

Δίπλα σας,
κάθε εποχή!

+ Rewards
PLUS CARD
1€ Αγορών* = 5 Πόντοι
1.500 Πόντοι = 20€
*Εξαιρούνται τα φάρμακα και τα βρεφικά γάλατα.



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Pharma PLUS *link* 71

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Μάρτιος 2024 - Μάιος 2024



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Θα 'ναι σαν να μπαίνει...

Η ΑΝΟΙΞΗ!

Νέα εποχή με υγιές σώμα
και λαμπερή επιδερμίδα

Υγεία

Τι κρύβεται πίσω από την
έξαρση των αλλεργιών

Ψυχολογία

Ψυχική εξάντληση:
Κι όμως, υπάρχει λύση!

Άσκηση

Τον κορμό μας
και τα μάτια μας!

pharmapluspharmacies.gr

pharma_plus_pharmacies

www.pharmaplus.gr





NEA
**EFFACLAR
DUO+M**

3 ΠΛΗ ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΗ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΑΤΕΛΕΙΩΝ

ΟΡΑΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
ΣΕ 8 ΩΡΕΣ**

Κατάλληλο για χρήση από 10 ετών

-66%

ΜΑΥΡΑ ΣΤΙΓΜΑΤΑ***

-44%

ΑΤΕΛΕΙΕΣ***

-45%

ΣΗΜΑΔΙΑ****

Περιοδικό Υγείας & Ομορφιάς

Διανέμεται δωρεάν στα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS

Αγαπητοί Pharma PLUS Link Αναγνώστες,

Η φύση δείχνει το καλύτερο πρόσωπό της, η μέρα αρχίζει να μεγαλώνει όλο και περισσότερο, η ένταση και η θέρμη των ηλιακών ακτίνων γίνονται όλο και πιο αισθητές σε εμάς, δίνοντάς μας ένα επιπλέον κίνητρο να βρισκόμαστε στη φύση. Άνοιξη, λοιπόν, η εποχή της αναγέννησης είναι και πάλι εδώ, βελτιώνοντάς μας τη διάθεση. Ένα από τα θέματα του τεύχους μας είναι η ψυχολογία και πώς επηρεάζεται από τη γλυκιά αυτήν περίοδο.

Από τα μέσα Απριλίου, επίσης, και για τρεις μήνες, στα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS θα βρείτε τη μεγάλη καλοκαιρινή ενέργεια, με τις πιο αγαπητές εταιρείες στον χώρο της αντιηλιακής προστασίας σε προνομιακές τιμές, ειδικά για εσάς, τους κατόχους της +PLUS Card!

Οι φαρμακοποιοί του δικτύου μας, καθώς και το άριστα εκπαιδευμένο προσωπικό τους, βρίσκονται δίπλα σας σε κάθε απορία, για να σας εξυπηρετήσουν με τον καλύτερο τρόπο, ικανοποιώντας κάθε σας ανάγκη.

Τέλος, στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας θα βρείτε πολλά ενδιαφέροντα εποχικά άρθρα, που θα δώσουν απαντήσεις σε ζητήματα γύρω από την υγεία, την ομορφιά και την ευεξία, καθώς και άρθρα με πιο καλοκαιρινή διάθεση.

Καλή ανάγνωση!

Η Ομάδα της Pharma PLUS

Οι ειδικοί μας
σε αυτό το τεύχος

Οι ειδικοί μας εξηγούν

affidea
— Όμιλος Διαγνωστικών Κέντρων

Υγεία

Παντελής Σταυρινού
Διευθυντής
Νευροχειρουργός

Υγεία

Παναγιώτης Χαλβατσιώτης
Αναπληρωτής Καθηγητής
Παθολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ

Υγεία

Ευθυμία Πολύζου
Αλλεργιολόγος, Διευθύντρια
Αλλεργιολογικού Κέντρου
Metropolitan General

Διατροφή

Γεωργία Καπώλη
Διαιτολόγος-
Διατροφολόγος

Διατροφή

Αναΐς Ρενούφ
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Ομορφιά

Μυρτώ Χιονιά
Ιδιοκτήτρια χώρου
εναλλακτικών
θεραπειών

Ψυχολογία

Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγος-
Ομαδική Αναλύτρια

Άσκηση

Μάντη Περασάκη
Pilates instructor,
ιδιοκτήτρια "Pilates by Mandy"

Γνωρίστε μας!

Ιδιοκτήτρια Εταιρεία

Pharma PLUS AE

Μέλος του Ομίλου

Lavipharm

Οδός Αγίας Μαρίας, Τ.Θ.: 59
19002 Παιονία Αττικής
Τηλ.: 210 6691 804
pharmaplus@lavipharm.com
www.pharmaplus.gr

Εκδότης

Pharma PLUS AE

Φωτογραφίες

Shutterstock

Editorial Management

Διεύθυνση Εταιρικής Επικοινωνίας
Ομίλου Lavipharm

**Επιμέλεια -
Δημιουργικός Σχεδιασμός**

Theasis expro
Έλενα Χαραλάμπους

Οι ειδικοί μας εξηγούν

04 | Η μαστογραφία και όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε



Υγεία

08 | Τι κρύβεται πίσω από την έξαρση των αλλεργιών

10 | Η σωστή πρόληψη σώζει ζωές - Ποιες εξετάσεις αμελούμε

12 | Μύθοι και αλήθειες για τη δισκοκλίση

Διατροφή

14 | Η «μάχη» του μαγιό ξεκινά!

16 | Τα φρούτα και τα λαχανικά της άνοιξης... κάνουν καλό!

Ομορφιά

18 | Φέρνουμε την άνοιξη... στην επιδερμίδα μας

20 | Τι μαρτυρούν τα χείλη μας... για την κατάσταση της υγείας μας



Ψυχολογία

22 | Σημάδια ψυχικής εξάντλησης

24 | 'Ηλιος: Ένα παρεξηγημένος πλανήτης



Άσκηση

26 | Τον κορμό μας και τα μάτια μας!

Συνέντευξη

28 | Με τον φαρμακοποιό Κώστα Σαριδάκη

Shopping List

30 | Σύμμαχοι ομορφιάς



Ψάχνεις εργασία σε φαρμακείο;

Είσαι φαρμακοποιός, βοηθός φαρμακοποιού, αισθητικός ή διατροφολόγος και σε ενδιαφέρει η προοπτική εργασίας σου σε ένα από τα φαρμακεία του πανελλαδικού δικτύου φαρμακείων Pharma PLUS;

Στείλε το βιογραφικό σου στο pharmaplus@lavipharm.com

Σκανάρετε το **QR code** στο εξώφυλλο και αποκτήστε την ψηφιακή έκδοση του περιοδικού μας!



INFO



Περισσότεροι από 300.000 καταναλωτές προτιμούν συστηματικά τα φαρμακεία Pharma PLUS, γιατί τους προσφέρουν:

- Άριστο περιβάλλον & άμεση εξυπηρέτηση
- Εξειδικευμένες συμβουλές και υπηρεσίες
- Διαρκή ανανέωση και πληρότητα προϊόντων υγείας και ομορφιάς
- Προνομιακές αγορές και προσφορές με τη χρήση της **+plus card**
- Μοναδικά δώρα

FOLLOW US

Ακολουθήστε τη **Pharma PLUS** στο Instagram και κάντε like στο Facebook

[pharmapluspharmacies.gr](https://www.facebook.com/pharmapluspharmacies.gr)

[pharma_plus_pharmacies](https://www.instagram.com/pharma_plus_pharmacies)

www.pharmaplus.gr

Health Pet®

ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ & ΥΓΗ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ

Μόνο στα Φαρμακεία



ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΗ
για ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ



ΦΡΟΝΤΙΔΑ
του ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟΥ



ΕΝΙΣΧΥΕΙ
ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ



ΕΝΙΣΧΥΣΗ
του ΤΡΙΧΩΜΑΤΟΣ

Περιέχει
60 caps
(1 cap/10kg)
Ανοιγόμενη
κάψουλα
Χωρίς γεύση

Health Plus s.a.
PHARMACEUTICALS-COSMETICS
Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

ΑΘΗΝΑ Λεωφόρος Αγίας Μαρίνας 9, ΒΙ.ΠΕ Κορωπίου 194 00
T 8017007701 - 210 9641162 **F** 210 9600954 **E** info@health-plus.gr **W** www.health-plus.gr
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΙΦΡΟΝ, Λεωφόρος Πολυγύρου 32,
ΤΚ 57001, ΤΘ 60681 **T** 2310 540575
ΚΥΠΡΟΣ ΙΑΜΑ, Pharmaceutical Ltd **T** 25209500



Η μαστογραφία

και όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού

Η φράση «η πρόληψη σώζει ζωές» δεν είναι ακόμη ένα μόντο για να διανθίζει τις καμπάνιες κατά του καρκίνου του μαστού. Στην περίπτωση του τακτικού προληπτικού μαστογραφικού ελέγχου, είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι μπορεί και σώζει ζωές. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι η μαστογραφία μπορεί να εμποδίσει την εμφάνιση της νόσου, όμως βοηθά να εντοπιστεί πολύ νωρίτερα από τον χρόνο που αυτή θα γινόταν αντιληπτή από τη γυναίκα ή τον ιατρό της, έως και 2 έτη νωρίτερα. Όσο πιο έγκαιρα γίνει η διάγνωση τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα για επιτυχημένη και πολλές φορές πλήρη θεραπεία. Σύμφωνα με τις τελευταίες στατιστικές μελέτες, 1 στις 9 γυναίκες στην Ευρώπη θα αναπτύξει καρκίνο του μαστού κατά τη διάρκεια της ζωής της. Στις περισσότερες περιπτώσεις, ο καρκίνος του μαστού είναι σποραδικού τύπου (έως 75-80%) και η συχνότητά του αυξάνεται με την ηλικία, γι' αυτό και οι γυναίκες δεν

πρέπει να εφησυχάζουν όταν δεν έχουν οικογενειακό ιστορικό. Άλλοι παράγοντες κινδύνου είναι η κληρονομικότητα, η πρόωμη έναρξη εμμήνου ρύσης, η καθυστερημένη εμμηνόπαυση, η λήψη οιστρογόνων τουλάχιστον πέντε χρόνια μετά την εμμηνόπαυση, το αλκοόλ και το κάπνισμα.

Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ο προληπτικός μαστογραφικός έλεγχος στον γυναικείο πληθυσμό αρχίζει από την ηλικία των 40 ετών, όταν δεν υπάρχει βεβαρημένο οικογενειακό ιστορικό, και γίνεται ετησίως έως τουλάχιστον και τα 75 έτη, εφόσον η μαστογραφία είναι αρνητική. Η μαστογραφία, όπως και η ψηλάφηση, συνιστάται να γίνονται από την 4η έως και τη 12η μέρα του κύκλου σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας, ώστε οι μαστοί να μην είναι

affidea — Όμιλος Διαγνωστικών Κέντρων	20-35 ετών	35-40 ετών	40 ετών και άνω
ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ	Αυστηρά και μόνο ύστερα από οδηγία ιατρού	Μαστογραφία αναφοράς κατόπιν οδηγίας ιατρού	Κάθε χρόνο
ΥΠΕΡΗΧΟΣ	Ύστερα από οδηγία ιατρού	Κάθε χρόνο	Κάθε χρόνο
ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΨΗΛΑΦΗΣΗ	Κατόπιν ενδείξεων	Κάθε χρόνο	Κάθε χρόνο
ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΣΤΩΝ ΑΥΤΟΨΗΛΑΦΗΣΗ	Αναγκαία και πολύ σημαντική	Αναγκαία και πολύ σημαντική	Αναγκαία και πολύ σημαντική



ιδιαίτερα επώδυνοι και διογκωμένοι. Μετά την εμμηνόπαυση, δεν υφίσταται τέτοιος περιορισμός.

Η πρόληψη πριν από τα 40 έτη πραγματοποιείται με την κλινική εξέταση και το υπερηχογράφημα, ενώ μεταξύ 35-40 ετών συνιστάται να πραγματοποιείται η πρώτη μαστογραφία για αναφορά και σύγκριση. Σε ειδικές περιπτώσεις, όπως όταν υπάρχει οικογενειακό και ατομικό ιστορικό, κάθε γυναίκα πρέπει να συμβουλευτεί τον κλινικό ιατρό της, ο οποίος είναι ο κατάλληλος για να της συστήσει το δικό της εξατομικευμένο πρωτόκολλο παρακολούθησης.

Απαραίτητη είναι η αυτοεξέταση-ψηλάφηση του μαστού σε μηνιαία βάση, η οποία και συμπληρώνει το τρίπτυχο της σωστής πρόληψης μαζί με τη μαστογραφία και την κλινική εξέταση. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι περισσότεροι καρκίνοι του μαστού ψηλαφίζονται για πρώτη φορά από την ίδια τη γυναίκα και όχι από τον ιατρό της. Νεότερα διαγνωστικά εργαλεία για τον έλεγχο του μαστού αποτελούν η τρισδιάστατη (3D) μαστογραφία ή αλλιώς Τομοσύνθεση, καθώς και η μαγνητική μαστογραφία. Η τρισδιάστατη (3D) μαστογραφία μπορεί να συμπληρώσει μια ψηφιακή μαστογραφία σε περιπτώσεις που χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση ενός ευρήματος, αφού η διαγνωστική της ακρίβεια δεν περιορίζεται από το φαινόμενο επιπροβολής στοιχείων.

Η μαγνητική μαστογραφία είναι μια εξέταση χωρίς ακτινοβολία, η οποία πραγματοποιείται στον μαγνητικό τομογράφο με χορήγηση ενδοφλέβιας σκιαγραφικής ουσίας. Εφαρμόζεται συμπληρωματικά σε περιπτώσεις διερεύνησης ευρημάτων στην ψηφιακή μαστογραφία ή/και στο υπερηχογράφημα.

Αξίζει να θυμόμαστε ότι:

1 Ο κίνδυνος από την ακτινοβολία είναι μηδαμινός και δεν αποτελεί εμπόδιο στην προβλεπόμενη χρήση της μαστογραφίας για την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού. Ακόμα και σε περίπτωση εγκυμοσύνης, αν κριθεί απαραίτητο, μπορεί να πραγματοποιηθεί μαστογραφία.

2 Οι γυναίκες στις οποίες έχουν τοποθετηθεί ενθέματα, για λόγους αισθητικής ή για αποκατάσταση μετά από μαστεκτομή, πρέπει να υποβάλλονται σε ετήσιο μαστογραφικό έλεγχο. Εξάλλου τα ενθέματα δεν μειώνουν τη διαγνωστική ικανότητα της μαστογραφίας.

3 Δεν υπάρχει ιδιαίτερο πρόβλημα εκτέλεσης της μαστογραφίας σε γυναίκες με μικρά ή μεγάλα στήθη. Άλλωστε μαστογραφία μπορεί να γίνει και στους άνδρες.



