

# ΟΜΟΙΟ

- παθητική

ΙΑΤΡΙΚΗ

Τριμηνιαίο Επιστημονικό Περιοδικό

Τεύχος 52 (Νέα περίοδος τεύχος 23) τιμή: 4€

♦ Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος 2010

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ  
ΤΕΛΟΣ  
Ταμ. Γραφείο  
Αρ. 14  
Αριθμός Δείκτη  
247  
ΚΩΔ.: 6350



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ  
ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ  
ΟΙ **ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ**  
ΤΟ **ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ  
ΤΑ **ΠΑΙΔΙΑ** ΣΤΗΝ  
ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ  
**ΠΡΑΚΤΙΚΗ**

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΛΚΩΔΟΥΣ  
**ΚΟΛΙΤΙΔΑΣ**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΣΤΗΝ  
**ΚΛΑΣΙΚΗ** ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

**ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ**  
ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ &  
ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

ΓΙΑΤΙ  
ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΤΙΣ  
**ΔΙΑΚΟΠΕΣ**

**Η ΓΛΩΣΣΑ**  
ΤΗΣ **ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**







## Μετεκπαιδευτικά σεμινάρια

Διάρκεια  
εκπαίδευσης

## Μεμονωμένα τμήματα μετεκπαίδευσης φαρμακοποιών

Φυτοθεραπεία, Αρωματοθεραπεία,  
Ανθοθεραπεία, Γεμμοθεραπεία,  
Κοσμητολογία, Μελισσοθεραπεία,  
Άλατα Σούσλερ - ολιγοστοιχεία -  
μέταλλα - λιθοθεραπεία

## Διδάσκουν

Καθηγητές πανεπιστημίου, ιατροί,  
φαρμακοποιοί.

## Εναλλακτική φαρμακευτική τεχνολογία

Το φαρμακείο δημιουργεί  
"εναλλακτικό" εργαστήριο  
και...

αποκτά φιλοσοφία - άποψη - στυλ,

έχει, πλέον, τους δικούς του "φανατικούς" πελάτες

διευρύνει την πελατεία του, αυξάνει τόσο τον όγκο πωλήσεων  
όσο και το κέρδος του,

προσανατολίζεται στις αναπτυσσόμενες αγορές  
(φυτοθεραπεία, ομοιοπαθητική, εναλλακτική θεραπευτική),

προσφέρει ακόμα πιο εξειδικευμένες υπηρεσίες και ο  
φαρμακοποιός αξιοποιεί τις επιστημονικές του γνώσεις και το  
κύρος του σε ακόμα μεγαλύτερο βαθμό.

## Σε ποιούς απευθύνεται

Σε **φαρμακοποιούς**,  
που θέλουν να διευρύνουν το αντικείμενο της εργασίας τους

Σε **πτυχιούχους βοηθούς φαρμακοποιών**,  
που θέλουν να συμπληρώσουν τη σχετική εκπαίδευση και  
γνώση τους

## Περιεχόμενο εκπαίδευσης

- Φαρμακευτική τεχνολογία για:
- Ομοιοπαθητική
  - Φυτοθεραπεία
  - Αρωματοθεραπεία
  - Ανθοθεραπεία
  - Γεμμοθεραπεία
  - Λιθοθεραπεία
  - Ολιγοστοιχεία
  - Άλατα Σούσλερ
  - Γαληνικές παρασκευές
  - Καλλυντικά

Οργάνωση εργαστηρίου  
Νομοθεσία

## Δίδακτρα

Δίδακτρα: 1000€

Φοιτητές: 600 €

Διάρκεια εκπαίδευσης  
60 ώρες

ΕΝΑΡΞΗ ΝΕΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ: 2009-2010

Το **MEDICUM COLLEGE** με την πολυετή πείρα του, είναι σε θέση να προσφέρει έγκυρες γνώσεις και εξειδίκευση, σε φαρμακοποιούς, φοιτητές και βοηθούς φαρμακείων, που θέλουν να διευρύνουν το αντικείμενο της εργασίας τους και να ενισχύσουν - συμπληρώσουν την εκπαίδευσή τους και τη γνώση τους πάνω στις εναλλακτικές - συμπληρωματικές θεραπείες.

