



ΠΕΙΦΑΣΥΝ news

ΤΕΥΧΟΣ 77 | ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026

Λιποίδημα: Ο ρόλος
της διατροφής

GLP-1 αγωνιστές
το καλοκαίρι: γιατί
οι ηλεκτρολύτες
είναι απαραίτητοι

Ωμοφαγική
διατροφή

Ουρολοιμώξεις

Ντεκολτέ, η κρυφή
ζώνη που μαρτυρά
την ηλικία μας

Ο θυμός
στη σύγχρονη
καθημερινότητα

Πώς να νικήσουμε
την ανασφάλεια;

Καλοκαίρι
με δημιουργία,
παιχνίδι και
σύνδεση



Το 1^ο
που εμπιστεύεσαι
εδώ και 30 χρόνια!

**Ανακουφίζει
από την φαγούρα
άμεσα**



σταματά
τη φαγούρα



ηλιακό
έγκαυμα



καταπραΰνει
τον ερεθισμό



τσιμπήματα

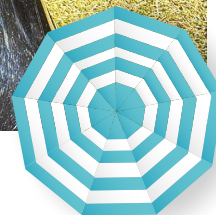


τσιμπήματα

Το Fenistil περιέχει μηλεϊνική διμεθινδένη. Η συνεχής χρήση του να μην υπερβαίνει τις 7 ημέρες. Να μην χρησιμοποιείται σε φλεγμονή ή ανοικτό τραύμα.

Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων Συνιστούν:

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



Το Καλοκαίρι έφτασε και μαζί με αυτό και η προσμονή για αξέχαστες διακοπές

Οι μέρες πια έχουν μεγαλώσει, το φως κρατά περισσότερο και όλοι μας ανυπομονούμε να ζήσουμε μια καθημερινότητα πολύ πιο απλή και χαλαρή. Είναι η θάλασσα που σε ξεκουράζει, οι στιγμές με φίλους που γίνονται πολύτιμες αναμνήσεις και οι μικρές ή μεγάλες αποδράσεις που δίνουν χώρο να αποσυνδεθείς από την ένταση του χειμώνα.

Αφεθείτε λοιπόν στη μαγεία της εποχής, ανακαλύπτοντας τη μοναδική ομορφιά του καλοκαιρινού σκηνικού.

Σε αυτό το τεύχος ενημερωθείτε για το πώς η εξατομικευμένη διατροφή, σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα θεραπευτικά εργαλεία, μπορεί να συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση των συμπτωμάτων **του λιποιδήματος**.

Το καλοκαίρι η χρήση GLP-1 αγωνιστών απαιτεί προσοχή στην ενυδάτωση και στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών, καθώς η ζέστη και η εφίδρωση αυξάνουν τον κίνδυνο αφυδάτωσης.

Μάθετε τα μυστικά **της ωμοφαγικής διαίτας**, η οποία αποτελείται κυρίως ή πλήρως από ωμά και μη επεξεργασμένα τρόφιμα.

Ανακαλύψτε **τα φυτικής προέλευσης εξωσώματα** που συμβάλλουν στην αναστολή της δερματικής γήρανσης, που προκαλείται από την υπεριώδη ακτινοβολία και τη διατήρηση μιας πιο νεανικής όψης του δέρματος.



| editorial |

Σημαντική αύξηση παρουσιάζουν **οι ουρολοιμώξεις** το καλοκαίρι και γι' αυτό σας παρουσιάζουμε τρόπους ώστε να αναγνωριστούν τα συμπτώματά τους και να προληφθούν.

Γνωρίστε πώς μπορείτε να περάσετε τις διακοπές σας χωρίς ενοχλήσεις στο έντερο και το ουροποιητικό με **προβιοτικά και Cranberry**.

Ακολουθήστε τις συμβουλές μας για να προστατέψετε **το ντε-κολτέ**, μια ευαίσθητη και συχνά παραμελημένη περιοχή που λειτουργεί ως «κρυφή ζώνη» που αποκαλύπτει την ηλικία.

Αναγνωρίστε τις ψυχολογικές διαστάσεις και δυνατότητες επεξεργασίας **του θυμού** στη σύγχρονη καθημερινότητα, που αποτελεί ένα από τα πιο σύνθετα και πολυσήμαντα συναισθήματα της ανθρώπινης ψυχικής εμπειρίας.

Σας δείχνουμε πρακτικούς τρόπους για να νικήσετε **την ανασφάλεια** που λίγο ή πολύ έχετε βιώσει είτε στις διαπροσωπικές σας σχέσεις είτε στη δουλειά.

Να θυμάστε ότι το πιο σημαντικό που μπορούμε να προσφέρουμε **στα παιδιά** μας δεν είναι οι τέλειες **καλοκαιρινές διακοπές**, αλλά η αίσθηση ότι είμαστε πραγματικά μαζί τους.

Μάθετε πώς να αντιμετωπίσετε **τη γαστρεντερίτιδα** τους καλοκαιρινούς μήνες καθώς και τη διαταραχή της ηλεκτρολυτικής ισορροπίας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση.

Πώς συνδέονται **η ινσουλίνη, η διατροφή και το αδυνάτισμα**; Η ισορροπία τους είναι το κλειδί για αποτελεσματική απώλεια βάρους.

Δείτε πότε **τα κατοικίδια σας** χρειάζονται **συμπληρώματα διατροφής**, ώστε να υποστηρίξετε σωστά την υγεία, την ενέργεια και τις ιδιαίτερες ανάγκες τους σε κάθε στάδιο ζωής.

Κατανοήστε καλύτερα όλες τις πτυχές **της εθελοντικής αιμοδοσίας**, μιας από τις μεγαλύτερες πράξεις αλtruισμού, αλληλεγγύης, αγάπης και ευθύνης που προσφέρεται από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Δοκιμάστε τραγανά **spring rolls** γεμισμένα με αρωματικά noodles, καραβίδες και τζίντζερ και ολοκληρώστε απολαυστικά με μια βελούδινη **ψιτή τάρτα** με κρέμα ροδάκινου.

Τέλος, σας προτείνουμε να κάνετε διακοπές **στην Ύδρα** για να αποκτήσετε μια εμπειρία γαλήνης, αυθεντικότητας και ομορφιάς που δύσκολα θα συναντήσετε αλλού..

Καλό καλοκαίρι!

Το Δ.Σ του ΠΕΙ.ΦΑ.ΣΥΝ.



ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΑΣ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

6-7 Λιποίδημα: Ο ρόλος της διατροφής στην αντιμετώπισή του

8-10 GLP-1 αγωνιστές το καλοκαίρι: γιατί οι ηλεκτρολύτες είναι απαραίτητοι

ΥΓΕΙΑ

12-15 Ωμοφαγική διατροφή: Είναι ασφαλής;

16 Εξωσώματα και ηλιοπροστασία

18-20 Ουρολοιμώξεις. Πόσο αυξάνεται η συχνότητά τους το καλοκαίρι και πώς μπορούν να προληφθούν;

21-22 Ανέμελο καλοκαίρι, χωρίς ενοχλήσεις στο έντερο και το ουροποιητικό, με προβιοτικά και Cranberry

ΟΜΟΡΦΙΑ

24-25 Ντεκολτέ, η κρυφή ζώνη που μαρτυρά την ηλικία μας

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

26-27 Ο θυμός στη σύγχρονη καθημερινότητα: Ψυχολογικές διαστάσεις και δυνατότητες επεξεργασίας

28-29 Πώς να νικήσουμε την ανασφάλεια;

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

30-31 Καλοκαίρι με δημιουργία, παιχνίδι και σύνδεση

Ο ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ ΜΟΥ

32, 34 Καλοκαιρινές γαστρεντερίτιδες και ηλεκτρολυτική ισορροπία

35-36 Ινσουλίνη - διατροφή - αδυνάτισμα

ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ

38-39 Συμπληρώματα για κατοικίδια: Πότε χρειάζονται;

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

40-41 Εθελοντική αιμοδοσία

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

42-43 Spring rolls με noodles, καραβίδες και τζιντζερ | Τάρτα με ψητή κρέμα ροδάκινου

ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

44-45 Νέα και χρήσιμα προϊόντα

ΒΙΒΛΙΑ

46 Η Ιστορία του Τίποτα | Σαν τη μάνα δεν έχει | Πράκτορες σε δράση | Το τέλειο πάρτι

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

47 Χημική ουσία που χρησιμοποιείται ευρέως σε πλαστικά συνδέεται με πρόωρους τοκετούς και θανάτους νεογνών

ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ

48 Ύδρα: Το ελληνικό νησί που προτείνει η Daily Mail για καλοκαιρινές 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 77 | ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026 | ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

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

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Ειρήνη Μασούκη | ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ingimage.com

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

Για την ορθότητα των κειμένων ευθύνη έχουν οι αρθρογράφοι

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

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

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





Λιποίδημα

Ο ρόλος της διατροφής
στην αντιμετώπισή του



Αθηνά Μωραΐτη Χατζηθάνου

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,
M.Sc. στην Κλινική Διατροφή

Το λιποίδημα αποτελεί μια **χρόνια, προοδευτική διαταραχή του λιπώδους ιστού**, η οποία εμφανίζεται σχεδόν αποκλειστικά στις γυναίκες και χαρακτηρίζεται από συμμετρική, δυσανάλογη συσσώρευση λίπους, κυρίως στους μηρούς, τους γλουτούς και τις γάμπες, ενώ συνήθως δεν επηρεάζει τα πέλματα.

Υπολογίζεται ότι αφορά περίπου στο 10%-11% του γυναικείου πληθυσμού παγκοσμίως, δηλαδή περίπου 1 στις 9 γυναίκες.

| διατροφή |

Ωστόσο, τα πραγματικά ποσοστά πιθανόν να είναι υψηλότερα, καθώς το λιποίδημα παραμένει σε μεγάλο βαθμό υποδιαγνωσμένο.

Το λιποίδημα συχνά συνοδεύεται από συμπτώματα όπως πόνος, ευαισθησία στην πίεση, εύκολοι μώλωπες, αίσθημα βάρους και οίδημα στα κάτω άκρα.

Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου και να επηρεάζουν σημαντικά τη λειτουργικότητα, την ψυχολογία και συνολικά την ποιότητα ζωής. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι **το λιποίδημα δεν αποτελεί απλά αυξημένο σωματικό βάρος**. Πρόκειται για μια κατάσταση στην οποία εμπλέκονται γενετικοί, ορμονικοί, αγγειακοί και λεμφικοί μηχανισμοί, γεγονός που εξηγεί και τη διαφορετική συμπεριφορά του λιπώδους ιστού σε σχέση με την παχυσαρκία.

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει οριστική θεραπεία για το λιποίδημα.

Η αντιμετώπιση του βασίζεται κυρίως στη διαχείριση των συμπτωμάτων και περιλαμβάνει έναν συνδυασμό παρεμβάσεων, όπως η εξατομικευμένη διατροφή, η κατάλληλη φυσική δραστηριότητα, η λεμφική αποσυμφόρηση, η χρήση συμπιεστικών ενδυμάτων και, σε επιλεγμένες περιπτώσεις, χειρουργικές παρεμβάσεις.

Στο πλαίσιο αυτό, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι **δεν υπάρχει κάποια «ειδική» ή «μαγική» δίαιτα που να θεραπεύει το λιποίδημα**. Παρ' όλα αυτά, οι σωστά σχεδιασμένοι διατροφικοί χειρισμοί μπορούν να συμβάλλουν ουσιαστικά στη βελτίωση της καθημερινότητας των ατόμων με λιποίδημα.

Η διατροφή φαίνεται να παίζει υποστηρικτικό ρόλο κυρίως μέσω της μείωσης της χρόνιας φλεγμονής, της κατακράτησης υγρών και του πόνου και μέσω της διατήρησης ενός υγιούς σωματικού βάρους. Αν και το λιποίδημα δεν προκαλείται από την παχυσαρκία, η αύξηση του σωματικού βάρους μπορεί να επιβαρύνει τα συμπτώματα, να αυξήσει τη μηχανική φόρτιση των κάτω άκρων και να επιταχύνει την εξέλιξη της πάθησης.

Η αντιμετώπιση του βασίζεται κυρίως στη διαχείριση των συμπτωμάτων και περιλαμβάνει έναν συνδυασμό παρεμβάσεων, όπως η εξατομικευμένη διατροφή, η κατάλληλη φυσική δραστηριότητα, η λεμφική αποσυμφόρηση, η χρήση συμπιεστικών ενδυμάτων και, σε επιλεγμένες περιπτώσεις, χειρουργικές παρεμβάσεις.

Η αντιμετώπιση του βασίζεται κυρίως στη διαχείριση των συμπτωμάτων και περιλαμβάνει έναν συνδυασμό παρεμβάσεων, όπως η εξατομικευμένη διατροφή, η κατάλληλη φυσική δραστηριότητα, η λεμφική αποσυμφόρηση, η χρήση συμπιεστικών ενδυμάτων και, σε επιλεγμένες περιπτώσεις, χειρουργικές παρεμβάσεις.



Με βάση τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα, **θεωρείται ιδιαίτερα ωφέλιμη η διατροφή πλούσια σε τρόφιμα με αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτικά συστατικά**.

Το λιποίδημα έχει συσχετιστεί με χαμηλού βαθμού χρόνια φλεγμονή του λιπώδους ιστού και για τον λόγο αυτό η αυξημένη κατανάλωση **λαχανικών και φρούτων, λιπαρών ψαριών** (όπως σαρδέλες και σολομός), **πηγών ω-3 λιπαρών οξέων**, ελαιόλαδου, **ξηρών καρπών, οσπρίων και δημητριακών ολικής άλεσης** μπορεί να συμβάλει θετικά στη διαχείριση των συμπτωμάτων. Αντίθετα, η συχνή κατανάλωση υπερεπεξεργασμένων τροφίμων, τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη, λευκών υδατανθράκων, αναψυκτικών και αυξημένων ποσοτήτων αλατιού έχει συσχετιστεί με αυξημένη φλεγμονή και κατακράτηση υγρών, κάτι που μπορεί να επιδεινώσει το οίδημα και το αίσθημα βάρους.

Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης η επαρκής ενυδάτωση, καθώς η κατανάλωση υγρών υποστηρίζει τη φυσιολογική λειτουργία του λεμφικού συστήματος.

Τα τελευταία χρόνια, η επιστημονική έρευνα έχει στραφεί και στη μελέτη πιο συγκεκριμένων διατροφικών προσεγγίσεων, όπως οι **δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων** ή οι **κετογονικές δίαιτες**. Ορισμένες μελέτες υποδεικνύουν ότι τέτοια διατροφικά πρότυπα μπορεί να συμβάλλουν στη μείωση του πόνου, της φλεγμονής και του σωματικού βάρους, καθώς και στη βελτίωση της σύστασης σώματος σε ορισμένα άτομα με λιποίδημα. Ωστόσο, απαιτούνται περισσότερες έρευνες σε αυτή την κατεύθυνση.



Από τα παραπάνω καταλαβαίνουμε λοιπόν πως το πιο σημαντικό στοιχείο στη διατροφική προσέγγιση του λιποιδήματος είναι η εξατομίκευση.

Κάθε άτομο παρουσιάζει διαφορετικές ανάγκες, συμπτώματα και συννοσηρότητες και γι'αυτό είναι απαραίτητη η συνεργασία με επαγγελματίες υγείας, όπως ο διαιτολόγος-διατροφολόγος και ο θεράπων ιατρός. Η εξατομικευμένη διατροφή, σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα θεραπευτικά εργαλεία, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση των συμπτωμάτων και στη συνολική υποστήριξη της υγείας, βοηθώντας το άτομο να έχει μια πιο ποιοτική καθημερινότητα!



GLP-1 αγωνιστές το καλοκαίρι:

Γιατί οι ηλεκτρολύτες είναι απαραίτητοι



Ελίνα Ασημακοπούλου
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
#ElinaDiatrofi

Η χρήση των ενέσιμων φαρμάκων απώλειας βάρους έχει αυξηθεί ραγδαία τα τελευταία χρόνια. **Οι αγωνιστές GLP-1 αποτελούν πλέον σημαντικό εργαλείο τόσο στη διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 όσο και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.**

Παρά τα σημαντικά οφέλη τους όμως, συνοδεύονται και από ανεπιθύμητες ενέργειες που απαιτούν προσοχή, όπως για παράδειγμα η αφυδάτωση.

GLP-1 αγωνιστές – μηχανισμός δράσης

Οι αγωνιστές του υποδοχέα γλυκαγονόμορφου πεπτιδίου-1 (GLP-1 RA) όπως η Σεμαγλουτίδη, η Τιρζεπατίδη, η Λιραγλουτίδη και η Δουλαγλουτίδη αποτελούν το επίκεντρο ενδιαφέροντος παγκοσμίως. Όχι άδικα, αφού για πολλούς θεωρούνται μία από τις **σημαντικότερες εξελίξεις στη σύγχρονη μεταβολική ιατρική**, λόγω των αποτελεσμάτων που φέρουν.

Αυτά οφείλονται στο ότι οι εν λόγω ουσίες είναι συνθετικές εκδοχές της φυσικής ορμόνης του εντέρου GLP-1, η οποία έχει ευεργετικές επιδράσεις στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα αυξάνοντας την έκκριση ινσουλίνης σε απόκριση στα γεύματα, επιβραδύνοντας τη γαστρική κένωση και προάγοντας τον κορεσμό (αίσθημα πληρότητας).

Έτσι, μιμούμενες τη δράση της χρησιμοποιούνται κυρίως για:

- ▶ Διαχείριση διαβήτη τύπου 2
- ▶ Απώλεια βάρους
- ▶ Καρδιαγγειακά οφέλη

Ωστόσο, ενώ τα οφέλη τους είναι πολλά, μπορούν να προκαλέσουν και πλήθος ανεπιθύμητων ενεργειών που ενδέχεται να επηρεάσουν την ομοιόσταση των υγρών και των ηλεκτρολυτών.

Γιατί η ισορροπία των ηλεκτρολυτών είναι σημαντική;

Οι ηλεκτρολύτες αποτελούν ουσιαστικό μέρος του τρόπου λειτουργίας του σώματος. **Οι σημαντικότεροι είναι:**

- ▶ Νάτριο (Na^+)
- ▶ Κάλιο (K^+)
- ▶ Ασβέστιο (Ca^{2+})
- ▶ Μαγνήσιο (Mg^{2+})
- ▶ Χλώριο (Cl^-)
- ▶ Φωσφόρος (P)

Ο καθένας από αυτούς εμπλέκεται σε διαφορετικές διεργασίες. Το νάτριο χάνεται μέσω του ιδρώτα και είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της ισορροπίας υγρών. Το κάλιο είναι σημαντικό για τη λειτουργία των μυών και της καρδιάς, ενώ το μαγνήσιο εμπλέκεται σε εκατοντάδες μεταβολικές διεργασίες.

Συνολικά, οι ηλεκτρολύτες:

- ▶ συμβάλλουν στη διατήρηση του ισοζυγίου μεταξύ των εσωτερικών και εξωτερικών κυτταρικών υγρών
- ▶ εμπλέκονται στη μεταφορά θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα αλλά και νευρικών σημάτων
- ▶ ρυθμίζουν το pH του σώματος
- ▶ υποστηρίζουν τη σύσπαση των μυών και είναι ιδιαίτερα απαραίτητοι για τη σωστή λειτουργία του καρδιακού μυ
- ▶ συμμετέχουν σε πολλές βιοχημικές αντιδράσεις και την αναβολική δράση των κυττάρων.

