

Δίπλα σας,
κάθε εποχή!

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



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

CD Pharma PLUS *link* 70

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Δεκέμβριος 2023 - Φεβρουάριος 2024

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Time to SHINE!

Λαμπερές στο ρεβεγιόν –
Tips για να ξεχωρίσετε

Διατροφή

Οι γιορτινές
γλυκές ατασθαλίες
στη μάχη με τη ζυγαριά

Ψυχολογία

Τι δείχνουν τα όνειρα για
τα συναισθήματά σας

Άσκηση

Πώς η γυμναστική βοηθά
τη διαδικασία της πέψης

pharmapluspharmacies.gr

pharma_plus_pharmacies

www.pharmaplus.gr



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

Ανανέωση
του δέρματος
σε

15 ημέρες*

**HYALURON
ACTIV B3**

Υαλουρονικό οξύ
Νιασιναμίδη 6%

Συσφίγγει το δέρμα
Διορθώνει τις ρυτίδες

Ενισχύει την αντιγήρανση**

Παρασκευάζεται στη Γαλλία



**Eau Thermale Avène,
υγιές δέρμα με αυτοπεποίθηση**

Σκανάρτε για
περισσότερες
πληροφορίες >>>



* Αυτοαξιολόγηση, 65 χρήστες, 1 εφαρμογή ημερησίως
** In vitro test



Περιοδικό Υγείας & Ομορφιάς

Διανέμεται δωρεάν στα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS

Αγαπητοί Pharma PLUS Link Αναγνώστες,

Τα Χριστούγεννα είναι η πιο ζεστή εορταστική περίοδος της χρονιάς και τα σπίτια μας, πλέον, δείχνουν τον καλύτερό τους εαυτό, με τη μυρωδιά των λαχταριστών γλυκών να μας «σπάει τα ρουθούνια» και την εικόνα του χριστουγεννιάτικου δέντρου να συντροφεύει τις στιγμές μας.

Η αγορά έχει κι αυτή «φορέσει τα καλά της» και όλοι την ακολουθούμε με την καλύτερη δυνατή διάθεση! Τα λαμπιόνια στους δρόμους και ο φωτισμός παντού γύρω μας «κάνουν τη νύχτα μέρα», τονίζοντας την εορταστική περίοδο, που κάθε χρόνο ξεκινά όλο και νωρίτερα.

Μια αγαπημένη συνήθεια την περίοδο αυτή είναι η αναζήτηση των πιο όμορφων και ξεχωριστών δώρων τόσο για εμάς όσο και για τους αγαπημένους μας. Η ομάδα μας έχει ετοιμάσει για όλους εσάς τη μεγαλύτερη ενέργεια του έτους στα Φαρμακεία του Δικτύου, τη **Pharma PLUS X-Mas Spirit!**

Έχουμε εξασφαλίσει προϊόντα από τα πιο αγαπημένα brands σε άκρως δελεαστικές τιμές, αλλά και πολλά ακόμα προνόμια και εκπλήξεις, που θα ανακαλύψετε με την επίσκεψή σας στα Φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS.

Τα φετινά Χριστούγεννα είναι ακόμα πιο ξεχωριστά, καθώς με την εξαργύρωση 400 πόντων από την PLUS Card στηρίζετε ενεργά και εσείς την προσπάθεια του οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού». Σας παροτρύνουμε να αγκαλιάσετε αυτήν την προσπάθεια προσφέροντας το «καλύτερο δώρο» στα παιδιά που το έχουν ανάγκη.

Από την ομάδα της Pharma PLUS, ευχόμαστε σε όλους **Καλές Γιορτές & Ευτυχισμένο το 2024**, με υγεία, ομορφιά και αγάπη!

Χρόνια Πολλά!

Η Ομάδα της Pharma PLUS

Οι ειδικοί μας
σε αυτό το τεύχος

Η ειδικός μας εξηγή



Έλενα Φορνάρο
General Manager
Laboratoire Native Hellas
MAE, Roger&Gallet -
Liérac - Phyto - Jowae

Υγεία



Παντελής Σταυρινού
Διευθυντής
Νευροχειρουργός

Υγεία



Παναγιώτης Χαλβασιώτης
Αναπληρωτής Καθηγητής
Παθολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ

Διατροφή



Γεωργία Καπόλη
Διαιτολόγος-
Διατροφολόγος

Ομορφιά



Ματίνα Κοκκινέλη
MSc Health Management-
Makeup Artist

Ομορφιά



Μυρτώ Χιονιά
Ιδιοκτήτρια χώρου
εναλλακτικών
θεραπειών

Ψυχολογία



Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγος-
Ομαδική Αναλύτρια

Άσκηση



Μάντη Περούκη
Pilates instructor,
ιδιοκτήτρια "Pilates by Mandy"

Γνωρίστε μας!

Ιδιοκτήτρια Εταιρεία

Pharma PLUS AE

Μέλος του Ομίλου

Lavipharm

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

Εκδότης

Pharma PLUS AE

Φωτογραφίες

Shutterstock

Editorial Management

Διεύθυνση Εταιρικής Επικοινωνίας
Ομίλου Lavipharm

Επιμέλεια -

Δημιουργικός Σχεδιασμός

Theasis expo

Έλενα Χαραλάμπους

Η ειδικός μάς εξηγεί

04 | Καλλυντικά: Ένα μεγάλο κεφάλαιο για την Ελληνίδα γυναίκα

Υγεία

08 | Σπονδυλική στήλη για μια ζωή: Απλές συμβουλές για να αποφύγετε τις επώδυνες επιβαρύνσεις

10 | Έρπης ζωστήρας-Κορωνοϊός: Δύο δρόμοι παράλληλοι

Διατροφή

14 | Οι γλυκές ατασθαλίες των γιορτών



Ομορφιά

16 | Λαμπερή επιδερμίδα για glamorous εμφανίσεις

20 | Το τέλειο μακιγιάζ για τα εορταστικά πάρτι

22 | Κάνει κρύο, καιρός για... ενυδάτωση!



Ψυχολογία

24 | Αν θυμηθείς το όνειρό σου...

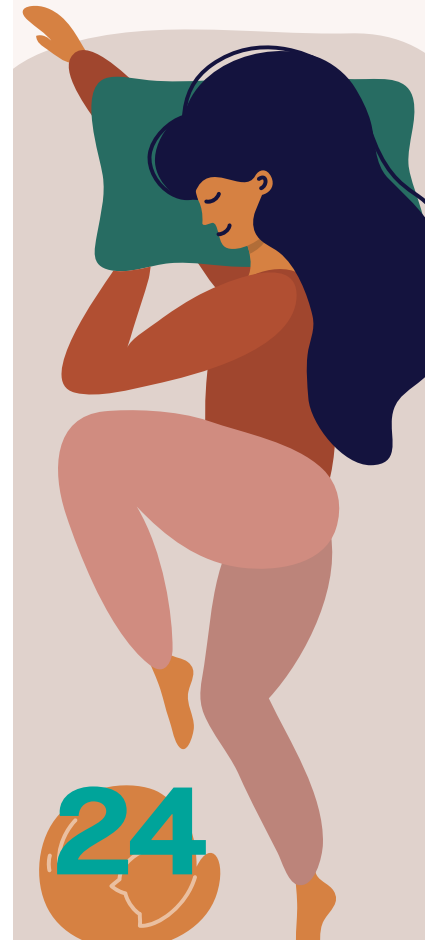
Άσκηση

26 | Γυμναστική για καλή πέψη



Shopping List

30 | Τα must items της εποχής



Ψάχνεις εργασία σε φαρμακείο;

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

Στείλε το βιογραφικό σου στο pharmaplus@lavipharm.com

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



INFO



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

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

FOLLOW US

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

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

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

www.pharmaplus.gr

Φυσικά **ESI** επιλέγεις!



Σειρά Propolaid από την ESI



Η σειρά συμπληρωμάτων διατροφής **Propolaid** είναι βασισμένη στην Πρόπολη, με φόρμουλες οι οποίες ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και παράλληλα προστατεύουν το ανώτερο αναπνευστικό από τα συμπτώματα των ιώσεων και κρυολογημάτων.

Τα συμπληρώματα **Propolaid** προσφέρονται σε πολλές μορφές, κατάλληλες για παιδιά και ενήλικες: spray για το λαιμό, σιρόπι, βάμμα, κάψουλες.

Μάθετε περισσότερα:

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

Καθηθυντικά:

Ένα μεγάλο κεφάλαιο για την Εθνηνίδα γυναίκα



Από την

Helena Fornaro
General Manager

Laboratoire Native Hellas MAE
Roger&Gallet - Liérac - Phyto - Jowae



Η

Ελληνίδα έχει μια σχέση απαιτητική με την αγορά των καλλυντικών. Θεωρεί –και σε σχέση με προηγούμενες δεκαετίες– ότι είναι πολύ ενημερωμένη και είναι πεπεισμένη ότι έχει περισσότερες γνώσεις από τους επαγγελματίες της πώλησης. Είναι επίσης πολύ επιφυλακτική με τις τιμές και τις διαρκείς προσφορές, αλλά ταυτόχρονα έλκεται από αυτές και κυνηγάει την καλύτερη σχέση τιμής και ποιότητας στην οποία αποφασίζει να έχει πρόσβαση.

Η λέξη-«κλειδί», λοιπόν, της νέας σχέσης της Ελληνίδας με την αγορά των καλλυντικών είναι Πρόσβαση, δηλαδή ευκολία πρόσβασης στο προϊόν, ταχύτητα πρόσβασης στην επιλογή της, πρόσβαση στη σωστή ενημέρωση και, φυσικά, πρόσβαση στην εξυπηρέτηση. Ειδικά για το τελευταίο, όλοι όσοι είμαστε στον χώρο την έχουμε μάθει να μην την εκλαμβάνει ως μέρος του προϊόντος και δυσκολεύεται να δεχτεί την οικονομική του συμμετοχή στη διαμόρφωση της τελικής τιμής του προϊόντος που επιλέγει.

Άρα, η πρώτη προσέγγιση κατανόησης της σχέσης με τα καλλυντικά είναι η πρόσβαση στην ενημέρωση. Πλέον, 80% των γυναικών δηλώνουν ότι έχουν ενημερωθεί για ένα νέο προϊόν από τα κοινωνικά δίκτυα και από τα άρθρα έγκυρων ηλεκτρονικών εκδόσεων. Παράλληλα, ανατρέχουν στον γυναικείο μηνιαίο Τύπο ως σφραγίδα επιβεβαίωσης των τάσεων και γνώσεων στις οποίες έχουν ήδη εκτεθεί πριν την ανάγνωση του νέου τεύχους διαιδικτυακά.

Παλαιότερα, τον ρόλο της ενημέρωσης, πέρα από τον Τύπο μέσω της αρθρογραφίας και των διαφημίσεων, είχαν και τα φυσικά σημεία πώλησης, όπως και οι ομάδες αισθητικών και συμβούλων. Ο ρόλος της τηλεόρασης, σημαντικότερος ακόμα στην Ελλάδα, ειδικά στην Περιφέρεια και ειδικά στις ηλικίες 55+, λειτουργεί ως «μεγάφωνο», επισφραγίζοντας τη φήμη μιας εταιρείας, αλλά όχι τόσο την ενημέρωση των καταναλωτριών.



