



ΥΓΕΙΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ

WWW.YO.GR

ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

ΑΝΟΙΞΗ-ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2024

**Αλλεργίες
στη γύρη
και πώς να
προφυλαχτείτε**



Αφιέρωμα

**Η οικογένεια
στο επίκεντρο**

**Γυμναστική
προσώπου για
αναζωογόνηση**

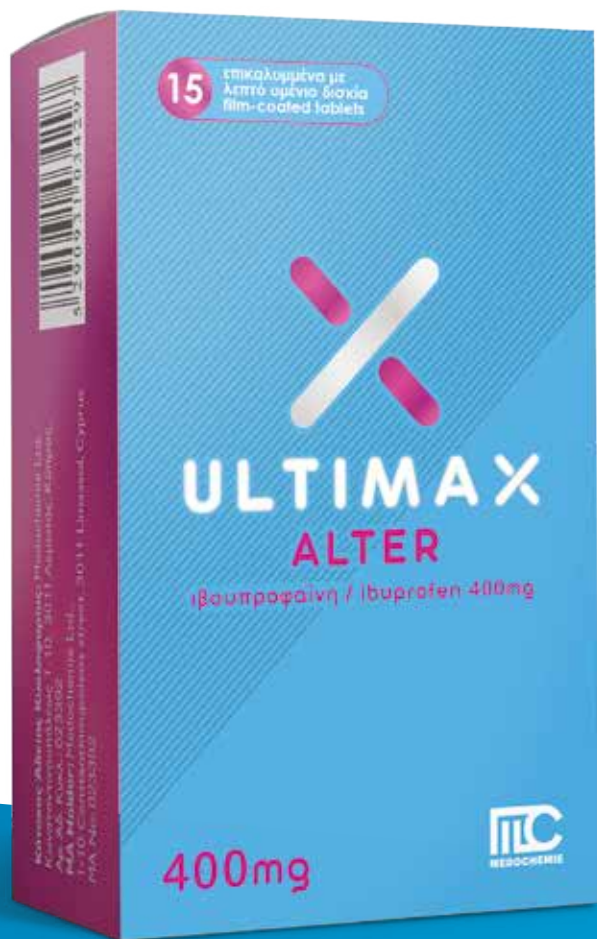


www.yo.gr

ISSN 2529-0185



ULTIMAX ALTER



Υψηλή ταχύτητα... στην ανακούφιση από τον πόνο

Η χαρακτηριστική του σύνθεση με
ιβουπροφαίνη λυσίνη εξασφαλίζει ενισχυμένη
απορρόφηση και βελτιωμένη ανακούφιση από:

- ✓ πονοκέφαλο
- ✓ ημικρανίες
- ✓ μυϊκούς πόνους
- ✓ ρευματικούς πόνους
- ✓ οδοντικούς πόνους

Η λυσινική Ιβουπροφαίνη είναι περισσότερο υδρόφιλη
επιτυγχάνοντας γρηγορότερη απορρόφηση από άλλους τύπους
Ιβουπροφαίνης*

*Medochemie data on file.

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



| | |
|-----------------------|---|
| Editorial..... | 5 |
| Συχνές Ερωτήσεις..... | 6 |

ΕΥ ΖΗΝ

Ομορφιά

| | |
|---|---|
| Γυμναστική προσώπου για αναζωογόνηση..... | 8 |
|---|---|

Διατροφή

| | |
|--|----|
| Χάστε βάρος σωστά και αποτελεσματικά με μια διατροφή χαμηλών θερμίδων | 12 |
| 5 πράγματα που πρέπει να γνωρίζουμε για τη βιταμίνη D ... | 16 |



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

| | |
|--|----|
| Προετοιμαστείτε για τις οικογενειακές διακοπές σας!..... | 20 |
| Συμβουλές για προστασία υπό τον ήλιο..... | 24 |
| Δερμοκαλλυντικά αφιερωμένα στη φροντίδα του άνδρα | 28 |
| Αλλεργίες στη γύρη και πώς να προφυλαχτείτε..... | 32 |



ΥΓΕΙΑ

Πρόληψη

| | |
|---|----|
| Μια νέα μέθοδος για την πρόβλεψη του κινδύνου καρκίνου του μαστού..... | 36 |
| Τα καλύτερα αντικουνουπικά αιθέρια έλαια! | 40 |

Θεραπεία

| | |
|--|----|
| «Θα ήθελα ένα προϊόν για τις ψείρες»..... | 44 |
| Θεραπεία αθλητικών τραυματισμών και τακτική φυσιοθεραπεία | 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 Ρόδου 58 Β, Επισκοπή |
| Δρουσιώτης Ονούφριος | 25-379777 | Γλάδστωνος 131Β |
| Ευσταθίου Χαράλαμπος | 25-359115 | Ελλάδος 168, Τζιμούδα |
| 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 Πατίτχη 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, Μονιάτχη |
| Κωνσταντινίδου Έλλη | 25-387225 | Σπύρου Κυπριανού 55 Β |
| Κωνσταντίνου Γεωργία | 25-711505 | Μελίνας Μερκούρη 127 Α, Κ. Πολεμίδα |
| Κωνσταντίνου Γεωργία | 25-023904 | Λεωφ. Αμαθούντος 112, Άγιος Τύχωνας |
| Κωνσταντίνου Μάρω | 25-932955 | Πάφου 13, Κατ. 5, Ερήμη |
| Κωνσταντίνου Στέλλα | 25-636320 | Άγιοι Σαραντά 2, Παρεκκλησιά |
| Λάμπρου Ιωάννα | 25-421555 | Λεωφ. Αμαθούντος 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. Ομονοίας 54Β |
| Νικολάου Ράνια | 25-567567 | Βασιλέως Παύλου 53 |
| Παναγίδου Παυλίνα | 25-575777 | Φραγκλίνου Ρούσβελτ 82Α |
| Παναγή Χρύσω | 25-322237 | Γεωργίου Α' 99, Τουριστική Περιοχή |
| Παντέλα Έμιλυ | 25-312091 | Σπύρου Κυπριανού 76 |
| Παντέλας Χρίστος | 25-736646 | Νίκου Πατίτχη 97 |
| Παπασπύρου Μάρω | 25-390354 | Φραγκλίνου Ρούσβελτ 272, Ζακάκι |
| Παπαχρίστος Χρίστος | 25-575861 | Λεωφ. Μακαρίου Γ' 48 |
| Παπαχρίστου Τζωρτζίνα | 25-565267 | Μισιαούλη & Καβάζογλου 31 |
| Παστελλάς Κώστας | 25-344040 | Γλάδστωνος 88 |
| Παχούμης Μιχάλης | 25-374449 | Αγίας Φυλάξεως 56 |
| Πρασιτίτη 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 |
| Φιλιππίδου Φουρλά Μαρίνα | 25-334403 | Νίκου Πατίτχη 7Α |
| Χαραλάμπος Χρύση | 25-584040 | Κολωνακίου 3, Λινόπετρα |
| Χρυσάνθου Κυριάκος | 25-222800 | Πάφου 45, Πισσούρι |
| Χρυσάνθου Μαρία | 25-211458 | Λεωφόρος Μακαρίου ΙΙΙ 168 |
| Χριστοφόρου Νέαρχος | 25-822838 | Αρχιεπισκόπου Μακαρίου ΙΙΙ 112 |

ΛΕΥΚΩΣΙΑ

| | | |
|----------------------------------|-----------|-------------------------------------|
| Α. Χ' Ιωάννου & Α. Ελένη | 22-755999 | Νάξου 14Γ, Λυκαβηπτός |
| Αγγελίδου Χριστίνα & Κωνσταντίνα | 22-355366 | Κυριάκου Μάτση 48, Έγκωμη |
| Αντωνίου Ελίνα | 22-261756 | Λεωφόρος Αριστοφάνου 20Α, Στρόβολος |
| Αργυρού Τάνια | 22-658628 | Παύλου Μελά 28Β, Μακεδονίτσια |
| Ασιώτη 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 |
| Elkaphar Limited | 22-377313 | Εθνικής Φρουράς 3Α, Λυκαβηπτός |
| Κωνσταντινίδου Αγγελική | 22-261626 | Κυριάκου Μάτση 37, Άγιος Δομέτιος |
| Λαζάρου Λίτσα | 22-381581 | Αγ. Γεωργίου 106 Ε, Ανθούπολη |
| Λισσή Κατερίνα | 22-384464 | Αρχ. Μακαρίου Γ' 79, Λακατάμια |
| Λύμπουρας Χάρης | 22-524919 | Λεωφόρος Τσερίου 229, Στρόβολος |
| Νεοφύτου Μαρίνα | 22-322226 | Γερμανανών 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 |
| Περίσσιου Βασιλίνα | 22-250888 | Λεωφ. Κέννεντυ 72 |
| Πόντου Ανδρέας & Κούλλα Λτδ | 22-382550 | Ελευθερίας 27, Ανθούπολη |
| Σαββίδης Κύπρος | 22-495463 | Ιφιγένειας 24, Στρόβολος |
| Σπανού Χ' Χαράλαμπος Χριστιάννα | 22-491351 | Αθηνών 23ΒΓ, Στρόβολος |
| Τίφα Γεωργίου Κατερίνα | 22-340340 | Κυρηνείας 100, Πλατύ Αγλαντζιάς |
| Τρακκούδη Μαρία | 22-490360 | Α. Αβραμίδη 88Β, Δασούπολη |
| Χατζηγαβριήλ Νίκος | 22-253573 | Χρυσάνθου Μυλωνά 13, Στρόβολος |

ΠΑΦΟΣ

| | | |
|------------------------------|-----------|---------------------------------------|
| Ανδρέου Χ. Ραφαέλλα | 26-600006 | Μόρφου, Κατ. 5, Πάφος |
| Γιαννίου Σταυρούλα | 26-937857 | Ελευθερίου Βενιζέλου & Χανιών 68 |
| Καλλασίδης Εμμανουήλ | 26-221877 | Μαρίου 17, Πόλη Χρυσόχους |
| Καλλασίδης Εμμανουήλ | 26-221876 | Charapolis Complex. κατ. 8, Λατσιά |
| Κύρου Χαρίτινη | 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 |
| Σμουλανάκη Βασιλική | 26-222500 | Θάσου 2Β, Κονιά |
| Τυπογράφου Νάντια | 26-822832 | Νεόφυτου Νικολαΐδη 31 |
| Χατζηχαραλάμπος 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 |
|----------------|-----------|----------------------------------|



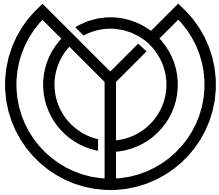
Blue Pharmacies Public Ltd

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



ΥΓΕΙΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ

WWW.YO.GR

ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 32 • ΑΝΟΙΞΗ-ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2024

ISSN 2529-0185

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ



T.: 25 209 300 • F.: 25 209 400

info@bluepharmacies.com

www.bluepharmacies.com

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ

Πόπη Χαραμή

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

polyxromo

T. 22990 85523 • www.polyxromo.gr

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

AXES Business Partners Ltd

M.: 99 521 139, E: director@axes-bp.com

Σ αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

ΙΩΑΝΝΑ ΠΥΛΑΡΙΝΟΥ, ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΓΓΕΛΟΥ,
ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΚΟΥΝΑΣ, ΙΡΙΔΑ ΜΕΛΕΜΕΝΗ, ΘΕΟΔΩΡΑ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ, ΣΟΦΙΑ ΚΑΡΑΪΣΚΟΥ, ΔΑΝΑΗ-ΒΑΪΑ
ΣΤΡΑΤΙΚΗ, ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΜΕΝΤΕΣ, ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΤΣΑΝΤΗΛΑ, ΒΕΛΙΣΣΑΡΙΟΣ ΚΟΣΜΑΣ

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



Καλωσορίστε την Άνοιξη και το Καλοκαίρι, τις Εποχές της Αναγέννησης και της Περιπέτειας!

Με τον ερχομό της άνοιξης, ο κόσμος γύρω μας ζυρνά με μια ζωτική ενέργεια και σε μια ατμόσφαιρα αναγέννησης. Είναι η τέλεια στιγμή για να αφήσετε τον εαυτό σας να παρασυρθεί από την ομορφιά της φύσης καθώς ανθίζει και να αγκαλιάσετε νέες περιπέτειες στον ορίζοντα.

Σε αυτήν την ειδική έκδοση του περιοδικού μας, γιορτάζουμε τη μαγεία της άνοιξης και του καλοκαιριού, που φέρνουν μαζί τους μυριάδες δυνατότητες και εμπνεύσεις. Από το δροσερό αεράκι της άνοιξης μέχρι τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού. Υπάρχουν τόσα πολλά να εξερευνήσετε και να ανακαλύψετε!

