ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΜΟΥ

υγεία ομορφιά®

www.y-o.gr

Blue Pharmacies
Εμπιστοσύνη !!!

Αφιέρωμα
Πεπτικές διαταραχές

Εμπιστεύομαι τον Φαρμακοποιό μου

www.y-o.gr

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ • ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2020 • ΤΕΥΧΟΣ 17 • BLUE PHARMACIES PUBLIC LTD

Πρόληψη
Αλλεργία στον ήλιο
σ. 56

Ομορφιά
10 «Καλοκαιρινές» συμβουλές
σ. 12

Διατροφή
6 τροφές ενυδάτωσης
σ. 20

Θεραπεία
Προβλήματα στα πόδια
σ. 60

ISSN 2529-0145

Το περιοδικό Υγεία & Ομορφιά προσφέρεται δωρεάν από τον Φαρμακοποιό μου

LICENER®
SINGLE TREATMENT

Αντιφθειρικό σαμπουάν μιας χρήσης

για ψείρες & κόνιδες

Το Χαμόγελο του Παιδιού

Με την αγορά κάθε προϊόντος Licener η εταιρεία Health Plus από 1/5/2020 έως 30/10/2020 προσφέρει 0,25€ στον οργανισμό 'Το Χαμόγελο του Παιδιού'

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 Μαρίνας 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

Like Us On facebook

περιεχόμενα

05 Editorial

07 Ο φαρμακοποιός μου με ενημερώνει

08 Ο φαρμακοποιός μου με φροντίζει

10 Ο φαρμακοποιός μου στην κοινωνία

ΕΥ ΖΗΝ

Ομορφιά

12 10 «Καλοκαιρινές» συμβουλές ομορφιάς

16 Βρείτε το κατάλληλο αντηλιακό για το ευαίσθητο δέρμα σας

Διατροφή

20 6 τροφές που ενυδατώνουν τον οργανισμό μας

24 Ενισχύστε τη μνήμη σας με την κατάλληλη διατροφή

ΑΦΙΕΡΩΜΑ Πεπτικές διαταραχές

30 Οι εχθροί του πεπτικού μας

34 Δυσκοιλιότητα; Κανένα πρόβλημα! Υπάρχουν λύσεις

38 Δυσανεξία στη γλουτένη: Συμπτώματα και αντιμετώπιση

42 Η συμβολή της φυτοθεραπείας στο πεπτικό μας

46 Προβιοτικά:5 ερωτήσεις, 5 απαντήσεις

50 Ρεπορτάζ αγοράς: Επιλογή προϊόντων για τις πεπτικές διαταραχές

ΥΓΕΙΑ

Πρόληψη

52 Μελάνωμα: Πρόληψη και έλεγχος

56 Αλλεργία στον ήλιο; Συμπτώματα και μέτρα πρόληψης

Θεραπεία

60 Προβλήματα στα πόδια - Αιτίες και Αντιμετώπιση

Εμπιστεύομαι τον Φαρμακοποιό μου:

Blue Pharmacies Εμπιστοσύνη!!!

Τα Φαρμακεία μας / Blue Pharmacies Public Ltd

ΛΕΜΕΣΟΣ

Αγγελόπουλος Τάκης	25-751900	Γρ.Αυξεντίου & Μακεδονίας 2
Αγγελοπούλου Γιάννα	25-581965	Λεωφ. Γρίβα Διγενή 34Α, Άγιος Νικόλαος
Αντωνιάδης Πόλυς	25-358034	Αγίας Ζώνης 30
Βασιλείου Πέτρος	25-399717	Οδυσσέα Γεωργίου 11, Τραχώνι
Γεωργίου Ελένη	25-932575	Κρεμαστής Ρόδου 58 Β, Επισκοπή
Δρουσιώτης Ονούφριος	25-379777	Γλάδστωνος 131Β
Ευσταθίου Χαράλαμπος	25-359115	Ελλάδος 168, Τζιαμούδα
Θεοδώρου Πάμπος	25-566411	Λεωφ. Αρχιεπισκόπου Μακαρίου ΙΙΙ 47
Θρασυβούλου Άννα	25-572303	Λεωφόρος Πάφου 29Α
Ιερίδης Μιχαλάκης	25-336242	Νίκου Παττίχη 2 – Ρούμπενς
Ιωάννου Πάρης	25-364188	Δωδεκαννήσου 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. Πολεμίδια
Κωνσταντινίδου Έλλη	25-387225	Σπύρου Κυπριανού 55 Β
Κωνσταντίνου Γεωργία	25-711505	Μελίνας Μερκούρη 127 Α, Κ. Πολεμίδια
Λαμπριανίδου Νίκη	25-393171	Ηλία Καννάουρου 19, Υψωνάς
Λεφτερίδη Μαρίνα	25-001895	Χαράλαμπου Ευαγόρου 37
Λεωνίδου Νατάσα	25-327766	Κολωνακίου 60, Λινόπετρα
Μαλιώτη Χρυσάνθη	25-567939	Γεώργιου Αβέρωφ 26
Ματθαίου Νίκος	25-375522	Αγίας Ζώνης 62Δ
Μιχαήλ Ελένη	25-582626	Γρίβα Διγενή 19, Αγιος Νικόλαος
Νικολαίδου Γεωργία	25-560981	Λεωφ.Ομονοίας 74 Β
Ορφανίδης Παύλος	25-566115	Αποστόλου Βαρνάβα 14Α
Παναγίδου Παυλίνα	25-575777	Φραγκλίνου Ρούσβελτ 82Α
Παναγή Χρύσο	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 Ρούσβελτ 272, Ζακάκι
Παπαχρίστος Χρίστος	25-575861	Λεωφ. Μακαρίου Γ΄ 48
Παπαχρίστου Τζιωρτζίνα	25-565267	Μισιαούλη & Καβάζογλου 31
Παστελλάς Κώστας	25-344040	Γλάδστωνος 88
Παχούμης Μιχάλης	25-374449	Αγίας Φυλάξεως 56
Πραστίτη Ελένη	25-383120	Αγίας Φυλάξεως 150 Α
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
Φιλιππίδου Φουρλά Μαρίνα	25-334403	Νίκου Παττίχη 7Α
Χαραλάμπους 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, Λυκαβητός
Αντωνίου Ελίνα	22-261756	Λεωφόρος Αριστοφάνου 20Α, Στρόβολος
Γεωργίου Γιώργος Λτδ	22-455058	Αθηνών 1, Κάτω Δευτερά
Ιωαννίδου Μαρία	22-356800	Αγίου Ελευθερίου 4Α, Αρχάγγελος
Κάφουρου Έλενα	22-377313	Εθνικής Φρουράς 3Α, Λυκαβητός
Κυριάκος Κυριάκου	22-106044	Ψαρών 3, Κατάστημα Α
Κωνσταντινίδου Αγγελική	22-261626	Κυριάκου Μάτση 37, Άγιος Δομέτιος
Λαζάρου Λίζα	22-381581	Αγ. Γεωργίου 106 Ε, Ανθούπολη
Λιασή Κατερίνα	22-384464	Αρχ. Μακαριού Γ΄ 79, Λακατάμια
Νεοφύτου Μαρίνα	22-322226	Γερμανανών Πατρών 5, Έγκωμη
Νικολοπούλου Χαρούλα	22-634635	Αρχ. Μακαρίου 48, Κλήρου
Παπαδοπούλου Μαίρη	22-676936	Γιάννου Κρανιδιώτη 53, Λατσιά
Πόντου Ανδρέας & Κούλλα Λτδ	22-382550	Ελευθερίας 27, Ανθούπολη
Σπανού Χ΄Χαραλάμπους Χριστιάνα	22-491351	Αθηνών 23ΒΓ, Στρόβολος
Τάνια Αργυρού	22-658628	Παύλου Μελά 28Β, Μακεδονίτισα
Τίφα Γεωργίου Κατερίνα	22-340340	Κυρηνείας 100, Πλατύ Αγλαντζιάς
Τρακκούδη Μαρία	22-490360	Α. Αβρααμίδη 88Β, Δασούπολη
Χατζηπαντελή Τίφα Νικολέτα	22-382278	Βεργίνας 4, Στρόβολος

ΠΑΦΟΣ

Γιαννιού Σταυρούλα	26-937857	Ελευθερίου Βενιζέλου & Χανιών 68
Καλλασίδης Εμμανουήλ	26-221877	Μαρίου 17, Πόλη Χρυσοχούς
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
Ροΐδη Σοφία	26-221300	Άγιων Ανάργυρων 21
Σμυλανάκη Βασιλική	26-222500	Θάσου 2Β, Κονιά
Τυπογράφου Νάντια	26-822832	Νεόφυτου Νικολαΐδη 31
Χατζηχαραλάμπους Δώρα	26-822627	Ελλάδος 104
Χατζηχαραλάμπους Κλεόπας	26-822610	Δημοκρατίας 51
Χριστοφίδου Γαλάτεια	26-962226	Αρχ. Μακαρίου Γ'63, Γεροσκήπου
Χρυσοστόμου Ραφαέλλα	26-942999	Νικολάου Έλληνα 39

ΛΑΡΝΑΚΑ

Μιχαήλ Δήμητρα	24-323272	Αγίας Παρασκευής 37, Χοιροκοιτία

Blue Pharmacies Public Ltd

Παπαφλέσσα 20, 4150 Κάτω Πολεμίδια, Λεμεσός - Κύπρος,

Τηλ. 25209300, Φαξ: 25 209 400

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

Blue Pharmacies Public Ltd

υγεία ομορφιά®
Εμπιστεύομαι τον Φαρμακοποιό μου
www.y-o.gr

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΕΥΧΟΣ 17 • ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2020
ISSN 2529-0185

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
Blue Pharmacies Εμπιστοσύνη!!!

T.: 25 209 300 • F.:25 209 400
info@bluepharmacies.com
www.bluepharmacies.com

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ
Πόπη Χαραμή

ΒΟΗΘΟΣ ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗ
Άγγελος Σεμερτζάκης

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
πολύχρωμο
T. 210 86 25 774 • F. 213 024 8936
polyxromo@gmail.com

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ
AXES Business Partners Ltd
M.: 99 521139, E: director@axes-bp.com

ΠΑΡΑΓΩΓΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ
ΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΑΕ
Αιγαίου 28
194 00 Κορωπί Αττικής

Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:
Νατάσα Παπαγεωργάκη
Βασιλική Λεριάδη
Ελίνα Ασημακοπούλου
Νίκη Καββαδία
Μαριλένα Αδικημενάκη
Αριστείδης Κούνας
Ειρήνη Πατεμτζή
Ανδρέας Κακαβούλας Μαρκέττι
Χριστιάνα Μπερερή
Πέννυ Λαζογεώργου
Ελένη Μεϊντάνη
Δέσποινα Αρναούτογλου
Φρειδερίκη Καπούλα

Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε 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 όποιας μορφής υλικά, φωτογραφίες κ.λπ. δεν επιστρέφονται.
Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων τους.

Copyright 2017-2020 © Χαραμή ΑΕ

Αναζητήστε μας στο: www.y-o.gr και στα:

Editorial

Καλοκαίρι, διακοπές, ήλιος, θάλασσα, διασκέδαση... Ναι σε όλα, αλλά με μέτρο και προσοχή, τηρώντας πάντοτε τα πρέποντα μέτρα προστασίας!
Μπορεί ο εγκλεισμός και τα περιοριστικά μέτρα λόγω κορωνοϊού να διπλασίασαν την επιθυμία σας για βόλτες και εξορμήσεις, τώρα που «άνοιξε» ο καιρός, αλλά θα πρέπει να είστε επιφυλακτικοί!
Πάντως, μετά από όλο αυτό, το μόνο σίγουρο είναι ότι η καθημερινότητα όλων έχει αλλάξει και πλέον, εκτιμούμε περισσότερο τα όσα θεωρούσαμε δεδομένα στην προ-κορωνοϊού εποχή.

Ποια είναι τα θέματα Υγείας και Ομορφιάς που θα μας απασχολήσουν τους καλοκαιρινούς μήνες; Ανακαλύψτε 10 καλοκαιρινές συμβουλές ομορφιάς και μάθετε ποιο είναι το κατάλληλο αντηλιακό για την ευαίσθητη επιδερμίδα σας. Γνωρίστε τις τροφές που ενυδατώνουν τον οργανισμό σας, αλλά και αυτές που ενισχύουν τη μνήμη σας.

Στο αφιέρωμα αυτού του τεύχους, με θέμα τις «Πεπτικές διαταραχές», θα ενημερωθείτε για τους «εχθρούς» του πεπτικού συστήματος, ενώ σας δίνουμε λύσεις για τη δυσκοιλιότητα και την αντιμετώπιση της δυσανεξίας στη γλουτένη. Στη συνέχεια, θα γνωρίσετε τη συμβολή της φυτοθεραπείας στο πεπτικό, καθώς και τον ρόλο των προβιοτικών στον οργανισμό μας.

Τέλος, στην ενότητα «Υγεία, πρόληψη και θεραπεία», θα μάθετε χρήσιμες πληροφορίες για το μελάνωμα, και πιο συγκεκριμένα για την πρόληψη και τον έλεγχό του, καθώς και για τις αλλεργίες από τον ήλιο, αναλύοντας ποια είναι τα συμπτώματα τους και ποια μέτρα πρόληψης θα πρέπει να πάρετε.
Στο τέλος αυτού του τεύχους, θα ανακαλύψετε τους λόγους για τους οποίους νιώθετε βαριά τα πόδια σας, ενώ σας δίνουμε λύσεις στο κότσι και στους κάλους που σας ταλαιπωρούν!

Το "**υγεία και ομορφιά** ***Εμπιστεύομαι τον Φαρμακοποιό μου***", πάντα «δια χειρός Φαρμακοποιού», διανέμεται σε **1.530** επιλεγμένα Φαρμακεία σε όλη την Ελλάδα και σε **80** στην Κύπρο, συνεχίζοντας δυναμικά το έργο του και μεταφέροντας με αξιοπιστία και εγκυρότητα τις πολύτιμες συμβουλές του σε κάθε σπίτι. Φυσικά μπορείτε να το διαβάζετε και ηλεκτρονικά στο **www.y-o.gr**.

Καλό καλοκαίρι, με υγεία, χαμόγελα και αισιοδοξία!

Πόπη Χαραμή
Φαρμακοποιός
Σύμβουλος Φαρμακευτικών Υπηρεσιών

υγεία ομορφιά®

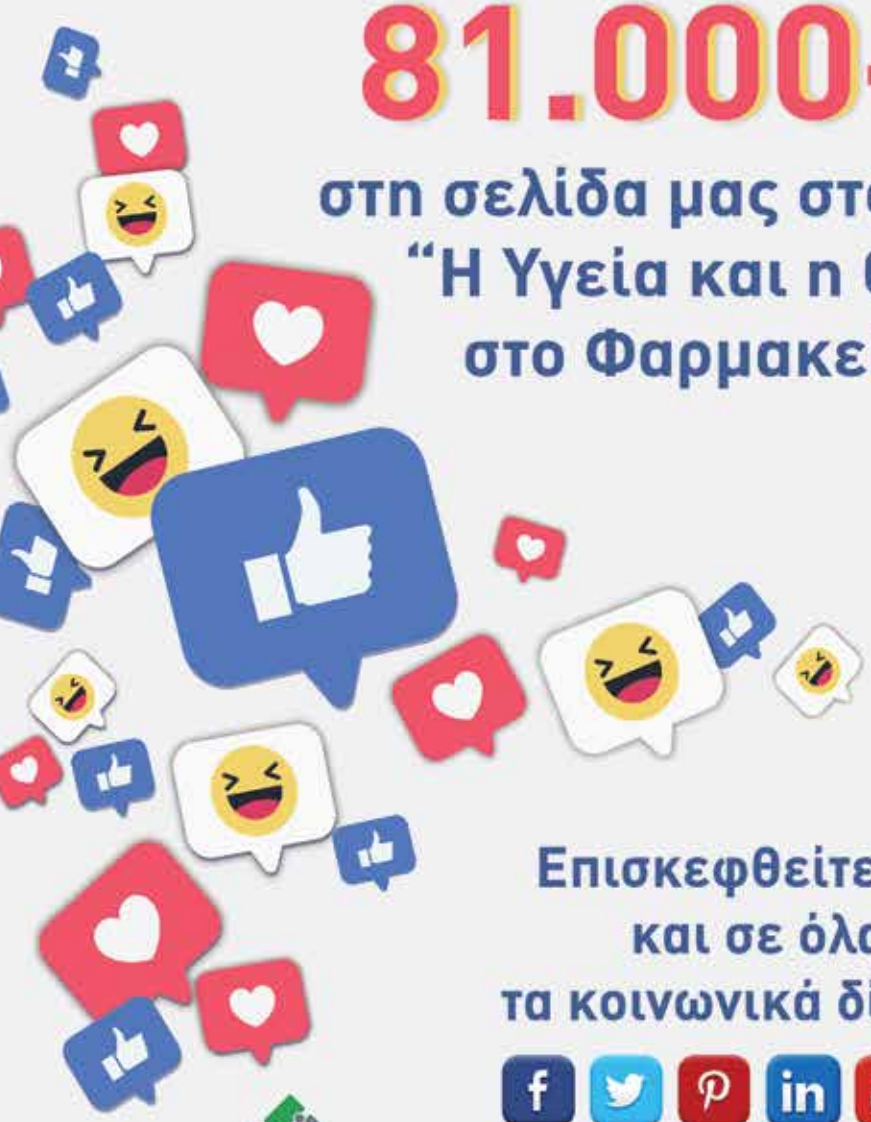
Εμπιστεύομαι
τον Φαρμακοποιό μου
www.y-o.gr

Αξιόπιστες συμβουλές Υγείας ✚ Ομορφιάς
από Φαρμακοποιούς και άλλους Επαγγελματίες Υγείας
για όλη την Οικογένεια!

Ευχαριστούμε για τα

81.000+ Like

στη σελίδα μας στο Facebook
"Η Υγεία και η Ομορφιά στο Φαρμακείο σας"



Επισκεφθείτε μας
και σε όλα
τα κοινωνικά δίκτυα:

ΧΑΡΑΜΗ ΑΕ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Ενδυναμώνουμε την Ευρωπαϊκή Υγείας

Λ. Αλίμου 34 • 174 55 Άλιμος • Τ. 210 984 3274 • info@PharmaManage.gr

ALGOGEL LOTION,

φυτική εντομοαπωθητική δράση

Το ALGOGEL Lotion για αποτελεσματική προστασία ενάντια στα έντομα, είναι ένα φυτικό προϊόν σε μορφή λοσιόν, με βάση το φυσικό δραστικό συστατικό Citriodiol, που ενέχει ισχυρές εντομοαπωθητικές ιδιότητες. Παράγεται φυσικά από το έλαιο του ευκαλύπτου citriodora, χρησιμοποιώντας μια διαδικασία η οποία μιμείται εκείνη που εμφανίζεται φυσικά στο φύλλο. Με τις ισχυρές εντομοαπωθητικές του ιδιότητες , καθίσταται απολύτως αποτελεσματικό ενάντια σε ένα ευρύ φάσμα ενοχλητικών, αιμομυζητικών εντόμων (κουνούπια, σκνίπες, μύγες, κ.ά). Εμπλουτισμένο με μαλακτικούς και υγροσκοπικούς παράγοντες, ώστε να προσφέρει ενυδάτωση και απαλότητα στην επιδερμίδα. Χωρίς προωθητικό αέριο, με spray ψεκασμού που είναι φιλικό προς το περιβάλλον. Για όλους τους τύπους επιδερμίδας. Κατάλληλο για όλη την οικογένεια.

S.O.S PELLE με SKINSAVE®

για τους ερεθισμούς

Η κρέμα S.O.S PELLE 25ml μειώνει γρήγορα και αποτελεσματικά τις κοκκινίλες, το αίσθημα καψίματος, τη φαγούρα και τους ερεθισμούς που προκαλούνται από τσιμπήματα εντόμων, τσουχτρών και ηλιακά ή μηχανικά εγκαύματα.