Τα social media στη ζωή μας

Η πρόσβαση στις αφίξεις νέων καλλυντικών προϊόντων μέσα από το Διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα έχει ως επακόλουθο η αγορά και η πρόσβαση από ηλεκτρονικά σημεία, τόσο φαρμακεία όσο και ηλεκτρονικά καταστήματα lifestyle, να είναι μέρος μιας καθημερινής πραγματικότητας. Πράγματι, ποσοστό μεγαλύτερο από 40% των συνολικών αγορών καλλυντικών προϊόντων στην Ελλάδα ξεκινούν από το Διαδίκτυο. Αυτό συνυπολογίζει την πρόσβαση μέσω συνδέσμου (link) σε νέα και προσφορές από influencers, την αναζήτηση και πρόσβαση μέσα από market places και price comparison sites, τη διαφήμιση στη σελίδα αναζήτησης της Google κ.ο.κ., αλλά και την πρόσβαση, με τίμημα στα έξοδα μεταφοράς, σε μάρκες και προϊόντα τα οποία δεν υπάρχουν στην ελληνική αγορά. Όμως, επακόλουθο της ταχείας πρόσβασης σε ένα δίκτυο διανομής είναι και η απαίτηση η πρόσβαση στο προϊόν της επιλογής τους στα φυσικά σημεία να είναι εξίσου εύκολη και άμεση. Πράγματι, είμαστε σε μια εποχή όπου δεν υπάρχει η

υπομονή ούτε και η θέληση η Ελληνίδα να «ταλαιπωρηθεί», αλλάζοντας π.χ. φαρμακείο, εάν δεν βρει αυτό που επιθυμεί. Η Ελληνίδα γνωρίζει, πλέον, ότι μπορεί, με «όπλο» τις γνώσεις και την αγοραστική της δύναμη, να αλλάξει μάρκα ή απλά να αλλάξει δίκτυο χωρίς μεγάλο κόστος σε χρήμα ή χρόνο για εκείνη. Το κριτήριο της άμεσης πρόσβασης στο προϊόν της επιθυμίας της και της ικανοποίησής της είναι πιο σημαντικό από τις διαφορές στην τιμή που πιθανότατα μπορεί να υπάρχουν από το ένα δίκτυο διανομής στο άλλο. Πέραν από την ταχύτητα της πρόσβασης, εξίσου σημαντική είναι και η πρόσβαση στην εξυπηρέτηση. Η Ελληνίδα έχει γαλουχηθεί από γενιές αισθητικών συμβούλων και δερματολόγων στη συμβουλή, την πρόταση και την εξυπηρέτηση, τη διάγνωση των αναγκών της, τη συχνά δωρεάν, μικρής διάρκειας ή δοκιμαστική περιποίηση που θα λάβει από μια εταιρεία καλλυντικών ή μάρκα προϊόντων.

Ο ρόλος του ανταγωνισμού

Με τον αυξανόμενο δε ανταγωνισμό και την πληθώρα μαρκών που προσπαθούν να αποσπάσουν μερίδιο της προσοχής και της «λίστας καταναλώσεως» της Ελληνίδας, οι εταιρείες και

οι λιανέμποροι προσφέρουν ολοένα και περισσότερο δωρεάν πρόσβαση στην εξυπηρέτηση, τόσο στα φυσικά όσο και στα ηλεκτρονικά σημεία. Έτσι, η Ελληνίδα βρίσκεται στο κέντρο ενός κύκλου που αποτελείται από τις εταιρείες, τις μάρκες προϊόντων, τα καταστήματα καλλυντικών και τους φαρμακοποιούς, τα κέντρα αισθητικής και τα δερματολογικά ιατρεία. Έχει τη γνώση και, ως έναν βαθμό, την οικονομική ευκαιρία και ευχέρεια, να επιλέγει, και όχι να της επιβάλλουν, τα καλλυντικά της. Είναι αρκετά εύκολο, λοιπόν, κάποιος να ισχυριστεί ότι μια μάρκα καλλυντικών, για να κερδίσει την εμπιστοσύνη της Ελληνίδας, πρέπει να τολμά να βρεθεί σε πολλά διαφορετικά σημεία, να επενδύει στην εκπαίδευση των συνεργατών της, να προσφέρει μέσω των μεταπωλητών της μια «καλή τιμή», όχι απαραίτητα χαμηλή, φθηνή, αλλά δίκαιη. Μια μάρκα οφείλει, λοιπόν, να επενδύει τόσο στην έρευνα νέων προϊόντων και στην εικόνα της φήμης της όσο και στην πρόσβαση της καταναλώτριας στις επιλογές της. Είναι σημαντικό να προσφέρει λύσεις στην Ελληνίδα χωρίς να της επιβάλλει τη δική της ατζέντα, αλλά να είναι μια μάρκα που ενδυναμώνει την αυτοπεποίθηση και τις επιλογές των καταναλωτριών, με σεβασμό στο περιβάλλον. •

NEW

HYDRAGENIST

Φυσικό υαλουρονικό οξύ
+ Ακραιόφιλο ένζυμο

Η ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΑΣ
ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΤΑΙ ΣΕ ΒΑΘΟΣ.*



LIERAC

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Σε φαρμακεία και πολυκαταστήματα καλλυντικών

*ανώτερες στιβάδες της επιδερμίδας



Από τον
Παντελή Σταυρινού
Διευθυντή Νευροχειρουργό στο
Metropolitan Hospital,
Επίκουρο Καθηγητή του Πανεπιστημίου
Κολονίας, στη Γερμανία

Σπονδυλική στήλη για μια ζωή

Απλές συμβουλές για να αποφύγετε τις
επώδυνες επιβαρύνσεις

Η σπονδυλική μας στήλη καλείται να στηρίξει ολόκληρο το σώμα μας σε κάθε μας ενέργεια ή δραστηριότητα: όταν κινούμαστε, όταν σηκώνουμε βάρη, όταν αθλούμαστε και όταν στεκόμαστε για ώρα, και αυτό ισχύει «για μια ζωή», τη ζωή μας. Ας δούμε, όμως, πώς μπορούμε να τη διατηρήσουμε σε καλή κατάσταση κυριολεκτικά για μια ζωή...



Καλή στάση σώματος

Η σπονδυλική στήλη έχει τρεις καμπύλες: στον αυχένα, τον θώρακα και στη μέση. Η σωστή ισορροπία ανάμεσα σε αυτές τις καμπύλες βοηθά το κέντρο βάρους μας να παραμένει ιδανικό, αποφορτίζοντας έτσι συνδέσμους και μυς. Το αντίθετο συμβαίνει όταν η στάση του σώματος είναι λανθασμένη. Μερικά από τα «κλασικά» λάθη που κάνουμε είναι να καμπουριάζουμε μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή, ρίχνοντας τον αυχένα μπροστά και σηκώνοντας το κεφάλι όρθιο, ή να «κρεμάμε» τους ώμους μας.

Πόνος στον αυχένα και κινητά τηλέφωνα

Η αυξανόμενη χρήση κινητών συσκευών μπορεί να συμβάλει στην κακή υγεία της σπονδυλικής στήλης, επηρεάζοντας τη στάση και τη μηχανική του σώματός μας. Η καταπόνηση του αυχένα αυξάνεται καθώς αυξάνεται η γωνία του κεφαλιού προς τα εμπρός, κάτι που συμβαίνει όταν κοιτάμε το κινητό μας. Όταν κρατάμε το κεφάλι μας όρθιο, στη σωστή θέση, ο αυχένος καλείται να σηκώσει περίπου 4,5 κιλά βάρους. Αρκεί μια κάμψη του κεφαλιού κατά 30 περίπου μοίρες και το βάρος αυτό εκτοξεύεται στα 40 κιλά περίπου!



Εργασία και προβλήματα σπονδυλικής στήλης

Πολλά επαγγέλματα θέτουν τους εργαζομένους σε υψηλό κίνδυνο χρόνιου τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης. Το πλήθος δε των επαγγελμάτων που το κάνουν μπορεί να σας εκπλήξει:

Οικοδόμοι: Οι άνθρωποι που εργάζονται σε ένα εργοτάξιο περνούν πολύ χρόνο σηκώνοντας, λυγίζοντας, κουβαλώντας, τραβώντας επανειλημμένα. Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις –και ειδικά οι δονήσεις– οδηγούν σε υπερβολική καταπόνηση του μυοσκελετικού συστήματος και τραυματισμούς, και ο πόνος στην πλάτη είναι εξαιρετικά συχνός. Οι εργάτες όμως είναι εκτεθειμένοι και σε κίνδυνο οξέος τραύματος. Οι σοβαροί τραυματισμοί της σπονδυλικής στήλης από πτώσεις μπορεί να προκαλέσουν αναπηρία και μερικές φορές είναι απειλητικοί για τη ζωή.

Νοσηλευτές: Οι νοσηλευτές διατρέχουν υψηλό κίνδυνο για πόνο στην πλάτη και τραυματισμό της σπονδυλικής στήλης. Το 80% όλων των τραυματισμών στην πλάτη και στους ώμους οφείλονται σε μετακινήσεις ασθενών. Η μεταφορά ενός ασθενούς μεταξύ του κρεβατιού, της μπανιέρας και της τουαλέτας απαιτεί ανύψωση, κράτημα και τράβηγμα, κινήσεις που καταπονούν σημαντικά τη σπονδυλική στήλη.

Υπάλληλοι σε αποθήκες ή σουπερμάρκετ: Η εργασία σε μια αποθήκη ή σε ένα σουπερμάρκετ απαιτεί συχνά από τους εργαζομένους να σηκώνουν βάρη, να σπρώχνουν, να τραβούν ή να έχουν, για ώρα, άβολες στάσεις σώματος. Ορισμένες μάλιστα εργασίες απαιτούν τον χειρισμό μηχανημάτων, τα οποία παράγουν έντονους κραδασμούς σε ολόκληρο το σώμα.

Οδοντίατροι και χειρουργοί: Και τα δύο επαγγέλματα απαιτούν παρατεταμένη ορθοστασία, σκύψιμο, κάμψη και άβολη στάση του σώματος, συχνά με την επιπλέον επιβάρυνση ποδιάς μολύβδου.

Ώρα για ύπνο

Ένα καλό στρώμα διατηρεί την ίδια φυσική ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης που έχουμε όταν στεκόμαστε και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του πόνου στην πλάτη. Μερικές απλές συμβουλές για ξεκούραστο ύπνο είναι οι εξής:

- Προσπαθήστε να μην κοιμάστε μπρούμυτα.
- Αν κοιμάστε ανάσκελα, βάλτε ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα.
- Αν κοιμάστε πλάγια, βάλτε ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας. Θα βοηθήσει να ευθυγραμμιστεί η σπονδυλική σας στήλη.
- Χρησιμοποιήστε ανατομικό μαξιλάρι.



