

Δίπλα σας,  
κάθε εποχή!

\* Απολαύστε  
μοναδικά προνόμια  
με τη χρήση της



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

# CD Pharma PLUS *link* 66

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Δεκέμβριος 2022 - Φεβρουάριος 2023

**Καλωσορίζουμε  
το νέο έτος  
λαμπεροί και  
υγιείς!**

### Ομορφιά

Λαμπερή επιδερμίδα  
και τέλειο μακιγιάζ  
για το ρεβεγιόν

### Υγεία

Τα οφέλη του  
προσωπικού γιατρού

Αρτηριακή υπέρταση:  
Ο σιωπηλός «εχθρός»

### Διατροφή

"Crash test"... στα γλυκά  
των Χριστουγέννων!

### Άσκηση

Η wearable τεχνολογία  
στη ζωή μας

pharmapluspharmacies.gr

pharma\_plus\_pharmacies

www.pharmapluspharmacies.gr



# FREZYDERM DIAMOND VELVET

ANTI-WRINKLE CREAM

Τώρα ο χρόνος  
υπακούει στους  
δικούς μου κανόνες

*Φατερίνα Διδασκίσση*

18%

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΔΕΡΜΑΤΙΚΟΥ  
ΑΝΑΓΛΥΦΟΥ<sup>2</sup>



36%

ΜΕΙΩΣΗ ΡΥΤΙΔΩΝ<sup>1</sup>

**ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΝΕΑΝΙΚΗΣ ΟΨΗΣ**  
ΑΝΑΔΟΜΗΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΧΩΡΙΣ ΒΕΛΟΝΕΣ | ΒΕΛΟΥΔΙΝΗ ΥΦΗ

Κρέμα ισχυρής αντιγήρανσης με κρυστάλλους φυσικού διαμαντιού για μοναδική ανανέωση του ώριμου δέρματος και την καινοτομία Needle Free Skin Refining για μείωση ρυτίδων, χωρίς βελόνες. Βασισμένη στην Επigenετική, βελτιστοποιεί την εικόνα της επιδερμίδας και την αναζωογονεί θεαματικά ενώ η αγαπημένη velvet υφή χαρίζει πορσελάνινη όψη, χωρίς να ασφυκτιά το δέρμα.





**Περιοδικό Υγείας & Ομορφιάς**  
Διανέμεται δωρεάν στα φαρμακεία  
του Δικτύου Pharma PLUS

Και, κάπως έτσι, ένα ακόμα έτος πλησιάζει στο τέλος του. Ο Δεκέμβριος είναι εδώ, έχει φορέσει τα γιορτινά του και μας προσκαλεί να τον απολαύσουμε και να τον χαρούμε, μιας και μαζί του φέρνει την πιο χαρούμενη και εορταστική περίοδο όλης της χρονιάς. Τα Χριστούγεννα!

Σήμα κατατεθέν αποτελούν τα στολισμένα σπίτια και οι στολισμένοι δρόμοι, τα γλυκά αυτών των ημερών που μπαίνουν σε κάθε σπίτι, τα εορταστικά τραπέζια με συγγενείς και φίλους. Φυσικά, από τα έθιμα της περιόδου αυτής δεν λείπει η αναζήτηση και η αγωνία να βρούμε και να αγοράσουμε τα πιο όμορφα και ξεχωριστά δώρα για τους αγαπημένους μας!

Εμείς, η ομάδα της Pharma PLUS, όπως κάθε χρόνο, είμαστε εδώ παρόντες, έχοντας ετοιμάσει για όλες και όλους εσάς τη μεγαλύτερη ενέργεια του έτους στα φαρμακεία του δικτύου μας, τη χριστουγεννιάτικη!

Έχουμε εξασφαλίσει προϊόντα από τα πιο επώνυμα brands σε δελεαστικές τιμές αλλά και πολλά ακόμα προνόμια και εκπλήξεις, που θα ανακαλύψετε με την επίσκεψή σας στο φαρμακείο Pharma PLUS που σας εξυπηρετεί!

Ακόμα, θέλουμε με χαρά να μοιραστούμε μαζί σας ότι, φέτος, τις γιορτινές ημέρες, προσφέρουμε όλοι μαζί την υποστήριξή μας στο **MDA Ελλάς, Σωματείο για τη φροντίδα των ατόμων με νευρομυϊκές παθήσεις!**

Έτσι, με κάθε εξαργύρωση 1.000 πόντων που πραγματοποιείτε στην *+plus card* σας, προμηθεύεστε το δώρο που πλαισιώνει τη χριστουγεννιάτικη ενέργειά μας, **αυτόματα δωρίζετε 2 ευρώ στο Σωματείο MDA Ελλάς** στηρίζοντας ενεργά συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη. Σας προτρέπουμε να αγκαλιάσετε αυτήν την προσπάθεια, γιατί **μαζί... φροντίζουμε!**

Κλείνοντας, ευχόμαστε σε όλους εσάς, τους αναγνώστες μας, ένα ευτυχισμένο νέο έτος, με υγεία, αγάπη, χαρά και ειρήνη!  
Ευτυχισμένο το 2023!

## Η Ομάδα της Pharma PLUS

### Οι ειδικοί μας σε αυτό το τεύχος

#### Υγεία



**Εμμανουήλ Γ. Πέτρου**  
Καρδιολόγος

#### Υγεία



**Παναγιώτης Χαλβασιώτης**  
Καθηγητής Παθολογίας

#### Υγεία



**Βούλα Νικολάκη**  
Φαρμακοποιός

#### Διατροφή



**Γεωργία Καπώλη**  
Διατροφολόγος

#### Διατροφή



**Ιωάννα Βλάχου**  
Διατροφολόγος

#### Ομορφιά



**Μυρτώ Χιοντά**  
Ιδιοκτήτρια χώρου εναλλακτικών θεραπειών

#### Ομορφιά



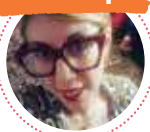
**Χρήστος Μεγαπάνος**  
Πλαστικός χειρουργός

#### Ομορφιά



**Μαργαρίτα Φραγκουλίδου**  
Makeup artist

#### Ψυχολογία



**Αφροδίτη Μαμίδη**  
BSc. Applied Psychology

#### Άσκηση



**Μάντη Περασάκη**  
Pilates instructor

#### Ευεξία



**Αργυρώ Ξανθοπούλου**  
Γεωπόνος

## 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** | Ενισχύουμε τον οργανισμό μας τον χειμώνα

**Υγεία**

**08** | Προσωπικός Ιατρός:  
Μια καινοτομία του «αύριο»

**10** | Αρτηριακή υπέρταση: Ένας σιωπηλός και επικίνδυνος «εχθρός»

**Διατροφή**

**12** | Γερό ανοσοποιητικό σύστημα με σωστές τροφές και βιταμίνες

**14** | “Crash test” στα γλυκά των Χριστουγέννων



**Ομορφιά**

**16** | Το μακιγιάζ των γιορτών... βήμα-βήμα

**18** | Λαμπερή επιδερμίδα και τον χειμώνα

**20** | Η φροντίδα της επιδερμίδας μας αρχίζει... από το φαρμακείο

**30** | Immune Booster Shopping List

**Ψυχολογία**

**22** | Πώς θα ήταν τα Χριστούγεννα χωρίς τον Άγιο Βασίλη;

**Άσκηση**

**24** | Wearable τεχνολογία & γυμναστική



**Ευεξία**

**26** | 5 φυτά για θετική ενέργεια

**Συνέντευξη**

**28** | Συνέντευξη με τη φαρμακοποιό Χριστίνα Βλάχου



*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)



Ό,τι χρειάζεται ένα χαμόγελο  
για να γίνει ξεχωριστό!



οδοντόπαστα  
**ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ & ΠΡΟΠΟΛΗ**

(κωδ. 903.19)

**Περιέχει:** • Sulfetal ZN® • Fluorine  
• Πιστοποιημένο οργανικό κουρκουμά • Πρόπολη

Μοναδική σύνθεση  
στην ελληνική αγορά

Οδοντόπαστα Ολοκληρωμένης  
Προστασίας  
**ΜΕ ΤΖΙΝΤΖΕΡ**

(κωδ. 903.28)

**Περιέχει:** • Sulfetal ZN®,  
• Πιστοποιημένο οργανικό τζίντζερ



οδοντόπαστα  
**ΛΕΥΚΑΝΤΙΚΗ ΜΕ ΕΝΕΡΓΟ ΑΝΘΡΑΚΑ**

(κωδ. 903.31)

**Περιέχει:** • Sulfetal ZN®  
• Ενεργό Άνθρακα



Μαύρη



Οδοντόπαστα  
**LEMON**

(ΚΩΔΙΚΟΣ: 903.32)

**Περιέχει:**  
• εκχύλισμα  
φυσικού  
οργανικού  
λεμονιού από  
την Σικελία

Φυτική



Οδοντόπαστα  
**NATURAL HERBS**

(κωδ. 903.29)

**Περιέχει:**  
• Sulfetal ZN®  
• Whitehorn  
• Icelandic Lichen  
• Exinάκεια & Asatic Penwort  
• Microgranules

Οι οδοντόπαστες Pasta del Capitano δεν περιέχουν  
Parabens, Triclosan, Sodium Lauryl Sulfate (SLS), συντηρητικά formaldehyde.



Αθήνα Λεωφόρος Αγίας Μαρίας 9, ΒΙ.ΠΕ. Κορωπίου, 19400, Κορωπί  
Τηλ.: 801 700 77 01 (αστική χρέωση), 210 9641162 | Φαξ: 210 9600954 | E-mail: info@health-plus.gr | Web site: www.health-plus.gr  
Θεσσαλονίκη EIFRON, Λεωφόρος Πολυγύρου 32, ΤΚ 57001, ΤΘ 60681 | τηλ.: 2310 540575  
Κύπρος IAMA Pharmaceuticals Ltd | τηλ.: 2520 9500

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

# Ενισχύουμε

τον οργανισμό μας  
τον χειμώνα

Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, παρατηρούμε, κάθε χρόνο, μεγάλη έξαρση εμφάνισης των αναπνευστικών λοιμώξεων. Κορωνοϊός, γρίπη, ακόμα και το κοινό κρυολόγημα, μεταδίδονται πολύ εύκολα, καθώς την εποχή αυτή ο κόσμος συνωστίζεται συχνότερα σε κλειστούς χώρους, ενώ και η υγρασία στην ατμόσφαιρα ευνοεί την ταχύτερη μετάδοση των σταγονιδίων.





Από τη  
**Βούλα Νικολάκη**  
Φαρμακοποιό,  
μέλος του δικτύου Pharma PLUS

**Μ**όλις ο οργανισμός μας έρθει σε επαφή με έναν παθογόνο μικροοργανισμό, ενεργοποιείται το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Πρόκειται για το σύστημα εκείνο που διασφαλίζει την άμυνα του οργανισμού ενάντια σε λοιμώδεις παράγοντες (βακτήρια, ιούς, μύκητες, παράσιτα) και αποτελείται από πολλά διαφορετικά κύτταρα, ιστούς και όργανα, διεσπαρμένα σε όλο το σώμα.

Το σύστημα αυτό, αρχικά, χρησιμοποιεί φυσικούς φραγμούς, όπως το δέρμα, για να εμποδίσει τα μικρόβια να εισέλθουν στο ανθρώπινο σώμα. Αν όμως αυτά διαπεράσουν τα επιθήλια και εισέλθουν στους ιστούς ή στην κυκλοφορία, τότε επιστρατεύει αμυντικά κύτταρα και πρωτεΐνες για να τα αντιμετωπίσει.

Αλλεπάλληλες ή επίμονες λοιμώξεις, οπουδήποτε στο σώμα, όπως μολύνσεις στο δέρμα, αναπνευστικές λοιμώξεις, γαστρεντερικά προβλήματα, ουρολοιμώξεις και άλλα συμπτώματα, όπως έντονη κόπωση, αργή επούλωση πληγών, συχνή εμφάνιση έρπητα, είναι σημάδια που υποδηλώνουν ότι η άμυνα του οργανισμού υπολειπεται.

Ακόμη αξίζει να αναφερθεί ότι η ικανότητα άμυνας του οργανισμού μειώνεται σταδιακά από τη μέση ηλικία και μετά, λόγω ανοσογήρανσης.