Επένδυση σε ψηφιακούς μαστογράφους τελευταίας τεχνολογίας

Η Affidea σταθερά πρωτοπορεί και επενδύει σε ψηφιακούς μαστογράφους τελευταίας τεχνολογίας, εξασφαλίζοντας τη μέγιστη υποστήριξη στις γυναίκες που την επιλέγουν είτε για προληπτικούς είτε για θεραπευτικούς λόγους. Στα Διαγνωστικά Κέντρα Affidea κάθε γυναίκα απολαμβάνει εξατομικευμένη φροντίδα από τεχνολόγους εξειδικευμένους στην απεικόνιση του μαστού, άμεση διάγνωση και συμβουλευτική καθοδήγηση, με την εγγύηση ποιότητας του κορυφαίου ιδιωτικού φορέα παροχής ιατρικών υπηρεσιών πρωτοβάθμιας περίθαλψης στην Ευρώπη. Τέλος, τα Διαγνωστικά Κέντρα Affidea συμμετέχουν ενεργά στην εθνική εκστρατεία πρόληψης κατά του καρκίνου του μαστού «Φώφη Γεννημάτα», διενεργώντας δωρεάν ψηφιακή μαστογραφία στις δικαιούχους του προγράμματος. •



Συμμαχία για την Υγεία

Η **Pharma PLUS** και τα διαγνωστικά κέντρα **Affidea** προχώρησαν σε στρατηγική συνεργασία με στόχο την ανάδειξη της σημασίας που έχει η επιμελής παρακολούθηση της υγείας του σύγχρονου ανθρώπου. Μέσα από την καινοτόμο αυτή συνεργασία, τα δύο μέρη θα παρέχουν ολοκληρωμένες υπηρεσίες πρόληψης και ενημέρωσης του κοινού για ζητήματα υγείας. Πιο συγκεκριμένα, η **Pharma PLUS**, εμπλουτίζοντας τα οφέλη των κατόχων της κάρτας **+PLUS CARD**, θα προσφέρει επιλεγμένα προγράμματα ιατρικών εξετάσεων, καθώς και την παρακάτω ειδική προνομιακή έκπτωση* της **Affidea**, αποκλειστικά με τη χρήση της κάρτας:

Προνομιακή διαχείριση

στη συμμετοχή του εξεταζόμενου, σε περίπτωση χρήσης παραπεμπτικού ΕΟΠΥΥ

-20%

στον Ιδιωτικό Τιμοκατάλογο στα **Διαγνωστικά Κέντρα Affidea**

-20%

στον Ιδιωτικό Τιμοκατάλογο στα **Δερματολογικά Κέντρα City Med**

Ειδικές τιμές

σε **Κατ'οίκον υπηρεσίες υγείας**

*Διάρκεια 1 έτους (έως 10/9/2024)

pharmapluspharmacies.gr
pharma_plus_pharmacies.pharmaplus.gr

+ Rewards
PLUS CARD
1€ Αγορών* = 5 Πόντοι
1.500 Πόντοι = 20€



*Εκπαιρώντας τα φάρμακα και τα θρεπτικά γέλητα.

Τι κρύβεται πίσω από την έξαρση των αλλεργιών

Γύρη, ατμοσφαιρικοί ρύποι, κληρονομικότητα καθορίζουν τη μέθοδο αντιμετώπισης των αλλεργικών συμπτωμάτων.

Αν, με το πέρασμα του χειμώνα και το σταδιακό άνοιγμα του καιρού, αρχίσουμε να αισθανόμαστε φαγούρα στα μάτια, τη μύτη και τον φάρυγγα, τα μάτια μας δακρύζουν και κοκκινίζουν, η μύτη μπουκώνει και τρέχει, τότε, προφανώς, αυτή η εποχή... δεν μας ταιριάζει. Η εξήγηση είναι απλή: όσοι είμαστε ευαίσθητοι στη γύρη ορισμένων φυτών εκδηλώνουμε τα ενοχλητικά αλλεργικά συμπτώματα ακριβώς όταν αυτή η «ένοχη» γύρη αρχίζει να αυξάνεται στην ατμόσφαιρα.

Τα ενοχλητικά αλλεργικά συμπτώματα

Η εποχική αλλεργία εμφανίζεται σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά πιο συχνά στα παιδιά και στους ενήλικους από 25 ετών και άνω. Πιο συχνή είναι η ρινοεπιπεφυκίτιδα ή εποχική αλλεργική ρινίτιδα, ενώ σε ένα μεγάλο ποσοστό συνυπάρχει –ή προϋπάρχει– το άσθμα, με δύσπνοια (δυσκολία στην εισπνοή αλλά και στην εκπνοή), «σφύριγμα» της αναπνοής και βήχα.

Χάνουμε τον ύπνο μας, αλλά και τις αντοχές μας

Όλα αυτά τα συμπτώματα μπορεί να εμφανίζονται συνεχώς σε κρίσεις, με νυχτερινές εξάρσεις. Έτσι, μπορεί να παρατηρηθεί ανήσυχος ύπνος, με δυσκολίες στην αναπνοή, καθώς μπουκώνει η μύτη. Μπορεί ακόμη να υπάρχουν πιο γενικά συμπτώματα, όπως ατονία, κόπωση, κακουχία –με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε ιδιαίτερα κουρασμένοι χωρίς φανερή αιτία–, και, σπανιότερα, δερματικά εξανθήματα.

Η λεπτή γύρη... με τα χοντρά συμπτώματα

Η βαρύτητα των συμπτωμάτων είναι ανάλογη με τη συγκέντρωση της γύρης στον αέρα, που επηρεάζεται από τις καιρικές συνθήκες. Ο ξηρός και ζεστός αέρας ευνοεί την παραγωγή και διασπορά των κόκκων της γύρης, όπως και ο άνεμος. Αντίθετα, η βροχή περιορίζει τη γύρη, γιατί την κατευθύνει προς τη γη, με αποτέλεσμα να περιορίζονται τα συμπτώματα. Οι λεπτοί κόκκοι της γύρης, που διαχέονται με τον άνεμο, είναι κυρίως αυτοί που προκαλούν την αλλεργία, σε αντίθεση με τους πιο βαρείς κόκκους γύρης, που μεταφέρονται με τα έντομα.



Από την
Ευθυμία Πολύζου
Αλλεργιολόγο, Διευθύντρια
Αλλεργιολογικού Κέντρου
Metropolitan General





Αντιμετωπίζοντας τα συμπτώματα της αλλεργίας

Πώς μπορούμε όμως να αντιμετωπίσουμε τα συμπτώματα; Το ιδανικό θα ήταν να αποφύγουμε τη γύρη, κάτι που, πρακτικά, είναι σχεδόν αδύνατο. Φυσικά, όσοι είμαστε αλλεργικοί μπορούμε να παίρνουμε ορισμένες προφυλάξεις για τον περιορισμό της έκθεσής μας στη γύρη, κατά τη διάρκεια της ανθοφορίας. Πέρα από αυτό, όμως, υπάρχουν ασφαλή και αποτελεσματικά φάρμακα για να προφυλαχθούμε από τα αλλεργικά συμπτώματα ή να τα θεραπεύσουμε.

Διάγνωση, αλλά και προφυλακτική θεραπεία

Η διάγνωση της εποχικής αλλεργικής ρινίτιδας είναι εύκολη. Στις ήπιες περιπτώσεις, η θεραπεία με φάρμακα μπορεί να αρχίσει με βάση το τυπικό ατομικό ιστορικό. Ο αλλεργιολογικός όμως έλεγχος επιβάλλεται στους ασθενείς με σοβαρή ή μεγάλης διάρκειας ρινοεπιπεφυκίτιδα και άσθμα.

Οι δερματικές δοκιμασίες είναι ένας εύκολος και ακριβής τρόπος προσδιορισμού της υπεύθυνης γύρης, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να γίνει διάγνωση με τον προσδιορισμό των IgE αντισωμάτων στο αίμα.

Την εποχή που η ανθοφορία αρχίζει, τα αλλεργικά άτομα με εποχική αλλεργία μπορούν, αφού συμβουλευτούν τον γιατρό τους, να ξεκινήσουν μια προφυλακτική θεραπεία, με ήπια αντιαλλεργικά φάρμακα. Με την εμφάνιση των συμπτωμάτων όμως, θα πρέπει να χορηγηθούν εγκαίρως δραστικότερα φάρμακα, για την αποφυγή σοβαρών κρίσεων. Μετά το τέλος της εποχής, είναι σκόπιμο ο αλλεργικός ασθενής να εξεταστεί από τον ειδικό γιατρό για τον προγραμματισμό μελλοντικής προεποχικής αντιμετώπισης με φάρμακα ή με ειδική ανοσοθεραπεία.



Νέα φάρμακα για έλεγχο των αλλεργικών συμπτωμάτων

Σήμερα, υπάρχουν νεότερα αντιισταμινικά φάρμακα, που δεν καταστέλλουν το κεντρικό νευρικό σύστημα και δεν συνοδεύονται από παρενέργειες, λ.χ. υπνηλία. Τέτοια φάρμακα είναι η σετιριζίνη, η τερφεναδίνη, η λοραταδίνη και η ασεμιζόλη. Όλα τα σύγχρονα φάρμακα λαμβάνονται μία φορά την ημέρα, ενώ το μπουκωμα μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη χορήγηση τοπικών κορτικοειδών. Αν ο γιατρός μάς δώσει τοπική αγωγή για τα ρινικά συμπτώματα, θα πρέπει να προσθέσει και τοπική αγωγή για τα μάτια –που υποφέρουν εξίσου– ενώ, σε δύσκολες καταστάσεις, μπορεί να προστεθεί και σύντομη θεραπεία με κορτικοειδή από το στόμα.

Φουντώνουν οι ατμοσφαιρικοί ρύποι, φουντώνουν και οι αλλεργίες

Τα τελευταία χρόνια, πάντως, σύμφωνα με τους ειδικούς, έχει αυξηθεί σημαντικά η συχνότητα των αλλεργικών παθήσεων, ιδίως του βρογχικού άσθματος, γεγονός που, όπως πιστεύουν, οφείλεται στη μόλυνση του περιβάλλοντος. Φαίνεται ακόμη ότι οι ρύποι της ατμόσφαιρας προκαλούν μορφολογικές αλλοιώσεις στους κόκκους της γύρης, αυξάνοντας έτσι την ικανότητά τους να προκαλούν αλλεργίες.

Τα ερεθιστικά αέρια των ρύπων της ατμόσφαιρας, όπως το διοξείδιο του θείου, το μονοξείδιο και το διοξείδιο του αζώτου, το μονοξείδιο του άνθρακα, το όζον, η σκόνη και η αιθάλη διαταράσσουν τον φυσιολογικό φραγμό των βλεννογόνων. Έτσι, διευκολύνεται η διείσδυση των ουσιών που ευθύνονται για την εκδήλωση αλλεργιών στον οργανισμό, με επακόλουθη αύξηση της ευαισθητοποίησης προς τα συνηθισμένα αλλεργιογόνα, όπως είναι η γύρη και η σκόνη του σπιτιού.

Σημειώνεται, πάντως, ότι τα υψηλότερα ποσοστά εποχικής αλλεργικής ρινίτιδας συναντώνται στις βιομηχανικές περιοχές των δυτικών χωρών.

Όταν το παιδί «κληρονομεί» την αλλεργία από τους γονείς του

Πρέπει να αναφερθεί ο σημαντικός ρόλος που παίζει η κληρονομικότητα στην εκδήλωση αλλεργιών. Αν δεν είναι κάποιος από τους δύο γονείς ενός παιδιού αλλεργικός, τότε η πιθανότητα να παρουσιάσει κάποια αλλεργία είναι 17%. Εάν ο ένας γονιός είναι αλλεργικός, τότε η πιθανότητα είναι 30% και αν και οι δύο είναι αλλεργικοί, τότε το ποσοστό αυτό εκτινάσσεται σε 50%. •



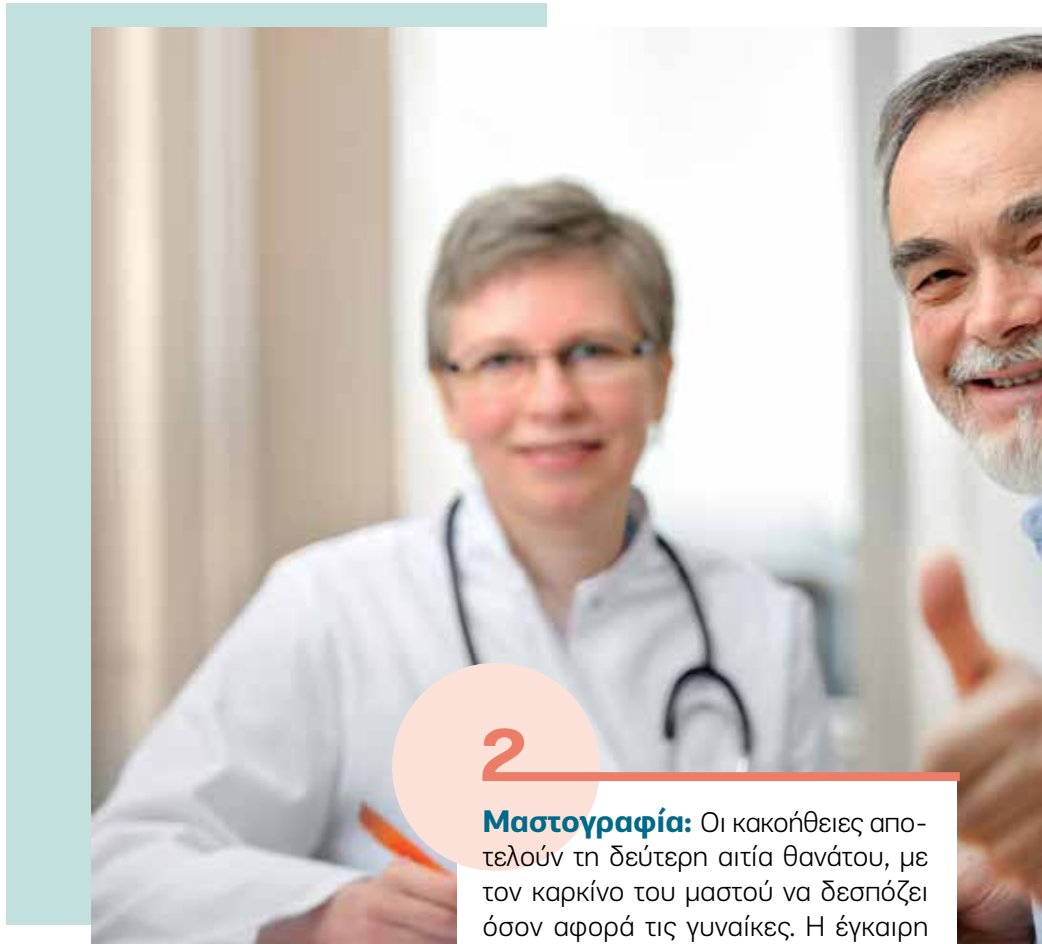
Από τον
Παναγιώτη Χαλβατσιώτη
Αναπληρωτή καθηγητή Παθολογίας,
Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, Πανεπιστημιακό
Γενικό Νοσοκομείο «Αττικών»

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

Ποιες
εξετάσεις
αμελούμε

Η λοίμωξη από τον έρπητα ζωστήρα εμφανίζεται λόγω της αναζωπύρωσης του ιού που λαθροβιώνει για χρόνια στα κύτταρά μας. Η εμφάνιση της νόσου με τα δερματικά εξανθήματα και τις νευραλγίες οφείλεται συνήθως στην υποβάθμιση της ανοσιακής άμυνας του οργανισμού μας.

Είναι γεγονός ότι με τον προληπτικό έλεγχο σώζονται ζωές, αφού με αυτόν τον τρόπο μπορούν να εντοπιστούν πολύ σοβαρά νοσήματα στην αρχή της εξέλιξής τους. Όταν, δηλαδή, δεν έχουν ακόμη εμφανιστεί τα συμπτώματα και τα κλινικά σημεία που μπορεί να εκτιμήσει ο γιατρός μας.



