



ΠΕΙΦΑΣΥΝ news

ΤΕΥΧΟΣ 74 | ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2025

Διατροφή και
οστεοπόρωση

**Η σημασία της
διατροφής** για
την υγεία του δέρματος

Διάγνωση και πρόληψη
**του καρκίνου
του δέρματος**

Μετά τις διακοπές:
Ψυχολογικές διεργασίες
και στρατηγικές

Τι είναι η **κοινωνική
εργασία**

Σχέση **γονέων &
εκπαιδευτικών:**
Σύμμαχοι στην
ανάπτυξη του παιδιού

Ανθρωπο-
κεντρικές
νόσοι στα
κατοικίδια: Πώς
ο σύγχρονος τρόπος
ζωής επηρεάζει τους
τετράποδους
φίλους μας

Otrhinitis

Διπλή δράση ενάντια στη

Ρινίτιδα

Αντιαλλεργικό &
Αποσυμφορητικό

Αλλεργική Ρινίτιδα

- ✓ Αποσυμφορεί **γρήγορα**
& **με διάρκεια**
τη βουλωμένη μύτη
- ✓ Ανακουφίζει τη **φαγούρα**
και την **καταρροή**



Κατάλληλο
από **6 ετών**
και άνω



Το φθινόπωρο είναι ήδη εδώ, φέρνοντας μαζί του μια σιωπηλή υπόσχεση για νέα ξεκινήματα.

Οι μέρες μικραίνουν, αλλά γεμίζουν περισσότερο, φορές πια φούτερ, περπατάς σε δρόμους που μυρίζουν βρεγμένο χώμα, κρατάς στο χέρι έναν ζεστό καφέ και βιάζεσαι να συναντηθείς με τους φίλους σου για να σχεδιάσετε όλα εκείνα που τώρα φαντάζουν πιο εφικτά.

Είναι η στιγμή να πάρεις μια ανάσα από τις έντονες καλοκαιρινές στιγμές. Να ξαναβρείς ρυθμό. Να επαναπροσδιορίσεις...

Σε αυτό το τεύχος ενημερωθείτε για το πώς **η οστεοπόρωση** μπορεί να προληφθεί σε μεγάλο βαθμό μέσα από έναν υγιεινό τρόπο ζωής, που στηρίζεται σε ισορροπημένη διατροφή και τακτική σωματική δραστηριότητα.

Γνωρίστε πώς **η διατροφή** ενισχύει **την υγεία του δέρματός σας** και με ποιον ακριβώς τρόπο μπορούν τα συστατικά να βοηθήσουν εν γένει σε καλύτερη υγεία συνολικά.

Η σωστή **φροντίδα των ματιών** δεν είναι πολυτέλεια, αλλά αναγκαιότητα. Ακολουθήστε τις συμβουλές μας για να προσφέρετε στα μάτια σας την καλύτερη περιποίηση που τους αξίζει.

Θυμηθείτε ότι **η πρόληψη του καρκίνου του δέρματος** ξεκινά με την προστασία από τον ήλιο και τον τακτικό έλεγχο κάθε ύποπτης αλλοίωσης.

| editorial |



Ανακαλύψτε αν υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στη χρήση **πιπί-
λας** και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης του Αιφνίδιου
Βρεφικού Θανάτου (SIDS).

Διαβάστε για **το ψύλλιο**, τα προβιοτικά και την ινουλίνη,
που αποτελούν τη φυσική προσέγγιση για την ανακούφιση
από τη δυσκοιλιότητα.

Βοηθήστε **το δέρμα** να μην είναι αφυδατωμένο και άτονο,
αφού συνήθως μετά το καλοκαίρι εμφανίζει σημάδια φθο-
ράς από την έκθεση στον ήλιο, το αλάτι, τον ιδρώτα και το
χλώριο.

Κατανοήστε και διαχειριστείτε δημιουργικά τη συναισθη-
ματική εμπειρία **της μετάβασης από την καλοκαιρινή
ανάπαυση στην επανένταξη στη ρουτίνα της καθη-
μερινότητας**.

Μάθετε περισσότερα για το επάγγελμα **της/του κοινωνικού λειτουργού** που διαδραματί-
ζει καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων και στην προαγωγή
της κοινωνικής συνοχής.

Είναι καλό να έχετε στο νου σας ότι **γονείς και εκπαιδευτικοί** πρέπει να είναι **σύμμαχοι**
στην ουσιαστική ανάπτυξη του παιδιού και η σχέση τους να είναι δυναμική, σύνθετη που στο
επίκεντρό της βρίσκεται πάντα το παιδί-μαθητής.

Να θυμάστε ότι στον αγώνα ενάντια **στην παχυσαρκία** χρειάζεται να είναι όλοι μαζί δίπλα και
όχι απέναντι ώστε να πεταχτούν τα βάρη, κυριολεκτικά και μεταφορικά, από την κοινωνία μας.

Το ξέρατε ότι **ανθρώπινες ασθένειες**, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και η οστεοαρθρίτι-
δα, «μεταφέρονται» **στα κατοικίδια**, ως αντανάκλαση του τρόπου ζωής σας;

Σας συστήνουμε τη **We4All**, μια περιβαλλοντική οργάνωση με αποστολή να βοηθήσει τη γη
να θεραπευτεί και να θυμίσει ότι αυτός ο πλανήτης είναι το σπίτι μας και οφείλουμε να το προ-
στατεύσουμε πριν να είναι αργά.

Απολαύστε μια ζεστή, χορταστική **σούπα με μοσχαρίσιο κιμά** και ολοκληρώστε το γεύμα
σας με λαχταριστά **brownies με μήλο**, ένα ελαφρύ και υπέροχο επιδόρπιο.

Επισκεφθείτε **την Άνδρο**, τη «Βασίλισσα του Αιγαίου» που σίγουρα θα σας κερδίσει αμέσως
με τη σπάνια γοητεία της

Καλό φθινόπωρο!

Το Δ.Σ του ΠΕΙ.ΦΑ.ΣΥΝ.



ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΑΣ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

6-7 Διατροφή και οστεοπόρωση:
Το κλειδί για υγιή οστά

8-10 Η σημασία της διατροφής για την υγεία
του δέρματος

ΥΓΕΙΑ

12 Για τα μάτια μας μόνο

14-17 Έγκαιρη διάγνωση και πρόληψη του
καρκίνου του δέρματος

18, 20 Πιπίλα και ασφάλεια μωρού: Ο ρόλος της
στον ύπνο και την πρόληψη του SIDS

21-22 Ψύλλιο, Προβιοτικά και Ινουλίνη: Η
φυσική προσέγγιση για την ανακούφιση από τη
δυσκοιλιότητα

ΟΜΟΡΦΙΑ

24 Το καλοκαίρι έφυγε και εμείς πολύ
σύντομα, πρέπει να επανέλθουμε από τις φθορές
του για να υποδεχτούμε τον χειμώνα!

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

26-27 Μετά τις διακοπές: Ψυχολογικές
διεργασίες και στρατηγικές για την ομαλή
επιστροφή στην καθημερινότητα

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

28-29 Τι είναι η κοινωνική εργασία και σε ποιους
απευθύνεται;

30-32 Σχέση γονέων-εκπαιδευτικών: Σύμμαχοι
στην ουσιαστική ανάπτυξη του παιδιού

Ο ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ ΜΟΥ

34-36 Παχυσαρκία: Στάση ή... Τάση;

ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ

38-39 Ανθρωποκεντρικές νόσοι στα κατοικίδια:
Πώς ο σύγχρονος τρόπος ζωής επηρεάζει τους
τετράποδους φίλους μας

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

40-41 Φυτεύοντας ελπίδα: Η ιστορία της We4All

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

42-43 Σούπα με μοσχарίσιο κιμά, γλυκοπατάτα
και κάρυ | Brownies με μήλο, κανέλα και ξηρούς
καρπούς

ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

44-45 Νέα και χρήσιμα προϊόντα

ΒΙΒΛΙΑ

46 Όταν το σώμα λέει όχι | Όσα χωράει ένα
σεντούκι | Οι Φύλακες της Φύσης: Η Γεωργία και η
Φύλακας της Γης

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

47 Όταν ο πόνος παντρεύεται την κατάθλιψη

ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ

48 Άνδρος: Η «Βασίλισσα του Αιγαίου»

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 74 | ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2025 | ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΕΠΙΛΟΓΗ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ, ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Τζένη Μαυρίδη, Κατερίνα Αραβαντινού, Μαρία Γκίνη, Αθανασία Ματθαίου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Ειρήνη Μασούκη | ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ingimage.com

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

Για την ορθότητα των κειμένων ευθύνη έχουν οι αρθρογράφοι

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.



Διατροφή & οστεοπόρωση: Το κλειδί για υγιή οστά



**Κωνσταντίνος Μ.
Συριάνος**

Κλινικός Διαιτολόγος -
Διατροφολόγος, BSc
Γεωπόνος Επιστήμης
Τροφίμων & Διατροφής
του Ανθρώπου, BSc

Η οστεοπόρωση είναι μια χρόνια πάθηση που χαρακτηρίζεται από τη μείωση της οστικής πυκνότητας και την αλλοίωση της μικροαρχιτεκτονικής των οστών, με αποτέλεσμα αυτά να γίνονται πιο εύθραυστα και επιρρεπή σε κατάγματα. **Αν και η νόσος συνδέεται κυρίως με την τρίτη ηλικία και με τις ορμονικές αλλαγές μετά την εμμηνόπαυση, οι βάσεις για την υγεία των οστών τίθενται πολύ νωρίς στη ζωή μας.**

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τη σκελετική υγεία είναι η διατροφή.

Η σκελετική υγεία ακολουθεί έναν φυσικό κύκλο. **Η λεγόμενη μέγιστη οστική πυκνότητα (peak bone mass) επιτυγχάνεται περίπου μέχρι την ηλικία των 30-35 ετών.** Στα πρώ-

τα χρόνια της ζωής, οι οστεοβλάστες -τα κύτταρα που «χτίζουν» νέο οστό- λειτουργούν έντονα, αυξάνοντας τη μάζα και την ανθεκτικότητα του σκελετού. Μετά τα 30-35, ο οργανισμός δεν μπορεί να προσθέσει σημαντικά νέο οστό· από εκεί και πέρα το ζητούμενο είναι η συντήρηση αυτής της πυκνότητας. Ο οργανισμός, όμως, χρειάζεται **σταθερά επίπεδα ασβεστίου** στο αίμα για κρίσιμες λειτουργίες, όπως η νευρική αγωγιμότητα, η μυϊκή σύσπαση και η πήξη του αίματος.

Αν η διατροφή δεν παρέχει επαρκές ασβέστιο, τότε ενεργοποιούνται οι οστεοκλάστες, τα κύτταρα που αποδομούν τον οστικό ιστό. Έτσι, το σώμα «αντλεί» ασβέστιο από τα οστά ώστε να διατηρήσει την ομοιοστασία στο αίμα. Αυτή η διαδικασία, όταν είναι χρόνια, οδηγεί σε οστεοπενία (μείωση της οστικής μάζας) και τελικά σε οστεοπόρωση.

Με άλλα λόγια, η πρόληψη ξεκινάει πολύ πριν εμφανιστούν τα πρώτα προβλήματα:

η επαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών στην παιδική, εφηβική και νεαρή ενήλικη ηλικία είναι καθοριστική για την οικοδόμηση μιας «τράπεζας οστού» που θα μας προστατεύει στις επόμενες δεκαετίες.

Το ασβέστιο είναι το κυριότερο δομικό συστατικό των οστών και ο πιο γνωστός «σύμμαχος» στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Το μεγαλύτερο μέρος του αποθηκεύεται στον σκελετό, λειτουργώντας ως «αποθήκη» για τις ανάγκες του οργανισμού. Όταν η πρόσληψη ασβεστίου είναι ανεπαρκής, το σώμα αναγκάζεται να αντλήσει αποθέματα από τα οστά, με αποτέλεσμα να αποδυναμώνονται σταδιακά.

Οι βασικές πηγές ασβεστίου είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι,

τυρί), τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (σαρδέλες, γαύρος), τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μπρόκολο, σπανάκι), τα αμύγδαλα, το σουσάμι και τα εμπλουτισμένα τρόφιμα. Η καθημερινή πρόσληψη επαρκούς ποσότητας ασβεστίου, σε συνδυασμό με την καλή απορρόφησή του, αποτελεί θεμέλιο λίθο για γερά οστά.

| διατροφή |

Ηλικιακή ομάδα	Ηλικία	DRI (mg/ημέρα)
Παιδιά	4-8 ετών	1000
Έφηβοι	9-18 ετών	1300
Άντρες/Γυναίκες	>19 ετών	1000
Γυναίκες	Μετεμμηνοπαυσιακές ή >50ετών	1200
Άντρες	>50ετών	1200
Εγκυμοσύνη/Θηλασμός	Έως 18 ετών	1300
Εγκυμοσύνη/Θηλασμός	> 19 ετών	1000

Τρόφιμο	Ασβέστιο (σε mg)
1 ποτήρι 240ml γάλα πλήρες	290 mg
1 ποτήρι 240ml γάλα ημιαποβουτυρωμένο	295 mg
1 ποτήρι 240ml γάλα άπαχο	300 mg
1 ποτήρι γάλα 0% σοκολατούχο 240ml	285 mg
1 κεσεδάκι 200gr γιαούρτι 2%	345 mg
1 κεσεδάκι 200 gr γιαούρτι 0%	375 mg
½ κεσεδάκι παγωτό	85 mg
30 γρ. (1 φέτα τυρί τοστ) τυρί κίτρινο	270 mg
30 γρ. (1 μικρή μπαλίτσα) μοτσαρέλα	85 mg
100γρ παρμεζάνα	1220 mg
½ φλιτζ. τυρί κόττατζ	75 mg
30 γρ. (1 σπιρτόκουτο σε μέγεθος) τυρί φέτα	115 mg
1 ποτήρι εμπλουτισμένος με ασβέστιο χυμός πορτοκαλιού 240ml	320 mg
30 γρ. μικρά ψάρια με οστό π.χ. σαρδέλες	90 mg
½ φλιτζ. μπρόκολο, κουνουπίδι	45 mg
100 γρ. σπανάκι βρασμένο	160 mg
100 γρ. αποξηραμένα σύκα	250 mg



Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου

από το έντερο και τη ρύθμιση των επιπέδων του στον οργανισμό. Χωρίς αυτήν, ακόμη και μια πλούσια σε ασβέστιο διατροφή, δεν μπορεί να αξιοποιηθεί πλήρως. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D συνδέεται με μειωμένη οστική μάζα, αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων και πρόωρη εμφάνιση οστεοπόρωσης. Η κύρια πηγή βιταμίνης D είναι η σύνθεσή της στο δέρμα μέσω της έκθεσης στον ήλιο. Παρ' όλα αυτά, παράγοντες όπως η περιορισμένη ηλιοφάνεια τον χειμώνα, η χρήση αντηλιακού ή η προχωρημένη ηλικία μπορούν να μειώσουν την παραγωγή της. Διατροφικά, η βιταμίνη D βρίσκεται σε λιπαρά ψάρια (σολομός, σκουμπρί, σαρδέλα), στο μωρούνελαιο, στον κρόκο του αυγού και σε εμπλουτισμένα τρόφιμα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι γιατροί συνιστούν συμπληρώματα για την κάλυψη των αναγκών.

Τρόφιμο	Ποσότητα	Περιεκτικότητα σε βιταμίνη D (μg)
Σολομός	100 gr.	16.3
Σαρδέλα	100 gr.	6.3
Τόνος	100 gr.	6.3
Γάλα εμπλουτισμένο	240 ml	2.3
Μαργαρίνη εμπλουτισμένη	1 κουταλάκι γλυκού	1.4
Αυγό	1 μεγάλο	0.6
Κοτόπουλο	100 gr.	0.2
Συκώτι	100 gr.	0.2

Άλλα θρεπτικά συστατικά με θετικό ρόλο. Πέρα από το ασβέστιο και τη βιταμίνη D, η οστική υγεία ενισχύεται και από άλλα θρεπτικά συστατικά:

- **Μαγνήσιο:** συμβάλλει στον μεταβολισμό του ασβεστίου και της βιταμίνης D.
- **Βιταμίνη Κ:** συμμετέχει στη σύνθεση πρωτεϊνών που δεσμεύουν το ασβέστιο στα οστά.
- **Πρωτεΐνες:** απαραίτητες για τον σχηματισμό της οστικής θεμέλιας ουσίας.

Οι «εχθροί» των οστών. Ορισμένες διατροφικές συνήθειες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την οστική υγεία:

- **Υπερβολική πρόσληψη νατρίου (αλάτι):** αυξάνει την αποβολή ασβεστίου μέσω των ούρων.
- **Υπερβολική πρόσληψη φωσφόρου** (π.χ. από αναψυκτικά τύπου cola, επεξεργασμένα τρόφιμα): διαταράσσει την ισορροπία ασβεστίου-φωσφόρου στον οργανισμό.
- **Καφές και αλκοόλ σε μεγάλες ποσότητες:** έχουν συσχετιστεί με χαμηλότερη οστική πυκνότητα.

Η συμβολή της άσκησης. Η διατροφή αποτελεί τη βάση για γερά οστά, αλλά δεν είναι το μοναδικό «κλειδί». Η φυσική δραστηριότητα είναι εξίσου σημαντική. Οι ασκήσεις που «διεγείρουν» τον σκελετό, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, ο χορός και η προπόνηση με αντιστάσεις, διεγείρουν τους οστεοβλάστες και συμβάλλουν στη δημιουργία νέας οστικής μάζας. Επιπλέον, η άσκηση ενδυναμώνει τους μύες, βελτιώνει την ισορροπία και μειώνει τον κίνδυνο πτώσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε κατάγματα.

Συμπέρασμα. Η οστεοπόρωση μπορεί να προληφθεί σε μεγάλο βαθμό μέσα από έναν υγιεινό τρόπο ζωής, που στηρίζεται σε ισορροπημένη διατροφή και τακτική σωματική δραστηριότητα. Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D, η προσοχή στην κατανάλωση νατρίου και φωσφόρου, καθώς και η συστηματική άσκηση, αποτελούν τον καλύτερο «σύμμαχο» για γερά οστά σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Η σκελετική υγεία δεν είναι κάτι που πρέπει να μας απασχολεί μόνο στην τρίτη ηλικία· είναι μια επένδυση που ξεκινά από την παιδική ηλικία και αποδίδει «καρπούς» για δεκαετίες.



