ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ, ΚΕΙΜΕΝΑ, ΡΕΠΟΡΤΑΖ: ΑΛΕΞΙΑ ΣΒΩΛΟΥ

Χαρείτε το καλοκαίρι **με υγεία!**

Απ' όλα έχει το φετινό καλοκαίρι. Καύσωνες, ακραία καιρικά φαινόμενα, νεροποντές, χαλάζια, τυφώνες, νέα κυβέρνηση, πολιτικές εξελίξεις, αναμενόμενα και απρόοπτα. Η νέα ηγεσία του υπουργείου Υγείας έχει στα χέρια της τρεις καυτές πατάτες, την ανασύνταξη της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, τη χρηματοδότηση του συστήματος υγείας και την πολιτική του φαρμάκου, με τη φαρμακοβιομηχανία να στέλνει τελεσίγραφα πως δεν αντέχει άλλο και το κλίμα να εκδικείται, δημιουργώντας καταστάσεις έκτακτης ανάγκης πρωτόγνωρες για τη χώρα, που δεν αφήνουν στο δίδυμο της Αριστοτέλους ούτε μία ώρα περίοδο χάριτος. Και μέσα σε όλα αυτά ξεκινούν σε λίγες μέρες τα «μπάνια του λαού», ενός λαού που έχει ταλαιπωρηθεί πολύ και που ελπίζει σε ανάκαμψη. Ενός λαού που ετοιμάζει αποσκευές για σύντομες διακοπές με την ελπίδα να ξεκουραστεί, να πατήσει delete στο άγχος και στις υποχρεώσεις και να φορτίσει μπαταρίες. Η θάλασσα, η παραλία, ήταν ανέκαθεν ο φορτιστής μας. Και σε αυτές τις διακοπές, τις πολυπόθητες, τίποτα δεν θα πάει στραβά, γιατί θα είμαστε «διαβασμένοι». Διαβασμένοι και ενημερωμένοι για τα καλά αλλά και για τα απρόοπτα, τα διάφορα ατυχήματα που πάντοτε μπορούν να συμβούν σε μικρούς και μεγάλους. Σε αυτές τις διακοπές θα φροντίσουμε τα παιδιά, αλλά και τον παππού και τη γιαγιά και όλους τους χρόνιους ασθενείς, που πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση, να παίρνουν τα φάρμακά τους, να μη σταματούν την αγωγή επειδή ξεχάστηκαν ή κουράστηκαν ή έκριναν μόνοι τους πως δεν τη χρειάζονται άλλο, να μην κάνουν πειράματα με τη δοσολογία και να μην υπερεκτιμούν τις δυνάμεις τους στις αθλητικές τους δραστηριότητες. Σε αυτές τις διακοπές θα αποκτήσουμε καλές συνήθειες που αξίζει να κρατήσουμε πίσω στην πόλη, όπως μια πιο υγιεινή διατροφή, θα χαρούμε τον ήλιο με ασφάλεια, θα προστατευτούμε από τους αόρατους μικροοργανισμούς που παραφυλάνε παντού και θα προσέξουμε σαν τα μάτια μας τα μάτια μας, τα αυτιά μας, το στομάχι μας, την ευαίσθητη περιοχή μας, τα πέλματά μας, το δέρμα και τα μαλλιά μας. Θα κάνουμε την πρόληψη τρόπο ζωής, όπως επικροτεί το υπουργείο Υγείας, με τον Βασίλη Κικίλια να επενδύει σε εθνικές στρατηγικές πρόληψης.

Κάθε αντηλιακό χρειάζεται ανανέωση κάθε δύο ώρες για να μας προστατέψει από τις ακτίνες του ήλιου, καθώς μετά από αυτό το διάστημα τα φίλτρα του καθίστανται ανενεργά.

Σπάμε τον κώδικα **των αντηλιακών**

«Ποτέ χωρίς το αντηλιακό μας» είναι το μήνυμα των ειδικών για το καλοκαίρι, με τη μεγάλη ποικιλία που υπάρχει στα αντηλιακά προϊόντα να μην αφήνει κανένα περιθώριο για λάθη και παραλείψεις, ούτε στην πόλη ούτε στην παραλία. Αντηλιακά με φυσικά ή χημικά φίλτρα, με SPF από 10 έως πάνω από 50, με συνθέσεις που σέβονται το περιβάλλον και δεν αφήνουν τοξικά υπολείμματα στη θάλασσα –όπου κάθε χρόνο επιπλέουν δεκάδες τόνοι αντηλιακού–, σε σπρέι, σε γαλάκτωμα ή σε κρέμα, με ή χωρίς οινόπνευμα, με ή χωρίς χρώμα, με ενισχυμένη αντιοξειδωτική σύνθεση. Πάνω στις συσκευασίες τους τα αντηλιακά αναγράφουν τα χαρακτηριστικά τους, αλλά οι επισημάνεις πολλές φορές αποδεικνύονται γρίφοι για δυνατούς λύτες. Γι' αυτό κι εμείς ρωτήσαμε τους ειδικούς της Ελληνικής Δερματολογικής και Αφροδισιολογικής Εταιρείας, ώστε να μην αφήσουμε καμία απορία αναπάντητη.

Η βασική ερώτηση είναι «τι ακριβώς σημαίνει ο δείκτης SPF;». Αυτός είναι ουσιαστικά ένας πολλαπλασιαστής που αυξάνει το διάστημα έκθεσης στον ήλιο χωρίς να κοκκινίσει το δέρμα. Αν μια επιδερμίδα αντέχει 15 λεπτά στον ήλιο προτού κοκκινίσει, φορώντας αντηλιακό με δείκτη SPF 30 θα αντέχει 30x15, δηλαδή 450 λεπτά ή 7,5 ώρες. Μπορούμε όμως να φοράμε το ίδιο αντηλιακό επί 7,5 ώρες; Προφανώς όχι, γιατί τα φίλτρα που περιέχει καθίστανται φωτοανενεργά μετά από διάστημα δύο ωρών, ακόμα κι αν στη συσκευασία του αναγράφεται ότι είναι ανθεκτικό στο νερό ή αδιάβροχο. Το αντηλιακό επίσης αλλοιώνεται από τον ιδρώτα, που αλλάζει το pH του δέρματος, τρίβεται με την άμμο και με την πετσέτα, ενώ χρειάζεται χρόνο για να δράσει, γι' αυτό καλό είναι να το απλώνουμε τελευταία στιγμή πριν φύγουμε από το σπίτι για τη θάλασσα και όχι μόλις φτάσουμε στην παραλία. Επίσης, πολύς κόσμος αναρωτιέται πόσο υψηλό πρέπει να είναι το SPF του προϊόντος. Στην πραγματικότητα, οι τιμές SPF από 30 και πάνω δεν έχουν ουσιαστική διαφορά, γιατί η καμπύλη της προσφερόμενης αντηλιακής προστασίας έχει εκθετικό σχήμα, συνεπώς φτάνει σε «ταβάνι».

