

Health 'n Hair

Εποχιακή τριχόπτωση και πώς να την αντιμετωπίσετε

Health 'n Kids

Ποια τα οφέλη της βιταμίνης D στα παιδιά και πόσο σημαντικός είναι ο συνδυασμός της με την Κ2;

Η απαραίτητη αντηλιακή προστασία με τον ερχομό της άνοιξης



5 213010 810759





octenisept®
Wound Gel

**Επειδή τα απρόοπτα
είναι μέσα στη ζωή μας...**

**Για τραύματα,
πληγές, εκδορές
και ήπια εγκαύματα**



CE

Ιατροτεχνολογικό προϊόν

Ενυδατώνει και επουλώνει άμεσα τις πληγές,
ενώ προστατεύει από μολύνσεις και βακτήρια.



96%
συστατικά φυσικής προέλευσης
Ingredients of natural origin

Η απόλυτη φροντίδα για τους μικρούς μας ήρωες!

Ολοκληρωμένη σειρά περιποίησης, HELENVITA KIDS, ειδικά σχεδιασμένη για παιδιά

- με 96% φυσικά συστατικά
- pH φυσιολογικό ως προς το παιδικό δέρμα
- δερματολογικά, οφθαλμολογικά & κλινικά ελεγμένες φόρμουλες
- χωρίς parabens, SLS, SLES





HEALTH Skin

6 Η απαραίτητη αντηλιακή προστασία με τον ερχομό της άνοιξης...

10 Άνοιξη! Μία ιδιαίτερη φροντίδα της ευαίσθητης επιδερμίδας

14 9+1 tips για να αποκτήσετε όμορφη και λαμπερή επιδερμίδα

18 Πώς ο διαβήτης επηρεάζει το δέρμα; Ποια η κατάλληλη φροντίδα;



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
Copyright 2022 © ΦΑΡΜΕΞ Α.Ε.

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΦΑΡΜΕΞ Α.Ε.
Λεωφ. Κηφισού 132
121 31 Περιστέρι - Αθήνα
Τ. 210 519 9200
F. 210 514 4279
info@pharmex.gr
www.pharmex.gr

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ & ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ: ΧΑΡΑΜΗ Α.Ε.
Εκδόσεις και Υπηρεσίες Επικοινωνίας
Λ. Βουλιαγμένης 272 Β
173 43 Αγ. Δημήτριος - Αθήνα
Τ. 210 984 3274
F. 211 800 5575
info@charami-sa.gr
www.charami-sa.gr



HEALTH Hair

22 Εποχιακή τριχόπτωση και πως να την αντιμετωπίσετε



HEALTH Kids

28 Ποια τα οφέλη της βιταμίνης D στα παιδιά και πόσο σημαντικός είναι ο συνδυασμός της με την Κ2;

32 Παράτριμμα: Ένας συχνός ερεθισμός του βρεφικού δέρματος

36 Ποια τα απαραίτητα που πρέπει να περιέχει η βαλίτσα του μαιευτηρίου;

40 Ανοιξιάτικες βόλτες στην εξοχή με τα παιδιά! Τι πρέπει να έχετε πάντα μαζί σας;

44 Questions & Answers για τους βρεφικούς κολικούς



HEALTH Diet

46 Διατροφικά tips για την περίοδο της άνοιξης

HEALTH Eyes

48 Πού οφείλεται η ξηροφθαλμία και πώς μπορείτε να την αντιμετωπίσετε;





Η απαραίτητη αντηλιακή προστασία

με τον ερχομό της άνοιξης...

Πολλές φορές, πιστεύουμε λανθασμένα πως η έκθεση στον ήλιο την άνοιξη, δεν είναι η ίδια με το καλοκαίρι.. Είναι γεγονός όμως, πως οι ακτίνες UVA, επηρεάζουν το δέρμα όλο το χρόνο! Με την ηλιοφάνεια να αυξάνεται κατά την περίοδο της άνοιξης, η χρήση αντηλιακής προστασίας αποτελεί πλέον επιτακτική ανάγκη..



Από την **ΚΥΡΙΑΚΗ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ**,
Δερματολόγο

Το δέρμα μας εκτίθεται στις επιβαρυντικές συνέπειες του ήλιου όχι μόνο το καλοκαίρι, αλλά και κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου. Ιδιαίτερα σε μία χώρα όπως η Ελλάδα, όπου υπάρχει ηλιοφάνεια όλο το χρόνο, η αντηλιακή προστασία θα πρέπει να εφαρμόζεται πάντα. Ακόμη και αν έχετε παραλείψει την αντηλιακή προστασία το χειμώνα, ο ερχομός της άνοιξης είναι ένας πολύ καλός λόγος για να ξεκινήσετε!

ΠΡΟΦΙΛ

Η κ. Κυριακή Νικολαΐδου είναι Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος, ειδικευθείσα στο νοσοκομείο Ανδρέας Συγγρός πάνω στην Κλινική Δερματολογία, Αισθητική Δερματολογία και τις εφαρμογές Laser. Διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στο Περιστερί από το 2008 και στη Γλυφάδα από το 2010. Σκοπός της, η σωστή διάγνωση, η κατάλληλη θεραπεία και η ανακούφιση του ασθενούς. Κινητήριος δύναμή της, αποτελεί η αγάπη για τον συνάνθρωπο.

Πώς μεταβάλλονται οι καθημερινές ανάγκες της επιδερμίδας με την έλευση της άνοιξης;

Ο ανοιξιάτικος ήλιος, μπορεί να είναι αρκετά έντονος, ιδιαίτερα τις μεσημεριανές ώρες. Με την ηλιοφάνεια αλλά και τη θερμοκρασία να αυξάνονται κατά τη περίοδο αυτή, η ανάγκη για προστασία του δέρματος είναι ακόμη μεγαλύτερη. Προστατεύστε το δέρμα σας με τη χρήση αντηλιακού στο πρόσωπο, σε καθημερινή βάση!

Γιατί πρέπει να χρησιμοποιούμε πάντα αντηλιακό;

- Η καθημερινή χρήση αντηλιακού, **προστατεύει το δέρμα σας** από τις επιβλαβείς ακτίνες UV. Το αντηλιακό, εμποδίζοντας τις ακτίνες αυτές, μειώνει σημαντικά την πιθανότητα ηλιακού εγκαύματος.
- **Μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος:** Εφαρμόζοντας αντηλιακό κάθε μέρα, μειώνετε στο μισό τον κίνδυνο να προσβληθείτε από καρκίνο του δέρματος.
- **Αποτρέπει την πρόωγη γήρανση του δέρματος:** Οι ακτίνες UV του ηλίου, προκαλούν φωτογήρανση του δέρματος, μία κατάσταση που εκδηλώνεται με τη διάσπαση του κολλαγόνου και συμβάλλει στη δημιουργία γραμμών, χαλάρωσης και ρυτίδων. Μελέτες δείχνουν, πως όσοι είναι κάτω των 55 ετών και χρησιμοποιούν αντηλιακό τακτικά, έχουν 24% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν πρόωρα σημάδια γήρανσης, σε σχέση με εκείνους που δεν το κάνουν.
- **Βοηθά στη διατήρηση ενός ομοιόμορφου τόνου δέρματος:** Το αντηλιακό βοηθά στην πρόληψη του αποχρωματισμού αλλά και των λεκέδων που προκαλούνται από τον ήλιο, βοηθώντας σας να διατηρήσετε μία ομοιόμορφη χροιά στο δέρμα.

Τι είναι ο δείκτης SPF (sun protection factor);

Στα αντηλιακά προϊόντα, εκχωρείται και αναγράφεται πάντα ο δείκτης αντηλιακής προστασίας (SPF), ο οποίος είναι ένας αριθμός που βαθμολογεί το πόσο καλά αυτά «μπλοκάρουν» τις ακτίνες UV. Ο υψηλότερος βαθμός, συνεπάγεται και αυξημένη αντηλιακή προστασία. Χρησιμοποιήστε αντηλιακό ευρέος φάσματος με τουλάχιστον SPF 15 ή μεγαλύτερο.

Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα λάθη που κάνουμε σχετικά με χρήση αντηλιακής προστασίας;

ΛΑΘΟΣ 1:

Δεν χρησιμοποιούμε αντηλιακό όταν έχει συννεφιά

Κι όμως, δε θα πρέπει να χαλαρώνουμε τα αντηλιακά μέτρα προστασίας, επειδή έχει συννεφιά και δεν φαίνεται ο ήλιος ή δεν τον νιώθουμε να μας καίει. Έως και το 80% των ακτίνων του ηλίου διαπερνούν τα σύννεφα και φθάνουν στην επιφάνεια της γης, άρα και στο δέρμα μας. Αν λοιπόν συνηθίζετε να αποφεύγετε τη χρήση αντηλιακής προστασίας σε μια συννεφιασμένη μέρα, σκεφτείτε το ξανά!

ΛΑΘΟΣ 2:

Δεν φοράμε ή ξεχνάμε να ανανεώσουμε το αντηλιακό, όταν αθλούμαστε σε εξωτερικό χώρο

Όταν κάνετε ένα άθλημα εξωτερικού χώρου όπως για παράδειγμα τένις, ποδηλασία, τρέξιμο, ή άλλες εξωτερικές δραστηριότητες ή βόλτες, η προστασία θα πρέπει να είναι ακόμα πιο επιμελής, καθώς λόγω του ιδρώτα χάνεται μέρος από το αντηλιακό που έχετε εφαρμόσει. Γι' αυτό, απαιτείται και πιο συχνή ανανέωση από το καθημερινό δίωρο που ισχύει γενικά.

ΛΑΘΟΣ 3:

Χρησιμοποιούμε παλιά αντηλιακά

Τα αντηλιακά αναγράφουν πάνω στη συσκευασία την ημερομηνία λήξης τους. Στα περισσότερα, υπάρχει η ένδειξη ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για 12 μήνες μετά το άνοιγμά τους. Ακόμα όμως και σε αυτή την περίπτωση, καλύτερο είναι να αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το αντηλιακό που έχετε από το προηγούμενο καλοκαίρι, καθώς είναι πολύ πιθανόν να έχει αλλοιωθεί από τις συνθήκες ζέσης, κατά την παραμονή στην παραλία.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

HELENVITA Face Cream SPF30

Αντηλιακή κρέμα προσώπου που αγκαλιάζει το δέρμα σας!

Περιέχει συνδυασμό φίλτρων ευρέως φάσματος για προστασία από την UVA, UVB και IR ακτινοβολία, ενώ παράλληλα καταπραΰνει και ενυδατώνει το δέρμα, χαρίζοντας του παράλληλα και την απαραίτητη αντιοξειδωτική προστασία.

Η ειδικά μελετημένη σύνθεσή της δρα κατά της φωτογήρανσης, μια από τις κυριότερες αιτίες γήρανσης του δέρματος.



Helenvita Anti-Wrinkle Day Cream SPF25

Αντιρυτιδική κρέμα ημέρας με αντηλιακό δείκτη προστασίας, κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος.

Παρέχει προστασία της επιδερμίδας από την UVA και UVB ακτινοβολία και χάρη στα ενεργά συστατικά

της ενισχύει την ελαστικότητα και σφριγηλότητα, θρέφει και ενυδατώνει σε βάθος την επιδερμίδα. Οι ρυτίδες

γερμίζουν, το δέρμα αναζωογονείται και επανακτά τη χαμένη του λάμψη.



HELENVITA Sun Body Cream SPF50

Αντηλιακή κρέμα σώματος με υψηλό δείκτη προστασίας

Εξασφαλίζει την προστασία της επιδερμίδας από την UVA και UVB ακτινοβολία και χάρη στα πλούσια ενυδατικά συστατικά της αφήνει το δέρμα βελούδινο.



Από τη **ΣΟΦΙΑ ΓΚΡΙΓΚΟΡΙΑΝ**,
Δερματολόγο

Άνοιξη!

Μία ιδιαίτερη φροντίδα της ευαίσθητης επιδερμίδας

Τι εννοούμε «ευαίσθητη» επιδερμίδα; Ο χαρακτηρισμός αυτός της δίνεται όταν εκδηλώνει αντιδράσεις ύστερα από επαφή με εξωτερικούς παράγοντες, οι οποίοι φυσιολογικά δεν θα προκαλούσαν κάποιο πρόβλημα. Συνεπώς η ευαίσθητη επιδερμίδα απαιτεί ιδιαίτερη φροντίδα, με χρήση ειδικών υποαλλεργικών προϊόντων περιποίησης προσώπου και σώματος, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της άνοιξης...

Χαρακτηρίζοντας «ευαίσθητο» ένα δέρμα, σημαίνει πως έχει την τάση να είναι πιο ανυπόμονο από τον μέσο όρο, ερχόμενο σε επαφή με ένα συγκεκριμένο συστατικό ή περιβαλλοντικό έναυσμα.

Ειδικά κατά τη περίοδο της άνοιξης, οι πιθανότητες έκθεσης του δέρματος σε αλλεργιογόνους παράγοντες είναι αυξημένες. Αυτό συνεπάγεται και μεγαλύτερο αριθμό εμφάνισης περιστατικών αλλεργίας και ερεθισμών, η πλειονότητα των οποίων να αφορά το δέρμα. Την ίδια στιγμή, δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα ώστε να αποτρέψουμε τις αντιδράσεις αυτές. Μοναδική λύση λοιπόν αποτελεί η σωστή ενημέρωση και πρόληψη!