Διατροφή και άσκηση

Οι διατακτικές ασκήσεις, η ενδυνάμωση και η αερόβια άσκηση αποτελούν μέρος μιας ρουτίνας η οποία, σε βάθος χρόνου, μπορεί να προστατέψει σημαντικά τη σπονδυλική στήλη. Προσπαθήστε να βάλετε τη γιόγκα ή το πιλάτες στη ζωή σας. Φροντίστε να κάνετε τουλάχιστον λίγα λεπτά διατάσεων την ημέρα.

Και μην ξεχνάτε τη διατροφή. Η σωστή διατροφή βοηθά να διατηρηθεί το σωματικό βάρος χαμηλά, και έτσι αποφεύγεται η παχυσαρκία, η οποία είναι ιδιαίτερα επιβαρυντική για τη μέση.

Κάπνισμα και πόνος στη μέση

Αυτό που δεν γνωρίζουν πολλοί είναι ότι το κάπνισμα επιταχύνει τη φθορά της σπονδυλικής στήλης. Η αθηρωμάτωση των μικρών αγγείων της οδηγεί σε μειωμένη αιμάτωση και μειωμένη απομάκρυνση των επιβαρυντικών χημικών ουσιών, όπως είναι οι ελεύθερες ρίζες. Επιπλέον, το κάπνισμα οδηγεί σε μειωμένη οστική πυκνότητα και είναι εξαιρετικά επιβαρυντικό σε περίπτωση σπονδυλοδεσίας, γιατί αποτρέπει τη δημιουργία νέου οστού. •



Έρπης ζωστήρας- Κορωνοϊός



Από τον
Παναγιώτη Χαλβατσιώτη
Αναπληρωτή Καθηγητή Παθολογίας
Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ
Πρόεδρο ΔΣ ΓΝΑ «Η ΕΛΠΙΣ»

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

Υπάρχουν πλέον πολλές αναφορές, σε παγκόσμια κλίμακα, για εμφάνιση κλινικών εκδηλώσεων από έρπητα ζωστήρα κατά ή μετά από λοίμωξη με κορωνοϊό, όπως επίσης και μετά από τον ειδικό εμβολιασμό κατά της Covid-19. Η παράλληλη νόσηση από διαφορετικούς ιούς, όπως για παράδειγμα του κορωνοϊού με τον έρπητα ζωστήρα, δεν μπορεί ποτέ να αποκλειστεί και δεν είναι απίθανη, ιδιαίτερα για τους ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς. Παρ' όλα αυτά, δεν έχει μέχρι σήμερα πιστοποιηθεί κάποια άμεση συσχέτιση του ιού του έρπητα ζωστήρα με τον κορωνοϊό.

Περιπτώσεις έρπητα ζωστήρα μετά τη λοίμωξη από κορωνοϊό έχουν αναφερθεί τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά. Έχουν μάλιστα περιγραφεί προβολές στον οφθαλμό που οδηγούν σε τύφλωση, αλλά και δερματικές βλάβες

2 δρόμοι παράλληλοι

στην πορεία του τριδύμου, των μεσοπλεύριων νεύρων και του βραχιόνιου πλέγματος, που υποβαθμίζουν την ποιότητα ζωής με τις νευραλγίες, αποσυντονίζουν τον ασθενή και, σε μερικές περιπτώσεις, μπορεί να οδηγήσουν στον θάνατο. Οι εκδηλώσεις του έρπητα ζωστήρα είναι πιο συχνές σε ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς ή σε εκείνους με συννοσηρότητες, όπως μασθένεια, υπέρταση, τύπου 2 σακχαρώδης διαβήτης, αλλά ακόμη και στην κύηση.

Το αίτιο της αναζωπύρωσης του ιού του έρπητα ζωστήρα θεωρείται ότι οφείλεται στην ανοσοκαταστολή που προκαλεί η ίδια η λοίμωξη από κορωνοϊό, η οποία διαρκεί και για αρκετές εβδομάδες μετά την οξεία φάση. Εκτός από τον έρπητα ζωστήρα, έχουν αναφερθεί επίσης λοιμώξεις από τον απλό έρπητα αλλά και από τον ερπητοϊό του Epstein-Barr. Υπάρχουν αναφορές ότι πολλοί από τους ασθενείς που ανέπτυξαν έρπητα ζωστήρα μετά τον κορωνοϊό βρίσκονταν σε πολύ έντονο ψυχολογικό stress.

Η Παγκόσμια Επιστημονική Κοινότητα, στοχεύοντας στη δραστική καταπολέμηση της πανδημίας, οδηγήθηκε στην παρασκευή ενός ασφαλούς, ειδικού εμβολίου, αφού επιδημιολογικά ο εμβολιασμός απέναντι σε παθογόνο μικροοργανισμό προφυλάσσει γιατί οδηγεί είτε στην αποφυγή της λοίμωξης είτε σε μη σοβαρή νόσηση. Τα εμβόλια πετυχαίνουν τους στόχους τους με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, καθώς και με την έγκαιρη ανίχνευση και την ενεργοποίηση της ειδικής κυτταρικής

αμυντικής στρατηγικής της εξόντωσης του συγκεκριμένου παθογόνου εισβολέα. Παρασκευάστηκαν, λοιπόν, καινοτόμα εμβόλια, βασισμένα στην τεχνική m-RNA, που απέδειξαν ότι προφυλάσσουν μέχρι και το 95% των εμβολιαζομένων. Καταγράφηκαν όμως και ανεπιθύμητες αντιδράσεις, τόσο τοπικές στο σημείο του εμβολιασμού όσο και γενικευμένες, όπως πυρετός, κεφαλαλγία και αίσθημα κόπωσης.

Στα περιστατικά του έρπητα ζωστήρα, η εμφάνιση των δερματικών βλαβών καταγράφηκε μία εβδομάδα συνήθως μετά τον εμβολιασμό. Υπήρξαν περιπτώσεις στις οποίες η εμφάνιση του έρπητα ζωστήρα αναφέρθηκε μετά τη δεύτερη δόση εμβολίου, χωρίς να έχει παρατηρηθεί κάτι ανάλογο μετά την πρώτη δόση. Τα μέχρι τώρα καταγεγραμμένα περιστατικά παρατηρήθηκαν μετά τη χορήγηση και των τριών τύπων m-RNA εμβολίων (Pfizer, Moderna, AstraZeneca) σε ανάλογα ποσοστά με τον αριθμό των εμβολιασμένων.

Συμπερασματικά, λοιπόν, έχουν καταγραφεί αρκετές περιπτώσεις λοίμωξης με έρπητα ζωστήρα κατά τη διάρκεια της πανδημίας σε ασθενείς που νόσησαν ελαφρά ή βαριά με κορωνοϊό ή που εμβολιάστηκαν με το ειδικό εμβόλιο έναντι του κορωνοϊού. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει οι θεράποντες ιατροί να είναι σε εγρήγορση για τη διάγνωση του έρπητα ζωστήρα, επειδή αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, υπάρχει περίπτωση να οδηγήσει σε δυσμενείς εξελίξεις για την υγεία των πασχόντων, που συνήθως είναι άτομα ανοσοκατεσταλμένα ή με παρουσία χρόνιων νοσημάτων. •

QUEST

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ

να θωρακίζεις
το ανοσοποιητικό σου
κάθε εποχή

Είναι ωραίο να φροντίζεις τον εαυτό σου
και την οικογένειά σου.
Με βιταμίνες, μέταλλα, βότανα
και προβιοτικά, η Quest σου προσφέρει
όλα όσα χρειάζεσαι καθημερινά,
για την ενίσχυση του οργανισμού σου.

Ζστία Δάια

40
χρόνια

φροντίδα για καλύτερη ζωή



FullBox

Το συμπλήρωμα διατροφής δεν υποκαθιστάει μια ποικιλοπληγή διατροφής. Αρ. Πρωτ. ΕΟΦ: 18801/22-2-2022, 90110/10-9-2020, 78725 & 78729/27-8-2021, 3179 & 3181/13-1-2022. Διανεμηθεί στο φαρμακείο.

Η Ισχύς εν τη ενώσει

Η Pharma PLUS του Ομίλου Lanipharm και ο Όμιλος Διαγνωστικών Κέντρων Affidea προχώρησαν σε στρατηγική συνεργασία, «Συμμαχία για την Υγεία», για την από κοινού προσφορά υπηρεσιών, με στόχο την ανάδειξη του υγιεινού τρόπου ζωής και της επιμελούς παρακολούθησης της υγείας του σύγχρονου ανθρώπου. Μέσα από την καινοτόμο αυτή συνεργασία, τα δύο μέρη παρέχουν ακόμα πιο ολοκληρωμένες υπηρεσίες πρόληψης και ενημέρωσης του κοινού γύρω από ζητήματα υγείας, με προνομιακά προγράμματα διαγνωστικών εξετάσεων, που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο δίκτυο των διαγνωστικών κέντρων Affidea πανελλαδικά για τους κατόχους της κάρτας πελάτη +PLUS CARD της Pharma PLUS.



Η Pharma PLUS συμμετείχε στον διαγωνισμό Best in Pharmacy Awards by BOUSSIAS, όπου απέσπασε το Χρυσό Βραβείο στην Κατηγορία «Καλύτερες Συνεργασιακές Πρακτικές». Μάλιστα, η κριτική επιτροπή σχολίασε σχετικά με τη βράβευση: «Σημαντική συμμαχία στον τομέα της Πρόληψης Υγείας, όπου για πρώτη φορά δύο εταιρείες συνδυάζουν τον χώρο του Φαρμακείου με την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας, όπου υπάρχουν σοβαρές ελλείψεις, με στόχο την έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία».

Εκ μέρους της Ομάδας της Pharma PLUS, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την Κριτική Επιτροπή των Βραβείων Best in Pharmacy by BOUSSIAS για αυτήν την πολύ τιμητική διάκριση! Παράλληλα, να ευχαριστήσουμε τους συνεργάτες μας στα Διαγνωστικά Κέντρα Affidea για την εξαιρετική συνεργασία μας!

Εμείς στη Pharma PLUS είμαστε περήφανοι για την πρωτοποριακή αυτή συνεργασία «Συμμαχία για την Υγεία»,

καθώς είναι η πρώτη φορά που, στον χώρο του Φαρμακείου και της Πρωτοβάθμιας Περίθαλψης, δύο εξ ορισμού καινοτόμες εταιρείες, η Pharma PLUS και η Affidea, συνεργάζονται, με στόχο να προσφέρουν από κοινού υπηρεσίες υγείας. Η διάκριση αυτή επισφραγίζει τη δέσμευση των δύο εταιρειών για την προώθηση της Υγείας και την παροχή φροντίδας υψηλής ποιότητας.

Η «Συμμαχία για την Υγεία» αναδεικνύει τα πολλαπλά οφέλη της +PLUS CARD, της πανελλαδικής κάρτας πιστότητας πελάτη Pharma PLUS, επεκτείνοντάς τα για πρώτη φορά και εκτός του χώρου του φαρμακείου με επιπλέον προνόμια. Η αρχή έγινε με τη Γιορτή της Μητέρας και ακολουθούν πολλές νέες σημαντικές πρωτοβουλίες και δράσεις.

