

HEALTH VITA

ΥΓΕΙΑ - ΟΜΟΡΦΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

T_02_ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020

COVID-19: Πώς να τηρούμε σωστά τα μέτρα προστασίας

Health 'n Diet

Προβιοτικά: Ένας θησαυρός καλής υγείας

Health 'n Family

#backtoschool: Τα είδη ακμής και η επίδρασή τους στην ψυχολογία των εφήβων

Health 'n Beauty

Περί τριχόπτωσης: Τι την προκαλεί και πώς την αντιμετωπίζουμε



5 213000 529593

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Η καλύτερη
περιποίηση
για το ευαίσθητο
δέρμα των χεριών!

EUBOS[®]
MED

**SENSITIVE
HAND**

REPAIR & CARE

Για ξηρά και
ταλαιπωρημένα χέρια.

Παράγοντας Hygro-Derm[®]
Λυενογρό Σύμπλεγμα Βιταμιν

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΣΕΙΡΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗ

HAND REPAIR & CARE CREAM

Ενυδατική και Αναπλαστική Κρέμα Χεριών

Προσφέρει εντατική ενυδάτωση, αναζωογόνηση και προστασία, συσφίγγει και επιδιορθώνει το δέρμα. Η **Πανθενόλη**, η **βιταμίνη E** και η **Αλαντοΐνη** προστατεύουν και επιδιορθώνουν τα ταλαιπωρημένα χέρια. Ο παράγοντας **Hygroderm[®]**, με **αμινοξέα**, **γαλακτικό οξύ**, **ροδόνηρο** και **γλυκερίνη**, βελτιώνει και σταθεροποιεί την περιεκτικότητα του δέρματος σε υγρασία. Ενισχύει τη λειτουργία του φυσικού φραγμού του δέρματος και προστατεύει από τις καθημερινές φθορές. Το δέρμα γίνεται ελαστικό και απαλό.

• Χωρίς PEG • Χωρίς λανολίνη

Best In Pharmacy & Packaging Awards 2020

Σημαντικές διακρίσεις για την εταιρεία PHARMEX και το brand HELENVITA!

Μέσα στις ιδιαίτερες συνθήκες που επιβάλλει η COVID-19, τα Best in Pharmacy Awards & Packaging Awards 2020 βρήκαν τον τρόπο να αναδείξουν τις βέλτιστες επιχειρηματικές πρακτικές.

Best in Pharmacy Awards:

Δεκάδες διακρίσεις για τα top προϊόντα φαρμακείου και τις εταιρείες τους!



Η εκδήλωση, η οποία διοργανώθηκε για 3^η συνεχή χρόνια από τον Φαρμακευτικό Κόσμο της Boussias Communications, επιβράβευσε τις βέλτιστες πρακτικές των επιχειρήσεων, που βρίσκονται πίσω από την επιτυχή ανάπτυξη, παραγωγή και διακίνηση των προϊόντων του χώρου. Βραβεύτηκαν οι πιο αξιόλογες πρωτοβουλίες Marketing, καινοτομίας, συσκευασίας, πωλήσεων, εκπαίδευσης, πράσινης επιχειρηματικότητας και εταιρικής κοινωνικής ευθύνης που αντικατοπτρίζουν την ανάπτυξη και το ελπιδοφόρο μέλλον του χώρου στην Ελλάδα.

Packaging Awards:

Καινοτομία και σχεδιασμός στο επίκεντρο των βραβεύσεων!



Οι επιχειρήσεις που έχουν επενδύσει σε ελκυστική συσκευασία για τα προϊόντα τους και οι άνθρωποι που δημιούργησαν τις πιο επιτυχημένες συσκευασίες της χρονιάς, βραβεύτηκαν στα Packaging Awards 2020

Στην τέταρτη διοργάνωση των Packaging Awards της Boussias Communications σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Βιομηχανιών Παραγωγής Υλικών και Συσκευασίας, βραβεύτηκαν οι επιχειρήσεις για την καινοτομία τους στο σχεδιασμό συσκευασίας, τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν, την τεχνολογία που αξιοποιήθηκε και τις διαδικασίες, που προσδίδουν αξία σε ολόκληρη την αλυσίδα της συσκευασίας ενός προϊόντος.

Οι διακρίσεις μας!

Εξαιρετικές βραβεύσεις απέσπασε η εταιρεία Pharmex και το brand HELENVITA στα Best In Pharmacy και Packaging Awards 2020 αντίστοιχα. Οι νέες σειρές ομορφιάς HELENVITA Anti-Wrinkle & Hydration και η σειρά Ampoules κέρδισαν δύο Gold βραβεία στα Best In Pharmacy Awards 2020 στην κατηγορία «Καλύτερος σχεδιασμός συσκευασίας προϊόντος φαρμακείου». Η άριστη επίδοση της Εταιρείας Pharmex στον θεσμό ενθουσίασε την κριτική επιτροπή που της απέμεινε το Platinum βραβείο του πυλώνα Best in R&D. Εξίσου, σημαντικές ήταν οι βραβεύσεις της Εταιρείας για τις νέες σειρές και στα Packaging Awards, κερδίζοντας silver & bronze βραβεία στις κατηγορίες «Medical & Pharmaceutical» και «Συσκευασία για Εισαγωγή Νέων Αγαθών στην Ελληνική Αγορά».

Η πολυτέλεια των σειρών Anti-Wrinkle & Hydration αναδεικνύεται μέσα από τον πρωτοποριακό σχεδιασμό των συσκευασιών και τις εξειδικευμένες τεχνικές που κέρδισαν τις εντυπώσεις της κριτικής επιτροπής.





Health 'n Diet

4 Προβιοτικά: Ένας θησαυρός καλής υγείας

Health 'n Family

8 #backtoschool: Τα είδη ακμής και η επίδρασή τους στην ψυχολογία των εφήβων

Health 'n Life

20 COVID-19: Πώς να τηρούμε σωστά τα μέτρα προστασίας



Περιοδική έκδοση

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΦΑΡΜΕΞ Α.Ε.

Λεωφ. Κηφισού 132, Περιστερί
Αθήνα, 121 31

Τηλ.: 210 5199200

Fax: 210 5144279

E-mail: info@pharmex.gr

ΕΚΔΟΤΗΣ: THINK PLAN ΒΕ Μ.Ε.Π.Ε.

Υπηρεσίες Επικοινωνίας

Παπαφλέσσα 1Α, 167 77 Ελληνικό

Τηλ.: 210 9644445, Fax: 210 9600306

www.tpb.gr





14



32

Health 'n Skin

28 Φροντίζοντας το μωρό μας:
Tips για νέες μητέρες



28



24

Health 'n Beauty

14 Περί τριχόπτωσης: Τι την προκαλεί
και πώς την αντιμετωπίζουμε

24 Αμπούλες: Ομορφιά σε δόσεις

Health 'n Balance

32 Πιάσε το σκαλιστήρι... Σου κάνει καλό!



20

Προβιοτικά

Ένας θησαυρός καλής υγείας

Τα τελευταία χρόνια, η δημοφιλία των προβιοτικών δείχνει να αυξάνεται με γοργούς ρυθμούς. Και όχι άδικα, καθώς συνεχώς αναδεικνύονται τα τεράστια οφέλη τους για τον οργανισμό, αλλά και η σημαντική συμβολή τους στη διατήρηση της καλής μας υγείας.

της Δρ. Γεσθημανής Καχριμανίδου, παιδιάτρου

Η χρήση προβιοτικών παρασκευασμάτων αναφέρεται από την εποχή του Αβραάμ. Μάλιστα, όπως περιγράφεται σε μια περσική εκδοχή της Παλαιάς Διαθήκης, η μακροζωία του ήταν το αποτέλεσμα της κατανάλωσης ξινού γάλακτος. Ο δε Ρωμαίος ιστορικός Πλίνιος περιέγραψε, το 76 π.Χ., το γάλα που έχει υποστεί ζύμωση ως φάρμακο για τη γαστρεντερίτιδα.

Τα τελευταία χρόνια ακούμε και διαβάζουμε συχνά για προβιοτικά και εντερική χλωρίδα. Με τον όρο «εντερική χλωρίδα» ή μικροβίωμα ονομάζουμε τα βακτήρια που υπάρχουν στο λεπτό και παχύ έντερό μας. Είναι χαρακτηριστικό ότι ένας ενήλικας έχει περίπου 100 δισεκατομμύρια βακτήρια στο έντερό του. Η καλή υγεία του οργανισμού μας εξαρτάται πολύ και από την καλή λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος, γεγονός στο οποίο η εντερική μας χλωρίδα παίζει σημαντικό ρόλο. Τα περισσότερα από αυτά τα βακτήρια που την αποτελούν είναι αβλαβή για την υγεία μας και συμβιώνουν μαζί μας. Βοηθούν στην πέψη τροφών και την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, συμβάλλοντας στην καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού μας, αλλά και του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Και «καλό ανοσοποιητικό

σύστημα» σημαίνει και καλύτερη αντιμετώπιση ιών και μικροβίων που προσβάλλουν τον ανθρώπινο οργανισμό. Δεν είναι τυχαίο, λοιπόν, το γεγονός ότι, βάσει υπολογισμών, το 80% του ανοσοποιητικού μας βρίσκεται στο πεπτικό μας σύστημα.

/ Προβιοτικά και διατροφή

Τα προβιοτικά είναι αβλαβή και φιλικά βακτήρια, τα οποία συναντώνται σε τροφές ή συμπληρώματα.

Τέτοιες τροφές είναι:

- τα γαλακτοκομικά προϊόντα ζύμωσης, όπως το γιαούρτι (όχι, όμως, τα επιδόρπια γιαουρτιού)
- το κεφίρ
- οι ελιές που παρασκευάζονται με φυσική ζύμωση στο αλάτι
- το ψωμί με προζύμι
- τα μαλακά ωριμασμένα τυριά, όπως γκούντα, τσένταρ και παρμεζάνα
- η μαύρη σοκολάτα
- το ξινόλαχανο, τα τουρσιά και οι πίκλες
- το μητρικό γάλα (κάτι που έγινε γνωστό πολύ πρόσφατα).





Who is who

Κακριμανίδου Γεσθημανή Παιδιάτρος

Πτυχίο Ιατρικής Σχολής από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Ειδικότητα Παιδιατρικής στο Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία» Αθηνών. Προϋπηρεσία 20 και πλέον χρόνων στον δημόσιο τομέα Υγείας. Τακτική συμμετοχή κάθε συνέδρια και διαλέξεις Ελλάδος και εξωτερικού.

Ιατρείο:
Ελευθερίου Βενιζέλου 59-61
Νέα Σμύρνη, Αττική
τηλ. 210-9325954,
κιν. 6944-361904

/ Τα μεγάλα οφέλη των προβιοτικών

Τα προβιοτικά, λοιπόν, είναι ωφέλιμοι μικροοργανισμοί που συμβάλλουν στη διατήρηση της καλής υγείας του οργανισμού.

Κι αυτό, διότι βοηθούν:

- στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών των τροφών
- στη ρύθμιση της δυσλειτουργίας του πεπτικού συστήματος (δυσκοιλιότητα, διάρροια)
- στην αντιμετώπιση των βρεφικών κολικών
- στη διατήρηση ενός καλού και υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος
- στην καλή εγκεφαλική λειτουργία και την ισορροπημένη ψυχική διάθεση
- στην πρόληψη αλλεργικών εκδηλώσεων
- στην αντιμετώπιση της δυσανεξίας στη λακτόζη
- στην πρόληψη της οξείας μέσης ωτίτιδας
- στην πρόληψη λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού.

