

Δίπλα σας,  
κάθε εποχή!

\* Απολαύστε  
μοναδικά προνόμια  
με τη χρήση της



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

# CD Pharma PLUS *link* 65

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Σεπτέμβριος - Νοέμβριος 2022

## Υγεία

Καρκίνος μαστού

Διαβήτης

Παιδική διατροφή

## Ευεξία

Σεξουαλική ζωή

## Ψυχολογία

Back to... bullying;

Αφιέρωμα

# Συμπληρώματα διατροφής

pharmapluspharmacies.gr

pharma\_plus\_pharmacies

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



# HealthAid®

ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

## ΣΕΙΡΑ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

- ✓ Ασπίδα Προστασίας
- ✓ Πλήρης θωράκιση
- ✓ Προβιοτική κάλυψη
- ✓ Ενίσχυση του οργανισμού



## Ολοκληρωμένη σειρά για την ενίσχυση της άμυνας

Η σειρά του ανοσοποιητικού της **Health Aid** περιλαμβάνει πρωτοποριακούς συνδυασμούς από βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και βότανα που δρουν συνεργιστικά για μέγιστη απορρόφηση και αποτελεσματική ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, ιδιαίτερα τώρα λόγω αυξημένων αναγκών και απαιτήσεων.

**Αναβράζουσες βιταμίνες C, Αναβράζουσα Echinacea, Βιταμίνη C (μασώμενη, καταπινόμενη & εστερική), Wintervits** με ψευδάργυρο & πρόπολη για θωράκιση του οργανισμού, **IMMUPROBIO** για προβιοτική κάλυψη & **Zincovit-C** παστίλιες για τον λαιμό.

**PHARMA CENTER A.E.**

με κέντρο το φαρμακείο

Σ. Καράγιωργα 114 Γλυφάδα 16675  
Τηλ: 2109604511, FAX: 2109634531  
www.pharmacenter.gr  
ΑΡ.ΓΕΜΗ: 127412401000

**HealthAid®**  
ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

## Αγαπημένοι μας Pharma PLUS Link αναγνώστες,

Μια νέα εποχή ξεκινά κι ευχόμαστε να δηλώνετε όλοι έτοιμοι να υποδεχτείτε μαζί μας το Φθινόπωρο του 2022! Μετά από ένα καλοκαίρι που όλοι είχαμε τόσο ανάγκη να «αποφορτιστούμε» από την κόπωση, σωματική και ψυχολογική, του προηγούμενου χειμώνα και να «φορτιστούμε» με χαμόγελα, καλή διάθεση, κέφι και θετική ενέργεια, επιστρέφουμε δυναμικά και δημιουργικά!

Ο Σεπτέμβριος αποτελεί τον μήνα της επιστροφής (στην πόλη, την εργασία, το σχολείο, την καθημερινότητα), ενώ για πολλούς από εμάς αποτελεί τον μήνα μιας νέας αρχής ή μιας αλλαγής. Για ακόμα ένα φθινόπωρο, αυτή η έννοια του νέου ξεκινήματος θα οριστεί σε ένα απρόβλεπτο εξωτερικό περιβάλλον, στο οποίο βέβαια έχουμε μάθει να προσαρμοζόμαστε και να λειτουργούμε τα τελευταία χρόνια.

Όπως σε κάθε αρχή, η επιτυχία βρίσκεται στην προετοιμασία. Έτσι κι εμείς, η Ομάδα της Pharma PLUS, φροντίσαμε για ένα τεύχος στο οποίο πιστεύουμε ότι θα βρείτε ωφέλιμο και «φθινοπωρινό» περιεχόμενο, προετοιμάζοντάς σας σε θέματα που απασχολούν αυτήν την περίοδο.

Τα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS είναι έτοιμα να σας υποδεχτούν και να υποστηρίξουν αυτήν τη νέα αρχή με τον πλέον επιστημονικό τρόπο, προτείνοντάς σας χρήσιμες συμβουλές και κατάλληλα προϊόντα για κάθε σας ανάγκη.

Θυμίζουμε ότι το Pharma PLUS Link μπορείτε να το απολαύσετε οπουδήποτε και οποτεδήποτε και στην ηλεκτρονική του μορφή, απλά χρησιμοποιώντας το QR code που υπάρχει στο εξώφυλλό μας!

**Καλή σας ανάγνωση και να έχετε ένα καλό φθινόπωρο!**

### Η χαμογελαστή Ομάδα της Pharma PLUS

Οι ειδικοί μας  
σε αυτό το τεύχος

#### Ομορφιά



**Χρήστος Μεγαπάνος**  
Πλαστικός χειρουργός

#### Υγεία



**Γεώργιος Κοντοβαζαινίτης**  
Περιοδοντολόγος-εμφυτευματολόγος

#### Υγεία



**Κωνσταντίνος Δημητρακάκης**  
Γυναικολόγος-χειρουργός μαστού

#### Υγεία



**Παναγιώτης Χαλβατσιώτης**  
Παθολόγος

#### Διατροφή



**Γεωργία Καπάλη**  
Διατροφολόγος

#### Άσκηση



**Γιώργος Μαστοράκης**  
Γυμναστής

#### Ψυχολογία



**Σταυρούλα Κωνσταντοπούλου**  
Σύμβουλος ψυχικής υγείας

#### Ομορφιά



**Παρασκευή Παυλάκου**  
Δερματολόγος-αφροδισιολόγος

#### Ευεξία



**Κωνσταντίνος Ρωμανός**  
Ψυχοθεραπευτής-σεξολόγος

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 Ύλης

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** | Συμπληρώματα διατροφής:  
Αλήθειες και μύθοι

**Υγεία**

**08** | Διαβήτης:  
Στον κόσμο ενός «γλυκού» εχθρού

**10** | Καρκίνος του μαστού

**12** | Μαθήματα στοματικής υγιεινής

**22** | Φαρμακευτική κάνναβη:  
Τα οφέλη που δεν γνωρίζουμε



**Διατροφή**

**14** | “Back to school” με σωστή διατροφή

**Ομορφιά**

**16** | Οδηγός επανόρθωσης  
μετά το καλοκαίρι

**18** | Τριχόπτωση: Κι όμως, υπάρχουν λύσεις

**30** | Beauty shopping list:  
Προϊόντα που θα λατρέψουμε

**Άσκηση**

**20** | Λέμε «ναι» στο TRX

**Ευεξία**

**24** | Ερωτική ζωή το φθινόπωρο

**Ψυχολογία**

**26** | Σχολικός εκφοβισμός: Στοιχεία και  
αλήθειες που τρομάζουν



**Συνέντευξη**

**28** | Με τον φαρμακοποιό  
Μάριο Μαρτσούκα



*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](mailto:pharmaplus@lavipharm.com)

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



**INFO**



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

- Άριστο περιβάλλον & άμεση εξυπηρέτηση
- Εξειδικευμένες συμβουλές και υπηρεσίες
- Διαρκή ανανέωση και πληρότητα προϊόντων υγείας και ομορφιάς
- Προνομιακές αγορές 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](http://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!



Συμπληρώματα  
διατροφής

# Αλήθειες και μύθοι

Από τον  
**Σταμέλο Πολυτάρχου**  
Φαρμακοποιό,  
μέλος του Δικτύου  
Pharma PLUS

*Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται μια έντονη ανάπτυξη στον τομέα των συμπληρωμάτων διατροφής. Ο κόσμος, πλέον, στρέφεται σε εναλλακτικές μεθόδους και εστιάζει περισσότερο στην πρόληψη παρά στην αντιμετώπιση μιας ασθένειας.*

**Υ**πάρχουν πολλές απόψεις για τα συμπληρώματα διατροφής. Ίσως είναι το μοναδικό σημείο του φαρμακείου με τόσο διαφορετικές απόψεις να επικρατούν. Τι ισχύει

όμως πραγματικά για τα συμπληρώματα διατροφής; Ας εξετάσουμε μερικούς μύθους που υπάρχουν και ας δούμε, στην πορεία, κατά πόσο τελικά ισχύουν ή όχι:

**1. Μύθος:** Η λήψη πολυβιταμίνης αντικαθιστά τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

**Αλήθεια:** Η λήψη πολυβιταμινών και γενικά συμπληρωμάτων διατροφής έχει σαν σκοπό να συμπληρώσει τη διατροφή μας. Υπάρχουν πολλές μελέτες που δείχνουν ότι η λήψη ενός πολυβιταμινούχου σκευάσματος σε καθημερινή βάση έχει πολλά οφέλη για την υγεία. Αυτό, ωστόσο, δεν αναιρεί σε καμία περίπτωση την αξία και τα οφέλη μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής για τον οργανισμό μας. Όπως θα έλεγαν και οι αρχαίοι ημών πρόγονοι, «συν Αθηνά και χείρα κίνει», που θα πει ότι η σωστή διατροφή μαζί με κάποιο συμπλήρωμα διατροφής, π.χ. μια πολυβιταμίνη, αποτελεί έναν ιδανικό συνδυασμό για τις ανάγκες του οργανισμού μας. Εξ ου και η λέξη συμπλήρωμα.

**2. Μύθος:** Τρέφομαι σωστά, άρα δεν χρειάζομαι συμπληρώματα διατροφής.

**Αλήθεια:** Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η σωστή διατροφή έχει ιδιαίτερη σημασία. Υπάρχουν ωστόσο πολλές ομάδες ανθρώπων που επωφελούνται σημαντικά και ουσιαστικά από τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής, ακόμα και ακολουθώντας ένα ισορροπημένο διατροφικό πλάνο. Για παράδειγμα: λήψη φολικού οξέος στην εγκυμοσύνη, λήψη βιταμίνης B12 από κάποιον που δεν τρώει κρέας (vegetarian, vegan), λήψη ασβεστίου και βιταμίνης D σε περίπτωση οστεοπενίας και πολλές άλλες.

**3. Μύθος:** Τα συμπληρώματα διατροφής είναι φυσικά, οπότε δεν υπάρχουν περιορισμοί στη λήψη τους.

**Αλήθεια:** Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να λαμβάνονται αλόγιστα. Πρέπει να λαμβάνονται κατόπιν συνεννόησης με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας, και να ακολουθείται η δοσολογία και η συχνότητα που εκείνος θα σας υποδείξει. Ο

λόγος είναι ότι μπορεί να προκληθεί υπερδοσολογία όπως ακριβώς και με ένα φάρμακο. Επίσης, υπάρχουν συμπληρώματα τα οποία αλληλοεπιδρούν με διάφορες φαρμακευτικές αγωγές. Ακόμη κι αν ένα προϊόν είναι φυσικό, δεν καθίσταται αυτόματα και αβλαβές. Ωστόσο, πρέπει να παραδεχτούμε ότι τα συμπληρώματα διατροφής αποτελούν ένα πολύ δυνατό όπλο για την υγεία μας, εφόσον με τη βοήθεια του γιατρού ή του φαρμακοποιού μας έχουμε διαλέξει τα κατάλληλα για εμάς και τις ανάγκες μας.

**Η βιταμίνη C, η βιταμίνη D αλλά και ο ψευδάργυρος συγκεκριμένα ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μειώνουν αρκετά τα συμπτώματα και τη διάρκεια λοίμωξης με Covid.**

**4. Μύθος:** Όποιος λαμβάνει συμπληρώματα διατροφής δεν θα νοσήσει από την Covid-19.

**Αλήθεια:** Τα συμπληρώματα διατροφής κατά τη διάρκεια της πανδημίας γνώρισαν τεράστια ανάπτυξη και απέκτησαν πολλούς «νέους φίλους». Καθόλου άδικα δεν συνέβη αυτό, καθώς βρέθηκε ότι η βιταμίνη C, η βιταμίνη D αλλά και ο ψευδάργυρος, συγκεκριμένα, ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μειώνουν αρκετά τα συμπτώματα και τη διάρκεια λοίμωξης με Covid. Ωστόσο, όλα





τα παραπάνω, παρ' όλο που αποτελούν μια δυνατή ασπίδα υψηλής σημασίας για την ενδυνάμωση και την προστασία του οργανισμού μας, δεν μπορούν να εγγυηθούν ότι δεν θα νοσήσουμε από τη μεταδοτική αυτή ασθένεια.

**5. Μύθος:** Τα συμπληρώματα διατροφής σε αναβράζουσα μορφή έχουν καλύτερη απορρόφηση από τα άλλα.

**Αλήθεια:** Τα συμπληρώματα διατροφής σε αναβράζουσα μορφή ή σε μορφή υγρού (σταγόνες, σπρέι) απορροφώνται πράγματι πιο γρήγορα. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι καλύτερα. Υπάρχουν συμπληρώματα που για να έχουν σωστή δράση πρέπει να απορροφηθούν, για παράδειγμα, από το έντερο ή άλλα τα οποία χρειάζονται σταδιακή αποδέσμευση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

**6. Μύθος:** Δεν πρέπει να γίνεται μακροχρόνια λήψη συμπληρωμάτων διατροφής.

**Αλήθεια:** Ακόμα ένας μύθος, ο οποίος ωστόσο αφορά συγκεκριμένα και περιορισμένα συμπληρώματα διατροφής. Υπάρχουν πράγματι κάποια συμπληρώματα τα οποία δεν πρέπει

να λαμβάνουμε για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Υπάρχουν όμως και άλλα τα οποία έχει αποδειχθεί ότι μπορούμε να λαμβάνουμε για μεγάλα χρονικά διαστήματα ή ακόμα και διά βίου, όπως για παράδειγμα είναι τα προβιοτικά. Συμπερασματικά, λοιπόν, ο γιατρός και ο φαρμακοποιός πρέπει να είναι ενήμεροι και να ακολουθούμε τη συμβουλή τους και την οδηγία τους για τα συμπληρώματα και για το χρονικό διάστημα που τα λαμβάνουμε, ώστε να μην έχουμε ανεπιθύμητα ή βλαβερά αποτελέσματα στην υγεία μας.

