

Δίπλα σας,
κάθε εποχή!

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

*Εξαιρούνται τα φάρμακα και τα ζωοφάρμακα



ΔΩΡΟ από τον ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

CD Pharma PLUS *link* 69

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Σεπτέμβριος - Νοέμβριος 2023



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Ελληνικό Φάρμακο

Η συνεισφορά
του στην
κοινωνία και
την οικονομία

Επιστροφή στην καθημερινότητα

Τι να προσέξουμε
σε υγεία και διατροφή

Ευεξία

Αναζητώντας...
τον χαμένο εαυτό μας

Ομορφιά

Τα σημάδια του καλοκαιριού
που έμειναν στην επιδερμίδα

Άσκηση

Wall Pilates: Η νέα τάση που
αποθεώνεται στο TikTok

pharmapluspharmacies.gr 

pharma_plus_pharmacies 

www.pharmaplus.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 οφέλη των κατόχων της κάρτας **+PLUS CARD**, θα προσφέρει επιλεγμένα προγράμματα ιατρικών εξετάσεων, καθώς και την παρακάτω ειδική προνομιακή έκπτωση* της **Affidea**, αποκλειστικά με τη χρήση της κάρτας:

Προνομιακή διαχείριση

στη συμμετοχή του εξεταζόμενου, σε περίπτωση χρήσης παραπεμπτικού ΕΟΠΥΥ

-20%

στον Ιδιωτικό Τιμοκατάλογο στα **Διαγνωστικά Κέντρα Affidea**

-20%

στον Ιδιωτικό Τιμοκατάλογο στα **Δερματολογικά Κέντρα City Med**

Ειδικές τιμές

σε **Κατ'οίκον υπηρεσίες υγείας**

*Διάρκεια 1 έτους (έως 10/9/2024)

pharmapluspharmacies.gr
pharma_plus_pharmacies.pharmaplus.gr

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

*Εξαιρούνται τα φάρμακα και τα θρεπτικά γάλατα.



Περιοδικό Υγείας & Ομορφιάς

Διανέμεται δωρεάν στα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS

Αγαπητοί Pharma PLUS Link Αναγνώστες,

Ο Σεπτέμβριος αποτελεί τον μεταβατικό μήνα μεταξύ καλοκαιριού και φθινοπώρου και μας καλωσορίζει με μια έντονη αίσθηση ανανέωσης. Η καθημερινότητα αρχίζει να επιστρέφει στους φυσιολογικούς της ρυθμούς. Η ομάδα της Pharma PLUS έχει φροντίσει να σταθεί σύμμαχός σας σε μια δυναμική και δημιουργική επιστροφή στην εργασία ή την εκπαίδευση. Στο νέο μας τεύχος θα βρείτε χρήσιμο και προσεκτικά επιλεγμένο περιεχόμενο, που θα σας προετοιμάσει να υποδεχτείτε δυναμικά τη νέα εποχή με χρήσιμες συμβουλές και επιστημονικά άρθρα σε θέματα υγείας, ευεξίας, ομορφιάς, άσκησης, αλλά και επικαιρότητας. Στο πλαίσιο αυτό, εγκαινιάζουμε μια νέα στήλη που φιλοξενεί συνεντεύξεις, σχόλια και άρθρα από εκπροσώπους του χώρου του φαρμάκου, των καλλυντικών και προϊόντων υγείας. Στο τεύχος αυτό, έχουμε τη χαρά να φιλοξενούμε τον κ. Κωνσταντίνο Μπαμπαλή, General Manager VIAN SA, ο οποίος υπογραμμίζει την πολύπλευρη συνεισφορά του ελληνικού φαρμάκου στην κοινωνία και την εθνική οικονομία.

Κι αυτό το φθινόπωρο, τα Φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS είναι έτοιμα να σας υποδεχτούν με τα αγαπημένα σας επώνυμα brands σε δελεαστικές προσφορές, αλλά και πολλά ακόμα προνόμια και εκπλήξεις.

Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να ξεφυλλίσετε το Pharma PLUS Link, όποτε και όπου θέλετε, στην ηλεκτρονική του μορφή με το QR code που θα βρείτε στο εξώφυλλό μας.

Καλή σας ανάγνωση και σας ευχόμαστε η καλή διάθεση από τις καλοκαιρινές σας αποδράσεις να συνοδεύει την επιστροφή σας στην καθημερινότητα.

Να έχετε ένα υπέροχο φθινόπωρο!

Η Ομάδα της Pharma PLUS

Οι ειδικοί μας
σε αυτό το τεύχος

Υγεία



Κωνσταντίνος Μπαμπαλής
General Manager
VIAN SA

Υγεία



Ευάγγελος Φραγκούλης
Γενικός οικογενειακός
γιατρός

Υγεία



Διονύσιος Χαρίτος
Καρδιολόγος, διευθυντής
Ιατρικού Κέντρου-Κλινική
Παλαιού Φαλήρου

Υγεία



Άννα Παρδάλη
Παιδίατρος,
MSc Αναπτυξιακή
και Εφηβική Υγεία

Υγεία



Στέφανος Χανδακάς
MD, MBA, PhD
μειωτήρας-
γυναικολόγος

Διατροφή



Γεωργία Καπώλη
Διατροφολόγος-
διαιτολόγος

Ομορφιά



Εύη Παυλάκου
Δερματολόγος-
αφροδισιολόγος
της GM Clinic

Ψυχολογία



Γιαννούλα Φραγκουλίδου
Κοινωνική λειτουργός-
δραματοθεραπεύτρια,
σύμβουλος ζεύγους

Ευεξία



Κατερίνα Τσεμπερλίδου
Συγγραφέας

Άσκηση



Μαρία Μαραγιάννη
Pilates instructor

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.pharmaplus.gr

Εκδότης

Pharma PLUS AE

Φωτογραφίες

Shutterstock

Editorial Management

Διεύθυνση Εταιρικής Επικοινωνίας
Ομίλου Lavipharm

Επιμέλεια - Δημιουργικός Σχεδιασμός

Theasis expο
Έλενα Χαραλάμπους

Υγεία

- 04** | Η συνεισφορά του Ελληνικού Φαρμάκου και της Φαρμακοβιομηχανίας στην κοινωνία και την εθνική οικονομία
- 08** | Όταν οι ημικρανίες βάζουν φρένο... στην καθημερινότητα
- 10** | Στον επόμενο χτύπο... η καρδιά μας θέλει προστασία!
- 12** | Αντισύλληψη: Επιλέγοντας τη μέθοδο που μας ταιριάζει
- 14** | Επιστροφή στο σχολείο - Συμβουλές για υγιείς μαθητές



10

Διατροφή

- 16** | Καταρρίπτοντας τους μύθους για το γάλα
- 18** | Υγιεινά snacks για γονείς και παιδιά

Ομορφιά

- 20** | «Σβήνουμε» τα σημάδια του καλοκαιριού από την επιδερμίδα

Ευεξία

- 22** | Πώς να βρούμε τον εαυτό μας τις πολυάσχολες μέρες

Άσκηση

- 24** | Ώρα για... wall pilates!

Ψυχολογία

- 26** | Ζώντας... με την άνοια



26

Συνέντευξη

- 28** | Με τη φαρμακοποιό Νικολέτα Μιχαλοπούλου

Shopping List

- 30** | Συμπληρώματα διατροφής, serums ενυδάτωσης και κρέμες αντιγήρανσης



04

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.pharmaplus.gr

ALOPEXY® 5%

Μινοξιδίλη

Φαρμακευτικό προϊόν

ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ
ΣΥΝΘΕΣΗ

ΜΗ ΛΙΠΑΡΗ
ΜΗ ΚΟΛΛΩΔΗΣ



Υπερβολική απώλεια μαλλιών στους άνδρες

Αποτελεσματικότητα κλινικά δοκιμασμένη

ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗΣ
& ΠΡΟΑΓΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ

Βελτιστοποιημένη σύνθεση

ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ & ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΧΡΗΣΗ

Εύκολο στη χρήση 2 τρόποι εφαρμογής

ΔΟΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΣΥΡΙΓΓΑ Ή
ΑΝΤΛΙΑ ΜΕ ΑΠΛΙΚΑΤΕΡ



Φαρμακευτικό προϊόν

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Δεν συνιστάται σε γυναίκες, παιδιά κάτω των 18 ετών και σε ασθενείς άνω των 65 ετών.

Λ. Μεσογείων 350, Αγ. Παρασκευή, 153 41
Τηλ: 210-7234582

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και
Αναφέρετε
ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για
ΟΛΑ τα φάρμακα
Συμπληρώνοντας την «ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»

Pierre Fabre
Medical Dermatology

Η ΤΕΧΝΟΓΝΩΣΙΑ ΤΟΥ
ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΣΤΟ DNA ΜΑΣ



*Το ελληνικό φάρμακο φαίνεται ότι
μπαίνει δυναμικά στην παγκόσμια
αγορά και αποτελεί πλέον έναν
σπουδαίο πυλώνα της
εθνικής οικονομίας.*

Η συνεισφορά του Ελληνικού Φαρμάκου και της φαρμακο- βιομηχανίας στην κοινωνία και την εθνική οικονομία



Από τον
Κωνσταντίνο Μπαπαλή
General Manager
VIAN SA





Η πρόσφατη πανδημία έφερε στην επιφάνεια τις αδυναμίες των συστημάτων υγείας και της διαθεσιμότητας απαραίτητων φαρμάκων σε όλες τις χώρες παγκοσμίως. Η Ελληνική Φαρμακοβιομηχανία στάθηκε στο ύψος των περιστάσεων, εξασφαλίζοντας την πρόσβαση των Ελλήνων ασθενών σε ποιοτικό και οικονομικό φάρμακο και υποστηρίζοντας το ελληνικό σύστημα υγείας. Το πρόβλημα επιτείνεται αναλογιζόμενοι την υπογεννητικότητα και τον γηράσκοντα πληθυσμό των δυτικών κοινωνιών, που επιτάσσουν τη διαθεσιμότητα απαραίτητων θεραπειών για την αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων.

«Σύμφωνα και με την πρόσφατη έκθεση του ΙΟΒΕ για το οικονομικό αποτύπωμα του κλάδου του φαρμάκου στην ελληνική οικονομία, για κάθε 1 ευρώ επένδυση στον κλάδο της φαρμακοβιομηχανίας δημιουργούνται 2,2 ευρώ πολλαπλασιαστικό όφελος στην εθνική οικονομία»

Είναι πλέον αντιληπτό, τόσο σε επίπεδο ΕΕ όσο και σε εθνικό επίπεδο, ότι η στήριξη της τοπικής φαρμακοβιομηχανίας είναι στρατηγικής σημασίας, καθώς, σύμφωνα και με την πρόσφατη έκθεση του ΙΟΒΕ για το οικονομικό αποτύπωμα του κλάδου του φαρμάκου στην ελληνική οικονομία, για κάθε 1 ευρώ επένδυση στον κλάδο της φαρμακοβιομηχανίας δημιουργούνται 2,2 ευρώ πολλαπλασιαστικό όφελος στην εθνική οικονομία. Επιπρόσθετα, και για κάθε νέα υψηλής αξίας θέση εργασίας στον κλάδο υποστηρίζονται 3 θέσεις εργασίας σε συναφείς κλάδους (συσκευασία, μηχανολογικό εξοπλισμό, ιατρικό τουρισμό κ.λπ.).

Το τοπικά παραγόμενο αξιόπιστο φάρμακο, εκτός από τον Έλληνα ασθενή, έχει καταφέρει να κερδίσει με τα ποιοτικά του χαρακτηριστικά τις διεθνείς αγορές, από την Ευρώπη και τη Νοτιοανατολική Ασία, την Αφρική και τη Βόρεια Αμερική, με την αξία εξαγωγών παραγόμενων στην Ελλάδα φαρμάκων να φτάνει το 2021 τα 2,9 δισ. ευρώ. Αυτό οδηγεί τον κλάδο των φαρμάκων στο να είναι πλέον ο δεύτερος εξαγωγικός κλάδος στην Ελλάδα, μετά τα πετρελαιοειδή, συνεισφέροντας το 7,3% στις εθνικές εξαγωγές αγαθών, βελτιώνοντας σημαντικά το ισοζύγιο εισαγωγών-εξαγωγών της χώρας.

«Ο ρόλος του Έλληνα Φαρμακοποιού είναι πολύ σημαντικός και καθοριστικός προς τη στήριξη του τοπικά παραγόμενου φαρμάκου, καθώς, με την επιστημονική του κατάρτιση και συμβουλή, υπογραμμίζει καθημερινά την ποιότητα του Ελληνικού Φαρμάκου και φροντίζει για τη διαθεσιμότητά του στον Έλληνα ασθενή»

Παρόλη τη θετική συνεισφορά του Ελληνικού Φαρμάκου τόσο στη διαθεσιμότητα απαραίτητων οικονομικών θεραπειών όσο και στο αποτύπωμα του στην εθνική οικονομία και την αγορά εργασίας, η υποστήριξη από την Πολιτεία δεν είναι ανάλογη. Ενδεικτικά αναφέρω μια σειρά κλειστών προϋπολογισμών στον κλάδο της υγείας, που στόχο έχουν το κόστος ανεξάρτητα από την ποιότητα, την



αύξηση των υποχρεωτικών επιστροφών (clawback & rebates), που έχει ως αποτέλεσμα η φαρμακοβιομηχανία να διαθέτει ουσιαστικά δωρεάν το 1 στα 2 κυκλοφορούντα σκευάσματα στην ελληνική αγορά, χωρίς αυτό να σημαίνει και ελάφρυνση της συμμετοχής των ασθενών στις θεραπείες τους, οδηγώντας ουσιαστικά τις πολιτικές αυτές σε αδιέξοδο.