Η σύνθεση της κρέμας S.O.S PELLE είναι φυσική, χωρίς κορτιζόνη και αντιισταμινικά. Περιέχει: Skinsave®, ένα μίγμα φυσικών ενεργών συστατικών από κάππαρη, ελιά και φραγκοσυκιά. Επιπλέον περιέχει και άλλα φυσικά συστατικά όπως:

- Lipex L'Sens (παράγωγο του βουτύρου karite) με καταπραϋντικές και αναπλαστικές ιδιότητες.
- Rhamnosoft (φυτικής προέλευσης πολυσακχαρίτης) αυξάνει την αντιερεθιστική δράση του Skinsave®.
- Betaine (απόσταγμα από παντζάρια) με ενυδατικές ιδιότητες.

ALGOFLOGEN ΚΡΕΜΑ

Για ερεθισμούς της επιδερμίδας

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

Ενεργά συστατικά:

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

Με την εξειδικευμένη σύνθεσή της, η ALGOFLOGEN κρέμα επουλώνει άμεσα και

«Ο φαρμακοποιός μου με φροντίζει»

Η Ερώτηση της Ξανθής, 31 ετών

«Μπορώ να φάω ωμά φρούτα και λαχανικά, όπως είναι;»

“Για να αποφύγετε λοιμώξεις από ιούς και βακτήρια, μετά την αγορά και πριν από το φαγητό ή το μαγείρεμα, τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να πλένονται καλά σε καθαρό νερό. Η χρήση σαπουνιού, απολυμαντικού ή αραιωμένου λευκαντικού δεν είναι απαραίτητη. Αντίθετα, μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση σε περίπτωση ακατάλληλου ξεβγάλματος. Μετά το πλύσιμο, σκουπίστε τα με χαρτοπετσέτα μίας χρήσης. Αυτές οι συστάσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές για φρούτα και λαχανικά που τρώγονται ωμά και δεν μπορούν να ξεφλουδιστούν. Επιπλέον, το μαγείρεμα στους 63° C (δηλαδή σε μέτρια φωτιά) για τέσσερα λεπτά, επαρκεί, προκειμένου να καταστραφούν τυχόν ιοί που βρίσκονται στα τρόφιμα.”

Η Ερώτηση του Χριστόφορου, 52 ετών

«Μπορώ να μολυνθώ από τον κορωνοϊό εάν φάω μολυσμένο φαγητό;»

“Προς το παρόν, δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που να αποδεικνύουν ότι ο κορωνοϊός μπορεί να μολύνει έναν οργανισμό μέσω του πεπτικού σωλήνα. Ωστόσο, η πιθανότητα μόλυνσης της αναπνευστικής οδού κατά το μάσημα μιας μολυσμένης τροφής, δεν μπορεί να αποκλειστεί πλήρως. Αποφύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας και να πλένετε συχνά τα χέρια σας κατά την προετοιμασία του γεύματος, για να μειώσετε τον κίνδυνο μόλυνσης. Από την άλλη πλευρά, ένας ασθενής με κορωνοϊό θα πρέπει να αποφεύγει εντελώς τον χειρισμό τροφίμων που δεν προορίζονται γι' αυτόν και το μαγείρεμα για άλλους.”

Η Ερώτηση της Άννας, 29 ετών

«Τι προφυλάξεις πρέπει να παίρνω όταν επιστρέφω από τα ψώνια;»

“Το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να κάνετε, είναι να βγάλετε στην είσοδο τα παπούτσια σας. Έπειτα, πλύντε καλά τα χέρια σας, όπως συνηθίζεται μετά από κάθε έξοδο. Τα ψώνια που δεν θέλουν άμεσα ψυγείο, μπορείτε να τα αφήστε να «ξεκουραστούν» για τρεις ώρες πριν τα τακτοποιήσετε, προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης. Για προϊόντα που πρέπει να φυλάσσονται στο ψυγείο, αφαιρέστε το περιτύλιγμα, αν υπάρχει, καθαρίστε τα προϊόντα ή τη συσκευασία τους με βρεγμένη χαρτοπετσέτα μίας χρήσης, πριν τα αποθηκεύσετε. Θυμηθείτε να πλύνετε ξανά τα χέρια σας μετά την τακτοποίηση των αγαθών στο σπίτι σας.”

Η Ερώτηση της Μαρίας, 34 ετών

«Μπορείτε να με ενημερώσετε σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής που ενισχύουν το μαύρισμα;»

“Τα συμπληρώματα διατροφής που προστατεύουν την επιδερμίδα ενώ ενισχύουν μαύρισμα, περιέχουν φυτικά καροτενοειδή, έλαια (borage, evening primrose) κατά της ξηρότητας του δέρματος και αντιοξειδωτικά (κατά των ελεύθερων ριζών και της γήρανσης του δέρματος). Θα πρέπει να ξεκινήσετε τη λήψη τους 15 ημέρες πριν από την έκθεσή σας στον ήλιο και στη συνέχεια να τα συνεχίσετε έως και για 15 ημέρες μετά τις διακοπές σας. Θα πρέπει όμως παράλληλα να σκεφτείτε και την προστασία της επιδερμίδας σας από τον ήλιο. Η ενίσχυση του επιφανειακού μαυρίσματος που προκαλούν τα συμπληρώματα διατροφής δεν προστατεύει από τις βαθιές βλαβερές επιδράσεις της υπεριώδους ακτινοβολίας. Συνεπώς, σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστούν τη χρήση αντηλιακής προστασίας, η οποία θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένη σύμφωνα με τον φωτότυπο αλλά και τον τύπο δέρματός σας.”

Τα κοινοτικά φαρμακεία είναι δίπλα στον πολίτη από την αρχή της πανδημίας COVID-19 για την παροχή συμβουλών, ενημέρωσης και διάθεσης φαρμάκων σε ασθενείς και τοπικές κοινότητες.

Το φαρμακείο δίπλα στον πολίτη κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Από την **Πόπη Χαραμή**,

Φαρμακοποιό

Εύλογη είναι η μεγάλη ζήτηση σε μάσκες, αντισηπτικά, γάντια, παρακεταμόλη και συμπληρώματα διατροφής για τόνωση του ανοσοποιητικού, ωστόσο, με τον χαρακτηριστικό ρεαλισμό, τα φαρμακεία προσαρμόζουν γρήγορα τις υπηρεσίες τους καθώς εξελίσσεται η πανδημία.

Οι φαρμακοποιοί εφαρμόζουν βέλτιστες πρακτικές στην ταχέως μεταβαλλόμενη πανδημία COVID-19 για να διασφαλίσουν την ασφάλεια των ασθενών και του προσωπικού τους καθώς και τις κατάλληλες προσεγγίσεις.

Επιβολή κοινωνικής απόστασης

Σύμφωνα με τις τρέχουσες κυβερνητικές οδηγίες, η διατήρηση απόστασης δύο μέτρων μεταξύ των ατόμων σε ένα χώρο είναι επιβεβλημένη για τον περιορισμό μετάδοσης της λοίμωξης COVID-19. Τα φαρμακεία συμμορφώθηκαν άμεσα στην οδηγία και την εφαρμόζουν σε ασθενείς που εισέρχονται, αλλά και μεταξύ των ατόμων που εξυπηρετούν.

Ενδεικτικά μερικές ενέργειες που εφάρμοσαν

- Τοποθέτηση φυσικών φραγμών στην εξωτερική πόρτα, χρησιμοποιώντας μόνο ένα παραθυράκι ή τοποθετώντας στον πάγκο εξυπηρέτησης διαχωριστικά πλεξιγκλάς με μια μικρή οπή κάτω, για συναλλαγές, ώστε να αποφευχθεί η κοντινή προσέγγιση των ασθενών.
- Αποκλεισμός περιοχών χρησιμοποιώντας ραφιέρες ή γόνδολες για ανακατεύθυνση πορείας ασθενών στο χώρο.
- Προσθήκη ταινίας στο έδαφος σε τμήματα του φαρμακείου, όπου οι ασθενείς μπορούν να σταθούν για διασφάλιση της απόστασης.
- Περιορισμός των ατόμων που μπορούν να είναι παρόντα στο φαρμακείο ανά πάσα στιγμή.
- Υποχρεωτική χρήση μάσκας στο προσωπικό, αλλά και στους πελάτες.

Μείωση των επαφών

- Η ενθάρρυνση των ασθενών να πληρώνουν χρησιμοποιώντας κάρτα ανέπαφης πληρωμής, ή η τοποθέτηση χρημάτων σε καλάθια ή μπολ, μειώνει περαιτέρω την ανάγκη για φυσική επαφή.
- Υπηρεσία εξυπηρέτησης, όπου οι ασθενείς τηλεφωνούν προηγουμένως για να ζητήσουν τα φάρμακα και γενικά τα προϊόντα που θέλουν και στη συνέχεια έρχονται μόνο να τα παραλάβουν και να πληρώσουν, περιορίζοντας την αλληλεπίδραση τους καθώς και τον χρόνο που παραμένουν στον χώρο.

Ενέργειες επικοινωνίας

Προκειμένου να κοινοποιήσουν τις υπηρεσίες τους στο κοινό, πολλά φαρμακεία εκτυπώνουν φυλλάδια για διανομή στους πελάτες στον πάγκο, σε κάθε τσάντα παράδοσης, επιτρέποντας την επικοινωνία για:

- Συμβουλές για την υγεία, τον τρόπο ζωής, τη διατροφή, τον ήρεμο ύπνο, τη διαχείριση άγχους, συμβουλές για ψώνια με πλήρη ασφάλεια, για προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα, κ.λπ.
- Την προσφορά του φαρμακείου και την επάρκεια σε προϊόντα επίκαιρα (μάσκες, αντισηπτικά, γάντια...κ.λπ.), αναφέροντας μάλιστα και ορισμένες εμπορικές προσφορές για συμπληρώματα διατροφής ή αντηλιακά.

Προσφερόμενες Υπηρεσίες

Δεδομένου ότι οι ασθενείς, ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι, δεν επισκέπτονται πλέον συχνά το φαρμακείο και στέλνουν κάποιον άλλον να παραλάβει τα φάρμακά τους, ο φαρμακοποιός είναι διαθέσιμος για μια τηλεφωνική επικοινωνία μαζί τους, όχι μόνο για να ετοιμάσει τα φάρμακα ή παραφάρμακα που επιθυμούν, αλλά και για να τους παρέχει τις απαραίτητες συμβουλές. Ο στόχος του είναι να είναι παρόν σε ότι αφορά την υγεία τους, σε συνεργασία με άλλους επαγγελματίες υγείας.

Ένα σύστημα εξυπηρέτησης και παράδοσης, που διασφαλίζει την ασφάλεια των εργαζομένων και των ασθενών-πελατών, έχει επομένως δημιουργηθεί, με δομημένο τρόπο, ειδικά για ασθενείς που κινδυνεύουν: ανοσοκατασταλμένοι, χρόνιοι πάσχοντες, παχύσαρκους, έγκυες γυναίκες...

Για την οργάνωση της υποδοχής και επεξεργασίας αιτημάτων από ασθενείς-πελάτες, χρησιμοποιούνται και τα ψηφιακά εργαλεία ως προτεραιότητα (άυλη συνταγογράφιση, ηλεκτρονικές παραγγελίες, μέσω email κ.λπ.). Φυσικά οι ασθενείς που δεν είναι συνηθισμένοι σε ψηφιακές χρήσεις, μπορούν να επικοινωνήσουν μέσω τηλεφώνου.

Προειδοποιήσεις και ενημερώσεις προς τους ασθενείς

Τοποθέτηση αφισών, πανό ή πινακίδων σε εμφανή θέση για την ενημέρωση των ασθενών για τις υπηρεσίες που παρέχει το φαρμακείο αυτή τη εποχή.

Επίσης ενημερώσεις σχετικά με:

- Τα ωράρια λειτουργίας
- Ενθάρρυνση του κοινού να καλούν το φαρμακείο αντί να το επισκεφτούν για μια συμβουλή
- Σε ποιόν πρέπει να επικοινωνήσουν εάν ανησυχούν για τα συμπτώματά τους (π.χ. κλήση στο 1135 ή κλήση στον γιατρό τους, αλλά και ορισμένα τηλέφωνα γιατρών της περιοχής)
- Ποιος πρέπει να μπει σε καραντίνα και για πόσο διάστημα.

Στόχος του φαρμακοποιού και της ομάδας τους είναι να ενεργήσουν έτσι, ώστε οι ασθενείς να μπορούν να θυμούνται τις θετικές ενέργειες του φαρμακείου τους για τη σωματική και την ψυχική τους υγεία αυτή τη δύσκολη περίοδο.

Οι φαρμακοποιοί θα παραμείνουν ένας ουσιαστικός κρίκος τους επόμενους μήνες, και θα είναι εκεί για να διανείμουν τα φάρμακα, να περιορίσουν αυτήν την ασθένεια και, ελπίζουμε, να εμβολιάσουν τον πληθυσμό όταν είναι δυνατόν.

Τους ευχαριστούμε!

10 «Καλοκαιρινές» συμβουλές ομορφιάς

Για τους περισσότερους από εμάς, το καλοκαίρι αποτελεί μία περίοδο ανεμελιάς που περιλαμβάνει εξορμήσεις στην παραλία, θαλάσσια σπορ και αρκετές ώρες ηλιοθεραπείας. Αυτή η αλλαγή της καθημερινότητάς μας, όμως, επιβάλλει και μία αλλαγή στη ρουτίνα ομορφιάς…

Από τη **Νατάσα Παπαγεωργάκη**,

Αισθητικό-Κοσμητολόγο Τ.Ε.Ι.

> «Επιλέγουμε μία ενυδατική κρέμα ελαφριάς υφής, έτσι ώστε να μην «φράζει» την επιδερμίδα.»

Το καλοκαίρι, λόγω της υψηλής θερμοκρασίας, οι «κανόνες» στην περιποίηση του προσώπου, στο μακιγιάζ και στη φροντίδα των μαλλιών αλλάζουν, έτσι ώστε να αποτρέψουμε τυχόν λάθη που θα βλάψουν την εμφάνισή μας.

1. Καθαρισμός προσώπου

Όσον αφορά τη φροντίδα της επιδερμίδας του προσώπου μας, ξεκινάμε με τον σωστό καθαρισμό. Μπορούμε να επιλέξουμε ένα νερό Micellair, το οποίο είναι ελαφρύ και αναζωογονητικό για την επιδερμίδα μας, σε σχέση με το γαλάκτωμα καθαρισμού που αφήνει μία βαριά αίσθηση. Το χρησιμοποιούμε πρωί-βράδυ, για να αφαιρέσουμε τη λιπαρότητα, το make-up και τους ρύπους από το δέρμα.

2. Ενυδάτωση προσώπου

Επιλέγουμε μία ενυδατική κρέμα ελαφριάς υφής, έτσι ώστε να μην «φράζει» την επιδερμίδα αυξάνοντας την έκκριση σμήγματος. Η ενυδατική που θα χρησιμοποιήσουμε καλό είναι να περιέχει ιαματικό νερό, aloe vera, υαλουρονικό οξύ, και βιταμίνη Β3, για να προστατευτούμε από την αφυδάτωση και την ξηρότητα που προκαλεί η αλμύρα της θάλασσας στο πρόσωπό μας.

3. Απολέπιση προσώπου

Σχετικά με την απολέπιση του δέρματος, το καλοκαίρι αποφεύγουμε την έντονη τριβή της επιδερμίδας, διότι είμαστε εκτεθειμένοι στην ηλιακή ακτινοβολία πολύ περισσότερο από ό,τι τους χειμερινούς μήνες και έτσι δημιουργείται μια επιπλέον ευαισθησία. Αντίθετα, ενδείκνυνται η χρήση ενυδατικής μάσκας, καθώς ενυδατώνει σε βάθος την επιδερμίδα μας, διατηρώντας τη απαλή και λαμπερή.

4. Καλοκαιρινό make-up look

Το make-up look του καλοκαιριού, επιβάλει ανάλαφρη και δροσερή εμφάνιση με τονισμένα τα χαρακτηριστικά του προσώπου μας και μαυρισμένη επιδερμίδα. Αντικαθιστούμε, λοιπόν το χειμερινό μας make-up με μία διορθωτική κρέμα CC με ενσωματωμένο αντηλιακό δείκτη, που διορθώνει τις ατέλειες του δέρματος χωρίς να το επιβαρύνει επιπλέον, ενώ αγαπημένες παστέλ αποχρώσεις εφαρμόζονται σε μάτια και χείλη, ολοκληρώνοντας το ιδανικό summer look.

5. Αντηλιακή προστασία

Η αντηλιακή προστασία αποτελεί βασική μας προτεραιότητα στην καθημερινή ρουτίνα ομορφιάς. Η έκθεση στην ακτινοβολία UV είναι μεγαλύτερη, γι' αυτό η επιλογή της σωστής αντηλιακής προστασίας αποτελεί επένδυση για εμάς. Εφαρμόζουμε αντηλιακό κάθε πρωί πριν ξεκινήσουμε για τη δουλειά μας, στο πρόσωπο και στο ντεκολτέ, καθώς αποτελεί μία ευαίσθητη περιοχή η οποία συχνά εμφανίζει σημάδια φωτογήρανσης. Δεν ξεχνάμε να εφαρμόσουμε αντηλιακό στον λαιμό, στον αυχένα, και στα αυτιά, καθώς οι περιοχές αυτές προσβάλλονται συχνά με καρκίνο του δέρματος.

Στην παραλία, θα πρέπει να ανανεώνουμε το αντηλιακό κάθε 2 ώρες περίπου αλλά και μετά από κάθε βουτιά, χωρίς να ξεχνάμε περιοχές όπως: αγκώνες, γόνατα, η περιοχή πίσω από τα πόδια και η πλάτη. Απαραίτητο αξεσουάρ είναι το καπέλο και τα γυαλιά ηλίου, που πρέπει να μας ακολουθούν στις καλοκαιρινές εξορμήσεις μας.

Tips

Η προστασία των χειλιών μπορεί να γίνει με lip-balm, το οποίο να περιέχει ισχυρά αντιοξειδωτικά συστατικά αλλά και αντηλιακά φίλτρα, που προστατεύουν και διατηρούν ενυδατωμένα τα χείλη μας.

6. Η κατάλληλη ρουτίνα... μετά την παραλία

Μετά την παραλία, το δέρμα συχνά ξεφλουδίζει και αφυδατώνεται. Καθαρίζουμε το πρόσωπό μας με έναν αφρό καθαρισμού ή με νερό Micellair, αφαιρώντας σε βάθος τα κατάλοιπα του αντηλιακού. Αντίστοιχα, για το σώμα επιλέγουμε ένα ήπιο αφρόλουτρο με μαλακτικές ιδιότητες που θα ενυδατώσει σε βάθος την επιδερμίδα, ακολουθώντας με την εφαρμογή ενός ειδικού καλλυντικού after-sun, πλούσιο σε βιταμίνες και έλαια, για τόνωση του δέρματος. Επίσης ο ψεκασμός με ένα ιαματικό νερό, τόσο στο πρόσωπο, όσο και στο σώμα, αποτελεί μία καλή κίνηση ενυδάτωσης.

7. Η φροντίδα των μαλλιών

Η αλμύρα της θάλασσας, ο αέρας, το χλώριο της πισίνας... είναι παράγοντες που ταλαιπωρούν τα μαλλιά μας. Για να αποφύγουμε την αφυδάτωση και την ξηρότητα στα μαλλιά, επιλέγουμε ειδικό αντηλιακό λάδι ή σπρέι για βαθιά θρέψη. Η επιλογή ειδικής μάσκας επανόρθωσης 1 φορά την εβδομάδα θα ωφελήσει τα μαλλιά μας, βοηθώντας τα να παραμείνουν υγιή και απαλά.

8. Πώς θα διατηρήσετε το μαύρισμά σας;

Κάποια εύκολα και γρήγορα tips για να κρατήσουμε το μαύρισμά μας είναι να ενυδατωνόμαστε όσο το δυνατόν περισσότερο, αφού η ενυδάτωση προσφέρει λάμψη και ζωντάνια στην επιδερμίδα. Η απολέπιση που θα εφαρμόσουμε, θα πρέπει να είναι ήπια και να γίνεται 1 φορά την εβδομάδα. Στην πραγματικότητα, με την απολέπιση διώχνουμε τα νεκρά κύτταρα, βοηθώντας έτσι το μαύρισμα να διαρκέσει περισσότερο.

Επιπλέον, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών πλούσιων σε β -καροτένιο, όπως είναι το μάνγκο, το βερίκοκο, το πορτοκάλι, οι πιπεριές και το γκρέιπφρουτ, διεγείρουν την παραγωγή μελανίνης!