Αν δεν πρόκειται για κάποια σοβαρή ανοσολογική ανεπάρκεια, λόγω γενετικών ή κάποιων πολύ σοβαρών διαταραχών (π.χ. ασθενείς ΜΕΘ), μπορούμε να χτίσουμε ένα πιο γερό ανοσοποιητικό σύστημα, αρκεί να υιοθετήσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής που να περιλαμβάνει τα εξής:

### Επαρκείς ώρες ύπνου (τουλάχιστον 7 ώρες για τους ενήλικες)

Τεχνικές διαχείρισης του άγχους, ώστε να μην εξελίσσεται σε χρόνιο οξειδωτικό στρες

Φυσική δραστηριότητα με τακτική αερόβια άσκηση μέτριας έντασης (όχι υπερ-εξαντλητικό πρόγραμμα)

Αποφυγή ζάχαρης και διατήρηση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης σε φυσιολογικά επίπεδα

Αποχή από κάπνισμα

Αποφυγή υπερκατανάλωσης αλκοόλ

Υγιεινή και καθαριότητα-ατομικά μέτρα προστασίας

Διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους

Ισορροπημένη διατροφή, με πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά, όσπρια, ψάρια και θαλασσινά, δημητριακά ολικής άλεσης, αποφυγή επεξεργασμένων τροφίμων

Φροντίδα της χλωρίδας του εντέρου, αφού το εντερικό μικροβίωμα σχετίζεται στενά με το ανοσοποιητικό σύστημα

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι το επόμενο βήμα μετά από μια υγιεινή διατροφή και πάντα σε συνεννόηση με τον γιατρό, τον φαρμακοποιό ή τον διατροφολόγο. Αν για οποιονδήποτε λόγο (είτε λόγω τρόπου ζωής, είτε λόγω δίαιτας, είτε λόγω τροφικών αλλεργιών) η πρόσληψη βιταμινών και πολύτιμων στοιχείων είναι ανεπαρκής από την τροφή, είναι αναγκαία η συμβουλή κάποιου επαγγελματία υγείας για να συστήσει το κατάλληλο σκεύασμα. Τα δημοφιλέστερα προτεινόμενα συμπληρώματα από την ιατρική κοινότητα φαίνεται να είναι το τρίπτυχο: Βιταμίνη D-Βιταμίνη C-Ψευδάργυρος.





### Βιταμίνη D

Στην πραγματικότητα, είναι μια στεροειδής ορμόνη, απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία κάθε κυττάρου μέσα στον οργανισμό μας. Παλαιότερα, ήταν γνωστή ως η βιταμίνη που προλαμβάνει τη ραχίτιδα, τώρα όμως γνωρίζουμε πολλές εξωσκελετικές δράσεις της. Τα επιστημονικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι επίπεδα  $\text{vitD3} > 50\text{ng/ml}$  θωρακίζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα από λοιμώξεις.

Συγκεκριμένα για την Covid-19, φαίνεται ότι η ανεπάρκεια της βιταμίνης αυτής αποτελεί παράγοντα κινδύνου τόσο για την προσβολή από τον ιό όσο και για την εμφάνιση σοβαρής πνευμονικής νόσου.

Η βιταμίνη D υπάρχει μόνο σε ορισμένα τρόφιμα, όπως αυγά, κάποια λιπαρά ψάρια και γαλακτοκομικά προϊόντα. Ωστόσο, μόνο ένα μικρό ποσοστό της αναγκαιότητας αυτής μπορεί να ικανοποιηθεί από τη διατροφή μας. Η κύρια πηγή βιταμίνης D είναι η σύνθεση που ενεργοποιεί ο οργανισμός όταν οι ακτίνες UV του ήλιου έρχονται σε επαφή με την επιδερμίδα. Επιδημιολογικές και κλινικές μελέτες όμως έχουν δείξει ότι για την πλειοψηφία του οργανισμού η ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης D μέσω της διατροφής και της έκθεσης στον ήλιο δεν επαρκεί.



### Βιταμίνη C

Ανήκει στην κατηγορία των υδατοδιαλυτών βιταμινών και δεν αποθηκεύεται εύκολα στο ανθρώπινο σώμα. Η βιταμίνη C αποτελεί ένα ισχυρά αποτελεσματικό αντιοξειδωτικό συστατικό και προστατεύει την ακεραιότητα των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιπλέον, μας προφυλάσσει από το οξειδωτικό στρες.



### Ψευδάργυρος (Zn)

Αν και ο ψευδάργυρος έχει πολλές διαφορετικές λειτουργίες στο σώμα, η έλλειψή του θα μπορούσε να αποτελέσει μείζονα παράγοντα για την έκπτωση της ανοσοαπάντησης που σχετίζεται με την αύξηση της ηλικίας.

Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για τη σύνθεση του DNA και τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων και, για τον λόγο αυτό, τα πολλαπλασιαζόμενα κύτταρα, όπως τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, εξαρτώνται από την επαρκή πρόσληψή του.

Ημερήσιες δόσεις ψευδαργύρου μεγαλύτερες από 40mg για τους ενήλικες, ιδίως όταν προσλαμβάνονται για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες.

Υπάρχουν πολλές άλλες ουσίες από τη φύση που μπορούν να χορηγηθούν συμπληρωματικά σε σκευάσματα και να ενισχύσουν αποτελεσματικά το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ενδεικτικά, αναφέρονται η κουερσετίνη, η πρόπολη, ο σαμπούκος, η ρίζα αστράγαλου, καθώς και τα προβιοτικά, το σκόρδο και η N-ακετυλο-κυστεΐνη. Πολλές από αυτές κυκλοφορούν είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά σε πετυχημένες φόρμουλες.

Με τη βοήθεια ενός επιστήμονα υγείας μπορούμε να οδηγηθούμε σε ένα υγιές και ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, το οποίο εγγυάται υγεία και μακροζωία. •



# QUEST

Ο σύμμαχός σου  
για δυνατό ανοσοποιητικό.



**Ενίσχυσε το ανοσοποιητικό σου, με σύμμαχο την Quest!**  
Με βιταμίνες, μέταλλα, βότανα και προβιοτικά,  
η Quest σου προσφέρει όλα όσα χρειάζεσαι καθημερινά,  
για τη **θωράκιση του οργανισμού** και τη **φροντίδα όλης της οικογένειας**.



Quest Excellence.  
Φροντίδα για καλύτερη ζωή!



# Προσωπικός Ιατρός

Μια καινοτομία  
του «αύριο»

Ένα θέμα που έχει συζητηθεί ιδιαίτερα στις μέρες μας μπαίνει στο μικροσκόπιο και μέσα από τα μάτια του ειδικού βλέπουμε τα θετικά στοιχεία, αλλά και τα σημεία που επιδέχονται διορθώσεις.



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

**Ε**να εθνικό σύστημα υγείας, εκτός από την παροχή νοσοκομειακής φροντίδας, που χαρακτηρίζεται ως δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια, περιλαμβάνει πλέον και τον θεσμό του προσωπικού-οικογενειακού γιατρού, που αποτελεί την πρώτη βαθμίδα στην παροχή ιατρονοσηλευτικής φροντίδας σε κάθε πολίτη.

Η δωρεάν Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας (ΠΦΥ) είναι θεμελιώδες δικαίωμα κάθε ασφαλισμένου, που δεν είχε οργανωθεί όμως μέχρι σήμερα στη χώρα μας. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την περαιτέρω οικονομική επιβάρυνση των ασθενών, αλλά και την υπερφόρτωση των νοσοκομείων, που έπρεπε να αναλάβουν και τον ρόλο της ΠΦΥ, επιβαρύνοντας δυσανάλογα τους προϋπολογισμούς τους.

Ένα παράδειγμα για το πόσο μια κοινωνία έχει ανάγκη την ΠΦΥ είναι η δυσκολία με την οποία διαχειριστήκαμε την πανδημία, αφού όλο το βάρος της ενημέρωσης του πολίτη, της αντιμετώπισης των περιστατικών και του ειδικού εμβολιασμού μετατέθηκε στα νοσοκομεία, όπου ο πολίτης δεν είχε την προσωπική επαφή με την εξατομικευμένη συμβουλή.

Η ΠΦΥ, εκτός από την υποστήριξη της υγείας των πολιτών, αποτελεί παγκοσμίως το μέσο της εφαρμογής προγραμμάτων της δημόσιας υγείας, με την ανάληψη εμβολιασμών, προγραμμάτων πρόληψης χρόνιων νοσημάτων, της φυσικής αποκατάστασης των χρονίως πασχόντων και της ανακουφιστικής φροντίδας ασθενών στο τελικό στάδιο νόσησης. Η ορθολογική οργάνωση της ΠΦΥ μειώνει σημαντικά το υγειονομικό κόστος. Πληθυσμιακές μελέτες έχουν δείξει ότι μια σωστά οργανωμένη ΠΦΥ σώζει ζωές, αυξάνοντας το προσδόκιμο επιβίωσης.

Πρόσφατα, η Πολιτεία θεσμοθέτησε την έναρξη της ΠΦΥ στη χώρα μας και θα πρέπει τόσο οι υγειονομικοί όσο και οι πολίτες να υποστηρίξουν τον θεσμό αυτό, που μόνο πλεονεκτήματα/θετικά μπορεί να προσφέρει.

## Τα οφέλη

• Η απουσία, σήμερα, προσωπικών γιατρών οδηγεί τους πολίτες στα νοσοκομεία για απλά και περίπλοκα προβλήματα υγείας, γεγονός που προκαλεί δυσλειτουργία στο σύστημα και ταλαιπωρία για τους ίδιους. Ο προσωπικός γιατρός θα είναι, πλέον, εκείνος στον οποίο θα απευθύνονται οι πολίτες και θα συνταγογραφούν φάρμακα δωρεάν, θα λαμβάνουν οδηγίες και, σε επίπεδο πρόληψης, παραπεμπτικό για εξετάσεις ή για νοσηλεία, όταν υπάρχει ανάγκη. Όλες οι υπηρεσίες θα είναι δωρεάν για τους πολίτες.

• Η εγγραφή γίνεται εύκολα, είτε μέσω της πλατφόρμας εγγραφής σε προσωπικό γιατρό (<https://ehealth.gov.gr/p-rv/p>), είτε αυτοπροσώπως σε δομή ΠΦΥ ή σε προσωπικό γιατρό, με τον ΑΜΚΑ του και, προς απλή επίδειξη, έγγραφο ταυτοποίησης, είτε στο φαρμακείο της γειτονιάς.

• Με το νέο σύστημα προβλέπεται ότι ως προσωπικοί γιατροί ορίζονται και γιατροί άλλων ειδικοτήτων για τον ενήλικο πληθυσμό, ιδίως όταν η ειδικότητα συνδέεται με παρακολούθηση πολιτών που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες. Σε αυτήν την περίπτωση, μπορεί οι προσωπικοί γιατροί να είναι και ιδιώτες ειδικοί γιατροί, π.χ. ένας καρδιοπαθής μπορεί να επιλέξει ως προσωπικό γιατρό τον καρδιολόγο του, ένας ασθενής με χρόνια αναπνευστικό νόσημα τον πνευμονολόγο του κ.ο.κ. Σε κάθε περίπτωση, όταν πρόκειται για ειδικούς γιατρούς συμβεβλημένους με τον ΕΟΠΥΥ, η πρόσβαση θα είναι δωρεάν.

• Οι υπηρεσίες που προσφέρονται είναι: α) Διαχείριση χρόνιων νοσημάτων, συντονισμός και διασύνδεση με άλλους ειδικούς γιατρούς, καθώς και με τα νοσοκομεία αναφοράς, β) Υποστήριξη, προσανατολισμός και υπεύθυνη καθοδήγηση των ασθενών

μέσα στο σύστημα υγείας, γ) Εφαρμογή προγραμμάτων προληπτικού και προσυμπτωματικού ελέγχου, καθώς και εφαρμογή και παρακολούθηση των προγραμμάτων εμβολιασμού, δ) Κατεύθυνση των ασθενών σε άλλους ειδικούς γιατρούς και σε άλλα επίπεδα περίθαλψης, καθώς και σε διαγνωστικές εξετάσεις, συμπεριλαμβανομένων των προληπτικών και προσυμπτωματικών ελέγχων, ε) Δημιουργία και τήρηση του Ατομικού Ηλεκτρονικού Φακέλου Υγείας για κάθε πολίτη που είναι εγγεγραμμένος στον κατάλογο του προσωπικού γιατρού, διασφαλίζοντας τη συνέχεια και τον συντονισμό της φροντίδας.

• Από την 1η Σεπτεμβρίου 2023, δίνεται προτεραιότητα στους τηρούντες τη διαδικασία των παραπομπών πολίτες κατά την παραπομπή τους στους γιατρούς ειδικοτήτων των Κέντρων Υγείας, στις δημόσιες δομές Δευτεροβάθμιας και Τριτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και τους συμβεβλημένους με τον ΕΟΠΥΥ παρόχους υπηρεσιών υγείας. Αν ο πολίτης δεν τηρεί το σύστημα παραπομπών και δεν είναι εγγεγραμμένος σε προσωπικό γιατρό, θα έχει όλες τις παραπάνω συνέπειες στην αύξηση της συμμετοχής του σε φάρμακα και εξετάσεις.

## Θέματα για επίλυση

Κάθε σχεδιασμός θα πρέπει να επιδέχεται διορθώσεις και προσαρμογές, για να εξασφαλίζεται η ποιοτική παροχή υπηρεσιών.

Η επίσκεψη στο σπίτι για εξέταση ασθενούς δεν είναι δωρεάν, οπότε τουλάχιστον για τους ασθενείς με κινητικά προβλήματα ή τους χρονίως κληνίρειους θα πρέπει να καλύπτεται.

