

Δίπλα σας,
κάθε εποχή!

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

*Εξαιρούνται τα φάρμακα και τα θρεπτικά γάλατα.



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Pharma PLUS link 74

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Δεκέμβριος 2024 - Φεβρουάριος 2025



ΧMAS
EDITION

Υγιείς και λαμπερόις γιορτές

Υγεία

Πώς προσέχουμε
την καρδιά μας

Ομορφιά

Πρωταγωνίστριες
στο ρεβεγιόν:
Συμβουλές περιποίησης
της επιδερμίδας

Διατροφή

Έξυπνα tips για να βρούμε
«αλώβητοι» από τα
εορταστικά τραπέζια

Άσκηση

Τα Χριστούγεννα
φέρνουν ευτυχία...
Ή μήπως όχι;

pharmapluspharmacies.gr

pharma_plus_pharmacies

www.pharmaplus.gr



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΡΥΤΙΔΩΝ/ΣΥΣΦΙΓΞΗ

HYALURON ACTIV B3

**ΠΙΟ ΣΦΡΙΓΗΛΟ ΔΕΡΜΑ
ΑΠΟ ΤΗΝ 1^η ΕΦΑΡΜΟΓΗ***



+85%
**ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ****

Νιασιναμίδη 6%
Υαλουρονικό οξύ
[Signature]

* Ελεγμένο σε πραγματικές συνθήκες, 71 άτομα, 1 εφαρμογή ημερησίως ** Ελεγμένο ex vivo

Περιοδικό Υγείας & Ομορφιάς

Διανέμεται δωρεάν στα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS

Αγαπητοί Pharma PLUS Link Αναγνώστες,

Τα Χριστούγεννα είναι μια εποχή μαγείας και θαυμάτων, μια γιορτή που ενώνει ανθρώπους από κάθε γωνιά του κόσμου. Αυτές οι μέρες, γεμάτες από παραδόσεις και ιστορίες, μας θυμίζουν τη σημασία της αγάπης, της αλληλεγγύης και της προσφοράς. Είναι μια ευκαιρία να μοιραστούμε στιγμές με τους αγαπημένους μας, να αναλογιστούμε όσα έχουμε πετύχει, αλλά και όσα μας λείπουν, και να στείλουμε ευχές για καλύτερες μέρες.

Η ομάδα της Pharma PLUS έχει ετοιμάσει για όλους εσάς τη μεγαλύτερη ενέργεια του έτους στα Φαρμακεία του Δικτύου! Έχουμε εξασφαλίσει προϊόντα από τα πιο αγαπημένα brands, σε άκρως δελεαστικές τιμές, αλλά και πολλά ακόμη προνόμια, και έχουμε ετοιμάσει πολλές εκπλήξεις, που θα ανακαλύψετε με την επίσκεψή σας στα Φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS. Φέτος, τα Χριστούγεννα «έρχονται» στα φαρμακεία του Δικτύου ακόμη πιο νωρίς, καθώς η χριστουγεννιάτικη ενέργειά μας θα διαρκέσει από τις 18 Νοεμβρίου έως και τις 31 Δεκεμβρίου 2024!

Τέλος, με την εξαργύρωση 480 πόντων από την Plus Card ή στην τιμή των 6,00 ευρώ, στηρίζετε ενεργά και εσείς την προσπάθεια του οργανισμού ΕΛΕΠΑΠ, που αποτελεί το πρώτο φιλανθρωπικό, μη κερδοσκοπικό σωματείο στην Ελλάδα που παρέχει υπηρεσίες αποκατάστασης σε παιδιά, από το 1937. Ας επιτρέψουμε στον εαυτό μας να βιώσει τη μαγεία αυτών των ημερών. Ας αναζητήσουμε τη χαρά στα μικρά πράγματα, στα γέλια των παιδιών, στις ζεστές αγκαλιές και στην ενότητα που φέρνει αυτή η υπέροχη γιορτή. Η εορταστική περίοδος των Χριστουγέννων είναι μια ευκαιρία να ανανεώσουμε τις ελπίδες μας και να ξαναβρούμε τη σύνδεση με όσα είναι πραγματικά σημαντικά στη ζωή μας.

Από την ομάδα της Pharma PLUS, ευχόμαστε σε όλους καλές γιορτές και ευτυχισμένο το 2025!

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 expo
Έλενα Χαραλάμπους

Οι ειδικοί μας
σε αυτό το τεύχος

Υγεία



Θωμάς Αναστασίου
Γαστρεντερολόγος,
ηπατολόγος, επεμβατικός
ενδοσκόπος

Διατροφή



Γεωργία Καπόλη
MSc, Κλινική Διαιτολόγος-
Διατροφολόγος

Ομορφιά



Μυρτώ Χιονιά
Ιδιοκτήτρια Massaha
Wellness, χώρου
εναλλακτικών θεραπειών

Ομορφιά



Κρίστι Μιχαήλ
Δερματολόγος-
Αφροδισιολόγος

Ευεξία



Τόνια Καπαρελιώτη
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Wellness & NLP Coach

Ψυχολογία



Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγος,
ομαδική αναλύτρια

Άσκηση



Στεφανία Παν. Νικολάου
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Υγεία

- 04** | Self-test για τον καρκίνο του παχέος εντέρου
- 06** | Τα ανεπιθύμητα «δώρα» των Χριστουγέννων
- 08** | Τι κρύβεται πίσω από τη γιορτινή διακόσμηση



Διατροφή

- 10** | Χριστουγεννιάτικο τραπέζι: Πλούσιο & light
- 12** | Μπορούμε να φάμε γλυκά; Το «πικρό φάρμακι» στη ζυγαριά και την υγεία



Ομορφιά

- 14** | Skin detox
- 18** | Στα ρεβεγιόν με λαμπερή επιδερμίδα



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

Ψυχολογία

- 20** | Η καταναγκαστική ευτυχία των Χριστουγέννων
- 22** | Εποχική μελαγχολία και όχι μόνο!

Ευεξία

- 24** | Επτά τρόποι για να διατηρήσουμε την ψυχική μας υγεία

Άσκηση

- 26** | Παραμένουμε fit τις γιορτές

Συνέντευξη

- 28** | Με τη φαρμακοποιό Ασημίνα Ρεσ

Shopping List

- 30** | Beauty routine

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!



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



Επειδή το χειμώνα
χρειάζονται

ΕΞΤΡΑ

προστασία,
πρόσφερε τους

ΕΞΤΡΑ

φροντίδα.

ΕΙΔΙΚΑ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΑ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ*

NEA



FLORA-PRO

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
ΠΕΠΤΙΚΟΥ
(π.χ. κατά τη χρήση
αντιβίωσης)

HYDRATE-PRO

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

FLORA-EQUILIBRIUM

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

DHA & BITAMINH D

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ, ΟΡΑΣΗ,
ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ
& ΟΣΤΑ

BITAMINH D

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ
& ΟΣΤΑ

IMMUNITY

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

MULTIVITAMIN

ΓΝΩΣΙΑΚΗ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ,
ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ,
ΜΥΞΕΣ & ΟΣΤΑ



NANCARE

ΘΡΕΦΕΙ ΚΑΘΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ

*Περιέχουν μόνο φυσικά σάκχαρα

Μάθε περισσότερα για τα προϊόντα NAN & NANCARE στο www.nestlebaby.gr

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αποτελούν υποκατάστατα του μητρικού θηλασμού και δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη διαίτα. Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση. Να φυλάσσονται μακριά από τα μικρά παιδιά. Συμβουλευτείτε επαγγελματία υγείας πριν τη χρήση συμπληρώματος διατροφής. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.

Δημιουργήθηκε από NESTLÉ ΕΛΛΑΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε. Έκδοση NANCARE CONSUMER – GR 10.2024
Αφορά τις συνταγές ITNULB006-1, ITNUB019, ITNUP002, ITNUL005-1, ITNUL003-1, ILAUP007, ILAUP010.





Από τον
Θωμά Αναστασίου
Γαστρεντερολόγο, ηπατολόγο,
επεμβατικό ενδοσκόπο,
στρατιωτικό ιατρό

Self test

για τον καρκίνο
του παχέος εντέρου:

**Κι όμως,
σώζει ζωές**



Το πρόγραμμα πρόληψης κατά του καρκίνου του παχέος εντέρου, που ξεκίνησε τον Οκτώβριο και απευθύνεται στους πολίτες 50-69 ετών, παρέχει δωρεάν self test, που μπορούν να γίνουν η αρχή του «προλαμβάνω»!

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι από τους πιο θανατηφόρους πανευρωπαϊκά, με 170.000 ανθρώπους να πεθαίνουν κάθε χρόνο, ενώ ετησίως γίνονται 370.000 νέες διαγνώσεις. Η συχνότητά του αυξάνεται, και θα αυξηθεί ακόμα περισσότερο τα προσεχή έτη, εξαιτίας της γήρανσης του ευρωπαϊκού πληθυσμού, της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων, της παχυσαρκίας και της έλλειψης άσκησης, ανάμεσα σε άλλους παράγοντες. Ο ορθοκολικός καρκίνος έχει πενταετή επιβίωση 90%, όταν η διάγνωση γίνεται εγκαίρως και μόνο 10% σε μεταστατική νόσο. Άρα είναι πολύ σημαντική η έγκαιρη διάγνωσή του. Δυστυχώς, τα συμπτώματα εμφανίζονται σε όψιμο στάδιο, οπότε η πρόληψη είναι η μόνη λύση.

Το gold standard είναι ο ενδοσκοπικός έλεγχος του παχέος εντέρου (κολονοσκόπηση), καθώς όμως αυτός θεωρείται μια μέθοδος πιο επεμβατική, «άβολη» για κάποιους ασθενείς και περισσότερο ακριβή, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει συστήσει μαζικό έλεγχο (screening) του ευρωπαϊκού πληθυσμού με δοκιμασίες κοπράνων.

Στην Ελλάδα, στο πλαίσιο της συναπόφασης των Ευρωπαϊκών υπουργών Υγείας, υλοποιείται πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου που απευθύνεται σε όλους τους πολίτες ηλικίας 50-69 ετών. Πρόκειται για το Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης του Καρκίνου του Παχέος Εντέρου.

Σε αρχικό στάδιο, και αφού δεχθεί αντίστοιχο μήνυμα στο κινητό (αν έχει ενεργοποιήσει την ηλεκτρονική συνταγογράφηση, εναλλακτικά θα τον ειδοποιήσει ο προσωπικός του γιατρός), ο πολίτης προμηθεύεται δωρεάν από το φαρμακείο του και διενεργεί ένα self test (αυτοδιαγνωστικός έλεγχος) που ανιχνεύει αιμοσφαιρίνη (αίμα) στα κόπρανα. Το τεστ είναι τεχνολογίας iFOB ή FIT (fecal immunochemical test) και παρουσιάζει πλεονεκτήματα σε σχέση με τα τεστ κοπράνων που είχαμε συνηθίσει παλαιότερα.

Γίνεται ανίχνευση ανθρώπινης αιμοσφαιρίνης και δεν επηρεάζεται από εξωγενείς παράγοντες (διατροφή των προηγούμενων ημερών ή τυχόν λήψη φαρμάκων). Απαιτεί μόνο μία κένωση, η οποία πραγματοποιείται σε μια σακούλα ή, εναλλακτικά, σε χαρτί συλλογής κοπράνων που μπορούμε να βάλουμε κάτω από το καπάκι της λεκάνης. Στη συνέχεια, ένας ειδικός στειλός-βούρτσα εμβυθίζεται σε τέσσερα-πέντε διαφορετικά σημεία των κοπράνων και εμβαπτίζεται σε ένα σωληνάριο με υγρό, το οποίο στη συνέχεια εγχύουμε σε ειδική, συμπεριλαμβανόμενη στο kit, κασετίνα. Είναι τόσο εύκολο όσο ένα rapid test Covid, που όλοι μας έχουμε συνηθίσει να κάνουμε.

Η ευκολία του τεστ, η μη αναγκαιότητα ειδικών διατροφικών αλλαγών ή χρήσης καθαρτικών και η δυνατότητα να πραγματοποιηθεί στο ασφαλές περιβάλλον του σπιτιού μας το καθιστούν, σίγουρα, ελκυστικό ως μέθοδο διάγνωσης έναντι της κολονοσκόπησης, για κάποιους τουλάχιστον πολίτες.

Είναι όμως και αρκετά αξιόπιστο. Έχει ευαισθησία 92%, που σημαίνει στους 100 καρκίνους θα ανιχνεύσει σίγουρα τους 92 (θα χαθούν 8), χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι ένα θετικό τεστ προεξοφλεί την παρουσία αδενωματώδους πολύποδα ή καρκίνου (μπορεί να είναι ψευδώς θετικό και η μικροσκοπική παρουσία αίματος να οφείλεται σε αιμορροϊδοπάθεια, εκκολπωματική νόσο ή φλεγμονές του εντέρου, αυτοάνοσης ή άλλης αρχής).

Στο σημείο αυτό, το πρόγραμμα περνάει στη δεύτερη φάση, που καλύπτει τον πολίτη για δωρεάν επίσκεψη σε κάποιον από τους γαστρεντερολόγους που συμμετέχουν στη δράση. Ο ειδικός επιστήμονας, μετά τη λήψη του ιστορικού και την κλινική συνεκτίμηση, θα κατευθύνει τον πολίτη για την αναγκαιότητα ή όχι πραγματοποίησης κολονοσκόπησης, ώστε να διαπιστωθεί η αιτία παρουσίας αίματος στα κόπρανα.



