



ΠΕΙ.ΦΑ.ΣΥΝ.

# ΠΕΙΦΑΣΥΝ

## news

ΤΕΥΧΟΣ 68 | Άνοιξη 2024

**Φυτικές ίνες**  
οι πολύτιμες

**Η μαύρη σοκολάτα**  
στη διατροφή μας

**Ευαίσθητο δέρμα:**  
Πόσο το γνωρίζουμε;

**Ερεθισμένα μάτια...**  
τι κάνουμε;

**Υπνική άπνοια**

**Οφθαλμολογικές**  
λοιμώξεις

**Η χοροθεραπεία** και  
τα οφέλη της στην άνοια

**Η χρήση των**  
**οθονών** στα παιδιά

**Κανόνες και όρια**  
στα παιδιά

**Ζώα**  
**συντροφιάς:**  
Τι προβλέπει ο  
νέος νόμος



HALĒON

Η ανακούφιση αρχίζει τώρα

# Ανακουφίζει 5 τύπους πόνου

- ▶ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ
- ▶ ΠΟΝΟΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ
- ▶ ΣΩΜΑΤΙΚΟΙ ΠΟΝΟΙ
- ▶ ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ
- ▶ ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ



**3x** ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΗ  
ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ  
ΣΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΟΝΟ\*



\*Σε σύγκριση με τα κοινά δισκία με το συνδυασμό παρακεταμόλης και καφεΐνης στα πρώτα 30 λεπτά, βάσει στοιχείων φαρμακοκινητικής.

ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΠΑΡΑΚΕΤΑΜΟΛΗ ΚΑΙ ΚΑΦΕΪΝΗ. ΝΑ ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΟΒΑΡΗ ΗΠΑΤΙΚΗ Ή ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 12 ΕΤΩΝ.

Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συστήνουν:

**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ -  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.**



## Η Άνοιξη έχει έρθει ήδη γλυκά,

οι ημέρες πια είναι μεγαλύτερες, η γη ανθίζει και τα αρώματά της σκορπίζουν αισιοδοξία, ελπίδα και χαρά.

Ας αφήσουμε την ομορφιά και την αναγέννηση της φύσης να μας εμπνεύσουν και ας ακολουθήσουμε τη «συμβουλή» του Γιάννη Ρίτσου «Είναι Άνοιξη πια, δεν χωράει πίκρα μέσα στο φως».

Σε αυτό το τεύχος ενημερωθείτε για **τις φυτικές ίνες** που αποτελούν έναν κρυφό «θησαυρό» της διατροφής μας και ένα ισχυρό βήμα προς μια πιο υγιή ζωή.

Γνωρίστε **τη μαύρη σοκολάτα** που είναι πλούσια σε ουσίες που σχετίζονται με οφέλη στην υγεία, αλλά η κατανάλωσή της καλό είναι να γίνεται σε μικρές ποσότητες και ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.

Μάθετε ποιες είναι οι ανάγκες **του ευαίσθητου δέρματος** και πώς να το περιποιείστε σε καθημερινή βάση.

**Οι οφθαλμολογικές λοιμώξεις** είναι συνηθισμένες παθήσεις των οφθαλμών, που σας ταλαιπωρούν ιδιαίτερα την άνοιξη αλλά με τις σωστές προφυλάξεις και την έγκαιρη αντιμετώπισή τους, μπορείτε να τις αποφύγετε ή να τις περιορίσετε.



Τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται **το σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας** ή αλλιώς σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο (ΣΑΥ) που συμβαίνει κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου.

Πώς πρέπει να αντιδράσετε εάν είναι **τα μάτια σας ερεθισμένα** λόγω της άνοιξης ή των ρύπων της πόλης ή από ένα καλλυντικό συστατικό λίγο πιο δραστικό από όσο... αντέχει η ευαίσθητη επιδερμίδα γύρω από τα μάτια.

Διαβάστε για τον ρόλο **του φύλλιου, των προβιοτικών και της ινουλίνης στη διαχείριση της δυσκοιλιότητας**, που είναι ένα δεδομένο πρόβλημα σε όλο τον κόσμο.

Ανακαλύψτε **τη χοροθεραπεία** και τα πολλαπλά φυσικά, κοινωνικά και γνωστικά της οφέλη στα άτομα με **άνοια**.

**Η χρήση των οθονών από τα παιδιά** αποτελεί σημαντικό μέρος της ζωής τους και σας δίνουμε τα εργαλεία ώστε να επηρεάσει θετικά την αναπτυξιακή τους πορεία.

Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσετε **τη σημασία της ύπαρξης των ορίων και των κανόνων στα παιδιά**, ώστε να τους δημιουργήσετε μια ασφαλή βάση.

Την άνοιξη εμφανίζονται διάφορα είδη αλλεργιών και μεταξύ αυτών η αναπνευστική, που εκδηλώνεται κυρίως με τα συμπτώματα της ρινίτιδας και ο κύριος τρόπος αντιμετώπισής της είναι **τα ρινικά σπρέι**.

Ποιες είναι οι αιτίες και οι επιπτώσεις της ηπατικής στεάτωσης ή συνθηθέστερα **του λιπώδους ήπατος και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί;**

Αλλάζει η πραγματικότητα **των ιδιοκτητών σκύλων και γατών** στην Ελλάδα με τα όσα προβλέπει **ο νέος Νόμος** για τα ζώα συντροφιάς.



Γνωρίστε καλύτερα τις βασικές αρχές και τους σκοπούς **του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού**, που είναι ο μεγαλύτερος ανθρωπιστικός οργανισμός στη χώρα μας.

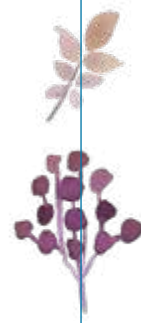
Δοκιμάστε τους νόστιμους και ξεχωριστούς **γαριδοκεφτέδες** και κατόπιν σαν επιδόρπιο τις πολύ γευστικές και νησιτίσιμες **καριόκες**.

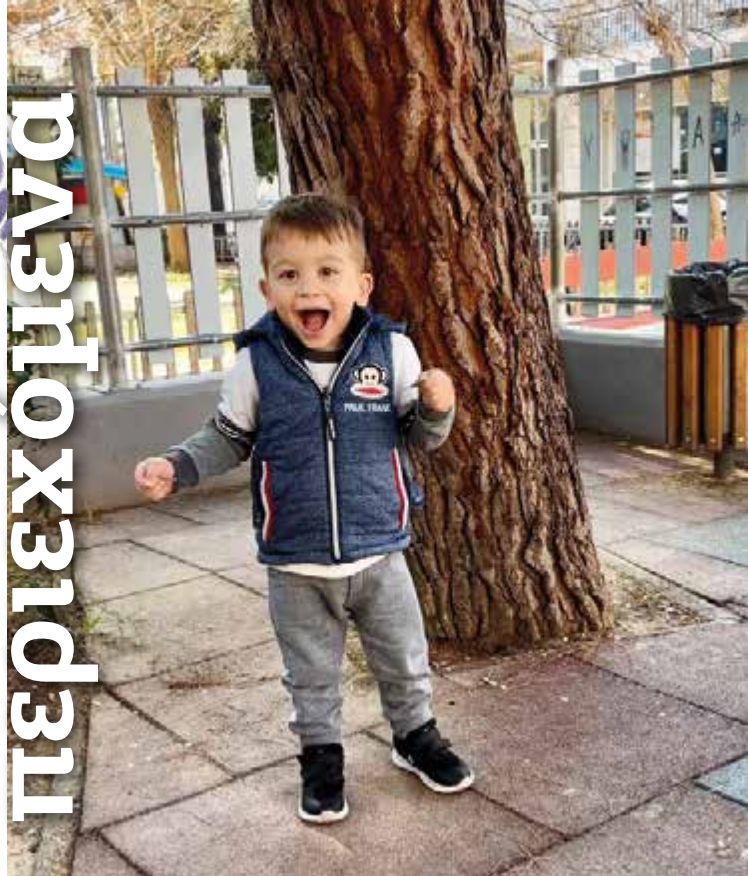
Είναι η κατάλληλη εποχή για να οργανώσετε πεζοπορία **στο φαράγγι του Βίκου** και να απολαύσετε τη φύση.

**Καλό Πάσχα!**

Το Δ.Σ του ΠΕΙ.ΦΑ.ΣΥΝ.

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΑΣ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ





**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

- 6-7** Φυτικές ίνες οι πολύτιμες
- 8-10** Η μαύρη σοκολάτα στη διατροφή μας
- 12** Ευαίσθητο δέρμα: Πόσο το γνωρίζουμε;

**ΥΓΕΙΑ**

- 14-15** Οφθαλμολογικές λοιμώξεις την άνοιξη
- 16, 18** Υπνική άπνοια: Τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται
- 19-20** Ερεθισμένα μάτια... Και τώρα τι κάνουμε;
- 21-22** Ο ρόλος του ψύλλιου, των προβιοτικών και της ινουλίνης στη διαχείριση της δυσκοιλιότητας

**ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

- 24-25** Η χοροθεραπεία και τα οφέλη της στην άνοια

**ΜΗΤΕΡΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ**

- 26-28** Η χρήση των οθονών στα παιδιά και η επίδραση στη γλωσσική ανάπτυξη
- 29-31** Η σημασία των κανόνων και των ορίων στα παιδιά

**Ο ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ ΜΟΥ**

- 32-33** Ρινικά σπρέι χρήση και κατάχρηση, άλλοι τρόποι αντιμετώπισης των αλλεργιών
- 34-36** Λιπώδης διήθηση του ήπατος

**ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ**

- 38-39** Ζώα συντροφιάς: Τι προβλέπει ο νέος νόμος

**ΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ**

- 40-41** Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός

**ΣΥΝΤΑΓΕΣ**

- 42-43** Γαριδοκεφτέδες | Νηστίσιμες καριόκες

**ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ**

- 44-45** Νέα και χρήσιμα προϊόντα

**ΒΙΒΛΙΑ**

- 46** Καλωσήρθες, Άνοιξη! | Η κόρη του Παρισιού | Πριν κρυώσει ο καφές

**ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ**

- 47** Έρευνα: Το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών συνδέεται με προβλήματα μνήμης στη μέση ηλικία

**ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ**

- 48** Φαράγγι Βίκου: Σπάνιο μνημείο της φύσης

**ΚΟΥΙΖ**

- 49** Σπαζοκεφαλιές και sudoku

**ΚΟΜΙΚ**

- 50** Μία και Δούκας σε περιπέτειες

**Έκδοση του Ομίλου ΠΕΙ.ΦΑ.ΣΥΝ.**

Αγ. Ι. Ρέντη 98 | 182 33 Αγ. Ι. Ρέντης | Τηλ.: 210 4830291 | Fax: 210 4813995 | info@peifasyn.gr

**ΤΕΥΧΟΣ 68 | ΑΝΟΙΞΗ 2024 | ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ**  
**ΕΠΙΛΟΓΗ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ, ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:**

Τζένη Μαυρίδη, Κατερίνα Αραβαντινού, Μαρία Γκίνη, Αθανασία Ματθαίου

**ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:** Ειρήνη Ματσούκη | **ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:** ingimage.com

Αν δεν βρίσκετε το ΠΕΙΦΑΣΥΝ NEWS στο φαρμακείο σας, τηλεφωνήστε στο 210 4830291

Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις των συγγραφέων τους και δεν απηχούν απαραίτητα τις θέσεις του περιοδικού. Τα θέματα υγείας έχουν σκοπό την πληροφόρηση και ενημέρωση του αναγνωστικού κοινού και, σε καμμία περίπτωση, δεν αντικαθιστούν την προσωπική επαφή του ασθενούς με τον γιατρό. Οποιαδήποτε αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή της ύλης επιτρέπεται μόνον έπειτα από έγγραφη συναίνεση της διεύθυνσης του περιοδικού.

Η γνώμη σας για το περιοδικό μας ΠΕΙΦΑΣΥΝ NEWS είναι σημαντική για μας. Βοηθήστε μας να διαμορφώσουμε τα επόμενα τεύχη μας. Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στην ηλεκτρονική δ/ση: info@peifasyn.gr

Ελπίζουμε ότι θα κρατήσετε αυτό το τεύχος στο σπίτι σας για πάντα, αλλά αν αποφασίσετε να το αποχωριστείτε, παρακαλούμε ανακυκλώστε το.



# Φυτικές ίνες οι πολύτιμες

## Ο Τι είναι οι φυτικές ίνες;

Οι φυτικές ίνες είναι ένας γενικός ορισμός ο οποίος αναφέρεται στους σύνθετους υδατάνθρακες, το βρώσιμο τμήμα των φυτικών τροφίμων, τους οποίους ο οργανισμός δεν μπορεί να πέψει ή να απορροφήσει στο λεπτό έντερο και περνούν ανέπαφες στο παχύ έντερο. Οι φυτικές ίνες **δεν χρησιμοποιούνται για να παράγουν ενέργεια** όπως οι άλλοι υδατάνθρακες, αλλά αποβάλλονται από τον οργανισμό μας. Επίσης, **δεν ανήκουν στα «θρεπτικά συστατικά»** παρόλο που αποτελούν σημαντικό συστατικό της διατροφής μας.

**Το γεγονός ότι διέρχονται από τον οργανισμό μας χωρίς να απορροφώνται είναι ο κύριος λόγος που είναι τόσο σημαντικές. Παρέχουν στον οργανισμό 2 θερμίδες ανά γραμμάριο (2kcal/ g).**

Περιλαμβάνουν μη αμυλούχους πολυσακχαρίτες (π.χ. κυτταρίνη, ημικυτταρίνη, κόμμεα, ηκτικές), ολιγοσακχαρίτες (ινουλίνη, λιγνίνη) και συναφή φυτικά συστατικά (π.χ. κηροί, σουβερίνη).

Ο όρος φυτικές ίνες περιλαμβάνει επίσης έναν τύπο αμύλου που είναι γνωστός και ως **ανθεκτικό άμυλο**, επειδή αντιστέκεται στην πέψη στο λεπτό έντερο και φθάνει στο παχύ έντερο ανέπαφο.



**Ολίβια Μαλεβίτη**

Κλινική Διαιτολόγος, BSc,  
Queen Margaret University

### Είδη φυτικών ινών

Οι φυτικές ίνες χωρίζονται σε 2 κύριους τύπους, τις **διαλυτές** και τις **αδιάλυτες**. Οι κύριες πηγές των διαλυτών φυτικών ινών (κυτταρίνη, ημικυτταρίνη, λιγνίνη) είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Αναφορικά με τις αδιάλυτες (ηκτική, κόμμεα), οι πηγές περιλαμβάνουν τα δημητριακά και τα προϊόντα ολικής άλεσης. Και για τους δύο αυτούς τύπους, η αυξημένη κατανάλωση νερού, εΐθισται να συμβάλλει στην ενίσχυση της δράσης τους.

### Πού τις βρίσκουμε

#### Διαλυτές ίνες

Βρώμη, κριθάρι, όσπρια, φλούδα μήλου, δαμάσκηνα, αχλάδια, μούρα, αβοκάντο, μπρόκολο, καρότο, αγκινάρες, αντίδια, πικραλίδα, ραδίκι, ψύλλιο, λιναρόσπορος, αμύγδαλα, γλυκοπατάτα, κρεμμύδια.

#### Αδιάλυτες ίνες

Πίτουρο σταριού και καλαμποκιού, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, λαχανικά (πράσινα φασολάκια, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, σέλερυ), κάποια φρούτα (π.χ. άγουρες μπανάνες).



## Πού μας ωφελούν

**Στη δυσκοιλιότητα.** Οι ίνες απορροφούν νερό στο παχύ έντερο, δίνοντας όγκο στα κόπρανά μας. Έτσι τους επιτρέπουν να κινούνται πιο γρήγορα στο παχύ έντερο, βοηθώντας στην ανακούφιση από τη δυσκοιλιότητα.

**Στις καρδιαγγειακές παθήσεις,** καθώς μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες μειώνει μεταγευματικά τη μεγάλη αύξηση της γλυκόζης και των λιπιδίων στο αίμα, όπως η χοληστερόλη.

**Στον καρκίνο.** Οι ίνες που ταξιδεύουν μέσω του παχέος εντέρου φαίνεται να μειώνουν τον κίνδυνο για καρκίνο του παγκρέατος και του παχέος εντέρου παγιδεύοντας χολικά οξέα και καρκινογόνες ουσίες.

**Στη διαχείριση του βάρους.** Μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες μας κάνει να νιώθουμε χορτάτοι για μεγαλύτερο διάστημα μετά από ένα γεύμα. Αυτό ενδέχεται να μειώσει την όρεξη, γεγονός που θα μπορούσε να οδηγήσει σε μείωση του βάρους.

**Στην υγεία του εντέρου.** Η κατανάλωση φυτικών ινών επηρεάζει άμεσα τη σύνθεση βακτηρίων και άλλων μικροβίων στο έντερό μας, τα οποία μπορούν να βελτιώσουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, να αυξήσουν τις αντιφλεγμονώδεις αλληλεπιδράσεις στο έντερο.

Στην ψυχική υγεία, αρκετή έρευνα έχει γίνει τα τελευταία χρόνια για την αλληλεπίδραση μεταξύ εντέρου και εγκεφάλου, η οποία μπορεί να επηρεάσει συναισθηματικές και γνωστικές διαδικασίες.

## Οδηγίες για την κάλυψη των αναγκών για φυτικές ίνες:

- **Ακολουθήστε** μια διατροφή πλούσια σε τρόφιμα ολικής άλεσης, δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους όπως φιστίκια, καρύδια, πλιόσποροι και σπόροι κολοκύθας.
- **Επιλέξτε** την κατανάλωση δημητριακών σε συνδυασμό με φρούτα στο πρωινό γεύμα, για μεγαλύτερη πρόσληψη φυτικών ινών.

### Πόσες φυτικές ίνες χρειαζόμαστε;

- **30-35** γραμμάρια ανά ημέρα για τους άνδρες
- **25-32** γραμμάρια ανά ημέρα για τις γυναίκες



### Ποιες είναι οι αλληλεπιδράσεις με άλλα συστατικά της τροφής;

Τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε αδιάλυτες φυτικές ίνες, μπορεί να οδηγήσουν σε μείωση της απορρόφησης ή και σε αύξηση της απέκκρισης σημαντικών μετάλλων από τον οργανισμό, όπως το ασβέστιο και ο σίδηρος. Όμως, υπάρχουν και ορισμένες μελέτες που δείχνουν την ευεργετική επίδραση ορισμένων τύπων διαλυτών φυτικών ινών στην απορρόφηση πολύτιμων μεταλλικών στοιχείων, όπως είναι το ασβέστιο και ο σίδηρος. Ακόμα, άτομα που έχουν διαγνωστεί με ευερέθιστο έντερο θα πρέπει να είναι προσεκτικά με την κατανάλωση των φυτικών ινών.

### Μπορούμε να τρώμε πολλές φυτικές ίνες;

Η υπερβολική κατανάλωση φυτικών ινών μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως αέρια, τυμπανισμό, φούσκωμα και κράμπες στην κοιλιά, ειδικά όταν δεν είστε συνηθισμένοι σε δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες.