**1.** Η επείγουσα εξέταση των ασθενών λόγω ενός οξέος ιατρικού προβλήματος δεν έχει ακόμη αποσαφηνιστεί πώς θα αντιμετωπίζεται. Αν, για παράδειγμα, λοιπόν, τα διαθέσιμα ραντεβού έχουν ήδη εξαντληθεί, πώς θα συμβουλευτεί τον προσωπικό του γιατρό;

Λόγω της μειωμένης ένταξης ιδιωτών γιατρών στον θεσμό, παρατηρείται το φαινόμενο της επιλογής γιατρού με έδρα αρκετά απομακρυσμένη από τον τόπο μόνιμης κατοικίας του ασφαλισμένου. Επειδή αυτοί που συνήθως έχουν μεγαλύτερη ανάγκη επισκέψεων στον προσωπικό τους γιατρό είναι οι χρόνιοι πάσχοντες, με την εύθραυστη υγεία, ή άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, τότε αυτοί είναι εκείνοι που θα ταλαιπωρούνται δυσανάλογα.

**2.** Η πίεση της εγγραφής και η έλλειψη συμβεβλημένων γιατρών οδήγησε τους ασθενείς στο να επιλέξουν προσωπικό γιατρό που δεν γνώριζαν από πριν και στην πορεία να ανακαλύπτουν ότι δεν επιθυμούν να του εμπιστευτούν τα της υγείας τους. Αδυνατούν όμως να επιλέξουν άλλο γιατρό αν δεν περάσουν 6-12 μήνες από την εγγραφή τους και βέβαια με την προϋπόθεση ότι ο νέος γιατρός θα έχει κενές θέσεις.

**3.** Η πίεση της εγγραφής και η έλλειψη συμβεβλημένων γιατρών οδήγησε τους ασθενείς στο να επιλέξουν προσωπικό γιατρό που δεν γνώριζαν από πριν και στην πορεία να ανακαλύπτουν ότι δεν επιθυμούν να του εμπιστευτούν τα της υγείας τους. Αδυνατούν όμως να επιλέξουν άλλο γιατρό αν δεν περάσουν 6-12 μήνες από την εγγραφή τους και βέβαια με την προϋπόθεση ότι ο νέος γιατρός θα έχει κενές θέσεις.

# Αρτηριακή υπέρταση

Ένας σιωπηλός και επικίνδυνος «εχθρός»



Από τον  
**Εμμανουήλ Γ. Πέτρου**  
Ιατρό-καρδιολόγο, Medical Affairs  
Director της Lavipharm Hellas

**Η** αρτηριακή υπέρταση είναι η υψηλή πίεση του αίματος στο εσωτερικό του τοιχώματος των μεγάλων αρτηριών του σώματος. Η αρτηριακή πίεση καταγράφεται με δύο αριθμούς, π.χ. 150/95, και μετριέται σε χιλιοστά στήλης υδραργύρου (mmHg). Ο μεγαλύτερος αριθμός αποτελεί τη συστολική («μεγάλη») πίεση και ο μικρότερος καταγράφει τη διαστολική («μικρή») πίεση. Αρτηριακή υπέρταση εμφανίζονται τα άτομα στα οποία είτε η συστολική τους πίεση καταγράφεται  $\geq 140$  mmHg είτε η διαστολική τους είναι  $\geq 90$  mmHg.

Η αρτηριακή υπέρταση επηρεάζει συνήθως τους ενήλικες και προκαλεί, μακροπρόθεσμα, πολυάριθμα νοσήματα. Ένας στους τρεις ενήλικες παγκοσμίως εμφανίζει υπέρταση, οπότε έχει αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών, όπως η στεφανιαία νόσος και το έμφραγμα του μυοκαρδίου, το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και η νεφρική ανεπάρκεια.

Η υπέρταση είναι πάθηση η οποία ευθύνεται για το 50% του συνόλου των θανάτων από αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιοπάθειες, σε παγκόσμιο επίπεδο. Αν παραμείνει αρρυθμιστή, μπορεί να προκαλέσει επίσης καρδιακές αρρυθμίες, καρδιακή ανεπάρκεια και απώλεια όρασης.

Ο κίνδυνος εμφάνισης επιπλοκών είναι γενικά μεγαλύτερος αν συνυπάρχουν άλλα νοσήματα ή καταστάσεις που βλάπτουν τα αγγεία (ο σακχαρώδης διαβήτης, η υψηλή χοληστερόλη, το κάπνισμα κ.ά.).

Ο επιπολασμός (συνολικός αριθμός περιπτώσεων μιας πάθησης κατά τη διάρκεια μιας δεδομένης χρονικής περιόδου) της υπέρτασης μεταξύ των ενηλίκων είναι υψηλότερος στην Ευρώπη, την Αφρική και την Ανατολική Μεσόγειο έναντι της Ασίας, της Αμερι-

**«Μάστιγα» στη σύγχρονη κοινωνία, ταλαιπωρεί πολύ κόσμο, χωρίς όμως να γνωρίζουμε τι ακριβώς είναι και πώς προκαλείται.**

κής και της Αυστραλίας. Υπολογίζεται ότι 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση παγκοσμίως και πάνω από 170 εκατομμύρια στην Ευρώπη.

Η παγκόσμια αγορά αντιυπερτασικών φαρμάκων εκτιμήθηκε σε 32,72 δισ. ευρώ το 2021. Μόνο η ευρωπαϊκή αγορά το 2021 έφτασε τα 9,27 δισ. ευρώ.

Στην Ελλάδα, ο επιπολασμός της υπέρτασης φαίνεται να αυξάνεται και επηρεάζει το 40% των ενηλίκων. Το ένα τρίτο από αυτούς είναι αδιάγνωστοι και μόνο το 30% ελέγχεται με θεραπεία. Η πιθανότητα εμφάνισης της αρτηριακής υπέρτασης αυξάνεται με την ηλικία. Στους ηλικιωμένους άνω των 65 ετών, η υπέρταση αγγίζει σε ποσοστό το 50% του πληθυσμού αυτού.

Στο 95% των περιπτώσεων, η αρτηριακή υπέρταση οφείλεται σε ιδιοπαθή αίτια, π.χ. κληρονομικότητα. Συνήθως, εμφανίζεται μετά την ηλικία των 30 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί, σπάνια, και σε παιδιά. Στις υπόλοιπες περιπτώσεις, η αρτηριακή υπέρταση οφείλεται σε κάποιο άλλο νόσημα (δευτεροπαθής υπέρταση), το οποίο όταν αντιμετωπιστεί επιτυχώς, θεραπεύεται και η ίδια. Τέτοια νοσήματα που προκαλούν δευτεροπαθή υπέρταση είναι η χρόνια νεφροπάθεια, η στένωση των νεφρικών αρτηριών, η υπνική άπνοια κ.ά.

Η υπέρταση δεν προκαλεί κάποιο ιδι-

αίτερο ή τυπικό σύμπτωμα και για τον λόγο αυτό συνήθως διαγιγνώσκεται καθυστερημένα ή όταν έχουν ήδη συμβεί κάποιες επιπλοκές.

Πιο συγκεκριμένα, και σύμφωνα με τις επιστημονικές μελέτες και τις οδηγίες των αρχών δημόσιας υγείας, ο κίνδυνος εκδήλωσης της υπέρτασης μπορεί να μειωθεί μέσω:

**Μείωσης της πρόσληψης αλατιού**

**Διατροφής πλούσιας σε λαχανικά και φρούτα**

**Αποφυγής κατάχρησης αλκοόλ**

**Τακτικής σωματικής άσκησης και δραστηριότητας**

**Διατήρησης φυσιολογικού σωματικού βάρους**

**Αποφυγής του καπνίσματος**

Η ύπαρξη πολλών αντιυπερτασικών φαρμάκων και η αποτελεσματική ρύθμιση της αρτηριακής υπέρτασης σε φυσιολογικά επίπεδα μειώνουν τον κίνδυνο για αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο κατά περίπου 40%, για στεφανιαία νόσο κατά περίπου 25% και για καρδιακή ανεπάρκεια κατά 50%.

Η στενή παρακολούθηση από τον γιατρό και η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής βοηθούν στην περαιτέρω ελάττωση των τιμών της αρτηριακής πίεσης και έχουν πολλαπλά οφέλη για τον οργανισμό. •

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 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)

 **KARABINIS MEDICAL**  
Η ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΔΝΑ ΜΑΣ



# Γερό ανοσοποιητικό με σωστές τροφές και βιταμίνες

Η σωστή διατροφή είναι το «κλειδί» για να προστατέψουμε τον οργανισμό μας τις κρύες μέρες του χειμώνα.

## 1. Εμπλουτίζουμε τη διατροφή μας με φρούτα και λαχανικά εποχής

Τα φθινοπωρινά φρούτα και λαχανικά κάνουν απολαυστικό το τραπέζι μας ανεβάζοντας παράλληλα τη διάθεσή μας. Συνοδεύουμε πάντα τα κυρίως γεύματά μας με μία σαλάτα. Λαχανικά όπως το μπρόκολο, τα καρότα και το σπανάκι αποτελούν καλές πηγές βιταμίνης Α, η οποία συμβάλλει στην αναδόμηση της επιδερμίδας και στη βελτίωση της όψης της. Παράλληλα, εμπλουτίζουμε τη σαλάτα μας με λίγο ελαιόλαδο, που αποτελεί πηγή βιταμίνης Ε. Η βιταμίνη Ε έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

## 2. Ενυδάτωση: Απαραίτητη για καλύτερη υγεία και περισσότερη ενεξία

Η επαρκής κάλυψη των αναγκών του οργανισμού σε υγρά είναι απαραίτητη αν αναλογιστούμε ότι το 50%-60% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό. Οπότε η συνεχής αναπλήρωση των υγρών που χάνει ο οργανισμός είναι αναγκαία για τη σωστή λειτουργία του. Δεν είναι τυχαίο εξάλλου το ότι χωρίς υγρά δεν μπορούμε να αντέξουμε περισσότερες από περίπου τρεις ημέρες. Η επαρκής ενυδάτωση είναι σημαντική αν αναλογιστούμε τον ιδιαίτερο ρόλο που διαδραματίζουν τα υγρά στις βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος (Ritz & Berrut 2005). Προκειμένου να αποφύγουμε την αφυδάτωση και να κρατήσουμε το σώμα μας καλά ενυδατωμένο, οφείλουμε η ημερήσια κατανάλωσή μας σε υγρά να ανέρχεται στα 2-2,5 λίτρα. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της πρόσληψης νερού αλλά και της κατανάλωσης τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό

(π.χ. καρότα, μαρούλι, ντομάτα, μπρόκολο, μήλα, πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, γιαούρτι, γάλα, χυμοί). Επιπλέον, στην καθημερινή ενυδάτωση συμβάλλουν και όλα τα ροφήματα (π.χ. τσάι, καφές, αναψυκτικά, κατά προτίμηση light), τα οποία αποτελούν έναν απολαυστικό και γευστικό τρόπο για να ενυδατωθούμε χωρίς να επιβαρυνόμαστε με επιπλέον θερμίδες και ζάχαρη.

## 3. Επωφελομαστε από τα συμπληρώματα διατροφής

Δυναμωτικά και σπιτικά μαγειρεμένα γεύματα είναι ό,τι χρειάζεται ο οργανισμός μας για να πάρουμε δυνάμεις. Αν δεν καταφέρνουμε να τρεφόμαστε σωστά κάθε μέρα (π.χ. 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα), μπορούμε να λάβουμε τόσο εμείς όσο και το παιδί μας πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής, τα οποία θα προμηθευτούμε μόνο από το φαρμακείο. Με τη λήψη συμπληρωμάτων μπορεί να μη νιώσουμε αμέσως καλά, αλλά σίγουρα η ανάρρωσή μας θα είναι πολύ πιο σύντομη. Μάλιστα, αν από τα πρώτα συμπτώματα κρυολογήματος ή ίωσης προβούμε στη χρήση του κατάλληλου συμπληρώματος, τότε είναι πολύ πιθανό να καταφέρουμε να αποτρέψουμε το κρυολόγημα ή τη γρίπη πριν αναπτυχθεί πλήρως. Τα κατάλληλα πολυβιταμινούχα είναι αυτά που περιέχουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και επιπλέον υψηλής περιεκτικότητας εκχύλισμα Ginseng G115, στη σωστή ποσότητα και αναλογία. Για τα παιδιά πρέπει επιπλέον να περιέχουν λυσίνη, ένα σημαντικό αμινοξύ, που βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου. •



Από τη

**Γεωργία Καπόλη**

Κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, MSc επιστημονική διευθύντρια Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Νεμέας

**Μ**ια ισορροπημένη διατροφή μπορεί σίγουρα να εξασφαλίσει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Ωστόσο, κάποιες φορές, ίσως χρειάζεται και η κατανάλωση κάποιων συμπληρωμάτων διατροφής. Αυτό όμως πρέπει να γίνεται μόνο με τη συμβουλή κάποιου ειδικού επιστήμονα. Επίσης, η φυσική δραστηριότητα σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή και την καλή ψυχική υγεία συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

**Extra Tip!**  
Αυξάνουμε τη φυσική δραστηριότητα

φαρμακευτικά προϊόντα | συμπληρώματα διατροφής  
**VIO GENESIS**<sup>®</sup>  
Με Σύμμαχο την Επιστήμη

# Θωρακίστε το Ανοσοποιητικό σας... Φυσικά!



Σε όλα τα συνεργαζόμενα φαρμακεία

Κερκύρας 4-6 Λυκόβρυση,  
14123 Αττική  
Τηλ.: 210 28 44 000  
[www.viogenesis.gr](http://www.viogenesis.gr) | [info@viogenesis.gr](mailto:info@viogenesis.gr)

**#GettheBestoutofYou**

## “Crash test”

# στα γλυκά των Χριστουγέννων

Η πιο γλυκιά εποχή του έτους φέρνει στο τραπέζι της εδέσματα που μας βάζουν σε πειρασμό.



