



ΠΕΙ.ΦΑ.ΣΥΝ.

ΠΕΙΦΑΣΥΝ

news

ΤΕΥΧΟΣ 76 | ΑΝΟΙΞΗ 2026

**Νέα διατροφική
πυραμίδα
2025-2030**

**Γιαούρτι, ένα
διατροφικό «διαμάντι»**

**Μητρικός
Θηλασμός...**
για μια καλή
αρχή στη ζωή!

**Τύποι δέρματος
και επιμελής
περιποίηση**

**Αντηλιακά SPF
και ακτίνες UVA UVB**

**Το στόμα μας,
ένας καθρέφτης**

**Θεραπεία Ψυχικών
Διαταραχών και
Ιδεοψυχαναγκασμός
σε παιδιά και εφήβους**

**Πρώτες
βοήθειες
στα
κατοικίδια**

Otrivin
Αναπνεύστε
ελεύθερα
με το πάτημα
ενός **κουμπιού!**



ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.



Η Άνοιξη δεν είναι απλώς μια εποχή· είναι μια μετάβαση...



... είναι η στιγμή που το φως γίνεται πιο λαμπερό, τα λουλούδια ανθίζουν και ντύνουν το τοπίο με χρώματα μαγικά και τα αρώματά τους σε παρασύρουν, θυμίζοντάς σου πως η ζωή δεν παύει ποτέ να γεννά ομορφιά..

Μαζί της φέρνει και μια από τις πιο βαθιά συμβολικές στιγμές του χρόνου: **το Πάσχα**, όπου το φως της Ανάστασης γεμίζει τις καρδιές όλων με ελπίδα και αγάπη..

Σε αυτό το τεύχος ενημερωθείτε για τη **νέα διατροφική πυραμίδα για την περίοδο 2025-2030**, καθώς και τις πρακτικές συμβουλές για μια ισορροπημένη καθημερινότητα.

Εντάξτε **το γιαούρτι** στο καθημερινό σας διαιτολόγιο αφού αποτελεί πλούσια, επιστημονικά τεκμηριωμένη τροφή με πολλαπλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Μάθετε για τα οφέλη **του μητρικού θηλασμού** που αποτελεί τον φυσιολογικό τρόπο σίτισης του νεογνού και του βρέφους και αναγνωρίζεται διεθνώς ως η ιδανική τροφή.

Κατανοήστε καλύτερα **τους βασικούς τύπους δέρματος** και επιλέξτε την κατάλληλη περιποίηση, που αποτελεί το θεμέλιο για μια επιτυχημένη ρουτίνα φροντίδας.

Χρησιμοποιήστε κατάλληλα καλλυντικά και **«θωρακίστε» το δέρμα σας πριν την επίθεση** διαφόρων ενδογενών και εξωγενών παραγόντων που θα προκαλέσουν τη φθορά του.

| editorial |



Ανακαλύψτε τα μυστικά **των αντιηλιακών**, βρείτε τη σωστή σύνθεση για τις ανάγκες σας και προστατεύστε αποτελεσματικά την επιδερμίδα σας.

Γνωρίστε καλύτερα **τα προβιοτικά** που αποτελούν τους συμμάχους του οργανισμού σας για υγεία και ευεξία.

Προσέξτε ιδιαίτερα **το στόμα που αποτελεί τον καθρέφτη** της υγείας σας και ένας μεγάλος αριθμός γενικών νοσημάτων αποτυπώνεται σε αυτό με διάφορες μορφές εμφάνισης.

Αποκτήστε ουσιαστική γνώση για **τη θεραπεία ψυχικών διαταραχών και τον ιδεοψυχαναγκασμό σε παιδιά και εφήβους** με έμφαση στην έγκαιρη αναγνώριση και την αποτελεσματική παρέμβαση.

Ενημερωθείτε για **την κανναβιδιόλη** που αποτελεί μια νεότερη προσέγγιση στην **αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου**, που ίσως να έχει σημαντικό όφελος.

Προσεγγίστε **το παιχνίδι** ως ενήλικη δραστηριότητα και νιώστε πόσο απαραίτητο είναι για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής ισορροπίας σας.

Εξοικειωθείτε με **τις πρώτες βοήθειες** για να προστατεύσετε **το κατοικίδιό σας** σε απρόβλεπτες καταστάσεις και να αντιδράσετε αποτελεσματικά μέχρι να φτάσει η επαγγελματική φροντίδα.

Εξερευνήστε τα εθελοντικά προγράμματα **της οργάνωσης ΕΛΙΞ** που έχουν δώσει την ευκαιρία σε χιλιάδες νέες και νέους να γίνουν παγκόσμιοι πολίτες και να αφήσουν ένα κομμάτι του εαυτού τους στις πιο μακρινές γωνιές του πλανήτη.

Δοκιμάστε **την ανοιξιότικη πατατοσαλάτα** με καπνιστό σολομό και αρωματικό γιαούρτι, καθώς και **το αρνάκι** με ανοιξιότικα λαχανικά, φινόκιο και αυγολέμονο γιαουρτιού — ένας συνδυασμός γεμάτος φρεσκάδα και ισορροπημένες γεύσεις της εποχής.

Σας προτείνουμε για ένα ξεχωριστό Πάσχα να επισκεφθείτε **τη Σαντορίνη ή την Πάρο** και να ζήσετε από κοντά τους μοναδικούς εορτασμούς που συνθέτουν εμπειρίες που θα θυμάστε για πάντα.

Καλό Πάσχα!

Το Δ.Σ του ΠΕΙ.ΦΑ.ΣΥΝ.



ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΑΣ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

6-8 Νέα Διατροφική Πυραμίδα 2025-2030: Επιστημονική Εξέλιξη ή ένα «Παιχνίδι» Εντυπώσεων;

9-10 Γιαούρτι: Όσα πρέπει να ξέρεις για ένα διατροφικό «διαμάντι»

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

12-14 Μητρικός θηλασμός... για μια καλή αρχή στη ζωή!

ΟΜΟΡΦΙΑ

15-17 Τύποι δέρματος και επιμελής περιποίηση - Τι χρειάζεται να γνωρίζουμε

18 Όταν το δέρμα δέχεται επίθεση

ΥΓΕΙΑ

20-22 Αντηλιακά SPF και ακτίνες UVA UVB

23-24 Προβιοτικά – οι σύμμαχοι του οργανισμού μας για υγεία και ευεξία

26-27 Το στόμα μας, ένας καθρέφτης

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

28-30 Θεραπεία Ψυχικών Διαταραχών και Ιδιοψυχαναγκασμός σε παιδιά και εφήβους

Ο ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ ΜΟΥ

32-34 Κάν(ε)να βήμα για τον χρόνιο πόνο!

36-37 Παίξτε υπεύθυνα

ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ

38-39 Πρώτες βοήθειες στα κατοικίδια

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

40-41 ΕΛΙΞ – Προγράμματα Εθελοντικής Εργασίας: Γύρισε τον κόσμο, κάνε τον κόσμο να γυρίζει!

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

42-43 Αρνάκι με ανοιξιάτικα λαχανικά, φινόκιο και αυγολέμονο γιαουρτιού | Ανοιξιάτικη πατατοσαλάτα με καπνιστό σολομό και αρωματικό γιαούρτι

ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

44-45 Νέα και χρήσιμα προϊόντα

ΒΙΒΛΙΑ

46 Η Κυρία | Το μήλο, η πεταλούδα και ο καθηγητής Σιμωνίδης | Ποτ: Μια ιστορία αγάπης για μικρούς και μεγάλους

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

47 Υγεία: Η ατμοσφαιρική ρύπανση εξουδετερώνει τα οφέλη της άσκησης

ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ

48 Ελληνικά νησιά για αξέχαστες πασχαλινές αποδράσεις

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 76 | ΑΝΟΙΞΗ 2026 | ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

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

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

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

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.



Νέα Διατροφική Πυραμίδα 2025-2030

Επιστημονική Εξέλιξη
ή ένα «Παιχνίδι» Εντυπώσεων;



**Κωνσταντίνος Μ.
Συριάνος**

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

Η πρόσφατη ανακοίνωση των **νέων διατροφικών οδηγιών από το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA)** για την περίοδο 2025-2030 δεν ήταν απλώς μια τυπική ενημέρωση.

Ήταν μια κίνηση που «τράξε τα νερά» της παγκόσμιας κοινότητας διατροφής, ανατρέποντας οπτικά και ιεραρχικά όσα γνωρίζαμε επί δεκαετίες.

Ωστόσο, πίσω από τον εντυπωσιακό ανασχεδιασμό και τα νέα γραφήματα, κρύβεται μια σειρά από αντιφάσεις, μαθηματικά παράδοξα και κινδύνους παρερμηνείας που οφείλουμε να αναλύσουμε με ψυχραιμία και επιστημονική ακρίβεια.

Η Στροφή προς το «Πραγματικό Φαγητό» και η στοχοποίηση των UPFs

Στα θετικά της νέας προσέγγισης, η επιστήμη φαίνεται να κάνει μια σημαντική στροφή. Ενώ οι παλαιότερες οδηγίες (ιδιαίτερα η πυραμίδα του 1992) εστίαζαν σχεδόν εμμονικά στη μείωση του λίπους, δίνοντας μια έμμεση «ανοχή» σε επεξεργασμένα προϊόντα αρκεί να ήταν "low-fat", οι νέες συστάσεις είναι πολύ πιο συγκεκριμένες. Για πρώτη φορά, γίνεται ρητή και αυστηρή αποστροφή στα **υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα (Ultra-Processed Foods - UPFs)** και στην πρόσθετη ζάχαρη, αναγνωρίζοντάς τα ως τους κύριους ένοχους για τη φλεγμονή και τις μεταβολικές νόσους.

Ταυτόχρονα, η **απενοχοποίηση των «καλών λιπαρών»** (ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, αυγά) είναι ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση, ευθυγραμμίζοντας τις οδηγίες με τη σύγχρονη βιβλιογραφία που θεωρεί το λίπος (σε προτεραιότητα όμως το μονοακόρεστο) ως απαραίτητο δομικό στοιχείο της διατροφής μας.

Η Παγίδα της «ελεύθερης πρόσληψης» πρωτεΐνης

Το σημείο που προκαλεί τη μεγαλύτερη σύγχυση είναι η νέα οπτική ιεράρχηση της πρωτεΐνης. Η πυραμίδα αναστράφηκε, δίνοντας την εντύπωση ότι οι ζωικές πηγές (κρέας, γαλακτοκομικά) αποτελούν πλέον τη νέα «βάση». Αυτή η οπτική πληροφορία είναι εξαιρετικά επικίνδυνη για τον μέσο καταναλωτή.

Υπάρχει η εσφαλμένη εντύπωση ότι η έμφαση στην πρωτεΐνη ισοδυναμεί με ελεύθερη κατανάλωση κρέατος.

Αν όμως καθίσουμε να κάνουμε τους υπολογισμούς, το αφήγημα καταρρέει. Ένας μέσος άνθρωπος λαμβάνει σημαντικές ποσότητες πρωτεΐνης από τα γαλακτοκομικά, τα

δημητριακά ολικής άλεσης και τα όσπρια που προτείνει η ίδια η πυραμίδα. Αν προσθέσουμε σε αυτά μια ανεξέλεγκτη κατανάλωση κρέατος, οδηγούμαστε με μαθηματική ακρίβεια σε θερμιδικό πλεόνασμα και μεταβολική επιβάρυνση. Κανείς – και πόσο μάλλον ένας ασθενής π.χ. με νεφρικά ή καρδιαγγειακά προβλήματα – δεν μπορεί να καταναλώνει πρωτεΐνη χωρίς όριο.



Το Μαθηματικό Παράδοξο των Κορεσμένων Λιπαρών

Εδώ εντοπίζεται η μεγαλύτερη αντίφαση των νέων οδηγιών. Ενώ το οπτικό σχήμα προωθεί την κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών πλήρων σε λιπαρά, το κείμενο των συστάσεων παραμένει ακλόνητο στο **όριο του <10% για τα κορεσμένα λίπη**. Πρόκειται για έναν μαθηματικό γρίφο: Είναι πρακτικά αδύνατο για έναν άνθρωπο να ακολουθήσει την οπτική οδηγία της πυραμίδας (περισσότερο κρέας, βούτυρο, πλήρη γαλακτοκομικά) και ταυτόχρονα να διατηρήσει την πρόσληψη σε κορεσμένα λιπαρά κάτω από το 10%. Αυτή η ασυνέπεια οδηγεί τον κόσμο ξανά στην παγίδα των "light" προϊόντων.

Η βιομηχανία τροφίμων, προκειμένου να ικανοποιήσει το όριο του 10% χωρίς να χάσει τη γεύση, αντικαθιστά το λίπος με ζάχαρη και άμυλο, ανακυκλώνοντας έτσι τα λάθη του παρελθόντος.

Αλκοόλ: Η Ανάγκη για Αυστηρή Επικοινωνία

Στο κομμάτι του αλκοόλ, οι νέες οδηγίες υιοθετούν το μότο **«όσο λιγότερο, τόσο το καλύτερο»**, εγκαταλείποντας οριστικά τις θεωρίες περί «ευεργετικών ποσοτήτων». Ως ειδικοί, οφείλουμε να είμαστε ακόμη πιο προσεκτικοί στον τρόπο που μεταφέρουμε αυτή την πληροφορία στο ευρύ κοινό.

Η εμπειρία έχει δείξει ότι στη δημόσια υγεία, η ανοχή παρερμηνεύεται.

Αν πεις στον πληθυσμό ότι «επιτρέπεται ένα ποτήρι», η στατιστική δείχνει ότι πολλοί θα καταλήξουν να πίνουν πέντε. Όπως συνέβη στο παρελθόν με το αυγό – όπου οι συστάσεις για «δύο την εβδομάδα» τηρούσαν με θρησκευτική ευλάβεια μέχρι να απενοχοποιηθεί – έτσι και στο αλκοόλ, η μηδενική ή η ελάχιστη βάση είναι η μόνη ασφαλής επικοινωνιακή οδός για την προστασία του κοινού από την κατάχρηση.



Η Υγεία πέρα από την Πυραμίδα: Μια Ολιστική Προσέγγιση

Ίσως το σημαντικότερο έλλειμμα των νέων οδηγιών είναι η εστίαση στην τροφή ως «καύσιμο» και όχι ως μέρος ενός ευρύτερου οικοσυστήματος υγείας. Όσες διατροφικές πυραμίδες κι αν εκδοθούν, η ουσία της υγείας μας δεν κρίνεται αμιγώς από τα γραμμάρια της πρωτεΐνης ή το ποσοστό των λιπαρών. Η επίτευξη πραγματικής ευεξίας είναι θέμα (τρόπου ζωής) **lifestyle** και ψυχικής ισορροπίας. Είναι ο τρόπος που διαχειριζόμαστε το καθημερινό στρες, η ποιότητα του ύπνου μας, η συστηματική κίνηση και, πάνω απ' όλα, η σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας. Αν αγαπάμε το σώμα μας και το φροντίζουμε ολιστικά, το αν το κορεσμένο λίπος στη διατροφή μας είναι 10%, 12% ή 15% περνάει σε δεύτερη μοίρα μπροστά στη φλεγμονή που προκαλεί το χρόνια άγχος και η έλλειψη αυτοφροντίδας. **Η υγεία δεν είναι μια στείρα αριθμητική πράξη, αλλά μια καθημερινή πράξη αγάπης προς τον εαυτό μας.**

Ο Κρίσιμος Ρόλος του Ειδικού

Σε έναν κόσμο που κατακλύζεται από γρήγορη πληροφορία και "viral" διατροφικές τάσεις, ο ρόλος του **Νόμιμου Διαιτολόγου-Διατροφολόγου** είναι πιο κρίσιμος από ποτέ. Οι κρατικές οδηγίες είναι απλώς ένας γενικός χάρτης, συχνά επηρεασμένος από πολιτικές πιέσεις και οικονομικά λόμπι. Ο διαιτολόγος είναι αυτός που θα λειτουργήσει ως «φίλτρο», μετατρέποντας τις αντιφατικές γενικές οδηγίες σε ένα εξατομικευμένο, ασφαλές και εφαρμόσιμο πλάνο διατροφής. Είναι αυτός που θα εξηγήσει στον ασθενή ότι δεν υπάρχει «μαγική» πυραμίδα, αλλά μόνο μια διατροφή που σέβεται τις ανάγκες του σώματός του και την ποιότητα της ζωής του.



Συμπέρασμα: Μην αφήνετε τα σχήματα και τα marketing τρικ να αποφασίζουν για την υγεία σας. Η διατροφή είναι επιστήμη, αλλά η ευεξία είναι τέχνη. Επενδύστε στην εξατομίκευση, μειώστε το στρες και θυμηθείτε: το πιάτο σας είναι μόνο ένα κομμάτι του πάζλ της υγείας σας.

Tips Box:

Πρακτικές Συμβουλές για μια Ισορροπημένη Καθημερινότητα

Πέρα από τα γραφήματα και τα ποσοστά, η ουσία της διατροφής κρύβεται στην απλότητα και τη συνέπεια. Ακολουθήστε αυτά τα πρακτικά βήματα για να βρείτε τη δική σας ισορροπία:

- ▶ **Μην «κολλάτε» στην πρωτεΐνη του κρέατος:** Θυμηθείτε ότι πρωτεΐνη προσλαμβάνετε και από τα γαλακτοκομικά, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς, ακόμα και από το ψωμί ολικής άλεσης. Μια μερίδα κρέας στο μέγεθος της παλάμης σας είναι συνήθως υπεραρκετή.
- ▶ **Γίνετε «ντετέκτιβ» ετικετών:** Η νέα οδηγία είναι σαφής: αποφύγετε τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα. Αν μια ετικέτα έχει πάνω από 5 συστατικά ή ονόματα που δεν μπορείτε να προφέρετε, αφήστε το στο ράφι.
- ▶ **Η «απενοχοποίηση» του λίπους έχει όρια:** Ναι στα καλά λιπαρά (ελαιόλαδο, αβοκάντο), αλλά προσοχή στην ποσότητα. Το ότι είναι «υγιεινά» δεν σημαίνει ότι δεν έχουν θερμίδες.
- ▶ **Το αλκοόλ δεν είναι «τροφή»:** Αντιμετωπίστε το αλκοόλ ως μια περιστασιακή απόλαυση και όχι ως καθημερινή συνήθεια. Προτιμήστε την ενυδάτωση με νερό ή αφεψήματα χωρίς ζάχαρη.
- ▶ **Ακούστε το σώμα σας, όχι την πυραμίδα:** Μάθετε να αναγνωρίζετε τα σημάδια του πραγματικού πεινασμένου οργανισμού και της κορεσμένης ικανοποίησης. Το στρες συχνά μας μπερδεύει – πριν φάτε, αναρωτηθείτε: «Πεινάω ή είμαι αγχωμένος;».
- ▶ **Κινηθείτε με κάθε ευκαιρία:** Η άσκηση δεν είναι μόνο για το γυμναστήριο. Το περπάτημα, οι σκάλες και η κίνηση μέσα στη μέρα είναι εξίσου σημαντικά με τη διατροφή για τη μεταβολική σας υγεία.
- ▶ **Επενδύστε στην εξατομίκευση:** Ένας πτυχιούχος Διαιτολόγος-Διατροφολόγος μπορεί να σας γλιτώσει από τη σύγχυση των γενικών οδηγιών, προσαρμόζοντας τα πάντα στις δικές σας ανάγκες, το πρόγραμμα και τις ιατρικές σας ιδιαιτερότητες.



Γιαούρτι: Όσα πρέπει να ξέρεις για ένα διατροφικό «διαμάντι»

1. Διατροφική σύσταση και βιοδιαθεσιμότητα

Το γιαούρτι είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά υψηλής βιολογικής αξίας: πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, προβιοτικά και σε πολλές περιπτώσεις εμπλουτισμένο με βιταμίνη D.

Το γιαούρτι παράγεται από γάλα που έχει υποστεί ζύμωση μέσω «καλών» βακτηρίων, κυρίως των *Lactobacillus bulgaricus* και *Streptococcus thermophilus*. Αυτά τα βακτήρια μετατρέπουν τη λακτόζη σε γαλακτικό οξύ, το οποίο αυξάνει τη διάλυση του ασβεστίου και προάγει την απορρόφησή του στον εντερικό βλεννογόνο, δίνοντας στο γιαούρτι τη χαρακτηριστική του υφή και ελαφρώς ξινή γεύση. **Η διαδικασία της ζύμωσης βελτιώνει τη βιοδιαθεσιμότητα ορισμένων θρεπτικών στοιχείων** σε σχέση με το μη ζυμωμένο γάλα.

2. Προβιοτικά και μικροβίωμα του εντέρου

Οι ζωντανές καλλιέργειες στο γιαούρτι λειτουργούν ως προβιοτικά – μικροοργανισμοί που συμβάλλουν στη διατήρηση και ανάπτυξη ενός ισορροπημένου εντερικού μικροβιώματος. Η εντερική μικροχλωρίδα παίζει κεντρικό ρόλο στην πέψη, στην παραγωγή βιοδραστικών ουσιών αλλά και στην ανοσολογική λειτουργία.

Κλινικές μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση γιαουρτιού μπορεί να βελτιώσει συμπτώματα λειτουργικών διαταραχών του εντέρου, όπως η διάρροια και η δυσκοιλιότητα και να συμβάλει στην ανάπτυξη φιλικών βακτηριακών πληθυσμών.