Μια άλλη ερώτηση είναι αν τα αντηλιακά πρέπει να έχουν χημικά ή φυσικά φίλτρα. Τα πρώτα είναι πολύ ισχυρά, περιέχουν σύμπλοκα χημικά μόρια και δρουν απορροφώντας την ηλιακή ακτινοβολία και μετατρέποντάς τη σε θερμότητα, αλλά μερικές φορές κατηγορούνται για αλλεργικές αντιδράσεις και φωτοδερματίτιδες στις ευαίσθητες, με τάση για ατοπία, επιδερμίδες. Τα φυσικά φίλτρα, από την άλλη, δρουν σαν μικροσκοπικοί καθρέφτες που ανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία, γι' αυτό και τα προτιμούν οι κοσμετολογικές και φαρμακευτικές εταιρείες που δημιουργούν παιδικά αντηλιακά. Παγκοσμίως υπάρχει μια μεγάλη στροφή των καταναλωτών στα αντηλιακά φαρμακείου, τα οποία κατά κανόνα περιέχουν φυσικά φίλτρα, σε συνδυασμό με βελτιωμένες συνθέσεις, ώστε να μην αφήνουν άσπρα σημάδια στο δέρμα και στα ρούχα. Για τους άντρες, που δεν συμπαθούν τα αντηλιακά σε γαλάκτωμα και λάδι, πολλές εταιρείες έχουν αναπτύξει «νερένιες», oil-free συνθέσεις σε σπρέι με λίγη αλκοόλη, ώστε να στεγνώνουν γρήγορα. Από την άλλη, οι γυναίκες αγαπούν ιδιαίτερα τα city-protection αντηλιακά, δηλαδή τα πιο ανάλαφρα προϊόντα, ενίοτε και με χρώμα, σαν έγχρωμη βάση για το μακιγιάζ, που προσφέρουν επιπλέον καλλυντική περιποίηση, όπως ενυδάτωση διαρκείας, ματ ομοιόμορφη όψη στην επιδερμίδα και αντιοξειδωτική προστασία από τις ελεύθερες ρίζες που δημιουργούν οι ατμοσφαιρικοί ρύποι σε συνδυασμό με τη UV ακτινοβολία.

Το αντηλιακό στην πόλη δεν αρκεί!

Πρόσφατες έρευνες φανερώνουν ότι η ακτινική (πρόωρη) γήρανση της επιδερμίδας οφείλεται κατά 80% στον ήλιο της πόλης και όχι της παραλίας, ενώ στον «αλγόριθμο» που γερνά την επιδερμίδα και προκαλεί καρκίνο του δέρματος συμμετέχουν και η UVA και η UVB ακτινοβολία, αλλά και το σύνολο των ατμοσφαιρικών ρύπων (σκόνη, τσιγάρο, εξατμίσεις αυτοκινήτων κ.λπ.). «Γι' αυτό ακριβώς, το αντηλιακό δεν αρκεί για να μας προστατέψει» εξηγεί η δερματολόγος Σοφία Συμεωνίδου, η οποία μας εξηγεί γιατί χρειαζόμαστε και αντιοξειδωτική προστασία. Τα αντιοξειδωτικά, όπως η κουερσετίνη, η ρεσβερατρόλη και οι ανθοκυανιδίνες των φρούτων, είναι ουσίες που μαζεύουν σαν «σκουπιδοφάγοι» τις τοξικές ελεύθερες ρίζες και τις εξουδετερώνουν, ώστε να μην προλάβουν να οξειδώσουν τα ζωτικά ένζυμα των κυττάρων στους ιστούς του σώματος, συμπεριλαμβανομένου του δέρματος. Τα αντιοξειδωτικά είναι εξίσου σημαντικά με τα αντηλιακά φίλτρα και εκτός από τα καλλυντικά φροντίδας τα συναντούμε σε καθαρή συμπυκνωμένη μορφή σε serum, που χρησιμοποιούνται σαν βάση κάτω από το αντηλιακό ή την κρέμα ημέρας. Επίσης, μπορούμε να κάνουμε μια θεραπεία ιατρείου με αντιοξειδωτικά για έξτρα προστασία και λάμψη στο παρά πέντε πριν από τις διακοπές.

Η προστασία της επιδερμίδας με αντιοξειδωτικά συστατικά επιβάλλεται και για την πρόληψη της ακτινικής γήρανσης και για την προστασία από τον δερματικό καρκίνο.

Actinica®
Lotion

Κλινικά αποδεδειγμένη μετατροπή της προστασίας σε πρόληψη![1]

Επίσημος Διανομέας

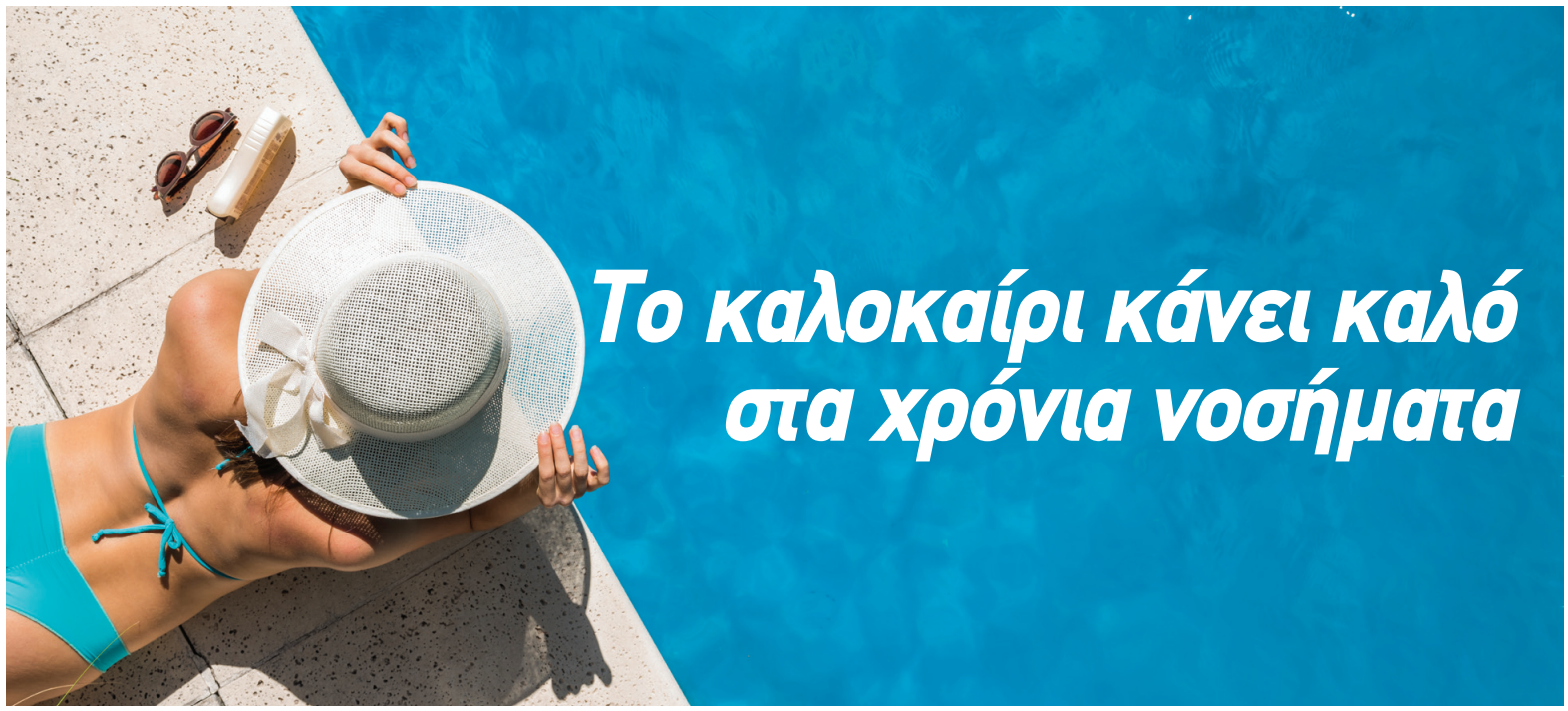
ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.
15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας,
14564 Κηφισιά τ. 210 6294600 f. 210 6294610
www.pharmaserve.gr

GALDERMA

1.Ulrich C et al. Prevention of non-melanoma skin cancer in organ transplant patients by regular use of a sunscreen: a 24 months, prospective, case-control study. Br J Dermatol 2009;161:78-84.