Με τον τρόπο αυτόν, η Pharma PLUS ανοίγει την πόρτα στην Πρόληψη, συνδυάζοντας το Σημείο Φροντίδας με το Σημείο Διάγνωσης, το Φαρμακείο με το Διαγνωστικό Κέντρο, τον Φαρμακοποιό με τον Ιατρό. •





Συμμαχία για την Υγεία

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

Προνομιακή διαχείριση

στη συμμετοχή του εξεταζόμενου, σε περίπτωση χρήσης παραπεμπτικού ΕΟΠΥΥ

-20%

στον Ιδιωτικό Τιμοκατάλογο στα **Διαγνωστικά Κέντρα Affidea**

-20%

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

Ειδικές τιμές

σε **Κατ' οίκον υπηρεσίες υγείας**

*Διάρκεια 1 έτους (έως 10/9/2024)

📍 pharmapluspharmacies.gr
📞 pharma_plus_pharmacies.pharmaplus.gr

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

*Εξαιρούνται τα φάρμακα και τα βρεφικά γάλατα.





Από τη
Γεωργία Καπώλη
Διαιτολόγο-διατροφολόγο
BSc, επιστημονική συνεργάτιδα
της ομάδας ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι γλυκές ατασθαλίες των γιορτών

Η πιο όμορφη γιορτή του χρόνου, επιτέλους, πλησιάζει! Για πολλούς ανθρώπους όμως, οι γιορτές, πέρα από ευκαιρία χαλάρωσης και συνεύρεσης με αγαπημένα πρόσωπα, αποτελούν και μέρες άγχους. Εκείνοι που το προηγούμενο διάστημα βρίσκονταν σε μια διαδικασία απώλειας ή συντήρησης του σωματικού τους βάρους, τις ημέρες αυτές φαίνεται να διακατέχονται από μια ανησυχία για το πώς θα καταφέρουν να αντισταθούν στα γλυκά εδέσματα που θα περιβάλλουν τα γιορτινά τους τραπέζια. Κατανοητό –δεν γίνεται να αντισταθούμε στα γλυκά. Μήπως όμως θα ήταν καλύτερο, αντί να εστιάζουμε απλά στις θερμίδες τους, να έχουμε και κατά νου τη θρεπτική τους αξία και τι προσφέρουν στον οργανισμό;

Ας αναλύσουμε, λοιπόν, τη σύσταση κάποιων από τα πιο γνωστά παραδοσιακά γλυκά που κάθε χρόνο κοσμούν το χριστουγεννιάτικο τραπέζι μας:



Μελομακάρονα

Τα μελομακάρονα παρασκευάζονται χωρίς βούτυρο, άρα δεν περιέχουν κορεσμένα λιπαρά, δηλαδή εκείνα τα λιπαρά 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, προστατεύοντάς μας από τη δημιουργία αθηρωματικών πλάκων.



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. Ας προτιμήσουμε για την παρασκευή τους τη χρήση ελαιόλαδου και όχι σπορέλαιου, ώστε να επωφεληθούμε από τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και τα αντιοξειδωτικά συστατικά που περιέχονται στο ελαιόλαδο. Παράλληλα, το μέλι και η κανέλα προσδίδουν 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.

Συμπερασματικά, αντί λοιπόν να ψάχνουμε τρόπους για να αποφύγουμε την κατανάλωση των γλυκών αυτών εδεσμάτων, ας φροντίσουμε απλά να αποφύγουμε τις υπερβολές. Να θυμόμαστε ότι κανένα τρόφιμο στη σύγχρονη διατροφή και διαίτολογία δεν θεωρείται απαγορευτικό όταν η κατανάλωσή του χαρακτηρίζεται από σύνεση και μέτρο!



EXTRA ΠΡΟΤΑΣΗ

Μελομακάρονα χωρίς ζάχαρη

Από την **Emily Vagia**

Υλικά

1 κουταλιά της σούπας ξύσμα πορτοκαλιού ή μανταρινιού
1/4 φλ. χυμό πορτοκάλι ή μανταρίνι (50 ml)
1/2 φλ. ελαιόλαδο (125 ml)
1,5 κουταλιά της σούπας σιρόπι αγαύης (ή μέλι)
1,5 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1/2 κουταλιά της σούπας baking powder
Αλάτι
Τριμμένο καρύδι για το σερβίρισμα

Για το σιρόπι

350 ml νερό
350 ml σιρόπι αγαύης (ή μέλι)
100 γρ. υποκατάστατο ζάχαρης (ζάχαρη καρύδας, ζάχαρη από monk fruit ή ερυθριτόλη)



Διαδικασία

1 Ανακατεύουμε όλα τα στερεά υλικά μαζί, δηλαδή το αλεύρι, το γαρύφαλλο, το αλάτι, τη σόδα και το baking powder. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε τα υγρά υλικά. Έπειτα ρίχνουμε τα υγρά μέσα στα στερεά και ανακατεύουμε καλά. Θα δημιουργηθεί μια μαλακή ζύμη. Φτιάχνουμε μικρά μελομακαρονάκια-μπουκίτσες ή πιο μεγάλα, ανάλογα με την προτίμησή μας.

2 Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα, για περίπου 15-20 λεπτά. Προς το τέλος, καλό είναι να είμαστε από πάνω, μην τυχόν και μας καούν τα μελομακάρονα. Όσο πιο μικρά είναι τόσο πιο λίγο χρόνο θέλουν για να ψηθούν.

3 Για να φτιάξουμε το σιρόπι, απλά ανακατεύουμε σε ένα κασαρολάκι το σιρόπι αγαύης, το υποκατάστατο ζάχαρης και το νερό. Ρίχνουμε μέσα κι ένα στικ κανέλας, αν θέλουμε. Μόλις αρχίσει να βράζει το μείγμα, το αφήνουμε να βράσει για 5 λεπτά.

4 Ρίχνουμε το καυτό σιρόπι πάνω σε ελαφρώς ζεστά μελομακάρονα. Αφήνουμε για 30 λεπτά και έπειτα γυρίζουμε τα μελομακάρονα και τα αφήνουμε για 5-6 ώρες ή και για ένα ολόκληρο βράδυ. Αυτή η οδηγία είναι για μαλακά μελομακάρονα. Αν τα θέλουμε πιο τραγανά, τότε τα αφήνουμε για 20-30 λεπτά με το σιρόπι. Πασπαλίζουμε με καρύδι. •

Λαμπερή επιδερμίδα για glamorous εμφανίσεις

Από την ομάδα του **GM Clinic**

Καθώς οι ζεστές μέρες φεύγουν και το κρύο κάνει την εμφάνισή του, ήρθε η στιγμή να προετοιμάσουμε την επιδερμίδα μας για την επερχόμενη εορταστική περίοδο. Είναι μια σημαντική μεταβατική περίοδος, που θα μας επιτρέψει να προσαρμόσουμε τη ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας μας και να εξασφαλίσουμε ότι το δέρμα μας παραμένει υγιές και ανθεκτικό απέναντι στους κρύους, ξηρούς μήνες που έρχονται.

1

Εισάγουμε, σταδιακά, πιο πλούσιες ενυδατικές κρέμες

Αναζητάμε προϊόντα με συστατικά όπως υαλουρονικό οξύ, γλυκερίνη και κεραμίδια, για να σφραγίσουμε την υγρασία. Ξεκινάμε να ενσωματώνουμε αυτές τις πλουσιότερες ενυδατικές κρέμες, καθώς οι θερμοκρασίες γίνονται χαμηλότερες, για να ενισχύσουμε το προστατευτικό φράγμα του δέρματός μας.

Το αντηλιακό είναι ακόμα απαραίτητο

Και επειδή έφυγε το καλοκαίρι, δεν σημαίνει ότι πρέπει να παραλείψουμε τη χρήση αντηλιακού προϊόντος. Οι ακτίνες UV εξακολουθούν να υπάρχουν και η προστασία του δέρματός μας από πιθανές βλάβες είναι απαραίτητη. Χρησιμοποιούμε ένα προϊόν με SPF ευρέος φάσματος τουλάχιστον 30, ειδικά εάν περνάμε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους.

3

Κάνουμε τακτικά απολέπιση

Η απολέπιση είναι ζωτικής σημασίας, όλο τον χρόνο, για να αφαιρέσουμε τα νεκρά κύτταρα και να επιτρέψουμε στο δέρμα μας να απορροφήσει τα προϊόντα πιο αποτελεσματικά. Αρχίζουμε να προσθέτουμε χημικά απολεπιστικά συστατικά, όπως άλφα υδροξυοξέα (AHAs) ή βήτα υδροξυοξέα (BHAs), στη ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας μας, που θα τη βοηθήσουν να διατηρηθεί λαμπερή κατά τους χειμερινούς μήνες.



4

Ενυδάτωση από μέσα προς τα έξω

Η διατήρηση της καλής ενυδάτωσης είναι απαραίτητη για τη διατήρηση μιας υγιούς επιδερμίδας. Ακόμη κι όταν η θερμοκρασία πέφτει, συνεχίζουμε να πίνουμε επαρκή ποσότητα νερού, για να παραμένει το δέρμα μας υγρό και ελαστικό «εκ των έσω».



7

Στο χέρι του ειδικού

Εκτός των παραπάνω, υπάρχουν και θεραπείες αισθητικής ιατρικής που μπορούν να μας βοηθήσουν πολύ: Η θεραπεία Total Glow πραγματοποιείται στο περιβάλλον του ιατρείου με τη μορφή ενδοφλέβιων ορών, που διοχετεύουν τις ευεργετικές δραστικές ουσίες απευθείας στην κυκλοφορία του αίματος, χωρίς να περνούν από άλλα όργανα και να τα επιβαρύνουν.

Το θεραπευτικό πρωτόκολλο ορών Total Glow περιέχει ισχυρούς αντιοξειδωτικούς παράγοντες και δρα κατά των βλαβερών ελεύθερων ριζών άμεσα και αποτελεσματικά, επαναφέροντας τα σωστά επίπεδα υγρασίας στον οργανισμό και την επιδερμίδα μας, αποτοξινώνοντας το σώμα και καθαρίζοντας τα ζωτικά μας όργανα. Αποκαλύπτουν έτσι την κρυμμένη νεανική εικόνα του δέρματός μας και μεγιστοποιούν τα αποτελέσματα κάθε αντιγηραντικής θεραπείας και πρωτοκόλλου λάμψης που έχουμε εφαρμόσει. Με αυτόν τον τρόπο, περνώντας μόλις 30 λεπτά στο ιατρείο, μπορούμε να χαρούμε μια λαμπερή εμφάνιση και μια σαφώς αναζωογονημένη και φρέσκια όψη για πολλές ημέρες. Η θεραπεία αυτή ενδείκνυται ιδιαίτερα για εφαρμογή πριν από ένα σημαντικό προσωπικό ή επαγγελματικό event, ώστε να είμαστε ο ομορφότερος εαυτός μας χωρίς κανείς να καταλάβει τι έχουμε κάνει και είναι η επιδερμίδα μας τόσο ξεκούραστη και νεανική. •

5



Επενδύουμε στην περιποίηση των χειλιών

Τα σκασμένα χείλη είναι ένα κοινό πρόβλημα κατά τους χειμερινούς μήνες. Για να το αποτρέψουμε, ξεκινάμε να χρησιμοποιούμε ένα καλό lip balm, ώστε να διατηρήσουμε τα χείλη απαλά και ενυδατωμένα. Αναζητάμε balm με συστατικά όπως βούτυρο καριτέ, κεριά μέλισσας ή λανολίνη, για μέγιστη αποτελεσματικότητα.



