

Καλοήθεις παθήσεις του μαστού...

Η Κατερίνα Μπεριάτου, χειρουργός, μας ενημερώνει πως δεν είναι μόνο ο καρκίνος του μαστού, αλλά και μη κακοήθεις παθήσεις που απασχολούν και φοβίζουν σημαντικό αριθμό γυναικών

[σελ. 43]

Αφιέρωμα: Το ανοσοποιητικό του παιδιού μας

Η επιστημονική ομάδα υλοποίησης ΕΥΖΗΝ μάς δίνει συμβουλές για να θωρακίσουμε με φυσικό τρόπο το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού μας. Χρειάζονται απλά πράγματα, ισορροπημένη και πλήρης διατροφή, άσκηση και καλό ύπνο.

[σελ. 44-45]

Ρευματικές παθήσεις

Ο Αλέξανδρος Α. Ανδριανάκος, ρευματολόγος, πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Ρευματολογίας, γράφει για τις παθήσεις που προσβάλλουν 2.500.000 Έλληνες δημιουργώντας τεράστιο κοινωνικό πρόβλημα.

[σελ. 46-47]

Οι γιατροί του ΕΟΠΥΥ απεργούν από τις 25 Νοεμβρίου, ο υπουργός δεν τηρεί τις οδηγίες του προϊσταμένου του για συζήτηση από «μηδενική βάση» και καταθέτει αιφνιδιαστικά τροπολογίες. Οι ασθενείς ταλαιπωρούνται και μένουν χωρίς περίθαλψη, με τεράστια οικονομική επιβάρυνση



Γοηγοθάς ασφαλισμένων

«Κλειστόν». Οι ταμπέλες με τα μεγάλα γράμματα κρεμασμένες στις πόρτες εισόδου των πολυιατρείων του Εθνικού Οργανισμού Παροχής Υπηρεσιών Υγείας ανά τη χώρα το λένε καθαρά. Οι ασφαλισμένοι περνούν τις πόρτες σε αναζήτηση γιατρού που θα αντιμετωπίσει το πρόβλημά τους ή θα τους γράψει τα απαραίτητα για την υγεία τους φάρμακα. «Μέσα δεν υπήρχε ψυχή. Περπάτησα τους διαδρόμους. Σε ένα γραφείο είδα έναν γιατρό. Του ζήτησα να μου γράψει τη συνταγή. "Δεν μπορώ. Έχουμε απεργία". Το φαρμακείο είναι κλειστό. Δεν υπάρχει κανένας. Θα πας στο νοσοκομείο», μας λέει ο 74χρονος Μιχάλης, που έχει υποβληθεί σε μεταμόσχευση νεφρού και

κάθε δέμηνο επισκέπτεται το Πολυιατρείο της Νέας Ιωνίας για να γράψει τα φάρμακά του. Οι μνημονιακές πολιτικές στην Υγεία για τον Μιχάλη σημαίνουν ταλαιπωρία και οικονομική επιβάρυνση. «Τώρα;», τον ρωτάμε. «Έχω ξεμείνει από φάρμακα, αλλά δεν μπορώ να πάω να τα αγοράσω. Όλα μαζί μου κοστίζουν 170 ευρώ τον μήνα. Ζήτησα από τον "Ευαγγελισμό" να γίνει το ραντεβού πιο ωρίς, μου είπαν ότι δεν γίνεται. Ούτε στον συμβεβλημένο γιατρό με τον ΕΟΠΥΥ μπορώ να πληρώσω από δέκα έως τριάντα ευρώ. Δεν είμαι διατεθειμένος να δώσω ούτε ένα φράγκο. Δώσαμε τη ζωή μας γι' αυτά τα πράγματα».