Η σημασία της διατροφής για την υγεία του δέρματος



Ολίβια Μαλεβίτη

Κλινική Διαιτολόγος, BSc,
Queen Margaret University

Η επιδερμίδα είναι το εξωτερικό στρώμα του δέρματος. Είναι η προστατευτική στιβάδα που έρχεται σε άμεση επαφή με το περιβάλλον και λειτουργεί ως ασπίδα ενάντια σε εξωτερικούς παράγοντες όπως οι ακτίνες UV, οι χαμηλές θερμοκρασίες και τα μικρόβια.

Η υγεία της εξαρτάται από πολλούς παράγοντες συμπεριλαμβανομένου του ύπνου, της προσωπικής περιποίησης, αλλά και της **διατροφής**.

Ας εξετάσουμε τα συστατικά που ενισχύουν την υγεία της επιδερμίδας μας και με ποιον ακριβώς τρόπο αυτά μπορούν να βοηθήσουν εν γένει σε καλύτερη υγεία συνολικά.



1. Αντιοξειδωτικά

Όπως είναι αναμενόμενο όλα τα αντιοξειδωτικά που μας προσφέρουν οι τροφές δεν κάνουν την ίδια δουλειά. Ας δούμε ακολούθως, λοιπόν, αυτά που παίζουν ρόλο στην **υγεία της επιδερμίδας μας**:

Πολυφαινόλες

Οι πολυφαινόλες είναι μία τεράστια οικογένεια φυτοχημικών ουσιών, δηλαδή ουσιών που περιέχονται σε διάφορα φυτικά τρόφιμα και έχουν προστατευτική δράση για την υγεία μας. Μελέτες έχουν καταλήξει ότι το δέρμα μας μπορεί να επωφεληθεί σε μεγάλο βαθμό από την κατανάλωση πολυφαινόλων, καθώς κάποιες από αυτές μπορεί να έχουν φωτοπροστατευτική, αντιοξειδωτική, ανοσορρυθμιστική δράση, καθώς και προστατευτική δράση ενάντια στην εμφάνιση καρκίνου του δέρματος και επιπρόσθετα **αντιγηραντική δράση**.

Μία διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, σπόρους και ξηρούς καρπούς μπορεί να μας εξασφαλίσει όλα τα οφέλη που μόλις αναφέρθηκαν. Επιπλέον, τροφές πλούσιες σε πολυφαινόλες είναι το κρασί, το οποίο, όμως θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο, αλλά και το κακάο. Μία επιλογή σε σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο (60-70%) παρέχει σημαντικές ποσότητες πολυφαινόλων.



2. Βιταμίνες C και E

Ένα σημαντικό στοιχείο της επιδερμίδας μας είναι η **βιταμίνη C** η οποία διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη **σύνθεση κολλαγόνου** και μας προστατεύει από την επικίνδυνη ηλιακή ακτινοβολία. Και οι 2 αυτές δράσεις μπορούν να μειώσουν τον σχηματισμό των ρυτίδων. Επιπρόσθετα η βιταμίνη C βοηθά στην απομάκρυνση των οξειδωτικών παραγόντων που καταλήγουν στο δέρμα μας, μέσω των περιβαλλοντικών ρύπων. Η δράση της αυτή ενισχύεται ακόμη περισσότερο όταν συνδυάζεται με τη **βιταμίνη E**.

Η βιταμίνη C μπορεί να βρεθεί σε υψηλά επίπεδα στα παρακάτω φρούτα και λαχανικά:

- ▶ Πορτοκάλι
- ▶ Ακτινίδιο
- ▶ Λεμόνι
- ▶ Γκρέιπφρουτ
- ▶ Φράουλα
- ▶ Τομάτα
- ▶ Πιπεριά
- ▶ Σταυρανή λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, λαχανάκια βρυξελλών, λάχανο)

▶ Πατάτα

Η βιταμίνη E βρίσκεται σε:

- ▶ Ξηρούς καρπούς
- ▶ Ηλιόσπορους
- ▶ Κολοκύθα
- ▶ Χόρτα παντζαριού
- ▶ Σπανάκι



3. Λυκοπένιο

Ένα τρόφιμο, το οποίο βρίσκεται σχεδόν καθημερινά στο τραπέζι μας είναι η τομάτα. Εκτός από την υπέροχη γεύση της, ήρθε η ώρα να την αγαπήσουμε και για έναν ακόμη λόγο: το λυκοπένιο. Όπως φαίνεται, το λυκοπένιο έχει **φωτοπροστατευτικό ρόλο** απέναντι στην δράση της υπερϊώδους ηλιακής ακτινοβολίας (UV) στην εξωτερική στιβάδα της επιδερμίδας.



4. Ω-3 λιπαρά οξέα

Το δέρμα μας είναι ευαίσθητο, ενώ σε περιπτώσεις φλεγμονής παρουσιάζει συμπτώματα ακμής, όπως σπυράκια και κοκκινίλες. Ένα από τα πιο διάσημα **αντιφλεγμονώδη** συστατικά της διατροφής μας είναι τα ω-3 λιπαρά οξέα. Πρόσφατες μελέτες, έδειξαν πως αυτά τα λιπαρά οξέα μπορούν να αποτελέσουν σύμμαχο, όχι για την αντιμετώπιση της ακμής, αλλά και για την προστασία μας απέναντι στις ακτίνες UV, ειδικά το καλοκαίρι, συμβάλλοντας στην υγεία της επιδερμίδας μας.

Η βασική πηγή ω-3 λιπαρών οξέων από τη διατροφή μας είναι τα ψάρια και περισσότερο τα παρράκτω:

- Σαρδέλες
- Τόνος
- Σολομός
- Ρέγγα
- Σκουμπρί

Άλλα τρόφιμα με μικρότερη περιεκτικότητα είναι:

- Λινάρσπορος
- Σπόροι τσίτα
- Καρύδια
- Αμύγδαλα
- Φασολάκια ενταμάμε
- Λάδια κανόλας και λάδι σόγιας



5. Νερό

Το νερό είναι ίσως το πιο σημαντικό από τα συστατικά της τροφής που ενισχύουν την υγεία του **δέρματος**. Προσοχή όμως όταν μιλάμε για νερό δεν αναφερόμαστε μόνο σε εκείνο που πίνουμε, αλλά και σε εκείνο που φτάνει στον οργανισμό μας μέσα από τις τροφές. Τα φρούτα και τα λαχανικά, το γάλα, οι χυμοί και οι σούπες, μας προσφέρουν ένα μεγάλο μέρος του νερού που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Μια ακόμα πηγή νερού για τον οργανισμό μας είναι εκείνο που παράγεται σαν προϊόν του μεταβολισμού των τροφών.

Η ποσότητα νερού που χρειαζόμαστε καθημερινά είναι διαφορετική για τον καθένα μας και εξαρτάται από το φύλο, την ηλικία, τη δραστηριότητα, την εποχή του χρόνου, καθώς και άλλους παράγοντες συμπεριλαμβανομένου του **βάρους** του σώματος.

Ποιος ο ρόλος του νερού στο δέρμα μας;

Η πιο σημαντική λειτουργία του νερού στο δέρμα μας είναι η δημιουργία του «φράγματος» της επιδερμίδας. Αυτό δημιουργείται όταν ακόμα βρισκόμαστε σε εμβρυακό στάδιο και σκοπός μας είναι να το διατηρήσουμε όσο το δυνατόν άθικτο. Όταν το φράγμα του δέρματος είναι υγιές, αυτό αντανακλάται στην εικόνα του δέρματός μας. Το δέρμα είναι λαμπερό, φαίνεται ενυδατωμένο και ζωηρό. **Η ομορφιά, όπως λέμε, έρχεται από μέσα!**

Ένα κατεστραμμένο φράγμα δέρματος συνδέεται με μη υγιή επιδερμίδα με θαμνή εμφάνιση, η οποία χάνει την ελαστικότητα της. Επιπλέον, η έλλειψη νερού συνδέεται με δερματολογικές παθήσεις, ευερεθιστότητα του δέρματος, ξηρότητα και άλλα.

Μπορεί το νερό της διατροφής να ενυδατώσει το δέρμα μου;

Η απάντηση είναι θετική καθώς η κατανάλωση νερού μέσω της διατροφής μειώνει τις τριβές μεταξύ των ινών του δέρματος και αυξάνει την πυκνότητα και το πάχος του δέρματος. Επιπλέον, ενισχύει την **ελαστικότητα** του δέρματος και την ικανότητά του να εκτείνεται, ενώ το βοηθά να επανέρχεται στην αρχική του θέση.

Ενυδατώνομαι όταν πίνω μύρτα ή άλλα ποτά;

Το αλκοόλ όχι μόνο δεν μας ενυδατώνει αλλά έχει το αντίθετο αποτέλεσμα, αφού προκαλεί απώλεια νερού, ακριβώς όπως ένα διουρητικό χάπι. Για τον λόγο αυτό, μετά από μία βραδιά πλούσια σε αλκοόλ, επισκεπτόμαστε συχνά την τουαλέτα. Επίσης, τα ούρα μας έχουν συνήθως **πιο σκούρο χρώμα**, όταν έχουμε καταναλώσει αρκετό αλκοόλ και αυτό μπορεί να είναι σημάδι αφυδάτωσης.

Καταλήγοντας λοιπόν να συνοψίσουμε λέγοντας πως η επιδερμίδα, που είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και με πολύ λεπτό πάχος (από 0,03 χιλ. έως 1,55), με τα πολλαπλά στρώματα κυττάρων της, αποτελεί το πρώτο στάδιο στην άμυνά μας. Αν και τα κύτταρά της ανανεώνονται συνεχώς, με τα παλιά κύτταρα να αποπίπτουν και να αντικαθίστανται από νέα, η επιδερμίδα χρειάζεται βοήθεια για να διατηρεί τα βασικά χαρακτηριστικά της. Η σωστή διατροφή έχει αποδεδειγμένα τη δυνατότητα να επιτρέψει στην επιδερμίδα να διατελέσει το έργο της υπό καλύτερες συνθήκες. Φρούτα, λαχανικά, νερό και οι υπόλοιπες τροφές που αναφέραμε είναι η πόρτα για μια πιο λαμπερή και υγιή επιδερμίδα.



SiderAL[®]

SUCROSOMIAL[®] IRON

ΜεταFeρει... έξυπνα

Το SiderAL[®] χάρη στην σουκροσωμική τεχνολογία προσφέρει:

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

Όταν απαιτείται σίδηρος και φυλλικό οξύ

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



Για όλες τις περιπτώσεις έλλειψης σιδήρου

Σίδηρος (28mg), Βιταμίνη C (70mg)



Δεν περιέχουν γλουτένη

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

**Δίπλωμα
ευρεσιτεχνίας
n. WO 2014/009806**

WinMedica

Προϊόν έρευνας • PharmaNutra Italy

WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.

Αγρολιάου 6-8, Μαρούσι 151 23

Τηλ.: 2107488821, Fax: 2107488827

info@winmedica.gr • www.winmedica.gr

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: SiderAL[®] Forte 86296/1-10-2014, SiderAL[®] Folico 86295/1-10-2014. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Μην υπερβείτε την συστασμένη ημερήσια δοσολογία.

Για τα μάτια μας μόνο

Χρυσούλα Γκούσκου

Φαρμακοποιός

Quality & Training Manager
FREZYDERM ABEE



Με κατά μέσον όρο πάνω από 10.000 βλεφαρίσματα την ημέρα, η επιδερμίδα γύρω από τα μάτια, που είναι εξαιρετικά λεπτή (3-5 φορές λεπτότερη από το υπόλοιπο πρόσωπο), παρουσιάζει ιδιαίτερη ευαισθησία στο ηλιακό φως και τις βλάβες που αυτό προκαλεί.

Επιπλέον, η περιοχή των ματιών στερείται λιποκυττάρων, στα οποία οφείλεται σε γενικές γραμμές η σφριγηλή και νεανική όψη του προσώπου, κάτι που σημαίνει ότι η περιοφθαλμική περιοχή είναι από τις πρώτες όπου εμφανίζονται σημεία γήρανσης.

Επιλέγω

Υδρογέλν βελούδινης αίσθησης για την εξαφάνιση στην περιοχή των ματιών των σημείων γήρανσης όπως ρυτίδες, οιδήματα και μαύροι κύκλοι.

Το καινοτόμο σύστημα δονητικού μασάζ ενισχύει την αύξηση της ελαστικότητας και τη δερματική λάμψη (INNOVATIVE VIBRATING SYSTEM).

Αποτελέσματα: Εικόνα ισχυρής αποκατάστασης και βελτίωσης όλων των σημείων γήρανσης στην περιοχή των ματιών.

Επιλέγω

Αντιγηραντική υδρογέλν πάγου που εφαρμόζεται κατευθείαν από την κατάψυξη στην περιοχή των ματιών και σε όλο το πρόσωπο και αντιμετωπίζει οιδήματα, μαύρους κύκλους, σακούλες και ρυτίδες.

Από την πρώτη εφαρμογή παρατηρείται αίσθηση ξεκούρασης, μείωση μαύρων κύκλων, ενυδάτωση, ισχυρή αντιρυτιδική και συσφιγκτική δράση.

Αποτελέσματα: Δέρμα πιο νεανικό, ελαστικό, φωτεινό, ξεκούραστο.

Επιλέγω

Υδατικό gel πολλαπλής δράσης που προσφέρει ανόρθωση βλεφάρων και εντατική σύσφιξη άνω και κάτω βλέφαρου, αύξηση γωνίας βλέμματος και αντιμετώπιση βλεφαρόπτωσης.

Αποτελέσματα: Μείωση πύκνωσης και πτώσης βλεφάρων, αύξηση βλεμματικής γωνίας, μείωση μαύρων κύκλων και ρυτίδων.

Επιλέγω

Ορό πύκνωσης βλεφαρίδων και φρυδιών που ενισχύει όγκο και μήκος βλεφαρίδων και πυκνότητα φρυδιών, ενδυναμώνει τον τριχοθύλακα και ισχυροποιεί την αγκίστρωση της τρίχας.

Αποτελέσματα: Συνολική βελτίωση πυκνότητας και διαμέτρου βλεφαρίδων, μείωση αριθμού σπασμένων βλεφαρίδων, ενίσχυση πυκνότητας φρυδιών.

ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ

Οι κρέμες ματιών πρέπει να είναι

- Ειδικά σχεδιασμένες για χρήση στο ευαίσθητο δέρμα γύρω από τα μάτια
- Δερματολογικά και οφθαλμολογικά ελεγμένες
- Κατάλληλες για κάθε ηλικία

FREZYDERM

NEO ANTIΡΥΤΙΔΙΚΟ HYDROGEL ΜΑΤΙΩΝ

Ice Eyes Stick

ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ
ΑΠΟ ΤΗΝ **ΚΑΤΑΨΥΞΗ**

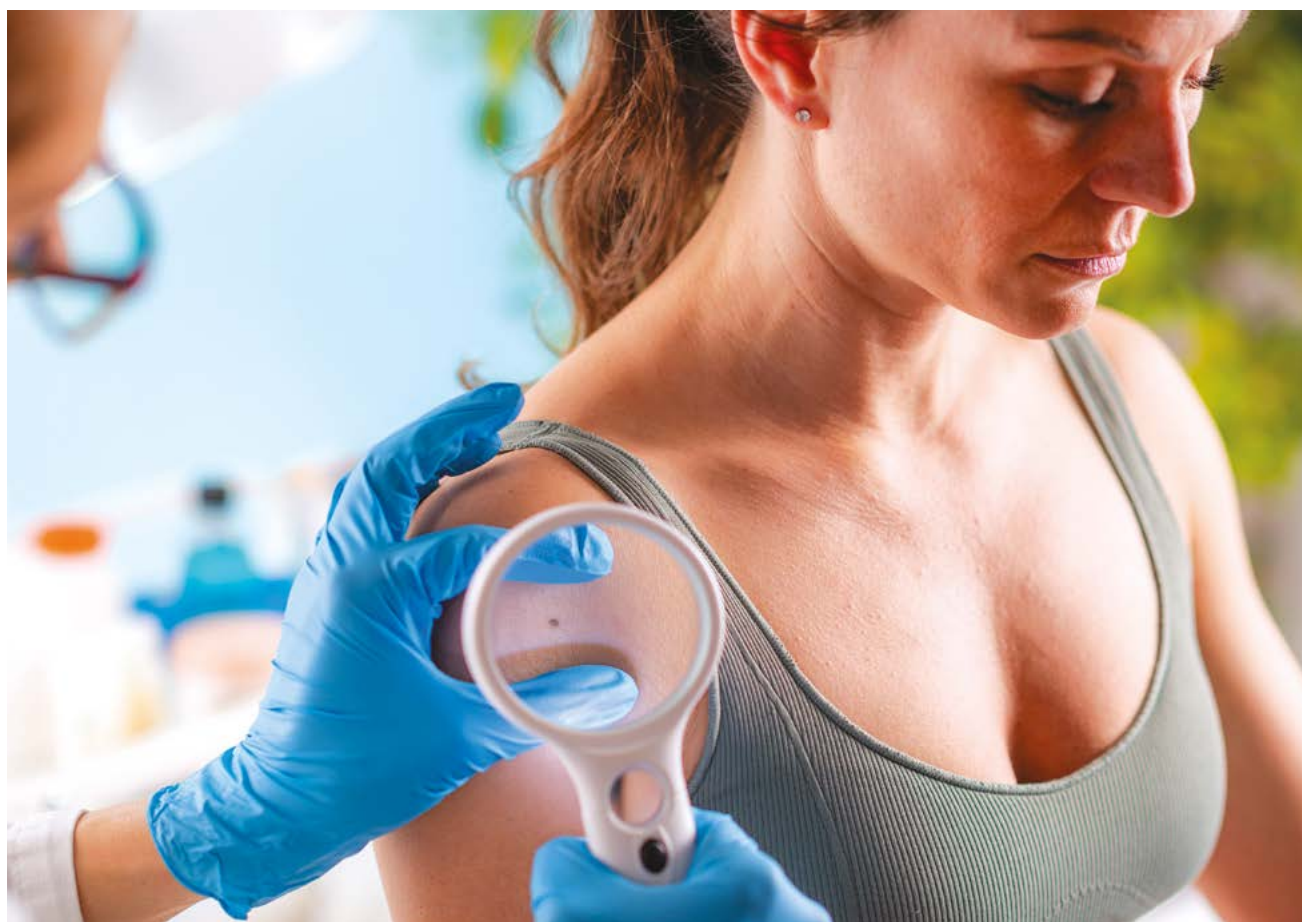
ΑΜΕΣΟ
AGE FREEZER
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ



-30%
ΜΑΥΡΟΙ
ΚΥΚΛΟΙ*

+30%
ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΔΕΡΜΑΤΟΣ*

FREEZE IT.
FEEL IT.
GLOW.



Έγκαιρη διάγνωση και πρόληψη του **καρκίνου** του **δέρματος**

Η συχνότητα εμφάνισης καρκίνου του δέρματος αυξάνει συνεχώς στις Δυτικές χώρες. Η κυριότερη αιτία είναι η αύξηση της έκθεσης στο ηλιακό φως.