6

Προστατεύουμε τα χέρια και τα νύχια

Τα χέρια μας είναι, συχνά, τα πρώτα που δέχονται τις συνέπειες των χαμηλών θερμοκρασιών. Ξεκινάμε να ενυδατώνουμε τα χέρια μας πιο συχνά και δεν ξεχνάμε να φροντίζουμε τα νύχια μας, τα οποία μπορεί να γίνουν εύθραυστα στον ξηρό αέρα.

Pharma PLUS X-Mas Spirit

Εκπληρώστε τις επιθυμίες σας!



ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ
Pharma PLUS
Καινοτομία στην Υγεία



pharmapluspharmacies.gr
@pharma_plus_pharmacies
pharmaplus.gr

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



Διάρκεια ενέργειας 1/12/2023-31/12/2023. Εξαργύρωση Δωροεπιταγών 2/1/2024-31/1/2024.

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

ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ 
Pharma PLUS
Καινοτομία στην Υγεία



Μαζί μπορούμε περισσότερα!

Εξαργυρώστε 400 πόντους από την **PLUS CARD** σας και αποκτήστε **ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ** το πολύ όμορφο ξύλινο **Γούρι-Στολίδι με το Δέντρο της Ζωής**, σε μια υπέροχη χάρτινη Κασετίνα, αξίας 5.50 €, και **στηρίξτε ενεργά και εσείς το «Το Χαμόγελο του Παιδιού»!**





Από τη
Ματίνα Κοκκινέλη
MSc Health Management
Makeup Artist

Το τέλειο μακιγιάζ για τα εορταστικά πάρτι

Οι τάσεις του χειμώνα παραμένουν έντονες και απολαυστικές, μόνο που θα πρέπει να κάνουμε ένα ταξίδι στη μακρινή δεκαετία του '20 για να αποτυπώσουμε το απόλυτο μακιγιάζ! Κι όμως, αυτή η δεκαετία, όσο κι αν δεν το πιστεύουμε, είναι γεμάτη δράμα και χρώμα ταυτόχρονα: metallic σκιές, ζωνηρά, έντονα κόκκινα χείλη και eyeliner...

Ας δούμε, όμως, πριν ξεκινήσουμε οτιδήποτε, με ποιον τρόπο μπορούμε να αναγνωρίσουμε τους διαφορετικούς τύπους επιδερμίδας και την αντίστοιχη περιποίηση που χρειάζονται.

Το μυστικό για μια λαμπερή και εκθαμβωτική επιδερμίδα είναι η σωστή ενυδάτωση, που θα μας εξασφαλίσει ένα μακιγιάζ με διάρκεια και σταθερότητα. Για να χρησιμοποιήσουμε τα σωστά προϊόντα, πρέπει να γνωρίζουμε τον τύπο μας.

Οι διάφοροι τύποι επιδερμίδας είναι οι ακόλουθοι:

Κανονική: Παρατηρούμε μια ισορροπημένη, υγιή, λαμπερή επιδερμίδα. Τα προϊόντα του κανονικού τύπου είναι απλά: για παράδειγμα, μια ενυδατική κρέμα 24ωρης δράσης ή, ακόμη, ένας ορός αρκεί.

Μικτή: Η επιδερμίδα μικτού τύπου παρουσιάζει και τα δύο στοιχεία –και το λιπαρό και το ξηρό–, με μια λιπαρότητα όμως να εμφανίζεται στο σημείο «Τ» (μέτωπο, μύτη, πιγούνι). Ο σωστός καθαρισμός και η ενυδάτωση με τα ανάλογα προϊόντα είναι καίριας σημασίας.

Ξηρή: Παρατηρείται περισσότερο σε μεγαλύτερες ηλικίες. Σε αυτήν την περίπτωση, δεν εμφανίζεται λιπαρότητα και η σωστή ενυδάτωση είναι πολύ σημαντική. Στις μεγαλύτερες ηλικίες, οι ρυτίδες είναι πιο εμφανείς, αλλά με κατάλληλες ενυδατικές κρέμες και ορούς, μπορούμε να δούμε βελτίωση.

Λιπαρή: Σε αυτόν τον τύπο, η λιπαρότητα δημιουργεί σμήγμα, με αποτέλεσμα να αποφράσσονται οι πόροι και να παρουσιάζεται μεγαλύτερη γυαλάδα. Η χρήση καθαριστικού προσώπου και η απολέπιση βοηθούν στη σωστή προετοιμασία.

Ευαίσθητη: Η επιδερμίδα αυτή παρουσιάζει, συχνά, αρκετές ευαισθησίες, που οφείλονται είτε σε φυσικούς παράγοντες, όπως ο ήλιος, είτε σε ορμονικές διαταραχές, με τη μορφή ακμής ή ερυθρότητας. Στην περίπτωση αυτή, προτού εφαρμόσουμε το κατάλληλο προϊόν, συμβουλευόμαστε πάντα δερματολόγο.

Απαραίτητα βήματα για την ενυδάτωση:

1. Εφαρμογή καθαριστικού προϊόντος, ώστε να μην υπάρχει λιπαρότητα
2. Απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων με ένα προϊόν απολέπισης
3. Μάσκα ενυδάτωσης
4. Εφαρμογή serum για βαθιά λάμψη

Βήματα για ένα γιορτινό μακιγιάζ:

1. Μία στρώση foundation στη σωστή απόχρωση, ανάλογα με τους τόνους της επιδερμίδας.
2. Σκιές σε γήινες αποχρώσεις του καφέ σε όλο το κινητό βλέφαρο, δημιουργώντας ένα “smokey eye”. Στο εσωτερικό του κινητού βλεφάρου δίνουμε λάμψη με κρεμώδεις σκιές ή glitter και, φυσικά, δημιουργούμε με eyeliner ένα “cat look” για πιο τολμηρό βλέμμα.
3. Τι καλύτερο από ένα κόκκινο κραγιόν σε συνδυασμό με lipgloss για χείλη που μαγνητίζουν και ταιριάζουν με τη χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα;
4. Ψεύτικες βλεφαρίδες, για ένα βλέμμα ακόμη πιο έντονο.
5. Στο τέλος, με το πινέλο της πούδρας, δίνουμε ένα πιο ζεστό χρώμα τονίζοντας τα ζυγωματικά με ρουζ και χαρίζουμε λάμψη με τερακότα.

★TIPS★

Καθαρισμός πινέλων ύστερα από κάθε χρήση με ήπιο αντισηπτικό

Χρήση καθαριστικού προσώπου για απομάκρυνση λιπαρότητας

Σωστή επιλογή ενυδατικής κρέμας και ορού, ανάλογα με τον τύπο επιδερμίδας

Συμβολή δερματολόγου για ευαίσθητες επιδερμίδες, που χρήζουν κατάλληλης επιλογής προϊόντων

Επιλογή foundation σύμφωνα με τις αποχρώσεις της επιδερμίδας μας •





ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ
ΕΛΑΣΤΙΝΗ
ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ
+ ΓΛΥΚΟΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Η ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΑΣ ΑΝΑΚΤΑ ΤΗ ΔΟΜΗ ΤΗΣ.

LIERAC

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Σε φαρμακεία και Πολυκαταστήματα καλλυντικών lierac.com

Κάνει κρύο, καιρός για... ενυδάτωση!

Οι χαμηλές θερμοκρασίες και η ξηρή ατμόσφαιρα μπορούν να αποδειχθούν αρκετά επιβλαβείς για την επιδερμίδα μας, καθιστώντας την αφυδατωμένη και ξεφλουδισμένη.



Από τη
Μυρτώ Χιοντά
Ιδιοκτήτρια Massaha wellness-χώρου
εναλλακτικών θεραπειών

Στο χέρι μας είναι να την προστατέψουμε από την ξηρότητα και να την κρατήσουμε ενυδατωμένη, με ελαστικότητα και υγιή:

★ 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 χλιαρό.

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

★ Επενδύουμε σε έναν 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 που χρησιμοποιούμε.

★ Επιλέγουμε ενυδατικές κρέμες που έχουν πιο παχύρρευστη σύνθεση, για τη δημιουργία ενός φυσικού φραγμού που «κλειδώνει» την ενυδάτωση και την εμποδίζει να «στεγνώσει». Αν αισθανθούμε ότι η επιδερμίδα μας απορροφά γρήγορα την κρέμα ημέρας που χρησιμοποιούμε και σε λίγη ώρα τη νιώθουμε να «τραβάει», εφαρμόζουμε ένα προϊόν με πιο πλούσια σύνθεση, εμπλουτισμένη με υαλουρονικό οξύ, shea butter ή ένα μείγμα ενυδατικών και φυσικών συστατικών θρέψης, 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 την επιδερμίδα μας να γίνει πιο απαλή. Μπορούμε είτε να το αναμείξουμε με την ενυδατική μας κρέμα (πρωί και βράδυ) είτε να το χρησιμοποιήσουμε μόνο του κάνοντας μασάζ. Δεν ξεχνάμε ποτέ την περιοχή του λαιμού και του ντεκολτέ.

★ Χρησιμοποιούμε ένα πλούσιο lip balm, καθώς το κρύο μπορεί να κάνει τα χείλη μας σκασμένα και ξηρά. Αυτό συμβαίνει επειδή το δέρμα στα χείλη μας είναι ιδιαίτερα λεπτό και μπορεί εύκολα να αφυδατωθεί όταν εκτίθεται στον αέρα και το ψύχος.

Φυσικά, δεν ξεχνάμε και την ενυδάτωση του σώματός μας. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα ήπιο απολεπιστικό αφρόλουτρο ή gel για να απομακρύνουμε τα νεκρά κύτταρα. Στη συνέχεια, απλώνουμε με απαλές κινήσεις προϊόντα με ενυδατικά συστατικά, που θρέφουν σε βάθος και χαρίζουν το υπέροχο άρωμά τους στην επιδερμίδα μας. ●

NEUBRIA®

Ξέρεις πόσο
σημαντικά είναι
τα **ωμέγα-3**
για την ανάπτυξη
των παιδιών;

Το Neu Kid περιέχει ωμέγα-3 και βιταμίνες A, C, D, E, B3, B6, φολικό οξύ, B12 και βιοτίνη που συμβάλλουν στη σωστή ανάπτυξη του παιδικού οργανισμού.

