

# υγεία + ομορφιά

www.y-o.gr



Αφιέρωμα  
Αθλητισμός για όλους

Εμπιστεύομαι  
τον Φαρμακοποιό μου



ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ • ΑΝΟΙΞΗ 2020 • ΤΕΥΧΟΣ 16 • Χαράμη ΑΕ • Λ. ΑΛΙΜΟΥ 34, 174 55 ΑΛΙΜΟΣ

## Πρόληψη

Εποχική  
αλλεργική ρινίτιδα

σ. 52

## Ομορφιά

Αποκτήστε υγιή  
μαλλιά και νύχια

σ. 16

## Διατροφή

Διατροφικός  
αγώνας κατά  
της γήρανσης σ. 28

## Θεραπεία

Κόκκινα  
και ερεθισμένα  
μάτια σ. 64



Το περιοδικό Υγεία & Ομορφιά προσφέρεται δωρεάν από τον Φαρμακοποιό μου



**NEA**  
ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΑΚΡΑΤΕΙΑ

*always*  
discreet

## Απορροφά διαρροές και οσμές σε δευτερόλεπτα

Χάρη στην αποκλειστική τεχνολογία  
**Rapid Dry™ Odour Lock™**  
και τον υπέρ-απορροφητικό πυρήνα της,  
η **NEA Always Discreet** μετατρέπει  
το υγρό σε τζελ και «κλειδώνει» μακριά  
την υγρασία, για απίστευτα διακριτική  
προστασία και άνεση!



Σερβιέτες & Σερβιετάκια

Εσώρουχα

# Απονομή Βραβείων Iatronet - Υγεία + Ομορφιά



**Σ**τα πλαίσια της 11<sup>ης</sup> Health Expo Athens, το Σάββατο, 8/2/2020 πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία η τελετή απονομής των **Βραβείων Iatronet - Υγεία + Ομορφιά**, στο Μέγαρο Διεθνές Συνεδριακό Κέντρο Αθηνών. Τα Βραβεία αυτά ήταν μία συνδιοργάνωση των **www.iatronet.gr** και του **περιοδικού Υγεία + Ομορφιά**.

Οι νικητές αναδείχθηκαν μέσα από μία απόλυτα διαφανή διαδικασία, αποκλειστικά και μόνο από online ψηφοφορία του κοινού χωρίς κριτική επιτροπή. Η ψηφοφορία διεξήχθη ηλεκτρονικά από την Παρασκευή, 27/12/19 έως την Παρασκευή, 31/1/20, μέσα από ειδική φόρμα της ιστοσελίδας της διοργάνωσης, **vraveia.gr**. Ο κάθε συμμετέχων ψήφισε το καλύτερο κατά τη γνώμη του προϊόν, σε κάθε μία από τις 12 υποκατηγορίες, συμμετέχοντας ταυτόχρονα σε κλήρωση για περισσότερα από 65 δώρα, συνολικής αξίας άνω των 3.300 ευρώ. Οι τυχεροί νικητές των δώρων έχουν ανακοινωθεί στη σελίδα **vraveia.gr**.

Τα βραβεία που απονεμήθηκαν, αφορούσαν 3 κύριες κατηγορίες προϊόντων φαρμακείου - Δερμοκαλλυντικά, Συμπληρώματα Διατροφής και Προϊόντα Υγείας. Οι μάρκες των προϊόντων και οι εταιρίες τους που βραβεύτηκαν ήταν, σε κάθε κατηγορία:

## Δερμοκαλλυντικά

### Φροντίδα Προσώπου & Σώματος



Pharmasept  
Hygienic Shower -  
PHARMASEPT A.E.



Anaplasis Έλαιο  
Σύσφιξης Σώματος  
& Στήθους -  
ANAPLASIS



Avène Hydrance  
Aqua Gel -  
PIERRE FABRE  
HELLAS A.E.



## Δερματολογικά Προβλήματα



Avène Cleanance  
Gel Nettoyant -  
PIERRE FABRE  
HELLAS A.E.



Anaplasis RPNZL  
Έλαιο Μαλλιών -  
ANAPLASIS

## Φροντίδα για τον Ήλιο



Luxurious Suncare  
Invisible Spray  
SPF 30 -  
INTERMED



Anaplasis  
Αντηλιακή Κρέμα  
SPF 30 -  
ANAPLASIS



Frezyderm Sun  
Screen Velvet -  
FREZYDERM ABEE

## Φροντίδα Βρεφικού Δέρματος



Pharmasept Baby  
Care Mild Bath -  
PHARMASEPT A.E.



Frezyderm Baby  
Cream -  
FREZYDERM ABEE



Pampers  
Premium Care  
Πάνες -  
ΠΡΟΚΤΕΡ &  
ΓΚΑΜΠΛ ΕΛΛΑΣ  
ΜΕΠΕ

## Συμπληρώματα Διατροφής

### Άγχος, Αϋπνία και Ενίσχυση Ανοσοποιητικού



Better You DLux+  
(Βιταμίνη D + K2) -  
X4NUTRITION



Filevia  
συμπλήρωμα  
διατροφής  
αρώνιας -  
ΜΗΤΡΟΠΕΤΡΟΣ  
ΚΑΙ ΣΙΑ Ε.Ε.



Valetonina® με  
Μελατονίνη &  
Βαλεριάνα -  
WINMEDICA

## Προϊόντα Υγείας

### Βήχας, Συνάχι και Πονόλαιμος



Vicks Vaporub -  
ΠΡΟΚΤΕΡ &  
ΓΚΑΜΠΛ ΕΛΛΑΣ  
ΜΕΠΕ



Prospan -  
FARMASYN S.A.



Benlif -  
BENNETT  
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ  
Α.Ε.

## Ενοχλήσεις Πεπτικού



Zarbis Laxaney  
Junior -  
Ε.Ι. ΖΑΡΜΠΗ &  
ΣΙΑ Ε.Ε.



Bifolac Restore -  
EIFRON A.E.E.E



## Πόνοι



Niflamol -  
BAUSCH HEALTH



Algine Αναλγητικό  
- Αντιπυρετικό -  
ADELCO A.E.

## Πρώτες Βοήθειες



Sofargen® σε  
Spray & Gel -  
WINMEDICA



Leukoplast  
Barrier &  
Leukoplast ταινία  
στερέωσης -  
ΚΩΣΤΑΣ Α.  
ΠΑΠΑΕΛΛΗΝΑΣ  
Α.Ε.Β.Ε

## Εντομοαπωθητικά – Αντιφθειρικά



Repel Spray -  
UNI-PHARMA  
ΚΛΕΩΝ ΤΣΕΤΗΣ



Pharmasept  
Kid Care X-Lice  
Cologne -  
PHARMASEPT  
A.E.



mfree -  
BNEF BENEFIT  
HELLAS AE

## Στοματική Υγιεινή



Oral-B Pro 750  
Ηλεκτρική  
Οδοντόβουρτσα -  
ΠΡΟΚΤΕΡ &  
ΓΚΑΜΠΛ ΕΛΛΑΣ  
ΜΕΠΕ



Elgydium  
Antiplaque Tooth  
Paste -  
PIERRE FABRE  
HELLAS A.E.



Frezyderm  
Black & Polish  
Toothpaste -  
FREZYDERM  
ABEE

## Φροντίδα Ματιών - Γυαλιά



Silac -  
SILAC HELLAS  
IKE

## Φροντίδα Ματιών - Ξηροφθαλμία



Artelac -  
BAUSCH HEALTH



Την απονομή των βραβείων παρουσίασε ο Δημοσιογράφος **Υποφάντης Νίκος**, ενώ τα βραβεία απένεμναν οι:

**Γιαρμενίτης Θεόδωρος**, Πρόεδρος του Πανελληνίου Συνδέσμου Βιομηχανών & Αντιπροσώπων Αρωμάτων & Καλλυντικών – ΠΣΒΑΚ,

**Σκαλτσά Ελένη**, Καθηγήτρια Φαρμακευτικής ΕΚΠΑ, Β' Αντιπρόεδρος ΔΣ ΕΦΕ,

**Παπαδάκης Βασίλης**, Καθηγητής Στρατηγικής Διοίκησης στο Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων του Ο.Π.Α.,

**Δόκιος Γιώργος**, Πρόεδρος ΕΦΕΧ

**Μπελώνης Σταύρος**, Πρόεδρος ΟΣΦΕ



www.y-o.gr

## Αναζητήστε αξιόπιστες συμβουλές Υγείας + Ομορφιάς

από Φαρμακοποιούς και άλλους Επαγγελματίες Υγείας

### Θεματικές Ενότητες:



#### ΟΜΟΡΦΙΑ

Με θέματα: Ομορφιάς, μακιγιάζ κ.ά.



#### ΥΓΕΙΑ

Με συμβουλές πρόληψης και αντιμετώπισης συχνών παθήσεων



#### ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Με συμβουλές διατροφής



#### ΕΥΕΞΙΑ

Με θέματα: ψυχολογίας, εναλλακτικών θεραπειών κ.ά.



Εγγραφείτε ΤΩΡΑ  
στο Newsletter  
για να λαμβάνετε  
νέες συμβουλές  
Υγείας και Ομορφιάς  
κάθε εβδομάδα



www.y-o.gr



ΕΚΔΟΣΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΣ  
Ενδυναμώστε την Επικοινωνία Υγείας



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



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



- 09 Editorial
- 10 Ο φαρμακοποιός μου με ενημερώνει
- 12 Ο φαρμακοποιός μου με φροντίζει
- 14 Ο φαρμακοποιός μου στην κοινωνία

## ΕΥ ΖΗΝ

### Ομορφιά

- 16 Αποκτήστε μακριά και υγιή μαλλιά και νύχια
- 20 Φροντίστε το σώμα σας και εξαλείψτε κυτταρίτιδα και ραγάδες

### Διατροφή

- 24 Οι βασικοί κανόνες της ισορροπημένης διατροφής στα παιδιά
- 28 Διατροφικός αγώνας κατά της γήρανσης



16

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ Αθλητισμός για όλους

- 34 Ποια η απαραίτητη διατροφή στον αθλητισμό και τα κατάλληλα συμπληρώματα;
- 38 Οι συνθετέστεροι τραυματισμοί – Πρόληψη και αντιμετώπιση
- 42 Πείτε αντίο στην οσφυαλγία με τη σωστή άθληση
- 46 Μύθοι και αλήθειες για τον αθλητισμό
- 50 Ρεπορτάζ αγοράς: Επιλογή προϊόντων για άτομα που αθλούνται

## ΥΓΕΙΑ

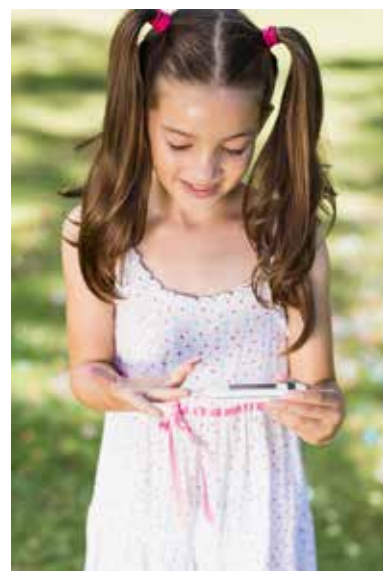
### Πρόληψη

- 52 Αν σας ταλαιπωρεί η εποχική αλλεργική ρινίτιδα...
- 56 Κρυολόγημα και Γρίπη. Απλά βήματα για την πρόληψη και αντιμετώπισή τους.

### Θεραπεία

- 60 Σακχαρώδης διαβήτης στην παιδική και εφηβική ηλικία
- 64 Κόκκινα και ερεθισμένα μάτια; Μάθετε τις αιτίες και τη θεραπεία

*Εμπιστεύομαι τον Φαρμακοποιό μου:*



**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**







Επιτέλους μπαίνει η Άνοιξη, αφήνοντας πίσω της το γκρι τοπίο των βροχερών ημερών, το κρύο αλλά και τις ιώσεις του χειμώνα! Άς μην μας πανικοβάλλει η επιδημία του κορωνοϊού για τον οποίο ήδη μας ενημερώνουν τα ΜΜΕ και ας χαρούμε τον ερχομό της πιο όμορφης εποχής του χρόνου, τις μυρωδιές των λουλουδιών, τα ζωντανά χρώματα των ανθισμένων τοπίων, με καλή διάθεση...

Ποια είναι τα θέματα Υγείας και Ομορφιάς που θα μας απασχολήσουν αυτούς τους μήνες;

Στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας, θα γνωρίσετε τα μυστικά για μακριά και υγιή μαλλιά και νύχια, ενώ παράλληλα θα μάθετε πώς θα τελειοποιήσετε το σώμα σας λέγοντας αντίο στην κυτταρίτιδα και τις ραγάδες.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε τους βασικούς κανόνες της ισορροπημένης διατροφής στα παιδιά, αλλά και τα μυστικά της αντιγηραντικής διατροφής.

Στις σελίδες του αφιερώματος με θέμα «Αθλητισμός για όλους», αναλύουμε την απαραίτητη διατροφή στον αθλητισμό και τα κατάλληλα συμπληρώματα διατροφής, την πρόληψη και αντιμετώπιση των συνηθέστερων τραυματισμών, χωρίς φυσικά να παραλείψουμε την ενδεδειγμένη αντιμετώπιση της επίπονης οσφυαλγίας. Στη συνέχεια του αφιερώματος, αποκαλύπτουμε μύθους και αλήθειες για τον αθλητισμό.

Στην ενότητα «Υγεία, πρόληψη και θεραπεία», θα γνωρίσετε μεθόδους πρόληψης και αντιμετώπισης της εποχικής ρινίτιδας, καθώς και απλά βήματα για την πρόληψη και αντιμετώπιση του κρυολογήματος και της γρίπης. Το τεύχος ολοκληρώνεται με πληροφορίες που αφορούν τον σακχαρώδη διαβήτη στην παιδική ηλικία, αλλά και τις συχνότερες αιτίες που τα μάτια μας είναι κόκκινα και ερεθισμένα.

Πλέον, το περιοδικό "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 έτσι το αξιόπιστο έργο του, χάρη στην εμπιστοσύνη και τη θετική ανταπόκριση που μας δείχνετε!

Φυσικά, μπορείτε να το διαβάσετε και ηλεκτρονικά στο **www.y-o.gr**.

Χαρείτε την Άνοιξη, γεμάτη ανθισμένες χαρές και μοσχοβολιστές στιγμές!

Πόπη Χαράμη  
Φαρμακοποιός

Σύμβουλος Φαρμακευτικών Υπηρεσιών



## Ο φαρμακοποιός μου με ενημερώνει



### Συμπλήρωμα διατροφής

## AQUAMARINE 2 σε 1 της Vitabiotics

☞ Το AquaMarine 2 σε 1 επανακυκλοφορεί με την ίδια, συμπυκνωμένη του σύνθεση. Δύο κουταλάκια του γλυκού (10ml) περιέχουν 4,52g ιχθυέλαιο και 4,52g μωρουνέλαιο και αποδίδουν 1085mg EPA και 994mg DHA. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα EPA και DHA συμβάλλουν στην υγεία της καρδιάς, του εγκεφάλου, των ματιών και των αρθρώσεων. Το AquaMarine 2 σε 1 έχει υποστεί την αυστηρή διαδικασία κάθαρσης Opti-Pure™ που περιλαμβάνει την πολλαπλή μοριακή απόσπαση των ιχθυελαίων και έξτρα στάδια φιλτραρίσματος για μέγιστη καθαρότητα. Είναι κατάλληλο για ενήλικες και παιδιά, έχει γεύση πορτοκάλι και λεμόνι και δεν περιέχει ζάχαρη. Διατίθεται σε συσκευασία των 250ml. Το προϊόν δεν υποκαθιστά μια ισορροπημένη διατροφή, ενώ διατηρείται σε θερμοκρασία μικρότερη των 25°C και μακριά από τον ήλιο.

Δοσολογία: Παιδιά 5-12 ετών: 1 κ.γ. (5ml) την ημέρα. Ενήλικες: 2 κ.γ. (10ml) την ημέρα.

[www.douni.gr](http://www.douni.gr)

Από την Douni Health Products

## Νέο MASTER AID SPORT PRO

### Περικάρπιο NEOPREN με Στήριξη

☞ Είναι κατάλληλο για την πρόληψη των τραυματισμών κατά τη διάρκεια των σπορ ή των καθημερινών δραστηριοτήτων. Προσφέρει την κατάλληλη υποστήριξη της άρθρωσης του καρπού σε περίπτωση οξύ και χρόνιου πόνου, ενώ η ενίσχυση καλύπτει μέρος του χεριού, εξασφαλίζοντας μεγαλύτερη ακινησία του καρπού. Επιπλέον, έχει την ιδιότητα να συσσωρεύει τη θερμότητα. Το περικάρπιο είναι πλήρως ρυθμιζόμενο για να διασφαλίζεται το κατάλληλο επίπεδο συμπίεσης. Ένα μέγεθος ταιριάζει σε όλους και η εφαρμογή του είναι εύκολη. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στον δεξί, αλλά και στον αριστερό καρπό. Σύνθεση: Neopren 70%, Nylon 20%, Polyester 10%.



## Νευρομυϊκή ταινία Performance Tape (Kinesio Tape) από τη Master Aid

☞ Η ελαστικότητα της ταινίας φτάνει το 130% προκειμένου να ικανοποιεί όλες τις ανάγκες συμπίεσης και αποσυμπίεσης, επιτρέποντας στους μύες πλήρη ελευθερία κινήσεων. Η κόλλα, που εφαρμόζεται σε κύματα, επιτρέπει τη μέγιστη εφίδρωση και αναπνοή του δέρματος. Η ταινία είναι κατάλληλη για να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων. Επιπλέον, είναι αδιάβροχη και ανθεκτική στο νερό και ενώ το ελαστικό ύφασμα θα βραχεί, η κόλλα παραμένει σταθερή. Το στεγνό προϊόν συνεχίζει να διατηρεί τη δράση του. Διατίθεται σε 7 διαφορετικά χρώματα, το μέγεθός της είναι 5m x 5cm και η σύνθεσή της αποτελείται από 95% βαμβάκι και 5% πολυουρεθάνη. Κατασκευάζεται από ένα διαπνέον ύφασμα, μόνο-ελαστικό. Εφαρμόζεται με ιατρική ακρυλική κόλλα (θερμής τήξης που εφαρμόζεται με UV).

Από τη Health Plus



## Ο φαρμακοποιός μου με ενημερώνει

### Καλωσόρισε την άνοιξη με αυτοπεποίθηση, παρέα με την **Always® Discreet** για την ακράτεια

🔗 Τώρα, μπορείς να χαρείς την άνοιξη χωρίς να σε κρατάει τίποτα πίσω! Η Always ενθαρρύνει τις γυναίκες να συνεχίσουν να ζουν τη ζωή τους στο έπακρο, παρέχοντας το σωστό προϊόν για την ακράτεια. Η νέα Always® Discreet είναι μια σειρά για γυναίκες με ακράτεια και διατίθεται σε σερβιετάκια, σερβιέτες και εσώρουκα μιας χρήσης. Η εσωτερική επένδυση είναι λεπτή, και παραμένει το ίδιο απορροφητική. Φυλάξτε τα στην τσάντα σας και φορέστε ό,τι θέλετε με αυτοπεποίθηση! Η Always® Discreet έχει σχεδιαστεί με γνώμονα τις ανάγκες των γυναικών. Η ακράτεια μπορεί να είναι ένα γεγονός μέσα στη ζωή, αυτό όμως δεν σημαίνει πως θα την αφήσουμε να κυριαρχήσει σε αυτήν.

Από την **Procter & Gamble**



### isla®: Νέες παστίλιες

#### για τον λαιμό με βρύα Ισλανδίας

🔗 Η εταιρεία Farmasyn SA ανακοινώνει την κυκλοφορία του προϊόντος isla® στην ελληνική αγορά, για εξειδικευμένη φροντίδα του λαιμού. Οι συγκεκριμένες παστίλιες, με το φυτικό δραστικό συστατικό βρύα Ισλανδίας (Iceland Moos), είναι ιδανικές για την αντιμετώπιση και την ανακούφιση του πονόλαιμου, της βραχνάδας, των καταπονημένων φωνητικών χορδών, του ερεθισμένου λαιμού, της τάσης για βήχα και του συχνού καθαρίσματος του λαιμού. Κυκλοφορούν σε τέσσερις διαφορετικές μορφές με ειδική σύνθεση για κάθε ανάγκη:

- **isla® moos** για τη βραχνάδα και τον ερεθισμένο λαιμό,
- **isla® cassis** με βιταμίνη C, χωρίς ζάχαρη,
- **isla® medic** που προστατεύει αποτελεσματικά τους βλεννογόνους του στόματος και του λαιμού, με γεύση κεράσι,
- **isla® junior** για παιδιά άνω των 4 ετών με βιταμίνη C και χωρίς ζάχαρη.