Ο γαστρεντερολόγος-ενδοσκόπος θα συνταγογραφήσει τα καθαρτικά και θα διενεργηθεί η διαγνωστική κολονοσκόπηση, η οποία, στους συνεργαζόμενους παρόχους θα είναι δωρεάν. Η κολονοσκόπηση, το 2024, είναι μια ασφαλής, ανώδυνη εξέταση, χάρις στη χορήγηση αναλγησίας και καταστολής κατά την πραγματοποίησή της. Έχει δυνατότητα άμεσης ανάδειξης παθολογικών ευρημάτων και λήψης βιοψιών. Σε περίπτωση ευρημάτων (πολύποδες μικρότεροι του 1 εκ.), θα γίνεται ταυτόχρονα και θεραπευτική αντιμετώπιση-αφαίρεση πολυπόδων, ενώ θα καλύπτεται από τη δράση και η δωρεάν ιστολογική εξέταση.

Αναμφισβήτητα, λοιπόν, πρόκειται για μια πολύ σημαντική δράση. Στην Ολλανδία και τη Δανία, το αντίστοιχο πρόγραμμα έχει συμμετοχή που αγγίζει το 80%. Το αποτέλεσμα είναι 48% των ασθενών με καρκίνο του παχέος εντέρου να διαγιγνώσκονται σε στάδιο 1, συγκριτικά με το 15% προ του screening. Η χώρα των Βάσκων (πρωτοπόρος σε πολλά θέματα) έχει ποσοστό συμμετοχής 75%, ενώ 92% των θετικών τεστ πραγματοποιούν κολονοσκόπηση. Αντίστοιχα ποσοστά έχει καταφέρει και η Σλοβενία.

Εάν το ποσοστό πρώιμης διάγνωσης (στάδιο 1) του καρκίνου του παχέος εντέρου αυξανόταν στο σύνολο της Ευρωπαϊκής Ένωσης από 13% (που είναι σήμερα) στο 50%, 130.000 περισσότερες ζωές θα σώζονταν κάθε χρόνο. Επιπλέον, θα αυξανόταν το ποσοστό πενταετούς επιβίωσης των υπολοίπων και η οικονομική επιβάρυνση των συστημάτων υγείας (χειρουργεία, ακριβές χημειοθεραπείες-ακτινοθεραπείες) που εμείς, ως φορολογούμενοι, επωμιζόμαστε θα απαλυνόταν κατά 2 δισ. ευρώ τουλάχιστον ετησίως.

Θα ήταν χρήσιμο, λοιπόν, όλη η κοινωνία, σαν σύνολο, να αγκαλιάσει το πρόγραμμα πρόληψης του καρκίνου του παχέος εντέρου. **Είναι δωρεάν, εύκολο, αξιόπιστο και σώζει ζωές!**

Τα ανεπιθύμητα «δώρα»

των Χριστουγέννων

Μια μεγάλη ποικιλία μελετών έχει συσχετίσει τα Χριστούγεννα με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο, καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά επεισόδια. Μπορεί η περίοδος των γιορτών να συνδέεται συνήθως με θετικά συναισθήματα και να αποτελεί ευκαιρία για να έρθουμε σε επαφή με αγαπημένα πρόσωπα, κρύβει όμως και κινδύνους για την υγεία, τους οποίους δεν πρέπει να προσπερνάμε.

Τι δείχνουν οι έρευνες για την περίοδο των Χριστουγέννων και τις καρδιαγγειακές παθήσεις

Κατά τη χειμερινή περίοδο, αυξάνονται οι πιθανότητες για καρδιακά επεισόδια, με κορύφωση τις ημέρες των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς. Την αύξηση αυτή αποδεικνύει έρευνα από τη Σουηδία, η οποία έδειξε ότι οι πιθανότητες για καρδιακή προσβολή αυξάνονται σχεδόν κατά 40% την παραμονή των Χριστουγέννων.

Ο ερευνητής Dr David Erlinge, του Skane University Hospital, δήλωσε χαρακτηριστικά ότι ο κίνδυνος κατά το διάστημα Χριστουγέννων/Πρωτοχρο-

νιάς ήταν 15% υψηλότερος σε σχέση με άλλες μέρες του Δεκεμβρίου και ότι ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής δεν ήταν μεγαλύτερος την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, αλλά αυξανόταν κατά 20% ανήμερα.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία επισημαίνει ότι η επίγνωση αυτού του ετήσιου φαινομένου και η λήψη μερικών σημαντικών για την καρδιά μέτρων μπορούν να σώσουν ζωές.

Πώς σχετίζονται οι καρδιαγγειακές παθήσεις με τις γιορτές των Χριστουγέννων;

Είναι γεγονός ότι, τα Χριστούγεννα, ξεφεύγουμε από τη ρουτίνα στην οποία έχει συνηθίσει ο οργανισμός

μας, τρώμε και πίνουμε περισσότερο, χαλαρώνουμε, κοιμόμαστε λιγότερο, αλλά και γυμναζόμαστε λιγότερο. Υπάρχει ο κίνδυνος να μην ακούσουμε έγκαιρα το σώμα μας ή να μη δώσουμε προσοχή σε προειδοποιητικά σημάδια, με την πεποίθηση ότι θα ασχοληθούμε με θέματα υγείας μετά τις γιορτές.

Στους επιβαρυντικούς παράγοντες θα μπορούσαν, ενδεικτικά, να περιλαμβάνονται η συναισθηματική ένταση, το άγχος για τις εορταστικές προετοιμασίες και το οικονομικό βάρος από την αγορά οικογενειακών δώρων. Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και φαγητού δημιουργεί ένα επικίνδυνο περιβάλλον για το καρδιαγγειακό σύστημα.

Ας δούμε αναλυτικά τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία της καρδιάς την περίοδο των γιορτών και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε την υγεία μας:

Οι κρύες θερμοκρασίες του χειμώνα

Οι χαμηλές θερμοκρασίες, την περίοδο των Χριστουγέννων, τείνουν να αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών επεισοδίων. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας της περιορισμένης ροής του αίματος μέσω των στενωμένων αγγείων.

Οι διατροφικές αλλαγές των Χριστουγέννων

Η κατανάλωση φαγητού, υδατανθράκων, γλυκών και αλκοόλ αυξάνεται κατά τη διάρκεια των γιορτών. Η ανακατανομή της ροής του αίματος σε όλο το σώμα προς τον πεπτικό σωλήνα, για την προώθηση της απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών, μπορεί να μειώσει την παροχή αίματος στην καρδιά μέσω των στεφανιαίων αρτηριών, ειδικά σε άτομα υψηλού κινδύνου. Εάν υπάρχει αθηρωματική πλάκα σημαντικού μεγέθους, η αυξημένη αναταραχή που προκύπτει από την αγγειοσύσπαση μπορεί να προκαλέσει τη ρήξη της. Αυτό μπορεί να απελευθερώσει μικρούς θρόμβους, ικανούς να διακόψουν την κυκλοφορία. Η κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρων έχει άμεση επίδραση στην αρτηριακή αγγειοσύσπαση, η οποία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο να υποστεί κάποιος καρδιακά επεισόδια σε περίπτωση υπερβολών.

Το στρες των γιορτών

Η αναζήτηση των κατάλληλων δώρων, η οργάνωση εκδηλώσεων και η συγκέντρωση των αγαπημένων μας προσώπων μπορεί να προκαλέσουν άγχος και δυσκολία στη διαχείριση, με αποτέλεσμα το συναισθηματικό στρες. Η ενεργοποίηση του άξονα υποθάλαμος-υπόφυση-επινεφρίδια και του νευρικού συστήματος οδηγεί στην απελευθέρωση διαφόρων ουσιών που δρουν στο καρδιαγγειακό σύστημα. Η αδρεναλίνη είναι, επίσης, μια τέτοια ουσία. Δρα στις αρτηρίες για να ευνοήσει την αγγειοσύσπασή τους, η οποία συνδέεται στενά με την εμφάνιση καρδιαγγειακών επεισοδίων. Επιπλέον, προάγει την απελευθέρωση λιπαρών οξέων, την πήξη και την αύξηση του καρδιακού ρυθμού (ταχυκαρδία).

Η μη έγκαιρη προσέλευση σε δομές υγείας

Είναι σημαντικό ο ασθενής να αναγνωρίσει τα χαρακτηριστικά και τα συμπτώματα του οξέος στεφανιαίου συνδρόμου και να ζητήσει μεταφορά σε νοσοκομείο. Η καθυστέρηση μπορεί να είναι σημαντική και να αποβεί μοιραία. Όταν τα συμπτώματα αρχίζουν τις πρώτες πρωινές ώρες, κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή δείπνου ή στο πλαίσιο οποιασδήποτε γιορτής, θα πρέπει να μην τα αμελήσετε και να ενημερώσετε την παρέα σας.



Ποιοι θα πρέπει να δείξουν ιδιαίτερη προσοχή τα Χριστούγεννα για καρδιαγγειακά συμβάντα:

Άτομα που έχουν χρόνια νοσήματα διατρέχουν κίνδυνο αν δεν ακολουθήσουν με συνέπεια την ενδεδειγμένη θεραπεία. Όσοι πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη πρέπει να λαμβάνουν μεγαλύτερες προφυλάξεις, θα πρέπει να ακολουθούν αρκετά αυστηρές δίαιτες και να προσέχουν/ελέγχουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα τους. Το προσωπικό ή οικογενειακό ιστορικό καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως η συστηματική αρτηριακή υπέρταση, θεωρείται επίσης παράγοντας κινδύνου. Η παχυσαρκία μπορεί να προκαλέσει στηθάγχη, έμφραγμα του μυοκαρδίου, αρτηριακή υπέρταση και καρδιαγγειακά νοσήματα. •



Τι κρύβεται πίσω από τη γιορτινή διακόσμηση

Η ωραιότερη εποχή του χρόνου βρίσκεται στο κατώφλι μας, με το χριστουγεννιάτικο δέντρο, τα δεκάδες λαμπιόνια και τα αμέτρητα στολίδια να έχουν ήδη την τιμητική τους. Έχετε σκεφτεί, όμως, ποιοι είναι οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν;



Χριστουγεννιάτικο δέντρο

Το χριστουγεννιάτικο δέντρο αποτελεί, χωρίς αμφιβολία, τον πρωταγωνιστή των γιορτών. Αν χρησιμοποιούμε τεχνητό, φροντίζουμε να φέρει τη σήμανση πως έχει ελεγχθεί. Επίσης, αποφεύγουμε τα φυσικά δέντρα, κυρίως λόγω της προστασίας του περιβάλλοντος, αλλά και λόγω των αλλεργιών που μπορεί να προκαλέσουν. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να αποφεύγουμε να το τοποθετούμε κοντά σε εστίες φωτιάς.

Σκόνη

Βγάζοντας τα στολίδια από τις κούτες, όπου τα έχουμε φυλαγμένα για έναν περίπου χρόνο, χρειάζονται ξεσκόνισμα. Ωστόσο, μετά την τοποθέτησή τους στο δέντρο, είναι πολύ πιθανό να έχουν γεμίσει σκόνη και τρίχες κατοικιδίων, καθώς αυτά κυκλοφορούν στον αέρα και κολλάνε σε οποιαδήποτε επιφάνεια. Και η σκόνη δεν είναι απλώς ενοχλητική στο καθάρισμα, καθώς μπορεί να έχει ορισμένες σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία μας, που εκδηλώνονται με βήχα, φτέρνισμα, ερεθισμό των ματιών, ακόμη και κρίση άσματος σε όσους υποφέρουν.

Διακοσμητικά φωτάκια

Είναι αυτά που χρησιμοποιούμε στη χριστουγεννιάτικη διακόσμηση ή στα πάρτι γενεθλίων και μπορεί να είναι επικίνδυνα, κυρίως, για ηλεκτροπληξία. Γι' αυτό προσέχουμε την προέλευσή τους και ακολουθούμε τις οδηγίες του κατασκευαστή για την εγκατάσταση και αποθήκευσή τους.



EXTRA ΠΡΟΣΟΧΗ!

Σε περίπτωση που χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε σκάλα για να κρεμάσουμε στολίδια, είτε μέσα στο σπίτι είτε στο μπαλκόνι, φροντίζουμε να υπάρχει πάντα μαζί μας δεύτερο άτομο.



Συμμαχία για την Υγεία

Η **Pharma PLUS** και τα διαγνωστικά κέντρα **Affidea** προχώρησαν σε στρατηγική συνεργασία ώστε να παρέχουν ολοκληρωμένες υπηρεσίες πρόληψης και ενημέρωσης του κοινού για ζητήματα υγείας. Με την έκδοση της **+PLUS CARD** δικαιούστε έναν **ΔΩΡΕΑΝ αιματολογικό έλεγχο*** (γενική αίματος, σάκχαρο, χοληστερίνη, HDL, LDL, αθηρωματικός δείκτης) στα Διαγνωστικά Κέντρα Affidea. Η **Pharma PLUS** επιπλέον, εμπλουτίζοντας τα οφέλη των κατόχων της κάρτας **+PLUS CARD**, θα προσφέρει τις παρακάτω προνομιακές εκπτώσεις** στα **Διαγνωστικά Κέντρα Affidea** και στα **Δερματολογικά Κέντρα City Med**, αποκλειστικά με τη χρήση της κάρτας:

-15%

στη συμμετοχή του εξεταζόμενου, σε περίπτωση χρήσης **παραπεμπτικού ΕΟΠΥΥ**

-20%

με ιδιωτική χρέωση στα **Διαγνωστικά Κέντρα Affidea**

-20%

με ιδιωτική χρέωση στα **Δερματολογικά Κέντρα City Med**

Ειδικές τιμές

σε **Κατ' οίκον υπηρεσίες υγείας**

*Το δωρεάν check up ισχύει από 15/4/2024 έως τις 30/9/2024, με την επίδειξη του σχετικού μηνύματος.

**Διάρκεια έως 31/12/2024.

f pharmapluspharmacies.gr

@ pharma_plus_pharmacies

pharmaplus.gr

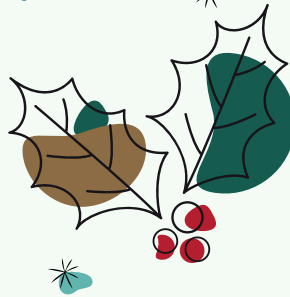
+ Rewards
PLUS CARD
1€ Αγορών* = 5 Πόντοι
1.500 Πόντοι = 20€

*Εξαιρούνται τα φάρμακα και τα βρεφικά γάλατα.



