

ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ
ΑΠΟ ΤΟΝ
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΜΟΥ



Εμπιστεύομαι τον Φαρμακοποιό μου

www.y-o.gr



Αφιέρωμα σ. 30
Καλή Υγεία
στην Τρίτη Ηλικία



www.y-o.gr

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ • ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2017 • ΤΕΥΧΟΣ 5 • BLUE PHARMACIES PUBLIC LTD

Πρόληψη

Σεξουαλικά
μεταδιδόμενα
νοσήματα σ. 50

Ομορφιά

Διορθωτικό
μακιγιάζ
σ. 22

Διατροφή

Καλλίγραμμη
στην Παραλία
σ. 26

Θεραπεία

Διαταραχές
πεπτικού
σ. 56



algofen®

Γιατί η ζωή είναι γεμάτη
συνηθισ... που βοηθάτε

- ✓ πονοκέφαλος
- ✓ ημικρανία
- ✓ πονόδοντος
- ✓ πυρετός
- ✓ μυαλγίες
- ✓ αρθραλγίες
- ✓ πόνοι περιόδου

MC
MEDOCHEMIE

αρχίζει να
Ανακουφίζει
από τον πόνο μέσα σε λίγα λεπτά

Πριν από τη χρήση διαβάστε τις εσωκλειστές οδηγίες
*Medochemie data on file

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 05 Editorial
- 08 Ο φαρμακοποιός μου με ενημερώνει
- 10 Ο φαρμακοποιός μου με φροντίζει
- 12 Ο φαρμακοποιός μου στην κοινωνία

ΕΥ ΖΗΝ

Ομορφιά

- 14 Το καλοκαιρινό νεσεσέρ ομορφιάς
- 18 Βρείτε το Ιδανικό Αντηλιακό
- 22 Διορθωτικό μακιγιάζ κρύψτε τα σημάδια και τις ουλές

Διατροφή

- 26 Καλλίγραμμα στην παραλία. Οι λύσεις στο Φαρμακείο

ΑΦΙΕΡΩΜΑ Καλή Υγεία στην Τρίτη Ηλικία

- 32 Άνοια και Αλτσχάιμερ Πώς να φροντίζετε τους πάσχοντες
- 36 Η χρόνια κόπωση στη Νόσο Πάρκινσον και οι Εναλλακτικές Θεραπείες της νόσου
- 40 Ρευματοειδής αρθρίτιδα και Οστεοαρθρίτιδα. Τί πρέπει να γνωρίζετε
- 44 Διατροφικές ανάγκες στην Τρίτη Ηλικία
- 48 Ρεπορτάζ αγοράς: Καλή Υγεία στην Τρίτη Ηλικία

ΥΓΕΙΑ

Πρόληψη

- 50 Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα

Θεραπεία

- 56 Διαταραχές του Πεπτικού Συστήματος. Το Φαρμακείο δίνει λύσεις
- 60 Καρκίνοι του δέρματος. Διάγνωση και θεραπεία
- 64 Αιμορροΐδες. Γιατί να υποφέρετε;

Ο Φαρμακοποιός μου:





Τα Φαρμακεία μας / Blue Pharmacies Public Ltd

ΛΕΜΕΣΟΣ

Αγγελόπουλος Τάκης	25-751900	Γρ.Αυξεντίου & Μακεδονίας 2
Αγγελοπούλου Γιάννα	25-581965	Λεωφ. Γρίβα Διγενή 34Α, Άγιος Νικόλαος
Αντωνιάδης Πόλυς	25-358034	Αγίας Ζώνης 30
Βασιλείου Πέτρος	25-399717	Οδυσσέα Γεωργίου 11, Τραχώνι
Γεωργίου Ελένη	25-932575	Κρεμαστής Ρόδου 58 Β, Επισκοπή
Δρουσιώτης Ονούφριος	25-379777	Γλάδστωνος 131Β
Ευσταθίου Χαράλαμπος	25-359115	Ελλάδος 168, Τζιαμούδα
Θεοδώρου Πάμπος	25-566411	Λεωφ. Αρχιεπισκόπου Μακαρίου ΙΙΙ 47
Θρασυβούλου Άννα	25-572303	Λεωφόρος Πάφου 29Α
Ιερίδης Μιχαλάκης	25-336242	Νίκου Παττίχη 2 – Ρούμπενς
Ιωάννου Πάρης	25-364188	Δωδεκανήσου 8
Κέκκος Χαράλαμπος	25-339810	Αγ. Φυλάξεως 202Α
Κινής Ηλίας	25-582626	Γρίβα Διγενή 19, Άγιος Νικόλαος
Κοσκινάς Σάββας	25-728205	Λεωφ.Αρχ.Μακαρίου ΙΙΙ 8, Μέσα Γειτονιά
Koytcheva Bojana	25-510101	Πεντέλης 6, Ύψωνας
Κοτζίμανη Μόρφω	25-336337	Σπύρου Κυπριανού 9
Κρητικός Νίκος	25-397704	Παν. Ευαγγελίστριας 107, Κάτ. Πολεμίδα
Κωνσταντινίδου Έλλη	25-387225	Σπύρου Κυπριανού 55 Β
Κωνσταντίνου Γεωργία	25-711505	Μελίνας Μερκούρη 127 Α, Κ. Πολεμίδα
Λαμπριανίδου Νίκη	25-393171	Ηλία Καννάουρου 19, Ύψωνας
Λεφεριδίδη Μαρίνα	25-001895	Χαράλαμπος Ευαγόρου 37
Λεωνίδου Νατάσα	25-327766	Κολωνακίου 60, Λινόπετρα
Μαλιώτη Χρυσάνθη	25-567939	Γεωργίου Αβέρωφ 26
Ματθαίου Νίκος	25-375522	Αγίας Ζώνης 62Δ
Μάρινα Φιλίππου Φουρλά	25-334403	Νίκου Παττίχη 7Α
Νικολαΐδου Γεωργία	25-560981	Λεωφ.Ομονοίας 74 Β
Ορφανίδης Πάυλος	25-566115	Αποστόλου Βαρνάβα 14Α
Παναγίδου Παυλίνα	25-575777	Φραγκλίνου Ρούσβελτ 82Α
Παναγή Χρύσο	25-322237	Γεωργίου Α' 99, Τουριστική Περιοχή
Παναγή Χρίστος	25-636131	Γρηγόρη Αυξεντίου 96, Παρεκκλησιά
Παντέλα Έμιλυ	25-312091	Σπύρου Κυπριανού 76
Παντέλας Χρίστος	25-736646	Νίκου Παττίχη 97
Παπασπύρου Μάρω	25-390354	Φραγκλίνου Ρούσβελτ 272, Ζακάκι
Παπαχρίστος Χρίστος	25-575861	Λεωφ. Μακαρίου Γ' 48
Παπαχρίστου Τζιωρτζίνα	25-565267	Μισιαούλη & Καβάζογλου 31
Παστελλάς Κώστας	25-344040	Γλάδστωνος 88
Παχούμης Μιχάλης	25-374449	Αγίας Φυλάξεως 56
Πρασίτη Ελένη	25-383120	Αγίας Φυλάξεως 150 Α
Ποταμίτου Μαρία	25-364000	Βασιλέως Κων/νου Α 29 Β
Σταυρινίδου Ζωή	25-250984	Πέτρου Τσίρου 50
Στεφανή & Παναγιώτου	25-770930	Αγίας Φυλάξεως 225
Σολομωνίδου Έλενα	25-336333	Αγίας Φυλάξεως 244 Β
Χαράλαμπος Χρύση	25-584040	Κολωνακίου 3, Λινόπετρα
Χουβαρτάς Στυλιανός	25-879006	Παναγιώτη Τσαγγάρη 9, Ποτ. Γερμασόγειας
Χρυσάνθου Κυριάκος	25-222800	Πάφου 45, Πισσούρι
Χρυσάνθου Μαρία	25-211458	Λεωφόρος Μακαρίου ΙΙΙ 168
Χριστοφόρου Νέαρκος	25-822838	Αρχιεπισκόπου Μακαρίου ΙΙΙ 112

ΛΕΥΚΩΣΙΑ

Α. Χ'Ιωάννου & Α. Ελένη	22-755999	Νάξου 14Γ, Λυκαβητός
Αντωνίου Ελίνα	22-261756	Λεωφόρος Αριστοφάνου 20Α, Στρόβολος
Γεωργίου Γιώργος Λτδ	22-455058	Αθηνών 1, Κάτω Δευτερά
Ιωαννίδου Μαρία	22-356800	Αγίου Ελευθερίου 4Α, Αρχαγγέλος
Κάφουρου Έλενα	22-377313	Εθνικής Φρουράς 3Α, Λυκαβητός
Κυριάκος Κυριάκου	22-106044	Ψαρών 3, Κατάστημα Α
Λαζάρου Λίζα	22-381581	Αγ. Γεωργίου 106 Ε, Ανθούπολη
Λιασή Κατερίνα	22-384464	Αρχ. Μακαρίου Γ' 79, Λακατάμια
Νεοφύτου Μαρίνα	22-322226	Γερμανικών Πατρών 5, Έγκωμη
Παπαδοπούλου Μαίρη	22-676936	Θεμιστοκλή Δέρβη 38Γ, Λευκωσία
Πόντου Ανδρέας & Κούλλα Λτδ	22-382550	Ελευθερίας 27, Ανθούπολη
Σπανού Χ'Χαραλάμπος Χριστιάννα	22-491351	Αθηνών 23ΒΓ, Στρόβολος
Τάνια Αργυρού	22-658628	Παύλου Μελά 28Β, Μακεδονίτσα
Τίφα Γεωργίου Κατερίνα	22-340340	Κυρηνείας 100, Πλατύ Αγλαντζιάς
Χατζηπαντελή Τίφα Νικολέτα	22-382278	Βεργίνας 4, Στρόβολος
Τρακκούδη Μαρία	22-490360	Α. Αβραμίδη 88Β, Δασούπολη

ΠΑΦΟΣ

Γιαννιού Σταυρούλα	26-937857	Ελευθερίου Βενιζέλου & Χανίων 68
Κύρου Χαριτίνα	26-949219	Νεόφυτου Νικολαΐδη 18, Savelia Court
Ροΐδη Σοφία	26-221300	Άγιων Ανάργυρων 21
Μιχαηλίδου Έλενα	26-271707	Αρχ. Μακαρίου ΙΙΙ 34Β, Χλώρακα
Παπαγεωργίου Στέφανος	26-937747	Νικολάου Νικολαΐδη 24
Σμυλανάκη Βασιλική	26-222500	Θάσου 2Β, Κονιά
Τυπογράφου Νάντια	26-822832	Νεόφυτου Νικολαΐδη 31
Χατζηχαράλαμπος Δώρα	26-822627	Ελλάδος 104
Χατζηχαράλαμπος Κλεόπας	26-822610	Δημοκρατίας 51
Χριστοφίδου Γαλάτεια	26-962226	Αρχ. Μακαρίου Γ' 63, Γεροσκήπου

ΛΑΡΝΑΚΑ

Μιχαήλ Δήμητρα	24-323272	Αγίας Παρασκευής 37, Χοιροκοιτία
----------------	-----------	----------------------------------



Blue Pharmacies Public Ltd

Παπαφλέσσα 20, 4150 Κάτω Πολεμίδα, Λεμεσός - Κύπρος,

Τηλ. 25209300, Φαξ: 25 209 400

E-mail: info@bluepharmacies.com, Web: www.bluepharmacies.com

Blue Pharmacies Public Ltd



Καλοκαίρι, μια εποχή που όλοι αγαπάμε! Με δυνατό ήλιο, με ημέρες γεμάτες φως, θάλασσα, νύχτες χαλάρωσης και ανεμελιές.

Ποια θέματα Υγείας και Ομορφιάς μπορεί να μας απασχολήσουν τους καλοκαιρινούς μήνες; Τί πρέπει να περιλαμβάνει το νεσεσέρ ομορφιάς μας φέτος το καλοκαίρι; Πώς μπορείτε να επιτύχετε το τέλειο μακιγιάζ και συγχρόνως ένα καλλίγραμμο σώμα;

Στο αφιέρωμα αυτού του τεύχους, «Καλή Υγεία στην Τρίτη Ηλικία», θα δείτε την ιδιαίτερη παροχή φροντίδας και παρακολούθησης που χρειάζονται οι πάσχοντες από άνοια και από τη νόσο Άλτσχάιμερ, τις εναλλακτικές θεραπείες στη νόσο Πάρκινσον και τις διατροφικές ανάγκες στην Τρίτη Ηλικία. Το αφιέρωμα συμπληρώνει το ρεπορτάζ αγοράς για τη διατροφή των ηλικιωμένων ατόμων. Μεταξύ των παραπάνω, στην αρθρογραφία θα ενημερωθείτε για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και τις λύσεις που υπάρχουν στο Φαρμακείο για τις πεπτικές διαταραχές. Επιπλέον, η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του δέρματος είναι καθοριστικές για την εξέλιξη της νόσου.

Το **ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ Εμπιστεύομαι τον Φαρμακοποιό μου**, πάντα με αξιοπιστία και εγκυρότητα, συνεχίζει το έργο και το ταξίδι του, με «συνταξιδιώτες»: Φαρμακοποιούς και αναγνώστες! Με όλους εσάς! Πάντα «δια χειρός Φαρμακοποιού», μεταφέροντας τις πολύτιμες συμβουλές του Φαρμακοποιού σε κάθε σπίτι! Φυσικά, μπορείτε να το διαβάσετε ηλεκτρονικά στο www.y-o.gr.

Εύχομαι το τεύχος αυτό να το διαβάσετε «αγκαλιά» με την αλμύρα της θάλασσας, τις χρυσές αμμουδιές και τα αστέρια.

Καλό καλοκαίρι, με Υγεία και Ομορφιά!
Ραντεβού τον Σεπτέμβριο!

Πόπη Χαραμή
Φαρμακοποιός

Σύμβουλος Φαρμακευτικών Υπηρεσιών
p.harami@PharmaManage.gr



Εμπιστεύομαι
τον Φαρμακοποιό μου
www.y-o.gr

Αξιόπιστες συμβουλές **Υγείας + Ομορφιάς**
από Φαρμακοποιούς και άλλους
Επαγγελματίες Υγείας



Ευχαριστούμε για τα **35.000** Like
στη σελίδα μας στο Facebook
“Η Υγεία και η Ομορφιά
στο Φαρμακείο σας”



Επισκεφθείτε μας
και σε όλα
τα κοινωνικά δίκτυα:





Parex
·ANATOMIC·

Distributor in Cyprus,
IAMA Pharmaceutical Ltd.

T: 252.09500

W: iamadrugs.com

Let's keep in touch!



#myparex

www.parex.gr

In selected pharmacies



Ο φαρμακοποιός μου με ενημερώνει

Para'Kito™



Η επι δεκαετίας επαναστατική σειρά, διεκδικεί φέτος τον τίτλο Ολοκληρωτικής Φυσικής Προστασίας από κουνούπια, δίνοντας την επιλογή στον καταναλωτή και το πλεονέκτημα ασφαλούς εξυπηρέτησης στον Φαρμακοποιό λύνοντας τα χεριά Γονέων και Παιδιάτρων.

Έχοντας ήδη κερδίσει την ψηλότερη διάκριση με την επαναστατική φυτική φόρμουλα εμποτισμένων πλακιδίων Para'Kito™, με την εργονομική χρήση του αδιάβροχου περικάρπιου ενήλικων, παιδιών, αλλά και βρεφών με το ασφαλές με το ασφαλές Κλιπ και με σαφή επένδυση στον τομέα έρευνας και ανάπτυξης, την σειρά είχε πέρυσι, ενισχύσει η προσφορά του Ρολ-ον Τζέλ Para'Kito™, με δυναμική προστασία σε υγρή μορφή επαφής με το δέρμα, ικανοποιητικό για μια ισχυρή 5ωρη προστασία. Ακολούθως, με το αποτελεσματικό Τζέλ Ανακούφισης από οποιαδήποτε έντομα.

Φέτος, η Para'Kito™, έχοντας κατακτήσει την συνδυασμένη φυσική προστασία, καταφέρνει να λανσάρει την πιο επαναστατική ίσως φυτική φόρμουλα σε Σπρέυ, αφήνοντας την χρήση οποιασδήποτε ποσώστωσης DEET στον προηγούμενο αιώνα. Διατίθεται σε μια πολύ σικ εργονομική συσκευασία 75ml, και φέρει στόμιο μικροεκνέφωσης που περιορίζει την κατάχρηση του περιεχομένου που επαρκεί μέχρι και 300 ψεκασμούς. Έχει πολύ ευχάριστο άρωμα, δεν λεκιάζει τα ρούχα και είναι κατάλληλο για επαφή με ευαίσθητες επιδερμίδες, εγκύους και βρέφη.

Μπράβο Para'Kito™!

Αποκλειστική Διανομή Findi Global Network.

Δείτε ολοκληρωμένο το άρθρο στο www.facebook.com/ParakitoCy

ALGOFLOGEN ΚΡΕΜΑ

Για ερεθισμούς της επιδερμίδας

Η ALGOFLOGEN είναι μια ενυδατική κρέμα για την αντιμετώπιση των δυσάρεστων συμπτωμάτων (αφυδάτωση, ερυθρότητα, κνησμός, δερματικός ερεθισμός), από ηλιακά, θερμικά και χημικά εγκαύματα. Κατάλληλη σε περιπτώσεις ευαισθησίας του δέρματος από χρήση αρωμάτων, απορρυπαντικών και χημικών ουσιών.

Ενεργά συστατικά:

- CALCIUM: με ιδιότητες για ταχύτατη ανάπλαση της επιδερμίδας.
- D-PANTHENOL και ALOE VERA: με επουλωτικές, στυπτικές, ενυδατικές ιδιότητες, καταπραΰνουν τη φλόγωση.
- CALAMINE-CALENDULA: αντιφλεγμονώδη και μαλακτική δράση.
- BITAMIN H A: προσφέρει βαθιά, πλούσια ενυδάτωση.

Με την εξειδικευμένη σύνθεσή της, η ALGOFLOGEN κρέμα επουλώνει άμεσα και αναδομεί ταχύτατα την επιδερμίδα. Ιδανική για την περιποίηση της παιδικής επιδερμίδας, για συγκλήματα, παρατρίμματα, κατακλίσεις.



LEGS COOL GEL

Για την ανακούφιση των κουρασμένων, καταπονημένων ποδιών

Εξειδικευμένο προϊόν σε μορφή gel για επαλείψεις σε όλη την επιφάνεια των ποδιών. Ανακουφίζει σε ενοχλήματα από ορθοστασία, αυξημένο σωματικό βάρος, εμφανείς φλεβίτες, μώλωπες, ευρυαγγείες και αλλά φυσικά αίτια. Προσφέρει άμεση ανακούφιση, ευεξία και αισθητή αναζωογόνηση στα κουρασμένα, «βαριά», καταπονημένα πόδια.



Καταπολεμά την ξηροδερμία, προστατεύοντας την εύθραυστη επιδερμίδα των ποδιών, συμβάλλοντας στην επαναφορά της καλής φλεβικής λειτουργίας.

Bodylean®

CLA Plus

🌿 **Διπλή Δράση** για λεπτό και σφριγηλό σώμα!

Bodylean της HealthAid

Η πιο αποτελεσματική φυσική λύση
στο αδυνάτισμα

Το Bodylean είναι ένας μοναδικός **διπλός συνδυασμός** από **κάψουλες** και **ταμπλέτες** που πετυχαίνουν ένα **υγιές αδυνάτισμα** και **ιδανικές αναλογίες σώματος** χωρίς χαλάρωση και περιττά κιλά.

🌿 **Οι κάψουλες** Συζευγμένου Λινολεϊκού Οξέως (**CLA**), διασπούν τα λίπη και τα μετατρέπουν σε ενέργεια, ενώ παράλληλα εμποδίζουν την αποθήκευσή τους στον οργανισμό.

🌿 **Οι ταμπλέτες** περιέχουν **Πράσινο Τσάι** το οποίο είναι εξαιρετικό αντιοξειδωτικό και ενισχυτικό του μεταβολισμού, **Συνένζυμο Q10** για παραγωγή ενέργειας, **Αμινοξέα** που μεταβολίζουν τα λίπη στους μύες και τα μετατρέπουν σε ενέργεια και **Χρώμιο** που μειώνει την επιθυμία για γλυκά.

Ιδανικό για **γυναίκες και άνδρες** που θέλουν να αδυνατίσουν και παράλληλα να αποκτήσουν ένα λεπτό, σφριγηλό, γραμμωμένο και καλλίγραμμα σώμα!