2

Μαστογραφία: Οι κακοήθειες αποτελούν τη δεύτερη αιτία θανάτου, με τον καρκίνο του μαστού να δεσπόζει όσον αφορά τις γυναίκες. Η έγκαιρη διενέργεια μαστογραφίας έχει οδηγήσει στην τεκμηρίωση ότι πρόκειται για μια ιάσιμη μορφή κακοήθειας. Για αυτό και η μαστογραφία αποτελεί μια απαραίτητη περιοδική προληπτική εξέταση, ιδιαίτερα για τις γυναίκες ηλικίας άνω των 50 ετών.

3

ΠΑΠ Τεστ: Οδηγεί στη διάγνωση για έναν ακόμη ιάσιμο καρκίνο, εκείνον του τραχήλου της μήτρας, και δεν πρέπει να παραλείπεται.

1

Έλεγχος επιπέδων LDL & HDL χοληστερίνης: Σε όλες τις ανεπτυγμένες οικονομικά χώρες, τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την πρώτη και σημαντικότερη αιτία θνητότητας και νοσηρότητας. Η εμφάνισή τους σχετίζεται με τις καθημερινές μας συνήθειες, ιδιαίτερα με τη διατροφή μας, η οποία είναι πλούσια σε λιπαρά. Επομένως, ο έλεγχος των επιπέδων της «κακής» (LDL) και της «καλής» (HDL) χοληστερίνης αποτελεί, μαζί με την παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης και της τήρησης της ευγλυκαιμίας στους διαβητικούς, απαραίτητο μέτρο για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων.



6

Έλεγχος σπύλων: Η χώρα μας έχει ηλιοφάνεια σε μεγάλο βαθμό και έτσι είμαστε εκτεθειμένοι επί μακρόν στην επιβλαβή υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου, που μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη του θανατηφόρου μελανώματος. Η χαρτογράφηση και ο περιοδικός έλεγχος, από τον ειδικό, των σπύλων (ελιών) του δέρματος θα ανακαλύψουν έγκαιρα τους επικίνδυνους, που θα πρέπει να εξαιρεθούν πριν εξαλλαγούν σε «κακούς».



4

Μέτρηση PSA: Για τους άντρες που κινδυνεύουν από τον καρκίνο του προστάτη, η ετήσια μέτρηση του PSA αποτελεί επίσημο σύμμαχο έγκαιρης διάγνωσης.



5

Εξέταση κοπράνων για αιμοσφαιρίνη & κολοноσκόπηση (ανά πενταετία): Σώζουν ζωές, αφού έτσι εντοπίζεται και ο πολύ συχνός αλλά και ιάσιμος καρκίνος του παχέος εντέρου, όταν δεν έχει προχωρήσει σε μεταστάσεις.

7

Έλεγχος διαταραχών ύπνου: Το ροχαλητό και η άπνοια ύπνου είναι καταστάσεις που υποδηλώνουν υψηλό σχετικό κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών για την υγεία νοσημάτων. Τα άτομα με διαταραχές ύπνου θα πρέπει να υποβάλλονται άμεσα σε ειδικό έλεγχο.



8

Διάγνωση οστεοπενίας-οστεοπόρωσης: Η έγκαιρη διάγνωση της θα οδηγήσει, με την ειδική αγωγή, στην περιφρούρηση της υγείας και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων.

9

Εμβολιασμός: Ο συνιστώμενος εμβολιασμός αποτελεί επίσης «εργαλείο» πρόληψης για σοβαρά και επικίνδυνα για τη ζωή μας νοσήματα και δεν πρέπει να παραλείπεται, αλλά ούτε και να ξεχνάμε τις απαραίτητες αναμνηστικές δόσεις που απαιτούνται για τη διατήρηση της ανοσιακής μας προστασίας.



10

Ειδικός έλεγχος για χρόνια νοσήματα: Για τους ήδη πάσχοντες από χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά και ο διαβήτης, και για όσους επιβίωσαν από έναν καρκίνο, υπάρχει ο ειδικός έλεγχος που θα αποφασίζεται από τον θεράποντα ιατρό, για την πρόληψη των χρόνιων επιπλοκών ή υποτροπών. •



Από τον
Παντελή Σταυρινού
Διευθυντή Νευροχειρουργό
στο Metropolitan Hospital

Μύθοι και αλήθειες για τη δισκοκήλη

Ευθύνεται για όλα;

Το «αμορτισέρ» των σπονδύλων μας που, όταν αλλοιώνεται, προκαλεί οσφυαλγία και ισχιαλγία απαιτεί προσοχή.

Διάφοροι χαρακτηρισμοί ή όροι όπως «πρόπτωση δίσκου», «προβολή δίσκου», «δισκοκήλη», περιγράφουν λίγο-πολύ κάποιο πρόβλημα σε κάποιον μεσοσπονδύλιο δίσκο. Ένα πρόβλημα πραγματικό, ενοχλητικό και επίπονο, με συχνά αφόρητους πόνους στη μέση (οσφυαλγία) ή/και στα πόδια (ισχιαλγία). Ατυχώς, το πρόβλημα επιβαρύνεται από πληθώρα μύθων και παρεξηγήσεων, θολώνοντας την κρίση του ασθενούς τη στιγμή ακριβώς που τη χρειάζεται περισσότερο, δηλαδή τη στιγμή που πονάει και πρέπει να πάρει κρίσιμες αποφάσεις.

23

Μεσοσπονδύλιοι δίσκοι: Ένα συνηθισμένο «πρόβλημα»

Με 23 δίσκους στη σπονδυλική μας στήλη να διαδραματίζουν τον ρόλο του «αμορτισέρ» ανάμεσα στους σπονδύλους και να δέχονται σημαντικές καταπονήσεις για όλο το διάστημα της ζωής μας, το γεγονός ότι συχνά δημιουργούνται προβλήματα στη μέση και στα πόδια δεν προκαλεί μεγάλη έκπληξη. Παρ' όλο που δεν υπάρχουν ακριβή δεδομένα για τον ελληνικό χώρο, γνωρίζουμε ότι τα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης είναι μία από τις συχνότερες αιτίες προσέλευσης στον ορθοπαιδικό γιατρό με ενδείξεις οσφυαλγίας ή ισχιαλγίας και τελικά η πιο συχνή διάγνωση είναι: δισκοκήλη.

Παρ' όλο όμως που πρόκειται για μια κοινή πάθηση, γύρω από τη δισκοκήλη συντηρούνται πολλοί μύθοι. Ας τους δούμε:

Μύθος 1:

Ο δίσκος έφυγε από τη θέση του

Είναι πρακτικά αδύνατο ο μεσοσπονδύλιος δίσκος να φύγει από τη θέση του. Όμως, μπορεί να παρουσιάσει φθορά και ένα κομμάτι του (συνήθως ο πυρήνας του δίσκου) ενδέχεται να προβάλλει προς τα πίσω ή και να αποσπαστεί (συχνά αναφέρεται ως «σπασμένος δίσκος»).

Μύθος 2:

Έχω δισκοκήλη, άρα χρειάζομαι χειρουργείο

Η χειρουργική επέμβαση για δισκοκήλη (η οποία συνήθως είναι η λεγόμενη «μικροδισκεκτομή») είναι μια εξαιρετικά αποτελεσματική μέθοδος αντιμετώπισης του προβλήματος. Όμως, το ότι έχει κάποιος δισκοκήλη και πονά δεν σημαίνει απαραίτητα ότι χρειάζεται χειρουργείο. Για την ακρίβεια, 80% των ασθενών με δισκοκήλη θα βρουν λύση στο πρόβλημά τους χωρίς να χειρουργηθούν. Χειρουργείο χρειάζεται όταν υπάρχει νευρολογική βλάβη (π.χ. μυϊκή αδυναμία στο πόδι) ή όταν ο πόνος επιμένει για περισσότερες από 8-12 εβδομάδες παρά τη συντηρητική αγωγή.

Μύθος 3:

Αν έχουμε δισκοκήλη, δεν θα μπορέσουμε ποτέ ξανά να κάνουμε αθλητισμό

Η πραγματικότητα είναι ότι με τη σωστή θεραπεία, η πιθανότητα να επιστρέψει κάποιος πλήρως στις δραστηριότητές του είναι πολύ μεγάλη. Ο γιατρός πρέπει να προσαρμόζει τη θεραπεία στην πάθηση, την ηλικία και τις επιθυμίες του ασθενούς, εξατομικεύοντας, για λογαριασμό του, τις διαθέσιμες σύγχρονες θεραπευτικές μεθόδους.

Μύθος 4:

Η μαγνητική τομογραφία θα δείξει από πού προέρχεται ο πόνος μας

Με τη βοήθεια της μαγνητικής μπορούμε, πλέον, να διακρίνουμε ακόμα και πολύ μικρές αλλαγές στη δομή ενός δίσκου ή στην ανατομία της σπονδυλικής στήλης. Όμως, ακόμα κι αν μια μαγνητική τομογραφία δείχνει κάποια δισκοπάθεια, δεν σημαίνει ότι αυτή η δισκοπάθεια είναι η αιτία του πόνου στη μέση ή τα πόδια μας. Από μια πρόσφατη μελέτη διαπιστώθηκε ότι η συντριπτική πλειοψηφία των εξεταζομένων είχαν εκφύλιση του δίσκου, προβολή δίσκου ή και δισκοκήλη, χωρίς όμως να έχουν πόνο.

Μύθος 5:

Η κίνηση θα χειροτερέψει τον πόνο, χρειάζομαστε ξεκούραση

Παλαιότερα, οι ασθενείς με οσφυαλγία ή/και ισχιαλγία άκουγαν τον γιατρό τους να τους λέει να μείνουν στο κρεβάτι «ακίνητοι» για μέρες. Τώρα, πλέον, γνωρίζουμε ότι αυτό όχι μόνο δεν βοηθά, αλλά ίσως να κάνει και κακό. Ο ασθενής με οσφυαλγία/ισχιαλγία πρέπει να κινητοποιείται όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Μύθος 6:

Το χειρουργείο στη σπονδυλική στήλη είναι εξαιρετικά επικίνδυνο και υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μείνουμε παράλυτοι

Η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Η επέμβαση για την αντιμετώπιση της δισκοκήλης είναι μία από τις πιο ασφαλείς και αποτελεσματικές επεμβάσεις σπονδυλικής στήλης. Ειδικά με τις σύγχρονες, ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές, τα ποσοστά επιτυχίας είναι υψηλά. Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι δεν υπάρχει πιθανότητα να μείνει κάποιος παράλυτος από επέμβαση στη μέση.

Μύθος 7:

Η δισκοκήλη θα μας δημιουργήσει, σίγουρα, προβλήματα

Παρ' όλο που η κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου μπορεί να προκαλέσει πόνο στη μέση (οσφυαλγία) ή στο πόδι (ισχιαλγία), δεν είναι καθόλου σπάνιο να υπάρχει δισκοκήλη χωρίς καθόλου συμπτώματα. Μελέτες έχουν δείξει, για παράδειγμα, ότι 5 στα 10 άτομα έχουν κάποιου είδους δισκοπάθεια στην οσφυϊκή μοίρα χωρίς να πονάνε.

Μύθος 8:

Αν πονάμε στη μέση, τότε μάλλον έχουμε δισκοκήλη

Η δισκοκήλη δεν είναι η συχνότερη αιτία του πόνου στη μέση. Τις περισσότερες φορές, η διάγνωση είναι «μη ειδικής αιτιολογίας οσφυαλγία», δηλαδή, με απλά λόγια, ο πόνος δεν οφείλεται σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα ή σε μια συγκεκριμένη βλάβη.

Μύθος 9:

Η δισκοκήλη είναι μεγάλη, άρα και επικίνδυνη

Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει σαφής συσχέτιση ανάμεσα στο μέγεθος του δίσκου και τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει σε μέση και πόδια. Πολύ σπάνια υπάρχει ένδειξη άμεσης χειρουργικής επέμβασης. Οι κλασικές ενδείξεις άμεσης χειρουργικής επέμβασης είναι η ιππουριδική συνδρομή (δηλαδή διαταραχή στη λειτουργία της κύστης ή/και του εντέρου, υπαισθησία στην περιγεννητική περιοχή κ.λπ.) και η εγκατάσταση μυϊκής αδυναμίας σε κάποιον μυ. •

Η «μάχη» του μαγιό ξεκινά!

Το μυστικό είναι:

► **Να μένουμε μακριά** από δίαιτες μονοφαγίας, οι οποίες στερούνται θρεπτικών συστατικών, εξαντλούν τον οργανισμό μας και οδηγούν σε καταστάσεις υπερφαγίας. Αντιθέτως, να τρώμε, καθημερινά, μικρά και συχνά γεύματα, ώστε να καταναλώνουμε μικρότερη ποσότητα φαγητού και να επιτυγχάνουμε συνεχή λειτουργία του μεταβολισμού μας.

► **Να μην παραλείπουμε** το πρωινό, καθώς διεγείρει τον μεταβολισμό και εφοδιάζει το σώμα με ενέργεια, ώστε να αντεπεξέλθει στις δραστηριότητές του. Η αποκατάσταση της περιόδου νηστείας που αντιμετώπισε ο οργανισμός κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι το σημείο-«κλειδί» στην τόνωση του μεταβολικού ρυθμού.

► **Να καταναλώνουμε** άφθονα φρούτα και λαχανικά (5 μερίδες/ημέρα), που είναι φτωχά σε θερμίδες, αλλά πλούσια σε νερό και φυτικές ίνες, χορταίνουν γρήγορα και μειώνουν την απορρόφηση λίπους.

► **Να τρώμε** ζυμαρικά/δημητριακά ολικής άλεσης, καστανό/αναποφλοιωτό ρύζι, ψωμί πολύσπορο και όσπρια. Οι παραπάνω τροφές εφοδιάζουν σταδιακά τον οργανισμό με ενέργεια και διατηρούν το αίσθημα του κορεσμού για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να αποφεύγουμε τα ενδιάμεσα τσιμπολογήματα.

► **Να καταναλώνουμε** τρόφιμα από όλες τις ομάδες (άπαχο κρέας, ψάρι, φρούτα, ζυμαρικά/δημητριακά ολικής άλεσης, καστανό/αναποφλοιωτό ρύζι, ψωμί πολύσπορο, όσπρια, λαχανικά,

άπαχα γαλακτοκομικά, ελαιόλαδο), προκειμένου να λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά.

► **Να τρώμε καθημερινά** 2 μερίδες ημίπαχων γαλακτοκομικών (γάλα, γιαούρτι): Οι υψηλές σε ασβέστιο δίαιτες μειώνουν την αποθήκευση λίπους και επιταχύνουν τη διάσπασή του.

► **Να μην τρώμε** αργά το βράδυ. Να καταναλώνουμε, καθημερινά, 2-3 ποτήρια πράσινο τσάι, που ενεργοποιεί τον μεταβολισμό και μειώνει την αποθήκευση λίπους στην κοιλιά.

► **Όποτε ερχόμαστε** αντιμέτωποι με ένα πολύ ελκυστικό φαγητό, να καταναλώνουμε ένα μικρό μέρος από αυτό. Μπορούμε να ελαττώσουμε το αίσθημα της πείνας τρώγοντας ένα μικρό, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και θερμίδες μικρογεύμα, όπως φρούτο ή σαλάτα. Το αίσθημα της πείνας μπορεί να μας κάνει περισσότερο λαίμαργους.

► **Να μην τσιμπολογάμε** ό,τι βρίσκουμε μπροστά σας. Να φροντίζουμε

ώστε μεγάλο μέρος της διατροφής μας να καταλαμβάνουν τρόφιμα υγιεινά, εύγευστα και ολιγοθερμιδικά, όπως είναι τα βραστά ή φρέσκα λαχανικά, τα τυριά με χαμηλά λιπαρά κ.λπ. Όταν τρώμε έξω, να επιλέγουμε τα γεύματα με τις λιγότερες θερμίδες και λιπαρά.