### Για να αποφύγετε αυτά τα συμπτώματα:

- ▶ **Προσθέστε** περισσότερες φυτικές ίνες σταδιακά στη διατροφή σας. Αφήστε το σώμα σας να προσαρμοστεί στα αυξημένα επίπεδα για 1 ή 2 εβδομάδες πριν αυξήσετε την ποσότητα και πάλι.
- ▶ **Φροντίστε** να πίνετε άφθονα υγρά.
- ▶ **Μην καταναλώνετε πολλές φυτικές ίνες σε ένα γεύμα** αλλά να τις κατανέμετε στα γεύματα όλης της ημέρας.



- **Προσθέστε** φρούτα και λαχανικά στα γεύματα και στα μικρογεύματά σας. Προτιμήστε τα ολόκληρα και όχι σε χυμό καθώς όταν το φρούτο γίνεται χυμός, μεγάλο ποσοστό των ινών χάνεται. Για τον ίδιο λόγο επίσης είναι σημαντικό, όσα το επιτρέπουν να καταναλώνονται με την φλούδα.

- **Να ελέγχετε** τη διατροφική ετικέτα των τροφίμων. Εξαιρετική πηγή φυτικών ινών θεωρείται όποιο τρόφιμο εμφανίζει στην ετικέτα του τουλάχιστον 5 γρ. φυτικών ινών ανά 100 γρ.

Συμπερασματικά, οι φυτικές ίνες αποτελούν ένα κρυφό «θησαυρό» της διατροφής μας και η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης και πλούσιας σε φυτικές ίνες διατροφής ένα ισχυρό βήμα προς μια πιο υγιή ζωή.



# Η ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟ ΛΑΤΑ

στη διατροφή μας





**Αθηνά Μωραΐτη Χατζηθάνου**

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.

**Η** μαύρη σοκολάτα, αν και δεν είναι τόσο δημοφιλής όσο η σοκολάτα γάλακτος, έχει προκαλέσει αρκετό ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια. Πρόκειται για ένα **τρόφιμο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικές ουσίες**, με αρκετές όμως θερμίδες και λιπαρά. Τα 100 γραμμάρια μαύρης σοκολάτας με 70% κακάο περιέχουν 535 θερμίδες, 37,5 γρ. λιπαρών 8,9 γρ. πρωτεΐνης και 32 γρ. υδατανθράκων (από τα οποία 26 γρ. απλά σάκχαρα).

Το κύριο συστατικό της μαύρης σοκολάτας είναι η κακάο-μαζα. Όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα σε κακάο, τόσο λιγότερη ζάχαρη περιέχει.

Επιλέγοντας λοιπόν μαύρη σοκολάτα με 70% ή 80% περιεκτικότητα σε κακάο, θα καταναλώσουμε **λιγότερη ζάχαρη** σε σχέση με μία σοκολάτα που έχει περιεκτικότητα 50%. Ο **γλυκαιμικός δείκτης** (τιμή που μας δείχνει πόσο αυξάνεται η γλυκόζη στο αίμα μετά την κατανάλωση ενός τροφίμου σε σχέση με την αύξηση που προκαλεί η κατανάλωση λευκού ψωμιού ή γλυκόζης) για τη μαύρη σοκολάτα είναι χαμηλός. Έτσι, η κατανάλωση της μαύρης σοκολάτας με μέτρο δεν αυξάνει πάρα πολύ τη γλυκόζη στο αίμα.

**Η σοκολάτα είναι ένα τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.** Ωστόσο, τα κυριότερα λιπαρά οξέα της είναι το ελαϊκό οξύ (μονοακόρεστο), το λινελαϊκό (πολυακόρεστο), το στεατικό (κορεσμένο) και το παλμιτικό (κορεσμένο). Έτσι, φαίνεται πως η αναλογία των λιπαρών οξέων της σοκολάτας δεν επηρεάζει αρνητικά τα λιπίδια του αίματος, ενώ αξίζει να σημειωθεί πως η μαύρη σοκολάτα δεν περιέχει χοληστερόλη.

Από την άλλη πλευρά, πρέπει να τονιστεί πως **η μαύρη σοκολάτα αποδίδει θερμίδες λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε λιπαρά και ζάχαρη.** Έτσι, η μεγάλη κατανάλωση θα μπορούσε να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους.



**Η μαύρη σοκολάτα περιέχει μεγάλη ποσότητα σε πολυφαινόλες (αντιοξειδωτικές ουσίες), όπως και το πράσινο τσάι και το κρασί.**

Οι πολυφαινόλες εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες του οξυγόνου (που δημιουργούνται από τον φυσιολογικό μεταβολισμό και δημιουργούν βλάβες στην επιφάνεια των κυττάρων) και με αυτό τον τρόπο συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης αθηροσκλήρυνσης και καρδιαγγειακών παθήσεων.

Μελέτες δείχνουν ότι η μαύρη σοκολάτα προστατεύει από τη συσσώρευση της χοληστερόλης στα αιμοφόρα αγγεία, βελτιώνει τη ροή του αίματος και μπορεί να συμβάλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης σε άτομα με υπέρταση. Άλλωστε, το κακάο και η μαύρη σοκολάτα λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε φλαβονοειδή φαίνεται να έχουν θετική επίδραση στη γνωστική λειτουργία και τη νευροπλαστικότητα σε νεαρούς ενήλικες, αλλά και προστατευτική δράση στα μάτια έναντι της βλαβερής υπερύψους ακτινοβολίας.



Ακόμη, η μαύρη σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο φαίνεται να αυξάνει την παραγωγή λιπαρών οξέων βραχείας αλύσου και να μειώνει το αίσθημα της πείνας, ενώ σε πειράματα σε διαβητικά ποντίκια φαίνεται να επιδρά και να βελτιώνει τη διαμόρφωση του εντερικού μικροβιώματος.



Η μαύρη σοκολάτα περιέχει αρκετά μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως σίδηρο, μαγνήσιο, χαλκό, μαγνήσιο, κάλιο, φώσφορο, ψευδάργυρο και σελήνιο.

Όμως, αξίζει να σημειωθεί πως σε έρευνα που διεξήγαγε το Consumer Reports, τα αποτελέσματα της οποίας ανακοινώθηκαν το 2023, πολλές μάρκες μαύρης σοκολάτας βρέθηκαν να περιέχουν κάδμιο και μόλυβδο, δηλαδή δύο βαρέα μέταλλα που όταν καταναλώνονται σε μεγάλη ποσότητα μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας, ειδικά σε εγκύους και μικρά παιδιά.

Τέλος, η μαύρη σοκολάτα **περιέχει καφεΐνη** και αν καταναλώνεται σε μεγάλη ποσότητα, μπορεί σε ορισμένους ανθρώπους να επηρεάσει τον ύπνο και να προκαλέσει νευρική κατάσταση. Ακόμη, υπάρχουν αναφορές που συσχετίζουν τη σοκολάτα με την πρόκληση ημικρανιών, ενώ τα άτομα με γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση ή γαστρίτιδα πρέπει να την αποφεύγουν.



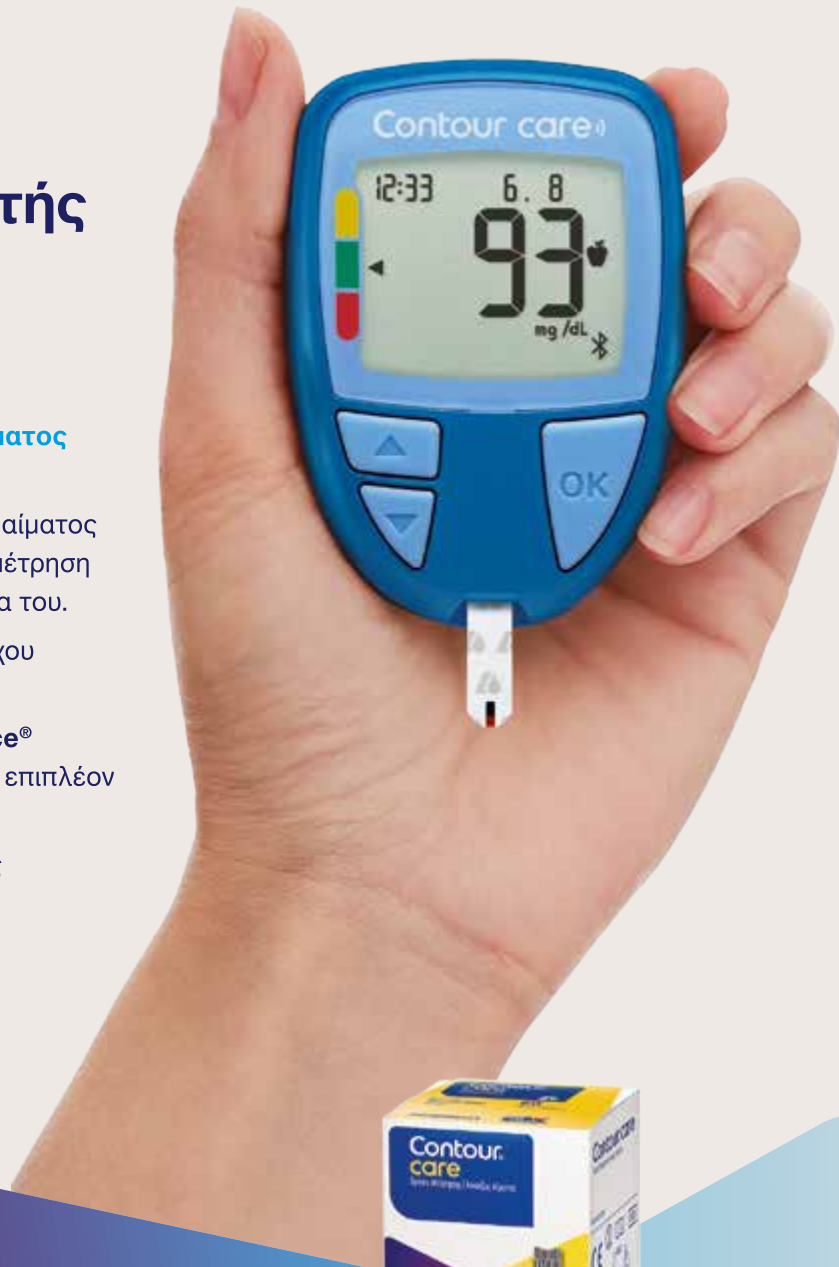
Από όλα τα παραπάνω, καταλαβαίνουμε πως η **μαύρη σοκολάτα είναι πλούσια σε ουσίες που σχετίζονται με οφέλη στην υγεία** (σχετικά με το καρδιαγγειακό σύστημα, τη γνωστική λειτουργία, την εντερική χλωρίδα, κτλ), αλλά η κατανάλωσή της καλό είναι να γίνεται σε μικρές ποσότητες και ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής!

**Contour**  
Evolving with you

## Συνδεδεμένος μετρητής και ταινίες μέτρησης **CONTOUR®CARE**

Το σύστημα παρακολούθησης σακχάρου αίματος  
**CONTOUR®CARE** προσφέρει:

- Ευκολία χρήσης για αποτελέσματα γλυκόζης αίματος σε **3 απλά βήματα**<sup>1</sup>, καθώς είναι έτοιμο για μέτρηση κατευθείαν με το που βγει από τη συσκευασία του.
- Εύκολη στην κατανόηση ένδειξη εύρους στόχου **smartCOLOUR™**<sup>1</sup>.
- Λειτουργία **δειγματοληψίας Second-Chance®** εντός **30 δευτερολέπτων**, για την αποφυγή επιπλέον τσιμπημάτων και ταινιών μέτρησης.
- **Ακρίβεια**<sup>1</sup> που πληροί τα πρότυπα ακρίβειας EN ISO 15197:2015.
- Συμβατό με τη δωρεάν εφαρμογή **CONTOUR®DIABETES**.



Συστήστε το σύστημα **CONTOUR®CARE** σήμερα

[www.diabetes.ascensia.gr](http://www.diabetes.ascensia.gr)



References 1. CONTOUR®CARE BGMS User Guide, October 2018.

© 2020 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. All rights reserved. Ascensia, the Ascensia Diabetes Care logo, Contour, Smartcolour and Second-Chance are trademarks and/or registered trademarks of Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. All other trademarks are properties of their respective owners and are used solely for informative purposes. No relationship or endorsement should be inferred or implied.

Ημερομηνία προετοιμασίας: Νοέμβριος 2020. Κωδικός: L.DC.11.2020. PP-CCARE-LCL-0001

  
**ASCENSIA**  
Diabetes Care



# Ευαίσθητο δέρμα: Πόσο το γνωρίζουμε;

**Χρυσούλα Γκούσκου**  
Φαρμακοποιός  
Quality & Training Manager  
FREZYDERM ABEE

**Η** δερματική ευαισθησία καθορίζεται από μια αισθητηριακή αντίδραση, η οποία πυροδοτείται από πλήθος παραγόντων και συχνά εκφράζεται ως υποκειμενική αίσθηση χωρίς ορατή κλινική εκδήλωση.

## Το ευαίσθητο δέρμα διαχωρίζεται σε:

- ▶ **Ευαίσθητο δέρμα** λόγω κληρονομικότητας και χαρακτηρίζεται από λεπτή ανοιχτόχρωμη και εύθραυστη επιδερμίδα
- ▶ **Περιστασιακά ευαίσθητο δέρμα** λόγω περιβαλλοντικού αποτυπώματος (ήλιος, ρύπανση, διατροφή, ερεθιστικές αγωγές ομορφιάς) που χαρακτηρίζεται από αντιδραστικότητα και πρόωρη γήρανση
- ▶ **Υπεραντιδραστικό ευαίσθητο δέρμα** λόγω ευαισθητοποιών παραγόντων που χαρακτηρίζεται από φλεγμονή, ερυθρότητα και συχνά συμπτώματα δερματίτιδας ή/και ακμής

Οι **βασικές ανάγκες του ευαίσθητου δέρματος** ανεξαρτήτως ταυτότητας είναι:

- ▶ ενυδάτωση και καταπράυνση
- ▶ μείωση ερεθισμού, φλεγμονής και οιδήματος
- ▶ ενίσχυση επιδερμικού φραγμού

Η **ολοκληρωμένη προσέγγιση** του ευαίσθητου δέρματος στηρίζεται στην **αντιμετώπιση** των συμπτωμάτων και την **εξειδικευμένη φροντίδα** της επιδερμίδας.

Μια κρέμα καθημερινής προστασίας του **Ευαίσθητου Ερυθρού Δέρματος** που μειώνει άμεσα και σημαντικά την ερυθρότητα, τις ευρυαγγείες, τα σπυράκια και το οίδημα έχει μοναδικά αποτελέσματα. Ενισχύει τον δερματικό φραγμό και τη σωστή λειτουργία του δέρματος, ενώ παράλληλα προσφέρει ισχυρή ενυδάτωση. Η καταπραύντική της δράση ανακουφίζει το δέρμα χαρίζοντας ελαστικότητα και άνεση, ισχυρή αντιακνεϊκή και αντιρυτιδική δράση, κατάλληλη και για τα συμπτώματα της επιδερμίδας με ροδόχρου νόσο.

Το ευαίσθητο δέρμα χρειάζεται και υψηλή προστασία από τον ήλιο, όπως αυτή που του προσφέρει μια εξειδικευμένη κρέμα προστασίας του **Ευαίσθητου Ερυθρού Δέρματος με υψηλό δείκτη ηλιοπροστασίας**, η οποία μειώνει σημαντικά την εμφάνιση φλεγμονής λόγω ηλιοέκθεσης.

Η περιποίηση του ευαίσθητου δέρματος ολοκληρώνεται με ντεμακιγιάζ, το οποίο παράλληλα προσφέρει ήπιο καθαρισμό, δερματική άνεση και ευεξία, αλλά και ενίσχυση των φυσικών μηχανισμών ενυδάτωσης και αντιγήρανσης.

Ικανή και αναγκαία συνθήκη της φροντίδας του ευαίσθητου δέρματος είναι η χρήση υποαλλεργικών προϊόντων, χωρίς συντηρητικά και χωρίς παράγοντες ενεργοποίησης της Ροδόχρου νόσου (NATIONAL ROSACEA SOCIETY).

# FREZYDERM

## Sensitive Red Skin

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

60%  
μείωση οιδήματος\*

60%  
μείωση ρυτίδων\*

51%  
μείωση ερυθήματος\*

74%  
βελτίωση ερυθρότητας\*

CE\*\*



CC cream

### Sensitive Red Skin FACIAL CREAM

Κρέμα με καταπραϋντική δράση που ανακουφίζει το ευαίσθητο δέρμα. Μειώνει άμεσα το κοκκίνισμα και ενισχύει τον δερματικό φραγμό. Με ισχυρή αντιακνεϊκή και αντιρυτιδική δράση.

### Sensitive Red Skin TINTED SPF 30

Έγχρωμη κρέμα για άμεση κάλυψη της έντονης ερυθρότητας με φυσικό χρώμα που προσαρμόζεται σε κάθε χρωματικό τόνο επιδερμίδας. Υψηλή αντηλιακή προστασία μόνο με φυσικά φίλτρα, ενδεδειγμένα για ευαίσθητες επιδερμίδες.

\*Active ingredients - Technical Data



\*\*Ιατροτεχνολογικό προϊόν.  
Για περισσότερες πληροφορίες  
για τα Ιατροτεχνολογικά προϊόντα  
σκανάρετε εδώ.



## Οφθαλμολογικές λοιμώξεις την άνοιξη



**Θωμάς Βούβουρας**  
Χειρουργός οφθαλμίατρος

**Άνοιξη η πιο όμορφη εποχή του χρόνου.** Μας αλλάζει τη διάθεση, μας ανανεώνει. Έχει όμως και τις ιδιαιτερότητές της. Υπάρχουν **πάρα πολλές αλλεργίες**, που μας ταλαιπωρούν σε διάφορα μέρη του σώματός μας, όπως τα μάτια.

**Πέραν όμως των αλλεργιών πολύ συνηθισμένες είναι και οι μολύνσεις των οφθαλμών.** Αυτές μας ταλαιπωρούν και τις περισσότερες φορές δεν υποχωρούν χωρίς θεραπεία. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα είναι η ερυθρότητα, η δακρύρροια, ο πόνος, το αίσθημα καύσου, η αίσθηση ξένου σώματος και σε κάποιες περιπτώσεις η μειωμένη όραση.

**Οι μολύνσεις** – ιογενείς και βακτηριδιακές επιπεφυκίτιδες, όπως ονομάζονται, **προέρχονται τις περισσότερες φορές από την επαφή μας με ανθρώπους που νοσούν**, από κακή υγιεινή των χεριών μας ή των χώρων στους οποίους ζούμε και εργαζόμαστε.

Σε πολλές περιπτώσεις οι επιπεφυκίτιδες οφείλονται σε **λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού** δηλαδή ρινίτιδες, βρογχίτιδες, αμυγδαλίτιδες, από τις οποίες υποφέρουμε εμείς οι ίδιοι ή κοντινοί μας άνθρωποι στο σπίτι και την εργασία.