Επιλέγοντας ένα προβιοτικό, καλό είναι να γνωρίζουμε ότι οι ιδιότητες και τα οφέλη των διάφορων στελεχών διαφέρουν μεταξύ τους. Έτσι, τα συμπληρώματα που έχουν πολλά στελέχη απλώνονται κατά μήκος του πεπτικού σωλήνα, οδηγώντας σε μεγαλύτερο όφελος.

Τώρα που τα σχολεία και οι παιδικόι σταθμοί έχουν αρχίσει τη λειτουργία τους, τα παιδιά μας έχουν να αντιμετωπίσουν, κυρίως κατά τη διάρκεια του χειμώνα, διάφορες λοιμώξεις. Το γεγονός αυτό απαιτεί να έχουν ένα δυνατό ανοσοποιητικό. Εμείς μπορούμε να τα βοηθήσουμε εξασφαλίζοντάς τους μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή, και όπου χρειάζεται μπορούμε να εμπλουτίσουμε τη διατροφή τους με προβιοτικά.

Τέλος, δεν δίνουμε ποτέ στα παιδιά μας συμπληρώματα με προβιοτικά, χωρίς να ζητήσουμε πρώτα τη συμβουλή του/της παιδιάτρου μας.

HELENVITA Probalance for Babies & Kids

Φροντίζει καθημερινά τα παιδιά μας!

Το HELENVITA Probalance for Babies & Kids είναι ένα καθημερινό συμπλήρωμα διατροφής για βρέφη και παιδιά (0-12 χρονών) με συνδυασμό προβιοτικού εμπλουτισμένου με βιταμίνη D που συμβάλει στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Συμβάλλει:

- Στην βελτίωση της υγείας του πεπτικού συστήματος σε βρέφη (κολικοί, φουσκώματα, δυσκοιλιότητα, ευκοιλία, αναγωγές)
- Στην μείωση των γαστρεντερικών διαταραχών κατά τη διάρκεια και μετά τη λήψη αντιβίωσης
- Στην θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος στα νεογέννητα, μωρά και παιδιά
- Στην ελάττωση των διατροφικών αλλεργιών και των δυσανεξιών
- Στον περιορισμό των συμπτωμάτων του ερεθισμένου δέρματος (δέρμα με τάση προς ατοπία)



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 τάισμα

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 δέχτηκαν 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





#backtoschool

Τα είδη ακμής και η επίδρασή τους στην ψυχολογία των εφήβων

Η ακμή προσβάλλει το 80% των εφήβων, έχοντας χαρακτηριστεί και ως «νόσος της εφηβείας». Ωστόσο, πέρα από το δέρμα των εφήβων, η ακμή φαίνεται επίσης να επηρεάζει σημαντικά την ψυχολογία και την αυτοπεποίθησή τους.

της Δρ. Μαρίας Παναγιωτοπούλου

Η ακμή είναι η συχνότερη νόσος του δέρματος και αποτελεί μια χρόνια, υποτροπιάζουσα, φλεγμονώδη νόσο των τριχοσμηματογόνων μονάδων (που αποτελούνται από τον σμηματογόνο αδένα και τον θύλακα της τρίχας). Αυτό εξηγεί και τον εντοπισμό της σε περιοχές που είναι πλούσιες σε σμηματογόνους αδένες (πρόσωπο, στήρνο, ράχη, αυχένος).

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η ακμή δεν αποτελεί μια οξεία νόσο, δεν αυτοπεριορίζεται και είναι περισσότερο μια κατάσταση που έχει μακρά πορεία. Συνεχώς μεταβάλλεται στην κατανομή και τη βαρύτητά της, παρουσιάζει εξάρσεις και υφέσεις, γι' αυτό και η θεραπεία της κρίνεται απαραίτητη για πολλούς μήνες – ενίοτε και για χρόνια.

Η μέση διάρκεια της ακμής είναι τα 4-5 χρόνια (κατά άλλους τα 6-12 χρόνια), παρά την εφαρμοζόμενη θεραπεία. Ωστόσο, σε ένα αξιόλογο ποσοστό ανθρώπων μπορεί να διαρκέσει και πολύ παραπάνω.

Οφείλεται κυρίως στην τοπική δράση των ανδρογόνων στους τριχοσμηματογόνους θύλακες. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ορμονικές εξετάσεις των ασθενών με ακμή είναι φυσιολογικές. Παρόλα αυτά, τα συμπτώματα προκύπτουν από μια τοπική “υπερ-αντίδραση” των τριχοσμηματογόνων θυλάκων στα φυσιολογικά επίπεδα των ανδρογόνων.

/ Οι μορφές της ακμής

Η ακμή προσβάλλει το 80% των εφήβων, στους οποίους σημειώνεται μια έντονη ορμονική ανακατάταξη με επικράτηση των ανδρογόνων, με αποτέλεσμα να έχει χαρακτηριστεί και ως «νόσος της εφηβείας» (**εφηβική ακμή**). Συνήθως, αλλά όχι υποχρεωτικά, πρωτοεμφανίζεται στην αρχή της εφηβείας, μεταξύ 10-17 ετών στα κορίτσια και 14-19 ετών στα αγόρια, και εάν δεν υπάρξει κάποια θεραπεία σταδιακά με την πάροδο των ετών, η ακμή θα αυξάνει σε βαρύτητα μέχρι περίπου την ηλικία των 20-25 ετών.

Ωστόσο, η ακμή μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε ηλικία: έτσι, ακόμη και οι ενήλικες μπορεί να παρουσιάσουν ακμή (**ενήλικος ακμή**), είτε ως εξέλιξη της εφηβικής τους ακμής (σε ποσοστό έως και 50% των εφήβων), είτε ως πρωτοεμφανιζόμενη (σε περίπου 8% ηλικίας 25-34 ετών και σε 3% ατόμων ηλικίας 35-44 ετών).

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η ακμή εμφανίζεται εξίσου σε αγόρια και κορίτσια, ενώ η ενήλικος ακμή παρατηρείται συχνότερα σε γυναίκες και λιγότερο σε άνδρες. Είναι αξιοσημείωτο ότι οι μεν άνδρες παρουσιάζουν πιο συχνά τις βαριές μορφές της ακμής, στις δε γυναίκες όμως φαίνεται να διαρκεί περισσότερο.

Η ακμή μπορεί να εμφανιστεί, επίσης, και κατά τη **νεογνική** (0-1 μηνών) και τη **βρεφική** (1-12 μηνών) περίοδο της ζωής, τη **μέση παιδική** ηλικία (1-7 ετών) και την **προεφηβική** περίοδο (7-12 ετών).

Λιγότερο συχνές μορφές ακμής, με ιδιαιτερότητες στην προσέγγιση και την αντιμετώπιση, είναι οι ακόλουθες:

- **Τραυματική ακμή των νεαρών κοριτσιών** που χαρακτηρίζεται από την παρουσία πολυάριθμων ουλών εξαιτίας του συνεχούς αυτοτραυματισμού.
- **Ακμή από φάρμακα** (ανδρογόνα, κορτικοστεροειδή, λίθιο, αναβολικά, η λεγόμενη «ακμή των body-builders»)
- **Ακμή από καλλυντικά** για τη φροντίδα του δέρματος ή των μαλλιών που, λόγω της συχνής περιεκτικότητάς τους σε φυτικά έλαια, προκαλούν απόφραξη των τριχοσμηγματογόνων θυλάκων.
- **Θερινή ακμή** μετά από την έκθεση στον ήλιο.



ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ, Η ΑΚΜΗ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΕΞΙΣΟΥ ΣΕ ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΕΝΩ Η ΕΝΗΛΙΚΟΣ ΑΚΜΗ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ

- Τροπική ακμή σε άτομα που επισκέπτονται χώρες με τροπικό κλίμα ή σε εργαζόμενους σε εξαιρετικά υψηλές θερμοκρασίες.
- **Επαγγελματική ακμή** εξαιτίας της χρόνιας έκθεσης κατά την εργασία σε διάφορα υλικά (μηχανέλαια, πετρελαιοειδή, πίσσα, αρωματικούς υδρογονάνθρακες).
- **Συρρέουσα ακμή**, όταν παρατηρείται συρροή βλαβών (κύστεις, οζίδια, αποστήματα), σχηματίζοντας ένα διαπλεκόμενο δίκτυο. Πρόκειται για μια σπάνια μορφή.
- **Κεραυνοβόλος ακμή**. Αποτελεί τη σοβαρότερη μορφή ακμής, με εκρηκτική εμφάνιση δερματικών βλαβών και γενικότερα συμπτώματα όπως πυρετό, εξάντληση, πόνο σε αρθρώσεις και σε μυς.

/ Οι ψυχολογικές επιπτώσεις στους εφήβους

Η αντίληψη που κυριαρχούσε στο παρελθόν ότι τα σπυράκια της ακμής είναι μια τριτογενής, “φυσιολογική” κατάσταση της εφηβείας, η οποία θα περάσει από μόνη της καθώς μεγαλώνει ο έφηβος, έχει πλήρως ξεπεραστεί. Η ακμή πλέον σε παγκόσμιο επίπεδο επαναπροσδιορίστηκε και θεωρήθηκε ως ένα χρόνιο νόσημα με παρατεταμένη διάρκεια και συχνές υποτροπές, με σημαντική ψυχολογική και κοινωνική επίδραση που επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ασθενών, εφήβων και ενηλίκων, σε βαθμό πιο σημαντικό από ό,τι ίσως φαντάζεται ο κόσμος.

Η ακμή επηρεάζει σαφώς την ποιότητα ζωής ενός ατόμου, καθώς αφ' ενός εμφανίζεται σε ορατά σημεία του σώματος και, αφ' ετέρου, κατά την αποδρομή της υπολείπονται συχνά δύσμορφες ουλές που, χωρίς θεραπεία, παραμένουν διά βίου. Πιο συγκεκριμένα, γνωρίζουμε ότι η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερη, μεταβατική περίοδος της ζωής, κατά την οποία ο έφηβος έχει ευαίσθητη ψυχολογία και δεν έχει διαμορφώσει πλήρως την εικόνα του εαυτού του. Ο κόσμος του εφήβου είναι ιδιαίτερα σκληρός και απαιτητικός, τον βρίσκει ευάλωτο τόσο κοινωνικά, όσο και ψυχολογικά, καθιστώντας τον επιρρεπή στην επίδραση που έχει η ακμή στη συνολική του εικόνα.

Η θεραπεία της ακμής πρέπει να ξεκινά έγκαιρα σε έναν έφηβο, ώστε να μειώνεται μελλοντικά η βαρύτητα και η χρονική διάρκεια της νόσου, καθώς και η ψυχολογική επιβάρυνση με τις όποιες πιθανές προεκτάσεις. Ιδιαίτερη έμφαση και έγκαιρη παρέμβαση πρέπει να υπάρχει για τους εφήβους με ιδιαίτερα αυξημένη συναισθηματική δυσφορία ή δυσμορφικές τάσεις, αλλά και γι' αυτούς με ήδη εγκατεστημένες ψυχολογικές διαταραχές.

ΧΡΗΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- *Πότε ένας έφηβος πρέπει να καταφύγει στον δερματολόγο;*

Γνωρίζουμε πια ότι η κληρονομικότητα επηρεάζει τη βαρύτητα της εικόνας της ακμής. Έτσι, ένας έφηβος του οποίου οι γονείς εμφάνισαν ακμή (και ιδιαίτερα βαριάς μορφής) διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσει ακνεϊκές βλάβες αντίστοιχης βαρύτητας, συγκριτικά με ένα άτομο που δεν έχει οικογενειακό ιστορικό ακμής. Στην περίπτωση, λοιπόν, που κάποιος γονέας ταλαιπωρήθηκε έντονα από την ακμή του (και ενδεχομένως να φέρει ακόμα τις ουλές), συστήνεται να συνοδεύσει το παιδί του στον δερματολόγο το δυνατόν νωρίτερα από την εμφάνιση των πρώτων βλαβών της ακμής.

Σε περίπτωση που το οικογενειακό ιστορικό δεν περιλαμβάνει μια βαριά ακμή, ο έφηβος καλό είναι να ξεκινά με ένα ειδικό καθαριστικό για ακνεϊκό δέρμα και να επισκέπτεται τον δερματολόγο όταν αρχίσουν και πληθαίνουν τα μαύρα στίγματα (φαγέσωρες).

- *Η έγκαιρη προσέλευση στον δερματολόγο είναι καθοριστικής σημασίας!*

Διότι έτσι:

- Απαιτείται λιγότερος χρόνος για να τεθεί υπό έλεγχο η ακμή (η οποία στους περισσότερους ασθενείς βελτιώνεται κατά 60% σε 4 μήνες θεραπείας και τουλάχιστον κατά 80% σε 6 μήνες).
- Προλαμβάνεται και περιορίζεται η εμφάνιση ουλών και μεταφλεγμονωδών υπερμελαγχρώσεων (ερυθρά σημάδια μετά την αποδρομή των βλαβών).
- Δεν χρειάζεται να επιστρατευτούν τα πολύ ερεθι-



Who is who

Παναγιωτοπούλου Μαρία, M.D. M.Sc.

Γεννήθηκε το 1976 στην Αθήνα. Σπούδασε Ιατρική στην Αθήνα (1996-2002), αποφοιτώντας με «λίαν καλώς» από το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Διετέλεσε αγροτικός ιατρός Λαγκαδίων Αρκαδίας, λαμβάνοντας για τη βέλτιστη εξυπηρέτηση που προσέφερε τον τίτλο ATLS (Advanced Trauma Life Support).

Κατά τα έτη 2008-2010 παρακολούθησε το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα (M.Sc): Ολιστικά Εναλλακτικά Θεραπευτικά Συστήματα – Κλασσική Ομοιοπαθητική στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου, αποφοιτώντας με «Άριστα».

Παρακολούθησε καθ' ολοκληρίαν και ολοκλήρωσε την ειδικότητα της Δερματολογίας – Αφροδισιολογίας στο Νοσοκομείο «Ανδρέας Συγγρός» Αθηνών κατά τα έτη 2010-2014, ενώ είναι μέλος της Ελληνικής Δερματολογικής και Αφροδισιολογικής Εταιρείας (ΕΔΑΕ), της Ευρωπαϊκής Δερματολογικής και Αφροδισιολογικής Εταιρείας (EADV), της Ελληνικής Εταιρείας Δερματοσκόπησης (ΕΛΕΔΕ) και της Διεθνούς Εταιρείας Δερματοσκόπησης (IDS).

Είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ομοιοπαθητικής Ιατρικής (ΕΕΟΙ) και της Ευρωπαϊκής Ομοιοπαθητικής Εταιρείας (ΕCH), ενώ συμμετέχει ενεργά στην εκπαίδευση των ιατρών που παρακολουθούν το διετές σεμινάριο Ομοιοπαθητικής στην ΕΕΟΙ.

Επί του παρόντος, διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στο Χαλάνδρι, όπου ασκεί Κλινική και Επεμβατική Δερματολογία, Δερματοχειρουργική, Αισθητική Δερματολογία και εφαρμογές laser, με έμφαση στις εξομοιωμένες ανάγκες κάθε ασθενούς.

στικά (και συνεπώς δραστικά) τοπικά φάρμακα.

- Περιορίζεται κατά πολύ η πιθανότητα εξέλιξης της εφηβικής ακμής σε ενήλικο ακμή.

- *Πότε ξεκινά να βελτιώνεται η ακμή;*

Η βελτίωση της ακμής αργεί να φανεί μέχρι και 2 μήνες, γι' αυτό οι έφηβοι δεν θα πρέπει να απογοητεύονται και να σταματούν τη θεραπεία. Επίσης, καλό είναι να γνωρίζουν ότι μερικές φορές μπορεί να υπάρχει μια αρχική επιδείνωση κατά τις πρώτες εβδομάδες θεραπειών.

- *Παίζει ρόλο η διατροφή στην ακμή;*

Αυτό αποτελεί ένα αμφιλεγόμενο ζήτημα για την ιατρική κοινότητα, η οποία δεν έχει καταφέρει να τεκμηριώσει με επαρκή στοιχεία τη συσχέτιση της διατροφής με την ακμή. Μια λογική προσέγγιση είναι η πρόταση οι ασθενείς να ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή, να διατηρούν φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος και να αποφεύγουν την υπερκατανάλωση γλυκών, λιπαρών και γαλακτοκομικών.

/ Γενικότερες συμβουλές για τους έφηβους

- Το δέρμα να πλένεται με ειδικό καθαριστικό της ακμής (πρωί και βράδυ), χωρίς έντονο τρίψιμο. Να μην παραλείπεται ποτέ η αφαίρεση του μακιγιάζ και το πλύσιμο πριν τον ύπνο.
- Τα καλλυντικά προϊόντα θα πρέπει να είναι μη φαγεσωρογόνα, κατά προτίμηση φαρμακευτικά.
- Να χρησιμοποιείται αντιηλιακό μη λιπαρής σύστασης (oil-free), ιδίως κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού ή κατά τη θεραπεία με φάρμακα από το στόμα.
- Η υπερβολική χρήση καλλυντικών ή μασκών μπορεί να επιδεινώνει την ακμή (ιδιαίτερα όταν κάποιο σκεύασμα θεωρείται της μόδας και χρησιμοποιείται αλόγιστα, χωρίς να είναι κατάλληλο για τον κάθε τύπο δέρματος ή τύπο ακμής, όπως π.χ. η μαύρη μάσκα).

Τέλος, αξιωματικά συζητήσουμε ότι *ακόμη και η καλύτερη θεραπεία ακμής μπορεί να αποτύχει, όταν δεν υπάρχει συμμόρφωση του ασθενούς και ιδιαίτερα στους εφήβους, οι οποίοι αμελούν να εφαρμόσουν την αγωγή (δυσφορούν από την ημερήσια ρουτίνα ή επαναπαύονται από τα πρώτα καλά αποτελέσματα) ή την εφαρμόζουν με διαλείμματα (on and off).*

Helenvita **ACNormal**[®]**Αντιμετώπισε την ακμή και φώναξε «This Is Me»!**

Με το motto «This Is Me», η Helenvita μας υπενθυμίζει ότι η ομορφιά και η λάμψη πηγάζουν από την αυτοπεποίθηση που κρύβουμε μέσα μας. Σύμμαχος του ανανεωμένου εαυτού μας η επίσης ανανεωμένη, ολοκληρωμένη και πρωτοποριακή σειρά Helenvita ACNormal[®], η οποία προσφέρει μία ακόμα πιο αποτελεσματική λύση στην ακμή!

Η Helenvita με τη βοήθεια της φύσης και της επιστήμης αντιμετωπίζει την ακμή απαλά και αποτελεσματικά, χωρίς να ερεθίζει το ευαίσθητο δέρμα, προσφέροντας ορατά αποτελέσματα σε 4 μόλις εβδομάδες εφαρμογής.

Η αποδεδειγμένη δράση των βασικών συστατικών της σειράς, αποτελεί την γραμμή άμυνας του δέρματος και μας χαρίζει την καθαρή, αφεγιάδιαστη επιδερμίδα που αναζητάμε. Μία επιδερμίδα που δεν χρειάζεται «φίλτρα» για να λάμψει!

Η σειρά Helenvita ACNormal[®] με το καινοτόμο συστατικό Phycosaccharide[®] AC και το σαλικυλικό οξύ:

- μειώνει την παραγωγή του σμήγματος και τις αποικίες των βακτηριδίων
- πετυχαίνει μείωση της φλεγμονής
- αποφράσσει τους πόρους του δέρματος και τους διατηρεί ανοικτούς
- βοηθά στο να μειωθεί η ήδη υπάρχουσα ακμή και με τη συμβολή των συστατικών Αλλαντοΐνη, Πανθενόλη και Aloe Vera Gel, ενυδατώνει και καταπραΰνει το δέρμα!

Τα 3 βασικά βήματα για ένα όμορφο και καθαρό δέρμα:

1. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ**2. ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ****3. ΕΙΔΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ**



Περί τριχόπτωσης

Τι την προκαλεί και πώς την αντιμετωπίζουμε

Με την έλευση του φθινοπώρου, άνδρες και γυναίκες αρχίζουν να παρατηρούν συνήθως απώλεια μαλλιών. Πέρα, όμως, από την ίδια την εποχική τριχόπτωση, το φαινόμενο παρουσιάζει αξιοσημείωτη συχνότητα πλέον και στα δύο φύλα, καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Ο Δερματολόγος Δρ. Απόστολος Καραλέξης μας διαφωτίζει σχετικά με τις αιτίες που οδηγούν σε τριχόπτωση, τα "σημάδια" που πρέπει να μας υποψιάσουν ότι χάνουμε περισσότερο μαλλί από το προβλεπόμενο, αλλά και τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα.

Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι οι τρίχες των μαλλιών μας βρίσκονται σε ένα συνεχή κύκλο που περιλαμβάνει περιόδους ανάπτυξης, οι οποίες ακολουθούνται από περιόδους ηρεμίας. Έτσι μιλάμε, ουσιαστικά, για τρεις φάσεις ανάπτυξης: την αναγεννή που διαρκεί 2-6 χρόνια, την *καταγενή* που διαρκεί 2 εβδομάδες και την *τελογενή* που διαρκεί 3-4 μήνες, όπως σημειώνει ο Δρ. Καραλέξης. Όλες οι τρίχες στο τριχωτό της κεφαλής ενός ανθρώπου είναι περίπου 100.000 - 150.000, και ως φυσιολογική τριχόπτωση για όλους μας θεωρείται η απώλεια 100 - 150 τριχών περίπου ημερησίως. Όταν η απώλεια των τριχών ξεπερνάει αυτό τον αριθμό, τότε μιλάμε για τριχόπτωση ή επιστημονικά γνωστή ως “αλωπεκία”, η οποία μπορεί να είναι είτε προσωρινή, είτε μόνιμη, και μπορεί να προκαλέσει έντονη συναισθηματική και ψυχολογική κατάπτωση τόσο

σε άντρες, όσο και γυναίκες. Σύμφωνα με τον ειδικό, στα αίτια της τριχόπτωσης συγκαταλέγονται:

- Η εποχική τριχόπτωση
- Διάφορες ενδοκρινικές αιτίες (διαβήτης, πολυκυστικές ωοθήκες, υποθυρεοειδισμός)
- Άγχος - στρες
- Έλλειψη σιδήρου ή βιταμινών
- Αναιμίες
- Εγκυμοσύνη
- Κληρονομικότητα
- Μεγάλη απώλεια βάρους - νευρογενής ανορεξία
- Λήψη φαρμάκων, όπως ορμόνες, ψυχοφάρμακα, αντιπηκτικά, φάρμακα αρτηριακής πίεσης κ.λπ.
- Βαριές νόσοι
- Χημειοθεραπείες
- Εμμηνόπαυση



/ Υπάρχουν διαφορές μεταξύ γυναικείας και ανδρικής τριχόπτωσης;

Η πιο συνηθισμένη μορφή αραίωσης των μαλλιών στους άντρες και στις γυναίκες είναι γνωστή ως «ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία» και εμφανίζεται συνήθως στην ηλικία των 18 ετών και στα δύο φύλα.

