

Δίπλα σας,  
κάθε εποχή!

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

\*Εξαιρούνται τα φάρμακα και τα θρεπτικά γάλατα.



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

# CD Pharma PLUS *link* 68

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Ιούνιος - Αύγουστος 2023



ΚΕΦΑΛΑΙΟ

## Φύγαμε για διακοπές

Με σύμμαχο τα προβιοτικά

### Διατροφή

Τα μυστικά για να τρώμε  
έξω και να μην παχαίνουμε

### Ευεξία

Στον κόσμο της  
στυτικής δυσλειτουργίας

### Ομορφιά

Καλοκαιράκι, αντηλιακό και  
ενυδάτωση «πάνε πακέτο»

### Άσκηση

Γιόγκα... στην ύπαιθρο

pharmapluspharmacies.gr

pharma\_plus\_pharmacies

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



# Bepanthere® Eye Drops



Μακράς Διάρκειας Ανακούφιση & Ενυδάτωση  
για Ξηρά - ερεθισμένα μάτια



Χρήση  
έως και  
**12** μήνες  
μετά το  
άνοιγμα

Να μη χρησιμοποιείται σε μάτια με μόλυνση και σε περίπτωση αλλεργίας σε οποιοδήποτε από τα συστατικά.  
Συμβουλευτείτε οφθαλμίατρο αν τα συμπτώματα επιμένουν.



Αγαπητοί αναγνώστες του Pharma PLUS Link,

Η κατεξοχήν ανέμελη περίοδος της χρονιάς είναι εδώ! Η σκέψη των περισσότερων από εμάς είναι, πλέον, συνεχώς στις βόλτες –κυρίως δίπλα στη θάλασσα–, στις καλοκαιρινές γεύσεις και τις εξορμήσεις στα όμορφα ελληνικά νησιά. Ήρθε η ώρα να φτιάξουμε με ενθουσιασμό τις καλοκαιρινές βαλίτσες, να χαλαρώσουμε και να απολαύσουμε όσα ονειρευθήκαμε τον χειμώνα που μας πέρασε.

Σε αυτήν την προετοιμασία είμαστε δίπλα σας, κάνοντας την οργάνωση και την ασφάλεια των διακοπών σας ακόμη πιο εύκολη. Με ιδιαίτερη χαρά, σας καλούμε να ανακαλύψετε στα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS όλα όσα ετοιμάσαμε για εσάς για το φετινό καλοκαίρι. Εκπτώσεις, προσφορές, προνομιακές τιμές, πλούσια ποικιλία από τα πιο δημοφιλή brands στον χώρο του φαρμακείου, αποκλειστικά για εσάς από τη Pharma PLUS.

Το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας δημιουργήθηκε με πολύ μεράκι και ενθουσιασμό. Έχοντας ως στόχο τη μείωση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος, σας προτρέπουμε να δοκιμάσετε και την ηλεκτρονική μας έκδοση και να απολαύσετε την πλούσια και άκρως ενδιαφέρουσα ύλη μας από το κινητό σας τηλέφωνο ή οποιαδήποτε άλλη φορητή συσκευή. Στα άρθρα μας θα βρείτε ιδιαίτερα χρήσιμες συμβουλές και επιστημονική ενημέρωση σε μερικά από τα πιο επίκαιρα ζητήματα. Τα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS είναι έτοιμα να σας καλωσορίσουν, προσφέροντάς σας ό,τι χρειάζεστε για την αντιληπτή σας προστασία, αλλά και για κάθε ανάγκη υγείας και ομορφιάς. Γιατί **εμείς φροντίζουμε!**

Καλή σας ανάγνωση και να έχετε **ένα καλοκαίρι γεμάτο μοναδικές, ονειρεμένες στιγμές με τους αγαπημένους σας!**

## Η Ομάδα της Pharma PLUS

### Οι ειδικοί μας σε αυτό το τεύχος

#### Υγεία



**Παναγιώτης Χαλβατσιώτης**  
Επίκουρος καθηγητής  
Παθολογίας της  
Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ

#### Υγεία



**Ανδρέας Τραχίλης**  
Χειρουργός  
οδοντίατρος

#### Υγεία



**Χιτοπούλα Μελίδου**  
Φαρμακοποιός  
Μέλος του Δικτύου  
Pharma PLUS

#### Διατροφή



**Γεωργία Καπάλη**  
Διαιτολόγος -  
διατροφολόγος

#### Ομορφιά



**Μυρτώ Χιονιά**  
Ιδιοκτήτρια χώρου  
εναλλακτικών  
θεραπειών

#### Ψυχολογία



**Γιαννούλα Φραγκουλίδου**  
Κοινωνική λειτουργός,  
δραματοθεραπεύτρια

#### Ευεξία



**Δρ. Θάνος Ασκητής**  
Ψυχίατρος, σεξολόγος,  
καθηγητής Ψυχιατρικής  
ΕUC

#### Άσκηση



**Γωγώ Βαφείδου**  
Δασκάλα γιόγκα &  
ενεργειακή θεραπεύτρια

### Γνωρίστε μας!

#### Ιδιοκτήτρια Εταιρεία

Pharma PLUS AE

#### Μέλος του Ομίλου

Lavipharm

Οδός Αγίας Μαρίας, Τ.Θ.: 59

19002 Παιονία Αττικής

Τηλ.: 210 6691 804

pharmaplus@lavipharm.com

www.pharmapluspharmacies.gr

#### Εκδότης

Pharma PLUS AE

#### Φωτογραφίες

Shutterstock

#### Editorial Management

Διεύθυνση Εταιρικής Επικοινωνίας  
Ομίλου Lavipharm

#### Επιμέλεια -

#### Δημιουργικός Σχεδιασμός

Theasis expo

Έλενα Χαραλάμπους

## Ο Φαρμακοποιός μάς εξηγεί

**04** | Προβιοτικά: Το Α και το Ω στην καλή λειτουργία του εντέρου

## Υγεία

**08** | Ασφαλές καλοκαίρι για ασθενείς με χρόνια νοσήματα

**10** | Παιδική τερηδόνα

## Διατροφή

**12** | Τρώμε σε ταβερνάκια και... αδυνατίζουμε!

**14** | Τροφές σύμμαχοι στη ζέστη



## Ομορφιά

**18** | Καλοκαιράκι, αντηλιακό και ενυδάτωση «πάνε πακέτο»

**20** | Ενυδάτωση σε πρόσωπο και σώμα

## Ψυχολογία

**22** | Ψηφιακό detox

## Ευεξία

**24** | Στον κόσμο της στυτικής δυσλειτουργίας



## Άσκηση

**26** | Τα οφέλη της γιόγκα στην ύπαιθρο

## Συνέντευξη

**28** | Με τον φαρμακοποιό Σταμέλο Πολυτάρχου

## Shopping List

**30** | Τα “must-have” του καλοκαιριού



## 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!



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)





## Συμμαχία για την Υγεία

Η **Pharma PLUS** και τα διαγνωστικά κέντρα **Affidea** προχώρησαν σε στρατηγική συνεργασία με στόχο την ανάδειξη της σημασίας που έχει η επιμελής παρακολούθηση της υγείας του σύγχρονου ανθρώπου. Μέσα από την καινοτόμο αυτή συνεργασία, τα δύο μέρη θα παρέχουν ολοκληρωμένες υπηρεσίες πρόληψης και ενημέρωσης του κοινού για ζητήματα υγείας.

Πιο συγκεκριμένα, η **Pharma PLUS**, εμπλουτίζοντας τα προνόμια καταναλωτή, θα προσφέρει στους **κατόχους της +PLUS CARD** προνομιακά προγράμματα ιατρικών εξετάσεων, που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο δίκτυο των διαγνωστικών κέντρων **Affidea** πανελλαδικά. Μέσα από ένα πρόγραμμα κοινών δράσεων και καμπάνιες ευαισθητοποίησης του κοινού σε θέματα Πρόληψης, συνδυάζει το σημείο φροντίδας με το σημείο διάγνωσης με κοινό πάντα μήνυμα την Υγεία και Ευζωία.





# Προβιοτικά:

Το  
**Α και το Ω**  
στην καλή  
λειτουργία  
του  
εντέρου





Από τη  
**Χιτοπούλα Μελίδου**  
Φαρμακοποιό  
μέλος του Δικτύου Pharma PLUS

*Το όνομά τους μας απασχολεί οφλοένα  
και περισσότερο, ωστόσο γνωρίζουμε*

*τον ουσιαστικό τους ρόλο;*

**Τ**α προβιοτικά είναι συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν ζωντανούς μικροοργανισμούς, κυρίως βακτήρια και ζυμομύκητες, σαν αυτούς που φυσιολογικά ζουν στο γαστρεντερικό μας σύστημα.

Ο ρόλος τους είναι να ρυθμίζουν την ομαλή λειτουργία του. Το όνομά τους προέρχεται από τη λατινική λέξη «προ» και τη λέξη «βίος», που σημαίνει ότι προάγουν τη ζωή και συντελούν στην καλή υγεία. Όμως, τι κάνουν ακριβώς και πότε πρέπει να τα προτιμάμε;

Τα προβιοτικά έχουν τη σημαντική λειτουργία να προστατεύουν και να αυξάνουν τη δυναμική του μικροβιώματός που ζει μέσα και πάνω στο σώμα μας. Το ανθρώπινο σώμα φιλοξενεί περίπου 1,5 kg βακτήρια προσαρμοσμένα στο περιβάλλον τους, είτε αυτό είναι το στόμα, είτε το δέρμα, το έντερο, είτε ακόμη και η περιοχή των γεννητικών οργάνων.

### Τα βακτήρια διαχωρίζονται σε:

- Καλά (συμβιωτικά)
- Κακά (παθογόνα)
- Ουδέτερα (προσαρμόζονται ανάλογα με τις συνθήκες)

Το μικροβίωμα επηρεάζει τον μεταβολισμό των λιπών και των υδατανθράκων και επομένως επηρεάζει το βάρος του σώματός μας και το ανοσοποιητικό μας σύστημα, ενώ αλλαγές του μπορούν να επιφέρουν ασθένειες, όπως παχυσαρκία, εντερικές λοιμώξεις αλλά και κατάθλιψη.

*Τι διαταράσσει όμως το μικροβίωμά μας και πώς μπορούμε να το προστατέψουμε*

- ▶ Χρήση φαρμάκων (κυρίως αντιβιοτικών και αντισυλληπτικών χαπιών αλλά και εισπνεόμενων φαρμάκων από το στόμα)
- ▶ Δίαιτα φτωχή σε θρεπτικά συστατικά
- ▶ Κατανάλωση αλκοόλ
- ▶ Στρες και άγχος

*Η ισορροπία της κοηπτικής χλωρίδας διαταράσσεται από:*

- ▶ Καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής με ακατάλληλα προϊόντα
- ▶ Ένδυση με στενά παντελόνια
- ▶ Κολύμπι σε πισίνα
- ▶ Λήψη αντιβιοτικών και αντισυλληπτικών φαρμάκων
- ▶ Χρήση σπιράλ
- ▶ Παραμονή σε σάουνα

Σε κάθε περίπτωση, μπορούμε να προστατεύσουμε τα μικροβιώματά του οργανισμού μας, κάθε φορά που απειλείται, με τη χρήση κατάλληλων προβιοτικών σκευασμάτων στη σωστή ποσότητα. Το εύρος των




ρίζονται κατά την παιδική ηλικία, από τους γονείς, και παίζουν σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος αλλά και στην ταχύτητα του μεταβολισμού όλων των στοιχείων που επηρεάζουν την καλή υγεία του οργανισμού.

Με τον τρόπο αυτό, επηρεάζεται το βάρος (αύξηση ή απώλεια) και αυτό, με τη σειρά του, επηρεάζει τη λειτουργία ζωτικών οργάνων του οργανισμού μας (καρδιάς, εντέρων κ.ά.). Βοηθάει επίσης την παραγωγή βιταμινών (B & K).

Η ανάπτυξη του εντερικού μικροβιώματος αρχίζει κατά τη γέννηση, ολοκληρώνεται στην ηλικία των 2-3 ετών και καθορίζεται από τη μητέρα (κόλπο, μαστό κ.λπ.) αλλά και το περιβάλλον της γέννησης (μιαυτήριο, νοσοκομείο κ.λπ.). Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, δεν παραμένει σταθερό, αλλά επηρεάζεται από περιβαλλοντικές επιδράσεις καθώς και από τη διαδικασία της γήρανσης. Συνεπώς, οι ηλικιωμένοι έχουν διαφορετικό μικροβίωμα από τους νεότερους.

