

Συνοπτικός οδηγός υγείας ταξιδιωτών εξωτερικού



• **Ο ΔΙΑΡΚΩΣ ΑΥΞΙΑΝΟΜΕΝΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ των ταξιδιών** και η αύξηση του εύρους των προορισμών, δημιούργησαν παγκοσμίως την ανάγκη ανάπτυξης ενός νέου τομέα στην Ιατρική, αυτού της Ταξιδιωτικής Ιατρικής.

Οι δομές της Ταξιδιωτικής Ιατρικής, ασχολούνται με την πρωτογενή πρόληψη πριν το ταξίδι και δίνουν οδηγίες δευτερογενούς προφύλαξης και αντιμετώπισης για νοσήματα που ενδεχομένως θα συμβούν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Ειδικά για το θέμα αναγκαιότητας εμβολιασμών, η επιλογή του κατάλληλου εμβολίου για έναν ταξιδιώτη, εξαρτάται από την συχνότητα με την οποία κάποια νοσήματα απαντώνται σε μια χώρα, τις συνθήκες και τη διάρκεια του ταξιδιού, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε ταξιδιώτη, όπως η ηλικία του και τα εμβόλια που έχει κάνει.

Τα μόνα εμβόλια που απαιτούνται για να επιτραπεί η είσοδος σε ορισμένες χώρες είναι το εμβόλιο του κίτρινου πυρετού και το εμβόλιο του μηνιγγοδοκόκκου (για τη χολέρα από το 2000 καμία χώρα δεν απαιτεί πλέον πιστοποιητικό εμβολιασμού). Ωστόσο υπάρχει μια σειρά εμβολίων που συνιστώνται προς τους ταξιδιώτες.

Γενικά εμβόλια ανεξαρτητως χώρων προορισμού.

Ενήλικες: αναμνηστική δόση εμβολίου διφθερίτιδας-τετάνου τύπου ενήλικου, **Παιδιά:** όλα τα εμβόλια που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα παιδικών εμβολιασμών.

Εμβόλια αναλόγως της χώρας προορισμού

Ηπατίτιδας Α: Η Ηπατίτιδα Α είναι το πιο συχνό ταξιδιωτικό νόσημα που μπορεί να προληφθεί με εμβόλιο. Δεν υπάρχει χώρα «χωρίς κίνδυνο» για Ηπατίτιδα Α. Το εμβόλιο συνιστάται για ταξίδια < ενός μηνός αν κριθούν ως

αυξημένου κινδύνου.

Κίτρινου πυρετού: Για πολλές χώρες της ΥποΣαχάριας Αφρικής στη ζώνη που περιλαμβάνεται 15ο Βορῖως και 10ο νοτιῶς του Ισημερινού, της περιοχής του Αμαζονίου στη Νότια Αμερική, ακόμα κι όταν δε απαιτείται από τη χώρα. Πολλές χώρες, απαιτούν τον εμβολιασμό αν έχετε περάσει από χώρα όπου ενδημεί ο κίτρινος πυρετός.

Ιαπωνικής εγκεφαλίτιδας (Δεν κυκλοφορεί στην Ελλάδα): Για αγροτικές περιοχές κάποιων χωρών της Ν.Α. Ασίας, ιδίως κατά την περίοδο των βροχών Εγκεφαλίτιδας από τσιμπούρια: (Δεν κυκλοφορεί στην Ελλάδα). Σε περίπτωση διαμονής σε δάση της Κεντρικής, Ανατολικής και Βορείου Ευρώπης, και στην Ρωσική ζώνη, κατά τη διάρκεια της άνοιξης και του καλοκαιριού.

Μηνιγγοδοκόκκου (διδύναμο A+C ή τετραδύναμο A, C, Y, W 135): Απαιτείται για το προσκύνημα στη Μέκκα, συνιστάται για κάποιες χώρες της τροπικής Αφρικής αν το ταξίδι σας διαρκέσει > 1 μήνα ή αν έρθετε σε στενή επαφή με τους κατοίκους.

Αναλόγως της διάρκειας και των συνθηκών του ταξιδιού

Τυφοειδούς, χολέρας: Ταξίδι μεγάλης διάρκειας (> 1 μήνα) σε χώρες με χαμηλές υγειονομικές συνθήκες.

Λύσσας: Σε απομακρυσμένες περιοχές κάποιων χωρών, κυρίως της Ν.Α. Ασίας και της Ινδικής χερσονήσου.

Ηπατίτιδας Β: Ταξίδι μακράς διάρκειας ή αυξημένου κινδύνου σε χώρες με χαμηλού επιπέδου υγειονομικές υπηρεσίες

Γρίπης: Όλα τα άτομα στα οποία συστήνεται ο ετήσιος εμβολιασμός και πρόκειται να ταξιδέψουν ομαδικά ή προς την τροπική ζώνη.

Ιλαράς-ερυθρός-παρωτίτιδας: Εάν έχετε κάνει λιγότερες από 2 δόσεις και δεν έχετε νοσήσει.

Πολυομυελίτιδος: Εάν ταξιδεύετε προς χώρα του Τρίτου κόσμου, ειδικά την Ινδική χερσονήσο ή χώρα της Δυτικής Κεντρικής Αφρικής.

Γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής

Πως μπορείτε να βοηθήσετε

Με πιστωτική κάρτα

ΟΝΟΜ/ΜΟ (κατόχου).....
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΚ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ
ΤΗΛ. FAX e-mail:

Συμπληρώστε το ποσό που θέλετε να δωρίσετε:
 20 € 50 € Άλλο ποσόν...

VISA AMER. EXPRESS
Αρ. Κάρτας Ημερ. Λήξης
Ημ/νία Υπογραφή

Ταχυδρομήστε:

ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ (WORLD PHARMACISTS)
Υψηλάντου 41 - Γλυφάδα 166 75
ή με φαξ στο 210-9652386
e-mail: worldpharmacists @ yahoo.com

ΑΡ. ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ Φαρμακοποιοί του Κόσμου
Alpha Bank 110-00-2786-028140
Πειραιώς 5019-017-261283
Κατάθεση μέσω Internet:
www.winlife.gr
ΑΦΜ 090191054 • ΔΟΥ 10' Αθηνών

Στους χρηματοσυλλέκτες, που είναι εγκατεστημένοι:



Γενική Τράπεζα / Λ. Μεσογείων
Γενική Τράπεζα / Πλ. Συντάγματος
Γενική Τράπεζα / Ομόνοια
Γενική Τράπεζα / Αμπελόκηποι
Α/Β Βασιλόπουλος / Γλυφάδα
Α/Β Mega Βασιλόπουλος/Ελληνικό
Γκίνης Travel / Ερμού
Eurobank / Κέρκυρα
Ιδιωτικά Φαρμακεία Αθήνας,
Πειραιά, Θεσ/νίκης, Κέρκυρας,
Βόλου

Με κάρτα VISA/Winlife

Αποκτήστε τώρα την κάρτα VISA/Winlife, και δηλώστε στην Τράπεζα Πειραιώς ότι υποστηρίζετε



τους «Φαρμακοποιοί του Κόσμου».

Η Τράπεζα, θα καταθέτει το 50% της εγγραφής και το 0,3% των ποσών των αγορών σας μέσω του Κοινωνικού της Προγράμματος, για τις Ανθρωπιστικές δραστηριότητες των «Φαρμακοποιών του Κόσμου».

Οι οικονομικοί πόροι των Φ.τ.Κ. προέρχονται μόνο από συνδρομές και δωρεές, και χρησιμοποιούνται για την οργάνωση και υλοποίηση ανθρωπιστικών δραστηριοτήτων και Αποστολών.

★ Οι δωρεές προς τους «Φαρμακοποιοί του Κόσμου», εκπίπτουν από το φορολογητέο εισόδημα.



ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

WORLD PHARMACISTS

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
ΤΕΛΟΣ
Τοχ. Γραφείο
Κ.Τ.Α.
Αριθμός Άδειας
25

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΚΔΟΣΗ
ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ
ΦΑΡΜΑΚΙΑ

ΕΛΤΑ
Hellenic Post

ΚΩΔΙΚΟΣ 5805
ISSN 1791-0226

Μη κερδοσκοπική,
Ανθρωπιστική Οργάνωση
ΝΠΙΔ
Έτος ίδρύσεως 1997

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

Υψηλάντου 41 Γλυφάδα 166 75 Τηλ.: 210-3816720 210-8835411 210-9623845 211-0101635
Fax: 210-9652386 e-mail: worldpharmacists @ yahoo.com www.worldpharmacists.org

49 ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2009
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2010

Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS

ΕΙΝΑΙ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ AIDS που προκαλείται από την εξάπλωση της HIV λοίμωξης, καθιστώντας την, μία από τις πιο ολέθριες επιδημίες που έχουν καταγραφεί στην ιστορία.

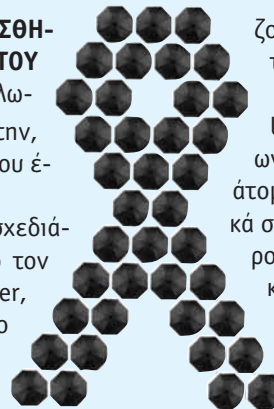
Η Παγκόσμια Ημέρα για το AIDS σχεδιάστηκε τον Αύγουστο του 1987 από τον James W. Bunn και τον Thomas Netter, που εργάζονταν στο Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) στη Γενεύη. Ο Dr. Sonathan Mann διευθυντής του προγράμματος, συμφώνησε σαν ημερομηνία πρέπει να καθιερωθεί η 1η Δεκεμβρίου.