Οι προτάσεις του κλάδου της φαρμακοβιομηχανίας προς την Πολιτεία για τη βελτίωση της αδιέξοδης αυτής κατάστασης και την εκμετάλλευση της θετικής επίδρασης του Ελληνικού Φαρμάκου περιλαμβάνουν, εκτός από τα θετικά βήματα προς την ενίσχυση κινήτρων όπως το επενδυτικό clawback, και την προστασία των οικονομικών απαραίτητων φαρμάκων, την υιοθέτηση ψηφιακών εργαλείων για τον μετασχηματισμό του συστήματος (υιοθέτηση πρωτοκόλλων ηλεκτρονικής συνταγογράφησης, υλοποίηση του ψηφιακού φακέλου ασθενών, ηλεκτρονική συνταγογράφηση νοσοκομείων κ.λπ.). Επίσης, αφορούν την αύξηση των διατιθέμενων πόρων

για την Υγεία των πολιτών, ώστε να αντιμετωπίσει προκλήσεις τόσο όσον αφορά την υπογεννητικότητα όσο και τον γηράσκοντα πληθυσμό, τον εξορθολογισμό της νοσοκομειακής δαπάνης, τη μέριμνα για τους ανασφάλιστους και την εμβολιαστική κάλυψη του πληθυσμού, την πρόβλεψη κονδυλίων για τη φαρμακευτική καινοτομία και την πρόσβαση των Ελλήνων ασθενών σε αυτή.

Με τον τρόπο αυτό, η Ελληνική Φαρμακοβιομηχανία θα εξακολουθήσει να συνεισφέρει θετικά στην κοινωνία και την εθνική οικονομία, με στόχο πάντα τη διαθεσιμότητα υψηλής ποιότητας οικονομικών θεραπειών.

Κλείνοντας, πρέπει να τονιστεί ότι, ως θεμέλιος λίθος του κλάδου της υγείας, ο ρόλος του Έλληνα Φαρμακοποιού είναι πολύ σημαντικός και καθοριστικός προς τη στήριξη του τοπικά παραγόμενου φαρμάκου, καθώς, με την επιστημονική του κατάρτιση και συμβουλή, υπογραμμίζει καθημερινά την ποιότητα του Ελληνικού Φαρμάκου και φροντίζει για τη διαθεσιμότητά του στον Έλληνα ασθενή. •

ALTION Tonovit

Βρες την Ενέργειά σου!



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ
 ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ:
 BIAN A.E. - Έδρα: Αγ. Νεκταρίου 2
 153 44 Γέρακος, Παλλήνη Αττικής
 Τηλ.: 210 9883372 - Fax: 210 9889591
 E-mail: info@bian.gr - WEBSITE: www.bian.gr
 Προσμήτρη εξυπηρέτησης καταναλωτών: 800 11 11 800
 ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ. 002053601000

Παράσχεση προϊόντων διατροφής για την πρόληψη ασθενειών οφθαλμικής φύσεως. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό θεραπεία ή αν σιμωπάτε. Διαβάστε προσεκτικά τις πληροφορίες σχετικά με τη χρήση, τις παρενέργειες και τις προφυλάξεις. Το προϊόν είναι υπό έγκριση της Ε.Ε. και φέρει την ένδειξη CE. Το προϊόν είναι υπό έγκριση της Δ.Ε.Ε. και φέρει την ένδειξη CE. Το προϊόν είναι υπό έγκριση της Δ.Ε.Ε. και φέρει την ένδειξη CE. Το προϊόν είναι υπό έγκριση της Δ.Ε.Ε. και φέρει την ένδειξη CE.

Black Member

0202239-01 0104-04 0202

Όλοένα και περισσότερος κόσμος ταλαιπωρείται από έντονους πονοκεφάλους.

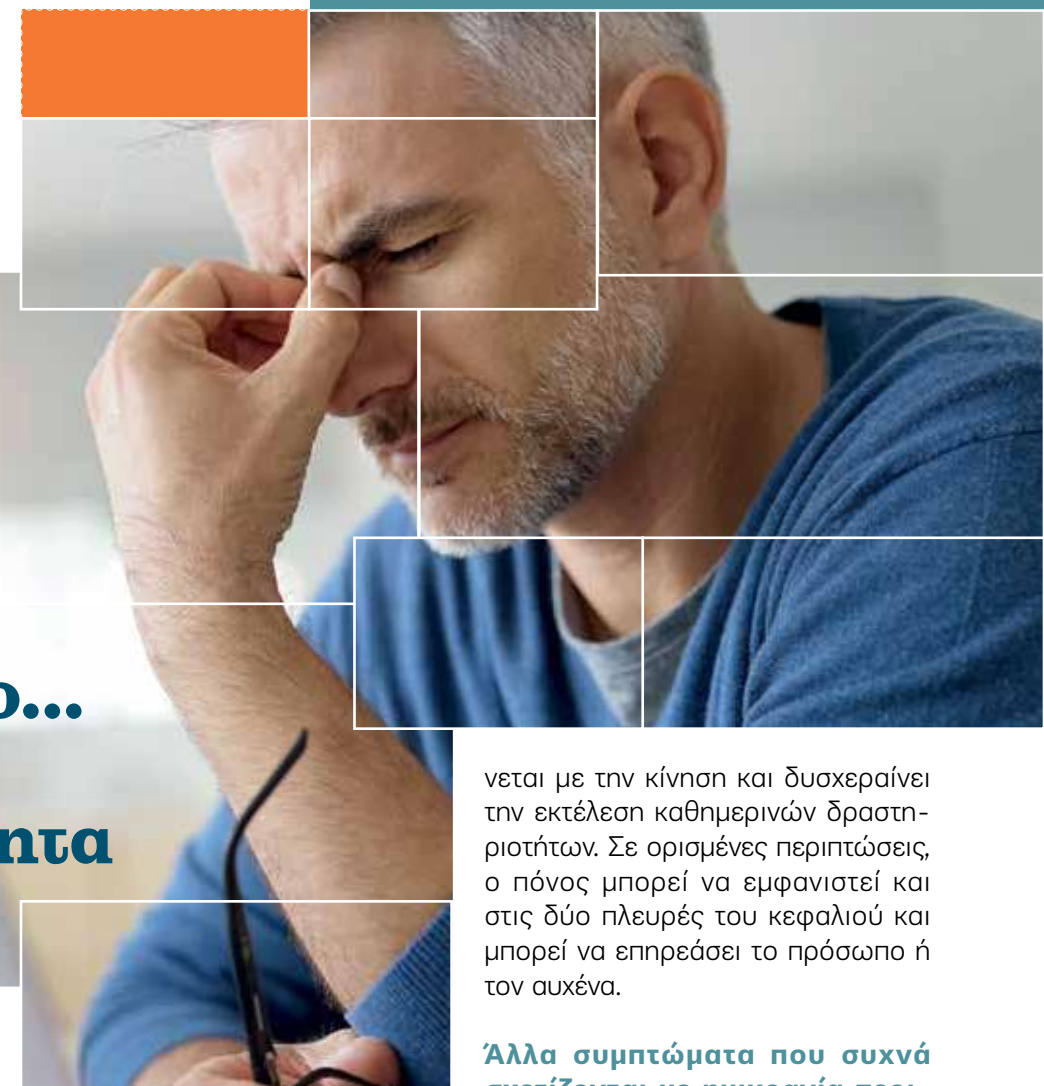
Πώς ξεχωρίζουμε όμως ότι πρόκειται για ημικρανία;

Όταν οι ημικρανίες βάζουν φρένο... στην καθημερινότητα



Από τον
Ευάγγελο Φραγκούλη
Γενικό οικογενειακό γιατρό

Η ημικρανία είναι συνήθως ένας μέτριος ή σοβαρός βαρύτητας πονοκέφαλος, με τον πόνο να έχει σφύζοντα χαρακτήρα και να εντοπίζεται στη μία πλευρά του κεφαλιού. Πολλοί άνθρωποι έχουν επίσης συμπτώματα όπως ναυτία, εμετό και αυξημένη ευαισθησία στο φως ή τον ήχο.



Η ημικρανία είναι μια συχνή κατάσταση υγείας, που επηρεάζει περίπου 1 στις 5 γυναίκες και περίπου 1 στους 15 άνδρες. Συνήθως, ξεκινά στην πρώιμη ενήλικη ζωή. Κάποιοι εμφανίζουν ημικρανίες συχνά, έως και αρκετές φορές την εβδομάδα, ενώ άλλοι μόνο περιστασιακά και μπορεί να μεσολαβήσουν ακόμα και χρόνια ανάμεσα στις κρίσεις.

Κοινά συμπτώματα ημικρανίας

Το κύριο σύμπτωμα της ημικρανίας είναι συνήθως ένας έντονος πονοκέφαλος εντοπισμένος στη μία πλευρά του κεφαλιού. Ο πόνος είθισται να έχει σφύζοντα χαρακτήρα, επιδεινώ-

νεται με την κίνηση και δυσχεραίνει την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο πόνος μπορεί να εμφανιστεί και στις δύο πλευρές του κεφαλιού και μπορεί να επηρεάσει το πρόσωπο ή τον αυχένα.

Άλλα συμπτώματα που συχνά σχετίζονται με ημικρανία περιλαμβάνουν:

- τη ναυτία,
- τον εμετό,
- την αυξημένη ευαισθησία στο φως και στον ήχο, γι' αυτό και πολλά άτομα με ημικρανία θέλουν να ξεκουραστούν σε ένα ήσυχο, σκοτεινό δωμάτιο.

Μερικοί άνθρωποι εμφανίζουν επίσης, περιστασιακά, άλλα συμπτώματα, όπως:

- εφίδρωση,
- ελλιπή συγκέντρωση,
- αίσθημα ζέστης ή κρύου,
- κοιλιακό πόνο,
- διάρροια.

Τα συμπτώματα της ημικρανίας διαρ-

κούν συνήθως μεταξύ 4 ωρών και 3 ημερών, αν και μπορεί να παραμείνει η κακουχία έως και μία εβδομάδα μετά.

Συμπτώματα αύρας

Περίπου 1 στους 3 ασθενείς με ημικρανίες έχει παροδικά, προειδοποιητικά συμπτώματα, γνωστά ως αύρα, πριν από την ημικρανία.

Αυτά περιλαμβάνουν:

- Προβλήματα στην όραση (φωτάκια, λάμψεις που αναβοσβήνουν, σχέδια ζιγκ-ζαγκ ή τυφλά σημεία)
- Μούδιασμα ή μυρμηγκιασμα, σαν τσίμπημα από βελόνες, που συνήθως ξεκινάει στο ένα χέρι και ανεβαίνει στον βραχίονα πριν επηρεάσει το πρόσωπο, τα χείλη και τη γλώσσα
- Αίσθημα ζάλης ή απώλειας ισορροπίας
- Δυσκολία στην ομιλία
- Απώλεια συνείδησης –αν και αυτό είναι ασυνήθιστο

Τα συμπτώματα της αύρας, ως επί το πλείστον, αναπτύσσονται μέσα σε λίγα λεπτά και διαρκούν έως και μία ώρα.

Αίτια

Η ακριβής αιτία των ημικρανιών είναι άγνωστη, αλλά πιστεύεται ότι είναι το αποτέλεσμα ανώμαλης εγκεφαλικής δραστηριότητας, που επηρεάζει προσωρινά τα νευρικά σήματα, τις χημικές ουσίες και τα αγγεία του εγκεφάλου. Δεν είναι σαφές τι προκαλεί αυτήν την αλλαγή στην εγκεφαλική δραστηριότητα, αλλά είναι πιθανό τα γονίδια να καθιστούν κάποιους ευάλωτους στην εμφάνιση ημικρανίας υπό την επίδραση ενός συγκεκριμένου εκλυτικού παράγοντα.

Κρίσεις ημικρανίας είναι δυνατόν να πυροδοτούνται από ορμονικούς (π.χ. εμφάνιση σε ορισμένες γυναίκες 2-3 ημέρες πριν και μετά την έμμηνο

ρύση), συναισθηματικούς, σωματικούς (π.χ. έλλειψη ύπνου), διατροφικούς (π.χ. αφυδάτωση, κατανάλωση καφέ, αλκοόλ, σοκολάτας), περιβαλλοντικούς και φαρμακευτικούς παράγοντες.

Το αίτιο που μπορεί να πυροδοτήσει την ημικρανία σε κάποιον είναι πολύ εξατομικευμένο και η τήρηση ενός ημερολογίου ημικρανίας θα μπορούσε να βοηθήσει στον προσδιορισμό συνεπών εκλυτικών παραγόντων.

Φαρμακευτική αγωγή

Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση της ημικρανίας εμπίπτουν σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

- Ανακουφιστική αγωγή: Φάρμακα που λαμβάνονται κατά τη διάρκεια κρίσεων ημικρανίας, με σκοπό να ανακουφίσουν ή και να σταματήσουν τα συμπτώματα. Λειτουργούν καλύτερα όταν λαμβάνονται με το πρώτο σημάδι μιας επερχόμενης κρίσης. Περιλαμβάνουν τα κοινά αναλγητικά (παρακεταμόλη, ασπιρίνη, ιβουπροφαίνη), τις τρυπτάνες, τα αντιεμετικά κ.λπ.

- Προφυλακτική αγωγή: Φάρμακα που λαμβάνονται τακτικά, συχνά καθημερινά, για να μειώσουν τη σοβαρότητα, τη συχνότητα και τη διάρκεια των κρίσεων ημικρανίας. Προφυλακτική αγωγή συνιστάται σε ασθενείς με συχνές, σοβαρές, μακράς διάρκειας κρίσεις, που δεν ανταποκρίνονται καλά στην ανακουφιστική αγωγή. Περιλαμβάνουν κάποια αντιυπερτασικά, αντικαταθλιπτικά, αντιεπιληπτικά, ενέσεις Botox, καθώς και τα νεότερα ενέσιμα CGRP μονοκλωνικά αντισώματα.



Πότε απευθυνόμαστε στον γιατρό

Θα πρέπει να συμβουλευτούμε τον γιατρό μας εάν έχουμε συχνά ή σοβαρά συμπτώματα ημικρανίας που δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με περιστασιακή χρήση κοινών παυσίπονων.

Προσπαθούμε να μη χρησιμοποιούμε τη μέγιστη δοσολογία παυσίπονων σε τακτική ή συχνή βάση, καθώς αυτό θα μπορούσε να δυσκολέψει τη θεραπεία των πονοκεφάλων με την πάροδο του χρόνου.

Θα πρέπει επίσης να επισκεφτούμε τον γιατρό μας εάν έχουμε συχνά ημικρανίες (περισσότερες από 5 ημέρες τον μήνα), ακόμη κι αν αυτές ελέγχονται με φάρμακα, καθώς μπορεί να επωφεληθούμε από κάποια προληπτική θεραπεία.

Προσοχή!