- Εγκέφαλος
- Ανοσοποιητικό
- Νευρικό σύστημα
- Καρδιά
- Μάτια



NEU Kid

Νέας γενιάς πολυβιταμίνη με υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-3 από ιχθυέλαιο υψηλής καθαρότητας από τη Νορβηγία.

- ✓ Με υπέροχη γεύση
- ✓ Χωρίς ζάχαρη
- ✓ Ένα ζελεδάκι τη μέρα

Συμπλήρωμα διατροφής, Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 85038/29-7-2022.
Δεν υποκαθιστά μια ισορροπημένη διατροφή. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης.



Αν θυμηθείς το όνειρό σου...



Από την
Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγο-Ομαδική Αναλύτρια



Sigmund Freud ήταν ο πρώτος που αντιλήφθηκε το όνειρο ως μηχανισμό νοητικής επεξεργασίας και το χαρακτήρισε «βασιλικό δρόμο προς το ασυνείδητο».

Το όνειρο θεωρείται μια συνεχής αυτόνομη «πέψη» των ερεθισμάτων, αποτέλεσμα της επεξεργασίας υπερβολικά απειλητικών και συναρπαστικών συναισθημάτων, μια αντανάκλαση του μυαλού, μια προσπάθεια για βαθύτερη κατανόηση των λανθανουσών και έκδηλων συναισθηματικών δυσκολιών. Με βάση τις αρχές της ψυχανάλυσης, το όνειρο είναι ένας μηχανισμός με τον οποίο εκτονώνονται οι καταπιεσμένες σκέψεις, τα απωθημένα συναισθήματα, οι επιθυμίες μας. Είναι ο κόσμος μέσα στον οποίο αποφορτίζονται όλα όσα, για διάφορους λόγους, δεν μπορούμε να πραγματοποιήσουμε, ένας κόσμος χωρίς ηθικούς περιορισμούς και κανόνες. Ενώ το όνειρο είναι ένα συνηθισμένο

νυχτερινό φαινόμενο, πολλές φορές, φαίνεται να επηρεάζει την καθημερινότητά μας. Πόσες φορές ξυπνήσαμε χαρούμενοι μετά από ένα ευχάριστο όνειρο και πόσες άλλες κακοδιάθετοι μετά από έναν συγκλονιστικό εφιάλτη; Έρευνες υποστηρίζουν ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ ονείρων και διάθεσης. Όταν ονειρευόμαστε κάτι όμορφο και ευχάριστο, ξυπνάμε με ηρεμία, χαμόγελο, ανεβασμένη διάθεση. Όταν όμως τα όνειρά μας είναι εφιαλτικά, ξυπνάμε με άσχημη διάθεση, νεύρα και κατήφεια.

Τιτί όμως να συμβαίνει αυτό;

Σκεφτείτε ότι είναι σαν να δημιουργείτε εικόνες στον εγκέφαλό σας. Αν οι εικόνες που δημιουργείτε είναι ευχάριστες, θα είστε ήρεμοι και χαλαροί. Αν οι εικόνες είναι άσχημες, μαύρες, απαισιόδοξες, καταθλιπτικές και αγχώδεις, τότε θα είστε κακοδιάθετοι και λυπημένοι.

Αυτό ακριβώς συμβαίνει και με τον εγκέφαλο. Όταν διανύουμε μια περίοδο αναστάτωσης, οι σκέψεις που κάνουμε είναι απαισιόδοξες, μας κατακλύζει το άγχος και αυτό εκτονώνεται στα όνειρά μας. Όταν είμαστε χαλαροί και ήρεμοι στην καθημερινή μας ζωή, τότε και τα όνειρά μας είναι ανέμελα και αποτελούνται από όμορφες εικόνες.

Τα όνειρα μπορούν να επηρεάσουν το πώς νιώθουμε όταν ξυπνάμε και πώς ενεργούμε κατά τη διάρκεια της

ημέρας. Όταν ονειρευόμαστε, ορισμένα μέρη του εγκεφάλου μας που ελέγχουν τα συναισθήματα, όπως το μεταιχμιακό σύστημα και η αμυγδαλή, είναι πολύ ενεργά. Έτσι, όταν θυμόμαστε τα όνειρά μας, θυμόμαστε και τα συναισθήματα που τα συνοδεύουν. Μερικές φορές, αυτά τα συναισθήματα μένουν μαζί μας ακόμη και αφού ξυπνήσουμε και μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεσή μας και τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφερόμαστε. Σε πολλούς ανθρώπους αρέσει, επίσης, να λένε σε άλλους τα όνειρά τους, ειδικά αν το συναίσθημά τους έχει επηρεαστεί σημαντικά από αυτά.

Σε έρευνα, σχεδόν το 100% των ανθρώπων που έδωσαν συνέντευξη παραδέχτηκαν ότι συζητούν τα όνειρά τους με οικεία πρόσωπα. Αυτό μπορεί να κάνει τα συναισθήματα από το όνειρο ακόμη πιο δυνατά. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι σχεδόν οι μισοί άνθρωποι αφήνουν τα όνειρά τους να επηρεάσουν το πώς αισθάνονται όταν ξυπνούν. Τα όνειρά μας συχνά περιλαμβάνουν τους συντρόφους μας και μπορεί να φαίνονται αληθινά, ακόμη κι αν είναι απίθανα.

Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι όταν ένα άτομο σε ένα ζευγάρι ονειρεύεται ότι απατάει ή λέει ψέματα, μπορεί να προκαλέσει περισσότερες διαφωνίες και προβλήματα στη σχέση. Αυτός που ονειρεύεται την απιστία είναι νευρικός και δημιουργεί καυγάδες και δυσκολίες στην καθημερινότητά του.

Τέλος, αποδείχτηκε από έρευνα ότι περίπου το ένα τρίτο των ανθρώπων χρησιμοποιούν τα όνειρά τους για να λάβουν σημαντικές αποφάσεις στην πραγματική τους ζωή.

Αναμφισβήτητα, τα όνειρα μπορούν να ασκήσουν μεγάλη επίδραση στον εγκέφαλό μας –ακόμη κι αν δεν το συνειδητοποιούμε–, να μας κάνουν να νιώσουμε διαφορετικά συναισθήματα, να επηρεάσουν τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τους άλλους, να μας βοηθήσουν, ακόμη, να κατανοήσουμε τα προβλήματά μας. Μπορούν, έτσι, πραγματικά, να επηρεάσουν την καθημερινότητά μας χωρίς καν εμείς να το καταλάβουμε. •

BabyCare

No1
ΜΑΡΚΑ*
ΣΤΑ ΜΩΡΟΜΑΝΤΗΛΑ



Ποιότητα, αξιοπιστία, ασφαλής σχεδιασμός

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



96% Αγνό νερό.



Λοσιόν κυρίως με φυσικά συστατικά.



Επιλεγμένα εκχυλίσματα.



Μαντήλι που περιέχει φυτικές ίνες.



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



Τα συνιστά η Ελληνική Εταιρία Παιδιατρικής Δερματολογίας.



Νέο



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

Εμποτισμένα
έως και 30%
περισσότερο**



BabyCare. Η φύση σύμμαχος στην προστασία του μωρού σας.

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

** σε σχέση με άλλα επώνυμα μωρομάντηλα.

MEGA
Ελληνική
καινοτομία

Γυμναστική για καλή πέψη



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

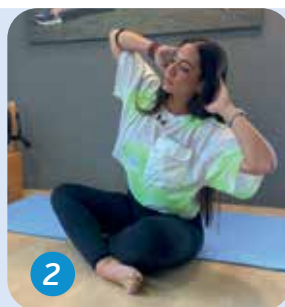
Το «φούσκωμα» μετά το φαγητό είναι ένα φαινόμενο που οι περισσότεροι –αν όχι όλοι– βιώνουμε και μας εμποδίζει σε καθημερινή βάση. Η αίσθηση αυτή μπορεί να προκαλέσει δυσφορία και να επιβαρύνει τη μέρα μας. Συχνά, συσχετίζεται με την κακή πέψη και την καθυστέρηση της τροφής στο πεπτικό σύστημα, προκαλώντας τη συσσώρευση αερίου.

Υπάρχουν κάποιες συμβουλές που μπορούμε να εφαρμόσουμε για να βοηθήσουμε αυτήν τη διαδικασία. Αρχικά, θα πρέπει να ακολουθήσουμε μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Χρήσιμη θα ήταν και η συμβολή ενός διατροφολόγου σε αυτή μας την προσπάθεια.

Μπορούμε επίσης να εμπλουτίσουμε το ασκησιολόγιό μας με ασκήσεις που θα δώσουν στον οργανισμό μας το “boost” που χρειάζεται. Οι ασκήσεις που βοηθούν στη βελτίωση της διαδικασίας της πέψης, συνήθως, επικεντρώνονται στην ενίσχυση της κινητικότητας του πεπτικού συστήματος. Οι παρακάτω ασκήσεις μπορούν να μας βοηθήσουν στην πέψη, έτσι ώστε να ανακουφιστούμε από την αίσθηση του «φουσκώματος»:



1



2

Καθόμαστε με ίσια πλάτη και τα χέρια πίσω από το κεφάλι. Με την εκπνοή, κάμπουμε κορμό προς τη μία πλευρά και συνεχίζουμε εναλλάξ για 2 λεπτά.

Στην ίδια θέση, έχουμε τα χέρια δεμένα πίσω από το κεφάλι και κρατάμε τον αυχένα μας. Εκπνέοντας, κλείνουμε τους αγκώνες και ταυτόχρονα κάνουμε μικρή κάμψη στον αυχένα. Επαναφέρουμε ισιώνοντας την πλάτη μας και ανοίγοντας τους αγκώνες, επαναλαμβάνοντας για 1 λεπτό.



1



2

Καθόμαστε σε τετραποδική θέση και, εκπνέοντας, κάνουμε μικρή κύφωση, κάμπτοντας τον κορμό, και αργά μικρή λόρδωση με την εισπνοή. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.

Ξαπλώνουμε στο στρώμα με λυγισμένα πόδια, έχοντας και τα χέρια λυγισμένα πίσω από τον αυχένα. Εκπνέοντας, προσπαθούμε να ακουμπήσουμε αντίθετο χέρι-γόνατο, επαναλαμβάνοντας την άσκηση για 1 λεπτό σε κάθε πλευρά.



1



2



1



2

Καθόμαστε στα ισχία με ίσια πλάτη, έχοντας λυγισμένα πόδια, και τα χέρια είναι λυγισμένα πίσω από τον αυχένα. Εκπνέοντας, προσπαθούμε να ακουμπήσουμε αντίθετο χέρι-γόνατο, προσέχοντας να μη χαλάσουμε την αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση για 1 λεπτό σε κάθε πλευρά. •



HEATING WRAP

Θερμαντικά επιθέματα MASTER AID

Δεν περιέχουν
φάρμακα ή
άλλα ερεθιστικά
ενεργά
συστατικά.

