

ΤΟ φαρμακείο σας

www.kedifap.com



ΕΝΩΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ
ΚΥΠΡΟΥ
Όλοι Μαζί Μπορούμε Καλύτερα!

Το έντυπο διανέμεται δωρεάν
από όλα τα συνεργαζόμενα
φαρμακεία του ομίλου
ΕΝΩΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΚΥΠΡΟΥ

Έκδοση 5
Δεκέμβριος 2016 - Φεβρουάριος 2017



Χαιρετισμός συντακτικής ομάδας

**Μέσα αντιμετώπισης κοινού
κρυολογήματος**

Φαρυγγίτιδα και αμυγδαλίτιδα

**Πότε χρειάζεται ένας οργανισμός
συμπληρώματα διατροφής;**

SPIRULINA- Αδυνάτισμα και ομορφιά

Το 'επιθετικό' ή 'βίαιο' παιδί

**Ορθομοριακή διατροφή και
μικροθρεπτικά συστατικά**

Αυχενικό σύνδρομο: Αντιμετωπίστε το
επίμονο πιάσιμο στον αυχένα σας

Λιπόλυση και λιπογλυπτική με Laser!



ΘΩΡΑΚΙΣΤΕ
το ανοσοποιητικό σας,
με φυσικό τρόπο!



Χαιρετισμός Συντακτικής Ομάδας

5η Έκδοση "Το Φαρμακείο σας"

Αγαπητοί αναγνώστες,

Με την παρούσα έκδοση, συμπληρώσαμε αισίως, ένα χρόνο παρουσίας στα φαρμακεία μας. Μια παρουσία, που ξεκίνησε δειλά-δειλά και με πολλές επιφυλάξεις και που στην πορεία αγκαλιάστηκε από εσάς και τους φαρμακοποιούς σας.

Τόσο το Δ.Σ των Ε.Φ.Κ. όσο και η συντακτική επιτροπή του περιοδικού, νιώθουν την ανάγκη να σας ευχαριστήσουν για την υποστήριξη που δείχτε στην μέχρι τώρα προσπάθεια μας και να υποσχεθούν ότι θα συνεχιστεί και θα βελτιώνεται με μοναδικό στόχο, τη δική σας σωστή ενημέρωση.

Πιστεύουμε ότι με το περιοδικό αυτό, συμβάλλουμε και στην αναβάθμιση της σχέσης σας με τον φαρμακοποιό σας και είμαστε ανοικτοί να ακούσουμε οποιαδήποτε πρόταση ή ιδέα έχετε, που θα μας βοηθήσει να γίνουμε καλύτεροι στις επόμενες εκδόσεις.

Εν όψει των εορτών των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, σας ευχόμαστε ολόθερμα ΥΓΕΙΑ ΧΑΡΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ και ελπίζουμε η νέα χρονιά να είναι για εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα, γεμάτη όμορφες και χαρούμενες στιγμές.

Η Συντακτική Ομάδα

Μαρία Πελεκάνου
Βασήλης Νικολάου
Πέτρος Πετρίδης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Χαιρετισμός συντακτικής ομάδας	2
Μέσα αντιμετώπισης κοινού κρυολογήματος	3
Φαρυγγίτιδα και αμυγδαλίτιδα	4
Πότε χρειάζεται ένας οργανισμός συμπληρώματα διατροφής;	5
SPIRULINA- Αδυνάτισμα και ομορφιά	6
Το 'επιθετικό' ή 'βίαιο' παιδί	7
Ορθομοριακή διατροφή και μικροθερεπτικά συστατικά	8
Αυχενικό σύνδρομο: Αντιμετωπίστε το επίμονο πιάσιμο στον αυχένα σας	9
Λιπόλυση και λιπογλυπτική με Laser!	10



ΕΝΩΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ
ΚΥΠΡΟΥ
Όλοι Μαζί Μπορούμε Καλύτερα!

Ιδιοκτήτης του εντύπου αυτού είναι
τα Ενωμένα Φαρμακεία Κύπρου.

Βιομηχανική Περιοχή Ανατολικού
Ταχ. Κώδικα: 8501, Ταχ. Θυρίδα: 62410,
Ταχ. Τομέας: 8064, Πάφος, Κύπρος.
Τηλ.: 00357 26 819 595
Φαξ: 00357 26 600 605
Email: info@kedifap.com
www.kedifap.com

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή αυτών των κειμένων με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο, ωχρίς τη γραπτή άδεια των Ενωμένων Φαρμακείων Κύπρου.



Μέσα αντιμετώπισης κοινού κρυολογήματος

Οι αγκαλιές, τα φιλιά, οι χειραψίες, καθώς και ο συνωστισμός σε κλειστούς χώρους, αποτελούν τους ιδινούς τρόπους μετάδοσης των ιών του κρυολογήματος, που κατά κανόνα μάς ταλαιπωρούν τους κρύους χειμωνιάτικους μήνες.

Εμείς, σας παρουσιάζουμε τα μέσα αντιμετώπισης του κοινού κρυολογήματος, δηλαδή ό,τι θα αναγκάσει τον ίο να κάνει γρηγορότερα τον κύκλο του, αλλά και ό,τι πρέπει να αποφύγετε.

Επιπλέον, μπορείτε να διαβάσετε και τα «δεν πειράζει» της αντιμετώπισης, δηλαδή τις κινήσεις που δεν βοηθούν ιδιαίτερα μεν, αλλά ούτε και βλάπτουν, εφόσον δεν γίνεται κατάχρηση. Για να βοηθήσετε τον οργανισμό σας αποτελεσματικά στην μάχη κατά των ιών, είναι απαραίτητο να λάβετε ορισμένα απλά μέτρα που θα «υποχρεώσουν» τον ίο να κάνει γρηγορότερα τον κύκλο του!

Τα «φυσικά Ναι» της σωστής αντιμετώπισης...

Ναι στην Εξούραση

Η σωματική και η ψυχική κόπωση είναι σύμμαχοι των ιών. Σήμερα, οι περισσότεροι περνάμε το κρυολόγημα «στο πόδι» (χωρίς να απουσιάσουμε από τη δουλειά μας, ενώ η μάτη μας «τρέχει» και το κεφάλι μας κοντεύει να «σπάσει»). Με αυτό τον τρόπο όμως, κουραζόμαστε και η άμυνα του ανοσοποιητικού μας συστήματος μειώνεται περισσότερο. **Για να ξεπεράσετε λοιπόν, γρήγορα το κρυολόγημα, είναι σημαντικό να ακολουθήσετε την κυριότερη συμβουλή των ειδικών: Ξεκουραστείτε στο σπίτι, έστω και για δύο ημέρες.**

Ναι στα υγρά

Όσα περισσότερα υγρά πίνετε, όταν είστε συναχωμένοι, τόσο το καλύτερο. Οι ειδικοί, συνιστούν να πίνετε ακόμη και 2 λίτρα νερό την ημέρα (εφόσον δεν έχετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας, όπως η νεφροπάθεια και η καρδιοπάθεια, όπου επιβάλλεται η περιορισμένη κατανάλωση νερού). Τα υγρά συμβάλλουν στην ρευστοποίηση και στην αποβολή των εκκρίσεων από το λαιμό και τη μάτη. Επιπλέον, η ενυδάτωση του οργανισμού, συμβάλλει στην απομάκρυνση των τοξινών που παράγονται από τα νεκρά κύτταρα, τα οποία αυξάνονται καθώς ο οργανισμός μάχεται τους ιούς. Εκτός από νερό, το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε, είναι να πίνετε φρεσκοσυμμένους χυμούς φρούτων, που τονώνουν τον οργανισμό, αλλά και ροφήματα (χαμομήλι, τίλιο), που μαλακώνουν το βλεννογόνο του λαιμού και της μάτης, διευκολύνοντας την αποβολή των εκκρίσεων.

