



ΥΓΕΙΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ

WWW.YO.GR

ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ-ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2024

5 λαχανικά
που μειώνουν
τη Χοληστερίνη

Αφιέρωμα

Περί... καρδιάς
και αγγείων

Τριχόπτωση,
Πότε είναι
ανησυχητική;



www.yo.gr

ISSN 2529-0185

BROXIVAN

Υδροχλωρική Αμβροξόλη

Αποτελεσματική ανακούφιση από τον
παραγωγικό βήχα



ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΩ
ΤΩΝ 2 ΕΤΩΝ



ΧΩΡΙΣ
ΑΛΚΟΟΛ



ΧΩΡΙΣ
ΖΑΧΑΡΗ



ΜΕ ΓΕΥΣΗ
ΚΕΡΑΣΙ & ΒΑΝΙΛΙΑ

Πριν από τη χρήση παρακαλώ διαβάστε τις εσύγκλειστες οδηγίες.
Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΙΟ ΑΣΦΑΛΗ:
Παρακαλώ όπως αναφέρετε ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες των προϊόντων
της MEDOCHEMIE στο Τηλ. 99577638, e-mail: pharmacovigilance@medochemie.com
ή συμπληρώνοντας την Κίτρινη Κάρτα www.kitρινikarta.gov.cy

MEDOCHEMIE

1-10 Κωνσταντινουπόλεως, 3011 Λεμεσός, Κύπρος, Τηλ.: +357 25 867600, e-mail: office@medochemie.com www.medochemie.com

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Editorial.....	5
Συχνές Ερωτήσεις.....	6

ΕΥ ΖΗΝ

Ομορφιά

Anti-pollution Δερμοκαλλυντικά: Ασπίδα ενάντια στη ρύπανση;.....	8
Τα πολλαπλά οφέλη του Υαλουρονικού οξέως.....	12

Φυσική κατάσταση

6 Συμβουλές για να πείτε αντίο στη χειμερινή κούραση!....	14
---	----

Διατροφή

Χορτοφαγική διατροφή: Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;.....	18
---	----

Ψυχολογία

Αϋπνία: Τεχνικές για να ξανακοιμηθείτε.....	22
---	----

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: Περί καρδιάς... και αγγείων

Προσοχή στις Επιπλοκές της Υπέρτασης!.....	26
5 λαχανικά που μειώνουν τη Χοληστερίνη.....	31
Η γυναικεία καρδιά είναι πιο επιρρεπής;.....	34
Εγκεφαλικό επεισόδιο: 5 ενέργειες για να το αποτρέψετε .	38



ΥΓΕΙΑ

Πρόληψη

ΓΡΙΠΗ: 5 συμβουλές για να την αποφύγετε.....	40
--	----

Θεραπεία

Ο Δεκάλογος της υγείας των αρθρώσεων 10 καλές συνήθειες για αντιμετώπιση και πρόληψη.....	44
Τριχόπτωση, Πότε είναι ανησυχητική;.....	48



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
Βακανά Δέσποινα	25-333700	Στέλιου Χατζηπετρή 54Α, Αγρός
Γεωργίου Ελένη	25-932575	Κρεμαστής Ρόδο 58 Β, Επισκοπή
Δρουσιώτης Ονούφριος	25-379777	Γλάδωνος 131Β
Ευσταθίου Χαράλαμπος	25-359115	Ελλάδος 168, Τζιζιμούδα
Ζαΐμη Μαριάννα	25-770727	Πέτρου Τσίρου 35
Θεοδώρου Δήμητρα	25-393171	Ηλία Καννάουρου 19, 4187 Ύψωνας
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
Κοσκινάς Σάββας	25-728205	Λεωφ.Αρχ.Μακαρίου ΙΙΙ 8, Μέσα Γειτονιά
Koytcheva Bojana	25-510101	Πεντέλης 6, Ύψωνας
Κοτζιαμάνη Μόρφω	25-336337	Σπύρου Κυπριανού 9
Κρητικός Νίκος	25-397704	Παν. Ευαγγελίστριας 107, Κάτ. Πολεμίδα
Κυριαζής Ανδρέας	25-222010	Μακεδονίας 2, Μονιάτης
Κυριάκου Μαρίνα	25333096	Αγίου Γεωργίου 66, Ύψωνας
Κωνσταντινίδου Έλλη	25-387225	Σπύρου Κυπριανού 55 Β
Κωνσταντίνου Γεωργία	25-711505	Μελίνας Μερκούρη 127 Α, Κ. Πολεμίδα
Κωνσταντίνου Γεωργία	25-023904	Λεωφ. Αμαθύντος 112, Άγιος Τύχωνας
Κωνσταντίνου Μάρω	25-932955	Πάφου 13, Κατ. 5, Ερήμη
Κωνσταντίνου Στέλλα	25-636320	Άγιοι Σαράντα 2, Παρεκκλησιά
Λάμπρου Ιωάννα	25-421555	Λεωφ. Αμαθύντος 139, Παρεκκλησιά
Λεφτερίδη Μαρίνα	25-001895	Χαράλαμπος Ευαγόρου 37
Λεωνίδου Νατάσα	25-327766	Κολωνακίου 60, Λινόπετρα
Μαλλιώτη Χρυσάνθη	25-567939	Γεώργιου Αβέρωφ 26
Μαλλιώτη Χρυσάνθη	25-363655	Λεωφόρος Μακαρίου Γ' 23
Ματθαίου Νίκος	25-375522	Αγίας Ζώνης 62Δ
Μιχαήλ Ελένη	25-582626	Γρίβα Διγενή 19, Άγιος Νικόλαος
Μιχαήλ Θεοδούλου Ελένη	25-560981	Λεωφ. Ομοιοίας 54Β
Νικολάου Ράνια	25-567567	Βασιλέως Παύλου 53
Παναγίδου Παυλίνα	25-575777	Φραγκλίνου Ρούσβετ 82Α
Παναγή Χρύσω	25-322237	Γεωργίου Α' 99, Τουριστική Περιοχή
Παντέλα Έμιλυ	25-312091	Σπύρου Κυπριανού 76
Παντέλας Χρίστος	25-736646	Νίκου Παττίχη 97
Παπασπύρου Μάρω	25-390354	Φραγκλίνου Ρούσβετ 272, Ζακάκι
Παπαχρίστος Χρίστος	25-575861	Λεωφ. Μακαρίου Γ' 48
Παπαχρίστου Τζωρτζίνα	25-565267	Μισαούλη & Καβάζογλου 31
Παστελλάς Κώστας	25-344040	Γλάδωνος 88
Παχούμης Μιχάλης	25-374449	Αγίας Φυλάξεως 56
Πρασίτη Ελένη	25-383120	Αγίας Φυλάξεως 150 Α
Ποντίκη Αλίκη Μαρίνα	25-222883	Βασιλέως Γεωργίου Α, 32Α
Ποταμίτου Μαρία	25-364000	Βασιλέως Κων/νού 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
Τσολιά Αρίστη	25-585089	Λεωφ. Απ. Λουκά 86, Κολόσσι
Φλιππίδου Φουρλά Μαρίνα	25-334403	Νίκου Παττίχη 7Α
Χαράλαμπος Χρύση	25-584040	Κολωνακίου 3, Λινόπετρα
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
Αγγελίδου Χριστίνα & Κωνσταντίνα	22-355366	Κυριάκου Μάτση 48, Έγκωμη
Αντωνίου Ελίνα	22-261756	Λεωφόρος Αριστοφάνου 20Α, Στρόβολος
Αργυρού Τάνια	22-658628	Παύλου Μελά 28Β, Μακεδονίτσα
Ασιώπη Εύα	22-255524	Άγγελου Τερζάκη 4, Έγκωμη
Γεωργίου Γιώργος Λτδ	22-455058	Αθηνών 1, Κάτω Δευτερά
Θεοδούλου Μάριος	22-436999	Θεοδόση Πιερίδη 9, Τσέρι
Ιωαννίδου Μαρία	22-356800	Αγίου Ελευθερίου 4Α, Αρχάγγελος
Κωνσταντινίδου Αγγελική	22-261626	Κυριάκου Μάτση 37, Άγιος Δομέτιος
Λαζάρου Λίζα	22-381581	Αγ. Γεωργίου 106 Ε, Ανθούπολη
Λιασή Κατερίνα	22-384464	Αρχ. Μακαρίου Γ' 79, Λακατάμια
Λύμπουρας Χάρης	22-524919	Λεωφόρος Τσερίου 229, Στρόβολος
Νεοφύτου Μαρίνα	22-322226	Γερμανικών Πατρών 5, Έγκωμη
Νικολοπούλου Χαρούλα	22-634635	Αρχ. Μακαρίου 48, Κλήρου
Παπαδοπούλου Μαίρη	22-676936	Γιάννου Κρανιδιώτη 53, Λατσιά
Περδίκη Κωνσταντίνα	22-770009	Μετοχίου 34Ε, Άγιος Ανδρέας
Περίσσιοι Βασιλίνα	22-250888	Λεωφ. Κέννυτ 72
Πόντου Ανδρέας & Κούλλα Λτδ	22-382550	Ελευθερίας 27, Ανθούπολη
Σαββίδης Κύπρος	22-495463	Ιφιγένειας 24, Στρόβολος
Σπανού Χ' Χαράλαμπος Χριστιάνα	22-491351	Αθηνών 23ΒΓ, Στρόβολος
Τίφα Γεωργίου Κατερίνα	22-340340	Κυρηνείας 100, Πλατύ Αγλαντζιάς
Τρακκούδη Μαρία	22-490360	Α. Αβραμίδη 88Β, Δασούπολη

ΠΑΦΟΣ

Ανδρέου Χ. Ραφαέλλα	26-600006	Μόρφου, Κατ. 5, Πάφος
Γιαννίου Σταυρούλα	26-937857	Ελευθερίου Βενιζέλου & Χανίων 68
Καλασιδής Εμμανουήλ	26-221877	Μαρίου 17, Πόλη Χρυσόχοις
Καλασιδής Εμμανουήλ	26-221876	Charapolis Complex. κατ. 8, Λατσιά
Κύρου Χαριτίνη	26-949219	Νεόφυτου Νικολαΐδη 18, Savelia Court
Λάμπρου Γεωργία	26-955057	Αγαπήνωρος 24
Μιχαηλίδου Έλενα	26-271707	Αρχ. Μακαρίου ΙΙΙ 34Β, Χλώρακα
Παπαγεωργίου Στέφανος	26-937747	Νικολάου Νικολαΐδη 24
Πολάτογλου Σκεύη	26-955255	Ακαμαντίδος 25
Ροϊδη Σοφία	26-221300	Άγιων Ανάργυρων 21
Σμυλανάκη Βασιλική	26-222500	Θάσου 2Β, Κονιά
Τυπογράφου Νάντια	26-822832	Νεόφυτου Νικολαΐδη 31
Χατζηχαράλαμπος Δώρα	26-822627	Ελλάδος 104
Χριστοφίδου Γαλάτεια	26-962226	Αρχ. Μακαρίου Γ' 63, Γεροσκήπου
Χρυσοστόμου Ελένη & Ραφαέλλα	26-942999	Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ' 23, Χλώρακα

ΛΑΡΝΑΚΑ

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



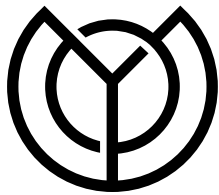
Blue Pharmacies Public Ltd

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



ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 33 • ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ-ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2024

ISSN 2529-0185

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ



T.: 25 209 300 • F.: 25 209 400

info@bluepharmacies.com

www.bluepharmacies.com

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ

Πόλη Χαραμή

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

T. 22990 85523 • www.polyxromo.gr

polyxromo

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

AXES Business Partners Ltd

M.: 99 521139, E: director@axes-bp.com

Σ αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΣΑΝΤΗΛΑ, ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΓΓΕΛΟΥ,
ΙΩΑΝΝΑ ΠΥΛΑΡΙΝΟΥ, ΝΙΚΗ ΚΑΒΒΑΔΙΑ, ΘΕΟΔΩΡΑ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ, ΧΡΥΣΑ ΜΑΣΤΡΟΔΗΜΟΥ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΜΑΝΕΤΑΣ, ΔΑΝΑΗ ΣΤΡΑΤΙΚΗ, ΙΡΙΔΑ ΜΑΛΕΜΕΝΗ,
ΒΕΛΙΣΣΑΡΙΟΣ ΚΟΣΜΑΣ, ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΚΟΥΝΑΣ

Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή με οποιοδήποτε τρόπο τμήματος ή ολόκληρου του περιοδικού χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Το περιοδικό έχει το δικαίωμα της επιλογής και συντόμευσης των άρθρων και δελτίων τύπου που λαμβάνει. Τα όποια μορφής υλικά, φωτογραφίες κ.λπ. δεν επιστρέφονται.

Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων τους.

Copyright 2017-2024 © Χαραμή ΑΕ

Αναζητήστε μας στο: www.yo.gr και στα:



Charami SA Application

editorial



Καθώς το φθινόπωρο κάνει την εμφάνισή του, ο κόσμος γύρω μας γεμίζει με ζεστά χρώματα και μια αίσθηση ηρεμίας. Είναι η στιγμή που η φύση ξεκουράζεται και εμείς βρίσκουμε την ευκαιρία να αναλογιστούμε τις ανάγκες μας, εστιάζοντας περισσότερο στη φροντίδα του σώματος και της ψυχής μας. Αυτή η μετάβαση μας καλεί να επανεξετάσουμε τις προτεραιότητές μας, να υιοθετήσουμε νέες, υγιεινές συνήθειες και να δώσουμε προσοχή στην ευεξία μας.

Σε αυτήν την ειδική έκδοση του περιοδικού μας, αναλύεται μια ποικιλία θεμάτων που επικεντρώνονται σε θέματα σχετικά με το ευζην, όσο και στην υγεία της καρδιάς μας! Πάντα υπάρχει κάτι νέο να μάθουμε και να ενσωματώσουμε στην καθημερινότητά μας για να διατηρήσουμε την υγεία μας σε άριστη κατάσταση, αφήνοντας παράλληλα τη δροσερή αύρα του φθινοπώρου και τις κρύες ημέρες του χειμώνα να μας συνοδεύουν.

