



ΠΕΙ.ΦΑ.ΣΥΝ.

ΠΕΙΦΑΣΥΝ news

ΤΕΥΧΟΣ 78 | ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2026

High protein
προϊόντα

Επιστροφή
στη ρουτίνα
με πρόγραμμα
διατροφής

Μαγνήσιο

Βενζυδαμίνη

Back to School

Κριτική σκέψη

Τεχνητή
νοημοσύνη

Ενισχύοντας το
ανοσοποιητικό
σύστημα των
κατοικιδίων

NEO

HALEON



Otrivin Mist Παιδικό για άνεση στη χρήση*



2-12 ετών



Απαλή φροντίδα
Ήπιο για τη μτούλα
του παιδιού σας

Ελεύθερη αναπνοή
Εύκολα με το πάτημα
ενός κουμπιού

*σε σχέση με το υπάρχον Otrivin Παιδικό Spray, χωρίς συντηρητικά.

Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων Συνιστούν:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.
Περιέχει υδροχλωρική ξυλομεταζολίνη. Να μη χρησιμοποιείται για διάστημα μεγαλύτερο των 5 ημερών.

PM-CR-OTRI-26-00024



Το φθινόπωρο πλέον είναι εδώ...

Και μαζί με την επιστροφή στην καθημερινότητα, φέρνει μια νέα αρχή, γεμάτη σχέδια, στόχους και μικρές ή μεγάλες προκλήσεις.

Το καλοκαίρι μάς χάρισε πολύτιμες στιγμές ξεκούρασης, όμορφες αναμνήσεις και την ευκαιρία να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας. Τώρα είναι η ιδανική στιγμή να επιστρέψουμε με αισιοδοξία, να αγκαλιάσουμε τις νέες προσδοκίες μας με ανανεωμένη διάθεση και να δώσουμε χώρο σε όσα πραγματικά μας κάνουν να νιώθουμε καλά...

Σε αυτό το τεύχος μάθετε γιατί πριν αγοράσετε το επόμενο προϊόν που γράφει με μεγάλα γράμματα **«HIGH PROTEIN»**, ίσως αξίζει να θυμηθείτε ότι η υγεία δεν κρύβεται σε μία λέξη της συσκευασίας, αλλά στη συνολική ποιότητα, την ποικιλία και την ισορροπία της διατροφής μας.

Οι διακοπές έχουν πια τελειώσει, έχετε επιστρέψει στην καθημερινότητά σας και το μεγάλο στοίχημα είναι εάν θα καταφέρετε να μπειτε πάλι σε ένα **πρόγραμμα διατροφής μετά το καλοκαίρι**.

Αντιμετωπίστε τις **πανάδες** τις επίκτητες καφέ κηλίδες που απαντώνται κυρίως στη φωτοεκτεθειμένη επιδερμίδα και προκαλούνται από υπερπαραγωγή μελανίνης λόγω ηλιοέκθεσης, ορμονικών διαταραχών, γενετικής προδιάθεσης και φλεγμονών του δέρματος.

Ξέρετε ότι **το μαγνήσιο**, «το σιωπηλό μέταλλο της υγείας» όπως πολλοί επιστήμονες το αποκαλούν σήμερα αποτελεί έναν από τους βασικούς ρυθμιστές της ανθρώπινης φυσιολογίας;

Γνωρίστε πώς **η βενζυδαμίνη** αποτελεί κλινικό όφελος στις φλεγμονώδεις παθήσεις της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας όπως στον πονόλαιμο, τη φαρυγγίτιδα, την αμυγαλίτιδα, τη στοματίτιδα και τη βλεννογονίτιδα από αντικαρκινικές θεραπείες

| editorial |



Μάθετε για τον πολύτιμο ρόλο **των προβιοτικών** στην υγεία. Πέρα από τη συμβολή τους στην καλή λειτουργία του εντέρου, υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό και το ουροποιητικό σύστημα, ενώ συμβάλλουν στη συνολική ευεξία του οργανισμού.

Διαβάστε τις χρήσιμες συμβουλές μας για το πώς μπορείτε να βοηθήσετε **τα παιδιά να προσαρμοστούν ομαλά στο σχολείο**, ώστε η νέα σχολική χρονιά να ξεκινήσει με ενέργεια, καλή διάθεση και ασφάλεια.

Στην εποχή της αδιάκοπης ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η πληροφορία φτάνει σε εσάς με πρωτοφανή ταχύτητα. Το ζητούμενο, όμως, δεν είναι μόνο η πρόσβαση στην πληροφορία, αλλά η αξιολόγησή της. Εδώ ακριβώς βρίσκεται η αξία **της κριτικής σκέψης**.

Ανακαλύψτε τις αρνητικές επιδράσεις **της τεχνητής νοημοσύνης** σε κάποιους από τους βασικότερους τομείς της ανθρώπινης ζωής, όταν γίνεται απρόσκοπτη, υπερβολική και ανεξέλεγκτη χρήση της.

Συμβουλευθείτε τον **φαρμακοποιό μας** για να σας δώσει τις κατάλληλες συμβουλές για την ενίσχυση **του ανοσοποιητικού σας και την τριχόπτωση** που αυτή την εποχή είναι ιδιαίτερα έντονη.

Ενημερωθείτε για το **πώς η δόση παίζει καθοριστικό ρόλο στην έκβαση** και να θυμάστε ότι όπως και σε όλα στη ζωή, έτσι και στα φάρμακα – δεν μας ενδιαφέρει μόνο να βρούμε τη σωστή θεραπεία για κάθε περίπτωση, αλλά και στη σωστή δόση.

Ενισχύστε με διάφορους τρόπους το ανοσοποιητικό σύστημα των κατοικιδίων σας πριν από τον χειμώνα ώστε να διατηρηθεί η υγεία, η ευεξία και η ποιότητα ζωής τους.

Μπορείτε και εσείς να γίνετε μέρος **της προστασίας της θαλάσσιας χελώνας με τον ΑΡΧΕΛΩΝ**, ένα μη-κερδοσκοπικό σωματείο με σκοπό τη μελέτη και την προστασία των θαλάσσιων χελωνών και των βιοτόπων τους στην Ελλάδα.

Απολαύστε λαχταριστά **σκιουφικτά με σολομό**, σε έναν ξεχωριστό συνδυασμό γεύσεων και για το γλυκό φινάλε, αρωματική **μηνλόπιτα** με ginger και βελούδινη ψητή κρέμα.

Επισκεφθείτε το **Ελληνικό Γορτυνίας**, ένα χωριό χτισμένο στις νοτιοδυτικές πλαγιές του Μαινάλου, που αποτελεί ιδανική αφετηρία για τις φθινοπωρινές εξορμήσεις σας στο φαράγγι του Λούσιου...

Καλό φθινόπωρο!

Το Δ.Σ του ΠΕΙ.ΦΑ.ΣΥΝ.



ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΑΣ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 6-8** High protein προϊόντα: ανάγκη του οργανισμού ή ανάγκη της αγοράς;
10-11 Επιστροφή στη ρουτίνα: Πώς ξαναπαίρνουμε σε πρόγραμμα διατροφής μετά το καλοκαίρι

ΥΓΕΙΑ

- 12** Τι γνωρίζουμε για τις πανάδες;
14-17 Μαγνήσιο - Το μέταλλο που εργάζεται σιωπηλά για τον οργανισμό μας
18-20 Βενζυδαμίνη: Κλινικό όφελος στις φλεγμονώδεις παθήσεις της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας
21-22 Προβιοτικά - Ο πολλαπλός τους ρόλος στην ανθρώπινη υγεία

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

- 24-25** Back to School: Οδηγός υγείας για παιδιά!
26-27 Κριτική σκέψη- Δεξιότητα ζωής

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 28-30** Τεχνητή νοημοσύνη & επιδράσεις στην ανθρώπινη ζωή

Ο ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ ΜΟΥ

- 32-34** Ανοσοποιητικό - Τριχόπτωση
35-37 Η δόση κάνει το δηλητήριο
ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ
38-39 Ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα των κατοικιδίων πριν από τον χειμώνα

ΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

- 40-41** Γίνε κι εσύ μέρος της προστασίας της θαλάσσιας χελώνας με τον ΑΡΧΕΛΩΝ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ
42-43 Σκιουφικτά με σολομό, πράσο, βότκα και κρέμα λάιμ | Μηλόπιτα με ginger και ψητή κρέμα

ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- 44-45** Νέα και χρήσιμα προϊόντα

περίοδος



ΒΙΒΛΙΑ

- 46** Το λεξικό της ζωής σου | Η τελευταία εξίσωση | Οι γονείς μου οι Influencers

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

- 47** Αλτσχάιμερ: Εξέταση αίματος θα μπορούσε να εντοπίσει τα σημάδια δεκαετίες νωρίτερα – Τι έδειξε έρευνα

ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ

- 48** Ελληνικό Γορτυνίας: Ιδανική αφετηρία για εξορμήσεις στο φαράγγι του Λούσιου

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 | ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 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 ευνοήματα 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 καμία 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.



High protein προϊόντα:

Ανάγκη του οργανισμού
ή ανάγκη της αγοράς;



**Κωνσταντίνος Μ.
Συριάνος**

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

Αρκεί μια γρήγορη περιήγηση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης για να διαπιστώσει κανείς ότι **η πρωτεΐνη έχει γίνει το νέο διατροφικό trend, κοινώς η νέα μόδα στη διατροφή:** protein bars, protein puddings, ροφήματα, ψωμιά, μπισκότα, παγωτά και δημητριακά υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη εμφανίζονται παντού,

ενώ η φράση «high protein» μοιάζει πλέον να λειτουργεί σχεδόν ως συνώνυμο της **υγιεινής διατροφής** ή τουλάχιστον της διατροφής που υπόσχεται περισσότερα οφέλη για τον οργανισμό σε σχέση με άλλα μοντέλα διατροφής. Παράλληλα, οι «πρωτεϊνικές δίαιτες» παρουσιάζονται συχνά ως ο εύκολος δρόμος για απώλεια βάρους και διατήρηση ή και αύξηση της μυϊκής μάζας.

Η πρωτεΐνη, βέβαια, είναι απολύτως απαραίτητη.

Αποτελεί βασικό δομικό συστατικό των μυών και άλλων ιστών, συμμετέχει στη σύνθεση ενζύμων και ορμονών και είναι απαραίτητη για πολλές λειτουργίες του οργανισμού. Το ερώτημα, επομένως, δεν θα έπρεπε να είναι αν χρειαζόμαστε πρωτεΐνη. **Το ερώτημα είναι πόση χρειαζόμαστε και από πού πρέπει να την προσλαμβάνουμε.** Για έναν μέσο υγιή ενήλικα, η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη είναι περίπου 0,8 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα, ποσότητα η οποία βέβαια διαφοροποιείται ανάλογα με το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας του καθενός (ειδικά στην περίπτωση που κάνει αντιστάσεις με βάρη), την ηλικία, παθήσεις του οργανισμού, και άλλες ιδιαίτερες καταστάσεις.

Αυτό όμως απέχει αρκετά από την αντίληψη ότι όσο περισσότερη πρωτεΐνη προσλαμβάνουμε τόσο καλύτερα. **Η αύξηση της πρωτεΐνης στη διατροφή δεν την καθιστά αυτομάτως πιο υγιεινή.** Μάλιστα, οι πολύ υψηλές σε πρωτεΐνη δίαιτες συχνά περιορίζουν την κατανάλωση σημαντικών ομάδων τροφίμων, όπως τα φρούτα, τα όσπρια και τα δημητριακά ολικής άλεσης, πολύ μακριά έτσι από το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής, το οποίο εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα καλύτερα μελετημένα διατροφικά πρότυπα για την προαγωγή της υγείας.

Η μεσογειακή διατροφή, άλλωστε, δεν είναι «φτωχή» σε πρωτεΐνη. Απλώς την προσφέρει μέσα από μια μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων: όσπρια, ψάρια, γαλακτοκομικά, αυγά, ξηρούς καρπούς, δημητριακά και, σε μικρότερη συχνότητα, κρέας. Η διατροφική αξία ενός γεύματος δεν καθορίζεται από ένα μόνο θρεπτικό συστατικό.

Τι γίνεται, λοιπόν, με τα διαφημιζόμενα προϊόντα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη; Είναι απαραίτητα;

του. Δεν πρέπει όμως η ένδειξη «high protein» να μας κάνει να θεωρούμε ένα προϊόν αυτομάτως υγιεινό.

Για τον περισσότερο υγιή πληθυσμό, όχι. Μπορούν ασφαλώς να φανούν χρήσιμα σε ορισμένες περιπτώσεις, για παράδειγμα ως μια πρακτική επιλογή για κάποιον που δυσκολεύεται να καλύψει τις ανάγκες



Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να είναι χρήσιμα σε περιπτώσεις ατόμων όπως:

- **Άτομα με αυξημένες ανάγκες λόγω έντονης άσκησης,** ειδικά στην περίπτωση που εκτελεί γυμναστική με αντιστάσεις και είτε ο χρόνος προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού είναι περιορισμένος είτε λόγω αρκετών κιλών δύσκολα μέσα στη μέρα καλύπτονται οι ανάγκες
- **Άτομα με αυξημένες ανάγκες σε συγκεκριμένες περιόδους,** όπως κατά την αποκατάσταση μετά από τραυματισμό ή χειρουργική επέμβαση, πάντα σύμφωνα με τις εξατομικευμένες διατροφικές οδηγίες
- **Ηλικιωμένοι με μειωμένη όρεξη** στους οποίους ένα μικρό σε όγκο, αλλά πλούσιο σε πρωτεΐνη τρόφιμο μπορεί να βοηθήσει στην κάλυψη των αναγκών τους
- **Ασθενείς στους οποίους η φαρμακευτική αγωγή καταστέλλει την όρεξη** ή/και η ίδια η ασθένεια προκαλεί απέχθεια στην κατανάλωση κρέατος και η διατήρηση της μυϊκής μάζας είναι μείζονος σημασίας για το ανοσοποιητικό σύστημα

Ένα protein pudding, μια μπάρα ή ένα μπισκότο παραμένουν προϊόντα που μπορεί να περιέχουν γλυκαντικά, αρώματα, πρόσθετα και άλλα συστατικά που σχετίζονται με την επεξεργασία τους. Η επεξεργασία από μόνη της δεν αποτελεί λόγο να απορρίψουμε ένα τρόφιμο, αλλά η υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη δεν ακυρώνει τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά του προϊόντος. **Το «high protein» είναι διατροφικός ισχυρισμός, όχι πιστοποιητικό υγείας.**

Γι' αυτό σε ένα προϊόν που διαφημίζεται ως «υψηλό σε πρωτεΐνη», ο καταναλωτής καλό είναι να ελέγχει:

► **Την πραγματική ποσότητα πρωτεΐνης** ανά μερίδα και ανά 100 γρ., ώστε να μην παρασύρεται από το μεγάλο «HIGH PROTEIN» στη συσκευασία.

► **Τη συνολική θερμιδική αξία.** Ένα προϊόν μπορεί να έχει αρκετή πρωτεΐνη αλλά ταυτόχρονα πολλές θερμίδες.

► **Τα σάκχαρα**, ιδιαίτερα στα επιδόρπια, τις μπάρες και τα ροφήματα.

► **Τα κορεσμένα λιπαρά και το αλάτι**, γιατί η υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη δεν σημαίνει ότι το προϊόν είναι χαμηλό σε αυτά.

► **Τη λίστα των συστατικών.** Όσο πιο μεγάλη και σύνθετη είναι, τόσο περισσότερο αξίζει να αναρωτηθούμε αν πρόκειται πραγματικά για τρόφιμο που χρειαζόμαστε καθημερινά ή για ένα ιδιαίτερα επεξεργασμένο προϊόν.

► **Την ποσότητα φυτικών ινών**, καθώς ένα προϊόν που προσφέρει πρωτεΐνη αλλά ελάχιστες φυτικές ίνες δεν μπορεί να θεωρηθεί από μόνο του ισορροπημένη διατροφική επιλογή.

► **Τη μερίδα που προτείνει η συσκευασία.** Μερικές φορές τα εντυπωσιακά διατροφικά νούμερα αφορούν ολόκληρη συσκευασία, ενώ η αναγραφόμενη μερίδα είναι πολύ μικρότερη - ή το αντίστροφο.

Επιπρόσθετα ένας ακόμη λόγος για να είμαστε προσεκτικοί με τη μαζική προώθηση της υψηλής πρόσληψης πρωτεΐνης, είναι **ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες στις οποίες μπορεί να μην είναι ωφέλιμη η υπερπρόσληψη πρωτεΐνης.**

Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες ανάγκες. Σε ορισμένες παθήσεις, η ποσότητα της πρωτεΐνης πρέπει να προσαρμόζεται εξατομικευμένα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν τα άτομα με χρόνια νεφρική νόσο, όπου η υπερβολική πρόσληψη πρωτεΐνης δεν αποτελεί γενικά μια διατροφική επιλογή που μπορεί να προτείνεται αδιακρίτως.

Και τελικά, πόσο δύσκολο είναι να καλύψουμε τις ανάγκες μας με φυσικά τρόφιμα; Ας πάρουμε έναν ενήλικα περίπου 70 κιλών. Ένα πρωινό με γιαούρτι και βρώμη, ένα μεσημεριανό με όσπρια και λίγο τυρί, ένα φρούτο με μια μικρή ποσότητα ξηρών καρπών και ένα βραδινό με ψάρι, λαχανικά και ψωμί ολικής μπορούν να προσφέρουν άνετα την απαιτούμενη πρωτεΐνη, χωρίς να χρειαστεί ούτε μία «protein» ετικέτα. Παρακάτω παρατίθεται ένας πίνακας με τα βασικά φυσικά τρόφιμα και την περιεχόμενη σε αυτά πρωτεΐνη:

Τροφή	Μερίδα	Πρωτεΐνη (γρ.)
Ψντό κρέας	30 γρ.	7
Ψντό ψάρι	30 γρ.	7
Γάλα	1 ποτήρι	8-10
Γιαούρτι	1 κεσεδάκι 200 γρ.	18-20
Όσπρια	1 φλιτζάνι	18
Αυγό	1 μεγάλο	7
Τυρί	30 γρ.	7
Ξηροί καρποί	28 γρ.	4-7
Πατάτα	160 γρ.	6



Η πρωτεΐνη, λοιπόν, δεν είναι ο εχθρός, αλλά ούτε και το νέο διατροφικό θαύμα. Χρειαζόμαστε επαρκή πρωτεΐνη, όχι απαραίτητα περισσότερη πρωτεΐνη. Και πριν αγοράσουμε το επόμενο προϊόν που γράφει με μεγάλα γράμματα «HIGH PROTEIN», ίσως αξίζει να θυμηθούμε ότι η υγεία δεν κρύβεται σε μία λέξη της συσκευασίας. Κρύβεται στη συνολική ποιότητα, την ποικιλία και την ισορροπία της διατροφής μας.



ΣΟΥΚΡΟΣΩΜΙΚΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12 ΜΕ ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ Quatrefolic®



- ✓ Η μοναδική σουκροσωμική Βιταμίνη B12¹⁻³
- ✓ Υψηλότερη βιοδιαθεσιμότητα σε σύγκριση με συμβατικές βιταμίνες B12^{1,2}
- ✓ Ξεπερνά τους περιορισμούς απορρόφησης της B12¹



ΣΟΥΚΡΟΣΩΜΙΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ¹⁻³

1.000 mcg Βιταμίνης B12³
400 mcg Quatrefolic³



Η **βιολογικά ενεργή** μορφή φολικού οξέος με υψηλή υδατοδιαλυτότητα και βιοδιαθεσιμότητα⁴



**ΔΕΝ ΠΕΡΙΧΕΙ
ΓΛΟΥΤΕΝΗ³**



**ΔΕΝ ΠΕΡΙΧΕΙ
ΛΑΚΤΟΖΗ³**



**1 ΦΑΚΕΛΙΣΚΟΣ
ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ³**



**30
ΦΑΚΕΛΙΣΚΟΙ³**

Βιβλιογραφία: 1. Memon N et al. Comparative bioavailability study of supplemental oral Sucrosomal® vs. oral conventional vitamin B12 in enhancing circulatory B12 levels in healthy deficient adults: a multicentre, double-blind randomized clinical trial. *Frontiers in Nutrition*;2024;(1-12). 2. Conti G et al. Rapid Restoration of Circulating Vitamin B12 Levels by Using Oral Sucrosomal® Vitamin B12 in Metformin-Associated B12 Deficiency: Results from a Double-Blind, Placebo-Controlled Randomized Clinical Trial. *Pharmaceutics*; 2026 (18): 237;(1-18). 3. Φύλλο Οδηγιών Χρήσης του Προϊόντος Sidevit® B12. 4. Carboni L. Active Folate Versus Folic Acid: The Role of 5-MTHF (Methylfolate) In Human Health. *Integrative Medicine*; 2022;21(3); (36-41).

Αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ: 132944/10-11-2025. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Μην υπερβαίνετε την συνιστώμενη ημερήσια δοσολογία.

