

HEALTH VITA

ΥΓΕΙΑ - ΟΜΟΡΦΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τ. 01_ ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020



Health 'n Life

Σταφυλόκοκκος: Αναγνωρίζω και αντιμετωπίζω τα συμπτώματα

Health 'n Family

Τάση για ατοπία - ατοπικό δέρμα: Συμβουλές για όλη την οικογένεια!

Health 'n Balance

Μικρά μυστικά για... χαλαρωτικές αποδράσεις από την καθημερινότητα



ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Dr Brown's

natural flow®

options+ Anti-colic BOTTLE

Κλινικά αποδεδειγμένη
μείωση κολικών

Χρήση με ή χωρίς
σύστημα αέρα!



93%
αποδοχή
θηλής

ΝΕΑ
ΘΗΛΗ

Προσφέρει ίδια
αίσθηση με τον μητρικό
θηλασμό και
πιο άνετο τσίσιμα

Το «μυστικό»
για την αντιμετώπιση
των κολικών κρύβεται
σε ένα... μπουκάλι.

Σύστημα
φυσικής ροής:
δραστική μείωση
των κολικών,
της παλινδρόμησης
και των αερίων.

*Σε έρευνα που διεξήχθη σε 884 μωρά, 93% των μωρών δέχθηκαν την θηλή
Dr Brown's Options+™ με Φαρδύ Λαιμό

Dr. Brown's® is the
#1 Pediatrician
Recommended
BABY BOTTLE
IN THE U.S.

Pharmex

Dr Brown's Greece www.drbrowns.gr

ΣΕ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ & ΒΡΕΦΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ



HELENVITA[®] Baby



Γι' αυτούς που αγαπάς περισσότερο



απαλή
καθημερινή
φροντίδα



- Δερματολογικά ελεγμένα
- Υποαλλεργικά
- Χωρίς Parabens, παραφινέλαιο & PEG





Health 'n Diet

4 Βιταμίνη D: Ένας ισχυρός σύμμαχος για την προώθηση της υγείας μας!

Health 'n Life

8 Σταφυλόκοκκος: Αναγνωρίζω και αντιμετωπίζω τα συμπτώματα

22 Προσέχουμε τα μάτια μας... σαν τα μάτια μας! 4+1 συμβουλές για να αντιμετωπίσουμε την ξηροφθαλμία



Περιοδική έκδοση

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΦΑΡΜΕΞ Α.Ε.

Λεωφ. Κηφισού 132, Περιστέρι
Αθήνα, 121 31
Τηλ.: 210 5199200
Fax: 210 5144279
E-mail: info@pharmex.gr

ΕΚΔΟΤΗΣ: THINK PLAN BE Μ.Ε.Π.Ε.

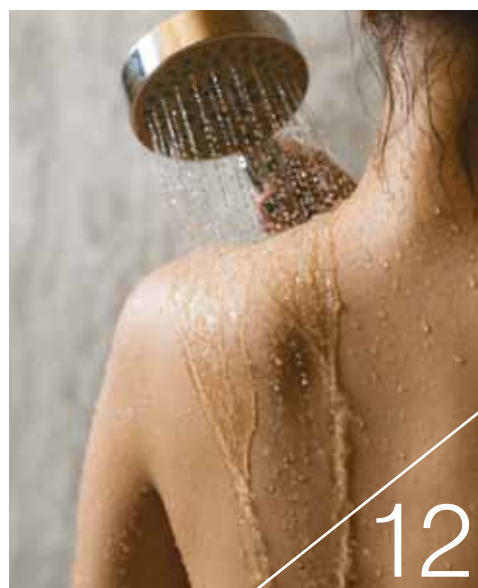
Υπηρεσίες Επικοινωνίας
Παπαφλέσσα 1Α, 167 77 Ελληνικό
Τηλ.: 210 9644445, Fax: 210 9600306
www.tpb.gr





Health 'n Family

12 Τάση για ατοπία – ατοπικό δέρμα:
Συμβουλές για όλη την οικογένεια!



Health 'n Beauty

16 8+1 tips για την περιποίηση
της νεανικής επιδερμίδας

28 Άνδρες & Γυναίκες με ξηρή
επιδερμίδα: Το DOs and DON'Ts μιας
σωστής καθημερινής περιποίησης

Health 'n Balance

32 Μικρά μυστικά για... χαλαρωτικές
αποδράσεις από την καθημερινότητα





Βιταμίνη D

Ένας ισχυρός σύμμαχος για την προάσπιση της υγείας μας!

Η βιταμίνη D αποδεικνύεται ιδιαίτερα σημαντική για την υγεία, φροντίζοντας για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού μας. Κι όμως, παρόλο που η λεγόμενη «βιταμίνη του ήλιου» θα έπρεπε να είναι επαρκής σε λαούς που έχουν τον ήλιο σε αφθονία, όπως είναι οι Έλληνες, τα στοιχεία δείχνουν ότι έχουμε ανάγκη από επιπλέον πρόσληψή της. Η φαρμακοποιός, κα Δέσποινα - Αλεξάνδρα Νταϊφώτη, αναλαμβάνει να μας πει περισσότερα για την τόσο σημαντική αυτή βιταμίνη, αλλά και για τον ρόλο της στη διατήρηση της καλής μας υγείας.

Επιμέλεια: Μαρία Λυσάνδρου, δημοσιογράφος Υγείας

Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για τον οργανισμό, καθώς συμβάλλει στη ρύθμιση πολλών λειτουργιών του. Συγκεκριμένα, παίζει βασικό ρόλο παίζει στον μεταβολισμό του ασβεστίου και του φωσφόρου, βοηθώντας την απορρόφησή του από το έντερο, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη και τη διατήρηση υγιών οστών, σημειώνει η κα Νταϊφώτη. Παράλληλα, δρα ρυθμιστικά στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, στον μεταβολισμό και στη σωστή μυϊκή λειτουργία.

Η βιταμίνη D μπορεί να ληφθεί μέσω του δέρματος, με παρατεταμένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, μέσω της διατροφής και μέσω συμπληρωμάτων διατροφής. Η επάρκεια της εν λόγω βιταμίνης εξαρτάται κυρίως από την ένταση και τον χρόνο έκθεσης του σώματος στην ηλιακή ακτινοβολία. Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι κάτοικοι των βόρειων χωρών θα έπρεπε να έχουν έλλειψη της βιταμίνης D συγκριτικά με τις νότιες μεσογειακές χώρες.

Ωστόσο, μελέτες που στηρίζονται σε μετρήσεις της βιταμίνης D στο αίμα, έχουν δείξει το εξής παράδο-

ξο: ότι υπάρχει έλλειψη ή ανεπάρκεια σε μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού των νότιων χωρών έναντι των βόρειων. Στη χώρα μας μάλιστα, πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι 7 στους 10 Έλληνες παρουσιάζουν έλλειψη βιταμίνης D! Όπως εξηγεί η ειδικός, αυτό συμβαίνει γιατί οι βόρειοι Ευρωπαίοι καταναλώνουν περισσότερα λιπαρά ψάρια και τροφές εμπλουτισμένες σε βιταμίνη D, ενώ οι μεσογειακοί λαοί προφυλάσσονται από την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.

/ Πρόσληψη Βιταμίνης D

Φαίνεται πως η πρόσληψη μέσω της διατροφής δεν είναι επαρκής, καθώς λίγες είναι οι τροφές που θεωρούνται πλούσιες σε βιταμίνη D. Σύμφωνα με την κα Νταϊφώτη, τέτοιες τροφές είναι ορισμένα λιπαρά ψάρια (π.χ. σολομός, σκουμπρί, πέστροφα, σαρδέλες, τόνος, μπακαλιάρος), τα αυγά, το βοδινό συκώτι, αλλά και κάποια είδη τυριών.

Σε περιπτώσεις ανεπάρκειας ή έλλειψής της συνιστάται η λήψη φαρμακευτικών σκευασμάτων ή



ΣΥΝΗΘΩΣ, ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΛΕΙΨΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D, ΔΕΝ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΕΜΦΑΝΗ ΚΑΙ ΣΑΦΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΚΔΗΛΩΘΟΥΝ ΤΕΛΙΚΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΟΛΛΑ ΕΤΗ



INFO BOX

Δέσποινα - Αλεξάνδρα Νταϊφώτη Φαρμακοποιός

Η Δέσποινα - Αλεξάνδρα Νταϊφώτη είναι φαρμακοποιός. Απόφοιτος της Φαρμακευτικής Σχολής Αθηνών και κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στη Βιομηχανική Φαρμακευτική από το ΕΚΠΑ, ενώ έχει μετεκπαιδευτεί σε ομοιοπαθητικές και άλλες εναλλακτικές θεραπείες. Η ίδια συνεχίζει την οικογενειακή παράδοση σε ένα φαρμακείο 50 χρόνων, στο κέντρο της Αθήνας.

συμπληρωμάτων διατροφής, πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του θεράποντος γιατρού ή του φαρμακοποιού. Στα φαρμακεία κυκλοφορεί μια μεγάλη γκάμα φαρμακοτεχνικών μορφών (δισκία, σταγόνες, σπρέι) σε διαφορετικές δοσολογίες. Η συιστώμενη δόση βιταμίνης D εξαρτάται από την ηλικία και τον βαθμό έλλειψής της, όπως προκύπτει από τη μέτρηση των επιπέδων της στο αίμα, υπογραμμίζει η ειδικός.