Η ισορροπημένη διατροφή, η αποφυγή άσκοπης χρήσης αντιβιοτικών αγωγών, ο έλεγχος του άγχους και η άθληση βοηθούν να διατηρήσουμε ένα μικροβίωμα σωστό και λειτουργικό. Η χρήση πρεβιοτικών-προβιοτικών αποτελεί τροφή για τα ωφέλιμα μικρόβια, συμβάλλει στην αύξηση του αριθμού τους και στις πολύτιμες δραστηριότητές τους. Τα προβιοτικά με αγχολυτική και αντικαταθλιπτική δράση (ψυχοβιοτικά) βρίσκονται στο επίκεντρο μελέτης, καθώς μπορούν να αποτελέσουν λύση για την αποφυγή λήψης ψυχοτρόπων φαρμάκων.

Το μικροβίωμα και όλη η δυναμική του, στο μέλλον, σίγουρα θα ανοίξει νέες προοπτικές και η διατήρηση της υγείας του θα είναι προτεραιότητα. ●



επιλογών είναι μεγάλο, καθώς τα στελέχη τους ποικίλλουν. Ενδεικτικά, αναφέρονται τα οξυγαλακτικά βακτήρια *Lactobacillus*, οι στρεπτόκοκκοι *Streptococcus*, οι βάκιλλοι *Bacillus*. Ειδικότερα, όσον αφορά το μικροβίωμα του κόλπου, αναφέρονται γαλακτοβάκιλλοι, λακτοβάκιλλοι κ.λπ.

Τέλος, σημασία έχει ο χρόνος λήψης των προβιοτικών προϊόντων, έτσι ώστε να έχουμε το ζητούμενο αποτέλεσμα: λαμβάνονται νωρίς το πρωί ή πριν τον βραδινό ύπνο, με άδειο στομάχι και σε απόσταση από ζεστά ροφήματα.

Με την καθοδήγηση του γιατρού ή του φαρμακοποιού μας και με τη σωστή χρήση των προβιοτικών εξασφαλίζουμε την υγεία του μικροβιώματος και κατ' επέκταση τη συνολική υγεία του οργανισμού μας. Ας μην τα ξεχνάμε, λοιπόν, κάθε φορά που παίρνουμε μια αντιβίωση ή τα αντισηπτικά μας χάπια.

### «Κλειδί» στη μακροζωία

Σύγχρονες μελέτες οδηγούν στο συμπέρασμα ότι στο ανθρώπινο μικροβίωμα βρίσκεται το «κλειδί» για τη μακροζωία. Τα βακτήρια που αποτελούν τη χλωρίδα του εντέρου καθο-



# QUEST

## ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ

να απολαμβάνεις τη μέρα σου  
με πιο λειτουργικό έντερο,  
δυνατότερο ανοσοποιητικό  
και καλύτερη διάθεση

Άλλαξε κι εσύ τη ζωή σου  
με προβιοτικά Biotix  
από την Quest.

*Ζίτα Δάικα*

40  
χρόνια

φροντίδα για καλύτερη ζωή



**Biotix** Ολοκληρωμένη Σειρά  
Προβιοτικών Quest



Fullbox

Το συμπλήρωμα διατροφής δεν υποκαθιστά μια ποικιλοπλήρη διατροφή. Αρ. Πρωτ. ΕΟΦ: 13587 / 5-1-2022, 54258 / 13-04-2017, 135873 / 5-1-2022, 135862 / 5-1-2022, 54257 / 3-04-2017, 54256 / 13-04-2017. Το προϊόν αυτό δεν υποκαθιστά σε φάρμακο αλόπατις. Διατίθεται στα φαρμακεία.

## Ασφαρές καλοκαίρι για ασθενείς με χρόνια νοσήματα

Έρχεται η ωραιότερη εποχή του χρόνου, ωστόσο οι γιατροί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για όσους αντιμετωπίζουν σημαντικά θέματα υγείας.

**Μ**ε το καλοκαίρι προ των πυλών, που χαρακτηρίζεται από υψηλότερες θερμοκρασίες και άλλες περιβαλλοντικές διαφοροποιήσεις, οι χρόνιοι πάσχοντες θα πρέπει να λάβουν ειδικά μέτρα για να μην επιβαρυνθεί η υγεία τους. Τα μέτρα αυτά αφορούν την προστασία του δέρματος και των άκρων, αλλά και γενικότερα τη διατήρηση της καλής λειτουργίας όλων των συστημάτων του οργανισμού τους, επειδή είναι πιο ευάλωτοι, με εύθραυστη υγεία.

Η **καθημερινή διατροφή** τους συνιστάται να περιλαμβάνει λιγότερα, μικρότερα και ελαφρύτερα γεύματα, να έχουν ικανοποιητική ενυδάτωση, πίνοντας πολλά ποτήρια νερό, να προσλαμβάνουν σε επάρκεια τις απαραίτητες βιταμίνες και τα μικροθρεπτικά συστατικά με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, να αποφεύγουν τους πλούσιους σε ζάχαρη χυμούς και τα αναψυκτικά, καθώς και τα αλκοολούχα κοκτέιλ.

Για την προστασία από την **ηλιακή ακτινοβολία** προτείνονται καπέλα, γυαλιά, ακόμα και ομπρέλες, ενώ επιβάλλεται η χρήση αντηλιακών προϊόντων. Συνιστάται επίσης η ένδυση με ανοιχτόχρωμα, ελαφρά και χαλαρά ρούχα, για να είναι επαρκής ο αερισμός του σώματος.

Οι **διαβητικοί**, το καλοκαίρι, κινδυνεύουν να απορρυθμιστούν, είτε

λόγω της αφυδάτωσης είτε από την αυξημένη κατανάλωση ζαχαρούχων και αλκοολούχων ποτών. Εάν μάλιστα φέρουν αντλία ινσουλίνης ή συνεχή καταγραφέα γλυκόζης, οφείλουν να προσέχουν μήπως αποκολληθούν, λόγω της έντονης εφίδρωσης. Τα σκευάσματα ινσουλίνης επίσης θα πρέπει να μην εκτίθενται σε υψηλές θερμοκρασίες, επειδή μειώνεται η ισχύς τους και ενδέχεται να είναι αναποτελεσματικά.

Στους πάσχοντες από **αυτοάνοσα νοσήματα**, όπως ο λύκος και η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η έντονη ηλιακή ακτινοβολία και η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα και εμφανίζονται εύκολη κόπωση, μυαλγίες, αρθραλγίες και οιδήματα.

Ασθενείς με **αναπνευστικά προβλήματα**, όπως άσθμα και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, επίσης επιβαρύνονται τους καλοκαιρινούς μήνες. Κι αυτό λόγω της αυξημένης υγρασίας και της κακής ποιότητας του ατμοσφαιρικού αέρα, που είναι πλούσιος σε ερεθιστικές ουσίες, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν κοντά εκτεταμένες δασικές πυρκαγιές.

Στα άτομα με **καρδιαγγειακά προβλήματα και αρρυθμίες** οι υψηλές θερμοκρασίες και η αφυδάτωση αυξάνουν τη νοσηρότητα και τη θνητότητα. Λόγω της αφυδάτωσης από τις υψηλές θερμοκρασίες, θα πρέπει να μειωθεί η δόση των διουρητικών και β-αναστολέων.



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

Οι υψηλές καλοκαιρινές θερμοκρασίες επιβαρύνουν επίσης την υγεία των ατόμων με **αναιμία**, αφού επηρεάζεται η οξυγόνωση των ιστών, ενώ οι κυκλοφοριακές διαταραχές που τη συνοδεύουν μειώνουν τη δυνατότητα να ρυθμίζεται με επιτυχία η θερμορρύθμιση. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα αυξημένο κίνδυνο για θερμικό σοκ, έντονες εφιδρώσεις, δυσανεξία στη ζέστη, αδυναμία με εύκολη κόπωση και ταχυκαρδία. Η πιο συχνή αναιμία είναι η σιδηροπενική, που χαρακτηρίζεται από ανεπαρκή επίπεδα σιδήρου στον οργανισμό. Αυτή αντιμετωπίζεται με βρώση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο και πολύ συχνά με σκευάσματα σιδήρου που βρίσκουμε στο φαρμακείο.



**Extra tip**

Τα χρόνια προβλήματα δεν πρέπει, σε καμία περίπτωση, να μας εμποδίσουν να χαρούμε τους ευχάριστους θερινούς μήνες και για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητο να σχεδιάσουμε από πριν τα μέτρα προστασίας μας. Οφείλουμε, πρώτα από όλα, να συμβουλευτούμε τον γιατρό μας για εξατομικευμένες συστάσεις προφύλαξης, ώστε να αποτρέψουμε τυχόν επιδείνωση της υγείας μας. •





Δύναμη και ενέργεια  
από σίδηρο

**Ferroglobin®**

Συμπληρώματα διατροφής  
**σιδήρου** με βιταμίνες & ιχνοστοιχεία

Η ολοκληρωμένη σειρά **Ferroglobin®**, με βάση τον σίδηρο, το φυλλικό οξύ, βιταμίνες και μέταλλα, είναι ειδικά σχεδιασμένη για την πρόληψη διαφορετικών τύπων αναιμίας, την αύξηση της ενέργειας του οργανισμού και τη μείωση της κόπωσης. Παρέχει τη σωστή ποσότητα σιδήρου και είναι εμπλουτισμένη με θρεπτικά στοιχεία θεμελιώδη για την απορρόφηση, τη μεταφορά και τη χρησιμοποίησή του από τον οργανισμό.

**Η σειρά περιλαμβάνει προϊόντα για όλη την οικογένεια, με ευχάριστη γεύση και φιλικά στο στομάχι.**



Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη και ποικιλία διατροφή. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό θεραπευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 32682/11.03.2020 (fizz), 32685/11.03.2020 (caps), 32686/11.03.2020 (liquid), 107183/11.10.22 (ferroglobin liquid plus), 107184/11.10.22 (ferroglobin baby drops).

\* Total VMS Branded Manufacturer Category: Nielsen GB ScanTrack Total Coverage Value and Unit Retail Sales 52 Week, period ending 08/10/22.



*Ένα συχνό πρόβλημα των ριζιπούτειων φίλων, που δεν μπορούν να αντισταθούν σε γλυκά και ζαχαρωτά, μπορεί να ταφαιπωρήσει τους μικρούς, αβιά και τους γονείς.*

**Η** τερηδόνα είναι η πιο συχνή και διαδεδομένη νόσος στον ανθρώπινο οργανισμό. Προσβάλλει άνω του 70% του παγκόσμιου πληθυσμού, ανεξαρτήτως φυλής, ηλικίας και κοινωνικού status. Τα βασικά αίτια της τερηδόνας των ενηλίκων, αλλά και των παιδιών –που απασχολεί ολοένα και περισσότερους γονείς και παιδιά–, είναι η κακή υγιεινή του στόματος και οι κακές συνήθειες, όπως η κατανάλωση ζάχαρης και έτοιμων φαγητών. Τα υπολείμματα της ζάχαρης κολλούν στα δόντια, ευνοώντας την ανάπτυξη βακτηρίων που επιτίθενται στο σμάλτο των δοντιών, προκαλώντας την περιβόητη τερηδόνα.

Η παιδική τερηδόνα μπορεί να προκληθεί από τη στιγμή που θα «ανατείλει» στη στοματική κοιλότητα του παιδιού το πρώτο του δόντι, δηλαδή μετά τον 6ο-7ο μήνα της ηλικίας του. Παρ' όλο που το δόντι αποτελείται από σκληρό ιστό, σε εκείνη την τρυφερή ηλικία, που δεν έχει ακόμα δημιουργηθεί, είναι πολύ ευαίσθητος. Εφόσον δεν προσεχθεί, πάρα πολύ γρήγορα, από μια απλή κοιλότητα τερηδόνας που θα έχει το δόντι, θα φτάσει στο σημείο να προσβληθεί ακόμη και ο γοφός, που περιλαμβάνει νεύρα και αρτηρίες, και είναι μεγάλος, πλέον, ο κίνδυνος το παιδάκι να χάσει

το δόντι του.

Μια καφέ κηλίδα που θα εμφανιστεί στην αύλακα του δοντιού, παράπονα και δυσφορία από το παιδί όταν τρώει ή όταν μασάει αποτελούν «καμπανάκια» για τους γονείς. Η τερηδόνα, λοιπόν, αν δεν γίνει αντιληπτή έγκαιρα, και επειδή όπως είδαμε αποτελεί βακτηριακή λοίμωξη, μπορεί να επιτρέψει στα βακτήρια να εξαπλωθούν σε όλο το σώμα.

### **Μέτρα προστασίας**

Μέχρι την ηλικία των 18 μηνών, αρκεί ο καθαρισμός των δοντιών δύο φορές την ημέρα με μια γάζα βρεγμένη με ζεστό νερό. Μέχρι την ηλικία των 3 ετών, τα δόντια του παιδιού μας θα πρέπει να βουρτσίζονται

με οδοντόβουρτσα με πολύ μαλακές ίνες. Βεβαιωθείτε ότι η όλη διαδικασία έχει γίνει σωστά.