Οι σελίδες του αφιερώματος έχουν ως επίκεντρο την Οικογένεια, με συμβουλές για διάφορα θέματα, όπως η προετοιμασία για τις οικογενειακές διακοπές αλλά και συμβουλές που αφορούν την προστασία από τον ήλιο, καθώς και για τις αλλεργίες στη γύρη και πως να προφυλαχτείτε. Επίσης θα διαβάσουν οι άνδρες αναγνώστες μας για τα δερμοκαλλυντικά που είναι αφιερωμένα στην αντρική περιποίηση

Στην ενότητα «Υγεία - Πρόληψη» θα πληροφορηθείτε για τη διαφορά μεταξύ θεραπείας αθλητικών τραυματισμών και τακτικής φυσιοθεραπείας, θα ανακαλύψετε διαφορετικά αντικουνουπικά αιθέρια έλαια, καθώς και πληροφορίες σχετικά με αντιφθειρικά προϊόντα. Τέλος, στην ενότητα «Υγεία - Πρόληψη», θα διαβάσετε ένα άρθρο αφιερωμένο σε μια νέα μέθοδο για την πρόβλεψη του κινδύνου του καρκίνου του μαστού.

Το Περιοδικό Υγεία & Ομορφιά, μεταφέρει έγκυρες πληροφορίες μέσω της αρθρογραφίας επιστημόνων υγείας, επικοινωνώντας επίκαιρα, εποχικά θέματα που επικεντρώνονται στους τομείς της υγείας, ομορφιάς, πρόληψης, διατροφής, θεραπείας.

Αναρτάται ψηφιακά στο site www.yo.gr και διατίθεται ως έντυπο σε μεγάλο δίκτυο φαρμακείων στην Κύπρο, συνεχίζοντας έτσι το αξιόπιστο έργο του, χάρη στην εμπιστοσύνη και τη θετική ανταπόκριση που δείχνετε!

Εμπνευστείτε από την άνοιξη και το καλοκαίρι και αγκαλιάστε νέες περιπέτειες... με υγεία και ομορφιά!

Ερωτήσεις & Απαντήσεις

Πρέπει να συνεχίσουμε μια αθλητική δραστηριότητα σε περίπτωση διάγνωσης καρκίνου;

Ναι, η συνεχής και τακτική σωματική δραστηριότητα βοηθά στη μείωση από τις παρενέργειες των αντικαρκινικών θεραπειών, τόσο από τις σωματικές (όπως μυοσκελετικές διαταραχές, οστεοαρθρικός πόνος και καρδιαγγειακά προβλήματα) όσο και από τις ψυχολογικές. Η σωματική δραστηριότητα μειώνει επίσης τον κίνδυνο διάφορων παθολογιών, όπως ο διαβήτης και η οστεοπόρωση, που μπορούν δυνητικά να επιδεινώσουν τη συνολική υγεία. Επιπλέον, η άθληση μειώνει την κόπωση που προκαλείται από τις νεοπλασματικές θεραπείες κατά 36% (κατά μέσο όρο) και επιπλέον, μειώνει προβλήματα ύπνου και συγκέντρωσης. Μια προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα μπορεί να συνιστάται σε άτομα με καρκίνο, κατά τη διάρκεια ή μετά τη θεραπεία. Η Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα είναι ένας τύπος υποστηρικτικής φροντίδας που μπορεί να υπόκειται σε ιατρική παραπομπή και που μπορεί να παρέχεται σε διάφορες δομές υγείας.

Η πιπίλα στα βρέφη αυξάνει τον κίνδυνο τερηδόνας;

Σε μια μελέτη στην Ευρώπη 166 παιδιών και ηλικίας κατά μέσο όρο δυόμισι ετών, σημειώθηκε αυξημένος κίνδυνος οδοντικής τερηδόνας με τη χρήση πιπίλας ή μπιμπερό τη νύχτα. Αυτό συμβαίνει λόγω του πολλαπλασιασμού των βακτηρίων *Lactobacillus spp.* και των μυκήτων *Candida spp.* Ο κίνδυνος τερηδόνας έχει επίσης αναφερθεί και στην Ιαπωνία, σε παιδιά ηλικίας ενάμισι έως τριών ετών, σε μια διαχρονική μελέτη 592 παιδιών. Στην ηλικία των τριών ετών, ο κίνδυνος οδοντικής τερηδόνας μεταξύ των παιδιών που είχαν τη συνήθεια να πιπιλίζουν τον αντίχειρά τους στους δεκαοκτώ μήνες (10,6%), ήταν χαμηλότερος σε σχέση με εκείνα που χρησιμοποιούσαν πιπίλα (24,4%).

Σε γενικές γραμμές, συνιστάται να εμποδίζετε το παιδί να αποκοιμηθεί με το μπιμπερό του. Το περιεχόμενό του (γάλα, χυμός φρούτων, υγρό με γλυκαντικές ουσίες κ.ά.), όταν παραμένει στο στόμα, εμποδίζει την καθαριστική δράση του σάλιου και οι γλυκαντικές ουσίες παραμένουν σε συνεχόμενη επαφή με τα δόντια. Αυτό προκαλεί το σύνδρομο «τερηδόνα από το μπιμπερό».

Μόλις εμφανιστούν τα νεαρά δόντια πρέπει να καθαρίζονται, χρησιμοποιώντας μια υγρή κομπρέσα ή μια οδοντόβουρτσα, με κατάλληλη οδοντόκρεμα για την ηλικία του παιδιού.

Είναι τα «βιολογικά» προϊόντα διατροφικά καλύτερα;

Το λογότυπο ΒΓ (βιολογική γεωργία) εγγυάται πως τα τρόφιμα προέρχονται από μια μέθοδο παραγωγής, που δεν χρησιμοποιεί συνθετικά λιπάσματα και τείνει να έχει ελάχιστα ίχνη αυτών στο τελικό προϊόν. Οι αναλύσεις που έγιναν σε τέτοια προϊόντα δείχνουν ότι περιέχουν λιγότερα νιτρικά άλατα και φυτοφάρμακα, συγκριτικά με τα μη βιολογικά. Από την άλλη, οι διατροφικές αναλύσεις που έχουν γίνει μέχρι σήμερα σε βιολογικά προϊόντα δεν δείχνουν σημαντική υπεροχή, σε σύγκριση με τα μη βιολογικά, αφού δεν παρουσιάζουν διαφορετικές ποσοότητες σε βιταμίνες ή μέταλλα. Όσον αφορά στον αντίκτυπο στην υγεία, είναι δύσκολο να εκτιμηθεί και μπορεί να μελετηθεί μόνο μακροπρόθεσμα.

Στην πραγματικότητα, τα πλεονεκτήματα της βιολογικής γεωργίας για την υγεία αποδίδονται από τις μεθόδους κατά την παραγωγή τους. Στις βιολογικές καλλιέργειες απαγορεύεται η χρήση συνθετικών φυτοϋγειονομικών προϊόντων και η χρήση συνθετικών αζωτούχων λιπασμάτων και έτσι έχουμε προϊόντα που περιέχουν χαμηλότερα επίπεδα νιτρικών αλάτων. Η χρήση κτηνιατρικών φαρμάκων είναι επίσης πολύ συγκεκριμένη και περιορισμένη, με χρήση φυτικών ουσιών και ομοιοπαθητικών θεραπειών. Αντιβιοτικά χρησιμοποιούνται μόνο για θεραπευτικές προσεγγίσεις και φυσικά απαγορεύονται φάρμακα και προϊόντα που χορηγούνται ως αυξητικοί παράγοντες.

Σήμερα η κατανάλωση βιολογικών τροφίμων είναι ακόμη χαμηλή. Τα βιολογικά προϊόντα φυτικής προέλευσης αντιπροσωπεύουν το 3% του συνόλου των φυτικών προϊόντων που καταναλώνονται, ενώ τα βιολογικά τρόφιμα ζωικής προέλευσης (εκτός των αυγών) αποτελούν το 1,7% του συνόλου των ζωικών προϊόντων που καταναλώνονται.



Parex

ATHENS 1981



SS _____ 24

SUMMER TALES

• NARRATED BY PAREX •

Distributed in Cyprus by Iama Pharmaceutical Ltd.
Αποκλειστικά σε Επιλεγμένα Φαρμακεία

Γρηγόριου Παπαφλέσσα 20, 4150, Λεμεσός-Κύπρος 25 209500
info@parex.com.cy www.parex.com.cy  Parex Cyprus

Γυμναστική προσώπου για αναζωογόνηση

Από την **Πόπη Χαραμή,**

Φαρμακοποιό

Όταν βλέπουμε τα χρόνια να «γράφουν» στο πρόσωπό μας, δεν είναι ιδιαίτερα ευχάριστο. Αλλά ευτυχώς, δεν είναι και απαραίτητο το νυστέρι για να εξαφανιστούν! Με τις κατάλληλες ασκήσεις προσώπου, μπορείτε να επαναφέρετε τη σφριγηλότητα στο δέρμα σας και να μειώσετε τις ρυτίδες.



Η γυμναστική προσώπου είναι μια από τις λύσεις για την ενδυνάμωση και τη σύσφιξη του προσώπου και του λαιμού. Με μια σειρά κινήσεων και ασκήσεων που στοχεύουν σε συγκεκριμένους μύες, κυρίως γύρω από τα μάτια και τις γνάθους, μπορούμε να επαναφέρουμε το οβάλ σχήμα του προσώπου, να «γεμίσουμε» το περίγραμμα των χειλιών, να τονώσουμε και να ανορθώσουμε εκ νέου τους μύες του λαιμού ή ακόμα και να επιβραδύνουμε τη γήρανση της επιδερμίδας.

Η σωματική άσκηση δεν έχει θετικά αποτελέσματα μόνο στην υγεία μας, αλλά και στην εμφάνισή μας. Οπότε μην ξεχνάμε και το πρόσωπο, που αποτελείται από πάρα πολλούς μύες. Για να σβήσετε τις ρυτίδες χωρίς να κάνετε κάποια αισθητική επέμβαση, δοκιμάστε να κάνετε γυμναστική... στο πρόσωπό σας! Με λίγες διατάξεις και απλές κινήσεις, μπορούμε να τονώσουμε ορισμένες περιοχές του προσώπου και έτσι να μειώσουμε τις έντονες ρυτίδες, που δημιουργούνται σταδιακά με τα χρόνια ή και τις συνεχόμενες εκφράσεις στο πρόσωπό μας.

ΠΩΣ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΟΙ ΡΥΤΙΔΕΣ;

Το πρόσωπό μας έχει 43 μύες, που είναι ικανοί να παράγουν περίπου 10.000 εκφράσεις. Οι επαναλαμβανόμενες μικροσυστολές τους (όταν πχ χαμογελάμε ή θυμώνουμε) μπορεί να τους κάνουν να παραμείνουν σφιγμένοι, ακόμη και όταν δεν κάνουμε κάποια έκφραση, με αποτέλεσμα να σχηματίζονται οι γνωστές «γραμμές έκφρασης». Οι μύες που συσπώνονται για να σχηματίσουν τις εκφράσεις του προσώπου μας, συνδέονται άμεσα με το δέρμα και την εμφάνισή του. Έτσι, εάν οι μύες είναι πολύ σφιγμένοι ή πολύ χαλαροί, δημιουργούνται ρυτίδες.

ΠΟΤΕ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΣΑΣ;

Καλό είναι να προσέχουμε την υγεία της επιδερμίδας μας από την ηλικία των 20. Στην πραγματικότητα, η εκγύμναση του προσώπου από πιο νεαρή ηλικία μπορεί να καθυστερήσει την εμφάνιση των πρώτων ρυτίδων για αρκετά χρόνια.

Ωστόσο, μην αγχώνεστε αν δεν μπορείτε να ξεκινήσετε τώρα και τελικά αρχίσετε αργότερα. Μερικοί μήνες άσκησης είναι αρκετοί για να βελτιώσουν την υγεία και την όψη του δέρματος, σε όλες τις ηλικίες!

ΛΕΙΑΝΣΗ ΡΥΤΙΔΩΝ ΣΤΟ ΜΕΣΟΦΡΥΟ

Η περιοχή ανάμεσα στα φρύδια είναι σημείο πίεσης για την επανεισορρόπηση της ενέργειας στο πρόσωπο. Το μασάζ στο μέτωπο ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου, προλαμβάνοντας και μειώνοντας τις ρυτίδες ανάμεσα στα φρύδια.

- 1 Τοποθετήστε τον δείκτη σας ανάμεσα στα φρύδια και πιέστε απαλά. Κλείστε τα μάτια και πάρτε μια βαθιά ανάσα για να χαλαρώσετε. Έπειτα, κάντε απαλό μασάζ πρώτα προς τη μια κατεύθυνση και μετά προς την άλλη.
- 2 Σύρετε τον δείκτη σας προς το μέτωπο, ασκώντας ελαφριά πίεση. Έπειτα, επαναλάβετε με τον δείκτη του άλλου σας χεριού.
- 3 Σύρετε τους δείκτες σας κατά μήκος των φρυδιών, από το κέντρο του προσώπου προς τα έξω. Κάντε το ίδιο κατά μήκος του κέντρου του μετώπου και στη συνέχεια κατά μήκος της κορυφής του μετώπου.

ΜΕΙΩΣΗ ΜΑΥΡΩΝ ΚΥΚΛΩΝ

Οι συρτές κινήσεις κάτω από τα μάτια ευνοούν τη λεμφική αποσυμφόρηση μειώνοντας τους μαύρους κύκλους. Επίσης, η ενδυνάμωση των μυών γύρω από τα μάτια μειώνει το πρήξιμο.