Προϊόν έρευνας 

WinMedica

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



Επιστροφή στη ρουτίνα:

Πώς ξαναμπαίνουμε σε πρόγραμμα διατροφής μετά το καλοκαίρι



Μαρία Δεσινιώτη

Διαιτολόγος Διατροφολόγος
MSc στην Αθλητική Διατροφή

Περνώντας τα χρόνια βλέπουμε πως έχει καταστεί πλέον σαφές πως **η εποχή της τιμωρίας και του «μαστιγίου» ώστε να ξαναμπούμε σε πρόγραμμα και να χάσουμε κιλά μοιάζει παλιομοδίτικη** και σίγουρα **μη αποτελεσματική**. Βέβαια εκεί έξω θα βρεις ακόμα επίμονους υποστηρικτές τέτοιων τεχνικών αλλά εδώ δεν είμαστε να μιλήσουμε για αυτούς αλλά για το τι πραγματικά μπορεί να αποφέρει ουσιαστικά αποτελέσματα σε πραγματικούς ανθρώπους που ζουν μια φυσιολογική ζωή.

Για αρχή λοιπόν ας πάρουμε ως γενική παραδοχή πως θα υπάρξουν στιγμές μέσα σε όλο τον χρόνο, στη συγκεκριμένη περίπτωση το καλοκαίρι που θα ξεφύγουμε διατροφικά, άλλες φορές για συναισθηματικούς λόγους, άλλες λόγω διακοπών, άλλες λόγω έξτρα ελεύθερου χρόνου και κοινωνικών καλεσμάτων, άλλες πολύ απλά χωρίς ιδιαίτερο λόγο απλά και μόνο γιατί κουρασθήκαμε τη συγκεκριμένη περίοδο να τηρούμε το πρόγραμμα.

Πρώτο βήμα λοιπόν στο να διαχειριστούμε σωστά την κατάσταση:

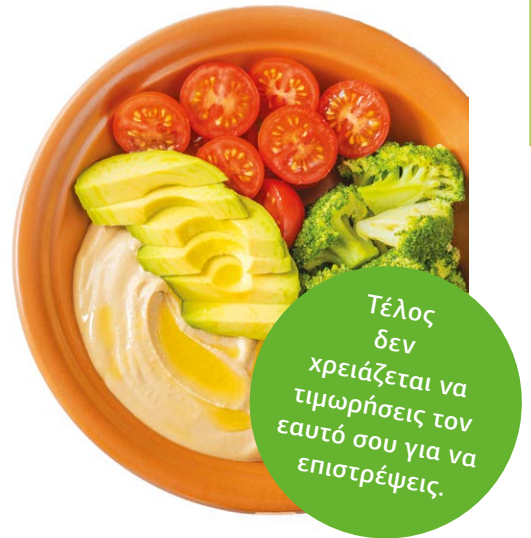
► **Απαγορεύονται οι τύψεις.** Ναι, μπορεί να ξέφυγες, να υπήρξαν ατασθαλίες, ναι μπορεί να πήρες κιλά, να χαλάρωσε το σώμα σου. Το θέμα είναι να το χάρηκες, οι τύψεις δεν θα βοηθήσουν σε τίποτα πόσο μάλλον στη διαχείρισή μας από εδώ και στο εξής ώστε να τα διορθώσουμε όλα και να επανέλθουμε.

Δεύτερο βήμα:

► **Μικρές αλλαγές ως προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής** και όχι αυστηρά και εξαντλητικά προγράμματα διατροφής που θα οδηγήσουν στο να τα παρατήσουμε εύκολα.

Πάμε να δούμε λοιπόν, ποιες είναι αυτές οι αλλαγές:

- ▶ **Μετά από αυτή την περίοδο ξεκούρασης ήρθε η ώρα να βάλεις ξανά τη γυμναστική στη ζωή σου**, όχι βάρβαρα αλλά σιγά-σιγά μέχρι να εγκλιματιστείς. Βγες για ένα περπάτημα, πήγαινε για ποδήλατο ή κολύμπι, ξανάρχισε γυμναστήριο κάνοντας λίγες ελαφριές προπονήσεις μέχρι να ξανασυνθηθίσεις ή ξεκίνα το άθλημα που είχες σκεφτεί ότι θα σου άρεσε.
- ▶ **Περιορίσε ή κόψε για λίγο διάστημα τελείως το αλκοόλ.**
- ▶ **Απόφυγε το φαγητό απέξω**, μαγειρεύε σπίτι.
- ▶ **Προσπάθησε να έχεις μια πιο σταθερή διατροφική ρουτίνα μέσα στην ημέρα**, αποφεύγοντας είτε το συνεχές τσιμπολόγημα είτε τα πολύ μεγάλα γεύματα που σου δίνουν την αίσθηση του «βαρυστομαχιάσματος». Υιοθέτησε σαν συνήθεια να κάνεις μικρά και συχνά γεύματα ώστε να διατηρείται σταθερή η καμπύλη του σακχάρου στο αίμα και να αποφευχθεί η πείνα που θα προκύψει από ένα-δύο πολύ μεγάλα γεύματα.
- ▶ **Μην παραλείπεις να τρως φρούτα και σαλάτα μαζί με τα γεύματά σου.**
- ▶ **Μην παραλείπεις την πρωτεΐνη από κάθε κύριο γεύμα** που θα κάνεις.
- ▶ **Μείωσε την ποσότητα στα γεύματά σου**, μην γεμίζεις το πιάτο σου μέχρι να ξεχειλίζει.
- ▶ **Περιορίσε τα γλυκά και τη ζάχαρη.**
- ▶ **Περιορίσε τα τηγαντά και τα πολύ λιπαρά τρόφιμα.** Προτίμησε πιο συχνά ποιοτικές πηγές πρωτεΐνης, όπως ψάρι, άπαχο κρέας, αυγά, όσπρια και γαλακτοκομικά, δίνοντας παράλληλα έμφαση στα καλά λιπαρά, όπως αυτά που βρίσκουμε στο ελαιόλαδο, στους ξηρούς καρπούς και στα ψάρια.
- ▶ **Κάνε σωστούς συνδυασμούς.** Χρησιμοποίησε τις λεγόμενες «τριάδες» στα γεύματά σου. Τι σημαίνει αυτό; Σε κάθε γεύμα φρόντισε να έχεις μια μορφή πρωτεΐνης (κρέας, ψάρι, όσπριο, τυρί), κάποιο λαχανικό ή φρούτο σε μεγαλύτερη ποσότητα και μια μορφή υδατάνθρακα σε μικρότερη ποσότητα (ρύζι, πατάτα, όσπριο, ζυμαρικά, ψωμί).
- ▶ **Βάλε ξανά το νερό στην καθημερινότητά σου.** Μετά από μια περίοδο με περισσότερα γεύματα, αλκοόλ, εξόδους και λιγότερη ρουτίνα, η επαρκής ενυδάτωση είναι ένα από τα πιο απλά και ωφέλιμα πράγματα που μπορείς να επαναφέρεις στην καθημερινότητά σου.
- ▶ **Βάλε ξανά σε τάξη τον ύπνο σου.** Οι διακοπές και το καλοκαίρι συχνά σημαίνουν ξενύχτι και αλλαγή ωραρίου. Η επιστροφή σε ένα πιο σταθερό πρόγραμμα ύπνου είναι μέρος της συνολικής επαναφοράς και όχι μια λεπτομέρεια που πρέπει να αγνοήσεις.
- ▶ **Μην προσπαθήσεις να τα κάνεις όλα από Δευτέρα και μην προσπαθείς να αλλάξεις τα πάντα μέσα σε μία ημέρα.** Διάλεξε δύο-τρεις αλλαγές που ξέρεις ότι μπορείς πραγματικά να κρατήσεις και ξεκίνα από εκεί. Όταν αυτές γίνουν μέρος της καθημερινότητάς σου, πρόσθεσε σταδιακά και τις επόμενες. Η συνέπεια σε βάθος χρόνου είναι πολύ πιο σημαντική από την τελειότητα για λίγες ημέρες.



Τέλος
δεν
χρειάζεται να
τιμωρήσεις τον
εαυτό σου για να
επιστρέψεις.

Το καλοκαίρι κάποια στιγμή θα τελειώσει, οι διακοπές θα τελειώσουν, τα τραπεζία και οι έξοδοι θα μειωθούν και η καθημερινότητα θα επιστρέψει. Δεν χρειάζεται όμως να περιμένεις την «τέλεια Δευτέρα» για να ξεκινήσεις.

Δεν χρειάζεται να ξεκινήσεις μια εξαντλητική δίαιτα, να κόψεις όλα όσα σου αρέσουν ή να προσπαθήσεις μέσα σε λίγες ημέρες να διορθώσεις ότι έγινε τους προηγούμενους μήνες.

Χρειάζεται απλώς **να επιστρέψεις σταδιακά** στις συνήθειες που σε κάνουν να αισθάνεσαι καλά. Ένα πιο ισορροπημένο γεύμα.

Λίγο περισσότερο περπάτημα. Περισσότερο νερό. Καλύτερος ύπνος. Λιγότερο αλκοόλ. Λίγη περισσότερη κίνηση. Και, κυρίως, συνέπεια. Γιατί τελικά δεν είναι ένα γεύμα, ένα Σαββατοκύριακο, μια εβδομάδα διακοπών ή ακόμη και ένα ολόκληρο καλοκαίρι αυτό που καθορίζει το σώμα και την υγεία μας. Είναι αυτό που κάνουμε τις περισσότερες ημέρες, για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ο στόχος λοιπόν δεν είναι να «τιμωρήσουμε» τον εαυτό μας επειδή ξεφύγαμε. Ο στόχος είναι να ξαναβρούμε τον ρυθμό μας. Και ίσως αυτή να είναι η πιο σημαντική αλλαγή απ' όλες: να σταματήσουμε να βλέπουμε τη διατροφή και την άσκηση ως μια διαρκή μάχη με τον εαυτό μας και να τις κάνουμε μέρος μιας φυσιολογικής ζωής που μπορούμε πραγματικά να διατηρήσουμε.

Τι γνωρίζουμε για τις πανάδες;

Χρυσούλα Γκούσκου

Φαρμακοποιός

Quality & Training Manager
FREZYDERM ABEE

Σύμφωνα με την Ελληνική Δερματολογική και Αφροδισιολογική Εταιρεία (ΕΔΑΕ), οι πανάδες είναι επίκτητες καφέ κηλίδες, οι οποίες απαντώνται κυρίως στη φωτοεκτεθειμένη επιδερμίδα (πρόσωπο, λαιμό, χέρια) και προκαλούνται από υπερπαραγωγή μελανίνης λόγω ηλιοέκθεσης, ορμονικών διαταραχών, γενετικής προδιάθεσης, φλεγμονών του δέρματος.

Στις πανάδες θα συναντήσουμε **τρία επαναλαμβανόμενα μοτίβα**:

- ▶ Εμφανίζονται κατά 90% των περιπτώσεων σε γυναίκες και μόνο κατά 10% σε άνδρες
- ▶ Η εμφάνισή τους συνδέεται με το καλοκαίρι και με χώρες που έχουν δυνατό ήλιο
- ▶ Η παρουσία τους στη γυναικεία επιδερμίδα αυξάνεται κατά την εγκυμοσύνη (τότε λέγονται χλόασμα και παρατηρούνται κατά το 2ο με 3ο τρίμηνο της κύησης), κατά τη χρήση αντισυλληπτικών και κατά την εμμηνοπαύση, αν λαμβάνεται προγεστερόνη για ορμονική αποκατάσταση

Να σημειωθεί πως οι πανάδες δεν είναι επιφανειακές, όπως οι καφέ κηλίδες. Πρόκειται για τις δυσχρωμίες του δέρματος που δημιουργούνται σε πιο βαθιά στρώματα της επιδερμίδας.

Ενίσχυση δέρματος

Το δέρμα με πανάδες είναι πιο ευάλωτο, κυρίως στην ηλιακή ακτινοβολία, στους εξωτερικούς ερεθισμούς και στη δημιουργία νέων δυσχρωμιών και απαιτείται πολυδύναμη φροντίδα πρόληψης και διόρθωσης.

Επιλέξτε τα προϊόντα που καλύπτουν τις ανάγκες του δέρματος και ακολουθείτε συστηματικά την καθημερινή περιποίηση στοχευμένης δράσης που περιλαμβάνει.

Βήμα 1: Πολύ υψηλή ηλιοπροστασία από κάθε τύπο ηλιακής ακτινοβολίας (UVB,UVA,VIS,IR) με φωτοσταθερά φίλτρα τελευταίας τεχνολογίας, αντιοξειδωτική προστασία από φλεγμονή και οξειδωτικό stress, αναδόμηση επιδερμικών στιβάδων και εξισορρόπηση χρωματικού τόνου δέρματος

Βήμα 2: Μείωση έντασης χρώσης πανάδων και δυσχρωμιών, αναστολή μελανογένεσης και ενίσχυση της λάμψης του δέρματος

Βήμα 3: Ενυδατική φροντίδα, ενίσχυση δερματικού φραγμού και ρύθμιση παραγωγής μελανίνης

Βήμα 4: Αποχρωματισμός επιφανειακών πανάδων και απολέπιση

Βήμα 5: βελτίωση ελαστικότητας δέρματος

Η σωστή καθημερινή φροντίδα είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας και της προστασίας του δέρματος.

FREZYDERM FACE SERUM

NIACINAMIDE 10%

ΕΠΑΝΟΡΘΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΚΗΛΙΔΩΝ



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΥ*

**ΜΕΙΩΝΕΙ
ΤΙΣ ΔΥΣΧΡΩΜΙΕΣ**

➤ ΣΕ ΜΕΓΕΘΟΣ

50%

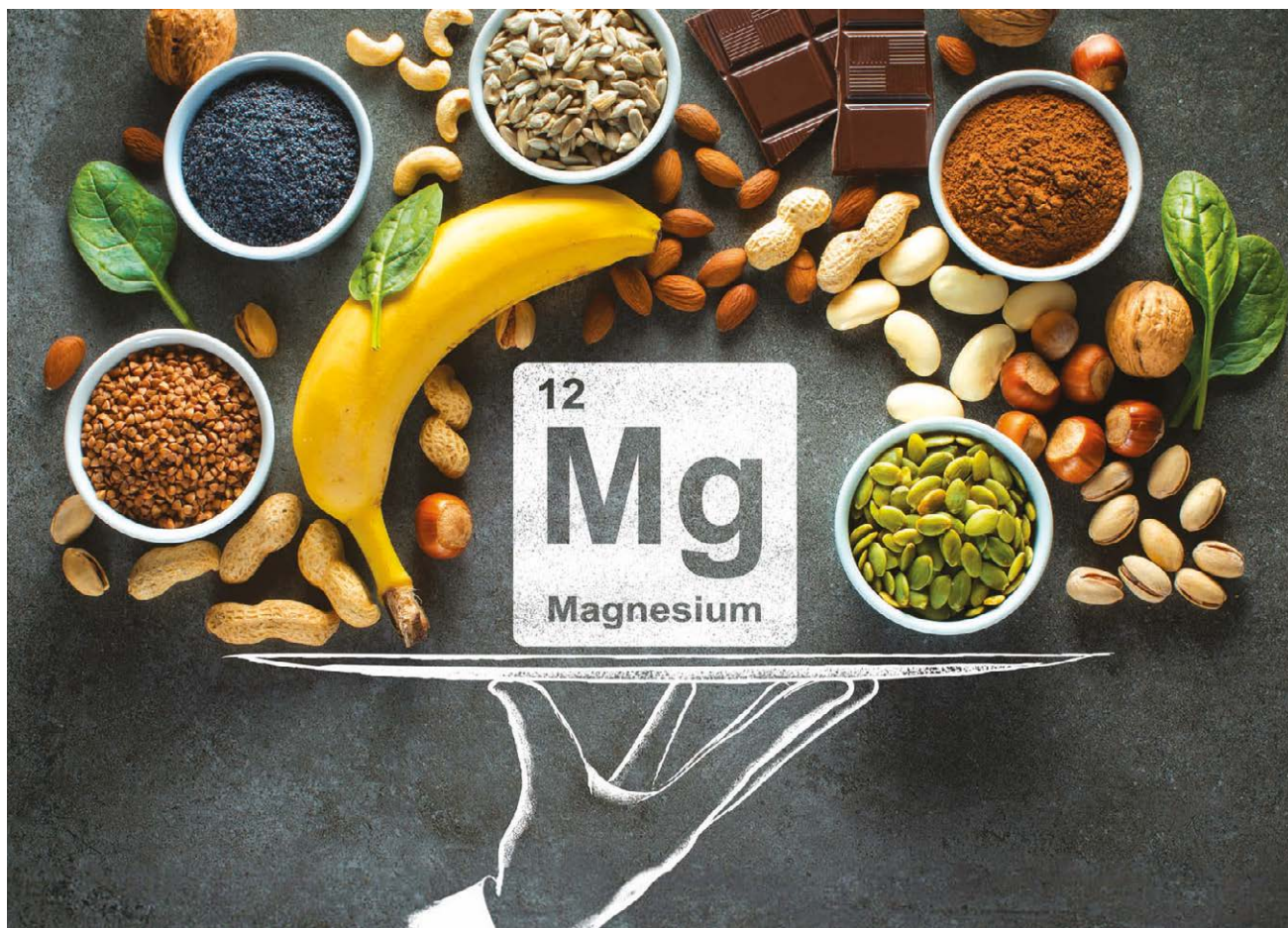
➤ ΣΕ ΕΝΤΑΣΗ

37%

ΟΧΙ ΑΠΛΩΣ
ΝΙΑΣΙΝΑΜΙΔΗ

ΥΠΕΡ-ΠΡΟΗΓΜΕΝΗ ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΜΕ

10% ΝΙΑΣΙΝΑΜΙΔΗ + 8% ΕΝΙΣΧΥΤΕΣ ΤΗΣ



Μαγνήσιο

Το μέταλλο που εργάζεται σιωπηλά
για τον οργανισμό μας



υπνάτε το πρωί κουρασμένοι, παρότι κοιμηθήκατε αρκετές ώρες; Νιώθετε ότι οι αντοχές σας δεν είναι ίδιες με παλιά; Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε, ενώ το στρες μοιάζει να εξαντλεί πιο γρήγορα τα αποθέματά σας;

Οι περισσότεροι από εμάς θα κατηγορούσαμε την ένταση της καθημερινότητας, τον γρήγορο ρυθμό ζωής ή την έλλειψη ξεκούρασης. Σπάνια θα σκεφτόμασταν ότι πίσω από αυτές τις ενοχλήσεις μπορεί να κρύβεται ένα θρεπτικό συστατικό που εργάζεται αθόρυβα στο παρασκήνιο: **το μαγνήσιο.**

Παρόλο που δεν απολαμβάνει τη δημοσιότητα άλλων βιταμινών και μετάλλων, το μαγνήσιο αποτελεί έναν από τους βασικούς ρυθμιστές της ανθρώπινης φυσιολογίας.

SOLGAR® ΜΑΓΝΗΣΙΟ

• Χαλάρωση • Ισορροπία • Ενέργεια



Υπάρχει ένα Μαγνήσιο για εσένα!



Find your gold

Μαγνήσιο: φυσιολογική μυϊκή & ψυχολογική λειτουργία, λειτουργία νευρικού συστήματος, μείωση κόπωσης & κούρασης, λειτουργία μεταβολικών διεργασιών για παραγωγή ενέργειας, Βιτ. Β6: ρύθμιση ορμονικής δραστηριότητας, λειτουργία μεταβολικών διεργασιών για παραγωγή ενέργειας. Στο πλαίσιο ισορροπημένης διατροφής & τρόπου ζωής. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτης. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται 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. Πρωτ. Γνωστ. ΕΟΦ (με τη σειρά εμφάνισης των προϊόντων από αριστερά προς δεξιά): 79291/19.07.2023, 33036/19.03.2025, 110782/18.10.2023, 50697/30.04.2025, 104441/03.10.2023, 94563/01.08.2025. Δεν υπόκεινται σε διαδικασία αδειοδότησης. Υπεύθυνος κυκλοφορίας: Nestlé Ελλάς Μονοπρόσωπη Α.Ε.

Βρίσκεται σχεδόν παντού. Στην παραγωγή ενέργειας, στη λειτουργία του νευρικού συστήματος, στη σύσπαση και χαλάρωση των μυών, στη διατήρηση της υγείας των οστών, ακόμη και στη λειτουργία του εγκεφάλου.

Ίσως γι' αυτό πολλοί επιστήμονες το αποκαλούν σήμερα **«το σιωπηλό μέταλλο της υγείας»**.

Η μεγάλη παρεξήγηση γύρω από το μαγνήσιο

Για χρόνια το μαγνήσιο είχε συνδεθεί σχεδόν αποκλειστικά με τις μυϊκές κράμπες. Ωστόσο, η πραγματικότητα είναι πολύ πιο εντυπωσιακή.

Το μαγνήσιο συμμετέχει σε εκατοντάδες βιοχημικές διεργασίες που επιτρέπουν στα κύτταρα να λειτουργούν φυσιολογικά. Χωρίς αυτό, ο οργανισμός δυσκολεύεται να παράγει και να αξιοποιήσει ενέργεια, να διατηρήσει την ισορροπία των ηλεκτρολυτών και να υποστηρίξει φυσιολογικά τη λειτουργία των μυών, της καρδιάς και του εγκεφάλου.