3_Actinica_5_19



Το καλοκαίρι κάνει καλό στα χρόνια νοσήματα

Ο ήλιος, η θάλασσα, η χαλάρωση των διακοπών και η ελαφριά διατροφή με πολλά φρούτα, πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βελτιώνουν την υγεία των ασθενών με χρόνιες παθήσεις.

Το καλοκαίρι είναι «φάρμακο» για όλους, υγιείς και χρονίως πάσχοντες, μικρούς και μεγάλους. Η αντιφλεγμονώδης και αντικαταθλιπτική δράση του ήλιου κάνει καλό σε όλες τις φλεγμονώδεις ασθένειες, ειδικά του δέρματος, όπως είναι η ψωρίαση, η ψωριασική αρθρίτιδα, η χρόνια κνίδωση και τα εκζέματα, ενώ η ευκαιρία που μας δίνεται να αποφορτίσουμε το συσσωρευμένο στρες και να αφήσουμε το σώμα μας να δουλέψει στο «ρελαντί» μειώνει την έκκριση της κορτιζόλης και των άλλων ορμονών που μας καθιστούν «ετοιμοπόλεμους» και ωφελεί τους καρδιοπαθείς και τους υπερτασικούς, αρκεί να μην το παρακάνουν και ζορίζουν την καρδιά τους με υπερβολικές δραστηριότητες. Επίσης, η μειωμένη ανάγκη για λήψη τροφής όταν κάνει ζέστη έχει θετική επίδραση στα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, στους ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη και σε όσους πάσχουν από μεταβολικό σύνδρομο.

Ειδικά για την ψωρίαση, ο Κώστας Λούμος, πρόεδρος του Σωματείου Υποστήριξης Ψωριασικών Ασθενών «ΚΑΛΥΨΩ», επισημαίνει πως το καλοκαίρι συνιστάται στους ασθενείς να εκθέτουν στον ήλιο τις περιοχές του σώματός τους που εμφανίζουν την ασθένεια, για μισή ώρα, με τα πρώτα 15 λεπτά να μένουν χωρίς αντηλιακό, καθώς η UV ακτινοβολία επιβραδύνει τη γρήγορη ανάπτυξη των κυττάρων του δέρματος που προκαλεί τις χαρακτηριστικές πλάκες της ψωρίασης. Όποιος παραμείνει περισσότερο διάστημα στον ήλιο θα πρέπει να προστατευτεί με αντηλιακό μετά το 15λεπτο, καθώς διατρέχει τον κίνδυνο εγκαύματος και όλων των αρνητικών συνεπειών της υπερέκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία. Οι επιστήμονες δεν ξέρουν ακόμα με ποιους μηχανισμούς ο ήλιος ωφελεί στην ψωρίαση, αλλά ένας τρόπος δράσης σχετίζεται με την παραγωγή της βιταμίνης D. Ωστόσο, σε ποσοστό 1% των ασθενών ο ήλιος δεν δρα θεραπευτικά, αντίθετα δημιουργεί προβλήματα, οπότε σε κάθε περίπτωση η συμβουλή του δερματολόγου είναι απαραίτητη. Στα φαρμακεία διατίθενται αντηλιακά προϊόντα που είναι κατάλληλα για ασθενείς με ψωρίαση, οι οποίοι επίσης δεν μπορούν να ανεχτούν τα «ζωντανά» εμβόλια (από ζωντανό απενεργοποιημένο παθογόνο μικροοργανισμό) και θα πρέπει πάντα να συμβουλεύονται τον γιατρό τους πριν εμβολιαστούν.

Για τους καρδιοπαθείς, ο καρδιολόγος Δημήτρης Ρίχτερ, διευθυντής της Β΄ Καρδιολογικής Κλινικής της Ευρωκλινικής Αθηνών, υπενθυμίζει πως η ήπια άσκηση, το ελαφρύ φαγητό, με λιγότερα κορεσμένα λίπη και πολύ ψάρι πλούσιο σε ω3 λιπαρά οξέα, καθώς και η αποφόρτιση από το στρες, βοηθούν στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, αρκεί οι ασθενείς να μην κάνουν υπερβολές και να προσαρμόζουν τη δόση των φαρμάκων στις ανάγκες της εποχής αν το συστήσει ο γιατρός τους. «Το κολύμπι είναι φάρμακο, αλλά οι καρδιοπαθείς δεν πρέπει να κουράζονται. Πρέπει να κολυμπούν πάντοτε παράλληλα με την ξηρά και με παρέα, για την περίπτωση που νιώσουν άσχημα. Κανένας άνθρωπος δεν πρέπει να μπαίνει στη θάλασσα αν νιώθει κακοδιαθεσία» τονίζει ο ειδικός.

Και για τα άτομα με διαβήτη η θάλασσα, το κολύμπι και το περπάτημα είναι φάρμακο, αλλά, όπως εξηγεί ο παθολόγος-διαβητολόγος Ιωάννης Ιωαννίδης, διευθυντής της Α΄ Παθολογικής Κλινικής στο Κωνσταντοπούλειο νοσοκομείο της Νέας Ιωνίας, χρειάζεται προσοχή να μην πληγώνουν τα πόδια τους πατώντας σε αιχμηρά αντικείμενα ή πέτρες, γιατί στους διαβητικούς οι πληγές (τα έλκη, που χαρακτηρίζουν και το λεγόμενο «διαβητικό πόδι») κλείνουν δύσκολα, καθώς το υψηλό σάκχαρο καταστρέφει τα μικρά και τα μεγάλα αγγεία του οργανισμού, με συνέπεια να αποτελούν «πύλες» για εισβολή μικροβίων κι επιμολύνσεις.

Μύκητες επί ποδός και κεφαλής

Το πιο συχνό βάσανο του καλοκαιριού είναι οι μυκητιάσεις, από μύκητες και παράσιτα που κρύβονται στην άμμο, στις ξαπλώστρες, στα βρεγμένα δάπεδα, στις πισίνες, στα αποδυτήρια και στα νοτισμένα παπούτσια. Οι περισσότερες μυκητιάσεις του καλοκαιριού οφείλονται σε δερματόφυτα, όπως εξηγεί ο δερματολόγος-αφροδισιολόγος Μάρκος Μιχελάκης, τα οποία προσβάλλουν τα νύχια, τις πτυχές ανάμεσα στα δάχτυλα, ολόκληρες περιοχές του δέρματος, ακόμα και το τριχωτό της κεφαλής. Στην περίπτωση του κεφαλιού τα δερματόφυτα εισδύουν βαθιά στον θύλακο της τρίχας, προκαλώντας αλλοιώσεις, όπως η χαρακτηριστική αλωπεκία (δημιουργούνται κυκλικές περιοχές χωρίς τρίχες) που μεγαλώνει με τον καιρό. Η δερματοφυτία του τριχωτού προκαλεί επίσης δερματικό εξάνθημα και έντονο κνησμό, ενώ είναι πιο συνηθισμένη στα παιδιά. Αντιμετωπίζεται με ειδική θεραπεία από το στόμα, η οποία κατά κανόνα αποκαθιστά και την τριχοφυΐα. Γενικά, οι μυκητιάσεις στο δέρμα και στα νύχια αντιμετωπίζονται με τοπικές αλοιφές ή με χάπια αν επιμείνουν, ενώ ειδικά στο κεφάλι το καθημερινό λούσιμο μετά τη θάλασσα και το ανεπαρκές ξέβγαλμα με νερό μπορεί να προκαλέσουν ξηροδερμία και να επιδεινώσουν τη φαγούρα και τη δημιουργία φολίδων που συγχέονται με τη σμηγματορροϊκή δερματίτιδα (από υπεranάπτυξη του μύκητα «M. furfur») ή με την πιτυρίδα. Για να αποφύγουμε αυτές τις καταστάσεις, ο ειδικός συμβουλεύει να ξεβγάζουμε τα μαλλιά μας μόνο με νερό και να μη λουζόμαστε κάθε μέρα, να βγάζουμε το βρεγμένο μαγιό μετά τη θάλασσα, να περπατάμε σε αποδυτήρια και γύρω από πισίνες με σαγιονάρες, να μη φοράμε κάθε μέρα τα ίδια παπούτσια (ώστε να στεγνώνουν) και να βάζουμε πάντα καθαρή πετσέτα στην άμμο και στην ξαπλώστρα.