Όπως σημειώνει ο Δρ. Καραλέξης, η αραίωση αυτή στους άντρες έχει διαβάθμιση, η οποία καθορίζεται από τα σημεία έναρξης της αλωπεκίας, με τα πρώτα σημεία έναρξης να είναι συνήθως οι κρόταφοι ή η κορυφή των μαλλιών. Η αραίωση αυτή των μαλλιών είναι ένα δυναμικό και προοδευτικά εξελισσόμενο φαι-

/ Τα είδη της τριχόπτωσης

Στα διάφορα είδη της τριχόπτωσης περιλαμβάνονται:

- **Η διάχυτη αλωπεκία**, στην οποία η αραίωση του τριχωτού της κεφαλής εμφανίζεται σε όλη την επιφάνεια του τριχωτού.
- **Η γυροειδής αλωπεκία**, στην οποία παρατηρούνται μικρά ή μεγαλύτερα στρογγυλά κενά από τρίχες σε διάφορα σημεία του κεφαλιού.
- Οι **αλωπεκίες από έλξη ή τραυματισμό**.
- Η **ανδρογενετική αλωπεκία**, όπου συνήθως η αιτία είναι η γενετική προδιάθεση.
- Η **ουλωτική αλωπεκία**, συνεπεία αυτοάνοσων παθήσεων του τριχωτού, όπως ο θυλακικός λειχήνας, ο δερματικός ερυθηματώδης λύκος, η σκληροδερμία, η σαρκοείδωση και άλλα. Εδώ η κλινική εικόνα μπορεί να έχει διάφορες μορφές, αλλά συνήθως περιλαμβάνει την απώλεια πολύ μικρών κυκλικών περιοχών στο τριχωτό, με σύνοδο ερυθρότητα και κνησμό.

νόμμο. Έτσι, με τα χρόνια, όσο οι περιοχές της αραίωσης αυτής επεκτείνονται, έχουν την τάση να ενωθούν και να σχηματίσουν στα τελικά στάδια μία ενιαία φαλακρή περιοχή.

Στις γυναίκες, η αραίωση αυτή των μαλλιών αφήνει συνήθως αναλλοίωτη την περιοχή του hairline, προσβάλλοντας συνήθως την περιοχή της μέσης γραμμής (χωρίστρας), δεξιά και αριστερά δηλαδή του κεντρικού τμήματος του τριχωτού, έχοντας τη μορφή μιας σταδιακής διάχυτης αραίωσης, η οποία με τα χρόνια επηρεάζει σταδιακά την πυκνότητα των τριχών. «*Δυστυχώς, τελευταία, οι δερματολόγοι παγκοσμίως ερχόμαστε όλο και περισσότερο αντιμέτωποι με ένα φαινόμενο σταδιακής υποχώρησης της γραμμής τριχοφυΐας (hairline) της μετωπιαίας και της κροταφικής χώρας στις γυναίκες, που πιθανώς να οφείλεται σε άγνωστα περιβαλλοντικά αίτια και που η αντιμετώπισή του είναι εξαιρετικά δύσκολη*», αναφέρει ο ειδικός.

/ Εποχική τριχόπτωση

Όπως διευκρινίζει ο Δρ. Καραλέξης, η εποχική τριχόπτωση εμφανίζεται την άνοιξη και, κυρίως, το φθινόπωρο. Βέβαια, λόγω τού ότι οι κλιματικές συνθήκες έχουν μεταβληθεί λόγω του φαινομένου του θερμοκηπίου, όλο και περισσότερο βλέπουμε την εποχική τριχόπτωση να κάνει την εμφάνισή της προς το τέλος του καλοκαιριού.

Η εποχική τριχόπτωση έχει τα χαρακτηριστικά της διάχυτης τριχορροίας, δηλαδή τις απώλειες άνω των 150 τριχών ημερησίως. «*Θεραπευτικά χορηγούμε ειδικές βιταμίνες για διάστημα ενός ή δύο μηνών, οι οποίες βοηθούν την τριχοφυΐα και την αναστολή του φαινομένου της τριχόπτωσης*», αναφέρει ο γιατρός.

/ Τα σημάδια που «χτυπάνε καμπανάκι»

Ο Δρ. Καραλέξης μάς εφιστά την προσοχή, λέγοντας ότι όταν η τριχόπτωση είναι έντονη και για αρκετό χρονικό διάστημα, ή όταν βλέπουμε ότι σταδιακά εγκαθίσταται μια μικρή αραίωση σε κάποιο σημείο του τριχωτού της κεφαλής, τότε θα πρέπει άμεσα να επισκεφτούμε τον δερματολόγο μας.

Ακόμη, η εμφάνιση ερυθρότητας, κνησμού και τριχόπτωσης έστω και μικρής έκτασης, θα πρέπει να μας προβληματίσει, γιατί μπορεί να υποκρύπτεται κάποιο αυτοάνοσο νόσημα του τριχωτού της κεφαλής. Η σταδιακή αποδυνάμωση και λέπτυνση του όγκου της τρίχας, η οποία μπορεί να οφείλεται σε έλλειψη βιταμινών ή σε στρες, ή ακόμη και η παρουσία μικρών κυκλικών βλαβών στο τριχωτό της κεφαλής, είναι σημάδια που θα πρέπει να μας ανησυχήσουν.

Όσο πιο έγκαιρα γίνει η διάγνωση από τον ειδικό γιατρό, τόσο πιο επιτυχής και άμεση θα είναι η αποκατάσταση των μαλλιών.



Who is who

Απόστολος Καραλέξης Δερματολόγος

Ο Δερματολόγος Απόστολος Καραλέξης είναι Στρατιωτικός Ιατρός, τ. Διευθυντής του Δερματολογικού Τμήματος στο Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών. Διαθέτει εμπειρία άνω των 20 χρόνων σε παθήσεις του δέρματος και του τριχωτού της κεφαλής. Έχει μετεκπαιδευτεί στη Δερματολογία και τη Δερματοχειρουργική στις Η.Π.Α. (Tulane University-USA). Είναι Επίσημος Διευθυντής της κλινικής "Derma Hair Clinic" και είναι ο πλέον ειδικός στη σύγχρονη μέθοδο Power FUE στη μεταμόσχευση μαλλιών. Η κλινική του έχει βραβευτεί για 3 συνεχόμενες χρονιές από τον Διεθνή Οργανισμό WhatClinic.com για την εξαιρετική εξυπηρέτηση ασθενών που προέρχονται από όλο τον κόσμο (www.dermahair.gr). Επικοινωνήστε με την "Derma Hair Clinic" στο 210 7232932 και στο info@dermahair.gr.

/ Ο ρόλος της διατροφής

Η διατροφή θα πρέπει να είναι από κάθε άποψη ισορροπημένη, έτσι ώστε να έχουμε ένα καλό επίπεδο υγείας και, κατ' επέκταση, υγιή και όμορφα μαλλιά.

Οι εξαντλητικές δίαιτες έχουν αρνητικό αντίκτυπο στα μαλλιά, σημειώνει ο γιατρός, ενώ και οι χορτοφαγικές δίαιτες (vegan), σύμφωνα με έρευνα, μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια των μαλλιών.

Τροφές με ευεργετικά αποτελέσματα για τα μαλλιά είναι το κόκκινο κρέας, τα ψάρια, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια, η καρύδα και το μέλι.

/ Τρόποι αντιμετώπισης

Στα πλαίσια του ετήσιου Check up, θα πρέπει να ελέγχεται η ύπαρξη αναιμίας, αλλά και τα επίπεδα των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων που είναι απαραίτητα για τα μαλλιά, σύμφωνα με τον Δρ. Καραλέξη. Ο καλλωπισμός των μαλλιών από τους κομμωτές θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και μέτρο, ιδιαίτερα σε άτομα στα οποία υπάρχει κληρονομικό υπόβαθρο τριχόπτωσης. Οι εν λόγω επαγγελματίες πολλές φορές τυχαίνει να είναι και

HELENVITA ANTI HAIR LOSS

Το δεδομένο αποτέλεσμα στην τριχόπτωση!

Η σειρά **HELENVITA ANTI HAIR LOSS** συμβάλλει στην υποστηρικτική αντιμετώπιση της τριχόπτωσης. Συνδυάζοντας καινοτόμες ουσίες με φυτικά εκχυλίσματα που συμβάλλουν αποτελεσματικά στην θρέψη, στην αναζωογόνηση και την αναγέννηση της τρίχας, παρατείνει τον κύκλο ζωής της. Η κλινικά αποδεδειγμένη δράση των συστατικών και η μοναδική σύνθεση της σειράς εξασφαλίζουν την ασφάλεια των προϊόντων όταν χρησιμοποιούνται παράλληλα με τις κλασικές θεραπευτικές ουσίες.

Η σειρά **HELENVITA ANTI HAIR LOSS**:

- Βελτιώνει το ρυθμό ανάπτυξης της τρίχας
- Ελαχιστοποιεί το ποσοστό των μαλλιών που βρίσκονται σε τελογενή φάση
- Συμβάλλει στην θρέψη και αναζωογόνηση της τρίχας

Συστατικά:

- **Auxina Tricogena®**: Συνδυασμός φυτών με καθορισμένη και σαφή δραστηριότητα στον φυσιολογικό κύκλο ανάπτυξης των μαλλιών
 - **Redensyl®**: Εκχυλίσματα φυτών που έχουν καταξιωθεί για τις ευεργετικές τους ιδιότητες



οι πρώτοι που μπορεί να παρατηρήσουν σημάδια τριχόπτωσης και αλωπεκίας, κι έτσι να οδηγήσουν στην έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία από τον ειδικό δερματολόγο.

Για την αντιμετώπιση της τριχόπτωσης στα αρχικά στάδια, πολύτιμη είναι η βοήθεια διαφόρων φαρμακευτικών λοσιόν, με κύριο εκπρόσωπο την μινοξιδίνη, σκέπη ή σε μίγμα με κορτιζόνη. Η φιναστεριδίνη και η ντουαστεριδίνη είναι ουσίες που αναστέλλουν τη μετατροπή της τεστοστερόνης σε διυδροτεστοστερόνη, που δρα βλαπτικά στον τριχικό θύλακα. Μπορούν να χορηγηθούν σε μορφή χαπιού από του στόματος ή σε μορφή λοσιόν για τοπική εφαρμογή σε άνδρες μόνο ή σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση.

Πολύτιμη είναι, επίσης, η χορήγηση αντισυλληπτικών χαπιών σε νεαρές γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών. Αντιανδρογόνα, όπως η σπι-

ρανολακτόνη, η φλουταμίδη και η σιμετιδίνη, έχουν θέση στη θεραπεία γυναικών μόνο με ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία.