Όταν η πρόσληψη τροφής είναι περιορισμένη ή/και η ενυδάτωση του οργανισμού δεν είναι επαρκής μπορεί να προκληθούν ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά και ηλεκτρολύτες. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, η αυξημένη εφίδρωση και οι υψηλές θερμοκρασίες επιβαρύνουν ακόμη περισσότερο την απώλεια υγρών και μετάλλων. Έτσι, ο κίνδυνος αφυδάτωσης και ηλεκτρολυτικών διαταραχών αυξάνεται αισθητά.

Γιατί οι χρήστες GLP-1 πρέπει να δίνουν προσοχή στους ηλεκτρολύτες

Η πιο σημαντική επίδραση στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών προέρχεται από γαστρεντερικές ανεπιθύμητες ενέργειες. Η χρήση τους συχνά προκαλεί ναυτία, έμετο και διάρροια, ιδιαίτερα κατά την έναρξη και την κλιμάκωση της δόσης.

Σύμφωνα με στοιχεία του FDA, η ναυτία εμφανίζεται στο 15-44% των ασθενών, ο έμετος στο 5-24% και η διάρροια στο 8-30%, ανάλογα με τη δραστική ουσία και τη δοσολογία.

Τα συμπτώματα αυτά σχετίζονται κυρίως με την καθυστερημένη γαστρική κένωση και τις άμεσες επιπτώσεις στον γαστρεντερικό σωλήνα. Σε επίμονες περιπτώσεις, οι ασθενείς μπορεί να χάσουν όχι μόνο υγρά αλλά και σημαντικές ποσότητες ηλεκτρολυτών.

Επιπλέον, ο περιορισμός της όρεξης μπορεί να μειώσει την από του στόματος πρόσληψή τους, καθώς οι ασθενείς αισθάνονται χορτάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και μπορεί να δυσκολεύονται να καταναλώσουν επαρκή υγρά. Αυτό δημιουργεί έναν σχετικό κίνδυνο για ηλεκτρολυτικές διαταραχές που απαιτεί παρακολούθηση, αλλά και εκπαίδευση των ασθενών.



Συγκεκριμένα, η σημασία των ηλεκτρολυτών στη θεραπεία με GLP-1 σχετίζεται με:

- ▶ **Γαστρεντερική δυσφορία:** Η ναυτία και η διάρροια οδηγούν σε σημαντικές απώλειες νατρίου, καλίου και μαγνησίου.
- ▶ **Μειωμένη πρόσληψη τροφής:** Η σημαντικά χαμηλότερη πρόσληψη τροφής σημαίνει ότι καταναλώνονται λιγότερα θρεπτικά συστατικά και μέταλλα, προκαλώντας χρόνια έλλειψη.
- ▶ **Υγεία των νεφρών:** Η αφυδάτωση που συνδέεται με αυτά τα φάρμακα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο οξείας νεφρικής βλάβης.
- ▶ **Αραίωση ηλεκτρολυτών:** Η απλή αύξηση της πρόσληψης νερού δεν αρκεί πάντα, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω αραίωση των ηλεκτρολυτών. Σε ορισμένες περιπτώσεις απαιτείται συμπληρωματική χορήγηση (νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο) για την αποκατάσταση της ισορροπίας.

Συμπτώματα που δεν πρέπει να αγνοούνται

Οι ασθενείς που λαμβάνουν GLP-1 θεραπεία θα πρέπει να ενημερώνονται να αναγνωρίζουν έγκαιρα:

- ▶ έντονη δίψα
- ▶ ξηροστομία
- ▶ σκουρόχρωμα ούρα
- ▶ ζάλη κατά την έγερση
- ▶ ταχυκαρδία
- ▶ μυϊκές κράμπες
- ▶ επίμονη κόπωση

Σε σοβαρές περιπτώσεις, η αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει ακόμη και τη νεφρική λειτουργία.

Πρακτικές διατροφικές οδηγίες για το καλοκαίρι

1. Συστηματική ενυδάτωση

Είναι ιδιαίτερα σημαντική η επαρκής και συστηματική ενυδάτωση του οργανισμού. Η επίτευξή της μπορεί να επέλθει μέσω σταθερής κατανάλωσης νερού μέσα στην ημέρα, κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών που συμβάλλουν στην ενυδάτωση και αποφυγής υψηλής πρόσληψης αλκοόλ, καφεΐνης και αλατιού.

2. Τρόφιμα πλούσια σε ηλεκτρολύτες

Οι ηλεκτρολύτες προέρχονται από την τροφή και τα υγρά που καταναλώνουμε. Ιδιαίτερα ωφέλιμες τροφές ως προς την πρόσληψή τους είναι **φρούτα** (όπως μπανάνα, πεπόνι και καρπούζι), **λαχανικά** (όπως ντομάτες, αγγούρια και πράσινα φυλλώδη λαχανικά), **γιαούρτι και κεφίρ και ανάλατοι ξηροί καρποί**.

3. Χρήση ηλεκτρολυτικών ροφημάτων

Σε περιπτώσεις έντονης εφίδρωσης, γαστρεντερικών συμπτωμάτων, μειωμένης πρόσληψης τροφής, ταξιδιών ή παρατεταμένης έκθεσης στη ζέστη, θα ήταν ωφέλιμη η **συμπληρωματική χορήγηση κατάλληλων ηλεκτρολυτών**.



Ο ρόλος του φαρμακοποιού και του διαιτολόγου

Η επιτυχία της θεραπείας με GLP-1 δεν εξαρτάται μόνο από την απώλεια βάρους, αλλά και από τη διατήρηση της συνολικής υγείας και της καλής θρέψης. Ο φαρμακοποιός και ο διαιτολόγος έχουν καθοριστικό ρόλο στην εκπαίδευση του ασθενούς ως προς τη διαχείριση των επιδράσεων των ενέσιμων αυτών φαρμάκων και της διατροφής, στην πρόληψη ή και τη διαχείριση της αφυδάτωσης, στην αξιολόγηση πιθανών ελλείψεων και συμπτωμάτων που τις συνοδεύουν και στην υποστήριξη των θετικών αποτελεσμάτων της αγωγής και την αλλαγή των διατροφικών συνθηκών.

Οι θεραπείες με GLP-1 αποτελούν πολύτιμο εργαλείο στη σύγχρονη αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και του διαβήτη. Παράλληλα όμως, η μειωμένη όρεξη, οι γαστρεντερικές δυσφορίες και οι ανάγκες του οργανισμού, ειδικά το καλοκαίρι, καθιστούν την επαρκή ενυδάτωση και την ισορροπία ηλεκτρολυτών βασική προτεραιότητα.

REFERENCES

- European Medicines Agency. Pharmacovigilance Risk Assessment Committee (PRAC): minutes of the meeting 7-10 January 2013. Available from: https://www.ema.europa.eu/en/documents/minutes/minutes-prac-meeting-7-10-january-2013_en.pdf (cited 2025 Jun 11).
- Filippatos TD, Panagiotopoulou TV, Elisaf MS. Adverse Effects of GLP-1 Receptor Agonists. *Rev Diabet Stud.* 2014 Fall-Winter;11(3-4):202-30. doi: 10.1900/RDS.2014.11.202. Epub 2015 Feb 10. PMID: 26177483; PMCID: PMC5397288.
- Kim JA, Yoo HJ. Exploring the Side Effects of GLP-1 Receptor Agonist: To Ensure Its Optimal Positioning. *Diabetes Metab J.* 2025;49(4):525-541.
- Moll H, Frey E, Gerber P, Geidl B, Kaufmann M, Braun J, et al. GLP-1 receptor agonists for weight reduction in people living with obesity but without diabetes: a living benefit-harm modelling study. *EClinicalMedicine* 2024;73:102661.
- https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2025/215256s026lbl.pdf
- https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2025/209637s025lbl.pdf
- https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2022/215866s000lbl.pdf



UROPLUS+

Για την υγεία
του Ουροπονητικού
Συστήματος



ΑΡ. ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΟΦ 26487/4-3-2025

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

Μόνο στα φαρμακεία

Like us on
facebook



**Ωμοφαγική
διατροφή:**
Είναι ασφαλής;



Ολίβια Μαλεβίτη

Κλινική Διαιτολόγος, BSc,
Queen Margaret University

H

ωμοφαγική δίαιτα ως οργανωμένο διατροφικό μοντέλο (**raw food diet**) συνδέεται με τον Ελβετό γιατρό Maximilian Bircher-Benner στα τέλη του 19ου αιώνα. Ιστορικά, ο Bircher-Benner θεράπευσε τον ίκτερο από τον οποίο έπασχε, τρώγοντας ωμά μήλα. Έτσι, ξεκίνησε μια σειρά πειραμάτων που εξέταζαν τις επιδράσεις των ωμών τροφών στην ανθρώπινη υγεία.

Οι υποστηρικτές της πιστεύουν ότι η κατανάλωση κυρίως ωμών τροφών είναι ιδανική για την υγεία έχοντας πολλά οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας βάρους και της καλύτερης συνολικής υγείας.

Παρότι για πολλούς αποτελεί τρόπο ζωής που συνδέεται με την απλότητα και την καθαρότητα, η εφαρμογή της απαιτεί γνώση και προσοχή, καθώς μπορεί να συνοδεύεται από διατροφικές ανισορροπίες και κινδύνους.

Τι είναι η ωμοφαγική δίαιτα;

Η ωμοφαγική δίαιτα αποτελείται κυρίως ή πλήρως από ωμά και μη επεξεργασμένα τρόφιμα.

Ένα τρόφιμο θεωρείται ωμό αν δεν έχει θερμανθεί πάνω από τους 40°-48°C.

Δεν πρέπει, επίσης, να παστε-

ριώνεται, να υποβάλλεται σε επεξεργασία με φυτοφάρμακα ή σε άλλη επεξεργασία με οποιονδήποτε τρόπο. Αντίθετα, **συνιστώνται πολλές εναλλακτικές μέθοδοι προετοιμασίας**, όπως το στύψιμο, η αποξήρανση, το μούλιασμα και άλλες μη επεμβατικές μέθοδοι.

Παρόμοια με τον βιγκανισμό, η δίαιτα με ωμές τροφές είναι συνήθως φυτική και αποτελείται κυρίως από φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σπόρους. Μερικοί άνθρωποι καταναλώνουν επίσης ωμά αβγά και γαλακτοκομικά. Λιγότερο συχνά μπορεί να συμπεριληφθούν ωμά ψάρια και κρέας.

Τρόφιμα που επιτρέπεται να καταναλώνουν

- ▶ Όλα τα φρέσκα φρούτα
- ▶ Όλα τα ωμά λαχανικά
- ▶ Ωμοί ξηροί καρποί και σπόροι
- ▶ Ακατέργαστα δημητριακά και όσπρια, μουλιασμένα
- ▶ Αποξηραμένα φρούτα και κρέατα
- ▶ Γάλα από ξηρούς καρπούς
- ▶ Ωμά βούτυρα ξηρών καρπών
- ▶ Έλαια ελιάς και καρύδας
- ▶ Τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το κίμτσι και το ξινολάχανο
- ▶ Φύκι
- ▶ Βλαστάρια
- ▶ Ωμά αβγά ή γαλακτοκομικά, αν θέλετε
- ▶ Ωμό κρέας ή ψάρι, αν θέλετε

Τροφές που πρέπει να αποφεύγουν

- ▶ Μαγειρεμένα φρούτα, λαχανικά, κρέατα και δημητριακά
- ▶ Ψημένα τρόφιμα
- ▶ Καβουρδισμένοι ξηροί καρποί και σπόροι
- ▶ Εξευγενισμένα λάδια
- ▶ Αλάτι
- ▶ Εξευγενισμένα σάκχαρα και αλεύρι
- ▶ Παστεριωμένοι χυμοί και γαλακτοκομικά
- ▶ Καφές και τσάι
- ▶ Αλκοόλ
- ▶ Ζυμαρικά
- ▶ Αρτοσκευάσματα
- ▶ Τσιπς
- ▶ Άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα και σνακ



Πιθανά οφέλη της ωμοφαγίας

1 Η αυξημένη περιεκτικότητα των τροφών σε **θερμοευαίσθητες βιταμίνες**, όπως η βιταμίνη C και κάποιες του συμπλέγματος B, που μειώνονται κατά το μαγείρεμα.

2 Οι ωμές τροφές είναι πλούσιες σε **φυτικές ίνες**, κάτι που συμβάλλει στη ρύθμιση της εντερικής λειτουργίας, στη μείωση της δυσκοιλιότητας και στη διατήρηση ενός υγιούς μικροβιώματος.

3 Η υψηλή κατανάλωση **φρούτων και λαχανικών συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων**, όπως τα καρδιαγγειακά, η υπέρταση και ορισμένες μορφές καρκίνου.

4 Μια διατροφή που **βασίζεται σε ωμά φυτικά τρόφιμα είναι συνήθως χαμηλότερη σε θερμίδες και λιπαρά**, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του σωματικού βάρους.

5 Ορισμένοι υποστηρικτές της ωμοφαγίας αναφέρουν **αυξημένα επίπεδα ενέργειας**, καλύτερη διάθεση και αίσθηση αποτοξίνωσης, αν και αυτά τα οφέλη δεν έχουν επιβεβαιωθεί πλήρως από μεγάλες επιστημονικές μελέτες.

6 Μειωμένη πρόσληψη **επεξεργασμένων τροφίμων**, πρόσθετων και συντηρητικών, καθώς η ωμοφαγία ενθαρρύνει την κατανάλωση τροφών σε φυσική μορφή. Αυτό μπορεί να μειώσει την έκθεση σε αλάτι, ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά που συνήθως περιέχονται στα βιομηχανικά προϊόντα.

7 Η αύξηση της κατανάλωσης αντιοξειδωτικών και φυτοχημικών μέσω φρέσκων προϊόντων **πιθανόν να έχει θετική επίδραση στη φλεγμονή και στην υγεία του δέρματος**, παρότι τα αποτελέσματα διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

8 Η ωμοφαγία συνδέεται επίσης με **μεγαλύτερη κατανάλωση άθερμων ελαίων**, όπως ελαιόλαδο ψυχρής έκθλιψης, τα οποία είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά και βιταμίνη E.

9 Η διατροφή με ωμά τρόφιμα μπορεί να είναι **ευεργετική για το περιβάλλον** επειδή προσφέρει λιγότερα απόβλητα, χαμηλότερα αέρια θερμοκηπίου, **μικρότερο αποτύπωμα άνθρακα**.

Κίνδυνοι και προκλήσεις της αυστηρής ωμοφαγίας

Ωστόσο, η αποκλειστική ή εκτεταμένη υιοθέτηση μιας ωμοφαγικής διαίτας συνοδεύεται από προκλήσεις και πιθανούς κινδύνους.

1 Η **μαγειρική** δεν μειώνει μόνο κάποιες βιταμίνες, αλλά **αυξάνει και τη βιοδιαθεσιμότητα άλλων θρεπτικών συστατικών**, όπως το λυκοπένιο στις ντομάτες ή τα καροτενοειδή στα καρότα.

2 Όταν τα τρόφιμα καταναλώνονται ωμά, υπάρχει **μεγαλύτερος κίνδυνος τροφιμογενών λοιμώξεων**, ειδικά με προϊόντα ζωικής προέλευσης όπως αυγά, κρέας ή γαλακτοκομικά, που συνδέονται με σαλμονέλα, E. coli και λιστέρια. Για τον λόγο αυτό, πολλές εκδοχές της ωμοφαγίας είναι αποκλειστικά φυτοφαγικές, γεγονός που μειώνει τον κίνδυνο παθογόνων αλλά αυξάνει τον κίνδυνο θρεπτικών ελλείψεων.

3 Οι **διατροφικές ανεπάρκειες** που παρατηρούνται σε αυστηρές ωμοφαγικές δίαιτες αφορούν στη βιταμίνη B12, τη βιταμίνη D, το ασβέστιο, τον ψευδάργυρο, το ιώδιο και τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μακράς αλυσίδας. Αυτά τα θρεπτικά στοιχεία βρίσκονται κυρίως σε ζωικά προϊόντα ή σε εμπλουτισμένα τρόφιμα, που δεν καταναλώνονται συχνά από τους ωμοφάγους. **Η έλλειψή τους μπορεί να έχει συνέπειες για το ανοσοποιητικό**, την υγεία των οστών, τη γνωστική λειτουργία και την καρδιαγγειακή υγεία.

4 Υψηλή κατανάλωση ωμών φυτικών τροφών με δύσπεπτες ίνες **μπορεί να προκαλέσει φουσκώματα, δυσφορία ή διάρροια** σε άτομα με ευαισθησία στο πεπτικό. Για παιδιά, εφήβους, εγκύους και ηλικιωμένους, οι οποίοι έχουν αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, μια αυστηρή ωμοφαγική διατροφή ενδέχεται να είναι ακατάλληλη χωρίς την απαραίτητη καθοδήγηση.

5 Η **προετοιμασία ωμών τροφών μπορεί να απαιτεί περισσότερο χρόνο** (μούλιασμα, φύτρωμα, αφυδάτωση), ενώ οι επιλογές εκτός σπιτιού είναι περιορισμένες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε περιορισμένη ποικιλία και σε μονοτονία, αυξάνοντας τον κίνδυνο ανεπάρκειας.

6 Η **κοινωνική διάσταση του φαγητού** -όπως το κοινό γεύμα- **μπορεί να δυσκολεύει την αυστηρή τήρηση της ωμοφαγίας**, κάτι που πρέπει να ληφθεί υπόψη για τη μακροπρόθεσμη εφαρμογή της.

Μπορεί να ενταχθεί σωστά στη διατροφή;

Παρά τις δυσκολίες, **η ωμοφαγία μπορεί να ενταχθεί σε ένα ισορροπημένο διατροφικό πλαίσιο αν εφαρμοστεί με ευελιξία.** Η κατανάλωση φρέσκων φρούτων, λαχανικών, ξηρών καρπών και σπόρων είναι αναμφισβήτητα ωφέλιμη για την υγεία.

Ωστόσο, η αποφυγή μαγειρεμένων τροφών δεν είναι απαραίτητη για να επιτευχθούν αυτά τα οφέλη. Πολλοί επαγγελματίες διαιτολόγοι – διατροφολόγοι προτείνουν έναν συνδυασμό ωμών και μαγειρεμένων τροφών ώστε να αξιοποιούνται όλα τα πλεονεκτήματα, διατηρώντας περισσότερα θρεπτικά συστατικά, μειώνοντας τον κίνδυνο παθογόνων και αυξάνοντας τη βιοδιαθεσιμότητα άλλων.

Η συμπλήρωση με βιταμίνη B12, βιταμίνη D και ωμέγα-3 μπορεί να είναι απαραίτητη για όσους ακολουθούν αυστηρά φυτοφαγική ωμοφαγική διατροφή.



Η ισορροπία είναι το κλειδί

Συνολικά, η ωμοφαγία αποτελεί μια διατροφική επιλογή που μπορεί να προσφέρει οφέλη όταν εφαρμόζεται με σωστό προγραμματισμό, αλλά κρύβει κινδύνους όταν ακολουθείται αυστηρά και χωρίς καθοδήγηση. Η μεγαλύτερη πρόσληψη φρέσκων φυτικών τροφών είναι θετική, αλλά η πλήρης αποφυγή μαγειρεμένων έχει αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων και ελλείψεων. Όσοι ενδιαφέρονται για έναν πιο φυσικό τρόπο διατροφής, η ένταξη πολλών ωμών τροφών σε μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή προσφέρει τα πλεονεκτήματα της ωμοφαγίας χωρίς παρενέργειες.