Από το 2008 και κάθε χρόνο, η Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS έχει ένα σύνθημα που επιλέγεται από την Συντονιστική Επιτροπή της Παγκόσμιας Εκστρατείας για το AIDS, ενώ από το 2005-2010 το γενικό σύνθημα είναι: «Σταματήστε το AIDS. Να τηρήσουμε την υπόσχεση».

Εφέτος στην Ελλάδα με πρωτοβουλία των «Φαρμακοποιών του Κόσμου», υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων και την υποστήριξη της Ελληνικής Εταιρίας Μελέτης και Αντιμετώπισης του AIDS, πραγματοποιήθηκε στην πλατεία Κοτζιά στις 28 Νοεμβρίου, εκδήλωση με μεγάλη δημοσιότητα και βασικό κοινωνικό μήνυμα το «Δώσε Σχήμα στην Ελπίδα».

Η διοργανώτρια εταιρία «Solist invent experiences» πίστεψε στην ιδέα μιας εκδήλωσης που θα «μιλήσει» ανοικτά για το AIDS, θα συμβάλει στην ενημέρωση και αφύπνιση του ενεργά σεξουαλικού πληθυσμού και συμπορεύτηκε με τους «Φαρμακοποιούς του Κόσμου», στην πρωτοβουλία τους αυτή.

Στην Ελλάδα, ο αριθμός των μέχρι σήμερα μολυσθέντων από τον ιό HIV είναι περισσότερα από 8.500 άτομα, ενώ παγκοσμίως έχουν μολυνθεί περίπου 33,4 εκατομ. (μέσος όρος 31,1-35,8 εκατομ. ανθρώπων). Οι περισσότεροι βρίσκονται στην υπό Σαχάρια Αφρική 22,4 εκατομ. (20,8-24,1 εκατομ.), ενώ ο αριθμός των παιδιών που



ζουν με τον ιό είναι περίπου 2,1 εκατομμύρια.

Οι παγκόσμιες στατιστικές (WHO, USAIDS) καταγράφουν 2,7 εκατομ. νέων περιπτώσεων. Κάθε δύο μέρες, τρία άτομα στην Ελλάδα διαγιγνώσκονται θετικά στον HIV, ενώ την ίδια ώρα περισσότεροι από 2.000 άνθρωποι φέρουν τον ιό και δεν το γνωρίζουν. Η εγρήγορση απαιτείται. Ο εφησυχασμός και το AIDS παραμένουν εδώ... Ο ιός HIV αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα καθιστώντας το ανίκανο

να καταπολεμήσει λοιμώξεις όπως η πνευμονία, η φυματίωση και άλλες ασθένειες. Το AIDS δεν κάνει πουθενά διακρίσεις. Μας αφορά όλους.

Το επιτυχημένο concept της Solist «Δώσε Σχήμα στην Ελπίδα» δημιουργήθηκε στο πλαίσιο προγραμμάτων κοινωνικής ευθύνης, έτσι ώστε οι συμπολίτες μας να ανταποκριθούν στο κάλεσμα για να σχηματιστεί μια ανθρώπινη αλυσίδα, το «AIDS Red Ribbon».

Συνέχεια σελ. 2 & 3



Δ.Σ. «ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ»

Πρόεδρος: Σπύρος Σερεμίδης
Αντ/δρος: Σταύρος Χιλιόπουλος
Γραμ/τέας: Ελένη Παπασιροπούλου
Ταμίας: Θωμάς Μπαμπάλης
Μέλη: Σοφία Νικηφορίδου (Αν. Ταμίας), Θεοδώρα Μανωλάκου, Αγγελική Τσιαπρανή
Αναπλ. Μέλη Δ.Σ.: Αθηνά Πλειώνη, Renee Cortas, Αμαλία Γεωργιάκη, Σοφία Τζιτζίκου

Γραφεία Αθηνών:

- Χαλκοκονδύλη 1 - Αθήνα 10677
Τηλ./Φαξ 210-3816720, Κιν. 6937-440959
e-mail: worldpharmacist@ath.forthnet.gr
- Υψηλάντου 41 - Γλυφάδα 16675
Τηλ. 210-9623845/8835411, Φαξ 210-9652386
e-mail: worldpharmacists@yahoo.com
http://worldpharmacists.org

Εκπρόσωποι Οργάνωσης:

ΒΟΛΟΣ

- Ιωλκού 289 Α - Βόλος 38333
Τηλ./Φαξ: 24210-40913, 6948-076477
e-mail: vbirlirakis@yahoo.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

- Αλεξ. Σβώλου 25 - Θεσ/νίκη 54622
Τηλ. 2310-276120/268268, Φαξ 2310-244930
e-mail: info@angelline.gr

ΚΑΛΑΜΑΤΑ

- Αριστομένους 37 - Καλαμάτα 24100
Τηλ. 27210-24695, Φαξ 27210-24222

ΚΕΡΚΥΡΑ

- Πλατεία Γ. Θεοτόκη 9 - Κέρκυρα 49100
Τηλ. 26610-44720, Φαξ 26610-37872
e-mail: kvrettou@otenet.gr

ΛΑΡΙΣΑ

- Δευκαλίωνος 9 - Λάρισα 41222
Τηλ./Φαξ: 2410-536559, Κιν. 6977-297662
e-mail: sfarmak@lar.forthnet.gr

ΡΟΔΟΣ

- Φαρμακ. Σύλλογος Δωδεκανήσου
Περιοχή Ζέφυρος - Ρόδος 85 100
Τηλ./Φαξ: 22410-38151

Εκπρόσωποι - Παραρτήματα Εξωτερικού:

ΖΑΜΠΙΑ

- Ελένη Κορομβλή - Γεν. Συντονίστρια
Όλγα Γεωργιάση - Υπευθ. Οικονομικών/Δημ. Σχέσεις
Prof. Chifumbwe Chintu - Σύμβουλος
Lloyd Chingambo - Σύμβουλος
Enzio Rossi - Σύμβουλος
PO Box 31587 - Lusaka
Tel. + 260-1-231020/213367, fax + 260-1-231061
e-mail: grecogen@zamnet.zm

ΚΥΠΡΟΣ

- Αρετή Παντελίδου - Γαλιούσσας 29 Εγκωμή 2414 - Κύπρος
Tel. + 357-22357488
κιν.: + 357-99-452888
e-mail: pareti@cytanet.com.cy
e-mail: diamanto1@cytanet.com.cy

ΝΟΤΙΟΣ ΑΦΡΙΚΗ

- Cilla Bolton POBox 275 George 6530 - S. Africa
Tel. + 27-44-8745918 Fax + 27-44-8745919
Cell + 27-82-441469 e-mail: cillabolton@mweb.co.za

Ενημερωτικό Δελτίο «Φ.τ.Κ.»

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ - ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

- ΕΚΔΟΤΗΣ: Σ. Σερεμίδης, Υψηλάντου 41 - Γλυφάδα 16675
Τηλ. 210-9623845, 213-0612168 Φαξ 210-9652386
κιν. 6945-434005, e-mail: serio@hol.gr
- ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ: Α. Βελακούλη,
Ε. Παπασιροπούλου, Σ. Τράντζα, Α. Τσιαπρανή,
Στ. Χιλιόπουλος
- ΥΠΕΥΘ. ΑΡΧΕΙΩΝ: Ι. Κοντογιάννης Τηλ. 210-8131523
- ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Γ. Χρυσοβιτσιάνος
- ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ:

MEMΦΙΣ Α.Ε. Τηλ. 210-5240739, Φαξ 210-5224556
e-mail: memfisae@otenet.gr

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: «ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ» ΜΚΟ



Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS

Συνέχεια από τη σελ. 1

Ο ιός HIV εξαπλώθηκε σε κάθε γωνιά του πλανήτη με ξέφρενο ρυθμό, κυρίως εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής (ελεύθερη σεξουαλική επαφή, κοινή χρήση συριγγών, από μολυσμένη μπέρα κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό ή τον θηλασμό στο παιδί, και σπάνια σήμερα από μεταγίση μολυσμένου αίματος ή παραγώγων του).

Δεν μεταδίδεται από την καθημερινή κοινωνική επαφή, χειραψία, αγκάλιασμα, φιλή, συνάθροιση ατόμων, από την κοινή χρήση της τουαλέτας, από ιδρώτα ή σάλιο, από ρουχισμό, ποτήρια, μαχαιροπίρουνα, τηλεφώνω, από ποσίνες ή θάλασσα, από κουνούπια ή άλλα έντομα.

Σύμφωνα με στοιχεία της Ε.Ε.Μ.Α.Α. (Ελληνική Εταιρία Μελέτης και Αντιμετώπισης AIDS) στη χώρα μας αλλά και σε αναπτυσσόμενες χώρες, παρατηρείται αύξηση των μολύνσεων στις γυναίκες της αναπαραγωγικής ηλικίας. Τον τελευταίο χρόνο, έχουν αυξηθεί οι διαγνώσεις σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (κυρίως σύφιλης) τόσο σε ασθενείς με HIV λοίμωξη όσο και στο γενικό πληθυσμό, γεγονός που αποδεικνύει ότι τα μέτρα προφύλαξης έχουν χαλαρώσει σημαντικά στη χώρα μας. Επιπρόσθετα, ανησυχητική είναι η καταγραφόμενη αύξηση των HIV ασθενών που διαγιγνώσκονται σε προηγμένα στάδια της νόσου (Late Presenters) στις Ευρωπαϊκές χώρες, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Αποδεικνύει, ότι μάλλον δεν γίνεται τακτική εξέταση για πι-

θανή μόλυνση για HIV του Ελληνικού πληθυσμού. Αυτονόητο είναι ότι για την καλύτερη αντιμετώπιση των HIV ασθενών χρειάζεται πρώιμη διάγνωση.