**7. Μύθος:** Όλα τα συμπληρώματα διατροφής πρέπει να λαμβάνονται με άδειο στομάχι.

**Αλήθεια:** Τα περισσότερα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να ληφθούν ανεξάρτητα από τη λήψη φαγητού. Υπάρχουν βέβαια και εξαιρέσεις. Τα προβιοτικά, για παράδειγμα, καλό είναι να λαμβάνονται με άδειο στομάχι. Από την άλλη, οι βιταμίνες A, D, E και K θέλουν λήψη μετά από φαγητό, γιατί είναι λιποδιαλυτές. Τέλος, τα συμπληρώματα για την απώλεια βάρους, θέλουν λήψη μετά από φαγητό, γιατί δεσμεύουν τα λίπη ή τους υδατάνθρακες από το φαγητό.

Συνοψίζοντας, υπάρχουν πάρα πολλές θεωρίες σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής, αλλά και πολλά κοινά ερωτήματα που απασχολούν τον κόσμο, όπως: «Ποιο συμπλήρωμα διατροφής μπορεί να με βοηθήσει; Για πόσο καιρό πρέπει να το πάρω; Έχει παρενέργειες; Χρειάζεται να γνωρίζω κάτι άλλο για τη λήψη του»; Η απάντηση στο παραπάνω ερώτημα είναι πως μόνο

**Μόνο μετά από συνεννόηση με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό μας μπορούμε να γνωρίζουμε ποιο συμπλήρωμα διατροφής μάς ταιριάζει και μπορεί να βοηθήσει σε οποιοδήποτε θέμα αντιμετωπίζουμε.**

μετά από συνεννόηση με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό μας μπορούμε να γνωρίζουμε ποιο συμπλήρωμα διατροφής μάς ταιριάζει και μπορεί να βοηθήσει σε οποιοδήποτε θέμα αντιμετωπίζουμε. Εξαιρεση σε αυτό αποτελούν κάποια –ας τα ονομάσουμε απλά συμπληρώματα διατροφής– που ο καθένας μπορεί να πάρει. Η βιταμίνη C, μια απλή πολυβιταμίνη, ή τα προβιοτικά είναι κάποια από τα συμπληρώματα διατροφής που μπορεί κάποιος να λάβει άφοβα. Πρέπει ωστόσο να αναφέρουμε ότι ακόμη και αυτά μπορούν να παρουσιάσουν εξαιρέσεις ως προς τη λήψη τους σε ορισμένες πολύ ιδιαίτερες παθολογικές καταστάσεις.

Εν κατακλείδι, μια συζήτηση με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό μας, σε κάθε περίπτωση, μόνο ωφέλιμη –αν όχι απαραίτητη– μπορεί να είναι για εμάς και την υγεία μας. •



QUEST

Άλλαξε  
τη ζωή σου,  
με προβιοτικά  
**Biotix**

«Πιο λειτουργικό έντερο,  
δυνατότερο ανοσοποιητικό,  
περισσότερη ευεξία,  
καλύτερη διάθεση.  
Με τα προβιοτικά Biotix  
νιώθω πραγματικά καλά».

*Ζίτα Δάια*



ΝΕΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ


Πάνω από 20 χρόνια, η Quest καινοτομεί στα συμπληρώματα διατροφής δημιουργώντας τη δική της σειρά εξειδικευμένων προβιοτικών. Τα προβιοτικά **Biotix** στοχεύουν σε συγκεκριμένες ανάγκες του εντέρου και του οργανισμού. Κάθε **DR κάψουλα των Biotix** απελευθερώνει ενεργά προβιοτικά κατευθείαν στο έντερο για σίγουρο αποτέλεσμα. Γνωρίστε όλα τα Biotix στο [www.biotix.gr](http://www.biotix.gr)

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη διατροφή.  
Αρ. Γν. ΕΟΦ: 118106/03-10-2019, 54257/13-06-2017, 54256/13-06-2017, 54260/13-06-2017, 54258/13-06-2017, 54259/13-06-2017. Διατίθενται στα φαρμακεία.

 **Douni**  
health products

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

 [facebook.com/QuestGreece](https://facebook.com/QuestGreece)

 [instagram.com/QuestVitamins\\_Greece](https://instagram.com/QuestVitamins_Greece)

**Biotix** Ολοκληρωμένη Σειρά  
Προβιοτικών Quest

Quest Excellence. Η αναζήτηση της υπεροχής!

# Στον κόσμο ενός «γλυκού» εχθρού

**Τα ποσοστά αυξάνονται και προκαλούν ανησυχία, η επιστήμη όμως προχωρά και η ενημέρωση, μαζί με την έγκαιρη διάγνωση, κρίνονται απαραίτητες.**

Ο σακχαρώδης διαβήτης ορίζεται επιστημονικά η μεταβολική ασθένεια η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση της συγκέντρωσης του σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία) και διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης, ως αποτέλεσμα είτε της ελαττωμένης έκκρισης ινσουλίνης είτε της μείωσης της ευαισθησίας των κυττάρων του οργανισμού στην ινσουλίνη. Οι κύριοι τύποι σακχαρώδους διαβήτη είναι ο διαβήτης τύπου 1, ο διαβήτης τύπου 2 και ο διαβήτης της κύησης. Στη χώρα μας, το ποσοστό του διαβήτη κυμαίνεται περίπου στο 12%. Αν υπολογίσουμε όμως και εκείνους που παρουσιάζουν το σύνδρομο του προδιαβήτη, τότε θα πρέπει να προσθέσουμε επιπλέον 12,4% του ενήλικου πληθυσμού.

Η συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων αφορούν στον διαβήτη τύπου 2, δηλαδή τον μη ινσουλινοεξαρτώμενο σακχαρώδη διαβήτη. Η υιοθέτηση των δυτικών προτύπων διατροφής και η μείωση της φυσικής δραστηριότητας θεωρούνται σήμερα «η ρίζα του κακού». Βασικό χαρακτηριστικό του προδιαβήτη είναι η παρουσία παχυσαρκίας και μάλιστα στην κοιλιακή περιοχή (σωματότυπος σαν μήλο και όχι σαν αχλάδι).

Το μέλλον όμως για τη χώρα μας προβλέπεται αρκετά ζοφερό, αφού σχεδόν το 1/4 των ενηλίκων είναι παχύσαρκοι. Επίσης, είμαστε οι «πρωταθλητές» στην Ευρώπη όσον αφορά τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας. Ήδη ο διαβήτης τύπου 2, αυτός που παλιότερα αποκαλείτο «των ενηλίκων», με εμφάνιση μετά τα 40 έτη, διαγιγνώσκεται σε πολλούς εφήβους. Επομένως, η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας αποτελεί το κλειδί που θα ανοίξει την πόρτα της ελπίδας.

## Συμπτώματα

Τα συμπτώματα είναι παρόμοια και στους δύο βασικούς τύπους σακχαρώδους διαβήτη (τύπου 1 και τύπου 2) και περιλαμβάνουν:

- Πολυδιψία
- Ξηροστομία
- Πολυουρία
- Μειωμένη αντοχή
- Έντονη κόπωση
- Πολυφαγία
- Απότομη απώλεια βάρους
- Θολή όραση

## Τρόποι διάγνωσης

Η διάγνωση του σακχαρώδους διαβήτη στηρίζεται στα αποτελέσματα αιματολογικών εργαστηριακών ελέγχων των επιπέδων γλυκόζης, είτε σε τυχαία εξέταση είτε επί της εμφάνισης συμπτωμάτων. Για να γνωρίζουμε τον βαθμό ρύθμισης του διαβητικού συνδρόμου, απαιτούνται, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού, αλλά και του φαρμακοποιού, τακτικές αυτομετρήσεις του σακχάρου αίματος με τη χρήση αξιόπιστων συσκευών, τις οποίες προμηθευόμαστε από τα φαρμακεία. Οι συσκευές αυτές υπολογίζουν τα επίπεδα της γλυκόζης αίματος από μία σταγόνα αίματος που λαμβάνεται με παρακέντηση με βελόνα από ένα δάχτυλο του χεριού.

Οι ασθενείς, ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες τους, μπορούν να χρησιμοποιήσουν έναν από τους μετρητές σακχάρου αίματος που βρίσκουν εύκολα στα φαρμακεία. Είναι εύκολοι στη χρήση, αναρροφούν πολύ μικρή ποσότητα αίματος (1-5 μικρόλιτρα) και σε μικρό χρονικό διάστημα (5-20 δευτερόλεπτα) δίνουν αποτελέσματα



Από τον  
**Παναγιώτη Χαλβατσιώτη**  
επίκουρο καθηγητή Παθολογίας της  
Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, πρόεδρο  
του ΔΣ του ΓΝΑ «Η Ελπίς»

με μεγάλη ακρίβεια.

Για τις οδηγίες βέβαια μπορούμε να απευθυνθούμε και στον φαρμακοποιό μας, για να μας εξηγήσει όσα χρειαζόμαστε. Για τους ινσουλινοθεραπευόμενους όμως διαβητικούς συνιστώνται οι συνεχείς καταγραφές της γλυκόζης, που τοποθετούνται συνήθως στον βραχίονα και, με τη βοήθεια ενός μικροσωληνίσκου, μετρούν τα επίπεδα γλυκόζης στον υποδόριο ιστό.

## Η επιστήμη προχωρά

Στη σύγχρονη θεραπευτική μας φαρέτρα έχουν, πλέον, προστεθεί τα «έξυπνα» αντιδιαβητικά δισκία, που μειώνουν δραστικά τα επίπεδα γλυκόζης, χωρίς όμως την πρόκληση υπογλυκαιμίας. Επιπλέον, διαθέτουμε σήμερα αντιδιαβητικά φάρμακα που μειώνουν τον καρδιαγγειακό θάνατο και αναστρέφουν σε έναν βαθμό τις ήδη προκληθείσες βλάβες στο νεφρό. Οι νέες «έξυπνες» ινσουλίνες που αναμένονται, οι εβδομαδιαίες χορηγήσεις των φαρμάκων, που αντιμετωπίζουν παράλληλα και την παχυσαρκία, οι τεχνολογικές εξελίξεις με την επανάσταση που θα φέρει το βιονικό πάγκρεας, θα επιτρέψουν, τελικά, στον διαβητικό ασθενή να ατενίσει το μέλλον του με μεγαλύτερη ασφάλεια και αισιοδοξία. •

**Η 14η Νοεμβρίου έχει οριστεί ως Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη**



Μπορείτε να επικοινωνήσετε με την  
Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία  
για ενημέρωση και βοήθεια.  
**Τηλέφωνο: 210 7210935**



BP A7 TouchBT



AFIB  
sens



Πιεσόμετρα προηγμένης  
τεχνολογίας



BP A6 PC



BP B3 AFIB



## Με τα πιεσόμετρα microlife η ανίχνευση της κοιλιακής 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 κοιλιακής μαρμαρυγής σε περισσότερα από 10.000 άτομα, μπορείτε τώρα εύκολα και έγκαιρα να έχετε μια αξιόπιστη ένδειξη κοιλιακής 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](http://www.hdcorner.gr)

Όσο «κλισέ» κι αν ακούγεται η φράση «η πρόληψη σώζει ζωές», είναι ο μόνος τρόπος να προστατευτούμε από τη γυναικεία αυτή «μάστιγα».

## Καρκίνος του μαστού

Δυστυχώς, λίγα μπορούμε να κάνουμε για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού, ενώ, αντίθετα, πολλά μπορούμε να κάνουμε για την πρώιμη διάγνωση, που έχει αποδειχθεί ότι σώζει ζωές. Πρόληψη είναι η αναγνώριση και αποφυγή, κατά το δυνατόν, παραγόντων κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου του μαστού, όπως είναι η καθιστική ζωή, η παχυσαρκία, οι τροφές με λιπαρά, το αλκοόλ, η λήψη ορμονικών θεραπειών, η τεκνοποίηση σε προχωρημένη ηλικία. Επίσης, σοβαρός παράγων κινδύνου είναι το οικογενειακό ιστορικό καρκίνου μαστού ή/και άλλων καρκίνων. Ένα ποσοστό αυτών των καρκίνων οφείλεται σε μεταλλάξεις των γονιδίων BRCA 1&2 και οι γυναίκες που φέρουν αυτές τις μεταλλάξεις παρουσιάζουν πιθανότητα να εκδηλώσουν καρκίνο του μαστού στη ζωή τους μέχρι και 80% και πιθανότητα για καρκίνο των ωοθηκών μέχρι και 40%. Αυτές οι γυναίκες πρέπει να υποβληθούν σε συγκεκριμένες παρεμβάσεις για τη μείωση του κινδύνου και αυτό είναι το καλύτερο παράδειγμα πρόληψης ή, καλύτερα, προφύλαξης από τον καρκίνο.

Αν η αντιμετώπιση της νόσου γίνει σε αρχικό στάδιο, η επιβίωση είναι μακροχρόνια και μπορεί να ανέλθει στο υψηλό ποσοστό 98%-99% σε αρχικά στάδια

της νόσου, δηλαδή μπορούμε να μιλάμε για ίαση. Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως με την απεικονιστική (screening) μαστογραφία και την κλινική εξέταση μαστών (σε ασυμπτωματικές δηλαδή γυναίκες) ξεκινώντας από την ηλικία των 40 ετών και εφεξής κάθε χρόνο. Εκτενείς μελέτες έχουν αποδείξει ότι η μαστογραφία σώζει ζωές ενώ ο κίνδυνος από την ακτινοβολία της μαστογραφίας είναι αμελητέος.

Η αυτοεξέταση μαστών δεν έχει αποδειχθεί ότι προσφέρει τόσο στην επιβίωση όσο στην πρόληψη. Τη συνιστούμε, γιατί ευαισθητοποιεί τις γυναίκες και τις οδηγεί να γνωρίζουν το στήθος τους καλύτερα, έτσι ώστε να αναγνωρίζουν τυχόν μεταβολές γρηγορότερα. Η αυτοεξέταση θα πρέπει να ξεκινά από την ηλικία των 20-25 ετών.

Σήμερα, έχουμε στη διάθεσή μας και άλλες απεικονιστικές εξετάσεις που βοηθούν στην ανίχνευση του καρκίνου του μαστού και χρησιμοποιούνται συμπληρωματικά της μαστογραφίας. Σε καμία περίπτωση όμως δεν την υποκαθιστούν. Αυτές είναι το υπερηχογράφημα μαστού, η MRI, η τομογραφία μαστών κ.λπ.