Τα νέα τμήματα του εκπαιδευτικού προγράμματος της Εναλλακτικής Φαρμακευτικής Τεχνολογίας θα ξεκινήσουν τον Οκτώβριο του 2010 σε ταχύρρυθμα και εβδομαδιαία.

Έναρξη εγγραφών από τον **Σεπτέμβριο του 2010**.



ΕΙΣΗΓΗΓΗΣ: ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΚΑΛΟΥΔΗΣ  
ΦΥΣΙΑΤΡΟΣ - ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟΣ



ΕΙΣΗΓΗΓΗΣ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΝΤΑΚΟΣ  
ΟΙΚΟΝΟΜΟΛΟΓΟΣ - ΣΥΜΒ. ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

## Α. ΤΜΗΜΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΦΑΡΜ. ΤΕΧΝΟΛ. ΑΘΗΝΑΣ 2009-10



ΕΙΣΗΓΗΓΗΣ: ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ  
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ - Δ/ΝΤΗΣ MEDICUM COLLEGE

## ΤΜΗΜΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΦΑΡΜ. ΤΕΧΝ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



## Β. ΤΜΗΜΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΦΑΡΜ. ΤΕΧΝΟΛ. ΑΘΗΝΑΣ 2009-10

**Για εγγραφές** μπορείτε να επικοινωνείτε με την υπεύθυνη συντονισμού προγράμματος κα. Λίγγη Μαρία στα τηλ: 210 6470684-5, Fax: 210 6451205 και κιν.: 6979 443204

Όλα τα Τμήματα είναι ολιγομελή και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας



# ΟΜΟΙΟ

## - παθητική

### ΙΑΤΡΙΚΗ

Τριμηνιαίο Επιστημονικό Περιοδικό

**ΟΜΟΙΟπαθητική Ιατρική**  
Τριμηνιαίο Επιστημονικό Περιοδικό  
Τεύχος 52 (Νέα Περίοδος Τεύχος 23),  
Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος 2010  
Ετήσια συνδρομή 20 ευρώ Ελλάδα  
Ετήσια συνδρομή 30 ευρώ Κύπρος

**ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ**  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
**MEDICUM**

Ασκληπίου 179, 114 71, Αθήνα  
Τηλ: 210 6451506, 6462834, Fax: 210 6451205  
www.medicum.gr/medicum  
e-mail: medicum@medicum.gr

**ΕΚΔΟΤΗΣ**  
Γιάννης Γ. Παπαϊωάννου

**ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ - ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΝΟΜΟ**  
Γιώργος Παπαϊωάννου

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ**  
**ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ**  
Καθηγητής Γιώργος Βυθούλας  
Διευθυντής Διεθνούς Ακαδημίας  
Κλασικής Ομοιοπαθητικής

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**  
Καίτη Αντωνίου- Κεδηγκιάννη, Βενετία Βέργου, Χρήστος  
Ραμμένος, Κων/νος Τσιτίνιδης, Χαρά Βαρσακέλλη, Λάζαρος  
Δανιηλίδης, Αρίσταρχος Τσαμασλίδης, Βασίλης Φωτιάδης,  
Γιάννης Ελευθεριάδης, Σπύρος Κυβέλλος, Οδυσσέας  
Κυριακού, Σωτήρης Μποτής, Αθηνά Ξανθάκου, Γιώργος  
Παπαφίλιππου

**ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ**  
Αρης Μπερζοβίτης

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΥΛΗΣ**  
Μαρία Λίγγρη

**ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ**  
Μαρία Παπαϊωάννου

**ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ**  
Θεανώ Μπακογιάννη

**ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ - Δ/ΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ**  
Δημήτρης Δεληγιάννης

**ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ**  
Σπύρος Ρέππας, Κων/νος Βρούστης

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ - ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ**  
Ελευθερία Μελισσοπούλου

**ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ**  
SCRIPTA  
Αλ. Οικονόμου 18-20  
ΕΛΛΗΝΙΚΟ

Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν αποκλειστικά τις γνώμες των  
συγγραφέων τους και δεν απηχούν την γνώμη του περιοδικού.  
Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή μέρους ή όλου  
του περιοδικού χωρίς την άδεια του εκδότη.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ**  
**ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**MASTER**

12 σελ



**ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ**  
**ΘΕΡΜΙΚΗ**  
**ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ**  
**CRAMPS**  
**ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ &**  
**ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ**



**ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ**  
**ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ**  
**ΟΙ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ**  
**ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**