Η χώρα μας σε πρόσφατη αναφορά του Ευρωπαϊκού Οργανισμού «Health Consumer Power House» λαμβάνει χαμηλή βαθμολογία λόγω παραμέτρων αξιολόγησης. Δηλαδή της μη ύπαρξης γενικευμένης εκστρατείας ενημέρωσης κοινού, απουσίας εκπαίδευσης σεξουαλικής αγωγής στα σχολεία, μη εύκολης πρόσβασης στη θεραπεία των μη πιστοποιημένων μεταναστών (Undocumented Immigrants), και μη γενικευμένου ελέγχου για οροθετικότητα των εγκύων.

Σε άλλη έρευνα, για τους νέους (Τμήμα δημοσιογραφίας ΙΕΚ «Ακμή») παρουσιάζεται το 63,3% των νέων να έχει περιστασιακό ή μόνιμο σύντροφο. Δυστυχώς το 30,5% των νέων δεν ρωτά ποτέ για την κατάσταση της υγείας του ερωτικού συντρόφου, με το αναλογικό ποσοστό υπερδιπλάσιο στους άνδρες από γυναίκες (19% και 43%). Στην ίδια έρευνα παρουσιάζεται το 53,7% των νέων να χρησιμοποιεί προφυλακτικό, ενώ η ιδέα του AIDS προκαλεί στους νέους συναισθήματα ανησυχίας (49%) και τρόμου (43,5%).

Οι «Φ.τ.Κ.» επισήμαναν τη δυσάρεστη πραγματικότητα των αριθμών, κρίνοντας ότι είναι επιτακτική ανάγκη να ενημερωθούμε όλοι για τη νόσο αυτή. Κυρίως όμως, τα νέα παιδιά που τώρα



Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ είναι πολύ εχθρική για εκατομμύρια παιδιά σε πολλές χώρες της Αφρικής, και σε ολόκληρο τον κόσμο. Ένας ολοένα αυξανόμενος αριθμός παιδιών αναγκάζεται κάθε μέρα να βγει στους δρόμους ως αποτέλεσμα της φτώχειας, της βίας, του πολέμου, των ασθενειών αλλά και της εγκατάλειψης επιστασίας της οικογένειας.

Ο ορισμός «Street Children» αναφέρεται σε όλα τα παιδιά ηλικίας κάτω των 16 ετών που είτε ζουν μόνιμα στο δρόμο, είτε περνούν εκεί το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους και αργά το βράδυ γυρίζουν σπίτι τους όπου εκεί, θα μπορούσε να υπάρχει κάποιος στοιχειώδης έλεγχος. Το πρόβλημα των «Παιδιών του δρόμου» μεγαλώνει καθημερινά και εκτιμάται ότι στην Αφρική, 10 εκατομ. παιδιά ζουν χωρίς οικογένεια. Συμβαίνει λόγω ασθενών οικογενειακών δεσμών, προβλημάτων αλκοολισμού ή και ενδοοικογενειακής βίας, πολλά παιδιά το σκάνε από το σπίτι τους και έτσι στερούνται την οικογενειακή προστασία και αγάπη, αλλά το κυριότερο μένουν εκτεθειμένα σε κάθε είδος κινδύνου.

Η φτώχεια, βέβαια παραμένει σαν μία από τις μεγαλύτερες αιτίες των παιδιών του δρόμου. Η οικονομική δυσχέρεια αναγκάζει τους γονείς να στέλνουν τα παιδιά τους από πολύ μικρή ηλικία στους δρόμους, για να βρουν δουλειά για να έχουν να φάνε (το 80% ζει κάτω από το όριο της φτώχειας). Παιδιά μόνα τους μεταναστεύουν και σε μεγαλύτερες πόλεις για να βοηθήσουν οικονομικά τις οικογένειές τους, τα μικρότερα αδέρφια τους και τους εαυτούς τους. Είναι γεγονός, ότι ένας τεράστιος αριθμός ανθρώπων ζει στην Αφρική κάτω από εξαντλητικές συνθήκες όπου η τροφή σπανίζει, γιατί ζουν με λιγότερο από 1 ή 2 δολάρια την ημέρα, με αποτέλεσμα τα παιδιά να υποσιτίζονται. Ακολουθώντας το αίσθημα επιβίωσης, βγαίνουν μόνα τους στο δρόμο αναζητώντας ψίχουλα τροφής ή και από αδιαφορία των γονέων να ακολουθήσουν μία ανεξέλεγκτη τακτική.

Το AIDS αποδεκατίζει συνεχώς τις κοινωνίες της Αφρικής αφήνοντας πίσω χιλιάδες ορφανά (30% σε ηλικίες μέχρι 15 ετών), ενώ η σχεδόν απουσία ορφανοτροφείων και η έλλειψη κάθε άλλου είδους κοινωνικής πρόνοιας αναγκάζει κάποιον συγγενή, αν βέβαια υπάρχει και είναι διαθέσιμος, να τα υιοθετήσει. Η ύπαρξη όμως και πάλι της μεγάλης φτώχειας ή της άσχημης οικογενειακής κατάστασης σπρώχνει πολλές φορές τα παιδιά αυτά, να βγουν στο δρόμο για να επιβιώσουν πολλές φορές δυστυχώς με μία παραβατική ζωή. Συνειδητοποιεί κανείς ότι ο αυξανόμενος αριθμός ασθενών από AIDS παρόλες τις παγκόσμιες προσπάθειες για ενημέρωση, είναι αποτέλεσμα της πεινχρής παιδείας που επικρατεί στις χώρες αυτές και η αδιαφορία των κυβερνόντων, να καλλιεργήσουν το μυαλό και το πνεύμα των ανθρώπων αυτών. Το κράτος και η κοινωνία δυστυχώς αδυνατούν να δουν την πραγματικότητα, αλλά και να λάβουν δραστικά μέτρα για λύση του προβλήματος.

Από την άλλη πλευρά, πάρα πολλές είναι οι ανθρωπιστικές Οργανώσεις (ΜΚΟ) καθώς και μεμονωμένες κατηγορίες ανθρώπων, που καταβάλουν κάθε δυνατή προσπάθεια απλώνοντας το χέρι τους στα παιδιά αυτά.

Μία δυναμική κίνηση κάποιων ΜΚΟ ή άλλων Φορέων είναι η



δημιουργία ειδικών Κέντρων (Drop-in Centers), όπου μαζεύονται τα παιδιά του δρόμου και τους παρέχεται τροφή, υποσιτιστική ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, κυρίως στοιχειώδης μόρφωση, συμπεριφορά και επιβίωση, καθώς και ψυχολογική υποστήριξη. Υπάρχουν ειδικές ομάδες εθελοντών που κάθε βράδυ γυρίζουν στους δρόμους με τα αυτοκίνητά τους και μαζεύουν όλα τα παιδιά κάθε ηλικίας που βρίσκονται εκεί μόνα τους και είναι εκτεθειμένα στην πορνεία, τα ναρκωτικά, το AIDS και σε κάθε είδος απάνθρωπης συμπεριφοράς. Ένα τέτοιο κέντρο είναι και το «Fountain of Hope» στην περιοχή Kamvala στην Λουσάκα/Ζάμπια με 300 περίπου υποστηριζόμενα παιδιά, όπου οι «Φαρμακοποιοί του Κόσμου» δραστηριοποιούνται προμηθεύοντας βασικό φαρμακευτικό υλικό.

Είχα την ευκαιρία να επισκεφτώ το Κέντρο αυτό στην Λουσάκα το 2008, σε μία Αποστολή των «Φ.τ.Κ.» μαζί με τον πρόεδρο Σπύρο Σερεμίδα. Η Συντονίστρια Ελένη Κορομβλή, συνεργάστηκε και προώθησε τη δημιουργία μίας βιβλιοθήκης (Lubuto Library) σε ένα διαμορφωμένο χώρο. Τα παιδιά αυτά συγκεντρώνονται, παίζουν και συζητούν τα προβλήματά τους, καθώς πραγματοποιούνται και πολλές άλλες απλές επιμορφωτικές δραστηριότητες. Ας ελπίσουμε, οι κυβερνήσεις να ανοίξουν τα μάτια τους και να αντιμετωπίσουν με μεγαλύτερη σοβαρότητα και ωριμότητα το μέλλον των μικρών παιδιών της μαύρης Ηπείρου. Υπολογίζεται ότι χρειάζονται τουλάχιστον 50 εκατομ. δολάρια ετησίως για να υποστηρικτούν κάποια προγράμματα για τα «Παιδιά του δρόμου», σε χώρες της Αφρικής. Και ως τότε ας συνεχίσουμε να προσφέρουμε όπως και όσο μπορεί ο καθένας, γιατί στα μάτια των μικρών αυτών παιδιών υπάρχει ζωντανή ακόμη η ελπίδα.

ΑΓ. ΒΕΛΑΚΟΥΛΗ
Φαρμακοποιός



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

• **ΚΑΘΩΣ ΕΧΟΥΜΕ ΜΠΕΙ ΣΤΗ ΝΕΑ ΧΙΛΙΕΤΙΑ** σύμφωνα με τις διαπιστώσεις της διεθνούς επιστημονικής Κοινότητας, ο κόσμος μας γίνεται πιο θερμός και σε αυτό δε συμβάλλουν μόνο οι φυσικές διαδικασίες που επιδρούν στο κλιματικό σύστημα της Γης, αλλά και η ανθρώπινη δραστηριότητα.