Το πιο εντυπωσιακό όμως είναι ότι η έλλειψη μαγνησίου δεν εμφανίζεται πάντα με έναν ξεκάθαρο τρόπο.

Συχνά εκδηλώνεται με ήπια συμπτώματα: **κόπωση, μειωμένη αντοχή στο στρες, διαταραχές ύπνου, ευερεθιστότητα ή δυσκολία συγκέντρωσης**. Συμπτώματα που πολλοί αποδίδουν απλώς στην απαιτητική καθημερινότητα.

ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ

Το γνωρίζετε;

- ▶ Το μαγνήσιο συμμετέχει σε περισσότερες από 600 ενζυμικές αντιδράσεις του οργανισμού.
- ▶ Περίπου το 50-60% του συνολικού μαγνησίου αποθηκεύεται στα οστά.
- ▶ Αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους συμπαράγοντες για την παραγωγή κυτταρικής ενέργειας.



Δεν είναι όλα τα μαγνήσια ίδια

Όποιος σταθεί σήμερα μπροστά στο ράφι ενός σύγχρονου φαρμακείου θα ανακαλύψει γρήγορα ότι δεν υπάρχει μόνο μία μορφή μαγνησίου.

Και αυτό έχει σημασία.

Καθώς η επιστημονική γνώση εξελίσσεται, γίνεται ολοένα και πιο σαφές ότι διαφορετικές μορφές μαγνησίου παρουσιάζουν διαφορετικά χαρακτηριστικά και ενδέχεται να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές ανάγκες. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

Το μαγνήσιο δισγλυκινικό και ο ύπνος

Το μαγνήσιο δισγλυκινικό αποτελεί μια χηλική μορφή μαγνησίου συνδεδεμένη με το αμινοξύ γλυκίνη. Η μορφή αυτή διακρίνεται για την καλή απορρόφηση και την υψηλή γαστρεντερική ανεκτικότητα.

Σε πρόσφατες κλινικές μελέτες παρατηρήθηκε βελτίωση δεικτών που σχετίζονται με την ποιότητα του ύπνου και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων αϋπνίας, γεγονός που έχει στρέψει το ενδιαφέρον επαγγελματιών υγείας και καταναλωτών προς αυτή την κατεύθυνση.

Το μαγνήσιο L-θρεονικό και ο εγκέφαλος

Αν υπάρχει μία μορφή μαγνησίου που έχει προσελκύσει ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια, αυτή είναι το μαγνήσιο L-θρεονικό.

Ο λόγος είναι ότι φαίνεται να αυξάνει αποτελεσματικότερα τα επίπεδα μαγνησίου στον εγκέφαλο. Κλινικές μελέτες έχουν καταγράψει θετικές επιδράσεις σε παραμέτρους γνωστικής λειτουργίας, μνήμης και χρόνου αντίδρασης, ενώ ορισμένα δεδομένα υποδεικνύουν πιθανή συμβολή και στη βελτίωση της ποιότητας ύπνου.

Μια ευρύτερη εικόνα για τη μεταβολική υγεία

Πέρα από τον εγκέφαλο και τον ύπνο, το μαγνήσιο φαίνεται να επηρεάζει και σημαντικές μεταβολικές λειτουργίες. Μελέτες δείχνουν ότι η επαρκής πρόσληψη του μετάλλου σχετίζεται με καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου και ευνοϊκή επίδραση σε παράγοντες που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή υγεία.

ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ

Α) Το μέταλλο του σύγχρονου τρόπου ζωής

Το έντονο στρες, οι περιοριστικές δίαιτες, η αυξημένη εφίδρωση, η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και ορισμένες φαρμακευτικές αγωγές μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τα επίπεδα μαγνησίου στον οργανισμό.

Β) Σημάδια που δεν πρέπει να αγνοούνται

- ▶ Μυϊκές κράμπες και σπασμοί
- ▶ Κόπωση και μυϊκή αδυναμία
- ▶ Διαταραχές ύπνου / αϋπνία
- ▶ Ευερεθιστότητα και άγχος
- ▶ Ημικρανίες

Η πιο συχνή ερώτηση στο φαρμακείο: «Ποιο μαγνήσιο να πάρω;»

Η απάντηση δεν είναι ίδια για όλους.

Άλλες είναι οι ανάγκες ενός ατόμου που αναζητά υποστήριξη για τον ύπνο του, άλλες ενός επαγγελματία που επιθυμεί καλύτερη πνευματική απόδοση και άλλες ενός αθλητή που χάνει καθημερινά σημαντικές ποσότητες ηλεκτρολυτών μέσω της εφίδρωσης.

Σε αυτό ακριβώς το σημείο αναδεικνύεται η αξία της συμβουλής του φαρμακοποιού.

Η σωστή επιλογή δεν αφορά μόνο τη δοσολογία, αλλά και τη μορφή του μαγνησίου, το ατομικό ιστορικό, τις καθημερινές ανάγκες και τον τελικό στόχο του κάθε ανθρώπου.

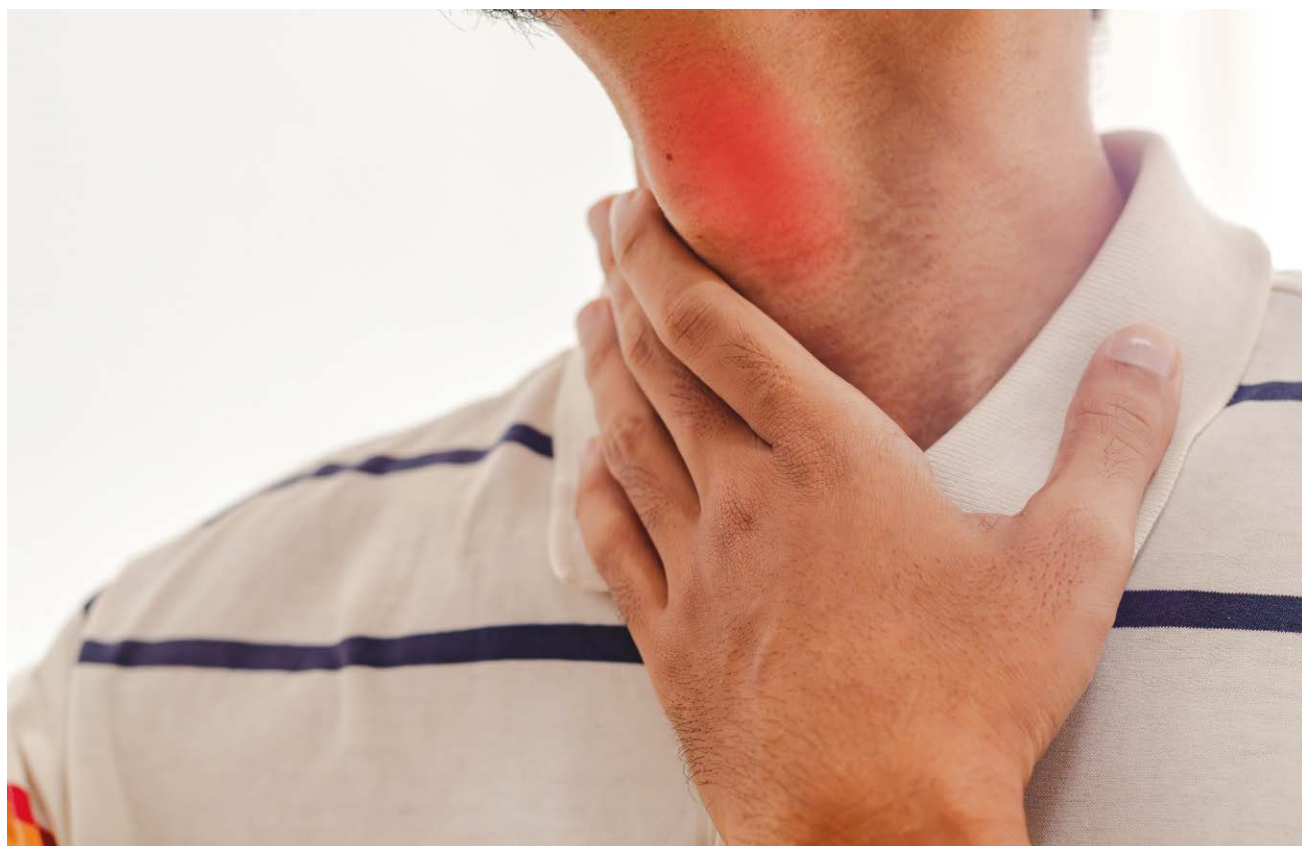
Η εποχή όπου το μαγνήσιο θεωρούνταν απλώς ένα συμπλήρωμα για τις κράμπες έχει πλέον περάσει. **Η σύγχρονη επιστήμη αποκαλύπτει έναν πολυδιάστατο σύμμαχο της υγείας, με ρόλο στην ενέργεια, στον μεταβολισμό, στην ψυχική ευεξία, στη γνωστική λειτουργία και στον ύπνο.**

Και ίσως αυτό να είναι το πιο ενδιαφέρον στοιχείο από όλα: όσο περισσότερο μελετούμε το μαγνήσιο, τόσο περισσότερο συνειδητοποιούμε ότι πρόκειται για ένα από τα σημαντικότερα συστατικά που εργάζονται αθόρυβα για εμάς, κάθε λεπτό της ημέρας.

Βιβλιογραφία

- Ahmed, S., Sattar, A. A., & Siddiqui, I. (2026). Magnesium - The Silent Partner or the Next Vitamin D? Shifting Paradigm in Mineral Metabolism in Health and Disease. *Journal of the International Federation of Clinical Chemistry*, 37(1), 5-8.
- Lopresti, A. L., & Smith, S. J. (2026). The effects of magnesium L-threonate (Magtein®) on cognitive performance and sleep quality in adults: A randomised, double-blind, placebo-controlled trial. *Frontiers in Nutrition*, 12, 1729164.
- Patel, P., et al. (2024). Magnesium and neuroprotection: Implications for neuroinflammation and cognitive decline. *Front. Endocrinol.* 15:1406455.
- Sarić, M., Sorić, T., Juko Kasap, Ž., Lisica Šikić, N., Mavar, M., Andruškenė, J., & Sarić, A. (2025). Magnesium: Health effects, deficiency burden, and future public health directions. *Nutrients*, 17(22), 3626.
- Schuster, J., Cycelskij, I., Lopresti, A., & Hahn, A. (2025). Magnesium bisglycinate supplementation in healthy adults reporting poor sleep: A randomized, placebo-controlled trial. *Nature and Science of Sleep*, 17, 2027-2040.
- Yang, X., et al. (2026). Oral magnesium supplementation and glycemic control in older adults with prediabetes and hypomagnesemia: A randomized controlled trial. *Front Nutr.* 2026, 11;13:1765308.





Βενζυδαμίνη:

Κλινικό όφελος στις φλεγμονώδεις παθήσεις της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας

Γιάννης Γ. Ιωσηφίδης
Medical Manager Angelini Pharma Hellas
Ιατρός Παθολόγος
τ. Επιστημονικός Συνεργάτης 251 Γ.Ν.Α.
Απόφοιτος Ιατρικής Ακαδημίας
Μόσχας Ι. Μ. Σέτσενοφ

Οι φλεγμονώδεις παθήσεις της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας -πονόλαιμος, φαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα, στοματίτιδα, βλεννογονίτιδα από αντικαρκινικές θεραπείες- **αποτελούν καθημερινή πρόκληση στο φαρμακείο**. Ο πόνος, το οίδημα και η δυσφαγία επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής και απαιτούν στοχευμένη, τεκμηριωμένη παρέμβαση.

Η σωστή επιλογή τοπικού σκευάσματος από τον φαρμακοποιό αποτελεί πράξη κλινικής αξίας που ξεκινά από την κατανόηση του φαρμακολογικού προφίλ της δραστικής ουσίας και καταλήγει σε εξατομικευμένη σύσταση για τον κάθε ασθενή.

Η υδροχλωρική βενζυδαμίνη ξεχωρίζει σε αυτό το κλινικό πλαίσιο ως ινδαζολικός αντιφλεγμονώδης παράγοντας με μοναδικό πολυπαραγοντικό προφίλ δράσης -διαφορετικό από εκείνο των κλασικών ΜΣΑΦ (Μη Στεροειδή Αντιφλεγμονώδη Φάρμακα)- και δεκαετίες κλινικής τεκμηρίωσης σε όλες τις ηλικίες.

Φαρμακολογικό Προφίλ:

Ένας Μηχανισμός που Ξεχωρίζει

Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά ΜΣΑΦ που δρουν κυρίως μέσω αναστολής των ενζύμων κυκλοοξυγενάσης (COX-1/COX-2), η βενζυδαμίνη είναι ασθενής αναστολέας της COX και ο μηχανισμός δράσης της δεν εξαρτάται από τον μεταβολισμό του αραχιδονικού οξέος — γεγονός που εξηγεί την απουσία γαστρεντερικής ή συστηματικής τοξικότητας σε τοπική χρήση. Ο μηχανισμός δράσης της είναι τετραπλός:

- **Αναστολή προφλεγμονωδών κυτοκινών:** Καταστέλλει TNF-α και IL-1β, εμποδίζοντας την κλιμάκωση της φλεγμονής στον βλεννογόνο.
- **Σταθεροποίηση κυτταρικών μεμβρανών:** Μειώνει την αγγειακή διαπερατότητα, με ταχεία ανακούφιση οιδήματος και δυσφαγίας.
- **Τοπική αναλγητική και αναισθητική δράση:** Μέσω αλληλεπίδρασης με κατιοντικά κανάλια νατρίου - έναρξη από τα πρώτα λεπτά, διάρκεια έως 4 ώρες.
- **Μικροβιοστατική και αντιμυκητιακή δράση:** Έναντι gram-θετικών, gram-αρνητικών βακτηρίων και μυκήτων, για πρόληψη δευτερογενών λοιμώξεων.

Λόγω της λιπόφιλης φύσης της, η βενζυδαμίνη διεισδύει ταχύτατα στον φλεγμένο βλεννογόνο, επιτυγχάνοντας θεραπευτικές συγκεντρώσεις τοπικά με ελάχιστη συστηματική απορρόφηση - πλεονέκτημα κρίσιμο για ευάλωτες ομάδες ασθενών.

Κλινικές Ενδείξεις και Διεθνείς Κατευθυντήριες Οδηγίες

- **Οξεία φαρυγγίτιδα και αμυγδαλίτιδα:** Ταχεία ανακούφιση ιογενούς ή βακτηριακής αιτιολογίας ως συμπτωματική/υποστηρικτική αγωγή.
- **Στοματίτιδες και αφθώδεις αλλοιώσεις:** Μείωση άλγους με εξαιρετική ανεκτικότητα ακόμα και σε ευαίσθητο βλεννογόνο.
- **Πρόληψη ακτινοβλεννογονίτιδας (MASCC/ISOO 2020):** Επίπεδο Τεκμηρίωσης I για ασθενείς με καρκίνο κεφαλής-τραχήλου υπό ακτινοθεραπεία μετρίων δόσεων· Level II για ταυτόχρονη χημειοακτινοθεραπεία.
- **Μετεχειρητική και οδοντιατρική χρήση:** Αναλγησία και έλεγχος οιδήματος μετά από εξαγωγές, περιοδοντικές θεραπείες ή αμυγδαλεκτομή.



Προφίλ Ασφάλειας

Η ελάχιστη συστηματική απορρόφηση εξαλείφει τις ανεπιθύμητες ενέργειες που συνδέονται με τη συστηματική χρήση αντιφλεγμονωδών - γαστρεντερική επιβάρυνση, νεφρική τοξικότητα, επίδραση στην αρτηριακή πίεση.

Οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι σπάνιες και ήπιες - κυρίως παροδικό αίσθημα καύσου ή μούδιασματος - χωρίς ανάγκη διακοπής θεραπείας. Αντενδείκνυται αποκλειστικά σε γνωστή υπερευαισθησία στη δραστική ουσία. Το εγκεκριμένο φάσμα χρήσης -από βρέφη βάρους ≥ 4 kg έως ενήλικες, βάσει SmPC- αντικατοπτρίζει το εξαιρετικό προφίλ ασφάλειάς της σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Ο Ρόλος του Φαρμακοποιού: Από τον Πάγκο στον Ασθενή

Ο φαρμακοποιός αποτελεί τον πρώτο κρίκο στη διαχείριση των φλεγμονών του στοματοφάρυγγα. Η δομημένη προσέγγιση τριών βημάτων που ακολουθεί στον πάγκο καθορίζει τόσο την αποτελεσματικότητα της θεραπείας όσο και την ασφάλεια του ασθενούς.

Βήμα 1

Αξιολόγηση ασθενούς (Ερωτήσεις διαλογής)

- ▶ Πόσες μέρες έχετε πονόλαιμο; (>5–7 ημέρες → παραπομπή στον ιατρό)
- ▶ Υπάρχει πυρετός; (>38,5°C ή επανέρχεται → παραπομπή στον ιατρό)
- ▶ Δυσκολία αναπνοής ή έντονη δυσφαγία/κατάποση; (→ άμεση παραπομπή στον ιατρό)
- ▶ Εικόνα περιαμυγδαλικού αποστήματος (μονόπλευρη οίδηση, απόκλιση σταφυλίου)
- ▶ Εγκυμοσύνη ή θηλασμός; (→ συνεννόηση με ιατρό)
- ▶ Βρέφος <4 kg ή <3 μηνών (→ άμεση παραπομπή στον ιατρό)
- ▶ Ηλικία και βάρος ασθενούς; (καθορίζουν επιλογή μορφής)
- ▶ Γνωστές αλλεργίες ή συνδυασμένη αγωγή;

Βήμα 2

Επιλογή κατάλληλης μορφής βάσει ασθενούς

- ▶ Spray 0,15% → Βρέφη ≥4 kg, παιδιά και ενήλικες (βάσει SmPC)
- ▶ Spray 0,30% → Αποκλειστικά για ενήλικες · εντονότερη και ταχύτερη ανακούφιση
- ▶ Διάλυμα στοματοπλύσεων 0,15% → Γενικευμένη στοματίτιδα, φαρυγγίτιδα, μετεγχειρητική χρήση
- ▶ Παστίλιες → Ενήλικες ή παιδιά άνω 12 ετών

Βήμα 3

Οδηγίες χρήσης προς τον ασθενή

- ▶ **Spray:** Ψεκάστε απευθείας στον λαιμό. Μην καταπιείτε. Ανά 4 ώρες, έως 6 φορές/ημέρα.
 - ▶ **Διάλυμα:** Κρατήστε στο στόμα/γαργάρα για ≥30". Αποβάλετε. Μην καταπιείτε.
 - ▶ **Παστίλιες:** Αφήστε να διαλυθούν αργά - μην τις μασάτε.
- Σε όλες τις μορφές: Ελαφρύ μούδιασμα είναι φυσιολογικό - δεν απαιτεί διακοπή.

Η βενζυδαμίνη δεν αντικαθιστά την αντιβιοτική αγωγή σε τεκμηριωμένες βακτηριακές λοιμώξεις. Η σωστή σύσταση τοπικής συμπτωματικής θεραπείας σε ιογενείς λοιμώξεις συμβάλλει ενεργά στην αντιμετώπιση της αντιμικροβιακής αντοχής.

Συμπέρασμα

Η βενζυδαμίνη παραμένει μια καταξιωμένη, επιστημονικά τεκμηριωμένη επιλογή για την τοπική αντιμετώπιση φλεγμονωδών παθήσεων της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας. Ο φαρμακοποιός που γνωρίζει το φαρμακολογικό της προφίλ και εφαρμόζει δομημένη προσέγγιση στον πάγκο αναβαθμίζει τον ρόλο του σε κλινικό συνεργάτη του ασθενούς, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην ορθολογική χρήση αντιβιοτικών και στην αντιμετώπιση της αντιμικροβιακής αντοχής.

Βιβλιογραφία

1. Ferrer-Montiel A, et al. *F1000Research*. 2024;13:350.
 2. Valerio C, et al. *Medicine (Baltimore)*. 2023;102(13):e33367.
 3. Elad S, et al. *Cancer*. 2020;126(19):4423–4431.
 4. Cinausero M, et al. *Front Oral Health*. 2023;4:1191319.
 5. Lalla RV, et al. *Support Care Cancer*. 2020;28(5):2473–2484.
- Εκπαιδευτικό υλικό για φαρμακοποιούς, εκπονηθέν από εργαζόμενο της Angelini Pharma Hellas. Πλήρης συμμόρφωση με Κώδικα Δεοντολογίας ΣΦΕΕ 2026.

BNZ-MED-GR-001 | 06/2026



Προβιοτικά

Ο πολλαπλός τους ρόλος στην ανθρώπινη υγεία

Τα προβιοτικά είναι ευρέως γνωστά για τη δράση τους στο έντερο, όμως πολλές μελέτες δείχνουν ότι δρουν γενικά υπέρ της υγείας. Είναι πολύ σημαντικά για το ουροποιητικό, το ανοσοποιητικό σύστημα, την ηρεμία, τη διάθεση, τη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων χοληστερίνης, την υγεία του συκωτιού κ.α.

