

Δίπλα σας,
κάθε εποχή!



* Απολαύστε
μοναδικά προνόμια
με τη χρήση της



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Pharma PLUS *link* 67

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Μάρτιος - Μάιος 2023



ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΓΕΝΟΣΗΜΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Ένας «κόσμος» άγνωστος,
αλλά επίκαιρος

Αντιγήρανση

Πότε ξεκινά η «μάχη»
με τα σημάδια του χρόνου;

Αντηλιακά

Το μυστικό για
λαμπερή επιδερμίδα

Διαλειμματική νηστεία

Γνωρίζοντας την
πολυσυζητημένη μέθοδο
αδυνατίσματος

pharmapluspharmacies.gr 

pharma_plus_pharmacies 

www.pharmapluspharmacies.gr



VICHY

LABORATOIRES

NEO



ΠΡΩΙ



ΒΡΑΔΥ

N°1 ΜΑΡΚΑ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ
ΣΕ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΠΗ⁽¹⁾

LIFTACTIV

COLLAGEN + RETINOL SPECIALISTS

3X

ΠΕΠΤΙΔΙΑ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟΥ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟΥ⁽²⁾

100% ΕΙΔΑΝ

ΜΕΙΩΣΗ
ΡΥΤΙΔΩΝ⁽³⁾

ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ

ΑΠΟ **50.000** ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΥΣ⁽⁴⁾

IQVIA Pharmatrend International - Αγορά Αντιγήρανσης - Γαλλία, Ιταλία και Ισπανία, Γερμανία, Ελλάδα, Βέλγιο, Ελλάδα, Αυστρία, Ολλανδία - Σε αξία ΥΤD Σεπτέμβριος 2022. ² Σε σχέση με την προηγούμενη σύνδεση, in vitro Test σε 4 τύπους κολλαγόνου, ³ Κλινική μελέτη, 12 εβδομάδων, γυναίκες ηλικίας 35-75. ⁴ Έρευνα που διεξήχθη για την αγορά δερμοκαλλυντικών από την Arlusa και άλλους συνεργάτες μεταξύ Ιανουαρίου 2022 και Μαΐου 2022, υπερπεριλαμβανομένων δερματολόγων από 32 χώρες, αντιπροσωπεύοντας παραπάνω από το 30% του παγκόσμιου GDP.

Η ΥΓΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΗ. ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΑΣ.

Περιοδικό Υγείας & Ομορφιάς

Διανέμεται δωρεάν στα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS

Η Άνοιξη, η εποχή της αναγέννησης, είναι και πάλι εδώ και εμείς, η ομάδα της Pharma PLUS, είμαστε πολύ χαρούμενοι για αυτό! Και πώς να μην είμαστε, άλλωστε, όταν η μέρα μεγαλώνει, όλη η φύση ανθίζει, οι εξορμήσεις στις παραλίες ξεκινούν και ο ήλιος μάς ζεσταίνει με μια γλύκα που μας είχε λείψει! Όπως κάθε χρονιά, έτσι και φέτος, η Ομάδα της Pharma PLUS, με πολύ μεγάλη έμπνευση, έχει ετοιμάσει και θα συνεχίσει να ετοιμάζει καινούργια και πολύ όμορφα πράγματα για εσάς, τους αναγνώστες μας και καταναλωτές, στα φαρμακεία του δικτύου μας!

Από τις αρχές Απριλίου, στα φαρμακεία του δικτύου μας έχει ξεκινήσει η μεγάλη μας καλοκαιρινή ενέργεια, η οποία έχει αγαπηθεί τόσο πολύ από όλους εσάς τα τελευταία χρόνια. Μπορείτε, λοιπόν, να απολαύσετε τις αγορές σας για εσάς και την οικογένειά σας στις πιο hot κατηγορίες της εποχής, αντηλιακού και αδυνατίσματος, σε ιδιαίτερα προνομιακές τιμές, πάντα με τη χρήση της +PLUS CARD, για να βγαίνετε πάντοτε πολλαπλά κερδισμένοι!

Οι φαρμακοποιοί των φαρμακείων Pharma PLUS καθώς και το άριστα εκπαιδευμένο και ενημερωμένο προσωπικό τους είναι πάντα εκεί για εσάς για να καταλάβουν κάθε εξατομικευμένη ανάγκη σας και να σας εξυπηρετήσουν με τον καλύτερο τρόπο.

Τέλος, στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας αυτή τη στιγμή θα βρείτε πολλά και ενδιαφέροντα άρθρα, που θα σας ενημερώσουν και θα σας δώσουν απαντήσεις σε επίκαιρα ζητήματα γύρω από την υγεία, την ομορφιά αλλά και την ευεξία, που ενδιαφέρουν όλους μας.

Καλή ανάγνωση!

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

Γιάννης Τσουκαλάς
Φαρμακοποιός, μέλος του
Δικτύου Pharma PLUS

Υγεία

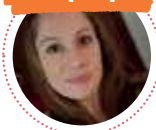
Παναγιώτης Χαλβατσιώτης
Επίκουρος καθηγητής
Παθολογίας της Ιατρικής
Σχολής του ΕΚΠΑ

Υγεία

Άννα Παρδάλη
Παιδίατρος

Διατροφή

Γεωργία Καπώλη
Διαιτολόγος -
διατροφολόγος

Διατροφή

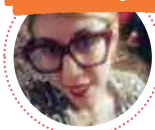
Ιωάννα Χατζεμμανουήλ
Διαιτολόγος -
διατροφολόγος

Ομορφιά

Εύη Παυλάκου
Δερματολόγος-
αφροδισιολόγος

Ομορφιά

Χρήστος Μεγαπάνος
Πλαστικός
χειρουργός

Ψυχολογία

Αφροδίτη Μαμίδη
BSc. Applied Psychology

Ευεξία

Μυρτώ Χιονιά
Ιδιοκτήτρια χώρου
εναλλακτικών θεραπειών

Άσκηση

Μάντη Περσάκη
Pilates
instructor

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 expo
Έλενα Χαραλάμπους



Ο Φαρμακοποιός μάς εξηγεί

04 | Γενόσημα φάρμακα:
Πολυσυζητημένα και αμφιλεγόμενα

Υγεία

06 | Στον κόσμο των αυτοάνοσων νοσημάτων

20 | Στρεπτόκοκκος:
Όσα πρέπει να γνωρίζουμε



Διατροφή

08 | Ο ρόλος της διατροφής στην αντιμετώπιση της αλλεργίας

12 | Ευερέθιστο έντερο:
Η λύση βρίσκεται... στο πιάτο

14 | Διαλειμματική νηστεία

Ομορφιά

16 | Λαμπερή επιδερμίδα κάτω από την ανοιξιάτικη λιακάδα

18 | Αντιγήρανση: Η face-to-face μάχη με τον χρόνο ξεκινά από νωρίς

Ψυχολογία

22 | Τι συμβαίνει με την «κοινωνική μας μπαταρία»

Ευεξία

24 | Καλός ύπνος:
Ελιξίριο ομορφιάς και ευζωίας



Άσκηση

26 | Κοιλιά-«φέτες» με γυμναστική στο σπίτι

Συνέντευξη

28 | Η φαρμακοποιός Σοφία Παλαμίδου ανοίγει τα χαρτιά της

Shopping List

30 | Τα προϊόντα που λατρέψαμε

Ψάχνεις εργασία σε φαρμακείο;

Είσαι φαρμακοποιός, βοηθός φαρμακοποιού, αισθητικός ή διατροφολόγος και σε ενδιαφέρει η προοπτική εργασίας σου σε ένα από τα φαρμακεία του πανελλαδικού δικτύου φαρμακείων Pharma PLUS;

Στείλε το βιογραφικό σου στο pharmaplus@lavipharm.com

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



INFO





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

- Άριστο περιβάλλον & άμεση εξυπηρέτηση
- Εξειδικευμένες συμβουλές και υπηρεσίες
- Διαρκή ανανέωση και πληρότητα προϊόντων υγείας και ομορφιάς
- Προνομιακές αγορές και προσφορές με τη χρήση της **+plus card**
- Μοναδικά δώρα

FOLLOW US

Ακολουθήστε τη **Pharma PLUS** στο Instagram και κάντε like στο Facebook

 [pharmapluspharmacies.gr](https://www.facebook.com/pharmapluspharmacies.gr)

 [pharma_plus_pharmacies](https://www.instagram.com/pharma_plus_pharmacies)

www.pharmapluspharmacies.gr

Σύνθεση με 3 ceramides που βοηθούν στην αποκατάσταση του φυσικού φραγμού προστασίας του δέρματος



3 ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ CERAMIDES
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΤΟΥ ΦΡΑΓΜΟΥ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ



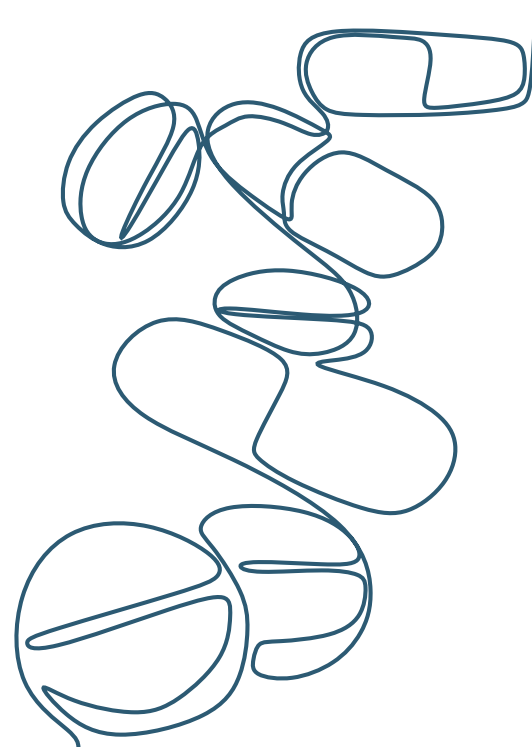
ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΟΛΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
ΧΑΡΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΣΤΑΔΙΑΚΗΣ
ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ



Γενόσημα φάρμακα

Τι πρέπει να γνωρίζουμε

**Τους τελευταίους μήνες, συζητάμε αρκετά
γι' αυτά, ωστόσο είμαστε σίγουροι ότι έχουμε
τις κατάλληλες γνώσεις για να τα κρίνουμε;**



Από τον
Γιάννη Τσουκαλά
Φαρμακοποιό
μέλος του Δικτύου Pharma PLUS

Ειδικότερα, παράγοντας και εισάγοντας στην κυκλοφορία ένα πρωτότυπο φάρμακο, η εταιρεία παραγωγής του κατοχυρώνεται με το δίπλωμα ευρεσιτεχνίας. Αυτό στην πράξη σημαίνει ότι αυτόματα κατέχει πατέντα που της εξασφαλίζει την αποκλειστικότητα στην αγορά για περίοδο έως δέκα ετών από την αδειοδότηση του φαρμάκου. Εφόσον παρέλθει η περίοδος αυτή της κατοχύρωσης, τότε πλέον ο δρόμος ανοίγει και για άλλες φαρμακοβιομηχανίες, στις οποίες δίνεται η δυνατότητα να κυκλοφορήσουν φάρμακα με την ίδια δραστική ουσία, τα γενόσημα.

η κυκλοφορία ενός γενόσημου υπόκειται σε αυστηρούς ελέγχους από τις ρυθμιστικές αρχές EMA και ΕΟΦ. Τα γενόσημα φάρμακα πιθανόν να διαφέρουν στο χρώμα, το σχήμα, το μέγεθος και φυσικά στην εμπορική ονομασία, ωστόσο παρουσιάζουν πανομοιότυπη αποτελεσματικότητα με τα πρωτότυπα. Ταυτόχρονα, σημαντικό πλεονέκτημα αποτελεί το χαμηλότερο κόστος τους, καθώς οι φαρμακευτικές εταιρείες που τα παράγουν δεν υποχρεούνται να προβούν σε δαπανηρές κλινικές μελέτες, εφόσον έχουν ήδη διεξαχθεί από τις εταιρείες των πρωτότυπων.

Ένα γενόσημο, λοιπόν, το οποίο λαμβάνεται υπόψη ως ισοδύναμο φάρμακο σύμφωνα με τον κανονισμό του FDA (1984), θα πρέπει να φέρει την ίδια δραστική ουσία με το αντίστοιχο πρωτότυπο, στην ίδια δόση, να απορροφάται με τον ίδιο ρυθμό και τον ίδιο βαθμό, να προσφέρει την ίδια θεραπευτική αποτελεσματικότητα και, τέλος, να πληροί τα ίδια αυστηρά κριτήρια ποιότητας και ασφάλειας.