Ναι στα πορτοκάλια

Τα πορτοκάλια, καθώς και τα φρούτα και τα λαχανικά που είναι πλούσια σε βιταμίνη C (λεμόνια, γκρέιπφρουτ, μαϊντανός, σέλινο, κουουπίδι), ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού, προφυλάσσουν από τις ιώσεις και συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία των λευκών αιμοσφαιρίων, ο ρόλος των οποίων, είναι να μάχονται τους ιούς. Ωστόσο, όταν έχουμε ήδη κρυολόγηση, η κατανάλωση πορτοκαλάδας δεν επισπεύδει τον κύκλο του ιού, αλλά βοηθά στην ανάρρωση, στο πλαίσιο της επαρκούς λήψης υγρών και της ισορροπημένης διατροφής.

Ναι στις σούπες και στις πρωτεΐνες

Οι σούπες με κοτόπουλο ή μοσχάρι είναι ιδιαίτερη επιλογή για τους κρυολογημένους, επειδή συνδυάζουν την απαραίτητη λήψη υγρών με την πρόσληψη πρωτεΐνων από το κρέας ή το κοτόπουλο. Οι πρωτεΐνες (από τα κρεατικά και τα γαλακτοκομικά) αποτελούν το βασικό δομικό υλικό των αντισωμάτων που παράγει ο οργανισμός για να καταπολεμήσει τους ιούς.

Ναι στις εισπνοές

Οι εισπνοές ατμού πάνω από μια λεκάνη με καυτό νερό, συμβάλλουν στην ρευστοποίηση και την αποβολή των εκκρίσεων. Οι εισπνοές είναι ιδιαίτερα ανακουφιστικές το βράδυ, επειδή βοηθούν τον ύπνο, που κατά τη διάρκεια του κρυολογήματος είναι δύσκολος.

Ναι στις γαργάρες

Εάν, εκτός από το συνάχι, έχετε και πονόλαιμο, τότε μπορείτε να κάνετε τρεις φορές την ημέρα γαργάρες με ροδόνερο, αλατόνερο ή χαμομήλι, τα οποία δρουν αντισπητικά. Εναλλακτικά, μπορείτε να πάρετε αντισπητικές καραμέλες από το φαρμακείο.



Χρήσιμα

Τα αντιπυρετικά: Εάν παυσίπονο αντιπυρετικό (π.χ. ιβουπροφαίνη) μπορεί να σας ανακουφίσει σε περίπτωση που νιώθετε καταπόνηση και ο πυρετός σας είναι άνω των 38°C. Αν πάσχετε και από ρινική συμφόρηση, καλύτερα να χρησιμοποιηθεί εξειδικευμένο σκεύασμα που περιέχει και αποσυμφορπικό, όπως ο συνδυασμός ιβουπροφαίνης/ψευδοεφεδρίνης. Συνδυάζει τη δύναμη παυσίπονου (της ιβουπροφαίνης) με την αποσυμφορπική δράση της ψευδοεφεδρίνης για να ανακουφίσει τους πόνους και τον πυρετό για έως και 8 ώρες.

Αθανάσιος Ηρακλέους
Sales Manager Pharmacist- Pharmacy Division
LifePharma

Remethan® gel

DICLOFENAC

ΓΙΑ ΕΥΕΛΙΞΙΑ
ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ
ΑΜΕΣΗ
ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ!

Remedica
FOR A HEALTHIER WORLD

Remedica Ltd, Βιορ., Περιοχή Λεμεσού, Τ.Κ. 51706
CY - 3508 Λεμεσός, Κύπρος, EU
Τηλ. +357 25 553000, Φαξ: +357 25 390192
E-mail: info@remedica.com.cy

www.remedica.eu

Φαρυγγίτιδα και Αμυγδαλίτιδα (Πονόλαιμος)

Η φαρυγγίτιδα και η αμυγδαλίτιδα είναι φλεγμονές του φάρυγγα (λαιμού) και/ή των αμυγδαλών που αποτελούν κοινές διαταραχές, οι οποίες συχνά περιγράφονται σαν πονόλαιμος. Εμφανίζονται κυρίως λίγο πριν τον κειμώνα, κατά τη διάρκεια του κειμώνα και λίγο μετά. Αποτελούν δύο από τους κυριότερους λόγους επίσκεψης στους γιατρούς και τα φαρμακεία.

Η φαρυγγίτιδα εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα στους ενήλικες ενώ η αμυγδαλίτιδα είναι πιο κοινή στα παιδιά.

Η πλειονότητα των αιτιών που προκαλούν φαρυγγίτιδα και αμυγδαλίτιδα, είναι μολύνσεις ιογενούς αιτιολογίας και λιγότερο συχνά από βακτήριο. Άρα σπάνια χρειάζεται η χρήση των αντιβιοτικών. Δυστυχώς όμως, ο πολὺς κόσμος δεν συμβουλεύεται το γιατρό ή το φαρμακοποιό και πιστεύει ότι παίρνοντας αντιβιοτικά με δική του πρωτοβουλία, είναι εξασφαλισμένος. Αυτό είναι λάθος γιατί χρησιμοποιώντας αλόγιστα αντιβιοτικά, βοηθάμε πολύ στο να δημιουργούνται ανθεκτικά μικρόβια και σε λίγο καιρό, πολλά από τα αντιβιοτικά που χρησιμοποιούμε θα είναι άχρηστα.

Το σωστό είναι, τα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, εάν προσβληθούν από μια τέτοια ίώση, να συμβουλευτούν οπωσδήποτε το γιατρό τους ή το φαρμακοποιό τους για το τί είδους θεραπεία θα ακολουθήσουν.

Συμπτώματα

Η φαρυγγίτιδα και η αμυγδαλίτιδα έχουν παρόμοια συμπτώματα που επιδεινώνονται μέσα σε δώδεκα περίπου ώρες. Τα συμπτώματα είναι:

1. Πόνος και κάψιμο στο λαιμό
2. Δυσκολία στην κατάποση
3. Πόνος στο αυτί που μπορεί να γίνεται εντονότερος με την κατάποση
4. Διόγκωση των λεμφαδένων του λαιμού
5. Πυρετός, πονοκέφαλος και αίσθημα γενικότερης κακουχίας

Θεραπεία

Τόσο η φαρυγγίτιδα όσο και η αμυγδαλίτιδα, υποχωρούν με μέτρα αυτοθεραπείας, σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή μετά από μερικές μέρες.

Συστήνεται:

- χρήση μη στερεοειδών αντιφλεγμονώδων φαρμάκων για να μειωθεί ο πόνος και το πρήξιμο του λαιμού ενώ δίνονται στα φαρμακεία χωρις ιατρική συνταγή
- παστίλιες και σπρέι που παρέχουν αντισπιπτική και καταπραϋντική δράση
- σιρόπι για το βήχα, το οποίο μαλακώνει το λαιμό
- γαργάρες με αλατόνερο για να μειωθεί το οίδημα στο λαιμό
- κατανάλωση άφθονων υγρών
- τσάι και σούπες
- ξεκούραση

Αν μετά τα πιο πάνω, ο πόνος είναι οξύς και δεν έχει βελτιωθεί μετά από 48 ώρες, η αιτία της μόλυνσης μπορεί να οφείλεται σε μικρόβιο και είναι απαραίτητη η επίσκεψη στο γιατρό, ο οποίος ίσως συστήσει αντιβιοτικό φάρμακο. Για αποτελεσματική θεραπεία όμως, μπορεί να παραλείψεις να πάρεις όλη τη δύση της αντιβίωσης που θα σου δώσει ο γιατρός, ακόμη κι αν νιώσεις καλύτερα μετά από μερικές μέρες.