Η ιστορία του κλίματος της Γης μας βεβαιώνει ότι ζούμε συνεχώς σε μια κλιματική αλλαγή, η οποία όμως στις μέρες μας ή καλύτερα από την έναρξη της βιομηχανικής επανάστασης, επηρεάζεται από ένα νέο εξωγενή παράγοντα, τον άνθρωπο.

(Πληροφορίες και ενημέρωση από Ευρωπαϊκό Οργανισμό Περιβάλλοντος, Διακυβερνητικό Πάνελ κλιματικών αλλαγών, Παγκόσμιο Μετεωρολογικό Οργανισμό, ΥΠΕΧΩΔΕ, Υπουργείο Ανάπτυξης).

Στοιχεία και αριθμοί που μας «ξυπνούν»:

- Οι πόλεις και τα κτίρια καταναλώνουν το 75% της παγκόσμιας ενέργειας, συγχρόνως παράγουν το 80% των αερίων που ευθύνονται για την αύξηση του φαινομένου του θερμοκηπίου.

- 80% από τα δάση στον κόσμο, έχουν καταστραφεί από ανθρώπινες δραστηριότητες.

- Το χαρτί αποτελεί περίπου το 20% του συνολικού όγκου των σκουπιδιών. Από αυτό περισσότερο από το 90% είναι χαρτί συσκευασίας, για το οποίο κόβονται κάθε χρόνο 5.300.000 δέντρα.

- Στην Ελλάδα, πετιώνται ετησίως 1 δισεκ. πλαστικά μπουκάλια νερού και 1 δισεκ. μπουκάλια αναψυκτικών.

- 1,2 τρισεκατομμύρια πλαστικές σακούλες καταναλώνονται παγκόσμια ετησίως. Η κατασκευή μίας πλαστικής σακούλας διαρκεί περίπου 1 δευτερόλεπτο, η χρήση της 12 λεπτά, ενώ ο χρόνος αποδόμησής της πάνω από 10 έως 400 χρόνια!

- 100 δισεκατομμύρια τόνοι πλαστικού ρυπαίνουν τις θάλασσες του πλανήτη



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



τη και αποτελούν το 90% της θαλάσσιας ρύπανσης.

- Σε παγκόσμιο επίπεδο, υπολογίζεται ότι περισσότερο από 1 εκατ. θαλασσοπούλια και 100.000 θαλάσσια θηλαστικά και χελώνες, πεθαίνουν κάθε χρόνο από απορρίμματα σε θάλασσες και ακτές.

- 1 λίτρο λαδιού μολύνει σχεδόν 1 εκατ. λίτρα νερού, δηλαδή ποσότητα ικανή να καλύψει τις ανάγκες ενός ατόμου σε νερό για 14 χρόνια.

- Στην Ελλάδα παράγονται ετησίως 3 εκατ. τόνοι οικιακών απορριμμάτων. Η υπόθεση «ανακύκλωση», πρέπει να μπει πιο δυναμικά στη ζωή μας και να γίνει καθημερινό βίωμα και συνήθεια όλων μας!

- Αν όλοι οι κάτοικοι της Ελλάδας ανακύκλωναν τα αλουμινένια κουτάκια που αγοράζουν, οι δικές μας εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα θα μειώνονταν κατά 250.000 τόνους ετησίως.

(Από έντυπα των Οργανώσεων Ελλάδα Καθαρή, Helmera, United Nation Environment Programme, Med Pol, Μεσογειακό Γραφείο Πληροφόρησης για το Περιβάλλον, τον Πολιτισμό και Αειφόρο Ανάπτυξη, Φύση χωρίς σκουπίδια, Δίκτυο Π.Ε. Ελληνικής Εταιρείας Προστασίας της Φύσης).

Όπως είναι γνωστό, οι ποσότητες των μη χρησιμοποιηθέντων ή ληγμένων φαρμάκων σε κάθε Ελληνικό νοσοκομείο είναι δυστυχώς μεγάλες (1 στα 4 συνταγογραφούμενα φάρμακα που προμηθεύεται ο κάθε ασθενής από το φαρμακείο, πετώνται).

Οι διάφορες φαρμακευτικές ουσίες που διαχέονται στο περιβάλλον από την ανεξέλεγκτη ρίψη σε ακάλυπτους χώρους, οικόπεδα, τουαλέτες και δημοτικούς κάδους απορριμμάτων, προκαλούν άμεση ρύπανση του εδάφους, του υδροφόρου ορίζοντα, των φυτών, δηλητηριάσεις οικιακών ζώων, μετάδοση ασθενειών σε ανθρώπους κ.τ.λ.

Εξάλλου έκθεση της Επιτροπής Περιβάλλοντος της Ευρωπ. Ένωσης αναφέρει ότι 1,3 δισεκ. τόνοι γενικών αποβλήτων πετάγονται μόνον από τις Ευρωπαϊκές χώρες κάθε χρόνο, ενώ αντίστοιχα ο ΟΕCD εκτιμά ότι το 2020 η παραγωγή απορριμμάτων θα αυξηθεί κατά 45% (από το 1995).

Το περιβάλλον μας, επιβαρύνεται συνεχώς.

Ενημέρωση των πολιτών μπορεί να γίνει από τους αρμόδιους Φορείς (Ε.Ο.Φ., Ιατρικοί και Φαρμακευτικοί Σύλλογοι, ΜΚΟ Φαρμακοποιοί του Κόσμου κ.λπ.) και πρέπει να είναι επιβεβλημένη και στα Μ.Μ.Ε. δεδομένου ότι καθημερινά στην Ελλάδα διαχέονται στο περιβάλλον, περίπου 2,5 τόνοι άχρηστα φάρμακα και χημικές ουσίες.

Η ολοκληρωμένη διαχείριση απορριμμάτων αποτελεί ένα από τα μεγάλα εθνικά θέματα προς επίλυση και συνδέεται άμεσα με κοινωνικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές πτυχές.

Η Κοινωνία Πολιτών και ειδικότερα οι Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις συνεισφέροντας εξειδικευμένες γνώσεις, δέσμευση και υλοποίηση δράσεων, αποτελούν τους καθοριστικούς εκφραστές και συνεργάτες για την επίτευξη της βιώσιμης ανάπτυξης.

ΕΡΓΟ ΠΟΛΙΤΩΝ

Ομάδα Εργασίας για το Περιβάλλον

Ξεκινούν τη σεξουαλική τους ζωή και κινδυνεύουν περισσότερο απ' όλους μας από την άγνοια για τη σπουδαιότητα της προφύλαξης. Αυτή η ανάγκη των Φορέων, των ΜΚΟ και ασθενών να τους αντιμετωπίσουμε σαν ισότιμα μέλη της κοινωνίας μας χωρίς προκατάληψη αλλά με κατανόηση, οδήγησε και την Οργάνωσή μας σε αυτή την πρωτοβουλία για το AIDS.

Οι «Φ.τ.Κ.» πραγματοποίησαν την εκδήλωση που αφορά στο AIDS, συνεχίζοντας με συνέπεια να δηλώνουν το παρόν τους στη μάχη κατά της νόσου. Όπως κάνουν στην έως τώρα διαδρομή τους με ανθρωπιστικά προγράμματα σε χώρες του αναπτυσσόμενου Κόσμου και κυρίως στην υποΣαχάρια Αφρική, για ασθενείς με AIDS.

Σύμφωνα με στοιχεία του Υπουργείου Υγείας της Ν. Αφρικής και του WHO το 2006 είχαν καταγραφεί 345.640 θάνατοι από AIDS, ενώ παρατηρούνται και τα υψηλότερα ποσοστά παιδικού καρκίνου, φυματίωσης και ελονοσίας. Οι παγκόσμιες στατιστικές αναφέρουν συνολικά 1,4 εκατομμύρια θανάτων παιδιών σε ολόκληρη την υποΣαχάρια Αφρική, και περίπου 430.000 νέες περιπτώσεις παιδιών που ζουν με τον HIV μέσα στο 2008.

Στα έντυπα που διανεμήθηκαν από το περίπτερο στο χώρο της εκδήλωσης, οι «Φ.τ.Κ.» ενημέρωσαν ότι σε κάθε Αποστολή τους στις προαναφερθείσες περιοχές ανά τον κόσμο διαθέτουν δωρεάν ιατροφαρμακευτικό υλικό. Επίσης, την ειδική υποστηρικτική Αφρικανική τροφή μεγάλης θρεπτικής αξίας (Zadza) σε παιδιά και ενήλικες, που ζουν καθη-



μερινά με το φονικό ιό και δεν έχουν πρόσβαση σε οργανωμένες υπηρεσίες ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης.

Από το 2003 μέχρι και σήμερα, οι «Φ.τ.Κ.» κατά τη διάρκεια των Αποστολών τους προσπαθούν να καταγράψουν αυτά τα φοβερά στατιστικά στοιχεία, για να προχωρήσουν στην πραγματοποίηση μιας ουσιαστικής βοήθειας, κοινωνικής, υποδομών και δωρεά φαρμάκων που θα προωθούνται προς τους ασθενείς ή στα κατά τόπους υγειονομικά κέντρα.