Η προδιάθεση για πρόκληση βλάβης από την ηλιακή ακτινοβολία εξαρτάται από

- **Τον τύπο δέρματος** του ασθενούς
- **Τη συνολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία** (χρόνια έκθεση)
- **Την ένταση της έκθεσης στον ήλιο** (οξεία διαλείπουσα έκθεση π.χ. υπάλληλοι γραφείου κατά τις θερινές διακοπές - Αδυναμία ανάπτυξης αμυντικών μηχανισμών)
- **Την ηλικία του ατόμου** (η μεγαλύτερη βλάβη από την ηλιακή ακτινοβολία προκαλείται στην παιδική ηλικία - για τον λόγο αυτό είναι πολύ σημαντική η προστασία των παιδιών από τον ήλιο)



Αναστασία Μάγαλου

Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος

Ο τύπος του δέρματος καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ευαισθησία του ατόμου στον ήλιο.

Υπάρχουν **έξι τύποι δέρματος** οι οποίοι ορίζονται **με βάση την αντίδραση που εμφανίζεται στο δέρμα** μετά από λίγα λεπτά έκθεσης στον ήλιο χωρίς προστασία:

► **Τύπος 1**

Πάντοτε έγκαυμα, ποτέ μαύρισμα (ωχρό λευκό)

► **Τύπος 2**

Πάντοτε έγκαυμα, δύσκολο μαύρισμα (λευκό)

► **Τύπος 3**

Μερικές φορές έγκαυμα, εύκολο μαύρισμα (λευκό)

► **Τύπος 4**

Ποτέ έγκαυμα, εύκολο μαύρισμα (ανοικτό καστανό)

► **Τύπος 5**

Καστανό

► **Τύπος 6**

Μαύρο χρώμα δέρματος

Αποτέλεσμα της υπέρμετρης έκθεσης στον ήλιο είναι η εμφάνιση διαφόρων καλοήθων και κακοήθων βλαβών.

► **Καλοήθειες βλάβες δέρματος** που σχετίζονται με την έκθεση στον ήλιο είναι οι εφηλίδες, οι γεροντικές φακές και οι σμηγματορροϊκές υπερκερατώσεις.

► **Προκαρκινικές βλάβες δέρματος** είναι η ακτινική υπερκεράτωση, το δερματικό κέρασ και η ακτινική χηλιδίδα.

Η εμφάνιση κάποιων σπύλων φαίνεται επίσης ότι **σχετίζεται** εν μέρει **με την έκθεση στον ήλιο**.

Καρκίνος δέρματος

Υπάρχουν τρεις κύριοι τύποι καρκίνου του δέρματος

- Ακανθοκυτταρικό επιθηλίωμα
- Βασικοκυτταρικό επιθηλίωμα
- Κακόηθες Μελάνωμα

Το κακόηθες μελάνωμα που είναι από τους πιο επιθετικούς και θανατηφόρους καρκίνους του ανθρώπινου σώματος. Ωστόσο, αν γίνει εγκαίρως η διάγνωση τότε μπορεί να επέλθει ακόμα και ριζική ίαση και το άτομο να συνεχίσει να ζει κανονικά τη ζωή του.

Πώς όμως μπορούμε να αναγνωρίσουμε κλινικά το μελάνωμα και να το ξεχωρίσουμε από την κοινή «ελιά»; Σε αυτό μπορεί να μας βοηθήσει ο κανόνας του ABCD (EF) ή τα λεγόμενα έξι σημεία του KM:

Έξι Σημεία Κακοήθους Μελανώματος ή Κανόνας του ABCD (EF)

A: **Asymmetry** = ασυμμετρία στο σχήμα - το ένα ήμισυ διαφέρει από το άλλο

B: **Border** = όρια - ανώμαλα όρια με ακανόνιστη παρυφή

C: **Color** = χρώμα - ποικιλοχρωμία, ανώμαλη διάταξη χρωμάτων, τόνοι του καστανού, μελανού, φαιού, ερυθρού και λευκού

D: **Diameter** = διάμετρος συνήθως μεγάλη- μεγαλύτερη των 6 mm

E: **Elevation** = υπέγερση

Enlargement = αύξηση του μεγέθους της βλάβης

Evolution = εξέλιξη ή αλλαγή της βλάβης (όχι μόνο ως προς το μέγεθος)

F: **Family History** = οικογενειακό ιστορικό

Asymmetry



Border



Color



Diameter



Enlargement

Σήμερα πλέον έχουμε τη δυνατότητα να αναγνωρίσουμε το μελάνωμα σε ακόμα πιο πρώιμο στάδιο όπου η αφαίρεση ισοδυναμεί πραγματικά με ριζική ίαση. Αυτό επιτυγχάνεται με τη βοήθεια της δερματοσκόπησης και της χαρτογράφησης.

ΔΕΡΜΑΤΟΣΚΟΠΗΣΗ

Είναι μία **μη επεμβατική τεχνική** που χρησιμεύει στη διάγνωση μελαγχρωματικών βλαβών του δέρματος.

Με τη βοήθεια ειδικού μικροσκοπίου καθίστανται ορατά μορφολογικά χαρακτηριστικά των βλαβών, που δεν είναι δυνατό να δούμε με γυμνό μάτι και τα οποία βρίσκονται κάτω από την επιφανειακή στιβάδα του δέρματος. Ο ρόλος της είναι αποφασιστικός στην αναγνώριση πρώιμων μελανωμάτων.

ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΣΠΙΛΩΝ

Με τη βοήθεια ειδικής κάμερας συνδεδεμένης με ηλεκτρονικό υπολογιστή γίνεται **καταγραφή και ψηφιακή απεικόνιση** όλων των σπύλων του σώματος.

Ανά τακτά χρονικά διαστήματα (τα οποία καθορίζει ο δερματολόγος με βάση τα ευρήματα της καταγραφής) επαναλαμβάνεται η χαρτογράφηση και γίνεται σύγκριση των παλαιών με τις καινούριες απεικονίσεις. Με τον τρόπο αυτό διαπιστώνεται εύκολα εάν υπάρχει αλλαγή στον σπύλο ως προς το μέγεθος, χρώμα, σχήμα και υφή τόσο μακροσκοπικά όσο και δερματοσκοπικά (δηλ. σε μεγαλύτερο βάθος, κάτω από την επιφάνεια του δέρματος).

Τι μπορεί να κάνει το σύστημα FotoFinder

- Λεπτομερής καταγραφή των σπύλων
- Έγκαιρος εντοπισμός νέων σπύλων
- Τα αποτελέσματα της χαρτογράφησης αποθηκεύονται και μπορούν να συγκριθούν σε μελλοντικές επανεξετάσεις, παρέχοντας πληροφόρηση για πιθανές μεταβολές των ήδη υπαρχόντων σπύλων
- Συστηματική παρακολούθηση των σπύλων, που είναι και ο καλύτερος τρόπος πρόληψης

Ανήκω στην κατηγορία υψηλού κινδύνου;

- Έχετε ανοιχτό τύπο δέρματος με ευαισθησία στον ήλιο;
- Έχετε πολλούς σπύλους;
- Έχετε μεγάλους σπύλους εκ γενετής;
- Έχετε άτυπους σπύλους ή σπύλους που διαφοροποιήθηκαν πρόσφατα;
- Είχατε υποστεί έγκαυμα από τον ήλιο στα παιδικά ή εφηβικά σας χρόνια;
- Υπάρχει ιστορικό δερματικού καρκίνου στην οικογένειά σας;
- Εκτίθεστε συχνά στον ήλιο;



Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή:

- Σε νεοεμφανιζόμενους σπύλους
- Σε αλλαγές στο χρώμα των σπύλων
- Αυξομείωση στο μέγεθος των σπύλων
- Σε αλλαγές στην περιοχή γύρω από τους σπύλους π.χ. ερυθρότητα, αποχρωματισμός, οίδημα
- Σε ασυνήθιστες αντιδράσεις π.χ. κνησμός, φλόγωση, αίσθηση ξένου σώματος
- Σε σπύλους που αιμορραγούν

Προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία

- ▶ Κατάλληλος ρουχισμός και χρήση καπέλου
- ▶ Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο κατά τις ώρες 10.00 – 16.00
- ▶ Σωστή χρήση αντιηλιακού:
 - Εφαρμογή μισή ώρα πριν την έκθεση στον ήλιο
 - Ανανέωση κάθε 2-3 ώρες
 - Ομοιογενής κατανόμή σε όλες τις περιοχές του δέρματος που εκτίθενται στον ήλιο
 - Επαρκής ποσότητα αντιηλιακού σε κάθε εφαρμογή (2 ml/cm²)
 - Νέα εφαρμογή μετά από κολύμπι ή εφίδρωση (ακόμα και αν το αντιηλιακό αντέχει στο νερό)
 - Χρήση αντιηλιακού με κατάλληλο δείκτη προστασίας, ανάλογα με τον τύπο του δέρματος (ΔΠ >30-50)



Τι είναι τα αντιηλιακά

Πρόκειται για τοπικά εφαρμοζόμενες κρέμες ή λοσιόν που περιέχουν οργανικούς ή ανόργανους χημικούς παράγοντες που απορροφούν ή αντανακλούν την υπεριώδη ακτινοβολία.

Ταξινομούνται σε

α) Χημικά αντιηλιακά: οργανικοί χημικοί παράγοντες που απορροφούν την υπεριώδη ακτινοβολία και τη μετατρέπουν σε αβλαβή, χαμηλής ενέργειας μεγαλύτερα μήκη κύματος, κυρίως στο υπέρυθρο τμήμα του φάσματος και

β) Φυσικά αντιηλιακά: ανόργανοι χημικοί παράγοντες που απορροφούν και επιπροσθέτως διαχέουν και αντανακλούν το φως

Κάθε αντιηλιακή κρέμα έχει ένα δείκτη προστασίας (Sun Protection Factor – SPF) που ορίζεται ως το **ηλικό**

• Sun Protection Factor – SPF ή Δείκτης προστασίας =
Ελάχιστη ερυθματογόνο δόση με αντιηλιακό /
Ελάχιστη ερυθματογόνο δόση χωρίς αντιηλιακό

Δηλ. ένα προϊόν με δείκτη 15 σημαίνει ότι η χρήση του συγκεκριμένου αντιηλιακού επιμηκύνει τον χρόνο «ασφαλούς» παραμονής στον ήλιο κατά 15 φορές περισσότερο από τον συνήθη χρόνο που απαιτείται για την εμφάνιση ερυθρήματος χωρίς αντιηλιακό (π.χ. 2 λεπτά x 15 = 30 λεπτά).

Μελέτες έχουν δείξει ότι η συνεχής χρήση αντιηλιακών με υψηλό δείκτη προστασίας **αναστέλλει την εμφάνιση ακτινικών υπερκερατώσεων**, οι οποίες θεωρούνται προκαρκινικές βλάβες και δείκτης αυξημένου κινδύνου για ανάπτυξη ακανθοκυτταρικού καρκινώματος του δέρματος.

Μελέτες έχουν δείξει επίσης ότι η συνεχής χρήση αντιηλιακών με υψηλό δείκτη προστασίας **προστατεύει από την εκδήλωση ακανθοκυτταρικού καρκινώματος του δέρματος**, ενώ είναι αμφίβολη ή ασαφής η σχέση τους με το βασικοκυτταρικό καρκίνο του δέρματος και το μελάνωμα.

- Αυτό σημαίνει ότι παράλληλα με τη χρήση των αντιηλιακών θα πρέπει να εφαρμόζουμε και άλλες μεθόδους προστασίας από τον ήλιο
- Η χρήση του αντιηλιακού δεν πρέπει να ενθαρρύνει την παράταση της έκθεσης στον ήλιο με σκοπό το «μαύρισμα»
- Θα πρέπει να προτιμώνται τα αντιηλιακά ευρέως φάσματος (UVA και UVB) και υψηλής προστασίας



Πιπίλα και ασφάλεια μωρού: Ο ρόλος της στον ύπνο και την πρόληψη του SIDS

Τι είναι το SIDS και γιατί μας απασχολεί

Η ασφάλεια του ύπνου των βρεφών είναι από τα σημαντικότερα θέματα που απασχολούν τους νέους γονείς. Ο Αιφνίδιος Βρεφικός Θάνατος (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS) είναι ο ξαφνικός και ανεξήγητος θάνατος ενός φαινομενικά υγιούς βρέφους, συνήθως κατά τη διάρκεια του ύπνου και χωρίς φανερά αίτια. Παρά τη σημαντική μείωση των περιστατικών τα τελευταία χρόνια, εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις κυριότερες αιτίες θανάτου σε βρέφη κάτω του ενός έτους.

Τι δείχνουν οι έρευνες για την πιπίλα

Μια από τις μεγαλύτερες μελέτες στο θέμα είναι η μετα-ανάλυση του Dr. Fern R. Hauck και των συνεργατών του, δημοσιευμένη στο περιοδικό Pediatrics. Οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από οκτώ μεγάλες μελέτες σε Ευρώπη, ΗΠΑ και Νέα Ζηλανδία, με σκοπό να διαπιστώσουν **αν υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στη χρήση πιπίλας και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης SIDS.**



mam

Since 1976

Ιδιαίτερα φιλική προς το δέρμα για λιγότερους ερεθισμούς

Η πιπίλα MAM Air δημιουργήθηκε σε συνεργασία με ειδικούς στον χώρο της υγείας και διαθέτει μεγάλα ανοίγματα που επιτρέπουν στο δέρμα του μωρού να αναπνέει.

- ✓ ΕΞΤΡΑ ΡΟΗ ΑΕΡΑ ΧΑΡΗ ΣΤΟΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΗΣ ΑΣΠΙΔΑΣ
- ✓ ΣΥΜΜΕΤΡΙΚΗ, ΛΕΠΤΗ ΘΗΛΗ ΦΙΛΙΚΗ ΠΡΟΣ ΤΗ ΓΝΑΘΟ

Ενδιαφερόμαστε για το μωρό σας και τον πλανήτη: Σκανάρετε το QR code για να μάθετε περισσότερα για τα προϊόντα MAM.



SKIN
SOFT™
ΣΙΑΚΟΝΗ



BPA/BPS
FREE*

*Αυτό το προϊόν MAM είναι κατασκευασμένο από υλικά που δεν περιέχουν Δισφαινόλη Α (BPA) & Δισφαινόλη Β (BPS).

†Έρευνα αγοράς 2010-2023 σε 1.588 μωρά.

‡Ασπίδα, κουμπί & κουτί αποστείρωσης κατασκευάζονται από πολυπροπυλένιο που συνδέεται με πρώτες ύλες βιοκυκλικής οικονομίας σύμφωνα με την προσέγγιση ισοζυγίου μάζας, όπως πιστοποιείται από το πρότυπο ISCC PLUS.

ΜΑΘΕΤΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά: **η χρήση πιπίλας κατά τη διάρκεια του ύπνου φάνηκε να μειώνει τον κίνδυνο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου έως και 61%**. Η χρήση πιπίλας γενικότερα, δηλαδή όχι απαραίτητα κατά τον ύπνο, σχετιζόταν επίσης με σημαντική μείωση του κινδύνου, περίπου 29%. **Είναι αξιοσημείωτο πως η προστατευτική δράση της πιπίλας καταγράφηκε ακόμα και όταν το βρέφος την είχε αποβάλει από το στόμα του κατά τη διάρκεια του ύπνου.**

Δεν είναι πλήρως ξεκάθαρο πώς ακριβώς προσφέρεται αυτή η προστασία. Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι η πιπίλα βοηθά το βρέφος να αναπνέει πιο εύκολα, είτε συγκρατώντας τη γλώσσα σε πιο μπροστινή θέση ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος απόφραξης, είτε ενισχύοντας την ικανότητά του να ξυπνά όταν κάτι το ενοχλεί. Υπάρχουν ενδείξεις ότι τα βρέφη που κοιμούνται με πιπίλα έχουν αυξημένη ανταπόκριση σε εξωτερικά ερεθίσματα κατά τη διάρκεια του ύπνου, κάτι που ενδέχεται να τα προστατεύει από πιθανούς κινδύνους.

Ασφαλής χρήση χωρίς ανησυχία

Ηρευνητική ομάδα συνιστά **η πιπίλα να προσφέρεται στο μωρό κάθε φορά που το βάζουμε για ύπνο, καθ' όλη τη διάρκεια του πρώτου έτους ζωής**. Πρόκειται για την περίοδο όπου ο κίνδυνος SIDS είναι αυξημένος, αλλά και η ανάγκη του βρέφους για θηλασμό ή πιπίλισμα είναι πιο έντονη. Ιδιαίτερα για τα βρέφη που θηλάζουν, οι ειδικοί προτείνουν η εισαγωγή της πιπίλας να γίνεται αφού εδραιωθεί ο θηλασμός, συνήθως μετά τις πρώτες 3-4 εβδομάδες.

Η χρήση της πιπίλας δεν πρέπει να προκαλεί ανησυχία στους γονείς. Παρότι έχουν εκφραστεί κατά καιρούς προβληματισμοί για πιθανή συσχέτισή της με ορθοδοντικά προβλήματα, η επιστημονική κοινότητα συμφωνεί πως, όταν περιορίζεται στον πρώτο χρόνο, τα οφέλη υπερτερούν. Προβλήματα εμφανίζονται μετά από χρήση πέρα από τα δύο - τρία έτη, κάτι που σε καμία περίπτωση δεν συνιστάται. Όσο για τον θηλασμό, εφόσον η πιπίλα δεν προσφέρεται πριν αυτός σταθεροποιηθεί, δεν φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά.

Η ασφαλής χρήση είναι απλή και ξεκάθαρη: Δεν πιέζουμε το μωρό να τη δεχτεί· η απλή προσφορά είναι αρκετή. Η πιπίλα δεν είναι μόνο παρηγοριά, αλλά ένα εύχρηστο εργαλείο πρόληψης που, όταν χρησιμοποιείται σωστά, ενισχύει την ασφάλεια του ύπνου.

Οι ειδικοί υπογραμμίζουν πως η προστασία ενισχύεται περαιτέρω όταν συνδυάζεται με βασικές οδηγίες ασφαλούς ύπνου για τα βρέφη.