► **Να αυξάνουμε** τη φυσική μας δραστηριότητα (καθημερινά, 30 λεπτά γρήγορο περπάτημα), έστω και λίγο. Ακόμη κι ένας περίπατος μπορεί να μας βοηθήσει. Άλλωστε, μόνο το περπάτημα μπορεί να μας βοηθήσει να τονώσουμε τον μεταβολισμό μας και να επαναφέρουμε τις καύσεις σε φυσιολογικά επίπεδα.

► **Να μην πίνουμε** θερμίδες. Τα γλυκά ροφήματα (π.χ. η σοκολάτα) προσθέτουν κενές θερμίδες στην καθημερινότητά μας. Επιπλέον, τα ροφήματα δεν προκαλούν τον κορεσμό που προκαλεί μια στερεά τροφή, με αποτέλεσμα να μην καλύπτουν το αίσθημα της πείνας. Αντί για τα παραπάνω, να πίνουμε άφθονο νερό και να έχουμε πάντα ένα μπουκαλάκι νερό δίπλα μας, για να το θυμόμαστε ευκολότερα.

Τρεις μήνες πριν από τις επίσημες εμφανίσεις στην παραλία, η ειδικός μας εξηγεί ότι καμία δίαιτα δεν είναι καλύτερη από την ισορροπημένη διατροφή.



Από τη

Γεωργία Καπούλη

Κλινική Διαιτολόγο-Διατροφολόγο,
MSc Επιστημονική Διευθύντρια
του Κέντρου Διαιτολογικής
Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου
ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Νεμέας

Ενδεικτικό

Διατροφολόγιο:

ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωινό: 1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης με σιτάρι και βρώμη, 1 κ.γ. γκότζι μπέρι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 3 φράουλες και 3 καρύδια.

Μεσημεριανό: Αγκινάρες αλά πολιτά, 1 μερίδα γραβιέρα, 4 ελιές.

Απογευματινό: Γιαούρτι με κανέλα και 2 κ.σ. σμέουρα, 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης.

Βραδινό: 1 αυγό βραστό, τυρί, βραστά σπαράγγια.

ΤΡΙΤΗ

Πρωινό: 2 ρυζογκοφρέτες με τυρί, 1 ποτήρι χυμός, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος.

Δεκατιανό: Smoothie με φράουλες, ρόφημα αμυγδάλου και κανέλα.

Μεσημεριανό: 1 μερίδα μπιφτέκια κοτόπουλο και βραστή σαλάτα με πατάτα, σπαράγγια, καρότο, 6-8 ελιές.

Απογευματινό: 10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 ακτινίδιο, 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης.

Βραδινό: Τόνος σε λάδι ή νερό και σαλάτα ρόκα-καρότο-ραπανάκι.

ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρωινό: 1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης με σιτάρι και βρώμη, 1 κ.σ. σμέουρα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 1 μπανάνα, 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης.

Μεσημεριανό: 1 μερίδα αρακά γιαχνί με λαχανικά, 4-5 ελιές, 1 μερίδα τυρί.

Απογευματινό: Γιαούρτι με κανέλα, 1 κ.γ. λιναρόσπορο και 4 φράουλες.

Βραδινό: 1 μερίδαμανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο, βραστά σπαράγγια.

ΠΕΜΠΤΗ

Πρωινό: 1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γ. μέλι και μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος.

Δεκατιανό: Smoothie με ρόφημα αμυγδάλου, κανέλα, σμέουρα, μπανάνα και 3 καρύδια.

Μεσημεριανό: Ψαρόσουπα (ψάρι, καστανό ρύζι, σέλινο, σέσκουλα, καρότο, κρεμμύδι).

Απογευματινό: 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης, 2 μπισκότα Digestive χωρίς ζάχαρη.

Βραδινό: Ομελέτα με σπαράγγια και μανιτάρια, 2 παξιμάδια χαρουπιού.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωινό: 1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης με σιτάρι και βρώμη, 1 κ.σ. σμέουρα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 3 καρύδια, 1 ακτινίδιο.

Μεσημεριανό: Μαυρομάτικα φασόλια, τυρί, 4 ελιές.

Απογευματινό: Γιαούρτι με κανέλα και 4 φράουλες.

Βραδινό: Γαρίδες βραστές λαδολέμονο, χόρτα, 1 φέτα ψωμί Ζέας.

ΣΑΒΒΑΤΟ

Πρωινό: 2 ρυζογκοφρέτες με ταχίνι ολικής άλεσης και μέλι, 1 ποτήρι γάλα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 1 μπανάνα, πράσινο τσάι.

Μεσημεριανό: Μπιφτέκια κοτόπουλο, σπαράγγια βραστά, 1 ψητή γλυκοπατάτα, 4 ελιές.

Απογευματινό: Γιαούρτι 2% με κανέλα και 4 φράουλες.

Βραδινό: 1 τoστ με ψωμί από δίκοκκο σιτάρι, τυρί, αβοκάντο και ντοματίνια, 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης.

ΚΥΡΙΑΚΗ

Πρωινό: 1 ποτήρι χυμό, 1 μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 15 ανάλατα αμύγδαλα, 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης.

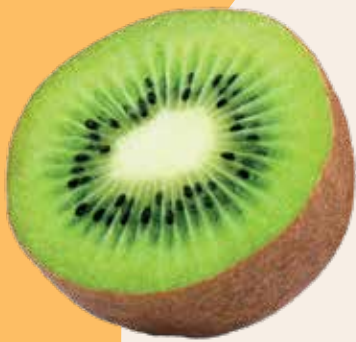
Μεσημεριανό: Μοσχαρόσουπα (μοσχάρι βραστό, σέλινο, σέσκουλα, καρότο, κρεμμύδι, καστανό ρύζι)

Απογευματινό: 2 cream crackers σίκαλης με τυρί.

Βραδινό: Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 μπανάνα, 4 φράουλες, 1 μήλο, γιαούρτι με κανέλα και 1 κ.γ. μέλι). •



Από την
Αναΐδα Ρενούφ
Διαιτολόγο-Διατροφολόγο



Τα φρούτα και τα λαχανικά της άνοιξης... κάνουν καλό!



Η άνοιξη είναι, πλέον, εδώ και εμείς την αγαπάμε για πολλούς λόγους: ο ήλιος λάμπει, οι μέρες είναι μεγαλύτερες και πιο ζεστές, τα λουλουδάκια ανθίζουν, τα πουλιά κεληαδούν... Πέρα από τα παραπάνω όμως, αγαπάμε την άνοιξη γιατί μαζί της φέρνει πολλά νόστιμα λαχανικά και φρούτα που μας προσφέρουν θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και φυτικές ίνες, με σημαντικό όφελος για την υγεία μας.



Φράουλες

Είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη C (η οποία τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα), βιταμίνη A, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο και νάτριο. Περιέχουν και πολλές φυτικές ίνες, ενισχύοντας έτσι και το πεπτικό μας σύστημα. Επιπλέον, με την κατανάλωση μερικών μόνο φραουλών –που περιέχουν λιγότερες θερμίδες από ό,τι ένα γλυκό– χορταίνουμε γρηγορότερα. Να σημειώσουμε ότι είναι πλούσιες σε ανθοκυανίνες, αντιφλεγμονώδεις αντιοξειδωτικές ουσίες οι οποίες έχει βρεθεί ότι μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Διατροφικό tip: Καταναλώνουμε τις φράουλες είτε μόνες τους, ως σνακ, είτε με δημητριακά ή γιαούρτι, είτε σε smoothie.

Ακτινίδια

Τα ακτινίδια είναι πλούσια σε κάλιο, όπως η μπανάνα, αλλά με τις μισές θερμίδες. Το κάλιο βοηθά στη μείωση των πρηξιμάτων που, πολλές φορές, εμποδίζουν να δούμε αποτέλεσμα στη ζυγαριά. Ένα φλιτζάνι ακτινίδια περιέχει 5,4 γραμμάρια φυτικών ινών ή 22% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε φυτικές ίνες. Οι άνθρωποι που λαμβάνουν περισσότερες φυτικές ίνες στη διατροφή τους έχουν την τάση να ζυγίζουν λιγότερο. Αυτό συμβαίνει γιατί οι φυτικές ίνες αυξάνουν το αίσθημα

κορεσμού, μειώνοντας την ποσότητα των θερμίδων που αποθηκεύει το σώμα.

Σμέουρα

Τα σμέουρα ανήκουν στην κατηγορία των μούρων. Μπορούμε να τα βρούμε καθ' όλη τη διάρκεια της άνοιξης. Αυτό το μικρό φρούτο περιέχει λίγες θερμίδες και λιπαρά, ενώ είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες. Πιο συγκεκριμένα, τα πλούσια θρεπτικά συστατικά που περιέχουν τα σμέουρα ενισχύουν την πέψη και το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύουν από ορισμένες ασθένειες και βοηθούν στην απώλεια βάρους. Είναι πλούσια σε βιταμίνη C, βιταμίνες του συμπλέγματος B, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο (βοηθά στην ενίσχυση των οστών), σίδηρο, χαλκό και μαγνήσιο. Το γεγονός ότι περιέχουν πολλές φυτικές ίνες σημαίνει ότι αποτελούν και μια πολύ καλή επιλογή εάν θέλουμε να χάσουμε βάρος, καθώς, όπως προαναφέραμε, οι φυτικές ίνες αυξάνουν το αίσθημα κορεσμού. Επιπροσθέτως, τα σμέουρα έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, το οποίο σημαίνει ότι αυξάνουν το σάκχαρο του αίματος με βραδύ ρυθμό. Επίσης, περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά και το φλαβονοειδές ανθοκυανίνη, τα οποία δρουν ανασταλτικά απέναντι σε διάφορες ασθένειες.

Σπαράγγια

Τα σπαράγγια αποτελούν τον «βασιλιά» των λαχανικών της άνοιξης. Είναι

χαμηλά σε λιπαρά και πλούσια σε φυτικές ίνες, μειώνοντας την απορρόφηση του διατροφικού λίπους. Επιπλέον, τα σπαράγγια αποτελούν μια πολύ καλή πηγή βιταμινών, όπως η βιταμίνη B6, η βιταμίνη C, η βιταμίνη A, αλλά και ανόργανων στοιχείων, όπως το κάλιο, το νάτριο, το ασβέστιο, το μαγνήσιο και ο σίδηρος. Ακόμη αποτελούν μια πολύ καλή πηγή αντιοξειδωτικών στοιχείων, τα οποία, ως γνωστόν, ωφελούν σημαντικά την υγεία μας, λόγω των αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων τους και της συμβολής τους στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών, που μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στον οργανισμό μας, όπως, για παράδειγμα, καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο.

Αγκινάρες

Είναι και αυτές πλούσιες σε φυτικές ίνες, βοηθώντας στην απώλεια βάρους αλλά και στην ανάπτυξη των ευεργετικών εντερικών βακτηρίων. Επίσης, αποτελούν πολύ καλή πηγή σιδήρου, μαγνησίου, καλίου, νατρίου, βιταμίνης A, βιταμίνης B6 και βιταμίνης C. Επιπροσθέτως, βοηθούν στην πέψη του λίπους και δρουν ως φυσικό διουρητικό, εμποδίζοντας έτσι την κατακράτηση υγρών.

Ραπανάκια

Πρόκειται για ένα λαχανικό πλούσιο σε βιταμίνη C και με αρκετά έντονη γεύση. Το κόκκινο χρώμα του οφείλεται στις ανθοκυανίνες, που βοηθούν στην καύση του λίπους, στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη, αλλά και της χοληστερόλης και της φλεγμονής. Σύμφωνα με μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιαπωνία, οι αρουραίοι που τρέφονταν με ραπανάκια για 3 εβδομάδες φαίνεται πως μείωσαν την κακή χοληστερόλη ενώ αύξησαν την καλή. •

Από την ομάδα της **GM Clinic**

Τώρα που οι κρύες μέρες φεύγουν και η άνοιξη έρχεται, είναι η κατάλληλη στιγμή να προετοιμάσουμε την επιδερμίδα μας για αυτήν την πιο ζεστή περίοδο.

Η εποχή αυτή μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο μεταβατικό διάστημα για να προσαρμόσουμε αναλόγως τη ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας μας και να εξασφαλίσουμε ότι το δέρμα μας παραμένει υγιές και ανθεκτικό τους ζεστούς μήνες που έρχονται.

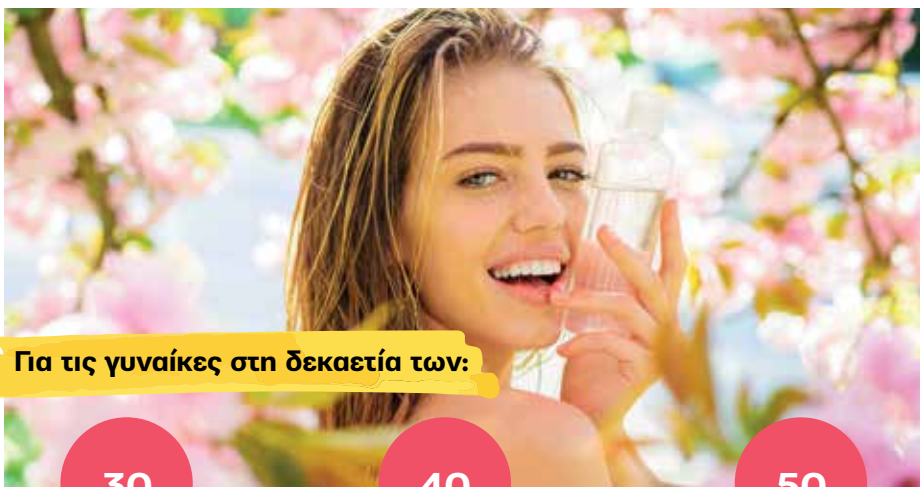
Ενυδάτωση: Χρησιμοποιούμε ελαφριά, ενυδατική κρέμα προσώπου, για να διατηρήσουμε τη φρεσκάδα της επιδερμίδας μας. Επιλέγουμε προϊόντα που περιέχουν SPF, για προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία. Μια καλή επιλογή είναι να συμβουλευτούμε τον δερματολόγο ή τον φαρμακοποιό μας, προκειμένου να βεβαιωθούμε ότι τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε είναι ιδανικά για την επιδερμίδα και την ηλικία μας.

Απολέπιση: Χρησιμοποιούμε απαλό απολεπιστικό, για να αφαιρέσουμε τα νεκρά κύτταρα και να ανανεώσουμε την επιδερμίδα.

Μάσκες: Κάνουμε χρήση ενυδατικών масκών, για να δώσουμε έξτρα θρέψη και λάμψη στο πρόσωπό μας.

Υγιεινή διατροφή: Καταναλώνουμε υγιεινά τρόφιμα, πλούσια σε αντιοξειδωτικά και προβιταμίνη Α, όπως φρούτα και λαχανικά.

Προσοχή στα χείλη: Χρησιμοποιούμε ενυδατικό προϊόν για τα χείλη, προκειμένου να αποφύγουμε την ξηρότητα και τη σκασμένη επιδερμίδα.



Για τις γυναίκες στη δεκαετία των:

30

συνιστώνται κρέμες και οροί με ρετινόλη, πεπτιδία και αντιοξειδωτικά.