Στον αντίποδα, ο υπουργός Υγείας που με την εκβιαστική του γραμμή έχει οδηγήσει στο αδιέξοδο αυτό, με τους ασφαλισμένους να

έχουν μείνει χωρίς περίθαλψη και τους γιατρούς να απεργούν υπερασπιζόμενοι το δικαίωμα σε ένα ανεκτό επίπεδο περίθαλψης. Οι γιατροί απεργούν από τις 25 Νοεμβρίου, ενώ έχει ξεκινήσει η από «μηδενική βάση» συζήτηση που σύστησε ο πρωθυπουργός παίρνοντας απόσταση από τον υπουργό του. Η οδηγία αυτή φυσικά δεν τηρείται από τον Αδ. Γεωργιάδη, ο οποίος καταθέτει αιφνιδιαστικά τροπολογίες που υποβαθμίζουν μισθολογικά και βαθμολογικά τους γιατρούς και τους οδηγεί στην απόλυση, όπως καταγγέλλουν οι ίδιοι. Μένει να δούμε τι θα απογίνει η πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας των ασφαλισμένων με τα 350 πολυιατρεία και τους 6.000 γιατρούς που το υπουργείο θέλει να... «μεταρρυθμίσει».

Πρόγραμμα Ιατρικής Κάλυψης

 **ALPHA**
υγείαγιαόλους

Ολοκληρωμένη φροντίδα Υγείας
για όλη την οικογένεια, σε προνομιακή τιμή!

 **ALPHA BANK**

 **ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ**
αλλάζουμε / τα δεδομένα



Το παιδί μας αμύνεται και αντιστέκεται. Φυσικά!

Τώρα τον χειμώνα, που οι ιώσεις και οι λοιμώξεις χτυπούν ειδικά τα παιδιά, θωρακίζουμε με τον πιο φυσικό τρόπο το ανοσοποιητικό τους σύστημα με ισορροπημένη και πλήρη διατροφή, μία ώρα καθημερινή άσκηση και καλό σε διάρκεια και ποιότητα ύπνο

Ο χειμώνας μπορεί να άργησε να κάνει την εμφάνισή του φέτος, αλλά τελικά μπήκε αποφασιστικά, και πάντα τέτοια εποχή είναι που εμφανίζονται οι πρώτες κόκκινες μυτούλες και αρχίζει ο φαύλος κύκλος που περιλαμβάνει γρίπη, ιώσεις και κρυολογήματα. Τι μπορείτε όμως να κάνετε, έτσι ώστε να μην αρρωστήσει το παιδί σας και να μπορέσει να αντιμετωπίσει και να αντισταθεί όσο το δυνατόν καλύτερα στις αντίξοες συνθήκες ενός βαρύ χειμώνα; Πριν καταφύγετε στο να απομονώσετε το παιδί σας στο σπίτι, δοκιμάστε να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό του! Πώς;

Ένα παιδί είναι άπιθνο να μην αρρωστήσει, διότι απλώς το ανοσοποιητικό του σύστημα είναι εντελώς... άπειρο. Παρ' όλα αυτά, με μια ισορροπημένη διατροφή, καθημερινή άσκηση και αρκετό ύπνο, μπορείτε να το βοηθήσετε να καταπολεμήσει ευκολότερα ιούς και λοιμώξεις.

Διατροφή

Μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή είναι η βάση για την καλή υγεία του παιδιού σας, αλλά και για ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα. Υπάρχουν όμως κάποιες τροφές που μπορούν να βοηθήσουν ακόμα περισσότερο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, διότι είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Μερικές τροφές λοιπόν που δεν πρέπει να λείπουν από το διαιτολόγιο του παιδιού είναι:



Πορτοκάλι, ακτινίδιο, φράουλα, πιπεριά, μπρόκολο, ημερόνι

Αυτά και άλλα τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C φαίνεται ότι ίσως μπορούν να μας βοηθήσουν να καταπολεμήσουμε γρηγορότερα ιούς και λοιμώξεις. Η βιταμίνη C είναι από τις σημαντικότερες αντιοξειδωτικές ουσίες και έχει μελετηθεί αρκετά η δράση της σε σχέση με το κρυολογήμα. Αν και τα αποτελέσματα των μελετών δεν υποστηρίζουν ότι μπορούμε να αποφύγουμε τη νόσο, μια διατροφή ενισχυμένη σε βιταμίνη C, φαίνεται να συμβάλλει στη μείωση της διάρκειας και των συμπτωμάτων της γρίπης. 3 έως 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών πλούσιων σε βιταμίνη C την ημέρα, αρκούν για να μας εξασφαλίσουν μια προστατευτική δράση.