Στο επίκεντρο του αφιερώματος βρίσκεται «Η υγεία της καρδιάς και των αγγείων», με άρθρα αφιερωμένα στις επιπλοκές της υπέρτασης, στις ενέργειες που μπορούν να προλάβουν ενδεχομένως ένα εγκεφαλικό, στα λαχανικά που βοηθούν στη μείωση της χοληστερίνης, αλλά και σε όλα αυτά που πρέπει να προσέχουν οι γυναίκες, αφού η καρδιά τους φαίνεται να είναι πιο... «Ευαίσθητη»!

Στην ενότητα «Υγεία και Πρόληψη», θα βρείτε απλές συμβουλές για το πώς να αποφύγετε τη γρίπη, τότε η τρικόπτωση είναι ανησυχητική και αλλά και ενημέρωση σχετικά με την υγεία των αρθρώσεων. Τα θέματα αυτά είναι ιδιαίτερα σημαντικά, καθώς προχωρούμε στις πιο ψυχρές εποχές του έτους, όπου το σώμα μας χρειάζεται επιπλέον φροντίδα και προσοχή.

Το Περιοδικό Υγεία & Ομορφιά συνεχίζει να μεταφέρει έγκυρες πληροφορίες μέσω της αρθρογραφίας επιστημόνων υγείας, επικοινωνώντας επίκαιρα και εποχικά θέματα που επικεντρώνονται στους τομείς της υγείας, της ομορφιάς, της πρόληψης, της διατροφής και της θεραπείας. Οι πληροφορίες μας είναι διαθέσιμες ψηφιακά στο site www.yo.gr και διατίθενται ως έντυπο σε μεγάλο δίκτυο φαρμακείων στην Κύπρο, συνεχίζοντας έτσι το αξιόπιστο έργο μας, χάρη στην εμπιστοσύνη και τη θετική ανταπόκριση που δείχνετε!

Εμπνευστείτε από το φθινόπωρο και τον χειμώνα και αγκαλιάστε νέες συνήθειες... με υγεία και ομορφιά!

Ερωτήσεις & Απαντήσεις

Ποιες τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα;

Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που εμπλέκεται στη ρύθμιση των επιπέδων ασβεστίου και φωσφόρου, στην ανοργανοποίηση των οστών και που συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος μέσω, ειδικότερα, της ενεργοποίησης των μακροφάγων, ενός τύπου λευκών αιμοσφαιρίων. Η ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης D διασφαλίζεται με την έκθεση σε υπεριώδεις ακτίνες Β (UVB, 80 έως 90% της πρόσληψης) και μέσω της διατροφής. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D είναι τα φρέσκα ή κονσερβοποιημένα λιπαρά ψάρια (ρέγγα, σαρδέλες, σολομός, σκουμπρί κ.λπ.), τα σπλάχνα ζώων (κυρίως συκώτι), ο κρόκος αυγού, τα γαλακτοκομικά προϊόντα που είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D, το βούτυρο, οι μαργαρίνες και τα τυριά. Σε περιπτώσεις που η έκθεση στην ήλιο είναι περιορισμένη, το άτομο έχει πιο σκούρο δέρμα ή είναι ηλικιωμένο ή η γυναίκα βρίσκεται σε περίοδο εμμηνόπαυσης, η ενδογενής σύνθεση της βιταμίνης D μειώνεται δραστικά. Συνεπώς εφίσταται ιδιαίτερη προσοχή στα επίπεδά της και η διατροφική της πρόσληψη κρίνεται υψηλής σημασίας.



Ποιες παρενέργειες μπορεί να προκαλέσει η κατανάλωση CBD;

Η κανναβιδιόλη (CBD) είναι ένα από τα κύρια κανναβινοειδή, που εξάγεται κυρίως από τα άνθη και τα φύλλα της κάνναβης (*Cannabis sativa*). Σε αντίθεση με την τετραϋδροκανναβινόλη (THC), δεν παρουσιάζει σχεδόν καθόλου δράση στους υποδοχείς κανναβινοειδών, αλλά ενισχύει τις ανταποκρίσεις του συστήματος της ντοπαμίνης, της σεροτονίνης, καθώς και το σύστημα GABA (κίτρινο οξύ) και το γλουταμινεργικό.

Ως εκ τούτου, δεν έχει ψυχοδραστικές επιδράσεις, ενώ πλέον υπάρχουν πολλά στοιχεία που να υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητά της στη μείωση του στρες, του άγχους, των διαταραχών ύπνου και του πόνου ειδικότερα. Όπως όλες όμως οι ουσίες που εισέρχονται στον οργανισμό μας, ηθελημένα ή μη, μπορεί να προκαλέσει ορισμένες ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως μείωση της όρεξης, διαταραχές του γαστρεντερικού συστήματος, αίσθημα κόπωσης, υπνηλία, ακόμη και καταστολή σε ιδιαίτερα μεγάλες δόσεις.

Τον Ιούνιο του 2022, η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) ανέφερε ότι μελέτες σε ζώα, δείχνουν πως η λήψη CBD φαίνεται να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην αντρική γονιμότητα. Επίσης, έχουν αποδειχθεί διάφορες αλληλεπιδράσεις μεταξύ CBD και αντιεπιληπτικών φαρμάκων, αντιπηκτικών, ανοσοκατασταλτικών ή ακόμα και με μεθαδόνη.



Η εφαρμογή ημιμόνιμου βερνικιού ενέχει κινδύνους;

Η εφαρμογή ενός ημιμόνιμου βερνικιού δεν είναι παντελώς ακίνδυνη. Μια συστηματική ανασκόπηση επεσήμανε πρόσφατα τρεις τύπους ανεπιθύμητων ενεργειών που συνδέονται με τη χρήση αυτών των σκευασμάτων. Αλλεργικές αντιδράσεις, μηχανικές βλάβες στα νύχια και πάνω απ' όλα, κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του δέρματος, όπως π.χ. ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα. Η συντριπτική πλειοψηφία των γυναικών έχει κάνει έστω και μια φορά στη ζωή της ημιμόνιμο manicure, οπότε γνωρίζει πως για να στεγνώσουν οι στρώσεις του ημιμόνιμου βερνικιού είναι απαραίτητο να εκτεθούν τα νύχια -μαζί και ένα μέρος του χεριού- σε μια λάμπα που εκπέμπει υπεριώδεις ακτίνες (UV), συμπεριλαμβανομένης της UVA. Οι ακτίνες UVA είναι γνωστό ότι διεισδύουν βαθιά στο δέρμα και προάγουν την εμφάνιση καρκίνων. Τρεις παράγοντες φαίνονται να είναι ιδιαίτερα καθοριστικοί στη συνθήκη αυτή: Η συχνότητα της εφαρμογής και της έκθεσης (πέντε ή έξι φορές τον χρόνο, ή ακόμα περισσότερο με την κυκλοφορία λαμπτήρων για οικιακή χρήση), η ηλικία κατά την έναρξη της χρήσης (κατά μέσο όρο τα 20 χρόνια) και η επαναλαμβανόμενη, χρόνια έκθεση. Η σωρευτική επίδραση της UVA είναι ένας αδιαμφισβήτητος σημαντικός κίνδυνος.

Η Εθνική Ακαδημία Ιατρικής συμβουλεύει να εφαρμόζετε αντηλιακό στα χέρια πριν τα εκθέσετε σε αυτές τις λάμπες UV. Συνιστά επίσης να μεσολαβούν μεγάλα διαστήματα μεταξύ των εφαρμογών τύπου βερνικιού, ιδιαίτερα σε ανοσοκατεσταλμένα άτομα ή με ανοιχτό φωτότυπο, που είναι πιο επιρρεπείς στις συνέπειες των ακτινών UV.



Parex

· ATHENS 1981 ·

AUTUMN-WINTER '24/25

COMING SOON

Anti-pollution Δερμοκαλλυντικά: Ασπίδα ενάντια στη ρύπανση;

Από τη **Βασιλική Τσαντίλα**,

Φαρμακοποιό

Η ατμοσφαιρική ρύπανση αυξάνεται συνεχώς, με αποτέλεσμα το δέρμα μας να εκτίθεται όλο και περισσότερο σε εξωτερικούς, επιβλαβείς παράγοντες. Για την πρόληψη αυτών των επιπτώσεων, αναπτύσσονται πλέον ολοένα και περισσότερα προϊόντα που ενισχύουν τη φυσική άμυνα της επιδερμίδας μας. Είναι όντως τα νέα anti-pollution δερμοκαλλυντικά κάτι το πραγματικά καινοτόμο και αποτελεσματικό; Μπορούν άραγε να επιβραδύνουν την πρόωρη γήρανση του δέρματος;



Η ατμοσφαιρική ρύπανση οφείλεται στη συσσώρευση μικροσκοπικών σωματιδίων στον αέρα, όπως οξειδίου του αζώτου (οχήματα), μονοξειδίου του άνθρακα (καπνός τσιγάρου), πτητικών οργανικών ενώσεων και όζοντος. Αξίζει να σημειωθεί πως παρόλο που οι επιπτώσεις της στην επιδερμίδα είναι λιγότερο γνωστές από εκείνες του ήλιου, πολλές μελέτες καταδεικνύουν τις αρνητικές επιδράσεις της ρύπανσης, ακόμη και όταν τα επίπεδα της είναι χαμηλά.

ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΡΥΠΑΝΣΗ: ΕΠΙΒΛΑΒΗΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ!

Τα ρυπογόνα σωματίδια βρίσκονται οπουδήποτε στην ατμόσφαιρα: Σε εξωτερικούς χώρους, μέσα στα σπίτια μας, στα χέρια μας... Αυτά, εναποθέτονται συνεχώς στο δέρμα μας, σχηματίζοντας ένα φιλμ στην επιφάνεια της επιδερμίδας, που αλλοιώνει το υδρολιπιδικό προστατευτικό της φιλμ, καταστρέφοντας την ισορροπία του δέρματος. Επηρεάζουν σημαντικά το δέρμα αφού ενισχύουν τις οξειδωτικές διεργασίες, εντείνουν τις αντιαισθητικές καφέ κηλίδες, τονίζουν το βάθος των ρυτίδων, αυξάνουν την απώλεια λάμψης του και προάγουν τις φλεγμονώδεις αντιδράσεις. Ως αποτέλεσμα παρατηρούμε αλλεργίες και ευαισθησίες στο δέρμα, θαμνή επιδερμίδα, ακμή ή ξηρότητα, αλλά και επιτάχυνση στη διαδικασία γήρανσης.

Υπό φυσιολογικές συνθήκες, το δέρμα είναι ικανό να αμυνθεί έναντι των επιθέσεων που δέχεται, ωστόσο μερικές φορές δεν είναι σε θέση να το κάνει. Και η ρύπανση επιβαρύνει την κατάσταση, καθώς οδηγεί σε μείωση των φυσικών αντιοξειδωτικών που παράγονται στον δερμικό ιστό και ενισχύονται έτσι ακόμη και οι επιβλαβείς επιπτώσεις των ακτινών UV (ιδιαίτερα των UVA). Εξ ου και η ανάγκη να δώσετε στο δέρμα σας μια ώθηση, για να το βοηθήσετε να καταπολεμήσει τις επιδράσεις των ελεύθερων ριζών.



ΤΑ ΟΦΕΛΗ

ΤΩΝ ΔΕΡΜΟΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ ANTI-POLLUTION

Τα συγκεκριμένα δερμοκαλλυντικά, έχουν δύο πεδία δράσης: Ενδυναμώνουν τον επιδερμικό φραγμό, με την ανασύσταση του υδρολιπιδικού φιλμ και καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, μέσω των ισχυρών αντιοξειδωτικών συστατικών που περιέχουν. Ως εκ τούτου, σε μια εποχή που η ατμοσφαιρική ρύπανση αυξάνεται, το ίδιο συμβαίνει και με τη χρήση αυτών των στοχευμένων καλλυντικών.

Τα προϊόντα αυτά, περιέχουν συνήθως ενεργά αντιοξειδωτικά συστατικά (βιταμίνη C, E, συστατικά από καφέ φύκια κ.λπ.), ικανά να περιορίσουν τη δράση των ελεύθερων ριζών και να ενισχύσουν την άμυνα του δέρματος. Περιέχουν επίσης και αντιηλιακά φίλτρα, για την αποτελεσματική προστασία από την επιβλαβή συνέργεια ρύπανσης και ακτινών UV. Πέρα όμως από την άμυνα, τα προϊόντα anti-pollution περιέχουν επίσης συστατικά, ικανά να συμβάλλουν στην επιδιόρθωση των βλαβών που έχουν ήδη προκληθεί.

Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ANTI-POLLUTION ΡΟΥΤΙΝΑ ΣΑΣ

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να καθαρίζετε το δέρμα σας σχολαστικά κάθε βράδυ –με μικυλλιακό νερό κι έπειτα με το κατάλληλο σαπούνι– ώστε να απομακρύνετε όλους τους ρύπους που έχουν «εναποθεθεί». Ακόμη, μπορείτε να καθιερώσετε κι έναν ήπιο εβδομαδιαίο καθαρισμό, χρησιμοποιώντας κάποιο ειδικό απολεπιστικό βουρτσάκι, για να απομακρύνετε τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας και να βοηθήσετε την ανανέωσή της.

Αν τα επίπεδα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης ανέβουν, για να προστατεύσετε το δέρμα σας χωρίς να το υπερφορτώνετε, μπορείτε να προσθέσετε στην καθημερινή φροντίδα σας και έναν ορό πλούσιο σε αντιοξειδωτικά. Καθότι τα ρυπογόνα σωματίδια «κολλάνε» στο δέρμα, φράζουν τους πόρους, σε περιόδους αιχμής ρύπανσης συχνά παρατηρείται υπερσημηγμάτρωση.

Τέλος, όταν η επιδερμίδα σας φαίνεται θαμνή, ένας βαθύς καθαρισμός προσώπου σε έναν δερματολόγο μπορεί να επαναφέρει όλη τη λάμψη στο πρόσωπό σας. Φυσικά, και τα peeling's συστήνονται με την κατάλληλη συχνότητα εφαρμογής.