Τα τελευταία χρόνια, πολύτιμη είναι η αυτόλογη μεσοθεραπεία είτε με βλαστοκύτταρα που προέρχονται από τον λιπώδη ιστό, είτε με αιμοπετάλια που προέρχονται από το αίμα, η οποία γίνεται μετά από μια απλή αιμοληψία. Με την εξέλιξη της τεχνολογίας τα λέιζερ LLLT (Low Level Laser Therapy), προσφέρουν πολύτιμη βοήθεια ειδικά σε άτομα που δεν ανέχονται λόγω αλλεργίας τη χρήση λοσιόν για τοπική εφαρμογή.

Τέλος, η μεταμόσχευση μαλλιών αποτελεί την ουσιαστική και ριζική θεραπεία στα τελικά στάδια της τριχόπτωσης, εκεί που έχει εγκατασταθεί μια έντονη αραίωση - αλωπεκία των μαλλιών, καταλήγει ο Δρ. Καραλέξης.

- **Καφεΐνη:** Προκαλεί γρήγορη ανάπτυξη-επιμήκυνση των μαλλιών και παρατείνει τον κύκλο ανάπτυξης τους, διεγείροντας την τρίχα.

- **Urea:** Ενυδατώνει την τρίχα και το δέρμα του τριχωτού της κεφαλής

- **Argan Oil:** Επαναφέρει την χαμένη υγρασία και λάμψη στα ξηρά και ταλαιπωρημένα μαλλιά, δυναμώνει αποτελεσματικά τις ρίζες των μαλλιών και έτσι προλαμβάνει την τριχόπτωση.

Δερματολογικά & Κλινικά Ελεγμένα που λειτουργούν σε δύο φάσεις:

Στη φάση που η τρίχα αναπτύσσεται:

- επιταχύνει το ρυθμό ανάπτυξης της μαλλιών
- ενισχύει τη δομή της
- διευρύνει τον κύκλο ζωής της τρίχας
- δυναμώνει την τρίχα
- δίνει ζωντάνια και όγκο στα μαλλιά

Στη φάση που η τρίχα είναι νεκρή:

- αναδομεί και αναγεννά το θύλακα της τρίχας
- βοηθάει στην ανάπτυξη της νέας τρίχας
- αυξάνει την αιμάτωση του θύλακα της τρίχας.



COVID-19

Πώς να τηρούμε σωστά τα μέτρα προστασίας



Τι απασχολεί περισσότερο το κοινό τον τελευταίο καιρό, σε σχέση με τον COVID-19; Τελικά, τηρούμε όλοι τα μέτρα προστασίας; Τι χρειάζεται να γνωρίζουμε σε πρακτικό επίπεδο, προκειμένου να παραμείνουμε προστατευμένοι και υγιείς; Ο φαρμακοποιός, κ. Λευτέρης Μαρίνος, δίνει απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα και μοιράζεται μαζί μας τις διαπιστώσεις του, έχοντας παρατηρήσει το κοινό από τον πάγκο του φαρμακείου του, εν καιρώ πανδημίας.

Το αίσθημα ότι η ζωή η δική τους και των αγαπημένων τους προσώπων απειλείται από έναν άρατο εχθρό, ήταν ίσως η βασικότερη ανησυχία των ανθρώπων που έμπαιναν τους προηγούμενους μήνες στο φαρμακείο, σύμφωνα με τον κ. Μαρίνο. «Είναι αλήθεια ότι η αρχική ανησυχία συχνά μεταμορφωνόταν σε φόβο, που σε κάποιες περιπτώσεις γινόταν τόσο κυρίαρχος, ώστε ορισμένοι συμπολίτες μας δυσκολεύτηκαν πολύ να τον διαχειριστούν», παρατηρεί. Ειδικότερα κατά τη διάρκεια εφαρμογής των μέτρων περιορισμού της κυκλοφορίας, υπήρξε μια πολύ έντονη ανησυχία αρχικά για το πόσο μεταδοτική και θανατηφόρα είναι η ασθένεια, καθώς επίσης και για το ποιος είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος προφύλαξης.

Ωστόσο, το ενδιαφέρον του κόσμου άλλαξε, καθώς οι ημέρες προχωρούσαν και τα αποθέματα στα μέσα ατομικής προστασίας εξαντλούνταν. Τότε άρχισε να επικρατεί μια συχνά υπέρμετρη αγωνία και εντατική αναζήτηση για την προμήθεια μασκών και αντισηπτικών που δεν τελεσφορούσε, η οποία δημιούργησε αρκετά προβλήματα – χωρίς όμως, ευτυχώς, να οδηγήσει σε εκτεταμένο πανικό, όπως αναφέρει ο κ. Μαρίνος.

/ Οι συχνότερες απορίες του κοινού

Πλέον οι περισσότερες απορίες του κοινού αφορούν στα συμπτώματα της νόσου, καθώς οι περισσότεροι έχουν ήδη εξοικειωθεί με τα μέτρα και τον τρόπο χρήσης των μέσων ατομικής προστασίας, *έστω και αν αρκετοί δεν τα χρησιμοποιούν σωστά.*

Επίσης, πολύ συχνά ρωτούν πόσο κοντά είμαστε σε μια θεραπεία ή σε ένα εμβόλιο και, κυρίως, αν αυτό θα είναι ασφαλές και αποτελεσματικό.

Ο κ. Μαρίνος σημειώνει πως μια πάρα πολύ συχνή ερώτηση είναι και το αν θα επιστρέψουμε ξανά στον κανονικό ρυθμό ζωής που είχαμε πριν τον κορωνοϊό ή αν θα πρέπει να συνηθίσουμε να ζούμε με κάποια μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης.

/ Τηρούμε, τελικά, τα μέτρα προστασίας;

Σίγουρα στο σύνολο του πληθυσμού όχι, αλλά μεγάλο τμήμα του κοινού τα έχει υιοθετήσει, παρατηρεί ο ειδικός.

«Περιστασιακά, βέβαια, ακόμα και αυτοί που είναι προσεκτικοί μπορεί να παρεκκλίνουν, αλλά σε γενικές γραμμές αισθάνομαι ότι καταφέρνουν να ακολουθήσουν τις οδηγίες και τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης. Ειδικότερα, υπάρχουν ηλικιακές ομάδες (και αναφέρομαι κυρίως στην ομάδα μεταξύ 20 και 35 ετών), όπου το ποσοστό παρέκκλισης είναι μεγαλύτερο από τις υπόλοιπες. Είναι, όμως, ένα γεγονός που πρέπει να αντιμετωπίσουμε, έστω και αν δεν μας εκπλήσσει, καθώς γνωρίζουμε ότι αρκετοί νέοι δυσκολεύονται ιδιαίτερα να συμβιβαστούν με την απομάκρυνση από τον φιλικό τους περίγυρο και τις ομαδικές συνευρέσεις που επιβάλλουν τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης», προσθέτει.

Πιο συγκεκριμένα, ως προς τη χρήση μάσκας, πρέπει κατ' αρχάς να γνωρίζουμε ότι **είναι συμπληρωματικό μέτρο και δεν υποκαθιστά καίριας σημασίας προληπτικά μέτρα, όπως η φυσική απόσταση, η αναπνευστική υγιεινή, η υγιεινή των χεριών και η αποφυγή αγγίγματος του προσώπου.** Και επειδή υπάρχουν πολλοί τύποι μάσκας στην αγορά, θα πρέπει το κοινό να γνωρίζει ότι η αποτελεσματικότερη είναι η χειρουργική μάσκα με τους άλλους τύπους να ακολουθούν, τονίζει ο κ. Μαρίνος.

Επίσης, η μάσκα από μόνη της δεν είναι αποτελεσματική – η σωστή χρήση της μάσκας είναι αυτή που μας προσφέρει προστασία. Είναι θεμελιώδες να πλένουμε τα χέρια μας ή να χρησιμοποιούμε αλκοολούχο αντισηπτικό αμέσως πριν φορέσουμε τη μάσκα μας και οπωσδήποτε μετά. Επίσης, πρέπει να φροντίζουμε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι, και να μην υπάρχουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου. Τέλος, θα πρέπει να αποφεύγουμε να αγγίζουμε το μπροστινό μέρος της μάσκας μας, καθώς θα μπορούσε να είναι μολυσμένο. Επιπλέον, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι απορρίπτουμε τη μάσκα όταν αυτή υγρανθεί.

/ Η κρίσιμη σημασία της υγιεινής των χεριών

Το πλύσιμο των χεριών αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέτρα πρόληψης διασποράς των ιών και των μικροβίων. Βέβαια, είναι αδύνατον να εφαρμόζεται συνέχεια και γι' αυτό θα πρέπει να επιλέγεται η κατάλληλη στιγμή, καθώς και η σωστή μέθοδος και τεχνική.

Όπως σημειώνει ο ειδικός, ιδιαίτερα τα χέρια μας πρέπει να τα πλένουμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού, πριν γευματίσουμε, πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή, πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος, μετά τη χρήση της τουαλέτας, μετά την αλλαγή πάνας ή τον καθαρισμό ενός παιδιού που έχει χρησιμοποιήσει την τουαλέτα, μετά από φτάρνισμα ή βήχα, μετά την επαφή με ζώο, ζωοτροφές ή ζωικά απόβλητα, μετά την επαφή με απορρίμματα, μετά από επαφή με άλλο άτομο ή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη και, τέλος, πριν την τοποθέτηση της μάσκας και μετά την απόρριψή της.





Who is who

Λευτέρης Μαρίνος Φαρμακοποιός

Ο Λευτέρης Μαρίνος αποφοίτησε το 1995 από τη Φαρμακευτική Σχολή του Πανεπιστημίου Semmelweis στη Βουδαπέστη. Είναι φαρμακοποιός της κοινότητας, και το φαρμακείο του βρίσκεται στην περιοχή του Αλίμου. Το 2001 ολοκλήρωσε τις μεταπτυχιακές του σπουδές στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, στη Φαρμακογνωσία Βιοδραστικών Φυσικών Προϊόντων. Είναι ο συγγραφέας του βιβλίου «Εγχειρίδιο Φαρμάκων - η φαρμακολογία στην πράξη» που εκδόθηκε το 2009 από τον Φαρμακευτικό Κόσμο. Την περίοδο 2015-2019 υπηρέτησε την Ελληνική Εταιρεία Εθνοφαρμακολογίας από τη θέση του προέδρου. Από το 2017 υπηρετεί τους συνεταιρισμένους φαρμακοποιούς από τη θέση του Γενικού Γραμματέα στον ΠΡΟΣΥΦΑ-ΠΕ και στην Ομοσπονδία Συνεταιρισμών Φαρμακοποιών Ελλάδος.

Τα χέρια πρέπει να πλένονται με σαπούνι και νερό και, όταν αυτό δεν είναι δυνατό, να καθαρίζονται με αντισηπτικό. Υπάρχουν σαπούνια που περιέχουν μαλακτικά και έτσι προστατεύουν το δέρμα. Υπάρχουν και σαπούνια που περιέχουν επιπλέον αντιμικροβιακούς παράγοντες. Ωστόσο, όσο περισσότερους περιέχουν, τόσο αυξάνεται η πιθανότητα ερεθισμού και αλλεργιών. Οι δε αλκοόλες που χρησιμοποιούμε στα αντισηπτικά διαλύματα έχουν την ικανότητα να

διαλύουν το περίβλημα του ιού και να τον σκοτώνουν, αλλά παράλληλα η συχνή τους χρήση μπορεί να οδηγήσει σε ξηροδερμία ή δερματίτιδα.