Καλούμε το 166 για άμεση βοήθεια εάν υπάρξουν τα παρακάτω:

- Παράλυση ή αδυναμία στο ένα ή και στα δύο χέρια ή στη μία πλευρά του προσώπου
- Ασαφής ή μπερδεμένη ομιλία
- Ξαφνικός, έντονος πονοκέφαλος, πιο έντονος από οποιονδήποτε άλλο μέχρι τότε
- Πονοκέφαλος μαζί με πυρετό, δυσκαμψία στον αυχένα, νοητική σύγχυση, σπασμοί, διπλωπία ή εξάνθημα

Στον επόμενο τύπο...

η καρδιά μας θέλει προστασία!



Παρά τους τρεφούς ρυθμούς της σύγχρονης καθημερινότητας, το ζωτικό όργανο που καλείται «καρδιά» δικαιούται να λάβει την προσοχή που του αξίζει.



Από τον
Διονύσιο Χαρίτο
Καρδιολόγο,
Διευθυντή Ιατρικού Κέντρου -
Κλινική Παλαιού Φαλήρου

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις ευθύνονται για 17,3 εκατομμύρια θανάτους ετησίως. Ακολουθώντας απλές οδηγίες και συμβουλές, είναι εφικτό να μειώσουμε το ρίσκο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και να χαρίσουμε στον εαυτό μας ποιότητα ζωής.

Με τη σωστή διατροφή, περιορίζουμε κατά πολύ τους κινδύνους καρδιοπάθειας (στεφανιαία νόσο, υπέρταση, δυσλιπιδαιμία). Οι περισσότερες παθήσεις της καρδιάς είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με το είδος της διατροφής μας. Θα πρέπει, λοιπόν, να ακολουθήσουμε ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης, γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά, άσπρο κρέας (πουλερικά, ψάρια), όσπρια. Επιπλέον, ωφέλιμο είναι να περιορίσουμε την κατανάλωση αλατιού, κόκκινου κρέατος, ζάχαρης, αλκοόλ και να προσέξουμε ιδιαίτερα την ποσότητα αλλά και το είδος των λιπαρών τροφών, αποφεύγοντας την

κατανάλωση τρανς και κορεσμένων λιπαρών.

Η χοληστερίνη περιλαμβάνει την LDL (κακή χοληστερίνη) και την HDL (καλή χοληστερίνη). Η LDL είναι εκείνη που δημιουργεί τις αθηρωματικές πλάκες, συνεπώς η μείωσή της συμβάλλει στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Προσοχή, λοιπόν, θα πρέπει να δώσουμε στην επιλογή των έτοιμων γευμάτων που αγοράζουμε ή παραγγέλνουμε, καθώς οι ρυθμοί της καθημερινότητας, που περιορίζουν τον ελεύθερο χρόνο μας, ευνοούν το πρόχειρο φαγητό (junk food).

Εκτός όμως της σωστής διατροφής, και η σωματική άσκηση μπορεί να επιφέρει σημαντικά οφέλη στην υγεία μας, αυξάνοντας την HDL (καλή χοληστερίνη) και επιτρέποντάς μας να διατηρήσουμε ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος. Δέκα λεπτά μέτριας αερόβιας σωματικής άσκησης την ημέρα, για τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα, επιφέρουν



Συνιστάται η διακοπή του καπνίσματος, καθώς η νικοτίνη αλλά και τα προϊόντα της καύσης του καπνού επιδρούν στα αιμοπετάλια του αίματος, τα οποία, με τη σειρά τους, μέσω της έκκρισης συγκεκριμένων ουσιών, προκαλούν σύσπαση των στεφανιαίων αρτηριών, αλλά και αύξηση της πηκτικότητας του αίματος, παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση εμφράγματος.

Ο ρόλος του στρες

Τέλος, θα πρέπει να αναφερθεί η επίδραση των στρεσογόνων καταστάσεων στην καρδιαγγειακή υγεία. Το χρόνιο στρες δρα επιβαρυντικά στην υγεία μας και αποτελεί αίτιο πυροδότησης διαφόρων μορφών καρδιαγγειακών αρρυθμιών ή εμφράγματος.

Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, να περιορίσουμε το στρες στην καθημερινότητά μας προσπαθώντας να κοιμόμαστε καλά, να αθλούμαστε τακτικά, να οργανώνουμε το πρόγραμμά μας και να αφιερώνουμε χρόνο στα αγαπημένα μας πρόσωπα, αλλά και σε δραστηριότητες που μας ευχαριστούν. Σε περίπτωση που δεν μπορούμε να ελέγξουμε το άγχος μας με όλα τα παραπάνω, ο γιατρός μας θα μας συστήσει την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, προκειμένου το πρόβλημα να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά.

Συνοψίζοντας, οι ταχύτεροι ρυθμοί ζωής που μας επιβάλλει η καθημερινότητα οδηγούν στον περιορισμό του χρόνου που αφιερώνουμε για την υγεία μας. Παρ' όλα αυτά, οφείλουμε να προσφέρουμε στον εαυτό μας ποιοτικότερη ζωή, κάτι που μπορούμε να πετύχουμε με διακοπή του καπνίσματος, σωστή διατροφή, αερόβια άσκηση, περιορισμό του άγχους και τακτική καρδιολογική παρακολούθηση. Θα πρέπει να επισκεπτόμαστε τακτικά τον καρδιολόγο μας, ο οποίος θα μας προτείνει τις κατάλληλες διαγνωστικές εξετάσεις αλλά και θα καθορίσει την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή σε περίπτωση που διαγνωστούμε με καρδιαγγειακό πρόβλημα. •

σημαντικά οφέλη για την υγεία μας. Προτού όμως ξεκινήσουμε οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκησης, θα πρέπει να απευθυνθούμε στον καρδιολόγο μας, ώστε, μετά από έναν πλήρη καρδιολογικό έλεγχο, να αθληθούμε με ασφάλεια.

Ένας άλλος πολύ σημαντικός παράγοντας για την πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων είναι ο επαρκής –ανάλογα με την ηλικία μας–, αλλά και σωστός ύπνος. Μια επικίνδυνη κατάσταση για την υγεία της καρδιάς μας είναι η υπνική άπνοια. Με τον όρο αυτό, εννοούμε το ακούσιο σταμάτημα της αναπνο-

ής για μερικά δευτερόλεπτα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Πολλοί παράγοντες ευθύνονται για το εν λόγω σύνδρομο, το οποίο συνδέεται με την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ισχαιμικό καρδιαγγειακό επεισόδιο, αρρυθμίες) αλλά και άλλων προβλημάτων, όπως υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, με συνέπεια τον κίνδυνο πρόκλησης ατυχήματος, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο κ.ά. Σε συνεργασία με τον καρδιολόγο μας, θα πρέπει να απευθυνθούμε σε ειδικό κέντρο μελέτης ύπνου για τη διάγνωση και επίλυση του προβλήματος.

Αντισύλληψη:



Από τον
Στέφανο Χανδακά
MD, MBA, PhD μαιευτήρα-
γυναικολόγο, ειδικό στην Υποβοη-
θούμενη Αναπαραγωγή στη Μονάδα
ΥΓΕΙΑ IVF ΕΜΒΡΥΟΓΕΝΕΣΙΣ

Ως αντισύλληψη ορίζεται κάθε μέτρο που λαμβάνει ο ένας ή και οι δύο σύζυγοι αναπαραγωγικής ηλικίας για την αποφυγή μιας εγκυμοσύνης. Η αντισύλληψη όμως πρέπει να γίνεται σωστά και για αυτό απαιτείται γνώση.

Πώς διαλέγουμε τη σωστή μέθοδο;

Το πρώτο βήμα για την επιλογή της αντισυλληπτικής μεθόδου είναι η σωστή ενημέρωση πριν αποφασίσουμε τι ταιριάζει στην περίπτωσή μας:

Αντισυλληπτικά χάπια: Πρόκειται για χάπια τα οποία οι γυναίκες παίρνουν καθημερινά για 21 ημέρες τον μήνα και στη συνέχεια διακόπτουν για μία εβδομάδα όταν έχουν περίοδο. Περιέχουν οιστρογόνο και προγεσταγόνο και αναστέλλουν την ωορρηξία. Αυτό σημαίνει ότι δεν παράγονται ωάρια, με αποτέλεσμα να μην είναι δυνατή η γονιμοποίηση και η σύλληψη. Έχουν αποτελεσματικότητα 99% και αποτελούν μια εξαιρετικά αποτελεσματική μέθοδο αντισύλληψης, που ρυθμίζει τον κύκλο της περιόδου, μειώνει τα συμπτώματα του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου και τον κίνδυνο για καρκίνο στις ωοθήκες. Είναι απαραίτητο να προηγηθούν ιατρικές εξετάσεις πριν τη χρήση τους.



Επιλέγοντας τη μέθοδο που μας ταιριάζει

Η ενημέρωση και η σωστή πληροφόρηση από τον γιατρό μας κρίνονται απαραίτητες για ακόμη μία φορά

Σπιράλ: Πρόκειται για μια ράβδο από χαλκό ή πλαστικό σε σχήμα T, που τοποθετείται από τον γυναικολόγο μέσα στη μήτρα. Καθιστά το ενδομήτριο μη φιλικό για τη σύλληψη και την εμφύτευση του εμβρύου στη μήτρα και έχει αποτελεσματικότητα 97%-99%. Η αντισυλληπτική του δράση διαρκεί 3-4 χρόνια, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί από γυναίκες που θηλάζουν. Το σπιράλ με προγεσταγόνο μπορεί επίσης να ρυθμίσει την περίοδο σε γυναίκες με ασταθή κύκλο. Είναι πιο ακριβές από τις άλλες μεθόδους και η τοποθέτησή του πρέπει να γίνεται σε οργανωμένο γυναικολογικό ιατρείο. Εφόσον επιλεγεί αυτή η μέθοδος, θα πρέπει να προγραμματίζονται τακτικοί γυναικολογικοί έλεγχοι.

Κολπικό διάφραγμα: Είναι ένας ελαστικός δίσκος σε σχήμα κυπέλλου, που τοποθετείται μπροστά από τον τράχηλο της μήτρας πριν τη σεξουαλική επαφή και στη συνέχεια αφαιρείται. Εμποδίζει την είσοδο σπερματοζωαρίων στη μήτρα και έχει αποτελεσματικότητα 73%-80% (υψηλότερη αν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με σπερματοκτόνο). Δεν χρειάζεται συνταγή γιατρού. Είναι πιο ανθεκτικό από το αντρικό προφυλακτικό και ιδανικό για μπτέρες που θηλάζουν, όπως και για τις γυναίκες που σκοπεύουν στο μέλλον να αποκτήσουν κι άλλο παιδί και δεν έχουν καλή ανοχή στα αντισυλληπτικά χάπια ή στο σπιράλ.

Αντρικό προφυλακτικό: Είναι μια λεπτή μεμβράνη που τοποθετείται στο πέος, εμποδίζοντας την είσοδο των σπερματοζωαρίων στη μήτρα και έχει αποτελεσματικότητα 80%-98%. Είναι εύκολο στη χρήση και στις μέρες μας διατίθεται παντού. Δεν χρειάζεται συνταγή γιατρού και δεν έχει επιπτώσεις στην υγεία, πράγμα που σημαίνει ότι είναι ιδανικό για μπτέρες που θηλάζουν ή θέλουν στο μέλλον να αποκτήσουν παιδιά ή δεν έχουν καλή ανοχή σε άλλες αντισυλληπτικές μεθόδους. Παρ' όλα αυτά, μπορεί να σπάσει και να μην αποφευχθεί μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Τέλος, σε κάποιες γυναίκες προκαλεί ερεθισμό στον κόλπο.

Επείγουσα αντισύλληψη

Το «χάπι της επόμενης ημέρας» είναι ικανό να μειώσει τον κίνδυνο εγκυμοσύνης σε γυναίκες που ήρθαν σε ερωτική επαφή χωρίς προφύλαξη ή με ανεπιτυχή τρόπο προφύλαξης κατά 85%. Όσο αμεσότερα μετά την ερωτική επαφή γίνει η λήψη του τόσο μεγαλύτερη είναι η αποτελεσματικότητά του. Πρέπει να λαμβάνεται το αργότερο μέσα στις πρώτες 72 ώρες από τη στιγμή της συνουσίας, ενώ η αποτελεσματικότητά του φθάνει στα μέγιστα δυνατά επίπεδα αν ληφθεί μέσα στις πρώτες 24 ώρες. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιείται συστηματικά ως μέσο αντισύλληψης, διότι περιέχει ορμόνες σε πολύ υψηλή δόση. ●

Για τη ΜΕΓΑ, η απόλυτη προστασία
είναι μόνο η Sensitive προστασία!



Πιστοποιημένα, φιλικά υλικά, αυστηροί δερματολογικοί έλεγχοι,
αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα, χωρίς ερεθισμούς.

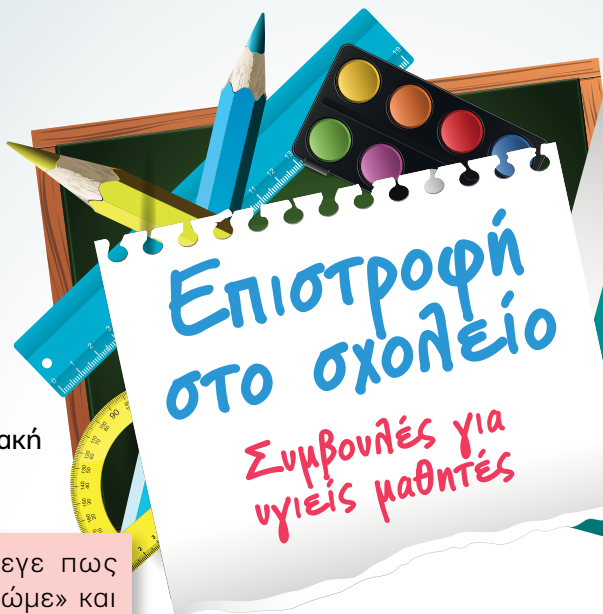


Sensitive
προστασία


ΜΕΓΑ
Ελληνική καινοτομία



Από την
Άννα Παρδάλη
Παιδίατρο, MSc Αναπτυξιακή
και Εφηβική Υγεία



Οι «ασπίδες προστασίας» που πρέπει να χτίσει μια οικογένεια για τα παιδιά της αποσκοπούν σε μια ρουτίνα υγιεινής ζωής, που θα ενισχύσει την άμυνα απέναντι σε μικρόβια και ιούς.