Οι βασικές συστάσεις της AAP

Οι συστάσεις της Αμερικανικής Παιδιατρικής Εταιρείας (AAP) περιλαμβάνουν απλές αλλά κρίσιμες πρακτικές:

- Τοποθετούμε πάντα το μωρό ανάσκελα για ύπνο.
- Χρησιμοποιούμε σταθερή, σκληρή και επίπεδη επιφάνεια (κούνια, λίκνο, bedside sleeper) και όχι ριλάξ, καρεκλάκια αυτοκινήτου, swings ή καρότσια.
- Διατηρούμε το δωμάτιο δροσερό και άνετο, αποφεύγοντας την υπερθέρμανση και τυνώνουμε το μωρό ελαφρά.
- Προτιμούμε υπνόσακο αντί για κουβέρτες ή παπλώματα.
- Διατηρούμε την κούνια άδεια χωρίς μαξιλάρια, πάντες ή παιχνίδια.
- Αποφεύγουμε αυστηρά το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη και στη συνέχεια στο περιβάλλον του μωρού.
- Θηλάζουμε όσο το δυνατόν περισσότερο, ιδανικά αποκλειστικά για 6 μήνες.
- Βάζουμε το μωρό να κοιμάται στο ίδιο δωμάτιο με τους γονείς, αλλά όχι στο ίδιο κρεβάτι. Ιδανικά για τουλάχιστον τους πρώτους 6 μήνες και κατά προτίμηση μέχρι τον πρώτο χρόνο.
- Ο εμβολιασμός του μωρού, σύμφωνα με το καθιερωμένο πρόγραμμα, έχει βρεθεί ότι συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο SIDS.
- Προσφέρουμε πιπίλα σε κάθε ύπνο, αν τη δεχτεί, δεν πιέζουμε και δεν την ξαναβάζουμε αν πέσει.



Συμβουλές για καλύτερο ύπνο & ανάπτυξη

Πέρα από τις επιστημονικά τεκμηριωμένες οδηγίες, υπάρχουν και πρακτικές που συμβάλλουν σε πιο ήρεμο ύπνο και υγιή ανάπτυξη:

- Δημιουργούμε σταθερή ρουτίνα πριν τον ύπνο.
- Προσφέρουμε ηρεμία, σωματική επαφή και αίσθημα ασφάλειας.
- Κάνουμε καθημερινό tummy time όταν το μωρό είναι ξύπνιο και υπό επίβλεψη.

Η συνέπεια στην εφαρμογή των οδηγιών της AAP και η σωστή χρήση της πιπίλας μπορούν να μειώσουν ουσιαστικά τον κίνδυνο SIDS και να ενισχύσουν την ασφάλεια του ύπνου του μωρού.

Πηγές:

American Academy of Pediatrics, Policy Statement: Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. *Pediatrics*. 2022;150(1):e2022057990. DOI: 10.1542/peds.2022-057990

Do Pacifiers Reduce the Risk of Sudden Infant Death Syndrome? A Meta-analysis. Fern R. Hauck, Olanrewaju O. Omojokun, Mir S. Siadat, *Pediatrics*, 2005



Ψύλλιο, Προβιοτικά και Ινουλίνη:

Η φυσική προσέγγιση για την
ανακούφιση από τη δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα είναι ένα συχνό και συχνά υποτιμημένο πρόβλημα που επηρεάζει την ποιότητα ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων. Χαρακτηρίζεται από αργή κινητικότητα του εντέρου, δυσκολία στην αποβολή κοπράνων και αίσθημα δυσφορίας.

Αν και η αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας περιλαμβάνει κυρίως αλλαγές στον τρόπο ζωής – όπως η αυξημένη κατανάλωση νερού, η τακτική άσκηση και η πρόσληψη φυτικών ινών – η σύγχρονη έρευνα έχει στρέψει το ενδιαφέρον της σε φυσικές διατροφικές παρεμβάσεις, όπως το ψύλλιο, τα προβιοτικά και η ινουλίνη, που προσφέρουν ουσιαστική υποστήριξη στην καλή λειτουργία του εντέρου.



Ψύλλιο:

Φυτικές ίνες που δρουν απαλά και αποτελεσματικά

Το ψύλλιο (Plantago ovata) αποτελεί μια από τις πιο αποτελεσματικές πηγές φυτικών ινών. Περιέχει ημιδιαλυτές φυτικές ίνες οι οποίες όταν καταναλώνονται, απορροφούν νερό και μετατρέπονται σε τζελ μέσα στο έντερο. Αυτή η διαδικασία βοηθά στην αύξηση του όγκου και της υγρασίας των κοπράνων, διευκολύνοντας τη φυσιολογική εντερική κινητικότητα και την τακτική κένωση.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική λήψη ψύλλιου μπορεί να αυξήσει τη συχνότητα των κενώσεων, να βελτιώσει τη συνοχή των κοπράνων και να μειώσει την ανάγκη για προσπάθεια ή πίεση κατά την αφόδευση.

Επιπλέον, το ψύλλιο έχει ευρύτερα οφέλη: συμβάλλει στη ρύθμιση της **χοληστερόλης** και της **γλυκόζης του αίματος**, υποστηρίζει την **υγεία του εντέρου** και προκαλεί αίσθημα κορεσμού, διευκολύνοντας και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Το ψύλλιο δεν προκαλεί πόνο ή ερεθισμό στο έντερο. Λειτουργεί με απόλυτα φυσικό τρόπο και δεν προκαλεί εθισμό. Έτσι, μπορεί να λαμβάνεται για όσο διάστημα απαιτείται, χωρίς παρενέργειες.



Προβιοτικά:

Επαναφέρουν την ισορροπία της μικροχλωρίδας

Τα προβιοτικά είναι «καλά» βακτήρια που ζουν στο έντερό μας και παίζουν βασικό ρόλο στη γαστρεντερική και τη συνολική υγεία. Όταν η μικροχλωρίδα του εντέρου διαταράσσεται – λόγω φαρμάκων, κακής διατροφής ή άγχους – η δυσκοιλιότητα μπορεί να εμφανιστεί ή να επιδεινωθεί. Τα προβιοτικά βοηθούν αποκαθιστώντας αυτή την ισορροπία, ενισχύοντας την **καλή εντερική λειτουργία**. Ειδικά στελέχη βακτηρίων Lactobacillus και Bifidobacterium έχουν αποδειχθεί ότι βελτιώνουν την πεπτική διαδικασία, αυξάνουν τη συχνότητα των κενώσεων και μειώνουν τον χρόνο γαστρεντερικής διέλευσης.

Πέρα από την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, τα προβιοτικά **ενισχύουν το ανοσοποιητικό**, προλαμβάνουν λοιμώξεις και υποστηρίζουν άτομα με ευερέθιστο έντερο, εκκολπώματα ή φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου.



Ινουλίνη:

Πρεβιοτική ίνα με πολλαπλές δράσεις

Η ινουλίνη είναι μια διαλυτή φυτική ίνα που λειτουργεί ως «τροφή» για τα φιλικά βακτήρια του εντέρου. Όταν καταναλώνεται φτάνει άεπτη στο παχύ έντερο, όπου υφίσταται ζύμωση από τη μικροχλωρίδα.

Η ινουλίνη συμβάλλει στη βελτίωση και αύξηση της συχνότητας των κενώσεων, την **υποστήριξη της μικροβιακής ποικιλομορφίας**, τη μείωση της φλεγμονής και την ενίσχυση της ακεραιότητας του εντερικού φραγμού. Χάρη σε αυτές τις ιδιότητες, βοηθά τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση της ήπιας έως μέτριας δυσκοιλιότητας.

Η εντερική υγεία αποτελεί θεμέλιο για την ευεξία και την ποιότητα ζωής.

Η χρήση φυσικών συστατικών όπως το ψύλλιο, τα προβιοτικά και η ινουλίνη, μπορεί να ενισχύσει αποτελεσματικά την κινητικότητα του εντέρου και να ανακουφίσει από τη δυσκοιλιότητα με ασφάλεια και χωρίς παρενέργειες.

Το Lepicol συνδυάζει τα 3 αυτά συστατικά και προσφέρει μια φυσική και αποτελεσματική προσέγγιση για ένα πιο υγιές και ισορροπημένο γαστρεντερικό σύστημα. Ενδείκνυται για δυσκοιλιότητα ή διάρροια, εκκολπώματα και κολίτιδα, βελτίωση της λειτουργίας του εντέρου μετά από αντιβιοτικά και είναι κατάλληλο ακόμα και για εγκύους, θηλάζουσες, διαβητικούς και παιδιά άνω των 11 ετών. Το Lepicol δεν απορροφάται αλλά δρα τοπικά στο έντερο. Είναι κατάλληλο για μακροχρόνια χρήση και μπορεί να ενταχθεί σε οποιοδήποτε πρόγραμμα υγιεινής διατροφής.



Η φυσική διέξοδος στα προβλήματα του εντέρου

Η 3-σε-1 σύνθεση του Lepicol: ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ - ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ - ΠΡΕΒΙΟΤΙΚΑ

Ψύλλιο (φυτικές ίνες)

Δημιουργεί ένα μαλακό τζελ στο εσωτερικό του εντέρου & διευκολύνει την κένωση



Προβιοτικά-Πρεβιοτικά

Επαναφέρουν την ισορροπία της χλωρίδας του εντέρου

**Σωστή
λειτουργία
του εντέρου**

Αποδεδειγμένη δράση του Lepicol

Μειώνει τη δυσκοιλιότητα μέσα σε 1 μόλις εβδομάδα

Σε κλινική μελέτη† που έγινε σε άτομα με δυσκοιλιότητα παρατηρήθηκε ότι με τη χρήση του Lepicol **μειώθηκε** η δυσκοιλιότητα μέσα σε μία μόλις εβδομάδα και αυξήθηκε σημαντικά ο αριθμός των κενώσεων.

Τα αποτελέσματα

Η ομάδα που πήρε το Lepicol παρατήρησε τα εξής:

- ✓ Η δυσκοιλιότητα μειώθηκε μέσα σε **1 μόλις εβδομάδα**
- ✓ Αυξήθηκαν σημαντικά οι κενώσεις: από 2 σε 4,5 την εβδομάδα

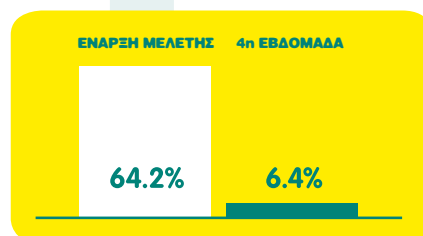
ΠΡΙΝ ΤΗ ΜΕΛΕΤΗ

 **2** κενώσεις την εβδομάδα

ΜΕΤΑ ΑΠΟ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

 **4.5** κενώσεις την εβδομάδα

- ✓ Μειώθηκαν τα συμπτώματα της δυσκοιλιότητας, όπως το φούσκωμα, οι κράμπες και ο πόνος
- ✓ Η χρήση των καθαρτικών μειώθηκε από το 64,2% στο 6,4% μετά από 4 εβδομάδες χρήσης
- ✓ Μεγαλύτερη ικανοποίηση από την ποιότητα ζωής



Χωρίς παρενέργειες

† Τυχαιοποιημένη, διπλή τυφλή μελέτη με placebo σε 69 άτομα με δυσκοιλιότητα κατά την οποία χορηγήθηκε Lepicol ή placebo (εικονικό φάρμακο) για 4 εβδομάδες. (Int J Food Sci Nutr. 2017 May;68(3):366-377)



Το καλοκαίρι έφυγε και εμείς πολύ σύντομα, πρέπει να επανέλθουμε από τις φθορές του για να υποδεχτούμε τον χειμώνα!



Νικολέττα Γαβαλά

Αισθητικός

Μετά το καλοκαίρι, το δέρμα συχνά εμφανίζει σημάδια φθοράς από την έκθεση στον ήλιο, το αλάτι, τον ιδρώτα και το χλώριο. Είναι αφυδατωμένο, στεγνό, άτονο και χωρίς ελαστικότητα και επίσης η υφή και το χρώμα του δεν είναι ομοιόμορφα.

Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο, έχει σαν αποτέλεσμα την πάχυνση και σκλήρυνση της κεράτινης στιβάδας του δέρματός μας.

Στόχος μας είναι, να μειώσουμε το πάχος της και να επαναφέρουμε την ικανότητα του δέρματός μας να απορροφά τα στοιχεία που του δίνουμε. Η ηλιοκαμένη επιδερμίδα δεν είναι εύκολα διαπερατή από τις κρέμες. Προσπαθούμε, λοιπόν, να πετύχουμε σταδιακή μείωση του πάχους της κεράτινης στιβάδας, ώστε να γίνει μαλακή και πιο διαπερατή η επιδερμίδα.

Ξεκινούμε με την απολέπιση, ήπια 1-2 φορές την εβδομάδα, η οποία απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και βοηθά στην αναζωογόνηση της επιδερμίδας ή βαθιά με κρέμες με υαλουρονικό οξύ, πανθενόλη, αλόη βέρα ή γλυκερίνη 2-3 φορές την εβδομάδα.

Συνεχίζουμε για να αντιμετωπίσουμε την αφυδάτωση, εφαρμόζοντας επαλείψεις ορών, ζελέ, υδατικών γαλακτωμάτων και κρεμών. Χρησιμοποιούμε προϊόντα, όπως υαλουρονικό οξύ, μόνο του είτε σε συνδυασμό με βιταμίνες, αλλά και ενυδατικά και αντιοξειδωτικά στοιχεία.

Χρησιμοποιούμε γαλάκτωμα καθαρισμού ή καθαριστική κρέμα. Επιπλέον είναι απαραίτητη η χρήση της λοσιόν σαν συμπληρωματικό καθαριστικό προϊόν για αποκατάσταση του PH του δέρματος. Επίσης επιτυγχάνουμε αντιοξειδωτική προστασία με τη χρήση ορού με βιταμίνη C για λάμψη και προστασία από τις ελεύθερες ρίζες, ενισχύοντας την παραγωγή κολλαγόνου για βελτίωση του τόνου του δέρματος.

Τα αναπλαστικά προϊόντα, κρέμες με νιασιναμίδη, ρετινόλη το βράδυ ή madecassoside βοηθούν στην ανάπλαση και είναι απαραίτητα στη διαδικασία αποκατάστασης.

Καλό είναι να αλλάζουμε τρόπους καθαρισμού, διότι το δέρμα μας σε βάθος χρόνου κουράζεται με τα ίδια προϊόντα. Οι αλλαγές δίνουν την ευκαιρία στο δέρμα μας να πάρει από κάθε νέο επιπλέον συστατικά.

Σημαντική επίσης είναι η ενυδάτωση εκ των υστέρων με την κατανάλωση αρκετού νερού, τουλάχιστον 2 λίτρα την ημέρα και με την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνες A, C και E, καρότα, εσπεριδοειδή, αβοκάντο, ξηρούς καρπούς.

Η αντιηλιακή προστασία πρέπει να συνεχίζεται, ο ήλιος παραμένει ακόμα και το φθινόπωρο και εξακολουθεί να βλάπτει την επιδερμίδα μας, άρα εξακολουθούμε να χρησιμοποιούμε αντιηλιακές κρέμες.

Σε κάθε περίπτωση η επιλογή των προϊόντων πρέπει να γίνεται ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματός μας και με τη συμβουλή της αισθητικού.

Τέλος η θεραπεία προσώπου, όπως καθαρισμός, ενυδάτωση ή χημικό peeling σε επαγγελματία αισθητικό πάντα φέρνει άριστα αποτελέσματα.

ART OF



NATURE

MASTIHA

THE GREEK
SUPERFOOD



MASTIHA MOUTHWASH GINGIVACTION

ΦΥΣΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΜΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ

Το στοματικό διάλυμα φροντίδας ούλων GINGIVaction αξιοποιεί τις ιδιότητες της Μαστίχας Χίου για την καθημερινή φροντίδα της στοματικής κοιλότητας. Περιέχει μαστιχέλαιο, μαστιχόνερο, εκχύλισμα αλβικού ρόδου και φθοριούχο νάτριο (250 ppm F⁻). Έχει vegan σύνθεση με 95% συστατικά φυσικής προέλευσης.



Καταπολέμα την χρόνια κακοσμία (χαλίτωση), με μείωση 43% του επιπέδου H₂S (υδρόθειο, χημική ένωση που προσδίδει τη χαρακτηριστική δυσάρεστη οσμή χαλασμένων αυγών) σε ορθοδοντικούς ασθενείς, σύμφωνα με τα αποτελέσματα* κλινικής μελέτης του ΕΚΠΑ και του Πανεπιστημίου Βέρνης, αποτελώντας έναν αξιόπιστο σύμμαχο της σύγχρονης προληπτικής οδοντιατρικής.

* K. Tsironi, I. M. Mylonopoulou, N. Pandis, S. Vassilopoulos, I. Sifakakis, W. Papaioannou [2023]:
The effect of mastic mouthwash on halitosis and oral hygiene in orthodontic patients:
a randomized clinical trial. European Journal of Orthodontics, 2023, 1–7.

mastihashop®

info@mastihashop.com | www.mastihashop.com | www.theartofnature.gr



Μετά τις διακοπές:

Ψυχολογικές διεργασίες και στρατηγικές για την ομαλή επιστροφή στην καθημερινότητα



Ελευθερία Ελβανίδη
MSc Κλινική Ψυχολόγος,
Ψυχοδυναμική
Ψυχοθεραπεύτρια

Η άφιξη του Σεπτεμβρίου σηματοδοτεί, για πολλούς, το τέλος της καλοκαιρινής ανάπαυσης και την επανένταξη στη ρουτίνα της καθημερινότητας.

Η συναισθηματική εμπειρία αυτής της μετάβασης—μία συγχώνευση χαράς, μελαγχολίας και άγχους—δεν είναι απλώς υποκειμενική αλλά κατανοητή μέσα από ποικίλες ψυχολογικές θεωρίες και εμπειρικές μελέτες. Αυτή η **συναισθηματική αμφιθυμία** είναι απολύτως φυσιολογική και η ψυχολογία μάς προσφέρει πολύτιμα εργαλεία για να την κατανοήσουμε — και να τη διαχειριστούμε δημιουργικά. Το παρόν άρθρο διερευνά τόσο τις ψυχολογικές προσεγγίσεις αυτών των συναισθημάτων όσο και πρακτικές παρεμβάσεις για την καλύτερη διαχείρισή τους.

Τι μας λέει η ψυχολογία για τη μετάβαση από τις διακοπές στην καθημερινότητα

Επιστρέφοντας από τις καλοκαιρινές διακοπές, συνήθως κυριαρχεί ένα γλυκόπικρο συναίσθημα. Μελέτες σε εργαζομένους (Fritz & Sonnentag, 2006) δείχνουν ότι οι διακοπές μειώνουν το άγχος και βελτιώνουν την ψυχική υγεία, αλλά τα οφέλη αυτά αρχίζουν να φθίνουν μέσα σε 1-2 εβδομάδες μετά την επιστροφή. Το «Σύνδρομο Άγχους μετά τις διακοπές», όπως έχει ονομαστεί δεν αποτελεί κλινική διάγνωση αλλά μια ψυχική κατάσταση που περιγράφει μια γενικευμένη αίσθηση δυσφορίας, πτώση διάθεσης, αίσθηση νοσταλγίας, συμπτώματα κόπωσης, ανησυχίας, άγχους — είναι ένα φυσιολογικό, αλλά παροδικό φαινόμενο.