Μαρία Δεσινιώτη

Διαιτολόγος Διατροφολόγος
MSc στην Αθλητική Διατροφή

3. Οστεομυϊκή υγεία και δομικά θρεπτικά στοιχεία

Το γιαούρτι αποτελεί σημαντική πηγή ασβεστίου και πρωτεΐνης, ουσιών κρίσιμων για τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας και της μυϊκής μάζας. Η τακτική κατανάλωση έχει συνδεθεί με υψηλότερη μεταφορά ασβεστίου στον οργανισμό και βελτιωμένη δομική υγεία των οστών σε σύγκριση με μη ζυμωμένα γαλακτοκομικά.

Η πρωτεΐνη στο γιαούρτι είναι μερικώς υδρολυμένη μέσω της ζύμωσης, διευκολύνοντας την πέψη και την απορρόφηση των αμινοξέων από τον οργανισμό.

4. Μεταβολική υγεία και κίνδυνος χρόνιων νοσημάτων

Πληθώρα επιδημιολογικών μελετών δείχνει ότι η συστηματική κατανάλωση γιαουρτιού σχετίζεται με:

A) Βελτιωμένο γλυκαιμικό έλεγχο και ενδεχομένως μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.

B) Προστασία έναντι αύξησης του σωματικού βάρους, πιθανώς λόγω της επίδρασης στο μικροβίωμα και στο μεταβολισμό ενέργειας.

Γ) Μειωμένη φλεγμονή και καλύτερη ρύθμιση λιπιδίων. Παρότι οι μηχανισμοί δεν έχουν πλήρως αποσαφηνιστεί, τα προβιοτικά και οι βιοδραστικές ουσίες που παράγονται κατά τη ζύμωση φαίνεται να επιδρούν θετικά στα μεταβολικά μονοπάτια.

Δ) Επιπλέον, μεγάλες προοπτικές μελέτες έχουν δείξει συσχέτιση μεταξύ τακτικής κατανάλωσης γιαουρτιού και χαμηλότερου κινδύνου εμφάνισης συγκεκριμένων καρκίνων του εντέρου.

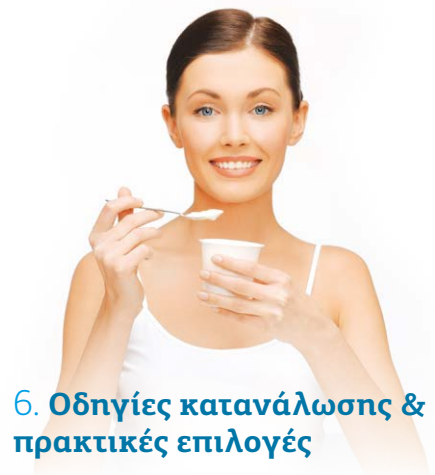
5. Το γιαούρτι δεν είναι πάντοτε κατάλληλο για όλους

Παρόλο που το γιαούρτι αποτελεί τρόφιμο υψηλής θρεπτικής αξίας, σε ορισμένες περιπτώσεις η κατανάλωσή του απαιτεί προσοχή. Συγκεκριμένα, άτομα με **δυσανεξία στη λακτόζη** ή **αλλεργία στο γάλα** ενδέχεται να εμφανίσουν ανεπιθύμητες αντιδράσεις μετά την κατανάλωσή του.

Δυσανεξία στη λακτόζη

Η δυσανεξία στη λακτόζη εμφανίζεται όταν ο οργανισμός δεν παράγει επαρκείς ποσότητες λακτάσης, του ενζύμου που είναι υπεύθυνο για τη διάσπαση της λακτόζης, του φυσικού σακχάρου του γάλακτος. Όταν η λακτόζη δεν μεταβολίζεται σωστά, περνά στο παχύ έντερο, όπου υφίσταται βακτηριακή ζύμωση, προκαλώντας συμπτώματα όπως κοιλιακό πόνο, φούσκωμα, αέρια και διάρροια. Για τον λόγο αυτό, τα άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη συχνά πρέπει να περιορίζουν ή να αποφεύγουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, συμπεριλαμβανομένου του γιαουρτιού.

Ωστόσο, σε αρκετές περιπτώσεις, το γιαούρτι είναι καλύτερα ανεκτό σε σύγκριση με το γάλα. Κατά τη διαδικασία της ζύμωσης, μέρος της λακτόζης διασπάται, ενώ οι ζωντανές καλλιέργειες βακτηρίων συμβάλλουν περαιτέρω στη διευκόλυνση της πέψης της. Η ανοχή στο γιαούρτι διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο. Επομένως, για όσους έχουν δυσανεξία στη λακτόζη, η σημείωση της ατομικής αντίδρασης μέσω σταδιακής δοκιμής μπορεί να βοηθήσει στον καθορισμό της ποσότητας που μπορεί να καταναλωθεί χωρίς ενόχληση.



6. Οδηγίες κατανάλωσης & πρακτικές επιλογές

Επιστημονικές κατευθυντήριες γραμμές υποστηρίζουν την επιλογή γιαουρτιού με ζωντανές καλλιέργειες και χαμηλή πρόσθετη ζάχαρη για τα μέγιστα οφέλη υγείας. Επομένως όταν τα αγοράζεις θα πρέπει να προσέχεις στη διατροφική ετικέτα:

A) Την περιεκτικότητα σε ζάχαρη (απόφυγε όσα έχουν πολλή πρόσθετη)

B) Αν περιέχει ζωντανές καλλιέργειες

Γ) Τα λιπαρά, ανάλογα με τις διατροφικές σου ανάγκες

Δ) Τα «επιδόρπια γιαουρτιού», που συχνά έχουν λιγότερα οφέλη και περισσότερα πρόσθετα

Πώς να το απολαύσεις:

Το γιαούρτι είναι απίστευτα ευέλικτο:

A) Στο πρωινό με μέλι και ξηρούς καρπούς

B) Με φρούτα ή βρώμη

Γ) Σε αλμυρές συνταγές όπως το τζατζίκι

Δ) Ως βάση για σάλτσες ή ακόμα και σε γλυκά

Συμπέρασμα

Η ενσωμάτωση του γιαουρτιού στο καθημερινό διαιτολόγιο μπορεί να εμπλουτίσει τη διατροφή με θρεπτικά συστατικά και να υποστηρίξει την ευεξία σε διαφορετικά στάδια ζωής. Αποτελεί πλούσια, επιστημονικά τεκμηριωμένη τροφή με πολλαπλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό – από την εντερική μικροχλωρίδα και την οστική υγεία έως τον μεταβολισμό και την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων. Η κατανάλωσή του εντάσσεται αρμονικά σε σύγχρονες προσεγγίσεις υγιεινής διατροφής και αποτελεί πολύτιμο εργαλείο στην καθημερινή φροντίδα της υγείας.

MAGPLUS® 400 + D3 400iu



Mg

ΧΗΛΙΚΗ ΜΟΡΦΗ

D3

Μόνο στα Φαρμακεία

Ένας μοναδικός συνδυασμός ΜΑΓΝΗΣΙΟΥ και ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D3, που συνδυάζει τις ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό του Μαγνησίου με την D3.

35

ΧΡΟΝΙΑ
1991-2026

Health Plus s.a.

PHARMACEUTICALS-COSMETICS
Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

ΑΘΗΝΑ Λεωφόρος Αγίας Μαρίνας 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

Like us on
facebook 



**Μητρικός
Θηλασμός...**
για μια καλή
αρχή στη ζωή!

| γονείς και παιδιά |



Έλενα Γκίοκα

Ανεξάρτητη μαία - Hug&Care,
Πρότυπο Κέντρο Μαιευτικής
Φροντίδας & Baby Spa

Ο **μτρικός θηλασμός** αποτελεί τον φυσιολογικό τρόπο σίτισης του νεογνού και του βρέφους και **αναγνωρίζεται διεθνώς ως η ιδανική τροφή**. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) και η UNICEF συστήνουν αποκλειστικό μτρικό θηλασμό για τους πρώτους 6 μήνες ζωής, καθώς και τη συνέχισή του μετά την εισαγωγή των στερεών τροφών μέχρι τα 2 έτη ή και παραπάνω για όσο το επιθυμεί η μητέρα και το παιδί.

Η εισαγωγή στερεών τροφών μετά τους 6 μήνες (συμπληρωμένες 180 ημέρες ζωής, WHO) έχει συμπληρωματικό χαρακτήρα, ενώ το μτρικό γάλα (ή η βρεφική φόρμουλα όπου χρειάζεται) παραμένει η βασική τροφή για τον πρώτο χρόνο ζωής.

Το μτρικό γάλα ή αλλιώς «υγρός χρυσός» αποτελεί ένα ζωντανό υγρό, με σύσταση που προσαρμόζεται ιδανικά στις ανάγκες του βρέφους και που το καθιστά την ιδανική βάση για τη βέλτιστη υγεία των βρεφών.

Περιέχει πληθώρα βιοδραστικών παραγόντων όπως ανοσοσφαιρίνες (κυρίως SIgA), λακτοφερίνη, λυσοζύμη, ένζυμα, αυξητικούς παράγοντες και ανθρώπινους ολιγοσακχαρίτες καθώς και ιδανική αναλογία μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών. Όλα αυτά συμβάλλουν στην

ωρίμανση του ανοσοποιητικού και γαστρεντερικού συστήματος και δεν μπορούν να προσομοιωθούν πλήρως από τα υποκατάστατα μτρικού γάλακτος.

Η διεθνής βιβλιογραφία μας λέει ότι τα θηλάζοντα βρέφη εμφανίζουν μειωμένη συχνότητα και βαρύτητα λοιμώξεων, λιγότερες αλλεργικές εκδηλώσεις, μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου I και II, καθώς και χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης του συνδρόμου αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.



| γονείς και παιδιά |

Παράλληλα, **ο μητρικός θηλασμός έχει συσχετιστεί με καλύτερη νευροαναπτυξιακή ωρίμανση**, υψηλότερους δείκτες γνωστικής λειτουργίας και μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων αργότερα στη ζωή.

Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού δεν περιορίζονται στο βρέφος αλλά επεκτείνονται τόσο στη μητέρα όσο και στην κοινωνία.

Πιο συγκεκριμένα **ο μητρικός θηλασμός συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού** και των ωοθηκών, μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου II, καθώς επίσης βοηθά τη μητέρα να ανακάμψει γρηγορότερα μετά τον τοκετό και ενισχύει τον δεσμό γονέα-βρέφους.

Σε κοινωνικό επίπεδο ο μητρικός θηλασμός συμβάλλει στη μείωση των δαπανών υγείας και αποτελεί μια περιβαλλοντικά βιώσιμη επιλογή καθώς αξιοποιείται πλήρως και δεν περιλαμβάνει τις απαιτήσεις παραγωγής, συσκευασίας και μεταφοράς που συνεπάγονται τα υποκατάστατα μητρικού γάλακτος. Τέλος, ο μητρικός θηλασμός ωφελεί ολόκληρη την οικογένεια κι αυτό γιατί δεν κοστίζει και το μητρικό γάλα είναι πάντα διαθέσιμο στην κατάλληλη θερμοκρασία και στην ιδανική αναλογία.

Παρά τις σαφείς διεθνείς συστάσεις υπέρ του μητρικού θηλασμού, η χορήγηση βρεφικής φόρμουλας παρατηρείται σε πολλές οικογένειες.

Αυτή η πραγματικότητα δεν αντανάκλα την πρόθεση ή την επιθυμία της μητέρας να θηλάσει, αλλά συχνά σχετίζεται με την έλλειψη έγκαιρης, συνεχιζόμενης και τεκμηριωμένης υποστήριξης, καθώς και με τις συνθήκες του κοινωνικού της περιβάλλοντος.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η UNICEF και η Academy of Breastfeeding Medicine τονίζουν ότι η επιτυχία και η διάρκεια του μητρικού θηλασμού επηρεάζονται καθοριστικά από την ποιότητα της πληροφόρησης, τη στάση των επαγγελματιών υγείας και την ύπαρξη υποστηρικτικών δομών στην προγεννητική και μεταγεννητική περίοδο. Σε αυτό το πλαίσιο η χρήση της βρεφικής φόρμουλας θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με κατανόηση και επιστημονική υπευθυνότητα, διασφαλίζοντας την προάσπιση του μητρικού θηλασμού ως πρότυπου δημόσιας υγείας.



Η βρεφική φόρμουλα αποτελεί ένα προϊόν βιομηχανικά παρασκευασμένο και σχεδιασμένο να καλύπτει βασικές διατροφικές ανάγκες, ωστόσο δεν είναι στείρα. Η βρεφική φόρμουλα μπορεί να περιέχει δυνητικά παθογόνους μικροοργανισμούς, όπως *Coronobacter sakazakii* και *Salmonella spp.*, οι οποίοι ενδέχεται να προκαλέσουν σοβαρές λοιμώξεις ιδιαίτερα στα νεογνά.

Πρόσφατες διεθνείς ανακλήσεις συγκεκριμένων παρτίδων βρεφικών γαλάτων, ως προληπτικό μέτρο, ανέδειξαν εκ νέου τη σημασία των αυστηρών ποιοτικών ελέγχων και της υπεύθυνης διαχείρισης αυτών των προϊόντων. Φυσικά, αυτό δεν αποσκοπεί στη δημιουργία ανησυχίας, αλλά μας υπενθυμίζει ότι όταν η βρεφική φόρμουλα χρησιμοποιείται, η σωστή παρασκευή της σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες αποτελεί πολύ σημαντικό παράγοντα για την ασφάλεια του βρέφους. Η χρήση της κατάλληλης θερμοκρασίας νερού, η τήρηση των κανόνων υγιεινής, η σωστή αναλογία σκόνης και νερού και η αποφυγή αποθήκευσης έτοιμου γάλακτος αποτελούν βασικές συστάσεις του WHO και της UNICEF για τη μείωση των μικροβίων.

Ο μητρικός θηλασμός παραμένει η βέλτιστη μορφή σίτισης του βρέφους, με αποδεδειγμένα οφέλη για το παιδί, τη μητέρα και την κοινωνία.

Όταν η χρήση βρεφικής φόρμουλας είναι αναγκαία, η ασφαλής παρασκευή της είναι υψίστης σημασίας για την ασφάλεια του βρέφους.

Τέλος, η προαγωγή του μητρικού θηλασμού, η υπεύθυνη και τεκμηριωμένη ενημέρωση και η κατάλληλη υποστήριξη των οικογενειών, αποτελούν βασικό πυλώνα της δημόσιας υγείας.



Τύποι δέρματος και επιμελής περιποίηση

Τι χρειάζεται να γνωρίζουμε



**Χριστιάννα
Θεοδοροπούλου -
Μαραντίδου**

Αισθητικός - Βοηθός φαρμακείου

Η υγεία και η όψη της επιδερμίδας εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τη σωστή αναγνώριση του τύπου δέρματος και την επιλογή της κατάλληλης περιποίησης. Η κατανόηση των βασικών τύπων δέρματος αποτελεί το πρώτο και το πιο ουσιαστικό βήμα για μια καθημερινή ρουτίνα φροντίδας.

Οι βασικοί τύποι δέρματος είναι πέντε και είναι οι εξής: κανονικό, λιπαρό, μεικτό, ξηρό και ευαίσθητο.

Παρόλο που το δέρμα μπορεί να αλλάξει ανάλογα με το κλίμα, την υγεία και τη γήρανση, ο τύπος δέρματος ορίζεται γενετικά και παραμένει ίδιος καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.



• Κανονικό δέρμα

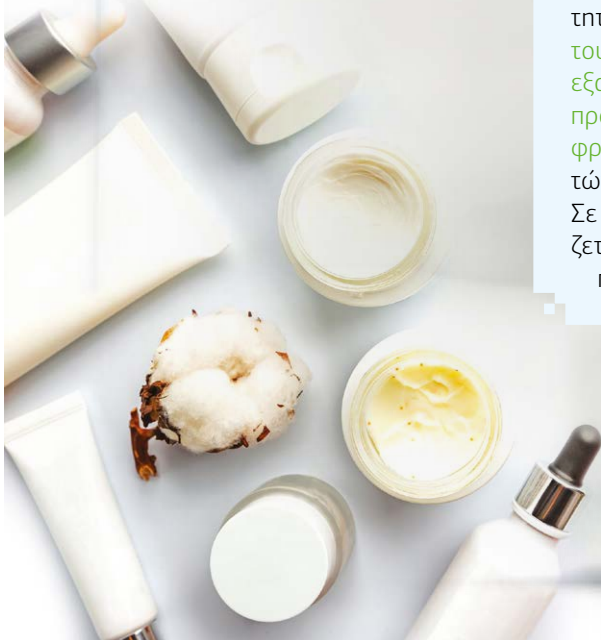
Το κανονικό δέρμα χαρακτηρίζεται από **ισορροπημένη λιπαρότητα**, ομοιόμορφη υφή και καλή ανθεκτικότητα στα περισσότερα καλλυντικά προϊόντα. Ανέχεται την απολέπιση και τα πιο ισχυρά συστατικά περιποίησης της επιδερμίδας και δεν παρουσιάζει κηλίδες. Η κατάλληλη περιποίησή του στοχεύει κυρίως στη διατήρηση της ισορροπίας του. **Συνιστάται ήπιος καθαρισμός, καθημερινή ενυδάτωση με ελαφριές συνθέσεις και, κυρίως, συστηματική αντιηλιακή προστασία.**

• Ξηρό δέρμα

Το ξηρό δέρμα **παρουσιάζει έλλειψη λιπιδίων και συγκρατεί λιγότερη υγρασία**, καθώς οι σμηγματογόνοι αδένες εκκρίνουν λιγότερα έλαια. Ως αποτέλεσμα, εμφανίζει αίσθηση τραβήγματος, θαμπή όψη και αυξημένη ευαισθησία. Συχνά παρατηρούνται λεπτές γραμμές, ξεφλούδισμα και ερεθισμός. Ο ψυχρός καιρός και οι σκληρές περιβαλλοντικές συνθήκες εντείνουν τα συμπτώματα. **Η κατάλληλη περιποίησή του περιλαμβάνει ήπια καθαριστικά χωρίς σαπούνι και πλούσια ενυδατικά προϊόντα με υαλουρονικό οξύ ή κεραμίδια, που ενισχύουν τον δερματικό φραγμό. Η αποφυγή προϊόντων με αλκοόλη και σκληρών καθαριστικών είναι καθοριστικής σημασίας.**

• Μεικτό δέρμα

Το μεικτό δέρμα συνδυάζει **χαρακτηριστικά λιπαρού και ξηρού δέρματος**. Παρουσιάζει λιπαρότητα κυρίως στη ζώνη T (μέτωπο, μύτη, πηγούνι) και ξηρότητα στα μάγουλα. **Η περιποίησή του απαιτεί ισορροπία και συχνά εξατομίκευση, με προϊόντα που προσφέρουν ενυδάτωση χωρίς να φράζουν τους πόρους ή να αφυδατώνουν περαιτέρω την επιδερμίδα. Σε ορισμένες περιπτώσεις χρειάζεται διαφορετική προσέγγιση ανά περιοχή του προσώπου.**





• Ευαίσθητο δέρμα

Το ευαίσθητο δέρμα **παρουσιάζει έντονες αντιδράσεις σε εξωτερικούς παράγοντες**, με συμπτώματα όπως ερυθρότητα, τσούξιμο και αίσθηση καύσου. Τείνει να είναι πιο λεπτό και να έχει μικρότερους πόρους. Η κατάλληλη περιποίησή του απαιτεί υποαλλεργικά προϊόντα χωρίς άρωμα, με καταπραϋντική και προστατευτική δράση, καθώς και αντιφλεγμονώδη συστατικά.

• Λιπαρό δέρμα

Το λιπαρό δέρμα **χαρακτηρίζεται από γυαλάδα και συχνά εμφανίζει διατεταμένους πόρους ή μαύρα στίγματα**, κυρίως στην περιοχή της μύτης και του μετώπου. Η εικόνα αυτή οφείλεται στην αυξημένη παραγωγή σμήγματος από τους σμηματογόνους αδένες. Στόχος της περιποίησής του είναι η διατήρηση καθαρού και δροσερού δέρματος, μέσω σωστού καθαρισμού και ελέγχου της λιπαρότητας. **Συνιστώνται ήπια καθαριστικά, σαπούνια προσώπου με σαλικυλικό οξύ, αποφυγή έντονων ερεθιστικών μεθόδων όπως το scrubbing, καθώς και χρήση καλλυντικών και προϊόντων μακιγιάζ κατάλληλων για λιπαρά ή ακνεϊκά δέρματα, με ματ αποτέλεσμα.**

Συμπερασματικά, **η σωστή περιποίηση του δέρματος ξεκινά από την αναγνώριση του τύπου του**, που αποτελεί το θεμέλιο για μια επιτυχημένη ρουτίνα φροντίδας. Η επιλογή των κατάλληλων προϊόντων και η προσαρμογή της περιποίησης σε κάθε εποχή δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη διαδικασία, καθώς η κατανόηση των πραγματικών αναγκών της επιδερμίδας είναι το ήμισυ του παντός.

Με συνεπή και σωστή ενημέρωση, η περιποίηση του δέρματος μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά, ενισχύοντας τη φυσική του άμυνα και διατηρώντας τη συνολική του υγεία καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Όταν το δέρμα δέχεται επίθεση

Χρυσούλα Γκούσκου
Φαρμακοποιός
Quality & Training Manager
FREZYDERM ABEE



Η φθορά του δέρματος είναι μια σύνθετη βιολογική διαδικασία, η οποία επηρεάζεται από συνδυασμό παραγόντων ενδογενών (γονίδια, κυτταρικός μεταβολισμός, ορμονικές και μεταβολικές διεργασίες) και εξωγενών (χρόνια έκθεση στο φως, ρύπανση, ιονίζουσα ακτινοβολία, χημικές ουσίες, τοξίνες).

Το ερώτημα είναι αν αντιμετωπίζουμε το πρόβλημα όταν πλέον γίνει ορατό ή αν **«θωρακίζουμε» το δέρμα** πριν την επίθεση.