- 1 Με τους δείκτες σας, κάντε απαλά χτυπήματα στην περιοχή κάτω από τα μάτια για λίγα δευτερόλεπτα, έπειτα σύρετε τους δείκτες σας κάτω από τα μάτια και προς τα έξω.
- 2 Κρατώντας τους δυο σας δείκτες κάτω από κάθε μάτι, σχηματίστε ένα «Ο» με το στόμα σας, κοιτάξτε προς τα πάνω, και ανοιγοκλείστε τα βλέφαρά σας για 30 δευτερόλεπτα.
- 3 Τοποθετώντας το ένα σας χέρι στο μέτωπο, με συνεχείς κινήσεις κινήστε τα μάτια σας πάνω-κάτω και έπειτα δεξιά-αριστερά.



ΜΕΙΩΣΗ ΡΥΤΙΔΩΝ ΧΑΜΟΓΕΛΟΥ

Το σχήμα «Ο» τονώνει τους μύες γύρω από το στόμα και τη γνάθο, ενώ επίσης ενισχύει το κολλαγόνο και την κυκλοφορία. Η ενδυνάμωση των μυών γύρω από το στόμα συσφίγγει την επιδερμίδα και μειώνει τις λεπτές γραμμές.

- 1 Σχηματίστε ένα «Ο» με το στόμα σας. Έπειτα, χρησιμοποιώντας τους δείκτες σας, ταμπονάρετε ελαφρά προς τα πάνω, από τη γραμμή της γνάθου μέχρι τη μύτη.
- 2 Τοποθετήστε τους μέσους σας στην εσωτερική γωνία των φρυδιών και τους δείκτες σας στην εξωτερική γωνία των ματιών, σχηματίζοντας ένα «V». Έπειτα, κοιτάξτε ψηλά και μισοκλείστε τα μάτια, μέχρι να αρχίσετε να νοιώθετε τους μύες να πάλλονται.
- 3 Με την ίδια στάση, κλείστε τα μάτια σας με δύναμη, μέχρι να νοιώσετε τους μύες να πάλλονται.
- 4 Κάντε απαλά χτυπήματα κυκλικά γύρω από τα μάτια με τους δείκτες σας, και προς τις δύο κατευθύνσεις.

30 ΛΕΠΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΑ

Οι ασκήσεις είναι καλό να γίνονται μπροστά σε καθρέφτη για να δείτε ξεκάθαρα τις κινήσεις που κάνετε και να εστιάσετε στη στοχευμένη εξάσκηση των μυών. Δεν χρειάζεται να αφιερώνετε ώρες σε αυτό, λίγα λεπτά την ημέρα είναι αρκετά.

Διάφορες μελέτες έχουν δείξει πως κάνοντας καθημερινά 30 λεπτά γυμναστική προσώπου, οδηγεί στη βελτίωση της ποιότητας του δέρματος και στη μείωση ορισμένων ορατών σημάδιων γήρανσης. Αυτό αποδείχθηκε έπειτα από διάφορες μετρήσεις σχετικά με την ποιότητα του δέρματος γυναικών, ηλικίας μεταξύ 40 και 65 ετών, που είχαν κάνει γυμναστική προσώπου για μισή ώρα καθημερινά, για τουλάχιστον 20 εβδομάδες.


Επιβεβαιώθηκε επιπλέον, ότι οι ασκήσεις αυτές διεγείρουν την παραγωγή κολλαγόνου και αυξάνουν την ελαστικότητα του χορίου. Οι μύες κάτω από το δέρμα γυμνάζονται, ανακτούν τον όγκο τους και τελικά οι ρυτίδες «γεμίζουν». Έτσι, το πρόσωπο γίνεται πιο σφριγηλό και τονωμένο, το σχήμα του επανέρχεται και ανακτά τελικά μια πιο νεανική όψη.

The Black Range Nutrients

Pharma
LEAD[®]
PHARMACY
CARE PRODUCTS

Μοναδική σύνθεση με Κερατίνη,
L-Cysteine, βιταμίνες & μέταλλα.
Διατήρηση της φυσιολογικής
κατάστασης των μαλλιών, νυχιών &
δέρματος.





Χάστε ΒΑΡΟΣ
σωστά και
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ
με μια διατροφή
χαμηλών θερμίδων



Από την **Ιωάννα Πυλαρινού**,

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

Πολλοί άνθρωποι, με σκοπό να χάσουν βάρος γρήγορα, ρισκάρουν ακολουθώντας «αυστηρές» δίαιτες. Ωστόσο, για να μειώσετε το βάρος σας αποτελεσματικά και χωρίς να καταπιεστείτε, χρειάζεται απλώς να ξεοδεύετε καθημερινά περισσότερες θερμίδες από όσες προσλαμβάνετε. Αυτή είναι και η αρχή της δίαιτας χαμηλών θερμίδων, που σας επιτρέπει να τρώτε σωστά και να χάνετε βάρος, χωρίς να βάζετε σε κίνδυνο την υγεία σας.

Η ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΕΝΕΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ

Όταν θέλετε να μειώσετε το βάρος σας, είναι καλύτερο να γίνει σταδιακά αυτή η διαδικασία, παρά να έχετε ως στόχο μια γρήγορη απώλεια κιλών, για να διατηρηθεί και μακροπρόθεσμα το αποτέλεσμα. Η απότομη απώλεια βάρους δύναται να επιφέρει επιζήμιες επιπτώσεις στην υγεία σας. Με την τήρηση μιας «σκληρής» δίαιτας, το σώμα μπορεί να αποσταθεροποιηθεί και να οδηγηθεί σε μια κατάσταση μεταβολικού σοκ. Παράλληλα, τα κύτταρα μπορεί να εκτεθούν στις τοξικές επιδράσεις των ελεύθερων ριζών οξειδωτικού, προκαλώντας τους οξειδωτικό στρες και επηρεάζοντας τα διάφορα συστήματα και τα όργανα του οργανισμού.

Κατά τη διαδικασία απώλειας βάρους, δεν μεταβάλλονται μόνο τα ποσοστά σωματικού λίπους αλλά και της άλιπης μάζας σώματος. Ειδικά, όταν η απώλεια βάρους γίνεται γρήγορα, η απώλεια άλιπης μάζας και μυϊκού τόνου είναι ακόμα μεγαλύτερη. Αυτό συμβαίνει γιατί μειώνεται ο μεταβολικός ρυθμός κατά την αποστέρηση της τροφής, προάγοντας την πρόωπη επαναπρόσληψη βάρους.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΜΙΑΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΧΑΜΗΛΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

Η δίαιτα χαμηλών θερμίδων είναι ένας τρόπος διατροφής που βασίζεται σε μια πιο περιορισμένη πρόσληψη θερμίδων. Είναι τελείως διαφορετική από εκείνες που επιβάλλουν τη στέρηση τροφής και που οδηγούν στον αποκλεισμό κατανάλωσης πολλών απαραίτητων τροφών για τον οργανισμό.

Η δίαιτα χαμηλών θερμίδων βασίζεται σε ορισμένες αρχές που αναφέρονται παρακάτω:

- Κατανάλωση τροφών από όλες τις οικογένειες, με εξαίρεση το αλκοόλ. Αυτό σημαίνει επίσης και μείωση της ποσότητας κατανάλωσης επεξεργασμένων σακχάρων, αφού παρέχουν περιττές θερμίδες.
- Ο χρόνος μάσησης της τροφής πρέπει να είναι αρκετός. Έτσι επιτρέπεται στον οργανισμό να αντιληφθεί καλύτερα την ποσότητα που καταναλώνετε και να αποδώσει το αίσθημα κορεσμού. Αυτό βοηθάει στη μείωση της ποσότητας της τροφής, αφού δεν τρώτε λαίμαργα και λαμβάνετε την απαραίτητη ποσότητα τροφής.
- Αύξηση της δαπάνης θερμίδων. Κάτι που μπορείτε να πετύχετε χάρη στη σωματική δραστηριότητα, όπως το καθημερινό περπάτημα.

Η δίαιτα χαμηλών θερμίδων είναι ουσιαστικά μια διατροφική επανεκπαίδευση.

ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΘΛΗΣΗ:

Η ΣΩΣΤΗ ΕΞΙΣΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Η δίαιτα χαμηλών θερμίδων περιλαμβάνει την τακτική σωματική δραστηριότητα, η οποία πρέπει να είναι εξατομικευμένη στον καθένα, ανάλογα με την κατάστασή του. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει σε ένα άτομο να ξοδέψει περισσότερες θερμίδες από όσες καταναλώνει. Αυτή είναι και η νικητήρια εξίσωση για μια διαρκή και σταθερή απώλεια βάρους. Ακολουθώντας αυτούς τους απλούς κανόνες με συνέπεια, η δίαιτα περιορισμένων θερμίδων δεν οδηγεί σε απότομη μείωση του βάρους, αλλά σε μια σταθερή απώλεια κιλών και χωρίς κίνδυνο για την υγεία.

Για παράδειγμα, 500 θερμίδες λιγότερες την ημέρα και 45 λεπτά

γρήγορο περπάτημα για 5 ημέρες την εβδομάδα, σας επιτρέπουν να χάσετε έως και 4 κιλά το μήνα. Και αυτό θα συμβεί χωρίς να λιμοκτονείτε και χωρίς να στερείτε από το σώμα σας τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη εύρυθμη λειτουργία του. Επομένως, αυτή η λύση είναι πολύ ενθαρρυντική για να την υιοθετήσετε.

Για να χάσετε περισσότερα από 7 κιλά, είναι μια καλή ιδέα να απευθυνθείτε σε έναν διατροφολόγο. Εκείνος θα δημιουργήσει μια εξατομικευμένη διατροφή χαμηλών θερμίδων, προσαρμοσμένη κατά περίπτωση, αφού αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να χάσετε βάρος, χωρίς αποτέλεσμα «γιο-γιο».



Slim Mints



Συμπλήρωμα διατροφής
Παστίλιες για μείωση της όρεξης





5 πράγματα

που πρέπει να γνωρίζουμε
για τη **βιταμίνη D**



Από τον **Αλέξανδρο Αγγέλου**,

Φαρμακοποιό

Η συντριπτική πλειοψηφία του κόσμου γνωρίζει τη βιταμίνη D, αλλά οι περισσότεροι δεν γνωρίζουν τη σημασία του ρόλου της και τα πραγματικά της οφέλη. Αν και ακόμη δεν έχουν αποκαλυφθεί όλα τα μυστικά της, ας δούμε ορισμένα από αυτά που γνωρίζουμε ήδη για αυτήν!

1 Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΜΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗ

Αναγνωρίστηκε το 1922 και ονομάστηκε έτσι, αφού πίστευαν πως ήταν η τέταρτη βιταμίνη στην οποία θα έδιναν όνομα. Η βιταμίνη D είναι στην πραγματικότητα μια ορμόνη αφού, σε αντίθεση με τις βιταμίνες, συντίθεται στο σώμα μας χάρη στην έκθεση στις ακτίνες UVB και έχει εξειδικευμένο ρυθμιστικό ρόλο στη δραστηριότητα συγκεκριμένων κυττάρων ή οργάνων του σώματος.

Η σύνθεση των πρώιμων μορίων της βιταμίνης D λαμβάνει χώρα στο δέρμα, στη συνέχεια τα μόρια αυτά περνούν από το ήπαρ και μετά από τα νεφρά, για πάρουν την τελική ενεργή μορφή της βιταμίνης D. Η αποτελεσματικότητα της διαδικασίας αυτής εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη διάρκεια και την ένταση της έκθεσης σε ακτίνες UVB, το χρώμα και πάχος του δέρματος, το υποδόριο λίπος, καθώς και την ηλικία (όσο μεγαλώνουμε τόσο μειώνεται αυτή η αποτελεσματικότητα). Η βασική πηγή βιταμίνης D λοιπόν είναι ο ήλιος. Από τα τρόφιμα, μόνο τα λιπαρά ψάρια την περιέχουν σε επαρκείς ποσότητες.

3 ΟΙ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ ΔΙΕΞΑΓΟΥΝ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Είναι γνωστό εδώ και καιρό ότι η βιταμίνη D παίζει ρόλο στην απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου και συμβάλλει με ουσιαστικό τρόπο στη σωστή ανάπτυξη και την υγεία των οστών. Επί του παρόντος, οι έρευνες επικεντρώνονται κυρίως στη σχέση μεταξύ της ανεπάρκειας βιταμίνης D και ορισμένων χρόνιων ασθενειών, όπως η παχυσαρκία, ορισμένοι καρκίνοι, αυτοάνοσα νοσήματα και καρδιαγγειακές παθήσεις. Αυτές οι μελέτες φαίνεται να αποδεικνύουν, πως τελικά η βιταμίνη D μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης τέτοιων ασθενειών. Σίγουρα όμως, με το πέρασμα του χρόνου, θα αποδειχθεί το αποτέλεσμα από τις άμεσες και τις έμμεσες επιδράσεις της βιταμίνης D στο καρδιαγγειακό σύστημα.