Στον πυρήνα ψυχολογικών θεωριών όπως η **Θεωρία της Ηδονικής Προσαρμογής** (Hedonic Adaptation) ή αλλιώς «hedonic treadmill», βρίσκεται η ιδέα ότι οι άνθρωποι τείνουν να επανέρχονται σε ένα σταθερό επίπεδο διάθεσης μετά από αλλαγές, είτε αυτές είναι θετικές είτε αρνητικές. Έτσι, παρά τη βελτίωση της διάθεσης κατά τη διάρκεια των διακοπών, η επιστροφή στη ρουτίνα επισπεύδει τη συναισθηματική προσαρμογή και ένα αίσθημα απογοήτευσης ή κενού ότι κάτι όμορφο έχει τελειώσει. Η Θεωρία Broaden-and-Build (Θεωρία της Διεύρυνσης και Δόμησης) της ψυχολόγου Barbara Fredrickson εξηγεί πως τα θετικά συναισθήματα (χαρά, ευγνωμοσύνη, ενδιαφέρον, αισιοδοξία) που αντλούμε από όμορφες στιγμές δεν είναι απλώς ευχάριστες στιγμές, αλλά «επενδύσεις» στην ψυχολογική μας ανθεκτικότητα και διευρύνουν το γνωστικό και συμπεριφορικό μας εύρος — μας επιτρέπουν να βλέπουμε περισσότερες επιλογές, να είμαστε πιο δημιουργικοί και να ανταπεξέλθουμε σε μελλοντικές υποχρεώσεις και προκλήσεις με μεγαλύτερη ευελιξία.

Από μια ψυχαναλυτική σκοπιά, μελετώντας τη σχέση μας με την απουσία και τον αποχωρισμό (Winnicott, 1971), θεωρεί ότι **οι διακοπές συχνά λειτουργούν σαν «μεταβατικό αντικείμενο»**. Προσφέρουν ελευθερία και ξεκούραση, αλλά η επιστροφή θυμίζει στον ψυχισμό την απώλεια αυτής της «κατάστασης ευημερίας» και απαιτεί νέα προσαρμογή στις αλλαγές.

Εφαρμοσμένες στρατηγικές: Από τη θεωρία στη δράση

Η κατανόηση αυτών των θεωριών μας οδηγεί στην ανάγκη για **πρακτικές στρατηγικές που θα αμβλύνουν την «πιθανή πτώση» στη διάθεσή μας** μετά τις διακοπές, θα ενισχύσουν σταθερά θετικά συναισθήματα και θα βοηθήσουν τον νου και το σώμα να προσαρμοστούν.

Εμπειρικές έρευνες υποστηρίζουν ότι **μικρές καθημερινές πρακτικές**—όπως διατήρηση ημερολογίου, **ενεργητική και ενσυνείδητη (mindful) απόλαυση θετικών εμπειριών** (ακόμα και το μαγείρεμα ενός νόστιμου φαγητού) και ψυχαγωγία ενισχύουν θετικά τα συναισθήματά μας και εντείνουν την ψυχική μας ανθεκτικότητα. **Η ενδυνάμωση του σώματος μέσα από την άθληση** είναι αποδεδειγμένη ευρέως ότι ενισχύει θετικά οφέλη στην ψυχολογία και διάθεση. Μελέτες δείχνουν ότι η ένταξη μικρών ευχάριστων δραστηριοτήτων στην καθημερινότητα —π.χ. ένας περίπατος, μια έξοδος με φίλους, μια δημιουργική ασχολία— βοηθά στη διατήρηση της καλής διάθεσης.

Επιπλέον, **αντί να προσπαθούμε να αποφύγουμε το στρες ή τη μελαγχολία** που μπορεί να συνοδεύει το πέρας των διακοπών, μπορούμε **να το διαχειριστούμε μέσω τεχνικών γνωστικής αναδόμησης και mindfulness**, διευρύνοντας τους τρόπους που προσεγγίζουμε συναισθηματικά και γνωστικά την επιστροφή στη ρουτίνα και ενδυναμώνοντας την ευελιξία στις αντιδράσεις μας. Για παράδειγμα, αντί να βυθιζόμαστε σε αρνητικές σκέψεις, όπως «θα με πνίξουν οι εκκρεμότητες όταν επιστρέψω», που μόνο ενισχύουν το άγχος, μπορούμε να το δούμε πιο ρεαλιστικά: «Ξέρω ότι με την επιστροφή θα υπάρχει περισσότερη δουλειά, όμως έχω ξεκουραστεί και με σωστή οργάνωση και θετική διάθεση μπορώ να επανέλθω ομαλά στην καθημερινότητά μου».

Το μοντέλο mindfulness και οι τεχνικές χαλάρωσης αποτελούνται από ασκήσεις αναπνοής ή λίγα λεπτά εστίασης στην παρούσα στιγμή μπορούν να μειώσουν την ένταση του άγχους.

όπτες μας) και με σαφές Χρονικό Πλαίσιο (time-framed). Για παράδειγμα: «Μέχρι την Παρασκευή θα έχω οργανώσει το πρόγραμμα της εβδομάδας σε τρεις βασικές κατηγορίες: εργασία, προσωπικός χρόνος, ξεκούραση».

Η ψυχολογία μας δείχνει ότι η προσαρμογή μετά από μια περίοδο χαλάρωσης χρειάζεται χρόνο και σταδιακή επανένταξη στη ρουτίνα. Έρευνες για τη διαχείριση άγχους (Sonnentag & Fritz, 2007) υποστηρίζουν ότι μια σταδιακή επιστροφή στην εργασία μετά τις διακοπές μειώνει το στρες και βοηθά στην καλύτερη απόδοση τις επόμενες εβδομάδες. Αντί να πιέσετε τον εαυτό σας να αναπληρώσει ότι έχει μείνει σε εκκρεμότητα, προσεγγίστε τις πρώτες ημέρες σαν φάση μετάβασης. Ουσιαστικά, δίνετε στον εαυτό σας τον χρόνο να «ζεσταθεί» ξανά, όπως ένας αθλητής πριν από έναν αγώνα.

Συμπερασματικά

Η αμφιθυμία που νιώθουμε μετά τις διακοπές δεν είναι αδυναμία αλλά μια αναμενόμενη ψυχολογική αντίδραση στην αλλαγή. Ωστόσο, με την κατανόηση των μηχανισμών πίσω από αυτή την εμπειρία και με την εφαρμογή πρακτικών στρατηγικών, μπορούμε να κάνουμε την επιστροφή στη ρουτίνα πιο ομαλή και δημιουργική. **Ο Σεπτέμβριος και η νέα σεζόν μπορούν έτσι να σηματοδοτούν όχι το τέλος της χαλάρωσης, αλλά την αρχή μιας πιο ισορροπημένης καθημερινότητας.**



Τι είναι η κοινωνική εργασία και σε ποιους απευθύνεται;



Κωνσταντίνα Ράντη
Κοινωνική λειτουργός

Στη σύγχρονη κοινωνία, το επάγγελμα της/του κοινωνικού λειτουργού διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων και στην προαγωγή της κοινωνικής συνοχής.

Οι κοινωνικοί λειτουργοί εργάζονται καθημερινά με ενσυναίσθηση και σεβασμό, ώστε να αντιμετωπίσουν **πολύπλοκα κοινωνικά φαινόμενα**, σε ένα σύστημα, που ανέκαθεν δεν υπήρξε υποστηρικτικό απέναντι τους. Για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των κοινωνικών προβλημάτων, είναι αναγκαίο όλα τα άτομα ανεξαιρέτως να αποκτήσουν πρόσβαση στις κοινωνικές υπηρεσίες.

Αλλά ποιοι μπορούν να απευθυνθούν σε μία/έναν κοινωνική/ό λειτουργό και για ποιους λόγους;

Σε μία/έναν κοινωνικό λειτουργό μπορούν να απευθυνθούν άτομα κάθε ηλικίας και κοινωνικής ομάδας που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική τους ζωή. Συγκεκριμένα, κοινωνική υποστήριξη μπορούν να αναζητήσουν **οικογένειες με κοινωνικά ή οικονομικά προβλήματα**, όπως μονογονεϊκές οικογένειες, που βιώνουν ενδοοικογενειακή βία, φτώχεια και ανεργία ή αδυναμία διαχείρισης κρίσεων. Άτομα που χρειάζονται καθοδήγηση για την ένταξη τους στο εκπαιδευτικό ή εργασιακό περιβάλλον.

Παιδιά και έφηβοι σε περιπτώσεις παραμέλησης, κακοποίησης, σχολικού εκφοβισμού ή δυσκολίας ένταξης στο σχολείο. Επίσης, μπορούν να απευθυνθούν και **ηλικιωμένοι** που βιώνουν μοναξιά, παραμέληση ή χρειάζονται πρόσβαση σε υπηρεσίες φροντίδας και επιδομάτων. **Άτομα με αναπηρία** ή ψυχικές δυσκολίες, προκειμένου να ενισχυθεί η κοινωνική τους ένταξη και να υποστηριχθούν στις καθημερινές τους ανάγκες. Άτομα που βιώνουν αστεγία και **οικονομικά ευάλωτα** για τη συμβολή τους στην εύρεση στέγασης, εργασίας, επιδομάτων και άλλων κοινωνικών παροχών. Επιπλέον, μπορούν να αναζητήσουν βοήθεια **μετανάστες και πρόσφυγες**, προκειμένου να διευκολυνθούν στην ένταξη, στη νομική υποστήριξη και στην καθοδήγηση σε κρατικές υπηρεσίες.

Τέλος, μπορούν να απευθυνθούν **άτομα που βρίσκονται σε κρίση** λόγω απώλειας, διαζυγίου ή άλλου ψυχοκοινωνικού στρες.



Ένα ακόμα κρίσιμο ερώτημα είναι εάν η κοινωνία μας είναι επαρκώς εκπαιδευμένη ώστε να αναζητά συμβουλές και βοήθεια από κοινωνικές δομές.

στο να πιστεύουν πως η αναζήτηση βοήθειας είναι ένδειξη αδυναμίας. Η έλλειψη πληροφόρησης, ενισχύει την άγνοια πολλών ανθρώπων σχετικά με τις παροχές και τις λειτουργίες των κοινωνικών υπηρεσιών. Τέλος δεν μπορούμε να παραλείψουμε τις πολιτισμικές και κοινωνικές αντιλήψεις, όπως αυτή του να μην μπλέκεις τους ξένους στα προβλήματά σου, που παραμένουν βαθιά ριζωμένες.

Προκειμένου να καταρριφθεί η εσφαλμένη αντίληψη ότι η αναζήτηση βοήθειας είναι πράξη αδυναμίας, η κοινωνία μας χρειάζεται περισσότερη εκπαίδευση, ευαισθητοποίηση και πρόσβαση στην πληροφορία. Η κοινωνική εργασία συμβάλλει σε αυτή την προσπάθεια καθώς πρόκειται για ένα εφαρμοσμένο επάγγελμα και ακαδημαϊκό πεδίο που προωθεί την **κοινωνική αλλαγή, ανάπτυξη και συνοχή, την ενδυνάμωση και την απελευθέρωση** των ανθρώπων. Αρχές όπως αυτές της **κοινωνικής δικαιοσύνης, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, της συλλογικής ευθύνης και του σεβασμού της διαφορετικότητας** είναι θεμελιώδεις στην κοινωνική εργασία. Σκοπός της είναι να γεφυρώνει το χάσμα ανάμεσα στους ανθρώπους και τις κοινωνικές δομές, ώστε να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες και πόρους προκειμένου να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις της ζωής και να ενισχύουν την ευημερία τους. Παράλληλα ενισχύεται η κοινωνική αλληλεγγύη, η ενεργός συμμετοχή των πολιτών και η δημιουργία ενός πιο συμπεριληπτικού κοινωνικού ιστού.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση της ευαισθητοποίησης και της ενημέρωσης γύρω από τις κοινωνικές υπηρεσίες, ιδιαίτερα μέσω των δήμων, των σχολείων και των μη κερδοσκοπικών οργανώσεων. Οι νεότερες γενιές φαίνεται να είναι πιο δεκτικές στην αναζήτηση βοήθειας, ειδικά μέσω διαδικτύου. Ωστόσο, εξακολουθούν να υπάρχουν εμπόδια. Η προκατάληψη και το κοινωνικό στίγμα οδηγούν πολλούς ανθρώπους

Σχέση γονέων- εκπαιδευτικών:

Σύμμαχοι στην ουσιαστική
ανάπτυξη του παιδιού



| γονείς και παιδιά |



**Αναστασία-Ελισάβετ
Χασούρα**

Δασκάλα - Κοινωνιολόγος

Γονείς και εκπαιδευτικοί, μία σχέση δυναμική, σύνθετη που στο επίκεντρό της βρίσκεται το παιδί-μαθητής.

Η σχέση **γονέα και εκπαιδευτικού** βρίσκεται τα τελευταία χρόνια στο μικροσκόπιο διάφορων παιδαγωγικών και κοινωνιολογικών ερευνών, μιας και αποτελεί έναν βασικό άξονα μελέτης και κατανόησης της σχολικής επιτυχίας των παιδιών, αλλά και της ομαλής κοινωνικοποίησής τους

Το παιδί, από την πρώιμη ηλικία των τεσσάρων ετών, **εντάσσεται σε ένα οργανωμένο κοινωνικό πλαίσιο** – μακριά από την οικογένεια, τον πρώτο φορέα κοινωνικοποίησής του. Σε αυτό το νέο περιβάλλον, δηλαδή το σχολείο, θα παραμείνει για τα επόμενα δεκατέσσερα χρόνια της ζωής του, μέχρι και την ηλικία των δεκαοκτώ ετών.

Ο νεαρός μαθητής, εγκαταλείποντας σταδιακά το «εγώ» της οικογένειας, καλείται να ενταχθεί σε ένα ευρύτερο «εμείς» – ένα σύνολο όπου χρειάζεται να μάθει να υπάρχει και να συνυπάρχει, μακριά από την προστατευτική αγκαλιά του οικείου περιβάλλοντος. Εκεί θα αναπτύξει δεξιότητες, θα αποκτήσει γνώσεις και θα μεταμορφωθεί πολλές φορές έως ότου φτάσει στην ολοκλήρωση της πολύπλευρης προσωπικότητάς του. **Αρωγοί σε αυτό το νέο περιβάλλον, αλλά και συνοδοιπόροι στο ταξίδι της μάθησης και της κοινωνικοποίησης είναι ο εκπαιδευτικός και ο γονέας.**

Ο εκπαιδευτικός γίνεται για το παιδί ένα σημαντικό σημείο αναφοράς, πολλές φορές τόσο καθοριστικό που μπορεί να επηρεάσει τη συνολική σχολική του πορεία αλλά και την εικόνα που σχηματίζει για τον εαυτό του.

Ο γονέας από την άλλη, παραμένει το σταθερό και ασφαλές λιμάνι, η αίσθηση του «πάντα εδώ» που έχει ανάγκη το παιδί σε κάθε του βήμα.



Κάπου εκεί λοιπόν, το παιδί-μαθητής μετακινείται από την υποκειμενική ματιά του γονέα-προστάτη στο πιο αντικειμενικό βλέμμα του εκπαιδευτικού-καθοδηγητή.

Η σχέση γονέα και εκπαιδευτικού είναι από τη φύση της σύνθετη: φέρει μέσα της την αντίθεση ανάμεσα στο υποκειμενικό με το αντικειμενικό, το συναισθηματικό με το επιστημονικό. Ωστόσο, ακριβώς επειδή αυτό το παιδί ανήκει και στους δύο κόσμους, η συνεργασία μεταξύ τους είναι όχι μόνο σημαντική, αλλά απολύτως αναγκαία.

Είναι το σημείο στο οποίο οι δύο κόσμοι –ο κόσμος της οικογένειας και ο κόσμος του σχολείου– έρχονται σε επαφή και ξεκινούν να οικοδομούν μια σχέση με πολλές προκλήσεις αλλά και ακόμη περισσότερες δυνατότητες.

Οι γονείς εμπιστεύονται καθημερινά το «βλαστάρι» τους στα χέρια των εκπαιδευτικών, με την προσδοκία πως το σχολείο θα τους το επιστρέψει αλλαγμένο – πιο ώριμο, πιο ικανό, πιο έτοιμο για τη ζωή. Έτσι ξεκινά να διαμορφώνεται μια βαθιά και ουσιαστική σχέση συνεργασίας, που αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την εξέλιξη και την ευημερία του παιδιού.

| γονείς και παιδιά |

Τώρα το βασικό ερώτημα είναι ένα: Πώς μπορεί αυτή η σχέση να είναι λειτουργική; Πώς μπορεί αυτή η σχέση πάνω απ' όλα να είναι ευεργετική για το παιδί;

Η απάντηση συνοψίζεται σε μερικές λέξεις:

επικοινωνία, σεβασμός, ενσυναίσθηση, συνεργασία.



● **Η επικοινωνία είναι το Α και το Ω** κάθε ουσιαστικής -και κυρίως αποτελεσματικής- σχέσης, και η σχέση μεταξύ γονέα και εκπαιδευτικού δεν αποτελεί εξαίρεση.

Και οι δύο πλευρές οφείλουν να είναι ειλικρινείς και ανοιχτές μεταξύ τους σχετικά με την πρόοδο του παιδιού, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο, τους φόβους και τα ενδιαφέροντά του, τα ταλέντα και τις δυνατότητές του.

Μια επικοινωνία που βασίζεται στην εμπιστοσύνη και πραγματοποιείται σε τακτική βάση μπορεί να ωφεληθεί ουσιαστικά το παιδί. Όταν όλοι οι ενήλικες γύρω του είναι επαρκώς ενημερωμένοι για ό,τι το απασχολεί και πορεύονται με κοινό σκοπό, τότε το παιδί νιώθει ασφαλές, στηρίζεται αποτελεσματικά και συνοδεύεται με συνέπεια σε κάθε του βήμα.