Προκειμένου να εξασφαλιστούν τα παραπάνω, οι φαρμακοβιομηχανίες οφείλουν να πραγματοποιήσουν μελέτες βιοϊσοδυναμίας, δηλαδή σύγκρισης του γενόσημου με το πρωτότυπο φάρμακο, ελέγχοντας τη βιοδιαθεσιμότητά τους. Παράλληλα,

Συμπερασματικά, η εισαγωγή των γενόσημων φαρμάκων στη θεραπευτική διαδικασία ωφελεί σε ατομικό επίπεδο, καθώς μπορεί κανείς να ακολουθήσει τη θεραπεία του με μικρότερο αντίτιμο και με περισσότερες δυνατές επιλογές σκευασμάτων, ειδικότερα σε περιόδους ελλείψεων. Από την άλλη, ωφελούν σε κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, επιτρέποντας την ανάπτυξη της ελληνικής φαρμακοβιομηχανίας και, κατά συνέπεια, την άνθηση της οικονομίας.

Τέλος, ο ανταγωνισμός μεταξύ των φαρμακοβιομηχανιών παγκοσμίως οδηγεί στην παραγωγή ποιοτικότερων αλλά ταυτόχρονα και φθηνότερων φαρμάκων. •

Ένα θέμα που απασχολεί εδώ και αρκετά χρόνια την κοινή γνώμη είναι τα πλεονεκτήματα αλλά και τα μειονεκτήματα των γενόσημων φαρμάκων εν συγκρίσει με τα πρωτότυπα.

Αρχικά, είναι σημαντικό να αποσαφηνίσουμε τον ορισμό και των δύο. Πρωτότυπο ονομάζεται κάθε νέο, καινοτόμο φάρμακο το οποίο κυκλοφορεί μετά από πολύχρονες και πολυδάπανες έρευνες και κλινικές μελέτες, ενώ γενόσημο είναι ουσιαστικά το ισοδύναμο υποκατάστατο του πρωτότυπου φαρμάκου.

Στον κόσμο των αυτοάνοσων νοσημάτων

«Κυκλοφορούν ανάμεσά μας» και πολλές φορές αποτελούν ταμπού, καθώς δεν τα αποδεχόμαστε...



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

Φανταστείτε τον οργανισμό μας σαν ένα απόρθητο φρούριο και το ανοσοποιητικό μας σύστημα σαν τους μάχιμους ατρόμητους φρουρούς του, που αντιμετωπίζουν τους επιτιθέμενους πολιορκητές, δηλαδή τους ιούς και τα μικρόβια. Αν οι αμυνόμενοι υπερασπιστές αποδιοργανωθούν και αποσυντονιστούν και αρχίσουν λανθασμένα να αντιμάχονται το «κάστρο», τότε ίσως και εσείς να αναπτύξετε ένα από τα εκατοντάδες αυτοάνοσα νοσήματα.

Η βαρύτητα των συμπτωμάτων τους ποικίλλει και εξαρτάται από το είδος του αυτοάνοσου νοσήματος, τα γονίδιά μας, τους περιβαλλοντικούς παράγοντες και την ύπαρξη άλλων υποκείμενων νοσημάτων. Τα πιο συχνά όμως συμπτώματα, που συνήθως είναι κοινά σε όλες τις προσβολές από αυτοάνοσα σύνδρομα, είναι η εύκολη κόπωση, η ζάλη, οι αρθραλγίες και τα οιδήματα των αρθρώσεων, οι δερματικές αλλοιώσεις και τα εξανθήματα, τα άτυπα κοιλιακά άλγη, το καταθλιπτικό σύνδρομο, ο υποτροπιάζων πυρετός και η λεμφαδενοπάθεια.

Τις περισσότερες φορές, δεν υπάρχει ειδική διαγνωστική εξέταση, επομένως απαιτείται η συναξιολόγηση της κλινικής εικόνας, των εργαστηριακών ευρημάτων και ίσως της βιοψίας των ιστών. Στα αυτοάνοσα νοσήματα, το ανοσο-

ποιητικό σύστημα όταν χαρακτηρίζεται από υπερδραστηριότητα, οδηγεί σε καταστροφικές επιδράσεις σε κύτταρα του οργανισμού μας με την παραγωγή αυτοαντισωμάτων. Είναι άγνωστο το αίτιο που πυροδοτεί τις επιβαρυντικές αυτές δυσλειτουργίες του ανοσοποιητικού και όλες οι υπάρχουσες θεραπείες στοχεύουν στην απενεργοποίηση αυτών των μηχανισμών, όμως πολλές από αυτές συνοδεύονται από σημαντικές παρενέργειες. Οι ανοσοκατασταλτικές θεραπείες περιλαμβάνουν τα κορτικοστεροειδή, τα μη στεροειδή, αλλά και στοχευμένους παράγοντες έναντι του TNF και των ιντερλευκινών.

Στους παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη ενός αυτοάνοσου συνδρόμου κατατάσσονται διάφοροι γενετικοί πολυμορφισμοί –αφού, συχνά, σε μερικά νοσήματα έχουμε



Τα πιο συχνά αυτοάνοσα νοσήματα περιλαμβάνουν:

την εμφάνισή τους σε μέλη της ίδιας οικογένειας-, το αυξημένο σωματικό βάρος, το κάπνισμα, μερικά ευρέως συνταγογραφούμενα φάρμακα για την υπέρταση, τη δυσλιπιδαιμία και αντιβιοτικά. Η απομάκρυνση από τη μεσογειακή διατροφή και η υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών δυτικού τύπου, με ζωικής προέλευσης λιπαρά, πλούσια σε απλούς υδατάνθρακες, όπως η ζάχαρη, και με επεξεργασμένα βιομηχανικά τρόφιμα, έχουν ενοχοποιηθεί για την αυξημένη ανοσοδιέγερση, που μπορεί να οδηγήσει και στην ανάπτυξη ενός αυτοάνοσου συνδρόμου.

Η πρόγνωση της εξέλιξης των αυτοάνοσων νοσημάτων εξαρτάται από το είδος του νοσήματος και συνυπάρχει χρονιότητα, με εξάρσεις και υφέσεις ελεγχόμενες από την ειδική θεραπεία.

- Τη **Ρευματοειδή Αρθρίτιδα**, όπου ο οργανισμός μας παράγει αυτοαντισώματα που επιτίθενται και καταστρέφουν τις αρθρώσεις μας, προκαλώντας, αρχικά, φλεγμονή με οίδημα και τοπικό άλγος.

- Τον **Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο**, όπου τα αντισώματα στοχεύουν αδιακρίτως πολλούς ιστούς στον οργανισμό. Έτσι, βλάπτονται οι αρθρώσεις, ο πνεύμονας, οι νεφροί, το νευρικό σύστημα και τα κύτταρα του αίματος.

- Τη **Φλεγμονώδη Νόσο του Εντέρου**, όπου βλάπτονται τα εντερικά κύτταρα, με αποτέλεσμα το χρόνιο διαρροϊκό σύνδρομο, την απώλεια αίματος από το ορθό, τα κοιλιακά άλγη και τον μετεωρισμό, τον πυρετό και την απώλεια βάρους. Νοσολογικά, εκφράζεται με δύο κύριους τύπους, την **Ελκώδη Κολίτιδα** και τη **Νόσο του Crohn**.

- Τη **Σκλήρυνση κατά Πλάκας (Πολλαπλή Σκλήρυνση)**, όπου τα αυτοαντισώματα καταστρέφουν νευρικά κύτταρα και ο πάσχων παραπονείται για διάχυτα άλγη, τύφλωση, αδυναμία, μυϊκούς σπασμούς και μειωμένο συντονισμό στην κινητικότητα.

- Τον **Τύπο 1 Σακχαρώδη Διαβήτη (ινσουλινοεξαρτώμενο)**, όπου καταστρέφονται τα ινσουλινοπαραγωγά β' κύτταρα του παγκρέατος, με αποτέλεσμα την αναγκαιότητα εξωγενούς χορήγησης ινσουλίνης για να επιβιώσει ο διαβητικός.

- Το **Σύνδρομο Guillain-Barre**, όπου τα αντισώματα επιτίθενται στα νεύρα που ελέγχουν τις κινήσεις των άκρων και του κορμού, με αποτέλεσμα την εμφάνιση εκσεσημασμένης μυϊκής αδυναμίας.

- Τη **Ψωρίαση**, όπου, με την ενεργοποίηση των T-Λεμφοκυττάρων,

αναπτύσσονται δερματικές αλλοιώσεις. Συχνά, αναπτύσσεται και **Ψωριασική Αρθρίτιδα**.

- Τη **Βρογχοκήλη του Graves**, όπου η ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού οδηγεί σε ανάπτυξη υπερθυρεοειδισμού, που χαρακτηρίζεται από την παρουσία ταχυκαρδίας, ευερεθιστότητας, νευρικότητας, υπερκίνητικότητας, απώλεια βάρους και εξώφθαλμο.

- Τη **Θυρεοειδίτιδα Hashimoto**, όπου τα αυτοαντισώματα καταστρέφουν με αργό ρυθμό τα θυρεοειδικά κύτταρα, με αποτέλεσμα, κάποια στιγμή, την εμφάνιση υποθυρεοειδισμού. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν εύκολη κόπωση, δυσκοιλιότητα, αύξηση σωματικού βάρους, ξηροδερμία, μη ανοχή στο κρύο και κατάθλιψη.

- Τη **Μυασθένεια Gravis**, όπου τα αυτοαντισώματα επιδρούν στα νευρικά κύτταρα που διεγείρουν τις μυϊκές λειτουργίες, με αποτέλεσμα την εμφάνιση μυϊκής αδυναμίας.

- Τη **Αγγειίτιδα**, όπου η διέγερση του ανοσοποιητικού οδηγεί σε καταστροφή των αγγείων οπουδήποτε στο σώμα. Τα συμπτώματα έχουν να κάνουν με το όργανο-στόχος στο οποίο αναπτύσσονται οι βλάβες.

- Τη **Κοιλιοκάκη**, όπου οι πάσχοντες έχουν ευαισθησία στη γλουτένη, μια φυτική πρωτεΐνη που βρίσκεται σε όλα τα δημητριακά. Κατά την πέψη, τα άτομα με κοιλιοκάκη, λόγω της εντερικής φλεγμονής που αναπτύσσεται, παρουσιάζουν κοιλιακά άλγη, σύνδρομο δυσαπορρόφησης και χρόνια διαρροϊκά σύνδρομα.

- Τη **Κακοήθη Μεγαλοβλαστική Αναιμία**, όπου παρατηρείται ανεπάρκεια του ενδογενούς παράγοντα στα κύτταρα του στομάχου, ο οποίος είναι απαραίτητος για την πρόσληψη της βιταμίνης B12 από την τροφή. Αυτή η έλλειψη οδηγεί σε αναιμία αλλά και προβλήματα στη σύνθεση του γενετικού μας υλικού. •

Αλλεργίες

Ο ρόλος της διατροφής
στην αντιμετώπισή τους

Οι διατροφικές μας επιλογές αποδεικνύονται, για ακόμη μία φορά, πρωταρχικής σημασίας για την επίλυση των προβλημάτων υγείας που μας ταλαιπωρούν.



Από την
Ιωάννα Χατζεμανουήλ
διαιτολόγο-διατροφολόγο
στο φαρμακείο Χαϊμαλάς,
μέλος του δικτύου Pharma PLUS



4 Άμεση υπερευαισθησία: είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος αλλεργίας, η οποία χαρακτηρίζεται από την παραγωγή ανοσοσφαιρινών τύπου IgE και από υψηλή συγκέντρωση ηωσινόφιλων στην κυκλοφορία του αίματος. Τα άτομα εμφανίζουν αυξημένη έκκριση βλέννας (ρινική καταρροή), οίδημα του επιθηλίου και σύσπαση των λείων μυών γύρω από τις αναπνευστικές οδούς (δύσπνοια).

Η αλλεργία (ή υπερευαισθησία) είναι μια νόσος που προκαλείται σε ένα άτομο όταν ένα αλλεργιογόνο εισέρχεται στον οργανισμό του. Το ανοσοποιητικό μας σύστημα εκλαμβάνει τις αλλεργιογόνες ουσίες ως εχθρούς (αντιγόνα) και δίνει εντολή για την παραγωγή αντισωμάτων.