Από τη **FarmaSyn**







## «Ο φαρμακοποιός μου με φροντίζει»

### Η Ερώτηση του Σπύρου, 32 ετών

«Υποφέρω από οσφυαλγία. Μπορώ να ασχοληθώ με κάποια αθλητική δραστηριότητα;»

“ Φυσικά και μπορείτε, αλλά θα πρέπει να ακολουθείτε ορισμένους βασικούς κανόνες. Αρχικά, δεν θα πρέπει να καταπονείτε τη μέση σας και να μην υπερβαίνετε τα όριά σας, διακόπτοντας πάντοτε τη δραστηριότητα όταν νιώθετε πόνο. Η αύξηση της αθλητικής σας απόδοσης, θα γίνεται προο-

δευτικά, γι' αυτό θα πρέπει να είστε υπομονετικός. Εάν το κρίνετε απαραίτητο, μπορείτε να αθλείστε υπό την επίβλεψη ενός φυσικοθεραπευτή, προκειμένου να ανακτήσετε και πάλι με τον καιρό την ευελιξία σας και τη μυοσκελετική δύναμη της σπονδυλικής σας στήλης. ”



«Μπορώ να ασχοληθώ με οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα;»

“ Κανένα άθλημα δεν είναι απαγορευτικό, από τη στιγμή που ασκείται στην ήπια του μορφή και σε βασικό επίπεδο. Θα σας πρότεινα να επιλέξετε μια αθλητική δραστηριότητα που σας ευχαριστεί και την οποία θα ασκείτε και μακροπρόθεσμα, επενδύοντας προοδευτικά σε αυτή με το σώμα σας και με την ψυχή σας.

Για να περιορίσετε την εμφάνιση του πόνου, μπορείτε να εφαρμόσετε ορισμένες συμβουλές που προτείνουν οι ειδικοί στον συγκεκριμένο τομέα. Π.χ., όσον αφορά την ποδηλασία, μπορείτε με μερικές ρυθμίσεις της σέλας να βελτιώσετε τη στάση του σώματός σας κατά τη δραστηριότητα, περιορίζοντας τον πόνο στη μέση σας. ”

### Η Ερώτηση της Ελευθερίας, 35 ετών

«Ποια η διαφορά μεταξύ πέτρας και πλάκας στα δόντια;»



“ Η οδοντική πέτρα στα δόντια προκύπτει από την εναπόθεση ανόργανων ουσιών και μετάλλων (κυρίως φωσφορικά άλατα και ασβέστιο) στην οδοντική πλάκα που σχηματίζεται λόγω συσσώρευσης επιβλαβών βακτηρίων στα δόντια και κάτω από τα ούλα. Η πλάκα στα δόντια αποτελεί αιτία ανησυχίας, διότι δημιουργεί οξέα που μπορούν να προκαλέσουν τερηδόνα και περιοδοντίτιδα. Όταν δεν αφαιρείται τακτικά από την επιφάνεια των δοντιών με το βούρτσισμα, μετατρέπεται σε οδοντική πέτρα. Η οδοντική πέτρα σχηματίζεται κυρίως στα κάτω δόντια, στην εσωτερική πλευρά της οδοντοστοιχίας που βρίσκεται γύρω από τη γλώσσα, και στην εξωτερική πλευρά των άνω γομφίων. Σε άλλα σημεία των δοντιών, δεν υπάρχει ιδιαίτερη εμφάνιση πέτρας, αλλά αυτό δεν αναιρεί το γεγονός ότι μπορεί να εμφανιστεί σε όλα

τα δόντια. Με τον καθαρισμό των δοντιών, διαδικασία που γίνεται από κάποιον ειδικό, επιτυγχάνεται η αφαίρεσή της. Μετά, ακολουθεί η στίλβωση ή γυάλισμα των δοντιών, όπως είναι ευρύτερα γνωστή. Πρόκειται για μια διαδικασία που γίνεται, με σκοπό να κάνει τις επιφάνειες των δοντιών λείες, καθιστώντας έτσι πιο δύσκολη την προσκόλληση της πέτρας πάνω σε αυτά. Μετά τον καθαρισμό των δοντιών, δεν συνιστάται να καπνίζετε ή να καταναλώνετε τσάι ή καφέ για τουλάχιστον 2 ώρες. Αυτός είναι ο ελάχιστος χρόνος που απαιτείται για να δημιουργηθεί μια πρώτη προστατευτική στρώση στα δόντια. Συνιστάται επιπλέον και η μάσηση μιας τσίχλας χωρίς ζάχαρη, καθώς προάγει την έκκριση σάλιου και τον σχηματισμό μιας νέας προστατευτικής στρώσης στα δόντια. ”

## Η Ερώτηση του Βασίλη, 29 ετών

«Μπορώ να αθλούμαι το βράδυ;»

“Είναι προτιμότερο να μην αθλείστε το βράδυ. Πιο συγκεκριμένα, η καλύτερη ώρα για άθληση είναι το πρωί, καθώς ο οργανισμός σας βρίσκεται σε πλήρη «φόρμα». Αυτό δεν σημαίνει φυσικά ότι απαγορεύεται η άθληση το βράδυ. Άλλωστε, καλύτερα το βράδυ παρά καθόλου! Η βραδινή άθληση σας βοηθά να χαλαρώσετε μετά από μια κουραστική ημέρα, ενώ παράλληλα μετριάξει την όρεξή σας και εξισορροπεί το σωματικό σας βάρος. Όσον αφορά όμως την ποιότητα του ύπνου,

συμβαίνει το εξής: Μετά τις 19:00, η θερμοκρασία του σώματος αρχίζει να πέφτει και τα αντανακλαστικά αρχίζουν να μειώνονται. Με λίγα λόγια, το σώμα αρχίζει να προετοιμάζεται για ύπνο. Ασκώντας λοιπόν κάποιο άθλημα το βράδυ, εκκρίνεται αδρεναλίνη και άλλες ορμόνες, οι οποίες διαταράσσουν τους βιολογικούς ρυθμούς του οργανισμού σας. Εάν η καθημερινότητά σας επιτρέπει μόνο τη βραδινή άθληση, φροντίστε ώστε να προηγούνται τουλάχιστον 2 ώρες από την άθληση έως την κατάκλιση για ύπνο.”



## Η Ερώτηση της Σοφίας, 46 ετών

«Μπορεί η υπεριώδης ακτινοβολία που εκπέμπεται από τις λάμπες των θαλάμων μαυρίσματος να είναι πηγή σχηματισμού Βιταμίνης D;»

“Όχι, σε καμία περίπτωση. Οι τεχνητές ακτίνες UV αποτελούν μείζονα παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη μελανώματος και δερματικών καρκινωμάτων. Σύμφωνα με επιδημιολογικά δεδομένα, ακόμη και μια φορά να έχει εκτεθεί κάποιος σε τεχνητές ακτίνες UV αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης μελανώματος κατά 15%. Ο κίνδυνος αυτός αυξάνεται σε 59% όταν οι επισκέψεις στα solariums γίνονται πριν από την ηλικία των 35 ετών. Στη χώρα μας, το 1,5% των μελανωμάτων στους άνδρες και το 4,6% στις

γυναίκες, πιστεύεται ότι οφείλεται στην έκθεση σε τεχνητές ακτίνες UV. Επιπλέον, επειδή αυτές είναι πλουσιότερες σε UVA από το φυσικό φως, είναι υπεύθυνες, μεταξύ άλλων, για τη γήρανση του δέρματος. Συνεπώς δεν πρέπει να συνηθίζονται καθόλου ως πηγή βιταμίνης D. Η βιταμίνη D σχηματίζεται στον οργανισμό μας από το φυσικό φως (15 έως 30 λεπτά έκθεσης την ημέρα) ή παρέχεται από ορισμένα τρόφιμα (λιπαρά ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, ιχθυέλαιο, κ.λπ.) ή και συμπληρώματα διατροφής.”



Η υγεία, το ευ ζην αλλά και η ομορφιά, είναι στο επίκεντρο της ενασχόλησης αυτών των πιστών αλλά και απαιτητικών πελατών του φαρμακείου.

Γι' αυτούς, το φαρμακείο είναι ο αγαπημένος τους χώρος, ένας από τους σημαντικότερους «σταθμούς ελπίδας και επικοινωνίας».

# Κερδίζοντας τους Ηλικιωμένους Πελάτες μας

Από την **Πόπη Χαραμή,**

Φαρμακοποιό

**Τ**ο πέρασμα από τον ενθουσιασμό της παιδικής ηλικίας, στη σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη της εφηβείας και στις εμπειρίες της ενήλικης ζωής,

σε οπλίζει με τέτοια δύναμη και σοφία, που πραγματικά θεωρείσαι ευλογημένος από την ίδια τη ζωή.

Κάπως έτσι αξίζει να βλέπουμε την είσοδο στην τρίτη ηλικία και όχι σαν αδιέξοδο με μόνη λύτρωση τον θάνατο, όχι σαν την ηλικία όπου η προσωπική ανάπτυξη και ολοκλήρωση σταματούν, όπου οι νοητικές λειτουργίες επιδεινώνονται και προκαλούν τα σκώμματα και την έλλειψη ανοχής από τον κοινωνικό περίγυρο.

## ...Ποιοι είναι αυτοί οι πελάτες και τι αναζητούν;

- ✓ Οι ηλικιωμένοι του σήμερα αποτελούν ένα δυνητικό μερίδιο πελατών του φαρμακείου.
- ✓ Συνήθως παίρνουν πολλά φάρμακα και είναι πιστοί στο φαρμακείο τους.
- ✓ Είναι απαιτητικοί καταναλωτές, συχνά ανοικτοί στην καινοτομία και αναζητούν την ποιότητα.
- ✓ Είναι καταναλωτές με εμπειρίες και αναζητούν την αξιοπιστία, τη σίγουρη αξία των προϊόντων και μαρκών.



- ✓ Είναι διστακτικοί σε δελεαστικές υποσχέσεις προϊόντων, απορρίπτουν τα μη εύστοχα επιχειρήματα και αναζητούν μια ξεκάθαρη και περιεκτική πληροφόρηση.
- ✓ Αναζητούν την προσοχή και τη συμβουλή του φαρμακοποιού.
- ✓ Είναι πελάτες που δεν αποφασίζουν στη στιγμή, αλλά οι απαιτήσεις τους είναι πάνω από τον μέσο όρο!
- ✓ Η υγεία, το ευ ζην και γιατί όχι και η ομορφιά τους (κυρίως στις γυναίκες) είναι από τις προτεραιότητες στην ενασχόλησή τους.

## Πώς επικοινωνούμε μαζί τους;

Οι ηλικιωμένοι είναι συναισθηματικά ευάλωτα άτομα και γι' αυτό απαιτείται σεβασμός, προσωπική επαφή και εξατομικευμένη υποδοχή.

Συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης.

Για τον λόγο αυτό, αφιερώνουμε χρόνο για την εξυπηρέτησή τους, χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα.

Μιλάμε αργά και επαναλαμβανόμαστε όσες φορές χρειαστεί μέχρι να γίνουμε κατανοητοί.

Κατά την εκτέλεση της συνταγής, καλό είναι να κάνουμε γραπτά ένα εβδομαδιαίο πλάνο λήψης των φαρμάκων.

Τους ρωτάμε για τις διατροφικές τους συνήθειες, ανακαλύπτοντας με ερωτήσεις συχνές ελλείψεις σε βασικά διατροφικά στοιχεία και προτείνοντας ένα κατάλληλο διατροφικό σχήμα και γιατί όχι και ειδικά συμπληρώματα διατροφής.

Φροντίζουμε να ακούμε κάθε φορά την πορεία της θεραπείας τους και έτσι μπορεί να ανακαλύψουμε τυχόν ανεπιθύμητες ενέργειες, αλλά και τη μη σωστή λήψη των φαρμάκων.

Ορισμένοι τομείς είναι ακόμη ταμπού, όπως η στυτική δυσλειτουργία, η μείωση της διάθεσης για σεξ, η ακράτεια ούρων κ.ά. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να φροντίζουμε να υπάρχει ένα σημείο στο φαρμακείο όπου μπορούμε να μιλήσουμε με εμπιστευτικότητα στον ηλικιωμένο



πελάτη μας για προβλήματα που διστάζει να μας εκφράσει.

## Οι προτιμήσεις τους σε ό,τι αφορά τα προϊόντα του φαρμακείου

Από έρευνες που γίνονται κατά καιρούς σε φαρμακεία σχετικά με τις προτιμήσεις των ηλικιωμένων, υπάρχουν κάποια κοινά στοιχεία προτίμησης που αξίζει να αναφέρουμε.

Σε ό,τι αφορά τα συνταγογραφούμενα φάρμακα, τους αρέσει η επεξήγηση της αγωγής και κυρίως οι οδηγίες χρήσης, τις οποίες προτιμούν γραπτώς.

Η παρακολούθηση της συμμόρφωσης του ασθενή με την αγωγή είναι βασικό καθήκον του φαρμακοποιού.

Υπάρχουν ειδικές θήκες αποθήκευσης και ταξινόμησης ημερήσιων, εβδομαδιαίων ή μηνιαίων δόσεων των φαρμάκων, έτσι ώστε να μην ξεχνούν να πάρουν τα φάρμακά τους την κατάλληλη στιγμή.

Επίσης, τα παραφαρμακευτικά προϊόντα αρέσουν στα άτομα της τρίτης ηλικίας, γιατί νιώθουν ότι φροντίζουν την ευεξία και την ομορφιά τους, στοιχεία συνυφασμένα με τη νιότη και τη ζωή. Θέλουν όμως λίγα προϊόντα, απλά στον τρόπο χρήσης τους και σε λογικές τιμές.

Εκτιμούν ιδιαίτερα τα παρασκευάσματα εργαστηρίου, όπως για παράδειγμα ένα καταπραυντικό γαλάκτωμα σώματος ή μια κρέμα για σκασμένα χέρια, ειδική φόρμουλα του φαρμακείου!

## Ποιες υπηρεσίες εκτιμούν ιδιαίτερα;

Οι δωρεάν υπηρεσίες είναι κάτι που χαίρει εκτίμησης από τους ηλικιωμένους. Η μέτρηση πίεσης, σακχάρου και άλλες μετρήσεις, αποτελούν βάση έναρξης της επικοινωνίας για πρόληψη και θεραπεία. Η διανομή προϊόντων κατ' οίκον, κυρίως για τα άτομα με κινητικά προβλήματα, είναι μία ευεργετική υπηρεσία με κοινωνικό περιεχόμενο.

## Πόσο καλοί δέκτες συμβουλών είναι;

Ποιος δεν θέλει δωρεάν συμβουλές από έναν επαγγελματία υγείας που εκτιμά ιδιαίτερα; Συμβουλές επικεντρωμένες στην ασφάλεια, την άνεση αλλά κυρίως την ανακούφιση είναι πάντα ευπρόσδεκτες.

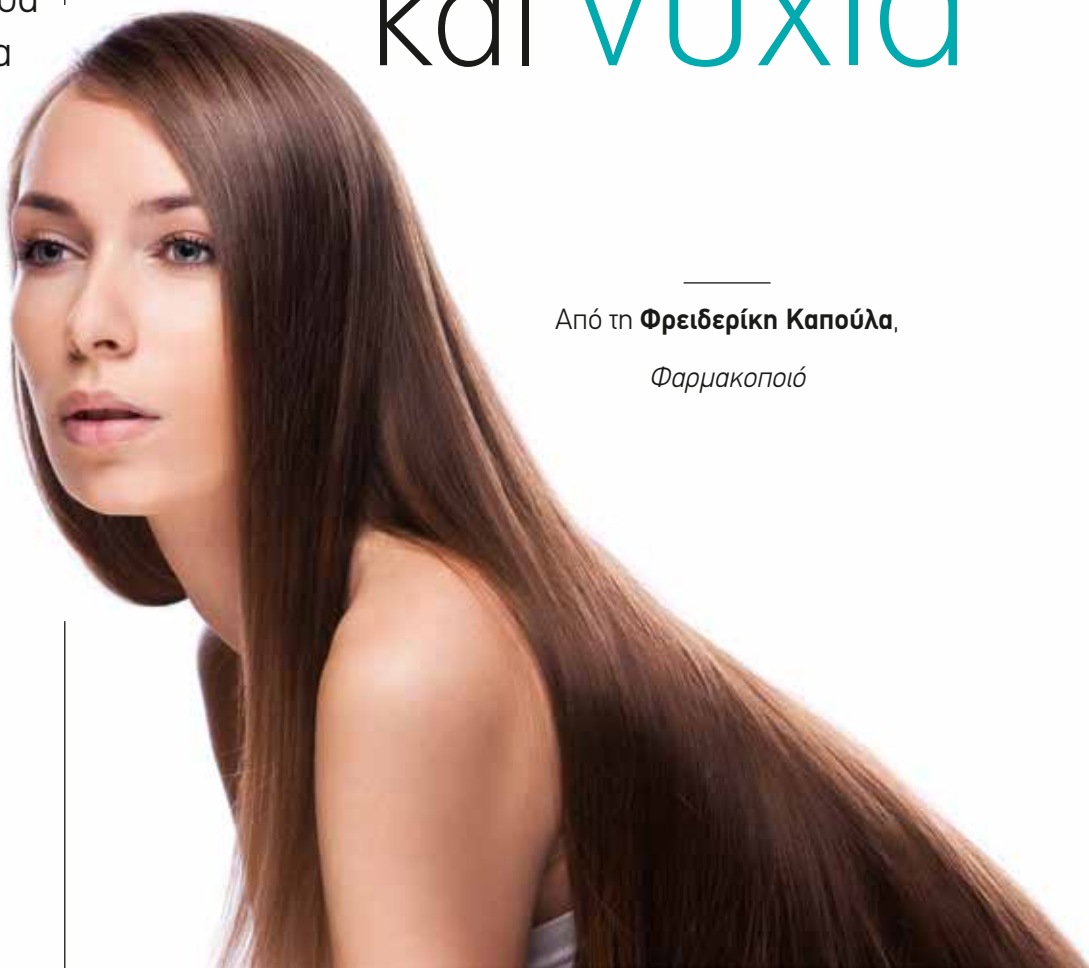
## Πώς τους επηρεάζει ο χώρος του φαρμακείου;

Η ειδική ράμπα, όταν υπάρχει έντονη υψομετρική διαφορά στην είσοδο και η καθήμενη θέση εξυπηρέτησης, αποτελούν για τους ηλικιωμένους εργονομικό πλεονέκτημα του χώρου.

Επίσης, ο καλός φωτισμός και η ευκρινής σήμανση και τοποθέτηση των προϊόντων στα ράφια, διευκολύνουν την επικοινωνία.

Μήπως ονειρεύεστε  
μακριά μαλλιά και  
νύχια, όπως της  
Kylie Jenner ή της  
Ariana Grande,  
αλλά δεν έχετε  
την υπομονή  
να περιμένετε;  
Ανακαλύψτε τα tips  
και τα κατάλληλα  
προϊόντα που θα  
βοηθήσουν τα  
μαλλιά και τα  
νύχια σας να  
μεγαλώσουν με  
υγιή τρόπο και  
γρήγορα!

# Αποκτήστε μακριά και υγιή μαλλιά και νύχια



---

Από τη **Φρειδερίκη Καπούλα**,  
Φαρμακοποιό

**Κ**ατά μέσο όρο τα μαλλιά μακραίνουν 1cm (εκατοστό) κάθε μήνα και τα νύχια 3-4mm (χιλιοστά). Το πιο λογικό είναι να σας φαίνονται... μία αιωνιότητα τα συγκεκριμένα νούμερα! Υπάρχουν όμως καλά νέα που θα δώσουν λύσεις στους προβληματισμούς σας. Πιο κάτω, ακολουθούν ορισμένες πολύ αποτελεσματικές συμβουλές, οι οποίες θα βοηθήσουν στην ταχύτερη ανάπτυξη των μαλλιών και των νυχιών σας. Και ακόμη, μία ιδιαίτερα επαναστατική λύση που θα ανακαλύψετε στο τέλος του συγκεκριμένου άρθρου!