ΠΡΟΦΙΛ

Η κ. Σοφία Γκρηγοριάδου είναι Δερματολόγος, απόφοιτος του Καθολικού Πανεπιστημίου της Λευεν στις Βρυξέλλες. Έκανε την άσκσή της πάνω στη γενική ιατρική στο ΜΠΟΤΚΙΝ στη Μόσχα. Μετεκπαιδεύτηκε στη δερματοχειρουργική (2014), σε κλινικές και αισθητικές εφαρμογές και Laser. Είναι μέλος της Ακαδημίας EADV (European Academy of Dermatology- venereology), της Ακαδημίας AAD (American Academy of Dermatology) και της ΕΔΑΕ (Ελληνική Δερματολογική Αφροδισιολογική Εταιρεία). Στο σύγχρονο διαμορφωμένο ιατρείο της, εφαρμόζει εξατομικευμένα πρωτόκολλα.

“ Ο ήλιος μπορεί να επηρεάσει το ευαίσθητο δέρμα, αλλά και η άνθιση της φύσης να αποτελέσει πηγή αλλεργιογόνων. ”

Τα κυριότερα συμπτώματα που μπορεί να εμφανίσει η ευαίσθητη επιδερμίδα, είναι:

- Κοκκινίλες
- Αίσθημα κνησμού ή τραβήγματος
- Αίσθημα καψίματος

Ποιες είναι οι αιτίες που προκαλούν αντιδράσεις ευαισθησίας στο δέρμα;

Τα αίτια που μπορούν να οδηγήσουν την επιδερμίδα σας στην εμφάνιση μίας ακραίας αντίδρασης, είναι πολλά. Μπορούμε, ωστόσο, να τα κατηγοριοποιήσουμε σε τρεις βασικές ομάδες.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως ο ήλιος και ο άνεμος, μέχρι οι απότομες αλλαγές της θερμοκρασίας ή η μόλυνση της ατμόσφαιρας. Αυτοί, μπορούν να οδηγήσουν σε δερματικές αντιδράσεις με κύρια συμπτώματα το αίσθημα καύσου ή κνησμού.

Επαφή του δέρματος με ερεθιστικούς παράγοντες, όπως προϊόντα που περιέχουν σκληρό νερό ή ορισμένα υφάσματα, που μπορεί να οδηγήσουν σε αντίδραση του δέρματος, με εμφάνιση συμπτωμάτων όπως: φαγούρα, αίσθημα καψίματος ή ερυθρότητα.

Αγγειακές μεταβολές, λόγω εξασθένησης των αιμοφόρων αγγείων από εξωτερικούς ή εσωτερικούς παράγοντες.

Γενετικοί παράγοντες. Η ηλικία και το φύλο, μπορεί να παίζουν ρόλο στην πρόκληση δερματικών αντιδράσεων.

Πώς ο ερχομός της άνοιξης μπορεί να επηρεάσει την ευαίσθητη επιδερμίδα; Ποια είναι η κατάλληλη φροντίδα;

Ο ερχομός της άνοιξης σηματοδοτεί την αύξηση της θερμοκρασίας αλλά και ηλιοφάνειας. Ο ήλιος μπορεί να επηρεάσει το ευαίσθητο δέρμα, αλλά και η άνθιση της φύσης να αποτελέσει πηγή αλλεργιογόνων. Τι πρέπει να κάνετε λοιπόν; Χρησιμοποιείτε οπωσδήποτε αντηλιακή προστασία! Επιλέξτε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας (SPF) και εφαρμόστε το στο δέρμα καθημερινά, ειδικά αν εκτίθεστε στον ήλιο για περισσότερο από 20 λεπτά.

Πώς να επιλέξετε το κατάλληλο αντηλιακό;

Επιλέξτε το αντηλιακό βάσει των ατομικών σας αναγκών. Τα αντηλιακά που κυκλοφορούν στην αγορά, χαρακτηρίζονται από δείκτες αντηλιακής προστασίας (SPF) 20 έως 50. Προτιμήστε ένα αντηλιακό με υψηλό δείκτη SPF, για μέγιστη προστασία της επιδερμίδας.

Χρήσιμες συμβουλές για τη φροντίδα του ευαίσθητου δέρματος του προσώπου

Είναι γεγονός πως η ευαίσθητη επιδερμίδα χρήζει ιδιαίτερης φροντίδας και περιποίησης. Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται, θα πρέπει να επιλέγονται με μεγάλη προσοχή, έτσι ώστε να ταιριάζουν σ' αυτόν τον ιδιαίτερο τύπο δέρματος. Πλέον, η έρευνα στον χώρο των προϊόντων περιποίησης έχει προχωρήσει αρκετά, με αποτέλεσμα να διατίθενται στην αγορά πληθώρα προϊόντων, εξειδικευμένων, που απευθύνονται στις ανάγκες της ευαίσθητης επιδερμίδας.

Η πλειονότητα των ανθρώπων, πολλές φορές δεν αναζητά ιατρική συμβουλή για την ανακούφιση των συμπτωμάτων από κάποια δερματική αντίδραση. Συνήθως, δοκιμάζουν διάφορα προϊόντα του εμπορίου, χωρίς τη συμβουλή του δερματολόγου, με αποτέλεσμα η κατάσταση να επιδεικνύεται σταδιακά.

Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές:

- Για τον καθαρισμό της επιδερμίδας, αποφύγετε προϊόντα που περιέχουν ερεθιστικούς καθαριστικούς παράγοντες.
- Επιλέξτε προϊόντα χωρίς άρωμα.
- Για το μακιγιάζ χρησιμοποιήστε προϊόντα με φυσικές αποχρώσεις, καθώς αυτές είναι πιο φιλικές προς το δέρμα.
- Αποφύγετε την απολέπιση του δέρματος, χρησιμοποιώντας προϊόντα peeling ή scrub.
- Αποφύγετε τα προϊόντα με οξέα φρούτων.
- Αναζητήστε προϊόντα χωρίς συντηρητικά.



SENSITIVE SKIN CARE

Φροντίδα για το ευαίσθητο,
κανονικό προς ξηρό δέρμα



Η σειρά **EUBOS SENSITIVE SKIN CARE** παρέχει προστασία και φροντίδα στην ευαίσθητη, ξηρή επιδερμίδα. Τα πλούσια ενυδατικά συστατικά σε συνδυασμό με τα θρεπτικά έλαια ενισχύουν τον επιδερμικό φραγμό, ανακουφίζουν από ερεθισμούς και προσφέρουν πλούσια ενυδάτωση και θρέψη.





9+1 tips

**για να αποκτήσετε όμορφη
και λαμπερή επιδερμίδα**

Από την **ΠΟΠΗ ΧΑΡΑΜΗ**,
Φαρμακοποιό

Ονειρεύεστε λεία και λαμπερή επιδερμίδα; Για να την αποκτήσετε δεν χρειάζεται να προσπαθήσετε πολύ. Αρκεί να ακολουθήσετε τα σωστά βήματα. Με θεραπείες και προϊόντα που μπορείτε να εφαρμόσετε εύκολα στο σπίτι, μπορείτε να το πετύχετε!

Ποια είναι τα βασικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε;

1 ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ ΣΑΣ

Πριν ξεκινήσετε σιδήψετε, το σημαντικότερο είναι να γνωρίζετε τον τύπο της επιδερμίδας σας αλλά και τις ανάγκες της. Απευθυνθείτε σε έναν δερματολόγο, ο οποίος μπορεί να σας πει, τι τύπο δέρματος έχετε. Έτσι, θα επιλέξετε τα κατάλληλα προϊόντα περιποίησης και αξιοποιώντας στο μέγιστο τα οφέλη τους.

2 ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΕΝΑ MICELLAR WATER ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΣΑΣ

Με τις ανάγκες καθαρισμού της επιδερμίδας μέσα στην ημέρα να είναι συχνές, προτιμήστε τη χρήση ενός micellar water. Η τεχνολογία των μικκυλίων στην οποία βασίζεται το προϊόν αυτό, βοηθά στην αποτελεσματική απορρόφηση των ρύπων και των υπολειμμάτων του μακιγιάζ. Προσφέρει ενυδάτωση, χαρίζει άμεση λάμψη και ένα ευχάριστο αίσθημα φρεσκάδας στην επιδερμίδα..

3 ΚΑΝΤΕ ΜΑΣΑΖ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Αν το δέρμα σας φαίνεται θαμπό, κάντε ένα γρήγορο μασάζ με τα δάχτυλά σας, αφού εφαρμόσετε έναν ειδικό ορό ή ένα ξηρό ενυδατικό λάδι. Με τον τρόπο αυτό, διεγείρεται τοπικά η κυκλοφορία του αίματος και τα κύτταρα τρέφονται χάρη στην αυξημένη παροχή θρεπτικών συστατικών και οξυγόνου. Έτσι, τα κύτταρα ενεργοποιούνται και το δέρμα αποκτά ελαστικότητα καθώς παράγει περισσότερο κολλαγόνο και ελαστίνη. Το μασάζ προσώπου μπορεί να βοηθήσει επίσης και στη σύσφιξη του δέρματος, μειώνοντας τα οιδήματα και τις ρυτίδες.

4 ΠΙΝΕΤΕ ΠΟΛΥ ΝΕΡΟ

Το νερό είναι το πιο σημαντικό συστατικό που προσφέρει λάμψη στο δέρμα. Αν τα κύτταρά σας δεν είναι ενυδατωμένα, δεν είναι και υγιή, γεγονός που προκαλεί θαμπάδα και κουρασμένη όψη στο πρόσωπο. Η κατανάλωση τουλάχιστον δύο λίτρων νερού την ημέρα, έχει οφέλη και στη γενικότερη υγεία του οργανισμού, καθώς απομακρύνει τις τοξίνες.

5 ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΛΕΠΙΣΗ

Για να έχετε λαμπερό δέρμα, θα πρέπει να δώσετε λίγη περισσότερη σημασία στην απολέπιση, βάζοντας την στο πρόγραμμά σας, 1-2 φορές την εβδομάδα. Η απολέπιση κάνει το δέρμα πιο λαμπερό, διότι απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, επιτρέποντας στα κύτταρα της επιδερμίδας να αναγεννηθούν. Προσοχή! Μην υπερβάλλετε κατά τη διαδικασία της απολέπισης, χρησιμοποιώντας προϊόντα ερεθιστικά με μεγάλους κόκκους και πολύ συχνά, γιατί μπορεί να τραυματίσετε την επιδερμίδα.

6 ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΜΙΑ ΤΟΝΩΤΙΚΗ ΛΟΣΙΟΝ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΟΡΟ Ή ΤΗΝ ΕΝΥΔΑΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ

Οι οροί και οι κρέμες μπορούν να διεισδύσουν βαθύτερα στην επιδερμίδα και να αναδείξουν τη λάμψη της, μόνο όταν αυτή είναι καλά ενυδατωμένη. Μια τονωτική λοσιόν για καθημερινή χρήση, θα αναζωογονήσει την επιδερμίδα σας μετά τον καθαρισμό.

7 ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΚΡΕΜΑ ΝΥΚΤΟΣ

Εφαρμόστε στην επιδερμίδα σας μία κρέμα νυκτός (την οποία έχετε επιλέξει βάσει των αναγκών σας), μετά τον καθαρισμό και πριν κοιμηθείτε. Η ευεργετική επίδραση της κρέμας νυκτός στην επιδερμίδα του προσώπου, οφείλεται στα πολυάριθμα ενυδατικά και ενεργά συστατικά που περιέχει στη σύστασή της. Επιωφεληθείτε της δράσης της κατά τη διάρκεια των ωρών που κοιμάστε και ξυπνήστε αντικρίζοντας ένα πιο λαμπερό δέρμα!

8 ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΜΙΑ ΚΡΕΜΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ

Η εφαρμογή μίας κρέμας ματιών με συστατικά που βελτιώνουν την κυκλοφορία στην περιοχή αυτή, θα μειώσει την κούραση, τους κύκλους και τυχόν πρηξίματα, χαρίζοντας φωτεινό βλέμμα και δίνοντας λάμψη στη συνολική εικόνα του προσώπου σας.!

9 ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΜΙΑ ΜΑΣΚΑ ΛΑΜΨΗΣ

Όταν το πρόσωπο δείχνει θαμπό, κάντε μια μάσκα με ρόδι ή βιταμίνη C. Θα σας χαρίσει αμέσως λάμψη και μια πιο υγιή, νεανική όψη, ενώ παράλληλα, θα σας προσφέρει αντιοξειδωτική προστασία, προσφυλάσσοντας την επιδερμίδα σας από τις επιθέσεις των περιβαλλοντικών ρύπων και την πρόωρη γήρανση.

10 ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ!

Σίγουρα θα έχετε παρατηρήσει το δέρμα σας διαφορετικό, ύστερα από έναν άνετο και ξεκούραστο ύπνο! Φυσικά δεν είναι τυχαίο.. Τα κύτταρα ανανεώνονται και αναπλάθονται την ώρα του βραδινού ύπνου. Οι ιστοί αναγεννώνται κι αυτό μπορείτε να το δείτε στον καθρέφτη σας, αμέσως το επόμενο πρωί. Όταν δεν κοιμάστε καλά, αυτό αντανακλάται στο δέρμα, στη διάθεση και στην ενέργειά σας, γι' αυτό προσπαθήστε να κοιμάστε τουλάχιστον επτά ώρες κάθε βράδυ.

Όμορφη σε κάθε ηλικία.