Ο Ιπποκράτης έλεγε πως «είμαστε ό,τι τρώμε» και σήμερα όλες οι σχετικές με τη **διατροφή** και την υγεία επιστήμες έχουν τεκμηριώσει πλήρως τη ρήση του. Η διατροφή αποτελεί το σωστό εφόδιο για την ανάπτυξη των παιδιών και ειδικότερα το είδος της συνδέεται με την κατάσταση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, αλλά και με την εκπαιδευτική και μαθησιακή διαδικασία.

Χρυσός κανόνας και κομβικής σημασίας διατροφική συνήθεια είναι το πρωινό. Γαλακτοκομικά, τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, δημητριακά, όσπρια, φρούτα και λαχανικά, αυξημένη πρόσληψη απαραίτητων λιπαρών οξέων (ψάρια), μειωμένη πρόσληψη κορεσμένων λιπών και επεξεργασμένης ζάχαρης είναι οι βασικοί κανόνες.

Το καλοκαίρι στις διακοπές (όπως και κατά τη διάρκεια της πανδημίας), έχουμε αρκετή απορρύθμιση της σωστής **ρουτίνας του ύπνου** σε όλες τις ηλικίες παιδιών, με επιπτώσεις σε πολλαπλό επίπεδο στον οργανισμό. Στη διάρκεια του ύπνου, γίνεται εξισορρόπηση του οργανισμού, καθώς τη νύχτα διενεργείται ένα είδος “reset” σε πολλές λειτουργίες, μεταξύ άλλων και του ανοσοποιητικού συστήματος, αλλά και των γνωστικών διεργασιών. Παράλληλα, ρυθμίζονται ορμονικά πολλές διαδικασίες που σχετίζονται με τη σωματική αύξηση των παιδιών. Ειδικότερα, τα παιδιά της σχολικής ηλικίας χρειάζονται οπωσδήποτε 8-10 ώρες ποιοτικού ύπνου.

Τουλάχιστον 7-8 ώρες ύπνου έχουν θετική επίδραση:

- στο καρδιαγγειακό σύστημα,
- στον μεταβολισμό της γλυκόζης,
- στο ανοσοποιητικό σύστημα,
- στο νευρικό σύστημα,
- στην επίλυση των προβλημάτων
- στην κοινωνική συμπεριφορά,
- στη μάθηση και στη λειτουργία της μνήμης.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία και άλλοι επίσημοι φορείς συνιστούν ως ελάχιστη καθημερινή άσκηση για ένα παιδί σχολικής ηλικίας όλων των βαθμίδων τουλάχιστον **μία ώρα αερόβιας άσκησης**. Και αυτό το θεωρούν απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή κατάσταση της υγείας και ευεξίας του παιδιού, με οφέλη σε οργανικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Ένα από τα οφέλη που έχουν, μεταξύ άλλων, τα παιδιά είναι η ρύθμιση του βάρους τους, καθώς η υπερβαρότητα και η παχυσαρκία συνιστούν τεράστιο πρόβλημα για τα Ελληνοπούλα τα τελευταία χρόνια. Εκτός των πολλών βλαβερών συνεπειών στην υγεία των παιδιών, έχουν συσχετιστεί και με βαρύτερη νόσηση στις λοιμώξεις.

Επίσκεψη στον παιδίατρο

Πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς, πέραν των πιο πάνω αλλαγών στην καθημερινότητα των παιδιών, απαιτείται και μια επίσκεψη στον παιδίατρο, όπου θα συζητηθεί η γενική κατάσταση της υγείας του παιδιού και θα διενεργηθεί προληπτικός εργαστηριακός έλεγχος. Γενική αίματος, έλεγχος αναιμίας, βασικός έλεγχος ηπατικής λειτουργίας, νεφρικής λειτουργίας, σάκχαρο, λιπίδια, βιταμίνη D, γενική ούρων, οφθαλμολογικός έλεγχος κρίνονται απαραίτητα.

Φυσικά, δεν παραλείπουμε τον καρδιολογικό έλεγχο (ηλεκτροκαρδιογράφημα, μέτρηση αρτηριακής πίεσης και υπερηχολογικό έλεγχο), αλλά και την επίσκεψη στον οδοντίατρο.

Ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του παιδιού, σε σχέση με το ιστορικό του και την αναπτυξιακή του πορεία, σωματική και ψυχοκινητική, ο παιδίατρος θα συστήσει, αν χρειάζεται, κάποιον άλλο συγκεκριμένο έλεγχο. Για παράδειγμα, παιδιά με αναπτυξιακή ψυχοκοινωνική ανωριμότητα ενδεχομένως να πρέπει να παραπέμπονται για έλεγχο από παιδίατρο αναπτυξιολόγο ή ειδικό παιδαγωγό, στο πλαίσιο της έγκαιρης υποστήριξης της μαθησιακής διαδικασίας στο σχολείο. •

LICENER®

SINGLE TREATMENT
Αντιφθειρικό σαμπουάν



- ✓ Σκοτώνει ψείρες και κόνιδες μέσα σε 10 λεπτά
- ✓ Με φυσικό δραστικό συστατικό (εκχύλισμα neem)
- ✓ Με μία μόνο εφαρμογή
- ✓ Κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα
- ✓ Δραστικό ενάντια στις ψείρες



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

ΑΘΗΝΑ Λεωφόρος Αγίας Μαρίας 9, ΒΙ.ΠΕ. Κορωπίου, 19400, Κορωπί
τηλ.: 801 700 77 01 (αστική χρέωση), 210 9641162 • fax: 210 9600954
e-mail: info@health-plus.gr • web site: www.health-plus.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ EIFRON, Λεωφόρος Πολυγύρου 32,
TK 57001, ΤΘ 60681 • τηλ.: 2310 540575

ΚΥΠΡΟΣ IAMA Pharmaceuticals Ltd • τηλ.: 2520 9500



Καταρρίπτοντας τους μύθους για το γάλα

Αν και δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το γάλα προσφέρει πορήθια οφέλη στα παιδιά, υπάρχουν μερικοί μύθοι σχετικά με την κατανάλωσή του που πρέπει να γνωρίζουμε.



Από τη
Γεωργία Καπάλη
Διατροφολόγο-δαιτολόγο

Μύθος 1

Το γάλα είναι η πλουσιότερη πηγή ασβεστίου

Πολλοί γονείς τείνουν να πιστεύουν ότι το γάλα είναι η απόλυτη πηγή ασβεστίου για τα παιδιά και να αγνοούν άλλες σημαντικές τροφές, εξαιτίας αυτής της πεποίθησης. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες τροφές που είναι πολύ καλύτερες πηγές ασβεστίου και πρέπει να αποτελούν μέρος της διατροφής του παιδιού μας. Ταυτόχρονα πρέπει να θυμόμαστε ότι τα παιδιά μας χρειάζονται βιταμίνη D για να απορροφήσουν το ασβέστιο από τα τρόφιμα. Οι γιατροί συνιστούν τις ακόλουθες πλούσιες σε ασβέστιο τροφές, εκτός από το γάλα:

- Γαούρτι
- Τυρί
- Όσπρια
- Ξηροί καρποί
- Αβγό
- Μικρά ψάρια με κόκκαλο (σαρδέλες)

Μύθος 2

Το γάλα είναι μια πλήρης τροφή για τα παιδιά

Αδιαμφισβήτητο, το γάλα είναι πολύ θρεπτικό και απαραίτητο για τα παιδιά. Τους παρέχει ασβέστιο, πρωτεΐνες και μέταλλα, όπως είναι ο ψευδάργυρος. Ωστόσο, είναι σημαντικό να μην αντιμετωπίζουμε το γάλα ως πλήρη τροφή και να υποθέτουμε ότι ικανοποιεί όλες τις διατροφικές ανάγκες των παιδιών. Το γάλα δεν περιέχει δύο πολύ σημαντικά θρεπτικά συστατικά για τα παιδιά: βιταμίνη C και σίδηρο. Χωρίς αυτά τα θρεπτικά συστατικά, τα παιδιά δεν μπορούν να λάβουν πλήρη τροφή για την ανάπτυξή τους και θα μπορούσαν να είναι πιο επιρρεπή στην ανάπτυξη αναιμίας, λόγω της έλλειψης σιδήρου. Η έλλειψη βιταμίνης C μπορεί επίσης να τα κάνει πιο επιρρεπή στην ανάπτυξη χαμηλής ανοσίας, σε συχνό κρυολόγημα και βήχα.

Μύθος 3

Μόνο το γάλα θα κάνει τα οστά των παιδιών μας πιο δυνατά

Μπορεί να είναι δύσκολο να το πιστέψουμε, αλλά θα μπορούσε κάλλιστα να είναι μύθος ότι το γάλα ωφελεί τα οστά. Σύμφωνα με τους ειδικούς, δεν υπάρχουν πολλά στοιχεία που να

στοιχειοθετούν αυτήν την πεποίθηση. Στην πραγματικότητα, έχουν υπάρξει μελέτες που έχουν αναδείξει υψηλότερο ποσοστό οστεοπόρωσης στις χώρες που πίνουν γάλα σε σύγκριση με αυτές που δεν καταναλώνουν πολύ γάλα. Οι γονείς πρέπει να σημειώσουν ότι η κατανάλωση γάλακτος από μόνη της δεν προστατεύει τα παιδιά μας από κατάγματα, ούτε κάνει τα οστά τους πιο δυνατά.

Μύθος 4

Το γάλα είναι αρκετό για το πρωινό ενός παιδιού

Πολλοί από εμάς το πιστέψαμε με τον καιρό. Τα πρωινά είναι χαοτικά για τις μητέρες, με τα παιδιά να ετοιμάζονται για το σχολείο και όλη την οικογένεια να περιμένει το πρωινό. Πολλά παιδιά ασχολούνται με το φαγητό όταν είναι νήπια ή σε προσχολική ηλικία, κάτι που μας κάνει συχνά να στραφούμε σε ένα ποτήρι γάλα (ίσως με την προσθήκη σκόνης σοκολάτας). Ωστόσο, το γάλα δεν αντικαθιστά ένα σωστό πρωινό. Οι γιατροί λένε ότι ένα παιδί χρειάζεται υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και φρούτα για το πρώτο γεύμα της ημέρας. Αν και το γάλα είναι θρεπτικό, δεν παρέχει τη γλυκόζη που χρειάζονται τα παιδιά μας για να αποκτήσουν ενέργεια το πρωί.

Μύθος 5

Το γάλα σόγιας είναι τόσο θρεπτικό όσο το αγελαδινό γάλα

Αν είμαστε vegan ή αν το παιδί μας έχει δυσανεξία στη λακτόζη, το γάλα σόγιας μπορεί να είναι το ρόφημα της επιλογής μας. Ωστόσο, δεν περιέχει παρόμοια θρεπτική αξία με το αγελαδινό γάλα. Ενώ η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και λίπος είναι παρόμοια, η περιεκτικότητα σε ασβέστιο είναι πολύ χαμηλότερη. Τέλος, η περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία (π.χ. κάλιο και φώσφορο) είναι επίσης χαμηλότερη από ό,τι στο αγελαδινό γάλα. •

NEUBRIA®

Ξέρεις πόσο σημαντικά είναι τα **ωμέγα-3** για την ανάπτυξη των παιδιών;

Το Neu Kid περιέχει ωμέγα-3 και βιταμίνες A, C, D, E, B3, B6, φολικό οξύ, B12 και βιοτίνη που συμβάλλουν στη σωστή ανάπτυξη του παιδικού οργανισμού.

- Εγκέφαλος
- Ανοσοποιητικό
- Νευρικό σύστημα
- Καρδιά
- Μάτια



NEU *Kid*

Νέας γενιάς πολυβιταμίνη με υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-3 από ιχθυέλαιο υψηλής καθαρότητας από τη Νορβηγία.

- ✓ Με υπέροχη γεύση
- ✓ Χωρίς ζάχαρη
- ✓ Ένα ζελεδάκι τη μέρα



Συμπλήρωμα διατροφής, Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 85038/29-7-2022.

Δεν υποκαθιστά μια ισορροπημένη διατροφή. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης.





Υγιεινά snacks για γονείς και παιδιά



Από τη **Γεωργία Καπόλη**
Διατροφολόγο-δαιτολόγο

Επιστροφή στο γραφείο, επιστροφή και στο σχολείο!

Δεν πρέπει όμως να παραλείψουμε το ισορροπημένο διατροφολόγιο, προκειμένου να έχουμε υγεία και ευεξία.