Η μάχη για καλύτερη και περισσότερη ζωή κερδίζεται μέρα με τη μέρα.

Ερευνητές σε όλο τον κόσμο ωθούν διαρκώς τα όρια της θεραπείας στην Αιματολογία και την Ογκολογία πιο μακριά. Αναζητούν καλύτερους τρόπους ώστε να μετατρέψουν απειλητικές ασθένειες σε αντιμετωπίσιμες, ανακαλύπτοντας φάρμακα πιο αποτελεσματικά, πιο ασφαλή, με λιγότερη επιβάρυνση στην καθημερινότητα των ασθενών.

Όλοι όσοι υπηρετούμε τους ασθενείς που αντιμετωπίζουν σοβαρά αιματολογικά νοσήματα και δύσκολες μορφές καρκίνου έχουμε δει πως, κάθε μέρα που κερδίζεται μάς φέρνει πιο κοντά στην επόμενη σημαντική ανακάλυψη, πιο κοντά στην υπόσχεση για καλύτερη και περισσότερη ζωή.

Εμείς, ως ελληνική εταιρεία, μέσα από διεθνείς αποκλειστικές συνεργασίες, φροντίζουμε αυτοί οι νέοι καινοτόμοι δρόμοι θεραπείας να οδηγούν εδώ, στη χώρα μας, εξασφαλίζοντας πρόσβαση σε προηγμένα φάρμακα από όλο τον κόσμο σε αυτούς που τα έχουν ανάγκη.

GENESIS pharma

Αιματολογία / Ογκολογία

CORP.HO/AD/6.2019

Αντικαρκινικές ασπίδες για το καλοκαίρι και όχι μόνο

Τα αντιοξειδωτικά συστατικά που περιέχονται στα φρούτα και στα λαχανικά με έντονα χρώματα, όπως ντομάτες, μούρα, παντζάρια, πεπόνι και χόρτα, αποτελούν ασπίδα για την προστασία από τον καρκίνο, στο πιάτο!

Ο αντικαρκινικός οδηγός υγείας του καλοκαιριού δεν εξαντλείται στη χρήση αντηλιακού. Το αντηλιακό μαζί με ένα ανοιχτόχρωμο T-shirt και γυαλιά ηλίου είναι τα απαραίτητα αξεσουάρ της παραλίας και της πόλης για να προστατευτούμε από τους καρκίνους του δέρματος –που μπορούν να εκδηλωθούν ακόμα και στα βλέφαρα, οπότε χρειάζεται να προσέχουμε και τα μάτια μας από τη UV ακτινοβολία–, αλλά, παρ' ότι το μελάνωμα είναι από τους πιο επιθετικούς καρκίνους, δεν είναι ο μόνος. «Φορώντας βέβαια αντηλιακό μειώνουμε κατά τουλάχιστον 40% τον κίνδυνο εκδήλωσης μελανώματος, ενώ πρέπει να προσέχουμε περισσότερο τα παιδιά, γιατί τα επανειλημμένα εγκαύματα της παιδικής ηλικίας διπλασιάζουν τον κίνδυνο μελανώματος, ενώ το σολάριουμ απαγορεύεται, γιατί οκταπλασιάζει τον κίνδυνο και πρέπει να καταλάβουμε ότι είναι εξίσου καρκινογόνο με το κάπνισμα» επισημαίνει ο καθηγητής Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας Δημήτρης Ρηγόπουλος.

Στα βρώσιμα αντικαρκινικά «όπλα» περιλαμβάνονται όλα τα φρούτα και τα λαχανικά του καλοκαιριού, με την κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο Σοφία Ελευθερίου να επισημαίνει πως όσο πιο έντονο είναι το χρώμα τους, τόσο ισχυρότερη η αντιοξειδωτική τους σύσταση. Το καλοκαίρι αποτελεί, λοιπόν, ιδανική εποχή για να βελτιώσουμε τη διατροφή μας και να αποκτήσουμε καλύτερες συνήθειες, οι οποίες θα μας «ακολουθήσουν» και μετά το τέλος των διακοπών. Τα λαχανικά, τα φρούτα και τα ψάρια αποτελούν εξαιρετικές πηγές αντικαρκινικών συστατικών, καθώς περιέχουν βιταμίνες A, C, E και D, ανθοκυανιδίνες, λυκοπένιο (το οποίο εκτός από την ντομάτα υπάρχει και στο παρεξηγημένο καρπούζι, το οποίο συνήθως θεωρείται ένα κοκτέιλ από σκέτη ζάχαρη και νερό, αλλά και στα ροζ γκρέιπφρουτ), σουλφοραφάνες, ρασβερατρόλη, κουερσετίνη, σελήνιο, ψευδάργυρο και χρώμιο, αλλά και ω3 λιπαρά οξέα. Επίσης, κατά τους θερινούς μήνες μπορούμε να περιορίσουμε την κατανάλωση σοφλιατοειδών και άλλων ανθυγιεινών σνακ που μας φορτώνουν πολλές κενές θερμίδες, καθώς ένα δροσερό light γιαούρτι ή ένα φρούτο ή ένα σπιτικό smoothie με φρούτα και άπαχο γάλα ή γιαούρτι αποτελούν πολύ πιο cool και θρεπτικά μικρογεύματα από ένα ντόνατ φαστφουντάδικου που... στάζει λίπος.

Σε ό,τι αφορά την πρόσληψη περιττών θερμίδων, ο πρόεδρος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας, Ευάγγελος Φιλόπουλος, θυμίζει ότι η παχυσαρκία συνδέεται στενά με τους ορμονοεξαρτώμενους καρκίνους, τον καρκίνο του παχέος εντέρου και του στομάχου. Απέναντι στον τελευταίο μπορούμε να προστατευτούμε αποφεύγοντας τα κορεσμένα λίπη και τα αλλαντικά, ειδικά τα καπνιστά αλλαντικά, καθώς και οτιδήποτε έχει τηγανιστεί σε πολυχρησιμοποιημένα και βαριά οξειδωμένα λάδια. Αντίθετα, αυξάνουμε την πρόσληψη των ω3 λιπαρών οξέων και των φυτικών ινών που περιέχονται σε φρούτα και λαχανικά, τα οποία καταναλώνονται ακέραια (όχι πολτοποιημένα-σουρωμένα), στα δημητριακά ολικής άλεσης, στα όσπρια, που δεν πρέπει να κολυμπούν σε λαδερές σάλτσες, στο καστανό και μαύρο ρύζι και στα ζυμαρικά από χαρούπι ή από αλεύρι ολικής άλεσης.