40

είναι η κατάλληλη περίοδος για να ξεκινήσουμε κρέμες προσώπου και serum που περιέχουν υαλουρονικό οξύ. Αυτό το συστατικό προσφέρει πλούσια ενυδάτωση, μιας και έχει την ικανότητα να διατηρεί έως και 1.000 φορές το βάρος του σε νερό.

50

όπου η εμμηνόπαυση επηρεάζει αισθητά και το δέρμα, προϊόντα με συστατικά όπως υαλουρονικό οξύ, γλυκολικό οξύ και κεραμίδια για αντιγήρανση είναι τα πλέον ενδεδειγμένα.

Φέρνουμε την άνοιξη ... στην επιδερμίδα μας

Ενυδάτωση, ύπνος και βιταμίνες για επιδερμίδα όλο λάμψη

Όταν το σώμα μας λαμβάνει επαρκή ποσότητα νερού, το δέρμα μας αισθάνεται την ευεργετική του δράση περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο όργανό μας. Παράλληλα, είναι σημαντικό να φροντίζουμε και για τη συστηματική εξωτερική ενυδάτωση της επιδερμίδας μας, ανάλογα με τις ανάγκες της ηλικίας μας, και να μην παραλείπουμε την τακτική πρόσληψη βιταμινών C και B12 (μπορούμε να λάβουμε και συμπληρώματα διατροφής, εφόσον συμβουλευτούμε τον φαρμακοποιό μας), που διεγείρουν την παραγωγή κολλαγόνου, κάνοντας το δέρμα μας πιο σφριγηλό και ελαστικό.

Τέλος, δίνουμε στον νυχτερινό ύπνο τη σημασία που του αξίζει: ένας full-time, ανεμπόδιστος ύπνος συντονίζει τις λειτουργίες επανόρθωσης της επιδερμίδας μας και αναζωογονεί τα κύτταρα της. •

NEUBRIA®

Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΥΓΙΕΣ ΜΥΑΛΟ & ΣΩΜΑ



ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΟΙ ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΒΟΤΑΝΩΝ



ΕΝΕΡΓΕΙΑ



ΜΝΗΜΗ



ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ



ΔΙΑΘΕΣΗ



ΥΠΝΟΣ

Για εσένα που αναζητάς μια πιο παραγωγική εκδοχή του εαυτού σου, δημιουργήσαμε τα Neubria, την ολιστική προσέγγιση για υγιές μυαλό και σώμα που καλύπτει κάθε προσωπική σου ανάγκη υγείας. Αν θέλεις να έχεις περισσότερη ενέργεια, καλύτερη μνήμη και πνευματική απόδοση, μεγαλύτερη συγκέντρωση, καλύτερη διάθεση και ποιοτικότερο ύπνο, η ολοκληρωμένη σειρά συμπληρωμάτων διατροφής Neubria είναι η φυσική εναλλακτική που έψαχνες!

ΤΑ ΕΞΥΓΝΑ ΝΟΟΤΡΟΠΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ!



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ
T 210 9941451 • E info@douni.gr • www.douni.gr

neubria.gr

@neubriagreece

@neubria_gr

Τι μαρτυρούν τα χείλη μας...

για την κατάσταση της υγείας μας



Από τη **Μυρτώ Χιοντά**
Ιδιοκτήτρια Massaha
wellness-χώρου
εναλλακτικών θεραπειών

Λένε ότι τα μάτια μας είναι τα «παράθυρα» της ψυχής... Μήπως όμως τα χείλη μας είναι τα «παράθυρα»... της υγείας μας; Σύμφωνα με την παραδοσιακή κινεζική ιατρική, τα χείλη μπορούν να «πουν» πολλά για έναν άνθρωπο. Το χρώμα, η υφή και η κατάσταση των χειλιών μας μπορούν να αποκαλύψουν ασθένειες και ανισορροπίες στον οργανισμό μας που ίσως είναι δύσκολο να εντοπιστούν με άλλον τρόπο. Μπορεί να λέμε ότι τα «ξηρά χείλη» δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια ήπια ενόχληση, ενδέχεται όμως να υποκρύπτουν και κάποια πολύ βαθύτερη αιτία. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα και άλλες παραδοσιακές μεθόδους ιατρικής, τα χείλη μπορούν πραγματικά να μας δώσουν μια εικόνα για τις εσωτερικές λειτουργίες του σώματός μας.

Ερεθισμός γύρω από τα χείλη

Ένας από τους πιο συνηθισμένους λόγους για τον ερεθισμό γύρω από τα χείλη μπορεί να είναι η δερματίτιδα που προκύπτει από το γλείψιμο των χειλιών. Γλείφοντας συχνά τα χείλη μας, στεγνώνουμε τα φυσικά έλαια της επιδερμίδας γύρω από αυτά, με αποτέλεσμα να ερεθίζεται η περιοχή, να δημιουργούνται κοκκινίλες και έντονη φαγούρα. Απλά ενυδατικά προϊόντα χειλιών μπορούν να λύσουν αυτό το πρόβλημα εύκολα. Ας προσπαθήσουμε, λοιπόν, να αποφεύγουμε αυτήν την κακή συνήθεια.

Αίσθηση καύσου στα χείλη

Η καυσαλγία είναι συνήθως σύμπτωμα άλλων παθήσεων. Μπορεί να προκληθεί από άγχος, ξηροστομία, στοματίτιδα, αλλεργία σε κάποιες τροφές, έλλειψη βιταμινών και σιδήρου και από τη λήψη συγκεκριμένων φαρμάκων. Ο γιατρός θα μας πει πώς θα αντιμετωπίσουμε τα ενοχλητικά συμπτώματα. Μέχρι να αρχίσουν να υποχωρούν, καλό θα ήταν να πίνουμε πολύ νερό, να μην καταναλώνουμε πικάντικες τροφές και να μην καπνίζουμε.

Χείλη που ματώνουν

Είναι, πιθανόν, σημάδι έλλειψης βιταμινών και, πιο συγκεκριμένα, έλλειψης βιταμινών του συμπλέγματος Β. Σε

αυτήν την περίπτωση, θα πρέπει να εντάξουμε στη διατροφή μας τροφές όπως το πολύσπορο ψωμί, η βρώμη, το γιαούρτι, οι ξηροί καρποί και το ρύζι.

Φουσκάλες και πληγές

Ο επικείμενος έρπης εκδηλώνεται με επώδυνες πληγές στα χείλη και στην περιοχή γύρω από αυτά, οι οποίες μοιάζουν με μεγάλα σπυράκια. Το εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, που μπορεί να κάνει τον οργανισμό πιο ευάλωτο στον συγκεκριμένο ιό, το έντονο άγχος ή η επαφή με ένα ήδη μολυσμένο άτομο είναι πιθανές αιτίες εμφάνισής του.

Αν παρατηρήσουμε κάτι από αυτά, καλό θα ήταν να κάνουμε μια επίσκεψη στον δερματολόγο μας, για να μας χορηγήσει ειδική αγωγή και να απαλλαγούμε από τα ενοχλητικά συμπτώματα. Παρ' όλα αυτά, τα συμπτώματα μπορεί να επανεμφανιστούν, μια και ο ιός παραμένει στον οργανισμό μας.

Πρησμένα χείλη

Το πρήξιμο στα χείλη μπορεί να είναι αποτέλεσμα αλλεργικής αντίδρασης σε κάποια τροφή που καταναλώσαμε ή κάποιο προϊόν με το οποίο ήρθαμε σε επαφή. Συνήθως, το πρόβλημα αντιμετωπίζεται με χρήση αντιισταμινικών φαρμάκων, όμως δεν θα πρέπει να ενεργήσουμε αυθαίρετα, αλλά να ζητήσουμε ιατρική βοήθεια.

Ξηρά και σκασμένα χείλη

Η ξηρότητα των χειλιών μπορεί να είναι αποτέλεσμα αφυδάτωσης του στόματος ή και του οργανισμού, κλιματικών συνθηκών ή έντονου στρες. Σε αυτήν την περίπτωση, θα πρέπει να ενυδατωθούμε επαρκώς πίνοντας νερό και να χρησιμοποιήσουμε κάποιο stick ενυδάτωσης.

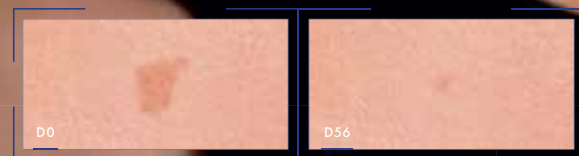
Άλλη μία αιτία για τα σκασίματα στα χείλη θα μπορούσε να είναι κάποια αλλεργία. Για αυτό, καλό θα ήταν να παρατηρήσουμε εάν έχουμε κι άλλα συμπτώματα, όπως φαγούρα. •

VICHY

LABORATOIRES



Η ΝΥΧΤΑ ΕΙΝΑΙ
Η ΙΔΑΝΙΚΗ
ΣΤΙΓΜΗ ΓΙΑ ΤΗ
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ
ΤΩΝ ΚΗΛΙΔΩΝ



ΠΡΙΝ/ΜΕΤΑ - ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ⁽²⁾

-88% ΚΗΛΙΔΕΣ⁽¹⁾

ΜΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ: SERUM + ΚΡΕΜΑ SPF50

[1] Κλινικά σκορ, μέσο αποτέλεσμα στην επιφάνεια των ακούρων κηλίδων, υπολογισμένο στο 33% των ατόμων που συμμετείχαν μετά από 2 μήνες (μέση περίπτωση -0.5% σε 35 γυναίκες). [2] Απεκόνιση της μέσης αποτελεσματικότητας στο 1/3 των ατόμων που συμμετείχαν, μετά από κλινική μελέτη στην επιφάνεια των κηλίδων μετά από 2 μήνες, μέσο αποτέλεσμα υπολογισμένο στο σύνολο των ατόμων που συμμετείχαν (35 άτομα) είναι 0.5%. [3] Οικονομική δοκιμή, 23 ημέρες, 31 άτομα. [4] Έρευνα στην αγορά Δερματολογικών, 1/2023 - 5/2023, υπερπεριλαμβανομένων δερματολόγων από 34 χώρες, αντιπροσωπεύοντας παραπάνω από το 80% του παγκόσμιου GDP. AplusA & Συνεργάτες]

ΝΕΑ

LIFTACTIV B3

ΚΡΕΜΑ ΝΥΧΤΑΣ
ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΚΗΛΙΔΩΝ

ΝΙΑΣΙΝΑΜΙΔΗ [B3]
+ ΚΑΘΑΡΗ ΡΕΤΙΝΟΛΗ

+2 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ
ΝΕΑ ΚΥΤΤΑΡΑ ΚΑΘΕ ΒΡΑΔΥ⁽³⁾

ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΑΠΟ

70.000 ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΥΣ⁽⁴⁾

Η ΥΓΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΗ.
ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΑΣ.

Σημάδια ψυχικής εξάντλησης

Σας έχει συμβεί ποτέ, ενώ νιώθετε ξεκούραστοι σωματικά, να μην έχετε καμία διάθεση να σηκωθείτε από το κρεβάτι, να αδράξετε τη μέρα σας; Να αισθάνεστε ψυχικά εξαντλημένοι και εντελώς αντιπαραγωγικοί; Η ψυχική εξάντληση έχει συμπεριληφθεί στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως «σύνδρομο burnout». Το “burnout” αναφέρεται κυρίως στην επαγγελματική εξουθένωση, αλλά πολλές φορές –και όχι λανθασμένα– ο όρος χρησιμοποιείται και για κάποιον που είναι εξουθενωμένος στην καθημερινότητά του. Η πίεση και το στρες, η ανάληψη όλο και μεγαλύτερων ευθυνών, οι γρήγοροι και απαιτητικοί ρυθμοί της καθημερινότητας, οι πολλές ώρες εργασίας, χωρίς άδειες ή διαλείμματα, μπορούν να οδηγήσουν σε ψυχική εξάντληση.

Ο τρόπος που εμφανίζεται η ψυχική εξάντληση ποικίλλει ανάλογα με το άτομο και τη συνθήκη την οποία βιώνει. **Το σίγουρο είναι ότι επηρεάζεται όλη η καθημερινότητα του ατόμου, με αποτέλεσμα να μην είναι λειτουργικό. Οι πιο συχνά καταγεγραμμένες αιτίες της ψυχικής εξάντλησης είναι:**

► **Εργασία υπό πίεση:** Όταν τα άτομα εργάζονται χωρίς να τηρείται το προβλεπόμενο ωράριο, οι βάρδιες, τα ρεπό και οι άδειες, πιέζονται τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά. Την περίοδο του Covid, τα άτομα με ψυχική εξάντληση ήταν κυρίως επαγγελματίες υγείας.

► **Η άφιξη ενός νέου μέλους στην οικογένεια:** Οι απαιτήσεις που έχει η φροντίδα ενός μωρού, σε συνδυασμό με τις ήδη υπάρχουσες υποχρεώσεις, οδηγούν συχνά σε ψυχική εξάντληση, που, αν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να οδηγήσει σε επιλόχειο κατάθλιψη.

- Οικονομικές δυσκολίες
- Πένθος
- Διαζύγιο
- Προβλήματα υγείας κ.ο.κ.

Πώς γίνεται αντιληπτή η ψυχική εξάντληση

Το σώμα μας έχει την τάση να μιλάει και να μαρτυράει τις ανάγκες του, αρκεί να είναι κάποιος σε θέση να προσέξει τα σημάδια και να κινηθεί κατάλληλα.

Συνήθως, τα άτομα με ψυχική εξάντληση παρουσιάζουν διαταραχές στον ύπνο τους. Σε κάποιες περιπτώσεις, θέλουν να κοιμούνται πολλές ώρες, οι οποίες δεν είναι ποτέ αρκετές. Έχουν όμως καταγραφεί και περιπτώσεις ατόμων με μεγάλες περιόδους αγρυπνίας μέσα στη νύχτα και δυσκολία να κοιμηθούν.

Επίσης, ο συναισθηματικός τους κόσμος είναι επιβαρυνμένος, με αποτέλεσμα να σκέφτονται αρνητικά, να τα βρίσκουν όλα μάταια, να γίνονται κακοί και κυνικοί απέναντι στους άλλους. Πράγματα ή δραστηριότητες που τους έδιναν ευχαρίστηση τώρα αντιμετωπίζονται σαν μία ακόμη απαιτητική υποχρέωση. Όλα αυτά επηρεάζουν, όπως είναι αναμενόμενο, την επαγγελματική τους απόδοση και τις κοινωνικές τους επαφές, καθώς απομονώνονται από το περιβάλλον τους ή το ίδιο το περιβάλλον τους απομακρύνει.

Υπάρχουν και περιπτώσεις ατόμων στις οποίες η ψυχική εξάντληση εκδηλώνεται με διακυμάνσεις στην πρόσληψη τροφής. Υπερφαγικά και βουλιμικά επεισόδια μπορούν να δώσουν προσωρινή ψυχική ανάταση ή μια πρόσκαιρη ευχαρίστηση. Από την άλλη, μπορεί το άτομο με ψυχική εξάντληση να ξεχνάει να φάει, η θέα του φαγητού να του είναι αποκρουστική και να του προκαλείται τάση για έμετο και ανακατωσούρα.

Αντιμετώπιση της ψυχικής εξάντλησης

Όπως και σε κάθε άλλη περίπτωση, η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία. Αν δίνουμε χώρο στον εαυτό μας και χρόνο να απολαύσουμε τα αγαπημένα μας πράγματα, αν βάζουμε όρια στις σχέσεις μας, αν έχουμε ανθρώπους γύρω μας που μας σέβονται και ακούν



Από τη
Μυρτώ Χιονιά
Ιδιοκτήτρια Massaha
wellness-χώρου
εναλλακτικών θεραπειών



τις ανάγκες μας, τότε δεν είμαστε υποψήφιοι για ψυχική εξάντληση.