Η εξατομίκευση είναι σημαντική ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά, να επιλέγονται κατάλληλες πηγές πρωτεΐνης και λιπαρών και να διασφαλίζεται η μακροπρόθεσμη υγεία και ευεξία.



Εξωσώματα και ηλιοπροστασία

Χρυσούλα Γκούσκου
Φαρμακοποιός
Quality & Training Manager
FREZYDERM ABEE



Περιβάλλον και φωτογήρανση

Η ρύπανση που κατακλύζει το αστικό περιβάλλον, αποτυπώνεται και γίνεται ορατή και αισθητή στο πρόσωπο ως:

- **Μελάγχρωση και δερματικός κνησμός**
- **Αίσθηση θερμού δέρματος**
- **Χαλάρωση δέρματος και εμφάνιση ρυτίδων**
- **Εμφάνιση δερματικής ξηρότητας**

Η εικόνα του φωτογηρασμένου προσώπου χαρακτηρίζεται από ορατές και συνηθώς βαθιές ρυτίδες στο «πόδι της χήνας».

Εξωσώματα

Τα κύτταρα του σώματος εκκρίνουν **κουστίδια** στο περιβάλλον τους, τα λεγόμενα **εξωσώματα**, τα οποία μεταφέρουν πρωτεΐνες, λιπίδια κ.λ.π. σε κύτταρα-στόχους, χωρίς να παρεμποδίζονται από βιολογικούς φραγμούς, καθώς είναι επιφορτισμένα με τις δερματικές λειτουργίες, τη διακυτταρική επικοινωνία και την αποκατάσταση του δέρματος.

Η ικανότητα των εξωσωμάτων να βελτιώνουν την εικόνα του δέρματος εκφράζεται με πληθώρα δράσεων όπως βελτίωση ελαστικότητας, μείωση ενδογενούς φλεγμονής και εμφάνισης οξειδωτικού στρες λόγω ηλικίας.

Τα Εξωσώματα φυτικής προέλευσης προέρχονται από φρούτα, λαχανικά και βότανα, είναι απόλυτα συμβατά με τα κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού και επαναφέρουν ακόμα και δερματικά κύτταρα που υπολειπονται με αποτέλεσμα:

- **Αύξηση παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης**
- **Βελτίωση δερματικής υφής**
- **Ισχυρή ενυδάτωση δέρματος**
- **Μείωση καταπόνησης επιδερμίδας από περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως ελεύθερες ρίζες, ηλιοέκθεση, αστική ρύπανση**

ANTI-AGING LIQUID SUNSCREEN PLANT EXOSOMES SPF 50+

Λεπτόρευστο αντηλιακό προσώπου με ισχυρή αντιγηραντική και αντιρυτιδική δράση.

Πολύ υψηλή προστασία από μια πρωτοποριακή φόρμουλα, βασισμένη σε φυσικές νανο-φουσαλίδες **φυτικών κυττάρων Citrus Exosomes**, που προσφέρει:

- **Λειτουργική διείσδυση και μεταφορά συστατικών στην επιδερμίδα**
- **Αντιγήρανση, ανανέωση δέρματος και ενίσχυση δερματικού φραγμού**
- **Αντιοξειδωτική και καταπραυντική δράση**
- **Πολύ ελαφριά υφή, πολύ απαλή, σαν «αίσθηση φτερού», που δεν κολλάει. Ματ αποτέλεσμα**

Με φωτοσταθερά φίλτρα ευρέος φάσματος προστατεύει το δέρμα αποτελεσματικά από τη φωτογήρανση και τα αποτελέσματά της (ρυτίδες, κηλίδες, απώλεια τονικότητας).

Σε επιβεβαίωση μελετών που συνδέουν ΤΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΕΞΩΣΩΜΑΤΑ με την ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΤΗΣ ΔΕΡΜΑΤΙΚΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ που προκαλείται από την υπεριώδη ακτινοβολία.

Ως αποτέλεσμα των παραπάνω κλινικών μελετών, επιβεβαιώθηκε πως με χρήση των φυτικών κυττάρων Citrus Exosomes, οι ρυτίδες στο «πόδι της χήνας» μειώθηκαν κατά 32%.

Journal Nanobiotechnology (2025)

FREZYDERM

ANTI
AGING ^{SPF 50⁺} **NEO**

LIQUID SUNSCREEN

PLANT EXOSOMES

ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ
DERMO-TECH
ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ



ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΑΕΡΙΝΗ
LIQUID ΥΦΗ
ΑΠΑΛΗ ΣΑΝ ΦΤΕΡΟ

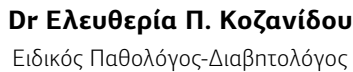
ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΗ ΦΟΡΜΟΥΛΑ
ΜΕ ΦΥΤΙΚΑ ΕΞΩΣΩΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΙΣΧΥΡΗ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ



» ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΜΕ ΦΙΛΤΡΑ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ «

Ουρολοιμώξεις

Πόσο αυξάνεται η
συχνότητά τους
το καλοκαίρι και
πώς μπορούν να
προληφθούν;



Στην πραγματικότητα, η συχνότητα των ουρολοιμώξεων εκτιμάται ότι είναι υψηλότερη κατά 20% έως 30% στις γυναίκες το καλοκαίρι, έναντι του χειμώνα. Στην ανάπτυξή τους ρόλο παίζουν επίσης οι αυξημένες σεξουαλικές επαφές του καλοκαιριού και η ελλιπής τήρηση των κανόνων υγιεινής στις διακοπές.



Βασικά μέτρα πρόληψης

Για την προστασία από τις ουρολοιμώξεις, είναι απαραίτητο να λαμβάνουν οι γυναίκες ορισμένα βασικά μέτρα. **Η κατανάλωση άφθονου νερού είναι το πρώτο από αυτά.** Αθροιστικά πρέπει να φτάνουμε τα τουλάχιστον 2-3 λίτρα την ημέρα. Μάλιστα δεν πρέπει να περιμένουμε να διψάσουμε, διότι η δίψα αποτελεί ένδειξη ότι έχει αρχίσει η αφυδάτωση. Πίνετε άφθονα υγρά, γιατί βοηθούν στην παραγωγή ούρων που παρασύρουν τα μικρόβια και τα αποβάλλουν με φυσικό τρόπο από τον οργανισμό.

► **Ουρείτε, όταν έχετε επιθυμία για ούρηση και, κυρίως, μην αναστέλλετε την έντονη επιθυμία.** Κάτι τέτοιο απορρυθμίζει τη λειτουργία της ούρησης και επίσης τα ούρα που παραμένουν στην κύστη δίνουν ευκαιρία στα μικρόβια να αναπτυχθούν.

► **Ουρείτε πάντα πριν και μετά τη σεξουαλική επαφή και πλυθείτε με άφθονο νερό, κατά το δυνατόν κρύο** (τα μικρόβια και οι μύκητες αγαπούν τη ζέστη), ιδιαίτερα ύστερα από μεγάλης διάρκειας και έντασης επαφή που αυξάνει τη θερμοκρασία και προκαλεί ερεθισμό ή μικροτραυματισμούς. Επίσης, η καλή ενυδάτωση (1-2 ποτήρια νερό) πριν από την επαφή κάνει πιο εύκολη την ούρηση μετά. Χρησιμοποιήστε σαπούνι (π.χ. με χαμομήλι) ή ένα μη ιωδιούχο αντισηπτικό.

► **Σκουπίζετε ύστερα από ούρηση ή αφόδευση από τα εμπρός προς τα πίσω πάντα.** Έτσι προφυλάσσετε από τη μεταφορά μικροβίων από τον πρωκτό στην ουρήθρα και τον κόλπο.

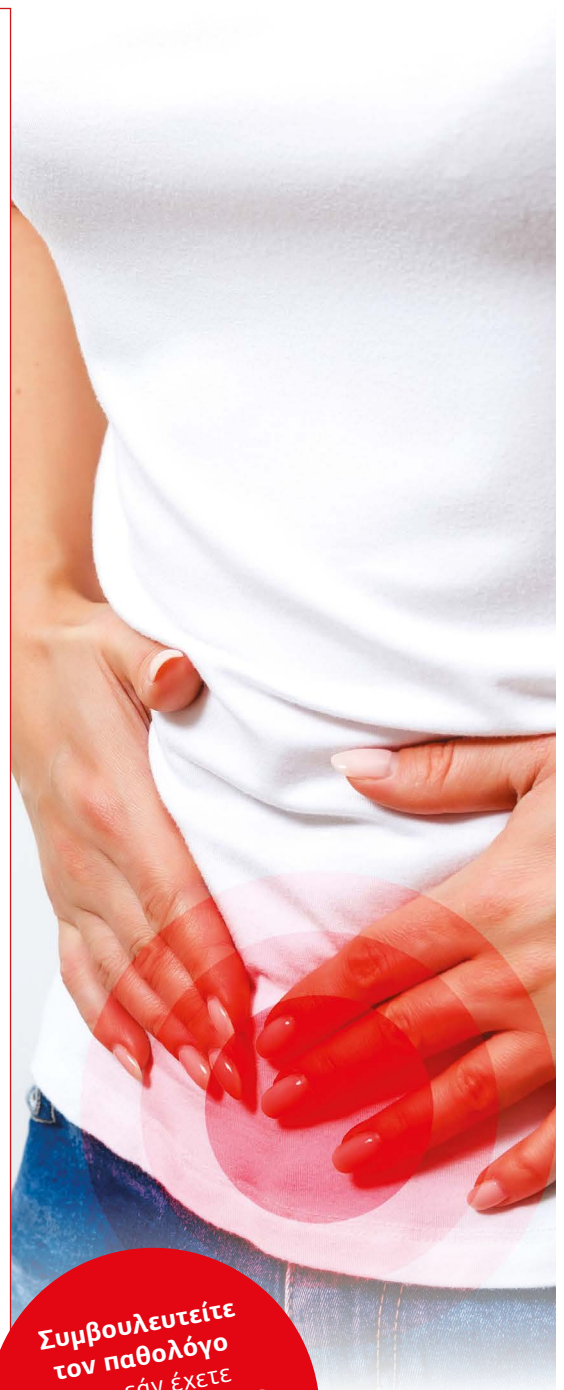
► **Αποφύγετε τη χρήση έντονων αντισηπτικών στον κόλπο,** καθώς και ειδών υγιεινής με αποσμητικό (αρωματικά), που μεταβάλλουν την οξύτητα (pH) του κόλπου και την ισορροπία της φυσιολογικής μικροβιακής χλωρίδας.

► **Αποφύγετε τη χρήση πολύ στενών ρούχων και συνθετικών εσώρουχων.**

► **Η κατανάλωση προϊόντων κρέμπερι είναι ένα ακόμα από τα μέτρα πρόληψης** που συνιστώνται, ιδίως για όσες γυναίκες έχουν πάθει ουρολοίμωξη περισσότερες από μία φορές. Τα κρέμπερι είναι πλούσια σε προανθοκυανιδίνες (PAC), ένα είδος φυσικών ουσιών που ασκούν ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Η δράση αυτή εμποδίζει το κολοβακτηρίδιο (e. coli) και τα άλλα βακτήρια που προκαλούν ουρολοιμώξεις, να προσκολληθούν στο εσωτερικό τοίχωμα της ουροδόχου κύστης. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να μας προστατεύσουν από τις λοιμώξεις του ουροποιητικού.

► **Πίνετε ξινόγαλα ή τρώτε γιαούρτι πρόβειο** (με πέτσα) που περιέχει γαλακτοβάκιλλο και προφυλάσσει από τις ουρολοιμώξεις και τις κολπίτιδες (μυκητιάσεις).

Εάν εμφανίζετε ουρολοιμώξεις συχνά (πάνω από 2 στο εξάμηνο ή πάνω από 3 το χρόνο), τότε θα πρέπει να γίνουν κάποιες εξετάσεις και να λάβετε ειδικές οδηγίες.



Συμβουλευτείτε τον παθολόγο σας, εάν έχετε επεισόδιο ουρολοίμωξης και μην χρησιμοποιείτε εμπειρικά αντιβιοτικά σκευάσματα.

Εάν εμφανίζετε ουρολοιμώξεις συχνά (πάνω από 2 στο εξάμηνο ή πάνω από 3 τον χρόνο), τότε θα πρέπει να γίνουν κάποιες εξετάσεις και να λάβετε ειδικές οδηγίες.



Ανέμελο καλοκαίρι, χωρίς ενοχλήσεις στο έντερο και το ουροποιητικό, με **προβιοτικά** και **Cranberry**

Το καλοκαίρι έφτασε. Όλοι θέλουμε να το απολαύσουμε αλλά οι διακοπές, η αλλαγή περιβάλλοντος και τα μπάνια στη θάλασσα ή την πισίνα μπορεί να επηρεάσουν τη λειτουργία του εντέρου μας και το ουροποιητικό μας. Μπορούμε να προστατευτούμε, με προβιοτικά και Cranberry.

Καλή λειτουργία του εντέρου... και το καλοκαίρι!

Η αλλαγή περιβάλλοντος και τα ακατάστατα γεύματα στις διακοπές μπορεί να επηρεάσουν τη λειτουργία του εντέρου και να προκαλέσουν γαστρεντερικές διαταραχές, όπως δυσκοιλιότητα ή διάρροια.

Επιπλέον, η χρήση δημόσιων τουαλετών μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο γαστρεντερικών διαταραχών λόγω κάποιου μικροβιακού παράγοντα, όπως είναι η περίπτωση της διάρροιας των ταξιδιωτών.

Για την προστασία από γαστρεντερικές διαταραχές, επιλέξτε το κατάλληλο συμπλήρωμα προβιοτικών. Η λήψη **προβιοτικών** βοηθάει στην επικράτηση των καλών βακτηρίων έναντι των παθογόνων στο έντερο, στην **αποφυγή των γαστρεντερικών διαταραχών λόγω ταξιδιού και στη μείωση της δυσκοιλιότητας ή της διάρροιας**. Για καλύτερα αποτελέσματα, επιλέξτε ένα προβιοτικό συμπλήρωμα διατροφής σε κάψουλες που απελευθερώνουν τα προβιοτικά κατευθείαν στο έντερο, δηλαδή ακριβώς εκεί που δρουν.

Προστασία ουροποιητικού

Το καλοκαίρι, ο κίνδυνος ουρολοιμώξεων αυξάνεται κατακόρυφα. Τα μπάνια στη θάλασσα ή σε πισίνες, η υψηλή θερμοκρασία και η παραμονή για πολλές ώρες με βρεγμένο μαγιό αποτελούν κάποιους από τους κυριότερους παράγοντες που ευθύνονται για αυτό.

Οι ουρολοιμώξεις οφείλονται σε παθογόνους μικροοργανισμούς που προσβάλλουν το ουροποιητικό μας σύστημα και προκαλούν συμπτώματα όπως συχνουρία ή δυσκολία στην ούρηση που συχνά συνοδεύεται από πόνο ή αίσθημα καύσου.

Για την προστασία από τις ουρολοιμώξεις, επιλέξτε ένα συμπλήρωμα με **Cranberry** και προβιοτικά. Το Cranberry εμποδίζει την προσκόλληση παθογόνων μικροοργανισμών στο ουροποιητικό και τους «διώχνει» από αυτό, **μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο ουρολοίμωξης**. Ο συνδυασμός του Cranberry με **προβιοτικά** φαίνεται ότι έχει ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, καθώς αυτά αποτρέπουν την ανάπτυξη παθογόνων μικροβίων στο έντερο και την ενδεχόμενη μεταφορά τους στο ουροποιητικό σύστημα ή ακόμα και στον γυναικείο κόλπο.

Αυτό το καλοκαίρι λοιπόν μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας το κατάλληλο συμπλήρωμα με προβιοτικά ή προβιοτικά και Cranberry.

Υπάρχουν όμως και κάποιες άλλες δράσεις των προβιοτικών που αξίζει να γνωρίζετε και μπορεί να σας αφορούν κάθε εποχή του χρόνου.

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

► **Μειώνουν τα φουσκώματα** - Συγκεκριμένα προβιοτικά, όπως τα *L.plantarum*, *L.acidophilus* και *L.rhamnosus*, μειώνουν τα φουσκώματα και τα αυξημένα αέρια και προτείνονται ιδιαίτερα σε άτομα με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

► **Επαναφέρουν την ισορροπία στη λειτουργία του εντέρου όταν λαμβάνεται αντιβίωση** - Η λήψη αντιβίωσης μπορεί να ενοχλήσει το στομάχι, να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές, όπως διάρροια και να αυξήσει τον κίνδυνο κοιλίτιδας 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.

► **Επηρεάζουν τη διάθεση και βοηθούν σε στρεσογόνες περιόδους** - 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.

► **Υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό** - Τα προβιοτικά εμποδίζουν την ανάπτυξη παθογόνων μικροοργανισμών, υποστηρίζοντας την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Η λήψη ενός συμπληρώματος με προβιοτικά σε περιόδους έξαρσης των ιώσεων και της γρίπης προσφέρει μια 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.



Και μην ξεχνάτε ότι...

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, καθώς τα προβιοτικά φτάνουν και παραμένουν στο έντερο, όπου και δρουν, με αποτέλεσμα γενικά να μην περνούν στην κυκλοφορία του αίματος και να μην υπάρχει κίνδυνος αλληλεπίδρασης με τα φάρμακα.

Κατά την επιλογή ενός προβιοτικού συμπληρώματος, προτιμήστε συμπληρώματα από αξιόπιστες εταιρίες που μπορούν να σας δώσουν εγγυήσεις για την ποιότητα, τη βιωσιμότητα, τη σταθερότητα και την αποτελεσματικότητα των προβιοτικών τους.

Επιπλέον, 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





Ντεκολτέ

Η κρυφή ζώνη που μαρτυρά
την ηλικία μας



Νικολέττα Γαβαλά
Αισθητικός

**Πώς να την
προστατέψεις;**

Υπάρχει μια **παγίδα** στην οποία πέφτουμε σχεδόν όλες: **τελειώνουμε την περιποίηση του προσώπου μας ακριβώς στη γραμμή του πηγουνιού.**

Όμως, αν το καλοσκεφτούμε, ο λαιμός και το ντεκολτέ είναι η φυσική συνέχεια του προσώπου μας.

Είναι οι περιοχές που δουλεύουν ασταμάτητα από τις κινήσεις που κάνουμε, μέχρι τη στάση που έχουμε όταν κοιτάμε το κινητό μας και δυστυχώς, είναι οι πρώτες που θα εμφανίσουν λεπτές γραμμές και χαλάρωση.

Αυτό συμβαίνει γιατί η επιδερμίδα εκεί είναι εξαιρετικά λεπτή και έχει ελάχιστους σμηγματογόνους αδένες για να κρατιέται από μόνη της ενυδατωμένη. **Αν θέλεις, λοιπόν, να διατηρήσεις αυτή την περιοχή σφριγηλή και λαμπερή, ήρθε η ώρα να αλλάξεις λίγο τις συνήθειές σου.**

Η ιεροτελεστία στο ντους

Η περιποίηση ξεκινά από το νερό. Ξέχασε τα σκληρά σαπούνια που «τραβάνε». **Προτίμησε ένα αφρόλουτρο με αμινοξέα, που καθαρίζει σε βάθος χωρίς να αφυδατώνει.**

Όσο για την απολέπιση είναι το Α και το Ω, αλλά θέλει μέτρο. Δύο φορές την εβδομάδα αρκούν για να διώξεις τα νεκρά κύτταρα και να βοηθήσεις τα προϊόντα που θα βάλεις μετά, να απορροφηθούν στο 100%.