Από την  
**Ιωάννα Βλάχου**

Διαιτολόγο-διατροφολόγο, BSc,  
επιστημονική συνεργάτιδα της  
ομάδας ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Για πολλούς ανθρώπους οι γιορτές των Χριστουγέννων, πέρα από ευκαιρία χαλάρωσης και συνεύρεσης με αγαπημένα πρόσωπα, αποτελούν και μέρες άγχους. Εκείνοι που το προηγούμενο διάστημα βρίσκονταν σε μια διαδικασία απώλειας ή συντήρησης του σωματικού τους βάρους, τις ημέρες αυτές φαίνεται να διακατέχονται από μια ανησυχία πώς θα καταφέρουν να αντισταθούν στα γλυκά εδέσματα που θα καταλαμβάνουν τα γιορτινά τους τραπέζια. Είναι κατανοητό ότι δεν είναι εύκολο για όλους μας να αντισταθούμε στα γλυκά. Μήπως όμως θα ήταν καλύτερο, πέρα από να εστιάζουμε απλά στις θερμίδες τους, να έχουμε και κατά νου τη θρεπτική τους αξία και τι προσφέρει το καθένα από αυτά στον οργανισμό μας; Ας αναλύσουμε, λοιπόν, κάποια από τα πιο γνωστά παραδοσιακά γλυκά που κάθε χρόνο κοσμούν το χριστουγεννιάτικο τραπέζι μας.

### Μελομακάρονα

Τα μελομακάρονα παρασκευάζονται χωρίς βούτυρο και άρα δεν περιέχουν κορεσμένα λιπαρά, δηλαδή εκείνα τα λιπαρά που βλάπτουν την υγεία μας. Αντιθέτως, η παρασκευή τους με ελαιόλαδο αλλά και τα καρύδια που περιέχουν προσφέρουν στον οργανισμό τόσο μονοακόρεστα όσο και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ρυθμίζοντας έτσι το λιπιδαιμικό προφίλ του οργανισμού, προστατεύοντάς μας από τη δημιουργία αθηρωματικών πλακών.

### Κουραμπιέδες

Οι κουραμπιέδες, εξαιτίας της παρασκευής τους με βούτυρο, περιέχουν κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη, ενώ η παρουσία της ζάχαρης δεν προσφέρει θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό. Ωστόσο, τα αμύγδαλα που περιέχουν αποτελούν άριστη πηγή αντιοξειδωτικής βιταμίνης E και μαγνησίου, καλή πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών, ενώ παράλληλα προσφέρουν κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Ένας κουραμπιές 30 γρ. αποδίδει στον οργανισμό 150 θερμίδες και 8,55 γρ. λίπους.

### Δίπλες

Οι δίπλες είναι χαμηλότερες σε θερμίδες και λιπαρά. Προτιμάμε για την παρασκευή τους τη χρήση ελαιολάδου και όχι σπορελαίου, ώστε να επωφεληθούμε από τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και τα αντιοξειδωτικά συστατικά που περιέχονται στο ελαιόλαδο. Παράλληλα, το μέλι και η κανέλα έχουν αντισηπτικές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις, ενώ τα καρύδια, που συχνά χρησιμοποιούνται ως γαρνιτούρα στις δίπλες, δρουν προστατευτικά στο καρδιαγγειακό σύστημα, εξαιτίας των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων που περιέχουν. Μία δίπλα 45 γρ. αποδίδει στον οργανισμό 150 θερμίδες και 3,5 γρ. λίπους.

### Tip

Αντί, λοιπόν, να ψάχνουμε τρόπους για να αποφύγουμε την κατανάλωση των γλυκών αυτών εδεσμάτων, φροντίζουμε απλά να αποφεύγουμε τις υπερβολές. Να θυμάστε ότι κανένα τρόφιμο στη σύγχρονη διατροφή και διαίτα δεν θεωρείται απαγορευτικό όταν η κατανάλωσή του χαρακτηρίζεται από σύνθεση και κυρίως μέτρο. •



# 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.

# Το μακιγιάζ των γιορτών...

## βήμα-βήμα



Από τη  
**Μαργαρίτα Φραγκουλίδου**  
Makeup artist

**Ρεβεγιόν, πάρτι με φίλους και οικογένεια, και το μόνο βέβαιο είναι ότι θέλουμε να εντυπωσιάσουμε με τις εμφανίσεις μας.**

Το τέλειο μακιγιάζ μπορεί να γίνει εύκολη υπόθεση αν είμαστε προσεκτικές στις κινήσεις μας. Πριν ξεκινήσουμε τη διαδικασία, βεβαιωνόμαστε ότι ο φωτισμός είναι καλός και ότι έχουμε όλα τα απαραίτητα καλλυντικά στο ντεσέρ μας. Αν κάτι μας λείπει, μπορούμε να το προμηθευτούμε εγκαίρως, ακόμα κι από το φαρμακείο που εμπιστευόμαστε.



**1** Το μυστικό είναι η καλά ενυδατωμένη και περιποιημένη επιδερμίδα, που αναδεικνύει σωστά το μακιγιάζ. Φροντίζουμε, λοιπόν, να έχουμε χρησιμοποιήσει κάποιο ειδικό σαπουνάκι καθαρισμού, να έχουμε εφαρμόσει τον ορό μας και την κρέμα μας.

**2** Το πρώτο βήμα μετά την περιποίηση είναι να τοποθετήσουμε μια βάση για μακιγιάζ που περιέχει ενυδατικούς παράγοντες. Απλώνουμε το makeup της αρεσκείας μας σε μέτωπο, μύτη, πιγούνι και μάγουλα με κινήσεις από μέσα προς τα έξω. Δεν «τρίβουμε» ποτέ, γιατί «αποδυναμώνουμε» την κάλυψη του makeup.

**3** Συνεχίζουμε βάζοντας κονσίλερ στη βάση των ματιών και σβήνοντας με τα ακροδάκτυλα από μέσα προς τα έξω και με ανοδική πορεία, ώστε να δώσουμε φως. Θέλει προσοχή στην ποσότητα στο κέντρο των ματιών, καθώς μπορεί να «βαρύνει» το βλέμμα.

**4** Χρησιμοποιούμε φωτεινές σκιές με έντονη λάμψη σε όλο το βλέφαρο. Κάνουμε μια λεπτή γραμμή eyeliner «σύρριζα» στις βλεφαρίδες, για να δώσουμε βάθος. Σε αυτό το σημείο μπορούμε να αφήσουμε το χέρι μας να ακολουθήσει και τη φυσική γραμμή του ματιού, ώστε να δώσουμε ένταση.

**5** Βάζουμε αρκετή μάσκαρα, για να «απογειώσουμε» το βλέμμα.

**6** Κοιταζόμαστε στον καθρέφτη και χαμογελάμε, ξεκινώντας με το πινέλο του ρουζ από τα μήλα προς τους κροτάφους σε απόχρωση που πλησιάζει αυτήν του κραγιόν μας. Στα κόκκαλα που προεξέχουν, όπως τα ζυγωματικά, το κόκκαλο της μύτης, πάνω-κάτω από το φρύδι και το πιγούνι, χρησιμοποιούμε ένα highlighter κοντά στον χρωματικό μας τόνο. Προσοχή! Είναι πολύ σημαντικό να βάζουμε λίγη ποσότητα σε ό,τι χρησιμοποιούμε και να συμπληρώνουμε σιγά-σιγά αν χρειαστεί.

**7** Ολοκληρώνουμε με το εμβληματικό κόκκινο κραγιόν, που είναι άμεσα συνυφασμένο με τις γιορτινές εμφανίσεις. Επιλέγουμε ένα φλογερό κόκκινο κραγιόν και ένα περίγραμμα, για να δώσουμε όγκο στα χείλη μας αλλά και να εντείνουμε τη διάρκεια του κραγιόν.

### Extra tip για μεγαλύτερη διάρκεια

Κρατάμε τα χέρια μας μακριά από το πρόσωπο. Μπορεί να μην το αντιλαμβανόμαστε, όμως αυτή η αυτόματη σχεδόν κίνηση, το άγγιγμα του προσώπου με τα χέρια, αλλοιώνει το μακιγιάζ, εξαιτίας της λιπαρότητας που μεταφέρεται σε αυτό.

# APIVITA



## ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΟΡΑΤΗ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ

### QUEEN BEE

με πατενταρισμένη<sup>2</sup> τεχνολογία ελεγχόμενης αποδέσμευσης

**x4** ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΣ<sup>1</sup> ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΤΟΣ



**νέα**

97%  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

ΑΝΑΚΥΚΛΩΜΕΝΟ<sup>4</sup>  
ΒΑΖΟ

QUEEN BEE, η απόλυτη βασιλική περιποίηση, η πεμπτουσία της κυψέλης σε μια μοναδική σειρά! Συνδυάζει την αναγεννητική ισχύ του βασιλικού πολτού, με τις προστατευτικές ιδιότητες της πρόπολης και τη θρεπτική αξία του μελιού. Η νέα πατενταρισμένη τεχνολογία ελεγχόμενης αποδέσμευσης του βασιλικού πολτού, εξασφαλίζει τη σταδιακή διάχυσή του και προσφέρει απόλυτη αντιγήρανση που διαρκεί.

Απολαύστε την αξεπέραστη βασιλική περιποίηση με νέες μοναδικές υφές και απaráμιλλο άρωμα. Βιώστε την ορατή μεταμόρφωση της επιδερμίδας σας σε μόλις 8 ημέρες και ανακαλύψτε μια πιο νεανική και σφριγηλή όψη γεμάτη ζωντάνια.

**ΣΕ ΜΟΛΙΣ  
8 ΗΜΕΡΕΣ**

**90%**<sup>3</sup>

**ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΡΥΤΙΔΕΣ  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΣ ΟΓΚΟΣ  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΘΡΕΨΗ & ΛΑΜΨΗ**



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



POLLINATE BEAUTY



# Λαμπερή επιδερμίδα και τον χειμώνα



**Ο**ι χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα και η ξηρή ατμόσφαιρα που προκαλεί η θέρμανση στους εσωτερικούς χώρους ταλαιπωρούν την επιδερμίδα μας. Εμείς αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να επενδύσουμε στη σωστή ενυδάτωση και περιποίηση.

αντηλιακό προσώπου, αφού, ακόμη και τον χειμώνα, η ηλιακή ακτινοβολία караδοκεί.

## Στο χέρι του ειδικού

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

Το θεραπευτικό πρωτόκολλο ορών Total Glow περιέχει ισχυρούς αντιοξειδωτικούς παράγοντες και δρα κατά των βλαβερών ελεύθερων ριζών άμεσα και αποτελεσματικά, επαναφέροντας τα σωστά επίπεδα υγρασίας στον οργανισμό και την επιδερμίδα μας, αποτοξινώνοντας το σώμα και καθαρίζοντας τα ζωτικά μας όργανα. Αποκαλύπτουν έτσι την κρυμμένη νεανική εικόνα του δέρματός μας και μεγιστοποιούν τα αποτελέσματα κάθε αντιγηραντικής θεραπείας και πρωτοκόλλου λάμψης που έχουμε κάνει.

Με αυτόν τον τρόπο, περνώντας μόλις 30 λεπτά στο ιατρείο, μπορούμε να χαρούμε μια λαμπερή εμφάνιση και μια σαφώς αναζωογονημένη και φρέσκια όψη για πολλές ημέρες. Η θεραπεία αυτή ενδείκνυται ιδιαίτερα για εφαρμογή πριν από ένα σημαντικό προσωπικό ή επαγγελματικό event, ώστε να είμαστε ο ομορφότερος εαυτός μας χωρίς κανείς να μπορεί να καταλάβει τι είναι αυτό που έχουμε κάνει και έχουμε μια νεανική και ξεκούραστη επιδερμίδα. ●

Μία φορά την εβδομάδα, κάνουμε απολέπιση με ειδικά προϊόντα, που μπορούμε να βρούμε στο φαρμακείο. Ρωτώντας τον φαρμακοποιό μας, θα πάρουμε το κατάλληλο προϊόν για την επιδερμίδα μας, που θα απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα από την επιφάνεια του προσώπου. Δίνουμε μεγάλη σημασία στον καθαρισμό της επιδερμίδας μας επιλέγοντας μάσκες με συστατικά όπως το μέλι, που θρέφει και ενυδατώνει.

Κεφάλαιο serum: Από τη χειμερινή ιεροτελεστία φροντίδας του προσώπου δεν θα μπορούσε να λείπει ένα αντιοξειδωτικό serum, το οποίο προστατεύει την επιδερμίδα από την πρόωρη γήρανση που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες. Έχοντας απελευθερώσει το πρόσωπο από ρύπους και νεκρά κύτταρα, το serum, με την ειδική μοριακή δομή του και τη συμπυκνωμένη σε ευεργετικά συστατικά σύνθεσή του, θα προσφέρει το πρώτο απαραίτητο layer περιποίησης στο δέρμα.