9. Ενυδάτωση οργανισμού

Η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού είναι το Α και το Ω για το καλοκαίρι. Καταναλώνουμε όσο το δυνατόν περισσότερο νερό γίνεται, έχοντας πάντα μαζί μας ένα μπουκάλι νερό όταν βρισκόμαστε εκτός σπιτιού. Αποφεύγουμε την κατανάλωση αλκοολούχων και ανθρακούχων ποτών, επιλέγουμε φυσικούς χυμούς πλούσιους σε βιταμίνες καθώς και δροσιστικά smoothies. Επιπλέον, ενισχύουμε καθημερινά τα γεύματά μας με λαχανικά και φρούτα!

10. Φροντίστε τα πόδια σας

Ένα συχνό πρόβλημα που απασχολεί τις γυναίκες το καλοκαίρι είναι τα βαριά και κουρασμένα πόδια, εξαιτίας της κακής κυκλοφορίας του αίματος που εντείνεται λόγω της ζέστης και του ήλιου. Σε αυτές τις περιπτώσεις ενδείκνυνται η εφαρμογή φλεβοτονικής κρέμας που θα ανακουφίσει τα πρησμένα πόδια, καθώς και το αίσθημα βάρους και πόνου. Μία καλή τακτική είναι το ντους με κρύο νερό, καθώς το ζεστό επιδεινώνει το ήδη υπάρχον πρόβλημα. Τέλος, αποφεύγουμε την ορθοστασία, όσο αυτό είναι δυνατό και δεν εγκλωβίζουμε τα πόδια μας σε σφιχτά παπούτσια και ψηλά τακούνια.

> “Η αντηλιακή προστασία αποτελεί βασική μας προτεραιότητα στην καθημερινή ρουτίνα ομορφιάς.”

iap PHARMA PARFUMS

το άρωμα σας για κάθε ημέρα

Η ΠΡΩΤΗ ΣΕΙΡΑ ΑΡΩΜΑΤΩΝ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Έντονα, δυναμικά, αισθησιακά... Βρείτε το δικό σας άρωμα για κάθε περίσταση. Περισσότερες απο 40 επιλογές για τη γυναίκα και τον άνδρα σε συσκευασίες των 150 ml.

Δερματολογικά ελεγμένα αρώματα στα φαρμακεία που καλύπτουν όλες τις κατασκευαστικές και ποιοτικέςαπαιτήσεις σύμφωνα με τον κανονισμό υγείας της Ευρωπαϊκής Νομοθεσίας.

Η IAP PHARMA είναι απόλυτα αφοσιωμένη στην ποιότητα των προϊόντων της, ποιότητα που επεκτείνεται σε ολόκληρη τη διαδικασία παραγωγής, από την αγορά πρώτων υλών έως τη συσκευασία και την αποστολή.

με τα χαρακτηριστικά επώνυμων αρωμάτων!

Θα τα βρείτε σε επιλεγμένα φαρμακεία σε όλες τις πόλεις
Διανέμονται από την IAMA PHARMACEUTICAL LTD - τηλ. 25209500

iama pharmaceutical ltd

Πόσοι από εσάς δεν έχετε καεί έστω και μια φορά στη ζωή σας, είτε γιατί έχετε ανοιχτόχρωμο δέρμα, είτε επειδή σας πήρε ο ύπνος στη ξαπλώστρα ή παίζατε ρακέτες στην παραλία μέσα στο καταμεσήμερο;

Βρείτε το κατάλληλο αντηλιακό για το ευαίσθητο δέρμα σας

Από τη **Βασιλική Λεριάδη**, Φαρμακοποιό

Βρείτε το κατάλληλο αντηλιακό για το ευαίσθητο δέρμα σας

Το δέρμα, μπορεί να είναι ευαίσθητο από τη φύση του (ανοιχτοί φωτότυποι) ή/και να έχει γίνει ευαίσθητο από παλιά εγκαύματα. Το δέρμα μας, είναι το μεγαλύτερο όργανο σε έκταση, που διαθέτει το σώμα μας. Οποιαδήποτε αλλαγή στην κατάσταση της υγείας μας και, συνήθως συχνά, η χρήση φαρμάκων, μπορούν να το κάνουν ευαίσθητο στον ήλιο. Άρα, δυνητικά, κάποια στιγμή στη ζωή, οι περισσότεροι από εμάς μπορεί να έχουμε πιο ευαίσθητο δέρμα από αυτό που γνωρίζαμε.

Ο φαρμακοποιός σας, που ξέρει ακριβώς την κατάσταση της υγείας σας, τα φάρμακα που παίρνετε ανά πάσα στιγμή καθώς και τα προϊόντα υγείας που κυκλοφορούν στην αγορά, είναι ο ειδικός που θα σας συμβουλέψει πιο ολοκληρωμένα, τεκμηριωμένα και στοχευμένα, στο τι χρειάζεται το ευαίσθητο δέρμα σας τη δεδομένη χρονική στιγμή.

Το αντηλιακό μας το φοράμε, όχι μόνο για να προστατευτούμε από τα εγκαύματα, αλλά και για να προλάβουμε την πρόωρη γήρανση του δέρματος από τον ήλιο και τις ελεύθερες ρίζες.

Ας δούμε πως επιλέγουμε το αντηλιακό μας...

Βασικό στοιχείο για να επιλέξουμε το σωστό προϊόν για εμάς είναι καταρχήν η επιλογή του κατάλληλου δείκτη αντηλιακής προστασίας (SPF), ανάλογα με τον τύπο του δέρματος που έχουμε (φωτότυπος) και ανάλογα με τις συνθήκες έκθεσης στον ήλιο.

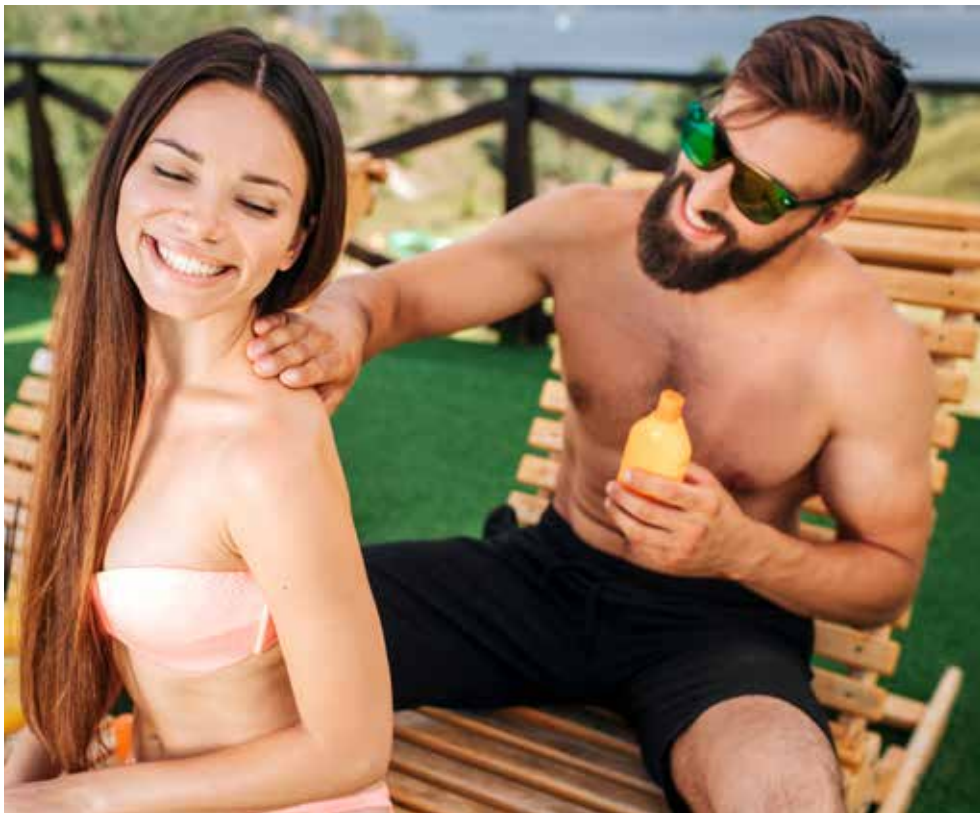
> “Ο φωτότυπος σκιαγραφεί την αντίδραση του δέρματός μας στην ηλιακή έκθεση.”

Ο φωτότυπος του δέρματος

Όσον αφορά τον φωτότυπο, υπάρχουν επτά κατηγορίες στις οποίες ταξινομούνται τα άτομα, από το 0 έως και το 6, ανάλογα με το χρώμα του δέρματος, το χρώμα των μαλλιών και το χρώμα των ματιών που έχουν. Ο φωτότυπος σκιαγραφεί την αντίδραση του δέρματός μας στην ηλιακή έκθεση, αν δηλαδή καιγόμαστε ή/και μαυρίζουμε εύκολα, δύσκολα, πάντα, καθόλου κ.λπ. Για να βρείτε σε ποια κατηγορία ανήκετε, ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας. Ο φωτότυπός μας, όπως προαναφέραμε, καθορίζει και το ποια κατηγορία αντηλιακού δείκτη πρέπει να χρησιμοποιούμε. Γενικά οι «ανοιχτοί» φωτότυποι (0,1,2), που έχουν πιο ευαίσθητο δέρμα στον ήλιο, χρειάζονται αντηλιακά με υψηλό δείκτη προστασίας.

Στα αντηλιακά προϊόντα έχουμε 4 κατηγορίες προστασίας, ανάλογα τον δείκτη spf

- Χαμηλή αντηλιακή προστασία με δείκτη spf 6-10,
- Μέτρια προστασία με spf 15 ή 20 ή 25,
- Υψηλή προστασία με spf 30 ή 50 και τέλος
- Πολύ υψηλή αντηλιακή προστασία με spf 50+.



Η σωστή εφαρμογή...

Εδώ πρέπει να τονιστεί το πόσο σημαντικό είναι, εκτός του δείκτη spf, η σωστή εφαρμογή και χρήση του προϊόντος καθώς, φυσικά, και οι συνθήκες φύλαξής του. Καλό είναι να διαβάζετε πάντα τις οδηγίες χρήσης του αντηλιακού που αγοράσατε. Άλλα εφαρμόζονται σε στεγνή επιδερμίδα, άλλα και σε στεγνή και σε νωπή κ.ο.κ. Επίσης, πάρα πολύ σημαντική είναι η σωστή και επαρκής ποσότητα αντηλιακού που θα βάλετε στο δέρμα σας. Η επαρκής ποσότητα, έχει αποδειχτεί ότι εξασφαλίζει και την πιο αποτελεσματική προστασία που μπορεί να σας παρέχει το προϊόν. Εφαρμόζοντας συχνά (σχεδόν κάθε 2 ώρες παραμονής στον ήλιο), την κατάλληλη ποσότητα από ένα αντηλιακό π.χ. με spf 20 ή 30, πολλές φορές έχει δείξει ότι είναι πιο αποτελεσματικό από μια και μόνο εφαρμογή την ημέρα με ένα αντηλιακό με spf 50. Αυτό συμβαίνει γιατί υπάρχει μικρή διαφορά μεταξύ ενός αντηλιακού με spf 30, που φιλτράρει το 96,7% της βλαβερής UVB ακτινοβολίας, σε σχέση με ένα αντίστοιχο προϊόν με spf 50, που φιλτράρει το 98% της UVB ακτινοβολίας του ήλιου.

Τον δείκτη spf τον διαλέγουμε και με βάση τις συνθήκες έκθεσης στον ήλιο!

Δηλαδή, το ίδιο άτομο, μπορεί να έχει ανάγκη από αντηλιακό με διαφορετικό spf ανάλογα με την ώρα της ημέρας που θα εκτεθεί στην παραλία ή τη διάρκεια έκθεσης στον ήλιο. Ακόμα και το υψόμετρο και το γεωγραφικό πλάτος που θα βρίσκεται (βουνό, πεδιάδα, θάλασσα, συννεφιά, χιόνι...), παίζουν ρόλο στην επιλογή του αντηλιακού με τον κατάλληλο δείκτη spf.

Υπάρχει μια λανθασμένη εντύπωση, ότι τα ανοιχτόχρωμα δέρματα δεν μαυρίζουν επειδή είναι συνήθως αναγκασμένα να χρησιμοποιούν αντηλιακά με υψηλό SPF. Η αλήθεια είναι ότι, υπάρχουν πολλές αποχρώσεις μαυρίσματος στα διάφορα δέρματα, ανάλογα με την αναλογία των διαφορετικών χρώσεων της μελανίνης που υπάρχει στο κάτω μέρος της επιδερμίδας μας. Αν η αναλογία των ξανθοπών μελανινών είναι μεγαλύτερη από τις σκουρόχρωμες μελανίνες, είναι εύλογο ότι όσο και παρατεταμένη προσπάθεια να κάνουμε για να μαυρίσουμε, δεν θα πετύχουμε παρά ένα πολύ ξανθωπό μαύρισμα.

Συνεπώς, υπάρχει για κάθε έναν απο εμάς το ιδανικό μαύρισμα. Αυτό επιτυγχάνεται αν έχετε πάντα στο μυαλό σας τον εξής κανόνα: «προσαρμόζω το μαύρισμά μου στον φωτότυπό μου». Επιλέγετε λοιπόν το κατάλληλο αντηλιακό για εσάς, και κάντε μια προετοιμασία πριν βγείτε στην παραλία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε προϊόντα αυτομαυρίσματος για μα μην βγείτε κατάλευκοι στη παραλία. Μπορείτε επίσης, τρεις εβδομάδες πριν φύγετε διακοπές, να ξεκινήσετε συμπληρώματα διατροφής που ενισχύουν το μαύρισμα και φυσικά να έχετε αρχικά σύντομες και συχνές εκθέσεις στον ήλιο. Ούτως ή άλλως, κανένα αντηλιακό δεν μπλοκάρει ολοκληρωτικά τις UVA&UVB ακτίνες.

Γενικά, στην αγορά σήμερα, υπάρχει πληθώρα αντηλιακών προϊόντων, με διάφορα αντηλιακά φίλτρα (χημικά ή φυσικά) και σε διάφορες μορφές (σπρέι, κρέμες, γαλακτώματα, λοσιόν, λάδι, sticks). Ανάλογα με το σημείο εφαρμογής του προϊόντος στο σώμα, τον φωτότυπο, τις ιδιαίτερες ανάγκες του δέρματός μας (π.χ. λιπαρό, μεικτό, υπερευαίσθητο ή με ακμή), επιλέγουμε το ιδανικό αντηλιακό.

> “Δεν αρκεί απλά να επιλέξετε το ιδανικό αντηλιακό για εσάς, αλλά πρέπει να το φοράτε και σωστά!”

Η αλήθεια είναι μία: Δεν αρκεί απλά να επιλέξετε το ιδανικό αντηλιακό για εσάς, αλλά πρέπει να το φοράτε και σωστά! Οπότε, επιλέξτε το προϊόν από τη μάρκα που αγαπάτε, την υφή και τη μυρωδιά της αρεσκείας σας, με γνώμονα την πρόταση και τη συμβουλή χρήσης του φαρμακοποιού σας...
Και καλό καλοκαίρι!

6 τροφές που ενυδατώνουν τον οργανισμό μας

Περίπου το 55-60% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό. Η παρουσία του είναι ιδιαίτερα σημαντική, αφού είναι αναγκαίο σε κάθε κύτταρο του οργανισμού, προκειμένου να λειτουργήσει φυσιολογικά, ενώ συμβάλλει στη μεταφορά θρεπτικών συστατικών στους ιστούς, στην ελαστικότητα του δέρματος, στη διατήρηση της θερμοκρασίας, στην απομάκρυνση τοξινών…

Από την **Ελίνα Ασημακοπούλου**,
Διαιτολόγο – Διατροφολόγο, BSc

Η επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού μας είναι ιδιαίτερα σημαντική, τόσο για τη σωματική, όσο και την πνευματική υγεία. Το ανθρώπινο σώμα αδυνατεί να αποθηκεύει νερό, γεγονός που το θέτει σε υψηλό ρίσκο αφυδάτωσης. Η ανεπαρκής ενυδάτωση του οργανισμού ή οι αυξημένες απώλειες υγρών, μπορεί να καταλήξουν σε αφυδάτωσή του.

> “Οι ημερήσιες ανάγκες του ατόμου σε υγρά ποικίλουν ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, τον σωματότυπο.”

Τι ποσότητα υγρών χρειαζόμαστε;

Οι ημερήσιες ανάγκες του ατόμου σε υγρά ποικίλουν ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, τον σωματότυπο, αλλά και από τις συνήθειες και τις συνθήκες ζωής του. Η εφίδρωση, η αναπνοή και η διούρηση, αποτελούν τις κύριες ημερήσιες απώλειες υγρών που συνήθως ανέρχονται στα 2-2,5 λίτρα. Τους καλοκαιρινούς μήνες δε, λόγω των υψηλών θερμοκρασιών, οι ανάγκες του οργανισμού για υγρά αυξάνονται. Όσο μεγαλύτερη είναι η εξωτερική θερμοκρασία, τόσο πιο έντονη είναι και η εφίδρωση για την επίτευξη της θερμορύθμισης.

Οι συστάσεις που αφορούν την ημερήσια πρόσληψη υγρών ορίζουν τα 30-35ml υγρού ανά κιλό σωματικού βάρους, ως επαρκής ποσότητα για άτομα που ζουν σε περιβάλλοντα με ήπιες θερμοκρασίες. Για παράδειγμα, ένα άτομο 70kg που ζει σε κανονικές θερμοκρασίες, χρειάζεται περίπου 2,2l υγρών την ημέρα.

Πώς διατηρούμε υψηλά τα επίπεδα της ενυδάτωσης;

Ο κυριότερος και ευκολότερος τρόπος να διατηρούνται υψηλά τα επίπεδα της ενυδάτωσης είναι, αν μη τι άλλο, με την επαρκή κατανάλωση υγρών. Το νερό είναι ίσως από τα σημαντικότερα «θρεπτικά συστατικά» για τον οργανισμό, αφού αποτελεί βασικό και απαραίτητο συστατικό του. Συμμετέχει σε όλες τις μεταβολικές διεργασίες και παρέχει στον οργανισμό τα απαραίτητα γι' αυτόν μέταλλα και ιχνοστοιχεία, ενώ η θερμιδική του αξία είναι μηδενική.

Οι 6 τροφές που ενυδατώνουν περισσότερο τον οργανισμό μας

Εκτός από την κατανάλωση νερού -που πρέπει να αποτελεί την πρώτη και κύρια επιλογή- υπάρχουν τροφές που συμβάλλουν σημαντικά στην επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού. Τα περισσότερα φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά, περιέχουν μεγάλες ποσότητες νερού.

Οι τροφές αυτές είναι...

1. Το αγγούρι

Με περιεκτικότητα περίπου 97% σε νερό, το αγγούρι αποτελεί μία από τις πιο ενυδατικές τροφές για τον άνθρωπο. Εκτός από νερό, είναι καλή πηγή βιταμινών C & K και καλίου. Είναι ιδιαίτερα εύκολο να προστεθεί στο καθημερινό διαιτολόγιο, καθώς μπορεί να καταναλωθεί μόνο του σαν σνακ, να προστεθεί σε σαλάτες, σε γιαούρτι, σε smoothies και χυμούς.

2. Το καρπούζι

Το περιεχόμενό του σε νερό αγγίζει το 92%. Λόγω των επιπλέον θρεπτικών συστατικών που περιέχει, όπως μαγνήσιο, ασβέστιο, κάλιο και φυσικά σάκχαρα, αποτελεί φυσική πηγή ηλεκτρολυτών και συμβάλλει σημαντικά στην ενυδάτωση του οργανισμού. Το καρπούζι είναι ένα φρούτο που μπορεί να καταναλωθεί ως σνακ, να προστεθεί σε σαλάτες (συνοδεύεται πολύ καλά με ντοματίνια και λευκό τυρί) και σε χυμούς/smoothies.