### **Εύλογα θα αναρωτηθεί κανείς, γιατί γίνεται αυτό;**

Η απάντηση είναι η ανατομική δομή του οργανισμού μας. Τα δάκρυά μας αποχετεύονται από τα δακρυϊκά σημεία (μικρές τρυπούλες στα βλέφαρα) κοντά στη μύτη και διαμέσου της μύτης καταλήγουν στον λαιμό μας. Έτσι ένα μικρόβιο από τις αμυγδαλές μπορεί να κάνει την αντίθετη διαδρομή και να προκαλέσει επιπεφυκίτιδα στα μάτια.

Η αντιμετώπιση των λοιμώξεων των οφθαλμών είναι απλή και υπάρχουν αρκετά σκευάσματα, που προσφέρουν άμεση ανακούφιση και στη συνέχεια

Αυτά υπάρχουν σε μορφές κολλυρίων και οφθαλμικών αλοιφών. Ο τρόπος χορήγησής τους είναι πολύ εύκολος και ο χρόνος που απαιτείται για θεραπεία τις περισσότερες φορές είναι κοντά στις 10 ημέρες, αν και ο ασθενής μετά από 2 – 3 ημέρες νιώθει έντονη ανακούφιση.



Προστατευτικά, για να αποφύγουμε αυτές τις λοιμώξεις θα **πρέπει να προσέχουμε την υγιεινή των χεριών μας, των χώρων που ζούμε και εργαζόμαστε, να κρατάμε αποστάσεις από άλλους ασθενείς** και να χρησιμοποιούμε την αναρρωτική μας άδεια, όταν χρειάζεται.

**Στην ίδια κατηγορία κατατάσσονται και τα παιδιά και κυρίως τα νήπια, τα οποία είναι περισσότερο ευάλωτα.** Είναι πολύ συνηθισμένο λόγω των διαφορετικών θερμοκρασιών και του συνωστισμού που υπάρχει στα σχολεία να αρρωσταίνουν, τις περισσότερες φορές να μεταδίδουν τις ασθένειες μεταξύ τους και στο τέλος να τις μεταφέρουν στο οικείο περιβάλλον τους. Για τον λόγο αυτό, **θα πρέπει από τα πρώτα συμπτώματα να υπάρχει άμεση προσέλευση στον οφθαλμίατρο** για την αντιμετώπιση της οποίας

επιπεφυκίτιδας, διαφορετικά υπάρχει η πιθανότητα να μολυνθούν όλα τα μέλη της οικογένειας.

Φυσικά κάτι τέτοιο θα έχει σαν αποτέλεσμα την ταλαιπωρία όλης της οικογένειας για μερικές ημέρες μέχρι να αρχίσουν να υποχωρούν τα συμπτώματα. Μια καλή αντιμετώπιση θα ήταν **να πλένουμε με νερό το πρόσωπο, καθώς και τα χέρια των μικρών παιδιών μας και κυρίως των νηπίων** όταν αυτά γυρίζουν από το σχολείο τους.

Εν κατακλείδι **οι επιπεφυκίτιδες είναι συνηθισμένες παθήσεις των οφθαλμών**, που μας ταλαιπωρούν ιδιαίτερα την άνοιξη αλλά με τις σωστές προφυλάξεις και την έγκαιρη αντιμετώπισή τους, μπορούμε να τις αποφύγουμε ή τουλάχιστον να τις περιορίσουμε.



**Dr Ελευθερία Π. Κοζανίδου**  
Ειδικός Παθολόγος-Διαβητολόγος

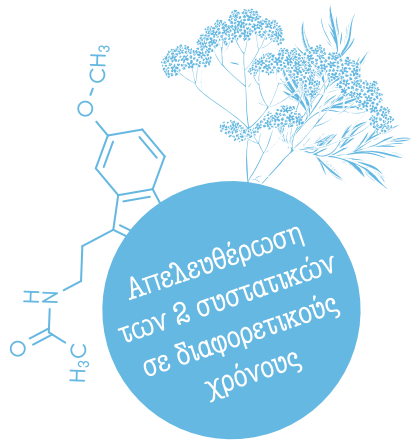
## Υπνική άπνοια: Τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται

**Τ**ο **σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας**, ή αλλιώς σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο (ΣΑΥ) και υπνο-απνοιικό σύνδρομο, είναι μία σοβαρή διαταραχή, η οποία συμβαίνει κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου. Περιγράφηκε και ταυτοποιήθηκε για πρώτη φορά ως κλινικό σύνδρομο το 1976. Στην ουσία, πρόκειται για **επεισόδια ασφυξίας, κατά τα οποία συμβαίνουν σημαντικές παθοφυσιολογικές διαταραχές** στην οξυγόνωση του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό, με αποτέλεσμα να καταστρέφεται η φυσιολογική δομή του ύπνου και οι πάσχοντες να παρουσιάζουν ημερήσια κόπωση και υπνηλία, έντασης ανάλογης με τη βαρύτητα του συνδρόμου.

### Πώς εκδηλώνεται

Ο άνθρωπος που πάσχει από άπνοια, ενώ ροχαλίζει έντονα, ξαφνικά σταματάει η αναπνοή του (άπνοια) και αυτό επαναλαμβάνεται όλο το βράδυ. Η διάρκεια των επεισοδίων άπνοιας είναι 10 με 15 δευτερόλεπτα ή κάποιες φορές και περισσότερο. Παρουσιάζεται στο 4-6% του πληθυσμού και στα δύο φύλα, αλλά περισσότερο σε άντρες, μετά την ηλικία των 40 ετών.





με Μελατονίνη & Βαλεριάνα



# Σε τι μοιάζει η Νίνα με την καρδερίνα;

*Πλέον, κοιμάται σαν πουλάκι... με Valetonina!*

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



*...και έχει ευχάριστο ξύπνημα!*



## Αίτια και Συμπτώματα

Μπορεί να οφείλεται σε κληρονομικότητα, αύξηση του σωματικού βάρους, κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ, υπερτροφία αμυγδαλών, ενδοκρινικές και μεταβολικές διαταραχές, διαταραχές του κινητικού νευρώνα και κάποιες δυσμορφίες της γνάθου και της γλώσσας, όπως μικρογναθία και μακρογλωσσία.

**Βασικό σύμπτωμα είναι το έντονο ροχαλιτό και η άπνοια.**

Όστοςο, αυτό δεν σημαίνει πως όσοι ροχαλίζουν έχουν άπνοια, καθώς συμπεριλαμβάνονται και άλλοι παράγοντες στη διάγνωση.

**Όσοι πάσχουν από άπνοια κάνουν ανήσυχον ύπνο,**

σπκώνονται πολλές φορές για ούρηση, ξυπνούν το πρωί με την αίσθηση ότι δεν έχουν χορτάσει ύπνο και αυτό μπορεί να συνοδεύεται από ζάλη ή πονοκέφαλο. Επιπλέον, έχουν ημερήσια κόπωση και υπνηλία, διαταραχές στη συγκέντρωση, τη μνήμη και τα συναισθήματα, γίνονται ευεξαπτοι και βιώνουν μείωση της σεξουαλικής τους επιθυμίας. **Ενώ, οι πιο σοβαρές συνέπειες του συνδρόμου περιλαμβάνουν:** αρτηριακή υπέρταση, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, εγκεφαλικό επεισόδιο, διαταραχές του καρδιαγγειακού συστήματος, ψυχολογικές και ενδοκρινολογικές διαταραχές, τροχαία ή εργατικά ατυχήματα λόγω της κόπωσης, της υπνηλίας κλπ, αλλά ακόμη και αιφνίδιο θάνατο.

## Εάν έχω άπνοια, τι πρέπει να κάνω;

Η διάγνωση γίνεται με τη μελέτη ύπνου καθώς ο εξεταζόμενος κοιμάται, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στο νοσοκομείο, υπό την επίβλεψη εκπαιδευμένου τεχνολόγου. Εκεί, τοποθετούνται πάνω του ειδικά καλώδια, με σκοπό την καταγραφή ζωτικών λειτουργιών του εγκεφάλου, της καρδιάς και της οξυγόνωσης, ανάμεσά τους η οξυμετρία, οι κινήσεις των οφθαλμών και του θωρακικού τοιχώματος, της κοιλιάς και των ποδιών, ενώ παράλληλα καταγράφεται η ροή του αέρα στη μύτη και το στόμα. Επιπλέον, το ιατρικό προσωπικό πραγματοποιεί και πλεκτροεγκεφαλογράφημα, πλεκτρομυογράφημα και πλεκτροκαρδιογράφημα στον εξεταζόμενο.

Ανάλογα με τα αποτελέσματα των μετρήσεων αυτών, βλέπουμε αν τελικά πάσχει ή όχι από το σύνδρομο υπνικής άπνοιας και αν πάσχει τι βαρύτητας είναι.

### Πώς κρίνεται η βαρύτητα του συνδρόμου;

Αυτό εξαρτάται από τον αριθμό των επεισοδίων άπνοιας-υπόπνοιας, που συμβαίνουν ανά ώρα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Συγκεκριμένα:

- ▶ **Μέχρι 5 επεισόδια ανά ώρα,** μπορεί να θεωρηθεί ότι δεν υπάρχει σύνδρομο άπνοιας, εφόσον δεν υπάρχουν και κλινικά συμπτώματα
- ▶ **Ήπιου βαθμού** θεωρείται τα 5-14 επεισόδια ανά ώρα
- ▶ **Μέτριου βαθμού,** τα 15-29 επεισόδια ανά ώρα
- ▶ **Σοβαρού βαθμού,** τα 30 ή περισσότερα επεισόδια ανά ώρα



## Θεραπευτική αντιμετώπιση

Οι τρόποι θεραπείας είναι **σε λίγες περιπτώσεις χειρουργικοί,** ενώ σε κάποιες άλλες όπου υπάρχει δυσμορφία στη γνάθο ή στη γλώσσα, μπορούν να τοποθετηθούν **ειδικόι νάρθηκες,** τα λεγόμενα μασελάκια, οι οποίοι προωθούν την κάτω γνάθο και τη γλώσσα σε πιο πρόσθια θέση κατά τη διάρκεια του ύπνου, έτσι ώστε ο αεραγωγός να παραμένει ανοικτός.

**Κυρίως όμως, η θεραπεία γίνεται με ένα ειδικό μηχανήμα συνεχούς θετικής πίεσης,** το C – PAP, το οποίο είναι μικρών διαστάσεων, αθόρυβο, με ρινική ή ρινο-στοματική μάσκα, που εφαρμόζεται στον ασθενή κατά τον νυχτερινό ύπνο και ωθεί τον αέρα με πίεση, για να πετύχει το ίδιο αποτέλεσμα.

**Ο καλός ύπνος εξασφαλίζει ποιότητα ζωής και μακροζωία.**

Άνθρωποι οι οποίοι παρουσιάζουν δύο-τρία συμπτώματα ή και παραπάνω από αυτά που αναφέρθηκαν ή πάσχουν από χρόνια κόπωση, θα πρέπει

να σκεφτούν την περίπτωση του συνδρόμου της υπνικής άπνοιας.



**Μαρία Νικητάκη**  
Αισθητικός

## Ερεθισμένα μάτια... Και τώρα τι κάνουμε;

**Λ**ίγο οι αλλεργίες της άνοιξης που μπήκε επίσημα, λίγο οι ρύποι της πόλης, συνήθως όμως ένα καλλυντικό συστατικό λίγο πιο δραστικό από όσο... αντέχει η ευαίσθητη επιδερμίδα γύρω από τα μάτια και ξαφνικά, τη βλέπουμε να αντιδρά, να κοκκινίζει, να τσούζει, να μην ανέχεται τίποτα πάνω της.

Σε καταστάσεις όπως αυτή, θα πρέπει να γνωρίζουμε τι να μην κάνουμε...

### Ανατομία ενός ερεθισμού...

#### Τα συμπτώματα:

Η επιδερμίδα ευαισθητοποιείται και κοκκινίζει, γίνεται ξηρή και «τραβάει» και αν έρθει σε επαφή με μια καλλυντική κρέμα, τσούζει και καίει γιατί ο διαταραγμένος προστατευτικός φραγμός της, ο οποίος παρουσιάζει «ρωγμές», επιταχύνει, πολλαπλασιάζει και εντείνει τα αρνητικά μηνύματα που φτάνουν στις απολήξεις του δέρματος. Ο ερεθισμός μπορεί να γίνει αισθητός άμεσα, μέσα σε λίγες ώρες, αλλά και πολλές μέρες αργότερα, έπειτα από πολλαπλές εφαρμογές ενός προϊόντος.

## Τι φταίει:

Ο ερεθισμός της λεπτής επιδερμίδας γύρω από τα μάτια είναι μια συνηθισμένη, ήπια αλλά πολύ ενοχλητική μορφή δερματίτιδας εξ επαφής, η οποία μπορεί να οφείλεται στην έκθεσή της σε **ερεθιστικές ουσίες του περιβάλλοντος**, στην **επαναλαμβανόμενη τριβή των ματιών ή πιο συχνά στη χρήση καλλυντικών**.

Οι ουσίες και τα χημικά που περιέχουν αρώματα, συντηρητικά, μέταλλα κλπ. μερικές φορές αποδεικνύονται μη φιλικά προς την εύθραυστη επιδερμίδα της περιοχής, έστω και αν η συγκέντρωσή τους δεν είναι ιδιαίτερα υψηλή -ακόμα και το νερό μπορεί να ερεθίσει την επιδερμίδα.

## Πώς θα το καταλάβουμε:

Αν με την εφαρμογή μιας κρέμας αισθανθείτε **τσίμπημα, κάψιμο ή φαγούρα** ή εάν η επιδερμίδα σας **κοκκινίσει** ή δείχνει **ξηρή και αφυδατωμένη**, είναι σημάδι ότι πρέπει να διακόψετε άμεσα τη χρήση.

Τα πράγματα δυσκολεύουν όταν η αντίδραση της επιδερμίδας έρχεται μέρες ή εβδομάδες μετά. Αν αποκλείσετε ότι φταίει κάτι άλλο, για παράδειγμα η αλλαγή καιρού, ένα ταξίδι, μια στρεσογόνο κατάσταση ή ακόμα και κάτι που φάγατε, τότε ο «ένοχος» είναι κάποιο από τα καλλυντικά σας. Θα πρέπει αρχικά να σκεφτείτε εάν τις προηγούμενες μέρες χρησιμοποιήσατε κάτι διαφορετικό στην καθημερινή σας περιποίηση και προληπτικά να το αφαιρέσετε.

Βέβαια υπάρχει πάντα η πιθανότητα να σας ενοχλήσει ξαφνικά ένα προϊόν ή ένα συστατικό που μέχρι τώρα δεν σας είχε δημιουργήσει πρόβλημα. Στην περίπτωση αυτή, η έρευνα πρέπει να συνεχιστεί...

Το καλό είναι ότι το δέρμα μας είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό όργανο που μπορεί να επανορθώσει μόνο του τις φθορές του.

Αν ο ερεθισμός είναι ήπιος, η επιδερμίδα επανέρχεται στη φυσιολογική της κατάσταση, έπειτα από 3-4 εβδομάδες.

Αν όμως τα συμπτώματα δεν υποχωρήσουν, καλύτερα να συμβουλευτείτε έναν δερματολόγο.

## Τι κάνουμε:

Ο κανόνας που ισχύει στη σχέση ερεθισμένης επιδερμίδας και καλλυντικών είναι το less is more. Το μόνο που χρειάζεστε είναι ενυδάτωση με όσο το δυνατό λιγότερα συστατικά.

► **Αν η ξηρότητα και η αίσθηση τραβήγματος δεν είναι ιδιαίτερα έντονες**, προσπαθήστε να αφήσετε για λίγες μέρες την επιδερμίδα γύρω από τα μάτια χωρίς καμία κρέμα, μέχρι να υποχωρήσει ο ερεθισμός.

► **Αν σας ενοχλεί το τράβηγμα** μπορείτε να εφαρμόσετε μια κρέμα ή balm με φιλομογενή συστατικά, που θα σχηματίσουν ένα προστατευτικό φιλμ το οποίο θα αποτρέψει την απώλεια υγρασίας.

► **Καθαρίζετε με πολύ απαλές κινήσεις την επιδερμίδα γύρω από τα μάτια**, χρησιμοποιώντας κατά προτίμηση νερό Micellaire. Περιμένετε 1-2 λεπτά να στεγνώσει καλά, πριν απλώσετε την κρέμα. Η νωπή επιδερμίδα επιτρέπει να μπει την καλύτερη διείσδυση των συστατικών, αλλά όταν υπάρχει ερεθισμός το πλεονέκτημα γίνεται μειονέκτημα.

tip

Τρίψτε την κρέμα στα δάχτυλά σας για να τη μαλακώσετε και εφαρμόστε τη χωρίς τρίψιμο με ταμποναριστές κινήσεις, αποφεύγοντας την εσωτερική και εξωτερική γωνία του ματιού, είναι τα πιο ευάλωτα σημεία.

## Τι δεν μπορούμε να κάνουμε:

► **Αποφύγετε τις αντιρυτιδικές κρέμες** γιατί περιέχουν δραστικά συστατικά.

► **Αποφύγετε** να χρησιμοποιείτε κάποιο εξειδικευμένο προϊόν αλλά συνηθίσετε να βάζετε την κρέμα προσώπου και στα μάτια, αλλάξτε συνήθειες έστω για λίγο. Οι συνθέσεις τους περιέχουν δραστικά συστατικά (π.χ ρετινόλη, πεπτίδια, βιταμίνη C) σε υψηλότερες συγκεντρώσεις από ό,τι αντέχει η περιοχή γύρω από τα μάτια.

► **Αποφύγετε τις συνθέσεις** που είναι σχεδιασμένες να αντιμετωπίζουν τις σακούλες και τους μαύρους κύκλους, όπως και τις μάσκες (eye-pads) που καταπραΰνουν τα κουρασμένα μάτια. Τα ενεργά συστατικά τους είναι πιθανό να εντείνουν τον ερεθισμό της επιδερμίδας.

► **Μη χρησιμοποιείτε ορούς ματιών** μέχρι να υποχωρήσει ο ερεθισμός, γιατί η γρήγορη διείσδυσή τους μέσα από τον διαταραγμένο φραγμό της επιδερμίδας, μπορεί να επιδεινώσει το πρόβλημα.

► **Αποφύγετε** τη χρήση προϊόντων με απολεπιστικούς παράγοντες (scrubs, μάσκες, peelings) γιατί μπορεί να πλησιάσετε κατά λάθος την περιοχή των ματιών.

► **Αποφύγετε** να χρησιμοποιήσετε αντιηλιακό πολύ κοντά στα μάτια σας, ιδίως αν περιέχει χημικά φίλτρα για όσο η επιδερμίδα παραμένει ερεθισμένη. Τα προϊόντα με φυσικά, ορυκτά φίλτρα είναι μια ασφαλέστερη επιλογή.