Τέλος, να αναφέρουμε πως υπάρχουν ειδικά peeling's κατά των λεκέδων (καφέ κηλίδες, μέλασμα), όπως και για φραγμένους πόρους, και σε αυτή την περίπτωση ένα ήπιο peeling –με βάση το γλυκολικό οξύ– θα είναι πολύ αποτελεσματικό.



HYALURAC

Liquid Hyaluronic Acid

ΜΑΓΕΥΤΙΚΗ ΟΜΟΡΦΙΑ
ΑΠΟ ΜΕΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ

Το νέο καινοτόμο Υγρό Συμπλήρωμα
Διατροφής με Υαλουρονικό Οξύ

Το HYALURAC είναι το μόνο Υγρό Συμπλήρωμα Διατροφής με φόρμουλα Hyaluronans 2.0, την κορύφωση της βιοτεχνολογίας στο Υαλουρονικό Οξύ τελευταίας γενιάς, που συνδυάζει επιστήμη και τεχνολογία για ένα καινοτόμο αποτέλεσμα. Δεν εστιάζει σε ένα συγκεκριμένο μοριακό βάρος αλλά στην αποτελεσματικότητα μιας σειράς κλάσμάτων πλήρους φάσματος Υαλουρονικού Οξέος με διαφορετικά μοριακά βάρη που λειτουργούν σε συνέργεια.

Το δραστικό συστατικό του HYALURAC βραβεύτηκε ως το συστατικό «Ομορφιά από μέσα» του 2021 και παρέχει μια ολοκληρωμένη και αποτελεσματική φυσιολογική προσομοίωση της βιολογίας του δέρματος, παρέχοντας έτσι γρήγορα, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα αξιόπιστα αντιγηρανικά αποτελέσματα.

Δράσεις του HYALURAC:

- Τονικότητα & καλύτερη όψη της επιδερμίδας
- Βελτίωση της ενυδάτωσης & της ελαστικότητας του δέρματος από μέσα
- Μείωση του βάθους & όγκου των ρυτίδων
- Προαγωγή της ενδογενούς σύνθεσης Υαλουρονικού Οξέος
- Λίπανση και στήριξη των αρθρώσεων & χόνδρων
- Αντιφλεγμονώδη δράση και αντιοξειδωτική ικανότητα

Το
μόνο που
διατίθεται σε
συσκευασία
των 200ml

Υψηλότερη
απορρόφηση

Κλινικά
ελεγμένο
με κλινικά
αποδεδειγμένα
αποτελέσματα

Με ειδικό
καπάκι
δοσομετρητή
για εύκολη και
γρήγορη
χρήση



ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΓΑΛΛΙΑ

Εγκριμένο από τις
Υπηρεσίες Υγείας της Κύπρου

Θα το βρείτε σε επιλεγμένα
φαρμακεία.

Διανέμεται από

Iama Pharmaceutical Ltd

☎ 25 209500

@ office@iamapharmaceutical.com

f Hyalurac Cyprus

Τα πολλαπλά οφέλη του Υαλουρονικού οξέως

Από την **Πόπη Χαραμή,**

Φαρμακοποιό

Το υαλουρονικό οξύ έχει γίνει ιδιαίτερα διάσημο τα τελευταία χρόνια στη σκηνή της ομορφιάς και της υγείας, αφού είναι ο πρωταγωνιστής για σφριγηλό, υγιές δέρμα, αλλά και την ανακούφιση από τις ενοχλήσεις των αρθρώσεων. Είτε μιλάμε για δερμοκαλλυντικά προϊόντα, είτε για συμπληρώματα διατροφής σε πόσιμη μορφή, η ενημέρωση αυτή σχετικά με το υαλουρονικό οξύ θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε καλύτερα, σε ό,τι αφορά στη φροντίδα της υγείας και της ομορφιάς σας.

“ Το υαλουρονικό οξύ εκτιμάται ιδιαίτερως για τη βιοσυμβατότητά του και είναι γενικά ασφαλές και πολύ καλά ανεκτό, σε όλες τις μορφές του. ”

Το υαλουρονικό οξύ είναι το φυσικό συστατικό του σώματος που εξασφαλίζει νεότητα και ομορφιά. Ανήκει στην κατηγορία των γλυκοζαμινογλυκανών και παράγεται από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Η χρήση του στην αισθητική ιατρική αλλά και στην κοσμετολογία το έχει αναγάγει στο συστατικό-«κλειδί» για ένα αφεγάδιαστο δέρμα!

Λόγω της ιδιότητάς του να απορροφά και να συγκρατεί μεγάλη ποσότητα νερού (1000 φορές το βάρος του!), διατηρεί την υγρασία στις κατώτερες στοιβάδες του δέρματος και γι' αυτό χρησιμοποιείται ευρέως σε πολλά προϊόντα ομορφιάς για ενυδάτωση και αντιγήρανση, όπως κρέμες, serum, πόσιμα διαλύματα αλλά και συμπληρώματα διατροφής.

Με την πάροδο του χρόνου, καθώς γέρναμε, η φυσική παραγωγή του υαλουρονικού οξέος από τον οργανισμό μειώνεται, με αποτέλεσμα να σχηματίζονται ρυτίδες, να μειώνεται ο όγκος των χειλιών, και το πρόσωπο να αποκτή μια κουρασμένη όψη.

Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ

Το υαλουρονικό οξύ που περιέχεται στις καλλυντικές κρέμες λαμβάνεται μέσω βιο-ζύμωσης και είναι παρόμοιο με εκείνο που χορηγείται σε ενέσιμα. Μπορεί να είναι υψηλού ή χαμηλού μοριακού βάρους και είναι εξίσου αξιόπιστο και αποτελεσματικό.

Το υψηλού μοριακού βάρους υαλουρονικό οξύ έχει εντυπωσιακές ενυδατικές ιδιότητες, καθώς συγκρατεί το νερό στην επιφάνεια του δέρματος και λειτουργεί σαν φυσικό τείχος προστασίας από την υπεριώδη ακτινοβολία.

Το χαμηλού μοριακού βάρους υαλουρονικό οξύ, λόγω του μικρότερου μεγέθους του, διεισδύει καλύτερα στο δέρμα, ενυδατώνοντάς το σε βάθος. Σύμφωνα με έρευνες, όσο μικρότερο το μοριακό βάρος, τόσο μεγαλύτερη η διεισδυτικότητα, και κατά συνέπεια καλύτερη η δράση ενάντια στις ρυτίδες και τη χαλάρωση.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ

ΤΟΥ ΠΟΣΙΜΟΥ ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟΥ ΟΞΕΩΣ:

Όπως είπαμε, το υαλουρονικό οξύ παίζει σημαντικούς ρόλους στο ανθρώπινο σώμα, ιδιαίτερα στο δέρμα, στις αρθρώσεις και στους συνδετικούς ιστούς.

Σε πόσιμη μορφή, μέσω συμπληρωμάτων διατροφής, συνεισφέρει στη μείωση της ξηρότητας του δέρματος και στη βελτίωση της όψης του. Παράλληλα στις αρθρώσεις, το υαλουρονικό οξύ που υπάρχει φυσικά στο αρθρικό υγρό και διευκολύνει τις ομαλές κινήσεις τους, δρα δηλαδή ως λιπαντικό και συμβάλλει στην προστασία των χόνδρων, αυξάνοντας το εύρος κίνησης, μειώνοντας την τριβή, τη φθορά και τους πόνους. Διατηρεί τη δομική ακεραιότητα αυτών των ιστών, μειώνοντας τον εφελκυσμό τους και προάγοντας την αναγέννηση των κυττάρων, ενώ παράλληλα παίζει ρόλο στη ρύθμιση της φλεγμονής.

Ακόμη, το υαλουρονικό οξύ κρατά ενυδατωμένη την τραυματισμένη περιοχή, προωθεί τη μετανάστευση και τον πολλαπλασιασμό των επουλωτικών κυττάρων και συμβάλλει στο σχηματισμό νέου υγιούς ιστού.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ;

Το υαλουρονικό οξύ εκτιμάται ιδιαίτερως για τη βιοσυμβατότητά του και είναι γενικά ασφαλές και πολύ καλά ανεκτό, σε όλες τις μορφές του.

Ωστόσο σπάνια, μπορεί να εμφανιστούν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμός στο δέρμα μετά τη χρήση του. Τα συμπτώματα είναι ερυθρότητα, κνησμός, πρήξιμο ή εξανθήματα, οπότε είναι σημαντικό να κάνετε ένα τεστ ευαισθησίας πριν χρησιμοποιήσετε τοπικά προϊόντα με

υαλουρονικό οξύ.

Ως συμπλήρωμα διατροφής δεν πρέπει να μας προβληματίζει η λήψη του, αφού παράγεται και φυσικά από τον οργανισμό μας. Λαμβάνοντάς το, απλώς διαθέτουμε στο σώμα μας περισσότερα μόρια υαλουρονικού οξέος. Επομένως, όλα τα προϊόντα με υαλουρονικό οξύ θεωρούνται ασφαλή και δεν προκαλούν ιδιαίτερες παρενέργειες ή ανεπιθύμητες ενέργειες.

6

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

για να

πείτε αντίο

στη χειμερινή

κούραση!



Από τον **Αλέξανδρο Αγγέλου**,

Φαρμακοποιό

Ο χειμώνας, όπως κάθε χρόνο, μας δοκιμάζει σωματικά και ψυχικά. Και σταδιακά, η κούραση μας επηρεάζει όλο και περισσότερο. Ευτυχώς η πρόληψη και η καταπολέμηση της χειμερινής κόπωσης μπορεί να γίνουν εύκολα!

Η εποχιακή κόπωση χαρακτηρίζεται από μια ιδιαίτερη κούραση που εμφανίζεται τον χειμώνα. Έλλειψη ενθουσιασμού, δυσκολία πρωινού ξυπνήματος, υπνηλία, αίσθημα εξάντλησης... Αυτό το είδος κόπωσης δεν πρέπει να λαμβάνεται ελαφρά την καρδιά, αφού μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε καταθλιπτικό σύνδρομο.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Κόπωση κατά την αφύπνιση.
- Απώλεια κάθε επιθυμίας και αίσθημα αποθάρρυνσης.
- Δυσκολία συγκέντρωσης.
- Έλλειψη ή απώλεια ζωτικής ενέργειας.
- Αύξηση κατανάλωσης τροφής με στόχο την αντιστάθμιση της έλλειψης ενέργειας.
- Μόνιμη αίσθηση κόπωσης.

4

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΥΠΝΟ ΣΑΣ

Η χειμερινή κόπωση οδηγεί συχνά σε κακή ποιότητα ή και σε έλλειψη ύπνου, οδηγώντας έτσι σε συσσώρευση περισσότερης κόπωσης. Μπορείτε να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου σας με 4 απλές κινήσεις:

- Αερίστε το δωμάτιό σας, τουλάχιστον 10 λεπτά καθημερινά.
- Φροντίστε την υγιεινή της μύτης σας για μια άνετη αναπνοή, χωρίς νυχτερινές ενοχλήσεις.
- Κλείστε όλες τις οθόνες περίπου 2 ώρες πριν τον ύπνο, καθώς το μπλε φως εμποδίζει την έκκριση μελατονίνης.
- Βάλτε το τηλέφωνό σας σε λειτουργία πτήσης, για να μην ενοχλείστε από ειδοποιήσεις.

5

ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ SPA

Ίσως να σας φαίνεται μια παράταιρη ιδέα, αφού η διάθεση για να αφιερώσετε χρόνο σε εσάς και να κάνετε την όποιο είδους περιποίηση είναι... στα Τάρταρα! Ki όμως, τολμήστε να διαθέσετε μια ημέρα στον εαυτό σας, πηγαίνοντας σε ένα spa και απολαμβάνοντας τις όποιες θεραπείες -σώματος ή και προσώπου-, μασάζ ή και σάουνα. Το μόνο σίγουρο είναι πως θα νιώσετε μια βαθιά χαλάρωση και μια έντονη αναζωογόνηση.

1

ΥΙΘΕΤΗΣΤΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ «ΑΝΤΙΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ» ΔΙΑΙΤΑ

Μια διατροφή πλούσια σε «τροφές κατά του χειμώνα» -για εφοδιασμό- με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, είναι το κυριότερο όπλο! Για να καλύψετε τις διατροφικές σας ανάγκες αυτή τη δύσκολη περίοδο του χρόνου μπορείτε να εντάξετε σε αυτή τα εξής:

- Μουρουνέλαιο, πλούσιο σε βιταμίνη D.
- Εσπεριδοειδή, με άφθονη βιταμίνη C.
- Πράσινα λαχανικά, με μεγάλες ποσότητες βιταμίνης B9.
- Θαλασσινά πλούσια σε ψευδάργυρο.
- Σπανάκι για κάλιο.
- Σοκολάτα και αποξηραμένα φρούτα, για επάρκεια σε μαγνήσιο.

Επιπλέον, καταναλώστε περισσότερα ζεστά πιάτα τον χειμώνα. Όχι μόνο ζεσταίνουν το σώμα, αλλά είναι και πολύ πιο ευκολοχώνευτα από τα ωμά λαχανικά. «Ακούστε» το σώμα σας και καταλάβετε τί έχει περισσότερο ανάγκη!

2

ΜΗ ΔΙΣΤΑΣΕΤΕ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ανακτήστε τη χαμένη ζωτικότητα αναπληρώνοντας τις απαραίτητες βιταμίνες. Υπάρχουν φυτά, αιθέρια έλαια και συμπληρώματα διατροφής που καταπολεμούν αποδεδειγμένα την εποχιακή κόπωση. Ζητήστε από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας να σας κατευθύνει στην καλύτερη επιλογή, ανάλογα με τις ανάγκες σας.

3

ΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ

Είναι δελεαστικό να καθόμαστε στα ζεστά τον χειμώνα, αλλά ο καθιστικός τρόπος ζωής επιδεινώνει έντονα την κόπωση. Η σωματική δραστηριότητα συνεισφέρει στην τόνωση του οργανισμού και της ψυχολογίας, μέσω της έκκρισης ενδορφινών και ντοπαμίνης.

