

Δίπλα σας,
κάθε εποχή!

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

*Εξαιρούνται τα φάρμακα και τα ενοίκια γύλινα.



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Pharma **PLUS** *link* 72

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Ιούνιος - Αύγουστος 2024

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Summer vibes

Συμβουλές για ένα υγιές
και ασφαλές καλοκαίρι

Υγεία

Γυναικείοι «κίνδυνοι»
το καλοκαίρι

Διατροφή

Η καλύτερη εποχή
για αδυνάτισμα -
Φρούτα, λαχανικά και ευεξία

Ψυχολογία

Οι διακοπές
μάς κάνουν καλό!

Ομορφιά

Πώς θα πετύχουμε
το τέλειο μαύρισμα...
έξυπνα και σωστά

pharmapluspharmacies.gr 

pharma_plus_pharmacies 

www.pharmaplus.gr



VICHY

LABORATOIRES

ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ ΝΕΡΟ
ΣΩΜΑ

UV-AGE
ΠΡΟΣΩΠΟ



Η ΥΓΕΙΑ
ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ
ΞΕΚΙΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ
ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

CAPITAL SOLEIL

4-ΕΠΙΠΕΔΑ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

UVB
UVA
ΜΑΚΡΕΣ UVA
ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ
ΛΕΠΤΟΡΡΕΥΣΤΕΣ ΥΦΕΣ



Βιοδιασπώμενα προϊόντα -
Ελαχιστοποίηση αντίκτυπου στους ωκεανούς.

ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΑΠΟ

70.000 ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΥΣ⁽¹⁾

(1) Έρευνα στην αγορά δερμοκαλλυντικών, 1/2021 - 7/2021, συμπεριλαμβανομένων δερματολόγων από 34 χώρες, αντιπροσωπεύοντας περισσότερο από το 82% του παγκόσμιου GDP. AplusA & Συνεργάτες.

Περιοδικό Υγείας & Ομορφιάς

Διανέμεται δωρεάν στα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS

Αγαπητοί Pharma PLUS Link Αναγνώστες,

Η κατεξοχήν ομορφότερη περίοδος του χρόνου είναι εδώ! Η ημέρα έχει, πλέον, αναλάβει τον πρωταγωνιστικό ρόλο από τη νύχτα, οι θερμοκρασίες έχουν ανέβει κι εμείς ονειρευόμαστε περιπάτους σε κάποια από τα γραφικά σοκάκια των ειδυλλιακών νησιών μας. Οι παραλίες αρχίζουν και πάλι να έχουν ζωή, μετά τη μικρή τους ανάπαυλα, προσφέροντάς μας ατέλειωτες στιγμές χαλάρωσης. Το χαρακτηριστικό άρωμα της εποχής αυτής, ένα συνονθύλευμα θαλασσινής αύρα και αντηλιακού, γεμίζει τον αέρα, ανακοινώνοντας ότι η αναμονή για τις καλοκαιρινές διακοπές μετράει, πλέον, αντίστροφα!

Εμείς, στη Pharma PLUS, είμαστε δίπλα σας προσφέροντας τις κορυφαίες μάρκες αντηλιακών σε ειδικές προσφορές για τρεις ολόκληρους μήνες, με τις καλύτερες τιμές. Με χαρά, σας προσκαλούμε να ανακαλύψετε στα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS όλα όσα έχουμε ετοιμάσει για εσάς κι αυτό το καλοκαίρι. Στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας θα βρείτε ενδιαφέροντα άρθρα ειδικών για την ομορφότερη και πιο ξέγνοιαστη περίοδο, κρατώντας σας συντροφιά στην καλοκαιρινή ραστώνη. Είτε ηλεκτρονικά είτε έγχαρτα, στις σελίδες του θα βρείτε συμβουλές, λύσεις και ιδέες για να απολαύσετε ένα μοναδικό καλοκαίρι και φέτος. Τα φαρμακεία του Δικτύου είναι έτοιμα να σας υποδεχθούν, παρέχοντάς σας όλα όσα χρειάζεστε για την αντηλιακή σας προστασία, καθώς και για κάθε ανάγκη υγείας και ομορφιάς.

Από όλη την ομάδα της Pharma PLUS, σας ευχόμαστε να απολαύσετε κάθε στιγμή των καλοκαιρινών σας διακοπών, με μοναδικές εμπειρίες, που θα σας μείνουν αξέχαστες. Καλό καλοκαίρι σε όλους!

Η Ομάδα της Pharma PLUS**Οι ειδικοί μας
σε αυτό το τεύχος****Υγεία**

Ηλίας Μούτσιος
Ειδικός Παθολόγος

Υγεία

Στέφανος Χανδακάς
MD, MBA, PhD, Μαιευτήρας-Γυναικολόγος

Διατροφή

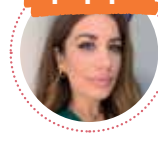
Γεωργία Καπόλη
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Ψυχολογία

Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγος-Ομαδική Αναλύτρια

Ομορφιά

Μυρτώ Χιονιά
Ιδιοκτήτρια Massaha Wellness, χώρου εναλλακτικών θεραπειών

Ομορφιά

Ματίνα Κοκκινέλη
MSc Health Management-
Makeup Artist

Ευεξία

Τόνια Καπαρελιώτη
Διαιτολόγος, Wellness & NLP Coach

Άσκηση

Μάντη Περσάκη
Pilates instructor

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

Υγεία

- 04** | Μυκητιασική κολπίτιδα: Ένας γνώριμος γυναικίος «εχθρός»
- 06** | Θερμοπληξία: Τα σημάδια που δεν πρέπει να αγνοούμε



Διατροφή

- 08** | Έξυπνα tips για να κατέβει σωστά... η ζυγαριά
- 10** | Δέκα απολαυστικές και υγιεινές καλοκαιρινές τροφές



Ομορφιά

- 12** | Υγιές δέρμα όλες τις εποχές
- 14** | Μαύρισμα: 5+1 μυστικά για να είναι επιτυχημένο και ασφαλές
- 18** | 40 Βαθμοί: «Λιώνει» το κορμί... αλλά όχι το μακιγιάζ!

Ψυχολογία

- 20** | Ήλιος, θάλασσα και γεμάτες... καρδιές!
- 22** | Καλοκαιρινές διακοπές... για πάντα!

Ευεξία

- 24** | Το «κλειδί» της ευτυχίας

Άσκηση

- 26** | Γυμναστική το καλοκαίρι: Θέλει τρόπο, όχι κόπο!

Συνέντευξη

- 28** | Με τη φαρμακοποιό Ευαγγελία Σιαμπή

Shopping List

- 30** | Σύμμαχοι στον ήλιο και το μαύρισμα



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



Συμμαχία για την Υγεία

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

-15%

στη συμμετοχή του εξεταζόμενου, σε περίπτωση χρήσης παραπεμπτικού ΕΟΠΥΥ

-20%

με ιδιωτική χρέωση στα **Διαγνωστικά Κέντρα Affidea**

-20%

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

Ειδικές τιμές

σε **Κατ' οίκον υπηρεσίες υγείας**

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

**Διάρκεια έως 31/12/2024.

pharmapluspharmacies.gr
pharma_plus_pharmacies.pharmaplus.gr

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

*Εξαιρούνται τα φάρμακα και τα δωρεμά γόστα.





Από τον
Στέφανο Χανδακά
 MD, MBA, PhD, Μαιευτήρα-Γυναικολόγο,
 Ενδοσκοπικό Χειρουργό, Ειδικό στην
 Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή στη
 Μονάδα ΥΓΕΙΑ IVF ΕΜΒΡΥΟΓΕΝΕΣΙΣ,
 Πρόεδρος του ΔΣ του Νοσοκομείου
 Μητέρα, Όμιλος ΗΗG

Μυκητιασική κολπίτιδα: Ένας γνώριμος γυναικείος «εχθρός»

Η μυκητιασική κολπίτιδα επηρεάζει συνήθως γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Είναι λιγότερο συχνή στις μετεμμηνόπαυσιακές γυναίκες, που δεν λαμβάνουν θεραπεία με οιστρογόνα, και εξαιρετικά σπάνια στις γυναίκες στις οποίες δεν έχει ξεκινήσει ακόμη η εμμηνόρροια. Πρόκειται για μια φλεγμονή του κόλπου, δηλαδή μια λοίμωξη του κατώτερου γεννητικού συστήματος, από διάφορους μύκητες, βακτήρια, παράσιτα και σεξουαλικά μεταδιδόμενους μικροοργανισμούς.

Συνήθως, για τη μυκητιασική κολπίτιδα υπεύθυνος είναι ο μύκητας *Candida albicans* και γι' αυτό ονομάζεται και καντιντίαση. Οι μύκητες είναι μικροοργανισμοί που συχνά υπάρχουν στη φυσιολογική χλωρίδα του κόλπου σε μικρό αριθμό και με τη μορφή σπόρων.

Η *Candida albicans* είναι ένας από τους μύκητες που αποτελούν τη φυσιολογική εντερική χλωρίδα.

Η φυσιολογική χλωρίδα του κόλπου προστατεύει φυσικά τον κόλπο. Υπό φυσιολογικές συνθήκες, ανιχνεύεται στο 80% των ανθρώπων, χωρίς όμως να προκαλεί συμπτώματα. Η υπεραύξησή της όμως οδηγεί στην καντιντίαση. Φυσιολογικά, η ποσότητα είναι μικρή, καθώς ελέγχεται από το ανοσοποιητικό σύστημα και από τη μικροχλωρίδα που υπάρχει στον πεπτικό σωλήνα. Όταν αυτή διαταράσσεται, τότε υπάρχει αυξημένη ευαισθησία στις κολπίτιδες. Η μυκητιασική κολπίτιδα, συνήθως, εμφανίζεται ως μεμονωμένο επεισόδιο, ωστόσο συχνά παρουσιάζει υποτροπές και μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα που επιμένουν.



Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου; Τι πρέπει να προσέξουμε στις διακοπές;

Στις περισσότερες γυναίκες, δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη νόσος που προκαλεί τη μυκητιασική κολπίτιδα. Υπάρχουν, ωστόσο, αρκετοί παράγοντες κινδύνου που μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα λοίμωξης, όπως:

Αντιβιοτικά:

Τα περισσότερα αντιβιοτικά στοχεύουν ένα μεγάλο εύρος βακτηριδίων, περιλαμβανομένων και αυτών που βρίσκονται φυσιολογικά στον κόλπο. Σε κάποιες γυναίκες, η λήψη αντιβιοτικών αυξάνει την πιθανότητα μυκητιάσεων.

Αντισυλληπτικά χάπια:

Ο κίνδυνος μυκητιάσεων είναι αυξημένος σε γυναίκες που χρησιμοποιούν μεθόδους αντισύλληψης που περιέχουν οιστρογόνα.

Διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος:

Οι μυκητιάσεις είναι συχνότερες σε ασθενείς με κατεσταλμένο ανοσοποιητικό σύστημα λόγω HIV ή ορισμένων φαρμάκων (στεροειδή, χημειοθεραπεία).

Εγκυμοσύνη:

Οι κολπικές εκκρίσεις είναι περισσότερες κατά την κύηση, ωστόσο η αιτία αυτών δεν είναι πάντα μια μυκητίαση.

Σακχαρώδης διαβήτης:

Οι γυναίκες με διαβήτη διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο μυκητιάσεων, ειδικά όταν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος δεν είναι καλά ρυθμισμένα.

Σεξουαλική δραστηριότητα:

Η μυκητιασική κολπίτιδα δεν αποτλεί σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, ωστόσο είναι συχνότερη σε σεξουαλικά ενεργές γυναίκες.



Η καλοκαιρινή περίοδος επηρεάζει βαθιά τη βιολογία της γυναίκας. Για παράδειγμα, το καλοκαίρι μπορεί να περιλαμβάνει κολύμπι, ηλιοθεραπεία, χαλάρωση και υπέροχες βραδιές, αλλά μπορεί να κρύβει και ταλαιπωρίες για τις γυναίκες. Μία από αυτές είναι και οι συχνές κολπίτιδες. Η ανάγκη αντιμετώπισής τους είναι κάτι περισσότερο από επιτακτική, γιατί, παρόλο που θεωρούνται «εύκολες» στη θεραπευτική αντιμετώπιση, εντούτοις, αν δεν προσεχθούν, μπορεί να εξελιχθούν σε σαλπινγίτιδα ή να δημιουργήσουν συνθήκες υπογονιμότητας.

Για να αποφευχθεί αυτό θα πρέπει:

1. Να μη μένετε για ώρες με το βρεγμένο μαγιό και να έχετε πάντα ένα δεύτερο στην τσάντα σας, για να το αλλάζετε.

2. Να επιλέγετε βαμβακερά εσώρουχα.

3. Να αποφεύγετε τα στενά και συνθετικά ρούχα.

4. Να πίνετε πολύ νερό και να αποφεύγετε την πολύωρη έκθεση στον ήλιο.

5. Να πλένετε και να σιδερώνετε καλά τα μαγιό και τις πετσέτες θαλάσσης.

Επίσης, χρειάζεται:

Καλό πλύσιμο και κένωση της ουροδόχου κύστης μετά τη σεξουαλική επαφή.

Συχνό πλύσιμο και καλή υγιεινή του σώματος με προϊόντα ειδικά για την ευαίσθητη περιοχή.