Χριστουγεννιάτικο τραπέζι:

Πλούσιο & light



Don'ts

Βαριά και πικάντικα φαγητά:

Γέμιση της γαλοπούλας, λουκάνικα, αλλαντικά, λιπαρά τυριά. Τα λιπαρά και τα βαριά μπαχαρικά που περιέχουν μπορεί να μας προκαλέσουν καούρα, δυσπεψία ή ακόμη και τάση για εμετό.

1

Αλμυρά σνακ: Οι αλατισμένοι ξηροί καρποί και τα συνοδευτικά κρακεράκια ή ακόμη και οι ελιές που συνοδεύουν συχνά τα ποτά, σε μεγάλη ποσότητα, μπορεί να επιδεινώσουν το πρήξιμο και την κατακράτηση υγρών.

2

Δεν μένουμε νηστικοί προκειμένου να φάμε στο ρεβεγιόν:

Καλό είναι λίγες ώρες πριν από το γιορτινό τραπέζι να έχουμε καταναλώσει ένα ελαφρύ γεύμα (π.χ. σαλάτα με λίγο τυρί και παξιμάδι ή τονοσαλάτα), έτσι ώστε να μην καταναλώσουμε υπερβολικές ποσότητες φαγητού στο βραδινό τραπέζι.

3

Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ:

Η κρασκατάνυξη εγκυμονεί κινδύνους όχι μόνο για αύξηση κιλών αλλά και για ατυχήματα, ιδιαίτερα όταν οι επίδοξοι «μιμητές του Διονύσου» πρόκειται να οδηγήσουν... Προτιμάμε κόκκινο κρασί, που είναι πολύ πιο υγιεινό, αλλά με μέτρο, διότι μπορεί ένα ποτήρι να αποδίδει περίπου 50-70 θερμίδες, αλλά κανείς δεν πίνει μόνο ένα.

4

Dos

1

Τρώμε αργά (το γεύμα μας να κρατάει περίπου 20 λεπτά). Δεν πρέπει να έχουμε το μυαλό μας στο φαγητό.

2

Χρησιμοποιούμε μικρότερα πιάτα για οποιοδήποτε φαγητό σερβίρουμε. Στα μεγάλα πιάτα, η ποσότητα του φαγητού φαίνεται πάντα λίγη και έχουμε την τάση να σερβίρουμε περισσότερο φαγητό.

3

Πριν σερβίρουμε στο πιάτο μας, αναγνωρίζουμε ποια εδέσματα από τον μπουφέ πραγματικά θέλουμε και τρώμε μόνο από αυτά.

4

Στη συνέχεια, αφού αποφασίσαμε τι θα διαλέξουμε, γεμίζουμε το μισό μας πιάτο με λαχανικά και το υπόλοιπο με το κυρίως φαγητό.

5

Ενδιάμεσα στο φαγητό πίνουμε πολύ νερό.

6

Αυτές οι μέρες αποτελούν ιδανική ευκαιρία για να χορέψουμε, άρα και να διασκεδάσουμε, αλλά και να μειώσουμε τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε.



Από τη

Γεωργία Καπάλη

Κλινική Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, MSc, Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ και της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

Πριν ακονίσουμε... τα πιρούνια μας για τα ρεβεγιόν, ίσως θα πρέπει να σκεφτούμε αν, τελικά, αξίζει για μια-δυο μέρες διατροφικής «κραιπάλης» να αυξήσουμε το βάρος μας.

Ο «χορός» γευμάτων ξεκινά από την παραμονή των Χριστουγέννων, συνεχίζεται ανήμερα και τη δεύτερη ημέρα, επεκτείνεται όλο το διάστημα μέχρι την Πρωτοχρονιά και καταλήγει αισίως στα Θεοφάνεια. Για να ετοιμαστούμε ψυχολογικά, αλλά και... σωματικά, για το χριστουγεννιάτικο ρεβεγιόν, καλό θα ήταν να ξεκινήσουμε να προσέχουμε τη διατροφή μας από σήμερα, με σύνθημα «Ναι στην κατανάλωση, όχι στην υπερκατανάλωση»!

Πώς θα φάμε χωρίς να κινδυνεύουμε να πάρουμε βάρος

Γαλοπούλα: Κατέχει περίοπτη θέση και μάλλον είναι η «πρωταγωνίστρια» του χριστουγεννιάτικου τραπεζιού. Υπό κατάλληλες συνθήκες, μπορεί να αποτελέσει ένα άκρως διαιτητικό έδεσμα, αρκεί να μην προσθέσουμε πολλά λιπαρά (λάδι-βούτυρο) κατά το μαγείρεμά της, να αποφύγουμε το τσιγάρισμα της γέμισής της (ρύζι, κάστανα, σταφίδες κ.λπ.) και, φυσικά, να αδιαφορήσουμε... επιδεικτικά για την πέτσα της.



ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα. Το κρέας πάπιας είναι μια πλούσια πηγή σεληνίου, ενός σημαντικού μετάλλου, που μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της χρόνιας φλεγμονής και να βοηθήσει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Πατάτες: Λίγες, σαν γαρνίρισμα, και έτσι «για το καλό»... του τραπεζιού και φυσικά για την επιβεβαίωση του κανόνα της «μη στέρησης», που είναι πολύ λογικό να εφαρμόζουμε στην περίοδο των εορτών. Ας προσπαθήσουμε να αποφύγουμε τις τηγανητές.

Μελομακάρονα: Τα Χριστούγεννα έχουν την τιμητική τους, κατά συνέπεια χωρίς τα μελομακάρονα οι γιορτές θα ήταν λίγο... άγευστες. Το πνεύμα των Χριστουγέννων επιβάλλει την κατανάλωσή τους σε μέτριες ποσότητες χωρίς ιδιαίτερο άγχος, αφού ένα μεγάλο μελομακάρονο αποδίδει περί τις 130 με 150 θερμίδες, όσες περίπου δύο φρούτα. Κι εδώ, φυσικά, η υπερκατανάλωση οδηγεί σε «περιπέτειες».

Κουραμπιέδες: Ο έτερος «συνάδελφος» του χριστουγεννιάτικου τραπεζιού. Ισχύουν τα ίδια και για τους κουραμπιέδες, αλλά η θερμιδική τους απόδοση είναι υψηλότερη από τα μελομακάρονα. Ανάλογα με το μέγεθός τους, αποδίδουν 150 με 180 θερμίδες και, φυσικά, δεν προσφέρονται για ασυδοσία και κραιπάλη. •



Πάπια: Το κρέας πάπιας είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης. Η πρωτεΐνη μάς κρατά υγιείς χτίζοντας και επισκευάζοντας τους μυς, το δέρμα και το αίμα. Το κρέας πάπιας είναι μια εξαιρετική πηγή σιδήρου, παρέχοντας το 50% της ποσότητας που χρειαζόμαστε κάθε μέρα. Ο σίδηρος βοηθά στην παραγωγή υγιούς αίματος, παρέχοντας ενέργεια και μειώνοντας την κόπωση. Τα αυγά πάπιας αποτελούν μια εξαιρετική πηγή βιταμινών Β, όπως η ριβοφλαβίνη και η Β12, που είναι σημαντικές για τον μεταβολισμό, αλλά και μια καλή πηγή άλλων σημαντικών θρεπτικών συστατικών, όπως πρωτεϊνών, σιδήρου, βιταμίνης Α και φυλλικού οξέος. Είναι επίσης καλές πηγές βιταμίνης D και ωμέγα-3 λιπαρών, που μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση των επιθυμητών επιπέδων της «καλής» HDL χοληστερόλης, τη μείωση των επιπέδων της «κακής» LDL χοληστερόλης και τη



Μπορούμε να φάμε γλυκά;

Το «πικρό φάρμακι» στη ζυγαριά και την υγεία



Από τη
Γεωργία Καπώλη
Κλινική Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, MSc, Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ και της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

Τα Χριστούγεννα είναι η εποχή του χρόνου που παραδοσιακά φτιάχνουμε, σερβίρουμε, αγοράζουμε και δωρίζουμε γλυκά περισσότερο από ποτέ άλλοτε. Όπως καταλαβαίνουμε, λοιπόν, οι μεγάλοι «χαμένοι» των γιορτών είναι, αναμφίβολα, οι διαβητικοί ή οι άνθρωποι που προσέχουν πολύ τη διατροφή τους.

Στην ομάδα των γλυκών συμπεριλαμβάνονται όλων των ειδών τα γλυκίσματα, τα ζαχαρούχα ποτά, τα αναψυκτικά, οι ξηροί καρποί και τα αποξηραμένα φρούτα που είναι επικαλυμμένα με ζάχαρη, οι χυμοί του εμπορίου και τα αλκοολούχα ποτά που περιέχουν ζάχαρη.

Ας προσέξουμε, λοιπόν, τι και πώς το καταναλώνουμε:

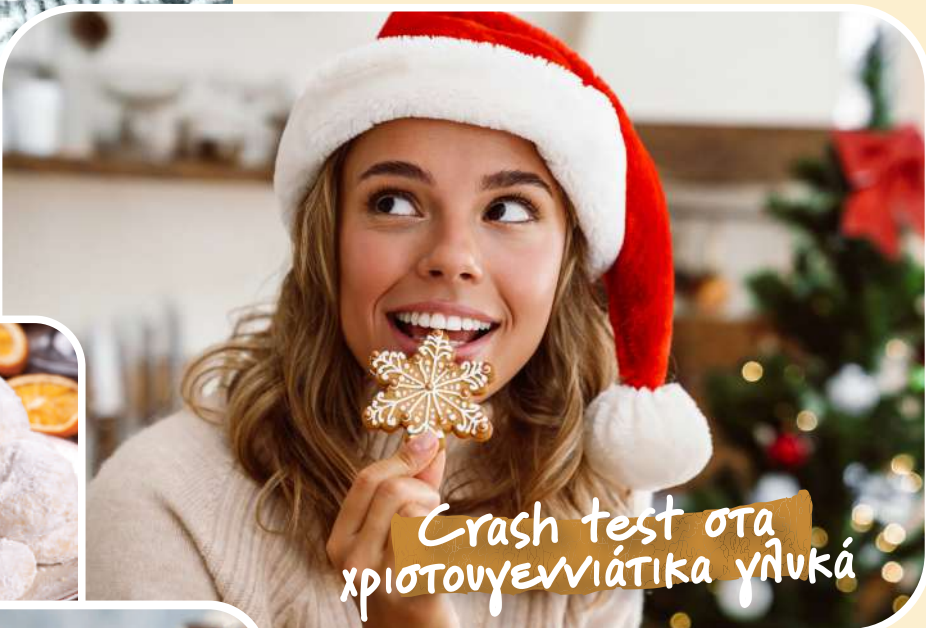
Τα γλυκά αποτελούν πηγή πολλών θερμίδων, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε ζάχαρη και λιπαρά, και είναι φτωχά σε θρεπτική αξία. Δεν πρέπει, λοιπόν, να αντικαθιστούμε τα γεύματα με γλυκά, γιατί δεν θα λαμβάνουμε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Τα γλυκά ανήκουν στη μεγάλη κατηγορία των υδατανθράκων (απλοί υδατάνθρακες, λόγω ζάχαρης). Εάν πρόκειται να φάμε γλυκό στο γιορτινό τραπέζι, ας φροντίσουμε να περιορίσουμε τους υπόλοιπους υδατάνθρακες που θα φάμε ταυτόχρονα, όπως ψωμί, πατάτες, ρύζι, γέμιση με ρύζι.

Τις γιορτινές ημέρες, περιορίζουμε τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα πολλά φρούτα, που επίσης εμπεριέχουν υδατάνθρακες. Έτσι, θα αποφύγουμε να ανεβάσουμε πολύ το σάκχαρο στο αίμα μας.

Δεν καθόμαστε στο γιορτινό τραπέζι εντελώς νηστικοί. Το άδειο στομάχι θα οδηγήσει τους υδατάνθρακες που θα φάμε σε ταχεία απορρόφηση και απότομη αύξηση του σακχάρου μας.





Crash test στα χριστουγεννιάτικα γλυκά



Μελομακάρονα

Τα μελομακάρονα παρασκευάζονται χωρίς βούτυρο, οπότε δεν περιέχουν κορεσμένα λιπαρά, δηλαδή εκείνα που βλάπτουν την υγεία μας. Αντιθέτως, η παρασκευή τους με ελαιόλαδο, αλλά και τα καρύδια που περιέχουν, προσφέρουν στον οργανισμό τόσο μονοακόρεστα όσο και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ρυθμίζοντας έτσι το λιπιδαιμικό προφίλ του οργανισμού και προστατεύοντάς μας από τη δημιουργία αθηρωματικών πλακών.

Κουραμπιέδες

Οι κουραμπιέδες, εξαιτίας της παρασκευής τους με βούτυρο, περιέχουν κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη, ενώ η παρουσία της ζάχαρης δεν προσφέρει θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό. Ωστόσο, τα αμύγδαλα που περιέχουν αποτελούν άριστη πηγή αντιοξειδωτικής βιταμίνης E και μαγνησίου, καλή πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών, ενώ παράλληλα προσφέρουν κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Ένας κουραμπιές 30 γρ. αποδίδει στον οργανισμό 150 θερμίδες και 8,55 γρ. λίπους.