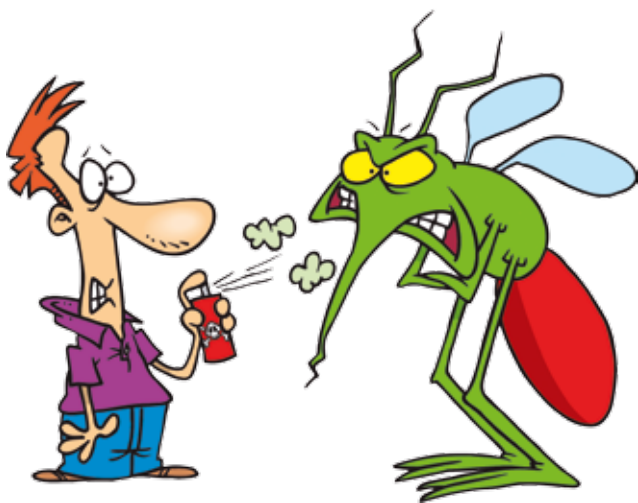




«Ο φαρμακοποιός μου με φροντίζει»

Η Ερώτηση του Κώστα, 53 χρονών

« Η οικογένεια μου και εγώ είμαστε έτοιμοι για τις καλοκαιρινές μας διακοπές. Κάθε χρόνο έχω το ίδιο άγχος. Πώς θα τις απολαύσω χωρίς την «παρέα» των ενοχλητικών κουνουπιών; Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω καλύτερα τα αντικουνουπικά/εντομοαπωθητικά προϊόντα;»



“ Το καλοκαίρι, μια εποχή έντονης δραστηριότητας των κουνουπιών, η εφαρμογή των αντικουνουπικών/εντομοαπωθητικών πρέπει να γίνεται πρωί και βράδυ. Η διάρκεια προστασίας των προϊόντων ποικίλλει. Συνήθως είναι από 4 έως 8 ώρες. Φροντίστε να επαναλαμβάνετε την εφαρμογή μετά το μπάνιο σας στη θάλασσα ή το ντους. Για καλύτερα αποτελέσματα, να χρησιμοποιείτε πρώτα την αντιηλιακή σας κρέμα και μετά από 20 λεπτά να εφαρμόσετε το αντικουνου-

πικό/εντομοαπωθητικό προϊόν. Πρέπει να προστατεύετε όλο το σώμα αλλά και το πρόσωπό σας. Για τη χρήση στο πρόσωπο, ψεκάστε πρώτα το προϊόν στα χέρια και στη συνέχεια στο πρόσωπό σας, αποφεύγοντας την επαφή με τα μάτια. Πλύνετε πολύ καλά τα χέρια σας μετά την εφαρμογή. Να ακολουθείτε τις οδηγίες που αναγράφονται πάνω στο προϊόν για τη συνιστώμενη μέγιστη καθημερινή χρήση, την ηλικία και τη χρήση από παιδιά ή έγκυες γυναίκες. ”

Η Ερώτηση της Ελένης, 38 χρονών

«Ενώ κολυμπούσα ένωσα ένα τσίμπημα στο πόδι μου. Το σημείο αυτό έχει κοκκινίσει και έχω έντονη φαγούρα. Τί μπορεί να με τσίμπησε; Τι να κάνω για ν' ανακουφιστώ ;»

“ Πιθανώς να σας έχει τσιμπήσει μέδουσα ή αλλιώς τσουόχτρα. Μην ανησυχείτε, δεν είναι καθόλου επικίνδυνη αν δεν είστε αλλεργικοί. Όταν η μέδουσα έρθει σε επαφή με το δέρμα δημιουργεί μια αίσθηση καψίματος, πρήξιμο ή φαγούρα και το σημείο μπορεί να κοκκινίσει. Αν τα πλοκάμια της μέδουσας έχουν μείνει στο δέρμα, πρέπει να τα αφαιρέσετε με μια λεπτή πένσα ή με ένα κομμάτι

χαρτί, αφού πρώτα έχετε φορέσει γάντια και καθαρίσει την περιοχή. Ξεπλύνετε την περιοχή με θαλασσινό νερό χωρίς όμως να την τρίψετε, γιατί θα δημιουργηθεί ερεθισμός. Μην χρησιμοποιήσετε γλυκό νερό γιατί υπάρχει περίπτωση να προκαλέσει τσουξίμο και κοκκίνισμα, και φυσικά μην ξεχάσετε να απολυμάνετε την περιοχή. Στη συνέχεια σας συνιστώ μια αντιισταμινική κρέμα για χρήση 2-3 φορές τη μέρα. ”



Η Ερώτηση της Βασιλικής, 32 χρονών

«Κάθε φορά που το δέρμα μου έρχεται σε επαφή με τον ήλιο, το πρόσωπό μου γεμίζει λεκέδες, παρ' όλο που φοράω αντιηλιακό υψηλής προστασίας. Τι μπορώ να κάνω για να τους αποφύγω;»

“Υπάρχουν δερμοκαλλυντικά προϊόντα που βοηθούν αποτελεσματικά στο να απαλύνετε αυτές τις δυσχρωμίες που ονομάζουμε μέλασμα ή χλόασμα. Αυτά τα προϊόντα λεύκανσης είναι ειδικά σχεδιασμένα για να μειώνουν την υπερβολική παραγωγή μελανίνης στην επιδερμίδα, σε μικρές και μεγάλες περιοχές. Θα πρέπει να εφαρμόζονται ή το βράδυ σαν κρέμα νύκτας ή το πρωί κάτω από το αντιηλιακό σας. Το θετικό τους αποτέλεσμα δεν θα φανεί άμεσα, αλλά τουλάχιστον μετά από 1-2 μήνες. Αν αυτές οι δυσχρωμίες είναι πολύ έντονες

και δεν έχετε αποτέλεσμα με τη χρήση λευκαντικών καλλυντικών, σε συνδυασμό με παράλληλη χρήση αντιηλιακού πολύ υψηλής προστασίας, τότε η επίσκεψη στον ειδικό δερματολόγο είναι αναγκαία για μια φαρμακευτική λευκαντική θεραπεία, η οποία όμως επειδή είναι φωτοτοξική δεν πρέπει να γίνεται τους μήνες με έντονη ηλιοφάνεια. Σας συνιστώ προς το παρόν τώρα το καλοκαίρι να αρχίσετε με τη συνδυαστική καλλυντική αγωγή και ανάλογα με το αποτέλεσμα προχωράτε το φθινόπωρο στο επόμενο βήμα. ”



Η Ερώτηση της Αναστασίας, 43 χρονών

«Έχω ευαίσθητο στομάχι και τον τελευταίο καιρό ακούω συχνά για τις ευεργετικές ιδιότητες του κουρκουμά. Είναι αλήθεια ότι δρα ως αντιφλεγμονώδες και καθαρίζει τον οργανισμό; Πού μπορώ να τον βρω;

“Ο κουρκουμάς είναι ένα μπαχαρικό με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Το κύριο δραστικό συστατικό του είναι η κουρκουμίνη. Με τις ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της, μπορεί να αναστείλει ένα ένζυμο που ευθύνεται για πολλές χρόνιες ασθένειες. Πολλά συμπληρώματα, πχ για την αρθρίτιδα και την άρθρωση, περιέχουν κουρκουμά. Έχει διαπιστωθεί ότι είναι ιδιαίτερα φιλικό για το στομάχι, καθώς βοηθάει τη διαδικασία της πέψης αλλά επιπλέον, είναι δυνατό να αντιμετωπίσει και διάφορες γαστρεντερικές ενοχλήσεις. Η

αποδεδειγμένη ικανότητα του κουρκουμά να μειώνει τις φλεγμονές, τον συνδέουν με τη θεραπεία μιας πληθώρας παθήσεων. Επίσης, θεωρείται ότι έχει ευεργετική επίδραση σε πονοκεφάλους, γεροντικό καταρράκτη, βρογχίτιδα, πυρετό, προβλήματα έμμηνου κύκλου, αϋπνία, κατάθλιψη, κατακράτηση υγρών και προβλήματα νεφρών. Μπορείτε να τον βρείτε σαν συμπλήρωμα διατροφής (Turmeric) και η δοσολογία του είναι 1-2 κάψουλες την ημέρα. Για καλύτερη δράση, σας συνιστώ να το παίρνετε μετά το γεύμα σας. ”



Σήμερα, ο πελάτης του Φαρμακείου είναι ένα ενημερωμένο άτομο με μορφωτικό επίπεδο μέσης ή και ανώτερης εκπαίδευσης, δικτυωμένο, ακόμη και σε ηλικίες άνω των 60 ετών, με γνώσεις για προϊόντα και προσφορές. Είναι ένας εξελιγμένος πελάτης!

Οι υπηρεσίες που πρέπει να προσφέρει ένα Φαρμακείο στον Πελάτη του

Από την **Αγγελική Καραμπούλα**,
Φαρμακοποιό



Στη συνείδηση του κοινού τα φαρμακεία είναι σημεία πρωτοβάθμιας περίθαλψης, όπου μπορεί να προμηθευτεί φάρμακα και προϊόντα που προάγουν την υγεία, την ομορφιά και την ευεξία. Ταυτόχρονα, ο πελάτης προσδοκά να λάβει και ένα σύνολο υπηρεσιών.

Υπηρεσίες συμβουλευτικής

Σε Φάρμακα

Όταν πρόκειται για χορήγηση φαρμάκων πρέπει να ενημερώνετε πλήρως τον Φαρ-

μακοποιό σας για την κατάσταση υγείας σας, για τον τρόπο λήψης των φαρμάκων σας, τη συχνότητα, τη διάρκεια, τυχόν ασυμβατότητες με τρόφιμα ή άλλα φάρμακα, διατροφικές προτιμήσεις, τρόπο ζωής. Επίσης, θα πρέπει να σας γίνει απολύτως κατανοητή η χρήση βοηθητικών συσκευών, ο υπολογισμός δόσεων, ειδικά για τα παιδιά.

Σαν πελάτης θα εκτιμήσετε πολύ μια πρώτη διάγνωση που θα γίνει στο πρόβλημά σας, όπως και την πληροφόρηση για τα αποτελέσματα των εργαστηριακών σας εξετάσεων πριν δείτε το γιατρό σας. Τέλος, σημαντικό ρόλο θα παίξει η συμβουλή σχετικά με τη συμμόρφωση στη θεραπεία σας ώστε να είναι αποτελεσματική.

Οι υπηρεσίες που πρέπει να προσφέρει ένα Φαρμακείο στον Πελάτη του

Ορισμένες **υπηρεσίες στο φαρμακείο** είναι η μέτρηση πίεσης, η πρώτη επίδεση ενός τραύματος, καθώς και η κατάλληλη καθοδήγηση και συμπαράσταση στη διακοπή καπνίσματος.

Στα παραπάνω θα προσθέταμε συμβουλές για οδοντιατρική φροντίδα, ενημέρωση εγκύου και προετοιμασία για τον τοκετό - θηλασμό, γνωστοποίηση φορέων βοήθειας στο σπίτι για φροντίδα ηλικιωμένων ή ατόμων με κινητικά προβλήματα.

Σε Συμπληρώματα Διατροφής

Όσον αφορά τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής, ειδικών τροφίμων, αγωγές για απώλεια βάρους, κλπ, η συμβουλή του φαρμακοποιού σας θα πρέπει να εστιάζεται στην καταλληλότητα των προϊόντων, την ανάλυση των χαρακτηριστικών και πως αυτά θα έχουν το αποτέλεσμα που προσδοκάτε. Η κατάλληλη ενημέρωση θα συμβάλει στο να μην υπάρχουν υπέρμετρες προσδοκίες, όπως για παράδειγμα στην περίπτωση προϊόντων για απώλεια βάρους, ή θα σας προστατεύσει από διαφημίσεις με υπερυποσχέσεις. Επίσης, η υποδείξη ενός κατάλληλου διαιτολογίου και η ενημέρωση για τη σωστή επιλογή τροφών σύμφωνα με το βάρος ή τα προβλήματα υγείας που πιθανόν υπάρχουν, είναι μια σημαντική υπηρεσία του φαρμακοποιού προς τον πελάτη του.

Σε Ορθοπεδικά Είδη

Σε ορθοπεδικά είδη και βοηθήματα, η κατάρτιση του φαρμακοποιού και των συνεργατών του θα αποδειχθεί σημαντική για τη σωστή επιλογή, εφαρμογή και αποτελεσματικότητα τους. Πρόταση λύσεων όπως κατάλληλοι πάτι για άτομα που υποφέρουν από πολύωρη ορθοστάσια, κατάλληλες κάλτσες για βαριά πόδια που πρήζονται, παπούτσια για διαβητικούς είναι πάντα καλοδεχούμενες.

Σε Καλλυντικά

Η κοσμητολογία πέρα από την ομορφιά δίνει πλέον λύσεις σε συγκεκριμένα προβλήματα του δέρματος. Η επιλογή κατάλληλου προϊόντος και η ενημέρωση για σωστή χρήση σύμφωνα με τις ανάγκες του πελάτη είναι απαραίτητες, με επεξη-

“ Η επιλογή κατάλληλου προϊόντος και η ενημέρωση για σωστή χρήση σύμφωνα με τις ανάγκες του πελάτη είναι απαραίτητες. ”

Παράλληλα, η εκπαίδευση του κοινού από το προσωπικό του φαρμακείου σε θέματα αντιληπτικής προστασίας είναι ανεκτίμητη, γιατί συνήθως είναι πρώτος ο φαρμακοποιός που θα δει και θα κατευθύνει τον πελάτη στο δερματολόγο για έναν ύποπτο σπίλο.

Απαραίτητες Υποδομές

Δεν νοείται υπηρεσία προς τον πελάτη αν στο φαρμακείο δεν διαθέτουμε επάρκεια προϊόντων για την εξυπηρέτησή του. Είναι υπηρεσία να έχουμε το φάρμακο που μόλις κυκλοφόρησε και να είμαστε ενημερωμένοι για τη δράση του, καθώς και η ύπαρξη πλήρως εξοπλισμένου εργαστηρίου για παρασκευή απλών ή σύνθετων γαληνικών σκευασμάτων.

Έχουμε πάντα διαθέσιμες ωραίες συσκευασίες δώρου, κατάλληλες για γυναίκες, άνδρες και παιδιά, γνωρίζοντας πως πολλές φορές μια όμορφη συσκευασία αναδεικνύει και το πιο απλό δώρο.



find us on  Blue Pharmacies Public Ltd

Ανθρώπινο δυναμικό με δεξιότητες

- Είναι γεγονός πως όσοι εργάζονται σε φαρμακεία θα πρέπει να αντιληφθούν πως υπηρετούν το υπέρτατο αγαθό: **την υγεία**.
- Χρειάζονται συγκεκριμένες δεξιότητες ώστε να μπορέσουν να είναι αποτελεσματικοί, όπως καλή γνώση του αντικειμένου ώστε να δίνονται αξιόπιστες πληροφορίες, υπομονή και ενσυναίσθηση προς τον ασθενή, καθώς βρίσκεται σε μια ιδιαίτερη φάση της ζωής του και αναζητά ενημέρωση, κατανόηση, υποστήριξη, σεβασμό στο πρόβλημά του, στις ανάγκες και τα προσωπικά δεδομένα.
- Ο άνθρωπος που περνά το κατώφλι ενός φαρμακείου περιμένει ένα χαμόγελο, ένα καλωσόρισμα, κάποιον να του φωτίσει τις απορίες και να τον κατευθύνει σωστά.

Έφτασε το καλοκαίρι! Η πιο όμορφη περίοδος του χρόνου! Είναι όμως και η εποχή που πρέπει να προσέξουμε περισσότερο την επιδερμίδα μας, τα μαλλιά μας, το μακιγιάζ αλλά και τους ανεπιθύμητους επισκέπτες του καλοκαιριού, όπως είναι τα κουνούπια και οι τσούχτρες. Τι λοιπόν πρέπει να έχουμε στο καλοκαιρινό μας νεσεσέρ ομορφιάς;

Το καλοκαιρινό νεσεσέρ ομορφιάς

Από τον **Αναστάσιο Πέτσα**,
Φαρμακοποιό



“Τους ζεστούς μήνες του καλοκαιριού η ανάγκη για φρούτα και λαχανικά, πλούσια σε νερό και βιταμίνες, είναι απαραίτητη.”

Αντηλιακό και Ευαισθησία στον ήλιο

Όταν ακούμε καλοκαίρι, μια από τις πρώτες μας σκέψεις είναι ο καυτός ήλιος, και η δεύτερη θα έπρεπε να είναι το αντηλιακό. Πηγή ζωής και ενέργειας, ο ήλιος είναι ο καλύτερος σύμμαχος για να μας φτιάξει τη διάθεση, χωρίς όμως να ξεχνάμε τις επιβλαβείς συνέπειες που προκαλεί στην επιδερμίδα μας η ακτινοβολία UVA και UVB. Αν θέλουμε να τις ξεχωρίσουμε καλό είναι να γνωρίζουμε ότι η UVA (A: ageing) προκαλεί τη γήρανση του δέρματος και η UVB (B: burning) προκαλεί το κάψιμο της επιδερμίδας.

Ο καθένας από εμάς δεν έχει τις ίδιες ανάγκες και αυτό έχει να κάνει με το χρώμα του κάθε ατόμου. Αν δηλαδή το δέρμα είναι ανοιχτόχρωμο ή σκουρόχρωμο, όπως επίσης και αν έχει αρκετές ελιές ή άλλα σημάδια (π.χ. τατουάζ). Άλλος ένας διαχωρισμός που συναντάμε και μπορεί να μας μπερδέψει στα αντηλιακά είναι ο δείκτης προστασίας και τι χρειάζεται ο καθένας από εμάς. Τα παιδιά χρησιμοποιούν κυρίως αντηλιακά με φυσικά φίλτρα και ο κατάλληλος δείκτης προστασίας τους είναι τουλάχιστον το 30. Υπάρχουν όμως και αντηλιακά με μέγιστο δείκτη 50+ όπου ο αριθμός είναι ανάλογος με το χρόνο που θα πρέπει να ανανεώνουμε το αντηλιακό μας, αλλά και με τον αριθμό και την ποσότητα των ουσιών που ευθύνονται για την προστασία του δέρματος.

Στο φαρμακείο υπάρχουν αντηλιακά με χρώμα και χωρίς χρώμα, όπως επίσης και αντηλιακά για πανάδες, για λιπαρές

Φωτοευαισθησία και Φάρμακα

Το αντηλιακό δεν είναι απαραίτητο μόνο το καλοκαίρι ή μόνο όταν πάμε στη θάλασσα, αλλά είναι απαραίτητο καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Σε αυτό το σημείο, είναι καλό να γίνει μια αναφορά στα φάρμακα που προκαλούν φωτοευαισθησία, κάτι που σημαίνει ότι χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή τους καλοκαιρινούς μήνες. Ανάμεσά τους συγκαταλέγονται: τα αντιβιοτικά, τα διουρητικά, τα αντιμυκητιασικά, ορισμένα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη (για τη θεραπεία της αρθρίτιδας), κάποια αντιυπερτασικά και αντιαρρυθμικά, ορισμένα φάρμακα για διαβητικούς, τα ψωραλένια (για τη θεραπεία της ψωρίασης), τα αντιψυχωσικά κ.α.



επιδερμίδες, με τάση ακμής κ.α. Το αντηλιακό με χρώμα είναι μια έξυπνη επιλογή, εφόσον δεν θέλουμε να "φορτώσουμε" το πρόσωπό μας με μακιγιάζ.

Κλείνοντας με το κεφάλαιο αντηλιακό, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να επισκεφθείτε το φαρμακείο σας, να συμβουλευτείτε και να εμπιστευτείτε τον φαρμακοποιό σας. Το αντηλιακό σας πρέπει να είναι μοναδικό, όπως και εσείς. Δεν είναι όλα τα αντηλιακά για όλους. Ο καθένας από εμάς έχει διαφορετικές ανάγκες και η επιλογή του αντηλιακού δεν έχει να κάνει μόνο με την τιμή, αλλά κυρίως με τις ανάγκες της κάθε επιδερμίδας.

Ενυδάτωση

Όσο καλά και να προστατεύουμε τους καλοκαιρινούς μήνες το σώμα μας από τον ήλιο, τα μαλλιά και η επιδερμίδα μας χρειάζονται επιπλέον ενυδάτωση. Τους ζεστούς λοιπόν μήνες του καλοκαιριού, η ανάγκη για φρούτα και λαχανικά, πλούσια σε νερό και βιταμίνες, είναι απαραίτητη καθώς μας βοηθούν να αποφύγουμε την αφυδάτωση. Έτσι, αν δε θέλουμε να έχουμε μια ξηρή ή αφυδατωμένη επιδερμίδα μετά τη θάλασσα θα πρέπει να χρησιμοποιούμε ενυδατικές κρέμες.

Πρόσωπο

Πέρα από τις ενυδατικές κρέμες, το καλοκαίρι μπορούμε επίσης να εφαρμόζουμε και μάσκες ενυδάτωσης, που θα συμβάλουν στην καλύτερη όψη της επιδερμίδας. Επίσης, η θεραπεία με ορό είναι κάτι που θα συμβάλει σε βάθος στην ενυδάτωση της επιδερμίδας και ένα έξυπνο tip είναι η χρήση του ιαματικού νερού το οποίο ενυδατώνει, εξισορροπεί και καταπραΰνει την επιδερμίδα. Πριν χρησιμοποιηθούν όλα αυτά, θα πρέπει να έχουμε κάνει καθαρισμό της επιδερμίδας με το κατάλληλο καθαριστικό προϊόν. Συνοψίζοντας, όπως και με το αντιηλιακό, έτσι και για τον καθαρισμό και την ενυδάτωση του δέρματος, ο φαρμακοποιός σας είναι αυτός που θα σας καθοδηγήσει ώστε να έχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

Σώμα

Όπως αναφέραμε προηγουμένως, ενυδάτωση δεν χρειάζεται μόνο το πρόσωπο αλλά και το σώμα και τα μαλλιά μας. Μετά την πολύωρη παρουσία μας στην παραλία, το σώμα μας θα χρειαστεί ενυδάτωση σε βάθος και γι' αυτό υπάρχουν οι κατάλληλες κρέμες, τα γαλακτώματα, όπως και τα λάδια τα οποία είναι ιδανικά στο να χαρίσουν στο δέρμα μας τη λάμψη και την υφή που ονειρευόμαστε.

Μαλλιά

Τους καλοκαιρινούς μήνες η θάλασσα και ο ήλιος ταλαιπωρούν ιδιαίτερα τα μαλλιά μας, κάτι που προκαλεί θαμπή όψη στο τριχωτό της κεφαλής. Γι' αυτόν το λόγο, θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στην επιλογή του σαμπουάν και να χρησιμοποιούμε κρέμα ή λάδι θρέψης και προστασίας των μαλλιών. Τέλος, υπάρχει μεγάλη ποικιλία αντιηλιακών για τα μαλλιά στα φαρμακεία για να φροντίζετε και

να προστατεύετε τα μαλλιά σας στις δύσκολες συνθήκες της παραλίας.



“ Φρούτα, λουλούδια, εξωτικά αρώματα και ζαχαρωτά είναι μερικές από τις μυρωδιές αρωμάτων που θα βρείτε στο φαρμακείο της γειτονιάς σας. ”

Μακιγιάζ

Στο νεσεσέρ των καλοκαιρινών σας διακοπών, σημαντική θέση έχει το μακιγιάζ. Το μακιγιάζ θα πρέπει να είναι πιο ελαφρύ και διακριτικό τους καλοκαιρινούς μήνες. Χαρίστε ένταση στο βλέμμα σας με μία αδιάβροχη μάσκα που θα διαρκέσει αρκετές ώρες. Οι χρωματιστές μάσκες είναι σίγουρα ένα από τα αγαπημένα trends της σεζόν και θα δώσουν «χαρακτήρα» στο καλοκαιρινό look σας. Ένα lipgloss με απαλή σύνθεση και χρώμα είναι ιδανικό. Μην βάλετε το φλογερό κόκκινο κραγιόν σας στην παραλία, αλλά προτιμήστε ένα απαλό γυαλιστερό lipgloss με πλούσιο άρωμα και ανάλαφρη υφή.

Άρωμα

Καλοκαίρι σημαίνει διακοπές και χαρούμενη διάθεση. Διάθεση για βόλτες σημαίνει επίσης λουλούδια και όμορφες μυρωδιές. Αν θέλετε να αφήσετε το στίγμα σας στις καλοκαιρινές εξόδους σας, τότε ένα άρωμα από λουλούδια και αιθέρια έλαια είναι αυτό που χρειάζεστε. Φρούτα, λουλούδια, εξωτικά αρώματα και ζαχαρωτά, είναι μερικές από τις μυρωδιές αρωμάτων που θα βρείτε στο φαρμακείο της γειτονιάς σας. Εσείς, προσπαθήστε να διαλέξετε το συνδυασμό που ταιριάζει περισσότερο στο δέρμα σας.



Ευαίσθητη περιοχή

Ένα θέμα που αξίζει την προσοχή της γυναίκας κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού είναι η προστασία και η υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής. Πέρα από τη συχνή αλλαγή του μαγιό, στα φαρμακεία μπορείτε να βρείτε τα κατάλληλα προϊόντα για τη φροντίδα της ευαίσθητης περιοχής, κολπικά υπόθετα και συμπληρώματα διατροφής για την αποφυγή των ουρολοιμώξεων και των μυκητιάσεων κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, και ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των διακοπών.



Εντομοαπωθητικά

Μπορεί το καλοκαίρι να είναι η πιο όμορφη περίοδος για τους περισσότερους, έχει όμως και απρόσκλητους επισκέπτες. Τσούχτρες, κουνούπια και άλλα έντομα, όπως οι μέλισσες, είναι ικανά να δημιουργήσουν δυσάρεστες εκπλήξεις, γι' αυτό μην ξεχάσετε να βάλετε στο νεσεσέρ σας και ένα προϊόν για τα τιμπήματα. Στα φαρμακεία κυκλοφορούν φυτικά προϊόντα σε μορφή spray ή σε stick, καθώς επίσης και αντηλιακά με εντομοαπωθητική δράση, κατάλληλα και για παιδιά.