3. Το σέλερι

Το σέλερι, αποτελείται από περίπου 95% νερό. Επιπλέον, περιέχει ικανοποιητική ποσότητα βιταμίνης K, καλίου και φυτικών ινών. Το σέλερι μπορεί να καταναλωθεί ως σνακ. Γευστικά, ταιριάζει πολύ με το τυρί και, κυρίως, με το τυρί τύπου blue cheese. Μπορεί επίσης να προστεθεί σε σαλάτες ή σε χυμούς. Ένας πολύ θρεπτικός και γευστικός χυμός προκύπτει από τον συνδυασμό του σέλερι με πορτοκάλι, καρότο και παντζάρι.

4. Οι ντομάτες

Οι ντομάτες ανήκουν στην κατηγορία των «παρεξηγημένων» τροφίμων. Πρώτον, γιατί αν και οι περισσότεροι τις κατατάσσουν στην κατηγορία των λαχανικών, οι ντομάτες είναι στην πραγματικότητα φρούτο. Και δεύτερον, επειδή πολλοί πιστεύουν πως η κατανάλωσή τους συνδέεται με την αύξηση του βάρους και γι' αυτό συνήθως τις αποκλείουν από τη διατροφή τους, όταν προσπαθούν να χάσουν βάρος. Ωστόσο, με περίπου 95% περιεκτικότητα σε νερό, οι ντομάτες, όχι μόνο δεν παχαίνουν, αλλά αντιθέτως ενυδατώνουν τον οργανισμό μας. Επιπλέον, προσφέρουν σημαντικά θρεπτικά συστατικά, όπως: φυτικές ίνες, βιταμίνη C, κάλιο και λυκοπένιο.

5. Το άπαχο γάλα

Το άπαχο γάλα αποτελεί μία ιδιαίτερα ενυδατική επιλογή. Το 91% περίπου του περιεχομένου του είναι νερό, ενώ η κατανάλωσή του προσφέρει στον οργανισμό σημαντικά συστατικά, όπως η πρωτεΐνη, το ασβέστιο και η βιταμίνη D. Το άπαχο γάλα μπορεί να καταναλωθεί σκέτο σαν ρόφημα, κρύο ή ζεστό, να προστεθεί σε δημητριακά, σούπες και smoothies. Στην ίδια κατηγορία ανήκουν και τα φυτικά «γάλατα» με αντίστοιχη περίπου περιεκτικότητα σε νερό.

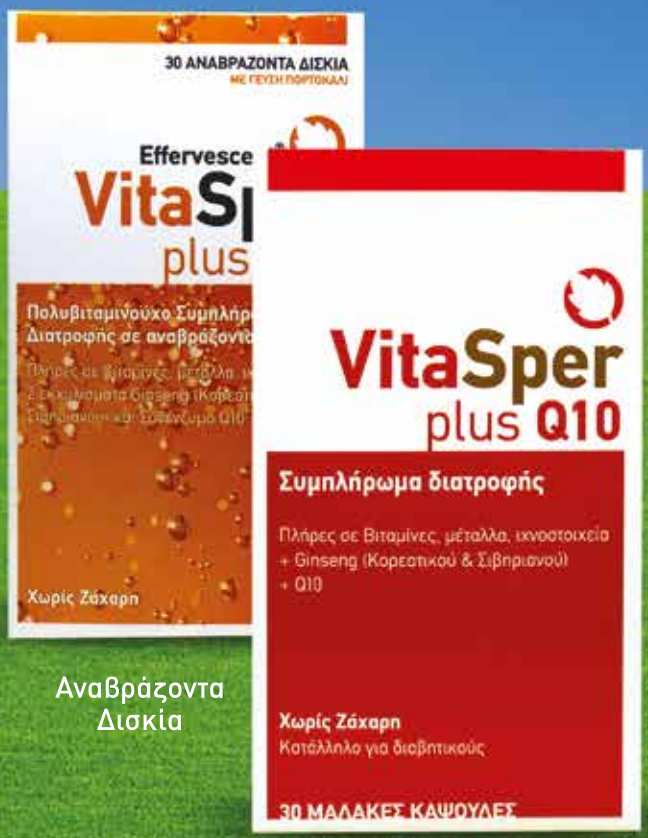
6. Το γιαούρτι

Όσο και αν δεν του φαίνεται, λόγω υφής, το γιαούρτι αποτελείται περίπου στο 88% από νερό. Επιπλέον, πρόκειται για ένα αρκετά «ελαφρύ» γεύμα, το οποίο παρέχει και επιπλέον θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό μας, όπως: πρωτεΐνη, ασβέστιο αλλά και προβιοτικά, τα οποία συμβάλλουν στην υγεία του εντέρου και του πεπτικού συστήματος. Το γιαούρτι μπορεί να καταναλωθεί σκέτο ως σνακ ή ελαφρύ γεύμα ή να συνδυαστεί και με άλλα τρόφιμα που ενυδατώνουν τον οργανισμό, όπως: αγγούρι, καρπούζι, σέλερι και γενικότερα φρούτα και λαχανικά, για να προσφέρει μέγιστη ενυδάτωση, γεύση, ευχαρίστηση και θρέψη.

VitaSper plus Q10

η αλφαVita της ζωής σας!

www.axesbp.com



Αναβράζοντα Δισκία

Καψούλες

Συμπλήρωμα διατροφής

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

κατάλληλο για άτομα που:

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

Χωρίς Ζάχαρη - Κατάλληλο για διαβητικούς

iama PHARMACEUTICAL LTD

iama pharmaceutical ltd

Θα τα βρείτε σε επιλεγμένα φαρμακεία σε όλες τις πόλεις
Διανέμονται από την IAMA PHARMACEUTICAL LTD

Tel.: 25209500

Σας έχει τύχει να ψάχνετε τα κλειδιά ή τα γυαλιά σας, επειδή δεν θυμάστε που τα έχετε αφήσει; Να ανοίγετε το ντουλάπι της κουζίνας και να ξεχνάτε τι θέλατε να πάρετε από μέσα; Μήπως επίσης σας τυχαίνει να ξεχνάτε ορισμένα ονόματα μερικές φορές; Μην ανησυχείτε! Ας δούμε πώς θα ενισχύσετε τη μνήμη σας…

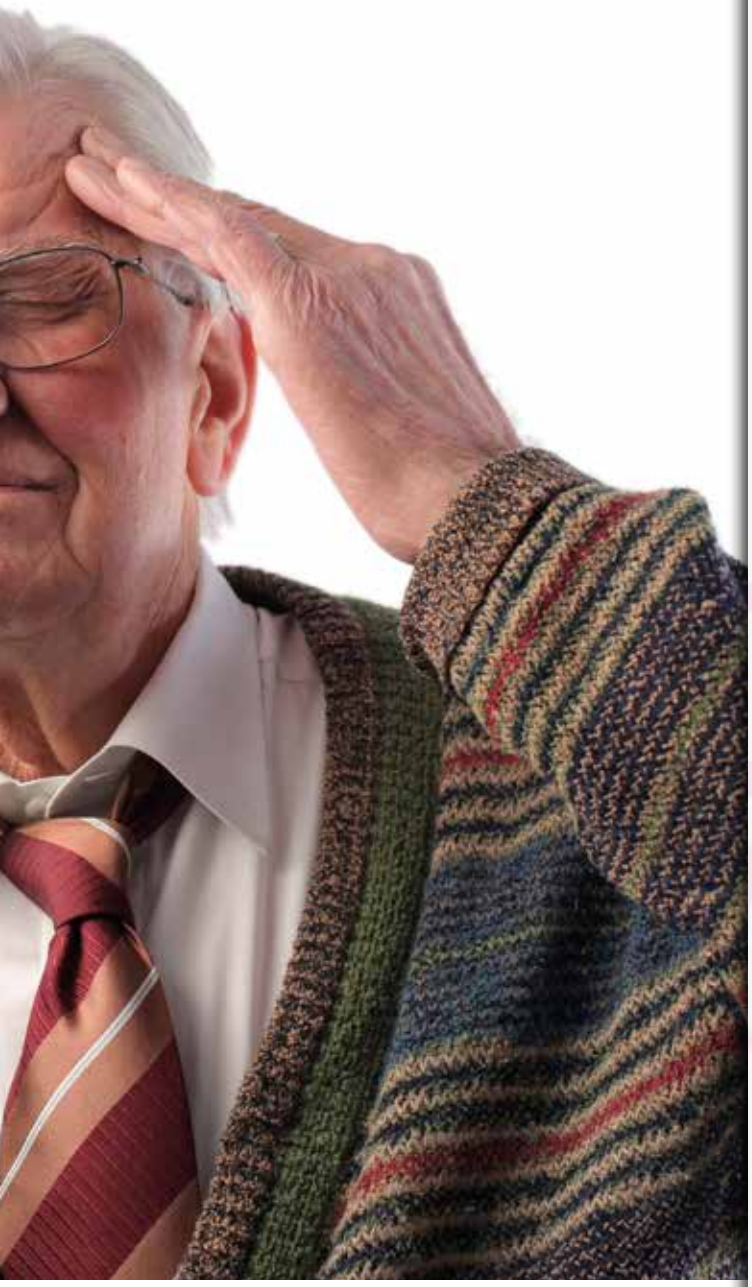
Ενισχύστε τη μνήμη σας με την κατάλληλη διατροφή

Από τη **Νίκη Καββαδία**,

Φαρμακοποιό Mgr.

Εύλογα, όσο μεγαλώνουμε ηλικιακά, τόσο φθίνει η μνήμη και γίνεται πιο επιλεκτική, με αποτέλεσμα να συγκρατούμε μόνο απαραίτητες πληροφορίες. Από την άλλη μεριά, η απώλεια των νευρικών κυττάρων αναπληρώνεται κατά κάποιον τρόπο από τις εμπειρίες μας, γι' αυτό έχουμε ηλικιωμένους που… αν και πάτησαν τα 80, τα έχουν 400, ενώ νεότεροι όχι. Βέβαια μπορεί να υπάρχουν και άλλοι λόγοι που μπορεί να ευθύνονται για τα ολισθήματα της μνήμης, και όχι μόνο οι εκφυλιστικές νόσοι.

“Εύλογα, όσο μεγαλώνουμε ηλικιακά, τόσο φθίνει η μνήμη και γίνεται πιο επιλεκτική.”



υγεία ομορφιά®

www.y-o.gr

Ακολουθήστε μας στα

Facebook
“Υγεία και Ομορφιά”

Twitter
@PharmMedHealth

Instagram
@ygeia_kai_omorfia

YouTube
Χαραμή ΑΕ

Pinterest
Χαραμή ΑΕ

LinkedIn
CHARAMI S.A.

αξίζει να συνδεθείτε μαζί μας!

> «Ο ύπνος βοηθά στη μνήμη και είναι απαραίτητος για τη διαδικασία της μάθησης.»

Ας δούμε ορισμένες αιτίες...

Το έντονο καθημερινό στρες

Από τους πιο κακούς συμβούλους της μνήμης είναι το στρες. Υπάρχουν ενδείξεις ότι τα υψηλά επίπεδα των ορμονών του στρες, φθείρουν τα κύτταρα του εγκεφάλου και βλάπτουν τον ιππόκαμπο (σημαντική δομή του εγκεφάλου που ρυθμίζει τη μνήμη).

Η πολλή τηλεόραση

Η πολύωρη και παθητική παρακολούθηση τηλεόρασης «αποκοιμίζει» τις μνημονικές μας ικανότητες, καθώς η μνήμη θέλει εξάσκηση για να παραμείνει ακμαία.

Το «ανέμελο» lifestyle

Όσοι έχουν υιοθετήσει επί χρόνια πολλές ανθυγιεινές συνήθειες (π.χ. κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ, έλλειψη σωματικής άσκησης, κακή διατροφή, κ.λπ.), αντιμετωπίζουν τριπλάσιο κίνδυνο να εμφανίσουν σημαντική φθορά των νοητικών μας ικανοτήτων και διπλάσιο κίνδυνο να αναπτύξουν προβλήματα μνήμης, σύμφωνα τους ειδικούς.

Κακή ποιότητα ύπνου

Ο ύπνος βοηθά στη μνήμη και είναι απαραίτητος για τη διαδικασία της μάθησης. Πιο συγκεκριμένα, βοηθά να αποθηκεύονται και να «ταξινομούνται» οι πληροφορίες που παίρνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αντίθετα, όταν δεν κοιμόμαστε αρκετά ή καλά, τότε μπορεί να παρουσιάσουμε αδυναμία συγκέντρωσης και απώλεια μνήμης.

Η πλήξη και η μοναξιά

Η απουσία φίλων και συναναστροφών «κοιμίζουν» τα εγκεφαλικά μας κύτταρα. Γι' αυτό και η μοναξιά θεωρείται από τους χειρότερους εχθρούς της μνήμης, του λόγου και της σκέψης.

Οι στερητικές δίαιτες

Οι εξαντλητικές δίαιτες στερούν από τον οργανισμό, και κατ' επέκταση από τον εγκέφαλο, πλήθος θρεπτικών συστατικών, απαραίτητων για την ομαλή λειτουργία του. Σύμφωνα, μάλιστα με τους ειδικούς, οι πρωτεϊνικές δίαιτες προκαλούν μακροπρόθεσμα εγκεφαλικές βλάβες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ.

Τι περιλαμβάνει το μενού για την ενίσχυση της μνήμης;

Η καλύτερη πρόταση για τη διατροφή μας είναι η προσαρμογή στο μεσογειακό πρότυπο. Όσο περισσότερο συμμορφωνόμαστε σε αυτό, τόσο μικρότερος είναι ο κίνδυνος για άνοια.

Φροντίστε, λοιπόν, τα εξής:

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β

Στην οικογένεια των βιταμινών Β, ανήκουν οι βιταμίνες Β1, Β6 και Β9, οι οποίες προστατεύουν τους νευρώνες μας και καταπολεμούν τη φυσική και πνευματική μας κόπωση. Επιπλέον, η ανεπαρκής πρόσληψη βιταμίνης Β12, προκαλεί προβλήματα μνήμης στους ηλικιωμένους. Αυτή η βιταμίνη εμπλέκεται στην παραγωγή ενέργειας μέσα στα κύτταρα και είναι χρήσιμη σε περίπτωση μείωσης της απόδοσης.

Αναζωογονήστε τους νευρώνες σας με Ginkgo Biloba!

Τα φύλλα από το φυτό Ginkgo biloba έχουν αποδεδειγμένα αποτελέσματα στη μνήμη και «αναζωογονούν» τον εγκέφαλο. Πιο συγκεκριμένα, με το Ginkgo Biloba επιτυγχάνεται η διέγερση της ανάπτυξης των νευρώνων και εξασφαλίζονται καλύτερες συνδέσεις μεταξύ τους. Επιπλέον, διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος και την εγκεφαλική μικροκυκλοφορία. Το Ginkgo Biloba, αλλά και τα σκευάσματα που το περιέχουν, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για θεραπευτικούς σκοπούς, για να βελτιώσουν τα προβλήματα σκέψης και μνήμης στους ηλικιωμένους. Οι θεραπείες τέτοιου είδους συνεχίζονται για αρκετούς μήνες, κατόπιν συνεννόησης φυσικά με τον γιατρό του ασθενούς.

Προσοχή! Το Ginkgo Biloba δεν συνιστάται σε άτομα που λαμβάνουν αντιπηκτικά φάρμακα (αραιωτικά αίματος, όταν υπάρχει κίνδυνος θρομβώσεων στα αγγεία). Επιπλέον, απαιτείται προσοχή από έγκυες ή θηλάζουσες μητέρες. Οι πιο συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες είναι ο πονοκέφαλος κατά την έναρξη της θεραπείας και οι πεπτικές διαταραχές (διάρροια, φούσκωμα).

> “Οι καλύτερες πηγές αντιοξειδωτικών είναι, με διαφορά, τα φρούτα και τα λαχανικά.”

Βασιστείτε στα αντιοξειδωτικά

Οι καλύτερες πηγές αντιοξειδωτικών είναι, με διαφορά, τα φρούτα και τα λαχανικά. Ωστόσο, πολύτιμες ουσίες αντιοξειδωτικών βρίσκονται επίσης στη σοκολάτα αλλά και στο κόκκινο κρασί. Φραγκοστάφυλο, ρόδι, βατόμουρο και ρεσβερατρόλη, από το δέρμα των μαύρων σταφυλιών, είναι ενδιαφέρουσες τροφές για τον πλούτο τους σε αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή.

Επιλέξτε τα σωστά λιπαρά

Για να παρασχεθούν στους νευρώνες τα απαραίτητα λιπαρά, είναι προτιμότερο να καταναλώνονται λιπαρά καλής ποιότητας, όπως λάδι από καρύδα και λιπαρά ψάρια, σολομός, ρέγκα, τόνος, σαρδέλες, κ.λπ. τα οποία αποτελούν καλή πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων.

Συνοψίζοντας τις συμβουλές μας...

- ✓ Μεσογειακή διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά,
- ✓ Σωστός και ποιοτικός ύπνος,
- ✓ Ασκήσεις απομνημόνευσης (π.χ. Sudoku ή σκάκι),
- ✓ Όχι πολλές ώρες μπροστά από την τηλεόραση,
- ✓ Περπάτημα στον καθαρό αέρα,
- ✓ Όχι υπερβολική εργασία,
- ✓ Όχι στρες,
- ✓ Ναι στις στιγμές χαλάρωσης,
- ✓ Γυμναστική ήπιας μορφής και
- ✓ Αποφυγή φαρμάκων για τον ύπνο, κατόπιν συνεννόησης με τον γιατρό, διότι ορισμένα από αυτά σχετίζονται με την απώλεια μνήμης.

Πεπτικές διαταραχές

Οι πεπτικές διαταραχές, απασχολούν πολύ κόσμο.
Πιο συγκεκριμένα, αποτελούν τη δεύτερη πιο κοινή αιτία για την οποία οι άνθρωποι απευθύνονται σε κάποιον ειδικό.
Η διαδρομή της τροφής, από την πρόσληψή της έως το στομάχι και το έντερο, είναι μια εξαιρετικά πολύπλοκη διαδικασία, η οποία δεν πρέπει να θεωρείται καθόλου αμελητέα. Μάλιστα, σύμφωνα με τους ειδικούς, η πεπτική δυσλειτουργία, μπορεί να είναι υπεύθυνη για μια σειρά από ασθένειες, για τη μειωμένη άμυνα του ανοσοποιητικού, τις αυτοάνοσες παθήσεις… έως την κατάθλιψη και τη χρόνια κόπωση.

Στο αφιέρωμα του τεύχους που κρατάτε στα χέρια σας, θα ενημερωθείτε για τους πιο κοινούς «εχθρούς» του πεπτικού συστήματος, ενώ σας δίνουμε πρακτικές λύσεις στη δυσκοιλιότητα που σας ταλαιπωρεί.
Στη συνέχεια, θα γνωρίσετε τα συμπτώματα που προκαλεί η δυσανεξία στη γλουτένη, αλλά και τους τρόπους αντιμετώπισής της. Ενδιαφέρον είναι να μάθετε για τη συμβολή και τα οφέλη της φυτοθεραπείας στο πεπτικό, καθώς και για τον πολύτιμο ρόλο των προβιοτικών στον οργανισμό.

Τέλος, στο ρεπορτάζ αγοράς μας, θα ανακαλύψετε μερικά ενδιαφέροντα προϊόντα για τις πεπτικές διαταραχές, τα οποία μπορείτε να προμηθευτείτε από το φαρμακείο της γειτονιάς σας.

Οι εχθροί του πεπτικού μας

Η πεπτική δυσλειτουργία, μπορεί να είναι υπεύθυνη για μια σειρά από ασθένειες, για τη μειωμένη άμυνα του ανοσοποιητικού, τις αυτοάνοσες παθήσεις… έως την κατάθλιψη και τη χρόνια κόπωση, σύμφωνα με τους ειδικούς. Αντίστροφα, όσο πιο καλά λειτουργεί το πεπτικό σύστημα, τόσο πιο υγιείς είμαστε.