Από τις αλκοόλες που περιέχονται στα αντισηπτικά η λιγότερο ερεθιστική είναι η αιθανόλη, οπότε είναι και προτιμπέα. Τα αλκοολούχα διαλύματα που περιέχουν ενυδατικούς παράγοντες μπορούν να περιορίσουν τις ανεπιθύμητες ενέργειες των αντισηπτικών, σχολιάζει ο κ. Μαρίνος.

ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ

Στην αγορά κυκλοφορούν πολλοί τύποι αντισηπτικών διαλυμάτων. Υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά, που καλό θα ήταν να έχει το αντισηπτικό που θα επιλέξουμε. Σύμφωνα με τον ειδικό:

Τα διαλύματα αλκοόλης που περιέχουν 60%-95% αλκοόλ είναι τα πιο αποτελεσματικά, ενώ οι υψηλότερες συγκεντρώσεις είναι λιγότερο ισχυρές, όπως αναφέρει το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών των Η.Π.Α. (C.D.C.).

Αυτή η παραδοξότητα οφείλεται στη δυσκολία διάλυσης των πρωτεϊνών, απουσία του νερού. Από

τις χρησιμοποιούμενες αλκοόλες, η αιθανόλη είναι η πρώτη μας εκλογή, καθώς παραμένει αποτελεσματική, αλλά λιγότερο ενοχλητική από τις άλλες. Επιπλέον, καλό είναι να αναζητούμε αντισηπτικά που περιέχουν μαλακτικούς παράγοντες, οι οποίοι μετριάσουν την ερεθιστικότητα των αλκοολών.



HELENVITA

PROTECT HAND GEL & PROTECT HAND LIQUID**Τζελ και υγρό για περιποίηση και προστασία!**

Αλκοολούχο τζελ και αλκοολούχο υγρό για την υγιεινή απολύμανση των χεριών. Με 80% αλκοόλες, περιέχουν μαλακτικές ουσίες για την περιποίηση και προστασία του δέρματος. Δρουν κατά των βακτηριδίων, των μυκήτων και των ιών.

Διαθέσιμα σε συσκευασίες:

50ml

100ml

750ml

**Octenisan® wash lotion****Φροντίδα και προστασία για όλη την οικογένεια!**

Ήπιο υγρό καθαρισμού για το σώμα, τα μαλλιά και το ντους. Είναι ιδανικό για την καθημερινή φροντίδα σε βρέφη, παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους. Χάρη στην ισορροπημένη σύνθεση διαφόρων δραστικών συστατικών, όπως η Οκτενιδίνη και η Αλλαντοΐνη, το **OCTENISAN® WASH LOTION** φροντίζει και περιποιείται απαλά το δέρμα.

- Για όλους τους τύπους δέρματος
- Απαλός και βαθύς καθαρισμός
- Μαλακτική και ενυδατική δράση
- Προστασία από ερεθισμούς και ξηροδερμία
- Αναστολή ανάπτυξης μικροοργανισμών
- Συμβατό με το pH του δέρματος
- Χωρίς σάπωνες χρώμα και άρωμα.

HELENVITA

PROTECT ANTIBACTERIAL WET WIPES**Τα αντιβακτηριδιακά μαντηλάκια που μας προστατεύουν παντού!**

Τα αντιβακτηριδιακά μαντηλάκια, με τον απολυμαντικό παράγοντα Chlorhexidine Digluconate και 30% Αιθυλική Αλκοόλη δρουν κατά των βακτηριδίων, των μυκήτων, των ιών και φροντίζουν για την υγιεινή απολύμανση των χεριών. 15 μαντηλάκια ιδιαίτερα απαλά με μεγάλες

διαστάσεις, σε μία πρακτική συσκευασία που δεν επιτρέπει το στέγνωμα και μεταφέρεται παντού! Είναι κατάλληλα για όλους τους τύπους δέρματος και για κάθε ηλικία, σε κάθε στιγμή της ημέρας! Με ευχάριστο και διακριτικό άρωμα πορτοκάλι, χωρίς αλλεργιογόνα.



Ομορφιά σε δόσεις!

Μπορεί κάτι μικρό να είναι παράλληλα και πολύ ισχυρό; Όταν πρόκειται για ορούς περιποίησης, ή αλλιώς αμπούλες, το απόλυτο trend στον χώρο της ομορφιάς, τότε όχι μόνο μπορεί, αλλά επιβάλλεται!

Γράφει η Άρτεμις Καραγιάννη, beauty editor

Όλοι ξαφνικά μιλούν για αυτές. Beauty experts, influencers, επιστήμονες της ομορφιάς, γυναίκες που απλώς «ψάχνονται» λίγο παραπάνω, άνδρες που περιποιούνται την επιδερμίδα τους, όσοι ασχολούνται με τον κόσμο της περιποίησης και αναζητούν ό,τι πιο τελευταίο, αυτοί και άλλοι πολλοί έχουν βάλει στο στόχαστρό τους τη νέα τάση της αγοράς παγκοσμίως.

Οι οροί ομορφιάς, ή αλλιώς οι γνωστές μας αμπούλες, δεν είναι μόνο η νέα τάση που ήρθε να γεμίσει το κενό στον χώρο της κοσμετολογίας. Είναι μια καλά μελετημένη πρόταση ομορφιάς που αποδεικνύει

πως η σωστή δοσολογία και η σωστή σύνθεση μπορούν να αποτελέσουν το μυστικό για μια επιδερμίδα που δείχνει όμορφη, νεανική και λαμπερή, ενώ την ίδια στιγμή ανατρέπει την παλαιότερη θεωρία πως το αποτέλεσμα βρίσκεται στις μεγάλες ποσότητες και στους αμέτρητους συνδυασμούς προϊόντων.

Οι αμπούλες είναι το φωτεινό αποτέλεσμα μακροχρόνιων μελετών και επιστημονικών ερευνών πάνω στο δέρμα, τόσο σπουδαίων που μπορούν πλέον και χωρούν σε ένα μικρό μπουκαλάκι και έρχονται στο ντεσέρ μας για να κάνουν την πραγματική διαφορά στην επιδερμίδα, αλλά και στην ψυχολογία μας.

/ Τι είναι οι αμπούλες;

Οι αμπούλες είναι μικρά μπουκαλάκια που περιέχουν ορούς περιποίησης με πολύ στοχευμένη δράση. Αποτελούν μια πολύ καλή επιλογή για την περιποίησή μας για τον λόγο ότι έχουν τη μορφή θεραπείας, καθώς περιέχουν συγκεκριμένη δόση από καλά επιλεγμένα συστατικά που στόχο έχουν να δράσουν εντατικά και άμεσα.

Όπως ακριβώς οι θεραπείες που λειτουργούν με δοσολογία και σε προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα, έτσι και οι αμπούλες έχουν δημιουργηθεί για να προσφέρουν στην επιδερμίδα καλά μελετημένες δόσεις συστατικών σε συγκεκριμένο χρόνο, ώστε να λειτουργήσουν αυτόνομα, αλλά και συμπληρωματικά προς το αποτέλεσμα για το οποίο τις έχουμε εξ αρχής διαλέξει. Για παράδειγμα, αμπούλες ενυδάτωσης που βρίσκουμε πλέον παντού στην αγορά λειτουργούν ως ενυδατική θεραπεία για την επιδερμίδα, χαρίζοντάς της κάθε πρωί ή κάθε βράδυ συγκεκριμένες δόσεις ενυδατικής φροντίδας που μέρα με τη μέρα μάς φέρνουν πιο κοντά στον στόχο. Παράλληλα, αντιγηραντικές αμπούλες με συστατικά όπως η βιταμίνη Α ή το υαλουρονικό οξύ, έρχονται να προσφέρουν κάθε βράδυ πολύτιμες μονοδόσεις ισχυρού μείγματος συστατικών υπέρ της νεότητας, που λειτουργούν ως θεραπεία εξπρές για την επιδερμίδα και έρχονται να συμπληρώσουν την ήδη υπάρχουσα αντιγηραντική μας ρουτίνα. Ένα ακόμη παράδειγμα, που αποτελεί και ισχυρό trend των ημερών και απόλυτη τάση της αγοράς, είναι οι αμπούλες βιταμινών, όπως η βιταμίνη C, που στόχο έχουν να απαλλάξουν την επιδερμίδα από το οξειδωτικό στρες που προκαλεί η σύγχρονη καθημερινότητα, το άγχος και η απαιτητική ζωή μέσα στην πόλη.

Φυσικά, μπορεί κανείς πια να βρει και συνδυασμό όλων των παραπάνω, με πολλαπλές δράσεις και πιο ισχυρό περιποιητικό φορτίο, που λειτουργούν ως πολυεργαλεία φροντίδας για δέρματα με υψηλές απαιτήσεις.

Όλα αυτά είναι πλέον στη διάθεσή μας πολύ εύκολα και πολύ απλά, ενώ η γνώμη του δερματολόγου, της αισθητικού ή του φαρμακοποιού μας είναι πάντα υπερπολύτιμη, όταν εντάσσουμε μια νέα κατηγορία στην καθημερινή μας φροντίδα. Με αυτόν τον τρόπο θα αναγνωρίσουμε καλύτερα τις ανάγκες μας, αλλά και θα ανακαλύψουμε το ιδανικό για εμάς προϊόν, σύμφωνα με τον τύπο της επιδερμίδας μας, την ηλικία, αλλά και τις καθημερινές μας συνθήκες.

/ Γιατί να επιλέξω τις αμπούλες;

Η επιλογή των προϊόντων περιποίησης είναι μια πολύ προσωπική υπόθεση και στηρίζεται όχι μόνο στις ανάγκες της κάθε επιδερμίδας, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο έχουμε διαμορφώσει την καθημερινότητά μας.

Κάποιες γυναίκες θέλουν –και μπορούν– να αφιερώσουν χρόνο σε μια ολοκληρωμένη ρουτίνα ομορφιάς, που ξεκινάει από καθαρισμό και απολέπιση και καταλήγει σε κρέμα και μάσκα, με όλες τις ενδιάμεσες «στάσεις» ομορφιάς και με πολύ υψηλές απαιτήσεις χρόνου και προϊόντων. Άλλες γυναίκες θέλουν κάτι γρήγορο, απλό και δραστικό που μέσα σε πολύ λίγο χρόνο να μπορεί να δώσει ένα καλό αποτέλεσμα.

Οι αμπούλες ομορφιάς μπορούν και υπάρχουν στο νεσεσέρ και των δύο αυτών κατηγοριών γυναικών, αλλά και σε όλες τις ενδιάμεσες κατηγορίες, καθώς και έξτρα φροντίδα σε μία ήδη διαμορφωμένη ρουτίνα μπορούν να προσφέρουν, αλλά και μοναδική επιλογή περιποίησης σε ένα beauty routine που δεν αποτελείται από πολλά στάδια και προϊόντα.