► **Αποφύγετε** να απλώσετε στην ερεθισμένη επιδερμίδα οτιδήποτε περιέχει **χρωστικές** (π.χ. ενυδατική κρέμα με χρώμα, BB ή CC creams) και βέβαια μακιγιάζ.



# Ο ρόλος του **ψύλλιου**, των **προβιοτικών** και της **ινουλίνης** στη διαχείριση της δυσκοιλιότητας

**Η** δυσκοιλιότητα είναι ένα διαδεδομένο πρόβλημα που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο και χαρακτηρίζεται από διαταραχή στην κινητικότητα του εντέρου, δυσκολία στη διέλευση των κοπράνων και δυσφορία.

Αν και είναι πολύ σημαντικό να γίνουν κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως η **ένταξη σωματικής άσκησης**, η **αυξημένη πρόσληψη νερού** και η **κατάλυση φυτικών ινών** που συνιστώνται συχνά ως παρεμβάσεις πρώτης γραμμής, φαίνεται ότι η διατροφική συμπλήρωση **προβιοτικών**, **ψύλλιου** και **ινουλίνης** έχει κερδίσει την προσοχή για τη δυνατότητά της να ανακουφίζει τα συμπτώματα δυσκοιλιότητας.



## Ψύλλιο:

Το ψύλλιο (*Plantago ovata*) περιέχει διαλυτές φυτικές ίνες. Όταν απορροφά νερό στον πεπτικό σωλήνα, σχηματίζει μια ηλεική ουσία σαν τζελ, η οποία συμβάλλει στην κινητικότητα του εντέρου. Το ψύλλιο μπορεί να αυξήσει τον όγκο των κοπράνων, γεγονός που βοηθά στην τόνωση των κινήσεων του εντέρου, καθώς και τη συνοχή και την υγρασία τους, προκειμένου να ομαλοποιείται η κένωση χωρίς προσπάθεια, πόνο ή ερεθισμό.

Κλινικές δοκιμές έχουν δείξει την αποτελεσματικότητα του ψύλλιου στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της δυσκοιλιότητας. Έχει αποδειχθεί ότι η τακτική λήψη συμπληρώματος με ψύλλιο αυξάνει τη συχνότητα των κενώσεων, βελτιώνει τη συνοχή των κοπράνων και μειώνει την προσπάθεια κατά τη διάρκεια των κινήσεων του εντέρου. Επιπλέον, το ψύλλιο μπορεί να παρέχει πρόσθετα οφέλη, όπως η μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και η βελτίωση της συνολικής υγείας του πεπτικού συστήματος.



## Προβιοτικά:

Τα προβιοτικά είναι ζωντανοί μικροοργανισμοί που παρέχουν οφέλη για την υγεία όταν καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες. Βρίσκονται συνήθως σε τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το γιαούρτι, το κεφίρ και το ξινολάχανο, καθώς και σε συμπληρώματα διατροφής. Το μικροβίωμα του εντέρου παίζει καθοριστικό ρόλο στην υγεία του πεπτικού συστήματος και η ανισορροπία σε αυτές τις μικροβιακές κοινότητες έχει συνδεθεί με τη δυσκοιλιότητα. Τα προβιοτικά λειτουργούν αποκαθιστώντας και διατηρώντας μια υγιή ισορροπία των βακτηρίων του εντέρου, βοηθώντας την τακτική κένωση του εντέρου.

Αρκετές μελέτες έχουν διερευνήσει την αποτελεσματικότητα των προβιοτικών στη διαχείριση της δυσκοιλιότητας, με ελπιδοφόρα αποτελέσματα. Για παράδειγμα, ορισμένα στελέχη προβιοτικών, όπως τα είδη *Lactobacillus* και *Bifidobacterium*, έχει αποδειχθεί ότι αυξάνουν τη συχνότητα των κενώσεων και βελτιώνουν τη συνοχή των κοπράνων σε άτομα με δυσκοιλιότητα. Επιπλέον, τα προβιοτικά μπορεί να συμβάλλουν στη μείωση του χρόνου γαστρεντερικής διέλευσης, καθιστώντας ευκολότερη την αποβολή των κοπράνων.



## Ινουλίνη:

Η ινουλίνη είναι ένας τύπος διαλυτής ίνας που βρίσκεται σε πολλά φυτά, όπως η ρίζα κικωρίου, τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Χρησιμοποιεί ως προβιοτικό, δηλαδή παρέχει τροφή για τα ωφέλιμα βακτήρια του εντέρου. Η ινουλίνη περνά αχώνευτη από το λεπτό έντερο και ζυμώνεται στο παχύ έντερο, όπου βοηθά στην ανάπτυξη της υγιούς χλωρίδας του εντέρου. Υποστηρίζοντας την ποικιλιομορφία και την ισορροπία της μικροβιακής χλωρίδας, η ινουλίνη μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση της λειτουργίας του εντέρου και στην ανακούφιση από τη δυσκοιλιότητα.

Οι έρευνες σχετικά με τις επιδράσεις της ινουλίνης στη δυσκοιλιότητα δείχνουν ότι η ινουλίνη μπορεί να αυξήσει τη συχνότητα των κενώσεων και να μαλακώσει τα κόπρανα, καθιστώντας πιο εύκολη τη διέλευσή τους. Επιπλέον, η ινουλίνη έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη συνολική υγεία του εντέρου μειώνοντας τη φλεγμονή και ενισχύοντας την ακεραιότητα του εντερικού φραγμού.



Συμπερασματικά, τα προβιοτικά, το ψύλλιο και η ινουλίνη προσφέρουν πολλά οφέλη για τη διαχείριση προβλημάτων δυσκοιλιότητας. Τα προβιοτικά βοηθούν στην αποκατάσταση της μικροβιακής ισορροπίας στο έντερο, ενώ το ψύλλιο και η ινουλίνη συμβάλλουν στην κινητικότητα του εντέρου μέσω των επιδράσεών τους στη συνοχή των κοπράνων και στη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου.

Η επιλογή τους στα πλαίσια μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης για τη διαχείριση της δυσκοιλιότητας, μαζί με τροποποιήσεις της διατροφής και του τρόπου ζωής, μπορεί να προσφέρει ανακούφιση στα άτομα που παλεύουν με αυτό το κοινό πρόβλημα.



## Η φυσική διέξοδος στα προβλήματα του εντέρου

3 σε 1 σύνθεση:

- φυτικές ίνες από φλοιό ψύλλιου
- προβιοτικά
- πρεβιοτικά

Το Lericol είναι μια 3-σε-1 σύνθεση υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, που περιέχει ζωντανά βακτήρια, ινουλίνη και φλοιό ψύλλιου που συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής διάβασης στο έντερο. Δοκιμασμένο σε **κλινική μελέτη\***

\* Int J Food Sci Nutr. 2017 May;68(3):366-377

Διατίθεται στα φαρμακεία.





**Ελευθερία Ελβανίδη**  
Κλινική Ψυχολόγος,  
Ψυχοδυναμική  
Ψυχοθεραπεύτρια

## Η χοροθεραπεία και τα οφέλη της στην άνοια

«Ότι είναι ωραίο σε ετούτο τον κόσμο είναι χορός. Τα άλογα στις μετώπες του Παρθενώνα είναι χορός. Ένα λουλούδι που μόλις ανοίγει τα πέταλά του είναι χορός αλλά και ένα παιδί που μόλις γεννιέται είναι χορός.»

Γ. Ρίτσος

**Ο** χορός ως **θεραπευτικό μέσο** αναπτύχθηκε τη δεκαετία του 1940-1950 στις ΗΠΑ από πρωτοπόρους Αμερικάνους χορευτές, που ανέπτυξαν μεθόδους για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και στη συνέχεια προσαρμόστηκε και σε ευρύτερα θεραπευτικά πλάνα των ασθενών με ψυχιατρικές νόσους, εξασφαλίζοντας τη συναισθηματική, σωματική και κοινωνική ένταξή τους.

Μέσω του χορού, ζωντανεύει το σώμα του ασθενούς, τον επανασυνδέει με τον προσωπικό του έλεγχο, τον φέρνει κοντά σε άλλους ανθρώπους, ασθενείς και μη, και τον κάνει να νιώθει δημιουργικός.



Επίσης προωθεί την αναγέννηση των κατεστραμμένων νευρών και ενισχύει την ισορροπία, τα επίπεδα ντοπαμίνης αυξάνονται και οι διαταραχές κινητικότητας βελτιώνονται. Διάφοροι μηχανισμοί ευθύνονται για τη βελτίωση των ασθενών μέσω του χορού, συμπεριλαμβανομένων της μουσικής, του χορευτικού συντρόφου, καθώς και των κινήσεων που ενσωματώνονται σε κάθε μορφή χορού.

**Η χοροθεραπεία είναι μια ολοκληρωμένη μορφή θεραπείας** που παρέχει φυσικά, κοινωνικά και γνωστικά οφέλη στους συμμετέχοντες. Τα φυσικά οφέλη περιλαμβάνουν τη βελτίωση της ισορροπίας, την ευελιξία, τη δύναμη, την αντοχή, την αίσθηση του χώρου, καθώς και την ενίσχυση των αισθητικοκινητικών συστημάτων.

Ο χορός μέσω της κίνησης αποτελεί μια διασκεδαστική και μη συμβατική φυσική θεραπεία για άτομα με νευρολογικές ασθένειες.



«Η χοροθεραπεία σε ηλικιωμένους με άνοια **απελευθερώνει συναισθήματα** και ευνοεί τη σύσφιξη σχέσεων. Βελτιώνει το ηθικό, μειώνει το αίσθημα μοναξιάς και συμβάλλει στην αποκατάσταση ψυχικών καταστάσεων. **Σε συναισθηματικό επίπεδο**, οι ηλικιωμένοι αισθάνονται χαρούμενοι και ξεπερνούν θυμό, απογοήτευση, απώλεια. **Σε διανοητικό επίπεδο**, η χοροθεραπεία ενισχύει τις γνωστικές δεξιότητες, το κίνητρο και τη μνήμη. Η χοροθεραπεία εμπεριέχει μη συναγωνιστικές ασκήσεις, που παρέχουν διέξοδο στις φυσικές εντάσεις και στις ορμόνες του στρες. **Προσφέρει στους ηλικιωμένους αίσθημα ολοκλήρωσης κι ευεξίας**, αντίδοτο στην καθημερινή τους ένταση· κατά συνέπεια, είναι τέλειο μέσο για διέξοδο από τις δυσάρεστες εμπειρίες. Η κοινωνική φύση των συνεδριών της χοροθεραπείας κάνει τα ηλικιωμένα άτομα να αγγίξουν, να κρατήσουν ο ένας τον άλλον, να κάνουν κάτι ως ομάδα. Έτσι, θεωρούν πολλοί από αυτούς που έχασαν συντρόφους, την ομάδα ως οικογένεια. Μέσω της επιβεβαίωσης αναγνώρισης των προσπαθειών τους, ενισχύεται ο ενθουσιασμός, η χαρά, η ικανοποίηση. Οι ηλικιωμένοι με άνοια μπορούν επιπλέον να ανασυγκροτήσουν τις υπολειπόμενες ικανότητές τους, να παρουσιάσουν με το προσωπικό τους ύφος και στιλ τις κινητικές χορευτικές γνώσεις κι εμπειρίες, να επικοινωνήσουν με την ομάδα και να δοκιμάσουν θετικά συναισθήματα» αναφέρει η κ. Καραπαναγιώτη.

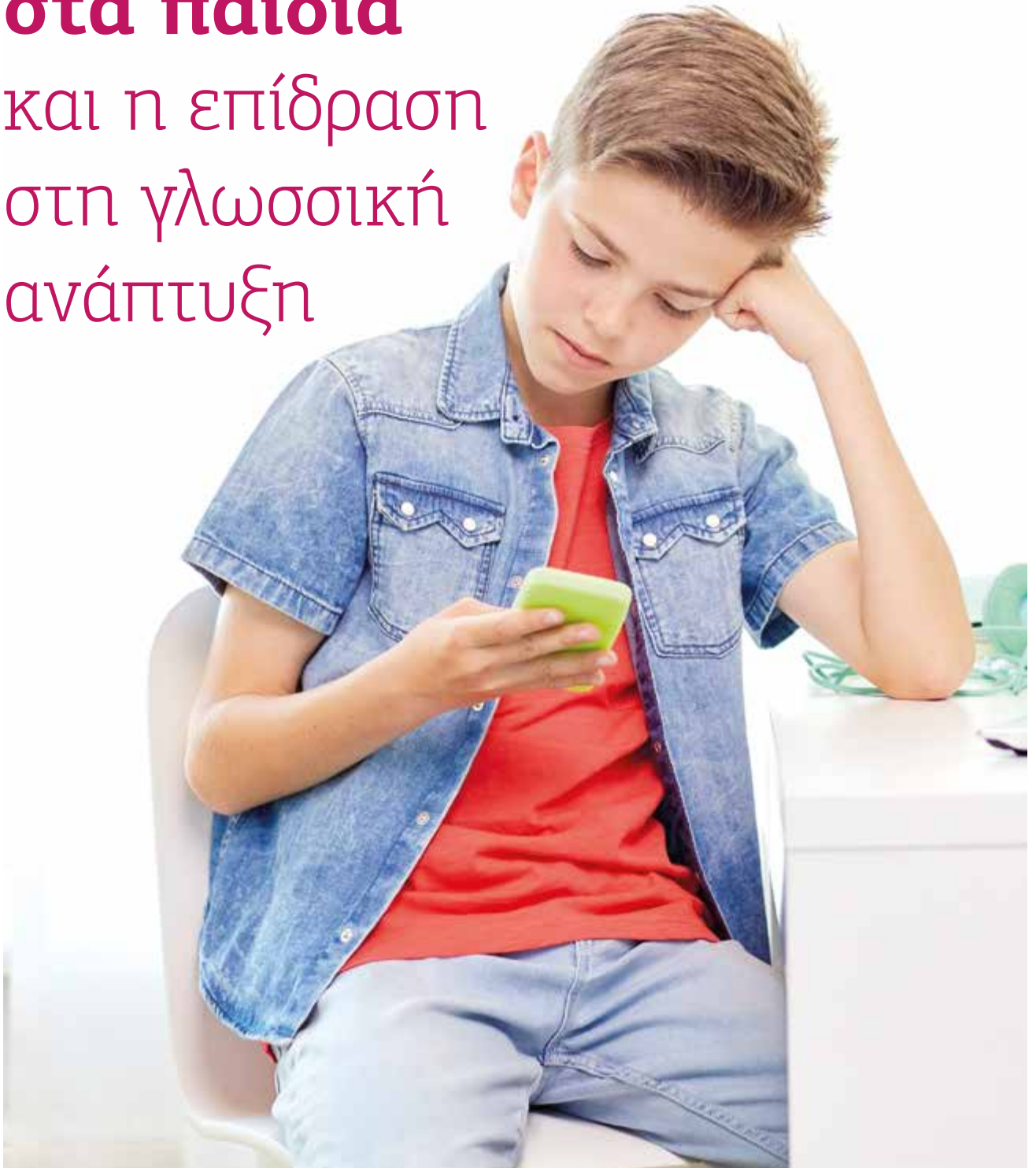
Ένα από τα μεγαλύτερα οφέλη του χορού είναι πως ενσωματώνει τη μουσική στη θεραπεία τους και η μουσική έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι μπορεί να βοηθήσει τους πάσχοντες από άνοια.

Η μουσική που θα επιλεγεί πρέπει να είναι **μουσική που τη γνωρίζει ο ασθενής** κι αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είναι κάποια τραγούδια που άκουγε ο ίδιος όταν ήταν νέος.

Οι ασθενείς με Αλτσχάιμερ ή άλλα προβλήματα που προκαλούν άνοια μπορεί στην πραγματικότητα να είναι σε θέση να θυμηθούν τη μουσική που άκουγαν νέοι και αυτό είναι εξαιρετικά ευεργετικό γι' αυτούς.

Ένας άλλος σημαντικός λόγος για τη χρήση της χοροθεραπείας είναι ότι οι ασθενείς κάνουν άσκηση, που τους κάνει καλό και μπορούν πραγματικά να απολαύσουν τη συγκεκριμένη άσκηση.

# Η χρήση των οθονών στα παιδιά και η επίδραση στη γλωσσική ανάπτυξη



# | μητέρα και παιδί |



**Αγγελική Ψόχιου**  
Λογοθεραπεύτρια

**Η** χρήση της οθόνης αποτελεί **σημαντικό μέρος της ζωής μας**, τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ο χρόνος χρήσης οθόνης από τα παιδιά, είχε αυξηθεί σημαντικά, περίπου κατά 52% σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα.

Αμέσως μετά την άρση των μέτρων, τα παιδιά επεστρεψαν στις δραστηριότητές τους, όμως ο χρόνος παραμονής σε οθόνες, δεν μειώθηκε αρκετά.

Καθώς τα παιδιά περνούν όλο και περισσότερο χρόνο στις οθόνες, οι γονείς απευθύνονται σε εμάς τους ειδικούς, ώστε να ενημερωθούν για τον **προτεινόμενο χρόνο χρήσης οθονών**, τις επιπτώσεις τους στην αναπτυξιακή εξέλιξη του παιδιού και για τρόπους διαχείρισης συμπεριφορών που απορρέουν από τις αντίστοιχες απαγορεύσεις.

Οι επιστήμονες έχουν μελετήσει τη χρήση της οθόνης των παιδιών και πώς σχετίζεται με τη γλωσσική τους ανάπτυξη. Ένα σημαντικό εύρημα είναι πως η υπερβολική έκθεση σε οθόνες, λειτουργεί αρνητικά στην ανάπτυξη του λόγου.

- Σε μία ανασκόπηση 40 μελετών που έγινε το 2020, διαπιστώθηκε πως τα **παιδιά ηλικίας 2-4** ετών που παρακολουθούσαν πολλή ώρα κάποια οθόνη, είχαν **μειωμένες γλωσσικές δεξιότητες**, συγκριτικά με άλλα παιδιά της ηλικίας τους.
- Σε μελέτη του 2022, διαπιστώθηκε πως **παιδιά ηλικίας 17-36 μηνών**, με υπερβολική έκθεση σε οθόνες, είχαν **μειωμένο λεξιλόγιο**.

Γνωρίζουμε πως για την ομαλή ανάπτυξη του λόγου και της επικοινωνίας, σε πρώιμες ηλικίες, παίζει σημαντικό ρόλο, η αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά ή ενήλικες, ιδίως σε παιδιά με γλωσσική καθυστέρηση.

Γ' αυτό τον λόγο, προτείνουμε την ένταξη σε σχολικό πλαίσιο και την έκθεση του παιδιού σε νέες και διαφορετικές βιωματικές εμπειρίες, ώστε να ενεργοποιηθούν όλες οι αισθήσεις του.

Η χρήση οθονών, περιορίζει την επικοινωνία κι αλληλεπίδραση του παιδιού και κατ' επέκταση, μειώνει τις ευκαιρίες γλωσσικής ανάπτυξης. Παράλληλα δείχνει να επηρεάζει αρνητικά την προσοχή και συγκέντρωση, τη μνήμη και την οπτική αντίληψη.