Σημαντική είναι και η αναγνώριση των γυναικών υψηλού κινδύνου (life-time risk >20%), που χρειάζεται να κάνουν πιο νωρίς, πιο συχνά και πιο ευαίσθητο screening. Αυτές είναι γυναίκες με ιστορικό άτυπης υπερπλασίας, λοβιακού καρκινώματος in situ, με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου μαστού ή αναγνωρισμένη μετάλλαξη σε γονίδια που σχετίζονται με καρκίνο μαστού, ιστορικό ακτινοθεραπείας στον θώρακα, συχνά σε συνδυασμό με αυξημένη μαστογραφική πυκνότητα.

Ευτυχώς, στην Ελλάδα, υπάρχουν, τελευταία, οι πρώτες ενδείξεις για οργανωμένα προγράμματα screening από το κράτος, όπως για παράδειγμα το πρόγραμμα «Φώφη Γεννηματά». Μπορούμε να επισκεφθούμε τη σελίδα [mastografia.gov.gr](http://mastografia.gov.gr), όπου θα βρούμε όλες τις πληροφορίες για δωρεάν μαστογραφία και ιατρικές επισκέψεις για προληπτικό έλεγχο. •



Από τον **Κωνσταντίνο Δημητρακάκη** γυναικολόγο-χειρουργό μαστού, καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ

Την 25η Οκτωβρίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα για την Πρόληψη κατά του Καρκίνου του Μαστού

LA NOUVELLE EAU PARFUMÉE BIENFAISANTE

93% ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ



ROGER & GALLET

ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΑΠΟ ΤΟ 1862

# Μαθήματα στοματικής υγιεινής

Η υγεία των δοντιών αφορά άτομα κάθε ηλικίας, από παιδιά μέχρι ηλικιωμένους, και δεν πρέπει να την αμελούμε.



Από τον **Γεώργιο Κοντοβαζαινίτη** περιοδοντολόγο-εμφυτευματολόγο, ειδικευθέντα στο πανεπιστήμιο Tufts και στη Δημόσια Υγεία στο πανεπιστήμιο Harvard, επιστημονικό συνεργάτη της Οδοντιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Η στοματική υγιεινή είναι το σύνολο των ατομικών ενεργειών που εξασφαλίζουν την υγεία των δοντιών και των ούλων και γενικά της στοματικής κοιλότητας. Στόχος της είναι η καθημερινή απομάκρυνση της οδοντικής μικροβιακής πλάκας, ενός υμενίου που συνεχώς αθροίζεται στα δόντια και στα ούλα. Στα δόντια, η μη καθημερινή αφαίρεσή της προκαλεί την τερηδόνα, η οποία προκαλεί πόνο και οδηγεί στην καταστροφή των δοντιών ή και στην απώλειά τους. Στα ούλα, η εναπόθεση και η συσσώρευση της οδοντικής πλάκας στην ουλοδοντική σχισμή προκαλεί την ουλίτιδα, που αν θεραπευθεί έγκαιρα, είναι νόσος αναστρέψιμη. Σε αντίθετη περίπτωση, εξελίσσεται σε περιοδοντίτιδα, η οποία είναι μη αναστρέψιμη νόσος.

Στην περιοδοντίτιδα, το οστό των γνάθων που στηρίζει τα δόντια καταστρέφεται, με αποτέλεσμα να αποκτούν κινητικότητα, που δημιουργεί δυσχέρεια στη μάσηση. Η περιοδοντίτιδα προκαλεί επίσης υποχώρηση των ούλων (υφίζηση) και απογύμνωση των δοντιών, που, σε πολλές περιπτώσεις, προκαλεί ευαισθησίες σε ερεθίσματα όπως το ζεστό, το κρύο, το γλυκό και το ξινό. Αν η περιοδοντίτιδα δεν θεραπευθεί, οδηγεί στην απώλεια των δοντιών. Η περιοδοντίτιδα έχει ενοχοποιηθεί και για σοβαρά προβλήματα γενικής υγείας, όπως καρδιαγγειακά προβλήματα, επιπλοκές της εγκυμοσύνης.

Να σημειωθεί ότι τα «μαθήματα» στοματικής υγιεινής διδάσκονται πάντα από τους οδοντιάτρους από την παιδική ηλικία με επιλογή και επίδειξη των μέσων στο στόμα κάθε ασθενούς. Απαιτούν την ενεργό συμμετοχή του ασθενούς, με φωτογραφίες, φυλλάδια, εκμαγεία επίδειξης.

## Τα κατάλληλα μέσα

### Μηχανικά μέσα

Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν οι οδοντόβουρτσες και τα μέσα μεσοδοντίου καθαρισμού (μεσοδόντια βουρτσάκια, νήμα κ.ά.). Επιλέγονται πάντα από τον οδοντίατρο, ο οποίος διδάσκει και την τεχνική του σωστού βουρτσίσματος. Μπορείτε να βρείτε πληθώρα αυτών στα φαρμακεία.

1



Οι οδοντόβουρτσες πρέπει να είναι μέσης ή μαλακής σκληρότητας, με μικρή κεφαλή και ισομεγέθεις θυσάνους. Διακρίνονται σε ηλεκτρικές και χειρός. Η χρήση-εφαρμογή τους επιλέγεται και διδάσκεται από τον οδοντίατρο.

### Μέσα μεσοδοντίου καθαρισμού:

2

- **Οδοντικό νήμα** για τις νεότερες ηλικίες, για στενά μεσοδόντια διαστήματα.
- **Μεσοδόντια βουρτσάκια** για ευρύτερα μεσοδόντια διαστήματα.
- **Superfloss** ειδικό νήμα για παιδιά με ορθοδοντικά μηχανήματα και ενήλικες με προσθετικές αποκαταστάσεις.

Τα μέσα μεσοδοντίου καθαρισμού ενδείκνυται: **α)** για παιδιά με ορθοδοντικούς μηχανισμούς («σιδεράκια», «μασελάκια») **β)** για ενήλικες με ορθοδοντικούς μηχανισμούς (διάφανα «μασελάκια», κεραμικά «σιδεράκια») και προσθετικές αποκαταστάσεις (γέφυρες, εμφυτεύματα).



### Χημικά μέσα

Σε αυτά περιλαμβάνονται στοματικά διαλύματα (π.χ. Betadine Gargle Mouthwash) για ειδικές περιπτώσεις, όπως μετά από χειρουργείο, σε άτομα με κινητικά προβλήματα, σε ηλικιωμένα άτομα κ.ά. Συνιστώνται πάντα από τον οδοντίατρο και σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστούν τα μηχανικά μέσα. •

# CURAPROX

- ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ CURAPROX CS 5460 -

5.460 ΙΝΕΣ  
ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΝ ΤΑ  
ΔΟΝΤΙΑ ΣΟΥ

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

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

 SWISS PREMIUM ORAL CARE

# BACK TO SCHOOL

με σωστό φαγητό



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

**Η** διατροφή κατά την παιδική ηλικία κατέχει σημαντική θέση στην ανάπτυξη και την εξέλιξη της υγείας του παιδιού. Όταν ένα παιδί τρέφεται σωστά, φαίνεται ότι συγκεντρώνεται περισσότερο στα μαθήματά του, αλλά έχει και περισσότερη ενέργεια. Το πιθανότερο είναι ότι οι διατροφικές συνήθειες καθορίζουν τη διατροφή του παιδιού και στην ενήλικη ζωή του. Γι' αυτό, καλό θα ήταν οι γονείς να ενημερωθούν, ώστε να βελτιώσουν τη διατροφή των μικρών τους και να τους εξασφαλίσουν καλύτερη ποιότητα ζωής.



**Υδατάνθρακες:** Οι αμυλώδεις υδατάνθρακες (πατάτες, ψωμί, ρύζι, μακαρόνια) είναι η καλύτερη πηγή ενέργειας για το αναπτυσσόμενο παιδί.

**Πρωτεΐνες:** Άπαχο κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα, αβγά, όσπρια, φασόλια και προϊόντα σόγιας, για ανάπτυξη, διατήρηση και αποκατάσταση του σώματος. Το παιδί μας πρέπει να τρώει τουλάχιστον δύο μερίδες ψαριού την εβδομάδα, μία εκ των οποίων πρέπει να είναι λιπαρό ψάρι, όπως σολομός. Τα λιπαρά ψάρια περιέχουν μακράς αλύσου Ω3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι σημαντικά για την υγεία.

Το διατροφολόγιο του παιδιού κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς είναι το Α και το Ω για να μπορέσει να αντεπεξέλθει στο δύσκολο πρόγραμμά του έχοντας δυνατή μνήμη και καλή συγκέντρωση.

**Ακόρεστα λιπαρά:** Ελαιόλαδο, ηλιέλαιο και καλαμποκέλαιο, λιπαρά ψάρια, καρποί και σπόροι. Κάποιο ποσοστό λιπαρών είναι αναγκαίο στη διαίτα, αλλά απαιτείται ο σωστός τύπος λιπαρού και στην κατάλληλη ποσότητα.

**Ασβέστιο:** Γάλα, γιαούρτι, τυρί, φασόλια σόγιας, τόφου, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ροφήματα σόγιας με επιπρόσθετο ασβέστιο, ψωμί, ψάρια που περιέχουν κόκκαλα και μπορούν να καταναλωθούν με αυτά. Για υγιή κόκκαλα και δόντια είναι απαραίτητα τα παραπάνω τρόφιμα.

**Σίδηρος:** Άπαχο κρέας, συκώτι, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, φασόλια, καρποί, σπόροι σουσαμιού, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αποξηραμένα φρούτα και εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού. Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν στο υγιές αίμα και τη μεταφορά οξυγόνου στο σώμα.

**Βιταμίνη C:** Συμβάλλει στην απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές πηγές, οπότε ένα ποτό ή φαγητό που περιέχει βιταμίνη C μαζί με ένα γεύμα πλούσιο σε σίδηρο είναι καλή ιδέα, για παράδειγμα ένα ποτήρι χυμός φρούτου συνδυασμένος με ένα μπουλ δημητριακά εμπλουτισμένα με σίδηρο.

## Ο σπουδαίος ρόλος του πρωινού

Τρώγοντας πρωινό γεύμα, τα παιδιά μας έχουν καλύτερη απόδοση στο σχολείο, αισθάνονται λιγότερη κούραση και υπνηλία στα πρωινά μαθήματα, αθλούνται περισσότερο και καταναλώνουν μικρότερη ποσότητα γλυκών και λιπαρών τροφίμων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό εμφανίζουν ελλείψεις σε σημαντικά θρεπτικά

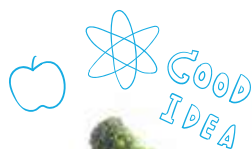
συστατικά (σίδηρο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, φυλλικό οξύ) και έχουν την τάση αύξησης βάρους. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που λαμβάνουν πρωινό γεύμα έχουν 30% λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα.

## Σωστές επιλογές είναι οι εξής:

- ⇒ 1 φλιτζάνι γάλα με 1,5% λιπαρά με δημητριακά ολικής άλεσης
- ⇒ 1 ποτήρι γάλα με 1,5% λιπαρά και 1 φέτα ψωμί πολύσπορο ή 2 φρυγανιές σικάλεως με μαλακή μαργαρίνη και μέλι ή μαρμελάδα ή ταχίνι
- ⇒ 1 ποτήρι χυμό φρούτων και ψωμί πολύσπορο και αβγό βραστό
- ⇒ 1 τوست με ψωμί πολύσπορο, φιλέτο γαλοπούλας και τυρί χαμηλών λιπαρών

## Συμπληρώματα διατροφής

Παιδιά που παρουσιάζουν κάποιο πρόβλημα υγείας και δεν μπορούν να απορροφήσουν σωστά τα θρεπτικά συστατικά από τον γαστρεντερικό τους σωλήνα, παιδιά που πάσχουν από κάποιο νόσημα που αυξάνει τον βασικό μεταβολισμό, παιδιά που υποφέρουν από τροφικές αλλεργίες και έχουν αποκλείσει από το καθημερινό τους διαιτολόγιο σημαντικές ομάδες τροφίμων, παιδιά τα οποία ασχολούνται με τον αθλητισμό και οι θερμοιδικές τους ανάγκες είναι αυξημένες χρήζουν ενός συμπληρώματος διατροφής. Προτιμήστε για τα παιδιά συμπληρώματα με χαμηλές δόσεις λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E, K) και με συστατικά που ενισχύουν την απορρόφηση ασβεστίου, όπως η λυσίνη, η οποία και βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου. •





Ενισχυμένες φόρμουλες ειδικά για την υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος για κάθε οργανισμό



# ΠΛΗΡΗΣ ΣΕΙΡΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΘΩΡΑΚΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ



Φυσικές παιδικές πολυβιταμίνες  
για την ενίσχυση του οργανισμού τους  
και του ανοσοποιητικού

ΜΕ 2 ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
**ΔΩΡΟ**  
ΤΟ ΠΑΓΟΥΡΙ



Γιατί τα παιδιά αγαπούν τις γεύσεις και οι γονείς εμπιστεύονται την ποιότητα

## Natures Plus®

Γιατί η ποιότητα μετράει...

ΑΠΟΚΛ. ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ: HEALTH BIOLAND Γρηγορίου Λαμπράκη 13, Λυκόβρυση 141 23, τηλ.: 2108145730, [www.bioland.gr](http://www.bioland.gr)

## Οδηγός επανόρθωσης μετά το καλοκαίρι

Κάθε φθινόπωρο, με την επιστροφή μας από τις διακοπές, φέρνουμε μαζί μας, εκτός από τις καλοκαιρινές μας αναμνήσεις, και κάποιους δυσάρεστους «επισκέπτες», όπως πανάδες, δυσχρωμίες, κηλίδες, θαμπάδα, αφυδάτωση και φραγμένους πόρους. Ευτυχώς, όλα τα παραπάνω είναι σχεδόν εντελώς αναστρέψιμα, αρκεί να γνωρίζουμε τις κατάλληλες θεραπείες.



