

Δίπλα σας,  
κάθε εποχή!

\* Απολαύστε  
μοναδικά προνόμια  
με τη χρήση της



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ



# Pharma PLUS *link* 68

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ



Αφιέρωμα

## Διατροφή και άσκηση

### Υγεία

Ανθίζουν... οι αλλεργίες μας

Η ανεκτίμητη αξία του νερού

### Ομορφιά

Υγιής επιδερμίδα  
όλο το 24ωρο

### Ευεξία

Πώς να αγαπήσουμε  
τον εαυτό μας

pharmapluspharmacies.gr

pharma\_plus\_pharmacies

www.pharmapluspharmacies.gr



ΝΕΟ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ ΦΙΛΤΡΟ: ΜΕΧORYL 400

ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΟ  
ΦΙΛΤΡΟ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΙΣ ΠΙΟ  
ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΑΚΤΙΝΕΣ UV

ANTHELIOS  
UVMUNE 400<sup>spf 50+</sup>



## Αγαπητοί αναγνώστες,

Η άνοιξη μάς χτυπάει την πόρτα, και όλοι εμείς στη Pharma PLUS είμαστε εδώ για να την υποδεχτούμε με αέρα ανανέωσης!

Το Pharma PLUS Link, φέτος, συμπληρώνει, 16 χρόνια συνεχούς κυκλοφορίας στον χώρο του φαρμακείου. Όλα αυτά τα χρόνια, κύριο μέλημά μας είναι να προσφέρουμε σε όλους εσάς το περιοδικό μας με ενδιαφέρουσα και έγκυρη πληροφόρηση για θέματα που αφορούν την υγεία, την ομορφιά και, φυσικά, την ευεξία σας.

Το 2022 συνεχίζουμε με ακόμη πιο σύγχρονη εικόνα και θεματολογία. Αν κρατάτε αυτό το ανανεωμένο τεύχος στα χέρια σας, σημαίνει ότι, πρόσφατα, είτε εσείς είτε κάποιος οικείος σας, επισκεφθήκατε ένα από τα φαρμακεία του δικτύου Pharma PLUS και εξυπηρετηθήκατε από επαγγελματίες υγείας που προτεραιότητά τους πάντα αποτελεί η κατανόηση και η κάλυψη των αναγκών σας με τον αποτελεσματικότερο και ασφαλέστερο τρόπο.

Στόχος του περιοδικού μας είναι να ολοκληρώσει την εμπειρία σας με το δίκτυο φαρμακείων Pharma PLUS, παρέχοντάς σας πληροφορίες και χρήσιμες συμβουλές για τη βελτίωση της καθημερινότητας, αλλά και λύσεις σε ζητήματα υγείας με τη συνδρομή των επιστημονικών μας συνεργατών.

Ευχόμαστε να απολαύσετε την ύλη του ανανεωμένου μας τεύχους και σας καλούμε να συνεχίσετε να αναζητάτε το Pharma PLUS Link στα φαρμακεία του δικτύου μας, γιατί... **εμείς φροντίζουμε!**

## Η Ομάδα της Pharma PLUS

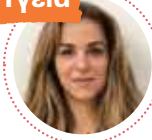
### Οι ειδικοί μας σε αυτό το τεύχος

#### Υγεία



**Θάνος Νταβέλος**  
Ειδικός Ιατρός  
Εργασίας

#### Υγεία



**Παρασκευή Παυλάκου**  
Δερματολόγος-  
αφροδισιολόγος

#### Ο Φαρμακοποιός μας εξηγεί



**Χριστίνα Γκιούρδα**  
Φαρμακοποιός,  
μέλος του δικτύου  
Pharma PLUS

#### Διατροφή



**Γεωργία Καπώλη**  
MSc κλινική διαιτολόγος-  
διατροφολόγος

#### Υγεία



**Έφη Δέδε**  
Κλινική διαιτολόγος-  
διατροφολόγος

#### Ψυχολογία



**Σταυρούλα Κωνσταντοπούλου**  
Σύμβουλος ψυχικής  
υγείας

#### Άσκηση



**Μάντη Περσάκη**  
Pilates instructor  
ιδιοκτήτρια  
«Pilates by Mandy»

#### Ομορφιά



**Μυρτώ Χιονά**  
Ιδιοκτήτρια Massaha  
wellness-χώρου

#### Ευεξία



**Κατερίνα Τσεμπερλίδου**  
Συγγραφέας

### Γνωρίστε μας!

**Ιδιοκτήτρια Εταιρεία**  
Pharma PLUS

**Μέλος του Ομίλου**  
Lavipharm

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

**Εκδότης**  
Δίκτυο Φαρμακείων Pharma PLUS

**Υπεύθυνη Ύλης**  
Βέκλια Ντορλή

**Φωτογραφίες**  
Shutterstock

**Editorial Management**  
Διεύθυνση Εταιρικής Επικοινωνίας  
Ομίλου Lavipharm

**Επιμέλεια -  
Δημιουργικός Σχεδιασμός**  
Theasis expo  
Έλενα Χαραλάμπους

**Ο Φαρμακοποιός μάς εξηγεί**

**04** | Εγκαύματα:  
Χρήσιμες πληροφορίες &  
πρώτες βοήθειες



**Υγεία**

**08** | Οι αλλεργίες της άνοιξης

**12** | Η θετική πλευρά της πανδημίας

**14** | Η ανεκτίμητη αξία του νερού

**Διατροφή**

**16** | Τροφές που μας  
κάνουν χαρούμενους

**Ομορφιά**

**18** | Υγιής επιδερμίδα όλο το 24ωρο

**30** | Shopping list:  
Προϊόντα που θα λατρέψουμε

**Άσκηση**

**22** | Γυμναστική σε εξωτερικούς χώρους



**Ευεξία**

**24** | Τρόποι να αγαπήσουμε  
τον εαυτό μας

**Ψυχολογία**

**26** | Συναισθηματική διατροφή

**Συνέντευξη**

**28** | Με τη Φαρμακοποιό  
Ευαγγελία Ανδρεάδου



*Ψάχνεις εργασία  
σε φαρμακείο;*

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

Στείλε το βιογραφικό σου στο  
[pharmaplus@lavipharm.com](mailto: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 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.pharmapluspharmacies.gr](http://www.pharmapluspharmacies.gr)

# ΖΗΣΤΕ ΕΝΤΟΝΗ ΚΑΙ ΓΕΜΑΤΗ ΖΩΗ

κι αφήστε στις μαλακές κάψουλες  
Nurofen Ταχείας Δράσης τη γρήγορη  
ανακούφιση από τον πόνο



## Αφήστε τον πόνο σε εμάς

Το NUROFEN αντενδείκνυται σε ασθενείς με δυσανεξία στη φρουκτόζη. Ιστορικό γαστρεντερικής αιμορραγίας, σε ασθενείς με σοβαρή ηπατική, νεφρική ή καρδιακή ανεπάρκεια, με ενεργό ή ιστορικό υποτροπιάζοντος πεπτικού έλκους και σε παιδιά κάτω των 12 ετών.



ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:  
**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ.  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.**

# Εγκαύματα

## Χρήσιμες πληροφορίες & πρώτες βοήθειες

*Ελαφρά, αλλά και πιο σοβαρά, πρέπει να μάθουμε να τα αντιμετωπίζουμε και να μη χάνουμε την ψυχραιμία μας.*



Από την  
**Χριστίνα Γκιούρδα**  
Φαρμακοποιό,  
μέλος του δικτύου Pharma PLUS



Ο Προμηθέας, ο αθάνατος προνοητικός Τιτάνας, έκλεψε τη φωτιά από το άρμα του Ήλιου για να τη χαρίσει στους ανθρώπους. Τους δίδαξε πώς να τη χρησιμοποιούν με ασφάλεια. Κάπως έτσι εξιστορείται στη μυθολογία το δώρο της φωτιάς και η σημασία της για την επιβίωση της ανθρωπότητας από τους προϊστορικούς χρόνους. Ο Προμηθέας τιμωρήθηκε αμείλικτα από τον Δία για την πράξη του, αλλά και η ίδια η φωτιά έδειξε το δικό της αδυσώπητο πρόσωπο. Αυτό της ανεξέλεγκτης πυρκαγιάς αλλά και της καταστροφής των ανθρώπινων ιστών στην επαφή μαζί της. Τα εγκαύματα. βλημα περίπλοκο και ανησυχητικό. Ενώ όλος ο ιατρικός κόσμος πιστεύει ότι ένα βαρύ έγκαυμα είναι ο πλέον άσχημος τραυματισμός που μπορεί να υποστεί κάποιος, το κοινό συγκεντρώνει το ενδιαφέρον του μόνο στην καταστολή μιας πυρκαγιάς που εκδηλώνεται. Στατιστικά στοιχεία μάς πληροφορούν ότι 75% όλων των εγκαυμάτων οφείλονται σε εμάς τους ίδιους, ενώ 65%-75% αυτών των τραυματισμών συμβαίνουν στο σπίτι. Ομάδες υψηλού κινδύνου για να υποστούν εγκαύματα είναι τα παιδιά ηλικίας κάτω των 3 ετών και οι ηλικιωμένοι άνω των 65 ετών.

Η πρόληψη της πυρκαγιάς και του εγκαύματος είναι πρό-

Η μεγαλύτερη αιτία των εγκαυμάτων σε αστικές περιοχές

είναι τα θερμά υγρά. Εδώ το έγκαυμα συμβαίνει κατά πρώτο λόγο στην κουζίνα και κατά δεύτερο στο μπάνιο. Η περιέργεια των μικρών παιδιών τα ωθεί να αναποδογυρίζουν σκεύη με καυτό υγρό για να το δουν. Γι' αυτό, λοιπόν, σε σπίτι με μικρά παιδιά, δεν τοποθετούμε κατσαρόλες με καυτό περιεχόμενο στα μπροστινά μάτια της κουζίνας, αλλά πάντοτε στα πίσω, γιατί σε μια στιγμή που δεν τα προσέχουμε, μπορεί να συμβεί το κακό. Επίσης, πρέπει να προσέχουμε τα καλώδια των ηλεκτρικών συσκευών, γιατί μπορεί να μπλεχτούν στα πόδια των παιδιών που μπουσουλάνε και να ανατραπούν.



Τα ατυχήματα στο μπάνιο, που αποτελούν τη δεύτερη σε συχνότητα αιτία εγκαυμάτων, συνήθως οφείλονται στην υψηλή θερμοκρασία του νερού της βρύσης. Από αυτά 27% συμβαίνουν σε απρόσεκτα παιδιά και σε ηλικιωμένα άτομα ή σε άτομα με προβλήματα υγείας.

Πρέπει επίσης να αναφερθούμε στα εγκαύματα που οφείλονται σε πυρκαγιά μέσα στο σπίτι από βλάβη οικιακών πηγών θερμότητας. Τέτοιες πηγές θερμότητας είναι το τζάκι, η ξυλόσομπα, η κεντρική θέρμανση και οι θερμάστρες, τόσο οι ηλεκτρικές όσο και οι αερίου.

## Οι τύποι των εγκαυμάτων είναι:

- + **Τα θερμικά εγκαύματα:** Όταν το αίτιο είναι η φωτιά, τα καυτά υγρά (λάδι, νερό, καφές) ή τα καυτά στερεά αντικείμενα.
- + **Τα ηλεκτρικά εγκαύματα:** Όταν το αίτιο είναι το ηλεκτρικό ρεύμα. Εδώ η διαδρομή του μέσα από το ανθρώπινο σώμα δημιουργεί διαφόρου βαθμού κακώσεις στους ιστούς.
- + **Τα χημικά εγκαύματα:** Εδώ το αίτιο είναι χημικές ουσίες, που όταν έρθουν σε επαφή με το δέρμα, δημιουργούν ιστικές καταστροφές.
- + **Τα ακτινικά εγκαύματα:** Όταν το αίτιο είναι η ιονίζουσα ακτινοβολία. Αυτή μπορεί να είναι ιατρογενής (θεραπευτικές ή διαγνωστικές ακτινοβολίες), αλλά και η ηλιακή ακτινοβολία (έγκαυμα μετά από πολύωρη ηλιοθεραπεία).



## Τα εγκαύματα, ανάλογα με τη σοβαρότητά τους, είναι:



Όταν έχει καταστραφεί μόνο η επιδερμίδα. Εδώ το χρώμα του δέρματος είναι εξέρυθρο, με έντονο πόνο στην αφή. Συνήθως, εδώ ανήκει το ηλιακό έγκαυμα.



Όταν έχει καταστραφεί η επιδερμίδα και το ανώτερο μέρος του χορίου. Σαν παρένθεση, πρέπει να πούμε ότι οι στιβάδες του δέρματος απέξω προς τα μέσα είναι επιδερμίδα, χόριο και ακολουθεί το υποδόριο λίπος. Εδώ, το χρώμα του δέρματος είναι ερυθρό, ασπρίζει στην πίεση και εμφανίζει μεγάλες φουσκάλες με ορώδες υγρό. Χαρακτηριστικός είναι ο έντονος πόνος.



Όταν έχει καταστραφεί όλο το πάχος του δέρματος, μέχρι το υποδόριο λίπος ή και βαθύτερα. Χαρακτηριστικά σημεία είναι η απουσία πόνου στην περιοχή του εγκαύματος, η απουσία φυσαλίδων, ενώ το χρώμα είναι λευκό ή φαιό ή μαύρο ή και εξέρυθρο, που δεν ασπρίζει στην πίεση. Το είδος αυτού του εγκαύματος λέγεται ολικού πάχους.

Η αντιμετώπιση και η θεραπεία των εγκαυμάτων είναι σε απόλυτη συνάρτηση με τη σωστή ενημέρωση. Στο φαρμακείο, καθημερινά, καλούμαστε να προσφέρουμε τις πρώτες βοήθειες και τις συμβουλές μας για εγκαύματα πρώτου και δεύτερου βαθμού. Παρατηρούμε ότι στην αντιμετώπιση χρησιμοποιούνται ευρέως διαδεδομένες πρακτικές του παλιότερου καιρού, που οδηγούν σχεδόν πάντα σε επιδείνωση της εικόνας και της εξέλιξης του εγκαύματος.

### Αυτές είναι:

- + Η χρήση βουτύρου, λαδιού, οδοντόκρεμας, αβγού και πάγου.
- + Το σπάσιμο των φυσαλίδων του εγκαύματος.

### Τα σωστά βήματα που πρέπει ΠΑΝΤΑ να ακολουθούμε είναι:

Αφαιρούμε άμεσα τα ρούχα και τα κοσμήματα αν καλύπτουν το έγκαυμα και μόνο όταν αυτό μπορεί να επιτευχθεί χωρίς να γίνει περαιτέρω βλάβη στο δέρμα.

Βάζουμε το έγκαυμα κάτω από δροσερό τρεχούμενο νερό. Ποτέ δεν βάζουμε παγωμένο νερό ή πάγο.

Επαλείφουμε gel αλόης, αν έχουμε, ή ένα λεπτό στρώμα αντιβιοτικής κρέμας.



Καλύπτουμε το έγκαυμα με γάζα και το κρατάμε σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας του κλειστό με αποστειρωμένες γάζες. Τα εγκαύματα και οι πληγές δεν μολύνονται και επουλώνονται ταχύτερα όταν παραμένουν κλειστά, σε αντίθεση με την εξαιρετικά διαδεδομένη πεποίθηση ότι πρέπει να παραμένουν ανοικτά «για να στεγνώσουν».



Κάθε φορά που φροντίζουμε το έγκαυμα, το ξεπλένουμε πρώτα με φυσιολογικό ορό.

Αποφεύγουμε να ξύνουμε το έγκαυμα ή να απομακρύνουμε μόνοι μας τους ιστούς επούλωσης που σχηματίζονται.

Πίνουμε παυσίπονα και αντιφλεγμονώδη φάρμακα, για να μειώσουμε το μέγεθος του πόνου και την έκταση της φλεγμονής.