Τα προβιοτικά είναι ζωντανοί μικροοργανισμοί, ίδιοι ή παρόμοιοι με αυτούς που υπάρχουν φυσιολογικά στον ανθρώπινο οργανισμό, οι οποίοι όταν καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες προσφέρουν πολλά οφέλη στην υγεία.

Υπάρχουν σε ορισμένα τρόφιμα, όπως το γιαούρτι και το κεφίρ, αλλά και σε συμπληρώματα διατροφής. **Το πλεονέκτημα των συμπληρωμάτων διατροφής είναι ότι περιέχουν μεγάλες ποσότητες προβιοτικών και διαφορετικούς συνδυασμούς αυτών**, με αποτέλεσμα να έχουν πιο άμεση και ειδική δράση.

Πού βοηθούν τα προβιοτικά;

► Δυσκοιλιότητα

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



► Ευερέθιστο έντερο & φουσκώματα

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

► Παρενέργειες αντιβίωσης

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

► Διάρροια

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

► Ουρολοιμώξεις

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

► 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 σημαντική προστασία, ειδικά αν αυτό περιέχει και άλλα συστατικά για το ανοσοποιητικό όπως ο ψευδάργυρος, η βιταμίνη D ή και πιο εξειδικευμένα συστατικά όπως οι βήτα γλυκάνες και το σκόρδο.

► Ηρεμία - διαχείριση άγχους

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

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

Συμπληρώματα με προβιοτικά – ποιο να διαλέξω;

- Επιλέξτε ένα συμπλήρωμα προβιοτικών από μια αξιόπιστη εταιρία που μπορεί να σας δώσει εγγυήσεις για την ποιότητα, τη σταθερότητα και την αποτελεσματικότητα των προβιοτικών της. Επειδή τα προβιοτικά είναι «κάτι ζωντανό», οι συνθήκες καλλιέργειάς τους και στη συνέχεια η παραγωγή των προϊόντων πρέπει να γίνεται υπό αυστηρές συνθήκες. Η ύπαρξη απλώς ενός προβιοτικού μέσα σε μία κάψουλα δεν εξασφαλίζει ότι αυτό είναι ζωντανό ή ακόμα κι αν είναι, ότι αυτό θα φτάσει ζωντανό στο έντερο. Εμπιστευτείτε εταιρίες που μπορούν να σας το εγγυηθούν!
- Επιλέξτε ένα στοχευμένο προβιοτικό συμπλήρωμα που ταιριάζει στις δικές σας ανάγκες. Υπάρχουν ολοκληρωμένες σειρές προβιοτικών συμπληρωμάτων, όπως η σειρά Biotix της Quest που είναι η 1η ολοκληρωμένη σειρά προβιοτικών και περιλαμβάνει στοχευμένα συμπληρώματα για συγκεκριμένες ανάγκες.
- Προτιμήστε συμπληρώματα με εντεροδιαλυτές κάψουλες, δηλαδή κάψουλες που διαλύονται στο έντερο και όχι στο στομάχι. Με τον τρόπο αυτόν, τα προβιοτικά προστατεύονται από το όξινο περιβάλλον του στομάχου που μπορεί να τα καταστρέψει και φθάνουν κατευθείαν στο έντερο, όπου και δρουν.

QUEST

40
χρόνια

φροντίδα για καλύτερη ζωή

Να θυμάσαι

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ

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

Zita Daina



Biotix

Η 1η Ολοκληρωμένη
Σειρά Προβιοτικών

#FrontidaGiaOlous



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



facebook.com/QuestGreece



instagram.com/QuestVitamins_Greece

fullbox

Το συμπλήρωμα διατροφής δεν υποκαθιστά μια ποικιλοπληγή διατροφή. Δοσ. Έγκρ. ΕΟΦ: 135842/5-12-2022, 54257/13-4-2017, 54256/13-4-2017, 135571/5-12-2022, 54258/13-4-2017, 135573/5-12-2022. Το προϊόν αυτό δεν υπόκειται σε διαδικασία αξιολόγησης, διαθέσιμα στα φαρμακεία.



Back to School:

Οδηγός υγείας για παιδιά!

Οι καλοκαιρινές διακοπές τελείωσαν και η επιστροφή στο σχολείο φέρνει μαζί της νέες εμπειρίες, καινούργια ξεκινήματα, νέους φίλους και αρκετές αλλαγές σε σχέση με την καλοκαιρινή καθημερινότητα.

Οι πρώτες εβδομάδες αποτελούν μια περίοδο προσαρμογής για μικρούς και μεγάλους, κατά την οποία χρειάζονται χρόνος, σωστή οργάνωση και φροντίδα, ώστε η νέα σχολική χρονιά να ξεκινήσει με ενέργεια, καλή διάθεση και ασφάλεια.

Η σταδιακή επιστροφή σε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου, η ισορροπημένη διατροφή, η σωστή οργάνωση και η ψυχική προετοιμασία του παιδιού μπορούν να το βοηθήσουν να ενταχθεί ευκολότερα στη νέα και απαιτητική καθημερινότητα.



**Χριστιάννα
Θεοδωροπούλου -
Μαραντίδου**

Αισθητικός - Βοηθός φαρμακείου



Παράλληλα, η επιστροφή στους κλειστούς χώρους και η καθημερινή επαφή με πολλά παιδιά αυξάνουν την έκθεση σε ιώσεις και άλλες συχνές ενοχλήσεις. Δύο από τις συχνότερες ανησυχίες των γονέων είναι η **υποστήριξη της φυσιολογικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού** και η **πρόληψη της φθειρίωσης**.

Μικρές αλλά σημαντικές συνήθειες, όπως η κάλυψη του στόματος και της μύτης κατά τον βήχα ή το φτέρνισμα, η συχνή υγιεινή των χεριών και η αποφυγή κοινής χρήσης προσωπικών αντικειμένων, αποτελούν απλά αλλά ουσιαστικά μέτρα πρόληψης.

Βιταμίνες και υποστήριξη του ανοσοποιητικού



Μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή αποτελεί συνήθως τη βασική πηγή των απαραίτητων βιταμινών, μετάλλων και άλλων θρεπτικών συστατικών. Η χρήση συμπληρωμάτων βιταμινών ή άλλων θρεπτικών συστατικών θα πρέπει να γίνεται εξαιρετικά μεν, ανάλογα με την ηλικία, τη διατροφή και τις ιδιαίτερες ανάγκες του παιδιού, έπειτα από συμβουλή του παιδίατρου.

Στα παιδικά πολυβιταμινούχα σκευάσματα μπορεί να συναντήσουμε συστατικά όπως:

- **Βιταμίνη D:** Γνωστή και ως «βιταμίνη του ήλιου», είναι σημαντική για τη φυσιολογική ανάπτυξη και διατήρηση των οστών και συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
- **Βιταμίνη C:** Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού και έχει αντιοξειδωτική δράση.
- **Βιταμίνες του συμπλέγματος B:** Συμμετέχουν σε σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού, όπως ο φυσιολογικός μεταβολισμός και η παραγωγή ενέργειας.
- **Ψευδάργυρος:** Αποτελεί σημαντικό ιχνοστοιχείο και συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
- **Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα:** Συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου και της όρασης, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής.
- **Προβιοτικά:** Συμβάλλουν στη διατήρηση της ισορροπίας του εντερικού μικροβιώματος και μπορεί να υποστηρίξουν τη φυσιολογική λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Η επιλογή τους θα πρέπει να γίνεται με τη συμβουλή του παιδίατρου ή άλλου επαγγελματία υγείας, λαμβάνοντας υπόψη τις πραγματικές ανάγκες του παιδιού, τη διατροφή του και τη συνολική κατάσταση της υγείας του.

Προστασία από τις ψείρες: πρόληψη και αντιμετώπιση

Οι φθειρές, γνωστές και ως ψείρες, αποτελούν ένα συχνό ζήτημα κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς και δεν σχετίζονται με την καθαριότητα του παιδιού. Η μετάδοσή τους γίνεται κυρίως με την άμεση επαφή κεφάλι με κεφάλι.

Η πρόληψη βασίζεται κυρίως στον τακτικό έλεγχο των μαλλιών, ιδιαίτερα:

- πίσω από τα αυτιά
- στον αυχένα
- κοντά στο τριχωτό της κεφαλής

Παράλληλα, είναι χρήσιμο να αποφεύγεται η κοινή χρήση προσωπικών αντικειμένων, όπως:

- χτένες και βούρτσες
- καπέλα και σκουφάκια
- κορδέλες, λαστιχάκια και άλλα αξεσουάρ μαλλιών

Προληπτικές λοσιόν ή σπρέι μπορούν να χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος και με βάση την ηλικία του παιδιού. Ορισμένα προϊόντα περιέχουν αρωματικές ουσίες ή συστατικά φυτικής προέλευσης, όπως δενδρολίβανο (rosemary), τειόδεντρο (tea tree), λεβάντα (lavender), κιτρονέλα (citronella), ευκάλυπτο ή μέντα (peppermint).

Σε περίπτωση που εντοπιστούν ζωντανές ψείρες, απαιτείται κατάλληλη θεραπευτική αντιμετώπιση με εγκεκριμένο προϊόν, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης και την ηλικία του παιδιού. Η ειδική χτένα βοηθά στην απομάκρυνση των ψειρών και των κονιδίων, ενώ είναι σημαντικό να ελέγχονται και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

Τα ρούχα, τα κλιννοσκεπάσματα και άλλα αντικείμενα που χρησιμοποιήθηκαν πρόσφατα μπορούν να πλένονται και να στεγνώνουν σύμφωνα με τις οδηγίες φροντίδας τους. Οι χτένες και οι βούρτσες χρειάζονται επίσης κατάλληλο καθαρισμό. Η σωστή εφαρμογή της θεραπείας και η προσεκτική τήρηση των οδηγιών συμβάλλουν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση και στη μείωση της πιθανότητας επαναμόλυνσης.

Η επιστροφή στο σχολείο είναι μια περίοδος γεμάτη νέες προκλήσεις, εμπειρίες και ευκαιρίες για την υιοθέτηση υγιών καθημερινών συνθηκών. **Με σωστή προετοιμασία, έγκαιρο προγραμματισμό, θετική διάθεση και χαμόγελο, η μετάβαση στη σχολική καθημερινότητα μπορεί να γίνει πιο ομαλά και με λιγότερο άγχος.**

Η φροντίδα της διατροφής και του ύπνου, η τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής, η προληπτική φροντίδα και η σωστή ενημέρωση αποτελούν σημαντικά εφόδια για μια ασφαλή και ευχάριστη αρχή.

Με οργάνωση, υπομονή και θετική ενέργεια, η νέα σχολική χρονιά μπορεί να ξεκινήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, προσφέροντας στα παιδιά ασφάλεια, αυτοπεποίθηση και τη δυνατότητα να απολαύσουν κάθε νέα εμπειρία. **Καλή σχολική χρονιά!**



Κριτική σκέψη - Δεξιότητα ζωής

Π «Κριτική σκέψη: Εγκέφαλος σε λειτουργία ON»

Πόσες φορές έχουμε διαβάσει μια είδηση στο διαδίκτυο και την έχουμε πιστέψει αμέσως; Πόσες φορές έχουμε υιοθετήσει μια άποψη απλώς επειδή την υποστηρίζουν πολλοί ή επειδή την ακούσαμε από κάποιο πρόσωπο που θεωρούμε αξιόπιστο; Στην εποχή της αδιάκοπης ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η πληροφορία φτάνει σε εμάς με πρωτοφανή ταχύτητα. Ειδήσεις, αναρτήσεις, βίντεο, σχόλια, απόψεις... όλα περνούν μπροστά από τα μάτια μας.

Το ζητούμενο, όμως, δεν είναι μόνο να έχουμε πρόσβαση στην πληροφορία, αλλά να μπορούμε να την αξιολογούμε.



Μαρία Τσεκούρα
Φιλολόγος

Εδώ ακριβώς βρίσκεται η αξία της κριτικής σκέψης. Κριτικά σκεπτόμενος άνθρωπος δεν είναι εκείνος που αμφισβητεί τα πάντα. Είναι εκείνος που δεν αποδέχεται τίποτα άκριτα. Αναζητά στοιχεία, εξετάζει διαφορετικές απόψεις, διακρίνει το γεγονός από την προσωπική κρίση και προσπαθεί να καταλήξει σε ένα συμπέρασμα με βάση τη λογική και την τεκμηρίωση. Η κριτική σκέψη όμως δεν σημαίνει να αμφισβητούμε τα πάντα. Σημαίνει ότι έχουμε τη δυνατότητα να σχηματίζουμε τη δική μας άποψη.

Η κριτική σκέψη μας κάνει, πρώτα απ' όλα, πιο ελεύθερους ανθρώπους. Μας βοηθά να σχηματίζουμε τη δική μας άποψη και να μην παρασυρόμαστε εύκολα από στερεότυπα, προκαταλήψεις ή απόψεις που μας επιβάλλονται. Μας δίνει, επίσης, τη δυνατότητα να αναγνωρίζουμε τα λάθη μας και να αλλάζουμε γνώμη όταν προκύπτουν νέα στοιχεία. Και αυτό δεν αποτελεί αδυναμία· αποτελεί ένδειξη πνευματικής ωριμότητας.

| γονείς και παιδιά |

Η σημασία της, όμως, δεν περιορίζεται στο άτομο.

Η κριτική σκέψη είναι απαραίτητη και για την κοινωνική μας ζωή. Σε μια δημοκρατική κοινωνία ο πολίτης δεν πρέπει να είναι απλώς θεατής. Οφείλει να ενημερώνεται, να προβληματίζεται, να διατυπώνει επιχειρήματα και να αξιολογεί όσα ακούει. Μόνο έτσι μπορεί να συμμετέχει ουσιαστικά στα κοινά και να παίρνει υπεύθυνες αποφάσεις.

Ιδιαίτερα σήμερα, η ανάγκη αυτή γίνεται ακόμη πιο έντονη. **Μια ψευδής είδηση μπορεί να διαδοθεί μέσα σε λίγα λεπτά, μια παραπλανητική εικόνα μπορεί να παρουσιαστεί ως πραγματική και μια προσωπική άποψη μπορεί εύκολα να εμφανιστεί ως αδιαμφισβήτητη αλήθεια.** Γι' αυτό χρειάζεται να μάθουμε να κάνουμε ένα απλό αλλά πολύ σημαντικό «βήμα πίσω»: να μην αντιδρούμε αμέσως, αλλά να ρωτάμε «Ποιος το λέει;», «Με ποια στοιχεία;», «Υπάρχουν και άλλες απόψεις;». Αυτές οι απλές ερωτήσεις μπορούν να μας προστατέψουν από την παραπληροφόρηση και τη χειραγώγηση.

Αν λοιπόν, η κριτική σκέψη είναι τόσο σημαντική στην καθημερινή μας ζωή, το επόμενο ερώτημα είναι: **πώς μπορούμε να την καλλιεργήσουμε;** Δεν πρόκειται για κάτι που απλώς έχουμε ή δεν έχουμε. Είναι μια δεξιότητα που αναπτύσσεται σταδιακά μέσα από την εξάσκηση και την καθημερινή μας στάση απέναντι στην πληροφορία, στους άλλους και στον εαυτό μας. Ποιες είναι λοιπόν οι βασικές δεξιότητες που χρειάζεται να αποκτήσουμε;

Κρίνεται χρήσιμο:

1. Να αξιολογούμε τις πληροφορίες

Σήμερα δεχόμαστε καθημερινά έναν καταιγισμό πληροφοριών. Η κριτική σκέψη μάς βοηθά να μην πιστεύουμε αυτόματα ό,τι διαβάζουμε ή ακούμε, αλλά να εξετάζουμε την πηγή, την αξιοπιστία της και τα στοιχεία στα οποία βασίζεται. Μια πληροφορία δεν γίνεται αληθινή απλώς επειδή έχει πολλά likes ή κοινοποιήσεις.

2. Να ξεχωρίζουμε το γεγονός από την άποψη

Άλλο είναι να λέμε «η θερμοκρασία σήμερα είναι 35 βαθμοί» και άλλο «ο σημερινός καιρός είναι απαίσιος». Το πρώτο μπορεί να ελεγχθεί αντικειμενικά, ενώ το δεύτερο αποτελεί προσωπική κρίση. Η ικανότητα να διακρίνουμε τα γεγονότα από τις ερμηνείες και τις απόψεις είναι ιδιαίτερα σημαντική, ειδικά όταν ενημερωνόμαστε από το διαδίκτυο.

3. Να αναγνωρίζουμε τα επιχειρήματα

Δεν αρκεί κάποιος να υποστηρίζει κάτι με σιγουριά για να έχει και δίκιο. Χρειάζεται να εξετάζουμε γιατί υποστηρίζει τη συγκεκριμένη θέση και αν τα επιχειρήματά του είναι λογικά και τεκμηριωμένα. Έτσι μαθαίνουμε και εμείς να εκφράζουμε τις απόψεις μας με επιχειρήματα και όχι απλώς με «το πιστεύω εγώ».

4. Να βλέπουμε ένα ζήτημα από διαφορετικές πλευρές

Η κριτική σκέψη απαιτεί να μπορούμε να ακούμε και την άλλη άποψη. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να συμφωνούμε με όλους. Σημαίνει ότι προσπαθούμε να καταλάβουμε γιατί κάποιος σκέφτεται διαφορετικά από εμάς. Έτσι αποφεύγουμε τον φανατισμό και τον απόλυτο τρόπο σκέψης.

5. Να λύνουμε προβλήματα και να παίρνουμε αποφάσεις

Στην καθημερινή ζωή καλούμαστε συνεχώς να παίρνουμε αποφάσεις. Η κριτική σκέψη μάς βοηθά να εξετάζουμε τις διαθέσιμες επιλογές, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους και τις πιθανές συνέπειες κάθε απόφασης, αντί να ενεργούμε παρορμητικά.

6. Να αναγνωρίζουμε στερεότυπα και προκαταλήψεις

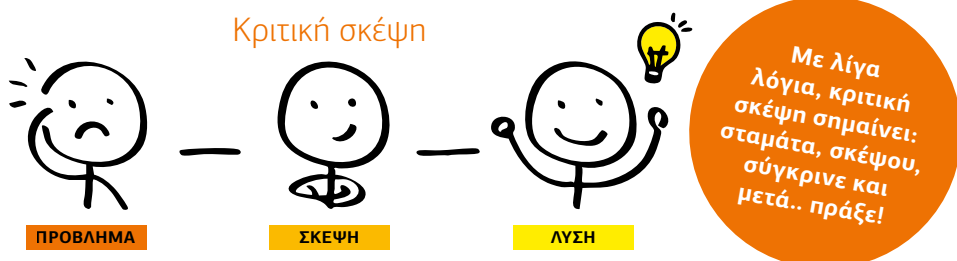
Πολλές φορές διαμορφώνουμε απόψεις χωρίς να το καταλαβαίνουμε, επειδή έχουμε μεγαλώσει με συγκεκριμένες αντιλήψεις ή στερεότυπα. Η κριτική σκέψη μάς βοηθά να τα αναγνωρίζουμε και να αναρωτιόμαστε αν πραγματικά ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

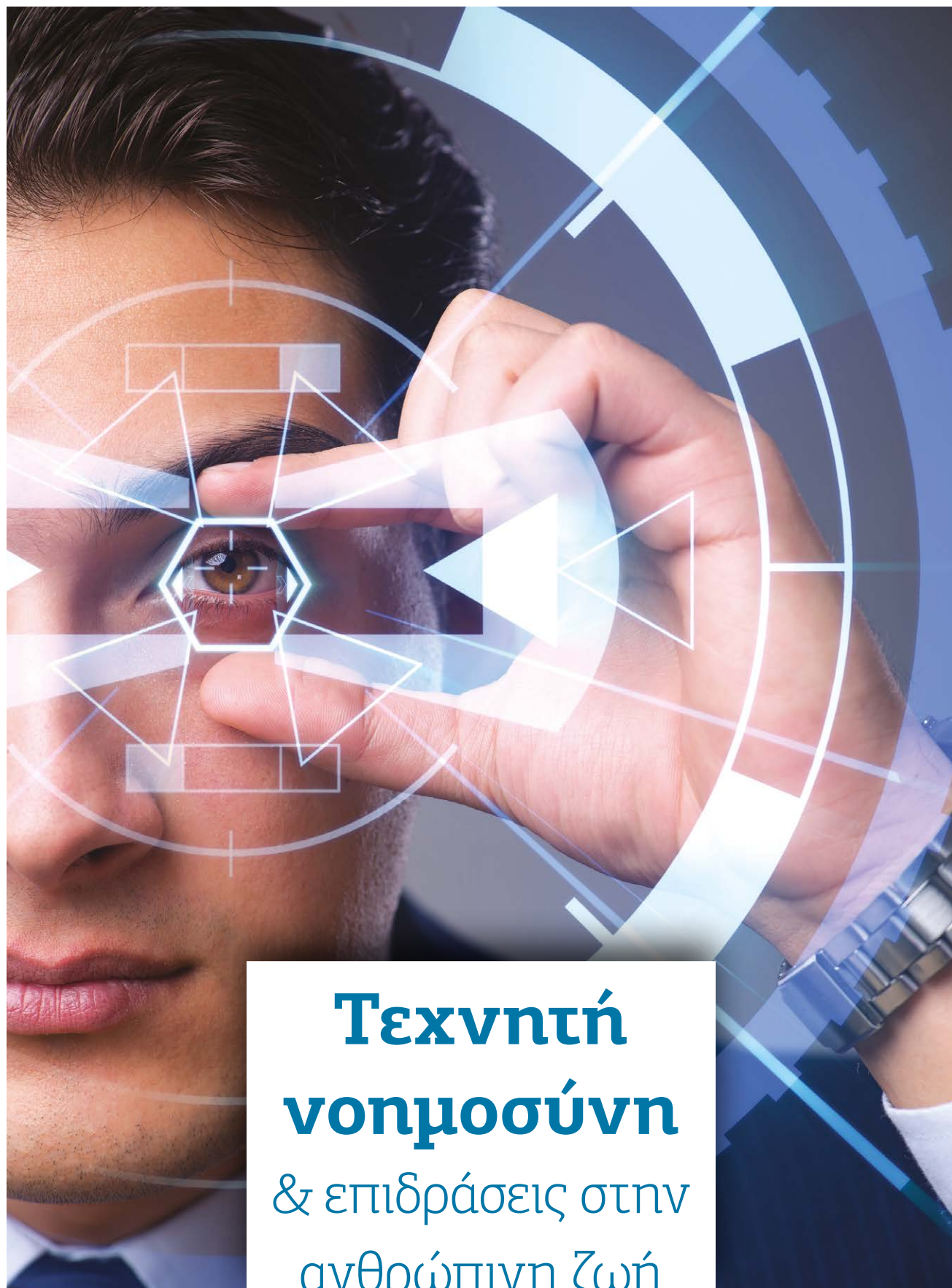
7. Να αναθεωρούμε όταν χρειάζεται

Ίσως αυτή να είναι μία από τις πιο δύσκολες δεξιότητες. Όλοι θέλουμε να πιστεύουμε ότι έχουμε δίκιο. Όμως, ένας άνθρωπος που σκέφτεται κριτικά μπορεί να πει «έκανα λάθος» ή «τώρα που έχω περισσότερα στοιχεία, αλλάζω άποψη». Η αναθεώρηση δεν είναι αδυναμία. Είναι ένδειξη ωριμότητας και πνευματικής εξέλιξης.