Δεν παραλείψουμε γεύματα

Από τη στιγμή που γνωρίζουμε τις ώρες που έχουμε τα επαγγελματικά μας ραντεβού ή τα παιδιά τις δραστηριότητές τους, φροντίζουμε να προγραμματίσουμε αντίστοιχα και τα γεύματά μας. Ενδιάμεσα, καταναλώνουμε ένα σνακ που θα μετριάσει την πείνα μας, όπως:

Τοστ ή πίτα αραβική με τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, ντομάτα, μαρούλι

Κουλούρι Θεσσαλονίκης ή 2 ρυζογκοφρέτες ή 1 μπάρα δημητριακών & 1 ποτήρι χυμό

Γιαούρτι 2% σε λιπαρά & 2 κράκερ σίκαλης



Προμηθευόμαστε τα σωστά τρόφιμα

Μία φορά την εβδομάδα, πάμε στο σουπερμάρκετ και κάνουμε προμήθειες για όλες τις ημέρες που ακολου-

θούν. Προκειμένου να μην κάνουμε περιττές αγορές, ετοιμάζουμε μια λίστα με ό,τι χρειαζόμαστε:

- ▶ Φρούτα
- ▶ Λαχανικά
- ▶ Γάλα/γιαούρτι/τυρί χαμηλά σε λιπαρά
- ▶ Ελιές
- ▶ Αβγά
- ▶ Κοτόπουλο/ψάρι/μοσχάρι
- ▶ Όσπρια/λαδερά
- ▶ Ψωμί/φρυγανιές ολικής αλέσεως ή σίκαλης ή πολύσπορο/ρυζογκοφρέτες/cream crackers σίκαλης
- ▶ Ανάλατους ξηρούς καρπούς
- ▶ Δημητριακά/μπάρες ολικής αλέσεως
- ▶ Ζυμαρικά ολικής αλέσεως
- ▶ Καστανό ρύζι
- ▶ Πατάτες
- ▶ Μέλι/ταχίνι/φυστικοβούτυρο

Η καλή δίαιτα από το πρωινό φαίνεται

Είναι γεγονός ότι το άγχος, πολλές φορές, εμποδίζει την κατανάλωση πρωινού γεύματος, αφού, μπροστά στις επιτακτικές και άμεσες υποχρεώσεις μας, το να καθίσουμε στο τραπέζι και να πάρουμε πρωινό φαντάζει πολυτέλεια. Αν δεν έχουμε χρόνο να καθίσουμε με ησυχία να φάμε πρωινό,

παίρνουμε μαζί μας: μπάρες δημητριακών, κράκερ/φρυγανιές σίκαλης, ρυζογκοφρέτες, κριτσίνια, μπισκότα με πολυδημητριακά, τα οποία συνδυάζουμε με χυμό ή γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

Μαγειρεύουμε για δύο μέρες

Μαγειρεύουμε μία-δύο φορές την εβδομάδα (κατά προτίμηση το Σαββατοκύριακο) και καταναλώνουμε μέσα στην εβδομάδα δύο φορές το ίδιο φαγητό. Μόλις ετοιμάσουμε το φαγητό, το ταξινομούμε σε τάπερ, που θα φυλάσσουμε στο ψυγείο, και κάθε μέρα θα παίρνουμε από ένα στη δουλειά ή θα δίνουμε στα παιδιά μας. Αν δεν βρίσκετε ακόμη και το Σαββατοκύριακο τον χρόνο να μαγειρέψετε, μπορείτε να αγοράσετε μαγειρεμένα φαγητά από το σουπερμάρκετ, όπως ολόκληρο ψημένο κοτόπουλο στη σχάρα, το οποίο διατηρείται για δυο-τρεις ημέρες.

Extra tips

Καθαρίζουμε καροτάκια και αγγουράκια και τα βάζουμε στο ψυγείο, ώστε να τρώμε όταν πεινάμε, είτε εμείς είτε τα παιδιά μας.

Φτιάχνουμε κέικ ή μπισκότα χωρίς ζάχαρη το Σαββατοκύριακο, για να έχουμε ένα θρεπτικό γλύκισμα όταν το θελήσουμε.

Μια σπιτική πίτα ή κάποιο ψωμάκι, με ντίνκελ ή αλεύρι ολικής, επίσης βοηθά στις λιγούρες μας.

Μια κούφτα με ανάλατους ξηρούς καρπούς πάντα μας ξεγελά.

YOU MAKE ME HEALTHY

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ.

ΔΡΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ
ΚΑΚΟΣΜΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΤΕΡΗΔΟΝΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
ΤΩΝ ΟΥΛΩΝ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ
ΒΑΚΤΗΡΙΩΝ ΤΗΣ ΠΛΑΚΑΣ



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγνωρίζει τη συσχέτιση της καλής στοματικής υγείας με τη γενικότερη ευεξία του οργανισμού. Σύμφωνα με διάφορες μελέτες υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των παθογόνων μικροοργανισμών της στοματικής κοιλότητας και των συστημικών νοσημάτων.

CURASEPT
DAYCARE

PROTECTION **BOOSTER**

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΗ ΕΥΕΞΙΑ®

Τηλ.: 6908 789000 • Email: info@curasept.com.gr



Από την
Εύη Παυλάκου
Δερματολόγο-
αφροδισιολόγο
της GM Clinic

«Σβήνουμε» τα σημάδια του καλοκαιριού από την επιδερμίδα

Ο ήλιος μπορεί να αφήνει το στίγμα του, όμως η ειδικός μάς βοηθά να το εξαλείψουμε με έξυπνες κινήσεις.

Αφήνοντας πίσω μας την ωραιότερη εποχή του χρόνου, βλέπουμε τα σημάδια της στην επιδερμίδα μας. Οι δυνατές ακτίνες του ήλιου μπορεί να είναι και ευλογία, αλλά και κατάρρα: μας παρέχουν την τόσο απαραίτητη βιταμίνη D, αλλά ταυτόχρονα εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία του δέρματός μας. Πάντα, μετά τις διακοπές, το πρόσωπό μας είναι θαμπό και μουντό. Αυτό συμβαίνει γιατί το αλάτι και η εκτεταμένη χρήση αντηλιακών προϊόντων φράσσουν τους πόρους του δέρματος, με αποτέλεσμα να μην αναπνέει. Επίσης, η συνεχής έκθεση στον ήλιο, το αλκοόλ, το κάπνισμα, η έλλειψη ύπνου και η αμέλεια της φροντίδας της επιδερμίδας μας προκαλούν την έντονη αφυδάτωσή της.

Απαιτείται, λοιπόν, ένας καλός ιατρικός καθαρισμός: Η θεραπεία ξεκινά με έναν βαθύ καθαρισμό με ατμό και συνεχίζεται με απολέπιση μέσω της γνωστής και αποτελεσματικής δερμοαπόξεσης με μικροκρυστάλλους. Η συσκευή αυτή διαθέτει κεφαλές από κομμένους με laser μικροκρυστάλλους, που περιστρέφονται με ταχύτητα και αφαιρούν αναίμακτα τις εξωτερικές στοιβάδες του δέρματος, απο-

μακρύνοντας εντελώς τα νεκρά κύτταρα, το σμήγμα, το αλάτι και ό,τι άλλο φράσσει τους πόρους. Παράλληλα, στη δίνη της περιστροφής της κεφαλής, απελευθερώνεται υαλουρονικό οξύ, το οποίο απορροφάται άμεσα, ενυδατώνοντας ταυτόχρονα την επιδερμίδα. Το σύνολο της διαδικασίας, εκτός του καθαρισμού, κινητοποιεί και την παραγωγή νέου κολλαγόνου και ελαστίνης. Το αποτέλεσμα είναι ένα δέρμα καθαρό, λαμπερό, αναζωογονημένο, με σαφώς μεγαλύτερη ελαστικότητα.

Ο ήλιος μπορεί να προκαλέσει πρόωρη γήρανση του δέρματος, όπως λεπτές γραμμές, ρυτίδες και απώλεια ελαστικότητας. Για να διορθώσουμε αυτά τα σημάδια, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κρέμες περιποίησης της επιδερμίδας που περιέχουν υαλουρονικό οξύ, πεπτίδια, ρετινόλη (όχι κατά την έκθεση στον ήλιο) και αντιοξειδωτικά.

Οι ηλιακές κηλίδες είναι σκούρες κηλίδες που εμφανίζονται στο δέρμα λόγω της υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο. Για να απαλλαγούμε από αυτές, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κρέμες με λευκαντικές ουσίες, όπως υδροκινόνη, ρετινόλη, βιταμίνη C, αλόη βέρα.

Extra tips

Μένουμε ενυδατωμένοι: Οι ζεστές μέρες, που επικρατούν ακόμη και τον Σεπτέμβριο, μπορούν γρήγορα να οδηγήσουν σε αφυδάτωση, η οποία επηρεάζει αρνητικά την υγεία του δέρματός μας. Κάνουμε συνήθεια να πίνουμε άφθονο νερό όλη την ημέρα, για να παραμείνουμε ενυδατωμένοι. Επιδιώκουμε να καταναλώνουμε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό καθημερινά και έχουμε μαζί μας ένα μπουκάλι νερό.

Συνεχίζουμε να φοράμε αντηλιακό, ακόμη και στην πόλη. Επίσης, ελέγχουμε την ημερομηνία λήξης του. Το αντηλιακό χάνει την αποτελεσματικότητά του με την πάροδο του χρόνου. Η χρήση ληγμένου αντηλιακού μπορεί να παρέχει ανεπαρκή προστασία, αφήνοντας το δέρμα μας ευάλωτο σε ηλιακά εγκαύματα και βλάβες. •





Όταν η επιδερμίδα διψά για... ενυδάτωση

Η καθημερινή ρουτίνα ομορφιάς αλλάζει, έχοντας έναν και μόνο στόχο: να ξανακερδίσουμε τη χαμένη ενυδάτωση αλλά και την ελαστικότητα!



Από τη
Μυρτώ Χιονά

Ιδιοκτήτρια Massaha wellness-χώρου
εναλλακτικών θεραπειών

Η επιστροφή στην πόλη και την καθημερινότητα σημαίνει και come back στη ρουτίνα ομορφιάς μας! Κάθε χρόνο, το πρώτο πρωινό με βρίσκει στο πλησιέστερο φαρμακείο να συνομιλώ με την ειδικό και να μοιράζομαι σκέψεις. Αυτή τη φορά, μετά από τα πολλά μπάνια και την έκθεση στον ήλιο, αναζητώ προϊόντα για λαμπερή και σωστά ενυδατωμένη επιδερμίδα. Τελικά, καταλήγω στη Lierac. Διαβάζοντας προσεκτικά τις ετικέτες, ανακαλύπτω την τεχνολογία της νέας σειράς Hydragenist, που καλύπτει κάθε μου ανάγκη. **Τι περιέχει, όμως;**

ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ

Διατηρεί σε ισορροπία τα επίπεδα νερού στην επιδερμίδα, καθώς είναι ιδιαίτερα υγροσκοπικό. Ακόμα επαναπυκνώνει εντατικά την επιδερμίδα, προσφέροντας άμεση άνεση ενώ λειαίνει τις γραμμές αφυδάτωσης.

ΑΚΡΑΙΟΦΙΛΟ ΕΝΥΔΑΤΙΚΟ ΕΝΖΥΜΟ

Αυτό το 100% φυσικής προέλευσης ενυδατικό ένζυμο προέρχεται από τη ζύμωση ενός ακραιόφιλου πλαγκτού. Ενισχύει τους 3 μηχανισμούς ενυδάτωσης της επιδερμίδας: αναπληρώνει τα αποθέματα νερού της επιδερμίδας, ενεργοποιεί την κυκλοφορία του νερού

ανάμεσα στα κύτταρα και περιορίζει την απώλειά του, χαρίζοντάς της ενυδάτωση που διαρκεί.

ΜΟΡΙΑΚΟ PATCH

Ένα σύμπλεγμα από 3 υγροσκοπικά βιολογικά (το συναντάμε στο serum), που προσφέρει διπλή δράση για βέλτιστη ενυδάτωση:

1. Περιορίζει την εξάτμιση του νερού σχηματίζοντας ένα προστατευτικό φιλμ στην επιφάνεια της επιδερμίδας, συμβάλλοντας στη διατήρηση της φυσικής της ενυδάτωσης.
2. Απελευθερώνει σταδιακά ένα κοκτέιλ ενυδατικών μορίων στην επιδερμίδα, για συνεχή ενυδάτωση σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Περιποίηση και φροντίδα βήμα-βήμα

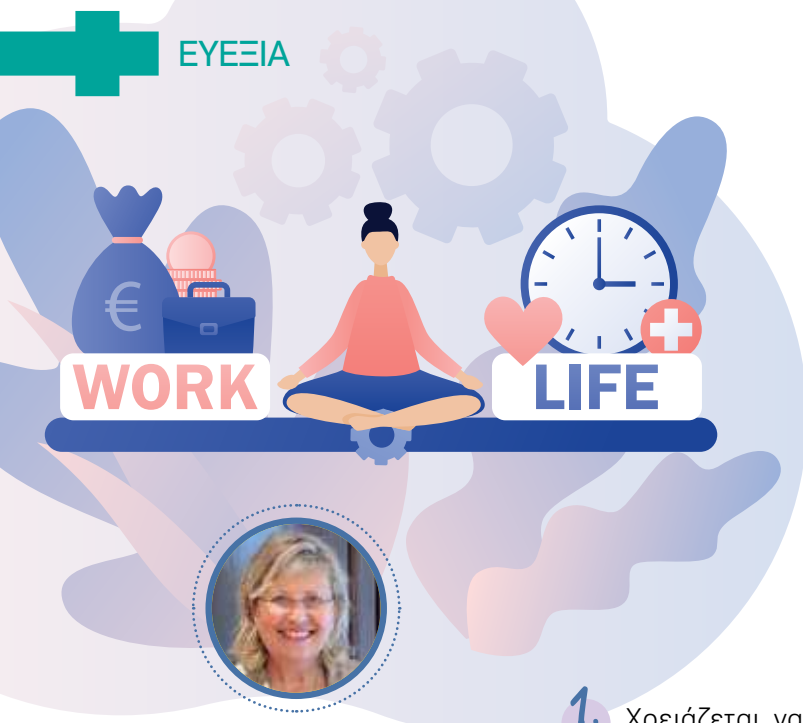
- Κάθε πρωί, μόλις ξυπνήσω, **πλένω πολύ καλά το πρόσωπό μου** με τον αφρό καθαρισμού της Lierac. Κατασκευασμένο από 99% φυσικά συστατικά, καθαρίζει απαλά και καταπραΰνει το δέρμα. Στο επίκεντρο της σύνθεσής του, το θαλάσσιο πρεβιοτικό σύμπλεγμα διατηρεί και ενισχύει τον μικροβιόκοσμο του δέρματος.
- **Εφαρμόζω ενυδατική κρέμα** από τη σειρά Hydragenist της Lierac, η οποία αποτελείται από 98% συστατικά φυσικής προέλευσης. Η λεπτή, κρεμώδης και καταπραυντική υφή αγκαλιάζει την επιδερμίδα με ένα πέπλο απαλότητας.

Οι κανονικές έως ξηρές επιδερμίδες απολαμβάνουν την άνεση και την απαλότητα. Αμέσως μετά την εφαρμογή, η επιδερμίδα είναι όμορφη και απαλή. Είναι διαρκώς ενυδατωμένη. Το αίσθημα δυσφορίας και τραβήγματος εξαφανίζεται. Η σύνθεση έχει αναπτυχθεί ώστε να ταιριάζει σε κανονικές έως ξηρές επιδερμίδες, ακόμα και στις ευαίσθητες. Για κανονικές έως μικτές επιδερμίδες, ακόμα και ευαίσθητες, επιλέξτε την gel-crème ενυδάτωσης και λάμψης. Πάντα ενυδατώνω με τα καλλυντικά μας και τον λαιμό, τα χέρια και το ντεκολτέ και όχι μόνο το πρόσωπο.