Μεγάλη σημασία έχει η πρόσληψη βιταμίνης D σε βρέφη, έγκυες και θηλάζουσες μητέρες (η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία συστήνει στους παιδίατρος να προτείνουν στους γονείς των βρεφών την ενίσχυση της κατανάλωσης σε βιταμίνη D), καθώς και σε παιδιά. Μάλιστα, η παράλληλη χορήγηση βιταμίνης K2 έχει αποδειχθεί ότι έχει πολλαπλά οφέλη, καθώς συμμετέχει στον μηχανισμό ενεργοποίησης πρωτεϊνών και ενζύμων που παράγονται με τη συμβολή της βιταμίνης D. Ειδικά στα βρέφη, παρατηρείται συχνά έλλειψη K2, λόγω ανωριμότητας του γαστροπεπτικού τους συστήματος και ιδιαίτερα της ελλιπούς μικροχλωρίδας του εντέρου.

Ένας από τους βασικούς λόγους που τα βρέφη εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D είναι τα επίσης χαμηλά επίπεδα που έχουν οι μητέρες τους κατά τη διάρκεια της κύησης.

Το πρόβλημα αυτό θα πρέπει να αντιμετωπιστεί, καθώς η επαρκής πρόσληψη της εν λόγω βιταμίνης είναι σημαντική για την υγιή ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος των παιδιών, ενώ επιπλέον σχετίζεται και με την υγεία των δοντιών, αλλά και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού τους συστήματος.

Η κάλυψη των αναγκών σε βιταμίνη D είναι ζωτικής σημασίας όχι μόνο στα βρέφη, αλλά γενικά σε όλες τις φάσεις της ανάπτυξης των παιδιών, καθώς, όπως συμβαίνει και με τους ενήλικες, δεν προσλαμβάνουν τις απαραίτητες ποσότητες μέσα από την διατροφή ή την έκθεσή τους στον ήλιο.

/ Βιταμίνη D και υγεία

Τα πολλαπλά οφέλη της βιταμίνης D την καθιστούν πολύτιμο σύμμαχο στην προάσπιση της υγείας μας. Πλήθος επιστημονικών μελετών αποδεικνύουν τον ρόλο της όχι μόνο στη σκελετική υγεία του οργανισμού, αλλά και στη μείωση των φλεγμονών, στην καλή ρύθμιση και ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, στην ανάπτυξη των κυττάρων, καθώς και στη ρύθμιση του μεταβολισμού.

Συνήθως, όταν υπάρχει έλλειψη βιταμίνης D, δεν ανα-



φέρονται εμφανή και σαφή συμπτώματα, τα οποία μπορεί να εκδηλωθούν τελικά μετά από πολλά έτη. Τέτοια συμπτώματα μπορεί να είναι μυϊκή αδυναμία, χρόνια κόπωση, αλλαγές στη διάθεση (π.χ. άγχος και κατάθλιψη), χρόνιος πόνος, πόνος στις αρθρώσεις, αδυναμία συγκέντρωσης και κεφαλαλγίες, σημειώνει η κα Νταιφώτη.

/ Οδηγίες κατανάλωσης

Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη. Αυτό σημαίνει ότι απορροφάται καλύτερα όταν την καταναλώνουμε με τροφές που περιέχουν λιπαρά, και όχι με άδειο στομάχι. Καλές επιλογές λιπαρών τροφών, σε αυτή την περίπτωση, θα ήταν οι ξηροί καρποί, τα τυριά, το αβοκάντο και τα αυγά. Η ιδανική χρονική στιγμή για την πρόσληψή της θα ήταν μετά από ένα πλούσιο μεσημεριανό γεύμα. Επίσης, καλό θα ήταν να καθιερώσουμε μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας προκειμένου να μην την ξεχνάμε, γιατί η καθημερινή λήψη της είναι και αυτή που εξασφαλίζει τα μέγιστα επιθυμητά αποτελέσματα, καταλήγει η ειδικός.

D3 & K2 ΙΔΑΝΙΚΗ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ!

Η HELENVITA διαθέτει το ιδανικό συμπλήρωμα διατροφής για βρέφη και παιδιά με τον πρωτοποριακό συνδυασμό βιταμινών D3 και K2 στην ενδεδειγμένη αναλογία. Με ευχάριστη γεύση βανίλια-καρύδα!

D3: Είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική ανάπτυξη των οστών των παιδιών. Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού τους συστήματος.

K2: Συμβάλλει στη φυσιολογική διατήρηση των οστών και δρα συνεργατικά στην σωστή απορρόφηση και αξιοποίηση της βιταμίνης D από τον οργανισμό.



HELENVITA D3 & K2

Ο απαραίτητος συνδυασμός!

Η βιταμίνη D συμβάλλει στην παραγωγή πρωτεϊνών και ενζύμων που εξαρτώνται από την K2 για να ενεργοποιηθούν.

Σταφυλόκοκκος Αναγνωρίζω και αντιμετωπίζω τα συμπτώματα

Ο σταφυλόκοκκος ανακαλύφθηκε για πρώτη φορά το 1878 από τον Λουί Παστιέρ. Ονομάστηκε έτσι, διότι πολύ απλά στο μικροσκόπιο τα βακτήριά του θυμίζουν ένα τσαμπί σταφύλι.

Γράφει η Μαρία Γλένη, δημοσιογράφος Υγείας



Ο σταφυλόκοκκος αποτελείται από μια ομάδα 31 βακτηρίων και τα στελέχη του ταξινομούνται ως χρυσίζων (παθογόνος) σταφυλόκοκκος, επιδερμικός και σαπροφυτικός. Φυσιολογικά βρίσκεται στο δέρμα, στα νύχια, στον λαιμό, στη μύτη, στα χείλη, στον λάρυγγα, στον φάρυγγα, στα γεννητικά όργανα, χωρίς να προκαλεί συμπτώματα. Όμως, κάτω από ορισμένες συνθήκες μπορεί να υπεραναπτυχθεί και να προκαλέσει από ήπιες λοιμώξεις του δέρματος έως και απειλητικές για τη ζωή ασθένειες. Σπάνια εντοπίζεται στον αέρα, αλλά μπορεί να επιβιώσει πάνω σε αντικείμενα κι επιφάνειες. Το άκρως ανησυχητικό χαρακτηριστικό του είναι ότι έχει την τάση να υποτροπιάζει και να επανεμφανίζεται.

Οι σταφυλοκοκκικές λοιμώξεις, σύμφωνα με τους επιστήμονες της Mayo Clinic, μεταδίδονται κυρίως:¹

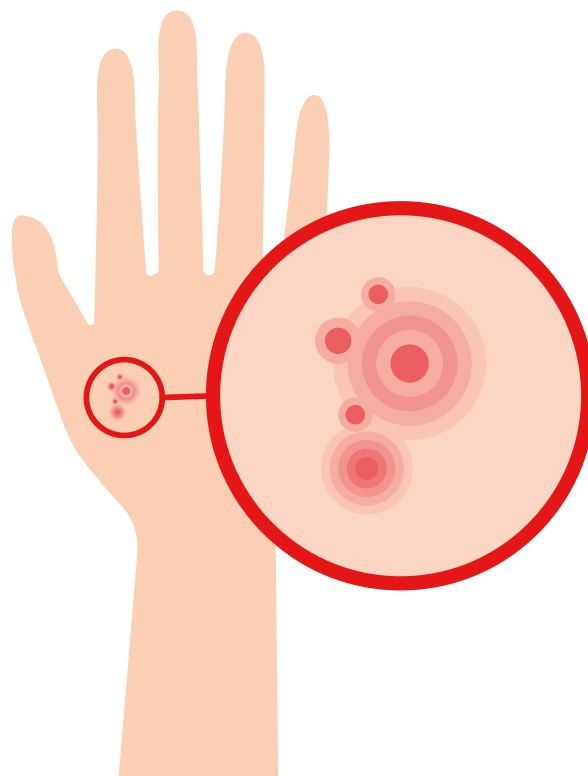
- με τα χέρια, αγγίζοντας το δέρμα αποικισμένου ατόμου ή κάποια μολυσμένη επιφάνεια (όπως πάγκους, χειρολαβές, τηλέφωνα) και
- με τις ρινικές εκκρίσεις.

Στις ομάδες υψηλού κινδύνου ανήκουν τα βρέφη και τα παιδιά, οι γυναίκες που θηλάζουν, όσοι πάσχουν από διαβήτη, πνευμονοπάθεια, έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, δερματικές ή χειρουργικές τομές.

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ

Στο δέρμα

Η λοίμωξη από σταφυλόκοκκο στο δέρμα συνήθως εκδηλώνεται με ένα ερυθρό ογκίδιο ή με πολλά σπυράκια με πύον που προκαλούν πόνο εξαιτίας του πρηξίματος και της ερυθρότητας. Στα παιδιά το **μολυσματικό κηρίο** (impetigo) από σταφυλόκοκκο είναι από τις συχνότερες λοιμώξεις του δέρματος. Εμφανίζεται με ή χωρίς φουσκάλες που μπορεί να περιέχουν υγρό. Τα σημεία που «προτιμά» είναι το πρόσωπο και τα άκρα, πληγές από τσιμπήματα εντόμων, κοψίματα, τραύματα κ.λπ.



/ 6+1 μέτρα προφύλαξης

Οι κατευθυντήριες οδηγίες των Κέντρων Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) για την προφύλαξη ενάντια στη μόλυνση από σταφυλόκοκκο περιλαμβάνουν την αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής. Αναλυτικότερα:²

1. Είναι απαραίτητο το τακτικό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό, καθώς οι σταφυλοκοκκικές λοιμώξεις μεταδίδονται με τα χέρια. Απαράβατος κανόνας είναι το πλύσιμο να διαρκεί 20-30 δευτερόλεπτα και να περιλαμβάνει όλο το χέρι, από τα ακροδάχτυλα μέχρι τους καρπούς.
2. Οι μαθητές που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες πρέπει να πλένονται μετά από κάθε δραστηριότητα, χρησιμοποιώντας καθαρές πετσέτες. Αυτό συνιστάται ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, σε χώρους όπου συγκεντρώνονται πολλά παιδιά, όπως οι κατασκηνώ-

“
**ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ
 ΤΟ ΤΑΚΤΙΚΟ ΚΑΙ
 ΣΧΟΛΑΣΤΙΚΟ
 ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ
 ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ
 ΚΑΙ ΝΕΡΟ, ΚΑΘΩΣ
 ΟΙ ΣΤΑΦΥΛΟΚΟΚΚΙΚΕΣ
 ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ
 ΜΕΤΑΔΙΔΟΝΤΑΙ
 ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ**

σεις, καθώς τότε ο σταφυλόκοκκος βρίσκεται σε έξαρση.