## Καστορέλαιο το θαυματοργό

Το καστορέλαιο είναι γνωστό για τις αντιμικροβιακές και αντιμυκητιακές του ιδιότητες που ενισχύουν την υγιή ανάπτυξη της τρίχας και των νυχιών, κάνοντάς τα περισσότερο δυνατά. Το καστορέλαιο, συχνά χρησιμοποιείται για τοπική εφαρμογή και για την ανάπτυξη του μήκους των βλεφαρίδων. Εάν θέλετε να δείτε τα ευεργετικά αποτελέσματα του στα μαλλιά σας, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι το εξής:

Απλώστε το καστορέλαιο σε στεγνά μαλλιά, κάνοντας παράλληλα απαλό μασάζ, από το τριχωτό της κεφαλής έως τις άκρες των μαλλιών και στη συνέχεια τυλίξτε όλα τα μαλλιά σας με μία ζεστή πετσέτα. Αφήστε το να δράσει για τουλάχιστον μία ώρα και ακολούθως να τα ξεπλύνετε καλά. Εάν θέλετε να δείτε ταχύτερα τα αποτελέσματα της ευεργετικής δράσης του καστορέλαιου στα μαλλιά σας, μπορείτε να επαναλαμβάνετε τη συγκεκριμένη διαδικασία δύο φορές την εβδομάδα.

## Tips

Πρέπει να λάβετε υπόψη σας ότι το καστορέλαιο είναι αρκετά λιπαρό, γι' αυτό μετά την εφαρμογή του και προκειμένου να ξεπλύνετε τα μαλλιά σας, απλώστε πρώτα το σαμπουάν στα μαλλιά (χωρίς να τα βρέξετε με νερό) και στη συνέχεια ξεπλύνετε τα με άφθονο χλιαρό νερό.

## Σιρόπι Ομορφιάς B-COMPLEX

Νύχια-Μαλλιά-Δέρμα-Αντιγήρανση  
Νέα Λιποσωματική Φόρμουλα



Προϊόν Γνωστοποιημένο από τον Ε.Ο.Φ 133411 07/11/2019

## Με γεύση Βανίλια-Φράουλα

- Δρα ευεργετικά στο δέρμα και τα νύχια
  - Θωρακίζει το ανοσοποιητικό
  - Λειτουργεί ενάντια στην τριχόπτωση
  - Χαρίζει λαμπέρα και πυκνά μαλλιά
- 
- ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ● ΒΙΤΑΜΙΝΗ C
  - ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ ● ΣΥΜΠΛΕΓΜΑ Β
- 
- ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ





“Τα μαλλιά και τα νύχια που δεν μεγαλώνουν γρήγορα, αντανακλούν μία ανισορροπία στην κατάσταση υγείας.”

Για τη φροντίδα των νυχιών σας, ιδιαίτερα εάν ανήκετε στην κατηγορία των γυναικών που κάνουν συχνά μανικιούρ, τοποθετήστε μερικές σταγόνες από καστορέλαιο με ένα βαμβάκι ή έναν ωτοκαθαριστή (μπατονέτα) στην περιοχή που βρίσκονται τα γνωστά πετσάκια, κάνοντας απαλό μασάζ τοπικά. Το καστορέλαιο βοηθά στην ενυδάτωση των νυχιών, κάνει τα νύχια σας λιγότερο εύθραυστα, ενώ παράλληλα προστατεύει το δέρμα που βρίσκεται γύρω από τα νύχια. Η διαδικασία αυτή, προτείνεται να εφαρμόζεται 2 με 3 φορές την εβδομάδα, αποφεύγοντας φυσικά τις κακές συνήθειες, όπως:

- ✓ Τρώω τα νύχια μου
- ✓ Δαγκώνω τα πετσάκια των νυχιών
- ✓ Καταστρέφω τη βάση των νυχιών αφαιρώντας «άγαρμπα» το βερνίκι
- ✓ Δεν εφαρμόζω καμία βάση ανάμεσα στο νύχι και το βερνίκι.

## Το μυστικό των συμπληρωμάτων διατροφής

Τα εμφανή σημεία στο σώμα μας, όπως είναι το δέρμα, τα μαλλιά και τα νύχια τρέφονται από το εσωτερικό του οργανισμού. Τα μαλλιά και τα νύχια που δεν μεγαλώνουν γρήγορα, αντανακλούν μία ανισορροπία στην κατάσταση υγείας του οργανισμού και σχετίζονται με ανεπάρκεια βιταμινών, ανόργανων συστατικών και ιχνοστοιχείων, καθώς και με ανθυγιεινό τρόπο ζωής (κάπνισμα, αλκοόλ, κ.λπ.).

Η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής θα δώσει τα απαραίτητα συστατικά στον οργανισμό σας, σε συνδυασμό πάντοτε με ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες και αλλαγή του τρόπου ζωής, προκειμένου να επανέλθει αυτή η ισορροπία στα μαλλιά και στα νύχια σας!

Ζητήστε από τον φαρμακοποιό σας να σας συστήσει τα κατάλληλα συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία για την υγιή ανάπτυξη των νυχιών και των μαλλιών σας, όπως:

- ✓ Πρωτεΐνες και αμινοξέα (για τον σχηματισμό της κερατίνης),
- ✓ Ασβέστιο,
- ✓ Ψευδάργυρο,
- ✓ Χαλκό και
- ✓ Βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Ακόμη, η κατανάλωση κόκκινου κρέατος, αυγών, ψαριών, δημητριακών ολικής άλεσης, καρυδιών και, όπως προαναφέρθηκε, η διακοπή του καπνίσματος και του αλκοόλ, θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε πιο γρήγορα τα υγιή μακριά μαλλιά και νύχια που επιθυμείτε.

## Extensions και ψεύτικα νύχια ως έσχατη λύση!

Οι συμβουλές που αναφέραμε παραπάνω είναι άκρως αποτελεσματικές, απαιτούν ωστόσο τον χρόνο τους, μιας και η ανάπτυξη των μαλλιών και των νυχιών είναι φυσικές διαδικασίες. Εάν παρ' όλα αυτά επιθυμείτε άμεση επιμήκυνση των μαλλιών και των νυχιών σας, λόγω ενός γάμου, μιας βάφτισης, ενός κοινωνικού event, δεν έχετε παρά να απευθυνθείτε σε κάποιον επαγγελματία κομμωτή ή αισθητικό, προκειμένου να καταφύγετε στη λύση των ψεύτικων νυχιών και των extensions από φυσική τρίχα, πραγματοποιώντας άμεσα την επιθυμία σας.

Σε μια τέτοια περίπτωση, θα πρέπει να λάβετε υπόψη και το οικονομικό κόστος, καθώς ο προϋπολογισμός είναι συνήθως αρκετά υψηλός. Συνεπώς, η επιλογή έγκειται ανάμεσα στη «σπατάλη» χρόνου, επενδύοντας στον ίδιο τον οργανισμό σας και στη σπατάλη των χρημάτων σας.



# Perfectil®

SKIN, HAIR, NAILS

“Πρώτη φορά  
νιώθω τόσο **όμορφα**  
τα **μαλλιά** μου,  
το **δέρμα** μου  
και τα **νύχια** μου!”

*Heidi Klum*  
Heidi Klum



UK's  
**No1**  
FOR  
SKIN, HAIR  
NAILS\*

Καλλυντική διατροφική ενίσχυση εκ των έσω  
για νεανικό δέρμα, πλούσια μαλλιά και γερά νύχια.

Με βιταμίνη, σελήνιο και ψευδάργυρο  
που συμβάλλουν στη διατήρηση της καλής κατάστασης  
του δέρματος, των μαλλιών και των νυχιών.



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

facebook.com/VitabioticsGreece instagram.com/vitabiotics\_greece

\*UK's No1 beauty supplement brand for skin, hair and nails. Nielsen GB ScanTrack Total Coverage Unit Sales 52 w/e 18/5/2019. To verify please contact no1support@vitabiotics.com

  
**VITABIOTICS**

Η κυτταρίτιδα και οι ραγάδες, είναι αναμφισβήτητα ορισμένοι από τους μεγαλύτερους εχθρούς των γυναικών, καθώς επηρεάζουν, όχι μόνο την εμφάνιση στο σώμα τους, ιδιαίτερα τώρα που ετοιμάζονται να βγουν με μαγιό στην παραλία, αλλά μερικές φορές και την ψυχολογία τους...

# Φροντίστε το σώμα σας και εξαλείψτε κυτταρίτιδα και ραγάδες

Από την **Ηλιάνα Ματιάκη,**

Φαρμακοποιό,

*Msc Μοριακές και Βιοϊατρικές Επιστήμες για τη θεραπεία και τη διάγνωση των ασθενών, Msc Κλινική Φαρμακολογία, Βιομηχανική Φαρμακολογία, Κλινική Τοξικολογία.*





### Κυτταρίτιδα

Το δέρμα που καλύπτει όλο το σώμα μας, χωρίζεται σε τρεις κύριες στοιβάδες: την επιδερμίδα, το χόριο ή κυρίως δέρμα και τον υποδόριο ή λιπώδη ιστό.

Η κυτταρίτιδα είναι η εναπόθεση νερού και λίπους ανάμεσα στο κυρίως δέρμα και τον υποδόριο ιστό. Επειδή οι γυναίκες έχουν πιο λεπτά στρώματα επιδερμίδας και χόριου από τους άνδρες, έρχονται συχνότερα αντιμέτωπες με την εναπόθεση παραγεμισμένων λιποκυττάρων σε διάφορα σημεία του σώματος, από τους μηρούς και τους γλουτούς, μέχρι το στομάχι, την κοιλιά και τα μπράτσα.

“Πράγματι, το μασάζ αποσυμφορεί το δέρμα και τους υποκείμενους ιστούς.”

#### Ποια τα αίτια εμφάνισης της κυτταρίτιδας;

Η κυτταρίτιδα μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, από κληρονομικούς και ορμονικούς, μέχρι παθολογικούς, όπως ενδοκρινολογικές διαταραχές ή άλλες ιατρικές παθήσεις.

#### Άλλες αιτίες μπορεί να είναι

- ✓ Η αυξομείωση του σωματικού βάρους,
- ✓ Η καθιστική ζωή σε συνδυασμό με το κάπνισμα και η έλλειψη γυμναστικής,
- ✓ Η κακή διατροφή,
- ✓ Η κατανάλωση αλκοόλ και
- ✓ Το ανεξέλεγκτο άγχος.

#### Η συμβολή της σωστής διατροφής και της άσκησης

Η απώλεια βάρους «αδειάζει» το περιεχόμενο των λιποκυττάρων, μειώνει τις συμπίεσεις και έτσι διευκολύνει την εξάλειψη των τοξινών και προϊόντων καταβολισμού. Ειδικότερα, οι φυτικές ίνες, η κατανάλωση νερού, το πράσινο τσάι, οι πρωτεΐνες (όπως ο σολομός, οι ξηροί καρποί, το



ασπράδι του αβγού), τα φρούτα και τα λαχανικά (ιδιαίτερα το μήλο, το μύρτιλο και το μπρόκολο), είναι «ορκισμένοι» εχθροί της κυτταρίτιδας.

Όσον αφορά την άσκηση, η υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση, δηλαδή η έντονη αερόβια άσκηση με ενδιάμεσα διαλείμματα χαλαρής άσκησης, βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και στη μυϊκή ενδυνάμωση του σώματος. Ταυτόχρονα, αυξάνει τον μεταβολισμό και συνεπώς συμβάλλει στην καύση του λίπους.

#### Κρέμες αδυνατίσματος και καταπολέμησης της κυτταρίτιδας

Αν και η αποτελεσματικότητά τους είναι αμφιλεγόμενη, είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε ότι το καθημερινό μασάζ στα επίμαχα σημεία, μια με δύο φορές την ημέρα, έχει ορατά αποτελέσματα. Πράγματι, το μασάζ αποσυμφορεί το δέρμα και τους υποκείμενους ιστούς. Στην αγορά υπάρχουν πολλές και διαφορετικές κρέμες αδυνατίσματος που περιέχουν καφεΐνη, η οποία μειώνει το λίπος, είτε ρετινόλη για ομοιόμορφο ανάγλυφο, ή άλφα-υδροξοξέα για αφαίρεση των νεκρών κυττάρων και πιο λεία επιδερμίδα.



“Μέχρι σήμερα  
δεν υπάρχει  
αποτελεσματική  
θεραπεία  
των ραγάδων.”

### Οι ραγάδες

Τόσο οι άνδρες, όσο και οι γυναίκες, μπορεί να εμφανίσουν ραγάδες σε διάφορα μέρη του σώματός τους, όπως στην κοιλιά, στους μηρούς, στους γοφούς, στο στήθος, στα μπράτσα και στην πλάτη.

Οι ραγάδες σχηματίζονται στο χόριο, το μεσαίο στρώμα του δέρματος που είναι υπεύθυνο για την τονικότητα του δερμικού ιστού. Όταν η επιδερμίδα είναι συνεχώς «τεντωμένη» λόγω αύξησης βάρους και όγκου του σώματος, το χόριο μπορεί να «σπάσει» (στην ουσία καταστρέφονται δομικές πρωτεΐνες, κολλαγόνο και ελαστίνη), δημιουργώντας αυτό που ονομάζουμε ραγάδες. Οι ραγάδες συχνά ξεκινούν ως κοκκινωπές ή μωβ ραβδώσεις και στη συνέχεια γίνονται γυαλιστερές, κάνοντας το δέρμα στα σημεία αυτά να φαίνεται σαν να έχει ασημί χρώμα ή λευκές γραμμές.



### Ποια τα αίτια εμφάνισης των ραγάδων;

- ✓ Οι απότομες και συνεχείς αυξομειώσεις του βάρους και του ύψους του σώματος,
- ✓ Το ορμονικό υπόβαθρο,
- ✓ Η περίοδος της εγκυμοσύνης,
- ✓ Η κακή διατροφή και η έλλειψη βιταμίνης Α και πρωτεϊνών και
- ✓ Η παρατεταμένη χρήση ισχυρών παρασκευασμάτων κορτικοστεροειδών.



### Πρόληψη και αντιμετώπιση

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει αποτελεσματική θεραπεία των ραγάδων. Το καλύτερο είναι να απευθυνθείτε σε κάποιον εξειδικευμένο δερματολόγο ή πλαστικό, εάν έχετε σοβαρό πρόβλημα.

### Οι θεραπείες περιλαμβάνουν:

- **Επεμβατικές μεθόδους:** Δερμοαπόξεση, χημικά πίλινγκ ή επέμβαση με laser.
- **Λοσιόν και κρέμες:** Τα προϊόντα αυτά είναι ουσιαστικά ενυδατικά και μαλακτικά προϊόντα και είναι διαθέσιμα από

τα φαρμακεία. Χρησιμοποιούνται κυρίως προληπτικά για να μαλακώσουν και να ενυδατώνουν την επιδερμίδα, ώστε να μην δημιουργηθούν οι ραγάδες ή να τις απαλύνουν, αν είναι πολύ πρόσφατες. Συνεπώς, συνιστάται να εφαρμόσετε αυτά τα προϊόντα, όταν οι ραγάδες σας μόλις σχηματίζονται και είναι ακόμη κόκκινες ή μωβ. Αν όμως έχει περάσει καιρός από τον σχηματισμό τους και έχουν γίνει γκρι ή λευκές, σημαίνει ότι δεν επιδιορθώνονται με κρέμες και θα πρέπει να καταφύγετε σε μία πιο δραστική επεμβατική θεραπεία.





Εμπιστεύομαι  
τον Φαρμακοποιό μου  
[www.y-o.gr](http://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

ΕΛΕΓΧΟΣ & ΥΠΕΡΕΣΤΙΟΠΟΙΗΣΗ  
Ενδυνάμυνση των Εργαζομένων Υγείας

Λ. Αλίου 34 • 174 55 Άλιμος • Τ. 210 984 3274 • Φ. 211 800 5575 • [info@PharmaManage.gr](mailto:info@PharmaManage.gr)

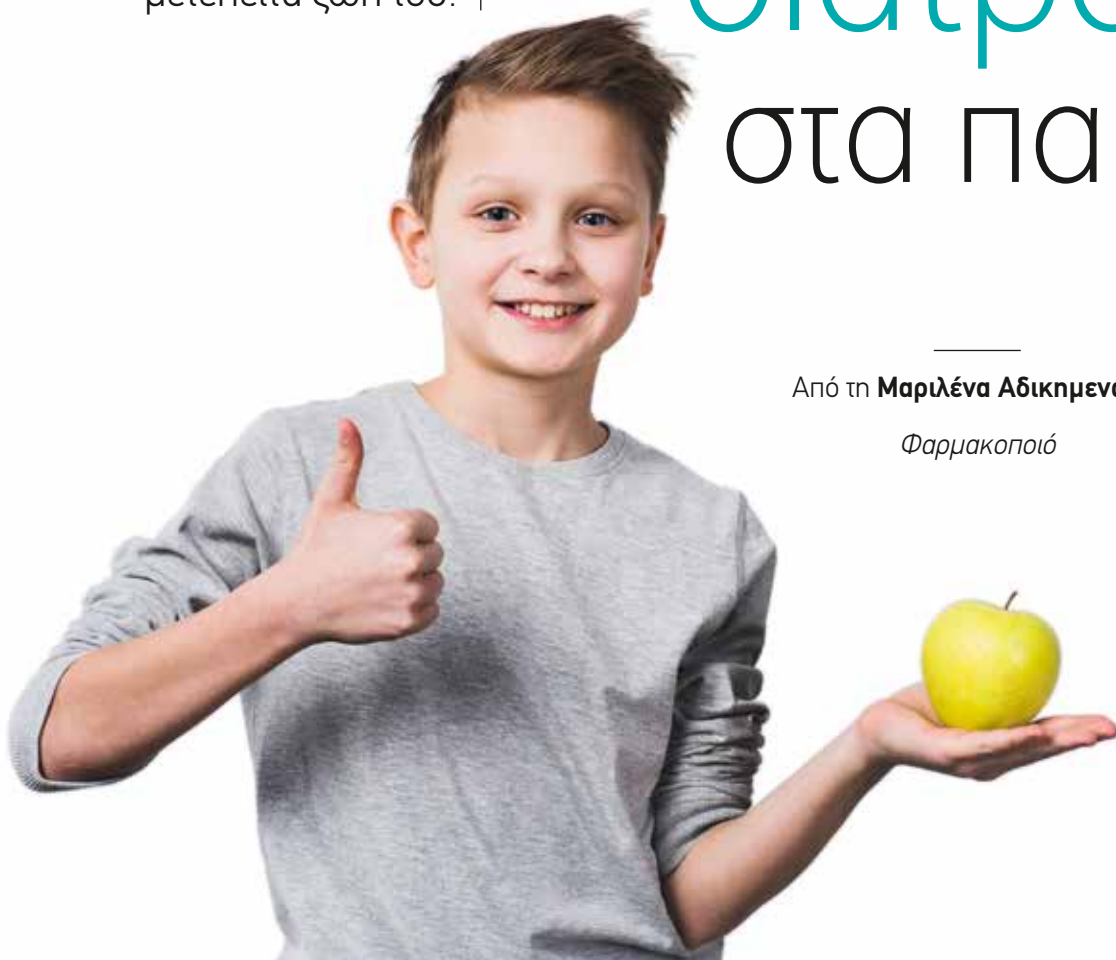


Στην παιδική ηλικία,  
τα παιδιά τρέφονται  
πλέον μόνα τους.  
Όπως είναι γνωστό,  
η διατροφή  
ενός παιδιού  
είναι σημαντική,  
καθώς σε αυτή  
την ηλικία μπαίνουν  
οι βάσεις για τη  
μετέπειτα ζωή του.

# Οι βασικοί κανόνες της Ισορροπημένης διατροφής στα παιδιά

Από τη **Μαριλένα Αδίκημενάκη,**

*Φαρμακοποιό*



“Αυτό που χρειάζονται τα παιδιά για να φτιάξουν τους ιστούς του σώματός τους, είναι οι πρωτεΐνες.”

**Ο**ι ενεργειακές ανάγκες καθορίζονται από τον βασικό μεταβολισμό του παιδιού, τον ρυθμό ανάπτυξης καθώς και από τη φυσική δραστηριότητα. Μετά την ηλικία των 10 ετών, τα αγόρια έχουν συνεχώς μεγαλύτερες ενεργειακές απαιτήσεις, λόγω ταχύτερης

ανάπτυξης του μυϊκού ιστού. Απαραίτητα μακροσυστατικά είναι οι υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες, η βιταμίνη D για την απορρόφηση ασβεστίου και ο σίδηρος που συμβάλλει στη φυσιολογική ανάπτυξη. Αυτό που χρειάζονται τα παιδιά για να φτιάξουν τους ιστούς του σώματός τους, είναι οι πρωτεΐνες.

### Πηγές πρωτεϊνών υψηλής ποιότητας

- ✓ Το άπαχο κρέας,
- ✓ Το ψάρι,
- ✓ Τα αυγά και
- ✓ Το τυρί.

Τα όσπρια και οι ξηροί καρποί είναι επίσης καλές πηγές, αλλά πρέπει να συνδυάζονται με άλλα τρόφιμα για να προσλαμβάνουν τα παιδιά αρκετές πρωτεΐνες.