Πλέον είναι αποδεδειγμένη η σύνδεση, μεταξύ της ηλικίας έναρξης χρήσης οθονών και των γλωσσικών και γνωστικών δεξιοτήτων των παιδιών.

Για τον λόγο αυτό, οι κατευθυντήριες οδηγίες, μιλούν για αποφυγή οθονών έως και την ηλικία των 2 ετών. Μετά από τα 2 έτη, η χρήση εφαρμογών εκπαιδευτικών προγραμμάτων, με περιορισμό χρόνου, δείχνει να έχει θετικό πρόσημο στην αναπτυξιακή πορεία των παιδιών.

Ωστόσο, σε μεγαλύτερα παιδιά είναι σημαντική η διαχείριση του χρόνου χρήσης οθονών.

# | μητέρα και παιδί |

Σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία:

## 1. Οι συστάσεις είναι:

► Για παιδιά κάτω των 2 ετών:

Καθόλου χρόνος σε οθόνη, εκτός από βιντεοκλήσεις με αγαπημένα πρόσωπα.

► Για παιδιά 2-5 ετών:

Έως πέντε ώρες την εβδομάδα, με την παράλληλη παρακολούθηση ενός ενήλικα και τα προγράμματα να έχουν κυρίως εκπαιδευτικό χαρακτήρα.

► Για παιδιά άνω των 5 ετών:

Ο χρόνος μπορεί να ξεκινά από μία ώρα ημερησίως και να αυξάνεται έως και δύο ώρες, κυρίως στην εφηβική ηλικία.

## 2. Ο υπερβολικός χρόνος οθόνης μπορεί να οδηγήσει σε:

- Προβλήματα ύπνου
- Μείωση μελέτης βιβλίων
- Λιγότερο χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους
- Ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα
- Δυσθυμικά στοιχεία



Πάμε όμως να δούμε βασικά σημεία που θα ήταν ωφέλιμο να δουν οι γονείς...

- **Αλληλεπιδράστε** με το παιδί σας κατά τη διάρκεια χρήσης της οθόνης.
- **Προσπαθήστε** να ακολουθήσετε τις συνιστώμενες οδηγίες σχετικά με τα όρια χρόνου οθόνης και προσαρμόστε ανάλογα με τις συμπεριφορές του παιδιού (π.χ. αν δείχνει να εθίζεται).
- **Δημιουργήστε** ευκαιρίες για ευχάριστες δραστηριότητες, εκτός σπιτιού, με αλληλεπίδραση με συνομήλικους.
- **Αποφύγετε** τις οθόνες μέσα στα παιδικά δωμάτια.
- **Αποτελείτε** πρότυπο για τα παιδιά σας. Προσπαθείτε να μειώσετε τον χρόνο που χρησιμοποιείτε το κινητό σας. Τα παιδιά μαθαίνουν κυρίως, από αυτό που βλέπουν από εμάς κι όχι από τις συμβουλές μας.
- **Αναζητήστε** βοήθεια, όταν αντιληφθείτε πως το παιδί αρχίζει να εθίζεται.
- **Απενεργοποιήστε** τις οθόνες κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- **Αποφασίστε** ενεργά πότε το παιδί σας είναι έτοιμο για μια προσωπική συσκευή.

Η υγιής χρήση της οθόνης είναι θετική με την κατάλληλη καθοδήγηση και συνέπεια.

Η σύγχρονη ζωή επιτάσσει τη χρήση ψηφιακών μέσων, οπότε είναι αδύνατο να απαγορεύσουμε στο παιδί μας τη χρήση τους. Με έναν αποτελεσματικό προγραμματισμό χρόνου οθόνης, με τη λειτουργική εποπτεία μας και με συζήτηση με τα παιδιά, ώστε να μοιραστούν τις ιδέες και τις ανησυχίες τους, μπορούν οι οθόνες να επηρεάσουν θετικά την αναπτυξιακή τους πορεία.

# Η σημασία των κανόνων

και των ορίων  
στα παιδιά



**Τίνα Γιάκα**  
BSc, M.Ed. Ψυχολόγος

**Α**νάμεσα στις πολυάριθμες γονικές δεξιότητες που απαιτούνται για την ανατροφή των παιδιών υπάρχει μια πολύ σημαντική που έχει υποστεί μεγάλες ανατροπές τα τελευταία 50 χρόνια: **η ικανότητα να δίνουμε επαρκή όρια και κανόνες στα παιδιά μας.**

Παλαιότερα οι μέθοδοι που χρησιμοποιούσαν οι γονείς (ή φροντιστές) λόγω ελλιπών δεξιοτήτων της συναισθηματικής σφαίρας θα μπορούσαν σήμερα να ερμηνευτούν λανθασμένες και επιβλαβείς για την ανάπτυξη της προσωπικότητας ενός παιδιού, όπως για παράδειγμα χτυπήματα, ξυλοδαρμοί, τιμωρίες και στερήσεις χωρίς να σημαίνει ότι και τότε η πρόθεση δεν ήταν καλοπροαίρετη.

## | μητέρα και παιδί |

Στις μέρες μας, οι νέοι γονείς εκπαιδεύονται και ενημερώνονται για θέματα ψυχολογίας μέσα από βιβλία, σεμινάρια/webinars, ατομική ψυχοθεραπεία ή συμβουλευτική γονέων ώστε να καταφέρουν να σταθούν συναισθηματικά ακόμη πιο κοντά στα παιδιά τους.

Το να είμαστε λειτουργικοί γονείς σημαίνει να ξέρουμε πώς να βρίσκουμε τη **σωστή ισορροπία μεταξύ του συναισθηματικού και του κανονιστικού επιπέδου** γι' αυτό και τα παιδιά χρειάζονται κανόνες και όρια.

Υπάρχει η λανθασμένη πεποίθηση ότι οι κανόνες και τα όρια πρέπει να επιβάλλονται με εξουσιαστικό τρόπο, να επιβάλλο-

νται με βία και τιμωρίες.

**Υπάρχει βέβαια και το άλλο άκρο** όπου για να αποφευχθεί αυτό, αφήνεται υπερβολική ελευθερία στο παιδί.

Οι κανόνες και τα όρια δεν είναι το ίδιο πράγμα.

**Το όριο αφορά στην ασφάλεια και στην υγεία** σαν ένα προστατευτικό δίχτυ ασφαλείας που

μαθαίνει στα παιδιά πώς να αντιλαμβάνονται και να σέβονται τον προσωπικό τους χώρο και τον χώρο των άλλων αλλά και πώς να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους άμεσα και λειτουργικά.

**Οι κανόνες**, από την άλλη, είναι χρήσιμοι για να **ενθαρρύνουν τη συνύπαρξη**, να μάθουν ποια συμπεριφορά είναι εντάξει και ποια όχι και να είναι συνεπείς. Οι κανόνες μπορούν να διαφέρουν από σπίτι σε σπίτι, από οικογένεια σε οικογένεια και από πολιτισμό σε πολιτισμό. Μπορεί να υπάρχουν κοινοί χώροι στους οποίους υπάρχουν κανόνες που πρέπει να τηρούνται για τη συνύπαρξη και προσωπικοί χώροι όπου αυτοί οι κανόνες μπορεί να μην τηρούνται (για παράδειγμα στο σαλόνι που είναι κοινός χώρος πρέπει να τηρείται μια συγκεκριμένη τάξη ενώ στην κρεβατοκάμαρα που είναι προσωπικός χώρος μπορεί να υπάρχει μεγαλύτερη ευελιξία).



**Η ύπαρξη των ορίων και των κανόνων είναι να δημιουργούν αυτή την ασφαλή βάση που επιτρέπει στα παιδιά να κυκλοφορούν ελεύθερα και με ασφάλεια στον κόσμο.** Σκεφτείτε τους κανόνες στον δρόμο όταν οδηγάμε ώστε να κινούμαστε με ασφάλεια, τηρώντας τους φωτεινούς σηματοδότες, τα σήματα του ΚΟΚ και τις πινακίδες. Αντίθετα όταν ένα παιδί έχει ανεξέλεγκτη ελευθερία, του δημιουργεί μια κατάσταση σύγχυσης και εγκατάλειψης.

**Δεν είναι αναγκαίο να υπάρχουν σε όλα, παντού και πάντα κανόνες αλλά λίγοι και ουσιαστικοί.**

**Ξεχωρίζουμε ποια θέματα είναι σημαντικά προς διαπραγμάτευση και ποια όχι.** Ταυτόχρονα, τα παιδιά πρέπει να εξερευνήσουν το περιβάλλον τους, να πειραματιστούν και να μάθουν μέσω δοκιμής και λάθους. Θέτοντας πολλούς κανόνες και πολλά όρια καταλήγουν να εμποδίζουν την ελεύθερη εξερεύνηση και την εξελικτική ορμή των παιδιών, δημιουργούν απογοήτευση που δύσκολα θα μπορέσουν να τους σεβαστούν όλους.

## | μητέρα και παιδί |



### Πώς θέτουμε κανόνες και όρια με υγιή τρόπο είναι κάτι που απασχολεί τον σύγχρονο γονιό

**Θέτουμε κανόνες και όρια κατάλληλα** για το στάδιο και τα χαρακτηριστικά της ηλικίας του παιδιού.

**Εξηγούνται με ήρεμο και συγκεκριμένο τρόπο**, δίνοντάς του την αίσθηση ασφάλειας που του επιτρέπει να μάθει και να κατανοήσει τον λόγο που υπάρχει ο κανόνας και το όριο. Όταν ένας κανόνας μεταδίδεται βίαια και με αυταρχικό τρόπο, ο εγκέφαλος του παιδιού αντιλαμβάνεται μια απειλή, έναν κίνδυνο και μπαίνει σε μια κατάσταση επιβίωσης, σε κατάσταση επίθεσης ή φυγής. Αντίθετα με τον ήρεμο τόνο ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται την ασφάλεια.

**Ιδιαίτερα τα παιδιά προσχολικής ηλικίας έχουν ανάγκη από επανάληψη** με ήρεμο και σταθερό τρόπο με απλές και κατανοητές προτάσεις. Παρατηρούν τη γλώσσα του σώματος και τα μη λεκτικά μηνύματα, γι' αυτό και για να γίνει κατανοητό ερχόμαστε στο δικό τους ύψος, κάνουμε βλεμματική επαφή και χρησιμοποιούμε σταθερό και ήρεμο τόνο φωνής.

**Η συνέπεια είναι η αρχή όλων.**

Ένας γονιός για να πετύχει τη συνεργασία του παιδιού, να ακολουθεί τους κανόνες και να σέβεται τα όρια χρειάζεται διάρκεια, σταθερότητα, υπομονή και ψυχραιμία, να εξηγούνται και να μεταδίδονται με σεβασμό και αγάπη.

**Οι κανόνες και τα όρια πρέπει να κοινοποιούνται και να ισχύουν για όλα τα μέλη της οικογένειας.** Τα παιδιά παρατηρούν και μαθαίνουν πολύ περισσότερα μέσα από ένα παράδειγμα παρά από τις λέξεις, γι' αυτό είναι σημαντικό να γίνουμε εμείς παράδειγμα γι' αυτά τηρώντας πρώτα τους κανόνες.

**Η επίκληση** όταν δεν σέβεται ένα παιδί κάποιον κανόνα οδηγεί σε προσωρινή υπακοή στην οποία, ωστόσο, δεν υπάρχει πραγματική κατανόηση από την πλευρά του. Αλλάζουμε τις αρνητικές φράσεις σε θετικές για παράδειγμα «έτσι όπως αργείς δεν θα πάμε στο πάρκο» είναι προτιμότερο να πούμε «θα πάμε στο πάρκο αφού ντυθείς».

Να θυμόμαστε ότι ένα παιδί δεν γνωρίζει τίποτα γι' αυτόν τον κόσμο και είναι απαραίτητο να επαναλάβει τον κανόνα και το όριο πολλές φορές πριν το καταλάβει.

Είναι απαραίτητο να προσπαθήσουμε να συνδεθούμε με τις ανάγκες του παιδιού εκείνη τη δεδομένη στιγμή, με αυτό που νιώθει, να διαχειριστεί την απογοήτευσή του και στο τέλος να αισθανθεί ασφάλεια, κατανόηση και αποδοχή.



**Ρινικά σπρέι** χρήση και  
κατάχρηση, άλλοι τρόποι  
αντιμετώπισης των αλλεργιών



## | ο φαρμακοποιός μου |



**Γιώργος Μούγιος**  
Φαρμακοποιός

**Άνοιξη, μια εποχή όμορφη, με αέρα καλοκαιριού.** Τα δένδρα αρχίζουν να πρασινίζουν και τα πολύχρωμα λουλούδια βρίσκονται παντού γύρω μας. Οι εκδρομές γίνονται όλο και συχνότερες και η διάθεση των ανθρώπων ανεβαίνει αισθητά. Την άνοιξη γίνεται και η αναπαραγωγή των φυτών κατά κύριο λόγο **με τη γύρη** (αρσενικά αναπαραγωγικά κύτταρα) **να βρίσκεται σε αφθονία στον αέρα που αναπνέουμε.**

Εκτός όμως από τον ρόλο της στην αναπαραγωγή των φυτών, έχει μεγάλο μερίδιο ευθύνης στην αλλεργία των ανθρώπων, καθώς έχει χαρακτηριστεί σαν κύριο αλλεργιογόνο την περίοδο της άνοιξης και του καλοκαιριού.



Η αλλεργία είναι μια δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος σε ουσίες που θεωρούνται αβλαβείς.

**Ένα είδος αλλεργίας είναι η αναπνευστική** που επηρεάζει το αναπνευστικό μας σύστημα και εκδηλώνεται κυρίως με τα συμπτώματα της ρινίτιδας, όπως φτέρνισμα, καταρροή και ρινική συμφόρηση.

Ο κύριος τρόπος αντιμετώπισης των συμπτωμάτων της ρινίτιδας είναι τα **ρινικά σπρέι** που προσφέρουν ανακούφιση για ορισμένο χρονικό διάστημα (4-6 ώρες) μετά τη χρήση τους.

Οι ουσίες αυτές ονομάζονται αλλεργιογόνα και όταν εισέρχονται στον οργανισμό μας, προκαλούν την έντονη αυτή ανοσολογική αντίδραση του ανοσοποιητικού.

Ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενή, στο φαρμακείο μπορεί κανείς να βρει φαρμακευτικά σπρέι που περιέχουν κυρίως αντισταμινική δραστική ουσία όπως λεβοκαμπαστίνη και κορτιζόνη, καθώς και ρινικά σπρέι που αντιμετωπίζουν την αλλεργία με ολιστικό τρόπο και περιέχουν αλόη, πανθενόλη κλπ.

**Η αλλεργία μπορεί να κρατήσει από λίγες μέρες έως και μήνες** με αποτέλεσμα οι ασθενείς να ταλαιπωρούνται από τα συμπτώματα αυτής και πολλές φορές να κάνουν κατάχρηση των φαρμακευτικών σπρέι. **Η κατάχρηση οδηγεί σε εξάρτηση του οργανισμού** με αποτέλεσμα ο ασθενής να χρειάζεται όλο και συχνότερα ψεκάσμο για να μπορεί να αναπνεύσει, ρίχνοντας τον χρόνο δράσης από 4-6 ώρες σε 1-2 ώρες. Η μακροχρόνια χρήση δε, οδηγεί σε φαρμακευτική ρινίτιδα και καθιστά σχεδόν αδύνατη την αναπνοή χωρίς ψεκάσμο.

**Άλλοι τρόποι αντιμετώπισης των αλλεργιών είναι η χορήγηση αντιισταμινικών συστηματικών φαρμάκων.** Αυτά χορηγούνται κυρίως το βράδυ και είναι σε μορφή ταμπλέτας, σιροπιού και σταγόνων. Ο συνδυασμός ρινικών σπρέι και ανισταμινικών συστηματικών φαρμάκων είναι ο πιο αποτελεσματικός και συνηθισμένος, καθώς βοηθά στην ταχύτερη αντιμετώπιση της αλλεργίας.

Τέλος, είναι εξίσου σημαντικό **τα άτομα που έχουν γνώση των αλλεργιών τους, να προσπαθούν να αποφεύγουν την έκθεσή τους σε αλλεργιογόνα** προφυλάσσοντας έτσι τον οργανισμό τους από την εκδήλωση αλλεργίας. Μην ξεχνάμε ότι ο οργανισμός μας αντιδρά στα αλλεργιογόνα σαν να είναι παθογόνοι οργανισμοί που τον έχουν προσβάλλει και οδηγεί στην εξάντλησή του.



## Λιπώδης διήθηση του ήπατος



**Δρ Κωνσταντίνος  
Γερακάρης, PhD**

Φαρμακολόγος - Γενετιστής -  
Μοριακός Ογκολόγος

Το ήπαρ είναι το μεγαλύτερο όργανο της κοιλιακής κοιλότητας και παίζει σημαντικό μεταβολικό ρόλο, θεμελιώδη για τη σωστή λειτουργία ολόκληρου του οργανισμού. **Αποτελεί τον μεγαλύτερο αδέννα του ανθρώπινου σώματος** και ορίζεται ως το «χημικό εργαστήριο» του οργανισμού μας.