Μετά την ηλικία των 3 ετών, μπορούμε να προσθέσουμε ειδική παιδική οδοντόκρεμα στην οδοντόβουρτσα, ώστε να βουρτσίζουν τα δόντια τους τα παιδιά όπως οι μεγάλοι. Επίσης, κάθε έξι μήνες, οφείλουμε να τα πηγαίνουμε στον παιδο-οδοντίατρο, όχι στον γενικό οδοντίατρο, όπως συνέβαινε παλαιότερα. Ο παιδο-οδοντίατρος, λοιπόν, θα κάνει τις φθοριώσεις και θα τοποθετήσει επικαλύψεις που μπαίνουν στις αύλακες των πίσω δοντιών. Με αυτόν τον τρόπο το δόντι προστατεύεται και θωρακίζεται και δεν μπορεί να προσβληθεί από τη ζάχαρη ή άλλους, παρόμοιους εκθροούς της υγείας των δοντιών. •



Από τον  
**Ανδρέα Τραχίλη**  
Χειρουργό οδοντίατρο





# ELGYDIUM

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ  
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΡΗΔΟΝΑ

Kids Junior



**emoji**<sup>TM</sup>  
THE ICONIC BRAND

Δεσμευόμαστε να δημιουργήσουμε  
**αποτελεσματικά προϊόντα**  
**στοματικής φροντίδας** που  
φροντίζουν την οικογένειά σας,  
εσάς και τον πλανήτη.



emoji<sup>TM</sup> and emoji - The Iconic Brand<sup>TM</sup> are trademarks. © 2015 - 2022. All rights reserved.



ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ ΑΠΟ  
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΥΣ\*



ΑΥΣΗΤΡΟ ΠΛΑΙΣΙΟ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ  
ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΑ



ΣΥΜΒΑΛΕΙ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ  
ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΥ  
ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΥ

\*Έρευνα IMAGO, Γαλλία Δεκ. 2017, 202 απαντήσεις, 38% σύσταση για οδοντόπαστες ELGYDIUM

[www.pierrefabre-oralcare.gr](http://www.pierrefabre-oralcare.gr)

[f OralCareGreece](#) [@Elgydium Greece](#) [You Tube Elgydium Greece](#)

## Τρώμε σε ταβερνάκια και... αδυνατίζουμε!

Ένας από τους πιο συχνούς προβληματισμούς μας το καλοκαίρι είναι τι μπορούμε να φάμε έξω χωρίς... να παχύνουμε. Η ειδικός έχει όφεις τις απαντήσεις για να παραμείνουμε στα κιλά μας.



Από τη

**Γεωργία Καπώλη**

Κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο,  
επιστημονική διευθύντρια ΛΟΓΩ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Νεμέα Κορινθίας

**Α**λήθεια, μπορούμε να συνδυάσουμε την ταβέρνα με τη δίαιτα και τη σωστή διατροφή; Κι όμως, η απάντηση θα μας εκπλήξει! Ακόμη κι αν βρισκόμαστε σε μια περίοδο που προσέχουμε τις τροφές που καταναλώνουμε, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να απολαύσουμε ένα φαγητό στην αγαπημένη μας ταβέρνα.

Υπάρχουν πάρα πολλές ιδέες για ελαφρύ φαγητό εκτός σπιτιού και πάρα πολλά μαγειρευτά και υγιεινά φαγητά που μπορούμε να επιλέξουμε, ακόμη και για το βράδυ. Εξάλλου, καλοκαίρι χωρίς ταβερνάκι και καλή παρέα δεν είναι καλοκαίρι...



### Σαλάτες: Οι αγαπημένες

Μπορούμε άφοβα να ενδώσουμε στην αγαπημένη μας σαλάτα, προσέχοντας όμως να μην περιλαμβάνει κάποια σως ή αρκετή φέτα. Αν δεν θέλουμε να... χαλάσουμε την παρέα που επιμένει για χωριάτικη, μπορούμε να φάμε λίγο τυρί (30 γρ. = 1 μικρό σπирτόκουτο), ώστε να μην παρασυρθούμε και αρχίσουμε τις «βουτιές» με το ψωμί. Σαλάτα, όμως, δεν είναι μόνο τα

μαρούλια και οι ντομάτες. Μπορούμε να παραγγείλουμε τα αγαπημένα μας λαχανικά στη σχάρα ή βραστά, ενώ τα βλίτα και τα άγρια χόρτα είναι επίσης μια έξυπνη επιλογή.

### Φρέσκο ψάρι: Είναι "must"

Το καλοκαίρι, στο νησί ή και στην πόλη, είναι "must" να φάμε το ψάρι μας. Μπορούμε να επιλέξουμε ψάρι ψητό –αν αποφύγουμε τα τηγαντά, η ζυγαριά μας θα μας ευγνωμονεί.







δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στη διατήρηση της γραμμής τους, καθώς παρέχουν τις λιγότερες θερμίδες συγκριτικά με όλες τις υπόλοιπες διαθέσιμες γεύσεις παγωτού.

Τα τελευταία χρόνια, ωστόσο, τα διαιτητικά παγωτά ή τύπου 0% καταλαμβάνουν σημαντικό χώρο στα ψυγεία των καταστημάτων. Περιέχουν υποκατάστατα ζάχαρης (π.χ. ασπαρτάμη, σορβιτόλη ή μαλτοδεξτρόζη), αντί για ζάχαρη, και μικρή ή μηδενική (τύπου 0% + 0%) ποσότητα λίπους, γεγονός που τα καθιστά ιδιαίτερα αγαπητά σε άτομα που επιθυμούν να διατηρήσουν μια καλλίγραμμη σιλουέτα.

Επίσης, τα παγωτά 0% περιέχουν συνήθως ασπαρτάμη και ίχνη λίπους, τα οποία δεν επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και μπορούν να καταναλωθούν και από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Όσον αφορά τα μη συσκευασμένα παγωτά (χύμα), εκείνα που έχουν γεύση σοκολάτας διαθέτουν υψηλότερη περιεκτικότητα λίπους σε σχέση με τη βανίλια, ενώ οι γεύσεις φρούτων αποδίδουν τις λιγότερες θερμίδες. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτούν τα παγωτά τύπου παρφέ, τα οποία υπερτερούν σε λίπος, συνεπώς και σε θερμίδες.

### **Με το κρέας τι γίνεται;**

Αν, πάλι, τα θαλασσινά και τα ψάρια δεν είναι το «φόρτε» μας, τότε μπορούμε να επιλέξουμε κρέας. Το φιλέτο κοτόπουλο είναι μια ασφαλής επιλογή, ενώ φυσικά μπορούμε να φάμε και μπιφτέκια (χωρίς περιττές γαρνιτούρες) ή και φιλέτο μοσχάρι ή ψαρονέφρι.

### **Στην υγεία μας!**

Δίπλα στη θάλασσα, στο ταβερνάκι της επιλογής μας, ορισμένες φορές, είναι δύσκολο να πιούμε μόνο νερό (αν και είναι το πιο σωστό). Πολλές φορές, τείνουμε να πίνουμε τις θερμίδες μας και, έτσι, ενώ στο φαγητό κάνουμε προσεκτικές επιλογές, η ζυγαριά ανεβαίνει ανεξήγητα. Παρ' όλα αυτά, αν και η πειθαρχία στο αλκοόλ δεν είναι και το πιο απλό πράγμα, μπορούμε να περιοριστούμε σε ένα με δύο ποτήρια λευκό κρασί ή μπίρα.

### **Με μέτρο το παγωτό**

Το παγωτό ξυλάκι έχει λιγότερες θερμίδες σε σύγκριση με το κυπελλάκι, με την προϋπόθεση ότι δεν έχει επικάλυψη σοκολάτας. Οι γρανίτες και τα σορμπέ αποτελούν την ιδανικότερη επιλογή για όσους

**Και μην ξεχνάμε:** Όλοι, το καλοκαίρι, ξεφεύγουμε από τη συνήθισμένη μας διατροφή, επομένως αν μια μέρα το «ρίξουμε έξω», δεν χάλασε κι ο κόσμος. Αρκεί, φυσικά, οι διατροφικές μας συνήθειες να είναι σωστές και να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του οργανισμού μας. •

Αυτό, φυσικά, δεν σημαίνει ότι δεν θα φάμε το αγαπημένο μας καλαμάρι ή τις γαρίδες που λαχταράμε, αρκεί η επιλογή μας στο ψήσιμο να παραμείνει στη σάρα ή στα κάρβουνα και όχι στο τηγανισμένο λάδι.



# Τροφές σύμμαχοι στη ζέστη

Η σωστή διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην αποτελεσματική καταπολέμηση των συνεπειών της έντονης ζέστης.



**Ο**ι υψηλές θερμοκρασίες αυξάνουν την ανάγκη για επαρκή ενυδάτωση (πρόσληψη υγρών), εφόσον οι απώλειες υγρών μέσω της εφίδρωσης επιβάλλουν την άμεση αναπλήρωσή τους. Η επαρκής κάλυψη των αναγκών του οργανισμού σε υγρά είναι πάντα αναγκαία, λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι το 50%-60% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό. Η καλή ενυδάτωση είναι σημαντική αν αναλογιστούμε τον σημαντικό ρόλο του νερού στις βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος:

- ▶▶ στη μεταφορά θρεπτικών συστατικών, οξυγόνου, ορμονών, ενζύμων και γλυκόζης στα κύτταρα,
- ▶▶ στην αποβολή τοξινών και άχρηστων ουσιών από το σώμα.

Δεν είναι τυχαίο ότι χωρίς νερό δεν αντέχουμε περισσότερο από τρεις ημέρες. Το σώμα μας χρειάζεται δύο λίτρα υγρά την ημέρα, καθώς τόσο είναι η ποσότητα του νερού που χάνουμε καθημερινά μέσω των άδηνων απωλειών (δέρμα και πνεύμονες), μέσω του ιδρώτα, των ούρων και των κοπράνων.

## Ερωτήσεις και απαντήσεις για την αφυδάτωση

### Τι προβλήματα θα έχουμε αν δεν προσλαμβάνουμε επαρκή υγρά;

Η ανεπαρκής πρόσληψη υγρών έχει παρενέργειες. Μειώνεται ο όγκος του πλάσματος του αίματος, με αποτέλεσμα την ανεπαρκή τροφοδότηση του σώματος με αίμα και οξυγόνο. Χωρίς νερό, ο εγκέφαλος, οι μύες και τα άλλα όργανα του σώματος δεν μπορούν να λειτουργήσουν σωστά. Τα συμπτώματα είναι κόπωση, δυσκοιλιότητα, κυκλοφορικά προβλήματα, μυϊκές κράμπες και θερμοπληξία, διαταραχή συγκέντρωσης και μνήμης.

Γιατί το καλοκαίρι είναι απαραίτητη η ενυδάτωση; Το καλοκαίρι, είναι αυξημένες οι απώλειες υγρών εξαιτίας της εφίδρωσης. Συγκεκριμένα, μια απώλεια υγρών ίση με 2% του σωματικού μας βάρους αρκεί για να αρχίσουν να μειώνονται η απόδοση και η αντοχή μας.

### Η ενυδάτωση επιτυγχάνεται μόνο με την κατανάλωση νερού;

Εκτός της κατανάλωσης νερού, μπορούμε να ενυδατωθούμε και με τρόφιμα που έχουν υψηλή περι-



Από τη

**Γεωργία Καπώλη**

Κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, επιστημονική διευθύντρια ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Νεμέα Κορινθίας

κτικότητα σε νερό (π.χ. καρπούζι, πεπόνι, καρότα, μαρούλι, ντομάτα, μπρόκολο, μήλα, πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, γιαούρτι, γάλα, χυμούς). Επιπλέον, το νερό δεν αποτελεί το μόνο υγρό για την ενυδάτωση του οργανισμού. Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ, τα ροφήματα με καφεΐνη συμβάλλουν στην κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε υγρά, όπως και τα μη καφεϊνούχα ροφήματα. Μια εναλλακτική πρόταση του νερού αποτελούν τα παγωμένα ροφήματα (π.χ. τσάι), τα οποία, τους καλοκαιρινούς μήνες, είναι ένας απολαυστικός και γευστικός τρόπος για να ενυδατωθούμε χωρίς να επιβαρυνόμαστε με θερμίδες και ζάχαρη. Συγκεκριμένα, η καθημερινή κατανάλωση 3-4 ποτηριών τσαγιού καλύπτει το ένα τρίτο των αναγκών του οργανισμού μας σε υγρά.