3. Δεν μοιραζόμαστε προσωπικά αντικείμενα που μπορεί να έχουν έρθει σε επαφή με τη μολυσμένη πληγή, όπως πετσέτες, ξυριστικές μηχανές, σεντόνια, ρούχα.

4. Πλένουμε όλα τα κλινοσκεπάσματα και ρούχα σε υψηλές θερμοκρασίες, για να εκριζωθούν τα βακτήρια του σταφυλόκοκκου.

5. Αποφεύγουμε τη στενή επαφή με μολυσμένα άτομα.

6. Επιμελούμαστε τυχόν πληγές του δέρματος για να μειωθούν οι πιθανότητες μόλυνσης με σταφυλόκοκκο.

7. Στην περίπτωση που έχουμε διαγνωστεί με σταφυλόκοκκο, καλύπτουμε όλες τις περιοχές με καθαρούς επιδέσμους, για να μην μεταδοθεί το βακτήριο σε άλλους.



/ Θεραπεία - Αντιμετώπιση

Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει εμβόλιο κατά του σταφυλόκοκκου. Η θεραπεία είναι σε συνάρτηση με την έκταση και τη σοβαρότητα της λοίμωξης.

Έτσι, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού, σε ήπιες περιπτώσεις χορηγούνται αλοιφές και αντιβίωση από το στόμα.

/ Σύμμαχος όλης της οικογένειας

Το **Octenisan® md nasal gel**, μια τοπική, μη αντιβιοτική, ρινική αλοιφή περιορίζει την πιθανότητα μετάδοσης της λοίμωξης από τη ρινική κοιλότητα στο υπόλοιπο σώμα ή ακόμα και στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

Δεν περιέχει αντιβιοτικές ουσίες, δεν απορροφάται από τον οργανισμό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε βρέφη από ενός έτους και πάνω, παιδιά και ενήλικες. Παράλληλα, είναι συμβατή με φαρμακευτικές αγωγές για την αντιμετώπιση μολύνσεων, δεν έχει άρωμα, χρώμα και parabens.

Συνιστάται να εφαρμόζετε το **Octenisan® md nasal gel** 2 φορές για 5 ημέρες.

Στη ρινική ξηρότητα εφαρμόζετε το μέγιστο 2 φορές την ημέρα.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/staph-infections/symptoms-causes/syc-20356221>
 2. <https://www.cdc.gov/hai/organisms/staph.html>

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

https://www.medicinenet.com/staph_infection/article.htm
<https://health.clevelandclinic.org/staph-infections-what-are-they-and-when-should-you-worry/>
https://www.emedicinehealth.com/staphylococcus/article_em.htm



Τάση για ατοπία – ατοπικό δέρμα: Συμβουλές για όλη την οικογένεια!

Η ατοπική δερματίτιδα (ή έκζεμα) είναι μια χρόνια δερματοπάθεια, κατά την οποία παρατηρείται στο δέρμα ερυθρότητα και τάση για φαγούρα. Το ατοπικό δέρμα είναι συχνότερο στα παιδιά, αλλά δύναται να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία.

Η πάθηση συνδέεται με μια γονιδιακή παραλλαγή, η οποία επηρεάζει την ικανότητα του δέρματος να διατηρεί την υγρασία του και να μας προστατεύει από βακτήρια, ερεθιστικούς και αλλεργιογόνους παράγοντες.

Ατοπική δερματίτιδα είναι πιθανότερο να παρουσιάσουν άτομα με οικογενειακό ιστορικό εκζέματος, αλλεργιών, άσθματος, και κυρίως άτομα των οποίων ένας γονέας έχει εμφανίσει τη νόσο αυτή.

Άλλες παράμετροι οι οποίες σχετίζονται με την ατοπική δερματίτιδα είναι η επαφή με αλλεργιογόνα, όπως η γύρη και τα ακάρεα, η τριβή με συνθετικά υφάσματα, η χρήση διαφόρων απορρυπαντικών και ειδών προσωπικής υγιεινής, η υπερβολική επίδραση, το στρες. Σε κάποιες περιπτώσεις παιδικού ατοπικού δέρματος, ενδέχεται να παίζουν ρόλο και ορισμένες τροφικές αλλεργίες.

Για τη διάγνωση της νόσου δεν απαιτείται κλινικός έλεγχος. Το ιατρικό ιστορικό, σε συνδυασμό με την εικόνα του δέρματος, είναι ικανά ώστε ο γιατρός να διαγνώσει ή όχι την ύπαρξη της νόσου.

/ Ποια είναι η εικόνα του ατοπικού δέρματος;

Τα συμπτώματα της ατοπικής δερματίτιδας ποικίλλουν από άτομο σε άτομο. Ωστόσο, βασικά γνωρίσματα του δέρματος με τάση για ατοπία είναι:

- η ξηρότητα,
- ο κνησμός, ο οποίος μπορεί να είναι εντονότερος κατά τις βραδινές ώρες,

- οι κοκκινίλες, ιδίως στα χέρια, τα πόδια, τους αστράγαλους, τους καρπούς, τον λαιμό, το επάνω μέρος του στέρνου, στην εσωτερική καμπύλη των αγκώνων και των γονάτων, ενώ στα παιδιά παρατηρούνται και στο πρόσωπο και το κρανίο,

- το φολιδωτό δέρμα
- ευαίσθητο, πρησμένο δέρμα από το ξύσιμο.

Η ατοπική δερματίτιδα κάνει την πρώτη της εμφάνιση συνήθως πριν την ηλικία των 5 ετών και ενδέχεται να επιμείνει μέχρι και την ενήλικη ζωή, αλλά είναι δυνατόν να πρωτοεμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Σε μερικούς ανθρώπους παρατηρούνται περιοδικές εξάρσεις και διαστήματα ύφεσης, με καθαρό δέρμα, τα οποία μπορούν να διαρκέσουν και αρκετά χρόνια.

Δεν υπάρχει ριζική θεραπεία για την ατοπική δερματίτιδα ωστόσο, υπάρχουν εξειδικευμένα προϊόντα περιποίησης, τα οποία, σε συνδυασμό με τις απαραίτητες συμβουλές για τη φροντίδα του ατοπικού δέρματος, μπορούν να ανακουφίσουν από τα δυσάρεστα συμπτώματα και να αποτρέψουν τις εξάρσεις.

/ Συμβουλές φροντίδας

Το δέρμα με τάση για ατοπία χρειάζεται ειδική φροντίδα, όταν η νόσος εκδηλώνεται. Υπάρχει, ωστόσο, και η δυνατότητα, ακολουθώντας συγκεκριμένα βήματα, τα συμπτώματα της ατοπικής δερματίτιδας να εμφανίζονται σε αραιότερα χρονικά διαστήματα. Μερικές συμβουλές είναι οι παρακάτω:

Για την πρόληψη των συμπτωμάτων.

- Προτιμήστε ένα ντους, και μάλιστα με χλιαρό νερό, παρά ένα αφρόλουτρο, ενδεχομένως με πολύ ζεστό νερό. Χρησιμοποιήστε απαλά σαπούνια, μη αλκαλικά. Να αποφεύγετε τα σαπούνια με άρωμα και αντιβακτηριακές ιδιότητες, καθώς ενδέχεται να εντείνουν την ξηρότητα του δέρματός σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ξεπλύνει καλά το σαπούνι από το δέρμα σας και στεγνώστε το καλά, «ταμποναριστά», χωρίς να το τρίβετε.
- Όταν τελειώνετε με τη ρουτίνα του ντους, φροντίστε να ενυδατώνετε το δέρμα σας με προϊόντα (αλοιφές, λοσιόν) τα οποία ανταποκρίνονται στις δικές σας ιδιαίτερες ανάγκες.
- Επιλέξτε ρούχα άνετα, μαλακά και δροσερά, που δεν θα ερεθίζουν περαιτέρω το ξηρό δέρμα σας.
- Χρησιμοποιήστε υγραντήρα στους εσωτερικούς χώρους, προκειμένου να αποφύγετε την επιδείνωση των συμπτωμάτων εξαιτίας του ζεστού και ξηρού αέρα λόγω θέρμανσης.
- Κάντε μια λίστα με στιδήποτε θεωρείτε ότι πυροδοτεί την εμφάνιση συμπτωμάτων και προσπαθήστε να τα αποκλείσετε από την καθημερινότητά σας. Δώστε έμφαση και στη συναισθηματική σας κατάσταση: βρείτε τρόπους να είστε χαρούμενοι και διαχειριστείτε ανάλογα το στρες.

Για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων.

Ένα σωστά ενυδατωμένο δέρμα μπορεί να απορροφήσει καλύτερα μια κρέμα κατάλληλη για ατοπικά δέρματα, με στόχο να ανακουφιστείτε από το δυσάρεστο αίσθημα κνησμού. Σε περίπτωση που ο κνησμός επιμένει, ίσως χρειαστεί να αναζητήσετε αντιισταμινική αγωγή. Λάβετε υπόψη σας, ωστόσο, ότι τα αντιισταμινικά προκαλούν υπνηλία. Όπως και να έχει, μην ξύνετε τα σημεία του δέρματος που έχει εμφανίσει ατοπία.