Προσοχή όμως, οι κινήσεις σου πρέπει να είναι απαλές, σαν χάδι, ειδικά στον θώρακα.

Το μυστικό κρύβεται στο μασάζ

Μετά το ντους, μην απλώνεις απλώς την κρέμα σου. **Χρησιμοποίησε έναν ορό σύσφιξης και κάνε την εφαρμογή μέρος ενός μικρού μασάζ.** Ξεκίνα από το κέντρο του στήθους και άπλωσε το προϊόν με κυκλικές κινήσεις προς τους ώμους. Μετά, ανέβα προς τα πάνω, από τη βάση του λαιμού προς το πηγούνι και πίσω από τα αυτιά.

Αν η κρέμα σου είναι παχύρρευστη, κάτι που συνηθίζεται στις ειδικές κρέμες λαιμού με υαλουρονικό και πεπτιδία, ζεστάνε την πρώτα ανάμεσα στα δάχτυλά σου. Έτσι, ξυπνάς τα συστατικά της και η επιδερμίδα την αποδέχεται πιο εύκολα.

Οι μικροί εχθροί της καθημερινότητας

Υπάρχουν κάποια πράγματα που κάνουμε μηχανικά και καταστρέφουν το δέρμα μας χωρίς να το καταλαβαίνουμε:

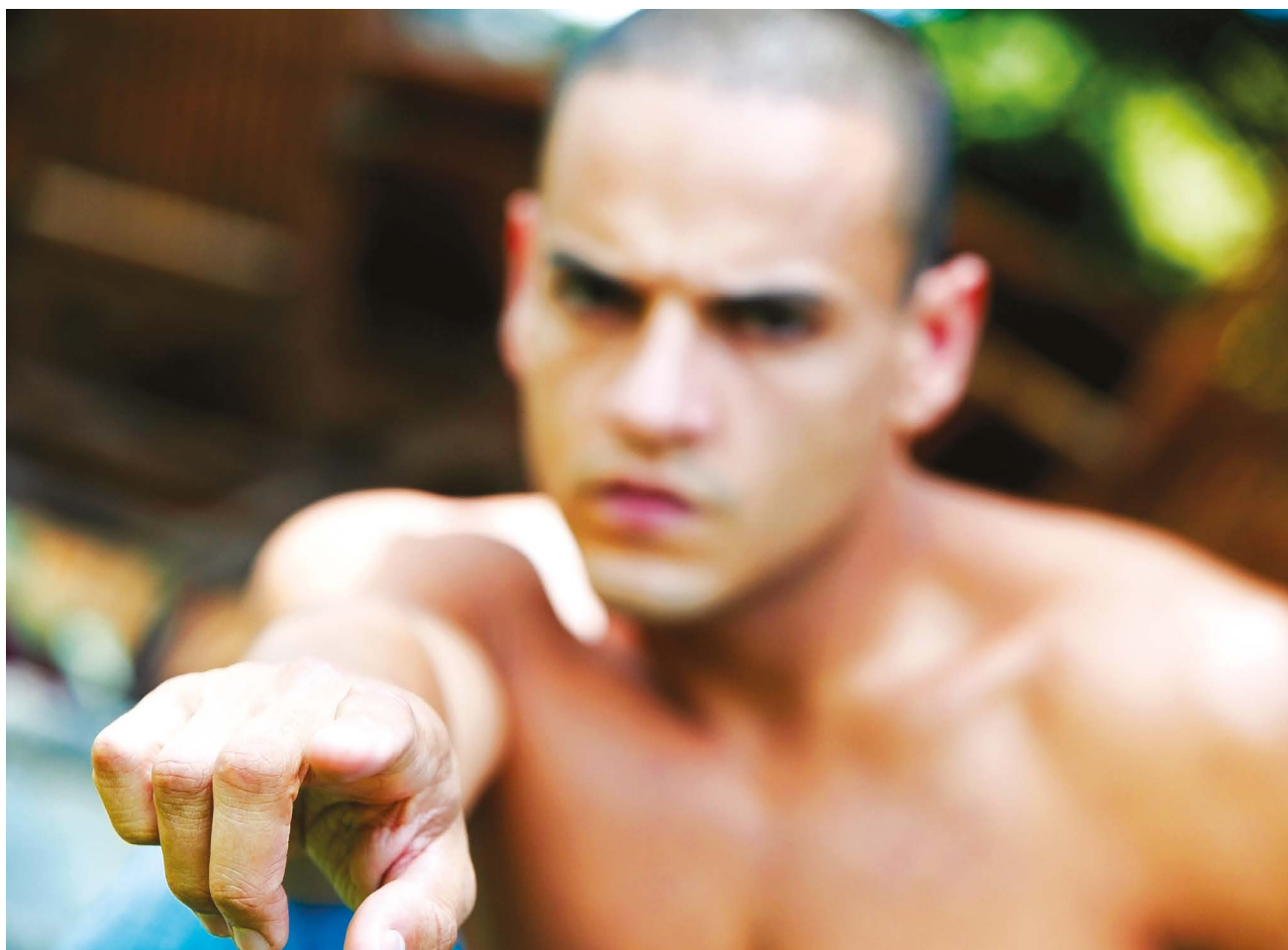
- **Το κινητό.** Το να σκύβουμε συνεχώς πάνω από μια οθόνη δημιουργεί μόνιμες οριζόντιες ρυτίδες. Προσπάθησε να φέρνεις τη συσκευή στο ύψος των ματιών σου.
- **Το άρωμα στον ήλιο.** Το οινόπνευμα των αρωμάτων είναι ο νούμερο ένα υπεύθυνος για τις πανάδες στο ντεκολτέ. Το καλοκαίρι, ψέκασε τα ρούχα σου ή τα μαλλιά σου, όχι το δέρμα σου.
- **Η λάθος εποχή για οξέα.** Ρετινόλες και οξέα φρούτων είναι θαύματα για την αντιγήρανση, αλλά μόνο τον χειμώνα. Αν τα χρησιμοποιήσεις τώρα που ο ήλιος δυναμώνει, το μόνο που θα καταφέρεις είναι να αποκτήσεις λεκέδες.

Η αντηλιακή ασπίδα

Τέλος, μην βγαίνεις ποτέ από το σπίτι χωρίς αντηλιακό στον λαιμό και ναι, βάλε και στο πίσω μέρος του αυχένα. Είναι το καλύτερο αντιγηραντικό προϊόν που υπάρχει. Για εκείνες τις μέρες που θέλεις μια έξτρα δόση πολυτέλειας, ένα body oil στο τέλος θα δώσει στο ντεκολτέ σου αυτή τη ζωντάνια και τη λάμψη που βλέπουμε στα περιοδικά.

Αντιμετώπισε τον λαιμό σου με την αγάπη που δείχνεις στο πρόσωπό σου και θα δεις τη διαφορά στον καθρέφτη σου πολύ σύντομα.





Ο θυμός στη σύγχρονη καθημερινότητα: Ψυχολογικές διαστάσεις και δυνατότητες επεξεργασίας



Ελευθερία Ελβανίδη
MSc Κλινική Ψυχολόγος,
Ψυχοδυναμική
Ψυχοθεραπεύτρια

Ο θυμός αποτελεί ένα από τα πιο σύνθετα και πολυσήμαντα συναισθήματα της ανθρώπινης ψυχικής εμπειρίας. Παρότι στη σύγχρονη κουλτούρα συχνά αντιμετωπίζεται ως πρόβλημα συμπεριφορικής διαχείρισης ή ως ένδειξη «έλλειψης αυτοελέγχου», η ψυχαναλυτική θεωρία τον προσεγγίζει ως φορέα νοήματος και έκφρασης βαθύτερων ψυχικών συγκρούσεων.

Ο θυμός δεν είναι απλώς μια στιγμιαία αντίδραση σε εξωτερικά ερεθίσματα- ενδεχομένως να συνδέεται βαθύτερα με τη ματαίωση προσδοκιών, την απώθηση επιθυμιών, την αίσθηση αδυναμίας ή ανασφάλειας και τη δυσκολία επεξεργασίας κάποιου προηγούμενου βιώματος.

Η σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα φαίνεται να ενισχύει αυτές τις ψυχικές εντάσεις.

Η καθημερινότητα χαρακτηρίζεται από επιτάχυνση, υπερδιέγερση και συνεχή απαίτηση απόδοσης. **Η εργασιακή πίεση, η οικονομική ανασφάλεια, η αδιάκοπη έκθεση σε πληροφορία μέσω των ψηφιακών μέσων και η ανάγκη διαρκούς ψηφιακής παρουσίας δημιουργούν ένα περιβάλλον χρόνιου στρες.**

Σύγχρονες μελέτες στη νευροβιολογία του στρες δείχνουν ότι **η παρατεταμένη έκθεση σε χρόνιο ψυχικό φορτίο επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου και ιδιαίτερα τα νευρικά συστήματα που σχετίζονται με τη συναισθηματική ρύθμιση και την αντιδραστικότητα** απέναντι στα εξωτερικά ερεθίσματα. Για παράδειγμα, οι Maslach και Leiter (2016), στη μελέτη τους για το burnout, έδειξαν ότι η παρατεταμένη επαγγελματική και ψυχική εξουθένωση σχετίζεται όχι μόνο με κόπωση αλλά και με κυνισμό, συναισθηματική αποστασιοποίηση και αυξημένη θυμική δυσφορία.

Συνεπώς μιλώντας για θυμό χρειάζεται να αναλογιστούμε υπό ποιες συνθήκες εκφράζεται εφόσον το χρόνιο άγχος σχετίζεται άμεσα με αυξημένη ευερεθιστότητα, δυσκολίες συναισθηματικής ρύθμισης και ψυχική εξουθένωση.

Ο Sigmund Freud συνέδεσε την επιθετικότητα και τον θυμό με την έννοια της ψυχικής σύγκρουσης. Σύμφωνα με τη φροϋδική θεωρία, συναισθήματα και επιθυμίες που δεν μπορούν να εκφραστούν συνειδητά απωθούνται, χωρίς όμως να εξαφανίζονται. Αντίθετα, επιστρέφουν με έμμεσους τρόπους ως σωματοποιήσεις, εκρήξεις θυμού ή διάχυτη εσωτερική ένταση.

Ο θυμός, επομένως, συχνά λειτουργεί ως έκφραση κάτι βαθύτερου που δεν έχει βρει ακόμη λέξεις να ειπωθεί.

Μεταγενέστεροι ψυχολογιστές, όπως ο Donald Winnicott, υποστήριξαν ότι η επιθετικότητα δεν αποτελεί αποκλειστικά καταστροφική δύναμη, αλλά και στοιχείο ζωτικότητας και σχέσης με τον άλλον. Όταν όμως το περιβάλλον δεν μπορεί να «κρατήσει» ψυχοσυναισθηματικά το άτομο —**όταν δηλαδή απουσιάζει η αίσθηση κατανόησης, αποδοχής ή συναισθηματικής ασφάλειας**— η ένταση μετατρέπεται συχνά σε οργή, ευερεθιστότητα ή παθητική επιθετικότητα.

Στη σκέψη του Jacques Lacan, ο θυμός συνδέεται με τη ματαίωση της επιθυμίας και με τη σύγκρουση ανάμεσα σε αυτό που το άτομο αισθάνεται και σε αυτό που καλείται να είναι κοινωνικά. Η κουλτούρα της διαρκούς αυτοβελτιστοποίησης —**παραγωγικότητα, αποτελεσματικότητα, αυτοέλεγχος**— συχνά οδηγεί το άτομο σε μια αίσθηση εσωτερικής ανεπάρκειας. Μέσα σε αυτή τη συνθήκη, **ο θυμός μπορεί να λειτουργήσει ως αντίδραση απέναντι σε μια εμπειρία ψυχικής ασφυξίας** ή αδυναμίας να υπάρξει κανείς αυθεντικά.

Η ψυχαναλυτική προσέγγιση διαφοροποιείται από πιο συμπτωματοκεντρικές λογικές, καθώς δεν στοχεύει απλώς στον έλεγχο του θυμού αλλά στην κατανόηση του νοήματός του. Πίσω από τον θυμό συχνά υποκρύπτονται συναισθήματα όπως πένθος, ντροπή, φόβος εγκατάλειψης ή αίσθηση αορατότητας. Δεν είναι σπάνιο ο θυμός να εμφανίζεται εκεί όπου το άτομο δυσκολεύεται να αναγνωρίσει ή να εκφράσει την ευαλωτότητά του.

Σε αυτό το πλαίσιο αποκτά ιδιαίτερη σημασία η έννοια της μετουσίωσης ως άμυνα (sublimation), την οποία εισήγαγε ο Freud. Η μετουσίωση αφορά τη δυνατότητα μετασχηματισμού της ψυχικής έντασης σε δημιουργική δραστηριότητα. Η δημιουργική έκφραση φαίνεται να προσφέρει έναν ενδιάμεσο χώρο όπου το άτομο μπορεί να επεξεργαστεί ψυχικά την ένταση χωρίς να την αρνηθεί ή να την εκτονώσει βίαια. Η τέχνη, η μουσική, η γραφή, το θέατρο ή ακόμη και η σωματική άσκηση μπορούν να λειτουργήσουν ως τρόποι συμβολικής επεξεργασίας του συναισθήματος. Αντί να εκφορτίζεται καταστροφικά, ο θυμός αποκτά μορφή, έκφραση και νόημα. Παράλληλα, η σωματική δραστηριότητα φαίνεται να συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της ψυχικής υπερδιέγερσης.

Έρευνες δείχνουν ότι η τακτική άσκηση συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα στρες, βελτιωμένη συναισθηματική ρύθμιση και μείωση της επιθετικότητας, καθώς επηρεάζει τόσο το νευροβιολογικό σύστημα του στρες όσο και τη συνολική ψυχική ανθεκτικότητα.

Τέλος, σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει και η αποκατάσταση στιγμών ψυχικής παύσης μέσα στην καθημερινότητα.

Πρακτικές όπως **η απομάκρυνση από την υπερβολική ψηφιακή διέγερση,** η επαφή με τη φύση,

η ανάπαυση και η δημιουργία σταθερών προσωπικών ορίων μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά απέναντι στη συσσώρευση ψυχικής έντασης.

Σε μια εποχή όπου ο ψυχισμός δοκιμάζεται από τη συνεχή επιτάχυνση και υπερφόρτωση, ο θυμός δεν μπορεί να ιδωθεί μόνο ως πρόβλημα προς καταστολή.

Η ψυχαναλυτική οπτική υπενθυμίζει ότι ο θυμός συχνά αποτελεί ένδειξη ενός ψυχικού αιτήματος που αναζητά αναγνώριση. Η ουσιαστική επεξεργασία του δεν προκύπτει μέσα από την άρνηση ή την ενοχοποίηση, αλλά μέσα από τη δυνατότητα του υποκειμένου να ακούσει τι ακριβώς εκφράζεται πίσω από αυτό το συναίσθημα, όπως πιθανά συναισθήματα ντροπής, απογοήτευσης, ενοχών ή φόβου.

Η ψυχική διερεύνηση αυτών των βαθύτερων αιτιών επιτρέπει στο άτομο να μετακινηθεί από την παρορμητική αντίδραση προς μια πιο συνειδητή κατανόηση του εαυτού του.



Πώς να νικήσουμε την ανασφάλεια;



Τίνα Γιάκα

BSc, M.Ed. Ψυχολόγος - Συμβουλευτική Ψυχολόγος

Η ανασφάλεια είναι ένα συναίσθημα που λίγο ή πολύ όλοι έχουμε βιώσει. Μπορεί να εμφανίζεται στις διαπροσωπικές μας σχέσεις, στη δουλειά, στην εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας ή ακόμη και στις πιο μικρές καθημερινές αποφάσεις. **Άλλες φορές είναι τόσο διακριτική που μοιάζει με μια απλή αμφιβολία και άλλες τόσο έντονη που μας παραλύει.** Συχνά λέμε «είμαι ανασφαλής» σαν να πρόκειται για χαρακτηριστικό προσωπικότητας.

Στην πραγματικότητα, η ανασφάλεια δεν είναι αυτό που μας χαρακτηρίζει αλλά μια εσωτερική εμπειρία που συνδέεται με τον τρόπο που έχουμε μάθει να αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας, τους άλλους και τον κόσμο.

Η ανασφάλεια σχετίζεται με την προσωπικότητα του ατόμου, με τα βιώματα που κουβαλά, με την αυτοπεποίθησή του, με άλυτα τραυματικά γεγονότα αλλά και με το επίπεδο εμπιστοσύνης που έχει αναπτύξει απέναντι στον εαυτό του.

Για παράδειγμα, αν μεγαλώσαμε σε ένα περιβάλλον όπου νιώθαμε ότι πρέπει να αποδείξουμε την αξία μας, να είμαστε «αρκετοί», να μην κάνουμε λάθη ή να ανταποκρινόμαστε συνεχώς στις προσδοκίες των άλλων, είναι πιθανό ως ενήλικες να αμφισβητούμε διαρκώς τον εαυτό μας. Έτσι, μπορεί να ζητάμε συνεχώς επιβεβαίωση, να φοβόμαστε την απόρριψη, να υπεραναλύουμε καταστάσεις ή να αποφεύγουμε ευκαιρίες επειδή πιστεύουμε ότι δεν θα τα καταφέρουμε.

Για πολλούς, οι ρίζες βρίσκονται στην παιδική ηλικία. Ένα περιβάλλον με υπερβολική κριτική, σύγκριση ή συναισθηματική αστάθεια μπορεί να οδηγήσει το παιδί στο συμπέρασμα ότι πρέπει να αποδεικνύει συνεχώς την αξία του για να αγαπηθεί ή να γίνει αποδεκτό. Αυτό το εσωτερικό σχήμα συχνά μας ακολουθεί και στην ενήλικη ζωή. Έτσι, ενώ εξωτερικά λειτουργούμε κανονικά, εσωτερικά νιώθουμε ότι βρισκόμαστε υπό αξιολόγηση.

Στη βάση της ανασφάλειας βρίσκεται συνήθως ο φόβος. Φόβος αποτυχίας, της εγκατάλειψης, της κριτικής, της απόρριψης ή της απώλειας ελέγχου.

Έχετε σκεφτεί πως αντίθετο του φόβου και της ανασφάλειας δεν είναι η βεβαιότητα αλλά η εμπιστοσύνη; Και πιο συγκεκριμένα, η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας. Όταν εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας, δεν σημαίνει ότι πιστεύουμε πως όλα θα πάνε τέλεια. Σημαίνει ότι ακόμη και αν κάτι δεν εξελιχθεί όπως θέλαμε, γνωρίζουμε ότι μπορούμε να το διαχειριστούμε και να προσπαθήσουμε ξανά.

Η αυτοπεποίθηση δεν χτίζεται επειδή εξαφανίζονται οι δυσκολίες. Χτίζεται επειδή αρχίζουμε να αναγνωρίζουμε ότι διαθέτουμε ψυχικά εργαλεία για να τις αντιμετωπίσουμε.

Όταν η ανασφάλεια γίνεται έντονη και παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα, δεν επηρεάζει μόνο τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αλλά και την καθημερινή μας λειτουργικότητα. Μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα άγχους και στρες, καθώς βρισκόμαστε σε μια συνεχή εσωτερική επαγρύπνηση και αμφισβήτηση.