Εάν χρησιμοποιείτε ταμπόν, να το αλλάζετε πολύ συχνότερα από ό,τι τον χειμώνα. Όσο για τη χρήση του στην παραλία, να το αλλάζετε κάθε φορά που βγαίνετε από το νερό.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Το κύριο σύμπτωμα της μυκητιασικής κολπίτιδας είναι ο κνησμός. Το έκκριμα είναι λευκού χρώματος και θυμίζει το τυρί τύπου cottage. Συχνά υπάρχει, επίσης, ερυθρότητα των έξω γεννητικών οργάνων.

Πώς θεραπεύεται;

Η μυκητιασική κολπίτιδα θεραπεύεται με φάρμακα χορηγούμενα τοπικά (κολπικές κρέμες, κολπικά υπόθετα), όπως μικοναζόλη, κλοτριμαζόλη, ισοκοναζόλη και άλλα, ή από το στόμα, όπως ιτρακοναζόλη, φλοκοναζόλη και άλλα. Η θεραπεία από το στόμα θεωρείται γενικά προτιμότερη, καθώς το φάρμακο φτάνει μέσω της κυκλοφορίας του αίματος σε ιστούς που δεν φτάνουν τα τοπικά χορηγούμενα. Η μυκητίαση είναι συχνά πολύ ενοχλητική και μπορεί να παρουσιάζεται ακόμη και κάθε μήνα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, χρειάζεται αγωγή και στους δύο συντρόφους, για αρκετό καιρό. •



Από τον
Ηλία Μούτσιο
Ειδικό Παθολόγο

Θερμοπληξία:

Τα σημάδια που δεν πρέπει να αγνοούμε

Η θερμοπληξία είναι η υπερθέρμανση (υπερθερμία) του σώματος, δηλαδή η αύξηση της θερμοκρασίας του που μπορεί να φτάσει σε υψηλά και επικίνδυνα επίπεδα. Πρόκειται για μια βαριά και επείγουσα κλινική κατάσταση, που εμφανίζεται συνήθως σε περιόδους καύσωνα και προσβάλλει κυρίως ηλικιωμένα και εξασθενημένα άτομα. Τα συμπτώματά της μπορεί να μοιάζουν με αυτά της καρδιακής προσβολής ή του εγκεφαλικού επεισοδίου.

Πώς λειτουργεί το «εσωτερικό» μας θερμόμετρο

Τα θηλαστικά έχουν έναν θερμορυθμιστικό μηχανισμό που τους επιτρέπει να υπόκεινται σε μεγάλες διακυμάνσεις της εξωτερικής θερμοκρασίας, διατηρώντας τη θερμοκρασία του σώματός τους σταθερή. Αυτό σημαίνει ότι στο εξωτερικό περιβάλλον μπορεί μεν η θερμοκρασία να είναι +40 ή -40 βαθμούς Κελσίου, αλλά οι εσωτερικοί ιστοί του σώματος διατηρούνται σε θερμοκρασία 36,6-37,1 βαθμών Κελσίου. Όταν το περιβάλλον είναι κρύο, το σώμα παράγει θερμότητα για να παραμείνει ζεστό, ενώ όταν το περιβάλλον είναι θερμό, το σώμα αποβάλλει θερμότητα για να μην ανεβεί η θερμοκρασία του (το σώμα αποβάλλει θερμότητα περιο-



ρίζοντας τις καύσεις του, διευρύνοντας τα μικρά αγγεία, αυξάνοντας την εφίδρωση και επιταχύνοντας την αναπνοή).

Υψηλή θερμοκρασία, υγρασία και άπνοια προϋποθέσεις για θερμοπληξία

Ο θερμορυθμιστικός μηχανισμός έχει έδρα τον εγκέφαλο και μερικές φορές αποκαλείται απλά «θερμοστάτης». Κάποιες φορές, όμως, αυτός ο μηχανισμός μπορεί να μπλοκάρει και να υπάρξει υπερθερμία ή υποθερμία. Ένας τρόπος που μπορεί να συμβεί υπερθερμία είναι η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο (ηλίαση).

Το τρίπτυχο «υψηλή θερμοκρασία-υψηλή ατμοσφαιρική υγρασία-άπνοια» συνιστά την προϋπόθεση της θερμοπληξίας.

Ποιοι είναι επιρρεπείς

Από τη δεκαετία του 1980 και μετά, τα μέσα ενημέρωσης υιοθέτησαν τον όρο «καύσωνας», υπονοώντας θερμοκρασίες που μπορεί να προκαλέσουν θερμοπληξία.

Επιρρεπείς σε θερμοπληξία, εκτός από τα ηλικιωμένα άτομα, είναι οι ασθενείς που λαμβάνουν αγγειοδιασταλτικά και διουρητικά φάρμακα, δηλαδή τα άτομα που πάσχουν από αρτηριακή υπέρταση, καρδιακή ανεπάρκεια, καθώς και όσα πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.

Προδιαθεσικοί παράγοντες για εκδήλωση θερμοπληξίας

- ▶ Ηλικία άνω των 65 ετών
- ▶ Καρδιακή ανεπάρκεια, νεφρική ανεπάρκεια, ηπατική δυσπραγία
- ▶ Χρήση αλκοόλ ή κατασταλτικών φαρμάκων
- ▶ Χρήση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων, φαινοθειαζινών, αντιπαρκινσονικών κτλ.
- ▶ Ιστορικό παλαιότερης θερμοπληξίας
- ▶ Παχυσαρκία
- ▶ Εργασία υπό πολύ υψηλή θερμοκρασία περιβάλλοντος





Ειδικές συμβουλές για τους καρδιοπαθείς

Εάν είστε καρδιοπαθείς, ηλικίας άνω των 50 ή υπέρβαροι, μπορεί να χρειαστεί να λάβετε ειδικές προφυλάξεις στη ζέστη. Ορισμένα φάρμακα για την καρδιά, όπως οι β-αποκλειστές, οι αναστολείς του ΜΕΑ, οι αναστολείς των διαύλων ασβεστίου και τα διουρητικά, μπορεί να επιτείνουν την αντίδραση του οργανισμού στη ζέστη. Ωστόσο είναι σημαντικό να συνεχίσετε να παίρνετε τα φάρμακά σας. Για τυχόν μεταβολές, συνηγορηθείτε με τον γιατρό σας.

Ακόμα κι αν δεν είναι σε φαρμακευτική αγωγή, οι ηλικιωμένοι πρέπει επίσης να λαμβάνουν προφυλάξεις στη ζέστη. Αν είστε άνω των 50 ετών, μπορεί να μην αντιλαμβάνεστε ότι είστε διψασμένοι και, αν είστε έξω, είναι σημαντικό να πίνετε νερό ακόμη κι αν νομίζετε ότι δεν το χρειάζεστε.

Επειδή η έντονη άσκηση σε θερμό και υγρό περιβάλλον μπορεί να οδηγήσει σε θερμική καταπόνηση, θερμοπληξία και συναφείς επιπλοκές, θα πρέπει να γνωρίζετε τα σημάδια του κινδύνου, για να μπορείτε να προφυλαχθείτε.

Τα συμπτώματα που πρέπει να μας ανησυχήσουν για θερμοπληξία

Πρώτο σύμπτωμα, συνήθως, είναι οι κράμπες, λόγω της απώλειας αλάτων. Μπορεί να εμφανισθούν ζάλη, σύγχυση, πονοκέφαλος, ναυτία και εμετός. Επίσης, μπορεί να παρατηρηθούν παραλήρημα, σπασμοί και κάποιες φορές πλήρης απώλεια αισθήσεων. Το δέρμα είναι καυτό, ερυθρό και ξηρό, ο πυρετός μπορεί να φτάνει τους 41 βαθμούς Κελσίου, η αναπνοή είναι γρήγορη, ενώ ο σφυγμός εξασθενεί προοδευτικά.

Κίνδυνος για την ίδια τη ζωή

Σε βαριά θερμοπληξία, ο ασθενής παθαίνει μαζική καταστροφή των μυών, νεφρική και αναπνευστική ανεπάρκεια έως και πνευμονικό οίδημα. Ο καρδιακός ρυθμός διαταράσσεται, όπως και η πήξη του αίματος. Σε προχωρημένα στάδια, μπορεί να παρατηρηθεί ακόμη και εγκεφαλοπάθεια, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε κώμα, ενώ ο θάνατος σε αυτές τις συνθήκες είναι πολύ πιθανός. Αναφέρεται 25% θνητότητα των πασχόντων.

Πρόληψη της θερμοπληξίας με απλές συμβουλές

Η θερμοπληξία, παρόλο που μπορεί να αποβεί μοιραία ή να προκαλέσει

μόνιμες βλάβες, είναι δυνατόν να προληφθεί σχετικά εύκολα:

Καταναλώνουμε άφθονα υγρά, τρώμε πολλά φρούτα και σαλάτες, περιορίζουμε τη ζάχαρη και τα οινοπνευματώδη. Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο και φροντίζουμε την κάλυψη του σώματος με ανοιχτόχρωμα, άνετα, βαμβακερά ρούχα και την κάλυψη της κεφαλής με καπέλο.

Όταν υποψιάζεστε ότι κάποιος δικός σας άνθρωπος εμφανίζει θερμοπληξία

- ▶ Μεταφέρετε τον πάσχοντα άμεσα σε δροσερό μέρος
- ▶ Αφαιρείτε τα βαριά ρούχα
- ▶ Τοποθετείτε ψυχρά επιθέματα
- ▶ Αν είναι εφικτό, χορηγείτε άφθονα υγρά
- ▶ Διακομίζετε τον πάσχοντα στον πλησιέστερο υγειονομικό σχηματισμό

Τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης είναι:

- ▶ Πονοκέφαλος
- ▶ Έντονη εφίδρωση
- ▶ Κρύο, υγρό δέρμα, ρίγη
- ▶ Ζάλη ή λιποθυμία (συγκοπή)
- ▶ Αδύναμος και γρήγορος σφυγμός
- ▶ Μυϊκές κράμπες
- ▶ Γρήγορη, ρηχή αναπνοή
- ▶ Ναυτία, έμετος ή και τα δύο



Από τη **Γεωργία Καπόλη**
Κλινική Διαιτολόγο-Διατροφολόγο,
MSc Επιστημονική Διευθύντρια του Κέντρου
Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού
Ελέγχου ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Νεμέας,
www.logodiatrofis.gr



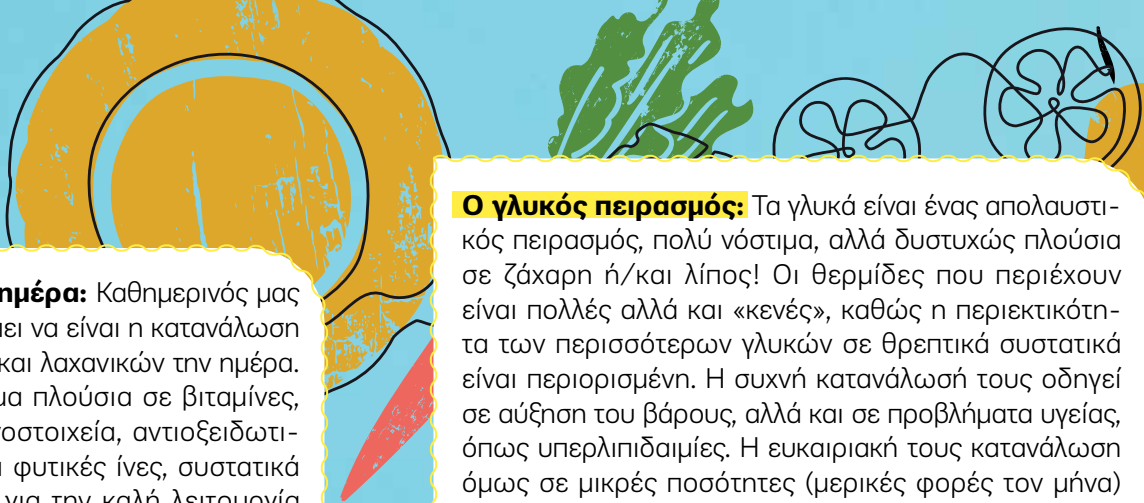
Έξυπνα tips
για να κατέβει
σωστά...

η ζυγαριά


Η καλοκαιρία έχει κάνει, πλέον, αισθητή την παρουσία της και η ανησυχία μας για τα περιττά κιλά και τη γενικότερη εικόνα του σώματός μας «χτυπάει κόκκινο». Αν και το ιδανικό είναι να προσέχουμε τη διατροφή μας και να ασκούμε όλο τον χρόνο, η αλήθεια είναι ότι βλέπουμε τα ανεπιθύμητα παχάκια περισσότερο την άνοιξη και θέλουμε να τα αντιμετωπίσουμε άμεσα! Οι εξαντλητικές δίαιτες, τα χάπια, τα ροφήματα, οι κρέμες, καθώς και άλλα μέσα αδυνατίσματος, που κυκλοφορούν ευρέως στην αγορά, προτιμώνται από τους περισσότερους, καθώς υπόσχονται «μαγικά» και γρήγορα αποτελέσματα. Αυτό όμως που συνήθως πετυχαίνουν είναι παροδικό και, κάποιες φορές, ακόμη και επιβλαβερικό για την υγεία.