ΠΗΓΕΣ

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/atopic-dermatitis-eczema/symptoms-causes/syc-20353273>
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/atopic-dermatitis-eczema/diagnosis-treatment/drc-20353279>
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/atopic-dermatitis-eczema/expert-answers/baby-eczema/faq-20450999>





ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΤΟΠΙΚΟ ΔΕΡΜΑ

Όπως ισχύει και για τους ενήλικες, συνιστάται και για τα παιδιά να χρησιμοποιούνται στο καθημερινό τους μπάνιο μαλακά καθαριστικά προϊόντα και χλιαρό νερό, όχι καυτό. Τα μπάνια να ακολουθούνται από σχολαστικό στέγνωμα και βαθιά ενυδάτωση.

/ Η σταθερή μας φροντίδα

Η ολοκληρωμένη σειρά ATOPURE της HELENVITA, για παιδιά και για ενήλικους δίνουν τις απαραίτητες λύσεις καθαρισμού, ενυδάτωσης και περιποίησης του ατοπικού δέρματος για όλη την οικογένεια. Έχουν πλούσια και απαλή υφή, δεν «κολλάνε» στο δέρμα διατηρώντας το ενυδατωμένο και υγιές.

- Η παιδική σειρά της HELENVITA, με τα προϊόντα Atopure Baby Skin Emulsion και Atopure Baby Bath Oil, περιέχει φυτικά συστατικά, όπως έλαιο καρύδας και μύρτιλου, γλυκερίνη, εκχύλισμα χαμομηλιού και πανθενόλη, τα οποία διακρίνονται για την αντιοξειδωτική και καταπραϊντική τους δράση, καλύπτοντας τις ανάγκες της ερεθισμένης και αφυδατωμένης επιδερμίδας.

- Η σειρά ενηλίκων για πρόσωπο και σώμα περιλαμβάνει τα προϊόντα Atopure Skin Emulsion και Atopure Shower Cream. Περιέχει έλαιο καρύδας, έλαιο ελαιόλαδου, βιταμίνη B3 και περιποιείται την επιδερμίδα, βελτιώνει την υφή της, ενυδατώνει και προστατεύει το δέρμα με τάση για ατοπία.

Διαθέτουν υποαλλεργικό, διακριτικό και ευχάριστο άρωμα.



8+1 tips

για την περιποίηση της νεανικής επιδερμίδας

Απλά και εύκολα μυστικά ομορφιάς που φροντίζουν
ώστε η επιδερμίδα μας να παραμένει νεανική και
λαμπερή με το πέρασμα των χρόνων.

Γράφει η Άρτεμις Καράγιαννη, beauty editor



Αν κάνουμε μία μικρή έρευνα σχετικά με το τι ζητάει κάθε γυναίκα για την ομορφιά της, θα διαπιστώσουμε ότι η νεανική όψη της επιδερμίδας είναι το νούμερο 1 ζητούμενο!

Η νεανικότητα του προσώπου εξαρτάται φυσικά από την ηλικία μας, αλλά πλέον, με τον σωστό τρόπο ζωής και την ιδανική καλλυντική υποστήριξη, μπορεί να παραταθεί για πολλά χρόνια, ενώ μεγαλώνοντας μπορούμε να αποκτήσουμε μία ελκυστική ώριμη επιδερμίδα.

Τα μυστικά ομορφιάς και τα έξυπνα tips για να επιτύχουμε όλα τα παραπάνω είναι πλέον γνωστά και είναι στο χέρι μας να τα εφαρμόσουμε από νωρίς, ώστε να απολαμβάνουμε μια όμορφη επιδερμίδα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

/ Modus vivendi

Πριν ακόμη επιλέξουμε την ιδανική για εμάς αντιγηραντική στρατηγική, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να υιοθετήσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Δεν μπορούμε να ξεκινήσουμε να συζητάμε για περιποίηση εάν δεν έχουμε πρώτα φροντίσει τον εαυτό μας εκ των έσω: ισορροπημένη διατροφή, γυμναστική, εσωτερική ενυδάτωση, που θα μας θωρακίσουν εσωτερικά ώστε να λάμπουμε ακόμα περισσότερο εξωτερικά.

Μην ξεχνάμε πως το αλκοόλ και το κάπνισμα δεν έχουν καμία θέση σε αυτή τη στρατηγική, ενώ το άγχος αποτελεί τον πιο «ύπουλο εχθρό» της ομορφιάς μας και αποδεικνύεται τα τελευταία χρόνια ως ένας από τους βασικότερους παράγοντες που προκαλούν πρόωρη γήρανση.

/ Πώς κοιμάστε;

Ο ύπνος μας δε μας ξεκουράζει μόνο ώστε να δείχνουμε την επόμενη μέρα πιο φρέσκες, αλλά έχει και πιο βαθιά σημασία στην προσπάθειά μας να αντισταθούμε στα σημάδια που αφήνει πίσω του ο χρόνος που περνάει. Όσο κοιμόμαστε, τα κύτταρά μας αναπλάθονται και η παραγωγή κολλαγόνου ενισχύεται. Γι' αυτό είναι σημαντικό να κοιμόμαστε αρκετές ώρες την ημέρα και όσο νωρίτερα γίνεται μέσα στη νύχτα, καθώς τις πρώτες πρωινές ώρες οι διαδικασίες αυτές επιβραδύνονται, με αποτέλε-



σμα να μην δρα ευεργετικά ένας ύπνος που ξεκινάει μετά τα μεσάνυχτα.

Παράλληλα, ο τρόπος με τον οποίο κοιμόμαστε παίζει ρόλο και αυτό είναι ένα μυστικό ομορφιάς που έχουμε κληρονομήσει από τις παλαιότερες γενιές. Πιο συγκεκριμένα το να κοιμόμαστε ανάσκελα όσο περισσότερο μπορούμε, μας προφυλάσσει από τις φθορές που προκαλούνται από τη βίαιη επαφή της επιδερμίδας μας με το μαξιλάρι ή το στρώμα, που όσο περνούν τα χρόνια αποκαθίσταται μετά το ξύπνημα όλο και πιο αργά. Δεν έχετε παρατηρήσει τα σημάδια στο πρόσωπό σας έπειτα από έναν άστα-



πάνω της όλη την ημέρα. Ο καθημερινός καθαρισμός είναι μια από τις πιο τρυφερές κινήσεις φροντίδας που μπορούμε να προσφέρουμε στο δέρμα μας και δεν πρέπει να τον παραλείψουμε σε κάθε ηλικία, κάθε εποχή.

Η αγορά προσφέρει υπέροχα προϊόντα για να διαλέξουμε το δικό μας αγαπημένο: Γαλάκτωμα για καθημερινό καθαρισμό και ντεμακιγιάζ, όπως το **Helenvita Cleansing Milk**, που απομακρύνει μακιγιάζ, ρύπους και περίσσεια λιπαρότητας με Προβιταμίνη B5, Έλαιο Αβοκάντο & Υαλουρονικό Οξύ ή το λάδι καθαρισμού-ντεμακιγιάζ, όπως το **Helenvita Cleansing Oil**, που καθαρίζει αποτελεσματικά και αφαιρεί μακιγιάζ και ρύπους με Βιταμίνη E, θρεπτικά έλαια macadamia και αμυγδάλου.



το ύπνο; Τα σημάδια αυτά αργούν ολοένα και περισσότερο να εξαφανιστούν όσο εμείς μεγαλώνουμε, αποδεικνύοντας την έλλειψη κολλαγόνου που προκύπτει με τα χρόνια.

/ «Ξεκαθαρίσματα»

Πόσο σπουδαίο είναι να καθαρίζουμε καθημερινά την επιδερμίδα μας! Ακόμη και τις μέρες που μείναμε σπίτι και δεν έτυχε να βαφτούμε, είναι το ίδιο απαραίτητο να καθαρίσουμε την επιδερμίδα μας από τη σκόνη και τους ρύπους που συγκεντρώθηκαν

/ Καθημερινή φροντίδα

Το ακούμε χρόνια τώρα αλλά στην πραγματικότητα λίγες από εμάς το τηρούν. Το να περιποιούμαστε καθημερινά την επιδερμίδα μας, πρωί και βράδυ, εφτά μέρες την εβδομάδα, μπορεί να ακούγεται σαν μία υποχρέωση ή δέσμευση, στην πραγματικότητα όμως είναι μία διαδικασία με εκπληκτικά οφέλη για την ομορφιά μας, που πρέπει να την αντιμετωπίζουμε σαν μία καθημερινή ιεροτελεστία φροντίδας.

Η κρέμα μας πρέπει να είναι εκεί κάθε πρωί που ξυπνάμε και κάθε βράδυ πριν κοιμηθούμε, ώστε να μας χαρίζει όλα τα μοναδικά της συστατικά και να φροντίζει ώστε να κοιμόμαστε και να ξυπνάμε πιο όμορφες. Αν το να δεσμευτούμε στην εφαρμογή της είναι κάτι που μας δυσκολεύει θα πρέπει να την ταιριάξουμε με μία άλλη διαδικασία που ακολουθούμε καθημερινά ώστε να μην την ξεχνάμε, όπως για παράδειγμα το ντους μας ή το πλύσιμο των δοντιών μας.

Έτσι, αφού τελειώσουμε το πρωινό μας μπάνιο και πριν περιποιηθούμε το χαμόγελό μας, μπορούμε να απλώσουμε μια κρέμα ημέρας, όπως η **Helenvita Hydration Day Cream SPF15** για κανονική/μικτή επιδερμίδα, που προλαμβάνει τα σημάδια γήρανσης και αναζωογονεί την επιδερμίδα, προετοιμάζοντάς μας για μια όμορφη ημέρα.