Οι κυριότεροι τύποι αλλεργίας είναι:

1 Η καθυστερημένη υπερευαισθησία: χαρακτηρίζεται από αυξημένη έκκριση κυτταροκινών, οι οποίες ενεργοποιούν τα μακροφάγα ενώ χρειάζονται αρκετές μέρες για να εκδηλωθεί ο συγκεκριμένος τύπος υπερευαισθησίας.

2 Ανοσοσυμπλεγματική διαμεσολαβούμενη υπερευαισθησία: χαρακτηρίζεται από υψηλή συγκέντρωση ανοσοσφαιρινών τύπου IgG ή IgM, οι οποίες οδηγούν στην εμφάνιση φλεγμονής.

3 Κυτταροτοξική υπερευαισθησία: σε αυτόν τον τύπο υπερευαισθησίας πραγματοποιείται τραυματισμός των ιστών.

Τα πιο συνηθισμένα αλλεργιογόνα που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργική ρινίτιδα, αλλεργικό άσθμα και αλλεργική επιπεφυκίτιδα είναι η γύρη, το τρίχωμα των ζώων, τα ακάρεα και η μούκλα. Επιπροσθέτως, υπάρχουν αλλεργιογόνα που προκαλούν τροφικές και φαρμακευτικές αλλεργίες.

Η διατροφή μας μπορεί να γίνει ο σύμμαχός μας, με σκοπό την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Η κατανάλωση συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών φαίνεται ότι ενισχύει τη θεραπευτική αγωγή που ακολουθεί ένα άτομο, με σκοπό τη μείωση των συμπτωμάτων και την αντιμετώπιση της αλλεργίας.

Όπως φαίνεται από τις επιστημονικές έρευνες, η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής, η επάρκεια των βιταμινών D, E και C, η κατανάλωση Ω3 λιπαρών οξέων, προβιοτικών, η πρόσληψη μαγνησίου και η κατανάλωση τζίντζερ, κουρκουμά και κουερσετίνης ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας

σύστημα και μειώνουν την ένταση των εποχικών συμπτωμάτων.

Συγκεκριμένα, το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων με ανεπάρκεια ή έλλειψη της βιταμίνης D εμφανίζεται τον Μάρτιο. Η **βιταμίνη D** είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη η οποία ρυθμίζει την ομοιόσταση και την απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου, μειώνει την παραγωγή καρκινικών κυττάρων, ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα για την αντιμετώπιση λοιμώξεων και φλεγμονών και, τέλος, συμμετέχει στον μεταβολισμό της γλυκόζης. Καλές πηγές για την πρόσληψη της βιταμίνης D είναι η επαρκής έκθεση στο ηλιακό φως, τα παχιά ψάρια, το μπουρουνέ-λαιο, η κατανάλωση εμπλουτισμένων τροφίμων με βιταμίνη D, τα αυγά και το βούτυρο.

Η **βιταμίνη E** ανήκει στις λιποδιαλυτές βιταμίνες και ασκεί αντιοξειδωτική δράση μαζί με τη βιταμίνη



C. Επίσης, η επάρκεια της βιταμίνης E μειώνει την εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου. Το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά αποτελούν πλούσιες πηγές της βιταμίνης.

Η **βιταμίνη C** ανήκει στις υδατοδιαλυτές βιταμίνες, έχει αντιοξειδωτική δράση, αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου, συμμετέχει στην παραγωγή κολλαγόνου και ενισχύει τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος. Καλές πηγές της βιταμίνης είναι τα φρούτα και τα λαχανικά.

Τα **Ω3 λιπαρά** οξέα είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη ενός ατόμου, μειώνουν την εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου και άλλων εκφυλιστικών νόσων, επιδρούν θετικά σε ψυχιατρικά νοσήματα και στον καρκίνο. Καλές πηγές πρόσληψης των Ω3 λιπαρών οξέων είναι τα παχιά ψάρια, τα θαλασσινά, ο λιναρόσπορος και οι ξηροί καρποί, όπως τα καρύδια.

Τα **προβιοτικά** είναι ζωντανοί μη παθογόνοι μικροοργανισμοί οι οποίοι προέρχονται από τον ζυμομύκητα ή από τα γαλακτικά οξέα. Σύμφωνα με τις κλινικές μελέτες, τα προβιοτικά προλαμβάνουν και αντιμετωπίζουν τη διάρροια και τη δυσκοιλιότητα, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα μειώνοντας την εμφάνιση των φλεγμονών, βελτιώνουν την ψυχική υγεία, μειώνουν τη συγκέντρωση της LDL χοληστερόλης και τον κίνδυνο εμφάνισης αλλεργιών. Καλές πηγές πρόσληψης των προβιοτικών αποτελούν το γιαούρτι, το κεφίρ, το ξινόγαλα, προϊόντα τουρσί και τα ώριμα μαλακά τυριά.

Το **μαγνήσιο** ανήκει στα ανόργανα συστατικά της διατροφής μας ενώ είναι ένα μέταλλο που παίζει σημαντικό ρόλο για τον οργανισμό. Είναι

απαραίτητο σε εκατοντάδες ενζυμικές αντιδράσεις, όπως η β-οξειδωση λιπαρών οξέων και η σύνθεση πρωτεϊνών, συμμετέχει στην ανάπτυξη και διατήρηση των οστών και, τέλος, ρυθμίζει τη δράση των γονιδίων. Τα αποτελέσματα επιστημονικών μελετών δείχνουν ότι η ανεπάρκεια μαγνησίου μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του αριθμού των ουδετερόφιλων κυττάρων, σε υπεραιμία, σε αύξηση του αριθμού της IgE ανοσοσφαιρίνης και των επιπέδων των προφλεγμονωδών κυτταροκινών. Καλές πηγές πρόσληψης μαγνησίου αποτελούν τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα όσπρια, τα δημητριακά ολικής άλεσης και οι ξηροί καρποί.

Το **τζίντζερ** ή πιπερόριζα είναι μια ρίζα πλούσια σε τζίντζερόλη, η οποία χρησιμοποιείται πολύ συχνά για την αντιμετώπιση της ναυτίας και της φλεγμονής ενώ φαίνεται ότι ενισχύει το πεπτικό μας σύστημα. Επίσης, η χρήση του τζίντζερ φαίνεται ότι βελτιώνει τα συμπτώματα του άσθματος και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Ο **κουρκουμάς** είναι ένα μπαχαρικό που χρησιμοποιείται εδώ και χρόνια στη μαγειρική και στην Ιατρική. Έχει σημαντικές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις ενώ φαίνεται ότι η βιοδιαθεσιμότητά του ενισχύεται όταν χορηγείται με πιπερίνη.

Η **κουερσετίνη** είναι μια ευρέως διαδεδομένη πολυφαινόλη, που βρίσκεται σε προϊόντα φυτικής προέλευσης. Ασκεί αντιοξειδωτική δράση και τα αποτελέσματα μελετών δείχνουν ότι μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα αλλεργιών, όπως είναι η καταρροή, τα υγρά μάτια και το οίδημα. Καλές πηγές της κουερσετίνης είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, όπως τα εσπεριδοειδή, τα μήλα, το σταφύλι, τα βατόμουρα, το κρεμμύδι, η κάπαρη, οι πιπεριές, και το κόκκινο κρασί. ●



Είστε ασφαλείς, όταν κάνετε ασφαλείς εξετάσεις.

Κάθε εξέταση Αξονικής Τομογραφίας που πραγματοποιείται στα διαγνωστικά κέντρα Affidea γίνεται με τη χαμηλότερη δυνατή δόση ακτινοβολίας, για να σας προσφέρουμε ασφαλή και ποιοτική διάγνωση.

Ενημερωθείτε για το πρόγραμμα βελτιστοποίησης της δόσης ακτινοβολίας Dose Excellence που εφαρμόζει ο Όμιλος Affidea κατ' αποκλειστικότητα και μάθετε περισσότερα για τα μέτρα που λαμβάνουμε για την προστασία σας στο affidea.gr.



Τα διαγνωστικά κέντρα Affidea που συμμετέχουν στο πρόγραμμα Dose Excellence τιμήθηκαν με 5 αστέρια από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ακτινολογίας (European Society of Radiology – ESR) για την ποιότητα και την ασφάλεια των εξετάσεών τους.



affidea.gr



Ευερέθιστο έντερο

Η ήυση βρίσκεται...
στο πιάτο!

Βάζουμε stop στα προβλήματα του εντέρου τρώγοντας σωστά και ακολουθώντας τις συμβουλές των ειδικών.

Το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου χαρακτηρίζεται από χρόνια κοιλιακό πόνο και διαταραχές στη λειτουργία του, χωρίς να έχει εντοπιστεί κάποιο οργανικό αίτιο. Είναι η πιο κοινή νόσος του γαστρεντερικού συστήματος.

Η διατροφή που πρέπει να ακολουθήσουμε για να την αντιμετωπίσουμε εξαρτάται από τα συμπτώματά μας. Αν έχουμε συχνά διάρροια, είναι σκόπιμο να μειώσουμε τις τροφές που περιέχουν πολλές φυτικές ίνες. Αντίθετα, στις περιπτώσεις που το σύνδρομο εκδηλώνεται με επίμονη δυσκοιλιότητα, η λήψη με μέτρο τροφών που περιέχουν φυτικές ίνες είναι απαραίτητη. Τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες είναι τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, το ψωμί ολικής άλεσης, τα φρούτα και τα λαχανικά.

Η αλλαγή των διατροφικών συνθηκών αποτελεί τον ακρογωνιαίό λίθο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του ευερέθιστου εντέρου. Οι

παρακάτω **διατροφικές οδηγίες** περιλαμβάνονται στις διατροφικές συστάσεις για τους ασθενείς που πάσχουν από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. Προσδιορίζουμε τα τρόφιμα που μας ενοχλούν με ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων και των συμπτωμάτων που αντιμετωπίζουμε. Συγκεκριμένα, είναι σημαντική η καταγραφή των τροφίμων που φαίνεται να ακολουθούνται από έξαρση των συμπτωμάτων μέσα σε μία έως τρεις μέρες, δίνοντας έμφαση στο γάλα, τη λακτόζη, τη φρουκτόζη, τη σορβιτόλη και τα τρόφιμα που προκαλούν αέρια (π.χ. φασόλια, λαχανάκια Βρυξελλών, κρεμμύδια, σέλινο, καρότα, σταφίδες, μπανάνες, χυμός δαμάσκηνων κ.λπ.). Για την **αποφυγή της δυσκοιλιότητας** ακολουθούμε μια διατροφή πλούσια σε διαιτητικές ίνες. Όταν παρουσιάζουμε διάρροια, καταναλώνουμε επαρκείς ποσότητες διαλυτών ινών, αυξάνοντας σταδιακά την πρόσληψη άπεπτων ινών.



Από τη **Γεωργία Καπόλη**
Κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο
MSc επιστημονική διευθύντρια του
Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου
ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Νεμέας
www.logodiatrofis.gr,
www.activekids.gr, www.care24.gr

Τροφές πλούσιες σε αδιάλυτες φυτικές ίνες είναι το ψωμί και τα δημητριακά ολικής άλεσης, το πίτουρο, τα ωμά λαχανικά, το καλαμπόκι, ο αρακάς, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, οι φλούδες των φρούτων και των λαχανικών.

Τροφές πλούσιες σε διαλυτές φυτικές ίνες είναι η μπανάνα, τα καθαρισμένα μήλα και ροδάκινα, ο χυμός μήλου, τα πορτοκάλια, οι άσπρες ή γλυκές πατάτες, το κους-κους, τα αλατισμένα κράκερ, το άσπρο ψωμί, το ρύζι, το κριθαράκι, η βρώμη, οι κυλοπίτες.



Συνιστάται επίσης:

Να τρώμε **μικρά και συχνά γεύματα**, με αργό και σταθερό ρυθμό και καλή μάσηση της τροφής.

Να πίνουμε **8-10 ποτήρια νερού ημερησίως** και να μην καταναλώνουμε υγρά με άδειο στομάχι.

Να ακολουθούμε, **σταθερά, κάποια μορφή άσκησης** και να αναζητούμε μεθόδους για να αποβάλλουμε το άγχος.

Αποφεύγουμε, στις περιπτώσεις που δεν είναι ανεκτά, τα παρακάτω τρόφιμα:

■ Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (όταν υπάρχει δυσανεξία στη λακτόζη).

■ Τρόφιμα και ποτά που προκαλούν αέρια (όταν εμφανίζονται εντερικά αέρια), όπως όσπρια, φασόλια, λάχανο, κουνουπίδι, μπρόκολο, σπαράγγια, καλαμπόκι, αγγούρι, πράσινες πιπεριές, ραπανάκι, σταφίδες, δαμάσκηνα, σιτάρι, αεριούχα ποτά, τηγανητά φαγητά, λιπαρά κρέατα, καραμέλες, τσίχλες και κάπνισμα (οδηγούν σε κατάποση αέρα).

■ Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη ή σορβιτόλη (παρουσία διάρροιας ή ανεξάρτητα).

Προληπτικά, περιορίζουμε την κατανάλωση του αυγού, των ξηρών καρπών, της σοκολάτας, των κρεμμυδιών, του σκόρδου και των εσπεριδοειδών (πορτοκάλια κ.ά.).

Σε περίπτωση **ναυτίας ή/και εμετού**, προτείνονται τα ακόλουθα:

• **Αποφυγή κατανάλωσης υγρών** με τα γεύματα. Κατανάλωση μικρών γουλιών από υγρά ή με ένα καλαμάκι μεταξύ των γευμάτων ή 40-60 λεπτά πριν ή μετά από αυτά.

• **Κρύα ποτά**, που είναι πιο ανεκτά από τα ζεστά/καυτά.

• **Αεριούχα ποτά ή παγάκια**, που ανακουφίζουν από το αίσθημα της ναυτίας.

• **Κράκερ και φρυγανιές**, ειδικά τις πρωινές ώρες.

• **Μικρά και συχνά γεύματα.**

• **Αποφυγή του καφέ**, των τροφίμων με πολλά μπαχαρικά και των καρυκευμάτων, των λαχανικών με έντονη οσμή, όπως τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα σταυρανόχρωμα λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, λαχανίδα, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, γογγύλια).

• **Αποφυγή κατάκλισης** αμέσως μετά την κατανάλωση του γεύματος.

Δοκιμάζουμε προβιοτικά προϊόντα, δηλαδή τρόφιμα που είναι εμπλουτισμένα με τα λεγόμενα «καλά» βακτήρια (π.χ. γιαούρτι), τα οποία βρίσκονται φυσιολογικά μέσα στο έντερο και αποτελούν τη φυσιολογική χλωρίδα του οργανισμού. Τα βακτήρια αυτά έχουν ευεργετική επίδραση στη λειτουργία του εντέρου. Μπορούμε να προμηθευτούμε και τα αντίστοιχα συμπληρώματα διατροφής από το φαρμακείο.



Πώς επηρεάζει το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (ΣΕΕ) το βάρος μας;

Το ΣΕΕ μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ή αύξηση βάρους σε ορισμένα άτομα. Μερικοί άνθρωποι εμφανίζουν έντονες κράμπες στην κοιλιά και πόνο και αυτό τους οδηγεί να τρώνε λιγότερο ή να προσλαμβάνουν λιγότερες θερμίδες από ό,τι συνήθως. Άλλοι επιλέγουν τρόφιμα που περιέχουν περισσότερες θερμίδες από όσες χρειάζονται.

Πρόσφατη έρευνα έχει δείξει ότι ίσως υπάρχει σύνδεση μεταξύ του υπέρβαρου και του ΣΕΕ. Σύμφωνα με μια θεωρία, οι πέντε ορμόνες που παράγονται στο πεπτικό σύστημα και είναι υπεύθυνες για τη ρύθμιση του σωματικού βάρους φαίνεται να βρίσκονται σε μη φυσιολογικά επίπεδα σε άτομα με IBS (σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου), είτε υψηλότερα είτε χαμηλότερα από το αναμενόμενο. Αυτές οι αλλαγές στα επίπεδα ορμονών του εντέρου μπορεί να επηρεάσουν τη διαχείριση του βάρους, αλλά χρειάζεται ακόμη περισσότερη έρευνα. •

Διαλειμματική Νηστεία

Δημοφιλής δίαιτα, που κερδίζει ολόένα και περισσότερο έδαφος τόσο στην Αμερική όσο, πλέον, και στην Ευρώπη και μας βάζει συχνά σε σκέψεις...

Η ειδικός απαντά στις απορίες μας



Από τη **Γεωργία Καπώλη**
Κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο
MSc επιστημονική διευθύντρια του Κέντρου
Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού
Ελέγχου ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Νεμέας
www.logodiatrofis.gr
www.activekids.gr
www.care24.gr

Τι είναι η διαλειμματική νηστεία που ακούμε συχνά;

Η διαλειμματική νηστεία περιορίζει μέσα στην ημέρα ή την εβδομάδα –ή μερικές φορές και στα δύο χρονικά διαστήματα– τις ώρες και την ποσότητα του φαγητού μας. Ο περιορισμός των θερμίδων ή των ωρών πρόσληψης των γευμάτων μπορεί να έχει πολλαπλά οφέλη, όπως η απώλεια βάρους και ο μειωμένος κίνδυνος διαφόρων ασθενειών. Ωστόσο, τα επιστημονικά δεδομένα και οι έρευνες σχετικά με την επίδραση της διαλειμματικής νηστείας στην υγεία των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας είναι ακόμα ελλιπή.

Πόσες θερμίδες καταναλώνουμε και κάθε πότε τρώμε;

Στην εναλλακτική διαλειμματική νηστεία τρώμε κανονικά κάθε δεύτερη μέρα. Στις ενδιάμεσες μέρες, λαμβάνουμε μόνο το 25% των καθημερινών θερμιδικών αναγκών σε ένα μόνο γεύμα. Για παράδειγμα, αν προσλαμβάνουμε 1.800 kcal τη Δευτέρα, την Τετάρτη και την Παρασκευή, θα φάμε ένα γεύμα 450 kcal (και τίποτα άλλο) την Τρίτη, την Πέμπτη και το Σάββατο.

Στην προσέγγιση 5:2, τρώμε κανονικά για 5 συνεχόμενες ημέρες. Τις άλλες 2 συνεχόμενες ημέρες, προσλαμβάνουμε καθημερινά μόνο 400-500 kcal την ημέρα.

Στο μοντέλο 16:8, κάθε μέρα είναι η ίδια: τρώμε κανονικά μέσα σε μία 8ωρη περίοδο, όπως μεταξύ 9 π.μ.-5 μ.μ., και στη συνέχεια μεσο-λαβεί νηστεία για 16 ώρες.

Ποια είναι τα οφέλη;

Τα οφέλη της διαλειμματικής νηστείας φαίνεται να επηρεάζουν πολλές πτυχές της υγείας μας. Αυτές οι επιδράσεις θα μπορούσαν, θεωρητικά, να προκύψουν από την αλλαγή ενός μεταβολικού διακόπτη. Ειδικότερα, η διαλειμματική νηστεία μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης (σάκχαρο αίματος). Έτσι, ο οργανισμός χρησιμοποιεί λίπος αντί για γλυκόζη ως πηγή ενέργειας, αφού μετατρέψει

το λίπος σε κετόνες. Αυτή η μετατόπιση από τη γλυκόζη στις κετόνες ως πηγή ενέργειας αλλάζει τη βιοχημεία του σώματος και έχει ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία: απώλεια βάρους, χαμηλότερη αρτηριακή πίεση, μειωμένη αντίσταση στην ινσουλίνη, χαμηλότερα επίπεδα LDL-«κακής» χοληστερόλης, υψηλότερα επίπεδα HDL-«καλής» χοληστερόλης και χαμηλότερο δείκτη φλεγμονής.

Η διαλείπουσα νηστεία σχετίζεται επίσης με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, τουλάχιστον στα ζώα. Αυτό οφείλεται, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Χάρβαρντ, στο γεγονός ότι η διαλειμματική νηστεία φαίνεται να επιτρέπει στους κινητήρες παραγωγής ενέργειας κάθε κυττάρου (μιτοχόνδρια) να παράγουν ενέργεια πιο αποτελεσματικά και να παραμένουν σε πιο νεανική κατάσταση.

Ωστόσο, όλα τα παραπάνω αποτελέσματα έχουν προκύψει μόνο από έρευνες σε ζώα και, σύμφωνα με τον Dr. William Mair, ερευνητή και αναπληρωτή καθηγητή Γενετικής και Σύνθετων Ασθενειών στο Harvard T.H. Chan School of Public Health, υπάρχουν ακόμη πολλά αναπάντητα ερωτήματα σχετικά με τις επιδράσεις της διαλειμματικής νηστείας στην ανθρώπινη υγεία.

Υπάρχουν κίνδυνοι;

Η διαλειμματική νηστεία έχει εφαρμοστεί κυρίως σε ζώα και σε μικρές ομάδες ενηλίκων νεαρής ηλικίας, για σύντομες μόνο χρονικές περιόδους. Συνεπώς, τα ελλιπή ευρήματα καθιστούν επιφυλακτική την εφαρμογή της σε ανθρώπους.

Συγκεκριμένα, η διαλειμματική νηστεία μπορεί να είναι επικίνδυνη σε ορισμένες περιπτώσεις. Όσον αφορά στην απώλεια βάρους, η απότομη μείωση κιλών μπορεί να επηρεάσει τα οστά, το συνολικό ανοσοποιητικό σύστημα και τα επίπεδα ενέργειας. Ταυτόχρονα, η στέρηση γλυκόζης, που είναι το βασικό καύσιμο των κυττάρων, λόγω των αυξημένων ωρών νηστείας, είναι πιθανό να δημιουργήσει σωματική και πνευματική κόπωση.

Επιπλέον, οι 16 ώρες νηστείας, που προτείνει το συγκεκριμένο διατροφικό σχήμα, είναι πιθανό να προκαλέσουν προβλήματα σε άτομα με γαστρίτιδα, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι αυξημένες ώρες που μένει κάποιος νηστικός έχουν ως αποτέλεσμα την υψηλή έκκριση γαστρικού υγρού στο στομάχι, το οποίο, λόγω της οξύτητάς του, μπορεί προκαλέσει καούρες και τυμπανισμό και να επηρεάσει αρνητικά τη χλωρίδα του εντέρου, δημιουργώντας πιο έντονα συμπτώματα κολίτιδας. Επιπλέον, η διαλειμματική νηστεία, ενώ υπόσχεται ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου σε άτομα που λαμβάνουν αντιδιαβητική αγωγή, είτε με δισκία είτε με ινσουλίνη, είναι πιθανόν να τους προκαλέσει περισσότερες κρίσεις υπογλυκαιμίας, λόγω των αυξημένων ωρών νηστείας.

Σύμφωνα με την Dr. Suzanne Salamon, επικεφαλής Γεροντολογίας στο Beth Israel Deaconess Medical Center: «Οι άνθρωποι που πρέπει να λαμβάνουν τα φάρμακά τους με φαγητό –για να αποφύγουν ναυτία ή ερεθισμό στο στομάχι– χρειάζεται να αποφεύγουν τόσες ώρες νηστείας. Επίσης, τα άτομα που λαμβάνουν φάρμακα για την καρδιά ή την αρτηριακή πίεση είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από επικίνδυνες ανισορροπίες στο κάλιο και το νάτριο όταν μένουν πολλές ώρες νηστικοί».

extra tip

Οποιοσδήποτε επιθυμεί να χάσει κιλά ή να ακολουθήσει οποιοδήποτε διατροφικό σχήμα είναι απαραίτητο να έχει συμβουλευτεί τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό του, ιδιαίτερα αν έχει κάποιο νόσημα ή λαμβάνει αντίστοιχη φαρμακευτική αγωγή, και να απευθυνθεί σε πτυχιούχο διαιτολόγο-διατροφολόγο. •

Λαμπερή επιδερμίδα κάτω από την ανοιξιάτικη λιακάδα

Θεραπεύει, ζεσταίνει, αναζωογονεί, χαρίζει ενέργεια και ευεξία:
Ο ήλιος, ενεργός σύμμαχος του ανοσοποιητικού μας συστήματος, της συνολικής οργανικής αλλά και ψυχικής μας υγείας, μπορεί να γίνει ο πολυτιμότερος φίλος μας, αρκεί η έκθεσή μας σε αυτόν να γίνεται πάντα με μέτρο.

Σίγουρα, τα τελευταία χρόνια, θα ακούτε όλο και συχνότερα για το φαινόμενο της φωτογήρανσης, της πρόωρης δηλαδή γήρανσης του δέρματος. Η φωτογήρανση, ως αθροιστική βλάβη, επέρχεται ύστερα από υπερέκθεση στις υπεριώδεις ακτινοβολίες του ήλιου (UVA και UVB). Αν και οι ειδικοί συνιστούν η αντηλιακή προστασία της επιδερμίδας μας να αποτελεί μέρος της καθημερινής μας ρουτίνας αντιγήρανσης όλες τις εποχές του χρόνου, τους περισσότερους τουλάχιστον φαίνεται να τους απασχολεί μόνο τους θερινούς μήνες, τότε που η ηλιοφάνεια είναι σαφώς εντονότερη.