Επόμενο βήμα είναι η σωστή ενυδατική/αντιγηραντική κρέμα, την οποία επίσης πρέπει να διαλέξουμε σε συνεννόηση με τον φαρμακοποιό μας, τον ειδικό που καταλαβαίνει τις ανάγκες της επιδερμίδας μας. Από το νεσεσέρ μας δεν πρέπει να απουσιάζει και ένα

!! Συχνά, βλέπουμε την επιδερμίδα μας να θαμπώνει και να ξηραίνεται αυτήν την εποχή. Για όλα, όμως, υπάρχουν οι κατάλληλες λύσεις.



Από τον  
**Dr. Χρήστο Μεγαπάνο**  
Πλαστικό χειρουργό  
[www.drmepapanos.gr](http://www.drmepapanos.gr)





κρέμα χεριών

# CERA di CUPRA® Plus

No 1 ΣΕ ΠΩΛΗΣΕΙΣ

Σας ευχαριστούμε που χρόνια τώρα  
μας εμπιστεύεστε τα χέρια σας

με **νέα** ενισχυμένη  
σύνθεση

χωρίς  
parabens



Τα χέρια μας πολύ συχνά ταλαιπωρούνται από εξωτερικούς παράγοντες. Το κρύο, ο αέρας, το νερό, η χρήση απορρυπαντικών και ο ήλιος προκαλούν αφυδάτωση που οδηγεί σε ξηρά, σκασμένα και ταλαιπωρημένα χέρια.

Η χρήση μιας κρέμας χεριών που ενυδατώνει αποτελεσματικά και παράλληλα προστατεύει από τους επιβαρυντικούς εξωτερικούς παράγοντες είναι απαραίτητη.

Η **CERA di CUPRA Plus** είναι μια κρέμα χεριών με όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που μπορούν να δώσουν ουσιαστική λύση στα προβλήματα των χεριών μας.

**MONO ΣΤΑ  
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

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

**Αθήνα:** Λεωφ. Αγ. Μαρίας 9, ΒΙ.ΠΕ Κορωπίου, 19400, Κορωπί  
Τηλ.: 801 700 7701, Fax: 210 9600 954  
**Θεσσαλονίκη:** ΕΙΦΡΟΝ, Λεωφόρος Πολυγύρου 32, ΤΚ 57001, ΤΘ 60681  
Τηλ.: 2310 540575  
**Αντιπρόσωπος Κύπρου:** IAMA Pharmaceuticals Ltd - Τηλ: 2520 9500  
info@health-plus.gr - www.health-plus.gr



# Η φροντίδα της επιδερμίδας μας αρχίζει... από το φαρμακείο



Από τη **Μυρτώ Χιονά**  
Ιδιοκτήτρια Massaha wellness-χώρου εναλλακτικών θεραπειών

**Τ**α φετινά Χριστούγεννα αποτελούν μια καλή ευκαιρία να θέσουμε νέους στόχους όσον αφορά και στην περιποίηση της επιδερμίδας μας. Μια καλή, εύκολη και σχετικά οικονομική λύση είναι να απευθυνθούμε στο φαρμακείο που εμπιστευόμαστε, όπου πλέον μπορούμε να ανακαλύψουμε μικρούς θησαυρούς ομορφιάς. Έλαια, κρέμες, μάσκες ομορφιάς, scrub απολέπισης, και οτιδήποτε άλλο αναζητούμε, σε μεγάλη ποικιλία, μπορούν να γεμίσουν το νεσεσέρ μας και να γίνουν σύμμαχοι στην καθημερινή μας ρουτίνα ομορφιάς. Το σημαντικό είναι να βρούμε προϊόντα με συγκεκριμένα συστατικά, ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας μας.

**Θαμπή επιδερμίδα** Για πιο φωτεινή και αναζωογονημένη επιδερμίδα, χρησιμοποιούμε ορούς νύχτας, τα γνωστά μας serum, που περιέχουν γλουταθειόνη, βιταμίνη C ή γλυκόριζα.

**Ευαίσθητη επιδερμίδα** Τα εκ-



Καθώς πλησιάζουν οι γιορτές, το ωραιότερο δώρο που μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας είναι να αρχίσουμε να περιποιούμαστε την επιδερμίδα μας με προϊόντα που βρίσκουμε εύκολα και οικονομικά στο φαρμακείο.

χυλίσματα καλέντουλας και χαμομηλιού, το υαλουρονικό οξύ, ο κourkouμάς και η αλόη βέρα είναι συστατικά που λατρεύουν οι ευαίσθητες επιδερμίδες. Η κourkouμή είναι ένα προϊόν που διατίθεται στα φαρμακεία, λόγω των αντιοξειδωτικών, αντιμικροβιακών και αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων της. Το γαλακτικό οξύ, το αμυγδαλικό οξύ, το έλαιο βρώμης και το υαλουρονικό οξύ είναι εξαιρετικά για το ευαίσθητο δέρμα. Τον τελευταίο καιρό, η κάνναβη ή CBD αναδύεται ως το νέο σούπερ συστατικό στην περιποίηση του δέρματος.

**Επιδερμίδα με σημάδια γήρανσης** Ένα από τα πιο δημοφιλή συστατικά είναι το υαλουρονικό οξύ, το οποίο συχνά διαφημίζεται για την ικανότητά του να «αντιστρέφει» ή να σταματά τη γήρανση, για αυτό και θεωρείται το ελιξίριο της νεότητας. Τα προϊόντα περιποίησης δέρματος που περιέχουν αυτήν την ουσία συνδυάζονται συχνά με προϊόντα βιταμίνης C, που μπορούν να βοηθήσουν στην αποτελεσματική διείσδυση. Αν όμως

θέλουμε να αντιμετωπίσουμε τα πρώτα σημάδια γήρανσης, καλό είναι να προτιμάμε προϊόντα με βάση τη ρετινόλη.

**Ξηρή επιδερμίδα** Προτιμάμε και σε αυτήν την περίπτωση προϊόντα με υαλουρονικό οξύ, που μπορούν να ενισχύσουν την περιεκτικότητα του δέρματος σε υγρασία, να το καταπραΰνουν και να το προστατεύσουν από την απώλεια υγρασίας. Είναι ένα από τα πλέον δοκιμασμένα συστατικά σε ορούς, κρέμες νύχτας και ενυδατικές κρέμες.

**Λιπαρή επιδερμίδα** Το σαλικυλικό οξύ, που ονομάζεται επίσης βήτα υδροξύ οξύ (BHA), απολεπίζει και καθαρίζει τους πόρους από μέσα. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στη μείωση των εξανθημάτων, συμπεριλαμβανομένων των μαύρων και των λευκών στιγμάτων, ενώ έχει και καταπραϋντικές ιδιότητες. Ο άργιλος βοηθά, επίσης, στην απορρόφηση της περίσσειας σμήγματος και δίνει μια ματ όψη στην επιδερμίδα. •

# APIVITA



## NATURAL BEAUTY BOOSTER BEESENTIAL OILS

με πρόπολη, μελισσοκέρι  
& αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών



νέα

100%  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

BEESENTIAL OILS. Όταν η μέλισσα συναντά τα αιθέρια έλαια, γεννιούνται τα θαύματα της φύσης! Αυτά τα 100% φυσικά ελιξίρια, δρουν σαν μαγνήτης εξασφαλίζοντας την καθημερινή δόση ομορφιάς καθώς ελκύουν τα ενυδατικά συστατικά της κρέμας που εφαρμόζεται μετά. Η επιδερμίδα, δείχνει υγιής, ενδυναμωμένη, ενυδατωμένη και γεμάτη ενέργεια.

**+43%\*** ΕΝΔΥΝΑΜΩΜΕΝΟΣ  
ΕΠΙΔΕΡΜΙΚΟΣ ΦΡΑΓΜΟΣ  
ΑΥΞΗΣΗ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ



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



POLLINATE BEAUTY

# Πώς θα ήταν τα Χριστούγεννα χωρίς τον Άγιο Βασίλη;

Σκεφτόμαστε πώς θα πούμε στο παιδί μας ότι **δεν υπάρχει Άγιος Βασίλης**;  
Τελικά, είναι τόσο μεγάλη ανάγκη ή εμείς το έχουμε έτσι στο μυαλό μας;







Από την  
**Αφροδίτη Μαμίδη**  
BSc. Applied Psychology,  
εκπαιδευόμενη παιγνιοθεραπεύτρια,  
σύμβουλο ψυχικής υγείας,  
ψυχοθεραπεύτρια παιδιών, εφήβων  
και ενηλίκων, ιδιοκτήτρια του Χώρου  
Ψυχοθεραπείας & Τέχνης «Ξέφωτο»

**Ο** Άγιος Βασίλης και η έννοια που του αποδίδεται αποτελεί ένα φαινόμενο που απλώνεται σε δύο ηπείρους, αλλά στην πραγματικότητα η αρχετυπική μορφή του μπορεί να θεωρηθεί πανανθρώπινη. Στην Αφρική εμφανίζεται ως Sinterklaas ή Kersvader και στην Ινδία είναι ο Πατέρας των Χριστουγέννων (Christmas Baba), που μοιράζει δώρα με άλογο αντί για τάρανδο.

Ο Άγιος Βασίλης συνοδεύει μια σημαντική χριστιανική γιορτή, η οποία ενσαρκώνει την ιδέα του θαύματος, της ανιδιοτέλειας, αλλά και της τελετουργίας. Αρκετές έρευνες της σύγχρονης επιστημονικής κοινότητας έχουν εστιάσει στον αντίκτυπό του στην παιδική ψυχολογία. Τα ερευνητικά δεδομένα δεν καταλήγουν σε κάποιο συμπέρασμα αναφορικά με το φανταστικό κομμάτι, καθώς η φαντασία είναι σημαντικό μέρος της γνωστικής ανάπτυξης, αλλά και βιολογική πραγματικότητα του εγκεφάλου μας. Είναι απτή και βρισκείται φωλιασμένη βαθιά πίσω από τους κροτάφους μας. Από την άλλη μεριά, η ταμπέλα του «καλού παιδιού» φαίνεται να αποτελεί «όρο αξίας». Αφορά μια συμπεριφορική προϋπόθεση αποδοχής που τείνει να εγκλωβίζει τα παιδιά, αλλά και τους μελλοντικούς ενήλικες, σε ψευδείς,

μη αυθεντικούς εαυτούς, ώστε να επισπράττουν την αναγκαία συναισθηματική επιβεβαίωση από τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής τους.

Το πρώτο χρήσιμο μάθημα που μας δίνει ο Άγιος Βασίλης είναι να έχουμε «θέλω» και να τα διεκδικούμε. Παιδικές ζωγραφιές χωμένες σε κάλτσες, αξιαγάπητα ανορθόγραφα γράμματα που στέλνονται στο ταχυδρομείο και, επιτέλους, δεν διορθώνει καμία δασκάλα.

Η ανιδιοτέλεια του Άγιου Βασίλη, ιστορικά, ποτέ δεν ήταν συνυφασμένη με τα «τέλεια παιδιά» και τις αφεγάδιαστες συμπεριφορές. Αυτό προέκυψε ως παιδαγωγικό μέσο δυσκολεμένων γονιών, που πάλευαν να ξεφύγουν από τα δικά τους πονεμένα βιώματα.

Στη σύγχρονη παιδοκεντρική κοινωνία, αρκετοί γονείς δεν το κάνουν πια, όμως οι περισσότεροι κρύβουν δώρα κάτω από το δέντρο και δαγκώνουν μπισκότα, για να δείξουν ότι ο ασπρόκόκκινος Άγιος δέχθηκε το κέρασμα. Άλλοι, που δεν ενστερνίζονται αυτό το έθιμο, δημιουργούν μορφές όπως η νεράιδα των δοντιών ή η μάγισσα που παίρνει τις πιπίλες. Άλλοι, πάλι, ντύνονται Πήτερ Παν ή κρατούν ασπίδες του Κάπτεν Αμέρικα, και έτσι δημιουργούν μια «αγαπησιάρικη» θεατρική σύμβαση για το παιδί τους.

**Πώς και πότε όμως λέμε την αλήθεια στα παιδιά;**

**Πρώτο βήμα:** Ακούμε και αφουγκραζόμαστε. Το παιδί δείχνει μπερδεμένο; Μας ρωτάει; Τι θέλει να μάθει;

**Δεύτερο βήμα:** Ακούμε προσεκτικά το πιο πολύτιμο μέρος του εαυτού μας, το εσωτερικό μας παιδί. Τι πιστεύουμε εμείς για τον Άγιο Βασίλη; Πιστεύουμε στη μαγεία της καθημερινής ζωής; Όταν βάζουμε ενέργεια και παρουσία στα πράγματα, ζούμε μικρά θαύματα; Αγαπάμε τα Χριστούγεννα;

**Τρίτο βήμα:** Παίρνουμε χρόνο και το κάνουμε με τον δικό μας τρόπο. Σεβόμαστε τον ρυθμό μας, ώστε να μάθει το παιδί να σέβεται και τον δικό του. Αν θελήσουμε να του μιλήσουμε, εξηγούμε ποιο δικό μας κομμάτι πίστευε στη μαγεία. Μιλάμε για τα παραμύθια που διαβάζουμε όλοι. Τον τρόπο με τον οποίο το «Μια φορά κι έναν καιρό» ενισχύει τη φαντασία και μας δείχνει πώς να αντιμετωπίζουμε δυσκολίες. Αν αισθανόμαστε ενοχή, ζητάμε συγγνώμη. Τέλος, αν το παιδί στενοχωρηθεί ή θυμώσει, του επιτρέπουμε να βιώσει την αντίστοιχη ψυχική κατάσταση/τα συναισθήματά του.