/ Διαλέγω την κρέμα μου

Δεν είναι κάθε κρέμα ιδανική για όλες τις επιδερμίδες ούτε κάθε υφή προϊόντος το ίδιο απολαυστική για όλες τις γυναίκες. Η ευχάριστη συγκυρία της εποχής που μας προσφέρει δεκάδες επιλογές σε συνθέσεις και υφές, μας δίνει τη δυνατότητα να επιλέξουμε ανάμεσά τους το ιδανικό για εμάς προϊόν.

Ας δώσουμε λοιπόν σε μερικά προϊόντα την ευκαιρία να μας κερδίσουν και σίγουρα θα μας ανταμείψουν με τη φρεσκάδα και την υγιή όψη που υπόσχονται ότι θα μας προσφέρουν. Ο τύπος της επιδερμίδας μας είναι εξίσου καθοριστικός στην επιλογή της κρέμας μας, καθώς οι συνθέσεις διαφέρουν ανάλογα με το δέρμα στο οποίο απευθύνονται.

Για παράδειγμα μια κρέμα, όπως η **Helenvita Hydration Day Cream SPF15** για ξηρή/πολύ ξηρή επιδερμίδα, προσφέρει προστασία από το οξειδωτικό στρες και τη φωτογήρανση, ενώ προλαμβάνει τα σημάδια γήρανσης και αναπληρώνει τα επίπεδα υγρασίας χάρη στα πλούσια ενυδατικά συστατικά της.

/ Massage time

Δεν είναι μόνο η σύνθεση που κρατάμε στα χέρια μας που έχει σημασία, αλλά και πώς την εφαρμόζουμε. Οι κινήσεις μασάζ και η επαφή με την επιδερμίδα μας όσο εφαρμόζουμε την κρέμα ημέρας ή νύχτας είναι αρκετά σημαντικές για να δώσουν ένα boost στη προσπάθειά μας να απαλύνουμε τα σημάδια του χρόνου από την επιδερμίδα μας.

Έχει αποδειχθεί ότι το ήπιο μασάζ είναι πολύτιμο για την αναπλαστική διαδικασία, καθώς ενισχύει την απορρόφηση του προϊόντος και διεγείρει τη μικρο-κυκλοφορία, με αποτέλεσμα η επιδερμίδα μας να δείχνει πιο λαμπερή και αναζωογονημένη. Παράλληλα, το μασάζ καθιστά τη διαδικασία αυτή πιο ολοκληρωμένη και απολαυστική, οπότε μας κάνει να νιώθουμε ότι προσφέρουμε κάτι όμορφο στον εαυτό μας.

Μην ξεχνάμε ότι και η ψυχολογία μας είναι επίσης μια καθοριστική παράμετρος για την ομορφιά μας, οπότε γιατί να μην αγγίζουμε με αγάπη τον εαυτό μας και να νιώθουμε πιο όμορφα με κάτι τόσο απλό αλλά τόσο σημαντικό, όπως είναι μια στιγμή που αφιερώνουμε σε εμάς;





/ Serum, το πολύτιμο

Από τότε που εισήχθη ο ορός προσώπου στην καθημερινή περιποίηση, άλλαξε για πάντα η βιομηχανία της ομορφιάς. Τίποτα πλέον δεν είναι το ίδιο εφόσον στα χέρια μας έφτασε ένα τόσο σπουδαίο προϊόν όπως το serum, που με την ειδικά μελετημένη πυκνότητά του και τη μοναδική του υφή, καταφέρνει να διεισδύει βαθιά μέσα στην επιδερμίδα μας και να της προσφέρει το κάτι παραπάνω. Ειδικά στη μάχη ενάντια στον χρόνο, ο ορός προσώπου αποτελεί ίσως το πιο σπουδαίο μας όπλο, ενώ αν έπρεπε να διαλέξουμε ένα μόνο προϊόν για να εφαρμόζουμε καθημερινά, σίγουρα αυτό θα ήταν η καλύτερή μας επιλογή.

Ένα ενυδατικό serum, όπως το **Helenvita Hydration Serum** για ενυδάτωση προσώπου και λαιμού, ενισχύει τη λειτουργία των φυσικών μηχανισμών ενυδάτωσης της επιδερμίδας, διατηρεί την υγρασία και εξασφαλίζει εντατική ενυδάτωση σε βάθος. Μια ιδανική επιλογή για κάθε ηλικία και τύπο δέρματος.



/ Υπέροχο βλέμμα

Δεν νοείται νεανική επιδερμίδα χωρίς βλέμμα γεμάτο ζωντάνια και λάμψη. Η περιποίηση της επιδερμίδας κάτω από τα μάτια αποτελεί επιτακτική ανάγκη για κάθε γυναίκα, κάθε ηλικίας. Η κρέμα ματιών δεν πρέπει να λείπει από κανένα *rouge*, αντιθέτως πρέπει να βρίσκεται στην πρώτη γραμμή φροντίδας, πρωί και βράδυ. Η κρέμα ματιών **Helenvita Toning Eye Cream** με στοχευμένη δράση ενάντια στο κουρασμένο βλέμμα και στους μαύρους κύκλους, βελτιώνει την όψη της επιδερμίδας γύρω από τα μάτια, ενώ προσφέρει πλούσια ενυδάτωση και αναζωογόνηση. Τα πλούσια ενυδατικά συστατικά μειώνουν τα σημάδια κόπωσης και βοηθούν στην πρόληψη των λεπτών γραμμών και ρυτίδων. Η εφαρμογή της πρέπει να γίνεται με απαλές ταμποναριστές κινήσεις και κατά προτίμηση με τον παράμεσο, ώστε να ασκείται ελεγχόμενη δύναμη.

/ Νιώθω νέα, είμαι νέα

Η νεανικότητα της επιδερμίδας επηρεάζεται φυσικά από όλα τα παραπάνω, αλλά είναι και αποτέλεσμα καλής διάθεσης. Δεν είναι τυχαίο που βλέπουμε γυναίκες που νιώθουν όμορφα να δείχνουν υπέροχες, αφού η ψυχολογία τους αντανακλάται σε πολύ μεγάλο βαθμό και στην εξωτερική τους εμφάνιση. Αν νιώθουμε όμορφα θα δείχνουμε και έτσι!

Ας κάνουμε, λοιπόν, ό,τι καλύτερο μπορούμε για να διατηρούμε τη νεανικότητά μας και ας κοιταζόμαστε καθημερινά στον καθρέφτη θαυμάζοντας αυτό που είμαστε γιατί ένα είναι σίγουρο: είναι μοναδικό!

Προσέχουμε τα μάτια μας... σαν τα μάτια μας!

4+1

συμβουλές

για να αντιμετωπίσουμε
την ξηροφθαλμία

Πολύ συχνά, οι συνθήκες της ζωής μας είναι τέτοιες που νιώθουμε τα μάτια μας να «στεγνώνουν» και να κουράζονται εύκολα, επιβαρύνοντας με τον τρόπο αυτό τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Τι είναι η ξηροφθαλμία και πώς μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε;



/ Δάκρυα... προστασίας

Αν και τα δάκρυα έχουν ταυτιστεί με έντονα συναισθήματα, στην ουσία ο ρόλος τους είναι να προστατεύουν τα μάτια, παρέχοντάς τους τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Μάλιστα, παρά τη λανθασμένη πεποίθηση ότι τα δάκρυα περιέχουν μόνο νερό, έχει διαπιστωθεί ότι αποτελούνται από τρεις στοιβάδες: την ελαιώδη, την υδάτινη και τη βλεννώδη.

Κάθε μια από αυτές τις στοιβάδες περιέχει πολύτιμα για τα μάτια συστατικά, όπως ηλεκτρολύτες, λιπίδια, αντισώματα και πρωτεΐνες. Τα συγκεκριμένα συστατικά συμβάλλουν στην καλή υγεία των ματιών, καθώς διευκολύνουν τις κινήσεις των βλεφάρων, ενυδατώνουν τον κερατοειδή και απομακρύνουν τις σκόνες και τα ξένα σωματίδια.



/ Η ξηροφθαλμία

Στις περιπτώσεις που τα μάτια στεγνώνουν από δάκρυα, τότε εκδηλώνεται η ξηροφθαλμία.

Με την ξηροφθαλμία, και με δεδομένο ότι ο κερατοειδής δεν προστατεύεται από τα δάκρυα, αυξάνεται ο κίνδυνος για μολύνσεις και φλεγμονές των ματιών.¹ Την ίδια στιγμή, οι κινήσεις των βλεφάρων επιβαρύνουν την κατάσταση, καθώς, στην κυριολεξία, γδέρνουν την επιφάνεια του κερατοειδούς χιτώνα.

/ Τι την προκαλεί

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Οφθαλμολογίας (AAO), οι αιτίες που ενοχοποιούνται για την εμφάνιση της ξηροφθαλμίας είναι:²

- Οι αλλεργίες των ματιών.
- Η ηλικία.
- Οι οφθαλμολογικές χειρουργικές επεμβάσεις.
- Οι τραυματισμοί στο μάτι.
- Το φύλο, καθώς έχει βρεθεί ότι οι γυναίκες μετά τα 40 παρουσιάζουν σημαντική μείωση στην παραγωγή δακρύων, εξαιτίας των ορμονικών αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα τους.
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες.
- Ασθένειες, με κυριότερες τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και το σύνδρομο Sjorgen.
- Η λήψη ορισμένων φαρμάκων, όπως αντιισταμινικών, η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης με οιστρογόνα και άλλα.
- Οι πολλές ώρες μπροστά από οθόνες.