Προφύλαξης

Για προφύλαξη συνιστώνται τα ακόλουθα μέτρα:

- a) Αποφυγή στενής επαφής (φιλιά, χειραψία) με άτομα που έχουν λοιμωξη του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος.
- b) Αποφυγή χρήσης αντικειμένων κοινής χρήσης όπως φλιτζάνια, μαχαιροπήρουνα.
- c) Συχνό και καλό πλύσιμο των χεριών («Υγιεινή στο σπίτι και προσωπική υγιεινή»).
- d) Αποφυγή καπνίσματος ενεργητικού ή παθητικού.

Βασίλης Νικολάου
Φαρμακοποίος

Feel Young. Age Slow.*

NEO SLOW ÂGE



Baicalin αντιοξειδωτικό εκκύλισμα ρίζας
Bifidus προβιοτικής προέλευσης
Ιαματικό Μεταλλικό Νερό της Vichy, πλούσιο σε 15 στοιχεία**

Καθημερινή φροντίδα που αντιμετωπίζει τα σημάδια γήρανσης κατά τον σχηματισμό τους.

MBM DISTRIBUTORS

Πότε χρειάζεται ένας οργανισμός συμπληρώματα διατροφής;

Σε μερικές περιπτώσεις τα συμπληρώματα βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, μπορεί να χρειάζονται για τη βελτίωση της υγείας ή την αποτροπή εξέλιξης ενός δόνητου προβλήματος υγείας.

Υπάρχουν δύο λόγοι για τους οποίους μπορεί να μη λαμβάνετε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε από τη διατροφή σας: 1. είτε δεν τρώτε αρκετά, 2. είτε ο απορρόφηση από τον οργανισμό σας παρουσιάζει πρόβλημα.

Μερικοί άνθρωποι δεν λαμβάνουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται από τη διατροφή τους, γιατί δεν ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή ή έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά λόγω εγκυμοσύνης, ασθένειας ή έντονης δραστηριότητας. Πολλοί άνθρωποι δεν τρώνε φρούτα ή λαχανικά σε καθημερινή βάση και μερικοί, κακώς επιλέγουν να αφαιρέσουν ένα ολόκληρο σύνολο φαγητών από το διαιτολόγιο τους (π.χ. κρέας ή γαλακτοκομικά).

Το να παραλείπουμε γεύματα, να κάνουμε δίσιτα ή να τρώμε πολλά πρόχειρα φαγητά γνωστά ως junk foods, όλα αυτά, συντελούν σε μια φτωχή διατροφή. Παράλληλα, ο υψηλή κατανάλωση λίπους και αλκοόλ καθώς και ορισμένων φαρμάκων, μπορεί να αυξήσουν την κατανάλωση από τον οργανισμό, συγκεκριμένων βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, ενώ κάποιες ασθένειες και φάρμακα εμποδίζουν την απορρόφηση τους.

Ακόμη κι αν δεν έχετε κλινική ανεπάρκεια, ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας, μπορεί να σας συμβουλέψει να πάρετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής, σε περίπτωση που:

- Είστε πλικιωμένοι και δεν μπορείτε να τρώτε ή δεν μπορείτε να βγείτε έξω στον ήλιο.
- Είστε χορτοφάγοι.
- Δεν μπορείτε να καταναλώνετε γαλακτοκομικά ή είστε αλλεργικός ή ευαίσθητος σε κάποιες τροφές.

- Είστε έγκυος ή θηλαζότες ή είστε σε πλικά γονιμότητας και προσπαθείτε να μείνετε έγκυος χωρίς αποτέλεσμα.
- Ακολουθείτε μια δίαιτα με λίγες θερμίδες για να χάσετε βάρος.
- Έχετε δυσκολία στη χώνευση ή έχετε κάποια εγχείρηση.
- Είστε μανιακός καπνιστής ή καταναλώνετε σημαντικές ποσότητες αλκοόλ.
- Παίρνετε κάποια φαρμακευτική αγωγή για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Αν είστε υγίης και θέλετε να πάρετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής, επιλέξτε ένα συνδυασμό βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, σύμφωνα με τις συνιστώμενες τιμές ημερήσιας πρόσληψης ή και λιγότερο. **Συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας και μην κάνετε από μόνοι σας διάγνωση και θεραπεία.**

Ενδεικτικά, δείτε παρακάτω μερικά παραδείγματα αναγκών σε συμπληρώματα για διαφορετικές ομάδες πληθυσμού.

Παραδείγματα αναγκών σε συμπληρώματα:

- Παιδιά κάτω των 5 ετών: Βιταμίνη C, A, D
- Θηλαζούσες μπτέρες: Βιταμίνη D
- Χορτοφάγοι: Βιταμίνη B12, Βιταμίνη D2
- Γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας: Βιταμίνη D, Φυλλικό οξύ, σίδηρος
- Άτομα κατάκοιτα ή που δεν εκτίθενται στον ήλιο: Βιταμίνη D
- Ηλικιωμένοι: Βιταμίνη D, Φυλλικό οξύ, Βιταμίνη B12, πολυβιταμίνες

Να έχετε πάντα υπόψη ότι υπερβολική και απερίσκεπτη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα.

Τέλος, ένας κλινικός διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε κάποιες απλές αλλαγές στις διατροφικές και τις μαγειρικές σας συνήθειες, που θα αυξήσουν την κατανάλωση θρεπτικών συστατικών και θα βελτιώσουν την υγεία σας.

Ραφαέλα Θρασυβουλίδου
Φαρμακοποίος

Αναπνεύστε ελεύθερα!

propeX

Μαλακώνει & Απελευθερώνει τις αναπνευστικές οδούς.

Θα τα βρείτε στα φαρμακεία!

Me wshl περιεκτικότητα σε ΠΡΟΠΟΛΗ

ORTIS Health & Diet

SPIRULINA

Αδυνάτισμα και Ομορφιά

Τί είναι η Σπιρουλίνα;

- Η Σπιρουλίνα, ένα μικροσκοπικό ελικοειδές μπλε-πράσινο φύκι, αποτελεί εξαιρετικά **πλούσια διατροφική πηγή** με ιδιαίτερα υψηλή πυκνότητα θρεπτικών στοιχείων.
- Η Σπιρουλίνα περιέχει ένα μοναδικό και αρμονικό **μείγμα πρωτεΐνων** εξαιρετικής ποιότητας, μαζί με όλα τα απαραίτητα **αμινοξέα, αντιοξειδωτικά, απαραίτητα λιπαρά οξέα, βιταμίνες και μέταλλα**.
- Η Σπιρουλίνα είναι επίσης πολύ πλούσια σε φυσικά χρωστικά και αποθηκεύει την πλιακή ενέργεια, ενώ καθαρίζει το σώμα.
- Η Σπιρουλίνα χωνεύεται εύκολα, λόγω του μαλακού κυτταρικού τοιχώματος, ενώ τα θρεπτικά στοιχεία απορροφώνται εύκολα.

Spirulina- Ο φυσικός σας σύμμαχος για έξυπνη απώλεια κιλών!

Η **Σπιρουλίνα** είναι εξαιρετικά θρεπτική, περιέχει περισσότερα από 100 θρεπτικά στοιχεία και απαραίτητα αμινοξέα, χλωροφύλλη, ένζυμα και αντιοξειδωτικά και αποτελεί απαραίτητο δομικό στοιχείο για το μυϊκό ιστό (απαραίτητο στις δίαιτες), **εξισορροπώντας ταυτόχρονα, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα**.

Διατελεί επίσης πολύ σημαντικό ρόλο στην **ενίσχυση της οξείδωσης του λίπους κατά 10,5%, ενισχύοντας τον μεταβολισμό, αποτελείντωντας και εξυγιαίνοντας τον οργανισμό**. Η καθημερινή χρήση της **Σπιρουλίνας**, αποδειμνεύει στον οργανισμό σας, τα πλούσια συστατικά σε πρωτεΐνη, **ενισχύοντας την ενέργειά σας**!