Το Zadza είναι ένα γεύμα από σόγια, κομμάτια μοσχαρίσιου κρέατος αναμειγμένο με κυλό καλαμποκιού, σε μορφή ευκολόχρηστης τροφής πλούσιας σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, λιπαρά και με έγκριση των Υγειονομικών Αρχών της χώρας. Το Zadza, ήταν η νέα βασική κίνηση συνεργασίας των «Φ.τ.Κ.» σε πρόγραμμα διατροφικής βοήθειας στην Αφρική με την Οργάνωση «Food for Life». Η Οργάνωσή μας, δώρισε τον Ιούλιο του 2007 τις πρώτες 1.400 κονσέρβες Zadza. Με αυτόν τον τρόπο, καλύφθηκαν οι πρώτοι 100 ασθενείς για διάστημα 3 μηνών. Τον Νοέμβριο της ίδιας

χρονιάς, ακολούθησε νέα Αποστολή και προσφορά μεγαλύτερης ποσότητας. Οι «Φ.τ.Κ.» τιμήθηκαν σε ειδική εκδήλωση από τις επίσημες Αρχές για την προσφορά τους αυτή.

Πρόσφατα, έχει δημιουργηθεί μια Διεθνής on-line Κοινότητα (AIDSspace) για τη σύνθεση ανθρώπων, ανταλλαγή γνώσεων και την παροχή υπηρεσιών για τα εκατομμύρια ανθρώπων που ζουν με τον ιό HIV, αλλά και τα εκατομμύρια που μπορούν να ανταποκριθούν στην πρόσκληση βοήθειας.

Το πλούσιο καλλιτεχνικό πρόγραμμα της εκδήλωσης από γνωστούς καλλιτέχνες, συμπλήρωσε την αναγκαία προώθηση της υπεύθυνης επιστημονικής ενημέρωσης από τους «Φ.τ.Κ.» για το AIDS, με την παρακίνηση πρωτοβουλιών και δράσης για έγκυρη διάγνωση και περιορισμό της εξάπλωσης.

Σε παράλληλη εκδήλωση (28 Νοεμβρίου-1 Δεκεμβρίου) στην πλατεία Συντάγματος στο Φεστιβάλ Υγείας του Υγειονομικού Τομέα του Δήμου Αθηναίων, οι «Φ.τ.Κ.» ανταποκρίθηκαν και συμμετείχαν και αυτοί μαζί με πολλές άλλες ΜΚΟ και Φορείς. Στόχος τους να υποστηρίξουν τα ανθρώπινα δικαιώματα των HIV οροθετικών ατόμων, βελτιώνοντας έτσι την κοινωνική τους αποδοχή και να επιβεβαιώσουν ότι η πρόληψη, είναι το κλειδί της επιτυχίας στην αντιμετώπιση της απειλής του AIDS. Ολοκλήρωσαν έτσι την ανθρωπιστική παρουσία της Οργάνωσής μας, στα κοινωνικά και επιστημονικά τεκτονόμενα της χρονιάς που έφευγε.

ΣΠ. ΣΕΡΕΜΙΔΗΣ
Φαρμακοποιός

3





Ελεύθερη αναπνοή

ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΟΞΥΓΟΝΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΑΙΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ, έτσι η αναπνοή είναι η σημαντικότερη και ζωτικότερη λειτουργία του οργανισμού μας. Η σωστή αναπνοή βασίζεται κυρίως στην εισπνοή από τη μύτη και την εκπνοή από το στόμα. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται ένα πρώτο «φιλτράρισμα» του αέρα δια μέσου του ρινικού βλεννογόνου, ενώ επιτυγχάνεται βαθύτερη αλλά και καλύτερη εισπνοή. Αντίθετα, όταν κάποιος εισπνέει από το στόμα λόγω απόφραξης της μύτης (ρινίτιδα, ιγμορίτιδα, αλλεργίες, στραβό διάφραγμα κ.λπ.), ενδέχεται να εμφανίσει αναπνευστικές δυσλειτουργίες όπως άσθμα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), βρογχίτιδες κ.λπ. Από μελέτες έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά που φοράνε ορθοδοντικά «σιδεράκια» εμφανίζουν τρεις φορές συχνότερα αναπνευστικές παθήσεις, λόγω της εισπνοής και από το στόμα.

Έτσι, η «Σωστή Αναπνοή» συνεπάγεται ελεύθερη ρινική εισπνοή άρα και «Ελεύθερη Μύτη».

Η ρινική απόφραξη, μπορεί να δημιουργήσει και άλλα προβλήματα και επιπλοκές όπως ροχαλητό και υπνική άπνοια.

Οφέλη σωστής ρινικής αναπνοής

- Καθαρότερος αέρας: Εισπνέοντας από τη μύτη, σκόνη και μικροσωματίδια φιλτράρονται και δεν διεισδύουν στους πνεύμονες.
- Θερμοκρασία αέρα: Χρειάζονται μόνο 5/100 του δευτερολέπτου για να ρυθμιστεί θερμοκρασία του αέρα από τη μύτη στους πνεύμονες (00-300C).
- Αυξημένη υγρασία: Ο ρινικός βλεννογόνος υγραίνει τον εισπνεόμενο αέρα από 30% έως 90%.
- Βελτιωμένη δυνατότητα λήψης οξυγόνου: Το οξειδίο του αζώτου που δημιουργείται στη μύτη, έχει θετική επίδραση στην οξυγόνωση των πνευμόνων.

Στις περισσότερες περιπτώσεις κακής αναπνοής, παρατηρείται ροχαλητό και άπνοιες. Το ροχαλητό ως γνωστό αφορά εμμέσως και άμεσα σχεδόν όλους μας. Επίσης, το ροχαλητό άμεσα συσχετίζεται με τις άπνοιες (άπνοια κατά τον ύπνο) οι οποίες έχουν κυριολεκτικά καταστροφικές επιδράσεις στον οργανισμό, όπως:

- Αρνητική επίδραση στον ύπνο και την ποιότητα ζωής.
- Κατά τη διάρκεια δε άπνοιας κατά τον ύπνο:



- Αυξάνεται η αρτηριακή πίεση.
- Αυξάνεται η καρδιακή συχνότητα-αρρυθμίες.
- Αυξάνεται το ζάχαρο (γλυκόζη αίματος).
- Επιβαρύνεται η αναπνευστική λειτουργία και έχουμε επιδείνωση άσθματος.

Συμπερασματικά το ροχαλητό και οι άπνοιες, απαιτούν άμεση διερεύνηση και αντιμετώπιση. Ρωτώντας τον θεράποντα ιατρό κυρίως έναν ΩΡΛ για το ροχαλητό και ακολούθως πνευμονολόγο βασικά για τις άπνοιες, που πιθανόν να κριθεί ανάγκη παρακολούθησης σε εραστήριο ύπνου ή και χρήση αναπνευστήρα.

Ο Δεκάλογος της σωστής αναπνοής:

1. Φρόντιζε ώστε ο αέρας που αναπνέεις, να είναι όσο το δυνατόν πιο καθαρός.
2. Ανάπνεε εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα.
3. Φρόντιζε ώστε η μύτη σου να είναι ελεύθερη, έτσι ώστε η εισπνοή σου να γίνεται απρόσκοπτα.
4. Αντιμέτωπε έγκαιρα κάθε ανατομική ανωμαλία της μύτης σου, έτσι ώστε αυτή να παραμένει μόνιμως ανοικτή.
5. Αντιμετώπιζε έγκαιρα και αποτελεσματικά κάθε κρυολόγημα που προκαλεί ρινική συμφόρηση και μπουκώμα.
6. Αντιμέτωπε αποτελεσματικά την αλλεργική ρινίτιδα, έτσι ώστε να μην παρεμποδίζεται η αναπνοή σου.
7. Αν ροχαλίζεις, αναζήτησε την αιτία κακής ρινικής αναπνοής και προσπάθησε να την διορθώσεις.
8. Μέχρι να αποκατασταθεί η ελεύθερη ρινική αναπνοή σε καταστάσεις μόνιμης ή παροδικής ρινικής απόφραξης, χρησιμοποίησε τις ρινικές ταινίες από το φαρμακείο.
9. Χρησιμοποίησε τις ρινικές ταινίες ή το ρινικό διαστολέα, που αυξάνει τη ρινική παροχή αέρα, περισσότερο από 25% σε καταστάσεις που απαιτείται επιπλέον παροχή σε οξυγόνο στον οργανισμό (τρέξιμο, άθληση, ροχαλητό κ.λπ.).
10. Υπάρχουν προϊόντα που δείχνουν να αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της ελεύθερης εισπνοής, ωστόσο, αυτό που πρέπει να προσέξει κανείς κατά την επιλογή είναι:
 - Να αποφεύγεται η συχνή, παρατεταμένη και αλόγιστη χρήση, τοπικά χορηγούμενων ρινικών αποσυμφορητικών φαρμακευτικών σκευασμάτων.
 - Να αποφεύγονται όταν είναι δυνατόν φάρμακα που χορηγούνται συστηματικά από το στόμα.
 - Όταν προτιμάται ένα μηχανικό, ιατροτεχνολογικό βοήθημα π.χ. οι ρινικές αυτοκόλλητες ταινίες ή εσωτερικός ρινικός διαστολέας, να έχει κλινικά αποδεδειγμένη δράση και αξιόπιστα τεχνικά χαρακτηριστικά (π.χ. επιλογή υλικών, χώρα προέλευσης κ.λπ.).

Σίγουρα πάντα ισχύει η ρήση: «Κάλλιο προλαμβάνειν, παρά θεραπεύειν».

Π. ΚΑΣΑΡΤΖΙΑΝ
Φαρμακοποιός

Πρόεδρος Μεσογειακού Forum για την Υγεία

NEWS IN BRIEF...NEWS IN BRIEF...