## Τα φρούτα και οι χυμοί που δροσίζουν στον καύσωνα

Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) επισημαίνει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι καλύπτουν περίπου το 20%-30% των ημερήσιων αναγκών τους σε νερό από τα στερεά τρόφιμα –ιδιαίτερα από τα φρούτα και τα λαχανικά, τις σούπες και το γιαούρτι-, ενώ το υπόλοιπο 70%-80% το προσλαμβάνουν όχι μόνο από το πόσιμο νερό, αλλά και από διάφορα μη αλκοολούχα ροφήματα. Παρ' όλο, λοιπόν, που το νερό αποτελεί την πρωταρχική πηγή ενυδάτωσής μας, υπάρχουν και εναλλακτικές επιλογές, ιδιαίτερα το καλοκαίρι:

### Καλοκαιρινά φρούτα και λαχανικά:

Τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό. Σκεφτείτε ότι το καρπούζι και η ντομάτα, για παράδειγμα, περιέχουν 92% και 93% νερό, αντίστοιχα. Αποτελούν, λοιπόν, μια εξαιρετική επιλογή ενυδάτωσης, και όχι μόνο, καθώς προσφέρουν στον οργανισμό μας πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και μάλιστα με λίγες θερμίδες (ανάλογα βέβαια με την ποσότητα).

**Μη αλκοολούχα ροφήματα:** Όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα, όπως το τσάι, ο καφές, το γάλα, οι χυμοί και τα αναψυκτικά, περιέχουν από 85% έως και 99% νερό, γεγονός που τα καθιστά εναλλακτικές πηγές νερού. Αν, βέβαια, θέλουμε να προσέξουμε τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε, μπορούμε να επιλέξουμε τις light εκδοχές αυτών, όπως τσάι και αναψυκτικά τύπου light ή zero, καφέ ή αφεψήματα με ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά, όπως η ασπαρτάμη και το γλυκαντικό από το φυτό στέβια.

## Τρώμε νόστιμα, υγιεινά και αντιμετωπίζουμε τη ζέση

- **Πίνουμε** τουλάχιστον 8-12 ποτήρια υγρών (νερό, χυμούς, γάλα, πράσινο τσάι).
- **Καταναλώνουμε** τρόφιμα πλούσια σε νερό, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.
- **Αποφεύγουμε** τα βαριά μαγειρεμένα φαγητά (όσπρια, κοκκινιστά, τηγανητά, φαγητά με κρέμα γάλακτος).
- **Το μεσημέρι**, που οι θερμοκρασίες είναι υψηλές, μπορούμε να τρώμε κάτι ελαφρύ και το κυρίως γεύμα να το καταναλώνουμε το βράδυ.
- **Αποφεύγουμε** τα καρυκεύματα και τα μπαχαρικά.



### Κοκτέιλ με φρούτα:

«Ξεγελάμε» την παρέα μας, αλλά και εμάς τους ίδιους, και δημιουργούμε μόνοι μας δροσιστικά κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ. Επιλέγουμε κάποιο αναψυκτικό χαμηλών θερμίδων ή ανθρακούχο νερό και προσθέτουμε, προαιρετικά, χυμό της αρεσκείας μας, φρούτα και τριμμένο πάγο. ●

10 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023 - 31 ΙΟΥΛΙΟΥ 2023

ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ  
**Pharma PLUS**  
Κινητικότητα στην Υγεία

# Summer Fest

**-30%**  
**+ ΠΟΝΤΟΙ**  
στο 1<sup>ο</sup> προϊόν

**-50%**  
**+ ΠΟΝΤΟΙ**  
στο 2<sup>ο</sup> προϊόν\*\*

**+ ΔΩΡΟ**  
με εξαργύρωση 800 πόντων στην  
**PLUS CARD**

**A-DERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

**APIVITA**  


EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**DUCRAY**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

**CAUDALÍE**  
PARIS

**Inalia**  
Nature's Innovation

**FREZYDERM**

**LA ROCHE POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**LIERAC**  
Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

**naturactive**  
LABORATOIRES PIERRE FABRE

**Power HEALTH**

**Natures Plus**

**VICHY**  
LABORATOIRES

ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ  
**Pharma PLUS**  
Κινητικότητα στην Υγεία

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



\*Εξαιρούνται τα φάρμακα και τα βρεφικά γάλατα



# Προστατευμένοι και όμορφοι κάθε εποχή!



Εξαργυρώστε **800 πόντους** από την **+PLUS CARD** σας και αποκτήστε **ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ** μια μοντέρνα και αέρινη **πετσέτα θαλάσσης** από 100% βαμβάκι που θα σας συντροφεύσει σε κάθε καλοκαιρινή σας απόδραση! Αναζητήστε τη σε δύο άκρως καλοκαιρινά χρώματα!\*\*\*





# Προϊόντα αντηλιακής προστασίας και ενυδάτωσης μετά την έκθεση στον ήλιο «πάνε πακέτο»



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

**Η** προστασία από την έκθεση στον ήλιο είναι αναγκαία όλο τον χρόνο. Είναι σημαντικό να εφαρμόζουμε το αντηλιακό μας προϊόν 20 με 30 λεπτά πριν βγούμε έξω, σε κάθε σημείο του σώματος που εκτίθεται στον ήλιο. Φυσικά, δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στις ευαίσθητες περιοχές, όπως αυτιά, μύτη, χείλη, πέλματα, παλάμες, το V του λαιμού, τους αγκώνες και το φαλακρό κεφάλι (sprays).

Δεν ξεχνάμε να ανανεώνουμε το αντηλιακό μας προϊόν κάθε δύο ώρες, όσο βρισκόμαστε εκτεθειμένοι στον ήλιο, ακόμη και στο τέλος της ημέρας. Ο ήλιος έχει σωρευτική δράση, η οποία, με τα χρόνια, μπορεί να οδηγήσει σε πιο σοβαρές ιατρικές καταστάσεις. Το γεγονός ότι δεν βλέπουμε τα αποτελέσματά του τη στιγμή της ηλιοθεραπείας δεν σημαίνει ότι δεν επιδρά στην επιδερμίδα μας.

## Οι καλύτερες συμβουλές

- 1 Φοράμε πάντα αντηλιακό προϊόν.
- 2 Το ανανεώνουμε κάθε δύο ώρες ή και πιο συχνά αν κολυμπάμε ή ιδρώνουμε πολύ.
- 3 Φοράμε καπέλο με φαρδύ γείσο, που σκιάζει το πρόσωπο, τον λαιμό, τα αυτιά και το πάνω μέρος του κεφαλιού μας.
- 4 Είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με την αντηλιακή προστασία των παιδιών. Πριν βγουν τα παιδιά σε εξωτερικούς χώρους, εφαρμόζουμε γενναιόδωρα αντηλιακό και βεβαιωνόμαστε ότι φορούν καπέλα και γυαλιά ηλίου.
- 5 Πριν επιλέξουμε το κατάλληλο για εμάς αντηλιακό προϊόν, οφείλουμε να έχουμε ως κριτήριο την ηλικία μας, τον τύπο της επιδερμίδας μας και την εποχή του χρόνου κατά την οποία θα το χρησιμοποιήσουμε.
- 6 Επίσης, μπορούμε να ζητήσουμε τη συμβουλή κάποιου δερματολόγου ή φαρμακοποιού. Για να αποφύγουμε 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. 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.

Φροντίζουμε την επιδερμίδα μας και προσέχουμε τον ήλιο με σύμμαχο προϊόντα αντηλιακής προστασίας και τα πασίγνωστα after sun.

## After sun και ενυδατωμένη επιδερμίδα

Αμέσως μετά την ηλιοθεραπεία, η επιδερμίδα μας σίγουρα χρειάζεται ενυδάτωση, ανακούφιση, θρέψη. Τα after sun προϊόντα –τα οποία μπορούμε να βρούμε σε ποικιλία στα φαρμακεία– περιέχουν συστατικά ικανά να ενυδατώσουν την επιδερμίδα, να επανορθώσουν τις φθορές και να προσφέρουν υψηλή προστασία κατά της πρόωρης γήρανσης.

Η φροντίδα της επιδερμίδας μετά την ηλιοθεραπεία παίζει εξίσου σημαντικό ρόλο με την προστασία της κάτω από τον ήλιο. Όταν το δέρμα εκτίθεται στην ηλιακή ακτινοβολία, αναμφίβολα, χάνει νερό και αφυδατώνεται. Αργά ή γρήγορα, εμφανίζεται έντονη ξηρότητα, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε ήπια απολέπιση της επιδερμίδας.

Μια after sun ενυδατική λοσιόν ή κάποιο γαλάκτωμα είναι απαραίτητα για όλους τους τύπους δέρματος. Ενδείκνυται για εφαρμογή στο δέρμα του σώματος, ιδανικά μετά το μπάνιο. Συνδυάζουμε την εφαρμογή τους με έναν after sun ορό ή κάποιο balm.

Σε κάποια από τα προϊόντα συναντάμε, σε πολύ μικρές ποσότητες, το κετοσάκχαρο, μια ουσία που επιτυγχάνει την ανάπτυξη της διυδροξυακετόνης, ενός οξειδωτικού στοιχείου που προκαλεί έκκριση της μελανίνης, ανανεώνοντας το μαύρισμα. •



# CAUDALÍE

PARIS

Προστατέψτε την επιδερμίδα σας.  
Προστατέψτε τον πλανήτη.

**NEO**

SPF50+  
Very High Protection  
Sun Water



Η Caudalie συλλέγει και ανακυκλώνει τόσα πλαστικά όσα χρησιμοποιεί.\*

\*Ετήσιες εκτιμήσεις του όγκου πωλήσεων.

Καλοκαίρι σημαίνει...

# ενυδάτωση

Η έκθεσή μας στην έντονη ηλιακή ακτινοβολία σε συνδυασμό με το θαλασσινό νερό ή το χλώριο της πισίνας αφαιρούν τη λάμψη από την επιδερμίδα μας. Το πρόσωπό μας αφυδατώνεται, θαμπώνει και γεμίζει ρυτίδες, ενώ οι ήδη υπάρχουσες γίνονται ακόμη πιο βαθιές. Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατεύσουμε το δέρμα μας και να το διατηρήσουμε νεανικό και λαμπερό;

## Η ενυδάτωση ξεκινάει από μέσα

Το γράφουμε πάντα, είναι προφανές, αλλά καλό είναι να το ξαναπούμε: Πρέπει να πίνουμε περισσότερο νερό το καλοκαίρι, καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες μπορούν εύκολα να μας οδηγήσουν σε έλλειψη υγρών. Η αφυδάτωση κάνει τότε την εμφάνισή της στο δέρμα μας και μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό, ακμή και ερυθρότητα. Είναι εξίσου σημαντικό όμως να δώσουμε προσοχή και στα προϊόντα που χρησιμοποιούμε:

## Χρησιμοποιούμε προϊόντα με υαλουρονικό οξύ

Το πόσιμο νερό είναι υπέροχο. Αλλά πώς θα βεβαιωθούμε ότι το νερό παραμένει και χρησιμοποιείται από το δέρμα μας; Με υαλουρονικό οξύ. Πρόκειται για ένα απίστευτα ενυδατικό συστατικό, εξασφαλίζει υγρασία όλη την ημέρα και διατηρεί το δέρμα μας

ελαστικό. Παγιδεύει μόρια νερού κάτω από την επιδερμίδα, στα κύτταρα, και διατηρεί το δέρμα μας ενυδατωμένο.

## Επιλέγουμε απαλά, ενυδατικά προϊόντα καθαρισμού σώματος

Τα παραδοσιακά σαπούνια τείνουν να ξηραίνουν πολύ το δέρμα και μπορούν να αφήσουν πίσω τους κολλώδη υπολείμματα. Γενικά, τα προϊόντα καθαρισμού σώματος που αφρίζουν ή αφρίζουν υπερβολικά τείνουν να στεγνώνουν περισσότερο, λόγω των επιφανειοδραστικών συστατικών που χρησιμοποιούνται. Προτιμούμε αντ' αυτού προϊόντα με ήπια συστατικά, όπως γλυκερίνη, αλόη βέρα, εκχυλίσματα βοτάνων και θρεπτικά έλαια, που βοηθούν στην ενυδάτωση του δέρματος ενώ απομακρύνουν τους ρύπους και τα υπολείμματα.

## Επιλέγουμε μια ενυδατική κρέμα σώματος με βάση το λάδι

Αναζητούμε κρέμα που περιέχει ενυδατικά συστατικά και υαλουρονικό οξύ, το οποίο μπορεί να κρατήσει έως και 1.000 φορές το βάρος του σε νερό. Ως εκ τούτου, έχει την ικανότητα να δημιουργεί ένα ευεργετικό σύστημα αποθήκευσης υγρασίας για το δέρμα.

## Εφαρμόζουμε λάδι ή ενυδατική κρέμα αμέσως μετά το μπάνιο

Μετά το μπάνιο, το ντους ή την απολέπιση, οι πόροι είναι ανοικτοί, επομένως σε βέλτιστη κατάσταση για να απορροφήσουν και να σφραγίσουν το επιφανειακό στρώμα υγρασίας. Λίγο μετά το μπάνιο και ενώ το δέρμα είναι ακόμα υγρό, εφαρμόζουμε μια γενναϊόδωρη ποσότητα λαδιού ή ενυδατικής κρέμας.