Κι όμως, ο ήλιος της άνοιξης μπορεί να γίνει εξίσου απειλητικός με τον ήλιο του καλοκαιριού –ίσως και περισσότερο. Γιατί; Την άνοιξη, οι ευχάριστες θερμοκρασίες της εαρινής λιακάδας, που δεν προκαλούν τη δυσφορία της καλοκαιρινής ζέστης, ξεγελούν και παρασύρουν τους περισσότερους σε μια απερίσκεπτη υπερέκθεσή τους στον ήλιο, και μάλιστα χωρίς να λαμβάνουν αντηλιακή προστασία, ούτε για το πρόσωπο ούτε για το σώμα.

Η σωστή επιλογή και χρήση των προϊόντων αντηλιακής προστασίας στην αντιμετώπιση της φωτογήρανσης

Πριν επιλέξουμε το κατάλληλο για εμάς αντηλιακό προϊόν,

οφείλουμε να έχουμε ως κριτήρια την ηλικία μας, τον τύπο της επιδερμίδας μας και την εποχή του χρόνου κατά την οποία θα το χρησιμοποιήσουμε. Επίσης, μπορούμε να ζητήσουμε τη συμβουλή κάποιου δερματολόγου ή φαρμακοποιού.

Για να μην πέσουμε σε παγίδες, καλό είναι να προτιμούμε κάποιο αντηλιακό προϊόν ευρέος φάσματος –που προστατεύει τόσο από τη UVA όσο και από τη UVB ακτινοβολία–, ανθεκτικό στο νερό (water resistant) και με δείκτη προστασίας τουλάχιστον SPF 30. Φροντίζουμε να το εφαρμόζουμε περίπου μισή ώρα πριν βγούμε από το σπίτι και να το ανανεώνουμε τακτικά. Δεν κάνουμε χρήση του περσινού μας αντηλιακού και δεν το αφήνουμε εκτεθειμένο στον ήλιο ή σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες.



Από τον
Dr. Χρήστο Μεγαπάνο
Πλαστικό χειρουργό
www.drmeapanos.gr

Προσοχή:
Οι ώριμες επιδερμίδες, που έχουν ήδη επιβαρυνθεί από λεπτές γραμμές και ρυτίδες, απαιτούν ένα προϊόν που συνδυάζει την αντηλιακή με την αντιγηραντική και αντιοξειδωτική προστασία.





ANTHELIOS UVMUNE 400 spf 50+

ΝΕΟ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ ΦΙΛΤΡΟ: MEXORYL 400

**ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΟ
ΦΙΛΤΡΟ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΙΣ ΠΙΟ
ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΑΚΤΙΝΕΣ UV.**

ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΛΙΠΑΡΟ ΔΕΡΜΑ.

*Έρευνα που διεξήχθη στην αγορά δερμοκαλλυντικών από την Arlusa και συνεργάτες, Ιαν.-Ιουλ. 2021, που περιελάμβανε δερματολόγους από 34 χώρες, αντιπροσωπεύοντας πάνω από το 82% του παγκόσμιου ΑΕΠ.



Από τη
δρα Εύη Παυλάκου
 Δερματολόγο-αφροδισιολόγο
www.mentoricon.gr

Αντι- γήρανση

Η face-to-face μάχη με τον
 χρόνο ξεκινά από νωρίς

Πρόληψη, ευ ζην, κοσμητικές επεμβάσεις:
 Ποιοι είναι οι ισχυρότεροι σύμμαχοί μας στο
 πέρασμα του χρόνου και, κατά συνέπεια,
 στην έλευση του γήρατος;

Μια φράση που ακούμε
 αρκετά συχνά ως πα-
 ρηγοριά σε κάποια
 δυσκολία που αντι-
 μετωπίζουμε είναι «ο
 χρόνος θεραπεύει τα
 πάντα». Σκέψη οξύμωρη,
 ωστόσο, αν αναλογι-
 στούμε ότι ο χρόνος,
 στην αμετάκλητη και
 αναμφίβολη εξέλιξή
 του, αφήνει ανελέητα
 το βιολογικό του απο-
 τύπωμα, φέρνοντας,
 αναπόφευκτα, την κυτ-

ταρική γήρανση.
 Ναι, η αντιγήρανση είναι
 θέμα πρόληψης –και
 μετέπειτα ευζώιας–
 και πρέπει να ξεκινά,
 σύμφωνα και με τους
 ειδικούς, από τις νεαρές
 ακόμη ηλικίες. Αλλάζου-
 με, λοιπόν, τις συνήθει-
 ες της καθημερινής μας
 ρουτίνας, για να διαπι-
 στώσουμε ένα συνολικό
 όφελος όχι μόνο στην
 εμφάνισή μας, αλλά και
 στη σωματική μας υγεία.



Άγχος, κάπνισμα και ζάχαρη στο περιθώριο

Λέμε ότι στο κάπνισμα! Αυτό που ίσως αγνοούμε είναι ότι, εκτός από τις γνωστές επιβαρυντικές επιπτώσεις του στον οργανισμό μας, εντείνει, λόγω των κινήσεων που απαιτεί, τις ρυτίδες του προσώπου μας.



Ενυδάτωση, ύπνος και βιταμίνες για δέρμα όλο λάμψη

Όταν το σώμα μας λαμβάνει επαρκή ποσότητα νερού, το δέρμα μας αισθάνεται τις θετικές επιπτώσεις περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο όργανό μας. Παράλληλα, είναι σημαντικό να φροντίζουμε και για τη συστηματική εξωτερική ενυδάτωση της επιδερμίδας μας, ανάλογα με τις ανάγκες της ηλικίας μας και να μην παραλείπουμε την τακτική πρόσληψη των βιταμινών C και B12 (μπορούμε να πάρουμε και συμπληρώματα διατροφής εφόσον συμβουλευτούμε τον φαρμακοποιό μας), που διεγείρουν την παραγωγή κολλαγόνου, κάνοντας το δέρμα μας πιο σφριγηλό και ελαστικό.

Τέλος, δίνουμε στον νυχτερινό ύπνο τη σημασία που του αξίζει: ένας full-time, ανεμπόδιστος ύπνος συντονίζει τις λειτουργίες επανόρθωσης της επιδερμίδας μας και αναζωογονεί τα κύτταρά της.



Φροντίζουμε το πρόσωπό μας

Καθημερινός καθαρισμός, κρέμα ημέρας, συστηματική απολέπιση και σωστή αντηλιακή προστασία: αυτά είναι τα κοινά μυστικά για πρόσωπο φρέσκο, λαμπερό και απαλό! Αρκεί, φυσικά, να βρούμε τα κατάλληλα προϊόντα. Μια καλή επιλογή είναι να συμβουλευτούμε τον δερματολόγο ή τον φαρμακοποιό μας προκειμένου να βεβαιωθούμε ότι όσα παίρνουμε είναι ιδανικά για την επιδερμίδα και την ηλικία μας.



Για τις γυναίκες στη **δεκαετία των 30**, συνιστώνται κρέμες και οροί με ρετινόλη, πεπτίδια και αντιοξειδωτικά.



Στα **40**, είναι η κατάλληλη περίοδος για να ξεκινήσουμε κρέμες προσώπου και serum που περιέχουν υαλουρονικό οξύ. Αυτό το συστατικό προσφέρει πλούσια ενυδάτωση, καθώς έχει την ικανότητα να διατηρεί έως και 1.000 φορές το βάρος του σε νερό.



Στα **50**, όπου η εμμηνόπαυση επηρεάζει αισθητά και το δέρμα, προϊόντα με συστατικά όπως υαλουρονικό οξύ, γλυκολικό οξύ και κεραμίδια για αντιγήρανση είναι τα πιο ωφέλιμα. •

Στρεπτόκοκκος

Όσα πρέπει να γνωρίζουμε

Τρόπος μετάδοσης, συμπτώματα, αντιμετώπιση...

Η ειδικός μάς εξηγεί ένα θέμα που έχει αρχίσει να απασχολεί ιδιαίτερα, καθώς ήδη μετράμε θανάτους στη χώρα μας από το εν λόγω βακτήριο και τις λοιμώξεις που προκαλεί.

Ο στρεπτόκοκκος είναι ένα μικρόβιο που μπορεί να προσβάλλει όλες τις ηλικίες και κυρίως προκαλεί φαρυγγοαμυγδαλίτιδες και λοιμώξεις του δέρματος, με γνωστότερη την οστρακιά. Έχει όμως και πολλά άλλα «πρόσωπα», καθώς μπορεί να ευθύνεται για την εκδήλωση ωτίτιδας, επιλόχειο πυρετό, μαστίτιδα, μηνιγγίτιδα και σηψαιμία (κυρίως στα νεογνά) και διάφορες λοιμώξεις του δέρματος. Ο στρεπτόκοκκος μεταδίδεται κυρίως από την άμεση επαφή με τις εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος του πάσχοντος, που είναι ιδιαίτερα μολυσματικός κατά τη διάρκεια της οξείας λοίμωξης. Σε άτομα που δεν ακολουθούν θεραπεία, η μολυσματικότητα υπάρχει, αλλά μειώνεται σταδιακά τις εβδομάδες μετά την αρχική λοίμωξη. Στα παιδιά, η μεγαλύτερη συχνότητα της φαρυγγοαμυγδαλίτιδας από στρεπτόκοκκο παρατηρείται στις ηλικίες 3-10 ετών. Αντίθετα, φαίνεται ότι «δεν αγαπάει» τα βρέφη κάτω των 2 ετών, τα οποία προσβάλλονται σπάνια. Έχει υπολογιστεί ότι 10% των παιδιών σχολικής ηλικίας επισκέπτονται κάθε χρόνο τον παιδίατρο λόγω φαρυγγοαμυγδαλίτιδας και στο 25%-50% των περιπτώσεων ο στρεπτόκοκκος είναι το υπεύθυνο αίτιο. Ο χρόνος επώασης είναι 2-5 μέρες. Χαρακτηριστικά σημάδια της νόσου είναι ο υψηλός πυρετός, το

κοιλιακό άλγος, ο εμετός, η δυσκολία στην κατάποση, ο πονόλαιμος και η κεφαλαλγία. Όπως εξηγούν οι ειδικοί, «η περιοχή του φάρυγγα είναι έντονα εξέρυθρη και πολλές φορές παρατηρούνται μικρές, στικτές, αιμορραγικές κηλίδες στην υπερώα. Οι αμυγδαλές είναι εξέρυθρες, διογκωμένες και συχνά καλύπτονται από λευκό επίχρισμα». Στο ερώτημα πώς συνδέεται ο στρεπτόκοκκος με την οστρακιά η απάντηση είναι η εξής: αν το στέλεχος του στρεπτόκοκκου που έχει προκαλέσει τη φαρυγγοαμυγδαλίτιδα, και προσβάλλει συνήθως τα παιδιά, παράγει ερυθρογόνο τοξίνη, τότε 1-2 μέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων εμφανίζεται η χαρακτηριστική κλινική εικόνα της οστρακιάς, «δηλαδή ένα ερυθρό, στικτό, διάχυτο, μικροκηλιδωβλατιδώδες εξάνθημα, το οποίο υποχωρεί με την πίεση και αρχίζει συνήθως από τον τράχηλο, τις μασχालιαίες και τις βουβωνικές πτυχές και γρήγορα, μέσα σε 24 ώρες, επεκτείνεται σε όλο το σώμα και μπορεί να συνοδεύεται από κνησμό. Η περιοχή γύρω από το στόμα είναι ωχρή και οι παρειές (τα μάγουλα) εξέρυθρες».

Σε κάθε περίπτωση, αν το μικρό σας νοσήσει, τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας πρέπει να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης. Κι αυτό γιατί η επίπτωση των δευτερογενών λοιμώξεων μέσα στην οικογένεια είναι αρκετά υψηλή.



Από την
Άννα Παρðάλη
Παιδίατρο, αντιπρόεδρο της
Ένωσης Ελευθεροεπαγγελματιών
Παιδιάτρων Αττικής



extra info



Η εργαστηριακή διάγνωση της νόσου από στρεπτόκοκκο κρίνεται απαραίτητη. Και αυτή μπορεί να γίνει με δύο τρόπους:

- A)** Το strep-test: είναι ένα γρήγορο και απλό τεστ που χρησιμοποιεί επίχρισμα από τον φάρυγγα και τις αμυγδαλές. Η απάντηση δίνεται σε 10 λεπτά.
- B)** Η καλλιέργεια φαρυγγικοαμυγδαλικού επιχρίσματος είναι απαραίτητη όχι μόνο για την επιβεβαίωση του παθογόνου μικροβίου, αλλά και για τον έλεγχο της ευαισθησίας του στα αντιβιοτικά που θα χρησιμοποιηθούν.