Παράλληλα, η χρόνια αίσθηση ανεπάρκειας μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική εξάντληση, χαμηλή διάθεση, κοινωνική απόσυρση ή έντονο αίσθημα μοναξιάς. Στις διαπροσωπικές σχέσεις, η ανασφάλεια συχνά εκφράζεται μέσα από φόβο εγκατάλειψης, ανάγκη για επιβεβαίωση, δυσκολία εμπιστοσύνης ή υπερβολική εξάρτηση από την αποδοχή των άλλων.

Τέλος, η ανασφάλεια μπορεί να περιορίσει σημαντικά την προσωπική μας εξέλιξη. Όταν φοβόμαστε την αποτυχία ή την έκθεση, είναι πιθανό να αποφεύγουμε ευκαιρίες, νέες εμπειρίες και στόχους που στην πραγματικότητα επιθυμούμε.

Πρακτικά βήματα για να μειώσουμε την ανασφάλεια

► Καταγράφουμε τις αρνητικές σκέψεις μας.

Όταν πιάνουμε τον εαυτό μας να σκέφτεται «δεν είμαι αρκετός/ή» ή «θα αποτύχω», γράφουμε τη σκέψη και αναρωτιόμαστε: Είναι γεγονός ή φόβος;

► Αναγνωρίζουμε το ερέθισμα που το προκαλεί.

Παρατηρούμε ποιες καταστάσεις ενεργοποιούν περισσότερο την ανασφάλεια: κριτική, απόρριψη, συγκρίσεις, νέες προκλήσεις, σχέσεις.

► Σταματάμε τη συνεχή σύγκριση με τους άλλους.

Εστιάζουμε στη δική μας πορεία και πρόοδο, αντί να μετράμε την αξία μας μέσα από τις επιτυχίες των άλλων.

► Χτίζουμε μικρές καθημερινές νίκες.

Ολοκληρώνουμε μικρούς στόχους που έχουμε θέσει (π.χ. μια υποχρέωση, μια άσκηση, μια δύσκολη συζήτηση). Η συνέπεια ενισχύει την αυτοπεποίθηση.

► Τηρούμε τις υποσχέσεις προς τον εαυτό μας.

Κάθε φορά που λέμε «θα το κάνω» και το κάνουμε, ενισχύουμε την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό μας.

► Βάζουμε υγιή όρια.

Μαθαίνουμε να λέμε «όχι» χωρίς ενοχές, όταν κάτι μας πιέζει ή μας εξαντλεί.

► Εκτιθέμεθα σταδιακά σε όσα φοβόμαστε.

Δεν περιμένουμε να φύγει ο φόβος για να δράσουμε. Κάνουμε μικρά βήματα προς αυτό που μας δυσκολεύει.

► Αποδεχόμαστε το λάθος ως μέρος της εξέλιξης.

Το λάθος δεν σημαίνει αποτυχία ή ανεπάρκεια, αλλά πληροφορία και εμπειρία. Πολλές μορφές ανασφάλειας συνδέονται με τελειοθρησία. Θέλουμε να μην κάνουμε λάθη, να είμαστε πάντα επαρκείς και να έχουμε τον έλεγχο.

► Ενισχύουμε τον εσωτερικό μας διάλογο.

Μιλάμε στον εαυτό μας με περισσότερη κατανόηση και λιγότερη αυστηρότητα. Η ανασφάλεια τρέφεται από σκέψεις όπως: «Θα αποτύχω», «Θα με απορρίψουν», «Δεν είμαι αρκετός», «Οι άλλοι είναι καλύτεροι από εμένα».

► Φροντίζουμε το σώμα μας.

Ύπνος, σωστή διατροφή, άσκηση και ξεκούραση επηρεάζουν άμεσα τη συναισθηματική μας σταθερότητα.

► Ζητάμε υποστήριξη όταν τη χρειαζόμαστε.

Η ανασφάλεια δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζεται μόνο ατομικά. Η ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση βαθύτερων μοτίβων.

► Θυμίζουμε στον εαυτό μας τι έχουμε ήδη καταφέρει.

Κρατάμε μια νοητική ή γραπτή λίστα με στιγμές που ξεπεράσαμε δυσκολίες στο παρελθόν.

Η ανασφάλεια δεν νικείται από τη μια μέρα στην άλλη. Νικείται κάθε φορά που επιλέγουμε να εμπιστευτούμε λίγο περισσότερο τον εαυτό μας. Μικρά ή μεγάλα βήματα, δεν έχει σημασία. Αυτό που έχει σημασία είναι η κίνηση.



Καλοκαίρι με δημιουργία, παιχνίδι και σύνδεση



Νίκη Σταμάτη
Λογοθεραπεύτρια
Med in Special Education

Το καλοκαίρι είναι ίσως η πιο αγαπημένη εποχή των παιδιών. Οι μέρες γίνονται πιο ξέγνοιαστες, οι ρυθμοί πιο χαλαροί και οι στιγμές με την οικογένεια περισσότερες. Μέσα σε αυτή την αλλαγή της καθημερινότητας, τα παιδιά έχουν ανάγκη όχι μόνο από ξεκούραση και παιχνίδι, αλλά και από ουσιαστικό χρόνο με τους γονείς τους. Δεν χρειάζονται ακριβά παιχνίδια, πολυτελείς διακοπές ή συνεχείς δραστηριότητες.

Εκείνο που πραγματικά έχουν ανάγκη είναι η παρουσία μας, η διάθεσή μας και λίγη φαντασία.

| γονείς και παιδιά |

Το καλοκαίρι αποτελεί μια εξαιρετική ευκαιρία για να απομακρυνθούν, έστω και λίγο, από τις οθόνες και να ανακαλύψουν ξανά τη χαρά του ελεύθερου παιχνιδιού.

Μέσα από απλές καθημερινές δραστηριότητες μπορούν να καλλιεργήσουν τη δημιουργικότητά τους, να εκφραστούν, να κοινωνικοποιηθούν αλλά και να ενισχύσουν τη σχέση τους με την οικογένεια.



Μερικές εύκολες αλλά ιδιαίτερα ευχάριστες ιδέες για καλοκαιρινές δραστηριότητες είναι οι εξής:

► **Δημιουργήστε μικρές κατασκευές με υλικά που ήδη υπάρχουν στο σπίτι**, όπως χαρτόκουτα, κουμπιά, καπάκια, περιοδικά ή χρώματα. Τα παιδιά αγαπούν να φτιάχνουν πράγματα με τα χέρια τους και να νιώθουν πως δημιουργούν κάτι δικό τους.

► **Φτιάξτε μαζί καλοκαιρινές συνταγές**, όπως γρανίτες, παγωτά με φρούτα ή δροσερές φρουτοσαλάτες. Ακόμα και τα μικρότερα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν ανακατεύοντας ή διαλέγοντας υλικά.

► **Οργανώστε βραδιές χωρίς τηλεόραση** με επιτραπέζια παιχνίδια, μουσική, αφήγηση παραμυθιών ή παιχνίδια φαντασίας. Οι στιγμές αυτές συχνά μένουν αξέχαστες στα παιδιά.

► **Κάντε μικρές βόλτες στη φύση**. Μια βόλτα στη θάλασσα, στο πάρκο ή ακόμα και σε μια γειτονιά με περισσότερο πράσινο μπορεί να γίνει αφορμή για εξερεύνηση, παρατήρηση και συζήτηση.

► **Παίξτε παιχνίδια που θυμάστε από τα δικά σας παιδικά χρόνια**, όπως κρυφτό, κυνηγητό, κουτσό, λάστιχο ή σχοινάκι. Τα παιδιά απολαμβάνουν ιδιαίτερα όταν βλέπουν τους γονείς τους να συμμετέχουν ενεργά στο παιχνίδι.

► **Δημιουργήστε μια «γωνιά χαλάρωσης» στο σπίτι** με μαξιλάρες, βιβλία και απαλή μουσική, όπου μπορείτε να περνάτε ήρεμο χρόνο μαζί διαβάζοντας ή συζητώντας.

► **Δοκιμάστε παιχνίδια με νερό στην αυλή ή στο μπαλκόνι**, όπως σαπουνόφουσκες, νεροπίστολα ή μικρούς αυτοσχέδιους «διαγωνισμούς» μεταφοράς νερού. Το παιχνίδι με το νερό προσφέρει χαρά και δροσιά τις ζεστές ημέρες.

► **Ενθαρρύνετε τα παιδιά να κρατήσουν ένα μικρό «καλοκαιρινό ημερολόγιο»**, ζωγραφίζοντας ή γράφοντας όμορφες στιγμές της ημέρας τους. Είναι ένας υπέροχος τρόπος να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα.

Παράλληλα, το καλοκαίρι αποτελεί μια πολύτιμη ευκαιρία για περισσότερη κοινωνικοποίηση και επαφή των παιδιών με συνομηλίκους.

Ακόμα και απλές δραστηριότητες, όπως μια συνάντηση στην παιδική χαρά, ένα απογευματινό παιχνίδι στη γειτονιά, μια βόλτα με ποδήλατα ή ένα οικογενειακό πικνίκ με φίλους, μπορούν να προσφέρουν στα παιδιά στιγμές χαράς και ουσιαστικής αλληλεπίδρασης. Ιδιαίτερα μετά από μια απαιτητική και συχνά φορτωμένη σχολική χρονιά, **τα παιδιά έχουν ανάγκη από ελεύθερο, αυθόρμητο και ξέγνοιαστο παιχνίδι μαζί με άλλα παιδιά**. Εξίσου σημαντικό είναι να δίνουμε στα παιδιά την ευκαιρία να βαριούνται λίγο μέσα στην ημέρα. Στη σημερινή εποχή, όπου το πρόγραμμα των παιδιών είναι συχνά γεμάτο δραστηριότητες, το καλοκαίρι μπορεί να λειτουργήσει σαν μια μικρή «ανάσα». Μέσα από την ανία τα παιδιά κινητοποιούν τη φαντασία τους, αναζητούν νέους τρόπους παιχνιδιού και μαθαίνουν να οργανώνουν μόνο τους τον χρόνο τους. Δεν χρειάζεται λοιπόν να γεμίζουμε κάθε στιγμή της ημέρας με δραστηριότητες ή οθόνες.

Παράλληλα όμως, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά εξακολουθούν να χρειάζονται κάποια σταθερότητα και κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Ένα πιο χαλαρό πρόγραμμα είναι φυσικά αναμενόμενο, ωστόσο η ύπαρξη βασικών ορίων και μιας μικρής ρουτίνας βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται ασφάλεια και ηρεμία. Σταθερές ώρες ύπνου, σωστή ενυδάτωση, ισορροπημένη διατροφή και χρόνος για ξεκούραση είναι απαραίτητα ακόμη και τους καλοκαιρινούς μήνες.

Δεν χρειάζεται να οργανώσουμε τέλειες διακοπές για να δημιουργήσουμε όμορφες αναμνήσεις.

Λιγότερη βιασύνη. Να ακούσουμε περισσότερο τα παιδιά μας, να παίξουμε μαζί τους, να γελάσουμε και να δημιουργήσουμε στιγμές που θα θυμούνται για χρόνια. Γιατί τελικά, το πιο σημαντικό που μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας δεν είναι οι τέλειες διακοπές, αλλά η αίσθηση ότι είμαστε πραγματικά μαζί τους.



Καλοκαιρινές γαστρεντερίτιδες και ηλεκτρολυτική ισορροπία



Ιωάννα Χαρδαλούπα
Φαρμακοποιός
Εθνικό Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο

Οι καλοκαιρινοί μήνες πολύ συχνά συνδέονται με αρκετά περιστατικά **γαστρεντερίτιδας**.

Αυτό το φαινόμενο έχει αρκετές εξηγήσεις.

► **Οι υψηλές θερμοκρασίες** ευνοούν την **ανάπτυξη μικροβίων**, σε τρόφιμα που δεν έχουν συντηρηθεί σωστά, πολύ πιο γρήγορα σε σχέση με τους χειμερινούς μήνες. Για παράδειγμα τρόφιμα τα οποία έμειναν αρκετή ώρα εκτός ψυγείου στο σπίτι, σε εστιατόρια, σε μπουφέ ξενοδοχείων και ακόμα περισσότερο κάτω από τον καυτό ήλιο στην παραλία. Η πιο γνωστή γαστρεντερίτιδα λόγω κακώς συντηρημένων τροφίμων προέρχεται από το βακτήριο *Salmonella*.

SOFARGEN®

Κλείνει πληγές!

✓ Αντιμικροβιακή &

💧 Επούλωτική δράση

Περιέχει
**Αργυρούχο
σουλφαδιαζίνη**

+ **Καολίνη**

Φιλικό
ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Περιέχει
**Αργυρούχο
σουλφαδιαζίνη**
+ **Υαλουρονικό οξύ**



CE0373

Οι επαγγελματίες υγείας και οι ασθενείς μπορούν να αναφέρουν τα σοβαρά περιστατικά από τη χρήση ιατροτεχνολογικών προϊόντων συμπληρώνοντας την ειδική κάρτα αναφοράς (ΛΕΥΚΗ ΚΑΡΤΑ), www.eof.gr, τηλ.: 213 2040528 ή 213 -2040542 και vigilancematerial@eof.gr.

www.sofargen.gr

www.mefrontizo.gr

WinMedica

Υπεύθυνος για την κυκλοφορία στην Ελλάδα:

WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε. Αghισιλάου 6-8, Μαρούσι 151 23,
Τηλ.: 210 7488821, Fax: 210 7488827
info@winmedica.gr, www.winmedica.gr



| ο φαρμακοποιός μου |

► **Το νερό είναι φορέας αρκετών μικροβίων** και η κατανάλωση νερού αγνώστου προέλευσεως είναι συχνή σε περιοχές μακριά από το σπίτι μας. Η κατανάλωση μολυσμένου νερού μπορεί να προκαλέσει μετάδοση παρασίτων.

► **Οι διακοπές περιλαμβάνουν συνήθως γεύματα πλούσια σε λιπαρά**, έτοιμα γεύματα παρασκευασμένα εκτός σπιτιού καθώς και κατανάλωση διαφορετικών ειδών, κυρίως κατά την επίσκεψή μας σε χώρες του εξωτερικού που γευόμαστε τελείως διαφορετικές κουζίνες με διαφορετικά υλικά και υγειονομικές συνθήκες από αυτές που έχουμε συνηθίσει, με αποτέλεσμα να διαταράσσουμε την εντερική χλωρίδα μας, κατάσταση που είναι γνωστή σαν «διάρροια των ταξιδιωτών».

► **Κολύμπι σε μολυσμένα νερά** ή πισίνες με κακή συντήρηση μπορεί να οδηγήσει στη μετάδοση του βακτηρίου *Escherichia Coli* που είναι υπεύθυνο σε αρκετές περιπτώσεις για την εμφάνιση λοιμώξεων στο γαστρεντερικό και στο ουροποιητικό σύστημα.

► **Συγχρωτισμός με παρές** και φίλους και καλοκαιρινές βόλτες και εκδρομές μπορεί να αυξήσει και να διευκολύνει τη μετάδοση ιογενών γαστρεντερίτιδων, όπως παράδειγμα από ροταϊό.

Ένα από τα σημαντικότερα και πρώτα **συμπτώματα** που θα αντιμετωπίσει ένας ασθενής με γαστρεντερίτιδα τους καλοκαιρινούς μήνες είναι η **αυξημένη απώλεια υγρών** και η **διαταραχή της ηλεκτρολυτικής ισορροπίας**, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση, λόγω και της σύγχρονης απώλειας υγρών από την έντονη εφίδρωση.

Τα πρώτα συμπτώματα εκδηλώνονται μέσω **ξηροστομίας** και **αυξημένο αίσθημα δίψας**.

Σε δεύτερο στάδιο αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως μπορεί να ακολουθήσει **αρρυθμία** και **μυϊκές κράμπες** λόγω απώλειας Καλίου, **κεφαλαλγία** και **λήθαργος** λόγω απώλειας νατρίου, **μειωμένη διούρηση**, και τελικά **σε περίπτωση σοβαρής αφυδάτωσης, λήθαργος, διαταραχή συνείδησης και σοκ**.

Σύμμαχος στην πρόληψη των παρά πάνω καταστάσεων είναι η **σωστή ενυδάτωση μέσω της χρήσης ηλεκτρολυτικών διαλυμάτων**, καθώς ο οργανισμός χάνει σημαντικά μεταλλικά στοιχεία όπως το νάτριο (Na⁺), το Κάλιο (K⁺) και το μαγνήσιο (Mg⁺), τα οποία δεν μπορούν να αναπληρωθούν μόνο με την κατανάλωση νερού. Τα ηλεκτρολυτικά διαλύματα είναι σχεδιασμένα ώστε να περιέχουν την κατάλληλη αναλογία των αλάτων που αναφέρθηκαν, νερό και γλυκόζη, η οποία συμμετέχει στη διεργασία απορρόφησης νατρίου και νερού από το έντερο.

Κυκλοφορούν σκεύασμα ηλεκτρολυτών σε μορφή σκόνης που διαλύεται σε νερό, σε αναβράζοντα δισκία, έτοιμη υγρή μορφή καθώς και σε μορφή πόσιμου τζελ.

Η δοσολογία ποικίλει ανάλογα με το σκεύασμα και τις συγκεντρώσεις που περιέχει, και ανάλογα την περίπτωση. Φροντίζουμε να βάσουμε τις οδηγίες και να συμβουλευτούμε τον φαρμακοποιό μας για τη σωστή χρήση τους.

Φυσικά, και παρά τη χρήση ηλεκτρολυτών:

- σε περιπτώσεις σοβαρών και επίμονων διαρροιών πέραν του τριημέρου
- σε εμπύρετη κατάσταση
- σε έντονο κοιλιακό πόνο
- σε αίμα στα κόπρανα
- σε βρέφη και ηλικιωμένους ασθενείς

απαιτείται **άμεσα παραπομπή σε γιατρό** για περαιτέρω αξιολόγηση και φαρμακευτική αγωγή.

Πολύ σημαντικό λοιπόν, για να μην ταραξουμε όμορφες και ξέγνοιαστες καλοκαιρινές στιγμές, είναι να αποφύγουμε καταστάσεις που θα μας βάλουν σε δυσμενή θέση.

Γι' αυτό φροντίζουμε:

- να συντηρούμε σωστά τα τρόφιμά μας
- να εφοδιαζόμαστε από πηγές για τις οποίες είμαστε όσο το δυνατόν περισσότερο σίγουροι ότι είναι ασφαλείς
- να πλένουμε συχνά τα χέρια μας και το πρόσωπό μας.



Συγχρόνως η έγκαιρη διάγνωση των συμπτωμάτων μπορεί να μας βοηθήσει στον περιορισμό τους, μέσω της σωστής ενυδάτωσης, και της χρήσης των κατάλληλων σκευασμάτων, όπως τα προβιοτικά και άλλα περιοριστικά της διάρροιας σκευάσματα, μετά από στοχευμένη καθοδήγηση του φαρμακοποιού μας.



Κωνσταντίνος Αντ. Καλής

Φαρμακοποιός

Ινσουλίνη - διατροφή - αδυνάτισμα

Ιστορική αναδρομή - ρόλος

Το 1869 ο Paul Langerhans ανακάλυψε στο πάγκρεας συστάδες κυττάρων που εκκρίνουν ινσουλίνη και προς τιμήν του ονομάστηκαν νησίδια Langerhans. Το 1889 οι Minkowski και Mering αφαιρώντας πάγκρεας από σκύλο, διαπίστωσαν πως στα ούρα του υπήρχε υψηλή συγκέντρωση γλυκόζης. Το γεγονός αυτό τους οδήγησε στο συμπέρασμα πως το πάγκρεας εμπλέκεται στο μεταβολισμό των υδατανθράκων.