/ Τα συμπτώματα

Η αίσθηση ξένου σώματος στα μάτια είναι το συνηθέστερο σύμπτωμα της ξηροφθαλμίας. Πολύ συχνά οι πάσχοντες παραπονιούνται στον γιατρό τους ότι νιώθουν σαν να έχουν μόνιμα στα μάτια τους άμμο ή κάποιο σκουπίδι ή μια βλεφαρίδα. Αρκετά συχνά η ενόχληση αυτή συνοδεύεται από ερυθρότητα και πόνο.

Άλλα συμπτώματα είναι το τσούξιμο, η ευαισθησία στο φως, η θολή όραση και η κόπωση των ματιών.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΑΣ

1. Όσον αφορά την επαφή μας με τον «έξω» κόσμο:

Περιορίζουμε τις μετακινήσεις μας τις πολύ ζεστές ή ξηρές ημέρες ή όταν φυσάει δυνατός άνεμος, ο οποίος έχει την ιδιότητα να «στεγνώνει» γρήγορα τα μάτια. Αν είναι απαραίτητο να μετακινηθούμε, δεν παραλείπουμε να φοράμε γυαλιά που θα έχουν προστατευτικά στα πλάγια.

2. Όσον αφορά τους «κλειστούς» χώρους:

Φροντίζουμε να μην παραμένουμε για πολλές ώρες σε εσωτερικούς χώρους με κλιματιστικά ή ανεμιστήρες, καθώς ξηραίνουν περισσότερο την ατμόσφαιρα εντείνοντας την ξηροφθαλμία. Τον χειμώνα, όπου τα επίπεδα υγρασίας, κυρίως στους θερμαινόμενους χώρους, είναι μειωμένα, καλό είναι να χρησιμοποιούμε έναν υγραντήρα.

3. Στον χώρο εργασίας μας

Τοποθετούμε την οθόνη του υπολογιστή μας σε απόσταση τουλάχιστον 40 εκατοστών και ρυθμίζουμε τη φωτεινότητά της, ώστε να ταιριάζει με τη φωτεινότητα του περιβάλλοντος.

Εάν είναι εφικτό, αποφεύγουμε τις πολλές ώρες εργασίας μπροστά σε μια οθόνη. Αν δεν είναι εφικτό, προκειμένου να ξεκουράσουμε τα μάτια σας, επιλέγουμε να κάνουμε διάλειμμα κάθε 10 λεπτά. Φροντίζουμε επίσης να βλεφαρίζουμε πιο συχνά, για να βοηθήμε τα μάτια μας να ανακτούν λίγη από την υγρασία που έχουν χάσει.

4. Προσέχουμε τη διατροφή μας

Δεν ξεχνάμε να πίνουμε άφθονα υγρά, για να είναι επαρκώς ενυδατωμένος ο οργανισμός μας.

Βάζουμε στο πιάτο μας τρόφιμα πλούσια σε Ω-3 λιπαρά, όπως ο σολομός, οι σαρδέλες, η ρέγκα, το σκουμπρί, ο τόνος κ.λπ., καθώς έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να αποτρέψουν την εμφάνιση ξηροφθαλμίας. Περιορίζουμε την κατανάλωση αλκοόλ, καθώς τα οινόπνευματώδη ποτά προκαλούν ξηρότητα στο στόμα και στα μάτια, σε 1-2 ποτήρια αλκοόλ την ημέρα.

5. Δεν παραλείπουμε τη φροντίδα και υγιεινή των βλεφάρων

Αποφεύγουμε την άμεση επαφή με προϊόντα που περιέχουν ερεθιστικές ουσίες, όπως για παράδειγμα τα απορρυπαντικά.

Κάθε φορά που στεγνώνουμε τα μαλλιά μας με πιστολάκι, φροντίζουμε ώστε ο αέρας να μην «χτυπά» το πρόσωπο.

Εάν φοράμε φακούς επαφής, επιβάλλεται να είμαστε σχολαστικοί με την καθαριότητα, τη φύλαξη και τη συντήρησή τους. Εξίσου σημαντικό είναι να τους αφαιρούμε όταν δεν τους χρειαζόμαστε.

Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε το **HYLO-GEL**, ένα οφθαλμικό διάλυμα το οποίο ενδείκνυται για:

- την εντατική λίπανση των οφθαλμών,
- θεραπευτικούς σκοπούς της επιφάνειας των οφθαλμών σε περιπτώσεις σοβαρής επίμονης αίσθησης ξηρότητας και
- μετά από χειρουργικές επεμβάσεις.

Αξίζει να τονιστεί ότι το **HYLO-GEL** περιέχει το νατριούχο άλας υαλουρονικού οξέος, μία φυσική ουσία που συναντάται σε πολλά όργανα του ανθρώπινου σώματος, συμπεριλαμβανομένου του ματιού. Έχει την ιδιότητα να σχηματίζει στην επιφάνεια του ματιού ένα σταθερό λιπαντικό και ενυδατικό φιλμ, παρατεταμένης διάρκειας που δεν ξεπλένεται εύκολα.

Αυτή ακριβώς η ιδιότητα εξασφαλίζει ότι ο κερατοειδής και ο επιπεφυκότας είναι προστατευμένοι και, μαζί με τα φυσιολογικά δάκρυα, το βλέφαρο γλιστράει σε όλη την επιφάνεια του ματιού.

Το **HYLO-GEL** περιέχει υψηλότερο ποσοστό υαλουρονικού νατρίου, που το κάνει πιο παχύρρευστο



και κατ' αυτόν τον τρόπο δημιουργείται ένα φιλμ που καταπραΰνει εντατικά και ενυδατώνει παρατεταμένα. Τα επίμονα ή σοβαρά συμπτώματα καταπραΰνονται και το μάτι προστατεύεται από περαιτέρω ερεθισμό.

Τέλος, να σημειωθεί ότι το **HYLO-GEL** είναι συνήθως πολύ καλά ανεκτό, καθώς δεν περιέχει συντηρητικά. Επιπρόσθετα, δεν περιέχει φωσφορικά, έτσι ώστε να αποφεύγονται επιπρόσθετες επιπλοκές εξαιτίας της δημιουργίας αδιάλυτων εναποθέσεων στον κερατοειδή.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dry-eyes/symptoms-causes/syc-20371863>

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

<https://www.aoa.org/patients-and-public/eye-and-vision-problems/glossary-of-eye-and-vision-conditions/dry-eye>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/170743.php>
<https://www.healthline.com/health/chronic-dry-eye/causes-how-to-treat>
<https://www.nhs.uk/conditions/dry-eyes/>



Η **NEA** θεραπευτική
προσέγγιση ενάντια
στην Ξηροφθαλμία.

Το μόνο που δρα **απευθείας**
στην λιπιδική στιβάδα του δακρυϊκού φιλμ.



Αποτελεσματική προστασία.
Χωρίς συντηρητικά, φωσφορικά, γαλακτωματοποιητές.



Άνδρες & Γυναίκες με ξηρή επιδερμίδα **Το DOs and DON'Ts μιας σωστής καθημερινής περιποίησης**



Αν στην ερώτηση «Τι τύπο δέρματος έχετε», η απάντηση που δίνετε είναι «Ξηρό», τότε το άρθρο αυτό όχι μόνο σας αφορά, αλλά στοχεύει να σας κάνει να μην δυσανασχετείτε για την απάντησή σας.

Γράφει η Άρτεμις Καράγιαννη,
beauty editor



/ **ΝΑΙ** στη σωστή διάγνωση

Λίγη ξηρότητα τοπικά στο πρόσωπο ή στο σώμα για λίγο διάστημα ή μια περίοδος με λίγο ξεφλούδισμα σε συγκεκριμένα σημεία, δεν αποτελούν απαραίτητα ενδείξεις για ξηρή επιδερμίδα. Μπορεί να μας δείχνουν ότι το δέρμα μας διαμαρτύρεται για κάποιο προϊόν ή για κάποια συνθήκη στην οποία εκτέθηκε, αλλά δεν καθορίζουν απόλυτα τον τύπο της επιδερμίδας μας.

Η ξηρή επιδερμίδα είναι εκείνη που σταθερά «τραβάει» και μας αφήνει μια δυσάρεστη αίσθηση τσιμπήματος. Είναι τραχιά και ξεφλουδισμένη, ερεθίζεται εύκολα και αντιδρά συχνά σε εξωτερικές επιδράσεις, όπως στον ξηρό αέρα θέρμανσης. Αν η ξηρότητα δεν αντιμετωπιστεί σωστά, τότε το δέρμα αρχίζει να παρουσιάζει φλεγμονές και εκζέματα. Παράλληλα, η ξηρότητα είναι και μια κατάσταση που εντείνεται με τα χρόνια, καθώς προκαλείται εξαιτίας της βιολογικής γήρανσης του δέρματος, ενώ κάποιες φορές αποτελεί και σύμπτωμα κάποιας νόσου, όπως ο διαβήτης ή η ψωρίαση.

Σε κάθε περίπτωση, η σωστή διάγνωση του τύπου της επιδερμίδας είναι ιδιαίτερα σημαντική τόσο στις γυναίκες όσο και στους άνδρες και καλό είναι να προκύπτει από κάποιον ειδικό, ώστε να μας δίνει την απαραίτητη γνώση για να μπορούμε να την περιποιούμαστε με τον σωστό τρόπο.

/ **ΝΑΙ** στη στοχευμένη φροντίδα

Ο διαχωρισμός των προϊόντων της αγοράς σε ειδικά για κάθε τύπο επιδερμίδας δεν είναι τυχαίος. Το γεγονός ότι άλλα προϊόντα απευθύνονται στη λιπαρή επιδερμίδα, άλλα στην κανονική και άλλα στην ξηρή έχει πολύ μεγάλη σημασία για την περιποίηση που ο κάθε άνδρας και η κάθε γυναίκα θα επιλέξουν για την επιδερμίδα τους.