Και κάτι πολύ σημαντικό: η κριτική σκέψη δεν είναι αρνητικότητα

Τελικά, η κριτική σκέψη είναι ένα εφόδιο που μας χρειάζεται παντού: στις σπουδές, στη δουλειά, στις σχέσεις μας, στις καθημερινές μας επιλογές και φυσικά, στον τρόπο με τον οποίο συμμετέχουμε στην κοινωνία. Κάτι πολύ περισσότερο από μια σχολική ή ακαδημαϊκή δεξιότητα. Σε έναν κόσμο όπου όλοι μιλούν και όλοι μπορούν να δημοσιεύσουν, ίσως το πιο σημαντικό είναι να μάθουμε να ακούμε, να εξετάζουμε και να σκεφτόμαστε πριν αποφασίσουμε τι θα πιστέψουμε. Γιατί τελικά, η ελευθερία της σκέψης προϋποθέτει την ικανότητα να σκεφτόμαστε πραγματικά ελεύθερα.





Τεχνητή νοημοσύνη & επιδράσεις στην ανθρώπινη ζωή



Σταμάτιος Δεστές
Ψυχολόγος
Μέλος του ΣΕΨ
BSc in Psychology
MSc in Counselling

Η εμφάνιση και επακόλουθη χρήση των προγραμμάτων – εφαρμογών **τεχνητής νοημοσύνης** (Artificial Intelligence) είναι πλέον ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας πολλών ανθρώπων. Η ραγδαία εξέλιξή τους τα τελευταία χρόνια έχει επιφέρει ένα μπαράζ αλλαγών σε πολλές πτυχές της ανθρώπινης ζωής.

Και ενώ αυτή η τεχνολογία έχει προσφέρει αρκετά οφέλη, οι αρνητικές επιδράσεις της δεν μπορούν να περάσουν απαρατήρητες.

Το συγκεκριμένο άρθρο θα εστιάσει σε δύο πρόσφατες έρευνες που επικεντρώνονται στις αρνητικές επιρροές της τεχνητής νοημοσύνης στον ψυχολογικό, συναισθηματικό και εργασιακό τομέα των ανθρώπων.

Η πρώτη έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2025, είναι βιβλιογραφική έρευνα, βασισμένη στην αρνητική επίδραση των AI chatbots (παραδείγματος χάρι το ChatGPT) στην ψυχολογική δομή των χρηστών, ειδικά αν βρίσκονται σε ευάλωτες ομάδες, όπως ηλικιωμένοι, παιδιά ή έφηβοι και άτομα με ψυχικές διαταραχές.

Κάτι που αξίζει να σημειωθεί προτού γίνει περαιτέρω ανάλυση είναι ότι δεν αποτελεί συστηματική ανασκόπηση αλλά είναι αφηγηματική ανασκόπηση. Αυτό σημαίνει πως ο συγγραφέας της συγκεκριμένης ανασκόπησης άντλησε πηγές διαφορετικής δυναμικής (από πρωτογενείς έρευνες, δημοσιογραφικά άρθρα ή προ υπάρχουσες ανασκοπήσεις). Ο σκοπός μιας αφηγηματικής ανασκόπησης είναι να παρουσιάσει μια συγκεκριμένη αφήγηση, **αναδεικνύοντας τάσεις**, παρουσιάζοντας νέες επιλογές ή να δημιουργήσει μια θεωρητική οπτική. Ο συγγραφέας αυτής της ανασκόπησης, Keith Head, χρησιμοποιώντας μηχανές αναζήτησης ερευνών, όπως το PubMed, συγκέντρωσε πρωτογενείς έρευνες και άρθρα που επικεντρώνονται στη σχέση της τεχνητής νοημοσύνης και της ψυχικής υγείας. Συνδυαστικά ο συγγραφέας χρησιμοποίησε και κείμενα που επικεντρώνονται σε παράγοντες ευαλωτότητας σε εν δυνάμει πληθυσμούς υψηλού κινδύνου, όπως αυτούς που αναφέραμε προηγουμένως. Μέσα από τα κείμενα και την ανάλυσή τους, τρία βασικά θέματα ανακαλύφθηκαν.



Το πρώτο θέμα που εντόπισε ο συγγραφέας είναι η **σταδιακή εξάρτηση και σύνδεση με την τεχνητή νοημοσύνη**. Σύμφωνα με έρευνες του MIT, παρατηρήθηκε ένα “παράδοξο απομόνωσης” (isolation paradox).

Ενώ αρχικά η χρήση του AI μειώνει τη μοναξιά και διάφορα αρνητικά συναισθήματα, σταδιακά οδηγεί στην κοινωνική απομόνωση και στην εγκατάλειψη των ανθρώπινων σχέσεων.

τις υγιείς ανθρώπινες σχέσεις. **Γίνεται εμφανές πως το AI, πέρα από σύμβουλος – βοηθός αρχίζει και αποκτά ουσιαστικότερη υπόσταση στη ζωή των ανθρώπων.** Στηριζόμενος πάνω σε αυτά τα ευρήματα, ο συγγραφέας προχωρά στο δεύτερο θέμα παραθέτοντας μια σειρά από περιστατικά που αφορούν αυτή την εξάρτηση στην τεχνητή νοημοσύνη. Περιστατικά παραληρηματικών ιδεών, ψύχωσης, ακόμα και εμπλοκής με την αστυνομία αναφέρονται στο άρθρο τονίζοντας την ισχυρή επίδραση που μπορεί το AI να έχει στη ζωή των ανθρώπων.

Επιπρόσθετες έρευνες αναφέρουν πως το 17% έως 24 % των εφήβων αναπτύσσουν εξάρτηση από το AI. Επιπλέον παρατηρείται πως μέσω αυτής της εξάρτησης πολλοί χρήστες αντιλαμβάνονται το AI ως οντότητες που χρειάζονται συναισθηματική υποστήριξη. Μέσα από συνεντεύξεις στις έρευνες, συμμετέχοντες ανέφεραν πως ένιωθαν ενοχές αν κάποια μέρα δεν επικοινωνούσαν με το AI, αντικατοπτρίζοντας

Μέσα από αυτά καταλήγει στο τρίτο θέμα που είναι οι διάφορες κοινωνικές ομάδες που βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο εξάρτησης στην τεχνητή νοημοσύνη. Άτομα μεγάλης ηλικίας, παιδιά και έφηβοι, άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχολογικές διαταραχές ή βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού ανήκουν σε αυτούς τους ευάλωτους πληθυσμούς.

Μέσω της προηγούμενης έρευνας σχηματίζεται μια γενική εικόνα για τους κινδύνους που κρύβονται πίσω από την εκτεταμένη χρήση της τεχνητής νοημοσύνης. Η επόμενη έρευνα εστιάζει περισσότερο στην **επίδραση που έχει το AI στον εργασιακό τομέα** των ανθρώπων.

Πάνω σε αυτή την αλληλεπίδραση οι ερευνητές Byung Kim και Julak Lee, το 2024, στήριξαν την έρευνά τους. Ο στόχος ήταν να ερευνήσουν **τη σχέση μεταξύ της ένταξης της τεχνητής νοημοσύνης και του εργασιακού στρες, του burnout και στην εμπιστοσύνη που έχουν οι εργαζόμενοι στους εαυτούς τους ώστε να εκπαιδεύουν στο AI**. Συνολικά 416 εργαζόμενοι από διάφορες εταιρίες στη Νότια Κορέα συμμετείχαν σε αυτή την έρευνα. Τα στοιχεία συγκεντρώθηκαν σε τρεις διαφορετικές χρονικές στιγμές, με την κάθε μια να επικεντρώνεται σε διαφορετικό κομμάτι.



Για παράδειγμα πρώτα συγκεντρώθηκαν οι απαντήσεις που αφορούν την ένταξη του AI στην εργασία και την εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να εκπαιδευτούν, μετά οι απαντήσεις που αφορούν το εργασιακό στρες και τέλος το burnout που βιώνουν. Μέσα από την στατιστική ανάλυση των απαντήσεων, οι ερευνητές κατέληξαν σε ενδιαφέροντα ευρήματα.

Αρχικά, φάνηκε πως το AI δεν επηρεάζει άμεσα το burnout που βιώνουν οι εργαζόμενοι, αλλά η υιοθέτησή του συμβάλλει σημαντικά στο εργασιακό στρες.

Τα δύο ευρήματα σχετίζονται καθώς η ένταξη νέων τεχνολογιών μπορεί να μην συμβάλλει άμεσα στο burnout, αλλά η ανάγκη για εκπαίδευση, η εφαρμογή νέων εργαλείων και η αύξηση του φόρτου εργασίας έχουν σαν φυσικό επακόλουθο την αύξηση του εργασιακού στρες.

Ένα ακόμα ενδιαφέρον αποτέλεσμα είναι η σχέση μεταξύ της εμπιστοσύνης ενός εργαζόμενου στον εαυτό του και του στρες που προκαλείται από την υιοθέτηση του AI. Μέσα από αυτή την έρευνα φάνηκε πως **όσο μεγαλύτερη εμπιστοσύνη είχε ένας εργαζόμενος, τόσο λιγότερο στρες βίωνε από την τεχνητή νοημοσύνη.**

Τα ευρήματα αυτής της έρευνας αναδεικνύουν τη σημασία της ενεργότερης συμμετοχής στη σωστή και ολοκληρωμένη εκπαίδευση των εργαζομένων, μέσα από εκπαιδευτικά προγράμματα, ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους και τη συστηματική αξιολόγηση πιθανών επιπτώσεων από τη χρήση των νέων τεχνολογιών.

Η τεχνητή νοημοσύνη αποτελεί το νέο εργαλείο που μπήκε στη ζωή του ανθρώπου. **Είναι μια τεχνολογία που προσφέρει αρκετά πλεονεκτήματα.** Δεν γίνεται όμως να παραλειφθούν και οι αρνητικές επιδράσεις αυτής της τεχνολογίας, όταν γίνεται απρόσκοπτη, υπερβολική και ανεξέλεγκτη χρήση της.

Ο σκοπός αυτού του άρθρου ήταν να παρουσιάσει την επίδραση που έχει σε κάποιους από τους βασικότερους τομείς της ανθρώπινης ζωής.

Καθώς είναι ένα εργαλείο που έχει αναπτυχθεί πρόσφατα, χρειάζεται συλλογική προσπάθεια για να καθοριστούν πλαίσια, τα οποία στοχεύουν στην προστασία ευπαθών ομάδων αλλά και στη σωστή εκπαίδευση και προετοιμασία του ευρύτερου πληθυσμού για την ορθολογικότερη χρήση της νέας τεχνολογίας.

LICENER[®]

SINGLE TREATMENT

Αντιφθειρικό σαμπουάν



- ✓ Σκοτώνει ψείρες και κόνιδες μέσα σε 10 λεπτά
- ✓ Με φυσικό δραστικό συστατικό (εκχύλισμα neem)
- ✓ Με μία μόνο εφαρμογή
- ✓ Κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα
- ✓ Δραστικό ενάντια στις ψείρες



35
ΧΡΟΝΙΑ
1991-2026

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

ΑΘΗΝΑ Λεωφόρος Αγίας Μαρίας 9, ΒΙ.ΠΕ. Κορωπίου, 19400, Κορωπί
τηλ.: 801 700 77 01 (αστική χρέωση), 210 9641162 • fax: 210 9600954
e-mail: info@health-plus.gr • web site: www.health-plus.gr

ΓΡΑΦΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ τηλ.: 2310 540575

ΚΥΠΡΟΣ IAMA Pharmaceuticals Ltd • τηλ.: 2520 9500





**Αντώνιος
Καλής**
Φαρμακοποιός

Ανοσοποιητικό - Τριχόπτωση

Μετά τις διακοπές και το όμορφο αλλά ζεστό καλοκαίρι, έρχεται το μαγευτικό φθινόπωρο, με τα δέντρα να ρίχνουν τα φύλλα τους και να αποθηκεύουν το νερό που χρειάζονται από τα πρωτοβρόχια. **Φθινόπωρο = φθίνω + οπώρα, η εποχή που φθίνουν τα φρούτα.**

Ο ανθρώπινος οργανισμός, συνηθισμένος για τρεις και πλέον μήνες σε υψηλές θερμοκρασίες, καλείται τώρα να προσαρμοστεί σε διαφορετικές καιρικές και ατμοσφαιρικές συνθήκες.

Οι γρίπες, τα κρυολήματα, το συνάχι αρχίζουν να μας χτυπούν την πόρτα. Παρασυρμένοι από τον ξέφρενο ρυθμό της ζωής, πολλές φορές δεν τρεφόμαστε σωστά, δεν ασκούμε, δεν περπατάμε.

Για αυτόν ακριβώς τον λόγο **οφείλουμε να θωρακίσουμε το ανοσοποιητικό μας και να ενισχύσουμε, κατά κάποιον τρόπο, την ανοσία μας**, ώστε να αντιμετωπίσουμε πιθανές αρρώστιες με αποτελεσματικότερο τρόπο.

Σε αυτό το σημείο, λοιπόν, έρχεται ο φαρμακοποιός μας, με κατάλληλες προτάσεις που ταιριάζουν στο προφίλ του κάθε ανθρώπου, να μας συμβουλεύσει και να μας προμηθεύσει με βιταμινούχα σκευάσματα, που σκοπό έχουν την υγεία και ευεξία μας.

Τέλος, μην λησμονήσουμε πως, **μετά την ταλαιπωρία των μαλλιών κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, συχνά εμφανίζεται σε πολλά άτομα η εποχιακή φθινοπωρινή τριχόπτωση.**



A) Τριχόπτωση

Η φθινοπωρινή τριχόπτωση δεν πρέπει να μας ανησυχεί ιδιαίτερα, διότι με την κατάλληλη θεραπεία αντιμετωπίζεται γρήγορα και άμεσα. Τα αίτια θα τα αναζητήσουμε ως εξής:

- ▶ αλλαγή θερμοκρασίας που προκαλεί στρες στα τριχοθυλάκια
- ▶ ηλιακή ακτινοβολία που αδυνατεί και θαμπώνει το τριχωτό της κεφαλής
- ▶ κρύο και χαμηλές θερμοκρασίες, όπου σε συνδυασμό με την ξηρότητα του αέρα σε εσωτερικούς χώρους, επηρεάζουν και αυξάνουν την πτώση των μαλλιών
- ▶ η ατμοσφαιρική ρύπανση έχει σημαντικό μερίδιο ευθύνης στην τριχόπτωση

Να επισημάνουμε πως, όταν χάνουμε 50 με 100 τρίχες ημερησίως, είναι φυσιολογικό. Όμως, από 100 και πάνω αρχίζει το πρόβλημα και πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Απαιτείται λούσιμο με ήπιο ή τονωτικό σαμπουάν και λήψη σκευασμάτων από το φαρμακείο που περιέχουν βιταμίνες συμπλέγματος B, σελήνιο, κυστεΐνη, ψευδάργυρο, σίδηρο, ω3 λιπαρά οξέα.

Εντελώς εγκυκλοπαιδικά να αναφέρουμε και τον **κύκλο ζωής της τρίχας**, που διακρίνεται σε 3 φάσεις:

1. Αναγενής φάση → σύνθεση κερατίνης → ανάπτυξη τρίχας
2. Καταγενής φάση → υποχώρηση τριχοθύλακα → τριχόπτωση
3. Τελογενής φάση → ανάπαυση – ηρεμία → αρχή ανάπτυξης

Στο τριχωτό της κεφαλής έχουμε σχεδόν 100.000 τρίχες. Το 90% είναι σε φάση ανάπτυξης, ενώ το 10% σε φάση πτώσης. Η φάση 1 διαρκεί τέσσερα έτη περίπου, η φάση 2 λίγες ημέρες και η φάση 3 διαρκεί 3 με 4 μήνες.

Στην περίπτωση της φθινοπωρινής τριχόπτωσης, ο φαρμακοποιός μπορεί να μας προτείνει ασφαλή σκευάσματα που περιέχουν τις εξής βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Βιταμίνη A

Βρίσκεται σε ψάρια, στο μωρουνέλαιο, στο γάλα, στο συκώτι, στα καρότα, σε λαχανικά και φρούτα. Η βιταμίνη A είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη απαραίτητη για την όραση, το δέρμα (αντιπλαστική), για το ανοσοποιητικό, για την κυτταρική διαίρεση και για την ανάπτυξη της τρίχας των μαλλιών. Εφόσον η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι σημαντική για την ομαλή ανάπτυξη των κυττάρων, ωφελεί και στα κύτταρα του τριχωτού της κεφαλής.

Βιταμίνη B3 – Νιασίνη

Βρίσκεται στα δημητριακά, γαλακτοκομικά, κτόπουλο, σπαράγγια, σκουμπρί, κρέας, ψιτίκια. Είναι υδατοδιαλυτή βιταμίνη και βοηθά στον μεταβολισμό των κυττάρων, στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, καθώς επίσης έχει και αντιοξειδωτική δράση. Η έλλειψή της οδηγεί σε τριχόπτωση, ενώ όταν βρίσκεται σε επαρκή ποσότητα στον οργανισμό προάγει την υγεία του τριχωτού της κεφαλής.

Βιταμίνη B6 – Πυριδοξίνη

Συναντάται σε πουλερικά, κρέας, τόνο, σολομό, φασόλια, μπανάνες, σόγια, δημητριακά. Προάγει την παραγωγή των πρωτεϊνών, της αιμοσφαίρινης, τη νευρική λειτουργία και την καλή υγεία των μαλλιών. Όταν η βιταμίνη B6 λείπει από τον οργανισμό, τότε αυξάνεται η δράση των ανδρογόνων και, συνεπώς, έχουμε τριχόπτωση.

Βιταμίνη B7 – Βιοτίνη

Συναντάται στο συκώτι, σολομό, τόνο, χοιρινό, γλυκοπατάτα, σπανάκι, γάλα, γιαούρτι, μπανάνες, αβοκάντο. Βοηθά στην απορρόφηση θρεπτικών ουσιών, στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, στην ομαλή λειτουργία του μεταβολισμού και στη φυσιολογική κατάσταση μαλλιών και δέρματος. Η λέξη βιοτίνη προέρχεται από την ελληνική λέξη «βίος» = ζωή και την κατάληξη «-ίνη» από την οργανική χημεία. Σε έλλειψή της έχουμε τριχόπτωση, εύθραυστα νύχια, κόπωση, άλγος και όχι καλή ψυχολογική διάθεση.

Σελήνιο

Βρίσκεται στα ψάρια, οστρακοειδή, κρέας, δημητριακά, γαλακτοκομικά, εντόσθια ζώων, φρούτα και λαχανικά. Είναι ιχνοστοιχείο με αντιοξειδωτική δράση, βελτιώνει τη λειτουργία του θυρεοειδούς, συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Η έλλειψή του οδηγεί σε άγχος, χαμηλό ανοσοποιητικό, αναιμία, τριχόπτωση, υπογονιμότητα, ορμονικά προβλήματα.