► Η απολέπιση, σε αντίθεση με ό,τι ενδεχομένως λέγεται, είναι απαραίτητη και το καλοκαίρι. Έτσι βοηθάμε τα προϊόντα να εισχωρήσουν και να έχουν καλύτερα αποτελέσματα.

► SPF: Το έχουμε ακούσει και το έχουμε διαβάσει άπειρες φορές, θα το γράψουμε μία ακόμη, γιατί δεν είναι μόνο θέμα ομορφιάς του δέρματος, αφορά και την υγεία μας. Ποτέ, μα ποτέ, δεν ξεχνάμε το αντηλιακό. Βάζουμε στο πρόσωπο και το σώμα μας και ανανεώνουμε κάθε 2-3 ώρες.

► Είναι ακόμα πιο σημαντικό να συνεχίσουμε να χρησιμοποιούμε ορό ενυδάτωσης. Ας μην ξεχνάμε, μια πολύ καλά ενυδατωμένη επιδερμίδα μπορεί να αμυνθεί αποτελεσματικά ενάντια στη φθορά του χρόνου, αλλά και των εξωτερικών παραγόντων που οδηγούν στη γήρανση.

## Hydragenist: Σύμμαχος στη «μάχη» της ενυδάτωσης

Με 96% συστατικά φυσικής προέλευσης, το serum ενυδάτωσης Hydragenist της Lierac είναι μια πραγματική πηγή ενυδάτωσης για την επιδερμίδα. Η γεμάτη νερό υφή του αναζωογονεί και δροσίζει άμεσα και αφήνει συνεχώς ενυδατωμένη την επιδερμίδα, ελαστική και λαμπερή. Να σημειωθεί ότι τα αποτελέσματα των ερευνών των εργαστηρίων Lierac για τους μηχανισμούς ενυδάτωσης της επιδερμίδας δημιούργησαν τη νέα σειρά Hydragenist, που είναι εμπλουτισμένη με τεχνολογία διπλής δράσης:

► Μακροχρόνια δράση ενυδάτωσης χάρη σε ένα μοναδικό ενυδατικό ένζυμο που ενισχύει μακροπρόθεσμα τους φυσικούς μηχανισμούς ενυδάτωσης της επιδερμίδας.

► Άμεση δράση ενυδάτωσης χάρη στο υαλουρονικό οξύ υψηλού μοριακού βάρους, που προσφέρει λάμψη σε όλους τους τύπους επιδερμίδας, ακόμα και στις πιο διψασμένες. •



### ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΕΠΙΚΑΛΙΑ



### ΕΛΑΦΡΟΠΕΤΡΑ ΔΙΠΛΗΣ ΟΥΣΗΣ



### ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ: ΠΑΤΟΙ, ΠΟΥΔΡΑ, SPRAY



# Ψηφιακό detox

**Αυτό το καλοκαίρι, παίρνουμε την απόφαση να αφήσουμε στην άκρη κινητά τηλέφωνα και tablet**



Από τη  
**Γιαννούλα Φραγκουλίδου**  
Κοινωνική λειτουργό,  
δραματοθεραπεύτρια

3,04 ώρες την ημέρα περνάμε μπροστά στην οθόνη του κινητού



**Τ**α τελευταία χρόνια, οι ψηφιακές συσκευές έχουν εισβάλει για τα καλά στη ζωή μας. Ιδιαίτερα μετά την πανδημία του Covid-19, υπήρξε έντονη αύξηση στη χρήση οθονών και ταυτόχρονα ήρθε και η απενοχοποίησή τους, αφού μέσα από τους υπολογιστές μπορούσαμε να δουλεύουμε, να σπουδάζουμε αλλά και να επικοινωνούμε με γνωστούς και φίλους. Σε μια πρωτόγνωρη συνθήκη, οι ψηφιακές οθόνες έμοιαζαν η μοναδική διέξοδος. Άλλωστε, σήμερα, πλέον, η χρήση ψηφιακών συσκευών μάς βοηθά και στην εξοικονόμηση χρόνου, αφού μπορούμε να πραγματοποιούμε συναλλαγές που πριν απαιτούσαν μεγάλη αναμονή σε ουρές. Αν υπάρχει, λοιπόν, κάποιο πρόβλημα, αυτό δεν είναι οι ίδιες οι ψηφιακές συσκευές, αλλά ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με αυτές και ο χρόνος που ξοδεύουμε μαζί τους. Πόσα βράδια έχουμε περάσει χαλαρώνοντας στα

μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρακολουθώντας τις ζωές ξένων ή γνωστών, ενώ με τον άνθρωπο που βρίσκεται στον καναπέ απέναντί μας δεν έχουμε ανταλλάξει ούτε κουβέντα; Πόσες φορές, ενώ έχουμε μια συζήτηση, χτυπάει το κινητό μας και διακόπτουμε για να απαντήσουμε σε ένα e-mail ή μήνυμα ή απλά για να διαβάσουμε την έκτακτη είδηση που ήρθε εκείνη τη στιγμή; Ή, σε μια βόλτα, το κινητό μας είναι κολλημένο στο χέρι μας προσπαθώντας να απαθανάτισουμε την τέλεια στιγμή που θα αναρτήσουμε σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης;

Πιθανόν, οι περισσότεροι από εμάς έχουμε κάνει αρκετές φορές όλα τα παραπάνω, τα οποία τελικά μας κρατούν μακριά από την επαφή με τον εαυτό μας αλλά και από τους ανθρώπους που συναναστρεφόμαστε.

Με αφορμή, λοιπόν, τις καλοκαιρινές διακοπές, θα μπορούσαμε να κάνουμε ένα «ψηφιακό detox». Οι διακοπές είναι μια καλή ευκαιρία για να διακόψουμε από κάποια πράγματα που κάνουμε στην καθημερινότητά μας. Ετυμολογικά, η λέξη «διακοπές» προέρχεται από το ρήμα διακόπτω, δηλαδή κάνω μια παύση, σταματώ ό,τι έκανα πριν και κάνω κάτι καινούργιο και διαφορετικό.



## Τι εννοούμε όμως λέγοντας «ψηφιακό detox»;

Αρχικά, ο σκοπός δεν είναι να πετάξουμε τις ψηφιακές συσκευές μας ή να τις κλειδώσουμε στο ντουλάπι, αλλά να δώσουμε μια ευκαιρία στον εαυτό μας, στη σχέση μας και στους οικείους μας να επικοινωνήσουμε χωρίς ενδιάμεσους –στην προκειμένη περίπτωση, τα κινητά τηλέφωνα και τα tablet.

### Τι μπορούμε να κάνουμε;

**1** Να οργανώσουμε έναν περίπατο μόνοι ή με παρέα, αφήνοντας το κινητό μας τηλέφωνο στο σπίτι, για αρχή. Ο περίπατος μπορεί να είναι μικρής διάρκειας (π.χ. μισής ώρας) και σταδιακά αυτός ο χρόνος μπορεί να αυξηθεί.

**2** Να κανονίσουμε ένα δείπνο με τον σύντροφό μας και να συμφωνήσουμε ότι δεν θα πάρουμε μαζί μας τα κινητά μας ή αν τα πάρουμε, θα μείνουν αθόρυβα στις τσάντες μας για μία ή δύο ώρες, όσο έχουμε από κοινού συμφωνήσει.

**3** Στην παραλία, αντί να είμαστε στην ξαπλώστρα με το τηλέφωνο στο χέρι, μπορούμε να διαβάσουμε ένα βιβλίο, να λύσουμε σταυρόλεξο ή να συζητήσουμε από κοντά με κάποιον φίλο.

**4** Το βράδυ που θα ξαπλώσουμε στο κρεβάτι, να αφήσουμε το κινητό μας έξω από το δωμάτιό μας, να αγκαλιάσουμε τον/τη σύντροφό μας και να μιλήσουμε μαζί του/της. Έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση κινητού στο κρεβάτι μειώνει την ερωτική διάθεση και επαφή στο ζευγάρι. Επομένως, αν νιώθουμε ότι η ερωτική μας ζωή έχει μειωθεί, θα ήταν καλό να απομακρύνουμε τα κινητά μας. Αν είμαστε μόνοι μας, μπορούμε να διαβάσουμε

ένα βιβλίο ή να αναλογιστούμε τι κάναμε την ημέρα που πέρασε, να σκεφτούμε τις στιγμές χαράς που είχαμε, τι μας δυσκόλεψε και πώς το αντιμετωπίσαμε, αντί να βλέπουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τις επιτυχίες και τις αποτυχίες των άλλων.

**5** Να απολαύσουμε ένα ωραίο φαγητό, ποτό, τοπίο χωρίς να βγάλουμε την τέλεια φωτογραφία που θα ανεβεί ως story στο Facebook/Instagram και να περιμένουμε με αγωνία τα likes και τα σχόλια. Να συνδεθούμε με την ομορφιά της στιγμής, με αυτό που γευόμαστε και αυτό που βλέπουμε, επιτρέποντας στις αισθήσεις μας να ενεργοποιηθούν.

Διάβασε  
ένα βιβλίο!

Μιλώντας για «ψηφιακή αποτοξίνωση», φαίνεται ξεκάθαρα ότι τον σημαντικότερο ρόλο παίζει η ατομική μας ευθύνη σε ό,τι κάνουμε, κατά πόσον ορίζουμε τις πράξεις μας και αν μπορούμε να αντιληφθούμε ότι η αυξημένη χρήση των ψηφιακών συσκευών μάς στερεί τη χαρά να ζούμε την αληθινή ζωή, τη ζωή μας.

Ας βάλουμε, αυτό το καλοκαίρι, εμείς τα «χρώματα» που μας αρέσουν και όπως λέει ο Ν. Καζαντζάκης: «Έχεις τα πινέλα, έχεις τα χρώματα, ζωγράφισε τον παράδεισο και μπες μέσα». •

# Στον κόσμο της στυτικής δυσλειτουργίας

Ένα πρόβλημα που για πολλούς άντρες αποτελεί ταμπού, συνδέεται με τον ήλιο, το καλοκαίρι και τη βιταμίνη D.



Από τον  
**Δρα Θάνο Ασκήτη**  
Ψυχίατρο, Σεξολόγο, Καθηγητή  
Ψυχιατρικής ΕΥC

**Ω**ς στυτική δυσλειτουργία ορίζεται η επίμονη αδυναμία επίτευξης ή/και διατήρησης στύσης επαρκούς για να πραγματοποιηθεί κολπική διείσδυση, με σκοπό μια ολοκληρωμένη και ικανοποιητική σεξουαλική επαφή. Πρόκειται για ένα αρκετά συχνό πρόβλημα, αφού ο ένας στους δύο, στο πέρασμα της μέσης ηλικίας, θα εμφανίσει μικρού ή μεγάλου βαθμού στυτική δυσλειτουργία, με επιδεινούμενη πορεία και μεγαλύτερη ανικανότητα τόσο στη σκληρότητα όσο και στη διάρκεια της στύσης. Τα αίτια μπορούν να ταξινομηθούν σε οργανικά, ψυχογενή και μικτά.

Τα οργανικά αίτια διακρίνονται σε:

- ▶ **Αγγειακά** (ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, υπερλιπιδαιμία και καρδιαγγειακή νόσο)
- ▶ **Νευρογενή** (ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας, νόσο του Parkinson, εγκεφαλικό επεισόδιο, χειρουργική της

πιέλου, όπως ριζική προστατεκτομή, ριζική κυστεκτομή)

▶ **Ορμονικά** (ασθενείς με υπογοναδισμό, υπό/υπερθυρεοειδισμό)

▶ **Ανατομικά** (συγγενείς και επίκτητες γωνιώσεις του πέους, όπως νόσος Peyronie, που χαλούν τη μορφολογία, το σχήμα και το μέγεθος του πέους, κάνοντάς το πιο «κοντό» και περισσότερο επώδυνο όταν είναι σε στύση)

▶ **Οφειλόμενα σε φάρμακα και ουσίες** (αντιυπερτασικά, αντικαταθλιπτικά, άτυπα αντιψυχωτικά, υπναγωγά, νευροληπτικά, αντιανδρογόνα, καπνός, αλκοόλ, ναρκωτικές ουσίες)

Τα ψυχογενή αίτια, τα οποία αφορούν σε μεγαλύτερο βαθμό τις μικρότερες ηλικίες, φαίνεται να είναι ποικίλα και

πολυπαραγοντικά. Πιο συγκεκριμένα, σχετίζονται με εγγραφές από το οικογενειακό περιβάλλον του άνδρα, τον ηθικό του κώδικα, το πολιτισμικό του υπόβαθρο, που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνεί και εκφράζεται συναισθηματικά και σεξουαλικά. Τα κοινωνικά πρότυπα και τα βιώματα που έχει ο άνδρας σε σχέση με τον εαυτό του και τον σεξουαλικό του ρόλο επηρεάζουν τη σεξουαλική ζωή του. Αφορούν, δηλαδή, τον τρόπο με τον οποίο ο ίδιος αντιλαμβάνεται τη σχέση ή τον εαυτό του όταν αναζητά και επιλέγει σύντροφο, διεκδικώντας την ικανοποίηση και αναγνωρίζοντας την ανδρική του υπόσταση και την ανάγκη του για συντροφικότητα.