Μετά από σωματική δραστηριότητα, θα νιώσετε πως έχετε περισσότερη ενέργεια και καλύτερη διάθεση, ενώ επιπλέον, διεγείρεται και το ανοσοποιητικό. Τέλος, μην ξεχνάτε πως η σωματική άσκηση αυξάνει σημαντικά την ποιότητα του ύπνου!

6

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

Ο χειμώνας είναι η εποχή κυρίως των ιογενών ασθενειών: Γαστρεντερικές διαταραχές, κοινό κρυολόγημα, γρίπη, Covid-19 και τόσες άλλες ιώσεις. Για να αποφύγετε τις λοιμώξεις- όσο το δυνατόν περισσότερο-, ακολουθήστε έναν υγιή τρόπο ζωής και προστατευτείτε. Χρησιμοποιήστε τακτικά για τα χέρια σας αλλά και τις επιφάνειες που αγγίζετε, προϊόντα με αποδεδειγμένη απολυμαντική αποτελεσματικότητα, για την εξάλειψη βακτηρίων και ιών. Ιδιαίτερα τα άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, πρέπει να εμβολιάζονται κάθε χειμώνα, κατά της γρίπης αλλά και έναντι άλλων λοιμώξεων.

The Black Range Nutrients

Pharma
LEAD[®]
PHARMACY
CARE PRODUCTS



Ιδανικά πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής
με ισχυρή σύνθεση για τόνωση, ευεξία και
ενίσχυση του οργανισμού



Χορτοφαγική διατροφή:

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;



Στον κόσμο του σήμερα, αναπτύσσεται όλο και περισσότερο η επίγνωση της διατήρησης της υγείας και της βιωσιμότητας του περιβάλλοντος. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι στρέφονται πιο συχνά σε φυτικές εναλλακτικές, ενώ παράλληλα ξετυλίγεται μια βαθιά επαναξιολόγηση των διατροφικών κανόνων, που συνοδεύεται τόσο από ένθερμη υποστήριξη, όσο και από παρατεταμένο σκεπτικισμό. Ας δούμε λοιπόν όλο το τοπίο και ας εξετάσουμε τα σημεία που εφιστούν την προσοχή μας.

Από την **Ιωάννα Πυλαρινού**,

*Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο
με Εξειδίκευση στον Σακχαρώδη
Διαβήτη και την Παχυσαρκία*

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΚΑΙ VEGAN

ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΠΟΙΑ Η ΔΙΑΦΟΡΑ;

Η χορτοφαγική διατροφή συνίσταται στην κατανάλωση τροφών κυρίως φυτικής προέλευσης. Επιτρέπονται ορισμένα ζωικά και γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως και τα αυγά, αλλά το κρέας αποκλείεται αυστηρά από τη διατροφή. Όταν όμως στη διατροφή αποκλείονται αυστηρά όλες οι τροφές ζωικής προέλευσης και τα παράγωγά τους, όπως κρέας, γάλα, αυγά και μέλι, μιλάμε για vegan διατροφή.

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ

Θυμηθείτε ότι η πρόσληψη πρωτεϊνών εξαρτάται από την πρόσληψη αμινοξέων (βασικά συστατικά σύνθεσης των πρωτεϊνών), μερικά από τα οποία είναι απαραίτητα να λαμβάνονται μέσω διατροφής, αφού το σώμα μας δεν τα συνθέτει.



“Οι vegans έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε σίδηρο από άλλα πρότυπα διατροφής, κυρίως επειδή ο σίδηρος από φυτικά τρόφιμα είναι λιγότερο βιοδιαθέσιμος.”

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Σε ό,τι αφορά λοιπόν στην πρόσληψη και στην επάρκεια μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών, στη χορτοφαγική διατροφή (Vegan Diet) διαπιστώνεται χαμηλότερη πρόσληψη ολικών πρωτεϊνών, συγκριτικά με μη-vegan διατροφές, ειδικά όταν η κατανάλωση οσπρίων, σπόρων και ξηρών καρπών είναι περιορισμένη. Αυτό συμβαίνει γιατί προσλαμβάνονται λιγότερα απαραίτητα αμινοξέα. Επιπλέον, οι φυτικές πρωτεΐνες είναι λιγότερο εύπεπτες (50-70%) από τις ζωικές, ενώ οι μέθοδοι επεξεργασίας των τροφίμων -όπως η θερμότητα- μπορεί να μειώσουν περαιτέρω την πεπτικότητα.

Βέβαια και οι φυτικές τροφές περιέχουν απαραίτητα αμινοξέα, απλά δεν παρέχουν όλες οι κατηγορίες τροφίμων τους ίδιους τύπους πρωτεϊνών. Έτσι, όσπρια και δημητριακά προϊόντα δεν περιέχουν τα ίδια απαραίτητα αμινοξέα, οπότε είναι αναγκαίος ο συνδυασμός τους για μια πιο ισορροπημένη διατροφή. Αυτός ο συνδυασμός συναντάται σε πολλές συνταγές: Ρεβίθια και σιμιγδάλι σε κουσκούς, ρεβιθόσουπα και ψωμί, κάρυ ρυζιού και όσπρια (φασόλια, φακές) κ.λπ.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ;

- Όσπρια: Λευκά και κόκκινα φασόλια, πράσινα φασόλια flageolet (φλαζολέ), φακές, σόγια, αρακάς, φιστίκια.
- Δημητριακά: Σιτάρι, σιμιγδάλι, ρύζι, καλαμπόκι, κινόα, κεχρί, κριθάρι, Βρώμη, πλιγούρι.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12

Η χαμηλή πρόσληψη βιταμίνης Β12 είναι ένα σημαντικό πρόβλημα στη vegan διατροφή, λόγω του αποκλεισμού τροφών πλούσιων σε βιταμίνη Β12 όπως το κρέας, τα πουλερικά και τα αυγά. Η έλλειψή της έχει συνδεθεί με νευρολογικές και αιματολογικές διαταραχές. Για να αποφευχθεί το πρόβλημα αυτό, όσοι είναι vegan ίσως είναι καλό να κάνουν συχνότερα εξετάσεις και να καλύπτουν τις καθημερινές τους ανάγκες μέσω συμπληρωμάτων διατροφής ή εμπλουτισμένων τροφών.

ΣΙΔΗΡΟΣ ΚΑΙ ΣΕΛΗΝΙΟ

Οι vegans έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε σίδηρο από άλλα πρότυπα διατροφής, κυρίως επειδή ο σίδηρος από φυτικά τρόφιμα είναι λιγότερο βιοδιαθέσιμος, καθώς η απορρόφησή του εμποδίζεται από δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Επίσης παρατηρείται συχνά έλλειψη ψευδαργύρου, καθώς περιέχεται κυρίως σε κρέας, γαλακτοκομικά και αυγά. Οπότε, είναι σημαντικό να καταναλώνονται φυτικές τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο και σελήνιο όπως:

- Κολοκυθόσπορος
- Βρώμη
- Φυστίκια
- Φακές
- Ηλιόσποροι
- Σουσάμι
- Δημητριακά ολικής αλέσεως
- Τόφου
- Σπαράγγια
- Μανιτάρια



ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΚΑΙ ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Έχει παρατηρηθεί πως οι vegans παρουσιάζουν ανεπαρκή επίπεδα ασβεστίου και βιταμίνης D, όχι μόνο λόγω της απουσίας γαλακτοκομικών προϊόντων, αλλά και λόγω προβλημάτων βιοδιαθεσιμότητας ασβεστίου από χορτοφαγικές δίαιτες. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D επιδεινώνει περαιτέρω την έλλειψη ασβεστίου, λόγω μειωμένης εντερικής απορρόφησης.

Οι χορτοφάγοι λοιπόν, καταναλώνοντας γαλακτοκομικά ή/και αυγά, πιθανότατα να μην παρουσιάσουν ιδιαίτερα ενδεχόμενες ελλείψεις, εκτός ίσως από σίδηρο.

Είναι τελικά η vegan διατροφή που ευνοεί σημαντικά τις ελλείψεις, ιδιαίτερα σε βιταμίνη Β12, ψευδάργυρο και ασβέστιο. Προσοχή λοιπόν για την αναπλήρωσή τους!

The Black Range Nutrients

Pharma
LEAD[®]
PHARMACY
CARE PRODUCTS



Φυσιολογική θυρεοειδική λειτουργία
Φυσιολογικό σχηματισμό
ερυθρών αιμοσφαιρίων

Καλή υγεία οστών, δοντιών και μυών
Ομαλή ψυχολογική λειτουργία και
μείωση της κόπωσης



Αϋπνία:

Τεχνικές

για να

ξανακοιμηθείτε



Από τη **Νίκη Καββαδία**,

Φαρμακοποιό

Κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου, καθώς συμβαίνουν μικρο-αφυπνίσεις στο τέλος του κάθε κύκλου του, η συνέχεια του ύπνου διαταράσσεται. Όσοι κοιμούνται καλά δεν επηρεάζονται, ενώ τα πιο ανήσυχα άτομα ίσως δυσκολευτούν να ξανακοιμηθούν γιατί διάφορες σκέψεις θα αρχίσουν να τους απασχολούν. Πώς μπορούμε λοιπόν να ξανακοιμηθούμε χωρίς να ταλαιπωρηθούμε;



ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΗΡΕΜΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Εάν δεν έχετε ξανακοιμηθεί μετά από 20 λεπτά, συνιστάται να σηκωθείτε. Ίσως συνήθως να προσπαθείτε να αποκοιμηθείτε στριφογυρνώντας στο κρεβάτι, πετώντας σεντόνια και παπλώματα δεξιά κι αριστερά και ανησυχώντας για το αν θα είστε κουρασμένοι την επόμενη μέρα. Το καλύτερο όμως είναι να καθίστε αναπαυτικά σε μια πολυθρόνα στο σαλόνι σας και να κάνετε μια ήρεμη δραστηριότητα, όπως διάβασμα ή ακρόαση μουσικής. Παράλληλα, αποφύγετε να ανοίξετε ή να ασχοληθείτε με την τηλεόραση, το τηλέφωνο ή το tablet σας γιατί η μπλε ακτινοβολία εμποδίζει την έκκριση της μελατονίνης, η οποία διευκολύνει τον ύπνο. Μετά από 30 ή 60 λεπτά από την όποια χαλαρή δραστηριότητα, θα νιώσετε πιθανότατα την επιθυμία να κοιμηθείτε και να επιστρέψετε στο κρεβάτι.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΦΥΣΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Εάν ξυπνάτε τακτικά το βράδυ και μετά σας πιάνει αϋπνία, μπορείτε μετά το δείπνο να πιείτε ένα χαλαρωτικό ρόφημα ή μπορείτε να πάρετε κάποιο φυτικό συμπλήρωμα διατροφής, ώστε να σας βοηθήσει. Τέτοια φυτικά σκευάσματα μπορείτε να τα βρείτε πολύ εύκολα στο φαρμακείο και γενικότερα είναι πολύ αποτελεσματικά. Επομένως, μη διστάσετε να ζητήσετε από το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας να σας προτείνει κάποιο φυτικό συμπλήρωμα για τον ύπνο, το οποίο θα σας λύσει το πρόβλημα. Συνήθως τα σκευάσματα αυτά λαμβάνονται 20 λεπτά πριν τον ύπνο. Εναλλακτικά, μπορείτε να δοκιμάσετε να χρησιμοποιήσετε διάφορα αιθέρια έλαια, είτε σε συσκευή διάχυσης είτε στο δέρμα σας. Στην αγορά υπάρχουν διαθέσιμα πολλά διαφορετικά μεμονωμένα αιθέρια έλαια ή ακόμη και έτοιμα μείγματα, με χαλαρωτική δράση για να τα χρησιμοποιήσετε όπως επιθυμείτε.

“ Εάν ξυπνάτε τακτικά το βράδυ και μετά σας πιάνει αϋπνία, μπορείτε μετά το δείπνο να πιείτε ένα χαλαρωτικό ρόφημα ή μπορείτε να πάρετε κάποιο φυτικό συμπλήρωμα διατροφής. ”



ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΤΕ ΣΤΟ ΕΠΑΚΡΟ ΤΟ ΦΩΣ

Όπως λέει και η παροιμία: Η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία! Και για να κοιμάστε καλά τη νύχτα, είναι καλύτερα να προετοιμαστείτε όσο το δυνατόν καλύτερα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό μπορείτε να το πετύχετε εκθέτοντας επαρκώς τον εαυτό σας στο φυσικό φως της ημέρας. Τον χειμώνα, όταν ο ουρανός είναι γκριζός, μπορεί να είναι ωφέλιμο να χρησιμοποιήσετε κάποια λάμπα φωτοθεραπείας, το πρωί ή το μεσημέρι. Η έκθεση αυτή βοηθά στη ρύθμιση του κιρκάδιου ρυθμού και στην έκκριση μελατονίνης. Αν πάλι εργάζεστε σε γραφείο και δεν εκτίθεστε ιδιαίτερα σε φυσικό φως, δοκιμάστε να κάνετε κάποια αθλητική δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους. Ωστόσο, αποφύγετε τη βραδινή άθληση, αφού μπορεί να σας προκαλέσει υπερένταση και τελικά να μην σας επιτρέψει να έχετε έναν ποιοτικό, ξεκούραστο ύπνο.

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΕ, ΔΙΑΛΟΓΙΣΤΕΙΤΕ!

Αντί για ψηφιακές εφαρμογές που στοχεύουν στην έλευση του ύπνου, οι οποίες μπορούν να ενισχύσουν την εμμονή με το να αποκοιμηθείτε και να προκαλέσουν έτσι ένα είδος άγχους, επιλέξτε εφαρμογές χαλάρωσης ή διαλογισμού. Αυτές θα σας βοηθήσουν να ηρεμήσετε τη σκέψη σας και να μπορέσετε να χαλαρώσετε. Επιπλέον, μπορείτε να εξασκηθείτε στη συνειδητή αναπνοή και συγκεκριμένα στη μέθοδο 4-7-8. Αυτή πραγματοποιείται με εισπνοή από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα της αναπνοής για 7 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια αργή εκπνοή από το στόμα για 8 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για αρκετές φορές, μέχρι να χαλαρώσετε και να κοιμηθείτε.