Β) Ανοσοποιητικό

Είναι ένα μαγικό δίκτυο κυττάρων και πρωτεϊνών, που συνεργάζονται άψογα με σκοπό την άμυνα του οργανισμού απέναντι σε μολύνσεις και είναι διασπαρμένα σε ολόκληρο το σώμα.

Διακρίνεται στο **ενδογενές ή έμφυτο ανοσοποιητικό σύστημα** και στο **επίκττο ή προσαρμοστικό ανοσοποιητικό σύστημα**.

Το ενδογενές αποτελείται από τα ουδετερόφιλα, τα μονοκύτταρα, το συμπλήρωμα και τους φυσικούς φονείς κυττάρων.

► **Ουδετερόφιλα:** λέγονται και πολυμορφοπύρνα λευκά αιμοσφαίρια και, κατά την είσοδο ξένου σώματος στον οργανισμό, αυξάνονται και δρουν εναντίον βακτηρίων και μυκήτων και λιγότερο εναντίον ιών. Είναι τα περισσότερα από όλους τους τύπους λευκών αιμοσφαιρίων.

► **Μονοκύτταρα:** είναι το 5–10% των λευκών αιμοσφαιρίων. Κατά την είσοδό τους στους ιστούς μετατρέπονται σε μακροφάγα, που συχνά συνεργάζονται με τα Τ-λεμφοκύτταρα για την άμυνα του οργανισμού σε μολύνσεις.

► **Συμπλήρωμα:** κυρίως παράγονται από το ήπαρ και επιτίθενται αποτελεσματικά σε ξένα σώματα που εισέρχονται στον οργανισμό.

► **Φυσικοί φονείς:** τα κύτταρα αυτά σκοτώνουν μολυσμένα κύτταρα με ιούς.

Το επίκττο ανοσοποιητικό αποτελείται από τα Τ-λεμφοκύτταρα, τα Β-λεμφοκύτταρα και τις κυτοκίνες.

► **Τ-λεμφοκύτταρα:** υπάρχουν κυτταροτοξικά, ρυθμιστικά και βοηθητικά και είναι υπεύθυνα για την κυτταρική ανοσία.

► **Β-λεμφοκύτταρα:** βοηθούν στην παραγωγή ειδικών αντισωμάτων (ανοσοσφαιρίνες) και προκαλούν τη χημική ανοσία.

► **Κυτοκίνες:** πρωτεΐνες που προάγουν τη σωστή επικοινωνία των κυττάρων του ανοσοποιητικού και, βέβαια, την αποτελεσματική αντιμετώπιση σε μολύνσεις και λοιμώξεις.

Για να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό, αρκεί να προμηθευτούμε από το φαρμακείο μας τα κατάλληλα και ασφαλή σκευάσματα που περιέχουν:

Βιταμίνη C (L-ασκορβικό οξύ)

Βρίσκεται σε εσπεριδοειδή, πορτοκάλια, λεμόνια, ακτινίδια, φράουλες, κόκκινες πιπεριές, μπρόκολο, ντομάτες και λάχανο.

1. Ενισχύει το ανοσοποιητικό.
2. Ενεργοποιεί το κολλαγόνο.
3. Βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.
4. Έχει αντιοξειδωτική, αντιγηραντική δράση.
5. Βοηθά στον σχηματισμό ιστών του οργανισμού.

Σε έλλειψή της έχουμε αιμορραγίες ούλων, κόπωση, αδυναμία, αυξημένη ευαισθησία σε λοιμώξεις.

Ψευδάργυρος

Βρίσκεται σε μύδια, οστρακοειδή, βοδινό, χοιρινό, σταφίδες, δημητριακά. Ανήκει στα μέταλλα και βοηθά σε πολλές ενζυμικές διεργασίες, προάγει τον φυσιολογικό μεταβολισμό υδατανθράκων και αποτελεί δομικό συστατικό ενζύμων και πρωτεϊνών. Υπερενισχύει το ανοσοποιητικό σε συνδυασμό με βιταμίνη C. Βοηθά στη σύνθεση κερατίνης, πρωτεΐνης απαραίτητης για την καλή υγεία των μαλλιών.

Επίλογος

Οφείλουμε να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας το φθινόπωρο με καλή διατροφή, άσκηση και περπάτημα. Τα κρυολογήματα, το συνάχι, οι γρίπες και οι ιώσεις παραμονεύουν.

Εμείς, από την πλευρά μας, μπορούμε **να απευθυνθούμε στον φαρμακοποιό μας**, ώστε να μας δώσει τις κατάλληλες συμβουλές για την ορθότερη και αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση πιθανών ασθενειών και την ενίσχυση του οργανισμού μας.

Στο φαρμακείο υπάρχουν σκευάσματα με βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και διάφορα άλλα φυτικά συστατικά που θα μας βοηθήσουν πάρα πολύ.

Σε περίπτωση που παρουσιάζεται συγχρόνως απώλεια μαλλιών και καταβολή, ο φαρμακοποιός θα μας προτείνει έξυπνες, καλές λύσεις με τα σκευάσματα που διαθέτει, προκειμένου να ανταπεξέλθουμε με ασφαλή τρόπο σε όλα τα προβλήματα που μας απασχολούν.

Εν κατακλείδι, ας χτίσουμε ένα γερό ανοσοποιητικό σύστημα με φυσικές τροφές και υγιεινό τρόπο ζωής και, όταν υπάρχει ανάγκη, μπορούμε αβίαστα να βοηθηθούμε από τα τονωτικά σκευάσματα που θα συναντήσουμε στον φιλόξενο χώρο του φαρμακείου.





Η δόση κάνει το δηλητήριο



Χάρις Παππάς
Φαρμακοποιός

Η φράση του τίτλου αποδίδεται στον Παράκελσο, φημισμένο ιατρό, αλχημιστή και φιλόσοφο του 16ου αιώνα. Ο «πατέρας της τοξικολογίας», όπως έχει μείνει γνωστός στην ιστορία, ήθελε με αυτό να καταδείξει τη σημασία της δόσης σε οποιαδήποτε ουσία και αν χρησιμοποιούμε.

Σίγουρα θα ακούτε συχνά την έκφραση «μέτρον άριστον», δηλαδή ότι κάνουμε, να το κάνουμε λελογισμένα και χωρίς υπερβολές. **Αυτό ισχύει και στην περίπτωση των φαρμάκων...** και όχι απαραίτητα με τον τρόπο που θα περιμένετε!

| ο φαρμακοποιός μου |

Έχετε παρατηρήσει, για παράδειγμα, ότι υπάρχουν φαρμακευτικές ουσίες οι οποίες αλλάζουν δράση ανάλογα τη δόση; Κάποια απ' τα παρακάτω παραδείγματα πολύ πιθανά τα έχετε ακούσει:

► **Αρχικά, πολύ κλασικό παράδειγμα τέτοιας ουσίας είναι η φιναστερίδη.** Άρχισε να χρησιμοποιείται αρκετά χρόνια πριν, στη θεραπεία της καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη. Υπήρχε όμως ένα μικρό θέμα. Πολλοί απ' όσους την έπαιρναν, αναπάντεχα έβγαζαν μαλλιά! Έτσι, μετά από περαιτέρω μελέτες, και αφού τεκμηριώθηκε η επίδρασή της στην τριχοφυΐα, ξεκίνησε να χρησιμοποιείται -σε μικρότερες δόσεις- και ως φάρμακο για την ανδρογενετική αλωπεκία.

► **Επόμενο στη λίστα είναι οι βενζοδιαζεπίνες.** Οικογένεια κατασταλτικών του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, με ποικιλία σε ένταση και διάρκεια δράσης. Η καταστολή που προκαλούν ξεκινάει από περιορισμό των αρνητικών συναισθημάτων και της συναισθηματικής φόρτισης και σε μεγαλύτερες δόσεις οδηγεί σε «απενεργοποίηση» του συστήματος, δηλαδή... ύπνο! Έτσι, ανάλογα τη δόση, μία βενζοδιαζεπίνη είναι χρήσιμη είτε για τη διαχείριση άγχους, είτε ως υπνωτικό.

► Και, φυσικά, δεν γίνεται να κλείσουμε αυτή τη λίστα χωρίς τον σύγχρονο βασιλιά αυτής της κατηγορίας, **την σεμαγλουτίδη, που έκανε την πρώτη της εμφάνιση με το όνομα Ozempic.** Στη δοσολογία που έλαβε έγκριση, η σεμαγλουτίδη δινόταν ως αντιδιαβητική θεραπεία. Σύντομα όμως παρατηρήθηκε μία περίεργη παρενέργειά της, η μείωση της όρεξης. Έτσι, δεν πέρασε πολύς καιρός προτού καταφτάσει στο εμπόριο σε μεγαλύτερες δόσεις, με άλλο όνομα (Wegovy) και με ένδειξη την παχυσαρκία.



Πέραν όμως των διαφορετικών δράσεων, ένα άλλο μεγάλο κομμάτι στη ρύθμιση της δόσης σχετίζεται με το φαινόμενο του εθισμού.

Κάποιες ουσίες, ο οργανισμός τις συνηθίζει όταν μένει σε επαφή μαζί τους για αρκετά μεγάλο διάστημα. Ως αποτέλεσμα, όταν αυτές λείπουν απ' τον οργανισμό, τον οδηγούν να εμφανίσει κάποια **συμπτώματα δυσάρεστα** για το άτομο, τα λεγόμενα συμπτώματα στέρησης.

Σε αυτές τις περιπτώσεις η δόση παίζει μέγιστο ρόλο, καθώς ο εθισμός χρειάζεται ικανές δόσεις και επαναλαμβανόμενες για να εμφανιστεί.

Επίσης, όταν κάποιος βρίσκεται σε απεξάρτηση από τέτοιες ουσίες, ακόμα και μια μικρή δόση μπορεί να προκαλέσει φαινόμενο επανακύλισης.

Υπάρχουν πολλές τέτοιες ουσίες στη ζωή μας, από πιο φαρμακευτικές -όπως τα ρινικά σπρέι για τη συμφόρηση, μέχρι πιο φυτικές- π.χ. καφεΐνη και από πιο ακίνδυνες έως κάποιες που θέλουν αυξημένη προσοχή στη χρήση τους, όπως τα ηρεμιστικά και υπνωτικά χάπια που αναφέραμε ήδη και πιο πάνω.

| ο φαρμακοποιός μου |

Και, μιας και θίξαμε και τις φυτικές ουσίες, αυτή είναι άλλη μια μεγάλη κατηγορία όπου η δόση παίζει μεγάλο ρόλο: η «παγίδα» του φυτικού.

Υπάρχει μια τάση οτιδήποτε είναι φυτικό να παρουσιάζεται αβίαστα και ως πιο ασφαλές. Αυτό δεν ανταποκρίνεται πάντα στην πραγματικότητα. Αν θα έπρεπε να βάλουμε μια διαχωριστική ταμπέ-

λα στα φυτικά σκευάσματα, σε σχέση με τα πιο φαρμακευτικά, τότε αυτή ίσως να ήταν «πιο ακατέργαστα». **Κατά τ' άλλα, όμως, πολλές κατηγορίες φυτικών θεραπευτικών ουσιών χρειάζονται κατάλληλη ρύθμιση δόσης για να μην γίνουν επικίνδυνα.**

Χαρακτηριστικό παράδειγμα, τα αιθέρια έλαια: ελαιώδη μίγματα πτητικών συστατικών που προέρχονται από συγκεκριμένα τμήματα των φυτών. Τα αιθέρια έλαια είναι τόσο δραστικά, και με τέτοια πληθώρα δράσεων, που οι θεραπευτικές τους δόσεις μετριοούνται κατά κανόνα σε σταγόνες. **Ήδη μερικές σταγόνες από αυτά μπορεί να έχουν σημαντικές επιδράσεις στον οργανισμό και η υπερβολική δόση μπορεί να δράσει ως δηλητήριο για τον οργανισμό.**

Με τέτοιο σκεπτικό, άλλωστε, έχει προκύψει και ο όρος μιθριδατισμός. Ο Μιθριδάτης ΣΤ' ο Ευπάτωρ, βασιλιάς του Πόντου τον 1ο αιώνα π.Χ., φοβόταν τόσο πολύ μην τον δηλητηριάσουν – όπως είχαν κάνει και στον πατέρα του – που κατέφυγε σε ένα, πολύ ευφάνταστο για την εποχή, σχέδιο. Ξεκίνησε να λαμβάνει καθημερινά ένα μείγμα ουσιών, τα οποία στις κανονικές τους δόσεις ήταν δηλητήρια. Ο Μιθριδάτης όμως ξεκίνησε με πολύ πολύ μικρότερες δόσεις και σιγά σιγά αλλά σταθερά τις ανέβαζε. Η λογική του ήταν ότι ο οργανισμός θα συνήθιζε στην επίδραση των ουσιών αυτών και, αν ποτέ γινόταν απόπειρα δολοφονίας του με κάποια απ' αυτές, δεν θα είχε αποτέλεσμα.



Όσο φαιδρό και να ακούγεται σήμερα, η λογική του Μιθριδάτη είχε κάποια ψήγματα αλήθειας μέσα της και μια κάποια σχετική επιτυχία εν τέλει για εκείνον. Με έναν πολύ καλύτερα στοχευμένο τρόπο, όμως, η σύγχρονη θεραπευτική κατάφερε να αξιοποιήσει αυτό το σχέδιο σε ένα απ' τα ιατρικά θαύματα του σύγχρονου κόσμου: **Τα εμβόλια!**

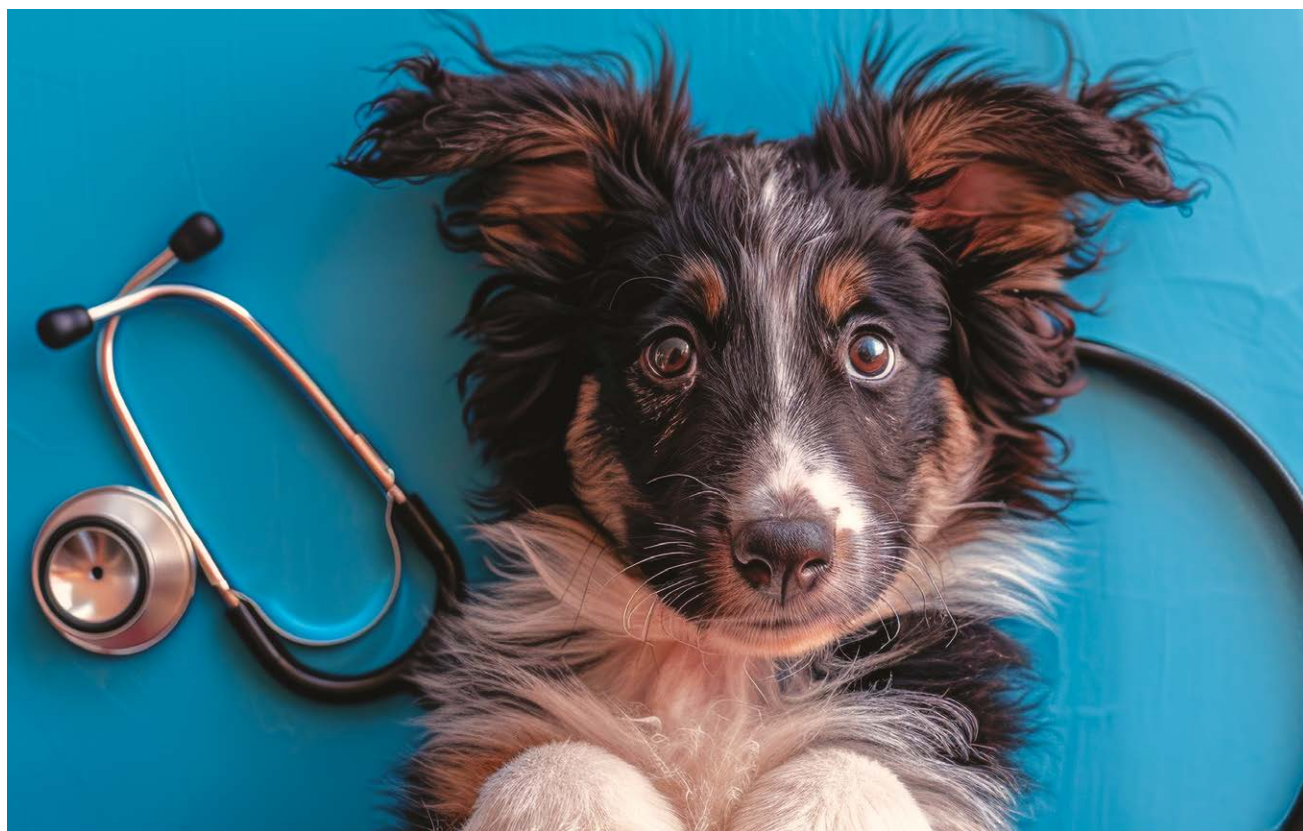
Τα εμβόλια δεν αποτελούν τίποτε άλλο παρά απειροελάχιστες ποσότητες -και συχνά «ανενεργές»- από ουσίες (πιο σωστά αποκαλούμενες «νοσογόνοι παράγοντες») που, στην κανονική τους «δόση», θα έκαναν ζημιά στον οργανισμό. Κι όμως, η ρύθμιση της ποσότητας και αυτή τη φορά είναι που κάνει τη διαφορά: με τον τρόπο που είναι επεξεργασμένος ο παράγοντας και στη δόση που ενίεται στον οργανισμό, διεγείρει μεν το ανοσοποιητικό σύστημα, χωρίς όμως να πυροδοτεί τα συμπτώματα λοίμωξης που θα συνόδευαν μια κανονική μόλυνση απ' τον παράγοντα αυτόν.

Με άλλα λόγια, **ο οργανισμός μας μαθαίνει την ύπαρξη του νοσογόνου**, το θυμάται για να μπορεί να αντιδράσει αποτελεσματικά στο μέλλον, χωρίς όμως να ρισκάρει καμία απ' τις αρνητικές επιπτώσεις που θα είχε μια «κανονική», «φυσική» επαφή μαζί του.

Για να συνοψίσουμε, σε λίγες μόλις γραμμές ήρθαμε σε επαφή με τον τρόπο που η δόση παίζει καθοριστικό ρόλο στην έκβαση. **Ουσίες με διαφορετικές δράσεις, ουσίες που προκαλούν εθισμό, άλλες που απ' τη φύση τους θα έκαναν «κακό» αλλά σε ελάχιστες ποσότητες έχουν ευεργετικά αποτελέσματα.** Οι περιπτώσεις είναι πολλές και πολυποίκιλες.

Αν κάτι μπορούμε να κρατήσουμε από όλα τα παραπάνω, αυτό είναι πως -όπως και σε όλα στη ζωή, έτσι και στα φάρμακα- **δεν μας ενδιαφέρει μόνο να βρούμε τη σωστή θεραπεία για κάθε περίπτωση, αλλά και στη σωστή δόση.**

Και να θυμόμαστε ότι «περισσότερο» δεν σημαίνει πάντα «καλύτερο».



Ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα των κατοικιδίων πριν από τον χειμώνα

Ας ξεκινήσουμε θέτοντας το ερώτημα: Είναι σημαντικό να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό των κατοικιδίων μας πριν από το χειμώνα; **Πρέπει να γίνει κάποιος ετήσιος προληπτικός έλεγχος;**



Αντιγόνη Γιαννακάκου
Κτηνίατρος ΑΠΘ

Ο χειμώνας αποτελεί μια περίοδο κατά την οποία οι ανάγκες των κατοικιδίων μας μεταβάλλονται σημαντικά.

Οι χαμηλές θερμοκρασίες, η αυξημένη υγρασία καθώς και η μειωμένη έκθεση στον ήλιο μπορούν να επηρεάσουν την υγεία τόσο του σκύλου όσο και της γάτας μας. Επιπλέον έχει μεσολαβήσει ένα χρονικό διάστημα των θερινών μηνών που μπορεί να άλλαξαν περιβάλλον, να μην τρέφονταν σωστά ή να καταπονήθηκαν ιδιαίτερα.

Έτσι λοιπόν, η σωστή προετοιμασία (έλεγχος διατροφής, αιματολογικές εξετάσεις, εμβολιασμοί, αν χρειάζονται και προγραμματισμός άσκησης και εκτόνωσης του κατοικιδίου όπου απαιτείται) πριν από την έναρξη του χειμώνα **συμβάλλει σημαντικά στη διατήρηση ενός αποτελεσματικού ανοσοποιητικού συστήματος** και μιας καλύτερης ποιότητας ζωής.



Η σωστή διατροφή είναι η βάση της καλής υγείας

Το ανοσοποιητικό σύστημα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη **θρεπτική κατάσταση** του ζώου. Μια πλήρης και ισορροπημένη τροφή με βάση την ηλικία και τις ανάγκες του κατοικίδιου παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός.

Καθώς ορισμένα κατοικίδια εμφανίζουν μικρότερη δραστηριότητα κατά τους χειμερινούς μήνες, είναι σημαντικό να προσαρμόζεται η ημερήσια ποσότητα τροφής ώστε να αποφεύγεται η αύξηση του σωματικού βάρους, η οποία συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο διαφόρων νοσημάτων.

Επίσης παθολογικές καταστάσεις που σχετίζονται με γαστρεντερολογικά προβλήματα και δερματολογικές παθήσεις μπορεί να ελέγχονται ή και να λύνονται μόνο με τη χορήγηση της σωστής διατροφής.