● **Ο σεβασμός** αποτελεί τον δεύτερο βασικό πυλώνα οικοδόμησης μίας λειτουργικής σχέσης μεταξύ των δύο πλευρών. Ο καθένας έχει τον δικό του ρόλο, τις δικές του γνώσεις και τη δική του οπτική απέναντι στο παιδί. Η αποδοχή αυτών των διαφορετικών ρόλων και η αναγνώριση της αξίας που φέρνει ο καθένας στη ζωή του παιδιού είναι βασική. Ταυτόχρονα, η **ύπαρξη σαφών ορίων από κάθε πλευρά** είναι εξίσου αναγκαία: ο γονέας δεν μπορεί να υποκαθιστά τον εκπαιδευτικό στον παιδαγωγικό του ρόλο, όπως και ο εκπαιδευτικός δεν μπορεί να αγνοεί τον συναισθηματικό δεσμό του γονέα στη ζωή του παιδιού. Όταν οι γονείς σέβονται την παιδαγωγική προσέγγιση του εκπαιδευτικού και εκείνος, με τη σειρά του, σέβεται την ιδιαίτερη σχέση του γονέα με το παιδί, τότε χτίζεται μια σχέση εμπιστοσύνης που λειτουργεί προστατευτικά και ενισχυτικά για το παιδί.

● **Η ενσυναίσθηση** είναι ίσως το πιο ισχυρό θεμέλιο στη σχέση γονέα και εκπαιδευτικού. Το να μπορεί ο ένας να δει την οπτική του άλλου, να αναγνωρίσει τις δυσκολίες, τις αγωνίες, τις προσδοκίες ή ακόμη και τα όριά του. Ο γονέας καλείται να κατανοήσει πως ο εκπαιδευτικός έχει να διαχειριστεί μια τάξη γεμάτη παιδιά, **καθένα με τις δικές του ανάγκες και προκλήσεις**. Ο εκπαιδευτικός, αντίστοιχα, χρειάζεται να δει πίσω από τη στάση ενός γονέα -που μπορεί να φαίνεται πειστική ή αμυντική ή ακόμα και παρεμβατική- την αγωνία ενός ανθρώπου που θέλει το καλύτερο για το παιδί του.

● **Η συνεργασία**, τέλος, φέρνει μαζί της μια ακόμη κρίσιμη έννοια: την εμπιστοσύνη. Όταν αυτή η συνεργασία βασίζεται στην αμοιβαιότητα, γίνεται ουσιαστική και αποτελεσματική. **Συνεργασία για το καλό του παιδιού**, και εμπιστοσύνη όχι μόνο στους διαφορετικούς ρόλους, αλλά και στις προθέσεις και την κοινή τους επιθυμία: να στηρίξουν το παιδί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.



Όπως ήδη έγινε κατανοητό, όταν γονείς και εκπαιδευτικοί συνεργάζονται αποτελεσματικά, το παιδί δεν βρίσκεται μετέωρο μεταξύ δύο αντίθετων κόσμων που συγκρούονται, αλλά στηρίζεται από δύο σταθερές.

Τότε, μπορεί να προχωρήσει με σιγουριά, να μάθει, να εξελιχθεί και τελικά να γίνει ο εαυτός του.

Sootheplus[®] syrup



Σιρόπι 150ml



Κατάλληλο για
διαβητικούς και
ομοιοπαθητική

ΦΥΤΙΚΟ ΣΙΡΟΠΙ

- μαλακώνει τον πονόλαιμο και το βήχα
- για ξηρό και παραγωγικό βήχα
- για ενήλικες και παιδιά άνω των 3 ετών
- με γεύση Φράουλα Raspberry

ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Εκχύλισμα φύλλων Κισσού
- NAC ή Ν-ακετυλοκυστεΐνη
- Εκχύλισμα σπόρων Μάραθου
- Σαμπούκος ή Κουφοξυλιά

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



20 sachets (φακελάκια) των 5ml

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

ΓΡΑΦΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ **T** 2310 540575

ΚΥΠΡΟΣ IAMA, Pharmaceutical Ltd **T** 25209500

ΑΡ. ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ Ε.Ο.Φ. 70134/12-6-2024

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μιας ισορροπημένης διατροφής.





Παχυσαρκία: Στάση ή... Τάση;



Χάρης Παππάς
Φαρμακοποιός

Σας έχουν απασχολήσει ποτέ τα περιττά σας κιλά;

Όλοι μας έχουμε ασχοληθεί, λίγο έως πολύ, με αυτό το θέμα. **Η τροφή** είναι, πέρα από μία απ' τις βασικές μας ανάγκες **μία καθημερινή και σχεδόν αδιάκοπη ενασχόληση**. Και, φυσικά, ως βασική ανάγκη, η διαχείρισή της είναι βιολογικά και γενετικά συνδεδεμένη με όλους μας.

Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή, με τον ορισμό της παχυσαρκίας: **Παχυσαρκία ονομάζουμε την υπερβολική συσσώρευση λίπους στο ανθρώπινο σώμα.**

| ο φαρμακοποιός μου |

Το λίπος, πάλι, είναι αυτό που «κρατάει» ο οργανισμός από την τροφή, τα αποθέματα ενέργειας δηλαδή που του περισσεύουν αφού μεταβολίσει και χρησιμοποιήσει όση άμεσα χρειάζεται.

Συνεπώς, εξελικτικά μιλώντας, θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε το λίπος ως «το αποθεματικό ενέργειας του οργανισμού, που φυλάει για μια δύσκολη ώρα» και την παχυσαρκία απλά ως «την κατάσταση που ο οργανισμός το έχει παρακάνει με το λίπος που έχει αποθηκεύσει».

Συνεχίζοντας υπό το εξελικτικό μας πρίσμα, αν κοιτάζαμε αρκετά πίσω θα βλέπαμε πως, για τους μακρινούς προγόνους μας, η παχυσαρκία θα ήταν μια πολύ αξιοζήλευτη κατάσταση. **Η εύρεση τροφής, τα πρώτα και πιο πρώιμα χρόνια της ανθρωπότητας, ήταν δύσκολη** και η συντήρηση των θερμιδικών αναγκών ενός ενήλικα πρωτόγονου θα ήταν ένας μικρός καθημερινός άθλος. Το να έχουν αρκετή τροφή ώστε να την «αποθηκεύσουν» κιόλας στο σώμα τους ως λίπος, ίσως να τους φαινόταν τόσο άπιαστο, που να το θεωρούσαν... μαύρη μαγεία!

Από τότε, βέβαια, η ανθρωπότητα εξελίχθηκε, οι εποχές άλλαξαν ραγδαία και **η τροφή μας έγινε, από καθημερινός αγώνας επιβίωσης, μια τακτική μεν ασχολία αλλά με επιλογές και άνεση**. Παρόλα αυτά, η «μνήμη» από την πρώιμη εκείνη εποχή παραμένει και η τάση να θέλει κανείς να αποθηκεύει όσο το δυνατόν περισσότερη τροφή μπορεί στο σώμα του είναι, ακόμα και τόσες χιλιάδες χρόνια μετά, ζωντανή και ακμαία.

Και, έτσι, προκύπτει **ένας βασικός διαχωρισμός της παχυσαρκίας**, που θα αναλύσουμε αμέσως μετά, μεταξύ της **τάσης προς παχυσαρκία** και της **κατάστασης παχυσαρκίας**.



Τάση προς παχυσαρκία, λοιπόν, είναι όλα όσα αναφέραμε με την ιστορική μας αναδρομή και ακόμα περισσότερα. Είναι όλοι αυτοί οι παράγοντες – βιολογικοί, γενετικοί, ψυχολογικοί, κοινωνικοί – που συντελούν στο να έχει κανείς προδιάθεση προς υπερκατανάλωση τροφής και άρα προς την κατάσταση της παχυσαρκίας. Είναι μία τάση πολύ βαθιά ριζωμένη σε όλους μας, που ο καθένας εκφράζει σε άλλο βαθμό και με άλλη ένταση – η οποία συχνά αλλάζει και κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου.

Κατάσταση παχυσαρκίας εννοούμε την κατάσταση ενός ατόμου, όταν αυτό με βάση τα αντίστοιχα κριτήρια – σωματικό βάρος, BMI, υποκείμενα νοσήματα – εμπίπτει στην κατηγορία του παχύσαρκου.

| ο φαρμακοποιός μου |

Στις μέρες μας, **η παχυσαρκία έχει αναγνωριστεί** από παγκόσμιους θεσμούς (ΠΟΥ, CDC) **ως χρόνια νόσος, στα όρια μάλιστα της επιδημίας.**

Όταν ένα άτομο οριστεί ως παχύσαρκο, έχει πλέον στη διάθεσή του πολλές θεραπείες και αντιμετώπισεις για την κατάσταση αυτή της παχυσαρκίας:

- Προφανώς, το πρώτο και βασικότερο είναι **η διατροφή**. Ένας διατροφολόγος είναι πρακτικά απαραίτητος για να χαράξει τη σωστή πορεία και να μπορεί να επιβλέπει καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής, προσαρμόζοντας το προτεινόμενο διατροφικό σχήμα κατάλληλα.

- Δεύτερον είναι **η ρύθμιση της σωματικής άσκησης**.

- Πολύ συχνά μπορεί να χρειαστεί και **ψυχολογική υποστήριξη** από κάποιον ειδικό.

- Επίσης, υπάρχουν ήδη και ταυτόχρονα αναπτύσσονται με όλο και μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και ακρίβεια, **φάρμακα** με αυτήν ακριβώς την ένδειξη, **για τον περιορισμό της όρεξης και την επίτευξη ταχύτερου κορεσμού**.

- Τέλος, πάντα υπάρχει και **η πιο «δραστική» οδός της μεταβολικής χειρουργικής**, με πληθώρα διαφορετικών χειρουργικών μεθόδων που επεμβαίνουν δραστικά στο σώμα και τη διαχείριση της τροφής του.



Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι **η θεραπεία της κατάστασης παχυσαρκίας έχει πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις, με πολλούς διαφορετικούς τρόπους:**

Γιατί όμως τόσο.. ποικιλία; Δεν είναι απλό θέμα; Δεν αρκεί να... «το ράψω»;

Η απάντηση, φυσικά, είναι όχι, και εδώ ακριβώς έρχεται στο παιχνίδι η τάση προς παχυσαρκία που αναφέραμε νωρίτερα. Γιατί ένα άτομο δεν φτάνει τυχαία στην κατάσταση παχυσαρκίας. Παρακινείται, ενστικτωδώς και αδιάκοπα, από την εσωτερική αυτή τάση, η οποία δεν θα ηρεμήσει ως δια μαγείας όταν με το καλό χαθούν τα παραπάνω κιλά.

Γιατί αυτό ακριβώς σημαίνει, όταν λέμε ότι **η παχυσαρκία είναι χρόνια νόσος**: Ότι, **όπως όλες οι χρόνιες νόσοι, θέλει διαρκή επαγρύπνηση**, συχνές επαναξιολογήσεις του θεραπευτικού σχήματος από τον θεράποντα ιατρό και τους σχετικούς ειδικούς και πιθανά και συνοδευτική φαρμακευτική αγωγή.

Είτε μέσω της ψυχολογίας του ατόμου, είτε μέσω.. χημείας, με τα φάρμακα ή και απλά με τα βασικά όπως η τροφή και η άσκηση.

Σκεφτείτε το σε αναλογία με την υπέρταση: Αν ένα υπερτασικό άτομο μετρήσει την αρτηριακή του πίεση και τη βρει φυσιολογική, θα σταματήσει τα αντιυπερτασικά του χάπια; Όχι βέβαια, γιατί ξέρει ότι η πίεσή του είναι σε φυσιολογικά επίπεδα –είναι ρυθμισμένη, όπως λέμε– ακριβώς λόγω της αγωγής που ακολουθεί.

Το ίδιο ισχύει και με την τάση προς παχυσαρκία. Η κλασική ατάκα της Ρένας Βλαχοπούλου, «Σούζυ, τρως!», δεν θα έπρεπε να είναι κατηγορηματική, αλλά.. συμπονετική, προς ένα άτομο με αρρύθμιστη την τάση του προς παχυσαρκία!

Και κάπως έτσι καταλήγουμε στην κοινωνική πτυχή του θέματος, που είναι και το ζητούμενο.

Η παχυσαρκία έχει την «ατυχία» να είναι μια εμφανέστατη νόσος και να σχετίζεται άμεσα με μία απ' τις βασικότερές μας ανάγκες. Έτσι, πολύς κόσμος τείνει να την προσεγγίζει ως «στάση ζωής», ως «επιλογή». Μέσα από όλα τα παραπάνω, είδαμε πόσο μακριά είναι η αλήθεια από μια τέτοια προσέγγιση.

Συνεπώς, στον αγώνα ενάντια σε μία από τις, ίσως, μεγαλύτερες επιδημίες της εποχής μας, ας σταθούμε όλοι μαζί δίπλα και όχι απέναντι και..... ας πετάξουμε τα βάρη, κυριολεκτικά και μεταφορικά, από την κοινωνία μας!

PROIBS®

Για την αντιμετώπιση του Συνδρόμου Ευερέθιστου Εντέρου

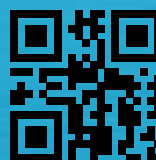


Πρώτα **PROIBS®**
και μετά ζήσε όπως θες!

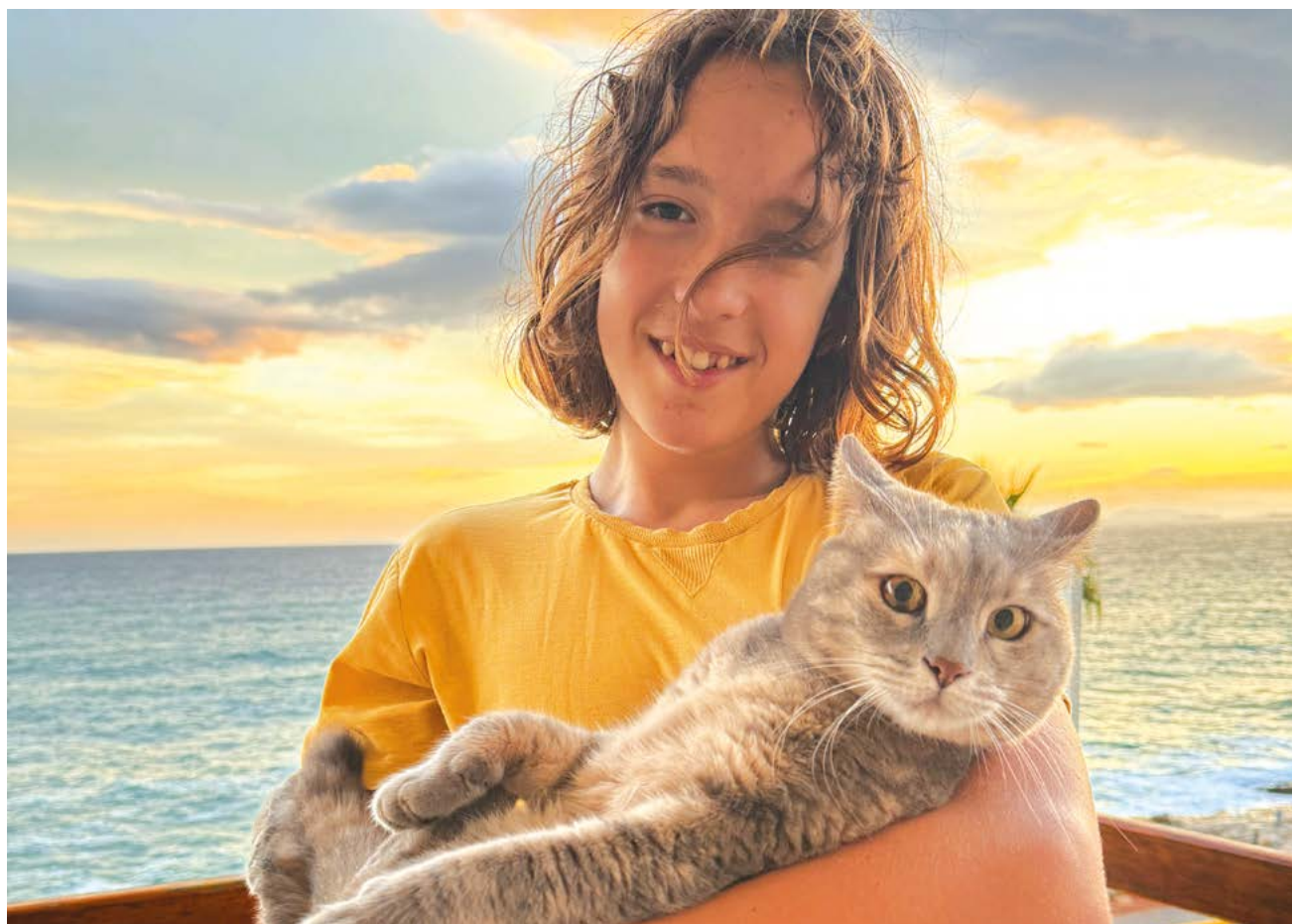
Με ευχάριστη
γεύση λεμονιού!



Διανομέας στην Ελλάδα:
ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ ΕΛΛΑΣ Α.Ε.Β.Ε.
Αρκαδίας 1 & Μεγαλουπόλεως, 14564 Κηφισιά
Τηλ: 210 620 8372 - email: contact@pharmaservehellas.gr
www.pharmaservehellas.gr



Για περισσότερες
πληροφορίες
επισκεφθείτε
το www.proibs.gr ή
σκανάρετε το QR code



Ανθρωποκεντρικές νόσοι στα κατοικίδια:

Πώς ο σύγχρονος τρόπος ζωής επηρεάζει
τους τετράποδους φίλους μας



Μαρία Λαγάνη
Κτηνίατρος DVM, MSc

Ο σκύλος που κοιμάται στον καναπέ, η γάτα που περνάει ώρες πάνω στο κρεβάτι και το κατοικίδιο που «κερνάμε» λιχουδιές για να το κανακεύουμε, είναι εικόνες γνώριμες στη σύγχρονη καθημερινότητα. Όμως πίσω από αυτές τις τρυφερές στιγμές κρύβεται ένας κίνδυνος που όλο και περισσότεροι κτηνίατροι κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου: οι ανθρώπινες ασθένειες, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και η οστεοαρθρίτιδα, «μεταφέρονται» στα κατοικίδια μας, ως αντανάκλαση του τρόπου ζωής μας.

Όπως και οι άνθρωποι, τα ζώα συντροφιάς επηρεάζονται από την έλλειψη άσκησης και την υπερκατανάλωση τροφής.

Ο μέσος σκύλος της πόλης βγαίνει για μικρές βόλτες, συχνά με αργό ρυθμό, ενώ οι γάτες ζουν αποκλειστικά σε διαμερίσματα με περιορισμένη ευκαιρία για κίνηση. Ταυτόχρονα, η αφθονία λικουδιών, τα υπολείμματα από το τραπέζι και η αίσθηση ότι «λίγο παραπάνω φαγητό δεν πειράζει», οδηγούν σε υπερβολική πρόσληψη θερμίδων.