Από τον  
**Dr. Χρήστο Μεγαπάνο**  
MD, πλαστικό χειρουργό  
[www.drmeapanos.gr](http://www.drmeapanos.gr)



**Τα ομοιά προϊόντα  
κάνουν τη διαφορά**

**Π**άντα, μετά τις διακοπές, το πρόσωπό μας είναι θαμπό και μουντό. Αυτό συμβαίνει γιατί το αλάτι και η εκτεταμένη χρήση αντηλιακών προϊόντων φράσσουν τους πόρους του δέρματος, με αποτέλεσμα αυτό να μην αναπνέει. Επίσης, η συνεχής έκθεση στον ήλιο, το αλκοόλ, το κάπνισμα, η έλλειψη ύπνου και η αμέλεια της φροντίδας της επιδερμίδας μας προκαλούν την έντονη αφυδάτωσή της.

Αυτό που απαιτείται, λοιπόν, είναι ένας καλός ιατρικός καθαρισμός. Η θεραπεία ξεκινά με έναν βαθύ καθαρισμό με ατμό και συνεχίζεται με απολέπιση μέσω της γνωστής και αποτελεσματικής δερμοαπόξεσης με μικροκρυστάλλους. Η συσκευή αυτή διαθέτει κεφαλές από κομμένους με laser μικροκρυστάλλους, που περιστρέφονται με ταχύτητα και αφαιρούν αναίμακτα τις εξωτερικές στοιβάδες του δέρματος, απομακρύνοντας εντελώς τα νεκρά κύτταρα, το σμήγμα, το αλάτι και ό,τι άλλο φράσσει τους πόρους. Παράλληλα, στη δίνη της περιστροφής της κεφαλής, απελευθερώνεται υαλουρονικό οξύ, το οποίο απορροφάται άμεσα ενυδατώνοντας ταυτόχρονα την επιδερμίδα.

Το σύνολο της διαδικασίας, εκτός του καθαρισμού, κινητοποιεί και την παραγωγή νέου κολλαγόνου και ελαστίνης. Το αποτέλεσμα είναι ένα δέρμα καθαρό, λαμπερό, αναζωογονημένο, με σαφώς μεγαλύτερη ελαστικότητα.



**IPL Laser**

Είναι γεγονός ότι, πλέον, ο ήλιος στη χώρα μας είναι τόσο ισχυρός που μπορεί να «σημαδέψει» ακόμη και τα πιο ανθεκτικά δέρματα. Οι πανάδες, οι δυσχρωμίες, οι κηλίδες και τα μελάσματα έχουν ως κύρια αιτία τη συνεχή ηλιακή ακτινοβολία. Δημιουργούνται γιατί η φυσική αντίδραση του δέρματος στην υπεριώδη ακτινοβολία είναι να παράγει μελανίνη. Όμως, σε ορισμένα σημεία μπορεί να παραχθεί περισσότερη, η οποία εισχωρεί βαθύτερα στις στοιβάδες του δέρματος και δημιουργεί τις γνωστές μας πανάδες.

Εδώ έρχεται το IPL Laser (Intense Pulsed Light) να δώσει τη λύση, μια συσκευή που εκπέμπει έντονο παλμικό φως, το οποίο απορροφάται από τη μελανίνη της πανάδας και την εξαχνώνει. Μετά τη συνεδρία, μπορεί να παρατηρηθεί ήπιος ερεθισμός στα σημεία εφαρμογής, που σταδιακά υποχωρεί και τελικά οι πανάδες εξαφανίζονται.

Για δυσχρωμίες ακόμη πιο βαθιές και δύσκολες, που επιμένουν, η θεραπεία μπορεί να συμπληρωθεί με ένα ιατρικό peeling (απολέπιση) και φυσικά φαρμακευτικά προϊόντα.

Αναπόσπαστο κομμάτι της επιστροφής μας από τις διακοπές πρέπει να είναι η περιποίηση της επιδερμίδας μας με τα κατάλληλα προϊόντα για τις εξατομικευμένες ανάγκες μας. Στο φαρμακείο μπορούμε να βρούμε πλούσια ποικιλία προϊόντων για την ενυδάτωση, τον καθαρισμό, την αντιγήρανση, αλλά και πιο ιδιαίτερα ζητήματα, όπως για παράδειγμα τη ροδόχρου ακμή, για κάθε ηλικία και κάθε τύπο επιδερμίδας.

Ειδικά στην περίπτωση της ερεθισμένης επιδερμίδας και της αφυδάτωσης, καλό θα ήταν μαζί με τον δερματολόγο και τον φαρμακοποιό μας να επιλέξουμε τα κατάλληλα προϊόντα που θα ενυδατώσουν και θα καταπραΰνουν τους ερεθισμούς.

Με τη βοήθεια του φαρμακοποιού μπορούμε να επιλέξουμε και τα κατάλληλα συμπληρώματα διατροφής-βιταμίνες. Το σύμπλεγμα βιταμινών Β βοηθά στη διατήρηση του δέρματος ενυδατωμένου και στην καταπράυνσή του από τυχόν ερεθισμούς. Παράλληλα προάγει την αναπνοή των κυττάρων. Η βιταμίνη Ε, άκρως σημαντική, μειώνει την ταχύτητα της επιδερμίδας και την εμφάνιση ρυτίδων και τη διατηρεί ανθεκτική κι ελαστική. Παράλληλα, η βιταμίνη D βοηθά στην ανανέωση των κυττάρων, θωρακίζει το δέρμα από εξωγενείς βλαβερούς παράγοντες και αναζωογονεί την ταλαιπωρημένη επιδερμίδα. •

- + Μη ξηραντική, εξυγιαντική σύνθεση
- + Ιδανικό για συχνή πλύση των χεριών

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## ΒΑΣΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΟ ΔΕΡΜΑ



### Πολλές ενδείξεις

ΚΑΘΑΡΙΖΕΙ, ΕΞΥΓΙΑΙΝΕΙ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΡΑΪΝΕΙ

### Πολλοί τρόποι χρήσης

ΠΡΟΣΩΠΟ, ΣΩΜΑ, ΧΕΡΙΑ, ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ, ΤΡΙΧΩΤΟ ΚΕΦΑΛΗΣ

### Για κάθε ερεθισμό δέρματος

- ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ
- ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΠΑΝΑΣ
- ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ
- ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΟΜΦΑΛΙΟΥ ΛΩΡΟΥ
- ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΑΤΟΥΑΖ
- ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ ( LASER, PEELING...)

### Για όλη την οικογένεια

ΚΑΙ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ

Με το σύμπλεγμα CICALFATE<sup>+</sup> και εμπλουτισμένο με ενυδατική γλυκερίνη, αυτό το ζελ καθαρισμού περιορίζει τον κίνδυνο βακτηριακού ερεθισμού, χωρίς να ξηραίνει το δέρμα. Βελτιώνει επιφανειακούς ερεθισμούς<sup>1</sup> και αφήνει την επιδερμίδα ενυδατωμένη<sup>1</sup>.

**ΕΞΥΓΙΑΝΤΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΖΕΛ**  
ΠΡΟΣΩΠΟ, ΣΩΜΑ, ΧΕΡΙΑ  
200 ML



Εξυγιαίνει άμεσα<sup>2</sup>

Καταπραΐνει άμεσα<sup>1</sup>

Βελτιώνει τους ερεθισμούς σε **48** ώρες<sup>1</sup>

Δεν τσούζει τα μάτια

<sup>1</sup> - Ανοικτή μονοκεντρική κλινική μελέτη που πραγματοποιήθηκε υπό δερματολογικό, παιδιατρικό, γυναικολογικό και οφθαλμολογικό έλεγχο. 89 άτομα, 1 εφαρμογή την ημέρα για 21 ημέρες.  
<sup>2</sup> - Μελέτη in vitro, αξιολόγηση της καθαριστικής δράσης σε αντιπροσωπευτικά βακτήρια του δέρματος.



# Τριχό Πτώση

Η σύγχρονη ιατρική έχει απαντήσεις για ό,τι μας συμβαίνει και μας ανησυχεί. Έτσι και στην περίπτωση της απώλειας μαλλιών.



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

Ένας μέσος άνθρωπος φέρει στο κεφάλι του περίπου 100.000-150.000 τρίχες, οι οποίες ακολουθούν έναν υγιή κύκλο ζωής με τρεις φάσεις (την αναγεννή, την καταγεννή και την τελογενή). Από αυτές τις τρίχες χάνονται καθημερινά περίπου 50-100, οι οποίες αντικαθίστανται από νέες. Όταν ο αριθμός αυτός είναι σταθερά μεγαλύτερος, τότε μιλάμε για παθολογική τριχόπτωση και η απώλεια στο τριχωτό της κεφαλής δεν θα αργήσει να φανεί, γεγονός που προκαλεί σημαντικά προβλήματα στην εξωτερική μας εμφάνιση, που είναι απολύτως συνυφασμένη με πλούσια μαλλιά. Τα τελευταία χρόνια, η τριχόπτωση έχει αυξηθεί αρκετά, τόσο σε γυναίκες όσο και σε άντρες, κυρίως λόγω του έντονου τρόπου ζωής και του στρες που καλείται να αντιμετωπίσει ο σύγχρονος άνθρωπος, με τους πολλούς και εξαιρετικά απαιτητικούς ρόλους.

## Τα αίτια

■ Το στρες και το άγχος, που σήμερα θεωρούνται από τα βασικότερα αίτια των περισσότερων παθήσεων του οργανισμού.

■ Οι ορμονικές διαταραχές στις γυναίκες, οι οποίες μπορεί να είναι μόνιμες ή παροδικές και να αφορούν σε αλλαγή του επιπέδου των οιστρογόνων και της προγεστερόνης. Το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, ο τοκετός και η εμμηνοπάυση είναι μερικοί από τους παράγοντες που σχετίζονται με την ορμονοεξαρτώμενη γυναικεία τριχόπτωση.

■ Η κληρονομικότητα, δηλαδή γονιδιακοί παράγοντες.

■ Ορισμένες παθήσεις ή η λήψη συγκεκριμένων φαρμάκων που σχετίζονται με την τριχόπτωση.

■ Η κακή διατροφή, δηλαδή η πτωχή σε ουσίες απαραίτητες για την υγεία των μαλλιών.

■ Η κακοποίηση των μαλλιών με πολύ ισχυρές και συχνές θεραπείες ομορφιάς σε κομμωτήρια, όπως extensions, περμανάντ, ισιωτικές κ.λπ.

## Θεραπίες

Ανάλογα με τον βαθμό και τη σοβαρότητα της τριχόπτωσης, ο γιατρός προτείνει διαφορετικές λύσεις σε κάθε περίπτωση, που ξεκινούν από απλές θεραπείες και μπορούν να φτάσουν μέχρι και τη μεταμόσχευση μαλλιών.

Οι πιο συντηρητικές θεραπείες αφορούν τοπικά σκευάσματα, εξειδικευμένα σαμπουάν για τόνωση του τριχωτού της κεφαλής και λήψη βιταμινών, που μπορούμε φυσικά να βρούμε στο φαρμακείο. Στόχος τους είναι να προλάβουν ή και να αντιμετωπίσουν την τριχόπτωση, με ηλε-

κτροδιέγερση της τρίχας και άλλες σχετικές μεθόδους, που συνήθως έχουν αποτέλεσμα μόνο σε ήπιες μορφές φυσιολογικής τριχόπτωσης. Η βιοτίνη ή B7, για παράδειγμα, είναι εξαιρετικά σημαντική, καθώς βελτιώνει την ανάπτυξη των μαλλιών και καταπολεμά τη φλεγμονή. Με λίγα λόγια, σώζει τα μαλλιά σας από την τριχόπτωση! Σήμερα, η αυτόλογη μεσοθεραπεία με αυξητικούς παράγοντες PRP, καθώς και η ετερόλογη μεσοθεραπεία, με ουσίες που βοηθούν τους θύλακες των τριχών να ενεργοποιηθούν ξανά, αποτελούν τις πλέον ενδεδειγμένες συντηρητικές θεραπείες για την τριχόπτωση, που απασχολεί τόσο τη σύγχρονη γυναίκα όσο και τον σύγχρονο άνδρα.

Η αυτόλογη μεσοθεραπεία PRP πραγματοποιείται με μια απλή αιμοληψία στο ιατρείο, κατόπιν το αίμα παρασκευάζεται και ενεργοποιούνται τα αιμοπετάλια. Εν συνεχεία, εγχέεται εκ νέου στο τριχωτό της κεφαλής, όπου οι αυξητικοί παράγοντες δρουν ενεργοποιώντας τους θύλακες των τριχών, δίνοντας εντυπωσιακά αποτελέσματα όσον αφορά τόσο στην παύση της τριχόπτωσης όσο και στην πύκνωση των μαλλιών στην περιοχή εφαρμογής.

Η ετερόλογη μεσοθεραπεία λειτουργεί, ουσιαστικά, με τον ίδιο τρόπο, αυτό όμως που εγχέεται στο τριχωτό της κεφαλής δεν είναι το αίμα μας, αλλά ουσίες και δραστηριοί παράγοντες που ξυπνούν και ισχυροποιούν τους θύλακες, περιορίζοντας σημαντικά το πρόβλημα. Σε περιπτώσεις σοβαρής αλωπεκίας, προτείνεται και η μεταμόσχευση μαλλιών με την πρωτοποριακή μέθοδο FUE, που μεταφέρει, ένα-ένα, υγιή τριχοθυλάκια από τις περιοχές της κεφαλής που δεν παρουσιάζουν πρόβλημα (δότες) στις περιοχές εκείνες που έχουν έντονη απώλεια μαλλιών (λήπτες). •

# APIVITA



## ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΜΑΛΛΙΩΝ ΤΟΝΩΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΛΛΙΩΝ

με πατενταρισμένο σύμπλοκο ιπποφαούς<sup>1</sup>  
& πρόπολη

Η τονωτική σειρά μαλλιών APIVITA, με πατενταρισμένο σύμπλοκο ιπποφαούς<sup>1</sup>, αντιμικροβιακό εκχύλισμα πρόπολης και φυσικά δραστικά συστατικά, αντιμετωπίζει και προλαμβάνει την τριχόπτωση. Με κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα, αυξάνει το χρόνο ζωής της τρίχας, μειώνει την τριχόπτωση και χαρίζει δυνατά, πλούσια μαλλιά.