Ένα «θωρακισμένο» δέρμα απολαμβάνει ενεργή φροντίδα και άμυνα από τα κατάλληλα καλλυντικά και συχνά η θωράκιση είναι πιο ισχυρή όταν τα προϊόντα αναπτύσσουν συνεργικές δράσεις.

MICELLAR WATER

Το μικκυλιακό νερό στην πιο αναβαθμισμένη εκδοχή του

- ▶ κάνει ντεμακιγιάζ και καθαρισμό προσώπου
- ▶ ενεργοποιεί ενυδάτωση, καταπράυνση και αντιγηραντική φροντίδα στο δέρμα

Πολυσακχαρίτης πλούσιος σε ραμνόζη στη σύνθεση του **MICELLAR WATER** ευθύνεται για:

- 46% αύξηση** δερματικής ευεξίας
- 44% προστασία** από περιβαλλοντικούς ρύπους
- 40% μείωση ερεθισμών** του δέρματος

Η παρουσία **συμπλόκου υαλουρονικού οξέος - πυριτίου** στα συστατικά του **MICELLAR WATER** εξασφαλίζει παρατεταμένη και ισχυρή ενυδάτωση που αποτρέπει την ξηρότητα του δέρματος, ενώ ενισχύει τη σύνθεση κολλαγόνου για ορατά σφριγηλή, πυκνή, αναδομημένη και νεανική επιδερμίδα.

FACE SERUM HYALURONIC ACID

Ορός Ενισχυμένης Αντιρυτιδικής Δράσης με **σύμπλοκο υαλουρονικού οξέος - πυριτίου**

- ▶ **Ενεργοποιεί** την ενδογενή σύνθεση Υαλουρονικού οξέος
- ▶ **Προστατεύει** Υαλουρονικό οξύ και Κολλαγόνο από τα ένζυμα αποδόμησής τους
- ▶ **Ενισχύει** τους φυσικούς αντιοξειδωτικούς μηχανισμούς της επιδερμίδας

Το σύμπλοκο υαλουρονικού οξέος - πυριτίου προσφέρει στην επιδερμίδα:

- ▶ **Ελαστικότητα** και Τονικότητα
- ▶ **Ενίσχυση** δικτύου κολλαγόνου
- ▶ **Γέμισμα ρυτίδων** (ρινοπαραρειακές, πόδι της χήνας)
- ▶ **Ενυδάτωση, Ολική αναδόμηση, Αύξηση πυκνότητας** επιδερμίδας
- ▶ **Ενδυνάμωση** και **προστασία** επιδερμικών κυττάρων
- ▶ **Αντιρυτιδική δράση**

Συμπέρασμα

Η καθημερινή ρουτίνα ομορφιάς όταν στηρίζεται σε καλλυντικά που αναπτύσσουν **συνέργειες**, πολλαπλασιάζει τα **θετικά** αποτελέσματα και ενεργοποιεί τη **θωράκιση** του δέρματος για το μέλλον.

FREZYDERM

ΕΝΕΡΓΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ

ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΑΜΥΝΑ

ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

ΠΡΟΗΓΜΕΝΟ ΣΥΜΠΛΟΚΟ
ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ & ΠΥΡΙΤΙΟΥ
ΓΙΑ ΠΙΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟ ΔΕΡΜΑ
ΣΤΗ ΦΘΟΡΑ



FACE SERUM HYALURONIC ACID

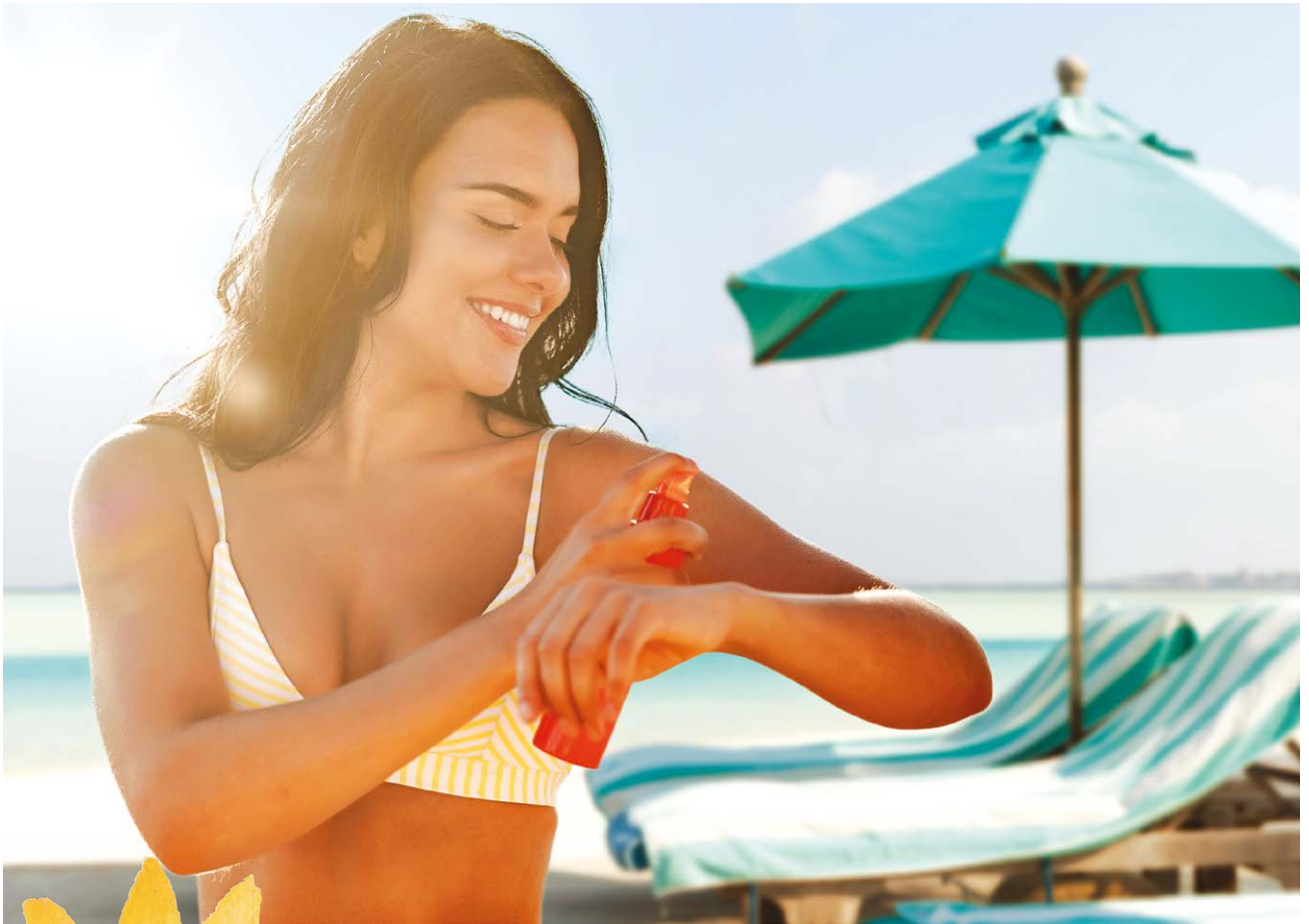
ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΟΥΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥΣ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

MICELLAR WATER

ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΟΨΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ
& ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ

Kind To Biome: Αφορά στο Micellar Water. Πρωτόκολλο In Vitro και Ex vivo σε swabs
εθελοντών με διαγνωσμένο από Δερματολόγο Ευαίσθητο Δέρμα στην περιοχή του Προσώπου.





Αντηλιακά SPF και ακτίνες UVA UVB

SPF ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ;

Το **SPF (Sun Protection Factor)** είναι ο δείκτης προστασίας από τον ήλιο και δείχνει πόσο χρόνο το αντηλιακό προστατεύει το δέρμα από τις ακτίνες UVB. Όσο υψηλότερο είναι το SPF, τόσο περισσότερη προστασία παρέχει. Ο δείκτης SPF αντιπροσωπεύει το χρονικό διάστημα που το δέρμα μας αντέχει χωρίς να πάθει εγκαύματα από τον ήλιο, σε σύγκριση με την περίπτωση που δεν χρησιμοποιούμε προστασία.

Ο SPF ορίζεται ως ο λόγος της ελάχιστης ερυθρηματογόνου δόσης υπερϊώδους ακτινοβολίας στο δέρμα που προστατεύεται (Minimum Erythema Dose ή **MED.n**) ως προς την ελάχιστη ερυθρηματογόνο δόση σε απροστάτευτο δέρμα ίσης επιφάνειας (**MED.δ**).

$$SPF = \frac{M.E.D.n}{M.E.D.δ}$$

Παράδειγμα: αν υποθέσουμε ότι αρχίζουμε να κοκκινίζουμε κάτω από τον καυτό ήλιο μετά από τα πρώτα 10 λεπτά χωρίς να χρησιμοποιούμε αντηλιακό, εάν χρησιμοποιήσουμε ένα αντηλιακό προϊόν με SPF 15 θα παραταθεί ο χρόνος 15 φορές και θα μπορούσαμε να μείνουμε στον ήλιο χωρίς να καούμε για 150 λεπτά.



Αναστασία Μάγαλου

Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος



Τα ενεργά συστατικά που περιέχονται στα αντηλιακά προϊόντα λειτουργούν είτε αντανακλώντας είτε απορροφώντας τις ακτίνες UV, προστατεύοντας έτσι το δέρμα από την ηλιακή ζημιά. Η ποσότητα των ακτίνων UV που φιλτράρεται εξαρτάται από τον δείκτη SPF που χρησιμοποιούμε:

Το **SPF15** μπλοκάρει το **93%** των ακτίνων UVB

Το **SPF30** μπλοκάρει το **96,7%** των ακτίνων UVB

Το **SPF50** μπλοκάρει το **98%** των ακτίνων UVB

Το **SPF100** μπλοκάρει το **99%** των ακτίνων UVB

Ο δείκτης προστασίας SPF δείχνει την προστασία από τις ακτίνες **UVB**. Ο δείκτης SPF δεν είναι ο μόνος δείκτης αντηλιακής προστασίας. Κάθε αντηλιακό προστατεύει από την UVA ακτινοβολία. Στα αντηλιακά απαιτείται συγκεκριμένη αναλογία προστασίας UVA προς UVB, η οποία πρέπει να είναι τουλάχιστον 1 προς 3. **Ο δείκτης προστασίας από την ακτινοβολία UVA ονομάζεται PPD ή αλλιώς Persistent Pigment Darkening.** Εάν μία κρέμα μας προστατεύει από την UVA βλέπουμε ένα σήμα όπου η λέξη UVA είναι μέσα σε κύκλο.

Οπότε, το αντηλιακό σου πρέπει οπωσδήποτε να είναι ευρέως φάσματος.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΚΤΙΝΕΣ UVA ΚΑΙ UVB

Οι ακτίνες UVA αντιπροσωπεύουν ποσοστό μεγαλύτερο από το 95% της ηλιακής ακτινοβολίας που φτάνει στην επιφάνεια της γης, είναι παρούσες όλο τον χρόνο και διεισδύουν βαθιά, κάτω από τις επιφανειακές στοιβάδες του δέρματος. Διεισδύει στις βαθύτερες στοιβάδες του δέρματος χωρίς να προκαλεί ερυθρήμα (ερυθρότητα) στην ανθρώπινη επιδερμίδα.

Είναι υπεύθυνες για την πρόωρη γήρανση του δέρματος (φωτογήρανση) επειδή διαπερνούν την επιδερμίδα, καταστρέφοντας τα κύτταρα που βρίσκονται βαθύτερα και παράγουν το κολλαγόνο και την ελαστίνη. Είναι υπεύθυνη για την αποικοδόμηση του κολλαγόνου και την παραγωγή ελεύθερων ριζών οξυγόνου, μειώνοντας την ελαστικότητα της επιδερμίδας και οδηγώντας σε πρόωρη γήρανση.

- ▶ Είναι παρούσα όλες τις ώρες της ημέρας και όλες τις εποχές του χρόνου.
- ▶ Διαπερνά σύννεφα και γυαλί.

Η ακτινοβολία UVB φτάνει σε μικρότερο ποσοστό στην επιφάνεια της γης λόγω της απορρόφησης μεγάλου μέρους της από τη στοιβάδα του όζοντος, και πάλι όμως αρκεί για να προκαλέσει ζημιά.

Αυτή προκαλεί το μαύρισμα και το έγκαυμα και μπορεί να γίνει επικίνδυνη. Οι ακτίνες UVB μένουν στην επιφάνεια της επιδερμίδας και παράγουν τη μελανίνη. Η δράση τους είναι πιο έντονη το καλοκαίρι, κυρίως τις μεσημβρινές ώρες και προκαλούν τα **εγκαύματα**. Ευθύνονται για τους περισσότερους καρκίνους του δέρματος και το **μελάνωμα**, ιδιαίτερα επειδή η δράση τους είναι αθροιστική από χρόνο σε χρόνο.



ΤΑ ΦΙΛΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΝΤΗΛΙΑΚΩΝ

Υπάρχουν δύο βασικές κατηγορίες παραγόντων τοπικής αντηλιακής προστασίας (Sun Screening Agents) – **τα οργανικά φίλτρα (Organic)** και **τα ανόργανα φίλτρα (Inorganic).**

Εκτός από τις δύο παραπάνω κατηγορίες φίλτρων που, όπως είπαμε δρουν τοπικά, υπάρχουν και οι λεγόμενοι **συστημικοί παράγοντες**. Τέτοιοι παράγοντες είναι το **β-καροτένιο**, η **βιταμίνη C** (ασκορβικό οξύ), η **βιταμίνη E** (τοκοφερόλη), η **βιταμίνη A** (ρετινόλη), οι **πολυφαινόλες του πράσινου τσαγιού** κ.ά.

Τι γίνεται με τη σύνθεση της βιταμίνης D;

Εννοείται ότι η έκθεσή μας στον ήλιο χρειάζεται για τη σύνθεση της βιταμίνης D, αλλά αρκεί έκθεσή μας για 10-15 λεπτά την ημέρα και μάλιστα επιφάνειας σώματος ίση με μία-δύο παλάμες. Αυτό στη χώρα μας με τόσους μήνες ηλιοφάνεια, εννοείται ότι το καταφέρνουμε όλοι μας χωρίς καμία προσπάθεια.

Παρόλα αυτά πολλοί έχουν έλλειψη της βιταμίνης αυτής. Το γεγονός ότι σχεδόν όλοι δεν έχουμε επαρκή επίπεδα βιταμίνης D, είναι το λεγόμενο «μεσογειακό παράδοξο» που δεν σχετίζεται με το αν και πόσο εκτιθέμεθα στον ήλιο, αλλά πιθανολογείται ότι σχετίζεται με κάποια μετάλλαξη του DNA. Αυτό που σίγουρα όμως ξέρουμε πάντως, είναι ότι η αλόγιστη έκθεσή μας οδηγεί στην καλύτερη περίπτωση σε πρόωρη γήρανση του δέρματος, αλλά και στην ανάπτυξη καρκίνου.

Είναι το Solarium καρκινόγено;

Οι καμπίνες solarium διαχέουν μεγάλες δόσεις ακτινοβολίας UVA σε σύντομο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να οξειδώνεται η μελανίνη και να δίνει την εντύπωση μαυρίσματος 15 λεπτά μετά την έκθεση στις λάμπες. Όμως, το μαύρισμα αυτό δεν διαρκεί και δεν προστατεύει την επιδερμίδα. Από τον Ιούλιο του 2009, η Διεθνής Υπηρεσία Έρευνας για τον Καρκίνο (IARC) κατέταξε τις ακτίνες UV που εκπέμπουν οι λάμπες μαυρίσματος ως καρκινογόνες.

Πότε πρέπει να φοράς αντηλιακή προστασία και τί δείκτη;

- ▶ Κανονικά, η αντηλιακή προστασία είναι απαραίτητη καθόλη τη διάρκεια του έτους.
- ▶ Ακόμη κι όταν βρέχει, όταν έχει σύννεφα, τον χειμώνα, κάτω από την ομπρέλα.

Κάθε πότε χρειάζεται να ανανεώνω την αντηλιακή μου;

- ▶ Κάθε 2 ώρες.
- ▶ Μετά την εφίδρωση, μετά από άσκηση, μετά το κολύμπι.
- ▶ Μετά το σκούπισμα με πετσέτα.

Μήπως με την αντηλιακή προστασία δεν θα μαυρίσω καθόλου;

- ▶ Καμιά αντηλιακή προστασία δεν μπλοκάρει 100% την υπεριώδη ακτινοβολία.
- ▶ Πάντα μια ποσότητα περνά και διεγείρει τη σύνθεση μελανίνης.

Να βάζω αντηλιακό προτού κολυμπήσω;

Πολλοί νομίζουν ότι όταν βρίσκονται μέσα στο νερό δεν καίγονται επειδή αισθάνονται δροσερά και δεν αντιλαμβάνονται τις επιδράσεις της UV στην επιδερμίδα τους.

Το αντηλιακό μου είναι αδιάβροχο, πρέπει να το ανανεώνω μετά το κολύμπι;

Δεν υπάρχουν waterproof αντηλιακά αλλά ανθεκτικά στο νερό (water-resistant). Όμως και αυτά χρειάζονται τακτική ανανέωση. Η επανάληψη της εφαρμογής στα water-resistant αντηλιακά μπορεί να γίνεται κάθε 3 ώρες, εκτός κι αν κάποιος κολυμπήσει ή ιδρώσει πολύ οπότε θέλουν συντομότερα.

Μη βάζετε αντηλιακό μόνο στα εκτεθειμένα σημεία του σώματός σας.

Τα κοινά ρούχα απορροφούν την UV όσο και ένα αντηλιακό με SPF κάτω από 10, δηλαδή αφήνουν μεγάλο μέρος της να περνάει στο δέρμα. Για να είστε σίγουροι για την προστασία σας απλώνετε αντηλιακό σε όλο το σώμα σας, ειδικά αν ανήκετε στον φωτότυπο 1 ή 2. Επίσης μην ξεχνάτε να βάζετε αντηλιακό και στα εξής σημεία: αυτιά, αυχένα, κουντεπιά και δάκτυλα των ποδιών.

Διατηρείτε το αντηλιακό σας στην τσάντα σας.

Μην αφήνετε το αντηλιακό στο αυτοκίνητο, ούτε κάτω από τον ήλιο στην παραλία. Η ζέστη το αλλοιώνει και χάνει την αποτελεσματικότητά του.

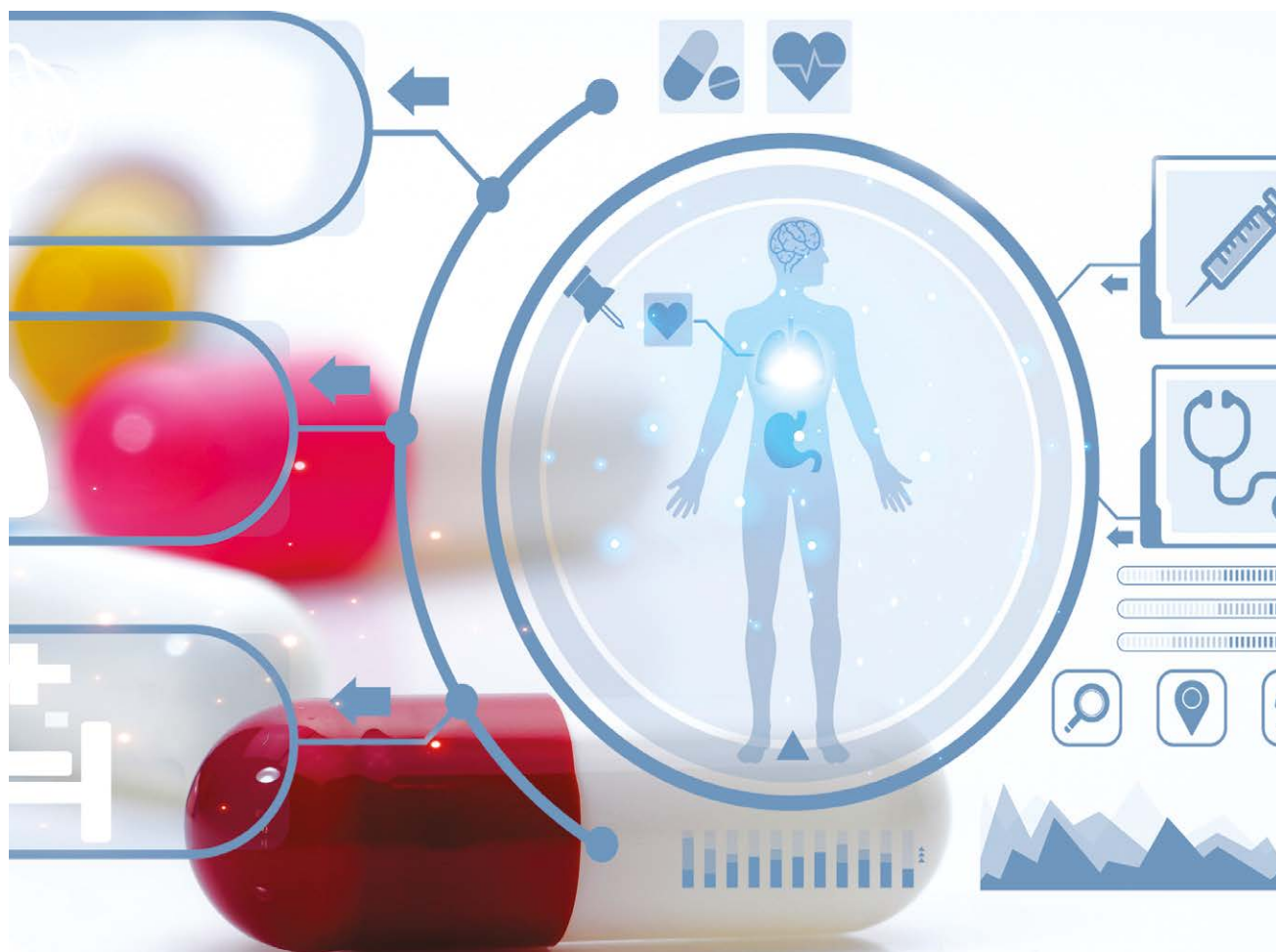
Φοράτε αντηλιακό ακόμη κι αν είστε στο αυτοκίνητό σας!