Χαρούπι, η light και gluten-free σοκολάτα

Ειδικά το χαρούπι αποτελεί εξαιρετικό υλικό για φρυγανιές, ζυμαρικά, μπάρες πρωινού, γλυκές ή αλμυρές τάρτες και σπιτικά σνακ που αγαπούν μικροί και μεγάλοι. Μια πολύ υγιεινή συνήθεια για όλους πριν από την παραλία είναι ένα θρεπτικό πρωινό με μπάρες από χαρούπι, που μοιάζουν στην όψη και στη γεύση με σοκολατένιες, ενώ για μεσημεριανό σνακ η ειδικός προτείνει μπρουσκέτες από χαρουποφρυγανιές με ψιλοκομμένη ντομάτα, άνηθο, μαϊντανό, καππαρόφυλλα, αλμύρα (αλμυρίκια, τα ελαφρώς αλμυρά χόρτα που φυτρώνουν κοντά στις ακτές) και κάποιο ελαφρύ τυρί, όπως το κατίκι Δομοκού ή το σουρωτό των Κυκλάδων ή το cottage cheese. Στην Κρήτη το χαρούπι θεωρείται η τοπική σοκολάτα που, εκτός από λιγότερη ζάχαρη και καθόλου κορεσμένα λίπη, περιέχει 20% αντιοξειδωτικές τανίνες και πολυφαινόλες, πολύ ασβέστιο και μεγάλη ποσότητα από την πρωτεΐνη καρουβίνη, η οποία είναι πλούσια στα απαραίτητα αμινοξέα αργινίνη και γλουταμίνη που τα χρειάζονται σε μεγάλες ποσότητες τα παιδιά τα οποία κάνουν σπορ και οι αθλητές. Το χαρούπι περιέχει επίσης άφθονο κάλιο, ελάχιστο νάτριο –άρα είναι κατάλληλο και για τους υπερτασικούς–, τονωτικό σίδηρο, βιταμίνη A, βιταμίνες B και πολλά άλλα μέταλλα. Το αλεύρι από σπόρους χαρουπιού μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για παρασκευή προϊόντων ελεύθερων γλουτένης, τα οποία είναι κατάλληλα και για τα άτομα που κάνουν δίαιτα και για όσους έχουν δυσανεξία στη γλουτένη (κοιλιοκάκη) αλλά και για όσους έχουν γενικά θέμα με τροφικές αλλεργίες-δυσανεξίες. Εκτός από σύμμαχος του αδυνατίσματος, είναι ιδανικό και για όσους υποφέρουν συστηματικά από πονοκεφάλους και ημικρανίες, γιατί, σε αντίθεση με την κλασική σοκολάτα, δεν περιέχει θεοβρωμίνη. Γενικά τα άτομα που υποφέρουν από κεφαλαλγίες πρέπει να αποφεύγουν τη μαύρη (κατά τα άλλα θρεπτική) σοκολάτα.

“

Have courage and smile, my friend.

Think and act 10 years ahead!

EMANUEL BRONNER

Ανακάλυψε τον κόσμο της Dr.Bronner's σε επιλεγμένα φαρμακεία και καταστήματα.

DR. BRONNER'S ALL-ONE!®

www.drbronner.gr

info@drbronner.gr • Τηλ :2107230545

Dr.Bronner's Greece @drbronners_greece

Τι δείχνει διεθνής μελέτη για τον ρόλο της απρεμιλάστης στη βελτίωση της ποιότητας ζωής στην ψωρίαση

Οι έρευνες δείχνουν πως η ποιότητα ζωής των ασθενών με ψωρίαση υποβαθμίζεται τόσο από τη νόσο, ώστε να είναι συγκρίσιμη με των ανθρώπων που πάσχουν από καρκίνο ή καρδιακή ανεπάρκεια.

Στη φαρέτρα της αντιμετώπισης της ψωρίασης υπάρχουν αρκετά θεραπευτικά όπλα και το στοίχημα για κάθε θεραπεία είναι πολλαπλό: θα πρέπει να βοηθά στην κάθαρση του δέρματος, να περιορίζει τα ενοχλητικά συμπτώματα και τις ειδικές εκδηλώσεις της νόσου (κνησμός, ψωρίαση ονύχων, τριχωτού της κεφαλής, παλαμών και πελμάτων), να βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών και να διασφαλίζει τη συμμόρφωσή τους στη θεραπεία, που εξαρτάται άμεσα από το πόση βελτίωση βλέπουν οι ίδιοι στην καθημερινή τους ζωή. Ακούγεται δύσκολο και είναι δύσκολο, γιατί πολλές έρευνες που έχουν προηγηθεί επιβεβαιώνουν ότι η ψωρίαση προκαλεί σοβαρό πλήγμα στην ποιότητα ζωής λόγω των εκδηλώσεων και των συννοσηροτήτων(που κρύβονται κάτω από την κορυφή του παγόβουνου), με συνέπεια οι ασθενείς να υφίστανται βαρύ ψυχολογικό και κοινωνικό φορτίο και να αναφέρουν παρόμοια ή χειρότερη υποβάθμιση στη διαβίωση με ανθρώπους που νοσούν από καρκίνο, καρδιακή ανεπάρκεια και σακχαρώδη διαβήτη.

Τα νέα δεδομένα της καθημερινής κλινικής πρακτικής από τη μελέτη APPRECIATE κατέδειξαν ότι η απρεμιλάστη «έπιασε» τους πολλαπλούς αυτούς στόχους, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών με μέτρια έως σοβαρή ψωρίαση που εμφανίζουν ειδικές εκδηλώσεις της νόσου, συμπεριλαμβανομένων του κνησμού και της προσβολής του τριχωτού της κεφαλής, των ονύχων και των παλαμών-πελμάτων. Τα ενθαρρυντικά αποτελέσματα παρουσιάστηκαν στο 24ο Παγκόσμιο Συνέδριο Δερματολογίας, αναδεικνύοντας την αξία της απρεμιλάστης στη θεραπεία της ψωρίασης και των ειδικών εκδηλώσεων της νόσου και τη συμβολή της στον περιορισμό του φορτίου και της πολυπλοκότητας μιας ασθένειας που είναι δύσκολα διαχειρίσιμη και μοιάζει με παγόβουνο, το οποίο κάτω από την εμφανή κορυφή του κρύβει πολλά άλλα αόρατα προβλήματα (τις συννοσηρότητες).

Η ψωρίαση είναι μία χρόνια και συστηματική φλεγμονώδης διαταραχή, με κύρια εκδήλωσή της τις ψωριασικές βλάβες, οι οποίες συχνά απαντώνται σε περιοχές κοντά στις αρθρώσεις, όπως οι αγκώνες και τα γόνατα, αλλά μπορούν επίσης να εμφανιστούν στο τριχωτό της κεφαλής. Η ψωρίαση των ονύχων προσβάλλει σχεδόν τους μισούς ασθενείς με ψωρίαση, με το 84% των πασχόντων να υποφέρει από κνησμό, που αποτελεί και το πιο ενοχλητικό σύμπτωμα στην επιβάρυνση της καθημερινής ζωής για τουλάχιστον τρεις στους δέκα ασθενείς. Περίπου το 75% των ατόμων που πάσχουν από ψωρίαση πιστεύει ότι η ασθένεια υποβαθμίζει τη διαβίωσή τους, ενώ το 83% των ασθενών καλύπτει με ρούχα τις δερματικές βλάβες, ώστε να μη νιώθει αμηχανία.