παρατήρησαν πως η ενυδάτωση διαρκεί όλη μέρα **95%** παρατήρησαν μείωση στα ορατά σημάδια γήρανσης



ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

με βιομιμητικό πεπτιδίο ακακίας που κλειδώνει την υγρασία της επιδερμίδας

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

με βλαστοκύτταρα μήλου που αναστέλλουν τη γήρανση



Πώς ο διαβήτης επηρεάζει το δέρμα;

Ποια η κατάλληλη φροντίδα;

Από τη **ΘΕΜΙΔΑ ΣΓΟΝΤΖΟΥ**,
Δερματολόγο

Ο σακχαρώδης διαβήτης σχετίζεται άμεσα με δερματικές αλλαγές, οι οποίες μπορεί να είναι και το πρώτο σημάδι της πάθησης, σε μη διαγνωσμένους ασθενείς. Είναι γεγονός πως το δέρμα των διαβητικών ασθενών παρουσιάζει μεγάλη ευαισθησία, είναι ξηρό και επιρρεπές σε λοιμώξεις, χρήζοντας ιδιαίτερης φροντίδας...



Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί ένα σύνολο διαταρακών που σχετίζονται με την αύξηση της συγκέντρωσης γλυκόζης στο αίμα. Είναι σημαντικό το γεγονός της έγκαιρης διάγνωσης του διαβήτη και προ διαβήτη, τόσο για την πρόληψη όσο και τον έλεγχο της εξέλιξης της νόσου.

Τα άτομα με διαβήτη παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, λόγω έλλειψης ή δυσλειτουργίας της ινσουλίνης, γεγονός το οποίο οδηγεί πολύ συχνά σε δερματικά προβλήματα. Υπολογίζεται ότι το ένα τρίτο των ατόμων με διαβήτη, εμφανίζουν δερματικές παθήσεις οι οποίες είτε σχετίζονται άμεσα, είτε ευνοούνται έμμεσα από την πάθηση.

ΠΡΟΦΙΛ

Η κ. Θέμις Σγόντζου είναι Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, απόφοιτος, με μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών και υποψήφια Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ. Είναι Επιμελήτρια Α' στο Γ.Ν. «Α. ΣΥΓΓΡΟΣ» από το 2012 και κύριο στέλεχος στη Μονάδα Ημερήσιας Νοσηλείας των Ελκών, με εξειδίκευση στα άτομα έλκη και το διαβητικό πόδι. Παράλληλα, συμμετέχει σε διεθνή και πανελλήνια δερματολογικά συνέδρια ως ομιλήτρια.

“ Τα δερματικά προβλήματα αποτελούν μερικές φορές την πρώτη ένδειξη ότι ένα άτομο έχει διαβήτη. ”

Προβλήματα στο δέρμα των διαβητικών ασθενών

Στην πραγματικότητα, τα δερματικά προβλήματα αποτελούν μερικές φορές την πρώτη ένδειξη ότι ένα άτομο έχει διαβήτη. Για το λόγο αυτό, επιτακτική είναι η ανάγκη άμεσης ιατρικής εκτίμησης αλλά και αντιμετώπισής τους.

Ειδικότερα, ένας ελαττωματικός δερματικός φραγμός που προκύπτει από την ύπαρξη υψηλών επιπέδων σακχάρου στο αίμα, προδιαθέτει στην απώλεια νερού από την επιδερμίδα, γεγονός που οδηγεί σε ξηρότητα, υπερκεράτωση και φλεγμονή. Επιπρόσθετα, η βλάβη των νεύρων και των αιμοφόρων αγγείων, μπορεί να επηρεάσουν την κυκλοφορία του αίματος, με αποτέλεσμα να προσβάλλεται ακόμη περισσότερο το δέρμα και ιδιαίτερα το κολλαγόνο του. Απουσία των υγιών δικτυωτών ινών του κολλαγόνου, το δέρμα μπορεί να γίνει άκαμπτο και εύθραυστο. Επίσης, το κολλαγόνο είναι απαραίτητο για τη σωστή και γρήγορη επούλωση των πληγών.

Μερικά δερματικά προβλήματα τα οποία εμφανίζονται σχετικά πιο εύκολα στους διαβητικούς ασθενείς, καθώς ευνοούνται από την πάθηση, αφορούν σε μικροβιακές λοιμώξεις, μυκητιάσεις, ξηροδερμία, ψωρίαση κ.ά. Άλλες δερματικές επιπλοκές που μπορεί να εκδηλωθούν, είναι αυτές που σχετίζονται άμεσα με τον διαβήτη και αφορούν τον εντοπισμένο κνησμό, το διαβητικό έλκος-πληγή- λόγω διαβητικής νευροπάθειας, τη λιπιδεική νεκροβίωση, τη διαβητική πομφόλυγα στα πόδια, το διαβητικό σκληροίδημα στη ράχη κ.ά.

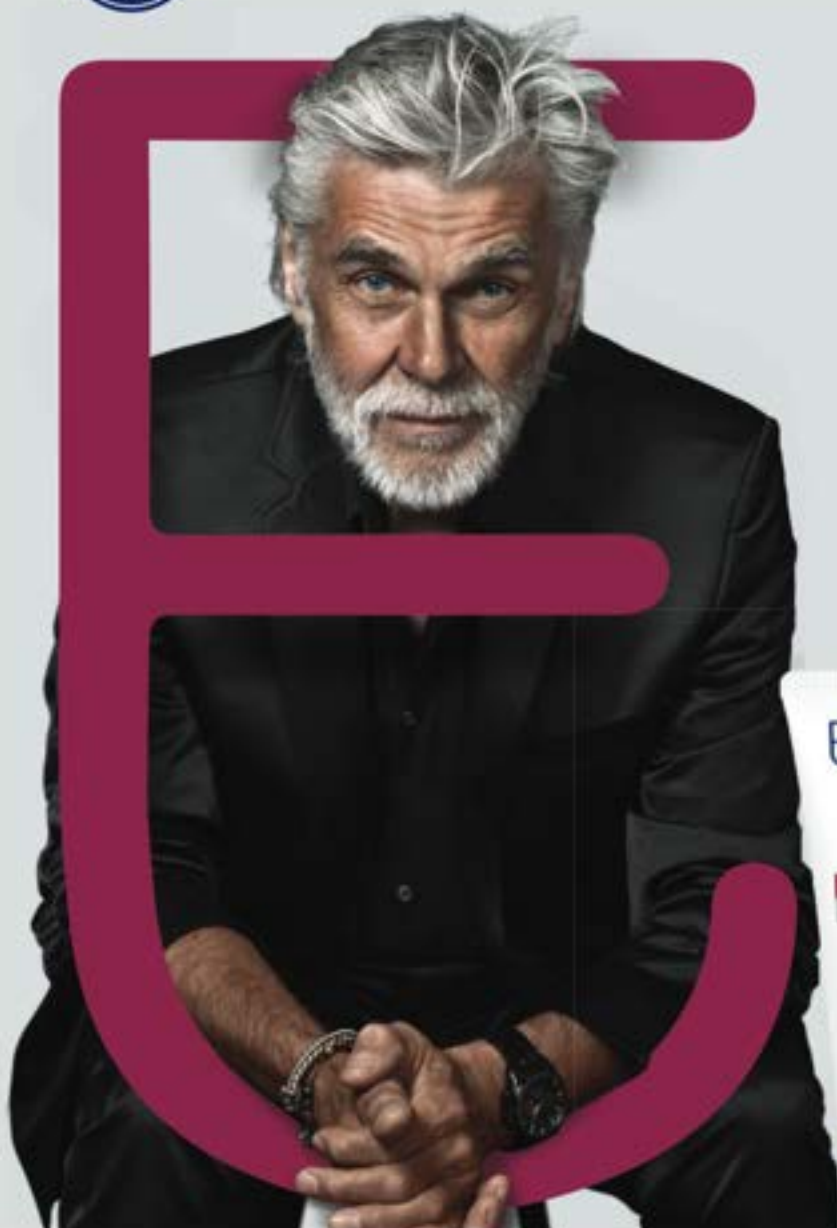
Ποια η κατάλληλη φροντίδα;

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε, ώστε να αποφύγετε τα δερματικά προβλήματα:

- Διαχειριστείτε σωστά τον διαβήτη σας. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, τείνουν να έχουν ξηρό δέρμα, με αποτέλεσμα να επιτρέπεται η είσοδος των επιβλαβών βακτηρίων. Η κατάσταση αυτή αυξάνει κατά πολύ τον κίνδυνο επιμόλυνσης.
- Διατηρήστε το δέρμα καθαρό και στεγνό, ιδιαίτερα ανάμεσα στα δάκτυλα των ποδιών, ώστε να αποφύγετε μολύνσεις από μύκητες ή άλλα βακτήρια.
- Αποφύγετε τα πολύ ζεστά μπάνια και ντους- όχι ακραίες θερμοκρασίες.
- Εάν το δέρμα σας είναι ξηρό, μην χρησιμοποιείτε κοινά αφρόλουτρα, αλλά προτιμήστε ενυδατικά καθαριστικά, εμπλουτισμένα κυρίως με βασικά λιπίδια. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε ένα μαλακτικό γαλάκτωμα με ουρία ή/και άλλα ενυδατικά συστατικά, κάνοντας ήπια μάλαξη κατά την εφαρμογή, για καλύτερη απορρόφηση.
- Αποτρέψτε την ξηροδερμία. Το ξύσιμο του ξηρού δέρματος μπορεί να δημιουργήσει εκδορές και μικρές πληγές, αυξάνοντας την πιθανότητα εμφάνισης μόλυνσης. Ενυδατώστε σωστά το δέρμα σας, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα προϊόντα, ώστε να αποφύγετε τα σκασίματα, ειδικά σε κρύο ή αέρα.
- Αντιμετωπίστε τα τραύματα άμεσα. Πλύνετε άμεσα την πληγή με σαπούνι και νερό και χρησιμοποιήστε τοπικά μια αντιβιοτική κρέμα ή αλοιφή, μόνο μετά από σύσταση του γιατρού σας. Φροντίστε για την άμεση κάλυψη του τραύματος με αποστειρωμένη γάζα και συμβουλευτείτε τον ειδικό γιατρό.
- Κατά τους κρύους και ξηρούς μήνες, διατηρήστε στο σπίτι σας λίγη υγρασία και περιορίστε τα καθημερινά ντους, αν είναι δυνατό.
- Φροντίστε καλά τα πόδια σας. Ελέγξτε τα καθημερινά και με προσοχή, για πληγές, εκδορές, τραύματα και κάλους, ειδικά στα πέλματά σας. Συμβουλευτείτε άμεσα τον γιατρό ή τον δερματολόγο σας, μόλις παρατηρήσετε στην επιδερμίδα σας κάτι από τα παραπάνω. Ένας κάλος στο πέλμα σας μπορεί να κρύβει μια πολύ σοβαρή λοίμωξη όπως αυτή της οστεομυελίτιδας, μία κατάσταση που χρήζει άμεσης αντιμετώπισης από εξειδικευμένου γιατρού.
- Μην περπατάτε ξυπόλυτοι. Φορέστε φαρδιά, επίπεδα παπούτσια που σας ταιριάζουν καλά και δεν σας πιέζουν. Προσαρμόστε ειδικούς πάτους αποφόρτισης, με εντολή γιατρού.

DIABETIC SKIN CARE

Ειδική φροντίδα για το διαβητικό δέρμα



Η σειρά **EUBOS DIABETIC** έχει σχεδιαστεί για τη φροντίδα του διαβητικού δέρματος. Χάρη στα επιλεγμένα ενεργά συστατικά της παρέχει εντατική φροντίδα με παράλληλη προστατευτική και επανορθωτική δράση του ξηρού και ευερέθιστου δέρματος.

0% PEG
ορυκτέλαιο
μικροπλαστικά σωματίδια



Εποχιακή τριχόπτωση

και πως να την αντιμετωπίσετε

Από τη **ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΠΟΥΜΠΟΥΚΑ**,
Δερματολόγο

Η καθημερινή απώλεια τριχών, αποτελεί μία φυσιολογική διαδικασία. Όταν οι τρίχες πέφτουν πιο γρήγορα όμως, χωρίς να προλάβουν να αντικατασταθούν από νέες, τότε, μπορούμε να μιλήσουμε για τριχόπτωση. Το πρόβλημα αυτό, μπορεί να επηρεάσει τόσο άνδρες όσο και γυναίκες έχοντας αρνητική επίδραση στην ψυχολογία. Οι κυριότερες αιτίες της τριχόπτωσης είναι η αλλαγή των εποχών, το άγχος, η κακή διατροφή αλλά και η κληρονομικότητα...



Τους μήνες με αυξημένη ηλιοφάνεια, ξεκινώντας από την άνοιξη, τα μαλλιά μας δέχονται πολλαπλές «επιθέσεις», όπως η υπεριώδης ακτινοβολία αλλά και το πολύ συχνό λούσιμο. Η τριχόπτωση, αποτελεί την αντίδραση των μαλλιών (2-3 μήνες αργότερα) στις «επιθέσεις» αυτές. Θα πρέπει να σημειωθεί, πως κατά τη διάρκεια της τριχόπτωσης, χάνονται 2 έως 4 φορές περισσότερες τρίχες από το συνηθισμένο, γεγονός το οποίο είναι πολύ πιθανό να σας ανησυχήσει αλλά και να έχει αρνητική επίδραση στην ψυχολογία.