Υπνος

ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΞΥΠΝΗΣΕΤΕ το ανοσοποιητικό σας! Πράγματι, η διάρκεια αλλά και η ποιότητα του ύπνου μπορούν να επηρεάσουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η έλλειψη ύπνου καθιστά τον οργανισμό πιο ευάλωτο απέναντι στους ιούς και αυξάνει την πιθανότητα ασθένειας. Επηρεάζει ακόμα τον

χρόνο που θα χρειαστούμε μέχρι να αναρρώσουμε. Σύμφωνα με τις συστάσεις παγκόσμιων οργανισμών, ένα παιδί 5-6 ετών πρέπει να κοιμάται τουλάχιστον 11 με 12 ώρες μέσα στην ημέρα, ένα παιδί 8 ετών χρειάζεται περίπου 10 ώρες ύπνου την ημέρα, ενώ για τους εφήβους θεωρούνται επαρκείς περίπου 8,5 ώρες.

Άσκηση

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι επίσης πολύ σημαντική και γίνεται μέσα από διαφορετικούς μηχανισμούς. Επιδρά θετικά στην κινητικότητα των λευκοκυττάρων, τα οποία αποτελούν τον βασικό αμυντικό μηχανισμό του οργανισμού απέναντι σε ιούς και βακτήρια, και διευκολύνει την απομάκρυνση πιθανών παθογόνων μικροοργανισμών από τον αναπνευστικό σωλήνα, λόγω αύξησης της αναπνευστικής συχνότητας. Αντιθέτως, η υπερβολική άσκηση μπορεί να επιδράσει αρνητικά στο ανοσοποιητικό σύστημα, λόγω εξάντλησης του οργανισμού.

Θυμηθείτε ότι τα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστον 1 ώρα άσκηση καθημερινά, μέτριας έως υψηλής έντασης. Καθημερινές δραστηριότητες, όπως το παιχνίδι, το περπάτημα ή το ποδήλατο, σε συνδυασμό με τη συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, όσο και στη συνολική υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών.



Λιπαρά ψάρια, ξηροί καρποί, φυτικά έλαια

Τα χρειαζόμαστε καθώς είναι πλούσια στα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα. Τα συγκεκριμένα λιπαρά οξέα δεν μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός μας, επομένως είναι σημαντικό να τα προσλαμβάνουμε από τη διατροφή μας. Εκτός από την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, τα ω-3 λιπαρά οξέα βοηθούν και στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου, της καρδιάς, στη μνήμη, την ικανότητα μάθησης, την όραση, ακόμα και τη διάθεση!



Ελαιόλαδο, ελιές, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηροί καρποί

Τι κοινό έχουν οι ηλιόσποροι, το ελαιόλαδο, το σπανάκι και το αβοκάντο; Είναι όλες τροφές πλούσιες σε βιταμίνη E! Η βιταμίνη αυτή χάρη στις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες βοηθάει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.



Αυγό, ψάρι, γαλακτοκομικά, σικώτι, καρότα, γλυκοπατάτα

Αποτελούν καλές πηγές βιταμίνης A καθώς επίσης και της πρόδρομης μορφής της, που είναι το β-καροτένιο. Η βιταμίνη A έχει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία της όρασης και ενισχύει την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Είναι απαραίτητη επίσης για τη σωστή ανάπτυξη οστών, δοντιών και τη διατήρηση υγιούς δέρματος και μαλλιών.



Οστρακοειδή, κόκκινο κρέας, πουλερικά, φασόλια, δημητριακά, καρύδια

Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε ψευδάργυρο, ένα ανόργανο συστατικό απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού αλλά και του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι τροφικές πηγές ψευδαργύρου είναι αρκετές και συνήθως καλύπτουν τις ημερήσιες απαιτήσεις στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής.



10 συμβουλές για έναν καλύτερο χειμώνα!