Ακόμα και αν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο, πρέπει να φοράτε αντηλιακό. Οι ακτίνες του ήλιου που διαπερνούν το τζάμι είναι βλαβερές και επικίνδυνες. Ακόμα και αν έχει συννεφιά οι ακτίνες του ήλιου διαπερνούν τα σύννεφα και μπορεί να βλάψουν το δέρμα σας.



Χρησιμοποιούμε γυαλιά ηλίου με UV προστασία για τα μάτια

- ▶ Η απευθείας έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία είναι απαγορευτική για βρέφη έως 6 μηνών.
- ▶ Η απευθείας έκθεση στον ήλιο κατά τις καλοκαιρινές ημέρες και ειδικότερα μεταξύ 11:00 και 16:00, είναι καλό να αποφεύγεται.
- ▶ Αν πρόκειται να αγοράσουμε αντηλιακό, θα πρέπει να προσέξουμε ο δείκτης προστασίας του να είναι τουλάχιστον 30. Επιπλέον, καλό είναι να δείχνουμε μία προτίμηση στα αντηλιακά με την ένδειξη «ευρέως φάσματος».
- ▶ Η εφαρμογή του αντηλιακού είναι καλό να γίνεται σε όλα τα μέρη του σώματος που έρχονται σε απευθείας επαφή με την ηλιακή ακτινοβολία και τουλάχιστον 20' πριν από την έκθεσή μας στον ήλιο.
- ▶ Η προστατευτική δράση ενός αντηλιακού φθίνει κατά την απορρόφησή του από το δέρμα, κατά την επαφή μας με το νερό, μέσω της τριβής μας με ρούχα και μέσω της εφίδρωσης. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να επαναλαμβάνουμε συχνά την εφαρμογή του.
- ▶ Τα σύννεφα δεν αποτελούν μέσο προστασίας από την υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία.
- ▶ Η επαρκής ενυδάτωσή μας αποτελεί – μεταξύ των άλλων – και μέσο αντηλιακής προστασίας.
- ▶ Παραμονή μας σε σκιερό και δροσερό μέρος. Αν ωστόσο για οποιονδήποτε λόγο είστε στον ήλιο, βάλτε ένα καπέλο και μία λεπτή μακρυμάνικη μπλούζα λευκού χρώματος.



Προβιοτικά

οι σύμμαχοι του οργανισμού μας για υγεία και ευεξία

Τα προβιοτικά είναι ζωντανόι μικροοργανισμοί, ίδιοι ή παρόμοιοι με αυτούς που υπάρχουν φυσιολογικά στον ανθρώπινο οργανισμό, οι οποίοι όταν καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες προσφέρουν πολλά οφέλη στην υγεία. **Υπάρχουν σε ορισμένα τρόφιμα, όπως το γιαούρτι και το κεφίρ, αλλά και σε συμπληρώματα διατροφής.** Το πλεονέκτημα των συμπληρωμάτων διατροφής είναι ότι περιέχουν μεγάλες ποσότητες προβιοτικών και διαφορετικούς συνδυασμούς αυτών, με αποτέλεσμα να έχουν πιο άμεση και ειδική δράση.

Πού βοηθούν τα προβιοτικά;

Παρόλο που τα προβιοτικά είναι περισσότερο γνωστά για τη δράση τους στο έντερο, πολλές μελέτες δείχνουν ότι είναι πολύ σημαντικά για το ανοσοποιητικό, το ανοσοποιητικό σύστημα, την ηρεμία, τη διάθεση, τη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων χοληστερίνης, την υγεία του σκυτωιού κ.α.

► Δυσκοιλιότητα

Τα προβιοτικά **ενισχύουν τους πληθυσμούς των καλών μικροοργανισμών στο έντερο**, επαναφέρουν την καλή του λειτουργία και μειώνουν σταδιακά τη δυσκοιλιότητα. Τα προβιοτικά λειτουργούν με απόλυτα φυσικό τρόπο, χωρίς να προκαλούν συσπάσεις, πόνο ή εθισμό στο έντερο. Για τον λόγο αυτό, μπορούν να λαμβάνονται για μεγάλο χρονικό διάστημα, σε αντίθεση με τα καθαρτικά που η χρήση τους πρέπει να είναι περιορισμένη.

► Ευερέθιστο έντερο & φουσκώματα

Ένας στους οκτώ Έλληνες έχει ευερέθιστο έντερο και υποφέρει από φουσκώματα, αυξημένα αέρια, πόνο και γαστρεντερικές διαταραχές, δυσκοιλιότητα ή διάρροια, ειδικά σε περιόδους έντονου στρες, στεναχώριας ή μετά από την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών. Μελέτες δείχνουν ότι ένα συγκεκριμένο προβιοτικό, το *L.plantarum*, **μειώνει δραστικά τα παραπάνω συμπτώματα**, όταν λαμβάνεται μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα προβιοτικά, όπως το *L.acidophilus* και το *L.rhamnosus*.

► Παρενέργειες αντιβίωσης

Η λήψη αντιβίωσης **μπορεί να ενοχλήσει το στομάχι**, να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές, όπως διάρροια και να αυξήσει τον κίνδυνο κολπίτιδας στις γυναίκες. Αυτό οφείλεται στο ότι η αντιβίωση καταστρέφει κάποιους από τους καλούς μικροοργανισμούς που υπάρχουν φυσιολογικά στο έντερο και τον κόλπο. Με τη λήψη ενός εξειδικευμένου προβιοτικού συμπληρώματος μειώνονται οι παραπάνω κίνδυνοι.

► Διάρροια

Στην περίπτωση μιας σχετικά ήπιας διάρροιας ή μιας διάρροιας που οφείλεται σε γνωστό αίτιο (π.χ. αντιβίωση, όπως αναφέρθηκε παραπάνω), η λήψη ενός προβιοτικού συμπληρώματος **μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της καλής λειτουργίας του εντέρου**. Σε περιπτώσεις οξείας ή επίμονης διάρροιας, προτείνεται η επίσκεψη στον γιατρό.

► Ουρολοιμώξεις

Οι ουρολοιμώξεις ταλαιπωρούν ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού, ειδικά γυναίκες, και συχνά επανεμφανίζονται. Η λήψη προβιοτικών σε συνδυασμό με Cranberry μπορεί να βοηθήσει στη **διατήρηση της υγείας του ουροποιητικού συστήματος** και στη μείωση του κινδύνου ουρολοιμώξης.

► Ανοσοποιητικό

Τα προβιοτικά εμποδίζουν την ανάπτυξη παθολογικών μικροοργανισμών, **υποστηρίζοντας την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος**. Η λήψη ενός συμπληρώματος με προβιοτικά σε περιόδους έξαρσης των ιώσεων και της γρίπης προσφέρει σημαντική προστασία, ειδικά αν αυτό περιέχει και άλλα συστατικά για το ανοσοποιητικό όπως ο ψευδάργυρος, η βιταμίνη D ή και πιο εξειδικευμένα συστατικά όπως οι βήτα γλυκάνες και το σκόρδο.

► Ηρεμία - διαχείριση άγχους

Ορισμένα προβιοτικά, όπως το *L. acidophilus* και το *L.rhamnosus*, έχει αποδειχθεί από μελέτες ότι **μπορεί να επηρεάζουν τη διάθεση και να βοηθούν σε περιόδους στρες**. Αν έχετε λοιπόν άγχος και θέλετε να χαλαρώσετε, επιλέξτε ένα συμπλήρωμα που να συνδυάζει τα προβιοτικά με συστατικά με χαλαρωτική δράση, όπως το lactium, η θεανίνη, το μαγνήσιο και οι βιταμίνες B.

Είναι ασφαλή τα προβιοτικά και τι συμβαίνει με τα φάρμακα;

Τα προβιοτικά **είναι ασφαλή και μπορούν να λαμβάνονται από όλους**, ακόμα και από παιδιά, εγκύους ή γυναίκες που θηλάζουν. Επίσης, μπορούν να λαμβάνονται από ανθρώπους που παίρνουν φάρμακα επειδή δεν περνούν στην κυκλοφορία του αίματος κι επομένως δεν αλληλοεπιδρούν με τα φάρμακα. Τα προβιοτικά φτάνουν και παραμένουν στο έντερο, όπου και δρουν. Στην περίπτωση που λαμβάνονται προβιοτικά μέσω συμπληρώματος διατροφής, καλό είναι να ελέγχεται αν περιέχεται σε αυτά ζάχαρη, γλυτένη, λακτόζη ή άλλα συστατικά που μπορεί να προκαλούν ενοχλήσεις σε κάποιους οργανισμούς. Προσοχή, τα συμπληρώματα προβιοτικών δεν πρέπει να λαμβάνονται από ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς, εκτός αν αυτό προταθεί από τον θεράποντα ιατρό.

Τι πρέπει να προσέξω κατά την επιλογή ενός συμπληρώματος με προβιοτικά;

► **Επιλέξτε ένα συμπλήρωμα προβιοτικών από μια αξιόπιστη εταιρία** που μπορεί να σας δώσει εγγυήσεις για την ποιότητα, τη σταθερότητα και την αποτελεσματικότητα των προβιοτικών της. Επειδή τα προβιοτικά είναι «κάτι ζωντανό», οι συνθήκες καλλιέργειάς τους και στη συνέχεια η παραγωγή των προϊόντων πρέπει να γίνεται υπό αυστηρές συνθήκες. Η ύπαρξη απλώς ενός προβιοτικού μέσα σε μία κάψουλα δεν εξασφαλίζει ότι αυτό είναι ζωντανό ή ακόμα κι αν είναι, ότι αυτό θα φτάσει ζωντανό στο έντερο. Εμπιστευτείτε εταιρίες που μπορούν να σας το εγγυηθούν!

► **Επιλέξτε ένα στοχευμένο προβιοτικό συμπλήρωμα που ταιριάζει στις δικές σας ανάγκες**. Υπάρχουν ολοκληρωμένες σειρές προβιοτικών συμπληρωμάτων, όπως η σειρά Biotix της Quest που είναι η 1η ολοκληρωμένη σειρά προβιοτικών και περιλαμβάνει στοχευμένα συμπληρώματα για συγκεκριμένες ανάγκες.

► **Προτιμήστε συμπληρώματα με εντεροδιαλυτές κάψουλες**, δηλαδή κάψουλες που διαλύονται στο έντερο και όχι στο στομάχι. Με τον τρόπο αυτόν, τα προβιοτικά προστατεύονται από το όξινο περιβάλλον του στομάχου που μπορεί να τα καταστρέψει και φθάνουν κατευθείαν στο έντερο, όπου και δρουν.

QUEST

40
χρόνια

φροντίδα για καλύτερη ζωή

Να θυμάσαι

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ

να απολαμβάνεις
τη μέρα σου με πιο
λειτουργικό έντερο,
δυνατότερο
ανοσοποιητικό
και καλύτερη διάθεση, με
προβιοτικά Biotix
από την Quest

Zita Daina



Biotix

Η 1η Ολοκληρωμένη
Σειρά Προβιοτικών

#FrontidaGiaOlous



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ • T 210 9941451 • E info@douni.gr • www.douni.gr



facebook.com/QuestGreece



instagram.com/QuestVitamins_Greece

fullbox

Το συμπλήρωμα διατροφής δεν υποκαθιστάει μια ποικιλοπλήρη διατροφή. Δοσ. Έκδοσης: ΕΟΦ: 135862/5-12-2022, 54755/13-6-2017, 54756/13-6-2017, 135571/5-12-2022, 54758/13-6-2017, 135573/5-12-2022. Το προϊόντα αυτά δεν υφίστανται σε διαδικασία αξιολόγησης, ληφθέντα από φαρμακείο.



Το στόμα μας, ένας καθρέφτης



**Αθανάσιος
Καράγεωργας**

Χειρουργός Οδοντίατρος,
Msc Στοματολογίας

Ακόμα και σήμερα ένα **μεγάλο μέρος της κοινής γνώμης θεωρεί πως τα προβλήματα στην στοματική κοιλότητα αναφέρονται μόνο σε παθήσεις των δοντιών και των ούλων**, όπως η τερηδόνα, τα κατάγματα των δοντιών, αλλά και η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα.

Φυσικά κάτι τέτοιο δεν ισχύει καθώς το στόμα όλων μας αποτελεί τον καθρέφτη της υγείας μας και ένας μεγάλος αριθμός γενικών νοσημάτων αποτυπώνεται σε αυτό με διάφορες μορφές εμφάνισης.

Ταυτόχρονα ο μοντέρνος τρόπος διαβίωσης, οι σύνθετες κοινωνικές συμπεριφορές και συνήθειες, ο μεγάλος αριθμός φαρμακευτικών σκευασμάτων αλλά και η πληθυσμιακή εναλλαγή και μετακίνηση οδήγησαν σε διεύρυνση του αριθμού των νοσημάτων που προσβάλλουν τη στοματική κοιλότητα.

Χαρακτηριστικά θα αναφερθούν κάποια νοσήματα με εμφάνιση στη στοματική κοιλότητα



Η Μυκτίαση του στόματος που ταλαιπωρεί αρκετούς συνανθρώπους μας δεν είναι συχνή μόνο σε άτομα της τρίτης ηλικίας αλλά και σε νεότερους ασθενείς, ο οργανισμός των οποίων είναι εξασθενημένος πολλές φορές χωρίς οι ασθενείς να το γνωρίζουν, είναι όπως λέγεται εμφατικά «η νόσος του νοσούντος».

Οι αλλεργικές αντιδράσεις σε थेραπείες και φαρμακευτικές ουσίες έχουν επίσης σημαντικές και συχνές εκφράσεις στο στόμα μας είτε με τη μορφή ερυθρότητας - κοκκίνιας είτε με τη μορφή διογκώσεων των ούλων, των χειλέων και του βλεννογόνου του στόματος.

Εδώ θα πρέπει να κάνουμε ειδική μνεία στην **Ξηροστομία**, ένα σύμπτωμα που αφορά στο 15-25 % των ατόμων της τρίτης ηλικίας με πολυπαραγοντική αιτιολογία και ποικίλους μηχανισμούς δημιουργίας. Συχνότερο αίτιο σε ποσοστό άνω του 90% αποτελεί η χρόνια λήψη φαρμάκων, καθώς 80 περίπου κατηγορίες φαρμάκων αλλά και άνω των 500 σκευασμάτων περιλαμβάνουν στις παρενέργειές τους την ξηροστομία. Φυσικά **εκτός από τα φάρμακα η Ξηροστομία είναι πιθανό να αποτελεί ένα από τα συμπτώματα συστηματικών νόσων όπως το σύνδρομο Sjogren, διαβήτης** κ.ά.

Οι διαταραχές της γεύσης αποτελούν ένα ακόμα σύμπτωμα που εκφράζεται στη στοματική μας κοιλότητα και έχει τα αίτιά του αρκετές φορές σε συστηματικά νοσήματα και καταστάσεις. **Διαταραχές του Νευρικού συστήματος σε νόσους όπως, Alzheimer, Parkinson, κατάθλιψη μπορούν να οδηγήσουν σε διαταραχή της γεύσης**, ομοίως Διατροφικές διαταραχές όπως Αλκοολισμός, Κίρρωση του ήπατος, Υποσιτισμός -ανορεξία αλλά και Μεταβολικά αίτια όπως ο Σακχαρώδης διαβήτης, Υποθυρεοειδισμός ευθύνονται συχνά για τις διαταραχές στη γεύση κάτι που πρέπει να μας κινητοποιεί.

Οι Ιογενείς Λοιμώξεις όπως διάφοροι τύποι του έρπητα από τον Ιό του απλού έρπητα μέχρι την Ανεμευλογιά και τον Έρπη ζωστήρα έχουν εκδηλώσεις στο στόμα με τη μορφή πληγών σε σχήμα ελκών και πολλές φορές αυτές είναι οι πρώτες και αποτελούν συναγερμό του οργανισμού. Παράλειψη θα ήταν να μην αναφέρουμε και τις στοματικές εκδηλώσεις της Λοιμώδους Μονοπυρήνωσης μιας ίωσης που προσβάλλει συνήθως παιδιά ή νεαρούς ενήλικους και μεταδίδεται κυρίως από το σάλιο, έτσι ερυθρότητα στον ουρανίσκο αρκετά συχνά αλλά και διόγκωση της στοματικής περιοχής και των αμυγδαλών όπως και νεκρωτική ουλίτιδα είναι εικόνες που συναντάμε.

Στην ομάδα των Ιογενών Λοιμώξεων συναντάμε και την HIV-λοίμωξη. Οι στοματικές εκδηλώσεις της HIV-Λοίμωξης αποτελούν διαγνωστικούς και προγνωστικούς δείκτες, είναι πολύ συχνές και πολλές φορές είναι η πρώτη εκδήλωση της νόσου με αποτέλεσμα η αναγνώρισή τους να είναι καθοριστική για τη διάγνωσή της. Το Σάρκωμα Kaposi, το μη Hodgkin λέμφωμα, η τριχωτή λευκοπλακία αλλά και η νεκρωτική ουλίτιδα και νεκρωτική περιοδοντίτιδα είναι βλάβες που συχνά συνδέονται με την HIV-λοίμωξη.

Πολύ συχνά σχεδόν σε ποσοστό έως και 30% ασθενείς με όχι επαρκώς ρυθμισμένο Σακχαρώδη διαβήτη εμφανίζουν συμπτώματα στη στοματική κοιλότητα όπως Ξηροστομία, δυσκολία στη μάσηση και κατάποση ενώ τακτικά παραπονούνται για καύσο στο στόμα και ενοχλήσεις στη γλώσσα. Η συχνή εμφάνιση μυκτίασης και η επιπλοκή διαφόρων μορφών περιοδοντίτιδας συνοδεύει τακτικά ασθενείς με αρρυθμιστο Σακχαρώδη διαβήτη.

Διάφορες **διαταραχές στις βιοχημικές τιμές του αίματος** οδηγούν σχεδόν πάντα σε εκδηλώσεις στο στόμα. Έτσι οι διάφορες μορφές αναιμίας εμφανίζουν συμπτώματα στο στόμα κυρίως με λεία, ατροφική γλώσσα, διαβρώσεις -έλκη, καυσalgία. Φυσικά όταν αυτές οι διαταραχές αφορούν σοβαρές νόσους όπως οι Λευκαίμιες μπορούν να συνοδεύονται από υπερπλασία των ούλων, εκχυμώσεις, συχνές λοιμώξεις, έντονους πόνους στις γνάθους, νευραλγίες.

Η έλλειψη βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά παθολογικών καταστάσεων (υποβιταμίνωση, αβιταμίνωση) με ποικίλες στοματικές εκφράσεις όπως η ερυθρή και λεία γλώσσα, η ερυθρότητα των χειλέων, η συγχειλίτιδα, το αίσθημα του καύσου στο στόμα αλλά και η καθυστερημένη επούλωση των τραυμάτων.

Θα ήταν σημαντική παράλειψη να μην αναφέρουμε και τις **καρκινικές εκδηλώσεις στο στόμα** είτε με την πρωτοπαθή μορφή είτε με τη μεταστατική μορφή. Διογκώσεις στη γλώσσα συνοδευόμενες με πόνο, έλκη που δεν επουλώνονται, αφύσικα ογκίδια, πρέπει να μας ενεργοποιούν.

Το στόμα μας αποτελεί έναν καθρέφτη της υγείας μας, αυτόν τον καθρέφτη πρέπει να τον κοιτάμε, να δίνουμε σημασία στα σημάδια που μας δίνει και να τον φροντίζουμε. Ο καλύτερος αρωγός στην πρόληψη και διάγνωση όλων αυτών των νοσημάτων δεν είναι άλλος από τον οδοντίατρό μας.



Θεραπεία Ψυχικών Διαταραχών και Ιδεοψυχαναγκασμός σε παιδιά και εφήβους

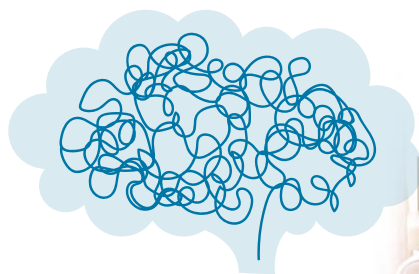


Νίκη Λάσκου
Ψυχολόγος
Πανεπιστημιακής
Συναίνεσης

Η ψυχική υγεία που όλοι επιζητούμε στη ζωή μας δεν είναι τίποτε άλλο παρά η ψυχολογική, η συμπεριφορική και η συναισθηματική ευεξία. Ο ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) έχει θεσπίσει τη **10η Οκτώβρη** ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής υγείας.

Όταν το άτομο είναι υγιές μπορεί να διαβάζει, να λέει «όχι», να αποκτήσει φίλους, να κοινωνικοποιείται, να εργάζεται.

Μέσα στον αντιφατικό αναταραγμένο, αλλοπρόσαλλο κόσμο που ζούμε συχνά κλονίζεται η ψυχική υγεία των ανθρώπων. Στο πόνημα αυτό θα ασχοληθούμε με τις ψυχικές διαταραχές σε παιδιά και εφήβους.