Παρακάτω ακολουθούν μερικά έξυπνα διατροφικά tips που καλό είναι να γνωρίζουμε για να χάσουμε τα κιλά μας με σωστό αλλά και υγιεινό τρόπο:

Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται: Το πρωινό έχει χαρακτηριστεί το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας. Παρ' όλα αυτά, είναι και το γεύμα που οι περισσότεροι συστηματικά παραλείπουμε. Στα αγγλικά το πρωινό λέγεται "breakfast", δηλαδή «διακοπή της νηστείας», αφού είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας, που μας εφοδιάζει με ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για να αντεπεξέλθουμε στις πρωινές μας δραστηριότητες. Επίσης, οργανώνει τα γεύματα της υπόλοιπης μέρας, καθώς ένα καλό πρωινό θα μας βοηθήσει να αποφύγουμε το πρόχειρο, και συνήθως λιπαρό, δεκατιανό, π.χ. μια τυρόπιτα. Ας αφιερώσουμε, λοιπόν, μερικά λεπτά το πρωί για να ετοιμάσουμε ένα τoστ ολικής άλεσης με μία φέτα τυρί light ή ένα μολ μπητριακών ολικής άλεσης με γάλα ή δύο φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι.



Πέντε την ημέρα: Καθημερινός μας στόχος πρέπει να είναι η κατανάλωση 5 φρούτων και λαχανικών την ημέρα. Είναι τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά, αλλά και φυτικές ίνες, συστατικά απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Ταυτόχρονα, έχουν χαμηλές θερμίδες και καθόλου λίπος, χαρακτηριστικά που τα κάνουν σύμμαχους μιας ισορροπημένης διατροφής. Ένα υγιεινό σνακ μπορεί να είναι 2 δροσιστικά φρούτα της αρεσκείας μας ή ένας χυμός φρούτων ή μια φρουτοσαλάτα με λίγο γιαούρτι, ενώ κάθε κύριο γεύμα καλό είναι να συνοδεύεται και από μια πολύχρωμη σαλάτα, που βοηθάει στο αίσθημα του κορεσμού (προσοχή ωστόσο στην ποσότητα του ελαιόλαδου).



Αλκοόλ με μέτρο: Το αλκοόλ, γενικά, αποδίδει 7 θερμίδες ανά γραμμάριο, πολύ κοντά στο λίπος, που δίνει 9 θερμίδες ανά γραμμάριο. Όσο πιο βαρύ το ποτό, λοιπόν, τόσο περισσότερες και οι θερμίδες, ειδικά όταν συνοδεύεται από αναψυκτικό. Ενδεικτικά, ένα ουίσκι ή ένα τζιν –που θεωρείται και «διαιτητικό»– περιέχει τουλάχιστον 150 θερμίδες, όσες περίπου κι ένα στήθος κοτόπουλου! Βέβαια, το αλκοόλ σε μέτριες ποσότητες είναι ευεργετικό για την υγεία, ειδικά το κόκκινο κρασί, το οποίο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά. Τα αλκοολούχα ποτά, λοιπόν, μπορούν να έχουν θέση στο διαιτολόγιό μας, αλλά με σύνεση, καθώς σε μεγάλες ποσότητες παύουν να είναι καλά για την υγεία και παράλληλα περιέχουν πολλές θερμίδες, που εύκολα ξεγελούν, αφού είναι σε υγρή μορφή.

Ο γλυκός πειρασμός: Τα γλυκά είναι ένας απολαυστικός πειρασμός, πολύ νόστιμα, αλλά δυστυχώς πλούσια σε ζάχαρη ή/και λίπος! Οι θερμίδες που περιέχουν είναι πολλές αλλά και «κενές», καθώς η περιεκτικότητα των περισσότερων γλυκών σε θρεπτικά συστατικά είναι περιορισμένη. Η συχνή κατανάλωσή τους οδηγεί σε αύξηση του βάρους, αλλά και σε προβλήματα υγείας, όπως υπερλιπιδαιμίες. Η ευκαιριακή τους κατανάλωση όμως σε μικρές ποσότητες (μερικές φορές τον μήνα) μπορεί να έχει θέση σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, καθώς δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα, αλλά «καλές» και «κακές» ποσότητες.



Η εύκολη λύση δεν είναι πάντα η καλύτερη:

Το χαρακτηριστικό των ημερών μας είναι οι γρήγοροι ρυθμοί. Στο τέλος μιας δύσκολης ημέρας, το μόνο που σκεφτόμαστε είναι να καθίσουμε στον καναπέ, να χαλαρώσουμε και, φυσικά, να παραγγείλουμε φαγητό απέξω, εύκολα και γρήγορα. Δυστυχώς, όμως, τα φαγητά αυτά είναι συνήθως πλούσια σε θερμίδες, λιπαρά –και μάλιστα κορεσμένα– και αλάτι, όλα συστατικά που έχουν ενοχοποιηθεί, κατά καιρούς, για την ανάπτυξη διαφόρων προβλημάτων υγείας. Φυσικά και θα υπάρξουν μέρες που θα παραγγείλουμε κάτι. Ωστόσο, καλό είναι να περιορίζουμε την κατανάλωση του έτοιμου φαγητού όσο μπορούμε.

Η άσκηση να γίνει τρόπος ζωής: Η άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι μιας επιτυχημένης προσπάθειας απώλειας βάρους. Αντισταθμίζει την ελάττωση του μεταβολισμού που προκαλείται από μια υποθερμιδική διατροφή μέσω διατήρησης ή/και αύξησης της μυϊκής μάζας, που είναι μεταβολικά ενεργή. Επιπλέον, συμβάλλει στην ταχύτερη απώλεια κιλών και λίπους, προσφέρει τόνωση και γράμμωση στα «δύσκολα» σημεία και ενισχύει την καρδιοαναπνευστική υγεία. Το πρόβλημα είναι ότι ο αρχικός ενθουσιασμός μας συνήθως μετριάζεται ή δεν βλέπουμε αρκετά σύντομα αποτελέσματα και τα παρατάμε. Για να μη συμβεί αυτό μπορούμε να ξεκινήσουμε σιγά σιγά. Στην αρχή, θέτουμε μικρούς και ρεαλιστικούς στόχους, όπως είναι τα 30 λεπτά περπάτημα μέτριας έντασης την ημέρα. Πρέπει να μείνουμε πιστοί στην προσπάθειά μας και να βρούμε τον τρόπο άσκησης που πραγματικά μας ταιριάζει, ώστε να τον ακολουθήσουμε μακροχρόνια. Έτσι, όχι μόνο θα χάσουμε κιλά, αλλά και θα διατηρήσουμε το αποτέλεσμα. •

10 απολαυστικές & υγιεινές καλοκαιρινές τροφές

Τα εποχικά φρούτα και λαχανικά γίνονται ο καλύτερος σύμμαχος για τη βελτίωση της υγείας μας, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται στο «ταξίδι» μας για την απώλεια βάρους.



Από τη **Γεωργία Καπώλη**
Κλινική Διαιτολόγο-
Διατροφολόγο,
MSc Επιστημονική Δι-
ευθύντρια του Κέντρου
Διαιτολογικής Υποστήριξης
& Μεταβολικού Ελέγχου
ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Νεμέας,
www.logodiatrofis.gr



Μούρα, φράουλες

Όποιο είδος κι αν προτιμάμε, βατόμουρα, φράουλες κ.ά., αυτά τα καλοκαιρινά φρούτα περιέχουν πολλά σημαντικά θρεπτικά συστατικά και είναι χαμηλά σε θερμίδες. Τα μούρα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (ένα φλιτζάνι έχει 8 γρ. διαιτητικών ινών, που είναι σχεδόν το 1/3 της συνιστώμενης πρόσληψης για τις γυναίκες και 20% της ποσότητας που χρειάζονται οι άνδρες την ημέρα), γεγονός που μας βοηθά να αισθανόμαστε χορτάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, μειώνοντας τον πειρασμό για σνακ ανάμεσα στα γεύματα. Τα μούρα είναι επίσης πλούσια σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνες Β και C.



Αγγούρι

Τα αγγούρια είναι ενυδατικά, δηλαδή ακριβώς ό,τι χρειαζόμαστε στη ζέστη του καλοκαιριού. Επιπλέον, περιέχουν, ενδεικτικά, μόνο 16 θερμίδες ανά φλιτζάνι αγγου-

ριών (150g) σε φέτες. Είναι επίσης νόστιμα σε σούπες, smoothies και σαλάτες. Με 95% νερό, αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη οφέλη.



Αρακάς

Με τα υψηλότερα επίπεδα πρωτεΐνης και σιδήρου από οποιοδήποτε άλλο λαχανικό, ο αρακάς είναι ένα εξαιρετικό υποκατάστατο κρέατος, χωρίς να μας επιβαρύνει με θερμίδες και κορεσμένα λιπαρά.



Ροδάκινο

Τα ροδάκινα είναι ένα από τα φρούτα του καλοκαιριού που μπορούν να ικανοποιήσουν την επιθυμία μας για γλυκό. Ένα μέτριο ροδάκινο περιέχει 39 θερμίδες και είναι πλούσιο σε κάλιο και βιταμίνη C –περιέχει το 15% της ημερήσιας συνιστώμενης αξίας. Το αντιοξειδωτικό βήτα-καροτένιο δίνει στα ροδάκινα τη χρυσή τους απόχρωση και μετατρέπεται από τον οργανισμό σε βιταμίνη Α, η οποία βοηθά στην υγεία των ματιών.



Πιπεριά

Αυτό το καλοκαιρινό λαχανικό είναι χαμηλών θερμίδων, αλλά με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά: με μόνο 37 θερμίδες ανά μέτρια πιπεριά, 1 γρ. πρωτεΐνης και 2 1/2 γρ. φυτικών ινών.



Ντομάτα

Μία μέτρια ντομάτα περιέχει μόλις 32 θερμίδες και 2 γρ. φυτικών ινών. Οι ντομάτες αποτελούν μια καλή πηγή βιταμινών και μετάλλων, όπως βιταμίνη C, κάλιο και λυκοπένιο. Το τελευταίο είναι ένα αντιοξειδωτικό που προστατεύει από τις βλάβες του ήλιου, χαρίζοντας υγιή λάμψη στην επιδερμίδα.



Καρπούζι

Περιέχοντας 92% νερό, το καρπούζι μάς χορταίνει χωρίς να μας παχαίνει. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, όπως το λυκοπένιο και η βιταμίνη C.



Κολοκύθι

Ένα φλιτζάνι (150 γρ.) κολοκυθάκια σε φέτες είναι χαμηλό σε θερμίδες (17) και υδατάνθρακες (3 γρ.) και πλούσιο σε κάλιο, βιταμίνες Α, C και ασβέστιο. Επιπλέον, το κολοκύθι είναι γεμάτο με ριβοφλαβίνη, μια βιταμίνη που ανήκει στο σύμπλεγμα των βιταμινών Β, απαραίτητη για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και για τη μετατροπή των υδατανθράκων σε ενέργεια, συμβάλλοντας στη βελτίωση του μεταβολισμού. Μπορούμε να δοκιμάσουμε σαλάτα ζυμαρικών με κόκκινες πιπεριές, κολοκυθάκια και καλαμπόκι.



Παντζάρι

Η υψηλή περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες μάς κρατά χορτάτους για ώρες. Περιέχει επίσης βεταΐνη, ένα μικροθρεπτικό συστατικό που απενεργοποιεί τα γονίδια που είναι υπεύθυνα για το κοιλιακό λίπος και την αντίσταση στην ινσουλίνη.



Πεπόνι

Έρευνα του USDA έδειξε ότι το πεπόνι είναι ένα από τα πιο χορταστικά φρούτα. Η κατανάλωση μισού φλιτζανιού μπορεί να μειώσει την πείνα για δύο ώρες. Είναι επίσης εξαιρετικά πλούσιο σε βιταμίνη Α, η οποία είναι γνωστό ότι εμποδίζει τη συσσώρευση πλάκας στις αρτηρίες.

Ενδεικτικό διατροφολόγιο

ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωινό: γάλα και 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως με σιτάρι και βρώμη και 1 κ.σ. βατόμουρα, καφές στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 3 φιστίκια Βραζιλίας και 2 φέτες πεπόνι.

Μεσημεριανό: 2 αυγά βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο και σαλάτα μπρόκολο, 1 μερίδα γραβιέρα.

Απογευματινό: 1 γιαούρτι με κανέλα και 10 κεράσια.

Βραδινό: 1 τoστ με ψωμί Ζέας, τυρί, ντοματίνια, αγγούρι και 2 φέτες αβοκάντο και 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης.

ΤΡΙΤΗ

Πρωινό: 1 κ.γ. ταχίνι με μέλι και 1 φέτα ψωμί πολύσπορο και 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, καφές στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 1 γιαούρτι με κανέλα και καρπούζι.

Μεσημεριανό: 1 μερίδα αρακά και 1 μερίδα τυρί και 6 ελιές.

Απογευματινό: 1 φρυγανιά σικάλεως και γραβιέρα και 1 φλ. πράσινο τσάι.

Βραδινό: τόνος σε λάδι ή νερό και σαλάτα ρόκα-ντοματίνια, αγγούρι και 2 παξιμάδια χαρουπιού και μισό αβοκάντο.

ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρωινό: γάλα και 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως με σιτάρι και βρώμη, καφές στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 1 γιαούρτι με κανέλα και 1 ροδάκινο.

Μεσημεριανό: 1 μερίδα ψάρι ψητό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο και ψητά λαχανικά (κολοκύθι, πιπεριές).

Απογευματινό: smoothie με ρόφημα αμυγδάλου, πεπόνι, βερίκοκο.

Βραδινό: τoρτίγια ολικής αλέσεως με τυρί και ντοματίνια, αγγούρι, 2 φέτες αβοκάντο.

ΠΕΜΠΤΗ

Πρωινό: 1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ. γλ. μέλι και ταχίνι ολικής αλέσεως και 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 1 φέτα ανανά και 1 ροδάκινο.