**88%**<sup>2</sup> ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΙ ΤΗΝ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ  
ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ  
ΔΙΝΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΟΓΚΟ



**No1**  
ΣΑΜΠΟΥΑΝ  
ΚΑΤΑ ΤΗΣ  
ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗΣ<sup>3</sup>

ΕΩΣ 99%  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ



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



POLLINATE BEAUTY

**TRX** σημαίνει προπόνηση με ανθεκτικούς, μη ελαστικούς ιμάντες με λαβές. Γνωστό και ως Total Resistance eXercise, είναι μια ειδική μέθοδος προπόνησης με ιμάντες που αναπτύχθηκε από έναν Αμερικανό πεζοναύτη, τον Randy Hetrick. Αυτή η μέθοδος προπόνησης χρησιμοποιεί τους ειδικούς ιμάντες με λαβές και την κατάλληλη τοποθέτηση του σώματος του ασκούμενου για να αναπτύξει την ισορροπία και τη δύναμη των σταθεροποιών μυών ταυτόχρονα.

Η χρήση των ιμάντων TRX αξιοποιεί τη βαρύτητα για να παρέχει την κατάλληλη επιβάρυνση στον ασκούμενο, η οποία αλλάζει σε ευκολότερη ή δυσκολότερη ανάλογα με την τοποθέτηση του σώματος. Η ιδέα ξεκίνησε το 1997, πολύ απλά όταν ο Hetrick ήθελε να ξεφύγει από τις κάμψεις χεριών ως άσκηση ενδυνάμωσης και άρχισε να χρησιμοποιεί τη jiu-jitsu ζώνης και τους ιμάντες αλεξιπτώτου για να καταλήξει στην τελική μορφή του TRX το 2001. Το 2017 φθάσαμε και στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας TRX, στις 25 Ιανουαρίου!

Με τη βοήθεια του TRX, κοινώς, χρησιμοποιούμε το βάρος του σώματός μας ως αντίσταση στην εκτέλεση μιας μεγάλης ποικιλίας ασκήσεων. Ανάλογα με την κλίση του σώματος, αλλάζει και ο βαθμός δυσκολίας της άσκησης και έτσι επιτυγχάνουμε την αύξηση της μυϊκής δύναμής μας και την ενίσχυση των αρθρώσεών μας, αποφεύγοντας τους τραυματισμούς.

Το TRX βοηθά στη βελτίωση της φυσικής μας κατάστασης, γυμνάζει ολόκληρο το σώμα γρήγορα και αποτελεσματικά, αυξάνοντας τη μυϊκή αντοχή. Χαρίζει στο σώμα μας ευλυγισία, ισορροπία, συντονισμό και βοηθά στην πρόληψη των τραυματισμών. Εξαιρετικά σημαντικό είναι το γεγονός ότι συμβάλλει στην απώλεια λίπους.

Ενδείκνυται για όλες τις κατηγορίες αθλουμένων, αφού προσαρμόζεται



Από τον  
**Γιώργο Μαστοράκη**  
ιδιοκτήτη Fitness Games,  
γυμναστή απόφοιτο ΤΕΦΑΑ

# Λέμε «Ναι» στο TRX



Ευρέως διαδεδομένη μορφή άσκησης, ιδανική για όλο το σώμα και την καύση λίπους.

εύκολα στις δυνατότητες τόσο των αρχάριων όσο και των πιο έμπειρων. Αποτελεί ιδανική επιλογή και για άτομα με παραπανίσια κιλά ή με θέματα στις αρθρώσεις.

Όσο κι αν πολλοί έχουν αντίθετη άποψη, αν κάποιος προσπαθήσει να κάνει καθίσματα χωρίς TRX, ασκεί μεγαλύτερη πίεση στα γόνατα. Όταν κρατάμε όμως το TRX, «βοηθάμε» το σώμα μας.

Επίσης, ο ειδικός πρέπει να λειτουργεί εξατομικευμένα και οφείλει να κάνει παραλλαγές ανάλογα με κάθε ασκούμενο. Αν μάθουμε, λοιπόν, να χρησιμοποιούμε τους ιμάντες, εκτελούμε μια σημαντική άσκηση με στόχο την αποκατάσταση σε ανθρώπους κάθε ηλικίας.



**Πότε βλέπουμε  
διαφορά στο  
σώμα μας**

«Μαγικά» δεν υπάρχουν, η εντατική προπόνηση θα μας βοηθήσει πολύ. Πρέπει να γυμναζόμαστε δύο-τρεις φορές την εβδομάδα σε συνδυασμό με σωστή διατροφή. Το TRX γυμνάζει ομοιόμορφα το σώμα και προσφέρει γράμμωση σε χέρια (δικεφάλους), ώμους, πλάτη, πόδια και κορμό.

**Tips 01** Προσέχουμε πολύ τους ιμάντες! Κυκλοφορούν πολλοί κακής ποιότητας, που μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα.



**02** Επιλέγουμε προσεκτικά τον προπονητή ή τον γυμναστή μας, έχοντας ελέγξει ότι είναι άρτια καταρτισμένος.



**03** Χρησιμοποιούμε TRX μόνο με καθοδήγηση ειδικού-γυμναστή, και όχι μόνοι μας παρακολουθώντας βίντεο στο διαδίκτυο. Μπορεί να τραυματιστούμε σοβαρά στη μέση και τα γόνατα.

**04** Φοράμε κατάλληλα παπούτσια και άνετα ρούχα.



**05** Δεν πιέζουμε τον εαυτό μας. Υιοθετούμε σταδιακά τη φιλοσοφία του TRX, μαθαίνουμε τη σωστή τεχνική και με τον καιρό αυξάνουμε τον δείκτη δυσκολίας.



**06** Κάνουμε την άσκηση τρόπο ζωής. Καμία άσκηση δεν βοηθά αν γίνεται καταναγκαστικά και για μικρό χρονικό διάστημα.

**07** Για αρχή, επιλέγουμε το TRX δύο με τρεις φορές την εβδομάδα, με κάθε προπόνηση να διαρκεί 50-55 λεπτά.



**08** Πριν την προπόνηση, καταναλώνουμε ένα μικρό σνακ, δεν θέλουμε νηστεία. Μία μπανάνα ή μία μπάρα δημητριακών αποτελούν την καλύτερη επιλογή για να έχουμε ενέργεια.



**Συνδυάζοντας TRX  
με άλλες μορφές  
άσκησης**



Η έννοια της λειτουργικής προπόνησης (functional training) έχει εισαχθεί στην καθημερινότητά μας τα τελευταία χρόνια και με το πέρασμα του χρόνου κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος.

Η απαρχή της λειτουργικής προπόνησης βρίσκεται στην αποθεραπεία και την αποκατάσταση τραυματισμών και έχει ως στόχο της την ομοιόμορφη ενδυνάμωση ταυτόχρονα με τη στοχευμένη εκγύμναση στο σώμα και τη βελτίωση της φυσικής μας κατάστασης.

Ο εξοπλισμός που χρειάζεται για τη λειτουργική προπόνηση (ιμάντες, αλτήρες, fit balls, medicine balls, λάστιχα, δίσκοι ισορροπίας κ.ά.) δίνει την αίσθηση του παιχνιδιού και είναι ένας βασικός λόγος που ολοένα και περισσότεροι επιλέγουν αυτόν τον τρόπο εκγύμνασης σήμερα. •

## Φαρμακευτική κάνναβη

# Τα οφέλη που δεν γνωρίζουμε

Από την  
ιατρική ομάδα της  
**Mentor Icon Clinics**

## Παρεξηγημένη και όχι ευρέως γνωστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες, αξίζει να τη γνωρίσουμε.

**T**ο φυτό της κάνναβης αποτελείται από περισσότερες από 480 ενώσεις, που περιλαμβάνουν περισσότερα από 100 κανναβινοειδή. Η Δ9-τετραϋδροκανναβινόλη (THC) και η κανναβιδιόλη (CBD) είναι τα πλέον γνωστά κανναβινοειδή που έχουν εντοπιστεί στην κάνναβη. Η THC αποτελεί το κύριο ψυχοτρόπο συστατικό της κάνναβης, ενώ η CBD δεν έχει μεθυστική επίδραση και γι' αυτό χρησιμοποιείται πλέον στην ιατρική-φαρμακευτική.

Η φαρμακευτική κάνναβη κυκλοφορεί σε διάφορες μορφές σκευασμάτων, όπως είναι το αποξηραμένο φυτό (μπουμπούκια, φύλλα, στελέχη), το συμπύκνωμα («κερί», βάμμα, έλαιο, κάψουλες), η τοπική αλοιφή για δερματική εξωτερική χρήση. Το έλαιο CBD

(σε διαφορετικές αναλογίες περιεκτικότητας) είναι το πιο διαδεδομένο και δραστικό και λαμβάνεται σε σταγόνες. Με βάση μελέτες που έχουν γίνει, η κανναβιδιόλη αποδείχθηκε ότι έχει έως και είκοσι φορές ισχυρότερη αντιφλεγμονώδη δράση σε σχέση με την ασπιρίνη και δύο φορές ισχυρότερη σε σχέση με συνταγογραφούμενες κορτιζόνες.

Το λάδι κάνναβης CBD μπορεί να ανακουφίσει ασθενείς που υποφέρουν από χρόνιους πόνους, και μάλιστα χωρίς να χρειάζεται να λαμβάνουν άλλες ουσίες, όπως η κορτιζόνη, της οποίας η χρόνια χρήση εμφανίζει παρενέργειες. Τα CBD έλαια μπορούν να αποτελέσουν έναν σημαντικό σύμμαχο στον αγώνα κατά του πόνου που προκαλείται από παθήσεις όπως η οστεοαρθρίτιδα, η ινομυαλγία, οι ημικρανίες.



Χρήστες φαρμακευτικής κάνναβης, μάλιστα, ισχυρίζονται ότι η τελευταία βοηθά στην ανακούφιση από τον πόνο και την καταστολή της ναυτίας. Αυτοί είναι και οι δύο κύριοι λόγοι για τους οποίους η εν λόγω κάνναβη χρησιμοποιείται συχνά για την ανακούφιση των παρενεργειών της χημειοθεραπείας.

Το έλαιο CBD μπορεί να βοηθήσει ακόμη και σε περίπτωση εκζέματος ή ακμής. Άλλωστε, το βάμμα CBD μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη γενική φροντίδα του δέρματος για ενδεδειγμένες δερματικές παθήσεις.

Επιπλέον, η κανναβιδιόλη έχει αγχολυτική δράση και βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων κορτιζόλης. Χαρακτηριστικά, το 2010, οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ ισχυρίστηκαν ότι ορισμένα από τα οφέλη της κάνναβης, στην πραγματικότητα, μπορεί να προέρχονται από τη μείωση της ανησυχίας και του άγχους, βελτιώνον-



τας τη διάθεση του χρήστη. Με αυτόν τον τρόπο, η φαρμακευτική κάνναβη λειτουργεί σαν ένα φυσικό ηρεμιστικό, σε μικρές δόσεις.

Σημαντικά είναι και τα οφέλη της στη μείωση της όρεξης. Η όρεξη διεγείρεται από δύο κύριες ορμόνες: τη Γρελίνη (Ghrelin), η οποία ρυθμίζει την όρεξη, και τη Λεπτίνη (Leptin), την ορμόνη του κορεσμού, που δίνει το «σήμα» ότι είμαστε χορτάτοι. Το τμήμα του εγκεφάλου μας που ρυθμίζει τη Γρελίνη (Ghrelin) διεγείρεται από τους υποδοχείς CB1. Σε μελέτες που έχουν γίνει, φαίνεται ότι η CBD καταστέλλει τους υποδοχείς CB1. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να μειωθεί η ορμόνη της πείνας κατά ένα σημείο, έτσι ώστε να λειτουργεί σε φυσιολογικά επίπεδα, με αποτέλεσμα, αντίστοιχα, τη φυσιολογική ένδειξη βάρους για κάθε οργανισμό. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο American Journal of Medicine καταδεικνύει ότι οι χρήστες φαρμακευτικής κάνναβης είναι πιο λεπτοί από τον μέσο άνθρωπο και έχουν πιο υγιή μεταβολισμό και αντίδραση στα σάκχαρα. Στην πραγματικότητα, λοιπόν, η κανναβιδιόλη έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να αντιμετωπίσει μια τεράστια λίστα από ασθένειες, οι οποίες είναι τόσο σωματικές όσο και ψυχικές. Επιπλέον, αποτελεί και μια εναλλακτική μορφή θεραπείας για άτομα που αναζητούν μια φυσική επιλογή για την αντιμετώπιση των θεμάτων της υγείας τους.

Σήμερα, έχουν αναπτυχθεί και κυκλοφορούν αρκετές μορφές κανναβιόλης, που καλύπτουν διάφορες παθήσεις ή παθολογικές καταστάσεις, τις οποίες ο καταναλωτής μπορεί να αναζητήσει στο σύγχρονο φαρμακείο, **με την καθοδήγηση πάντα του ιατρού και την επιστημονική συμβουλή του φαρμακοποιού του.** ●





## 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](http://www.tikuneurope.com)

Γυρίστε  
σελίδα  
στη ζωή σας!

# Ups and downs

Τελικά, η επιθυμία για ερωτική συνεύρεση αλλάζει μετά το καλοκαίρι; Ο ειδικός δίνει τις δικές του απαντήσεις...



Από τον  
**Κωνσταντίνο Ρωμανό**  
ψυχοθεραπευτή-σεξολόγο,  
μέλος της Ευρωπαϊκής και  
Παγκόσμιας Εταιρείας Σεξολόγων

**Η ερωτική έλξη των ανθρώπων, εδώ και πολλές δεκαετίες, έχει διαφοροποιηθεί και δεν ακολουθεί, όπως παλιότερα, τις αλλαγές των εποχών. Αυτό παρατηρείται γιατί και οι εποχές ακολουθούν τις κλιματολογικές-τεχνολογικές παρεμβάσεις στη ζωή των ανθρώπων.**

**Η** κλιματική αλλαγή είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες. Ζούμε όλο και περισσότερο απομακρυνόμενοι από το «φυσικό» περιβάλλον και προσαρμοζόμαστε όλο και περισσότερο σε ένα «τεχνητό». Με αυτό το σκεπτικό, για όσους «συμφωνούν» με αυτήν την προσέγγιση, οι εποχές χάνουν σε μεγάλο βαθμό την παλαιότερη επίδρασή τους. Όπως, φυσικά, συμβαίνει και στην εξέλιξη όλων των ειδών.