Ψυχικές διαταραχές

Η εφηβεία είναι η δυσκολότερη περίοδος της ζωής αφού αποτελεί το μεταίχμιο ανάμεσα στην παιδικότητα και ενήλικιση. Διακρίνεται σε προεφηβεία (11-13 ετών), κυρίως εφηβεία (14-18 ετών) και η όψιμη ή μετεφηβεία (18-21 ετών). Στις ηλικίες αυτές επιτελούνται εντός του παιδιού τεράστιες σωματικές, συναισθηματικές, νοητικές και κοινωνικές αλλαγές.

Πρόληψη:

Εδώ απαιτείται η ορθή συνεργασία εκπαιδευτικού, γονέα-ειδικού ψυχικής υγείας. Η τριπλέτα αυτή παρακολουθεί, παρατηρεί αλλαγές στη διάθεση του παιδιού λ.χ. άγχος, θλίψη, επιθετικότητα.

Επιπλέον ενδείξεις κοινωνικής απόσυρσης, ο νέος δεν επιθυμεί φίλιες και απομακρύνεται απ' τους συνανθρώπους του. Ακόμα έχει κακό ύπνο, εφιάλτες, αϋπνίες, πτώση στις σχολικές επιδόσεις, απώλεια συγκέντρωσης, υπερκινητικότητα, εμμονές και τελετουργίες.

Θεραπεία:

Αρχικά οι γονείς οφείλουν να έχουν πλήρη και ανοιχτή επικοινωνία με τα παιδιά, να τους ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, να τα υποστηρίζουν και έτσι εκείνα να νοιώθουν ασφάλεια, σταθερότητα και αγάπη. Κατόπιν στο σχολείο να υπάρχει θετικό κλίμα, έλλειψη ενδοσχολικής βίας (bullying), καλές σχέσεις ανάμεσα στους μαθητές. **Αν ανιχνευτεί κάποιο πρόβλημα πρέπει να υπάρξει παρέμβαση από σχολικό ψυχολόγο και καθηγητές.** Εν συνεχεία οφείλουμε να χτυπήσουμε την πόρτα παιδοψυχολόγου ή παιδοψυχιάτρου, όταν υποβόσκουν έντονη θλίψη, χρόνια θλίψη, επεισόδια αυτοτραυματισμού, καθώς και δυσκολίες στον ύπνο. Επίσης όταν ο έφηβος έχει αντικοινωνική συμπεριφορά, μαθησιακές δυσκολίες, πτώση στις μαθητικές επιδόσεις.

Η ψυχοθεραπεία περιλαμβάνει γνωσιακή, συμπεριφορική θεραπεία που εφαρμόζονται εξατομικευμένα και βοηθούν το άτομο να αναγνωρίζει τις σκέψεις που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα και να τα αντικαθιστά με άλλα που έχουν πιο αισιόδοξη και ελπιδοφόρα κατεύθυνση. Επίσης θεραπεία με εστίαση στη λύση όπου ο ψυχολόγος εστιάζει στις ικανότητες και δεξιότητες του παιδιού, που έχουν ως απώτερο σκοπό τη λύση του προβλήματος χωρίς εμβάθυνση στα αίτια.

Ο ειδικός μπορεί να κρίνει αν πρόκειται για:

1. Αγχώδη διαταραχή

(ανησυχία - φόβος - πανικός - υπερκινητικότητα, αϋπνία, ταχυπαλμία)

2. **Κατάθλιψη** (δυσκολία στη συγκέντρωση, απώλεια ενδιαφέροντος, απελπισία, αυτοκαταστροφική διάθεση)

3. **Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή** (τελειοθρία, φόβος για μόλυνση, αμφιβολία, μοτίβο επαναλαμβανόμενων συμπεριφορών).

Σε ορισμένες περιπτώσεις προτείνεται απ' τον παιδοψυχίατρο φαρμακευτική αγωγή με αντικαταθλιπτικά, αγχολυτικά.

Αυτές είναι:

1. **Βαριά κατάθλιψη - τάσεις αυτοκτονίας**

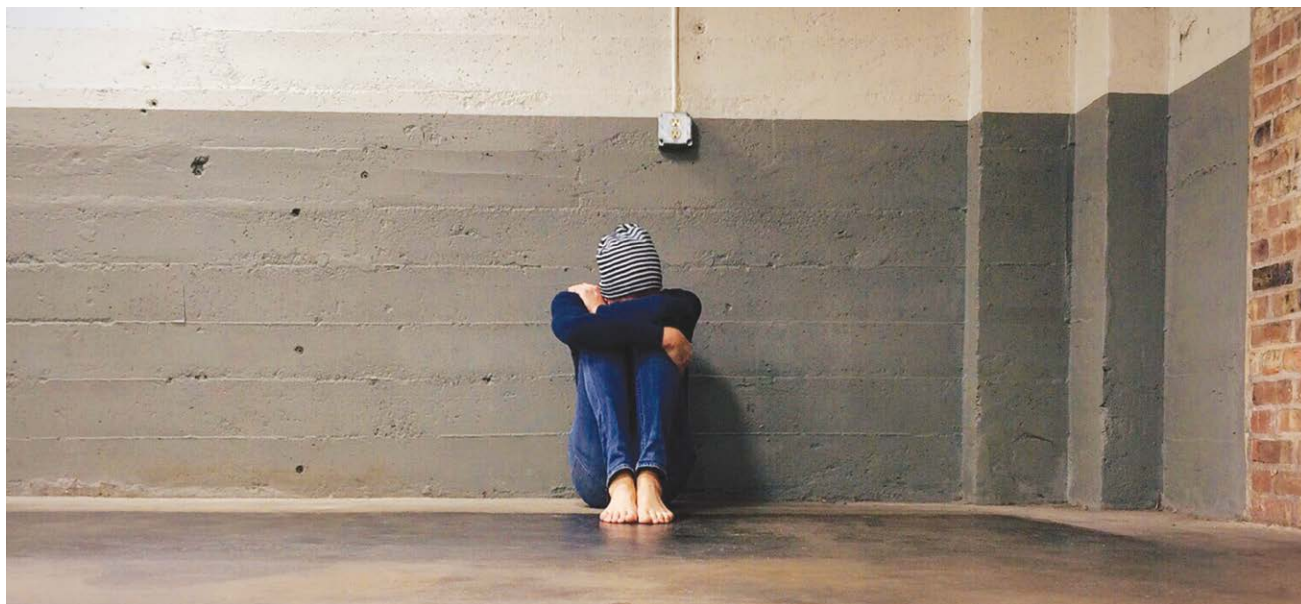
2. **Σχιζοφρένεια - ψυχωσικά προβλήματα**

3. **Διπολική διαταραχή**

4. **Αυτισμός με συμπτώματα**

5. **ΔΕΠΥ με σοβαρή επίπτωση στην καθημερινότητα**

- Οι πιο συχνές διαταραχές είναι:
- 1 **Διαταραχή ΔΕΠΥ:**
5-7% παιδιών:
3-7 ετών
- 2 **Αγχώδεις διαταραχές:**
10-20% παιδιών:
6-7 ετών
- 3 **Κατάθλιψη:**
2%: από 10 ετών
8%: σε εφηβεία
- 4 **Μαθησιακές δυσκολίες:**
5-15%: 6-9 ετών
- 5 **Διαταραχή αυτιστικού φάσματος:**
2%: πριν το 3ο έτος
- 6 **Διαταραχή διαγωγής:**
5%: 8-15 έτη
- 7 **Διατροφικές διαταραχές:**
0,5% -2%: 12-18 ετών
- 8 **Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ):**
1,5-2%: 8-12 ετών ή αρχή εφηβείας
- 9 **Διαταραχή ύπνου:**
3-4%: σε όλες τις ηλικίες



Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή

Παρουσιάζεται στα παιδιά με ιδεοληψίες επίμονες, ανεπιθύμητες σκέψεις εικόνες, παρορμήσεις, ψυχαναγκασμούς.

Στην παιδική ηλικία εκδηλώνεται με τελετουργικό όπως υπερβολικό πλύσιμο χεριών, ανάγκη για συμμετρία ή επαναλαμβανόμενο έλεγχο. Στους εφήβους οι ιδεοληψίες είναι πιο σύνθετες και συνοδεύονται από ντροπή ή φόβο κοινωνικής έκθεσης. Επίσης παρουσιάζονται συνάμα αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη και διαταραχή ελλειμματικής προσοχής που επιβαρύνουν περαιτέρω την κλινική εικόνα.

Η πρωτογενής πρόληψη στοχεύει στη μείωση παραγόντων κινδύνου και στην ενίσχυση προστατευτικών στοιχείων του οικογενειακού και σχολικού περιβάλλοντος. Έπειτα η ενίσχυση δεξιοτήτων συναισθηματικής ρύθμισης, η πρόληψη εκφοβισμού.

Η δευτερογενής πρόληψη αφορά στην έγκαιρη και συνεχή συνεργασία του παιδιού, του δασκάλου, του ειδικού. Η συνεχής παρακολούθηση της πορείας των παιδιών αποτελεί καθοριστικό παράγοντα όσον αφορά στη θεραπευτική αντιμετώπιση. Συνοπτικά έγκαιρη και άμεση παρέμβαση στα παιδιά που εμφανίζουν συμπτωματολογία.

Το τρίτο επίπεδο πρόληψης αφορά σε παιδιά και εφήβους με ΙΨΔ με στόχο τον περιορισμό της επιδείνωσης των συμπτωμάτων και την αποτροπή πιθανών υποτροπών. Αυτό θα ενισχυθεί με τεχνικές διαχείρισης άγχους, σταθερές ρουτίνες και προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον, ώστε να μειωθεί η πίεση, το άγχος που ενισχύουν τους ψυχαναγκασμούς.

Θεραπεία ΙΨΔ: Η θεραπεία της ΙΨΔ σε παιδιά και εφήβους βασίζεται σε 2 άξονες θεραπείας: τη (ΓΣΘ) Γνωσιακή - Συμπεριφορική θεραπεία με έκθεση και παρεμπόδιση της αντίδρασης (ERP) και τη φαρμακευτική αγωγή με εκλεκτικούς αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης. Η θεραπεία από τον ψυχολόγο περιλαμβάνει την αναγνώριση ψυχαναγκασμών, ιδεοληψιών, την εκπαίδευση του παιδιού - εφήβου σχετικά με τον μηχανισμό άγχους, τον έλεγχο και τη σταδιακή παρεμπόδιση των ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ:

Οι σύγχρονες συνθήκες ζωής οδηγούν τα παιδιά και εφήβους να αντιμετωπίζουν ολοένα αυξανόμενα, επαναλαμβανόμενα προβλήματα που κάποια στιγμή γίνονται δυσβάσταχτα. Τότε τα παιδιά ξεσπούν και αντιμετωπίζουν ψυχικές διαταραχές.

Σε αυτό το σημείο παίζει πρωτεύοντα ρόλο το τρίπτυχο γονείς-εκπαιδευτικοί, σχολείο- ειδικός ψυχολόγος ή ψυχίατρος. Όσο γρηγορότερα ανακαλύψουμε τα πρώτα συμπτώματα τόσο γρηγορότερα θα παρέμβουμε και θα βοηθήσουμε στη θεραπεία.

Μην ξεχνάμε τον **Νίκο Καζαντζάκη** που έλεγε πως: **Νέος θα πει να διορθώσεις τον κόσμο να τον αναμορφώσεις, να τον ανασκευάσεις, να τον κάνεις καλύτερο.** Τα παιδιά και οι έφηβοι αποτελούν τη συνέχεια της ανθρώπινης ύπαρξης, γι' αυτό είναι σημαντικό να τα βοηθάμε, ώστε να ανταπεξέλθουν στα προβλήματα και τις δυσκολίες τους.



LACTACYD

No.1
ΣΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ
ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ*



**Ο ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΜΟΥ
ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ
ΕΔΩ ΚΑΙ 75 ΧΡΟΝΙΑ**



Κάν(ε)να βήμα για τον χρόνιο πόνο!



Χάρης Παππάς
Φαρμακοποιός

Στη ζωή μας, όλοι έχουμε έρθει πολλές φορές αντιμέτωποι με πόνο. Είναι μια κατάσταση καθόλου ευχάριστη, και ως εκ τούτου κάθε φορά που εμφανίζεται μας κάνει να ψάχνουμε τόσο την αιτία του όσο και την ταχύτερη και αποτελεσματικότερη θεραπεία του.

Ο πόνος επηρεάζει την ποιότητα ζωής μας, τη διάθεσή μας, τις σωματικές μας ικανότητες και αντοχές, κάνοντας τη διαχείρισή του ύψιστης σημασίας.

Και η βαρύτητά του είναι ακόμα μεγαλύτερη, και παράλληλα και η διαχείρισή του δυσκολότερη, **όταν ο πόνος είναι χρόνιος**, δηλαδή όταν έχει διάρκεια πάνω από τρεις μήνες.

Ο χρόνιος πόνος χωρίζεται σε **νευροπαθητικό, μυοσκελετικό, σπλαχνικό** και **φλεγμονώδη** και μπορεί να είναι διαφόρων αιτιολογιών, από παράγοντες περιβαλλοντικούς και γενετικούς – όπως η ηλικία και η κληρονομικότητα – αλλά και οφειλόμενους στον τρόπο ζωής, όπως στρες, παχυσαρκία, κάπνισμα και ύπαρξη προηγούμενων τραυματισμών.

Ο χρόνιος πόνος δυστυχώς δεν έχει ξεκάθαρο και σταθερό τρόπο αντιμετώπισης.

Σίγουρα, με την κατάλληλη εξατομίκευση κατά περίπτωση, βοηθάνε πράγματα όπως:

► **Αλλαγές στον τρόπο ζωής**, όπως η υιοθέτηση μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής, η απώλεια βάρους, η φυσική άσκηση, ο περιορισμός του καπνίσματος

► Η **φυσικοθεραπεία** και η εργοθεραπεία

► Κάποια είδη **ψυχοθεραπείας**, όπως η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία

► **Συμπληρωματικές θεραπείες**, όπως διαλογισμός και θεραπεία μασάζ

► **Κλινικές πρακτικές**, όπως χειρουργικές επεμβάσεις και ενέσεις κορτικοστεροειδών

► Και, φυσικά, **φαρμακευτικές αγωγές**, όπως μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, μυοχαλαρωτικά και οπιοειδή.



Το τελευταίο κομμάτι, το φαρμακευτικό, είναι αυτό που θα εστιάσουμε εδώ. Και αυτό γιατί, όπως και με άλλες χρόνιες παθήσεις, θα ήταν πολύ χρήσιμο και επωφελές για την ποιότητα ζωής μας μακροχρόνια αν καταφέρναμε να βρούμε μια συνεπή και αξιόπιστη αγωγή για τον χρόνιο πόνο.

Δυστυχώς, αυτό δεν είναι εφικτό με τις ουσίες που αναφέρθηκαν παραπάνω. **Όλα τα παραπάνω εμφανίζουν σημαντικές ανεπιθύμητες ενέργειες όταν λαμβάνονται μακροχρονίως** και έτσι η χρήση τους συνιστάται να περιορίζεται σε μερικές ημέρες τη φορά:

1 Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη επηρεάζουν το στομάχι, οδηγώντας σε πιο ακραίες περιπτώσεις μέχρι και σε στομαχικό έλκος ή γαστρορραγία, την καρδιά, αυξάνοντας την αρτηριακή πίεση και μακροπρόθεσμα τον κίνδυνο εμφράγματος και εγκεφαλικού και φυσικά τα νεφρά, από τα οποία και απεκκρίνονται.

2 Η δεύτερη κατηγορία φαρμάκων, **τα μυοχαλαρωτικά, έχουν περιορισμένο εύρος δράσης στον χρόνιο πόνο**, μιας και δεν δρουν στο κέντρο του πόνου αλλά μόνο σε μυϊκό επίπεδο. Εκτός αυτού, όμως, επηρεάζουν επίσης το γαστρεντερικό, συνήθως με τη μορφή δυσκοιλιότητας, αλλά και το κεντρικό νευρικό σύστημα, προκαλώντας υπνηλία, ζάλη, καταβολή και αδυναμία.

3 Τέλος, **τα οπιοειδή αναλγητικά**, που ονομάζονται έτσι επειδή έχουν παρόμοια δομή και δράση με τα συστατικά του οπίου, έχουν **μεν πολύ καλή δράση στον πόνο** οποιασδήποτε αιτιολογίας, συχνά καλύτερη από τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, θέλουν όμως **μεγάλη προσοχή λόγω του σημαντικού κινδύνου εθισμού**.

Με όλα αυτά όμως που έχουμε πει... Ποια θα μπορούσε να είναι η λύση για τον χρόνιο πόνο, λοιπόν;



Μία νέα κατηγορία που δείχνει αρκετό ενδιαφέρον είναι τα κανναβιοειδή

Τα κανναβιοειδή προέρχονται από το φυτό της κάνναβης. Σε αυτά περιλαμβάνεται και το ψυχοδραστικό **THC**, ή **τετραϋδροκανναβινόλη**, όμως δεν θα μας απασχολήσει αυτή. Αντίθετα, θα μιλήσουμε για τη **CBD**, την **κανναβιδιόλη**.

Η **κανναβιδιόλη** δεν έχει ψυχοδραστικές ιδιότητες. Κυκλοφορεί στο εμπόριο ως λάδι κάνναβης από το οποίο έχει αφαιρεθεί το THC και έχει τιτλοδοτημένη περιεκτικότητα σε CBD, συνήθως σε ποσοστά 5, 10 ή 20%. Και, σχετικά με τη δράση της, από τις διαθέσιμες μελέτες φαίνεται θετική συσχέτισή της με την αντιμετώπιση του πόνου, και δη του χρόνιου, όπως επίσης και η ευεργετική της επίδραση στο άγχος και στη δυσκολία ύπνου.

Ποιο είναι, όμως, το σημαντικό «ατού» της CBD σε σχέση με τα υπόλοιπα φάρμακα που αναφέραμε πριν;

Η ασφάλειά της σε μακροχρόνια χρήση.

Το λάδι CBD είναι γενικώς ασφαλές και καλώς ανεκτό από τον οργανισμό και εμφανίζει λίγες μόνο ανεπιθύμητες ενέργειες σε χρόνια χρήση, όπως κόπωση, ζαλάδα και γαστρεντερικές διαταραχές π.χ. διάρροια. Απαιτείται βέβαια προσοχή σε ταυτόχρονη χρήση με άλλες αγωγές που επιβαρύνουν την ηπατική λειτουργία.

Πέραν αυτού όμως, και με γνώμονα την **τιτλοδότηση της δόσης**, η θεραπευτική προσέγγιση με το λάδι αυτό λαμβάνει μέρος σε αρκετά ασφαλή πλαίσια και η αγωγή μπορεί να διακοπεί ανά πάσα ώρα και στιγμή χωρίς κανέναν κίνδυνο εθισμού.

«Τιτλοδότηση της δόσης» εννοούμε ότι δεν υπάρχει μια καθολική ημερήσια δοσολογία για όλες τις περιπτώσεις. Αντ' αυτού, η αγωγή ξεκινάει με μια ελάχιστη δόση, π.χ. 3 σταγόνες την ημέρα για 4 ημέρες. Αν δούμε ότι η δόση αυτή δεν καλύπτει τις ανάγκες μας, αυξάνουμε τη δόση κατά 1-2 σταγόνες την ημέρα για άλλες 4 ημέρες. Αν και πάλι δεν είναι αρκετές, επαναλαμβάνουμε, μέχρι να φτάσουμε να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Το λάδι CBD έχει τόσο ευρύ προφίλ ασφάλειας, που μπορούμε να φτάσουμε μέχρι και 70mg CBD ημερησίως, το οποίο πρακτικά μεταφράζεται σε 28 σταγόνες από λάδι περιεκτικότητας 5%. Πάντα, βέβαια, προτιμάμε την ελάχιστη ικανή δόση, κοινώς τον ελάχιστο αριθμό σταγόνων με τις οποίες βλέπουμε αποτέλεσμα.

Σημαντικό, επίσης, είναι η ποιότητα του λαδιού που θα προτιμήσουμε. Είναι καλό να προτιμάμε αξιόπιστες εταιρείες, που εμπιστευόμαστε ότι κάνουν σωστές και ολοκληρωμένες διαδικασίες παραγωγής του λαδιού CBD, τόσο σε ό,τι αφορά την ακρίβεια της περιεκτικότητας CBD που αναγράφεται όσο και την επιτυχή και καθολική αφαίρεση του ψυχοδραστικού THC από το λάδι της κάνναβης που φτάνει σε εμάς.

Και, πάντα, όπως και σε όλες τις αγωγές και ειδικά τις χρόνιες, **ο γιατρός μας χρειάζεται να είναι ενήμερος και σύμφωνος.**

Γενικά, **η κανναβιδιόλη είναι μια νεώτερη προσέγγιση στην αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου**, που ίσως να έχει σημαντικό όφελος. Ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για παραπάνω πληροφορίες αν νιώσετε πως τα όσα ειπώθηκαν παραπάνω θα μπορούσαν να σας αφορούν!