Μπορούμε να επιβιώσουμε χωρίς χοληδόχο κύστη, χωρίς έντερο ή χωρίς στομάχι, αλλά εάν το συκώτι δεν λειτουργεί σωστά, ολόκληρος ο οργανισμός αντιμετωπίζει μεγάλο πρόβλημα. **Το συκώτι πιστώνεται με περίπου 200 λειτουργίες, πολλές από τις οποίες είναι απαραίτητες.**

## Λειτουργίες ήπατος

1. Υπεύθυνο για τη γλυκονογένεση ή το σχηματισμό γλυκόζης που είναι απαραίτητη για τη θρέψη των κυττάρων του ανθρώπινου σώματος.
2. Παρεμβαίνει στον μεταβολισμό των υδατανθράκων, ενεργώντας ως αποθήκη γλυκογόνου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή γλυκόζης στο πλάσμα.
3. Ελέγχει άμεσα την κινητοποίηση της γλυκόζης από αυτές τις αποθήκες σύμφωνα με τις απαιτήσεις του οργανισμού. Συνεπώς, έχει θεμελιώδη ρόλο στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα.
4. Παράγει χολή.
5. Παρεμβαίνει στη σύνθεση λιπαρών οξέων ως αποθηκευτικές μορφές για τις υπερβολικές θερμίδες που καταναλώνονται.
6. Καταστρέφει και μεταβολίζει τα ερυθρά αιμοσφαίρια που έχουν εξαντλήσει τη λειτουργία τους, ανακτώντας το σίδηρο που είναι συνδεδεμένο με την αιμοσφαιρίνη δημιουργώντας έτσι μεταβολίτες που προστίθενται στη χολή ως χρωστικές ουσίες.
7. Παράγει παράγοντες πήξης, όπως ινωδογόνο και θρομβίνη.
8. Λειτουργεί ως αποθήκη έκτακτης ανάγκης για βιταμίνη B12, σίδηρο και χαλκό και παρεμβαίνει στον μεταβολισμό τους.
9. Καταστρέφει και αιχμαλωτίζει τις τοξικές ουσίες που μπορεί να προσλάβει το σώμα μας λίγο πολύ τυχαία (π.χ. αιθυλική αλκοόλη και αμμωνία, η οποία μετατρέπεται σε ουρία, μια ουσία πιο ανεκτή για τον οργανισμό).
10. Αυτός ο μεταβολισμός χημικών ουσιών αξιοποιείται φαρμακολογικά για να διατεθούν τα δραστικά συστατικά των φαρμάκων που εισάγονται στον οργανισμό μας.
11. Παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην αποτοξίνωση των μεταβολικών αποβλήτων ή των τοξινών που εισάγονται στο σώμα μέσω της διατροφής, της ρύπανσης ή των φαρμάκων (καθιστά αυτές τις ενώσεις υδατοδιαλυτές, διευκολύνοντας την απεκκριτική δραστηριότητα από τα νεφρά).
12. Παρεμβαίνει στον καταβολισμό των πρωτεϊνών (παραγωγή αμμωνίας και ουρίας).
13. Παρεμβαίνει επίσης στη σύνθεση μη απαραίτητων αμινοξέων (τρανσαμίνωση) και πρωτεϊνών του πλάσματος, όπως η αλβουμίνη και οι διάφοροι παράγοντες πήξης (ινωδογόνο, προθρομβίνη).
14. Μετατρέπει το γαλακτικό οξύ, ένα απόβλητο προϊόν που συντίθεται από τους μύες κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής δραστηριότητας, σε γλυκόζη.
15. Η σύνθεση μιας ορμόνης που ονομάζεται σωματομεδίνη ή IGF-1, συμβαίνει στο ήπαρ υπό το ερέθισμα της σωματοτροπίνης ή της GH. Αυτές οι ορμόνες έχουν μια συνεργιστική δράση η οποία, ειδικά κατά την εφηβεία, προάγει την ανάπτυξη των οστών και των μυών (ισχυρή αναβολική δράση).
16. Το συκώτι παράγει επίσης πρωτεϊνικές ουσίες απαραίτητες για τη μεταφορά ορμονών στην κυκλοφορία του αίματος.

## ΛΙΠΩΔΗΣ ΔΙΗΘΗΣΗ ΗΠΑΤΟΣ Ή ΣΤΕΑΤΩΣΗ

Όπως είδαμε και πιο πάνω, το συκώτι έχει έναν πολύ ενεργό ρόλο στη διαλογή και τη σύνθεση των λιπών. Σε συγκεκριμένες συνθήκες λειτουργικής υπερφόρτωσης, αυτός ο μεταβολισμός μπορεί να περάσει σε κρίση, ευνοώντας τη **συσσώρευση τριγλυκεριδίων μέσα στα ηπατοκύτταρα**.

Όταν η περιεκτικότητα του ήπατος σε λιπίδια υπερβαίνει το 5% του βάρους του, προκύπτει **ηπατική στεάτωση** ή συνηθέστερα **λιπώδες ήπαρ**.

## ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Το λιπώδες ήπαρ, όπως είδαμε, προκύπτει από αλλοίωση του μεταβολισμού των λιπιδίων. Αυτή η κατάσταση μπορεί να προκληθεί από πολλές διαταραχές και ασθένειες.

Σημαντικοί παράγοντες κινδύνου για ηπατική στεάτωση είναι ο **διαβήτης**, η **παχυσαρκία** (ιδιαίτερα η κοιλιακή παχυσαρκία), μια μη ισορροπημένη και υπερβολικά πλούσια σε λιπαρά διατροφή, η αναιμία και ο αλκοολισμός.

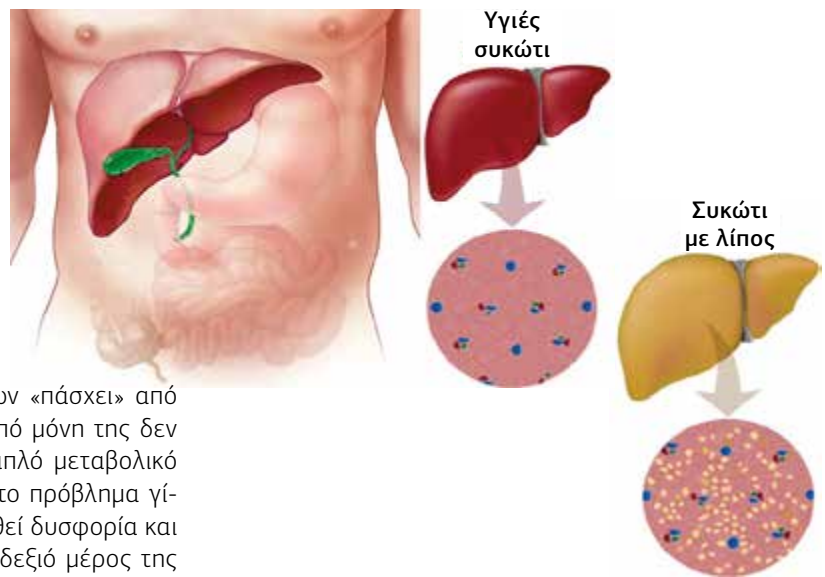
Ορισμένα φάρμακα όπως κάποιες αντιβιώσεις, κάποια αναλγητικά (παρακεταμόλη) και αντιφλεγμονώδη (ιβουπροφαίνη), ορμονικές και διατροφικές ανισορροπίες (Kwashiorkor), ανεπάρκεια καρνιτίνης, παρατεταμένη νηστεία και υπερβολική έκθεση σε τοξικές ουσίες, μπορούν επίσης να προάγουν τη συσσώρευση τριγλυκεριδίων στο ήπαρ. Όλοι αυτοί οι παράγοντες, εκτός από την αύξηση του κινδύνου εμφάνισης της πάθησης, αυξάνουν και τον κίνδυνο επιπλοκών.

# | ο φαρμακοποιός μου |

**Το 75% των ασθενών με διαβήτη τύπου 2 παρουσιάζουν εικόνα ηπατικής στεάτωσης στο υπερηχογράφημα.** Το λιπώδες ήπαρ είναι μια συχνή πάθηση σε παχύσαρκα άτομα (επίπτωση 70-90%) και εμφανίζεται συχνότερα μεταξύ 50 και 60 ετών, το ανησυχητικό βέβαιο κομμάτι της ιστορίας είναι ότι η παρουσία του στα παιδιά αυξάνεται.

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Περίπου το 20-30% των Ελλήνων ενηλίκων «πάσχει» από λιπώδη ηπατική νόσο. Αυτή η διαταραχή από μόνη της δεν είναι μια πραγματική ασθένεια αλλά ένα απλό μεταβολικό μειονέκτημα, συχνά ασυμπτωματικό. Όταν το πρόβλημα γίνεται πιο έντονο ο ασθενής μπορεί να αισθανθεί δυσφορία και ήπια ευαισθησία που εντοπίζεται στο άνω δεξιό μέρος της κοιλιάς, κάτω από το τελευταίο πλευρό του θώρακα.



## ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- 1. Εξετάσεις αίματος** με παρακολούθηση της αλκαλικής φωσφατάσης και των τρανσαμινασών, όπου παρατηρούνται μικρές και μεγάλες αυξήσεις, οι οποίες βέβαια δεν συνδέονται πάντα με τη λιπώδη διήθηση.
- 2. Το υπερηχογράφημα** είναι μια σχετικά απλή εξέταση αλλά μπορεί να διαγνώσει ηπατική στεάτωση μόνο σε αρκετά προχωρημένο στάδιο.
- 3. Η βιοψία** μπορεί να επιβεβαιώσει την παρουσία και τον βαθμό σοβαρότητας της στεάτωσης.

## ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΛΙΠΩΔΟΥΣ ΔΙΗΘΗΣΗΣ

Όπως ένα αυτοκίνητο που λειτουργεί πάντα με τέρμα το γκάζι, έτσι και τα ηπατικά κύτταρα μπορεί να κουραστούν από την υπερβολική εργασία. Αυτή η υπερφόρτωση μεταφράζεται μακροπρόθεσμα σε κυτταρικό εκφυλισμό που προκαλεί πρώτα φλεγμονή και στη συνέχεια θάνατο των ηπατοκυττάρων. Αυτή η επιπλοκή που ονομάζεται **στεατοηπατίτιδα** είναι η φυσική εξέλιξη της μη θεραπευμένης στεάτωσης.

Στους αλκοολικούς, το λιπώδες ήπαρ μπορεί επομένως να εκφυλιστεί πρώτα σε στεατοηπατίτιδα και στη συνέχεια σε κίρρωση (μη αναστρέψιμος εκφυλισμός των ηπατικών κυττάρων).

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

**Η θεραπευτική προσέγγιση για τη στεάτωση και τη μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα συνίσταται στην τροποποίηση του τρόπου ζωής.**

Όπως είδαμε, πολύ συχνά υπάρχουν διατροφικές αιτίες πίσω από το λιπώδες ήπαρ, όπως διατροφή υπερβολικά πλούσια σε λιπαρά, αλκοόλ και σάκχαρα, έλλειψη βιταμίνης, βιοτίνης και παντοθενικού οξέος.

Η αντικατάσταση του κρέατος με ψάρι ή όσπρια μπορεί να βοηθήσει πολύ στην αποτοξίνωση του ήπατος (με την προϋπόθεση ότι το ψάρι δεν περιέχει, όπως δυστυχώς συμβαίνει συχνά, τοξίνες ή βαρέα μέταλλα).

**Η απουσία ειδικής φαρμακολογικής θεραπείας συμβάλλει στην περαιτέρω υποστήριξη του ρόλου της δίαιτας.** Για να ενισχύσουμε περαιτέρω τα ευεργετικά αποτελέσματα μιας υγιεινής διατροφής, συνίσταται όπως πάντα, να τη συνδυάσουμε με ένα τακτικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας. Τα αθλήματα αντοχής (κολύμβηση, ποδηλασία, περπάτημα και τρέξιμο) είναι ιδιαίτερα ευεργετικά.

**ΜΑΣ ΕΚΟΨΕΣ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ, ΘΑ ΜΑΣ ΒΑΛΕΙΣ ΝΑ ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ;**

Για τις φίλες και τους φίλους που ακούνε γυμναστική και ανεβάζουν πυρετό, για τις φίλες και τους φίλους που έχουν την ταβέρνα δεύτερο σπίτι τους και για τις φίλες και τους φίλους που οι ρυθμοί της ζωής δεν τους αφήνουν πολύ ελεύθερο χρόνο για φυσική δραστηριότητα, **δυστυχώς μαγικές συνταγές δεν υπάρχουν** και η ισορροπημένη διατροφή δεν αντικαθίσταται, όμως κάποια συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν γαϊδουράγκαθο, αγκινάρα και καρνιτίνη, θα μπορούσαν να διατηρήσουν την υγεία του ήπατος σε ένα καλό επίπεδο.

# Livercare®

Στη ζωή σου, εσύ περνάς καλά...  
Το συκώτι σου όμως όχι!

Φρόντισέ το με  
το **Livercare** της **HealthAid**

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αποτελούν υποκατάστατο ισορροπημένης διαίτης. Αρ.Γν.ΕΟΦ: 13211/16-02-09



Detox  
formula

Ειδική σύνθεση από **γαϊδουράγκαθο, κουρκουμά, αγκινάρα, ινοσιτόλη** και **χολίνη** που συμβάλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των λιπιδίων και στην διατήρηση της υγιούς λειτουργίας του συκωτιού, στην βελτίωση της ηπατικής λειτουργίας και κατά συνέπεια στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

**PHARMA CENTER A.E.**

με κέντρο το φαρμακείο

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

**HealthAid®**  
ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



## Ζώα | Τι προβλέπει συντροφιάς | ο νέος νόμος

Ένα νέο μέτρο για τα ζώα συντροφιάς, που παρέμενε παγωμένο από το 2021 που ψηφίστηκε το νομοσχέδιο με τίτλο «Νέο πλαίσιο για την ευζωία των ζώων συντροφιάς - Πρόγραμμα "ΑΡΓΟΣ"» (Νόμος 4830/2021), ήρθε να αλλάξει την πραγματικότητα των ιδιοκτητών σκύλων και γατών στην Ελλάδα.

**Πιο συγκεκριμένα σύμφωνα, με τον νέο νόμο ο ιδιοκτήτης ζώου συντροφιάς, έχει επιπλέον τις εξής υποχρεώσεις:**

**1. Να στείρωσει τον σκύλο ή τη γάτα του, εντός έξι μηνών από την απόκτησή τους, εφόσον το ζώο είναι άνω του ενός έτους.** Εάν το ζώο είναι μικρότερο σε ηλικία (κάτω του ενός έτους), τότε ο ιδιοκτήτης θα πρέπει να φροντίσει για τη στείρωσή του αφού συμπληρώσει τους δώδεκα μήνες ζωής και μέσα σε χρονικό διάστημα έξι μηνών.

Ωστόσο, η προθεσμία μπορεί να διαφοροποιείται, ανάλογα με τη φυλή του ζώου και άλλα ειδικά χαρακτηριστικά του, έπειτα από εμπειροστατωμένη γνωμάτευση κτηνιάτρου.



**Μαρία Λαγάνη**  
Κτηνίατρος DVM, MSc

## | κατοικίδια |



Η στείρωση δεν είναι υποχρεωτική για ζώα, των οποίων δείγμα γενετικού υλικού (DNA) έχει αποσταλεί στο Εργαστήριο Φύλαξης και Ανάλυσης Γενετικού Υλικού Ζώων Συντροφιάς (ΕΦΑΓΥΖΣ)\*.

Για τη διαδικασία καταβάλλεται εφάπαξ, μέσω του [www.gsis.gr](http://www.gsis.gr), ηλεκτρονικό παράβολο ύψους 150 ευρώ για κάθε ζώο, το οποίο παραδίδεται εκτυπωμένο στον κτηνίατρο, καθώς και έως 10 ευρώ για τα έξοδα λήψης και αποστολής του υλικού. Δεν καταβάλλεται παράβολο για τα σκυλιά που προορίζονται αποκλειστικά για φύλαξη ποιμνίων (ποιμνικών). Ο ιδιοκτήτης είναι υποχρεωμένος να καταβάλει στον κτηνίατρο ποσό έως 10 ευρώ για τα έξοδα αποστολής του δείγματος γενετικού υλικού.

**Στην περίπτωση που ο ιδιοκτήτης αρνείται να στείρωση το ζώο του ή δεν αποστέλλει δείγμα γενετικού υλικού (DNA) στο Εργαστήριο Φύλαξης και Ανάλυσης Γενετικού Υλικού Ζώων Συντροφιάς, θα του επιβληθεί πρόστιμο 1.000 ευρώ.**

Παράλληλα, θα του δοθεί τρίμηνη προθεσμία για να προβεί στη στείρωση ή την αποστολή δείγματος γενετικού υλικού του ζώου.

Αν παρέλθει και αυτό το χρονικό διάστημα και ο ιδιοκτήτης δεν έχει μεριμνήσει για την απαιτούμενη ενέργεια, τότε **επιβάλλεται εκ νέου το πρόστιμο.**

Πρέπει να διευκρινισθεί ότι η υποχρέωση του ιδιοκτήτη να στείρωση το δεσποζόμενο ζώο συντροφιάς ή να αποστέλλει δείγμα γενετικού υλικού του (DNA) ξεκινά την 21/1/2024 και τα πρόστιμα θα επιβάλλονται από την 21/6/2024.

Να αναφερθεί ότι η στείρωση δεν είναι υποχρεωτική για τους σκύλους εργασίας των Ενόπλων Δυνάμεων.

**2. Να σημάνει και να καταγράψει τον σκύλο ή τη γάτα του στο Εθνικό Μητρώο Ζώων Συντροφιάς (EMZZ),** πριν το ζώο αποχωρήσει από τον τόπο γέννησής του και, οπωσδήποτε, εντός προθεσμίας δύο μηνών από τη γέννησή του, όπως και σε κάθε άλλη περίπτωση απόκτησης.

Να τονιστεί ότι **είναι υποχρεωτική η ηλεκτρονική σήμανση κάθε σκύλου και γάτας, η καταχώρισή τους στο EMZZ,** όπως και η καταχώριση κάθε μεταβολής. Δηλαδή, ο ιδιοκτήτης ή ο ανάδοχος του ζώου συντροφιάς (σκύλου ή γάτας) είναι υποχρεωμένος να ενημερώνει τον κτηνίατρο ή τον αρμόδιο υπάλληλο του Δήμου, για τη μεταβολή των στοιχείων που έχουν καταχωρηθεί στο EMZZ και αφορούν είτε τον ίδιο (όπως ονοματεπώνυμο, διεύθυνση, τηλέφωνο, αριθμό ταυτότητας ή διαβατηρίου ή άλλου ισοδύναμου δημοσίου εγγράφου) είτε το ζώο συντροφιάς, το αργότερο εντός προθεσμίας 10 εργάσιμων ημερών από τη μεταβολή.

Κατ' εξαίρεση, η απώλεια και η εύρεση θα πρέπει να δηλωθούν εντός προθεσμίας δύο εργάσιμων ημερών, από το σχετικό γεγονός. Σε περίπτωση αλλαγής ιδιοκτητή, ενημερώνονται, αναλόγως, από τον κτηνίατρο, το EMZZ και το διαβατήριο του ζώου.

Αν ο ιδιοκτήτης πρόκειται να μεταναστεύσει σε άλλη χώρα μαζί με το ζώο του, τότε η διαγραφή του ζώου συντροφιάς από το EMZZ πραγματοποιείται αποκλειστικά με την επίδειξη σχετικού αποδεικτικού εγγράφου, το οποίο έχει εκδοθεί από δημόσια αρχή, πάροχο υπηρεσιών κοινής ωφέλειας ή χρηματοπιστωτικό ίδρυμα της χώρας όπου θα εγκατασταθούν.

**3. Από τις 19/12/23, ως επίσημο έγγραφο λογίζεται μόνο το ηλεκτρονικό βιβλιário** και το διαβατήριο ζώων συντροφιάς (που συνήθως εκδίδεται για ταξίδι εκτός Ελλάδος) και καταργείται το χάρτινο βιβλιário ζώων που χρησιμοποιούσαμε μέχρι σήμερα.

Εξαίρεση αποτελούν τα βιβλιάρια στα οποία έχουν καταχωρηθεί εμβολιασμοί μέχρι τις 18/12/2023 και φέρουν αποκλειστικά υπογραφή και σφραγίδα κτηνίατρο. Κάθε νέος εμβολιασμός και κάθε νέα κτηνιατρική πράξη (μετά τις 19/12/2023) θα καταχωρούνται πλέον στη βάση δεδομένων σε ψηφιακό βιβλιário υγείας από τον κτηνίατρό σας, το οποίο θα αντικαθιστά το συμβατικό (χάρτινο).