UNITED NATIONS NEWS SERVICE



- **U.N. officials in Haiti, give eyewitness accounts of moment devastating quake struck.**

At 4:53 p.m. on Tuesday David Wimhurst, United Nations Communications Director in Haiti, was working on the third floor of the

Christopher Hotel Headquarters for the World body's mission in the capital Port-au-Prince, when the massive 7.0 magnitude quake struck.

Scores of UN staff were killed or injured, and some 150 others, are still unaccounted for including Secretary-General Ban Ki-moon's Special Representative Hédi Annabi, both in the hotel and elsewhere. It must be expected, that more bodies will be found as the concrete is moved.

- **U.N. Agency appoints Tunisian film star, Ambassador against Hunger**

The United Nations World Food Programme (<"http://www.wfp.org/news/news-release/wfp-appoints-tunisian-film-star-hend-sabry-ambassador-against-hunger">WFP) appointed Tunisian film star Hend Sabry as an "Ambassador against Hunger", to help the «Agency fight Hunger» in developing countries around the world, especially in the Middle East region.

Thousands of people ,continue to flee as the latest round of fighting between Government and rebel forces in the Sa`ada province of northern Yemen enters its sixth month, said the United Nations Pefugee Agency, which last month put the number of uprooted at 175,000 but now estimates that it could be higher.

- **Yemen: U.N. Agency estimates 200,000 civilians uprooted as fighting rages.**

Thousands of people ,continue to flee as the latest round of fighting between Government and rebel forces in the Sa`ada province of northern Yemen enters its sixth month, said the United Nations Pefugee Agency, which last month put the number of uprooted at 175,000 but now estimates that it could be higher.

- **Massive refugee influx from D.R. Congo straining neighbours' resources**

A massive influx of 125,000 refugees from the Democratic Republic of the Congo (DRC) into neighbouring Republic of Congo (ROC) and Central African Republic (CAR), after deadly ethnic clashes is severely stretching the



meagre resources of the impoverished region, the United Nations Refugee Agency reported today.

"In Mougoumba in CAR (where 17,000 people have fled, 60 per cent of them children and many from orphanages), the refugees outnumber the locals by 200 to one, while the Likouala region of northern ROC has seen its population double with the arrival of 107,000 refugees."

- **U.N. joins in relief efforts for Albanian flood victims.**

The United Nations is helping Albania respond to flooding in the north of the Balkan country, where more than 4,000 people have already been evacuated from their homes, with up to 20,000 more threatened.

WORLD PHARMACISTS HEADQUARTERS NEWS

Give Shape to the Hope

Our Organization in the occasion the 2010 World AIDS Day, organized an open event in the heart of Athens under the auspices of the City of Athens.

It was an interactive event aiming to inform and sensitiza people on HIV/AIDS, by inviting them to be part of a human chain in the shape of the Red Ribbon.

- **Haiti Earthquake**

The «World Pharmasists» in respond to the appeal of the Greek Ministry of Foreign Affairs for aid to the victims of the earthquake in Haiti, have prepared medical supplies which will be sent accompanied by doctors and a rescue team from other Greek NGOs.

- **Mission to Burkina Faso**

Our Organization in cooperation with «Fair Planet» NGO, they will soon depart for a mission to Sabou area in Burkina Faso. They will stay for approximately 20 days. The 5 members team will establish in Sabou area a clinic, as well as a pharmacy for the needy people. Another program for meningitis vaccination in the same area, will be realised as soon as the final approval will be done from Greek Ministry of Foreign Affairs.

- **Household medication**

The Organization will keep all the necessary contacts with the Greek Ministry of Health, in order to establish a project in cooperation with the Envinomental Authorities concerning the safe delivery, control and recycling of the household medication.





ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΑ ΝΕΑ... ΚΑΙ ΑΛΛΑ

✓ Για την τακτοποίηση των αρχείων της Οργάνωσης, μπορείτε να καταθέσετε τις επίσιες συνδρομές σας: **Alpha Bank** 110-00-2786-028140, **Τράπεζα Πειραιώς** 5019017-261283, **Ταχυδρομική επιταγή ή Πιστωτικές κάρτες Visa και American Express.** ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ, αναγράφετε το όνομά σας στην κατάθεση.

Πληροφορίες: Θ. Μπαμπάλης Λεωφ. Κυπρίων Ηρώων 41, Ηλιοπούλη 163 41. Τηλ.: 210-9969722, κιν.: 6974-406646, e-mail: thbabalis@ath.forthnet.gr

Για αλλαγή διεύθυνσης: Ε. Παπασπυροπούλου 210-8835411, 6937-440259

✓ Οι Φ.τ.Κ. κοντά σε Φαρμακευτικούς Συλλόγους και Φορείς. Το φετινό πρόγραμμα Β' εξαμήνου των επισκέψεων/ομιλιών, εγκαινιάστηκε στις **21 Σεπτεμβρίου 2009** με ομιλία του Προέδρου της Οργάνωσης Σπ. Σερεμίδα, στον Φαρμακ. Σύλλογο Μεσσηνίας (ξενοδοχείο «Ρεξ»).

16-18 Οκτωβρίου: Συμμετοχή του Προέδρου και μελών της Οργάνωσης στο 6ο Παγκύπριο Φαρμακευτικό Συνέδριο (ξενοδοχείο Hilton Λευκωσίας).



2 Νοεμβρίου: Επίσκεψη-ομιλία του Προέδρου της Οργάνωσης στον Φαρμακευτικό Σύλλογο Ηρακλείου Κρήτης.



7 Νοεμβρίου: Επίσκεψη-ομιλία της Δ. Μανωλάκου μέλους Δ.Σ., στο Φαρμακευτικό Σύλλογο Δωδεκανήσου (Ρόδος).

11 Νοεμβρίου: Επίσκεψη-ομιλία του Προέδρου της Οργάνωσης, στο Φαρμακευτικό Σύλλογο Κέρκυρας (αίθουσα Ιατροχειρουργικής Εταιρείας).



9 Δεκεμβρίου: Ομιλία του Προέδρου της Οργάνωσης στο Ανοικτό Πανεπιστήμιο Δήμου Βριλησσιών (αίθουσα Πολιτιστικού Κέντρου), συντονιστής Π. Καραφωτιάς. Το πρόγραμμα ομιλιών-προβολών θα συνεχιστεί κανονικά το 2010.

✓ **Αποστολή για τα θύματα του σεισμού στην Αϊτή.** Οι Φ.τ.Κ. συμμετέχοντας μαζί με άλλες Ελληνικές ΜΚΟ στις ενέργειες της Ελλάδος μέσω της ΥΠΕΕ/ΥΔΑΣ, για Αποστολή άμεσης βοήθειας στα θύματα του τρομακτικού σεισμού στην Αϊτή, θα προωθήσουν ποσότητα απαραίτητων φαρμάκων με το ειδικό αεροσκάφος για το Port-au-Prince (Αϊτή).

✓ **Το νέο Portal AMO.gr.** Μέσα από αγορές διαφόρων ειδών, το AMO.gr προσφέρει οικονομική υποστήριξη από το κοινωνικό του πρόγραμμα, στις ανθρωπιστικές δράσεις των «Φαρμακοποιών του Κόσμου» και άλλων ΜΚΟ. **Επισκεφθείτε το!**

✓ Οι «Φαρμακοποιοί του Κόσμου» ανέλαβαν εκστρατεία συλλογής υπογραφών, για την άμεση απελευθέρωση του εκπαιδευτικού θανάση Λερούνη μέλους της Ελληνικής Μ.Κ.Ο. «Έλληνες Εθελοντές», με την οποία συνεργάζονται επί χρόνια και οι «Φ.τ.Κ.», σε προγράμματα ανθρωπιστικής βοήθειας.

Τον θανάση Λερούνη, απήγαγαν οι Ταλιμπάν κατά τη διάρκεια της τελευταίας αποστολής του στο Αφγανιστάν στις 8 Σεπτεμβρίου 2009.

ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΜΕΛΟΥΣ

Όνοματεπώνυμο:
Όνομα πατρός: Ημερ. γέννησης:
Υγειονομικός:
Άλλο επάγγελμα (αναφέρατε αναλυτικά):
Σπουδές/ Ξένες γλώσσες:
Διευθ. Κατοικίας: Τ.Κ.
Τηλ.: Fax: Κινητό:
e-mail: website:
Διευθ. Εργασίας:
Τηλ.: FAX:
(Σημειώσατε προτίμηση διεύθυνσης παραλαβής αλληλογραφίας)
Συμπληρ. πληροφορίες:

Παρακαλώ να με εγγράψετε ως Τακτικό μέλος της Οργάνωσης «Φαρμακοποιοί του Κόσμου» («World Pharmacists»), της οποίας γνωρίζω τους Ανθρωπιστικούς σκοπούς και δραστηριότητες και επιθυμώ να συμβάλω στην πραγματοποίησή τους.

ΑΘΗΝΑ / / 20 10

Ο/Η Αιτ.....

Υψηλάντου 41 - Γλυφάδα 166 75

ΑΡ. ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ Φαρμακοποιοί του Κόσμου

Τηλ.: 210-9623845 / 8835411 /

Alpha Bank 110-00-27860-28140

3816720

Τράπεζα Πειραιώς 5019-017-261283

Φαξ: 210-9652386, Κιν.: 6937440959

Εγγραφή 36 €

e-mail: worldpharmacists @ yahoo.com

Ετήσια Συνδρομή 30 €

http://worldpharmacists.org

Φοιτητές (Εγγραφή 15 € Συνδρομή 10 €)

Εθελοντική εργασία στους «Φ.τ.Κ.», μπορεί να προσφέρει οποιοσδήποτε το επιθυμεί, ανεξάρτητα από την επιστημονική ή επαγγελματική του ιδιότητα.