**ΠΩΣ ΝΑ**  
**ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥΜΕ**  
**ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΑΣ**  
**ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ**



**ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**VITIS VINIFERA**

σελ 50





# Editorial

**Παρατηρώντας όλον αυτόν τον κόσμο που καθημερινά αγωνιά για το πως άραγε θα είναι το αυριανό ξημέρωμα, μετά από όλες αυτές τις ανατροπές, ανακατατάξεις, τροποποιήσεις και φόρους, πολλούς φόρους..., ανατρέχω στη θεωρία του Χάνεμαν, πως τα συμπτώματα ή το σύνολο των συμπτωμάτων δεν αντιπροσωπεύουν αυτή καθαυτή την ασθένεια, αλλά την αντίδραση του οργανισμού, που κινητοποιείται για να εξουδετερώσει μια νοσογόνο επίδραση.**

Ο συσχετισμός αυτής της θεωρίας με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται η χώρα μας, μου γεννάται αυτόματα το συμπέρασμα ότι η σημερινή αντίδραση του Έλληνα πολίτη, θα μπορούσε να είναι η ενεργοποίηση της αμυντικής λειτουργίας της κοινωνίας μας ενάντια στη νοσογόνο κατάσταση που βρίσκεται αυτή την περίοδο.

Τα συμπτώματα είναι η καλύτερη δυνατή αντίδραση του οργανισμού λέει ο Χάνεμαν και το μέσο με το οποίο ο οργανισμός μπορεί να βρει την χαμένη ισορροπία του. Όλοι βλέπουμε τα συμπτώματα, όλοι αντιλαμβανόμαστε ότι η κοινωνία μας νοσεί και το κοινωνικοπολιτικό μας σύστημα καταρρέει και θεωρούμε ότι οι αντιδράσεις της είναι αναμενόμενες, ευελπιστώντας πως έτσι ίσως βρει τις χαμένες ισορροπίες της, που ομολογουμένως είναι κλονισμένες σε πολυδιάστατα επίπεδα. Το πρόβλημα όμως όχι μόνο παραμένει, αλλά δυστυχώς επιδεινώνεται. Μήπως τελικά κάτι δε γίνεται σωστά; Μήπως θα πρέπει εμείς οι ίδιοι να ψάξουμε να βρούμε τι αρρωσταίνει ένα λαό που θα έπρεπε να σφύζει από υγεία και να είναι παρά-

δειγμα προς μίμηση κι όχι προς αποφυγή; Μήπως θα πρέπει να αφουγκραστούμε τους παλμούς της κοινωνίας μας καλύτερα για να μπορέσουμε επιτέλους να καταλάβουμε τι είναι αυτό που την αρρωσταίνει;

Ενώ η χώρα μας εξακολουθεί να κινείται στο ρυθμό των σκανδάλων, η πολιτική με τους εκπροσώπους της από την άλλη προσπαθούν να βρουν (απεγνωσμένα θα έλεγα) την χαμένη τιμή και αξιοπιστία τους. Η ασχήμια του συστήματος με θλίψη διαπιστώνω ότι απλώνεται δραματικά και τείνει να καλύψει τα πάντα... ακόμα και το πανέμορφο καλοκαίρι μας, που ενώ όλοι οι Έλληνες θα έπρεπε να απολαμβάνουμε, όπως κάθε χρόνο, αυτό που απλόχερα η φύση μας έχει χαρίσει, εμείς αναρωτιόμαστε αν τελικά είναι φρόνιμο να το χαρούμε, αν είναι φρόνιμο να απολαύσουμε αυτό που άλλοι λαοί λαχταρούν να έχουν...

Ας μην αφήσουμε την ασχήμια και τη μιζέρια να κυριαρχήσει και καταστρέψει ότι καλύτερο έχουμε κι ας ομορφύνουμε έστω και με μικρές αποδράσεις τις μέρες μας. Ας τις αντικαταστήσουμε με την ομορφιά των πανέμορφων δειλινών του τόπου μας, έστω και γύρω από το τραπέζι μιας ψαροταβέρνας.