Στο βιβλίο των θρησκευτικών υπάρχει το κεφάλαιο που αφηγείται ότι ο Θεός έπλασε από χώμα τον Αδάμ. Η σύγχρονη επιστήμη εδράζεται στη δαρβινική θεωρία, αλλά η δημιουργία του κόσμου στελεχώθηκε από μύθους, με στόχο να έρθει πιο κοντά στον άνθρωπο. Τα Χριστούγεννα μπορούν να παραμείνουν μαγικά για εμάς και τα παιδιά μας μετά από κάθε είδους αποκάλυψη. Είναι θέμα επιλογής και φαντασίας. •



Από τη  
**Μάντη Περάκη**  
Pilates instructor,  
ιδιοκτήτρια του  
“Pilates by Mandy”

## Η σύγχρονη τεχνολογία λειτουργεί προς όφελος της υγείας μας ακόμη και στον τομέα της άσκησης.

**Η** wearable τεχνολογία, η τεχνολογία «που φοριέται» («έξυπνα» ρολόγια, όργανα παρακολούθησης καρδιακών παλμών, συσκευές παρακολούθησης GPS και «έξυπνα» γυαλιά ματιών που έχουν σχεδιαστεί για να δείχνουν χάρτες και δραστηριότητα) μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα ότι αποτελεί το μεγαλύτερο τεχνολογικό επίτευγμα της εποχής μας.



# Wearable

## τεχνολογία & γυμναστική

### Α χ τ ύ π η τ ο ς   σ υ ν δ υ α σ μ ό ς



Τα wearable προϊόντα και gadgets που στηρίζονται σε IMU (Inertial Measurement Unit) κερδίζουν ολοένα και περισσότερο έδαφος στο καταναλωτικό κοινό. Απευθύνονται σε όλους, άνδρες και γυναίκες, μικρούς και μεγάλους, δικαιώνοντας απόλυτα όσους τα χαρακτηρίζουν το απόλυτο trend. Πρόκειται όμως για μια στιλιστική επιλογή που μπορεί να γίνει το κίνητρο για να βελτιώσουμε τη φυσική μας κατάσταση, αλλάζοντας ριζικά τον τρόπο που βλέπουμε το fitness στην καθημερινότητά μας.

Ανεξάρτητα από το αν είμαστε αθλητικοί τύποι ή όχι, αν μας αρέσει η κολύμβηση, το τρέξιμο, η ποδηλασία ή το pilates, τα wearable προϊόντα τεχνολογίας ανεβάζουν την προπόνησή μας σε άλλο επίπεδο, παρέχοντας ακριβείς μετρήσεις (απόσταση, ύψος, παλμούς, θερμίδες) μέσω των αισθητήρων που διαθέτουν. Επιπλέον, είναι αδιάβροχα και ανθεκτικά, ώστε να μπορούν να αντεπεξέρχονται και στις πιο σκληρές συνθήκες προπόνησης.

Με τη χρήση των wearables

κατά τη διάρκεια των προπονήσεων μπορούμε να παρακολουθούμε τις μετρήσεις της άσκησης, αποκτώντας κίνητρο για να ξεπεράσουμε τις προηγούμενες επιδόσεις μας και να παρακολουθούμε σε βάθος χρόνο τη βελτίωση και την πρόδοό μας. Βάσει των πρόσφατων και σύγχρονων μελετών, τα wearable gadgets αποτελούν τον πιο οικονομικό και αποδοτικό τρόπο για την εξαγωγή βιομετρικών αποτελεσμάτων, ενώ παρουσιάζουν ελάχιστη απόκλιση σε σχέση με εργαστηριακά δεδομένα σε πραγματικό χρόνο. Η μέτρηση των καρδιακών παλμών και του ελεύθερου οξυγόνου στο αίμα μάς βοηθά να κατανοήσουμε πλήρως την καρδιακή λειτουργία και, αναλόγως με την καταπόνηση, να ρυθμίσουμε τον βαθμό δυσκολίας και τη διάρκεια της προπόνησης. Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η βοήθεια που παρέχουν οι φορητές αυτές συσκευές IMU σε επαγγελματίες αθλητές, αθλητιάτρους και προπονητές, καθώς συλλέγουν πληροφορίες σχετικά με την απόδοση των αθλητών, τη διαχείριση του φόρτου τους κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης ή ενός αγώνα και επομένως μπορούν να λάβουν αποφάσεις σχετικά με τον βαθμό αποκατάστασής τους μετά από έναν τραυματισμό και τον μετριασμό του επανατραυματισμού τους.

Μέσω της χρήσης των τεχνολογικών αυτών επιτευγμάτων, μπορούμε να εκτοξεύσουμε στα ύψη την ποιότητα της προπόνησής μας, να βελτιώσουμε τη φυσική μας κατάσταση και να αλλάξουμε τη ζωή μας προς το καλύτερο. •





Από την  
**Αργυρώ Ξανθοπούλου**  
Γεωπόνο

Τα φυτά δεν ομορφαίνουν απλά τον χώρο μας, μπορούν να τον γεμίσουν με μια ευχάριστη αύρα, που θα μας αηδιάξει τη διάθεση.



## Αλόη

Η γνωστή σε όλους μας αλόη, εκτός από τις πολλές ευεργετικές της ιδιότητες, φέρνει και καλή τύχη, απελευθερώνοντας θετική ενέργεια και απομακρύνοντας τα αρνητικά κύματα.



1. Χρειάζεται πολύ φως, χωρίς όμως να έχει απευθείας επαφή με τις ακτίνες του ήλιου
2. Απαιτεί μικρή ποσότητα νερού, αλλά συχνά ποτίσματα
3. Δεν πρέπει να εκτίθεται σε θερμοκρασίες χαμηλότερες από 0-5 βαθμούς Κελσίου
4. Η πρώτη συγκομιδή των φύλλων γίνεται τον Ιούνιο



## Βασιλικός

Ο βασιλικός έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές, αντιβακτηριακές, αντιμυκητιασικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Θεωρείται ότι έχει μια πνευματική θεραπευτική επίδραση, ειδικά όταν τοποθετείται σε μια βόρεια, ανατολική ή βορειοανατολική περιοχή του σπιτιού ή του κήπου. Πιστεύεται ότι απαλλάσσει τον αέρα από την αρνητική ενέργεια

# 5 φυτά για θετική ενέργεια

Διώχνουμε την αρνητική ενέργεια και γεμίζουμε το σπίτι μας με χρώμα και άρωμα.

και προσελκύει τις θετικές δονήσεις στο περιβάλλον. Είναι ένα από τα λίγα φυτά που εκπέμπουν οξυγόνο 20 ώρες την ημέρα απορροφώντας και τα επιβλαβή αέρια από το περιβάλλον.



1. Προτιμά τις ηλιόλουστες τοποθεσίες
2. Αγαπά το νερό, όμως μην το παρακάνετε και μη βρέχετε τα φύλλα του όταν τον ποτίζετε
3. Δεν αντέχει τους παγετούς
4. Ανθίζει από την άνοιξη μέχρι το καλοκαίρι, ανάλογα με την εποχή της σποράς



## Δενδρολίβανο

Το δενδρολίβανο προάγει τη σωματική και την ψυχική ευεξία, ενώ βοηθά και στον καθαρισμό του αέρα στο σπίτι, εξουδετερώνοντας τις βλαβερές τοξίνες. Η μυρωδιά του μπορεί να βελτιώσει άμεσα τη διάθεση, να μειώσει την κούραση, να καταπολεμήσει το άγχος, να τονώσει τη μνήμη και να θεραπεύσει την αϋπνία. Μπορεί να φυτευτεί για τον σχηματισμό φρακτών, σε βραχώδη καθώς και σε αστικά κέντρα, λόγω της ανθεκτικότητάς του στην ατμοσφαιρική ρύπανση.



1. Ευδοκίμει σε ηλιόλουστες θέσεις
2. Δεν απαιτεί συχνό πότισμα
3. Έχει αντοχή στις υψηλές θερμοκρασίες
4. Παγώνει στους -10 βαθμούς



## Φασκόμηλο

Το φασκόμηλο έχει εξαιρετικές ιδιότητες, που συμβάλλουν στον καθαρισμό του αέρα. Επίσης, βοηθά στην απαλλαγή από τα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός και ο φόβος. Προωθεί τη ροή της θετικής ενέργειας στο σπίτι και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πολλούς ιατρικούς σκοπούς.



1. Χρειάζεται ήλιο για να αναπτυχθεί σωστά
2. Έχει μέτριες απαιτήσεις ως προς το πότισμα
3. Είναι φυτό μεγάλης αντοχής και στις υψηλές και στις χαμηλές θερμοκρασίες
4. Ανθίζει από τον Μάιο έως τον Ιούνιο



## Χρυσάνθεμο

Το χρυσάνθεμο αντιπροσωπεύει την καθάρτητα και την ειλικρίνεια και πιστεύεται ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Επιπλέον, καθαρίζει τον αέρα του σπιτιού από τις τοξίνες, προωθεί την ευημερία και συμβολίζει τη μεγάλη διάρκεια ζωής.



1. Αγαπά τα ηλιόλουστα σημεία
2. Χρειάζεται τακτικό πότισμα
3. Είναι ανθεκτικό τόσο στις υψηλές όσο και στις χαμηλές θερμοκρασίες
4. Ανθίζει από το τέλος του καλοκαιριού έως τα μέσα του φθινοπώρου •



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

Τηλεφωνική γραμμή  
εξυπηρέτησης πελατών  
800 800 1010 (Χωρίς χρέωση)





## «Η κάρτα πελάτη της Pharma PLUS είναι συνήθεια για τον καταναλωτή»



### Χριστίνα Βλάχου

Φαρμακοποιός, μέλος του Δικτύου Pharma PLUS

*Η συνεργασία της με το Δίκτυο της Pharma PLUS ξεκινά από το 2008. Με όραμα τη συνεχή εξέλιξη και την καινοτομία, το να προσφέρει στους πελάτες προνόμια χτίζοντας μια σχέση εμπιστοσύνης, η Χριστίνα Βλάχου μιλά για όλα.*

ακή κρίση, που εμφανίστηκε μετά τον πόλεμο στην Ουκρανία, και όλα αυτά έχουν συντελέσει σε μια ανασφάλεια και επιφυλακτικότητα από την πλευρά των καταναλωτών. Ήδη, η διαβίωση και των δικών μας πελατών έχει αρχίσει να δυσκολεύει σημαντικά, εξαιτίας της συνεχούς αύξησης των τιμών αγαθών και υπηρεσιών. Ένας χώρος παροχής υπηρεσιών και προϊόντων υγείας όπως το φαρμακείο είναι πάντοτε απαραίτητος, όπως φάνηκε και τα χρόνια της πανδημίας, όμως, στα πλαίσια της προσπάθειας των καταναλωτών να περιορίσουν τα έξοδά τους στα απολύτως απαραίτητα, σίγουρα επηρεάζεται και ο κλάδος μας. Επίσης, την περασμένη χρονιά, είχαμε μια σημαντική ρευστότητα, λόγω διενέργειας και πώλησης rapid/self test, κάτι που, φέτος, λογικά, θα περιοριστεί, αφού δεν είναι υποχρεωτική η διενέργειά τους.

**Ποιες είναι οι ανάγκες και τα άγχη, αντίστοιχα, του κόσμου,**

### που μοιράζεται μαζί σας;

Τα άγχη και οι ανάγκες του κόσμου έχουν, λίγο πολύ, να κάνουν με όσα αναφέραμε στην προηγούμενη ερώτηση. Σίγουρα, τα θέματα της υγείας του καθενός ξεχωριστά είναι τα πιο σημαντικά. Η πλειοψηφία του κόσμου όμως, ακόμη και οι άνθρωποι που έως τώρα είχαν μια πιο άνετη διαβίωση, αντιμετωπίζουν το άγχος που προκαλεί η ακρίβεια στην αγορά και στη θέρμανση/ηλεκτροδότηση τον φετινό χειμώνα. Αν γενικεύσουμε, στην παρούσα φάση, οι περισσότεροι προβληματίζονται σχετικά με την εγγραφή τους στον προσωπικό ιατρό, τη διενέργεια του ετήσιου αντιγριπικού εμβολιασμού τους καθώς και για το αν πρέπει ή όχι να πραγματοποιήσουν επόμενη δόση με το επικαιροποιημένο εμβόλιο κατά της Covid-19.