Παρόλο που το λίπος είναι σημαντική τροφή για τα παιδιά, πρέπει να προσέχετε το είδος του λίπους που τρώνε. Περιορίστε το λίπος από το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα και προτιμήστε ψάρια που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα, καθώς και φυτικά έλαια.

Λάβετε υπόψη ότι ως γονείς, επηρεάζετε τις διατροφικές συνήθειες του παιδιού σας. Θα πρέπει, λοιπόν, να προσφέρετε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, μια φυσιολογική ποσότητα φαγητού, ένα συγκεκριμένο ωράριο και μια ήσυχη ατμόσφαιρα γύρω από το τραπέζι.

Να είστε υπομονετικοί και να μην απογοητεύεστε. Μπορεί να πάρει χρόνο μέχρι ένα παιδί να δοκιμάσει ένα λαχανικό ή ένα φρούτο. Όταν όμως αυτό θα συμβεί, η επιλογή του παιδιού θα είναι συνειδητή και θα αποτελέσει μέρος μια παγιωμένης συνήθειας στο μέλλον.

“Μπορεί να πάρει χρόνο μέχρι ένα παιδί να δοκιμάσει ένα λαχανικό ή ένα φρούτο.”



## Τι εννοούμε λέγοντας ισορροπημένη διατροφή;

### 1. Καλό πρωινό

Πριν ξεκινήσουν την ημέρα τους, τα παιδιά, θα πρέπει να τρώνε ένα καλό πρωινό. Το πρωινό είναι ένα από τα πιο σημαντικά γεύματα και δεν θα πρέπει να λείπει από τη διατροφή τους, ακόμη και τα σαββατοκύριακα.

### 2. Φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά θα πρέπει να αποτελούν το 50% κάθε γεύματος. Αν το παιδί σας δεν προτιμά τα φρούτα, μπορείτε να τα κάνετε χυμό, φρουτοσαλάτα ή μικρά κομμάτια μέσα στο γιασούρτι. Όσο για τα λαχανικά, μπορείτε να τα βράσετε και να τα βάλετε στη σάλτσα για τα μακαρόνια.

### 3. Όχι υπερβολές στα γλυκά

Μην χρησιμοποιείτε τα γλυκά ως επιβράβευση για να φάνε τα παιδιά το φαγητό τους, γιατί έτσι θα δώσουν περισσότερη αξία στο γλυκό παρά στο φαγητό. Όλα τα φαγητά επιτρέπονται, ακόμη και τα γλυκά, αρκεί να καταναλώνονται με μέτρο.

### 4. Υγιεινά σνακ

Δώστε στο παιδί σας υγιεινά σνακ στο σχολείο και στη βόλτα. Φτιάξτε σάντουιτς με μαύρο ψωμί αντί για άσπρο, γαλοπούλα αντί για ζαμπόν, μαρούλι και ντομάτα ή τυλιχτή αραβική πίτα με μέλι και ταχίνι ή ένα μπουλάκι με ξηρούς καρπούς ή γάλα με δημητριακά.

### 5. Υγιεινά Ποτά

Τα καλύτερα ποτά για τα παιδιά είναι οι χυμοί και το γάλα, αφού δεν βλάπτουν τα δόντια τους. Οι χυμοί είναι όξινοι, με μεγάλη περιεκτικότητα σε σάκχαρο, γι' αυτό και καλό είναι να τους προσφέρετε ανάμεσα στα γεύματα ή να τους αραιώνετε με νερό. Οι συσκευασμένοι χυμοί και τα αναψυκτικά, έχουν γλυκαντικές ουσίες που προσθέτουν έξτρα θερμίδες στη διατροφή των παιδιών και καλό είναι να αποφεύγονται.

### 6. Στο τραπέζι τρώμε όλοι μαζί

Τα παιδιά θα πρέπει να τρώνε πάντα στο τραπέζι. Όταν τα παιδιά δεν συγκεντρώνονται στο φαγητό τους, μαθαίνουν να

τρώνε μηχανικά, λαίμαργα και μεγάλες ποσότητες. Επίσης, είναι καλό οι γονείς να συζητάνε με τα παιδιά και να μην τα αγχώσουν με τα δικά τους προβλήματα. Σύμφωνα με έρευνες, τα οικογενειακά γεύματα έχουν συσχετιστεί με χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας, όπως και με άλλα ψυχικά οφέλη.

### 7. Μην μπουκώνετε τα παιδιά σας

Οι εκφράσεις «άδειασε το πιάτο σου» και «η τελευταία μπουκιά είναι η δύναμη σου» είναι ντεμοντέ. Όταν τα παιδιά μάθουν να ακούνε το σώμα τους και τότε χορταίνει, τότε είναι περιττό να τρώνε περισσότερο από όσο χρειάζεται.

“Τα καλύτερα  
ποτά για τα παιδιά  
είναι οι χυμοί  
και το γάλα, αφού  
δεν βλάπτουν  
τα δόντια τους.”





## Οι βασικοί κανόνες της ισορροπημένης διατροφής στα παιδιά

“Οι σωστές συνήθειες διατροφής και άσκησης ξεκινάνε από την οικογένεια.”

διάβασμα, ένα καναπέ για τηλεόραση, μια καρέκλα για βιντεοπαιχνίδια και ένα κρεβάτι για ύπνο.

Οι σωστές συνήθειες διατροφής και άσκησης ξεκινάνε από την οικογένεια. Οι γονείς αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους και είναι οι πρώτοι που μπορούν να τα μάθουν να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.



### 8. Κάντε τη μαγειρική διασκέδαση

Μαγειρέψτε μαζί με το παιδί σας και μην φοβάστε ότι θα λερωθεί η κουζίνα σας ή ότι το παιδί σας θα σας εμποδίσει να ετοιμάσετε το φαγητό. Η μαγειρική μπορεί να είναι άκρως διασκεδαστική και ταυτόχρονα εκπαιδευτική. Μάθετε στο παιδί τους βασικούς κανόνες και ταυτόχρονα δείξτε του τι είναι υγιεινό.

### 9. Νερό και σωματική άσκηση

Το νερό είναι βασικό συστατικό για μια υγιεινή διατροφή και για τη σωστή λειτουργία και ενυδάτωση του οργανισμού ενός παιδιού. Βοηθήστε το παιδί σας να διαλέξει ένα άθλημα, σαν άσκηση του σώματος, για να αποφύγει τον καθιστικό τρόπο ζωής που δυστυχώς για πολλά παιδιά περιλαμβάνει μόνο ένα γραφείο για

**DLux<sup>+</sup>** (Βιταμίνη D+K2)

**BetterYou<sup>TM</sup>**  
just as nature intended

Μοναδικός συνδυασμός βιταμινών D3 & K2  
(φυσική MK-7 από λουλούδια)  
σε πρωτοποριακή μορφή στοματικού σπρέι για  
μέγιστη απορρόφηση από τον στοματικό βλεννογόνο!

“Τοποθετήστε” το ασβέστιο εκεί που πρέπει!



Αποκλειστικός διανομέας για Ελλάδα & Κύπρο

**x4nutrition**



[www.x4nutrition.gr](http://www.x4nutrition.gr) • T: 210 8981575

Η γήρανση του ανθρώπου αποτελεί αναπόφευκτο γεγονός, είναι γενετικά καθορισμένη και επηρεάζεται από περιβαλλοντικούς παράγοντες, έναν από τους οποίους συνιστά η διατροφή.

# Διατροφικός αγώνας κατά της γήρανσης

Από την **Πέννυ Λαζογεώργου**,

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



“Όσον αφορά στην εμφάνιση της γήρανσης του δέρματος, κρίσιμο παράγοντα αποτελούν οι ελεύθερες ρίζες και τα επίπεδα ενυδάτωσης του δέρματος.”

Σε μικρές δόσεις, λοιπόν, είναι ικανά να επάγουν μοριακά μονοπάτια που ευνοούν μεταξύ άλλων την προσαρμογή στο οξειδωτικό stress, την απομάκρυνση των βαρέων μετάλλων και άλλων τοξικών ουσιών μέσω ειδικών αντλιών, τη διαχείριση του πλεονάζοντος σιδήρου, τη μείωση της φλεγμονής, καθώς και την επιδιόρθωση και την καταστροφή των αλλοιωμένων πρωτεϊνών.

### Τα πλέον χαρακτηριστικά φυτοχημικά είναι

Το καρνοσικό οξύ (συναντάται στο δεντρολίβανο), η σουλφοραφάνη (συναντάται στο μπρόκολο), το διμεθυλοφουμαρικό (συναντάται στα χόρτα) και η ρεσβερατρόλη (συναντάται σε >70 φυτά, χαρακτηριστικότερο των οποίων τα σταφύλια).

Ειδικότερα, όσον αφορά στην εμφάνιση της γήρανσης του δέρματος, κρίσιμο παράγοντα αποτελούν οι ελεύθερες ρίζες και τα επίπεδα ενυδάτωσης του δέρματος. Ο ανθρώπινος οργανισμός, με τη βοήθεια των αντιοξειδωτικών ουσιών, μπορεί να περιορίσει τη δράση των ελεύθερων ριζών και κατ' επέκταση να επιβραδύνει την εμφάνιση της γήρανσης.

### Η μεσογειακή διατροφή

Ένα από τα βασικότερα συστατικά της μεσογειακής διατροφής αποτελεί το ελαιόλαδο, που είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές φαινολικές ενώσεις, οι οποίες φαίνεται να προστατεύουν το δέρμα από τη γήρανση. Τα ψάρια (καλή πηγή ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων), τα αυγά, το γιαούρτι, οι ξηροί καρποί και το νερό, σχετίζονται με μειωμένο ρυθμό εμφάνιση ρυτίδων στο δέρμα.

### Τα φυτοχημικά

Τα φυτοχημικά είναι ηλεκτρόφιλες οξειδωτικές ουσίες που αν και θεωρητικά είναι επιβλαβείς για τον οργανισμό, μπορούν σε μικρές δόσεις να τον ωφελήσουν.



**Η** διατροφή, δεν έχει σχέση μόνο με την ποσότητα των θερμίδων που καταναλώνονται, αλλά και με την ποιότητα της ίδιας της διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, οι δίαιτες που βασίζονται σε φυτικά τρόφιμα, είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά συστατικά και σε μια κατηγορία χημικών που ονομάζονται φυτοχημικά.

### Τα αντιοξειδωτικά συστατικά

Τα αντιοξειδωτικά συστατικά, θεωρητικά, προκαλούν μείωση του οξειδωτικού φορτίου, οπότε μπορούν να επιβραδύνουν τον ρυθμό συσσώρευσης μοριακών και κυτταρικών βλαβών. Σε μελέτη, βρέθηκε ότι η αντιοξειδωτική ικανότητα αυξήθηκε κατά 28% στα άτομα που ακολουθούσαν το μεσογειακό πρότυπο διατροφής. Η αντιοξειδωτική επίδραση της μεσογειακής διατροφής οφείλεται στην ποικιλία κατανάλωσης ομάδων τροφίμων, όπως φρούτα, λαχανικά, κόκκινο κρασί και ελαιόλαδο και αντίστοιχα στην περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Τα τρόφιμα που περιέχονται στο μεσογειακό διατροφικό πρότυπο, διασφαλίζουν την υψηλή πρόσληψη β-καροτένιου, βιταμινών Β6, Β12, C και E, φολικού οξέος, πολυφαινόλων και μετάλλων, στα οποία και οφείλεται η αύξηση της αντιοξειδωτικής ικανότητας.





### Η Βιταμίνη C

Τα εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, γκρέιφφρουτ, λεμόνια), πιπεριά, πεπόνι, λάχανο, αποτελούν τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε Βιταμίνη C. Η προστατευτική δράση της Βιταμίνης C απέναντι στη γήρανση του δέρματος, οφείλεται στο γεγονός ότι η συγκεκριμένη βιταμίνη συμβάλλει στη σύνθεση κολλαγόνου, ενώ παράλληλα έχει προστατευτική δράση απέναντι στον ήλιο.



Έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 4025 γυναίκες, ηλικίας 40 - 74 ετών είχε σαν στόχο τη διερεύνηση της σχέσης της γήρανσης του δέρματος και της διατροφής. Η αξιολόγηση της γήρανσης του δέρματος έγινε σύμφωνα με την εμφάνιση ρυτίδων, ξηρότητας και ατροφίας του δέρματος. Η αυξημένη πρόσληψη Βιταμίνης C συσχετίστηκε με χαμηλή πιθανότητα εμφάνισης ρυτίδων και ξηρότητας.

### Ο ρόλος της Βιταμίνης Α

Μία από τις σημαντικότερες βιταμίνες, η οποία είναι υπεύθυνη για την υγεία του δέρματος, είναι η βιταμίνη Α. Απαντάται σε αυξημένη συγκέντρωση στα φρούτα, στα λαχανικά, στο συκώτι, στο γάλα, στα αυγά και στα ψάρια, ενώ η έλλειψή της προκαλεί ξηρότητα, απώλεια ελαστικότητας του δέρματος και εκδήλωση διαφόρων δερματικών παθήσεων.



“Οι βιταμίνες που έχουν μείζονα σημασία στη διατήρηση της καλής φυσιολογίας και ακεραιότητας του δέρματος είναι οι Α, C, D και Ε.”

### Διατροφή με αυξημένη πρόσληψη υδατανθράκων

Μια τέτοιου είδους διατροφή, αποτελείται κατά κύριο λόγο από αδρά επεξεργασμένα δημητριακά (φυτικές ίνες και μη αμυλούχοι πολυσακχαρίτες), τα οποία είναι καλές πηγές των βιταμινών του συμπλέγματος Β και μετάλλων όπως ο σίδηρος, το σελήνιο και το μαγνήσιο. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών και πολλών μικροθρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνη Β6, καροτινοειδή, βιταμίνη Ε, βιταμίνη C και φυλλικό οξύ, τα οποία και έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Παράλληλα, η αυξημένη πρόσληψη υδατανθράκων έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση των επιπέδων του κολλαγόνου στο δέρμα και κατά συνέπεια τη βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος.

### Το λινολεϊκό οξύ

Η αυξημένη πρόσληψη λινολεϊκού οξέος (το οποίο περιέχεται στο ελαιόλαδο) σχετίζεται με μικρή πιθανότητα εμφάνισης ρυτίδων και ατροφίας του δέρματος. Το λινολεϊκό οξύ είναι ένα λιπαρό οξύ που δεν παράγεται στον οργανισμό και έχει προστατευτική δράση απέναντι στον ήλιο. Χαμηλή πρόσληψη λινολεϊκού οξέος μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδα, με ορατές δυσμορφίες στο πρόσωπο και επιτάχυνση της εμφάνισης γήρανσης στο δέρμα.

### Οι υδατάνθρακες

Η διατροφή που χαρακτηρίζεται από αυξημένη πρόσληψη υδατανθράκων, βοηθά στην επιβράδυνση της εμφάνισης των σημαδιών της γήρανσης στο δέρμα. Η αυξημένη πρόσληψη υδατανθράκων έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση των αντιοξειδωτικών ενζύμων του δέρματος. Τέλος, η εφαρμογή μιας δίαιτας με αυξημένα ποσοστά υδατανθράκων μπορεί να συμβάλει στη συγκράτηση του νερού στο δέρμα και κατά συνέπεια τη βελτίωση των επιπέδων ενυδάτωσής του.

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις οι οποίες απαιτούνται σε μικρές ποσότητες και δεν μπορούν να συντεθούν από τον άνθρωπο. Για τον λόγο αυτό, η πρόσληψή τους είναι απαραίτητη. Οι βιταμίνες που έχουν μείζονα σημασία στη διατήρηση της καλής φυσιολογίας και ακεραιότητας του δέρματος είναι οι Α, C, D και Ε.

Η προσαρμογή και η βελτίωση μιας δίαιτας μπορεί, όχι μόνο να αποτρέψει τα προβλήματα που εμφανίζονται στο δέρμα και τα μαλλιά, αλλά βεβαίως και να διορθώσει οποιαδήποτε πιθανή υποκείμενη κατάσταση.







# Αθλητισμός για όλους

Ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα έχουν μπει για τα καλά στις ζωές μας, συμβάλλοντας έτσι θετικά στην υγεία μας, σώμα και ψυχή.

Θα πρέπει όμως να είστε προσεκτικοί, προκειμένου να αποφύγετε τους πιθανούς τραυματισμούς, ενώ παράλληλα θα πρέπει να δίνετε έμφαση και στην καθημερινή σας διατροφή, καθώς ο οργανισμός σας έχει ανάγκη από ορισμένα απαραίτητα συστατικά... για να μπορεί να αποδίδει καλύτερα!

Στο παρόν αφιέρωμα, θα ενημερωθείτε για την απαραίτητη διατροφή, πριν και μετά την άσκηση, ενώ θα γνωρίσετε τα κατάλληλα συμπληρώματα διατροφής τα οποία συμπληρώνουν την ανεπαρκή πρόσληψη κάποιου συστατικού στον οργανισμό σας.

Στη συνέχεια, θα γνωρίσετε τους πιο συνηθισμένους τραυματισμούς στον αθλητισμό, αλλά και τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισής τους. Θα μάθετε πως με τη σωστή άθληση... θα πείτε αντίο στην οσφυαλγία που σας ταλαιπωρεί, ενώ το αφιέρωμα ολοκληρώνεται με ένα πολύ ενδιαφέρον άρθρο που αποκαλύπτει τους μύθους και τις αλήθειες που επικρατούν για τον αθλητισμό.

Τέλος, στο ρεπορτάζ αγοράς μας, θ' ανακαλύψετε μερικά ενδιαφέροντα αλλά και απαραίτητα προϊόντα για άτομα που αθλούνται που μπορείτε να βρείτε στο φαρμακείο της γειτονιάς σας.

# Ποια η απαραίτητη διατροφή στον αθλητισμό και τα κατάλληλα συμπληρώματα;

Μία σωστή και  
ισορροπημένη  
διατροφή που περιέχει  
όλα τα απαραίτητα  
συστατικά, αποτελεί  
έναν πολύ σημαντικό  
παράγοντα στον  
αθλητισμό και στις  
επιδόσεις του αθλητή.

Από τον **Αλέξανδρο Αγγέλου**,

Φαρμακοποιό με μεταπτυχιακό στη Βιομηχανική Φαρμακευτική



“Οι μύες χρειάζονται ενέργεια μέσω της πρόσληψης υδατανθράκων.”



**Ο**ι μύες χρειάζονται ενέργεια μέσω της πρόσληψης υδατανθράκων, ενώ τα ερυθρά αιμοσφαίρια, τα οποία μεταφέρουν οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά σε όλους τους ιστούς του οργανισμού, χρειάζονται πρωτεΐνη. Επιπλέον, οι πρωτεΐνες είναι αναγκαίες για την αύξηση του μυϊκού όγκου και την πρόσληψη σιδήρου στον οργανισμό.

### Πριν την άσκηση...

Ένας αθλητής, πριν την άσκηση, χρειάζεται υδατάνθρακες μέτριας ή ταχείας απορρόφησης, μικρά ποσά εύπεπτης πρωτεΐνης, υγιεινά λιπαρά και αρκετά υγρά.

### Κατάλληλα γεύματα 3 ώρες πριν την άσκηση είναι

- ✓ Ένα φιλέτο κοτόπουλο με ρύζι ή ζυμαρικά, ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με δημητριακά ολικής άλεσης ή βρώμη ή ένα τoστ με τυρί χαμηλών λιπαρών και γαλοπούλα.
- ✓ Μία ακόμη θρεπτική επιλογή είναι το ψωμί με ταχίνι ή φυτικόβούτυρο, καθώς και τα δύο αποτελούν πηγές φυτικής πρωτεΐνης και υγιεινών πολυακόρεστων λιπαρών.

### Μετά την άσκηση...

Η κατάλληλη διατροφή μετά την άσκηση έχει ως στόχο, τόσο τη μυϊκή αποκατάσταση με την πρόσληψη πρωτεΐνης, όσο και την αναπλήρωση των αποθηκών ενέργειας με την κατανάλωση υδατανθρακικών τροφίμων μέτριου ή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη.

Τα τρόφιμα που μπορούν να σας δώσουν τις απαραίτητες ποσότητες πρωτεΐνης είναι το κοτόπουλο ή το ψάρι για το κυρίως γεύμα αμέσως μετά την προπόνηση και ένα σνακ με αυγό, τυρί, γιαούρτι, ταχίνι, φυτικόβούτυρο ή αμύγδαλα σε δύο δόσεις κάθε 2,5 με 3 ώρες μετά το κυρίως γεύμα.