2 ΤΑ ΔΥΟ ΤΡΙΤΑ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΛΛΕΙΨΗ

Επί του παρόντος, υπάρχουν πολλές διαφορετικές θεωρίες σχετικά με τα φυσιολογικά επίπεδα της βιταμίνης D. Αυτές έχουν αναπτυχθεί σύμφωνα με διαφορετικά κριτήρια, κάτι που περιπλέκει την κατάσταση. Ωστόσο, μελέτες που έγιναν σε διάφορους πληθυσμούς δείχνουν ότι η αναλογία του παγκόσμιου πληθυσμού που παρουσιάζει ανεπάρκεια βιταμίνης D είναι υψηλή. Αυτό ποικίλλει ανάλογα με το γεωγραφικό πλάτος και την εποχή. Φυσικά, το φαινόμενο αυτό είναι πολύ πιο συχνό όταν η έκθεση στον ήλιο είναι μειωμένη, για τον οποιονδήποτε λόγο.

Επιπλέον, ορισμένες κατηγορίες ανθρώπων έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν έλλειψη, όπως τα άτομα με παχυσαρκία, οι ηλικιωμένοι που είναι κληίρηις και γενικότερα όλοι όσοι βγαίνουν σπάνια έξω. Το μέγεθος του φαινομένου είναι τόσο εκτενές, που σε ορισμένες χώρες έχουν ληφθεί συγκεκριμένα μέτρα για την προαγωγή της υγείας του πληθυσμού. Για παράδειγμα, στη Γαλλία και στο Βέλγιο, η Ομοσπονδία Υγείας συνέστησε τη λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D όλο τον χρόνο για παιδιά κάτω των τριών ετών, ενώ παράλληλα προέτρεψε ηλικιωμένους, έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες να παρακολουθούν το θέμα με τον γιατρό τους. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η βιομηχανία τροφίμων εμπλουτίζει ένα μεγάλο αριθμό προϊόντων με βιταμίνη D3.

4 ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ

Ένας τυπικός έλεγχος καλό είναι να γίνεται μία φορά ετησίως. Ο συστηματικός έλεγχος από την άλλη, είναι απαραίτητος μόνο όταν υπάρχει ανάγκη για παρακολούθηση και θεραπεία. Σήμερα, μπορούμε να επέμβουμε στα επίπεδα βιταμίνης D μέσω συμπληρωμάτων διατροφής και έχουμε επαρκή στοιχεία ότι εκτός των άλλων, μειώνεται παράλληλα και ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Επίσης, δεν αμφισβητείται η συμβολή της στην υγεία των οστών και του ανοσοποιητικού. Επομένως, έχει νόημα να προτείνουμε συμπληρώματα σε όποιον έχει πραγματική ανάγκη ή ιατρική παραπομπή.

5 ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΝΑΙ, ΑΛΛΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

Εκτεθείτε στον ήλιο για περίπου είκοσι λεπτά την ημέρα και επιτρέψτε τη σύνθεση της βιταμίνης D, χωρίς όμως να θέσετε σε κίνδυνο το δέρμα σας. Αυτή η σύντομη έκθεση εξασφαλίζει την επαρκή σύνθεση της στους περισσότερους ανθρώπους. Το καλύτερο αποτέλεσμα προκύπτει όταν εκθέσουμε τις μεγαλύτερες επιφάνειες του σώματός μας, δηλαδή πλάτη, κορμό και πόδια, μεταξύ 11 το πρωί και 4 το απόγευμα, αλλά όχι σε βαθμό που να προκαλέσουμε ερυθρήμα στο δέρμα.

The Black Range Nutrients

Pharma
LEAD[®]
PHARMACY
CARE PRODUCTS



Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
Διατήρηση της υγείας των οστών, των μύων & των δοντιών



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ για τις οικογενειακές διακοπές σας!

Πολυήμερες διακοπές ή μια μικρή απόδραση... Όλοι προσδοκούν να απολαύσουν λίγες ημέρες χαλάρωσης και να τις αξιοποιήσουν με τον τρόπο που ονειρεύονται!

Σε κάθε περίπτωση, το να πάτε ένα ταξίδι όταν έχετε παιδιά, εγείρει σημαντικά άγχη, αφού όλοι οι γονείς θέλουν να διασφαλίσουν την υγεία των παιδιών τους και να αποφύγουν, όσο το δυνατόν περισσότερο, τις δυσάρεστες εκπλήξεις.

Από την **Ίριδα Μελεμένη**,

Φαρμακοποιό



«ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΜΕ ΟΠΟΥΔΗΠΟΤΕ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;»

Ναι, μπορείτε να πάτε οπουδήποτε, αλλά το είδος της διαμονής πρέπει να προσαρμοστεί στο παιδί. Δώστε ιδιαίτερη σημασία στο κατά πόσο αντέχει τη ζέστη, το υψόμετρο, τις μακρινές διαδρομές και την κούραση, ώστε να κάνετε την κατάλληλη επιλογή προορισμού και στυλ διακοπών. Ο μόνο περιορισμός είναι ένα αεροπορικό ταξίδι, όταν έχετε μωρό κάτω των έξι εβδομάδων.

Γενικά, λάβετε επαρκείς προφυλάξεις για να εξασφαλίσετε την άνεση του παιδιού σας. Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο μεταξύ 11π.μ. και 4μ.μ. και προστατεύστε το χρησιμοποιώντας όλα τα κατάλληλα μέσα (αντηλιακές κρέμες και σπρέι, ρούχα UV, καπέλα, γυαλιά ηλίου). Επιπλέον, εξοπλιστείτε με αντικουνουπικά σε διαφορετικές μορφές (γαλακτώματα, σπρέι, τσιρότα, ταμπλέτες), αφού τα κουνούπια μπορούν να μεταδώσουν διάφορες ασθένειες (ελονοσία, δάγκειος πυρετός, κίτρινος πυρετός). Τέλος, μην ξεχνάτε να παροτρύνετε τα παιδιά να πίνουν πολλά υγρά, για να αποφευχθεί κάθε κίνδυνος αφυδάτωσης (που εμφανίζεται πιο γρήγορα στα παιδιά). Και τέλος, χρησιμοποιήστε την κοινή λογική! Δεν παίρνεις ένα πολύ μικρό παιδί να περπατήσει χιλιόμετρα στην έρημο... Οι δραστηριότητες πρέπει επίσης να προσαρμοστούν στις ανάγκες του παιδιού.

«ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΙΑΤΡΙΚΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ;»

Μπορεί να υπάρχουν, όπως για τους ενήλικες. Όμως τα παιδιά πάσχουν λιγότερο από χρόνιες ασθένειες. Αλλά σε μια τέτοια περίπτωση (πχ άσθμα), πρέπει να έχετε μαζί σας τα απαραίτητα φάρμακα, σε επαρκή ποσότητα και σε διάφορα σημεία (στη βαλίτσα και στις χειραποσκευές). Ρωτήστε τον παιδίατρό σας αν είναι απαραίτητο να σας γράψει ένα ιατρικό πιστοποιητικό (ή μια



συνταγή) που να αναφέρει την ασθένεια και τις γενικές ουσίες των συνταγογραφούμενων φαρμάκων.

«ΤΙ ΑΛΛΟ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΚΑΝΩ;»

Εάν το μωρό σας δεν θηλάζει, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να προετοιμάσετε τα γεύματά του ανά πάσα στιγμή και υπό υγιεινές συνθήκες. Αν ταξιδεύετε με αεροπλάνο, βεβαιωθείτε ότι κατά τη διάρκεια της κατάβασης (προετοιμασία για προσγείωση), το παιδί έχει κάτι να πιπιλίσει ή να μασήσει για να εξισορροπηθεί η πίεση στο αυτί του και να μην νιώσει πόνο. Επίσης, καθώς ο κλιματισμός στα αεροπλάνα μπορεί να στεγνώσει τους βλεννογόνους, καλό είναι να έχετε και ρινικές σταγόνες μαζί σας, ειδικά σε μεγάλα ταξίδια.

«ΚΙ ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΑΡΡΩΣΤΗΣΕΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ;»

Είναι καλύτερο να συμβουλευτείτε έναν γιατρό άμεσα. Κατά την επιστροφή σας, εάν το παιδί έχει πυρετό, θα πρέπει να πάτε αμέσως στον παιδίατρό σας. Η ελονοσία, για παράδειγμα, είναι θεραπεύσιμη, αλλά μπορεί να γίνει πολύ σοβαρή εάν δεν αντιμετωπιστεί στους κατάλληλους χρόνους!

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙΑ ΣΕ ΜΑΚΡΙΝΕΣ ΧΩΡΕΣ

Το παιδί πρέπει να έχει κάνει όλα τα προβλεπόμενα εμβόλια.

Ο εμβολιασμός βρεφών και παιδιών που ταξιδεύουν προς διεθνείς προορισμούς, πρέπει να γίνεται όταν το παιδί είναι τουλάχιστον 9 μηνών (για παράδειγμα για τον κίτρινο πυρετό). Ειδικά όταν πρόκειται για παιδιά, συνιστάται να γίνονται και ορισμένα επιπλέον εμβόλια (πχ για λύσσα), επειδή έλκονται συχνά από διάφορα ζώα που συναντούν και θέλουν να τα αγγίξουν ή να παίξουν μαζί τους.

Για την ενημέρωση σχετικά τα εμβόλια που πρέπει να κάνει η οικογένειά σας πριν από το ταξίδι της, ρωτήστε τον φαρμακοποιό ή τον γιατρό σας κι εκείνοι θα σας ενημερώσουν για τον φορέα στον οποίο πρέπει να απευθυνθείτε. Οι αρμόδιοι φορείς παρέχουν συγκεκριμένες συμβουλές πρόληψης και επιτρέπουν τον προγραμματισμό των απαραίτητων εμβολίων. Καλό είναι να κλείσετε ραντεβού τέσσερις με έξι εβδομάδες πριν την αναχώρηση. Οι εμβολιασμοί μπορούν να γίνουν και στον παιδίατρο, αλλά θα πρέπει πρώτα να έχετε ενημερωθεί πλήρως.



Η αξιόπιστη φροντίδα για κάθε είδους τραύμα προϊόντα εμποτισμένα με χλωρεξιδίνη

Χλωρεξιδίνη ένας δυνατός σύμμαχος στην αντιμετώπιση των τραυμάτων
Η διγλυκονική χλωρεξιδίνη είναι ένας αντιμικροβιακός παράγοντας δραστικός
έναντι Gram- θετικών και Gram- αρνητικών οργανισμών, ζυμομυκήτων και μυκήτων.
Ως αποτέλεσμα της δράσης της χλωρεξιδίνης, τα επιθέματα MASTER AID προάγουν την ορθή (σωστή)
και ταχύτερη επούλωση των πληγών



Μόνο στα Φαρμακεία

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

Αθήνα: Λεωφ. Αγ. Μαρίνας 9, ΒΙ.ΠΕ Κορωπίου, 19400, Κορωπί
Τηλ.: 801 700 7701, Fax: 210 9600 954
Θεσσαλονίκη: ΕΙΦΡΟΝ, Λεωφόρος Πολυγύρου 32, ΤΚ 57001, ΤΘ 60681 - Τηλ.: 2310 540575
Αντιπρόσωπος Κύπρου: IAMA Pharmaceuticals Ltd - Τηλ: 2520 9500
Info@health-plus.gr - www.health-plus.gr



Συμβουλές για προστασία υπό τον ήλιο

Από την **Σοφία Καραΐσκου**,

Φαρμακοποιό





Είναι υπέροχο να περνάς όλη την ημέρα χαλαρώνοντας στην παραλία, αλλά η υπερβολική έκθεση στον ήλιο είναι ιδιαίτερα επιβλαβής για το δέρμα. Υπάρχουν ορισμένα βασικά πράγματα όμως, που θα σας βοηθήσουν να προστατέψετε εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα από τις ακτίνες του, καθώς και μερικές συμβουλές για το τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση που... ξεχαστείτε!

ΠΙΕΙΤΕ ΑΦΘΟΝΟ ΝΕΡΟ

Πίνοντας νερό, ενυδατώνουμε όλο τον οργανισμό μας όπως και το δέρμα μας. Αν αποφασίσετε λοιπόν να περάσετε όλη τη μέρα στην παραλία, πάρτε μαζί σας άφθονο νερό, καθώς οι ακτίνες του ήλιου σε συνδυασμό με το θαλασσινό νερό μπορεί να αφυδατώσουν, όχι μόνο το δέρμα σας, αλλά όλο τον οργανισμό σας.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΣ ΕΝΥΔΑΤΩΜΕΝΟ

Μόλις επιστρέψετε από τη θάλασσα, κάντε ένα ντους και στη συνέχεια ενυδατώστε το δέρμα σας με προϊόντα γρήγορης απορρόφησης, με ενισχυμένα ενυδατικά συστατικά που στοχεύουν στην αποκατάσταση του επιδερμικού φραγμού. Μπορείτε ακόμη και να εφαρμόσετε μια ενυδατική μάσκα σώματος, κάνοντας ένα mini day spa, στην άνεση του σπιτιού σας!

ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΤΗ ΣΚΙΑ

Μεταξύ 10 το πρωί και 4 το απόγευμα ο ήλιος είναι πιο δυνατός, οπότε αποφεύγετε την άμεση έκθεση στις ακτίνες του. Μην νομίζετε πως όταν είστε συνεχώς μέσα στο νερό η κατάσταση αλλάζει... Ειδικά μέσα στη θάλασσα μπορεί να ξεχαστείτε και να μην αντιλαμβάνεστε ότι καίγεστε, αφού σας εξαπατά το δροσερό νερό. Αναζητήστε λοιπόν κάποια σκιά δέντρων ή καθίστε κάτω από μια ομπρέλα. Εναλλακτικά, μπορείτε να καθίσετε σε κάποιο παραλιακό καφέ, που ενδεχομένως να διαθέτει και ομπρέλες.



ΒΑΛΤΕ ΚΑΠΕΛΟ ΚΑΙ ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ

Όχι μόνο αποτελούν μέρος του στυλ σας, αλλά τα καλοκαιρινά καπέλα και τα γυαλιά ηλίου, σας προστατεύουν από τις ακτίνες UV και επομένως πρέπει να τα έχετε πάντα μαζί σας. Αν σκοπεύετε να είστε αρκετή ώρα έξω, αγοράστε γυαλιά ηλίου που διαθέτουν πολύ καλά φίλτρα προστασίας από τη UVA και τη UVB ακτινοβολία, αφού είναι το μόνο μέσο που προστατεύει τα μάτια σας. Επιπλέον, ίσως είναι και μια καλή ιδέα να επενδύσετε στην αγορά ρούχων με αντιλιακή προστασία.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΗΛΙΑΚΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ

Σε περίπτωση ηλιακού εγκαύματος υπάρχουν πολλοί τρόποι για να μειώσετε τον πόνο και τα συμπτώματα.

1. Κάντε ντους με δροσερό νερό για να ανακουφίσετε την πάσχουσα περιοχή.
2. Χρησιμοποιήστε άφθονο ενυδατική κρέμα μετά το ντους για να μειώσετε τη φλεγμονή. Ενυδατικές κρέμες πλούσιες σε βούτυρο καριτέ, αλόη, πανθενόλη, νιασιναμίδη και υαλουρονικό οξύ, είναι από τις καλύτερες επιλογές.
3. Αν δεν έχετε ενυδατική κρέμα και δεν έχετε άλλη επιλογή, χρησιμοποιήστε γιαούρτι και κάντε μια επαρκή επίαλειψη στην περιοχή του εγκαύματος.
4. Επιλέξτε ρούχα που είναι άνετα και «αναπνέουν» και αποφύγετε στενά και συνθετικά ρούχα για να μην ερεθιστεί το δέρμα περισσότερο.
5. Σε περίπτωση που αισθάνεστε αίσθημα καύσου, τοποθετήστε μια κρύα κομπρέσα και πιέστε ελαφρώς. Η δροσιστική αίσθηση καταπραΰνει αυτά τα συμπτώματα.
6. Καταναλώστε άφθονο νερό και τροφές που περιέχουν νερό (φρούτα και λαχανικά) για να ενυδατώσετε τον οργανισμό σας.

Τώρα ξέρετε σίγουρα πώς να προστατεύετε από τον ήλιο, οπότε μπορείτε να πάρετε την ημερήσια

ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΟ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ

Είτε πηγαίνετε στην παραλία για λίγο, είτε σκοπεύετε να μείνετε περισσότερο έξω, είναι απαραίτητο να βάλετε αντιλιακό για να προστατευτείτε από τις ακτίνες UV. Χρησιμοποιήστε αυτό που είναι κατάλληλο για τις ανάγκες του δέρματός σας (με δείκτη προστασίας τουλάχιστον 30+) και εφαρμόστε το 20-30 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο. Ακόμη, το αντιλιακό θα πρέπει να σας παρέχει προστασία τόσο από την UVA όσο και από την UVB ακτινοβολία. Επίσης, θυμηθείτε να ανανεώνετε επαρκώς το αντιλιακό σας τουλάχιστον κάθε δύο ώρες, ειδικά αν περνάτε όλη την ημέρα κάτω από τον ήλιο, αλλά και κάθε φορά που βγαίνετε από τη θάλασσα.

Στην αγορά διατίθεται μια τεράστια ποικιλία αντιλιακών σε μορφή κρέμας, σπρέι, λοσιόν, στικ, αλλά εκτός αυτού, υπάρχουν παράλληλα και αντιλιακά προϊόντα που καλύπτουν και συγκεκριμένες ανάγκες (ευερέθιστο δέρμα, ξηρό ή λιπαρό, με κηλίδες, παιδικό δέρμα κ.ά.)





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 αντλιακή 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.



Δερμοκαλλυντικά
αφιερωμένα
στη φροντίδα
του άνδρα



Από τον **Αριστείδη Κούνα**,

Φαρμακοποιό

Πολλοί πιστεύουν πως το δέρμα των ανδρών και των γυναικών έχει τις ίδιες ανάγκες, όμως... το ανδρικό διαφέρει σημαντικά από το γυναικείο. Για εκείνους που χρησιμοποιούν τα δερμοκαλλυντικά προϊόντα της συντροφού τους, η «λαθραία» χρήση τους είναι σίγουρα βολική, αλλά όχι η καταλληλότερη! Σήμερα, ολοένα και μεγαλύτερο ποσοστό ανδρών έχει υιοθετήσει μια καθημερινή πρακτική φροντίδας και περιποίησης του δέρματός τους, με προϊόντα ειδικά αφιερωμένα στις ανάγκες τους.

ΤΖΕΛ ΥΦΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ, ΚΡΕΜΩΔΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Σε γενικά πλαίσια οι γυναίκες προτιμούν μια άνετη κρεμώδη υφή, ενώ οι άντρες αναζητούν μια αόρατη ενυδάτωση, ενώ ταυτόχρονα απορρίπτουν την πιο «λιπαρή» κρεμώδη αίσθηση. Γι' αυτό και τα δερμοκαλλυντικά σε μορφή gel, με λεπτόρρευστες υφές ή ακόμη και λοσιόν είναι πιο δημοφιλή στους άνδρες.

Συν τοις άλλοις, οι άντρες επιθυμούν να έχουν λίγα δερμοκαλλυντικά, που συνδυάζουν την εύκολη χρήση και την αποτελεσματικότητα και στα οποία παραμένουν πιστοί για μεγάλο χρονικό διάστημα, εάν είναι αυτό που τους ικανοποιεί. Θέλουν η καθημερινή περιποίηση να παραμένει απλή, αποτελεσματική και ευχάριστη. Αυτός είναι ο λόγος που τα προϊόντα καθαρισμού «τρία σε ένα» (πρόσωπο, μαλλιά και σώμα) είναι πιο διαδεδομένα.

Αυτό που διαφέρει μεταξύ των γυναικείων και των αντρικών προϊόντων περιποίησης, είναι αφενός η μορφή του προϊόντος και αφετέρου η συγκέντρωση των δραστικών συστατικών.

Στα προϊόντα ανδρικής περιποίησης μπορούμε να βρούμε πολλά αντιφλεγμονώδη ενεργά συστατικά, διάφορους παράγοντες αναδόμησης (όπως γλυκερίνη, πυρορλιδόνη, καρβοξυλικό οξύ, υαλουρονικό οξύ), πολλαπλά λιπαρά οξέα, καθώς και ικνοστοιχεία, βιταμίνες B5 και C, μαγγάνιο, εκκύλισμα βουτύρου καριτέ, τα οποία τελικά βελτιώνουν την ενυδάτωση, διεγείρουν τον κυτταρικό μεταβολισμό και ενισχύουν την αποκατάσταση της επιδερμίδας.

ΑΝΤΡΑΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ: ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΔΕΡΜΑΤΑ – ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Όσον αφορά το δέρμα, το αντρικό δεν έχει καμία σχέση με το γυναικείο. Η ανδρική επιδερμίδα βρίσκεται υπό την ορμονική επίδραση της τεστοστερόνης. Είναι επομένως πιο παχύ σε γενικό πλαίσιο, αλλά το πιο εξωτερικό στρώμα του δέρματος και της επιδερμίδας - η κεράτινη στιβάδα - είναι πιο λεπτό από εκείνο των γυναικών, άρα και πιο επιρρεπές σε εξωγενείς επιθέσεις. Επιπλέον, διαθέτει περισσότερα αγγεία, κάτι που επίσης το κάνει πιο ευαίσθητο, όπως και το πολύ συχνό ξύρισμα (περίπου 3.000 ώρες κατά τη διάρκεια της ζωής ενός άντρα), που ενισχύει περαιτέρω την ευαισθησία αυτή. Αντίθετα, η έκκριση σμήγματος είναι πιο έντονη και έτσι το δέρμα προστατεύεται περισσότερο από εξωτερικές επιθέσεις.

ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΠΕΡΙΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΟΥΣ

Το γεγονός αυτό είναι ξεκάθαρο εδώ και αρκετά χρόνια, αφού υπάρχει μια πληθώρα δερμοκαλλυντικών στην αγορά, που προορίζονται αποκλειστικά για άνδρες. Επίσης, μην ξεχνάμε πως η χρήση προϊόντων για τη φροντίδα του ανδρικού δέρματος ήταν παρούσα σε όλη την ιστορία. Η περιποίηση της γενειάδας, των μαλλιών, ακόμη και το μακιγιάζ, έχουν χρησιμοποιηθεί λίγο πολύ ως statement μεταξύ των ανδρών ανά τους αιώνες και τους πολιτισμούς.

“ Όσον αφορά το δέρμα, το αντρικό δεν έχει καμία σχέση με το γυναικείο. Η ανδρική επιδερμίδα βρίσκεται υπό την ορμονική επίδραση της τεστοστερόνης. ”

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ, ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΩΝ ΚΗΛΙΔΩΝ, ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΣΥΣΦΙΞΗ

Οι βιολογικοί μηχανισμοί του δέρματος βέβαια, παραμένουν ίδιοι ανεξαρτήτως φύλου, οπότε και οι ανάγκες-στόχοι παραμένουν κοινοί και για τα δυο φύλα: Ενυδάτωση, καταπράυνση, καταπολέμηση κηλίδων, σύσφιξη και αντιγήρανση.

Αυτό που αλλάζει στη διαδικασία της γήρανσης του αντρικού δέρματος είναι ο ρυθμός, που είναι πιο βραδύς, λόγω της ορμονικής επιρροής της τεστοστερόνης, με τα πρώτα σημάδια χαλάρωσης να εμφανίζονται γύρω στα 50-60.

Τα σημάδια του χρόνου αποτυπώνονται όμως έντονα στα μάτια: Πεσμένα βλέφαρα, σακούλες, ρυτίδες στην άκρη του ματιού, αφού το δέρμα στη συγκεκριμένη περιοχή είναι εξαιρετικά λεπτό και εύθραυστο. Οπότε στους άντρες μιλάμε για προϊόντα «κατά της κούρασης» ή «αντι-στρες» παρά για προϊόντα κατά της γήρανσης. Συνήθως τα κύρια συστατικά τους είναι αμινοξέα, γλυκονικός ψευδάργυρος, μαγγάνιο, μαγνήσιο, βιταμίνες A, E και C και φυτικά εκχυλίσματα τονωτικών φυτών, όπως το ginseng ή το ginkgo biloba.

Οι άνδρες δεν παραπονιούνται για ρυτίδες, αλλά για κουρασμένη ή θαμπή όψη. Σε αντίθεση με αυτό που παρατηρούμε στις γυναίκες, οι άνδρες έχουν λίγες επιφανειακές ρυτίδες, αλλά έχουν βαθύτερες και πιο έντονες γραμμές έκφρασης. Έτσι, πολλές φορές η ηλικία που φαίνονται, δυστυχώς, είναι συχνά μεγαλύτερη από την πραγματική!