Dreamplus®

Συμβάλλει
στη βελτίωση
του ύπνου



ΠΕΡΙΕΧΕΙ

- Μελατονίνη
- Εκχύλιμα χαμομηλιού
- Εκχύλιμα λεβάντας
- Εκχύλιμα βάλοαμου
- Εκχύλιμα ρίζας βαλεριάνας

Dreamplus®

...όνειρα κοιτάς



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

ΑΘΗΝΑ Λεωφόρος Αγίας Μαρίνας 9, ΒΙ.ΠΕ Κορωπίου 194 00

T 8017007701 - 210 9641162 **F** 210 9600954 **E** info@health-plus.gr **W** www.health-plus.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ EIFRON, Λεωφόρος Πολυγύρου 32, ΤΚ 57001, ΤΘ 60681 **T** 2310 540575

ΚΥΠΡΟΣ ΙΑΜΑ, Pharmaceutical Ltd **T** 25209500



ΑΡ. ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΟΦ 29122 /7-3-2024

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μιας ισορροπημένης διατροφής. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.

Προσοχή στις Επιπλοκές της Υπέρτασης!

Από τη **Θεοδώρα Αναστασίου,**

Φαρμακοποιό

Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι μια κατάσταση που πρέπει να παρακολουθείται. Σε περιπτώσεις οξείας υπέρτασης μπορούν να προκύψουν σημαντικές επιπλοκές. Αλλά και γενικότερα, οι επιπτώσεις της στο αρτηριακό σύστημα, μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά προβλήματα. Είτε βραχυπρόθεσμα είτε μακροπρόθεσμα, η υψηλή αρτηριακή πίεση δεν πρέπει να παραμελείται.



ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

Όταν η αρτηριακή πίεση ανέβει σημαντικά, μιλάμε για σοβαρή ή πολύ σοβαρή υψηλή αρτηριακή πίεση. Σε περίπτωση που οι τιμές της αρτηριακής πίεσης αυξηθούν ξαφνικά σε περισσότερο από 18 mmHg για τη συστολική και 12 mmHg για τη διαστολική, μιλάμε για επεισόδιο υπερτασικής κρίσης.

Τα συμπτώματα είναι κυρίως τάση για έμετο, έντονος πονοκέφαλος, δύσπνοια, ρινορραγία, άγχος, ακόμη και σπασμοί (σαν επιληπτική κρίση). Σε ακραίες περιπτώσεις, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια συνείδησης ή κώμα, καθώς και εγκεφαλική αιμορραγία, που στη συνέχεια μπορεί να οδηγήσουν σε εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η ιδιαίτερα υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί επίσης να οδηγήσει σε οξύ πνευμονικό οίδημα. Καθώς η πίεση στα αιμοφόρα αγγεία των πνευμόνων αυξάνεται, εξωθείται υγρό στις κυψελίδες των πνευμόνων, προκαλώντας έντονα προβλήματα στην αναπνοή. Το πνευμονικό οίδημα εκδηλώνεται ως αίσθημα ασφυξίας και καταπίεσης.

Μερικές φορές, πολλαπλές και επαναλαμβανόμενες κρίσεις υψηλής αρτηριακής πίεσης προκαλούν μικρά εγκεφαλικά που μπορεί να περάσουν απαρατήρητα, αλλά μακροπρόθεσμα προκαλούν δυνητικά εγκεφαλικές βλάβες.

Αυτά τα σοβαρά επεισόδια πρέπει -προφανώς- να αντιμετωπίζονται επειγόντως και σε περιβάλλον με εξειδικευμένο προσωπικό και άμεση θεραπευτική αντιμετώπιση. Στη συνέχεια, θα εξεταστούν τα αίτια της υπέρτασης και θα αξιολογηθεί το ενδεχόμενο μιας μακροχρόνιας θεραπείας.



ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

Σε γενικές γραμμές, η υψηλή αρτηριακή πίεση επιβαρύνει σταδιακά τις αρτηρίες, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει πολυάριθμες επιπλοκές στον οργανισμό. Αυτό συμβαίνει γιατί συνήθως υπάρχουν κι άλλοι παράγοντες κινδύνου που συνοδεύουν την υψηλή πίεση όπως χοληστερόλη, κάπνισμα, υπερβολικό βάρος και ηλικία.

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Μην ξεχνάμε πως τα εγκεφαλικά αγγεία είναι από τα πιο επιρρεπή.

Υπάρχουν δύο τύποι εγκεφαλικού:

- Αιμορραγικό αγγειακό ατύχημα (για το οποίο μόλις μιλήσαμε), το οποίο είναι το λιγότερο συχνό.
- Ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο: Ο εγκέφαλος δεν αιματώνεται επαρκώς, επειδή μια από τις αρτηρίες του έχει φράξει.

Το αποτέλεσμα των επιπλοκών μπορεί να ποικίλει, από την απλή απώλεια κινητικής λειτουργίας σε ένα άκρο, έως ημιπληγία ή θάνατο.

ΕΜΦΡΑΓΜΑ

Σε περιπτώσεις υπερτασικών κρίσεων υπάρχει η πιθανότητα το καρδιαγγειακό σύστημα να μην μπορεί να ανταποκριθεί. Η αύξηση της πίεσης προκαλεί βλάβες στα αγγεία και τα ωθεί να δυσλειτουργούν, ενώ ταυτόχρονα, η καρδιά αναγκάζεται να δουλέψει περισσότερο και πιο έντονα. Οι απαιτήσεις της καρδιάς για οξυγόνο -για να μπορεί να λειτουργεί σωστά- μπορεί να μην πληρούνται πλέον και υπάρχει κίνδυνος στηθάγχης ή εμφράγματος του μυοκαρδίου. Επίσης, η καρδιά μπορεί να «κουραστεί» σε τέτοιο βαθμό που να καταλήξει να μην εκπληρώνει πλέον σωστά τον ρόλο της ως αντλία αίματος, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε πνευμονικό οίδημα.

ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε πως όσο μεγαλύτερη είναι η αρτηριακή πίεση, τόσο επιβαρύνεται η νεφρική λειτουργία.

Όλες οι αρτηρίες μπορούν να προσβληθούν, αλλά τα νεφρά είναι ένα από τα όργανα που επηρεάζονται περισσότερο. Όταν λοιπόν τα νεφρά δεν μπορούν πλέον να εκτελέσουν σωστά τη λειτουργία τους, αυτό ονομάζεται νεφρική ανεπάρκεια. Σκεφτείτε πως περίπου το 90% των ατόμων με νεφρική ανεπάρκεια, έχουν ιστορικό υψηλής αρτηριακής πίεσης. Εάν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα η αιτία που προκαλεί τη νεφρική δυσλειτουργία, η κατάσταση μπορεί να γίνει μόνιμη, ακόμη και να οδηγήσει σε ανάγκη για αιμοκάθαρση.

Συνολικά, η υψηλή αρτηριακή πίεση επηρεάζει συνεχόμενα το σύνολο των λειτουργιών του οργανισμού μας και αυτό συμβαίνει ακόμη κι αν οι αρνητικές της επιπτώσεις δεν είναι πάντα ορατές από την αρχή. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην παρακολούθηση και τον αυστηρό έλεγχο της υπέρτασης.



Master Aid EVO Πιεσόμετρο Μπράτσου



WHO: δείκτης διαγράμματος (χρώμα πράσινο, κίτρινο, κόκκινο) σύμφωνα με τις μετρήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Αισθητήρας σωστής τοποθέτησης στο μπράτσο: ένδειξη με ειδικό εικονίδιο.

Αισθητήρας κίνησης: ενεργοποιείται όταν ο εξεταζόμενος κινείται και έτσι μπορεί να θεθεί σε κίνδυνο η ορθότητα του αποτελέσματος.

Ακανόνιστοι ρυθμοί: λειτουργία ανίχνευσης ακανόνιστων καρδιακών παλμών, που υποδεικνύεται με ένα συγκεκριμένο εικονίδιο στην οθόνη.

Μνήμη: 120 μετρήσεις (60 μετρήσεις x 2 χρήστες)

Μεγάλη Περιχειρίδα: 22-45 εκ. ιδανική και για παχύσαρκα άτομα.

Master Aid Tech Pro Πιεσόμετρο Μπράτσου



Μνήμη: 240 μετρήσεις (120 μετρήσεις x 2 χρήστες) με μετρήσεις ημερομηνίας και ώρας.

Ακανόνιστοι ρυθμοί: λειτουργία ανίχνευσης ακανόνιστων καρδιακών παλμών, που υποδεικνύεται με ένα συγκεκριμένο εικονίδιο στην οθόνη.

Περιχειρίδα: 22-32 εκ.

2 Χρόνια εγγύηση

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Περί... καρδιάς και αγγείων



5 λαχανικά που μειώνουν τη Χοληστερίνη

Από τη **Χρύσα Μαστροδήμου**,
Φαρμακοποιό

Στην Ευρώπη σχεδόν το 20% των ανθρώπων έχουν υψηλά επίπεδα κακής χοληστερόλης (LDL), σύμφωνα με διάφορες εκτιμήσεις. Ένα από τα μέτρα που μπορούν να συμβάλλουν στη διαχείρισή της, είναι η διατροφή. Πράγματι, ορισμένα λαχανικά βοηθούν στη μείωση των επιπέδων της LDL.



Σε αντίθεση με το τι πιστεύει ο περισσότερος κόσμος, η χοληστερόλη δεν είναι εγγενώς κακή για τον οργανισμό. Είναι ένα ακόμη απαραίτητο λιπίδιο, καθώς αποτελεί δομικό στοιχείο των κυτταρικών μεμβρανών και εμπλέκεται και στη σύνθεση ορισμένων ορμονών. Είναι η περίσσεια της κακής χοληστερόλης -που ονομάζεται επίσης LDL- που δημιουργεί προβλήματα.

Όταν υπάρχει υπερβολική χοληστερόλη LDL στον οργανισμό, αυτή εναποτίθεται στα τοιχώματα των αγγείων και προκαλεί απώλεια της ελαστικότητας τους, καθώς και μείωση της διαμέτρου τους λόγω σχηματισμού αθηρωματικών πλακών. Αυτός ο συνδυασμός ευνοεί την εμφάνιση εγκεφαλικών επεισοδίων, αρτηρίτιδας των κάτω άκρων και πολλών άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων.

Από την άλλη, υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα που θα λέγαμε πως είναι «όπλα» κατά της υψηλής χοληστερόλης. Μπορείτε λοιπόν να τα εισάγετε στο μενού σας για να διασφαλίσετε την υγεία του οργανισμού σας ή ακόμη και για να μειώσετε τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης.

Ας δούμε ποια είναι αυτά.

Σπαράγγια

Τα σπαράγγια περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά, τα οποία φαίνεται να παίζουν ένα προστατευτικό ρόλο στην καρδιά: Φυτικές ίνες, βιταμίνες, φυλλικό οξύ κ.λπ.

Ταυτόχρονα, βοηθούν στη μείωση των επιπέδων της ομοκυστεΐνης στον οργανισμό μας, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος.

Λαχανάκια Βρυξελλών

Συχνά, ο κόσμος αποφεύγει τα λαχανάκια Βρυξελλών. Ωστόσο είναι εξαιρετικά ωφέλιμα για την υγεία, αφού είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και

ΠΟΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΤΕΙ;

Μέσω εξετάσεων αίματος, διερευνώνται τα συνολικά επίπεδα χοληστερόλης. Αυτά είναι η LDL (κακή χοληστερόλη), η HDL (καλή χοληστερόλη) και το 1/5 του επιπέδου των τριγλυκεριδίων (άλλος τύπος λιπιδίου που κυκλοφορεί στο αίμα). Ωστόσο, αυτός ο «κανόνας» των φυσιολογικών τιμών τους, ποικίλλει ανάλογα με τη γενική κατάσταση ενός ατόμου και ορισμένους άλλους παράγοντες όπως το προσωπικό και οικογενειακό ιστορικό καρδιαγγειακών παθήσεων, ο διαβήτης, η υψηλή αρτηριακή πίεση, η παχυσαρκία, το κάπνισμα.

Αναλυτικά, το επίπεδο της LDL δεν πρέπει να ξεπερνά τα 160 mg/dl και ιδανικά πρέπει να είναι από 100 mg/dl και κάτω, τα τριγλυκερίδια κάτω από 150 mg/dl, ενώ η HDL πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 40 mg/dl.

Καθημερινά ανακαλύπτονται όλο και περισσότερα στοιχεία για το τι επηρεάζει τα επίπεδα χοληστερόλης ενός ατόμου, από τη γενετική προδιάθεση έως τη διατροφή και τον τρόπο ζωής. Πλέον αποδεικνύεται πως τα γονίδια παίζουν τον μεγαλύτερο ρόλο στον τρόπο με τον οποίο το σώμα επεξεργάζεται τη χοληστερόλη και έτσι, ορισμένες διατροφικές συνήθειες μπορούν να επιδεινώσουν την υψηλή χοληστερόλη

αποτελούν σημαντική πηγή βιταμίνης C. Προστατεύουν λοιπόν από καρδιακές παθήσεις, βοηθούν την καλή λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και έτσι συνεισφέρουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Σπανάκι

Το σπανάκι είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, οι οποίες μειώνουν την απορρόφηση των λιπιδίων μέσω του εντέρου και τελικά βοηθούν έμμεσα στη μείωση της χοληστερόλης. Επιπλέον, μερικά λαχανικά που μπορείτε να συμπεριλάβετε στη διατροφή σας και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες εκτός από το σπανάκι, είναι τα καρότα, το λάχανο και τα σέσκουλα.