**Τρόφιμα με μέτριο ή χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη που πρέπει να καταναλώνονται σε τακτική βάση, μετά την άσκηση και για τις επόμενες 12 ώρες είναι**

- ✓ Ψωμί ολικής άλεσης με τυρί,
- ✓ Φρυγανιές με ταχίνι και ένα αυγό,
- ✓ Ένα σάντουιτς με φυτικόβούτυρο, καστανό ρύζι και ζυμαρικά ή
- ✓ Δημητριακά ολικής άλεσης.

“Οι πρωτεΐνες είναι αναγκαίες για την αύξηση του μυϊκού όγκου και την πρόσληψη σιδήρου στον οργανισμό.”



# Αφιέρωμα

“Τα φρούτα και τα λαχανικά εφοδιάζουν τον οργανισμό με βιταμίνες και ανόργανα συστατικά.”

## Φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά εφοδιάζουν τον οργανισμό με βιταμίνες και ανόργανα συστατικά. Επιπλέον, το μεγαλύτερο ποσοστό της σύστασής τους είναι το νερό που βοηθά στην ενυδάτωση του οργανισμού.



## Συμπληρώματα διατροφής

Τα συμπληρώματα διατροφής για αθλητές που κάνουν την εμφάνισή τους στα ράφια των φαρμακείων και σε άλλους χώρους, έχουν σαν στόχο την αύ-

ξηση της μυϊκής μάζας, την επιτάχυνση της απώλειας λίπους και την αύξηση της αθλητικής επίδοσης...

Τα συμπληρώματα διατροφής προορίζονται μόνο για να συμπληρώσουν την ανεπαρκή θρεπτική πρόσληψη κάποιου συστατικού. Επίσης, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στον κατασκευαστή του συμπληρώματος αλλά και στο κανάλι

διανομής, καθώς υπάρχουν συμπληρώματα με επικίνδυνες ή απαγορευμένες ουσίες που διανέμονται από αγνώστου φήμης ιστότοπους.

Φροντίστε, λοιπόν, να τα προμηθεύσετε από καταστήματα με εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό, όπως ένα φαρμακείο, όπου αφενός τα προϊόντα είναι πιστοποιημένα από τις Ελεγκτικές Αρχές και αφετέρου ο φαρμακοποιός και η ομάδα του θα σας εξηγήσουν τη σωστή χρήση, την καταλληλότητα, την αποτελεσματικότητα και τις πιθανές αντενδείξεις.

### Προσοχή όμως!

Όπως μια ανεπάρκεια κάποιου συστατικού μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία σας, έτσι και μια περίσσεια θρεπτικών ουσιών μπορεί να είναι εξίσου επιβλαβής.

## Μερικά από τα συμπληρώματα που κυκλοφορούν περιέχουν...

### Αμινοξέα

- L-αργινίνη, βοηθάει στην αποκατάσταση και επιδιόρθωση των μυών,
- L-καρνιτίνη, αυξάνει την απόδοση της άσκησης, της αντοχής και της επίδοσης,
- L-προλίνη, ενισχύει τους τένοντες, τους συνδέσμους και τις αρθρώσεις,
- Αμινοξέα διακλαδισμένης αλύσου (L-λευκίνη, L-ισολευκίνη, L-βαλίνη (BCAA) που επιδιορθώνουν, αναπτύσσουν και αποκαθιστούν μεγάλο μέρος του μυϊκού ιστού μετά από την άσκηση.

### Συστατικά του ανθρώπινου οργανισμού

- Γλουκοζαμίνη, χρήσιμη σε αθλητικούς τραυματισμούς, βοηθά στην επαναδόμηση των ιστών μέσα και γύρω από τις αρθρώσεις και συμβάλλει στον σχηματισμό του αρθρικού υγρού, των οστών και των συνδέσμων,
- Υαλουρονικό οξύ που σχετίζεται με την ομαλή λειτουργία των αρθρώσεων. Ενδυναμώνει τη δομή τους και εμποδίζει την εμφάνιση εκφυλιστικών καταστάσεων,
- Κολλαγόνο τύπου II που αποτελεί τη θεμέλια ουσία του χόνδρου των αρθρώσεων,
- MSM, αντιφλεγμονώδες, χρήσιμο σε αθλητικούς τραυματισμούς.

### Διάφορα φυτικά αντιφλεγμονώδη

Τα φυτικά αντιφλεγμονώδη βελτιώνουν την κινητικότητα και την ευλυγισία, μειώνουν τη φλεγμονή και τον πόνο στις αρθρώσεις, ενώ είναι κατάλληλα για τραυματισμούς και έντονη σωματική άσκηση.

Μερικά από αυτά είναι:

- Εκχύλισμα από το φυτό *Boswellia*,
- Ρίζα κουρκουμά,
- Εκχύλισμα από λευκή ιτιά,
- Ρίζα τζίντζερ,
- Διάφορα είδη πιπεριών, κ.ά.

### Μέταλλα όπως μαγνήσιο και κάλιο

Πρόκειται για ιδιαίτερα χρήσιμα μέταλλα στους αθλητές, καθώς σχετίζονται με τη σωστή συστατικότητα των μυών.

### Διάφορες βιταμίνες ή υπερτροφές

Ενισχύουν τη σωματική ζωτικότητα, συμπληρώνουν τις διατροφικές ανάγκες και βοηθούν στην επιδιόρθωση των ιστών. Μερικές από αυτές είναι: γύρης των μελισσών, σπιρουλίνα, ιπποφάες, βασιλικός πολτός, κ.ά.

### Πρωτεΐνες από ορό γάλακτος ή από φυτικές πηγές

Χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο του βάρους και για τους νέους που δεν καλύπτουν τις πρωτεϊνικές απαιτήσεις τους μέσω της διατροφής. Απαραίτητη είναι η λήψη τους με μεγάλες ποσότητες νερού, για να μην δημιουργείται ο κίνδυνος συσσώρευσής τους.

### Φυτικά εκχυλίσματα

- Το ginseng βελτιώνει την αντοχή στο σωματικό στρες.
- Η ροδιόλα είναι χρήσιμη για την προαγωγή των αθλητικών επιδόσεων.





# Οι συνηθέστεροι τραυματισμοί

## Πρόληψη και αντιμετώπιση

Η συστηματική άσκηση είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν θετικά στην υγεία σας. Σε όποια ηλικία και αν βρίσκεστε, θα πρέπει να αφιερώνετε λίγο από τον χρόνο σας σε μια αθλητική δραστηριότητα. Θα πρέπει όμως να είστε προσεκτικοί, για να αποφύγετε τους τραυματισμούς.

Από τον **Αναστάσιο Πέτσα**,

Φαρμακοποιό





“Οι πιο συχνοί τραυματισμοί αφορούν τα άνω και κάτω άκρα.”

**Ο**ι πιο συχνοί τραυματισμοί αφορούν τα άνω και κάτω άκρα. Σίγουρα θα σας έχει τύχει να τραυματιστείτε στα δάκτυλα, ειδικά όταν η άθληση περιλαμβάνει μια μπάλα και σωματική επαφή με άλλα άτομα. Βλέποντας την ανατομία των άκρων, όπως και του υπόλοιπου σώματος, θα διαπιστώσετε ότι πέρα από οστά, αποτελούνται από συνδέσμους, τένοντες και μύες. Το σύνολο αυτών, καλύπτεται από το δέρμα. Ο διαχωρισμός των τραυματισμών έγκειται ανάλογα με το μέρος το οποίο θα υποστεί τη βλάβη αλλά και το είδος της βλάβης.

### Τενοντίτιδα

Όταν η βλάβη δημιουργεί φλεγμονή στους τένοντες, τότε μιλάμε για τενοντίτιδα. Οι τένοντες είναι σαν «σχοινιά» από σκληρό, ινώδη συνδετικό ιστό που συνδέουν τους μύες με τα οστά. Μια έντονη προσπάθεια ή/και μια επαναλαμβανόμενη κίνηση μπορεί να προκαλέσει τραύμα στους τένοντες. Αυτό που προκαλεί η τενοντίτιδα είναι πόνος κατά τη διάρκεια της άσκησης ή ακόμα και σε κατάσταση ηρεμίας, όπως επίσης και ένα μικρό πρήξιμο (διόγκωση) του τένοντα.



### Διάστρεμμα

Άλλο ένα είδος τραυματισμού που παρουσιάζεται συχνά κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι το διάστρεμμα. Πρόκειται για κάκωση ή ρήξη των συνδέσμων ή του αρθρικού θύλακα.

Μπορεί το διάστρεμμα της ποδοκνημικής άρθρωσης να είναι η συχνότερη στατιστικά τραυματική βλάβη του ανθρώπινου σώματος, αλλά συχνά είναι επίσης και τα διαστρέμματα που συμβαίνουν στον αστράγαλο, στο γόνατο, αλλά και στις αρθρώσεις των δακτύλων του χεριού.

#### Ανάλογα με το μέγεθος της ζημιάς, το διάστρεμμα χωρίζεται σε τρεις βαθμούς..

- 1<sup>ο</sup> βαθμού: Ελαφρά ρήξη, διάταση των συνδέσμων,
- 2<sup>ο</sup> βαθμού: Μερική ρήξη των συνδέσμων και
- 3<sup>ο</sup> βαθμού: Πλήρης ρήξη των συνδέσμων.

## Θλάση ή τράβηγμα

Όταν η βλάβη αφορά τους μύες, έχουμε να κάνουμε με θλάση ή τράβηγμα. Τέτοιου είδους τραυματισμό έχουμε όταν ο μυς δεν είναι πλέον αρκετά ευλύγιστος, δυνατός και ανθεκτικός ώστε να εκτελέσει μια κίνηση. Χωρίζεται σε 3 στάδια, όπου στο 1<sup>ο</sup> έχουμε απλά ένα ήπιο τράβηγμα που χαρακτηρίζεται από ελαφρύ τοπικό οίδημα, στο 2<sup>ο</sup> στάδιο έχουμε έντονο τράβηγμα και καταλήγουμε στο 3<sup>ο</sup> στάδιο, όπου έχουμε την πλήρη ρήξη της ενότητας μυός / τένοντα που συχνά συνοδεύεται από εκτεταμένο οίδημα και μώλωπα.

## Κάταγμα κοπώσεως

Το κάταγμα κοπώσεως περιγράφεται ως μια μικρή ρωγμή ή ένα οίδημα σε ένα οστό, το οποίο προκαλείται συνήθως από υπέρχρηση και επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα. Αυτό το είδος του τραυματισμού παρουσιάζεται στα οστά, όταν οι μύες υποστούν τόσο μεγάλη κόπωση που δεν μπορούν να απορροφήσουν περαιτέρω κραδασμούς. Η ρωγμή αυτή ονομάζεται κάταγμα κόπωσης.

## Αντιμετώπιση Μυοσκελετικών τραυματισμών

Η αντιμετώπιση των μυοσκελετικών τραυματισμών συνίσταται στον περιορισμό της φλεγμονής (οίδημα, πόνος, θερμότητα, ερυθρότητα) και στην ανατομική και λειτουργική αποκατάσταση των εν λόγω δομών. Έτσι, τα αρχικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσει ο ασθενής είναι η εφαρμογή πάγου τοπικά, η ανάπαυση της τραυματισμένης περιοχής, η ανύψωση του τραυματισμένου σκέλους και ενδεχομένως η ακινητοποίηση αυτού με απλή επίδεση ή νάρθηκα.

Η χρήση τοπικού αντιφλεγμονώδους σκευάσματος ή από του στόματος (πάντα κατόπιν συμβουλής ιατρού), μπορούν να λειτουργήσουν ευεργετικά στην αντιμετώπιση της φλεγμονής.

Αν ο τραυματισμός είναι βαρύτερος και δεν αντιμετωπίζεται με τα παραπάνω απλά μέσα, θα πρέπει να επισκεφθείτε κάποιον ειδικό, για να σας συστήσει την κατάλληλη αντιμετώπιση, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει και κάποιο πρόγραμμα φυσιοθεραπείας.

“ Η χρήση τοπικού αντιφλεγμονώδους σκευάσματος ή από του στόματος (πάντα κατόπιν συμβουλής ιατρού), μπορούν να λειτουργήσουν ευεργετικά στην αντιμετώπιση της φλεγμονής. ”





## Η συμβολή των συμπληρωμάτων διατροφής

Τα συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν ουσίες με αντιφλεγμονώδη δράση, όπως για παράδειγμα σκευάσματα που περιέχουν κουρκουμίνη, βρομελαΐνη αλλά και το μαγνήσιο, βοηθούν στην αντιμετώπιση τέτοιου είδους τραυματισμών.

### Συμβουλές πρόληψης τραυματισμών

- ✓ Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την αποφυγή των τραυματισμών είναι, πέρα από τη σωστή επιλογή άσκησης (ανάλογα με την ηλικία, το βάρος, κ.λπ.), ο σωστός εξοπλισμός, όπως π.χ. τα σωστά παπούτσια για το τρέξιμο.
- ✓ Προς αποφυγή τραυματισμών, καλό θα είναι επίσης να μην υπερβάλλετε με το είδος, την ένταση και τον χρόνο της άσκησης, ενώ θα πρέπει να δώσετε ιδιαίτερη σημασία και στα διαλλείματα κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- ✓ Ένας άλλος λόγος που συχνά μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό είναι η μη ορθή εκτέλεση της άσκησης. Γι' αυτό, αν δεν είστε σίγουροι για τη σωστή εκτέλεσή της, καλό θα είναι να ζητήσετε συμβουλές από κάποιον ειδικό.
- ✓ Κάτι που δεν θα πρέπει να παραβλέψετε πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης, είναι η κατάλληλη διατροφή αλλά και η επαρκής ενυδάτωση. Οι παράγοντες αυτοί συμβάλλουν θετικά στην απόδοσή σας, αλλά και στην αποκατάσταση του σώματός σας στο τέλος της άσκησης.
- ✓ Τέλος, δεν θα πρέπει να ξεχνάτε ποτέ την προθέρμανση πριν από την άσκηση, αλλά και το τέντωμα των μυών σας στο τέλος αυτής.



MINERVA  
PHARMACEUTICAL

**Naprosyn<sup>®</sup>**  
Naproxen Gel

Τοπικό  
αναλγητικό  
αντιφλεγμονώδες



**Απελευθερώνει τις κινήσεις, στοχεύει και δρα στον πόνο**

Το NAPROSYN GEL είναι κατάλληλο για μυϊκούς πόνους, για τραυματισμούς των μαλακών μορίων, όπως π.χ. διάστρεμμα, τενοντίτιδα ή θλάση, για παροδικούς και χρόνιους πόνους των αρθρώσεων, αλλά και για χρόνιους μυοσκελετικούς πόνους. Εφαρμόζεται στην πάσχουσα περιοχή 2 με 6 φορές τη μέρα.

**Καθημερινός υποστηρικτής της κίνησης!**



# Πείτε αντίο στην οσφυαλγία με τη σωστή άθληση

Ένας άνθρωπος  
είναι 80%  
πιο ευπρόσβλητος  
να νοσήσει  
από παθήσεις  
της σπονδυλικής  
στήλης εξαιτίας  
της καθιστικής ζωής,  
της λαθεμένης στάσης  
του σώματος,  
του υπερβολικού  
βάρους,  
των συνθηκών  
εργασίας και γενικώς  
του συχνού stress  
που δέχεται.

Από τη **Μαρία Κων. Λιανού,**

Πτυχιούχος Φυσικοθεραπεύτρια,  
MSc, Μεταβολικά νοσήματα των οστών Ιατρικής Σχολής Αθηνών,  
Θεραπεύτρια Κλινικού Pilates



“Στη χώρα μας, το 60-80 % του πληθυσμού, υποφέρει από πόνους στη μέση.”

**Σ**τη χώρα μας, το 60-80 % του πληθυσμού, υποφέρει από πόνους στη μέση. Οι μισοί από αυτούς θα υποτροπιάσουν, δηλαδή θα ξαναπονέσουν στη μέση τους, τους επόμενους μήνες ή τα επόμενα χρόνια, ενώ περίπου το 20% των ασθενών θα παραπονιέται για μόνιμο και χρόνιο πόνο στη μέση. Πολύ πιο συχνά υποφέρουν άτομα

μέσης ηλικίας (30-50 ετών).

Η οσφυαλγία, ανεξάρτητα από που προέρχεται ή τον πόνο που προκαλεί, αναγκάζει τον ασθενή να περιορίσει τη δραστηριότητά του, να μείνει στο σπίτι ή ακόμη και στο κρεβάτι. Με το πέρασμα του χρόνου, επέρχεται μια προοδευτική μείωση της σωστής κινητικότητας των σπονδυλικών αρθρώσεων, διαταράσσοντας τη φυσιολογική λειτουργικότητα της σπονδυλικής στήλης η οποία δύναται να παρενοχλήσει τα νεύρα που διέρχονται από αυτή.

Στην οξεία φάση δεν ενδείκνυνται οι ασκήσεις, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος να χειροτερέψει ή να υποτροπιάσει ο ασθενής.

Με τη σταδιακή υποχώρηση του πόνου πρέπει να επιβληθεί ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπευτικών ασκήσεων για την τόνωση των οσφυϊκών και γενικότερα των μυών του κορμού. Έτσι επιτυγχάνεται η βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης και η σωστή αντίληψη της μηχανικής συμπεριφοράς της σπονδυλικής στήλης στις διάφορες στάσεις και κινήσεις. Το πρόγραμμα της κινησιοθεραπείας περιλαμβάνει ασκήσεις προοδευτικής δυσκολίας, οι οποίες στοχεύουν στην αύξηση της ελαστικότητας, της δύναμης

και της αντοχής των κοιλιακών, των ραχιαίων και των γλουτιαίων μυών, γεγονός που οδηγεί στην ανάπτυξη μυϊκής ζώνης στην περιοχή της οσφύος, η οποία καλείται να ανταπεξέλθει σε μεγάλα φορτία.

### Η τακτική εξάσκηση (γυμναστική) του κορμού βοηθά σε:

- ✓ Ενδυνάμωση των μυών που στηρίζουν τη μέση,
- ✓ Τέντωμα των σφιγμένων αρθρώσεων, μυών και συνδέσμων,
- ✓ Αύξηση της ευκινησίας και σε
- ✓ Βελτίωση της στάσης του σώματος.

### Προτείνεται να διορθώσετε τη στάση σας εάν

- ✓ Εργάζεστε όλη μέρα καθιστός σε γραφείο ή μπροστά σε έναν υπολογιστή,
- ✓ Βουλιάζετε στον καναπέ βλέποντας τηλεόραση,
- ✓ Κοιμάστε σε στρώμα που είναι είτε πολύ σκληρό είτε πολύ μαλακό και
- ✓ Στέκεστε γέρνοντας την πλάτη ή τους ώμους σας.



“Οι στάσεις στη γιόγκα ενισχύουν και τεντώνουν όλους τους μύες του σώματος.”

## Το Κλινικό Πιλάτες, ο Βασιλιάς για τους μύες του κορμού

Το κλινικό πιλάτες, είναι η ιδανική επιλογή και η πρώτη στην προτίμηση των ασθενών με προβλήματα στη σπονδυλική στήλη. Επιπλέον, συνιστάται και από πολλούς ορθοπεδικούς. Πρόκειται για ένα εξαιρετικό εργαλείο με ασκήσεις που θα δυναμώσουν ολόκληρο το σώμα, θα διατείνουν τους μύες και θα ευθυγραμμίσουν την πολύπαθη σπονδυλική μας στήλη.

## Ανακουφίστε την πλάτη σας με την κολύμβηση

Ιδανική για όσους θέλουν να ενισχύσουν τους μύες της ωμικής ζώνης και του κορμού. Λόγω της άνωσης μέσα στο νερό, οι μύες εργάζονται χωρίς κανένα κίνδυνο τραυματισμού, ενώ παράλληλα το ίδιο το νερό φέρει αντίσταση στις κινήσεις, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η κυκλοφορία του αίματος σε όλους τους μύες που συσπώνται.

## Ενδυναμώστε το μυϊκό σας σύστημα, με το στατικό ποδήλατο

Η ποδηλασία συνιστάται για τα άτομα που πάσχουν από πόνους στην πλάτη. 20 έως 30 λεπτά ποδηλασίας σε στατικό ποδήλατο (ημερησίως), βοηθά στη διατήρηση της αερόβιας δραστηριότητας. Στη σωστή θέση, η πλάτη είναι ελαφρώς τεντωμένη και λειτουργεί χωρίς να πιέζει. Προσέξτε να μην ρυθμίσετε τη σέλα σας πολύ χαμηλά, διότι θα προκαλέσει πόνο στο γόνατο.



## Πεζοπορία, για τόνωση και καθημερινή ενδυνάμωση

Το περπάτημα ενδυναμώνει και ενισχύει τους μύες της πλάτης. Ιδανικά προτείνεται τουλάχιστον μία ώρα περπάτημα την ημέρα, φροντίζοντας όμως να φοράτε τα κατάλληλα υποδήματα.