Μετά τη χορήγηση αντιβιοτικής αγωγής και εφόσον υποχωρήσουν τα συμπτώματα, τα παιδιά μπορούν να επιστρέψουν στο σχολείο, 48 ώρες μετά την έναρξη της θεραπείας, οπότε παύει και να μεταδίδεται το μικρόβιο, ενώ η θεραπεία συνεχίζεται κανονικά. Μετά τη λοίμωξη, ο οργανισμός έχει για κάποιο καιρό αντισώματα, αλλά δεν διαρκούν για πάντα. Έτσι, το παιδί μπορεί να ξανανοσήσει στο μέλλον. •









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 ΕΙΦΡΟΝ, Λεωφόρος Πολυγύρου 32, ΤΚ 57001,
ΤΘ 60681 • τηλ.: 2310 540575
ΚΥΠΡΟΣ ΙΑΜΑ Pharmaceuticals Ltd • τηλ.: 2520 9500



Τι συμβαίνει
με την
«κοινωνική
μας
μπαταρία»



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

**Συναντάμε τον όρο ολοένα και πιο συχνά,
ωστόσο δεν γνωρίζουμε τι ακριβώς σημαίνει,
ειδικά στον κόσμο των social media**

Τα χαρακτηριστικά της εξωστρέφειας και της εσωστρέφειας έχουν μελετηθεί ευρέως τα τελευταία χρόνια. Κοινή συνισταμένη των ερευνών είναι ότι αποτελούν στοιχεία της προσωπικότητας τα οποία αναπτύσσονται τόσο εγγενώς όσο και περιβαλλοντικά και κοινωνικά. Ο τρόπος με τον οποίο μεγαλώνει κάποιος, η σχέση με τους φροντιστές αλλά και οι πρώτες εγγραφές της κοινωνικοποίησής του μεταφράζονται σε πρωταρχικό δεσμό, επιγενετικούς παράγοντες, γονιδίωμα, μίμηση, κοινωνική επιρροή, ατομικότητα, αλλά και διαφορετικότητα.

Τα τελευταία χρόνια, μια οπτικοποιημένη αλλά και επιτυχημένη μεταφορά είναι πανταχού παρούσα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στον

τύπο, αλλά κυρίως ως νέος γλωσσικός κώδικας μεταξύ των ανθρώπων. Η έκφραση «κοινωνική μπαταρία» μάς φέρνει αυτόματα στη σκέψη μια συμβολική φορητή μονάδα ενέργειας με δύο αντίθετους πόλους. Το άδειασμά της μας θυμίζει, ακαριαία, μηχανικές κούκλες και αυτοκινητάκια να τραυλίζουν λίγο πριν κοκαλώσουν ακίνητα και εμάς να ψάχνουμε πανικόβλητοι να βρούμε νέες ή, ακόμα πιο σύγχρονα και οικολογικά, να τις επαναφορτίσουμε.

Χρονικά, η άνοδος του όρου εμφανίστηκε πολύ έντονα κατά τη διάρκεια αλλά και με την πάροδο της πανδημίας. Λίγο αφού, δηλαδή, τα αναγκαστικά lockdown μας αναγκάσουν να ριζούμε ρυθμούς, να αφουγκραστούμε, να έρθουμε αντιμέτωποι με ό,τι αποφεύ-



★ Καλός ύπνος: ελιξίριο ομορφιάς και ευζωίας



Από τη
Μυρτώ Χιονιά
Ιδιοκτήτρια Massaha wellness-
χώρου εναλλακτικών θεραπειών

Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και ευεξία του οργανισμού μας.

Σύμφωνα με μελέτες, τα άτομα που δεν κοιμούνται επαρκώς αναφέρουν αύξηση της αρνητικής διάθεσης (θυμό, απογοήτευση, ευερεθιστότητα, θλίψη), ενώ η αϋπνία είναι, συχνά, ένα σύμπτωμα διαταραχών της διάθεσης, όπως η κατάθλιψη και το άγχος.

Από την άλλη πλευρά, ο ύπνος μπορεί να γίνει πηγή ομορφιάς και νεότητας. Ενώ κοιμόμαστε, το σώμα επανακάμπτει και αυτό οδηγεί σε μια μακρά λίστα πλεονεκτημάτων για την εμφάνισή μας. Το «μυστικό» είναι 6 έως 8 ποιοτικές ώρες ύπνου κάθε βράδυ.

4. Πιο υγιή μαλλιά

Η απώλεια μαλλιών, το σπάσιμο, η φθορά, ακόμη και η ανάπτυξη νέων τριχών, μπορούν να επηρεαστούν από την έλλειψη ύπνου, λέει ο κλινικός ψυχολόγος Michael Breus. Οι θύλακες των τριχών (όπου αρχίζει η ανάπτυξη των μαλλιών) αποκτούν θεραπευτικά συστατικά, βιταμίνες και μέταλλα από τη ροή του αίματος. Δεδομένου ότι η ροή του αίματος μειώνεται όταν δεν κοιμόμαστε καλά, τα μαλλιά λαμβάνουν λιγότερη τροφή, εξασθενούν και δυσκολεύονται να αναπτυχθούν.

5. Καλύτερη διάθεση

Τείνουμε να είμαστε πιο χαρούμενοι μετά από έναν καλό ύπνο και αυτό φαίνεται στο πρόσωπό μας. Ο επαρκής ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και ευεξία μας.

1. Λιγότερες ρυτίδες

Το δέρμα παράγει νέο κολλαγόνο όταν κοιμόμαστε, το οποίο αποτρέπει τη χαλάρωση. Περισσότερο κολλαγόνο σημαίνει πιο σφριγηλό δέρμα.

2. Λαμπερή επιδερμίδα

Η στέρηση ύπνου προκαλεί μείωση της ροής του αίματος στο δέρμα που περιβάλλει το πρόσωπο και έτσι η επιδερμίδα γίνεται πιο θαμπή.

3. Λιγότερο πρησμένα μάτια

Το πιθανότερο είναι να έχουμε μαύρους κύκλους ή σακούλες κάτω από τα μάτια μας μετά από μια νύχτα πολύ λίγου ή μη ποιοτικού ύπνου. «Τα πρησμένα μάτια είναι ένα από τα πρώτα σημάδια που βλέπουμε όταν δεν κοιμόμαστε» λέει η Doris Day, MD, κλινική αναπληρώτρια καθηγήτρια Δερματολογίας στις ΗΠΑ. Φροντίζουμε να είμαστε καλά ενυδατωμένοι και ανασπώνουμε το κεφάλι μας χρησιμοποιώντας ένα επιπλέον μαξιλάρι κατά το βραδινό ύπνο, βοηθώντας έτσι στη μείωση του οιδήματος.



Μερικές συμβουλές για έναν καλό ύπνο

- ★ Η σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να μας βοηθήσει να κοιμηθούμε πιο εύκολα τη νύχτα.
- ★ Δημιουργούμε μια ρουτίνα και επιμένουμε σε αυτήν. Προσπαθούμε να πηγαίνουμε για ύπνο την ίδια ώρα κάθε βράδυ και να ξυπνάμε την ίδια ώρα κάθε πρωί.
- ★ Αποφεύγουμε να πίνουμε καφέ και αλκοόλ πολύ κοντά στην ώρα του ύπνου. Μπορούμε να πιούμε ένα αφέψημα που θα μας χαλαρώσει, όπως χαμομήλι, τίλιο, φασκόμηλο.
- ★ Τελειώνουμε το φαγητό τουλάχιστον δύο ώρες πριν ξαπλώσουμε.
- ★ Κρατάμε την τηλεόραση εκτός δωματίου και προτιμάμε να διαβάσουμε ένα βιβλίο ή να ακούσουμε λίγη μουσική.
- ★ Χαμηλώνουμε τα φώτα καθώς ξαπλώνουμε στο κρεβάτι.
- ★ Δοκιμάζουμε κάποια μορφή διαλογισμού, όπως να κλείσουμε τα μάτια μας για 5-10 λεπτά και να εστιάσουμε να παίρνουμε βαθιές, αργές αναπνοές.
- ★ Ρίχνουμε μερικές σταγόνες στην άκρη του μαξιλαριού από κάποιο αιθέριο έλαιο (λεβάντας, μέντας, χαμομηλιού, βαλεριάνας).
- ★ Αν ακόμη αντιμετωπίζουμε πρόβλημα, μπορούμε να προμηθευτούμε από το φαρμακείο κάποιο συμπλήρωμα διατροφής, όπως όσα περιέχουν κανναβινοειδή, ή κάποιο φυτικό χάπι.

extra tip

Μια άλλη προσέγγιση που μπορούμε να δοκιμάσουμε είναι η δαχτυλοπίεση στα παρακάτω σημεία. Ασκούμε ήπιες κυκλικές πιέσεις σε κάθε σημείο για περίπου 30 δευτερόλεπτα:

- ★ στο εσωτερικό της γάμπας, τέσσερα δάχτυλα πάνω από τον αστράγαλο,
- ★ στον πήχη, τρία δάχτυλα πάνω από την παλάμη,
- ★ ένα δάχτυλο πίσω από τον λοβό του αυτιού,
- ★ ανάμεσα στα φρύδια. •



Κοιλιά-«φέτες»

με γυμναστική
στο σπίτι



Μπορεί οι γραμμωμένοι κοιλιακοί να εντυπωσιάζουν, αυτό όμως που δεν γνωρίζουν πολλοί είναι ότι οι μύες στο συγκεκριμένο σημείο έχουν ρόλο-κλειδί για την υγεία μας.



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

Το ανθρώπινο σώμα είναι δομημένο με τέτοιο τρόπο ώστε καθετί σε αυτό να είναι σημαντικό και να έχει έναν λειτουργικό ρόλο, είτε πρόκειται για τους μύες, είτε για τους τένοντες, τα κύτταρα, τα νεύρα και τα υπόλοιπα όργανα. Όσον αφορά τους μύες, εκείνοι είναι που παράγουν δύναμη: η κίνηση εξαρτάται από αυτούς, καθώς καταλαμβάνουν ποσοστιαία ένα πολύ μεγάλο τμήμα του σώματος, παράγουν θερμότητα και κατ'επέκταση συμβάλλουν στην ομοίωση του σώματος, δηλαδή στη διατήρηση της θερμοκρασίας σε φυσιολογικά για τον οργανισμό επίπεδα.

Υπάρχουν ποικίλες κατηγορίες μυών: οι σκελετικοί ή γραμμωτοί μύες, ο λείος καρδιακός μυς και ο

λείος μυϊκός ιστός. Η ονομασία τους προέρχεται από την επίδραση του καθενός. Επειδή μάλιστα κάθε μυς έχει μια συγκεκριμένη λειτουργία, κρίνεται σημαντικό να τους ενδυναμώνουμε, είτε πρόκειται για μεγάλες μυϊκές ομάδες, είτε για εν τω βάθει, είτε για πιο επιφανειακούς, και όχι να τους αφήνουμε να ατροφούν ή, χρησιμοποιώντας πιο καθημερινή ορολογία, «να χαλαρώνουν».

Είναι, λοιπόν, πολύ σημαντική η εκγύμναση των μυών, καθώς λειτουργούν βοηθητικά στην καθημερινότητά μας. Βοηθούν επίσης να έχουμε μια καλύτερη κλινική εικόνα για ένα μυοσκελετικό πρόβλημα, ακόμη και στην πρόληψη της εμφάνισής του. Εστιάζουμε, λοιπόν, πιο πολύ στους κοιλιακούς μύες, μιας και κεντρίζουν την προσοχή τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών.



Ακολουθούν κάποιες ενδεικτικές ασκήσεις, που θα μας βοηθήσουν να ενδυναμώσουμε τους κοιλιακούς μας:

ΑΣΚΗΣΗ 1



Είμαστε σε όρθια θέση, τοποθετούμε τα χέρια λυγισμένα πίσω από το κεφάλι με τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα, δάκτυλα-γόνατα προς τα έξω. Εκπνέοντας, κάμπουμε τον κορμό στο πλάι και εισπνέοντας επανερχόμαστε αργά στην αρχική μας θέση και επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό σε κάθε πλευρά.