Μπρόκολο

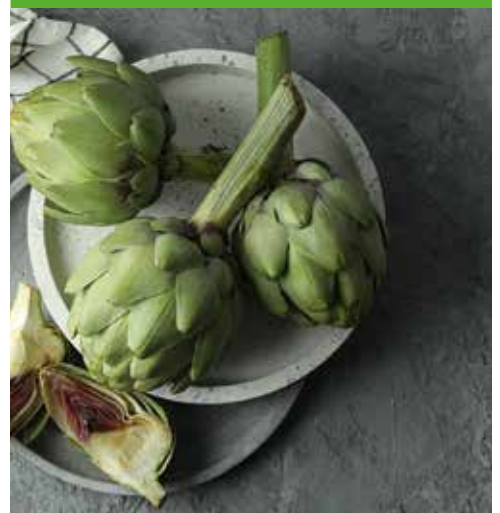
Το μπρόκολο είναι ένα άλλο λαχανικό-σύμμαχος για τη μείωση της «κακής» χοληστερίνης. Εκτός από τα υψηλά επίπεδα φυτικών ινών και βιταμίνης C που περιέχει, είναι και μια σημαντική πηγή βήτα-καροτίνης. Η βήτα-καροτίνη βοηθά ιδιαίτερα στην πρόληψη της οξειδωσης της LDL χοληστερόλης.

Αγκινάρες

Οι αγκινάρες είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, μαγνήσιο, βιταμίνη C και βήτα-καροτίνη. Επίσης είναι πλούσιες σε βιταμίνη K και μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη σχηματισμού θρόμβων.

Τέλος, όλα τα παραπάνω τα λαχανικά είναι γνωστό ότι μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση διάφορων φλεγμονών του οργανισμού.

Μήπως ήρθε η ώρα κι εσείς να βάλετε περισσότερο αυτά τα λαχανικά στην καθημερινή διατροφή σας;



The Black Range Nutrients

Pharma
LEAD[®]
PHARMACY
CARE PRODUCTS



Εξισορρόπηση της χοληστερόλης και
των λιπιδίων σε φυσιολογικά επίπεδα



Η γυναικεία καρδιά είναι πιο... επιρρεπής;



Από τον **ΝΙΚΟΛΑΟ ΜΑΝΕΤΑ,**

*Φαρμακοποιό, MSc -
International Health Management*

Κάθε χρόνο,
οι καρδιαγγειακές παθήσεις
αποβαίνουν μοιραίες
για μεγάλο τμήμα του πληθυσμού,
με το 50% να είναι γυναίκες.
Ωστόσο, υπάρχει η λανθασμένη
πεποίθηση πως οι γυναίκες
αποτελούν ομάδα χαμηλού
καρδιαγγειακού κινδύνου.
Αυτός ακριβώς είναι ο λόγος
για τον οποίο οι γυναίκες
πρέπει να προσέχουν περισσότερο.



ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΤΑ ΙΔΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ;

Έντονος πόνος στο στήθος και σφίξιμο που προχωράει προς την αριστερή πλευρά, είναι μερικά από τα ενδεικτικά συμπτώματα του εμφράγματος του μυοκαρδίου. Συχνά όμως οι γυναίκες παρουσιάζουν ασυνήθιστα συμπτώματα όπως ναυτία, μεγάλη κόπωση ή ακόμα και δυσφορία στον αυχένα. Αθόρυβα συμπτώματα που συχνά αγνοούνται και αποδίδονται λανθασμένα σε κρίσεις άγχους και υπερκόπωση.

ΓΙΑΤΙ ΠΕΘΑΙΝΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ;

Καθώς λοιπόν δεν αντιλαμβάνονται πάντα τι τους συμβαίνει, οι γυναίκες προσβάλλονται συχνότερα από καρδιακά επεισόδια. Αριθμητικά, θα λέγαμε πως δυσάρεστη κατάληξη έχουν μία στις δέκα, αριθμός αρκετά υψηλότερος από εκείνον που παρατηρείται στους άντρες.

Οι περιπτώσεις καρδιακής προσβολής, εμφανίζονται κατά μέσο όρο 10 χρόνια αργότερα στις γυναίκες από τους άνδρες, ηλικία στην οποία ο οργανισμός είναι ήδη επιβαρυσμένος από άλλες χρόνιες παθήσεις, όπως ο διαβήτης, η υπέρταση, το ιστορικό αγγειακών επεισοδίων κ.ά. Ωστόσο, ακόμα και αν συνυπολογίσουμε αυτές τις παραμέτρους, η θνητότητα των γυναικών παραμένει υψηλή.

ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Ορμονικές διακυμάνσεις, εγκυμοσύνη, αντισύλληψη και εμμηνόπαυση, αποτελούν παράγοντες που αφορούν αποκλειστικά τις γυναίκες και επηρεάζουν σημαντικά την υγεία και τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Αρχικά ας δούμε την περίπτωση της αντισύλληψης. Ανάλογα με το οικογενειακό ιστορικό και τον τρόπο ζωής, η επιλογή της μεθόδου ποικίλλει. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε πως ο συνδυασμός καπνίσματος και λήψης αντισυλληπτικού από το στόμα, αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο φλεβικής θρόμβωσης.

Από την άλλη, κατά την κύηση μπορεί να προκύψουν διάφορες επιπλοκές, όπως διαβήτης, υψηλή αρτηριακή πίεση, ακόμη και πρόωρος τοκετός. Επιπλοκές που αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη καρδιαγγειακών προβλημάτων.

Αλλά η κομβική περίοδος για την καρδιά μιας γυναίκας είναι αναμφίβολα η εμμηνόπαυση. Εκεί η ορμονική ισορροπία καταρρέει! Η παραγωγή των οιστρογόνων μειώνεται σημαντικά, με αποτέλεσμα τη σταδιακή μείωση του προστατευτικού ρόλου

των οιστρογόνων στο καρδιαγγειακό σύστημα, με τον καρδιαγγειακό κίνδυνο να γίνεται αντίστοιχος με αυτόν των ανδρών. Προσθέτοντας σε όλη αυτή την κατάσταση και τη συνήθη αύξηση βάρους, ο επίσιος καρδιολογικός έλεγχος γίνεται απαραίτητος.

ΓΙΑΤΙ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΑΡΓΕΙ

Οι ορμονικές διαταραχές του γυναικείου φύλου που συνοδεύουν τη φυσιολογική γήρανση ευθύνονται για τη μειωμένη ανησυχία και την αργοπορημένη αναζήτηση ιατρικής βοήθειας. Δημιουργούν συμπτωματολογία που πολλές φορές συγχέεται με τα πρόωρα σημάδια μιας καρδιαγγειακής πάθησης. Ως αποτέλεσμα, πιθανές διαγνώσεις παθήσεων, όπως η υπέρταση, καθυστερούν σημαντικά, αυξάνοντας τον κίνδυνο πρόκλησης σοβαρότερων καταστάσεων που θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί με την ταχύτερη αναζήτηση ιατρικής βοήθειας. Αναδεικνύεται λοιπόν η σημασία του τακτικού προληπτικού ελέγχου, ανεξαρτήτως της εμφάνισης συμπτωμάτων.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΙΔΙΟΙ

Η λανθασμένη πεποίθηση ότι το γυναικείο φύλο, λόγω της ορμονικής λειτουργίας, προστατεύεται από παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος έχει καταρριφθεί πλέον. Η αποτελεσματικότητα της προστασίας αυτής φαίνεται να μειώνεται όλο και περισσότερο, λόγω πολλών διαφορετικών παραγόντων κινδύνου που επηρεάζουν σήμερα και τον γυναικείο πληθυσμό, με μεγαλύτερη συχνότητα.

Το κάπνισμα, για παράδειγμα, αποτελεί μια εξίσου δημοφιλή συνήθεια και στα δυο φύλα. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, το ένα τρίτο των Ελλήνων (28%) είναι καπνιστές. Ωστόσο, το κάπνισμα φαίνεται να είναι πιο επιβλαβές στις

γυναίκες από ό,τι στους άνδρες και δεν υπάρχει ηλικιακό όριο κάτω από το οποίο ο κίνδυνος είναι μειωμένος. Επιπλέον, η παχυσαρκία και ο διαβήτης επηρεάζουν σημαντικά μεγάλο τμήμα του γυναικείου πληθυσμού. Ο διαβήτης, από την πλευρά του, αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής θνησιμότητας κατά 3 έως 7 φορές στις γυναίκες, εν αντιθέσει με τους άντρες που τον διπλασιάζει.

Συνεπώς, είναι σημαντικό ο πληθυσμός να είναι ενημερωμένος όσον αφορά τα ανησυχιακά συμπτώματα, τους ενδειγμένους τρόπους αντίδρασης και να υποβάλλεται σε τακτικούς προληπτικούς ελέγχους.

* έρευνα που πραγματοποίησε η εταιρεία Marc το 2023, για λογαριασμό της Παπαστράτος

The Black Range Nutrients

Pharma
LEAD[®]
PHARMACY
CARE PRODUCTS



*Ομαλή λειτουργία
των μυών, του νευρικού &
ανοσοποιητικού συστήματος*



Εγκεφαλικό επεισόδιο: 5 ενέργειες για να το αποτρέψετε

Από τη **Δανάη Στρατίκη,**

Φαρμακοποιό

Στον Δυτικό Κόσμο, υπολογίζεται πως 1 στους 6 κινδυνεύει να υποστεί εγκεφαλικό. Αποτελούν τη δεύτερη πιο συχνή αιτία θανάτου και οδηγούν όλο και συχνότερα σε μια αυξανόμενη επιβάρυνση στους συνανθρώπους μας. Βέβαια, διάφορα μέτρα μειώνουν δυνητικά τον κίνδυνο εμφάνισης εγκεφαλικού κατά 80%.

Αξίζει να αναλογιστεί κανείς, πως η Ελλάδα παρουσιάζει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά θνητότητας και υπολειμματικής αναπηρίας μετά από εγκεφαλικό στην Ευρώπη: 11.300 θανατηφόρα εγκεφαλικά ανά έτος και 14.000 εγκεφαλικά με υπολειμματική αναπηρία ανά έτος*.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ;

Κατά τη διάρκεια ενός εγκεφαλικού επεισοδίου, ξαφνικά ο εγκέφαλος στερείται αίματος. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η αιτία είναι η απόφραξη ενός αιμοφόρου αγγείου (στο 80% των εγκεφαλικών). Εκεί, μιλάμε για ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο. Ωστόσο, μπορεί επίσης να προκληθεί από ρήξη αγγείου που οδηγεί σε αιμορραγία. Οι συνέπειες μπορεί να είναι δραματικές, καθώς η έλλειψη οξυγόνου και γλυκόζης στα εγκεφαλικά κύτταρα μπορεί να οδηγήσει στην καταστροφή τους, προκαλώντας νευρολογικές βλάβες.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΙΝΑΙ:

- Παράλυση, αδυναμία ή μούδιασμα μέρους ή της μισής πλευράς του σώματος.
- Παραμόρφωση του στόματος, δυσκολία στην ομιλία.
- Απώλεια όρασης στο ένα μάτι.
- Διαταραχές ισορροπίας, συντονισμού ή βαδίσματος.
- Ασυνήθιστος, έντονος πονοκέφαλος.

Η πρόληψη παρόλα αυτά, παίζει κεντρικό ρόλο και μπορεί να αποτρέψει, ακόμη και να αλλάξει σημαντικά την πορεία και την εξέλιξη των κινδύνων που συμβάλλουν στην πρόκληση των εγκεφαλικών επεισοδίων.

ΕΛΕΓΤΕ ΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΣΑΣ ΠΙΕΣΗ

Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ο κύριος παράγοντας κινδύνου που οδηγεί σε εγκεφαλικό. Ωστόσο, οι μισοί από αυτούς που έχουν υπέρταση δεν το γνωρίζουν. Συνιστάται λοιπόν να ελέγχετε τακτικά την αρτηριακή σας πίεση και αν είναι πάνω από 140 mmHg για τη συστολική και/ή 90 mmHg για τη διαστολική (ή 14/9), θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν γιατρό.



ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή βοηθά στη μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού. Προσπαθήστε να τρώτε τακτικά ψάρια και 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα, προτιμώντας φρέσκα και εποχιακά προϊόντα. Για να αποφύγετε τα πολύ αλμυρά, πολύ γλυκά ή πολύ λιπαρά φαγητά -παράγοντες κινδύνου εγκεφαλικού-, είναι καλύτερο να μαγειρεύετε μόνοι σας το κάθε γεύμα σας.

ΕΛΕΓΤΕ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΣΑΣ

Και η χοληστερόλη έχει σημαντικές αρνητικές συνέπειες. Συνιστάται να την παρακολουθείτε και να την ελέγχετε, μαζί με τις υπόλοιπες ετήσιες εξετάσεις σας. Τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης (κακή χοληστερόλη) πρέπει να είναι μικρότερα από 1,6 g/l.



ΕΝΤΑΞΤΕ ΜΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ο καθιστικός τρόπος ζωής ζωή αυξάνει επίσης τους κινδύνους εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου. Συνιστάται λοιπόν η τακτική, μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα (περπάτημα 30 λεπτών την ημέρα, ποδηλασία κ.λπ.). Ωστόσο, η δραστηριότητα δεν περιορίζεται μόνο στον αθλητισμό. Προτιμήστε τις σκάλες αντί του ανελκυστήρα, κάντε τις δουλειές του σπιτιού ή ασχοληθείτε με τον κήπο, καθώς αυτές οι δραστηριότητες θεωρούνται επίσης φυσική άσκηση.

ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

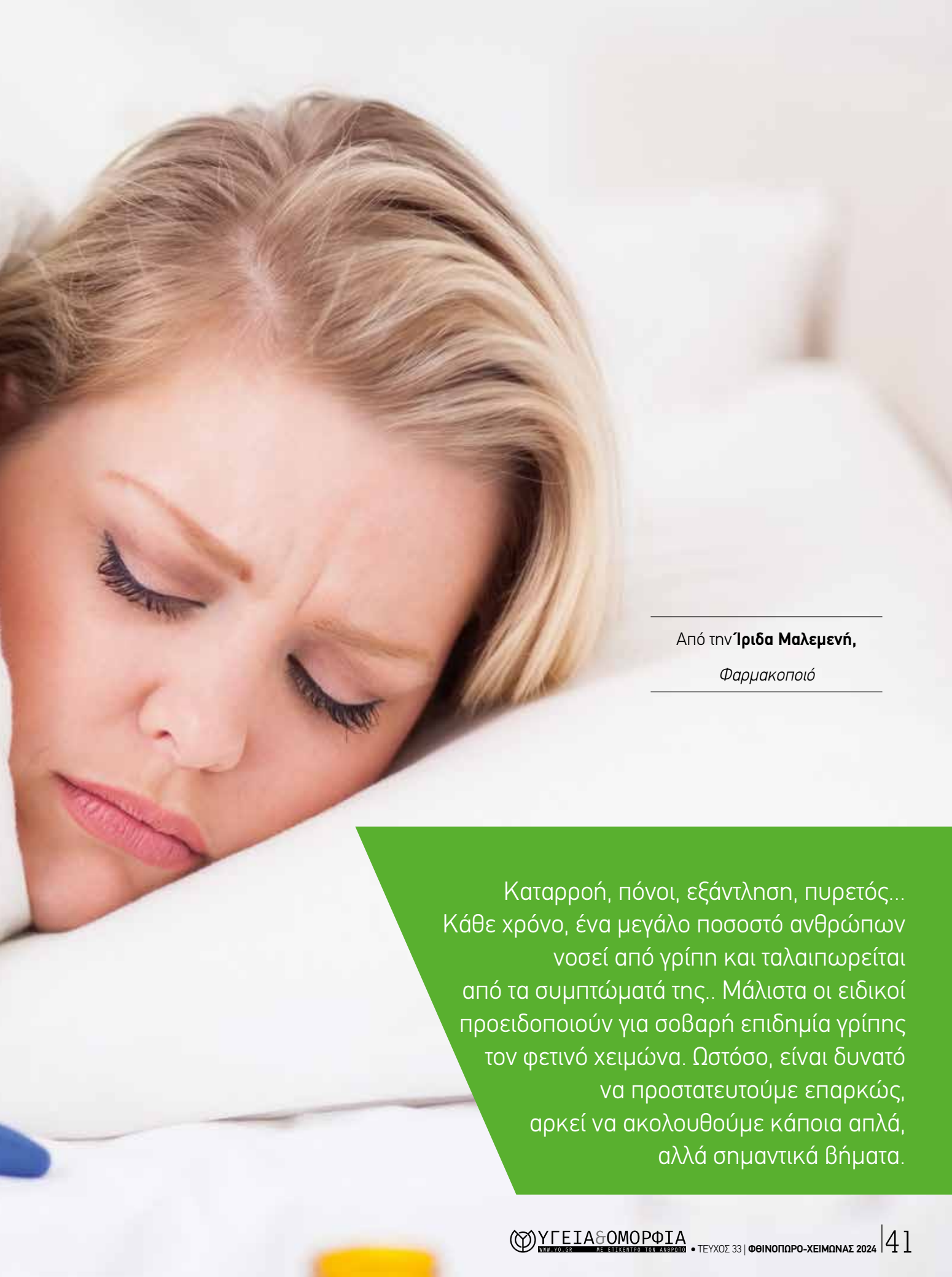
Καθώς το κάπνισμα αποτελεί σημαντικό κίνδυνο για την παθολογία αυτή, είναι πάντα η κατάλληλη στιγμή για να το κόψετε!

Η πρόκληση σήμερα είναι να ευαισθητοποιηθούν όσο το δυνατόν περισσότεροι άνθρωποι σχετικά με τα συμπτώματα ενός εγκεφαλικού, για να μειωθεί ο αντίκτυπος της ασθένειας αυτής. Είναι σημαντικό, ο πληθυσμός να γνωρίζει τα προειδοποιητικά σημάδια, γιατί σήμερα μπορούμε να επιβιώσουμε από ένα εγκεφαλικό, αρκεί να ενεργήσουμε γρήγορα και σωστά για να αποκαταστήσουμε τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο.

*Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τα Αγγειακά Εγκεφαλικά Επεισόδια 27/09/2023

ΓΡΙΠΗ:

5 συμβουλές
για να
την αποφύγετε



Από την **Ίριδα Μαλεμενή,**
Φαρμακοποιό

Καταρροή, πόνοι, εξάντληση, πυρετός... Κάθε χρόνο, ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων νοσεί από γρίπη και ταλαιπωρείται από τα συμπτώματά της.. Μάλιστα οι ειδικοί προειδοποιούν για σοβαρή επιδημία γρίπης τον φετινό χειμώνα. Ωστόσο, είναι δυνατό να προστατευτούμε επαρκώς, αρκεί να ακολουθούμε κάποια απλά, αλλά σημαντικά βήματα.

1



ΠΛΥΝΕΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ

Η υιοθέτηση της σωστής υγιεινής των χεριών είναι αναμφίβολα η καλύτερη συμβουλή σε κάθε περίπτωση. Ο καθαρισμός τους με σαπούνι ή αντισηπτικό είναι ακόμη πιο σημαντικός, ειδικά όταν χρησιμοποιείτε μέσα μεταφοράς ή εάν αγγίζετε αντικείμενα και επιφάνειες που αγγίζονται συχνά από πολύ κόσμο. Θα λέγαμε κιάλας, πως αυτές οι επιφάνειες είναι στην πραγματικότητα οι φορείς της εκάστοτε μόλυνσης.

Η διαδικασία του καθαρισμού των χεριών που πρέπει να ακολουθείτε είναι απλή αλλά αποτελεσματική και θα πρέπει να την εφαρμόζετε για ένα λεπτό. Πρώτα βρέξτε επαρκώς τα χέρια σας και μετά προσθέστε μια καλή δόση σαπουνιού. Τρίψτε τις παλάμες μεταξύ τους με περιστροφική κίνηση, ενώ μετά καθαρίστε το πίσω μέρος των χεριών. Τέλος, μην ξεχνάτε τα μεσοδακτύλια διαστήματα, όλη την επιφάνεια των δακτύλων, καθώς και τα νύχια.

2

ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΣΤΕ ΤΗ ΜΥΤΗ ΣΑΣ

Από την άλλη μην ξεχνάμε κάτι βασικό... Τη μύτη μας! Οι ρινικές οδοί έχουν επιφάνειες, δηλαδή βλεννογόνους, όπου μέσω της έκκρισης της βλέννας, παγιδεύονται ιοί και βακτήρια. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φυσιολογικό ορό και να κάνετε ρινικές πλύσεις για να βοηθήσετε την αποσυμφόρηση του άνω αναπνευστικού σας συστήματος. Έτσι, με αυτή τη διαδικασία, η αναπνοή γίνεται πιο άνετη, ενώ ταυτόχρονα απομακρύνονται και οι όποιοι παθογόνοι μικροοργανισμοί είχαν βρεθεί ή παγιδευτεί εκεί.

Τον χειμώνα, είναι σημαντικό να προσπαθείτε να προστατεύσετε από τις εποχικές λοιμώξεις του αναπνευστικού και να θωρακίζετε το ανοσοποιητικό σας, ώστε να αποφύγετε την πιθανότητα να κολλήσετε γρίπη και άλλες ιώσεις.

3

ΕΦΟΔΙΑΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Το χειμώνα, συνήθως τρώμε λιγότερα φρέσκα φρούτα και λαχανικά και βγαίνουμε λιγότερο στον ήλιο. Ο συνδυασμός αυτός, επηρεάζει φυσικά τα αποθέματα βιταμινών του οργανισμού μας. Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού λοιπόν, είναι μια καλή ιδέα και μπορεί να γίνει πολύ εύκολα, αφού πλέον υπάρχουν πολλά ποικίλα συμπληρώματα διατροφής και φόρμουλες, που καλύπτουν κάθε ανάγκη και απαίτηση. Οπότε μη θυμάστε να παίρνετε μόνο συμπληρώματα βιταμίνης D. Επιλέξτε παράλληλα και ένα συμπλήρωμα πολυβιταμινών για 30 μέρες και βγείτε... αλώβητοι!

Επίσης αξίζει να πούμε πως το να λαμβάνετε φάρμακα, όπως η παρακεταμόλη, για πρόληψη της γρίπης, δεν έχει κανένα νόημα και η συνεχής κατανάλωσή της έχει παρενέργειες. Βέβαια, μπορούμε να είμαστε επαρκώς εφοδιασμένοι στο φαρμακείο του σπιτιού μας με φάρμακα που ανακουφίζουν συμπτώματα, όπως ο πυρετός, οι πόνοι, το μπουκωμα, η καταρροή, ο βήχας..., ώστε σε περίπτωση που αρρωστήσουμε να τα πάρουμε αμέσως για γρήγορη ανακούφιση, χωρίς να ψαχνόμαστε τελευταία στιγμή.

4

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΑΡΟ ΑΕΡΑ

Η αρωματοθεραπεία είναι μια σύγχρονη προσέγγιση -που έχει γίνει τάση τα τελευταία χρόνια- για να αντιμετωπιστούν πολλές, διαφορετικές καταστάσεις, όπως και η προστασία από τους ιούς της γρίπης. Θα μπορούσατε λοιπόν να δοκιμάσετε να ακολουθήσετε κι εσείς αυτή την προσέγγιση και να εξυγιάνετε το περιβάλλον (αέρα, υφάσματα) με αιθέρια έλαια, είτε εφαρμόζοντάς τα στα σημεία ενδιαφέροντος μέσω σπρέι (πχ. καλύμματα του καναπέ, παπλώματα, κουρτίνες), είτε τοποθετώντας τα σε συσκευή διάχυσης στον χώρο.

5

ΜΗΝ ΑΜΕΛΕΙΤΕ ΤΟΝ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ

Ο κύριος τρόπος για να προστατευτείτε από τη γρίπη βέβαια είναι ο εμβολιασμός. Αυτή η συμβουλή, παρότι τόσο δημοφιλής δεν ακολουθείτε τόσο, αφού κατά μέσο όρο εμβολιάζονται μόνο οι μισοί από τους ανθρώπους που διατρέχουν κίνδυνο νόσησης και επιπλοκών.

Ο εμβολιασμός πρέπει να γίνεται λίγο πριν ξεκινήσει ο χειμώνας με τα επικαιροποιημένα εμβόλια, κυρίως μέσα στον Νοέμβριο. Η κορύφωση της γρίπης και των ιογενών αναπνευστικών λοιμώξεων παρατηρείται γενικά γύρω στις γιορτές των Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς. Και αφού απαιτείται μόνο ένα διάστημα 15 ημερών για να είναι επαρκής η προστασία ανοσοποίησης που προσφέρει το εμβόλιο, προγραμματίστε τον ετήσιο αντιγριπικό εμβολιασμό σας και γι' αυτή τη χρονιά και πείτε αντίο στη γρίπη!

Pharma
LEAD[®]
PHARMACY
CARE PRODUCTS



ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού
Θωράκιση του οργανισμού



Ο Δεκάλογος της υγείας των αρθρώσεων

10 καλές συνήθειες για αντιμετώπιση και πρόληψη

Η οστεοαρθρίτιδα είναι ίσως η πιο διαδεδομένη και αναφερόμενη ορθοπεδική παθολογία. Ωστόσο, ακόμη κι αν η συχνότητα εμφάνισης του πόνου των αρθρώσεων αυξάνεται με την ηλικία, δεν θα πρέπει να θεωρείται απλώς μια ασθένεια που συνδέεται με τη γήρανση.

Ακολουθούν μερικοί απλοί κανόνες
για να την πρόληψη της οστεοαρθρίτιδας!



Από τον **Βελισσάριο Κοσμά,**

*Καθηγητή Φυσικής Αγωγής, Τελειόφοιτο
Φοιτητή Φυσικοθεραπείας του τμήματος ΠΑΔΑ*

1

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗ ΣΤΑΤΙΚΟΤΑΤΑ

Οι σωματικά δραστήριοι άνθρωποι είναι πιο υγιείς και ζουν περισσότερο από εκείνους που κάνουν καθιστική ζωή. Η οστεοαρθρίτιδα είναι μια κοινή αιτία που πολλοί άνθρωποι περιορίζουν την άσκηση και την κίνηση, αλλά αυτό είναι μια εσφαλμένη πεποίθηση. Η αδράνεια μπορεί να αποδυναμώσει τους μύες, να κάνει τις αρθρώσεις πιο δύσκαμπτες, να βλάψει την ισορροπία και παράλληλα να μειώσει την ανοχή στον πόνο.

2

ΟΧΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Είναι ευρέως γνωστό ότι γενικά η καθιστική ζωή είναι επιβλαβερή για το σώμα μας. Σκεφτείτε τις επιπτώσεις μιας υπερβολικά καθιστικής ζωής! Από την άλλη η υπερβολική καταπόνηση των αρθρώσεων, υποβάλλοντάς τες σε υπερβολικό και επαναλαμβανόμενο φόρτο εργασίας, οδηγεί στη φθορά τους.

3

ΕΛΕΓΕΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ

Η παχυσαρκία βλάπτει και την υγεία των αρθρώσεων. Δεν είναι ο αισθητικός παράγοντας που διακυβεύεται, αλλά η υγεία σας. Ένα πιο ελαφρύ σώμα είναι πιο δραστήριο και λιγότερο υποκείμενο σε παθήσεις.



4

ΕΠΙΛΕΞΤΕ

ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΑΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ

Υπάρχουν τροφές που εάν υπάρχουν σταθερά στη διατροφή μας μπορούν να βοηθήσουν στην αποτελεσματική καταπολέμηση της φλεγμονής.