Η χρήση της **Σπιρουλίνας**, για να αποδώσει τα μέγιστα στο αδυνάτισμά σας, θα πρέπει να συνδυάζεται με κάποια δίαιτα μειωμένων θερμίδων μαζί με κάποιο πρόγραμμα άθλησης.

Marcus Rohrer Spirulina®

- ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
- ΟΜΟΡΦΙΑ
- ΕΝΕΡΓΕΙΑ
- ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ
- ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ
- ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Θα το βρείτε σε καλά φαρμακεία

SUPER ΠΡΟΣΦΟΡΑ 180 + 60 ΔΙΣΚΙΑ ΔΩΡΟ!

www.marcusrohrerspirulina.gr

Αντιπρόσωπος Κύπρου
VITA-HEALTH TRADING LTD
Τηλ. 25817820-21

Συνοπτικά, **η Σπιρουλίνα συμβάλλει στη μείωση του βάρους, γιατί:**

- είναι εξαιρετικά θρεπτική
- εάν ληφθεί πριν το γεύμα βοηθά να μειωθεί η όρεξη, έτσι ώστε να τρώμε λιγότερο
- διατηρεί τις λιγούρες σε έλεγχο, αφού περιέχει ολοκληρωμένη πρωτεΐνη, μαζί με όλα τα απαραίτητα αμινοξέα και πολυσακχαρίτες που αυξάνουν ελάχιστα τα επιπέδα γλυκόζης του αίματος

Μια μελέτη έχει δείξει πως, παράλληλα με τη μείωση της χολοστερόλης, η Σπιρουλίνα βοηθά και στην απώλεια του βάρους, ενώ μειώνει τη τριγλυκερίδια στο αίμα¹.

Το ισορροπημένο επίπεδο σακχάρου βοηθά επίσης, στη διατήρηση του φυσιολογικού βάρους και αντίστροφα. Επιπλέον, η διατήρηση του επιπέδου γλυκόζης στο αίμα, βοηθά στην πρόληψη της πρόωρης γήρανσης και στον εκφυλισμό λόγω πλικίας. Η τακτική λήψη Σπιρουλίνας έχει αποδειχθεί πως μειώνει το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα^{2,3}.

Spirulina- Για όμορφα μαλλιά, νύχια και δέρμα που ακτινοβολεί!

Η Σπιρουλίνα βοηθά στη **διατήρηση υγιούς δέρματος, την καθυστέρηση της πρόωρης γήρανσης, στην οξυγόνωση του δέρματος και στην αυξημένη ελαστικότητα^{3,4} της επιδερμίδας**, χάρη στα ασυνήθιστα υψηλά επίπεδα του πολυακόρεστου λιπαρού οξέος: γάμμα λινολενικό οξύ.

Είναι ιδιαίτερη για **μαλλιά δυνατά και λαμπερά!** Η Σπιρουλίνα δεν συνιστά απλώς πηγή ολοκληρωμένης πρωτεΐνης και όλων των απαραίτητων λιπαρών οξέων, μα είναι επίσης καλή πηγή βιοδιαθέσιμου σιδήρου⁵, που βοηθά στην πρόληψη της τριχόπτωσης λόγω έλλειψης σιδήρου. Ως εξαιρετική πηγή του απαραίτητου λιπαρού οξέος GLA, η Σπιρουλίνα είναι επίσης ευεργετική για την υφή της τρίχας και **προλαμβάνει την ξηρότητα και τα εύθραυστα μαλλιά**.

Η Σπιρουλίνα βοηθά παράλληλα και στην **καλή υγεία των νυχιών** (υψηλά περιεκτικότητα σε καρτονεοειδή, σίδηρο, αμινοξέα, βιταμίνες σύμπλεγματος B και GLA) **και έχει ισχυρή αντιγραντική δράση**.

Δράση σε 4 σημεία

Η κακή διατροφή, η έλλειψη άσκησης και το άγχος, δημιουργούν συσσώρευση άκρως καταλοίπων στο σώμα, που μας κάνουν να νιώθουμε κόπωση και ατονία. Η Σπιρουλίνα επαναφέρει τον οργανισμό γρήγορα, αφού δρά συγχρόνως σε τέσσερα επίπεδα:

1. **Καθαρισμός/Αποτοξίνωση:** Η Σπιρουλίνα ενισχύει τη φυσική διαδικασία καθαρισμού του σώματος.
2. **Αποκατάσταση:** Η Σπιρουλίνα αναπληρώνει ελλείψεις στη διατροφή και τονώνει το μεταβολισμό. Η φυσική κατάσταση βελτιώνεται αισθητά και επανερχόμαστε πιο σύντομα έπειτα από έντονη σωματική άσκηση.
3. **Τόνωση:** Ενισχύει την άμυνα του σώματος και δραστηριοποιεί τους φυσικούς μηχανισμούς άμυνας.
4. **Ενέργεια:** Έχουμε περισσότερη ενέργεια όταν λαμβάνουμε Σπιρουλίνα και ετοι μπορούμε με μεγαλύτερη ευκολία να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις.

Γιατί να επιλέξω Σπιρουλίνα από τη Χαβάν:

- Η Σπιρουλίνα από τη Χαβάν, αναπτύσσεται σε **βιο-σφαλή ζώνη, δίκως παρασιτοκτόνα, ζιζανιοκτόνα και βιομηχανικούς ρύπους**.
- Η Hawaiian Spirulina αναπτύσσεται σε ένα μείγμα από **το πιο αγνό νερό** υδροφορέων, στα υψηλέα του τροπικού δάσους και από εξαιρετικά καθαρό θαλάσσιο νερό.
- Η Hawaiian Spirulina εκτίθεται κατά το **μέγιστο στον ήλιο**, καθόλη τη διάρκεια του έτους.
- Η Hawaiian Spirulina αποξηραίνεται με το πατενταρισμένο σύστημα **Ocean-Chill™**, ώστε να διατηρήσει απόλυτα τα αντιοξειδωτικά και τα λιπαρά οξέα της.
- Η Hawaiian Spirulina συσκευάζεται στο μοναδικό **μπουκάλι Viosol®** για μέγιστη προστασία από το φως, έτσι ώστε να διατηρηθεί η βιο-ενέργεια και η Σπιρουλίνα να παραμείνει φρέσκια.
- Η Hawaiian Spirulina έχει την **υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνες, σίδηρο και ένζυμα**, σε σύγκριση με τη Σπιρουλίνα από την Καλιφόρνια, την Ινδία και την Κίνα.
- Η Hawaiian Spirulina Pacifica (Marcus Rohrer) έχει εξελιχθεί **σε ανώτερο βιολογικό είδος** Σπιρουλίνας.

Γεωργία Σάββα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Τηλ. 99 03 84 16, Λεμεσός



Το 'επιθετικό' ή 'βίαιο' παιδί

Η επιθετικότητα και η βία, ως εκδηλώσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς διαχρονικά, αποτελούν πολύ συχνό και πολυσήμαντο κοινωνικό φαινόμενο.

Η επιθετικότητα και η αντιδραστική συμπεριφορά, αποτελούν το 1/3 των προβλημάτων συμπεριφοράς που αντιμετωπίζουν σύμερα οι ψυχολόγοι και οι παιδαγωγοί.

Η επιθετικότητα αναφέρεται πάντα σε συμπεριφορές που έχουν ως στόχο να βλάψουν τον άλλο. Αν δεν υπάρχει αυτή η πρόθεση, όσο ζημιά κι αν προκαλεί μια συμπεριφορά, δεν μπορούμε να τη χαρακτηρίσουμε ως επιθετική.

Πότε χαρακτηρίζουμε ένα παιδί επιθετικό;

Συνηθίζουμε να λέμε επιθετικό ένα παιδί που συμπεριφέρεται συχνά ή και σταθερά στους γονείς ή/και τους δασκάλους του με αυθάδεια και πείσμα, δεν τους λαμβάνει υπόψη και ενδεχομένως κάνει ακριβώς το αντίθετο από αυτό που του λένε, τσακώνεται με τα άλλα παιδιά, τα κτυπά, δεν συνεννοείται και δεν υποχωρεί. Χτυπάει ακόμη και μικρότερά του παιδιά, παίρνει τα παιχνίδια τους και τα καταστρέφει, κτλ.