“ Οι άνδρες δεν παραπονιούνται για ρυτίδες, αλλά για κουρασμένη ή θαμπή όψη. Σε αντίθεση με αυτό που παρατηρούμε στις γυναίκες, οι άνδρες έχουν λίγες επιφανειακές ρυτίδες, αλλά έχουν βαθύτερες και πιο έντονες γραμμές έκφρασης. ”

Pharma
LEAD[®]
PHARMACY
CARE PRODUCTS

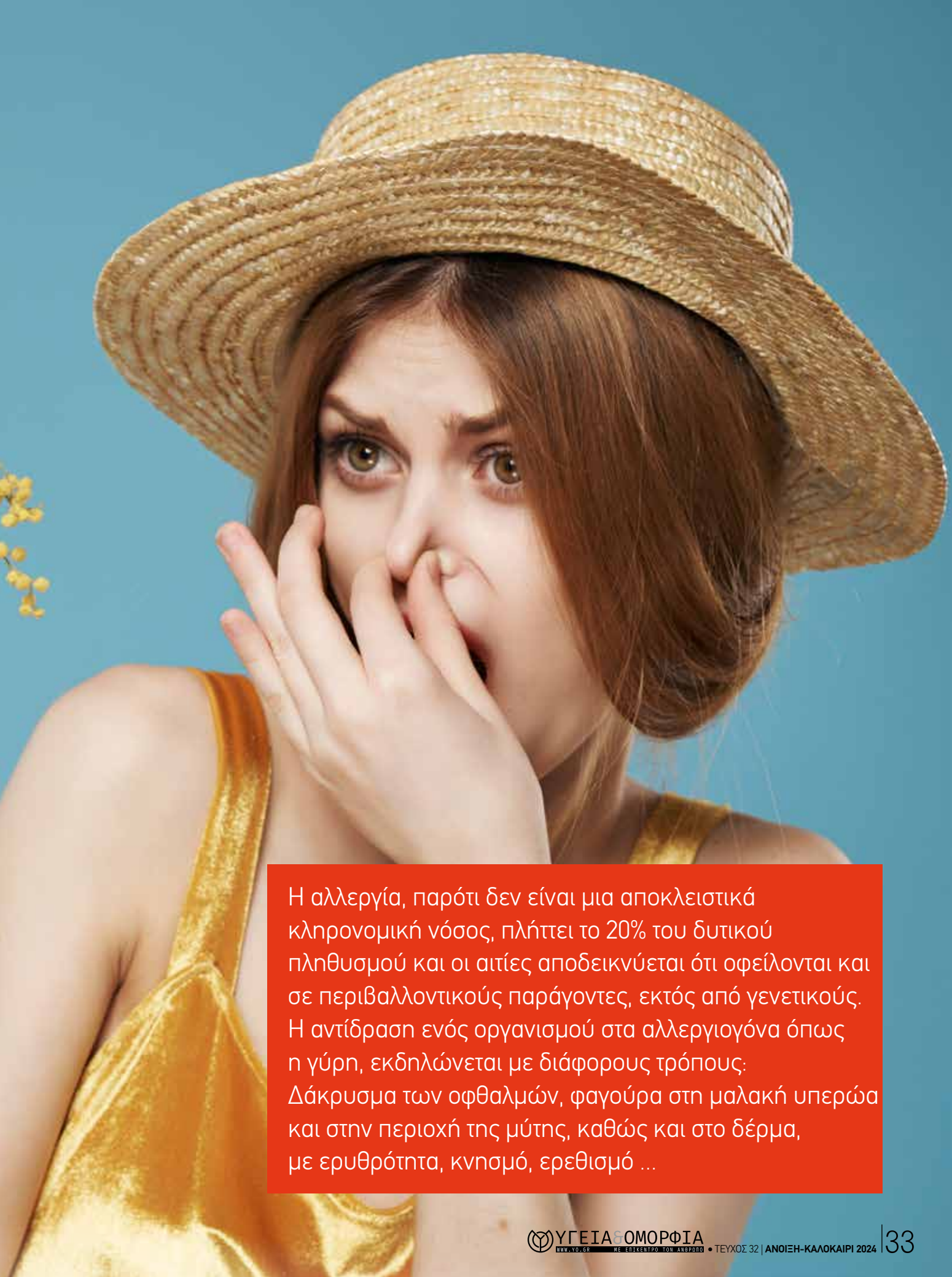
Σειρά περιποίησης
για τον Άνδρα.
Ενυδάτωση, τόνωση, θρέψη
για σώμα, μαλλιά, γενειάδα



Αλλεργίες στη γύρη και πώς να προφυλαχτείτε

Από τη **Θεοδώρα Αναστασίου**,

Φαρμακοποιό



Η αλλεργία, παρότι δεν είναι μια αποκλειστικά κληρονομική νόσος, πλήττει το 20% του δυτικού πληθυσμού και οι αιτίες αποδεικνύεται ότι οφείλονται και σε περιβαλλοντικούς παράγοντες, εκτός από γενετικούς. Η αντίδραση ενός οργανισμού στα αλλεργιογόνα όπως η γύρη, εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους: Δάκρυσμα των οφθαλμών, φαγούρα στη μαλακή υπερύα και στην περιοχή της μύτης, καθώς και στο δέρμα, με ερυθρότητα, κνησμό, ερεθισμό ...

ΠΩΣ ΔΡΑ Η ΓΥΡΗ

Σε ένα άτομο που πάσχει από αλλεργία, όταν η γύρη που υπάρχει στην ατμόσφαιρα έρχεται σε επαφή με τους βλεννογόνους (οφθαλμικούς, ρινικούς, βρογχικούς), αναγνωρίζεται ως «αλλεργιογόνο» από το ανοσοποιητικό σύστημα, πυροδοτώντας την αλλεργική αντίδραση. Τα όργανα που επηρεάζονται από την αντίδραση αυτή στη γύρη είναι κυρίως τα μάτια, η μύτη, οι πνεύμονες και -σε μικρότερο βαθμό- το δέρμα. Ο βαθμός της έντασης των συμπτωμάτων καθορίζει τελικά την κλινική εικόνα της εποχικής ρινοεπιπεφυκίτιδας, που μπορεί να επιπλέκεται και από βρογχικό άσθμα.

Η **αλλεργική επιπεφυκίτιδα** είναι ιδιαίτερα σοβαρή στα παιδιά, αλλά η σοβαρότητα της κλινικής εικόνας τείνει να εξασθενεί με την ηλικία. Το «αλλεργικό» μάτι είναι κόκκινο, δακρύζει, παρουσιάζει φαγούρα και μερικές φορές ακόμη και οίδημα του επιπεφυκότα και των βλεφάρων. Συχνά αναφέρεται σαν μια αίσθηση άμμου στα μάτια.

Σε ό,τι αφορά στη μύτη, η αλλεργία στη γύρη θα εκδηλωθεί με τη μορφή **ρινίτιδας**, με έντονο φτέρνισμα, μπουύκωμα και καταρροή που οδηγούν σε συνεχόμενο φύσημα της μύτης και σημαντική ρινική φαγούρα. Συχνά επίσης, ο κνησμός γίνεται αισθητός στο επίπεδο της μαλακής υπερώας και μπορεί να επεκταθεί σε ολόκληρη την ωτορινολαρυγγική περιοχή.

Ο συνδυασμός αυτής της οφθαλμικής και ρινικής προσβολής είναι η συνήθης κλινική εικόνα της εποχικής ρινο-επιπεφυκίτιδας.

Επίσης, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι όσοι πάσχουν από αλλεργία στη γύρη, συχνά παρουσιάζουν και τροφικές αλλεργίες, που εκδηλώνονται με τη μορφή συνδρόμου στοματικής αλλεργίας: Κνησμός σε στόμα, ούλα, μαλακή υπερώα, ερεθισμός του λαιμού, αίσθηση οιδήματος στα χείλη, και ίσως και ερεθισμός του επιπεφυκότα, συνοδευόμενος από φτέρνισμα.

Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Όπως συμβαίνει με κάθε αλλεργική νόσο, η θεραπεία της αλλεργίας στη γύρη περιλαμβάνει τρία επίπεδα, που τις περισσότερες φορές είναι συμπληρωματικά:

1. Εξάλειψη του αλλεργιογόνου
2. Φαρμακευτική αντιμετώπιση
3. Ανοσοθεραπεία ή απευαισθητοποίηση στο αλλεργιογόνο

Η αποφυγή του αλλεργιογόνου είναι δύσκολο να επιτευχθεί και συνήθως η αποτελεσματικότητα των προληπτικών μέτρων αποδεικνύεται μάταιη. Όμως, οι φαρμακευτικές θεραπείες έχουν βελτιωθεί σημαντικά και επιτρέπουν, στη συντριπτική πλειονότητα των περιπτώσεων έναν απόλυτα ικανοποιητικό έλεγχο των συμπτωμάτων.

Τα αντισταμινικά τελευταίας γενιάς είναι η βασική θεραπεία κατά των αλλεργιών. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά και δεν παρουσιάζουν τις παρενέργειες που προκαλούσαν τα αντισταμινικά παλαιότερης γενιάς. Ακόμα, χρησιμοποιούνται και τοπικά, ως ρινικό σπρέι ή οφθαλμικές σταγόνες. Για την καλύτερη αντιμετώπιση ζητήστε από τον φαρμακοποιό σας ένα αντισταμινικό και ένα ρινικό κορτικοστεροειδές σε σπρέι.

Προσοχή!

Όταν η εποχική ρινοεπιπεφυκίτιδα επιπλέκεται με βρογχικό άσθμα, πρέπει να λαμβάνονται βρογχοδιασταλτικά βραχείας ή μακράς δράσης, ακόμη και σε συνδυασμό με εισπνεόμενα κορτικοστεροειδή, οπότε σε τέτοια περίπτωση η ιατρική συμβουλή είναι απαραίτητη.

Η φαρμακευτική θεραπεία της αλλεργίας στη γύρη είναι καθαρά συμπτωματική, η οποία πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο κατά τις περιόδους έξαρσης της γύρης. Η μόνη θεραπεία που μπορεί να επηρεάσει και να τροποποιήσει την κλινική πορεία της αλλεργικής νόσου είναι η ανοσοθεραπεία, που ονομάζεται επίσης απευαισθητοποίηση αλλεργίας ή εμβολιασμός.

Προς το παρόν με τα διάφορα διαθέσιμα θεραπευτικά εργαλεία και την καλή συμμόρφωση στη φαρμακευτική αγωγή, όσοι είναι αλλεργικοί στη γύρη ζουν μια φυσιολογική ζωή, ακόμη και κατά τη διάρκεια της άνοιξης και του καλοκαιριού.

“ Τα αντισταμινικά τελευταίας γενιάς είναι η βασική θεραπεία κατά των αλλεργιών. ”

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΠΥΡΟΔΟΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΟΧΙΚΩΝ ΑΛΛΕΡΓΙΩΝ

1. Ενημέρωση σχετικά με τις καιρικές συνθήκες, αφού ο έντονος αέρας επιδεινώνει το πρόβλημα.
2. Η τακτική αλλαγή ρούχων, για την απομάκρυνση των αλλεργιογόνων, είναι σημαντική.
3. Σε περιόδους έξαρσης αποφύγετε τα πικ-νικ και τις δραστηριότητες στην εξοχή.
4. Διατηρείτε κλειστά τα παράθυρα του αυτοκινήτου κατά την οδήγηση.
5. Κατά την περίοδο της επικονίασης, ο κλιματισμός είναι καλύτερη επιλογή από το άνοιγμα των παραθύρων, είτε για τον αερισμό του σπιτιού, είτε κατά τη διάρκεια του ύπνου.
6. Δραστηριότητες όπως το κούρεμα του γκαζόν πρέπει να αποφεύγονται.




Pharma
LEAD[®]
PHARMACY
CARE PRODUCTS



Για την αποσυμφόρηση της μύτης
Ανακουφίζει, Ενυδατώνει, Βελτιώνει τη
ρινική αναπνοή



Μια νέα μέθοδος
για την πρόβλεψη
του κινδύνου
ΚΑΡΚΙΝΟΥ
ΤΟΥ
ΜΑΣΤΟΥ



Από τη **Δανάη-Βαΐα Στρατίκη**,
Φαρμακοποιό

Οι ερευνητές έχουν εφαρμόσει ένα μαθηματικό μοντέλο που μπορεί να προβλέψει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Αυτό είναι ένα σημαντικό εργαλείο, αφού θα μπορούσε να βελτιώσει την πρόληψη, τον έλεγχο και τη θεραπεία της νόσου.

Την τελευταία δεκαετία, έχουν σημειωθεί σημαντικές πρόοδοι στην κατανόησή μας για την ευαισθησία στον καρκίνο του μαστού. Έχουν γίνει διαθέσιμες αξιόπιστες εκτιμήσεις των επιδράσεων των επιβλαβών παραλλαγών στα γονίδια ευαισθησίας και των πολλαπλών κοινών παραλλαγών χαμηλού κινδύνου που ευθύνονται για τον καρκίνο. Αυτές οι εκτιμήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παροχή συμβουλών στις γυναίκες και για την ενημέρωση για στοχευμένο προσυμπτωματικό έλεγχο και πρόληψη. Βέβαια, μια σημαντική πρόκληση είναι να συνδυαστούν αυτές οι επιπτώσεις και με άλλους παράγοντες κινδύνου.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΟΥ ΔΙΑΤΡΕΧΟΥΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Το μαθηματικό αυτό μοντέλο ονομάζεται BOADICEA (Breast and Ovarian Analysis of Disease Incidence and Carrier Estimation Algorithm) και καθιστά δυνατή την εκτίμηση της πιθανότητας ανάπτυξης καρκίνου με βάση διαφορετικούς παράγοντες: Οικογενειακό ιστορικό, γενετικό προφίλ, βάρος, ηλικία, έναρξη της έμμηνου ρύσης και της εμμηνόπαυσης, κατανάλωση αλκοόλ, ακόμη και λήψη ορμονικής θεραπείας υποκατάστασης. Επιπλέον, χρησιμοποιεί περισσότερους από 300 δείκτες σχετικά με τον καρκίνο του μαστού, που παίρνουν μέρος μέσα στον όλο υπολογισμό.