Σε ό,τι αφορά στα συμπληρώματα για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, η χορήγησή τους πρέπει να γίνεται μόνο μετά από σύσταση κτηνιάτρου, καθώς η αλόγιστη χρήση βιταμινών ή άλλων ουσιών μπορεί να αποδειχθεί περιττή ή ακόμη και επιβλαβής.

Συνοψίζοντας **η καλύτερη διατροφή είναι αυτή που ταιριάζει στο κατοικίδιό μας** με βάση την ηλικία, τα προβλήματα που μπορεί να έχει ή τις παθολογικές καταστάσεις που θέλουμε να προλάβουμε.

Η καθημερινή άσκηση παραμένει απαραίτητη

Η φυσική δραστηριότητα δεν ωφελεί μόνο το μυοσκελετικό σύστημα, αλλά και το ανοσοποιητικό. Η τακτική άσκηση βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθά στη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και συμβάλλει στη μείωση του στρες.

Για τους σκύλους, ακόμη και τους χειμερινούς μήνες, οι καθημερινές βόλτες παραμένουν απαραίτητες. Η διάρκεια και η ένταση της άσκησης πρέπει να προσαρμόζονται στην ηλικία, τη φυλή, τη φυσική κατάσταση και φυσικά τις καιρικές συνθήκες.

Από την άλλη, **οι γάτες που ζουν αποκλειστικά μέσα στο σπίτι χρειάζονται καθημερινό παιχνίδι και δραστηριότητες** όπως αναρριχητικές κατασκευές και διαδραστικά παιχνίδια που τις κρατούν σωματικά και πνευματικά δραστήριες.

Ο εμβολιασμός προστατεύει από σοβαρές λοιμώξεις

Ένα από τα σημαντικότερα μέσα πρόληψης παραμένει ο σωστός εμβολιασμός.

Στους σκύλους ο εμβολιασμός περιλαμβάνει το πολλαπλό εμβόλιο του σκύλου που προσφέρει ανοσία σε παρβοϊό, νόσο του Carré, λοιμώδη ηπατίτιδα, παραϊφλουένζα και λεπτόσπειρα. Απαραίτητο είναι το εμβόλιο για τη λύσσα βάσει νόμου. Τέλος, προαιρετικά μπορεί να πραγματοποιηθεί το εμβόλιο της τραχειοβρογχίτιδας αλλά και το εμβόλιο για την Λεϊσμανίωση (γνωστό και ως καλαζάρ). Σε συνεννόηση με τον κτηνίατρο θα αποφασιστεί ο χρόνος των ενισχυτικών δόσεων.

Στις γάτες ο εμβολιασμός περιλαμβάνει την ιογενή ρινοτραχειίτιδα, τον καλυκοϊό, την πανλευκοπενία και τη χλαμυδίαση, καθώς και το εμβόλιο της λύσσας το οποίο είναι και σε αυτή την περίπτωση υποχρεωτικό. Τέλος, προαιρετικό είναι το εμβόλιο για την ιογενή λευχαιμία το οποίο αφορά κυρίως γάτες που συγκατοικούν με γάτες που είναι θετικές στον συγκεκριμένο ιό. Το εμβολιακό πρόγραμμα και εδώ οργανώνεται με βάση τον κτηνίατρο και τον τρόπο ζωής του ζώου.

Οι προληπτικές εξετάσεις σώζουν ζωές

Πολλά νοσήματα στα αρχικά τους στάδια δεν εμφανίζουν εμφανή συμπτώματα. Ένας προληπτικός κτηνιατρικός έλεγχος κατά το φθινόπωρο μπορεί να εντοπίσει έγκαιρα νοσήματα.

Ο ετήσιος προληπτικός έλεγχος μπορεί να περιλαμβάνει:

- ▶ πλήρη κλινική εξέταση
- ▶ μέτρηση σωματικού βάρους
- ▶ έλεγχο της στοματικής κοιλότητας
- ▶ αιματολογικό και βιοχημικό έλεγχο
- ▶ έλεγχο για λοιμώδη νοσήματα
- ▶ γενική εξέταση ούρων
- ▶ έλεγχο κοπράνων για εντερικά παθήματα

Σε κατοικίδια μεγαλύτερης ηλικίας **κρίνεται απαραίτητος και ο απεικονιστικός έλεγχος** που περιλαμβάνει ακτινογραφία θώρακα, υπέρηχο κοιλίας και καρδιολογικό έλεγχο (υπέρηχος καρδιάς και ηλεκτροκαρδιογράφημα).

Η έγκαιρη διάγνωση αυξάνει σημαντικά τις πιθανότητες αποτελεσματικής αντιμετώπισης πολλών ασθενειών. Οι προληπτικές εξετάσεις, ο χρόνος διεξαγωγής τους και το τι περιλαμβάνουν εξαρτάται πάντα από το ζώο και γίνεται πάντα σε συνεννόηση με τον κτηνίατρο.

Ένας υγιής χειμώνας ξεκινά από την πρόληψη

Η καλή υγεία των κατοικίδιων δεν εξασφαλίζεται με μία μόνο επίσκεψη στον κτηνίατρο, αλλά αποτελεί αποτέλεσμα της καθημερινής φροντίδας και της πρόληψης. Η ισορροπημένη διατροφή, η τακτική άσκηση, ο έγκαιρος εμβολιασμός και οι προληπτικές εξετάσεις αποτελούν τους **βασικούς πυλώνες ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος.**

Με τη σωστή προετοιμασία, οι ιδιοκτήτες μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη διατήρηση της υγείας, της ευεξίας και της ποιότητας ζωής των αγαπημένων τους τετράποδων συντρόφων καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς που έρχεται.



Γίνε κι εσύ μέρος της προστασίας της **θαλάσσιας** κελώνας με τον **ΑΡΧΕΛΩΝ**



Ο **ΑΡΧΕΛΩΝ** είναι μη-κερδοσκοπικό σωματείο με σκοπό τη μελέτη και την προστασία των θαλάσσιων χελωνών και των βιοτόπων τους στην Ελλάδα. **Από το 1983 καταγράφει συστηματικά την ωτοκία της κελώνας Καρέττα (Caretta caretta)** και προστατεύει τις φωλιές στις σημαντικότερες παραλίες ωτοκίας της χώρας.

Από το 1994 το Κέντρο Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών του **ΑΡΧΕΛΩΝ** στη Γλυφάδα περιθάλπει τραυματισμένες ή άρρωστες θαλάσσιες κελώνες από όλη την Ελλάδα. Σε κάθε δράση του **ΑΡΧΕΛΩΝ**, το επιστημονικό έργο συνδυάζεται με την εθελοντική προσφορά, την περιβαλλοντική εκπαίδευση και την ενημέρωση του κοινού, με στόχο να γίνει η προστασία της φύσης υπόθεση όσο το δυνατόν περισσότερων ανθρώπων.

Στο Κέντρο Διάσωσης του **ΑΡΧΕΛΩΝ**, αλλά και στις παραλίες της Ελλάδας, οι εθελοντές αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι μιας προσπάθειας που εδώ και δεκαετίες προστατεύει τη θαλάσσια κελώνα και το θαλάσσιο περιβάλλον.

Το Κέντρο Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών

Οι θαλάσσιες χελώνες που κολλυμπούν στη θάλασσα έχουν να αντιμετωπίσουν πολλούς ανθρωπογενείς κινδύνους όπως (α) τυχαίες συλλήψεις σε αλιευτικά εργαλεία (δίκτυα, παραγάδια κτλ), (β) σκόπιμο τραυματισμό ή θανάτωση που προκαλείται από κάποιους ασυνείδητους, (γ) θαλάσσια ρύπανση κυρίως από πλαστικά απορρίμματα και παρατημένα αλιευτικά εργαλεία ή (δ) συγκρούσεις με ταχύπλοα σκάφη κοντά στις παραλίες.

Στην 3η Μαρίνα Γλυφάδας, ένας ξεχωριστός χώρος υπενθυμίζει καθημερινά ότι η προστασία της θαλάσσιας ζωής δεν είναι μια μακρινή υπόθεση. Είναι μια προσπάθεια που χρειάζεται ανθρώπους, γνώσεις, φροντίδα και, πάνω απ' όλα, διάθεση για προσφορά. Εδώ βρίσκεται το Κέντρο Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών του **ΑΡΧΕΛΩΝ**, το οποίο υποδέχεται περίπου 70 τραυματισμένες ή άρρωστες θαλάσσιες χελώνες από όλη την Ελλάδα κάθε χρόνο. Σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους, οι χελώνες εξετάζονται και περιθάλπονται με στόχο, όταν ανακτήσουν τις δυνάμεις τους, να επιστρέψουν και πάλι στο φυσικό τους περιβάλλον.

Στο ίδιο χώρο καθημερινά, επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν το έργο του **ΑΡΧΕΛΩΝ**, ενώ μαθητές συμμετέχουν σε προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Κατά τις ώρες επίσκεψης του κοινού, οι εθελοντές αναλαμβάνουν ξεναγήσεις και βοηθούν τους επισκέπτες να γνωρίσουν καλύτερα τις θαλάσσιες χελώνες, τις απειλές που αντιμετωπίζουν και τον τρόπο με τον οποίο ο καθένας μπορεί να συμβάλει στην προστασία τους.

Το καλοκαίρι προστατεύουμε μαζί τις παραλίες ωτοκίας

Η εθελοντική προσφορά, όμως, δεν περιορίζεται στην Αττική. Τους καλοκαιρινούς μήνες, ο **ΑΡΧΕΛΩΝ** χρειάζεται εθελοντές και στις παραλίες ωτοκίας της Ελλάδας. Στη Ζάκυνθο, την Πελοπόννησο και την Κρήτη, οι εθελοντές συμμετέχουν στις δράσεις πεδίου και συμβάλουν στην καθημερινή παρακολούθηση και προστασία των φωλιών της Καρέτα. Πρόκειται για μια μοναδική εμπειρία κοντά στη φύση, μέσα από την οποία οι συμμετέχοντες γνωρίζουν από κοντά τον κύκλο ζωής της θαλάσσιας χελώνας και αποκτούν ουσιαστική εμπειρία σε δράσεις προστασίας της άγριας ζωής.



Θέλεις να βοηθήσεις; Γίνε κι εσύ εθελοντής του ΑΡΧΕΛΩΝ

Είτε πρόκειται για μερικές ώρες προσφοράς στο Κέντρο Διάσωσης στη Γλυφάδα είτε για συμμετοχή σε ένα από τα καλοκαιρινά προγράμματα στις παραλίες ωτοκίας, κάθε εθελοντής αποτελεί έναν κρίκο μιας μεγάλης αλυσίδας ανθρώπων που εργάζονται για έναν κοινό σκοπό.

Δεν χρειάζεται να είσαι βιολόγος, ούτε να έχεις προηγούμενη εμπειρία ή ειδικές γνώσεις για να γίνεις εθελοντής στον **ΑΡΧΕΛΩΝ**. Αρκεί να είσαι 18 ετών και άνω, να μιλάς αγγλικά και να έχεις διάθεση να μάθεις και να προσφέρεις. Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία, η εκπαίδευση παρέχεται από την ομάδα του **ΑΡΧΕΛΩΝ** και το μόνο που χρειάζεται είναι διάθεση για μάθηση, συνεργασία και συμμετοχή σε μια μοναδική προσπάθεια προστασίας της φύσης. Ο **ΑΡΧΕΛΩΝ** καλωσορίζει εθελοντές όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων και ανθρώπων ηλικίας 50 ετών και άνω, ενώ προσφέρει επίσης δυνατότητες πρακτικής άσκησης και ερευνητικής εμπειρίας για φοιτητές, σπουδαστές και αποφοίτους που επιθυμούν να αποκτήσουν σχετικές γνώσεις και δεξιότητες.



Μάθε περισσότερα για τις ευκαιρίες εθελοντισμού στο www.archelon.gr/volunteer ή επικοινωνήσε με την ομάδα εθελοντισμού στο volunteers@archelon.gr



Ο ΣΕΦ
ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ...



Μάνος Σιακή
Executive chef



Σκιουφιχτά

με σολομό, πράσο,
βότκα και κρέμα λάιμ

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα σκιουφιχτά σε αλατισμένο νερό και κρατάμε περίπου 1 φλιτζάνι από το νερό τους. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το βούτυρο και το ελαιόλαδο, σοτάρουμε το πράσο σε μέτρια φωτιά για 5-6 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το σκόρδο, την καπνιστή πάπρικα και το σολομό, σοτάρουμε προσεκτικά να μην σπάσει ο σολομός για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα.

Σβήνουμε με βότκα και αφήνουμε 1-2 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί. Ρίχνουμε την κρέμα, το ξύσμα και το χυμό λάιμ. Προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι και χαμηλώνουμε την φωτιά. Ρίχνουμε τα σκιουφιχτά, ανακατεύουμε προσθέτοντας λίγο από το νερό των ζυμαρικών μέχρι να γίνει βελούδινη σάλτσα.

Τελειώνουμε με παρμεζάνα και άνηθο. Τέλος σερβίρουμε.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2 ΑΤΟΜΑ

200 γρ. σκιουφιχτά

200 γρ. σολομό σε κύβους

1/2 πράσο κομμένο σε λεπτές λωρίδες

1 σκελίδα σκόρδο τριμμένη

100 γρ. κρέμα γάλακτος

40 γρ. βότκα

1 1/2 κ. γλυκού πάπρικα καπνιστή

Χυμό από 1 λάιμ

Ξύσμα από 1/2 λάιμ

20 γρ. παρμεζάνα

20 γρ. βούτυρο

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Άνηθος



Μηλόπιτα

με ginger και
ψητή κρέμα



Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το μπέικιν και το αλάτι. Προσθέτουμε το κρύο βούτυρο και ανακατεύουμε με τα δάχτυλα μέχρι να γίνει η ζύμη σαν ψίχουλα. Προσθέτουμε το αυγό και τη βανίλια και ζυμώνουμε μόνο όσο χρειάζεται για να ενωθούν όλα τα υλικά. Βάζουμε τη ζύμη στο ψυγείο για 20 λεπτά.

Κόβουμε τα μήλα σε λεπτές φέτες, βάζουμε σε ένα τηγάνι το βούτυρο, την καστανή ζάχαρη, το καρύδι, την κανέλα, το ginger και το λεμόνι. Ρίχνουμε τα μήλα και τα μαγειρεύουμε για 5 με 6 λεπτά. Πασπαλίζουμε το κορν φλάουρ, ανακατεύουμε και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Ανοίγουμε τη ζύμη σε ταψάκι περίπου 26 εκατοστά καλύπτοντας και λίγο τα τοιχώματα. Βάζουμε μέσα τα καραμελωμένα μήλα. Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη, την κρέμα γάλακτος, τη βανίλια και την κανέλα. Ρίχνουμε το μείγμα πάνω από τα μήλα. Ψήνουμε στους 175 βαθμούς στον αέρα περίπου για 45 με 50 λεπτά μέχρι να ροδίσει.



ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΑΣΗ

- 250 γρ. αλεύρι
- 70 γρ. ζάχαρη
- 1 βανίλια
- 120 γρ. βούτυρο
- 1 αυγό
- ½ κ. γλ. μπέικιν πάουντερ
- 1 πρέζα αλάτι

ΓΙΑ ΤΑ ΜΗΛΑ

- 4 μήλα μεγάλα
- 40 γρ. βούτυρο
- 3 κ. σ. καστανή ζάχαρη
- 50 γρ. καρύδι χοντροκομμένο
- 1 κ. γλ. κανέλα
- 5 γρ. ginger
- 1 κ. σ. χυμό λεμόνι
- 1 κ. σ. κορν φλάουρ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

- 2 αυγά
- 100 γρ. ζάχαρη
- 200 γρ. κρέμα γάλακτος
- 1 βανίλια
- ½ κ. γλ. κανέλα



Νέο Supradyn® Focus

Για συγκέντρωση και νοτική επίδοση – Ανακαλύψτε το.

Σε μια απαιτητική καθημερινότητα, η δουλειά, οι σπουδές, η οδήγηση ή άλλες δραστηριότητες συχνά απαιτούν έντονη πνευματική προσπάθεια και συνεχή προσοχή. Το νέο **Supradyn Focus** αναβράζοντα δισκία, από την **Bayer**, έχει σχεδιαστεί για ενήλικες που αναζητούν καθημερινή διατροφική υποστήριξη για τη συγκέντρωση, τη φυσιολογική νοτική επίδοση και τη μείωση της κόπωσης.



Με δράση σε 30', ένα μόνο δισκίο την ημέρα με στοχευμένο συνδυασμό θρεπτικών συστατικών, όπως εκχύλισμα σπόρων guarana με καφεΐνη, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη C, μαγνήσιο και ψευδάργυρο, υποστηρίζει την εγρήγορση και την προσοχή. Οι βιταμίνες Β1, Β2, Β3 και Β7 συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας, ενώ οι βιταμίνες Β9, Β12 και C συμβάλλουν στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης. Παράλληλα, η βιταμίνη Β12 συμβάλλει στον φυσιολογικό σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Η σύνθεσή του υποστηρίζει τις ανάγκες μιας ημέρας με έντονη πνευματική δραστηριότητα που απαιτεί προσήλωση και εγρήγορση: ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία, η βιταμίνη Β6 και το μαγνήσιο στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία, ενώ η βιταμίνη Β5 στη φυσιολογική νοτική επίδοση. Χωρίς γλουτένη και σε πρακτική συσκευασία 15 αναβράζοντων δισκίων, το νέο Supradyn Focus αποτελεί **μια σύγχρονη επιλογή για καθημερινή υποστήριξη σε απαιτητικές ημέρες.**



Q-Melt Iron 20mg

Το **Q-Melt Iron 20mg** της **Quest** είναι ένα καινοτόμο συμπλήρωμα σιδήρου σε μορφή ταινιών που διαλύονται στη γλώσσα. Κάθε ταινία

παρέχει 20mg σιδήρου, εξασφαλίζοντας ακρίβεια στη δόση, γρήγορη διάλυση και απορρόφηση.

Είναι ιδανικό για άτομα με έλλειψη σιδήρου, που εμφανίζουν συμπτώματα όπως κόπωση, αδυναμία, ζαλάδα και μειωμένη συγκέντρωση, αλλά και για άτομα με αυξημένες απαιτήσεις σε σίδηρο όπως οι αθλητές, οι έγκυες, οι χορτοφάγοι και οι γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία.

Δεν ενοχλεί το γαστρεντερικό. Έχει υπέροχη γεύση μούρων και δεν αφήνει μεταλλική γεύση στο στόμα. Κατάλληλο για χορτοφάγους. Δεν περιέχει γλουτένη και λακτόζη. Σε πρακτική συσκευασία με 30 ταινίες σε ατομική συσκευασία. Το Q-Melt Iron 20mg είναι συμπλήρωμα διατροφής.

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 51417/24-4-2026. www.douni.gr.



Osteocare Fizz

Η σειρά **Osteocare** prezintă το νέο **Osteocare Fizz**, ένα συμπλήρωμα ασβεστίου με σημαντικούς συμπαράγοντες, σε πρακτική και ευχάριστη αναβράζουσα μορφή.

Το **Osteocare Fizz** περιέχει ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και βιταμίνη D3, έναν συνδυασμό θρεπτικών συστατικών που συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών. Παράλληλα, η βιταμίνη D συμβάλλει στη διατήρηση φυσιολογικών οστών και δοντιών, καθώς και στη φυσιολογική απορρόφηση και αξιοποίηση του ασβεστίου, ενώ το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών.

Η αναβράζουσα μορφή του διαλύεται εύκολα στο νερό, προσφέροντας έναν εύκολο και ευχάριστο τρόπο λήψης, με γεύση πορτοκαλιού. Με έμφαση στην ευκολία χρήσης, το νέο **Osteocare Fizz** έρχεται να εμπλουτίσει την οικογένεια Osteocare, προσφέροντας μια σύγχρονη επιλογή για την καθημερινή φροντίδα των οστών και των δοντιών.

Osteocare Fizz – ασβέστιο με σημαντικούς συμπαράγοντες, τώρα σε αναβράζουσα μορφή.

| νέα προϊόντα |

Chewy Vites Adults Fibre Support

Νέα ζελεδάκια ενηλίκων με πρεβιοτικές ίνες (FOS) για τη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου

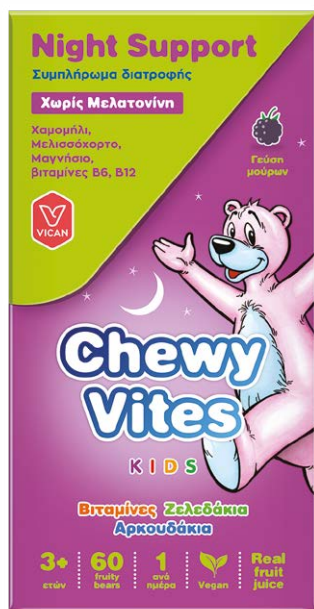
Η σειρά **Chewy Vites ενηλίκων** εμπλουτίζεται με το νέο Fibre Support, ένα συμπλήρωμα διατροφής σε ζελεδάκια, που συνδυάζει πρεβιοτικές ίνες (FOS), ασβέστιο και χρώμιο και προσφέρει καθημερινή υποστήριξη της φυσιολογικής λειτουργίας του εντέρου.

Οι FOS είναι διαλυτές φυτικές ίνες με πρεβιοτική δράση, που συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής εντερικής μικροχλωρίδας και της φυσιολογικής λειτουργικότητας του εντέρου. Παράλληλα, το ασβέστιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των πεπτικών ενζύμων, ενώ το χρώμιο συμβάλλει στον φυσιολογικό μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών.

Με 2 ζελεδάκια ημερησίως, υπέροχη γεύση φράουλα και χωρίς προσθήκη ζάχαρης, το Fibre Support εντάσσει τις πρεβιοτικές φυτικές ίνες στην καθημερινότητα με έναν πρακτικό και ευχάριστο τρόπο.

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 43215/6-4-2026

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.



Chewy Vites Kids Night Support

Νέα παιδικά ζελεδάκια με χαμομήλι, μελισσόχορτο και μαγνήσιο για έναν ήρεμο ύπνο

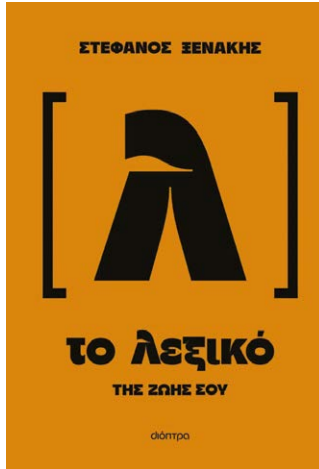
Με αφετηρία το 2014, τα **Chewy Vites Kids** αποτέλεσαν μια πρωτοποριακή πρόταση στην κατηγορία των παιδικών συμπληρωμάτων διατροφής, εισάγοντας τις βιταμίνες σε μορφή ζελεδάκια-αρκουδάκια. Σήμερα, η σειρά συνεχίζει να εξελίσσεται, προσφέροντας ολοκληρωμένες επιλογές για διαφορετικές ανάγκες της παιδικής ηλικίας.

Κάθε ζελεδάκι **Chewy Vites Night Support** περιέχει έναν ισορροπημένο συνδυασμό εκχυλίσματος χαμομηλιού και μελισσόχορτου, μαγνησίου και βιταμινών B6, B12 και είναι σχεδιασμένο για τη μείωση της κόπωσης και της νευρικής υπερεξέλιξης, με υπέροχη γεύση μούρων και χωρίς μελατονίνη, τα **Chewy Vites Night Support** εντάσσονται στην καθημερινή βραδινή ρουτίνα των παιδιών για έναν ήρεμο και αναζωογονητικό ύπνο.

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 55157/4-5-2026

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

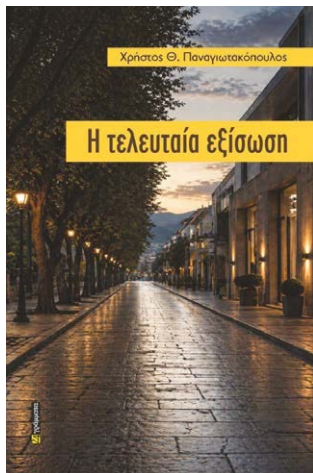
Στέφανος Ξενάκης Το λεξικό της ζωής σου



Θα προσλάβανες ποτέ υδραυλικό να κάνει δουλειά ηλεκτρολόγου; Θα έβαζες λάθος προορισμό στο GPS σου; Θα φορούσες δύο νούμερα μικρότερο παντελόνι; Γιατί το κάνεις με τις λέξεις σου; Γιατί χρησιμοποιείς λάθος λέξεις; Γιατί φοράς λέξεις που σε πνίγουν; Οι λέξεις είναι το ύφασμα από το οποίο είναι φτιαγμένες οι σκέψεις και τα συναισθήματά σου. Οι λέξεις δεν αποτυπώνουν αυτό που λες. Το δημιουργούν. Μέσα στο βιβλίο αυτό, θα βρεις οδηγίες για το πώς να μαγειρέψεις ή πώς να αποφύγεις κάποιες λέξεις. Βλέπεις, κάποιες είναι σαν τη ζάχαρη και δεν κάνουν καλό. Κάποιες άλλες είναι σαν τα φρούτα και τα λαχανικά, γεμάτες βιταμίνες. Θες ιδανικά να συνοδεύουν κάθε σου γεύμα. Πόσο μπορεί να απέχει η κόλαση από τον παράδεισο; Μια λέξη.

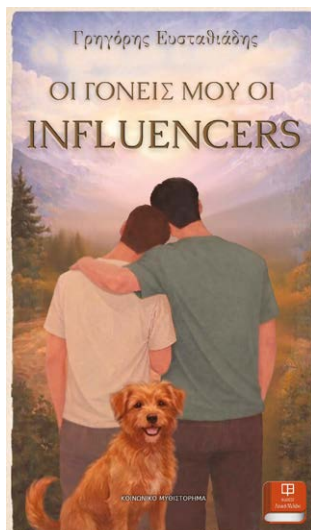
Σελίδες 320 - Εκδόσεις: ΔΙΟΠΤΡΑ

Χρήστος Θ. Παναγιωτακόπουλος Η τελευταία εξίσωση



Ο ήρωας της κοινωνικής αυτής ιστορίας μεγαλώνει σε μια μικρή επαρχιακή πόλη, κουβαλώντας ανασφάλειες, φόβους και όνειρα που διαμορφώνουν σταδιακά τον χαρακτήρα και τη ζωή του. Οι σπουδές, η μουσική, οι ανθρώπινες σχέσεις, οι απώλειες και η ανάγκη να ξεφύγει από τα όρια ενός ασφυκτικού κόσμου τον φέρνουν αντιμέτωπο με ερωτήματα χωρίς εύκολες απαντήσεις: τι είναι η αγάπη, τι είναι ο θάνατος, τι είναι η ελευθερία, τι σημαίνει τελικά να ανήκεις κάπου; Στο κέντρο της διαδρομής του βρίσκεται η Ισμήνη – μια σχέση που θα σηματοδέψει βαθιά τη ζωή του και θα τον συνοδεύσει από τη νεότητα έως τα πιο ώριμα και σκοτεινά χρόνια της ύπαρξής του. Η νουβέλα «Η Τελευταία Εξίσωση» παρακολουθεί τη διαδρομή ενός ανθρώπου από την εφηβεία έως την εσωτερική ωρίμανση, φωτίζοντας τη μνήμη, τον χρόνο, την απώλεια και την ανθρώπινη ανάγκη να συνεχίζει κανείς να αγαπά ακόμη και μέσα στη φθορά.

Σελίδες 168 - Εκδόσεις: 24 ΓΡΑΜΜΑΤΑ



Γρηγόρης Ευσταθιάδης Οι γονείς μου οι Influencers

Γεννημένος κάτω από μια γέφυρα στο Μεταξουργείο, ένας τετράποδος παρατηρητής μάς αφηγείται την ιστορία της δικής του «παντοτινής οικογένειας». Μέσα από τα δικά του μάτια, γινόμαστε μάρτυρες της ζωής δύο νέων ανθρώπων, του Γιάννη και του Έκτορα, που συναντιούνται στην Αθήνα, κουβαλώντας ο καθένας τις δικές του αποσκευές, τα δικά του τραύματα, αλλά και μια κοινή ανάγκη: να ζήσουν ελεύθεροι και φωτεινοί. Ο Γιάννης, μεγαλωμένος στην επαρχία, βιώνει από νωρίς τη σκληρότητα του bullying, τον ρατσισμό της «διαφορετικότητας» και την πιο ακραία μορφή τοξικότητας από το ίδιο του το πατρικό σπίτι. Όταν η αλήθεια του έρχεται στο φως, η σύγκρουση με έναν πατέρα βυθισμένο στην άρνηση και την υπερανάπληρωση θα γίνει η αφορμή για μια γενναία έξοδο. Μια μάνα που αρνείται να γίνει συνένοχη στη σιωπή, μαζεύει τη ζωή της σε μια τσάντα και γίνεται ο φάρος του. Στην άλλη πλευρά, ο Έκτορας Ένα αγόρι που μεγάλωσε σε μια αγκαλιά γεμάτη τέχνη, αποδοχή και ελευθερία στην Καβάλα, αλλά έρχεται αντιμέτωπος με μια διαφορετική, εσωτερική πρόκληση: τον δικό του «συναισθηματικό θερμοστάτη» και τη διάγνωση της διπολικής διαταραχής. Οι κόσμοι τους θα ενωθούν στους open space χώρους της Στέγης του Ιδρύματος Ωνάση. Εκεί όπου οι λέξεις γίνονται κόσμοι. Εκεί όπου η αγάπη δεν χρειάζεται πειράματα, κρυφές εφαρμογές ή προσωπεία για να επιβιώσει.

Σελίδες 130 - Εκδόσεις: ΛΕΥΚΟ ΜΕΛΑΝΙ

Αλτσχάιμερ: Εξέταση αίματος θα μπορούσε να εντοπίσει τα σημάδια δεκαετίες νωρίτερα – Τι έδειξε έρευνα

Τα υψηλά επίπεδα βιοδεικτών στο αίμα συσχετίστηκαν με χαμηλότερες επιδόσεις σε βασικούς γνωστικούς τομείς, κάτι που δίνει τη δυνατότητα να ανιχνευθεί η νόσος Αλτσχάιμερ σε πρώιμο στάδιο

Σημάδια της νόσου Αλτσχάιμερ δεκαετίες πριν από τα συμπτώματα μπορούν να εντοπιστούν με εξέταση αίματος, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «The Lancet».

Τα ευρήματα καταδεικνύουν τη δυνατότητα να ανιχνευθεί η νόσος Αλτσχάιμερ σε πρώιμο στάδιο σε μεσήλικες.

Στο πλαίσιο έρευνας του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Σαν Φρανσίσκο, η επιστημονική ομάδα εντόπισε **βιοδείκτες στο αίμα που συσχετίζονταν με μικρές γνωστικές αλλαγές** σε ενήλικες μέσης ηλικίας που δεν έπασχαν από άνοια.

Οι βιοδείκτες μετρούν την πρωτεΐνη Ταυ και τις αμυλοειδείς πλάκες. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές μέτρησαν τα επίπεδα των βιοδεικτών του βήτα αμυλοειδούς Αβ42 και Αβ40 και της πρωτεΐνης p-tau2017 στο αίμα 1.350

ενηλίκων χωρίς άνοια στις ΗΠΑ, με μέση ηλικία τα 61 έτη.

Τα υψηλά επίπεδα των βιοδεικτών συσχετίστηκαν με χαμηλότερες επιδόσεις σε δύο βασικούς γνωστικούς τομείς, στην ταχύτητα γνωστικής επεξεργασίας και την εγκεφαλική λειτουργία που επιτρέπει τον σχεδιασμό, την εστίαση της προσοχής και την προσαρμογή σε νέες προκλήσεις.

Σύμφωνα με τους συγγραφείς της εν λόγω μελέτης, τα ευρήματα καταδεικνύουν τη δυνατότητα να ανιχνευθεί η νόσος Αλτσχάιμερ σε πρώιμο στάδιο σε μεσήλικες, με τη διενέργεια εξετάσεων αίματος.

Οι ίδιοι επισημαίνουν ότι έως και το 40% των περιπτώσεων άνοιας θα μπορούσε να προληφθεί ή η εμφάνιση των συμπτωμάτων να καθυστερήσει, με την αντιμετώπιση αυτών των παραγόντων κινδύνου.

Ο αντίλογος

Οστόσο, σε συνοδευτικό άρθρο σχολιασμού δύο ειδικοί που δεν συμμετείχαν στη μελέτη, η Άννα Ρόζενμπεργκ από το σουηδικό Ινστιτούτο Καρολίνσκα και η Τίια Νγκάντου από το φινλανδικό ινστιτούτο «Finnish Institute for Health and Welfare», προειδοποιούν ότι **σε νεώτερους πληθυσμούς χωρίς γνωστικές διαταραχές, οι εξετάσεις αίματος για πρωτεΐνες που σχετίζονται με το Αλτσχάιμερ μπορεί να οδηγήσουν σε υψηλότερο ποσοστό ψευδώς θετικών αποτελεσμάτων.**

Συμπερασματικά, τονίζεται ότι **πρέπει πάντα να χρησιμοποιούνται πρόσθετα διαγνωστικά κριτήρια παράλληλα με τις εξετάσεις αίματος.** Υπογραμμίζουν, επίσης, ότι αυτοί οι βιοδείκτες αίματος δεν είναι κατάλληλοι για μεγάλης κλίμακας, μη στοχευμένο έλεγχο σε πληθυσμούς χωρίς γνωστικές διαταραχές.

Πηγή: in.gr



Ελληνικό Γορτυνίας: Ιδανική αφετηρία για εξορμήσεις στο φαράγγι του Λούσιου

Το χωριό, με την αλλοτινή ονομασία του, Μουλάτσι, απαντά πρώτη φορά σε οθωμανικές πηγές στις αρχές του 16ου αιώνα

Χωριό χτισμένο στις νοτιοδυτικές πλαγιές του Μαινάλου, σε υψόμετρο 700 μ., το Ελληνικό, κομμάτι της Γορτυνίας (άλλοτε επαρχίας και νυν δήμου της Περιφερειακής Ενότητας Αρκαδίας), βρίσκεται περί το μέσον της διαδρομής από την Καρίταινα προς τη Στερνίτσα.

Τα αξιοθέατα του Ελληνικού

Στην κεντρική πλατεία της Αγίας Τριάδος βρίσκονται το κτίριο του πρώην δημοτικού σχολείου (διώροφο διδακτήριο) και το Ηρώο Πεσόντων του χωριού. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και ένα ακόμα διδακτήριο, η Μαυράκειος Επαγγελματική Σχολή, που θεμελιώθηκε το 1965 χάρη σε δωρεά του Ιωάννη Μαυράκου, απόδημου κατοίκου του Ελληνικού στις ΗΠΑ και ευεργέτη του χωριού. Στο Εκκλησιαστικό Μουσείο του Ελληνικού εκτίθενται αξιόλογες εικόνες και παλαιά εκκλησιαστικά είδη.

Τα θρησκευτικά μνημεία του χωριού

Εντός του χωριού βρίσκονται οι ναοί του Προφήτη Ηλία (η κατασκευή του ολοκληρώθηκε το 1932), του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου (ιδρύθηκε το 18ο αιώνα στο άκρο του συνοικισμού Κονιάρεικα) και του Αγίου Δημητρίου.

Στο άκρο του χωριού βρίσκεται η μονή του Αγίου Νικοδήμου, που ιδρύθηκε το 1975.

Στην ευρύτερη περιοχή του Ελληνικού είναι χτισμένα αρκετά ξωκλήσια (Παναγίας, Αγίου Γεωργίου, Αγίου Θεοδώρου, Αγίου Αθανασίου, Αγίου Νεκταρίου και Μεταμόρφωσης).

Το φαράγγι του Λούσιου

Το Ελληνικό αποτελεί ιδανική αφετηρία για εξορμήσεις στο περίφημο **φαράγγι του ποταμού Λούσιου**. Σύμφωνα με τη μυθολογία, στον ποταμό αυτόν έλουσαν (εξού και το όνομά του) τον μικρό Δία οι Νύμφες, όταν τους τον παρέδωσε η Ρέα, για να τον προστατεύσει από τον Κρόνο.

Στο φαράγγι του Λούσιου, πάνω σε απόκρημνους βράχους, είναι χτισμένη η ξακουστή **μονή του Τιμίου Προδρόμου**. Ιδρύθηκε κατά πάσαν πιθανότητα στα τέλη του 16ου αιώνα. Το καθολικό της φέρει αξιόλογες εικόνες. Η μονή διαθέτει σημαντική βιβλιοθήκη και εργαστήριο αγιογραφίας. Εξάλλου, στις όχθες του Λούσιου βρισκόταν μια από τις σημαντικότερες αρκαδικές πόλεις, η **Γόρτυς**. Σώζονται ερείπια του οχυρωματικού περιβόλου, θεμέλια σπιτιών και λουτρών, λείψανα ιερών (σημαντικότερο ήταν αυτό του Ασκληπιού).

Κοντά στην αρχαία Γόρτυνα βρίσκονται το βυζαντινό εκκλησάκι του Αγίου Ανδρέα και η γέφυρα του Λούσιου.

Την υπέροχη θέα στο φαράγγι του Λούσιου μπορούν να απολαύσουν όσοι επισκέπτονται το εκκλησάκι της Μεταμόρφωσης του Σωτήρα, που είναι χτισμένο στην προεξοχή ενός βράχου, πλησίον της μονής του Τιμίου Προδρόμου.

Βαγγέλης Στεργιόπουλος | Απόσπασμα από το in.gr

| κουίζ |



1

Αμα βλέπω δεν το βλέπω και το βλέπω όταν δεν βλέπω. Τι είναι;

4

Ψηλός, ψηλός καλόγερος και κόκαλα δεν έχει. Τι είναι;

2

Τι έχει μάτια και δεν βλέπει;

5

Η πλάτη της είναι ξύλινη και η κοιλιά της έχει τρίχες. Τι είναι;

3

Είναι μια ολόκληρη λέξη, όμως έχει μόνο ένα γράμμα μέσα. Τι είναι;

6

Χίλια ανάσκελα, χίλια μπρούμυτα. Τι είναι;

ΜΕΤΡΙΟ

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

ΔΥΣΚΟΛΟ

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

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

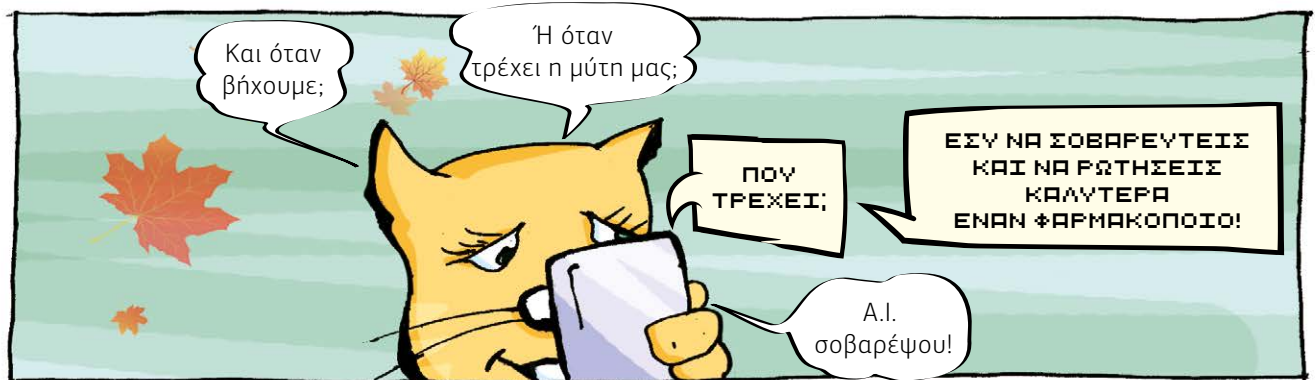
6	5	8	2	4	7	3	1	9
4	3	2	1	9	5	7	8	6
9	1	7	8	6	3	4	5	2
3	7	4	9	5	8	2	6	1
1	2	9	6	7	4	8	3	5
8	6	5	3	1	2	9	7	4
7	4	3	5	2	6	1	9	8
5	8	1	4	3	9	6	2	7
2	9	6	7	8	1	5	4	3

1. Το όνειρο
2. Η πατάτα
3. Ο φάκελος
4. Ο κανός της καμινάδας
5. Η βούρσα
6. Τα κεραμίδια

ΑΝΣΕΙΣ

...άι άι... a.i.

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΧΕΔΙΟ: ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΤΣΟΥΚΗ



marimer® & Physiiodose®

Ελεύθερη αναπνοή για όλη την οικογένεια



Marimer_print_ad_02_2026



Τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα είναι ρυθμιζόμενα προϊόντα υγείας που φέρουν τη σήμανση CE σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν από την χρήση.



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



Ronal[®]

ΔΡΑ ΣΕ
ΜΟΛΙΣ



ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗ
ΡΙΝΙΤΙΔΑ
ΚΑΤΑ



*για το Ronal 0,05% οξυμεταζολίνη σε σύγκριση με τον φυσιολογικό ορό

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΟΦ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ -
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ. Αρκούν 2-3 ψεκασμοί ανά ρουθούνι,
2 φορές την ημέρα (πρωί-βράδυ), όχι περισσότερο από 7 ημέρες.
Να μη χορηγείται σε παιδιά κάτω των 7 ετών. Περιέχει Οξυμεταζολίνη 0.05%

MAT-GR-NASIVIN-22-000012



1 ΑΛΟΙΦΗ 4
ΓΙΑ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
ΤΟΥ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΟΣ

1. Βουλωμένη μύτη
2. Καταρροή
3. Βήχας
4. Ερεθισμένος λαιμός

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ -
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ. Από 2 ετών τοπικά και από 6 ετών για εισπνοές.
Να μη χρησιμοποιείται σε δέρμα με εκδορές, πληγές ή βλεννογόνους. Ασθενείς με άσθμα ή επιληψία, να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.