- 1 Φροντίζουμε το παιδί μας να έχει μία ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία τροφίμων, έχοντας υπόψη ότι την κύρια ευθύνη για τη διαθεσιμότητα των τροφίμων στο σπίτι την έχουμε οι ίδιοι.
- 2 Ενισχύουμε τη σωματική δραστηριότητα του παιδιού στην καθημερινότητά του, αξιοποιώντας κάθε ευκαιρία για κίνηση και συμμετέχοντας παρέα με το παιδί σε αυτές.
- 3 Παροτρύνουμε τα παιδιά να συμμετέχουν και σε οργανωμένη άσκηση. Τα ομαδικά αθλήματα είναι ο καλύτερος τρόπος να αγαπήσουν τον αθλητισμό και να παράλληλα να ενισχύσουν την κοινωνικοποίησή τους.
- 4 Ελέγχουμε τον χρόνο που αφιερώνουν τα παιδιά σε «καθιστικές» δραστηριότητες, όπως τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπαιχνίδια, ιδίως όταν αυτές είναι πριν από τον ύπνο, καθώς μπορεί να επηρεάσουν τόσο την ποιότητα όσο και τη διάρκεια του.
- 5 Προσφέρουμε θρεπτικά σνακ, ανάμεσα στα γεύματα, όπως ξηρούς καρπούς, φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, παστέλι.
- 6 Μαγειρεύουμε 2 - 3 φορές την εβδομάδα ψάρι, προσπαθώντας τουλάχιστον τη μία να είναι από τα «λιπαρά» ψάρια (π.χ. γαύρος, σαρδέλα, σκουμπρί).
- 7 Υπενθυμίζουμε στα παιδιά τους βασικούς κανόνες υγιεινής, προκειμένου να περιορίσουμε την εξάπλωση των μικροβίων.
- 8 Αποφεύγουμε να στείλουμε τα παιδιά στο σχολείο όταν δεν αισθάνονται καλά και αερίζουμε συχνά τους χώρους στους οποίους βρισκόμαστε για πολύ ώρα.
- 9 Δεν κάνουμε τα παιδιά μας παθητικούς καπνιστές! Το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών τα καθιστά πολύ πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού και άλλες βλαβερές συνέπειες του παθητικού καπνίσματος.
- 10 Και μια διατροφική πρακτική σημαντική για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, πριν ακόμα ξεκινήσουν τα παιδιά να τρώνε μόνα τους: επιλέγουμε για τα βρέφη τον θηλασμό έναντι του τεχνητού γάλακτος!

Επιστημονική ομάδα υλοποίησης EYZHN

Κοινωνικό πρόβλημα

Οι ρευματικές παθήσεις, δηλ. οι μη τραυματικές παθήσεις των αρθρώσεων, μυών, τενόντων, οστών και σπονδυλικής στήλης, αποτελούν ένα μέγιστο και πολυδιάστατο κοινωνικό πρόβλημα στην Ελλάδα γιατί πλήττουν παραγωγικά άτομα ηλικίας 19-65 ετών.

Ρευματικά

Αρθρικά, ισχιαλγίες, αυχενικό προσβάλλουν 2.500.000 Έλληνες μεθοδικά να αντιμετωπιστεί.

Του **Αλέξανδρου Α. Ανδριανάκου***

Οι ρευματικές παθήσεις είναι παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος, δηλαδή των αρθρώσεων, τενόντων, μυών, οστών και σπονδυλικής στήλης. Ωστόσο, ορισμένες ρευματικές παθήσεις, όπως π.χ. οι αυτοάνοσες, προσβάλλουν και διάφορα άλλα όργανα, όπως νεφρούς, δέρμα, μάτια, πνεύμονες, καρδιά κ.λπ.