Συνήθως χαρακτηρίζουμε αυτά τα παιδιά ως «κακά», όμως αυτός ο χαρακτηρισμός είναι εξωτερικός και κατά κάποιο τρόπο αφελής, γιατί δεν είναι τυχαία αυτή η συμπεριφορά τους. Υπάρχουν αίτια που οδηγούν ένα παιδί σε τέτοιες πράξεις, και αυτά μάλιστα είναι τόσο βαθιά και έντονα, όσο ο συμπεριφορά τους τείνει να παρουσιάζεται επικίνδυνη για τα άλλα παιδιά και γενικά για το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζουν.

Τα αίτια της επιθετικότητας στο παιδί

Τα αίτια της επιθετικής συμπεριφοράς ενός παιδιού μπορεί να είναι βαθιά αλλά και πολλάπλα. Για παράδειγμα, ο τρόπος ανατροφής ενός επιθετικού παιδιού. Το πιθανότερο είναι να μην είχε α) την αγάπη και αφοσίωση που χρειάζεται ένα παιδί και μάλιστα από την πολύ μικρή πληκτική του, β) συχνά στην έλλειψη αυτή προστίθεται μια ασυγχώρωτη αδιαφορία των γονέων απέναντι στο παιδί διότι το μικρό παιδί δεν αντιλαμβάνεται εύκολα ούτε κατανοεί την έλλειψη χρόνου των γονέων ή οποιαδήποτε άλλη δικαιολογία του στερεί τη συντροφία τους, και γ) η κατάσταση χειροτερεύει όταν αργότερα προστεθούν άμερτες απαγορεύσεις και αιστηρές αντιλήψεις για την αναγκαιότητα της απόλυτης «πειθαρχίας και της «μπακόρης».

Έτσι, το παιδί μεγαλώνει με σ

Ορθομοριακή διατροφή και μικροθρεπτικά συστατικά

Ο όρος «ορθομοριακό» επινοήθηκε από τον δύο φορές βραβευμένο με Νόμπελ Δρ Linus Pauling. Το 1968, περιέγραψε την ιδέα του, μεταξύ άλλων, στο περιοδικό Science, λέγοντας: «**«η Ορθομοριακή ιατρική είναι η διατήρηση της καλής υγείας και η θεραπεία ασθενειών, με την αλλαγή της συγκέντρωσης των ουσιών που υπάρχουν φυσιολογικά στο σώμα και είναι υπεύθυνες για την υγεία».**

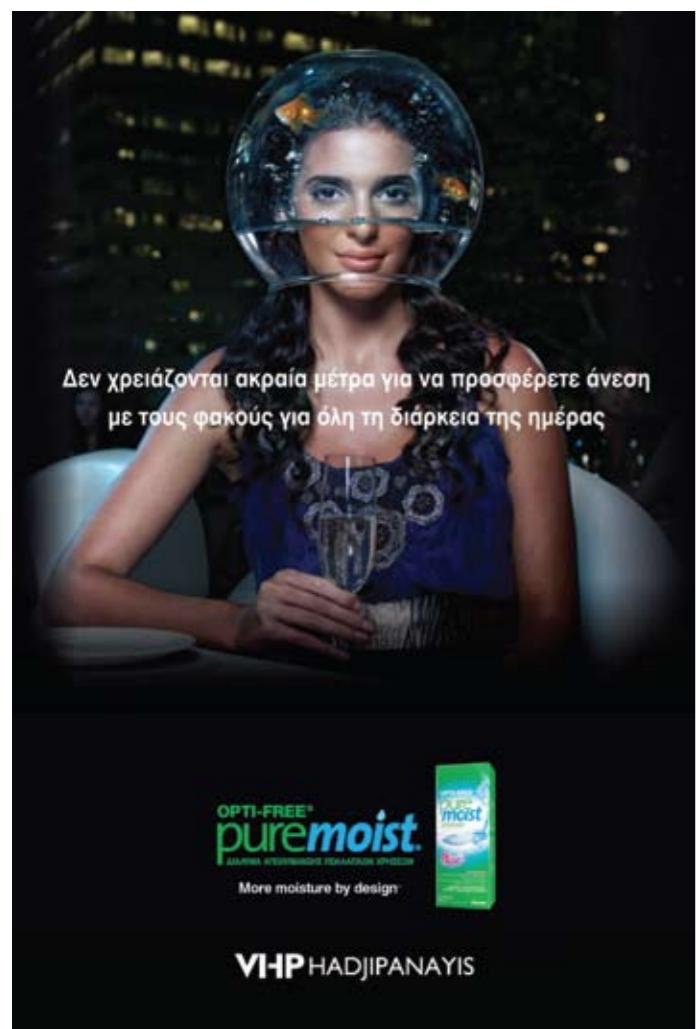
Τι είναι τα μικροθρεπτικά συστατικά;

Τα μικροθρεπτικά συστατικά, είναι ουσίες ζωτικής σημασίας. Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία (συμπ. Ικνοστοιχεία). Η Ορθομοριακή ιατρική περιλαμβάνει επίσης, την πρόσληψη των απαραίτητων λιπαρών οξέων, αμινοζέων, φυτοθρεπτικών συστατικών καθώς και προβιοτικών και πρεβιοτικών. Σχεδόν όλα τα μικροθρεπτικά συστατικά καταναλώνονται στην καθημερινή διατροφή μας.

Η ανάγκη για μικροθρεπτικά συστατικά διαφέρει σε κάθε έχωριστη περίπτωση;

Είναι προφανές ότι ο τρόπος ζωής ενός ατόμου επηρεάζει την ποσότητα θερμίδων που χρειάζεται: ένας επαγγελματίας αθλητής και ένας περισσότερες θερμίδες από έναν εργαζόμενο σε γραφείο και ένας 15χρονος χρησιμοποιεί περισσότερη ενέργεια από έναν 80χρονη γιαγιά του. Όμως, οι απαιτήσεις σε μικροθρεπτικά συστατικά επηρεάζονται και από τον τρόπο ζωής, καθώς και άλλους παράγοντες, όπως χρόνιες ασθένειες ή ειδικές περιστάσεις (όπως η εγκυμοσύνη και ο θηλασμός).

Επίσης, έχουν καθοριστική επιρροή στην ανάγκη για μικροθρεπτικά συστατικά, τα οποία συχνά αναφέρονται ως ζωτικής σημασίας ουσίες. Ορισμένοι άνθρωποι είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς σε χαμπλά επίπεδα βιταμινών και ανόργανων συστατικών:



Ομάδες που διατέχουν κίνδυνο έλλειψης μικροθρεπτικών συστατικών:

- Άτομα που εμένουν σε μια συγκεκριμένη διάτα για να χάσουν βάρος ή που τρώνε μόνο μικρή ποσότητα για συγκεκριμένους λόγους (όπως οι ηλικιωμένοι με ανορεξία)
- Άτομα με εξαιρετικά μονόπλευρες διατροφικές συνήθειες, π.χ. άτομα που τρώνε κυρίως fast food ή οι "φρουτοφάγοι" που τρώνε μόνο έναν περιορισμένο αριθμό τροφίμων για ιδεολογικούς λόγους
- Καπνιστές
- Άτομα που πίνουν πολύ αλκοόλ
- Άτομα με πεπτικές διαταραχές
- Αυστηρά χορτοφάγοι (vegans)
- Άτομα που πρέπει να λαμβάνουν ορισμένα φαρμακευτικά προϊόντα σε τακτική βάση (π.χ. κορτίζον ή έναν αριθμό αντιβιοτικών)
- Άτομα με ελάχιστη έκθεση στον ήλιο είναι σε κίνδυνο να αναπτύξουν ανεπάρκεια βιταμίνης D

Μπορεί η συνηθισμένη διατροφή να μας προμηθεύσει με όλα όσα χρειάζομαστε;

Είναι θεωρητικά δυνατό για τους υγείες ανθρώπους χωρίς ειδικές ανάγκες, να καλύψουν τις απαιτήσεις τους σε μικροθρεπτικά συστατικά, εξασφαλίζοντας μια υγιή και καλά ισορροπημένη διατροφή.