Ακόμη όμως κι αν αισθάνεται κάποιος ψυχικά εξαντλημένος, υπάρχει τρόπος να επαναπροσδιορίσει την καθημερινότητά του, να ζητήσει βοήθεια από κάποιον ειδικό και να τον βοηθήσει να οργανώσει την καθημερινότητά του βάζοντας σε προτεραιότητα τις δικές του ανάγκες και το δικό του συναίσθημα έναντι των άλλων.

Σε προσωπικό επίπεδο, αν θέλει κάποιος να προσπαθήσει μόνος του να καταπολεμήσει την ψυχική εξάντληση, μπορεί να θέσει διάφορες προκλήσεις στον εαυτό του. Για παράδειγμα, μπορεί να προσπαθήσει να ακολουθήσει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Να κοιμάται ένα οκτάωρο περίπου, να ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή, να ασκείται και να χαρίζει στον εαυτό του στιγμές χαλάρωσης. Ένα άτομο με ψυχική εξάντληση χρειάζεται να «κακομάθει» τον εαυτό του, σε πρώτη φάση, να τον θέσει σε προτεραιότητα και «να του κάνει τα χατίρια». Μόνο έτσι θα καταφέρει να βρει τη δύναμη να το ξεπεράσει. •

BabyCare

No1
ΜΑΡΚΑ*
ΣΤΑ ΜΩΡΟΜΑΝΤΗΛΑ



**PURE CARE
SYSTEM**



Ποιότητα, αξιοπιστία, ασφαλής σχεδιασμός

Όλα τα **BabyCare** μωρομάντηλα έχουν σχεδιαστεί με **υψηλών προδιαγραφών υλικά, χωρίς βλαβερές ουσίες**, με στόχο τον βέλτιστο συνδυασμό απαλού καθαρισμού και **αποδεδειγμένης ασφάλειας** για το βρεφικό δέρμα. Το σύστημα ποιότητας **Pure Care System** διασφαλίζει τη διαχρονική υπόσχεση των **BabyCare** για αγνή και ασφαλή φροντίδα για το δέρμα του μωρού.



96% Αγνό νερό.

96%
Pure
water



Λοσιόν κυρίως με φυσικά συστατικά.



Επιλεγμένα εκχυλίσματα.



Μαντήλι που περιέχει φυτικές ίνες.

μαντήλι με
ΦΥΤΙΚΕΣ
ΙΝΕΣ



Τα μόνα μωρομάντηλα κλινικά ελεγμένα με άριστα αποτελέσματα, μετά από έλεγχο 4 εβδομάδων σε βρέφη, υπό την επίβλεψη δερματολόγων, στο διεθνώς αναγνωρισμένο εργαστήριο Dermatest.

Clinically tested
EXCELLENT



Τα συνιστά η Ελληνική Εταιρία Παιδιατρικής Δερματολογίας.



Νέο



Με Νέα αναβαθμισμένη σύνθεση με προσθήκη **Βιταμίνης E**

Εμποτισμένα
έως και 30%
περισσότερο**



BabyCare. Η φύση σύμμαχος στην προστασία του μωρού σας.

*Source Nielsen IQ: Baby wipes, Total Greece, Volume shares, 2014-2022

** σε σχέση με άλλα επώνυμα μωρομάντηλα.

MEGA
Ελληνική
καινοτομία

Ήλιος:

Ένας παρεξηγημένος πλανήτης

Σ

ούμε σε μια ηλιόλουστη χώρα, από άκρη σε άκρη.

Στην Ελλάδα, από τις 365 ημέρες του χρόνου, τις 330 έχουμε ηλιοφάνεια.

Τα τελευταία χρόνια, όμως, έχει εξαπολυθεί ένα δριμύ «κατηγορώ»

προς τον ήλιο και τα προβλήματα που προκαλεί στο δέρμα μας. Σίγουρα, οι καταγραφές για σημάδια και στίγματα, για εγκαύματα, για καρκίνο του δέρματος κ.ά. είναι πολλές και σημαντικές. Ωστόσο, δεν είναι ο ήλιος που ευθύνεται για όλα αυτά, αλλά η ατμόσφαιρα με τις ρυπογόνες ουσίες της.

Ο ήλιος μόνο καλό μπορεί να κάνει στον άνθρωπο. Σκεφτείτε τον εαυτό σας μια ηλιόλουστη Κυριακή: ο ήλιος σας κινητοποιεί να βγείτε έξω, να πάτε για περπάτημα, βόλτα, πικνίκ, εκδρομές. Η επίδραση του ήλιου στη διάθεσή μας είναι ιδιαίτερα θετική, φέρνοντας μια γλύκα και μια ζεστασιά, ένα χαμόγελο στα χείλη, μια αστείρευτη ενέργεια...

Επίσης, σκεφτείτε πόση συζήτηση έχει γίνει για τη σταθερή χειμερινή ώρα και πόσοι επιστήμονες, αλλά και απλοί άνθρωποι, έχουν εκφράσει τις αντιρρήσεις τους για τη διατήρησή της. Ο λόγος; Αν διατηρηθεί η χειμερινή ώρα, θα νυχτώ-

νει νωρίτερα, οπότε οι άνθρωποι θα απομονώνονται στα σπίτια τους και θα μειώνονται οι ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση.

Πρόσφατα, βρέθηκα στη Γερμανία και στην Αγγλία. Ήταν τρομερό το συναίσθημα να είναι 22.00 και να έχει σούρουπο έξω –ευχαριστήθηκα βόλτες! Εσείς πώς αισθάνεστε που μεγαλώνει η μέρα, καθώς πλησιάζουμε προς το καλοκαίρι; Εγώ μόνο χαρά θα μπορούσα να πω!

Στις βορειοευρωπαϊκές χώρες, όπου ο ήλιος κάνει σπάνιες εμφανίσεις, έχουν καταγραφεί τα υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης. Αυτό συμβαίνει γιατί μέσω του ήλιου επηρεάζεται η σεροτονίνη στον οργανισμό μας, η «ορμόνη της χαράς». Για τη θεραπεία της κατάθλιψης μάλιστα αρκετοί επιστήμονες χρησιμοποιούν λάμπες με τεχνητό ηλιακό φως.

Αλλά και η σωματική μας υγεία επηρεάζεται από τον ήλιο. Η βιταμίνη D άλλωστε, ως γνωστόν, εκκρίνεται από την έκθεσή μας στον ήλιο, δρώντας προστατευτικά και στα οστά μας. Τα τελευταία χρόνια, στην Ελλάδα, με την υπερβολική χρήση αντηλιακών με φίλτρα υψηλής προστασίας, έχει καταγραφεί αύξηση της πώλησης συμπληρωμάτων βιταμίνης D.

Μη φοβάστε τον ήλιο, κάντε τον σύμμαχό σας! Είναι ένας πλανήτης που φωτίζει και θα μας «φωτίζει» όταν εκμεταλλευόμαστε κατάλληλα τα οφέλη του. •



Από την
Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγο-Ομαδική Αναλύτρια

N E W

HYDRA GENIST

Φυσικό υαλουρονικό οξύ
+ Ακραιόφιλο ένζυμο

Η ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΑΣ
ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΤΑΙ ΣΕ ΒΑΘΟΣ.*



LIERAC

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Σε φαρμακεία και πολυκαταστήματα καλλυντικών

*ανώτερες στιβάδες της επιδερμίδας



Από τη
Μάντη Περούσι
Pilates instructor, ιδιοκτήτρια
«Pilates by Mandy»

Τον κορμό μας και τα μάτια μας!

Πόνοι και ενοχλήσεις στη μέση; Η ειδικός μάς προτείνει μερικές βασικές ασκήσεις που μπορούμε να κάνουμε καθημερινά στο σπίτι, αν δεν έχουμε τον χρόνο να επισκεφτούμε κάποιο γυμναστήριο.

Η κακή στάση του σώματος και η καθιστική ζωή, ακόμη και η πολύωρη ορθοστασία, είναι ορισμένοι λόγοι για τους οποίους οι πόνοι στη μέση απασχολούν μεγάλη μερίδα του πληθυσμού. Αν αισθανόμαστε συχνά την πλάτη μας πιασμένη και τη μέση «κλειδωμένη», κάνοντας τις παρακάτω ασκήσεις αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, είναι σίγουρο ότι θα ανακουφιστούμε.

Ένα δεκάλεπτο καθημερινά με αυτές τις ασκήσεις είναι αρκετό για να δούμε διαφορά στο σώμα μας άμεσα. Μάλιστα, αν ακολουθήσουμε πιστά το πρόγραμμα (ίσως και με λίγες παραπάνω ασκήσεις ενδυνάμωσης των ραχιαίων και των ώμων), θα έχουμε ακόμη πιο γρήγορο αποτέλεσμα. Ακόμη όμως κι αν δεν έχουμε κάποιες ενοχλήσεις, ακολουθώντας αυτό το πρόγραμμα θα τις προλάβουμε πριν καν εμφανιστούν.

Προσοχή: Αν αντιμετωπίζουμε χρόνιο μυοσκελετικό πρόβλημα με τη μέση ή άλλο σημείο του σώματός μας, θα πρέπει να ζητήσουμε τη βοήθεια κάποιου ειδικού. •

ΑΣΚΗΣΗ 1

Ξαπλώνουμε στο έδαφος και τοποθετούμε τα χέρια μας δίπλα στον κορμό μας, με τα πόδια μας λυγισμένα και τα δάχτυλα να ακουμπούν στο στρώμα. Με την εκπνοή, για 1 λεπτό, κάνουμε άρσεις λεκάνης.



ΑΣΚΗΣΗ 2

Ξεκινάμε ξαπλώνοντας στο στρώμα με τα χέρια ανοιχτά στο πλάι, στο ύψος των ώμων, έχοντας τα πόδια λυγισμένα στον αέρα, κοντά στο στήθος. Εκπνέοντας, στρίβουμε αργά τα πόδια δεξιά και αριστερά εναλλάξ σε κάθε πλευρά, κρατώντας τον κορμό σταθερό. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.



ΑΣΚΗΣΗ 3

Καθόμαστε σε τετραποδική θέση με τεντωμένα τα χέρια. Με την εκπνοή, κάμπουμε τον κορμό προς τον αφαλό, τραβώντας το κεφάλι προς τα μέσα, και επανερχόμαστε στην αρχική θέση αργά. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.



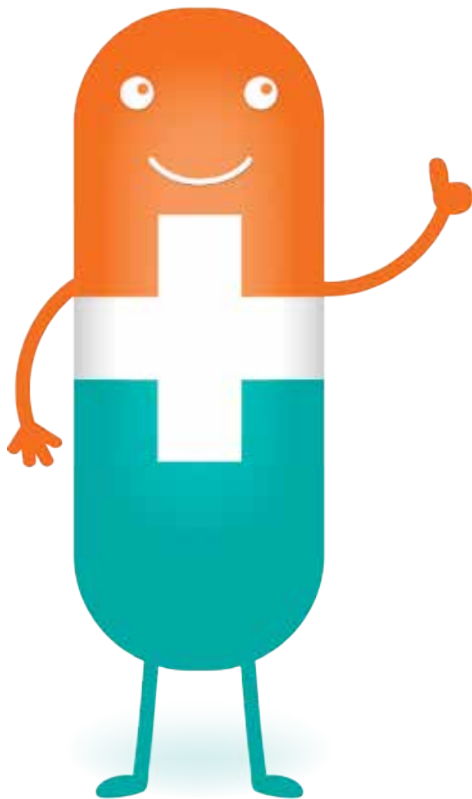
ΑΣΚΗΣΗ 4

Ξεκινάμε ξαπλώνοντας στο στρώμα με τα χέρια ανοιχτά στο πλάι, στο ύψος των ώμων, έχοντας τα πόδια λυγισμένα και ελαφρώς ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης. Εκπνέοντας, στρίβουμε αργά τα πόδια δεξιά και αριστερά εναλλάξ σε κάθε πλευρά, κρατώντας τον κορμό σταθερό. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.



+ Rewards PLUS CARD

Το PLUS στις αγορές σας!



1€ = 5 πόντοι*

800 πόντοι = **10€**
Εξαργύρωση*

1500 πόντοι = **20€**
Εξαργύρωση*



Συλλέγετε **πόντους**. Απολαμβάνετε **προνόμια!**



ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ 
Pharma PLUS
Καινοτομία στην Υγεία

pharmaplus.gr

 [pharmapluspharmacies.gr](https://www.facebook.com/pharmapluspharmacies.gr)

 [pharma_plus_pharmacies](https://www.instagram.com/pharma_plus_pharmacies)



**Κώστας
Σαριδάκης**

Φαρμακοποιός, μέλος του
Δικτύου Pharma PLUS

«Ελλείψεις και ανησυχίες, νέα δεδομένα και οφέλη από τη συνεργασία με το δίκτυο της Pharma PLUS αναλύονται από τον Κώστα Σαριδάκη, που ξεχωρίζει στην κοινότητα του Ηρακλείου με το φαρμακείο που διατηρεί εδώ και χρόνια.

«Οι ελλείψεις φαρμάκων είναι, πλέον, καθημερινότητα»

Πόσα χρόνια συνεργασίας μετράτε με τη Pharma PLUS; Ποια είναι τα μεγαλύτερα ατού αυτής της σύμπραξης;

Είμαστε πλέον 7 χρόνια στο δίκτυο. Η εν λόγω συνεργασία προσφέρει αρκετά πράγματα τα οποία μπορείς να εκμεταλλευτείς, άλλα άμεσα και άλλα έμμεσα. Σίγουρα το μεγαλύτερο ατού για εμάς είναι η κάρτα δικτύου, με την οποία επιβραβεύουμε τον πελάτη για την πιστότητά του. Η κεντρική οργάνωση εκπαιδευτικών ενεργειών με τους συνεργάτες μας είναι ένα άλλο πολύ σημαντικό κομμάτι που προσφέρει το δίκτυο, κάνοντάς μας ανταγωνιστικούς και δίνοντας ακόμα ένα πλεονέκτημα. Τέλος, θα πρέπει να αναφέρω και το

μηνιαίο report, με το οποίο αναλύουμε το φαρμακείο μας, έχοντας πολύ σημαντικές πληροφορίες γι' αυτό. Πλέον, και με την ένταξη του BI στο report αναμένουμε ακόμη καλύτερη, περισσότερο οπτικοποιημένη και σε μεγαλύτερο βάθος ανάλυση.