SLEEP BETTER

Βελτιωμένος ύπνος



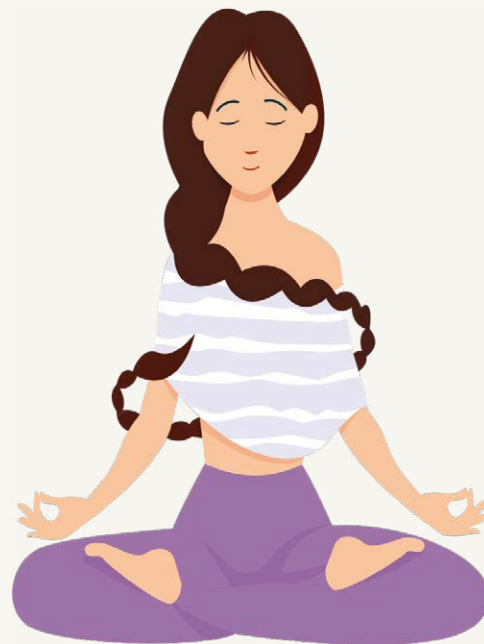
TIKUN NIGHT TIME

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 ισορροπημένης διατροφής. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας και μακριά από τα μικρά παιδιά. Πριν τη χρήση συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης. φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίσετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται



Παίξτε υπεύθυνα

Παιδί ίσον παιχνίδι, λέγαμε για να αιτιολογήσουμε την έμφυτη τάση των ανήλικων ατόμων να ασχολούνται με παιγνιώδεις δραστηριότητες και για να κατοχυρωθεί ως θεμελιώδες δικαίωμα του παιδιού και ως αναπόσπαστο κομμάτι της ψυχοκοινωνικής του σύνθεσης.

Ισχύει όμως η αντίστροφη θέση; Δηλαδή, παιχνίδι ίσον παιδί;

Η καλή μας ελληνική γλώσσα, αυτός ο θησαυρός εννοιών και σχημάτων, με την αστείρευτη ευρηματικότητα στην οποία μέχρι σήμερα καταφεύγει η επιστήμη παγκοσμίως για την κατοχύρωση νέων ορολογιών, καμιά φορά μας προδίδει.

Αποπροσανατολιζόμαστε με τη χρήση των λέξεων «παίζω» και «παιχνίδι» ως συγγενών της λέξης «παιδί» ώστε φτάνουμε να θεωρούμε πως όσοι ασχολούνται με παιχνίδια, στην πραγματικότητα παλμπαιδίζουν.



Κι όμως η πασίγνωστη φράση της αττικής σύνταξης «Τα παιδιά παίζει» ως απαξίωση είναι κατηγορηματική προς τα άτομα τα οποία φέρονται σαν ανήλικα, όχι αυτά που ασχολούνται με ένα παίγνιο.



Θάνος Μπαλτσαβιάς
Φαρμακοποιός

Εμείς έχουμε παρ' όλα αυτά φτάσει στην υπερβολή να μεταχειριζόμαστε με τη γλώσσα μας τέχνες και συνήθειες καθ' όλα ενήλικες και επαγγελματικές, που απαιτούν μάλιστα μεγάλο ταλέντο και επιδεξιότητα. **Λέμε πως κάποιος παίζει μουσική, πως κάποιος παίζει θέατρο.** Σεβόμαστε και θαυμάζουμε τους μεγάλους βιρτουόζους και τους γίγαντες της υποκριτικής, δεν παραλείπουμε όμως, εγκλωβισμένοι μέσα στον ενήλικο και αυστηρό κόσμο μας, να υπενθυμίζουμε πως η επιτυχία τους κρύβει σκληρή και μακρόχρονη δουλειά - άλλη βάνουσα λέξη.

Τι γίνεται όμως όταν κάποιος ασχολείται με αυτές τις ιερές τέχνες μόνο χάριν της απόλαυσης; Εξακολουθούμε να σεβόμαστε το πάθος του ή με το ύφος και τη συμπεριφορά μας τον παροτρύνουμε να ασχοληθεί με κάτι πιο χρήσιμο και πρακτικό;

Υποβαθμίζουμε τη σημασία του ίδιου του παιγνίου ως ενήλικη δραστηριότητα, ενώ ούτε φανταζόμαστε πόσο απαραίτητο είναι για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής ισορροπίας. Προγενέστερες και σύγχρονες μελέτες φέρνουν στο φως την αλήθεια πίσω από την παρεξηγημένη έννοια. Πως το παιχνίδι στους ενήλικες συνδέεται με μειωμένο στρες, αυξημένη δημιουργικότητα και αποτελεσματική κοινωνική σύνδεση.

► **Όλοι γνωρίζουμε την κορτιζόλη, την ορμόνη του στρες** και τις βλαβερές συνέπειες της υψηλής της συγκέντρωσης στο αίμα, που μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε ενεργοποίηση αυτοάνοσων νοσημάτων ή και νεοπλασματικών φαινομένων. **Η ενασχόληση λοιπόν με παιχνίδια βοηθά στη δραστική μείωση της κορτιζόλης,** ενώ παράλληλα απελευθερώνει ενδορφίνες, προκαλώντας χαλάρωση.

► **Το παιχνίδι μπορεί να ανακουφίσει από τα συμπτώματα του άγχους και των καταθλιπτικών διαταραχών** και μάλιστα με άμεσους και όχι παρακαμπτήριους μηχανισμούς, στοχεύοντας απευθείας στον υποθάλαμο και το κέντρο ορμονικού ελέγχου.

► **Τα παιχνίδια που προκαλούν τον εγκέφαλο, όπως το σκάκι, ενισχύουν τη μνήμη και τη γνωστική ευελιξία.** Οι ρυθμοί απώλειας μνήμης με την πάροδο του χρόνου γίνονται βραδύτεροι και ο κίνδυνος άνοιας μειώνεται αισθητά.

► **Το παιχνίδι προάγει την ενσυναίσθηση και τη δημιουργία κοινότητας,** εφόσον ενισχύει τους δεσμούς με τους άλλους και μειώνει το αίσθημα της μοναξιάς. Συχνά αποφασίζουμε να ξεκινήσουμε ένα παιχνίδι για να «σπάσει ο πάγος» και τελικά το ίδιο το παιχνίδι γίνεται η συγκολλητική ουσία που θα ενώσει και θα καθορίσει την παρέα. Η ίδια συγκολλητική ουσία φαίνεται να έλκει τους διαχειριστές προσωπικού μεγάλων εταιρειών, οι οποίοι εισάγουν την **παιγνιοποίηση (gamification) στην εκπαίδευση διοικητικών στελεχών,** καθώς αντιλαμβάνονται πως μια τέτοια διαδικασία αυξάνει το ενδιαφέρον του εργαζόμενου, τη δέσμευσή του προς την εργασία και, εν τέλει, την παραγωγικότητα.

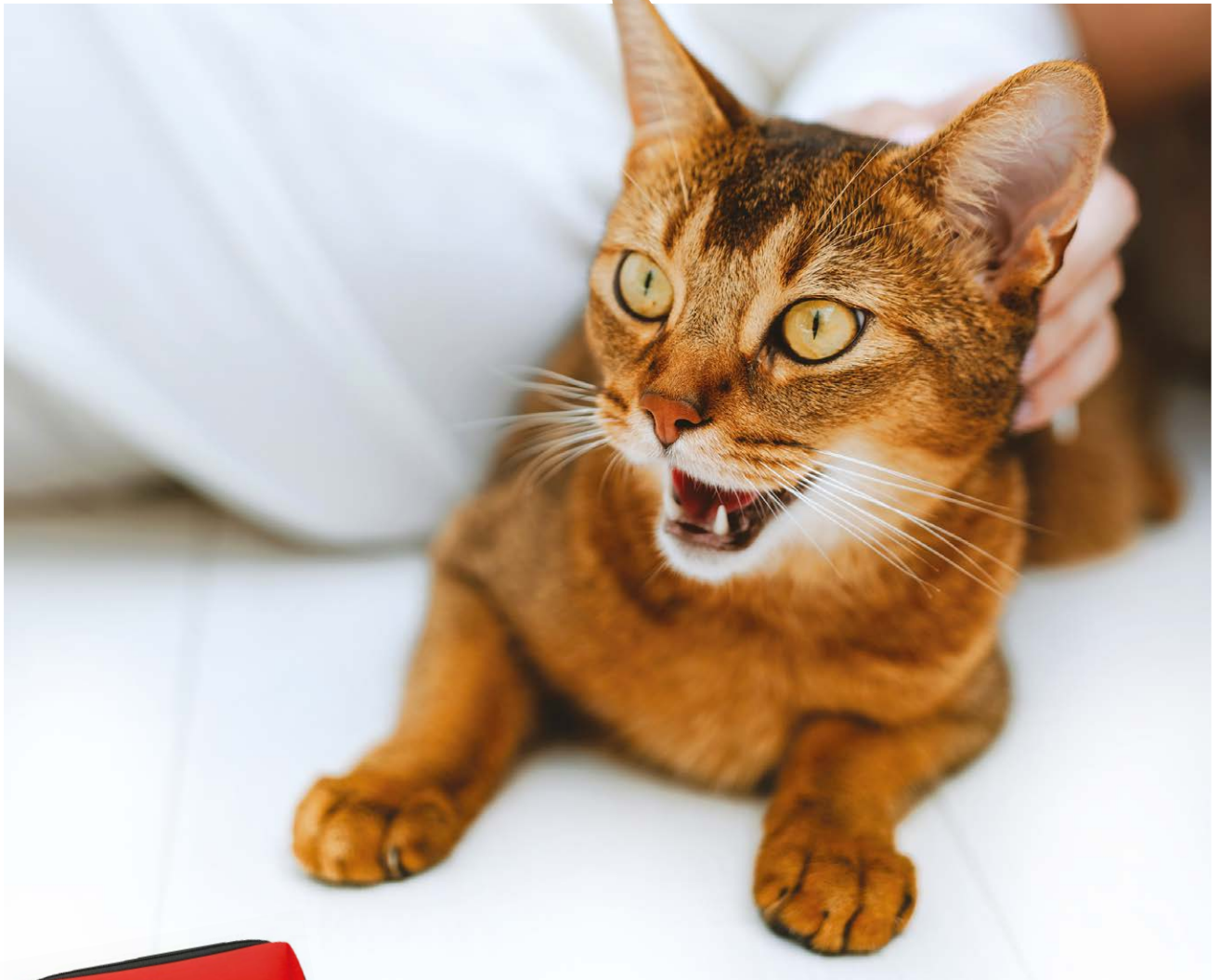


Είναι αλήθεια πως η διαδικασία του παιγνιδιού σε κάποιους ανθρώπους είναι άγνωστη έννοια, ξεχασμένη, αποτελεί μακρινή ανάμνηση που συνδέεται με την παιδική ηλικία.

Κάποιες φορές υπάρχουν ενήλικες που ως παιδιά δεν κατάφεραν ποτέ να παίξουν ή να βρουν τη σύνδεση με αισθήματα χαράς και πλήρωσης μέσω του παιγνιδιού. Μελέτες αποδεικνύουν πως αυτή η κατηγορία ατόμων είναι η

πλέον ευάλωτη στον πειρασμό των τυχερών παιγνίων, που απαιτούν υπεύθυνα και λελογισμένη χρήση και, όπως ορθώς υποδεικνύει το μήνυμα, συνδέονται με κίνδυνο απώλειας περιουσίας. Αυτά τα άτομα οφείλουν, ως δώρο στον εαυτό τους, να αναζητήσουν το χόμπι αυτό ή τη δραστηριότητα που θα τους επιτρέψει να δράσουν με μια παιγνιώδη, ανέμελη συμπεριφορά. Ακόμη όμως κι αν δεν καταφέρουν να εντοπίσουν το παιδί μέσα τους, ας προσπαθήσουν ως γονείς να επικοινωνήσουν με τα δικά τους παιδιά μέσω του παιγνιδιού. **Έτσι οι σχέσεις ενισχύονται, τα στερεότυπα μειώνονται και οι διαφορές ρόλων εξασθενούν.** Άλλωστε οι ενήλικες μπορούν να προσδώσουν ακόμη και στα αμιγώς παιδικά παιχνίδια μορφή, συγκρότηση, κανόνες που πλαισιώνουν τη δραστηριότητα δίκως να χάνεται η ουσία της χαράς και της εξερεύνησης.

Στόχος απώτερος είναι ο οργανισμός όλος, νους και σώμα, μέσω της διαδικασίας να εισέρχεται σε μια απολαυσιακή κατάσταση εμπύθισης, το λεγόμενο flow state, όπου ο χρόνος μοιάζει να σταματά, προσφέροντας βαθιά ικανοποίηση. Δεν είναι φαντασία. Είναι η ζωή που μας αξίζει.



Πρώτες βοήθειες στα κατοικίδια



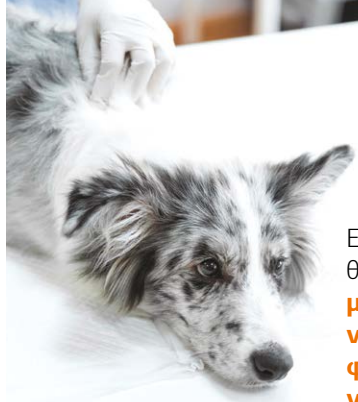
Αντιγόνη Γιαννακάκου
Κτηνίατρος ΑΠΘ

Τα κατοικίδια είναι μέλη της οικογένειάς μας και **η υγεία τους είναι σημαντική**. Ωστόσο, ατυχήματα και έκτακτες καταστάσεις μπορούν να συμβούν ανά πάσα στιγμή: ένα τραύμα στη βόλτα, μια δηλητηρίαση, μια αλλεργική αντίδραση ενώ βρισκόμαστε διακοπές ή μια ξαφνική αδιαθεσία. Σε τέτοιες στιγμές, **οι πρώτες βοήθειες δεν αντικαθιστούν τον κτηνίατρο, αλλά μπορούν να αποδειχθούν καθοριστικές** μέχρι να φτάσει η επαγγελματική βοήθεια.

Να ξεκινήσουμε από τα βασικά: **Η ψυχραιμία είναι απαραίτητη ώστε να μην στρεσάρουμε περισσότερο το ζώο**, να αποτρέψουμε απότομες κινήσεις που θα επιδεινώσουν την κατάστασή του και να είμαστε σε θέση να σκεφτούμε τις επόμενες ενέργειές μας.

Επίσης θα μπορούσαμε να εξηγήσουμε στον κτηνίατρο την κατάσταση, να ακούσουμε και κυρίως να ακολουθήσουμε τις οδηγίες του.

| κατοικίδια |



Επιπλέον, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι **ένα τραυματισμένο ζώο μπορεί να δαγκώσει είτε από φόβο, είτε επειδή πονάει**. Καλό θα είναι να εί-

μαστε προετοιμασμένοι για κάτι τέτοιο γιατί σε αντίθετη περίπτωση δεν θα μπορέσουμε να το βοηθήσουμε. Βασικό είναι επίσης **να μην χορηγήσουμε φάρμακα ανεξέλεγκτα και να μην συμβουλευόμαστε μη έγκυρες πηγές**. Σίγουρα υπάρχουν κάποιες βασικές οδηγίες για τις πρώτες βοήθειες αλλά η κάθε περίπτωση θα πρέπει να αντιμετωπίζεται εξατομικευμένα με βάση το πρόβλημα και τα συμπτώματα που παρουσιάζει εκείνη την ώρα το κατοικίδιό μας. **Φυσικά, αφού έχουμε κάνει όλες τις παραπάνω ενέργειες προσκομίζουμε το ζώο στον κτηνίατρο.**

Κατά τη μεταφορά στον κτηνίατρο:

Θα πρέπει να θυμάστε πάντα πως **μεταφέρουμε ένα πάσχον ζώο με λεπτούς χειρισμούς και περπατώντας σταθερά χωρίς να τρέχουμε**. Αν το ζώο είναι μεγάλο φτιάχνουμε ένα αυτοσχέδιο φορείο με κουβέρτα, βάζοντάς τη δίπλα στο ζώο και με ήμερες κινήσεις μεταφέρουμε το ζώο επάνω, πρώτα το σώμα και μετά τα πόδια.

Σημαντικό και εξαιρετικά χρήσιμο θα είναι αν μπορούμε **να παρακολουθήσουμε ένα σεμινάριο πρώτων βοηθειών για κατοικίδια**. Έτσι θα εξοικειωθούμε με την αναγνώριση συμπτωμάτων αλλά και με την κατανόηση και διενέργεια χρήσιμων τεχνικών. Τέλος καλό θα ήταν σε συνεννόηση με τον κτηνιάτρό μας να έχουμε ένα **βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών** με τα απαραίτητα για το κατοικίδιό μας φάρμακα και οδηγίες για το πώς και πότε τα χρησιμοποιούμε.

Η λίστα με τις επείγουσες καταστάσεις με τις οποίες μπορεί να βρεθούμε αντιμέτωποι περιλαμβάνει από ένα απλό τραυματισμό, ένα δάγκωμα μέχρι δυστυχώς μια δηλητηρίαση ή μια επιληπτική κρίση.

Σκοπός του άρθρου δεν είναι να αναλύσουμε τι θα κάνουμε σε κάθε περίπτωση αλλά **να κατανοήσουμε πόσο σημαντική είναι η ενημέρωσή μας** σαν ιδιοκτήτες κατοικιδίων στο κομμάτι αυτό και πόσο σημαντική διαφορά θα κάνει αυτό σε μια κρίσιμη κατάσταση.

Συχνές επείγουσες καταστάσεις

► **Αιμορραγία:** Άμεση πίεση στο τραύμα με καθαρή γάζα για 5 λεπτά χωρίς διακοπή. Αν δεν σταματήσει συνεχίζουμε την πίεση και μεταφέρουμε το ζώο άμεσα στον κτηνίατρο.

► **Πνιγμός:** Το ζώο προσπαθεί να βήξει και να κάνει εμετό ή παρουσιάζει δυσκολία στην αναπνοή. Αν μπορούμε ανοίγουμε το στόμα για έλεγχο. Δεν επιχειρούμε τυφλά αφαίρεση του ξένου σώματος. Χρήση αν είναι εφικτό της λαβής heimlich και άμεση προσκόμιση σε κτηνίατρο.

► **Θερμοπληξία:** Συχνό τους καλοκαιρινούς μήνες. Το κατοικίδιό μας μπορεί να παρουσιάζει έντονη αναπνοή, ξηρούς βλεννογόνους, σιελόρροια, έμετο, σπασμούς, πιθανή αιμορραγία από μύτη ή στόμα, αιμορραγική διάρροια, έντονη αδυναμία και θερμοκρασία > 410 C. Μεταφέρουμε το ζώο σε σκιερό και δροσερό μέρος και βρέχουμε σταδιακά το σώμα του με χλιαρό (όχι παγωμένο) νερό. Στη συνέχεια η μεταφορά του σε κτηνίατρο κρίνεται απαραίτητη.

► **Δηλητηρίαση:** Προσοχή σε καθαριστικά του σπιτιού και σε τροφές όπως η σοκολάτα. Καλό θα είναι να μην προκαλέσουμε εμετό χωρίς κτηνιατρική οδηγία.

► **Δηλητηρίαση από οργανοφωσφορικά - Φόλα:** Ποικίλα συμπτώματα με βασικότερα σιελόρροια, σπασμούς και έντονο τρέμουλο, μύση στα μάτια. Προσοχή στην ανεξέλεγκτη χορήγηση φαρμάκων. Χορηγούμε μόνο κατόπιν κτηνιατρικής οδηγίας και μεταφέρουμε στη συνέχεια το κατοικίδιό μας σε κτηνίατρο.

Η κατάσταση θεωρείται κρίσιμη όταν το ζώο μας παρουσιάζει δυσκολία στην αναπνοή, έχει χάσει τις αισθήσεις του, έχει σπασμούς ή έντονη αιμορραγία.

Οι πρώτες βοήθειες στα κατοικίδια δεν απαιτούν πανικό, αλλά γνώση και ψυχραιμία. Αναγνωρίζοντας έγκαιρα τα συμπτώματα και αντιδρώντας σωστά, μπορούμε να προστατεύσουμε την υγεία τους μέχρι να αναλάβει ο ειδικός.

Η **πρόληψη, η σωστή ενημέρωση** και η **άμεση επικοινωνία** με τον κτηνίατρο παραμένουν τα πιο ισχυρά μας «εργαλεία», ώστε οι τετράποδοι φίλοι μας να παραμένουν ασφαλείς, υγιείς και δίπλα μας για πολλά χρόνια.





Ο Δημήτρης σε εθελοντικό πρόγραμμα στη Δυτική Κένυα!



Η Έλενα σε πρόγραμμα στην Κένυα

Ένα τολμηρό ταξίδι προσφοράς, εξερεύνησης και αυτογνωσίας στα σχολεία της Ταϊλάνδης!



ΕΛΙΞ – Προγράμματα Εθελοντικής Εργασίας

Γύρισε τον κόσμο, κάνε τον κόσμο να γυρίζει!

Τα εθελοντικά προγράμματα της οργάνωσης **ΕΛΙΞ** έχουν δώσει την ευκαιρία σε χιλιάδες νέες και νέους να γίνουν παγκόσμιοι πολίτες, να αφήσουν ένα κομμάτι του εαυτού τους στις πιο μακρινές γωνιές του πλανήτη και να γίνουν φορείς πολιτισμών, ιδεών και αξιών, ζώντας ταυτόχρονα μια εμπειρία που τους μένει αξεχάστη για όλη τη ζωή τους.

Οι νέοι γυρίζουν τον κόσμο και δημιουργούν

Όπως αναφέρει η ιδρύτρια της οργάνωσης, η κα Ελένη Γαζή:

«Στις αρχές της δεκαετίας του 1980 συμμετείχα - νέα τότε - σε ένα διεθνές πρόγραμμα εθελοντικής εργασίας στην Ισπανία. Ήταν μία υπέροχη εμπειρία!