Η στοχευμένη δράση τους και η εξειδικευμένη σύνθεσή τους μπορούν να δώσουν άμεσα αποτελέσματα φροντίδας ακόμη και στις πιο ισχυρές ενυδατικές ή αντιγηραντικές απαιτήσεις, ενώ η εύκολη χρήση τους τις καθιστά πολύ καλή επιλογή για πιο άμεσες επιταγές ομορφιάς. Δεν είναι τυχαίο που οι αμπούλες αποτελούν και νούμερο ένα επιλογή σε γυναίκες που μετακινούνται συχνά ή ταξιδεύουν, καθώς η ισχυρή δράση τους και το μικρό τους μέγεθος αποτελούν χαρακτηριστικά για εύκολη μεταφορά, ακόμη και σε ταξίδια με αεροπλάνο όπου υπάρχουν περιορισμοί στις περιεκτικότητες.



/ Η τέλεια θεραπεία express

Εκτός της ένταξής τους σε μια ρουτίνα ομορφιάς, με τη μορφή είτε σταθερής επιλογής ορού περιποίησης ή με τη χρήση για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα ανά τακτές περιόδους, οι αμπούλες μπορούν να αποτελέσουν και θεραπεία express όταν κριθεί απαραίτητο.

Μια ενυδατική στρατηγική επανόρθωσης μετά τις διακοπές, μια αντιγηραντική ενίσχυση νεότητας και λάμψης πριν από ένα σημαντικό γεγονός, όπως ένας γάμος, ή ακόμη και μια ανάγκη για έξτρα περιποίηση σε μια περίοδο που θέλουμε κάτι να μας τονώσει ψυχολογικά, είναι μερικά μόνο καθημερινά παραδείγματα που καθιστούν τις αμπούλες έναν πολύ καλό σύμμαχο ομορφιάς για κάθε γυναίκα ή ακόμη και άνδρα.

Με την ενισχυμένη σύνθεσή τους και με τον στοχευμένο ρόλο τους θα δράσουν άμεσα και αποτελεσματικά σε πολύ λίγο χρόνο και θα δώσουν στην επιδερμίδα μας τον συνδυασμό συστατικών που της χρειάζονται, αλλά και στην αυτοπεποίθησή μας την ενίσχυση που της αξίζει.



**ΜΕ ΤΗΝ
ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ
ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥΣ
ΚΑΙ ΜΕ ΤΟΝ
ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΟ
ΡΟΛΟ ΤΟΥΣ
ΘΑ ΔΡΑΣΟΥΝ
ΑΜΕΣΑ ΚΑΙ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ-
ΤΙΚΑ ΣΕ ΠΟΛΥ
ΛΙΓΟ ΧΡΟΝΟ
ΚΑΙ ΘΑ
ΔΩΣΟΥΝ ΣΤΗΝ
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ
ΜΑΣ ΤΟΝ
ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ
ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ
ΠΟΥ ΤΗΣ
ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ**

HELENVITA® 

ΑΜΠΟΥΛΕΣ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Α, C, D, Ε

ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΝΑΓΚΗ
ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ
& ΚΛΙΝΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΕΣ

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ
ΜΕ **1 ΜΟΛΙΣ ΚΙΝΗΣΗ**

HYDRATION

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ & ΓΕΜΙΣΜΑ ΡΥΤΙΔΩΝ

LIFTING

ΑΜΕΣΗ ΣΥΣΦΙΞΗ & ΑΝΟΡΘΩΣΗ

INSTANT GLOW

ΛΑΜΨΗ & ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

ANTI SPOT

ΟΜΟΙΟΜΟΡΦΗ ΟΨΗ

NIGHT REPAIR

ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΠΑΝΟΡΘΩΣΗ

EYE REPAIR

ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟ ΒΛΕΜΜΑ





Φροντίζοντας το μωρό μας **Tips** για νέες μητέρες

Όταν αποκτούμε το πρώτο μας παιδί, καλούμαστε να αντεπεξέλθουμε σε πολλά καινούργια «καθήκοντα», για τα οποία πολλές φορές δεν είμαστε καλά ενημερωμένες και προετοιμασμένες. Ποια είναι τα βασικά βήματα για την περιποίηση του μωρού μας;

της Δέσποινας - Αλεξάνδρας Νταϊφώτη,
Φαρμακοποιού

Όταν αναφερόμαστε στη φροντίδα του παιδιού μας τους πρώτους μήνες της ζωής του, κυρίως εννοούμε τη σίτιση και την υγιεινή του. Σαφώς κύριο μέλημά μας είναι πάντοτε η εξασφάλιση ικανής ποσότητας γάλακτος, είτε μέσω θηλασμού είτε όχι. Οφείλουμε να βρούμε τον τρόπο με τον οποίο θα κάνουμε τη διαδικασία του ταΐσματος όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική και ευχάριστη και για εμάς και για το μωρό μας. Ενώ πρέπει να αφιερώνουμε χρόνο και στην περιποίηση του ευαίσθητου βρεφικού δέρματός του, εστιάζοντας τόσο στον καθαρισμό και τη σωστή ενυδάτωσή του, όσο και στην αποτροπή τυχόν ερεθισμών από τη συνεχή χρήση πάνας.

/ Μια νέα μητέρα έχει πολλά θέματα να σκεφτεί και να οργανώσει τόσο πριν γεννήσει, όσο και στην νέα καθημερινότητα που ξεκινά με την "είσοδο" του νέου μέλους της οικογένειας στο σπίτι. Μπαίνοντας στο φαρμακείο, μπορεί να βρει ό,τι χρειάζεται για να απολαύσει απερίσπαστη τις πιο ευτυχισμένες ημέρες της ζωής της.

1. Ώρα για φαγητό!

Για πολλές μητέρες, η ώρα του ταΐσματος είναι η πλέον απαιτητική. Στην περίπτωση που το μωρό μας τρέφεται με γάλα σε σκόνη, καλό είναι να έχουμε κατά νου τα εξής:

- Δοκιμάζουμε διαφορετικά μπιμπερό, για να δούμε ποιο λειτουργεί καλύτερα για το δικό μας μωράκι. Στην αγορά μπορεί κανείς να βρει πολλούς και διαφορετικούς τύπους μπουκαλιών και θηλών και είναι πιθανό να χρειαστεί ένα μικρό χρονικό διάστημα, προκειμένου να καταλήξουμε στο κατάλληλο για το δικό μας παιδί. Όσον αφορά τα μπιμπερό, είναι σημαντικό να επιτρέπουν τη φυσική ροή του γάλακτος, που εξουδετερώνει τις αρνητικές πιέσεις στο εσωτερικό του μπουκαλιού, και οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στην υγεία του μωρού. Τα **μπιμπερό Dr. Brown's** έχουν την αποκλειστική καινοτομία του συστήματος φυσικής ροής.
- Ετοιμάζοντας το «γεύμα». Μερικά μωρά προτιμούν το γάλα τους δροσερό, ενώ άλλα ζεστό. Όπως και να έχει, ελέγχουμε πάντα τη θερμοκρασία του γάλακτος στο εσωτερικό του καρπού μας.
- Κρατάμε το μωρό κοντά μας, σε τέτοια θέση ώστε το κεφαλάκι του να βρίσκεται ελαφρώς ανυψωμένο και να μπορεί να μας κοιτάζει.
- Δεν βιαζόμαστε. Διακόπτουμε το ταΐσμα κατά διαστήματα, έτσι ώστε αφενός να ξεκουράζεται και αφετέρου να μπορούμε να καταλαβαίνουμε πότε χορταίνει.
- Απολαμβάνουμε αυτές τις στιγμές! Τα πολλά γεύματα τους πρώτες μήνες της ζωής του μωρού μας μπορεί να μας ταλαιπωρούν, ιδίως τις μεταμεσονύχτιες ώρες. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε, όμως, τη σημασία τους για την ανάπτυξη ενός γερού δεσμού μεταξύ μας!



2. Αλλαγή πάνας

Η αλλαγή πάνας μπορεί να είναι μια απαιτητική «επιχείρηση», ακόμα και αν το μωρό μας είναι συνεργάσιμο. Τι μπορούμε να κάνουμε για να κάνουμε τη ζωή μας πιο εύκολη;

- Επιλέγουμε ένα καλό και σταθερό σημείο για την αλλαγή, όπως μια αλλαξιέρα στο δωμάτιο του παιδιού.
- Πριν την αλλαγή της πάνας, βεβαιωνόμαστε ότι έχουμε όλα όσα χρειαζόμαστε σε ακτίνα... αντίστοιχη του χεριού μας.
- Έχουμε στην αλλαξιέρα μερικά παιχνίδια, προκειμένου να απασχολείται το μωρό μας και να είναι πιο εύκολη η διαδικασία.
- Σκουπίζουμε το μωρό μας σχολαστικά, με φορά από εμπρός προς τα πίσω. Όσον αφορά τα αγόρια, είμαστε σε εγρήγορση, εάν θέλουμε να αποφύγουμε τυχόν «σιντριβανάκια»!
- Εφαρμόζουμε στην περιοχή την **Baby Nappy Rash Cream** της Helenvita, ιδανική για την καθημερινή προστασία από ερεθισμούς και συγκάματα, με βασικά συστατικά το έλαιο μύρτιλου και τη βισαβολόλη, με αντιφλεγμονώδη δράση.
- Πριν ολοκληρώσουμε την αλλαγή της πάνας και το ντύσουμε, ελέγχουμε εάν είναι καθαρά τα χεράκια και τα ποδαράκια του.



3. Μπανάκι!

Είναι γνωστό πως ένα μπανάκι προσφέρει, εκτός από καθαριότητα, και την αναγκαία χαλάρωση στο μωρό μας. Τι είναι καλό να προσέχουμε;

- Δεν είναι καλή ιδέα να κάνουμε μπάνιο το μωρό μας αμέσως μετά από ένα γεύμα ή όταν είναι κουρασμένο.
- Πριν ξεκινήσουμε, βεβαιωνόμαστε ότι έχουμε κοντά μας οτιδήποτε θα χρειαστούμε: προϊόντα καθαρισμού, ένα καθαρό μπολ πλυσίματος, πετσέτες, καθαρή πάνα, καθαρά ρούχα.
- Το νερό πρέπει να είναι χλιαρό και όχι ζεστό. Το ελέγχουμε με τον αγκώνα μας, ή με ένα θερμόμετρο. Ιδανική θερμοκρασία για το μπάνιο του μωρού μας είναι οι 38°C.
- Ρυθμίζουμε το ύψος του νερού, έτσι ώστε να καλύπτει τους ώμους του μωρού και να μην κρυσώνει, δίνοντας ωστόσο μεγάλη προσοχή στην ασφάλειά του.
- Χρησιμοποιούμε ένα ήπιο καθαριστικό για σώμα και μαλλιά, όπως το **Baby All Over Cleanser** της **Helenvita**, το οποίο, με το εκχύλισμα βαμβακιού και την προβιταμίνη B5 που περιέχει, καθαρίζει σε βάθος, ενώ προστατεύει το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα. Με το ελεύθερο χέρι κάνουμε απαλό μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής. Ξεπλένουμε το σαμπουάν με ένα δοχείο με νερό ή ένα υγρό πανί, προστατεύοντας τα μάτια του από τους αφρούς. Συνεχίζουμε με το πρόσωπο του παιδιού και το υπόλοιπο σώμα. Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στις περιοχές κάτω από τα χέρια, ανάμεσα στα δάχτυλα, πίσω από τα αυτιά, γύρω από τον λαιμό και στην περιοχή της πάνας.

4. Μετά το μπάνιο

Σηκώνουμε απαλά το μωρό μας και το σκουπίζουμε σχολαστικά. Εάν έχουμε χρόνο, τον αξιοποιούμε, προσφέροντάς του ένα μασάζ, το οποίο θα το βοηθήσει να χαλαρώσει και να αποκοιμηθεί.

Για καλύτερο αποτέλεσμα, εφαρμόζουμε στο δέρμα του ένα απαλό γαλάκτωμα σώματος, όπως το **Baby Body Milk** της **Helenvita**, το οποίο ενυδατώνει και ενισχύει την άμυνα της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας.



5. Στην πιπίλα λέμε «ναι»!

Μια πιπίλα μπορεί να «καθησυχάσει» το μωρό μας, καθώς του αποσπά, έστω και προσωρινά, την προσοχή, ενώ μπορεί να το ανακουφίσει όταν τα πρώτα δοντάκια κάνουν την εμφάνισή τους.

Βεβαίως, σχετικά με τη χρήση της πιπίλας, είναι καλό να γνωρίζουμε τα εξής:

- Δεν πιέζουμε το μωρό μας να δεχτεί την πιπίλα «με το ζόρι».
- Φροντίζουμε να είναι καθαρή πριν του τη δώσουμε.
- Δεν προσθέτουμε στην πιπίλα ζάχαρη, για να γίνει πιο «ελκυστική».
- Την αντικαθιστούμε με καινούργια σε τακτική βάση.
- Επιλέγουμε πιπίλες σιλικόνης. Μια πολύ καλή επιλογή είναι οι **πιπίλες σιλικόνης της Dr. Brown's**. Κατασκευάζονται **100% από πολύ μαλακή και υψηλής ποιότητας σιλικόνη, χωρίς Bisphenol-A**, και έχουν ειδικό σχεδιασμό για προστασία και σωστή εφαρμογή κάτω από τη μύτη του μωρού.



INFO
BOX

Δέσποινα - Αλεξάνδρα Νταιϊφώτη
Φαρμακοποιός

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



Πιάσε το σκαλιστήρι... Σου κάνει καλό!

Το καλοκαίρι τελείωσε, ο Σεπτέμβρης έφτασε με «δόξα και τιμή» και μαζί του επανήλθαν οι υποχρεώσεις και η πίεση της καθημερινότητας. Υπάρχει, άραγε, κάποια δραστηριότητα, η οποία θα μπορούσε να μας τονώσει σωματικά και πνευματικά, έτσι ώστε να έχουμε περισσότερες πιθανότητες... επιτυχίας αυτό το φθινόπωρο;

Και όμως, ναι, υπάρχει πλέον στη «φαρέτρα» μας μια «δοκιμασμένη» ενασχόληση, η οποία έχει πολλά να μας προσφέρει.

Ο λόγος για την κηπουρική, η οποία αποτέλεσε «σανίδα σωτηρίας» την περίοδο της απομόνωσής μας στο σπίτι λόγω του νέου κορονοϊού. Διότι αφενός λειτούργησε ως ένα ισχυρό κίνητρο ώστε να σηκωθούμε από τον καναπέ και αφετέρου συνέβαλε στο να διατηρήσουμε την ψυχική μας ηρεμία.

Έχοντας, λοιπόν, κατά νου τα ευεργετικά αποτελέσματα της κηπουρικής σε αυτή την ιδιαίτερη συγκυρία, μήπως θα ήταν καλή ιδέα να συνεχίσουμε να ξεδιπλώνουμε το καινούργιο αυτό ταλέντο μας; Άλλωστε, το φθινόπωρο απαιτεί να είναι σε φόρμα και το σώμα μας και το μυαλό μας, και η κηπουρική μπορεί να συμβάλει σε αυτό... χωρίς να το καταλάβουμε!

As δούμε πώς:

1. *Μας βοηθά να συνθέσουμε βιταμίνη D*

Το δέρμα μας χρησιμοποιεί το φως του ήλιου για να παράγει βιταμίνη D, ένα από τα πλέον θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Απαραίτητη προϋπόθεση για τη σύνθεση της βιταμίνης αυτής αποτελούν οι δραστηριότητες εκτός σπιτιού, όπως άλλωστε είναι και η κηπουρική.

Η βιταμίνη D διαδραματίζει βασικό ρόλο στον μεταβολισμό του ασβεστίου, γεγονός που συμβάλλει στην ανάπτυξη και διατήρηση υγιών οστών. Διαθέτει, όμως, και άλλες ευεργετικές ιδιότητες, σχετικές με την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, τον μεταβολισμό και τη σωστή μυϊκή λειτουργία.

Μάλιστα, σύμφωνα με μελέτες, η ασφαλής έκθεση στον ήλιο μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για τον καρκίνο του μαστού, του παχέος εντέρου, της ουροδόχου κύστης και άλλων.

2. *Είναι μια μορφή (απολαυστικής) αερόβιας άσκησης*

Είναι βέβαιο ότι η ενασχόληση με τον κήπο μας, ή έστω τις γλάστρες μας στο μπαλκόνι, προσεγγίζει το γνωστό... «εργασία και χαρά». Και αυτό καθώς, όταν κανείς αφοσιώνεται στην κηπουρική, «ιδρώνει τη φανέλα του» χωρίς να το συνειδητοποιεί, όσο απολαμβάνει την επαφή του με τα λουλούδια και τα φυτά του.

Η κηπουρική είναι μια πρώτης τάξης αερόβια άσκηση, ήπιας ή και μεγαλύτερης έντασης, ανάλογα με τις εργασίες οι οποίες εκτελούνται στη διάρκειά της. Σκύβοντας κανείς, για παράδειγμα, για να φυτέψει σπόρους, για να ξεχορταριάσει, φτυαρίζοντας και σκαλίζοντας, ασκεί πολλές μυϊκές ομάδες, γεγονός το οποίο αντιλαμβάνεται όταν ξυπνήσει «πιασμένος» το επόμενο πρωί!



“

**Η ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ
ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΡΩΤΗΣ
ΤΑΞΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑ
ΑΣΚΗΣΗ, ΗΠΙΑΣ Η
ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ
ΕΝΤΑΣΗΣ, ΑΝΑΛΟΓΑ
ΜΕ ΤΙΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ
ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ**



3. *Μας βοηθά να διατηρήσουμε ένα υγιές βάρος*

Ως αερόβια άσκηση, η κηπουρική αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και τις καύσεις και, κατ' επέκταση, συμβάλλει στο να επιτύχουμε και να διατηρήσουμε ένα υγιές βάρος.

4. *Μετά την κηπουρική, στην αγκαλιά του Μορφέα!*

Η τακτική άσκηση συμβάλλει τα μέγιστα στην υγεία μας, αλλά συντελεί εξίσου και στο να απολαμβάνουμε έναν επαρκή και ποιοτικό ύπνο. Σύμφωνα, δε, με έρευνες, οι άνθρωποι που ασχολούνται με την κηπουρική έχουν αυξημένες πιθανότητες για έναν χορταστικό, 7ωρο, ύπνο.

5. *Ανεβάζει τη διάθεσή μας*

Κηπουρική σημαίνει επαφή με τον ήλιο και τη «φύση». Σημαίνει, επίσης, φροντίδα φυτών που μεγαλώνουν και ανθίζουν, γεγονός που μας γεμίζει χαρά, ενθουσιασμό και ενίοτε περηφάνια που τα καταφέραμε!

Για όλους αυτούς τους λόγους, δεν μας κάνει εντύπωση που η ενασχόληση αυτή μπορεί να λειτουργήσει αγχολυτικά – εξάλλου, έχουμε την πολύ πρόσφατη εμπειρία της καραντίνας. Μας βοηθά, λοιπόν, να αντιμετωπίσουμε το καθημερινό στρες, να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας και, σε σοβαρότερες συνθήκες, να καταπολεμήσουμε τυχόν συμπτώματα κατάθλιψης.

Ιδιαίτερα μετά το τέλος των διακοπών μας, η κηπουρική μπορεί να αποτελέσει σύμμαχό μας ώστε να αποφύγουμε πιθανό τετ-α-τετ με την εποχιακή συναισθηματική διαταραχή, της οποίας τα συμπτώματα (κακή διάθεση, μελαγχολία, χαμηλά επίπεδα ενέργειας, απώλεια ενδιαφέροντος, διαταραχές στον ύπνο κ.λπ.) συνήθως κάνουν την εμφάνισή τους τους πρώτους μήνες του φθινοπώρου.

Βεβαίως, καθώς τα αποτελέσματα των κόπων μας, όταν εκτελούμε εργασίες στον κήπο μας, είναι ορατά μέρα με τη μέρα, αυτομάτως τονώνεται η αυτοεκτίμησή μας και η πεποίθηση ότι μπορούμε να φέρουμε εις πέρας οτιδήποτε αποφασίσουμε.

6. *Απομακρύνει τον κίνδυνο άνοιας*

Οι γιατροί υποστηρίζουν ότι η άσκηση βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου. Μάλιστα, νέα δεδομένα αποδεικνύουν πως η κηπουρική μπορεί να συμβάλει στην προστασία της μνήμης σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας.



ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ ΜΑΣ, Η ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΕΙ ΣΥΜΜΑΧΟ ΜΑΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΠΙΘΑΝΟ ΤΕΤ-Α-ΤΕΤ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΟΧΙΑΚΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ



/ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ... ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ!

Προκειμένου να είμαστε σε θέση να απολαμβάνουμε όλα τα οφέλη της κηπουρικής χωρίς απρόοπτα, καλό είναι να έχουμε υπόψη μας τα εξής:

- Πριν βγούμε στον κήπο ή το μπαλκόνι μας, φοράμε αντηλιακό και καπέλο.
- Φοράμε «στολή εργασίας»: μακρύ και άνετο παντελόνι, παπούτσια κλειστά, γάντια και γυαλιά.
- Διαβάζουμε προσεκτικά τις οδηγίες για κάθε προϊόν που χρησιμοποιούμε, όπως είναι τα φυτοφάρμακα κ.ά.
- Πίνουμε πολύ νερό κατά τη διάρκεια των εργασιών μας, για να αποφύγουμε την αφυδάτωση.
- Εργαζόμαστε με βάση τις δυνατότητές μας. Ακούμε το σώμα μας και ξεκουραζόμαστε εφόσον νιώθουμε ότι οι αντοχές μας λιγοστεύουν.

ΠΗΓΕΣ

- <https://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2017/health-benefits-of-gardening-fd.html>
- <https://www.healthline.com/health/healthful-benefits-of-gardening>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/think-act-be/201906/10-mental-health-benefits-gardening>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6334070/>

HELENVITA[®] Baby



Γι' αυτούς που αγαπάς περισσότερο



**ALL OVER
CLEANSER**



**NAPPY RASH
CREAM**

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ***
x3 φορές περισσότερη προστασία
από ερεθισμούς

x2 φορές αποκατάσταση
του ερεθισμένου δέρματος

*Σε συνεργασία με Ευρωπαϊκό
Ερευνητικό Κέντρο

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

HELENVITA® 

HYDRATION

Hydration Day Cream
SPF15

ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ
90% ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΠΟΥ ΔΙΑΡΚΕΙ*

με πεπτίδιο ακακίας και υαλουρονικό οξύ

+7,4% πιο ενυδατωμένη επιδερμίδα

* % ικανοποίησης - αυτοξιολόγησης 30 μέρες,
20 γυναίκες, 25-45 χρονών, κανονικό/μεικτό δέρμα,
εφαρμογή 1 φορά την ημέρα



 **Pharmex**
www.helenvita.com