Καλοκαιρινό νεσεσέρ ομορφιάς: Τα απαραίτητα

- Αντηλιακό κρέμα για πρόσωπο και σώμα
- Ενυδατικό κρέμα για πρόσωπο και σώμα
- Αντηλιακό κρέμα ή λάδι μαλλιών
- Εντομοαπωθητικό σε μορφή spray ή stick
- Φροντίδα της ευαίσθητης περιοχής
- Άρωμα και μακιγιάζ



DERMOSEPT - ΥΓΡΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ & ΣΩΜΑΤΟΣ

DERMOSEPT υγρό για τον καθαρισμό προσώπου - σώματος με ήπιες αντισηπτικές ιδιότητες για εξασφαλισμένη καθημερινή περιποίηση της επιδερμίδας.

Ειδικά μελετημένη σύνθεση, εμπλουτισμένη με:

- Dermosoft Decalact: φυτικός αντιμικροβιακός παράγοντας, ειδικής έγκρισης από το Dr. Streatmans Chemische Produkte GmbH.
- Allantoin: με άμεσης δράσης επουλωτικές ιδιότητες, καθώς πολλαπλασιάζει την ταχύτητα ανάπτυξης των κυττάρων. Αφήνει μοναδική αίσθηση απαλότητας.
- Panthenol: με δράση που προστατεύει την επιδερμίδα.

Με προδιαγραφές pH 5.5-6.5, συμβατές με το pH της επιδερμίδας και αναζωογονητικό άρωμα φρεσκάδας. Χωρίς paraben.



Διατίθεται μόνο σε επιλεγμένα Φαρμακεία Tel.: 25209500

Όπως όλοι ξέρουμε, το δέρμα αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα όργανα του σώματος.

Το πολύτιμο και χρήσιμο αυτό ζωντανό όργανο μας προστατεύει από τις μολύνσεις, ελέγχει τη θερμοκρασία που αποβάλλει ή διατηρεί το σώμα μας και συγκρατεί τα υγρά του οργανισμού.

Για όλους αυτούς τους λόγους οφείλουμε να το προστατεύουμε.

Κυρίως τώρα το καλοκαίρι, προστασία από τι; Μα φυσικά από τον ήλιο, με το ιδανικό αντηλιακό για εσάς!

Βρείτε το Ιδανικό Αντηλιακό

Από τον **Αθανάσιο Ταουήλ**,

Φαρμακοποιό





“ Το στάδιο της ενυδάτωσης και της ειδικής φροντίδας του προσώπου σας είναι σημαντικό. ”

Έχετε ότι όταν κάποιος παθαίνει έγκαυμα από τον ήλιο, οι πιθανότητες προσβολής του από καρκίνο του δέρματος αυξάνονται. Προφυλάσσοντας το δέρμα μας από τις ακτίνες του ήλιου και ειδικά τις υπεριώδεις ακτινοβολίες (UVB- UVA), συμβάλλουμε ουσιαστικά στην πρόληψη του καρκίνου που μπορεί να εμφανιστεί σε μεγαλύτερη ηλικία αργότερα, αλλά και της γήρανσης του δέρματος!

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι οι δερματικές βλάβες από τον ήλιο προκαλούνται περισσότερο από τις υπεριώδεις ακτινοβολίες και πρέπει να προστατευόμαστε, όχι μόνο το καλοκαίρι αλλά και το χειμώνα. Ο άνθρωπος είναι πολύ ευαίσθητος και παθαίνει εγκαύματα μετά από λίγη έκθεση στον ήλιο χωρίς κατάλληλη προστασία. Φανταστείτε ότι μπορεί να παρουσιάσει ηλιακό έγκαυμα μετά από μόλις 15' - 30' έκθεσης. Τα σημεία και τα συμπτώματα εμφανίζονται κυρίως με πόνο, κοκκίνισμα, φουσκάλες ή χωρίς, πρήξιμο και πυρετό. Τα δερματικά προβλήματα διαρκούν περίπου 4-7 ημέρες και μετά το δέρμα αρχίζει να ξεφλουδίζει.

Ο συντελεστής SPF

Ο συντελεστής αντηλιακής προστασίας, SPF (sun protection factor), αναφέρεται στην προστασία που προσφέρει ένα αντηλιακό από τη UVB ακτινοβολία και αντιπροσωπεύει πόσες φορές περισσότερο προστατεύει το συγκεκριμένο προϊόν από τη δημιουργία ερυθήματος, από ότι χωρίς το προϊόν.

Για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας ένα αντηλιακό με SPF 15, εάν το ερύθημα εμφανίζεται σε 10 λεπτά σε ένα άτομο χωρίς τη χρήση κάποιου προϊόντος αντηλιακής προστασίας, θεωρητικά η χρήση του προϊόντος αυτού θα παρατείνει 15 φορές περισσότερο τον χρόνο για να εμφανιστεί το ίδιο ερύθημα με τις ίδιες συνθήκες έκθεσης στον ήλιο, δηλαδή 150 λεπτά.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τον συντελεστή αντηλιακής προστασίας είναι πολλοί, με πιο σημαντικούς:



Μέτρα Προστασίας

- Αποφύγετε την έκθεση όταν ο ήλιος είναι πολύ δυνατός, μεταξύ 11:00-16:00.
- Προστατευτείτε με καπέλο, γυαλιά ηλίου και βαμβακερό μπλουζάκι.
- Χρησιμοποιήστε δείκτη προστασίας (spf) ανάλογα με το φωτότυπό σας.
- Κρατήστε τα παιδιά κάτω των 3 ετών μακριά από τον ήλιο.
- Εφαρμόστε το αντηλιακό σας, τουλάχιστον μισή ώρα πριν την έκθεση σας στον ήλιο και επαναλάβετε τη χρήση του συνεχώς κυρίως μετά την κολύμβηση, εφίδρωση ή αφού σκουπιστείτε με πετσέτα.

- **την ποσότητα του προϊόντος** που εφαρμόζεται στο δέρμα, καθώς οι μετρήσεις του SPF γίνονται με μία ποσότητα προϊόντος 2 mg/cm² δέρματος, μια μεγάλη ποσότητα η οποία δεν χρησιμοποιείται ποτέ στην πραγματικότητα και
- **τις συνθήκες χρήσης**, οι οποίες δεν είναι οι ίδιες με αυτές που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη εργαστηριακή δοκιμή του προϊόντος, όπως η πιθανότητα αντανάκλασης ακτίνων από την άμμο και το νερό, η εφίδρωση ή το σκούπισμα με μια πετσέτα.

Τα αντηλιακά φίλτρα

Τα αντηλιακά προϊόντα περιέχουν αντηλιακά φίλτρα προστασίας και για κάθε αντηλιακό φίλτρο υπάρχει μία μέγιστη συγκέντρωση που επιτρέπεται για χρήση.

Τα χημικά φίλτρα

Είναι μόρια που απορροφούν ορισμένα μήκη κύματος του φάσματος UV. Ανάλογα με την περιοχή δράσης τους, διακρίνουμε χημικά φωτοπροστατευτικά για τις UVB, τις UVA ή και με μεγαλύτερο φάσμα δράσης, UVB και UVA ταυτόχρονα. Η περιοχή απορρόφησης των UVA είναι πιο εξειδικευμένη και γι' αυτό υπάρχει ανάγκη να συνδυάσουμε πολλούς τύπους φίλτρων για να καλύψουμε ένα μεγάλο μέρος του φάσματος UV. Τα χημικά φίλτρα απορροφώνται από την επιδερμίδα και υπάρχει κίνδυνος συστηματικής απορρόφησής τους, κυρίως σε βρέφη και σε δέρματα με βλάβες. Τα χημικά φίλτρα μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμούς και αλλεργίες. Τα αντηλιακά φίλτρα θα πρέπει να είναι επίσης χημικώς σταθερά στη ζέστη και στο φως.

Τα φυσικά φίλτρα

Τα φυσικά φίλτρα αντανακλούν ή διαχέουν την υπεριώδη ακτινοβολία, αλλά έχουν το μειονέκτημα να δίνουν πυκνόρρευση υφή στο προϊόν και λευκή χροιά κατά το άπλωμα στο δέρμα. Το διοξείδιο του τιτανίου συνδυάζεται συχνά με το οξείδιο του ψευδαργύρου για να αυξήσει τη φωτοπροστατευτική ικανότητα του αντηλιακού. Η χρήση μικρότερων σωματιδίων αυτών των φυσικών φίλτρων βελτιώνει το παραπάνω μειονέκτημα. Τα φυσικά φίλτρα προσφέρουν ασφαλή χρήση, δεν διεισδύουν στο δέρμα και δεν προκαλούν αλλεργίες. Ο συνδυασμός διαφορετικών φυσικών φίλτρων, μας επιτρέπει να μειώσουμε την ποσότητα των χημικών φίλτρων.

Τα οργανικά φίλτρα

Ο μοναδικός αντιηρόσωπος των οργανικών φίλτρων είναι το Tinosorb M. Πρόκειται για ένα μόριο φωτοσταθερό και με ευρύ φάσμα προστασίας UVB και UVA, το οποίο απορροφά τις υπεριώδεις

Η επιλογή του σωστού αντηλιακού

- Το αντηλιακό με φυσικά φίλτρα είναι απαραίτητο για όλους, καθώς εξασφαλίζει καλύτερη ανοχή και ασφάλεια.
- Τα βρέφη και τα παιδιά έχουν πολύ πιο λεπτή επιδερμίδα και ο κίνδυνος συστηματικής απορρόφησης από τη χρήση αντηλιακού με χημικά φίλτρα είναι πολύ πιο σοβαρός από ότι σε έναν ενήλικα.
- Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται και η έγκυος γυναίκα, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος απορρόφησης χημικού φίλτρου από το έμβρυο.
- Τα ευαίσθητα δέρματα μπορούν εύκολα να ερεθιστούν και να εμφανίσουν αλλεργία από τη χρήση χημικών φίλτρων, όπως και τα δέρματα με αποικική τάση ή δέρματα που εμφανίζουν έκζεμα.
- Τα δέρματα με τάση ακμής έχουν ανάγκη μιας ιδιαίτερης υφής μη λιπαρής του αντηλιακού αλλά και μιας ιδιαίτερης σύνθεσης χωρίς φαγεσσωρογόνα συστατικά.



ακτίνες όπως τα κλασικά χημικά φίλτρα, αλλά δρα παράλληλα διαχέοντας και αντανακλώντας την ακτινοβολία όπως τα φυσικά φίλτρα. Λόγω του υψηλού του μοριακού βάρους δεν διεισδύει στο δέρμα και συνεπώς εμφανίζει μία πολύ καλή και ασφαλή προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία. Υπάρχουν πολλές καλλυντικές μορφές

αντηλιακών όπως κρέμες, γαλακτώματα, λοσιόν, λάδια, spray, sticks..

Οι προτιμήσεις σας και οι ιδιαίτερες ανάγκες του δέρματός σας, σε συνδυασμό με τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας, θα σας οδηγήσουν στην κατάλληλη επιλογή αντηλιακού για σας και όλη την οικογένειά σας.



CERA di CUPRA Sun

Τα αντηλιακά προϊόντα της **CERA DI CUPRA** περιέχουν 4 οργανικά και 1 ανόργανο φίλτρο. Και τα 5 φίλτρα, σε συνδυασμό μεταξύ τους είναι φωτοσταθερά.

Συγχρόνως παρέχουν:

- αντιγηραντική δράση • αποτρέπουν τον σχηματισμό ρυτίδων και πανάδων
- ενυδάτωση

Η αντηλιακή σειρά **SUN** είναι σχεδιασμένη ειδικά για τα πιο ευαίσθητα δέρματα.

Η ποιότητα και η εμπειρία χρόνων της εταιρίας μας, καθώς επίσης και η επιλογή των καλύτερων συστατικών, οδηγούν σε ένα φυσικό, ομοιόμορφο και ασφαλές μαύρισμα.

**ΜΕ ΚΑΘΕ ΑΓΟΡΑ
ΑΝΤΗΛΙΑΚΩΝ
CERA DI CUPRA
ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΑΚΟΜΑ ΕΝΑ
ΔΩΡΕΑΝ!**



Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να εξαφανίσετε τις ουλές από το δέρμα σας, κυρίως όταν πρόκειται για ουλές που έχουν δημιουργηθεί εξαιτίας της ακμής.

Σχετικά με το χημικό peeling, τη μικροδερμοαπόξεση, το laser, οι δερματολόγοι και οι ειδικοί επαγγελματίες υγείας προτείνουν λύσεις που έχουν τη δυνατότητα να αφαιρέσουν τελείως αυτές τις ουλές, τις κηλίδες και ορισμένα σημάδια του δέρματος.

Υπάρχει όμως και η πιο ανώδυνη λύση του διορθωτικού μακιγιάζ...!

Διορθωτικό μακιγιάζ κρύψτε τα σημάδια και τις ουλές

Από την **Πόπη Χαραμή,**

Φαρμακοποιό

“ Το στάδιο της ενυδάτωσης και της ειδικής φροντίδας του προσώπου σας είναι σημαντικό. ”

Αν τα σημάδια στο πρόσωπο σας αποτελούν ένα πραγματικό πρόβλημα για εσάς και σας δημιουργούν απογοήτευση, η καλύτερη λύση για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας είναι να συμβουλευτείτε έναν ειδικό. Αν όμως, δεν έχετε την ελευθερία του χρόνου ή τη οικονομική άνεση για να το κάνετε, το διορθωτικό μακιγιάζ είναι μια πολύ καλή και γρήγορη λύση για να καλύψετε και συγχρόνως να κρύψετε τις ατέλειες που υπάρχουν στο πρόσωπό σας.

Πριν μιλήσουμε αναλυτικά για το διορθωτικό μακιγιάζ, πρέπει να τονίσουμε πόσο σημαντικό είναι το στάδιο της ενυδάτωσης και της ειδικής φροντίδας του προσώπου σας. Πλέον, υπάρχουν πολλές κρέμες διαθέσιμες στην αγορά που έχουν την ικανότητα να ελαττώνουν τα σημάδια και τις κηλίδες του δέρματος. Πχ, κρέμες που περιέχουν το συστατικό γλυκολικό οξύ, έχουν τη δυνατότητα να μειώνουν σταδιακά τις ουλές και να απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα από την επιφάνεια του δέρματος ανανεώνοντας την επιδερμίδα. Επίσης υπάρχουν και προϊόντα κατά των μελαγχρωματικών κηλίδων γήρανσης ή από τον ήλιο...





Η θεωρία των χρωμάτων

Η θεωρία των χρωμάτων βοηθάει σημαντικά την κάλυψη όλων των ειδών σημείων. Εξετάστε προσεκτικά τα σημάδια ή τις ουλές σας, με έντονο φωτισμό για να καθορίσετε το ακριβές χρώμα τους και να δείτε πως μπορείτε να τα διορθώσετε σε σύγκριση με το χρώμα του δέρματός σας. Πλέον, υπάρχουν παλέτες χρωμάτων για τη διόρθωση κάθε χρωματικής ατέλει, οι οποίες εφαρμόζονται πριν το μέικ απ σας. Εφαρμόζοντας το αντίθετο χρώμα σύμφωνα με τη χρωματική παλέτα, τα σημάδια και ουλές μπορούν να γίνουν λιγότερο εμφανή. Πχ, ένα κόκκινο σημάδι μπορεί να καλυφθεί με μια απόχρωση του πράσινου και ένα μοβ σημάδι με μια απόχρωση του κίτρινου. Πρόκειται για την ίδια ακριβώς τεχνική με τους μαύρους κύκλους, οι οποίοι συχνά είναι σε μοβ απόχρωση. Για να μειωθούν τα σημεία του δέρματός που έχουν ένα ελαφρύ πρήξιμο χρησιμοποιούμε μια απόχρωση πιο σκούρα σε σύγκριση με το υπόλοιπο δέρμα. Για να τελειοποιήσετε την κάλυψη, απλώστε μια απαλή ή συμπαγή πούδρα στο πρόσωπό σας.

Σημάδια και Ουλές

Για να επιτύχετε τη σωστή κάλυψη των σημείων ή των ουλών σας, πρέπει να διαλέξετε ένα μέικ απ υψηλής κάλυψης. Χρειάζεται να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή του χρώματος, η οποία θα πρέπει να ταιριάζει απόλυτα με το χρώμα του δέρματός σας. Υπάρχουν πολλά είδη μέικ απ υψηλής κάλυψης τα οποία κάνουν το αποτέλεσμα να φαίνεται τελείως φυσικό. Το μέικ απ όμως δεν είναι το μόνο μέσο κάλυψης αλλά έχει και συμμάχους. Για καλύτερη κάλυψη συνδυάστε το μέικ απ σας με ένα κονσίλερ και μια παλέτα διόρθωσης χρωματικών ατελειών. Με το κονσίλερ, μπορείτε να καλύψετε τα σημάδια, απλώνοντάς το στο σημείο του δέρματός που θέλετε. Μπορείτε είτε να «γεμίσετε» ένα σημάδι όταν υπάρχει βαθύλωμα στο δέρμα, είτε κάνοντάς να φαίνεται λείο αν έχει καμπυλωτό σχήμα.

Τα σωστά καλλυντικά προϊόντα

Η σωστή επιλογή και η σωστή αγορά των καλλυντικών προϊόντων για τη διόρθωση του χρωματικών λεκέδων είναι απαραίτητη. Για να έχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα, θα πρέπει τα καλλυντικά που χρησιμοποιείτε να είναι ασφαλή και να προστατεύουν το δέρμα σας. Δηλαδή, να περιέχουν δείκτη αντιηλιακής προστασίας, να είναι υποαλλεργικά, ώστε να μην προκαλέσουν αλλεργική αντίδραση στο δέρμα, αλλά και να μην είναι φαγεσσωρόγνα για να αποφευχθεί η δημιουργία μαύρων στιγμάτων.

“ Η σωστή επιλογή και η σωστή αγορά των καλλυντικών προϊόντων για τη διόρθωση του χρωματικών λεκέδων είναι απαραίτητη. ”

Η ιδανική υφή και η ιδανική απόχρωση του μέικ απ

Το μέικ απ βελτιώνει την εμφάνιση του δέρματός σας κάνοντας το να φαίνεται πιο λείο. Σε περίπτωση που το δέρμα σας είναι ξηρό, προτιμήστε ένα μέικ απ πιο λιπαρό. Ωστόσο, μην ξεχνάτε ότι συχνά τα προϊόντα που είναι πολύ λιπαρά μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση του δέρματός σας σε περίπτωση ακμής. Αν λοιπόν το δέρμα σας είναι λιπαρό, το ιδανικό μέικ απ είναι αυτό με τη «ματ» υφή, χωρίς λιπαρά συστατικά που είναι κατάλληλο και για όλους

Διορθωτικό μακιγιάζ κρύψτε τα σημάδια και τις ουλές

τους τύπους δέρματος και το οποίο παραμένει στο δέρμα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η επιλογή του χρώματος είναι πολύ σημαντική. Θα πρέπει να ταιριάζει απόλυτα με το χρώμα του δέρματός σας, ώστε να μην υπάρχει χρωματική διαφορά με το λαιμό σας και να μην φαίνεται βαρύ το μακιγιάζ σας.

Αν θέλετε το μακιγιάζ σας να έχει διάρκεια είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε ένα μέικ απ καλυπτικό που έχει σαν βάση τον

κηρό. Τέτοιου είδους μέικ απ είναι αρκετά πηκτό και χρειάζεται συγκεκριμένο τρόπο εφαρμογής. Αρχικά, θα πρέπει να "ζεστάνετε" το προϊόν με κυκλικές κινήσεις μέσα στη συσκευασία του για να μαλακώσει και να γίνει πιο εύκολη η εφαρμογή του. Μόλις τελειώσετε με την εφαρμογή του, ταμπονάρετε με λίγη ποσότητα πούδρας για να αποκτήσετε μια πιο φυσική εμφάνιση. Η αφαίρεσή του με νερό είναι αρκετά δύσκολη και θα ήταν καλύτερα να χρησιμοποιήσετε ένα ειδικό προϊόν ντεμακιγιάζ.



“ Ένα κραγιόν μπορεί να δώσει στα χείλη σας ένα πλούσιο και υγιές χρώμα. ”

Η σωστή εφαρμογή

- Ο σωστός τρόπος εφαρμογής του μέικ απ είναι απλώνοντας το και με τη μέθοδο του ταμποναρίσματος. Με αυτόν το τρόπο, στο τέλος της εφαρμογής δεν θα υπάρχουν χρωματικές διαφορές στο πρόσωπό σας.
- Ξεκινήστε τη μέθοδο αυτή εφαρμόζοντας ποσότητα ίση με αυτή ενός φουντουκιού στα μάγουλα, στο μέτωπο, στη μύτη και στο πηγούνι.
- Απλώστε το με τα δάχτυλά σας κάνοντας απαλές και κυκλικές κινήσεις, μέχρι τη ρίζα των μαλλιών και μέχρι κάτω από το σαγόνι.
- Μόλις απλώσετε ομοιόμορφα το μέικ απ, αφήστε το να στεγνώσει για πέντε λεπτά και συνεχίστε το μακιγιάζ σας.



Τονίστε τα πιο όμορφα χαρακτηριστικά σας

Δώστε χρόνο στον εαυτό σας όταν εφαρμόζετε το μακιγιάζ σας. Μην ξεχνάτε ότι ένα σωστό και όμορφο μακιγιάζ μπορεί να σας προσφέρει μια λεία και ομοιόμορφη επιδερμίδα χωρίς σημάδια, που θα κερδίσει την αυτοπεποίθησή σας. Αν η όμορφη πλέον επιδερμίδα σας συνδυαστεί με ένα κραγιόν και μια σκιά ματιών, μπορεί να αναδείξει περισσότερο τη φυσική ομορφιά σας. Ένα κραγιόν μπορεί να δώσει στα χείλη σας ένα πλούσιο και υγιές χρώμα. Φροντίστε να επιλέγετε πάντα ένα χρώμα κάθε φορά το οποίο είναι ανάλογο με την περίσταση. Τονίστε τα μάτια σας με μια απαλή σκιά και βάλτε λίγη μάσκα στα βλέφαρά σας. Για να δώσετε μια ζωντανή και υγιή λάμψη στο πρόσωπο, προσθέστε λίγο ρουζ στα μάγουλά σας και τελειοποιήστε το μακιγιάζ σας.



Όσο πλησιάζει το καλοκαίρι, η κινητοποίηση για απώλεια σωματικού βάρους αυξάνεται τόσο από άντρες όσο και από γυναίκες, σε συνδυασμό πάντα με την ανάγκη για εξάλειψη της κυτταρίτιδας, η οποία απασχολεί κυρίως το γυναικείο πληθυσμό.

Καλλιγράμμη στην παραλία. Οι ηύσεις στο Φαρμακείο

Από τη **Δήμητρα Τζάκου,**

Κλινική Διαιτολόγο - Διατροφολόγο, M.Sc.,
Επιστημονική συνεργάτης medNutrition.gr

Διατροφή και Φυσική Δραστηριότητα

Τον πρωταρχικό ρόλο στην απώλεια βάρους παίζει η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου μοντέλου διατροφής, σε συνδυασμό με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Το καλλιγράμμο σώμα ξεκινά «εκ των έσω», κι έτσι μια διατροφή με ποικιλία και ισορροπία θρεπτικών συστατικών εγγυάται το καλύτερο αποτέλεσμα.