ΒΡΕΘΗΚΑΜΕ ΞΑΝΑ ΣΕ ΑΠΟΣΤΟΛΗ

με τη Διεθνή Οργάνωση «Project Compassion» στην Ουγκάντα.

Οι δύο πρώτες ημέρες λειτουργίας της κλινικής ήταν στο Ssenpyi, ένα ψαροχώρι όπου εργαστήκαμε πριν από δύο χρόνια. Είναι κοντά στις όχθες της λίμνης Βικτώρια.

Με την αναφορά μου αυτή ενημερώνω συγχρόνως και τους «Φαρμακοποιούς του Κόσμου» όπου είμαι μέλος τους στις ΗΠΑ.

Μία Κορεάτικη εταιρεία προωθεί τις πέρκες που ψαρεύουν στο χωριό, σε ολόκληρο τον κόσμο.

Το χωριό έχει απομονωθεί πολύ και δεν του παρέχεται ιατρική φροντίδα. Οι κάτοικοι, έχουν συμμετάσχει ενεργά στην μαγεία και ακόμα και στον κανιβαλισμό στο πρόσφατο παρελθόν.

Πριν από δύο χρόνια θυμάμαι ότι οι άνθρωποι ήταν απρόθυμοι να έρθουν στην κλινική, αλλά φέτος, υπήρχαν πολλοί άνθρωποι που περίμεναν στη σειρά όταν φτάσαμε. Ένα μικρό κορίτσι που είχε έλθει για ένα σοβαρό εξάνθημα, παρατηρήσαμε ότι φορούσε ένα περίεργο χάντρινο βραχιόλι γύρω από τον καρπό της, αυτό που δίνεται στους ανθρώπους από τους τοπικούς θεραπευτές. Μιλήσαμε με τη μητέρα της για τη δύναμη του θεού και της ιατρικής επιστήμης, σε αντίθεση με τη δύναμη από τις χάντρες για να θεραπεύσει το κοριτσάκι της. Την ενθαρρύνσαμε να βγάλει τις χάντρες από το χέρι του παιδιού και το έκανε.

Η ομάδα μας γρήγορα συγχρονίστηκε και άρχισε τη θεραπεία των ασθενών. Στις πρώτες ιατρικές εξετάσεις ασθενών περιλαμβάνονται ένα μικρό παιδί με σοβαρή περίπτωση Kwashiorkor (έλλειψη πρωτεΐνης), ένα άλλο 3 εβδομάδων με πνευμονία που είχε μεταφερθεί με μοτοσυκλέτα να νοσηλευθεί από μια πόλη περίπου μια ώρα μακριά, καθώς και πολλοί ασθενείς με έλκη (λόγω μασήματος κόκκων καφέ). Ακόμα είχαμε πολλούς ασθενείς οι οποίοι πίστευαν ότι είχαν σύφιλη, γιατί κάθε εξάνθημα ή φαγούρα ή χτύπημα είχε διαγνωσθεί από τον τοπικό θεραπευτή σαν σύφιλη. Φυσικά είχαμε και περιπτώσεις ελονοσίας, πνευμονίας, ψώρας και tinea, φυματίωσης και HIV. Ήμασταν τυχεροί φέτος να έχουμε



Ουγκάντα 2009

γρήγορα στα χέρια μας, τα kits διάγνωσης του HIV, τα οποία είναι πολύ χρήσιμα όταν υπάρχουν υπόνοιες ότι ασθενής δεν είχε προηγουμένως υποβληθεί σε εξετάσεις.

Οι επόμενες δύο ημέρες δαπανήθηκαν στο Bombo, άλλο μικρό χωριό όπου είχαμε βοηθήσει παλαιότερα. Ήμασταν λίγο έκπληκτοι από τον μικρό αριθμό των ασθενών κατά την πρώτη ημέρα, μέχρι να μάθουμε ότι ο πρόεδρος της Κοινότητας είχε προσκαλέσει ειδικά τους υποστηρικτές και τους φίλους του, ενώ οι υπόλοιποι κάτοικοι της Κοινότητας κλήθηκαν τη δεύτερη ημέρα. Μπορείτε να φανταστείτε τα πλήθη που μας περίμεναν τη δεύτερη ημέρα; Είδαμε πάνω από 400 απόρους ασθενείς! Αυτό ήταν φυσικά την ημέρα που οι ασθενείς χρειάζονται ενυδάτωση IV, αντιβιοτικές

ενέσεις για χρόνιες πυώδεις ωτίτιδες κ.λπ. Η φροντίδα τραυμάτων, ανάγκασε τους νοσηλευτές του Σταθμού να μείνουν μέχρι πολύ αργά. Η Δρ Jane Anderson είδε ένα 2 χρονών παιδί για πνευμονία και συνειδητοποίησε ότι είχε δει αυτό το μικρό αγόρι παλιά, όταν ήταν μόλις 3 ημερών. Η γιαγιά του τον είχε φέρει στην κλινική μας δύο χρόνια πριν, επειδή η ίδια είχε έναν πολύ μεγάλο σπίλο στην πλάτη της και φέτος ξανάρθε, γιατί ήθελε πάλι κάτι.

Τα highlights της τελευταίας ημέρας για μερικά μέλη της ομάδας, ήταν η γέννηση ενός υγιούς κοριτσιού στο μικρό δωμάτιο δίπλα στο φαρμακείο μας. Ένα από τα μέλη της ομάδας μας Νοσοκόμα έκανε τον τοκετό. Θα πρέπει να πούμε ιστορίες για τις απίστευτες συνθήκες υπό τις οποίες αυτό το θαύμα της γέννησης, πραγματοποιήθηκε εκεί.

Οι γιατροί Jane και Carl Anderson με τους 2 γιους τους για 9 συνεχής χρονιά βρίσκονται σε Αποστολές, προσφέροντας ιατρική βοήθεια κυρίως σε χώρες της Αφρικής.

Στο φετινό Συνέδριο Οδοντιατρικής που ήταν ομιλητές, προσκαλούσαν και άλλους εθελοντές για την Αποστολή στην Ουγκάντα τον Ιούλιο 2009. Αμέσως δύο φοιτητές οδοντίατροι προσφέρθηκαν και μπήκαν στην ομάδα. Ήταν πρώτη φορά που εθελοντές οδοντίατροι έφθασαν στην περιοχή εκείνη, και θα πρόσφεραν περίθαλψη δωρεάν.

Ένα δώρο για τους ασθενείς.

SUSANA LEUNG

Κλινική Φαρμακοποιός-S. Diego





ΦΑΡΜΑΚΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

Hippophae Rhamnoides

ΤΟ ΙΠΠΟΦΑΕΣ (*Hippophae Rhamnoides*) είναι από τα αρχαιότερα φυτά της γης, ενώ προηγείται κατά πολύ της εποχής των παγετώνων. Αυτοφύεται σε μορφή θάμνου στην ευρύτερη περιοχή της Ευρασίας. Από την παρατήρηση ότι στις εκστρατείες του Μεγάλου Αλεξάνδρου, τα άρρωστα ή τραυματισμένα άτομα θεραπεύονταν τρώγοντας τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού και ότι άρχιζε να γυαλίζει το τρίχωμά τους, δόθηκε και η ονομασία (ίππο-φάος=άλογο που γυαλίζει). Άρχισαν να το χρησιμοποιούν και οι στρατιώτες του μαζί με τον ίδιο, για να είναι πιο ισχυροί στις εκστρατείες. Υπάρχουν επίσης αναφορές ότι το χρησιμοποιούσε στις εκστρατείες του και ο Τζέκινς Χαν, ενώ μνημονεύεται και από τον Θεόφραστο (μαθητή του Αριστοτέλη), αλλά κυρίως από τον Διοσκουρίδη τον Αναζαρβέα, πατέρα της Φαρμακολογίας.

Αναφορές, επίσης υπάρχουν και στη θιβετιανή και Κινέζικη ιατρική. Από το 1929 όταν για πρώτη φορά πραγματοποιήθηκε βιοχημική ανάλυση των καρπών του φυτού, οι γνώσεις για τις φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού συνεχώς αυξάνονται. Πλέον υπάρχει τεκμηριωμένη γνώση για το Ιπποφαές (Γερμανία, Ρωσία, Καναδάς, Κίνα, Φιλανδία, Αγγλία, Σουηδία κ.ά.), ενώ έχουν αφιερωθεί γι' αυτό 5 παγκόσμια επιστημονικά Συνέδρια.

Το Ιπποφαές, αποτελεί την υψηλότερη πηγή φυτικών λιπαρών οξέων που έχει ανακαλυφθεί μέχρι σήμερα.

Είναι εξαιρετικά πλούσιο σε λυκοπένιο, μια πορτοκαλί χρωστική ουσία η οποία είναι μέρος των καροτενοειδών, είναι η

χρωστική η οποία δίνει στις ντομάτες το κόκκινό τους χρώμα και αποτελεί μία από τις πιο ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες. Τα καροτενοειδή θεωρούνται αντικαρκινική τροφή καθώς εκτενής μελέτη στην οποία συμμετείχαν 48.000 άνδρες, κατέδειξε ότι όσοι καταλάωναν εβδομαδιαίως 10 μερίδες φαγητού που περιλάμβαναν την παραπάνω ομάδα, μείωναν κατά 45% τις πιθανότητές τους να εμφανίσουν καρκίνο του προστάτη.