Νέοι από διαφορετικές χώρες αποφάσισαν να συναντηθούν σε ένα ξένο τόπο και συμφώνησαν για λίγο χρονικό διάστημα να συνυπάρξουν αρμονικά προσφέροντας εθελοντική εργασία στο κοινωνικό σύνολο της περιοχής. Φιλίες αναπτύχθηκαν, αξίες ανταλλάχθηκαν, εθελοντικό έργο κοινωνικής προσφοράς παράχθηκε, ωρίμανση σε προσωπικό επίπεδο προέκυψε.... Τί ωραία ιδέα, σκέφτηκα! Δε θα ήταν υπέροχο αν και άλλοι Έλληνες είχαν την ευκαιρία να ζήσουν μία παρόμοια εμπειρία με στόχο την προώθηση της εθελοντικής προσφοράς στο εξωτερικό; Ή αν εθελοντές, εκτός Ελλάδας, προσελκύνονταν στη χώρα μας για να προσφέρουν αντίστοιχα και εκείνοι εθελοντικό έργο εδώ;»

Και κάπως έτσι ιδρύθηκε η **ΕΛΙΞ το 1987**. Έκτοτε έχουν υλοποιηθεί πλήθος προγραμμάτων εθελοντικής προσφοράς με αντικείμενο την προστασία του περιβάλλοντος, τη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς, την προώθηση της μη τυπικής εκπαίδευσης και την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής. Συγχρόνως η ΕΛΙΞ έχει υποστηρίξει την αποστολή χιλιάδων εθελοντών από την Ελλάδα στο εξωτερικό, όχι μόνο στην Ευρώπη αλλά και σε χώρες πιο μακρινές, όπως στην Ισλανδία, στην Κένυα, στην Καμπότζη, στο Βιετνάμ, στην Τανζανία, στην Ουγκάντα, στην Κόστα Ρίκα... και ο κατάλογος συνεχίζεται!

| εθελοντισμός |

Δεν είναι μόνο το ταξίδι, αλλά και οι αξίες!

Προάγοντας τον εθελοντισμό, η ΕΛΙΞ προσφέρει σε νέους και ενήλικες τη δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά στην καθημερινή ζωή της κοινωνίας που τους φιλοξενεί.

Μέσα από τα προγράμματα εθελοντικής προσφοράς, όλοι οι άνθρωποι ενθαρρύνονται να συμμετέχουν ενεργά για την προώθηση των εννοιών του ευ αγωνίζεσθαι, της συνεργασίας και της ευγενούς άμιλλας.

Μέσω της βιωματικής μάθησης, και σε συμφωνία με τις αρχές της μη τυπικής εκπαίδευσης, προσπαθούν να ξεπεράσουν τα εμπόδια της διαφορετικότητας και να προωθήσουν την έννοια της κοινωνικής ένταξης όλων των ατόμων ανεξαρτήτου φύλου, φυλής, χρώματος κλπ.

Για περισσότερες πληροφορίες:

www.elix.org.gr

ΕΛΙΞ-Προγράμματα
Εθελοντικής Εργασίας

Βερανζέρου 15,
Τ.Κ. 10677, Αθήνα
Τ. 2103825506

Mail: elix@elix.org.gr

«Διακοπές στο Σχολείο», πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης παιδιών 6-12 ετών, Αχαρνάις



Εθελοντικό πρόγραμμα για την κατασκευή βλάχικης καλύβας για μετακινούμενους κτηνοτρόφους στην περιοχή των Δρυμάδων Ιωαννίνων



Είμαι άνω των 18 ετών. Πού μπορώ να συμμετάσχω;

1 Μπορείς να συμμετάσχεις σε ένα **πρόγραμμα εθελοντικής εργασίας (workcamp) στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό**. Το workcamp είναι πρόγραμμα μικρής διάρκειας (συνήθως 2 εβδομάδων). Άτομα από διάφορες χώρες έρχονται σε μία τοπική κοινωνία και συμμετέχουν σε μία κοινή δράση με αντικείμενο που ποικίλει (π.χ. περιβαλλοντικό, πολιτιστικό, κοινωνικό). Για το διάστημα αυτό συμβιώνεις με άτομα από άλλους πολιτισμούς, με σεβασμό στη διαφορετικότητα και τα ανθρώπινα δικαιώματα. **Δεν υπάρχει όριο ηλικίας**. Υπάρχουν και workcamps που φιλοξενούν οικογένειες (οικογενειακά workcamp). Επισκεφτείτε τη «Μηχανή Αναζήτησης Workcamps» της ΕΛΙΞ και βρείτε το πρόγραμμα που σας αρέσει! (<https://www.elix.org.gr/be-volunteer-gr/workcamps-gr/workcamps-search-engine>)

2 Σε **εκπαιδευτικό σεμινάριο του προγράμματος Erasmus+**. Η δράση αυτή στηρίζει την επαγγελματική επιμόρφωση εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας ή και ατόμων που ασχολούνται γενικότερα με την εκπαίδευση μέσω μη τυπικών και άτυπων εμπειριών μάθησης στο πλαίσιο δραστηριοτήτων κινητικότητας.

Είμαι νέος 18-30 ετών. Τί άλλες ευκαιρίες συμμετοχής έχω;

Μπορείς να συμμετάσχεις σε προγράμματα χρηματοδοτούμενα από την Ευρωπαϊκή Ένωση, όπως:

1 Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης (European Solidarity Corps): είναι πρόγραμμα μικρής ή μεγάλης διάρκειας (έως 1 χρόνο) το οποίο δημιουργεί ευκαιρίες για να κάνετε εθελοντισμό και να υλοποιήσετε τα δικά σας σχέδια αλληλεγγύης που θα ωφελήσουν κοινότητες σε όλη την Ευρώπη.

2 Ανταλλαγές Νέων του προγράμματος Erasmus+: Οι ανταλλαγές νέων θα σας δώσουν τη δυνατότητα να ζήσετε με άλλους νέους ανθρώπους για μικρό χρονικό διάστημα (5-21 ημέρες) και να εργαστείτε μαζί για ένα κοινό εγχείρημα. Θα συμμετάσχετε σε δραστηριότητες όπως εργαστήρια, συζητήσεις, διαπολιτισμικές βραδιές, αθλητικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες, παιχνίδια ρόλων, συναντήσεις με τους ντόπιους, υπαίθριες δραστηριότητες και πολύ περισσότερα. Τέλος, οι μαθησιακές εμπειρίες σας θα αναγνωριστούν μέσω του Youthpass, ενός εργαλείου με το οποίο αναγνωρίζονται τα μαθησιακά αποτελέσματα από τις δραστηριότητες εργασίας στον τομέα της νεολαίας και αλληλεγγύης.



Μάνος Σιακίς
Executive chef



Αρνάκι

με ανοιξιιάτικα λαχανικά, φινόκιο
και αυγολέμονο γιαουρτιού

Εκτέλεση:

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το λάδι και αφήνουμε να ζεσταθεί, προσθέτουμε το αρνάκι και σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα. Αφού πάρει χρώμα το βγάζουμε από την κατσαρόλα και ρίχνουμε το ξερό και το φρέσκο κρεμμυδάκι, σοτάρουμε σε μέτρια θερμοκρασία για 3'. Σβήνουμε με το κρασί και ξαναβάζουμε μέσα το αρνάκι. Αλατοπιπερώνουμε και σκεπάζουμε με ζεστό νερό το κρέας και σιγοβράζουμε για 35 με 40'. Έπειτα προσθέτουμε τα λαχανικά εκτός από τον άνηθο. Συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να μαλακώσουν. Τέλος ρίχνουμε τον άνηθο 2' πριν ξεκινήσουμε το αυγολέμονο. Για το αυγολέμονο, χτυπάμε τα αυγά, το λεμόνι, ξύσμα λεμονιού, κορν φλάουρ και το γιαούρτι ελαφρά χωρίς να βγάλει αφρό, παίρνουμε λίγο λίγο ζωμό και ανακατεύουμε μέχρι να έρθει σε θερμοκρασία, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από το μάτι. Ρίχνουμε το αυγολέμονο, ανακατεύουμε ελαφρά και σερβίρουμε.

ΥΛΙΚΑ

1.200 γρ. αρνάκι (μπούτι ή σπάλα κομμένο σε χοντρά κομμάτια)

1 φινόκιο μέτριο ψιλοκομμένο

3 καρότα κομμένα σε χοντρές ροδέλες

4 αγκινάρες (καθαρισμένες ή βάζετε κατεψυγμένες)

250 γρ. αρακά

1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο

1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο

2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

Μισό φλυτζάνι ελαιόλαδο

Μισό φλυτζάνι λευκό κρασί

Αλάτι

Πιπέρι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

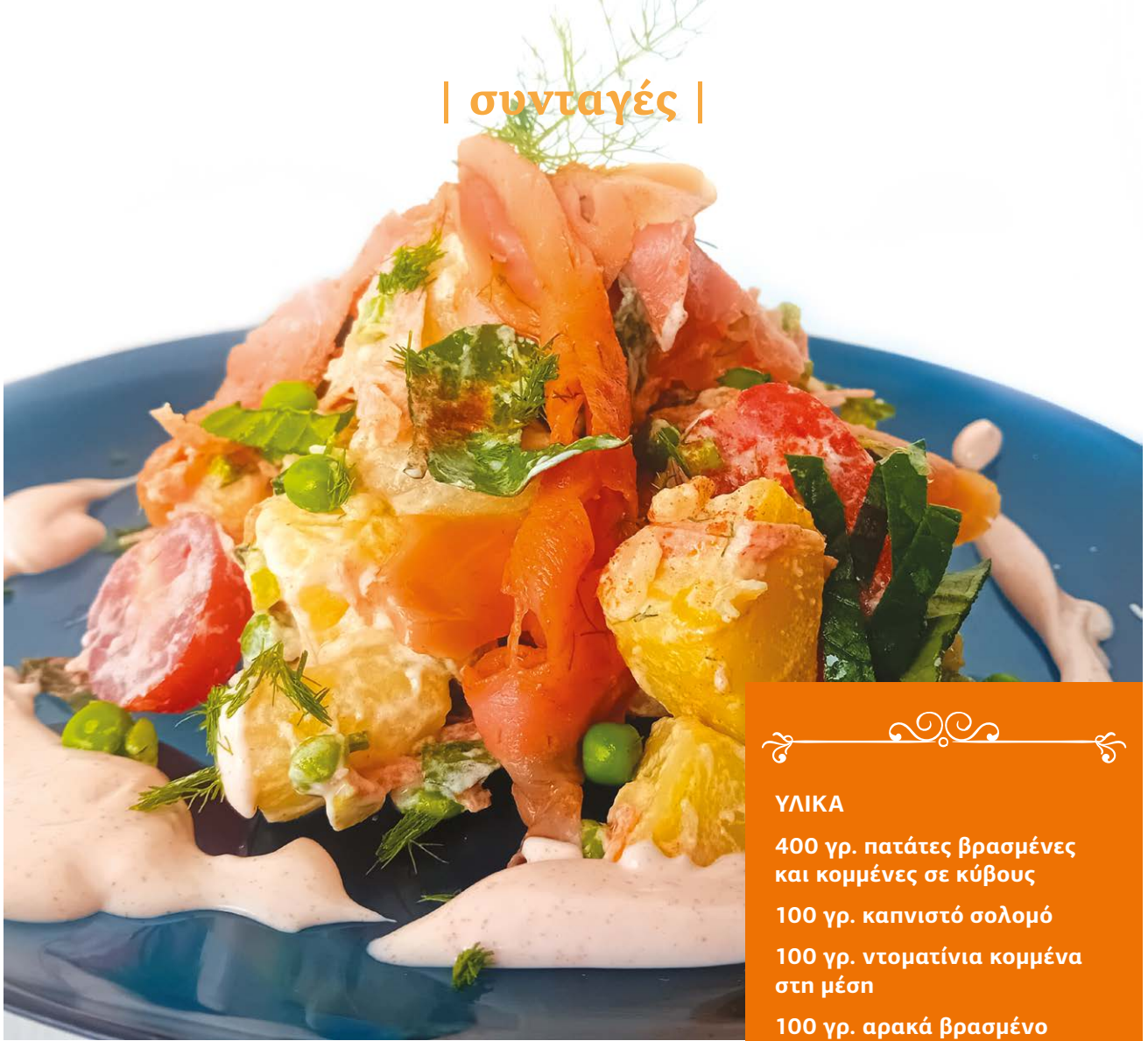
2 Αυγά

Χυμός από μισό λεμόνι

3 κ. σ. γιαούρτι στραγγιστό

Μισή κουτ. γλ. κορν φλάουρ

Ξύσμα λεμονιού



Ανοιξιάτικη πατατοσαλάτα

με καπνιστό σολομό και
αρωματικό γιαούρτι

Εκτέλεση:

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και τα βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες. Πριν τη ρίξουμε στη σαλάτα την ανακατεύουμε καλά.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ

Βάζουμε όλα τα υλικά για τη σαλάτα μας σε μια λεκάνη εκτός του σολομού, προσθέτουμε τη σάλτσα και ανακατεύουμε να πάει παντού. Σερβίρουμε σε πιάτα βάζοντας από πάνω τον καπνιστό σολομό.

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. πατάτες βρασμένες
και κομμένες σε κύβους

100 γρ. καπνιστό σολομό

100 γρ. ντοματίνια κομμένα
στη μέση

100 γρ. αρακά βρασμένο

2 καρότα τριμμένα

2 φρέσκα κρεμμυδάκια
ψιλοκομμένα

1 μικρό αγγούρι σε κύβους

1 κ. σ. κάπαρη

Άνηθο ψιλοκομμένο

Αλάτι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

3 κ. σ. γιαούρτι

2 κ. σ. ελαιόλαδο

Χυμό από μισό λάιμ

1 κ. γλ. καστανή ζάχαρη

2 πρέζες ροζ πιπέρι τριμμένο

Μισή κουτ. γλ. καπνιστή
πάπρικα

| νέα προϊόντα |



Marimer

Τα **ρινικά σπρέι Marimer** με 100% φυσικό θαλασσινό νερό προσφέρουν αποτελεσματικό ρινικό καθαρισμό, ενυδάτωση του ρινικού βλεννογόνου και αποσυμφόρηση, με αντιμικροβιακό σύστημα βαλβίδας και ακροφύσιο ασφαλείας για βρέφη, με απαλή διάχυση μέσω μικροσταγονιδίων για ομαλή και ομοιόμορφη εφαρμογή.

Διαθέσιμα σε ισοτονική 0,9% και υπερτονική 2,2% συγκέντρωση, καλύπτουν τις ανάγκες βρεφών, παιδιών και ενηλίκων.



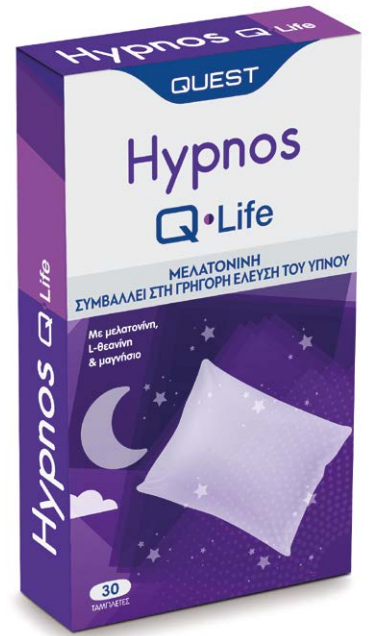
Physiiodose

Το **Physiiodose** είναι αποστειρωμένος φυσιολογικός ορός σε διάλυμα NaCl 0,9% σε πρακτικές μονοδοσικές αμπούλες 5ml.

Κατάλληλο για ρινικό καθαρισμό, οφθαλμική χρήση, καθαρισμό των αυτιών, των πλεγών και διαλύτη για εισπνοές.

Hypnos Q-Life

Καινοτόμος συνδυασμός μελατονίνης, μαγνησίου και L-θεανίνης για γρηγορότερη έλευση του ύπνου.



Το **Hypnos Q-Life** της **Quest** συνδυάζει τη μελατονίνη με το μαγνήσιο και την L-θεανίνη.

Η μελατονίνη συμβάλλει στη μείωση του χρόνου που χρειάζεται κανείς για να κοιμηθεί και στην ανακούφιση από το τζετ λαγκ. Το μαγνήσιο βοηθά στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, των μυών και στην καλή ψυχολογική λειτουργία, οδηγώντας σε μεγαλύτερη ηρεμία και χαλάρωση πριν τον ύπνο. Η L-θεανίνη είναι ένα φυσικό αμινοξύ που υποστηρίζει σημαντικούς νευροδιαβιβαστές και είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη σε περιόδους άγχους, στρες, ανησυχίας και ευερεθιστότητας.

Το **Hypnos Q-Life** προτείνεται σε όσους υποφέρουν από αϋπνία και αναζητούν ένα συμπλήρωμα μελατονίνης για γρηγορότερη έλευση του ύπνου.

Δοσολογία: 1 ταμπλέτα 30 λεπτά πριν τον ύπνο. Κατάλληλο για χορτοφάγους και vegans. Χωρίς γλουτένη και λακτόζη. Συμπλήρωμα διατροφής. Αρ. Γν. ΕΟΦ: 80590/03-07-2025.

| νέα προϊόντα |



CalmAid

Καταπραϋντική γέλη (gel) για ήπια θερμικά & ηλιακά εγκαύματα

Η **CalmAid** είναι μια εξειδικευμένη καταπραϋντική γέλη που ανακουφίζει άμεσα το ερεθισμένο δέρμα από ήπια θερμικά ή ηλιακά εγκαύματα. Δημιουργεί ένα διακριτικό προστατευτικό φιλμ που προσφέρει εντατική ενυδάτωση, ενώ υποστηρίζει τη φυσική διαδικασία ανάπλασης της επιδερμίδας.

Η πλούσια σύνθεσή της περιλαμβάνει:

- **Έλαιο τεϊόδεντρου:** συμβάλλει στην προστασία της επιδερμίδας χάρη στις αντισηπτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που φέρεται να έχει
- **Υαλουρονικό οξύ:** προσφέρει βαθιά ενυδάτωση και ενισχύει τον επιδερμικό φραγμό
- **Πανθενόλη:** ενυδατώνει, καταπραΰνει και υποστηρίζει την ανάπλαση
- **Αλόη βέρα:** μειώνει την ερυθρότητα και καταπραΰνει το δέρμα
- **Βισαβολόλη & εκχύλισμα καλέντουλας:** γνωστά για τις καταπραϋντικές και επουλωτικές τους ιδιότητες

Ιδανική για χρήση σε:

- Δέρμα ερεθισμένο μετά από έκθεση στον ήλιο
- Ήπια θερμικά εγκαύματα (π.χ. κάψιμο από σίδερο ή φούρνο, πιτσιλίσια από ζεστό νερό ή ατμό κλη)
- Επιφανειακούς ερεθισμούς
- Ξηρό ή αφυδατωμένο δέρμα
- Ευαίσθητες επιδερμίδες

Τρόπος χρήσης:

Εφαρμόστε μικρή ποσότητα στην πάσχουσα περιοχή με απαλό μασάζ. Επαναλάβετε κάθε 2–3 ώρες ή όσο συχνά χρειάζεται.

Σε πρακτικό σωληνάριο 50ml, ιδανικό για πρόσωπο και σώμα. Εύκολο στη μεταφορά, παντού μαζί σας.

Chewy Vites Magnesium

Το **Chewy Vites Magnesium** είναι συμπλήρωμα διατροφής σε μασώμενα ζελεδάκια για ενήλικες, σχεδιασμένο να υποστηρίζει τη φυσιολογική λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος.

Κάθε ημερήσια μερίδα (2 ζελεδάκια) περιέχει 165 mg μαγνησίου, που προέρχεται από 1.472 mg κιτρικού μαγνησίου (Magnesium Citrate). Πρόκειται για μορφή με υψηλή βιοδιαθεσιμότητα, η οποία απορροφάται εύκολα από τον οργανισμό και υποστηρίζει τη σωστή λειτουργία των μυών και των νευρών. Επιπλέον, το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία, στη φυσιολογική παραγωγή ενέργειας, καθώς και στη μείωση της κόπωσης.

Με φυσικό χυμό φρούτων και φυσική πηκτίνη φρούτων, τα **Chewy Vites Magnesium** έχουν ευχάριστη γεύση κόκκινων μούρων και αποτελούν ιδανική επιλογή για όσους δυσκολεύονται με την κατάποση βιταμινών.

Κατάλληλο για vegans

Χαρακτηριστικά προϊόντος:

Το προϊόν δεν περιέχει γενετικά τροποποιημένα συστατικά, γλουτένη, ζελατίνη, ίχνη γάλακτος, αυγού και ξηρών καρπών, ενώ είναι επίσης απαλλαγμένο από τεχνητά χρώματα, τεχνητά γλυκαντικά και πρόσθετα συντηρητικά.

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν 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.

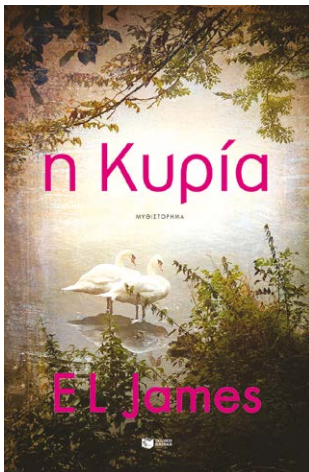


| βιβλία |

Ε. Λ. Τζέιμς
Η Κυρία

Ο Μάξιμ Τρεβέλιαν, απρόθυμος κόμης του Τρέβεθικ, έχει ακολουθήσει τη γυναίκα που αγαπάει ως τους αγριότοπους της Αλβανίας. Αφού πάλεψε γι' αυτήν και την κέρδισε, πρέπει τώρα να την παντρευτεί, με την κάρνη μιας καραμπίνας να τον σημαδεύει. Μπορεί όμως ποτέ ένας αναμορφωμένος ακόλαστος σαν τον Μάξιμ να γίνει καλός σύζυγος – ή μήπως αυτή η πρόσφατα κατακτηθείσα ευτυχισμένη ζωή θα καταρρεύσει εξαιτίας της δικής του, κακής, φήμης και των μυστικών της οικογένειάς του; Η Αλέσια Ντεμάτσι έχει ξεγελάσει απαγωγείς και σωματέμπορους κι έχει κερδίσει την καρδιά του άντρα που αγαπάει, μπορεί όμως να κάνει αυτόν τον γάμο να πετύχει; Αντιμέτωπη με το παρελθόν του Μάξιμ, την εκθρική οικογένειά του, αλλά και τα βλέμματα και τους ψιθύρους της λονδρέζικης ελίτ, θα καταφέρει ποτέ να γίνει αποδεκτή ως κόμισσα του Μάξιμ – ή θα είναι πάντα η πρώην καθαρίστριά του; Από τα ανεξερεύνητα βουνά της Αλβανίας, ως την ειδυλλιακή αγγλική ύπαιθρο και τη σκοτεινή γοητεία του Λονδίνου, η Κυρία είναι ένα μαγευτικό ταξίδι πάθους και αγάπης, αποδοχής και λύτρωσης.