Λαμβάνοντας υπόψη όλους αυτούς τους παράγοντες σε συνδυασμό, οι ερευνητές μπόρεσαν να εντοπίσουν γυναίκες που διατρέχουν κίνδυνο εμφάνισης της νόσου με επιτυχία. Στη συνέχεια, με βάση αυτό το μοντέλο, δημιούργησαν ένα διαδικτυακό εργαλείο υπολογισμού, το οποίο αυτή τη στιγμή λειτουργεί πιλοτικά και στοχεύει σε μια πιο φιλόδοξη και ευρεία χρήση. Ο απώτερος στόχος είναι να εντοπιστούν γυναίκες που διατρέχουν κίνδυνο εμφάνισης της ασθένειας, ώστε

η παροχή υγειονομικής περίθαλψης να είναι άμεση και εξατομικευμένη. Να σημειωθεί πως το μοντέλο αυτό επιτρέπει μια προσεγγιστική παρουσίαση δεδομένων σχετικά με τον κίνδυνο του καρκίνου του μαστού στο γενικό πληθυσμό, καθώς και σε γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό. Έτσι, μπορεί να διευκολύνει την εξατομικευμένη και ενημερωμένη λήψη αποφάσεων, σχετικά με την προληπτική θεραπεία και τον προσυμπτωματικό έλεγχο.

Αυτό είναι το πρώτο ολοκληρωμένο μοντέλο κινδύνου για τον καρκίνο του μαστού στο είδος του, που ενσωματώνει τις επιδράσεις αυτών των παραγόντων που αποτελούν ρίσκο, μαζί με πλήρεις πληροφορίες για το οικογενειακό ιστορικό του καρκίνου.

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΕΡΕΥΝΑ

Για πρώτη φορά έχουν συνδυαστεί τόσο πολλά στοιχεία σε ένα ενιαίο εργαλείο για την πρόβλεψη του καρκίνου του μαστού. Αυτό φυσικά, θα μπορούσε να αλλάξει το παιχνίδι της διάγνωσης και της αντιμετώπισής του, επειδή πλέον είναι εφικτό να εντοπιστούν μεγάλοι αριθμοί γυναικών, με διαφορετικά επίπεδα κινδύνου και όχι μόνο γυναίκες υψηλού κινδύνου. Ο απώτερος στόχος του προγράμματος αυτού βέβαια είναι να διαγνωστεί έγκαιρα ένας μεγάλος αριθμός ανθρώπων ώστε να επεκταθεί το προσδόκιμο και η ποιότητα της ζωής τους. Φυσικά, όλες οι πρόσθετες έρευνες, που πραγματοποιούνται καθημερινά και συνεχόμενα, είναι αυτές που «δείχνουν» τον δρόμο στους επιστήμονες, ώστε να καταλάβουμε πλήρως, όχι μόνο πως θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί το νέο αυτό εργαλείο, αλλά και πως θα μπορούσε να βελτιωθεί η πρόληψη και η θεραπεία του καρκίνου του μαστού.

“ Σύμφωνα με στοιχεία των τελευταίων 5 ετών, η Ελλάδα παρουσιάζει έναν δείκτη επίπτωσης της αναλογίας νέων περιστατικών εμφάνισης καρκίνου του μαστού χαμηλότερο από τον μέσο όρο στην Ευρωπαϊκή Ένωση. ”

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ: ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΣΥΧΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

Σύμφωνα με στοιχεία των τελευταίων 5 ετών, η Ελλάδα παρουσιάζει έναν δείκτη επίπτωσης της αναλογίας νέων περιστατικών εμφάνισης καρκίνου του μαστού χαμηλότερο από τον μέσο όρο στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Όμως, η μείωση της θνησιμότητας από τη νόσο, έχει πολύ χαμηλότερο ρυθμό συγκριτικά με τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Ταυτόχρονα, πρέπει να τονίσουμε πως η θνησιμότητα λόγω αυτού του τύπου του καρκίνου έχει αυξηθεί τα τελευταία 15 χρόνια, κατά περίπου 5%. Παράλληλα, αυτός είναι ο κύριος τύπος καρκίνου στις γυναίκες στη χώρα μας (περίπου 30%). Συμπερασματικά, παρότι έχει σημειωθεί πρόοδος αναφορικά με την ανίχνευση και τη θεραπεία της νόσου, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή, καθώς αποτελεί μια σημαντική αιτία θανάτου ακόμη και σήμερα στη χώρα μας.

Πηγές:

BOADICEA: a comprehensive breast cancer risk prediction model incorporating genetic and nongenetic risk factors, Published: 15 January 2019

Researchers develop comprehensive new way to predict breast cancer risk, Cancer Research UK News, 15 January 2019

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας

Τα καλύτερα αντικουινουπικά αιθέρια έλαια!

Από τον **Διονύση Μεντέ**,

Φαρμακοποιό-Αρωματοθεραπευτή



Επιτέλους ο καιρός ανοίγει, οι θερμοκρασίες σιγά σιγά ανεβαίνουν και αρχίζουμε να υιοθετούμε ξανά τις ανοιξιάτικες και καλοκαιρινές μας συνήθειες. Μαζί με όλα αυτά όμως, επιστρέφουν δυστυχώς και τα κουνούπια, που είναι ενοχλητικά, μας τσιμπούν και μας προκαλούν φαγούρα και που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορούν ακόμη και να μεταδώσουν διάφορες ασθένειες.



Σήμερα υπάρχουν πολλές επιλογές για να προστατευτείτε από τα κουνούπια και μια ιδιαίτερα καλή επιλογή είναι να εκμεταλλευτείτε τα όπλα που μας παρέχει η φύση, όπως τα αιθέρια έλαια! Μερικά από αυτά είναι ικανά να κρατήσουν μακριά από το δέρμα μας αυτά τα μικρά ανεπιθύμητα πλάσματα. Ποια όμως να επιλέξετε και πώς να τα χρησιμοποιήσετε;

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΜΕ ΑΝΤΙΚΟΥΝΟΥΠΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Ορισμένα αιθέρια έλαια έχουν σημαντική απωθητική δράση στα έντομα και πιο συγκεκριμένα στα κουνούπια. Μερικά από αυτά, που μπορείτε να τα βρείτε πολύ εύκολα, ακόμη και στο φαρμακείο, είναι το αιθέριο έλαιο σιτρονέλλας, λεβάντας, λεμονόχορτου, ροζ γερανιού (*Géranium rosat*), ευκαλύπτου *citriodora*, τανασέτου, γαρύφαλλου, μέντας και λεβαντίνης (*lavandin*).

ΜΕ ΠΟΙΟΝ ΤΡΟΠΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΚΟΥΝΟΥΠΙΚΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Εφαρμόστε τα απευθείας στο δέρμα, αποφεύγοντας τα μάτια και το πρόσωπο. Για να αποφύγετε αλλεργίες και ερεθισμούς, κάντε πρώτα μια δοκιμή στην πτυχή του αγκώνα: Απλώστε μια σταγόνα αιθέριου ελαίου και περιμένετε 24 ώρες, για να δείτε αν θα υπάρξει κάποια δερματική αντίδραση.

Ψεκάστε τα αραιωμένα σε κατάλληλο μείγμα πάνω σε διάφορα υφάσματα (ρούχα, καλύμματα κρεβατιού, κουρτίνες).

Για τους εσωτερικούς χώρους, τοποθετήστε τα σε ειδικές συσκευές διάχυσης.

Θυμηθείτε όμως, ότι η αποτελεσματικότητά τους μειώνεται με την πάροδο του χρόνου, οπότε ανανεώστε την εφαρμογή τους τακτικά.

Επίσης πριν από την εφαρμογή τους να είστε προσεκτικοί, καθώς ορισμένα αιθέρια έλαια αντενδείκνυνται σε παιδιά, έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες. Σε τέτοια περίπτωση, μη διστάσετε να ζητήσετε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Για εφαρμογή στο δέρμα, αραιώστε μερικές σταγόνες από τα αιθέρια έλαια της επιλογής σας σε ένα ουδέτερο

φυτικό έλαιο, (πχ αμυγδαλέλαιο ή έλαιο jojoba) σε αναλογία 2 προς 10. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μεμονωμένα ή και σε συνδυασμό το αιθέριο έλαιο λεβάντας, λεμονόχορτου και ροζ γερανιού. Εφαρμόστε δέκα σταγόνες από το τελικό μείγμα στο δέρμα, αρκετές φορές την ημέρα.

Για να φτιάξετε σπρέι ώστε να ψεκάζετε τα υφάσματα που θέλετε, ανακατέψτε 30 σταγόνες από αιθέριο έλαιο ροζ γερανιού, 15 σταγόνες ευκαλύπτου *citriodora*, 15 σταγόνες λεμονόχορτου και 15 σταγόνες λεβάντας, σε 95 ml αλκοόλης 70°. Ανακινήστε και μετά ψεκάστε.

Για να απαλλαγείτε από τα κουνούπια στους εσωτερικούς χώρους, ανακατέψτε 5 ml αιθέριο έλαιο λεμονόχορτου, 5 ml ευκαλύπτου *citriodora*, 5 ml ροζ γερανιού, 5 ml μέντας και 5 ml γαρύφαλλου και τοποθετήστε 10 ml από το μείγμα αυτό σε συσκευή διάχυσης.

Μπορείτε φυσικά να χρησιμοποιήσετε και έτοιμα μείγματα που διατίθενται σε φαρμακεία ή καταστήματα βιολογικών προϊόντων.

ΕΞΤΡΑ TIPS

ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ

- Εξαλείψτε ενδεχόμενα στάσιμα νερά (λεκάνες με νερό, βάζα, πιτάκια για γλάστρες, φραγμένες υδρορροές κ.λπ.).
- Επιλέξτε ρούχα που είναι ανοιχτόχρωμα και σας καλύπτουν περισσότερο.
- Σκεφτείτε να τοποθετήσετε μια κουνουπιέρα πάνω από το κρεβάτι σας.

Βέβαια, αναλόγως την εποχή και την περιοχή, τα αιθέρια έλαια μπορεί να μην είναι επαρκή από μόνα τους. Σε τέτοια περίπτωση, ρωτήστε τον φαρμακοποιό σχετικά με τις διαθέσιμες επιλογές πιο ενισχυμένων εντομοαπωθητικών (φυτικών και μη) και αξιολογήστε ενδεχομένως αν είναι απαραίτητη η χρήση εντομοκτόνων στους εξωτερικούς χώρους.



Η ΑΜΥΝΑ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ



«Θα ήθελα

ένα προϊόν για

τις ψείρες»

Από τη **Βασιλική Τσαντήλα,**

Φαρμακοποιό

Αν και η φθειρίαση δεν αποτελεί μια σοβαρή για την υγεία κατάσταση, είναι ιδιαίτερα ενοχλητική, λόγω των συμπτωμάτων που προκαλεί. Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των ψειρών, μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην επιλογή και ορθή χρήση των αντιφθειρικών προϊόντων, αλλά και στους παράγοντες που καθορίζουν την αποτελεσματικότητα και την ασφάλειά τους. Ακόμη, είναι σημαντικό να λαμβάνονται μέτρα, για την αποτροπή μετάδοσης, αλλά και την πρόληψη μιας νέας προσβολής!

Η αποτελεσματικότητα των αντιφθειρικών θεραπειών εξαρτάται από τη σωστή χρήση τους. Για κάθε διαφορετική μορφή προϊόντος (σαμπουάν, κρέμα, λοσιόν, σπρέι), όπως και για κάθε δραστικό συστατικό, οι οδηγίες χρήσης είναι ξεχωριστές και παράλληλα συγκεκριμένες (π.χ. αριθμός εφαρμογών, χρόνος εφαρμογής κ.λπ.).

Για παράδειγμα, ορισμένα αντιφθειρικά προϊόντα δεν έχουν πλήρη εντομοκτόνο δράση, οπότε θα πρέπει να εφαρμόζονται και δεύτερη φορά, 7 με 10 ημέρες μετά την πρώτη εφαρμογή. Ακόμα κι αν μερικές μάρκες συνιστούν μόνο μία εφαρμογή, μια επανάληψη μπορεί να είναι απαραίτητη για να εξοντωθούν οι ψείρες που θα έχουν εκκολαφθεί στο μεσοδιάστημα.

Τα αντιφθειρικά προϊόντα θα πρέπει να εφαρμόζονται ομοιόμορφα, σε όλη την επιφάνεια του τριχωτού της κεφαλής και σε όλο το μήκος των μαλλιών, δίνοντας έμφαση στις ρίζες. Στα μακριά μαλλιά, συνήθως χρειάζεται εφαρμογή μεγαλύτερης ποσότητας προϊόντος. Η εφαρμογή μικρότερης ποσότητας, ενδέχεται να οδηγήσει σε αποτυχία της θεραπείας.

ΦΥΣΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Διμεθικόνη, μυριστικός ισοπροπυλεστέρας και 1,2-οκτανοδιόλη, χρησιμοποιούνται σε βρέφη και παιδιά από 6 μηνών, 2 ετών ή 3 ετών, ανάλογα με τα προϊόντα.

ΕΝΤΟΜΟΚΤΟΝΑ ΜΕ ΝΕΥΡΟΤΟΞΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Υπάρχουν διαθέσιμα προϊόντα με βάση τα πυρεθροειδή. Όμως, είναι πιθανό οι ψείρες να είναι ανθεκτικές σε αυτά, λόγω της ευρείας και χρόνιας χρήσης τους.

Η εφαρμογή σκευασμάτων υπό μορφή σπρέι πρέπει να γίνεται με προσοχή,

ειδικά σε άτομα που πάσχουν από άσθμα, καθώς και σε βρέφη ή παιδιά με ιστορικό δύσπνοιας ή βρογχίτιδας. Μόνο ορισμένα προϊόντα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε βρέφη και παιδιά άνω των 30 μηνών (μόνο το μαλαθείο > 2 ετών).