Το ελληνικό καλοκαίρι θεωρώ πως είναι ευλογημένο από τον Θεό, διότι μόλις

μπει, κάτι μαγικό γίνεται και αδιαφορείς για το ποιος θα επιπλεύσει στο πολιτικό προσκήνιο, ποιος θα επιζήσει από τα σκάνδαλα, τι θα πάει και τι θα έρθει. Κι αν κάτι γίνει κι ασχοληθείς λίγο, το κάνεις αδιάφορα, χαζεύοντας την εφημερίδα χαλαρά, έτσι για να περνάει η ώρα.

Όσα χρόνια θυμάμαι τον εαυτό μου, το καλοκαίρι πάντα ήταν εποχή φυγής και ανάτασης. Έστω και μόνο μέσα στο μυαλό. Ας είναι κι έτσι, αρκεί να το απολαύσουμε..., διότι μερικές φορές ταξίδι είναι και η ματιά, που γίνεται πιο έντονη, αλλά και πιο ήρεμη το καλοκαίρι... Ας αποδράσουμε λοιπόν με όποιο τρόπο μπορούμε μιας και η εποχή αυτή στον τόπο μας είναι γιορτή ξενοιασιάς και ανάτασης... και ίσως, ποιος ξέρει..., καταφέρουμε με τη βοήθεια της γιορτινής αυτής ατμόσφαιρας και μέσα από το δική μας θετική ματιά να βρούμε και να φτιάξουμε μερικές από τις χαμένες ισορροπίες μας....

Γιάννης Παπαϊωάννου

Εκδότης





# Κατανοώντας τα **παιδιά** στην **Ομοιοπαθητική**

## Πρακτική

**Ένα υγιές παιδί χτίζει μια υγιή κοινωνία και τελικά ένα υγιές έθνος.**

Οι γονείς συχνά αγωνιούν για την κατάσταση υγείας του παιδιού τους και για την πιο ασφαλή αντιμετώπιση των προβλημάτων τους.

Τα περισσότερα χρόνια προβλήματα υγείας από τα οποία πάσχουν τα παιδιά οφείλονται σε προσβολή του αμυντικού συστήματος.

**Dr P. Singh, MD (Hom) India**

**πηγή:**

<http://www.homeorizon.com/homeopathic-articles/homeopathic-medicines/understanding-child-case-taking>

**Μετάφραση:**

**Αθηνά Ξανθάκου**

Παιδίατρος-Ομοιοπαθητικός



Το αμυντικό σύστημα εξασθενεί λόγω της φτωχής διαίτας, της μόλυνσης και πιο συχνά λόγω της κατάχρησης των φαρμάκων. Προσπαθώντας να αντιμετωπισθεί το παραμικρό κρυολόγημα ή μια ωτίτιδα, χορηγείται στο παιδί μια μεγάλη δόση αντιβιοτικών. Τα αντιβιοτικά συμβάλλουν στο να ξεπερασθεί προσωρινά η οξεία φάση, αλλά εξασθενούν το αμυντικό σύστημα με αποτέλεσμα να έχουμε αυξημένη συχνότητα προσβολών από διάφορα νοσήματα. Η βλαπτική επίδραση των αντιβιοτικών στο αμυντικό σύστημα είναι άμεσα υπεύθυνη για την δραματική αύξηση των χρόνιων νοσημάτων και των αλλεργιών. Φυσική διατροφική ενίσχυση και ολιστικά συστήματα υγείας όπως η ομοιοπαθητική, μπορούν να στηρίξουν το αμυντικό σύστημα.



Δίνοντας στο παιδί σας υψηλής ποιότητας διατροφή μαζί με τα ομοιοπαθητικά φάρμακα στο πρώτο σύμπτωμα λοίμωξης, βελτιώνεται η ικανότητα του οργανισμού να ξεπερνά τη νόσο πριν να εγκατασταθεί πλήρως.

Η Ομοιοπαθητική ιατρική αποσκοπεί στην προαγωγή και διατήρηση της υγείας, ενισχύοντας την φυσική θεραπευτική ικανότητα του ίδιου του οργανισμού.