Μην πανικοβάλλεστε όμως! Αντιμετωπίζοντας το πρόβλημα στη ρίζα του, μπορείτε να νικήσετε την εποχιακή τριχόπτωση. Τα συμπληρώματα διατροφής αλλά και οι τοπικές θεραπείες (ειδικά σαμπουάν και λοσιόν), θα αποτελέσουν τους πολύτιμους συμμάχους σας.

ΠΡΟΦΙΛ

Η κ. Χριστίνα Μπούμπουκα αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και εκπαιδεύτηκε στο νοσοκομείο Ανδρέας Συγγρός και στο νοσοκομείο Saint-Louis στο Παρίσι. Εξειδικεύτηκε στην Αισθητική Δερματολογία και στη Δερματοχειρουργική στο Πανεπιστήμιο της Σορβόνης και στο Πανεπιστήμιο του Bordeaux (Γαλλία). Είναι Υποψήφια Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών. Διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στην Αθήνα και στο Παρίσι, ενώ είναι επιστημονική συνεργάτις στο νοσοκομείο Ανδρέας Συγγρός και στο νοσοκομείο Saint-Louis στο Παρίσι.

Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία!

Όποια και αν είναι η εποχή, θα πρέπει να γνωρίζετε πως η υγεία των μαλλιών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ισορροπία του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά. Για να προλάβετε την τριχόπτωση, εκτός από την ισορροπημένη διατροφή, μπορείτε επίσης να λάβετε και κάποιο ειδικό συμπλήρωμα διατροφής.

Βασικά συστατικά για την ανάπτυξη των τριχών είναι η κυστίνη, οι βιταμίνες Β5 και Β6, η αργινίνη και ο ψευδάργυρος. Τα συστατικά αυτά, επιδρούν σε 3 βασικούς παράγοντες που σχετίζονται με την τριχόπτωση:

- Διεγείρουν τη μικροκυκλοφορία
- Ενισχύουν τη ρίζα
- Ρυθμίζουν την παραγωγή σμήγματος

ΤΟΠΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Εκτός από τα συμπληρώματα διατροφής, διαθέσιμες είναι επίσης και τοπικές θεραπείες που δρουν απευθείας στη ρίζα της τρίχας. Στο φαρμακείο, μπορείτε να βρείτε ειδικές λοσιόν με φυσικά συστατικά, αλλά και τοπικές θεραπείες με βάση τη μινοξιδίνη. Μελέτες έχουν δείξει ότι η δραστική ουσία αυτή, αυξάνει τη διάρκεια ζωής αλλά και την ποιότητα των μαλλιών.

ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΣΑΜΠΟΥΑΝ

Συμβουλευτείτε τον φαρμακοποιό σας για την επιλογή ενός κατάλληλου σαμπουάν, εξειδικευμένου για την τριχόπτωση. Να σημειωθεί, πως δεν υπάρχει λόγος να φοβάστε πως κάθε φορά που θα λούζεστε, θα χάνετε μαλλιά. Ουσιαστικά, όσες τρίχες χάνουμε κατά το λούσιμο έχουν ήδη «φύγει» από πριν. Με το λούσιμο, απλά τις απομακρύνετε.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Για να αποφύγετε την έντονη τριχόπτωση, θα πρέπει να διαχειρίζεστε με προσοχή τα μαλλιά σας, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Οι συχνές βαφές, οι περμανάντ, οι τεχνικές ισιώματος, κ.λπ. ταλαιπωρούν και αφυδατώνουν την τρίχα. Μια καλή λύση είναι να επιλέξετε κάποια φυσική βαφή από το φαρμακείο. Παράλληλα εφαρμόστε θεραπείες ενδυνάμωσης και θρέψης συχνά, μέσα στο χρόνο.

Η λύση ωστόσο, είναι ολιστική! Δεν αρκεί να εφαρμόσετε απλά μια λοσιόν. Για να δείτε αποτελέσματα, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε συνδυαστικά όλες τις παραπάνω μεθόδους (συμπληρώματα, σωστή διατροφή, τοπικές λοσιόν, σαμπουάν).



“ Κάνετε καθημερινό μασάζ στο κεφάλι, χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά σας. Η αυξημένη ροή αίματος, ουσιαστικά θρέφει τις ρίζες. ”

Tips κατά της τριχόπτωσης

ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΨΙΜΟ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ

Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, το κόψιμο των μαλλιών δεν σταματά την τριχόπτωση, ούτε ενισχύει με κάποιο τρόπο την τρίχα. Η μείωση του μήκους τους, δεν έχει άλλη επίδραση από το να δώσει ένα ομοίωμα και πιο «γεμάτο» οπτικό αποτέλεσμα.

ΤΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ

Επιλέξτε μια βούρτσα που δεν τραυματίζει τα μαλλιά σας και παράλληλα κάντε ελαφρύ μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής, για την ενίσχυση της αιμάτωσης της περιοχής. Μπορείτε, επίσης, να κάνετε καθημερινό μασάζ στο κεφάλι, χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά σας. Η αυξημένη ροή αίματος, ουσιαστικά θρέφει τις ρίζες.

ΠΕΙΤΕ «ΟΧΙ» ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ

Ο νούμερο ένα εχθρός των μαλλιών είναι το άγχος. Παράλληλα, υπάρχουν και άλλες συνθήκες που τα βλάπτουν, όπως η έλλειψη ύπνου και το κάπνισμα. Το τελευταίο, ενισχύει επίσης την παραγωγή σμήγματος και την εμφάνιση πιτυρίδας.

Αν αισθάνεστε πως χρειάζεστε βοήθεια στη διαχείριση του άγχους, μπορείτε να λάβετε ένα συμπλήρωμα μαγνησίου, ένα άκρως πολύτιμο μέταλλο για τον οργανισμό μας. Βοηθά μεταξύ άλλων στην αύπνια και σε ήπιες διαταραχές της διάθεσης, όπως το άγχος και η νευρικότητα.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

HELENVITA Anti Hair Loss Tonic Ampoules Για δυνατά μαλλιά!

Τονωτικές αμπούλες που περιορίζουν την τριχόπτωση και δυναμώνουν τα μαλλιά. Το σύμπλεγμα από το βιομιμικό πεπτιδίο acetyl tetrapeptide-3 και το εκχύλισμα από κόκκινο τριφύλλι, ενεργοποιούν τον θύλακα της τρίχας. Επίσης, περιέχουν φυτική κερατίνη, πιθούσια σε σύμπλεγμα βιταμινών Β, αμινοξέα, πρωτεΐνη σόγιας και ginseng, που διεγείρει τη μικροκυκλοφορία στο τριχωτό της κεφαλής και μειώνει το ρυθμό της τριχόπτωσης.

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ και ΚΛΙΝΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΟ ΧΩΡΙΣ ΑΡΩΜΑ ΜΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ pH



HELENVITA Anti Hair Loss Vitamins Συμπλήρωμα διατροφής για υγιή μαλλιά, νύχια και δέρμα

Το εξειδικευμένο αυτό συμπλήρωμα διατροφής συμβάλλει στην αύξηση της ενυδάτωσης και στη μείωση της λιπαρότητας του δέρματος, καθιστώντας το ήπιο, αφριγητό και νεανικό. Παράλληλα, βοηθά στη μείωση της τριχόπτωσης και της λιπαρότητας των μαλλιών, στην αύξηση της αντοχής και του ρυθμού ανάπτυξης των νυχιών, προσφέροντας λάμψη και όγκο.



HELENVITA Tonic Men Shampoo Anti Hair Loss

Τονωτικό σαμπουάν που καθαρίζει επιμελώς το τριχωτό της κεφαλής, περιορίζει την τριχόπτωση και δυναμώνει τα μαλλιά. Παράλληλα περιέχει συστατικά που τρέφουν τη ρίζα και συμβάλλουν στη σωστή ανάπτυξη της τρίχας.

Your Beauty Choices

Θέλεις να δείχνεις πάντα φρέσκια και όμορφη;
Βρήκαμε για εσένα τις πιο ενδιαφέρουσες προτάσεις της αγοράς!!!



- 1.** Helenvita Beauty Time Anti-Wrinkle Day (SPF25) & Night Skin 50ml + Helenvita Ampoule Lifting 2ml. Η night cream διατίθεται για Normal & Dry Skin. **2.** Helenvita Beauty Time Anti-Wrinkle Night 50ml + Helenvita Anti-Wrinkle Eye Cream 15ml + Helenvita Ampoule Lifting 2ml. Διατίθεται για Normal & Dry Skin. **3.** Helenvita Beauty Time Hydration Day (SPF15) 50ml + Helenvita Micellar Cleansing Water 100ml + Helenvita Ampoule Hydration 2ml. Διατίθεται για Normal & Dry Skin. **4.** Eubos Beauty Secret Repair Filler Day + Repair Filler Night 50ml.



Bye Bye Acne

Πες αντίο σε σπυράκια και μαύρα στίγματα και απόκτησε λαμπερή επιδερμίδα χωρίς στέλειες

σε 3 μόλις βήματα



1. **Acnormal Rebalancing Emulsion** & ΔΔΡΟ 2 travel sizes Cleansing gel 50ml + Purifying Facial Mask 20ml. 2. **Acnormal Cleansing Mousse** & ΔΔΡΟ 2 travel sizes Hydra Boost 20ml + Purifying Facial Mask 20ml. 3. **Acnormal Cleansing Gel** & ΔΔΡΟ 2 Rebalancing Emulsion + Purifying Facial Mask 20ml



Ποια τα οφέλη της βιταμίνης D στα παιδιά και πόσο σημαντικός είναι ο συνδυασμός της με την Κ2;

Η βιταμίνη D, παράγεται φυσικά από τον οργανισμό, όταν αυτός εκτίθεται στο φως του ήλιου. Είναι άκρως απαραίτητη, καθώς συμμετέχει σε πολυάριθμες βιολογικές διαδικασίες στο ανθρώπινο σώμα. Ειδικά στα παιδιά, όπου οι ανάγκες του διαρκώς αναπτυσσόμενου τους οργανισμού, είναι αυξημένες, η ύπαρξη ισορροπημένων επιπέδων βιταμίνης D, είναι απαραίτητη. Μελέτες έχουν αποδείξει επίσης, τα οφέλη της συγχορήγησης της βιταμίνης D με την βιταμίνη Κ2.

Από το **ΝΙΚΟΛΑΟ ΤΣΙΛΙΦΗ**,
Παιδίατρο

ΠΡΟΦΙΛ

Ο κ. Νικόλαος Τσιλιφής, είναι Παιδίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και συνεργάτης του Μαιευτηρίου «ΙΑΣΩ». Παράλληλα, διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στη Δάφνη.

Η βιταμίνη D είναι μία λιποδιαλυτή βιταμίνη, ενώ διακρίνουμε δύο μορφές της: την D3, γνωστή και ως χοληκαλσιφερόλη και την D2, ή αλλιώς εργοκαλσιφερόλη.

Η βιταμίνη D3 παράγεται όταν το δέρμα εκτίθεται στο φως του ήλιου, μέσω μίας ένωσης που υπάρχει στο δέρμα (7-δεϋδροχοληστερόλη), η οποία απορροφά την ηλιακή ακτινοβολία σχηματίζοντας την προβιταμίνη D3. Αυτή, στη συνέχεια περνά μέσω της κυκλοφορίας του αίματος στο ήπαρ και έπειτα στα νεφρά, όπου λαμβάνει χώρα μία περαιτέρω διαδικασία, με αποτέλεσμα τη μετατροπή της D3 στη δραστική μορφή της βιταμίνης D.

Η βιταμίνη D2 συντίθεται κυρίως στα φυτά και τους μύκητες, κατά την έκθεσή τους στο φως, ενώ στη συνέχεια μετατρέπεται σε βιταμίνη D, με τις ίδιες βιοχημικές αντιδράσεις που ισχύουν και για την D3. Η βιταμίνη D2 προσλαμβάνεται κυρίως μέσω της διατροφής.

Ποια τα οφέλη της βιταμίνης D στα παιδιά;

ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΑ ΟΣΤΑ

Ο οργανισμός του παιδιού χρειάζεται επαρκείς ποσότητες βιταμίνης D, ώστε να τροφοδοτήσει τα οστά με αρκετό φώσφορο και ασβέστιο.

ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΟΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

Ο φώσφορος και το ασβέστιο, είναι στοιχεία απαραίτητα για διάφορες μεταβολικές δραστηριότητες του οργανισμού, ενώ η βιταμίνη D εξασφαλίζει ότι το σώμα διατηρεί επαρκές απόθεμα των στοιχείων αυτών.

ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Η βιταμίνη D συμβάλλει στο «κλείσιμο» ενός δυνατού ανοσοποιητικού συστήματος και μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης αυτοάνοσων παθήσεων.

ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ

Σύμφωνα με μελέτες, η έλλειψη βιταμίνης D μειώνει την παραγωγή ινσουλίνης στο πάγκρεας.

“ Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει πως η χορήγηση της βιταμίνης K, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με βιταμίνη D3, παρέχει σημαντικά οφέλη στον οργανισμό. ”

Πώς μπορείτε να εξασφαλίσετε ότι το παιδί σας προσλαμβάνει όση βιταμίνη D χρειάζεται;

ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟ ΗΛΙΑΚΟ ΦΩΣ

Σε μία χώρα όπως είναι η Ελλάδα, όπου τις περισσότερες ημέρες του έτους υπάρχει ηλιοφάνεια, η έκθεση στον ήλιο για 15 λεπτά ημερησίως το μεσημέρι είναι αρκετή, ώστε να παραχθεί η απαραίτητη ποσότητα βιταμίνης D για την κάλυψη των αναγκών του παιδικού οργανισμού. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί πως δεν συνιστάται η έκθεση στον ήλιο σε παιδιά κάτω των 6 μηνών, αλλά και η υπερβολική έκθεση σε μεγαλύτερα παιδιά.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υπάρχουν τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D. Μερικές από αυτές είναι το αυγό, τα δημητριακά, τα λιπαρά ψάρια, το σούκι και τα γαλακτοκομικά.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

Η χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής γίνεται έπειτα από σύσταση του παιδίατρου. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου ενδείκνυται η χορήγηση συμπληρωμάτων βιταμίνης D, καθώς ή η πρόσληψη είναι ανεπαρκής π.χ. θηλάζοντα βρέφη, ή υπάρχει κάποια παθολογική κατάσταση που δεν επιτρέπει την επίτευξη των απαιτούμενων επιπέδων βιταμίνης (ηπατική ή νεφρική νόσος, νόσος του Crohn κλπ.).

Τι είναι η βιταμίνη K;

Η βιταμίνη K είναι λιποδιαλυτή βιταμίνη. Βασικός της ρόλος είναι η συμμετοχή στην πήξη του αίματος αλλά και στη δέσμευση του ασβεστίου. Βρίσκεται στη φύση σε 2 μορφές, ως K1 (φυλλοκινόνη) και K2 (μενακινόνη).

Ποια τα οφέλη της συγχορήγησης της βιταμίνης K2 με τη βιταμίνη D;

Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει πως η χορήγηση της βιταμίνης K, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με βιταμίνη D3, παρέχει σημαντικά οφέλη στον οργανισμό. Και οι δύο αυτές βιταμίνες είναι λιποδιαλυτές και συνεργάζονται ώστε να μεταβολίσουν το ασβέστιο στον οργανισμό, ενεργοποιώντας χρήσιμες πρωτεΐνες. Η βιταμίνη D3 βελτιώνει σημαντικά την απορρόφηση του ασβεστίου, ενώ ταυτόχρονα η βιταμίνη K2 το κατανέμει στους ιστούς, όπου είναι απαραίτητο. Στη περίπτωση που το ασβέστιο που λαμβάνεται από τη διατροφή δεν είναι επαρκές, η βιταμίνη D μπορεί να λάβει το ασβέστιο που χρειάζεται από τα οστά. Έτσι, προκειμένου να αποφευχθεί η αποδυνάμωση τους, η βιταμίνη K2 συμβάλλει στην προώθηση της ασβεστοποίησης των οστών, ενώ ακόμη ρυθμίζει και μειώνει την καταστροφική επίδραση της εναπόθεσης ασβεστίου στους μαλακούς ιστούς (όπως τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων ή τα κύρια όργανα).

D3
K2


ΣΤΑΓΟΝΕΣ-DROPS

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΒΡΕΦΗ / ΠΑΙΔΙΑ

D3 & K2

μαζί σε κάθε σταγόνα δύναμης!

Νέος πρωτοποριακός συνδυασμός
βιταμινών D3 και K2 σε ιδανική αναλογία

Με ευχάριστη γεύση
βανίλια-καρύδα 

100IU D3
σε κάθε σταγόνα

- Θωράκιση ανοσοποιητικού συστήματος
- D3, K2 μαζί για σωστή απορρόφηση και αξιοποίηση από τον οργανισμό



D3 από φυσική Λανολίνη



Χωρίς
ζάχαρη



Χωρίς
συντηρητικά



Χωρίς
χρωστικές

Παράτριμμα:

Ένας συχνός ερεθισμός
του βρεφικού δέρματος

Από τη ΔΕΣΠΟΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΝΤΑΪΦΩΤΗ,
Φαρμακοποιό



Βλέπετε το δέρμα του μωρού σας στην περιοχή της πάνας κόκκινο και ερεθισμένο; Μην αναρωτιέστε γιατί...Το σύγκαμα ή αλλιώς «παράτριμμα», είναι από τα πιο συχνά προβλήματα του βρεφικού δέρματος, που θα κληθείτε να αντιμετωπίσετε...

ΠΡΟΦΙΛ

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

Το σύγκαμα, ή παράτριμμα, είναι ένας πολύ συχνός ερεθισμός που παρατηρείται στο βρεφικό δέρμα στην μπρογεννητική περιοχή. Είναι γεγονός πως 1 στα 3 μωρά, θα εμφανίσει κάποια στιγμή τον ερεθισμό αυτό. Μπορεί να παρατηρηθεί σε οποιαδήποτε ηλικία όταν το μωρό φοράει πάνα, ωστόσο η πιθανότητα εμφάνισης είναι μεγαλύτερη σε ηλικίες από έξι έως 18 μηνών. Αντίθετα, είναι λιγότερο συχνή στα νεογέννητα μωρά. Η κύρια ένδειξη είναι ότι το δέρμα του στην περιοχή της πάνας είναι κόκκινο και αν δεν αντιμετωπισθεί έγκαιρα, τότε πολύ σύντομα η περιοχή θα μολυνθεί με μύκητες, λόγω των ιδανικών συνθηκών που επικρατούν στην περιοχή (υγρασία και θερμότητα). Μόλις το σύγκαμα μολυνθεί με μύκητες θα παρατηρήσετε ότι οι βλάβες επεκτείνονται, το κοκκίνισμα γίνεται πιο έντονο και θα παρουσιαστούν στην περιοχή αυτή φυσαλίδες. Ο ερεθισμός αυτός μπορεί να κάνει το μωρό σας να νιώσει άβολα, να είναι ανήσυχος ή ευερέθιστος.

Ποιες είναι οι αιτίες εμφάνισης συγκαμάτος;

Η κύρια αιτία εμφάνισης του ερεθισμού, είναι η παραμονή μιας βρεγμένης ή βρώμικης πάνας για πολλή ώρα σε επαφή με το δέρμα του μωρού. Η επαφή αυτή με τα ούρα ή τα κόπρανα, σε συνδυασμό με την τριβή που δημιουργείται από την πάνα, μπορούν να οδηγήσουν στην εμφάνιση συγκαμάτος στην ευαίσθητη αυτή περιοχή.

Ωστόσο, το εξάνθημα αυτό μπορεί επίσης να εμφανιστεί σε μωρά με ιδιαίτερα ευαίσθητο δέρμα, ακόμα κι αν δεν φορούν την ίδια πάνα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μια πάνα που τρίβεται στο δέρμα του μωρού, μπορεί επίσης να προκαλέσει ερεθισμούς. Άλλοι παράγοντες που μπορούν επίσης να αυξήσουν την πιθανότητα εμφάνισης συγκαμάτος, είναι: διάρροια, μυκητιάσεις από τη λήψη αντιβιοτικών ή αλλεργική αντίδραση στην πάνα ή σε κάποιο προϊόν που έχει χρησιμοποιηθεί στην ευαίσθητη αυτή περιοχή.

“ Η κύρια αιτία εμφάνισης του ερεθισμού, είναι η παραμονή μιας βρεγμένης ή βρώμικης πάνας για πολλή ώρα σε επαφή με το δέρμα του μωρού. ”

Ποια η κατάλληλη πρόληψη;

Μπορείτε να αποτρέψετε την εμφάνιση συγκαμάτος, κάνοντας μερικά απλά πράγματα, όπως:

- Αλλάξτε τη βρεγμένη ή βρώμικη πάνα του μωρού σας, το συντομότερο δυνατό (5 έως 7 φορές την ημέρα για μωρά κάτω των 12 μηνών). Η υγρασία από μια λερωμένη πάνα, μπορεί γρήγορα να οδηγήσει σε σύγκαμα, καθώς τα ούρα περιέχουν ουσίες που ερεθίζουν το δέρμα, αλλά και τα κόπρανα τα οποία περιέχουν ερεθιστικά πεπτικά ένζυμα. Η λύση αυτή είναι πολύ απλή, αλλά και ο καλύτερος τρόπος να αποτρέψετε την εμφάνιση ερεθισμού.
- Επιλέξτε το σωστό μέγεθος πάνας. Βεβαιωθείτε ότι η πάνα του μωρού σας εφαρμόζει σωστά. Μια πάνα που είναι πολύ σφιχτή, ειδικά τη νύχτα, εμποδίζει τη ροή του αέρα και μπορεί επίσης να οδηγήσει στην εμφάνιση συγκαμάτος που προκαλείται από το τρίψιμο. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε μια ελαφρώς μεγαλύτερη πάνα, ειδικά αν το μωρό σας αναρρώνει ήδη από σύγκαμα.
- Διατηρήστε το δέρμα του μωρού σας καθαρό πλένοντας το απαλά, χωρίς να εφαρμόσετε πίεση, με νερό και ένα απαλό καθαριστικό χωρίς σαπούνι. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε μαντιλάκια καθαρισμού χωρίς οινόπνευμα και άρωμα αν βρίσκεστε έξω από το σπίτι.
- Εφαρμόστε μετά το πλύσιμο μία ειδική κρέμα ή αλοιφή φραγμού στην ευαίσθητη περιοχή. Τα προϊόντα αυτά περιέχουν βαζελίνη και οξειδίο ψευδαργύρου στη σύστασή τους, γεγονός το οποίο κρατάει το ευαίσθητο δέρμα του μωρού προστατευμένο από την υγρασία, λόγω σχηματισμού ενός προστατευτικού φιλμ, ενώ παράλληλα το οξειδίο του ψευδαργύρου έχει αντιφλεγμονώδη δράση. Προτιμήστε προϊόντα τα οποία δεν έχουν άρωμα.
- Αφήστε το μωράκι όσο μπορείτε, χωρίς πάνα. Απλώστε μια καθαρή πετσέτα στο κρεβάτι και αφήστε το μωρό σας χωρίς την πάνα του για λίγη ώρα. Η έκθεση του δέρματός του στον αέρα, βοηθά στην εξάλειψη της υπερβολικής υγρασίας αλλά παράλληλα μειώνει και τον χρόνο επαφής του δέρματος με την πάνα.
- Επιλέξτε ποιοτικές πάνες μιας χρήσης που απορροφούν γρήγορα την υγρασία.
- Βεβαιωθείτε ότι το κάτω μέρος του μωρού σας είναι ολοκληρωτικά στεγνό πριν βάλετε μια νέα πάνα. Στεγνώστε ταμποναριστά με μια πετσέτα και όχι τρίβοντας.

HELENVITA® 
Baby

Γι' αυτούς που αγαπάς περισσότερο



NAPPY RASH CREAM

Κρέμα για την αλλαγή της πάνας με συστατικά που προλαμβάνουν τα συγκάματα και καταπραΐνουν τους ερεθισμούς. Η σύνθεσή της με οξείδιο του ψευδαργύρου δημιουργεί ένα φιλμ προστασίας που απομονώνει το δέρμα από τις ακαθαρσίες και το προστατεύει αποτελεσματικά από την υγρασία και τις μολύνσεις, χωρίς να το αφυδατώνει. Το έλαιο από μύρτιλο και η βιταμολόλη ενισχύουν την υδρολιπιδική στοιβάδα, καταπραΐνουν και προστατεύουν από τις φλογώσεις το ευαίσθητο μωρουδιακό δέρμα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ*

X3 φορές περισσότερη προστασία από ερεθισμούς
X2 φορές αποκατάσταση του ερεθισμένου δέρματος

• Δερματολογικά ελεγμένο • Υποαλλεργικό • Χωρίς Parabens, παραφινέλαιο & PEG

*Τε συνεργασία με Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Κέντρο

Ποια τα απαραίτητα που πρέπει να περιέχει η βαλίτσα του μαιευτηρίου;

Από τη ΣΟΦΙΑ ΓΕΩΡΓΑΝΤΖΗ,
Maia

Η ημέρα που θα φέρετε στον κόσμο το μωράκι σας πλησιάζει και θέλετε να είστε όσο το δυνατόν καλύτερα προετοιμασμένες, προκειμένου να μην σας λείψει τίποτα στο μαιευτήριο. Οργανωθείτε λοιπόν, ώστε να απολαύσετε όσο περισσότερο μπορείτε το ξεκίνημα της πιο γλυκιάς περιόδου της ζωής σας.



ΠΡΟΦΙΛ

Η κ. Σοφία Γεωργαντζή, έχει σπουδάσει μαιευτική στην Αθήνα και είναι κάτοχος δύο μεταπτυχιακών τίτλων. Είναι υποψήφια διδάκτωρ στην Ιατρική σχολή. Έχει εργαστεί ως μαία σε ιδιωτικά και δημόσια μαιευτήρια για την φροντίδα των εγκύων γυναικών στον τοκετό και τη λοχεία τους. Είναι ακαδημαϊκή υπότροφος του Πανεπιστημίου Αθηνών.



Στα πλαίσια της έγκαιρης προετοιμασίας, συνεπάγεται τόσο η ετοιμασία της βαλίτσας που θα έχετε μαζί σας στο μαιευτήριο, όσο και τα απαραίτητα προϊόντα που θα χρειαστείτε για τη βασική φροντίδα του νεογέννητου μωρού σας. Καλό θα είναι, να έχετε ετοιμάσει ήδη τη βαλίτσα του μαιευτηρίου, από την 36^η - 37^η εβδομάδα της εγκυμοσύνης σας, καθώς από το χρονικό σημείο αυτό και μετά, μπορεί ανά πάσα στιγμή, να γεννήσετε.

Ξεκινώντας, τα πράγματα που θα χρειαστεί να έχετε στη βαλίτσα του μαιευτηρίου είναι.