Μεσημεριανό: γεμιστές πιπεριές με καστανό ρύζι και 1 μερίδα τυρί και 4 ελιές.

Απογευματινό: 1 γιαούρτι με κανέλα και 5 ανάλατα αμύγδαλα και 1 φέτα πεπόνι.

Βραδινό: ομελέτα με μανιτάρια και σαλάτα ντομάτα-αγγούρι και 2 παξιμάδια χαρουπιού.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωινό: γάλα και 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως με σιτάρι και βρώμη και 1 κ.σ. βατόμουρα, καφές στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 5 καρύδια και 1 φέτα καρπούζι.

Μεσημεριανό: 1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές και παντζάρια.

Απογευματινό: smoothie με ρόφημα αμυγδάλου, πεπόνι, βερίκοκο.

Βραδινό: ντάκος με παξιμάδι κριθινο, ανθότυρο, ντομάτα, 5-6 ελιές.

ΣΑΒΒΑΤΟ

Πρωινό: 2 ρυζογκοφρέτες με φυστικοβούτυρο και μέλι και 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 1 ροδάκινο και 10 ανάλατα αμύγδαλα.

Μεσημεριανό: σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια, κολοκύθια, ντοματίνια, τόνο.

Απογευματινό: 1 γιαούρτι 2% και 1 φέτα καρπούζι.

Βραδινό: 1 αυγό βραστό και τυρί και σαλάτα ντομάτα, αγγούρι, 2 παξιμάδια χαρουπιού, μισό αβοκάντο.

ΚΥΡΙΑΚΗ

Πρωινό: 1 ποτήρι χυμό και 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, καφές στιγμιαίος.

Δεκατιανό: 10 ανάλατα αμύγδαλα και 1 φέτα καρπούζι.

Μεσημεριανό: 1 μερίδα κοτόπουλο ψητό και χόρτα βραστά, 4-6 ελιές.

Απογευματινό: smoothie με ρόφημα αμυγδάλου, πεπόνι, βερίκοκο.

Βραδινό: τoρτίγια ολικής αλέσεως με τυρί και ντοματίνια, αγγούρι, 2 φέτες αβοκάντο. •



Ακολουθώντας μερικές απλές συμβουλές, μπορούμε να διατηρήσουμε το πρόσωπό μας ενυδατωμένο και λαμπερό κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού:

1.

Η κατάλληλη καθημερινή ρουτίνα φροντίδας του προσώπου είναι απαραίτητη. Αυτή περιλαμβάνει τον καθαρισμό πρωί και βράδυ με ένα ήπιο καθαριστικό προϊόν που δεν ξηραίνει την επιδερμίδα. Έπειτα, εφαρμόζουμε ένα ενυδατικό και αντηλιακό προϊόν πριν από την έκθεση στον ήλιο.

**2.**

Το νερό είναι ο καλύτερος φίλος της επιδερμίδας μας, επομένως πρέπει να πίνουμε αρκετή ποσότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η ενυδάτωση από μέσα βοηθά στη διατήρηση της ελαστικότητας της επιδερμίδας και στην αντιμετώπιση της ξηρότητας που μπορεί να προκύψει λόγω των πολύ υψηλών θερμοκρασιών.

3.

Η εφαρμογή μάσκας ενυδάτωσης μία φορά την εβδομάδα μπορεί να προσφέρει φρεσκάδα και ενυδάτωση στην επιδερμίδα. Μια μάσκα με συστατικά όπως υαλουρονικό οξύ, αλόη βέρα και βιταμίνη E θα βοηθήσει στην ενίσχυση της ενυδάτωσης και της θρέψης της επιδερμίδας.

**4.**

Η προστασία του προσώπου μας από τον ήλιο είναι πολύ σημαντική. Η έκθεση στις υπεριώδεις ακτίνες μπορεί να προκαλέσει ξηρότητα και αφυδάτωση της επιδερμίδας. Επιλέγοντας ένα αντηλιακό προϊόν με υψηλό δείκτη προστασίας και εφαρμόζοντάς το τακτικά, μπορούμε να προφυλάξουμε το πρόσωπό μας από τις αρνητικές επιπτώσεις του ηλιακού φωτός.

5.

Η σωστή διατροφή μπορεί να συμβάλει στην ενυδάτωση του προσώπου. Η κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών που περιέχουν υψηλά επίπεδα νερού, όπως είναι το αγγούρι, το καρπούζι και το μαρούλι, μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της ενυδάτωσης.

6.

Η αποφυγή της μακρόχρονης παραμονής σε κλιματιζόμενους χώρους και η χρήση ενυδατικής κρέμας είναι σημαντικοί παράγοντες για τη διατήρηση της ενυδάτωσης του προσώπου. Ο κλιματισμός μπορεί να αφαιρέσει την υγρασία από τον αέρα, οδηγώντας σε αφυδάτωση της επιδερμίδας.

Με την τήρηση των παραπάνω συμβουλών, μπορούμε να διατηρήσουμε το πρόσωπό μας ενυδατωμένο και υγιές κατά τη διάρκεια των ζεστών μηνών του καλοκαιριού. •

Υγιές δέρμα όλη τις εποχές

Η σωστή ενυδάτωση της επιδερμίδας μας είναι κρίσιμη για την υγεία αλλά και για την εμφάνισή της κατά τους ζεστούς μήνες του καλοκαιριού. Καθώς εκτίθεται στον ήλιο και σε άλλα φυσικά στοιχεία, η ενυδάτωση της αποτελεί το θεμέλιο για τη διατήρηση της υγείας και της φρεσκάδας της.



Ο καλύτερος φίλος της επιδερμίδας σας!

Προϊόν με οργανική Aloe Vera
και 100% φυσικά συστατικά!

Ενυδατώνει, μαλακώνει, βοηθάει στην
ελαστικότητα του ξηρού και ταλαιπωρημένου
δέρματος και προσφέρει ανακούφιση από τα
ηλιακά εγκαύματα!



**NEA
ΦΟΡΜΟΥΛΑ**

200ml

100ml



για τη φροντίδα
του τριχωτού της
κεφαλής



για τα ευαίσθητα
δέρματα



για τα ηλιακά
εγκαύματα



για μετά το
ξύρισμα



για τις φουσκάλες
του δέρματος



για τα τσιμπήματα
εντόμων

- ΧΩΡΙΣ συντηρητικά
- ΧΩΡΙΣ Parabens, SLS, SLES χρωστικές, αρώματα
- Κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος
- Ελεγμένο δερματολογικά & μικροβιολογικά





Από τη
Μυρτώ Χιονά
Ιδιοκτήτρια Massaha Wellness,
χώρου εναλλακτικών θεραπειών

Μαύρισμα:

5+1
μυστικά

για να είναι
επιτυχημένο
και ασφαλές

Μαυρισμένο δέρμα, φοίνικες, αεράκι και ηλιοκαμένη λάμψη... Ένας καλοκαιρινός στόχος για πολλούς! Πρέπει όμως να θυμόμαστε ότι προέχει η ασφάλεια της επιδερμίδας μας. Κι επειδή υποστηρίζουμε, πάνω από όλα, τη φυσική περιποίηση της επιδερμίδας, και γενικότερα τη φυσική ομορφιά, οι συμβουλές μας έχουν στόχο να επιτύχουμε ένα υγιές και φυσικό μαύρισμα, με ασφάλεια.

Απολέπιση

Πρέπει να βρίσκεται στην κορυφή της λίστας προετοιμασίας μας πριν από το μαύρισμα. Η απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων του δέρματος, μέσω μιας απαλής απολέπισης, εξασφαλίζει έναν ομοιόμορφο «καμβά» για το μαύρισμά μας, αποτρέποντας την ανομοιομορφία και βοηθώντας στην επίτευξη ενός πιο ομοιόμορφου μαυρίσματος, με μεγαλύτερη διάρκεια. Είναι καλύτερο να κάνουμε απολέπιση μία μέρα πριν από το μαύρισμα, για να αποφύγουμε τον ερεθισμό του δέρματος.

Ενυδάτωση

Άλλος ένας βασικός παράγοντας, όχι μόνο για την υγεία μας γενικότερα, αλλά και για τη διατήρηση ενός όμορφου μαυρίσματος. Η πλήρης ενυδάτωση της επιδερμίδας μας, μετά την απολέπιση και πριν από το μαύρισμα, βοηθά στην πρόληψη της ξηρότητας που μπορεί να προκύψει από την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία. Μια καλά ενυδατωμένη επιδερμίδα θα απορροφήσει και θα διατηρήσει καλύτερα το χρώμα, οδηγώντας σε ένα ομοιόμορφο μαύρισμα, που ξεθωριάζει με χάρη με την πάροδο του χρόνου. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε συνήθως ξηρές περιοχές, όπως αγκώνες, γόνατα και αστραγάλους, καθώς αυτές τείνουν να απορροφούν περισσότερο χρώμα.

Αντηλιακό

Είναι η «ασπίδα» μας ενάντια στις σκληρές επιπτώσεις του ήλιου. Πάντα να απλώνουμε ένα γενναιόδωρο στρώμα αντηλιακής κρέμας, για να προστατεύσουμε αυτά τα πολύτιμα κύτταρα του δέρματος από τη βλάβη της υπεριώδους ακτινοβολίας. Ο ήλιος, ενώ αποτελεί πηγή βιταμίνης D και ζεστασίας, εκπέμπει υπεριώδεις ακτίνες (UV), που μπορούν να προκαλέσουν σημαντική βλάβη στα κύτταρα του δέρματός μας.

Ποιο να προτιμήσουμε;

Η επιλογή του σωστού SPF (Δείκτη Αντηλιακής Προστασίας) παίζει επίσης κρίσιμο ρόλο

στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας της επιδερμίδας μας κάτω από τον ήλιο. Οι δερματολόγοι συνιστούν συχνά τη χρήση αντηλιακού με τουλάχιστον SPF 30, το οποίο αποκλείει περίπου το 97% των ακτίνων UVB. Ωστόσο, εάν έχουμε ανοιχτόχρωμο δέρμα (λιγότερη μελανίνη) ή είμαστε επιρρεπείς σε εγκαύματα, η επιλογή προϊόντων με υψηλότερο SPF μπορεί να προσφέρει πρόσθετη προστασία.

Καθένας θέλει τον χρόνο του...

Η κατανόηση του τύπου της επιδερμίδας μας είναι ζωτικής σημασίας. Ας ξεκινήσουμε αργά και ας αυξήσουμε σταδιακά την έκθεσή μας στον ήλιο. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στο δέρμα μας να προσαρμοστεί, μειώνοντας τον κίνδυνο ηλιακού εγκαύματος και εξασφαλίζοντας ένα ομοιόμορφο, φυσικό μαύρισμα. Μια βασική αρχή για ασφαλές μαύρισμα είναι η υπομονή: Περιορίζουμε, στην αρχή, την έκθεσή μας στον ήλιο σε σύντομες περιόδους (20-30 λεπτά εάν έχουμε ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα) και στη συνέχεια προσθέτουμε, σταδιακά, περισσότερο χρόνο, καθώς αναπτύσσεται το μαύρισμά μας. Αυτή η σταδιακή προσέγγιση δίνει στα κύτταρα του δέρματός μας περισσότερο χρόνο ώστε να παράξουν μελανίνη, τη χρωστική ουσία που δίνει το χρώμα του και παρέχει κάποια προστασία από τις ακτίνες UV.

Είναι θέμα timing

Οι καλύτερες ώρες για να απολαύσουμε τον ήλιο με ασφάλεια είναι πριν το μεσημέρι ή μετά τις 3 μ.μ. Γιατί αυτές οι συγκεκριμένες ώρες; Γιατί, κατά τη διάρκεια αυτών των ωρών, η ένταση της υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου είναι σημαντικά χαμηλότερη σε σύγκριση με το μεσημέρι, όταν κορυφώνεται. Το πρωί και αργά το απόγευμα, είναι λιγότερο πιθανό να εκθέσουμε τον εαυτό μας σε επιβλαβή επίπεδα UV, που προκαλούν εγκαύματα και συμβάλλουν στον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος, με την πάροδο του χρόνου.

Δεν ξεχνάμε, επίσης, να ενυδατώνουμε την επιδερμίδα μας: κατά τη διάρκεια της ηλιοθεραπείας, πίνοντας άφθονο νερό, αλλά και μετά, με μια καλή λοσιόν. •

Summer
vibes

15 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024 - 31 ΙΟΥΛΙΟΥ 2024

A-DERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VÉGÉTAL

APIVITA

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CAUDALÍE

DUCRAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

FREZYDERM

ΕΠΙΔΕΙΞΗ
KLORANE

KORRES

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LIERAC
H FARMACIA DEL DERMATOLOGO

VICHY
LABORATOIRES

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΙΜΩΝ

30%

φθηνότερα
σε σχέση με Π.Α.Τ.

στο 1^ο προϊόν

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΙΜΩΝ

50%

φθηνότερα
σε σχέση με Π.Α.Τ.

στο 2^ο προϊόν

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



ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Ασφαλείς & όμορφοι κάθε εποχή!