Η θεραπεία αποσκοπεί στην ενεργοποίηση του αμυντικού μηχανισμού και στη διέγερση του ανοσολογικού συστήματος. Αυτό καθιστά την Ομοιοπαθητική ως την καλύτερη θεραπευτική μέθοδο στα παιδιά. Είναι ασφαλής, αβλαβής και εύκολη η χορήγηση της στα παιδιά. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι ικανά να θεραπεύσουν ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων, όπως τα απλά κρυολογήματα και βήχα μέχρι τα πιο χρόνια νοσήματα αυτιών, μύτης, λαιμού, άσθμα, έκζεμα, πεπτικές διαταραχές, χρόνια κόπωση. Πολλές συναισθηματικές διαταραχές, όπως η χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, ενοχές, θλίψη, θυμός μπορούν να θεραπευθούν καθώς τα ομοιοπαθητικά δρουν αφαιρώντας τις υποβόσκοντες αιτίες αυτών των πνευματικών και ψυχικών διαταραχών. Αυτό το πετυχαίνουν καθώς κινητοποιούν την θεραπευτική ικανότητα του ίδιου του παιδιού. Το αποτέλεσμα της Ομοιοπαθητικής θεραπείας είναι ότι τα συμπτώματα υποχωρούν ήπια και δεν καταπιέζονται. Τώρα για να συνταγογραφήσουμε το όμοιο φάρμακο και να θεραπεύσουμε το παιδί, είναι σημαντικό για τον ομοιοπαθητικό ιατρό να κατανοήσει το παιδί ως άτομο. Η λήψη μιας παιδιατρικής περίπτωσης είναι περισσότερο τέχνη παρά επιστήμη, αλλά η κατανόηση του παιδιού εμπεριέχει την ίδια βασική γνώση που απαιτείται στην λήψη της περίπτωσης ενός ενήλικα. Τα παιδιά βαριούνται γρήγορα, δεν μπορούν να περιγράψουν με ακρίβεια τα προβλήματα



Φαρμακείο Μ. Προβατά

έτος ιδρύσεως 1980

«Ο ΒΙΟΣ ΒΡΑΧΥΣ, Η ΔΕ ΤΕΧΝΗ ΜΑΚΡΑ,  
Ο ΔΕ ΚΑΙΡΟΣ ΟΞΥΣ»

Ιπποκράτης ο Κώος



ANΘΕΙΑ  
PRODUCTS S.A.

- Φαρμακοτεχνικά ομοιοπαθητικά σκευάσματα
- Γαληνικά φυτοθεραπευτικά σκευάσματα
- Ομοιοπαθητικά complex σε όλες τις μορφές (amp, pills, tabs, sol, cream)
- Άλατα susshler
- Φυτοθεραπεία
- Γεμμοθεραπεία
- Αρωματοθεραπεία - Αιθ. Έλαια παγκόσμια & ελληνικά
- Ανθοθεραπεία - Ανθοϊάματα ελληνικά, αγγλικά, αυστραλέζικα, αμερικάνικα κλπ
- Ayurveda

- Συμπληρώματα διατροφής
- Βιταμίνες
- Ολιγοστοιχεία
- Βότανα & μίγματα βοτάνων
- Τσάγια από όλο τον κόσμο
- Βιβλία
- Τρόφιμα Βιολογικά - Βασ. Πολτός - Μέλι - Γύρη & παρασκευάσματα αυτών
- Μεγάλη ποικιλία πρώτων φυτικών υλών
- Φυτικό & βιολογικά μακιγιάζ
- Φυτικά, φυσικά & βιολογικά καλλυντικά για όλους.
- Φυτικά καλλυντικά «ΑΝΘΕΙΑ»



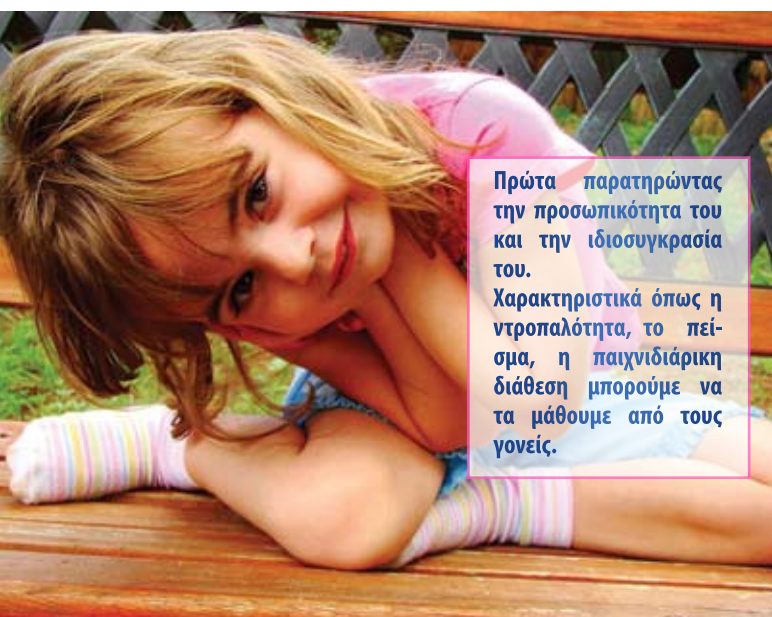
210 61.12.944  
210 80.25.029  
210 80.62.596