Οι ειδικοί στη Γερμανική Εταιρεία Διατροφής συνιστούν να καταναλώνονται 400g λαχανικά και 250g φρούτα κάθε μέρα. Η κατανάλωση ψωμιού πρέπει να γίνεται 1-2 φορές την εβδομάδα που είναι ουπομαντικό για τα επιπέδα ιωδίου, και επίσης, θα πρέπει να προτιμώνται προϊόντα αλικίδια αλέσεων.

Ωστόσο, σημαντικές κυβερνητικές μελέτες σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού της Γερμανίας, έχουν δείξει ότι:

- το 87% των ερωτηθέντων δεν κατέφεραν να επιτύχουν την απαιτούμενη ποσότητα των λαχανικών,
- το 59% δεν έτρωγαν αρκετά φρούτα και
- το 16% των συμμετεχόντων δεν είχαν φάει ψάρι για έναν ολόκληρο μήνα.

Καθώς τα φρούτα και τα λαχανικά είναι ιδιαίτερα σημαντικές πηγές απαραίτητων ουσιών και φυτοθρεπτικών συστατικών, δεν είναι έκπληκτο το γεγονός ότι ένας πολύ μεγάλος αριθμός ανθρώπων, αδυνατούν να φτάσουν τις συνιστώμενες τιμές αναφοράς για την πρόσληψη μικροθρεπτικών συστατικών.

Ακόμα κι αν αυτό δεν οδηγεί κατ' ανάγκη σε μια κλινική ανεπάρκεια βιταμινών, μια φτωχή παροχή σημαντικών ουσιών έχει επίδραση σε πολλές διεργασίες στο σώμα, από το ανοσοποιητικό σύστημα μέχρι την ψυχική διάθεση ενός ατόμου.

Είναι δυνατή η πρόσληψη μεγαλύτερης δόσης μικροθρεπτικών συστατικών από τις συνιστώμενες ημερήσιες δόσεις;

Ένα γνωμικό που είπε αιώνες πριν ο Παράκελος είναι πως «Η δόση κάνει το διλπτήριο». Πρέπει να ληφθούν υπόψη, οι απαιτήσεις σε μικροθρεπτικά συστατικά όταν θα επιλεγεί ένα συμπλήρωμα διατροφής. Σχετικές συμβουλές θα πρέπει να λαμβάνονται εκ των προτέρων από ιατρό ή φαρμακοποιό.

Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι τιμές αναφοράς για την πρόσληψη θεραπεικών ουσιών, είναι οι συνιστώμενες ποσότητες που πρέπει να καταναλώνονται, προκειμένου να αποφευχθεί ανεπάρκεια βιταμινών και προκύπτουσες ασθένειες όπως σκορβούτο ή ραχίτιδα, για να διατρέπεται το σώμα υγίεις.

Οι τιμές αυτές δεν ισχύουν για τις απαιτήσεις ασθενών ή ατόμων που βρίσκονται σε ανάρρωση δεν είναι αρκετά υψηλές για την ανασυγκρότηση των εξαντλημένων αποθεμάτων, και είναι χαμηλές για περιπτώσεις πεπτικών διαταραχών και διαταραχών του μεταβολισμού καθώς και για ανθρώπους, των οποίων το σώμα ταλαιπωρήθηκε από αλοκόλ ή πρόσληψη φαρμάκων. Οι γυναίκες που είναι έγκυες ή θηλάζουν, έχουν επίσης διαφορετικές ανάγκες.

Επομένως, σε ορισμένες περιπτώσεις, υπάρχει νόημα στην πρόσληψη μικροθρεπτικών συστατικών σε ποσότητες μεγαλύτερες από τις συνιστώμενη τιμή αναφοράς. Υπάρχει συχνά μια τεράστια διαφορά μεταξύ της (ελάχιστης) ημερήσιας ανάγκης και του ασφαλούς ανώτατου ορίου και έτσι, μια ισορροπημένη δόση για έναν αριθμό διαφορετικών καταστάσεων, απαιτεί βαθιά εξειδικευμένες γνώσεις και φροντίδα.

Νικόλας Νικολάου
Φαρμακοποιός

Αυχενικό σύνδρομο: Αντιμετωπίστε το επίμονο πιάσιμο στον αυχένα σας

Τί είναι Αυχενικό Σύνδρομο;

Το Αυχενικό Σύνδρομο είναι μια κατάσταση, η οποία είναι γνωστή σε όλους μας ως «πίθηση», αλλά στην ουσία, είναι μια σειρά δυσλειτουργιών που προκαλούν πόνο, δυσκαμψία, ζαλάδες, μουδιάσματα κ.α.

Πιο συγκεκριμένα, ο όρος Αυχενικό Σύνδρομο, χρησιμοποιείται για να πειριγράψει τις παθήσεις της Αυχενικής Μοίρας της Σπονδυλικής Στήλης (Α.Μ.Σ.), όπως αυχενική σπονδυλαρθρίτιδα, οπίσθιο συμπαθητικό αυχενικό σύνδρομο, κάπη μεσοσπονδυλίου δίσκου.

Μπορεί να εμφανιστεί στον οπιονδόποτε και για διαφορετική κάθε φορά αιτία. Οι συνηθέστεροι λόγοι, είναι η έκθεση σε απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας όπως τα air-condition στο γραφείο ή κάποιο ρεύμα αέρα κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Επίσης, συνιστά αίτιο, η επαναλαμβάνοντας καταπόνηση και παραμονή στην ίδια θέση που οδηγεί σε μικρό σπασμό, όπως π.χ. όταν δουλεύουμε μπροστά στον υπολογιστή. Αυχενικό σπασμό μπορεί να προκαλέσει και μια απότομη επιβράδυνση του σώματός μας, όταν προσπάθεια να υπερνικήσουμε την αδράνεια της κεφαλής οδηγεί σε σύσπαση των μυών του αυχένα.

Αιτιολογία

Η κατάργηση της λόρδωσης της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (ευθειασμός) που οφείλεται στον τρόπο εργασίας και ζωής (κομπιούτερ, γραφείο, τηλεόραση στην κρεβατοκάμαρα κ.α.), είναι η πιο συχνή αιτία εμφάνισης του αυχενικού συνδρόμου. Άλλες συχνές αιτίες είναι α) τα τροχαία ατυχήματα β) τα κλιματιστικά.

Ποια είναι τα συνήθη συμπτώματα;

Τα συνηθέστερα είναι ο πόνος στον αυχένα με συνοδό δυσκαμψία και περιορισμό του εύρους κίνησης. Ο πόνος μπορεί να αντανακλά στον ώμο, στην πλάτη ή στο χέρι και να συνοδεύεται από υπασθησία ή παρασθησίες. Άλλο συχνό σύμπτωμα είναι η κεφαλαλγία κυρίως στη βάση του κρανίου, η οποία μπορεί να επεκτείνεται και στο σπλανκνικό κρανίο. Τέλος, το βουτό στα αυτιά και ο λιγότερος συχνά συνδέονται, αν και όχι άμεσα, με το αυχενικό συνδρόμο.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Είναι κυρίως κλινική με βάση το ιστορικό, τα συμπτώματα, τη διάρκεια του επεισοδίου καθώς και την εξέλιξη του. Από εργαστηριακό έλεγχο, συνήθως αρκεί μια απλή ακτινογραφία αυχενικής μοίρας σπονδυλι

Λιπόλυση και λιπογλυπτική με Laser!