Το αποτέλεσμα; Σημαντική αύξηση των περιστατικών παχυσαρκίας στα κατοικίδια. Σύμφωνα με διεθνείς μελέτες, έως και το 40% των σκύλων και γατών παρουσιάζει υπερβάλλον βάρος. Αυτή η τάση συνδέεται άμεσα με τα πρότυπα ζωής των κηδεμόνων τους.

Παχυσαρκία: η «σιωπηλή» απειλή

Η παχυσαρκία δεν είναι μόνο αισθητικό ζήτημα. Στα ζώα, όπως και στους ανθρώπους, αποτελεί προδιαθεσικό παράγοντα για πολλές σοβαρές παθήσεις:

- **Διαβήτης τύπου 2** (ιδιαίτερα στις γάτες)
- **Οστεοαρθρίτιδα και μυοσκελετικά προβλήματα**, λόγω του αυξημένου φορτίου στις αρθρώσεις
- **Καρδιαγγειακές δυσλειτουργίες**
- **Μειωμένο προσδόκιμο ζωής**

Μάλιστα, έρευνες δείχνουν ότι ένα παχύσαρκο ζώο μπορεί να ζήσει έως και δύο χρόνια λιγότερο από ένα ζώο με φυσιολογικό βάρος.

Ο διαβήτης στις γάτες: μια ανησυχητική πραγματικότητα

Ιδιαίτερα ανησυχητική είναι η αύξηση των περιστατικών διαβήτη στις γάτες. Η καθιστική ζωή σε συνδυασμό με διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες συμβάλλει στην εμφάνιση της νόσου. Η διαχείρισή της απαιτεί συχνά ενέσεις ινσουλίνης, ειδική διατροφή και αυστηρή παρακολούθηση – μια διαδικασία δύσκολη τόσο για τον κηδεμόνα όσο και για τη γάτα.

Η εικόνα μοιάζει να αντικατοπτρίζει όσα συμβαίνουν και στον άνθρωπο: ο σύγχρονος τρόπος ζωής αυξάνει τον κίνδυνο μεταβολικών νοσημάτων, ανεξάρτητα από το είδος.



Ο ρόλος του κηδεμόνα

Είναι σαφές ότι τα κατοικίδια «καθρεφτίζουν» τις συνήθειες των ανθρώπων που τα φροντίζουν. Ένας κηδεμόνας που ακολουθεί καθιστική ζωή είναι πιο πιθανό να έχει έναν σκύλο που κάνει μικρές, αργές βόλτες. Αντίστοιχα, οι διατροφικές μας επιλογές αντανακλώνται στο μπολ του κατοικίδιου.

Το καλό νέο είναι ότι η αλλαγή ξεκινάει από εμάς:

- **Τακτική άσκηση:** περπάτημα, παιχνίδι, δραστηριότητες που ενεργοποιούν το ζώο.
- **Ισορροπημένη διατροφή:** μέτρο στις λικουδιές, επιλογή ποιοτικής τροφής προσαρμοσμένης στις ανάγκες του ζώου.
- **Τακτικός έλεγχος:** επισκέψεις στον κτηνίατρο για παρακολούθηση βάρους και γενικής υγείας.



Η οστεοαρθρίτιδα και το βάρος της καθημερινότητας

Δεν είναι λίγοι οι σκύλοι που υποφέρουν από πόνο στις αρθρώσεις, δυσκαμψία και μειωμένη κινητικότητα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, το υπερβολικό βάρος αποτελεί τον βασικό επιβαρυντικό παράγοντα. Η οστεοαρθρίτιδα, μια χρόνια εκφυλιστική πάθηση, δεν θεραπεύεται αλλά μπορεί να ελεγχθεί με σωστή διατροφή, απώλεια βάρους και κατάλληλη άσκηση.

Όσο πιο σύντομα αναγνωριστεί το πρόβλημα, τόσο καλύτερη ποιότητα ζωής μπορεί να εξασφαλιστεί στο ζώο.

Ζώντας καλύτερα, μαζί

Η φροντίδα της υγείας ενός κατοικίδιου δεν είναι μόνο πράξη αγάπης προς αυτό, αλλά και προς τον εαυτό μας.

Η κοινή άσκηση – μια βόλτα στο πάρκο, ένα παιχνίδι με μπάλα, λίγα λεπτά αλληλεπίδρασης με τη γάτα – **βελτιώνει την ψυχική μας διάθεση και συμβάλλει σε καλύτερη φυσική κατάσταση και για τους δύο.**

Τα ζώα συντροφιάς μας χαρίζουν ανιδιοτελή αγάπη και καθημερινή χαρά. Το λιγότερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να τους προσφέρουμε ένα περιβάλλον που προάγει την υγεία και την ευζωία τους. **Κι αυτό σημαίνει ότι πρέπει να δούμε πιο συνειδητά τις δικές μας συνήθειες** – γιατί αυτές τελικά καθορίζουν και τη ζωή των τετράποδων φίλων μας.



Φυτεύοντας ελπίδα:

Η ιστορία της We4All

Σήμερα, χάρη στον περιβαλλοντικό οργανισμό **We4All**, σε όλη την Ελλάδα αλλά και σε διάφορες γωνιές του κόσμου, από τα βουνά της Αττικής έως τις παραγκουπόλεις της Ινδίας, άνθρωποι κάθε ηλικίας φυτεύουν δέντρα, προστατεύουν οικοσυστήματα και εκπαιδεύονται για την αξία της φύσης και την ανάγκη της αποκατάστασής της. Όλη αυτή η προσπάθεια έχει την αφετηρία της σε μια ελληνική πρωτοβουλία που μέσα σε λίγα χρόνια **κατάφερε να αποκτήσει παγκόσμια φωνή.**

Η αφορμή για τη δημιουργία της **δεν ήταν χαρούμενη.** Το καλοκαίρι του 2018, οι τραγικές πυρκαγιές στο Μάτι που στοίχισαν τη ζωή σε πάνω από 100 συνανθρώπους μας και προκάλεσαν μεγάλη οικολογική καταστροφή, βύθισαν τη χώρα σε πένθος και οργή. Εκείνη τη στιγμή, δύο φίλοι, ο Γιάννης και ο Αντώνης, αποφάσισαν να αντιδράσουν, αντί να παγιδευτούν στα αισθήματα θυμού, ανημπορίας, αλλά και μία λογική επίρριψης ευθυνών, χωρίς παράλληλη ανάληψη δράσης. **Έθεσαν έναν τολμηρό στόχο: να προσπαθήσουν να γίνουν η αλλαγή που ήθελαν να δουν στον κόσμο** – κι έτσι γεννήθηκε η We4All.



Από μια μικρή ομάδα φίλων το πρώτο διάστημα, η οργάνωση εξελίχθηκε σε έναν από τους πιο δραστήριους και αξιόπιστους περιβαλλοντικούς οργανισμούς της Ελλάδας με έδρα την Αγία Παρασκευή και παρουσία σε 14 χώρες. Σήμερα αριθμεί σχεδόν 3,7 εκατομμύρια δέντρα φυτεμένα και έχει κινητοποιήσει περισσότερους από ένα εκατομμύριο πολίτες σε δράσεις αναδάσωσης, πρόληψης και ευαισθητοποίησης.

Τρεις πυλώνες δράσης: Green Planet, Green Future, Green Hope

Η δράση της We4All διαρθρώνεται σε τρεις άξονες, που αλληλοσυμπληρώνονται:

► **Green Planet:** Αναδασώσεις, φύτευση νέων εκτάσεων, δενδροφυτεύσεις σε αστικά και δασικά τοπία, καθαρισμοί δασών και ακτών. Σε αντίθεση με παλιότερες πρακτικές, η οργάνωση δίνει έμφαση σε ανθεκτικά είδη και στη βιοποικιλότητα, εξασφαλίζοντας παράλληλα πολυετή φροντίδα των νεαρών δέντρων για τα επόμενα 4 περίπου έτη από τη φύτευσή τους ώστε να διασφαλιστεί η επιβιώσή τους.

► **Green Future:** Εκπαιδευτικά προγράμματα σε σχολεία και πανεπιστήμια, που μέχρι σήμερα έχουν εμπνεύσει πάνω από 350.000 παιδιά σε όλη τη χώρα. Οι μαθητές μαθαίνουν για την κλιματική κρίση μέσα από διαδραστικές παρουσιάσεις, παιχνίδια και συμβολικές φυτεύσεις, ενώ δημιουργούν τοπικές ομάδες που συνεχίζουν την οικολογική δράση στα σχολεία και τις γειτονίες τους.

► **Green Hope:** Δράσεις που συνδέουν το περιβάλλον με την κοινωνική αλληλεγγύη. Η We4All συνεργάζεται με ιδρύματα και ανθρωπιστικές οργανώσεις, δίνοντας σε ευάλωτες ομάδες την ευκαιρία να συμμετέχουν σε περιβαλλοντικά projects, να αποκτούν δεξιότητες και να βρίσκουν νέα εφόδια προσωπικής και κοινωνικής ενδυνάμωσης, δίνοντας ξεκάθαρα το μήνυμα πως η κλιματική δράση δεν είναι «πολυτέλεια, αλλά μας αφορά όλους εξίσου.



Ωστόσο, η δράση κι η αλλαγή προϋποθέτουν συλλογικοποίηση και συνεργασία και η We4All πιστεύει βαθιά σε αυτό, χτίζοντας το έργο της πάνω στο θεμέλιο των συνεργειών. Εξάλλου, δεν είναι τυχαίο ότι ο Στόχος 17 των Ηνωμένων Εθνών για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη μιλά για τη δύναμη των συμπράξεων.

Σε εθνικό επίπεδο, η οργάνωση βρίσκεται σε συνεχή επικοινωνία και συνεργασία με δήμους, δασαρχεία και την Πολιτική Προστασία, για την προστασία των οικοσυστημάτων μας. Σε υπερεθνικό επίπεδο, η αναγνώριση είναι εξίσου σημαντική: η We4All είναι επίσημος εταίρος του ΟΗΕ στη Δεκαετία Αποκατάστασης των Οικοσυστημάτων (2021–2030) και συμμετέχει ενεργά στο Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για το Κλίμα.

Ο ιδιωτικός τομέας αποτελεί επίσης κρίσιμο σύμμαχο. Σε μια εποχή που τα κριτήρια ESG καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο οι εταιρείες λογοδοτούν στην κοινωνία, εκατοντάδες επιχειρήσεις έχουν βρει στη We4All τον αξιόπιστο συνεργάτη που χρειάζονται. Μαζί σχεδιάζουν και υλοποιούν δράσεις με περιβαλλοντικό και κοινωνικό αντίκτυπο, δείχνοντας ότι η επιχειρηματικότητα μπορεί να συνδυαστεί με την ευθύνη απέναντι στον πλανήτη.

Η πιο ουσιαστική όμως συνεργασία της We4All, που δίνει τη δύναμη στον οργανισμό και τη θέση που έχει σήμερα, είναι αυτή με τους ανθρώπους της: Τους χιλιάδες εθελοντές που αφήνουν για λίγο την καθημερινότητά τους για να φυτεύσουν ένα δενδρύλλιο, να συμμετέχουν σε έναν καθαρισμό ή να μιλήσουν σε ένα παιδί για την αξία της φύσης. Χωρίς αυτούς, καμία στρατηγική συνεργασία δεν θα είχε ουσία.

Το πιο όμορφο αποτέλεσμα όλων αυτών δεν είναι μόνο τα εκατομμύρια δέντρα που ήδη μεγαλώνουν, αλλά η νέα κουλτούρα που γεννιέται.

Η We4All δίνει σε κάθε άνθρωπο την ευκαιρία να κάνει κάτι – μικρό ή μεγάλο. Όταν το όραμα μοιράζεται, μετατρέπεται σε κίνηση, σε δράση, σε έμπνευση που ταξιδεύει από κοινότητα σε κοινότητα, από χώρα σε χώρα και μπορεί να γεννήσει την πραγματική αλλαγή. Έτσι, μέσα από μια ελληνική πρωτοβουλία, χιλιάδες άνθρωποι σε όλο τον κόσμο μαθαίνουν πως δεν είμαστε μόνοι σε αυτή την προσπάθεια και μαζί μπορούμε να ξαναφυτέψουμε την ελπίδα.



Μάνος Σιακήρ
Executive chef



Σούπα με μοσχαρίσιο κιμά, γλυκοπατάτα και κάρυ

Εκτέλεση:

Σωτάρουμε το κρεμμύδι και τον κιμά μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε τη γλυκοπατάτα και το κάρυ και ανακατεύουμε για 1 λεπτό. Σβήνουμε με το κρασί και έπειτα ρίχνουμε τον ζωμό λαχανικών. Βράζουμε για 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσει η γλυκοπατάτα. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε.



ΥΛΙΚΑ

250 γρ. κιμά μοσχαρίσιο

1 γλυκοπατάτα σε μικρούς κύβους

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 κουτ. σούπας κάρυ σε σκόνη

1 λίτρο ζωμό λαχανικών

50 γρ. κόκκινο κρασί

1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι





Brownies

με μήλο, κανέλα
και ξηρούς καρπούς

Εκτέλεση:

Λιώνουμε το βούτυρο με τη σοκολάτα σε μπεν μαρί. Σε ένα άλλο μπολ χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν. Μόλις αφρατέψουν, προσθέτουμε τη μαρμελάδα μήλου και την κανέλα και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε και το μείγμα σοκολάτας -βουτύρου που έχει λιώσει και ανακατεύουμε απαλά. Τέλος ρίχνουμε το αλεύρι, το αλάτι και τους ξηρούς καρπούς και ανακατεύουμε απαλά να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα. Το βάζουμε στο ταψάκι, αφού έχουμε βάλει λαδόκολλα και ψήνουμε στους 170 βαθμούς για 20 με 25 λεπτά.

ΥΛΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΑΨΑΚΙ 20 x 20
150 γρ. μαύρη σοκολάτα
100γρ. βούτυρο
2 αυγά
100 γρ. ζάχαρη
90 γρ. μαρμελάδα μήλου
1 κουτ. γλ. κανέλα
70 γρ. αλεύρι για όλες τις
χρήσεις
1 πρέζα αλάτι
50 γρ. ξηρούς καρπούς της
αρέσκείας σας (τριμμένους)

| νέα προϊόντα |



Priorin® dailyhair με Χαλκό, μασώμενα ζελεδάκια

Μασώμενες Βιταμίνες για Μαλλιά

Διατηρήστε το Λαμπερό Χρώμα Μαλλιών σας με το **Priorin DailyHair με Χαλκό**. Οι μασώμενες βιταμίνες για μαλλιά περιέχουν χαλκό, ψευδάργυρο, φυσικό εκχύλισμα μπαμπού και βιταμίνη C, συμβάλλοντας στον φυσιολογικό χρωματισμό των μαλλιών άρα και στη φυσική λάμψη των μαλλιών.

Priorin® dailyhair με Βιοτίνη, μασώμενα ζελεδάκια

Μασώμενες Βιταμίνες για Μαλλιά

Το Ιδανικό Συμπλήρωμα Διατροφής για την Υγεία των Μαλλιών. Περιέχουν D-Βιοτίνη ή αλλιώς Βιταμίνη B7, Ψευδάργυρο και Σελήνιο, συστατικά που συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών και του δέρματος. Περιέχουν επίσης εκχύλισμα σπόρων κολοκύθας.



Supradyn Immunity Gummies

Το **Supradyn® Immunity Gummies** είναι ένα γευστικό συμπλήρωμα διατροφής που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει την άμυνα του οργανισμού σας. Με την ειδική σύνθεση βιταμινών και μετάλλων, προσφέρει ενέργεια και προστασία για να αντιμετωπίσετε τις καθημερινές προκλήσεις.

Το **Supradyn® Immunity Gummies** περιέχει Βιταμίνη C, Βιταμίνη D, Ψευδάργυρο & 5 ακόμη Βιταμίνες. Τα περιεχόμενα συστατικά συμβάλλουν στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, στην φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος & στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες.



PROIBS

Για την αντιμετώπιση του Συνδρόμου Ευερέθιστου Εντέρου.

Το **PROIBS®** είναι ένα πιστοποιημένο Ιατροτεχνολογικό προϊόν, για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, με ευχάριστη γεύση λεμονιού!

Δοσολογία έως 2 φορές την ημέρα διαλύοντας το περιεχόμενο του φακελίσκου σε ένα ποτήρι νερό.

| νέα προϊόντα |



Pharmalead Hydro Plus Vitamin C 1000mg

Συμπλήρωμα διατροφής με 5 μέταλλα, Βιταμίνη C 1000mg, 8 επιπλέον βιταμίνες & Ψευδάργυρο. Είναι ιδανικό για να ενισχύσεις τον οργανισμό σου και να του προσφέρεις την ενυδάτωση, την τόνωση και την ισορροπία που χρειάζεται αλλά και τη θωράκιση από το κρυολόγημα και τις ιώσεις.

Χάρη στην ειδικά μελετημένη σύνθεσή του συμβάλλει:

- + στην ισορροπία/ αναπλήρωση των ηλεκτρολυτών
- + στην ενυδάτωση του οργανισμού
- + άμεση ενέργεια & πνευματική διαύγεια
- + ενίσχυση ανοσοποιητικού

Είτε ταλαιπωρείσαι από μια ίωση, είτε εργάζεσαι έντονα και νιώθεις εξάντληση είτε γυμνάζεσαι, το **Pharmalead Hydro Plus Vitamin C 1000mg** θα σου προσφέρει την ενυδάτωση, την τόνωση και την ισορροπία που χρειάζεσαι.

Σε αναβράζουσα μορφή με ευχάριστη γεύση πορτοκαλί, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, γλυτένη ή λακτόζη.

Ανακάλυψε την ολοκληρωμένη σειρά ηλεκτρολυτών **Hydro** και **Κάνε Restart!** Γιατί όταν το σώμα σου είναι ισορροπημένο, όλα λειτουργούν καλύτερα!



Ψηφιακά Θερμόμετρα ECOFARM

Τα ψηφιακά θερμόμετρα της **ECOFARM** είναι διαθέσιμα σε 3 διαφορετικούς τύπους και παρέχουν ακριβή μέτρηση με βάση κάθε ανάγκη και σε κάθε ηλικία.

Τα **DMT 427**, **DMT 4161** και **DMT 4759**, είναι θερμόμετρα τα οποία παρέχουν αξιόπιστη μέτρηση της θερμοκρασίας του αν-

θρώπινου σώματος (από μασχάλη, στόμα ή πρωκτό) σε 1 λεπτό.