## Γιόγκα, για να συνδυάσετε τη δύναμη και την ευελιξία

Οι στάσεις στη γιόγκα ενισχύουν και τεντώνουν όλους τους μύες του σώματος, γεγονός που βελτιώνει σημαντικά την κινητικότητα και την ευελιξία. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στην ορθή εκτέλεση ορισμένων στάσεων που είναι ιδιαίτερα απαιτητικές και δύναται να βλάψουν την πλάτη σας αν δεν έχετε την επίβλεψη από έναν ειδικό.

## Αναρρίχηση, για εκγύμναση στα ύψη

Κατ' αρχήν να επισημάνουμε ότι η αναρρίχηση είναι άθλημα δύναμης, με το οποίο γυμνάζονται όλοι οι μύες του κορμού και ειδικά τα χέρια, οι ώμοι, η πλάτη, και το στήθος. Θυμηθείτε όμως, να μην παραλείπετε τις διατάξεις στο τέλος κάθε προπόνησης και να προθερμανθείτε καλά πριν ξεκινήσετε την αναρρίχηση ώστε να αποφύγετε τυχόν τραυματισμούς.

## Εάν υποφέρετε από πόνους στη σπονδυλική στήλη θα πρέπει να αποφεύγετε...

Το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το τένις, το βόλεϊ, τις πολεμικές τέχνες, την άρση βαρών, την κωπηλασία, το τρέξιμο, τον χορό, το μπαλέτο, το γκολφ, το μπόουλινγκ, την ιππασία και την ιστιοπολία, καθώς συνοδεύονται από υπερβολικές κινήσεις του σώματος και επιφέρουν δυσάρεστα συμπτώματα σε μια ευαίσθητη σπονδυλική στήλη.





Οφθαλμικά επιθέματα

**ORTOPAD®**

**OPTOMED®**

**OPTOMED®SIMPLEX**

### Οφθαλμικά επιθέματα για ασκήσεις ορθοπτικής

**ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** Οφθαλμικά αυτοκόλλητα επιθέματα για την θεραπεία του παιδικού στραβισμού. Χάρη στην ανατομική μορφή του προσαρμόζεται τέλεια στην περιοφθαλμική ζώνη. Η κόλλα που χρησιμοποιείται επιτρέπει την καλή αναπνοή του δέρματος και την εύκολη αποκόλληση του προϊόντος όταν γίνεται συχνή χρήση.

**ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Παιδικός στραβισμός, αμβλυωπία, χωρομετρία. Το μαύρο φωτοστεγανό φράγμα που περιέχει στο εσωτερικό του, αποτρέπει την διείσδυση του φωτός και καθιστά την θεραπεία αποτελεσματικότερη.



### Οφθαλμικά αποστειρωμένα επιθέματα αυτοκόλλητα



Με κόλλα υποαλλεργική, χωρίς διαλύτες για να αποφεύγονται οι ερεθισμοί στην ευαίσθητη περιοχή του ματιού ακόμα και μετά από εκτεταμένη χρήση. Ενδείκνυται μετά από τραυματισμούς και χειρουργικές επεμβάσεις στην οφθαλμική περιοχή. Επίσης χρησιμοποιείται για προστασία από εξωγενείς ερεθιστικούς παράγοντες.



### Οφθαλμικά αποστειρωμένα επιθέματα μη-αυτοκόλλητα

Ιδανικό για περιπτώσεις που απαιτείται η ακινησία των βλεφάρων για την μετεγχειρητική αποκατάσταση από οφθαλμολογικές επεμβάσεις (κερατοειδούς-καταράκτη κ.α.)

**ΜΟΝΟ ΣΤΑ  
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

**Health Plus s.a.**

PHARMACEUTICALS-COSMETICS  
Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

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

Θεσσαλονίκη: Μακρυγιάννη 42, Θέρμη, 57001, Θεσσαλονίκη • τηλ./fax: 2310 540575

Αντιπρόσωπος Κύπρου: IAMA Pharmaceuticals Ltd • τηλ.: 2520 9500

Find us on  
**facebook.**

# Μύθοι και αλήθειες για τον αθλητισμό

Στις ημέρες μας,  
ολοένα και  
περισσότεροι άνθρωποι  
επιλέγουν  
να εντάξουν κάποιο  
είδος σωματικής  
άσκησης στην  
καθημερινότητά τους.  
Είτε είναι κάποιο  
άθλημα, είτε είναι  
απλά το γυμναστήριο,  
η σωματική  
δραστηριότητα  
έχει μπει για τα καλά  
στις ζωές μας!

Από τον **Μιχάλη Μόρδο**,

Φαρμακοποιό







**Μ**αζί με τη γυμναστική όμως, κυκλοφορούν και πολλές απόψεις σχετικά με το σωματικό βάρος, τη μυϊκή ανάπτυξη, την ψυχολογία και την υγεία γενικότερα, που χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης. Ας δούμε τους πιο κοινούς μύθους που επικρατούν και ας τους αναλύσουμε, προκειμένου να διαλευκανθεί το θολό τοπίο στο συγκεκριμένο θέμα.

“Το πρώτο και κύριο μέλημα όποιου επιθυμεί να χάσει βάρος είναι να ρυθμίσει τη διατροφή του.”

### Μύθος Νο 1:

**Η άσκηση είναι ο καλύτερος τρόπος για να χάσεις βάρος**

Στην περίπτωση που ένα άτομο έχει περιττά κιλά, σημαίνει πως για κάποια περίοδο της ζωής του, το θερμιδικό ισοζύγιο του ήταν θετικό, δηλαδή οι θερμίδες πρόσληψης ήταν περισσότερες από τις θερμίδες καύσης. Με λίγα λόγια, το άτομο αυτό έτρωγε περισσότερο από όσο χρειαζόταν, με αποτέλεσμα τη συσσώρευση λίπους.

Σίγουρα η σωματική άσκηση θα βοηθήσει σε μια προσπάθεια απώλειας βάρους, αλλά το πρώτο και κύριο μέλημα όποιου επιθυμεί να χάσει βάρος είναι να ρυθμίσει τη διατροφή του. Πλέον, πολλοί ειδικοί συμφωνούν πως για την απώλεια βάρους, η διατροφή συμβάλλει έως και 80%. Αυτό είναι λογικό, καθώς η άσκηση από μόνη της δεν αρκεί.



Πολλοί άνθρωποι, μετά από την άσκηση ή το γυμναστήριο, αποκτούν τη συνήθεια να τρώνε ακόμα περισσότερο με πρόφαση ότι γυμνάστηκαν-κουράστηκαν και έτσι φυσικά το νούμερο στη ζυγαριά τους αυξάνεται.



## Μύθος Νο 2:

### Με τη γυμναστική, το λίπος θα γίνει μύες

Αυτό αποτελεί μια κοινή άποψη, που στην πραγματικότητα δεν ισχύει. Το λίπος και οι μύες είναι διαφορετικοί ιστοί στο σώμα μας. Σε πολλά σημεία του σώματος συνήθως το λίπος, και συγκεκριμένα το υποδόριο λίπος, περιβάλλει τους σκελετικούς μύες. Αυτό που συμβαίνει με τη γυμναστική είναι ότι τονώνονται οι μυϊκές ομάδες που γυμνάζουμε, άρα φαίνονται και πιο μεγάλες -σαν πρησμένες- και εάν συνδυάσουμε και τη σωστή διατροφή, θα δούμε τον λιπώδη ιστό να συρρικνώνεται σιγά σιγά και να αναδεικνύεται καλύτερα η φόρμα του σώματός μας.

“Αυτό που συμβαίνει με τη γυμναστική είναι ότι τονώνονται οι μυϊκές ομάδες που γυμνάζουμε.”

## Μύθος Νο 3:

### Δεν γυμνάζομαι όταν δεν έχω διάθεση

Σίγουρα, όταν δεν έχετε διάθεση ή όταν είναι πεσμένη η ψυχολογία σας, δεν θέλετε να πάτε στο γυμναστήριο. Αντ' αυτού, η πρώτη σας επιλογή βρίσκεται στον καναπέ και στο φαγητό, προκειμένου να ικανοποιήσετε την άσχημη διάθεση που νιώθετε.

Με την κίνηση και την άσκηση, το σώμα σας παράγει ευεργετικές ουσίες και, παράλληλα με την αυξημένη ροή του αίματος, όλοι οι ιστοί αιματώνονται σωστά και ιδιαίτερα ο εγκέφαλος, που παράγει ντοπαμίνη, σεροτονίνη και ενδορφίνες. Αυτές οι ενδογενείς ουσίες μας κάνουν να αισθανόμαστε όμορφα, δημιουργικά, ενώ μειώνουν τους πόνους και τις φλεγμονές. Έτσι, την επόμενη φορά που θα αισθανθείτε άσχημα, μην απαρνηθείτε το γυμναστήριο ή την άσκηση γενικότερα. Ακόμα και ένας γρήγορος περίπατος, θα σας φτιάξει τη διάθεση!

## Tips

Ακόμα και 20 λεπτά έντονου περπατήματος, όχι μόνο τονώνει το καρδιαγγειακό και νευρικό σας σύστημα, αλλά κυριολεκτικά σας φτιάχνει τη διάθεση. Φανταστείτε λοιπόν, τι μπορεί να κάνει μια καλή προπόνηση όταν είστε στενοχωρημένοι και στρεσαρισμένοι.



“Η εφίδρωση δεν πάει αναλογικά με την καύση λίπους.”

### Μύθος Νο 5:

**Περισσότερα ρούχα, περισσότερος ιδρώτας, περισσότερο αδυνάτισμα**

Σίγουρα θα έχετε συναντήσει δρομείς που είναι ντυμένοι με πολλά επίπεδα ρουχισμού, φορώντας μπουφάν και αντανεμικά, σε όχι και τόσο κρύες ημέρες. Επικρατεί η άποψη, ότι όσο περισσότερο ιδρώσουμε, τόσο περισσότερο θα «κάψουμε θερμίδες», γεγονός που δεν είναι πλήρως αληθές.

Η εφίδρωση δεν πάει αναλογικά με την καύση λίπους. Επειδή χάσατε 1 κιλό ιδρώτα, δεν σημαίνει ότι έχετε χάσει και 1 κιλό λίπους. Σε γενικές γραμμές, η εφίδρωση είναι καλή, αρκεί να ανανεώνετε τα υγρά που χάσατε. Δεν χρειάζεται, λοιπόν, να φοράτε πολλά ρούχα για να ιδρώσετε -όταν γυμνάζεστε με σκοπό την απώλεια βάρους-, γιατί όπως αναφέρθηκε και στον 1<sup>ο</sup> μύθο, αυτό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη διατροφή σας.

Οι μύθοι και οι διάφορες απόψεις για τη γυμναστική είναι μια ευκαιρία για να διαλευκάνετε ορισμένα θέματα που συμβάλλουν στη βελτίωση της άθλησης στη ζωή σας. Οι αθλητικές δραστηριότητες, σίγουρα βελτιώνουν την ψυχική και σωματική μας υγεία, αρκεί να γίνονται με τον σωστό τρόπο και ακολουθώντας μια σωστή διατροφή!

### Μύθος Νο 4:

**Δεν κάνω βάρη γιατί δεν θέλω να «φουσκώσω»**

Μια πολύ συχνή σκέψη, κυρίως στο μυαλό των γυναικών που γυμνάζονται, είναι ότι δεν επιλέγουν να κάνουν βάρη ή γενικότερα ασκήσεις με αντιστάσεις, επειδή πιστεύουν ότι οι μύες τους θα φουσκώσουν και θα χάσουν τη θηλυκότητά τους. Η πραγματικότητα είναι ότι οι εικόνες των γυναικών που κάνουν επαγγελματικό body building έχουν δημιουργήσει αυτή την άποψη. Το γυναικείο σώμα, λόγω της χαμηλής τεστοστερόνης, δυσκολεύεται να αναπτύξει ογκώδη μυϊκό ιστό. Αντιθέτως, τα βάρη και οι ασκήσεις με αντιστάσεις μπορούν να τονώσουν τους μύες των γυναικών και να τις βοηθήσουν στην απώλεια λίπους, καθώς το ορμονικό αποτέλεσμα αυτού του τύπου άσκησης, οδηγεί σε αυξημένη αυξητική ορμόνη -μια ορμόνη που είναι έντονα λιποδιαλυτική. Οι γυναίκες, λοιπόν, εάν δεν κάνουν επαγγελματικό body building, δεν θα «φουσκώσουν» κάνοντας βάρη, αντίθετα θα έχουν πιο γραμμωμένο σώμα.



Το πόσο ιδρώνει ένας αθλούμενος είναι παράγοντας που εξαρτάται από το ίδιο το άτομο, την ευαισθησία του στις αλλαγές θερμοκρασίας, τη λειτουργία των ιδρωτοποιών του αδένων και την πίεση που ασκεί στη συγκεκριμένη άσκηση.

# Επιλογή προϊόντων για άτομα που αθλούνται

## Wellman Sport & Wellwoman Sport από την Douni Health Products

Τα Wellman Sport και Wellwoman Sport της Vita-biotics είναι οι πιο εξειδικευμένες πολυβιταμίνες για τους άνδρες και τις γυναίκες που αθλούνται. Περιέχουν έναν ολοκληρωμένο συνδυασμό βιταμινών και μετάλλων για τη διατροφική υποστήριξη του οργανισμού, καθώς και εξειδικευμένα συστατικά για περισσότερη ενέργεια και καλύτερες επιδόσεις, όπως Siberian Ginseng για τους άνδρες και Guarana για τις γυναίκες. Επιπλέον, προσφέρουν αντιοξειδωτικά που μειώνουν το οξειδωτικό στρες λόγω άσκησης και διατηρούν δυνατό το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνοντας τον κίνδυνο λοιμώξεων. Δεν περιέχουν γλουτένη, αλάτι, μαγιά, τεχνητά χρώματα και συντηρητικά, ενώ είναι κατάλληλα για χορτοφάγους. Δοσολογία: 1 ταμπλέτα την ημέρα μετά το φαγητό.

Πληροφορίες: [www.douni.gr](http://www.douni.gr)  
(ΑΤ: 20.45€)



**almore<sup>PLUS</sup>**

## Almore PLUS SPORT από την ELPEN

Το almore PLUS SPORT είναι συμπλήρωμα διατροφής σε αναβράζουσα μορφή με συνδυασμό Ηλεκτρολυτών (Na, K, Cl), Ασβεστίου (Ca), Μαγνησίου (Mg) και του φυτικού εκχυλίσματος Citrus sinensis. Μοναδικό προϊόν, με κλινικά αποδεδειγμένη δράση που ενισχύει την απόδοση κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης και ταυτόχρονα ενυδατώνει τον οργανισμό. Με ευχάριστη γεύση πορτοκαλί, είναι ιδανικό για όλους όσους γυμνάζονται ή κάνουν οποιοδήποτε είδος άσκησης.

- Αερόβια άσκηση (μεσαίας ή χαμηλής έντασης): Τρέξιμο, Περπάτημα, Κολύμβηση, Ποδηλασία, Μπάσκετ, Τένις, Yoga – Pilates, κ.λπ.
  - Αναερόβια άσκηση (υψηλής έντασης - μικρής διάρκειας): Γυμναστήριο, Βάρη, Crossfit, TRX, Kickboxing, Διαλειμματική άσκηση, κ.λπ.
- (ΑΤ: 12.90€)

## Performance tape από τη Health Plus

Το performance tape από τη σειρά SPORT MASTER AID είναι ο ιδανικός επίδεσμος για νευρομυϊκή περίδεση (μέθοδος kinesio taping). Η ταινία του, με ειδική σύνθεση από βαμβάκι 95% και πολυουρεθάνη 5%, διαθέτει ιατρική ακρυλική κόλλα τοποθετημένη σε κυματοειδή διάταξη για μέγιστο αποτέλεσμα. Το performance tape, μέσω της κίνησης της πάσχουσας περιοχής, δημιουργεί με φυσικό τρόπο ερεθίσματα αποσυμπίεσης και συμπίεσης, λειτουργώντας ευεργετικά σε νευρομυϊκά, μυοσκελετικά, αγγειακά και λεμφικά προβλήματα. Είναι ιδανικό για μυϊκούς πόνους στην πλάτη, τη μέση και τις αρθρώσεις. Αποτελεσματικός σε φλεγμονές των μυών, δυσκαμψία και πόνους των αρθρώσεων καθώς και σε πονοκεφάλους που προκαλούνται από αυθενικά προβλήματα. Έχει 130% ελαστικότητα, παρέχοντας ελευθερία κινήσεων των μυών και των αρθρώσεων, ενώ είναι αδιάβροχος και ανθεκτικός στο νερό. Διατίθεται σε 7 χρώματα: Μαύρο, μπλε, πράσινο, κόκκινο, μπεζ, ροζ, κίτρινο.

(ΑΤ: 13.65€)





# Ρεπορτάζ Αγοράς



Στο φαρμακείο θα βρείτε τα πλέον κατάλληλα προϊόντα για άτομα που αθλούνται... για να προσφέρετε ό,τι καλύτερο στον εαυτό σας, πριν, κατά τη διάρκεια, και μετά την άθληση.

## Σειρά Aid από τη Pharmasept

Η σειρά Aid από τη Pharmasept προσφέρει άμεση αίσθηση χαλάρωσης και φροντίζει τα καταπονημένα και κουρασμένα σημεία του σώματος.

Το **Cryo Power Gel 100ml**, για άμεση λύση με τη δύναμη του πάγου, ανακουφίζει και αναζωογονεί τους μύες έπειτα από έντονη σωματική άσκηση, ενώ απορροφάται γρήγορα και δεν λεκιάζει.

Το **Thermo Power Gel 100ml**, ανακουφίζει άμεσα τα πιασμένα και κουρασμένα σημεία με τη δύναμη της ζέσης, αυξάνοντας τοπικά την αιμάτωση, χωρίς να προκαλεί ερεθισμούς.

Είναι ιδανικό για τη μέση και τον αυχένα, και έχει ευχάριστο άρωμα.

Πρόκειται για δερματολογικά ελεγμένα προϊόντα, πλούσια σε φυτικά εκχυλίσματα, αιθέρια έλαια και αναλγητικά βότανα, απόλυτα ανεκτά, ασφαλή και ευεργετικά για το δέρμα και κατάλληλα για πολλαπλή καθημερινή χρήση. (ΛΤ: 8.90€, 7.40€)



## Multi + Daily, Multi + Energy και Multi + A-Z & Q 10 από τη Vitorgan

Αυξημένες καθημερινές ανάγκες για Ενέργεια και Τόνωση; Ενίσχυση του οργανισμού;

Τα ισορροπημένα συμπληρώματα διατροφής, αποτελούν την απάντηση για άμεση ενέργεια και τόνωση του οργανισμού, ακόμα και στις πιο απαιτητικές κα-

ταστάσεις! Πλούσιες συνθέσεις με βιταμίνες A, D, E, & C, σύμπλεγμα βιταμινών B, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως σσβέστιο, μαγνήσιο, χαλκός, μαγγάνιο, σελήνιο καθώς και Τζίνσενγκ, Γκουαρανά, Yerba Mate, συνένζυμο Q 10.

Παρέχουν ενέργεια, τόνωση και ευεξία, αντιμετωπίζοντας το αίσθημα της κόπωσης και της κόπωσης, αντιοξειδωτική προστασία, αυξάνουν την αντοχή και ενισχύουν φυσικά την ομαλή λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων, όπως και το ανοσοποιητικό σύστημα.

NutraLead συμπληρώματα διατροφής γιατί...# η φύση ξέρει (ΛΤ: 8.90€, 12.90€, 10.90€)



## Νέα σειρά ENERGY από την QNT

Η σειρά ENERGY της QNT, είναι ειδικά σχεδιασμένη για να βελτιώνει και να παρατείνει τις αθλητικές σας επιδόσεις, εξασφαλίζοντας σας ώθηση, ενυδάτωση και αποτελεσματική αποκατάσταση.

Το **ENERGY**, είναι ένα μείγμα υψηλής ποιότητας υδατανθράκων και καφεΐνης, εμπλουτισμένο με βιταμίνες και μέταλλα. Καταναλώνεται πριν την προπόνηση, για την ενίσχυση της αντοχής και της απόδοσης.

Το **ISOTONIC**, είναι ένα μείγμα ηλεκτρολυτών, εμπλουτισμένο με βιταμίνες και μέταλλα. Καταναλώνεται κατά τη διάρκεια της προπόνησης, για την αναπλήρωση των επιπέδων ενέργειας.