Δίπλες

Οι δίπλες είναι χαμηλότερες σε θερμίδες και λιπαρά. Προτιμάμε για την παρασκευή τους τη χρήση ελαιόλαδου και όχι σπορελαίου, ώστε να επωφεληθούμε από τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και τα αντιοξειδωτικά συστατικά που περιέχονται στο ελαιόλαδο. Παράλληλα, το μέλι και η κανέλα έχουν αντισηπτικές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις, ενώ το σουσάμι και τα καρύδια, που συχνά χρησιμοποιούνται ως γαρνιτούρα στις δίπλες, δρουν προστατευτικά στο καρδιαγγειακό σύστημα, εξαιτίας των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων που περιέχουν. Μία δίπλα 45 γρ. αποδίδει στον οργανισμό 150 θερμίδες και 3,5 γρ. λίπους. •



Καταναλώνουμε το γλυκό αρκετή ώρα μετά το φαγητό μας. Δεν το τρώμε αμέσως μετά το φαγητό, γιατί η ποσότητα των υδατανθράκων είναι ήδη αυξημένη και θα αυξηθεί περαιτέρω με την κατανάλωση του γλυκού.



Καταναλώνουμε αρκετές πρωτεΐνες από τα κρεατικά και τα λαχανικά, ώστε η απορρόφηση της ζάχαρης από το γλυκό που θα φάμε να μην οδηγήσει σε απότομη αύξηση του σακχάρου του αίματος.



Όσα ποτά και ροφήματα περιέχουν γλυκαντικές ουσίες, όπως η ασπαρτάμη, η σακχαρίνη, η στέβια και η σουκραλόζη, δεν περιέχουν καθόλου υδατάνθρακες και μπορούν να καταναλωθούν άφοβα. Μπορεί όμως να περιέχουν λιπαρά και πολύ αλεύρι, άρα πολλές θερμίδες.

Skin detox

Λαμπερή
επιδερμίδα
και μετά
τις γιορτές

Όταν το σώμα μας εκτίθεται σε υψηλά επίπεδα γλυκόζης (ή ζάχαρης), οι πρωτεΐνες κολλαγόνου και ελαστίνης στο δέρμα εξασθενούν, προκαλώντας διάσπαση της ελαστικής δομής του. Έτσι το δέρμα μας χάνει την ελαστικότητά του και μπορεί να οδηγηθεί σε αυξημένη παραγωγή σμήγματος και αφυδάτωση. Οι άφθονες ποσότητες ζάχαρης στο αλκοόλ είναι επίσης προβληματικές για το δέρμα μας, οδηγώντας σε αφυδάτωση της επιδερμίδας και του οργανισμού.

Η αποβολή τοξινών δεν επιτυγχάνεται μέσω εξαντλητικών διαιτών, αλλά μέσα από φυσιολογικές διεργασίες που φιλτράρουν τα θρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνουμε μέσω των τροφών και διώχνουν τις τοξίνες. Τα όργανα αυτή τη δουλειά επιτελούν διάφορα όργανα και ιστοί του σώματος, όπως το δέρμα, το έντερο, το ήπαρ και τα νεφρά. Η καλή ενυδάτωση είναι σημαντική και ο ύπνος απαραίτητος.

Για την καλύτερη ευεξία και υγεία εξίσου σημαντική είναι μια ισορροπημένη διατροφή, όπως και η τακτική σωματική άσκηση, όσο κι αν ακούγεται ως μια τετριμμένη συμβουλή.

Οι γιορτές τελείωσαν, αφήνοντας πίσω τους γλυκές αναμνήσεις. Όμως, πέρα από τη θετική ατμόσφαιρα των γιορτών, με τη λήξη τους βρισκόμαστε αντιμέτωποι με κάποιες αρνητικές γιορτινές... επιπτώσεις, αν σκεφτούμε ότι ο οργανισμός μας κατανάλωσε υπερβολικές ποσότητες φαγητού, αλκοόλ και ζάχαρης, σε ατέλειωτα πάρτι και ξενύχτια.



Από τη
Μυρτώ Χιονά
Ιδιοκτήτρια
Massaha Wellness,
χώρου εναλλακτικών
θεραπειών

Sootheplus® syrup



φυτικό σιρόπι

μαλακώνει τον πονόλαιμο και το βήχα
για ξηρό και παραγωγικό βήχα
για ενήλικες και παιδιά άνω των 3 ετών
με γεύση Φράουλα Raspberry



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



ΑΡ. ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ Ε.Ο.Φ. 70134/12-6-2024
Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης

Εύκολα tips για detox στην επιδερμίδα μας

Επαναφέρουμε τη ρουτίνα μας

Εάν έχουμε ευαίσθητο, ερεθισμένο δέρμα, τότε η διακοπή των προϊόντων και η επιστροφή σε μια ήπια ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας μπορεί να θεωρηθεί ένας τύπος «αποτοξίνωσης του δέρματος». Αν αντιμετωπίζουμε τις επιπτώσεις από το συνεχόμενο μακιγιάζ των τελευταίων ημερών, ενδεχομένως και από τα ατελείωτα ξενύχτια ή το αλκοόλ, στην επιδερμίδα μας, τότε μια ρουτίνα αποτοξίνωσης είναι ό,τι χρειαζόμαστε.



★ Επιλέγουμε ένα προϊόν καθαρισμού που δεν αφυδατώνει την επιδερμίδα μας. Χρησιμοποιούμε συνθέσεις που συνδυάζουν απαλούς καθαριστικούς παράγοντες με ενυδατικά συστατικά, διατηρώντας τα επίπεδα υγρασίας του δέρματος. Ιδανική επιλογή αποτελούν ο αφρός καθαρισμού, το νερό micellaire ή το γαλάκτωμα καθαρισμού.



★ Χρησιμοποιούμε ένα ήπιο απολεπιστικό προϊόν μία φορά την εβδομάδα. Με αυτόν τον τρόπο, απομακρύνουμε τα νεκρά κύτταρα από την επιφάνεια του δέρματος και ενεργοποιούμε τη διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων.

★ Αποφεύγουμε το καυτό νερό και επιλέγουμε πάντα κλιαρό.

★ Διατηρούμε ένα mist ενυδάτωσης σύμμαχο της επιδερμίδας μας όλο τον χρόνο.

★ Επενδύουμε σε ορό πλούσιο σε υαλουρονικό οξύ και εφαρμόζουμε σε καθαρή επιδερμίδα. Οι οροί περιέχουν υψηλή συγκέντρωση ενεργών συστατικών και μπορούν να βοηθήσουν στη φωτεινότητα, την ενυδάτωση και την παροχή ποικίλων πλεονεκτημάτων, ανάλογα με τους τύπους ορού που χρησιμοποιούμε.

★ Επιλέγουμε ενυδατικές κρέμες που έχουν πιο παχύρρευστη φόρμουλα, για τη δημιουργία ενός φυσικού φραγμού που κλειδώνει την ενυδάτωση και εμποδίζει το δέρμα να στεγνώσει. Αν αισθανθούμε ότι η επιδερμίδα μας απορροφά γρήγορα την κρέμα ημέρας που χρησιμοποιούμε και σε λίγη ώρα τη νιώθουμε να «τραβάει», εφαρμόζουμε μια πιο πλούσια φόρμουλα, με υαλουρονικό οξύ, shea butter ή ένα μείγμα ενυδατικών και θρεπτικών φυσικών συστατικών, που θα προσφέρουν τη θρέψη που έχει ανάγκη τη συγκεκριμένη περίοδο. Επιλέγουμε ενισχυμένα ενυδατικά προϊόντα κατά της ξηρότητας αλλά και της αφυδάτωσης, με θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνη E και προβιταμίνη B5.

★ Προσθέτουμε λάδια στη ρουτίνα μας, είτε το δέρμα μας είναι λιπαρό είτε ξηρό. Ένα λάδι προσώπου θα βοηθήσει το δέρμα μας να γίνει πιο απαλό. Μπορούμε είτε να το αναμίξουμε με την ενυδατική μας κρέμα (πρωί και βράδυ) είτε να το χρησιμοποιήσουμε σκέτο και να κάνουμε λίγο μασάζ. Δεν ξεχνάμε ποτέ λαιμό και ντεκολτέ.



Φροντίζουμε το έντερό μας

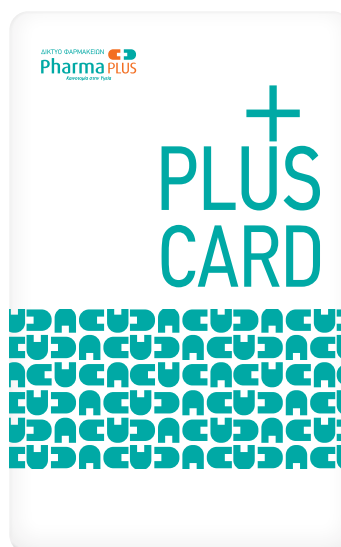
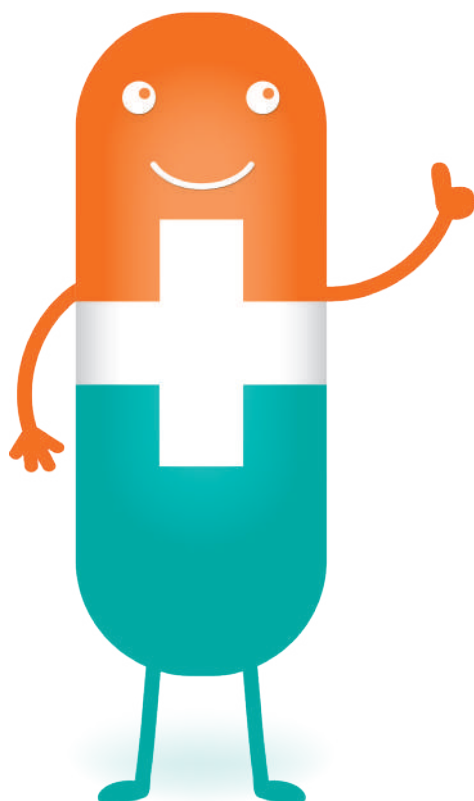
Η αφαίρεση της σοκολάτας, των αλμυρών σνακ και των λιπαρών τροφών από την καθημερινή μας διατροφή είναι ζωτικής σημασίας αν θέλουμε ένα υγιές και λαμπερό δέρμα. Μια υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για τον άξονα εντέρου-δέρματος και την ομοίωση του δέρματος. Δίνουμε χώρο σε πιάτα χωρίς κρέας, αλλά με ψάρι και θαλασσινά, όσπρια, λαδερά και αμιγώς χορτοφαγικά πιάτα, έπειτα από την επαναλαμβανόμενη κρεατοφαγία και τα αυξημένα κορεσμένα λιπαρά των γιορτών: ψάρι ψητό με μπρόκολο ή κουνουπίδι, σουπιές με σπανάκι, χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι, φακές, ρεβίθια, φασολάκια, αρακάς, σπανακόρυζο, ζυμαρικά με φρέσκια ντομάτα και τυρί. Στοχεύουμε σε τουλάχιστον δύο μέτρια φρούτα ημερησίως. Επιλέγουμε ολόκληρο το φρούτο αντί για χυμό.

Πίνουμε νερό, κοιμόμαστε καλά και περπατάμε

Το νερό δεν πρέπει να λείπει από την detox καθημερινότητά μας. Πολύ σημαντικό είναι να κοιμόμαστε έστω και μισή ή μία ώρα νωρίτερα κάθε βράδυ, συμπληρώνοντας επαρκείς ώρες ποιοτικού ύπνου. Περπατάμε καθημερινά έστω για 20-30 λεπτά. •

+ 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)

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

Στα ρεβεγιόν με λαμπερή επιδερμίδα

Τα Χριστούγεννα είναι η περίοδος που όλοι θέλουμε να δείχνουμε στα καλύτερά μας. Μια λαμπερή, υγιής επιδερμίδα είναι το «κλειδί» για μια εντυπωσιακή εμφάνιση, αλλά πώς μπορούμε να την πετύχουμε εν μέσω χειμώνα, όταν το δέρμα μας είναι εκτεθειμένο στο κρύο και στην ξηρότητα;



Από την
Κρίστι Μιχελή
Δερματολόγο-Αφροδισιολόγο

Προτείνουμε, λοιπόν, μερικά tips για μια λαμπερή επιδερμίδα τώρα τις γιορτές:

Ενυδάτωση: Το πρώτο βήμα

Ο χειμωνιάτικος αέρας και η θέρμανση μπορεί να αφυδατώσουν την επιδερμίδα μας, αφήνοντάς την ξηρή και θαμπή. Η καθημερινή χρήση μιας πλούσιας ενυδατικής κρέμας, που περιέχει υαλουρονικό οξύ και φυσικά έλαια, θα βοηθήσει το δέρμα μας να διατηρήσει την υγρασία του. Επίσης, δεν πρέπει να ξεχνάμε να καταναλώνουμε άφθονο νερό.

Καθαρισμός: Απαραίτητος για τη λάμψη

Ένας βαθύς καθαρισμός απομακρύνει τους ρύπους και το μακιγιάζ, χωρίς να ερεθίζει το δέρμα. Καλό είναι να αποφεύγουμε τα σκληρά προϊόντα που μπορούν να διαταράξουν τον φραγμό της επιδερμίδας μας. Μια ήπια απολέπιση, μία ή δύο φορές την εβδομάδα, θα αφαιρέσει τα νεκρά κύτταρα, κάνοντας το δέρμα μας να δείχνει πιο φρέσκο και λαμπερό.

Βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά

Η χρήση ορών με βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά βοηθά στην προστασία της επιδερμίδας μας από τους περιβαλλοντικούς ρύπους, βελτιώνοντας ταυτόχρονα τη λάμψη και τον τόνο της. Να μην ξεχνάμε να χρησιμοποιούμε αντηλιακή προστασία ακόμη και τον χειμώνα, καθώς οι ακτίνες UV μπορεί να προκαλέσουν φθορά στο δέρμα μας.

Σωστή διατροφή και ύπνος

Τα Χριστούγεννα, που οι λιχουδιές είναι παντού, ας προσπαθήσουμε να ισορροπήσουμε τον οργανισμό μας τρώγοντας φρούτα και λαχανικά, πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα. Ο καλός ύπνος είναι επίσης το «μυστικό» για ένα ξεκούραστο και λαμπερό δέρμα.