Βρείτε τον κατάλληλο τύπο:

- ▶ Το **DMT 427** διαθέτει εύκαμπτο άκρο αισθητήρα (Flex), κάνοντάς το ασφαλές για παιδιά.
- ▶ Το **DMT 4161** είναι αδιάβροχο και διαθέτει ελαφρώς μεγαλύτερη οθόνη από το DMT-427.
- ▶ Το **DMT 4759** είναι επίσης αδιάβροχο, και διαθέτει αρκετά μεγαλύτερη οθόνη για χρήστες με δυσκολία στην όραση καθώς και χρωματική ένδειξη (πράσινο, πορτοκαλί, κόκκινο), ανάλογη της θερμοκρασίας μέτρησης. Διατηρεί επίσης μνήμη των 10 τελευταίων μετρήσεων.

Όλα τα θερμόμετρα παράγουν ηχητική ειδοποίηση όταν ολοκληρωθεί η μέτρηση, βρίσκονται σε πλαστική διαφανή θήκη για ασφαλή αποθήκευση, συνοδεύονται από αναλυτικές οδηγίες χρήσεως στα ελληνικά και καλύπτονται από εγγύηση καλής λειτουργίας.

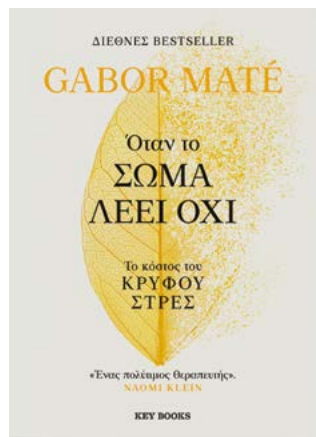
Γκάμπορ Ματέ

Όταν το σώμα λέει όχι

Ο Gabor Maté εξηγεί τι είναι το κρυφό στρες, πώς μας οδηγεί σε μια σειρά από ασθένειες – και, το κυριότερο, πώς μπορούμε να θεραπευτούμε. Μπορεί ένας άνθρωπος να πεθάνει –κυριολεκτικά– από μοναξιά; Συνδέονται τα καταπιεσμένα συναισθήματα με το Αλτσχάιμερ; Υπάρχει άραγε η «προσωπικότητα του καρκινοπαθούς»; Τα σύγχρονα επιστημονικά ευρήματα επιβεβαιώνουν την αρχαία σοφία: τα συναισθήματα επηρεάζουν καθοριστικά την υγεία μας. Τα καταπιεσμένα συναισθήματα προκαλούν στρες, που με τη σειρά του αποτελεί τη γενεσιουργό αιτία πολλών παθήσεων.

Ο γιατρός Gabor Maté είναι ειδικός σε θέματα τραύματος, εξαρτήσεων και στρες. Στο έργο του αυτό αντλεί στοιχεία από πρωτοποριακές έρευνες, καθώς και από τις αληθινές ιστορίες ασθενών του, για να εξετάσει τον ρόλο που παίζει το κρυφό στρες στην εμφάνιση μιας σειράς ασθενειών, όπως οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, η σκλήρυνση κατά πλάκας, η αρθρίτιδα, ο καρκίνος και μια σειρά από αυτοάνοσα. Επιπρόσθετα, ο συγγραφέας προχωρά ένα βήμα παρακάτω παρουσιάζοντας τους 7 Κανόνες της Θεραπείας, που μας οδηγούν από το στάδιο της Αποδοχής σε αυτό της Αυτονομίας. Με συμπόνια και σοφία, στο βιβλίο αυτό ο Gabor Maté ξαναβάζει στον πυρήνα της ιατρικής τη σύνδεση μυαλού-σώματος και μας δείχνει τον τρόπο ώστε να προφυλάξουμε την υγεία μας.

Σελίδες 344 - Εκδόσεις: KEY BOOKS



Ελισσάβετ Ασκάρογλου

Όσα χωράει ένα σεντούκι

Ένα πρωινό του Σεπτεμβρίου το 1914, ένα σιδερένιο πουλί εμφανίζεται πάνω από το Ικόνιο την ίδια στιγμή που η αρχόντισσα Ελισσάβετ φέρνει στον κόσμο τον δεύτερο γιο της, τον Αλέξανδρο. Η γέννησή του, προμήνυμα ανατροπών, συνδέεται άρρηκτα με μια πορεία ζωής γεμάτη απώλειες, μυστικά, αναμνήσεις και ακατανίκητη επιθυμία για αγάπη. Μέσα από τη φωτιά της Μικρασιατικής Καταστροφής και τον πόνο της προσφυγιάς, η ιστορία ξετυλίγεται σε τρεις πόλεις, Ικόνιο, Σμύρνη και Θεσσαλονίκη, με ένα χρυσό νόμισμα για φυλαχτό και ένα ψάθινο καπέλο να κρατούν την ελπίδα ζωντανή. Ένα μυθιστόρημα γεμάτο ανατροπές, συγκίνηση και βαθιά συναισθήματα, που μας ταξιδεύει σε εποχές χαμένες, αλλά πάντα ζωντανές μέσα από τις ζωές των ηρώων του.

Σελίδες 330 - Εκδόσεις: FYLATOS PUBLISHING



Αλέξανδρος Θεμελής

Οι Φύλακες της Φύσης: Η Γεωργία και η Φύλακας της Γης

Η μικρή Γεωργία ζει σε ένα χωριό αγκαλιασμένο από τη φύση, ώπου η απειλή της «ανάπτυξης» που δεν λογαριάζει τη γη φέρνει τα πάνω κάτω. Καθώς οι μεγάλοι σιωπούν ή διστάζουν, εκείνη θα ανακαλύψει μια ξεχασμένη φωνή που κατοικεί βαθιά στο δάσος – και μέσα της. Με οδηγό μια μυστηριώδη Φύλακα, η Γεωργία ξεκινά ένα ταξίδι αφύπνισης και ευθύνης.

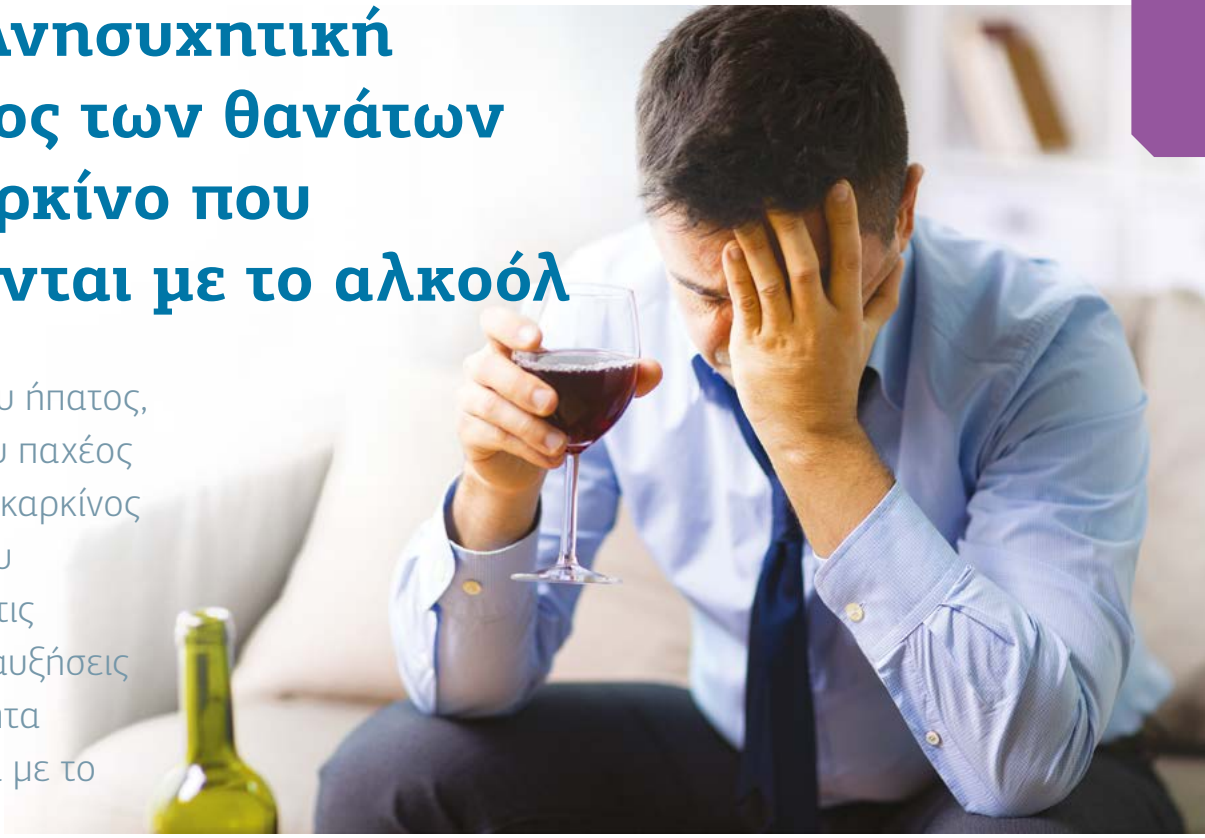
Σε μια εποχή που όλα αλλάζουν γρήγορα, ένα παιδί τολμά να σταθεί απέναντι στην αδιαφορία. Δεν κρατά όπλα, μόνο ερωτήσεις και επιμονή. Κι ίσως, αυτό να αρκεί για να ξεκινήσει κάτι νέο, καθώς η Γεωργία μαθαίνει ότι η προστασία της γης είναι κάτι περισσότερο από καθήκον: είναι τρόπος να μεγαλώνεις με ελπίδα.

Σελίδες 78 - Εκδόσεις: ΕΛΚΥΣΤΗΣ



ΗΠΑ: Ανησυχητική η άνοδος των θανάτων από καρκίνο που συνδέονται με το αλκοόλ

Ο καρκίνος του ήπατος, ο καρκίνος του παχέος εντέρου και ο καρκίνος του οισοφάγου παρουσίασαν τις μεγαλύτερες αυξήσεις στη θνησιμότητα που σχετίζεται με το αλκοόλ.



Τα τελευταία 30 χρόνια, οι θάνατοι από καρκίνο που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ έχουν σχεδόν διπλασιαστεί στις Ηνωμένες Πολιτείες, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Sylvester Comprehensive Cancer Center του Πανεπιστημίου του Μαϊάμι.

Η μελέτη αυτή, που θα παρουσιαστεί στην ετήσια συνάντηση της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας (ASCO 2025) στο Σικάγο, αποκαλύπτει μια ανησυχητική τάση που αφορά στην επιβάρυνση της δημόσιας υγείας από το αλκοόλ.

Οι ερευνητές εξέτασαν τον συνολικό αριθμό των θανάτων που αποδίδονται σε καρκίνο εξαιτίας του αλκοόλ, **εστιάζοντας σε συγκεκριμένους τύπους καρκίνου**, όπως ο καρκίνος του μαστού, του ήπατος, του παχέος εντέρου, του λαιμού, του λάρυγγα, του στόματος και του οισοφάγου.

Τα ευρήματα δείχνουν ότι από το 1990 έως το 2021, οι θάνατοι από αυτούς τους καρκίνους σχετιζόμενους με το αλκοόλ αυξήθηκαν από περίπου 12.000 σε πάνω από 23.000 ετησίως.

Σημαντική αύξηση καταγράφεται κυρίως στους άνδρες άνω των 55 ετών, με την ετήσια θνησιμότητα να αυξάνεται πάνω από 1% μεταξύ 2007 και 2021.

Στους νεότερους άνδρες (20-54 ετών) παρατηρείται μικρή άνοδος, ενώ στις γυναίκες όλων των ηλικιών τα ποσοστά θνησιμότητας παρουσίασαν μικρή μείωση από το 1990.

Ο καρκίνος του ήπατος, του παχέος εντέρου και του οισοφάγου σημείωσαν τις **μεγαλύτερες αυξήσεις στη θνησιμότητα** που συνδέεται με την κατανάλωση αλκοόλ, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για στοχευμένα μέτρα πρόληψης και ενημέρωσης.

Έλλειψη ενημέρωσης για τη σχέση αλκοόλ και καρκίνου

Παρά την αυξανόμενη επίπτωση αυτών των μορφών καρκίνου, έρευνα του Κέντρου Καρκίνου MD Anderson του Πανεπιστημίου του Τέξας, που δημοσιεύθηκε στο «JAMA Oncology», αποκαλύπτει ότι **το 60% των ενηλίκων Αμερικανών αγνοεί** ή δεν είναι σίγουρο για τη σχέση μεταξύ αλκοόλ και καρκίνου.

Η μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 5.937 άτομα, δείχνει ότι το 39% δεν γνωρίζει καθόλου τη σύνδεση, ενώ ένα επιπλέον 20% είναι αβέβαιο αν την έχει ακούσει ή διαβάσει ποτέ. Παράλληλα, πάνω από το 30% των ερωτηθέντων θεωρεί ότι η πρόληψη του καρκίνου δεν είναι εφικτή.

Τα δεδομένα αυτά αναδεικνύουν την **επιτακτική ανάγκη για καλύτερη ενημέρωση** και ευαισθητοποίηση του κοινού, ώστε να μειωθεί η κατανάλωση αλκοόλ και, κατ' επέκταση, οι σχετιζόμενοι θάνατοι από καρκίνο.

<https://www.in.gr>



Άνδρος: Η «Βασίλισσα του Αιγαίου» σύμφωνα με το Low Season Traveller

Το διεθνές καταξιωμένο ταξιδιωτικό μέσο για διακοπές, ανακαλύπτει στην Άνδρο τις αυθεντικές Κυκλάδες μέσα από ένα εκτενές άρθρο.

νησί των Κυκλάδων. Το διεθνές καταξιωμένο ταξιδιωτικό μέσο για διακοπές τη χαμηλή σεζόν, ανακαλύπτει στην Άνδρο τις αυθεντικές Κυκλάδες μέσα από ένα εκτενές άρθρο.

Σύμφωνα με τον ταξιδιωτικό συντάκτη που επισκέφθηκε το νησί μετά από πρόσκληση του Δήμου, «η Άνδρος συχνά παραβλέπεται σε σχέση με τους πιο γνωστούς γείτονές της, τη Σαντορίνη και τη Μύκονο και αυτός ακριβώς είναι ο λόγος που μπορεί να την επιλέξουν οι ταξιδιώτες. Τα βέρνες με **νόστιμη τοπική κουζίνα**, δαιδαλώδη σοκάκια και **χρυσάφι αμμουδιές** κυριαρχούν. Το νησί τελικά προσφέρει πολλά περισσότερα».

Το Μπατοί είναι ένα μείγμα από αβεστωμένα σπιτάκια και βουκαμβίλιες που ξεχύνονται από κάθε γωνιά. Η τοπική εκκλησία στέκεται περήφανα στο ψηλότερο σημείο, «φρουρώντας» το λιμάνι και φωτίζοντας σαν φάρος τη νύχτα. Οι παραδεισένιες παραλίες του νησιού δίνουν την αίσθηση στον ταξιδιώτη πως του ανήκουν. Η Χώρα είναι

«Υπάρχει μια ήρεμη μαγεία στα ελληνικά νησιά χωρίς την επιδρομή των μαζικών τουριστών, η οποία τα καθιστά ασυναγώνιστα. Εμείς τη βρήκαμε στην Άνδρο», αναφέρει το Low Season Traveller στην εισαγωγή αφιερώματος για **το δεύτερο μεγαλύτερο**

ένα εντυπωσιακό μέρος, περισσότερο **νεοκλασικό** παρά κυκλαδίτικο, με **αρχοντικά** που πλαισιώνουν τον κεντρικό δρόμο και μαρμάρινα σοκάκια που οδηγούν σε πανοραμική θέα στη θάλασσα. Η πόλη μοιάζει με μουσείο στο οποίο οι επισκέπτες θα αφεθούν σε μια χαλαρή εξερεύνηση. **Το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης** διαθέτει εξαιρετικές συλλογές και το Αρχαιολογικό Μουσείο προσφέρει ένα ταξίδι στο ιστορικό παρελθόν της Άνδρου, από τις αρχαίες ναυτικές ρίζες της μέχρι την Ενετοκρατία.

Η Άνδρος όμως δεν είναι μόνο παραλίες. Το εσωτερικό της κρύβει μια ορεινή άγρια ομορφιά, καταπράσινες κοιλάδες, γαλήνια μοναστήρια και ένα δροσερό, ευεργετικό αεράκι. Το αποκορύφωμα είναι η **Μονή Παναχράντου** που γοητεύει με την απλότητα, την ομορφιά και τη φιλοξενία των μοναχών. Η Άνδρος είναι ένα ελληνικό νησί-όνειρο που περιμένει να ανακαλυφθεί. Με αιωνόβια χωριά, σαγηνευτικές παραλίες και φιλόξενους ντόπιους, ο τόπος έχει έναν μοναδικό ρυθμό. Είτε περιπλανιέται ο επισκέπτης στα κομψά δρομάκια της Χώρας, είτε απολαμβάνει το κοσμοπολίτικο Μπατοί, είτε κολυμπάει σε μια από τις 62 παραλίες, το νησί προσφέρει μια ποιοτική εναλλακτική λύση απέναντι στη «φασαρία» των γειτόνων του».

Το αφιέρωμα του δημοφιλούς ταξιδιωτικού μέσου καταλήγει πως «η Άνδρος δεν είναι επιδεικτική ή φανταχτερή, αλλά μπορεί να εντυπωσιάσει τους επισκέπτες, ακόμη και τους μήνες της χαμηλής σεζόν και αυτή είναι η μεγαλύτερη γοητεία της».

<https://www.in.gr>

| κουίζ |



1

Είμαι πάντα στρογγυλό και αιωρούμαι σιωπηλό.
Τι είμαι;

4

Μεγαλώνει όσο τρώει, μα πεθαίνει όταν πίνει. Τι είναι;

2

Τον έναν άνθρωπο τον κάνει δύο. Τι είναι;

5

Ανεβαίνει, κατεβαίνει, κι ο γιατρός μας μπαίνει βγαίνει.
Τι είναι;

3

Όταν το θάβουν ζωντανεύει.
Τι είναι;

6

Μακρύς μακρύς καλόγερος ποτέ σκιά δεν κάνει.
Τι είναι;

ΜΕΤΡΙΟ

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

ΔΥΣΚΟΛΟ

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

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

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

1. Η φύσκα
2. Ο καθρέφτης
3. Ο σπινός
4. Η φωτιά
5. Το βερμύχτιο
6. Ο δράκος

ΑΝΣΕΙΣ

Ένα μήλο την ημέρα...

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΧΕΔΙΟ: ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΤΣΟΥΚΗ





YES, YOU CAN

SLEEP BETTER

Βελτιωμένος ύπνος



TIKUN NIGHT TIME
10% CBD & CBN



FEEL BETTER

Διαχείριση του Άγχους



TIKUN ANY TIME CBD
5%, 10%, 20%



Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας υιοθετημένης διατροφής. Να μην γίνεται υπέρβαρη της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Πριν τη χρήση συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης.

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 ανθρώπινης 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