Το **RECOVERY**, είναι ένα μείγμα υψηλής ποιότητας υδατανθράκων, αμινοξέων και γλουταμίνης, εμπλουτισμένο με βιταμίνες και μέταλλα. Καταναλώνεται αμέσως μετά την προπόνηση, ενισχύει τη διαδικασία της αποκατάστασης και αναπληρώνει τα αποθέματα γλυκογόνου.

(ΛΤ: 23.00€, 23.00€, 21.00€)

ENERGY  
RECOVERY  
HYDRATION

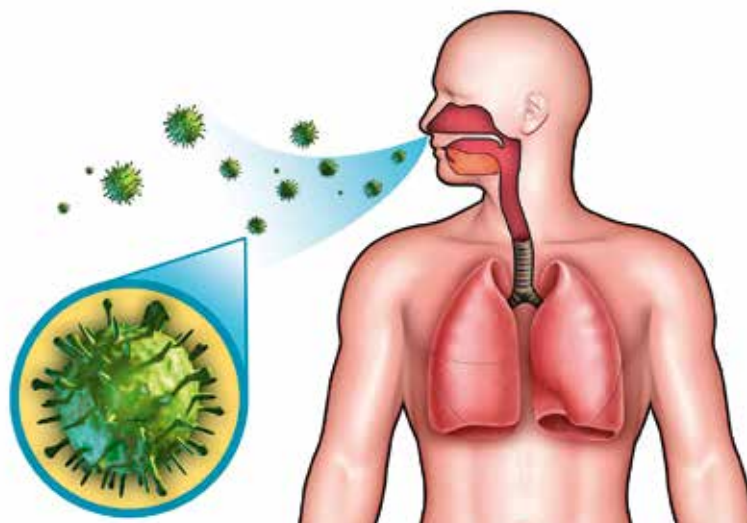


Η φύση έχει αρχίσει να ανθίζει και φυσικά τα πρώτα συμπτώματα αλλεργίας έχουν ήδη κάνει την εμφάνισή τους! Τι πιο επίκαιρο, λοιπόν, από το να αναφερθούμε στους τρόπους αντιμετώπισης αλλά και πρόληψης της εποχικής αλλεργικής ρινίτιδας.

# Αν σας ταλαιπωρεί η εποχική αλλεργική ρινίτιδα...

Από την **Ολίνα Ηλιάδου**,

*Msc Clinical Pharmacologist, MBA in Pharmacy Management, MPharm*





“ Η αλλεργική ρινίτιδα είναι ένα από τα πιο συχνά χρόνια νοσήματα. ”

### Σχετικά με την αλλεργική ρινίτιδα...

Η αλλεργική ρινίτιδα είναι ένα από τα πιο συχνά χρόνια νοσήματα. Πρόκειται για το αποτέλεσμα της ευαισθητοποίησης του οργανισμού σε ουσίες που αποκαλούνται αεροαλλεργιογόνα. Η αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να είναι εποχική (μόνο την άνοιξη), όλο τον χρόνο ή όλο τον χρόνο με εποχική επιδείνωση. Αφορά στο 25% του γενικού πληθυσμού και μπορεί να είναι επίμονη (περισσότερο από τέσσερις ημέρες την εβδομάδα, περισσότερο από τέσσερις ώρες την ημέρα) ή διαλείπουσα. Επίσης, μπορεί να είναι ήπια ή σοβαρή, όταν προκαλεί διαταραχές στις φυσικές δραστηριότητες, στον ύπνο ή στην εργασία.





## Γιατί εκδηλώνεται;

Είναι η κλινική έκφραση μιας υπερβολικής και λανθασμένης εκτίμησης του ανοσοποιητικού συστήματος έναντι «αβλαβών» ουσιών που αναγνωρίζονται ως «παράσιτα», με αποτέλεσμα την παραγωγή αντισωμάτων (ανοσοσφαιρίνης IgE). Όσο εξελίσσεται αυτό το φαινόμενο, ο ασθενής δεν εκδηλώνει συμπτώματα (φάση ευαισθητοποίησης). Σε κάποιο σημείο, ο ασθενής μεταπίπτει από τη φάση της αποπίας σε αυτήν της αλλεργίας, με

αποτέλεσμα τα αλλεργιογόνα τα οποία εισπνέει να οδηγούν πλέον στην εκδήλωση των συμπτωμάτων. Η εκδήλωση αυτή οφείλεται στην έκκριση νευροδιαβιβαστών, όπως είναι οι προσταγλανδίνες και τα λευκοτριένια, που έχουν ως όργανα-στόχους τους βλεννογόνους της μύτης, των επιπεφυκώτων και των αεραγωγών (βρόγχων).

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η αλλεργική ρινίτιδα, αφενός πολύ συχνά συνοδεύεται από επιπεφυκίτιδα και αφετέρου εξελίσσεται σε άσθμα.

### Τα συχνότερα αεροαλλεργιογόνα είναι...

- ✓ Τα αγρωστώδη (πάνω από 600 είδη στον ελλαδικό χώρο),
- ✓ Η παριετάρια (περδικάκι),
- ✓ Η ελιά,
- ✓ Τα ακάρεα της οικιακής σκόνης,
- ✓ Οι μύκητες *Alternaria*, *Cladosporium*,
- ✓ Τα επιθήλια της γάτας και του σκύλου (ολοετή).

“ Τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας είναι η καταρροή, η συμφόρηση, το φτέρνισμα, ο ρινικός κνησμός. ”

## Τα συμπτώματα

Τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας είναι η καταρροή, η συμφόρηση, το φτέρνισμα, ο ρινικός κνησμός, αλλά και κνησμός στη μαλακή υπερώα, ακόμη και η ξηρότητα. Οι επιπεφυκότες στα μάτια εμφανίζουν δακρύρροια, κνησμό, ερυθρότητα.

Το 30% των ασθενών με αλλεργική ρινίτιδα θα εμφανίσει άσθμα. Αυτό θα είναι αρχικά επίσης εποχικό ή διαλείπον, όμως είναι πιθανό έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα να εξελιχθεί σε ολοετές και επίμονο. Τα κυριότερα συμπτώματα του άσθματος είναι ο βήχας, η δύσπνοια, το βάρος στο στήθος και ο συριγμός.

Ο ασθενής με άσθμα εμφανίζει νυκτερινές αφυπνίσεις, ενώ πριν εδραιωθεί μια τέτοια κλινική εικόνα παρουσιάζει πιθανώς βρογχική υπερ-ευαισθητοποίηση, η οποία εκδηλώνεται ως βήχας στην παρατεταμένη ομιλία, στο γέλιο, στις φωνές, στην εισπνοή ψυχρού αέρα, έπειτα από κοινό κρυολόγημα.



### Η διάγνωση

Η διάγνωση της αλλεργικής ρινίτιδας γίνεται με βάση το ιστορικό, την αντικειμενική εξέταση (ρινοσκόπηση) και τη διενέργεια δερματικών test με τα υπεύθυνα ή πιθανά αλλεργιογόνα.

Οι δερματικές δοκιμασίες είναι απολύτως ασφαλείς, ανώδυνες και αξιόπιστες.

Πολλές φορές τα tests πρέπει να υποστηριχθούν από ανίχνευση ειδικής έναντι των υπεύθυνων αλλεργιογόνων ανοσοσφαιρίνης IgE, μέσω εξέτασης αίματος. Ο συνδυασμός του ιστορικού του ασθενούς με τις εξετάσεις οδηγεί στη διάγνωση.



### Πώς αντιμετωπίζεται;

Ο τρόπος αντιμετώπισης της αλλεργίας βασίζεται στο τρίπτυχο:

Αποφυγή, Φαρμακευτική θεραπεία, Ανοσοθεραπεία.

Η αποφυγή είναι θεραπευτικό όπλο μόνο στα αλλεργιογόνα που προέρχονται από επιθήλια ζώων και ημίμετρο στην αντιμετώπιση της αλλεργίας των ακάρεων.

Όσον αφορά στην αντιμετώπιση των γύρεων, η αποφυγή απλά δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί!

Η φαρμακοθεραπεία, συγκεκριμένα η συμπτωματική αντιμετώπιση και όχι η ίαση, γίνεται μέσω της αντιισταμινικής αγωγής, των ρινικών στεροειδών και των αντιλευκοτριενίων. Τα εν λόγω σκευάσματα είναι απολύτως ασφαλή, αλλά δεν τροποποιούν τη φυσική πορεία της νόσου, σε αντίθεση με την ανοσοθεραπεία.

#### Ποια φάρμακα χρησιμοποιούνται στην αλλεργική ρινίτιδα;

**Αντιισταμινικά:** Σταματούν τη δράση της ισταμίνης στα κύτταρα, που είναι υπεύθυνα για τα περισσότερα από τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας. Δρουν άμεσα, είναι εξαιρετικά ασφαλή και η μόνη παρενέργεια είναι η υπνηλία.

**Ενδορρινικά spray κορτιζόνης:** Χρησιμοποιούνται στις βαρύτερες μορφές αλλεργικής ρινίτιδας και συχνότερα όταν το κύριο σύμπτωμα είναι το μούκωμα, αλλά όχι για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Η ενδορινική κορτιζόνη δεν απορροφάται από τη μύτη και δεν πάει στο υπόλοιπο σώμα, ούτε προκαλεί κάποια τοπική βλάβη, για αυτό και χρησιμοποιείται ακόμα και από παιδιά για χρόνια, χωρίς παρενέργειες.

**Ενδορρινικά Αποσυμφορητικά:** Ανακουφίζουν μόνο από το μούκωμα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για 5-6 ημέρες πριν αρχίσουν να προκαλούν προβλήματα.

### Λίγα λόγια για την ανοσοθεραπεία...

Η ανοσοθεραπεία είναι η ιατρική πράξη χορήγησης σταδιακά αυξανόμενων δόσεων παράγωγου αλλεργιογόνου σε έναν ασθενή, με σκοπό τη βελτίωση ή την εκρίζωση των συμπτωμάτων που οφείλονται σε αυτό.

Τα κύρια ερωτήματα είναι κατά πόσον μετά τη διακοπή της ανοσοθεραπείας το αποτέλεσμα παραμένει, εάν η ανοσοθεραπεία αποτρέπει την εξέλιξη της ρινίτιδας σε άσθμα και επίσης κατά πόσο η ανοσοθεραπεία σε ένα αλλεργιογόνο αποτρέπει την ευαισθητοποίηση σε άλλα.

Οι μελέτες που υπάρχουν στη διάθεσή μας απαντούν καταφατικά σε όλα αυτά τα ερωτήματα, με συνέπεια να γνωρίζουμε σήμερα ότι η ενέσιμη ανοσοθεραπεία επάγει ανοσιακή και κλινική ανοχή, έχει μακροχρόνια αποτελεσματικότητα και τροποποιεί τη φυσική πορεία της νόσου. Συμπερασματικά, ο ασθενής με αλλεργική ρινίτιδα πρέπει να αντιμετωπίζεται έγκαιρα, πριν αυτή εξελιχθεί χρονικά και ανατομικά.

Γενικά, οι αλλεργίες είναι ένα θέμα που αφορά μεγάλο τμήμα του πληθυσμού! Μπορεί να μην υπάρχει ίαση, υπάρχουν όμως τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης, αρκεί να είστε οπλισμένοι με υπομονή και επιμονή!

“ Γενικά,  
οι αλλεργίες, είναι  
ένα θέμα που αφορά  
μεγάλο τμήμα  
του πληθυσμού! ”

Εκτιμάται ότι  
οι ενήλικες  
υποφέρουν  
από 2 έως και 4  
κρυολογήματα  
τον χρόνο,  
ενώ τα παιδιά  
που έχουν  
πιο ανώριμο  
ανοσοποιητικό  
σύστημα, μπορεί  
να κολλήσουν  
έως και 10  
κρυολογήματα  
ετησίως.

# Κρυολόγημα και Γρίπη.

## Απλά βήματα για την πρόληψη και αντιμετώπισή τους.







**Ο** ερεθισμένος λαιμός, η καταρροή, το μούκωμα, ο βήχας, επηρεάζουν την καθημερινότητά μας, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε κακουχία, ενόχληση, λήθαργο ακόμα και πόνο. Μπορείτε να προφυλαχθείτε από τα ενοχλητικά συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος και της γρίπης, ακολουθώντας τις παρακάτω 3 βασικές συμβουλές.

## 1. Διατηρήστε ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα

Ένα δυνατό και υγιές ανοσοποιητικό σύστημα είναι το μεγαλύτερο όπλο που έχουμε ενάντια στο κρυολόγημα και τη γρίπη.

“Ένα δυνατό και υγιές ανοσοποιητικό σύστημα είναι το μεγαλύτερο όπλο που έχουμε ενάντια στο κρυολόγημα και τη γρίπη.”

**Μπορούμε να διατηρήσουμε τις άμυνές μας δυνατές, κάνοντας τα εξής:**

**Αποφυγή του στρες:** Μελέτες δείχνουν ότι το στρες εμποδίζει την ικανότητά μας να παραμένουμε υγιείς, ιδίως κατά τη διάρκεια της εποχικότητας του κρυολογήματος και της γρίπης. Επομένως ό,τι μπορούμε να κάνουμε για να μειώσουμε το στρες, θα βοηθήσει κατ' επέκταση και στην καταπολέμηση των μικροβίων. Προσπαθήστε να κάνετε ένα διάλειμμα για χαλάρωση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο διαλογισμός, επίσης, θεωρείται επιτυχής μέθοδος ανακούφισης από το στρες.

**Επαρκής ύπνος:** Εάν κοιμάστε συστηματικά 7 με 8 ώρες ξεκούραστα το βράδυ, ο οργανισμός σας έχει την ευκαιρία να επιδιορθώσει τα κύτταρα που χρειάζεται και να συντηρήσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

## 2. Λάβετε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας

Όταν είστε προσεκτικοί κατά τη διάρκεια της εποχικότητας των ιώσεων, μπορείτε να μειώσετε την πιθανότητα να αρρωστήσετε, διατηρώντας κάποιες απλές συνήθειες:

**Να πλένετε τα χέρια σας:** Πλένοντας τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό, μπορείτε να μειώσετε τον αριθμό των ιών στα χέρια σας. Μελέτες έχουν δείξει ότι το πλύσιμο των χεριών μπορεί να μειώσει το ρίσκο λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού.

**Να διατηρείτε τη μύτη σας ζεστή:** Έρευνα έχει αποδείξει ότι η άμυνά μας σε λοιμώξεις κρυολογήματος και γρίπης αποδυναμώνεται όταν η μύτη μας (ο ρινικός βλεννογόνος) είναι εκτεθειμένη στον κρύο αέρα. Βεβαιώνοντας ότι η ρινική περιοχή διατηρείται ζεστή κατά τη διάρκεια του κρύου, μπορείτε να συμβάλλετε στην πρόληψη ενάντια στο κρυολόγημα.

## 3. Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων

Παρά την καλύτερη πρόληψη που μπορούμε να παρέχουμε στον εαυτό μας, κατά τη διάρκεια ενός κρυολογήματος ή μιας γρίπης, θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε τα συμπτώματα. Η ανακούφιση από τα συμπτώματα του κρυολογήματος ή της γρίπης, μπορεί να γίνει με τη βοήθεια φαρμακευτικών ή φυτοθεραπευτικών σκευασμάτων που αντιμετωπίζουν, είτε μεμονωμένα ένα σύμπτωμα, είτε πολλά συμπτώματα ταυτόχρονα. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

**Ας δούμε τις δραστικές ουσίες που καταπολεμούν τα συμπτώματα του κρυολογήματος και της γρίπης...**

### Η Μενθόλη

Η μενθόλη είναι μια ομοιοπολική οργανική ένωση η οποία, είτε παράγεται συνθετικά, είτε εκχυλίζεται από έλαια μέντας ή άλλων παρόμοιων φυτών. Η εισπνοή της

L-μενθόλης δίνει μια αίσθηση δροσιάς στην ανώτερη αναπνευστική οδό όταν χορηγείται σε συγκεκριμένες δόσεις. Έχει αποδειχθεί ότι η μενθόλη αλληλεπιδρά με ειδικούς υποδοχείς καναλιών κατιόντων (TRPM8), που βρίσκονται στα επιθηλιακά κύτταρα του ρινικού βλεννογόνου. Αυτή η αλληλεπίδραση θεωρείται υπεύθυνη για το θεραπευτικό αποτέλεσμα που παρέχει, δηλαδή την αίσθηση της ρινικής αποσυμφόρησης. Είναι επίσης αποδεδειγμένο ότι η μενθόλη έχει αντιβηχικές ιδιότητες.



“ Η ανακούφιση από τα συμπτώματα του κρυολογήματος ή της γρίπης, μπορεί να γίνει με τη βοήθεια φαρμακευτικών ή φυτοθεραπευτικών σκευασμάτων. ”

### Η Καμφορά

Η καμφορά είναι μια αρωματική, πτητική κετόνη, η οποία μπορεί να βρεθεί στο ξύλο του φυτού *Cinnamomum camphora*, ενός



μεγάλου αειθαλούς φυτού της Ασίας. Η καμφορά χρησιμοποιείται συνήθως ως ρινικό αποσυμφορητικό και κατασταλτικό του βήχα. Επίσης, μπορεί να εφαρμοστεί στο δέρμα για τις αντιισταμινικές, αναλγητικές και καταπραυντικές ιδιότητές της. Η καμφορά, όταν χρησιμοποιείται επιδερμικά, προκαλεί τοπικά αγγειοδιαστολή, δίνοντας την αίσθηση της άνεσης και της ζεστασιάς.

### Το Τερεβινθέλαιο

Το τερεβινθέλαιο λαμβάνεται με απόσταξη ρητίνης από το φυτό *Pinus Massoniana*. Οι χαμηλές δόσεις της οξειδωμένης τερεβινθίνης έχουν χαλαρωτικές ιδιότητες στους λείους μύες των βρόγχων. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να μειώσουν τον βήχα και να βοηθήσουν στη θεραπεία των αναπνευστικών λοιμώξεων, ιδίως της χρόνιας βρογχίτιδας ή του άσθματος.

### Το Έλαιο ευκαλύπτου

Το έλαιο ευκαλύπτου λαμβάνεται από την απόσταξη φύλλων ή μικρών κλαδιών, κυρίως του φυτού *Eucalyptus globulus*. Χρησιμοποιείται ως συστατικό σε φαρμακευτικά σκευάσματα για την ανακούφιση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος και της γρίπης, όπως παστίλιες για τον βήχα, αλοιφές και εισπνεόμενα. Ο αρωματικός ατμός του ελαίου ευκαλύπτου είναι αποσυμφορητικός και θεραπευτικός για τη βρογχίτιδα. Η εισπνοή ελαίου ευκαλύπτου έχει αναφερθεί ότι αυξάνει την αίσθηση ροής αέρα στη ρινική οδό και ρυθμίζει την ευαισθησία του βήχα.





# VICKS VAPORUB

**3 ΣΕ 1 ΔΡΑΣΗ** ενάντια  
σε βουλωμένη μύτη,  
βήχα και ερεθισμένο λαιμό

Κλινικά αποδεδειγμένα  
**ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ  
ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ** σε ανθρώπους  
που υποφέρουν από κρυολόγημα<sup>1</sup>

Βουλωμένη μύτη

Ερεθισμένος λαιμός

Βήχας



## ΤΟΠΙΚΗ ΕΠΑΛΕΙΨΗ

Στήθος και πλάτη. Ενήλικες  
και παιδιά άνω των 2 ετών.



## ΕΙΣΠΝΟΕΣ

Ενήλικες και παιδιά  
άνω των 6 ετών.

Οδηγίες:  
2 κουταλάκια  
σε 0,5lt  
ζεστό νερό  
και εισπνοές  
για 10' - 15'  
τη φορά.



1. Santhi N., Ramsey D., Philipson G., Hull D., Revell V.L., Dijk D.-J. (2017) Efficacy of a topical aromatic rub (Vicks VapoRub®) on effects on self-reported and actigraphically assessed aspects of sleep in common cold patients. OJRD7: 83-101

**ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ  
ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.**



Σε όλο τον κόσμο,  
η συχνότητα  
εμφάνισης του  
διαβήτη αυξάνεται  
επικίνδυνα και  
κατά συνέπεια...  
αυξάνεται και  
ο διαβήτης  
στην παιδική και  
εφηβική ηλικία.  
Τα περισσότερα  
παιδιά με διαβήτη  
πάσχουν από  
τον διαβήτη τύπου 1.