Ένα τέτοιο πρότυπο διατροφής περιλαμβάνει γαλακτοκομικά και κρέας χαμηλά σε λιπαρά, δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα,

λαχανικά, όσπρια, λιπαρά ψάρια και φυσικά την αποφυγή τυποποιημένων και επεξεργασμένων τροφίμων, ζάχαρης, αναψυκτικών, λιπαρών τροφών.

Οι εκάστοτε θερμιδικές ανάγκες για την επίτευξη του ενεργειακού ισοζυγίου και τη μετακίνηση του δείκτη της ζυγαριάς προς τα κάτω, υπολογίζονται από τον επιστήμονα διαιτολόγο-διατροφολόγο. Στην ισορροπημένη διατροφή έρχεται να συνεισφέρει και η φυσική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να συνδυάζει την αερόβια άσκηση με τις ασκήσεις ενδυνάμωσης, καθημερινά ή 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον μία ώρα ή σύμφωνα με τις συστάσεις ενός ειδικού.

“ Μια διατροφή με ποικιλία και ισορροπία θρεπτικών συστατικών εγγυάται το καλύτερο αποτέλεσμα. ”

Πως συνεισφέρουν τα Συμπληρώματα Διατροφής

Στο ισορροπημένο διατροφικό πρότυπο και την τακτική φυσική δραστηριότητα έρχονται να συνεισφέρουν και τα συμπληρώματα διατροφής. Πλήθος σκευασμάτων κατακλύζουν την αγορά τα οποία υπόσχονται απώλεια βάρους. Υπάρχουν πολλές κατηγορίες αυτών και η κάθε μια έρχεται να καλύψει την ανάγκη του κάθε ατόμου. Μια μεγάλη κατηγορία αποτελούν τα συμπληρώματα τα οποία έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τον μεταβολισμό, όπως για παράδειγμα το πράσινο τσάι, με κλινικές μελέτες να αποδεικνύουν αυτή τη δράση του. Ένα τέτοιο σκεύασμα θα ήταν κατάλληλο να χρησιμοποιηθεί από άτομα με «πεςμένο» σε δραστηριοποίηση μεταβολισμό, όπως άτομα με υποθυρεοειδισμό ή γυναίκες στην προ- ή στην εμμηνόπαυση.

Μια ακόμη κατηγορία αποτελούν οι «λιποδιαλύτες», όπως το συζευγμένο λινολεϊκό οξύ, η καρνιτίνη και η λεκιθίνη, οι οποίοι έχουν μια κλινικά αποδεδειγμένη «λιποτροπική» δράση. Βοηθούν δηλαδή ώστε το λίπος, είτε το προσλαμβανόμενο από την τροφή είτε το αποθηκευμένο στο σώμα, να διασπαστεί πιο εύκολα και να οδηγηθεί προς καύση για απελευθέρωση ενέργειας. Για όσα άτομα αναφέρουν αυξημένη όρεξη για φαγητό, υπάρχουν σκευάσματα που καταστέλλουν αυτή την κατάσταση όπως είναι το χρώμιο, που αποτελεί ρυθμιστή της γλυκόζης και της ινσουλίνης στον οργανισμό, στέλνοντας στον εγκέφαλο το μήνυμα του κορεσμού. Με τον τρόπο αυτό το άτομο παύει να έχει σε έντονο βαθμό το αίσθημα της πείνας, με αποτέλεσμα να καταναλώνει λιγότερες ποσότητες και να οδηγείται σε απώλεια βάρους.





“ Συστήνεται η επαρκής κατανάλωση νερού και η καθημερινή κατανάλωση φρούτων. ”

Μια ακόμη κατηγορία συμπληρωμάτων διατροφής, τα οποία μειώνουν την προσλαμβανόμενη ποσότητα τροφής, είναι αυτά που περιέχουν γλυκομαννάνες. Πρόκειται για διαλυτές φυτικές ίνες που έχουν την ιδιότητα να διογκώνονται με την πρόσληψη ικανοποιητικής ποσότητας νερού και να προκαλούν κορεσμό, με αποτέλεσμα τη μειωμένη πρόσληψη τροφής και το αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο.

Επίσης μια κατηγορία, η οποία απευθύνεται κατά κύριο λόγο σε άτομα που δεν μπορούν να «αντισταθούν» στα γλυκά καθώς και σε λιπαρές τροφές, είναι οι «δεσμευτές» λίπους και σακχάρων. Αυτοί δρουν δεσμεύοντας μέρος των λιπαρών οξέων και των σακχάρων που καταναλώνονται και τα οδηγούν στην αποβολή από τον οργανισμό με φυσικό τρόπο, χωρίς να προχωρήσουν σε καύση στο κύτταρο και άρα χωρίς να προσλάβει το άτομο τις θερμίδες τους. Έτσι, είναι μειωμένο το φορτίο των θερμίδων που προσλαμβάνονται και συνεπώς μπορεί να επιτευχθεί πιο εύκολα το αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο.

Μείωση της εμφάνισης της κυτταρίτιδας

Όσον αφορά την κυτταρίτιδα, βασικός παράγοντας για μείωση της εμφάνισής της αποτελεί η καλή ενυδάτωση του οργανισμού. Συστήνεται λοιπόν, η επαρκής κατανάλωση νερού, που πρέπει να φτάνει τα 2 λίτρα ημερησίως, αλλά και η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών τα οποία περιέχουν αρκετή ποσότητα νερού.

Συμπληρωματικά με το διατροφή και την τακτική άσκηση, έρχονται και οι κρέμες εξωτερικής χρήσης. Πριν χρησιμοποιηθεί η κάθε κρέμα προτείνεται η χρήση ενός απολεπιστικού προϊόντος, το οποίο θα απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και θα ανοίξει τους πόρους του δέρματος επιτρέποντας την εισχώρηση της κρέμας. Οι κρέμες κατά της κυτταρίτιδας έχουν συνήθως ως βάση τους τα φύκια τα οποία αποσυμφορίζουν την περιοχή από το το-

πικό οίδημα και ενισχύουν τη μικροκυκλοφορία, μειώνοντας την εμφάνιση του φλοιού πορτοκαλιού. Βασικό συστατικό τους αποτελεί και η καφεΐνη, η οποία διαθέτει κλινικές μελέτες για τη μείωση της εμφάνισης της κυτταρίτιδας. Ανάλογα με την ένταση του προβλήματος, το άτομο θα επιλέξει ένα προϊόν με υψηλή ή χαμηλότερη περιεκτικότητα σε καφεΐνη, με την υψηλή να ενδείκνυται στις πιο δύσκολες περιπτώσεις. Η τακτικότητα της χρήσης της κρέμας επηρεάζει το αποτέλεσμα.

Συμπερασματικά, τα συμπληρώματα διατροφής για απώλεια βάρους και οι καλλυντικές κρέμες για την κυτταρίτιδα ποικίλουν και η επιλογή του κατάλληλου προϊόντος πρέπει να γίνεται με βάση την εκάστοτε ανάγκη. Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε είναι ότι με τη σωστή χρήση μπορεί να επιφέρουν ευεργετικά αποτελέσματα, αλλά δεν μπορούν να αναιρέσουν την ισορροπημένη διατροφή και άσκηση, τα οποία πρέπει να αποτελούν νοοτροπία και τρόπο ζωής.

Νο.1 σε πωλήσεις
προϊόν για ουλές
και ραγάδες
σε 24 χώρες.

Περισσότερες πληροφορίες
στο Bio-Oil.com

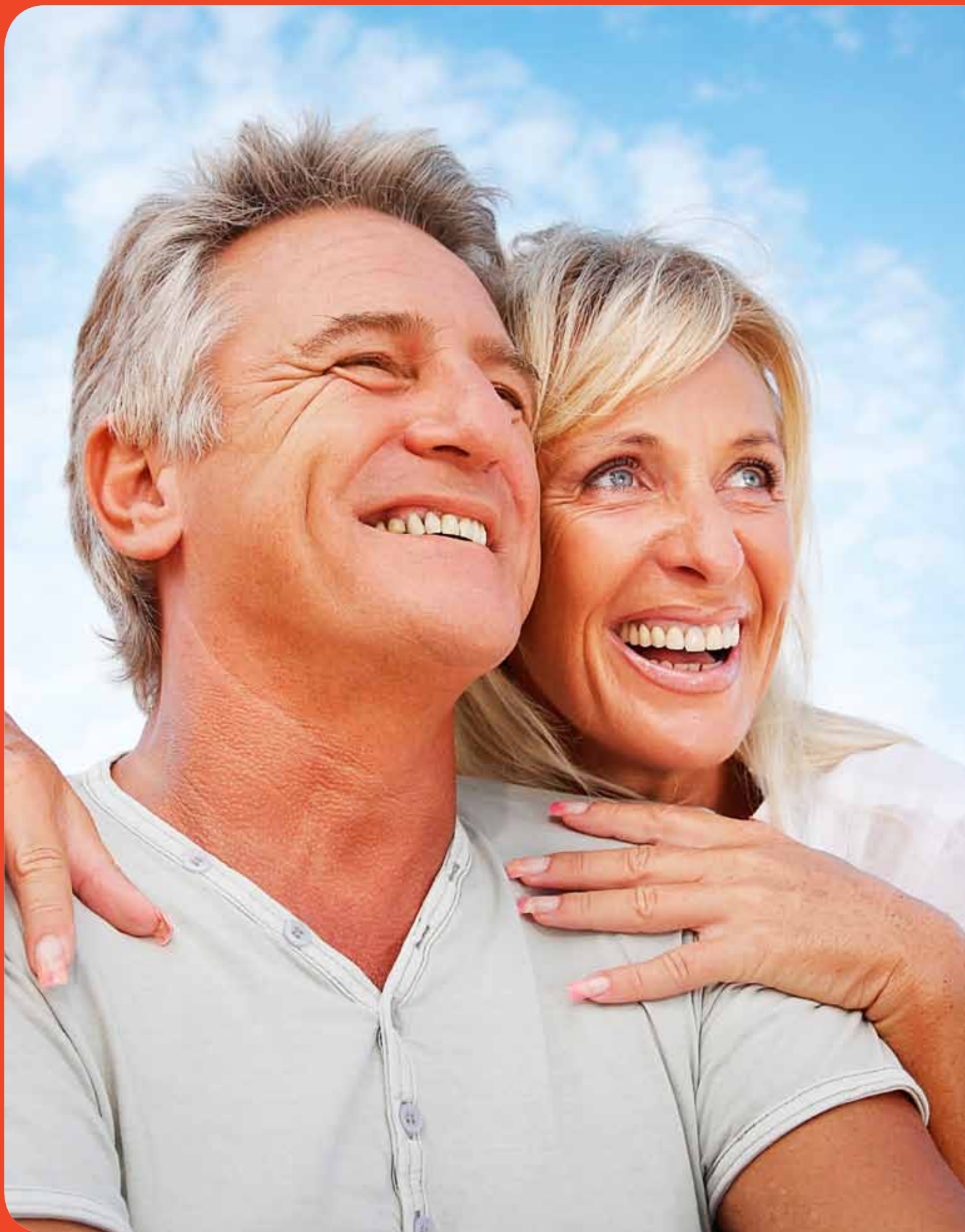
“Ποτέ δεν με είχε απασχολήσει
το θέμα των ραγάδων μέχρι που
έμαθα ότι είμαι έγκυος.
Αναρωτήθηκα αν υπάρχει κάτι
που θα βοηθούσε να μην
εμφανιστούν. Μια φίλη μου που
γέννησε πέρυσι, χρησιμοποιούσε
αρκετά το Bio-Oil, όπως και η
αδελφή μου, που έλεγε μάλιστα
πως είναι ό,τι καλύτερο.
Έτσι άρχισα να το χρησιμοποιώ
και εγώ. Ευτυχώς όχι μόνο δεν
απέκτησα ραγάδες, αλλά ίσα-ίσα
το Bio-Oil βοήθησε την επιδερμίδα
μου να ανακτήσει την ελαστικότητα
που είχε πριν την εγκυμοσύνη.”

Theresa and Roxy



Το Bio-Oil® συμβάλλει στην ελαχιστοποίηση της πιθανότητας σχηματισμού των ραγάδων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αυξάνοντας την ελαστικότητα του δέρματος. Θα πρέπει να εφαρμόζεται δύο φορές την ημέρα από την έναρξη του δεύτερου τριμήνου. Για αναλυτικές πληροφορίες και αποτελέσματα κλινικών δοκιμών του προϊόντος επισκεφθείτε το bio-oil.com. Το Bio-Oil® είναι διαθέσιμο στα φαρμακεία στη προτεινόμενη τιμή πώλησης των €12 (60ml) και €19,95 (125ml). Τα ατομικά αποτελέσματα διαφέρουν.





Καλή Υγεία στην Τρίτη Ηλικία

Στη σκέψη όλων, η Τρίτη Ηλικία συνδυάζεται με τη σωματική φθορά, τη γήρανση του δέρματος, τις διάφορες παθήσεις αλλά και τις αλλαγές σε ψυχολογικό και πνευματικό επίπεδο.

Από τη θετική πλευρά όμως τα ηλικιωμένα άτομα έχουν ζήσει μια ζωή γεμάτη και οι περισσότεροι έχουν εκτιμήσει θετικά το πως εξελίχθηκε η ζωή τους.

Η καλή υγεία και η σωστή διατροφή σε αυτή την ηλικία μπορεί, εκτός από το να βελτιώσει την ποιότητα ζωής, να παρατείνει και τη διάρκειά της. Οι διατροφικές συνήθειες και η βελτίωση του τρόπου ζωής αποτελούν μια πρόκληση που μπορεί να προσθέσει χρόνια στη ζωή σας και να σας γλιτώσει από πολλά προβλήματα.

Σε αυτό το αφιέρωμα, θα γνωρίσετε ορισμένες παθήσεις που ταλαιπωρούν άτομα στην Τρίτη ηλικία, αλλά και πως να φροντίσετε τα ηλικιωμένα άτομα με προβλήματα υγείας του περιβάλλοντός σας.

Άνοια και Αλτσχάιμερ Πώς να φροντίζετε τους πάσχοντες

Η φροντίδα των ανθρώπων με τη νόσο του Alzheimer (Αλτσχάιμερ) ή άλλο τύπο άνοιας απαιτεί υπομονή, ευελιξία, τακτική επικοινωνία με το θεράποντα Ιατρό και άλλους επαγγελματίες υγείας. Αποτελεί δε, εξαιρετικά απαιτητική και επίπονη εργασία. Εφόσον φροντίζετε κάποιον που ζει με τη νόσο αυτή, γνωρίζετε ότι καθώς η ασθένεια εξελίσσεται, η ικανότητα αυτού του ατόμου να διαχειρίζεται τις καθημερινές του δραστηριότητες θα μειώνεται.

Από τον **Χρήστο Γαλανάκη**,

Γενικό/Οικογενειακό Ιατρό
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης



“Ένας ασθενής μπορεί να παρουσιάσει καταθλιπτική συμπτωματολογία, να αναπτύξει δύσκολες συμπεριφορές και διαθέσεις.”



Η απώλεια μνήμης είναι ένα κλασικό σύμπτωμα άνοιας, ωστόσο, ορισμένοι τύποι άνοιας εκδηλώνονται και με αλλαγές της προσωπικότητας. Ένας ασθενής μπορεί να παρουσιάσει καταθλιπτική συμπτωματολογία, να αναπτύξει δύσκολες συμπεριφορές και διαθέσεις, όπως για παράδειγμα να αρχίσει να καταριέται, να βρίζει, να πιστεύει ότι η οικογένειά του συνωμοτεί εναντίον του ή να παρουσιάζει άλλες ψευδαισθήσεις.

Στα τελευταία στάδια των περισσότερων τύπων άνοιας, οι ασθενείς δεν είναι σε θέση να παρακολουθήσουν δραστηριότητες καθημερινής διαβίωσης, όπως μπάνιο, ντύσιμο κλπ. Μπορούν να γίνουν δύσκολοι στην επικοινωνία, να μην αναγνωρίζουν τους αγαπημένους τους και να μην μπορούν να κινηθούν.

Ακολουθούν ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ, για να βοηθήσετε τον άνθρωπό σας διατηρώντας μια αίσθηση ανεξαρτησίας και αξιοπρέπειας, καθώς θα εξαρτάται όλο και περισσότερο από εσάς, από άλλα μέλη της οικογένειας ή φροντιστές.

Μειώστε τις απογοητεύσεις

Ένα άτομο με τη νόσο του Alzheimer θα μπορούσε να αναστατωθεί όταν συνηθισμένες εργασίες καθίστανται δύσκολες. Για να περιορίσετε τις προκλήσεις και την απογοήτευση:

- **Προγραμματίστε με σύνεση.** Δημιουργήστε μια ρουτίνα ώστε να περιοριστεί στο ελάχιστο η καθημερινή αναταραχή και σύγχυση. Τα άτομα με τη νόσο του Alzheimer μπορούν να μαθαίνουν και να ακολουθούν μια ρουτίνα. Συχνά είναι καλύτερο να υπάρχει προγραμματισμός των βασικών υποχρεώσεων, όπως η επίσκεψη στον ιατρό ή το μπάνιο, ιδιαίτερα όταν το άτομο είναι επιφυλακτικό. Παράλληλα όμως, είναι χρήσιμο να επιτρέπεται και κάποια ευελιξία στη ρουτίνα για αυθόρμητες δραστηριότητες.
- **Δώστε του χρόνο.** Αποδεχτείτε ότι τα πράγματα θα διαρκούν περισσότερο από ότι παλαιότερα. Επιτρέψτε στο άτομο με άνοια να κάνει συχνά διαλείμματα. Προγραμματίστε περισσότερο χρόνο για κάθε εργασία, ώστε να μην χρειάζεται να αισθάνεται ότι πρέπει να βιαστεί.

- **Επιτρέψτε του να συμμετέχει.** Επιτρέψτε στον άνθρωπο που φροντίζετε να κάνει όσο το δυνατόν περισσότερα με την ελάχιστη βοήθεια. Για παράδειγμα, τα άτομα με νόσο του Alzheimer είναι σε θέση να στρώσουν το τραπέζι με τη βοήθεια οπτικών σημείων ή να ντυθούν μόνα τους, εάν τα ρούχα τους είναι τοποθετημένα με τη σειρά που ακολουθούν.
- **Παρέχετε επιλογές.** Καλύτερα είναι να παρέχονται λίγες επιλογές, δίνοντας όμως καθημερινά ευκαιρίες στα άτομα αυτά. Για παράδειγμα, να δώσετε δύο επιλογές στα ρούχα για να διαλέξει ή να ρωτήσετε εάν θα προτιμούσε να περπατήσει ή να δει μια ταινία.
- **Παρέχετε απλές οδηγίες.** Τα άτομα με τη νόσο του Alzheimer κατανοούν καλύτερα μια σαφή επικοινωνία βήμα-βήμα.
- **Μειώστε τους περισπασμούς.** Απενεργοποιήστε την τηλεόραση και ελαχιστοποιήστε άλλους περισπασμούς κατά τη διάρκεια του γεύματος και κατά τη διάρκεια συνομιλιών, ώστε το άτομο αυτό να διευκολυνθεί και να εστιάσει.

“ Η νόσος του Alzheimer προσβάλλει τις ικανότητες κρίσης και επίλυσης προβλημάτων, αυξάνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού του ατόμου. ”

Να είστε ευέλικτοι

Με την πάροδο του χρόνου, ένα άτομο που ζει με άνοια, γίνεται πιο εξαρτημένο. Υπάρχουν όμως πολλά που μπορείτε να κάνετε για να μεγιστοποιήσετε την ποιότητα των αλληλεπιδράσεών σας μαζί του και να μειώσετε την απογοήτευση. Προσπαθήστε να παραμείνετε ευέλικτοι και να προσαρμόσετε τις συνήθειες και τις προσδοκίες σας όπως απαιτείται.

Για παράδειγμα, αν ο άνθρωπός σας αρχίσει να επιμένει να φοράει τα ίδια ρούχα κάθε μέρα, σκεφτείτε να αγοράσετε κάποια όμοια ώστε να αποφύγετε την αντίδραση. Εάν αντιμετωπίζετε αντίσταση με τη διαδικασία του μπάνιου, σκεφτείτε να το κάνετε λιγότερο συχνά. Η χαλάρωση των προσδοκιών σας μπορεί να

συμβάλει στη διατήρηση της αυτοφροντίδας και της ευημερίας.

Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον

Η νόσος του Alzheimer προσβάλλει τις ικανότητες κρίσης και επίλυσης προβλημάτων, αυξάνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού του ατόμου. Για την προαγωγή της ασφάλειας:

- **Προλάβετε τις πτώσεις.** Αποφύγετε τα μικρά χαλιά, τα καλώδια προέκτασης και κάθε ακαταστασία που θα μπορούσε να προκαλέσει πτώση στον άνθρωπό σας. Τοποθετήστε χειρολαβές ή μπάρες στήριξης σε κρίσιμα σημεία.
- **Χρησιμοποιήστε κλειδαριές.** Εγκαταστήστε κλειδαριές σε ντου-

λάπια που περιέχουν οτιδήποτε δυνητικά επικίνδυνο, όπως φάρμακα, αλκοόλ, όπλα, απορρυπαντικά, εργαλεία κλπ.

- **Ελέγξτε τη θερμοκρασία του νερού.** Προετοιμάστε το μπάνιο και ελέγξτε τη θερμοκρασία του νερού για να αποφύγετε τα εγκαύματα.
- **Λάβετε μέτρα προφύλαξης από τη φωτιά.** Κρατήστε σπέρτα και αναπτήρες μακριά. Εάν ο άνθρωπός σας καπνίζει, βεβαιωθείτε ότι το κάνει μόνο με επίβλεψη. Ιδανικό θα ήταν να υπάρχει άμεση πρόσβαση σε πυροσβεστήρα και αισθητήρες καπνού οι οποίοι ελέγχονται τακτικά για τη λειτουργία τους.

Εστιάστε στην εξατομικευμένη φροντίδα

Κάθε άτομο με άνοια βιώνει τα συμπτώματά του και την εξέλιξή του διαφορετικά. Κατά συνέπεια, οι τεχνικές φροντίδας πρέπει να ποικίλουν. Προσαρμόστε αυτές τις πρακτικές συμβουλές στις ατομικές ανάγκες του ανθρώπου σας. Θυμηθείτε ότι οι αντιδράσεις και οι συμπεριφορές του ανθρώπου που φροντίζετε μπορεί να διαφέρουν από αυτές του παρελθόντος. Η υπομονή και η ευελιξία - μαζί με την καλή αυτοφροντίδα και την υποστήριξη των φίλων και της οικογένειας - μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις και τις απογοητεύσεις που παρουσιάζονται.