Ακολουθώντας τις παραπάνω συμβουλές, η επιδερμίδα μας θα δείχνει λαμπερή και υγιής και τις γιορτές! •

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

**ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΙΣ ΑΤΕΛΕΙΕΣ
ΑΠΟ ΤΗΝ 1^η ΗΜΕΡΑ***

**CLEANANCE
COMEDOMED PEELING**

**ΕΝΤΑΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ
ΑΤΕΛΕΙΩΝ ΣΕ ΕΞΑΡΣΗ**

**RETINAL &
COMEDOCLASTIN™:**
**50% ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ
ΔΡΑΣΗ ΣΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ
ΡΕΤΙΝΟΕΙΔΩΝ*****

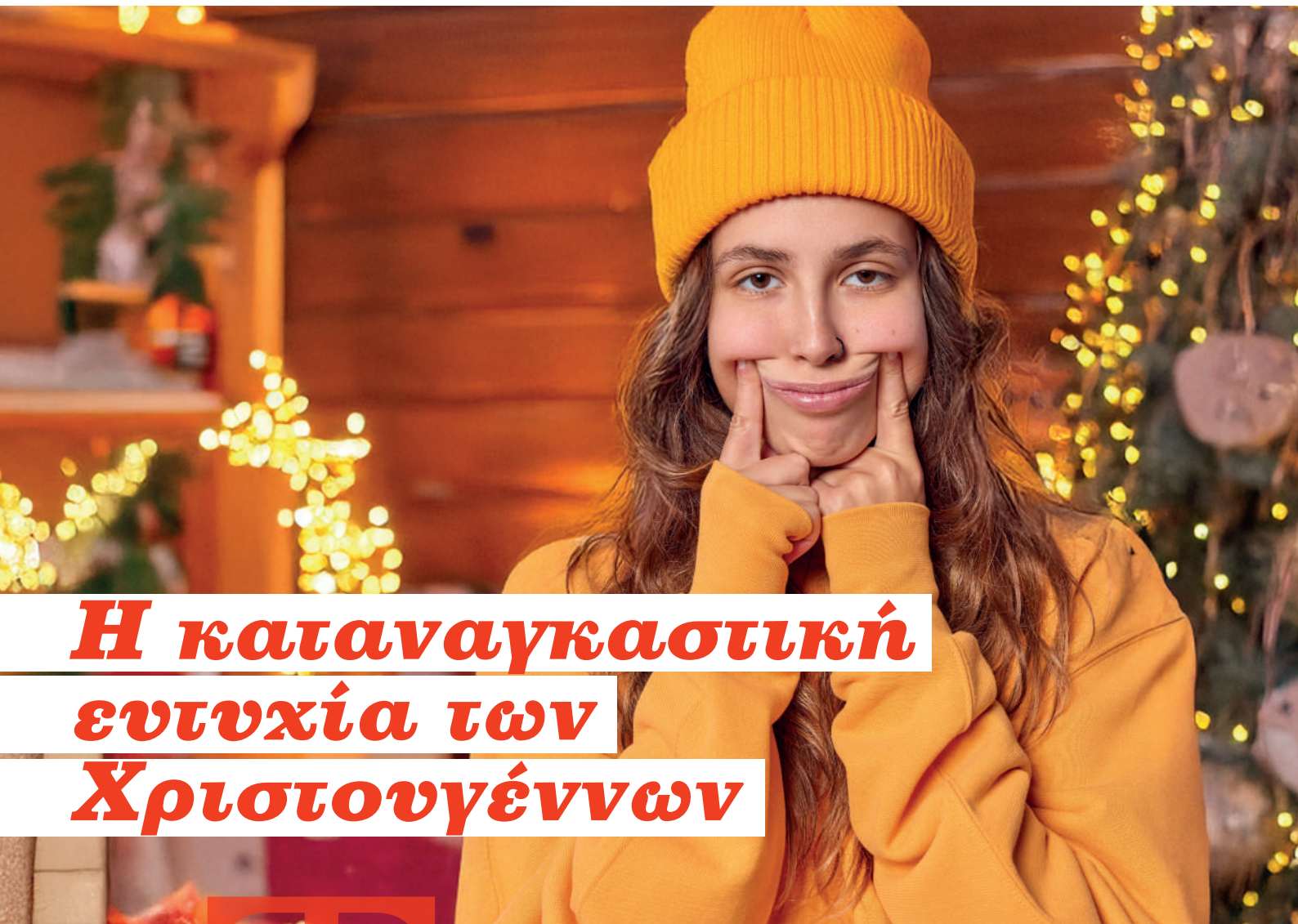


-92%
ΜΕΙΩΣΗ ΑΤΕΛΕΙΩΝ**



Γλυκολικό οξύ 6%
Ρετιναιδεύδη 0,1%
Comedoclastin™ 7%

* Κλινική βελτιολογία μετά από εφαρμογή 1 ημέρας, 40 άτομα, 3 φορές/ημέρα.
** Κλινική βελτιολογία όγκου σπυριών, 3 εφαρμογές / ημέρα για 28 ημέρες σε 38 άτομα [αποτελέσματα στις 15 ημέρες].
*** Ρετιναιδεύδη + Comedoclastin, 50% πιο αποτελεσματική σύνθεση ρετιναιδίων σε σχέση με τη ρετιναιδεύδη μόνι της. Δοκιμή εκκίνη σε δραστικά αναστακτά.



Η καταναγκαστική ευτυχία των Χριστουγέννων



Από την
Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγο, ομαδική αναλύτρια



Τα Χριστούγεννα, αλλά και οι υπόλοιπες γιορτές της συγκεκριμένης περιόδου, προκαλούν σε όλους μας συναισθήματα χαράς, ενότητας και θαλπωρής. Τα μέσα ενημέρωσης, οι διαφημίσεις και τα κοινωνικά δίκτυα γεμίζουν με μηνύματα ευτυχίας και ιδανικών οικογενειακών στιγμών.

Παρ' όλα αυτά, για πολλούς από εμάς, αυτή η εποχή συνοδεύεται από το άγχος της «καταναγκαστικής ευτυχίας», το αίσθημα ότι πρέπει να είμαστε χαρούμενοι, να περνάμε τέλεια, να βρισκόμαστε σε γιορτινό πνεύμα, ακόμη κι αν δεν το νιώθουμε πραγματικά.

Τα Χριστούγεννα έχουν γίνει, για πολλούς από εμάς, μια εποχή υπερβολικών προσδοκιών. Υπάρχει η πε-

ποίθηση ότι όλοι πρέπει να έχουμε περάσει την ιδανική χρονιά, να βρισκόμαστε συνεχώς με την οικογένειά μας, να ανταλλάσσουμε δώρα και να απολαμβάνουμε κάθε στιγμή.

Οι οικογενειακές συναντήσεις, τα ακριβά δώρα και οι κοινωνικές εκδηλώσεις μπορεί να μας φέρνουν χαρά, αλλά ίσως και να αποτελούν πηγή άγχους και οικονομικής πίεσης. Η «υποχρέωση» να είμαστε χαρούμενοι αυτήν την εποχή μπορεί να μας προκαλέσει απογοήτευση, ειδικά αν δεν αισθανόμαστε αληθινά ευτυχείς. Αυτή η πίεση να φαινόμαστε χαρούμενοι επηρεάζει και τις σχέσεις μας, καθιστώντας δύσκολη την αυθεντική έκφραση των συναισθημάτων μας. Σε πολλές περιπτώσεις, τα Χριστού-



ευτυχισμένων οικογενειακών στιγμών. Η σύγκριση με άλλους μπορεί να μας προξενήσει αίσθημα κατωτερότητας ή πίεσης να ανταποκριθούμε σε αυτό το «ιδανικό» στυλ εορτασμού. Ειδικά αν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες, αυτή η ιδεατή εικόνα των γιορτών μπορεί να μας αυξήσει τα συναισθήματα θλίψης και απόρριψης.

Η έντονη αυτή προβολή της χαρούμενης εορταστικής περιόδου ενδέχεται να εγείρει και τον ανταγωνισμό, τη ζήλεια, τον θυμό και την κατήφεια, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται συμπλέγματα κατωτερότητας, εντάσεις στην οικογένεια και παρεξηγήσεις μεταξύ φίλων, συντρόφων και συγγενών.

Πέραν των άλλων, η περίοδος των Χριστουγέννων είναι στενά συνδεδεμένη με την καταναλωτική κουλτούρα και την αγορά δώρων. Η πίεση για κατανάλωση ενισχύει την ιδέα ότι η ευτυχία σχετίζεται με την απόκτηση και την ανταλλαγή ακριβών δώρων. Αυτή η καταναλωτική νοοτροπία μπορεί να ενισχύσει το άγχος μας, καθώς πολλοί από εμάς ανησυχούμε για τα οικονομικά βάρη αυτής της περιόδου. Το αποτέλεσμα είναι να νιώθουμε περισσότερο την υποχρέωση να καταναλώσουμε και λιγότερο την αληθινή ευτυχία που αντιπροσωπεύει το πνεύμα αυτής της περιόδου.

Για να μπορέσουμε να αποσπαστούμε τις γιορτές με έναν πιο αυθεντικό και ισορροπημένο τρόπο, είναι σημαντικό να δώσουμε προτεραιότητα στην πραγματική μας ευεξία και όχι σε κοινωνικές πιέσεις ή επιβαρυνόμενες εικόνες ευτυχίας:

- ★ **Αντί να επιδιώκουμε** την «τέλεια» εικόνα των Χριστουγέννων, ας προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε στιγμές που έχουν προσωπικό νόημα και ανταποκρίνονται στις αληθινές μας ανάγκες.
- ★ **Αντί να θέτουμε** εξιδανικευμένες προσδοκίες, ας είμαστε ρεαλιστές και ας ξεκαθαρίσουμε τι θέλουμε να ζήσουμε τις γιορτές. Η αυθεντικότητα είναι πιο σημαντική από τις κοινωνικές προσδοκίες.
- ★ **Ας δώσουμε προτεραιότητα** στην αυτοφροντίδα και σε δραστηριότητες που μας χαλαρώνουν. Είτε με μικρές στιγμές ηρεμίας είτε με την αγαπημένη μας παρέα, η φροντίδα του εαυτού μας είναι ουσιαστική.
- ★ **Ας αποφύγουμε** τις υπερβολές στις δαπάνες και ας εστιάσουμε στη χαρά της ανταλλαγής δώρων με συμβολική αξία (τα τελευταία χρόνια, τυλίγω δώρα για όλους τους αγαπημένους συμβολικά, βιβλία κυρίως –πόση χαρά κρύβεται εκεί– και είναι κάτι που μου φτιάχνει τη διάθεση πάρα πολύ).
- ★ **Ας αποδεχθούμε** ότι μπορεί να υπάρχουν μικτές συναισθηματικές αντιδράσεις τις γιορτές και ότι δεν είναι κακό να μη νιώθουμε χαρά κάθε στιγμή!

γεννα και οι γιορτές μπορεί να μας θυμίζουν κάποια απώλεια ή τα οικονομικά μας προβλήματα. Αν έχουμε απομακρυνθεί από την οικογένεια ή τους φίλους μας, αν έχουμε χάσει κάποιον αγαπημένο ή βρισκόμαστε σε οικονομική δυσχέρεια, ίσως νιώθουμε απομονωμένοι αυτήν την περίοδο. Επιπλέον, η εικόνα της ευτυχίας που προβάλλεται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης έρχεται σε αντίθεση με τη δική μας πραγματικότητα, εντείνοντας έτσι τα αισθήματα θλίψης και απομόνωσης.

Μάλιστα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί και να ενισχύουν την «καταναγκαστική» ευτυχία των Χριστουγέννων, καθώς οι χρήστες μοιράζονται «τέλειες» εικόνες γιορτινών πάρτι και

Η καταναγκαστική ευτυχία των Χριστουγέννων μπορεί, λοιπόν, να γίνει ένα βαρύ συναισθηματικό φορτίο για πολλούς ανθρώπους. Η πίεση να είμαστε «χαρούμενοι», να περάσουμε «τέλειες» γιορτές και να ανταποκρινόμαστε στις κοινωνικές προσδοκίες ενισχύει τη σύγχυση και την απογο-

ήτευση. Η επικέντρωση στα αληθινά μας συναισθήματα και στις ουσιαστικές στιγμές, μακριά από τον καταναλωτισμό και τις εξωτερικές πιέσεις, μπορεί να κάνει τις γιορτές μας πιο αυθεντικές, χαρίζοντάς μας μια βαθύτερη αίσθηση πληρότητας. •



Από την
Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγο, ομαδική αναλύτρια

Εποχική μελαγχολία και όχι μόνο!

Ο χειμώνας είναι μια εποχή γεμάτη αντιθέσεις. Από τη μια πλευρά, είναι η περίοδος των γιορτών, γεμάτη χαρά, ζεστές οικογενειακές στιγμές, πολυάριθμες κοινωνικές εκδηλώσεις, ευχάριστα ταξίδια και νέες εμπειρίες, ειδικά τα Χριστούγεννα. Από την άλλη, το κρύο, το μειωμένο ηλιακό φως –σπάνιο για τα ελληνικά δεδομένα– και το αυξημένο άγχος μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ψυχολογία, τις σκέψεις μας, ακόμη και τη σεξουαλική μας διάθεση.

Tον χειμώνα, το ηλιακό φως είναι μειωμένο, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην εποχική συναισθηματική διαταραχή (SAD), γνωστή και ως «χειμερινή κατάθλιψη». Το φως του ήλιου παίζει καθοριστικό ρόλο στην παραγωγή της σεροτονίνης, μιας νευροδιαβιβαστικής ουσίας που ευθύνεται για την καλή διάθεση και την ευεξία μας.