APIVITA



30% έκπτωση
50% έκπτωση
+154 ΠΟΝΤΟΙ

EAU THERMALE Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



30% έκπτωση
50% έκπτωση
+173 ΠΟΝΤΟΙ

CAUDALÍE



30% έκπτωση
50% έκπτωση
+207 ΠΟΝΤΟΙ

DUCRAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



30% έκπτωση
50% έκπτωση
+126 ΠΟΝΤΟΙ

FREZYDERM



30% έκπτωση
50% έκπτωση
+190 ΠΟΝΤΟΙ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ KLORANE



30% έκπτωση
50% έκπτωση
+174 ΠΟΝΤΟΙ

KORRES



30% έκπτωση
50% έκπτωση
+157 ΠΟΝΤΟΙ

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



30% έκπτωση
50% έκπτωση
+179 ΠΟΝΤΟΙ

LIERAC
Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ



30% έκπτωση
50% έκπτωση
+236 ΠΟΝΤΟΙ

VICHY
LABORATOIRES



30% έκπτωση
50% έκπτωση
+167 ΠΟΝΤΟΙ

ΕΙΔΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ A-DERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

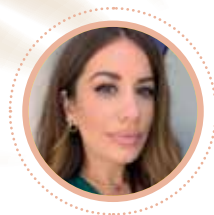


30% έκπτωση
50% έκπτωση
+119 ΠΟΝΤΟΙ



40 Βαθμοί:

«Λιώνει» το κορμί...
αλλά όχι
το μακιγιάζ!



Από τη
Ματίνα Κοκκινέλη
MSc Health Management-
Makeup Artist

Το καλοκαίρι πλησιάζει, οι ζέστες έχουν ήδη ξεκινήσει και το θέμα που απασχολεί εμάς τις γυναίκες είναι... η εφίδρωση στο μακιγιάζ και πώς θα το κάνουμε πιο σταθερό. Για να δημιουργήσουμε μια ματ όψη, πιο ανθεκτική στις υψηλές θερμοκρασίες, είτε ιδρώνουμε εύκολα είτε δυσκολότερα, χρειαζόμαστε μια συγκεκριμένη ρουτίνα:

Καθαρισμός προσώπου

Απαλλάσσουμε την επιδερμίδα μας από την υγρασία, είτε ιδρώνουμε πολύ είτε λιγότερο. Με τη χρήση ενός σωστού καθαριστικού προσώπου, απομακρύνουμε κάθε είδος λιπαρότητας και μακιγιάζ που μπορεί να προϋπάρχουν. Επιλέγουμε ένα καθαριστικό κατάλληλο για τον τύπο της επιδερμίδας μας, για να προχωρήσουμε στην ενυδάτωση.

Ενυδάτωση

Επιλέγουμε ελαφρές κρέμες ημέρας, χωρίς πλούσιες συνθέσεις, κατάλληλες για τον τύπο της επιδερμίδας μας. Αν είναι λιπαρή, και λόγω της υπερβολικής ζέστης του καλοκαιριού γίνεται ακόμη πιο λιπαρή, καλό είναι να χρησιμοποιούμε κρέμες απαλλαγμένες από έλαια, πιο ελαφρές, με ματ υφή. Κάνοντας μια σωστή έρευνα, θα βρούμε κρέμες από αρκετές εταιρείες, που είναι λεπτόρρευστες και ιδανικές για την έντονη εφίδρωση τους καλοκαιρινούς μήνες.

Αντηλιακή προστασία

Η αντηλιακή προστασία είναι το επόμενο

βήμα και το πιο σημαντικό, ειδικά τους μήνες που ο ήλιος καίει περισσότερο και το δέρμα μας είναι εκτεθειμένο, αρκετές ώρες την ημέρα, στον ήλιο. Χρησιμοποιούμε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας, προστατεύοντας την υγεία του δέρματός μας και αποφεύγοντας τις αρνητικές επιπτώσεις του ήλιου. Τα αντηλιακά έχουν την τάση να δημιουργούν λιπαρότητα, όμως υπάρχουν και αντηλιακά που ρυθμίζουν τη λιπαρότητα της επιδερμίδας και δημιουργούν ένα ματ φινιρίσμα. Υπάρχουν και αντηλιακά με χρώμα, με τα οποία μπορούμε να αντικαταστήσουμε το foundation.

Primer

Ένα προϊόν όχι τόσο διαδεδομένο στην καθημερινότητά μας, η χρήση του οποίου γίνεται συχνότερα από τους ειδικούς στο μακιγιάζ. Το primer προετοιμάζει το πρόσωπο να δεχτεί το foundation και να το κρατήσει, όσο το δυνατόν περισσότερο ώρα, αναλλοίωτο.

Foundation

Το φυσικό μακιγιάζ είναι από τα αγα-

πημένα μου: χρησιμοποιούμε oil free foundation, για λιγότερη λιπαρότητα, παίρνουμε μια πολύ μικρή ποσότητα και τη δουλεύουμε πολύ καλά στο πρόσωπό μας μέχρι να αφήσει ένα φυσικό αποτέλεσμα. Δεν χρησιμοποιούμε παχύρρευστες υφές και μεγάλες ποσότητες, καθώς το αποτέλεσμα, όσο περνά η ώρα, θα είναι δυσάρεστο, με αρκετές δυσχρωμίες.

Πούδρα

Για να σταθεροποιηθεί το αποτέλεσμα του foundation, χρησιμοποιούμε μια πούδρα loose, σε μορφή σκόνης και διαφανή, ώστε να μη φαίνεται το πρόσωπό μας πολύ «βαρύ», με υπερβολικό makeup.

Αδιάβροχα προϊόντα

Τα αδιάβροχα προϊόντα έχουν την τιμητική τους: σκιά σε κρεμώδη μορφή, αδιάβροχη μάσκαρα, αδιάβροχα μολύβια ματιών, lip balm και lip gloss. Για τις πρωινές ώρες επιλέγουμε κραγιόν με αντηλιακό δείκτη SPF. Προσοχή όμως: Δεν πρέπει να ξεχνάμε την προστασία των χειλιών μας, που επηρεάζονται εξίσου από τον ήλιο. Τα αδιάβροχα προϊόντα θα μας επιτρέψουν να είμαστε σωστά και όμορφα βαμμένες κατά τη διάρκεια της ημέρας και αν αποφασίσουμε να συνεχίσουμε, για μια βραδινή έξοδο, το αποτέλεσμα δεν θα μας προδώσει με αυτά τα tips. Ας τα ακολουθήσουμε άφοβα!

Fixing spray

Το σπρέι που θα «κλειδώσει» το αποτέλεσμα μας και θα το κάνει άφθογο!

Και ας μην ξεχνάμε:

Το καλοκαίρι, το έντονο μακιγιάζ φέρνει το αντίθετο αποτέλεσμα. Τους καλοκαιρινούς μήνες, θέλουμε να δείχνουμε όμορφες και ανάλαφρες. •

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.

Ήλιος, θάλασσα και γεμάτες...

Καρδιές!



Από την
Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγο-Ομαδική Αναλύτρια

Ο θεός Ήλιος, με το χρυσό του άρμα, που όλοι περίμεναν να εμφανιστεί, να διώξει το σκότος και το κακό, να ανθίσει τη γη και να καρπίσει. Και η θάλασσα του θεού Ποσειδώνα να δίνει μπουνάτσες στα ταξίδια των ανθρώπων. Από αρχαιοτάτων χρόνων, η ηλιοφάνεια και

η ήρεμη θάλασσα συνιστούσαν παράγοντες ευημερίας για έναν τόπο...

Οι ευεργετικές ιδιότητες της θάλασσας οφείλονται στα συστατικά βρώμιο, μαγνήσιο και λίθιο. Το "Vitamin sea" είναι ένας ενδιαφέρων όρος που οι άνθρωποι χρησιμοποιούν συχνά για να περιγράψουν τις θετικές επιπτώσεις που έχει ο χρόνος που περνά κάποιος κοντά στη θάλασσα στη συνολική υγεία. Η θάλασσα έχει συνδεθεί, εδώ και πολύ καιρό, με συναισθήματα ηρεμίας, χαλάρωσης και αναζωογόνησης.

Ο ήχος των κυμάτων στην ακτή και η θαλάσσια αύρα έχουν ηρεμιστική επίδραση στο μυαλό, μειώνοντας το άγχος και προάγοντας τη χαλάρωση. Η παραμονή κοντά στη θάλασσα επιτρέπει στους ανθρώπους να συνδεθούν με τη φύση και να εκτιμήσουν

την ομορφιά της. Αυτή η σύνδεση έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει τα συναισθήματα άγχους και κατάθλιψης. Έτσι, η παραλία προσφέρει ένα ιδανικό περιβάλλον για την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας και του διαλογισμού. Ο ρυθμικός ήχος των κυμάτων μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αποκτήσουν μια αίσθηση εσωτερικής γαλήνης.

Η παρουσία του ήλιου είναι επίσης καταλυτική για τη διάθεση των ανθρώπων. Η θερμοκρασία του φωτός του ήλιου μπορεί να επηρεάσει την παραγωγή των ορμονών που σχετίζονται με τη διάθεση και την αντιμετώπιση του στρες, όπως της σεροτονίνης και της μελατονίνης. Οι ηλιόλουστες ημέρες μπορούν να ενισχύσουν τη χαρούμενη διάθεση και να μειώσουν την κατάθλιψη, αυξάνοντας την ευεξία. Η έκθεση στο φυσικό φως του ήλιου βοηθά επίσης στη ρύθμιση του ύπνου και βελτιώνει την ποιότητά του, προάγοντας την ψυχολογική ευεξία. Επίσης, ο ήλιος είναι η κύρια πηγή βιταμίνης D για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η έκθεση στον ήλιο ενθαρρύνει την παραγωγή βιταμίνης D στο δέρμα, η οποία έχει συνδεθεί με τη βελτίωση της ψυχολογικής υγείας και τη μείωση του κινδύνου κατάθλιψης.

Το κολύμπι, το περπάτημα και το παιχνίδι στην παραλία είναι διασκεδαστικοί τρόποι για να γυμνάσουμε το σώμα μας και να αισθανθούμε και καλύτερα, γιατί η άσκηση μπορεί να μας κάνει χαρούμενους.

Έτσι, λοιπόν, οι παραλίες είναι, συχνά, μέρη κοινωνικής συγκέντρωσης, όπου οι άνθρωποι έρχονται για να χαλαρώσουν, να παίξουν και να απολαύσουν ο ένας την παρέα του άλλου. Η κοινωνική αλληλεπίδραση είναι απαραίτητη για τη συναισθηματική ευεξία και βοηθά στη μείωση των συναισθημάτων μοναξιάς και απομόνωσης. •

Tip

Πρέπει πάντα να λαμβάνουμε υπόψη την ανάγκη προστασίας από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε εγκαύματα και άλλα προβλήματα του δέρματος.

ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ, ΕΧΟΥΜΕ ΤΗ ΛΥΣΗ!

Η σειρά εντομοαπωθητικών προϊόντων SON με τη σφραγίδα της Karabinis Medical, προσφέρει ολοκληρωμένη προστασία και ανακούφιση από τσιμπήματα εντόμων. Διαθέτει προϊόντα που δρουν εντομοαπωθητικά αλλά και προϊόντα που καταπραΰνουν τον κνησμό από τσιμπήματα!



MOSQUITO PROTECTION SPRAY

Άοσμο εντομοαπωθητικό κατάλληλο και για παιδιά

100ml



MOSQUITO PROTECTION LOTION

Άοσμο εντομοαπωθητικό κατάλληλο και για βρέφη

100ml



PROTECTION DIFFUSER

Αποσμητικό χώρου με εντομοαπωθητική δράση

30ml



AFTER BITE GEL

Άμεση ανακούφιση από τσιμπήματα εντόμων

30ml

προστασία & ανακούφιση

Καλοκαιρινές διακοπές...

για πάντα!



Από την
Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγο-Ομαδική Αναλύτρια

Το καλοκαίρι είναι η εποχή των ξεκούραστων ημερών στην παραλία, των ταξιδιών και των νέων εμπειριών. Πέρα από την ανανέωση και την αναζωογόνηση που προσφέρουν, οι καλοκαιρινές διακοπές έχουν και αναμφισβήτητα οφέλη για την υγεία μας:

Είναι μια πολύ καλή ευκαιρία

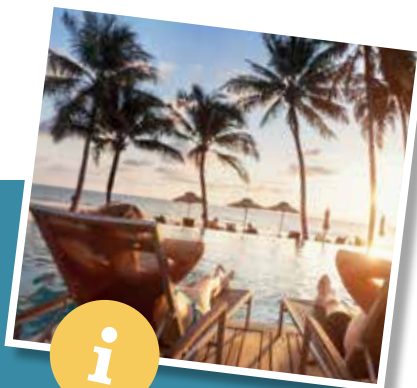
να... απολαύσουμε τον ύπνο. Ο ύπνος αποτελεί θεμέλιο πυλώνα της υγιεινής ζωής και επηρεάζει σημαντικά τη φυσική και ψυχική μας ευεξία. Σύμφωνα με πολλές έρευνες, ο καλός ύπνος συνδέεται με πληθώρα οφελών για την υγεία. Κατά τη διάρκειά του, το σώμα μας ανανεώνεται, επιτρέποντας την ανάπλαση των κυττάρων και την επισκευή των ιστών, βοηθώντας το σώμα να αντιμετωπίσει την καθημερινή φθορά. Επιπλέον, ο επαρκής ύπνος συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, κάνοντάς μας πιο ανθεκτικούς σε λοιμώξεις και ασθένειες, ενώ είναι και σημαντικός για την ανάπτυξη και τη συντήρηση των νευρομυϊκών λειτουργιών, βελτιώνοντας την κινητικότητα και τον συντονισμό. Ο καλός ύπνος συνδέεται ακόμη με βελτιωμένη γνωστική λειτουργία, συμπεριλαμβανομένης της μάθησης, της μνήμης, της προσοχής και της λήψης αποφάσεων.