Από τη **Μαριλένα Αδικημενάκη**,

Φαρμακοποιό

Τα προβλήματα του πεπτικού συστήματος είναι η δεύτερη πιο κοινή αιτία, μετά το κρυολόγημα, που οδηγεί τους ανθρώπους να ζητήσουν ιατρική συμβουλή. Η διαδρομή της τροφής, από την πρόσληψή της έως το στομάχι και το έντερο, είναι μια εξαιρετικά πολύπλοκη διαδικασία. Επιπλέον, το παχύ έντερο είναι ένα ζωντανό οικοσύστημα που έχει εννέα φορές περισσότερα βακτήρια σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα.
Μέσα από ένα ιδιαίτερα εξελιγμένο σύστημα μετάδοσης σήματος, που λειτουργεί με τη συμβολή διαφόρων ορμονών, κυτταροκινών και νευροδιαβιβαστών, υπάρχει πάντα μια ροή πληροφοριών από το έντερο στον εγκέφαλο και αντίστροφα. Οι πληροφορίες αυτές δίνουν σήμα για την πείνα, τον κορεσμό, το άγχος, την ευτυχία, αλλά και για το τι έχει εισέλθει στον οργανισμό μέσω της διατροφής.

Ας δούμε τις συχνότερες ασθένειες του στομάχου

Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

Ο όρος περιλαμβάνει μια ποικιλία διαταραχών του εντέρου που αφορά περίπου το 20% του πληθυσμού. Τα τυπικά συμπτώματα είναι ο πόνος και η δυσφορία στην κοιλιά, καθώς και το αίσθημα του φουσκώματος και συσσώρευσης αερίων. Χαρακτηριστικό της διαταραχής είναι εναλλαγή δυσκοιλιότητας με διάρροια. Το σύνδρομο αυτό, που είναι στην ουσία μια φλεγμονώδης κατάσταση, είναι πιο συχνό στις γυναίκες απ' ό,τι τους άνδρες. Τα συμπτώματα προκαλούνται ή χειροτερεύουν και από ψυχολογικούς παράγοντες, όπως το στρες, το άγχος και η ανησυχία, αλλά και από διάφορους τύπους τροφίμων.

Πεπτικό έλκος, γαστρίτιδα

Στις περισσότερες περιπτώσεις προκαλείται από ένα βακτήριο, το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού. Τα συμπτώματα είναι περιοδική δυσφορία στο επιγάστριο (κάτω από το στέρνο και πάνω από τον αφαλό στο κέντρο της κοιλιάς) με τη μορφή της καούρας και ξινίλας αλλά και πόνου και εμφανίζεται στο 30% των ανθρώπων. Η λοίμωξη μπορεί να ανιχνευθεί με την εξέταση κοπράνων ή αναπνοής. Η θεραπεία γίνεται με συνδυασμό αντιβιοτικών.

Γαστροοισοφαγική παλινδρόμιση και καούρες

Οι καούρες στο επιγάστριο εκδηλώνονται με μια αίσθηση οξύ πόνου, συνήθως μετά από γεύμα. Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ) ουσιαστικά είναι η επιστροφή στον οισοφάγο μιας ποσότητας του γαστρικού περιεχομένου. Μια παλινδρόμηση έως έναν βαθμό είναι φυσιολογική. Παθολογική γίνεται όταν επαναλαμβάνεται ή όταν είναι μεγάλης διάρκειας. Η πιο συχνή επιπλοκή είναι η οισοφαγίτιδα, ενώ η παχυσαρκία επιδεινώνει το πρόβλημα. Μπορεί να εκδηλωθεί με χρόνιο βήχα, άσθμα, φαρυγγίτιδα, βραχνάδα στη φωνή, θωρακικούς πόνους.
Αυτά που επιδεινώνουν τη ΓΟΠ είναι το άγχος, τα μεγάλα γεύματα, τα τηγανητά, λιπαρά, πολλά γλυκά, ορισμένα αντιφλεγμονώδη φάρμακα, η εκτέλεση κινήσεων που επιβαρύνουν την πίεση στην κοιλιά και η θέση του ύπνου. Η επίσκεψη στον γιατρό επιβάλλεται.

Μέτρα κατά της καούρας και της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης

- ✓ Μην ξαπλώνετε πριν περάσει τουλάχιστον μια ώρα από το γεύμα
- ✓ Περιορίστε τον καφέ, το τσάι, το γάλα ή τη σοκολάτα γάλακτος που διεγείρουν την όξινη παραγωγή του στομάχου, τα αλκοολούχα ποτά που ευνοούν τη χαλάρωση του σφιγκτήρα μεταξύ οισοφάγου και στομάχου, τα αεριούχα ποτά που προκαλούν φούσκωμα, το ξίδι και τα μπαχαρικά που προκαλούν καούρες.
- ✓ Τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά.
- ✓ Τρώτε τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D (γάλα, τυρί, γιαούρτι, μπρόκολο, αυγά, συκώτι, σολομό).
- ✓ Αποφύγετε λιπαρές τροφές (κόκκινο κρέας, χοιρινό, μπέικον, λουκάνικα, αλλαντικά).
- ✓ Μην φοράτε σφιχτά ρούχα.

Δυσπεψία

Η δυσπεψία σαν όρος περιλαμβάνει όλα τα προβλήματα που σχετίζονται με την πέψη, όπως η μεγάλη διάρκειά της, το αίσθημα φουσκώματος, η ναυτία, ο εμετός. Συνήθως, όλα τα συμπτώματα εμφανίζονται μετά από μεγάλα γεύματα, ενώ αν το πρόβλημα είναι χρόνιο, διαρκούν τουλάχιστον 4 εβδομάδες.
Πρέπει λοιπόν κανείς να επισκέπτεται τον ειδικό, εάν τα συμπτώματα γίνονται χρόνια, εάν συνοδεύονται από πυρετό ή κοιλιακούς πόνους, εάν δεν υποχωρούν με τη θεραπεία.

Υγιεινοδιαιτητικές συμβουλές

- Περιορισμός των τροφών που χωνεύονται δύσκολα και των αλκοολούχων ποτών
- Κατανάλωση ελαφριών και μικρών γευμάτων
- Περιορισμός των λιπών

Τροφική δυσανεξία

Είναι ένα αυξανόμενο πρόβλημα στον δυτικό κόσμο, καθώς περίπου το 20% του πληθυσμού αισθάνεται ότι κάποιο τρόφιμο του προκαλεί δυσφορία με τη μορφή δυσκοιλιότητας, διάρροιας, ναυτίας, πόνου στο στομάχι, μετεωρισμού ή γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης. Μερικοί γίνονται ευερέθιστοι, υπερκινητικοί, ενώ άλλοι βιώνουν συμπτώματα υπνηλίας. Άλλα συμπτώματα περιλαμβάνουν κεφαλαλγία ή ημικρανία, μυϊκούς πόνους και δυσκολία στη συγκέντρωση.

Κοιλιοκάκη

Είναι μια κατάσταση που μειώνει την ικανότητα του οργανισμού να διασπάσει ορισμένα τρόφιμα. Οι ασθενείς με κοιλιοκάκη εμφανίζουν συμπτώματα όταν καταναλώνουν ψωμί, ζυμαρικά, πίτσα και δημητριακά. Ορισμένα τρόφιμα περιέχουν μια πρωτεΐνη που ονομάζεται γλουτένη. Η γλουτένη προσβάλλει το έντερο των ασθενών με κοιλιοκάκη, με συνέπεια ο οργανισμός να μην μπορεί να απορροφήσει τα θρεπτικά συστατικά από τα τρόφιμα. Σε ποσοστό 79%, οι ασθενείς εκδηλώνουν συμπτώματα όπως: διάρροια, μετεωρισμό, αφθώδη στοματίτιδα, εναλλαγές διάρροιας με δυσκοιλιότητα, ανορεξία, αέρια ή λιπαρές κενώσεις.

Διαταραχές κενώσεων: Διάρροια και δυσκοιλιότητα

Διάρροια ορίζεται η κατάσταση στην οποία έχουμε συνεχείς και υδαρείς κενώσεις. Η διάρροια μπορεί να είναι οξεία με βίαιη έναρξη που συνοδεύεται συνήθως από εμετούς και κοιλιακό πόνο, ενώ με θεραπεία εξελίσσεται ιδανικά σε 3-5 ημέρες. Η χρόνια, διαρκεί πάνω από 4 εβδομάδες με υδαρείς κενώσεις άνω των 3 την ημέρα και χρήζει ιατρικής παρακολούθησης λόγω της πληθώρας αιτιολογιών.
Επίσης, μπορεί να είναι λοιμώδης και να οφείλεται στις τοξίνες που εκκρίνουν παθογόνοι μικροοργανισμοί (ιοί, βακτήρια, μύκητες…). Οι διάρροιες αυτές είναι έντονες και συχνές και οδηγούν σε απώλεια ηλεκτρολυτών, ενώ συχνά συνοδεύονται με πυρετό.
Εδώ να αναφέρουμε και ειδικές περιπτώσεις όπως η ιογενής διάρροια από γαστρεντερίτιδα, η διάρροια του ταξιδιώτη από ιό ή από το βακτήριο Escherichia Coli ή τέλος διάρροια λόγω τροφικής δηλητηρίασης ή λόγω λήψης φαρμάκων (αντιβιοτικά…).
Δυσκοιλιότητα (η οποία αναλύεται εκτενέστερα στο επόμενο άρθρο του αφιερώματος), ορίζεται η κατάσταση στην οποία οι κενώσεις δεν ξεπερνούν τις τρεις ανά εβδομάδα και αυτό μπορεί να συνοδεύεται από κοιλιακό πόνο, κράμπες εντερικές και φουσκώματα. Πλήττει το 10% των ενηλίκων άνω των 65 ετών και περισσότερο τις γυναίκες.
Παράγοντες που την επιβαρύνουν είναι η μειωμένη πρόσληψη φυτικών ινών, νερού, φυσικής εξάσκησης, η παχυσαρκία, τα ταξίδια, η ηλικία, η κατάχρηση υπακτικών, η κατανάλωση κάποιων φαρμάκων όπως τα οπιοειδή, τα τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, όπως και άλλες παθήσεις του εντέρου.

Εκκολπώματα

Είναι σακοείδεις προπτώσεις του βλεννογόνου και του υποβλεννογόνιου χιτώνα, διαμέσου της μυϊκής στιβάδας του τοιχώματος του παχέος εντέρου. Μοιάζουν σαν σακουλάκια ή τρύπες από τυρί και σχηματίζονται κατά το σφίξιμο στη διάρκεια της κένωσης, ιδίως όταν υπάρχει δυσκοιλιότητα. Συνήθως εντοπίζονται στο παχύ έντερο και συναντώνται σε ποσοστό 50% σε άτομα άνω των 60 ετών. Το πιο κοινό σύμπτωμα είναι ο πόνος στο αριστερό κάτω μέρος της κοιλιάς, αλλά και πυρετός, διάρροια, ναυτία, εμετός ή δυσκοιλιότητα.

Καρκίνος του παχέος εντέρου

Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του παχέος εντέρου αυξάνεται μετά την ηλικία των 50 ετών. Υπάρχουν επίσης περισσότερες πιθανότητες να εκδηλωθεί καρκίνος στο παχύ έντερο, αν συνυπάρχουν πολύποδες, ελκώδης κολίτιδα, νόσος Crohn, οικογενειακό ιστορικό καρκίνου παχέος εντέρου, εάν ακολουθείται μια χρόνια διατροφή πλούσια σε λιπαρά ή σε καπνιστές. Τις πιο πολλές φορές, ο καρκίνος του παχέος εντέρου αρχίζει με μικρές, μη καρκινικές καλοήθεις μάζες κυττάρων που ονομάζονται αδενωματώδεις πολύποδες. Με τον καιρό, ορισμένοι από αυτούς τους πολύποδες εξελίσσονται σε καρκινικά κύτταρα του παχέος εντέρου. Τα συμπτώματα είναι η αιμορραγία στα κόπρανα, η επίμονη κοιλιακή δυσφορία, οι κράμπες, τα αέρια, η αδυναμία ή κόπωση, η ανεξήγητη απώλεια βάρους, η διάρροια ή η δυσκοιλιότητα.

Δυσκοιλιότητα; Κανένα πρόβλημα! Υπάρχουν λύσεις

Από τον **Αριστείδη Κούνα**,

Φαρμακοποιό

Με τον όρο δυσκοιλιότητα, εννοούμε τον συνδυασμό αλλαγών που συμβαίνουν στη συχνότητα, το μέγεθος, τη σύσταση και την ευκολία εξόδου των κοπράνων και εμφανίζεται όταν οι κινήσεις του εντέρου γίνονται με μεγάλη δυσκολία ή και με μικρή συχνότητα. Σε περίπτωση που κατανοηθεί σωστά η αιτία της, υπάρχει δυνατότητα να προληφθεί και να αντιμετωπιστεί.

> «Η δυσκοιλιότητα επηρεάζει την ποιότητα ζωής του ανθρώπου.»

Η δυσκοιλιότητα επηρεάζει την ποιότητα ζωής του ανθρώπου και στις ανεπτυγμένες κοινωνίες, τουλάχιστον ένας στους πέντε ενήλικες την έχει αντιμετωπίσει έστω και μια φορά στη ζωή του. Τα άτομα με δυσκοιλιότητα αισθάνονται ταλαιπωρία, άσχημη διάθεση και νιώθουν δυσφορία, φουσκώματα, πόνο στην περιοχή της κοιλιάς, ενώ η κένωση συχνά συνοδεύεται από πόνο.

Η δυσκοιλιότητα εμφανίζεται και ταλαιπωρεί πιο συχνά τις γυναίκες, τους ηλικιωμένους και τα άτομα που δεν έχουν φυσιολογικό σωματικό βάρος (υπέρβαροι-παχύσαρκοι ή λιποβαρείς). Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται γιατί ορισμένες φορές μπορεί να εμφανιστεί ως βασικό «σύμπτωμα» ενός πεπτικού προβλήματος, ενώ άλλες φορές η δυσκοιλιότητα μετατρέπεται σε χρόνια πάθηση.

Η κανονική χρονική διάρκεια της κινητικότητας του εντέρου κυμαίνεται ευρέως από άτομο σε άτομο και η φυσιολογική συχνότητα είναι από τρεις έως δώδεκα φορές την εβδομάδα. Στην περίπτωση που ένα άτομο δεν έχει καμία κινητικότητα του εντέρου για τρεις ή περισσότερες ημέρες, τότε θεωρείται ότι έχει δυσκοιλιότητα. Ύστερα από τις τρεις ημέρες τα κόπρανα μέσα στο έντερο γίνονται σκληρά και είναι ακόμα πιο δύσκολο να αποβληθούν.

Η δυσκοιλιότητα ορίζεται ως η παρουσία δυο ή περισσότερων από τα παρακάτω συμπτώματα (για διάστημα τουλάχιστον 3 μηνών)

- ✓ Δύο ή λιγότερες εντερικές κενώσεις την εβδομάδα
- ✓ Δυσκολία αφόδευσης
- ✓ Αίσθημα ατελούς κένωσης σε ποσοστό μεγαλύτερο του 25% των κενώσεων
- ✓ Εντερικές κινήσεις που συνοδεύονται από μικρά ή και σκληρά κόπρανα, δυσκολεύοντας την κινητικότητα και τη διαδικασία κένωσης.

Συνήθη αίτια της δυσκοιλιότητας

Ορισμένες από τις βασικότερες αιτίες αύξησης συχνότητας της δυσκοιλιότητας, είτε είναι μεμονωμένες είτε είναι συνδυαζόμενες, είναι…

- ✓ Η διατροφή και η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών,
- ✓ Η μειωμένη κατανάλωση φυτικών ινών,
- ✓ Η αφυδάτωση,
- ✓ Η αύξηση σωματικού βάρους,
- ✓ Η λήψη φαρμακευτικής αγωγής,
- ✓ Η έντονη καθιστική ζωή,
- ✓ Το άγχος,
- ✓ Τα πιεστικά επαγγελματικά ωράρια (που δεν επιτρέπουν στον εργαζόμενο να πάει «τουαλέτα» την ώρα που θέλει),
- ✓ Οι τοπικές ανωμαλίες που εμποδίζουν τη διέλευση των κοπράνων (όπως ο καρκίνος του εντέρου, οι αιμορροΐδες, τα αποστήματα, κ.λπ.),
- ✓ Διάφορες παθήσεις (π.χ. η νόσος του Parkinson, τα νεφρικά νοσήματα, οι μεταβολικές διαταραχές, ο διαβήτης, κ.λπ.).

Μετά τη διάγνωση…

Η δυσκοιλιότητα, αφού διαγνωστεί από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό, αντιμετωπίζεται διατροφικά, φαρμακευτικά ή ακόμα συνδυαστικά και με αλλαγές στον τρόπο ζωής. Σε κάθε περίπτωση ενημερώνετε τον γιατρό ή και τον φαρμακοποιό σας, για να σας καθοδηγήσουν με κατάλληλες συμβουλές και εξατομικευμένες λύσεις.

> “Καταναλώστε για πρωινό νιφάδες βρώμης ή μούσλι πλούσια σε φυτικές ίνες.”

Πώς θα καταπολεμήσετε τη δυσκοιλιότητα;

Αλλαγή καθημερινών συνηθειών

Εντάξτε το πρωινό γεύμα καθημερινά, αφού έχει αποδειχτεί ότι αυξάνει την περισταλτική κίνηση του παχέος εντέρου. Καταναλώστε για πρωινό νιφάδες βρώμης ή μούσλι πλούσια σε φυτικές ίνες.

Προσοχή! Εντάξτε σταδιακά τις ποσότητες των φυτικών ινών στο διατροφολόγιό σας και να τις συνδυάζετε με την απαραίτητη πρόσληψη υγρών, γιατί υπάρχει σοβαρή πιθανότητα να προκύψουν τα αντίθετα αποτελέσματα από την υπερβολική χρήση φυτικών ινών.

Επαρκής ενυδάτωση

Πίνετε άφθονο νερό (1,5-2 λίτρα ημερησίως). Το νερό βοηθά τις φυτικές ίνες να δρουν καλύτερα και να κάνουν ακόμα πιο εύκολη τη διαδικασία της κένωσης. Ένα ποτήρι νερό κατά τη διάρκεια των γευμάτων βοηθά αρκετά. Επιπλέον, μην αγνοείτε τα βότανα, καθώς έχουν άριστη θεραπευτική δράση (π.χ. η βαλεριάνα, η γλυκόριζα, ο λιναρόσπορος και το χαμομήλι).

> “Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας ευνοεί, βελτιώνοντας τα συμπτώματα της δυσκοιλιότητας.”

Σωματική Άσκηση

Βάλτε τη σωματική άσκηση στη ζωή σας. Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας ευνοεί, βελτιώνοντας τα συμπτώματα της δυσκοιλιότητας, αλλά και τη συχνότητα των κενώσεων.

Σταθερή επίσκεψη τουαλέτας καθημερινά

Υιοθετήστε τη συνήθεια να επισκέπτεστε την τουαλέτα καθημερινά και στις ίδιες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Προσοχή! Σε περίπτωση που σας παρουσιαστεί τάση για αφόδευση, μην αναβάλετε την επίσκεψη στην τουαλέτα.

Αποξηραμένα φρούτα και χυμοί φρούτων

Από τα φρούτα, προτιμήστε αυτά που έχουν σποράκια (όπως το ακτινίδιο, τη φράουλα, τα σύκα, κ.λπ.) ή φρούτα που μπορείτε να φάτε με τη φλούδα, (όπως το ροδάκινο και το μήλο).

Επιπρόσθετα, βοηθούν αρκετά τα αποξηραμένα φρούτα, όπως τα δαμάσκηνα, τα σύκα και οι σταφίδες.
Μην ξεχάσετε από το διατροφικό σας πρόγραμμα να προτιμήσετε φυσικούς χυμούς ή ροφήματα φρούτων και λαχανικών που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.

Συμβουλές για μία υγιεινή διατροφή...

- Προτιμήστε ινώδη λαχανικά και χόρτα, τα ωμά από τα βραστά (όπως είναι το μαρούλι). Ορισμένα λαχανικά, είναι ευεργετικά για τον οργανισμό, αλλά όχι τόσο για τη δυσκοιλιότητα (π.χ. λάχανο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, καρότο), γι' αυτό και θα πρέπει να περιορίζονται σε περίπτωση δυσκοιλιότητας.
- Προτιμήστε τρόφιμα ολικής αλέσεως (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά). Συγκεκριμένα το ψωμί σικάλεως, βοηθάει στην ήπια δυσκοιλιότητα και βελτιώνει τον μεταβολισμό στο παχύ έντερο.
- Προσθέστε «καλά» λίπη στη διατροφή σας, όπως ελαιόλαδο, αβοκάντο, ξηρούς καρπούς, τα οποία μπορούν να ανακουφίσουν από τη δυσκοιλιότητα.
- Προσθέστε μια κουταλιά της σούπας μέλι καθημερινά ή μια μικρή ποσότητα χαρουπόμελου στα ροφήματα ή στα σνακ σας, διότι έχει αποδειχθεί ότι βοηθά αρκετά!
- Προτιμήστε τα «θαυματουργά» προβιοτικά τρόφιμα όπως είναι το αυθεντικό πρόβειο γιαούρτι ή το κεφίρ, τα οποία βοηθούν στη διατήρηση της ισορροπίας της εντερικής χλωρίδας.