Σε χώρες του εξωτερικού, μεγάλες εταιρείες κάνουν υποχρεωτική την έκθεση στον ήλιο για τουλάχιστον 20 λεπτά, ώστε το σώμα να παράγει σεροτονίνη και βιταμίνη D και οι εργαζόμενοι να παραμείνουν κεφάλτοι και παραγωγικοί. Η έλλειψη των παραπάνω ουσιών μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα μελαγχολίας και θλίψης, κόπωση και απογοήτευση,

με αποτέλεσμα να νιώθουμε πως έχουμε λιγότερη ενέργεια ακόμη και για πράγματα που μας προσφέρουν ευχαρίστηση.

Τις γιορτές των Χριστουγέννων τις περιμένουμε με ανυπομονησία όλο τον χρόνο –ειδικά με το πέρας των καλοκαιρινών διακοπών– γιατί μας φέρνουν χαρά και ζεστασιά και αποτελούν μια ευκαιρία για οικογενειακές συγκεντρώσεις, ανταλλαγή ευχών, εκδηλώσεις ζεστασιάς και αγάπης. Συγκεντρωνόμαστε όλοι γύρω από το γιορτινό τραπέζι –φίλοι και συγγενείς που έχουμε καιρό να ανταμώσουμε– και λέμε τα νέα μας. Κάποιες φορές, βέβαια, δημιουργούνται εντάσεις και παρεξηγήσεις και η οικογενειακή θαλπωρή μπαίνει... στο ντουλάπι μέχρι την επόμενη χρονιά.

Τη διάθεσή μας όμως επηρεάζουν και οικονομικοί παράγοντες, καθώς δαπανώνται αρκετά χρήματα σε δώρα και υποχρεώσεις, στο γιορτινό τραπέζι και τις ετοιμασίες, με αποτέλεσμα να νιώθουμε άγχος και ανασφάλεια. Επιπλέον, κοντά στην αυγή του νέου έτους, πραγματοποιείται ο ετήσιος απολογισμός και αν η «ζυγαριά» γέρνει προς τα κάτω, μόνο ευχάριστο δεν είναι το συναίσθημα που ακολουθεί.

Ακόμη, παρ' όλο που υποτίθεται ότι οι γιορτές μάς φέρνουν πιο κοντά, για κάποιους από εμάς μπορεί να γίνουν αφορμή για μια υπενθύμιση της μοναξιάς μας ή μιας απώλειας.

Επίδραση στη σκέψη και τη συγκέντρωση

Η μείωση του ηλιακού φωτός, τον χειμώνα, αναμφίβολα, επηρεάζει τη συγκέντρωση και την πνευματική μας εγρήγορση. Το μυαλό και το σώμα μας μπαίνουν συχνά σε μια κατάσταση «χειμερίας νάρκης», καθώς η επιθυμία μας για ύπνο και ξεκούραση αυξάνεται. Αυτό μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην παραγωγικότητα και τη νοητική μας διαύγεια, οδηγώντας σε έλλειψη κι-

νήτρου και δυσκολία στη λήψη αποφάσεων.

Έρευνες έχουν δείξει πως η παραγωγικότητα των ανθρώπων μειώνεται κατά τη χειμερινή περίοδο. Καθώς μικραίνει η μέρα, η ενέργειά μας περιορίζεται και έχουμε ανάγκη μια πιο χαλαρή καθημερινότητα, με περισσότερο *coooping*. Επίσης, το «παράθυρο παραγωγικότητας», χρονικά, περιορίζεται, αφού η μελατονίνη που παράγεται τον χειμώνα επηρεάζει τη σκέψη και τη συγκέντρωση, με αποτέλεσμα να έχουμε ανάγκη από περισσότερο ύπνο.

Σεξουαλική διάθεση και οικειότητα

Ο χειμώνας ενισχύει επίσης την ανάγκη για σωματική επαφή και συντροφικότητα, καθώς το κρύο οδηγεί σε αυξημένη επιθυμία για ζεστασιά και εγγύτητα. Συμβαίνει πολλοί από εμάς να βρισκόμαστε σε σχέση τον χειμώνα ή να αναζητούμε σύντροφο πριν από την περίοδο των γιορτών για να μην είμαστε μόνοι. Αυτό γίνεται γιατί περνάμε περισσότερο χρόνο τον χειμώνα μέσα στο σπίτι και αναζητούμε μια σταθερή συντροφιά. Ωστόσο, η μείωση της ηλιακής ακτινοβολίας περιορίζει την παραγωγή της βιταμίνης D, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα της τεστοστερόνης, μιας ορμόνης που συνδέεται με τη σεξουαλική επιθυμία. Οπότε η σεξουαλική μας διάθεση «μπαίνει στον πάγο» και ενισχύεται περισσότερο η συναισθηματική εγγύτητα, ο ρομαντισμός και η δημιουργία οικειότητας.

Τα Χριστούγεννα εντείνουν την ανάγκη μας για συναισθηματική επαφή, καθώς το πνεύμα της εποχής ευνοεί τη ρομαντική διάθεση και τη σύνδεσή μας με τους άλλους. Τα λαμπιόνια είναι αρκετά για να μας φτιάξουν τη διάθεση, τα κεριά και η χαλαρή μουσική θα μπορούσαν να εγείρουν τη διάθεση για σεξουαλική επαφή. Ωστόσο, η κούραση των



γιορτινών εκδηλώσεων είναι αρκετά έντονη, με αποτέλεσμα να περιορίζεται η ερωτική μας επιθυμία.

Θα μπορούσαμε, λοιπόν, να πούμε ότι ο χειμώνας και η περίοδος των Χριστουγέννων είναι μια εποχή αντιφατικών συναισθημάτων: η χαρά και η προσδοκία συνυπάρχουν με τη μελαγχολία και τη σωματική κόπωση. Είναι μια περίοδος που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τόσο την ψυχολογία όσο και τις διαπροσωπικές μας σχέσεις, προκαλεί την έντονη διεργασία με τον εαυτό μας, επηρεάζει τη σκέψη και την ποιοτική επικοινωνία με τους γύρω μας. •

7 Τρόποι για να... διατηρήσουμε την ψυχική μας υγεία

Πόσοι από εμάς μετράμε αντίστροφα για τις ημέρες των Χριστούγεννων μόλις τελειώσει το καλοκαίρι; Είναι μόνο για εμένα αυτή η γιορτινή περίοδος σημαντική για την ψυχική και σωματική μου ισορροπία; Μάλλον όχι!



Από την
Τόνια Καπαρελιώτη
Διαιτολόγο-Διατροφολόγο
Wellness & NLP Coach

Πρέπει να παραδεχτούμε ότι οι γιορτές, από μόνες τους, έχουν την τάση να μας «πετάνε εκτός», να μας αποσυντονίζουν, αρκετά συχνά να μας μελαγχολούν και φυσικά να μας χαλούν τη διατροφή.

Άραγε υπάρχουν τρόποι να ευχαριστηθούμε στο έπακρο αυτές τις γιορτές απολαμβάνοντας κάθε στιγμή; Φυσικά και υπάρχουν! Αρκεί να αποφασίσουμε να δούμε κάποια πράγματα λίγο... διαφορετικά:

1. Ξεκινάμε εφαρμόζοντας μία από τις βασικές αρχές της Ενσυνείδητης Διατροφής (Mindful Eating), που είναι:

«Νιώθω ευγνωμοσύνη για την τροφή που έχω στο πιάτο μου». Η ευγνωμοσύνη αφορά πόσο τυχεροί είμαστε που μπορούμε να έχουμε τέτοιο φαγητό στο πιάτο μας, αλλά και προς τη φύση, που μας παρέχει την πρώτη ύλη. Ταΐζουμε τον εαυτό μας τροφές που μας κρατούν υγιείς. Ακόμη κι αν μια-δυο μέρες κάνουμε διατροφικές υπερβολές, δεν έγινε και τίποτα. Και αυτό είναι μέρος της διαδικασίας. Φροντίζουμε, την επομένη, να βρούμε τον εαυτό μας ακούγοντας απλά το σώμα μας.

2. Αυτοφροντίδα:

Πόσοι την έχουμε ακουστά, αλλά πόσοι, τελικά, την εφαρμόζουμε; Αυτά τα Χριστούγεννα, αφιερώνουμε, λοιπόν, χρόνο στον εαυτό μας. Ποιοτικό χρόνο. Αυτόν που, κάποιες φορές, τον θεωρήσαμε περιττό, αλλά πόσες φορές αποδείχθηκε ότι ήταν τόσο χρήσιμος... Ας κάνουμε χωρίς βιασύνη ένα ζεστό μπάνιο και ας ενυδατώσουμε την επιδερμίδα μας πίνοντας ένα ζεστό ρόφημα. Μπορούμε να διαβάσουμε ένα βιβλίο που όλο λέγαμε να πιάσουμε και δεν προλαβαίναμε ή, απλά, να ακούσουμε μουσική με κλειστά τα μάτια. Το έχω κάνει, πιστέψτε με, δουλεύει.



3.

Η αλήθεια είναι ότι, στις γιορτές, μας πιάνει μια γλυκιά μελαγχολία και σκεφτόμαστε πιο συχνά αγαπημένα μας πρόσωπα που δεν είναι πια κοντά μας. Στον αντίποδα αυτού, υπάρχουν φίλοι που έχουμε καιρό να συναντήσουμε, συγγενείς που μας κάνουν να θυμόμαστε αγαπημένα παιδικά χρόνια. Μήπως, λοιπόν, θα ήταν καλό να συντονίσουμε από νωρίς οικογενειακές και φιλικές συνευρέσεις; Αν μάλιστα καταλήξουν και σε γλέντι στο τέλος, έχουμε φροντίσει και τη σωματική μας υγεία, πέρα από τη συναισθηματική. Ας το σκεφτούμε και ας το οργανώσουμε πρώτα εμείς, μην περιμένουμε από τους άλλους.



4.

Οργανώνουμε τον στολισμό του σπιτιού με την οικογένεια ή και με φίλους. Βάζουμε να παίξουν χριστουγεννιάτικα τραγούδια κατά τη διαδικασία του στολισμού, δημιουργώντας έτσι μια ζεστή ατμόσφαιρα. Και, γιατί όχι, η βραδιά συνεχίζεται με επιτραπέζια παιχνίδια ή και με διαγωνισμό χορού ή παντομίμας!

5.

Τι θα λέγατε, φέτος, να κάνουμε άλλη μία ανατροπή; Δεν θα ήταν ωραία ιδέα να αφήσουμε χριστουγεννιάτικα γλυκά στους άστεγους, μαζί με μια κάρτα; Μήπως οι γονείς να πάρουμε και τα παιδιά μας μαζί; Κι αν δεν υπάρχει δυνατότητα για επιπλέον αγορές, σε όλους μας περισσεύει λίγο φαγητό στις γιορτές. Πόσο άραγε μπορεί να γεμίσει η ψυχή με αυτήν την εικόνα; Αφήστε που είναι και μια ευκαιρία για μια ωραία βόλτα σε συνδυασμό με μια κίνηση αγάπης.

Υπάρχουν όμως και πράγματα που, προκειμένου να κρατήσουμε την ψυχική και σωματική μας υγεία, θα πρέπει να τα αποφυγούμε:

6.

Δεν φοβόμαστε να πούμε ότι σε κάποιον που δεν θέλουμε να δούμε! Ο χρόνος καθενός από εμάς είναι περιορισμένος και, φέτος, δεν τον σπαταλάμε. Περνάμε τις γιορτές μόνο με όσους μας δίνουν χαρά, ηρεμία και είναι για εμάς καλή παρέα. Προτιμάμε να έχουμε ελεύθερο χρόνο για να κάνουμε μια βόλτα στη φύση και να γυμναστούμε παρά να περάσουμε την ώρα μας με τοξικούς ανθρώπους.



7.

Και σίγουρα... δεν συγκρίνουμε τις ζωές μας με των άλλων! Νιώθουμε ευγνωμοσύνη για αυτά που έχουμε επιτύχει. Σίγουρα, κάθε κορυφή που έχει κατακτήσει καθένας από εμάς κρύβει πίσω της κόπο, που οι άλλοι δεν είναι σε θέση να γνωρίζουν. Δεν υποτιμάμε τους κόπους μας, δεν είναι αυτονόητα αυτά που έχουμε κερδίσει. Η επιτυχημένη ζωή του άλλου δεν είναι σίγουρο ότι θα ήταν και για εμάς επιτυχημένη.

Αυτά τα Χριστούγεννα, λοιπόν, ας χαρίσουμε στον εαυτό μας αυτό που του αξίζει, ψυχικά και σωματικά. Γιορτές και παραστάσεις που θα θυμάται για πολλά, πολλά χρόνια αργότερα! •

Παραμένουμε fit τις γιορτές



Από τη
Στεφανία Παν. Νικολάου
Διαιτολόγο-Διατροφολόγο

Επιλέγουμε σύντομες, αποτελεσματικές προπονήσεις

Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στη διάρκεια της χριστουγεννιάτικης περιόδου είναι να βρούμε χρόνο για να γυμναστούμε. Θα μπορούσαμε, λοιπόν, αντί να προσπαθούμε να χωρέσουμε στο πρόγραμμά μας μεγάλες προπονήσεις, να επικεντρωθούμε σε σύντομες, υψηλής έντασης συνεδρίες, όπως η HIIT (διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης). Αυτές οι προπονήσεις διαρκούν συνήθως 15 με 30 λεπτά και περιλαμβάνουν «εκρήξεις» έντονης δραστηριότητας που ακολουθούνται από σύντομες περιόδους ανάπαυσης. Είναι ένας αποδοτικός τρόπος για να ανεβάσουμε τους καρδιακούς μας παλμούς και να διατηρήσουμε τους μύες μας σε λειτουργία χωρίς να περάσουμε μία ώρα στο γυμναστήριο.

Μπορούμε, επίσης, να κάνουμε προπονήσεις HIIT στο σπίτι χωρίς εξοπλισμό, εκτελώντας ασκήσεις με το βάρος του σώματός μας, όπως squats, push-ups, lunges και burpees. Σύντομες, αλλά έντονες προπονήσεις, όπως αυτές, μπορούν εύκολα να χωρέσουν στη μέρα μας, ακόμη κι όταν είμαστε απασχολημένοι με τις προετοιμασίες των γιορτών.