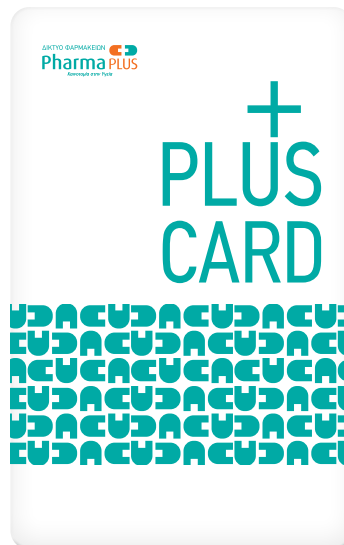
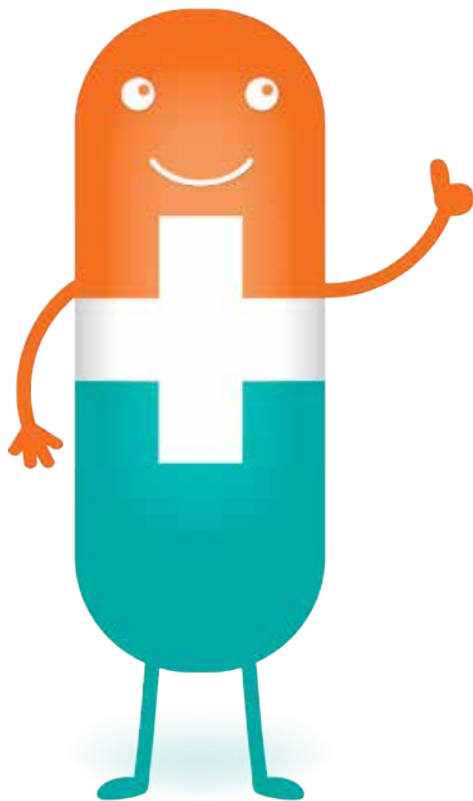
Πρωτοποριακά θερμαντικά επιθέματα που προσφέρουν θερμότητα μέσω της οξείδωσης των αλάτων σιδήρου και του φυσικού ενεργού άνθρακα που περιέχουν.



Παρέχουν
ομοιόμορφη
θερμότητα για
τουλάχιστον
8 ώρες.

+ Rewards PLUS CARD

Το PLUS στις αγορές σας!



1€ = 5 πόντοι*

800 πόντοι = **10€**
Εξαργύρωση*

1500 πόντοι = **20€**
Εξαργύρωση*

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



ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ 
Pharma PLUS
Καινοτομία στην Υγεία

pharmaplus.gr

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

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

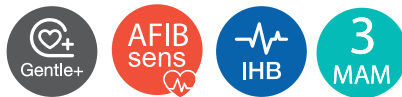
Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΑΠΑΝΤΑ

microlife®

Κλινικά ελεγμένα πιεσόμετρα για αξιόπιστες μετρήσεις αρτηριακής πίεσης, εύκολα και άμεσα.



BP B3 AFFIB



BP B6 CONNECT



Η τεχνολογία IHB: Αναλύει τη συχνότητα των παλμών και ανιχνεύει ακανόνιστους καρδιακούς παλμούς κατά τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης



Τεχνολογία MAM: Τριπλή μέτρηση και εμφάνιση του μέσου όρου



Τεχνολογία AFIBSens: Ανίχνευση κοιλιακής μαρμαρυγής για πρόληψη κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου (Πατενταρισμένη Τεχνολογία)



Τεχνολογία Gentle+: Μέτρηση της πίεσης κατά τη διάρκεια του φουσκώματος της περιχειρίδας, για ανώδυνες μετρήσεις

shopping
listΤα must items
της εποχής

Για να κερδίσετε τη χαμένη λάμψη και τη νεότητα, τα παρακάτω προϊόντα είναι οι καλύτεροι σύμμαχοι!

WINTER
Vibes

Lierac: Premium Serum



Το απόλυτο serum, διορθώνει όλα τα σημάδια γήρανσης, λειαίνει την υφή της επιδερμίδας και ενισχύει τη λάμψη. Ο ορός είναι σχεδιασμένος με 96% συστατικά φυσικής προέλευσης και διαθέτει την αντιγηραντική δύναμη 7.300 μικροσφαιριδίων. Η καρδιά της σύνθεσης συνδυάζει την τεχνολογία [F.G.N.] με την παπαίνη και τη νιασιναμίδη, στοχεύοντας σε τρεις αιτίες γήρανσης της επιδερμίδας και διορθώνοντας όλα

τα σημάδια της γήρανσης: ρυτίδες, λεπτές γραμμές, κηλίδες, έλλειψη σφριγηλότητας, λάμψης, ελαστικότητας, πυκνότητας και αφυδάτωση. Η διπλή υφή του προσφέρει μια μοναδική αισθητηριακή εμπειρία: τη φρεσκάδα του νερού μαζί με την άνεση του ελαίου. Το εμβληματικό φινό, λουλουδάτο άρωμά του αναδεικνύει τις απαλές νότες από γιασεμί, τριαντάφυλλο και ylang-ylang.

*Δερματολογικά ελεγμένο

*Κατάλληλο για όλους τους τύπους επιδερμίδας, ακόμη και για τις ευαίσθητες.

Frezyderm: Diamond Velvet Anti-Wrinkle Cream



Κρέμα ενισχυμένης αντιγηραντικής δράσης, για άμεση σύσφιξη και ταχεία μείωση ρυτίδων στο ώριμο ή και ταλαιπωρημένο δέρμα. Συνενώνοντας μοναδικές καινοτομίες επανόρθωσης, προσφέρει ασύγκριτη βελούδινη

υφή στην επιδερμίδα, επιταχύνει την ανανέωσή της και χαρίζει μοναδική λάμψη. Επιπλέον, αυξάνει την παραγωγή κολλαγόνου, ελαστίνης και υαλουρονικού οξέος, αντιστρέφοντας δραστικά την πορεία φθοράς του χρόνου. Η επιδερμική αναγέννηση επιταχύνεται, η πυκνότητα της επιδερμίδας αυξάνεται, η σφριγηλότητα και η ελαστικότητα επανέρχονται, οι ρυτίδες «γεμίζουν» αποτελεσματικά και η φυσική λάμψη αποκαθίσταται ορατά. Επιπλέον, η Diamond Velvet Anti-Wrinkle Cream διαθέτει μια σύνθεση ειδικά σχεδιασμένη να προσφέρει βαθιά και παρατεταμένη ενυδάτωση στο δέρμα, διατηρώντας τα αποθέματα υγρασίας του.

La Roche-Posay: Hyalu B5



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

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

Caudalie: Firming Cashmere Cream Resveratrol-Lift

«Νούμερο ένα» κρέμα αντιγήρανσης στη Γαλλία*, η Firming Cashmere Cream Resveratrol-Lift διορθώνει τις ρυτίδες και συσφίγγει την επιδερμίδα. Με μία μόνο κίνηση η επιδερμίδα θρέφεται, λειαίνεται και «γεμίζει» ορατά. Στον πυρήνα της καινοτομίας της βρίσκεται το Vegan Κολλαγόνο 1**, ένα κολλαγόνο φυτικής προέλευσης, σε συνδυασμό με ένα αποκλειστικό αντιγηραντικό δίπλωμα ευρεσιτεχνίας (ρεσβερατρόλη αμπελιού, υαλουρονικά οξέα και vegan ενισχυτή κολλαγόνου) για την ενεργοποίηση και των τριών τύπων κολλαγόνου. Διατίθεται και σε δοχείο αναπλήρωσης.



* G E R S D A T A - S O G

EARLY-Κατηγορία περιποίησης προσώπου-Υποκατηγορία Αντιγήρανση, με βάση τις πωλήσεις από το κανάλι πωλήσεων του φαρμακείου στη Γαλλία, στο CMA, τον Μάρτιο 2023.

**Θραύσμα.

Avène: Hyaluron Activ B3



Η Hyaluron Activ B3, κρέμα ημέρας με υαλουρονικό οξύ και νιασιναμίδη, είναι ο καθημερινός μας «σύμμαχος» για δράση στην αιτία της γήρανσης. Η κρέμα ανανέωσης κυττάρων λειαίνει άμεσα το δέρμα, που αποκτά τη χαμένη του σφριγηλότητα, και οι

ρυτίδες διορθώνονται. Με άνετη και βελούδινη υφή, μη λιπαρό και μη κολλώδες τελείωμα, που φωτίζει άμεσα την επιδερμίδα. Ιδανική και σαν βάση μακιγιάζ, με 92% φυσικά συστατικά, περιλαμβάνεται σε ένα γυάλινο βάζο που ανακυκλώνεται, αλλά και ξαναγεμίζει με το refill ξανά και ξανά, για να έχετε την Hyaluron Activ B3 πάντα μαζί σας! •