**Ο προσωπικός ιατρός έχει βοηθήσει το δύσκολο έργο που έχετε αναλάβει;**

Ο προσωπικός ιατρός ήταν μία ακόμη

### **Π**οια είναι τα μεγαλύτερα άγχη και προβλήματα που έχετε να αντιμετωπίσετε αυτόν τον χειμώνα;

Αυτός ο χειμώνας προβλέπεται πολύ δύσκολος και πολύ διαφορετικός σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια. Προερχόμαστε από δύο συνεχόμενα χρόνια περιορισμών στη ζωή μας, με μια πανδημία που κανείς δεν είχε φανταστεί. Προέκυψε και η ενεργει-

υπηρεσία που ανέλαβαν τα φαρμακεία να επιτελέσουν για την εξυπηρέτηση του κοινού. Όπως ήταν αρχικά προγραμματισμένο, ο κάθε ασθενής θα είχε κάποιο συγκεκριμένο ιατρό να αποταθεί δωρεάν, ανά πάσα στιγμή, και να εξεταστεί ή να καλύψει τις ανάγκες συνταγογράφησης των φαρμάκων του. Η υλοποίηση απέιχε σημαντικά από αυτήν την προσδοκία, καθώς, στην παρούσα φάση, η διαδικασία έχει «παγώσει», ελπίζουμε προσωρινά, λόγω μη διαθεσιμότητας ιατρών. Οι ιατροί που έχουν επιλέξει να εγγραφούν στο σύστημα δεν αρκούν για να καλύψουν όλο τον πληθυσμό, ενώ αρκετοί απ' αυτούς αποσύρθηκαν εκ των υστέρων. Έτσι, δημιουργήθηκε ένα μεγάλο άγχος στους ασθενείς που ακόμη δεν έχουν εγγραφεί, ιδίως υπό την απειλή και της εφαρμογής προστίμου από τον Δεκέμβριο. Όπως καταλαβαίνετε, η κατάσταση αυτή προκάλεσε μεγάλη αναστάτωση στα φαρμακεία μας, αφού ο κόσμος έρχεται ξανά και ξανά σε εβδομαδιαία βάση για να ρωτήσει αν έχει κάτι αλλάξει και αν βρέθηκαν διαθέσιμοι ιατροί.

### **Στο κομμάτι του κορωνοϊού τι προβλέπετε;**

Πιστεύω ότι, φέτος τον χειμώνα, τα κρούσματα θα αυξηθούν σημαντικά σε σχέση με τους προηγούμενους μήνες. Αυτό είναι κάτι που παρατηρούμε τελευταία και από τα θετικά ποσοστά στα rapid test που πραγματοποιούμε. Ευτυχώς όμως οι περισσότεροι συνάνθρωποί μας περνούν τη νόσο με ήπια συμπτώματα, στο σπίτι. Αυτή η αύξηση των κρουσμάτων θα οφείλεται στη μη υποχρεωτική χρήση μάσκας σε κλειστούς χώρους, στην κόπωση όλων μας από την εφαρμογή των μέτρων υγιεινής τα προηγούμενα χρόνια και στη μειωμένη τήρηση αυτών, καθώς και στην ελάττωση των rapid/self tests που πραγματοποιούνται, άρα και στη μειωμένη ικνυλάτηση των κρουσμάτων.

### **Ποια είναι τα οφέλη από τη συνεργασία με τη Pharma PLUS;**

Τα οφέλη από τη συνεργασία μας με



τη Pharma PLUS ήταν ορατά από τα πρώτα χρόνια της ένταξής μας στο δίκτυο. Είναι σημαντικές οι ενέργειες μάρκετινγκ που πραγματοποιούνται με συμμετοχή των εταιρειών, με προεξάρχουσα μάλιστα πάντοτε τη χριστουγεννιάτικη ενέργεια. Επίσης, πολύ σημαντικό όφελος μας προσφέρει η κάρτα πελάτη, μέσω της οποίας καλλιεργείται πιστότητα και συνήθεια στον καταναλωτή. Πολύ σημαντική για εμένα είναι και η συναστροφή και ανταλλαγή απόψεων με συναδέλφους μας στις ετήσιες συναντήσεις μας, όπως και η ανατροφοδότηση από τα έμπειρα στελέχη της Pharma PLUS σχετικά με το τι γίνεται στην αγορά σε σχέση με το φαρμακείο μας, τι πρέπει να διαφοροποιήσουμε αλλά και τι κάνουμε ικανοποιητικά. Η τεχνική υποστήριξη που λαμβάνουμε από τους συνεργάτες στον τομέα του λογισμικού και στην επίλυση των καθημερινών μας προβλημάτων είναι άμεση και, παρότι αντιλαμβανόμαστε τον μεγάλο φόρτο εργασίας τους, κάνουν πάντα το καλύτερο δυνατό για να μας εξυπηρετήσουν. Τέλος, η λειτουργία του προμηθευτικού κέντρου της Pharma PLUS μας δίνει τη δυνατότητα (σε συγκεκριμένες εταιρείες βέβαια) συχνής ανακύκλωσης των προϊόντων στο ράφι μας χωρίς να πρέπει να στοκάρουμε μεγάλες ποσότητες σε επώνυμα είδη.

### **Ο κόσμος πώς εκλαμβάνει τα οφέλη από αυτήν τη συνεργασία;**

Το κομμάτι της συνεργασίας που ο κόσμος αντιλαμβάνεται είναι κυρίως



η κάρτα πελάτη, την οποία οι περισσότεροι χρησιμοποιούν σε όλα τα συνεργαζόμενα φαρμακεία του δικτύου και κερδίζουν επιπλέον εκπτώσεις. Επίσης, αρκετοί ενδιαφέρονται για τις ενέργειες μάρκετινγκ, όπως το best price, τις ενέργειες μήνα, αλλά κυρίως τις μεγάλες ενέργειες της χρονιάς, τη χριστουγεννιάτικη και την καλοκαιρινή. Το περιοδικό του δικτύου μας είναι ένα έντυπο που, σιγά σιγά, οι πελάτες αναζητούν για να ενημερώνονται για ενδιαφέροντα θέματα και για νέα προϊόντα. Όλα τα παραπάνω είναι «εργαλεία» που δημιουργούν πιστότητα στον καταναλωτή και τον κάνουν, σε συνδυασμό με τη βέλτιστη εξυπηρέτησή μας και τις ανταγωνιστικές μας τιμές, να μας προτιμά. •

### **INFO**

Πελοποννήσου 6 & Ειρήνης,  
Αγία Παρασκευή 153 41  
Τηλ.: 210 60 82 548, 210 60 06 566

# Immune booster shopping list



## Τον φετινό χειμώνα,

...η ζωή μας γίνεται λίγο πιο εύκολη αντιμετωπίζοντας τους «εχθρούς» της εποχής με τα καλύτερα συμπληρώματα διατροφής της αγοράς.

### Neubria: Συμπληρώματα διατροφής

Τα συμπληρώματα διατροφής Neubria δρουν ολιστικά, υποστηρίζοντας πολύπλευρα το μυαλό και το σώμα. Τα Neubria συνδυάζουν δραστικά μείγματα βοτάνων και φυσικά μικροθρεπτικά συστατικά με επιστημονικώς αποδεδειγμένη δράση, τα οποία δρουν συνεργιστικά, προσφέροντας περισσότερη ενέργεια, καλύτερη μνήμη, συγκέντρωση, καλή διάθεση και ποιοτικότερο ύπνο.

Όλα τα Neubria είναι κατάλληλα για vegans.

Η σειρά Neubria περιλαμβάνει:



Neubria Charge Energy, για μέγιστη ενέργεια και εγρήγορση.



Neubria Spark Memory, για καλύτερη μνήμη και πνευματική απόδοση.



Neubria Edge Focus, για καλύτερη συγκέντρωση και διαύγεια.



Neubria Shine Mood, για καλύτερη διάθεση και συναισθηματική ισορροπία.



Neubria Drift Sleep, για ποιοτικότερο ύπνο και χαλάρωση.





## Quest: Συμπληρώματα βιταμίνης D



Υψηλής ποιότητας συμπληρώματα βιταμίνης D, στη δραστική της μορφή, για να έχουμε δυνατό ανοσοποιητικό και γερά οστά. Τα συμπληρώματα βιταμίνης D της Quest περιέχουν φαρμακευτικής ποιότητας βιταμίνη D στη δραστική μορφή της D3, γνωστή και ως χοληκαλσιφερόλη. Η βιταμίνη D συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, στη μείωση του κινδύνου ιώσεων, στην υγεία των οστών, των δοντιών, των μυών, της καρδιάς, του θυρεοειδούς αδένα και του νευρικού συστήματος.

- Vitamin D 2500, με 2500iu βιταμίνη D3 ανά ταμπλέτα.
- Forte D 4000, με 4000iu βιταμίνη D3 ανά ταμπλέτα.
- Vitamin D3 & K2, με 2500iu βιταμίνη D και 100mg βιταμίνη K2 ανά κάψουλα.

Δεν περιέχουν γλουτένη και λακτόζη.

## ZzzQuil Natura



Συμπλήρωμα διατροφής με μελατονίνη, βιταμίνη B6 και έναν συνδυασμό βοτάνων από χαμομήλι, λεβάντα και βαλεριάνα, το ZzzQuil Natura έχει προσθήκη νέας γεύσης, μάνγκο & μπανάνα! Η μελατονίνη μάς βοηθά να αποκοιμηθούμε γρήγορα. Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης καθώς και στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Το ZzzQuil Natura ρυθμίζει τον κύκλο ύπνου-εγρήγορης με φυσικό τρόπο και μας βοηθά να απολαμβάνουμε τα οφέλη του ύπνου, χωρίς υπνηλία την επόμενη ημέρα.

\* Η μελατονίνη συμβάλλει στη μείωση του χρόνου που χρειάζεται κανείς για να κοιμηθεί: 1 mg μελατονίνη πριν από τον ύπνο για ευεργετικά αποτελέσματα. Παίρνουμε 1 ζελεδάκι 30 λεπτά πριν από τον ύπνο και αφήνουμε τουλάχιστον 6 ώρες διαθέσιμου ύπνου. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευόμαστε έναν επαγγελματία υγείας αν: αντιμετωπίζουμε μακροχρόνιες δυσκολίες στον ύπνο, πριν πάρουμε αυτό το συμπλήρωμα διατροφής αν εγκυμονούμε, προσπαθούμε να μείνουμε έγκυες ή θηλάζουμε, αντιμετωπίζουμε προβλήματα υγείας, βρισκόμαστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή πάσχουμε από χρόνια νόσο, αν παίρνουμε άλλα υπνωτικά. Μη χειρίζεστε μηχανήματα κατά τη λήψη.

## Solgar: VM-2000®



Για ενέργεια, πνευματική διαύγεια και δυνατό ανοσοποιητικό κάθε μέρα, η Solgar μάς δίνει την ενέργεια και την τόνωση που χρειαζόμαστε με το VM-2000. Συνδυάζοντας υψηλής ποιότητας συστατικά με την επιστημονική της γνώση, δημιουργεί την αποτελεσματική πολυβιταμίνη VM-2000, που ενδυναμώνει τον οργανισμό. Συγκεκριμένα, περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, αντιοξειδωτικά, πεπτικά ένζυμα, υπερτροφές, βότανα, υδατοδιαλυτές ίνες και βιοφλαβονοειδή, για ενέργεια, πνευματική διαύγεια και δυνατό ανοσοποιητικό κάθε μέρα. Είναι κατάλληλη για ενήλικες με έντονους ρυθμούς ζωής, επαγγελματίες με απαιτητικά ωράρια, αλλά και για αθλούμενους. •

## Sky Premium Life: Collagen, Hyaluronic Acid & Hair Advanced Formulation



Ένα ολοκληρωμένο συμπλήρωμα διατροφής, με εύπεπτα βιοδιαθέσιμα πεπτίδια κολλαγόνου, εμπλουτισμένο και με υαλουρονικό οξύ, βιταμίνες του συμπλέγματος B, βιταμίνη C, ψευδάργυρο και χαλκό, το Collagen έχει υπέροχη γεύση φράουλας. Μάλιστα δεν περιέχει ζάχαρη ενώ δίνει τη λύση για γερά μαλλιά, δυνατά νύχια και λαμπερό δέρμα. Για στοχευμένη δράση, Hyaluronic Acid, ένα συμπλήρωμα με διαυγές πόσιμο διάλυμα υαλουρονικού οξέος, που υποστηρίζει τη φυσιολογική κατάσταση του δέρματος και των αρθρώσεων και μπορεί να ληφθεί είτε από του στόματος είτε να εφαρμοστεί απευθείας επάνω στην επιδερμίδα, ως ενισχυτικό της καλλυντικής μας κρέμας. Για έξτρα ενυδάτωση και αίσθηση διάρκειας. Για ενδυνάμωση της τρίχας, λαμπερό χρώμα στα μαλλιά, αλλά και προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες, Hair Advanced Formulation, ένα συμπλήρωμα με κολλαγόνο τύπου II, βιοτίνη, βιταμίνη C, ψευδάργυρο, σελήνιο και χαλκό, που ενισχύει συμπληρωματικά την καλή υγεία νυχιών και επιδερμίδας.