Αν πρόκειται για έγκαυμα που οφείλεται σε χημικές ουσίες, πρέπει να ξεπλένεται το δέρμα που ήρθε σε επαφή με αυτές με άφθονο νερό.

Σε εκτεταμένα εγκαύματα δεν λαμβάνουμε νερό από το στόμα.

## Πότε αναζητούμε ιατρική βοήθεια;

### Όταν:

- + Ένα έγκαυμα επηρεάζει μια εκτεταμένη περιοχή με διάμετρο μεγαλύτερη από 7 εκατοστά
- + Το έγκαυμα περιλαμβάνει το πρόσωπο, τα χέρια, τους γλουτούς ή τη βουβωνική χώρα
- + Η πληγή γίνεται επώδυνη ή μυρίζει
- + Ανεβάζουμε πυρετό
- + Εκτιμούμε ότι έχουμε έγκαυμα τρίτου βαθμού

Τα εγκαύματα τρίτου βαθμού δεν πρέπει ποτέ να αντιμετωπίζονται στο σπίτι. Ενέχουν τον κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών, συμπεριλαμβανομένων λοιμώξεων, απώλειας αίματος και σηπτικού σοκ.

Τα σοβαρά εγκαύματα χρειάζονται αρκετή φροντίδα και μετά την επούλωσή τους. Η εγκαυματική περιοχή απαιτεί για αρκετούς μήνες καθημερινή ενυδάτωση με ισχυρά επουλωτικές κρέμες και δυνατή αντηλιακή προστασία αν βρίσκεται σε περιοχή που εκτίθεται στον ήλιο, γιατί η νεοσχηματισμένη επιδερμίδα αποκτά μόνιμη σκουρόχρωμη όψη.

Ας μη ρισκάρουμε τη φροντίδα των εγκαυμάτων μας με εικασίες και απαρχαιωμένες πρακτικές και αντιλήψεις. Τα φροντίζουμε σωστά και αναζητούμε τη γνώμη κάποιου ειδικού που θα μας κατευθύνει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. •





## Η βασική σειρά ορθοπεδικών για όλα τα φαρμακεία



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

**Αθήνα:** Λεωφ. Αγ. Μαρίας 9, ΒΙ.ΠΕ Κορωπίου, 19400, Κορωπί  
Τηλ.: 801 700 7701, Fax: 210 9600 954  
**Θεσσαλονίκη:** ΕΙΦΡΟΝ, Λεωφόρος Πολυγύρου 32, ΤΚ 57001, ΤΘ 60681 - Τηλ.: 2310 540575  
**Αντιπρόσωπος Κύπρου:** ΙΑΜΑ Pharmaceuticals Ltd - Τηλ: 2520 9500  
Info@health-plus.gr - www.health-plus.gr



# Άνοιξη και αλλεργίες «πάνε πακέτο»

Πρωταγωνίστριες της εποχής, «ύπουλος εχθρός» για ενήλικες και παιδιά, κρύβονται παντού και μπορούν να προκαλέσουν πολλά θέματα.



Από την **Παρασκευή Παυλάκου**  
δερματολόγο-αφροδισιολόγο,  
επικεφαλής του Τμήματος  
Δερματολογίας της Mentor Icon Clinics

Ο όρος «αλλεργία» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Clemens von Pirquet, έναν Αυστριακό επιστήμονα και παιδίατρο, ο οποίος θέλησε να περιγράψει την τάση κάποιων ανθρώπων να εμφανίζουν αντιδράσεις υπερευαισθησίας σε ορισμένες ουσίες και παράγοντες.

Σήμερα, όταν λέμε αλλεργία, εννοούμε μια «δυσλειτουργία» του ανοσοποιητικού συστήματος που αναγνωρίζει ως επιβλαβές ή επιθετικό κάτι που στην πραγματικότητα δεν είναι, δηλαδή την έντονη αντίδραση του οργανισμού απέναντι σε αβλαβείς, στην πραγματικότητα, ουσίες του φυσικού περιβάλλοντος.

**Αυτές οι ουσίες ονομάζονται αλλεργιογόνα και τα πιο γνωστά είναι:**

- Τα ακάρεα της οικιακής σκόνης
- Το τρίχωμα των ζώων και τα πούπουλα των πτηνών
- Η γύρη από τα δέντρα, τα φυτά και τα λουλούδια
- Το τσίμπημα από έντομα της οικογένειας των υμενοπτέρων
- Ορισμένες τροφές
- Οι μύκητες
- Η μολυσμένη ατμόσφαιρα
- Η υγρασία
- Η μούχλα
- Ορισμένες φαρμακευτικές ουσίες

**Το φάσμα της αλλεργίας περιλαμβάνει διάφορους τύπους και εκδηλώσεις, που συνοψίζονται βασικά στα παρακάτω:**

- Ατοπική δερματίτιδα/έκζεμα
- Κνίδωση & αγγειοοίδημα
- Τροφική αλλεργία
- Αναφυλαξία
- Φαρμακευτική αλλεργία
- Αλλεργία σε υμενόπτερα
- Ρινίτιδα
- Επιπεφυκίτιδα
- Άσθμα



## Ας γνωρίσουμε κάθε τύπο...

### Ατοπική δερματίτιδα/έκζεμα

Πρόκειται για αρκετά συχνή νόσο, που εκδηλώνεται κυρίως στα δύο πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού και έχει τη μορφή του κνησμού, κυρίως, αλλά και της ερυθρότητας, της ξηροδερμίας και των εντοπισμένων βλαβών. Διαρκεί για χρόνια και έχει εξάρσεις και υφέσεις. Στις μικρές ηλικίες μπορεί να σχετίζεται, πολύ συχνά, με τροφικά αλλεργιογόνα και παρουσιάζει μεγάλη έξαρση με το κρύο, τις ιώσεις, τα εμβόλια, το στρες, καθώς και με την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών με συντηρητικά. Μπορεί να οφείλεται σε γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, σε ανοσολογική δυσλειτουργία και σε διαταραχή του δερματικού φραγμού.

### Επιπεφυκίτιδα

Είναι μια φλεγμονή του βλεννογόνου των ματιών και θεωρείται αποτέλεσμα της έκθεσης σε αλλεργιογόνα, όπως η γύρη από τα λουλούδια και τα δέντρα.

Εκδηλώνεται ως κνησμός, ερυθρότητα και δάκρυα (μάτια που τρέχουν), ενώ συνήθως είναι εποχική αλλεργία και σπανιότερα διαρκεί όλο τον χρόνο. Η αντιμετώπισή της είναι κυρίως συμπτωματική, δηλαδή αντιμετωπίζονται τα συμπτώματά της και όχι η αιτία της, και αυτό γίνεται με ειδικά κολλύρια.

### Ρινίτιδα

Φλεγμονή του βλεννογόνου της μύτης, συνήθως εκδηλώνεται ως καταρροή, κνησμός στη μύτη, φτάρνισμα και μπουκωμα. Μπορεί να είναι εποχική αλλά και να ταλανίζει το άτομο όλο τον χρόνο, με εξάρσεις και υφέσεις. Τα κύρια αίτια εμφάνισής της είναι τα εισπνεόμενα αλλεργιογόνα, όπως η επαφή με τρίχες ζώων, τα ακάρεα της σκόνης, οι μύκητες, η γύρη, αλλά και ο καπνός, η σκόνη και οι έντονες οσμές.

### Άσθμα

Φλεγμονή των αεραγωγών, που χαρακτηρίζεται από βρογχική απόφραξη, που αναστρέφεται αυτόματα ή με τη χορήγηση φαρμάκων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν ένα χαρακτηρι-

στικό «σφύριγμα» κατά την αναπνοή, βήχα, αίσθημα βάρους και σφίξιμο στο στήθος, δύσπνοια κ.λπ.

Συχνά, η κρίση άσθματος προκαλείται από την επαφή του ατόμου με γύρη, ακάρεα, ζώα και άλλους αλλεργιογόνους παράγοντες. Είναι αυτονόητο πως το άτομο πρέπει να αποφεύγει τα αλλεργιογόνα αυτά που του προκαλούν τις κρίσεις άσθματος, ενώ η συμπτωματική αγωγή γίνεται με φάρμακα (τα φάρμακα άμεσης δράσης είναι τα βρογχοδιασταλτικά, ενώ τα φάρμακα ελέγχου είναι τα εισπνεόμενα και η αγωγή που λαμβάνεται από το στόμα). Επίσης, μπορεί να ακολουθηθεί ειδική ανοσοθεραπεία για περιορισμό έως και εξάλειψη των συμπτωμάτων, εφόσον όμως υπάρχουν οι ειδικές προϋποθέσεις και οι κατάλληλες ενδείξεις για αυτήν τη λύση.

Μεγάλη προσοχή πρέπει να δίνει ο ειδικός και στην πιθανότητα συνύπαρξης άσθματος με αλλεργική ρινίτιδα, αφού με βάση τις μελέτες ένα 80% των ανθρώπων με άσθμα πάσχουν και από ρινίτιδα, ενώ αντίστροφα ένα 40% των ανθρώπων με ρινίτιδα παρουσιάζουν και άσθμα.

### Κνίδωση & αγγειοοίδημα

Η κνίδωση είναι μια αρκετά συχνή μορφή αλλεργίας, που εμφανίζεται σε 1 ανά 4-5 άτομα και μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιοδήποτε σημείο και σε διάφορα μεγέθη, με χαρακτηριστικά της τον κνησμό, το απαλό ροζ ή κόκκινο χρώμα, τη μορφή «μπαλώματος» που είναι ψηλαφητό και υποχωρεί παροδικά όταν πιέσουμε το σημείο και αμέσως μετά ξαναεμφανίζεται. Η κνίδωση μπορεί να είναι οξεία, με διάρκεια μικρότερη των 6 εβδομάδων, ή χρόνια, με διάρκεια μεγαλύτερη των 6 εβδομάδων.

Το αγγειοοίδημα είναι αντίστοιχο με την κνίδωση από άποψη μηχανισμού, αλλά δείχνει να «προτιμά» τους πιο μαλακούς ιστούς, όπως τα χείλη, τα βλέφαρα, τα αυτιά, καθώς σχηματίζεται σε βαθύτερα στρώματα του δέρματος και γι' αυτό ο ασθενής νιώθει πιο έντονα το αίσθημα της πίεσης στο

σημείο παρά το αίσθημα του κνησμού. Η κνίδωση ως εκδήλωση αλλεργίας μπορεί να οφείλεται σε επαφή με σκόνη, γύρη, ζώα ή τρόφιμα, όπως το αβγό, τα θαλασσινά, οι ξηροί καρποί, αλλά και σε έκθεση του ατόμου στο κρύο, τη ζέστη, παράγοντες πίεσης, στρες. Αν όμως η κνίδωση είναι συνέπεια μιας ιογενούς λοίμωξης, τότε πρόκειται για ιδιοπαθή κνίδωση και αγγειοοίδημα. Το πρόβλημα αντιμετωπίζεται με αντισταμινικά φάρμακα ή κορτιζόνη, κατόπιν όμως συνεννόησης με τον γιατρό. Εννοείται ότι το πιο βασικό μέσο πρόληψης είναι το άτομο να αποφεύγει τους επιβεβαιωμένους παράγοντες που του προκαλούν το πρόβλημα, εφόσον είναι εφικτό.

### Φαρμακευτική αλλεργία

Η αλλεργία σε συγκεκριμένες φαρμακευτικές ουσίες είναι μια πολύ σοβαρή κατάσταση, καθώς ελλοχεύει ο κίνδυνος του αναφυλακτικού σοκ. Είναι συχνότερη στους ενήλικες και έχει τόσο άμεσες όσο και επιβραδυνόμενες αντιδράσεις.

Είναι πολύ σημαντικό να παρατηρεί κανείς και να απευθύνεται στον γιατρό του για κάθε ύποπτη αντίδρασή του σε φάρμακα, ώστε να πραγματοποιηθούν οι κατάλληλες εξετάσεις, να διαπιστωθεί η ευαισθησία/αλλεργία/αντίδραση στις συγκεκριμένες φαρμακευτικές ουσίες και να ακολουθηθεί η προγραμματισμένη από τον ειδικό γιατρό πορεία ή αντιμετώπιση του προβλήματος.

### Αλλεργία σε υμενόπτερα

Πρόκειται για αλλεργική αντίδραση στο τσίμπημα από υμενόπτερο-έντομο. Οι αντιδράσεις μπορεί να ποικίλλουν από απλό κνησμό, οίδημα και ερεθισμό στο σημείο ή την εξάπλωσή του σε μεγάλη περιοχή μέχρι το αναφυλακτικό σοκ, που είναι εξαιρετικά επικίνδυνο. Είναι σημαντικό τα άτομα που υποφέρουν να αποφεύγουν την οποιαδήποτε επαφή με υμενόπτερα

και σε περίπτωση που τσιμπηθούν, να αναγνωριστεί άμεσα και να αντιμετωπιστούν κατάλληλα τα συμπτώματα. Η θεραπεία απευαισθητοποίησης είναι μια λειτουργική λύση, εφόσον όμως υπάρχουν οι κατάλληλες προϋποθέσεις και το κρίνει ο ειδικός αλλεργιολόγος.



### Τροφική αλλεργία

Οι τροφικές αλλεργίες είναι σαφώς συχνότερες στα παιδιά, όμως ταλανίζουν και μεγάλο μέρος του ενήλικου πληθυσμού, ενώ τα τελευταία χρόνια παρουσιάζουν σημαντική αύξηση. Κάθε τροφή εν δυνάμει θα μπορούσε να προκαλέσει αλλεργία, όμως πρέπει να ξέρουμε πως το 90% των αλλεργικών αντιδράσεων οφείλεται σε ένα από τα παρακάτω: γάλα, αβγό, σιτηρά, όσπρια, ξηροί καρποί, ψάρια και οστρακοειδή.

Τα συμπτώματα, τα οποία αν αργήσουν να εμφανιστούν κάνουν δύσκολο τον συσχετισμό αιτίας-προβλήματος,

μπορεί να ποικίλλουν από τον απλό κνησμό, την εμφάνιση αγγειοοιδήματος, τα γαστρεντερικά προβλήματα μέχρι και το σοβαρό αναφυλακτικό σοκ.

Βασικοί τρόποι αντιμετώπισης είναι, φυσικά, η σωστή ενημέρωση και η ενημέρωση του περίγυρου, ώστε να αποφεύγει το άτομο τις αλλεργιογόνες τροφές, ακόμη κι αν αυτές βρίσκονται «κρυμμένες» σε φαινομενικά αθώα τρόφιμα. Από εκεί και πέρα, πρέπει να υπάρχει πάντα μαζί διαθέσιμο σετ αντιμετώπισης της αναφυλαξίας.

Νέες θεραπείες αναπτύσσονται προκειμένου να μπορούν να κάνουν τον οργανισμό να έχει καλύτερη αντίδραση στα τρόφιμα που του προκαλούν αλλεργία και με πολύ καλά αποτελέσματα. Ο ειδικός αλλεργιολόγος είναι εκείνος που θα κρίνει ποιος είναι ο κατάλληλος υποψήφιος.

### Αναφυλαξία

Πρόκειται για την ταχύτερη σε εξέλιξη και την πιο επικίνδυνη αλλεργική αντίδραση. Προκύπτει μετά την άμεση επαφή με την αλλεργιογόνο ουσία και μπορεί να εκδηλωθεί ως κνίδωση, αγγειοοίδημα, κνησμός, φτάρνισμα, συνάχι, μπουκώμα, βήχας, δύσπνοια, ναυτία, εμετός, ζαλάδες, πόνος στην κοιλιά, υπόταση, λιποθυμία. Η αντίδραση πρέπει να είναι άμεση, με τη χορήγηση ειδικών φαρμάκων που θα σταματήσουν την κρίση και θα επαναφέρουν το άτομο σε φυσιολογική κατάσταση.