ΑΣΚΗΣΗ 2



Παραμένουμε σε όρθια θέση, τεντώνουμε το ένα χέρι ψηλά και προσπαθούμε με την εκπνοή να ενώσουμε ίδιο αγκώνα-γόνατο. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό σε κάθε πλευρά.

Πριν όμως προτείνουμε κάποιες ασκήσεις που θα επικεντρώνονται στη συγκεκριμένη μυϊκή ομάδα, ας μιλήσουμε για τη σημασία τους, και δεν αναφερόμαστε τόσο στην εμφάνισή μας: Οι κοιλιακοί μύες αποτελούνται από τον ορθό κοιλιακό, τον εγκάρσιο, των έσω και έξω λοξό μυ. Συμβάλλουν στην πρόσθια κάμψη του κορμού, στην έσω και έξω στροφή, στη συγκράτηση του σώματος σε όρθια στάση, στη συγκράτηση της πύελου, ακόμα και στην αναπνοή.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι κοιλιακοί μύες είναι ένα από τα σημεία του σώματος που χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή, καθώς προστατεύουν τα ζωτικά μας όργανα, και αυτό αποτελεί ένα επιπλέον κίνητρο ώστε να τους γυμνάσουμε έστω και για 10 λεπτά ημερησίως.

ΑΣΚΗΣΗ 3



Ξαπλώνουμε στο στρώμα σε πλάγια θέση, στηριζόμαστε στον αγκώνα, τοποθετούμε το άλλο χέρι λυγισμένο πίσω από το κεφάλι και λυγίζουμε τα πόδια. Με την εκπνοή, προσπαθούμε να ενώσουμε αγκώνα-γόνατο χωρίς να χαλάσουμε την αρχική θέση, για 1 λεπτό σε κάθε πλευρά.

ΑΣΚΗΣΗ 4



Ξαπλώνουμε ανάσκελα στο πάτωμα και ενώνουμε αντίθετο χέρι-πόδι, ανεβάζοντας και στρίβοντας ελαφρώς τον κορμό. Επαναλαμβάνουμε για 1 λεπτό σε κάθε πλευρά. •



«Τα φαρμακεία έχουν εξελιχθεί σε χώρους υγείας, ομορφιάς και ευεξίας»



Σοφία Παλαμήδου

Φαρμακοποιός, μέλος του Δικτύου Pharma PLUS

Η Σοφία Παλαμήδου, μια φαρμακοποιός που βίωσε τις αλλαγές των τελευταίων ετών και το μαζικό κύμα κόσμου στο φαρμακείο της λόγω κορωνοϊού, μιλά για όλα.

Ποια είναι τα οφέλη που έχετε διαπιστώσει από τη συνεργασία με τη Pharma PLUS;

Συνεργαζόμαστε με την εταιρεία για περισσότερα από 15 χρόνια. Πριν περάσει στα χέρια μου το φαρμακείο, ανήκε στη μητέρα μου. Η συνεργασία αυτή, που μετρά χρόνια, έχει πολλά οφέλη. Η προνομιακή κάρτα πελάτη **+pluscard** της Pharma PLUS μας δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσουμε ένα πελατολόγιο μέσα από το οποίο γνωρίζουμε τις ανάγκες καθενός ξεχωριστά. Υπάρχει μια βάση δεδομένων, δηλαδή, και μέσα από αυτή έχουμε πρόσβαση στις ανάγκες κάθε πελάτη, πάντα με τη συναίνεσή του. Μας βοηθά να δημιουργούμε ένα πιστό κοινό και να έχουμε μια σχέση εμπιστοσύνης μαζί του. Αλλά και ο κόσμος την αναζητά, γιατί συγκεντρώνει πόντους, απολαμβάνει ειδικές εκπτώσεις και γενικά είναι πολύ θετικός στην έκδοσή της. Ακόμη, μέσα από τη

συνεργασία, έχουμε πρόσβαση στη χρήση του λογισμικού LAVINET, που είναι εργαλείο για τη δουλειά μας, μας διευκολύνει στην καθημερινότητα. Μας δίνει πολύ καλά στατιστικά όσον αφορά τα νούμερα και τους χρηματοοικονομικούς δείκτες του φαρμακείου. Η ομάδα της Pharma PLUS, το ανθρώπινο δυναμικό, είναι πάντα εκεί και προσφέρουν δυναμική με τη γνώση τους, και τις προτάσεις τους, μας κατευθύνουν σωστά και αποτελεσματικά. Μας βοηθούν να προσφέρουμε υπηρεσίες υψηλού επιπέδου. Τέλος, είναι πολύ βοηθητικές όλες οι ενέργειες marketing που γίνονται μέσω της κάρτας. Αυτές βοηθούν να είμαστε ανταγωνιστικοί και να έχουμε ευχαριστημένους πελάτες.

Η ζήτηση έχει αυξηθεί;

Τα τελευταία 2-2,5 χρόνια, υπάρχει αυξημένη κίνηση και, ναι, αυξημένη ζήτηση της προνομιακής κάρτας



πελάτη της Pharma PLUS. Κυρίως λόγω κορωνοϊού, όπως γίνεται αντιληπτό, είδαμε νέο κόσμο της Pharma PLUS να μας επισκέπτεται, φαινόμενο που ίσως, υπό άλλες συνθήκες, δεν θα γινόταν.

Πώς αντιδράσατε;

Από την πλευρά μας, εξελίξαμε την εσωτερική μας οργάνωση και, πλέον, ξέρουμε καθένας από εμάς τι κάνει, για να δουλεύουμε οργανωμένα και να λειτουργεί άψογα όλο το σύστημα. Είναι από τα καλά που άφησε πίσω της η πανδημία.

Πλέον, επισκεπτόμαστε φαρμακεία για να αγοράσουμε κι άλλα πράγματα... Είναι μια νέα πραγματικότητα;

Τα φαρμακεία έχουν εξελιχθεί σε χώρους υγείας, ομορφιάς και ευεξίας. Πλέον, υπάρχει ζήτηση για όλα τα προϊόντα. Έχουμε αρκετά ανεπτυγ-



μένο το κομμάτι του παραφαρμάκου. Πλέον, οι εταιρείες είναι πολλές και αναγνωρίσιμες και ο κόσμος τα επιλέγει και τα αναζητά.

Η σχέση σε ένα φαρμακείο είναι πιο διαπροσωπική; Παίζει ρόλο η περιοχή που βρίσκεται;

Το φαρμακείο βρίσκεται σε μεγάλο δρόμο συνοικίας, οπότε έχουμε σταθερούς πελάτες, αναπτύσσονται ασφαλώς διαπροσωπικές σχέσεις, κάτι που είναι πολύ σημαντικό. Υπάρχει σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ του ασθενή-πελάτη και του φαρμακοποιού.

Πώς αντιμετωπίζει ο κόσμος τις ελλείψεις φαρμάκων;

Υπήρξε περίοδος που υπήρχαν ελλείψεις. Πάντα όμως φροντίζουμε να καλύπτουμε τις ανάγκες μας, είτε κρατώντας ένα μεγαλύτερο απόθεμα είτε έχοντας πολύ καλή συνεργασία με τις φαρμακευτικές εταιρείες και τις φαρμακαποθήκες. Ήταν κάτι πάντως που διαχειριστήκαμε με επιτυχία. Είναι όμως γενικότερα ένα κομμάτι δύσκολο, και πλέον δαπανούμε πολύ χρόνο για να βρούμε φάρμακα.

Σας αγχώνει αυτή η κατάσταση;

Νομίζω, πλέον, ότι όλοι το γνωρίζουν και υπάρχει κατανόηση. Όμως, κι εμείς υπερβάλλουμε εαυτόν για να αντεπεξέλθουμε.

Ποια είναι η γνώμη σας για το θέμα με τα γενόσημα;

Δεν έγινε σωστή ενημέρωση για τα γενόσημα και τι είναι, αλλά και για το όφελος της χρήσης τους. Είναι, λοιπόν, μοιρασμένος ο κόσμος. Υπάρχουν αυτοί που λένε ότι θέλουν το πιο οικο-



νομικό κι άλλοι που δεν το θέλουν. Ο κόσμος γενικά κατευθύνεται πολύ από τον γιατρό. Οι γιατροί, λοιπόν, πρέπει να εξηγούν, η γνώμη τους έχει βαρύτητα. Επηρεάζουν τον κόσμο, όπως και εμείς, οι φαρμακοποιοί.

Άλλαξε η σχέση των φαρμακοποιών και του κοινού;

Είναι πιο προσιτή και εύκολη η πρόσβαση σε εμάς. Είμαστε επιστήμονες υγείας και άμεσα διαθέσιμοι. Είμαστε οι πρώτοι στους οποίους οι ασθενείς απευθύνουν ερωτήσεις.

Ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια, τι προσδοκάτε;

Να μας βοηθήσουν να παρέχουμε υπηρεσίες υψηλού επιπέδου. Από τη στιγμή που ο κόσμος μάς εμπιστεύεται, πρέπει να έχουμε τη δυνατότητα να τον βοηθάμε περισσότερο και να δίνουμε λύσεις άμεσα. Αυτό που έγινε, για παράδειγμα, με τον οικογενειακό γιατρό. Έτρεχαν όλοι και τελικά δεν λειτουργήσε το σύστημα. Η δουλειά μας επηρεάζεται, άλλωστε, και διαμορφώνεται από το σύστημα υγείας. •

INFO

Παπάφη 142, Θεσσαλονίκη
TK 544 53 | Τηλ. 2310 910 684



Avène: Hydrance Boost



Για να ολοκληρώσουμε τη ρουτίνα ομορφιάς Hydrance, η Eau Thermale Avène εμπνεύστηκε ένα νέο προϊόν εξειδικευμένης φροντίδας: τον συμπυκνωμένο ορό Hydrance Boost, που πάει ένα βήμα παραπέρα τα όρια της ενυδάτωσης. Η σύνθεσή του, πιο απολαυστική από ποτέ, ενυδατώνει το δέρμα εις βάθος, χάρη σε ένα κοκτέιλ δραστικών συστατικών που δρουν σε συνέργεια, για να δώσουν άνεση, ελαστικότητα και λάμψη στο δέρμα. Το υαλουρονικό οξύ, γνωστό για την ικανότητά του να απορροφά 1.000 φορές το βάρος του σε νερό, συγκρατεί το νερό στο δέρμα και ενυδατώνει με διάρκεια. Η βιταμίνη B3, γνωστή επίσης και με το όνομα βιταμίνη PP, βοηθά στην ενίσχυση του δερματικού φραγμού. Το ιαματικό νερό της Avène καταπραΰνει και μειώνει τους ερεθισμούς και την έλλειψη ισορροπίας του δέρματος. Το συμπυκνωμένο αυτό προϊόν δραστικών συστατικών έχει μια μοναδική λεπτόρρευστη γαληνική σύνθεση: ένα νερό σε μορφή διάφανης γέλης water-like, εξαιρετικά δροσιστικό, που διαχέει στο δέρμα δραστικά συστατικά. Ντελικάτη η υφή του και μεταξένια, με βάρος πούπουλου.

Στην καρδιά της άνοιξης,

...δίνουμε έμφαση σε προϊόντα ενυδάτωσης και προστασίας, που δεν πρέπει να λείπουν από το γυναικείο beauty case!

Frezyderm: Sun Screen Color Velvet Face SPF 50+

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



La Roche-Posay: Effaclar Serum



Ορός υψηλής συγκέντρωσης ενάντια σε ατέλειες και σημάδια για το δέρμα ενηλίκων με τάση ακμής, είναι ειδικά σχεδιασμένο με ένα σύμπλοκο οξέων για συνεργιστική δράση στην επιδερμίδα και καταπραυντικά συστατικά για μέγιστη ανοχή. Δίνει άμεση αίσθηση καθαρότητας και φρεσκάδας, ενώ, μέρα με τη μέρα, η επιδερμίδα αποκτά όψη πιο ματ και ανανεωμένη. Οι μελλοντικές εξάρσεις αραιώνουν. Με δράση και στις λεπτές γραμμές, εφαρμόζετε το βράδυ σε συνδυασμό με αντηλιακή προστασία (τουλάχιστον SPF 15).



Caudalie: Blemish Control Salicylic Serum Vinopure

Το serum βελτιώνει ορατά την ποιότητα των επιδερμίδων με τάση για ακμή, καθαρίζοντας βαθιά τους πόρους. Με μεγάλη περιεκτικότητα σε φυσικό σαλικυλικό οξύ, πολυφαινόλες σταφυλιού και βιολογικά αιθέρια έλαια*, αυτός ο ορός ελαφριάς υφής απορροφάται άμεσα. Μειώνει ορατά τις ατέλειες, συσφίγγει τους πόρους και λειαίνει το ανάγλυφο της επιδερμίδας. Εξυγιαίνει και χαρίζει πιο απαλή και πιο φωτεινή επιδερμίδα.