Memovigor 2



Επιλέξτε την πιο ολοκληρωμένη θεραπεία: Memovigor 2



Προϊόν κατοχυρωμένο με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας



Διατρεί οαλή τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο, υγιείς τους νευρώνες και ενισχύει τις εγκεφαλικές λειτουργίες και τη μνήμη



Παρουσιάστηκε επίσημα στο Πανελλήνιο Συνέδριο ΩΡΙΑ 2015

Πώς βοηθά κάθε συστατικό του Memovigor 2 στη μνήμη ;

Ακετυλο-L-καρνιτίνη (ALC)	Βιταμίνες B1, B6, B12
Φωσφατιδυλοσερίνη	Βιταμίνη C, E και σεληνίο
Λινολεϊκό οξύ	Κάλιο
Γλουταμινικό οξύ	Μαγνήσιο
Ginkgo Biloba	Φώσφορος

Σε περίπτωση που λαμβάνετε αντιπηκτική αγωγή ή αντιθρομβωτικά φάρμακα συμβουλευτείτε τον γιατρό σας

HEALTHFORMULAS

MY HEALTHFORMULAS LTD
Τηλ: 22262911

www.terranohealth.com
Terranova Health Cyprus

VitaSper plus Q10

η αλφαVita της ζωής σας!



oxes



Συμπλήρωμα διατροφής

Πλήρες σε Βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία
+ Ginseng (Κορεατικού & Σιβηριανού)
+ Q10

κατάλληλο για άτομα που:

- νοιώθουν ατονία και σωματική κούραση
- βρίσκονται σε κατάσταση άγχους & stress
- ακολουθούν υποθερμιδική διαίτα
- έχουν ανάγκες λόγω ελλιπούς διατροφής
- βρίσκονται σε ανάρρωση
- χρειάζονται τόνωση
- χρειάζονται ενίσχυση του αμυντικού συστήματος.

Χωρίς Ζάχαρη - Κατάλληλο για διαβητικούς

lama
PHARMACEUTICAL LTD

Διατίθεται μόνο σε επιλεγμένα Φαρμακεία Tel.: 25209500

Η χρόνια κόπωση στη Νόσο Πάρκινσον και οι Εναλλακτικές Θεραπείες της νόσου

Η νόσος του Parkinson (PD) είναι μια από τις πιο κοινές νευρολογικές διαταραχές, που προσβάλλει περίπου το 1% των ατόμων ηλικίας άνω των 60 ετών, προκαλώντας προοδευτική αναπηρία και αδυναμία προσαρμογής σε καθήκοντα της καθημερινότητας.

Από τη Δρ. **Αναστασία Μοσχοβάκη**,
Ιατρό, Ειδική Παθολόγο



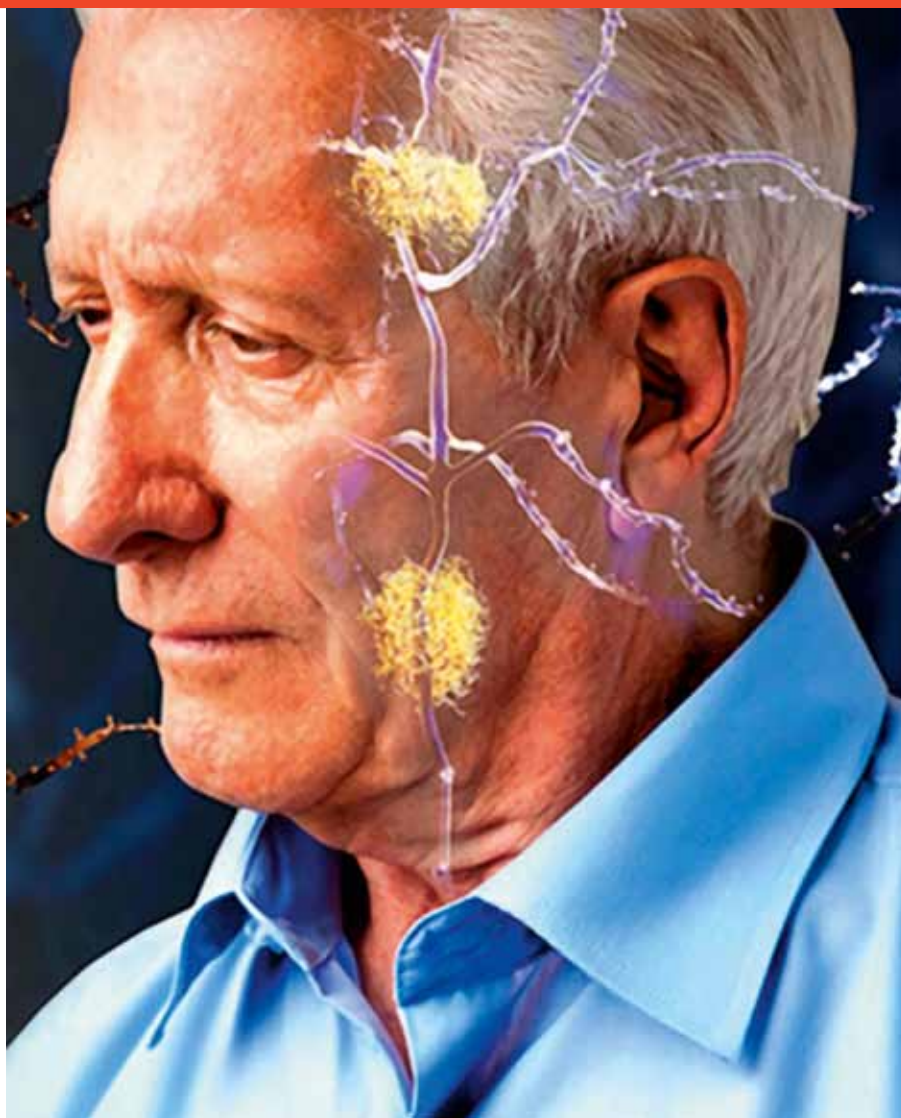
“Οι πάσχοντες έχουν διαταραγμένα στάδια ύπνου και απώλεια της φυσιολογικής ατονίας που εγκαθίσταται κατά τη διάρκεια του ύπνου REM.”

Τα κύρια νευροπαθολογικά ευρήματα στη νόσο του Parkinson είναι η διαταραχή των βασικών γαγγλίων, η απώλεια ντοπαμινεργικών νευρώνων, η παρουσία χαρακτηριστικών σωματίων Lewy και νευριτών Lewy και η άθροιση παθολογικής πολυμερισμένης άλφα-συνουκλεΐνης στο νευρικό ιστό. Οι παραπάνω βλάβες έχουν ως αποτέλεσμα την εμφάνιση τρόμου ηρεμίας, βραδυκινησίας, μειωμένης ικανότητας τέλεσης λεπτών κινήσεων, προοδευτικής εξελισσόμενης βραδύτητας σκέψης που αποτελούν και τις κύριες αρχικές εκδηλώσεις της νόσου.

Σύνδρομο Κόπωσης

Το σύνδρομο κόπωσης είναι ιδιαίτερα συχνό στη νόσο Parkinson και είναι αποτέλεσμα:

- Της **υπερπροσπάθειας** που καταβάλλει ο πάσχων να προσαρμοστεί στις συνηθισμένες απαιτήσεις της καθημερινότητας, στο αντίξοο περιβάλλον που δημιουργεί η βραδυκινησία, ο βραδυψυχισμός και ο τρόμος. Η υπερπροσπάθεια αυτή εξαντλεί συχνά τις



ενεργειακές εφεδρείες του πάσχοντος ασθενούς και οδηγεί σε σημαντική σωματική κόπωση.

- Των **διαταραχών ύπνου** που ταλαιπωρούν τον παρκινσονικό ασθενή λόγω προσβολής από τη νόσο σύνθετων νευροφυσιολογικών οδών που ρυθμίζουν τον ύπνο. Οι πάσχοντες έχουν διαταραγμένα στάδια ύπνου και απώλεια της φυσιολογικής ατονίας που εγκαθίσταται κατά τη διάρκεια του ύπνου REM.

Η κακή ποιότητα ύπνου υποσκάπτει περαιτέρω το επίπεδο ενέργειας του οργανισμού, την υγεία του, την απόδοση στην εργασία και την ποιότητα της ζωής. Ο πάσχων εμφανίζει μειωμένη επιδιόρθωση των κυτταρικών φθορών που γίνονται κατά τη διάρκεια του 24ώρου, ελαττωμένη αφομοίωση της

προσκομισθείσας γνώσης, διαταραχές στην έκκριση χημικών ουσιών και ορμονών που εκκρίνονται περιοδικά και συνδέονται με το κυκλικό φαινόμενο του ύπνου. Το αποτέλεσμα είναι η εμφάνιση χρόνιας κόπωσης.

- Των διαταραχών σε φυσιολογικά αντανακλαστικά του αυτόνομου νευρικού συστήματος με αποτέλεσμα τη διαταραχή όσφρησης και γεύσης, την εγκατάσταση σεξουαλικής δυσλειτουργίας και την κακή λειτουργία του εντέρου. Το αποτέλεσμα είναι η εγκατάσταση μειωμένης ικανότητας αισθητικής απόλαυσης που οδηγεί σε ψυχογενή κόπωση. Η ψυχογενής κόπωση επιτείνεται από την κατάθλιψη που βιώνουν συχνά οι παρκινσονικοί ασθενείς λόγω των δυσάρεστων συμπτωμάτων της νόσου.

“Ο πάσχων από νόσο Parkinson πρέπει να ευρίσκεται σε περιβάλλον ελεύθερο χημικών και τοξικών ουσιών.”

Εναλλακτική Ιατρική

Με δεδομένο ότι τα χημικά φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη νόσο Parkinson δεν ελέγχουν αποτελεσματικά τη νόσο, μία συχνή ερώτηση μεταξύ των πασχόντων είναι εάν η εναλλακτική ιατρική μπορεί να συνεισφέρει αποτελεσματικά στην αντιμετώπισή της.

Η εναλλακτική ιατρική διαθέτει ένα σύνολο φυσικών παρεμβάσεων που χρησιμοποιούνται συμπληρωματικά στις κλασικές θεραπείες ή εναλλακτικά όταν ο πάσχων παρουσιάζει αντοχή στα χημικά φάρμακα

ή σημαντικού βαθμού δυσανεξία που καθιστά απαγορευτική τη χρήση τους. Χρησιμοποιεί αποτελεσματικές διατροφικές θεραπείες, παρεμβάσεις περιβάλλοντος και βοτανικά φάρμακα.

Είναι κλασικές οι μεγάλες επιδημιολογικές μελέτες των Pezzoli G και συν. Wirdefeldt K και συν. Anderson P που περιέλαβαν εκτεταμένες μεταanalύσεις παλαιότερων μελετών και επιδημιολογικά δεδομένα από περιοχές με σημαντική επίπτωση της νόσου. Η έκθεση σε φυτοφάρμακα, η έκθεση σε χημικές ουσίες, η λήψη κακής ποιότητας νερού, η διαμονή σε περιοχές

που είναι κοντά σε βιομηχανικές εγκαταστάσεις ή λατομεία, η διατροφή υψηλής συγκέντρωσης σε χημικές ουσίες αυξάνουν τον κίνδυνο προσβολής από Parkinson κατά 80% και συνδέονται με αυξημένη επιθετικότητα της νόσου.

Ο πάσχων από νόσο Parkinson πρέπει να ευρίσκεται σε περιβάλλον ελεύθερο χημικών και τοξικών ουσιών. Για να επιτευχθεί αυτό κατά την ιατρική εξέταση και αξιολόγηση συνταγογραφούνται διατροφικά προγράμματα και λειτουργικά τρόφιμα που συντελούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού και είναι προσαρμοσμένα στα δεδομένα υγείας του πάσχοντος και στις βιολογικές του ιδιαιτερότητες. Ιδιαίτερως τα φασόλια *Mucunapuriens* (cowhage, velvetbean) που περιέχουν φυσική λεβο-ντόπα και τα κουκιά αποτελούν τρόφιμα με ιδιαίτερες αποτοξινωτικές ιδιότητες στους ασθενείς με νόσο Parkinson αν και δεν μπορούν να τα λάβουν όλοι οι ασθενείς.

Βοτανικά φάρμακα αποτοξίνωσης αύξησης της ενεργειακής εφεδρείας του σώματος και αποκατάστασης του ύπνου χρησιμοποιούνται επίσης από κοινού με τα διατροφικά προγράμματα και τα λειτουργικά τρόφιμα.



Χαρακτηριστικοί εκπρόσωποι βοτανικών φυσικών φαρμάκων που χρησιμοποιούνται στη νόσο Πάρκινσον είναι:

- Citicholine
- Coenzyme Q
- S-adenosylmethionine
- Phosphatidylserine
- Vitamin E
- Vitamin C

Οι διατροφικές βοτανικές θεραπείες στη νόσο Πάρκινσον πρέπει πάντοτε να συνταγογραφούνται από ιατρούς με ανάλογη γνώση και εμπειρία διότι δεν στερούνται παρενεργειών.

Εργοθεραπεία και Λογοθεραπεία

Η **εργοθεραπεία** ενδείκνυται για τη λειτουργική αποκατάσταση και προσαρμογή του ασθενούς στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.

Η **λογοθεραπεία** επιτρέπει τη διαχείριση της δυσαρθρίας, τη διαταραχή της ομιλίας, η οποία προέρχεται από αδυναμία ή παράλυση των οργάνων ομιλίας.

Ψυχολογική υποστήριξη

Η ψυχοθεραπευτική υποστήριξη στη νόσο του Πάρκινσον μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια, όταν ο ασθενής αισθανθεί φόβο, άγχος, θλίψη, θυμό, τάσεις απομόνωσης κ.α. Η συμμετοχή σε ομάδα υποστήριξης ατόμων με νόσο Πάρκινσον προσφέρει ενημέρωση και αμοιβαία υποστήριξη στους ασθενείς και τους φροντιστές τους.

UBIQUINOL

ΤΟ ΚΑΥΣΙΜΟ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ



Το Ubiquinol είναι η προτιμώμενη μορφή του συνένζυμου Q10 για την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία. Είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση πονοκεφάλων, βοηθά στην αποκατάσταση της υγείας των ούλων, παρέχει φυσική άμυνα ενάντια στην γήρανση του δέρματος, βελτιώνει την αντοχή στην άσκηση και στην απώλεια βάρους.

Δεν περιέχει λακτόζη, μαγιά ή γλυτένη
Συσκευασία: 30 κάψουλες
Τιμή: €39,00

Αποσπαστική διασπορά στα φαρμακεία:

Best Life

Νικηφόρου Γρηγορά 3, 3030 Λεμεσός
Τηλ: 25 871 080 Φαξ: 25 878 085

info@bestlifecy.com bestlifecy.com bestlifecy

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ PARKINSON

- Ο ασθενής με Parkinson πρέπει να αποφεύγει την ορθοστασία και να χρησιμοποιεί καλό ανατομικό στρώμα κατά τον ύπνο, το οποίο πρέπει να το αλλάζει ανά εξαετία περίπου ανάλογα και με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Η ένταση σε προγράμματα άσκησης είναι σημαντική στον παρκινσονικό ασθενή διότι μειώνει τα συμπτώματα της βραδυκινησίας ακόμη και σε προχωρημένα στάδια της νόσου.
- Η καλύτερη άσκηση είναι το κολύμπι και το γρήγορο βάδισμα (ακόμη και με υποβασταζόμενη ράβδο) επί 45 λεπτά ημερησίως με καλά αθλητικά υποδήματα που απορροφούν τους κραδασμούς μακράν των γευμάτων. Η δραστηριότητα της γιόγκα είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα, καθώς εστιάζει στην ισορροπία και τη χαλάρωση του σώματος αλλά και στην ψυχική ηρεμία.
- Σε περίπτωση οργανωμένου προγράμματος άσκησης, το πρόγραμμα άσκησης πρέπει να έχει μια μέγιστη ένταση η οποία καθορίζεται στα πλαίσια της ιατρικής εξέτασης. Πρέπει να περιλαμβάνει οπωσδήποτε προθέρμανση και αποθεραπεία με ασκήσεις χαλάρωσης και να εφαρμόζεται προοδευτικά έως την επίτευξη μιας σταθερής τετράωρης εβδομαδιαίας συχνότητας (μία ώρα επί τέσσερις φορές ανά εβδομάδα).

Ρευματοειδής αρθρίτιδα και Οστεοαρθρίτιδα. Τί πρέπει να γνωρίζετε

Ο όρος αρθρίτιδα μπορεί να αναφέρεται ως μια ασθένεια, στην πραγματικότητα όμως πρόκειται για έναν όρο με πάνω από 100 διαφορετικούς τύπους-ασθένειες και χαρακτηρίζεται από τη φθορά του χόνδρου των αρθρώσεων. Όταν ο χόνδρος, ο οποίος ενεργεί ως «αποσβεστήρας» μεταξύ των δύο οστών, φθείρεται και καταστρέφεται, τα οστά συγκρούονται και προκαλούνε πόνους, απώλεια της κινητικότητας ή παραμορφώσεις.

Από την **Πόπη Χαραμή,**
Φαρμακοποιό



Ολες οι αρθρώσεις του σώματος μπορούν να επηρεαστούν, καθώς πρόκειται για αυτές που στηρίζουν το βάρος του σώματος, ενώ παράλληλα μπορεί να επηρεαστούν και οι αρθρώσεις των δακτύλων. Η συχνότητα εμφάνισης της νόσου αυξάνεται καθώς μεγαλώνουμε: το 85% των ανθρώπων άνω των 70 ετών υποφέρει από τη νόσο αυτή.

Ορισμένες μορφές αρθρίτιδας είναι φλεγμονώδεις και εκδηλώνονται από τη φλεγμονή της μεμβράνης που περιβάλλει το χόνδρο των οστών. Οι φλεγμονώδεις αρθρίτιδες είναι συνήθως χρόνιες και εμφανίζονται πιο συχνά στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες, σχεδόν τρεις φορές περισσότερο. Υπάρχουν διαφορετικές μορφές αρθρίτιδας και τα συμπτώματα διαφέρουν από τη μια μορφή στην άλλη. Ο πιο κοινός τύπος φλεγμονώδους αρθρίτιδας είναι η ρευματοειδής.

“ Η ρευματοειδής αρθρίτιδα οφείλεται σε μια σειρά γενετικών, βιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. ”



JointCare MAX

ΓΛΟΥΚΟΣΑΜΙΝΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

- 1500 mg θειικής γλουκοσαμίνης
- 400 mg Omega 3
- Βιταμίνη C για ενίσχυση της σύνθεσης για γενική στήριξη και ενδυνάμωση των οστών
- Βιταμίνη D για τη διατήρηση του μυοσκελετικού συστήματος

MSI life:pharma 22 056 300

Σε όλα τα φαρμακεία

Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Η πιο κοινή από τις διάφορες μορφές χρόνιων φλεγμονωδών ρευματικών νοσημάτων και γνωστή ως «χρόνια αρθρίτιδα». Είναι μια χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων, με έναν επίμονο ερεθισμό εκεί όπου γίνεται η σύνδεση των οστών. Αποτελεί μέρος των αυτοάνοσων ασθενειών, όπου το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στους ιστούς του σώματος και ειδικότερα στον αρθρικό υμένα, τη λεπτή μεμβράνη που ενώνει την άρθρωση. Αυτή η μεμβράνη, όταν δέχεται επίθεση από αυτοανοσία, σκληραίνει, χάνει την ευελιξία της, και παράγει πάρα πολύ υγρό το οποίο περιέχει φλεγμονώδη ένζυμα, τα οποία μπορούν να επιτεθούν στο σύνολο της σύνδεσης, στο χόνδρο, τους τένοντες

και το οστό.

Η ασθένεια οφείλεται σε μια σειρά γενετικών, βιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Τα τελευταία χρόνια, με τις εξελίξεις στη γενετική, έχουν εντοπιστεί πάνω από 30 γενετικοί παράγοντες που εμπλέκονται στην εμφάνισή της. Η αρθρίτιδα, ωστόσο, δεν είναι μια ασθένεια «καθαρά» γενετική. Το εκτιμώμενο ποσοστό εμφάνισης της νόσου λόγω κληρονομικών παραγόντων είναι μικρότερο από 30%.

Συμπτώματα

Η εξέλιξη της ρευματοειδούς αρθρίτιδας ποικίλλει σημαντικά από άτομο σε άτομο. Τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν ξαφνικά, ενώ κατά τη διάρκεια της ασθένειας μπορεί να υπάρξουν περίοδοι βελτίωσης οι οποίες μπορεί να κυμανθούν από μήνες έως και χρόνια, έχοντας περιόδους ύφεσης αλλά και έξαρσης.

Αφιέρωμα

Προκαλεί φλεγμονή των αρθρώσεων, οι οποίες διογκώνονται, γίνονται επώδυνες και περιορίζουν το φάσμα των κινήσεων. Χωρίς θεραπεία, οι αρθρώσεις έχουν την τάση να παραμορφώνονται με την πάροδο του χρόνου. Προσβάλλει συχνότερα τα χέρια, τους καρπούς, τα γόνατα και τις μικρές αρθρώσεις των ποδιών. Με το χρόνο και κυρίως στην αρχή της νόσου, μπορεί να επηρεάσει τους ώμους, τους αγκώνες, το λαιμό, το σαγόνι, τους γοφούς και τους

αστραγάλους.

Ορισμένοι τύποι της νόσου είναι πολύ επιθετικοί επηρεάζοντας παράλληλα και όργανα όπως η καρδιά, οι πνεύμονες, τα αιμοφόρα αγγεία και τα νεφρά. Στα δύο πρώτα έτη, μπορεί να οδηγήσει σε ταχεία καταστροφή της άρθρωσης. Αντιθέτως, υπάρχει και καλοήγη μορφή αρθρίτιδας, η οποία προκαλεί ελάχιστο πόνο και καμία παραμόρφωση της άρθρωσης, ακόμη και μετά από χρόνια.



Διάγνωση

- Η έγκαιρη διάγνωση της νόσου μπορεί να επιφέρει αποτελεσματική θεραπεία.

Οι τρέχουσες θεραπείες μπορεί να εμποδίσουν την εξέλιξη της και την πρόληψη εμφάνισης αναπηρίας.

- Η ιατρική εξέταση περιλαμβάνει επίσης, ακτινογραφίες χεριών και ποδιών για να δείτε τα πρώιμα σημάδια της νόσου. Επίσης, μπορεί να ζητηθεί υπερηχογράφημα ή μαγνητική τομογραφία.

“Περισσότερο από το μισό του πληθυσμού άνω των 65 ετών έχουν οστεοαρθρίτιδα σε τουλάχιστον μια άρθρωση του σώματός τους.”



Οστεοαρθρίτιδα

Είναι γνωστή ως η εκφυλιστική νόσος των αρθρώσεων, η οποία χαρακτηρίζεται από βλάβες που οδηγούν σε τελική υποβάθμιση αυτών, συμπεριλαμβανομένων του αρθρικού χόνδρου και του υποχόνδριου οστού. Μετά την υποβάθμιση αυτή, αρχίζει η τριβή των οστών, δημιουργώντας πόνο και μια πολύ σημαντική μείωση της κίνησης και της ευελιξίας των αρθρώσεων. Περισσότερο από το μισό του πληθυσμού άνω των 65 ετών έχουν οστεοαρθρίτιδα σε τουλάχιστον μια άρθρωση του σώματός τους. Εμφανίζεται συνήθως, είτε εξαιτίας ενός τραυματισμού ή λόγω της φυσιολογικής φθοράς.

Συμπτώματα

Η οστεοαρθρίτιδα εμφανίζεται σε κάθε άτομο με διαφορετικό τρόπο.

Ορισμένα συμπτώματα είναι τα εξής:

- πόνος στην προσβεβλημένη άρθρωση,
- ευαισθησία της άρθρωσης,
- ακαμψία, ειδικά κατά την αφύπνιση ή μετά από μια περίοδο ακινησίας,
- σταδιακή απώλεια της ελαστικότητας στην άρθρωση,
- δυσφορία στην άρθρωση ως αποτέλεσμα των μεταβολών θερμοκρασίας,
- σταδιακή εμφάνιση των μικρών αρθρικών αποφύσεων και
- πιο σπάνια, φλεγμονή (ερυθρότητα, πόνος και διόγκωση της άρθρωσης).