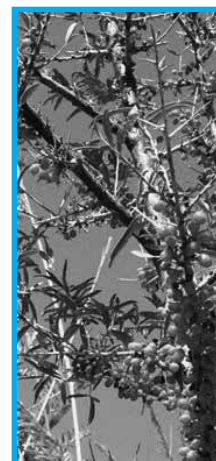
Όπως το λυκοπένιο έτσι και η ζεαξανθίνη, αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά. Αυτά τα δύο συστατικά μαζί με το Α και Β - καροτένιο, cryptoxanthin, taraxanthin και phytofluin, είναι υπεύθυνα για το κιτρινο-πορτοκαλο-κόκκινο χρώμα του Ιπποφαούς. Επίσης η ζεαξανθίνη, είναι ο μοναδικός τρόπος μακροπρόθεσμης αντιμετώπισης του καταρράκτη και της ωχράς κηλίδας καθώς δεν υπάρχει κάτι άλλο.

Ο ανθρώπινος οργανισμός μετατρέπει αυτό το σπάνιο λιπαρό οξύ το οποίο μπορεί να βρεθεί μόνο στο μητρικό γάλα ή σε λάδι πράνθημου, σε προσταγλαδίνες. Οι προσταγλαδίνες, είναι ουσίες οι οποίες συγκαταλέγονται στις ορμόνες και εκτελούν ευρύ φάσμα λειτουργιών στον οργανισμό (όπως ρύθμιση της πίεσης του αίματος). Το λινολενικό οξύ έχει αποδειχτεί αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου και των φλεγμονών. Επιπλέον, εμποδίζει τη συγκέντρωση χοληστερόλης στα αιμοφόρα αγγεία.

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει, η έλλειψη των βασικών λιπαρών οξέων από τη διατροφή σχετίζεται με την ανεπαρκή λειτουργία πολλών συστημάτων του οργανισμού που σχετίζονται με το μεταβολισμό (καρδιολογικό, νευρολογικό και το ανοσοποιητικό σύστημα). Η συμπλήρωση της διατροφής με βασικά λιπαρά οξέα, βοηθά στη σωστή ορμονική παραγωγή και στη μείωση των επιπέδων της «κακής» χοληστερόλης (LDL), καθώς και στην υγεία του δέρματος.

Ως γνωστόν, τα φλαβονοειδή θεωρούνται αντιοξειδωτικές ουσίες. Οι συγκεκριμένες φυτοχημικές ουσίες δεν έχουν σχετισθεί μόνο με ελάττωση της αρτηριακής πίεσης, αλλά και με μειωμένο ποσοστά ορισμένων μορφών καρκίνου, της άνοιας, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, την προστασία των δοντιών μας από την πλάκα και την ουλίτιδα, και την εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών οξυγόνου που αποτίθενται στα κύτταρα και επιταχύνουν τη γήρανση.

Η ουσία Β-Sitosterol έχει τη δυνατότητα να διαλύει τα λίπη, που είναι 30 φορές πιο ισχυρή από τη χολίνη και αποδεδειγμένα μειώνει τη χοληστερόλη. Το Ιπποφαές επίσης μετά από επεξεργασία χρησιμοποιείται για την υγεία των εντέρων, μετά από ακτινοβολία, εγκαύματα, δωδεκαδακτυλικά έλκη, γαστρικά έλκη, χιονίστρες, έλκη δερμάτων κ.ά. Περισσότερα α-



πό 10 διαφορετικά φάρμακα έχουν αναπτυχθεί από το Ιπποφαές στην Ασία και την Ευρώπη, που είναι διαθέσιμα με διαφορετικές μορφές. Στο σύνολο περιεκτικότητας σε λάδι από το σπόρο του, υπολογίστηκε ότι είναι κατά μέσο όρο 11,9% και περιέχει πρωτεΐνη κατά 31,2%.

Στη Ρωσία, αναπτύχθηκαν διάφορα προϊόντα Ιπποφαούς τα οποία χρησιμοποιούνται στη διατροφή των Ρώσων κοσμοναυτών και ως κρέμα προστασίας από την κοσμική ακτινοβολία.

Το Ιπποφαές ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα επιταχύνοντας την αποκατάσταση και θεωρείται ως εκ των κορυφαίων αντικαρκινικών τροφών, ενώ έχει βρεθεί ότι υποκινεί το μυελό των οστών και την παραγωγή αίματος προστατεύοντας έτσι την καρδιά, τη σπλήνα, το συκώτι και τα νεφρά.

Περιέχει τις θρεπτικές ουσίες που έχουν τις καθοριστικές επιδράσεις στο αναπαραγωγικό σύστημα.

Έχει βρεθεί ότι:

- Το επίπεδο βιταμίνης C είναι περίπου 1.000% πιο υψηλό από αυτό των πορτοκαλιών, γι' αυτό χρησιμοποιείται και σε κρουαζιέρες.

- Σύμφωνα με Ρώσους και Κινέζους επιστήμονες, το Ιπποφαές περιέχει 190 βιοενεργά συστατικά από τα οποία 106 είναι στο έλαιο του.

- Περιέχει σίδηρο, κλωροφύλλη, λυκοπένιο, ζεαξανθίνη, ασταξανθίνη, β-καροτίνη, σεληνίο, χρώμιο, όλο το complex της βιταμίνης B και πλήθος άλλων συστατικών.

- Περιέχει περισσότερα από 15 υπεραντιοξειδωτικά, είναι η πιο πλούσια πηγή στον κόσμο.

- Το έλαιο είναι η καλύτερη ενιαία πηγή που είναι γνωστή στον άνθρωπο για τη βιταμίνη E, τη βιταμίνη C, τη βήτα-καροτίνη, τα ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα ουσιαστικά αμινοξέα και φλαβονοειδή.

- Η περιεκτικότητα σε βιταμίνη E (δ-άλφα-tocopherol) είναι 200% υψηλότερη από το έλαιο σίτου, 900% υψηλότερη από το έλαιο καλαμποκιού και 3.500% υψηλότερη από το έλαιο σόγιας. Η d-α-tocopherol, είναι η πιο ισχυρή μορφή βιταμινών E.

- Το β-σιτοστερόλ, που είναι 3.000% πιο δυνατό στη διάσπαση των λιπών από τη χολίνη.

- Περισσότερο από το 90% των συνολικών λιπαρών οξέων είναι ακόρεστα λιπαρά οξέα. Το έλαιο του Ιπποφαούς, περιέχει επίσης 17-20% Ω3, 28-30% Ω6, και 36-40% Ω9/Ω7.

- Περιέχει μέταλλα και ιχνοστοιχεία και όλα τα αμινοξέα.

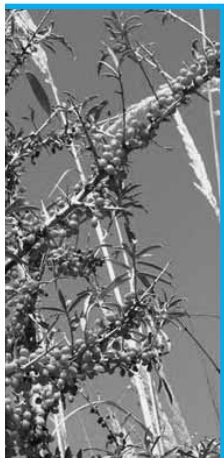
- Έχει συγκέντρωση σε κάλιο. Το λάδι του, δεν περιέχει τα μέταλλα που είναι επιβλαβή στο σώμα.

- Περιέχει κατά 32% πρωτεΐνη.

- Αποτελέσματα έδειξαν ότι το έλαιό του είχε μια θεραπευτική αποτελεσματικότητα στον αποχρωματισμό δερμάτων, στις φακίδες, ενάντια στην πρόωγη γήρανση, στη σκλήρυνση του δέρματος, στην απολέπιση, στην ακμή, στην επαναλαμβανόμενη δερματίτιδα και στις ψωριάσεις.

Ένα αρχαίο φάρμακο, στην ενίσχυση του οργανισμού μας.

ΕΛ. ΠΑΠΑΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ
Φαρμακοποιός



Μη φοβείτε και εσείς να βοηθήσετε



*ψροσφέροντας λίγα ευρώ,
για τα θανσίθωνα των θαιδίών
με Καρκίνο στο Νοσοκομείο ORCI
του Dar es Salaam (Τανζανία)*

Πληροφορίες: 6977 660436,
6937 440959

Ευχαριστούμε

Ευχαριστούμε θερμά τα ευαισθητοποιημένα άτομα, Συλλόγους, Φορείς και επιχειρήσεις που βοηθούν και στηρίζουν τα Ανθρωπιστικά μας Προγράμματα:

Power Health Hellas A.E.B.E., Solist invent Experiences, Gilead Sciences Hellas ΕΠΕ (ANT-1) Pharma Center A.E. Δ. και Ι. Δαμκαλίδης Α.Ε., Δήμος Αθηναίων, Notos Home, ΑΤΤΡ, Cinegram, ΕΣΡ, Mindshare, Cinepos, KFC, Village Cinemas, Ελευθερουδάκης Α.Ε., TERA, Χαϊδεμένος Α.Ε., Selector, ΙΕΚ Ακμή, Visual Hellas, ΑΕΠΙ, Οίκος Νικοτιάν, Α. Τσεϊμαζίδου, Μ. Παπαγεωργαντά, Δ. Γεράρδη, Φαρμακ. Σύλλογος Ηρακλείου Κρήτης, Φαρμ. Β. Μπιρλιράκης, Ν. Βασιλείου, Φ. Τσακνακοπούλου, Φαρμ. Ε. Κομιανού, Συστ. Φαρμ. Σ. Κεχρής-Ε. Κούκη Ο.Ε., Φαρμ. Φ. Βεντούρη, Γ. Καλιαμπέτσος, Ι. Κοντογιάννης, Συστ. Φαρμ. Τσιαπραντά-Ξυνού ΟΕ, Φαρμ. Κ. Χατζίνα, Α. Ρωμανός, Β. Μπιρλιράκης