Στις 11/1/1922 οι Banting και Best μετά από δύο χρόνια επίπονων ερευνών και αμφιβολιών από το ιατρικό κατεστημένο της εποχής ανακαλύπτουν την ινσουλίνη και γίνεται η πρώτη ένεση σε ένα αγόρι 14 ετών από τον Καναδά που αργοπέθαινε. Έτσι το αγόρι σώθηκε και η ανακάλυψη αυτή οδήγησε στη σωτηρία πολλών ασθενών που είχαν παρόμοια προβλήματα.

Η ινσουλίνη είναι μια πεπτιδορμόνη που ρυθμίζει τις μεταβολικές διεργασίες, ώστε τα κύτταρα να προσλαμβάνουν την ενέργεια που χρειάζονται και παράγεται από το πάγκρεας.

Παίζει σημαντικό ρόλο στον μεταβολισμό των υδατανθράκων και στον έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα. Όσο αυξάνεται η γλυκόζη του οργανισμού π.χ. με την πρόσληψη τροφής, τόσο αυξάνεται και η παραγωγή ινσουλίνης για ρύθμιση.

Επιπλέον εμπλέκεται στον μεταβολισμό λιπών και πρωτεϊνών. Όταν λοιπόν τρώμε, αυξάνεται η γλυκόζη και ενεργοποιούνται τα βήτα κύτταρα στα νησίδια Langerhans στο πάγκρεας και εκκρίνουν ινσουλίνη. Αυτή με τη σειρά της ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και βοηθά στη μεταφορά ενέργειας στα κύτταρα. Συνεργάζεται με γλυκαγόνη για να διατηρήσει τη μεταβολική ισορροπία.

- ▶ **Ανθρώπινη ινσουλίνη** ----> **c257h383n65o77s6**
- ▶ **Βόεια ινσουλίνη** ----> **c254h377n65o75s6**
- ▶ **Χοίρεια ινσουλίνη** ----> **c256h381n65o76s6**

(C: άνθρακας / H: υδρογόνο / N: άζωτο / O: οξυγόνο / S: θείο)

Χρήση - θεραπεία

Χρησιμοποιείται **στον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1** που εμφανίζεται σε παιδιά και εφήβους, όπου ο οργανισμός τους παράγει αντισώματα που επιτίθενται στα βήτα κύτταρα του παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη. Το αποτέλεσμα είναι η ελάχιστη ή καθόλου έκκριση ινσουλίνης. Πρόκειται για αυτοάνοσο νόσημα όπου το ανοσοποιητικό καταστρέφει τα βήτα κύτταρα, δεν παράγει ινσουλίνη, αυξάνεται η γλυκόζη στο αίμα και τα κύτταρα δεν έχουν ενέργεια. Τότε γίνεται ινσουλινοθεραπεία, χορηγείται δηλαδή εξωγενώς ινσουλίνη.

Επίσης **στον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2**, όπου είναι μια χρόνια νόσος, που το πάγκρεας δεν παράγει την απαιτούμενη ποσότητα ινσουλίνης ή ο οργανισμός δεν χρησιμοποιεί σωστά την ινσουλίνη. Στην περίπτωση αυτή γίνεται αγωγή με αντιδιαβητικά φάρμακα και σε κάποιες περιπτώσεις και χορήγηση ινσουλίνης.

Τα συμπτώματα είναι: θολή όραση - πληγές που δεν κλείνουν - ουλίτιδες - δίψα - πείνα - ξηρότητα - φαγούρα.

Τώρα στην αντίσταση στην ινσουλίνη με απλά λόγια το άτομο δεν παράγει επαρκώς ινσουλίνη ή το σώμα δεν μπορεί να την επεξεργαστεί με αποτέλεσμα μεταβολικές - νεφρικές - νευρολογικές - καρδιαγγειακές διαταραχές. Σε άτομα με αντίσταση στην ινσουλίνη προκαλείται αύξηση πίεσης, τριγλυκεριδίων, σακχάρου και παχυσαρκία.

Απαιτείται ιατρική οδηγία κατά τη χορήγηση ινσουλίνης για να αποφευχθεί υπογλυκαιμία: άγχος - πείνα - νευρική κατάσταση - ζάλη - ατονία - ιδρώτας.

Ινσουλίνη - απώλεια βάρους

1 Στις μέρες μας χρησιμοποιείται ευρύτατα η δραστική ουσία **σεμαγλουτίδη**, ανάλογο του GLP-1 που ρυθμίζει το σάκχαρο και προκαλεί βελτίωση σε καρδιαγγειακά και υπερτασικά προβλήματα, καθώς επίσης βοηθά σημαντικά στην απώλεια βάρους. Η σεμαγλουτίδη διεγείρει παραγωγή ινσουλίνης και μειώνει τη γλυκόζη. Επιδρά στον υποθάλαμο του εγκεφάλου (κέντρο όρεξης) και μειώνει την όρεξη και την επιθυμία για πείνα. Επιπλέον καθυστερεί την απομάκρυνση τροφών από το στομάχι και έτσι προκαλείται κορεσμός.

Μπορεί να προκαλέσει:

- ▶ **3% - 14%** απώλεια βάρους τους 3 πρώτους μήνες
- ▶ **25%** απώλεια βάρους σε 6 μήνες

Κατανοούμε δηλαδή ότι ένα άτομο που ζυγίζει 100 κιλά μπορεί σε έξι μήνες να φτάσει τα 75 κιλά. Απαιτείται προσοχή, χορήγηση από ενδοκρινολόγο ή διαβητολόγο και εν συνεχεία τις απαραίτητες συμβουλές από τον φαρμακοποιό μας. Χορηγείται σε άτομα παχύσαρκα με ΣΔ2 (σακχαρώδη διαβήτη) και προκαλεί μείωση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης. Δίνεται σε ασθενείς με ΔΜΣ (δείκτης μάζας σώματος) $\Delta\text{Μ}\Sigma > 30$ ή $\Delta\text{Μ}\Sigma > 27$ με συνοδά συμπτώματα π.χ. διαβήτη, υπέρταση, υπερλιπιδαιμία.

Οι παρενέργειες είναι: πόνος στομάχου - ναυτία - έμετος - διάρροιες - σπάνια χολολιθίαση και παγκρεατίτιδα. Τα αρχικά συμπτώματα συχνά υποχωρούν και μπορεί να επανέλθουν με την αύξηση της δόσης.

Χορηγείται υποδόρια στην κοιλιά, στο μπρό, στον άνω βραχίονα. Ακολουθείται συνήθως το δοσολογικό σχήμα:

- ▶ 0,25mg για 1 μήνα
- ▶ 0,5mg για 1 μήνα
- ▶ 1mg στη συνέχεια

Απαιτείται προσοχή όταν χορηγείται με άλλα αντι-διαβητικά διότι υπάρχει κίνδυνος υπογλυκαιμίας.

2 Τελευταία χρησιμοποιείται και η **τιρζεπατίδη** που ανήκει στους διπλούς αγωνιστές GLP-1/GIP που μιμούνται τις φυσικές ορμόνες του εντέρου που επιβραδύνουν την πέψη, μειώνουν την όρεξη και το σάκχαρο στο αίμα. Δεν χορηγείται σε άτομα με διαβήτη τύπου 1 ή σοβαρή ινσουλινεξαρτώμενη νόσο. Επίσης όχι σε άτομα με παγκρεατίτιδα και σοβαρά γαστρεντερολογικά προβλήματα. Όχι σε σύνδρομο πολλαπλής ενδοκρινούς νεοπλασίας τύπου 2 και όχι σε άτομα με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου θυρεοειδούς. Αυτό ισχύει και στην περίπτωση της σεμαγλουτίδης. Η χορήγηση ξεκινά με 2,5mg 1 φορά την εβδομάδα, μετά από 4 εβδομάδες προτείνονται 5mg / 1 φορά την εβδομάδα.



Προτάσεις φαρμακοποιού για αδυνάτισμα

Στον χώρο του φαρμακείου μπορούμε να βρούμε φυτικά σκευάσματα που χρησιμοποιούνται για την απώλεια βάρους, με λίγες ή και καθόλου παρενέργειες. Εδώ ο φαρμακοποιός μπορεί με ασφάλεια να μας προτείνει σκευάσματα που θα μας βοηθήσουν να χάσουμε κιλά. Αυτά συνήθως περιέχουν:

▶ **Λεκιθίνη:** που είναι λιποδιαλύτης και εμποδίζει τη συσσώρευση λιπών στον οργανισμό.

▶ **Πράσινος καφές:** αύξηση μεταβολισμού.

▶ **Χολίνη:** αύξηση μεταβολισμού λιπιδίων.

▶ **Konjac (γλυκομαννάνη):** προκαλεί αίσθημα κορεσμού και οι φυτικές ίνες που περιέχει απορροφούν νερό σχηματίζοντας γέλη και προκαλεί κορεσμό.

▶ **Βερβερίνη:** την ονομάζουν και φυσικό "Ozempic" διότι αυξάνει την καύση του λίπους, μειώνει τη λιπογένεση, αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες, μειώνει τη γλυκόζη στο αίμα, βελτιώνει λειτουργία εγκεφάλου, αυξάνει σεροτονίνη και βελτιώνει τη διάθεση. Επίσης έχει αντιφλεγμονώδη δράση.

▶ **Garcinia cambogia:** μπλοκάρει μετατροπή γλυκογόνου σε λίπος και αποτρέπει τη λιπογένεση, αυξάνει την καύση λίπους, μειώνει την όρεξη και επιθυμία για φαγητό.

▶ **Χρώμιο:** ιχνοστοιχείο που βοηθά στον μεταβολισμό υδατανθράκων και λιπών και βελτιώνει τη δράση της ινσουλίνης.

Οφείλουμε τέλος να **ασκούμαστε** (περπάτημα 30 λεπτά ημερησίως) και να βελτιώσουμε τη διατροφή μας με τροφές όπως λαχανικά, σολομός, βραστό ασπράδι αυγών, βραστά πατάτες, μήλο, μπανάνα, όσπρια, γαλοπούλα, κοτόπουλο.

VITAVMAIN
Prime Supplements

Berberine

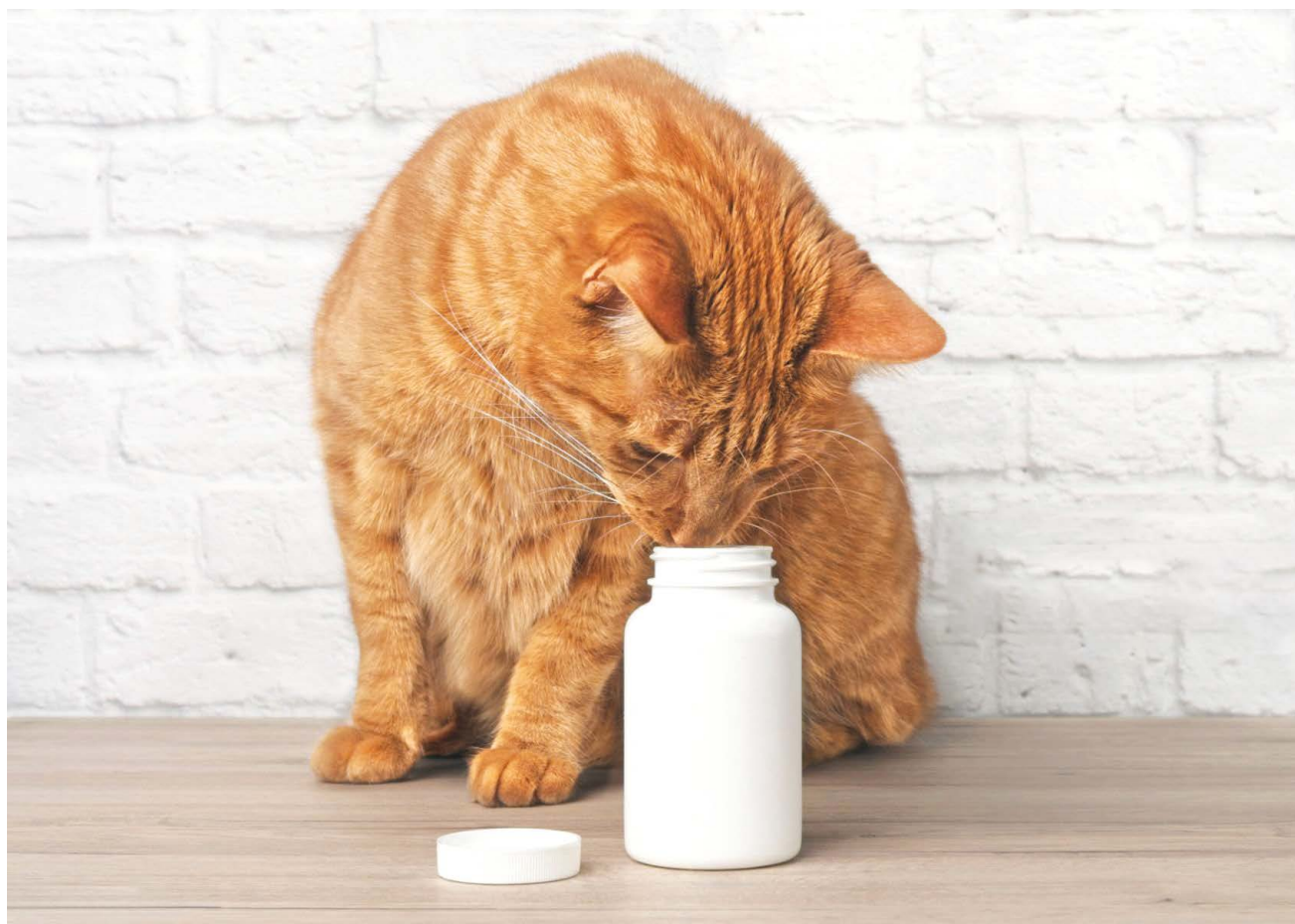
**RESET YOUR DAY.
STAY ON TRACK.**

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. 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 αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 118347/07.10.2025

Μάθε περισσότερα
στο vitamain.gr





Συμπληρώματα για κατοικίδια: Πότε χρειάζονται;

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι **συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών** και έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλή τα τελευταία χρόνια τόσο στην καθημερινότητα των ανθρώπων όσο και των κατοικιδίων.



Αντιγόνη Γιαννακάκου
Κτηνίατρος ΑΠΘ

Παρότι μπορούν να προσφέρουν σημαντικά οφέλη, δεν είναι πάντα απαραίτητα και η χρήση τους πρέπει να γίνεται με προσοχή και, φυσικά, με τη σύσταση ειδικού.

Υπάρχουν σε διάφορες μορφές π. χ. τζελ, σιρόπι, χάπι και χωρίζονται σε κατηγορίες ανάλογα με το σύστημα του οργανισμού

στο οποίο απευθύνονται. Ας δούμε αναλυτικά πότε είναι απαραίτητα για το κατοικίδιό μας και πότε ίσως η χρήση τους εγκυμονεί κινδύνους.

Ένας υγιής ενήλικος σκύλος και μια υγιής ενήλικη γάτα που τρέφονται με πλήρη και ισορροπημένη τροφή συνήθως δεν χρειάζονται πρόσθετα συμπληρώματα. Οι τροφές αυτές είναι σχεδιασμένες ώστε να καλύπτουν όλες τις βασικές ανάγκες σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Ωστόσο, υπάρχουν συγκεκριμένες περιπτώσεις όπου τα συμπληρώματα μπορεί να είναι χρήσιμα ή απαραίτητα:

► **Ηλικιωμένα ζώα και κινητικά προβλήματα:** Μια από τις πιο σημαντικές χρήσεις των συμπληρωμάτων διατροφής είναι για την **ενίσχυση των οστών και των αρθρώσεων στα ζώα μεγαλύτερης ηλικίας**. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία ανάλογα με την ένταση και έκταση του προβλήματος από απλά σκευάσματα με γλυκοζαμίνη και χονδροϊτίνες έως και πιο εξειδικευμένα με κολλαγόνο και συστατικά που ενισχύουν τον μεταβολισμό των αρθρώσεων. Δεν αντικαθιστούν τη φαρμακευτική αγωγή αλλά συμβάλλουν στη μείωση της φλεγμονής, βελτίωση της κινητικότητας και στη μακροχρόνια υποστήριξη των αρθρώσεων.

► **Δερματολογικά προβλήματα:** Πολύ σημαντική η συμβολή των συμπληρωμάτων διατροφής σε αυτήν την κατηγορία. Πολλές φορές λύνουν το πρόβλημα χωρίς να χρειαστεί περαιτέρω αγωγή ή τουλάχιστον καθυστερούν τη χρήση της. Τα συμπληρώματα **ενισχύουν την ενυδάτωση, υποστηρίζουν την ανανέωση των τριχών, συμβάλλουν στη θρέψη του δέρματος** και στην ενίσχυση του επιδερμικού φραγμού. Περιέχουν κυρίως ω3 και ω6 λιπαρά οξέα καθώς και άλλα απαραίτητα συστατικά.

► **Ανάρρωση από ασθένεια ή χειρουργείο:** Περιέχουν βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και ηλεκτρολύτες για τη γρήγορη κάλυψη των αναγκών και την **ενίσχυση του οργανισμού**.

► **Εγκυμοσύνη ή ζώα σε ανάπτυξη:** Στη φάση της εγκυμοσύνης και της λοχείας ο οργανισμός έχει ανάγκη από παραπάνω θρεπτικά συστατικά οπότε η **χρήση των συμπληρωμάτων και σύμφωνα με τις οδηγίες του κτηνιάτρου μπορεί να κριθεί απαραίτητη**. Στα ζώα που είναι σε ανάπτυξη (κουτάβια και νεαρά γατάκια) η χρήση των συμπληρωμάτων θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και μόνο υπό τις οδηγίες κτηνιάτρου. Αν τα κατοικίδια τρέφονται με τροφή ισορροπημένη και πάντα ανάλογα με την ηλικία τους και το μέγεθός τους (υπάρχουν τροφές προσαρμοσμένες με το μέγεθος και τη φυλή του ζώου και με συγκεκριμένες οδηγίες διατροφής έτσι ώστε να παίρνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά) η χρήση έξτρα βιταμινών δεν ενδείκνυται.

► **Προσοχή στα συμπληρώματα ασβεστίου στα κουτάβια** γιατί η υπερβολική χρήση τους μπορεί να προκαλέσει πρόωπη σύγκλειση των γραμμών ανάπτυξης του οστού (συζευκτικός χόνδρος, επιφυσιακές γραμμές) με αποτέλεσμα έως και τη σοβαρή παραμόρφωση των άκρων.

► **Ειδικές διατροφικές ελλείψεις:** Όταν η διατροφή δεν είναι πλήρης και ισορροπημένη ή υπάρχουν ιατρικά προβλήματα απορρόφησης που καταλήγουν σε εντερική δυσβίωση. Στην κατηγορία αυτή κυρίαρχο ρόλο παίζουν τα **συμπληρώματα με προβιοτικά** που βοηθούν πολύ όχι μόνο στην αποκατάσταση του εντέρου μετά από περιστατικά οξείας διάρροιας, αλλά κυρίως σε χρόνια προβλήματα δυσαπορρόφησης και δυσανεξίας.