Κάνουμε τις οικογενειακές δραστηριότητες πιο ενεργές

Χριστούγεννα σημαίνει περισσότερος χρόνος με τα αγαπημένα μας πρόσωπα και αυτό θα μπορούσε να γίνει μια ευκαιρία να παραμείνουμε όλοι μαζί στην οικογένεια ενεργοί και δραστήριοι. Αντί, λοιπόν, να καθόμαστε στους καναπέδες μετά από ένα πλούσιο γεύμα, μπορούμε να κάνουμε μια οικογενει-





ακή βόλτα περπατώντας στη γειτονιά, για να θαυμάσουμε τα χριστουγεννιάτικα φώτα ή να βγούμε έξω για ένα ομαδικό παιχνίδι.

Αλλά και εντός σπιτιού μπορούμε να παίξουμε ενεργητικά παιχνίδια, όπως παντομίμα ή να χορέψουμε οικογενειακά με τις αγαπημένες μας χριστουγεννιάτικες μελωδίες. Αυτές οι δραστηριότητες είναι διασκεδαστικές και μας κρατούν όλους σε κίνηση, βοηθώντας μας να κάψουμε θερμίδες χωρίς να νιώθουμε ότι γυμναζόμαστε. Άλλωστε, όταν ασκούμε όλοι μαζί, ενισχύουμε τους οικογενειακούς μας δεσμούς και δημιουργούμε κοινές αναμνήσεις, διατηρώντας παράλληλα την υγεία μας.

Ενσωματώνουμε τη σωματική δραστηριότητα στη ρουτίνα των διακοπών

Ακόμη όμως κι αν δεν μπορούμε να βρούμε χρόνο για προπόνηση, μπορούμε να παραμείνουμε εν δράσει

εντάσσοντας την κίνηση στην καθημερινή μας ρουτίνα. Για παράδειγμα, κάνουμε μερικά squats ή lunges ενώ τυλίγουμε τα δώρα, ανυψώνουμε τις γάμπες ενώ μαγειρεύουμε ή κάνουμε διατάσεις ενώ παρακολουθούμε μια χριστουγεννιάτικη ταινία. Απλές αλλαγές, όπως να χρησιμοποιούμε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ ή να σταθμεύουμε το αυτοκίνητό μας πιο μακριά από το κατάστημα των εορταστικών αγορών, μπορούν να προσθέσουν επιπλέον βήματα στην ημερήσια δραστηριότητά μας.

Τα ίδια τα χριστουγεννιάτικα ψώνια μπορούν επίσης να αποτελέσουν μια εξαιρετική ευκαιρία για περισσότερη κίνηση. Αν βρισκόμαστε στο εμπορικό κέντρο, κάνουμε μερικούς επιπλέον γύρους γύρω από τα καταστήματα ή περπατάμε σε όλο το μήκος του κτηρίου πριν ξεκινήσουμε τις αγορές μας.

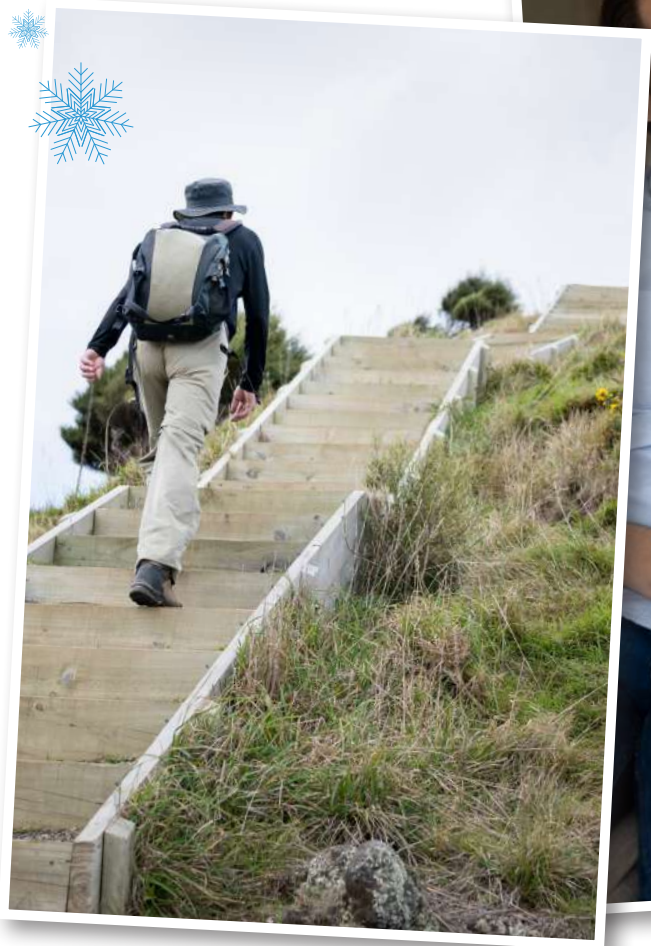
Εξισορροπούμε τη δραστηριότητα με την ξεκούραση και την αποκατάσταση

Παρ' όλο που η διατήρηση της σωματικής δραστηριότητας είναι σημαντική, οι χριστουγεννιάτικες μέρες είναι μια εποχή για να χαλαρώσουμε και να απολαύσουμε ποιοτικό χρόνο με τους αγαπημένους μας. Δεν πρέπει, λοιπόν, να αισθανόμαστε ένοχοι όταν κάνουμε διάλειμμα από τις αυστηρές προπονήσεις, αν το σώμα μας το χρειάζεται. Δίνουμε, λοιπόν, χρόνο στον εαυτό μας για να ξεκουραστεί και να ανακάμψει, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.

Ήπιες δραστηριότητες, όπως η γιόγκα ή το απλό περπάτημα, μπορούν να μας βοηθήσουν να χαλαρώσουμε και παράλληλα να διατηρήσουμε το σώμα μας εν κινήσει. Καλό θα ήταν, επίσης, να κοιμόμαστε αρκετά και να

ξεκουραζόμαστε. Η ισορροπία ανάμεσα στην ξεκούραση και την έντονη δραστηριότητα θα μας αφήσει μια αίσθηση ανανέωσης, ώστε να απολαύσουμε την περίοδο των γιορτών στο έπακρο.

Εν κατακλείδι, η σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια των χριστουγεννιάτικων γιορτών δεν χρειάζεται να γίνει «αγώνας δρόμου». Επιλέγοντας πιο σύντομες προπονήσεις, κάνοντας τον οικογενειακό χρόνο πιο δραστήριο και ενσωματώνοντας την κίνηση στις καθημερινές μας εργασίες, μπορούμε να διατηρήσουμε τη φυσική μας κατάσταση χωρίς να θυσιάσουμε τη διασκέδαση. Λίγη δημιουργικότητα και σωστός προγραμματισμός μπορούν να μας βοηθήσουν να παραμείνουμε υγιείς, να μειώσουμε το άγχος και να γεμίσουμε ενέργεια, καθώς απολαμβάνουμε τις γιορτές και καλωσορίζουμε το νέο έτος. •



**Asimina Pesi**

Φαρμακοποιός, μέλος του Δικτύου Pharma PLUS

**«Ετοιμάζουμε υπέροχες εκπλήξεις για τα Χριστούγεννα με τη Pharma PLUS»****Π**ώς βλέπετε τον φετινό χειμώνα; Ιώσεις, γρίπη, Covid... Ο κόσμος στρέφεται στον εμβολιασμό;

Πιστεύω ότι ο φετινός χειμώνας θα συνοδεύεται από πολλές ιώσεις, πιθανόν και περισσότερες σε σύγκριση με τον περσινό. Από την πρώτη εβδομάδα που άνοιξαν τα σχολεία, περί τα μέσα του Σεπτεμβρίου, ξεκίνησαν, απρόσμενα γρήγορα, οι ιώσεις, συμπεριλαμβανομένης της Covid-19. Δυστυχώς, ο κόσμος αντιδράει ακόμα κάπως διστακτικά όταν ακούν κάτι σε σχέση με εμβολιασμό, ακόμη και απέναντι στον αντιγριπικό εμβολιασμό. Είναι πολύ σημαντικό να εμβολιαζόμαστε κάθε χρόνο με το αντιγριπικό εμβόλιο, ιδίως οι ευπαθείς ομάδες. Είναι ένα πολύ ασφαλές εμβόλιο, που μας προφυλάσσει από τις σοβαρές εκδηλώσεις της γρίπης και τις επικίνδυνες συνέπειες που μπορεί να επιφέρει.

Πώς αντιδρά ο κόσμος στις αυξήσεις των τιμών των φαρμάκων; Νομίζω είναι κάτι που προβληματίζει έντονα...

Οι αυξήσεις των τιμών στις συμμε-

τοχές των ασφαλισμένων είναι κάτι που προβληματίζει έντονα τον κόσμο. Μια συμμετοχή στα φάρμακα δεν είναι πια το 25% της τιμής του φαρμάκου, όπως ήταν παλαιότερα. Αλλά έχει να κάνει με την ασφαλιστική τιμή κάθε φαρμάκου. Και η παραμικρή αύξηση των συμμετοχών, πολλές φορές, αναγκάζει τους χαμηλοσυνταξιούχους ασφαλισμένους να μην παίρνουν όλα τα φάρμακά τους, αλλά τα πιο απαραίτητα. Μακάρι να γίνει πραγματικότητα από την κυβέρνηση αυτό που ακούστηκε σχετικά με 0% συμμετοχή για αυτούς τους ανθρώπους.

Στο εξωτερικό, οι εταιρείες εκπέμπουν σήμα κινδύνου για τα διαδικτυακά φαρμακεία. Εσείς τι συμβουλευέτε τον κόσμο;

Στο εξωτερικό, οι εταιρείες εκπέμπουν σήμα κινδύνου για τα διαδικτυακά φαρμακεία γιατί βλέπουν τα προϊόντα τους να πωλούνται σε τιμές πολύ κάτω του κόστους και, ουσιαστικά, να υποτιμώνται. Αυτό είναι το αποτέλεσμα ενός κακού ανταγωνισμού «ποιος θα πουλήσει φθηνότερα», με αποτέλεσμα, στο τέλος, να υπάρχει ζημιά και όχι κέρδος. Για αυτό και τα διαδικτυακά φαρμακεία κλείνουν το

Στην καρδιά του χειμώνα, και λίγο πριν από την ωραιότερη γιορτή του έτους, η φαρμακοποιός Asimina Pesi μιλά για όλα, μα κυρίως για τις εκπλήξεις που έρχονται με τη Pharma PLUS.

ένα πίσω από το άλλο. Θα συμβούλευα τον κόσμο να εμπιστεύεται τον φαρμακοποιό του. Εκείνος θα του συστήσει το καταλληλότερο προϊόν, με βάση τις ανάγκες και την κατάσταση της υγείας του. Όπως επίσης θα έχει και τη σιγουριά ότι το προϊόν που αγοράζει συντηρείται πριν στις σωστές συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας, όπως αυτές που υπάρχουν μέσα σε ένα φαρμακείο. Και δεν ήταν στοιβαγμένο μεταξύ άλλων μέσα σε μια αποθήκη. Πρέπει ο κόσμος να στηρίζει τα φυσικά σημεία. Αυτά είναι που συντρέχουν τους πολίτες στις δύσκολες στιγμές, όπως όταν τα φάρμακα είναι σε έλλειψη και οι φαρμακοποιοί ψάχνουν παντού να βρουν ένα κουτάκι να εξυπηρετήσουν τον ασθενή ή όπως στην περίοδο της Covid-19, που, παρά το κλίμα αβεβαιότητας, οι φαρμακοποιοί, με κίνδυνο της υγείας τους, εξυπηρετούσαν το κοινό ενώ τα πάντα ήταν κλειστά.

Πόσα χρόνια συνεργάζεστε με τη Pharma PLUS; Ποια είναι τα σημαντικότερα οφέλη;

Με τη Pharma PLUS συνεργαζόμαστε από την πρώτη στιγμή που ανοίξαμε, δηλαδή τέσσερα χρόνια. Θεωρώ πολύ σημαντικό για ένα φαρμακείο που ανοίγει εξαρχής να έχει δίπλα του έναν συνεργάτη σαν τη Pharma PLUS. Το πιο σημαντικό είναι οι άνθρωποι της εταιρείας, οι οποίοι είναι δίπλα στο φαρμακείο τη στιγμή που θα τους χρειαστούμε, είτε αυτό είναι πρωί/βράδυ, σαββατοκύριακο, αργία, δεδομένων των εφημεριών. Δεν μιλάμε για μια απρόσωπη εταιρεία, αλλά για μια ομάδα-στυλοβάτη, έτοιμη να στηρίξει τον φαρμακοποιό σε όλες τις πτυχές που έχει το φαρμακείο σαν επιχείρηση.

Τα Χριστούγεννα, ετοιμάζετε πάντα εκπλήξεις με την κάρτα προνομίων;

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, ετοιμάζουμε υπέροχες εκπλήξεις για τα Χριστούγεννα. Με πολλά πακέτα δώρων στις καλύτερες τιμές με την κάρτα προνομίων της Pharma PLUS +pluscard.



Το φαρμακείο, πλέον, είναι ένας χώρος όπου ο κόσμος παίρνει μέχρι και δώρα για τα αγαπημένα του πρόσωπα αυτές τις ημέρες;

Φυσικά, το φαρμακείο είναι ένας χώρος από τον οποίο ο κόσμος επιλέγει να αγοράσει τα δώρα για τα αγαπημένα του πρόσωπα, γιατί είναι δώρα που συνοδεύονται από την ασφάλεια αλλά και την ποιότητα που διέπουν τα προϊόντα του φαρμακείου.

Πείτε μας τρεις ιδέες για ωραία χριστουγεννιάτικα δώρα!