Για το μωρό σας...

- Αν γεννήσετε σε δημόσιο νοσοκομείο: ρουχαλάκια (4 κορμάκια με κοντό μανίκι και 4 φορμάκια βαμβακερά), 2 σεντονάκια για την καλαθούνα, 1 πικέ κουβέρτα, 1 αδιάβροχο σελτεδάκι, 2 πετσέτες και τα καλλυντικά του μωρού (σαμπουάν - αφρόλουτρο, κρέμα συγκάματος ή αμυγδαλέλαιο, οινόπνευμα και βαμβάκι ή αποστειρωμένες γάζες για τον ομφαλό).
- Αν γεννήσετε σε ιδιωτικό, θα χρειαστείτε μόνο ρουχαλάκια εξόδου.
- Πετσετάκια για την κίνηση του μωρού σας μετά τα γεύματά του.
- Πάνες αγκαλιάς, για τους επισκέπτες σας που θα θέλουν να πάρουν αγκαλιά το μωρό σας (αν και διανύουμε covid εποχή και αυτό απαγορεύεται).

Για εσάς, τη νέα μτέρα, θα χρειαστείτε...

- Έναν φάκελο που θα περιέχει όλα τα έγγραφα που θα σας ζητηθούν κατά την άφιξή σας στο μαιευτήριο. Ενημερωθείτε έγκαιρα από το νοσοκομείο και από τον γιατρό σας σχετικά με αυτά.
- Τον φάκελο με τις εξετάσεις που έχετε κάνει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας.
- 3-4 νυχτικά ή πιτζαμάκια (προτιμήστε με κουμπιά στο στήθος, ώστε να σας διευκολύνουν τον θηλασμό).
- Μία ρόμπα για τις βόλτες σας στους διαδρόμους.
- Εσώρουχα μιας χρήσης ή δικά σας βαμβακερά, ελαστικά και άνετα.
- Σερβιέτες λοχείας. Είτε γεννήσετε φυσιολογικά, είτε με καισαρική τομή, για κάποιο διάστημα θα έχετε αιμορραγία που θα απαιτεί τη χρήση σερβιέτας.
- Σουτιέν θηλασμού. (2 βαμβακερά και ένα μέγεθος μεγαλύτερο από αυτό που ήδη φοράτε, διότι το στήθος αλλάζει μέγεθος μετά τη γέννα λόγω της αυξημένης παραγωγής γάλακτος).
- Επιθέματα στήθους ή κοχύλι θηλασμού, ανάλογα με το τι θα προτείνει η μαία σας και μια κρέμα για τις θηλές για ενυδάτωση και ανακούφιση μετά από τυχόν τραυματισμούς.
- Μικρές πετσέτες για κομπρέσες στο στήθος κατά την τρίτη ημέρα της λοχείας, ώστε να σας ανακουφίσουν από την υπερφόρτωση γάλακτος που ξεκινά τότε.

- Σετ πετσέτες (μόνο αν γεννήσετε σε δημόσιο μαιευτήριο).
- Καλύμματα μιας χρήσης, για τη λεκάνη του μωριού και αντισηπτικά μαντηλάκια.
- Μια τσάντα για τα άπλυτα ρούχα σας.
- Πορτοφόλι, κινητό, φορτιστή.
- 1 νεσεσέρ με μερικά βασικά καλλυντικά σας.
- 1 νεσεσέρ με είδη υγιεινής περιποίησης, όπως ένα ήπιο αντισηπτικό με ουδέτερο pH για την ευαίσθητη περιοχή (όχι αντισηπτικά ιωδιούχου ποβιδόνης), οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα, αφρόλουτρο, σαμπουάν ή ξηρό σαμπουάν αν δεν καταφέρετε να λουστείτε όσο θα είστε εκεί, καθαριστικό και κρέμα προσώπου, ενυδατική κρέμα σώματος και κρέμα για τις ραγάδες, βούρτσα και κοκαλάκια μαλλιών και φακούς επαφής σε περίπτωση μυωπίας.
- Ρούχα και παπούτσια εξόδου, ώστε να είστε έτοιμη για την έξοδό σας από το μαιευτήριο.
- Για τη μεταφορά του μωρού σας από το μαιευτήριο στο σπίτι, είναι απαραίτητο ένα ειδικό πορτ-μπεμπέ αυτοκινήτου για το μωρό σας.

“ Για τη μεταφορά του μωρού σας από το μαιευτήριο στο σπίτι, είναι απαραίτητο ένα ειδικό πορτ-μπεμπέ αυτοκινήτου για το μωρό σας. ”

Η δήλωση του νεογνού στο ληξιαρχείο, γίνεται εντός μαιευτηρίου (είτε δημόσιο είτε ιδιωτικό).

Τα απαραίτητα έγγραφα που απαιτούνται είναι:

- Αστυνομικές ταυτότητες και των 2 γονέων (ηρωτότυπες και φωτοτυπίες κάθε ταυτότητας).
- Πρόσφατη ληξιαρχική πράξη γάμου των γονέων ή σύμφωνου συμβίωσης, τελευταίου έμηνου (ηρωτότυπη και μία φωτοτυπημένη).
- Πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης τελευταίου έμηνου και των δυο γονέων.
- IBAN τραπεζής με το όνομα της μητέρας (για το επίδομα τοκετού).

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

HELENVITA Baby Wipes

Μαλακά μωρομάντηλα ειδικά σχεδιασμένα για να καθαρίζουν απαλά το δέρμα του μωρού σας. Εμπιασμένα με εκχύλισμα χαμομηλιού και βιταμίνη E που καταπραύνουν και παρέχουν αντιοξειδωτική προστασία στο ευαίσθητο παιδικό δέρμα.



HELENVITA Baby Nappy Rash Cream

Κρέμα για την αλλογιά της πάνας με συστατικά που προλαμβάνουν τα συγκάματα και καταπραύνουν τους ερεθισμούς. Η σύνθεσή της με 10% οξείδιο του ψευδαργύρου, δημιουργεί ένα φιλμ προστασίας που απομονώνει το δέρμα από τις ακαθαρσίες, ενώ το προστατεύει αποτελεσματικά από την υγρασία και τις μολύνσεις, χωρίς να το αφυδατώνει.

Dr Brown's επιθέματα στήθους μιας χρήσης

Πρακτικά και «σάρατα» επιθέματα μιας χρήσης, που χαρίζουν αυτοπεποίθηση και άνεση σε κάθε γυναίκα που θηλάζει, με τον πιο φυσικό τρόπο. Η υψηλή απορροφητική σύστασή τους προφυλάσσει τις μαμάδες από ανεπιθύμητες διαρροές.



Dr Brown's νινίτσα

Η πρώτη νινίτσα του μωρού κατάλληλη και για τους κοιλικούς!

Πρωτοποριακή νινίτσα σιλικόνης ειδικά σχεδιασμένη ώστε να κάνει μασάζ στα πονεμένα ούλα και να περιορίζει την πίεση στο στόμα κατά τη διάρκεια της οδοντοφυΐας. Ο σχεδιασμός της επιτρέπει το εύκολο κράτημα από τα βρεφικά χεράκια και συμβάλλει στη σωστή ανάπτυξη της γνάθου κατά το δάγκωμα, τη μάσηση και την έναρξη της ομιλίας.





Ανοιξιάτικες βόλτες στην εξοχή με τα παιδιά!

Τι πρέπει να έχετε πάντα μαζί σας;

Από τη **ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΣΑΝΤΗΛΑ**,
Φαρμακοποιό

Η ωραιότερη εποχή του χρόνου έφτασε... με τις ζεστές και πλιόλουστες ημέρες να σας κάνουν να νιώθετε γεμάτοι ενέργεια! Ατελείωτοι περίπατοι και παιχνίδια στη φύση με τα παιδιά, σας περιμένουν. Νιώστε ξέγνοιαστοι έχοντας προετοιμάσει την τσάντα της βόλτας σωστά, για κάθε ανάγκη των παιδιών και... το παιχνίδι τώρα ξεκινά!

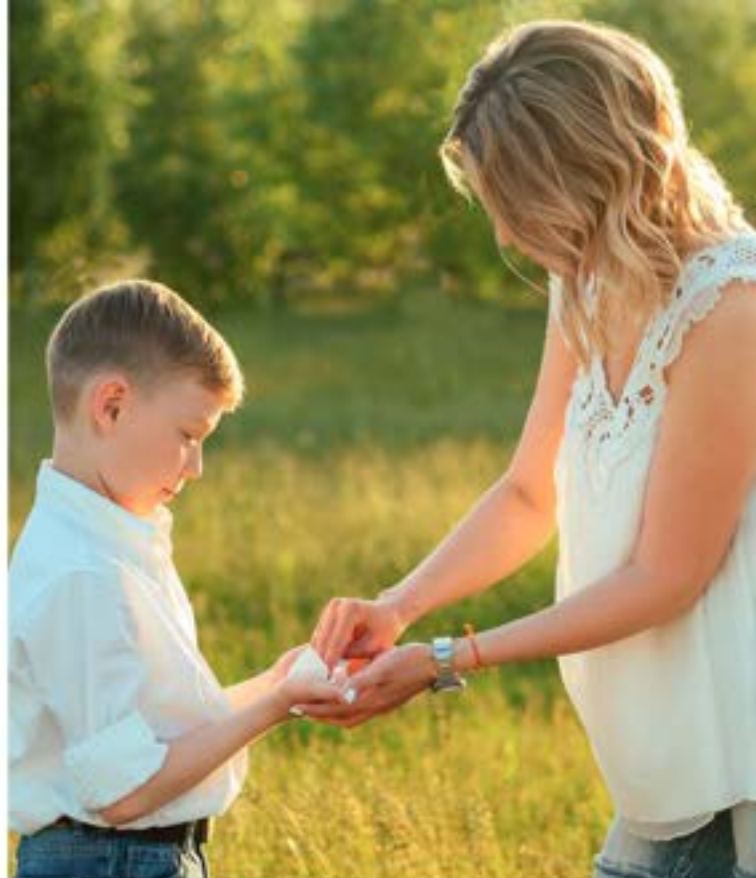
Η οικογενειακή βόλτα στην εξοχή, είναι ίσως η πιο επικοινωνιακή και όμορφη δραστηριότητα που μπορεί να μοιραστεί ένας γονιός με το παιδί του! Ο καθαρός αέρας και η επαφή με τη φύση, βοηθούν όλη την οικογένεια να ξεκουραστεί και να ξεφύγει από τους έντονους ρυθμούς μιας απαιτητικής καθημερινότητας.

Ωστόσο, ως γονείς αναρωτιέστε πως μπορείτε να προετοιμασθείτε καλύτερα ώστε να προλάβετε κάθε κατάσταση...

Τι πρέπει να έχετε μαζί σας λοιπόν;

Νερό

Το νερό είναι πάντα απαραίτητο για μία βόλτα στην εξοχή. Καθώς τα παιδιά παίζουν, τα αυξημένα επίπεδα δραστηριότητας μπορεί γρήγορα να οδηγήσουν σε αφυδάτωση. Το να έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό, θα ενθαρρύνει επίσης και εσάς να πιείτε περισσότερο! Επιπλέον, θα καταστεί χρήσιμο και στην περίπτωση που τα χέρια λερωθούν με άμμο ή χώμα, αλλά και τις πιθανές γρατσοουνιές που θα πρέπει να ξεπλυθούν.



Σνακς

Η βόλτα στην εξοχή, μπορεί πολλές φορές να κρατήσει ώρες. Ειδικά κατά τη διάρκεια μιας οικογενειακής εξόρμησης, όπου τα παιδιά καταναλώνουν πολλή ενέργεια στο παιχνίδι, το να έχετε μαζί σας κάποια σνακς (τοστ, φρούτα, μπισκότα), είναι απαραίτητο, ιδιαίτερα αν βρίσκεστε σε κάποια πιο μακρινή τοποθεσία.

Εντομοαπωθητικό

Σίγουρα η επαφή με τη φύση, ιδιαίτερα την άνοιξη, μπορεί να επιφυλάσσει και απρόοπτα λόγω της ύπαρξης πολλών εντόμων. Προμηθευτείτε ένα εντομοαπωθητικό προϊόν, ώστε να είστε σίγουροι πως τα παιδιά σας θα χαρούν το παιχνίδι στην εξοχή, χωρίς κάποιο δυσάρεστο τσίμπημα! Στα φαρμακεία θα βρείτε ειδικά προϊόντα για παιδιά, όπως άσπασμα sprays, τζελ, απωθητικά τσιρότα αλλά και ειδικά βρακιολάκια.

Μαντηλάκια και αντισηπτικό

Από τα πιο σημαντικά και απαραίτητα πράγματα που θα πρέπει να περιέχει η τσάντα σας! Η επαφή των παιδιών με το χώμα, τα φυτά, ή και το παιχνίδι στην παιδική χαρά, απαιτεί τον προσεκτικό καθαρισμό των χεριών, πριν καταναλώσουν κάποιο φρούτο ή σνακ κατά τη διάρκεια της βόλτας. Έχετε μαζί σας μωρομάντηλα αλλά και ένα αντισηπτικό τζελ, για τον εύκολο καθαρισμό και την απολύμανση των χεριών των παιδιών, αλλά και των δικών σας...