## Πώς αντιμετωπίζεται θεραπευτικά

Η στυτική δυσλειτουργία μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά όταν γίνει σωστή και ολοκληρωμένη εκτίμηση της αιτιολογίας της. Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις έχουν τρεις άξονες:

### 1

**Ψυχολογικές θεραπείες:** Περιλαμβάνουν τόσο την ατομική ενίσχυση του σεξουαλικού ρόλου του άνδρα όσο και την ενδυνάμωση του ζεύγους που ζητά λύση στο πρόβλημα από κοινού. Το ζευγάρι μπορεί να εφαρμόσει κάποιες ασκήσεις (sex therapy) μέσω των οποίων οι σύντροφοι μαθαίνουν να εστιάζουν στις αισθήσεις τους και στα ερωτικά και σεξουαλικά ερεθίσματα, να μοιράζονται σκέψεις και επιθυμίες σχετικά με τη σεξουαλική αλληλεπίδραση, να συνδέονται συναισθηματικά και σεξουαλικά, ενισχύοντας το νόημα της σχέσης. Οι ψυχολογικές θεραπείες μπορούν να έχουν πολύ υψηλά ποσοστά αποκατάστασης του προβλήματος όταν υπάρχει κίνητρο, πίστη και δέσμευση στη θεραπευτική διαδικασία.

### 2

**Φαρμακευτικές θεραπείες:** Η φαρμακευτική αγωγή με τη λήψη αναστολέων της φωσφοδιεστεράσης τύπου 5 (PDE5 inhibitors) και η εφαρμογή ενδοπείκων ενέσεων απευθύνεται σε άνδρες που αντιμετωπίζουν πρόβλημα στυτικής δυσλειτουργίας λόγω οργανικών παραγόντων, όπως υπέρταση, χοληστερίνη κ.ά.

### 3

**Ιατρικές τεχνικές επεμβάσεις:** Οι ιατρικές επεμβάσεις συνίστανται σε προβλήματα στυτικής δυσλειτουργίας που οφείλονται σε οργανικούς παράγοντες όταν άλλοι λιγότερο επεμβατικοί τρόποι αντιμετώπισης δεν έχουν φέρει επιθυμητά αποτελέσματα. Στις ιατρικές επεμβάσεις συμπεριλαμβάνονται οι ενδοπείκεις προθέσεις, που

πραγματοποιούνται με χειρουργική τοποθέτηση, και η χορήγηση αυτόλογου πλάσματος αίματος εμπλουτισμένου με αιμοπετάλια (Platelet Rich Plasma-PRP).

## Ποιος είναι ο ρόλος του ήλιου

Ο ήλιος αποτελεί την κύρια πηγή της βιταμίνης D, η οποία είναι πολύτιμη για τον ανθρώπινο οργανισμό και παράγεται όταν οι ηλιακές ακτίνες ακουμπήσουν το δέρμα μας. Οι σύγχρονες επιστημονικές έρευνες που μελετούν το ανθρώπινο βιολογικό μας ρολόι παρουσιάζουν τις ευεργετικές ιδιότητες του ήλιου, μαζί με τον ύπνο και την τροφή, τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία (κιρκάδιοι ρυθμοί και ψυχοσωματική λειτουργία), αλλά και στη σεξουαλική λειτουργία. Γι' αυτό και η έλλειψη βιταμίνης D φαίνεται να εμπλέκεται σε σεξουαλικής φύσεως δυσλειτουργίες, επηρεάζοντας τόσο τη σεξουαλική επιθυμία όσο και τη στύση του άνδρα.

Πιο συγκεκριμένα, σε μια μελέτη από το American Heart Association, με δείγμα 3.486 άνδρες, ηλικίας άνω των 20 ετών, βρέθηκε πως τα άτομα που είχαν πρόβλημα με τη στύση τους εξαιτίας οργανικών παθήσεων (καρδιαγγειακά προβλήματα) είχαν χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης D. Επίσης, όσο πιο χαμηλά ήταν τα επίπεδα της βιταμίνης D τόσο πιο σοβαρό ήταν το στυτικό πρόβλημα.

Τα ευρήματα αυτά είχε υποστηρίξει αναλυτικότερα και μια έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Sexual Medicine, παρουσιάζοντας πως η στυτική δυσλειτουργία συνδέεται με την έλλειψη της συγκεκριμένης βιταμίνης μέσω του ενδοθηλιακού μηχανισμού. Οι επιστήμονες βρήκαν μια ισχυρή συσχέτιση μεταξύ έλλειψης βιταμίνης D και αγγειακής αιτιολογίας στυτικής δυσλειτουργίας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης D διαταράσσουν



τις οδούς του νιτρικού οξειδίου του αζώτου (NO), που είναι υπεύθυνο για τη διατήρηση της υγιούς αγγειακής λειτουργίας. Επιπλέον, επηρεάζουν γονίδια που εμπλέκονται στο ενδοθηλιακό σύστημα μέσω εμφάνισης δυσλειτουργιών στους ενδοθηλιακούς υποδοχείς που ενισχύουν την απελευθέρωση του NO.

Πώς συνδέεται όμως αυτός ο μηχανισμός δράσης με δυσλειτουργίες στη στύση του άνδρα; Η παραγωγή του NO εμπλέκεται στον μηχανισμό για τη χαλάρωση των σπραγγιδών σωμάτων του πέους, ώστε να υπάρξει εισροή αίματος και να επιτευχθεί η στύση. Επομένως, η έλλειψη της βιταμίνης D επιδρά στους μηχανισμούς που εμπλέκονται στη φάση διέγερσης στον άνδρα.

Η έρευνα αυτή σημειώνει επίσης πως τα μειωμένα επίπεδα βιταμίνης D αποτελούν προγνωστικό παράγοντα για εμφάνιση καρδιαγγειακών προβλημάτων και μελλοντικών σεξουαλικών δυσλειτουργιών. •



Από τη  
**Γωώ Βαφείδου**  
Δασκάλα γιόγκα &  
ενεργειακή θεραπεύτρια

# Τα οφέλη της γιόγκα στην ύπαιθρο

Η επαφή μας με τη φύση μπορεί να ενισχύσει την πρακτική μας άσκηση με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο από ό,τι ένα στερούντιο γιόγκα, γιατί η φύση μάς συνδέει με τις ρίζες μας. Το γρασίδι, η θάλασσα, τα δέντρα είναι μέρος του αρχέγονου κόσμου μας. Εκεί νιώθουμε περισσότερο τον οίκο μας, το σπίτι μας. Αναμφισβήτητα, μια έντονη πεζοπορία έχει τα δικά της οφέλη, η εξάσκηση της γιόγκα όμως στη φύση μπορεί να μεταμορφώσει μια στάσιμη ρουτίνα σε μια αυξημένη εμπειρία.

Η πρακτική της γιόγκα σε ένα νέο περιβάλλον μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθησή μας. Όταν βγούμε για πρώτη φορά έξω για να κάνουμε την πρακτική μας, είναι πολύ φυσικό να νιώσουμε ανασφάλεια, διότι έχουμε συνηθίσει να εξασκούμαστε σε ένα καθορισμένο περιβάλλον. Η εξοικείωση φέρνει



ασφάλεια, βγαίνοντας όμως έξω από τη ζώνη της άνεσής μας, ανοίγεται μια νέα πύλη σε μια εντελώς νέα ερμηνεία της πρακτικής μας στη γιόγκα.

Ας φανταστούμε τον Χαιρετισμό του Ήλιου κάτω από τις πραγματικές ακτίνες του ήλιου ή τη ζωντάνια της στάσης του Δέντρου, όταν εστιάζεται σε ένα πραγματικό δέντρο, αντί για ένα σημείο στον τοίχο. Το σώμα μας είναι ένα ερευνητικό πεδίο και μαθαίνουμε πώς να το χρησιμοποιούμε.

Περνώντας χρόνο στη φύση, μπορούμε να αναπληρώσουμε την εξαντλημένη μας ενέργεια. Το νευρικό μας σύστημα εξελίχθηκε με τέτοιον τρόπο ώστε σε στιγμές άγχους να προκαλούνται εκρήξεις ενέργειας. Είναι μια τακτική που χρησιμοποιήθηκε όταν ήμασταν μέρος της κοινότητας κυνηγών-συλλεκτών. Σύμφωνα με μελέτες, το σφρίγος και η ζωτικότητα αυξάνονται όταν οι άνθρωποι περνούν χρόνο στη φύση.

Το φυσικό τοπίο μπορεί επίσης να αυξήσει την ευαισθητοποίηση. Όταν φεύγουμε από τους τέσσερις τοίχους ενός στούντιο, όλες οι αισθήσεις μας ξυπνούν –η όσφρηση, η όραση και η αφή ειδικότερα–, ενεργοποιούν μέρη του εγκεφάλου και μας κάνουν ουσιαστικά παρόντες. Ο φρέσκος αέρας αυξάνει την επίγνωση της αναπνοής. Το άγγιγμα του γρασιδιού ή μιας αμμώδους παραλίας προσφέρει τόνωση στον οργανισμό μας.

Η ύπαιθρος μπορεί, λοιπόν, να ενισχύσει ακόμη περισσότερο τα οφέλη του διαλογισμού. Οι επιστήμονες έχουν ήδη αποδείξει ότι όσοι διαλογίζονται σε τακτική βάση έχουν μικρότερη αμυγδαλή (το τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τη διαχείριση της απόκρισης μάχης-φυγής). Επίσης, μελέτες αποδεικνύουν ότι οι άνθρωποι που βρίσκονται πιο συχνά στη φύση από ό,τι στο αστικό περιβάλλον έχουν χαμηλότερη συγκέντρωση της κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες. Ήρθε, λοιπόν, η ώρα να βγούμε έξω!

**Bonus:** Η βάδιση σε μια ελαφρώς ανώμαλη επιφάνεια μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση του πυρήνα μας.

*Μία από τις ποικιλίες ομορφιάς της γιόγκα είναι ότι μπορεί να γίνει κυριολεκτικά οπουδήποτε.*

### **Tip!**

#### **Τεχνική αναπνοής: Σπάδι (δροσοιστική)**

Η εισπνοή γίνεται από το στόμα, έχοντας γυρίσει τις άκρες της γλώσσας προς τα πάνω, αφήνοντας μια μικρή τρύπα στο κέντρο, ανάμεσα στη γλώσσα και στο πάνω χείλος, σαν σωλήνα. Τα χείλη στρογγυλεύουν σαν να θέλουμε να σφυρίξουμε. Όταν τελειώσει η εισπνοή, κλείνουμε το στόμα και χαλαρώνουμε τη γλώσσα. Εκπνέουμε από τη μύτη. Είναι σημαντικό η γλώσσα να είναι καλά βρεγμένη με σάλιο πριν την επόμενη εισπνοή. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση. Η αποτελεσματικότητα της τεχνικής έγκειται στον συνδυασμό αέρα και νερού, που δρα σαν κλιματιστικό. Οπότε, πιπιλάμε λίγο τη γλώσσα μέσα στο κλειστό στόμα, πριν την επόμενη εισπνοή.

**Οφέλη:** Δροσίζει το σώμα, μειώνοντας τη θερμοκρασία και είναι κατάλληλη για πολύ ζεστές μέρες. Ηρεμεί το νευρικό σύστημα και τον νου. Μειώνει τον εκνευρισμό και τον θυμό.

### **Tip!**

#### **Θεραπευτική για τραύδισμα, ψεύδισμα και για ευέξαπτους χαρακτήρες**

Με τις αναπνοές που χρησιμοποιούμε στη γιόγκα πετυχαίνουμε την εξέλιξη του νου προς τη σωστή κατεύθυνση. Δεν είναι απλά ασκήσεις αναπνοής. Στην ουσία, οδηγούν σε όλο και μεγαλύτερα διαστήματα άπνοιας, που σταματούν και τις σκέψεις του νου, ώστε να δημιουργηθεί εσωτερική σιωπή, οπότε ο νους γίνεται διαυγής και ικανός να γνωρίσει την Πραγματικότητα. •



## «Η συμμετοχή στο Δίκτυο της Pharma PLUS βοηθά στην εξοικονόμηση χρόνου και χρημάτων»



### Σταμέλος Πολυτάρχου

Φαρμακοποιός, μέλος του Δικτύου Pharma PLUS

*Η συνεργασία του με το Δίκτυο της Pharma PLUS μετρά, πλέον, πολλά χρόνια, έχοντας μετατραπεί σε μια επαγγελματική σχέση κοινής φιλοσοφίας. Ο Σταμέλος Πολυτάρχου μιλά για όλα με κάθε λεπτομέρεια και σαφήνεια.*

**Π**οια είναι τα οφέλη που έχετε διαπιστώσει από τη συνεργασία με τη Pharma PLUS;

Η συνεργασία μας με τη Pharma PLUS ξεκινάει με την ίδια τη δημιουργία της, καθώς τότε ήμασταν το τρίτο φαρμακείο μέλος της. Τα οφέλη πολλά: η κάρτα πελάτη, η κοινή πολιτική, το ηλεκτρονικό πρόγραμμα του φαρμακείου, τα φυλλάδια των προσφορών και οι κεντρικές συμφωνίες με τις εταιρείες είναι κάποια μόνο από τα οφέλη του δικτύου. «Η ισχύς εν τη ενώσει» θα μπορούσαμε να πούμε. Εν κατακλείδι, η συμμετοχή στο δίκτυο της Pharma PLUS ήταν μια επιλογή η οποία βοηθά στην εξοικονόμηση χρόνου και χρημάτων.