Το δέρμα μας αποτελείται από δύο στρώματα, το εξωτερικό και ορατό στρώμα του δέρματος, το οποίο ισονομάζεται επιδερμίς και λειτουργεί ως προστατευτικό παράγοντα και το εσωτερικό στρώμα το οποίο ισονομάζεται δερμίς και προσφέρει δομική στήριξη στον εξωτερικό ιστό καθώς κρατά το δέρμα τεντωμένο και σφικτό.

Ποια είναι η λειτουργία του Laser Fractional CO₂;

Η εφαρμογή του laser και η θερμότητα που παράγεται από αυτό, θεωρείται πως ευθύνεται για τη διέγερση των ινοβλαστών του υποδέρματος.

Αποτέλεσμα αυτού είναι η παραγωγή, την πύκνωση και κυρίως, την αναδόμηση των ινών κολλαγόνου αλλά και την ελαστίνη, συστατικά τα οποία θεωρούνται ως οι κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση μιας νεανικής και σφινγλής επιδερμίδας. Με τον τρόπο αυτό, επιτυγχάνεται μια φυσική, ριζική και σε βάθος ανάλαση, αναζωογόνωση, σύσφιξη αλλά και τόνωση του δέρματος. Η επιδερμίδα ξεφυλίζει παρόμοια με το έγκαυμα από τον ήλιο αλλά το δέρμα αντί να εμφανίζεται κατεστραμμένο από τον ήλιο, ένα νέο υγιέστατο, σφριγιόλο δέρμα ξεπριβάλλει με την διαδικασία αυτή.

Τι αναμένεται έπειτα από μια θεραπεία Laser Resurfacing;

Μετά από την θεραπεία με τη χρήση του Laser Resurfacing, αναμένεται έντονο αλλαγή στην ποιότητα του δέρματος. Πιο συγκεκριμένα, το νέο δέρμα παρουσιάζεται πιο νέο, υγιές και κυρίως πιο λαμπερό. Επιπρόσθετα και σε συνδυασμό με αυτό, παρατηρείται σημαντική μείωση στις ρυτίδες και τις δυοχρωμίες του δέρματος, με αποτέλεσμα να εμφανίζει πιο ομαλή και λεία επιφάνεια.

Η θεραπεία αυτή δεν διαρκεί περισσότερο από 30 λεπτά για όλο το πρόσωπο.

Οι ασθενείς περιγράφουν τη θεραπεία ως αίσθησην ενός ζεστού ουράνιου ενεργειακού παλμού με άμεση την αίσθηση σύσφιξης του δέρματος. Μετά το πέρας της θεραπείας, οι περισσότεροι ασθενείς ξιώθουν ελαφριά δυσφορία όπως το έγκαυμα από τον ήλιο και το δέρμα του προσώπου τείνει να κοκκινίζει. Για τη μείωση της δυσφορίας τοποθετούνται κρύα επιθέματα στην περιοχή. Η χρήση τοπικής ανασθοτιάς με την εφαρμογή κρέμας, 30 λεπτά πριν την



Θεραπεία, επίσης βοηθά σημαντικά στην διεκπεραίωση και επιτυχή ολοκλήρωση της διαδικασίας.

Η εποχή του φθινοπώρου και του χειμώνα είναι ιδιαίτερης για τη διαδικασία Smart Lipo στο λαιμό. Οι ασθενείς βοηθούνται να αντιμετωπίζουν τη σημάδια γήρανσης στην περιοχή του λαιμού, όπου ο συνήθως κάνει την εμφάνισή της στη γνωστή «γαλοπούλα», το σημείο «turkey». Το λείζερ smart lipo είναι στο επίκεντρο προσοχής στην αγορά εδώ και πολύ καιρό τώρα και έχει χρησιμοποιηθεί ως η «θεραπεία της σημήνης» για το λίπος. Είναι ένα λείζερ που υποβοηθά τη διαδικασία της λιποαναρρόφησης σε συνδυασμό με μια σύσφιξη του δέρματος.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πώς το Laser Resurfacing παρουσιάζεται να έχει εκθαμβωτικά αποτελέσματα, ιδιαίτερα με το συνδυασμό με θεραπείες ανάπλασης και ενυδάτωσης όπως είναι η μεσοθεραπεία και το PRP.

Η μεσοθεραπεία επιτελείται υπό την μορφή ενέσεων σε όλο το πρόσωπο, προσφέροντας εις βάθος ενυδάτωση. Το PRP είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιείται φυσοκεντρώντας αίμα από τον ίδιο τον ασθενή και κάνοντας ενέσεις με το πλάσμα του αίματος, το οποίο είναι πλούσιο σε συστατικά, τα οποία βοηθούν σημαντικά στην ανάπλαση του δέρματος.

Nasoxyl
ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΣΗ
ΤΗΣ ΜΥΤΗΣ σας
-Για άμεση ανακούφιση-

Mubesan Syrup
ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ
ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ σας

από τα συμπτώματα που προκαλεί ο ξερός
ο παραγωγικός έλκας και το κρυολόγημα

Η χρήση του Smart Lipo στο λαιμό

Η χρήση του Smart Lipo στο λαιμό είναι ασφαλής και αποτελεσματική. Παρέχει τη δυνατότητα να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμα και σε ασθενείς με μικρό πληρότητα στην περιοχή του λαιμού, όπου το λείζερ θα βοηθήσει στη σύσφιξη του δέρματος.

Χαρακτηρίζονται ως πλήρως ασφαλείς διαδικασίες οι οποίες γίνονται στο γραφείο με τοπική ανασθοτιά. Πρόκειται για μια νέα τεχνική, η οποία έχει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει τα σημάδια γήρανσης στην περιοχή του λαιμού, όπου συνήθως κάνει την εμφάνισή της στη γνωστή «γαλοπούλα», το σημείο «turkey». Το λείζερ smart lipo είναι στο επίκεντρο προσοχής στην αγορά εδώ και πολύ καιρό τώρα και έχει χρησιμοποιηθεί ως η «θεραπεία της σημήνης» για το λίπος. Είναι ένα λείζερ που υποβοηθά τη διαδικασία της λιποαναρρόφησης σε συνδυασμό με μια σύσφιξη του δέρματος.

Ποια είναι τα οφέλη αυτής της διαδικασίας Smart Lipo στο λαιμό;

Το Smart lipo στο λαιμό είναι μια αποτελεσματική και ασφαλής διαδικασία. Είναι μια διαδικασία γραφείου που μπορεί να επιτύχει ένα εξαιρετικό αποτέλεσμα.

Το πλεονέκτημα που εντοπίζεται στη χρήση του συγκεκριμένου λείζερ, έναντι της πρότυπης λιποαναρρόφησης, είναι η θέρμανση του δέρματος από την ενέργεια του λείζερ, η οποία προκαλεί και παράγει περισσότερη σύσφιξη του δέρματος από ό, τι μπορεί να επιτευχθεί με τη διαδικασία της πρότυπης τεχνικής λιποαναρρόφησης.

Η διαδικασία αυτή, αν μη τι άλλο έχει επεκτείνει το φάσμα και το εύρος των υποψηφίων που είναι επιλέξιμοι για μια μεμονωμένη λιποαναρρόφηση στην περιοχή του λαιμού. Η πρότυπη, παραδοσιακή τεχνική (non laser assisted) λιποαναρρόφησης στην περιοχή του λαιμού, εξαρτάται από την περίπτωση κάθε ασθενή και ειδικότερα από την καλή ελαστοκόπτη του δέρματος, έτσι ώστε το δέρμα να οπισθωχωρίσει μετά την αφαίρεση του ανεπιθύμητου λίπους. Η συγκεκριμένη διαδικασία, μας δίνει τη δυνατότητα κατάλληλης εφαρμογής πλέον και σε πλικιώμενους ασθενείς, οι οποίοι δεν ήταν δυνατό να είναι υποψήφιοι για την παραδοσιακή τεχνική διαδικασία λιποαναρρόφησης.