Αποφεύγεται η χρήση τους σε εγκύους ή θηλάζουσες, λόγω έλλειψης στοιχείων σχετικά με την εφαρμογή τους σε αυτές τις ομάδες.

Μεταξύ άλλων, πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες είναι ο κνησμός, η υπερευαισθησία (αλλεργία) και το αίσθημα καύσου.

ΆΛΛΑ ΜΕΤΡΑ

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν φυτικά έλαια (κυρίως λάδι καρύδας και παράγωγα) και αιθέρια έλαια (λεβάντα, γεράνι, γλυκάνισος κ.λπ.), ωστόσο η αποτελεσματικότητά τους έχει αξιολογηθεί ελάχιστα.

Σημαντικό να αποφεύγονται τα παράγωγα τερπενίων σε μικρά παιδιά και επιληπτικούς, καθώς υπάρχει κίνδυνος πρόκλησης σπασμών.

Προσοχή!

Η θεραπεία θα πρέπει να εφαρμόζεται μόνο στα άτομα που έχουν ψείρες. Η χρήση αντιφθειρικών για πρόληψη δεν παρουσιάζει οφέλη, αντιθέτως, αυξάνει τον κίνδυνο ερεθισμού του τριχωτού της κεφαλής. Βέβαια, στην αγορά διατίθενται προϊόντα με απωθητική δράση για πρόληψη, των οποίων όμως η αποτελεσματικότητα δεν έχει αποδειχθεί επισήμως.

Παράλληλα με την τοπική αντιφθειρική θεραπεία, είναι απαραίτητο να ακολουθήσετε και κάποια ακόμη βήματα, ώστε να αποφύγετε τη μετάδοση και την επανέκθεση. Τα λευκά είδη (μαξιλαροθήκη, σεντόνια, πετσέτες κ.λπ.), τα ρούχα (καπέλα, κασκόλ κ.λπ.) και οι κουβέρτες, θα πρέπει να πλένονται στο πλυντήριο, τουλάχιστον στους 60°C, για να απολυμανθούν. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τα μέσα σε σακούλα και κλείστε αεροστεγώς για δύο ημέρες, ώστε να εξαλειφθεί κάθε πιθανότητα ύπαρξης ψειρών.



ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΦΘΕΙΡΙΑΣΗ

Η προσβολή του τριχωτού της κεφαλής από ψείρες είναι πολύ συχνή σε παιδιά ηλικίας 3 έως 11 ετών. Η ψείρα (*Pediculus humanus capitis*) είναι ένα αποκλειστικά ανθρώπινο παράσιτο. Το πλέον συχνότερο σύμπτωμα της φθειρίασης είναι η φαγούρα. Αυτή, προκαλείται από το σάλιο της ψείρας που έρχεται σε επαφή με το δέρμα, κάθε φορά που αυτή τρέφεται. Οι ψείρες σπάνια μεταδίδουν ασθένειες. Τα θηλυκά γεννούν έως και 10 αυγά την ημέρα, τα οποία εκκολάπτονται μετά από 7 έως 10 ημέρες. Η ψείρα επιβιώνει για περίπου 24 ώρες εκτός του τριχωτού της κεφαλής και τις περισσότερες φορές μεταδίδεται από άμεση επαφή.

Η χρήση αντιφθειρικών προϊόντων σε μικρά παιδιά εξαρτάται από το δραστικό συστατικό, τη μορφή του προϊόντος και της εξειδίκευσής του. Ορισμένα σκευάσματα, ενδείκνυνται για παιδιά από 6 μηνών και άνω, ενώ άλλα μπορούν να χρησιμοποιηθούν αυστηρά σε παιδιά από 3 ετών. Στα βρέφη, θα πρέπει να αποφεύγονται σκευάσματα υπό μορφή σπρέι.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Για να αποφύγετε τη μετάδοση: Δέστε τα μακριά μαλλιά και μην μοιράζετε κασκόλ, καπέλα και βούρτσες. Ελέγξτε τακτικά τα μαλλιά.
- Η χρήση χτένας ειδικά σχεδιασμένης για ψείρες, μπορεί να συμπληρώσει τη θεραπεία ή να την αντικαταστήσει σε βρέφη και εγκύους.





LICENER[®]

SINGLE TREATMENT

Αντιφθειρικό σαμπουάν
για ψείρες & κόνιδες
μιας χρήσης

Το απόλυτο όπλο στη μάχη με τις ψείρες

... **Νέο** πρωτοποριακό προϊόν για
την αντιμετώπιση της ψείρας & της κόνιδας
με **μία μόνο χρήση!** σε **10 λεπτά!**



- Βασισμένο στο φυσικό ενεργό συστατικό «Neem-extract»
- **100% αποτελεσματικό** (μελέτες in-vitro & in-vivo)
- **Εξοντώνει τις ψείρες & τα αυγά τους με μία μόνο χρήση**

Είναι **κλινικά & δερματολογικά ελεγμένο**
και διατίθεται σε **συσκευασία των 100ml**

ΜΟΝΟ ΣΤΑ
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

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

Αθήνα:

Λεωφ. Αγίας Μαρίας 9, ΒΙ.ΠΕ. Κορωπίου, 19400, Κορωπί
τηλ.: 801.700.77.01 (αστική χρέωση)
210.9641.162 • fax: 210.9600.954
e-mail: info@health-plus.gr • web site: www.health-plus.gr

Θεσσαλονίκη:

Μακρυγιάννη 42, 57001 Θέρμη • τηλ./fax: 2310.540575

Αντιπρόσωπος Κύπρου:

IAMA PHARMACEUTICALS Ltd • τηλ.: 2520.9500



ΘΕΡΑΠΕΙΑ αθλητικών τραυματισμών και τακτική φυσιοθεραπεία

Για την αποκατάσταση αλλά και την αντιμετώπιση διάφορων μυοσκελετικών προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν, η εξειδικευμένη φυσιοθεραπεία αθλητικών τραυματισμών –όπως και η τακτική φυσιοθεραπεία– είναι οι σημαντικότερες και δημοφιλέστερες στρατηγικές προσεγγίσεις. Επιπλέον, η συστηματική φυσιοθεραπεία μπορεί να διαδραματίσει και έναν προληπτικό ρόλο έναντι των μυοσκελετικών κακώσεων.

Η **θεραπεία αθλητικών τραυματισμών** εστιάζει κυρίως στη διαχείριση τραυματισμών και καταστάσεων που σχετίζονται με αθλητικές δραστηριότητες. Στοχεύει στη διευκόλυνση της ανάρρωσης και της επιστροφής στις λειτουργίες που σχετίζονται με τον αθλητισμό.

Η τακτική φυσιοθεραπεία από την άλλη πλευρά, είναι ένας ευρύτερος όρος που περιλαμβάνει τη θεραπεία διαφόρων μυοσκελετικών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που δεν σχετίζονται με τον αθλητισμό. Τείνει να επικεντρώνεται περισσότερο στην αποκατάσταση τραυματισμών, στη διαχείριση του πόνου και στη βελτίωση της συνολικής κινητικότητας και λειτουργίας και μπορεί να περιλαμβάνει πιο γενικά προγράμματα ασκήσεων αποκατάστασης, που αφορούν ένα ευρύτερο φάσμα δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ;

Η θεραπεία αθλητικών τραυματισμών αναφέρεται στην εξειδικευμένη θεραπεία που παρέχεται από φυσιοθεραπευτές σε άτομα που έχουν υποστεί τραυματισμούς λόγω αθλητικής δραστηριότητας. Στοχεύει στη διευκόλυνση της ανάρρωσης, στη μείωση του πόνου και στην αποκατάσταση της βέλτιστης λειτουργίας και απόδοσης. Περιλαμβάνει έναν συνδυασμό τεχνικών, όπως θεραπευτικές μαλάξεις, ασκήσεις, διατάσεις και ασκήσεις αποκατάστασης προσαρμοσμένες σε συγκεκριμένους τραυματισμούς και στις εκάστοτε ανάγκες. Επιπλέον, βοηθά στην ενίσχυση εκείνων των μυών που είναι πιο επιρρεπείς, στη βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων και στην πρόληψη περαιτέρω βλάβης ή επαναλαμβανόμενων προβλημάτων. Ο ρόλος της φυσιοθεραπείας είναι κρίσιμος, αφού δίνει τη δυνατότητα σε αθλητές και σε ενεργά άτομα να επιστρέψουν στα αθλήματα ή στις σωματικές τους δραστηριότητες με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.

Μερικοί από τους πιο διαδεδομένους αθλητικούς τραυματισμούς είναι:

- **Διάστρεμμα:** Βλάβη των συνδέσμων λόγω υπερβολικού τεντώματος ή ρήξης, που συχνά προκαλεί πόνο, πρήξιμο και δυσκολία στην κίνηση της πάσχουσας άρθρωσης.
- **Καταπονήσεις:** Τραυματισμοί μυών ή τενόντων που προκύπτουν από υπερβολική χρήση, ξαφνικές κινήσεις ή ανεπαρκή προθέρμανση, που προκαλούν πόνο, περιορισμένη κινητικότητα και μυϊκή αδυναμία.
- **Κάταγμα:** Σπάσιμο οστού λόγω άμεσης πρόσκρουσης, πτώσης ή επαναλαμβανόμενης πίεσής του, που προκαλεί έντονο πόνο, οίδημα, παραμόρφωση και δυσκολία χρήσης της πληγείσας περιοχής.



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Μέσω μιας ολοκληρωμένης αξιολόγησης των κινήσεων, της δύναμης, της ευελιξίας και της ισορροπίας των αθλητών, οι φυσιοθεραπευτές εντοπίζουν σημεία αδυναμίας ή ανισορροπίας που μπορεί να προδιαθέσουν τα άτομα σε τραυματισμούς. Στη συνέχεια, αναπτύσσουν προσαρμοσμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης, της σταθερότητας και της ευελιξίας, στοχεύοντας σε συγκεκριμένες περιοχές κινδύνου.

Επιπλέον, οι φυσιοθεραπευτές εκπαιδεύουν τους αθλητές σχετικά με τις κατάλληλες τεχνικές προθέρμανσης και αποθεραπείας, στρατηγικές πρόληψης τραυματισμών και κατάλληλες μεθόδους προπόνησης. Παρέχουν επίσης καθοδήγηση σχετικά με την επιλογή εξοπλισμού και υποδημάτων για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου τραυματισμού κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων και πολλά άλλα. Έτσι, με την ενσωμάτωση της

ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΘΕΙ ΕΝΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ;

Η διάρκεια της ανάρρωσης από έναν αθλητικό τραυματισμό επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως ο τύπος και η βαρύτητα του τραυματισμού, η ατομική ικανότητα ανάρρωσης, η συμμόρφωση στη θεραπεία, αλλά και ο τύπος του αθλήματος στο οποίο θα επιστρέψει ο αθλούμενος. Οι μικροτραυματισμοί, όπως διαστρέμματα ή κακώσεις μπορεί να χρειαστούν μερικές εβδομάδες έως μερικούς μήνες για να αποκατασταθούν, με κατάλληλη ανάπαυση, τοποθέτηση πάγου και φυσιοθεραπεία. Πιο σοβαροί τραυματισμοί, όπως κατάγματα, μπορεί να απαιτούν αρκετούς μήνες αποκατάστασης ή και χειρουργική επέμβαση.

Είναι σημαντικό να ακολουθείτε τις οδηγίες των επαγγελματιών υγείας και των φυσιοθεραπευτών, που θα σας παρέχουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο αποκατάστασης. Η υπομονή, η συνέπεια στη θεραπεία και η σταδιακή επιστροφή στη δραστηριότητα, είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχή και πλήρη αποκατάσταση από έναν αθλητικό τραυματισμό.

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 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.

Για πόνους μυών, αρθρώσεων, οσφυαλγία, αυχένα, αρθρίτιδες

Ανακούφιση από μωδιάσματα κακής κυκλοφορίας του αίματος

Ανακούφιση από πόνους φλεβίτιδας και κισσούς

Κατάλληλο στον οξύ χρόνιο πόνο

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





RemAthlon

SPRAY THE PAIN AWAY

**Φυσική ανακούφιση
από τη μυϊκή δυσκαμψία
και το μυϊκό πόνο**

Βασικά
Φυσικά
Συστατικά



**Μενθόλη, Δεντρολίβανο, Πευκοβελόνα,
Φλούδα πικρού πορτοκαλιού**

Επιπλέον Συστατικά:

Alcohol Denatured, Isobutane, Butane,
Propane, Διάφορα έλαια



Remedica

Remedica Ltd.

📍 T.K. 51706, 3508, Λεμεσός, Κύπρος

☎ +357 25 553000 📠 +357 25 390192

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

🌐 www.remedica.eu

LF/ FCO001MUS150/4 02.24(GR)

αλγοφεν®

Γρήγορη ανακούφιση από τον πόνο

- ✓ πονοκέφαλο ✓ ημικρανία ✓ πονόδοντο
- ✓ πυρετό ✓ μυαλγίες ✓ αρθραλγίες ✓ πόνους περιόδου



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