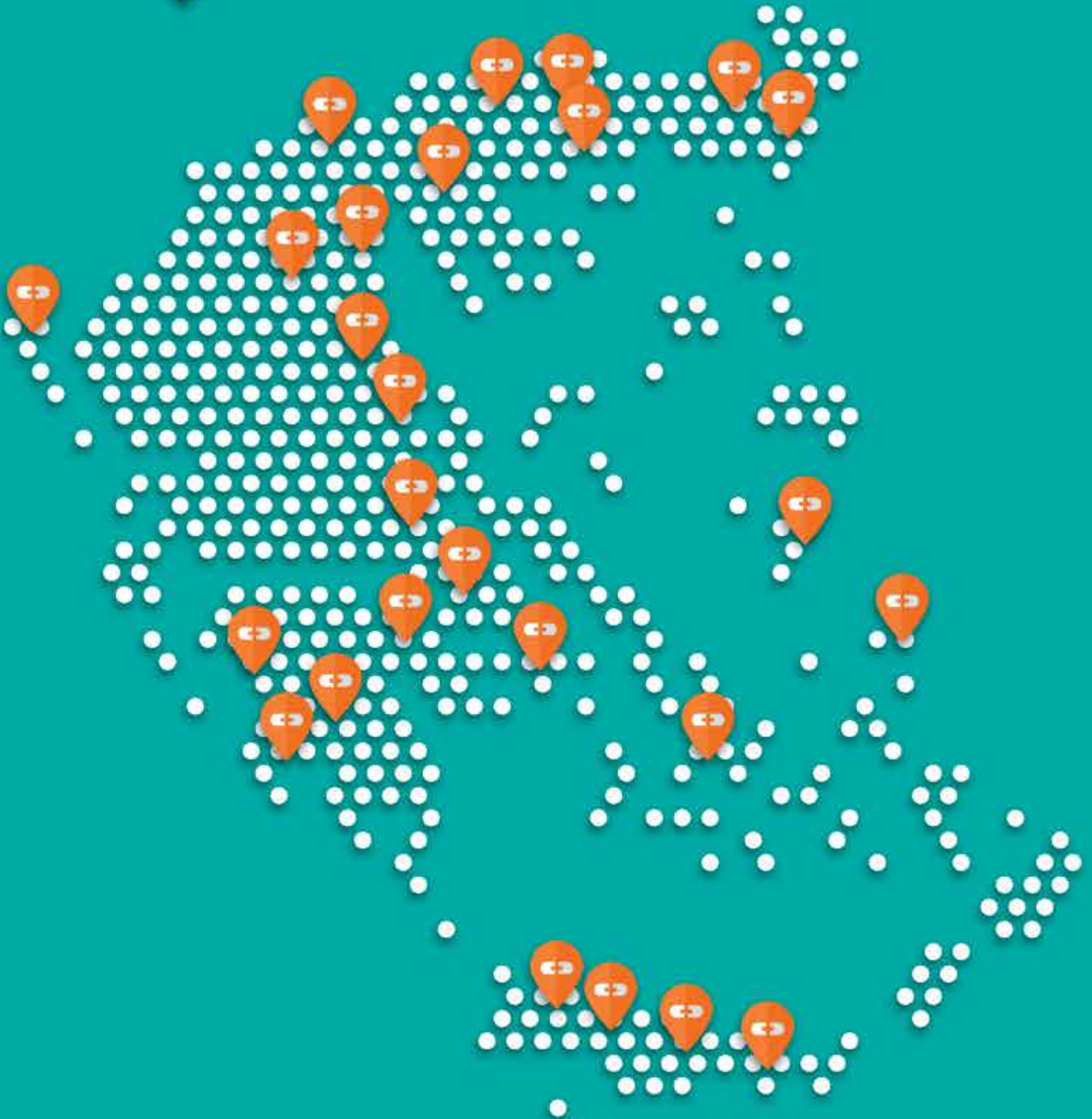


ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



Pharma PLUS

Καινοτομία στην Υγεία



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

ΚΕΝΤΡΟ: ΑΘΗΝΑ ΘΕΟΜΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 7-9, ΤΗΛ.: 210 3239844 / ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥΛΙΤΑ Θ., ΚΟΔΡΙΓΚΤΩΝΟΣ 22, ΤΗΛ.: 210 8233717 / **ΝΕΟ** 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 (ΠΛΗΣΙΟΝ ΠΥΡΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ), ΤΗΛ.: 210 7700776 • **ΒΥΡΩΝΑΣ** ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Σ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ Ε.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 2, ΤΗΛ.: 210 7658214 / 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., 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 • **ΛΥΚΟΒΡΥΣΣΙ** 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** **ΝΕΟ** ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ Σ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΛΕΟΦΟΡΟΣ ΠΗΓΗΣ & 17ΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2, ΤΗΛ.: 2108045368 • **ΧΑΛΑΝΔΡΙ** ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΜΑΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΛΑΤΩΝΟΣ 9, ΤΗΛ.: 210 6820071 / ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ 27 & ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ, ΤΗΛ.: 210 6858555 • **ΧΟΛΑΡΓΟΣ** ΓΚΙΟΥΡΔΑ Μ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΒΟΥΤΣΙΝΑ 65, ΤΗΛ.: 210 6528036 / ΚΟΥΤΣΟΒΟΥΛΟΥ ΣΤ. ΔΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, 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 • **ΑΙΜΙΟΣ** ΚΟΦΦΑ ΕΛΕΝΗ, Λ. ΙΩΝΙΑΣ 171, ΤΗΛ.: 210 9922720 • **ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ** ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ Ι. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, 25^Η ΜΑΡΤΙΟΥ 18, ΤΗΛ.: 210 9942544 • **ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΡΕΝΤΗΣ** **ΝΕΟ** ΣΠΑΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ 93-97, ΤΗΛ.: 210 4253500 • **ΒΑΡΗ** ΚΟΛΑΖΑ ΕΙΡΗΝΗ, 3^Ο ΧΛΜ. Λ. ΒΑΡΗΣ-ΚΟΡΩΠΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 9653312 • **ΒΟΥΛΑ** ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. - ΔΙΑΝΝΕΛΙΔΟΥ ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. Ο.Ε., ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ 17, ΤΗΛ.: 210 8956122 / ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, Λ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 54, ΒΟΥΛΑ, ΤΗΛ.: 210 9689917 • **ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ** ΙΩΑΝΝΗΣ Γ. ΓΙΓΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΑΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΜΟΝΟΣ 13, ΤΗΛ.: 210 8962347 • **ΓΑΥΦΑΔΑ** 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. ΑΝΝΑ, Λ. ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΟΥ 27-31, ΤΗΛ.: 210 4525999 • **ΝΕΟ** 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

ΔΥΤΙΚΗ: ΑΙΓΑΛΕΩ ΧΑΪΜΑΛΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΗΦΙΣΟΥ 96-98 (ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ RIVER WEST), ΤΗΛ.: 210 5699560 / ΧΑΪΜΑΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ 14 (ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΣΤΑΥΡΩΜΕΝΟΥ-ΜΕΤΡΟ), ΤΗΛ.: 210 5911586 • **ΙΛΙΟΝ** ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ Α. ΜΟΥΡΙΚΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Λ. ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 67 (ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟΑΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ), ΤΗΛ.: 210 2310080 • **ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ** ΧΥΔΗΡΟΓΛΟΥ Ε. ΚΑΙ ΣΙΑ Ε.Ε., ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 149, ΤΗΛ.: 210 4610404 / ΡΕΣ ΑΣΗΜΙΝΑ, ΑΝΑΠΑΥΣΕΩΣ 84, ΤΗΛ.: 210 4617821 • **ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ** ΚΩΣΤΑΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΤΖΩΝ ΚΕΝΝΕΤΟΥ 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** ΚΟΥΚΟΥΡΗ Θ. ΕΛΕΝΗ, ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 89, ΤΗΛ.: 2310 829919 / ΔΕΛΗΓΙΩΡΓΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΣΟΦΙΑΣ 23, ΤΗΛ.: 2310 288495 / ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2310 542636 • **ΛΑΓΚΑΔΑΣ** ΜΙΧΑΗΛ ΑΣΤ. ΔΗΜΗΤΡΑ, ΡΑΜΝΑΛΗ 2, 2394 022341 • **ΣΥΚΙΕΣ** ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ Ι. - ΝΤΑΟΥΤΖΑ-ΤΣΟΥΚΑΛΑ Ι. Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 28, ΤΗΛ.: 2310 638048

ΑΡΚΑΔΙΑ: ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ Η. ΗΡΑΚΛΗ, ΤΗΛ.: 27950 31400 • **ΤΡΙΠΟΛΗ** ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ-ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 19, ΠΛΑΤΕΙΑ ΠΕΤΡΙΝΟΥ, ΤΗΛ.: 2710 223400 • **ΑΧΑΪΑ:** ΠΑΤΡΑ **ΝΕΟ** Ν.ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΠΕΡΙΒΟΛΑ ΠΑΤΡΩΝ», ΓΛΑΥΚΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2610 644006 • **ΒΟΙΩΤΙΑ:** • **ΛΙΒΑΔΕΙΑ** ΠΟΛΥΤΑΡΧΟΥ Α. ΣΠΥΡΟΣ, ΜΠΟΥΦΙΔΟΥ 4, ΤΗΛ.: 22610 27097 • **ΑΛΙΑΡΤΟΣ** **ΝΕΟ** ΔΑΣΟΥ ΠΗΝΕΛΟΠΗ, Λ. ΑΘΗΝΩΝ 32, ΤΗΛ.: 22680 23355 • **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 & ΣΙΑ Ε.Ε., ΔΑΣΙΑ - ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ ΚΕΡΚΥΡΑΣ, ΤΗΛ.: 26610 93129 • **ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ** ΒΡΕΤΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΙΤΣΗΣ - ΤΖΑΒΡΟΥ 21, ΤΗΛ.: 26610 90052 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΤΣΙΡΙΓΓΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΛ. Γ. ΘΕΟΤΟΚΗ 9, ΤΗΛ.: 26610 44720 • **ΚΟΖΑΝΗ:** ΡΕΒΒΑ ΑΝΤΙΓΟΝΗ - ΒΑΚΑΤΑΡΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ Ο.Ε., Π. ΧΑΡΙΣΗ 50, ΤΗΛ.: 24610 28818 • **ΚΟΡΙΝΘΙΑ:** ΒΕΛΟ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑ Ε. & ΣΙΑ 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., 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 • **ΛΑΡΙΣΑ:** ΛΑΡΙΣΑ ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ-ΘΩΜΑΗ, ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 18, ΤΗΛ.: 2410 256919 • **ΜΑΓΝΗΣΙΑ:** ΒΟΛΟΣ ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΙΚΕ, ΠΟΛΥΜΕΡΗ 157, ΤΗΛ.: 24210 39962 / ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ο.Ε., ΣΠΥΡΙΔΗ 28 & ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ, ΤΗΛ.: 24210 20201 • **ΜΕΣΣΗΝΙΑ:** ΚΑΛΑΜΑΤΑ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΩΡΑΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΥΣ 51, ΤΗΛ.: 27210 21214 / ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΓΕΡΜΑΝΟΥ 3, ΤΗΛ.: 27210 20757 • **ΠΙΕΡΙΑ:** ΚΑΤΕΡΙΝΗ ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ Δ. - ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ ΓΡ. Ο.Ε. Σ/Φ, ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ 7, ΤΗΛ.: 23510 26738 • **ΡΟΔΟΠΗ:** ΚΟΜΟΤΗΝΗ ΓΚΑΝΤΗΣ Γ. & ΓΚΑΝΤΗΣ Ι. Ο.Ε. Σ/Φ, ΣΟΦ. ΚΟΜΗΝΗΝΟΥ 18, ΤΗΛ.: 25310 20221 • **ΣΑΜΟΣ:** ΒΑΘΥ ΣΑΤΣΜΑΤΖΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ & ΑΚΤΙΣ Ο.Ε., ΣΟΦΟΥΛΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ & ΣΒΟΡΩΝΟΥ ΕΛΕΝΗΣ, ΤΗΛ.: 22730 22322 • **ΣΕΡΡΕΣ:** ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, 29^Η ΙΟΥΝΙΟΥ 4, ΤΗΛ. 23210 20458 • **ΧΙΟΣ:** ΧΩΡΕΜΙΚΑ ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΙΖΑΡΙΟΥ 13 & ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΠΑΣΠΑΤΗ, ΤΗΛ.: 22710 83365 • **ΦΑΡΚΑΙΝΑ** ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ Κ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΕΡΟΠΟΡΟΥ ΡΟΔΟΚΑΝΑΚΗ 37, ΤΗΛ.: 22710 28007

10 ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

PREMIUM Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

3 ΠΑΤΕΝΤΑΡΙΣΜΕΝΑ ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΑΓΓΕΛΙΟΦΟΡΟΙ
ΚΥΤΤΑΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Στις 28 ημέρες,
οι γυναίκες διαπιστώνουν⁽¹⁾:



81%

Λείανση
των ρυτίδων

97%

Τόνωση
της επιδερμίδας

93%

Λάμψη
της επιδερμίδας

90%

Βελτίωση
της ελαστικότητας
της επιδερμίδας

LIERAC

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Στα φαρμακεία και πολυκαταστήματα καλλυντικών. gr.lierac.com

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