Αντλητικό

Είναι γεγονός πως η χρήση αντλητικού θα πρέπει να γίνεται όλο τον χρόνο και όχι μόνο το καλοκαίρι! Ειδικά την άνοιξη, όπου η υλιότητα είναι αυξημένη και οι υπαίθριες δραστηριότητες πιο πολλές, η αντλητική προστασία όλων μας, είναι απαραίτητη. Φροντίστε ώστε να έχετε μαζί σας μία κρέμα ή ένα αντλητικό spray, ειδικά για τα παιδιά, πριν ξεκινήσετε την οικογενειακή σας εξόρμηση στην εξοχή!

Κουτί πρώτων βοηθειών

Οι βόλτες και τα παιχνίδια στη φύση είναι πάντα ευχάριστα, ειδικά την άνοιξη, ωστόσο πάντα υπάρχει η πιθανότητα να συμβούν και απρόοπτα! Τα παιδιά πολλές φορές όντας αυθόρμητα και με την υπερβολική ενέργεια που τα διακατέχει, είναι πολύ πιθανό να τραυματιστούν. Ως γονείς, ειδικά με παιδιά μικρής ηλικίας, καλό είναι να είστε πάντα προετοιμασμένοι για κάποιο πιθανό μικροτραυματισμό. Οργανώστε λοιπόν ένα μικρό κουτί πρώτων βοηθειών με τα απαραίτητα, συμπεριλαμβάνοντας τα εξής:

- Ένα αντιβιοτικό τζελ ή spray για εύκολη εφαρμογή, αλλά και άμεση απολύμανση του τραύματος, αποτρέποντας τη φλεγμονή.
- Λίγες αποστειρωμένες γάζες για τον καθαρισμό και την κάλυψη ενός τραύματος που μπορεί να είναι πιο βαθύ.
- Αδιάβροχα αυτοκόλλητα επιθέματα σε διάφορα μεγέθη, για την κάλυψη των τραυμάτων.
- Ένα stick αμμωνίας για άμεση ανακούφιση από τα τσιμπήματα.

ΚΑΙ ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ...

Τι να ΜΗΝ έχετε μαζί σας..

Καλό θα ήταν να αφήσετε κάθε ηλεκτρονικό gadget όπως tablet ή laptop, στο σπίτι. Εκτός του ότι ο κίνδυνος για καταστροφή των αντικειμένων αυτών είναι αυξημένος, θα έχετε και την ευκαιρία να ενθαρρύνετε περισσότερο τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με τη φύση, να εξερευνήσουν, να ανακαλύψουν πράγματα... να περάσετε περισσότερο και ποιοτικό χρόνο όλοι μαζί!

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

HELENVITA Protect Hand Gel

Απολυμαντικό με 80% αλκοόλη, κατάλληλο για την υγιεινή απολύμανση των χεριών. Βοηθούν στην άμεση αντισepsία όπου και αν βρίσκεστε. Περιέχουν μαλακτικές ουσίες για την περιποίηση και προστασία του δέρματος. Θα τα βρείτε σε πρακτικές συσκευασίες των 50ml & 100 ml και σε οικονομικές συσκευασίες των 500ml, 750ml & 1l με αντλία.



HELENVITA Protect Antibacterial Wet Wipes

Υγρά αντιβιοτικά μαντιλάκια με ευχάριστο άρωμα πορτοκάλι που δρουν κατά των βλαβερών μικροοργανισμών.

HELENVITA Sun Kids Face & Body Emulsion SPF30

Παιχνίδι στον ήλιο με απόλυτη ασφάλεια!

Αυτό το παιδικό αντλητικό γαλάκτωμα για πρόσωπο και σώμα, περιέχει αντλητικά φίλτρα ευρέως φάσματος που προστατεύουν από την UVA και UVB ακτινοβολία. Προστατεύει, ενισχύει και ενυδατώνει την ευαίσθητη επιδερμίδα των παιδιών, χωρίς να της παράλληλα βελούδινη και ήπια υφή.



OCTENISEPT Spray

Η ιδανική λύση για κάθε μικροτραυματισμό! Αντισηπτικό δέρματος και βλεννογόνων, ιδανικό για την αποτελεσματική αντιμετώπιση, τον καθαρισμό και την απολύμανση πληγών, τραυμάτων και εγκαυμάτων. Είναι άχρωμο και άοσμο, κατάλληλο για όλη την οικογένεια.

OCTENISEPT Wound Gel

Επειδή τα απρόοπτα είναι μέσα στη ζωή μας... Αυτό το gel είναι κατάλληλο για τραύματα, πληγές, εκδορές και ήπια εγκαύματα, ενώ υποστηρίζει τη φυσική διαδικασία επούλωσης και την πλήρη αποκατάστασή του δέρματος. Με την ειδική φόρμουλα του τροφοδοτεί την πληγή με επαρκή υγρασία, ενώ δημιουργεί ένα προστατευτικό φιλμ κατά των βακτηριδίων!



Questions & Answers...

για τους βρεφικούς κολικούς

Μας απαντά
η κ. ΑΡΓΥΡΩ ΛΙΟΛΙΟΥ, Παιδίατρος

Πώς θα καταλάβω ότι το μωρό μου έχει κολικούς;

▶ Οι βρεφικοί κολικοί, εκδηλώνονται ως επεισόδια έντονου κλάματος του βρέφους, συνήθως αργά το απόγευμα, με ταυτόχρονο λύγισμα των κάτω άκρων προς την κοιλιά. Το κλάμα του μωρού διαρκεί συνήθως 3 ώρες και εμφανίζεται 3 φορές την εβδομάδα. Το μωρό δείχνει να πεινάει, ωστόσο το τάισμα κατά τη διάρκεια του επεισοδίου επιδεινώνει την ανησυχία του.

Τι τους προκαλεί;

▶ Η αιτία των κολικών παραμένει έως τώρα άγνωστη. Ωστόσο, καθώς τα μωρά παρουσιάζουν έντονες περισταλτικές κινήσεις του εντέρου με ταυτόχρονη παραγωγή αερίων, για την εμφάνιση των κολικών έχουν ενοχοποιηθεί ορισμένες τροφές που καταναλώνει η θηλάζουσα μητέρα, όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Σε ποιο μήνα εκδηλώνονται και πότε υποχωρούν;

▶ Οι κολικοί εκδηλώνονται συνήθως από την τρίτη εβδομάδα και υποχωρούν περίπου τον τέταρτο μήνα ζωής του βρέφους.

Γιατί εκδηλώνονται συνήθως το βράδυ;

▶ Είναι ακόμη ανεξήγητο το φαινόμενο γιατί εκδηλώνονται αργά τη νύχτα.

Επηρεάζονται από τις συνήθειες της θηλάζουσας μητέρας;

▶ Εκτός από τα γαλακτοκομικά που έχουν ενοχοποιηθεί, υπάρχουν και άλλες τροφές όπως το αυγό, ή το ψάρι, στα οποία τελικά το βρέφος μπορεί να παρουσιάσει αλλεργία στην πορεία της ζωής του. Άλλες τροφές που θεωρούμε ότι μπορεί να επηρεάζουν την εμφάνιση κολικών είναι η σοκολάτα, ο καφές, τα μπαχαρικά και οι πολλές φυτικές ίνες.

Έχουν σχέση με το φύλο του μωρού;

▶ Η θεωρία πως οι κολικοί εμφανίζονται πιο συχνά στα αγόρια από ότι στα κορίτσια, φαίνεται να μην ευσταθεί.

Κινδυνεύει το μωρό μου από τους κολικούς;

▶ Αν και τα συμπτώματα των κολικών δείχνουν να είναι έντονα, το μωρό σας δεν κινδυνεύει. Σε συνεννόηση πάντα με τον παιδίατρο και χωρίς αυστηρούς περιορισμούς, η ένταση και διάρκεια των επεισοδίων, μπορούν να μειωθούν.

Υπάρχει θεραπεία;

▶ Πολλές θεραπείες για την ανακούφιση των κολικών έχουν δοκιμαστεί, η καταλληλότερη, πιο ακίνδυνη και ταυτόχρονα πιο αποτελεσματική στα βρέφη ωστόσο, είναι η χορήγηση προβιοτικών από το στόμα, με τη μορφή σταγόνων. Φαίνεται πως χορηγώντας στο βρέφος προβιοτικά, δηλαδή «καλά» βακτήρια τα οποία αποικίζουν το έντερο του, μετά από λίγες ημέρες μόνο, τα αέρια του μειώνονται, ενώ ταυτόχρονα παρατηρείται βελτίωση των κρίσεων και του κλάματος.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Dr Brown's μπιμπερό

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

Τα επαναστατικά μπιμπερό Dr. Brown's, με εξυμνο τρόπο, κάνουν τη διαδικασία του φαγητού την πιο ευχάριστη εμπειρία, ώστε τα μωρά να είναι χαρούμενα, σωστά ταισμένα κι απολύτως υγιή. Διαθέτουν ένα πατενταρισμένο σύστημα εσωτερικής ροής δύο τεμαχίων, που επιτρέπει το τάισμα χωρίς κενό αέρος, διασφαλίζοντας την ανάπτυξη θετικών πιέσεων στο εσωτερικό του μπουκαλιού. Γι' αυτό και είναι η λύση που πλησιάζει τόσο κοντά στο μητρικό θηλάσμο και τα οφέλη του.



ΠΡΟΦΙΛ

Η κ. Αργυρώ Λιόλιου σπούδασε Ιατρική στο Πανεπιστήμιο της Μόντενα και Ρέντζιο Εμίλια της Ιταλίας. Ξεκίνησε να ειδικεύεται στην Παιδιατρική του Γενικού Νοσοκομείου Αργοστολίου. Εκπαιδεύθηκε στην Παιδοαλλεργιολογία και την Παιδονευρολογία στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Πατρών. Ολοκλήρωσε την Ειδικότητά της στην Παιδιατρική κλινική του Καραμανδανείου Νοσοκομείου Παίδων Πατρών, το 2012. Μετεκπαιδεύθηκε στη Βρεφική Διατροφή στο Πανεπιστήμιο του Μονάχου και στο Πανεπιστήμιο της Βοστώνης. Από τον Φεβρουάριο του 2013 έως τώρα εργάζεται ως ιδιώτης Παιδίατρος στην πόλη της Πάτρας.

Από την **ΕΛΕΝΗ ΣΑΜΑΡΑ**,
Κλινικό Διαιτολόγο-Διατροφολόγο,
MSc Αθλητικής Διατροφής

Διατροφικά tips

για την περίοδο
της άνοιξης

Η ωραιότερη εποχή του χρόνου είναι εδώ! Η έλευση της άνοιξης, αποτελεί την αρχή μίας περιόδου με αυξημένες θερμοκρασίες, ηλιοφάνεια και διάθεση για νέες δραστηριότητες. Μία πολύ καλή ευκαιρία λοιπόν, να υιοθετήσετε έναν νέο, πιο υγιεινό τρόπο ζωής, ξεκινώντας από την ισορροπημένη διατροφή, σε συνδυασμό με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Αναζητήστε τα ανοιξιότικα λαχανικά και φρούτα

Η πλούσια σε λαχανικά και φρούτα διατροφή, έχει αποδειχθεί πως συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά και ο καρκίνος. Τα πολύτιμα λαχανικά και φρούτα της άνοιξης, περιέχουν θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες που βοηθούν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού και την υγεία του δέρματος, φυτικές ίνες για την καλύτερη λειτουργία του εντέρου, αλλά και αντιοξειδωτικά για την αποφυγή του οξειδωτικού stress.

Ας δούμε πιο αναλυτικά, μερικά από αυτά:

Αγκινάρες: Πολύ χορταστικές και πλούσιες σε φυτικές ίνες, ενώ έχουν μόλις 60 θερμίδες ανά μέτρια αγκινάρα. Πλούσιες σε βιταμίνες Α, Β1, Β2, φολικό οξύ, βιταμίνη Κ, νιασίνη και βιταμίνη C.

Σπαράγγια: Μια υπετροφή με σημαντικά οφέλη για την υγεία. Περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά όπως φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ, βιταμίνη Ε, λουτεΐνη και β-καροτίνη.

Αρακάς: Η γεύση των φρέσκων ανοιξιότικων μπιζελιών δεν έχει καμία σχέση με αυτή των κατεψυγμένων. Ο αρακάς, είναι ένα αμυλούχο λαχανικό με λίγες θερμίδες, ενώ αποτελεί πλούσια πηγή φυτικών ινών και φυτικών πρωτεϊνών. Είναι επίσης πλούσιος σε σίδηρο και αντιοξειδωτικά, όπως η β-καροτίνη και η λουτεΐνη.

Φράουλες: Οι αγαπημένες μας φράουλες αποτελούν εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, μετάλλων και φυτικών ινών. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, μια σημαντική βιταμίνη που σχετίζεται με ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθώντας στη πρόληψη εμφάνισης λοιμώξεων και αλλεργιών. Καταναλώστε τες φρέσκιες ή φτιάξτε ένα ωραίο smoothie με βάση τη φράουλα!

Κεράσια: Περιέχουν φυτικές ίνες που προάγουν την καλή λειτουργία του εντέρου, καθώς και σημαντικές ποσότητες καλίου και βιταμίνης C, συστατικών που συμβάλλουν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, αντίστοιχα.

Βερίκοκα: Ξεχωρίζουν για την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη Α, C και β-καροτίνη. Μελέτες έχουν δείξει πως η λήψη β-καροτίνων βοηθά στην προστασία του δέρματος από την υπερύδρα ακτινοβολία, αλλά και στην πρόληψη εμφάνισης καρκίνου.