Μερικά από αυτά που μπορείτε να τα εντάξετε είναι:

- Λαχανικά όλων των χρωμάτων, ωμά ή στον ατμό
- Φρέσκα φρούτα εποχής, κατά προτίμηση ντόπια
- Ξηροί καρποί, ιδιαίτερα καρύδια και αμύγδαλα
- Ψάρια και θαλασσινά
- Άφθονη κατανάλωση οσπρίων
- Αυγά, με συχνότητα ένα ή δύο την εβδομάδα
- Γιαούρτι και τυρί καθημερινά, αλλά σε μικρές ποσότητες (καλύτερα αιγοπρόβειο)
- Περιορισμένη κατανάλωση κρέατος
- Καλό είναι να αποφεύγονται: Γάλα, κρέμα γάλακτος και παράγωγα, αμιγώς βιομηχανικά προϊόντα, γλυκά

5

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΣΠΟΡΟΥΣ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Ο λιναρόσπορος είναι πλούσιος σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Εμπλουτίστε τη σαλάτα σας ή προσθέστε τους στο γιαούρτι. **Οι σπόροι σουσαμιού** έχουν υψηλή συγκέντρωση ασβεστίου, απαραίτητο για την υγεία των οστών. Επίσης **οι σπόροι κολοκύθας** βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα, αφού έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και οι **παπαρουνόσποροι** είναι πλούσιοι σε ασβέστιο και λιπαρά οξέα.

6

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Τα βότανα και τα μπαχαρικά χρωματίζουν και αρωματίζουν κάθε πιάτο και πάνω από όλα μπορούν να αποτελέσουν εναλλακτική λύση για το αλάτι. Χρησιμοποιήστε άφθονα: Βασιλικό, που έχει αντιφλεγμονώδεις και χωνευτικές ιδιότητες, ρίγανη, μαντζουράνα και δεντρολίβανο που είναι όλα πλούσια σε αντιοξειδωτικά.

7

ΕΝΥΔΑΤΩΘΕΙΤΕ ΕΠΑΡΚΩΣ

Είναι απλή, αλλά αποτελεσματική συμβουλή! Το νερό βοηθά σημαντικά στον μεταβολισμό του οργανισμού και έτσι απομακρύνονται πιο γρήγορα περιττές ουσίες, ενώ παράλληλα του επιτρέπει να αξιοποιήσει καλύτερα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται.

8

ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η άσκηση είναι ιδανική για τη διόρθωση της στάσης του σώματος, την ενίσχυση των υποστηρικτικών μυών και την ανάκτηση της κινητικότητας των αρθρώσεων.

9

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι συνεδρίες με έναν φυσιοθεραπευτή θα σας επιτρέψουν να διευκολύνετε και να διατηρήσετε την κινητικότητα των αρθρώσεων, να μειώσετε τις επιπτώσεις της μυϊκής δυστροφίας που συνδέονται με κακή χρήση των αρθρώσεων, να καταπολεμήσετε τις κακές θέσεις, να εξουδετερώσετε τον πόνο και να ενθαρρύνετε την εκμάθηση σωστών στάσεων και κινήσεων στο σώμα σας. Εάν η αρθροπάθεια εκδηλώνεται με πόνο στα χέρια ή στα πόδια, υπάρχουν διαθέσιμες διάφορες θεραπευτικές προσεγγίσεις για να ανακουφίσετε τον πόνο.

10

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Σε ορισμένες οξείες καταστάσεις είναι απαραίτητο να μειωθεί η φλεγμονή για να υπάρξει άμεση ανακούφιση. Αξιολογήστε επίσης εναλλακτικές ιατρικές θεραπείες, όπως η αναλγητική μεσοθεραπεία.

Σκεφτείτε λοιπόν αυτές τις 10 συμβουλές σαν συμμάχους σας κατά τη διάρκεια μιας μάχης. Με επιμονή και εμπιστοσύνη, θα έχετε έναν πιο υγιείς αρθρώσεις και τα αποτελέσματα θα φανούν σύντομα.

Γιατί να πονάς;

Lander Polar Ice

Το μπλε ζελέ για τους πόνους

Το Lander Polar Ice είναι gel που έχει ως ενεργό συστατικό τη μέντα (γνωστή για τα θεραπευτικά αποτελέσματά 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.

Για πόνους μυών, αρθρώσεων, οσφυαλγία, αυχένα, αρθρίτιδες

Ανακούφιση από μωδιάσματα κακής κυκλοφορία του αίματος

Ανακούφιση από πόνους φλεβίτιδας και κίρσους

Κατάλληλο στον οξύ χρόνιο πόνο

1^ο
στην προτίμηση των ασθενών και των επαγγελματιών στον κλάδο υγείας.



ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ,

Πότε είναι

ανησυχητική;

Από τον **Αριστείδη Κούνα**,

Φαρμακοποιό

Χάνουμε δεκάδες τρίχες κάθε μέρα και σε ορισμένες περιόδους χάνουμε περισσότερες.

Όταν η τριχόπτωση είναι πιο έντονη και επιμένει με την πάροδο του χρόνου, ίσως έχει έρθει η στιγμή να συμβουλευτείτε έναν ειδικό επαγγελματία υγείας.



ΤΥΠΟΙ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗΣ

Όσον αφορά την τριχόπτωση, μιλάμε για οξεία τελογενή τριχορροία (προσωρινή τριχόπτωση), χρόνια τελογενή τριχορροία (σταδιακή και σταθερή τριχόπτωση με την πάροδο του χρόνου) και ανδρογενετική αλωπεκία (προοδευτική απώλεια μαλλιών υπό την επίδραση των ορμονών που επηρεάζει και τα δυο φύλα).

ΤΕΛΟΓΕΝΗΣ ΤΡΙΧΟΡΡΟΙΑ (ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ)

Εδώ, η τριχόπτωση είναι συχνά εποχική. Παρατηρούμε απώλεια μαλλιών τον Μάρτιο/Απρίλιο και το φθινόπωρο κυρίως Σεπτέμβριο/Οκτώβριο/Νοέμβριο. Βέβαια, πολλοί παράγοντες μπορούν να την επιταχύνουν, όπως η ξαφνική αλλαγή θερμοκρασίας, η έκθεση στον ήλιο, αλλά και το υπερβολικό styling. Ωστόσο, η εποχική τριχόπτωση σπάνια διαρκεί περισσότερο από τρεις μήνες.

Μπορεί φυσικά να παρατηρηθεί και σε άλλες περιπτώσεις, για παράδειγμα έπειτα από εγκυμοσύνη, σε περιπτώσεις σημαντικού στρες, λόγω κόπωσης, γρίπης, λήψης ορισμένων φαρμάκων, δίαιτας και απώλειας βάρους, εμμηνόπαυσης, ορμονικής ανισορροπίας ή κατάθλιψης.

Εάν για μερικούς μήνες παρατηρήσετε απώλεια τριχών μεγαλύτερη του φυσιολογικού σας, μπορεί να πάσχετε από χρόνια τελογενή τριχόπτωση. Μπορεί όμως να είναι και ένδειξη κάποιου άλλου προβλήματος υγείας (π.χ. ανεπάρκεια του θυρεοειδούς), οπότε σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν ειδικό.

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ

Η αντιδραστική και εποχιακή τριχόπτωση είναι συχνά αναστρέψιμη. Κάνοντας μια θεραπεία κατόπιν συμβουλής του φαρμακοποιού ή του γιατρού σας, η τριχόπτωση θα σταματήσει και θα επανεκκινηθεί η ανάπτυξη των μαλλιών. Κατά πολλούς δερματολόγους, η ορθή χρήση δερμοκαλλυντικών προϊόντων, ιδανικά σε συνδυασμό με συμπληρώματα διατροφής εμπλουτισμένα με σίδηρο, βιταμίνη Β, ψευδάργυρο και αμινοξέα θείου, προάγουν την αναγέννηση και την υγεία της τρίχας.

Οι πιο κλασικές θεραπευτικές προσεγγίσεις είναι με δερμοκαλλυντικά διαλύματα (λοσιόν και σαμπουάν) που εφαρμόζονται τοπικά, στις ρίζες των μαλλιών.

Οι θεραπείες αυτές έχουν αγγειοτονωτική δράση και αυξάνουν την οξυγόνωση του βολβού της τρίχας. Έτσι στοχεύουν σε δυο σημεία, αφού συνεισφέρουν στην τόνωση και στην ανάπτυξη της τρίχας στον βολβό, αλλά ταυτόχρονα περιορίζουν και την πτώση της. Συνδυάζοντας μια θεραπεία τριχόπτωσης με ορισμένα συμπληρώματα διατροφής, η απώλεια σταματά συνήθως, μετά από έναν έως δύο μήνες.

Παράλληλα, καλό είναι να αποφεύγετε οτιδήποτε μπορεί να είναι επιθετικό και να αποδυναμώσει την αναγέννηση των μαλλιών, όπως η έκθεση σε χημικά, το βάψιμό τους, το υπερβολικό styling και η έκθεσή τους στον ήλιο.

ΧΡΟΝΙΑ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ, Η ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΥ

Η χρόνια τριχόπτωση επηρεάζει περισσότερο τις γυναίκες παρά τους άνδρες. Αν εμφανιστεί γύρω στα 40, μπορεί επίσης να είναι το πρώτο σημάδι μιας πιο σοβαρής αλωπεκίας. Εάν η τριχόπτωση εντοπίζεται κυρίως στην κορυφή του κεφαλιού, με διάρκεια μεγαλύτερη από 6 μήνες, θα πρέπει να συμβουλευτείτε δερματολόγο για να σας χορηγήσει την κατάλληλη αγωγή.

Στην περίπτωση της ανδρογενετικής αλωπεκίας μπορεί να συνταγογραφηθεί φαρμακευτική αγωγή για καθημερινή και μακροχρόνια θεραπεία, που συνήθως βασίζεται στη μινοξιδίλη. Σε αυτόν τον τύπο τριχόπτωσης ορισμένες από τις τρίχες βιώνουν ένα φαινόμενο αποδυνάμωσης και γίνονται πιο λεπτές. Η μινοξιδίλη συμβάλλει στη μείωση αυτού του φαινομένου, ενδυναμώνοντας και πυκνώνοντας τα μαλλιά.

ΚΑΙ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΟΤΙ...

Ενώ με τις θεραπείες αυτές κερδίζουμε χρόνο, η τριχόπτωση παραμένει αναπόφευκτη. Γι' αυτό λαμβάνονται μακροπρόθεσμα, ενώ ο ασθενής πρέπει να συμβουλευτεί έναν ειδικό το συντομότερο δυνατό. Με την έγκαιρη διάγνωση και χορήγηση αγωγής, η θεραπεία θα ξεκινήσει την κατάλληλη στιγμή και πριν εξαντληθούν πλήρως οι κύκλοι της παραγωγικότητας του βολβού της τρίχας.

Γενικά χρειάζονται τρεις μήνες για να φανούν τα πρώτα αποτελέσματα στην επιβράδυνση της τριχόπτωσης. Επομένως, είναι σημαντικό να ακολουθείτε τη θεραπεία σας για το συνιστώμενο χρονικό διάστημα και να μην τη σταματήσετε πρώιμα, με το πρόσχημα ότι τα αποτελέσματα αργούν να φανούν.

Τέλος, εάν η απώλεια είναι πραγματικά αισθητή και ο ασθενής επηρεάζεται από αυτήν, υπάρχουν διαθέσιμες ορισμένες χειρουργικές επεμβάσεις με τοποθέτηση μικρο-μοσχευμάτων στο τριχωτό της κεφαλής.

Ολοκληρωμένη φροντίδα κατά της τριχόπτωσης με τη "δύναμη" της **TOPKRIN!**

Ενεργοποιήστε την αναγέννηση του τριχωτού της κεφαλής με τις κάψουλες TOPKRIN σε συνδυασμό με το σαμπουάν και τις αμπούλες TOPKRIN.

Τα καινοτόμα προϊόντα TOPKRIN αποτελούν την ιδανική θεραπεία κατά της γενικής τριχόπτωσης που ενδείκνυται τόσο για άντρες όσο και γυναίκες. Συμβάλλουν στην ανάπτυξη και δομή των νυχιών και της τρίχας, στοχεύουν στην ενδυνάμωση των λεπτών, εύθραυστων μαλλιών και στην καταπολέμηση της τριχόπτωσης λόγω αλλαγής εποχής, έλλειψης βιταμινών, άγχους και περιβαλλοντικών παραγόντων.



Θα το βρείτε από την Iama Pharmaceutical Ltd σε επιλεγμένα φαρμακεία. Τηλ.: 25 209500

ΓΙΑ ΣΤΙΓΜΕΣ ΧΩΡΙΣ ΠΟΝΟ



ΔΡΑΣΗ ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΩΡΑ



**ΧΡΟΝΟΣ ΔΡΑΣΗΣ
18 ΛΕΠΤΑ***

*Με βάση κλινικά δεδομένα για τη θεραπεία του οξύ μετεγχειρητικού οδοντικού πόνου



Ημικρανία



Ρευματικός & μυϊκός πόνος



Κεφαλαλγία



Πονόδοντος



Οσφυαλγία



Πυρετός



Πόνος περιόδου



Πονόλαιμος



Πόνος μη σοβαρής αρθρίτιδας



Συμπτώματα κρυολογήματος & γρίπης



Συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας | Δεν είναι απαραίτητη η ιατρική συνταγή | Διαβάστε καλά τις οδηγίες χρήσης



Remedica

Remedica Ltd.

📍 Τ.Κ. 51706, 3508, Λεμεσός, Κύπρος

☎ +357 25 553000 📠 +357 25 390192

✉ info@remedica.com.cy | DrugSafety@remedica.com.cy

🌐 www.remedica.eu

LF/1140/10 06.24 (GR)

PARMENOL

Κιτρική Βουταμιράτη

**Αποτελεσματική
ανακούφιση από τον ξηρό βήχα
διαφόρων προελεύσεων**



**ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΩ
ΤΩΝ 3 ΕΤΩΝ**



**ΧΩΡΙΣ
ΑΛΚΟΟΛ**



**ΧΩΡΙΣ
ΖΑΧΑΡΗ**

Πριν από τη χρήση παρακαλώ διαβάστε τις εσώκλειστες οδηγίες.
Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΙΟ ΑΣΦΑΛΗ:

Παρακαλώ όπως αναφέρετε ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες των προϊόντων της MEDOCHEMIE στο Τηλ. 99577638, e-mail: pharmacovigilance@medochemie.com ή συμπληρώνοντας την Κίτρινη Κάρτα www.kitrinikarta.gov.cy

MEDOCHEMIE

1-10 Κωνσταντινουπόλεως, 3011 Λεμεσός, Κύπρος, Τηλ.: +357 25 867600, e-mail: office@medochemie.com www.medochemie.com