15 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΛΕΜΦΩΜΑ



Σημεία
διανομής
της "Healthy
Today"

50.000 αντίτυπα

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Σε επιλεγμένα
φαρμακεία,
καταστήματα
βιολογικών
προϊόντων,
κομμωτήρια,
και στα ταξί της
taxiplon

Σε επιλεγμένα καταστήματα Carrefour
ΑΤΤΙΚΗΣ:

CARREFOUR ΠΑΣΑΛΙΜΑΝΙ Μπουμπουλίνας 58 & Γ. Λαμπράκη
CARREFOUR ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ Αγ. Ιωάννης Ρέντης / Λεωφ. Πέτρου Ράλλη 97
CARREFOUR ΑΛΙΜΟΥ Παλαιστίνης & Λαμίας 1
CARREFOUR ΓΕΡΑΚΑ Λεωφ. Μαραθώνος 131
CARREFOUR ΙΛΙΟΝ Λεωφ. Δημοκρατίας 67α
CARREFOUR ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ Λεωφ. Κηφισίας 41-47, Εμπ. Κέντρο Avenue

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ:

CARREFOUR ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ Πυλαία / Εμπορική Στοά – Τομπαζή 15
CARREFOUR OUTLET MALL ONE SALONICA Γιαννιτσών 61 & Ι. Κωλέττη

Πιο απλά και πιο
προσιτά από ποτέ!

Τα προγράμματα ασφάλισης υγείας INTERAMERICAN κάνουν την ασφάλιση απλή και προσιτή σε όλους. Προσφέρουν υψηλή ποιότητα υπηρεσιών και πολλές δυνατότητες επιλογής προγράμματος, ενώ εξασφαλίζουν απλότητα στις διαδικασίες και διαφάνεια στους όρους ασφάλισης.

- **MEDISYSTEM:** Ένα ολοκληρωμένο σύστημα υγείας που προσφέρει πρόσβαση σε ένα μοναδικό Δίκτυο Υγείας. Η σύγχρονη, ιδιωτική εκδοχή ενός κοινωνικού συστήματος υγείας.
- **MEDIHOSPITAL:** Ένα πρόγραμμα νοσοκομειακής περίθαλψης το οποίο καλύπτει τα έξοδα νοσηλείας σε ιδιωτικές ή κρατικές κλινικές, στην Ελλάδα και το εξωτερικό.
- **MEDICASH:** Ένα πρόγραμμα παροχής ειδικών επιδομάτων υγείας, τα οποία μπορούν να λειτουργήσουν είτε ανεξάρτητα, είτε συμπληρωματικά με άλλα προγράμματα υγείας.
- **MEDICARE:** Ένα πρόγραμμα πρωτοβάθμιας φροντίδας, που καλύπτει απεριόριστες επισκέψεις σε γιατρούς, ιατρικές πράξεις και διαγνωστικές εξετάσεις.

Τα ασφαλιστρα είναι ιδιαίτερα προσιτά και ξεκινούν από €0,50 την ημέρα!



[f /interamerican](#)

[t /interamericangr](#)

[You Tube /interamericangr](#)

www.interamerican.gr

ΕΚΤΟΞΕΥΣΕ
ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΟΥ
ΜΕΣΑ & ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΜΟΝΟ
ΜΕ **35€**/ΜΗΝΑ

NEO
WIND triple play

Η ολοκληρωμένη λύση για να επικοινωνείς ελεύθερα
έρχεται από τη WIND:

- ☎ **300'** & **600 MB** από το κινητό για να μιλάς & να σερφάρεις
- 📶 **Απεριόριστα** αστικά και υπεραστικά
- @ Υψηλές ταχύτητες Internet έως 24Mbps

ΔΩΡΟ

**F2G ΜΕ 120' ΠΡΟΣ
ΟΛΟΥΣ**
**1GB MOBILE BROADBAND
ΜΕ ΚΑΡΤΑ**
WeAreFamily Kids ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Όλα με μόνο **35€**

WIND
Έχεις άλλον αέρα

Καταστήματα **WIND** | **13800** | www.wind.gr

Η τιμή συμπεριλαμβάνει Φ.Π.Α. 23%. Ισχύει για 24μηνο συμβόλαιο και έκπτωση αντί επιδότησης. ΔΩΡΕΑΝ τέλος ενεργοποίησης ενεργής γραμμής.