Το promo πακέτο της Lierac, που περιλαμβάνει ένα premium serum 30 ml και ένα premium cream 50 ml, και δώρο ένα premium eye cream 20 ml, αξίας 80 ευρώ, και ένα κουπόνι αξίας 10 ευρώ για επόμενη αγορά. Το promo



πακέτο της Aripita, που περιλαμβάνει το αφρόλουτρο και το γαλάκτωμα σώματος σε προνομιακή τιμή, ιδανικό για άντρες και γυναίκες. Το beauty box της L' Erbolario Black tea, που περιλαμβάνει το άρωμα και την κρέμα σώματος-χεριών με νότες περγαμόντο και κόκκινο τριαντάφυλλο. •

INFO

Αναπαύσεως 84, Κερατσίνι, 187 55, τηλ. 210 4617821

shopping list

Beauty routine

Ο χειμώνας και οι φετινές γιορτές μάς βρίσκουν σωστά εφοδιασμένες με προϊόντα που «μεταμορφώνουν» την επιδερμίδα και τα μαλλιά μας!

Avène Cleanance Comedomed Peeling



Η εντατική κρέμα κατά των ατελειών Cleanance Comedomed Peeling μειώνει το μέγεθος και την ερυθρότητα των σπυριών από την πρώτη ημέρα*, κατά τη διάρκεια των εξάρσεων ακμής. Η κρέμα Comedomed Peeling είναι το νέο προϊόν που πρέπει να αποκτήσουμε για την καταπολέμηση των εξάρσεων ακμής. Στοχεύει όλες τις ορατές ατέλειες του δέρματος με τάση ακμής, με μια μοναδική και εξαιρετικά αποτελεσματική σύνθεση, χάρη σε έναν συνδυασμό δερματολογικών δραστικών συστατικών. Το γλυκολικό οξύ απολεπίζει και διεγείρει την ανανέωση των κυττάρων, για ένα αποτέλεσμα «νέου δέρματος»,

χάρη στην κερατολυτική του δράση. Το δίδυμο συστατικών "Retinoid Booster" προάγει την άμεση ξήρανση των σπυριών και τη μείωση των υπολειπόμενων σημαδιών, χάρη στον πατενταρισμένο συνδυασμό της ρετιναλδεΐδης, της πιο αποτελεσματικής μορφής βιταμίνης Α, και του Comedoclastin. Εφαρμόζεται το βράδυ σε καθαρό, στεγνό πρόσωπο μόλις εμφανιστούν οι ατέλειες και μέχρι να εξαφανιστούν. Η κρεμώδης υφή του εξασφαλίζει γρήγορη απορρόφηση και μη λιπαρό τελείωμα στο δέρμα. Η τελευταία καινοτομία από τα εργαστήρια Pierre Fabre που στοχεύει στα επίμονα σπυράκια για ορατή αποτελεσματικότητα από την πρώτη ημέρα!

*Κλινική βαθμολόγηση μετά από εφαρμογή μιας ημέρας, 40 άτομα, 3 φορές/ημέρα.

CeraVe

Moisturising Cream Ενυδατική Κρέμα Προσώπου & Σώματος



Μια κρέμα με πλούσια υφή για την ξηρή έως πολύ ξηρή επιδερμίδα δεν πρέπει να λείπει από το νεσεσέρ μας. Εμπλουτισμένη με τρία απαραίτητα ceramides και υαλουρονικό οξύ, η CeraVe Moisturising Cream ενυδατώνει αποτελεσματικά το δέρμα και προστατεύει τον επιδερμικό φραγμό.

Έχοντας αναπτυχθεί σε συνεργασία με δερματολόγους, αυτή η πλούσια, μη λιπαρή κρέμα διαθέτει την τεχνολογία MVE, ώστε να εξασφαλίζει διαρκή ενυδάτωση μέχρι και για 24 ώρες.



Phyto Paris Elixir



Ένα γνήσιο ελιξίριο ομορφιάς, το έλαιο απόλυτης θρέψης αναγεννά και θρέφει εντατικά τα ξηρά έως πολύ ξηρά μαλλιά. Η λεπτόρρευστη υφή του και το καθηλωτικό του άρωμα τυλίγουν τα μαλλιά χωρίς να τα βαρύνουν. Τα μαλλιά είναι πιο απαλά, πιο λαμπερά και πιο μεταξένια στην αφή. Μια σύνθεση με πολλαπλά οφέλη,

εμπλουτισμένη με 7 θρεπτικά βοτανικά έλαια, που αναδεικνύουν τα μαλλιά: jojoba, καρύδα, λιμνανθές, καστορέλαιο, αβοκάντο, τριαντάφυλλο και καμέλια.

Frezyderm

Face Serum Vitamin 5C³ Stable



Πολυδύναμος ορός λάμψης και ανανέωσης, με ένα καινοτόμο τριπλό σύμπλεγμα βιταμίνης C, που είναι 5 φορές πιο ενεργό από τη φυσική βιταμίνη C. Προσφέρει 30% αύξηση φωτεινότητας της επιδερμίδας και βελτίωση των δυσχρωμιών του δέρματος, για ξεκούραστη όψη. Επιπλέον, μειώνει την έκταση και το βάθος των ρυτίδων, ενώ παράλληλα ισχυροποιεί την άμυνα του δέρματος απέναντι στο περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Η ειδικά μελετημένη σύνθεσή του εξασφαλίζει υψηλή σταθερότητα και διασφαλίζει πως ο ορός

δεν οξειδώνεται ακόμη και 12 μήνες μετά το άνοιγμα της συσκευασίας. Οι όροι της λάμψης μας μόλις άλλαξαν, με τον νέο ορό βιταμίνης C της Frezyderm.

Vichy

Liftactiv Collagen Specialist



Η Liftactiv Collagen Specialist είναι μια κρέμα ημέρας αντιγήρανσης με ισχυρά δερματολογικά συστατικά φυσικής προέλευσης, όπως πεπτίδια προ-κολλαγόνου και βιταμίνη Cg, που ενισχύουν τους 5 βασικούς τύπους κολλαγόνου της επιδερμίδας. Η δυνατή

αυτή σύνθεση ενισχύει την παραγωγή του κολλαγόνου +200% και ενδυναμώνει την επιδερμίδα, διορθώνοντας προοδευτικά και αποτελεσματικά τα 5 βασικά βιολογικά σημάδια γήρανσης που προκαλούνται από την απώλεια κολλαγόνου στο δέρμα: την ελαστικότητα, τη σφριγηλότητα, την επαναφορά όγκου, τις ρυτίδες και τη χαλάρωση στο περίγραμμα του προσώπου. Με άνετη υφή με τελείωμα πούδρας, για άμεση ανόρθωση και καλλυντική ευχαρίστηση -96% των γυναικών που τη δοκίμασαν είδαν μείωση ρυτίδων. •

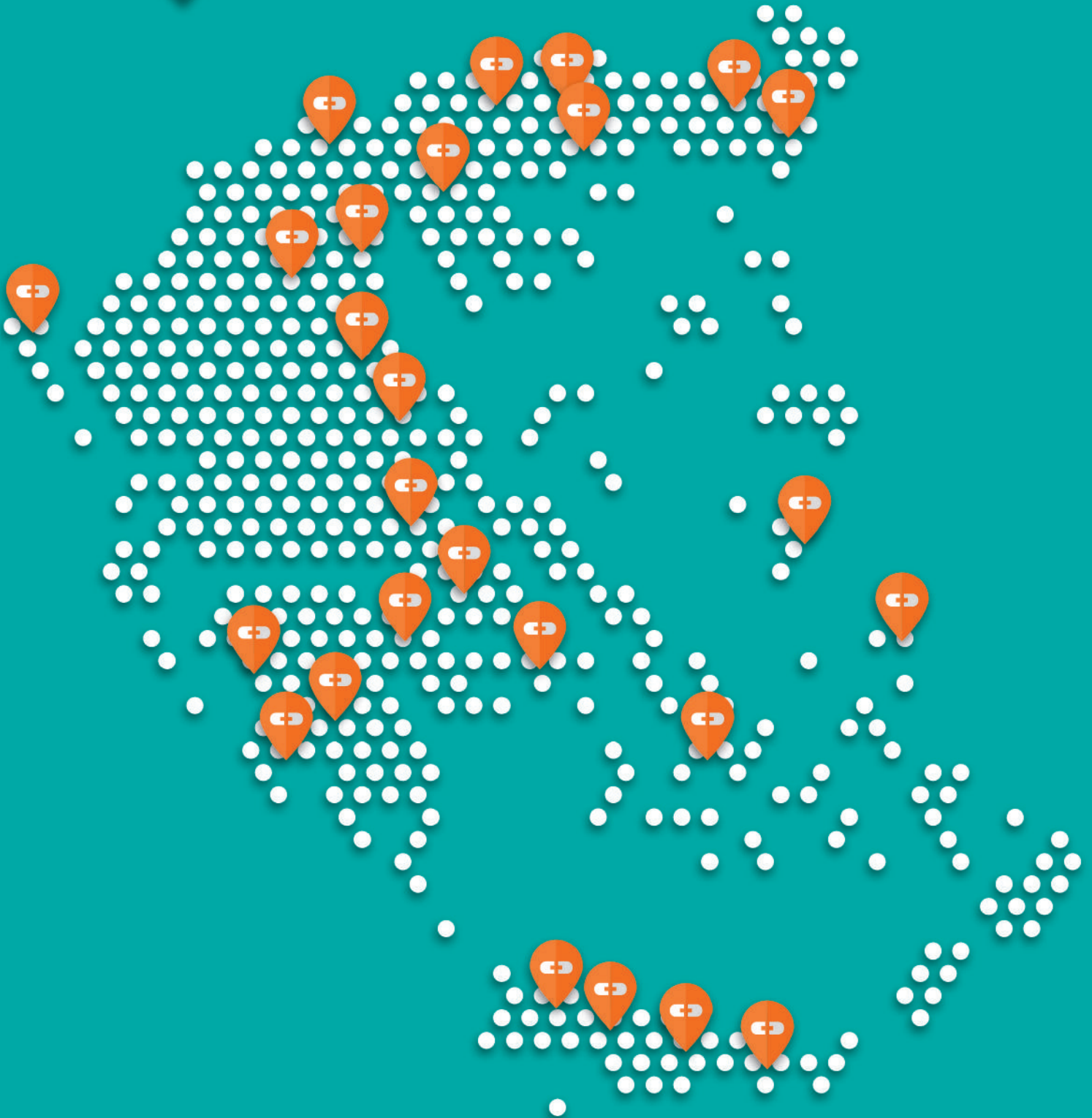


ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



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 ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΥ 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** ΦΟΥΣΣΕΚΗΣ 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 • **ΒΡΗΛΗΣΣΙΑ** ΚΑΛΤΣΟΥΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 58, ΤΗΛ.: 210 8030543 • **ΚΑΛΑΜΟΣ** ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Π. - ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Δ. Ο.Ε. Σ/Φ, ΠΑΡΑΛΙΑ ΑΓ. ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ, ΤΗΛ.: 22950 82076 • **ΛΥΚΟΒΥΡΣΗ** 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 • **ΝΕΟ ΠΕΥΚΗ** ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΕΜ. ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ, Λ. ΕΙΡΗΝΗΣ 18, ΤΗΛ.: 210 8051671 • **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** PHARMACY LOUNGE, 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-ΚΟΡΩΠΠΟΥ, 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., ΜΕΤΑΞΑ 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. ANNA, Λ. ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΟΥ 27-31, ΤΗΛ.: 210 4525999 • **ΖΩΗ** ΡΟΥΣΣΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΑΓ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 15, ΤΗΛ. 210 4133111

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 • **ΣΑΡΩΝΙΔΑ** ΠΟΘΗΤΑΚΗ ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ, Λ. ΣΑΡΩΝΙΔΑΣ 7, ΤΗΛ.: 229 1054212 • **ΣΑΡΩΝΙΔΑ** ΠΟΘΗΤΑΚΗ ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ ΝΙΚ., Λ. ΣΑΡΩΝΙΔΑΣ 45, ΤΗΛ.: 229 1061440

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 • **ΧΑΪΔΑΡΙ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΕΛΕΝΗ ΚΩΝΣΤΑ - ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΑΝΙΚΑΡΟΣ, ΣΤΡ. ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ 84, ΤΗΛ.: 210 5985845

ΑΝΑΛΗΨΗ ΔΡΙΓΚΑ ΣΥΜΕΩΝΑ, Δ. ΓΟΥΣΛΗ 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-ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ 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:** ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΡΕΒΒΑ & ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΡΕΒΒΑΣ, 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. ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 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 & ΣΒΟΡΝΟΥ 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 • **ΦΑΡΚΑΙΝΑ** ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ Κ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΕΡΟΠΟΡΟΥ ΡΟΔΟΚΑΝΑΚΗ 37, ΤΗΛ.: 22710 28007

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ

Ho ho ho

Ζήστε τη μαγεία των Χριστουγέννων!

 APIVITA

CAUDALÍE

 CeraVe

FREZYDERM

 LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LIERAC
H ΠΑΡΕΞΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

PHYTO
PARIS

Power
HEALTH

ROGER & GALLET
100 RUE SAINT HIPPOLITE - PARIS

VICHY
LABORATOIRES

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΙΜΩΝ ΕΩΣ

35%

φθηνότερα
σε σχέση με Π.Α.Τ.

+ ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΕΣ 5€ & 10€

ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ 
Pharma PLUS
Καινοτομία στην Υγεία


ARTεμείς
& ΕΛΕΙΠΑΝ

pharmapluspharmacies.gr

pharma_plus_pharmacies

pharmaplus.gr

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


PLUS
CARD

Διάρκεια ενέργειας 18/11/2024 - 31/12/2024, Εξαργύρωση Δωροεπιταγών 02/01/2025 - 31/01/2025.

Η ενέργεια ισχύει σε επιλεγμένα προϊόντα (βλ. Έντυπο Χριστουγεννιάτικης ενέργειας) μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων και δεν συνδυάζεται με άλλες ενέργειες.