- **Προσθέτω serum.** Με το εν λόγω προϊόν της σειράς Hydragenist η επιδερμίδα γίνεται πιο επαναπυκνωμένη, ελαστική και λαμπερή. Σχεδιασμένο για να ταιριάζει σε όλους τους τύπους επιδερμίδας, ακόμη και σε ευαίσθητες.
- Δεν παραλείπω την **κρέμα ματιών**. Εφαρμόζω στο πόδι της χίνας και απλώνω με απαλές κινήσεις. Με 96% συστατικά φυσικής προέλευσης, ενυδατώνει άμεσα την επιδερμίδα γύρω από τα μάτια και λειαίνει τις λεπτές γραμμές ενώ αναζωογονεί και φωτίζει τα μάτια.

Έτοιμη και με ανεβασμένη διάθεση (μην ξεχνάμε ότι έστω 5 λεπτά αφιερωμένα στον εαυτό μας κάνουν θαύματα στην ψυχολογία μας), ξεκινώ την ημέρα μου... κλείνοντας το μάτι στον καθρέφτη και τη λαμπερή μου εικόνα! ●





Από την
Κατερίνα Τσεμπερλίδου
Συγγραφέα, ομιλήτρια,
δημιουργό του site
www.tsemperlidou.gr

Κάθε μέρα, «πέφτουν στο κεφάλι μας» ουρανοκατέβητες απαιτήσεις στη δουλειά, οι οποίες προστίθενται στις προγραμματισμένες οικογενειακές υποχρεώσεις, συν τις αναποδιές, τις ανατροπές, τις ξαφνικές χάρες ή προκλήσεις. Με τόσες φωνές γύρω μας να απαιτούν ένα κομματάκι από τον εαυτό μας, χάνουμε την επαφή με το «μέσα» μας, τον πυρήνα μας, και γινόμαστε όσα ζητούν οι άλλοι από εμάς, προκειμένου να μας αγαπούν ή να τους αρέσουμε.

Σίγουρα δεν μπορούμε να τα προλάβουμε όλα και όσα προλαβαίνουμε δεν είναι και το καλύτερό μας. Τότε μπαίνουμε στη διαδικασία να αμφισβητήσουμε τις ικανότητές μας και γεμίζουμε άγχος. Εμείς; Πού είμαστε εμείς στην καθημερινή καταιγίδα που ξεσπάει πάνω μας;

Ευτυχώς, αυτές οι πολυάσχολες μέρες μπορεί να κρατούν ένα διάστημα, αλλά όχι για πάντα. Συνήθως, τις βλέπουμε να έρχονται και να μας αποσυντονίζουν. Τι μπορούμε όμως να κάνουμε ώστε να αντιδράσουμε στην πίεσή τους και να μη μας εξοντώσει το στρες;

Πώς να βρούμε τον εαυτό μας τις πολυάσχολες μέρες

Σε μια εποχή που όλα αλλάζουν ραγδαία, η ζωή μας κινείται σαν τη ρόδα του λούνα παρκ. Βρισκόμαστε παντού, κάνοντας ταυτόχρονα ό,τι μας ζητηθεί, με αποτέλεσμα το multi-tasking να γίνεται τρόπος ζωής.

1. Χρειάζεται να μάθουμε ότι η ζωή μας είναι γεμάτη περισπασμούς και να μάθουμε να τους αποδεχόμαστε, χωρίς να μας συνθλίβουν. Απλά, να ξέρουμε ότι υπάρχουν και ότι δεν τους αποφεύγει κανείς.
2. Καταπολεμάμε την τελειομανία μας. Όταν έχουμε να τελειώσουμε 4 projects στη δουλειά και όλες τις οικογενειακές ή προσωπικές υποχρεώσεις, καλό είναι να πάψουμε να έχουμε παράλογες απαιτήσεις από τον εαυτό μας. Ας μην ντρεπόμαστε να παραδεχτούμε ότι δεν γνωρίζουμε κάτι, ας ζητήσουμε βοήθεια.
3. Ας μη συγκρινόμαστε με τους άλλους. Μπορεί κάποιος να τα καταφέρνουν σε κάτι καλύτερα από εμάς, αλλά εμείς έχουμε δεξιότητες σε άλλους τομείς. Οι συγκρίσεις δεν μας ρίχνουν κάτω. Αποδεχόμαστε τη μοναδικότητά μας.
4. Γράφουμε λίστες για να μην τλαιπωρούμε το μυαλό μας. Ό,τι υπάρχει στη λίστα δεν χρειάζεται να το θυμόμαστε.
5. Τρώμε το φαγητό μας μακριά από τις οθόνες, για να συγκεντρωθούμε στο «εδώ και τώρα» και όχι στην ανησυχία του τι θα πάει στραβά. Κάθε μισή ώρα, σπκώνουμε το κεφάλι από τον υπολογιστή και περπατάμε λίγα βήματα στο γραφείο ή στο σπίτι για να ξεμουδιάσουμε.
6. Διατηρούμε την ψυχραιμία μας όταν τα πράγματα πάνε στραβά. Αν είναι στο χέρι μας να τα διορθώσουμε, τα διορθώνουμε.
7. Δεν χρειάζεται να γινόμαστε χίλια κομμάτια. Βάζοντας προτεραιότητες στα σημαντικά που πρέπει να γίνουν και αναθέτοντας κάποια σε άλλους, μειώνουμε τον όγκο των υποχρεώσεών μας και αυξάνουμε την αυτοπεποίθησή μας ότι θα τα καταφέρουμε.
8. Βρίσκουμε έστω πέντε λεπτά για εμάς. Για μια βόλτα στο τετράγωνο, για να πσιούμε τον αγαπημένο μας χυμό μόνες μας, για να ακούσουμε δυο σελίδες στο podcast από το αγαπημένο μας βιβλίο.
9. Συμπονούμε τον εαυτό μας και του φερόμαστε όπως θα θέλαμε να μας φερθεί η καλύτερη φίλη μας. Είμαστε ο καλύτερος φίλος του εαυτού μας, ας του δείξουμε αγάπη και συμπόνια. Αν δεν το κάνουμε εμείς, ποιος περιμένουμε να το κάνει; •

DUCRAY

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES



84%

**Αποτελεσματικότητα
κατά της τριχόπτωσης*
από τον 1^ο μήνα**

ΕΧΕΙΣ ΚΙ ΕΣΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ

λόγω άγχους, κούρασης, μη ισορροπημένης διατροφής ή εγκυμοσύνης;

CREASTIM REACTIV

Λοσιόν κατά της αντιδραστικής τριχόπτωσης



ANACAPS REACTIV

Συμπλήρωμα διατροφής



www.ducray.com/gr-gr



*Test δοκιμής σε 64 γυναίκες. Εφαρμογή 3 φορές την εβδομάδα για 3 μήνες, % ικανοποίησης.

Ώρα για... wall pilates!

*Η νέα τάση στο Tik Tok
μάς δίνει την καλύτερη
ιδέα για γυμναστική.*



Από τη
Μαρία Μαραγιάννη
Pilates instructor



Όσο το pilates γίνεται όλο και πιο δημοφιλές και μπαίνει στην καθημερινή μας ζωή τόσο περισσότερο εξελίσσεται μέσα από διάφορες παραλλαγές. Ο δημιουργός της μεθόδου, Joseph Pilates, ξεκίνησε με το mat pilates. Περιλαμβάνει ασκήσεις εδάφους, στις οποίες δουλεύουμε με το βάρος του σώματος. Μπορούμε να τις εμπλουτίσουμε χρησιμοποιώντας επιπλέον props, όπως fitball, miniball, therabands και το μαγικό δαχτυλίδι, το οποίο είναι και το μόνο από τα παραπάνω που είχε εφεύρει ο ίδιος. Όλα τα υπόλοιπα μικροόργανα προστέθηκαν στην πορεία. Προχώρησε με το pilates equipment, το οποίο περιλαμβάνει τα όργανα της μεθόδου όπου χρησιμοποιούνται αντιστάσεις. Σήμερα, έχουμε φθάσει να συζητάμε για παραλλαγές όπως το hot pilates, το aerial pilates και το wall pilates, που φαίνεται να είναι και η τελευταία τάση, καθώς δίνει τη δυνατότητα να

γυμναστεί κάποιος στο σπίτι χρησιμοποιώντας έναν τοίχο για αντίσταση.

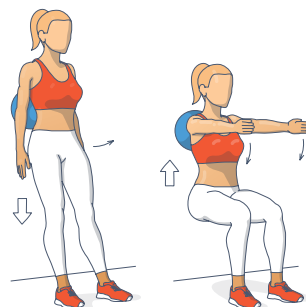
Το wall pilates, όπως και οι υπόλοιπες παραλλαγές, αξιοποιεί τις βασικές αρχές της μεθόδου pilates. Απευθύνεται στο σώμα ως ενιαίο σύνολο και οι βασικές αρχές της μεθόδου πρέπει να τηρούνται κατά γράμμα. Στην προκειμένη περίπτωση, είναι πολύ σημαντικό να έχουμε σωστή στάση σώματος, γεγονός που για την πληθώρα των ανθρώπων, λόγω της καθιστικής ζωής, αποτελεί «αγκάθι» και θα έπρεπε να μας απασχολεί περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, γιατί οδηγεί σε πολλαπλά μυοσκελετικά προβλήματα.

Ο τοίχος είναι ιδανικός για τη βελτίωση της στάσης του σώματος σε συνδυασμό πάντα με τα όργανα και το mat. Όλα είναι αλληλένδετα μεταξύ τους και πρέπει να τα κάνουμε συνδυαστικά για την επίτευξη της μεταμόρφωσης του σώματος. Με ειδικές οδηγίες από εξειδικευμένο γυμναστή, θα μπορούσε ο ασκούμενος να κάνει κάποιες βασικές ασκήσεις χρησιμοποιώντας τον τοίχο του σπιτιού του σαν επιπλέον εξάσκηση.

Τα οφέλη

- Η μέθοδος προλαμβάνει μυοσκελετικές παθήσεις και επιπλέον βοηθάει στην αποκατάσταση αυτών. Παθήσεις που προκαλούνται από την κακή στάση του σώματος, την καθιστική ζωή, την έλλειψη άσκησης καθώς και την παχυσαρκία. Το αυχενικό σύνδρομο και τα παρελκόμενά του, ο πόνος στη μέση, η σκολίωση, η κύφωση και η λόρδωση είναι από τα πιο συχνά προβλήματα που βασανίζουν εκατομμύρια ανθρώπους. Μέσω της μεθόδου, επιτυγχάνουμε ενδυνάμωση των μυών συμμετρικά, ειδικά του κορμού, ρυθμίζουμε την αναπνοή, σταθεροποιούμε τη σπονδυλική στήλη, την πύελο και την ωμοπλάτη. Εστιάζουμε στην αύξηση της κινητικότητας των αρθρώσεων, χωρίς να υπερβαίνουμε το ολικό εύρος τους, βελτιώνουμε την ευλυγισία μας και την ισορροπία μας.

- Με αυτήν τη μέθοδο, μαθαίνουμε να αναπνέουμε σωστά. Αναπνέοντας βαθιά, διευκολύνεται η λειτουργία της καρδιάς, οξυγονώνεται ο εγκέφαλος και οι πνεύμονες.



- Με το wall pilates μειώνεται η κόπωση και η νευρικότητα, με αποτέλεσμα να ενισχύεται το ανοσοποιητικό μας σύστημα, θωρακίζοντάς μας από ασθένειες που παραμονεύουν.

- Κατά την εκγύμναση με τη συγκεκριμένη μέθοδο, μειώνονται τα επίπεδα του στρες και απελευθερώνονται ενδορφίνες, οι ορμόνες της ευτυχίας, οι οποίες είναι το καλύτερο φάρμακο κατά της θλίψης και του άγχους. •



Sky Premium Life

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ



BODYGUARD

Φόρμουλα στοχευμένης δράσης
με βιταμίνες C, B12, D3, K2,
ψευδάργυρο, σελήνιο, χαλκό,
σαμπούκο και βήτα γλυκάνες

www.skypremiumlife.com



Ζώντας... με την άνοια

Πριν μιλήσουμε για το πώς μπορούμε να διαχειριστούμε ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ, καλό θα ήταν να γνωρίσουμε τι είναι αυτό από το οποίο πάσχουν.



Από τη
Γιαννούλα Φραγκουλίδου
Κοινωνική λειτουργό-
δραματοθεραπεύτρια,
σύμβουλο ζεύγους

Το Αλτσχάιμερ είναι μια χρόνια νευροεκφυλιστική νόσος, η οποία αρχίζει με αργούς ρυθμούς και επιταχύνεται με τα χρόνια, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να έχει και ραγδαία εξέλιξη. Ως νόσος, αρχικά, περιγράφηκε από τον Γερμανό ψυχίατρο και νευροπαθολόγο Αλοΐσιο Αλτσχάιμερ, από όπου και πήρε το όνομά της. Το πιο κοινό σύμπτωμα της νόσου είναι η δυσκολία στην ανάκληση πρόσφατων γεγονότων. Καθώς η ασθένεια προχωρά, τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν προβλήματα στη ροή του λόγου, στον προσανατολισμό, στις διακυμάνσεις της διάθεσης, στην απώλεια κινήτρων, στη μη αυτοεξυπηρέτηση και εν τέλει στον θάνατο, αφού είναι μη θεραπεύσιμη.



Η νόσος έχει αρκετά στάδια και, ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεται ο ασθενής, ο οικείος του ή ο φροντιστής του χρειάζεται να φέρεται αναλόγως. Τα πρώτα στάδια της νόσου, όταν το άτομο αρχίζει από τη μια να ξεχνάει και από την άλλη να επαναλαμβάνει συχνά το ίδιο πράγμα, είναι, συναισθηματικά, τα πιο δύσκολα. Όταν συγγενείς και φίλοι συνειδητοποιούμε ότι ο άνθρωπός μας δεν μπορεί πλέον να ανταποκριθεί ακόμα και σε απλά πράγματα, ερχόμαστε σε επαφή με μια σκληρή πραγματικότητα και, ενώ προσπαθούμε να είμαστε βοηθητικοί στον πάσχοντα, χρειαζόμαστε και οι ίδιοι βοήθεια.