► **Συγκεκριμένες παθήσεις:** Νεφρική ή ηπατική νόσος, προβλήματα με το ουροποιητικό. Τα συμπληρώματα σε αυτήν την κατηγορία **συμμετέχουν έμμεσα στη θεραπευτική αγωγή** και σε κάποιες περιπτώσεις είναι και η μόνη θεραπεία. Είναι εξειδικευμένα σκευάσματα και χορηγούνται μόνο με οδηγία κτηνιάτρου.

► **Στρεσογόνες καταστάσεις:** Υπάρχει μεγάλη ποικιλία σκευασμάτων με τρυπτοφάνη, έλαιο κάνναβης, φυτικά εκχυλίσματα ανάλογα το πρόβλημα και το είδος του ζώου.



Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι τα συμπληρώματα που έχουμε στη διάθεσή μας αυτή τη στιγμή για τα κατοικίδια παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στην υποστήριξη των προβλημάτων υγείας όσο και στη διατήρηση της ευζωίας και μακροζωίας τους.



Πρέπει πάντα όμως η χρήση τους να γίνεται με τις οδηγίες του κτηνιάτρου που παρακολουθεί το ζώο και γνωρίζει τις ανάγκες του.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι **η υπερβολική ή λανθασμένη χορήγηση συμπληρωμάτων μπορεί να προκαλέσει προβλήματα** όπως υπερβιταμίνωση, διαταραχές ηλεκτρολυτών, παραμόρφωση άκρων στα κουτάβια, διαταραχή στην εντερική χλωρίδα και σοβαρή αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα.

Επιπλέον, **τα συμπληρώματα δεν αντικαθιστούν ποτέ μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή**. Αποτελούν υποστηρικτικό μέτρο και όχι βασική πηγή θρεπτικών συστατικών όπως ακριβώς συμβαίνει και με τους ανθρώπους. Η σωστή αξιολόγηση από κτηνίατρο είναι ο ασφαλέστερος τρόπος για να εξασφαλιστεί η υγεία και η ευζωία τόσο του σκύλου όσο και της γάτας σας.



Εθελοντική αιμοδοσία



«Η Εθελοντική Αιμοδοσία αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες πράξεις αλtruισμού, αλληλεγγύης, αγάπης και ευθύνης που προσφέρεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Είναι ένα μικρό θαύμα που γεννιέται από την ψυχή καταλήγοντας στο σώμα εκείνου που το χρειάζεται».

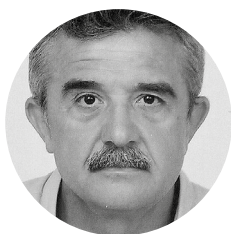
Αυτή η φράση που δημοσιεύεται στην ιστοσελίδα της «Ένωσης Ασθενών Ελλάδας» ανήκει στην κυρία Μελίνα Μπάκα, ασθενή με θαλασσαιμία (Μεσογειακή αναιμία).

Σύμφωνα με τα στοιχεία που δημοσιεύει το Υπουργείο Υγείας, στην Ελλάδα κάθε χρόνο, χρειάζονται 550.000 μέχρι 600.000 μονάδες

Τα αποθέματα της χώρας σε αίμα, θα πρέπει να καλύπτονται από την εθελοντική αιμοδοσία.

Αυτή είναι η πηγή ζωής, όταν κάποιοι από τους συνανθρώπους μας, χρειάζονται αίμα σε τακτική ή έκτακτη βάση.

Έτσι καθημερινά είναι αναγκαία και επιτακτική η κινητοποίηση των εθελοντών αιμοδοτών για να μην κινδυνεύει καμία ανθρώπινη ζωή από έλλειψη αίματος.



Γιάννης Α. Μπίρης

Γεν. Χειρουργός
Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

Οι πάσχοντες από μεσογειακή αναιμία και άλλες αιματολογικές ασθένειες, οι καρκινοπαθείς, οι τραυματίες από τροχαία και εγκαύματα, οι ασθενείς που υποβάλλονται σε χειρουργικές επεμβάσεις χρειάζονται αίμα. Τον ρόλο της διαχείρισης αυτής της ύψιστης πράξης φιλανθρωπίας, συντονίζει το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας.

Στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν περίπου τέσσερα με πέντε λίτρα αίματος, δηλαδή περίπου δέκα μέχρι δώδεκα μονάδες αιμοδοσίας.

Η κάθε μονάδα αίματος είναι περίπου 450 ml και μετά την αιμοδοσία, αυτή αναπληρώνεται γρήγορα από τον οργανισμό του υγιούς αιμοδότη.

Κι αυτό που είναι ακόμα πιο εντυπωσιακό: Με μία φιάλη αίματος μπορούν να σωθούν μέχρι τρεις ζωές (!).

Υπάρχουν οκτώ διαφορετικοί τύποι αίματος (ομάδες αίματος), από τις οποίες καθορίζεται η συμβατότητα μεταξύ του δότη και του δέκτη. Το αίμα είναι εναιώρημα έμμορφων συστατικών (ερυθρά, λευκά αιμοσφαίρια και αιμοπετάλια) σε ένα σύνθετο βιολογικό υγρό, το πλάσμα. Το κάθε συστατικό επιτελεί διαφορετική λειτουργία.

Το προσφερόμενο αίμα στις μονάδες αιμοδοσίας, αν χρειάζεται, διαχωρίζεται στα συστατικά του, που βασίζονται στις διαφορετικές λειτουργίες που αυτά επιτελούν.

► **Τα ερυθρά αιμοσφαίρια**, που έχουν σχήμα αμφίκιουλου δίσκου, είναι οι «μεταφορείς» του οξυγόνου και του διοξειδίου του άνθρακα για την ανταλλαγή τους μεταξύ των ιστών του οργανισμού και των πνευμόνων.

► **Τα λευκά αιμοσφαίρια** είναι οι «στρατιώτες» της άμυνας του οργανισμού, αφού σκοτώνουν μικρόβια και αδρανοποιούν ιούς και άλλους εισβολείς.

► **Το πλάσμα**, είναι το υγρό συστατικό του αίματος και περιέχει θρεπτικά συστατικά και πρωτεΐνες που χρησιμοποιούνται κυρίως στην πήξη του αίματος, στην αντικατάσταση όγκου (σε περίπτωση μεγάλης απώλειας) και στην παραγωγή λευκωματίνης.

► **Τα αιμοπετάλια** χρησιμεύουν για την πήξη του αίματος.

Δεν υπάρχει γνωστό υποκατάστατο του αίματος, παρά το γεγονός ότι ο όγκος αίματος που μπορεί να χαθεί σε ένα ατύχημα, μπορεί προσωρινά να υποκατασταθεί από άλλες συνθετικές ουσίες, αλλά μόνο το αίμα μπορεί να κάνει τη διαφορά μεταξύ θανάτου και ζωής.

Οι Ένοπλες Δυνάμεις, οι οποίες ως αναπόσπαστο μέρος της ελληνικής κοινωνίας, συντρέχουν και στέκονται αρωγός της όπου παρίσταται ανάγκη, έχουν σοβαρό ρόλο και στην προώθηση της εθελοντικής αιμοδοσίας, τόσο μεταξύ των στελεχών, όσο κυρίως και των στρατευμένων νέων.

Επειδή οι στρατιώτες βρίσκονται σε μια άριστη ηλικία για να προσφέρουν αίμα, το Υπουργείο Εθνικής Άμυνας τους παροτρύνει στην εθελοντική προσφορά αίματος, την οποία αναγνωρίζει ως διακεκριμένη πράξη, που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια της εκπλήρωσης της στρατιωτικής τους υποχρέωσης και την επιβραβεύει με τη χορήγηση τιμητικής άδειας, συνήθως τριών έως τεσσάρων ημερών.

Εκτός από τον κοινωνικό ρόλο της αιμοδοσίας υπάρχουν και άλλα οφέλη για τους αιμοδότες:

► Στο έγκριτο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό JAMA αναφέρεται ότι οι αιμοδότες ηλικίας 43 έως 61 ετών, οι οποίοι δίνουν αίμα δύο φορές τον χρόνο, **εμφανίζουν κατά 88% μικρότερο κίνδυνο να υποστούν έμφραγμα ή εγκεφαλικό**, καθώς με την αιμοδοσία βελτιώνεται η ροή του αίματός τους.

► Μελέτη που δημοσιεύθηκε στην αμερικανική «Επιθεώρηση του Εθνικού Ιδρύματος Καρκίνου» (JNCI) η αιμοδοσία χαρακτηρίζεται **«ευεργετική» ειδικά για κάποιες παθήσεις, που σχετίζονται με αυξημένο σίδηρο στο αίμα** κάτι που συνδέεται και με αυξημένο κίνδυνο καρκινογένεσης. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι επειδή ο αυξημένος σίδηρος στο αίμα αυξάνει τις βλάβες από τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου στον οργανισμό, μειώνοντας τα επίπεδα του τοξικού ελεύθερου σιδήρου στον οργανισμό του αιμοδότη, μειώνεται και η πιθανότητα καρκινογένεσης.

► Μελέτη από το Πανεπιστήμιο του San Diego της California, αναφέρει ότι μετά από κάθε αιμοδοσία, ο οργανισμός καταναλώνει 650 θερμίδες για τη διαδικασία αναπλήρωσης των στοιχείων του αίματος. **Ο όγκος του αίματος αναπληρώνεται μέσα σε 48 ώρες** από την αιμοδοσία, ενώ τα ερυθρά αιμοσφαίρια αναπληρώνονται μέσα σε τέσσερις έως έξι εβδομάδες.

Όλες οι μελέτες συνηγορούν ότι κάποιος για να αποκομίσει αυτά τα οφέλη, πρέπει να είναι συστηματικός αιμοδότης, δίνοντας δυο φορές τον χρόνο, αίμα. Χάρη στην αιμοδοσία ο αιμοδότης έχει έναν δωρεάν έλεγχο της υγείας του, αφού πριν από αυτήν γίνεται εξέταση του αίματός του για λοιμώξεις και άλλες ασθένειες. Εκτός από αυτά όμως, **η αιμοδοσία δίνει στον αιμοδότη την ικανοποίηση μέσω της αλληλεγγύης, κάτι που αποτελεί δείγμα ωριμότητας, αυτοσεβασμού αλλά και πολιτισμού.** Η αίσθηση του αλτρουισμού και της αγάπης, συμβάλλει στην ψυχολογική τόνωσή του, αφού νοιώθει υπερήφανος για την αλληλεγγύη του προς τον συνάνθρωπο.

Δεν υπάρχει τίποτα πιο σημαντικό από το να σώξεις τη ζωή ενός ανθρώπου δίνοντάς του λίγο από το αίμα σου. Η εθελοντική αιμοδοσία διαρκεί δέκα λεπτά και μπορεί να σώσει πολλές ζωές. Το αίμα του εθελοντή αιμοδότη είναι διαθέσιμο για κάθε άνθρωπο που το έχει ανάγκη. Ανώνυμα και χωρίς ιδιοτέλεια.

Ο εθελοντής αιμοδότης γίνεται παράδειγμα προς μίμηση για όλους.

Όλοι πρέπει να ευχαριστούμε και να επαινούμε τους εθελοντές αιμοδότες, αφού αυτοί συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της έλλειψης αυτού του πολύτιμου στοιχείου της ζωής.



Ο ΣΕΦ
ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ...



Μάνος Σιακή
Executive chef



Spring rolls με noodles, καραβίδες και τζιντζερ

Εκτέλεση:

Σπάμε τα noodles με τα χέρια μας και τα βράζουμε. Στη συνέχεια σουρώνουμε, τα κρυώνουμε και τα βάζουμε στην άκρη. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και αφήνουμε να κάψει, ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια, το καρότο και το κινέζικο λάχανο. Σοτάρουμε μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε τα noodles και ανακατεύουμε για άλλα 2 λεπτά. Ρίχνουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε μέχρι να πιούν τα υλικά όλη την σάλτσα. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει τελείως και τη βάζουμε στο ψυγείο για 3 με 4 ώρες.

ΓΙΑ ΤΟ ΤΥΛΙΓΜΑ

Βάζουμε 1 φύλλο σε ρόμβο μπροστά μας και τοποθετούμε 1 κουτ. της σούπας γέμιση χαμηλά στο κέντρο. Κλείνουμε τα πλαϊνά προς τα μέσα και ρολάρουμε, βρέχουμε την άκρη να κολλήσει. Τηγανίζουμε σε αρκετό λάδι μέχρι να ροδίσουν. Τέλος τα βγάζουμε και τα βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε με σάλτσα της αρεσκείας μας.

ΥΛΙΚΑ

1 πακέτο φύλλα για Spring rolls

6 καραβιδοουρές μεγάλες ψιλοκομμένες

60 γρ. noodles stir-fry

1 καρότο μεγάλο τριμμένο

10 γρ. τζιντζερ φρέσκο τριμμένο

150 γρ. κινέζικο λάχανο ψιλοκομμένο

3 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα

50 γρ. σόγια σάλτσα

40 γρ. γλυκίσινη σάλτσα

Ελαιόλαδο

Πιπέρι

Αλάτι



Τάρτα

με ψητή κρέμα ροδάκινου

ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

Ανακατεύουμε το βούτυρο με τα μπισκότα και τα στρώνουμε σε ένα ταψάκι 26 cm περίπου. Ψήνουμε για 10 λεπτά στους 180 βαθμούς, βγάζουμε και αφήνουμε στην άκρη.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

Καθαρίζουμε τα ροδάκινα «αν χρησιμοποιήσουμε κομπόστα κάνουμε ακριβώς την ίδια διαδικασία». Βάζουμε τα ροδάκινα στο μπλέντερ και τα κάνουμε πουρέ. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα και την κρέμα γάλακτος σε σιγανή φωτιά. Σε ένα μπολ ρίχνουμε τα αυγά, τη ζάχαρη και το κόρν φλάουρ και ανακατεύουμε μέχρι να γίνουν ένα. Αφού ζεσταθεί το γάλα ρίχνουμε τη μισή ποσότητα σιγά σιγά στο μπολ με τα αυγά ανακατεύοντας συνέχεια. Ρίχνουμε το μπολ πίσω στην κατσαρόλα με το υπόλοιπο γάλα, ξαναβάζουμε την κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να δέσει η κρέμα. Έπειτα κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τον πουρέ ροδάκινου, τη βανίλια, το ξύσμα και το βούτυρο. Ανακατεύουμε καλά και τη ρίχνουμε πάνω στη βάση με το μπισκότο που έχουμε ήδη ψήσει. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς για 30 με 35 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει και το βάζουμε στο ψυγείο, σερβίρουμε με σαντιγί ή παγωτό.

ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

225 γρ. μπισκότα digestive ή πι-μπερ τριμμένα

110 γρ. βούτυρο λιωμένο

ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΗΤΗ ΚΡΕΜΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟΥ

4 Ροδάκινα ώριμα ή 300 γρ. ροδάκινο κομπόστα

450 γρ. γάλα

200 γρ. κρέμα γάλακτος

3 αυγά

100 γρ. ζάχαρη

50 γρ. κορν φλάουρ

2 Βανίλιες άρωμα

Ξύσμα από 1 λεμόνι

30 γρ. βούτυρο



Liposomal Collagen 2850mg της Quest

Πρωτοποριακή σύνθεση με λιποσωμικό κολλαγόνο, υαλουρονικό οξύ, βιταμίνη C, ψευδάργυρο και βιοτίνη για **όμορφο, νεανικό δέρμα** και **δυνατές αρθρώσεις**.

Το **Liposomal Collagen 2850mg** της **Quest** παρέχει λιποσωμικό κολλαγόνο αυξημένης βιοδιαθεσιμότητας και απορρόφησης, σε συνδυασμό με υαλουρονικό οξύ, ψευδάργυρο, βιοτίνη και βιταμίνη C.

Το κολλαγόνο και το υαλουρονικό οξύ είναι βασικά δομικά συστατικά του δέρματος. Η βιταμίνη C συμβάλλει στο σχηματισμό του κολλαγόνου στο δέρμα, ενισχύοντας την ελαστικότητά του. Η βιοτίνη βοηθά στη διατήρηση της καλής κατάστασης του δέρματος και ο ψευδάργυρος στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες, καθυστερώντας την πρόωγη γήρανση και υποστηρίζοντας τη φυσική ομορφιά εκ των έσω.

Το κολλαγόνο είναι βασικό δομικό συστατικό των αρθρώσεων. Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου κι επομένως στην υποστήριξη της καλής λειτουργίας και της ελαστικότητας των χόνδρων.

Το **Liposomal Collagen** της **Quest** περιέχει κολλαγόνο ενσωματωμένο σε λιποσώματα. Η λιποσωμική μορφή είναι μια προηγμένη μορφή χορήγησης που εξασφαλίζει καλύτερη απορρόφηση και βιοδιαθεσιμότητα.

Διατίθεται σε συσκευασία με 30 φακελάκια. Κάθε φακελάκι διαλύεται σε 200ml κρύο νερό και έχει υπέροχη γεύση τροπικών φρούτων. Με γλυκαντικό (σουκραλόζη). Δεν περιέχει γλουτένη και λακτόζη. Συμπλήρωμα διατροφής, Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 47287/16-4-2026.



ADELCO A.E.

NEO Συμπλήρωμα Διατροφής για:

Αποτελεσματική και Ολιστική Διαχείριση της Εμμηνοπαύσεως

Περιέχει: Έμβιες Γαλακτικές Ζυμώσεις, Βιταμίνη D, Μελατονίνη, Φυγόκορις (Black Cohosh) και trans-Ρεσβερατρόλη.

- Συμβάλει στην αντιμετώπιση των εξάψεων και της εφίδρωσης (αγγειοκινητικές διαταραχές)
- Συμβάλει στην διατήρηση φυσιολογικής χλωρίδας κόλπου και προστασία από τις κοιλιακές διαταραχές
- Μειώνει διαταραχές ύπνου & συμβάλει στην έλευση ύπνου
- Βοηθά στην ενίσχυση των οστών και στην προστασία από την οστεοπόρωση

Δοσολογία & Τρόπος Χρήσης:

Συνιστάται η λήψη μίας (1) συσκευασίας φακελίσκου/στικ την ημέρα, κατά προτίμηση το βράδυ πριν από τον ύπνο

Συσκευασία: Κυκλοφορεί σε κουτί που περιέχει 60 συσκευασίες -φακελίσκων/στικ.

Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 34111/20-03-2025

Ο αριθμός γνωστοποίησης ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από ΕΟΦ.

| νέα προϊόντα |



Οινόπνευμα LIGHEA 70° της ECOFARM

Το νέο **Οινόπνευμα LIGHEA 70°** της **ECOFARM**, με έγκριση ΕΟΦ, προσφέρει κλινικώς αποδεδειγμένη δράση στην αντισηψία χεριών και στην απολύμανση επιφανειών. Περιέχει αιθυλική αλκοόλη 70° γεωργικής προέλευσης και διατίθεται σε δύο περιεκτικότητες, 250ml και 420ml.

Η σύνθεσή του είναι χωρίς γλυκερίνη, άρωμα και χρώμα με αποτέλεσμα το προϊόν να στεγνώνει γρήγορα και να προσφέρεται για καθημερινή χρήση στο σπίτι, στο γραφείο και σε κάθε επαγγελματικό χώρο.

Εξουδετερώνει το 99,9% των μικροβίων, προσφέροντας αξιόπιστη προστασία και αίσθηση καθαριότητας κάθε στιγμή.

Ιδανικό για όσους αναζητούν ποιότητα, ασφάλεια και πρακτικότητα στην καθημερινή υγιεινή.