Δυσανεξία στη γλουτένη: Συμπτώματα και αντιμετώπιση

Τα τελευταία χρόνια, συναντάμε ολοένα και περισσότερο τρόφιμα χωρίς γλουτένη στην καθημερινότητά μας, γεγονός το οποίο δίνει ιδιαίτερη χαρά σε όσους δεν μπορούν να ανεχτούν τη γλουτένη…

Από τη **Ειρήνη Πατεμτζή**,

Φαρμακοποιό

> «Η ευαισθησία στη γλουτένη φαίνεται να είναι συχνότερη στους ενήλικες παρά στα παιδιά.»

Τι είναι η γλουτένη;

Η γλουτένη είναι ένα μίγμα πρωτεϊνών, της γλιαδίνης και της γλουτενίνης και υπάρχει κυρίως στο σιτάρι, το κριθάρι, τη σίκαλη και τη βρώμη, προσδίδοντας ελαστικότητα και συνενωτική ικανότητα στα άλευρά τους. Εξαιτίας των ιδιοτήτων της, μπορεί να τη συναντήσουμε ως συστατικό σε αρκετές σάλτσες, αλλαντικά, σνακ και σοκολάτες. Η κατανάλωση γλουτένης στα άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη ή άλλη νόσο, προκαλεί αντίδραση στο ανοσοποιητικό τους σύστημα, καταστρέφοντας τα κύτταρα του επιθηλίου και τις μικροεντερικές λάχνες του λεπτού εντέρου, με συνέπεια ο οργανισμός να μην μπορεί να απορροφήσει τα θρεπτικά συστατικά από τα τρόφιμα.

Η «κοιλιακή νόσος (κοιλιοκάκη)», η «αλλεργία στη γλουτένη σίτου» και η μη οφειλόμενη στην κοιλιοκάκη «ευαισθησία στη γλουτένη», αποτελούν το φάσμα των διαταραχών της γλουτένης.

Τι εννοούμε με τον όρο «ευαισθησία στη γλουτένη»;

Τα τελευταία χρόνια, ένας αυξανόμενος αριθμός ασθενών έχουν αναφέρει συμπτώματα που σχετίζονται με την κατανάλωση σιταριού, τα οποία δεν είναι κλασσικές αλλεργικές ή αυτοάνοσες αποκρίσεις. Έτσι για να αποφευχθεί η σύγχυση με την κοιλιοκάκη, ορίστηκε ως «ευαίσθητη στη γλουτένη εντεροπάθεια» ή «μη οφειλόμενη στην κοιλιοκάκη ευαισθησία στη γλουτένη» και η συχνότητά της θεωρείται υψηλότερη από αυτήν της κοιλιοκάκης.

Αν και μπορεί να συμβεί σε κάθε ηλικία, η **ευαισθησία στη γλουτένη** φαίνεται να είναι συχνότερη στους ενήλικες παρά στα παιδιά, με μια μέση ηλικία εμφάνισης 40 ετών (εύρος 17-63 ετών) και μαζί με άλλες λειτουργικές διαταραχές του εντέρου, συμπεριλαμβανομένου του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου, η ευαισθησία στη γλουτένη φαίνεται να είναι πιο διαδεδομένη στις γυναίκες απ' ό,τι στους άντρες.

> «Η ευαισθησία στη γλουτένη προκαλεί συμπτώματα παρόμοια με την κοιλιοκάκη.»

Η διάγνωση της ευαισθησίας στη γλουτένη

Δυστυχώς, δεν υπάρχει κάποια εξέταση για τη διάγνωση της ευαισθησίας στη γλουτένη και η διάγνωση της νόσου γίνεται με τη λήψη ιστορικού, εξέταση αίματος για τον αποκλεισμό της κοιλιοκάκης και της αλλεργίας στο σιτάρι. Επίσης μπορεί να χρειασθεί ο ασθενής να υποβληθεί σε γαστροσκόπηση για λήψη βιοψιών από το λεπτό έντερο για έλεγχο συνδρόμου δυσαπορρόφησης.

Όταν αυτά αποκλείονται, η προσέγγιση είναι να δοκιμαστεί μια δίαιτα χωρίς γλουτένη για έξι εβδομάδες. Εάν η απάντηση στην πλήρη εξάλειψη της γλουτένης είναι ολική απουσία συμπτωμάτων, τότε η υπερευαισθησία στη γλουτένη είναι πολύ πιθανή, ιδιαίτερα στην περίπτωση υποτροπής κατά την επανεισαγωγή ελάχιστων δόσεων γλουτένης.

Από την άλλη πλευρά, αν η βελτίωση είναι μόνο μερική, σε ορισμένα συμπτώματα όπως φούσκωμα ή πόνο και η κατανάλωση χαμηλών δόσεων τροφίμων που περιέχουν γλουτένη είναι δυνατή, τότε η ύπαρξη δυσανεξίας στα σάκχαρα που ζυμώνουν στο έντερο είναι πολύ πιο πιθανή και ορίζεται ως μια μη ανοσολογικού τύπου ανεπιθύμητη αντίδραση, η οποία συμβαίνει όταν τα θρεπτικά συστατικά μιας τροφής δεν πέπτονται επαρκώς ή πλήρως.

Ποια είναι τα συμπτώματα της δυσανεξίας - ευαισθησίας στη γλουτένη;

Η ευαισθησία στη γλουτένη προκαλεί συμπτώματα παρόμοια με την κοιλιοκάκη και συνεπώς από μόνο του το ιστορικό δεν είναι ικανό να διαχωρίσει αν πρόκειται για κοιλιοκάκη ή ευαισθησία στη γλουτένη. Τα συμπτώματα εμφανίζονται άμεσα μετά την κατανάλωση της γλουτένης. Πιο συγκεκριμένα, μετά την απομάκρυνσή της, εμφανίζονται βελτιωμένα ή εξαφανίζονται εντός ωρών ή λίγων ημερών και υποτροπιάζουν μετά την επαναπρόσληψή της.

Σε περισσότερο από το 80% των περιπτώσεων, τα συμπτώματα είναι...

- ✓ Πόνος, κοιλιακή δυσφορία, φούσκωμα, διαταραχές κενώσεων όπως διάρροια, δυσκοιλιότητα ή εναλλαγή των δύο.
- ✓ Στο 50% των περιπτώσεων εμφανίζονται ανώτερες πεπτικές διαταραχές όπως ναυτία, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, εμετός και αεροφαγία.
- ✓ Μερικές φορές μπορεί να συνυπάρχουν με εξω-πεπτικά συμπτώματα όπως κόπωση, αδυναμία, πονοκέφαλο, λήθαργο, μούδιασμα στα χέρια ή στα πόδια, αναιμία, διακυμάνσεις του σωματικού βάρους, έκζεμα, πόνος των αρθρώσεων και των μυών, καθώς και διαταραχές της διάθεσης.
- ✓ Σε παιδιά, η ευαισθησία στη γλουτένη εκδηλώνεται με τυπικά γαστρεντερικά συμπτώματα, όπως κοιλιακό άλγος και χρόνια διάρροια, ενώ οι εξω-εντερικές εκδηλώσεις φαίνεται να είναι λιγότερο συχνές, με το πιο συχνό σύμπτωμα να είναι η κούραση.

Πώς αντιμετωπίζεται η ευαισθησία στη γλουτένη;

Συνήθως, η θεραπεία περιλαμβάνει τον αποκλεισμό του σιταριού και/ή και άλλων δημητριακών καρπών από τη δίαιτα, όπως συμβαίνει και στα άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη, με τη διαφορά ότι η αυστηρή φύση της δίαιτας χωρίς γλουτένη και η διάρκειά της δεν έχουν ακόμη αποφασιστεί από ειδικούς.
Πιο συγκεκριμένα, αποκλείονται από τη διατροφή συστατικά όπως σίκαλη, σιτάρι, κριθάρι και βρώμη, τα οποία περιλαμβάνονται σε πολλά κοινά τρόφιμα, όπως ψωμί, ζυμαρικά, γλυκά, δημητριακά, κ.λπ. Πολλές φορές προτείνεται η αποφυγή του γάλατος, του τυριού και άλλων γαλακτοκομικών προϊόντων στην αρχή, έως ότου επανέλθει και επουλωθεί το έντερο, γιατί τα τρόφιμα αυτά διασπώνται δύσκολα.

Τα τρόφιμα που δεν περιέχουν γλουτένη και προτείνονται άφοβα είναι:

- Ρύζι, καλαμπόκι, πατάτες, σόγια
- Φρούτα και λαχανικά
- Άλευρα, ζυμαρικά και άλλα προϊόντα που παράγονται από τα παραπάνω συστατικά και φέρουν ετικέτα «ελεύθερα γλουτένης»

Τέλος, όποια και αν είναι η υποψία της νόσου - η υπερευαισθησία ή η δυσανεξία στη γλουτένη - οποιαδήποτε δίαιτα θα πρέπει να συνταγογραφείται ως μέρος της διάγνωσης από τον θεράποντα γιατρό. Σε καμία περίπτωση δεν ενδείκνυται η υιοθέτηση μίας τέτοιας δίαιτας από άτομα που εμφανίζουν παρόμοια συμπτώματα και δεν έχουν επισκεφτεί κάποιον ειδικό.

Υγεία Ομορφιά ®

www.y-o.gr
Εμπιστεύομαι τον Φαρμακοποιό μου

Αξιόπιστες συμβουλές Υγείας Ομορφιάς από Φαρμακοποιούς και άλλους Επαγγελματίες Υγείας για όλη την Οικογένεια!

Ευχαριστούμε για τα
81.000+ Like
στη σελίδα μας στο Facebook
"Η Υγεία και η Ομορφιά στο Φαρμακείο σας"

Επισκεφθείτε μας και σε όλα τα κοινωνικά δίκτυα:

ΧΑΡΑΜΗ ΑΕ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Ενδυναμώνουμε την Επικοινωνία Υγείας
Λ. Αλίμου 34 • 174 55 Άλιμος • Τ. 210 984 3274 • F. 211 800 5575 • info@PharmaManage.gr

Η συμβολή της φυτοθεραπείας στο πεπτικό μας

Το πεπτικό μας σύστημα είναι ένα περίπλοκο και σύνθετο όργανο μεγάλου μήκους. Ονομάζεται και δεύτερος εγκέφαλος. Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε τον σημαντικό ρόλο και την ικανότητα που έχει να παράγει ουσίες, που επικοινωνούν και επηρεάζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Από τους **Ανδρέα Κακαβούλα Μαρκέττι**,

Φαρμακοποιό, Msc Phytotherapy,
Msc Cosmetology - Cosmetic Science, Msc Clinical Pharmacy

και **Χριστιάνα Μπερερή**,

Φαρμακοποιό - Βιολόγο

> “Όταν αναφερόμαστε στη φυτοθεραπεία, μιλάμε για μια επιστήμη με μεγάλο εύρος.”

Στο παρόν άρθρο, θα αναφερθούμε στις πιο κοινές παθολογικές καταστάσεις του πεπτικού συστήματος και πώς η φυτοθεραπεία μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό βοήθημα - εργαλείο. Όταν αναφερόμαστε στη φυτοθεραπεία, μιλάμε για μια επιστήμη με μεγάλο εύρος. Το εύρος αυτό αφορά τα θεραπευτικά φυτά και τους συνδυασμούς που μπορούμε να επιτύχουμε.

Μια από τις βασικές διαφορές με τη φαρμακοθεραπεία, είναι ότι έχουμε να κάνουμε με έναν συνδυασμό σχεδόν 100 διαφορετικών ουσιών που περιέχει το κάθε φυτό (phytocomplex - φυτοσύμπλεγμα). Η ικανότητα του φαρμακοποιού στη συγκεκριμένη περίπτωση, εξαρτάται από την τεχνογνωσία που κατέχει για να μπορεί να χειριστεί το κάθε θεραπευτικό φυτό. Επίσης, ένας καθοριστικός παράγοντας για την αποτελεσματικότητα του κάθε σκευάσματος είναι η ποιότητα του φυτικού εκχυλίσματος.

Γνωρίζουμε ότι ο ποιοτικός και ποσοτικός έλεγχος είναι δύσκολο να επιτευχθεί στα φάρμακα που αποτελούνται από μερικές δραστικές ουσίες και τα έκδοχά τους. Φανταστείτε λοιπόν πόσο δύσκολη και πολύπλοκη είναι η ανάλυση των φυτών, τα οποία, όχι μόνο αποτελούνται από ένα σύνολο ουσιών, αλλά ταυτόχρονα δεν καλλιεργούνται κάτω από τις ίδιες συνθήκες.

Στο φαρμακείο, ο φαρμακοποιός είναι υπεύθυνος για την επιλογή του προμηθευτή που θα του παρέχει το φυτικό εκχύλισμα ή το τελικό φυτικό σκεύασμα, την προέλευση του φυτικού εκχυλίσματος, τη συγκέντρωση του βασικού συστατικού στο οποίο είναι τιτλοδοτημένο, καθώς και το πιστοποιητικό ανάλυσης που το συνοδεύει.

Αφιέρωμα

Προσέγγιση κλινικής φυτοθεραπείας σε βασικές παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος

Γαστρίτιδα και πεπτικά έλκη

Είναι φλεγμονώδεις νόσοι του στομάχου και του δωδεκαδακτύλου, με βασικές αιτίες το άγχος, τη μη σωστή διατροφική συμπεριφορά, τη χρήση φαρμάκων και τοξικών ουσιών καθώς και τη λοίμωξη με το βακτήριο Helicobacter pylori (ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού). Τα συνηθέστερα συμπτώματα είναι πόνος, ναυτία, έμετος, μετεωρισμός, αίσθημα καψίματος κ.ά.

Χρήσιμα φυτοθεραπευτικά βότανα: Althea officinalis Glycyrrhiza glabra, Malva officinalis, Melissa officinalis, Tilia tomentosa, Pimpinella anisum, Zingiber officinalis, Mastic.

Ενδεικτικά...

Η Γλυκόριζα, παρέχει προστατευτική δράση όσον αφορά τη γαστρίτιδα και τα πεπτικά έλκη, που συνδέεται με τη γλυκυρριζίνη και τα φλαβονοειδή που περιέχει το φυτό.

Το φυτό Αλθαία, παρέχει προστατευτική δράση σε περιπτώσεις γαστρίτιδας, ενώ έχει αντιόξινες ιδιότητες.

Το τζίντζερ, πέρα από την προστατευτική του δράση για το στομάχι, ενδείκνυται σε περιπτώσεις ναυτίας και έμετου οποιασδήποτε προέλευσης, αλλά και σε περιπτώσεις γαστρίτιδας.

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζουν επίσης τα τερπενοειδή. Τα τερπενοειδή που παράγονται από φυτά, χρησιμοποιούνται ευρέως για τις αρωματικές τους ιδιότητες και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο ως θεραπευτικοί παράγοντες της παραδοσιακής ιατρικής. Στην περίπτωση του πεπτικού έλκους, το Limonene έχει αποδείξει ενδιαφέρουσα αποτελεσματικότητα όσον αφορά τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση βελτιώνοντάς την σε αρκετές περιπτώσεις κατά 80%.

> “Στην περίπτωση του πεπτικού έλκους, το Limonene έχει αποδείξει ενδιαφέρουσα αποτελεσματικότητα.”

Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

Προκαλείται από σπαστικές συστολές των λείων μυών του εντέρου, γενικά, ως απάντηση στο στρες και την κακή διατροφή. Τα τυπικά συμπτώματα είναι ο επαναλαμβανόμενος και μεταναστευτικός κοιλιακός πόνος, ο μετεωρισμός και συχνά η διάρροια ή η εναλλαγή δυσκοιλιότητας με διάρροια. Συνήθως οι κοιλιακοί πόνοι διαρκούν λίγα λεπτά και στη συνέχεια εξαφανίζονται τελείως και επανεμφανίζονται πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Συνδυασμός των κατάλληλων θεραπευτικών φυτών με στοχευμένα προβιοτικά έχουν αποδείξει καλή αποτελεσματικότητα.

Χρήσιμα φυτοθεραπευτικά βότανα: Curcuma longa, Foeniculum vulgare, Melissa officinalis, Passiflora incarnata, Pimpinella anisum, Tilia tomentosa.

Ενδεικτικά...

Η Μελίσσα η Φαρμακευτική, ενδείκνυται για το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και τη γαστρίτιδα, καθώς η κύρια δράση της είναι αντισπασμωδική και μυοχαλαρωτική. Άλλες δράσεις της: πρεμιστικό-αγχολυτικό.

Ο Μάραθος (Foeniculum vulgare), ενδείκνυται επίσης για το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, αλλά και για πεπτική ανεπάρκεια. Κύρια χαρακτηριστικά του μάραθου, είναι η αντισπασμωδική δράση του.

Δυσκοιλιότητα

Τις περισσότερες φορές πρόκειται για μια λειτουργική διαταραχή. Χρειάζεται όμως και προσοχή, διότι μπορεί να υπάρχουν περιπτώσεις λειτουργικών διαταραχών που κρύβουν σοβαρές ασθένειες. Οι κύριες αιτίες της δυσκοιλιότητας είναι η διατροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, η καθιστική ζωή, οι φαρμακευτικές θεραπείες, η σοβαρή εξασθένιση της βακτηριδιακής χλωρίδας καθώς και ψυχολογικοί παράγοντες. Τα συμπτώματα είναι γενικά άτυπα και σχετικά ήπια, προκαλώντας μια αίσθηση κοιλιακής διόγκωσης που μερικές φορές συνοδεύεται από ήπιο διάχυτο κοιλιακό άλγος και πεπτικές διαταραχές.

Χρήσιμα φυτοθεραπευτικά βότανα: Aloe vera, Amorphophallus konjac, Cascara sagrada, Cassia angustifolia, Inulina, Plantago psyllium, Rhamnus frangula, Rheum palmatum.

Ενδεικτικά...

Η Aloe vera, δρα ως καθαρτικό, ως ξηρό εκχύλισμα, προστατευτικό των βλεννογόνων ως τζελ. Ενδείκνυται για θεραπεία της λειτουργικής δυσκοιλιότητας σε ενήλικες, ενώ είναι χρήσιμη σε εκφυλιστικές-φλεγμονώδεις δερματικές παθήσεις.

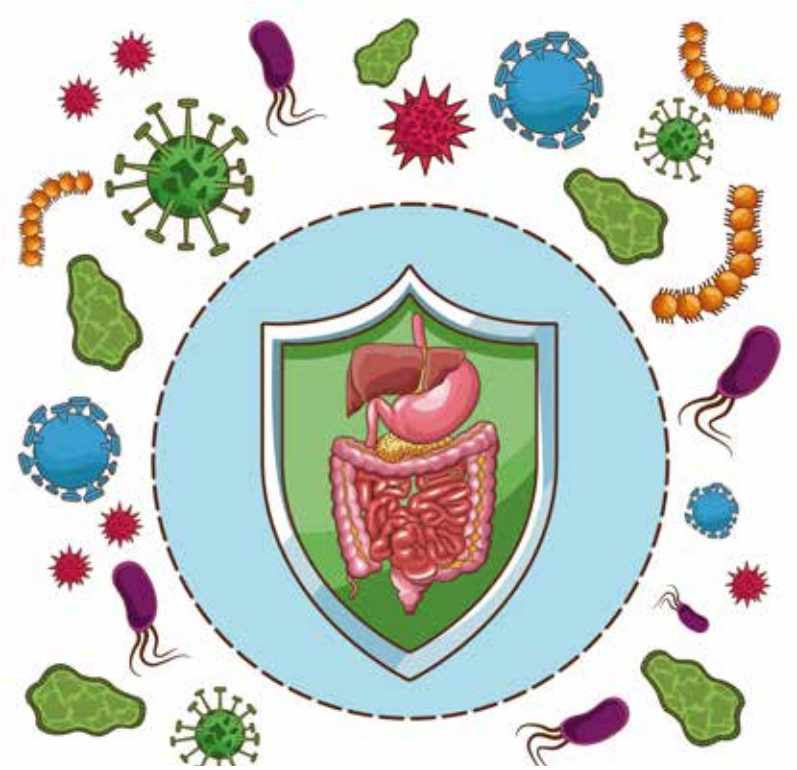
Το Ψύλλιο, αποτελεί ένα φυσικό υπακτικό. Η ταυτόχρονη κατανάλωση νερού μαζί με ψύλλιο έχει ως αποτέλεσμα τη διόγκωσή του εντός του γαστρεντερικού σωλήνα, την αύξηση της κινητικότητας καθώς και των περισταλτικών κινήσεων του εντέρου. Το αποτέλεσμα είναι να διευκολύνεται η διέλευση των κοπράνων από το έντερο και να αυξάνεται ο όγκος τους.