Η ερωτική ζωή των προανθρώπων ήταν εντελώς διαφορετική ανά τους αιώνες και όχι μόνο. Οι ανθρώπινες σχέσεις έχουν αλλάξει, η δομή της οικογένειας έχει αλλάξει, οι σχέσεις των ζευγαριών έχουν αλλάξει, η λειτουργία της σεξουαλικής σχέσης έχει αλλάξει. Θα λέγαμε μάλιστα, κατά μια προσέγγιση, ότι οι αλλαγές γίνονται πολύ ταχύτερα.

Τις τελευταίες δεκαετίες, η Ιατρική καθοδηγεί τη λειτουργία των ορμονών,

που επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη λειτουργία της σεξουαλικότητας. Το ανθρώπινο σώμα δεν λειτουργεί πια τόσο αυτόνομα, αλλά μέσα από τις παρεμβάσεις-οδηγίες της ιατρικής επιστήμης.

Επίσης, η ανθρώπινη φαντασίωση επηρεάζεται όλο και περισσότερο από εικόνες που, κατά κύριο λόγο, προέρχονται από τεχνητά και όχι τόσο φυσικά ερεθίσματα. Το Διαδίκτυο, όλο και περισσότερο, «καθοδηγεί» τη σεξουαλικότητά μας κυρίως μέσω των ταινιών ερωτικού περιεχομένου. Εκατομμύρια ταινίες τέτοιου είδους, επαγγελματικές ή μη, δελεάζουν την ανθρώπινη σεξουαλική επιθυμία-έλξη. Ακόμη και ο διαφημιστικός χώρος ορισμένων τηλεοπτικών εκπομπών προωθεί τον ανταγωνισμό, το κυνήγι του/της ομορφότερου-θελκτικότερου/ης. Πάντα, βέβαια, υπήρχε αυτός ο ανταγωνισμός, αλλά σήμερα εισέρχεται πολύ πιο βαθιά στην ανθρώπινη σκέψη, κυρίως μέσω των προτύπων ομορφιάς, των φίλτρων κ.ά. Αυτές οι εικόνες επηρεάζουν πολύ περισσότερο τις ανθρώπινες σεξουαλικές επιθυμίες από ό,τι η εναλλαγή των εποχών.

Ονομάζουμε την εποχή μας «εποχή της σεξουαλικής απελευθέρωσης». Όμως αυτή η «απελευθέρωση» συνυπάρχει με τη διαρκή παρέμβαση της Ιατρικής και της τεχνοκρατούμενης κοινωνίας μας. Φυσικά, δεν υπονοούμε ότι παλιότερα η σεξουαλικότητα λειτουργούσε «καλύτερα», φυσικά και όχι. Απλώς, εντός ή εκτός εισαγωγικών, έχει αλλάξει μορφή η καταπίεσή της.

Και για να επανέλθουμε στον τίτλο μας: θα λέγαμε ότι η ερωτική μας έλξη ζει, κατά κύριο λόγο, στη φθινοπωρινή εποχή. Τα ζευγάρια, σήμερα, επιδιώκουν την ερωτική συνεύρεση με εσωτερικά ερωτήματα. Το εσωτερικό τους ερώτημα είναι συνεχώς πόσο καλύτερος/καλύτερη μπορώ να είμαι από τις προηγούμενες ή τις επόμενες σχέσεις. Υπάρχει μια έκδηλη τελειομανία στην ερωτική συνεύρεση: οι περισσότεροι/περισσότερες ανησυχούν και συγκρίνονται με μια ιδεατή απαίτηση.

Οπότε η επίδειξη και η οφθαλμολαγνεία της καλοκαιρινής εποχής, αυτή η υπερβολική απαίτηση-σύγκριση, όταν έρχεται το φθινόπωρο, τους γεμίζει με τρομακτικό άγχος. Το άγχος επίδοσης-απόδοσης στην εποχή μας, δυστυχώς, είναι πολύ μεγάλο. Η παραίτηση, λοιπόν, είναι, όσο μπορείτε, να αποφεύγετε τον εθισμό σε επιρροές που σας αγχώνουν. Η τελειομανία είναι ένας εθισμός στον οποίο ο/η τελειομανής δεν αισθάνεται ποτέ ικανοποιημένος/η.

**Extra tip:** Ουσιαστικό ρόλο στη σεξουαλικότητα παίζουν και οι βιταμίνες, τις οποίες μπορούμε να βρούμε εύκολα στα φαρμακεία. Σχεδόν όλες οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β παίζουν σημαντικό ρόλο στη λειτουργία των γεννητικών αδένων και των εκκρινόμενων ορμονών τους, ενώ οι βιταμίνες Α, C και Ε συνεργάζονται με την τεστοστερόνη για την ανάπτυξη των χαρακτηριστικών του ανδρικού φύλου και την παραγωγή του σπέρματος. •

# 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

# Σχολικός εκφοβισμός

## Στοιχεία και αλήθειες που τρομάζουν

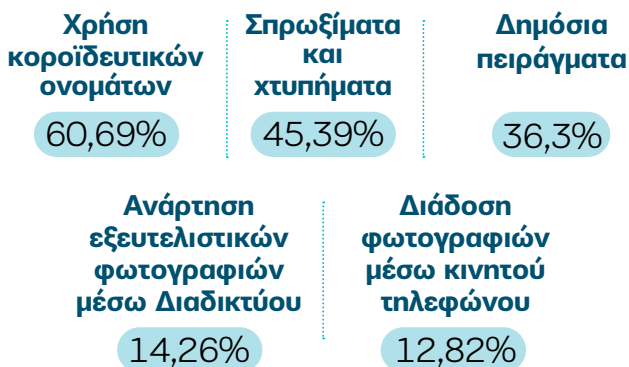


Από τη  
**Σταυρούλα Κωνσταντοπούλου**  
σύμβουλο ψυχικής υγείας,  
προσωποκεντρική  
προσέγγιση,  
synedriak@gmail.com



Τα τελευταία χρόνια, αναφερόμαστε συχνά στον εν λόγω όρο, χωρίς όμως να γνωρίζουμε τι πραγματικά σημαίνει και πόσοι κίνδυνοι ελλοχεύουν.

**Φ**αρμακερά σχόλια για την εξωτερική εμφάνιση, άσεμνες χειρονομίες, διάδοση κακόβουλων φημών με στόχο τη διαπόμπευση, αλλά και απειλές μέσω των social media, συνθέτουν το λεγόμενο bullying-σχολικό εκφοβισμό. Συγκεκριμένα, μετά από μεγάλη έρευνα που διεξήχθη από το «Χαμόγελο του Παιδιού», προέκυψε ότι περίπου το 32% των μαθητών έχουν βρεθεί έστω μία φορά θύματα bullying (34,2% αγόρια και 29,71% κορίτσια), ενώ σε ποσοστό 30,2% έχουν υπάρξει κάποια στιγμή οι ίδιοι δράστες παρόμοιων περιστατικών. Συνεχίζοντας την έρευνα, τα ποσοστά μάς αποκαλύπτουν και τις μορφές με τις οποίες εκφράζεται το bullying:



### Ποιο είναι το προφίλ του θύτη και ποιο του θύματος;

Θύτες είναι τα άτομα με μέτριες σχολικές επιδόσεις, ή/και χαμηλή αυτοεκτίμηση, που συχνά μεγαλώνουν σε δυσμενές οικογενειακό περιβάλλον. Τα παιδιά αυτά αντιμετωπίζουν συχνά προσωπικές δυσκολίες και συναισθηματικές ελλείψεις, καταστάσεις που τα φορτίζουν με αρνητικά συναισθήματα, όπως θυμό, θλίψη, απογοήτευση. Το σχολείο γίνεται ένα περιβάλλον όπου αυτά τα συναισθήματα μετατρέπονται σε επίπλαστα συναισθήματα υπεροχής, μέσω της υποτίμησης και προσβολής δηλαδή των άλλων, ενώ επί της ουσίας το ίδιο το παιδί δεν νιώθει καλά.

Θύματα, από την άλλη πλευρά, είναι εκείνα τα παιδιά που χαρακτηρίζονται από εσωστρέφεια, δεν έχουν μάθει να εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους, είτε αρνητικά είτε θετικά, απομονώνονται και δεν επικοινωνούν εύκολα είτε με τους γονείς τους είτε με τους εκπαιδευτικούς τους.

### Πότε πρέπει να ανησυχούμε;

Οι γονείς και γενικότερα το περιβάλλον του παιδιού θα πρέπει να ανησυχήσουν όταν παρατηρούν σε αυτό, ιδιαίτερα όταν βρίσκονται από την πλευρά του θύματος, αλλαγή διάθεσης και ξαφνικές συναισθηματικές μεταπτώσεις. Επίσης, όταν βλέπουν ότι αποφεύγει να πάει στο σχολείο ή να συμμετέχει σε δραστηριότητες που το ευχαριστούν.

### Τι μπορούμε να κάνουμε;

Σε περίπτωση που αντιληφθούμε κάποια από τα παραπάνω σημάδια, θα πρέπει αρχικά να αγκαλιάσουμε το παιδί, απενοχοποιώντας το και δίνοντάς του να καταλάβει ότι, είτε είναι θύμα είτε είναι θύτης, υπάρχουν θέματα που πρέπει να διαχειριστεί καταρχάς το ίδιο.

Σε πρακτικό επίπεδο, οι γονείς πρέπει να βρίσκονται κοντά στο παιδί και αμέσως να γνωστοποιήσουν το περιστατικό στο σχολείο και να το αντιμετωπίσουν από κοινού με τα στελέχη του. Μπορούν ακόμη να απευθυνθούν απευθείας στο Υπουργείο Παιδείας, σε ειδικούς σχολικούς συμβούλους. Η βασική αρχή για την αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου είναι οι γονείς να αποδεχτούν το πρόβλημα, να μην το μειώσουν ή το φοβηθούν και να ενεργήσουν άμεσα.

### Τροφή για σκέψη

Ο σχολικός εκφοβισμός και η έξαρσή του αποτελούν έναν πραγματικό δείκτη της συναισθηματικής κατάστασης της κοινωνίας μας. Η ύπαρξη του εκφοβισμού δείχνει ότι τα παιδιά μαθαίνουν απλά να αντιδρούν σε ό,τι τους συμβαίνει, και μάλιστα με ακραίο τρόπο, όπως είναι η βία. Με αυτόν τον τρόπο, δείχνουν ότι έχουν μάθει να αντιδρούν σκεπτόμενοι μόνο τη δική τους πλευρά, εγωιστικά και στην ουσία εκτός κοινωνίας.

Παράλληλα, όλη αυτή η αντίδραση δείχνει ότι μεγαλώνουμε παιδιά ανάκατα να μπουκνουν στη θέση του άλλου (ενσυναίσθηση) ή, ακόμη χειρότερα, παιδιά που δεν έχουν καμία επαφή με τον δικό τους συναισθηματικό κόσμο.

Συγκεκριμένα, ένα παιδί που μεγαλώνει χωρίς καμία συναισθηματική διαπαιδαγώγηση μεγαλώνει με τη σοβαρότερη «αναπηρία». Αυτή που δεν αντιλαμβάνεται τι αισθάνεται το ίδιο, με συνέπεια να μην μπορεί να αναγνωρίσει το συναίσθημά του, συνεπώς να μην μπορεί να το διαχειριστεί και να αντιδρά με έναν ακατέργαστο θυμό. •









Εύκολο στην  
εφαρμογή  
ψεκάζεται  
απευθείας σε  
στεγνά μαλλιά

# Alontan®

## ΑΝΤΙΦΘΕΙΡΙΚΟ SPRAY ΠΡΟΛΗΨΗΣ



**ΧΩΡΙΣ PARABENS**

-  Προστατεύει τα μαλλιά χάρη στην παρουσία του υαλουρονικού οξέος
-  Απαλό με το τριχωτό της κεφαλής
-  Αφήνει τα μαλλιά απαλά και γυαλιστερά
-  Δεν αφήνει λιπαρότητα μετά την εφαρμογή
-  Χρησιμοποιείται σε ενήλικες και παιδιά
-  Σε παιδιά άνω των 2 ετών

### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Tea tree
- Αιθέρια έλαια λεμονιού
- Πρόπολη

### ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:

100 ml λοσιόν  
σε μορφή spray



**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 EIFRON**, Λεωφόρος Πολυγύρου 32, ΤΚ 57001,  
ΤΘ 60681 • τηλ.: 2310 540575  
**ΚΥΠΡΟΣ IAMA** Pharmaceuticals Ltd • τηλ.: 2520 9500



Pharmaceuticals



Η Pharma PLUS δίνει τα εφόδια για να αντεπεξέλθουμε σε κάθε πρόκληση »



**Μάριος Μαρτσούκας**

Φαρμακοποιός, μέλος του Δικτύου Pharma PLUS

Με μακρά εμπειρία και στόχο την εξέλιξη, ο φαρμακοποιός Μάριος Μαρτσούκας, μέλος του Δικτύου Pharma PLUS, μιλά για το νέο του φαρμακείο, αλλά και για τα σημαντικά οφέλη αυτής της συνεργασίας.

**Τ**ο τρίτο φαρμακείο της οικογένειας Μαρτσούκας, όμως το πρώτο μακριά από την περιοχή του Χαλανδρίου, όπου δραστηριοποιείστε εδώ και 45 χρόνια. Πώς θα συστηνόσασταν στο κοινό της περιοχής της Λυκόβρυσσης που πιθανόν δεν σας γνωρίζει;

Σαράντα πέντε χρόνια πριν, το νεοσύστατο τότε φαρμακείο του Χαλανδρίου κατάφερε με υπευθυνότητα και αποφασιστικότητα να κερδίσει την εμπιστοσύνη και την αγάπη των δημοτών του. Τριάντα χρόνια μετά, το δεύτερο φαρμακείο, με τις ίδιες αρχές και αξίες,

ήρθε να επισφραγίσει τη σχέση εμπιστοσύνης με το κοινό του Χαλανδρίου. Σήμερα, λοιπόν, με την εμπειρία και τη γνώση του παρελθόντος, με καινοτόμες ιδέες και συνέπεια απέναντι στους πελάτες, ερχόμαστε στη Λυκόβρυσση με σκοπό να συνεχίσουμε το έργο όλων αυτών των χρόνων: να δημιουργήσουμε ένα φαρμακείο που αντανάκλα την προσωπικότητά μας, όπου οι κάτοικοι της Λυκόβρυσσης, και όχι μόνο, θα μπορούν να επισκεφτούν είτε σαν χώρο πρωτοβάθμιας περίθαλψης είτε σαν χώρο περιποίησης, καλλυντικής φροντίδας και ευεξίας.