Σε περίπτωση που το ζώο, σκύλος ή γάτα, δεν έχει σημανθεί ηλεκτρονικά (microchip), καμία κτηνιατρική πράξη δεν μπορεί να καταγραφεί επίσημα και το ζώο δεν μπορεί να καταχωρηθεί στη βάση δεδομένων.

Σε περίπτωση που ένα ζώο συντροφιάς έχει εμβολιαστεί αλλά δε φέρει microchip, ο εμβολιασμός (όπως και κάθε άλλη κτηνιατρική πράξη) δεν θεωρείται έγκυρος και δεν ισχύει σε περίπτωση ελέγχου από τους αρμόδιους ελεγκτικούς μηχανισμούς του κράτους.

Πηγή: [https://www.ypes.gr/wp-content/uploads/2023/01/FEK-B135-18\\_01\\_2023.pdf](https://www.ypes.gr/wp-content/uploads/2023/01/FEK-B135-18_01_2023.pdf)

\*Μέχρι την ημέρα δημοσίευσης τους παρόντος άρθρου το ΕΦΑΓΥΖΣ δεν έχει ξεκινήσει τη λειτουργία του επίσημα.



**Δρ Γωγώ Κτενά-Αγαπητού**  
Χειρ. Οδοντίατρος -Υγιεινολόγος  
Ειδική στην Ιατροδικαστική Οδοντιατρική  
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ  
Αντιπρόεδρος Π.Τ. Ερυθρού Σταυρού Πειραιά



## Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός



Ο εθελοντισμός αποτελεί πράξη ανιδιοτελούς κοινωνικής προσφοράς δρώντας ευεργετικά για τον εθελοντή, τον ωφελούμενο και το κοινωνικό σύνολο. **Είναι μια μοναδική εμπειρία ζωής. Είναι μια στάση ζωής που αφορά όλες τις ηλικίες.**

Είναι μια αληθινή κατάθεση ψυχής που εμπεριέχει αγάπη, ανθρωπιά, τρυφερότητα, στοργή και σίγουρα αποτελεί θεμελιώδη λίθο της ενσυναίσθησης.

Το πνεύμα του εθελοντισμού μας επιτρέπει να δημιουργήσουμε ανθρώπινες ατομικές σχέσεις.

**Η κουλτούρα του εθελοντισμού** υπάρχει σε διαφορετικές μορφές σε κάθε κοινωνία διαχρονικά από την αρχαιότητα έως σήμερα. Το 1985 η **5η Δεκεμβρίου** καθιερώθηκε από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ)

ως **Διεθνής Ημέρα Εθελοντισμού** για την οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη. Στόχος του ΟΗΕ είναι όχι μόνο να προβάλλεται το έργο των εθελοντών αλλά να παροτρύνονται και άλλοι στον εθελοντισμό.



## | εθελοντισμός |



Στη χώρα μας, τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί χιλιάδες εθελοντικές οργανώσεις που προσφέρουν υπηρεσίες σε πολλούς τομείς με σκοπό να βοηθήσουν τους συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη και όχι μόνο.

Υπάρχουν περίπου 10.000 δράσεις εθελοντισμού που μας καλούν να κάνουμε επανεκκίνηση στην υγεία, τον πολιτισμό και το περιβάλλον. Ας επιλέξουμε κάποια απ' όλες αρκεί να καταλήξει στο είδος της εθελοντικής δράσης που επιθυμούμε να ασχοληθούμε.

Στην Ελλάδα ο μεγαλύτερος ανθρωπιστικός οργανισμός είναι ο **Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός** με σύνθετο έργο που βασίζεται στην εθελοντική δράση και την άμεση ανταπόκριση των πολιτών. **Ιδρύθηκε στις 10 Ιουνίου του 1877** (142 χρόνια) με πρωτοβουλία της βασίλισσας Όλγας και πρώτο πρόεδρο τον Μάρκο Βενιέρη. **Κινητοποιείται στοχεύοντας πάντα στην ανακούφιση του ανθρώπινου πόνου** σε περιόδους

πολέμου και ειρήνης, στηρίζοντας τραυματίες, ασθενείς, πρόσφυγες, ηλικιωμένους, ανθρώπους με οικονομικές δυσκολίες και άτομα από κάθε ευάλωτη ομάδα του πληθυσμού **χωρίς να θέτει φυλετικά, εθνικά ή οικονομικής κατάστασης όρια στη δράση του.**

Παράλληλα όταν και όποτε υπάρχει ανάγκη στο εξωτερικό, ο Ε.Ε.Σ. ενεργοποιείται σε συνεργασία με τους Εθνικούς Συλλόγους άλλων χωρών για την αποστολή διεθνούς βοήθειας. Με βαθιά ανθρωπιστικά ιδανικά και με αίσθημα ευθύνης ο Ε.Ε.Σ. ήταν και είναι παρών στα σημαντικότερα ιστορικά γεγονότα της Ελλάδας αλλά και διεθνώς και συνεχίζει να επιτελεί το σύνθετο ανθρωπιστικό έργο πάντα με στόχο τον άνθρωπο και πάντα με σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα και το Διεθνές Ανθρωπιστικό Δίκαιο.

**Υπάρχουν 85 Περιφερειακά Τοπικά Τμήματα σε όλη την Ελλάδα** και τα κεντρικά γραφεία βρίσκονται στην Αθήνα, Λυκαβηττού 1 Κολωνάκι με πρόεδρο τον **Dr. Αντώνη Αυγερινό.**

νό. Τόσο η εμπνευσμένη καθοδήγηση όσο και η θετική παρουσία του, αξίζει ιδιαίτερης μνείας. Είναι η ψυχή του Πανελληνίου Ερυθρού Σταυρού.

Στον Πειραιά τα γραφεία του Ε.Ε.Σ. είναι επί της οδού Ηρώων Πολυτεχνείου 19 και Καραολή Δημητρίου. Η Διεθνής Επιτροπή του Ερυθρού Σταυρού έχει έδρα στη Γενεύη.

Όλοι οι τομείς του Ε.Ε.Σ. είναι:

- Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας
- Τομέας Υγείας
- Τομέας Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών
- Τομέας Νεότητας

Οι βασικοί σκοποί του Ε.Ε.Σ. είναι:

- **Σε καιρό πολέμου:** η συνδρομή και επικουρία στο έργο της Στρατιωτικής & Υγειονομικής Υπηρεσίας, η νοσηλευτική περίθαλψη τραυματιών & ασθενών καθώς και η προστασία των αιχμαλώτων, του άμαχου πληθυσμού και των θυμάτων πολέμου.
- **Σε καιρό ειρήνης:** η αρωγή και συμπαράσταση στα θύματα θεομηνιών και επιδημιών, καθώς και η αυτόνομη ή σε συνεργασία με το κράτος και κοινωνικούς φορείς, ανθρωπιστική δραστηριότητα.

Μέσα από την ανιδιοτελή προσφορά τους, οι εθελοντές δείχνουν το καλύτερο πρόσωπο της ανθρωπότητας. Είναι οι πραγματικοί υπερασπιστές για την προώθηση της ειρήνης, της βιώσιμης ανάπτυξης και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Τα μηνύματα αγάπης και ελπίδας είναι οι αρχές του Ε.Ε.Σ. που προσπαθεί συνεχώς να διαδώσει και να διδάξει.

**Ο εθελοντισμός αποτελεί τον πιο φωτεινό φάρο αισιοδοξίας και αλληλεγγύης.**

Ο εθελοντισμός βρίσκεται μέσα μας..

Ας ψάξουμε να βρούμε και να κάνουμε και εμείς κάτι καλύτερο...



**Μάνος Σιακής**  
Executive chef



## Γαριδοκεφτέδες

### Εκτέλεση:

Βγάζουμε το κέλυφος και το κεφάλι από τις γαρίδες, και καθαρίζουμε το εντεράκι. Παίρνουμε την ψίχα (σώμα της γαρίδας), τις βάζουμε στο muliti και αλέθουμε μέχρι να γίνουν κιμάς. Κρατάμε τα κεφάλια και τα βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι μαζί με το νερό και λίγο αλάτι. Τα σιγοβράζουμε για 15 λεπτά, τα αφήνουμε για άλλα 5 λεπτά στην άκρη.

Περνάμε από πολύ ψιλό σουρωτήρι με πολύ προσοχή και κρατάμε τον ζωμό. Βάζουμε σε κατσαρόλα τον ζωμό με το ρύζι και σιγοβράζουμε, ανακατεύοντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέχρι να πιει όλο τον ζωμό. Αφήνουμε στην άκρη μέχρι να κρυώσει.

Αφού κρυώσει ρίχνουμε τον κιμά της γαρίδας και όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το αλεύρι και το λάδι. Ανακατεύουμε καλά να ενσωματωθούν τα υλικά μας. Βάζουμε το μείγμα μας στο ψυγείο για 30 λεπτά. Βγάζουμε το μείγμα, κάνουμε μπαλάκια και στη συνέχεια αλευρώνουμε και τηγανίζουμε.



12 Γαρίδες πο1

700 γρ. νερό

140 γρ. ρύζι καρολίνα

2 καρότα μέτρια τριμμένα

1 κρεμμύδι μικρό τριμμένο

2 κρεμμυδάκια φρέσκα  
ψιλοκομμένα

1/4 ματσάκι άνηθο  
ψιλοκομμένο

5 φύλλα δυόσμο ψιλοκομμένο

20 γρ. ούζο

Αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Λάδι για τηγάνι

Αλάτι

Πιπέρι





## Νηστίσιμες καριόκες

### Εκτέλεση:

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα τη ζάχαρη, το νερό, το κακάο, την κανέλα και το κονιάκ. Τι βάζουμε στο μάτι. Μόλις πάρει βράση αφήνουμε να σιγοβράσει για 3 λεπτά. Αφήνουμε στην άκρη για 7 λεπτά.

Έπειτα βάζουμε σε ένα βαθύ μπολ τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τη λιωμένη κουβερτούρα και ρίχνουμε και το μείγμα της κατσαρόλας. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα το μείγμα μας. Απλώνουμε το μείγμα πάνω στην λαδόκολλα και δίνουμε το σχήμα μπιστουιού τυλίγοντάς το.

Αφήνουμε 3 ώρες στο ψυγείο, βγάζουμε και κόβουμε σε φέτες. Βουτάμε τις φέτες καριόκας μία μία με τη βοήθεια ενός πιρουιού στην λιωμένη κουβερτούρα, βγάζουμε με προσοχή και τις απλώνουμε στη λαδόκολλα. Τις βάζουμε στο ψυγείο και μόλις παγώσουν είναι έτοιμες. Διατηρούμε τις καριόκες στο ψυγείο.



### ΥΛΙΚΑ

250 γρ. ζάχαρη

250 γρ. νερό

3 κουτ. σούπας κακάο σκόνη  
(κοφτές)

1/4 κουτ. γλυκού κανέλα

100 γρ. καρυδόπιχα χοντρό  
τριμμένη

215 γρ. φρυγανιά τριμμένη

150 γρ. μπισκότα νηστίσιμα  
τριμμένα

20 γρ. κονιάκ

ξύσμα 1/2 πορτοκαλιού

500 γρ. κουβερτούρα υγείας  
(λιωμένη και χλιαρή όταν  
βουτάμε τις καριόκες)

1 φύλλο λαδόκολλα



## | νέα προϊόντα |



### MyElements

Η **myelements**, ευέλικτη και αξιόπιστη, καλωσορίζει μια νέα εποχή στα **συμπληρώματα διατροφής** και σηματοδοτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στην ευεξία και τον τρόπο ζωής του κάθε ανθρώπου ξεχωριστά.

Η ανανεωμένη σειρά συμπληρωμάτων διατροφής **myelements** με manifesto της το “my way of living” προσφέρει αποτελεσματικές και αξιόπιστες λύσεις υψηλών προδιαγραφών!

Με αντικειμενικό σκοπό τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας, η **myelements** μας συστήνει έναν νέο τρόπο ζωής και μας προσφέρει την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας.

Τα καινοτόμα προϊόντα χωρίζονται σε 5 κατηγορίες: **ΥΓΕΙΑ**, **ΕΥΕΞΙΑ** και **ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΝΗ**, **ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ**, **ΑΘΛΗΣΗ** και **ΟΜΟΡΦΙΑ**. Καθεμία από αυτές έχει τον δικό της χρωματικό κώδικα, κατάλληλο για άτομα με αχρωματοψία και δυσχρωματοψία.

Οι νέες ανανεωμένες και οικολογικές συσκευασίες των συμπληρωμάτων υπογραμμίζουν την περιβαλλοντική συνείδηση της εταιρείας.

### Pharmasept Derma Balance

Εξειδικευμένη σειρά με **πρεβιοτικά**, για ευαίσθητες επιδερμίδες με τάση ατοπίας

Η ελληνική εταιρεία **δερμοκαλλυντικών PHARMASEPT** πρωτοπορεί συστήνοντας τη σειρά **Derma Balance**, ειδικά σχεδιασμένη για τη φροντίδα της ευαίσθητης επιδερμίδας, με τάση ατοπίας. Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη σειρά που αποτελείται από απαλές συνθέσεις και περιποιητικά συστατικά, τα οποία σε συνδυασμό με τον ισχυρό **πρεβιοτικό παράγοντα Biolin™**, συμβάλλουν στην **εξισορρόπηση του μικροβιώματος της επιδερμίδας** και κατ' επέκταση σε ένα υγιές δέρμα.

Η σειρά **Derma Balance** αποτελείται από 5 προϊόντα **κλινικά αποδεδειγμένα φιλικά προς το μικροβίωμα της επιδερμίδας**:



**Derma Balance Recovery Cream:** Επανορθωτική κρέμα προσώπου με **πρεβιοτικά**, που προστατεύει από ξηρότητα, καταπραΰνει τους ερεθισμούς, μειώνει την ερυθρότητα και προσφέρει αντιγηραντική δράση. Κλινικά αποδεδειγμένη αύξηση της ενυδάτωσης κατά 30% μέσα σε 30 λεπτά και 35% μείωση της δερματικής αντίδρασης, μετά από εφαρμογή 2 εβδομάδων.

**Derma Balance Body Cream:** Κρέμα σώματος ενισχυμένη με **πρεβιοτικά**, που παρέχει εντατική ενυδάτωση και καταπραΰνει σε αίσθημα κνησμού και ερεθισμούς, ενώ προστατεύει από ξηρότητα. Προσφέρει κλινικά αποδεδειγμένα 23% περισσότερη ενυδάτωση, μετά από εφαρμογή 2 εβδομάδων.

**Derma Balance Cleansing Gel:** Ενυδατικό Gel καθαρισμού για πρόσωπο και σώμα με **πρεβιοτικά**, που συμβάλλουν στην ενίσχυση του επιδερμικού φραγμού. Καθαρίζει απαλά, χωρίς να ξηραίνει την επιδερμίδα, χαρίζοντας εντατική ενυδάτωση.

**Derma Balance Intim Gel:** Απαλό gel καθαρισμού με **πρεβιοτικά** για την ευαίσθητη περιοχή. Εμπλουτισμένο με ισχυρό μείγμα **πρεβιοτικών** που κλινικά αποδεδειγμένα ευνοεί την ανάπτυξη **ευεργετικών λακτοβακίλλων** και μειώνει τον πληθυσμό των **παθογόνων μικροοργανισμών**, αποτρέποντας την εμφάνιση φλεγμονής.

**Derma Balance Deo Roll-on:** Αποσμηπικό roll-on με **πρεβιοτικά** και φυσικούς αποσμηπικούς παράγοντες, για 24ωρη προστασία. Επιτρέπει τη φυσική εφίδρωση της επιδερμίδας, χωρίς να φράσσει τους πόρους, ενώ δεν αφήνει λευκά σημάδια. Δεν περιέχει **αλουμίνιο, οινόπνευμα, σιλικόνες και ταλκ**.

## | νέα προϊόντα |



### Jordan Stay Fresh™

Νέες οδοντόκρεμες

Θέλεις φρεσκάδα διάρκειας και ολοκληρωμένη προστασία για τα δόντια και τα ούλα σου; Δοκίμασε κάτι καινούριο!

Επίλεξε μια από τις τέσσερις οδοντόκρεμες της νέας σειράς **Stay Fresh™** της **Jordan**. Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη σειρά από οδοντόκρεμες που καλύπτουν όλες τις ανάγκες της στοματικής υγιεινής. Οι **Stay Fresh™**, έχουν αναπτυχθεί με έναν μοναδικό συνδυασμό συστατικών που παρέχουν επιπλέον προστασία κατά της πλάκας και χαρίζουν φρέσκια αναπνοή διαρκείας.

Η σειρά **Stay Fresh™** περιλαμβάνει 4 προϊόντα που καλύπτουν διαφορετικές ανάγκες: **Fresh Breath**, **Caries Defense**, **White Smile**, **Sensitive**.

**Fresh Breath:** Περιέχει έναν μοναδικό συνδυασμό που καθαρίζει τα δόντια και προσφέρει φρέσκια αναπνοή για έως και 12 ώρες! Η επιπλέον ποσότητα ψευδαργύρου που διαθέτει, μειώνει ενεργά την κακοσμία του στόματος.

**Caries Defense:** Όλα τα συστατικά της συντελούν ώστε να παρέχει ισχυρή άμυνα κατά της τερηδόνας. Ο συνδυασμός φθορίου και ξυλιτόλης προσφέρει προστασία για πιο γερά δόντια και συμβάλλει στην επαναμετάλλωση του σμάλτου, συγκριτικά με τις κοινές φθοριούχες οδοντόκρεμες.

**White Smile:** Διαθέτει έναν συνδυασμό συστατικών που απομακρύνουν αποτελεσματικά τους λεκέδες χαρίζοντας αποδεδειγμένα πιο λευκό χαμόγελο σε 1 εβδομάδα\*. Το πυροφωσφορικό τετρακάλιο που περιέχει, ελέγχει τον σχηματισμό πέτρας.

**Sensitive:** Είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι ανακουφίζει από την ευαισθησία των δοντιών και των ούλων, όταν χρησιμοποιείται δυο φορές την ημέρα. Επιπλέον, περιέχει ξυλιτόλη και φθόριο για προστασία από την τερηδόνα.

**Extras:** Κατάλληλες για vegans & ανακυκλώσιμη συσκευασία.

\*κλινική μελέτη σε 30 άτομα, για 1 εβδομάδα



### Centrum Expert Range

**Centrum Expert Range** για τις διαφορετικές καθημερινές ανάγκες σας.

Η Haleon, παρουσιάζει τη νέα εξειδικευμένη σειρά με βότανα της Centrum.

Το νέο **Centrum Beauty & Collagen**, με 30 μαλακές κάψουλες που περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα, κολλαγόνο και έλαιο νυχτολούλουδου για την ενίσχυση της υγείας και της ομορφιάς του σώματος.