## Health Aid: Wintervits



Αποτελείται από 7 ειδικά φυσικά συστατικά καθένα από τα οποία εξειδικεύεται στην προστασία της υγείας μας. Βιταμίνη C με αντιοξειδωτική δράση, ψευδάργυρος για ενίσχυση του ανοσοποιητικού, πρόπολη με φυσικές προστατευτικές ιδιότητες, αστράγαλος, βότανο με ανοσοπροστατευτικές ιδιότητες και προσαρμοσιογόνο δράση, μαϊτάκε, μανιτάρι (υπερτροφή) πλούσιο σε βήτα-γλυκάνες με μοναδικές τονωτικές ιδιότητες για τον οργανισμό, ρουτίνη & κουερσετίνη για προστασία του ρινικού βλενογόνου. Το Wintervits συνδυάζει ιδανικά τα παραπάνω συστατικά και είναι κατάλληλο για όσους κινούνται σε κλειστούς, πολυσύχναστους χώρους ή έρχονται καθημερινά σε επαφή με ιούς ή μικρόβια (επαγγέλματα υγείας κ.ά.) ή σε κλειστούς χώρους (λεωφορεία, τρένα, σχολεία κ.ά.), για φιλάσθενα άτομα, για όσους αισθάνονται τα πρώτα συμπτώματα κρυολογήματος ή γρίπης και για εκείνους που θέλουν τη μέγιστη προστασία.

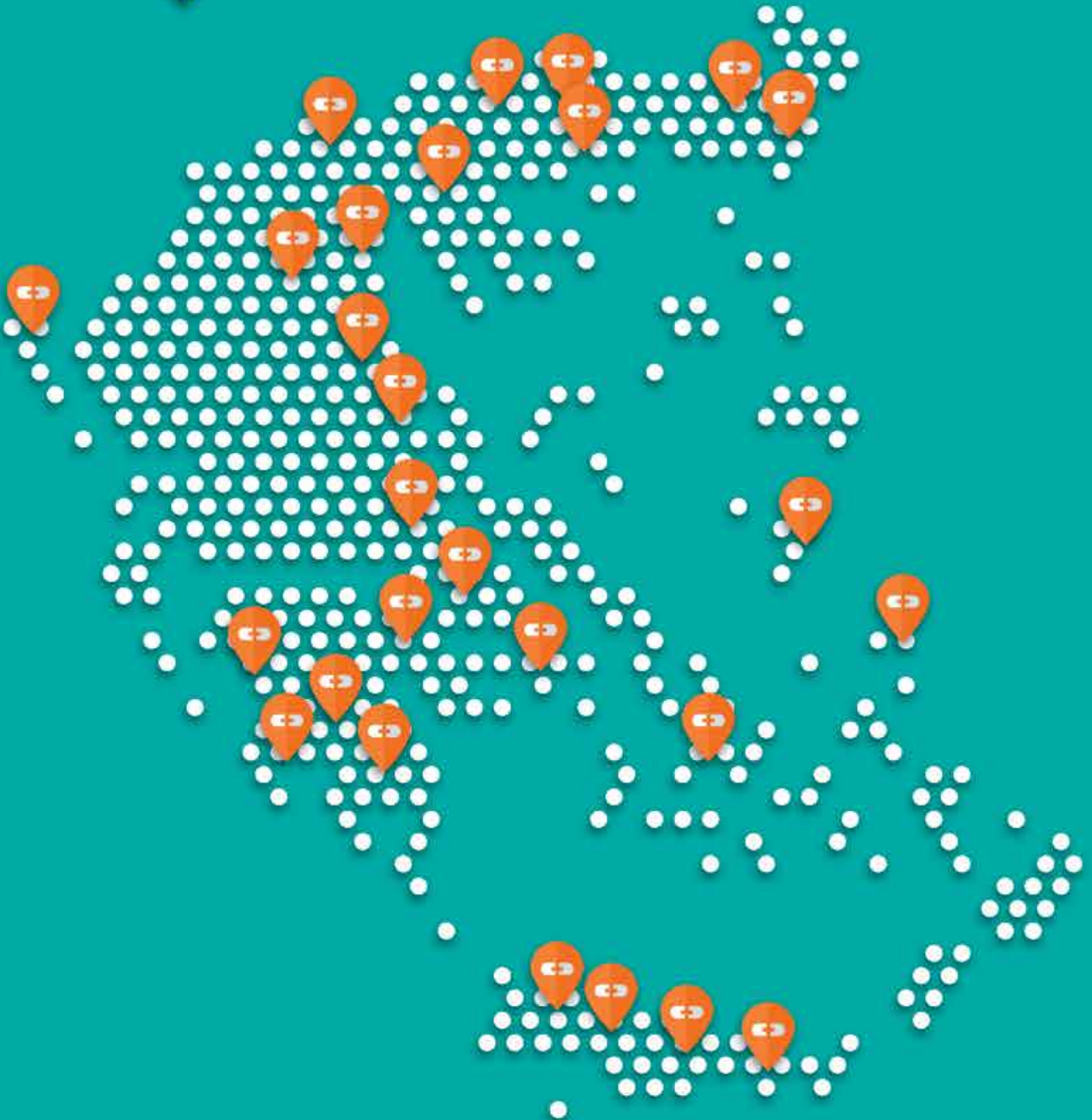


ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



# 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 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 • **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 / **ΝΕΟ** ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΣ, ΝΕΑΣ ΕΛΒΕΤΙΑΣ 17, ΤΗΛ.: 210 7663486 • **ΕΞΑΡΧΕΙΑ** ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΙΟΥ 96, ΤΗΛ.: 210 8835883 • **ΚΟΛΩΝΑΚΙ** ΒΥΖΑ - ΣΙΜΟΥ ΡΟΖΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΑΨΑΛΗ 3, ΤΗΛ.: 210 7212870 • **ΚΥΨΕΛΗ** ΚΑΛΠΑΞΗ Χ. ΦΩΤΕΙΝΗ, ΑΓΙΑΣ ΖΩΝΗΣ 18, ΤΗΛ.: 210 8643194 • **ΠΑΓΚΡΑΤΙ** ΦΟΥΣΕΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΥΜΗΤΤΟΥ 64, ΤΗΛ.: 210 7519886

**ΒΟΡΕΙΑ:** ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΒΛΑΧΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ 6 & ΕΙΡΗΝΗΣ 95, ΤΗΛ.: 210 6006566 / ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘ.-ΒΛΑΧΟΥ ΧΡ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 431 & ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 6396484 • **ΑΛΣΟΥΠΟΛΗ Ν. ΙΩΝΙΑΣ** ΚΥΡΟΥ ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΟΥΜΕΛΗΣ 1Α & ΗΠΕΙΡΟΥ 2, ΤΗΛ.: 210 2797198 • **ΑΧΑΡΝΑΙ** ΔΙΑΜΑΝΤΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ 237-239, ΤΗΛ.: 210 2316737 • **ΒΡΗΛΗΣΣΙΑ** ΚΑΛΤΣΟΥΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 58, ΤΗΛ.: 210 8030543 • **ΚΑΛΑΜΟΣ** ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Π. - ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Δ. Ο.Ε. Σ/Φ. ΠΑΡΑΛΙΑ ΑΓ. ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ, ΤΗΛ.: 22950 82076 • **ΛΥΚΟΒΥΡΣΗ** **ΝΕΟ** 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>Η</sup> ΜΑΡΤΙΟΥ 18, ΤΗΛ.: 210 9942544 • **ΒΑΡΗ** ΚΟΛΑΖΑ ΕΙΡΗΝΗ, 3<sup>Ο</sup> ΧΛΜ. Λ.ΒΑΡΗΣ-ΚΟΡΩΠΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 9653312 • **ΒΟΥΛΑ** ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. - ΔΙΑΝΝΕΛΙΔΟΥ ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. Ο.Ε., ΣΩΚΡΑΤΟΥ 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., ΜΕΤΑΞΑ 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 • **Π. ΦΑΛΗΡΟ** ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΖΩΗΣ ΡΟΥΣΣΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΟΣΕΙΔΩΝΟΣ & ΠΑΡΘΕΝΩΣ, 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, ΑΝΑΠΛΥΣΣΕΩΣ 84, ΤΗΛ.: 210 4617821 • **ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ** ΚΩΣΤΑΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΤΖΩΝ ΚΕΝΝΕΝΤΥ 148, ΤΗΛ.: 210 5711862 • **ΧΑΪΔΑΡΙ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΕΛΕΝΗ ΚΩΝΣΤΑ - ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΑΝΙΚΑΡΟΣ, ΣΤΡ. ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ 84, ΤΗΛ.: 210 5985845

**ΑΝΑΛΨΗ** ΔΡΙΓΚΑ ΣΥΜΕΩΝΑ, Δ. ΓΟΥΖΕΛΗ 2, ΤΗΛ.: 2310 862064 / ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΑΛ.ΣΤΑΥΡΟΥ 11, ΤΗΛ.: 2310 848563 • **Κ. ΤΟΥΜΠΙΑ** ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΠΑΛΑΜΗΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ-ΠΑΛΑΜΗΔΟΥ ΣΟΦΙΑ Ο.Ε., ΠΑΠΑΦΗ 142, ΤΗΛ.: 2310 910684 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΓΚΑΤΣΟΥΛΗ 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, ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2310 542636 • **ΛΑΓΚΑΔΑΣ** **ΝΕΟ** ΜΙΧΑΗΛ ΑΣΤ. ΔΗΜΗΤΡΑ, ΡΑΜΝΑΛΗ 2, 2394 022341 • **ΝΤΕΠΩ** ΚΕΡΜΑΝΙΔΗΣ Ι. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΔΕΛΦΩΝ 208, ΤΗΛ.: 2310 322183 • **ΣΥΚΙΕΣ** ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ Ι. - ΝΤΑΟΥΤΖΑ-ΤΣΟΥΚΑΛΑ Ι. Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 28, ΤΗΛ.: 2310 638048

**ΑΡΚΑΔΙΑ:** ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ Η. ΗΡΑΚΛΗ, ΤΗΛ.: 27950 31400 • **ΤΡΙΠΟΛΗ** ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ-ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 19, ΠΛΑΤΕΙΑ ΠΕΤΡΙΝΟΥ, ΤΗΛ.: 2710 223400 • **ΑΧΑΪΑ:** ΠΑΤΡΑ **ΝΕΟ** Ν.ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΠΕΡΙΒΟΛΑ ΠΑΤΡΩΝ», ΓΛΑΥΚΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2610 644006 • **ΒΟΙΩΤΙΑ:** 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** ΗΡΑΚΛΙΑ 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. ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΗΣΗΣ - ΤΖΑΒΡΟΥ 21, ΤΗΛ.: 26610 90052 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΤΣΙΡΓΓΑΚΗΣ 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 • **ΚΙΛΙΣΣΙΑ** 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., ΣΜΙΡΝΟΚΟΥ & 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. ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΗ 14, ΤΗΛ.: 22810 83545 • **ΛΑΚΩΝΙΑ:** ΜΟΛΑΟΙ ΜΙΧΕΛΑΚΟΥ-ΛΑΓΓΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ, ΛΙΜΗΡΑΣ 5, ΤΗΛ.: 27320 23396 • **ΛΑΡΙΣΑ:** ΛΑΡΙΣΑ ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ-ΘΩΜΑΗ, ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 18, ΤΗΛ.: 2410 256919 • **ΦΑΡΣΑΛΑ** ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ Β. Ν. & ΣΙΑ Ο.Ε., Μ. ΙΕΖΕΚΙΛΗ 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 ΩΡΑΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΥΣ 51, ΤΗΛ.: 27210 21214 / ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ & 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 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. ΚΟΜΗΝΗ 18, ΤΗΛ.: 25310 20221 • **ΣΑΜΟΣ:** ΒΑΘΥ **ΝΕΟ** ΣΑΤΣΜΑΤΖΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ & ΑΚΤΙΣ Ο.Ε., ΣΟΦΟΥΛΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ & ΣΒΟΡΟΝΟΥ ΕΛΕΝΗΣ, ΤΗΛ.: 22730 22322 • **ΣΕΡΡΕΣ:** ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, 29<sup>Η</sup> ΙΟΥΝΙΟΥ 4, ΤΗΛ. 23210 20458 • **ΦΘΙΩΤΙΔΑ:** ΛΑΜΙΑ ΜΙΧΕΛΗ ΛΙΛΙΑΝ, ΒΥΡΩΝΟΣ 3, ΤΗΛ.: 22310 26098 • **ΧΙΟΣ:** ΧΩΡΕΜΙΚΑ ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΙΖΑΡΙΟΥ 13 & ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΠΑΣΠΑΤΗ, ΤΗΛ.: 22710 83365



ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ  
ΕΛΑΣΤΙΝΗ  
ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ  
**+ ΓΛΥΚΟΠΡΩΤΕΪΝΕΣ**

**Η ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΑΣ ΑΝΑΚΤΑ ΤΗ ΔΟΜΗ ΤΗΣ.**

# LIERAC

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Σε φαρμακεία και Πολυκαταστήματα καλλυντικών [lierac.com](http://lierac.com)