Η θεραπεία με απρεμιλάστη μετά από έξι μήνες χορήγησης κατέδειξε κλινική βελτίωση ως προς τον κνησμό, την ψωρίαση του τριχωτού της κεφαλής, των ονύχων και των παλαμών-πελμάτων για περισσότερους από επτά στους δέκα ασθενείς που συνέχισαν τη θεραπεία. Υπήρξε επίσης μια αξιοσημείωτη βελτίωση στις σχετιζόμενες με το δέρμα εκβάσεις της νόσου. Το πιο σημαντικό, ωστόσο, είναι ότι η θεραπεία με απρεμιλάστη βελτίωσε τη μέση βαθμολογία του Δερματολογικού Δείκτη Ποιότητας Ζωής (DLQI), ο οποίος αξιολογεί την ποιότητα ζωής των ενήλικων ασθενών που πάσχουν από κάποια δερματική νόσο. Σχολιάζοντας τα ευρήματα, ο Volker Koscielny, Vice President Global Medical Affairs, Inflammation & Immunology της Celgene, επισήμανε: «Σε μια σύνθετη και πολύπλευρη νόσο, όπως η ψωρίαση, τα δεδομένα από την καθημερινή κλινική πρακτική έχουν διαρκώς αυξανόμενη σημασία, καθώς μας βοηθούν να κατανοήσουμε πλήρως τη θέση και την αξία των θεραπειών. Σε αυτό το πλαίσιο, η μελέτη APPRECIATE, η οποία αντικατοπτρίζει τη χρήση της απρεμιλάστης στην καθημερινή κλινική πρακτική σε διάφορες χώρες, παρέχει ιδιαίτερα σημαντικές πληροφορίες για τη διαχείριση των ασθενών με μέτρια προσβολή του δέρματος και με άλλες ειδικές εκδηλώσεις της νόσου». Η συγκεκριμένη θεραπεία λαμβάνεται από το στόμα. Η Celgene, από τη μεριά της, έχει αναλάβει τη δέσμευση να εμπλουτίζει διαρκώς τα κλινικά δεδομένα για την απρεμιλάστη με στοιχεία από την εξελισσόμενη καθημερινή κλινική πρακτική στην ψωρίαση και στην ψωριασική αρθρίτιδα. Χιλιάδες ασθενείς σε ολόκληρο τον κόσμο συμμετέχουν σε κλινικές δοκιμές υποστηριζόμενες από τη Celgene, καθώς και σε ανεξάρτητες μελέτες που διεξάγονται με πρωτοβουλία των ερευνητών. Μόνο στην Ευρώπη, βρίσκονται σε εξέλιξη 11 προοπτικές μελέτες παρατήρησης για την απρεμιλάστη (έξι στην ψωρίαση και πέντε στην ψωριασική αρθρίτιδα), δύο αναδρομικές μελέτες και 11 μητρώα ασθενών (πέντε στην ψωρίαση και έξι στην ψωριασική αρθρίτιδα), πάντα με την υποστήριξη της Celgene.

Βοτανοθεραπεία με ξεχωριστό στιλ

Το κοινό μπορεί να έχει ένα συσκευασμένο κρύο τσάι με ένα superfood, για παράδειγμα γύρη ή πρόπολη, ή με ένα βαζάκι με ειδικό κερί για το μουστάκι ή με ψαγμένο λάδι για την περιποίηση της ανδρικής γενειάδας; Η απάντηση κρύβεται στα βότανα της ελληνικής γης, που με τα εκχυλίσματά τους δίνουν τα πολύτιμα συστατικά τους σαν πρώτη ύλη για όλα αυτά τα προϊόντα, τα οποία απευθύνονται σε ψαγμένους καταναλωτές. Η εταιρεία Althemis Herbal Products, που έχει έδρα της το Κιλκίς στη Μακεδονία, προμηθεύεται τα θεραπευτικά βότανα από μικροπαραγωγούς και τα αξιοποιεί σε μια μεγάλη γκάμα προϊόντων διατροφής, ευεξίας και καλλυντικής περιποίησης για τους φαν του μουσάτου στιλ, δημιουργώντας κεριά, κηραλοιφές και λάδια, σαν αυτά που χρησιμοποιούσε ο πιο διάσημος μυστακοφόρος ντετέκτιβ στον κόσμο, ο Ηρακλής Πουαρό της Άγκαθα Κρίστι.

Μία από τις κορυφαίες κατηγορίες προϊόντων της εταιρείας Althemis περιλαμβάνει τα συσκευασμένα cool teas, τα οποία παρασκευάζονται με μείγμα αρωματικών βοτάνων και συσκευάζονται μόνο με μέλι και χυμό λεμονιού. Το κρύο τσάι είναι το αντίπαλο δέος του καφέ, έχει ισχυρότερη αντιοξειδωτική σύνθεση από τον freddo cappuccino ή espresso και επιπλέον δεν πειράζει στα νεύρα. Τα συγκεκριμένα τσάγια έχουν λιγότερα σάκχαρα από τα κλασικά συσκευασμένα ice teas, ώστε να δροσίζουν και να αναζωογονούν τον οργανισμό χωρίς να τον φορτώνουν με περιττές θερμίδες. Η εταιρεία Althemis μας επανασυστήνει το τσάι σε μια μορφή καθόλου γεροντική, που είναι ιδανική για αθλητές, για ανθρώπους που αναζητούν ένα τονωτικό συμπλήρωμα στη γεμάτη μέρα τους και γενικά για όσους προσέχουν το σώμα τους και την υγεία τους.

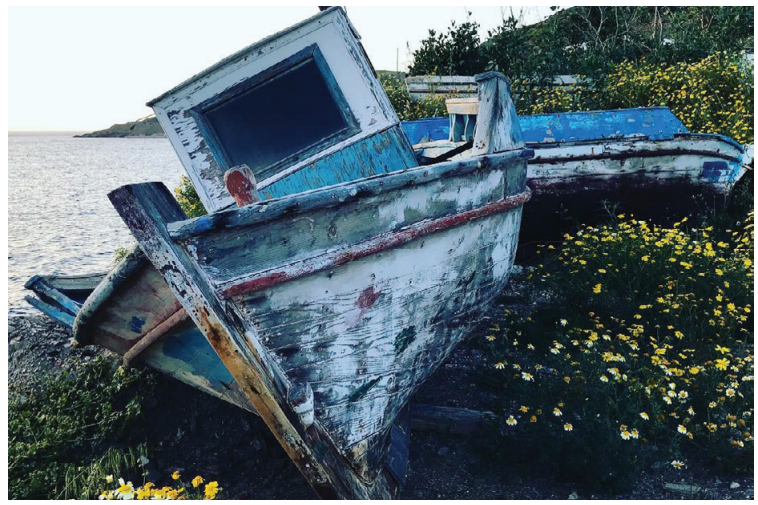
Αν το κρύο τσάι και τα superfoods αποτελούν unisex προϊόντα, η εταιρεία διαθέτει και σειρά καλλυντικής περιποίησης αποκλειστικά για το ανδρικό φύλο, και μάλιστα γι' αυτούς που έχουν υιοθετήσει το μουσάτο look πολλών celebrities και stars. Για πολλούς άνδρες το μουστάκι και το μούσι αποτελούν φετίχ, το οποίο μάλιστα αξιοποιείται και σε ενημερωτικές εκστρατείες υγείας. Για παράδειγμα, το μουστάκι αποτελεί σήμα κατατεθέν του κινήματος movember (σύνθετη λέξη, που προκύπτει από τον συνδυασμό της λέξης «moustache» και της λέξης «November»), που κάθε Νοέμβριο ευαισθητοποιεί τον ανδρικό πληθυσμό για τον κίνδυνο του καρκίνου του πνεύμονα. Κι επειδή το μουστάκι και το μούσι –όπως άλλωστε και τα μακριά μαλλιά στις γυναίκες– θέλουν φροντίδα, η εταιρεία Althemis έχει δημιουργήσει τα πιο θρεπτικά κεριά για τους μυστακοφόρους και μια σειρά από μουσόλαδα για τις γενειάδες, μαζί με ειδικές χτένες για το styling της γενειάδας.