Μας βοηθούν... να ξεφορτωθούμε το καθημερινό στρες και τις ανησυχίες, να αφήσουμε πίσω τις υποχρεώσεις και να αφιερώσουμε χρόνο στον εαυτό μας, μειώνοντας τα επίπεδα της κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, και βοηθώντας στην ευεξία της καρδιάς μας.

Μας παρέχουν... την ευκαιρία να ασκηθούμε περισσότερο, είτε

με περπάτημα στην παραλία είτε με κολύμπι, ποδηλασία ή εξερεύνηση νέων τόπων. Η φυσική δραστηριότητα είναι σημαντική για την υγεία της καρδιάς, την ευεξία των μυών και τη μείωση του σωματικού λίπους. Ο ικανοποιητικός ύπνος έχει και εδώ τα οφέλη του, γιατί συνδέεται με τον έλεγχο του βάρους, καθώς επηρεάζει τις ορμόνες που ελέγχουν την όρεξη και την πείνα.

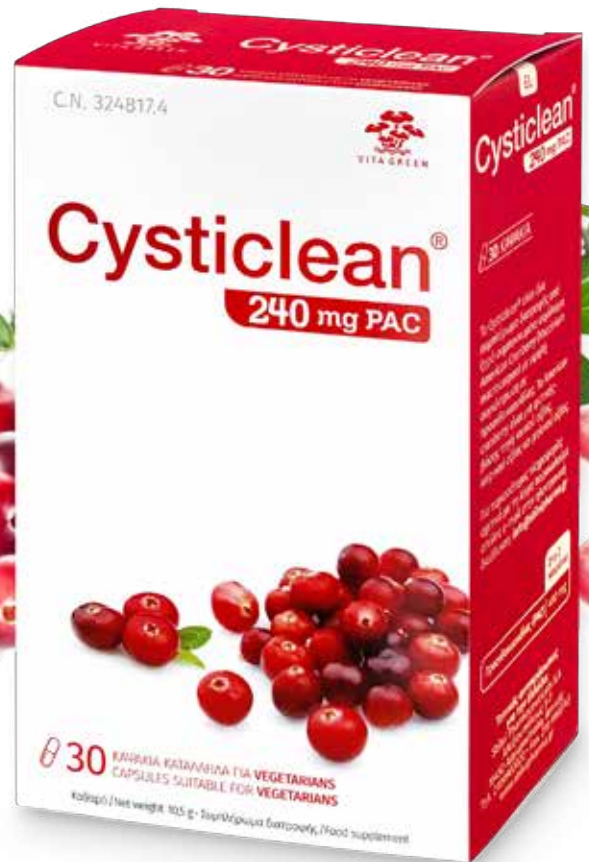
Μας δίνουν... τη δυνατότητα να αποσυνδεθούμε από τη ρουτίνα και να ανανεώσουμε το πνεύμα μας. Η αλλαγή του περιβάλλοντος και η επαφή με νέες κουλτούρες και εμπειρίες μπορούν να μας δώσουν νέα προοπτική και να μας βοηθήσουν να επαναφορτίσουμε τις μπαταρίες μας.



i

Οι διακοπές και ο καλός ύπνος συνιστούν αναπόσπαστα κομμάτια της ποιότητας της ζωής μας. Αξίζει να κάνουμε αυτό το δώρο στον εαυτό μας. •

Για την υγεία του Ουροποιητικού Συστήματος



Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να μην γίνετε υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

Να φυλάσσεται σε μέρος και σε θέση την οποία δεν βλέπουν και δεν προσεγγίζουν τα παιδιά. Τηλέφωνο Κέντρου Δηλητηριάσεων: 210 7793777. Αρ Γνωστοποίησης ΕΟΦ Cysticlean240mg Pac 91318/17-7- 2019 Cysticlean240 mg Pac pro β 116948/1-11-2023. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ



για την υγεία

STILVI PHARMACEUTICALS S.A.

Λ. Ποσειδώνος 18, Καλλιθέα - 17674 Αθήνα

T 210 9902924 / F 210 9902743

email: info@stilvipharma.gr / www.stilvipharma.gr





Summer
is all around!



Από την
Τόνια Καπαρελιώτη
Διαιτολόγο-Διατροφολόγο
Wellness & NLP Coach

Το «κλειδί» της ευτυχίας

Κι αν πραγματικό χειμώνα δεν ζήσαμε φέτος, η προσμονή μας για το καλοκαίρι παραμένει το ίδιο έντονη και δυνατή!

Το καλοκαίρι αποτελεί άλλωστε την πιο αγαπημένη εποχή μικρών και μεγάλων, καθώς προσφέρει χρόνο για την αυτοφροντίδα μας ή μια ευκαιρία αναθεώρησης των στόχων που δεν υλοποιήσαμε μέχρι τώρα.

Τι κάνει όμως πραγματικά το καλοκαίρι μέρος της ευεξίας μας;

Ο ήλιος είναι πάντα η αρχή

Η έκθεση στον ήλιο βελτιώνει τη διάθεσή μας, επιδρώντας θετικά στην παραγωγή ορμονών, όπως η σεροτονίνη. Η συμβολή του ήλιου στη μείωση του στρες και του άγχους είναι, πλέον, αποδεδειγμένη επιστημονικά: 10-15 λεπτά χαλάρωσης κάτω από τον ήλιο, ακόμη και στο μπαλκόνι του σπιτιού μας, μας κάνει να νιώθουμε ότι γεμίσαμε μπαταρίες, κάτι που θα χρειαζόταν ώρες ύπνου για να το πετύχουμε.

Για να μη μιλήσουμε και για την ευκαιρία που έχουμε να συνθέσουμε, επιτέλους, την πολυπόθητη βιταμίνη D από τον ήλιο! Η σημασία της επάρκειας βιταμίνης D έχει γίνει γνωστή τα τελευταία χρόνια, λόγω της μεγάλης συμβολής της στην υγεία μας σε πολλούς τομείς. Ονομάζεται και «βιταμίνη της χαράς», οπότε δεν έχουμε παρά να συλλέξουμε αρκετή από αυτήν, μιας και βρίσκεται σε αφθονία στη φύση.

Προσοχή, όμως, στην έκθεση στον ήλιο: 10-30 λεπτά, δύο-τρεις φορές την εβδομάδα, ανάλογα με τον τύπο του δέρματός μας, αρκούν για την επαρκή απορρόφηση.

Η επαφή με τη θάλασσα συμβάλλει επίσης στην ευεξία μας

Αν καθίσουμε στην παραλία και κλείσουμε τα μάτια μας, ακόμη και οι πιο ενοχλητικοί θόρυβοι, σε λίγα λεπτά, θα μοιάζουν μακρινοί και ο μόνος ήχος θα είναι αυτός των κυμάτων της θάλασσας... Η ρυθμική κίνησή τους μπορεί να ηρεμήσει το μυαλό μας, να μας προκαλέσει μια αίσθηση γαλήνης. Ας μη βιαστούμε να παραπονευθούμε για τους ενοχλητικούς

διπλανούς με τις ρακέτες. Πάντα υπάρχει κάτι στην παραλία που μπορεί να μας ωφελήσει.

Αν έχουμε ήδη χαλαρώσει με τον ήλιο και τη θάλασσα, ιδανικό θα ήταν να ενισχύσουμε αυτό το υπέροχο συναίσθημα με τροφή πλούσια σε... βιταμίνες!

Μια διατροφή που μας... φροντίζει αποτελεί σίγουρα στοιχείο ευεξίας

Ας δώσουμε στον εαυτό μας την ευκαιρία να αποτοξινωθεί και να ενυδατωθεί με φρούτα και λαχανικά. Καλό είναι να έχουμε μαζί μας στην παραλία φρούτα, ξηρούς καρπούς και αρκετό νερό. Οι οργανωμένες παραλίες, βέβαια, σερβίρουν σαλάτες, κομμένα φρούτα και υγιεινά σνακ. Μπορούμε να τα δοκιμάσουμε ή να φτιάξουμε τα δικά μας σνακ πριν φύγουμε από το σπίτι.

Αν έχουμε αποφασίσει να γευματίσουμε στην παραλία, μια τορτίγια με αβοκάντο και αυγό βραστό ή ένας ντάκος με ανθότυρο, ντοματίνια και καροτάκια είναι σίγουρα εύκολες και υγιεινές επιλογές για όλους.

Και αν ακόμη νιώθουμε ότι ένα καλοκαίρι δεν μας φτάνει για να κατακτήσουμε την ευεξία, ίσως δούμε την εποχή αυτή σαν την αρχή της αυτοφροντίδας μας! Πράγματι, δεν αρκεί να θυμόμαστε να φροντίσουμε τον εαυτό μας μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες ή μέσα σε 15 ημέρες των διακοπών, αλλά αν δεν το κάνουμε τώρα, τότε θα το κάνουμε;

Ας κάνουμε, λοιπόν, την αρχή αυτό το καλοκαίρι, αξίζει σε όλους μας!

Καλό καλοκαίρι! •

QUEST

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ

να απολαμβάνεις τη μέρα σου
με πιο λειτουργικό έντερο,
δυνατότερο ανοσοποιητικό
και καλύτερη διάθεση

Άλλαξε κι εσύ τη ζωή σου
με προβιοτικά Biotix
από την Quest.

Ζίτα Δάικα

40
χρόνια

φροντίδα για καλύτερη ζωή



Biotix Ολοκληρωμένη Σειρά
Προβιοτικών Quest



fullbox

Το συμπλήρωμα διατροφής δεν υποκαθιστάει μια ποικιλοπληγή διατροφής. Αρ. Γνωστ. ΕΠΟ: 13501/5-12-2002, 54255/13-06-2017, 135073/5-12-2002, 135862/5-12-2002, 54251/13-06-2017, 54256/13-06-2017. Το προϊόν είναι ένα υπόκατα σε διάλυση σε σάκχαρα. Διατίθεται στα φαρμακεία.



Από τη
Μάντη Περσάκη
Pilates instructor

Γυμναστική το καλοκαίρι:

Θέλει τρόπο, όχι κόπο!

Το καλοκαίρι είναι μια πολύ καλή περίοδος για να γυμναστούμε, καθώς προσφέρει τις ιδανικές συνθήκες για άσκηση σε υπαίθριους χώρους, όπως βόλτες στην εξοχή, περπάτημα και δραστηριότητες με φίλους.

Ωστόσο, λόγω της ζέστης, καλό θα ήταν να επιλέξουμε μια ήπια ένταση άσκησης, που δεν θα μας εξαντλήσει. Μια μέθοδος γυμναστικής που ενδείκνυται για τους καλοκαιρινούς μήνες είναι το pilates.

Φυσικά, εξίσου σημαντικό είναι να μην ξεχνάμε και την ενυδάτωσή μας: να πίνουμε πολύ νερό και να χρησιμοποιούμε αντηλιακή προστασία για τον ήλιο κατά τη διάρκεια της άσκησης σε εξωτερικούς χώρους.

Παρακάτω, λοιπόν, προτείνουμε 6 ασκήσεις pilates για τους καλοκαιρινούς μήνες με μία μόνο πετσέτα για εξοπλισμό. Μπορούμε να τις κάνουμε από την άνεση του σπιτιού μας ή ακόμη και στην παραλία:

Σε εδραία θέση, καθόμαστε με ίσια πλάτη, κρατώντας την πετσέτα τεντωμένη μπροστά, με τα χέρια λίγο πιο ανοικτά από το ύψος των ώμων. Λυγίζουμε τα χέρια μπροστά από το στήθος και τεντώνουμε στην αρχική θέση.

- ▶ Εισπνοή στο τέντωμα, εκπνοή στο λύγισμα
- ▶ Επαναλαμβάνουμε για 1'



Σε εδραία θέση, με το ένα πόδι τεντωμένο και την πετσέτα περασμένη στο πέλμα, σηκώνουμε το τεντωμένο πόδι προς τα πάνω με τη βοήθεια του οργάνου.

- ▶ Εισπνοή στο τέντωμα, εκπνοή στο λύγισμα
- ▶ Επαναλαμβάνουμε για 1'

Σε εδραία θέση, με τα χέρια μας τεντωμένα ψηλά, κρατώντας την πετσέτα, κάμπουμε τον κορμό μας από τη μια πλευρά.

- ▶ Εισπνοή στην ίσια θέση, εισπνοή στην κάμψη
- ▶ Επαναλαμβάνουμε για 1' σε κάθε πλευρά



Ξαπλώνουμε στο στρώμα με λυγισμένα τα πόδια και τα χέρια λυγισμένα μπροστά στο στήθος, κρατώντας την πετσέτα στο άνοιγμα των ώμων. Σηκώνουμε τη λεκάνη μας και ταυτόχρονα τεντώνουμε τα χέρια μας ψηλά.

- ▶ Εισπνοή στο τέντωμα, εκπνοή στο λύγισμα
- ▶ Επαναλαμβάνουμε για 1' σε κάθε πλευρά

Ξαπλώνουμε στο στρώμα ανάσκελα, με το ένα πόδι λυγισμένο και την πετσέτα περασμένη σε αυτό. Τεντώνουμε ψηλά το πόδι και ανεβάζουμε τον κορμό.

- ▶ Εισπνοή στο τέντωμα του ποδιού, εκπνοή στο λύγισμα
- ▶ Επαναλαμβάνουμε για 1' σε κάθε πλευρά



Μπορούμε να κάνουμε σανίδα μέσα στο νερό, την ώρα που βρισκόμαστε στην παραλία.