Αυτό που δυσκολεύει την κατάσταση είναι ότι ενώ εξωτερικά ο ασθενής φαίνεται ακριβώς όπως πριν, εσωτερικά δεν είναι, αφού ο εγκέφαλός του έχει ήδη υποστεί βλάβες. Αυτό δημιουργεί σύγχυση και ένταση στους οικείους και αρκετές φορές μπορεί να θεωρήσουν ότι οι ασθενείς τους κοροϊδεύουν και ότι καταλαβαίνουν ή θυμούνται ό,τι τους συμφέρει.

Βέβαια, όσο εξελίσσεται η νόσος, οι ασθενείς αλλάζουν και εξωτερικά. Συνήθως αδυνατίζουν, το βλέμμα τους δεν είναι ζωηρό, είναι όλο και περισσότερο χαμένοι, δεν έχουν ενδιαφέροντα, δεν μπορούν να συμμετέχουν σε συζητήσεις. Είναι το στάδιο αυτό όπου, συχνά, οι ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ φεύγουν από το σπίτι τους, αδυνατούν να επιστρέψουν και φυσικά χάνονται.



Τι πρέπει, λοιπόν, να κάνουμε αφού επιβεβαιωθεί η νόσος;

- ▶ Αρχικά, να απευθυνθούμε σε γιατρό που θα παρακολουθεί σε τακτά διαστήματα τον ασθενή για τη ρύθμιση της φαρμακευτικής του αγωγής (αν και η νόσος δεν είναι ιάσιμη, μια ενδεδειγμένη φαρμακευτική αγωγή μπορεί να βοηθήσει πολύ την ποιότητα ζωής του ασθενή).
- ▶ Θα χρειαστεί να υπάρχει ένα τουλάχιστον άτομο (φροντιστής) που θα μπορεί να έχει συχνή επικοινωνία με τον ασθενή, που θα ελέγχει την εξέλιξή του και θα παρακολουθεί τη συμμόρφωσή του στη φαρμακευτική του αγωγή.
- ▶ Όσο εξελίσσεται η νόσος, κάποιος θα πρέπει να βρίσκεται μαζί του συνεχώς, καθώς οι πάσχοντες μπορεί να γίνουν επικίνδυνοι για τους εαυτούς τους ή και για τους άλλους, π.χ. να βάλουν φωτιά ενώ προσπαθούν να μαγειρέψουν ή να καθούν στον δρόμο κ.ά.
- ▶ Το περιβάλλον στο οποίο ζει θα χρειαστεί να είναι κατάλληλα διαμορφωμένο, ώστε να αποκλείονται τραυματισμοί και ατυχήματα, π.χ. απομάκρυνση αιχμηρών αντικειμένων, χρήση εσωτερικής κάμερας κ.ά.

▶ Θα χρειαστεί να δημιουργηθεί ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα και ρουτίνα που θα ακολουθεί, π.χ. ώρα φαγητού, μπάνιου κ.ά.

▶ Να ενταχθούν στην καθημερινότητα ερεθίσματα και δραστηριότητες που θα βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου, π.χ. σταυρόλεξο, κάποιο παιχνίδι, όπως τάβλι ή σκάκι, ή κάποιο άθλημα ή ένας περπάτος κ.ά.

▶ Όσον αφορά τον συναισθηματικό/ψυχολογικό τομέα, είναι σημαντικό να προσπαθούμε να κατανοούμε τι τους συμβαίνει και να θυμόμαστε ότι η συμπεριφορά τους προέρχεται από οργανική βλάβη και όχι από κακή διάθεση ή πρόθεση.

▶ Να δημιουργούμε, όσο είναι αυτό εφικτό, ευχάριστες συνθήκες διαβίωσης, και όταν ο ασθενής αναστατώνεται ή θυμώνει, να προσπαθούμε με ηρεμία να τον επαναφέρουμε.

▶ Αν δεν θυμούνται ή δεν καταλαβαίνουν ακόμα και το ποιο είμαστε, χρειάζεται να τους εξηγούμε με σεβασμό και αγάπη.

▶ Δεν τους κοροϊδεύουμε ούτε τους φερόμαστε άσχημα επειδή μπορεί να ξεχάσουν κάτι την ίδια στιγμή, καθώς βιώνουν το αρνητικό συναίσθημα ή τη στεναχώρια αληθινά ως έχει.

▶ Όσο εξελίσσεται η νόσος και οι πάσχοντες δεν αναγνωρίζουν ακόμα και τα ίδια τους τα παιδιά, οι φροντιστές αυτών των ανθρώπων πληγώνονται πολύ και για αυτό χρειάζεται να υποστηρίζονται ψυχολογικά είτε από ειδικούς είτε από το οικείο περιβάλλον.

Η νόσος Αλτσχάιμερ

θυμίζει με κάποιον τρόπο τη βραβευμένη με Όσκαρ ταινία «Η απίστευτη ιστορία του Μπέντζαμιν Μπάτον», αφού οι άνθρωποι που πάσχουν από αυτήν, λίγο πριν το τέλος, καταλήγουν σαν νεογέννητα παιδιά, που δεν μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν, ούτε καν να μιλήσουν. Είναι μια νόσος που δείχνει το σκληρό της πρόσωπο τόσο στον ασθενή όσο και στον φροντιστή. Η σκέψη ότι ένας γονιός δεν θα θυμάται το ίδιο του το παιδί φαίνεται εξωπραγματική, κι όμως στην περίπτωση της άνοιας είναι η πραγματικότητα... •



Με μακρά πορεία στον χώρο του φαρμάκου, η Νικολέττα Μιχαλοπούλου μιλά για τη σχέση που έχει αναπτύξει με τη Pharma PLUS, τις ελλείψεις φαρμάκων αλλά και την πολυσυζητημένη ψηφιοποίηση, που βρίσκεται ξανά στο επίκεντρο.



«Η κάρτα προνομίων της Pharma PLUS λειτουργεί ως επιβράβευση της προτίμησης των πελατών»

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

Η παγκοσμιοποίηση των αγορών είναι ένα φαινόμενο που έχει επηρεάσει και τον κλάδο των φαρμακείων. Στην προσπάθειά μας να είμαστε συνεχώς ενημερωμένοι και να παρακολουθούμε τις εξελίξεις, αποφασίσαμε να ενταχθούμε στο δίκτυο της Pharma PLUS. Μέσω αυτού του δικτύου έχουμε τη δυνατότητα να συναναστρεφόμεθα με συναδέλφους με τα ίδια οράματα, τις ίδιες ανησυχίες και τους ίδιους στόχους. Τα οφέλη, λοιπόν, αυτής της συνεργασίας είναι πολλαπλά: συμβουλευτικές υπηρεσίες,

μηχανοργάνωση, κάρτα πελάτη, προωθητικές ενέργειες και οικονομικά οφέλη από προμηθευτών.

Καθώς μιλάμε για μια επαρχιακή πόλη, μεγάλη βέβαια, η διαπροσωπική σχέση με τον κόσμο σας δίνει τη δυνατότητα να ακούτε σχόλια αναφορικά με την κάρτα προνομίων. Τι σας λένε συνήθως;

Η παρουσία των φαρμακείων μας στην πόλη της Καλαμάτας ξεκίνησε το 1979. Όλα αυτά τα χρόνια, αναπτύξαμε βαθιές σχέσεις εμπιστοσύνης και φιλίας. Από την πλευρά μας, η κάρτα προνομίων λειτουργεί ως επιβράβευση της προτίμησης των πελατών μας. Για



**Νικολέττα
Μιχαλοπούλου**

Φαρμακοποιός, μέλος του
Δικτύου Pharma PLUS

τον λόγο αυτό, το μεγαλύτερο μέρος των πελατών χρησιμοποιεί την κάρτα της Pharma PLUS, συνειδητά, σε όλες τις αγορές και πάντα ενδιαφέρονται για το υπόλοιπο των πόντων τους.

Ο κόσμος γιατί θεωρείτε ότι προτιμά την κάρτα της Pharma PLUS;

Τόσο οι τακτικοί όσο και οι νέοι πελάτες χρησιμοποιούν την +PLUS CARD σε όλες τις αγορές τους γιατί επωφελούνται από τις εκπτώσεις, τις προσφορές, τα δώρα και τις εξαργυρώσεις των πόντων. Επιπλέον, πολύ σημαντικό γι' αυτούς είναι ότι η κάρτα αυτή χρησιμοποιείται στα φαρμακεία του Δικτύου Pharma PLUS σε όλη την Ελλάδα.

Διανύουμε μια περίοδο που τα φάρμακα αδυνατίσματος (κάποια από τα οποία για διαβητικούς) γίνονται αντικείμενο συζήτησης. Ποια είναι η γνώμη σας; Τι συναντάτε εσείς;

Καθημερινά, αντιμετωπίζουμε περιστατικά που σχετίζονται με τα φάρμακα για τον σακχαρώδη διαβήτη και την απώλεια βάρους. Το ενδιαφέρον του κόσμου γι' αυτά τα σκευάσματα είναι μεγάλο κι εμείς καλούμαστε τόσο να τους ενημερώσουμε όσο και να τους τα χορηγήσουμε. Η συνεχής ζήτηση αυτών έχει οδηγήσει, εδώ και πολλούς μήνες, σε μεγάλες ελλείψεις, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να χορηγηθούν στους ασθενείς με διαβήτη που τα χρειάζονται. Όλοι εμείς, ως σύμβουλοι υγείας, πρέπει πρώτα να στοχεύουμε στην αξία της θεραπείας και στην ευθύνη του ρόλου μας για τη διαχείριση των αποθεμάτων.

Η κυβέρνηση έχει βάλει ως στόχο την επιτάχυνση της ψηφιοποίησης του συστήματος υγείας, κατ' επέκταση και της φαρμακοβιομηχανίας. Πιστεύετε ότι θα σας βοηθήσει ιδιαίτερα αυτή η εξέλιξη;

Τα τελευταία χρόνια, στην Ελλάδα, παρατηρούμε ότι η ψηφιοποίηση του κρατικού μηχανισμού στον τομέα της υγείας είναι εντυπωσιακά γρήγορη.



Έτσι μόνο θα καταφέρουμε να σημειώσουμε πρόοδο και να αποδώσουμε έναν πραγματικά ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα μέσω της συλλογής και της αξιοποίησης δεδομένων. Είμαστε σε θέση να διαθέτουμε ένα οργανωμένο αρχείο των ασθενών μας, στο οποίο μπορούμε να ανατρέξουμε οποιαδήποτε στιγμή χρειαστεί, να αντλήσουμε πληροφορίες και έτσι να ενημερώσουμε τον ασθενή σωστά, δίνοντάς του την καλύτερη δυνατή συμβουλή. Το φαινόμενο της ψηφιοποίησης βάζει τέλος στην υπερσυνταγογράφηση.

Ένας ακόμη στόχος είναι να μην υπάρχουν ελλείψεις φαρμάκων. Υπάρχουν ακόμη πολλές ελλείψεις; Ο κόσμος πώς αντιδρά;

Δυστυχώς, οι ελλείψεις υπάρχουν ακόμα. Με τον καιρό, μάλιστα, εντείνονται. Καθημερινά, κάποιος από εμάς ασχολείται με την εύρεση των φαρμάκων που βρίσκονται σε έλλειψη, λόγω της αδυναμίας να εκτελεστούν οι συνταγές. Οι κρίκοι της εφοδιαστικής αλυσίδας είναι πολλοί, αλλά εμείς είμαστε οι τελικοί αποδέκτες της ταλαιπωρίας των ασθενών, εξαιτίας της άμεσης επαφής μαζί τους. Οι ελλείψεις εντοπίζονται σχεδόν σε όλες τις κατηγορίες, από φάρμακα πρώτης γραμμής αλλά και σε φάρμακα



σπάνιων παθήσεων, ακόμα και σε αυτά που χρειάζονται τα μικρά παιδιά. Όλο αυτό προκαλεί μεγάλη ταλαιπωρία στους ασθενείς, αγωνία και αγανάκτηση, επηρεάζοντας την ποιότητα ζωής τους. Από πλευράς μας, αυτό που προσπαθούμε είναι να μην αφήνουμε κάποιον ασθενή χωρίς λύση.

Ποιος είναι ο προσωπικός στόχος-μέλημα;

Στόχος μας είναι να συνεχίσουμε να προσφέρουμε αποτελεσματικά τις υπηρεσίες μας στην υγεία του ανθρώπου, να διατηρήσουμε ανθρωποκεντρικό προφίλ και να συνεχίσουμε την ομαδική συνεργασία. Κρατάμε τις γερές βάσεις, που έχουν θεμελιωθεί από το 1979, και συνεχίζουμε να επενδύουμε σε νέες τεχνολογίες, νέες ιδέες και στη διά βίου μάθηση. •

INFO

Γερμανού 3 | Καλαμάτα
τηλ. 2721 020757

shopping list

Συμπληρώματα διατροφής...

...serums ενυδάτωσης και κρέμες αντιγήρανσης γίνονται σύμμαχοι στην καθημερινή περιποίηση και ρουτίνα ομορφιάς αυτό το Φθινόπωρο.

hello
AUTUMN

Sky Premium Life: Bodyguard



Το Bodyguard της Sky Premium Life είναι ένα ολοκληρωμένο συμπλήρωμα διατροφής, ειδικά σχεδιασμένο για να υποστηρίξει τις ανάγκες του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού. Ο προσεκτικά επιλεγμένος συνδυασμός εκχυλισμάτων, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων μπορεί να βοηθήσει στη θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος, στην ενίσχυση των επιπέδων ενέργειας, στο κοινό κρυολόγημα και το συνάχι, στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης.

Η Sky Premium Life, συνδυάζοντας τις προσεκτικά επιλεγμένες πρώτες ύλες, την παραγωγή με βάση τα αυστηρά φαρμακευτικά πρότυπα και πρωτόκολλα GMP (Good Manufacturing Practices), καθώς και την επιστημονικά βασισμένη επιλογή των κατάλληλων θρεπτικών συστατικών, στην ενδεδειγμένη περιεκτικότητα, δημιουργεί συμπληρώματα διατροφής υψηλής ποιότητας, που υποστηρίζουν τις ανάγκες του σύγχρονου τρόπου ζωής.

