

Δίπλα σας,
κάθε εποχή!

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

*Εξαιρούνται τα φάρμακα και τα βρεφικά γάλατα.



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ



Pharma PLUS *link* 73

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Σεπτέμβριος - Νοέμβριος 2024

Υγεία

Το απαραίτητο check up
πριν πάνε τα παιδιά σχολείο

Διατροφή

Τροφές και σνακ για
ενέργεια όλο το 24ωρο

Ομορφιά

Ενυδατωμένη επιδερμίδα
και μακιγιάζ... που θυμίζουν
ακόμα καλοκαίρι

Άσκηση

Τέλος οι αναβολές:
5+1 λόγοι να
ξεκινήσουμε γυμναστική!

**NEW ERA!
REFRESH BUTTON!**

Επιστροφή σε
νέα καθημερινότητα &
νέους στόχους

pharmapluspharmacies.gr

pharma_plus_pharmacies

www.pharmaplus.gr



FREZYDERM FACE SERUM

ΝΙΑΣΙΝΑΜΙΔΕ 10%

— ΟΡΟΣ ΔΕΡΜΑΤΙΚΗΣ ΟΜΟΙΟΓΕΝΕΙΑΣ —

ΔΡΑΣΗ ΚΑΤΑ
ΤΩΝ **ΚΗΛΙΔΩΝ** ΚΑΙ ΤΩΝ **ΡΥΤΙΔΩΝ**



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
ΙΣΧΥΡΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ
ΝΙΑΣΙΝΑΜΙΔΗΣ &
ΕΝΙΣΧΥΤΩΝ ΝΙΑΣΙΝΑΜΙΔΗΣ

-65%

ΜΕΛΑΝΙΝΟ-
ΓΕΝΕΣΗ'

+36,4%

ΒΕΛΤΙΩΣΗ
ΔΕΡΜΑΤΙΚΗΣ
ΥΦΗΣ

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΔΥΣΧΡΩΜΙΩΝ & ΛΑΜΨΗ

ΔΕΝ ΟΞΕΙΔΩΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ ΧΡΩΜΑ

Αγαπητοί Pharma PLUS Link Αναγνώστες,

Σεπτέμβριος: ένας μήνας με μια γλυκιά μελαγχολία να περιφέρεται στον αέρα... Η καθημερινότητα αρχίζει να επιστρέφει στους φυσιολογικούς της ρυθμούς και εμείς, ανανεωμένοι, ως αποτέλεσμα των καλοκαιρινών διακοπών, και με θετική ενέργεια, θέτουμε νέους στόχους για τις απαιτήσεις της υπόλοιπης χρονιάς.

Η ομάδα της Pharma PLUS έχει φροντίσει να σταθεί σύμμαχός σας για μια δημιουργική επιστροφή στην εργασία, την εκπαίδευση και σε κάθε υποχρέωση. Στο νέο μας τεύχος, έχουμε ετοιμάσει για εσάς ένα άκρως ενδιαφέρον περιεχόμενο, που ελπίζουμε ότι θα σας προετοιμάσει να ξεκινήσετε δυναμικά τη νέα εποχή. Συγκεντρώσαμε πολλά χρήσιμα tips, καθώς και επιστημονικά άρθρα υγείας, ευεξίας, ομορφιάς και άσκησης, με στόχο μια ευχάριστη προσαρμογή στην καθημερινότητα.

Παράλληλα, και αυτό το φθινόπωρο, τα Φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS θα σας υποδεχτούν με επώνυμα brands σε δελεαστικές, ακαταμάχητες προσφορές!

Καλή επιστροφή και καλή νέα αρχή, γεμάτοι ενέργεια, θετική διάθεση, ηρεμία, ευεξία, όνειρα και νέους στόχους. Να έχετε ένα υπέροχο και γλυκό φθινόπωρο!

Η Ομάδα της Pharma PLUS

Οι ειδικοί μας σε αυτό το τεύχος

Ο ειδικός μας εξηγεί



Γιάννης Χρυσού
Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Υγεία

Αθανάσιος Ν. Κωστακόπουλος
Χειρουργός Ουρολόγος

Υγεία



Άννα Παρδάλη
Παιδίατρος, MSc Αναπτυξιακή και Εφηβική Υγεία

Διατροφή



Αναστασία Βανδώρου
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Διατροφή



Γεωργία Καπώλη
MSc, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Ευεξία



Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγος-Ομαδική Αναλύτρια

Ευεξία



Αργυρώ Ξανθοπούλου
Γεωπόνος

Ευεξία



Τόνια Καπαρελιώτη
Διαιτολόγος, Wellness & NLP Coach

Ομορφιά



Μυρτώ Χιονιά
Ιδιοκτήτρια Massaha Wellness, χώρου εναλλακτικών θεραπειών

Ομορφιά



Ματίνα Κοκκινέλη
MSc Health Management-Makeup Artist

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

Ο ειδικός μάς εξηγεί

04 | «Βάλτε stop» στην άτακτη διατροφή του καλοκαιριού



Υγεία

06 | Τι μπορεί να «πυροδοτήσει» τον καρκίνο του προστάτη

08 | Το απαραίτητο check up πριν χτυπήσει το κουδούνι

Διατροφή

10 | Επιστροφή στο σχολείο και στα σωστά γεύματα

12 | Boost ενέργειας με τις κατάλληλες τροφές



Ομορφιά

14 | Ενυδατωμένη και λαμπερή επιδερμίδα με 4 απλά βήματα

16 | Και πώς αποχωριζόμαστε την ηλιοκαμένη μας επιδερμίδα;

Ψυχολογία

18 | A September to remember - Ώρα για ριζικές αλλαγές!

20 | Μελαγχολία μετά τις διακοπές...

Ευεξία

22 | 5+1 λόγοι για να ξεκινήσουμε άσκηση τον Σεπτέμβριο

26 | Ένα «ιατρείο» στον κήπο μας

Άσκηση

24 | Pilates στο σπίτι... με αντικείμενα που έχουμε

Συνέντευξη

28 | Με τη φαρμακοποιό Άννα Καψή

Shopping List

30 | Τα must items του Σεπτεμβρίου



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!



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 **ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟΥ 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 θρεπτικά γάλατα.





Από τον
Γιάννη Χρύσου
Κλινικό Διαιτολόγο-
Διατροφολόγο

Αλλάξτε τις διατροφικές σας συνήθειες

Κατά την περίοδο των διακοπών, παρατηρείται συνήθως αύξηση του βάρους σε παιδιά και ενήλικες. Το βάρος αυτό συχνά δεν χάνεται κατά τη διάρκεια του έτους και σταδιακά αθροίζεται, προκαλώντας την παχυσαρκία.

Σύμφωνα με έρευνα, κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών, παρατηρείται μείωση της φυσικής δραστηριότητας, αύξηση του χρόνου έκθεσης σε ηλεκτρονικά μέσα-οθόνες και αλλαγή της διάρκειας και της ώρας ύπνου.

Αντίστοιχα, στους ενήλικες, παρατηρείται μια διάθεση χαλάρωσης και αλλαγής της ρουτίνας, όπως, μεταξύ άλλων, αλλαγή της ώρας λήψης γευμάτων, μείωση της φυσικής δραστηριότητας, αύξηση της κατανάλωσης ζαχαρούχων τροφών και ροφημάτων, τηγανητών γευμάτων, αλκοολούχων ποτών κ.ά.

Παρά τις παραπάνω διαπιστώσεις, όμως, εμείς προτείνουμε να... ξεχάσουμε τη δίαιτα! Τα λίγα κιλά που προστέθηκαν σε εμάς ή τα παιδιά μας είναι σίγουρα αυτά που μας απασχολούν. Το μεγαλύτερο όμως πρόβλημα είναι οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες. Στόχος μας, λοιπόν, πρέπει να είναι η επαναφορά της ρουτίνας σε μια πιο «υγιεινή» έκδοση. Με αυτόν τον τρόπο θα καταφέρουμε να χάσουμε τα λίγα κιλά που προστέθηκαν, ενώ παράλληλα θα φροντίσουμε την υγεία μας και δεν θα βρισκόμαστε σε στέρση. Ο Σεπτέμβριος είναι άλλωστε η αρχή μιας νέας περιόδου, της πιο κατάλληλης για νέα σχέδια, που θα έχουν αρκετό χρόνο μπροστά τους μέχρι να υλοποιηθούν.

«Βάλτε stop»

στην άτακτη διατροφή του καλοκαιριού

Η διαδικασία περιλαμβάνει 5 βήματα:

1ο βήμα

Δημιουργούμε ένα ρεαλιστικό σχέδιο: Προγραμματίζουμε το πρωινό και τα μικρογεύματά μας στη δουλειά και το σχολείο, τα κυρίως γεύματα, αλλά και ό,τι άλλο μπορεί να περιλαμβάνεται στις προσωπικές μας ανάγκες. Προσπαθούμε να επιλέγουμε με κριτήριο την υγεία μας και όχι τους περιορισμούς. Προσθέτουμε ό,τι χρειαζόμαστε επιλέγοντας την πιο υγιεινή του έκδοση. Ας προτιμήσουμε, λοιπόν, ψωμί ολικής άλεσης αντί για λευκό, ψητές πατάτες αντί για τηγανητές, ψαρονέφρι αντί για μπριζόλα και γιαούρτι με μέλι αντί για γλυκό. Άλλωστε, καλό σχέδιο είναι εκείνο που μπορούμε να ακολουθήσουμε. Και όταν κάτι πάει στραβά, το αξιολογούμε και προσπαθούμε να βελτιώσουμε τον σχεδιασμό μας.

2ο βήμα

Φτιάχνουμε τη σωστή λίστα για τα ψώνια μας:

Η σωστή λίστα πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα εβδομαδιαία γεύματα που σχεδιάζουμε. Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Nutrition Education, άτομα που χρησιμοποιούν λίστα για τα ψώνια τους έχουν πιο υγιεινή διατροφή και χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος. Οποσδήποτε όμως πρέπει να προ-

μηθευόμαστε λαχανικά και φρούτα εποχής, ώστε να καταναλώνουμε τρόφιμα πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, αλλά και πιο οικονομικά.

Όσον αφορά τα λαχανικά, καλό είναι να προτιμήσουμε παντζάρια, καρότα, πράσα, κολοκύθες, μελιτζάνες, αμπελοφάσουλα, σπανάκι, καλαμπόκια, χωρίς να ξεχνάμε τις τομάτες, τα αγγούρια και τις πιπεριές.

Σχετικά με τα φρούτα, μπορούμε να απολαύσουμε βανίλιες και δαμάσκηνα ενώ ακολουθούν σύντομα και τα ρόδια, τα μήλα και τα αχλάδια.

Προτεινόμενες λύσεις:

- ✓ Τα παντζάρια αποτελούν εξαιρετικό συνοδευτικό ψαριού, κοτόπουλου ή κρέατος. Μπορούμε να τα βράσουμε ή να τα ψήσουμε στον φούρνο αφού τα τυλίξουμε σε αλουμινόχαρτο.
- ✓ Οι κολοκύθες μπορούν να γίνουν πολύ ωραία σούπα βελουτέ.
- ✓ Το σπανάκι ένα ωραίο σπανακόρυζο.
- ✓ Το καλαμπόκι αποτελεί ένα ωραίο σνακ βραστό ή ψητό.
- ✓ Τα βραστά αμπελοφάσουλα είναι μια εξαιρετική σαλάτα, με λίγο λάδι και λεμόνι.
- ✓ Οι μελιτζάνες με τα κολοκύθια ένα ωραίο μπριάμ ή τουρλού λαχανικά στην κατσαρόλα.
- ✓ Η χωριάτικη παραμένει πάντα μία από τις πιο αγαπημένες σαλάτες της ελληνικής κουζίνας.

Αντίστοιχα, τα φρούτα έχουν και εύκολες επιλογές για όσους αποφεύγουν το καθάρισμα, όπως μια μπανάνα, ένα τραγανό μήλο ή ένα αχλάδι. Επίσης, μπορούμε να εντάξουμε στην ημερήσια διατροφή μας έναν χυμό ή καλύτερα ένα smoothie. Προσθέτουμε, αν θέλουμε, φρούτα και στη σαλάτα μας. Μπορούμε ακόμη να τα πάρουμε μαζί μας στη δουλειά και να καθαρίσουμε ένα όταν επιθυμούμε μια γλυκιά γεύση. Θα μας καλύψει απόλυτα!



Για το πρωινό μας γεύμα, ωφέλιμο θα ήταν να έχουμε λίγα αυγά, τυρί, γιαούρτι ή κεφίρ. Για το κυρίως γεύμα, όσπρια, ζυμαρικά ολικής άλεσης, κοτόπουλο και ψάρι και λιγότερο κόκκινο κρέας. Στα μικρογεύματα, εκτός από τα φρούτα, μπορούμε να συμπεριλάβουμε γιαούρτι (ή κεφίρ ή αριάνι), μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης, λίγες φρυγανιές ολικής ή ξηρούς καρπούς.

Στην κατηγορία της μπάρας δημητριακών, ας προτιμήσουμε μία με λιγότερες από 80 θερμίδες και να κοιτάξουμε να είναι ολικής άλεσης, πλούσια σε φυτικές ίνες και με περιορισμένη ζάχαρη, ώστε να την καταναλώνουμε χωρίς τύψεις. Θα εκπλαγούμε από τον βαθμό του κορεσμού αλλά και της απόλαυσης που προσφέρουν.

Ας θυμηθούμε ότι μια υγιεινή αλλά και ταυτόχρονα απολαυστική λίστα για ψώνια είναι εκείνη που μπορεί να δώσει καθημερινές λύσεις συμβάλλοντας και στη βελτίωση των διατροφικών μας συνηθειών.

3ο βήμα

Αποφεύγουμε την πείνα: Το αίσθημα της πείνας οδηγεί σε κακές διατροφικές επιλογές. Για να καταφέρουμε να την αποφύγουμε, πρέπει να καταναλώνουμε τακτικά γεύματα. Η μείωση του αισθήματος της πείνας και της όρεξης, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Journal of Nutritional Science, είναι καθοριστική για τη ρύθμιση του βάρους. Για να την πετύχουμε, διασφαλίζουμε την επαρκή πρόσληψη πρωτεϊνών και φυτικών ινών, καθημερινά.

4ο βήμα

Πίνουμε αρκετό νερό: Βάζουμε στο σχέδιο και το νερό. Καλό είναι να συνηθίσουμε να πίνουμε δύο ποτήρια νερό με κάθε κυρίως και μικρό γεύμα. Θα μας προκαλέσει εντονότερο κορεσμό ενώ παράλληλα θα επιτρέψει τη φυσιολογική μεταβολική λειτουργία. Σε επίσημη θέση του John Hopkins University, αναφέρεται ότι η επαρκής κατανάλωση νερού καθημερινά συμβάλλει στον περιορισμό της πείνας, την ενεργοποίηση του μεταβολισμού, τον περιορισμό της πρόσληψης θερμίδων από άλλα υγρά-πόσιμα τρόφιμα, την καλύτερη απόδοση στην άσκηση και την απομάκρυνση των «αποβλήτων». Επιπλέον, συμβάλλει στη διαδικασία της καύσης του λίπους, στη μείωση του στρες και της αρτηριακής πίεσης, στην καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία, στην καλύτερη εικόνα του δέρματος και σε άλλα. Η λίστα είναι μεγάλη...

5ο βήμα

Ολοκληρώνουμε την εικόνα: Ας φανταστούμε τον εαυτό μας να ακολουθεί μια πιο υγιεινή διατροφή. Ας σκεφτούμε τα οφέλη που θα απολαμβάνουμε στην καλύτερη έκδοση του εαυτού μας. Αυξάνοντας, επιπλέον, τη φυσική μας δραστηριότητα, βελτιώνοντας τον ύπνο μας και αποφεύγοντας το έντονο στρες, είμαστε έτοιμοι να απολαύσουμε την επόμενη φάση της ζωής μας! •

Από τον
Αθανάσιο Ν. Κωστακόπουλο
Χειρουργό ουρολόγο, διευθυντή της Α' Ουρολογικής Κλινικής
του Metropolitan General

Τι μπορεί να «πυροδοτήσει» τον καρκίνο του προστάτη

Κάθε άνδρας μπορεί να κινδυνεύει από την εμφάνιση καρκίνου του προστάτη. Η ασθένεια προσβάλλει αθλητές και λογιστές, πολιτικούς και γιατρούς, διασημότητες και καθημερινούς ανθρώπους. Στην πραγματικότητα, είναι σπάνιο να μην έχουμε έναν φίλο ή συγγενή που να πάσχει από καρκίνο του προστάτη.



Οι βασικοί παράγοντες που συμβάλλουν στον κίνδυνο που διατρέχει κάποιος για καρκίνο του προστάτη είναι:

Ηλικία

Η ηλικία είναι ο σημαντικότερος παράγοντας πρόβλεψης του κινδύνου. Ο καρκίνος του προστάτη είναι σπάνιος σε άνδρες μικρότερους των 40 ετών και αρκετά ασυνήθης σε άνδρες 40-50 ετών. Πάνω από την ηλικία των 50 ετών, όμως, η πιθανότητα εκδήλωσης της νόσου αυξάνεται και συνεχίζει να αυξάνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Η επίπτωση του καρκίνου του προστάτη αυξάνεται γρηγορότερα με την ηλικία σε σχέση με άλλες σημαντικές κακοήθειες.

Οικογενειακό ιστορικό

Οι επιδημιολόγοι αναφέρουν ότι ο κίνδυνος ανάπτυξης μιας συγκεκριμένης νόσου είναι σχετικός. Υποστηρίζουν, επίσης, ότι όσον αφορά τον καρκίνο

του προστάτη, η ύπαρξη συγγενών που πάσχουν από τη νόσο αυξάνει τον κίνδυνο του άνδρα να νοσήσει.

Εθνικότητα

Η επίπτωση του καρκίνου του προστάτη ποικίλλει εκπληκτικά ανά τον κόσμο. Τμήμα της διαφοράς μπορεί να έχει γενετική βάση, όπως το οικογενειακό ιστορικό. Οφείλεται όμως και σε παράγοντες σχετικούς με το περιβάλλον και τον τρόπο ζωής.

Φυλή

Ο καρκίνος του προστάτη είναι συχνότερος στους έγχρωμους, ακόμη και αφού υπολογιστούν η ηλικία, οι κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες και η πρόσβαση στην ιατρική φροντίδα και τις εξετάσεις. Οι περισσότερες μελέτες εκτίμησαν πως οι Αφροαμερικανοί διατρέχουν 30% υψηλότερο κίνδυνο σε σχέση με τους Καυκάσιους.

Ορμόνες

Οι ανδρικές φυλετικές ορμόνες (ανδρογόνα), όπως η τεστοστερόνη και η διυδροτεστοστερόνη, προωθούν την ανάπτυξη προστατικών κυττάρων, είτε πρόκειται για καλοήθη είτε για κακοήθη. Ο καρκίνος του προστάτη περιορίζεται με τη λήψη θεραπειών στερησης ανδρογόνου. Παρ' όλο, όμως, που τα ανδρογόνα παίζουν σίγουρα μεγάλο ρόλο στον καρκίνο του προστάτη, συχνά άνδρες που πάσχουν από τη νόσο δεν παρουσιάζουν ασυνήθιστα υψηλά επίπεδα ορμονών. Το θέμα των ορμονών είναι σύνθετο και πρέπει να μελετηθεί περαιτέρω. Προς το παρόν, δεν είναι δυνατόν να καθοριστεί ο κίνδυνος που διατρέχουν οι άνδρες με τη μέτρηση των ορμονικών επιπέδων.

Διατροφή

Είναι ο σημαντικότερος παράγοντας επικινδυνότητας που μπορεί να ελεγ-

χθεί. Ο κυριότερος ένοχος είναι τα κορεσμένα ζωικά λίπη, όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη λιπαρά. Ωστόσο, άλλες τροφές φαίνεται να μειώνουν τον κίνδυνο. Οι ντομάτες και άλλα λαχανικά, τα ψάρια, η σόγια, τα δημητριακά ολικής άλεσης, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι στη λίστα των «καλών τροφών». Ενώ η τροφή φαίνεται να αποτελεί την καλύτερη πηγή δυναμικά προστατευτικών θρεπτικών συστατικών, συμπληρώματα σεληνίου και πιθανώς λυκοπένης μπορεί, επίσης, να βοηθούν.

Άσκηση

Η διατροφή και η άσκηση αποτελούν τα θεμέλια για μια υγιεινή ζωή. Στη μελέτη Harvard Alumni Study διαπιστώθηκε ότι οι άνδρες που δουλεύουν με αρκετή ένταση ώστε να καίνε 4.000 θερμίδες την εβδομάδα διατρέχουν μειωμένο κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη, αλλά χρειάζονται 40 μίλια τρεξίματος ή παρόμοιας άσκησης για να επιτευχθεί ο στόχος.

Όγκος σώματος

Η παχυσαρκία σαφώς αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής νόσου, καθώς και πολλών κακοθειών. Μια σημαντική μελέτη του 2003 συνέδεσε την παχυσαρκία με τον καρκίνο του προστάτη. Για τους παχύτερους αυτό συνεπάγεται αύξηση του κινδύνου κατά 34%.

Κάπνισμα

Ο καπνός προκαλεί τόσο πολλές κακοήθειες, που είναι λογικό να είναι ύποπτος και για τον καρκίνο του προστάτη. Τα στοιχεία, όμως, είναι ανάμικτα. Σε πολλές δε μελέτες διαπιστώνεται συσχέτιση, ενώ σε άλλες αναφέρεται πως το βαρύ κάπνισμα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ενός άνδρα να πεθάνει από καρκίνο του προστάτη έως 45%.

Κατανάλωση αλκοόλ

Το αλκοόλ έχει ανάμικτες επιδράσεις στην υγεία. Σε μικρές ποσότητες είναι υγιεινό, σε μεγαλύτερες βλαβερό. Αν και σε μερικές μελέτες αναφέρεται ότι



45%
πιθανότητες
να πεθάνει
από καρκίνο
του προστάτη
έχει ένας
άντρας που
καπνίζει πολύ

η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη, σε μια μετα-ανάλυση του 2000, 33 δημοσιεύσεων έρευνας, δεν διαπιστώθηκε κάποια επίδραση.

Σεξουαλική δραστηριότητα

Ο προστάτης είναι αναπαραγωγικό όργανο. Η μοναδική του λειτουργία είναι να συνεισφέρει υγρό στο σπέρμα. Σύμφωνα με μια μελέτη του 2001 στην πολιτεία της Ουάσιγκτον, η ύπαρξη πολλών σεξουαλικών συντρόφων συνδεόταν με αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος σε άνδρες με τριάντα ή περισσότερες συντρόφους στη διάρκεια της ζωής τους, αλλά και ο μικρός αριθμός συντρόφων, δύο με τέσσερις, φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο. Πρόκειται, όμως, μόνο για μια μελέτη και πρέπει ακόμα να επιβεβαιωθεί.

Ο καλύτερος τρόπος των γιατρών να ανιχνεύσουν τον καρκίνο του προστάτη στο πιο πρώιμο και θεραπεύσιμο στάδιο είναι να διεξαγάγουν μια εξέταση αίματος για ειδικό προστατικό αντιγόνο ή μια εξέταση PSA. Αν και είναι λιγότερο αποτελεσματική, η δακτυλική εξέταση από το ορθό μπορεί, επίσης, να βοηθήσει. Η έγκαιρη πρόγνωση βοηθά, αλλά η πρόληψη είναι ακόμη καλύτερη. Κανείς δεν μπορεί να αλλάξει τους συγγενείς του ή να αλλοιώσει τα γονίδια του, πολύ δε περισσότερο να σταματήσει τη διαδικασία της γήρανσης. Μπορεί όμως να κάνει σημαντικές αλλαγές σε άλλα πεδία. Μια καλή διατροφή όχι μόνο ωφελεί τον προστάτη, αλλά προστατεύει και από καρδιακή νόσο, υπέρταση, διαβήτη και παχυσαρκία. Ένας υγιής προστάτης, τελικά, χρειάζεται και ένα υγιές σώμα. •

Το απαραίτητο

check up

πριν χτυπήσει το κουδούνι

Η σχολική χρονιά ξεκινά και οι γονείς οφείλουν να διαφυλάξουν την υγεία των παιδιών με προληπτικές εξετάσεις.



Από την **Άννα Παρδάλη**
Παιδίατρο, MSc Αναπτυξιακή
και Εφηβική Υγεία

Το Ατομικό Δελτίο Υγείας Μαθητή (ΑΔΥΜ) καθιερώθηκε κατά τη δεκαετία του 1980 με την επιστημονική ευθύνη του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού. Στην έναρξη της σχολικής χρονιάς, τα Υπουργεία Παιδείας και Υγείας έχουν θέσει ως υποχρεωτική τη συμπλήρωσή του μαζί με τα υπόλοιπα δικαιολογητικά εγγραφής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Με την τελευταία του αναμόρφωση, που έγινε το 2014 και την εφαρμογή του τη σχολική χρονιά 2014-2015, το σκεπτικό του Υπουργείου ήταν να εστιάσει στο ιατρικό ιστορικό του παιδιού και με βάση αυτό να γίνεται, όπου απαιτείται, περαιτέρω έλεγχος, καταργώντας τους υποχρεωτικούς συνοδευτικούς ελέγχους για οφθαλμολογικό, καρδιολογικό και οδοντιατρικό έλεγχο. Η παιδιατρική όμως κοινότητα, που αναλαμβάνει την ευθύνη της συμπλήρωσης αυτού του δελτίου-πιστοποιητικού, θεωρεί ότι το παιδί επωφελείται από τους παραπάνω ελέγχους, που διασφαλίζουν σε πολύ μεγάλο βαθμό την υγεία του παιδιού-μαθητή.

Ειδικότερα για τα «πρωτάκια» στο Δημοτικό, στο πλαίσιο της προληπτικής αντίληψης και ανάγκης, οι παιδίατροι προτείνουν μια σειρά από ελέγχους, σύμφωνα με προτάσεις των αντίστοιχων ελληνικών και ξένων επιστημονικών εταιρειών και φορέων, όπως είναι το Ελληνικό Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού και η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία. Οι έλεγχοι αυτοί προτείνεται να γίνονται και σε μικρότερη ηλικία, αλλά η ανάγκη στην ηλικία αυτή, στην οποία η δραστηριότητα διαφοροποιείται (η άθληση εισάγεται συστηματικότερα) και οι απαιτήσεις στη μάθηση αυξάνονται, το επιβάλλει περισσότερο.

Προτεινόμενοι έλεγχοι σε αυτήν την ηλικία:

Αιματολογικός έλεγχος: Γενική αίματος, έλεγχος αναιμίας, σίδηρος (φερριτίνη), βασικός έλεγχος ηπατικής λειτουργίας (τρανσαμινάσες), νεφρικής λειτουργίας (ουρία, κρεατινίνη), σάκχαρο, λιπίδια (χοληστερόλη, HDL, LDL, τριγλυκερίδια), βιταμίνη D, γενική ούρων. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται, τελευταία, στην ανίχνευση της έλλειψης βιταμίνης D, καθώς θεωρείται μια πολύ σημαντική βιταμίνη, που συμβάλλει στην επιμετάλλωση των οστών, την καλή κατάσταση του ανοσοποιητικού κ.ά.

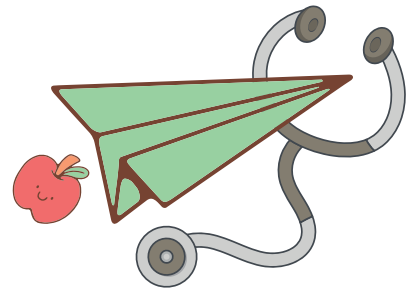
Οφθαλμολογικός έλεγχος (οπτική οξύτητα, έλεγχος για διαθλαστικές ανωμαλίες, π.χ. μυωπία, αστιγματισμός): Τα παιδιά ξεκινούν να γράφουν και να διαβάζουν. Δεν είναι λίγες οι φορές που κάποια δυσκολία στη μάθηση μπορεί να κρύβει προβλήματα στην όραση.

Καρδιολογικός έλεγχος: Ηλεκτροκαρδιογράφημα, μέτρηση αρτηριακής πίεσης και υπερηχολογικός έλεγχος (triplex) καρδιάς. Τα παιδιά στην ηλικία αυτή αρχίζουν πιο συστηματική αθλητική δραστηριότητα εντός ή εκτός σχολείου. Οι περισσότερες ήπιες ή μέτριας βαρύτητας συγγενείς (όχι επίκτητες δηλαδή) καρδιοπάθειες δεν δίνουν πρώιμα κλινικά συμπτώματα, που να μας οδηγήσουν έγκαιρα στη διάγνωση, και η δραστηριότητα στο πλαίσιο της συστηματικής και έντονης άθλησης (αθλητικά σωματεία) μπορεί να φορτίσει την καρδιακή λειτουργία επικίνδυνα.

Οδοντιατρικός έλεγχος και διενέργεια προληπτικών εργασιών (π.χ. φθορίωση δοντιών): Στην ηλικία αυτή έχει αρχίσει ήδη η αντικατάσταση των νεογιλών δοντιών από τα μόνιμα και η οδοντιατρική συμβουλή έρχεται να υπενθυμίσει και να συμβάλει στο να εδραιωθούν οι συνήθειες καλής υγιεινής του στόματος.

Ο παιδίατρος που παρακολουθεί το παιδί γνωρίζει καλύτερα από όλους το ιστορικό του και την αναπτυξιακή του πορεία, σωματική και ψυχοκινητική. Αν υπάρχουν, σε σχέση με αυτά, ιδιαίτε-

ρες ανάγκες, θα συστήσει αν χρήζει, πριν από την έναρξη του σχολείου, κάποιου άλλου ειδικού ελέγχου. Για παράδειγμα, παιδιά με αναπτυξιακή ψυχοκοινωνική ανωριμότητα



ενδεχομένως να παραπέμπονται για έλεγχο από παιδίατρο-αναπτυξιολόγο ή ειδικό παιδαγωγό, στο πλαίσιο της εκτίμησης της μαθησιακής ετοιμότητας, αλλά και της έγκαιρης υποστήριξης της μαθησιακής διαδικασίας στο σχολείο (παράλληλη στήριξη). Αυτό αφορά και παιδιά που ήδη παρακολουθούν κάποιο πρόγραμμα παρέμβασης και αποκατάστασης αναπτυξιακών δυσκολιών για την εκτίμηση της σχολικής τους πορείας.

Ένα ιδιαίτερο θέμα που πρέπει να ελέγχεται και να παρέχεται συμβουλή με την ευκαιρία της προληπτικής επίσκεψης στον παιδίατρο είναι το θέμα της παιδικής παχυσαρκίας, που, εκτός της ιατρικής της υπόστασης ως ιδιαίτερος σοβαρός νοσογόνος κατάσταση, θα αποτελέσει αιτία και άλλων προβλημάτων εντός του σχολείου, όπως ο σχολικός εκφοβισμός (bullying). Καλό είναι, λοιπόν, να επισημαίνονται όλοι οι κίνδυνοι. Θυμίζουμε, επίσης, ότι τα παιδιά στην Ελλάδα βρίσκονται στην κορυφή της Ευρώπης και στις υψηλότερες θέσεις στον κόσμο στα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας.

Για τους εφήβους

Οι περισσότεροι από τους παραπάνω ελέγχους προτείνεται να επαναλαμβάνονται και κατά την έναρξη της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, που συμπίπτει με την εφηβική ηλικία, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον καρδιολογικό έλεγχο. Επιπλέον, προτείνεται η παρακολούθηση ορθοπαιδικών ανωμαλιών, που πιθανώς προϋπάρχουν, αλλά μπορεί να επιδεινωθούν κατά τη φάση της έντονης ανάπτυξης του σκελετού σε αυτήν την ηλικία. Τέλος, απαιτείται και η ιατρική συμβουλή για την ομαλή ανάπτυξη των αλλαγών που επιφέρει η εφηβεία σε αγόρια και κορίτσια. •





Από τη **Γεωργία Καπώλη**
MSc κλινική διαιτολόγο-διατρο-
φολόγο, επιστημονική διευθύντρια
ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ-ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ,
Νεμέα Κορινθίας

Επιστροφή στο σχολείο

και στα σωστά γεύματα

Με την έναρξη της σχολικής χρονιάς, δεν ντύνουμε μόνο τα βιβλία των παιδιών, αλλά προετοιμαζόμαστε, ψυχολογικά και πρακτικά, για να αντιμετωπίσουμε το απαιτητικό καθημερινό τους πρόγραμμα. Καλό θα ήταν, λοιπόν, να φροντίσουμε ώστε η νέα γενιά να ακολουθήσει τις παρακάτω διατροφικές οδηγίες, που θα της εξασφαλίσουν υγεία και πρόοδο.

Ορισμένες σωστές επιλογές πρωινού είναι οι εξής:

1 φλιτζάνι γάλα 1,5% με δημητριακά ολικής άλεσης

1 ποτήρι γάλα 1,5% και 1 φέτα ψωμί πολύσπορο ή 2 φρυγανιές σίκαλης με μαλακή μαργαρίνη και μέλι ή μαρμελάδα ή ταχίνι

1 ποτήρι φυσικό χυμό και 1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 αυγό βραστό

να υπολογίζονται οι γευστικές προτιμήσεις του παιδιού, ώστε αυτό που θα επιλέξει να είναι όχι μόνο υγιεινό, αλλά και νόστιμο.

Καλό θα ήταν να προτιμήσουμε ψωμί ολικής άλεσης ή σίκαλης ή πίτα αραβική ή τορτίγια ολικής άλεσης, που τρώγεται εύκολα από τα παιδιά, και να προσθέσουμε τυρί. Για να το ενισχύσουμε με βιταμίνες και φυτικές ίνες, βάζουμε μερικά φύλλα μαρούλι ή ροδέλες ντομάτας ή καρότο τριμμένο.

Τα φρούτα (φρέσκα ή αποξηραμένα) ή οι χυμοί, συνδυασμένα και με ξηρούς καρπούς, είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά και χαμηλά σε θερμίδες.

Μία φέτα σπιτικό κέικ ή μπλόπιτα ή σταφιδόψωμο ή μουστοκούλουρα ή ψωμί με ταχίνι κακάο (χωρίς ζάχαρη) θα καλύψουν τις ανάγκες τους για ένα ιδιαίτερα γευστικό σνακ.

Τα μεγαλύτερα παιδιά συνήθως προτιμούν να αγοράζουν το κολατσιό τους από το κυλικείο του σχολείου. Το παραδοσιακό κουλούρι Θεσσαλονίκης με κίτρινο τυρί, τα μπισκότα πτι-μπερ ολικής άλεσης, τα μπισκότα με πολυδημητριακά, η μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης θεωρούνται έξυπνες λύσεις. Από τα είδη του εμπορίου, καλύτερα να αποφεύγονται οι σφολιάτες, τα κρουασάν, τα γαριδάκια κ.λπ.

1.

Η καλή μέρα από το πρωινό φαίνεται: Τα παιδιά είναι σημαντικό να μην ξεχνούν το πρώτο –και καλύτερο– γεύμα της ημέρας, έτσι ώστε να έχουν καλύτερη απόδοση στο σχολείο,

να αισθάνονται λιγότερη κούραση και υπνηλία στα πρωινά μαθήματα,

να αθλούνται περισσότερο και να καταναλώνουν μικρότερη ποσότητα γλυκών και λιπαρών τροφών κατά τη διάρκεια της ημέρας,

να μην εμφανίζουν ελλείψεις σε σημαντικά θρεπτικά συστατικά (σίδηρο, ασβέστιο, ψευδάργυρο και φυλλικό οξύ) και, κατά συνέπεια, να αποκτούν τάση για αύξηση βάρους.

2.

Όσο πιο συχνά τόσο πιο καλά: Έρευνες έχουν δείξει πως τα συχνά γεύματα βοηθούν στην αποφυγή των χαμηλών επιπέδων σακχάρου, που έχουν συσχετιστεί με φτωχή μνήμη, δυσκολίες στη συγκέντρωση και στη μάθηση. Το πρόγευμα (δεκατιανό) είναι απαραίτητο για τα παιδιά. Το ιδανικό κολατσιό είναι αυτό που ετοιμάζουμε στο σπίτι, με ποιοτικά υλικά. Βέβαια, θα πρέπει

3.

Ποικιλία τροφίμων: Καλό είναι τα παιδιά να καταναλώνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφών, έτσι ώστε να προσλαμβάνουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται. Συγκεκριμένα, από την παιδική διατροφή δεν θα πρέπει να λείπουν τα ακόλουθα τρόφιμα, προκειμένου να εξασφαλίσουμε τη μέγιστη σχολική απόδοση:

Γάλα: Δεν είναι λίγες οι έρευνες που έχουν αποδείξει τη συμβολή του γάλακτος τόσο στην ισορροπία του νευρικού συστήματος όσο και στην εγκεφαλική λειτουργία. Παράλληλα, το ασβέστιο βοηθά στην ανάπτυξη και την ενδυνάμωση του σκελετού και στην προστασία των δοντιών. Επιπλέον, ο συνδυασμός βιταμινών και πρωτεϊνών που περιέχει καθιστά το γάλα πολύτιμο σύμμαχο των μικρών μαθητών, αφού, κατά κάποιον τρόπο, συμβάλλει στην ενίσχυση των επιδόσεών τους στο σχολείο.

Δημητριακά: Γάλα και δημητριακά ολικής άλεσης είναι ο καλύτερος συνδυασμός για να ξεκινήσουν τα μικρά μας την ημέρα τους, αφού το συγκεκριμένο πρωινό τους χαρίζει την ενέργεια που χρειάζονται για να παρακολουθήσουν το μάθημα και να γυμναστούν. Μάλιστα, η υψηλή θρεπτική αξία των δημητριακών ολικής άλεσης θα ενισχύσει τη συγκέντρωσή τους. Σύμφωνα με σχετική έρευνα, τα παιδιά που τρώνε δημητριακά ολικής άλεσης έχουν την τάση να συγκεντρώνονται πιο εύκολα στην τάξη.

Ψάρια: Τα ω-3 λιπαρά οξέα που κρύβονται στα ψάρια συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, ενισχύουν την πνευματική λειτουργία, δυναμώνουν τη μνήμη και, κατ'επέκταση, κάνουν ακόμη πιο αποδοτική τη μελέτη. Αν μέσα σε όλα αυτά προσθέσουμε και τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές τους, τότε θα καταλάβουμε

ότι μιλάμε για μια πολύ σημαντική τροφή, η οποία είναι καλό να κάνει την εμφάνισή της στο οικογενειακό τραπέζι τουλάχιστον μία-δύο φορές την εβδομάδα.

Αυγά: Εδώ συναντάμε τη βιταμίνη B12, η οποία βοηθά τη μνήμη και τη μάθηση, αλλά και σημαντική ποσότητα βιταμίνης D, που με τη σειρά της συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου. Επίσης, τα αυγά περιέχουν πρωτεΐνες, οι οποίες ενισχύουν τη «δουλειά» των νευροδιαβιβαστών, κάνοντάς τους να μεταφέρουν ακόμη πιο γρήγορα τα μηνύματα στον εγκέφαλο, γεγονός που ενισχύει τη διαδικασία της σκέψης. Ταυτόχρονα, είναι πλούσιες σε αμινοξέα, τα οποία προωθούν την καλή λειτουργία της μνήμης.

Φρούτα: Εκτός από τις απαραίτητες βιταμίνες και τις φυτικές ίνες, τα φρούτα περιέχουν και πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες συμβάλλουν στη βελτίωση της μνήμης. Τι καλύτερο, λοιπόν, από το να ξεκινάει το μικρό μας την ημέρα του πίνοντας ένα ποτήρι φυσικό χυμό από φρέσκα φρούτα;

Κρέας: Το κρέας –και ειδικά το

κόκκινο– θεωρείται μία από τις πλουσιότερες πηγές σιδήρου, στοιχείο που ενισχύει τη μνήμη των μικρών μαθητών. Ταυτόχρονα, είναι πλούσιο και σε πρωτεΐνες, οι οποίες, εκτός από την απαραίτητη ενέργεια, χαρίζουν στα παιδιά καλύτερη μνήμη. Ό,τι πρέπει, δηλαδή, για να βελτιώσουν τις σχολικές τους επιδόσεις.

Γιαούρτι: Χάρη στα υγιή βακτήρια που περιέχει, το γιαούρτι έχει τη δύναμη να θωρακίζει το ανοσοποιητικό μας. Συνοδεύοντάς το με λίγο μέλι, σιρόπι, φρούτα ή δημητριακά, αποτελεί ένα υπέροχο σνακ, που χαρίζει ενέργεια στο λεπτό.

Μέλι: Ιδιαίτερα ωφέλιμο για την καλή λειτουργία του οργανισμού, το μέλι προσφέρει στα παιδιά όσα χρειάζονται για να ενισχύσουν τη μνήμη τους. Περιέχει φυσικές αντιβιοτικές ουσίες, που δυναμώνουν το ανοσοποιητικό και το νευρικό τους σύστημα. Παράλληλα, χάρη στα ένζυμα, τις βιταμίνες και τα μέταλλά του, αναστέλλει την ανάπτυξη ιών, βακτηρίων και μυκήτων. Τέλος, το μέλι, σε συνδυασμό με την κανέλα, εξασφαλίζει μια αποτελεσματική ασπίδα προστασίας για την υγεία. •



Boost ενέργειας

με τις κατάλληλες τροφές



Από την
Αναστασία Βανδώρου
Κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο,
MSc, πτυχιούχο του Χαροκοπείου
Πανεπιστημίου

Στη σημερινή εποχή, οι γρήγοροι ρυθμοί και οι αμέτρητες υποχρεώσεις, σε συνδυασμό με το άγχος που τις συνοδεύει, καταναλώνουν καθημερινά το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειάς μας. Η καλή διατροφή έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να αποτελέσει έναν φυσικό σύμμαχο κατά του καθημερινού άγχους, αλλά και μια τονωτική ένεση για τη διάθεσή μας. Ακολουθούν **5 τροφές** που καλό θα ήταν να συμπεριλαμβάνουμε τακτικά στο διαιτολόγιό μας προκειμένου να αποβάλλουμε το στρες και να ξαναβρούμε το χαμένο μας χαμόγελο:

«Σοκολατοθεραπεία»: Είναι γνωστό ότι η σοκολάτα ενισχύει την καλή διάθεση και, για του λόγου το αληθές, πολυάριθμα ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν την άποψη αυτή. Ειδικότερα, μελέτες δείχνουν ότι η καθημερινή

κατανάλωση 30 γραμμαρίων μαύρης σοκολάτας μειώνει την έκκριση των ορμονών του στρες, αυξάνοντας παράλληλα την παραγωγή των ενδορφινών, των ουσιών που βελτιώνουν τη διάθεση. Τα οφέλη της σοκολάτας φαίνεται ότι κρύβονται στις αντιοξειδωτικές ουσίες που αυτή περιέχει.

5 την ημέρα: Αναφερόμαστε, φυσικά, στις πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών που πρέπει να συμπεριλαμβάνουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Μεταξύ των άλλων ευεργετικών τους επιδράσεων, βάσει ερευνών, τα αντιοξειδωτικά που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά σχετίζονται με χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης. Μάλιστα, το φυλλικό οξύ, που ανήκει στην οικογένεια των βιταμινών Β, δρα απευθείας στους νευροδιαβιβαστές που ελέγχουν το άγχος, ενώ η έλλειψή του μπορεί να προκαλέσει ακόμη και νεύρα. Πλούσιες πηγές φυλλικού οξέος είναι τα όσπρια, το σπανάκι, το μπρόκολο, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά κ.λπ.

Οι «απαγορευμένοι» υδατάνθρακες: Οι υδατάνθρακες έχουν κατηγο-

ρηθεί, αμέτρητες φορές, ότι «παχαίνουν», και για τον λόγο αυτό πολλοί τους αποκλείουν από τη διατροφή τους. Η αλήθεια όμως είναι ότι περιέχουν ουσίες απαραίτητες για την καλή υγεία του κεντρικού νευρικού συστήματος και κατ' επέκταση για την καλή μας διάθεση. Έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα που ακολουθούν δίαιτα πολύ χαμηλή σε υδατάνθρακες για μεγάλα χρονικά διαστήματα είναι, κατά μέσο όρο, πιο καταθλιπτικά, πιο αγχώδη και πιο ευερέθιστα σε σχέση με εκείνα που καταναλώνουν καθημερινά μια επαρκή ποσότητα υδατανθράκων. Πιστεύεται ότι η ευεργετική τους δράση οφείλεται στη σεροτονίνη που περιέχουν, που αλλιώς αποκαλείται και «ορμόνη της ευτυχίας».

Τα ευεργετικά ω-3 λιπαρά: Καταναλώνοντας λιπαρά ψάρια, όπως σολομό, σαρδέλες, τόνο, γαύρο κτλ., εξασφαλίζουμε στον οργανισμό μας τα απαραίτητα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία δεν μπορεί να συνθέσει από μόνος του. Τα λιπαρά αυτά έχουν πολυάριθμα οφέλη για την υγεία μας και, πλέον, φαίνεται ότι ένα από αυτά είναι και η βελτίωση της ψυχολογίας μας. Συγκεκριμένα, επηρεάζουν τις ποσότητες κάποιων ορμονών στον εγκέφαλο, όπως είναι η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη, οι οποίες σχετίζονται με την ευτυχία και την ευφορία. Προσπαθούμε, λοιπόν, να καταναλώνουμε 2-3 μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα.

Ανεβασμένη διάθεση με κρόκο Κοζάνης: Το γνωστό μπαχαρικό φαίνεται να έχει αντικαταθλιπτικές ιδιότητες. Μάλιστα, μελέτες έχουν συγκρίνει τη δράση του με αυτήν των αντικαταθλιπτικών, καθώς μπορεί να αυξάνει τη διαθεσιμότητα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, προκαλώντας αίσθημα χαράς. Επιπλέον, μελέτη του 2008 διερεύνησε την επίδραση του κρόκου Κοζάνης (σαφράν) και στο προεμμηνορροιακό σύνδρομο. Οι γυναίκες που είχαν λάβει κάψουλα που περιείχε το μπαχαρικό παρατήρησαν σημαντική μείωση των συμπτωμάτων του προεμμηνορροιακού συνδρόμου, όπως εναλλαγές στη διάθεση και κατάθλιψη. •

QUEST



φροντίδα για καλύτερη ζωή

Να θυμάσαι

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ

να απολαμβάνεις τη μέρα σου με πιο λειτουργικό έντερο, δυνατότερο ανοσοποιητικό και καλύτερη διάθεση, με **προβιοτικά Biotix** από την Quest



Biotix

Η 1η Ολοκληρωμένη Σειρά Προβιοτικών

#FrontidaGiaOious



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

facebook.com/QuestGreece

instagram.com/QuestVitamins_Greece

Το συμπλήρωμα διατροφής δεν επισκευάζει με καταρτισμένη λειτουργία. Δρ. Γιώργος Γ. Γεωργιάδης, 13587/5-2-2022, 34258/7-3-4-2017, 13587/5-2-2022, 34258/7-3-4-2017. Το προϊόν αυτό δεν υποκαθιστά σε τίποτα άλλο φάρμακο, απλά βοηθάει στην φροντίδα.

lulubox

Ενυδατωμένη και λαμπερή επιδερμίδα με



4
απλά
βήματα

Το καλοκαίρι μπορεί να άφησε τα
σημάδια του στο πρόσωπό μας, όμως
ποτέ δεν είναι αργά... για επανόρθωση.



Από τη
Μυρτώ Χιονιά
Ιδιοκτήτρια Massaha Wellness,
χώρου εναλλακτικών θεραπειών

Η καλοκαιρινή περίοδος φέρνει μαζί της πολλή χαρά! Οι άνθρωποι περνούν περισσότερο χρόνο έξω, εξερευνούν τη φύση, χαίρονται την οικογένεια και τους φίλους τους, απολαμβάνουν τον ζεστό ήλιο και τη θάλασσα.

Όλα αυτά είναι διασκεδαστικά μέχρι να συνειδητοποιήσουμε πόση φθορά μπορεί να υποστεί η επιδερμίδα μας

αυτούς τους τρεις μήνες. Ακόμη κι αν φοράμε αντηλιακό προϊόν με δείκτη προστασίας SPF κάθε μέρα, ακολουθούμε το καθημερινό πρόγραμμα περιποίησης, καλύπτουμε το σώμα μας, φοράμε καπέλο και κάνουμε ό,τι μπορούμε για να την προστατεύσουμε, δεν είναι σίγουρο ότι θα αποφύγουμε πλήρως τη ζημιά.

Τα καλά νέα; Μπορούμε να αρχίσουμε να «επισκευάζουμε» τις τυχόν βλάβες. Δεν είναι τόσο δύσκολο και δεν απαιτεί περισσότερο χρόνο μέσα στην ημέρα από ό,τι το πρόγραμμα περιποίησης της επιδερμίδας που ήδη εφαρμόζουμε.

1.

Απολέπιση

Όταν πρόκειται για την αποκατάσταση της ταλαιπωρημένης επιδερμίδας, η απολέπιση μπορεί να είναι λίγο σκληρή και ίσως ερεθίσει το δέρμα. Ωστόσο, εάν χρησιμοποιήσουμε ένα απαλό απολεπιστικό προϊόν, το δέρμα μας θα ωφεληθεί σε μεγάλο βαθμό. Άλλωστε, θέλουμε να αφαιρέσουμε όλους τους ρύπους και τα νεκρά κύτταρα από το πρόσωπό μας, για να υποδεχτούμε τα νέα, αναζωογονημένα. Κάνοντας τακτική απολέπιση, θα μπορέσουμε να αποβάλουμε όλα τα θαμπά, νεκρά, ξηρά κύτταρα του δέρματος και να το κάνουμε να φαίνεται νεανικό την εποχή του φθινοπώρου. Εφαρμόζουμε έναν ορό υψηλής ποιότητας και ανάπλασης εντατικά, για να αποκαταστήσουμε τη βλάβη που έχει προκληθεί. Οι οροί προσφέρουν περισσότερη ενυδάτωση, αλλά και οφέλη κατά της γήρανσης, επειδή περιέχουν υψηλότερη συγκέντρωση συστατικών. Ένας ορός, καθώς φτάνει βαθύτερα στο δέρμα, κάνει πιο σοβαρή δουλειά στην επιδιόρθωση και την αναζωογόνησή του από ό,τι μια κανονική ενυδατική κρέμα. Χάρη στα αντιοξειδωτικά που περιέχει, προστατεύει από περαιτέρω βλάβες, ενώ τα βιομιμητικά συστατικά του χαρίζουν όψη νεανικού δέρματος, προλαμβάνοντας τις λεπτές γραμμές και ρυτίδες.

2.

Καθημερινή εφαρμογή SPF

Ο αντηλιακός δείκτης SPF δεν σταματά μετά το καλοκαίρι. Ο ήλιος καίει όλο τον χρόνο, το οποίο σημαίνει ότι είναι απαραίτητο να εφαρμόζουμε ενυδατική κρέμα με SPF κάθε μέρα, ώστε να μην προκληθεί περαιτέρω ζημιά στην επιδερμίδα μας. Συνεχίζοντας να φοράμε το SPF μας, όχι μόνο την προστατεύουμε όλο τον χρόνο, αλλά καταπολεμάμε και τη γήρανση, διασφαλίζοντας ότι παραμένει νεανική για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.



Extra tips

- ✓ Να τρώμε υγιεινά, να κοιμόμαστε αρκετά και να παραμένουμε ενυδατωμένοι, ώστε να διατηρήσουμε το δέρμα μας υγιές.
- ✓ Να παρατηρούμε το δέρμα μας μετά την εφαρμογή κάθε προϊόντος. Εάν κάτι μας ενοχλεί, το αλλάζουμε.
- ✓ Να επιλέγουμε προϊόντα που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες της επιδερμίδας μας.

3.

Ενυδάτωση

Αν και το καλοκαίρι μπορεί να αισθανθούμε την επιδερμίδα μας λίγο πιο λιπαρή, αυτό δεν σημαίνει ότι είναι ενυδατωμένη. Την καλοκαιρινή περίοδο, εξακολουθεί να αφυδατώνεται και χρειάζεται εντατική ενυδάτωση για να αποκτήσει την υγρασία που χρειάζεται.

4.

Περιποίηση ματιών και λαιμού

Κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου, μπορεί να παραμελήσουμε αυτές τις περιοχές, ειδικά τον λαιμό μας, και όταν έρθει η ώρα της «επισκευής», είναι δύσκολο να βρούμε προϊόντα που να λειτουργούν αποτελεσματικά. Η έμφαση στην ενυδάτωση, τη βελτίωση της ελαστικότητας, τη σφριγηλότητα και τη μείωση της εμφάνισης των μαύρων κύκλων και άλλων χρωματισμών σε αυτές τις ευαίσθητες περιοχές αποτελεί το «κλειδί» για την αποκατάσταση. •



Από τη
Ματίνα Κοκκινέλη
MSc Health Management-
Makeup Artist

Και πώς αποχωριζόμαστε την ηλιοκαμένη μας επιδερμίδα;

Το καλοκαίρι μάς αποχαιρετά κι εμείς ακόμη προσπαθούμε να προσαρμοστούμε στους νέους ρυθμούς. Κάθε τέλος είναι και μια νέα αρχή, για αυτό και θέλουμε να διατηρήσουμε το υπέροχο μαύρισμα των καλοκαιρινών μας διακοπών όσο περισσότερο γίνεται.

Τέσσερα είναι τα βήματα για να το πετύχουμε, και μάλιστα με προϊόντα που έχουμε στο ντεσέρ μας. Πάμε, λοιπόν, να δούμε πώς θα επιτύχουμε, με λίγες κινήσεις, το ιδανικό ηλιοκαμένο πρόσωπο.



Πούδρα

Επιλέγουμε μια πούδρα σε απόχρωση bronze, την οποία τοποθετούμε απαραίτητως σε μάτια, ζυγωματικά, μύτη και ελάχιστη ποσότητα στο πιγούνι. Όλες οι κινήσεις μπορούν να γίνουν με το πινέλο της πούδρας. Για καλύτερο όμως αποτέλεσμα, χρησιμοποιούμε ένα πινέλο σκιών για την περιοχή των ματιών, δίνοντας βάθος, ώστε το μάτι να φαίνεται μεγαλύτερο και να αποκτήσει ένα πιο έντονο και ιριδίζον χρώμα.



Ρουζ

Εφόσον έχουμε τονίσει με την bronze πούδρα τα ζυγωματικά, τοποθετούμε ρουζ σε υγρή μορφή σε απόχρωση ροδακινί, για να παραμένουν τα ζυγωματικά μας με ένα απαλό ροδοκόκκινο χρώμα. Μια μικρή ποσότητα highlighter θα δώσει ακόμη πιο ζωντανό και λαμπερό αποτέλεσμα.



Μάσκαρα

Επιλέγουμε τη μάσκαρα ανάλογα με το αποτέλεσμα που θέλουμε να δώσουμε στο βλέμμα μας. Οπότε είναι προσωπική επιλογή. Τοποθετούμε μία-δύο στρώσεις μάσκαρα, για έντονο βλέμμα.



Χείλη

Στα χείλη μας, τοποθετούμε ένα lip gloss με απαλό χρώμα, για να δώσει αίσθηση φρεσκάδας και λάμψης.



Tips

- ▶ Δεν ξεχνάμε τη σωστή καθαριότητα των πινέλων. Παρότι η χρήση είναι προσωπική, τους καλοκαιρινούς μήνες, με την έντονη ζέση και τη συχνή εφίδρωση, δημιουργούνται περισσότερες αλλεργιογόνες συνθήκες και μολύνσεις.
- ▶ Κάνουμε καλό καθαρισμό προσώπου και ενυδάτωση προσώπου και λαιμού.
- ▶ Αποφεύγουμε τις μεγάλες ποσότητες foundation.
- ▶ Προστατευόμαστε σωστά βάζοντας αντηλιακό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΑΠΑΝΤΑ

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 AFIB Sens: 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

A September to remember

Ώρα για ριζικές αλλαγές!



Από την
Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγο, ομαδική αναλύτρια



Ο Σεπτέμβριος είναι ο πρώτος έντονα δραστήριος μήνας μετά τις διακοπές του καλοκαιριού. Τον μήνα αυτό, όλοι μας, μικροί και μεγάλοι, εργαζόμενοι και μη, μαθητές και φοιτητές, προσπαθούμε να προσαρμοστούμε στη νέα καθημερινότητα. Η ακαδημαϊκή –όπως την ονομάζουμε– χρονιά ξεκινά τον Σεπτέμβριο, για αυτό και έχει χαρακτηριστεί «ο νέος Ιανουάριος», μια εξαιρετική στιγμή για να θέσουμε νέους στόχους, να επανέρθουμε στη ρουτίνα μας και να κάνουμε θετικές αλλαγές.

Πρώτος και καλύτερος στόχος ο εαυτός:

Η πρώτη και πιο σημαντική μας επένδυση, που είναι σημαντικό να τη διατηρήσουμε καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Ιδέες για προσωπική ανάπτυξη:

Αν μας αρέσει το διάβασμα, ας θέσουμε ως στόχο να διαβάσουμε έναν συγκεκριμένο αριθμό βιβλίων μέχρι το τέλος του μήνα.

Νέες δεξιότητες και χόμπι:

Μπορούμε να εγγραφούμε σε ένα διαδικτυακό μάθημα ή εργαστήριο για να μάθουμε κάτι νέο, όπως μια ξένη γλώσσα, ένα μουσικό όργανο ή μαγειρική. Ακόμη, να αναζητήσουμε μια καινούργια δραστηριότητα που θέλαμε καιρό να πραγματοποιήσουμε.

Υγεία και φυσική κατάσταση:

Την περίοδο αυτή, οι περισσότεροι από εμάς ασχολούμαστε με την υγεία μας. Προγραμματίζουμε εξετάσεις, κάνουμε αποτοξίνωση και διατροφή, ξεκινάμε προγράμματα γυμναστικής και αφοσιωνόμαστε σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Μάλιστα αρκετοί αναζητούμε κατάλληλο θεραπευτή για να ξεκινήσουμε μια προσωπική θεραπεία.

Τακτική σωματική άσκηση:

Να ξεκινήσουμε ένα πρόγραμμα προπόνησης, είτε πρόκειται για γυμναστήριο, είτε για τρέξιμο, είτε για συμμετοχή σε ένα άθλημα.

Υγιεινή διατροφή:

Να προετοιμάσουμε ισορροπημένα γεύματα, με στόχο τη μείωση των επεξεργασμένων τροφίμων και την αύξηση των φρούτων και των λαχανικών.

Πρόγραμμα ύπνου:

Να αναπτύξουμε μια σταθερή ρουτίνα ύπνου, για να διασφαλίσουμε ότι απολαμβάνουμε 7-8 ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε βράδυ.

Επαγγελματική ανάπτυξη:

Θα ήταν χρήσιμο να δώσουμε έμφαση στην επαγγελματική μας ανάπτυξη και να ενισχύσουμε τις επαγγελματικές μας δεξιότητες παρακολουθώντας κάποιο σεμινάριο ή πρόγραμμα σπουδών σχετικό με την καριέρα μας. Επίσης, να επενδύσουμε χρόνο για τη δικτύωση, την ενσωμάτωση, την ανταλλαγή ιδεών και την υιοθέτηση βελτιωμένων πρακτικών. Να θέσουμε οικονομικούς στόχους για την καλύτερη οργάνωση των αγορών και των υποχρεώσεών μας.

Προϋπολογισμός:

Να δημιουργήσουμε έναν λεπτομερή προϋπολογισμό για τον μήνα και να παρακολουθούμε τις δαπάνες μας.

Πρόγραμμα αποταμίευσης:

Να ορίσουμε έναν συγκεκριμένο στόχο αποταμίευσης και να αυτοματοποιούμε τις μεταφορές στον λογαριασμό ταμειευτηρίου μας.

Ποιοτικός χρόνος:

Να αφιερώσουμε χρόνο κάθε εβδομάδα για δραστηριότητες με τον σύντροφό μας, την οικογένεια ή τους φίλους μας.

Μείωση χρέους:

Να αναπτύξουμε ένα σχέδιο για την εξόφληση ενός μέρους του χρέους μας, είτε πρόκειται για χρέος πιστωτικής κάρτας, είτε για φοιτητικά δάνεια, είτε για άλλες υποχρεώσεις.

Επανασύνδεση με φίλους και οικογένεια:

Να δώσουμε έμφαση στην ανανέωση των κοινωνικών μας σχέσεων, προγραμματίζοντας τακτικές συναντήσεις, είτε διά ζώσης είτε, ακόμη, εικονικά.

Ενασχόληση με το σπίτι:

Να προγραμματίσουμε μια αναβάθμιση του προσωπικού μας χώρου, αγοράζοντας πράγματα που μπορούν να μας χαλαρώσουν και να μας αποφορτίσουν κατά την επιστροφή μας στο σπίτι. Θα μπορούσαμε να κάνουμε και μια μίνι ανανέωση και αναβάθμιση του χώρου μας, όπως το βάψιμο ενός δωματίου ή έναν προγραμματισμό συντήρησης του σπιτιού.

Συμμετοχή στην κοινότητα:

Να γίνουμε εθελοντές για έναν κοινωνικά σκοπό σε μια ομάδα στην τοπική μας κοινότητα.



Εκπαιδευτικοί στόχοι

Πιστοποίηση:

Να αποκτήσουμε μια πιστοποίηση, για την προώθηση της καριέρας μας.

Εργασίες:

Να θέσουμε ξεκάθαρα ορόσημα για τα τρέχοντα έργα και να προσπαθήσουμε να τα τηρήσουμε.

Μάθηση:

Να μάθουμε κάτι νέο που να σχετίζεται με τον τομέα της εργασίας μας, διαβάζοντας άρθρα, ακούγοντας podcast ή παρακολουθώντας μαθήματα.



Εποχική νοοτροπία

Φθινοπωρινές δραστηριότητες:

Να αγκαλιάσουμε εποχικές δραστηριότητες, όπως η πεζοπορία ή μια βόλτα στο βουνό, να ασκηθούμε και να απολαύσουμε τη φθινοπωρινή φύση.

Διακόσμηση:

Να ανανεώσουμε τη διακόσμηση του σπιτιού μας ώστε να αντικατοπτρίζει την εποχή του φθινοπώρου, δημιουργώντας μια ζεστή και φιλόξενη ατμόσφαιρα.

Θέτοντας συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς και χρονικά ορισμένους στόχους, μπορούμε να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τον Σεπτέμβριο και να δημιουργήσουμε μια θετική ώθηση για το υπόλοιπο της χρονιάς! •



Από την
Παρασκευή Μπούρα
Ψυχολόγο, ομαδική αναλύτρια

Μελαγχολία μετά τις διακοπές...

Η μελαγχολία μετά τις διακοπές (Post Holiday Depression) είναι μια ψυχολογική κατάσταση που μπορεί να εμφανιστεί σε όλους τους ανθρώπους, εργαζόμενους και μη, κατά την επιστροφή τους στη ρουτίνα. Χαρακτηρίζεται από συναισθήματα θλίψης, άγχους και στρες, καθώς τα άτομα επιστρέφουν στην καθημερινότητά τους.



Μπορεί δε να εκδηλωθεί μέσω διάφορων ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων, τα οποία ποικίλλουν σε ένταση και διάρκεια, αλλά γενικά περιλαμβάνουν:

Ψυχολογικά συμπτώματα

Αλλαγές διάθεσης

Θλίψη ή κατάθλιψη: Μια διάχυτη αίσθηση θλίψης ή ήπιας κατάθλιψης μετά την επιστροφή από τις διακοπές. Το άτομο προσπαθεί να αποφύγει τις υποχρεώσεις του, τόσο τις επαγγελματικές όσο και τις κοινωνικές, ακόμη και πράγματα που θα έκανε με ευχαρίστηση πριν από τις διακοπές του.

Ευερεθιστότητα: Αυξημένη ευερεθιστότητα ή απογοήτευση με τις καθημερινές εργασίες και ευθύνες. Κάνει πράγματα με νευρικότητα και ολοκληρώνει ωχελικά τις ευθύνες του.

Γενικό άγχος

Αισθήματα άγχους ή νευρικότητας για την επιστροφή στην εργασία ή τις καθημερινές ευθύνες και την ξαφνική μετάβαση από τη χαλάρωση σε ένα επιφορτισμένο με υποχρεώσεις πρόγραμμα. Το άτομο έχει ξεσυνθίσει την πίεση της καθημερινότητας και ξαφνικά επιστρέφει στην «αρένα» εκτός ρυθμού. Τα κίνητρά του είναι μειωμένα και ψάχνει «εθελοντές» ώστε να μετακυλίσει τις ευθύνες του μέχρι να επανέλθει σε πρόγραμμα.

Ανησυχία

Γενική αίσθηση ανησυχίας και ανάγκη αναθεώρησης της καθημερινότητας, που προκαλεί ταραχή και ασκεί ακόμη μεγαλύτερη πίεση στο ίδιο το άτομο. Άνθρωποι που έχουν βιώσει αυτήν τη μελαγχολία την περιγράφουν σαν μια

κρίση πανικού, αρκετά γενικευμένη, σαν μια υπερένταση που χρειάζεται ίσως και 48 ώρες μέχρι να εξασθενήσει. Πιο πιθανό είναι να εμφανίσουν συμπτώματα τα άτομα που κατέχουν διευθυντικές θέσεις, οι άνθρωποι που τρέχουν να προλάβουν κάποια προθεσμία –μαθητές, λογιστές, δικηγόροι– και όσοι έχουν πολλαπλά καθήκοντα.

Η αναγνώριση των παραπάνω συμπτωμάτων μπορεί να βοηθήσει τα άτομα ώστε να λάβουν προληπτικά μέτρα για την αντιμετώπισή τους και να διευκολύνουν τη μετάβαση στη ρουτίνα τους. Εάν αυτά τα συμπτώματα επιμένουν ή επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινή λειτουργία, θα ήταν ωφέλιμο να αναζητήσουν υποστήριξη από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Ο χειρισμός του «συνδρόμου μετά τις διακοπές» περιλαμβάνει διάφορες στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν να μεταβεί ομαλά κάποιος στην καθημερινότητά του και να διατηρήσει τα θετικά αποτελέσματα των διακοπών.

Χρήσιμα tips για ομαλότερη μετάβαση στην καθημερινότητα

Κάνουμε σταδιακή μετάβαση

Εύκολη επιστροφή στην εργασία: Εάν είναι δυνατόν, ας αποφύγουμε να έρθουμε αμέσως αντιμέτωποι με τον πλήρη φόρτο της εργασίας μας. Ας σκεφτούμε το ενδεχόμενο να πάρουμε μία επιπλέον άδεια ή να προγραμματίσουμε μια «ελαφριά» πρώτη εργάσιμη ημέρα. Πριν τελειώσουν οι διακοπές μας, ας κάνουμε ένα σχέδιο για τις πρώτες ημέρες της επιστροφής μας, για να διαχειριστούμε αποτελεσματικά τον φόρτο εργασίας και τις ευθύνες μας.

Ενσωματώνουμε στοιχεία των διακοπών

Φέρνουμε τις διακοπές στο σπίτι: Μπορούμε να ενσωματώσουμε ευχά-

ριστες πτυχές των διακοπών μας στην καθημερινότητά μας, όπως να μαγειρέψουμε ένα γεύμα που αγαπήσαμε το καλοκαίρι, να ακούσουμε τη μουσική που μας άρεσε ή να υιοθετήσουμε ένα νέο χόμπι που ανακαλύψαμε.

Δημιουργούμε ένα χαλαρωτικό περιβάλλον: Κάνουμε το περιβάλλον του σπιτιού μας πιο ξεκούραστο προσθέτοντας φυτά ή δημιουργώντας έναν άνετο χώρο για να χαλαρώνουμε.

Μένουμε ενεργοί

Ασκούμαστε τακτικά: Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύσει τη διάθεσή μας και τα επίπεδα ενέργειάς μας. Καλό είναι να προσπαθήσουμε να διατηρήσουμε μια τακτική ρουτίνα άσκησης, ακόμη κι αν είναι απλώς μια καθημερινή βόλτα.

Υπαίθριες δραστηριότητες: Καλό θα ήταν να περνάμε αρκετό χρόνο σε εξωτερικούς χώρους, για να επωφελημάστε από τον καθαρό αέρα και το φως του ήλιου, που μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική μας ευεξία.

Διατηρούμε τις κοινωνικές μας διασυνδέσεις

Μοιραζόμαστε εμπειρίες: Μιλάμε για τις διακοπές μας με φίλους και οικογένεια, για να ξαναζήσουμε τις θετικές στιγμές και να παραμείνουμε συνδεδεμένοι με αυτές.

Σχεδιάζουμε κοινωνικές δραστηριότητες: Ας ασχοληθούμε με κοινωνικές δραστηριότητες ή συναντήσεις, για να διατηρήσουμε μια αίσθηση απόλαυσης και αλληλεπίδρασης.

Εφαρμόζοντας αυτές τις στρατηγικές, μπορούμε να μετριάσουμε τις επιπτώσεις του «συνδρόμου μετά τις διακοπές» και να επιστρέψουμε ομαλά στην καθημερινή μας ζωή, διατηρώντας παράλληλα όλα τα θετικά οφέλη των διακοπών. •

5+1 λόγοι

για να ξεκινήσουμε άσκηση τον Σεπτέμβριο

Σεπτέμβριος! Οι περισσότεροι από εμάς επιστρέψαμε από τις διακοπές μας, ενώ κάποιοι άλλοι τις παρατείνουν! Οι διακοπές, για τους περισσότερους, συνοδεύονται από αρκετό φαγητό (κυρίως βραδινό), σωματική ξεκούραση, ίσως και αρκετό αλκοόλ. Αυτό εξάλλου σημαίνει «ξένοιαστο καλοκαίρι». Όπως και να περάσαμε όμως το καλοκαίρι, ο Σεπτέμβριος δεν παύει να

είναι ένας μήνας ανασυγκρότησης και οργάνωσης. Τι θα λέγατε, λοιπόν, να εντάξουμε μέσα στο πρόγραμμα και τη σωματική άσκηση; Η αλήθεια είναι ότι το μόνο που δεν σκεφτόμαστε επιστρέφοντας από τις διακοπές μας είναι πότε θα ξαναμπούμε στο γυμναστήριο... Μήπως όμως τώρα είναι η πιο κατάλληλη στιγμή για να δούμε τα μέγιστα αποτελέσματα;



Από την
Τόνια Καπαρελιώτη
Διαιτολόγο-Διατροφολόγο
Wellness & NLP Coach

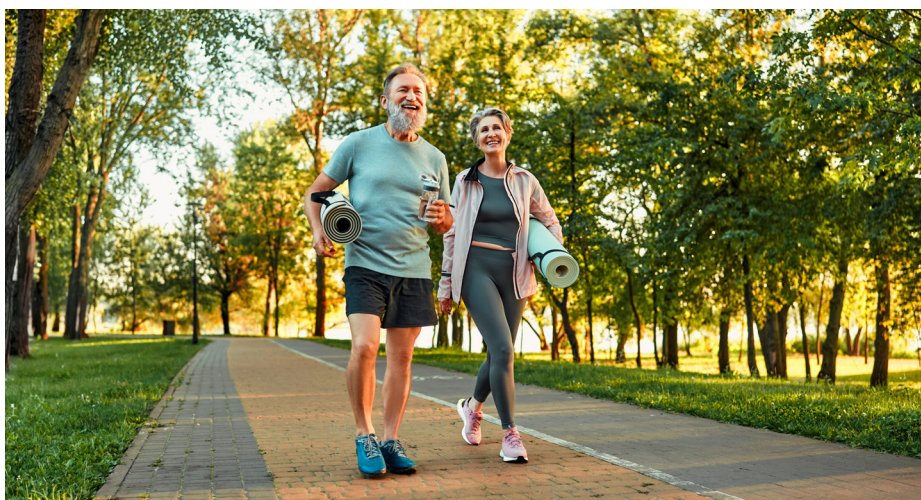
Σας δίνουμε, λοιπόν, μερικούς πολύ καλούς λόγους για να κάνετε ένα νέο ξεκίνημα σωματικής άσκησης:

1. Βοηθά στη διαχείριση του βάρους

Όσο πιο γρήγορα επιστρέψουμε στις υγιεινές διατροφικές μας συνήθειες, σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση, τόσο πιο εύκολα θα απαλλαχθούμε από αυτά τα περιττά κιλά που πήραμε την περίοδο του καλοκαιριού. Ας οργανώσουμε χωρίς καθυστέρηση το πρόγραμμα γυμναστικής μας, ακολουθώντας μια πιο ισορροπημένη διατροφή, και θα νιώσουμε ακόμα μεγαλύτερη ευχαρίστηση για εκείνες τις μπίρες που ήπιαμε στην παραλία!

2. Βελτιώνει τη διάθεση

Για όσους «πέφτουν» ψυχολογικά με την επιστροφή τους από τις διακοπές, η σωματική άσκηση είναι η λύση. Η άσκηση είναι «πηγή» χαράς, καθώς προκαλεί την έκκριση των ενδορφινών στον οργανισμό μας, οι οποίες μας κάνουν χαρούμενους. Με τη γυμναστική, απελευθερώνονται στο σώμα σεροτονίνη και ντοπαμίνη, οι οποίες, με τη σειρά τους, βοηθούν στην καταπολέμηση του μυϊκού πόνου. Τι πιο υπέροχο, λοιπόν, να μπορούμε να δημιουργούμε την ευτυχία μας;



◀ 3. Αυξάνει την αυτοπεποίθηση

Είναι σχεδόν απίθανο να υπάρχει κάποιος που να μπορεί να ισχυριστεί ότι δεν αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση όταν το σώμα του είναι γυμνασμένο και δυνατό. Η γυμναστική δεν μας δίνει μόνο την πεποίθηση ότι μπορούμε να δούμε τον εαυτό μας στην καλύτερη εκδοχή του, αν το θέλουμε, αλλά μας προσφέρει και την ψυχολογική στήριξη ότι γενικά «όλα τα μπορούμε!». Είναι στο χέρι μας να είμαστε πιο όμορφοι και υγιείς, να μπορούμε να κάνουμε τα καθημερινά πράγματα που υποτιμάμε, όπως να ανέβουμε με άνεση τις σκάλες ή να σηκώσουμε τα ψώνια του σουπερμάρκετ χρησιμοποιώντας σωστά το σώμα μας.



◀ ◀ 4. Ενδυναμώνει τη μνήμη

Όπως όλοι γνωρίζουμε, με την άσκηση, αυξάνονται οι παλμοί της καρδιάς και έχουμε περισσότερη οξυγόνωση του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα τη βελτίωση της λειτουργίας του, συνολικά, με άμεση θετική επίπτωση στη μνήμη. Μάλιστα, στις μεγαλύτερες ηλικίες, που κινδυνεύουν από εκφυλιστικές ασθένειες, οι γιατροί συνιστούν τη σωματική άσκηση ως μέσο πρόληψης ή και καθυστέρησης εμφάνισης τέτοιου είδους ασθενειών. Ακόμη και στους μαθητές, την περίοδο των εξετάσεων, συνιστάται η συνέχιση κάποιας αθλητικής δραστηριότητας ως αφορμή για κάποιο παραγωγικό διάλειμμα που θα δώσει πολλαπλά οφέλη στη μελέτη τους.

◀ 5. Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου

Στον τομέα του ύπνου, η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο. Αρχικά, βοηθά στη ρύθμιση του κικάρδιου ρυθμού, δηλαδή του εσωτερικού μας ρολογιού. Όσο κι αν φαίνεται περίεργο, όταν γυμναζόμαστε, το σώμα μας λαμβάνει σήματα που μας βοηθούν να καθορίσουμε πότε πρέπει να κοιμηθούμε ή να ξυπνήσουμε. Όταν πάλι η άσκηση γίνεται νωρίς το πρωί, μελέτες έχουν δείξει ότι βελτιώνει την ικανότητά μας να κοιμόμαστε πιο γρήγορα και πιο βαθιά. Και όπως είναι πολύ εύκολα κατανοητό, η φυσική κόπωση που προκαλεί η άσκηση οδηγεί στην ανάγκη για ξεκούραση, διευκολύνοντας έτσι τον βαρδινό ύπνο.



Προστασία από τον κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων

Δεν μπορούμε να μην επισημάνουμε τις αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως ο διαβήτης τύπου 2, από την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας. Όταν γυμναζόμαστε, φροντίζουμε για τη συνολική μας υγεία, τη μείωση της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερόλης και τη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα. Η μυϊκή μας κατάσταση βελτιώνεται σημαντικά, καθώς και η οστική μας πυκνότητα, προλαμβάνοντας τα μυοσκελετικά προβλήματα και την οστεοπόρωση. •





Από τη
Μάντη Περάκη
Pilates instructor

Pilates στο σπίτι...

**με αντικείμενα
που έχουμε**

Επιστρέψαμε από τις διακοπές και ξαναμπαίνουμε, σιγά σιγά, στην καθημερινή μας χειμερινή ρουτίνα. Καθώς όμως οι υποχρεώσεις αυξάνονται, μειώνεται, όπως είναι φυσικό, ο χρόνος που αφιερώνουμε στον εαυτό μας. Αν μετά από μια κουραστική μέρα στη δουλειά, δεν έχουμε όρεξη να βγούμε από το σπίτι, δεν χρειάζεται να χάσουμε την προπόνησή μας. Με 10 απλές ασκήσεις, μπορούμε να γυμναστούμε από την άνεση του σαλονιού μας, με απλά αντικείμενα που βρίσκουμε σε κάθε σπίτι.

Άσκηση 1 (με ένα μαξιλάρι)



Καθόμαστε στο στρώμα και τοποθετούμε το μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατά μας, έχοντας λυγισμένα τα πόδια. Εκπνέοντας για 1 λεπτό, κάνουμε μικρές πιέσεις στο μαξιλάρι με τα γόνατα κρατώντας ίσια την πλάτη. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.

Σε εδραία θέση, κρατάμε το μαξιλάρι μπροστά από το στήθος μας και εκπνέοντας κάνουμε μικρές πιέσεις κρατώντας ίσια την πλάτη μας. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.

Άσκηση 2 (με ένα μαξιλάρι)



Άσκηση 3 (με ένα σκαμπό)



Ξαπλώνουμε στο στρώμα ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα (περίπου 90 μοίρες) πάνω σε ένα σκαμπό. Με την εκπνοή πατάμε τα πόδια μας γερά στο σκαμπό και σηκώνουμε ψηλά τη λεκάνη. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.

Ξεκινάμε από την ίδια θέση, με τα πόδια πάνω στο σκαμπό. Με την εκπνοή, σηκώνουμε τον κορμό. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.

Άσκηση 4 (με ένα σκαμπό)



Άσκηση 5 (με 2 μπουκαλάκια νερό)



Καθόμαστε σε εδραία θέση, με τα χέρια τεντωμένα, έχοντας τις παλάμες προς τα έξω και κρατώντας τα μπουκαλάκια. Εκπνέοντας λυγίζουμε τα χέρια προς το στήθος και επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό.

Τοποθετούμε το ένα χέρι λυγισμένο δίπλα στο κεφάλι μας κρατώντας ένα μπουκαλάκι. Με την εκπνοή, τεντώνουμε το χέρι μας από τον αγκώνα, χωρίς να χαλάσουμε τη θέση του χεριού μας και επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό, για κάθε χέρι.

Άσκηση 6 (με 2 μπουκαλάκια νερό)



LICENER®

SINGLE TREATMENT
Αντιψευρικό σαμπουάν

Μόνο στα φαρμακεία



- ✓ Σκοτώνει ψείρες και κόνιδες μέσα σε 10 λεπτά
- ✓ Με φυσικό δραστικό συστατικό (εκχύλισμα neem)
- ✓ Με μία μόνο εφαρμογή
- ✓ Κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα
- ✓ Δραστικό ενάντια στις ψείρες



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

ΑΘΗΝΑ Λεωφόρος Αγίας Μαρίνας 9, ΒΙ.ΠΕ. Κορωπίου, 19400, Κορωπί
τηλ.: 801 700 77 01 (αστική χρέωση), 210 9641162 • fax: 210 9600954
e-mail: info@health-plus.gr • web site: www.health-plus.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΙΦΡΟΝ, Λεωφόρος Πολυγύρου 32,
ΤΚ 57001, ΤΘ 60681 • τηλ.: 2310 540575

ΚΥΠΡΟΣ IAMA Pharmaceuticals Ltd • τηλ.: 2520 9500

Like Us On
facebook



Από την
Αργυρώ Ξανθοπούλου
Γεωπόνο

Ένα «ΙΑΤΡΕΪΟ» στον κήπο μας

Από τα βόθων αιώνων, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν βότανα τόσο για τις μαγειρικές και τις αρωματικές όσο και για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Σήμερα, τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά κατέχουν εξέχουσα θέση στην καθημερινότητα, καθώς τα συναντούμε παντού. Έχετε σκεφτεί να δημιουργήσετε τον δικό σας «ιατρικό κήπο» στην αυλή ή το μπαλκόνι σας;

Αν επιλέξουμε σωστά τα βότανά μας, θα ωφεληθούμε σε πολλές παθήσεις, καθώς μπορούν να ηρεμήσουν τις στομαχικές διαταραχές, να μειώσουν τις κράμπες, να θεραπεύσουν τη ναυτία, να ανακουφίσουν τις ημικρανίες και πολλά άλλα. Αν προτιμάμε, λοιπόν, να ακολουθήσουμε μια φυσική προσέγγιση για τη θεραπεία διαφορετικών προβλημάτων υγείας, η δημιουργία ενός «ιατρικού κήπου» είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να έχουμε πάντα πρόσβαση σε φυσικές θεραπευτικές λύσεις.



Αλόη: Ένα θαυμάσιο παχύφυτο, χωρίς ιδιαίτερες απαιτήσεις, που μπορούμε να έχουμε στην αυλή ή τη βεράντα μας σε ηλιόλουστο μέρος. Η πυκνή γέλη (τζελ), που συναντάμε σε μια κάθετη τομή στο φύλλο της, ανακουφίζει από τα εγκαύματα, ηλιακά και μη. Τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και έχει μαλακτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Επιπλέον, έχει την ικανότητα να επουλώνει τις πληγές, προωθώντας την αύξηση των κυττάρων. Βοηθά, δηλαδή, στην ανάπλαση των ιστών. Η αλόη χρησιμοποιείται τοπικά για τη θεραπεία του έρπητα, της ψωρίασης, των εκζεμάτων, της ακμής και της δερματίτιδας.

Δενδρολίβανο: Το αρωματικό δενδρολίβανο είναι αντιοξειδωτικό, αντιμικροβιακό, τονώνει την καρδιακή λειτουργία και βοηθά στην αποτοξίνωση του ήπατος. Επιπλέον, βοηθά τη διαδικασία της πέψης (είναι σπασμολυτικό) και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύοντας από τις λοιμώξεις. Μπορεί να ανακουφίσει τον ανεπιθύμητο πόνο σε όλο το σώμα, είτε αυτός προκαλείται από την άσκηση, είτε από το κρυολόγημα, είτε ακόμη και από τον εμμηνορροϊκό κύκλο. Αν και το δενδρολίβανο είναι αρκετά ωφέλιμο, δεν πρέπει να καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες, καθώς μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς.

Δυόσμος: Το ρόφημα του δυόσμου βοηθά τόσο στη δυσπεψία όσο και στο φούσκωμα. Εάν αντιμετωπίζουμε προβλήματα ναυτίας, μπορούμε να δοκιμάσουμε να πιούμε ένα ποτήρι δυόσμου πριν από το ταξίδι μας. Τέλος, μερικές μόνο εισπνοές του θα μας ανακουφίσουν από τη ρινική συμφόρηση.

Καλέντουλα: Αντιφλεγμονώδεις, αντιμικροβιακές, στυπτικές, μυκητοκτόνες είναι μόνο μερικές από τις ιδιότητές της. Η χρήση της τοπικά συνιστάται για ήπια εγκαύματα. Φλεγμονές του στόματος και του φάρυγγα καταπραΰνονται, ενώ έχει και καλλυντική δράση, καθώς λίγη ποσότητα αρκεί για να ξηράνει τα σπυράκια. Μπορεί, επίσης, να θεραπεύσει τον πονόλαιμο και να μειώσει τον πυρετό.

Μέντα: Ένα από τα πιο ωφέλιμα φυτά, που καλό είναι να έχουμε στον «ιατρικό κήπο» μας, είναι η μέντα, λόγω των φύλλων της, που μπορούν να κάνουν θαύματα όσον αφορά τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων και προβλημάτων υγείας. Όταν καταναλώνονται με διαφορετικούς τρόπους, τα φύλλα μέντας μπορούν να βοηθήσουν με τις κράμπες της περιόδου, τις ημικρανίες, τα φραγμένα ιγμόρεια και την κακοσμία του στόματος. Αν αντιμετωπίζουμε κάποιο κρυολόγημα ή ήρθε η περίοδος, μπορούμε να προσθέσουμε μερικά φύλλα μέντας σε ένα ποτήρι νερό ή σε ένα φλιτζάνι ζεστό τσάι, για να αποκομίσουμε τα οφέλη που προέρχονται από αυτά τα φυσικά φύλλα.

Φασκόμηλο: Είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και περιέχει άφθονα αντιοξειδωτικά συστατικά, που προστατεύουν το δέρμα και το σώμα. Κατά την εμμηνόπαυση, μπορεί να αντιμετωπίζουμε συμπτώματα όπως εξάψεις και εναλλαγές της διάθεσης. Η κατα-

νάωση φασκόμηλου θα μπορούσε ενδεχομένως να μειώσει τα συμπτώματα αυτά. Είναι εξίσου ευεργετικό στη μείωση της φλεγμονής και στη διατήρηση της υγείας της καρδιάς.

Χαμομήλι: Οι κομπρέσες με χαμομήλι καταπραΰνουν ιδιαίτερα το ερεθισμένο δέρμα, τους τραυματισμούς, αλλά και τα μάτια. Επιπλέον, η πόση του ροφήματος χαμομηλιού βοηθά στη δυσπεψία. Τέλος, τα άνθη του φυτού βοηθούν στον κλονισμό και τη νευρική διαταραχή. Το χαμομήλι περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.



Πού να τα φυτέψουμε

Τα περισσότερα βότανα ευδοκιμούν σε ένα τυπικό έδαφος κήπου, αρκεί να έχει καλή αποστράγγιση. Ωστόσο, ορισμένα βότανα, όπως το δενδρολίβανο, η λεβάντα και η δάφνη, που είναι ξυλώδη φυτά, προτιμούν αμμώδη, στραγγιζόμενα εδάφη. Η καλή αποστράγγιση είναι ζωτικής σημασίας, διότι ελλοχεύει ο φόβος να σαπίσουν οι ρίζες τους σε υγρό έδαφος. Όπως όλα τα φυτά, έτσι και τα βότανα, δεν πρέπει να είναι εκτεθειμένα σε περιοχές με έντονο άνεμο. Καλύτερα να τα φυτέψουμε σε συστάδες ή κοντά στο σπίτι ή δίπλα σε άλλα κτήρια ή τοίχους, παρέχοντάς τους ένα ζεστό, προστατευτικό μικρόκλιμα.

Καλημέρα βοτάνων σε γλάστρες και ζαρντινιέρες

▶ Έχει σημασία να προμηθευτούμε φυτόχωμα υψηλής ποιότητας, καθώς εξασφαλίζει καλή αποστράγγιση. Αν επιλέξουμε χώμα κήπου, θα πρέπει να τοποθετήσουμε στον πάτο της γλάστρας βότσαλο ή σπασμένο κεραμίδι και ενδιάμεσα λίγη ελαφρόπετρα.

▶ Μετά τη φύτευση των φαρμακευτικών φυτών, είναι απαραίτητο να προσθέσουμε ένα βασικό λίπασμα χαμηλό σε άζωτο και υψηλό σε κάλιο, ώστε να βελτιώσουμε τις ιδιότητές τους. •





Άννα Καψή

Φαρμακοποιός, μέλος του Δικτύου Pharma PLUS



Πόσα χρόνια μετρά η συνεργασία σας με τη Pharma PLUS; Ποια είναι τα μεγαλύτερα οφέλη;

Η συνεργασία μου με τη PHARMA PLUS έκλεισε, φέτος τον Μάρτιο, 18 χρόνια, όσα ακριβώς μετράει και το φαρμακείο μου. Θεωρώ τους ανθρώπους που τη στελεκώνουν οικογένειά μου, οπότε αισθάνομαι ασφάλεια και υποστήριξη από ένα δίκτυο υπηρεσιών που σέβεται το προσωπικό μου όραμα και προάγει την επιχειρηματικότητά μου με οργανωμένα βήματα σε έναν δρόμο αρκετά ανταγωνιστικό.

Ο κόσμος, πλέον, γνωρίζει και αναζητά την κάρτα προνομίων;

Βεβαίως! Η κάρτα προνομίων του δικτύου μας είναι, πλέον, αναπόσπαστο «κομμάτι» των αγορών.

Τα τελευταία χρόνια, ολοένα και αυξάνονται τα online φαρμακεία. Νιώθετε ότι είναι μια τάση που θα φύγει; Υπάρχουν κίνδυνοι που το κοινό πρέπει να προσέξει;

Οι online αγορές κέρδισαν ακόμα μεγαλύτερο έδαφος κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Ως εκ τούτου, αυξήθηκαν και οι ηλεκτρονικές φαρμακευ-

τικές πλατφόρμες. Προσωπικά, δεν θεωρώ τα e-shops –οποιοδήποτε πεδίου δράσης– τάση, αλλά εγκατεστημένη συνήθεια του καταναλωτή, και αυτό είναι θεμιτό. Αθέμιτος είναι ο κραυγαλέος ανταγωνισμός, ο οποίος «σπάει» την αγορά και εκπαιδεύει το κοινό να αναζητά προϊόντα-«κράχτες». Συνεπώς, καθησυχάζεται η οικονομική ανησυχία του αγοραστή με δήθεν έξυπνες επιλογές. Ωστόσο, ελλοχεύει ο κίνδυνος να παραμερίζει

τις πραγματικές του ανάγκες μπροστά στο οικονομικό όφελος.

Επιστροφή στα σχολεία, στις δουλειές... Ποια είναι η πρόβλεψή σας για τη νέα σεζόν;

Καταρχάς, θα ήθελα να επιστρέψουμε όλοι με υγεία στη φθινοπωρινή μας «δυσκολούτσικη» ρουτίνα. Θα μου επιτρέψετε να αποφύγω κάθε είδους πρόβλεψη και να εστιάσω σε... ευχές! Μας εύχομαι, λοιπόν, ολόψυχα μια

«Με τους πελάτες μας έχουμε μια γλυκιά “μαμαδίστικη” σχέση»

Επί 18 συναπτά έτη, ενώνει τις δυνάμεις της με τη Pharma PLUS και προχωρούν ως συνεργάτες με ένα κοινό όραμα: την εξυπηρέτηση των πελατών, την ενημέρωση, την υγεία τους. Η Άννα Καψή μιλά για όσα απασχολούν, για τα εμβόλια, αλλά και για τη σχέση με τον κόσμο.



σεζόν με δημιουργία, τύχη, κέρδη και σταθεροποίηση του «σεισμογενούς» οικονομικού μας τοπίου.

Κεφάλαιο «εμβολιασμοί»... Ο κόσμος συνεχίζει να έχει ενδιαφέρον; Ποια εμβόλια προτείνετε να γίνουν από Σεπτέμβριο με φόντο τον χειμώνα;

Οι εμβολιασμοί προετοιμάζουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού μας ώστε οι «στρατιώτες» του ανοσοποιητικού μας συστήματος να αναγνωρίζουν συγκεκριμένη νόσο και να την καταπολεμούν. Κατά τη γνώμη μου, ο κόσμος έχασε το ενδιαφέρον του για τα εμβόλια, κάτι που φάνηκε έντονα την περασμένη εμβολιαστική περίοδο 2023-2024, καθώς ελαττώθηκε η ζήτηση ακόμα και για τα αντιγριπικά εμβόλια. Από τη θέση μας, λοιπόν, οι φαρμακοποιοί θεωρώ πως θα ήταν ωφέλιμο να καθησυχάζουμε τις ανησυχίες των πελατών μας για την

επικινδυνότητα των εμβολιασμών και με εύστοχα επιχειρήματα, βάσει προσωπικού ιστορικού, να εξουδετερώνουμε τη διστακτικότητά τους. Απαραίτητα εμβόλια για όσο το δυνατόν πληρέστερη κάλυψη, ιδιαίτερα των ευπαθών ομάδων, είναι τα αντιγριπικά εμβόλια, τα εμβόλια του πνευμονιόκοκκου, καθώς και το επικαιροποιημένο Covid-19.

Οι εμβολιασμοί στα φαρμακεία για τον κορωνοϊό θα γίνονται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους; Πιστεύετε ότι αυτό έχει λειτουργήσει θετικά;

Η σκληρή περίοδος της νόσου Covid-19, σε συνδυασμό με τη συζήτηση γύρω από την επικινδυνότητα των εμβολίων, έκανε το κοινό απρόθυμο να εμβολιαστεί. Τα φαρμακεία είναι χώρος εμπιστοσύνης και ανακούφισης για την πλειοψηφία των πελατών. Οι φαρμακοποιοί αφουγκραζόμαστε

τους προβληματισμούς των ανθρώπων μας και αντιμετωπίζουμε τους φόβους τους πάντα με σεβασμό. Θεωρώ, λοιπόν, πως μόνο θετικά θα λειτουργήσει ο εμβολιασμός του κοινού για τον κορωνοϊό στα φαρμακεία μας. Και από άποψη εύκολης πρόσβασης, αλλά και σωστής ενημέρωσης και καθοδήγησης, ιδιαίτερα για τις ευαίσθητες ομάδες.

Ποια είναι τα μεγαλύτερα άγχη των πελατών, τα οποία μοιράζονται μαζί σας;

Με τους πελάτες μας έχουμε χτίσει μια γλυκιά «μαμαδίστικη» σχέση... Μοιράζονται μαζί μας ανησυχίες για θέματα υγείας –δράσεις φαρμάκων και παρενέργειες αυτών–, αλλά έχουμε και τις πιο προσωπικές μας συζητήσεις για θέματα ψυχολογίας, οικογένειας, οικονομικής κατάστασης. Στο σημείο αυτό, να πω πως νιώθω ευγνωμοσύνη που περιστοιχίζομαι από εξαιρετικούς συνεργάτες, τον κ. Κωνσταντίνο Κανέλλη, την κ. Μαρία Κουκουβίκου, την κ. Χρύσα Καψή και τον κ. Νικόλαο Περγαντή, οι οποίοι με στηρίζουν ακλόνητα και απογειώνουν την εξυπηρέτηση του φαρμακείου μας. ●

INFO

Λεωφ. Χατζηκυριάκου 27
185 38 Πειραιάς
Τηλέφωνο: 210 4525999

shopping list



Τα must items του Σεπτεμβρίου

Κρέμες για μαλλιά και πρόσωπο, συμπληρώματα διατροφής για μικρούς και μεγάλους μπαίνουν στην καθημερινότητά μας και μας βοηθούν να υποδεχτούμε σωστά τον Σεπτέμβριο.

hello autumn

Phyto 7

Κρέμα ημέρας για θρέψη



Η εμβληματική κρέμα ημέρας Phyto 7 θρέφει εντατικά τα μαλλιά, κάθε μέρα, χωρίς να τα βαρύνει. Στην καρδιά της σύνθεσής της βρίσκονται 7 φυτικά εκχυλίσματα που προσφέρουν θρέψη και απαλότητα στα ξηρά μαλλιά, ενώ το προϊόν δεν περιέχει σιλικόνη, χρωστικές, PEG. Το αποτέλεσμα είναι απαλά, ελαστικά και εξαιρετικά λαμπερά μαλλιά, ευκολοχτένιστα και πιο εύκολα στο styling.

CeraVe

Moisturising Cream - Ενυδατική Κρέμα Προσώπου & Σώματος



Κρέμα με πλούσια υφή, για την ξηρή έως πολύ ξηρή επιδερμίδα, εμπλουτισμένη με 3 απαραίτητα ceramides και υαλουρονικό οξύ, η CeraVe Moisturising Cream ενυδατώνει αποτελεσματικά το δέρμα

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

Frezyderm

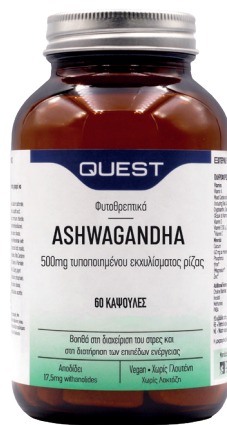
Moisturizing 24h Cream



Πολύ απαλή και δροσερή κρέμα για το πρόσωπο και τον λαιμό, προσφέρει 50% πιο ενυδατωμένο δέρμα ακόμη και 7 ώρες μετά την εφαρμογή. Σύνθεση εμπλουτισμένη με υαλουρονικό οξύ, πεπτίδια και φυτικά εκχυλίσματα, για παρατεταμένη ενυδάτωση και ενίσχυση του κολλαγόνου. Λεπτόρρευστη, μη λιπαρή υφή, που κερδίζει και τις πιο απαιτητικές.

Quest

Ashwagandha



Το Quest Ashwagandha περιέχει τυποποιημένο εκχύλισμα ρίζας ασβαγκάντα. Η ασβαγκάντα είναι ένα προσαρμογόνο βότανο που βοηθά στη διαχείριση του στρες και στη διατήρηση των επιπέδων ενέργειας. Είναι ιδανικό για όσους έχουν άγχος ή νιώθουν κουρασμένοι και θέλουν να ανακτήσουν την ενέργειά τους. Το Quest Ashwagandha περιέχει 500 mg τυποποιημένου εκχυλίσματος, εξασφαλίζοντας σταθερή

περιεκτικότητα και αποτελεσματικότητα. Δεν περιέχει γλουτένη και λακτόζη. Είναι κατάλληλο για χορτοφάγους και vegans.

Nestlé

Nancare Kids Multivitamin & Nancare Kids Immunity



Όταν οι ανάγκες του παιδιού σε βιταμίνες σάς κάνουν να ανησυχείτε, προσφέρετε μια έξτρα φροντίδα! Με τα νέα πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής σε μασώμενα ζελεδάκια Nancare Kids από τη Nestlé, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, αφού περιέχουν μόνο

φυσικά σάκχαρα, και με λακταριστές γεύσεις φρούτων. Με ένα σύμπλεγμα βιταμινών και μετάλλων που βοηθά στη σωστή ανάπτυξη και τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού. Ειδικά σχεδιασμένα για παιδιά. •

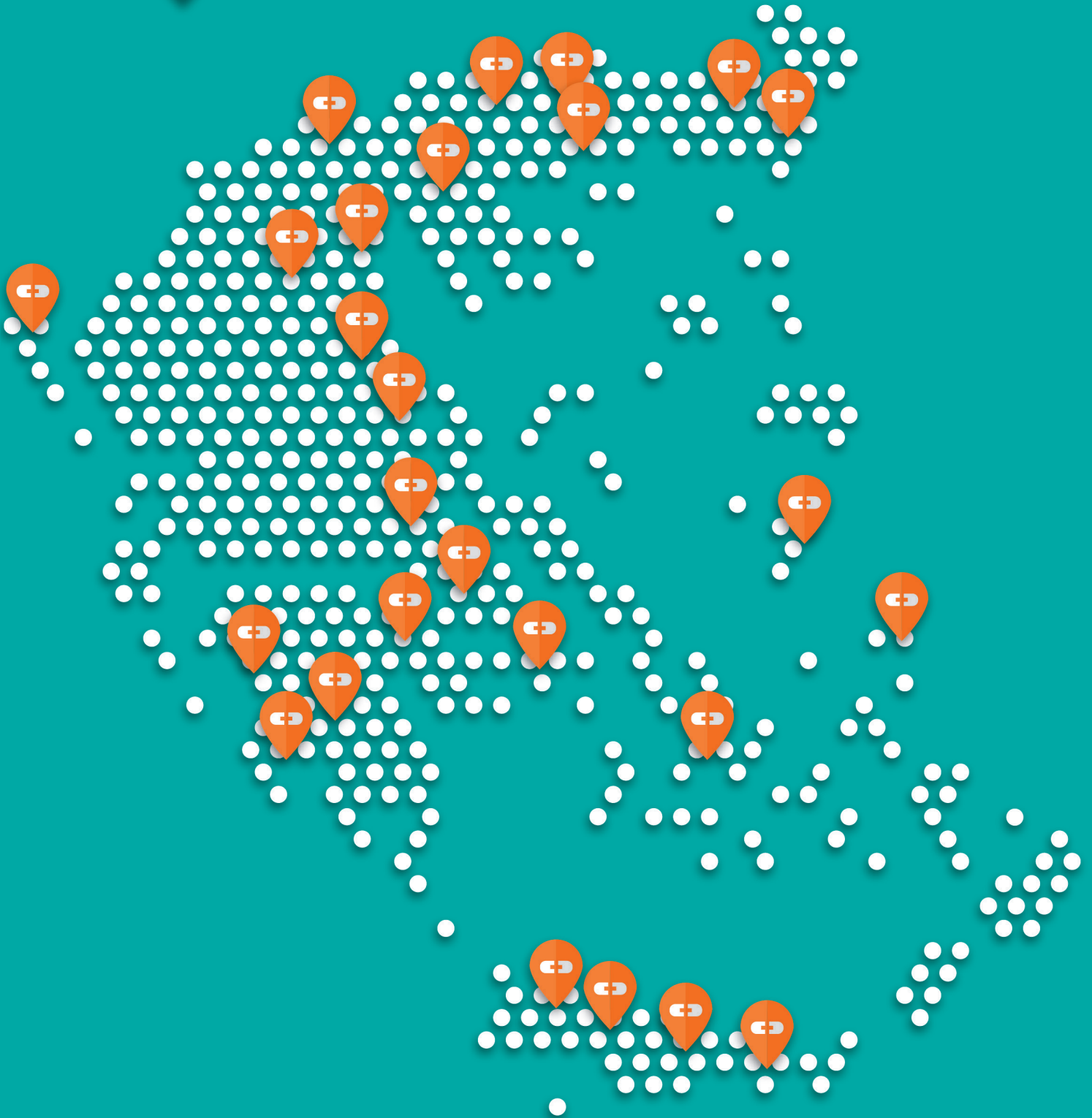


ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



Pharma PLUS

Καινοτομία στην Υγεία



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

ΑΤΤΙΚΗ

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

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

ΝΟΤΙΑ: ΑΛΙΜΟΣ ΚΟΦΦΑ ΕΛΕΝΗ, Λ. ΙΩΝΙΑΣ 171, ΤΗΛ.: 210 9922720 • **ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ** PHARMACY LOUNGE, 25^Η ΜΑΡΤΙΟΥ 18, ΤΗΛ.: 210 9942544 • **ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΡΕΝΤΗΣ** ΣΠΑΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ 93-97, ΤΗΛ.: 210 4253500 • **ΒΑΡΗ** ΚΟΛΑΖΑ ΕΙΡΗΝΗ, 3^Ο ΧΛΜ. Λ.ΒΑΡΗΣ-ΚΟΡΩΠΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 9653312 • **ΒΟΥΛΑ** ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. - ΔΙΑΝΝΕΛΙΔΟΥ ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. Ο.Ε., ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ 17, ΤΗΛ.: 210 8956122 • **ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ** ΙΩΑΝΝΗΣ Γ. ΛΙΓΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΑΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΟΝΟΣ 13, ΤΗΛ.: 210 8962347 • **ΓΛΥΦΑΔΑ** ΚΥΡΟΥ ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., 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 • **ΖΩΗ** ΡΟΥΣΣΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΑΓ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 15, ΤΗΛ. 210 4133111

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ: ΓΕΡΑΚΑΣ ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ο.Ε., Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 131 (ΕΝΤΟΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟΑΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ), ΤΗΛ.: 210 6614138 • **ΚΑΛΥΒΙΑ** ΚΟΥΡΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ, ΧΡ. ΡΑΠΤΗ 43, ΤΗΛ.: 22990 47033 • **ΚΟΡΩΠΙ** ΝΙΚΟΛΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΒΑΣ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 137, ΤΗΛ.: 210 6627487 • **ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ** ΣΙΑΜΠΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΑΥΛΑΚΙ, ΤΗΛ.: 22990 73631 / ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ Ε. ΣΙΑΜΠΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΛΕΩΦ. ΓΡΕΓΟΥ 4, ΤΗΛ.: 22990 72789 • **ΣΑΡΩΝΙΔΑ** ΠΟΘΗΤΑΚΗ ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ, Λ. ΣΑΡΩΝΙΔΑΣ 7, ΤΗΛ.: 229 1054212 • **ΝΕΟ ΣΑΡΩΝΙΔΑ** ΠΟΘΗΤΑΚΗ ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ ΝΙΚ., Λ. ΣΑΡΩΝΙΔΑΣ 45, ΤΗΛ.: 229 1061440

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

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

ΑΡΚΑΔΙΑ: ΤΡΙΠΟΛΗ ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ-ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 19, ΠΛΑΤΕΙΑ ΠΕΤΡΙΝΟΥ, ΤΗΛ.: 2710 223400 • **ΑΧΑΪΑ:** ΠΑΤΡΑ Ν.ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΠΕΡΙΒΟΛΑ ΠΑΤΡΩΝ», ΓΛΑΥΚΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2610 644006 • **ΒΟΙΩΤΙΑ:** ΛΙΒΑΔΕΙΑ ΠΟΥΛΤΑΡΧΟΥ Α. ΣΠΥΡΟΣ, ΜΠΟΥΦΙΔΟΥ 4, ΤΗΛ.: 22610 27097 • **ΑΛΙΑΡΤΟΣ** ΔΑΣΟΥ ΠΗΝΕΛΟΠΗ, Λ. ΑΘΗΝΩΝ 32, ΤΗΛ.: 22680 23355 • **ΕΒΡΟΣ:** ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ ΚΑΙ ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 20, ΤΗΛ.: 25510 82280 • **ΗΛΕΙΑ:** ΑΜΑΛΙΑΔΑ ΜΠΟΥΣΔΟΥΚΟΥ ΕΛΕΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΧΑΙΑΣ ΗΛΙΔΟΣ 7, ΤΗΛ.: 26220 22260 • **ΚΑΒΑΛΑ:** ΜΕΛΙΔΟΥ ΧΙΤΟΠΟΥΛΑ, ΦΙΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ 1, ΤΗΛ.: 2510 832484 • **ΚΕΡΚΥΡΑ:** ΔΑΣΙΑ ΚΑΖΙΑΝΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΔΑΣΙΑ - ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ ΚΕΡΚΥΡΑΣ, ΤΗΛ.: 26610 93129 • **ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ** ΒΡΕΤΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΙΤΣΗΣ - ΤΖΑΒΡΟΥ 21, ΤΗΛ.: 26610 90052 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΤΣΙΡΙΓΓΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΛ. Γ. ΘΕΟΤΟΚΗ 9, ΤΗΛ.: 26610 44720 • **ΚΟΖΑΝΗ:** ΡΕΒΒΑ ΑΝΤΙΓΟΝΗ - ΒΑΚΑΤΑΡΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ Ο.Ε., Π. ΧΑΡΙΣΗ 50, ΤΗΛ.: 24610 28818 • **ΚΟΡΙΝΘΙΑ:** ΒΕΛΟ ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑ - ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ Ο.Ε., ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ 97, ΤΗΛ.: 27420 33488 • **ΚΙΑΤΟ** ΠΡΑΤΣΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 43, ΤΗΛ.: 27420 22744 • **ΚΟΡΙΝΘΟΣ** ΠΑΠΑΦΙΛΗ ΜΑΡΙΑ-ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 81, ΤΗΛ.: 27410 80680 / ΜΠΑΡΤΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ 46, ΤΗΛ.: 27410 72750 • **ΚΡΗΤΗ:** ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΖΑΧΑΡΕΝΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΘΕΡΙΣΣΟΥ 159, ΤΗΛ.: 2810 310222 / ΛΙΟΔΑΚΗ ΣΤΑΥΡΩΤΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΒΑΝΣ 45, ΤΗΛ.: 2810 344753 / ΣΑΡΙΔΑΚΗΣ Κ. & Ο. Ο.Ε., ΣΜΠΟΚΟΥ & ΛΕΥΘΕΡΑΙΟΥ Λ. 8, ΜΑΣΤΑΜΠΑΣ, ΤΗΛ.: 2811 103195 • **ΛΑΣΙΘΙ** ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ ΤΥΡΑΚΗΣ Π. ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΠΛ. ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 4, ΤΗΛ.: 28420 22231 • **ΡΕΘΥΜΝΟ** ΧΙΩΤΑΚΗ ΧΑΡΙΣΤΗ, Λ. ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΟΥ 17, ΤΗΛ.: 28310 28305 • **ΧΑΝΙΑ** ΝΤΑΟΥΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΣΚΑΛΙΔΗ 106-108, ΤΗΛ.: 28210 90210 / ΝΤΑΟΥΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε. (ΥΠΟΚ.), ΤΖΑΝΑΚΑΚΗ 30, ΤΗΛ.: 28210 43737 • **ΚΥΚΛΑΔΕΣ:** ΣΥΡΟΣ ΔΑΣΚΟΥ ΜΑΡΙΤΑ, ΑΛ. ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 14, ΤΗΛ.: 22810 83545 • **ΛΑΡΙΣΑ:** ΛΑΡΙΣΑ ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΗΣΤΙΑΝΑ-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

PHYTO

PARIS

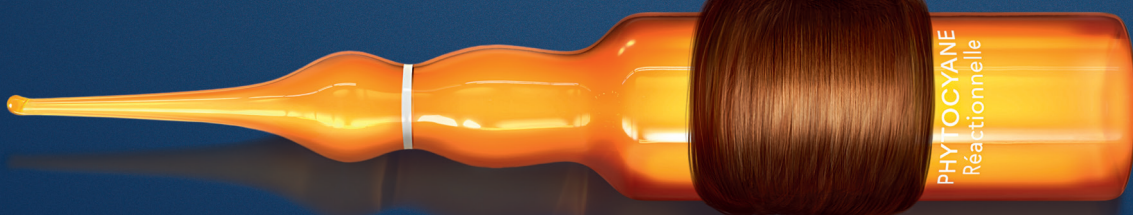
Ν Ε Ε Σ

PHYTOCYANE

**ΑΓΩΓΕΣ
ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗΣ**

3 / ΔΡΑΣΕΙΣ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗΣ
ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΑΛΛΙΩΝ
ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΑ ΜΑΛΛΙΑ



Σε επιλεγμένα Φαρμακεία
gr.phyto.com