Το τρέξιμο στην άμμο είναι απλό, αποτελεσματικό και «αναγκάζει» το σώμα μας να καταναλώσει 1,6 φορές περισσότερη ενέργεια συγκριτικά με το τρέξιμο σε σκληρή επιφάνεια.

Το φυσικό περιβάλλον, οι ήχοι της θάλασσας καθώς και η αίσθηση της ένωσης με φυσικά στοιχεία, όπως το νερό, αποτελούν τον τέλειο συνδυασμό για να κάνουμε μια προπόνηση εκεί.

Extra tips

Laxaplus®

Συμβάλλει
στην ομαλή λειτουργία
του εντερικού συστήματος



ΠΕΡΙΕΧΕΙ

- Σύκο
- Εκχύλιμα ρίζας Ραβέρντι
- Εκχύλιμα Αλόης
- Εκχύλιμα φλοιού Φράγγκουλας
- Εκχύλιμα λουλουδιών Μολόχας
- Εκχύλιμα φλοιού Καοκάρια
- Προβιοτικά



Laxaplus®

...και χαμογελάς



Health Plus s.a.

PHARMACEUTICALS-COSMETICS
Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

ΑΘΗΝΑ Λεωφόρος Αγίας Μαρίνας 9, ΒΙ.ΠΕ Κορωπίου 194 00

T 8017007701 - 210 9641162 **F** 210 9600954 **E** info@health-plus.gr **W** www.health-plus.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ EIFRON, Λεωφόρος Πολυγύρου 32,

TK 57001, ΤΘ 60681 **T** 2310 540575

ΚΥΠΡΟΣ IAMA, Pharmaceutical Ltd **T** 25209500

ΑΡ. ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΟΦ 29124/7-3-2024

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μιας ισορροπημένης διατροφής. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.





«Ο σύγχρονος φαρμακοποιός είναι επιστήμονας, επιχειρηματίας και μάντζερ»



Ευαγγελία Σιαμπή

Φαρμακοποιός, μέλος του Δικτύου Pharma PLUS



«Με πορεία ετών και μια μοναδική συνεργασία με τη Pharma PLUS, η Ευαγγελία Σιαμπή μιλά για όλα όσα απασχολούν, αυτήν την περίοδο, φαρμακοποιούς και κοινό.»

Ποια είναι τα προνόμια-οφέλη από τη συνεργασία με τη Pharma PLUS;

Ο σύγχρονος φαρμακοποιός έχει έναν απαιτητικό τριπλό ρόλο, του επιστήμονα υγείας, του επιχειρηματία και του μάντζερ. Η συνεργασία ενός φαρμακείου με τη Pharma PLUS βοηθάει στην εξέλιξή του σε μια σύγχρονη επιχείρηση, με έντονο ανταγωνιστικό αποτύπωμα. Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρήση ενός ολοκληρωμένου μηχανογραφικού συστήματος υποστήριξης

φαρμακείων, για την εύκολη καθημερινή διαχείριση των συνταγών και κάθε είδους συναλλαγής που απαιτείται για τη γρήγορη και αποτελεσματική εξυπηρέτηση του πελατολογίου μας. Η πρόσβασή μας στη χρήση ενός πλήρους αρχείου ειδών –το οποίο συνεχώς ενημερώνεται με κάθε νέο προϊόν–, που μας επιτρέπει τη σωστή διαχείριση των παραγγελιών και της αποθήκης μας. Οι μηνιαίες εκθέσεις για την πορεία του φαρμακείου (reports) και οι μηνιαίες συναντήσεις με τους συμβού-

λους-συνεργάτες μάς κατευθύνουν στη λήψη σωστών αποφάσεων για τη σωστή διαχείριση του φαρμακείου. Η κάρτα υγείας και ομορφιάς +PLUS CARD, η οποία ανταμείβει τις αγορές εκείνων που προτιμούν τα φαρμακεία Pharma PLUS για να προμηθευτούν προϊόντα υγείας και ομορφιάς με ιδιαίτερα ανταποδοτικά οφέλη για τον καταναλωτή σε σχέση με αντίστοιχες κάρτες στην αγορά. Κάθε τρίμηνο, παρέχουμε το περιοδικό Pharma PLUS Link, με επίκαιρη θεματολογία

και συμβουλές σε θέματα υγείας. Οι κεντρικές διαπραγματεύσεις και συμφωνίες της εταιρείας με προμηθευτές μας προσφέρουν κάθε μήνα και κάποια διαφορετική προωθητική ενέργεια μάρκετινγκ για δημοφιλή και επίκαιρα προϊόντα.

Ετοιμάζετε κάποιες ενέργειες λόγω καλοκαιριού;

Κάθε μήνα, οργανώνουμε event ομορφιάς με εξειδικευμένους συμβούλους των αγαπημένων μας brand, όπως Caudalie, Arivita, Lierac κ.λπ., με δωρεάν περιποιήσεις, έξτρα εκπτώσεις και πολλά δώρα. Η ενημέρωση των πελατών μας γίνεται μέσω Viber και με αναρτήσεις στα social του φαρμακείου. Πέρα από τα event περιποίησης, έχουμε την εποχική καλοκαιρινή μας ενέργεια, με την ονομασία “Summer vibes”, που φέτος είναι πιο ανταγωνιστική από ποτέ, καθώς συμμετέχουν τα πιο δυνατά brands, με ένα πολύ μεγάλο κωδικολόγιο αντηλιακών, after sun, παιδικών αντηλιακών και προϊόντων προστασίας μαλλιών από τον ήλιο. Με την αγορά δύο τεμαχίων αντηλιακών από το ίδιο brand στην ίδια απόδειξη ο καταναλωτής επωφελείται από ένα 30% φθηνότερα σε σχέση με την Π.Λ.Τ. του πρώτου προϊόντος και 50% φθηνότερα σε σχέση με την Π.Λ.Τ. του δεύτερου προϊόντος.

Ο κόσμος τι ζητά περισσότερο αυτήν την εποχή, εκτός φυσικά, από φάρμακα; Αντηλιακά, για παράδειγμα;

Σίγουρα, αυτήν την περίοδο, τα αντηλιακά έχουν μεγάλη ζήτηση, όπως επίσης τα εντομοαπωθητικά, τα after-bite και τα ενυδατικά προϊόντα περιποίησης σώματος και προσώπου. Καθώς η θερμοκρασία ανεβαίνει, οι πολυβιταμίνες και οι ηλεκτρολύτες είναι απαραίτητα συμπληρώματα διατροφής για όλους, για την αντιμετώπιση της κόπωσης και την αναπλήρωση των ιχνοστοιχείων και μετάλλων που αποβάλλουμε καθημερινά.

Σας ζητούν τη βοήθειά σας για την επιλογή αντηλιακού; Ποιες είναι οι συμβουλές που δίνετε, συνυ-



πολογίζοντας και τον καρκίνο του δέρματος, που απασχολεί, ιδιαίτερα, τα τελευταία χρόνια;

Παρά το γεγονός πως το καλοκαίρι είναι η εποχή που όλοι θυμόμαστε τη χρήση αντηλιακού, η αναγκαιότητα της καθημερινής αντηλιακής προστασίας αποτελεί συμβουλή μας όλο τον χρόνο, καθώς προφυλάσσει από τις επιβλαβείς ακτίνες UVA και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος, αποτρέπει την πρόωγη γήρανση και βοηθά στη διατήρηση ενός ομοιόμορφου τόνου στο δέρμα, χωρίς αποχρωματισμούς και σκούρες κηλίδες. Πρέπει πάντα να επιλέγουμε αντηλιακό μεγάλης διάρκειας, που προσφέρει προστασία ευρέος φάσματος τόσο από τις ακτίνες UVA όσο και από τις ακτίνες UVB, χωρίς αυτό να σημαίνει πως δεν χρειάζεται να ξαναβάλουμε. Ακόμα και τα αδιάβροχα αντηλιακά, τελικά, ξεπλένονται και όλα τα αντηλιακά μπορούν εύκολα να τρίβονται από πετσέτες, άμμο και ρούχα. Σύμφωνα με δερματολόγους, θα πρέπει να ανανεώνουμε το αντηλιακό μας κάθε δύο ώρες μετά από κολύμπι ή εφίδρωση σε εξωτερικούς χώρους. Είναι επίσης σημαντικό να εφαρμόζουμε το αντηλιακό τουλάχιστον 15 λεπτά πριν από την έκθεσή μας στον ήλιο, γιατί απαιτείται χρόνος για να απορροφηθεί.

Μία ακόμη λανθασμένη αντίληψη είναι ότι οι άνθρωποι με σκουρόχρωμο δέρμα δεν χρειάζεται να χρησιμοποιούν αντηλιακή προστασία. Τα ποσοστά καρκίνου του δέρματος είναι σημαντικά χαμηλότερα στους ανθρώπους με σκούρο δέρμα, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν διατρέχουν κανέναν κίνδυνο. Αντιθέτως, το κάψιμο και τα

εγκαύματα από τον ήλιο είναι δυσκολότερα εμφανή στις σκούρες επιδερμίδες, επομένως δεν πρέπει να παραλείπεται η εφαρμογή του αντηλιακού. Οι βλαβερές ακτίνες UV διεισδύουν σε όλους τους τύπους δέρματος, ανεξαρτήτως χρώματος.

Εδώ και κάποιες εβδομάδες, διαβάζουμε ρεπορτάζ για αυξήσεις σε φαρμακευτικά σκευάσματα, που θα ξεπεράσουν σε αριθμό τα 400. Ο κόσμος σας ρωτά; Αγχώνεται;

Με βάση τις ρυθμίσεις που προωθεί το Υπουργείο Υγείας, περίπου 400 σκευάσματα (από τα συνολικά 900 αιτήματα που είχαν υποβληθεί) θα λάβουν αύξηση, ώστε να συμβαδίζουν οι τιμές τους με τον Νόμο, που προβλέπει ότι θα πρέπει να έχουν τον μέσο όρο των δύο χαμηλότερων τιμών της ευρωζώνης. Κυρίαρχος στόχος όμως είναι να μην αποσυρθούν από την ελληνική αγορά φθηνά φάρμακα τα οποία θεωρούνται απαραίτητα. Πρόκειται για ένα αίτημα πολλών φαρμακευτικών εταιρειών για αυξήσεις, καθώς η διάθεση κάποιων σκευασμάτων δεν θεωρείται συμφέρουσα, αφού πωλούνται κάτω από το κόστος. Ένα φαινόμενο που οδηγεί βέβαια και στις ελλείψεις φαρμάκων στην ελληνική αγορά, που ελπίζουμε να περιοριστεί. Οι ασφαλισμένοι, σίγουρα, αγχώνονται και δυσανασχετούν, γιατί μια αύξηση στις τιμές των φαρμάκων θα οδηγήσει και σε αύξηση των συμμετοχών, που ήδη είναι δυσβάσταχτες, σε πολλές περιπτώσεις. •

INFO

Λιμάνι Πόρτο Ράφτη
Τηλ.: 22990 73631

shopping list

Σύμμαχοι στον ήλιο και το μαύρισμα

Καλοκαιράκι, ήλιος, θάλασσα και προϊόντα που αφήνουν κάθε γυναίκα ικανοποιημένη!

Summer
is
coming

Lierac

**Sunissime The Silky Sun Body Oil
SPF30**



Με τη Lierac, ο ήλιος έχει την τελετουργία του: προετοιμασία, προστασία, παράταση του μαυρίσματος... Κατά τη διάρκεια της έκθεσης στον ήλιο, το μεταξένιο αντηλιακό λάδι σώματος SPF30 προσφέρει υψηλή προστασία, χάρη στο σύστημα φίλτρων ευρέος φάσματος, το οποίο συνδυάζει οργανικά φίλτρα [UVB + UVA] με ένα σύμπλεγμα ενεργών συστατικών που καταπολεμούν το μπλε φως και την υπέρυθη ακτινοβολία. Προλαμβάνει επίσης τις βλάβες του δέρματος και τα σημάδια της φωτογήρανσης (ρυτίδες, κηλίδες, χαλάρω-

ση), προσφέροντας δράση ολικής αντιγήρανσης. Επειδή ο ήλιος είναι και πηγή απόλαυσης, αυτό το εξαιρετικά ευεργετικό λάδι με την ξηρή αίσθηση φωτίζει το μαύρισμα, χαρίζοντας στο δέρμα σατινέ φινιρίσμα. Το εμβληματικό άρωμά του, με τις δροσερές και εθιστικές νότες νερού καρύδας, περγαμόντου και γιασεμιού, αφήνει στην επιδερμίδα τη σαγηνευτική ευωδιά των καλοκαιρινών διακοπών.

Caudalie

Vinosun Protect Invisible High Protection Stick SPF50



Προστατεύει με μία μόνο κίνηση το πρόσωπο, τα χείλη και τις ευαίσθητες περιοχές (σπίλους, ουλές, τατουάζ) από τις ακτίνες UVA/UVB. Η σύνθεσή του, πλούσια σε έλαιο από κουκούτσια σταφυλιού και βιολογικό έλαιο μπουρίτι, προσφέρει θρέψη χωρίς λιπαρότητα. Χωρίς άρωμα, είναι ανθεκτικό στο νερό και κατάλληλο τόσο για ενήλικες όσο και για παιδιά από 3 ετών και πάνω. Έχει μικρό μέγεθος, είναι εύκολο στην εφαρμογή και πρακτικό στη μεταφορά και μπορεί να χρησιμοποιείται όλο τον χρόνο, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.