Lierac: Hydragenist Serum

Με 96% συστατικά φυσικής προέλευσης, το Serum Ενυδάτωσης είναι μια πραγματική πηγή ενυδάτωσης για την επιδερμίδα. Η γεμάτη νερό υφή του αναζωογονεί και δροσίζει άμεσα. Συνεχώς ενυδατωμένη, η επιδερμίδα είναι πιο επαναπυκνωμένη, ελαστική και λαμπερή. Σχεδιασμένο για να ταιριάζει σε όλους τους τύπους επιδερμίδας, ακόμη και σε ευαίσθητες.



Frezyderm: Moisturizing Plus Cream 50 ml

Πλούσια και απαλή κρέμα για το πρόσωπο και τον λαιμό, με δύο ισχυρά πεπτιδία και τρεις τύπους υαλουρονικού οξέος, που προσφέρει δυναμική και σε βάθος ενυδάτωση στα τρία επίπεδα της επιδερμίδας. Μια πραγματική πηγή ενυδάτωσης για τη διψασμένη επιδερμίδα σας, που προστατεύει το DNA του δέρματος από το οξειδωτικό stress.



Caudalie: Firming Cashmere Cream Resveratrol-Lift



Η Ν°1 κρέμα αντιγήρανσης στη Γαλλία*, η Firming Cashmere Cream Resveratrol-Lift διορθώνει τις ρυτίδες και συσφίγγει την επιδερμίδα. Με μία μόνο κίνηση, η επιδερμίδα θρέφεται, λειαίνεται και «γεμίζει» ορατά. Στον πυρήνα της καινοτομίας βρίσκεται το Vegan Κολλαγόνο 1**, φυτικής προέλευσης, σε συνδυασμό με μια

αποκλειστική πατέντα αντιγήρανσης (ρεσβερατρόλη αμπελιού, υαλουρονικά οξέα και vegan ενισχυτής κολλαγόνου) για την ενεργοποίηση των τριών τύπων κολλαγόνου. Διατίθεται και σε δοχείο αναπλήρωσης.

*GERSDATA-SOG EARLY: Κατηγορία περιποίησης προσώπου - Υποκατηγορία Αντιγήρανση - Με βάση τις πωλήσεις από το κανάλι πωλήσεων του φαρμακείου στη Γαλλία, στο CMA, τον Μάρτιο 2023.

**Θραύσμα

Vichy: Minéral 89



Η νέα κρέμα ενυδάτωσης Minéral 89 προσφέρει 72 ώρες ενυδάτωσης και 100% αποκατάσταση του επιδερμικού φραγμού.

Μια σύνθεση που συγκεντρώνει ζωτικά στοιχεία –νερό, μεταλλικά στοιχεία, λιπίδια, βιταμίνες και υαλουρονικό οξύ– σε μια κρέμα με δροσερή υφή, που λιώνει στην επιδερμίδα. Η Minéral 89 72H Boosting Cream δεν κάνει κανέναν συμβιβασμό ως προς την ασφάλεια: η σύνθεσή της δεν περιέχει αμφιλεγόμενα συστατικά (χωρίς σιλικόνη, χωρίς χρωστικές, χωρίς φαινοξαιθανόλη, χωρίς EDTA, χωρίς BHT, χωρίς θειικά άλατα) και έχει δοκιμαστεί σε ευαίσθητο δέρμα από δερματολόγους. •



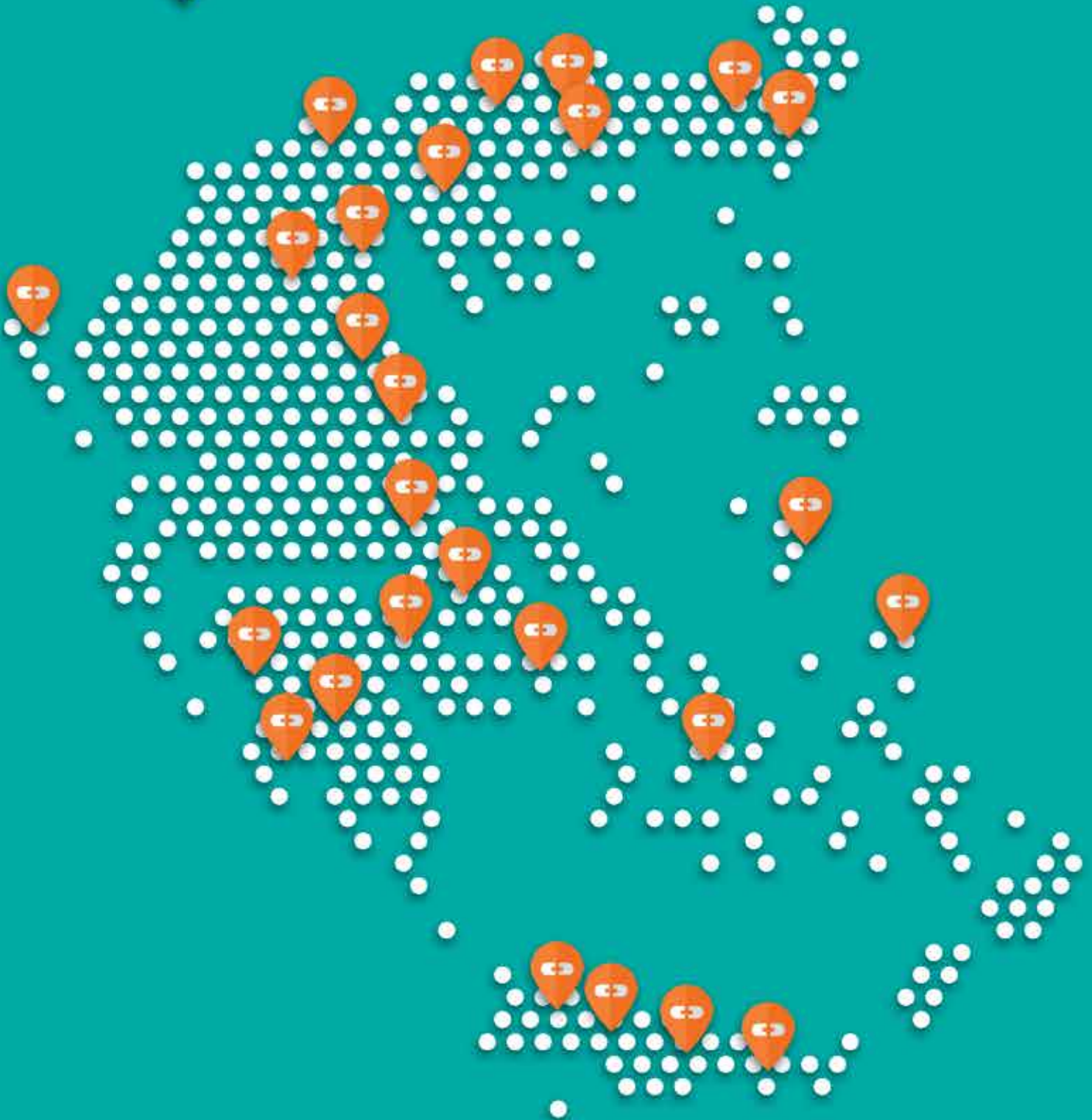


ΔΙΚΤΥΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



Pharma PLUS

Καινοτομία στην Υγεία



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

ΑΤΤΙΚΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ: ΑΘΗΝΑ ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΥ Μ. - ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Δ. - ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Η. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 7-9, ΤΗΛ.: 210 3239844 / ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥΛΙΤΑ Θ., ΚΟΔΡΙΓΚΤΩΝΟΣ 22, ΤΗΛ.: 210 8233717 / ΜΟΥΡΙΚΗΣ ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., Λ. ΑΘΗΝΩΝ 93 (ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟΑΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ), ΤΗΛ.: 210 3410040 • **ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ** ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΑΝΟΡΜΟΥ 21, ΤΗΛ.: 211 1835136 / ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, ΔΗΜΗΤΣΑΝΑΣ 16, ΤΗΛ.: 210 6410290 / ΚΙΤΣΙΟΥ ΕΒΙΤΑ, ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 12 (ΠΛΗΣΙΟΝ ΠΥΡΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ), ΤΗΛ.: 210 7700776 • **ΒΥΡΩΝΑΣ** ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Σ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ Ε.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 2, 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 • **ΑΛΣΟΥΠΟΛΗ Ν. ΙΩΝΙΑΣ** ΚΥΡΟΥ ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΡΟΥΜΕΛΗΣ 1Α & ΗΠΕΙΡΟΥ 2, ΤΗΛ.: 210 2797198 • **ΑΧΑΡΝΑΙ** ΔΙΑΜΑΝΤΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ 237-239, ΤΗΛ.: 210 2316737 • **ΒΡΗΛΗΣΣΙΑ** ΚΑΛΤΣΟΥΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 58, ΤΗΛ.: 210 8030543 • **ΚΑΛΑΜΟΣ** ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Π. - ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΟΣ Δ. Ο.Ε. Σ/Φ, ΠΑΡΑΛΙΑ ΑΓ. ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ, ΤΗΛ.: 22950 82076 • **ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ** 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** **NEO** ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ Σ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΛΕΟΦΟΡΟΣ ΠΗΓΗΣ & 17ΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2, ΤΗΛ.: 2108045368 • **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. Α.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 ΠΑΝΤΕΛΗΜΟΝΟΣ 13, ΤΗΛ.: 210 8962347 • **ΓΛΥΦΑΔΑ** ΚΥΡΟΥ ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΜΕΤΑΞΑ 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. ΑΝΝΑ, 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 Δ, 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, ΤΣΩΝ 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** ΚΟΥΚΟΥΡΗ Θ. ΕΛΕΝΗ, ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 89, ΤΗΛ.: 2310 829919 / ΔΕΛΗΓΙΩΡΓΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΣΟΦΙΑΣ 23, ΤΗΛ.: 2310 288495 / ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ 9, ΤΗΛ.: 2310 542636 • **ΛΑΓΚΑΔΑΣ** 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** ΠΟΛΥΤΑΡΧΟΥ Α. ΣΠΥΡΟΣ, ΜΠΟΥΦΙΔΟΥ 4, ΤΗΛ.: 22610 27097 • **ΑΛΙΑΡΤΟΣ** **NEO** ΔΑΣΟΥ ΠΗΝΕΛΟΠΗ, Λ. ΑΘΗΝΩΝ 32, ΤΗΛ.: 22680 23355 • **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 & ΣΙΑ Ε.Ε., ΔΑΣΙΑ - ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ ΚΕΡΚΥΡΑΣ, ΤΗΛ.: 26610 93129 • **ΚΑΤΩ ΚΟΡΑΚΙΑΝΑ** ΒΡΕΤΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΙΤΣΗΣ - ΤΖΑΒΡΟΥ 21, ΤΗΛ.: 26610 90052 • **ΚΕΝΤΡΟ** ΤΣΙΡΙΓΓΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΠΛ. Γ. ΘΕΟΤΟΚΗ 9, ΤΗΛ.: 26610 44720 • **ΚΟΖΑΝΗ:** ΡΕΒΒΑ ΑΝΤΙΓΟΝΗ - ΒΑΚΑΤΑΡΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ Ο.Ε., Π. ΧΑΡΙΣΗ 50, ΤΗΛ.: 24610 28818 • **ΚΟΡΙΝΘΙΑ:** ΒΕΛΟ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑ Ε. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ 97, ΤΗΛ.: 27420 33488 • **ΚΙΑΤΟ** ΠΡΑΤΣΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 43, ΤΗΛ.: 27420 22744 • **ΚΟΡΙΝΘΟΣ** ΠΑΠΑΦΙΛΗ ΜΑΡΙΑ-ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 81, ΤΗΛ.: 27410 80680 / ΜΠΑΡΤΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ 46, ΤΗΛ.: 27410 72750 • **ΚΡΗΤΗ:** ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΖΑΧΑΡΕΝΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΘΕΡΙΣΣΟΥ 159, ΤΗΛ.: 2810 310222 / ΛΙΟΔΑΚΗ ΣΤΑΥΡΩΤΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΕΒΑΝΣ 45, ΤΗΛ.: 2810 344753 / ΣΑΡΙΔΑΚΗΣ Κ. & Ο. Ο.Ε., ΣΜΠΩΚΟΥ & ΛΕΥΘΕΡΑΙΟΥ Λ. 8, ΜΑΣΤΑΜΠΑΣ, ΤΗΛ.: 2811 103195 • **ΛΑΣΙΘΙ** ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ ΤΥΡΑΚΗΣ Π. ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΠΛ. ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 4, ΤΗΛ.: 28420 22231 • **ΡΕΘΥΜΝΟ** ΧΙΩΤΑΚΗ ΧΑΡΙΣΤΗ, Λ. ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΟΥ 17, ΤΗΛ.: 28310 28305 • **ΧΑΝΙΑ** ΝΤΑΟΥΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΣΚΑΛΙΔΗ 106-108, ΤΗΛ.: 28210 90210 / ΝΤΑΟΥΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε. (ΥΠΟΚ.), ΤΖΑΝΑΚΑΚΗ 30, ΤΗΛ.: 28210 43737 • **ΚΥΚΛΑΔΕΣ:** ΣΥΡΟΣ ΔΑΣΚΟΥ ΜΑΡΙΤΑ, ΑΛ. ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 14, ΤΗΛ.: 22810 83545 • **ΛΑΡΙΣΑ:** ΛΑΡΙΣΑ ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΗΣΤΙΑΝΑ-ΘΩΜΗ, ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 18, ΤΗΛ.: 2410 256919 • **ΜΑΓΝΗΣΙΑ:** ΒΟΛΟΣ ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΙΚΕ, ΠΟΛΥΜΕΡΗ 157, ΤΗΛ.: 24210 39962 / ΤΣΙΟΤΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ο.Ε., ΣΠΥΡΙΑΝ 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 & ΣΘΒΟΡΝΟΥ 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

PHYTO

PARIS

Ν Ε Ε Σ

PHYTOCYANE

**ΑΓΩΓΕΣ
ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗΣ**

3 / ΔΡΑΣΕΙΣ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗΣ
ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΑΛΛΙΩΝ
ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΑ ΜΑΛΛΙΑ



Σε επιλεγμένα Φαρμακεία
gr.phyto.com