Διαβάζοντας, λοιπόν, καλά τις ετικέτες των προϊόντων, ακολουθώντας τις συμβουλές των ειδικών που βρίσκουμε πλέον εύκολα γύρω μας και ακούγοντας τις συμβουλές των αισθητικών ή των φαρμακοποιών μας, θα ανακαλύψουμε το ιδανικό για εμάς προϊόν.

Προϊόντα που περιέχουν συστατικά, όπως η ουρία, που δεσμεύει την υγρασία ή η αλλαντοΐνη που έχει αντιφλεγμονώδη και αντιερεθιστικά αποτελέσματα, είναι ιδανικά για την αντιμετώπιση της ξηρότητας σε πρόσωπο και σώμα. Η δράση τους ενισχύει την ελαστικότητα της επιδερμίδας, μειώνει τον κνησμό και καταπραΰνει

μοναδικά, με αποτέλεσμα να αποτελούν τα ιδανικά συστατικά για την καθημερινή φροντίδα ενός δέρματος που υποφέρει από ξηρότητα αλλά θέλει παράλληλα να δείχνει όμορφο και υγιές.

/ **ΝΑΙ** στον καθαρισμό

Υπάρχει μια λανθασμένη πεποίθηση ότι ο καθαρισμός ξηραίνει ακόμη περισσότερο την επιδερμίδα και γι' αυτό είναι καλύτερο να αποφεύγεται. Αυτό θα συμβεί πράγματι, εάν η διαδικασία καθαρισμού που θα επιλέξουμε δεν είναι η κατάλληλη. Σε καμία περίπτωση δεν αποτελεί αιτία να παρακάμψουμε την τόσο πολύτιμη αυτή ρουτίνα ομορφιάς!

Η ξηρή επιδερμίδα χρειάζεται καθαρισμό όσο και κάθε άλλος τύπος επιδερμίδας, αρκεί αυτός να γίνεται με ειδικό προϊόν καθαρισμού, ειδικά διαμορφωμένο για τις δικές της ανάγκες. Ένα τέτοιο προϊόν είναι και το **Eubos Urea 5% Washing Lotion** που προσφέρει βαθύ καθαρισμό και ενυδάτωση στην επιδερμίδα, ενώ αποκαθιστά τα λιπίδια του δέρματος και καταπραΰνει μοναδικά. Με καθημερινή χρήση το ξηρό δέρμα όχι μόνο απολαμβάνει την

καθαριότητα από μακιγιάζ, σκόνη και ρύπους, αλλά αναζωογονείται και δείχνει μέρα με τη μέρα ακόμη πιο όμορφο.

Φυσικά, ο καθαρισμός δεν είναι μόνο γυναικεία υπόθεση, αφού σαφώς και το ανδρικό δέρμα εκτίθεται στους ρύπους, τη σκόνη και όλα τα περιβαλλοντικά κατάλοιπα που «ξεκουράζονται» στην επιδερμίδα έπειτα από μια ημέρα στην πόλη. Έτσι, το κατάλληλο προϊόν καθαρισμού σε μορφή λοσιόν με ήπιες καθαριστικές δράσεις και με φυσιολογικό PH για καθημερινή φροντίδα του ξηρού δέρματος, θα πρέπει να βρίσκεται δίπλα σε κάθε άνδρα και γυναίκα που θέλει να αντιμετωπίσει με τον καλύτερο τρόπο την ξηρότητα στην επιδερμίδα του, ανεξαρτήτως αιτίας.

/ **ΝΑΙ** στην περιποίηση που... φτάνει στα άκρα!

Όταν η επιδερμίδα μας είναι ξηρή, δεν εννοούμε ότι η ξηρότητα αφορά μόνο την επιδερμίδα του προσώπου. Το δέρμα μας καλύπτει το 100% μας, ακόμη και εκεί που δεν το βλέπουμε, όπως στα πέλματά μας!

Οι συνέπειες του ξηρού δέρματος είναι σύνθετες φαινόμενο και στα πόδια μας, τα οποία δέχονται και τη μεγαλύτερη καταπόνηση καθημερινά. Όταν το δέρμα δεν έχει τη φυσική ποσότητα υγρασίας που το προστατεύει από την πίεση και τις άλλες εξωτερικές επιδράσεις, εμφανίζει προβλήματα, όπως σκληρύνσεις, ρωγμές, κάλους κ.ά..

Όταν, λοιπόν, έχουμε μια στρατηγική ομορφιάς που απευθύνεται στην ξηρή επιδερμίδα, έχουμε μια ολοκληρωμένη σειρά κινήσεων περιποίησης που αφορούν και το σώμα μας. Πολύ χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η ξηρότητα που παρουσιάζεται στα πόδια μας και που συχνά αμελούμε με αποτέλεσμα να καταλήγουμε όχι μόνο με πόδια που υποφέρουν, αλλά και με πόδια που δε δείχνουν όμορφα όταν έρχεται η στιγμή να τα εκθέσουμε.

Για αυτές τις περιπτώσεις υπάρχουν και εδώ στοχευμένα συστατικά όπως η ουρία, η αλλαντοΐνη, το γαλακτικό οξύ και ένας ειδικός συνδυασμός λιπιδίων από πολύτιμα έλαια και γλυκερόλη. Όλα αυτά τα βρίσκουμε σε ειδικά μελετημένα προϊόντα όπως





το **Eubos Urea 10% Foot Cream**, με μοναδική σύνθεση κατάλληλη για το ξηρό και τραχύ δέρμα, τις ραγάδες και τις σκληρύνσεις του δέρματος των ποδιών. Πρόκειται για μια εντατική φροντίδα για εξαιρετικά ξηρό και σκληρό δέρμα, σκασμένα πόδια, κατακλίσεις, σημεία πίεσης από μακροχρόνιες κατακλίσεις, κάλους και ρωγμές που περιέχει επιλεγμένα δραστικά συστατικά για την αποτελεσματική φροντίδα του δέρματος. Η υψηλή δόση ουρίας ενεργεί επίσης κερατολυτικά, λειαίνει τα ανώτερα στρώματα του δέρματος, ενισχύοντας την ανανέωσή του, ενώ τα υπόλοιπα συστατικά της κρέμας προσφέρουν βελουδίνη υφή και ελαστικότητα στο δέρμα. Το γρήγορα απορροφώμενο γαλάκτωμα, έλαιο σε νερό, προσφέρεται για την καθημερινή εφαρμογή σε ξηρό και εξαιρετικά ξηρό, τραχύ δέρμα.

Όλα τα παραπάνω φυσικά αφορούν και τους άνδρες, καθώς το ξηρό δέρμα και οι συνέπειές του δεν κάνουν διακρίσεις στο φύλο. Αυτού του είδους τα προϊόντα, λοιπόν, είναι ιδανικά και για το ανδρικό φύλο καθώς, πέραν των παραπάνω ωφελειών, η γρήγορη απορρόφηση και η απαλή τους υφή δεν μπαίνει εμπόδιο στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας και προσφέρει μια νότα απόλαυσης στην καθημερινή φροντίδα μετά το μπάνιο.

Μην ξεχνάμε, άλλωστε, ότι μπαίνουμε σιγά σιγά

στην περίοδο που και οι άντρες, φορώντας σαγιονάρες ή σανδάλια, αρχίζουν επίσης να εκθέτουν τα πόδια τους και κανείς δεν θέλει να έχει δέρμα σκληρό, τραχύ ή σκασμένο, που να χαλάει τη συνολική του εικόνα.

/ **ΟΧΙ** στην έκθεση στον ήλιο

Ο ήλιος είναι ζωογόνος, αλλά παράλληλα και επικίνδυνος. Όσο και να μας αρέσει όταν οι ακτίνες του αγγίζουν την επιδερμίδα μας, άλλο τόσο ύπουλες αποδεικνύονται οι ακτίνες της. Η ξηρή επιδερμίδα δε θα μπορούσε να απέχει από αυτόν τον κίνδυνο, αντιθέτως, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη στην έκθεση στον ήλιο και γι' αυτό χρειάζεται την προσοχή μας. Θα πρέπει πάντα να φοράμε αντηλιακό, ακόμη και τον χειμώνα και παρά το γεγονός ότι περιστασιακά οι ενδείξεις ξηρότητας δείχνουν να υποχωρούν. Το αντηλιακό πρέπει να γίνει ο καλύτερος σύμμαχος ομορφιάς για την κάθε μέρα μας, ενώ και σε αυτή την περίπτωση η επιλογή ενός ειδικού προϊόντος που να απευθύνεται στην ξηρή επιδερμίδα είναι παραπάνω από επιτακτική.

/ **ΟΧΙ** στην επαφή με τα χέρια

Το ακούμε από τότε που είμαστε πολύ μικροί και κάποιος λόγος υπάρχει που μας ακολουθεί για πάντα. Η συμβουλή να μην αγγίζουμε το πρόσωπό μας ή το σώμα μας με τα χέρια έχει νόημα για πολλούς λόγους και στην περίπτωση της ξηρής επιδερμίδας έχει έναν ακόμη σπουδαίο λόγο ύπαρξης.

Το ξηρό δέρμα ερεθίζεται εύκολα και αντιδρά, με αποτέλεσμα η επαφή με τα χέρια μας να επιβαρύνει την κατάστασή του. Ειδικά σε συνθήκες που δε μπορούμε να ελέγξουμε πόσο καθαρά είναι τα χέρια, τότε έχουμε έναν παραπάνω παράγοντα επιβάρυνσης για την ευαισθησία του ξηρού δέρματος. Η ξηρή επιδερμίδα χρειάζεται να αναπνέει και να μην δέχεται επιθέσεις, πόσω μάλλον από εμάς τους ίδιους.