**Ποιες είναι οι βασικές αρχές λειτουργίας των φαρμακείων σας και ποιοι οι λόγοι που έχετε καθιερωθεί στη συνείδηση των πελατών σας;**

Ο ρόλος του φαρμακοποιού αλλά και του σύγχρονου φαρμακείου, όπως θα έπρεπε να είναι, ταυτίζεται με τις βασικές αρχές και των τριών μας φαρμακείων. Με τη συνεχή φυσική παρουσία μας, τόσο εμείς όσο και η ομάδα που έχουμε επιλέξει σε κάθε φαρμακείο, φροντίζουμε να διασφαλίζουμε αδιαλείπτως την έγκυρη και με σαφήνεια επιστημονική συμβουλή στον πελάτη μας, την πληρότητα σε φάρμακα, ομοιοπαθητικά σκευάσματα, καλλυντικά προϊόντα και συμπληρώματα διατροφής, καθώς και την άψογη και φιλική εξυπηρέτηση.

Τρεις αρχές που, κατά τη μακροχρόνια λειτουργία των φαρμακείων μας, καταφέρνουμε να βελτιώνουμε, κερδίζοντας, διαρκώς, όλο και περισσότερο, την ικανοποίηση των πελατών μας.

**Πόσο άλλαξε η πανδημία τον τρόπο λειτουργίας των φαρμακείων, αλλά και τη σχέση φαρμακοποιού-πελάτη;**

Η πανδημία επαναπροσδιόρισε τον ρόλο του φαρμακοποιού και του φαρμακείου. Οι παροχές υπηρεσιών που ήδη υπήρχαν (π.χ. η διενέργεια εποχικού εμβολιασμού) πλέον θεσμοθετήθηκαν και άρχισαν να παγιώνονται και στη συνείδηση του κοινού ως πράξεις ιατρικές με όλη τη σημαντικότητα που μπορεί αυτές να έχουν.

Ο πελάτης ήρθε ακόμα πιο κοντά στον φαρμακοποιό, τον εμπιστευτήκε ακόμα περισσότερο. Η επαφή με τον φαρμακοποιό και η ανάγκη για την επιστημονική συμβουλή του, κατά τη γνώμη μου, έπαιξε σημαντικό ρόλο στην επιτυχή καταπολέμηση του Covid-19.

**Για ακόμα μία φορά, τα φαρμακεία καλούνται να υποστηρίξουν το δημόσιο σύστημα υγείας μέσω της εγγραφής πολιτών στην πλατφόρμα προσωπικού ιατρού. Πώς αξιολογείτε τη συγκεκριμένη απόφαση;**

Από τη στιγμή που ο σχεδιασμός και η υλοποίησή του θα γίνουν με σοβαρότητα και ακρίβεια, οι φαρμακοποιοί, στην πλειοψηφία μας, θα στηρίξουμε

με υπευθυνότητα αυτό το νέο εγχείρημα, όπως άλλωστε κάναμε και στο παρελθόν για οποιαδήποτε καινοτομία έχει σκοπό την αποσυμφόρηση του ΔΣΥ αλλά και τη βελτίωση της περιθαλψης των ασθενών.

Θα πρέπει, ωστόσο, η νέα υπηρεσία να γίνει με τέτοιο τρόπο ώστε αφενός οι



ασθενείς να έχουν άμεση πρόσβαση στον επιλεγμένο ιατρό και αφετέρου ο ιατρός να μπορεί να είναι διαθέσιμος όταν ο ασθενής τον χρειαστεί.

**Πώς προβλέπετε ότι θα είναι οι μήνες που θα ακολουθήσουν, τόσο λόγω των πρώτων ιώσεων και κρουσολογημάτων της εποχής όσο και λόγω νέου πιθανού κύματος κορωνοϊού;**

Πολλά θα εξαρτηθούν από όλους εμάς. Οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να κρατήσουμε σε εγρήγορση τους πολίτες με συνεχή ενημέρωση και επεξήγηση σε ό,τι αφορά είτε την εποχική γρίπη είτε τον Covid-19.

Οι πολίτες, από τη μεριά τους, θα πρέπει να τηρούν τα μέτρα ασφαλείας και προσωπικής υγιεινής, όπως κάνουν από την αρχή της πανδημίας. Η ατομική και κοινωνική ευθύνη επιβάλλουν την αυτοπροστασία μας και την προφύλαξη των γύρω μας και όχι η απειλή της επιβολής προστίμων. Τέλος, η Πολιτεία θα πρέπει να τρέξει εκ νέου καμπάνιες που να αφορούν τον εμβολιασμό αλλά και τα περαιτέρω μέτρα προστασίας.

**Ποιοι είναι οι λόγοι που επιλέξατε να εντάξετε και το νέο σας φαρμακείο στο Δίκτυο της Pharma PLUS;**

Μετά από 8 χρόνια συνεργασίας με την εταιρεία Pharma PLUS του ομίλου Lavipharm, θεωρήσαμε αυτόνοτο να

εντάξουμε και το νέο φαρμακείο στο Δίκτυο Pharma PLUS. Το προμηθευτικό κέντρο, η τεχνική υποστήριξη, το λογισμικό αλλά και το ανθρώπινο δυναμικό είναι αρκετοί λόγοι για να ενταχθεί ένα σύγχρονο φαρμακείο με υψηλές απαιτήσεις στο Δίκτυο Pharma PLUS.

Σε μια εποχή στην οποία όχι μόνο η ανάπτυξη, αλλά πολλές φορές η επιβίωση του μέσου ελληνικού φαρμακείου θεωρείται έως και αμφίβολη, η Pharma PLUS θωρακίζει την επιχειρησή μας και μας δίνει τα εφόδια για να αντεπεξέλθουμε με επιτυχία σε κάθε πρόκληση.

**Οι πελάτες σας πώς υποδέχθηκαν αυτήν τη συνεργασία, αλλά και την κάρτα υγείας και ομορφιάς της Pharma PLUS;**

Από τις πρώτες κιόλας ημέρες, φροντίσαμε να συνιστούμε στους επισκέπτες του νέου μας φαρμακείου την κάρτα πελάτη Pharma PLUS και τα προνόμια που αυτή τους προσφέρει. Οι πελάτες, με τη σειρά τους, δέχθηκαν με ενθουσιασμό την κάρτα πιστότητας και εξοικειώθηκαν με αυτήν αλλά και με τις προσφορές, δείχνοντας την προτίμησή τους, για αρχή, σε ένα νέο φαρμακείο σαν μονάδα, αλλά και σαν μέλος του Δικτύου Pharma PLUS. •

**INFO**

Γρ. Λαμπράκη 1, Λυκόβρυση 141 23  
τηλ. 210 28 33 889

# Beauty shopping list

## Το φετινό φθινόπωρο...

...μάς βρίσκει «ετοιμοπόλεμους» στη «μάχη» για την αντιγήρανση και την υγεία της επιδερμίδας με τα καλύτερα προϊόντα της αγοράς.

### La Roche Posay: Effaclar Serum



Ορός υψηλής συγκέντρωσης ενάντια σε ατέλειες και σημάδια, ιδανικός για το δέρμα ενηλίκων με τάση ακμής και σχεδιασμένος με ένα σύμπλοκο οξέων για συνεργιστική δράση στην επιδερμίδα και καταπραυντικά συστατικά, για μέγιστη ανοχή. Άμεση αίσθηση καθαρότητας και φρεσκάδας. Μέρα με τη μέρα, η επιδερμίδα αποκτά όψη πιο ματ και ανανεωμένη. Οι μελλοντικές εξάρσεις αραιώνουν, ενώ με δράση και στις λεπτές γραμμές το αποτέλεσμα μάς εντυπωσιάζει. Εφαρμόζουμε το βράδυ, σε συνδυασμό με αντιλιακή προστασία (τουλάχιστον SPF 15).

### Vichy: Liftactiv Collagen Specialist



Με νέα, ενισχυμένη σύνθεση, η κρέμα Liftactiv Collagen Specialist διαθέτει τώρα τριπλάσια περιεκτικότητα σε πεπτιδία που ευνοούν την παραγωγή κολλαγόνου, για 3x περισσότερο κολλαγόνο στο δέρμα. Η κρέμα αυτή συνιστάται για γυναίκες που θέλουν υψηλή αντιγηραντική αποτελεσματικότητα, για διόρθωση όλων των σημαδιών γήρανσης λόγω της απώλειας κολλαγόνου στο δέρμα. Ένας εξειδικευμένος συνδυασμός δερματολογικών δραστικών συστατικών υψηλής αποτελεσματικότητας για μείωση ρυτίδων, σμίλευση περιγράμματος και τόνωση της επιδερμίδας.



## Apivita: Face Mask Pumpkin



Η μάσκα προσώπου με κολοκύθα –το πιο αγαπημένο φθινοπωρινό λαχανικό των περιοχών της Μεσογείου, γνωστό για την αποτελεσματικότητά του σε δίαιτες αποτοξίνωσης– είναι ιδανική για τον καθαρισμό και την αποτοξίνωση της επιδερμίδας. Χαρίζει αίσθηση αποτοξίνωσης και αναζωογόνησης, απομακρύνοντας τους ρύπους και τα νεκρά κύτταρα με ένζυμα κολοκύθας και αιθέρια έλαια λεμόνι και τζίντζερ, καθαρίζει την επιδερμίδα και απορροφά το περιττό σμήγμα, μειώνοντας την όψη διεσταλμένων πόρων με λευκή άργιλο, ενώ διατηρεί την επι-

δερμίδα ενυδατωμένη και απαλή με λάδι από σπόρους κολοκύθας, βούτυρο καριτέ, ελληνικό θυμαρίσιο μέλι και υαλουρονικό οξύ. Προσφέρει επίσης αντιοξειδωτική προστασία με εκχύλισμα από άγριο τριαντάφυλλο.

## Avène: Tolerance Hydra-10



Η Tolerance Hydra-10 διαθέτει μια καινοτόμα πατενταρισμένη σύνθεση, που αποτελείται μόνο από βιομημικά φυσικά συστατικά. Με 100% χρήσιμα συστατικά, νερό, λιπίδια, σάκχαρα, τα πάντα σε αυτό το προϊόν βρίσκονται και φυσιολογικά στο δέρμα. Μια σύντομη λίστα με 10 τέλεια απορροφήσιμα συστατικά που παρέχουν ακριβώς αυτό που χρειάζεται το δέρμα και συντηρούν τη φυσιολογική ισορροπία του μικροβιώματος. Χωρίς συντηρητικά και αρώματα, η αποστειρωμένη κοσμητολογία®, μια

πατενταρισμένη καινοτομία από τα εργαστήρια Pierre Fabre, είναι η μόνη τεχνολογία που εγγυάται μια ασφαλή σύνθεση, χωρίς συντηρητικά ή ουσίες που μοιάζουν με συντηρητικά. Η Tolerance Hydra-10 σέβεται όλους τους τύπους δέρματος, ακόμα και το εύθραυστο και ευαίσθητο δέρμα παιδιών και βρεφών.

## Frezyderm: Moisturizing Plus Cream 50 ml



Πλούσια και απαλή κρέμα για το πρόσωπο και τον λαιμό, προσφέρει δυναμική και σε βάθος ενυδάτωση στα τρία επίπεδα της επιδερμίδας, χάρη στο σύμπλεγμα τριών τύπων υαλουρονικού οξέος διαφορετικού βάρους και διαδερμικής διαβατότητας, αλλά και λόγω των φυτικών εκχυλισμάτων και των ενεργών συστατικών σύκου που περιέχει. Μια πραγματική πηγή ενυδάτωσης για τη διψασμένη επιδερμίδα μας που προστατεύει το DNA του δέρματος από το οξειδωτικό στρες. Παράλληλα, ενεργοποιεί τους μηχανισμούς γονιδιακής έκφρασης του δέρματος και αυξάνει την παραγωγή ινών κολλαγόνου και ελαστίνης, με αποτέλεσμα οι πρώτες λεπτές γραμμές να

μειώνονται, η επιδερμίδα να είναι πιο σφριγηλή και να αυξάνεται η ελαστικότητα του δέρματος. Είναι η καθημερινή απολαυστική περιποίηση του δέρματος.

## Caudalie: Vinopure



Ανακαλύπτουμε τη φυσική λύση για τις επιδερμίδες με τάση για ακμή μέσα από το Vinopure της Caudalie. Το πακέτο προσφοράς με την Blemish Control Salicylic Serum Vinopure 30 ml περιέχει δώρο ένα Purifying Gel Cleanser Vinopure 30 ml.