Πώς κρίνετε την προσέλευση του κόσμου για τον εμβολιασμό κατά της γρίπης αλλά και κατά του έρπητα και του πνευμονιόκοκκου;

Ο εμβολιασμός του γενικού πληθυσμού γίνεται πλέον μέσα από το φαρμακείο και τυπικά με την υποστήριξη της Πολιτείας, καθώς υπάρχει πλέον πιστοποίηση για τη διενέργεια, ένα πολύ μεγάλο βήμα, το οποίο αναγνω-

ρίζει τη συμβολή μας στη δημόσια υγεία και, ουσιαστικά, είναι η πρώτη αναγνωρισμένη υπηρεσία υγείας που μπορούμε να παρέχουμε. Ακόμη, με τη δυνατότητα συνταγογράφησης του αντιγριπικού εμβολίου, έχουμε τον βασικότερο ρόλο στη διαδικασία της προστασίας του πληθυσμού έναντι της εποχικής γρίπης. Πολύ σημαντική είναι και η πληροφόρηση του πολίτη για τα εμβόλια, καθώς υπάρχουν αρκετές αλλαγές, ιδίως φέτος, με την είσοδο νέων αντιγριπικών. Σχετικά με τα υπόλοιπα εμβόλια, αλλαγές έχουμε και για τον πνευμονιόκοκκο, αλλά και για τον έρπητα ζωστήρα, καθώς και εκεί έχουμε καινούργια εμβόλια, για τα οποία ο κόσμος ζητά πληροφορίες, και το φαρμακείο είναι ο πρώτος δέκτης ερωτήσεων στις οποίες πρέπει καθημερινά να απαντάμε. Ένα βασικό κομμάτι, πλέον, της καθημερινότητάς μας έχει να κάνει με τους εμβολιασμούς γενικότερα και σίγουρα είναι ένας τομέας που αναδεικνύει την επιστημονικότητά μας και οφείλουμε να τον υποστηρίζουμε και να τον προβάλλουμε.

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες ανησυχίες-φόβοι;

Φοβίες θα έλεγα ότι υπάρχουν, οι ανησυχίες μας έχουν δύο πηγές. Η μία είναι οι πληρωμές από τον ΕΟΠΥΥ, οι οποίες, όπως φαίνεται, έχουν ομαλοποιηθεί. Το δεύτερο και μεγαλύτερο μέρος των ανησυχιών μας είναι ο συνεχώς μεταβαλλόμενος ανταγωνισμός, από τον οποίο πάντα πρέπει να είσαι ένα βήμα μπροστά και να μπορείς να ανταποκρίνεσαι σε οποιαδήποτε μεταβολή. Πρέπει να αφουγκράζεσαι τις ανάγκες του καταναλωτή σου και να μπορείς να τις εξυπηρετείς με επιστημονικό και επαγγελματικό τρόπο. Πλέον, η συνεχής εγρήγορση είναι κάτι απαραίτητο για το σύγχρονο και ανταγωνιστικό φαρμακείο.

Ποια είναι η κατάσταση με τις ελλείψεις φαρμάκων; Πείτε μας τη γνώμη σας, την πρόβλεψή σας, για το συγκεκριμένο ζήτημα...

Είναι ένα πρόβλημα που πάντα, όπως φαίνεται, θα απασχολεί το φαρμακείο.



Αυτήν την περίοδο, εμφανίζονται ελλείψεις κυρίως σε παιδικά αντιβιοτικά, συσκευές εισπνοών, αλλά και σε ενέσιμα σκευάσματα για την αντιμετώπιση του ζαχαρώδους διαβήτη. Η διαχείριση των ελλείψεων έχει μπει πλέον στην καθημερινότητά μας. Μπορεί όμως να γίνει και ένα συγκριτικό πλεονέκτημα απέναντι στον ανταγωνισμό αν καταφέρεις να έχεις επάρκεια, και πλέον για τον ασθενή αποτελεί σοβαρό κριτήριο επιλογής φαρμακείου. Η αναζήτηση των ελλειπτικών φαρμάκων αποτελεί ένα μεγάλο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, τα αποτελέσματα όμως αυτής της προσπάθειας σε ανταμείβουν και σε οικονομικό επίπεδο αλλά και σε ηθικό, καθώς έχεις καταφέρει να εξυπηρετήσεις την ανάγκη του ασθενή για το φάρμακό του, ώστε να συνεχίσει τη θεραπεία του.

Τι προσδοκάτε από το 2024 σε επίπεδο ανάπτυξης και επίλυσης προβλημάτων;

Οι αλλαγές που ανακοινώθηκαν για το δίκτυο σε επίπεδο δομής, οργάνωσης, αλλά και συνεργασιών, είναι αρκετά σημαντικές. Αυτό που ξεχώρισα εγώ, αλλά νομίζω και πολλοί συνάδελφοί μου, είναι η συνεργασία με την EPSILON και η αναβάθμιση του λογισμικού μας από LAVINET σε PYLON, αλλά και η αλλαγή



διοίκησης. Σίγουρα, η συχνότερη επαφή με στελέχη της Pharma PLUS, όπως ανακοινώθηκε, έχει μόνο καλά να προσδώσει και στα δύο μέρη, βοηθώντας στην επίλυση προβλημάτων που μπορεί να προκύπτουν. Ευελπιστώ το 2024 να είναι –και θα είναι– μια χρονιά σταθερότητας για το δίκτυό μας, ώστε να μπορέσουν να υλοποιηθούν οι σημαντικές αλλαγές που έχουμε μπροστά μας για την ανάπτυξή μας. •

INFO

Λευθεραίου 8 & Σμπώκου
71305 Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ.: 28111 03195

shopping list

Σύμμαχοι ομορφιάς

Υποδεχόμαστε την άνοιξη με προϊόντα που χαρίζουν στην επιδερμίδα μας λάμψη, υγεία και σφριγνλότητα!

Hello
Spring

Lierac: Lift Integral Serum



Συσφίγγει, επαναπροσδιορίζει, λειαίνει τις ρυτίδες. Ο ορός Lift Integral ενισχύει τη δομή του δέρματος δρώντας στα κύρια στοιχεία του (κολλαγόνο, ελαστίνη, υαλουρονικό οξύ), αλλά και στις γλυκοπρωτεΐνες που τα συνδέουν. Η επιδερμίδα ανακτά τη σφριγνλότητα, την ελαστικότητα και τη δομή της, για ένα ολοκληρωμένο αποτέλεσμα lifting. Η γα-

λακτώδης υφή αγκαλιάζει την επιδερμίδα και χαρίζει ένα πραγματικά βελούδινο αποτέλεσμα. Η σύνθεσή του είναι σχεδιασμένη ώστε να ταιριάζει σε όλους τους τύπους επιδερμίδας, ακόμη και στις ευαίσθητες*.



Frezyderm: Active Block SPF25



Εξειδικευμένη αντιγηραντική κρέμα ημέρας, με ενυδατικά συστατικά και αντηλιακή προστασία, αποτελεί σύμμαχο στην καθημερινότητα. Η ενισχυμένη σύνθεσή της με ενεργά πεπτίδια, αντηλιακά φίλτρα UVA και UVB και υαλουρονικό οξύ, αποτελεί την απόλυτα ολοκληρωμένη περιποίηση ενάντια στα πρώτα σημάδια γήρανσης. Προλαμβάνει τη δημιουργία των πρώτων ρυτίδων, λειαίνει τις λεπτές γραμμές και αποκαθιστά τη θαμνή όψη. Κατάλληλη για πρόσωπο, μάτια, λαιμό.

La Roche-Posay: Hyalu B5



Η δερματολογική δύναμη του Hyalu B5 τώρα και σε ορό ματιών! Το serum «γεμίζει» τις ρυτίδες και μειώνει τους μαύρους κύκλους, ενώ έχει συμπυκνωμένη σύνθεση μέγιστης αποτελεσματικότητας και ανοχής. Δοκιμασμένο σε όλους τους τόνους δέρματος και οφθαλμολογικά ελεγμένο, είναι κατάλληλο για άτομα που φορούν φακούς επαφής. Δεν περιέχει άρωμα, δεν τσούζει τα

μάτια και είναι κατάλληλο για το ευαίσθητο λιπαρό δέρμα. Τα οφέλη, μάλιστα, είναι αποδεδειγμένα: η περιοχή των ματιών ενυδατώνεται άμεσα, ενώ σε δύο εβδομάδες φαίνεται πιο φωτεινή, οι λεπτές γραμμές και οι ρυτίδες μειώνονται και οι μαύροι κύκλοι γίνονται λιγότερο ορατοί. Το περίγραμμα των ματιών, επίσης, φαίνεται πιο αναζωογονημένο και σφριγηλό.

Caudalie: Vinopure Blemish Control Salicylic Serum



Το Vinopure Blemish Control Salicylic Serum είναι ιδανικό για επιδερμίδες με τάση ακμής, καθώς είναι εμπλουτισμένο με φυσικό σαλικυλικό οξύ, νιασιναμίδη και πολυφαινόλες. Ο ορός της σειράς Vinopure μειώνει τις ατέλειες, εξυγιαίνει και συσφίγγει τους πόρους, ενώ βελτιώνει την υφή της επιδερμίδας και αντιμετωπίζει λεπτές γραμμές και ρυτίδες.

Vichy: Minéral 89



Η νέα κρέμα ενυδάτωσης Minéral 89 προσφέρει 72 ώρες ενυδάτωσης και 100% αποκατάσταση του επιδερμικού φραγμού.

Μια σύνθεση που συγκεντρώνει ζωτικά στοιχεία –νερό, μεταλλικά στοιχεία, λιπίδια, βιταμίνες και υαλουρονικό οξύ– σε μια κρέμα με δροσερή υφή, που λιώνει στην επιδερμίδα. Η Minéral 89 72H Boosting Cream δεν κάνει κανέναν συμβιβασμό ως προς την ασφάλεια: η σύνθεσή της δεν περιέχει αμφιλεγόμενα συστατικά (χωρίς σιλικόνη, χωρίς χρωστικές, χωρίς φαινοξαιθανόλη, χωρίς EDTA, χωρίς BHT, χωρίς θειικά άλατα) και έχει δοκιμαστεί σε ευαίσθητο δέρμα από δερματολόγους. •

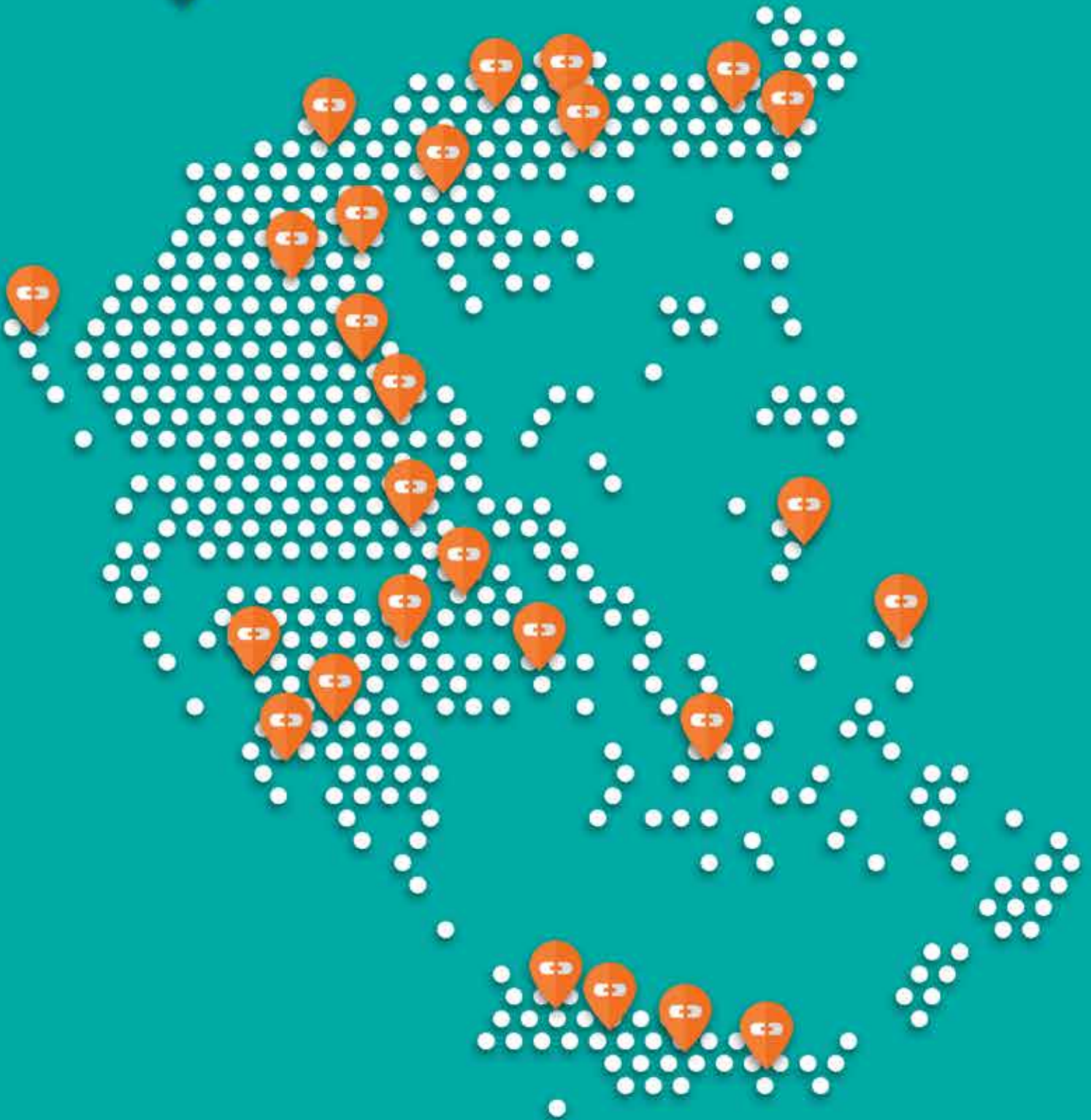


ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



Pharma PLUS

Καινοτομία στην Υγεία



Αναζητήστε εύκολα το πλησιέστερο Φαρμακείο του Δικτύου Pharma PLUS και εξυπηρετηθείτε κάθε στιγμή με τον καλύτερο τρόπο!