La Roche-Posay

Anthelios Uvmune 400 Invisible Fluid SPF50+



Αντηλιακό προσώπου που προστατεύει από τις ultra μακρές UVA και δεν πρέπει να λείπει από την τσάντα σας. Με ανάλαφρη και αόρατη σύνθεση, είναι κατάλληλο για καθημερινή χρήση ακόμη και σε δέρμα ευαίσθητο ή που εμφανίζει αλλεργία στον ήλιο. Με αόρατο τελείωμα σε κάθε φωτότυπο, είναι αυτό που ψάχνετε.



Frezyderm

Velvet Stars SPF50+



Νέο αντηλιακό πολύ υψηλής προστασίας, με βελούδινη υφή και glitter, χαρίζει στην επιδερμίδα λάμψη και δημιουργεί όψη βρεγμένου δέρματος, που διαρκεί. Ιδανική επιλογή για τις γυναίκες που προσέχουν την επιδερμίδα τους και δεν θέλουν να χάνουν στιγμή τη λάμψη τους.

Avène

Ultra Fluid SPF50



Η καθημερινή προστασία για το ευαίσθητο δέρμα με αόρατο τελείωμα. Η Ultra Fluid SPF 50 περιέχει TriAsorBTM, το πρώτο αντηλιακό φίλτρο για ευρεία αντηλιακή προστασία από βραχείες UVB UVA, μακρές UVA και ορατό μπλε φως υψηλής ενέργειας. Συγχρόνως, ενισχύει το επίπεδο προστασίας του δέρματος από τη φωτογήρανση που συνδέεται με το μπλε φως και προσφέρει έτσι το υψηλότερο επίπεδο προστασίας από τις βαθιές και ορατές βλάβες του δέρματος. Με υφή τόσο ελαφριά όσο το νερό, αφήνει ματ αποτέλεσμα, ενώ απορροφάται σε 1 δευτερόλεπτο μετά την εφαρμογή. Ενυδατώνει για 4 ώρες*, είναι ανθεκτικό στο νερό και δεν περιέχει άρωμα. Κυκλοφορεί και με χρώμα, για ομοιομορφία στο δέρμα, φυσικό και λαμπερό αποτέλεσμα. Τα αντηλιακά προϊόντα της Avène συνδυάζουν την υψηλή προστασία με την ασφάλεια και τον σεβασμό στο περιβάλλον.

*Κλινική αξιολόγηση σε 20 άτομα, 27-64 ετών •

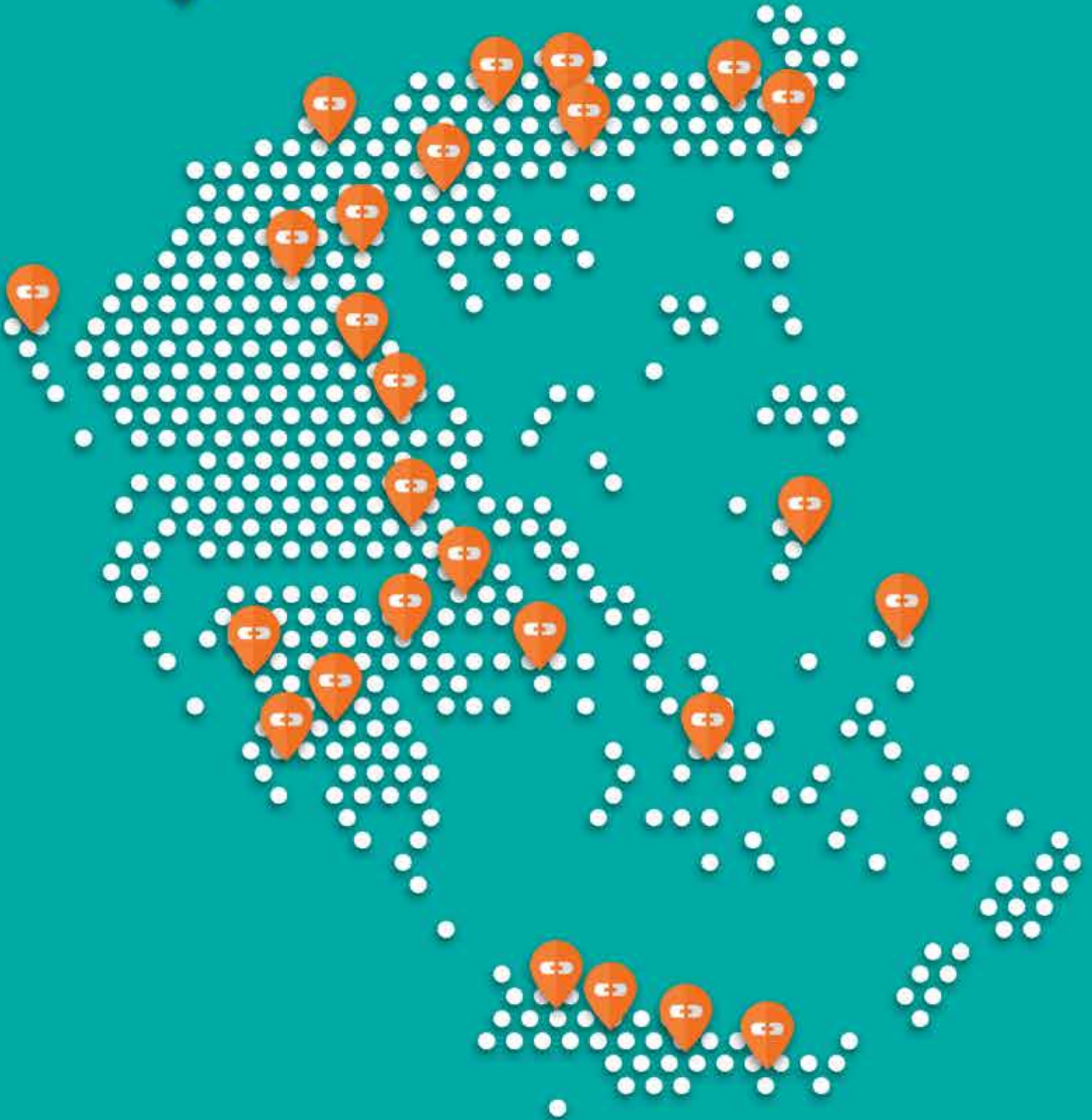


ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



Pharma PLUS

Καινοτομία στην Υγεία



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

ΑΤΤΙΚΗ

ΚΕΝΤΡΟ: ΑΘΗΝΑ ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 7-9, ΤΗΛ.: 210 3239844 / ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥΛΙΤΑ Θ., ΚΟΔΡΙΓΚΤΩΝΟΣ 22, ΤΗΛ.: 210 8233717 / ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ ΗΛΙΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΟΡΑΗ 7, ΤΗΛ.: 210 3243823 / ΜΟΥΡΙΚΗΣ ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., Λ. ΑΘΗΝΩΝ 93 (ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟΑΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ), ΤΗΛ.: 210 3410040 • **ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ** ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΑΝΟΡΜΟΥ 21, ΤΗΛ.: 211 1835136 / ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, ΔΗΜΗΤΣΑΝΑΣ 16, ΤΗΛ.: 210 6410290 / ΚΙΤΣΙΟΥ ΕΒΙΤΑ, ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 12 (ΠΛΗΣΙΟΝ ΠΥΡΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ), ΤΗΛ.: 210 7700776 • **ΒΥΡΩΝΑΣ** ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΣ, ΝΕΑΣ ΕΛΒΕΤΙΑΣ 17, ΤΗΛ.: 210 7663486 • **ΕΞΑΡΧΕΙΑ** ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΙΟΥ 96, ΤΗΛ.: 210 8835883 • **ΚΟΛΩΝΑΚΙ** ΒΥΖΑ - ΣΙΜΟΥ ΡΟΖΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., 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 • **ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ** ΚΑΛΤΣΟΥΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 58, ΤΗΛ.: 210 8030543 • **ΚΑΛΑΜΟΣ** ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Π. - ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Δ. Ο.Ε. Σ/Φ, ΠΑΡΑΛΙΑ ΑΓ. ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ, ΤΗΛ.: 22950 82076 • **ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ** ΣΕΡΑΦΟΥΛΑ ΜΑΡΤΣΟΥΚΑ, ΓΡ.ΛΑΜΠΡΑΚΗ 1, ΤΗΛ.: 210 2833889 • **ΜΑΡΟΥΣΙ** ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 19, ΤΗΛ.: 210 6858931 / ΚΑΜΠΟΛΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, ΒΑΣ. ΣΟΦΙΑΣ 23, ΤΗΛ.: 210 8025279 / ΜΥΛΩΝΑΚΗ ΚΛΕΙΩ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΘΗΝΑΣ 19, ΤΗΛ.: 210 8027301 / ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ Γ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, ΑΓ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 40, ΤΗΛ.: 210 6196955 • **ΜΕΛΙΣΣΙΑ** ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ Σ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΠΗΓΗΣ & 17ΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2, ΤΗΛ.: 2108045368 • **ΧΑΛΑΝΔΡΙ** ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΜΑΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΛΑΤΩΝΟΣ 9, ΤΗΛ.: 210 6820071 / ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ 27 & ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ, ΤΗΛ.: 210 6858555 • **ΧΟΛΑΡΓΟΣ** ΓΚΙΟΥΡΔΑ Μ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΒΟΥΤΣΙΝΑ 65, ΤΗΛ.: 210 6528036 / ΚΟΥΤΣΟΒΟΥΛΟΥ ΣΤ. ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, ΥΜΗΤΤΟΥ 85, ΤΗΛ.: 210 6511953 • **ΩΡΩΠΟΣ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ & ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ Ο.Ε., ΜΑΡΜΑΡΑ 3-5, ΤΗΛ.: 22950 31933

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

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

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

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

ΑΡΚΑΔΙΑ: ΤΡΙΠΟΛΗ ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ-ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 19, ΠΛΑΤΕΙΑ ΠΕΤΡΙΝΟΥ, ΤΗΛ.: 2710 223400 • **ΑΧΑΪΑ:** ΠΑΤΡΑ Ν.ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΠΕΡΙΒΟΛΑ ΠΑΤΡΩΝ», ΓΛΑΥΚΟΥ 9, ΤΗΛ: 2610 644006 • **ΒΟΙΩΤΙΑ:** ΛΙΒΑΔΕΙΑ ΠΟΥΛΤΑΡΧΟΥ Α. ΣΠΥΡΟΣ, ΜΠΟΥΦΙΔΟΥ 4, ΤΗΛ.: 22610 27097 • **ΑΛΙΑΡΤΟΣ** ΔΑΣΟΥ ΠΗΝΕΛΟΠΗ, Λ. ΑΘΗΝΩΝ 32, ΤΗΛ.: 22680 23355 • **ΕΒΡΟΣ:** ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ ΚΑΙ ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 20, ΤΗΛ.: 25510 82280 • **ΗΛΕΙΑ:** ΑΜΑΛΙΑΔΑ ΜΠΟΥΣΔΟΥΚΟΥ ΕΛΕΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΧΑΙΑΣ ΗΛΙΔΟΣ 7, ΤΗΛ.: 26220 22260 • **ΚΑΒΑΛΑ:** ΜΕΛΙΔΟΥ ΧΙΤΟΠΟΥΛΑ, ΦΙΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ 1, ΤΗΛ.: 2510 832484 • **ΚΕΡΚΥΡΑ:** ΔΑΣΙΑ ΚΑΖΙΑΝΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΔΑΣΙΑ - ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ ΚΕΡΚΥΡΑΣ, ΤΗΛ.: 26610 93129 • **ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ** ΒΡΕΤΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΙΤΣΗΣ - ΤΖΑΒΡΟΥ 21, ΤΗΛ.: 26610 90052 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΤΣΙΡΙΓΓΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΛ. Γ. ΘΕΟΤΟΚΗ 9, ΤΗΛ.: 26610 44720 • **ΚΟΖΑΝΗ:** ΡΕΒΒΑ ΑΝΤΙΓΟΝΗ - ΒΑΚΑΤΑΡΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ Ο.Ε., Π. ΧΑΡΙΣΗ 50, ΤΗΛ.: 24610 28818 • **ΚΟΡΙΝΘΙΑ:** ΒΕΛΟ ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑ - ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ Ο.Ε., ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ 97, ΤΗΛ.: 27420 33488 • **ΚΙΑΤΟ** ΠΡΑΤΣΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 43, ΤΗΛ.: 27420 22744 • **ΚΟΡΙΝΘΟΣ** ΠΑΠΑΦΙΛΗ ΜΑΡΙΑ-ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 81, ΤΗΛ.: 27410 80680 / ΜΠΑΡΤΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ 46, ΤΗΛ.: 27410 72750 • **ΚΡΗΤΗ:** ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΖΑΧΑΡΕΝΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΘΕΡΙΣΣΟΥ 159, ΤΗΛ.: 2810 310222 / ΛΙΟΔΑΚΗ ΣΤΑΥΡΩΤΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΒΑΝΣ 45, ΤΗΛ.: 2810 344753 / ΣΑΡΙΔΑΚΗΣ Κ. & Ο. Ο.Ε., 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 • **ΦΑΡΚΙΑΝΑ** ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ Κ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΕΡΟΠΟΡΟΥ ΡΟΔΟΚΑΝΑΚΗ 37, ΤΗΛ.: 22710 28007

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ

SUNISSIME



THE SUN HAS ITS RITUAL
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΕΙ - ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ - ΠΑΡΑΤΕΙΝΕΙ ΤΟ ΜΑΥΡΙΣΜΑ

LIERAC

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Στα φαρμακεία και πολυκαταστήματα καλλυντικών. gr.lierac.com