# Σακχαρώδης διαβήτης στην παιδική και εφηβική ηλικία

Από την **Άννα Μαρία Χοσάδα,**

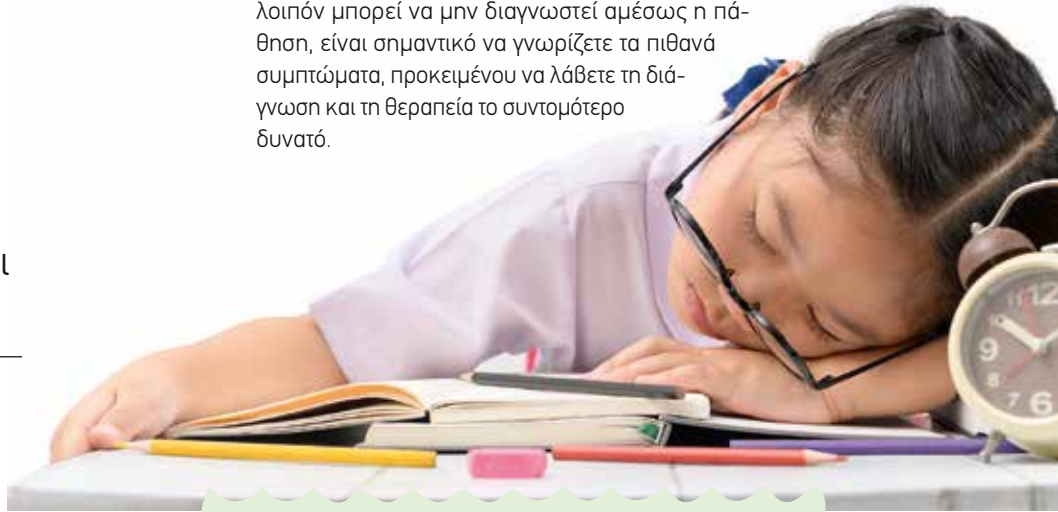
*Φαρμακοποιό με εξειδίκευση στην Οργάνωση και Διοίκηση Μονάδων Υγείας*



## Μην αμελήσετε τα συμπτώματα

“ Ο διαβήτης τύπου 1 στα παιδιά, που ονομάζεται νεανικός διαβήτης, εμφανίζεται όταν το πάγκρεας δεν μπορεί να παράγει ινσουλίνη. ”

Ο διαβήτης είναι λιγότερο συχνός στα πολύ μικρά παιδιά και ενδεχομένως τα συμπτώματα μπορεί να αποδοθούν σε άλλες, συχνότερες ασθένειες. Επειδή λοιπόν μπορεί να μην διαγνωστεί αμέσως η πάθηση, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα πιθανά συμπτώματα, προκειμένου να λάβετε τη διάγνωση και τη θεραπεία το συντομότερο δυνατό.



## Μάθετε για τη νόσο

Ο διαβήτης τύπου 1 στα παιδιά, που ονομάζεται νεανικός διαβήτης, εμφανίζεται όταν το πάγκρεας δεν μπορεί να παράγει ινσουλίνη. Χωρίς ινσουλίνη, η γλυκόζη δεν μπορεί να μεταφερθεί από το αίμα στα κύτταρα και γι' αυτόν τον λόγο προκύπτουν υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Η ακριβής αιτία του διαβήτη τύπου 1 είναι άγνωστη. Στα περισσότερα άτομα με διαβήτη τύπου 1, το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού καταστρέφει λανθασμένα, κύτταρα που παράγουν ινσουλίνη (νησίδια) στο πάγκρεας. Οι γενετικοί και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες φαίνεται να διαδραματίζουν κάποιο ρόλο στη διαδικασία αυτή. Μόλις καταστραφούν λοιπόν τα κύτταρα των νησιδίων του παγκρέατος, το παιδί παράγει λίγη ή καθόλου ινσουλίνη. Ως αποτέλεσμα, η γλυκόζη συσσωρεύεται στο αίμα, όπου μπορεί να προκαλέσει απειλητικές για τη ζωή επιπλοκές.

### Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 στα παιδιά είναι:

- αυξημένη δίψα και ούρηση (πολυουρία, πολυδιψία)
- πείνα
- απώλεια βάρους (το πιο σύνηθες σύμπτωμα πριν από τη διάγνωση)
- κούραση
- δυσάρεστη αναπνοή
- θολή όραση

### Τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2 στους ενήλικες περιλαμβάνουν:

- συχνουρία, ειδικά τη νύχτα
- αυξημένη δίψα
- κούραση
- ανεξήγητη απώλεια βάρους
- φαγούρα γύρω από τα γεννητικά όργανα, πιθανώς από μόλυνση μύκητα
- αργή επούλωση των τραυμάτων
- θολή όραση, καθώς ο φακός του ματιού γίνεται στεγνός

“ Ο διαβήτης μπορεί να καταστήσει το παιδί πιο επιρρεπές σε προβλήματα δέρματος. ”

Ενώ ορισμένα συμπτώματα είναι κοινά και για τους δύο τύπους διαβήτη, τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 στα παιδιά τείνουν να εξελίσσονται ραγδαία μέσα σε λίγες εβδομάδες, ενώ τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2 εμφανίζονται πιο σταδιακά και μπορεί να χρειαστούν μήνες ή χρόνια για να γίνει διάγνωση.

Εάν παρατηρήσετε κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα στο παιδί σας, θα πρέπει να επισκεφθείτε τον ιατρό σας.

## Προσοχή στις επιπλοκές

### Διαβητική κετοξέωση (DKA)

Μία από τις πιο σοβαρές συνέπειες του μη διαγνωσμένου διαβήτη τύπου 1 είναι η διαβητική κετοξέωση. Η DKA είναι η κύρια αιτία θνησιμότητας σε παιδιά με διαβήτη τύπου 1. Εάν τα επίπεδα ινσουλίνης είναι πολύ χαμηλά, το σώμα δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τη γλυκόζη για ενέργεια και έτσι αρχίζει να διασπά το λίπος. Αυτό οδηγεί στην παραγωγή χημικών ουσιών που ονομάζονται κετόνες, οι οποίες μπορεί να είναι τοξικές σε υψηλά επίπεδα και το σώμα γίνεται όξινο.



### Καρδιά και αιμοφόρα αγγεία

Ο διαβήτης αυξάνει δραματικά τον κίνδυνο του παιδιού να αναπτύξει παθήσεις όπως: στεφανιαία νόσο με θωρακικό πόνο (στηθάγχη), καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο, στένωση των αρτηριών (αρτηριοσκλήρωση) και υψηλή αρτηριακή πίεση αργότερα στη ζωή του.

### Νευρική βλάβη

Το υπερβολικό σάκχαρο στο αίμα μπορεί να τραυματίσει τα τοιχώματα των μικροσκοπικών αιμοφόρων αγγείων που τροφοδοτούν τα νεύρα του παιδιού, ειδικά στα πόδια. Αυτό μπορεί να προκαλέσει τσούξιμο, μούδιασμα, κάψιμο ή πόνο. Η βλάβη των νεύρων συμβαίνει συνήθως σταδιακά για μεγάλο χρονικό διάστημα.

### Βλάβη νεφρών

Ο διαβήτης μπορεί να βλάψει τα πολυάριθμα μικροσκοπικά συσσωματώματα αιμοφόρων αγγείων που φιλτράρουν τα απόβλητα από το αίμα του παιδιού.

Οι σοβαρές βλάβες μπορεί να οδηγήσουν σε νεφρική ανεπάρκεια ή μη αναστρέψιμη νεφρική νόσο τελικού σταδίου, που απαιτούν αιμοκάθαρση ή μεταμόσχευση νεφρού.

### Βλάβη των ματιών

Ο διαβήτης μπορεί να βλάψει τα αιμοφόρα αγγεία του αμφιβληστροειδούς, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κακή όραση και να προκαλέσει ακόμη και τύφλωση. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε καταρράκτη και σε κίνδυνο γλαυκώματος.

### Δέρμα

Ο διαβήτης μπορεί να καταστήσει το παιδί πιο επιρρεπές σε προβλήματα δέρματος, όπως βακτηριακές ή μυκητιασικές λοιμώξεις και κνησμού.

### Οστεοπόρωση

Ο διαβήτης μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερη από την κανονική οστική πυκνότητα, αυξάνοντας τον κίνδυνο οστεοπόρωσης ως ενήλικα.



### Πόσο δυνατή είναι η πρόληψη;

Σήμερα δεν υπάρχει γνωστός τρόπος πρόληψης του διαβήτη τύπου 1. Τα παιδιά που έχουν υψηλό κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 1 μπορούν να ελεγχθούν για αντισώματα που σχετίζονται με την πάθηση. Η παρουσία όμως αυτών των αντισωμάτων, δεν καθιστά τον διαβήτη αναπόφευκτο. Ενώ δεν υπάρχει τίποτα που θα μπορούσατε να κάνετε για να αποτρέψετε τον διαβήτη τύπου 1 του παιδιού, μπορείτε να αποτρέψετε τις επιπλοκές του.

“ Η αυστηρή παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα του παιδιού, είναι το κύριο μέλημα του γονέα ενός παιδιού με διαβήτη. ”

### Σε περίπτωση διάγνωσης νεανικού διαβήτη...

Η αυστηρή παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα του παιδιού, είναι το κύριο μέλημα του γονέα ενός παιδιού με διαβήτη. Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι τα παιδιά με διαβήτη έχουν περιορισμούς στη διατροφή και ότι τα επίπεδα δραστηριότητάς τους πρέπει να παρακολουθούνται στενά. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η νόσος επηρεάζει το παιδί είναι απαραίτητη για την επιτυχή αντιμετώπισή της.

### Μερικές χρήσιμες συμβουλές για τον γονέα

- Θα χρειαστεί να χορηγήσετε ενέσεις ινσουλίνης. Ακόμα και αν δεν γνωρίζετε πώς να το κάνετε, ο γιατρός θα σας δώσει τις απαραίτητες οδηγίες.
- Θα πρέπει να εξοικειωθείτε με τα συμπτώματα και τη διαχείριση της χαμηλής γλυκόζης στο αίμα, καθώς και με τη διαβητική κετοξέωση.
- Παρακολουθείτε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα του παιδιού σας και προσπαθήστε να το εκπαιδεύσετε πάνω σε αυτό, διότι είναι κάτι που θα πρέπει να κάνει σε όλη του τη ζωή.
- Βεβαιωθείτε ότι και ο περίγυρος γνωρίζει ότι το παιδί σας έχει διαβήτη, προκειμένου να ξέρουν τι πρέπει να κάνουν αν εμφανιστούν συμπτώματα υπογλυκαιμίας.
- Προγραμματίστε τακτικές επισκέψεις με τον διαβητολόγο του παιδιού σας για έναν γενικό έλεγχο και ετήσια εξέταση οφθαλμών.



Ο ερεθισμός των ματιών είναι ένα εξαιρετικά σύνηθες και ενοχλητικό σύμπτωμα που είναι δύσκολο να το διαχειριστεί κανείς, εξαιτίας της ιδιαίτερης ευαισθησίας που έχουν οι οφθαλμοί.

Οι αιτίες που κοκκινίζουν τα μάτια είναι αρκετές, γι' αυτό και η ορθή αναγνώριση του προβλήματος θα κρίνει και την αποτελεσματική αντιμετώπιση των ενοχλήσεων.

# Κόκκινα και ερεθισμένα μάτια; Μάθετε τις αιτίες και τη θεραπεία

---

Από τον **Αριστείδη Κούνα,**

*Φαρμακοποιό*



“ Η μειωμένη ενυδάτωση του ματιού έχει ως αποτέλεσμα τον ερεθισμό και τη φλεγμονή. ”

**Α**ς δούμε μερικές συχνές αιτίες που κρύβονται πίσω από το κοκκίνισμα των ματιών και τι πρέπει να κάνετε σε κάθε περίπτωση.

### Ξηροφθαλμία

Η μειωμένη ενυδάτωση του ματιού έχει ως αποτέλεσμα τον ερεθισμό και τη φλεγμονή, η οποία ευθύνεται για το κοκκίνισμα. Επιπλέον συμπτώματα που συνοδεύουν το κοκκίνισμα είναι το τσούξιμο και η αίσθηση ότι υπάρχει κάποιο ξένο σώμα μέσα στο μάτι. Η ξηροφθαλμία οφείλεται στο ξηρό περιβάλλον και εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα άνω των 50 ετών. Ωστόσο παρατηρείται και σε μικρότερες ηλικίες και ειδικά σε ανθρώπους που εργάζονται πολλές ώρες σε υπολογιστή.

- ✓ Μια εύκολη και ενδεδειγμένη λύση για την αντιμετώπιση της ξηροφθαλμίας είναι τα τεχνητά δάκρυα, τα οποία ανακουφίζουν από τα συμπτώματα.
- ✓ Επίσης, βοηθά και η εφαρμογή κομπρέσας από αποστειρωμένη γάζα εμποτισμένη με φυσιολογικό ορό ή εκχύλισμα χαμομηλιού.

### Αλλεργίες

Οι εποχικές αλλεργίες, η σκόνη, τα αλλεργιογόνα όπως η γύρη και η ατμοσφαιρική ρύπανση προκαλούν οίδημα και φλεγμονή στα μάτια, με αποτέλεσμα να κοκκινίζουν. Οι αλλεργίες συνήθως συνοδεύονται και από φαγούρα στα μάτια, την οποία αυθόρμητα προσπαθούμε να ανακουφίσουμε τρίβοντάς τα, με αποτέλεσμα να επιδεινώνεται η κατάσταση. Επιπλέον συνοδά συμπτώματα είναι το φτάρνισμα, η ρινική συμφόρηση και η υπερβολική παραγωγή δακρύων. Για να βοηθήσετε την κατάσταση, οι κρύες κομπρέσες επάνω στα μάτια για 15 λεπτά, αρκετές φορές την ημέρα, καταπραΰνουν το κοκκίνισμα και τη φλεγμονή. Για να αποφευχθούν τελείως οι ενοχλήσεις, θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν ειδικό.

### Φαρμακευτική Αγωγή

Τα αντιισταμινικά, τα αγγολυτικά, τα υπνωτικά και ορισμένα παυσίπονα, έχουν ως παρενέργεια την ήπια ξηρότητα και ερυθρότητα των ματιών, επομένως και το ελαφρύ κοκκίνισμα μέσω της μείωσης της ροής του αίματος στα μάτια. Για να αντιμετωπίσετε την κατάσταση και να ανακουφιστείτε από τις ενοχλήσεις, χρησιμοποιήστε τεχνητά δάκρυα. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, για να σας χορηγήσει την κατάλληλη αγωγή και δοσολογία, ανάλογα με το πρόβλημα.

### Έλλειψη Ύπνου

Τα μάτια πρέπει να παραμένουν κλειστά για αρκετές ώρες, ώστε να αναζωογονείται η δακρυϊκή στιβάδα. Οι λίγες ώρες ύπνου ή οι διακοπές στον ύπνο έχουν ως αποτέλεσμα τα μάτια να μην ενυδατώνονται επαρκώς και επομένως να κοκκινίζουν. Χωρίς τακτική, επαρκή και ποιοτική ξεκούραση, τα μάτια σας δεν ξεκουράζονται και είναι πιθανό να εμφανίσουν ερυθρότητα, ξηρότητα και θα είναι ακόμα



πιο δύσκολο να εστιάσετε σε αντικείμενα που βρίσκονται τόσο σε κοντινή όσο και σε μακρινή απόσταση. Προσωρινή λύση είναι τα τεχνητά δάκρυα, που βοηθούν τα μάτια να ανακάμψουν μετά από μια νύχτα με λίγο ύπνο. Η ιδανική λύση όμως... είναι ο επαρκής ύπνος.

### Κατανάλωση Αλκοόλ

Το αλκοόλ προκαλεί διαστολή των αιμοφόρων αγγείων, με αποτέλεσμα να περνά περισσότερο αίμα μέσα από αυτά. Τα αιμοφόρα αγγεία των οφθαλμών είναι ιδιαίτερα εμφανή, εξαιτίας του λευκού χρώματος που έχει ο σκληρός χιτώνας. Επιπλέον συμπτώματα που συνοδεύουν το κοκκίνισμα των ματιών είναι ο πονοκέφαλος, η αφυδάτωση, η ναυτία και η κακή διάθεση. Υπάρχουν ειδικές σταγόνες που βοηθούν τη συστολή των αιμοφόρων αγγείων, ώστε το κοκκίνισμα να είναι λιγότερο εμφανές. Σε κάθε περίπτωση, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.



## Ρήξη αιμοφόρου αγγείου

Η ρήξη κάποιου αιμοφόρου αγγείου είναι συνέπεια αυξημένης πίεσης στο μάτι, η οποία μπορεί να προκληθεί από ένα ατύχημα, πολύ έντονο βήχα ή κάποια στάση ύπνου. Όταν συμβαίνει ρήξη αγγείου, παγιδεύεται αίμα κάτω από την επιφάνεια του ματιού, με αποτέλεσμα να εμφανίζεται μια έντονη κόκκινη κηλίδα ή να κοκκινίζει ολόκληρο το λευκό μέρος του ματιού. Σε κάθε περίπτωση, μη διστάσετε να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό.

## Φακοί Επαφής

Οι φακοί επαφής μπορεί να προκαλέσουν ερυθρότητα και φαγούρα στα μάτια, στην περίπτωση ειδικά που τα αγγίζετε με τα χέρια σας, αλλά και επειδή οι φακοί μπορεί να στεγνώσουν. Άλλωστε, ένα αντικείμενο που υπάρχει μόνιμως μέσα στο μάτι, προκαλεί από μόνο του ερεθισμό. Για οποιαδήποτε πρόβλημα αντιμετωπίσετε με τους φακούς σας, συμβουλευτείτε άμεσα τον γιατρό σας ή τον οπτικό σας ή τον φαρμακοποιό σας.

## Μόλυνση

Υπάρχουν πολλά είδη λοιμώξεων ή φλεγμονών που προκαλούν ερυθρότητα, αίσθηση κνησμού, έντονη δακρύρροια, πόνο, έκκριση βλέννας ή προβλήματα στην όραση. Βακτήρια και ιοί υπάρχουν παντού και οι οφθαλμοί μπορεί να μολυνθούν εύκολα, στην περίπτωση ειδικά που χρησιμοποιείτε φακούς επαφής. Η πιο κοινή μόλυνση των ματιών είναι η επιπεφυκίτιδα. Θεωρείται ήπια νόσος με μικρή διάρκεια αλλά με ενοχλητικά συμπτώματα που προκαλούν έντονη οφθαλμολογική δυσφορία. Μπορεί να προσβάλει το ένα ή και τα δύο μάτια και προκαλείται, είτε από ιό, είτε από βακτήριο.



## Προσοχή!

Σε περίπτωση που η μόλυνση είναι μόνο στο ένα μάτι, μην ακουμπήσετε την κομπρέσα ή την αποστειρωμένη γάζα στο άλλο μάτι, για να αποφύγετε τη μόλυνση. Η επιπεφυκίτιδα είναι μια μεταδοτική λοίμωξη, οπότε εξαπλώνεται εύκολα με τη χρήση κοινής πετσέτας ή με το τρίψιμο των ματιών.

Τα συμπτώματα που εκδηλώνονται, εκτός από το κοκκίνισμα των ματιών, είναι φαγούρα, τσούξιμο, υπερβολική παραγωγή δακρύων και ευαισθησία στο φως. Σε κάθε περίπτωση, μια γνωμάτευση από

τον οφθαλμίατρο είναι απαραίτητη, για να ενημερωθείτε εάν πρόκειται για ιογενή ή βακτηριακή επιπεφυκίτιδα, προκειμένου να ακολουθήσετε την κατάλληλη θεραπεία.



www.y-o.gr

# Εξαντλήθηκε

## το περιοδικό στο Φαρμακείο σας;

Διαβάστε το τώρα και στο **www.y-o.gr**

σαν **Flip Page Magazine**

Interactive με Link, Ήχο, Μουσική και Βίντεο!



## Και επίσης από το κινητό σας κατεβάζοντας το Charami SA Application



ΧΑΡΑΜΗ ΑΕ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
Εν Συνεργασία με την Επικοινωνία Υγείας

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



- › Πονόλαιμος;
- › Βραχνάδα;
- › Κλείσιμο φωνής;
- › Καταπονημένες φωνητικές χορδές;
- › Ερεθισμένος λαιμός;
- › Τάση για βήχα;
- › Συχνό καθάρισμα του λαιμού;



Για ενήλικες και  
παιδιά άνω των 4 ετών.

**Σίγουρα  
υπάρχει  
ένα isla®  
για σας.**

**Περιέχει φυτικό δραστικό συστατικό,  
βρύα Ισλανδίας (Iceland Moss).**

[www.isla.gr](http://www.isla.gr)



**FarmaSyn SA**

Αθήνα: Μονής Δαμάστας 6, 12133 Περιστέρι • Τηλ: 210 5777140  
Fax: 210 5788791 • e-mail: info@farmasyn.gr • [www.farmasyn.gr](http://www.farmasyn.gr)

Προϊόν της  
**ENGELHARD**  
Arzneimittel

Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG