

Δίπλα σας,
κάθε εποχή!

* Απολαύστε
μοναδικά προνόμια
με τη χρήση της



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

CD Pharma PLUS *link* 64

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Ιούνιος - Αύγουστος 2022



Αφιέρωμα

Οικογενειακές διακοπές

Υγεία

Οδηγός επιβίωσης για
οργανωμένους ταξιδιώτες

Θερμοπληξία

Διατροφή

«Υγρές» θερμίδες
και άλλες παγίδες

Ομορφιά

Πώς να κάνουμε
τον ήλιο... φίλο μας

Άσκηση

Διεθνής Ημέρα Yoga

pharmapluspharmacies.gr

pharma_plus_pharmacies

www.pharmapluspharmacies.gr



FREZYDERM

Express προστασία
Non-stop ευκολία



SUN SCREEN ON THE MOVE

50
SPF

Ένα αντλητικό spray ιδανικό για τη δραστήρια και έντονη καθημερινότητά μας.

Χάρη στην τεχνολογία **ON THE MOVE** επιτρέπει ταχύτατη εφαρμογή, ακόμη κι εν κινήσει, χωρίς να χρειάζεται επάλειψη με τα χέρια. Με μοναδική αίσθηση πούδρας και ανάλαφρη υφή mist, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και πάνω απ' το μακιγιάζ χωρίς να το αλλοιώνει.

Χαρίζει ματ όψη στην επιδερμίδα και οπτική βελτίωση των ρυτίδων, ενυδάτωση και ενίσχυση του δερματικού φραγμού.

ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ



ΠΟΛΗ



ΠΑΡΑΛΙΑ



ΠΡΟΣΩΠΟ



ΑΥΤΙΑ
& ΛΑΙΜΟ



ΜΑΛΛΙΑ



ΕΥΑΙΣΧΗΤΟ
ΔΕΡΜΑ

#KeepItSafe

@frezyderm

Αγαπητοί Pharma PLUS Link Αναγνώστες,

Το καλοκαίρι, η πιο ξέγνοιαστη και ανέμελη εποχή του χρόνου, έφτασε. Όλη η Ομάδα της Pharma PLUS είμαστε πολύ χαρούμενοι κι ενθουσιασμένοι για όσα ετοιμάσαμε για εσάς στα φαρμακεία Pharma PLUS!

Αφήνοντας πίσω μας έναν δύσκολο χειμώνα, με πολλούς περιορισμούς και αρκετές δυσκολίες στην καθημερινότητά μας σε πολλαπλά επίπεδα, καλωσορίζουμε με χαρά τις μεγάλες, ηλιόλουστες μέρες, τις βόλτες δίπλα στη θάλασσα, τα καλοκαιρινά δροσιστικά φρούτα και τα απολαυστικά παγωτά. Φτιάχνουμε βαλίτσες, επιτέλους και πάλι, ξαναφοράμε τα μαγιό μας και νιώθουμε την αλμύρα της θάλασσας στην επιδερμίδα μας. Εμείς είμαστε εδώ για να γίνουν όλα αυτά με προετοιμασία και οργάνωση, ασφάλεια και φροντίδα. Με πολύ κέφι και ανανεωμένη διάθεση, λοιπόν, εργαστήκαμε γι' αυτό το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας ή διαβάζετε από τη φορητή συσκευή σας. Με στόχο τη μείωση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος, δεν θα σταματήσουμε να σας προτρέπουμε να απολαμβάνετε την ηλεκτρονική μας έκδοση. Με αρωγό τους ειδικούς σε κάθε μας άρθρο, στόχος μας είναι να σας προσφέρουμε απλόχερα ενημέρωση και χρήσιμες συμβουλές μέσα από μια επίκαιρη, ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και φυσικά επιστημονική θεματολογία. Ταυτόχρονα, τα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS, με άκρως καλοκαιρινή διάθεση, είναι έτοιμα να σας υποδεχτούν και να σας προσφέρουν όλα όσα χρειάζεστε για την αντηλιακή σας προστασία, για τον έλεγχο του βάρους σας και φυσικά για να καλύψουν κάθε άλλη σας ανάγκη, με προτεραιότητα πάντα την υγεία και την ομορφιά σας. Γιατί **εμείς φροντίζουμε!**

Καλή σας ανάγνωση και να έχετε ένα **υπέροχο, ανέμελο καλοκαίρι!**

Η Ομάδα της Pharma PLUS

Οι ειδικοί μας
σε αυτό το τεύχος

Ομορφιά

**Χρήστος
Μεγαπάνος**
Πλαστικός χειρουργός

Διατροφή

**Γεωργία
Καπώλη**
Διατροφολόγος

Ο Φαρμακοποιός μας εξηγεί

**Χριστίνα
Βλάχου**
Φαρμακοποιός,
μέλος του Δικτύου
Pharma PLUS

Υγεία

**Άννα
Παρδάλη**
Παιδίατρος

Υγεία

**Ευάγγελος
Φραγκούλης**
Γενικός γιατρός

Διατροφή

**Έφη
Δέδε**
Διατροφολόγος

Άσκηση

**Δήμητρα
Παπαδάτου**
Yoga instructor

Ψυχολογία

**Σταυρούλα
Κωνσταντοπούλου**
Σύμβουλος ψυχικής υγείας

Ομορφιά

**Παρασκευή
Παυλάκου**
Δερματολόγος-
αφροδισιολόγος

Ευεξία

**Κατερίνα
Τσεμπερλίδου**
Συγγραφέας

Γνωρίστε μας!

Ιδιοκτήτρια Εταιρεία

Pharma PLUS AE

Μέλος του Ομίλου

Lavipharm

Οδός Αγίας Μαρίας, Τ.Θ.: 59

19002 Παιανία Αττικής

Τηλ.: 210 6691 804

pharmaplus@lavipharm.com

www.pharmapluspharmacies.gr

Εκδότης

Pharma PLUS AE

Υπεύθυνη Έγλης

Βέκια Ντορλή, Marketing Coordinator

Pharma PLUS

Φωτογραφίες

Shutterstock

Editorial Management

Διεύθυνση Εταιρικής Επικοινωνίας

Ομίλου Lavipharm

Επιμέλεια -

Δημιουργικός Σχεδιασμός

Theasis expο

Έλενα Χαραλάμπους

Ο Φαρμακοποιός μάς εξηγεί

04 | Οδηγός επιβίωσης για οργανωμένους ταξιδιώτες

Υγεία

08 | Θερμοπληξία: Δεν αγνοούμε τα συμπτώματα

10 | Καλοκαιρινές διακοπές με το παιδί

Διατροφή

12 | «Υγρές» θερμίδες & 7 ακόμη παγίδες που μας παχαίνουν

14 | Χημικές δίαιτες: Θέλουν προσοχή



Ομορφιά

16 | Αντίο... κυτταρίτιδα!

18 | Κάνουμε τον ήλιο φίλο μας

20 | Η σωστή φροντίδα των ποδιών κάνει τη διαφορά

30 | Shopping list: Προϊόντα που θα λατρέψουμε

Άσκηση

22 | Τα οφέλη της yoga

Ευεξία

24 | Τέσσερα μυστικά για να αποβάλουμε την τοξική ενέργεια

Ψυχολογία

26 | Body shaming: Η μάστιγα του σώματος και της ψυχής



Συνέντευξη

28 | Με τους φαρμακοποιούς Ιωάννη Μανίκαρο και Ελένη Κώνστα



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.pharmapluspharmacies.gr

ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΟΥ!

NEUBRIA®

φόρμουλες βιταμινών
ενισχυμένες με
φυσικά βότανα



Για εσένα που αναζητάς μια πιο παραγωγική εκδοχή του εαυτού σου, δημιουργήσαμε τα Neubria, την ολιστική προσέγγιση για υγιές μυαλό και σώμα που καλύπτει κάθε προσωπική σου ανάγκη υγείας. Αν θέλεις να έχεις περισσότερη ενέργεια, καλύτερη πνευματική απόδοση, μεγαλύτερη συγκέντρωση, καλύτερη διάθεση και ποιοτικότερο ύπνο, η ολοκληρωμένη σειρά συμπληρωμάτων διατροφής Neubria είναι η φυσική εναλλακτική που έψαχνες!

ΤΑ ΕΞΥΠΝΑ ΝΟΟΤΡΟΠΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ!



Ο ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ ΜΑΣ ΕΞΗΓΕΙ

Το φαρμακείο των διακοπών



Από τη
Χριστίνα Βλάχου
Φαρμακοποιό,
μέλος του Δικτύου Pharma PLUS

Το καλοκαίρι έφτασε και μπορεί να μην έχει έρθει ακόμη η ώρα για όλους μας να πάμε διακοπές, ποιος όμως από εμάς δεν ονειρεύεται παραλίες, βόλτες, ανεμελιά, ξεγνοιασιά και ξεκούραση;

Ποιος δεν προσπαθεί να ξεκλέψει 3 ή 4 ημέρες πριν τις διακοπές του για να επισκεφθεί κάποιον αγαπημένο προορισμό, να ανανεωθεί και να φορτίσει τις μπαταρίες του;



περιπτώσεις που ο προορισμός είναι μακρινός, σε μέρη που μπορεί να μην υπάρχουν κέντρα υγείας ή φαρμακεία σε κοντινή απόσταση, όπως και στην περίπτωση που υπάρχουν στην παρέα μικρά παιδιά που είναι και πιο ευαίσθητα, ένα σωστά οργανωμένο φαρμακείο διακοπών μπορεί να μας γλυτώσει από πολλές δυσάρεστες καταστάσεις.

Ας δούμε, λοιπόν, τι ακριβώς χρειάζεται ένα φαρμακείο διακοπών για να είναι πλήρες και οργανωμένο, ώστε να μη μας λείψει τίποτα την κρίσιμη στιγμή.

Μια μεγάλη και πρώτης ανάγκης κατηγορία φαρμάκων αποτελούν τα αντιπυρετικά, τα αντιφλεγμονώδη και τα παυσίπονα φάρμακα σε όποια μορφή μπορεί να εξυπηρετεί τον καθένα μας (χάπια, αναβράζοντα δισκία, σιρόπια, υπόθετα), ώστε σε κάθε περίπτωση να μας ανακουφίσουν από πόνους και πυρετό. Ένα θερμόμετρο είναι επίσης πολύ χρήσιμο.



Μια μεγάλη και πρώτης ανάγκης κατηγορία φαρμάκων, που δεν πρέπει να λείπουν από το φαρμακείο των διακοπών, αποτελούν τα αντιπυρετικά, τα αντιφλεγμονώδη και τα παυσίπονα.

— εκινώντας για τις διακοπές μας, — όλοι ονειρευόμαστε όμορφα — τοπία, χαλάρωση, καλό φαγητό, παρέα με τους φίλους και την οικογένειά μας και σίγουρα όχι πιθανά τσιμπήματα, εγκαύματα, μικροτραυματισμούς και άλλα απρόοπτα, που πάντα μπορούν να διαταράξουν την ανεμελιά των ημερών και να μας ταλαιπωρήσουν.

Ένα φαρμακείο διακοπών είναι μια πολύ καλή και εύκολη λύση, ώστε να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε τα περισσότερα πιθανά απρόοπτα, χωρίς να χρειαστεί να τρέχουμε σε γιατρούς, κέντρα υγείας και φαρμακεία ενώ βρισκόμαστε σε διακοπές. Ιδίως στις

Μια άλλη μεγάλη απαραίτητη ομάδα προϊόντων αφορά την περιποίηση πιθανών τραυμάτων ή εγκαυμάτων. Χρειαζόμαστε φυσιολογικό ορό για έκπλυση τραυμάτων (καλύτερα σε μικρές συσκευασίες ή μονοδόσεις, π.χ. αμπούλες), γάζες αποστειρωμένες, γάζες βαζελινούχες, αυτοκόλλητη ταινία, ψαλίδι, οξυζενέ, αντισηπτικό διάλυμα για πληγές, αντιβιοτική αλοιφή, τσιρότα διαφόρων διαστάσεων και ελαστικούς επιδέσμους.

Επίσης, στις διακοπές είναι απαραίτητο να έχουμε μαζί μας αντηλιακά προϊόντα υψηλής προστασίας κατάλληλα για όλους (παιδικά ή ενηλίκων, για το

πρόσωπο ή το σώμα) καθώς και κρέμα ή τζελ για ενυδάτωση μετά την έκθεση στον ήλιο και για ανακούφιση από πιθανά ηλιακά εγκαύματα. Επιπλέον, πολύ χρήσιμο είναι κι ένα σπρέι ιαματικού νερού για τις πολύ ζεστές μέρες, αλλά και για την ανακούφιση πιθανών ηλιακών εγκαυμάτων.



Όπως και στην πόλη, έτσι και στις διακοπές μας, το καλοκαίρι, παραμυεύουν ανεπιθύμητοι «επισκέπτες», που μας τσιμπούν και μας χαλάνε τη διάθεση. Πρέπει να έχουμε οπωσδήποτε μαζί μας εντομοαπωθητικό προϊόν για τα κουνούπια και άλλα έντομα, κατάλληλο και για τα παιδιά, αν υπάρχουν στην παρέα. Επίσης, η λίστα με τα απαραίτητα περιλαμβάνει αλοιφή για την αντιμετώπιση πιθανών τσιμπημάτων, αντιισταμινική κρέμα/τζελ, κορτιζονούχο κρέμα για πιο μεγάλες και επίμονες βλάβες, αλλά και αντιισταμινικά χάπια ή σιρόπι.



Στις διακοπές είναι απαραίτητο να έχουμε μαζί μας αντηλιακά προϊόντα υψηλής προστασίας κατάλληλα για όλους για ενυδάτωση μετά την έκθεση στον ήλιο και για ανακούφιση από πιθανά ηλιακά εγκαύματα.



Φυσικά, δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να παραλείψουμε να πάρουμε μαζί μας πιθανά φάρμακα που χρησιμοποιούμε σε καθημερινή ή εβδομαδιαία βάση, σε ποσότητες που θα μας καλύψουν το διάστημα που θα απουσιάζουμε, αφού οι διακοπές σίγουρα δεν

είναι μια περίοδος που μπορούμε να παραμελήσουμε την υγεία μας. Μπορεί να χρειαστεί να έχουμε μαζί μας ακόμη και κάποιες συσκευές παρακολούθησης της υγείας μας, όπως συσκευή μέτρησης σακχάρου για άτομα με ΣΔ και βέβαια πιεσόμετρο για όσους έχουν υπέρταση.

Τέλος, απαραίτητο είναι να υπάρχει ένα κουτί ή μια ισοθερμική τσάντα, σε περίπτωση που βρεθούμε σε θερμοκρασίες >25°C, όπου θα φυλάσσονται όλα τα ευπαθή είδη, ώστε να προστατεύονται από πιθανές αλλοιώσεις.

Μερικά από τα παραπάνω μπορεί να φανούν υπερβολικά σε κάποιον που θα πάει σε έναν κοντινό προορισμό ή θα επισκεφθεί μεγάλες πόλεις με οργανωμένα κέντρα υγείας ή τοπικά ιατρεία. Αντίθετα, σε κάποιον που θα πάει για camping σε ένα απομακρυσμένο νησί μπορεί να είναι από απολύτως απαραίτητα έως πολύ λίγα, προκειμένου να είναι και να νιώθει ασφαλής.

Το πιο σημαντικό από όλα στις διακοπές μας είναι να περάσουμε όλοι καλά και να επιστρέψουμε ανανεωμένοι, υγιείς και γεμάτοι ενέργεια, χωρίς να έχουμε επιτρέψει σε οποιοδήποτε απρόοπτο να μας χαλάσει τη διάθεση και την ξεκούραση. ●



Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΑΠΑΝΤΑ

microlife®



BP A7 Touch BT



AFIB
sens



Πιεσόμετρα προηγμένης
τεχνολογίας



BP A6 PC



BP B3 AFIB



Με τα πιεσόμετρα microlife η ανίχνευση της κολπικής μαρμαρυγής είναι στο χέρι σας.

Οι προηγμένες συσκευές παρακολούθησης αρτηριακής πίεσης της **Microlife** προσφέρουν πολύ περισσότερα από μια απλή μέτρηση πίεσης. Χάρη στην πατενταρισμένη τεχνολογία **AFIBsens** της **Microlife**, η οποία έχει δοκιμαστεί και αποδειχθεί κλινικά για την ανίχνευση κολπικής μαρμαρυγής σε περισσότερα από 10.000 άτομα, μπορείτε τώρα εύκολα και έγκαιρα να έχετε μια αξιόπιστη ένδειξη κολπικής μαρμαρυγής κατά τη μέτρηση της αρτηριακής σας πίεσης.



Hypertension
& Diabetes
CORNER®

Ενημερωθείτε σωστά και αντιμετωπίστε έγκαιρα τους κινδύνους καρδιαγγειακών παθήσεων, με τη βραβευμένη υπηρεσία **HD Corner!** Μάθετε περισσότερα για το Portal Υγείας και την Καταγραφή Μετρήσεων στο www.hdcorner.gr



Από τον
Ευάγγελο Φραγκούλη
γενικό-οικογενειακό γιατρό

Η θερμοπληξία είναι η σοβαρότερη κατάσταση που προκαλείται από τη ζέστη. Συμβαίνει όταν το σώμα αδυνατεί να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του. Η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται ραγδαία, ο μηχανισμός της εφίδρωσης αποτυγχάνει και το σώμα αδυνατεί να ψυχθεί. Η θερμοκρασία σώματος είναι δυνατόν να ξεπεράσει τους 40°C μέσα σε 10-15 λεπτά. Μπορεί να προκληθεί μόνιμη αναπηρία, ακόμη και θάνατος, αν δεν αντιμετωπιστεί επείγοντως. Πώς ανεβαίνει όμως η θερμοκρασία; Όταν οι άνθρωποι εκτεθούν σε ασυνήθιστα υψηλές θερμοκρασίες, ο μηχανισμός θερμορύθμισης του σώματος υπερφορτώνεται. Το σώμα φυσιολογικά ψύχεται μέσω της εφίδρωσης. Υπό ορισμένες συνθήκες, ο ιδρώτας δεν επαρκεί. Όταν, για παράδειγμα, η υγρασία είναι υψηλή, ο ιδρώτας δεν εξατμίζεται γρήγορα, μην επιτρέποντας στο σώμα να απελευθερώσει θερμότητα.

Άλλες καταστάσεις που μπορεί να περιορίσουν την ικανότητα του σώματος να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του είναι η ηλικία (>65 ετών), η νηπιακή ηλικία (<4 ετών), η παχυσαρκία, ο πυρετός, η αφυδάτωση, οι καρδιακές παθήσεις, οι ψυχικές διαταραχές, η λήψη ορισμένων φαρμάκων και η χρήση αλκοόλ.

Θερμοπληξία

Ακούμε συχνά για εκείνη τη καλοκαίρι, όμως πολλές φορές ξεχνάμε πόσο επικίνδυνη είναι.

Τα συμπτώματα

- Εξαιρετικά υψηλή θερμοκρασία σώματος (>40°C)
- Κόκκινο, θερμό και ξηρό δέρμα (απουσία ιδρώτα)
- Ταχύς, έντονος σφυγμός
- Κεφαλαλγία
- Ζάλη, ναυτία
- Σύγχυση, λιποθυμία, σπασμοί



Τι πρέπει να κάνουμε αν κάποιος εμφανίσει σημεία θερμοπληξίας;

Αν κάποιος εμφανίσει κάποια από τα παραπάνω συμπτώματα, μπορεί να αντιμετωπίζει μια απειλητική για τη ζωή του κατάσταση, οπότε πρέπει να καλέσουμε το ΕΚΑΒ. Παράλληλα:

- Ξαπλώνουμε το θύμα, αν είναι δυνατόν στη σκιά, του αφαιρούμε τα ρούχα, ανασπκώνουμε ελαφρά τα πόδια του.
- Δεν πρέπει να του δώσουμε να πειε κάτι, εκτός κι αν έχει τις αισθήσεις του, καθώς υπάρχει κίνδυνος εισρόφησης.
- Βάζουμε τον ασθενή, αν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, σε μια μπανιέρα με δροσερό νερό ή κάτω από ένα δροσερό ντους, τον καταβρέχουμε με δροσερό νερό με ένα λάστιχο, βάζουμε παγάκια στις μασχάλες του κ.ά.

Τι είναι η θερμική εξάντληση;

Είναι μια ηπιότερη κατάσταση, που μπορεί να συμβεί έπειτα από αρκετές ημέρες έκθεσης σε υψηλές θερμοκρασίες και ανεπαρκή αναπλήρωση υγρών. Περισσότερο ευάλωτοι στη θερμική εξάντληση είναι οι ηλικιωμένοι, οι υπερτασικοί και αυτοί που εργάζονται ή εξασκούνται σκληρά σε ένα θερμό περιβάλλον.

Ποια είναι τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης;

- Έντονη εφίδρωση, ωχρότητα
- Σφυγμός ταχύς και ασθενής
- Αναπνοή γρήγορη και ρηχή
- Κράμπες, αδυναμία, κακουχία
- Ζάλη, ναυτία ή έμετοι
- Κεφαλαλγία

Αν η θερμική εξάντληση παραμείνει χωρίς αντιμετώπιση, μπορεί να εξελιχθεί σε θερμοπληξία. Ζητούμε ιατρική βοήθεια αν τα συμπτώματα επιδεινωθούν ή διαρκούν περισσότερο από μία ώρα.

Οι ηλικιωμένοι είναι πιο ευάλωτοι στη θερμική καταπόνηση

Οι ηλικιωμένοι δεν προσαρμόζονται το ίδιο καλά με τους νέους στις ξαφνικές αλλαγές θερμοκρασίας. Είναι πιο πιθανό να έχουν ένα χρόνιο νόσημα που μεταβάλλει τη φυσιολογική απόκριση του σώματος στη θερμότητα. Είναι πιο πιθανό επίσης να λαμβάνουν φάρμακα που επηρεάζουν την ικανότητα του σώματος να ελέγχει τη θερμοκρασία ή τον ιδρώτα του. Στα φάρμακα που αυξάνουν τον κίνδυνο θερμικής εξάντλησης-θερμοπληξίας περιλαμβάνονται τα αντιψυχωσικά (π.χ. αλοπεριδόλη, κλωροπρομαζίνη), τα αντιπαρκινσονικά, τα ηρεμιστικά και τα διουρητικά. Είναι σημαντικό να

μην παραβλέπουμε τη φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση υψηλών θερμοκρασιών, αλλά να επικοινωνούμε με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό μας για την καλύτερη διαχείρισή τους, για τροποποίηση της αγωγής ή των ωρών που τη λαμβάνουμε.

Πώς μπορούμε να προστατεύσουμε την υγεία μας υπό ακραίες θερμοκρασίες;

- Μένουμε σε κλιματιζόμενους χώρους όσο το δυνατόν περισσότερο. Η παραμονή σε κλιματιζόμενους χώρους, ακόμη και για λίγες ώρες την ημέρα, είναι ο σημαντικότερος προστατευτικός παράγοντας. Αν δεν διαθέτουμε κλιματισμό στο σπίτι, μπορούμε να επισκεφθούμε ένα εμπορικό κέντρο ή μια δημόσια βιβλιοθήκη.
- Οι ανεμιστήρες μπορούν να προσφέρουν κάποια ανακούφιση, όταν όμως η θερμοκρασία περιβάλλοντος υπερβαίνει τους 35°C, δεν μπορούν να προλάβουν τα προβλήματα υγείας από τη ζέστη.
- Αυξάνουμε την πρόσληψη υγρών, ανεξαρτήτως φυσικής δραστηριότητας, και δεν περιμένουμε να διψάσουμε για να πιούμε. Προτιμούμε το νερό, τα ισοτονικά ποτά και τους χυμούς φρούτων. Δεν πρέπει να καταναλώνουμε αλκοολούχα και καφεϊνούχα ποτά ή σακχαρούχα αναψυκτικά. Αυτά μπορεί να αυξήσουν τις απώλειες υγρών από τον οργανισμό.
- Στον καύσωνα ο οργανισμός χάνει υγρά και ηλεκτρολύτες, που εμπεριέχονται σε αυτά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι αναγκαία η άμεση αναπλήρωση ηλεκτρολυτών μέσω συμπληρωμάτων διατροφής που υπάρχουν στο φαρμακείο.
- Όταν κυκλοφορούμε σε εξωτερικούς χώρους, προσπαθούμε να είμαστε στη σκιά. Φοράμε ελαφρά,



ανοιχτόχρωμα, φαρδιά ρούχα και καπέλο με φαρδύ γείσο. Βάζουμε αντηλιακό με δείκτη προστασίας SPF τουλάχιστον 15, 30 λεπτά πριν βγούμε έξω και ανανεώνουμε σύμφωνα με τις οδηγίες.

- Κάνουμε δροσερά ντους ή μπάνια.
- Αν είμαστε άνω των 65 ετών και μένουμε μόνοι μας, ζητούμε από κάποιον να ελέγχει ότι είμαστε καλά δύο φορές την ημέρα κατά τη διάρκεια του καύσωνα.
- Τα βρέφη και τα παιδιά βασίζονται σε εμάς για να τα κρατάμε δροσερά και ενυδατωμένα όταν κάνει ζέστη. Ποτέ δεν αφήνουμε παιδιά μόνα μέσα σε αυτοκίνητο, π.χ. να κοιμούνται, ακόμη και με ορθάνοιχτα παράθυρα. Η θερμοκρασία μέσα στο αυτοκίνητο μπορεί να ανέβει επικίνδυνα.
- Προγραμματίζουμε προσεκτικά και περιορίζουμε τις εξωτερικές δραστηριότητές μας τις ώρες με τις χαμηλότερες θερμοκρασίες, νωρίς το πρωί και αργά το απόγευμα. Μένουμε υπό σκιά.
- Αποφεύγουμε τις εξωτερικές επίπονες δραστηριότητες τις πολύ ζεστές ημέρες. •



Από την **Άννα Παρδάλη**
παιδίατρο, MD, MSc, επιστημονική
συνεργάτη της Β' Παιδιατρικής
Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Μαζί με τις ανέμελες στιγμές των παιδιών στις καλοκαιρινές διακοπές ελλοχεύουν κίνδυνοι, τους οποίους πρέπει να προσέξουμε.

Στις καλοκαιρινές διακοπές, η καθημερινότητα του παιδιού αλλάζει άρδην, καθώς έχει πολύ ελεύθερο χρόνο που πρέπει να αξιοποιεί με τον πιο δημιουργικό τρόπο. Το παιχνίδι σε εξωτερικό χώρο και τα summer camps αποτελούν δύο από τις καλύτερες επιλογές, απαιτούν όμως προσοχή, αφού σε αυτές τις περιπτώσεις, υπάρχει ο κίνδυνος μικροτραυματισμών, τσιμπημάτων από έντομα, υπέρμετρης έκθεσης στον ήλιο. Καλοκαίρι σημαίνει παραλία, ήλιος, θάλασσα! Όση χαρά μπορούν να δώσουν στα παιδιά μας τόσο επικίνδυνα μπορούν να γίνουν. Η απότομη έκθεση στον ήλιο μπορεί να έχει συνέπειες στην υγεία του παιδιού. Λόγος για τον οποίο συνιστάται η σταδιακή έκθεση τις ενδεδειγμένες ώρες (όχι μεταξύ 11.00-16.00), με τα κατάλληλα προστατευτικά μέσα, όπως το αντηλιακό και το καπέλο, τα κατάλληλα μαγιό, άφθονα υγρά και καλή σίτιση. Το παιδικό δέρμα καίγεται εύκολα, γιατί είναι λεπτότερο και διαθέτει μικρότερο αριθμό μελανοκυττάρων. Προτιμούμε αντηλιακά με φυσικά φίλτρα, ειδικά στα παιδιά κάτω των δύο ετών, που απαραίτητα δίνουν προστασία και για UVA και UVB ακτινοβολία, με δείκτη τουλάχιστον 25. Τα παιδιά πάντα πρέπει να επιβλέπονται στην κολύμβηση, ακόμη κι αν γνωρίζουν καλό κολύμπι.

Καλοκαιρινές διακοπές με το παιδί

Χαρά, παιχνίδι και... ασφάλεια!

Η οικογένεια ταξιδεύει, τι προετοιμασία χρειάζεται

- Ανιχνεύουμε από πριν ιδιαιτερότητες της περιοχής (αν υπάρχουν έντομα, βραχώδεις παραλίες) και ενημερωνόμαστε εκ των προτέρων για την κοντινότερη μονάδα πρωτοβάθμιας υγείας και τα τηλέφωνα πρώτης ανάγκης.
- Αν ταξιδεύουμε εκτός Ελλάδας, πληροφοροφούμαστε για το κλίμα της χώρας που θα επισκεφθούμε, τις επιδημιολογικές ανάγκες που απαιτούν ιδιαίτερη προετοιμασία, όπως εμβόλια. Στις χώρες της ΕΕ, ισχύει η εθνική ασφαλιστική μας κάλυψη, αλλά χρειάζεται να έχουμε τη σχετική διεθνή κάρτα υγείας, που προμηθευόμαστε από την αντίστοιχη υπηρεσία του ασφαλιστικού μας φορέα στην Ελλάδα. Για την περίπτωση που ταξιδεύουμε εκτός Ελλάδας αεροπορικώς, καλό θα είναι να έχουμε μαζί μας και μια ιατρική συνταγή, ώστε να συνοδεύει τυχόν φάρμακα.

KIT αναγκαίων φαρμάκων για παιδιά

- Αντιπυρετικά, θερμομόμετρο και παυσίπονα
- Αμπούλες φυσιολογικού ορού, Betadine, αντισηπτικές γάζες
- Αντιισταμινικό σιρόπι για αλλεργικές αντιδράσεις
- Τοπική αντιφλεγμονώδη κρέμα ή με συνδυασμό με τοπικό αντιβιοτικό
- Οφθαλμικό κολλύριο και σκεύασμα με ωτικές σταγόνες (οι ωτίτιδες είναι συχνές ειδικά στις αλλαγές κλιματικών συνθηκών, με διαφορά θερμοκρασίας, που σχετίζονται και με αεροπορικά ταξίδια)

- Σκεύασμα ηλεκτρολυτών για την περίπτωση γαστρεντερίτιδας και σιρόπι για τη ναυτία
- Ελαστικούς επιδέσμους
- Self test για ανίχνευση κορωνοϊού

Συμβουλές σωστής διατροφής

- Το καλοκαίρι, τα παιδιά έχουν εντονότερη σωματική δραστηριότητα, οπότε και οι ανάγκες τους είναι αυξημένες ως προς τη λήψη υγρών και την ενέργεια που χρειάζονται. Ευτυχώς, η εποχή προσφέρει μεγάλη ποικιλία φρούτων και λαχανικών, την οποία πρέπει να εκμεταλλευόμαστε και να ενσωματώνουμε στο καθημερινό διαιτολόγιο του παιδιού. Προσφέρουν υψηλή περιεκτικότητα σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και υψηλή αναλογία σε νερό.
- Στην παραλία, καθώς και τις μέρες του καύσωνα, οι ανάγκες σε υγρά είναι μεγαλύτερες. Φροντίζουμε να προσφέρουμε συνέχεια υγρά στα παιδιά, σε οποιαδήποτε μορφή επιθυμούν, ακόμη κι αν δεν μας το ζητούν.
- Τα γεύματα στην παραλία πρέπει να είναι ελαφριά, όπως είναι οι φρουτοσαλάτες.
- Το πρωινό είναι απαραίτητο και μπορεί να περιλαμβάνει γάλα με δημητριακά ή γιαούρτι και ένα χυμό φρούτου, που θα προσφέρουν στο παιδί την απαιτούμενη ενέργεια για τις δραστηριότητές του.
- Αποφεύγουμε βαριά και τηγανητά φαγητά και φροντίζουμε να υπάρχουν πάντα διαθέσιμα υγιεινά σνακ, όπως ψωμί με τυρί με χαμηλά λιπαρά, φρούτα, γιαούρτι. •

APIVITA



ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΗ

BEE SUN SAFE

αντηλιακά με θαλάσσια φύκη
& πατενταρισμένη πρόπολη*

Νέας γενιάς φυσικά αντηλιακά BEE SUN SAFE, για υψηλή προστασία πέρα από τον ήλιο. Προστατεύουν από τις ακτίνες UVA, UVB, IR και BLUE LIGHT, προσφέρουν ενυδάτωση και προλαμβάνουν τη φωτογήρανση. Με καθαρές, ελαφριές συνθέσεις, βιοαποικοδομήσιμα συστατικά και υπεύθυνη συσκευασία, σέβονται την επιδερμίδα και το περιβάλλον.



UVA, UVB, IR & BLUE LIGHT ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΑΝΑΛΑΦΡΕΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΥΦΕΣ



ΝΕΟ

ΕΩΣ 97%
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΦΥΣΙΚΗΣ
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

ΑΝΑΚΥΚΛΩΜΕΝΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ**

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ
ΦΡΕΣΚΑΔΑ

ΠΑΝΑΔΕΣ
ΡΥΤΙΔΕΣ

ΑΟΡΑΤΗ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ



www.apivita.com



POLLINATE BEAUTY

«Υγρές» δερμίδες & 7 ακόμη παχίδες

που μας παχαίνουν



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

Τα είδη των τροφίμων που μας παχαίνουν είναι γνωστά, αφού καθημερινά γίνεται συζήτηση ότι καλό είναι να αποφεύγουμε όσο μπορούμε τα γλυκά, το έτοιμο πρόχειρο φαγητό, τις σφολιάτες. Ωστόσο, αυτό που πολλοί υποτιμούμε και τελικά μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην αύξηση του σωματικού μας βάρους είναι τα υγρά που καταναλώνουμε. Συγκεκριμένα, τα ακόλουθα υγρά καλό είναι να τα αποφεύγουμε αν θέλουμε να χάσουμε ή να συντηρήσουμε σε φυσιολογικά επίπεδα τα κιλά μας.

Freddo καπουτσίνο

Μπορεί να έχουμε την αίσθηση ότι πίνουμε απλά καφέ, αλλά τελικά παίρνουμε από το αφρόγαλα περισσότερες από 100 θερμίδες και περίπου 1 γραμμάριο λιπαρών, ενώ αναλόγως με τη ζάχαρη που προσθέτουμε, οι θερμίδες αυξάνονται για κάθε κουταλάκι του γλυκού κατά 20 kcal.

Freddoccino

Η ταυτόχρονη παρουσία ζάχαρης, γάλακτος και σιροπιού εκτινάσσει τις θερμίδες στις 450, ενώ τα λιπαρά του φτάνουν τα 4,4 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.

Αναψυκτικά ή χυμοί με ζάχαρη

Κάθε ποτήρι (240 ml) έχει 100-150 kcal, αλλά αυτό που επιβαρύνει περισσότερο είναι ότι αυτές οι θερμίδες προέρχονται αποκλειστικά από ζάχαρη. Συγκεκριμένα, ένα κουτάκι αναψυκτικού μπορεί να περιέχει μέχρι και 6 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη. Έτσι, σε

κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό να επιλέγουμε τη light εκδοχή τους ή να περιοριζόμαστε, ακόμα καλύτερα, στο ανθρακούχο νερό. Στην περίπτωση των χυμών, είναι προτιμότερο να επιλέγουμε φρούτα ή φυσικό χυμό.



Κοκτέιλ

Μπορεί να είναι δροσιστικά και απολαυστικά, ωστόσο κρύβουν παγίδες για την υγεία μας. Παρόλο που οι περισσότεροι τα θεωρούν ελαφριά, τα κρυμμένα συστατικά τους (π.χ. η ζάχαρη) τα ενοχοποιούν για το υψηλό θερμιδικό τους περιεχόμενο. Επίσης, η ανάμιξη δύο ή περισσότερων ποτών αυξάνει τις θερμίδες των κοκτέιλ, λόγω υψηλότερης περιεκτικότητας σε αλκοόλ. Έτσι, η ενεργειακή αξία των κοκτέιλ ξεπερνά τις 400 θερμίδες. Ένα ποσό καθόλου ευκαταφρόνητο, αν σκεφτούμε ότι η πρόσληψη 500 επιπλέον θερμίδων ημερησίως

οδηγεί σε σταδιακή αύξηση του σωματικού βάρους κατά μισό κιλό την εβδομάδα. Επιπλέον, το αλκοόλ, λόγω της σχετικά άμεσης απορρόφησής του, επιταχύνοντας έτσι τη διαδικασία της πέψης, δημιουργεί γρηγορότερα το αίσθημα της πείνας, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η επιθυμία μας για λιπαρά/γλυκά τρόφιμα μετά την κατανάλωσή του.



Ισοτονικά ποτά

Το θετικό τους σημείο είναι ότι ενυδατώνουν τον οργανισμό και αναπληρώνουν τους ηλεκτρολύτες (κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο και φώσφορο) που χάνουμε με την άσκηση. Ωστόσο, τα ισοτονικά ποτά περιέχουν απλούς υδατάνθρακες (5%-8%) με τη μορφή γλυκόζης, φρουκτόζης ή σακχαρόζης, που αποδίδουν 50-80 kcal ανά ποτήρι (250 ml)! Έτσι, αν δεν είσαι από εκείνα τα άτομα που έχουν υψηλά επίπεδα δραστηριότητας και εφίδρωσης, θα ήταν προτιμότερο να τα αποφεύγεις, έτσι ώστε να γλυτώσεις από τις περιττές θερμίδες της ζάχαρης και τις αντίστοιχες βλαπτικές της επιδράσεις στην υγεία.



7 ακόμη πράγματα

που πρέπει να προσέχουμε

1. Καλοκαίρι χωρίς ταβερνάκι δεν νοείται: Ωστόσο, το καλοκαίρι έχουμε ποικιλία μεζέδων, όπως κεφτεδάκια, πατάτες, ψάρια, κολοκυθάκια, πιπεριές, τα οποία, τις περισσότερες φορές, σερβίρονται τηγανητά, γεγονός που τα «φορτώνει» με πολλές θερμίδες,

ενώ συνοδεύονται από αλοιφές, όπως η μελιτζανοσαλάτα, η τυροκαυτερή, η ρώσικη σαλάτα, που έχουν ακόμη περισσότερα λιπαρά. Προσοχή πρέπει να δοθεί και στο αγαπημένο ελληνικό μας τζατζίκι, το οποίο όμως παρασκευάζεται με πολύ λάδι και φτιάχνεται από στραγγιστό γιαούρτι, που έχει 10% λιπαρά. Αποφεύγουμε τις τηγανητές πατάτες και προτιμάμε σαλάτες ωμών ή βραστών λαχανικών.

2. Χωριάτικη σαλάτα: Αποφασίζουμε να φάμε κάτι ελαφρύ και φτιάχνουμε ή παραγγέλνουμε για ευκολία την εθνική μας σαλάτα. Δεν έχουμε υπολογίσει όμως σωστά τις θερμίδες. Η χωριάτικη σαλάτα είναι μεν πολύ υγιεινή, αλλά δεν παύει να έχει και πολλές θερμίδες. Και αυτό γιατί περιέχει πολύ ελαιόλαδο και τις περισσότερες φορές συνοδεύεται από ένα μεγάλο κομμάτι φέτα. Το αποτέλεσμα; Η «αθώα», κατά τα άλλα, σαλατούλα μπορεί να φτάσει μέχρι και τις 800 θερμίδες.

3. Παγωτά: Φυσικά και δεν απαγορεύονται, αλλά θέλουν προσοχή στην κατανάλωσή τους. Όταν τρώμε συνετά ένα παγωτό, δεν κινδυνεύουμε. Όταν γεμίζουμε όμως ένα μπολ με τρεις μπάλες παγωτό, τότε σίγουρα οι θερμίδες που λαμβάνουμε είναι πολλές. Προτιμούμε τα παγωτά χωρίς προσθήκη ζάχαρης, που περιέχουν γλυκαντικά από το φυτό στέβια, ή τις γρανίτες ή το παγωμένο γιαούρτι, χωρίς να το εμπλουτίσουμε με σοκολάτα, ξηρούς καρπούς και σιρόπι.

4. Καλοκαιρινά φρούτα: Σίγουρα τα φρούτα είναι μια πηγή βιταμινών και πολύτιμων συστατικών. Ωστόσο περιέχουν και αυτά σάκχαρα. Τα 100 γραμμάρια καρπούζι αποδίδουν μόλις 20 θερμίδες, αλλά και 5,3 γραμμάρια υδατάνθρακες. Δηλαδή η συγκεκριμένη ποσότητα καρπουζιού αντιστοιχεί σε ένα κου-



ταλάκι του γλυκού ζάχαρη. Ομοίως και το πεπόνι, με τη διαφορά όμως ότι το πεπόνι είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, με αποτέλεσμα να επιβραδύνεται η απορρόφηση της γλυκόζης από τον οργανισμό. Θα πρέπει να τα καταναλώνουμε σε συγκεκριμένη ποσότητα και σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας. Έτσι, καλό είναι καθημερινά να μην τρώμε περισσότερα από 2-3 φρούτα.

5. Άστατα γεύματα: Με τα σταθερά γεύματα περίπου κάθε τρεις με τέσσερις ώρες, ελέγχουμε καλύτερα την ποσότητα και την ποιότητα του φαγητού, δεν πεινάμε και μπορούμε να υπολογίζουμε τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε. Παραλείποντας γεύματα, πέφτουμε στην παγίδα να τρώμε περισσότερο.

6. Παραλία δεν σημαίνει μόνο ηλιοθεραπεία: Πρέπει να σηκωθούμε από την ξαπλώστρα, να κολυμπήσουμε, να παίξουμε, να περπατήσουμε. Όλες αυτές είναι δραστηριότητες που θα μας διασκεδάσουν, θα μας γυμνάσουν και θα κάνουν τον μεταβολισμό μας να δουλέψει γρηγορότερα.

7. Δεν κοιμόμαστε όσο χρειάζεται ο οργανισμός μας: Έχουμε συνδυάσει το καλοκαίρι με ξεγνοιασιά, ανέμελες βόλτες και ξενύχτι. Ωστόσο η αλήθεια είναι ότι όταν ο οργανισμός δεν ξεκουράζεται λόγω έλλειψης ύπνου, μειώνεται ο μεταβολικός ρυθμός. Επιπλέον, η έλλειψη ύπνου αυξάνει την έκκριση κορτιζόλης, με αποτέλεσμα να ευνοείται η αποθήκευση λίπους στην κοιλιακή χώρα. •

Χημικές δίαιτες: Θέλουν προσοχή



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



Οι δίαιτες που υπόσχονται γρήγορη απώλεια βάρους είναι δημοφιλείς. Δυστυχώς, όμως, ενδέχεται να είναι ακατάλληλες, καθώς μπορούν να προκαλέσουν πολλά προβλήματα.

Ανεπαρκείς σε θρεπτικές ουσίες, χρονοβόρες στην προετοιμασία φαγητών και ακριβές, ιατρικά επισφαλείς, οι δίαιτες-εξημέρες ή αλλιώς χημικές –όπως συχνά αποκαλούμε κάποιες από αυτές– δεν βοηθούν το άτομο να αλλάξει διατροφικές συνήθειες και έτσι το χαμένο βάρος συνήθως επαναποκτάται.

Διάφορες χημικές δίαιτες περιγράφονται στον παρακάτω πίνακα:

Είδος δίαιτας	Παραδείγματα	Σχόλια
Κετογόνες δίαιτες υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες.	Δίαιτα Scarsdale, επαναστατική δίαιτα του Dr Atkins, δίαιτα Stillman.	Αυτές οι δίαιτες περιέχουν πολύ λίγους υδατάνθρακες για να οδηγήσουν σε κέτωση. Συνήθως προκαλούν απότομη μείωση του βάρους, λόγω διούρησης που σχετίζεται με την απέκκριση κετονών. Το «βάρος του νερού» που χάνεται επαναπροσλαμβάνεται γρήγορα. Αυτού του τύπου οι δίαιτες είναι φτωχές σε σίδηρο, ασβέστιο και μερικές φορές σε βιταμίνες B2, ενώ είναι πλούσιες σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη.
Δίαιτες που βασίζονται σε συγκεκριμένες τροφές ή ορμόνες που έχουν σκοπό να βοηθήσουν στο «κάψιμο λίπους» ή να τροποποιήσουν τον μεταβολισμό.	Δίαιτα Beverly Hills, δίαιτα γκρέιπφρουτ.	Ούτε το γκρέιπφρουτ ούτε άλλες τροφές ή συνδυασμός τους βοηθούν στο κάψιμο του λίπους. Η δίαιτα Beverly Hills επιτρέπει μόνο συγκεκριμένα φρούτα για τις πρώτες 10 μέρες και στη συνέχεια προστίθενται σταδιακά μερικές άλλες τροφές. Είναι ανεπαρκής σε πρωτεΐνη, σίδηρο, ασβέστιο, ψευδάργυρο και άλλα θρεπτικά συστατικά.



Πολλοί παχύσαρκοι, προσπαθώντας να μειώσουν το σωματικό τους βάρος, ακολουθούν δίαιτες που είναι χαμηλές σε θερμίδες, πρωτεΐνη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, με αποτέλεσμα η διατροφή τους να είναι φτωχή σε θρεπτικά συστατικά. Επιπλέον, στις δίαιτες που είναι πολύ χαμηλές σε θερμίδες (500 έως 800 θερμίδες την ημέρα) το άτομο-ασθενής δεν αλλάζει τελικά τη διατροφική του συμπεριφορά, αλλά όταν λήξει αυτή η περίοδος της σκληρής δίαιτας, συνήθως επιστρέφει στις παλιές του συνήθειες και αυξάνει το βάρος του. Αυτό, αργότερα, ενδεχομένως, θα τον ωθήσει να ακολουθήσει ξανά μια ίδιου τύπου δίαιτα και έτσι θα μειώνει και θα αυξάνει το βάρος του κατά διαστήματα, κάτι που είναι πιο επιβλαβές για την υγεία του από το να παραμείνει σταθερά υπέρβαρος.

Η πιο ενδεδειγμένη προσέγγιση για μείωση του βάρους πρέπει να περιλαμβάνει:

- Την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, π.χ. κολύμπι, περπάτημα.
- Τη σταδιακή μείωση της πρόσληψης ενέργειας από την τροφή, χωρίς όμως να επηρεάζεται η πρόσληψη θρεπτικών συστατικών που δεν συνεισφέρουν στην ενέργεια.
- Την ισορροπημένη κατανάλωση τροφίμων από όλες τις διατροφικές ομάδες.
- Την επαρκή πρόσληψη υγρών (1 ½-2 λίτρα καθημερινά). Η ευνδάτωση επιτυγχάνεται από την κατανάλωση όλων των υγρών, όπως είναι το νερό, οι χυμοί (χωρίς ζάχαρη), το τσάι, ο καφές, το γάλα.
- Αφθονη κατανάλωση εποχικών φρούτων και λαχανικών (τουλάχιστον 3-5 μερίδες καθημερινά).
- Προτίμηση αρτοσκευασμάτων, ζυμαρικών/δημητριακών ολικής άλεσης, καστανού ρυζιού.
- Αποφυγή λευκού αλευριού, ζάχαρης, γλυκών/λιπαρών/αλμυρών σνακ τύπου fast food.
- Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ.

Είναι ενδεικτικό το ότι η μείωση του σωματικού βάρους κατά 10% που θα διατηρηθεί για το υπόλοιπο της ζωής μας επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα από μια μεγάλη μείωση του σωματικού βάρους που δεν θα διαρκέσει πολύ.

Τέλος, η παράλληλη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής συνδυαστικά με την εφαρμογή μιας ισορροπημένης διατροφής και μόνο κατόπιν σύστασης και αξιολόγησης από φαρμακοποιό ή γιατρό ή πτυχιούχο διαιτολόγο-διατροφολόγο, μπορεί να λειτουργήσει θετικά και να είναι ένας πολύ καλός σύμμαχος στην προσπάθειά μας για απώλεια βάρους.

Ενδεικτικά, τα ακόλουθα είδη συμπληρωμάτων διατροφής μπορούν να ενισχύσουν την καύση λίπους:

- ✓ CLA (Conjugated Linoleic Acid = συζευγμένο λινελαϊκό οξύ)
- ✓ Λεκιθίνη
- ✓ L-καρνιτίνη
- ✓ Πολυβιταμινούχα σκευάσματα με βιταμίνη Β6, χρώμιο, ψευδάργυρο, L-καρνιτίνη, χολίνη •



Από τον
Dr. Χρήστο Μεγαπάνο
πλαστικό χειρουργό
www.drmeaganos.gr



Ο μεγαλύτερος γυναικείος εφιάλτης, η «όψη φλοιού πορτοκαλιού», μπορεί να αντιμετωπιστεί με το κατάλληλο σύστημα και συνολική προσέγγιση.

Η κυτταρίτιδα αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό πρόβλημα, που δεν κάνει διακρίσεις ούτε σε ηλικίες, ούτε σε κιλά, ούτε σε lifestyle, καθώς ακόμη και μια πολύ νέα γυναίκα που τρέφεται σωστά, διατηρείται κοντά στο ιδανικό της βάρος και γυμνάζεται συστηματικά μπορεί να έχει κυτταρίτιδα. Φυσικά, εννοείται πως τόσο η σωστή αναλογία λιπώδους και μυώδους ιστού και η διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους όσο και η ισορροπημένη διατροφή και η αποφυγή κακών συνηθειών, όπως το αλκοόλ και τα αναψυκτικά, βοηθούν στη μείωση της εμφάνισης της κυτταρίτιδας, καθώς αν δεν κάνουμε τίποτα από τα παραπάνω, η εικόνα της κυτταρίτιδας θα είναι σίγουρα ακόμη χειρότερη. Όμως, καθώς η κυτταρίτιδα οφείλεται αρκετά και σε γονιδιακούς και ορμονικούς παράγοντες, δεν είναι πάντα στο χέρι μας να την πολεμήσουμε αποτελεσματικά. Ο πιο σωστός τρόπος να αντιμετωπίσουμε ένα πολυπαραγοντικό πρόβλημα είναι να λειτουργήσουμε «πολυπαραγοντικά», δηλαδή να το προσεγγίσουμε συνολικά.

Σωστή διατροφή: Είναι πολύ βασικό να αποφεύγουμε τις τροφές εκείνες που ενισχύουν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας και να στρεφόμεστε σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, τόσο για την εμφάνιση όσο και για τη συνολική μας υγεία. Έτσι, καλό είναι να αποφεύγουμε κάθε μορφή junk food, τα πατατάκια, το αλάτι, το αλκοόλ και τα αναψυκτικά. Η αποφυγή του καπνίσματος σίγουρα θα βοηθήσει. Αντίθετα, μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά και φρούτα θα ενισχύσει τις αποτοξινωτικές ιδιότητες του οργανισμού μας και την υγεία μας.

Καλή ενυδάτωση: Το άφθονο νερό, οι φυσικοί χυμοί, τα superfood smoothies και οι σούπες μπορούν να κάνουν πραγματικά θαύματα στον οργανισμό μας και στην εικόνα του δέρματός μας. Η σωστή και συστηματική ενυδάτωση του οργανισμού θα βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κατακράτησης υγρών, στην αποσυμφόρηση του σώματος, στην ανάλαφρη αίσθηση και φυσικά στη βελτίωση της «όψης φλοιού πορτοκαλιού».

Roller και λεμφικό μασάζ στο σπίτι: Μπορούμε και στο σπίτι μας να βοηθήσουμε στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας ως μέρος της καθημερινής μας ρουτίνας στην περιποίηση σώματος. Έτσι, μπορούμε να προμηθευτούμε ειδικά rollers από το φαρμακείο και να κάνουμε ένα ωραίο μασάζ μετά το μπάνιο μας με αντιοξειδωτικές κρέμες σώματος ή και στη διάρκεια του ντους μας με μια λούφα.

Κρέμες: Συμβουλευτείτε τον φαρμακοποιό σας και προμηθευτείτε κάποια κρέμα ή λοσιόν κατά της κυτταρίτιδας, που σίγουρα παίζει και αυτή τον ρόλο της στο τελικό αποτέλεσμα. Πρωταγωνιστική σημασία έχει η σύσταση του προϊόντος που θα επιλέξουμε. Ρωτάμε γι' αυτήν τον φαρμακοποιό μας, ενώ προτιμάμε προϊόντα με καρνιτίνη, καφεΐνη, οργανικό πυρίτιο.

Αν θέλουμε να μειώσουμε και την κατακράτηση υγρών, τότε αναζητάμε ένα κυτταριδικό τζελ ή λάδι πάντα με αντι-οιδηματικά συστατικά, όπως ο ρούσκος και ο κισσός. Η σύνθεση με πολυφαινόλες και εκχύλισμα ίριδας έχει επίσης εντυπωσιακά συσφιγκτική δράση.

Μεσοθεραπεία σώματος: Η σύγχρονη αισθητική ιατρική έχει επίσης πολύ εξελιγμένες λύσεις για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, που, είτε σε συνδυασμό με τα παραπάνω είτε και μεμονωμένα, θα βελτιώσουν την όψη και την ποιότητα της επιδερμίδας μας και θα μας χαρίσουν ένα λείο και σφριγηλό δέρμα.

Η μεσοθεραπεία σώματος ενάντια στην κυτταρίτιδα εγχέει κάτω από το δέρμα μας, στη ρίζα του προβλήματος, ειδικούς αποτοξινωτικούς, λιπολυτικούς και αποσυμφορητικούς παράγοντες, που πολεμούν την αισθητική «όψη φλοιού πορτοκαλιού» εκ των έσω και εξαφανίζουν την κυτταρίτιδα σε 8 με 10 συνεδρίες, σε όποιο σημείο κι αν βρίσκεται, όσο επίμονη κι αν είναι. •



Εμείς φροντίζουμε

Όμορφοι και Ασφαλείς κάθε εποχή!

Αντηλιακή προστασία & Αδυνατίσμα

-30%
+ ΠΟΝΤΟΙ

-50%
στο 2^ο προϊόν*
+ ΠΟΝΤΟΙ

+ΔΩΡΟ

με εξοργύρωση 1200 πόντων
στην **plus card**



ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ
Pharma PLUS
Καινοτόμο στην Υγεία



www.pharmapluspharmacies.gr
#pharmapluspharmacies.gr
#pharma_plus_pharmacies

Έως **20€**
εξοργύρωση πόντων
στην **plus card** με τις αγορές σας*



*Η προσφορά ισχύει έως 31/7/2022 και μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων και δεν ισχύει συνδυαστικά με άλλες προσφορές.
*Σε Αντηλιακό ή Αδυνατιστικό της ίδιας μάρκας που συμμετέχει στην προσφορά, στο προϊόν με τη χαμηλότερη τιμή. Εξαιρούνται η Frezyderm και η Natures Plus στα συμμετέχοντα προϊόντα. Συμμετέχουν με έκπτωση -30%.

Κάνουμε τον ήλιο φίλο μας

Ο λαμπερός ήλιος είναι μία από τις μοναδικές ομορφίες που η χώρα μας προσφέρει απλόχερα και σίγουρα μας φτιάχνει τη διάθεση. Όμως, όπως όλοι πλέον καλά γνωρίζουμε, έχει και τα μειονεκτήματά του, καθώς η εκτεταμένη έκθεσή μας στις ακτίνες του συνοδεύεται από σημαντικούς κινδύνους.



Από την **Παρασκευή Παυλάκου** δερματολόγο-αφροδισιολόγο, επικεφαλής του δερματολογικού τμήματος της Mentor Icon Clinics

Στις μεσογειακές χώρες, ο ήλιος λάμπει περισσότερο από 6 μήνες τον χρόνο, ενώ στις ΗΠΑ οι μελέτες που γίνονται δίνουν ανησυχητικά αποτελέσματα. Σήμερα, ο καρκίνος του δέρματος είναι ο πιο κοινός στην άλλη άκρη του ωκεανού και εκτιμάται ότι σχεδόν 10.000 άνθρωποι την ημέρα στην Αμερική διαγιγνώσκονται με αυτόν τον τύπο.

Ταυτόχρονα, οι παγκόσμιες μελέτες λένε ότι τα παιδιά που γεννιούνται σήμερα έχουν πιθανότητα 1 προς 33 να εμφανίσουν μελάνωμα, ενώ οι παππούδες μας είχαν μόλις 1 προς 1.500. Γι' αυτήν την τεράστια αλλαγή στους αριθμούς ευθύνονται φυσικά και η κλιματική αλλαγή, σε μεγάλο βαθμό, με την υπεριώδη ακτινοβολία να γίνεται όλο και πιο βλαβερή, αλλά και οι λανθασμένες lifestyle επιλογές που κάναμε τις τελευταίες δεκαετίες, ταυτίζοντας την ομορφιά με την «ηλιοκαμένη» επιδερμίδα.

Σήμερα, βέβαια, τα πράγματα δείχνουν κάπως να αλλάζουν, καθώς η διαρκής ενημέρωση από τους αρμόδιους φορείς, τους επιστήμονες, τους γιατρούς και τις φαρμακευτικές εταιρείες έχει αρχίσει να τροποποιεί τη συμπεριφορά των σύγχρονων ανθρώπων, που τιμούν τα μέτρα αντηλιακής προστασίας πολύ περισσότερο από ό,τι στο παρελθόν.

Πλέον, και οι άνδρες, στο μεγαλύτερο ποσοστό τους, εφαρμόζουν αντηλιακές κρέμες, κάτι που κάποτε δεν έκαναν, καθώς θεωρούσαν ότι δεν το είχαν ανάγκη. Παράλληλα, και οι γονείς φροντίζουν τα παιδιά τους να μην εκτίθενται στον ήλιο τις επικίνδυνες ώρες και να είναι επιμελείς με τα μέτρα προστασίας ενάντια στην ηλιακή ακτινοβολία όλες τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας. Οι γυναίκες, φυσικά, παραμένουν πάντα πιο ενημερωμένες για τα θέματα αντηλιακής προστασίας, λόγω του φόβου της φωτογήρανσης.

Φυσικά και δεν πρέπει να ξεχνάμε τη φωτογήρανση, καθώς, εκτός από τις σοβαρές επιπτώσεις του ήλιου στη δερματική μας υγεία, η αλόγιστη έκθεση έχει σοβαρές συνέπειες και στη δερματική μας εικόνα. Η ηλιακή ακτινοβολία αποδεδειγμένα γερνάει την επιδερμίδα μας, τη «στεγνώνει», την αφυδατώνει, της δη-

μιουργεί αλλοιώσεις, πανάδες, κηλίδες, δυσχρωμίες, την κάνει να είναι και να φαίνεται γερασμένη. Έτσι, είναι γεγονός ότι οι περισσότερες σύγχρονες γυναίκες, αλλά και μεγάλο μέρος του ανδρικού πληθυσμού, πλέον, τηρούν ευλαβικά τα μέτρα αντηλιακής προστασίας.

Εδώ ακριβώς έρχεται και ένα «οξύμωρο» σχήμα να συμπληρώσει την εικόνα, καθώς έχει αποδειχθεί ότι η υπερβολική αποφυγή του ήλιου έχει οδηγήσει στη σημαντική έλλειψη βιταμίνης D στις νέες γενιές, κάτι που επίσης δεν είναι καλό. Έτσι, για άλλη μία φορά, αποδεικνύεται ότι το λεγόμενο «παν μέτρον άριστον» παραμένει πάντοτε επίκαιρο.

Μέτρα προφύλαξης

Προφύλαξη από την αμειψιμία έκθεση στον ήλιο:

Πρώτο και βασικότερο μέσο προφύλαξης από την επικίνδυνη ηλιακή ακτινοβολία είναι η αποχή από την έκθεση στον ήλιο τις ώρες που αυτός είναι πιο έντονος, δηλαδή από τις 12 το πρωί έως τις 4 το απόγευμα. Αυτές είναι και οι ώρες που συνιστάται και τα παιδιά να μη βρίσκονται σε απευθείας έκθεση στον ήλιο. Όταν είμαστε, λοιπόν, διακοπές ή στην παραλία, μπορούμε να απολαμβάνουμε τον ήλιο κάποιες στιγμές, όταν μπαίνουμε στο νερό για παράδειγμα, αλλά καλό είναι τις υπόλοιπες ώρες να βρισκόμαστε κάτω από την ομπρέλα ή κάποιο στέγαστρο. Το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά φυσικά.

Προϊόντα αντηλιακής προστασίας:

Οι γνωστές μας αντηλιακές κρέμες και λοσιόν, λάδια και λοιπά προϊόντα είναι απολύτως απαραίτητα. Πρέπει να είμαστε ευλαβικά τυπικοί με την εφαρμογή του αντηλιακού μας και να την επαναλαμβάνουμε πολλές φορές κατά τις ώρες που βρισκόμαστε εκτεθειμένοι στον ήλιο. Οι δείκτες αντηλιακής προστασίας δεν πρέπει να αποτελούν πανάκεια. Η εφαρμογή του αντηλιακού σε πρόσωπο και σώμα πρέπει να γίνεται προσεκτικά σε όλες τις περιοχές, και τουλάχιστον 30 λεπτά πριν την έκθεσή μας στον ήλιο, ενώ

πρέπει να επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία συχνά και ιδίως μετά το κολύμπι ή τα σπορ στην παραλία που προκαλούν εφίδρωση. Δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε να βάζουμε αντηλιακό στη ράχη των χεριών, στα πέλματα και στα σημεία που το μαγιά εφάπτεται στην επιδερμίδα μας. Για τα παιδιά πρέπει να έχουμε ειδικά αντηλιακά, τα οποία είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες της δικής τους επιδερμίδας και τα προστατεύουν καλύτερα.

Καπέλο, γυαλιά και προστατευτικά ρούχα παραλίας:

Το καπέλο μάς προστατεύει σημαντικά από τον ήλιο, καθώς δεν επιτρέπει στις ακτίνες να φτάνουν απευθείας στο πρόσωπό μας και στο ευαίσθητο δέρμα της περιοφθαλμικής περιοχής, που είναι και από τις πρώτες που εμφανίζουν σημάδια φωτογήρανσης. Το ίδιο και τα μεγάλα γυαλιά ηλίου. Οι άνθρωποι με πολύ ανοιχτόχρωμες και ευαίσθητες επιδερμίδες, καθώς και όσοι είναι επιρρεπείς στις φωτοαλλεργίες, καλό είναι να φορούν μια λευκή μπλούζα ή ένα λευκό καφτάνι πάνω από το μαγιά τους, ώστε να ελαχιστοποιούν την έκθεση του σώματός τους στην ηλιακή ακτινοβολία.

Θεραπίες πρόληψης: Είναι γεγονός ότι το «προλαμβάνει» είναι πάντα καλύτερο του «θεραπεύει», κι αυτό ισχύει και στην περίπτωση της ηλιακής ακτινοβολίας και της φωτογήρανσης. Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, αντί να προσπαθούμε εκ των υστέρων να αντιστρέψουμε τα σημάδια της φωτογήρανσης, να κάνουμε εκ των προτέρων ό,τι μπορούμε για να αποτρέψουμε την εμφάνισή τους. Τόσο η καλή ενυδάτωση και η ευλαβική φροντίδα της επιδερμίδας στο σπίτι με ενυδατικές κρέμες, ανάλογα με την ηλικία του ατόμου, όσο και η εφαρμογή ειδικής φροντίδας μετά την έκθεση στον ήλιο είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες πρόληψης.

Όμως εξίσου σημαντικό είναι το να δράσουμε εκ των έσω για να ενισχύσουμε τα επίπεδα υγρασίας της επιδερμίδας μας. Αυτό επιτυγχάνεται με τη μέθοδο της ενέσιμης μεσοθεραπείας υαλουρονικού οξέος, καθώς η θαυματουργή αυτή ουσία συγκρατεί 1.000 φορές το βάρος της σε νερό, που σημαίνει ότι προσφέρει ενυδάτωση και θρέψη στην επιδερμίδα μας

από μέσα προς τα έξω. Έτσι, μπορούμε να προσφέρουμε την καλύτερη προστασία στην επιδερμίδα μας εσωτερικά, ώστε να μην αφυδατωθεί στη διάρκεια του καλοκαιριού. Για αυτόν τον λόγο, σωστότερο είναι οι συγκεκριμένες θεραπείες να πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια του χειμώνα ή της άνοιξης, ώστε το καλοκαίρι να μας βρίσκει έτοιμους για την παραλία.

Διαλέγουμε προϊόν αντηλιακής προστασίας ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας μας

Κανονική

Θεωρητικά, μας ταιριάζουν όλες οι αντηλιακές φόρμουλες. Ωστόσο, καλό θα ήταν να προμηθευτούμε δείγματα από τον φαρμακοποιό μας πριν κάνουμε την τελική μας επιλογή.

Λιπαρή

Οι ματ αντηλιακές φόρμουλες είναι ιδανικές, αφού προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία και ταυτόχρονα ρυθμίζουν τη φυσική λιπαρότητα της επιδερμίδας. Επιλέγουμε αντηλιακό με λεπτόρρευστη υφή μη φαγεσωρογόνο. Αποφεύγουμε αντηλιακά προϊόντα με πλούσια υφή, γιατί σε μια ήδη λιπαρή επιδερμίδα μπορεί να προκληθεί φραγή των πόρων.

Ξηρή

Τα ενυδατικά αντηλιακά με την ένδειξη ευρέος φάσματος και δείκτη SPF από 30 και μεγαλύτερο είναι η δέουσα επιλογή, καθώς διατηρούν, παράλληλα, τα επίπεδα ενυδάτωσης στην επιδερμίδα μας.

Ευαίσθητη

Για τις επιδερμίδες που κοκκινίζουν και ερεθίζονται τα προϊόντα αντηλιακής προστασίας με επουλωτικά και ενυδατικά συστατικά και οξειδίο του ψευδαργύρου είναι τα καλύτερα.

Όρμη

Σε αυτήν την περίπτωση, χρειάζεται

περισσότερη προστασία συγκριτικά με τους υπόλοιπους τύπους και άρα προϊόντα με δείκτη SPF τουλάχιστον 50. Στο φαρμακείο βρίσκουμε προϊόντα αντηλιακής προστασίας που συνδυάζουν άριστα αντιγηραντικές ιδιότητες.

Ανοιχτοί φωτότυποι

Στην κατηγορία των ανοιχτών φωτότυπων με ιστορικό προκαρκινικών αλλοιώσεων επιβάλλονται αντηλιακά με υψηλό δείκτη προστασίας.

Ρυτίδες

Στην περίπτωση που οι πρώτες ρυτίδες έχουν κάνει την εμφάνισή τους, στο φαρμακείο μπορείτε να βρείτε αντηλιακά 2 σε 1, δηλαδή με αντιρυτιδική δράση και προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία.

Υπερμελάχρωση και φωτοεπιδεινούμενες παθήσεις

Σε αυτές τις περιπτώσεις, προτιμάμε προϊόντα με δείκτη SPF τουλάχιστον 50. Καλό θα ήταν το αντηλιακό να έχει λεπτόρρευστη υφή και να περιέχει βιταμίνη E, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που προλαμβάνει τις βλαβερές συνέπειες των ελεύθερων ριζών.

Στα παιδιά, καλό είναι να εφαρμόζουμε αντηλιακά με φυσικά φίλτρα και να κάνουμε συχνή επάλειψη. •



Η σωστή φροντίδα των ποδιών κάνει τη διαφορά

Η ποδιατρική είναι μια πανεπιστημιακή ειδικότητα, η οποία απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο, ανεξαρτήτως ηλικίας, και αφορά αποκλειστικά το άκρο πόδι. Οποιαδήποτε στιγμή της ζωής μας, το πόδι μπορεί να αποτελέσει πηγή προβλημάτων, παρουσιάζοντας διάφορες επιπλοκές ή δυσλειτουργίες, όπως δερματικές, ονυχικές, μυοσκελετικές, νευρολογικές και πολλές άλλες. Γι' αυτόν τον λόγο, η σωστή φροντίδα και υγιεινή των ποδιών –με τη βοήθεια ειδικών αλλά και προϊόντων που βρίσκουμε στο φαρμακείο– είναι απαραίτητη, ώστε να προλαμβάνονται παθήσεις που θα δυσκολέψουν την καθημερινότητά μας.



Ποδόλουτρο-απολέπιση: Είναι ίσως ο καλύτερος τρόπος για να απομακρύνουμε ιδρώτα, σκόνη, νεκρά κύτταρα και να προετοιμάσουμε την επιδερμίδα μας για να απορροφήσει όλα τα συστατικά της ενυδατικής κρέμας που θα εφαρμόσουμε μετά την απολέπιση.

Αντιμετωπίζουμε σωστά τους κάλους: Αν τα πόδια μας έχουν σκληρύνσεις και κάλους, που δεν μπορούμε



να αντιμετωπίσουμε με την απολέπιση, τότε χρησιμοποιούμε ειδικά προϊόντα που θα βρούμε στο φαρμακείο.

Όμορφα και υγιή νύχια: Η τελευταία πινελιά για τα τέλεια πόδια είναι τα όμορφα και υγιή νύχια. Είναι σημαντικό να μην κόβουμε πολύ βαθιά τα νύχια μας, γιατί αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μεγαλώνουν προς τα μέσα. Αντίθετα, προτιμούμε να τα λιμάρουμε και να αφαιρούμε προσεκτικά τις παρανυχίδες.

Ενυδάτωση: Η ενυδάτωση της επιδερμίδας μας το καλοκαίρι είναι το ίδιο σημαντική με τον χειμώνα. Δοκιμάζουμε μάσκες ποδιών που προσφέρουν απαλά

και μαλακά πόδια με μια εφαρμογή 20 λεπτών.

Αποφεύγουμε να περπατάμε ξυπόλυτοι: Καθώς υπάρχει ο κίνδυνος μικροτραυματισμών, εγκαυμάτων και βακτηριακών λοιμώξεων.

Λέμε «όχι» στα ιδρωμένα πόδια: Προστατεύουμε τα πόδια μας από δυσάρεστες οσμές και τα κρατάμε σε καλή κατάσταση όλη την ημέρα με ειδικά προϊόντα που μπορούμε να προμηθευτούμε από το φαρμακείο, καταπολεμώντας παράλληλα τα βακτήρια και τους μύκητες στο εσωτερικό του υποδήματος. •



Από τον
Μάνο Αρβανιτάκη
ποδίατρο-ποδολόγο, πρόεδρο του
Ελληνικού Συλλόγου
Ποδιάτρων-Ποδολόγων



Η Φροντίδα των ποδιών στα καλύτερα χέρια



FOOT care



Τα οφέλη της Yoga



Από τη
Δήμητρα Παπαδάτου
Yoga instructor

ραγωγή μελατονίνης, της ορμόνης που μας χαρίζει ηρεμία, καθώς μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες. Μας χαλαρώνει και μας βοηθά για έναν ήρεμο ύπνο.

Καταπραΐνει τον πόνο

Πόννοι στον αυχένα, την πλάτη, τη μέση, ημικρανίες που μπορεί να έχουν προέλθει από κακή στάση του σώματος, κάποιο τραυματισμό ή από στρες, βελτιώνονται μέσω της πρακτικής της yoga, καθώς ενισχύει τις αρθρώσεις και προλαμβάνει τους πόνους.

Αποκτάμε ευλυγισία και δύναμη

Οι μύες γίνονται πιο ανθεκτικοί μέσω των θέσεων (asanas). Η yoga βελτιώνει την ευλυγισία μας, η οποία είναι απαραίτητη για το σώμα, προλαμβάνοντας τραυματισμούς μέσα στην καθημερινότητά μας, βελτιώνει τη στάση του σώματος, μειώνει τη μυϊκή ένταση και αυξάνει τη μυϊκή χαλάρωση.

Βοηθά στην αιπνία

Η yoga ενισχύει την πα-

Λειτουργεί ως ψυχοθεραπεία

Είναι ένας κινητικός διαλογισμός. Συντονίζουμε την αναπνοή μας με την asana (θέση) και την εστίαση του βλέμματος. Όλα αυτά μαζί συνυπάρχουν και βοηθούν να φτάσουμε σε εσωτερική ηρεμία και γαλήνη.

Αποκτούμε ισορροπία

Με το πέρασμα των χρόνων, η ισορροπία αρχίζει και εξασθενεί. Η ικανότητα ισορροπίας συντονίζει τους μύες του σώματός μας με τον εγκέφαλό μας. Όταν αρχίζουν και δεν ενεργοποιούνται συχνά, με την πάροδο του χρόνου, εμφανίζονται προβλήματα τα οποία παρατηρούμε σε καθημερινή βάση (όπως αστάθεια στο περπάτημά μας ή πτώση). Αποκτώντας ισορροπία, βελτιώνουμε την αυτοπεποίθησή μας.

Αυξάνει την ενέργειά μας

Καθώς ενεργοποιεί το σώμα, αυξάνει την πρόσληψη οξυγόνου και διεγείρει τη ροή του αίματος σε ολόκληρο τον οργανισμό, παρέχοντας ενέργεια όλη μέρα. Επίσης, βοηθά τη λίμπινο. Ακούγοντας το σώμα μας και τις ανάγκες του, αυξάνεται η σεξουαλική ενέργεια.

Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

Μειώνει τις ορμόνες του στρες που το θέτουν σε κίνδυνο. Μειώνει τις φλεγμονές. Ρίχνει την πίεση. Διεγείρει τους πνεύμονες, την καρδιά και το πεπτικό σύστημα. Βοηθά στην αποβολή τοξινών και παθογόνων παραγόντων.

Βοηθά την αίσθηση της ευγνωμοσύνης

Σύμφωνα με έρευνες, υποστηρίζεται ότι η αίσθηση ευγνωμοσύνης ενισχύει την υγεία, ανακουφίζει από την κατάθλιψη και το άγχος, αυξάνοντας την αίσθηση της ευχαρίστησης στη ζωή μας.

Χαρίζει καλή κυκλοφορία του αίματος

Οι αναστραμμένες στάσεις (στάσεις στις οποίες η καρδιά βρίσκεται πάνω από το κεφάλι, όπως η στήριξη στο κεφάλι) βοηθούν την καλή κυκλοφορία του αίματος.

Με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα Yoga, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 21 Ιουνίου, η Δήμητρα Παπαδάτου εξηγεί πόσο σημαντική είναι η συγκεκριμένη μορφή άσκησης στον σύγχρονο τρόπο ζωής μας.

EXTRA INFO

Η yoga είναι μια φιλοσοφική μέθοδος που ξεκίνησε από την Ινδία, είναι μια φυσική, νοητική και ψυχική πρακτική. Η λέξη yoga προέρχεται από τα αρχαία σανσκριτικά, βάση της είναι ο όρος "yui", που σημαίνει «ένωση του πνεύματος και του σώματος». Μεταφορικά δηλώνει τη σύζευξη αντίθετων δυνάμεων, την ένωση του ανώτερου με το κατώτερο, του εσωτερικού με το εξωτερικό, τη σύνδεση και αρμονία των επιπέδων της ύπαρξης.

Η yoga είναι μια πρακτική φιλοσοφία που μας οδηγεί σε μια κατάσταση διανοητικής καθαρότητας και σωματικής ενδυνάμωσης. Δρα τόσο ψυχικά όσο και σωματικά και αυτό επιτυγχάνεται μέσω του συντονισμού της κίνησης με την αναπνοή.

Η αναπνοή είναι μια φυσική τεχνική την οποία το ανθρώπινο σώμα χρησιμοποιεί αυτόματα, ωστόσο στη yoga χρησιμοποιείται ηθελημένα για τη μείωση του καρδιακού ρυθμού. Μέσα από τις θέσεις asana, το σώμα μαθαίνει να αναπνέει και να εμβαθύνει, οι μύες δυναμώνουν και χαλαρώνουν, απελευθερώνοντας την ένταση και το στρες και βοηθούν στην ισορροπία του σώματος. Η εξισορρόπηση του συμπαθητικού και του παρασυμπαθητικού συστήματος μας βοηθά στη χαλάρωση και την αποβολή των ανούσιων ανησυχιών. •



Η 1η εταιρεία φαρμακευτικής κάνναβης στην Ελλάδα.

Με άμεση πρόσβαση στις κλινικές δοκιμές, στις εργαστηριακές μελέτες και στο αρχείο κλινικών δεδομένων της Tikun Olam με δεκάδες χιλιάδες ασθενείς, η **Tikun Europe**, με state-of-the art εγκαταστάσεις 56.000 τ.μ., σύμφωνα με τα πρότυπα GMP της ΕΕ, έρχεται να αλλάξει το τοπίο της φαρμακευτικής κάνναβης στην Ευρώπη, με έδρα την Ελλάδα.

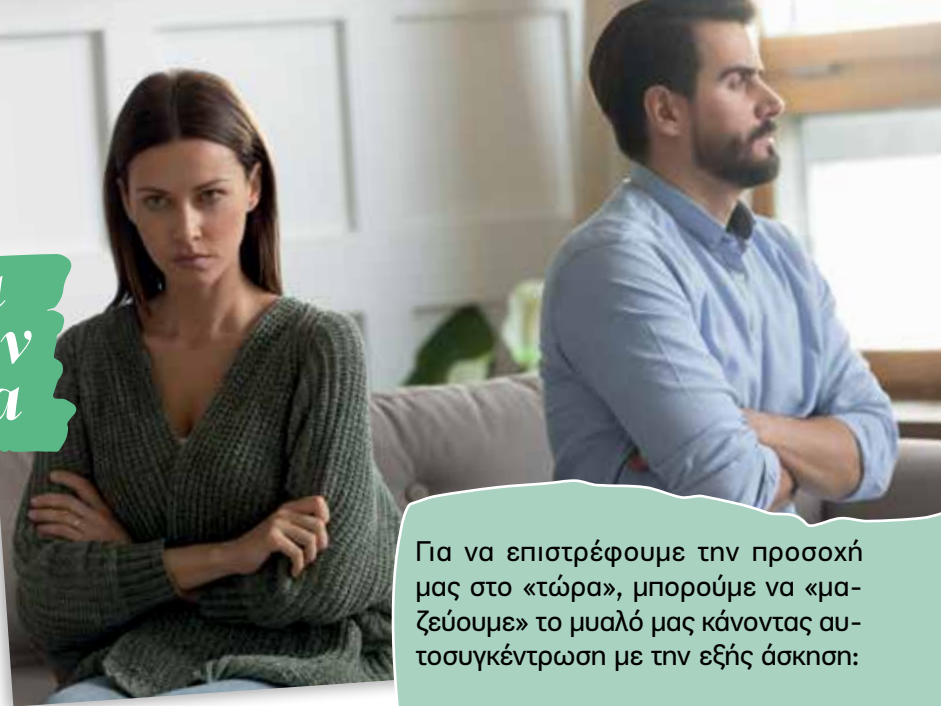
Η έναρξη της δραστηριότητας της **Tikun Europe** γίνεται με τη διάθεση στην ελληνική αγορά της προϊόντικής σειράς **TIKUN CBD**, καινοτόμο πρόταση από το τμήμα R&D που παράγεται σε πιστοποιημένο εργοστάσιο στη Γαλλία.



www.tikuneurope.com

Γυρίστε
σελίδα
στη ζωή σας!

4 μυστικά για να αποβάλουμε την τοξική ενέργεια



Από την
Κατερίνα Τσεμπερλίδου
συγγραφέα
inspirational speaker

Ας παρατηρήσουμε τις σκέψεις μας. Αν οι περισσότερες είναι αρνητικές, αν δηλαδή κριτικάρουμε τον εαυτό μας, αν φοβόμαστε για όσα δεν πάνε καλά και αν πικραινόμαστε για ό,τι μας συνέβη, το μυαλό μας εκπέμπει σε μια συνεχή αρνητικότητα. Οι αρνητικές σκέψεις είναι τοξικές και οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα, τα οποία, με τη σειρά τους, παράγουν αρνητικές πράξεις. Και όχι μόνο οι σκέψεις. Όταν δίνουμε μεγάλη σημασία στη γνώμη των άλλων για εμάς. Ή όταν δεν βάζουμε όρια στις απαιτήσεις τους. Ή όταν αμφιβάλουμε για τον εαυτό μας. Ή αν δεν προσέχουμε όσο θα έπρεπε το σώμα και την υγεία μας. Ή όταν νιώθουμε ενοχές επειδή δεν βάλουμε τους άλλους ως προτεραιότητά μας, πάνω από εμάς. Ή όταν συνεχώς δικαιολογούμε τον εαυτό μας ή τον συγκρίνουμε με τους άλλους. Αυτός ο τοξικός κύκλος σπάει μόνο με τη δική μας φροντίδα και με την επανάληψη.

Δεν χρειάζεται να είμαστε απόλυτοι

Δεν υπάρχει μόνο άσπρο-μαύρο, ας είμαστε πιο ανεκτικοί, χαλαροί, αλλιώς θα είμαστε επικριτικοί συνεχώς σε εμάς, στη ζωή, σε όλους. Για παράδειγμα, δεν χρειάζεται να κατηγορούμε τον εαυτό μας ότι απέτυχε σε κάτι. Σίγουρα κάτι μάθαμε όσο προσπαθήσαμε να πετύχουμε τον στόχο μας.

Ας αντικαταστήσουμε τις αρνητικές σκέψεις

Επειδή δεν γίνεται να σκεφτόμαστε δύο σκέψεις ταυτόχρονα, ας αντικαταστήσουμε τις αρνητικές σκέψεις που κολλάνε στο μυαλό μας με πιο θετικές.

Ας ζούμε στο παρόν

Οι μαύρες σκέψεις που μας κατακλύζουν έρχονται γιατί είτε κάτι κακό έγινε στο παρελθόν είτε υποπευθώμασθε ότι κάτι δυσάρεστο θα συμβεί στο μέλλον. Όμως, το παρελθόν δεν ξαναγίνεται, ενώ το μέλλον δεν έχει έρθει ακόμα. Η πραγματικότητα

βρίσκεται στο «τώρα», αλλά ο νους μας ζει σε άλλους χρόνους. Για να επιστρέψει το μυαλό στο παρόν, χρειάζεται να εξασκούμε στην επίγνωση, την ενσυνειδητότητα, στη ζωή εδώ και τώρα.

Τεχνικές ενσυνειδητότητας

Το μυαλό είναι ένας «περιπλανώμενος». Έχει μάθει να τριγυρίζει. Δεν σταματάει ποτέ να κάνει σκέψεις και να μας μεταφέρει «αλλού», ενώ το σώμα μας βρίσκεται στο παρόν. Δεν είναι κακό να τριγυρίζει το μυαλό, αφού δεν γίνεται να το σταματήσουμε να κάνει 60.000 σκέψεις την ημέρα ούτε να το κάνουμε να ψυχάσει. Όλο αναβλύζουν νέες σκέψεις. Το θέμα είναι να μάθουμε να καταλαβαίνουμε πότε το μυαλό ξεφεύγει από την παρούσα στιγμή και να το «φέρνουμε πίσω». Χωρίς άγχος, χωρίς να το κριτικάρουμε, να εκπαιδευτούμε να δίνουμε προσοχή σε ό,τι συμβαίνει στο σώμα και στην πραγματικότητά μας στον παρόντα χρόνο.

Για να επιστρέψουμε την προσοχή μας στο «τώρα», μπορούμε να «μαζεύουμε» το μυαλό μας κάνοντας αυτοσυγκέντρωση με την εξής άσκηση:

- » Βρίσκουμε μια θέση που μας δίνει ηρεμία και καθόμαστε, π.χ. στο σπίτι, στο πάρκο, στη φύση.
- » Για λίγα λεπτά, αφηνόμαστε στη ροή, παρατηρώντας το σώμα μας, ακίνητοι.
- » Επικεντρωνόμαστε στην αναπνοή μας, εισπνοή-εκπνοή, χωρίς να την επηρεάζουμε, μόνο την παρατηρούμε.
- » Μόλις αντιληφθούμε ότι ο νους μας αρχίζει να ξεφεύγει, ενώ εμείς ήμασταν συγκεντρωμένοι στην αναπνοή μας, ξαναγυρίζουμε την προσοχή μας στην αναπνοή μας.
- » Είμαστε επιεικείς με το περιπλανώμενο μυαλό μας, δεν αρχίζουμε να το μαλώνουμε, ούτε χανόμαστε στις σκέψεις που μας φέρνει. Απλά, ξαναγυρίζουμε στην αναπνοή μας και επομένως στο «τώρα».
- » Ένας άλλος τρόπος επίγνωσης του παρόντος είναι να αυτοσυγκεντρωθούμε με προσοχή στις αισθήσεις μας. Τι βλέπουμε, τι μυρίζουμε, τι ακουμπούμε, ποια γεύση νιώθουμε, εδώ και τώρα. Ή να συγκεντρωθούμε στα συναισθήματά μας. Νιώθουμε χαρά, θυμό, απογοήτευση, ματαιώση, αυτή τη στιγμή. •

TIKUN

CBD | ΟΛΙΣΤΙΚΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Η νέα σειρά Tikun CBD περιλαμβάνει 5 προϊόντα και δρα επικεντρωμένα στις ενοχλήσεις της καθημερινότητας ενώ συγχρόνως ωφελεί ολόκληρο τον οργανισμό, παρέχοντας ολιστική, φυσική ισορροπία.



ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

ANY TIME
5%, 10%, 20% CBD

Περιεκτικότητα: 500mg CBD,
1000mg CBD, 2000mg CBD



ΤΟΝΩΣΗ

DAY TIME
5% CBD & CBG

Περιεκτικότητα: 250mg CBD
& 250mg CBG



ΥΠΝΟΣ

NIGHT TIME
10% CBD & CBN

Περιεκτικότητα: 750mg CBD
& 250mg CBN

- Κανναβινοειδή φυτικής προέλευσης ευρέως φάσματος
- Πιστοποιημένες α' ύλες vegan
- Προϊόντα ελεγμένα από ανεξάρτητα πιστοποιημένα εργαστήρια
- Ευχάριστη γεύση εσπεριδοειδών
- Δεν περιέχουν την ψυχοδραστική ουσία THC
- Με την εγγύηση του ονόματος TIKUN

ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



Tikun Europe Netherlands BV
Kingsfordweg 151, 1043 GR Amsterdam, Netherlands

Υποκατάστημα Ελλάδος
Πανεπιστημίου 25-29, 10564, Αθήνα, Τηλ.: 210 672 9215
tikuneurope.com

Τηλεφωνική γραμμή
εξυπηρέτησης πελατών
800 800 1010 (Χωρίς χρέωση)


TIKUN
REPAIR THE WORLD

Body shaming

Η μάστιγα του σώματος και της ψυχής

Μήπως όμως ήρθε η ώρα να αγκαλιάσουμε και **να αγαπήσουμε αυτό που βλέπουμε στον καθρέφτη μας;**



Από τη
Σταυρούλα

Κωνσταντοπούλου

σύμβουλο ψυχικής υγείας,
προσωποκεντρική προσέγγιση,
synedriak@gmail.com



Στο πέρασμα των χρόνων, ειδικά όμως τα τελευταία χρόνια, το γυναικείο, αλλά και το ανδρικό, σώμα δέχεται σκληρή κριτική. Οι έφηβοι αντιμετωπίζουν τη «σκληρή κριτική» των συμμαθητών τους, που πολλές φορές αγίζει το όριο του bullying, οι ενήλικες τα επικριτικά σχόλια των υπολοίπων και τα βλέμματα που «μαρτυρούν» κακεντρέχεια, ενώ οι μεγαλύτερης ηλικίας άνθρωποι επιβαρύνονται με τις σκέψεις ότι ο χρόνος περνά, γίνεται σκληρός μαζί τους και με το σώμα τους. Οποιαδήποτε κριτική και να δεχτούμε για το σώμα μας, αυτό που έχει πραγματική δύναμη και νόημα είναι τι πιστεύουμε εμείς οι ίδιοι για αυτό. Πώς αισθανόμαστε για αυτό, πώς μιλάμε για αυτό και πώς του συμπεριφερόμαστε. Στόχος μας είναι να δημιουργήσουμε μια θετική εξωτερική αυτογνωσία, η οποία θα προέρχεται και θα πηγάζει από τη θετική εσωτερική αυτοεικόνα. Δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στην εξωτερική μας εικόνα όσο πλησιάζουν οι εμφανίσεις στην παραλία, όπου το σώμα μας εκτίθεται περισσότερο, οι κριτικές αυξάνονται και οι συζητήσεις γύρω από αυτό το θέμα είναι εντονότερες και συχνότερες. Όλο αυτό το κλίμα μάς δημιουργεί περισσότερο άγχος και μεγαλύτερη ανασφάλεια. Έτσι ξεκινά συνήθως ένας εσωτερικός διάλογος: «Δεν είμαι τόσο λεπτή όσο θα ήθελα», «έχω παραπανίσια κιλά», «έχω καμπύλες», «πώς θα εμφανιστώ στην παραλία», «τι σχόλια θα ακούσω και φέτος»... Σκέψεις που όχι μόνο δεν μας βοηθούν να δούμε το σώμα μας θετικά, αλλά μας ανοίγουν νέα ερωτήματα και μας οδηγούν σε έναν ατέρμονο φαύλο κύκλο. Πολλές φορές, οι προσπάθειές μας να ξεφύγουμε μας οδηγούν σε λανθασμένες επιλογές, όπως εξαντλητικές δίαιτες και αυστηρά προγράμματα γυμναστικής.



Πώς μπορούμε να διακόψουμε ή, ακόμα καλύτερα, να μην μπούμε καθόλου σε αυτόν τον φαύλο κύκλο:

- ▶ Εξαιρετικά σημαντικό είναι να θελήσουμε να πετύχουμε μια συμφιλίωση με το φαγητό και τα κιλά μας και να δώσουμε έμφαση σε αυτό που πραγματικά έχει σημασία, στη σωματική και ψυχική μας υγεία.
- ▶ Αγαπάμε το σώμα μας και το αποδεχόμαστε εμείς πρώτοι όπως είναι. Κάνουμε το πρώτο βήμα και διαβεβαιώνουμε τους εαυτούς μας ότι μας αγαπάμε. Αν θέλουμε να χάσουμε κιλά, να το επιδιώξουμε έχοντας ως κύριο κίνητρο τι είναι καλό για την υγεία μας και μόνο. Δεν αλλάζουμε μόνο γιατί φοβόμαστε και θέλουμε να αποφύγουμε τα σχόλια των υπολοίπων. Αυτή η αποδοχή θα μας βοηθήσει να είμαστε και περισσότερο έτοιμοι να απαντήσουμε στα κακόβουλα σχόλια κάποιου.
- ▶ Αναθεωρούμε τα σύγχρονα πρότυπα. Ιδιαίτερα στις μέρες μας, όλα έχουν μεταμορφωθεί σε μια εικόνα που, πολλές φορές, δεν έχει να κάνει με την ίδια την πραγματικότητα. Παντού προβάλλονται τέλεια σώματα, καλλίγραμμες γυναίκες, ξεκούραστες, όμορφες. Μέσα σε αυτήν την τελειότητα που απεικονίζεται και φτάνει ως το τελικό προϊόν, ξεχνάμε ότι αυτό επιτυγχάνεται μέσω της τεχνολογίας και μιας πλειάδας φίλτρων που χρησιμοποιούνται πλέον και από καθημερινές γυναίκες. Οι αληθινοί άνθρωποι έχουν αληθινά σώματα, τα οποία δεν έχουν καμιά σχέση με αυτά που καθημερινά και συνεχώς προβάλλονται κυρίως από τα social media. Η διαστρέβλωση αυτής της πραγματικότητας όχι μόνο μας αγχώνει, δίνοντας μια εντελώς λανθασμένη εικόνα του σώματος, αλλά και μας οδηγεί, σχεδόν χωρίς να το συνειδητοποιούμε, στο να μην εκτιμούμε τον εαυτό μας και την αξία του, βάζοντας ως προτεραιότητα την εξωτερική εικόνα και εμφάνιση, παραγκωνίζοντας ταυτόχρονα την ψυχική μας υγεία.
- ▶ Να μην ξεχνάμε ότι δεν είμαστε μόνο το σώμα μας και ό,τι φαίνεται, αλλά ότι διαθέτουμε και ταλέντα, χαρίσματα, δεξιότητες και άλλα θετικά χαρακτηριστικά που αφορούν τον εσωτερικό μας κόσμο. Με αυτόν τον τρόπο θα αντιμετωπίσουμε τον εαυτό μας με ευγένεια και καλοσύνη.

Φροντίζουμε να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας, όσο συχνά χρειάζεται, πως δεν μας προσδιορίζει ένα νούμερο κιλών στη ζυγαριά ή εκατοστών ύψους ή οτιδήποτε άλλο μας κάνουν οι άλλοι να νιώθουμε ότι μας χαρακτηρίζει. Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, ξεχωριστός και όμορφος με τον δικό του τρόπο. Ακόμα, είναι σημαντικό να θυμόμαστε πως αν κάτι μας δυσαρεστεί στην εμφάνισή μας και αυτό χαλάει την ψυχολογία μας, τότε έχουμε στη διάθεσή μας αμέτρητους τρόπους για να μπορέσουμε να το διορθώσουμε και να αισθανθούμε καλύτερα εμείς οι ίδιοι με τον εαυτό μας.

Το κλειδί της επιτυχίας σε όλα τα παραπάνω είναι, πριν από οτιδήποτε άλλο, να αποδεχτούμε τον εαυτό μας όπως είναι σήμερα, να τον αγαπήσουμε και να τον ευχαριστήσουμε για όλα όσα κάνει κάθε μέρα για εμάς. Είναι ίσως το μεγαλύτερο δώρο που εμείς οι ίδιοι μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας. Μήπως ήρθε η στιγμή; •



«Η συνεργασία με τη Pharma PLUS απέδειξε ότι «μπορείς, αλλά όχι μόνος»»



Ιωάννης Μανίκαρος & Ελένη Κώνστα

Φαρμακοποιοί, μέλη του Δικτύου Pharma PLUS

Διατηρούν ένα από τα μεγαλύτερα φαρμακεία της πρωτεύουσας και τον τελευταίο χρόνο ανήκουν στο Δίκτυο της Pharma PLUS. Ο Ιωάννης Μανίκαρος και η Ελένη Κώνστα εξηγούν πώς αυτή η συνεργασία άλλαξε τη λειτουργία του φαρμακείου τους, στέλνοντας το δικό τους ηχηρό μήνυμα.

Είναι αδιαμφισβήτητος ο καθοριστικός ρόλος των φαρμακείων στην αντιμετώπιση της πανδημίας. Πώς βιώσατε αυτήν την ιδιαίτερα απαιτητική περίοδο για τον κλάδο σας και κατ' επέκταση για το φαρμακείο σας;

Κάνοντας μια μικρή αναδρομή σε αυτά τα δύο χρόνια της πανδημίας, διαπιστώνουμε ότι οι μεταβολές σε κοινωνικό

επίπεδο ήταν ραγδαίες. Το ίδιο, λοιπόν, συνέβη και στο χώρο του φαρμακείου. Ήταν μια περίοδος αυξημένου στρες, που αντιμετωπίσαμε με υπευθυνότητα, επαγγελματισμό και ανθρωπιά, συνεπείς στις ιδέες και τις αξίες μας τα 34 χρόνια λειτουργίας μας. Ενωμένοι πάντα σαν οικογένεια, ήμασταν ο ένας δίπλα στον άλλο, για να αντιμετωπίσουμε τη δύσκολη αυτή περίοδο. Η πανδημία δημιούργησε νέες ανάγκες, με όλους να αναζητούν περισσότερο εξειδικευμένα προϊόντα, για το ανοσοποιητικό, συμπληρώματα διατροφής, για το άγχος, τον ύπνο, αλλά και προϊόντα κοσμητολογίας, που θα τους έκαναν να αισθανθούν καλύτερα, πιο όμορφα, ένα διάλειμμα από τη ζοφερή πραγματικότητα.

Ποιες είναι οι αλλαγές που χρειάστηκε να κάνετε τα τελευταία δύο χρόνια ώστε να ανταποκριθείτε καλύτερα στις απαιτήσεις της καθημερινότητας;

Προσαρμοστήκαμε στις απαιτήσεις των δύο τελευταίων ετών, στις νέες ανάγκες που προέκυψαν. Δημιουργήσαμε έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο διεξαγωγής rapid test, με αυστηρή τήρηση του υγειονομικού πρωτοκόλλου. Όλη η ομάδα του φαρμακείου λειτουργήσε υποστηρικτικά στα προβλήματα και τις ερωτήσεις των ασθενών. Κληθήκαμε να ενημερωθούμε και να εκπαιδευτούμε, αφιερώνοντας πολύ προσωπικό χρόνο, για να υπηρετήσουμε σωστά το ρόλο του επιστήμονα συμβούλου.

Πώς αντιμετωπίστηκε από τους πελάτες σας η έναρξη διεξαγωγής διαγνωστικών ελέγχων ανίχνευσης του Covid-19 από το φαρμακείο σας;

Οι πελάτες, που τόσα χρόνια μας εμπιστεύονται και μας αγκάλιασαν με αγάπη, δέχθηκαν με ανακούφιση τη νέα υπηρεσία μας. Μην ξεχνάμε ότι το φαρμακείο αποτελεί την κοντινότερη και πιο εύκολα προσβάσιμη δομή υγείας για τους ανθρώπους.

Να σημειωθεί ότι σε όλη αυτήν την περίοδο δεν ανεστάλη η λειτουργία των

φαρμακείων. Το φαρμακείο μας στάθηκε αποδέκτης της ανησυχίας, του φόβου ακόμα και του θυμού στα νέα αυτά δεδομένα. Δώσαμε στήριξη και λύση στα περισσότερα προβλήματα, όπως θα ήταν ο συνωστισμός στα διαγνωστικά κέντρα. Για εμάς ήταν και μια μεγάλη ευκαιρία να επικοινωνήσουμε, να σταθούμε κοντά τους και να αφουγκραστούμε σκέψεις-συναίσθημα-προβληματισμούς.

Ποιος πιστεύετε ότι πρέπει να είναι ο ρόλος ενός σύγχρονου φαρμακείου στη μετά-Covid εποχή;

Ο ρόλος του σύγχρονου φαρμακείου γίνεται όλο και περισσότερο ανθρωποκεντρικός. Πρέπει να είμαστε πάντα έτοιμοι, ενημερωμένοι στις νέες εξελίξεις, και να αναλάβουμε με ευθύνη και συνέπεια νέες υπηρεσίες υγείας, αναβαθμίζοντας την πρωτοβάθμια περίθαλψη. Ενδεικτικά μπορούμε να αναφέρουμε την παρακολούθηση και συμμόρφωση των ασθενών στη φαρμακοθεραπεία, συμβουλευτική στην αυτοδιάγνωση, ώστε να αποσυμφορηθεί κάπως το σύστημα υγείας. Σήμερα, το φαρμακείο είναι πολύ πιο συνδεδεμένο με την κοινωνική ζωή και πρέπει να επενδύσει στην προσφορά συμβουλών και υπηρεσιών, αφού η ανάπτυξη των e-shops αποτελεί έναν μεγάλο και απρόσωπο ανταγωνιστή της ανθρωποκεντρικής μας προσέγγισης.

Μπαίνοντας στην καλοκαιρινή περίοδο και παρατηρώντας ότι στο φαρμακείο σας υπάρχουν πολλές επιλογές σε εποχικά προϊόντα, όπως προϊόντα αντηλιακής προστασίας, αδυνατίσματος και αντικουνουπικά, θα θέλαμε να μας πείτε γιατί θεωρείτε σημαντικό οι καταναλωτές να επιλέγουν το φαρμακείο για την κάλυψη των συγκεκριμένων αναγκών.

Το φαρμακείο ανέκαθεν αποτελούσε έναν χώρο υγείας, εμπιστοσύνης. Βασιζόμενο σε ένα καλά εκπαιδευμένο ανθρώπινο δυναμικό, μπορεί να αξιολογήσει την ανάγκη του καταναλωτή και να τον βοηθήσει στη σωστή επιλογή του προϊόντος, μακριά από κατευθυνόμενες ή/και λανθασμένες τελικά αγορές, καθοδηγούμενες από την προσφορά και τη διαφήμιση.

Πόσα χρόνια συνεργάζεστε με τη Pharma PLUS και πώς υποδέχθηκαν οι πελάτες την ένταξή σας στο δίκτυό μας;

Στο Δίκτυο Pharma PLUS ενταχθήκαμε μόλις πριν έναν χρόνο. Στην αρχή της συνεργασίας, στους πελάτες φάνηκε κάπως περίεργο, καθώς οι περισσότεροι είχαν μαζί μας μια σχέση αρκετών ετών και η αλλαγή τούς δημιούργησε έκπληξη... Στην πορεία, διαπίστωσαν ότι η συνεργασία αυτή ήταν αμφίδρομη επωφελής, βλέποντας έναν πιο σύγχρονο τρόπο λειτουργίας, μέσω της κάρτας πελάτη Pharma PLUS, των προσφορών, των εποχικών ενεργειών, της επικοινωνίας. Και από τη δική μας πλευρά, όμως, επιβεβαιώσαμε ότι «μπορείς, αλλά όχι μόνος»!

για την κάρτα υγείας και ομορφιάς της Pharma PLUS;

Η κάρτα υγείας και ομορφιάς +cardplus της Pharma PLUS είναι ένα σημαντικό εργαλείο για τον πελάτη και για εμάς. Μέσω του ιστορικού, μας δίνει τη δυνατότητα να γνωρίζουμε τις προηγούμενες αγορές του, αλλά και να έχουμε την καλύτερη δυνατή συνεργασία. Μπορούμε να τον ενημερώνουμε για προσεχείς ενέργειες του φαρμακείου που τον ενδιαφέρουν στοχευμένα (εκδηλώσεις για τα παιδιά, μετρήσεις σακχαρώδους διαβήτη, συνεργασίες με εταιρείες, ομιλίες...) και να εστιάσουμε καλύτερα στις ανάγκες του. Συγχρόνως, ο ίδιος με τη χρήση της κάρτας του έχει πρόσβαση σε προνομιακές τιμές ή/και συγκεντρώνει πόντους ανταμοιβής, που μπορεί να τους εξαργυ-



Ποια είναι τα σημαντικότερα οφέλη που απολαμβάνουν οι πελάτες σας από τη συνεργασία σας με τη Pharma PLUS;

Είναι σημαντικό στις μέρες μας όλοι να έχουν πρόσβαση στην ενημέρωση από ανθρώπους που είναι ειδικοί σε κάθε θέμα, ώστε να μη λαμβάνουν λανθασμένα μηνύματα, που οδηγούν σε λανθασμένη κατεύθυνση. Αρωγός σε αυτήν την προσπάθεια είναι και το περιοδικό της Pharma PLUS.

Συγχρόνως, αποκομίζουν και σημαντικά οικονομικά οφέλη από τις προσφορές που κάθε φορά επικοινωνούμε, με σύγχρονο πια τρόπο, όπως εκπαιδευτικά κουπόνια, μηνύματα, viber, e-mail...

Θέλετε να μας μιλήσετε παραπάνω

ρώσει σε μελλοντικές αγορές, εξοικονομώντας χρήματα.

Κλείνοντας, τι μήνυμα θα θέλατε να μεταφέρετε στους αναγνώστες μας μέσω του Pharma PLUS Link;

Πιστεύοντας ακράδαντα ότι το μέλλον ανήκει σε αυτούς που το προετοιμάζουν, ο σύγχρονος φαρμακοποιός παρακολουθεί στενά τις εξελίξεις της επιστήμης αλλά και της κοινωνίας με στόχο με τη συμβουλή του, τη γνώση του, την εμπειρία του σε θέματα υγείας, ευζωίας και ομορφιάς, να βρίσκεται δίπλα στον Άνθρωπο, περισσότερο από ποτέ. ●

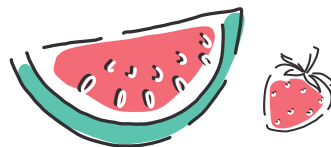
INFO

Στρ. Καραϊσκάκη 84, Χαϊδάρη
τηλ.: 210 59 85 845

Shopping list

Καλοκαίρι σημαίνει...

...ήλιος, θάλασσα, χαλαρές στιγμές και προϊόντα ομορφιάς που δεν πρέπει να λείπουν από τη βαλίτσα των διακοπών μας.



Caudalie: Vinosun Ocean Protect Very High Protection Lightweight Cream SPF 50+



Προστατεύει αποτελεσματικά το πρόσωπο και τον λαιμό από τις ακτίνες UVA/UVB ενώ ταυτόχρονα προσφέρει αντιοξειδωτική δράση στις πιο ευαίσθητες επιδερμίδες. Υιοθετήστε την καθαρή και αόρατη καθημερινή προστασία με την αόρατη, πανάλαφρη υφή, χωρίς άρωμα, που χαρίζει η Vinosun Ocean Protect Very High Protection Lightweight Cream SPF 50+. Χωρίς συμβιβασμό ανάμεσα στην προστασία της επιδερμίδας και στην προστασία της φύσης, η σύνθεσή της έχει υψηλό ποσοστό βιοδιασπώμενων συστατικών και δεν είναι τοξική για το θαλάσσιο οικοσύστημα.

Frezyderm: Sun Screen Color Velvet Face SPF 50+



Έγχρωμο αντηλιακό προσώπου, με χρώμα που προσαρμόζεται σε κάθε χρωματικό τόνο (ιδανικό για κάλυψη δυσχρωμιών, ατελειών κ.λπ.). Με μια μοναδικά βελούδινη, ανάλαφρη υφή, χωρίς το δέρμα να ασφυκτιά κάτω από τον ήλιο, το Sun Screen Color Velvet Face SPF 50+ της Frezyderm κάνει θαύματα. Τα φίλτρα του έχουν υψηλό βαθμό αγκίστρωσης στο δέρμα, χωρίς ωστόσο να επιβαρύνουν τον άνθρωπο ή το περιβάλλον, καθώς δεν διεισδύουν στις βαθύτερες στιβάδες της επιδερμίδας, δεν εισχωρούν στην κυκλοφορία του αίματος και δεν ανιχνεύονται στο θαλασσινό νερό, διαφυλάσσοντας το θαλάσσιο περιβάλλον. Απορροφά τη λιπαρότητα χαρίζοντας ματ όψη μέχρι και 6 ώρες. Είναι ιδανικό για όλο τον χρόνο, ως αντηλιακό πόλης αλλά και για τις εξορμήσεις στη θάλασσα.

Roger & Gallet: Fleur de Figuier



Το άρωμα των ώριμων σύκων, η σιέστα το ζεστό απομεσήμερο, κάτω από τη σκιά των φυλλωμάτων... Σάρκα σύκου, ζουμερά εσπεριδοειδή και φύλλα μανταρινιάς, σαν να φτάνουν κατευθείαν από τη μεσογειακή βλάστηση. Τόσες αναμνήσεις από τη Μεσόγειο συμπυκνωμένες σε ένα φρουτώδες λουλουδάτο άρωμα, που ισορροπεί τέλεια ανάμεσα σε απολαυστικές νότες και ένα πολύ χαλαρωτικό ίχνος. Η κλιδή του φρούτου που ζεστάθηκε στον ήλιο παντρεύεται τη θρυλική φρεσκάδα που έχουν οι κολόνιες Roger & Gallet. Ένα διαχρονικό και εμβληματικό άρωμα, για να αναπολούμε τη γλυκιά ηρεμία μιας ημέρας στο τέλος του καλοκαιριού όλο τον χρόνο.



Lierac: Body Slim Programme Minceur Cryoactif



Το πρόγραμμα αποτελείται από το κρυοενεργό συμπύκνωμα για την καταπολέμηση της εγκατεστημένης κυτταρίτιδας και από το slimming roller για ενισχυμένο αποτέλεσμα μασάζ. Εμπνευσμένη από την τεχνική της κρυολιπόλυσης, η ενισχυμένη σύνθεση τριπλής δράσης του συμπυκνώματος καταπολεμά την κυτταρίτιδα με εμφανή δράση σε 7 ημέρες. Ένα ισχυρό δίδυμο ενεργών συστατικών νέας γενιάς, το σύμπλοκο καφεΐνη-τζίντζερ είναι 20 φορές πιο αποτελεσματικό από την καφεΐνη μόνη της στη μείωση της αποθήκευσης του λίπους. Το WTB System ενεργοποιεί την καύση του λίπους, ενώ η προϊριζίνη συμβάλλει κατά της επανεμφάνισης. Αποτέλεσμα: Η όψη φλοιού πορτοκαλιού είναι ορατά μειωμένη και η επιδερμίδα είναι λεία και τονωμένη. Η ενεργή υφή ροζ gel, με άμεσο και με διάρκεια αποτέλεσμα κρύου, διεισδύει στην επιδερμίδα ενώ διευκολύνει το μασάζ, για άμεση επίδραση.

Apivita: Bee Sun Safe



Νέας γενιάς φυσικά αντιηλιακά, που προστατεύουν την επιδερμίδα και αγαπούν τη φύση, τα νέα Bee Sun Safe είναι καινοτόμα αντιηλιακά, εμπλουτισμένα με ένα πολυδύναμο θαλάσσιο φύκος και το πατενταρισμένο εκχύλισμα πρόπολης της Apivita. Προσφέρουν ενυδάτωση και προστασία από την πρόωρη γήρανση και διαθέτουν καθαρές συνθέσεις υψηλής φυσικότητας, σε ελαφριές, ευχάριστες υφές, που σέβονται την επιδερμίδα.

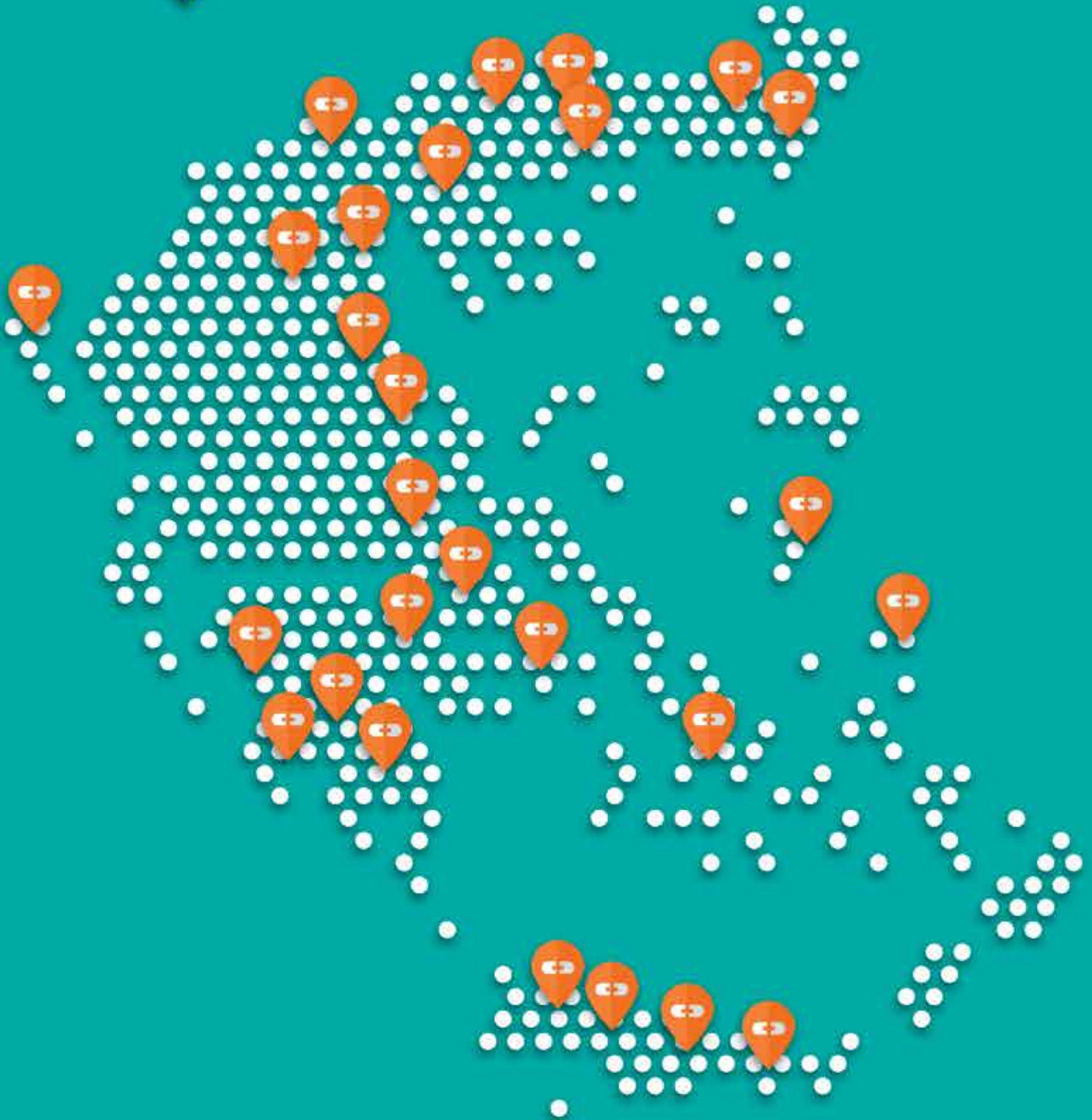
Vichy: Summer Corals Pouch



Η Vichy υποδέχεται το καλοκαίρι 2022 με το Summer Corals Pouch, το καλοκαιρινό νεσεσέρ που περιλαμβάνει τα κατάλληλα προϊόντα για να εξασφαλιστεί η ολοκληρωμένη φροντίδα αντιηλιακής προστασίας, ενυδάτωσης και λάμψης του προσώπου μας ενόψει του καλοκαιριού. Το νεσεσέρ περιλαμβάνει το Capital Soleil UV-Age Daily σε συνδυασμό με το sample Mineral 89 Probiotic Fractions για τη βελτίωση της λάμψης του προσώπου και τη μείωση των λεπτών γραμμών. Το UV-Age Daily αντιηλιακό κατά της φωτογήρανσης παρέχει προηγμένη προστασία UVB με SPF 50+ και UVA με PPD 46, προλαμβάνοντας την εμφάνιση ρυτίδων και καφέ κηλίδων. Χάρη στη δύναμη της τεχνολογίας Netlock και των αντιγηραντικών δραστικών συστατικών, η εξαιρετικά λεπτόρρευστη υδάτινη σύνθεσή του σχηματίζει ένα ανθεκτικό φιλμ απαράμιλλης UV προστασίας με αόρατο τελείωμα. Το UV-Age Daily προσφέρει κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα διόρθωσης ενάντια στα σημάδια φωτογήρανσης, συμπεριλαμβανομένων των ρυτίδων και των κηλίδων. Δερματολογικά ελεγμένο σε 100% ευαίσθητες επιδερμίδες. Δεν τσούζει τα μάτια, οφθαλμολογικά ελεγμένο. •



ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ 
Pharma PLUS
Καινοτομία στην Υγεία



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

ΑΤΤΙΚΗ

ΚΕΝΤΡΟ: ΑΘΗΝΑ ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΥ Μ. - ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Δ. - ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Η. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 7-9, ΤΗΛ.: 210 3239844 / ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥΛΙΤΑ Θ., ΚΟΔΡΙΓΚΤΩΝΟΣ 22, ΤΗΛ.: 210 8233717 / ΜΟΥΡΙΚΗΣ ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., Λ. ΑΘΗΝΩΝ 93 (ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟΑΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ), ΤΗΛ.: 210 3410040 • **ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ** ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΑΝΟΡΜΟΥ 21, ΤΗΛ.: 211 1835136 / ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, ΔΗΜΗΤΣΙΑΝΑΣ 16, ΤΗΛ.: 210 6410290 / ΚΙΤΣΙΟΥ ΕΒΙΤΑ, ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 12 (ΠΛΗΣΙΟΝ ΠΥΡΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ), ΤΗΛ.: 210 7700776 • **ΒΥΡΩΝΑΣ** ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Σ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ Ε.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 10, ΤΗΛ.: 210 7658214 / **NEO** ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΣ, ΝΕΑΣ ΕΛΒΕΤΙΑΣ 17, ΤΗΛ.: 210 7663486 • **ΕΞΑΡΧΕΙΑ** ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΙΟΥ 96, ΤΗΛ.: 210 8835883 • **ΚΟΛΩΝΑΚΙ** ΒΥΖΑ-ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Α. ΑΝΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΑΨΑΛΗ 3, ΤΗΛ.: 210 7212870 • **ΚΥΨΕΛΗ** ΚΑΛΠΑΞΗ Χ. ΦΩΤΕΙΝΗ, ΑΓΙΑΣ ΖΩΝΗΣ 18, ΤΗΛ.: 210 8643194 • **ΠΑΓΚΡΑΤΙ** ΦΟΥΣΕΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΥΜΗΤΤΟΥ 64, ΤΗΛ.: 210 7519886

ΒΟΡΕΙΑ: ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΒΛΑΧΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ 6 & ΕΙΡΗΝΗΣ 95, ΤΗΛ.: 210 6006566 / ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘ.-ΒΛΑΧΟΥ ΧΡ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 431 & ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 6396484 • **ΑΛΣΟΥΠΟΛΗ Ν. ΙΩΝΙΑΣ** ΚΥΡΟΥ ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΟΥΜΕΛΗΣ 1Α & ΗΠΕΙΡΟΥ 2, ΤΗΛ.: 210 2797198 • **ΑΧΑΡΝΑΙ** ΔΙΑΜΑΝΤΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ 237-239, ΤΗΛ.: 210 2316737 • **ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ** ΚΑΛΤΣΟΥΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 58, ΤΗΛ.: 210 8030543 • **ΚΑΛΑΜΟΣ** ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Π. - ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Δ. Ο.Ε. Σ/Φ, ΠΑΡΑΛΙΑ ΑΓ. ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ, ΤΗΛ.: 22950 82076 • **ΜΑΡΟΥΣΙ** ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 19, ΤΗΛ.: 210 6858931 / ΚΑΜΠΟΛΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, ΒΑΣ. ΣΟΦΙΑΣ 23, ΤΗΛ.: 210 8025279 / ΜΥΛΩΝΑΚΗ ΚΛΕΙΩ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΘΗΝΑΣ 19, ΤΗΛ.: 210 8027301 / ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ Γ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, ΑΓ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 40, ΤΗΛ.: 210 6196955 • **ΜΕΛΙΣΣΙΑ** ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΣΤΑΘΙΑ, ΠΑΝ. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 27, ΤΗΛ.: 210 6134912 • **ΧΑΛΑΝΔΡΙ** ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΜΑΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΛΑΤΩΝΟΣ 9, ΤΗΛ.: 210 6820071 / ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ 27 & ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ, ΤΗΛ.: 210 6858555 • **ΧΟΛΑΡΓΟΣ** ΓΚΙΟΥΡΔΑ Μ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΒΟΥΤΣΙΝΑ 65, ΤΗΛ.: 210 6528036 / ΚΟΥΤΣΟΒΟΥΛΟΥ ΣΤ. ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, ΥΜΗΤΤΟΥ 85, ΤΗΛ.: 210 6511953 • **ΩΡΩΠΟΣ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ & ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ Ο.Ε., ΜΑΡΜΑΡΑ 3-5, ΤΗΛ.: 22950 31933

ΝΟΤΙΑ: ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΔΟΥΜΑΣ Π. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΔΕΛΦΩΝ 11, ΤΗΛ.: 210 9920759 • **ΑΛΙΜΟΣ** ΚΟΦΦΑ ΕΛΕΝΗ, Λ. ΙΩΝΙΑΣ 171, ΤΗΛ.: 210 9922720 • **ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ** ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ Ι. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, 25^Η ΜΑΡΤΙΟΥ 18, ΤΗΛ.: 210 9942544 • **ΒΑΡΗ** ΚΟΛΑΖΑ ΕΙΡΗΝΗ, 3^Ο ΧΛΜ. Λ.ΒΑΡΗΣ-ΚΟΡΩΠΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 9653312 • **ΒΟΥΛΑ** ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. - ΔΙΑΝΝΕΛΙΔΟΥ ΣΤΑΜΕΛΟΥ Λ. Ο.Ε., ΣΟΚΡΑΤΟΥΣ 17, ΤΗΛ.: 210 8956122 / ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, Λ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 54, ΒΟΥΛΑ, ΤΗΛ.: 210 9689917 • **ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ** ΙΩΑΝΝΗΣ Γ. ΛΙΓΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΑΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΜΟΝΟΣ 13, ΤΗΛ.: 210 8962347 • **ΓΛΥΦΑΔΑ** ΚΥΡΟΥ ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΜΕΤΑΞΕΑ 7 & ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 14, ΤΗΛ.: 210 8981969 • **ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ** ΦΑΦΟΥΤΗ Η. ΣΩΤΗΡΙΑ, ΠΛ. ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ 1, ΤΗΛ.: 2109941432 • **ΚΑΛΛΙΘΕΑ** ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ 234, ΤΗΛ.: 210 9423220 / ΝΥΧΑΣ ΜΙΧΑΗΛ & ΝΥΧΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ο.Ε. Σ/Φ, Κ. ΔΑΒΑΚΗ 22, ΤΗΛ.: 210 9513048 • **ΜΟΣΧΑΤΟ** ΚΩΤΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗ 68, ΤΗΛ.: 210 9407842 • **Ν. ΣΜΥΡΝΗ** ΒΑΡΜΠΟΜΠΙΤΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΛΕΣΒΟΥ 4, ΤΗΛ.: 210 9358452 / ΒΑΡΜΠΟΜΠΙΤΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε. (ΥΠΟΚ.), ΟΜΗΡΟΥ 60, ΤΗΛ.: 210 9359755 • **Π. ΦΑΛΗΡΟ** ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΖΩΗΣ ΡΟΥΣΣΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΟΣΕΙΔΩΝΟΣ & ΠΑΡΘΕΝΩΝΟΣ, ΤΗΛ.: 210 9888332 / ΚΑΠΕΤΑΝΑΚΗ Α.-ΛΟΥΚΙΣΣΑ ΣΤ. Ο.Ε., ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ 44, ΤΗΛ.: 210 9823314 • **ΠΕΙΡΑΙΑΣ** ΚΑΨΗ Α. ΑΝΝΑ, Λ. ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΟΥ 27-31, ΤΗΛ.: 210 4525999 • **ΤΑΥΡΟΣ** ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ATHENS HEART, ΠΕΙΡΑΙΩΣ 180, ΤΗΛ.: 210 3454700

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

ΔΥΤΙΚΗ: ΑΙΓΑΛΕΩ ΧΑΪΜΑΛΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΗΦΙΣΟΥ 96-98 (ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ RIVER WEST), ΤΗΛ.: 210 5699560 / ΧΑΪΜΑΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ 14 (ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΣΤΑΥΡΩΜΕΝΟΥ-ΜΕΤΡΟ), ΤΗΛ.: 210 5911586 • **ΙΛΙΟΝ** ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ Α. ΜΟΥΡΙΚΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Λ. ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 67 (ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟΑΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ), ΤΗΛ.: 210 2310080 • **ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ** ΠΙΤΣΙΚΑΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 149, ΤΗΛ.: 210 4610404 / ΡΕΣ ΑΣΗΜΙΝΑ, ΑΝΑΠΑΥΣΕΩΣ 84, ΤΗΛ.: 210 4617821 • **ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ** ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΚΩΣΤΑΣ, Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 56, ΤΗΛ.: 210 5767776 / **NEO** ΚΩΣΤΑΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΤΖΩΝ ΚΕΝΝΕΝΤΥ 148, ΤΗΛ.: 210 5711862 • **ΧΑΪΔΑΡΙ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΕΛΕΝΗ ΚΩΝΣΤΑ - ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΑΝΙΚΑΡΟΣ, ΣΤΡ. ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ 84, ΤΗΛ.: 210 5985845

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΑΝΑΛΗΨΗ ΔΡΙΓΚΑ ΣΥΜΕΩΝΑ, Δ. ΓΟΥΣΣΗ 2, ΤΗΛ.: 2310 862064 / ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΑΛ.ΣΤΑΥΡΟΥ 11, ΤΗΛ.: 2310 848563 • **Κ. ΤΟΥΜΠΑ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΠΑΛΑΜΗΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ-ΠΑΛΑΜΗΔΟΥ ΣΟΦΙΑ Ο.Ε., ΠΑΠΑΦΗ 142, ΤΗΛ.: 2310 910684 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΓΚΑΤΖΟΥΛΗ ΑΓ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΤΣΙΜΙΣΚΗ 102, ΤΗΛ.: 2310 231822 / ΚΟΥΚΟΥΡΗ Θ. ΕΛΕΝΗ, ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 89, ΤΗΛ.: 2310 829919 / ΔΕΛΗΓΙΩΡΓΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΣΟΦΙΑΣ 23, ΤΗΛ.: 2310 288495 / ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΔΩΔΕΚΑΚΗΝΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2310 542636 • **ΝΤΕΠΟ** ΚΕΡΜΑΝΙΔΗΣ Ι. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΔΕΛΦΩΝ 208, ΤΗΛ.: 2310 322183 • **ΣΥΚΙΕΣ** ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ Ι. - ΝΤΑΟΥΤΖΑ-ΤΣΟΥΚΑΛΑ Ι. Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 28, ΤΗΛ.: 2310 638048

ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ

ΑΡΚΑΔΙΑ: ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ Η. ΗΡΑΚΛΗ, ΤΗΛ.: 27950 31400 • **ΤΡΙΠΟΛΗ** ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ-ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 19, ΠΛΑΤΕΙΑ ΠΕΤΡΙΝΟΥ, ΤΗΛ.: 2710 223400 • **ΒΟΙΩΤΙΑ: ΘΗΒΑ** ΜΕΛΙΣΣΑΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Κ., ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ 8, ΤΗΛ.: 22620 23443 • **ΛΙΒΑΔΕΙΑ** ΠΟΛΥΤΑΡΧΟΥ Α. ΣΠΥΡΟΣ, ΜΠΟΥΦΙΔΟΥ 4, ΤΗΛ.: 22610 27097 • **ΔΡΑΜΑ:** ΚΟΛΛΑΣ Ι. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΙΟΥΣΤΙΝΙΑΝΟΥ 52, ΤΗΛ.: 25210 48444 • **ΕΒΡΟΣ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ** ΚΕΛΕΜΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 20, ΤΗΛ.: 25510 82280 • **ΗΛΕΙΑ: ΑΜΑΛΙΑΔΑ** ΜΠΟΥΣΔΟΥΚΟΥ ΕΛΕΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΧΑΙΑΣ ΗΛΙΔΟΣ 7, ΤΗΛ.: 26220 22260 • **ΑΝΔΡΙΤΣΑΙΝΑ** ΗΡΑΚΛΗ Η. ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΤΗΛ.: 26260 22184 • **ΚΑΒΑΛΑ:** ΜΕΛΙΔΟΥ ΧΙΤΟΠΟΥΛΑ, ΦΙΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ 1, ΤΗΛ.: 2510 832484 • **ΚΕΡΚΥΡΑ:** ΔΑΣΙΑ ΚΑΖΙΑΝΗΣ ΠΕΤΡΟΣ, ΔΑΣΙΑ ΚΕΡΚΥΡΑΣ, ΤΗΛ.: 26610 93129 • **ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ** ΒΡΕΤΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. 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 288180 • **ΚΟΡΙΝΘΙΑ: ΒΕΛΟ** ΚΑΡΑΜΑΝΕΑ Ε. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ 97, ΤΗΛ.: 27420 33488 • **ΚΙΑΤΟ** ΠΡΑΤΣΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 43, ΤΗΛ.: 27420 22744 • **ΚΟΡΙΝΘΟΣ** 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 • **ΛΑΚΩΝΙΑ: ΜΟΛΑΟΙ** ΜΙΧΕΛΑΚΟΥ-ΛΑΓΓΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ, ΛΙΜΝΡΑΣ 5, ΤΗΛ.: 27320 23396 • **ΛΑΡΙΣΑ: ΛΑΡΙΣΑ** ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ-ΘΩΜΑΗ, ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 18, ΤΗΛ.: 2410 256919 • **ΦΑΡΣΑΛΑ** ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ Β. Ν. & ΣΙΑ Ο.Ε., Μ. ΙΕΖΕΚΙΗΛ 7, ΤΗΛ.: 24910 22342 • **ΜΑΓΝΗΣΙΑ: ΒΟΛΟΣ** ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΙΚΕ, ΠΟΛΥΜΕΡΗ 157, ΤΗΛ.: 24210 39962 / ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ο.Ε., ΣΠΥΡΙΔΗ 28 & ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ, ΤΗΛ.: 24210 20201 • **ΜΕΣΣΗΝΙΑ: ΚΑΛΑΜΑΤΑ** ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΟΡΑΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΥΣ 51, ΤΗΛ.: 27210 21214 / ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΓΕΡΜΑΝΟΥ 3, ΤΗΛ.: 27210 20757 • **ΠΕΛΛΑ: ΑΡΙΔΑΙΑ** ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ ΣΠ. ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΝΙΚΑΝΔΡΟΥ 8, ΤΗΛ.: 23840 21001 • **ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ** ΖΑΒΛΑΡΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ & ΑΡΒΑΝΙΤΗ, ΤΗΛ.: 23820 24904 / ΣΟΥΜΠΑΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ & ΤΑΓ. ΓΕΩΡΓΟΥΛΗ, ΤΗΛ.: 23820 81100 • **ΠΙΕΡΙΑ: ΚΑΤΕΡΙΝΗ** ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Δ. - ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ ΓΡ. Ο.Ε. Σ/Φ, ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ 7, ΤΗΛ.: 23510 26738 • **ΡΟΔΟΠΗ: ΚΟΜΟΤΗΝΗ** ΓΚΑΝΤΗΣ Γ. & ΓΚΑΝΤΗΣ Ι. Ο.Ε. Σ/Φ, ΣΟΦ. ΚΟΜΗΝΟΥ 18, ΤΗΛ.: 25310 20221 • **ΣΑΜΟΣ: ΒΑΘΥ** **NEO** ΣΑΤΣΜΑΤΖΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ & ΑΚΤΙΣ Ο.Ε., ΣΟΦΟΥΛΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ & ΣΒΟΡΩΝΟΥ ΕΛΕΝΗΣ, ΤΗΛ.: 22730 22322 • **ΣΕΡΡΕΣ:** ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, 29^Η ΙΟΥΝΙΟΥ 4, ΤΗΛ. 23210 20458 • **ΦΘΙΩΤΙΑ: ΛΑΜΙΑ** ΜΙΧΕΛΗ ΛΙΛΙΑΝ, ΒΥΡΩΝΟΣ 3, ΤΗΛ.: 22310 26098 • **ΧΙΟΣ: ΧΩΡΕΜΙΚΑ** ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΙΖΑΡΙΟΥ 13 & ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΠΑΣΠΑΤΗ, ΤΗΛ.: 22710 83365

LA NOUVELLE EAU PARFUMÉE BIENFAISANTE

95% ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ



ROGER & GALLET

ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΕΥΤΥΧΙΑΣ
ΑΠΟ ΤΟ 1862