## Η διάγνωση



Οι αλλεργίες διαγιγνώσκονται με βάση το λεπτομερές ιστορικό και την κλινική εικόνα του ατόμου, ενώ συχνά απαιτείται η διεξαγωγή εξειδικευμένων εξετάσεων και τεστ. Η διάγνωση πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο αλλεργιολόγο. **Οι εξετάσεις αυτές περιλαμβάνουν:**



## Επιδερμικά τεστ διά νυγμού (prick tests)

Επιλέγονται για αναπνευστικές, τροφικές, φαρμακευτικές αλλεργίες ή αλλεργίες σε τσιμπήματα εντόμων.

Στο αντιβράχιο του ασθενούς τοποθετούνται ειδικά επεξεργασμένα εκχυλίσματα των αλλεργιογόνων και εν συνεχεία εκτελείται νυγμός εντελώς επιδερμικά.



## Ενδοδερμικά τεστ

Επιλέγονται για φαρμακευτικές αλλεργίες ως επόμενο στάδιο των prick. Με μια πολύ λεπτή σύριγγα, ο αλλεργιολόγος εισάγει μια σταγόνα του αλλεργιογόνου στο χέρι του ασθενούς. Σημασία σε αυτά τα τεστ έχει η ποσότητα-πυκνότητα του αλλεργιογόνου, το οποίο χορηγείται αρχικά σε πολύ αραιές πυκνότητες και προχωρά σε μεγαλύτερες, μέχρι να εντοπιστεί το μέγεθος της ευαισθησίας.



## Patch tests

Επιλέγονται για επιβραδυνόμενου τύπου αλλεργίες σε φάρμακα, χημικά ή φυσικά προϊόντα. Το αλλεργιογόνο βρίσκεται μέσα σε ένα πολύ μικρό δισκάκι στο patch, το οποίο κολλάει στην πλάτη του ασθενούς. Στη συνέχεια, το αλλεργιογόνο απορροφάται και μέσα σε 48 ώρες (σε ασθενείς με μεγάλη ευαισθησία μπορεί και νωρίτερα) βλέπουμε να αναπαράγονται οι αλλεργικές δερματικές αντιδράσεις. Οι αντιδράσεις που παρουσιάζονται στα patch tests είναι πάντα ορατές (φαγούρα και ερεθισμός στο σημείο της επαφής).



## Εξετάσεις αίματος

Χρησιμοποιούνται συνήθως για την παρακολούθηση μιας ήδη υπάρχουσας αλλεργίας. Επίσης, είναι εξαιρετικά χρήσιμες όταν ένα παιδί λαμβάνει αντισταμινικά, αφού τα φάρμακα δεν επηρεάζουν τα αποτελέσματα των εξετάσεων, γεγονός που δεν ισχύει για τις δερματολογικές εξετάσεις.

## Οι διαφορές μεταξύ συμπτωμάτων αλλεργίας και κορωνοϊού

Η λοίμωξη από κορωνοϊό, πολύ συχνά, συνοδεύεται από πυρετό, ενώ η εποχική αλλεργία πολύ σπάνια.

Οι αλλεργικοί εμφανίζουν έντονη ή ήπια φαγούρα, αλλά όχι οι ασθενείς με κορωνοϊό.

Στην εποχική αλλεργία, πολύ συχνά, υπάρχουν απανωτά φταρνίσματα που κρατούν ακόμη και ολόκληρα λεπτά.

Στους ασθενείς με κορωνοϊό το φτάρνισμα είναι πιο ήπιο και τα συμπτώματα που αφορούν τη μύτη πιο περιορισμένα.

Η αλλεργία εμφανίζεται συνήθως πάντα την ίδια εποχή, επειδή εξαρτάται από τα αλλεργιογόνα που βρίσκονται στην ατμόσφαιρα την εκάστοτε χρονική περίοδο.

## Παιδικές αλλεργίες

ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

Οι παιδικές αλλεργίες ταλαιπωρούν παιδιά και γονείς, καθώς εμφανίζονται αιφνιδιαστικά και συχνά μπορεί να αποβούν εξαιρετικά επικίνδυνες. Σύμφωνα με μελέτες, στις αρχές του 2000, υπολογιζόταν ότι 1 στα 250 παιδιά κάτω των 5 ετών υποφέρει από αλλεργίες στους ξηρούς καρπούς, ενώ σήμερα το ποσοστό αυτό έχει μετατραπεί σε 1 στα 125. Επιπλέον, 1 στα 4 παιδιά ταλανίζεται από κάποιου είδους τροφική ή άλλη αλλεργία.

Οι ειδικοί δεν μπορούν να εξηγήσουν με βεβαιότητα τη ραγδαία αυτή αύξηση, αλλά μία από τις πιο πρόσφατες και πιο πειστικές θεωρίες, που ονομάζεται «θεωρία της υγιεινής», εστιάζεται στην πολύ περιορισμένη έκθεση των παιδιών στα μικρόβια, ειδικά στις πολύ μικρές ηλικίες. Κάτι τέτοιο δεν πρέπει να προκαλεί εντύπωση, καθώς πλέον τα παιδιά στην εποχή μας ζουν μια πιο «καθαρή» ζωή από ποτέ (σχεδόν αποστειρωμένη), χάρη στα αντιβιοτικά, τα εμβόλια, τα αντιβηκτηριακά σαπούνια και τις λοιπές



προόδους της σημερινής κοινωνίας. Το παιδικό, λοιπόν, ανοσοποιητικό σύστημα συχνά μπερδεύεται, σύμφωνα πάντα με την εν λόγω θεωρία, και επιτίθεται σε «άκακες» ουσίες, όπως οι πρωτεΐνες σε συγκεκριμένες τροφές.

Όμως και τα γονίδια παίζουν τον ρόλο τους, καθώς αν ο γονιός υποφέρει από αλλεργίες, υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να τις εμφανίσει και το παιδί. Σύμφωνα με άλλη πρόσφατη έρευνα, το 25% των βρεφών με αλλεργίες στο ιστορικό της οικογένειας εμφάνισαν συμπτώματα πριν την ηλικία των 2 ετών. Όταν μάλιστα και οι δύο γονείς έχουν αλλεργίες, τότε η πιθανότητα εμφάνισης αλλεργιών στο παιδί είναι περίπου 80%. •



Από τον **Θανάση Νταβέλο**  
Ειδικό Ιατρό Εργασίας, MD  
MSc Δημόσιας Υγείας,  
Γεν. Γραμματέα Ελληνικής  
Εταιρείας Ιατρικής της Εργασίας  
και Περιβάλλοντος (ΕΕΙΕΠ)

Η Covid-19 επηρέασε και εξακολουθεί να επηρεάζει τις ζωές όλων μας. Οι αρνητικές συνέπειες στην υγεία, το προσδόκιμο επιβίωσης, στην οικονομική και κοινωνική ζωή είναι ανυπολόγιστες. Παρ' όλα αυτά, όλοι μας είμαστε υποχρεωμένοι να κοιτάζουμε στο μέλλον και να αφήσουμε πίσω το ζοφερό παρελθόν. Όταν η πανδημία ολοκληρωθεί ή τουλάχιστον μεταπέσει σε ενδημική νόσο, θα υπάρχουν καταστάσεις τέτοιες που θα μπορούσαμε να αξιολογήσουμε ως θετικά κατάλοιπα μιας κατεξοχήν κακής περιόδου.

### Η υγεία ως πρώτη προτεραιότητα

Η υγεία θα πρέπει να είναι η απόλυτη προτεραιότητα για την Πολιτεία αλλά και το άτομο. Η πανδημία μάς έκανε όλους να δούμε διαφορετικά τις προτεραιότητες της ζωής μας, να σκεφτούμε ότι τίποτα δεν είναι δεδομένο και ότι όλα μπορεί να αλλάξουν από τη μια στιγμή στην άλλη. Μας έκανε να σκεφτούμε τι είναι πραγματικά σημαντικό και τι δευτερεύον.

Ανέδειξε επίσης τον απόλυτα επιβαρυντικό ρόλο στην τελική έκβαση ασθενών της νόσου Covid-19 με συνοδά νοσήματα που μπορούν να προληφθούν ή να τροποποιηθούν, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριακή υπέρταση ή η παχυσαρκία.

Επομένως, η υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών ζωής, όπως η διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους, η διακοπή του καπνίσματος και η αποφυγή του αλκοόλ είναι πρωταρχικής σημασίας. Ουσιαστικό ρόλο μπορεί να παίξει και η ενίσχυση του

οργανισμού μας με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, τα οποία μπορούμε να λάβουμε μέσω συμπληρωμάτων διατροφής, ιδιαιτέρως στη σημερινή εποχή, με τους πολύ έντονους ρυθμούς και τον ελάχιστο διαθέσιμο χρόνο για σωματική άσκηση και ποιοτική διατροφή.

Τέλος, δεν παραλείπουμε τον προληπτικό έλεγχο υγείας και συμβουλευόμαστε πάντα τον θεράποντα ιατρό μας για την καλύτερη δυνατή διαχείριση των προβλημάτων της υγείας μας.

### Εμβολιασμός: Το βασικό «όπλο» της ιατρικής επιστήμης

Τα εμβόλια αποτελούν το κατεξοχήν μέτρο πρωτογενούς πρόληψης στην εξάλειψη των μεταδοτικών νοσημάτων και τον αποτελεσματικότερο τρόπο προστασίας έναντι θανατηφόρων λοιμωδών νοσημάτων.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), εκτιμάται ότι κάθε χρόνο 2-3 εκατομμύρια θάνατοι ανά



## Η θετική πλευρά της πανδημίας

την υφήλιο προλαμβάνονται μέσω του εμβολιασμού και 750.000 παιδιά σώζονται από αναπηρία. Εκτιμάται δε ότι 1,5 εκατομμύριο επιπρόσθετοι θάνατοι μπορούν να αποφευχθούν εφόσον αυξηθεί η εμβολιαστική κάλυψη παγκοσμίως.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο εμβολιασμός αποτελεί επένδυση για την οικονομική και κοινωνική ευημερία του πληθυσμού. Με το ξέσπασμα της πανδημίας, κατέστη επιτακτική η ανάγκη για την παραγωγή εμβολίων έναντι της νέας αυτής νόσου. Ποτέ ξανά στο παρελθόν δεν συνέβη όλο το σύστημα να επικεντρώσει τις δυνάμεις του στον πιο αποτελεσματικό τρόπο παρέμβασης και αποτροπής των συνεπειών μιας νόσου, στη δημιουργία ασφαλών και αποτελεσματικών εμβολίων, διαθέσιμων στον ευρύ πληθυσμό το ταχύτερο δυνατό χρονικό διάστημα.

Αν κοιτάξουμε αντικειμενικά και νηφάλια τα στατιστικά της πανδημίας, ο εμβολιασμός αποτρέπει σε υψηλότερο ποσοστό την εκδήλωση σοβαρής νόσου, την ανάγκη νοσηλείας και φυσικά τον θάνατο από τη νόσο Covid-19. Η σύγκριση της βαρύτητας της νόσου και των θανάτων μεταξύ εμβολιασμένων και ανεμβολίαστων είναι καταλυτική.

### Ανάδειξη του ρόλου της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας

Όλοι αντιληφθήκαμε την αξία του ιατρού της πρωτοβάθμιας υγείας, μια και σε μια περίοδο κατά την οποία η πίεση του νοσοκομειακού τομέα ήταν αφόρητη, η ανάγκη για εξωνοσοκομειακή φροντίδα κατέστη απαιτητή άμεσα. Κέντρα Υγείας και Τοπικές Ομάδες Υγείας (ΤΟΜΥ) αλλά και ιδιώτες ιατροί ειδικοτήτων Παθολογίας και Γενικής Ιατρικής ανέλαβαν πολύ μεγάλο βάρος και με υπεράνθρωπες προσπάθειες κλήθηκαν να καλύψουν το δομικό έλλειμμα του συστήματος. Επιπλέον, οι νέες δομές των Κινητών

Ομάδων Υγείας (ΚΟΜΥ) ανέλαβαν τον μεγαλύτερο όγκο των τεστ ανίχνευσης κορωνοϊού, βοήθησαν αποτελεσματικά στη διαχείριση της πανδημίας και αποτελούν ουσιαστική παρακαταθήκη για το μέλλον.

### Υιοθέτηση μέτρων πρόληψης και ατομικής υγιεινής

Η πανδημία μάς θύμισε και ενδεχομένως μας έμαθε τη σημασία που έχει στην καθημερινή μας ζωή το να ενεργούμε και να παίρνουμε προληπτικά μέτρα με σκοπό την προστασία του εαυτού μας και της υγείας μας μέσω της εφαρμογής των κανόνων υγιεινής για την αποφυγή της μετάδοσης των ιών.

Η τήρηση αποστάσεων, το συχνό πλύσιμο των χεριών, η αποφυγή του συνωστισμού είναι μερικά από αυτά. Οι πρακτικές προστασίας του εαυτού μας είναι χρήσιμες και απαραίτητες για να περιορίσουμε τις πιθανότητες νόσησης τόσο σε περιόδους πανδημίας όσο και γενικότερα.

Για πολλά χρόνια, οι ιατροί εργασίας προσπαθούμε να μεταδώσουμε το μήνυμα ότι δεν πρέπει να πηγαίνουμε στην εργασία όταν είμαστε ασθενείς. Τώρα, ευελπιστούμε ότι έγινε πλέον απολύτως κατανοητό.

### Ψηφιοποίηση της υγείας-Μετάβαση στην ηλεκτρονική εποχή

Αναμφισβήτητα, στον συγκεκριμένο τομέα έγινε ένα τεράστιο ποιοτικό άλμα. Αγκυλώσεις και γραφειοκρατικοί μηχανισμοί ετών παρακάμφθηκαν, η πρόσβαση στις δομές υγείας έγινε απλούστερη, χωρίς ταλαιπωρία και με μεγαλύτερη αμεσότητα.

Μετάβαση σε ένα σύστημα με επίκεντρο τον ασθενή και την καλύτερη εξυπηρέτησή του: Ίσως το πιο χειροπιαστό θετικό σημείο από την επέλαση της πανδημίας, καθώς κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει πόσα χρόνια θα απαιτού-



νταν για τη συγκεκριμένη εξέλιξη αν δεν είχαμε αυτό το έκτακτο γεγονός.

### Ενίσχυση ΜΕΘ και εξοπλισμού νοσοκομείων

Από τη μια μεριά, έγιναν προσλήψεις σε αναγκαίο προσωπικό. Από την άλλη, η αναστολή εργασίας σε μη εμβολιασμένους υγειονομικούς, σε συνδυασμό με την πασιφανή κόπωση (σωματική και πνευματική) του συνόλου του υγειονομικού προσωπικού δεν μας επιτρέπουν να μιλήσουμε για συνολική αναβάθμιση του συστήματος υγείας.

Όμως η λειτουργία και ο εξοπλισμός περισσότερων ΜΕΘ, αναγκαίων για την περίοδο της πανδημίας, αλλά που θα μείνουν μετά από αυτήν, είναι ένα γεγονός που δεν χωρά αμφισβήτηση. Σημαντική προς αυτήν την κατεύθυνση ήταν και η συνεισφορά του ιδιωτικού τομέα, κοινωφελών ιδρυμάτων και των μεγάλων εταιρειών στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης. •

# Η ανεκτίμητη αξία του νερού

Όλοι γνωρίζουμε ότι το νερό κάνει καλό στον οργανισμό μας. Αυτό που ίσως δεν ξέρουμε είναι πόσο καλό μας κάνει και πού!



Από την **Έφη Δέδε**  
κλινική διαιτολόγο-  
διατροφολόγο, BSc επιστημονική  
υπεύθυνη ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
Άνω Λιόσια, ιδρυτικό μέλος  
της Ελληνικής  
Διατροφολογικής Εταιρείας

**Σ**υχνά, θα αναρωτιόμαστε τι κάνει το νερό πολύτιμο σύμμαχο στον οργανισμό μας και γιατί όλοι οι γιατροί συνηγορούν να πίνουμε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό καθημερινά...

**Η ειδικός δίνει όλες τις απαντήσεις:**



## «Καθαρίζει» τον οργανισμό

Το νερό συμβάλλει στην αποβολή των άχρηστων συστατικών ενώ ταυτόχρονα βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματός μας.