Προβιοτικά:
5 ερωτήσεις, 5 απαντήσεις

Ο όρος προβιοτικά, αναφέρεται σε ζωντανούς οργανισμούς που μπορούν να επιβιώνουν κατά τη διάρκεια της διαδρομής τους μέσα από τη γαστρεντερική οδό και αποφέρουν οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό…

Από την ***Πέννυ Λαζογεώργου***,

Φαρμακοποιό, Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας, με Μεταπτυχιακή Ειδίκευση στη Διοίκηση Μονάδων Υγείας



> “Τα προβιοτικά έχουν βρεθεί στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος πολλών επιστημονικών μελετών.”

Τα **προβιοτικά** αποτελούν ελκυστική εναλλακτική θεραπευτική προσέγγιση σε αρκετά νοσήματα του πεπτικού συστήματος. Συγκεκριμένα, μπορεί να έχουν ευεργετικό ρόλο στα διάφορα είδη διαρροϊκού συνδρόμου, όπως:

- Η οξεία ιογενής διάρροια, η διάρροια των ταξιδιωτών, η διάρροια από τη λήψη αντιβιοτικών, η διάρροια που προκαλείται από ακτινοθεραπεία σε καρκινοπαθείς, καθώς και η διάρροια η σχετιζόμενη με εντερική σίτιση.

Εξαιτίας ενός μεγάλου αριθμού ευεργετικών επιδράσεων στην υγεία του ανθρώπου, τα προβιοτικά έχουν βρεθεί στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος πολλών επιστημονικών μελετών. Για να χαρακτηριστεί ένα βακτηρίδιο ως προβιοτικό, είναι απαραίτητο να συντρέχουν διάφορες προϋποθέσεις. Το πιο σημαντικό κριτήριο είναι το βακτήριο αυτό να έχει μία θετική επίδραση στην υγεία του ανθρώπου. Παρακάτω θα δώσουμε απαντήσεις σε ορισμένα σημαντικά ζητήματα που αφορούν τα προβιοτικά.

1. Πώς σχετίζεται η υγεία του πεπτικού συστήματος με την υγεία μας στο σύνολό της;

Τα μικρόβια ήταν οι πρωτοπόροι της ζωής και η μόνη μορφή ζωής στη Γη για το μεγαλύτερο μέρος της ιστορίας της. Σχεδόν μισό δισεκατομμύριο χρόνια συν-εξέλιξης μικροβίων - σπονδυλωτών έχει διαμορφώσει αμοιβαία τη λειτουργία των μικροβιακών συμβιοτών και του ανοσοποιητικού συστήματος. Ωστόσο, ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η φθίνουσα βιοποικιλότητα, μειώνουν την έκθεση σε μικρόβια με τα οποία ο άνθρωπος έχει εξελιχθεί παράλληλα. Έτσι, η μικροβιακή μας κοινότητα διαφέρει σημαντικά από αυτήν των προγόνων μας.

2. Γιατί να αγοράσω ένα σκεύασμα από το φαρμακείο και να μην προτιμήσω ένα τρόφιμο με προβιοτικά;

Πράγματι, τα όξινα προϊόντα του γάλακτος όπως: το γιαούρτι, το ξινόγαλα, ο τραχανάς, καθώς και τα παραδοσιακά τυριά, όπως η φέτα, το κεφαλοτύρι, το λαδοτύρι, κ.λπ. έχουν διάφορα οξυγαλακτικά βακτήρια. Ωστόσο, δεν μπορούμε να τους αποδώσουμε προβιοτικές ιδιότητες χωρίς στοιχεία για την ανθεκτικότητά τους στο γαστρικό υγρό και το όξινο pH του στομαχιού. Συνεπώς για να παραχθούν οι ευεργετικές επιδράσεις των προβιοτικών για την υγεία μας, αυτά πρέπει να έχουν την ικανότητα να επιβιώσουν και να πολλαπλασιαστούν μέσα στον ξενιστή. Στο πλαίσιο αυτό, τα προβιοτικά πρέπει να είναι μεταβολικώς σταθερά και ενεργά στο προϊόν, να επιβιώνουν κατά τη διέλευση μέσω του στομάχου και να φτάνουν στο έντερο σε ικανοποιητική ποσότητα.

3. Σε ποιες περιπτώσεις συνιστάται η χορήγηση προβιοτικών;

Καταστάσεις όπου φαίνεται ότι τα προβιοτικά συμβάλλουν θετικά στην υγεία μας, είναι οι εξής…

- ✓ Πρόληψη της Νεκρωτικής Εντεροκολίτιδας σε πρόωρα βρέφη.
- ✓ Λοιμώδης διάρροια, πρόληψη/θεραπεία της προκαλούμενης από αντιβιοτικά διάρροιας και γαστρεντερίτιδα.
- ✓ Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.
- ✓ Φλεγμονώδη νόσο του εντέρου (π.χ. ελκώδης κολίτιδα και νόσος του Crohn).
- ✓ Προσβολή από ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού (βακτήριο που ευθύνεται για τα περισσότερα έλκη και αρκετούς τύπους χρόνιας φλεγμονής του στομάχου).
- ✓ Πρόληψη της ατοπικής δερματίτιδας, και ίσως πρόληψη/θεραπεία των αλλεργιών
- ✓ Διάβρωση δοντιών και περιοδοντική νόσο.
- ✓ Φλεγμονές στομάχου και αναπνευστικού συστήματος.
- ✓ Πρόληψη και θεραπεία λοιμώξεων της γυναικείας ουρογεννητικής οδού.
- ✓ Μείωση της συχνότητας του καρκίνου της ουροδόχου κύστης. Η συσχέτιση των προβιοτικών με τον καρκίνο του παχέος εντέρου είναι υπό μελέτη.
- ✓ Μείωση του χρόνου αποθεραπείας στην επιμόλυνση από το Clostridium difficile.
- ✓ Μείωση του κινδύνου οστεοπόρωσης.
- ✓ Μείωση των υπερλιπιδαιμιών, γεγονός που συμβάλλει και στη μείωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- ✓ Μείωση του φαινομένου της παχυσαρκίας και του μη ινσουλινοεξαρτώμενου διαβήτη.

Πρέπει να τονιστεί ότι για πολλές από τις παραπάνω καταστάσεις διεξάγονται προς το παρόν έρευνες και αναμένεται η εξαγωγή συμπερασμάτων.
Η χρήση προβιοτικών είναι ιδιαιτέρως χρήσιμη, τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά και τα βρέφη.

4. Γιατί πρέπει να λαμβάνω καθημερινά προβιοτικά;

Μελέτες έχουν δείξει πως διαφορετικά είδη προβιοτικών επιφέρουν διαφορετικά αποτελέσματα και βοηθούν ασθενείς με διαφορετικά προβλήματα. Επομένως, ανάλογα με το πρόβλημα που θέλουμε να επιλύσουμε με τη λήψη του προβιοτικού, επιλέγουμε και το κατάλληλο σκεύασμα.

Ο φαρμακοποιός ή ο γιατρός σας μπορούν να σας βοηθήσουν στην επιλογή του κατάλληλου σκευάσματος προβιοτικών, αλλά και στον τρόπο λήψης του, π.χ. την ώρα της ημέρας που θα το λαμβάνουμε, πριν ή μετά το φαγητό, τη διάρκεια λήψης, κ.λπ.

5. Πόσο πιθανό είναι να είμαστε αλλεργικοί σε προβιοτικά;

Η λήψη προβιοτικών προάγει την παραγωγή των ανοσοσφαιρινών IgA, IgM και IgG. Συνεπώς, η αλλεργία από προβιοτικά είναι πρακτικά αδύνατη. Ωστόσο, θα μπορούσε να προκύψει μία τροφική αλλεργία σε περίπτωση λήψης ενός τροφίμου με προβιοτικά. Ως τροφική αλλεργία ορίζεται μια ανοσολογικά μεσολαβούμενη αντίδραση στις τροφικές πρωτεΐνες. Ωστόσο, οι αλλεργικές τροφικές εκδηλώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν οξείες αντιδράσεις ή χρόνια νοσήματα, όπως η ατοπική δερματίτιδα και οι γαστρεντεροπάθειες.

> “Τα οφέλη των προβιοτικών είναι ευρέως αποδεκτά από την επιστημονική κοινότητα.”

Τα οφέλη των προβιοτικών είναι ευρέως αποδεκτά από την επιστημονική κοινότητα και οι μελέτες θα πρέπει να συνεχιστούν ώστε να διευρυνθεί η γνώση, τόσο στον μηχανισμό δράσης τους, όσο και στα περαιτέρω οφέλη τα οποία μπορεί να φέρουν στην υγεία.

Νιώσε καλύτερα
με προβιοτικά
PREBIO 9
FORTE
Dietary supplement containing
Lactic cultures and FOS
PREBIO 9
FORTE
Gluten
Free
ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΟ
NATURANDO
Συμπλήρωμα διατροφής προβιοτικών για την
ενίσχυση του γαστρεντερικού συστήματος.
Συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας των εντέρων,
στην αποκατάσταση της εντερικής χλωρίδας, στην
ανακούφιση από τα συμπτώματα του ευερέθιστου
εντέρου, αλλά γενικότερα και στην καλύτερη
λειτουργία ολόκληρου του οργανισμού.
Χωρίς γλουτένη.

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

iama pharmaceutical ltd

Ρεπορτάζ Αγοράς

Timodore
Ενυδατική κρέμα για σκασμένες φτέρνες 75ml

Χάρη στην παρουσία ουρίας, βεταϊνης και εκχύλισμα παντοθενικού ασβεστίου της αλλαντοϊνης η κρέμα αυτή ενυδατώνει και επανορθώνει αποτελεσματικά την ξηρή επιδερμίδα που τείνει να σχιστεί.

Βελτιώστε την απαλότητα της επιδερμίδας σας έως 72% σε 3 μόνο ημέρες.

Το 67% των περιπτώσεων, εξάλειψε εντελώς τις σχισμές στην επιδερμίδα μέσα σε 2 μόνο εβδομάδες.

Αυξήστε την απαλότητα και ελαστικότητα της επιδερμίδας σας και αρωματίστε ευχάριστα τα πόδια σας.

Magnesium-B
Μείωση Κόπωσης

- Συμπλήρωμα διατροφής με Μαγνήσιο, Βιταμίνες και Υδροχλωρική Μπεταίνη.
- Το μαγνήσιο-Β είναι ειδικά σχεδιασμένο για να παρέχει 300mg μαγνησίου σε συνδυασμό με το σύμπλεγμα βιταμινών Β και C.
- Το μαγνήσιο είναι σημαντικό για την υποστήριξη στην παραγωγής ενέργειας και είναι υπεύθυνο για πάνω από 300 ενζυμικές αντιδράσεις στον οργανισμό.
- Το μαγνήσιο παίζει επίσης ρόλο στην κανονική λειτουργία του νευρικού συστήματος και συμβάλλει στην κανονική λειτουργία των μυών και στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών.
- Οι βιταμίνες Β6, Β12, ριβοφλαβίνη (Β2), παντοθενικό οξύ (Β5) και φολικό οξύ συμβάλλουν στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης.
- Η βιταμίνη C έχει προστεθεί για τη συμβολή της στην υποστήριξη της φυσιολογικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος και στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες.

Topkrin Shampoo

Το σαμπουάν Topkrin είναι ιδανικό για την ενδυνάμωση λεπτών και εύθραυστων μαλλιών. Περιέχει Azeloglicina που έχει την ιδιότητα εξισορρόπησης του σμήγματος του τριχωτού της κεφαλής, Panthenol και Zinc pidolate που βοηθούν στην ενδυνάμωση της τρίχας και εκχυλίσματα των φυτών Ginkgo Biloba, Nettle Hops και Passionflower που ενισχύουν την υγεία των μαλλιών. Είναι εμπλουτισμένο με εκχύλισμα Millet που είναι πλούσιο σε πυρίτιο, σημαντικό συστατικό για την θρέψη και προστασία των μαλλιών και για την καταπολέμηση της τριχόπτωσης.

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

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

Το Polar Ice είναι αποτελεσματικό

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

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

Θα τα βρείτε σε επιλεγμένα φαρμακεία σε όλες τις πόλεις
Διανέμονται από την IAMA PHARMACEUTICAL LTD - τηλ. 25209500

iama pharmaceutical ltd

Μελάνωμα: Πρόληψη και έλεγχος

Το μελάνωμα είναι ένας από τους λίγους καρκίνους που μπορείτε να εντοπίσετε νωρίς. Είναι αποτέλεσμα κακοήθους αλλαγής ελιάς ή κηλίδας του δέρματος, μπορεί όμως να αναπτυχθεί και στο υγιές δέρμα.

Από την **Ελένη Μεϊντάνη**,

Νοσηλεύτρια

> “Η χειρουργική αφαίρεση του δερματικού μελανώματος, όταν είναι στα αρχικά στάδια (1+2), εξασφαλίζει πλήρη ίαση από τη νόσο.”

Παράγοντες κινδύνου

Ηλικία: Η συχνότητα της νόσου αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας.

Φύλο: Ο κίνδυνος ανάπτυξης της νόσου για το ανδρικό φύλο είναι μεγαλύτερος του γυναικείου φύλου.

Κληρονομικότητα: Υπάρχει αυτός ο παράγοντας για την εμφάνιση της νόσου. Δηλαδή άτομα που έχουν στενή συγγένεια με πάσχοντες από μελανώματα, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν μελάνωμα.

Δερματικά εγκαύματα: Όσο πιο συχνά ένα άτομο υπόκειται σε δερματικά εγκαύματα κατά τη διάρκεια της ζωής του, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος ανάπτυξης της νόσου.

Ιστορικό μελανώματος: Οι ασθενείς που έχουν εμφανίσει στο παρελθόν μελάνωμα και έχουν ιαθεί, θεωρούνται άτομα με προδιάθεση για τη νόσο, και έχουν πιθανότητα να εμφανίσουν καινούρια δερματικά μελανώματα, 900 φορές περισσότερο από τον υπόλοιπο πληθυσμό.

Ήλιος: Η εκτεταμένη έκθεση του δέρματος στις ακτίνες του ήλιου ενοχοποιείται για την εμφάνιση της νόσου. Η διατροφή και το κάπνισμα δεν φαίνεται να έχουν σχέση με την εμφάνιση μελανώματος.

Το μελάνωμα θεωρείται το κακοηθέστερο νεόπλασμα, όχι μόνο του δέρματος αλλά και όλων των υπόλοιπων οργάνων του σώματος. Είναι η όγδοη πιο συχνή κακοήθεια στον άνθρωπο και είναι συχνότερη τους άνδρες.

Μελάνωμα μπορεί να εμφανισθεί οπουδήποτε στο δέρμα.

- Στους άνδρες, οι συνηθέστερες εντοπίσεις είναι ο κορμός, το τριχωτό της κεφαλής, ο αυχένας και οι βραχίονες.
- Στις γυναίκες είναι ο μηρός, το τριχωτό της κεφαλής και ο αυχένας.

Το μελάνωμα έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον γιατί η συχνότητα της νόσου έχει αυξητική τάση με την πάροδο του χρόνου και υπολογίζεται ότι τα κρούσματα του δερματικού μελανώματος διπλασιάζονται κάθε 10 χρόνια. Ένα μικρό ποσοστό μελανωμάτων, αναπτύσσεται ευθύς εξ' αρχής εκτός δέρματος, όπως στον οφθαλμό ή στα εσωτερικά όργανα του σώματος.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι...

Η επίπτωση του μελανώματος παρουσιάζει αυξητική τάση της τάξεως του 3-7% ετησίως σε πληθυσμούς ανοιχτόχρωμου δέρματος. Η χειρουργική αφαίρεση του δερματικού μελανώματος, όταν είναι στα αρχικά στάδια (1+2), εξασφαλίζει πλήρη ίαση από τη νόσο.
Η θεραπεία όμως του δερματικού μελανώματος γίνεται πολύ δύσκολη ή αδύνατη, όταν η βλάβη παραμελείται και τα κακοήθη κύτταρα εισχωρούν στα εν τω βάθει στρώματα του δέρματος. Σε αυτές τις περιπτώσεις (στάδιο 3+4) θα χρειαστούν, εκτός από την ευρεία χειρουργική αφαίρεση της δερματικής βλάβης, ακτινοβολία της περιοχής ή και συστηματική χημειοθεραπεία.

Πώς θα το εντοπίσετε;

Λόγω της επιθετικότητας και γρήγορης ανάπτυξης του νεοπλάσματος αυτού, είναι πολύ σημαντικό να εντοπίζεται το συντομότερο δυνατό. Η ανακάλυψη του μελανώματος στην αρχή της εμφάνισής του, έχει μεγάλη σημασία και η ίασή του επιτυγχάνεται 100% με απλή εκτομή της δερματικής βλάβης.

Κατά τα αρχικά στάδια του μελανώματος, υπάρχουν 5 σημάδια που μπορούν να βοηθήσουν την έγκαιρη διάγνωσή του.

Υπάρχει ο κανόνας της αυτοεξέτασης ή αλλιώς, ο κανόνας «ABCDE» ο οποίος στηρίζεται στα εξής χαρακτηριστικά

- ✓ **A** (Asymmetry): Ασυμμετρία σχήματος - το ένα ήμισυ της «ύποπτης» ελιάς διαφέρει από το άλλο.
- ✓ **B** (Border): Ανώμαλο και ασύμμετρο περίγραμμα χωρίς λεία επιφάνεια.
- ✓ **C** (Color): Μπορεί να εμφανίζει διαφορετικά χρώματα (μαύρη ή σκούρα απόχρωση συνήθως και κάποιες αποχρώσεις του κόκκινου ή του μπλε ή του λευκού).
- ✓ **D** (Diameter): Η διάμετρος του μελανώματος συνήθως ξεπερνά τα 6 χιλιοστά, αλλά ενδέχεται να είναι και μικρότερο.
- ✓ **E** (Evolving): Με την πάροδο του χρόνου η ελιά μεταλλάσσεται και αλλάζει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα. Η ελιά έχει αλλάξει πρόσφατα σε όψη ή παρουσίασε αιμορραγία, κνησμό ή έλκωση που δεν επουλώθηκε μέσα σε 2 εβδομάδες. Επίσης, το γύρω δέρμα μπορεί να παρουσιάζεται διογκωμένο και ευαίσθητο.

Αυτοεξέταση και επίσκεψη στον γιατρό

Έχοντας κατά νου τα 5 σημάδια του μελανώματος καθίσταται ευκολότερη η έγκαιρη αναγνώρισή του. Γι' αυτό τον λόγο, εάν παρατηρήσετε οτιδήποτε από τα παραπάνω θα πρέπει αμέσως να συμβουλευτείτε τον Δερματολόγο σας. Θα πρέπει να σημειωθεί επιπλέον, ότι μερικές φορές, η ύπαρξη των παραπάνω σημείων δεν αποτελεί απόδειξη ύπαρξης μελανώματος.