- Υγεία του **δέρματος** (Βιταμίνη Α, Βιοτίνη, ψευδάργυρος & κολλαγόνο)
- Υγεία των **μαλλιών** ( Βιοτίνη, ψευδάργυρος και σελήνιο)
- Υγεία των **νυχιών** (Ψευδάργυρος & σελήνιο)

Παράλληλα, περιέχει αντιοξειδωτικούς παράγοντες όπως οι Βιταμίνες Α, C & E, ενώ τα μέταλλα ψευδάργυρου και σελήνιου βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες, το οποίο μπορεί να επιταχύνει τη διαδικασία της κυτταρικής γήρανσης.

Περιέχει κολλαγόνο, ένα δομικό στοιχείο του δέρματος και Βιταμίνη C που συμβάλλει στη φυσική διαμόρφωση κολλαγόνου και λειτουργία του δέρματος.

Το νέο **Centrum Active Move**, με 30 μαλακές κάψουλες που υποστηρίζουν τη δύναμη των οστών και των μυών αφού περιέχουν:

- Εκχύλισμα **Boswellia serrata**, που συμβάλλει στη διατήρηση της καλής υγείας των αρθρώσεων και στην υποστήριξη της ευλυγισίας τους.
- **Βιταμίνη C** και **Μαγγάνιο**, που υποστηρίζουν τη δύναμη των οστών και των μυών, ενώ συμβάλλουν και στην ενίσχυση του μεταβολισμού ενεργειακής απόδοσης.
- **Ιχθυέλαιο**, μια πλούσια πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων EPA και DHA, που συμβάλλει στην καλή λειτουργία της καρδιάς.

Υποστηρίξτε τη δύναμη των οστών, των μυών και της καλής λειτουργίας της καρδιάς σας, με μία κάψουλα την ημέρα!

Τζο Λίντλεϊ

## Καλωσήρθες, Άνοιξη!

Ανακαλύψτε τις 4 εποχές του χρόνου σε έναν κόσμο φιλίας και περιπέτειας, όπου όλα τα συναισθήματα είναι ευπρόσδεκτα! Μετά από έναν ολόκληρο χρόνο αναμονής, είναι σειρά της Άνοιξης να φορέσει το Στέμμα του Καιρού και να δημιουργήσει τη δική της ξεχωριστή εποχή. Όλοι οι φίλοι της θυμούνται πόσο όμορφα είχαν περάσει την προηγούμενη φορά. Αλλά τώρα, καθώς ο Χειμώνας τοποθετεί το Στέμμα στο κεφάλι της, η Άνοιξη νιώθει ανησυχία. Μπορούν οι φίλοι της να τη βοηθήσουν, να καταλάβει ότι δεν χρειάζεται να είναι όλα τέλεια; Παρέα με την Άνοιξη, οι μικροί αναγνώστες μαθαίνουν πώς να διαχειρίζονται το συναίσθημα του άγχους.

Σελίδες 36 - Εκδόσεις: ΧΑΡΤΙΝΗ ΠΟΛΗ



Κρίστιν Χάρμελ

## Η κόρη του Παρισιού

Παρίσι, 1939. Οι νεαρές μητέρες Ελίζ και Ζουλιέτ γίνονται γρήγορα φίλες την ημέρα που συναντιούνται στο όμορφο δάσος της Βουλώνης. Αν και πάνω από την Ευρώπη απλώνεται η σκιά του πολέμου, καμία δεν υποψιάζεται το μέλλον που τις περιμένει. Η Ελίζ γίνεται σύντομα στόχος των γερμανικών δυνάμεων κατοχής και εμπιστεύεται στη Ζουλιέτ ότι πιο πολύτιμο έχει – τη μικρή της κόρη. Η ίδια θα αναγκαστεί να διαφύγει με πλαστά χαρτιά, για να μη συλληφθεί. Το 1943, όμως, πέφτει μια βόμβα στην περιοχή τους και το μικρό βιβλιοπωλείο της Ζουλιέτ μετατρέπεται σε ερείπια. Ο κόσμος των δύο γυναικών καταρρέει, αγαπημένα πρόσωπα χάνονται για πάντα και ο αγώνας για επιβίωση γίνεται πιο επιτακτικός από ποτέ. Έναν χρόνο αργότερα, με τον πόλεμο να οδηγείται προς το τέλος του, η Ελίζ επιστρέφει για να ξανασιμίζει με την κόρη της, αλλά η Ζουλιέτ έχει εξαφανιστεί...

Σελίδες 512 - Εκδόσεις: ΜΙΝΩΑΣ



Τσοικάζου Καβαγκούτσι

## Πριν κρυώσει ο καφές

Τι θα άλλαζες εάν μπορούσες να ταξιδέψεις πίσω στον χρόνο; Σε ένα μικρό σοκάκι στο Τόκιο, υπάρχει ένα καφέ που σερβίρει καλοψημένο καφέ εδώ και περισσότερα από εκατό χρόνια. Αυτό το μαγαζί όμως προσφέρει μια μοναδική εμπειρία στους πελάτες του – τη δυνατότητα να ταξιδέψουν πίσω στον χρόνο. Τέσσερις άνθρωποι επισκέπτονται το καφέ ελπίζοντας ο καθένας τους να αξιοποιήσει το ταξίδι στον χρόνο με σκοπό να κουβεντιάσει με τον εραστή που έφυγε μακριά, να λάβει το γράμμα από τον σύζυγο που έχει χάσει τη μνήμη του, να δει την αδερφή για τελευταία φορά και να συναντήσει την κόρη που δεν είχε ποτέ την ευκαιρία να γνωρίσει. Αλλά το ταξίδι στο παρελθόν ενέχει κινδύνους: Οι πελάτες πρέπει να καθίσουν σε μια συγκεκριμένη καρέκλα, δεν κάνουν να φύγουν από το καφέ και, τέλος, το σημαντικότερο, πρέπει να επιστρέψουν στο παρόν πριν κρυώσει ο καφές...

Η γλυκιά, συγκινητική ιστορία του Τσοικάζου Καβαγκούτσι διερευνά το αιώνιο ερώτημα: Τι θα άλλαζες αν μπορούσες να ταξιδέψεις στο παρελθόν; Και κυρίως, ποιον θα ήθελες να συναντήσεις, ίσως για μία τελευταία φορά;

«Συγκινητικό, εκκεντρικό και νοσταλγικό». –*Huffpost* «Αυτή η ιστορία είναι θησαυρός. Το Πριν κρυώσει ο καφές είναι ιδανικό για όποιον θέλει να νιώσει εγγύτητα και κατανόηση». –*BookReporter* «Ένα συγκινητικό, βαθιά καθηλωτικό ταξίδι στην επιθυμία να κρατηθούμε από το παρελθόν. Αυτή η εκπληκτική ιστορία θα αγγίξει τους αναγνώστες». –*Publishers Weekly*

Σελίδες 248 - Εκδόσεις: ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ





ΕΡΕΥΝΑ:

## Το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών συνδέεται με προβλήματα μνήμης στη μέση ηλικία

Οι γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών μπορεί να έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν προβλήματα μνήμης στη μέση ηλικία, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο ηλεκτρονικό τεύχος του ιατρικού περιοδικού της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας «Neurology».

Η νέα έρευνα αποδεικνύει ότι το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών συσχετίζεται με τη γνωστική έκπτωση, αλλά δεν είναι σίγουρο αν την προκαλεί.

Το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών είναι μια ορμονική διαταραχή που ορίζεται από ακανόνιστη έμμηνου ρύση και αυξημένα επίπεδα ανδρογόνου.

Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν υπερβολική τριχοφυΐα, ακμή, υπογονιμότητα και κακή μεταβολική υγεία. Ωστόσο, δεν είναι γνωστή η επίδρασή του στις λειτουργίες του εγκεφάλου.

Οι συμμετέχουσες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, έπειτα από 30 χρόνια είχαν χαμηλότερες βαθμολογίες στα τεστ μνήμης, προσοχής και λεκτικών ικανοτήτων

### Η έρευνα

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 907 γυναίκες, ηλικίας 18-30 ετών κατά την έναρξή της. Παρακολοθηθήκαν επί 30 χρόνια και έπειτα συμπλήρωσαν τεστ για τη μέτρηση της μνήμης, των λεκτικών ικανοτήτων, της ταχύτητας επεξεργασίας και της προσοχής. Κατά την περίοδο του τεστ, 66 συμμετέχουσες είχαν σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

Όπως διαπιστώθηκε, οι συμμετέχουσες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών είχαν χαμηλότερες βαθμολογίες στα τεστ που έγιναν για τη μνήμη, την προσοχή και τις λεκτικές ικανότητες, σε σύγκριση με τις συμμετέχουσες χωρίς την πάθηση.

Κατά τη διάρκεια της έρευνας, μια μικρότερη ομάδα 291 γυναικών έκανε απεικονιστικούς ελέγχους του εγκεφάλου.

Οι ερευνητές εντόπισαν ότι οι γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών είχαν χαμηλότερη ακεραιότητα της λευκής ουσίας του εγκεφάλου, γεγονός που μπορεί να υποδεικνύει πρώιμες ενδείξεις γήρανσης του εγκεφάλου.

Οι επιστήμονες διευκρινίζουν, ωστόσο, ότι η μελέτη δεν αποδεικνύει ότι το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών προκαλεί γνωστική έκπτωση, αλλά δείχνει μόνο μια συσχέτιση.

Πηγή: ΑΠΕ, In.gr



## Φαράγγι Βίκου: Σπάνιο μνημείο της φύσης

Οι φυσιολάτρες μπορούν να διασχίσουν το **φαράγγι του Βίκου** ακολουθώντας πεζοπορική διαδρομή διάρκειας 6-7 ωρών, μέτριας δυσκολίας.

Από το **Μονοδένδρι**, αντιπροσωπευτικό Ζαγοροχώρι με πετρόχτιστα κτίρια και γραφικά καλντερίμια, ξεκινά μονοπάτι που οδηγεί στο επιβλητικό φαράγγι του Βίκου.

Το φαράγγι του Βίκου, σπάνιο μνημείο της φύσης, έχει μαζί με τις απολήξεις του (φαράγγι Άνω Βίκου και φαράγγι Βοϊδομάτη) μήκος που ξεπερνά τα 35 χλμ.

Το βάθος του ποικίλλει, από 600 μ. περίπου στο Μονοδένδρι, όπου και το στενότερο σημείο του, έως 1.200 μ. περίπου στο χωριό Βίκο.

Στο βαθύτερο αυτό σημείο παρουσιάζεται και το μεγαλύτερο άνοιγμά του (2.200 μ. περίπου).

Συγκλονιστική είναι η θέα στη χαράδρα του Βίκου από τη θέση «Οξιά».

Οι φυσιολάτρες μπορούν να διασχίσουν το φαράγγι του Βίκου ακολουθώντας πεζοπορική διαδρομή διάρκειας 6-7 ωρών, μέτριας δυσκολίας (απαιτείται ορειβατική ένδυση και υπόδηση).

### Ο Εθνικός Δρυμός Βίκου – Αώου

Ιδρύθηκε το 1973 και περιλαμβάνει το **φαράγγι του ποταμού Βίκου** (παραπόταμου του Βοϊδομάτη), τη **χαράδρα του Αώου** και τον ορεινό όγκο της **Τύμφης**.

Το ανάγλυφο της περιοχής χαρακτηρίζεται από τις εναλλαγές του τοπίου (απότομες χαράδρες και ήρεμες πλαγιές, γκρίζο των βράχων και πράσινο του δάσους).

Ο δρυμός έχει χαρακτήρα φυσικού βοτανικού και ζωολογικού κήπου.

Πολυάριθμα είδη δασικών δέντρων και θάμνων, σπάνια είδη φυτών κοσμούν τον δρυμό και συγκεντρώνουν παγκόσμιο επιστημονικό ενδιαφέρον.

Η πανίδα παρουσιάζει εξαιρετική ποικιλία ειδών (καφέ αρκούδα, λύκος, βίδρα, αγριόγιδο, αγριογούρουνο, ζαρκάδι, αλπικός τρίτωνας και σαύρα της Πίνδου, πλούσια πτηνοπανίδα, πέστροφες κ.ά.).

Βαγγέλης Στεργιόπουλος  
in.gr



# | κούιζ |



1

Το κεφάλι είναι κόκκινο, αλλά αν το ξύσεις γίνεται μαύρο. Τι είναι;

4

Ήλιος δεν είναι, ακτίνες έχει, πόδια δεν έχει και όμως τρέχει. Τι είναι;

2

Ένα πουλί χωρίς φτερά, ψυχή δεν έχει και πετά. Τι είναι;

5

Γεννιέται ψηλό και πεθαίνει χαμηλό. Τι είναι;

3

Έχει ουρά, αλλά δεν είναι ζώο. Τι είναι;

6

Όποιοι έρχονται και πάνε, απ' το χέρι την κρατάνε. Τι είναι;

## ΜΕΤΡΙΟ

6			9	1				
2		5				1		7
	3			2	7	5		
3		4			1		2	
	6		3					
		9		5			7	
			7			2	1	
				9		7		4
4						6	8	5

## ΔΥΣΚΟΛΟ

1			3					
		8		5				
		7					4	3
			5	9	6			
					8	7	1	
					1		2	
9	6							1
							9	
	5		8				6	

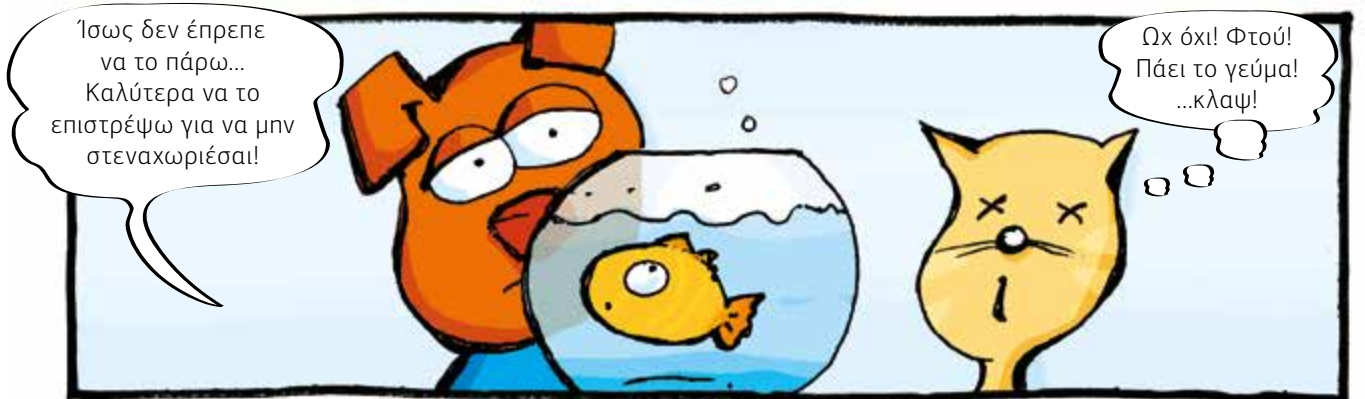
2	5	3	8	1	9	6	7	7	4
8	7	1	6	4	3	9	5	2	
9	6	4	2	7	5	3	8	1	
4	8	9	7	3	1	5	2	6	
1	9	6	3	5	4	2	8	7	1
7	1	2	5	9	6	4	3	8	
5	9	7	1	6	2	8	4	3	
3	2	8	9	5	4	1	6	7	
1	4	6	3	8	7	2	9	5	

4	9	7	1	3	2	6	8	5	
1	2	6	5	9	8	7	3	4	
5	8	3	7	6	4	2	1	9	
8	1	9	2	5	6	4	7	3	
7	6	2	3	4	9	8	5	1	
3	5	4	8	7	1	9	2	6	
9	3	1	4	2	7	5	6	8	
2	4	5	6	8	3	1	9	7	
6	7	8	9	1	5	3	4	2	

- ΑΝΣΕΙΣ**
1. Το σπρίτο
  2. Ο καρτατός
  3. Το μίλινο
  4. Το ποδήλατο
  5. Το κερλί
  6. Η πόρτα

# Ψαράκι αγάπη μου!

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΧΕΔΙΟ: ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΤΣΟΥΚΗ



# Health Pet<sup>®</sup>

ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ & ΥΓΙΗ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ



**ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΗ**  
για ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ



**ΦΡΟΝΤΙΔΑ**  
του ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟΥ



**ΕΝΙΣΧΥΕΙ**  
ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ



**ΕΝΙΣΧΥΣΗ**  
του ΤΡΙΧΩΜΑΤΟΣ

Περιέχει  
60 caps  
(1 cap/10kg)  
Ανοιγόμενη  
κάψουλα  
Χωρίς γεύση

**Health Plus s.a.**  
PHARMACEUTICALS - COSMETICS  
Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

**ΑΘΗΝΑ** Λεωφόρος Αγίας Μαρίας 9, ΒΙ.ΠΕ Κορωπίου 194 00  
**T** 8017007701 - 210 9641162 **F** 210 9600954 **E** info@health-plus.gr **W** www.health-plus.gr  
**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** ΕΙΦΡΟΝ, Λεωφόρος Πολυγύρου 32,  
ΤΚ 57001, ΤΘ 60681 **T** 2310 540575  
**ΚΥΠΡΟΣ** ΙΑΜΑ, Pharmaceutical Ltd **T** 25209500



# ZzzQuil NATURA

## ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΟΠΩΣ ΟΡΙΖΕΙ Η ΦΥΣΗ

### Συμπλήρωμα Διατροφής με Μελατονίνη

Το ZzzQuil NATURA είναι συμπλήρωμα διατροφής με Μελατονίνη, Βιταμίνη Β6 και ένα συνδυασμό βοτάνων από Χαμομήλι, Βαλεριάνα και Λεβάντα. Βοηθά να αποκοιμηθείτε γρήγορα\*, ρυθμίζοντας τον κύκλο ύπνου-εγρήγορσης με φυσικό τρόπο. Είναι διαθέσιμο σε 2 γεύσεις: Φρούτα του δάσους και ΝΕΑ Μάνγκο Μπανάνα.



ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΑΠΟΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΓΡΗΓΟΡΑ\*

ΔΕΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΕΘΙΣΜΟ

ΧΩΡΙΣ ΥΠΝΗΛΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ

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



Το συμπλήρωμα διατροφής ZzzQuil NATURA σε μορφή ζελεδάκια πωλείται στα φαρμακεία. Τώρα και με ΝΕΑ γεύση Μάνγκο Μπανάνα.



Πάρτε 1 ζελεδάκι 30 λεπτά πριν τον ύπνο και αφήστε ένα διάστημα τουλάχιστον 6 ωρών για ύπνο. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινου νόσου. Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας: εάν αντιμετωπίζετε μακροχρόνιες δυσκολίες στον ύπνο, πριν πάρετε αυτό το συμπλήρωμα διατροφής εάν είστε έγκυος, προσπαθείτε να μείνετε έγκυος ή θηλάζετε, εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα υγείας, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή πάσχετε από χρόνια νόσο, εάν παίρνετε άλλα υπνωτικά. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ:87839/3-9-2020. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. ΠΡΟΚΤΕΡ&ΓΚΑΜΠΛ ΕΛΛΑΣ, Αγ.Κωνσταντίνου 49, Μαρούσι, 15124, Αττική. MAT-GR-VICKS-22-000055