## Χαρίζει ενέργεια

Η αφυδάτωση έχει τη δύναμη να «ρουφήξει» τα αποθέματα της ενέργειάς μας και να εξαντλήσει τον οργανισμό μας. Ο καλύτερος τρόπος για να την πολεμήσουμε είναι φυσικά το να πίνουμε νερό και μάλιστα καλό θα ήταν να το αναζητήσουμε πριν καν διψάσουμε.

## «Ξυπνάει» τον μεταβολισμό

Ναι, κι όμως! Το νερό βοηθάει να κάψουμε περίπου 10 θερμίδες επιπλέον την ημέρα. Σίγουρα δεν είναι ένα μεγάλο νούμερο, αν όμως προσθέσουμε τις μέρες, τότε το αποτέλεσμα αλλάζει.

## Διώχνει τον πονοκέφαλο

Ο πονοκέφαλος θεωρείται βασικό σύμπτωμα της αφυδάτωσης.

## Βοηθά το έντερο

Το νερό, σε συνδυασμό με μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες, μπορεί να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε τη δυσκοιλιότητα.

## Δεν παχαίνει... ομορφαίνει!

Η εσωτερική ενυδάτωση είναι το «κλειδί» για μια όμορφη επιδερμίδα, γεμάτη φρεσκάδα και λάμψη.

## Πόσο νερό είναι αρκετό, όμως;

Μέχρι πρότινος, οι ειδικοί συμβούλευαν να πίνουμε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό καθημερινά. Τώρα πια, σε αυτά τα 8 ποτήρια συμπεριλαμβάνονται και τα υπόλοιπα υγρά που



## Αν δυσκολευόμαστε να πίνουμε νερό, τι πρέπει να κάνουμε:

■ **Ξεκινάμε την ημέρα μας με νερό:** Πίνουμε ένα ποτηράκι μόλις ξυπνήσουμε ή μετά το πρωινό. Ακόμη κι αν δεν νιώθουμε δίψα, ο οργανισμός μας σίγουρα θα είναι διψασμένος, αφού έχουμε να πιούμε νερό από την ώρα που πήγαμε για ύπνο.

■ **Να έχουμε πάντα «πρόχειρο» ένα μπουκάλι:** Βγαίνουμε για ψώνια; Παίρνουμε και το μπουκαλάκι μας μαζί. Σίγουρα, κάποια στιγμή, θα διψάσουμε. Το ίδιο ισχύει κι αν πηγαίνουμε μια βόλτα στο πάρκο ή αν κάνουμε, φυσικά, γυμναστική. Αν το έχουμε δίπλα μας, σίγουρα κάποια στιγμή θα πιούμε.

■ **Πίνουμε ένα ποτηράκι πριν το φαγητό:** Θα ξεδιψάσει τον

οργανισμό μας, ενώ ταυτόχρονα θα «καλύψει ένα μέρος του στομαχιού», κάνοντάς μας να καταναλώσουμε λιγότερη ποσότητα φαγητού. Μάλιστα, αν νιώσουμε πείνα μέσα στην ημέρα αλλά δεν έχει έρθει η ώρα να φάμε, μπορούμε να δοκιμάσουμε να την ξεγελάσουμε με ένα ποτήρι νερό.

■ **Βρίσκουμε το νερό που μας «ταιριάζει»:** Αν δεν θέλουμε βρύσης, τα μεταλλικά νερά έχουν διαφορετικές γεύσεις. Αναζητάμε εκείνο που ταιριάζει καλύτερα στο γούστο μας.

■ **Δίνουμε γεύση:** Το μυστικό μπορεί να κρύβεται σε ένα κομμάτι φρούτο ή μια φέτα λεμόνι. Αρκεί να το δοκιμάσουμε. •

καταναλώνουμε την ημέρα, όπως οι χυμοί, το τσάι, ο καφές. Επιπλέον, η ποσότητα μπορεί να διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, σύμφωνα με την ηλικία, το βάρος, τον τρόπο ζωής αλλά και τη γενικότερη κατάσταση της υγείας του.

### Βάζουμε... υπενθύμιση

Μπορεί να ακούγεται αστείο, αν όμως μπορεί να βοηθήσει, γιατί να μην το κάνουμε; Βάζουμε το κινητό μας να μας θυμίζει κάθε πότε πρέπει να πίνουμε νερό και φροντίζουμε κάθε φορά που χτυπά, να τηρούμε αυτό που μας λέει να κάνουμε.



“Οι ειδικοί συστήνουν να πίνουμε 8 ποτήρια υγρών, δηλαδή νερό-αφεψήματα- χυμούς.

**EXTRA  
INFO**

Η 22α Μαρτίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Νερού

# Τροφές που μας κάνουν χαρούμενους



Από τη **Γεωργία Καπάλη**  
MSc κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο,  
επιστημονική διευθύντρια  
ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ-ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
Νεμέα Κορινθίας

Αποδεδειγμένα, άτομα υπό  
συναισθηματική πίεση  
καταφεύγουν στο φαγητό.

**Έχουμε σκεφτεί όμως ότι τρώγοντας  
σωστά έρχεται η χαρά;**

**Μ**ια ισορροπημένη διατροφή αποτελεί σημαντικό «καύσιμο» είτε για το σώμα είτε για το μυαλό. Ταυτόχρονα, η εμφάνιση του Covid-19 απειλεί όχι μόνο τη σωματική υγεία, αλλά και την ψυχική, μιας και οι αλλαγές που έχει επιφέρει στην καθημερινότητά μας έχουν επηρεάσει τη διάθεσή μας. Μια δυσάρεστη κατάσταση μπορεί να επηρεάσει την ψυχολογία και τις διατροφικές συνήθειες με διάφορους τρόπους. Η αύξηση της αδρεναλίνης, η οποία προκαλείται από το στρες και το

άγχος, μπορεί να οδηγήσει ορισμένους ανθρώπους στην υπερβολική κατανάλωση τροφής ή και το αντίθετο.

Το στρες και η άσχημη διάθεση μπορούν να προκαλέσουν αύξηση της κορτιζόλης και αυτό έχει ως συνέπεια την ταχύτερη γήρανση αλλά και την εμφάνιση υπέρτασης, εγκεφαλικού επεισοδίου και έλκους στομάχου. Όταν το ανοσοποιητικό σύστημα βρίσκεται σε μια παρατεταμένη κατάσταση άγχους, αποδυναμώνεται. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε λοιμώξεις, ιώσεις κ.τ.λ. Τα άτομα στα οποία τα επίπεδα της

κορτιζόλης είναι αυξημένα και, αντίθετα, έχουν χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης τείνουν να καταναλώνουν τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και ζάχαρη.

Οι τροφές που ενισχύουν τα επίπεδα της σεροτονίνης, του «χαρούμενου» χημικού του εγκεφάλου, είναι βασικές για να περάσουμε αυτήν την εποχή χωρίς να πάρουμε βάρος. Όταν τα επίπεδα σεροτονίνης είναι χαμηλά, νιώθουμε πεινασμένοι και αναζητάμε κάτι γλυκό. Όμως, οι τροφές που είναι πλούσιες στο αμινοξύ τρυπτο-

φάνη (κοτόπουλο, γαλοπούλα, τόνος, σολομός, φασόλια, ξηροί καρποί, μπανάνα) βοηθούν τον οργανισμό να παράγει σεροτονίνη.

Οι τροφές που ενισχύουν την παραγωγή ντοπαμίνης είναι επίσης ιδανικές για αυτήν την εποχή, επειδή τα χαμηλά επίπεδά της σχετίζονται με την έλλειψη ενέργειας και την κακοδιαθεσία. Προσπαθούμε επίσης να τρώμε τροφές που περιέχουν ένα αμινοξύ που ονομάζεται φαινυλαλανίνη, που περιέχεται στο αμύγδαλο, το αβοκάντο, τα φιστίκια, το οποίο ο οργανισμός μετατρέπει σε ντοπαμίνη.



### »»» Σειρήνιο το θαυματουργό

Μελέτες φαίνεται να συνδέουν την κατάθλιψη με χαμηλά επίπεδα του ανόργανου αυτού στοιχείου. Η κατανάλωση μη επεξεργασμένων δημητριακών, κρέατος, αβγών, ακόμη και εντοσθίων, συνιστάται ως τρόπος αύξησης της λήψης σεληνίου, όμως ο ευκολότερος τρόπος είναι να φάμε μια κούφτα καρύδια. Μάλιστα τα καρύδια Βραζιλίας είναι μια εξαιρετική πηγή σεληνίου που μπορούμε να καταναλώσουμε.

### »»» Μην ξεχνάμε το ψάρι

Τα λιπαρά οξέα ω-3 που βρίσκονται στα ψάρια βελτιώνουν τη διάθεση, σύμφωνα με τη δρ Ντέμπορα Κόρνα του Βρετανικού Ιδρύματος Ψυχικής Υγείας (MHF). Τα ω-3 βρίσκονται κυρίως σε λιπαρά ψάρια, όπως ο τόνος, το σκουμπρί και ο σολομός, στον λιναρόσπορο και στους σπόρους κολοκύθας.

### »»» Τρώμε πράσινα λαχανικά

Αρκετές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει μια σχέση ανάμεσα στα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης Β και τις ψυχιατρικές διαταραχές. Το φυλλικό οξύ (ανήκει στην κατηγορία των βιταμινών Β) θεωρείται ότι διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην πρόληψη της

κατάθλιψης. Για να αυξήσουμε το φυλλικό οξύ στον οργανισμό μας θα πρέπει να τρώμε πράσινα λαχανικά (προσοχή στον τρόπο μαγειρέματος) και όσπρια.

### »»» Πίνουμε ποσά νερό

Οι άνθρωποι πρέπει να πίνουν τουλάχιστον 1 ½ λίτρο νερό την ημέρα. Η καλύτερη συμβουλή, λοιπόν, σε ανθρώπους που πάσχουν από κατάθλιψη είναι να πίνουν περισσότερο νερό. Ακόμη και μια ήπια αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει σοβαρά και γρήγορα τη διάθεσή μας.

### »»» Παρακολουθούμε το σάκχαρό μας

Ο γλυκαιμικός δείκτης (GI) δείχνει πόσο γρήγορα οι υδατάνθρακες ανεβάζουν το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα. Σε άλλη μελέτη διαπιστώθηκε σχέση ανάμεσα στον υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και την κατάθλιψη. Επιλέγουμε τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως δημητριακά ολικής αλέσεως, φασόλια, φακές και άλλα όσπρια, φρούτα όπως μήλα και πορτοκάλια. Τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως επεξεργασμένο λευκό ψωμί, πατάτες και ζαχαρωτά, είναι καλό να αποφεύγονται.



## Τι άηλο θα πρέπει να αποφεύγουμε

**Τις γλυκές τροφές:** Η ενέργεια που προσλαμβάνουμε από αυτές όχι μόνο δεν διαρκεί, αλλά τα ανεβοκατεβάσματα του σακχάρου βλάπτουν μακροπρόθεσμα τον εγκέφαλο.

**Το αλκοόλ:** Πρέπει να καταναλώνεται με σύνεση.

**Τα πατατάκια:** Μπορεί να μας δώσουν μια βραχυπρόθεσμη ανακούφιση όταν αισθανόμαστε ανία, μοναξιά, άγχος, θυμό ή στρες. Ωστόσο το «συναισθηματικό φαγητό» μπορεί επίσης να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση τροφών και αύξηση βάρους. Οι ειδικοί εκτιμούν ότι το 75% της υπερφαγίας είναι αντίδραση στα συναισθήματα. Μπορούμε να μάθουμε τρόπους να αντιμετωπίζουμε τα αισθήματα συναισθηματικής δυσφορίας, ώστε να μην ψάχνουμε για ανθυγιεινές τροφές όταν έχουμε ένα αρνητικό συναίσθημα. •

# Υγιής επιδερμίδα όλο το 24ωρο

Για να ξεκινήσει καλά η μέρα μας, αλλά και για να τελειώσει το ίδιο όμορφα, πρέπει να αισθανόμαστε την επιδερμίδα μας ενυδατωμένη και καθαρή.



Από τη **Μυρτώ Χιονά**,  
ιδιοκτήτρια Massaha  
wellness-χώρου  
εναλλακτικών θεραπειών



Λέμε «καλημέρα» στον καθρέφτη μας  
κάνοντας ένα δώρο στο πρόσωπό μας



## 1. Καθαρισμός

Οι ειδικοί στην υγεία του δέρματος συ-  
νιστούν να ξεκινάμε κάθε μέρα πλένο-  
ντας το πρόσωπό μας με το κατάλληλο  
καθαριστικό για τον τύπο επιδερμίδας  
μας. Καθαρίζοντας αποτελεσματικά και  
σταθερά την επιδερμίδα μας, βελτιώ-  
νουμε την ικανότητα να αποφεύγουμε  
τους φραγμένους πόρους, τα σπυράκια  
και την πρόωρη γήρανση. Επιλέγουμε  
ένα σχεδιασμένο με AHA και ένζυμα  
φρούτων προϊόν που καθαρίζει απο-  
τελεσματικά τη βρωμιά, τη λιπαρότητα,  
το μακιγιάζ και άλλους ρύπους, ενώ  
παράλληλα κάνει απαλή απολέπιση.

## 2. Τόνερ

Το τόνερ προορίζεται για να συρρικνώ-  
σει την εμφάνιση μεγάλων πόρων και  
να καθαρίσει περαιτέρω την επιδερ-  
μίδα, μαζεύοντας τυχόν υπολείμματα  
μακιγιάζ ή ρύπων. Βοηθά στην απο-  
κατάσταση της ισορροπίας του pH της

επιδερμίδας, καθώς τα παλιότερα είδη  
καθαρισμού (με πλάκες σαπουνιού  
και σκληρά καθαριστικά) διατάραζαν  
αυτήν την ισορροπία, αφήνοντας την  
επιδερμίδα πιο ευάλωτη σε βακτήρια  
και άλλους μικροοργανισμούς. Μπο-  
ρούμε να το εφαρμόσουμε με βαμβάκι  
στο πρόσωπό μας ή να βάλουμε λίγες  
σταγόνες στα δάχτυλά μας και να το  
περάσουμε σε όλο το πρόσωπο.

## 3. Ορός

Προτιμάμε μια «ζουμερή» δόση ενυ-  
δάτωσης με ένα προϊόν ειδικά σχε-  
διασμένο με υαλουρονικό οξύ, για  
να απαλύνει, να σφίξει και να γεμίσει  
άμεσα αυτές τις ορατές γραμμές και  
ρυτίδες. Είναι ένα βασικό βήμα περι-  
ποίησης της επιδερμίδας και έχει τόσο  
άμεσα μεταμορφωτικά αποτελέσματα  
που αξίζει να προσθέσουμε ένα λεπτό  
στη ρουτίνα μας κάθε πρωί.

→ η συνέχεια στη σελίδα 20

LABORATOIRES  
**LIERAC**  
PARIS

Recherche Dermo-esthétique depuis 1975

# ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ ΑΝΟΙΚΤΑ

## ΔΙΟΡΤΙ

Σακούλες, ρυτίδες,  
μαύροι κύκλοι, κούραση



**Ο 1<sup>ος</sup> ειδικός**  
για την περιοχή των ματιών\*



Κλινικά αποδεδειγμένη  
αποτελεσματικότητα, με  
πεπτίδια κατά του μπλε φωτός.  
(Οφθαλμολογικός έλεγχος)

Ρωτήστε το σύμβουλο - φαρμακοποιό σας

Σε επιλεγμένα Φαρμακεία

[www.lierac.gr](http://www.lierac.gr)

Ακολουθήστε μας: [f lierachellas](https://www.facebook.com/lierachellas) [i lierac\\_hellas](https://www.instagram.com/lierac_hellas)

#### 4. Ενυδάτωση

Μόλις ο ορός μας απορροφηθεί πλήρως, εφαρμόζουμε μια ενυδατική κατάλληλη για την ηλικία και τον τύπο δέρματος. Για την εφαρμογή, απλώνουμε ένα λεπτό στρώμα στο πρόσωπο και τον λαιμό μας κάνοντας κυκλικές κινήσεις προς τα πάνω. Μην ξεχάσουμε να ολοκληρώσουμε την ενυδάτωση του προσώπου μας με μια κρέμα ματιών.

#### 5. Αντηλιακή προστασία

Όταν απλοποιούμε τη ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας μας, μην ξεχνάμε την αντηλιακή μας προστασία. Γιατί; Το αντηλιακό είναι ένας τρόπος για να προστατεύσουμε τα κύτταρα του δέρματός μας λειτουργώντας ως θωράκιση. Οι ειδικοί για την υγεία της επιδερμίδας τονίζουν τη σημασία του αντηλιακού χειμώνα-καλοκαίρι.

### Η βραδινή περιποίηση κάνει τη διαφορά



Ενώ κοιμόμαστε, η επιδερμίδα μας εργάζεται σκληρά για να αναγεννηθεί. Η βραδινή ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας μας θα πρέπει να εκμεταλλευτεί αυτήν τη φυσική διαδικασία. Το βράδυ είναι μια εξαιρετική στιγμή για να χρησιμοποιήσουμε ενεργά συστατικά που κάνουν την επιδερμίδα μας ευαίσθητη στον ήλιο, όπως η ρετινόλη.

Ο καθαρισμός του προσώπου μας το βράδυ θα βοηθήσει στην απομάκρυνση των ρύπων, του μακι-

γιαζ και των νεκρών κυττάρων που έχουν συσσωρευτεί στο πρόσωπό μας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν χρησιμοποιούμε συνήθως βαρύ μακιγιάζ, φροντίζουμε να το αφαιρέσουμε εντελώς το βράδυ πριν πάμε για ύπνο.

Για να διατηρήσουμε όμως την επιδερμίδα μας νεανική, αναζητάμε έναν αντιγηραντικό ορό που περιέχει πεπτίδια κολλαγόνου. Αυτά τα πεπτίδια μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της ορατότητας των ρυτίδων και στη δημιουργία μιας πιο νεανικής εμφάνισης.

Το βράδυ, χρησιμοποιούμε μια κρέμα που είναι πιο ενισχυμένη από την ενυδατική κρέμα που χρησιμοποιούμε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για να μειώσουμε την εμφάνιση των λεπτών γραμμών και των μαύρων κύκλων, χρησιμοποιούμε μια κρέμα ματιών. Οι κρέμες ματιών είναι ειδικά σχεδιασμένες για να λειτουργούν στην ευαίσθητη περιοχή γύρω από τα μάτια μας.

#### Extra Tips!



«Για λιπαρό ή με τάση για ακμή δέρμα, ένα σαλικυλικό τζελ ή πλύση με υπεροξειδίο του βενζοϋλίου λειτουργεί εξαιρετικά» λέει η δρ Ava Shamban, δερματολόγος στη Σάντα Μόνικα. «Για ξηρή όμως επιδερμίδα, χρησιμοποιούμε είτε ένα ενυδατικό γλυκολικό είτε γαλακτώδες καθαριστικό. Για επιδερμίδα με καφέ κηλίδες ή μέλασμα, χρησιμοποιούμε ένα καθαριστικό με λάμψη, όπως ένα καθαριστικό με αλφα-υδροξύ οξύ ΑΗΑ».

Πριν πλυθούμε με σαπούνι, τοποθετούμε micellar water, ειδικά στη βραδινή ρουτίνα. Πρόκειται για μικκυλιακό νερό, που βοηθά στην απομάκρυνση του υπερβολικού σμήγματος και των ακαθαρσιών από την επιδερμίδα μας και το αφήνει απαλό και όμορφο.

Τα απολεπιστικά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται καθημερινά. Αντίθετα, 1-3 φορές την εβδομάδα είναι αρκετές για να αφαιρέσουμε τα νεκρά κύτταρα του δέρματος χωρίς να προκαλέσουμε ερεθισμό. Μπορούμε να το συνδυάσουμε με εφαρμογή ενυδατικής μάσκας σε μορφή peel-off, τζελ ή φύλλου κολλαγόνου.

Το serum είναι ορός για το πρόσωπο και περιέχει πολλά ενεργά συστατικά που δρουν ενάντια στην αφυδάτωση, τις ρυτίδες, την ατονία του δέρματος,

την ερυθρότητα και πολλά ακόμη. Έχει την ιδιότητα να εισέρχεται βαθιά στο δέρμα, προσφέροντας την περιποίηση που έχει ανάγκη η επιδερμίδα μας. Βοηθά πολύ στην ενυδάτωση, αλλά είναι σημαντικό μετά την εφαρμογή του να απλώνουμε και την κρέμα ημέρας ή νύχτας, για να πετύχουμε τα μέγιστα αποτελέσματα.

Βάζουμε στο νεσεσέρ μας μία BB cream. Τέτοιου τύπου κρέμες γεννήθηκαν για να αποφεύγονται έντονα λιπαρές υφές σε ερεθισμένες επιδερμίδες. Θολώνουν τις ατέλειες και προσφέρουν αντηλιακή κάλυψη και, το πιο σημαντικό, είναι ευγενικές με το δέρμα.

**Tip:** Αντί να χρησιμοποιούμε ξεχωριστή ενυδατική κρέμα, αντηλιακό και βάση, μπορούμε να τα απλοποιήσουμε όλα σε ένα βήμα με μια κρέμα BB. •

# CAUDALÍE

P A R I S

4 σημεία με προβλήματα,  
1 λύση σύσφιξης.

Χέρια, Στήθος, Κοιλιά, Γλουτοί



# Γυμναστική σε εξωτερικούς χώρους

**Ξεκινάμε... σήμερα!**

Αρκετοί από εμάς που είχαμε την άσκηση ως τρόπο ζωής έχουμε στραφεί στην άσκηση μέσω διαδικτυακών προγραμμάτων ή σε εξωτερικούς χώρους, λόγω της πανδημίας.



Από τη **Μάντη Περούκι**,  
Pilates instructor,  
ιδιοκτήτρια "Pilates by Mandy"

**Η** άσκηση σε εξωτερικό χώρο είναι για τους περισσότερους μια νέα συνήθεια, για την οποία δεν υπήρχε ο απαιτούμενος χρόνος στην καθημερινότητά μας, αλλά πλέον έχει γίνει μία από τις αγαπημένες δραστηριότητες για πάρα πολλούς. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να συμβουλευόμαστε κάποιον ειδικό, ώστε να αποφύγουμε τραυματισμούς από λανθασμένη άσκηση, ειδικά αν υπάρχουν μυοσκελετικά προβλήματα.

## Γιατί να γυμναζόμαστε σε εξωτερικούς χώρους

**1 Περνάμε μεγάλο μέρος της ζωής μας σε εσωτερικούς χώρους, ειδικά τους χειμερινούς μήνες:** Τώρα μπορούμε να χαρούμε τον ήλιο και τον καθαρό αέρα καθώς κάνουμε γυμναστική σε κάποιο πάρκο.

**2 Βελτιώνουμε την ψυχική μας υγεία:** Η προπόνηση σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να έχει θετική επίδραση και στον εγκέφαλό μας, καθώς η άσκηση στον αέρα μπορεί

να διεγείρει όλες τις ανθρώπινες αισθήσεις και να αναπληρώσει το διάστημα που δεν μπορούμε να επισκεφθούμε έναν εξειδικευμένο χώρο. Καθότι η άσκηση μόνο θετικά έχει να μας προσφέρει, πέρα από τη βελτίωση του μυϊκού συστήματος και την ενδυνάμωση, συμβάλλει σημαντικά και στην ψυχική μας υγεία, στη σωστή διαχείριση του άγχους και τη σωστή αναπνοή.

**3 Καίμε θερμίδες:** Μπορεί να έχουμε επιλέξει ένα πάρκο ή άλσος για να τρέξουμε ή να περπατήσουμε, ωστόσο αυτό θα μας ωφελήσει στη διατήρηση του βάρους μας ή ακόμη και στην καύση θερμίδων προκειμένου να πετύχου-



## Πώς να προετοιμαστούμε για την υπαίθρια άσκηση

Το ιδανικό για να έχει αποτελέσματα η προπόνηση είναι η συνεργασία μας με κάποιον ειδικό. Ένα πλάνο προπονήσεων δεν είναι μόνο χρήσιμο κατά την άσκηση στο γυμναστήριο. Ο σχεδιασμός του εξαρτάται από τη φυσική μας κατάσταση και τους στόχους μας.

Μερικοί παράγοντες που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας κατά τον σχεδιασμό της προπόνησής μας σε εξωτερικούς χώρους είναι οι καιρικές συνθήκες, τα κατάλληλα ρούχα, π.χ. σε περίπτωση βροχής ή κρύου, καθώς και οι αλλαγές της θερμοκρασίας.

Η επιλογή του μέρους για την άσκησή μας εξαρτάται από το είδος της προπόνησής μας. Πάντα πρέπει να προτιμάμε το μέρος με το κατάλληλο περιβάλλον για τις ασκήσεις και τις δραστηριότητες που έχουμε επιλέξει. Φροντίζουμε να είναι ένα μέρος κατάλληλο και ταυτόχρονα ασφαλές για προπόνηση, για να αποφύγουμε τους τραυματισμούς.



### Προτεινόμενες ασκήσεις σε παγκάκι

Καθόμαστε στο παγκάκι, λυγίζουμε-τεντώνουμε το πόδι για 1 λεπτό στην κάθε πλευρά.

Πάνω στο παγκάκι, τεντώνουμε πόδι με αντίθετο χέρι μπροστά και κατεβαίνουμε, 1 λεπτό στην κάθε πλευρά.

Πάνω στο παγκάκι, ίσια πλάτη, χέρια μπροστά ενωμένα, τεντώνουμε-λυγίζουμε το πόδι που είναι πάνω στο παγκάκι, 1 λεπτό στην κάθε πλευρά.



Πόδια ελαφρώς λυγισμένα, χέρια μπροστά σταθερά, ανεβαίνουμε ηπιδώντας στο παγκάκι και κατεβαίνουμε. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.

Καθόμαστε όρθιοι πίσω από το παγκάκι, βάζουμε τα χέρια μας στην πλάτη στο παγκάκι, ανεβάζουμε το πόδι ψηλά και προς τα πίσω, ανεβοκατεβάζουμε για 1 λεπτό στην κάθε πλευρά.

### Τι μπορούμε να κάνουμε με μια μικρή μπάλα

Σε θέση οκλαδόν ανοίγουμε χέρια και κρατάμε την μπάλα μία από το ένα, μία από το άλλο χέρι. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.

Ξαπλώνουμε σε ένα στρωματάκι και ανεβάζουμε κορμό τεντώνοντας παράλληλα και τα πόδια. Ανάμεσα στα πόδια έχουμε την μπάλα. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.

Στήριξη στα ισχία, όλη η δύναμη στο κέντρο, περνάμε την μπάλα μία από το ένα, μία από το άλλο πόδι. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.

Πόδια ανοιχτά σε καθιστή θέση, ίσια πλάτη, ρολάρουμε μπροστά και ρίχνουμε τον κορμό όσο πιο χαμηλά μπορούμε, κρατώντας με τα χέρια μας την μπάλα. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό. •

**Περισσότερες προτάσεις στο [www.mandypersaki.gr](http://www.mandypersaki.gr)**

με και απώλεια βάρους. Το μόνο που πρέπει να προσέξουμε σε μια τέτοια επιλογή είναι το έδαφος, ειδικότερα αν έχουμε πρόβλημα σε γόνατα, μέση, ή οποιοδήποτε άλλο μυοσκελετικό πρόβλημα. Θα πρέπει να συμβουλευτούμε τον γυμναστή μας ώστε να μην επιβαρυνθούμε, καθώς οι εξωτερικοί χώροι δεν έχουν την ομαλότητα του διαδρόμου και πιθανόν το έδαφος να έχει ανυψώσεις, κατηφόρες και άλλες εναλλαγές που μπορεί να μας προκαλέσουν τραυματισμούς.

**4 Παίρνουμε βιταμίνη D:** Η βιταμίνη D προσλαμβάνεται από τον οργανισμό από τις ακτίνες του ήλιου ή με τη μορφή συμπληρωμάτων διατροφής. Η ανεπάρκειά της εκδηλώνεται ιδιαίτερα στις περιόδους έλλειψης ηλιόλουστων ημερών, τον χειμώνα, αλλά και κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Αν δεν είμαστε λάτρεις των συμπληρωμάτων διατροφής και έχουμε τη δυνατότητα, δοκιμάζουμε να περάσουμε περισσότερο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους ή επιλέγουμε να περπατήσουμε έστω για μισή ώρα στον ήλιο. Η καλύτερη ώρα για την πρόσληψη βιταμίνης D είναι 12.00-13.00.

**5 Αποτελεί δωρεάν παροχή:** Ένα από τα θετικά της άσκησης σε εξωτερικούς χώρους είναι το μηδενικό κόστος. Το μοναδικό κόστος είναι ένα καλό ζευγάρι αθλητικά παπούτσια, που θα εξυπηρετούν τις ανάγκες μας ανάλογα με το είδος προπόνησης που θα κάνουμε, τρέξιμο ή περπάτημα.

# 10+2 τρόποι για να αγαπήσουμε τον εαυτό μας



Από την  
**Κατερίνα Τσεμπερλίδου**  
συγγραφέα, inspirational speaker

**Ο** άνθρωποι έχουμε πλασθεί έτσι που να μπορούμε να επιβιώνουμε, γι' αυτό και ο εγκέφαλός μας τείνει να βλέπει παντού κίνδυνο, για να μας προφυλάξει. Τότε που ήμασταν πρωτόγονοι, είχε νόημα, γιατί κινδυνεύαμε από τα αγριογούρουνα και τα λιοντάρια. Τώρα όμως, το να σκεφτόμαστε συνεχώς αρνητικά μας δημιουργεί ένα συνεχές άγχος, που μας εξαντλεί.

Πόσοι από εμάς δεν μιλάμε μέσα στο μυαλό μας με αρνητικούς διαλόγους; Οι διάλογοι αυτοί ξεκινούν από τις αρνητικές μας πεποιθήσεις για τον εαυτό μας. Ότι δεν είμαστε αρκετά καλοί, ότι χρειαζόμαστε την εκτίμηση και την αγάπη των άλλων, οι οποίοι μπορεί να μας έχουν πείσει ότι δεν είμαστε αρκετά ικανοί, έξυπνοι, αξιαγάπητοι.

Πόσοι από εμάς δεν συγκεντρώνουμε το μυαλό μας στα αρνητικά; Ότι όλα θα πάνε στραβά και ότι εμείς δεν έχουμε τη δύναμη να επέμβουμε και να τα αλλάξουμε. Αυτή η κακή συνήθεια μας δημιουργεί την πεποίθηση ότι δεν έχουμε

την ικανότητα να τα βγάλουμε πέρα. Πόσοι από εμάς δεν βαφτίζουμε τον εαυτό μας άσχημο, κοντό, με στραβά πόδια, ανίκανο σε σχέση με τη Μαρία, άτυχο σε σχέση με τον Γιώργο; Πώς μετά να μας εκτιμάμε, να σεβόμαστε τα ταλέντα μας, να μας αγαπάμε, αν είμαστε τόσο επιρρεπείς στο να μας επικρίνουμε;

Πόσοι από εμάς δεν «μαστιγώνουμε» τον εαυτό μας με την τελειομανία μας; Ότι δεν έχουμε κάνει την τέλεια παρουσίαση, δεν είμαστε ιδανικοί υποψήφιοι για προαγωγή, το φαγητό μας δεν είναι σαν του Πετρετζίκη – αν και μαγειρεύουμε δική του συνταγή... Έτσι, ούτε ρίσκα παίρνουμε ούτε πάμε μπροστά με αυτοπεποίθηση προκειμένου να πετύχουμε.

Πόσοι από εμάς δεν συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους; Σε κάθε σύγκριση βγαίνουμε χαμένοι, σε διαφορετικό τομέα κάθε φορά. Άλλοτε γιατί έχουμε μικρότερο σπίτι από κάποιον, άλλοτε γιατί η εμφάνισή μας είναι λιγότερο

ελκυστική, άλλοτε γιατί ο μισθός μας είναι κατώτερος κάποιου. Αν θέλεις να νιώθεις μειονεκτικά, μπες στο Instagram και κάνε συγκρίσεις. Όταν ζηλεύεις τους άλλους, είναι σαν να αποδέχεσαι ότι εσύ δεν έχεις την ικανότητα να επιτύχεις όσα οι άλλοι.

Όλα όσα ανέφερα παραπάνω είναι μερικές στρατηγικές που ακολουθούμε και που, χωρίς να το ξέρουμε, μας εμποδίζουν να νιώθουμε όλα τα θετικά συναισθήματα που αξίζει να λαμβάνει ο εαυτός μας από εμάς.

Όπως γράφω στο βιβλίο μου «Ψυχική Βιταμίνη» από τις εκδόσεις Ψυχογίος, πώς θα μας φαινόταν αν ένας φίλος μας σκεφτόταν για εμάς έτσι όπως εμείς σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας; Θα τον κάναμε παρέα ή θα τον κάναμε πέρα;

Ήρθε η στιγμή να δώσουμε στον εαυτό μας την αγάπη που αξίζει, να είμαστε ο καλύτερός μας φίλος. Δεν είναι το ευκολότερο πράγμα στον κόσμο να αγαπάμε τον εαυτό μας, αλλά αξίζει να προσπαθήσουμε.

Το να αγαπάμε τον εαυτό μας είναι ένας από τους δύσκολους στόχους της ζωής. Και το σημαντικότερο; Το να έχουμε θετικά συναισθήματα για τον εαυτό μας σχετίζεται με την ευτυχία της ζωής, τη δημοφιλία και την επιτυχία.

## 1 Δώσε στον εαυτό σου την άδεια να τον αγαπάς

Αγνόησε τις ενοχές σου ότι είναι εγωιστικό ή τα λόγια των άλλων. Αξίζεις να αγαπηθείς και μόνο επειδή υπάρχουν. Έχε πρώτα φίλο τον εαυτό σου και μετά τους άλλους.

## 2 Δείχνε του συμπίονια και καλοσύνη

Μην αυτομαστιγώνεσαι, δέξου τα λάθη σου, όλοι κάνουν λάθη, κανείς δεν είναι τέλειος. Μάθε να λες «όχι» από σεβασμό σε εσένα.

## 3 Μίλα θετικά μέσα στο μυαλό σου για εσένα

Άλλαξε το σενάριο που λες στον εαυτό σου και λέγε πράγματα θετικά και αληθινά, όχι υπερβολές. Για να βοηθηθείς, επαναλάμβανε καθημερινά φράσεις αυθυποβολής, π.χ. είμαι αξιγάπητος και οι άλλοι με αγαπούν, είμαι καλός στη δουλειά μου, είμαι ικανός για προϊστάμενος.

## 4 Δεν αφηγήμαστε να παρουσιάσουμε σε συγκρίσεις, είναι μαγίδα

Κάθε άνθρωπος έχει τη δική του ζωή, τις δικές του ικανότητες, τα δικά του ταλέντα. Εμείς δεν είμαστε κανένας άλλος, καθένας είναι διαφορετικός, μοναδικός όπως κάθε χιονονιφάδα.

## 5 Γράψε τα ταλέντα, τα επιτεύγματα, τις δυνάμεις σου, τις ικανότητές σου και διάβαζέ τα κάθε μέρα

Για να θυμάσαι πόσο προικισμένος είσαι, γράψε μια λίστα με όλα σου τα προσόντα, π.χ. παίζω ωραία κιθάρα, παίρνω αποφάσεις γρήγορα, ξέρω να σταθώ στους φίλους μου, έχω ικανότητες επικοινωνίας με τους συναδέλφους μου, ή τα επιτεύγματά σου, π.χ. έχω δικό μου σπίτι, έκανα μια καλή οικογένεια, εργάζομαι σε μια εταιρεία που μου δίνουν τον μισθό μου στην ώρα του κ.λπ.

## 6 Συγχώρεσε τον εαυτό σου

Μην κρατάς κακία στον εαυτό σου επειδή δεν τα κατάφερε κάπου ή έκανε λάθη. Συγχώρεσέ τον, εκείνη τη στιγμή έκανε το καλύτερο που μπορούσε με όσα ήξερε. Μη νιώθεις ενοχές, άλλαξε ό,τι διορθώνεται.

## 7 Έλα σε επαφή με τα συναισθηματικά σου και νιώσε την ευθύνη

Προσπάθησε να καταλάβεις αν νιώθεις θυμό, οργή, ανησυχία, στρες, ανασφάλεια ή άλλα αρνητικά συναισθήματα που κάτι θέλουν να σου πουν. Παραδέξου ότι τα νιώθεις και μην τα κρύβεις από τον εαυτό σου, μην τα κουκουλώνεις. Αν αγαπάμε τον εαυτό μας, δεχόμαστε κάθε του πλευρά.

## 8 Δείξε ευγνωμοσύνη στον εαυτό σου

Ευχαρίστησε το σώμα σου που σε κρατά ζωντανό και όρθιο, ευχαρίστησε την ευθυκρισία σου, την αντοχή σου στα δύσκολα, την αγάπη που νιώθεις για τους ανθρώπους, ευχαρίστησε τον εαυτό σου για όσα κατάφερε, για όσα ξεπέρασε, για όσα όνειρα έκανε πραγματικότητα.

## 9 Κάνε πράξη την αγάπη σου για εσένα

Κοίτα να περνάς καλά με όσα σε κάνουν να νιώθεις όμορφα. Τα χόμπι σου, τα αγαπημένα σου πρόσωπα, τη μουσική σου, τις βόλτες στον ήλιο, την ψυχαγωγία σου, τη διασκέδασή σου, όσα σε αναζωογονούν.

## 10 Άκου τη φωνή μέσα σου

Δώσε σημασία και άνοιξε τις κεραίες σου. Η φωνή σε προειδοποιεί, σε συμβουλεύει, σε ενθαρρύνει. Είναι η διαίσθησή σου, η φωνή από τα βάθη της ψυχής σου που σε κατευθύνει, ο προσωπικός σου σύμβουλος.

## 11 Δεν ελέγχεις τα πάντα, ελέγχεις όμως εσένα

Το πώς θα μας μιλήσουν οι άλλοι, τι θα πουν και πώς θα μας φερθούν δεν μπορούμε να το ελέγξουμε. Δεν γίνεται να αρέσουμε σε όλους. Μπορούμε όμως να ελέγξουμε πώς εμείς θα αντιδράσουμε στους ανθρώπους και στα γεγονότα. Αυτή μας η στάση είναι δύναμη.

## 12 Αξιολόγησε όσα έκανες για την αγάπη σου και αντίμεψε τον εαυτό σου

Δώσε χρόνο στον εαυτό σου να εξασκηθεί στο πώς θα κάνει πράξη την αγάπη σου. Κάπου-κάπου αξιολόγησε τα αποτελέσματα, σκέψου πόσο αγαπούσες πριν τον εαυτό σου και πόσο μετά και κάνε του ένα σπέσιαλ δωράκι, σαν ανταμοιβή. Το αξίζεις! Ένα μασάζ, το αγαπημένο σου κρασί, πέντε ώρες κοντά στη θάλασσα, μια βόλτα με το ποδήλατό σου...

Κάθε μέρα, θα νιώθουμε παραπάνω χαρά, ηρεμία και γαλήνη αν εξασκούμαστε στο να αγαπάμε τον εαυτό μας. Με τον καιρό, όσο δενόμαστε μαζί του, θα διαπιστώσουμε ότι αυξάνεται ο σεβασμός και η αυτοπεποίθησή μας, ότι και με τους άλλους χτίζουμε καλύτερες σχέσεις αγάπης και, τελικά, δημιουργούμε μια ζωή που μας κάνει πιο ευτυχισμένους. •

# Συναισθηματική Διατροφή

**Το τι και πότε τρώμε δεν επηρεάζει μόνο το σωματικό βάρος και την εικόνα, επηρεάζει και εκφράζει βαθύτατα και τον ψυχισμό.**

**Τ**ι είναι συναισθηματικό φαγητό; Τι σημαίνει και πώς μπορούμε να καταλάβουμε ότι τρώμε συναισθηματικά; Η συναισθηματική κατανάλωση φαγητού καταδεικνύεται στο σώμα μας όταν η ανάγκη για τροφή προκαλείται από τον λαιμό και πάνω και όχι από το στομάχι. Δεν υπάρχει, στην πραγματικότητα, βιολογική πείνα, το κενό δηλαδή στο στομάχι που μας δείχνει ότι υπάρχει ανάγκη πρόσληψης τροφής για να ενεργοποιηθεί εκ νέου ο οργανισμός. Υπάρχει συναισθηματική πείνα, εκείνη η πείνα δηλαδή που λειτουργεί περισσότερο ως απόσπαση και ανακούφιση από κάτι που το άτομο θέλει να διώξει ή να απωθήσει με έναν εύκολο και γρήγορο τρόπο από πάνω του.

Η συναισθηματική πείνα χαρακτηρίζεται από δύο βασικές ανάγκες: άμεση ενέργεια και έντονη γεύση. Η άμεση ενέργεια εκφράζεται με την έλλειψη ελέγχου και τη δυσκολία κινήσεων από το άτομο. Αυτό σημαίνει ότι φάχνουμε γρήγορα να βρούμε να καταναλώσουμε κάτι χωρίς να μας ενδιαφέρει η ποσότητα. Η συναισθηματική πείνα ραγδαία μας οδηγεί στο ψυγείο, χωρίς να έχουμε την αίσθηση πού θα σταματήσουμε. Η έντονη γεύση σχετίζεται με

το ότι θα επιλέξουμε να καταναλώσουμε πρωτίστως υδατάνθρακα ή ζάχαρη, τροφές δηλαδή που μας δίνουν την έντονη ικανοποίηση της γεύσης.

Οι παραπάνω δύο πυλώνες, μέσα από τη συμπεριφορά μας, μας δείχνουν ότι τρώμε όχι από βιολογική ανάγκη, αλλά από μια εσωτερική ώθηση να καλύψουμε ένα συναισθηματικό κενό. Σε αυτήν την περίπτωση, το συναίσθημα ακουμπάει πάνω στην τροφή. Το φαγητό δεν καταναλώνεται για να καλύψει βιολογικές ανάγκες, αλλά συναισθήματα που δεν έχουμε τη δύναμη να εκφράσουμε και τα εσωτερικεύουμε αυτοκαταστροφικά. Το φαγητό τότε

είτε συμβολίζει την κάλυψη κενού είτε προσπαθεί να δώσει ένα μήνυμα στον εαυτό μας ή στους γύρω μας ότι δεν νιώθουμε καλά και άρα δεν μπορούμε να κρατήσουμε ισορροπίες.

Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, όταν η συναισθηματική πείνα αρχίζει και παίρνει τη μορφή της συναισθηματικής υπερφαγίας, κατατάσσεται σύμφωνα με το DSM 4 στις εκφραστικές διαταραχές. Είναι η δυσκολία έκφρασης των συναισθημάτων ή η ανάγκη για συναισθηματική κάλυψη που συναντά ως υποκατάστατο το φαγητό και μάλιστα τις συγκεκριμένες λιπαρές και με έντονη γεύση τροφές.



Από τη  
**Σταυρούλα Κωνσταντοπούλου**  
σύμβουλο ψυχικής υγείας

## Η συναισθηματική πείνα, που συνήθως εκδηλώνεται με επεισοδιακή υπερφαγία, συμπεριλαμβάνει τα εξής 5 βήματα:

- ★ Τρώμε γρήγορα και ασυνήθιστα μεγάλες ποσότητες
- ★ Η διατροφική μας συμπεριφορά είναι εκτός ελέγχου
- ★ Τρώμε μόνοι μας
- ★ Έχουμε αισθήματα, μετά την κατανάλωση, ενοχής και ντροπής
- ★ Συντηρούμε τις παραπάνω συμπεριφορές ως φαύλο κύκλο

## Πώς μπορούμε να σταματήσουμε τον φαύλο κύκλο

- ★ Συνειδητοποιούμε τι κάνουμε και το αποδεχόμαστε. Παρατηρούμε γύρω μας ότι άλλοι άνθρωποι καλύπτουν αυτό το κενό με άλλους τρόπους (αλκοόλ, κάπνισμα, τζόγος κ.ά.).
- ★ Μαθαίνουμε να εκφραζόμαστε είτε λεκτικά είτε, αν αυτό είναι δύσκολο σε ένα πρώτο επίπεδο, μέσα από τον γραπτό λόγο. Καταγράφουμε ελεύθερα τι συμβαίνει, τι μας οδηγεί στη συναισθηματική πείνα.
- ★ Ζητάμε βοήθεια από κάποιον ειδικό, ώστε να μας βοηθήσει να επικοινωνούμε τα συναισθήματά μας με έναν υγιή τρόπο, χωρίς φόβο, τύψεις και ενοχές.
- ★ Αγαπάμε τον εαυτό μας και σταματάμε να αυτοκαταστρεφόμαστε.
- ★ Προσπαθούμε να έχουμε πάντα μαζί μας υγιεινά σνακ για ώρα ανάγκης.
- ★ Η πιο απλή μορφή άσκησης, το περπάτημα, λειτουργεί άκρως θεραπευτικά άμεσα και στο σώμα και στην ψυχή. Συμβάλλει από τη μια στην καύση θερμίδων και από την άλλη στην έκκριση θετικών ορμονών, όπως η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη. •

# PHYTO

BOTANICAL POWER



## ΑΝΗΣΥΧΕΙΤΕ;

Τα μαλλιά σας είναι άτονα; Χωρίς ζωντάνια; Λεπτά και χωρίς όγκο;  
Τα νύχια σας είναι εύθραυστα; Σπάνε και είναι αδύναμα;

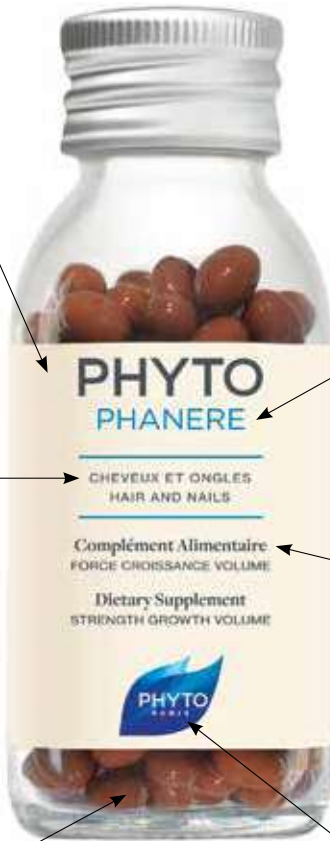
## Η ΛΥΣΗ

η οποία **ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΕΙ**, ενισχύει την **ΑΝΑΠΤΥΞΗ**  
και χαρίζει **ΟΓΚΟ** στα μαλλιά

**PHYTOTHERATHRIE**,  
μια λέξη που προέρχεται  
από την Ελληνική γλώσσα  
και σημαίνει «περιποίηση  
μαλλιών με τη δύναμη  
των φυτών».

**ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΚΑΙ ΤΑ  
ΝΥΧΙΑ** αντανakλούν την  
συνολική εικόνα της υγείας  
μας καθημερινά. Ωστόσο,  
η καθημερινότητα μπορεί  
να γίνει επιβαρυντική για  
αυτά και πρέπει να τους  
παρέχουμε τη βέλτιστη  
φροντίδα.

Η αποκλειστική  
**ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΦΟΡΜΟΥΛΑ**  
που περιέχει Βιταμίνες (B2, B5, B6,  
B8, C και E), Ψευδάργυρο, έλαιο  
Βοράγου και εκχύλισμα Acerola  
για την αποτελεσματική φροντίδα  
των μαλλιών και των νυχιών.



“Phanere” στα Γαλλικά, είναι  
τα στοιχεία του δέρματος,  
πλούσια σε κερατίνη, τα οποία  
έχουν προστατευτικό ρόλο  
(μαλλιά και νύχια)

**ΤΟ PHYTOPHANERE ΕΙΝΑΙ  
ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ  
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ  
ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗΣ**  
2 κάψουλες την ημέρα για 3  
μήνες, στο 84%\* των εθελοντών  
μειώθηκε η τριχόπτωση

**ΕΔΩ ΚΑΙ 40 ΧΡΟΝΙΑ, Η PHYTO  
ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟ BRAND  
ΣΤΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
#1\*\* στο συμπλήρωμα διατροφής  
για μαλλιά και νύχια που πωλείται  
σε φαρμακεία και καταστήματα  
καλλυντικών.**

\*% ικανοποίησης – Κλινική μελέτη σε 104 εθελοντές.

\*\* Πηγή: IQVIA Γαλλία, Ιταλία, Γερμανία, Βέλγιο, Ισπανία. Φαρμακεία + καταστήματα καλλυντικών σε αξία – κάψουλες για μαλλιά και νύχια – MAT Ιούνιος 2020

Σε επιλεγμένα Φαρμακεία


[www.phyto-paris.gr](http://www.phyto-paris.gr)

PhytoHellas phyto\_hellas



**Ευαγγελία  
Ανδρεάδου**

Φαρμακοποιός,  
μέλος του Δικτύου Pharma PLUS

«Το σημαντικότερο εργαλείο που προσφέρει η Pharma PLUS είναι η κάρτα πελάτη »

Η Ευαγγελία Ανδρεάδου, ιδιοκτήτρια φαρμακείου στην Αριδαία, μιλά για τα οφέλη αυτής της σπουδαίας συνεργασίας αλλά και για τα νέα δεδομένα που δημιουργήσε η πανδημία στους φαρμακοποιούς.

**Πόσα χρόνια συνεργάζεστε με τη Pharma PLUS;**

Με τη Pharma PLUS έχω αποκλειστική συνεργασία, για όλη την Αλμωπία, από τον Φεβρουάριο του 2014. Πρόκειται για μια εξαιρετικά σημαντική συνεργασία για εμένα ως επαγγελματία και το φαρμακείο μου, που διαρκεί πλέον οκτώ χρόνια.

**Ποια είναι τα «όπλα» που σας παρέχει το δίκτυο Pharma PLUS;**

Το σημαντικότερο εργαλείο που προσφέρει η Pharma PLUS είναι η κάρτα πελάτη **+pluscard**, που σημαίνει πολλές εκπτώσεις και οφέλη για τον πελάτη. Έχει σημαντική διαφημιστική απήχηση, ενώ διευκολύνει και τη δική μας καθημερινότητα. Πολύ σημαντικές,

επίσης, είναι οι στατιστικές ενημερώσεις, που προσφέρουν μια σπουδαία βοήθεια στον φαρμακοποιό. Ακόμη, βοηθούν οι σηματοδοτήσεις και τα καρτελάκια, πάνω από όλα όμως είναι η συζήτηση με τα στελέχη της Pharma PLUS για τις συνθήκες της αγοράς.

### **Τι κάνει τη δουλειά σας πιο δύσκολη και πιο εύκολη τα τελευταία χρόνια;**

Τα τελευταία χρόνια, η δουλειά μας γίνεται συνεχώς όλο και πιο απαιτητική. Ήταν σύνθηρες να δεχόμαστε ερωτήσεις για καθαρά ιατρικά θέματα, φτάσαμε όμως στο σημείο να μας ζητούν λύσεις μέχρι και για λογιστικά θέματα. Αυτό που παραμένει πρόβλημα είναι οι συνεχόμενες αλλαγές σε νόμους και εγκυκλίους που αφορούν στο επάγγελμά μας. Επίσης, ένα μεγάλο πρόβλημα είναι η έλλειψη βασικών φαρμάκων και το άγχος που δημιουργεί στους πελάτες-ασθενείς, οι οποίοι, με τη σειρά τους, το μεταφέρουν στον φαρμακοποιό. Αναφορικά με τις ευκολίες, όταν έγινα φαρμακοποιός το 2005, όλα τα ασφαλιστικά ταμεία είχαν χειρόγραφες συνταγές, η περίπτωση να γίνει λάθος ήταν πολύ πιθανή. Τώρα, με την ηλεκτρονική συνταγογράφηση η δουλειά μας έχει γίνει σαφώς ευκολότερη.

### **Πόσο διαφορετικός είναι ο ρόλος του φαρμακοποιού στην επαρχία;**

Στην επαρχία οι απορίες των πελατών είναι πιο πιεστικές, ενώ πολλές φορές κακό ρόλο παίζουν και διάφορες τηλεοπτικές προωθητικές εκπομπές που πωλούν αμφιβόλου ποιότητας σκευάσματα, τα οποία έρχονται και μας ζητούν οι πελάτες. Επίσης, κάνουν τη ζωή μας δύσκολη κάθε λογής σελίδες πώλησης στο διαδίκτυο που κατά καιρούς προωθούν προϊόντα σε χαμηλή τιμή. Έρχονται, λοιπόν, πελάτες με καχύποπτη διάθεση σύγκρισης τιμών.

### **Μιλήστε μας για την κάρτα υγείας και ομορφιάς της Pharma PLUS...**

Όπως προανέφερα, είναι το βασικότερο εργαλείο που μας παρέχει η



Pharma PLUS, το οποίο είναι εξίσου σημαντικό τόσο για τον πελάτη όσο και για εμάς. Χτίζει μια σχέση φιλίας και συνεργασίας. Μπορούμε πολύ εύκολα να ανατρέξουμε στις προηγούμενες αγορές του πελάτη, να του θυμίσουμε προϊόντα που έχει αγοράσει, να τα συγκρίνει με νέα και να τον συμβουλευσουμε υπεύθυνα.

### **Ο κόσμος, εκτός των φαρμάκων φυσικά, τι αγοράζει περισσότερο;**

Όταν οι πελάτες εμπιστεύονται τον φαρμακοποιό τους, θα αγοράσουν συμπληρώματα διατροφής και προϊόντα ομορφιάς, πάντα σε συνάρτηση με την αγοραστική τους δυνατότητα.

### **Την περίοδο της πανδημίας, όπου τα φαρμακεία έχουν αναλάβει ένα μεγάλο βάρος με τα rapid tests, πώς είναι η κατάσταση;**

Σαφώς είναι δύσκολη και πιεστική, διότι καλούμαστε να προσφέρουμε υπηρεσίες στο πλαίσιο της πρωτοβάθμιας υγείας στο οποίο έχουμε υπαχθεί. Δεν είναι μόνο τα rapid tests, η δωρεάν διάθεση των self tests, αλλά η διαχείριση της γενικότερης αγωνίας των συνανθρώπων μας, η αμφιβολία

για τον εμβολιασμό, η αντιμετώπιση των θετικών κρουσμάτων, το άγχος για τη διασφάλιση της προσωπικής μας υγείας. Επίσης, η συστηματική αύξηση του φόρτου εργασίας σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί με τον αριθμό των υπαλλήλων που είχαμε πριν την πανδημία. Προσωπικά, πιστεύω ότι για τους νέους και με διάθεση να δουλέψουν συναδέλφους η πανδημία έδωσε ευκαιρία να χτιστεί μια ισχυρή σχέση με τους πελάτες. Σε κάθε περίπτωση, απαιτείται δύναμη και αντοχές.

### **Η πανδημία άλλαξε τις αγοραστικές συνήθειες ως προς την κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής, κυρίως βιταμινών, αλλά και ως προς τα προϊόντα υγιεινής, όπως αντισηπτικά, μάσκες;**

Φυσικά. Οι αγοραστικές συνήθειες που δημιουργήθηκαν λόγω της πανδημίας θα διαρκέσουν για πολύ καιρό ακόμη και θα ενταχθούν στην καθημερινότητα των πελατών. •

#### **INFO**

Κύπρου, Πλ. Σέτσκου 29, Αριδαία, τηλ. 2384 021001

# Shopping list

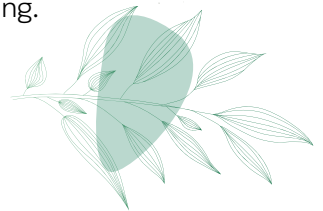
## Η άνοιξη...

φέρνει τους δικούς της θησαυρούς στον τομέα της ομορφιάς, της περιποίησης του σώματος και της αντιγήρανσης, που θα λατρέψουμε!

### Frezyderm: Sun Screen On The Move SPF 50



Αντλιακό σπρέι, ιδανικό για μια δραστήρια και έντονη καθημερινότητα, ξεχωρίζει για την τεχνολογία On The Move, που επιτρέπει ταχύτατη εφαρμογή, με μοναδική αίσθηση πούδρας και ανάλαφρη υφή mist, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και πάνω από το μακιγιάζ, χωρίς να το αλλοιώνει. Ψεκάζεται απευθείας στο πρόσωπο, χωρίς να χρειάζεται επάλειψη με τα χέρια. Έχει πολλαπλή εφαρμογή, καθώς μπορεί να εφαρμοστεί στο πρόσωπο ακόμη και εν κινήσει και σε ειδικές περιοχές (αυτιά και σβέρκο), καθώς και στα μαλλιά χωρίς να επηρεάζει το styling.



### Avène: DermAbsolu

Ο ορός DermAbsolu serum είναι το «αστέρι» της σειράς, σε μια υπερσύγχρονη συσκευασία με ένα ημιαυτόματο σταγονόμετρο που γεμίζει αυτόματα, για να προσφέρει την ιδανική ποσότητα για το πρόσωπο με μία μόνο πίεση. Αυτή η συμπυκνωμένη φροντίδα «ορός σε λάδι», με γρήγορη απορρόφηση και χωρίς λιπαρό τελείωμα, χαρίζει ένα φωτεινό αποτέλεσμα, χάρη στην παρουσία περλών. Τον χρησιμοποιούμε πρωί και βράδυ και είναι διακριτικά αρωματισμένος, για ακόμη μεγαλύτερη απόλαυση κατά τη χρήση. Το δέρμα γίνεται πιο πυκνό, τονωμένο και λαμπερό, ενώ το οβάλ του προσώπου επανασχεδιάζεται ορατά.





## Caudalie: Vinosculpt Lift & Firm Body Cream



Στοχεύει στις τέσσερις περιοχές-«κλειδιά» του σώματος: χέρια, στήθος, κοιλιά και γλουτούς, για πιο σφριγηλή επιδερμίδα από τον πρώτο κιόλας μήνα χρήσης. Με μοναδική σύνθεση

από 97% συστατικά φυσικής προέλευσης, με αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες από κουκούτσια σταφυλιού, τονωτικό εκχύλισμα ίριδας, θρεπτικό έλαιο από κουκούτσια σταφυλιού και βιολογικό βούτυρο καριτέ, η Vinosculpt Lift & Firm Body Cream λειαίνει, τονώνει και συσφίγγει ορατά την επιδερμίδα. Κατάλληλη και για την περίοδο της εγκυμοσύνης. Απλώνουμε πρωί και βράδυ σε καθαρή και στεγνή επιδερμίδα και κατόπιν κάνουμε μασάζ στα χέρια, στο στήθος, στην κοιλιά και στους γλουτούς έως ότου απορροφηθεί εντελώς το προϊόν.

## La Roche Posay: Effaclar Serum

Ο ορός υψηλής συγκέντρωσης Effaclar Serum είναι σχεδιασμένος με ένα σύμπλοκο απολεπιστικών οξέων συνδυασμένο με καταπραϊντική νιασιναμίδα, που στοχεύει τα μαύρα στίγματα, τις ατέλειες, τα σημάδια και τους ορατούς πόρους της επιδερμίδας με τάση ακμής. Η σύνθεσή του εξυγιαίνει και ανανεώνει την επιδερμίδα. Κατάλληλο για το λιπαρό δέρμα με τάση ακμής των ενηλίκων, είναι ένα λεπτόρρευστο serum, με υφή που δεν είναι λιπαρή και δεν κολλάει, που απορροφάται άμεσα και διευκολύνει την καθημερινή εφαρμογή. Εφαρμόζουμε σε όλο το πρόσωπο το βράδυ, μετά τον καθαρισμό με το Effaclar Gel.



## Apivita: Queen Bee



Η νέα Queen Bee προσφέρει την απόλυτη αντιγηραντική φροντίδα, που μας κάνει να αισθανθούμε βασίλισσα! Με την πιο προηγμένη τεχνολογία, προσφέρει βασιλική περιποίηση και ορατή μεταμόρφωση της επιδερμίδας. Λειαίνει τις ρυτίδες, ενυδατώνει και θρέφει την επιδερμίδα, βελτιώνει την πυκνότητα και τη σφριγηλότητά της και επανορθώνει το περίγραμμα του προσώπου. Το δέρμα ξαναβρίσκει τη νεανική του ζωντάνια και αποκαλύπτει μια πιο φρέσκια, πιο φωτεινή και πιο αναζωογονημένη όψη, ενώ οι εκλεπτυσμένες υφές και τα σαγηνευτικά αρώματα εγείρουν τις αισθήσεις.

## Lierac: Body-Slim Programme Minceur Cryoactif 150 ml & Slimming Roller



Το πρόγραμμα αποτελείται από το κρυοενεργό συμπύκνωμα, για την καταπολέμηση της εγκυτεστημένης κυτταρίτιδας, και από το slimming roller, για ενισχυμένο αποτέλεσμα μασάζ. Εμπνευσμένη από την τεχνική της κρυολιπόλυσης, η ενισχυμένη σύνθεση τριπλής δράσης του

συμπυκνώματος καταπολεμά την κυτταρίτιδα, με εμφανή δράση σε 7 ημέρες. Ένα ισχυρό δίδυμο ενεργών συστατικών νέας γενιάς, το σύμπλοκο «καφεΐνη-τζίντζερ» είναι 20 φορές πιο αποτελεσματικό από την καφεΐνη μόνη της στη μείωση της αποθήκευσης του λίπους. Το WTB System ενεργοποιεί την καύση του λίπους, ενώ η προϊριζίνη συμβάλλει κατά της επανεμφάνισης. Αποτέλεσμα; Η όψη φλοιού πορτοκαλιού είναι ορατά μειωμένη και η επιδερμίδα είναι λεία και τονωμένη. Η ενεργή υφή ροζ τζελ, με άμεση και με διάρκεια αίσθηση κρύου, διεισδύει γρήγορα στην επιδερμίδα ενώ διευκολύνει το μασάζ, για καλύτερο αποτέλεσμα.

## Roger & Gallet: Fleur De Figuier EDT 100 ml

Εκλεπτυσμένο, απολαυστικό, λουλουδάτο και με φρουτώδες άρωμα, το Fleur De Figuier αποτελεί μια ακαταμάχητη πρόσκληση για χαλάρωση. Φρέσκα πράσινα φύλλα, ανθισμένα λουλούδια και σαρκώδη σύκα, κοινώς η αφθονία της φύσης κυριαρχεί στο μπουκάλι. Μια χαρούμενη και λαμπερή εικόνα, μια θεϊκή ενσάρκωση του ηλιόλουστου αρώματος, το Fleur de Figuier μάς κερδίζει. Η φρεσκάδα του ενισχύεται από το ξύσμα του μανταρινιού και τον χυμό του γκρέιπφρουτ. Στην καρδιά του αρώματος, τα φύλλα της συκιάς ξεδιπλώνουν όλη τους τη λεπτότητα. Με λαχταριστή πλούσια υφή, το γάλα του σύκου υπογραμμίζει την απίστευτη γκουρμέ πτυχή του Fleur de Figuier. Ο αθεράπευτος εθισμός παρατείνεται από το πέπλο των λευκών musks, που είναι λείο σαν χάδι. •



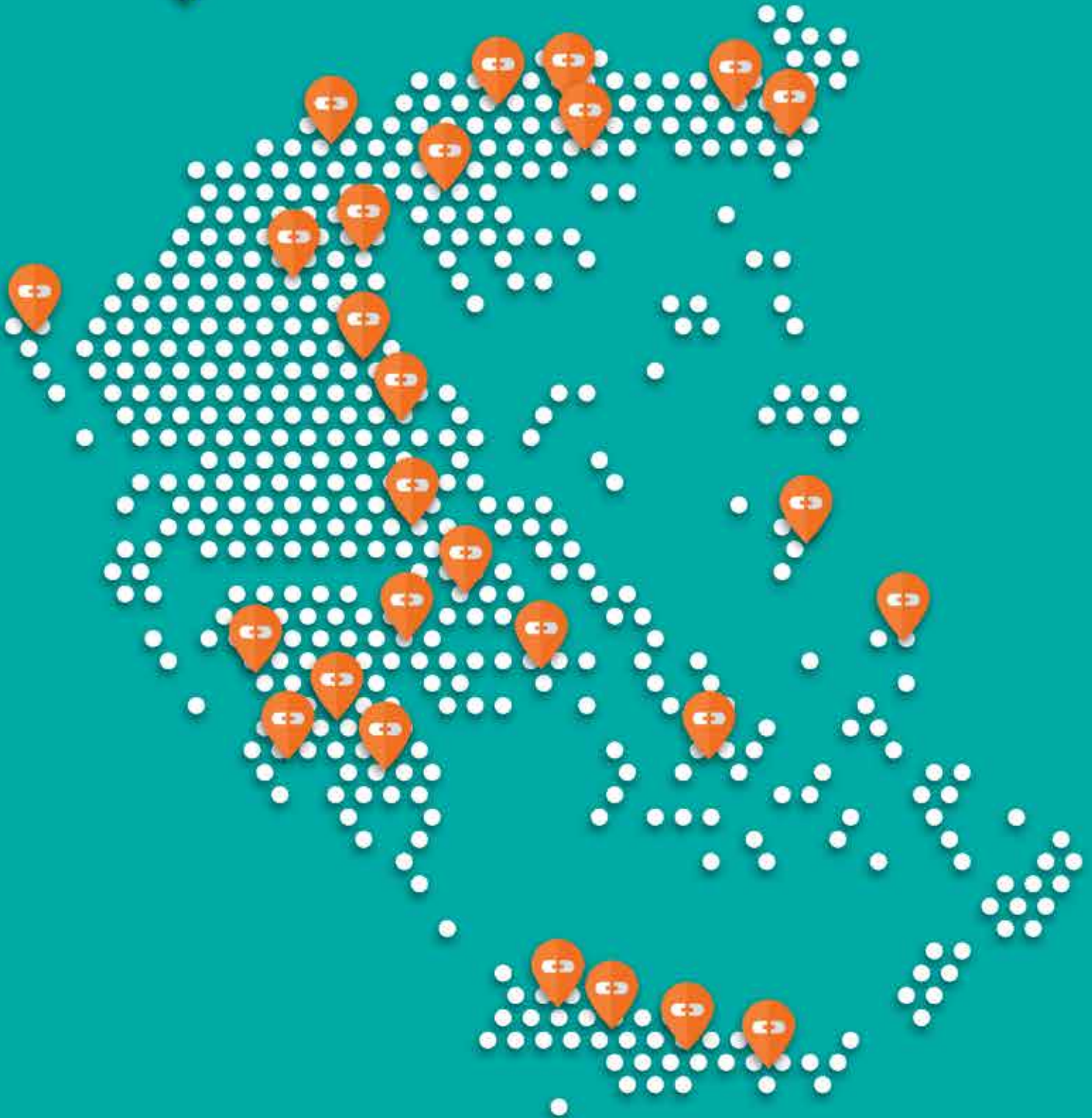


ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



# 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 ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΘΡΟΜΠΟΠΟΥΛΟΥ Μ. - ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Δ. - ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Η. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 7-9, ΤΗΛ.: 210 3239844 / ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥΛΙΤΑ Θ., ΚΟΔΡΙΓΚΤΩΝΟΣ 22, ΤΗΛ.: 210 8233717 / 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 (ΠΛΗΣΙΟΝ ΠΥΡΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ), ΤΗΛ.: 210 7700776 • **ΒΥΡΩΝΑΣ** ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Σ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ Ε.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 10, ΤΗΛ.: 210 7658214 / **NEO** ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΣ, ΝΕΑΣ ΕΛΒΕΤΙΑΣ 17, ΤΗΛ.: 210 7663486 • **ΕΞΑΡΧΕΙΑ** ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΙΟΥ 96, ΤΗΛ.: 210 8835883 • **ΚΟΛΩΝΑΚΙ** ΒΥΖΑ-ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Α. ΑΝΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΑΨΑΛΗ 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 • **ΒΡΗΛΗΣΣΙΑ** ΚΑΛΤΣΟΥΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 58, ΤΗΛ.: 210 8030543 • **ΚΑΛΑΜΟΣ** ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Π. - ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Δ. Ο.Ε. Σ/Φ. ΠΑΡΑΛΙΑ ΑΓ. ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ, ΤΗΛ.: 22950 82076 • **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** ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΣΤΑΘΙΑ, ΠΑΝ. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 27, ΤΗΛ.: 210 6134912 • **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:** ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΔΟΥΜΑΣ Π. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΔΕΛΦΩΝ 11, ΤΗΛ.: 210 9920759 • **ΑΙΛΙΜΟΣ** ΚΟΦΦΑ ΕΛΕΝΗ, Λ. ΙΩΝΙΑΣ 171, ΤΗΛ.: 210 9922720 • **ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ** ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ Ι. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, 25<sup>Η</sup> ΜΑΡΤΙΟΥ 18, ΤΗΛ.: 210 9942544 • **ΒΑΡΗ** ΚΟΛΑΖΑ ΕΙΡΗΝΗ, 3<sup>Ο</sup> ΧΛΜ. Λ.ΒΑΡΗΣ-ΚΟΡΩΠΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 9653312 • **ΒΟΥΛΑ** ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. - ΔΙΑΝΝΕΛΙΔΟΥ ΣΤΑΜΕΛΟΥ Λ. Ο.Ε., ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ 17, ΤΗΛ.: 210 8956122 / ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, Λ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 54, ΒΟΥΛΑ, ΤΗΛ.: 210 9689917 • **ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ** ΙΩΑΝΝΗΣ Γ. ΛΙΓΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΑΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΜΟΝΟΣ 13, ΤΗΛ.: 210 8962347 • **ΓΛΥΦΑΔΑ** ΚΥΡΟΥ ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΜΕΤΑΞΕ 7 & ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 14, ΤΗΛ.: 210 8981969 • **ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ** ΦΑΦΟΥΤΗ Η. ΣΩΤΗΡΙΑ, ΠΛ. ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ 1, ΤΗΛ.: 2109941432 • **ΚΑΛΛΙΘΕΑ** ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ 234, ΤΗΛ.: 210 9423220 / ΝΥΧΑΣ ΜΙΧΑΗΛ & ΝΥΧΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ο.Ε. Σ/Φ. Κ. ΔΑΒΑΚΗ 22, ΤΗΛ.: 210 9513048 • **ΜΟΞΑΤΟ** ΚΩΤΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗ 68, ΤΗΛ.: 210 9407842 • **Ν. ΣΜΥΡΝΗ** ΒΑΡΜΠΟΜΠΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΛΕΣΒΟΥ 4, ΤΗΛ.: 210 9358452 / ΒΑΡΜΠΟΜΠΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε. (ΥΠΟΚ.), ΟΜΗΡΟΥ 60, ΤΗΛ.: 210 9359755 • **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 • **ΤΑΥΡΟΣ** ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΑΘΕΝΣ HEART, ΠΕΙΡΑΙΩΣ 180, ΤΗΛ.: 210 3454700

**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** ΠΙΤΣΙΚΑΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 149, ΤΗΛ.: 210 4610404 / ΡΕΣ ΔΕΗΜΙΝΑ, ΑΝΑΠΑΥΣΕΩΣ 84, ΤΗΛ.: 210 4617821 • **ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ** ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΚΩΣΤΑΣ, Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 56, ΤΗΛ.: 210 5767776 / **NEO** ΚΩΣΤΑΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΤΖΩΝ ΚΕΝΝΕΝΤΥ 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 ΧΡΗΣΤΟΣ, ΑΛ.ΣΤΑΥΡΟΥ 11, ΤΗΛ.: 2310 848563 • **Κ. ΤΟΥΜΠΑ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΠΑΛΑΜΗΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ-ΠΑΛΑΜΗΔΟΥ ΣΟΦΙΑ Ο.Ε., ΠΑΠΑΦΗ 142, ΤΗΛ.: 2310 910684 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΓΚΑΤΖΟΥΛΗ ΑΓ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΤΣΙΜΙΣΚΗ 102, ΤΗΛ.: 2310 231822 / 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 • **ΝΤΕΠΩ** ΚΕΡΜΑΝΙΔΗΣ Ι. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΔΕΛΦΩΝ 208, ΤΗΛ.: 2310 322183 • **ΣΥΚΙΕΣ** ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ Ι. - ΝΤΑΟΥΤΖΑ-ΤΣΟΥΚΑΛΑ Ι. Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 28, ΤΗΛ.: 2310 638048

**ΑΡΚΑΔΙΑ:** ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ Η. ΗΡΑΚΛΗ, ΤΗΛ.: 27950 31400 • **ΤΡΙΠΟΛΗ** ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ-ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 19, ΠΛΑΤΕΙΑ ΠΕΤΡΙΝΟΥ, ΤΗΛ.: 2710 223400 • **ΒΟΙΩΤΙΑ:** ΘΗΒΑ ΜΕΛΙΣΣΑΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Κ., ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ 8, ΤΗΛ.: 22620 23443 • **ΛΙΒΑΔΕΙΑ** ΠΟΥΛΤΑΡΧΟΥ Α. ΣΠΥΡΟΣ, ΜΠΟΥΦΙΔΟΥ 4, ΤΗΛ.: 22610 27097 • **ΔΡΑΜΑ:** ΚΟΛΛΑΣ Ι. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΙΟΥΣΤΙΝΙΑΝΟΥ 52, ΤΗΛ.: 205210 48444 • **ΕΒΡΟΣ:** ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ ΚΕΛΕΜΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 20, ΤΗΛ.: 25510 82280 • **ΗΛΕΙΑ:** ΑΜΑΛΙΑΔΑ ΜΠΟΥΣΔΟΥΚΟΥ ΕΛΕΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΧΑΙΑΣ ΗΛΙΔΟΣ 7, ΤΗΛ.: 26220 22260 • **ΑΝΔΡΙΤΣΑΙΝΑ** ΗΡΑΚΛΗ Η. ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΤΗΛ.: 26260 22184 • **ΚΑΒΑΛΑ:** ΜΕΛΙΔΟΥ ΧΙΤΟΠΟΥΛΑ, ΦΙΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ 1, ΤΗΛ.: 2510 832484 • **ΚΕΡΚΥΡΑ:** ΔΑΣΙΑ ΚΑΖΙΑΝΗΣ ΠΕΤΡΟΣ, ΔΑΣΙΑ ΚΕΡΚΥΡΑΣ, ΤΗΛ.: 26610 93129 • **ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ** ΒΡΕΤΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΕΙΣΗΣ - ΤΖΑΒΡΟΥ 21, ΤΗΛ.: 26610 90052 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΤΣΙΡΙΓΓΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΛ. Γ. ΘΕΟΤΟΚΗ 9, ΤΗΛ.: 26610 44720 • **ΚΟΖΑΝΗ:** ΡΕΒΒΑ ΑΝΤΙΓΟΝΗ - ΒΑΚΑΤΡΑΚΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ Ο.Ε., Π. ΧΑΡΙΣΙΗ 50, ΤΗΛ.: 24610 288180 • **ΚΟΡΙΝΘΙΑ:** ΒΕΛΟ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑ Ε. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ 97, ΤΗΛ.: 27420 33488 • **ΚΙΑΤΟ** ΠΡΑΤΣΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 43, ΤΗΛ.: 27420 22744 • **ΚΟΡΙΝΘΟΣ** ΠΑΠΑΦΙΛΙΑ 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., ΣΜΠΩΚΟΥ & 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 • **ΛΑΚΩΝΙΑ:** ΜΟΛΑΟΙ ΜΙΧΕΛΑΚΟΥ-ΛΑΓΓΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ, ΛΙΜΗΡΑΣ 5, ΤΗΛ.: 27320 23396 • **ΛΑΡΙΣΑ:** ΛΑΡΙΣΑ ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ-ΘΩΜΑΗ, ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 18, ΤΗΛ.: 2410 256919 • **ΦΑΡΣΑΛΑ** ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ Β. Ν. & ΣΙΑ Ο.Ε., Μ. ΙΕΖΕΚΙΛΗ 7, ΤΗΛ.: 24910 22342 • **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 • **ΠΕΛΛΑ:** ΑΡΙΔΑΙΑ ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ ΣΠ. ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΝΙΚΑΝΔΡΟΥ 8, ΤΗΛ.: 23840 21001 • **ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ** ΖΑΒΛΑΡΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ & ΑΡΒΑΝΙΤΗ, ΤΗΛ.: 23820 24904 / ΣΟΥΜΠΑΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ & ΤΑΓ. ΓΕΩΡΓΟΥΛΗ, ΤΗΛ.: 23820 81100 • **ΠΙΕΡΙΑ:** ΚΑΤΕΡΙΝΗ ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ 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 **NEO** ΣΑΤΣΜΑΤΖΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ & ΑΚΤΙΣ Ο.Ε., ΣΟΦΟΥΛΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ & ΣΒΟΡΩΝΟΥ ΕΛΕΝΗΣ, ΤΗΛ.: 22730 22322 • **ΣΕΡΡΕΣ:** ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, 29<sup>Η</sup> ΙΟΥΝΙΟΥ 4, ΤΗΛ. 23210 20458 • **ΦΘΙΩΤΙΑ:** ΛΑΜΙΑ ΜΙΧΕΛΗ ΛΙΛΙΑΝ, ΒΥΡΩΝΟΣ 3, ΤΗΛ.: 22310 26098 • **ΧΙΟΣ:** ΧΩΡΕΜΙΚΑ ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΙΖΑΡΙΟΥ 13 & ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΠΑΣΠΑΤΗ, ΤΗΛ.: 22710 83365

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ

# APIVITA



## ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ ΣΟΥ BEE RADIANT

με λευκή παιώνια & πατενταρισμένη πρόπολη\*\*

BEE RADIANT, ένα νέο επίπεδο προστασίας & αναγέννησης της επιδερμίδας!  
Ο μοναδικός συνδυασμός πατενταρισμένου εκχυλίσματος πρόπολης\*\*  
και λευκής παιώνιας, δρα σαν ένας πολυδιάστατος μηχανισμός,  
ο οποίος προλαμβάνει και καταπολεμά τα σημάδια γήρανσης  
κατά το σχηματισμό τους, προστατεύει από τις περιβαλλοντικές επιθέσεις,  
δημιουργώντας την πιο λεία, λαμπερή και ξεκούραστη επιδερμίδα.

**87%\*** ΠΙΟ ΛΕΙΑ,  
ΛΑΜΠΕΡΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ



νέα

ΕΩΣ 99%  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ



Η AIVITA μέλος του 1% for the Planet,  
δωρίζει 1% από τις πωλήσεις του e-shop & των αντηλιακών της.

[www.apivita.com](http://www.apivita.com)



POLLINATE BEAUTY

\* % ικανοποίησης, κλινική μελέτη (αυτοεξιολόγηση) σε 32 γυναίκες 30-40 ετών για 14 ημέρες. \*\*PATENTED PROPOLIS EXTRACT, GR 1007520