**Ποια είναι τα vibes που παίρνετε από τους πελάτες σας; Τι τους φαίνεται πιο δελεαστικό;**

Το κοινό του φαρμακείου είναι σαν κάθε άλλο κοινό. Όπως όλοι μας αναζητάμε την καλύτερη ποιότητα,



πολλές φορές σε συνδυασμό με την καλύτερη τιμή, έτσι λειτουργεί και στον χώρο του φαρμακείου, με μια ιδιομορφία όμως. Το φαρμακείο αποτελεί χώρο υγείας και πολλές φορές και εξατομικευμένων συνταγών και προτάσεων. Οπότε τι είναι αυτό που πρέπει να παρέχουμε στο κοινό του φαρμακείου; Επιστημονικότητα, ασφάλεια και εμπιστοσύνη, φροντίδα της υγείας και της ομορφιάς και όλα αυτά στην καλύτερη δυνατή τιμή, χωρίς όμως να θυσιάζουμε την ποιότητα των παρεχόμενων προϊόντων και υπηρεσιών. Σε πολλά από αυτά μας βοηθά και η Pharma PLUS, ειδικά με την κάρτα πελάτη.

### **Ποιες είναι οι προσδοκίες από αυτήν τη συνεργασία;**

Η προσδοκία μας, μετά από την πολυετή συνεργασία μας με τη Pharma PLUS, είναι το φαρμακείο μας να συνεχίσει να αποτελεί σημείο αναφοράς για την επιστημονικότητα, την παροχή συμβουλών και την άριστη και φιλική σχέση του προσωπικού με τους πελάτες/ασθενείς. Να γίνει ένα σημείο φροντίδας άρρηκτα συνδεδεμένο με τις έννοιες της πρόληψης και της πρωτοβάθμιας θεραπείας, της υγείας και ομορφιάς σε ευρύτερη έννοια.

### **Έχοντας σχέση με τους πελάτες, ποια είναι τα μεγαλύτερά τους άγχη για τα ιατρικά θέματα; Σκέφτονται ακόμη την πανδημία, αγχώνονται για την έλλειψη φαρμάκων;**

Μετά από τρία χρόνια ζωής με την πανδημία, για κάποιους συνανθρώπους μας έχει σίγουρα γίνει μέρος της καθημερινότητάς τους. Σίγουρα όλοι τη βιώνουν με διαφορετικό τρόπο, κάποιοι με φόβο, κάποιοι με αδιαφορία και κάποιοι απλά έχουν μάθει να ζουν με αυτόν. Εξάλλου, μπροστά σε άλλα ιατρικά θέματα, ο COVID-19 είναι, πλέον, κάτι πολύ απλό. Πάρα πολλοί ασθενείς δεν μπορούν να προμηθευτούν τα φάρμακά τους, λόγω των ελλείψεων που υπάρχουν. Πολλοί είναι αυτοί που λένε: «Ωραία, ας πάρει, λοιπόν, γενόσημο». Τι γίνεται όμως σε περίπτωση που δεν

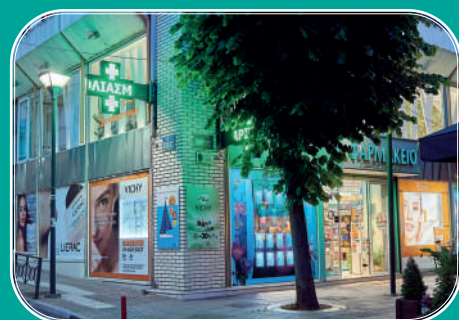
υπάρχει γενόσημο; Τι γίνεται σε περίπτωση που και το γενόσημο είναι σε έλλειψη;

Περάσαμε μια περίοδο με πολλές λοιμώξεις, όπως ήταν αναμενόμενο εξάλλου, μετά από δύο χρόνια που ζούσαμε με την «προστασία» της μάσκας, και δεν υπήρχαν αντιβιοτικές για τους ασθενείς. Περάσαμε περιόδους που ακόμα και τα παυσίπονα ήταν σε έλλειψη.

Τα πράγματα είναι ακόμα πιο δύσκολα όταν μιλάμε για ειδικές αγωγές ασθενών ή για παιδιατρικά φάρμακα. Όταν ο διαβητικός δεν μπορεί να βρει την ινσουλίνη του, όταν ο γονέας ενός παιδιού με επιληψία δεν μπορεί να βρει τα απαραίτητα φάρμακα για την αποφυγή των κρίσεων του παιδιού του, και η λίστα αυτή, δυστυχώς, φαίνεται να μην έχει τέλος. Χρειάζεται στενή συνεργασία και επικοινωνία ανάμεσα στον ασθενή, τον γιατρό του και τον φαρμακοποιό του, ώστε να βρεθεί εξατομικευμένη λύση για τον καθένα. Ευτυχώς, όμως, μέσα από την πολυετή πείρα και μετά από σωστή επικοινωνία, καταφέρνουμε να βρούμε λύσεις.

### **Την καλοκαιρινή περίοδο, αλλάζει η ζήτηση φαρμάκων-προϊόντων;**

Φυσικά, ανάλογα την εποχή αλλάζει και η ζήτηση των προϊόντων στο φαρμακείο. Σιγά σιγά, πέφτει η ζήτηση προϊόντων που αφορούν ιώσεις, αναπνευστικά προβλήματα και ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού και αναπτύσσονται οι κατηγορίες της αντηλιακής προστασίας, του αδυνατίσματος και των αντικουνουπικών προϊόντων καθώς και των



προϊόντων άμεσης ανάγκης, όπως τα αυτοκόλλητα τσιρότα, τα αντιδιαρροϊκά-αντιεμετικά κ.ά.

### **Κεφάλαιο «ήλιος»: Είναι ένα θέμα που απασχολεί πολύ την εν λόγω περίοδο τους πελάτες;**

Ζούμε στην Ελλάδα, μια χώρα που ευτυχώς είναι ηλιόλουστη. Η αντηλιακή προστασία για πολλούς πελάτες είναι ένα θέμα που τους απασχολεί όλο το έτος, ειδικά όσον αφορά το πρόσωπο, που εκτίθεται περισσότερο. Η σωστή προστασία του δέρματος από τον ήλιο είναι μεγάλης σημασίας για όλους μας. Στο φαρμακείο μας, γνωρίζοντας και ταυτοποιώντας τις ανάγκες κάθε πελάτη, προτείνουμε την κατάλληλη αντηλιακή φροντίδα ανάλογα την ηλικία, τον τύπο δέρματος και την καθημερινότητα του καθενός. Όπως και με όλα τα προϊόντα, ειδικά στον χώρο του φαρμακείου, δεν είναι όλα ίδια ή όλα για όλους. •

### **INFO**

Μπουφίδου 4 | 321 31 Λιβαδειά  
Βοιωτίας | τηλ. 22610 27097



## Τα “must-have” του καλοκαιριού

Ανακαλύψαμε προϊόντα που δεν πρέπει να λείπουν από τη βαλίτσα των διακοπών μας φέτος!

### Caudalie: Vinosun Very High Protection Water SPF50+



Το Very High Protection Sun Water SPF50+ προστατεύει αποτελεσματικά πρόσωπο, σώμα και μαλλιά από τις ακτίνες UVA/UVB ενώ παράλληλα προσφέρει αντιοξειδωτική δράση στις πιο ευαίσθητες επιδερμίδες. Η άρατη υφή του, μεταξύ νερού και λαδιού, απορροφάται γρήγορα, χωρίς λιπαρό αποτέλεσμα, αφήνοντας ένα διακριτικό καλοκαιρινό άρωμα στην επιδερμίδα. Μια καθαρή, φιλική προς τον ωκεανό σύνθεση για όλη την οικογένεια.



### Korres: Άρωμα Lefko

Υψηλή αρωματοποίηση, πολύπλοκο αλλά και ισορροπημένο, κλασικό αλλά και σύγχρονο. Με έμπνευση από τα αρώματα της Μεσογείου και με βάση τα υψηλής ποιότητας συστατικά, τα αρώματα Korres σαγννεύουν. Χωρίς να περιέχουν PCM, phthalates και nitro-musks, παρασκευάζονται με 100% φυσικής προέλευσης αλκοόλ. Στη σειρά αρωμάτων Korres, μάλιστα, προστίθεται το Lefko. Είναι το καθαρό άρωμα των φρεσκοβαμμένων αιγαιοπελαγίτικων σπιτιών, που είναι βαμμένα λευκά για να αντανακλούν τον ήλιο. Μας θυμίζει την καθαρή, ανάλαφρη και ντελικάτη μυρωδιά φρεσκοπλυμένων λευκών ρούχων κάτω από τον καταγάλανο ουρανό.



Top Notes: Lily of The Valley  
Heart Notes: Rose, Peony  
Base Notes: Musk, Powder, White Sandalwood



## Avène: Hydrance Boost

Η Eau Thermale Avène εμπνεύστηκε έναν μοναδικό ορό ενυδάτωσης, τον Hydrance Boost. Η σύνθεσή του, πιο απολαυστική από ποτέ, ενυδατώνει το δέρμα σε βάθος, χάρη σε ένα κοκτέιλ δραστικών συστατικών, που δίνουν 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 συμβάλλει στην ενίσχυση του δερματικού φραγμού. Το ιαματικό νερό της Avène καταπραΰνει και δροσίζει το δέρμα. Ο ορός Hydrance Boost έχει υφή “water-like” και είναι εξαιρετικά δροσιστικός, το απόλυτο “must-have” του καλοκαιριού.



## La Roche-Posay: Anthelios UVMUNE 400



Πολύ υψηλή αντηλιακή προστασία για το μικτό-λιπαρό δέρμα. Το Anthelios UVMUNE 400 SPF50+ Oil Control Gel Cream περιέχει το φίλτρο Mexoryl 400, το αποτελεσματικότερο ενάντια στις πιο επιβλαβείς ακτίνες UV. Έχει πολύ ευχάριστη, υβριδική υφή, καθώς και Airlicium™, για καλύτερη απορρόφηση του σμήγματος και πιο ματ φινίρισμα από αυτό που προσφέρουν τα υπόλοιπα προϊόντα της σειράς Anthelios. Είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι προσφέρει 12 ώρες ματ αποτέλεσμα.\*

Δοκιμασμένο σε όλους τους φωτότυπους, εξασφαλίζει προστασία μακράς διάρκειας, χωρίς γυαλάδα και λευκά ίχνη. Δερματολογικά και οφθαλμολογικά ελεγμένο, υποαλλεργικό, δεν φράσσει τους πόρους και είναι κατάλληλο για άτομα με ευαίσθητη επιδερμίδα και μάτια και για χρήστες φακών επαφής.

\*Αποτελέσματα αυτοαξιολόγησης, 103 άτομα.