Ποιες είναι οι ρευματικές παθήσεις;

Οι ρευματικές παθήσεις είναι πολλές, περίπου 200, και κατατάσσονται σε 6 μεγάλες ομάδες:

- 1 Φλεγμονώδεις.** Είναι οι σοβαρότερες και περιλαμβάνουν τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, τον συστηματικό ερυθηματώδη λύκο, τις αγγειίτιδες, τις οροαρνητικές σπονδυλαρθρίτιδες, την ουρική αρθρίτιδα κ.ά.
- 2 Οστεοαρθρίτιδες.** Συχνότερες είναι η οστεοαρθρίτιδα του γόνατος, της σπονδυλικής στήλης και των χεριών.
- 3 Οσφυαλγία-ισχιαλγία.** Συχνότερα αίτια: βλάβη μυών και συνδέσμων (λόγω λανθασμένου τρόπου άρσης βάρους ή καθίσματος στην καρέκλα), οστεοαρθρίτιδα σπονδυλικής στήλης, κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου.
- 4 Αυχεναλγία-αυχενικό σύνδρομο.** Αίτια ανάλογα με εκείνα της οσφυαλγίας - ισχιαλγίας.
- 5 Παθήσεις εξωαρθρικού ρευματισμού,** όπως τενοντίτιδες, τενοντοελυτρίτιδες, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, ινομυαλγία κ.ά.
- 6 Ομάδα διαφόρων ρευματικών παθήσεων,** όπως η οστεοπόρωση κ.ά.

Ποια είναι τα συμπτώματα των ρευματικών παθήσεων;

Τα συμπτώματα ποικίλλουν. Το κύριο όμως και κοινό σύμπτωμά τους, από το οποίο μπορεί να καταλάβει κάποιος ότι πιθανόν να έχει ρευματική πάθηση, είναι ο πόνος που ανάλογα με την πάθηση εντοπίζεται σε αρθρώσεις, τένοντες, μυς, μέση ή αυχένα.

Ποιο είναι το μέγεθος του προβλήματος των ρευματικών παθήσεων;

Σύμφωνα με τα ευρήματα πανελλήνιων ερευνών του Ελληνικού Ιδρύματος Ρευματολογίας, οι ρευματικές παθήσεις αποτελούν ένα μέγιστο και πολυδιάστατο πρόβλημα, που δεν αφορά μόνο τους ασθενείς αλλά και το κοινωνικό σύνολο, διότι:

- 1** 2.500.000 Έλληνες υποφέρουν από κάποια ρευματική πάθηση
- 2** οι ρευματικές παθήσεις, σε σύγκριση με όλες τις άλλες ομάδες παθήσεων, αποτελούν, τόσο στο σύνολο του γενικού πληθυσμού, όσο και στον εργαζόμενο πληθυσμό της χώρας μας, δηλαδή στα άτομα ηλικίας 19-65 ετών, το πιο συχνό αίτιο και ευθύνονται για:
 - 50% της μακροχρόνιας σωματικής ανικανότητας (αναπηρικές συντάξεις κ.λπ.)
 - 30% των απουσιών από την εργασία και
 - 20% των ιατρικών επισκέψεων και της χρήσης φαρμάκων
- 3** οι περισσότεροι ασθενείς με ρευματικές παθή-

Χτυπήματα

σύνδρομο τάλαιπωρούν αρθρώσεις, τένοντες, μυς, μέση και αυχένα και δημιουργώντας τεράστιο κοινωνικό πρόβλημα, το οποίο μπορεί όμως Πρώτο μέλημα, να ανακουφιστούν οι πάσχοντες

σεις καθυστερούν πολύ να απευθυνθούν στους ειδικούς γιατρούς, δηλαδή τους ρευματολόγους. Για παράδειγμα, μόνο το 19% των ασθενών με ρευματοειδή αρθρίτιδα και το 13% των ασθενών με οροαρνητικές σπονδυλαρθρίτιδες επισκέπτεται ρευματολόγο όταν εμφανίζεται η νόσος τους. Η καθυστέρηση αυτή έχει αποτέλεσμα, όπως έδειξαν οι πανελλήνιες έρευνες του Ιδρύματος, τη μη ορθή διάγνωση και τη μη εφαρμογή σωστής θεραπευτικής αντιμετώπισης και έτσι την πρόκληση:

- μη αναστρέψιμων βλαβών στις αρθρώσεις ή και σε άλλα όργανα
- σημαντικών κινητικών λειτουργικών διαταραχών ή και αναπηρίας
- τεράστιων δυσμενών επιπτώσεων, που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Ποια είναι τα αίτια της καθυστέρησης των ασθενών να επισκεφθούν ρευματολόγο;

Σε πρόσφατη πανελλήνια έρευνα βρήκαμε ότι το κύριο αίτιο αυτής της καθυστέρησης είναι το χαμηλό επίπεδο ενημέρωσης του γενικού πληθυσμού για τις ρευματικές παθήσεις, αφού 87% των Ελλήνων δεν γνωρίζει τι είναι οι ρευματικές παθήσεις με αποτέλεσμα να επισκέπτεται ρευματολόγο μόνο:

- 5% των ατόμων με πόνο στο γόνατο ή στον ώμο
- 23% των ατόμων με πόνο σε πολλές αρθρώσεις
- 3% των ατόμων με πόνο στη μέση
- 9% των ατόμων με πόνο στον αυχένα.

Υπάρχει πρόληψη για τις ρευματικές παθήσεις;

Πρωτογενής πρόληψη (λήψη και εφαρμογή μέτρων για την παρεμπόδιση εμφάνισης μιας πάθησης) μπορεί να εφαρμοστεί για αρκετές παθήσεις, όπως η συχνότερη μορφή οσφυαλγίας που οφείλεται σε μυοσυνδεσμική βλάβη, ενθεσίτιδες, τενοντοελυτρίτιδες, οστεοπόρωση, ρευματικό πυρετό κ.ά.

Δευτερογενής πρόληψη (λήψη και εφαρμογή μέτρων για επίτευξη ύφεσης μιας πάθησης χωρίς υπολειμματικές βλάβες), η οποία προϋποθέτει έγκαιρη διάγνωση, μπορεί να εφαρμοστεί στη ρευματοειδή αρθρίτιδα, την αγκυλωτική σπονδυλαρθρίτιδα, την ψωριασική αρθρίτιδα, τον συστηματικό ερυθηματώδη λύκο, τις αγγειίτιδες κ.ά.

Υπάρχει θεραπεία για τις ρευματικές παθήσεις;

Σήμερα, χάρη στην πρόοδο της ρευματολογίας, είναι εφικτό να επιτευχθούν:

- αποτελεσματική θεραπευτική αντιμετώπιση αυτών των παθήσεων
- βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών
- δραστική μείωση των παραπάνω δυσμενών κοινωνικοοικονομικών τους επιπτώσεων
- αποτελεσματική αντιμετώπιση του κοινωνικού προβλήματος των ρευματικών παθήσεων.

Σε κάθε ασθενή με ρευματική πάθηση μπορεί να επιτευχθεί βελτίωση τόσο του πόνου και των άλλων συμπτωμάτων όσο και της λειτουργικής ικανότητας, ενώ στους ασθενείς με σοβαρές ρευματικές παθήσεις, όπως είναι π.χ. η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η αγκυλωτική σπονδυλαρθρίτιδα, η ψωριασική αρθρίτιδα, η νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα, ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, οι αγγειίτιδες κ.λπ., μπορεί να επιτευχθεί ύφεση, δηλαδή σταμάτημα και αναστολή της εξέλιξης αυτών των παθήσεων.

Απαραίτητες προϋποθέσεις, όπως έδειξαν οι πανελλήνιες έρευνες του Ελληνικού Ιδρύματος Ρευματολογίας, για να είναι αποτελεσματική η θεραπευτική αντιμετώπιση των ρευματικών παθήσεων είναι: η έγκαιρη διάγνωση και η πρώιμη και ορθή θεραπευτική παρέμβαση.

Ελληνικό Ιδρυμα Ρευματολογίας: www.elire.gr

*Ο Αλέξανδρος Α. Ανδριανάκος είναι ρευματολόγος, καθηγητής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Ρευματολογίας

**Collagen Pro-Active**

Προστασία στις αλλαγές του καιρού!

ΠΟΛΛΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ, σε επιστημονικό τομέα, επιστήμονες συμφωνούν για τις ευεργετικές ιδιότητες και τα πολλαπλά οφέλη που έχει για τον οργανισμό η καθημερινή πρόσληψη του υδρολυμένου γέλατου κολλαγόνου. Γιατροί των περισσότερων ειδικοτήτων, μεταξύ των οποίων είναι παθολόγοι, ορθοπαιδικοί, δερματολόγοι, ενδοκρινολόγοι, πλάστικοι χειρουργοί και γυναικολόγοι βεβαιώνουν την ανάγκη που έχουν τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες να ενισχύσουν τον οργανισμό τους λαμβάνοντας καθημερινά την απαραίτητη δόσολογία.

ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΔΙΑΒΕΒΑΙΩΣΗ ΠΑΡΕΧΟΥΝ και οι υπόλοιποι επαγγελματίες από τον χώρο της υγείας. Να σημειωθεί ότι η πλειονότητα των φαρμακοποιών το προτείνει σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα τριχόπτωσης, αρθρίτιδας, οστεοπόρωσης και σε δερματικά προβλήματα. Ειδικότερα στο θέμα της οστεοαρθρίτιδας και φυσικά στην οστεοπόρωση, την οστεοπενία αλλά και σε κάθε είδους αρθρικά προβλήματα, κυρίως τώρα με την υγρασία, η καθημερινή πρόσληψη κολλαγόνου βοηθά πολύ καθοριστικά στη μείωση του πόνου, στην ανάπλαση του χόνδρου και στην αντιμετώπιση της δυσκαμψίας των αρθρώσεων. Τέλος, οι διατολόγοι το προτείνουν στα άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος, χωρίς όμως να καταπονήσουν τον οργανισμό τους.

ΤΟ COLLAGEN PRO-ACTIVE

είναι το κορυφαίο και πλέον ιδανικό συμπλήρωμα διατροφής που δικαιώνει όλους τους επαγγελματίες υγείας για τις συστάσεις τους, αποτελώντας το πιο καινοτόμο προϊόν στην επιστήμη του κολλαγόνου. Περιέχει επίσης πυρίτιο, μαγνήσιο και τις βιταμίνες B1, B2, B5, B6. Χαρίζει νεανικό δέρμα, λαμπερά μαλλιά και υγιή νύχια. Είναι απαραίτητο συστατικό για τη συντήρηση των αρθρώσεων, των οστών και των μυών.



Ενημερωθείτε για το Collagen Pro-Active και από το νέο site www.collagenpower.gr

Drink Collagen for Health & Beauty
<https://www.facebook.com/DrinkCollagen?fref=ts>

Ηρώς Κωνσταντοπούλου 47-49, Βύρωνας

Collagen Pro-Active

“Η κορυφαία επιλογή,”



Το συστήνουν:

- ✓ Γιατροί
- ✓ Φαρμακοποιοί
- ✓ Διατροφολόγοι
- ✓ Γυμναστές
- ✓ Διαιτολόγοι

Ζητήστε το από τον
φαρμακοποιό σας



- ✓ Αρθρτικά προβλήματα;
- ✓ Οστεοπόρωση;
- ✓ Ταλαιπωρημένη & σπασμένη επιδερμίδα;
- ✓ Προβλήματα διαχείρισης βάρους;
- ✓ Αδύναμα μαλλιά & εύθραυστα νύχια;

Τώρα, υπάρχει λύση!

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΑΠΟΜΙΜΗΣΕΙΣ
ΤΟ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ COLLAGEN PRO ACTIVE ΕΧΕΙΤΟ
ΣΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΚΑΙ ΚΑΘΕΤΑ ΤΗ ΛΕΙΣΗ COLLAGEN



Αποκλειστική διάθεση για Ελλάδα & Κύπρο: COLLAGEN POWER A.E.

Ηρώς Κωνσταντοπούλου 47-49, Βύρωνας Τ.Κ.16231

Τηλ.: 801 300 3100 (αστική χρέωση) & 213 008 1013, Fax: 211 800 5435, e-mail: info@collagenpower.gr



Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.collagenpower.gr



Drink Collagen for Health & Beauty