ΑΤΤΙΚΗ

ΚΕΝΤΡΟ: ΑΘΗΝΑ ΘΟΜΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 7-9, ΤΗΛ.: 210 3239844 / ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥΛΙΤΑ Θ., ΚΟΔΡΙΓΚΤΩΝΟΣ 22, ΤΗΛ.: 210 8233717 / ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ ΗΛΙΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΟΡΑΗ 7, ΤΗΛ.: 210 3243823 / ΜΟΥΡΙΚΗΣ ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., Λ. ΑΘΗΝΩΝ 93 (ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟΑΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ), ΤΗΛ.: 210 3410040 • **ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ** ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΑΝΟΡΜΟΥ 21, ΤΗΛ.: 211 1835136 / ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, ΔΗΜΗΤΣΑΝΑΣ 16, ΤΗΛ.: 210 6410290 / ΚΙΤΣΙΟΥ ΕΒΙΤΑ, ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 12 (ΠΛΗΣΙΩΝ ΠΥΡΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ), ΤΗΛ.: 210 7700776 • **ΒΥΡΩΝΑΣ** ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΣ, ΝΕΑΣ ΕΛΒΕΤΙΑΣ 17, ΤΗΛ.: 210 7663486 • **ΕΞΑΡΧΕΙΑ** ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΙΟΥ 96, ΤΗΛ.: 210 8835883 • **ΚΟΛΩΝΑΚΙ** ΒΥΖΑ - ΣΙΜΟΥ ΡΟΖΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΑΦΑΛΗ 3, ΤΗΛ.: 210 7212870 • **ΚΥΨΕΛΗ** ΚΑΛΠΑΞΗ Χ. ΦΩΤΕΙΝΗ, ΑΓΙΑΣ ΖΩΝΗΣ 18, ΤΗΛ.: 210 8643194 • **ΠΑΓΚΡΑΤΙ** ΦΟΥΣΕΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΥΜΗΤΤΟΥ 64, ΤΗΛ.: 210 7519886

ΒΟΡΕΙΑ: ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΒΛΑΧΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ 6 & ΕΙΡΗΝΗΣ 95, ΤΗΛ.: 210 6006566 / ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘ.-ΒΛΑΧΟΥ ΧΡ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 431 & ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 6396484 • **ΑΛΣΟΥΠΟΛΗ Ν. ΙΩΝΙΑΣ** ΚΥΡΟΥ ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΟΥΜΕΛΗΣ 1Α & ΗΠΕΙΡΟΥ 2, ΤΗΛ.: 210 2797198 • **ΑΧΑΡΝΑΙ** ΔΙΑΜΑΝΤΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ 237-239, ΤΗΛ.: 210 2316737 • **ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ** ΚΑΛΤΣΟΥΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 58, ΤΗΛ.: 210 8030543 • **ΚΑΛΑΜΟΣ** ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Π. - ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Δ. Ο.Ε. Σ/Φ, ΠΑΡΑΛΙΑ ΑΓ. ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ, ΤΗΛ.: 22950 82076 • **ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ** ΣΕΡΑΦΟΥΛΑ ΜΑΡΤΣΟΥΚΑ, ΓΡ.ΛΑΜΠΡΑΚΗ 1, ΤΗΛ.: 210 2833889 • **ΜΑΡΟΥΣΙ** ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 19, ΤΗΛ.: 210 6858931 / ΚΑΜΠΟΛΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, ΒΑΣ. ΣΟΦΙΑΣ 23, ΤΗΛ.: 210 8025279 / ΜΥΛΩΝΑΚΗ ΚΛΕΙΩ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΘΗΝΑΣ 19, ΤΗΛ.: 210 8027301 / ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ Γ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, ΑΓ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 40, ΤΗΛ.: 210 6196955 • **ΜΕΛΙΣΣΙΑ** ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ Σ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΠΗΓΗΣ & 17ΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2, ΤΗΛ.: 2108045368 • **ΧΑΛΑΝΔΡΙ** ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΜΑΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΛΑΤΩΝΟΣ 9, ΤΗΛ.: 210 6820071 / ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ 27 & ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ, ΤΗΛ.: 210 6858555 • **ΧΟΛΑΡΓΟΣ** ΓΚΙΟΥΡΔΑ Μ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΒΟΥΤΣΙΝΑ 65, ΤΗΛ.: 210 6528036 / ΚΟΥΤΣΟΒΟΥΛΟΥ ΣΤ. ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, ΥΜΗΤΤΟΥ 85, ΤΗΛ.: 210 6511953 • **ΩΡΩΠΟΣ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ & ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ Ο.Ε., ΜΑΡΜΑΡΑ 3-5, ΤΗΛ.: 22950 31933

ΝΟΤΙΑ: ΑΛΙΜΟΣ ΚΟΦΦΑ ΕΛΕΝΗ, Λ. ΙΩΝΙΑΣ 171, ΤΗΛ.: 210 9922720 • **ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ** ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ Ι. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, 25^Η ΜΑΡΤΙΟΥ 18, ΤΗΛ.: 210 9942544 • **ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΡΕΝΤΗΣ** ΣΠΑΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ 93-97, ΤΗΛ.: 210 4253500 • **ΒΑΡΗ** ΚΟΛΑΖΑ ΕΙΡΗΝΗ, 3^Ο ΧΛΜ. Λ.ΒΑΡΗΣ-ΚΟΡΩΠΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 9653312 • **ΒΟΥΛΑ** ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. - ΔΙΑΝΝΕΛΙΔΟΥ ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. Ο.Ε., ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ 17, ΤΗΛ.: 210 8956122 • **ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ** ΙΩΑΝΝΗΣ Γ. ΛΙΓΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΑΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΟΝΟΣ 13, ΤΗΛ.: 210 8962347 • **ΓΛΥΦΑΔΑ** ΚΥΡΟΥ ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΜΕΤΑΞΕ 7 & ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 14, ΤΗΛ.: 210 8981969 • **ΚΑΛΛΙΘΕΑ** ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ 234, ΤΗΛ.: 210 9423220 • **Π. ΦΑΛΗΡΟ** ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΖΩΗΣ ΡΟΥΣΣΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΟΣΕΙΔΩΝΟΣ & ΠΑΡΘΕΝΩΝΟΣ, ΤΗΛ.: 210 9888332 / ΚΑΠΕΤΑΝΑΚΗ Α.-ΛΟΥΚΙΣΣΑ ΣΤ. Ο.Ε., ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ 44, ΤΗΛ.: 210 9823314 • **ΠΕΙΡΑΙΑΣ** ΚΑΨΗ Α. ΑΝΝΑ, Λ. ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΟΥ 27-31, ΤΗΛ.: 210 4525999 • **ΖΩΗ ΡΟΥΣΣΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε.** ΑΓ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 15, ΤΗΛ. 210 4133111 • **ΝΕΟΙ ΣΑΡΩΝΙΔΑ** ΠΟΘΗΤΑΚΗ ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ, Λ. ΣΑΡΩΝΙΔΑΣ 7, ΤΗΛ.: 229 1054212

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ: ΓΕΡΑΚΑΣ ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ο.Ε., Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 131 (ΕΝΤΟΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟΑΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ), ΤΗΛ.: 210 6614138 • **ΚΑΛΥΒΙΑ** ΚΟΥΡΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ, ΧΡ. ΡΑΠΤΗ 43, ΤΗΛ.: 22990 47033 • **ΚΟΡΩΠΙ** ΝΙΚΟΛΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΒΑΣ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 137, ΤΗΛ.: 210 6627487 • **ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ** ΣΙΑΜΠΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΑΥΛΑΚΙ, ΤΗΛ.: 22990 73631 / ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ Ε. ΣΙΑΜΠΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΛΕΩΦ. ΓΡΕΓΟΥ 4, ΤΗΛ.: 22990 72789

ΔΥΤΙΚΗ: ΑΙΓΑΛΕΩ ΧΑΪΜΑΛΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΗΦΙΣΟΥ 96-98 (ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ RIVER WEST), ΤΗΛ.: 210 5699560 / ΧΑΪΜΑΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ 14 (ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΣΤΑΥΡΩΜΕΝΟΥ-ΜΕΤΡΟ), ΤΗΛ.: 210 5911586 • **ΙΛΙΟΝ** ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ Α. ΜΟΥΡΙΚΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Λ. ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 67 (ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟΑΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ), ΤΗΛ.: 210 2310080 • **ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ** ΧΥΔΗΡΟΓΛΟΥ Ε. ΚΑΙ ΣΙΑ Ε.Ε., ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 149, ΤΗΛ.: 210 4610404 / ΡΕΣ ΑΣΗΜΙΝΑ, ΑΝΑΠΑΥΣΕΩΣ 84, ΤΗΛ.: 210 4617821 • **ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ** ΚΩΣΤΑΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΤΖΩΝ ΚΕΝΝΕΤΥ 148, ΤΗΛ.: 210 5711862 • **ΧΑΪΔΑΡΙ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΕΛΕΝΗ ΚΩΝΣΤΑ - ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΑΝΙΚΑΡΟΣ, ΣΤΡ. ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ 84, ΤΗΛ.: 210 5985845

ΑΝΑΛΗΨΗ ΔΡΙΓΚΑ ΣΥΜΕΩΝΑ, Δ. ΓΟΥΖΕΛΗ 2, ΤΗΛ.: 2310 862064 / ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ ΧΡΙΣΤΟΣ, ΑΛ.ΣΤΑΥΡΟΥ 11, ΤΗΛ.: 2310 848563 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΚΟΥΚΟΥΡΗ Θ. ΕΛΕΝΗ, ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 89, ΤΗΛ.: 2310 829919 / ΔΕΛΗΓΙΩΡΓΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΣΟΦΙΑΣ 23, ΤΗΛ.: 2310 288495 / ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2310 542636 • **ΛΑΓΚΑΔΑΣ** ΜΙΧΑΗΛ ΑΣΤ. ΔΗΜΗΤΡΑ, ΡΑΜΝΑΛΗ 2, 2394 022341 • **ΣΥΚΙΕΣ** ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ Ι. - ΝΤΑΟΥΤΖΑ-ΤΣΟΥΚΑΛΑ Ι. Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 28, ΤΗΛ.: 2310 638048

ΑΡΚΑΔΙΑ: ΤΡΙΠΟΛΗ ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ-ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 19, ΠΛΑΤΕΙΑ ΠΕΤΡΙΝΟΥ, ΤΗΛ.: 2710 223400 • **ΑΧΑΪΑ:** ΠΑΤΡΑ Ν.ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΠΕΡΙΒΟΛΑ ΠΑΤΡΩΝ», ΓΛΑΥΚΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2610 644006 • **ΒΟΙΩΤΙΑ:** ΛΙΒΑΔΕΙΑ ΠΟΥΛΤΑΡΧΟΥ Α. ΣΠΥΡΟΣ, ΜΠΟΥΦΙΔΟΥ 4, ΤΗΛ.: 22610 27097 • **ΑΛΙΑΡΤΟΣ** ΔΑΣΟΥ ΠΗΝΕΛΟΠΗ, Λ. ΑΘΗΝΩΝ 32, ΤΗΛ.: 22680 23355 • **ΕΒΡΟΣ:** ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ ΚΑΙ ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 20, ΤΗΛ.: 25510 82280 • **ΗΛΕΙΑ:** ΑΜΑΛΙΑΔΑ ΜΠΟΥΣΔΟΥΚΟΥ ΕΛΕΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΧΑΙΑΣ ΗΛΙΔΟΣ 7, ΤΗΛ.: 26220 22260 • **ΚΑΒΑΛΑ:** ΜΕΛΙΔΟΥ ΧΙΤΟΠΟΥΛΑ, ΦΙΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ 1, ΤΗΛ.: 2510 832484 • **ΚΕΡΚΥΡΑ:** ΔΑΣΙΑ ΚΑΖΙΑΝΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΔΑΣΙΑ - ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ ΚΕΡΚΥΡΑΣ, ΤΗΛ.: 26610 93129 • **ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ** ΒΡΕΤΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΙΤΣΗΣ - ΤΖΑΒΡΟΥ 21, ΤΗΛ.: 26610 90052 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΤΣΙΡΙΓΓΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΛ. Γ. ΘΕΟΤΟΚΗ 9, ΤΗΛ.: 26610 44720 • **ΚΟΖΑΝΗ:** ΡΕΒΒΑ ΑΝΤΙΓΟΝΗ - ΒΑΚΑΤΑΡΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ Ο.Ε., Π. ΧΑΡΙΣΗ 50, ΤΗΛ.: 24610 28818 • **ΚΟΡΙΝΘΙΑ:** ΒΕΛΟ ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑ - ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ Ο.Ε., ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ 97, ΤΗΛ.: 27420 33488 • **ΚΙΑΤΟ** ΠΡΑΤΣΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 43, ΤΗΛ.: 27420 22744 • **ΚΟΡΙΝΘΟΣ** ΠΑΠΑΦΙΛΗ ΜΑΡΙΑ-ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 81, ΤΗΛ.: 27410 80680 / ΜΠΑΡΤΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ 46, ΤΗΛ.: 27410 72750 • **ΚΡΗΤΗ:** ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΖΑΧΑΡΕΝΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΘΕΡΙΣΣΟΥ 159, ΤΗΛ.: 2810 310222 / ΛΙΟΔΑΚΗ ΣΤΑΥΡΩΤΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΒΑΝΣ 45, ΤΗΛ.: 2810 344753 / ΣΑΡΙΔΑΚΗΣ Κ. & Ο. Ο.Ε., ΣΜΠΟΚΟΥ & ΛΕΥΘΕΡΑΙΟΥ Λ. 8, ΜΑΣΤΑΜΠΑΣ, ΤΗΛ.: 2811 103195 • **ΛΑΣΙΘΙ** ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ ΤΥΡΑΚΗΣ Π. ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΠΛ. ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 4, ΤΗΛ.: 28420 22231 • **ΡΕΘΥΜΝΟ** ΧΙΩΤΑΚΗ ΧΑΡΙΣΤΗ, Λ. ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΟΥ 17, ΤΗΛ.: 28310 28305 • **ΧΑΝΙΑ** ΝΤΑΟΥΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΣΚΑΛΙΔΗ 106-108, ΤΗΛ.: 28210 90210 / ΝΤΑΟΥΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε. (ΥΠΟΚ.), ΤΖΑΝΑΚΑΚΗ 30, ΤΗΛ.: 28210 43737 • **ΚΥΚΛΑΔΕΣ:** ΣΥΡΟΣ ΔΑΣΚΟΥ ΜΑΡΙΤΑ, ΑΛ. ΠΑΝΑΓΙΩΛΗ 14, ΤΗΛ.: 22810 83545 • **ΛΑΡΙΣΑ:** ΛΑΡΙΣΑ ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ-ΘΩΜΑΗ, ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 18, ΤΗΛ.: 2410 256919 • **ΜΑΓΝΗΣΙΑ:** ΒΟΛΟΣ ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΙΚΕ, ΠΟΛΥΜΕΡΗ 157, ΤΗΛ.: 24210 39962 / ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ο.Ε., ΣΠΥΡΙΔΗ 28 & ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ, ΤΗΛ.: 24210 20201 • **ΜΕΣΣΗΝΙΑ:** ΚΑΛΑΜΑΤΑ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΩΡΑΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΥΣ 51, ΤΗΛ.: 27210 21214 / ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΓΕΡΜΑΝΟΥ 3, ΤΗΛ.: 27210 20757 • **ΠΙΕΡΙΑ:** ΚΑΤΕΡΙΝΗ ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ Δ. - ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ ΓΡ. Ο.Ε. Σ/Φ, ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ 7, ΤΗΛ.: 23510 26738 • **ΡΟΔΟΠΗ:** ΚΟΜΟΤΗΝΗ ΓΚΑΝΤΗΣ Γ. & ΓΚΑΝΤΗΣ Ι. Ο.Ε. Σ/Φ, ΣΟΦ. ΚΟΜΗΝΗΝΟΥ 18, ΤΗΛ.: 25310 20221 • **ΣΑΜΟΣ:** ΒΑΘΥ ΣΑΤΣΜΑΤΖΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ & ΑΚΤΙΣ Ο.Ε., ΣΟΦΟΥΛΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ & ΣΒΟΡΩΝΟΥ ΕΛΕΝΗΣ, ΤΗΛ.: 22730 22322 • **ΣΕΡΡΕΣ:** ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, 29^Η ΙΟΥΝΙΟΥ 4, ΤΗΛ. 23210 20458 • **ΧΙΟΣ:** ΧΩΡΕΜΙΚΑ ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΙΖΑΡΙΟΥ 13 & ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΠΑΣΠΑΤΗ, ΤΗΛ.: 22710 83365 • **ΦΑΡΚΙΑΝΑ** ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ Κ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΕΡΟΠΟΡΟΥ ΡΟΔΟΚΑΝΑΚΗ 37, ΤΗΛ.: 22710 28007

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ

10 ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

PREMIUM Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

3 ΠΑΤΕΝΤΑΡΙΣΜΕΝΑ ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΑΓΓΕΛΙΟΦΟΡΟΙ
ΚΥΤΤΑΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Στις 28 ημέρες,
οι γυναίκες διαπιστώνουν⁽¹⁾:



81%
Λείανση
των ρυτίδων

97%
Τόνωση
της επιδερμίδας

93%
Λάμψη
της επιδερμίδας

90%
Βελτίωση
της ελαστικότητας
της επιδερμίδας

LIERAC

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Στα φαρμακεία και πολυκαταστήματα καλλυντικών. gr.lierac.com

(1) Κλινική Μελέτη - 33 γυναίκες - % ικανοποίησης έπειτα από 28 ημέρες εφαρμογής - Η Crème Voluptueuse.