Ποια οφέλη παρουσιάζει το Smartlipo Laser;

-Απομακρύνει το ανεπιθύμητο λίπος και το λίπος από τις παρατυπίες του ιστού.

-Προωθεί την πήκη του ιστού με αποτέλεσμα τη σύσφιξη του δέρματος.

-Προάγει την εξαφάνιση του πλαδαρού χαλαρού δέρματος και τις περιοχές με υψηλή αγγειώση.

-Προκαλεί ελάχιστο οίδημα και μηδαμινή αιμορραγία λόγω των αιμοστατικών ιδιοτήτων του λείζερ.

-Προκαλεί ελάχιστη εμφάνιση από μώλωπες.

-Προκαλεί λιγότερο τραύμα καθώς απαιτεί ταχύτερο χρόνο επούλωσης συγκριτικά με την παραδοσιακή λιποαναρρόφηση.

Τι είδους σύστημα χρησιμοποιείται;

Το Smartlipo είναι ένα Nd:YAG laser με υψηλή ισχύ αιχμής και ένα υψηλό ποσοστό των 40 Hz. Η ενέργεια του λείζερ παρέχεται χρησιμοποιώντας μία ίνα 300 micron, η οποία βιδώνεται δια μέσου του εργαλείου χειρός και της κάνουλας.

Η διαδικασία αυτή έχει FDA έγκριση;

Το Smartlipo έχει εγκριθεί από το FDA για τη βοήθεια του λείζερ στην λιπό-λυση. Επιπρόσθετα έχει εγκριθεί για την τομή, την αιμοποίηση, την αφαίρεση και την πήκη του μαλακού ιστού.

Ποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει το Smartlipo Laser;

Επί του παρόντος, μόνο γιατροί, οι οποίοι έχουν προηγούμενη εμπειρία στην λιποαναρρόφηση. Οι συγκεκριμένοι είναι σε θέση να αγοράσουν το Smartlipo laser. Η προηγούμενη στενή εμπειρία στην τεχνική και τη διαδικασία της λιποαναρρόφησης, καταφέρνει να μειώσει σε σημαντικό βαθμό την καμπύλη εκμάθησης. Τα άτομα δίχως προηγούμενη εκπαίδευση και εμπειρία στην λιποαναρρόφηση, θα πρέπει να εκπαιδεύονται με βάση τις κατευθυντήριες γραμμές της αμερικανικής ακαδημίας αισθητικής χειρουργικής (American Academy of Cosmetic Surgery).

Το συγκεκριμένο laser υποβοηθά τη διαδικασία της λιπόλυσης με σκοπό την πρόκληση μακροχρόνιων αποτελέσματων;

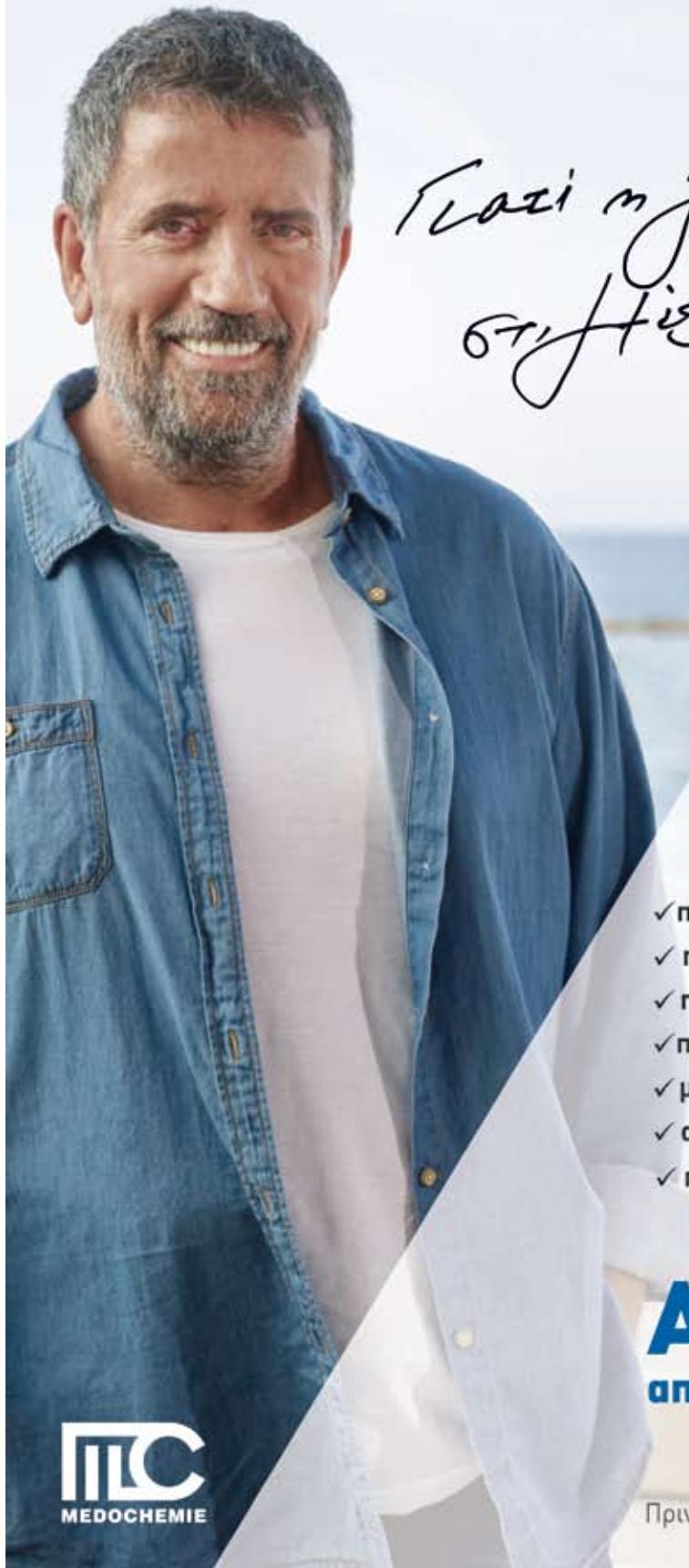
Ναι! Με τη διαδικασία χρήσης του Smartlipo laser αντιμετωπίζονται μόνιμα τα λιποκύτταρα. Οι ενήλικες δεν δημιουργούν νέα λιποκύτταρα. Όταν ένα άτομο παίρνει βάρος, τα λιπώδη κύτταρα αυτού του ατόμου απλά επεκτείνονται. Όταν στο άτομο προστεθεί κάποιο βάρος, το λίπος τότε πιθανότατα θα κατατεθεί σε περιοχές όπου δεν εκτελέστηκε η διαδικασία.

Ποιος είναι κατάλληλος υποψήφιος για τη συγκεκριμένη διαδικασία;

Οι ιδιαίτεροι υποψήφιοι είναι αυτοί με καλή υγεία και οι οποίοι βρίσκονται κοντά

στο φυσιολογικό σωματικό βάρος για να έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες για τα αποτελέσματα. Αν το άτομο έχει περιοχές λίπους οι

algofēn®



Γιατί η ίδιη είναι η φάρμακο
στη ζήση... Πως θα ήταν;

- ✓ πονοκέφαλος
- ✓ ημικρανία
- ✓ πονόδοντος
- ✓ πυρετός
- ✓ μυαλγίες
- ✓ αρθραλγίες
- ✓ πόνοι περιόδου



αρχίζει να
Ανακουφίζει
από τον πόνο μέσα σε λίγα λεπτά

*Medochemie data on file



Πριν από τη χρήση διαβάστε τις εσώκλειστες οδηγίες