Η επαφή με τα χέρια μας πρέπει να γίνεται υπό συγκεκριμένες συνθήκες και κυρίως για να φροντίσουμε το δέρμα μας με τα κατάλληλα προϊόντα για πρόσωπο και σώμα και με πολλή αγάπη προς τον εαυτό μας!

Μικρά μυστικά για... χαλαρωτικές αποδράσεις από την καθημερινότητα





Η καθημερινότητα “τρέχει” με γοργούς ρυθμούς και, μαζί της, τρέχουμε κι εμείς. Υποχρεώσεις, ευθύνες και προθεσμίες μάς κυνηγούν, ανεβάζοντας σφυγμούς και άγχος στα ύψη. Κι όμως, υπάρχουν απλοί τρόποι για να επανακτήσουμε την εσωτερική μας ισορροπία και να χαλαρώσουμε, ξεχνώντας για λίγο όλα αυτά που μας πιέζουν!

της Μαρίας Λυσάνδρου, δημοσιογράφου Υγείας

Τι μπορούμε να κάνουμε, λοιπόν, για να προσφέρουμε μερικές στιγμές χαλάρωσης στον... πολύπαθο εαυτό μας; Οι λύσεις είναι απλές και εύκολες, χωρίς οι περισσότερες να απαιτούν κόπο και χρήμα:

/ Άσκηση

Έχουν γραφτεί άπειρα κείμενα από ειδικούς για τα οφέλη της άσκησης γενικά στην υγεία μας. Εμείς θα το κάνουμε πιο συγκεκριμένο, τονίζοντας τη σημαντική συμβολή της αερόβιας προπόνηση στην ψυχική υγεία και την εκτόνωσή μας! Και ιδιαίτερα όταν μιλάμε για αερόβια άσκηση κάπου έξω, στην ύπαιθρο, όταν η εκγύμναση του σώματος συνδυάζεται με όμορφες εικόνες που μπορούν να ταξιδέψουν το πνεύμα και τις σκέψεις μας. Όποιος έχει την ευχέρεια, μπορεί να ξεφύγει από το άγχος της πόλης και να απολαύσει βόλτες, άσκηση και καθαρό αέρα σε ένα από τους πολλούς προορισμούς που προσφέρει η χώρα μας στο βουνό ή την θάλασσα. Αν, όμως το πρόγραμμα δεν το επιτρέπει, μπορούμε να επισκεφτούμε το μικρό πάρκο της γειτονιάς μας για χαλαρό τρέξιμο ή γρήγορο περπάτημα. Εφοδιάζομαστε με ένα μπουκάλι νερό, βάζουμε την αθλητι-

κή μας περιβολή και ξεκινάμε! Τριάντα λεπτά ήπιας άσκησης καθημερινά μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Όταν το επιχειρήσουμε, θα εκπλαγούμε από το πόσο κόσμο θα συναντήσουμε να κάνει ακριβώς το ίδιο στους υπαίθριους χώρους της περιοχής μας!

/ Μικρές στιγμές χαλάρωσης

Ακόμη και τα μικρά μπορούν να κάνουν τη μεγάλη διαφορά! Μπορούμε να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας απλές τεχνικές χαλάρωσης, οι οποίες βοηθούν να απαλλαγούμε από το στρες και να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας. Οι διαφραγματικές αναπνοές, για παράδειγμα, αποτελούν μία από τις πιο διαδεδομένες τεχνικές χαλάρωσης, που συμβάλλουν στη μείωση της έντασης, αλλά και στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης και της δημιουργικότητάς μας. Οι βαθιές ανάσες οδηγούν στην οξυγόνωση του εγκεφάλου, γεγονός που, με τη σειρά του, δρα κατευναστικά στο παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα. Παρόμοια αποτελέσματα μπορεί να έχει και ο διαλογισμός, για όσους θέλουν κάτι πιο... εναλλακτικό. Στη συνέχεια, μπορούμε να κάνουμε ένα χαλαρωτικό μπάνιο με αιθέρια έλαια και να

“

ΤΡΙΑΝΤΑ ΛΕΠΤΑ ΗΠΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ. ΟΤΑΝ ΤΟ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΟΥΜΕ, ΘΑ ΕΚΠΛΑΓΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΣΟ ΚΟΣΜΟ ΘΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΟ ΙΔΙΟ ΣΤΟΥΣ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ!





πιούμε ένα αφέψημα, όπως το χαμομήλι ή το μελισσόχορτο ακούγοντας την αγαπημένη μας μουσική. Όσο απλά κι αν ακούγονται όλα αυτά, η αλλαγή που θα παρατηρήσουμε είναι εντυπωσιακή!

/ Κοντινές αποδράσεις

Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι άνθρωποι που κάνουν διακοπές νιώθουν πιο πλήρεις, ευχαριστημένοι και πάνω απ' όλα πιο ήρεμοι. Άρα τι καλύτερο, μετά από μια κουραστική εβδομάδα, να κάνουμε μια απόδραση σε έναν κοντινό προορισμό; Χωρίς να χρειάζεται να ξοδέψουμε πολλά χρήματα, φεύγοντας για ένα διήμερο θα αλλάξουμε παραστάσεις, θα ξεφύγουμε από τους έντονους ρυθμούς της πόλης και θα χαλαρώσουμε αυτόματα, μόλις καθεί από τα μάτια μας το τσιμέντο και αρχίσει να αντικαθίσταται από το πράσινο της εξοχής ή το γαλάζιο της θάλασσας...

/ Βιβλίο ο καλύτερός μας φίλος

Το διάβασμα φέρεται να είναι μία από τις αποδοτικότερες τεχνικές χαλάρωσης, καθώς ενεργοποιεί τις αισθήσεις και τη φαντασία, και εισάγει το μυαλό μας σε μια «άλλη πραγματικότητα». Αυτή η «άλλη πραγματικότητα» μας βοηθά να δραπετεύσουμε από τα άγχη και τα προβλήματα που μας ταλαιπω-

ρούν, και να ζήσουμε για λίγο σε ένα άλλο... σύμπαν, εκείνο της ιστορίας του βιβλίου. Επιπλέον, το διάβασμα εντάσσεται στους οικονομικότερους τρόπους χαλάρωσης, ειδικά αν ήδη έχουμε στο σπίτι βιβλία που ποτέ δεν είχαμε τον χρόνο να διαβάσουμε, ενώ πάντα έχουμε την ευχέρεια να δανειστούμε από φίλους ή τη δανειστική βιβλιοθήκη της περιοχής μας κάποιο βιβλίο που μας ενδιαφέρει.

/ Garden therapy

Η ενασχόληση με τον κήπο ή τις γλάστρες στο μπαλκόνι μας είναι πολύ δημοφιλής τα τελευταία χρόνια, καθώς αποδεικνύεται ένας ευχάριστος και δημιουργικός τρόπος χαλάρωσης, προσφέροντάς μας ψυχική ηρεμία. Οι επιστήμονες ψυχικής υγείας, μάλιστα, χρησιμοποιούν την κηπουρική ως μια μορφή “θεραπείας”, αφού ανακάλυψαν ότι η εργασία στη φύση έχει θεραπευτικά αποτελέσματα. 20 λεπτά καθημερινής ενασχόλησης είναι αρκετά για απώλεια θερμίδων και γερή καρδιά, ενώ την ίδια στιγμή επωφελείται και το πνεύμα, καθώς το πράσινο αποσπά το μυαλό από τις καθημερινές έννοιες και κρατάει μακριά το άγχος.

ΠΗΓΕΣ

<https://www.webmd.com/heart/news/20131029/gardening-housework-may-help-boost-your-heart-health#1>

EUBOS[®]

MED

IN A SECOND

ΠΑΝΩ ΑΠΟ
10 ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ
ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ
ΔΡΑΣΤΙΚΑ
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΑΜΠΟΥΛΑ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
Συμπυκνωμένη δράση για πρόσωπο, λαιμό, ντεκολτέ

7 αμπούλες με άμεση δράση
ημέρες θεραπεία

Χωρίς parabens, PEG, σιλικόνη, mineral oil

**ΛΑΜΨΗ &
ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ**

EUBOS[®] IN A SECOND
CAVIAR
GLOW BOOST



ACTIVATION CURE
Radiant Energy & Vitality
With Caviar, Vitamin E and Sea Water
7 ampoules with immediate effect
DERMATOLOGICAL SKIN CARE

**ΑΜΕΣΗ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ
& ΑΝΑΝΕΩΣΗ**

EUBOS[®] IN A SECOND
BI PHASE
HYDRO BOOST



MOISTURIZING CURE
Intensive Moisture & Care
With Pentavitin[®], Ceramide[®] In-lipid and Hyaluronic Acid
7 ampoules with immediate effect
DERMATOLOGICAL SKIN CARE

**ΕΞΑΦΑΝΙΣΗ
ΤΩΝ ΡΥΤΙΔΩΝ**

EUBOS[®] IN A SECOND
BI PHASE
COLLAGEN BOOST



FIRMING CURE
Intensive Firming & Regeneration
With Collagen CXX, Hyaluronic Acid and Valuable Oils
7 ampoules with immediate effect
DERMATOLOGICAL SKIN CARE

Σε επιλεγμένα φαρμακεία



www.eubos.gr

HELENVITA® 

ANTI-WRINKLE

Anti-Wrinkle Day Cream
SPF25


ΛΕΙΟ & ΣΦΡΙΓΗΛΟ ΔΕΡΜΑ
90% ΜΕΙΩΣΗ ΡΥΤΙΔΩΝ*

Ορατά αποτελέσματα*

-17% στην ένταση των καφέ κηλίδων

* % ικανοποίησης - αυτοαξιολόγησης,
20 γυναίκες, 40-65 χρονών,
εφαρμογή 1 φορά την ημέρα
σε πρόσωπο και λαιμό



 Pharmex

www.helenvita.com