Το Gel Cleanser Vinopure είναι το πρώτο βήμα της ρουτίνας μας κατά των ατελειών. Καθαρίζει, συσφίγγει τους πόρους, μειώνει την υπερβολική έκκριση σμήγματος χωρίς να ξηραίνει την επιδερμίδα. Η επιδερμίδα είναι καθαρή, δροσερή και φωτεινή. Ο ορός Blemish Control Salicylic Serum Vinopure μειώνει τις ατέλειες, καθαρίζει βαθιά και συσφίγγει τους πόρους. Βελτιώνει ορατά την ποιότητα των επιδερμίδων με τάση για ακμή και ξαναδίνει υγιή λάμψη, χωρίς γυαλάδα. Με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης και vegan, μη φαγεσσωρογόνο σύνθεση, δεν προκαλεί φωτοευαισθησία. •

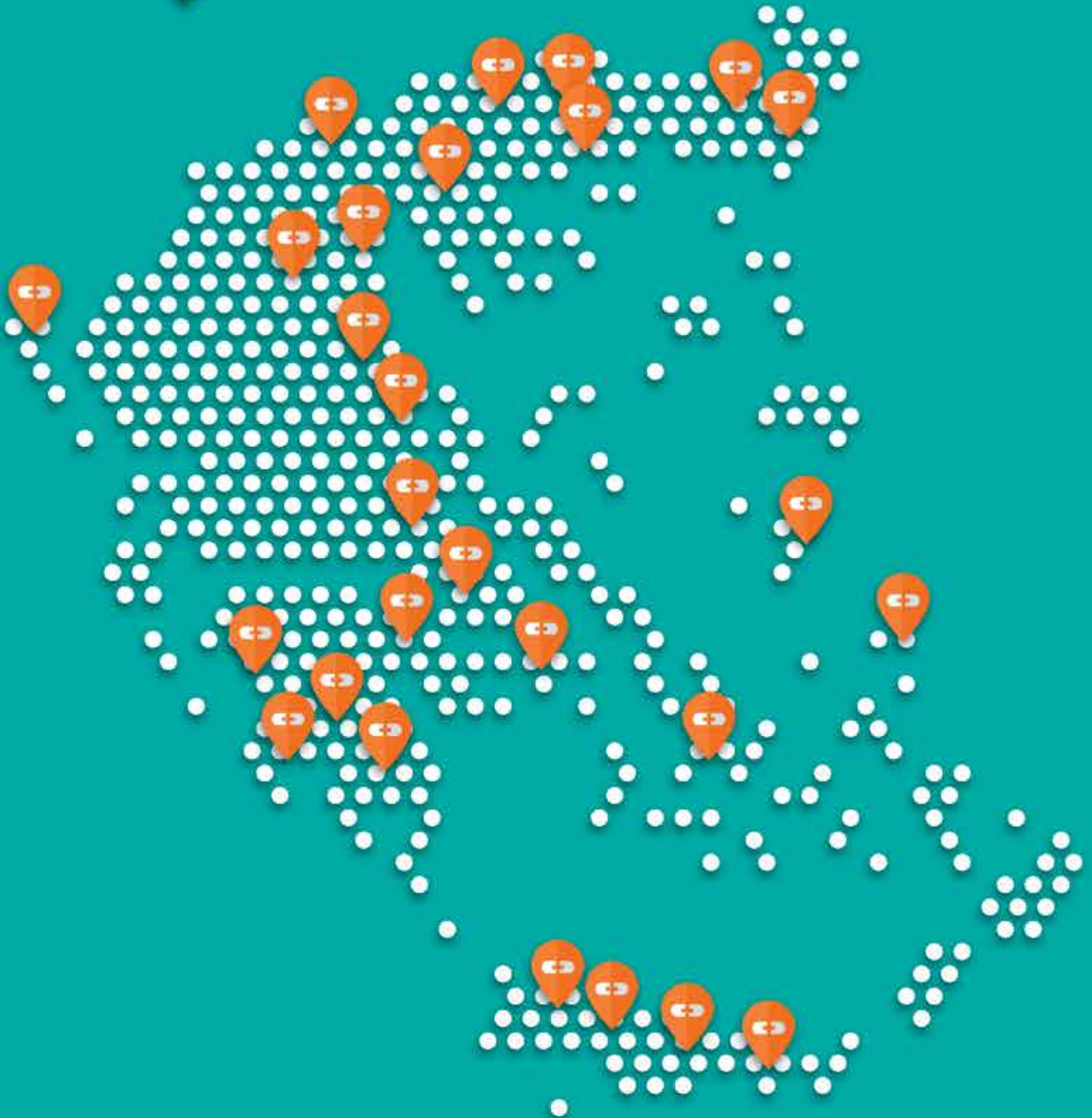


ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



# Pharma PLUS

*Καινοτομία στην Υγεία*



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

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

**ΒΟΡΕΙΑ: ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** ΒΛΑΧΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ 6 & ΕΙΡΗΝΗΣ 95, ΤΗΛ.: 210 6006566 / ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘ.-ΒΛΑΧΟΥ ΧΡ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 431 & ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 6396484 • **ΑΛΣΟΥΠΟΛΗ Ν. ΙΩΝΙΑΣ** ΚΥΡΟΥ ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΟΥΜΕΛΗΣ 1Α & ΗΠΕΙΡΟΥ 2, ΤΗΛ.: 210 2797198 • **ΑΧΑΡΝΑΙ** ΔΙΑΜΑΝΤΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ 237-239, ΤΗΛ.: 210 2316737 • **ΒΡΗΛΗΣΣΙΑ** ΚΑΛΤΣΟΥΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 58, ΤΗΛ.: 210 8030543 • **ΚΑΛΑΜΟΣ** ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Π. - ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Δ. Ο.Ε. Σ/Φ. ΠΑΡΑΛΙΑ ΑΓ. ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ, ΤΗΛ.: 22950 82076 • **ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ** **NEO** 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** 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<sup>ης</sup> ΜΑΡΤΙΟΥ 18, ΤΗΛ.: 210 9942544 • **ΒΑΡΗ** ΚΟΛΑΖΑ ΕΙΡΗΝΗ, 3<sup>ο</sup> ΧΑΜ. Λ. ΒΑΡΗΣ-ΚΟΡΩΠΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 9653312 • **ΒΟΥΛΑ** ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. - ΔΙΑΝΝΕΛΙΔΟΥ ΣΤΑΜΕΛΟΥ Λ. Ο.Ε., ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ 17, ΤΗΛ.: 210 8956122 / ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, Λ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 54, ΒΟΥΛΑ, ΤΗΛ.: 210 9689917 • **ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ** ΙΩΑΝΝΗΣ Γ. ΛΙΓΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΑΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΟΝΟΣ 13, ΤΗΛ.: 210 8962347 • **ΓΛΥΦΑΔΑ** ΚΥΡΟΥ ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΜΕΤΑΞΕ 7 & ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 14, ΤΗΛ.: 210 8981969 • **ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ** ΦΑΦΟΥΤΗ Η. ΣΩΤΗΡΙΑ, ΠΛ. ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ 1, ΤΗΛ.: 2109941432 • **ΚΑΛΛΙΘΕΑ** ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ 234, ΤΗΛ.: 210 9423220 / ΝΥΧΑΣ ΜΙΧΑΗΛ & ΝΥΧΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ο.Ε. Σ/Φ. Κ. ΔΑΒΑΚΗ 22, ΤΗΛ.: 210 9513048 • **ΜΟΞΧΑΤΟ** ΚΩΤΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ 68, ΤΗΛ.: 210 9407842 • **Π. ΦΑΛΗΡΟ** ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΖΩΗΣ ΡΟΥΣΣΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΟΣΕΙΔΩΝΟΣ & ΠΑΡΘΕΝΩΝΟΣ, ΤΗΛ.: 210 9888332 / ΚΑΠΕΤΑΝΑΚΗ Α.-ΛΟΥΚΙΣΣΑΣΤ. Ο.Ε., ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ 44, ΤΗΛ.: 210 9823314 • **ΠΕΙΡΑΙΑΣ** ΚΑΨΗ Α. ΑΝΝΑ, Λ. ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΟΥ 27-31, ΤΗΛ.: 210 4525999 • **ΤΑΥΡΟΣ** ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΑΘΗΝΑΣ HEART, ΠΕΙΡΑΙΑΣ 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 / ΚΩΣΤΑΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΤΖΩΝ ΚΕΝΝΕΝΤΥ 148, ΤΗΛ.: 210 5711862 • **ΧΑΪΔΑΡΙ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΕΛΕΝΗ ΚΩΝΣΤΑ - ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΑΝΙΚΑΡΟΣ, ΣΤΡ. ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ 84, ΤΗΛ.: 210 5985845

**ΑΝΑΛΗΨΗ** ΔΡΙΓΚΑ ΣΥΜΕΩΝΑ, Δ. ΓΟΥΖΕΛΗ 2, ΤΗΛ.: 2310 862064 / ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΑΛ. ΣΤΑΥΡΟΥ 11, ΤΗΛ.: 2310 848563 • **Κ. ΤΟΥΜΠΑ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΠΑΛΑΜΗΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ-ΠΑΛΑΜΗΔΟΥ ΣΟΦΙΑ Ο.Ε., ΠΑΠΑΦΗ 142, ΤΗΛ.: 2310 910684 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΓΚΑΤΖΟΥΛΗ ΑΓ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΤΣΙΜΙΣΚΗ 102, ΤΗΛ.: 2310 231822 / ΚΟΥΚΟΥΡΗ Θ. ΕΛΕΝΗ, ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 89, ΤΗΛ.: 2310 829919 / ΔΕΛΗΝΙΩΡΓΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΣΟΦΙΑΣ 23, ΤΗΛ.: 2310 288495 / ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΩΔΕΚΑΚΗΝΣΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2310 542636 • **ΛΑΓΚΑΔΑΣ** **NEO** ΜΙΧΑΗΛ ΑΣΤ. ΔΗΜΗΤΡΑ, ΡΑΜΝΑΛΗ 2, Ο.Ε. ΚΥΠΡΟΥ 28, ΤΗΛ.: 2394 022341 • **ΝΤΕΠΩ** ΚΕΡΜΑΝΙΔΗΣ Ι. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΔΕΛΦΩΝ 208, ΤΗΛ.: 2310 322183 • **ΣΥΚΙΕΣ** ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ Ι. - ΝΤΑΟΥΤΖΑ-ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ Ι. Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 28, ΤΗΛ.: 2310 638048

**ΑΡΚΑΔΙΑ: ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ** ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ Η. ΗΡΑΚΛΗ, ΤΗΛ.: 27950 31400 • **ΤΡΙΠΟΛΗ** ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ-ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 19, ΠΛΑΤΕΙΑ ΠΕΤΡΙΝΟΥ, ΤΗΛ.: 2710 223400 • **ΒΟΙΩΤΙΑ: ΘΗΒΑ** ΜΕΛΙΣΣΑΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Κ., ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ 8, ΤΗΛ.: 22620 23443 • **ΛΙΒΑΔΕΙΑ** ΠΟΥΛΤΑΡΧΟΥ Α. ΣΠΥΡΟΣ, ΜΠΟΥΦΙΔΟΥ 4, ΤΗΛ.: 22610 27097 • **ΔΡΑΜΑ:** ΚΟΛΛΑΣ Ι. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΙΟΥΣΤΙΝΙΑΝΟΥ 52, ΤΗΛ.: 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 28818 • **ΚΟΡΙΝΘΙΑ: ΒΕΛΟ** ΚΑΡΑΜΑΝΕΑ Ε. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ 97, ΤΗΛ.: 27420 33488 • **ΚΙΑΤΟ** ΠΡΑΤΣΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 43, ΤΗΛ.: 27420 22744 • **ΚΟΡΙΝΘΟΣ** ΠΑΠΑΦΙΛΗ ΜΑΡΙΑ-ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 81, ΤΗΛ.: 27410 80680 / ΜΠΑΡΤΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ 46, ΤΗΛ.: 27410 27250 • **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. ΠΑΝΑΓΟΥ 14, ΤΗΛ.: 22810 83545 • **ΛΑΚΩΝΙΑ: ΜΟΛΑΟΙ** ΜΙΧΕΛΑΚΟΥ-ΛΑΓΓΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ, ΑΙΜΗΡΑΣ 5, ΤΗΛ.: 27320 23396 • **ΛΑΡΙΣΑ: ΛΑΡΙΣΑ** ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ-ΘΩΜΑΗ, ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 18, ΤΗΛ.: 2410 256919 • **ΦΑΡΣΑΛΑ** ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ Β. Ν. & ΣΙΑ Ο.Ε., Μ. ΙΕΖΕΚΙΛΑ 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., ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΥ 51, ΤΗΛ.: 27210 21214 / ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΓΕΡΜΑΝΟΥ 3, ΤΗΛ.: 27210 20757 • **ΠΑΤΡΑ: NEO** Ε.ΠΑΤΡΟΖΟΥ - Ν.ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Ο.Ε. ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΠΕΡΙΒΟΛΑ ΠΑΤΡΩΝ», ΓΛΑΥΚΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2610 644006 • **ΠΕΛΑΓΙΑ: 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** 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. ΚΟΜΗΝΗΟΥ 18, ΤΗΛ.: 25310 20221 • **ΣΑΜΟΣ: ΒΑΘΥ** **NEO** ΣΑΤΣΜΑΤΖΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ & ΑΚΤΙΣ Ο.Ε., ΣΟΦΟΥΛΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ & ΣΒΟΡΩΝΟΥ ΕΛΕΝΗΣ, ΤΗΛ.: 22730 22322 • **ΣΕΡΡΕΣ:** ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, 29<sup>ης</sup> ΙΟΥΝΙΟΥ 4, ΤΗΛ. 23210 20458 • **ΘΡΑΚΙΑ: ΛΑΜΙΑ** ΜΙΧΕΛΗ ΛΙΛΙΑΝ, ΒΥΡΩΝΟΣ 3, ΤΗΛ.: 22310 26098 • **ΧΙΟΣ: ΧΩΡΕΜΙΚΑ** ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΙΖΑΡΙΟΥ 13 & ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΠΑΣΠΑΤΗ, ΤΗΛ.: 22710 83365

# CAUDALÍE

P A R I S

Το καλύτερο κολλαγόνο;  
Το δικό σας. Ενισχύστε το.

N°1

σειρά αντιγήρανσης  
στη Γαλλία\*

Κατατεθειμένη πατέντα  
**Ενισχυμένο Vegan  
Κολλαγόνο\*\***

Σφριγηλή επιδερμίδα **95%\*\*\***



\*GERSDATA – SOG EARLY – Κατηγορία περιποίησης προσώπου – Υποκατηγορία Αντιγήρανση – με βάσει τις πωλήσεις από το κανάλι πωλήσεων του φαρμακείου – στη Γαλλία – στο CMA τον Ιανουάριο 2022.  
\*\*Ενισχυμένο vegan κολλαγόνο + Ρεσβερατρόλη + Υαλουρονικό οξύ. \*\*\*Κλινικό τεστ: % ικανοποίησης, 42 γυναίκες, 56 ημέρες.