NEO | Mastiha Art of Nature Στοματικό Διάλυμα Multiaction

Σύγχρονη πρόταση
προληπτικής
στοματικής υγιεινής

Η σειρά **Art of Nature** διευρύνεται με το νέο Στοματικό Διάλυμα Multiaction, μια ολοκληρωμένη, φυσικά προσανατολισμένη πρόταση για φαρμακεία, επαγγελματίες υγείας και καταστήματα υγιεινής διατροφής.

Με 95% φυσική σύνθεση και χωρίς φθόριο & μενθόλη, αξιοποιεί τις ευεργετικές ιδιότητες της Μαστίχας Χίου, προσφέροντας λύση φιλική προς το μικρόβιο της στοματικής κοιλότητας.



Συμβάλλει:

- ▶ Στην καταπολέμηση της βακτηριακής πλάκας
- ▶ Στην πρόληψη της φλεγμονής των ούλων
- ▶ Στη διατήρηση της στοματικής υγιεινής

Καθαρή σύνθεση – Σύγχρονη φιλοσοφία:

- Χωρίς φθόριο & μενθόλη
- Χωρίς parabens, SLS & propylene glycol
- Χωρίς γλουτένη, αλλεργιογόνα & ζάχαρη
- Χωρίς χρωστικές
- 95% φυσική σύνθεση
- Vegan
- Κατάλληλο για παιδιά 6+
- Κατάλληλο για άτομα που ακολουθούν ομοιοπαθητική αγωγή

Γνωστοποιημένο στον ΕΟΦ

Προϊόν Παραγωγής του Κέντρου Έρευνας Μαστίχας στη Χίο

Η μοναδική γεύση φυσικής μαστίχας προσφέρει δροσερή αναπνοή χωρίς μενθόλη, διαφοροποιώντας το προϊόν από τα συμβατικά στοματικά διαλύματα.

Χάρης Τσιώτας Η Ιστορία του Τίποτα



Ο ήρωας της νουβέλας, ένας άντρας γύρω στα εξήντα, βρίσκεται αντιμέτωπος με τις εσωτερικές του μάχες, τα χαμένα όνειρα και τις επιλογές που τον οδήγησαν σε αδιέξοδο. Σε μια αναπάντεχη εσωτερική διαδρομή, συναντά τον παιδικό του εαυτό – ένα αγόρι γεμάτο καθαρότητα και αθωότητα, που του προσφέρει τη δυνατότητα μιας δεύτερης ματιάς στη ζωή.

Μέσα από τον διάλογο με το παρελθόν, ο ήρωας προσπαθεί να ξαναγράψει το σενάριο της ζωής του, να αναμετρηθεί με το βάρος του χρόνου και να βρει διέξοδο από την αίσθηση της ματαιότητας. Όμως η μοίρα –ή ίσως η αδυναμία του να ξεφύγει από τον ίδιο του τον εαυτό– τον φέρνει αντιμέτωπο με την οδυνηρή αλήθεια πως ακόμα και η δεύτερη ευκαιρία δεν είναι πάντα αρκετή για να λυτρώσει τον άνθρωπο από το πεπρωμένο του.

Η Ιστορία του Τίποτα είναι η φανταστική πορεία ενός ανθρώπου από την εφηβεία ως τη μέση ηλικία κι αντίστροφα, μια εσωτερική νουβέλα που διερευνά τα όρια της ελευθερίας, της αυταπάτης και της συμφιλίωσης με τον εαυτό μας. Ένα βιβλίο για την αγωνία της ύπαρξης, την ανάγκη του ανθρώπου για αγάπη και επικοινωνία με όλα τα πλάσματα και τα στοιχεία της φύσης και τη διαχρονική του αναζήτηση στο νόημα της ζωής.

Σελίδες 128 - Εκδόσεις: ΟΣΕΛΟΤΟΣ

Κατερίνα Μανανεδάκη Σαν τη μάνα δεν έχει



Η μάνα πρωταγωνίστρια στο TikTok, στο Facebook και στο Instagram, η κόρη με τα μίνι για εγκεφαλικό κι ο γιος να θέλει να σε κάνει πεθερά με το ζόρι! Sleepovers, παιδικά πάρτι-υπερπαραγωγή, ίντριγκες μαμάδων, κατασκοπικές παρακολουθήσεις κι ο άντρας σου να σου καίει τον εγκέφαλο, που λουλούδι τον πήρες και γαϊδουράγκαθο σου προέκυψε! Ταυτίσου χαλαρά. Για εμάς λέει!

Σελίδες 288 - Εκδόσεις: ΨΥΧΟΓΙΟΣ

Συλλογικό έργο Πράκτορες σε δράση



Με πολλές δραστηριότητες παρατήρησης, σταυρόλεξα, λαβύρινθους, κρυπτόλεξα και τόσα άλλα το βιβλίο αυτό θα γίνει η καλύτερη παρέα των παιδιών στον ελεύθερο χρόνο...

Σελίδες 104 - Εκδόσεις: ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ειρήνη Τοπαλίδου Το τέλειο πάρτι



Ο Παύλος ή Πολ έχει δύο επιθυμίες: να γίνει εξερευνητής και να κάνει φίλους. Θα τα καταφέρει; Η απίθανη μαμά του και η νέα του φίλη θα τον βοηθήσουν όσο μπορούν. Ένα παιδικό διήγημα για την αληθινή φιλία και την αληθινή οικογένεια, που στηρίζουν πάντα τα όνειρά μας.

Σελίδες 32 - Εκδόσεις: THE BOOK PROJECT

Χημική ουσία που χρησιμοποιείται ευρέως σε πλαστικά συνδέεται με πρόωρους τοκετούς και θανάτους νεογνών



Χρησιμοποιείται μεταξύ άλλων σε πλαστικά οικιακά προϊόντα, καλλυντικά, απορρυπαντικά και εντομοαπωθητικά

Διασπάται σε σωματίδια και εισέρχεται στο σώμα μέσω της τροφής, του αέρα και της σκόνης

Η έκθεση σε χημική ουσία που χρησιμοποιείται ευρέως στα πλαστικά φαίνεται να έχει συμβάλει σε **περίπου 1,97 εκατομμύρια πρόωρες γεννήσεις** και τον **θάνατο 74.000 νεογνών το 2018**, σύμφωνα με εκτιμήσεις ερευνητικής ομάδας.

Πρόκειται για τη **χημική ουσία DEHP**, μία από τις φθαλικές ενώσεις που χρησιμοποιούνται μεταξύ άλλων σε **οικιακά προϊόντα, καλλυντικά, απορρυπαντικά και εντομοαπωθητικά**. Οι ουσίες αυτές μπορούν να διασπαστούν σε μικροσκοπικά σωματίδια και να εισέλθουν στο σώμα μέσω της τροφής, του αέρα και της σκόνης.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής το NYU Langone Health, έκαναν την **πρώτη παγκόσμια εκτίμηση της σύνδεσης πρόωρων τοκετών με την έκθεση στο DEHP**. Προηγούμενες μελέτες έχουν συνδέσει την έκθεση στο DEHP με καρκίνο, καρδιακές παθήσεις και στειρότητα.

Για τη μελέτη τους εκτίμησαν την έκθεση σε DEHP το 2018 σε 200 χώρες και εδάφη αντλώντας δεδομένα από μεγάλες εθνικές έρευνες στις ΗΠΑ, την Ευρώπη και τον Καναδά. Χρησιμοποίησαν επίσης εκτιμήσεις από προηγούμενες έρευνες για να συμπληρώσουν περιοχές που δεν είχαν δικά τους δεδομένα. Ακολούθησαν την ίδια μεθοδολογία και για μια άλλη φθαλική ένωση που ονομάζεται DiNP και συχνά υποκαθιστά το DEHP.

Τα ευρήματα για τη DEHP στα πλαστικά

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό eClinicalMedicine, η έκθεση στο DEHP μπορεί να έχει συντελέσει σε περίπου 1,97 εκατομμύρια πρόωρους τοκετούς μόνο το 2018, ποσοστό άνω του 8% του παγκόσμιου συνόλου και σε 1,2 εκατομμύρια χρόνια ζωής με αναπηρία (ασθένειες, τραυματισμούς και άλλα προβλήματα υγείας που προκαλούνται από την πρόωρη γέννηση).

Παρόμοιο κίνδυνο ενέχει και η δεύτερη ουσία που μελετήθηκε. Το οικονομικό κόστος που σχετίζεται με τους θανάτους νεογνών κυμαίνεται από εκατομμύρια δολάρια έως εκατοντάδες δισεκατομμύρια δολάρια και για τις δύο ενώσεις. Επίσης, εντοπίστηκε ότι αν και το DEHP χρησιμοποιείται ευρέως σε όλο τον κόσμο, ορισμένες περιοχές εκτιμάται ότι έχουν πολύ μεγαλύτερο μερίδιο των επιπτώσεων στην υγεία, με τη Μέση Ανατολή και τη Νότια Ασία να αντιπροσωπεύουν το 54% των εκτιμώμενων ασθενειών από πρόωρο τοκετό. Αυτές οι περιοχές έχουν ταχέως αναπτυσσόμενες βιομηχανίες πλαστικών και υψηλά επίπεδα πλαστικών αποβλήτων παγκοσμίως.

Επιπλέον, η Αφρική που αντιπροσώπευε το 26% των προβλημάτων υγείας από πρόωρο τοκετό συνδεδεμένο με το DEHP, έχει δυσανάλογο μερίδιο θανάτων σε σύγκριση με το ποσοστό της στις συνολικές πρόωρες γεννήσεις.

Διευκρινίζεται πάντως ότι υπάρχει κάποια αβεβαιότητα στα δεδομένα και γι' αυτό οι ερευνητές εξέτασαν ένα εύρος πιθανών τιμών. Αυτό το εύρος αβεβαιότητας έδειξε ότι η πραγματική επίδραση του DEHP θα μπορούσε να είναι έως και τέσσερις φορές μικρότερη από την κύρια εκτίμηση ή και ελαφρώς υψηλότερη. Όμως, ακόμα και με τις πιο συντηρητικές εκτιμήσεις, προσθέτουν, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ένα σημαντικό βάρος για την υγεία.

Οι ερευνητές τονίζουν ότι η ρύθμιση των φθαλικών ενώσεων μία προς μία κάθε φορά και η αντικατάστασή τους με άλλες είναι απίθανο να λύσει το ευρύτερο πρόβλημα. Όπως επισημαίνουν, είναι **επείγουσα η ανάγκη για ισχυρότερη εποπτεία όλων των πλαστικών προϊόντων**.

<https://ΑΠΕ - ΜΠΕ , in.gr>



Ύδρα: Το ελληνικό νησί που προτείνει η Daily Mail για καλοκαιρινές αποδράσεις

Το πιο εντυπωσιακό στοιχείο της είναι η απουσία των αυτοκινήτων - Οι επισκέπτες απολαμβάνουν χωρίς θόρυβο τον ήχο των κυμάτων και την ομορφιά της φύσης

Η Daily Mail προτείνει την Ύδρα ως ιδανικό καλοκαιρινό προορισμό, επισημαίνοντας ότι προσφέρει την ίδια γοητεία με τη Σαντορίνη, αλλά σε πολύ πιο γαλήνιο περιβάλλον.

Το νησί απέχει μόλις 75 λεπτά από το κέντρο της Αθήνας, καθιστώντας το εξαιρετικό προσιτό στους ταξιδιώτες που αναζητούν μια γρήγορη, αλλά ταυτόχρονα αυθεντικά γραφική εμπειρία. Το πιο εντυπωσιακό στοιχείο της Ύδρας είναι η απουσία αυτοκινήτων -με εξαίρεση τα οχήματα πρώτης ανάγκης- γεγονός που επιτρέπει στους επισκέπτες να απολαύσουν χωρίς θόρυβο τον ήχο των κυμάτων και τη θέα των στενών καλντεριμιών και των λιθόστρωτων του λιμανιού.

Οι ταξιδιώτες μεταφέρουν τις αποσκευές τους με γαϊδουράκια. «Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει καθόλου θόρυβος από κυκλοφορία στους δρόμους, επιτρέποντας τα αυτιά σας να συντονιστούν με τον ήχο των κυμάτων που σκάνε στην ακτή και την ασυναγώνιστη ομορφιά της φύσης», σημειώνει η Daily Mail.

Στους δρόμους, συναντά κανείς κομψά νεοκλασικά αρχοντικά και όμορφα πετρόχτιστα σοκάκια που οδηγούν σε κρυφές αυλές γεμάτες βουκαμβίλιες. Για τους λάτρεις της

ιστορίας, το Ιστορικό Αρχείο – Μουσείο της Ύδρας αποτελεί απαραίτητη στάση.

«Μέσα από εντυπωσιακούς ναυτικούς πίνακες και χειρόγραφες σημειώσεις που χρονολογούνται από τη συμμετοχή της Ύδρας στον πόλεμο του 1821, θα ταξιδέψετε πίσω στον χρόνο», γράφει η Daily Mail.

Βόλτες με άλογα και καταδύσεις στην Ύδρα

Επίσης, προτείνει βόλτες με άλογα μέσα στους καταπράσινους ελαιώνες, όπου οι αναβάτες μπορούν να χαρούν το φυσικό τοπίο και να επισκεφτούν παλαιά ξωκλήσια, τα οποία προσφέρουν μοναδική πρεμία και πανοραμική θέα στη θάλασσα.

Για όσους αγαπούν τη θάλασσα και τις καταδύσεις, το κοντινό νησί Δοκός αποτελεί ιδανικό προορισμό: εκεί, τα εντυπωσιακά ναυάγια προσελκύουν δύτες και ενθουσιώδεις εξερευνητές, ενώ οι παραλίες του νησιού συναγωνίζονται σε καθαρότητα και ψυχία κάθε άλλο ελληνικό νησί.

Με λίγα λόγια, η Ύδρα συνδυάζει τη φυσική ομορφιά, την ιστορική κληρονομιά και τον απόλυτο χαλαρό ρυθμό, δημιουργώντας ένα σκηνικό όπου κάθε ταξιδιώτης μπορεί να νιώσει ότι έχει κάνει ένα μικρό ταξίδι στο παρελθόν, χωρίς να στερείται τις ανέσεις του σήμερα. Μια απόδραση στην Ύδρα δεν είναι απλώς διακοπές: είναι μια εμπειρία γαλήνης, αυθεντικότητας και ομορφιάς που δύσκολα θα συναντήσει κανείς αλλού...

Πηγή: in.gr

| κούιζ |



1

Τι έχει γλώσσα και δεν μιλάει;

4

Ποτέ του δεν μιλά, κι όμως πολλά πάντα λέει.
Τι είναι;

2

Το πιο πολύτιμο ψάρι, δεν είναι το πιο ακριβό · όλα τα βλέπει μα τα ξεχνάει στο λεπτό. Τι είναι;

5

Έχει κλειδιά αλλά πόρτες δεν ανοίγει. Έχει ουρά αλλά ζώο δεν είναι. Τι είναι;

3

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

6

Όταν το θάβουν ζωντανεύει. Τι είναι;

ΜΕΤΡΙΟ

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

ΔΥΣΚΟΛΟ

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

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

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

1. Το παπούτσι
2. Το χρυσόψαλο
3. Ο χαρταετός
4. Το βιβλίο
5. Το πιάτο
6. Ο σόφορος

ΑΝΣΕΙΣ

Δράματα ...αρχαία και νέα!

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΧΕΔΙΟ: ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΤΣΟΥΚΗ





DEFENSE

Η ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΟΥ ΑΥΤΑΝ ΣΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ*

*βασίζεται σε πάνω από 65 χρόνια παρουσίας
του Autan στα εντομοαπωθητικά σώματα.



2+ ΕΤΩΝ
Κατάλληλο
για παιδιά

Χωρίς
προσθήκη
αρώματος

ΕΩΣ
10 ΩΡΕΣ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ¹

¹ ενάντια
στα κουνούπια
και στα
κουνούπια
τίγρης

25% ICARIDIN



18+ ΕΤΩΝ
Κατάλληλο
για ενήλικες

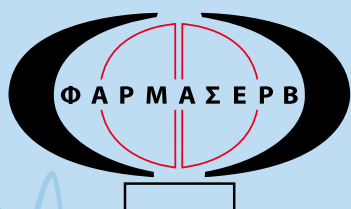
Ιδανικό για
ταξιδιώτες

ΕΩΣ
10 ΩΡΕΣ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ²

² ενάντια
στα κοινά σπτιτικά
κουνούπια και τα
κουνούπια
Anopheles

50% DEET

Κατά των κουνουπιών που
ενδέχεται να είναι φορείς του:



Διανομέας στην Ελλάδα:
ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ ΕΛΛΑΣ Α.Ε.Β.Ε.
Αρκαδίας 1 & Μεγαλουπόλεως,
Τ.Κ.: 14564, Κηφισιά
Τηλ.: +30 210 6208372
Email: contact@pharmaservehellas.gr
www.pharmaservehellas.gr

Autan_key_visual_03_2026

scJohnson
A Family Company

Χρησιμοποιείτε τα εντομοαπωθητικά προϊόντα με ασφαλή
τρόπο. Να διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες
για το προϊόν πριν από τη χρήση. Δείτε τις προειδοποιητικές
φράσεις & σύμβολα πριν το χρησιμοποιήσετε.



Όλα τα τεστ είναι τα ίδια

Μέχρι να τα δείτε προσεκτικά



Το Clearblue με Δείκτη Σύλληψης είναι το μόνο τεστ εγκυμοσύνης που μετρά το επίπεδο της hCG για να εμφανίσει τον αριθμό των εβδομάδων που πέρασαν από τη σύλληψη.

3 επιπλέον λόγοι για τους οποίους συνιστάται το Clearblue με Δείκτη Σύλληψης:

- Κλινικά αποδεδειγμένη ακρίβεια με βάση 2.007 γυναίκες¹
- Ιδιαίτερα ευαίσθητο ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί 5 ημέρες νωρίτερα²
- Ακρίβεια πάνω από 99% στο να ανιχνεύει την εγκυμοσύνη από την ημέρα της αναμενόμενης περιόδου



www.clearblue.com

¹Εβδομάδες από τη σύλληψη που εμφανίζονται ως 1-2, 2-3 ή 3+ στην οθόνη. ²Δεδομένα αρχείου. Δείγματα ούρων που συλλέχθηκαν από 2.007 γυναίκες έδειξαν ότι η μέτρηση του επιπέδου hCG στα ούρα αποτελεί μια ακριβή μέθοδο για την εκτίμηση της διάρκειας της εγκυμοσύνης. ³Μπορεί να χρησιμοποιηθεί 5 ημέρες πριν την καθυστέρηση (το οποίο είναι 4 ημέρες πριν την αναμενόμενη περίοδο). Στις εργαστηριακές εξετάσεις, 98% των θετικών αποτελεσμάτων εγκυμοσύνης ανιχνεύθηκαν μία ημέρα πριν από την αναμενόμενη ημέρα έναρξης της περιόδου, 97% ανιχνεύθηκαν 2 ημέρες πριν, 90% ανιχνεύθηκαν 3 ημέρες πριν και 65% ανιχνεύθηκαν 4 ημέρες πριν από την αναμενόμενη ημέρα έναρξης της περιόδου. ⁴Με βάση τις διεθνείς πωλήσεις που συγκεντρώθηκαν χρησιμοποιώντας δεδομένα ανεξάρτητης έρευνας αγοράς (δεδομένα αρχείου). Διαβάστε πάντα το φυλλάδιο. Το Clearblue είναι εμπορικό σήμα της SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. ©2020. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. MKT-0752.1.GR