## Vichy: Capital Soleil UV-Age Daily

Το Vichy Capital Soleil UV-Age Daily παρέχει προηγμένη αντηλιακή προστασία UVB SPF 50+ και UVA, προλαμβάνοντας και διορθώνοντας ρυτίδες και κηλίδες. Χάρη στη δύναμη της τεχνολογίας Netlock και των αντιγηραντικών ενεργών συστατικών, η εξαιρετικά λεπτόρρευστη, ανάλαφρη υφή του σχηματίζει ένα προηγμένο φιλμ προστασίας UV με αόρατο τελείωμα. Κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα ενάντια στα σημάδια φωτογήρανσης, συμπεριλαμβανομένων των κηλίδων, των ρυτίδων και της έλλειψης σφριγηλότητας. •



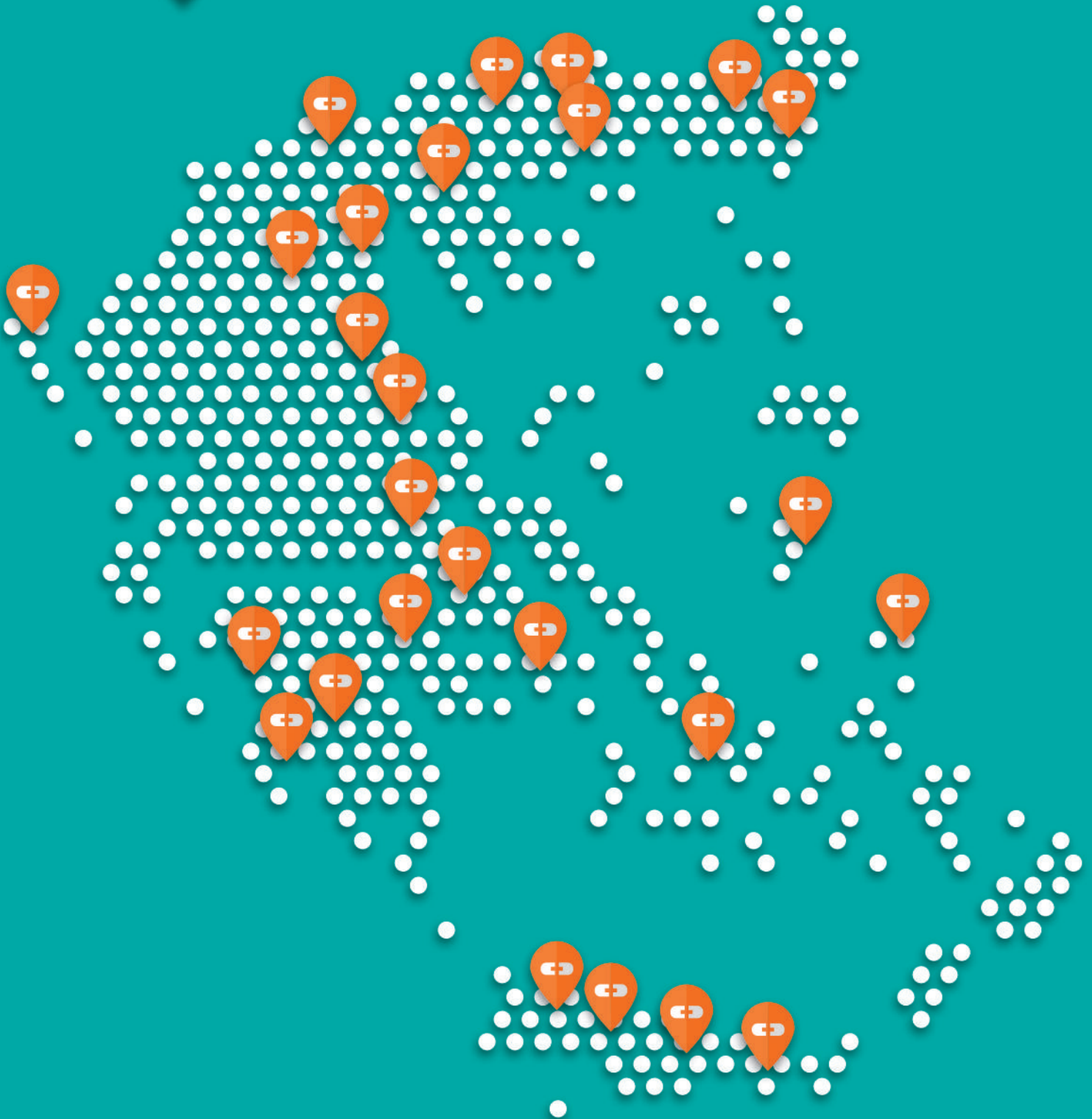


ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



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 ΘΡΟΜΟΠΟΥΛΟΥ Μ. - ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Δ. - ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Η. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 7-9, ΤΗΛ.: 210 3239844 / ΠΑΠΑΓΙΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥΛΙΤΑ Θ., ΚΟΔΡΙΓΚΤΩΝΟΣ 22, ΤΗΛ.: 210 8233717 / ΜΟΥΡΙΚΗΣ ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., Λ. ΑΘΗΝΩΝ 93 (ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟΑΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ), ΤΗΛ.: 210 3410040 • **ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ** ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΑΝΟΡΜΟΥ 21, ΤΗΛ.: 211 1835136 / ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, 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** ΦΟΥΣΚΕΗΣ 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 • **ΒΡΗΛΗΣΙΑ** 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<sup>Η</sup> 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<sup>Ο</sup> 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 • **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 & ΠΑΡΘΕΝΩΝΟΣ, ΤΗΛ.: 210 9888332 / ΚΑΠΕΤΑΝΑΚΗ Α.-ΛΟΥΚΙΣΣΑ ΣΤ. Ο.Ε., ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ 44, ΤΗΛ.: 210 9823314 • **ΠΕΙΡΑΙΑΣ** ΚΑΨΗ Α. ANNA, Λ. ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΟΥ 27-31, ΤΗΛ.: 210 4525999 • **NEO** ΖΩΗ ΡΟΥΣΣΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΑΓ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 15, ΤΗΛ. 210 4133111

**ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ: ΓΕΡΑΚΑΣ** ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ο.Ε., Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 131 (ΕΝΤΟΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟΑΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ), ΤΗΛ.: 210 6614138 • **ΚΑΛΥΒΙΑ** ΚΟΥΡΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ, ΧΡ. ΡΑΠΤΗ 43, ΤΗΛ.: 22990 47033 • **ΚΟΡΩΠΙ** ΝΙΚΟΛΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΒΑΣ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 137, ΤΗΛ.: 210 6627487 • **ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ** ΣΙΑΜΠΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., 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. ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ 84, ΤΗΛ.: 210 5985845

**ΑΝΑΛΗΨΗ** ΔΡΙΓΚΑΣ 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** ΚΟΥΚΟΥΡΗ Θ. ΕΛΕΝΗ, ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 89, ΤΗΛ.: 2310 829919 / ΔΕΛΗΓΙΩΡΓΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΣΟΦΙΑΣ 23, ΤΗΛ.: 2310 288495 / ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΔΩΔΕΚΑΚΗΝΙΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2310 542636 • **ΛΑΓΚΑΔΑΣ** ΜΙΧΑΗΛ ΑΣΤ. ΔΗΜΗΤΡΑ, ΡΑΜΝΑΛΗ 2, 2394 022341 • **ΣΥΚΙΕΣ** ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ Ι. - ΝΤΑΟΥΤΖΑ-ΤΣΟΥΚΑΛΑ Ι. Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 28, ΤΗΛ.: 2310 638048

**ΑΡΚΑΔΙΑ: 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 • **ΑΛΙΑΡΤΟΣ** **NEO** ΔΑΣΟΥ ΠΗΝΕΛΟΠΗ, Λ. ΑΘΗΝΩΝ 32, ΤΗΛ.: 22680 23355 • **ΔΡΑΜΑ:** ΚΟΛΛΑΣ Ι. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΙΟΥΣΤΙΝΙΑΝΟΥ 52, ΤΗΛ.: 25210 48444 • **ΕΒΡΟΣ:** ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ ΚΕΛΕΜΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 20, ΤΗΛ.: 25510 82280 • **ΗΛΕΙΑ:** ΑΜΑΛΙΑΔΑ ΜΠΟΥΣΔΟΥΚΟΥ ΕΛΕΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΧΑΙΑΣ ΗΛΙΔΟΣ 7, ΤΗΛ.: 26220 22260 • **ΑΝΔΡΙΤΣΑΙΝΑ** ΗΡΑΚΛΗ Η. ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΤΗΛ.: 26260 22184 • **ΚΑΒΑΛΑ:** ΜΕΛΙΔΟΥ ΧΙΤΟΠΟΥΛΑ, ΦΙΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ 1, ΤΗΛ.: 2510 832484 • **ΚΕΡΚΥΡΑ:** ΔΑΣΙΑ ΚΑΖΙΑΝΗΣ ΠΕΤΡΟΣ, ΔΑΣΙΑ ΚΕΡΚΥΡΑΣ, ΤΗΛ.: 26610 93129 • **ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ** ΒΡΕΤΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΙΤΣΗΣ - ΤΖΑΒΡΟΥ 21, ΤΗΛ.: 26610 90052 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΣΤΡΙΓΓΙΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΛ. Γ. ΘΕΟΤΟΚΗ 9, ΤΗΛ.: 26610 44720 • **ΚΟΖΑΝΗ:** ΡΕΒΒΑ ΑΝΤΙΓΩΝΗ - ΒΑΚΑΤΑΡΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ Ο.Ε., Π. ΧΑΡΙΣΗ 50, ΤΗΛ.: 24610 28818 • **ΚΟΡΙΝΘΙΑ:** ΒΕΛΟ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑ Ε. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ 97, ΤΗΛ.: 27420 33488 • **ΚΙΑΤΟ** ΠΡΑΤΣΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 43, ΤΗΛ.: 27420 22744 • **ΚΟΡΙΝΘΟΣ** ΠΑΠΑΦΙΛΗ ΜΑΡΙΑ-ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 81, ΤΗΛ.: 27410 80680 / ΜΠΑΡΤΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ 46, ΤΗΛ.: 27410 72750 • **ΚΡΗΤΗ:** ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΖΑΧΑΡΕΝΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΘΕΡΙΣΣΟΥ 159, ΤΗΛ.: 2810 310222 / ΛΙΟΔΑΚΗ ΣΤΑΥΡΩΤΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΒΑΝΣ 45, ΤΗΛ.: 2810 344753 / ΣΑΡΙΑΔΑΚΗΣ Κ. & Ο. Ο.Ε., ΣΜΠΩΚΟΥ & ΛΕΥΘΕΡΑΙΟΥ Λ. 8, ΜΑΣΤΑΜΠΑΣ, ΤΗΛ.: 2811 103195 • **ΛΑΣΙΘΙ** ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ ΤΥΡΑΚΗΣ Π. ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΠΛ. ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 4, ΤΗΛ.: 28420 22231 • **ΡΕΘΥΜΝΟ** ΧΙΩΤΑΚΗ ΧΑΡΙΣΤΗ, Λ. ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΟΥ 17, ΤΗΛ.: 28310 28305 • **ΧΑΝΙΑ** ΝΤΑΟΥΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΣΚΑΛΙΔΗ 106-108, ΤΗΛ.: 28210 90210 / ΝΤΑΟΥΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε. (ΥΠΟΚ.), ΤΖΑΝΑΚΑΚΗ 30, ΤΗΛ.: 28210 43737 • **ΚΥΚΛΑΔΕΣ:** ΣΥΡΟΣ ΔΑΣΚΟΥ ΜΑΡΙΤΑ, ΑΛ. ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 14, ΤΗΛ.: 22810 83545 • **ΛΑΡΙΣΑ:** ΛΑΡΙΣΑ ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΗΣΤΙΑΝΑ-ΘΩΜΑΝ, ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 18, ΤΗΛ.: 2410 256919 • **ΜΑΓΝΗΣΙΑ:** ΒΟΛΟΣ ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΙΚΕ, ΠΟΛΥΜΕΡΗ 157, ΤΗΛ.: 24210 39962 / ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ο.Ε., ΣΠΥΡΙΔΗ 28 & ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ, ΤΗΛ.: 24210 20201 • **ΜΕΣΣΗΝΙΑ:** ΚΑΛΑΜΑΤΑ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΟΡΑΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΥΣ 51, ΤΗΛ.: 27210 21214 / ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΓΕΡΜΑΝΟΥ 3, ΤΗΛ.: 27210 20757 • **ΠΕΛΛΑ:** ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ ΣΟΥΜΠΑΣΗΣ ΝΙΚΟΣ, 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 ΣΑΤΣΜΑΤΖΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ & ΑΚΤΙΣ Ο.Ε., ΣΟΦΟΥΛΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ & ΣΒΟΡΩΝΗ ΕΛΕΝΗΣ, ΤΗΛ.: 22730 22322 • **ΣΕΡΡΕΣ:** ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, 29<sup>Η</sup> ΙΟΥΝΙΟΥ 4, ΤΗΛ. 23210 20458 • **ΧΙΟΣ:** ΧΩΡΕΜΙΚΑ ΤΡΕΜΟΥΛΙΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΙΖΑΡΙΟΥ 13 & ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΠΑΣΠΑΤΗ, ΤΗΛ.: 22710 83365

N E W

# HYDRA GENIST

Φυσικό υαλουρονικό οξύ  
+ Ακραιόφιλο ένζυμο

Η ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΑΣ  
ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΤΑΙ ΣΕ ΒΑΘΟΣ.\*

HYDRAGENIST

**LIERAC**  
LABORATOIRES

LA CRÈME RÉHYDRATANTE ÉCLAT  
THE REHYDRATING RADIANCE CREAM

# LIERAC

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Σε φαρμακεία και πολυκαταστήματα καλλυντικών

\*ανώτερες στιβάδες της επιδερμίδας