Η κατάλληλη πρόληψη

Δεδομένου ότι για την εμφάνιση μελανώματος έχει ενοχοποιηθεί η ηλιακή ακτινοβολία, δεν έχετε παρά να ακολουθήσετε τις παρακάτω απλές συμβουλές…

- ✓ Αποφυγή των ηλιακών ακτίνων, ιδίως για τα άτομα που έχουν ξανθόλευκο δέρμα.
- ✓ Το καλοκαίρι, αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο από 11:00 έως 16:00.
- ✓ Μην εκθέτετε απευθείας στον ήλιο βρέφη και παιδιά έως 3 ετών. Φορέστε τους πάντα καπέλο, μπλουζάκι και γυαλιά ηλίου.
- ✓ Επιλέξτε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας, ανάλογα με την εποχή του χρόνου και τον τύπο του δέρματος.
- ✓ Χρησιμοποιήστε το αντηλιακό με σωστό τρόπο: εφαρμόστε 20 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο και ανανεώστε συχνά την εφαρμογή του (περίπου κάθε 2 ώρες και κάθε φορά που έχετε κολυμπήσει ή ιδρώσει).

Υγεία Ομορφιά®

www.y-o.gr

Τα πάντα για την Υγεία, την Ομορφιά και το Ευ Ζην

Όλη η ενημέρωσή σας και ψηφιακά

Κατεβάστε το Application Charami SA

Εγγραφείτε στο Newsletter

Διαβάστε τα Άρθρα μας

Βελτιώστε την Ψυχολογία σας

Ενημερωθείτε για την Ομορφιά

Αλλάξτε τις Διατροφικές σας Συνήθειες

Φροντίστε την Υγεία σας

www.y-o.gr

ΧΑΡΑΜΗ ΑΕ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Ενδυναμώνουμε την Επικοινωνία Υγείας

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

Ακούγεται κάπως ειρωνικό σε μία χώρα με τόσο έντονη ηλιοφάνεια να υπάρχουν άνθρωποι που εμφανίζουν αλλεργία στον ήλιο! Συμβαίνει όμως, και οφείλουμε να παίρνουμε τα μέτρα προστασίας που θα μας επιτρέψουν να απολαμβάνουμε το πανέμορφο ελληνικό καλοκαίρι χωρίς απρόοπτα.

Αλλεργία στον ήλιο; Συμπτώματα και μέτρα πρόληψης

Από τη **Δέσποινα Αρναούτογλου**,

Δερματολόγο - Αφροδισιολόγο

Βέβαια με έναν τρόπο κάπως αυθαίρετο, ο κόσμος ονομάζει κάθε αντίδραση του δέρματος μετά από έκθεση στον ήλιο ως «αλλεργία στον ήλιο». Στην πραγματικότητα, υπάρχουν πολλά αίτια εκτός από την κάθε αυτού αλλεργία, που μπορεί να οδηγήσουν σε εξάνθημα στο δέρμα μετά από την έκθεσή μας στον ήλιο.

Ας διαχωρίσουμε τη φωτοευαισθησία και τη φωτοδερματίτιδα, από τη φωτοαλλεργία...

Η **φωτοευαισθησία** είναι μία κατάσταση ευαισθησίας του δέρματος στην έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, κάτω όμως από συγκεκριμένες συνθήκες. Έτσι, νοσήματα όπως ο ερυθηματώδης λύκος και άλλα αυτοάνοσα, ευαισθητοποιούν το δέρμα με αποτέλεσμα να μην αντέχει την έκθεση στον ήλιο, όχι μόνο με την έννοια της ηλιοθεραπείας, αλλά και με την έννοια της καθημερινής έκθεσης μέσα στην πόλη. Η χρήση αντιβιοτικών, φαρμάκων για την ακμή, αντισυλληπτικών και άλλες από του στόματος αγωγές, μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε φωτοευαισθησία.

Φωτοδερματίτιδα μπορούν να προκαλέσουν κάποια τοπικά φαρμακευτικά σκευάσματα, καλλυντικά, αντιβακτηριδιακά, αρώματα και κάποια φυτά ή λουλούδια, εφόσον αμέσως μετά την εφαρμογή/επαφή, γίνει έκθεση σε UV ακτινοβολία.

> “Η φωτοευαισθησία είναι μία κατάσταση ευαισθησίας του δέρματος στην έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.”

Το εξάνθημα και στις δύο περιπτώσεις μοιάζει αρκετά με δέρμα ερυθρό, κνησμώδες και πιθανά με φυσαλίδες, όπως όταν παθαίνουμε ηλιακό έγκαυμα. Πολύ σημαντικό ρόλο στη θεραπεία θα παίξει η σωστή διάγνωση που θα οδηγήσει στην ανίχνευση του αιτιολογικού παράγοντα που προκάλεσε το εξάνθημα.

Συνήθως, μειώνοντας την ηλιοέκθεση, χρησιμοποιώντας αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας, αποφεύγοντας τη χρήση αρωμάτων, καλλυντικών, φαρμάκων και όποιων άλλων σκευασμάτων ευαισθητοποιούν το δέρμα, μπορούμε να απολαύσουμε το καλοκαίρι μας με ασφάλεια. Αν ο κνησμός δεν υποχωρεί, τότε ο δερματολόγος θα σας συνταγογραφήσει αντιισταμινικά ή και κορτιζόνη τοπικά, για ανακούφιση από τα συμπτώματα του κνησμού και του καύσου.

Αντίθετα, η αλλεργία στον ήλιο είναι μια πιο σύνθετη κατάσταση και μπορεί να εμφανιστεί είτε με τη μορφή του πολύμορφου ερυθήματος ή με τη μορφή της ηλιακής κνίδωσης.

Το **Πολύμορφο Ερύθημα** είναι νόσημα που συνήθως εμφανίζεται σε γυναίκες στην ηλικία των 25-35 ετών, αν και μπορούν να προσβληθούν άνδρες, έφηβοι και παιδιά. Αφορά σχεδόν το 20% του πληθυσμού και έχει κληρονομική προδιάθεση για το 1/3 των περιπτώσεων. Τα συμπτώματα ξεκινούν την άνοιξη ή αλλιώς με το που θα βάλουμε τα κοντομάνικα και θα αρχίσουμε τα καλοκαιρινά μπάνια, οπότε εκθέτουμε στον ήλιο περιοχές του δέρματος που τον χειμώνα ήταν καλυμμένες. Γι' αυτό άλλωστε το εξάνθημα του πολύμορφου ερυθήματος δεν αφορά ποτέ το πρόσωπο και τα χέρια, που είναι κατά κάποιο τρόπο εκτεθειμένα στον ήλιο όλο τον χρόνο. Το εξάνθημα είναι έντονα κνησμώδες και εμφανίζεται μέσα σε 24 με 48 ώρες από την πρώτη έκθεση στον ήλιο. Η έκταση και το είδος του εξανθήματος, καθώς και η ένταση του κνησμού ποικίλουν από άτομο σε άτομο. Η κατάσταση βελτιώνεται καθώς περνά ο καιρός και το δέρμα σιγά σιγά προσαρμόζεται, οπότε προς το τέλος του καλοκαιριού υποχωρεί και δεν δίνει καμία ενόχληση μέχρι την επόμενη άνοιξη.

> “Το Πολύμορφο Ερύθημα είναι νόσημα που συνήθως εμφανίζεται σε γυναίκες στην ηλικία των 25-35 ετών.”

Η προσεκτική σταδιακή έκθεση στον ήλιο καθώς μπαίνει η άνοιξη, δίνει τον χρόνο στο δέρμα να προσαρμοστεί και έτσι αποφεύγεται η εμφάνιση του εξανθήματος. Για τις πιο επίμονες περιπτώσεις, ο δερματολόγος μπορεί να προτείνει αγωγή τοπική, συστηματική ή φωτοθεραπεία με στενού φάσματος UVB ακτινοβολία.

> “Η Ηλιακή Κνίδωση είναι ευτυχώς μια πολύ σπάνια κατάσταση, που εκδηλώνεται με έντονα κνησμώδες εξάνθημα λίγα λεπτά μετά την έκθεση στον ήλιο”

Η **Ηλιακή Κνίδωση** είναι ευτυχώς μια πολύ σπάνια κατάσταση, που εκδηλώνεται με έντονα κνησμώδες εξάνθημα λίγα λεπτά μετά την έκθεση στον ήλιο ή όποια άλλη πηγή υπεριώδους ακτινοβολίας. Κρατά συνήθως μία με δύο ώρες και πέρα από την εμφάνιση του εξανθήματος στις ηλιοεκτεθειμένες περιοχές του δέρματος, μπορεί να επεκταθεί σε όλο το σώμα και να συνοδεύεται από συμπτώματα ηλίασης, όπως πονοκέφαλο, τάση για εμετό, ζάλη, αδυναμία, απώλεια ηλεκτρολυτών κ.λπ. Πρόκειται για αντίδραση μεταξύ κάποιου φωτοαλλεργιογόνου που φτιάχνει το ίδιο το σώμα και της UV ακτινοβολίας. Εμφανίζεται σε άνδρες και γυναίκες 35 περίπου ετών και συνήθως παίρνει χρόνια μορφή, που σημαίνει πως πιθανά να εμφανίζεται κάθε φορά που το δέρμα εκτίθεται στον ήλιο.

Εδώ δυστυχώς η σταδιακή έκθεση στον ήλιο δεν βοηθά ιδιαίτερα. Χρειάζεται προστασία από τον ήλιο χειμώνα και καλοκαίρι με αντηλιακά και αποφυγή γενικά όλων των δράσεων κάτω από τον ήλιο, είτε πρόκειται για εργασία είτε για αναψυχή. Για τις περιπτώσεις που επιμένουν, ο δερματολόγος μπορεί να σας συστήσει αντιισταμινικά, χάπια κορτιζόνης, φωτοθεραπεία ή φωτοχημειοθεραπεία.

Για την αντιμετώπιση όλων αυτών των καταστάσεων αλλά και για τη γενικότερη προστασία σας, υπενθυμίζουμε ότι πρέπει να…

- ✓ Αποφεύγετε την απότομη έκθεση στον ήλιο και ειδικά τις ώρες 12:00 με 16:00.
- ✓ Χρησιμοποιείτε αντηλιακά με υψηλό δείκτη προστασίας, καπέλο και μακρυμάνικα, ειδικά στην αρχή του καλοκαιριού.
- ✓ Μην χρησιμοποιείτε καλλυντικά και αρώματα όταν πρόκειται να βγείτε στον ήλιο.
- ✓ Ζητήστε από τον γιατρό σας να σας ενημερώσει αν οι αγωγές που κάνετε προκαλούν φωτοευαισθησία.
- ✓ Αν παρουσιάσετε οποιαδήποτε εξάνθημα απευθυνθείτε στον δερματολόγο σας για διάγνωση και θεραπεία και μην κάνετε από μόνοι σας γιατροσόφια.

Τα προβλήματα που εμφανίζονται συχνά στα πόδια, όπως το αίσθημα βάρους, οι κάλοι και το οίδημα στο κότσι, μπορεί να οφείλονται σε καθημερινές συνήθειες. Ωστόσο, είναι πιθανό να αντικατοπτρίζουν διάφορες παθήσεις του οργανισμού.

Προβλήματα στα πόδια - Αιτίες και Αντιμετώπιση

Από τη **Φρειδερίκη Καπούλα**, Φαρμακοποιό

> “Το αίσθημα βάρους στα πόδια μπορεί να μην οφείλεται αμιγώς σε απλή κόπωση, αλλά να είναι αποτέλεσμα φλεβικής ανεπάρκειας.”

Βαριά και Κουρασμένα Πόδια

Το αίσθημα βάρους στα πόδια μπορεί να μην οφείλεται αμιγώς σε απλή κόπωση, αλλά να είναι αποτέλεσμα φλεβικής ανεπάρκειας και συνεπώς κακής κυκλοφορίας του αίματος από τα πόδια προς την καρδιά. Σε αρκετές περιπτώσεις, το σύμπτωμα αυτό είναι προάγγελος της εμφάνισης κιρσών και τότε το πρόβλημα εντοπίζεται στις βαλβίδες των φλεβών που χάνουν τη συσταλτικότητά τους. Ακόμη, σημαντικό ρόλο παίζουν οι μύες των ποδιών που δρουν σαν αντλίες για τις περιφερειακές φλέβες και όταν αυτοί δεν είναι ενδυναμωμένοι, το έργο των φλεβών δεν είναι αποτελεσματικό.

Παράγοντες πρόκλησης και ευπαθή άτομα

Με την πάροδο του χρόνου και λόγω ελλιπούς ενδυνάμωσης των μυών, το αίσθημα βάρους στα πόδια γίνεται όλο και πιο έντονο και επίπονο και η πιθανή εξέλιξή του σε κιρσούς ή έλκη δεν θα πρέπει να σας αφήνει αδιάφορους. Η ένταση του προβλήματος εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο (πιο συχνά βλάπτονται οι γυναίκες), τη δραστηριότητα, την κληρονομικότητα και σαφώς από την επιλογή της ενδυμασίας, καθώς τα στενά και άβολα ρούχα και παπούτσια επηρεάζουν τη στάση του σώματος και τη ροή του αίματος.

Αντιμετώπιση αισθήματος βάρους στα πόδια

Σε κάθε περίπτωση, αυτό που θα βοηθήσει είναι η καλή αιμάτωση των κάτω άκρων, είτε με το να εντάξετε το περπάτημα στην καθημερινότητά σας, ειδικά όταν η φύση της εργασίας σας καθηλώνει για πολλές ώρες σε μία καρέκλα, είτε με το να επιλέξετε μορφές άσκησης όπως: το τρέξιμο, η ποδηλασία και η κολύμβηση, επιτυγχάνοντας παράλληλη μυϊκή ενδυνάμωση και καλή κυκλοφορία του αίματος.

Αν αισθάνεστε αίσθημα βάρους στα πόδια σας, συστήνεται...

- ✓ Να αποφεύγετε την πολύωρη ορθοστασία,
- ✓ Να κάνετε κάποιες επιτόπιες ασκήσεις για επαρκή αιμάτωση των κάτω άκρων,
- ✓ Να αποφεύγετε τα σφιχτά ρούχα και τα ψηλά τακούνια,
- ✓ Να φοράτε κάλτσες ή καλσόν διαβαθμισμένης συμπίεσης, καθώς θα σας ανακουφίσουν από τον πόνο.
- ✓ Άλλες καθημερινές συμβουλές περιλαμβάνουν την τοποθέτηση των ποδιών σε κρύο νερό και μασάζ από το κάτω μέρος του ποδιού προς τα πάνω, που θα διευκολύνει τη ροή του αίματος προς την καρδιά.
- ✓ Μία σημαντική συμβουλή, είναι να ξαπλώσετε και να τοποθετήσετε ψηλά τα πόδια σας.
- ✓ Τέλος, ζητήστε από το φαρμακοποιό σας μια θεραπεία με φλεβοτονικά για τα βαριά πόδια ή και με τοπικές ειδικές κρέμες.

Τι να κάνετε όταν έχετε ένα κότσι στο πόδι σας;

Το κότσι εμφανίζεται πιο συχνά σε γυναίκες ηλικίας 40-50 ετών και πιθανώς προκαλείται από ακατάλληλα παπούτσια (μυτερά, με ψηλά τακούνια ή αρκετά σφιχτά) που επηρεάζουν τη μορφολογία του πέλματος. Μπορεί επίσης να οφείλεται και σε φλεγμονώδη παθολογία, όπως η πολυαρθρίτιδα. Ο πόνος συνήθως είναι αισθητός και έντονος κατά τη διάρκεια που σχηματίζεται το κότσι, καθώς το οίδημα τροποποιεί την ικανότητα στήριξης του σώματος και οδηγεί στον σχηματισμό παραμορφώσεων του πέλματος.

> “Το κότσι εμφανίζεται πιο συχνά σε γυναίκες ηλικίας 40-50 ετών και πιθανώς προκαλείται από ακατάλληλα παπούτσια.”

Πώς θα ανακουφιστείτε από τον πόνο που προκαλεί το κότσι;

Ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας για τη χορήγηση τοπικών αντιφλεγμονωδών και προστατευτικής γέλης σιλικόνης που θα περιορίσει την τριβή, όταν φοράτε παπούτσια. Υπάρχουν επίσης προστατευτικά αυτοκόλλητα επιχρίσματα και ροδέλες αφρού, για να μην έρχεται σε επαφή το κότσι με την επιφάνεια του παπουτσιού και εντείνεται ο πόνος. Συστήνονται επίσης και νάρθηκες δαχτύλων, τους οποίους μπορείτε να φοράτε είτε το πρωί, είτε κατά τη διάρκεια του ύπνου. Οι νάρθηκες, κρατούν το μεγάλο δάχτυλο στον σωστό άξονα και μειώνουν την παραμόρφωση.
Η χειρουργική επέμβαση είναι η μόνη θεραπευτική αγωγή και ακολουθείται από τη χρήση ειδικών ανακουφιστικών παπουτσιών για 3-6 εβδομάδες, τα οποία μπορείτε να προμηθευτείτε από το φαρμακείο με ιατρική συνταγή, για κάλυψη ενός μέρους του κόστους τους από τα ασφαλιστικά ταμεία.

Κάλος στο πόδι

Οι κάλοι των ποδιών είναι εξ' ορισμού η υπερκερατινοποίηση, δηλαδή η συσσώρευση κερατίνων κυττάρων, σε μία περιοχή υπερβολικής τριβής ή πίεσης. Η κωνοειδής παχιά περιοχή που δημιουργείται, σπρώχνει το δέρμα προς τα κάτω και πιέζοντας τα νεύρα προκαλεί πόνο. Το μυστικό για την αντιμετώπιση των κάλων βρίσκεται στο σαλικυλικό οξύ, τη δραστική ουσία της ασπιρίνης. Εκτός από τις αναλγητικές, έχει και κερατινολυτικές ιδιότητες, ενισχύοντας παράλληλα την απολέπιση της περιοχής. Έτσι, τα επιθέματα που περιέχουν σαλικυλικό οξύ και τοποθετούνται στην περιοχή του κάλου, την προστατεύουν από την τριβή και ταυτόχρονα τον εξαλείφουν.

Δράστε γρήγορα και αποφύγετε την «εγκατάσταση» του κάλου

Υπάρχουν δύο είδη κάλων: αυτοί που είναι σε αρχικό στάδιο και αυτοί που έχουν εγκατασταθεί στο πόδι. Καλό είναι μόλις εντοπίσετε τον σχηματισμό του κάλου, να προμηθευτείτε τους ειδικούς υδροκολλοειδείς επιδέσμους που δεν απολεπίζουν την περιοχή, αλλά την υγραίνουν και την ενυδατώνουν χάρη στην καρβοξυμεθυλοκυτταρίνη που περιέχουν. Ενεργώντας διακριτικά στη νεοσχηματισμένη κεράτινη στιβάδα, διατηρούν ένα ζεστό και υγρό περιβάλλον, ευνοϊκό για την επούλωση.

Αφαιρέστε τον κάλο μόνοι σας με προσοχή

Όταν έχει δημιουργηθεί ο κάλος, συστήνεται να κάνετε χρήση των επιθεμάτων σαλικυλικού οξέος, αφού προηγηθεί η εμβάπτιση του ποδιού σε ζεστό νερό για 20' και ελαφρύ τρίψιμο της περιοχής με μία στεγνή πετσέτα ή ελαφρόπετρα, ώστε να απομακρυνθούν τα επιφανειακά κερατινοκύτταρα. Στη συνέχεια, εφαρμόστε στη στεγνή πλέον περιοχή το επίθεμα, το οποίο θα απομακρυνθεί μόνο του μετά από 2-3 ημέρες. Επαναλάβετε τη διαδικασία μέχρι να εξαλειφθεί ο κάλος.

Σε κάθε περίπτωση πρέπει να αποφεύγονται τα πάρα πολύ ψηλά, μυτερά και σφιχτά παπούτσια που πιέζουν την περιοχή, καθώς αυτά οδηγούν στον σχηματισμό των κάλων. Όταν καταφεύγετε στη θεραπεία τους, να επιλέγονται παπούτσια άνετα, χωρίς εσωτερικές ραφές, για να μην προκαλείται τριβή της πάσχουσας περιοχής.

Legs Cool

Ευεξία και τόνωση στα κουρασμένα πόδια!

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

- Ορθοστασία
- Αυξημένο σωματικό βάρος
- Εμφάνεις φλεβίτες
- Μώλωπες

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

iama pharmaceutical ltd

SPRING-SUMMER '20
Parex
· ATHENS 1981 ·
Distributed in Cyprus by Iama Pharmaceutical Ltd | ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ | FB:Parex Cyprus