Το ότι η εταιρεία διαθέτει κατά κανόνα φυσικά προϊόντα περιποίησης, τα οποία απευθύνονται τόσο σε ανδρικό όσο και σε γυναικείο κοινό, δεν αποτελεί τη μοναδική της ιδιαιτερότητα. Επιπλέον, αξιοποιεί τα ίδια της τα στελέχη και τους φίλους τους ως ηθοποιούς στα σποτ και στις έντυπες καταχωρίσεις της, ώστε να απαλλάξει τα προϊόντα της από τα έξοδα διαφήμισης. Έτσι, όλα τα προϊόντα ευεξίας, υγείας και καλλυντικής περιποίησης διατίθενται σε πολύ φιλικές τιμές, πρεσβεύοντας την ανωτερότητα της φυσικής τους σύστασης και την τίμια (και δίκαιη) κοστολόγησή τους.

Με τα προϊόντα της εταιρείας Althemis Herbal Products και με δραστικά συστατικά –μεταξύ άλλων, την πρόπολη, το argan oil, το λάδι jojoba, το αμυγδαλέλαιο, τις τανίνες του τσαγιού και το σπαθόλαδο– η βοτανοθεραπεία αποκτά μια νέα, διευρυμένη έννοια και γίνεται πιο fun από ποτέ.

Τα προϊόντα φροντίδας και ευεξίας στηρίζονται στην αντιοξειδωτική δύναμη των βοτάνων της ελληνικής γης και καλύπτουν διατροφικές ανάγκες, ενώ εξασφαλίζουν καλλυντική περιποίηση στους άνδρες που επιλέγουν το αξύριστο look.

Στους Φούρνους ψήνουν το μενού που χαρίζει μακροζωία



Το νησί των πειρατών, που το CNN ανακήρυξε Παγκόσμια Πρωτεύουσα των Ναυαγίων, είναι η πατρίδα του μανδραγόρα, του φυσικού βιάγκρα, και του μελιού με την πιο ισχυρή αντιοξειδωτική σύνθεση στην Ελλάδα.

Μπορεί η μελέτη της Καρδιολογικής Κλινικής του Ιπποκράτειου νοσοκομείου για τα ελιξίρια της καρδιακής υγείας να επικεντρώθηκε στους κατοίκους της Ικαρίας, αλλά οι ιστορίες των αιωνόβιων κατοίκων των γειτονικών Φούρνων Κορσεών αποδεικνύουν πως σε αυτό το μακρινό, μαγικό νησί ψήνεται εδώ και δεκαετίες η συνταγή της μακροζωίας. Οι Φούρνοι Κορσεών ήταν γνωστοί από την αρχαιότητα για το μαγικό τους βοτάνι, τον μανδραγόρα, το βιάγκρα της φύσης που οι Φαραώ της Αιγύπτου παράγγελναν και παραλάμβαναν με καραβιές από το ΒΑ Αιγαίο. Πολλά από αυτά τα καράβια, ωστόσο, δεν έφταναν ποτέ στην Αίγυπτο, καθώς βούλιαζαν από την κακοκαιρία ή το ρεσάλτο των πειρατών στο τρίγωνο που σχηματίζει το νησί των Φούρνων με τη Θύμαινα και τον Άγιο Μηνά, με συνέπεια η γύρω θαλάσσια περιοχή να βρίθει ναυαγίων. Είναι δε τόσο πολλά –εκτιμάται ότι είναι περισσότερα από 200–, που το CNN βάφτισε τους Φούρνους «παγκόσμια πρωτεύουσα των ναυαγίων και επίκεντρο του πανάρχαιου ελληνικού "τριγώνου των Βερμούδων"».

Τα μυστικά του νησιού, όμως, δεν σταματούν εκεί. Οι πράσινες πλαγιές των Φούρνων είναι κατάφυτες από θρούμπι και θυμάρι, ενώ το μέλι τους βρέθηκε να έχει την πιο ισχυρή αντιοξειδωτική σύνθεση σε μελέτη της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας. Επίσης, οι μακρόβιοι κάτοικοί τους, που μεγάλωσαν με αυτό το μέλι και με τη «μελένια» για πρωινό ή κολατσιό (μια εκδοχή της μουσταλευριάς, με μέλι), αποτελούν ζωντανή απόδειξη πως το μυστικό της μακροζωίας κρύβεται στο πιάτο. Η 102 χρονών γιαγιά Ασημίνα μας αποκαλύπτει ότι η συνταγή της μακροζωίας περιλαμβάνει ψάρια, αφεψήματα βοτάνων (κυρίως φασκόμηλο), μέλι αντί για ζάχαρη, άγρια χόρτα του βουνού, φρέσκα φρούτα και λίγο φαγητό. «Το πολύ φαγητό σκοτώνει, να το γράψεις αυτό» μου λέει πίνοντας μαζί μου στο μπαλκόνι της σπιτική λεμονάδα με μέλι και μασουλώντας παγωμένα φραγκόσυκα (το νησί είναι γεμάτο φραγκόσυκα, που αποτελούν αληθινή βόμβα βιταμίνης C).

Άλλο μυστικό μακροζωίας είναι οι βολβοί, που ο Δήμος μαζεύει με μεράκι και δημιουργεί τα χειροποίητα τουρσιά του, καθώς και τα υπόλοιπα ορεκτικά του, στο κατάστημα «Κά_νδυλος», το οποίο στεγάζεται στο λαογραφικό μουσείο του νησιού, στο κεντρικό σοκάκι των Φούρνων. Ο Δήμος κατάγεται από το νησί των πειρατών αλλά δεν ήταν πάντοτε τοπικός παραγωγός και βραβευμένος μάγειρας. Ζούσε στην Αθήνα και εργαζόταν στον χώρο του μάρκετινγκ, ώσπου μια μέρα, λίγο προτού ξεκινήσει η οικονομική κρίση, αποφάσισε να αλλάξει ζωή. Τα παράτησε όλα, επέστρεψε στην ιδιαίτερη πατρίδα του, ξεχύθηκε στα λιβάδια των Φούρνων για να μαζέψει βότανα, φρέσκα αυγά, φραγκόσυκα, άλλα φρούτα, γογγύλια, λεμόνια κι ό,τι άλλο βγάζει η φουρνιώτικη γη και άρχισε να φτιάχνει ορεκτικά, τουρσιά, αποξηραμένα spices για κρέατα, ψάρια και σαλατικά, μαρμελάδες, τυριά σε κρασί και άλμη, μέλι και άλλους γαστρονομικούς θησαυρούς που κλείνει σε βαζάκια. Το αυγό τουρσί του Δήμου βραβεύτηκε πρόσφατα για τη γεύση και την ιδιαιτερότητα της συνταγής και έπονται κι άλλες διακρίσεις. Εκτός από τα ορεκτικά, τα βότανα και τα γλυκίσματα, οι Φούρνοι αποτελούν έναν από τους τελευταίους αστακότοπους του Αιγαίου και έχουν πάντα φρέσκο ψάρι, καθώς και μια ποικιλία από τυριά, λευκά και υποκίτρινα, με κορυφαίο το χρυσομηλιώτικο τυρί και την τοπική μυτζήθρα της γειτονικής Θύμαινας.