Σελίδες 608 - Εκδόσεις: ΠΑΤΑΚΗΣ



Χρήστος Κυριακίδης
Το μήλο, η πεταλούδα και ο καθηγητής Σιμωνίδης

Τι συμβαίνει όταν οι ερωτήσεις που άφησες πίσω σου σε περιμένουν ακόμη; Ο Νίκος Ξυπνά κάθε πρωί με το ίδιο βάρος: μια ζωή γεμάτη αναβολές, χαμένα όνειρα και ερωτήματα που έμειναν αναπάντητα. Μέχρι τη μέρα που, στη σοφίτα του σπιτιού του, βρίσκει ένα παλιό μπλε τετράδιο από τα σχολικά του χρόνια. Ξεφυλλίζοντάς το, θυμάται τις ερωτήσεις που κάποτε τον έκαναν να θαυμάζει το φως, τον χρόνο, το χάος και το Σύμπαν. Οι σημειώσεις αυτές τον οδηγούν πίσω στον μοναδικό άνθρωπο που του έμαθε πώς να σκέφτεται πραγματικά: τον παλιό του καθηγητή, τον Σιμωνίδη. Σε έναν ήσυχο τόπο, μακριά από θόρυβο και βεβαιότητες, ξεκινά μια σειρά συναντήσεων που μοιάζουν περισσότερο με αναμέτρηση ιδεών. Λέξεις, σιωπές και ερωτήσεις ανοίγουν δρόμους: από τη γέννηση του Σύμπαντος μέχρι το πιθανό του τέλος. Η βαρύτητα, η ύλη και η εντροπία δεν παρουσιάζονται ως θεωρίες, αλλά ως τρόποι να κατανοήσεις τον κόσμο – και τη θέση σου μέσα σ' αυτόν.

Σελίδες 246 - Εκδόσεις: KEY BOOKS

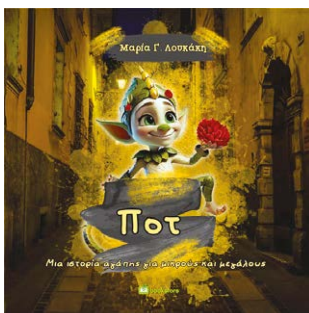


Μαρία Γ. Λουκάκη
Ποτ

Μια ιστορία αγάπης για μικρούς και μεγάλους

Σε μια παράγκα κάπου σε μια πόλη, ο Χασάν δεν μπορεί να πιστέψει πως έχασε την αγαπημένη του! Του λείπει πολύ, την ψάχνει στα στενά δρομάκια σαν τρελός, την ονειρεύεται, μα η ελπίδα του να την ξαναδεί είναι μικρή κι εκείνος νιώθει πιο μόνος. Όσπου ένα απόγευμα, τον περιμένει μια έκπληξη. Ο Ποτ το ξωτικό της Αγάπης, με την πράσινη μύτη και τα μυτερά αυτιά, εμφανίζεται μπροστά του σ' ένα σύννεφο χρυσόσκονης. Ο Χασάν παρόλο που είναι στεναχωρημένος και θέλει την ψυχία του, αναστατώνεται, κι όλα φαίνεται ν' αλλάζουν μες τη νύχτα όταν ο Ποτ ξεκινά να του μιλά. Τι να του λέει άραγε; Το μόνο σίγουρο είναι πως αφήνει την Αγάπη να κάνει το θαύμα της! Τι θα γίνει τελικά; Θα καταφέρει το χαριτωμένο πλάσμα να βοηθήσει τον Χασάν να βρει την αγαπημένη του για να χαμογελάσει πάλι όπως πρώτα;

Σελίδες 42 - Εκδόσεις: BOOKSTARS - ΓΙΩΓΓΑΡΑΣ



Υγεία: Η ατμοσφαιρική ρύπανση εξουδετερώνει τα οφέλη της άσκησης

Τα αποτελέσματα της άσκησης σε συνδυασμό με την ατμοσφαιρική ρύπανση - Τι έδειξαν έρευνες

Η μακροχρόνια έκθεση σε ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να αποδυναμώσει σημαντικά τα οφέλη της τακτικής άσκησης στην υγεία, σύμφωνα με νέα μελέτη διεθνούς ομάδας ερευνητών, στην οποία συμμετείχαν και επιστήμονες από το University College London.

Για τη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «BMC Medicine», οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από πάνω από ενάμισι εκατομμύριο ενήλικες, οι οποίοι παρακολούθηθηκαν για περισσότερο από μία δεκαετία σε χώρες όπως το Ηνωμένο Βασίλειο, η Ταϊβάν, η Κίνα, η Δανία και οι Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής.

Για τρεις από αυτές τις έρευνες, οι επιστήμονες επανεξέτασαν τα αρχικά δεδομένα σε ατομικό επίπεδο συμμετεχόντων.

Τα αποτελέσματα της άσκησης σε συνδυασμό με την ατμοσφαιρική ρύπανση

Οι ερευνητές εξέτασαν τα επίπεδα λεπτών αιωρούμενων σωματιδίων, γνωστών ως PM2.5, με διάμετρο μικρότερη των 2,5 μικρομέτρων. Τα σωματίδια αυτά είναι τόσο μικρά που μπορούν να εγκλωβιστούν στους πνεύμονες και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος.

Τα δεδομένα προέρχονταν από επτά υπάρχουσες έρευνες, μεταξύ των οποίων τρεις αδημοσίευτες και οι ερευνητές συνδύασαν τα συνοπτικά στατιστικά στοιχεία κάθε μελέτης σε μία συνολική ανάλυση.

Συνδυάζοντας τα δεδομένα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι **όσοι έκαναν τουλάχιστον δυόμισι ώρες μέτριας ή έντονης άσκησης την εβδομάδα είχαν 30% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου**, από οποιαδήποτε αιτία και ειδικότερα από καρκίνο και καρδιαγγειακά νοσήματα, κατά την περίοδο παρακολούθησης, σε σύγκριση με όσους δεν έφταναν αυτό το επίπεδο άσκησης.

Ωστόσο, για τους πολύ δραστήριους συμμετέχοντες που ζούσαν σε περιοχές με υψηλή ρύπανση από λεπτά σωματίδια, πάνω από 25 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο), η μείωση του κινδύνου περιοριζόταν στο μισό, δηλαδή 12-15%. Σχεδόν ο μισός πληθυσμός του πλανήτη (46%) ζει σε περιοχές που υπερβαίνουν αυτό το όριο.

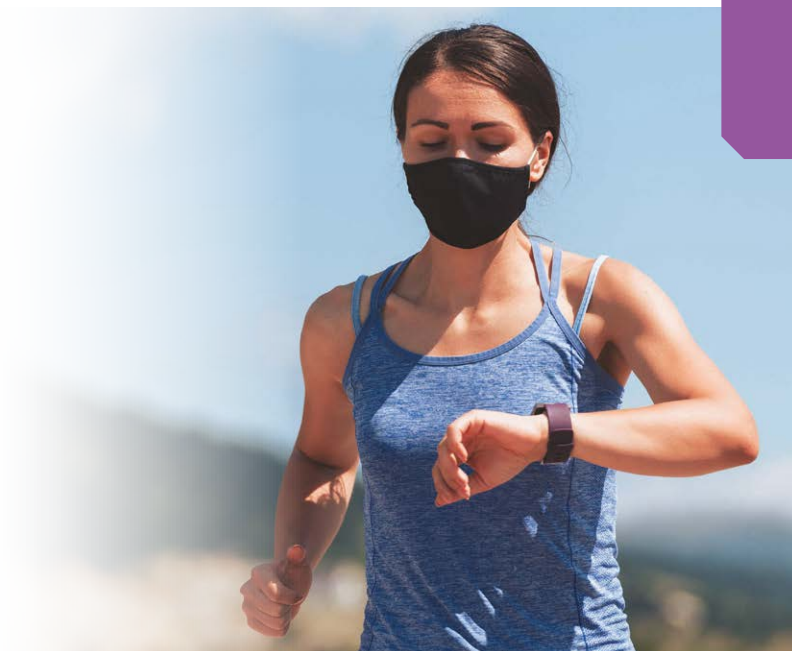
Σε ακόμη υψηλότερα επίπεδα ρύπανσης, πάνω από 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, τα οφέλη της άσκησης μειώνονταν περαιτέρω, ιδιαίτερα όσον αφορά στον κίνδυνο θανάτου από καρκίνο, όπου πλέον δεν ήταν ισχυρά. Περίπου το ένα τρίτο του παγκόσμιου πληθυσμού (36%) ζει σε περιοχές όπου ο ετήσιος μέσος όρος PM2.5 υπερβαίνει τα 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$.

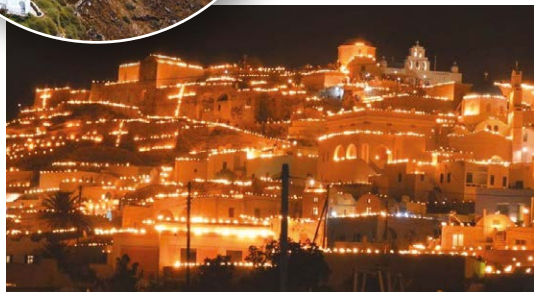
Σχετικά με τους περιορισμούς, οι συγγραφείς σημείωσαν ότι η μελέτη διεξήχθη κυρίως σε χώρες υψηλού εισοδήματος, οπότε τα ευρήματα ενδέχεται να μην ισχύουν για χώρες χαμηλού εισοδήματος, όπου τα επίπεδα ρύπανσης είναι υψηλότερα, συχνά πάνω από 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$.

Άλλοι περιορισμοί αφορούσαν στην έλλειψη δεδομένων για την ποιότητα του αέρα σε εσωτερικούς χώρους, καθώς και για τις διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων.

Ωστόσο, ελήφθησαν υπόψη πολλοί άλλοι παράγοντες, όπως το εισόδημα, το μορφωτικό επίπεδο, οι συνήθειες υγείας, όπως το κάπνισμα και η ύπαρξη ή μη χρόνιων παθήσεων.

<https://www.in.gr>





Ελληνικά νησιά για αξέχαστες πασχαλινές αποδράσεις

Μαγευτικοί
νησιωτικοί
προορισμοί
προσφέρονται για
ένα ξεχωριστό
Πάσχα

Έθιμα που χάνονται στα βάθη των αιώνων. Βαρελότα που κάνουν τη νύχτα μέρα. Μοναδικές συνταγές, φτιαγμένες με απλά, αγνά υλικά της ελληνικής γης. Και, φυσικά, τοπία με παγκόσμια ακτινοβολία. Αυτά είναι τα συστατικά των εορτασμών του Πάσχα στα ελληνικά

νησιά, που συνθέτουν εμπειρίες που αρκεί να ζήσεις μια φορά για να τις θυμάσαι για πάντα.

Σαντορίνη: Ανάσταση με θέα το ηφαίστειο

Αν μας ρωτάς, ενδέχεται να μην υπάρχει καλύτερη περίοδος για να επισκεφτείς το νησί που έχει καταφέρει να γίνει πιο διάσημο και από την ίδια την Ελλάδα. Θα είναι γεμάτη κόσμο; Φυσικά και θα είναι. Σε καμία περίπτωση, όμως, δεν θα «βουλιάζει» όπως τον Αύγουστο. Ταυτόχρονα, η θήρα έχει να σου προσφέρει μοναδικές πασχαλινές εμπειρίες, όπως την εντυπωσιακή περιφορά του επιταφίου στο μεσαιωνικό χωριό Πύργος. Από την **εκκλησία του Προφήτη Ηλία**, που βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο του νησιού, θα δεις τη Σαντορίνη να «ανάβει» από εκατοντάδες λαμπάδες, φαναράκια και τα διάσημα «ντενεκεδάκια» (τενεκεδένια λυχνάρια με παραφίνη και ροκανίδια) στους κήπους των σπιτιών. Το ίδιο σημείο προσφέρει και την πιο μαγευτική θέα των πυροτεχνημάτων, το βράδυ της Ανάστασης.

Ενδιαφέροντα έθιμα θα εντοπίσεις στους περισσότερους

οικισμούς του νησιού, όπως τα **«Σήμαντρα» στο Εμπορειό**, που μάλλον κρατούν από τα χρόνια της Τουρκοκρατίας, ενώ και τα πασχαλινά σαντορινιά πιάτα είναι σίγουρο ότι θα ανταποκριθούν στις προσδοκίες σου. Μην παραλείψεις να δοκιμάσεις τα παραδοσιακά μελιτίνια, αλλά και τα ιδιαίτερα σγαρδούμια – μια τοπική εκδοχή της μαγειρίτσας.

Πάρος: Μοναδικά έθιμα σε κάθε γωνιά

Ένα Πάσχα με ιδιαίτερο χαρακτήρα βιώνουν κάθε χρόνο οι επισκέπτες της Πάρου, αφού κάθε χωριό του κοσμοπολίτικου νησιού διατηρεί τα δικά του έθιμα, ενώ η καλοκαιρινή βοή δίνει τη θέση της στη γαλήνη και την κατάνυξη. Από τη Νάουσα και τις Λεύκες – την παλιά, αρχοντική Χώρα του νησιού που αγναντεύει το Αιγαίο – μέχρι την αυθεντική Μάρπησσα και τον ορεινό Πρόδρομο, σε κάθε οικισμό η παράδοση ζωντανεύει, ενώ οι **αναπαραστάσεις των Παθών του Ιησού** δημιουργούν ένα συγκλονιστικό θέαμα.

Ο πιο **εντυπωσιακός επιτάφιος** σε περιμένει στις **Λεύκες**. Στον Πρόδρομο – ένα χωριό διάσημο για τα ρεβίθια του – οι κάτοικοι ανοίγουν τα σπύτια τους τη Μεγάλη Παρασκευή, προσφέροντας σε φίλους, συγγενείς και περαστικούς την τοπική ρεβυθάδα στη μνήμη των ανθρώπων που έχασαν. Στον απομακρυσμένο Λαγκαδά η αναπαράσταση της ανόδου του Γολγοθά κόβει την ανάσα, ενώ στην Εκατονταπυλιανή, την επιβλητική εκκλησία της Παροικιάς, θα ζήσεις την πιο κατασκευτική Ανάσταση της ζωής σου, κάτω από το φως των κεριών.

Πηγή: Απόσπασμα από το άρθρο του in.gr

| κούιζ |



1

Με πουπουλένιο πάπλωμα μια φαμελιά σκεπάζεται.
Τι είναι;

4

Όλους τους ταΐζει αλλά ποτέ δεν τρώει. Τι είναι;

2

Ποιος τα ακούει όλα, αλλά δεν μπορεί να πει τίποτα;

5

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

3

Χωρίς φωνή, χωρίς κορμί, χωρίς φτερά, αλλά
ακούγεται καλά. Τι είναι;

6

Μέρα μπαίνει μέρα βγαίνει μα στο ίδιο μέρος μένει.
Στέμμα έχει, βασιλεύει και τον κόσμο κυριεύει. Τι είναι;

ΜΕΤΡΙΟ

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

ΔΥΣΚΟΛΟ

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

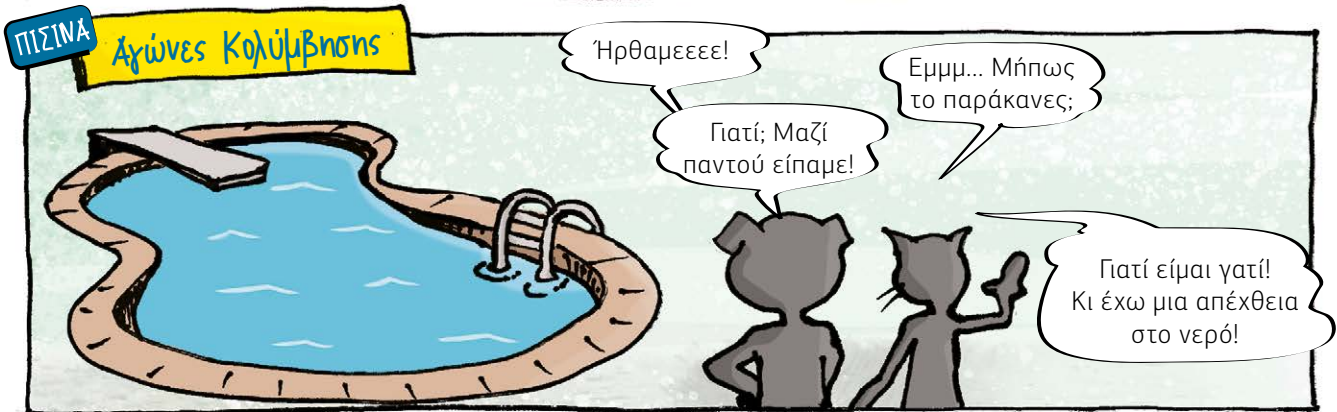
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 5 | 9 | 3 | 7 | 4 | 1 | 6 | 2 |
| 2 | 1 | 3 | 8 | 6 | 5 | 4 | 7 | 9 |
| 4 | 7 | 6 | 1 | 2 | 9 | 5 | 3 | 8 |
| 3 | 6 | 8 | 9 | 1 | 7 | 2 | 5 | 4 |
| 5 | 9 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 8 | 7 |
| 7 | 4 | 2 | 6 | 5 | 8 | 9 | 1 | 3 |
| 6 | 2 | 5 | 7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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

- ΑΡΧΕΣ**
1. Η κλάσσα
 2. Το αυτί
 3. Η ηχώ
 4. Το κουτάλι
 5. Το θερμόμετρο
 6. Ο ήλιος

Αταίριαστα φιλαράκια

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΧΕΔΙΟ: ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΤΣΟΥΚΗ



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Τοκονυς®

(Κυτισινικλίνη)

Θεραπεία
25
ημερών!

Η **ΚΥΤΙΣΙΝΙΚΛΙΝΗ** επιτρέπει
τη σταδιακή μείωση της εξάρτησης
από τη νικοτίνη ανακουφίζοντας
από τα **κεντρικά συμπτώματα της στέρησης**¹

- Είναι φυτικό αλκαλοειδές¹
- **Ανταγωνίζεται τη νικοτίνη** για τους **ίδιους υποδοχείς*** και σταδιακά την **εκτοπίζει** λόγω της **ισχυρότερης δέσμευσής** της^{1**}
- **Αυξάνει μέτρια** τα επίπεδα της **ντοπαμίνης** στον εγκέφαλο, κάτι που ανακουφίζει τα κεντρικά συμπτώματα της στέρησης της νικοτίνης¹
- **Ανασκόπηση 75 κλινικών μελετών** με 45.049 συμμετέχοντες έδειξε² ότι
 - Η **κυτισινικλίνη** και η **βαρενικλίνη** βοηθούν στη **διακοπή καπνίσματος για τουλάχιστον 6 μήνες**
- Η **κυτισινικλίνη** οδηγεί σε **λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες** σε σχέση με τη **βαρενικλίνη**³

*α4β2 νικοτινικούς υποδοχείς της ακετυλοχολίνης¹

**Δεσμεύεται 7 φορές πιο ισχυρά από τη νικοτίνη στους α4β2 νικοτινικούς υποδοχείς της ακετυλοχολίνης^{3,4}

Βιβλιογραφία:

1. Περίληψη Χαρακτηριστικών του Προϊόντος ΤΟΚΟΝΥΣ
2. Livingstone-Banks J. et al., Nicotine receptor partial agonists for smoking cessation. Cochrane Database Syst Rev. 2023 May 5;5(5)
3. Courtney RJ. et al., Effect of Cytisine vs Varenicline on Smoking Cessation: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2021 Jul 6;326(1):56-64
4. Tutka P. et al., Cytisine for nicotine addiction treatment: a review of pharmacology, therapeutics and an update of clinical trial evidence for smoking cessation. Addiction. 2019 Nov;114(11):1951-1969

Αντενδείκνυται σε υπερευαίσθησία στη δραστική ουσία ή σε κάποιο από τα έκδοχα, ασαθή στηθάγχη, ιστορικό πρόσφατου εμφράγματος του μυοκαρδίου, κλινικά σημαντικές αρρυθμίες, ιστορικό πρόσφατου εγκεφαλικού επεισοδίου, εγκυμοσύνη και θηλασμό. Το Tokonyς δεν συνιστάται για χρήση σε ηλικιωμένους ασθενείς, ηλικίας άνω των 65 ετών και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε κάτω των 18 ετών.

Λιανική τιμή 65,47€. Δεν απαιτείται ιατρική συνταγή.



WinMedica

WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.

Αγασσιλάου 6-8 15123 Μαρούσι

T: 210 748 8821 | F: 210 748 8827

E: info@winmedica.gr | www.winmedica.gr

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και
Αναφέρετε

**ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για
ΟΛΑ τα φάρμακα
Συμπληρώνοντας την «ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»**

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