Η **ηλικία**, η **παχυσαρκία** και η **κληρονομική προδιάθεση** αποτελούν παράγοντες κινδύνου εμφάνισης της οστεοαρθρίτιδας. Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις, που προκαλούνται από την εργασία ή τον αθλητισμό, μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στις αρθρώσεις με την πάροδο του χρόνου. Η έλλειψη σωματικής άσκησης, η οποία μειώνει την παροχή αίματος στους μυς, μπορεί να οδηγήσει σε κακή οξυγόνωση του χόνδρου.



Διάγνωση

- Η διάγνωση γίνεται με κλινική εξέταση και με βάση το ιστορικό του ασθενή.
- Οι ακτινογραφίες μπορούν να επιβεβαιώσουν τη διάγνωση και οι αλλαγές που παρατηρούνται σε αυτή περιλαμβάνουν: στένωση της άρθρωσης, υποχόνδρια σκλήρυνση (αυξημένος σχηματισμός του οστού γύρω από την άρθρωση), σχηματισμός υποχόνδριας κύστης και οστεόφυτα.

Γιατί να πονάς;

Lander Polar Ice!!! Το μπλε ζελέ για τους πόνους



Το **Polar ice** είναι gel που έχει ως ενεργό συστατικό τη μέντα (γνωστή για τα θεραπευτικά αποτελέσματα της από την εποχή του Ιπποκράτη). Είναι αποτελεσματικό για οποιοδήποτε πόνο απ' όποια αιτία κι αν προέρχεται. Η εξωτερική επάλειψη του προϊόντος δημιουργεί στην περιοχή "ψύξη" που διαρκεί λίγα λεπτά. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος, ενεργοποιείται ο μηχανισμός εξισορρόπησης της θερμοκρασίας του σώματος με αγγειοδιαστολή των εν τω βάθει αγγείων, με αποτέλεσμα την αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας και επομένως την χαλάρωση και αποτοξίνωση των μυών, άρα και την μείωση του πόνου και απορρόφηση της φλεγμονής.

Το Polar Ice είναι αποτελεσματικό

- Στον οξύ και στον χρόνια πόνο
- Για πόνους: μυών, αρθρώσεων, συνδέσμων όπως οσφυαλγία, αυχενικό σύνδρομο, οξείες και χρόνιες αρθρίτιδες, μώλωπες, θλάσεις, οιδήματα, αιματώματα, περιαρθρίτιδες, διαστρέμματα, τενοντίτιδες, επικονδυλίτιδα κ.λ.π.
- Σε μούδιασμα που προέρχονται από κακή κυκλοφορία του αίματος στα κάτω άκρα
- Σε πόνους που προέρχονται από φλεβίτιδα και κιρσούς
- Στην απορρόφηση των οιδημάτων των άκρων.

1^ο

στην προτίμηση των ασθενών και των επαγγελματιών στον κλάδο υγείας.

fama
PHARMACEUTICAL LTD

Διατίθεται μόνο σε επιλεγμένα Φαρμακεία Tel.: 25209500

Διατροφικές ανάγκες στην Τρίτη Ηλικία

Κάθε ηλικία έχει εκτός από τη χάρη της και τις ανάγκες της! Οι διατροφικές ανάγκες στην Τρίτη ηλικία είναι πολλές και αυξημένες! Και επειδή όσο περνάνε οι δεκαετίες της ζωής μας κινούμαστε όλο και λιγότερο, η πρόκληση είναι ένα διαιτολόγιο που να καλύπτει τις ενεργειακές και θρεπτικές ανάγκες του οργανισμού χωρίς να επηρεάζει αρνητικά το σωματικό βάρος.

Από την **Ελίνα Ασημακοπούλου**,
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, BSc



“ Φρούτα, λαχανικά, γιασούρτι, ψάρι, ταχίνι, ξηροί καρποί, αυγά αποτελούν όλα πολύ καλές πηγές θρέψης. ”



Ειδικές διατροφικές ανάγκες στην Τρίτη Ηλικία

Υπάρχουν συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά των οποίων η επαρκής πρόσληψη πρέπει να εξασφαλιστεί για τη διατήρηση της καλής υγείας στην Τρίτη Ηλικία.

Βιταμίνη B12

Η βιταμίνη B12 είναι ιδιαίτερα σημαντική για τον οργανισμό. Εμπλέκεται στη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων, στην ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, ενώ συμβάλλει και στη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων της ομοκυστεΐνης. Η βιταμίνη B12 συναντάται μόνο σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, τα οποία σε πολλές

Ο μεταβολικός ρυθμός μειώνεται και ο μυϊκός ιστός περιορίζεται, με αποτέλεσμα να χρειαζόμαστε όλο και μικρότερη ποσότητα θερμίδων στην καθημερινότητα μας. Παράλληλα, η δυνατότητα απορρόφησης θρεπτικών συστατικών συνήθως ελαττώνεται, γι' αυτό και οι διατροφικές ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά αυξάνονται.

Υποσιτισμός στην Τρίτη ηλικία

Η διαδικασία της γήρανσης επηρεάζει άμεσα τις ανάγκες του κάθε ατόμου σε θρεπτικά συστατικά. Ενώ οι απαιτήσεις για συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά, όπως για παράδειγμα ο σίδηρος, μειώνονται, για άλλα μπορεί να αυξηθούν σημαντικά. Είναι πολύ αναγκαίο να υπάρξει αναπροσδιορισμός των διατροφικών συνηθειών και του τρόπου σίτισης για να εξασφαλιστεί ο αποκλεισμός του κινδύνου εμφάνισης διατροφικών ελλείψεων και υποσιτισμού.

Οι παράγοντες που οδηγούν στην εμφάνιση διατροφικών ελλείψεων μπορεί να είναι οικονομικοί – αυξημένη τιμή των περισσότερων θρεπτικών τροφίμων – μπορεί όμως να έχουν να κάνουν με τη μειωμένη όρεξη που συνήθως παρατηρείται, την έλλειψη ποικιλίας στη διατροφή και, όπως προαναφέρθηκε, στην περιορισμένη δυνατότητα του οργανισμού να αφομοιώσει ικανοποιητικές ποσότητες θρεπτικών συστατικών.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να πραγματοποιούνται μικρά και συχνά γεύματα, τα οποία να αποτελούνται από τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας. Φρούτα, λαχανικά, γιασούρτι, ψάρι, ταχίνι, ξηροί καρποί, αυγά, αποτελούν όλα πολύ καλές πηγές θρέψης που προσφέρουν τα πλέον απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Ένα μεγάλο μέρος των ατόμων που βρίσκονται στην Τρίτη ηλικία καταλήγουν να εμφανίζουν σημαντικές διατροφικές ελλείψεις, οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν την αιτία εμφάνισης πληθώρας ασθενειών.

Για παράδειγμα, οι εκφυλιστικές ασθένειες όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, η παχυσαρκία και η οστεοπόρωση, συγκαταλέγονται στις πιο συχνές ασθένειες που αφορούν τα άτομα της τρίτης ηλικίας, επηρεάζονται από τη διατροφή.



Αφιέρωμα

περιπτώσεις τα άτομα της τρίτης ηλικίας δεν καταναλώνουν σε αφθονία, είτε λόγω του κόστους τους ή λόγω της υφής, η οποία μπορεί να προκαλέσει σχετικές δυσκολίες στη μάσηση και την κατάποση. Επιπλέον, η συχνή χρήση αντιόξινων που συνήθως παρατηρείται από άτομα της τρίτης ηλικίας, μπορεί να μειώσει σημαντικά την απορρόφηση της, η οποία με το πέρασμα των χρόνων γίνεται έτσι κι αλλιώς όλο και πιο δύσκολη.

Είναι σημαντικό για να εξασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης B12, η διατροφή να είναι εμπλουτισμένη με ψάρια, κρεατικά, πουλερικά, αυγά και γαλακτοκομικά, τα οποία αποτελούν καλές πηγές της. Παράλληλα, ίσως, σε πολλές περιπτώσεις, κριθεί αναγκαία η λήψη ενός συμπληρώματος διατροφής βιταμίνης B12.

Φυλικό οξύ

Το φυλικό οξύ έχει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου καθώς και την ενίσχυση της μνήμης. Το φυλλικό οξύ υπάρχει άφθονο σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά και εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού, τροφές που συνιστάται να υπάρχουν στο διαιτολόγιο ενός ηλικιωμένου ατόμου.

Προβιοτικά

Σε πολλές περιπτώσεις τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και όχι μόνο, ενδέχεται να προκαλέσουν φουσκώματα και εντερικές ενοχλήσεις, αφού το γαστρεντερικό σύστημα στην Τρίτη ηλικία είναι, συνήθως, περισσότερο ευάλωτο. Για την αποφυγή ή την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων αυτών και παράλληλα για την επαναφορά της ισορροπίας της εντερικής χλωρίδας, καθώς και την εξασφάλιση της καλύτερης απορρόφησης θρεπτικών συστατικών, ενδείκνυται η κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε προβιοτικούς οργανισμούς, όπως π.χ. το κεφίρ ή το γιαούρτι, καθώς και η καθημερινή λήψη ενός συμπληρώματος διατροφής με προβιοτικά.



Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D βοηθά τον οργανισμό να απορροφήσει το ασβέστιο, να διατηρήσει την οστική πυκνότητα και να αποτρέψει την εμφάνιση οστεοπόρωσης. Πρόσφατες μελέτες υποδηλώνουν ότι η βιταμίνη D μπορεί επίσης να έχει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και να προστατεύσει από κάποιες χρόνιες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου, του σακχαρώδους διαβήτη, της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, της σκλήρυνσης κατά πλάκας και άλλων αυτοάνοσων ασθενειών.

Η βιταμίνη D συντίθεται με τη βοήθεια

D VITAMINI



της ηλιακής ακτινοβολίας, γι' αυτό είναι σημαντική η επαφή με τον ήλιο. Πέραν αυτού, τρόφιμα όπως το συκώτι, τα αυγά και κάποια εμπλουτισμένα δημητριακά και γαλακτοκομικά, μπορούν να συμβάλλουν στην ενίσχυση των επιπέδων βιταμίνης D στον οργανισμό.



“ Η βιταμίνη D συντίθεται με τη βοήθεια της ηλιακής ακτινοβολίας, γι' αυτό είναι σημαντική η επαφή με τον ήλιο. ”



Μαγνήσιο

Το μαγνήσιο παίζει καθοριστικό ρόλο σε πληθώρα διεργασιών στον οργανισμό, όπως για παράδειγμα στην καρδιακή υγεία και λειτουργία, στα οστά κλπ. Εκτός του ότι η απορρόφηση μαγνησίου μειώνεται με το χρόνο, πολλά φάρμακα τα οποία συνήθως λαμβάνουν οι ηλικιωμένοι, όπως π.χ. τα διουρητικά, μπορούν να περιορίσουν σημαντικά την απορρόφηση του.

Τα μη επεξεργασμένα τρόφιμα, η μαύρη σοκολάτα, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια και οι μπανάνες, αποτελούν πλούσιες πηγές μαγνησίου και συστήνεται η κατανάλωση τους σε καθημερινή βάση.



Ωμέγα-3 λιπαρά

Τα Ω3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Η κατανάλωση τους έχει εμφανή αποτελέσματα στην Τρίτη ηλικία, αφού έχουν εμπλακεί, βάσει μελετών, με τη μείωση των συμπτωμάτων της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, της ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς κηλίδας, της μείωσης του κινδύνου εμφάνισης γεροντικής άνοιας και της βελτίωσης της καρδιαγγειακής υγείας.

Τα συναντάμε σε λιπαρά ψάρια, θαλασσινά και σε κάποιους ξηρούς καρπούς και σπόρους όπως τα καρύδια, ο λιναρόσπορος και οι σπόροι chia. Σε πολλές περιπτώσεις συστήνεται η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής για την επαρκή πρόσληψη τους.



Φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του εντέρου και τη σωστή πέψη. Επιπλέον, μπορούν να συμβάλλουν στα φυσιολογικά επίπεδα χοληστερόλης, στην αποφυγή της δυσκοιλιότητας και στην πρόληψη εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη. Τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν πολλά οφέλη για την υγεία και αποτελούν καλές πηγές φυτικών ινών.

Το Νερό, το πλέον απαραίτητο

Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να ξεχνάμε το νερό. Μπορεί να μην ανήκει στην κατηγορία των μακρο ή μικρο θρεπτικών συστατικών, ωστόσο είναι ζωτικής σημασίας για την καλή υγεία. Με την ηλικία, η αίσθηση της δίψας μπορεί να μειωθεί, ενώ παράλληλα η λήψη ορισμένων φαρμάκων αυξάνουν τον κίνδυνο αφυδάτωσης. Συνήθως συνιστάται η κατανάλωση 5-6 μεγάλων ποτηριών νερού στην Τρίτη ηλικία, σκέτου ή με τη μορφή κάποιου αφεψήματος, χυμού ή σουπας.



Καλή Υγεία στην Τρίτη Ηλικία

Φυσικά προϊόντα που μπορείτε να βρείτε στο Φαρμακείο για τη διατήρηση της καλής λειτουργίας του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού συστήματος, για προβλήματα των αρθρώσεων, για τόνωση και ευεξία στην Τρίτη Ηλικία.



Fruits & Fibres Action Douce σε σκόνη

Ασφαλής φόρμουλα για κανονική εντερική λειτουργία ειδικά προσαρμοσμένη για όλη την οικογένεια. Κατάλληλο και για έγκυες αφού η δυσφορία στην εντερική λειτουργία αποτελεί συχνό πρόβλημα στην εγκυμοσύνη. Η ORTIS αξιοποιεί την εμπειρία που έχει συγκεντρώσει εδώ και περισσότερα από πενήντα χρόνια για να προσφέρει μια λύση κατάλληλη και ασφαλή στη χρήση, αναπτύσσοντας το Fruits & Fibres για ΑΠΑΛΗ ΔΡΑΣΗ στο έντερο.

Το Fruits & Fibres ΑΠΑΛΗ ΔΡΑΣΗ περιέχει ινουλίνη, μια διαλυτή ίνα. Το σύκο και η ισπάγκουλα συμβάλλουν στη διατήρηση της τακτικής εντερικής λειτουργίας και στην καλή υγεία του εντέρου.



Ortisan Ταμπλέτες

100% Φυσικό Υπακτικό
Συμπλήρωμα διατροφής με ήπια δράση που διευκολύνει την εντερική διέλευση. Αποτελεσματικό απαλό καθαριστικό με καλή ανεκτικότητα από τον οργανισμό. Βοηθά την υπακτική δράση που αυξάνει την κινητικότητα του εντέρου, βοηθώντας στη λύση του προβλήματος της δυσκοιλιότητας. Σε πρακτική συσκευασία δισκίων (tabs) για εύκολη κατάποση.

Ενεργά συστατικά

Σκόνη & ξηρό εκχύλισμα σέννας, σκόνη ράμνου, μαλτοδεξτρίνη, στεατικό μαγνήσιο, διοξείδιο του πυριτίου.

Οδηγίες Χρήσης:

Λαμβάνετε 1 έως 2 δισκία με 1 ποτήρι νερό το βράδυ πριν την κατάκλιση.



Fruits & Fibres Action Douce Συρόνη για παιδιά

Συνέργεια δύο δράσεων που φροντίζει τη σωστή εντερική λειτουργία, κατάλληλη για τα παιδιά μας. Δράση διόγκωσης, χάρη στο σύκο και δράση όσμωσης, χάρη στον ταμάρινδο. Φόρμουλα ειδικά προσαρμοσμένη για παιδιά.

Οδηγίες χρήσης:

Παιδιά 3-12 ετών: 30ml (3 κουταλάκια) ημερησίως.

Παιδιά άνω των 12 ετών και ενήλικες: μπορούν να διπλασιάσουν τη δοσολογία εάν είναι απαραίτητο. Μετά το άνοιγμα, το μπουκάλι φυλάσσεται στο ψυγείο για μέγιστη χρονική περίοδο ενός μηνός.



Beneflora Original

Σκόνη προβιοτικών & πρεβιοτικών για γαστρεντερική προστασία

Για ισορροπημένη χλωρίδα στην περίπτωση αλλαγών στη διατροφή που διαταράσσουν την εντερική λειτουργία.

Πλεονεκτήματα προϊόντος:

- Διατήρηση μιας υγιούς και ισορροπημένης γαστρεντερικής χλωρίδας
- Κατάλληλο για παιδιά άνω των 3 ετών
- Κατάλληλο για χορτοφάγους
- 100% φυσικής προέλευσης

Οδηγίες χρήσης:

Παιδιά 3 ως 6 ετών: 1 κουταλάκι του καφέ (5g) τη μέρα.
Ενήλικες & παιδιά άνω 6 ετών: 2 κουταλάκια του καφέ (10g) τη μέρα.



MAGNESIUM-B ΜΕΙΩΣΗ ΚΟΠΩΣΗΣ

Συμπλήρωμα διατροφής με Μαγνήσιο, Βιταμίνες και Υδροχλωρική Μπεταΐνη.

Το μαγνήσιο-B είναι ειδικά σχεδιασμένο για να παρέχει 300mg μαγνησίου σε συνδυασμό με το σύμπλεγμα βιταμινών Β και C. Το μαγνήσιο είναι σημαντικό για την υποστήριξη στην παραγωγή ενέργειας και είναι υπεύθυνο για πάνω από 300 ενζυμικές αντιδράσεις στον οργανισμό.

Το μαγνήσιο παίζει επίσης ρόλο στην κανονική λειτουργία του νευρικού συστήματος και συμβάλλει στην κανονική λειτουργία των μυών και στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών.

Οι βιταμίνες B6, B12, ριβοφλαβίνη (B2), παντοθενικό οξύ (B5) και φολικό οξύ συμβάλλουν στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης.

Η βιταμίνη C έχει προστεθεί για τη συμβολή της στην υποστήριξη της φυσιολογικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος και στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες.



PREBIO 9 FORTE

Το PREBIO 9 FORTE είναι ένα βιολογικό συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει βακτήρια γαλακτικού οξέος, φρουκτο-ολιγοσακχαρίτες και ίνες σόγιας. Τα βακτήρια γαλακτικού οξέος και οι φρουκτο-ολιγοσακχαρίτες βοηθούν στην προώθηση της ισορροπίας της εντερικής χλωρίδας. Αποτελεί ένα καινοτόμο προϊόν, επειδή περιέχει 9 στελέχη ζωντανών βακτηρίων γαλακτικού οξέος με 5 δισεκατομμύρια ζωντανά κύτταρα ανά κάψουλα. Ιδιαίτερα κατάλληλο για εντερικά προβλήματα, διάρροια, αντιβιοτικές θεραπείες και για την αποκατάσταση της χλωρίδας του εντέρου γενικά. Δεν περιέχει Γλυτένη.



Hippophaes

Τα βιο-ενεργά συμπληρώματα διατροφής: Η απαίτηση της σημερινής εποχής

Στην κορυφή των συμπληρωμάτων διατροφής τοποθετείται το Ιπποφαές, που περιέχει περισσότερα από 190 φυτοθεραπευτικά συστατικά, δηλαδή ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή, αναλγητική και επουλωτική δράση, ενώ προσφέρει ενέργεια, τόνωση και ευεξία. Είναι ο παγκόσμιος βασιλιάς των φυτών στα θεραπευτικά συστατικά, στα τρόφιμα αληθιά και κορυφαίο παγκοσμίως σε λιπαρά οξέα (Ω3, Ω6, Ω7, Ω9), βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά.

Με λίγα, λόγια, το Ιπποφαές της Superfoods αποδεδειγμένα είναι ένας σημαντικός σύμμαχος ομορφιάς χαρίζοντας λαμπερά μαλλιά, δέρμα, νύχια, ενώ συστήνεται για πρόληψη εμφάνισης καρδιακών παθήσεων ακόμα και ορισμένων μορφών καρκίνου.



VitaSper Plus Q10 Effervescent

Πολυβιταμινούχο τονωτικό συμπλήρωμα διατροφής σε αναβράζουσες ταμπλέτες

Το VITAL PLUS Q10 είναι ένα πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα διατροφής με 12 Βιταμίνες, 11 Μέταλλα, και Ιχνοστοιχεία, 2 ποικιλίες Ginseng (Κορεατικό-Σιβηριανό) και Συνένζυμο Q10. Προσφέρει νοτική και σωματική τόνωση στον οργανισμό λόγω των 2 ποικιλιών Ginseng και βοηθά τον οργανισμό στο να παράγει ενέργεια λόγω του συνενζύμου Q10 και του συμπλέγματος βιταμινών Β. Ταυτόχρονα συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες λόγω του ότι περιέχει όλα τα απαραίτητα αντιοξειδωτικά (βιταμίνες C & E, β-καροτένιο, σελήνιο, Q10).

Έρωτας, ίσως το πιο δυνατό συναίσθημα που μπορεί να νιώσει ένας άνθρωπος. Πολλά έχουν γραφθεί και ακόμα περισσότερα έχουν ειπωθεί για το πανίσχυρο συναίσθημα μεταξύ δύο ανθρώπων. Κορύφωση αυτού είναι η σεξουαλική πράξη, η οποία αν και απολαυστική ενέχει κινδύνους. Στις ΗΠΑ μόνο, 19 εκατομμύρια νέα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ) εντοπίζονται ετησίως, τα περισσότερα εκ των οποίων αφορούν νέους κάτω των 24 ετών.

Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα

Από τον **Νικόλαο Μανέτα**,

Φαρμακοποιό

(MSc International Health Management)



“Κοινό γνώρισμα των ΣΜΝ είναι η εύκολη μετάδοση και η δύσκολη διάγνωση, καθώς πολλές φορές παραμένουν χωρίς συμπτώματα για μεγάλο χρονικό διάστημα.”



Σεξουαλικά ήθη, χρήση αντισυλληπτικών χαπιών, ταμπού και υπερβολική αναζήτηση λύσεων στο Ίντερνετ, περιορίζουν την έγκαιρη αναζήτηση ιατρικής βοήθειας, καθυστερώντας τη θεραπεία και αυξάνοντας τον κίνδυνο για την υγεία των πασχόντων και την εξάπλωση των νοσημάτων. Από τον 15ο αιώνα, όταν εμφανίστηκαν τα πρώτα κρούσματα ΣΜΝ οδηγώντας στο θάνατο 5 εκατομμύρια ανθρώπους στην Ευρώπη, μέχρι σήμερα έχουν αλλάξει άρδην οι διαγνωστικές και θεραπευτικές δυνατότητες. Ωστόσο, κοινό γνώρισμα των ΣΜΝ είναι η εύκολη μετάδοση και η δύσκολη διάγνωση, καθώς πολλές φορές παραμένουν χωρίς συμπτώματα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Παρότι υπάρχουν πάνω από 20 διαφορετικά ΣΜΝ είναι λίγα αυτά που συναντάμε συχνά.

Χλαμύδια και Γονόρροια

Τα χλαμύδια και η γονόρροια αποτελούν τα δύο πιο συχνά νοσήματα που μεταδίδονται μέσω της κολπικής, πρωκτικής και στοματικής σεξουαλικής επαφής. Οφείλονται στα βακτήρια *Chlamydia trachomatis* και *Neisseria gonorrhea* αντίστοιχα. Τα πρώτα συμπτώματα από τη στιγμή της μόλυνσης εμφανίζονται σε λιγότερο από 15 ημέρες. Κοινό χαρακτηριστικό των δύο

νοσημάτων είναι ότι στις περισσότερες περιπτώσεις παραμένουν ασυμπτωματικά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ασυμπίτες εκκρίσεις από τον κόλπο ή το πέος, πόνος και καύσος κατά την ούρηση αποτελούν χαρακτηριστικά συμπτώματα. Η διάγνωση και των δύο νοσημάτων γίνεται με εργαστηριακή ανάλυση δείγματος από τη μολυσμένη περιοχή. Παρά την υψηλή συχνότητα εμφάνισής τους, δεν αποτελούν κίνδυνο για τη ζωή, εφόσον διαγνωστούν και θεραπευτούν έγκαιρα με τα κατάλληλα αντιβιοτικά.



“Τα τελευταία χρόνια έχουν μειωθεί σημαντικά τα κρούσματα καρκίνου του τραχήλου της μήτρας λόγω προληπτικού εμβολιασμού.”

Κολπικοί Μύκητες

Στον γυναικείο κόλπο ζει φυσιολογικά πληθώρα μικροοργανισμών, όπως μύκητες της οικογένειας *Candida Albicans*. Τυχόν διαταραχή αυτής της ισορροπίας που οδηγεί σε πολλαπλασιασμό του μικροβίου προκαλεί δυσάρεστα συμπτώματα όπως, παχύρευστες εκκρίσεις λευκού χρώματος, φαγούρα και πόνο κατά την ούρηση. Η μετάδοση στους άνδρες γίνεται με σεξουαλική επαφή σε αντίθεση με τις γυναίκες που μπορούν να προκληθούν και από άλλους παράγοντες όπως λήψη αντιβιοτικών, ορμονικές διαταραχές, διαβήτης κ.α. Η διάγνωση γίνεται με λήψη δείγματος από τη μολυσμένη εστία για εργαστηριακή διερεύνηση και η θεραπεία με χρήση αντιμυκητιασικών χαπιών, κρέμας και κολπικών υπόθετων στις γυναίκες.

Έρπης

Ένα από τα ευρέως γνωστά ΣΜΝ οφείλεται στον ιό Herpes Simplex Virus (HSV). Από τους δύο τύπους του ιού, συναντάμε στα γεννητικά όργανα τον HSV-2, σε αντίθεση με τον HSV-1 που προσβάλλει συχνότερα τη στοματική περιοχή. Εκτός από τη σεξουαλική επαφή μπορεί να μεταδοθεί και με απλή επαφή των γεννητικών οργάνων. Χαρακτηριστικά συμπτώματα

αποτελούν μικρές επώδυνες φουσκάλες και έλκη στα γεννητικά όργανα που συνοδεύονται από κνησμό και εμφανίζονται εντός ολίγων ημερών μετά την έκθεση στον ιό. Η διάγνωση πραγματοποιείται με κλινική εξέταση και επιβεβαιώνεται με εργαστηριακή ανάλυση δείγματος από ενεργή εστία.

Η θεραπεία με αντιικά φάρμακα στοχεύει στη γρήγορη ανακούφιση των συμπτωμάτων και όχι στην εξάλειψη του ιού, ο οποίος παραμένει ανενεργός στον οργανισμό και υποτροπιάζει με ηπιότερα συμπτώματα κυρίως σε καταστάσεις έντονου σωματικού στρες, άγχους, λήψης φαρμάκων κ.α. Επειδή η χρήση προφυλακτικού προστατεύει μόνο την περιοχή που καλύπτει, αφήνοντας εκτεθειμένη την υπόλοιπη επιφάνεια των γεννητικών οργάνων, πρέπει να αποφεύγεται η σεξουαλική επαφή με φορέα του ιού τις ημέρες που υπάρχουν ενεργές εστίες.



Ιός Ανθρώπινων Θηλωμάτων (HPV)

Υπάρχουν περισσότεροι από 40 διαφορετικοί ορότυποι του ιού, με διαφορετική επικινδυνότητα και επιπτώσεις στον οργανισμό, που μεταδίδονται με τη σεξουαλική επαφή. Οι τύποι HPV-6 και HPV-11 είναι οι συνθέστερες αιτίες για τα κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων, μικρές δερματικές αλλοιώσεις που μπορεί να συνοδεύονται από κνησμό, πόνο και σπανιότερα αιμορραγία χωρίς να ευθύνονται για καρκινογένεση. Μετά τη διάγνωση της ιατρικής εξέτασης, υπάρχει πληθώρα θεραπευτικών επιλογών όπως κρυοθεραπεία, καυτηριασμός και χειρουργική αφαίρεση, ανάλογα με το σημείο που βρίσκονται. Εάν δεν εξαλειφθεί ο ιός υπάρχει πάντα η πιθανότητα επανεμφάνισης των κονδυλωμάτων.

Μεγαλύτερη επικινδυνότητα για τον οργανισμό εμφανίζουν οι τύποι HPV-16 και HPV-18, οι πιο συνηθισμένες μορφές του

Εξαντλήθηκε

το περιοδικό στο Φαρμακείο σας;

Διαβάστε το τώρα και στο

www.y-o.gr

σαν Flip Page Magazine

Interactive με Link, Ήχο, Μουσική και Βίντεο!



Και επίσης από το κινητό σας κατεβάζοντας το app



Αναζήτηση:
y-o.gr



Αναζήτηση:
YgeiaOmorfia



ΧΑΡΑΜΗ ΑΕ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Ενδυναμώνουμε την Επικοινωνία Υγείας

Λ. Αλίμου 34 • 174 55 Άλιμος
Τ: 210 984 3274 • F: 211 800 5575 • info@y-o.gr



Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥ

- Στις βακτηριακές και μυκητιασικές λοιμώξεις συνίσταται η προληπτική θεραπεία με την κατάλληλη αγωγή και των δύο ερωτικών συντρόφων ακόμα και αν δεν υπάρχουν συμπτώματα.
- Η ύπαρξη ΣΜΝ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή του τοκετού μπορεί να προκαλέσει πολλές επιπλοκές ή κάθετη μετάδοση στο έμβρυο. Σε περίπτωση εμφάνισης ύποπτων συμπτωμάτων είναι απαραίτητη η άμεση ιατρική εξέταση.
- Η χρήση προφυλακτικών λάτεξ σε συνδυασμό με λιπαντικό που έχει ως βάση πετρελαιοειδή όπως η βαζελίνη πρέπει να αποφεύγεται. Προτιμήστε λιπαντικά με υδάτινη βάση.
- Τα αντισυλληπτικά χάπια προστατεύουν μόνο έναντι ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης και όχι έναντι μετάδοσης ΣΜΝ.

HIV/AIDS

Είναι το σπανιότερο από τα προαναφερθέντα νοσήματα αλλά ίσως το πιο σημαντικό λόγω της υψηλής θνησιμότητας, καθώς παρά τη συνεχή επιστημονική εξέλιξη παραμένει ανίατο. Προκαλείται από τον ιό ανθρώπινης ανοσοεπάρκειας (HumanImmunodeficiencyVirus – HIV) ο οποίος για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τη μόλυνση, διαφορετικό για κάθε άνθρωπο, παραμένει ασυμπτωματικός. Ακόμα και σε αυτή την κατάσταση μεταδίδεται διαμέσου του αίματος με κοινή χρήση βελονών, ιδίως στους χρήστες ναρκωτικών και με τη σεξουαλική επαφή.

Με την πάροδο του χρόνου ο ιός επωάζεται στον οργανισμό και καταστρέφει τους μηχανισμούς άμυνάς του. Αυτή η φάση ονομάζεται Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσοεπάρκειας (AIDS), με χαρακτηριστικά συμπτώματα την απώλεια βάρους, τον παρατεταμένο πυρετό, την καταβολή δυνάμεων και τη λεμφαδενοπάθεια. Στο τελικό στάδιο του συνδρόμου (πλήρης AIDS), ο φορέας είναι ευάλωτος σε ευκαιριακές λοιμώξεις όπως πνευμονικές λοιμώξεις, μεγαλοκυτταροϊό, μυκητιάσεις, έρπη ζωστήρα κ.α. Η διάγνωση γίνεται με ανίχνευση αντισωμάτων στο αίμα, ωστόσο μπορεί να χρειαστεί ακόμα και 6 μήνες από τη στιγμή της μόλυνσης για να δημιουργηθούν και να εντοπιστούν. Οι θεραπείες στοχεύουν στην επιμήκυνση και βελτίωση της ποιότητας ζωής των νοσούντων.

Συμπερασματικά, τα ΣΜΝ αποτελούν μια κατηγορία λοιμώξεων που ταλαιπωρούν πολύ μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού καθημερινά. Η σωστή ενημέρωση, ο προληπτικός έλεγχος σε τακτά χρονικά διαστήματα και η άμεση αναζήτηση ιατρικής βοήθειας με τα πρώτα ύποπτα συμπτώματα, είναι καθοριστικοί παράγοντες στην καλύτερη αντιμετώπιση των νοσημάτων και στον περιορισμό εξάπλωσής τους. Η σωστή χρήση προφυλακτικού είναι επιβεβλημένη και καθοριστικής σημασίας για ασφαλέστερο σεξ, μειώνοντας δραστικά τον κίνδυνο μετάδοσης των ΣΜΝ.

Η ερωτική πράξη αποτελεί την κορύφωση των συναισθημάτων δύο ανθρώπων και πρέπει να συνοδεύεται από ειλικρινή επικοινωνία και εμπιστοσύνη με σκοπό την αποφυγή δυσάρεστων καταστάσεων.

ιού που ευθύνονται για καρκινικές αλλοιώσεις και αν δεν εντοπιστούν και θεραπευτούν έγκαιρα μπορεί να οδηγήσουν στον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και σπανιότερα στον καρκίνο του πρωκτού και της οροφαρυγγικής οδού. Η βασικότερη μέθοδος ανίχνευσης του ιού είναι το τεστ Παπανικολάου το οποίο πρέπει να επαναλαμβάνεται συχνότερα σε φορείς του ιού. Εάν παρατηρηθούν αλλοιώσεις στο τεστ Παπανικολάου, συνίσταται η περαιτέρω διερεύνηση του ορότυπου του ιού, χρησιμοποιώντας εξειδικευμένα τεστ με σκοπό την καλύτερη επιλογή θεραπευτικής προσέγγισης.

Τα τελευταία χρόνια έχουν μειωθεί σημαντικά τα κρούσματα καρκίνου του τραχήλου της μήτρας λόγω προληπτικού εμβολιασμού. Συνίσταται σε όλες τις γυναίκες κάτω των 26 ετών και κατά προτίμηση στα εφηβικά χρόνια πριν την πρώτη σεξουαλική επαφή. Αν και το πρώτο εμβόλιο καλύπτει μόνο τους ορότυπους HPV-16 και HPV-18, τα πιο σύγχρονα συμπεριλαμβάνουν εννέα διαφορετικούς τύπους, μειώνοντας σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης κονδυλωμάτων.

cerumina®

Άνετες και πρακτικές ωτοασπίδες



Cerumina® CLASSIC



Κέρινες ωτοασπίδες με βαμβακερή επιφάνεια



κωδ. 400.23

- Μειώνουν τον περιβαλλοντικό θόρυβο έως **25 decibels**.
- Εμποδίζουν το θόρυβο & το νερό.
- Κάθε συσκευασία περιέχει 12 ωτοασπίδες.

Cerumina® SILICON



Ωτοασπίδες φτιαγμένες από εύπλαστη σιλικόνη



κωδ. 400.20

- Μειώνουν το θόρυβο έως **24 decibels**.
- Εμποδίζουν το θόρυβο & το νερό.
- Κάθε συσκευασία περιέχει 6 ωτοασπίδες.

Cerumina® SOFT



Ωτοασπίδες από αφρό πολυουρεθάνης



κωδ. 400.25

- Μειώνουν το θόρυβο έως **33 decibels** (πολύ ισχυρή προστασία).
- Δεν ενδείκνυνται για χρήση στο νερό.
- Κάθε συσκευασία περιέχει 8 ωτοασπίδες.

Cerumina® ACQUA WORK



Ωτοασπίδες από σιλικόνη έγχυσης



κωδ. 400.27

- Μειώνουν το θόρυβο έως **22 decibels**
- Εμποδίζουν το θόρυβο & το νερό.
- Είναι κατάλληλες για χρήση σε θορυβώδη μέρη εργασίας.
- Κάθε συσκευασία περιέχει 2 ωτοασπίδες.

Οι ωτοασπίδες CERUMINA είναι επαναχρησιμοποιούμενες.
Συσκευάζονται σε επανασφραγιζόμενο πλαστικό κουτί.

Υπάρχει ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης για κάθε εποχή του χρόνου στο χώρο του Φαρμακείου.

Για κάποιους το φθινόπωρο συνδέεται με την έναρξη της περιόδου της τριχόπτωσης, τον χειμώνα κυριαρχούν τα κρυολογήματα και οι ιώσεις, ενώ η άνοιξη είναι αυτή που φέρνει τις αλλεργίες. Το καλοκαίρι από την άλλη επικρατούν τα δερματικά προβλήματα και κυρίως τα ηλιακά εγκαύματα. Ωστόσο, υπάρχουν παθήσεις που δεν εντάσσονται σε κάποια εποχή του χρόνου και απαντώνται στον γενικό πληθυσμό οποιαδήποτε χρονική στιγμή. Η πιο δημοφιλής κατηγορία αυτών των παθήσεων είναι αυτές που απειλούν το πεπτικό σύστημα.

Διαταραχές του Πεπτικού Συστήματος. Το Φαρμακείο δίνει λύσεις

Από την **Πηνή Αθανασίου**,

Φαρμακοποιός, MSc

Η ετερογένεια των παθήσεων του πεπτικού είναι που τις κάνει άκρως ενδιαφέροντες. Έτσι, οι απλές καθημερινές δυσπεψίες μπορεί να μετατραπούν σε έντονες καούρες ή ακόμα και σε γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Επίσης, οι γαστρίτιδες βασανίζουν ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού, ενώ στην κορυφή αυτών των προβλημάτων είναι το έλκος, δηλαδή οι ανοιχτές πληγές στο στομάχι και στο δωδεκαδάκτυλο που έχουν ως κύρια αιτία εμφάνισης το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού. Συνεπώς, δεν είναι μόνο η ετερογένεια αλλά και η κλιμάκωση που χαρακτηρίζει όλα τα προβλήματα γύρω από το γαστρεντερικό, τα οποία κάνουν τους ανθρώπους να αναζητούν τη βοήθεια του φαρμακοποιού τους στα εύκολα και στα δύσκολα.



“Μπορείτε να βάλετε τέλος στα έντονα στομαχικά προβλήματα αξιοποιώντας τα δώρα της φύσης.”

Τα κατάλληλα φάρμακα

Η κλασική φαρμακολογία περιλαμβάνει τέσσερις βασικές κατηγορίες φαρμάκων για τις στομαχικές διαταραχές.

- Τα **αντιόξινα** φαρμακευτικά σκευάσματα εξουδετερώνουν τα γαστρικά οξέα που εκκρίνονται στο στομάχι και είναι μια καλή λύση για την καθημερινή δυσπεψία και τις καούρες.
- Για τις περιπτώσεις αυτές αλλά και για την παλινδρόμηση, είναι αποτελεσματικά τα **αλγινικά** σκευάσματα με μηχανισμό δράσης, όπου δημιουργεί ένα προστατευτικό φράγμα που επιπλέει στο στομαχικό περιεχόμενο και συγκρατεί τα οξέα στο στομάχι, εμποδίζοντας την παλινδρόμησή τους προς τον οισοφάγο. Το πλεονέκτημά τους να μην εισέρχονται στη γενική κυκλοφορία, τα καθιστά κατάλληλα για χορήγηση σε εγκύους καθώς και σε ηλικιωμένα άτομα με πολλαπλή φαρμακευτική αγωγή.
- Από την άλλη μεριά, οι **ανταγωνιστές των H₂-υποδοχέων ισταμίνης** και οι **αναστολείς αντλίας πρωτονίων (PPI)** που ελαττώνουν τη βασική και τη μετά από διέγερση έκκριση των γαστρικών

οξέων είναι φαρμακευτικές επιλογές για πιο έντονα συμπτώματα όπως οι φλεγμονές, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και το έλκος, τα οποία απαιτούν και ιατρική διάγνωση. Ιδιαίτερα οι αναστολείς αντλίας, χρησιμοποιούνται με μεγάλη επιτυχία σε θεραπευτικά σχήματα για την εκρίζωση του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού.

Θεραπεία με τη Φύση

Οι θεραπευτικές λύσεις στη σημερινή εποχή, όμως, δεν αρκούνται στα φάρμακα. Μπορείτε να βάλετε τέλος στα έντονα στομαχικά προβλήματα αξιοποιώντας τα δώρα της φύσης. Είναι στο χέρι του φαρμακοποιού σας, να σας προτείνει φυσικά σκευάσματα αποδεδειγμένης αποτελεσματικότητας, με βασικό πλεονέκτημα ότι στερούνται παρενεργειών. Συνεπώς, το τζίντζερ, η παπάγια, η αλόη και η μαστίχα είναι οι φυσικές επιλογές που ξεχωρίζουν. Η περιεκτικότητα και η φαρμακοτεχνική μορφή τους στα φυσικά συμπληρώματα διατροφής εγγυώνται τη δραστηριότητα και την εύκολη λήψη τους.

Τζίντζερ - η πιπεράτη ρίζα της ανατολής

Το τζίντζερ φαίνεται να είναι κάτι παραπάνω από ένα νόστιμο μπαχαρικό που δίνει πικάντικη γεύση στα φαγητά. Πολυάριθμες μελέτες αποδεικνύουν ότι επιταχύνει τη διαδικασία της πέψης, προάγοντας τη γαστρική κένωση και συμβάλλει στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Η πιπερόριζα είναι μια ασφαλής επιλογή πριν την κατάναλωση ενός δύσπεπτου γεύματος, αφού χαρακτηρίζεται ως αποτελεσματικός γαστροπροστατευτικός παράγοντας του ανθρώπινου οργανισμού. Συνήθως, κυκλοφορεί στην αγορά σε μασώμενη μορφή ή σε κάψουλες.



Διαταραχές του Πεπτικού Συστήματος. Το Φαρμακείο δίνει λύσεις

Παπάγια - μια εξωτική επιλογή

Το θαυματουργό φρούτο των τροπικών χωρών της Νότιας Αμερικής είναι πλούσιο σε ένζυμα και κυρίως σε παπαΐνη, η οποία ονομάζεται και «φυτική πεψίνη». Η ουσία αυτή έχει την ικανότητα να ενισχύει τη διάσπαση των μακροθρεπτικών συστατικών της τροφής και ιδιαίτερα των πρωτεϊνών. Είναι ένα άριστο φυσικό και ασφαλές βοηθητικό της πέψης που μειώνει τους στομαχικούς ερεθισμούς. Η παπάγια είτε μόνη της ως συμπλήρωμα διατροφής είτε σε συνδυασμό με άλλα πεπτικά ένζυμα σε διάφορα φυσικά σκευάσματα εγγυάται την ομαλή διαδικασία της πέψης.



Αλόη - ο πράσινος θησαυρός

Το φυτό-θαύμα, όπως αποκαλείται, με πολλές ευεργετικές δράσεις και μια παραδοσιακή χρήση που ξεκινά από την αρχαιότητα, έρχεται να δώσει σήμερα λύση στα προβλήματα του πεπτικού συστήματος. Σύμφωνα, με σύγχρονες μελέτες ο χυμός αλόης μειώνει την υπερέκκριση οξέων στο στομάχι, παρουσιάζει ισχυρή αντιμικροβιακή δραστηριότητα και αντιφλεγμονώδη δράση καταπολεμώντας τη χρόνια γαστρίτιδα. Με μεγάλη ποικιλία σε φαρμακοτεχνικές μορφές, ο χυμός αλόης, δηλαδή τα υγρά πόσιμα συμπληρώματα, φαίνεται να είναι πιο ψηλά στις προτιμήσεις των καταναλωτών, οι οποίοι τα εντάσσουν στην καθημερινότητά τους βελτιώνοντας τόσο τη γαστρεντερική όσο και άλλες λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού.



Μαστίχα - η ασπίδα του πεπτικού συστήματος

Ένα βήμα πριν την αναγνώρισή της ως παραδοσιακό Φάρμακο Φυτικής Προέλευσης από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων (EMA), μετά τη δημοσίευση της φαρμακευτικής μονογραφίας της, η μαστίχα είναι από τις κορυφαίες θεραπευτικές επιλογές στα έντονα στομαχικά προβλήματα. Έχει χαρακτηριστεί ως προϊόν προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης, καθώς η Χίος είναι το μοναδικό μέρος στη γη όπου ευδοκιμεί το μαστιχόδεντρο το οποίο παρέχει την ευεργετική ρητίνη. Πολυάριθμες δημοσιεύσεις και εντυπωσιακά αποτελέσματα από κλινικές μελέτες σε ανθρώπους επιβεβαιώνουν τη θεραπευτική υπεροχή της

έναντι των κλασσικών γαστρο-προστατευτικών φαρμάκων στην έντονη δυσπεψία, στις καούρες, στη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, στις φλεγμονές αλλά και στο έλκος. Δύσκολη στην κατάποση ως ακατέργαστη ρητινοειδής ουσία, κυκλοφορεί στην αγορά τόσο σε κάψουλες όσο και σε αναβράζοντα δισκία ή σε σκόνη με ιδιαίτερη τεχνολογία που εγγυάται τη διασπορά της σε νερό.



Η επιστήμη και η έρευνα εξελίσσονται με πολύ γρήγορο ρυθμό ανοίγοντας νέους δρόμους θεραπείας. Ειδικά, σε ότι αφορά τα φυσικά συστατικά οι κλινικές μελέτες πληθαίνουν και η στροφή της επιστημονικής κοινότητας αλλά και της κοινωνίας σε αυτά γίνεται όλο και πιο έντονη. Ο φαρμακοποιός σας έχει την επιστημονική κατάρτιση, καθώς επιδιώκει να ενημερώνεται συνεχώς, και είναι αυτός που καλείται να σας καθοδηγήσει στις κατάλληλες θεραπευτικές επιλογές. Άλλωστε ο ρόλος του ως σύμβουλος υγείας είναι η σημαντικότερη προσφορά του προς σε εσάς και την κοινωνία.

Fruits & Fibres

Μια σειρά φυσικών προϊόντων που βοηθούν αποτελεσματικά & απαλά για την αποκατάσταση της κανονικής λειτουργίας του εντέρου!



ORTISAN



100% ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ



ORTIS.
laboratoires

Health & Diet

Οι καρκίνοι του δέρματος είναι οι συχνότεροι στην καυκάσια φυλή και στο σύνολο όλων των κακοηθειών αποτελούν το 35 - 45% αυτών. Η ετήσια επίπτωσή τους, συχνότητα εμφάνισης, υπολογίζεται ότι είναι περισσότερα από τρία εκατομμύρια νέα περιστατικά στις ΗΠΑ.

Καρκίνοι του δέρματος. Διάγνωση και θεραπεία

Από τον **Τηλέμαχο Ανθόπουλο**,
Δερματολόγο – Αφροδισιολόγο



Υπάρχουν αρκετά είδη αλλά ουσιαστικά διαχωρίζονται σε δύο ομάδες: το μελάνωμα και τους μη μελανωτικούς καρκίνους του δέρματος. Ο διαχωρισμός αυτός οφείλεται στα υψηλά ποσοστά νοσηρότητας και θνητότητας του μελανώματος, σε αντίθεση με τους μη μελανωτικούς, που τα ποσοστά τους είναι κατά πολύ χαμηλότερα, εφόσον διαγνωσθούν έγκαιρα και αντιμετωπισθούν κατάλληλα.

Μη μελανωτικοί καρκίνοι

Οι μη μελανωτικοί καρκίνοι οφείλονται κατά κύριο λόγο, στην υπεριώδη ακτινοβολία και την εκτεταμένη έκθεση στον ήλιο. Προκειμένου να αντιληφθούμε την επιβλαβή συνέπεια της ηλιακής ακτινοβολίας οφείλουμε να κατανοήσουμε πως η ενέργειά της είναι αθροιστική. Δηλαδή αθροίζεται στο δέρμα μας από την παιδική ηλικία. Έτσι λοιπόν, όσο εντονότερη η έκθεση, (παρατεταμένη με πολλαπλά ηλιακά εγκαύματα), τόσο μεγαλύτερη η ενέργεια του ήλιου που αθροίζεται στο δέρμα μας. Είναι αυτό που λέει ο σοφός λαός «σταγόνα – σταγόνα ξεχειλίζει το ποτήρι»...

Παράλληλα, οφείλονται στο τύπο του δέρματος. Οι άνθρωποι με ανοιχτόχρωμο τύπο δέρματος ή ανοιχτόχρωμα μάτια ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου, αφού είναι πιο ευαίσθητοι στις βλάβες της ηλιακής ακτινοβολίας. Σπανιότερα αίτια, αλλά με προγνωστική σημασία, είναι η ανεπάρκεια του ανοσοποιητικού, η κληρονομικότητα (πχ. συγγενείς παθήσεις, σύνδρομο Gorlin, μελαγχρωματική ξηροδερμία), άλλες μορφές ιονίζουσας ακτινοβολίας (χρήση solarium κ.α. πηγές μαυρίσματος, ακτίνες Ro κ.α) και προϋπάρχουσες μεγάλες ουλές κ.α.

Οι μη μελανωτικοί καρκίνοι, είναι μία ομάδα καρκίνων με συχνότερους το **βασικοκυτταρικό επιθηλίωμα** (BCC) και το **ακανθοκυτταρικό επιθηλίωμα** (SCC). Εφόσον αντιμετωπισθούν έγκαιρα και σωστά δεν είναι απειλητικοί για την ανθρώπινη ζωή. Έτσι όταν γίνει έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία, τα ποσοστά μετάστασης είναι σχεδόν μηδενικά, αλλά εκτοξεύονται στο 46% όταν παραμεληθούν και διεισδύσουν στο υποδόριο λίπος. Δυστυχώς, σε αυτή την περίπτωση, ασθενείς με λεμφαδενική μετάσταση έχουν πολύ φτωχή πρόγνωση, με ποσοστά πενταετούς επιβίωσης μόλις 35%.

“ Όσο εντονότερη η έκθεση,
τόσο μεγαλύτερη η ενέργεια του ήλιου
που αθροίζεται στο δέρμα μας. ”

Οι προσεγγίσεις:

- ▶ Χειρουργική θεραπεία
- ▶ Κρυοθεραπεία με ή χωρίς απόξεση και άνοσο-κρυοθεραπεία
- ▶ Καυτηριασμός με ή χωρίς απόξεση
- ▶ Εφαρμογή τοπικών σκευασμάτων (ιμικουϊμόδη, 5- φλουουρακίλη, Ingenol mebutate κ.α.)
- ▶ Φωτοδυναμική θεραπεία
- ▶ Φαρμακευτική από του στόματος θεραπεία (vismodegib)



Η χειρουργική θεραπεία λόγω της αυξημένης αποτελεσματικότητας και των μικρών ποσοστών υποτροπής, αποτελεί τη θεραπεία εκλογής.

Μελάνωμα

Το μελάνωμα από μόνο του αποτελεί ξεχωριστή κατηγορία καρκίνου του δέρματος λόγω της επιθετικότητάς του, με αποτέλεσμα την αυξημένη νοσηρότητα και θνητότητα της νόσου.

Υπολογίζεται πως αποτελεί το 3% του συνόλου των καρκίνων, με συνεχώς αυξανόμενη συχνότητα, καθιστώντας το έναν από τους ταχύτερα εξαπλούμενους στον πλανήτη μας. Στην Ελλάδα, η ετήσια επίπτωσή του είναι 3 - 4 νέα περιστατικά ανά 100.000.

Κατά κύριο λόγο, σχετίζεται:

- με τον βαθμό και την ένταση (πολλαπλά εγκαύματα) έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία,
- τους ανοιχτόχρωμους τύπους δέρματος,
- την παρουσία πολλαπλών σπύλων (>από 50),
- την παρουσία δυσπλαστικών σπύλων,
- το ιστορικό προηγούμενης ανάπτυξης μελανώματος ή και μη μελανωτικών καρκίνων,
- την ανοσοανεπάρκεια και
- την κληρονομικότητα.

Όλα τα ανωτέρω αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη ενός μελανώματος και όσους περισσότερους έχει ένας άνθρωπος, τόσο μεγαλύτερη και η πιθανότητα ανάπτυξης του καρκίνου!

Το μελάνωμα οφείλεται στην κακοήγη μετάλλαξη των μελανοκυττάρων του δέρματος. Φυσιολογικά, τα μελανοκύτταρα είναι αυτά που προσδιορίζουν τον τύπο του δέρματος και προκαλούν το γνωστό μας «μαύρισμα» από την έκθεση στον ήλιο.

“ Η έγκαιρη διάγνωση είναι πολύ σημαντική γιατί σώζει ζωές! ”



Κλινική εικόνα

Το μελάνωμα συνήθως καθορίζεται :

- με μια αλλαγή στο μέγεθος ενός σπίλου (ελιάς στο δέρμα), (συνήθως σχετικά απότομη αύξηση του μεγέθους του),
- με τη μορφή, (ανώμαλο σχήμα και περιφέρεια σαν γεωγραφικός χάρτης),
- με το χρώμα, (έχει ποικιλία χρωμάτων, ενώ οι καλοήθεις σπίλοι συνήθως έχουν ένα),
- με την αίσθηση, (αίσθημα κνησμού φαγούρας),
- με την αιμορραγία ενός ήδη υπάρχοντος σπίλου.

Μπορεί επίσης να παρουσιαστεί ως νέος σπίλος, ο οποίος είναι μαύρος, σκουρόχρωμος και έχει γενικότερα "ανώμαλη όψη". Στο πιο προχωρημένο μελάνωμα, η σύσταση του σπίλου μπορεί να αλλάξει. Μπορεί, για παράδειγμα, να γίνει σκληρός ή άμορφος, να ορρορεί, ή να αιμορραγήσει.

Θεραπεία

Η έγκαιρη διάγνωση είναι πολύ σημαντική γιατί σώζει ζωές! Ένα μελάνωμα διαγνωσμένο σε πρώιμο στάδιο εφόσον αντιμετωπισθεί εξίσου έγκαιρα και φυσικά σωστά, δεν απειλεί τη ζωή του ασθενούς. Επιτυγχάνεται με δύο τρόπους:

- Την **αυτοεξέταση**. Περισσότερα από τα μισά μελανώματα που διαγιγνώσκονται έχουν ανιχνευθεί από τους ίδιους τους ασθενείς. Η σωστή ενημέρωση και η αυτοεξέταση του δέρματος έχουν θεμελιώδη σημασία για τη διάγνωση του μελανώματος.
- Την **τακτική επίσκεψη στο Δερματολόγο σας**. Προσοχή! Μόνο ο Δερματολόγος εκπαιδεύεται στη διάγνωση του μελανώματος. Ούτε ο γενικός ιατρός, ούτε ο οφθαλμίατρος, ούτε ο παθολόγος, ούτε ο ορθοπαιδικός είναι ειδικοί στη διάγνωση και θεραπεία του δερματικού μελανώματος.

Η αυτοεξέταση πρέπει να γίνεται περιοδικά (ίδιους μήνες ετησίως) ανά τακτά χρονικά διαστήματα, συνήθως 2 – 3 φορές είναι αρκετές. Πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα σημεία του σώματος, από την κορυφή (τριχωτό κεφαλής) μέχρι τα νύχια των ποδιών, την πρόσθια, οπίσθια και πλάγιες επιφάνειες του σώματος, τη γεννητική περιοχή, του πρωκτού και τη γλουτιαία σχισμή. Ιδανικά πρέπει να γίνεται με τη συνεργασία του/της συντρόφου ώστε να ελέγχονται οι δύσκολα προσβάσιμες περιοχές (ράχη, τριχωτό κεφαλής, γεννητικά όργανα, πρωκτός). Σε διαφορετική περίπτωση, η χρήση δύο καθρεπτών, ενός φορητού και ενός ολόσωμου, καθώς και οι συχνότερες επισκέψεις στον δερματολόγο σας συνιστώνται.

Εφόσον διαπιστώσετε έστω και ένα ύποπτο σπίλο, επισκεφθείτε άμεσα τον δερματολόγο σας!



Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΝΩ ΑΠ' ΟΛΑ!

- Αποφυγή έκθεσης στους προαναφερθέντες παράγοντες κινδύνου, ιδιαίτερα στην παρατεταμένη και έντονη έκθεση στον ήλιο.
- Χρήση και φυσικά η τακτική ανανέωση του αντηλιακού καθώς και
- Αποφυγή έκθεσης μεταξύ 12μμ – 17μμ τους καλοκαιρινούς μήνες είναι επιβεβλημένη!

Οι αιμορροΐδες είναι ιδιαίτερα συχνές στις προηγμένες χώρες του Δυτικού κόσμου, ενώ είναι άγνωστες σε πληθυσμούς που καταναλώνουν ικανές ποσότητες φυτικών ινών. Με αυτό τον τρόπο αποδεικνύεται ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η διατροφή αποτελούν πρωταρχικής σημασίας παράγοντες για την ανάπτυξη των αιμορροΐδων.

Αιμορροΐδες. Γιατί να υποφέρετε;

Από τη **Γεωργία Λέντζιου**,
Φαρμακοποιό

Όλοι οι άνθρωποι έχουν στον πρωκτό τους ένα δίκτυο υποβλεννογονίων φλεβών, τις αιμορροϊδικές φλέβες, οι οποίες όταν για διάφορους λόγους διαταθούν αναπτύσσονται τότε οι εσωτερικές αιμορροΐδες, στο κατώτερο μέρος του ορθού, ή οι εξωτερικές, κάτω από το δέρμα του πρωκτού. Περίπου το 50% των ανδρών και των γυναικών υπολογίζεται ότι θα εμφανίσουν αιμορροϊδοπάθεια σε κάποια περίοδο της ζωής τους. Από αυτές τις περιπτώσεις ένα μικρότερο ποσοστό, περίπου 10-20%, θα χρειαστεί χειρουργική επέμβαση.



Τι είναι οι αιμορροΐδες

Οι αιμορροΐδες είναι ογκίδια αγγειακού φλεβικού ιστού, οι οποίες προβάλλουν από τον πρωκτό. Η εμφάνιση των ογκιδίων αυτών οφείλεται κατά βάση στη φλεβική στάση στην περιοχή λόγω δυσκολίας κατά την απόδευση. Οι αιμορροΐδες συγκαταλέγονται μεταξύ των πλέον κοινών νοσημάτων. Μπορούν να προκαλέσουν ενοχλήσεις ικανές να περιορίσουν την καθημερινή δραστηριότητα.

Γιατί δημιουργούνται

Οι αιμορροΐδες αποτελούν φυσιολογικές ανατομικές δομές. Η δομή του αιμορροϊδικού ιστού επιτρέπει να εξασφαλιστεί η τέλεια απόφραξη του πρωκτικού σωλήνα και ο έλεγχος των κενώσεων. Δημιουργούνται όταν τα αγγεία του πυκνού αγγειακού δικτύου, που περιβάλλει φυσιολογικά το τελευταίο τμήμα του ορθού, διαστέλλονται μετά από αυξημένη πίεση και κατεβαίνουν σταδιακά έως ότου εξέλθουν εκτός του πρωκτού.

Οι παράγοντες κινδύνου για τη δημιουργία αιμορροΐδων είναι η κληρονομικότητα, η δυσκοιλιότητα και η καθιστική ζωή. Επιπροσθέτως, η παρατεταμένη ορθοστασία,



η περιορισμένη φυσική άσκηση, το υπερβολικό βάρος και η φτωχή, σε φυτικές ίνες, διατροφή ανήκουν στους διάφορους παράγοντες που μπορούν να συμβάλλουν στη δημιουργία των αιμορροΐδων. Η δυσκοιλιότητα που μπορεί να επακολουθήσει από αυτόν τον τρόπο ζωής, η παρατεταμένη προσπάθεια κατά την απόδευση και η κατάχρηση των καθαρτικών φαρμάκων, επηρεάζουν εξίσου την εμφάνιση των αιμορροΐδων. Τέλος, αθλήματα όπως η ποδηλασία, η ιππασία και η άρση βαρών είναι ικανά να επιδεινώσουν τη νόσο.

Τύποι και Κατηγορίες

Οι αιμορροΐδες ταξινομούνται σε τέσσερις βαθμούς αναλόγως με τη θέση, το μέγεθος και την κινητικότητα τους.

1ος βαθμός: Εσωτερική μέτρια διόγκωση εντός του πρωκτικού σωλήνα.

2ος βαθμός: Διογκώσεις που βγαίνουν εκτός του πρωκτικού σωλήνα κατά τη διάρκεια της κένωσης για να επανέλθουν ύστερα αυτόματα στο πρωκτικό σωλήνα.

3ος βαθμός: Πρόπτωση, δηλαδή πτώση εκτός του πρωκτικού σωλήνα, με δυνατότητα ανάταξης και επανόδου στον εσωτερικό χειρισμό

4ος βαθμός: Μόνιμη εξωτερική πρόπτωση, που δεν επανέρχεται με χειρισμό στο εσωτερικό του πρωκτικού σωλήνα.

PRESTO GEL

Effective Natural Ingredients

For the treatment of Haemorrhoids (Piles)

Relieves Pain, Swelling, Itching, Anal Discomforts and Treats Fissures

25g

Natural
Effective Relief!

DAN PHARM

Επαναστατικό προϊόν από το Ισραήλ με φυτικά συστατικά για θεραπεία αιμορροΐδων και ραγάδων.

Άμεση ανακούφιση από τον πόνο από αιμορροΐδες σε κάτω από 45 δευτερόλεπτα.

Ιδιότητες των φυτικών συστατικών:

- Διαστολή αγγείων
- Αντιφλεγμονώδη δράση
- Αντίδραση στην εισβολή παθογόνων μικροβίων
- Μαλακτική δράση
- Αντισπηκτική δράση

Ενδείκνυται για αιμορροΐδες εγκυμοσύνης.

Εσωτερικές και Εξωτερικές Αιμορροΐδες

Οι εσωτερικές αιμορροΐδες συνήθως εμφανίζονται με ανώδυνη ορθική αιμορραγία, ενώ οι εξωτερικές αιμορροΐδες ενδέχεται να παρουσιάσουν συμπτώματα ή, αν σχηματιστεί θρόμβος, πόνο και οίδημα στην περιοχή του πρωκτού. Αρκετοί άνθρωποι αναφέρονται εσφαλμένα σε οποιοδήποτε σύμπτωμα προκύψει γύρω από την περιοχή του ορθού και του πρωκτού ως «αιμορροΐδες» και θα πρέπει να αποκλειστούν σοβαρές αιτίες των συμπτωμάτων. Άλλες παθήσεις που εμφανίζονται συχνότατα στο γενικό πληθυσμό, όπως ραγάδες, περιπρωκτικά συρίγγια, αποστήματα και πλήθος άλλων μπορεί να παρουσιάζονται με ανάλογο τρόπο ή ακόμη και να συνυπάρχουν με τις αιμορροΐδες. Αν και η ακριβής αιτία των αιμορροΐδων παραμένει άγνωστη, θεωρείται ότι ένα πλήθος παραγόντων που αυξάνει την ενδοκοιλιακή πίεση, συγκεκριμένα η δυσκοιλιότητα, παίζουν ρόλο στην ανάπτυξή τους. Οι εσωτερικές και εξωτερικές αιμορροΐδες μπορεί να παρουσιαστούν με διαφορετικό τρόπο. Παρ' όλα αυτά, πολλοί άνθρωποι ενδέχεται να παρουσιάσουν έναν συνδυασμό των δύο. Οι περισσότεροι νιώθουν ντροπή όταν αντιμετωπίζουν το συγκεκριμένο πρόβλημα και ζητούν ιατρική βοήθεια μόνο όταν η περίπτωσή τους επιδεινωθεί.



Συμπτώματα

Η εντύπωση ότι όσο περισσότερο ογκώδεις είναι οι αιμορροΐδες τόσο περισσότερες ενοχλήσεις δημιουργούν δεν ισχύει. Συχνά, ανεξάρτητα από τη φάση τους δεν δίνουν κανένα σημείο ύπαρξης για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Το βασικότερο πρόβλημα που δημιουργούν οι αιμορροΐδες είναι η αιμορραγία. Η αποβολή αίματος από τον ορθό είναι η πλέον συνήθης και ανησυχητική ένδειξη. Το αίμα που χάνεται μπορεί να είναι σε αρκετή ποσότητα, οπότε μπορεί να εμφανισθεί σιδηροπενική αναιμία, απώλεια αίματος ζωηρού ερυθρού χρώματος μαζί με τα κόπρανα κατά την αφόδευση ή μετά από αυτή. Προσοχή όμως! Η απώλεια αίματος από τον πρωκτό είναι σύμπτωμα και άλλων νόσων, οι οποίες συχνά είναι σοβαρότερες των αιμορροΐδων. Επιπλέον, μπορεί να προκαλέσουν πόνο, δυσφορία, αίσθημα ατελούς κένωσης, εκροή υγρών και κνησμό.

Τα **συμπτώματα των παθολογικών αιμορροΐδων** εξαρτώνται κυρίως από τον τύπο τους και είναι ενδεικτικά:

- Αιμορραγία
- Αίσθηση βάρους
- Πόνος
- Δερματικός ερεθισμός
- Κνησμός
- Υπερβολική παραγωγή βλέννας

Θεραπεία και Πρόληψη

Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης των αιμορροΐδων είναι η πρόληψη.

Υγιεινή

Ιδιαίτερη φροντίδα απαιτείται μετά τις κενώσεις καθώς πρέπει να ακολουθεί πλήση με δροσερό κρύο νερό, σκούπισμα με μικρή δροσερή βαμβακερή πετσέτα και αποφυγή χρήσης ανακυκλωμένων χαρτιών υγιείας και μωρομάντηλων. Κατά το μπάνιο συνιστάται η χρήση σαπουνιού με ουδέτερο PH.

Διατροφή

Σκοπός μας για την αντιμετώπιση των αιμορροΐδων είναι η αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, εφόσον υπάρχει, με σύμ-μαχο τη διατροφή και την άσκηση.

Συνίσταται:

- ▶ η κατανάλωση φυτικών ινών, καθώς έχουν την ικανότητα να κάνουν τα κόπρανα μαλακά συμβάλλοντας στην κινητικότητα του εντέρου,
- ▶ φρέσκα φρούτα με τη φλούδα τους, αφού τα έχετε ξεπλύνει καλά, όπως δαμάσκηνα, σύκα, ακτινίδια, πορτοκάλια, ροδάκινα, μήλα, φράουλες,
- ▶ αποξηραμένα φρούτα,
- ▶ λαχανικά και κυρίως χόρτα, καρότα, ντομάτες, ραδίκια, σπανάκια,
- ▶ αύξηση κατανάλωσης υγρών, 6 έως 8 ποτήρια ημερησίως νερό,
- ▶ αποφυγή μπαχαρικών και καρυκευμάτων,
- ▶ αποφυγή καυτερών,
- ▶ μείωση αλκοολούχων ποτών,
- ▶ αύξηση φυσικής δραστηριότητας,
- ▶ διατήρηση φυσιολογικού βάρους,
- ▶ προτιμήστε ψωμί ολικής άλεσης ή πολύσπορο, ρύζι μη αποφλοιωμένο.

Φαρμακευτική αντιμετώπιση

Σε περιόδους έξαρσης, χρησιμοποιούμε αλοιφές, κρέμες και υπόθετα τοπικής χρήσης για την ύφεση του ερεθισμού και του πόνου. Ο διαχωρισμός τους γίνεται

σε δυο επίπεδα, στις κορτιζονούχες κρέμες-αλοιφές και στις μη κορτιζονούχες. Οι κορτιζονούχες είναι αυτές που δρουν πιο αποτελεσματικά και περιέχουν τοπικά αναισθητικά μαζί με κορτιζόνη, επιδρώντας γρήγορα, τόσο στον πόνο όσο και στη φλεγμονή. Ωστόσο, δεν συνιστάται η μακρόχρονη χρήση τους. Στη δεύτερη κατηγορία, ανήκουν οι κρέμες χωρίς κορτιζόνη οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα με την ίδια αποτελεσματικότητα, αρκεί να μην βρίσκονται τα συμπτώματα σε έξαρση.



Χορήγηση από το στόμα

Τα φάρμακα αυτά, αντιφλεγμονώδη και παράγωγα φλαβονοειδών, ασκούν προστατευτική δράση στα τοιχώματα των αγγείων, μειώνουν ταχύτητα το οίδημα και τον πόνο και ελαττώνουν τον κνησμό, τον ερεθισμό και την αιμορραγία. Τέλος, η επιλογή της κατάλληλης θεραπείας πρέπει να γίνεται από τον θεράποντα ιατρό και φαρμακοποιό.

Χειρουργική επέμβαση

Στις σοβαρότερες υποτροπιάζουσες περιπτώσεις πραγματοποιούνται χειρουργικές επεμβάσεις που δίνουν άριστα μακροχρόνια αποτελέσματα.

lax-tab®

Δισακοδύλη

Ανακουφίζει από τη δυσκοιλιότητα



Ειδικά σχεδιασμένα δισκία
για να δρουν τοπικά
στην επιθυμητή περιοχή δράσης.

- Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.
- Πωλείται μόνο στα φαρμακεία.
- Δεν είναι απαραίτητη η ιατρική συνταγή.
- Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευτείτε το Φύλλο Οδηγιών Χρήσης ή την εξωτερική συσκευασία του προϊόντος.

 **Remedica**
FOR A HEALTHIER WORLD

Remedica Ltd, Βιομ. Περιοχή Λεμεσού, Τ.Κ. 51706, CY - 3508 Λεμεσός, Κύπρος, EU,
Τηλ. + 357 25 553000, Φαξ +357 25 390192, E-mail: info@remedica.com.cy

FREZYDERM Sun Screen Velvet

Η ΑΝΑΤΡΟΠΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟ ΤΩΝ ΑΝΤΗΛΙΑΚΩΝ

SECOND SKIN TECHNOLOGY

κατοχυρωμένη πατέντα που εξασφαλίζει:
Μη λιπαρή, ελαφριά υφή & Βελούδινο, ματ αποτέλεσμα
Αποτελεσματική ηλιοπροστασία

Δοκίμασε τώρα την μοναδική υφή του