Ένα φεστιβάλ γλυκό σαν μέλι

Αυτό το Σαββατοκύριακο, αν βρεθείτε στους Φούρνους Κορσεών, θα έχετε την τύχη να δοκιμάσετε πολλές συνταγές με φουρνιώτικο μέλι, γιατί θα πετύχετε την τοπική γιορτή μελιού. Όλοι οι μικροπαραγωγοί του νησιού ενώνουν τις δυνάμεις τους κάθε χρόνο και παρουσιάζουν τα προϊόντα τους σε μια γιορτή γευσιγνωσίας που στάζει μέλι. Όλα τα εδέσματα, με πρώτη την παραδοσιακή συνταγή της μελένιας, περιέχουν όχι απλώς τις βιταμίνες του μελιού αλλά και πρόπολη, μαζί με τα βασιλοκέρια του, με συνέπεια να αποτελούν αληθινά superfoods, όπως μας εξηγούν οι βραβευμένες (στο Γαστρονομικό Φεστιβάλ της Πάτμου) μαγείρισσες Πάτρα Μαρκάκη και Γεωργία (Γωγώ) Μαυρουδή. Στον φούρνο της η Γωγώ παρασκευάζει αρτο-ποιήματα και στο πρώτο και μοναδικό τυποποιητήριο μελιού φτιάχνει τη δική της παραγωγή φουρνιώτικου μελιού, ενώ η φίλη της Πάτρα Μαρκάκη δημιουργεί χειροποίητα γλυκά στο εργαστήριό της, πίσω από το Αρχοντικό της Κοκκόνας, και μας κερνά το απόγευμα παγωμένο καφέ μαζί με χορτοφαγικό μπουρέκι γλυκιάς κολοκύθας με καρυκεύματα και μια γενναία δόση βιταμινών Α και C.

Συμβουλές για risk-free βουτιές στις πισίνες

Τις ημέρες που δεν προλαβαίνουμε να πάμε θάλασσα, μια πισίνα αποτελεί την ιδανική εναλλακτική για μια δροσερή βουτιά. Άσε που τα παιδιά συνήθως προτιμούν την πισίνα από την παραλία, γιατί εκεί μπορούν να παίξουν κάνοντας αμέτρητες βουτιές. Γι' αυτό άλλωστε τα περισσότερα καλοκαιρινά camps διαθέτουν πισίνα, ακόμα κι αν οι εγκαταστάσεις τους είναι παραθαλάσσιες. Οι πισίνες, όμως, δεν προσφέρονται χωρίς κινδύνους. Εκτός από τους προφανείς, να γλιστρήσουμε, να χτυπήσουμε ή να σπάσουμε κάποιο δόντι (που σε αυτή την περίπτωση διατηρείται σε δροσερό γάλα μέχρι να φτάσουμε στον οδοντίατρο), υπάρχουν και αόρατες απειλές οι οποίες παραμονεύουν μέσα στο νερό και στα ανέμελα καλοκαιρινά παιχνίδια. Ο πιο συχνός «πονοκέφαλος» είναι οι ωτίτιδες, που κάνουν θραύση στον λιλιπούτειο πληθυσμό. Η ωτορινολαρυγγολόγος Ανατολή Παταρίδου θυμίζει ότι οι ωτίτιδες δεν εκδηλώνονται πάντοτε με υψηλό πυρετό και έντονο πόνο στο αυτί. Θα πρέπει να είμαστε υποψιασμένοι σε περίπτωση που τα παιδιά μιλούν πολύ δυνατά και δεν δίνουν σημασία σε ό,τι τους λέμε, μήπως τα φαινόμενα αυτά οφείλονται σε ωτίτιδα η οποία έχει μειώσει την ακοή τους. Τα πιτσιρίκια που θα διαγνωστούν με ωτίτιδα, εκτός από το κατάλληλο αντιβιοτικό, θα χρειαστούν κι ένα ρινικό σπρέι. Εξίσου ευαίσθητα με τα αυτιά είναι τα μάτια μικρών και μεγάλων, ειδικά όσων φορούν φακούς επαφής. Η πλημμελής τήρηση των κανόνων υγιεινής σε ό,τι αφορά τον καθαρισμό των φακών, αλλά και οι βουτιές και το κολύμπι χωρίς ειδικά προστατευτικά γυαλιά πισίνας, μπορούν να οδηγήσουν σε μολύνσεις των ματιών, με συχνότερη την κερατίτιδα, η οποία εκδηλώνεται με κοκκίνισμα, πόνο και έντονη φωτοφοβία. Στις πισίνες με θαλασσινό νερό, όπως και στη θάλασσα, τα μάτια κοκκινίζουν εύκολα και πονούν ακόμα κι αν δεν είναι ευαίσθητα και ανεξάρτητα από το αν πάσχουν από ξηροφθαλμία, η οποία είναι συχνότερη σε όσους φορούν φακούς επαφής. Αν πάθετε οφθαλμική μόλυνση, πρέπει να πετάξετε τους φακούς επαφής και να ακολουθήσετε κατά γράμμα τις συμβουλές του γιατρού, γιατί σοβαρές μολύνσεις –σαν κι αυτή με σταφυλόκοκκο– μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια της όρασης, όπως επισημαίνει ο οφθαλμίατρος Αναστάσιος Κανελλόπουλος.

Επίσης, οι μύκητες στα βρεγμένα μαγιό και τα παράσιτα που μπορεί να κολυμπούν σε πισίνες με ανεπαρκές σύστημα απολύμανσης ενδέχεται να οδηγήσουν σε κολπίτιδες, κυστίτιδες και ουρολοιμώξεις, οι οποίες μάλιστα συχνά υποτροπιάζουν, ενώ στους άνδρες προκαλούν και προστατίτιδες. Τέλος, αν υπάρξει κρούσμα γαστρεντερίτιδας σε κατασκήνωση όπου έχετε στείλει το παιδί σας, απομακρύνετέ το αμέσως και μην του επιτρέψετε να βουτήξει στην πισίνα του camp, γιατί υπάρχει άμεσος κίνδυνος να κολλήσει και να ταλαιπωρηθεί πολύ με υψηλό πυρετό, διάρροιες και εμετούς.

GETHEALTHIER

ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΑΠΟΣΥΜΠΙΕΣΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Αποσυμπίεση Μεσοσπονδύλιου Δίσκου

Στην Get Healthier, χάρη στις συντονισμένες προσπάθειες μιας ομάδας κορυφαίων ιατρών και μηχανικών ιατρικών οργάνων, εφαρμόζουμε τις τελευταίες εξελίξεις της βιοτεχνολογίας για να προσφέρουμε μη χειρουργική, μη επεμβατική Αποσυμπίεση του Μεσοσπονδύλιου Δίσκου. Πρόκειται για μια απόλυτα ασφαλή και αποτελεσματική διαδικασία, χωρίς φάρμακα, ενέσεις, χειρουργεία και αναισθησία, η οποία πραγματοποιείται σε ειδικό θεραπευτικό κρεβάτι που ελέγχεται από ηλεκτρονικό υπολογιστή. Έτσι, δίνουμε λύσεις σε συχνές επώδυνες παθήσεις όπως οσφυαλγία, ισχιαλγία, κήλη, προβολή δίσκου, αυχενικό σύνδρομο.

Αναγεννητική Ιατρική - Βλαστοκύτταρα

Προσφέρουμε μη χειρουργική αντιμετώπιση ορθοπεδικών παθήσεων με τη βοήθεια καινοτόμων θεραπειών που βασίζονται στις κατακτήσεις της Αναγεννητικής και Μοριακής Ιατρικής (βλαστοκύτταρα). Κατ' αυτό τον τρόπο θεραπεύονται οι ασθενείς που πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα γονάτων και ισχίων, ρευματοειδή αρθρίτιδα, επώδυνες τενοντίτιδες (περιαρθρίτιδα ώμου, επικονδυλίτιδα, άκανθα πτέρνας κλπ), μυϊκές θλάσεις, κατακλίσεις.

GETHEALTHIER

Λ. Κηφισίας 53, Αμπελόκηποι, τηλ. 210-69.93.527
Λεωφόρος Βουλιαγμένης 564, Άλιμος, τηλ. 210-6993527
www.gethealthier.gr