Ροδάκινα: Η επιλογή του δροσερού αυτού φρούτου της άνοιξης και του καλοκαιριού, μας παρέχει βιταμίνη C, Α, κάλιο και φυτικές ίνες, καθώς και καροτενοειδή, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη που συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας των ματιών, προστατεύοντας τα από την υπερύδρα ακτινοβολία του ήλιου.

Φτιάξτε δροσερές σαλάτες με όσπρια

Αντικαταστήστε τα όσπρια σε μορφή σούπας, με ωραίες σαλάτες. Δημιουργήστε συνδυασμούς με μαιντανό ή άνηθο, δυόσμο, πιπεριά, κρεμμύδι, προσθέτοντας ελαιόλαδο ή και ό,τι άλλο μπορείτε να φανταστείτε!

Αυξήστε την κατανάλωση υγρών

Με την αύξηση της θερμοκρασίας και τις δραστηριότητες πλέον να είναι όλο και πιο πολλές, ο οργανισμός σας έχει ανάγκη για ενυδάτωση πιο πολύ από ποτέ. Εκτός από την κατανάλωση νερού, βάλτε στην καθημερινότητά σας και το πράσινο τσάι. Μελέτες αναφέρουν πως οι ουσίες που περιέχονται στο τσάι, γνωστές ως κατεχίνες, διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές ιδιότητες, δίνοντας στο πράσινο τσάι ακόμα μεγαλύτερη διατροφική αξία.

Πού οφείλεται η ξηροφθαλμία

**και πώς μπορείτε
να την αντιμετωπίσετε;**

Από την **ΟΛΙΝΑ ΗΛΙΑΔΟΥ**,
MSc Clinical Pharmacologist,
MBA in Pharmacy Management, MPharm

Η ξηροφθαλμία, είναι μια πολυπαραγοντική πάθηση που οφείλεται στη μείωση της ποσότητας των δακρύων ή στην αλλαγή της σύστασής τους. Αποτέλεσμα, η μη σωστή ενυδάτωση των ματιών, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει έντονη δυσφορία και ενόχληση...



ΠΡΟΦΙΛ

Η ξηροφθαλμία είναι μία κατάσταση κατά την οποία το άτομο δεν παράγει αρκετά και ποιοτικά δάκρυα, γεγονός απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας των ματιών, αλλά και την καθαρή όραση. Τα δάκρυα παρέχουν λίπανση, μειώνουν τον κίνδυνο μόλυνσης των ματιών, απομακρύνουν ξένα σώματα και διατηρούν την επιφάνειά τους λεία και καθαρή.

Στην περίπτωση της ξηροφθαλμίας, όπου τα δάκρυα δεν ενυδατώνουν επαρκώς τα μάτια, μπορεί να νιώσετε πόνο, ευαισθησία στο φως, ή αίσθηση παρουσίας ξένου σώματος. Η κατάσταση αυτή, μπορεί επίσης να προκαλέσει ένα αίσθημα φαγούρας, καύσου, διαλείπουσα θόλω-

Η κ. Ολίνα Ηλιάδου είναι απόφοιτος της Φαρμακευτικής Σχολής του ΑΠΘ, έχει διδάξει σε σχολή βοηθών φαρμακείου και έχει ειδικευτεί στην Κλινική Φαρμακολογία, στην Ιατρική Σχολή του ΔΠΘ. Έχει παρακολουθήσει επιτυχώς το Diploma in Pharmacy Management του Πανεπιστημίου Πειραιώς, αποκτώντας γνώσεις στην οργάνωση και διοίκηση του Φαρμακείου, παράλληλα με την ίδρυση του δικού της. Ενεργό μέλος του Κοινωνικού Φαρμακείου της Ξάνθης, όπου ζει και εργάζεται, αρθρογραφεί σε περιοδικά φαρμακευτικού ενδιαφέροντος και συμμετέχει ενεργά σε φαρμακευτικά συνέδρια. Στόχος της, η καθημερινή αυτοβελτίωση σε προσωπικό επίπεδο και η καλύτερη εξυπηρέτηση του ασθενή - πελάτη.

ση της όρασης ή ακόμη και διπλωπία. Σαν αντίδραση του οργανισμού στην ξηροφθαλμία, μπορεί να υπάρξει επίσης αυξημένη ροή των δακρύων. Τα δάκρυα αυτά ωστόσο δεν είναι «ποιοτικά», καθώς αποτελούνται σχεδόν αποκλειστικά από νερό και δεν περιλαμβάνουν τις υπόλοιπες και απαραίτητες ενυδατικές ουσίες.

Ποιοι παράγοντες αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης ξηροφθαλμίας;

- **Χρήση υπολογιστή:** όταν εργάζεστε σε υπολογιστή ή χρησιμοποιείτε smartphone ή κάποια άλλη φορητή ψηφιακή συσκευή ειδικά για πολλή ώρα, τείνετε να ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας λιγότερο συχνά. Αυτό οδηγεί σε μεγαλύτερη εξάτμιση δακρύων και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων ξηροφθαλμίας.
- **Ηλικία:** η ξηροφθαλμία είναι μέρος της φυσικής διαδικασίας γήρανης. Αναφερόμενοι στην ηλικιακή ομάδα των άνω των 65 ετών, μπορούμε να πούμε πως εμφανίζονται κάποια συμπτώματα ξηροφθαλμίας.
- **Εμμηνοπαύση:** Είναι γεγονός πως οι μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων ξηροφθαλμίας, σε σχέση με τους άνδρες της ίδιας ηλικίας.
- **Παθολογίες:** Τα άτομα με διαβήτη και προβλήματα θυρεοειδούς, είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν συμπτώματα ξηροφθαλμίας. Επίσης, προβλήματα με φλεγμονή των βλεφάρων (βλεφαρίτιδα), φλεγμονή των επιφανειών του ματιού ή στροφή των βλεφάρων προς τα μέσα ή προς τα έξω μπορεί να προκαλέσουν την ανάπτυξη ξηροφθαλμίας.
- **Φάρμακα:** Ορισμένα φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων των αντιισταμινικών, φαρμάκων για την αρτηριακή πίεση και των αντικαταθλιπτικών, μπορούν να μειώσουν την παραγωγή δακρύων.
- **Άλλοι παράγοντες:** Η μακροχρόνια χρήση φακών επαφής, επεμβάσεις στα μάτια, αλλεργίες, έκθεση σε καπνό και ξηρά κλίματα, δύναται να συμβάλουν στην εμφάνιση ξηροφθαλμίας.

Πώς αντιμετωπίζεται η ξηροφθαλμία;

Ανάλογα με τον βαθμό της ξηρότητας, προτείνονται διαφορετικής σύστασης προϊόντα τα οποία έχουν ως στόχο την αναπλήρωση των δακρύων και την αύξηση της υγρασίας στα μάτια.

- **Χρήση τεχνητών δακρύων:** Οι ήπιες περιπτώσεις ξηροφθαλμίας μπορούν συχνά να αντιμετωπιστούν χρησιμοποιώντας λιπαντικά κολλύρια, χωρίς ιατρική συνταγή. Ανάλογα με τον βαθμό της ξηρότητας, υπάρχουν διαφορετικής σύστασης κολλύρια, τα οποία είναι γνωστά και ως τεχνητά δάκρυα. Αυτά, μπορούν να χρησιμοποιηθούν όσο συχνά χρειάζεται για να συμπληρώσουν τη φυσική παραγωγή δακρύων. Οι συνθέσεις χωρίς συντηρητικά προτιμώνται, λόγω της πιθανής ερεθιστικής δράσης τους.
- **Ενυδατικά τζελ ή αλοιφές:** Αντί για οφθαλμικές σταγόνες, μπορείτε να κάνετε χρήση ενός οφθαλμικού τζελ ή αλοιφής, τα οποία δεν συνταγογραφούνται και βοηθούν λόγω του υψηλού ιξώδους στη διατήρηση της υγρασίας στα μάτια.
- **Συνταγογραφούμενες οφθαλμικές σταγόνες:** Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, ο γιατρός μπορεί να συνταγογραφήσει οφθαλμικές σταγόνες για τη μείωση της φλεγμονής και την αύξηση της παραγωγής δακρύων.

Οι συμβουλές «κλειδιά»

- Διατηρείστε τον οργανισμό σας ενυδατωμένο πίνοντας άφθονο νερό (8 έως 10 ποτήρια) κάθε μέρα.
- Μην κάνετε κατάχρηση των φακών επαφής, φορώντας τους περισσότερες ώρες από όσες προτείνει ο κατασκευαστής (διαφέρουν ανάλογα με το είδος του φακού).
- Λάβετε συμπλήρωμα διατροφής με ωμέγα-3 λιπαρά. Τα συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν απαραίτητα λιπαρά οξέα, μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων ξηροφθαλμίας. Ρωτήστε τον γιατρό σας εάν η λήψη ενός συμπληρώματος θα μπορούσε να βελτιώσει τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας σας.
- Αποφύγετε τη ροή αέρα στα μάτια σας, κατευθύνοντας τους θερμαντήρες αυτοκινήτου μακριά από το πρόσωπό σας.
- Ανοιγοκλείστε τα μάτια σας τακτικά όταν διαβάζετε ή είστε μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή για πάρα πολλή ώρα.



HYLO® EYE CARE

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑΣ

HYLO DUAL®

HYLO DUAL INTENSE®



6

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέχρι και
6 μήνες μετά το αρχικό άνοιγμα



CE0197

Ιατροτεχνολογικά προϊόντα

HYLODUAL®

ΛΙΠΑΝΤΙΚΕΣ ΟΦΘΑΛΜΙΚΕΣ ΣΤΑΓΟΝΕΣ
ΜΕ ΕΚΤΟΪΝΗ



Λίπανση και σταθεροποίηση της δακρυϊκής σιβάδας

- Υαλουρονικό οξύ 0,05%
- Εκτοΐνη 2%

Λίπανση για ξηρά και ερεθισμένα μάτια

- Προστασία που διαρκεί λόγω της σταθεροποίησης της δακρυϊκής μεμβράνης του οφθαλμού
- Υποστηρίζει τον αμυντικό φραγμό του οφθαλμού έναντι ουσιών που προκαλούν αλλεργίες και ερεθισμούς
- Κατάλληλο για χρήση με φακούς επαφής

HYLODUAL INTENSE®

ΛΙΠΑΝΤΙΚΕΣ ΟΦΘΑΛΜΙΚΕΣ ΣΤΑΓΟΝΕΣ
ΜΕ ΕΚΤΟΪΝΗ



Ενταπική και μακροχρόνια λίπανση σε επίμονη
ξηροφθαλμία με φλεγμονώδη συμπτώματα

- Υαλουρονικό οξύ 0,2%
- Εκτοΐνη 2%
- Ο συνδυασμός του υψηλού μοριακού βάρους υαλουρονικού οξέος με υψηλό ιζώδες και της εκτοΐνης προστατεύει την οφθαλμική επιφάνεια από την ξηρότητα και σταθεροποιεί την μεμβράνη δακρύων
- Μακροχρόνια ανακούφιση των φλεγμονωδών συμπτωμάτων και υποστήριξη της λειτουργίας του φραγμού του οφθαλμού ενάντια στα φλεγμονώδη ερεθίσματα

ANTI HAIR LOSS

ΕΝΤΑΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗΣ

-50%

των τριχών στη τελαγενή φάση
σε 3 μήνες

+30%

του μήκους της τρίχας
σε 3 μήνες

TONIC AMPOULES ΤΟΝΩΤΙΚΕΣ ΑΜΠΟΥΛΕΣ ΜΑΛΛΙΩΝ

Τονωτικές αμπούλες που περιέχουν ένα καινοτόμο σύμπλεγμα από το βιομηχανικό πεπτίδιο acetyl tetrapeptide-3 και εκχύλισμα από κόκκινα τριφύλλι που ενεργοποιεί το θύλακα της τρίχας. Επίσης, περιέχουν φυτική κερατίνη, πλούσια σε σύμπλεγμα Βιταμινών Β, αμινοξέα, πρωτεΐνη σόγιας και ginseng, που διεγείρει τη μικροκυκλοφορία στα τριχωτά της κεφαλής και μειώνει το ρυθμό της τριχόπτωσης.

- Δερματολογικό ελεγμένο • Κλινικά ελεγμένο
- Χωρίς άρωμα • Με φυσιολογικό pH



30 μονοδόσεις x 2ml



*Έκδοση μελέτης 20 ετών (2019) και 10 ετών (2018) για το acetyl tetrapeptide-3. Γραμμοί: 1000g. Τρόπος χρήσης: 1 αμπούλα ημερησίως. Αποφύγετε την ηλιακή ακτινοβολία. Αποφύγετε την επαφή με τα μάτια. Αποφύγετε την επαφή με τα χέρια. Αποφύγετε την επαφή με τα πρόσωπα. Αποφύγετε την επαφή με τα μαλλιά. Αποφύγετε την επαφή με τα ρούχα. Αποφύγετε την επαφή με τα αντικείμενα. Αποφύγετε την επαφή με τα ζώα. Αποφύγετε την επαφή με τα παιδιά. Αποφύγετε την επαφή με τα φυτά. Αποφύγετε την επαφή με τα υλικά. Αποφύγετε την επαφή με τα υγρά. Αποφύγετε την επαφή με τα στερεά. Αποφύγετε την επαφή με τα αέρια. Αποφύγετε την επαφή με τα υλικά. Αποφύγετε την επαφή με τα υγρά. Αποφύγετε την επαφή με τα στερεά. Αποφύγετε την επαφή με τα αέρια.