*Κατατεθειμένη πατέντα αρ. PCT/2018/050482

Roger & Gallet: Fleur de Figuier



Το άρωμα των ώριμων σύκων, η σιέστα το ζεστό απομεσήμερο, κάτω από τη σκιά των φυλλωμάτων... Τόσες αναμνήσεις από τη Μεσόγειο συμπυκνωμένες σε ένα φρουτώδες λουλουδάτο άρωμα, που ισορροπεί τέλεια ανάμεσα σε απολαυστικές νότες και ένα πολύ χαλαρωτικό ίχνος. Είναι μια πρόσκληση να επιβραδύνουμε και να χαλαρώσουμε. Σάρκα σύκου, ζουμερά εσπεριδοειδή και φύλλα μανταρινιάς σαν να φτάνουν κατευθείαν από τη μεσογειακή βλάστηση...

Η κλιδή του φρούτου που ζεστάθηκε στον ήλιο παντρεύεται τη θρυλική φρεσκάδα που έχουν οι κολόνιες Roger & Gallet. Ένα διαχρονικό και εμβληματικό άρωμα για να αναπολείτε τη γλυκιά ηρεμία μιας ημέρας στο τέλος του καλοκαιριού όλο τον χρόνο. •

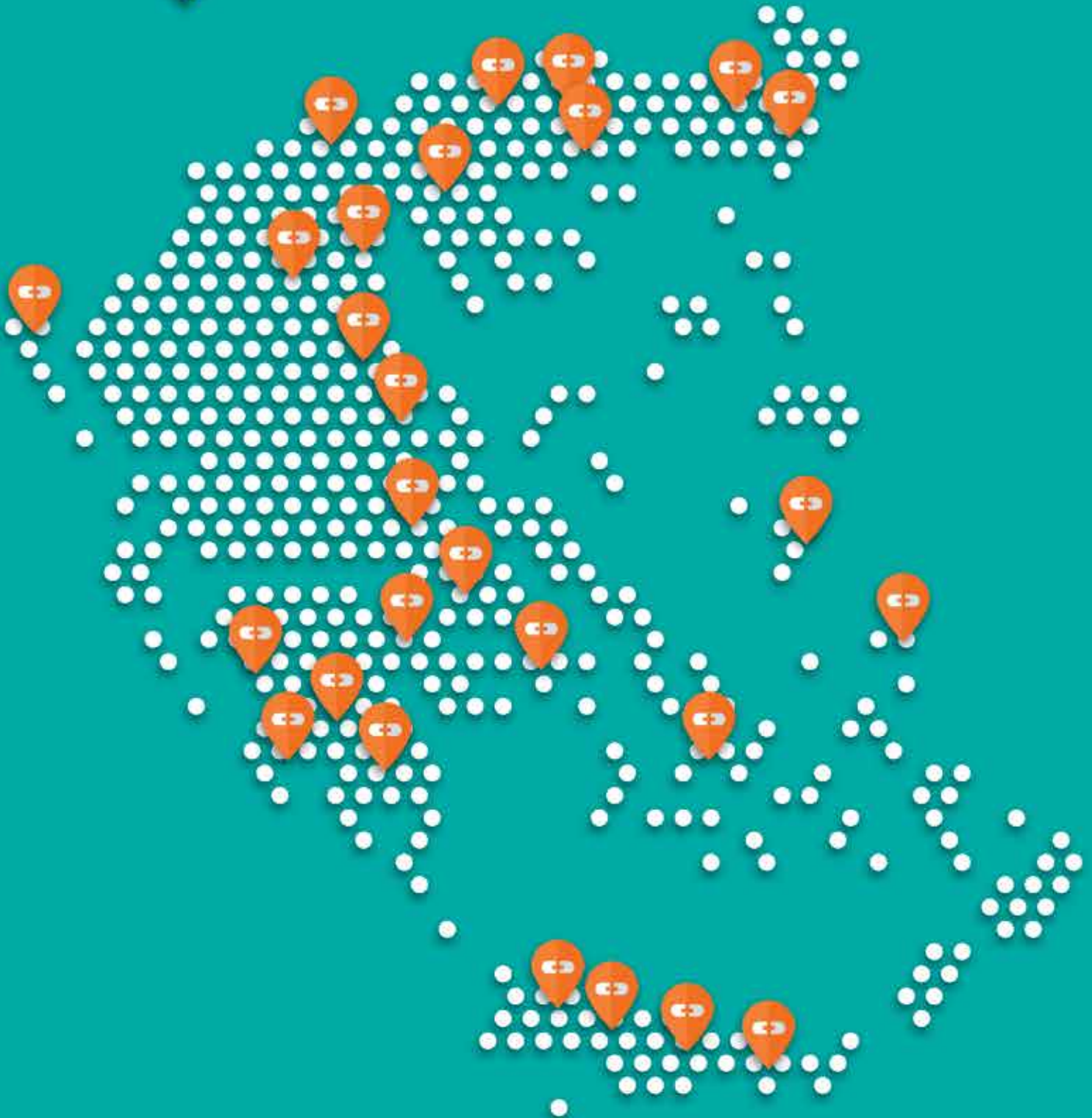


ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



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 / 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 • **ΑΛΞΟΥΠΟΛΗ 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** 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^Η ΜΑΡΤΙΟΥ 18, ΤΗΛ.: 210 9942544 • **ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΡΕΝΤΗΣ** **NEO** ΣΠΑΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ 93-97, ΤΗΛ.: 210 4253500 • **ΒΑΡΗ** ΚΟΛΑΖΑ ΕΙΡΗΝΗ, 3^Ο ΧΛΜ. Λ.ΒΑΡΗΣ-ΚΟΡΩΠΙΟΥ, ΤΗΛ.: 210 9653312 • **ΒΟΥΛΑ** ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. - ΔΙΑΝΝΕΛΙΔΟΥ ΣΤΑΜΕΛΟΥ Α. Ο.Ε., ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ 17, ΤΗΛ.: 210 8956122 / 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., ΔΗΜΟΣΘΕΝΙΔΟΥΣ 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 & ΠΑΡΘΕΝΩΝΟΣ, ΤΗΛ.: 210 9888332 / ΚΑΠΕΤΑΝΑΚΗ Α.-ΛΟΥΚΙΣΣΑ ΣΤ. Ο.Ε., ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ 44, ΤΗΛ.: 210 9823314 • **ΠΕΙΡΑΙΑΣ** ΚΑΨΗ Α. ΑΝΝΑ, Λ. ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΟΥ 27-31, ΤΗΛ.: 210 4525999 • **NEO** ΖΩΗ ΡΟΥΣΣΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΑΓ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 15, ΤΗΛ. 210 4133111 • **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., ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗΣ 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** 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** ΚΟΥΚΟΥΡΘ Ε. ΕΛΕΝΗ, ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 89, ΤΗΛ.: 2310 829919 / ΔΕΛΗΓΙΩΡΓΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΣΟΦΙΑΣ 23, ΤΗΛ.: 2310 288495 / ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΔΩΔΕΚΑΚΗΝΗΣ 9, ΤΗΛ.: 2310 542636 • **ΛΑΓΚΑΔΑΣ** ΜΙΧΑΗΛ ΑΣΤ. ΔΗΜΗΤΡΑ, ΡΑΜΝΑΛΗ 2, 2394 022341 • **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 • **ΑΧΑΪΑ: ΠΑΤΡΑ** **NEO** Ν.ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΠΕΡΙΒΟΛΑ ΠΑΤΡΩΝ», ΓΛΑΥΚΟΥ 9, ΤΗΛ. 2610 644006 • **ΒΟΙΩΤΙΑ:** • **ΛΙΒΑΔΕΙΑ** ΠΟΥΛΤΑΡΧΟΥ Α. ΣΠΥΡΟΣ, ΜΠΟΥΦΙΔΟΥ 4, ΤΗΛ.: 22610 27097 • **ΔΡΑΜΑ:** ΚΟΛΛΑΣΙ Ι. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΙΟΥΣΤΙΝΙΑΝΟΥ 52, ΤΗΛ.: 25210 48444 • **ΕΒΡΟΣ:** ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ ΚΕΛΕΜΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 20, ΤΗΛ.: 25510 82280 • **ΗΛΕΙΑ: ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ** 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 • **ΚΙΛΤΟ** ΠΡΑΤΣΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 43, ΤΗΛ.: 27420 22744 • **ΚΟΡΙΝΘΟΣ** ΠΑΠΑΦΙΛΗ ΜΑΡΙΑ-ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 81, ΤΗΛ.: 27410 80680 / ΜΠΑΡΤΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ 46, ΤΗΛ.: 27410 72750 • **ΚΡΗΤΗ: ΗΡΑΚΛΕΙΟ** ΖΑΧΑΡΕΝΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΘΕΡΙΣΣΟΥ 159, ΤΗΛ.: 2810 310222 / ΛΙΟΔΑΚΗ ΣΤΑΥΡΩΤΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΒΑΝΣ 45, ΤΗΛ.: 2810 344753 / ΣΑΡΙΔΑΚΗΣ Κ. & Ο. Ο.Ε., ΣΜΠΟΚΟΥ & ΛΕΥΘΕΡΑΙΟΥ Λ. 8, ΜΑΣΤΑΜΠΑΣ, ΤΗΛ.: 2811 103195 • **ΛΑΣΙΘΙ** ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ ΤΥΡΑΚΗΣ Π. ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΠΛ. ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 4, ΤΗΛ.: 28420 22231 • **ΡΕΘΥΜΝΟ** ΧΙΩΤΑΚΗ ΧΑΡΙΣΤΗ, Λ. ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΟΥ 17, ΤΗΛ.: 28310 28305 • **ΧΑΝΙΑ** ΝΤΑΟΥΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΣΚΑΛΙΔΗ 106-108, ΤΗΛ.: 28210 90210 / ΝΤΑΟΥΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε. (ΥΠΟΚ.), ΤΖΑΝΑΚΑΚΗ 30, ΤΗΛ.: 28210 43737 • **ΚΥΚΛΑΔΕΣ:** ΣΥΡΟΣ ΔΑΣΚΟΥ ΜΑΡΙΤΑ, ΑΛ. ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 14, ΤΗΛ.: 22810 83545 • **ΛΑΚΩΝΙΑ: ΜΟΛΑΟΙ** ΜΙΧΕΛΑΚΟΥ-ΛΑΓΓΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ, ΛΙΜΗΡΑΣ 5, ΤΗΛ.: 27320 23396 • **ΛΑΡΙΣΑ: ΛΑΡΙΣΑ** ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ-ΘΩΜΑΗ, ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 18, ΤΗΛ.: 2410 256919 • **ΜΑΓΝΗΣΙΑ: ΒΟΛΟΣ** ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΙΚΕ, ΠΟΛΥΜΕΡΗ 157, ΤΗΛ.: 24210 39962 / ΛΙΟΔΑΚΗ ΣΤΑΥΡΩΤΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΣΠΥΡΙΔΗ 28 & ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ, ΤΗΛ.: 24210 20201 • **ΜΕΣΣΗΝΙΑ: ΚΑΛΑΜΑΤΑ** ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΟΡΑΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΥΣ 51, ΤΗΛ.: 27210 21214 / ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΓΕΡΜΑΝΟΥ 3, ΤΗΛ.: 27210 20757 • **ΠΕΛΛΑ: 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. ΚΟΜΗΝΗΝΟΥ 18, ΤΗΛ.: 25310 20221 • **ΣΑΜΟΣ: ΒΑΘΥ** ΣΑΤΣΜΑΤΖΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ & ΑΚΤΙΣ Ο.Ε., ΣΟΦΟΥΛΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ & ΣΒΟΡΩΝΙΟΥ ΕΛΕΝΗΣ, ΤΗΛ.: 22730 22322 • **ΣΕΡΡΕΣ:** ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, 29^Η ΙΟΥΝΙΟΥ 4, ΤΗΛ. 23210 20458 • **ΧΙΟΣ: ΧΩΡΕΜΙΚΑ** ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΙΖΑΡΙΟΥ 13 & ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΠΑΣΠΑΤΗ, ΤΗΛ.: 22710 83365

LA NOUVELLE EAU PARFUMÉE BIENFAISANTE

95% ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ



ROGER & GALLET

ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΕΥΤΥΧΙΑΣ
ΑΠΟ ΤΟ 1862