Περικλέους 6  
Μαρούσι  
provata@otenet.gr



τους. Η κατανόηση και η εξέταση τους απαιτεί υπομονή και χρόνο. Όμως ο χρόνος ελαχιστοποιείται αν αφιερώσεις μερικά λεπτά για να κερδίσεις την εμπιστοσύνη του παιδιού και των γονιών. Έτσι η λήψη του παιδιατρικού ιστορικού περιλαμβάνει μία ενδελεχή και εν τω βάθει προσέγγιση. Ένας ομοιοπαθητικός πρέπει να παρατηρήσει το παιδί, στη συνέχεια να μεταφράσει τα συμπτώματα μετά από προσεκτική παρατήρηση και να τα επιβεβαιώσει ερωτώντας τον ασθενή. Τα παιδιά και οι γονείς τους θα σας πουν τα φάρμακα τους. Ακόμα και αν οι γονείς συνήθως εστιάζονται περισσότερο στα σωματικά συμπτώματα, τα συμπτώματα από το ψυχικό επίπεδο και από τη συμπεριφορά τους, μας οδηγούν στο φάρμακο. Ο ομοιοπαθητικός πρέπει να συντονισθεί με την σχέση του γονέα με το παιδί. Η ανταπόκριση του παιδιού, καθώς ο πατέρας λέει την περίπτωση του, αποκαλύπτει πολλά στοιχεία. Η παρατήρηση της συμπεριφοράς του παιδιού συχνά θα οδηγήσει στο φάρμακο.

**Το πρώτο βήμα** στη παρατήρηση είναι η επίδραση του γονέα στον χειρισμό του παιδιού. Πρέπει να κατανοήσει ο ομοιοπαθητικός τι μεταφέρουν οι γονείς στο παιδί μέσα από το λόγο και τον τόνο τους. Τα παιδιά μαθαίνουν να δρουν στο κόσμο μέσα από τους γονείς τους. Δεν είναι ασυνήθιστο για το παιδί να χρειάζεται το ίδιο φάρμακο με τον ένα γονέα. Είναι υπέρτατης σημασίας να δει ο ομοιοπαθητικός πως το παιδί αντιδρά στους γονείς, δηλαδή αν είναι επιθετικό, παθητικό ή αισθάνεται προσβεβλημένο. Μερικές φορές η αντίδρασή του στο περιβάλλον όπου δρα είναι ένδειξη για την επιλογή του φαρμάκου. Τώρα το επόμενο στοιχείο που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι το ίδιο το παιδί.



**Πρώτα παρατηρώντας την προσωπικότητα του και την ιδιοσυγκρασία του.**  
**Χαρακτηριστικά όπως η ντροπαλότητα, το πείσμα, η παιχνιδιάρικη διάθεση μπορούμε να τα μάθουμε από τους γονείς.**

Αυτά μπορεί να επιβεβαιωθούν στη συνέχεια παρατηρώντας τον τρόπο του παιδιού κατά την συνέντευξη και με άμεσες ερωτήσεις για τη συνήθη συμπεριφορά του. Το ιστορικό είναι σημαντικό για να διαφοροδιαγνωσθούν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας του, από τα συμπτώματα. Οι εντυπώσεις για την ιδιοσυγκρασία του θα μας οδηγήσουν συχνά σε μία ομάδα φαρμάκων τα οποία πρέπει να τα επιβεβαιώσουμε, καθώς συνεχίζουμε και παίρνουμε την περίπτωση.

**Το επόμενο βήμα** είναι η λεπτομερής διερεύνηση του προβλήματος και της προσωπικότητας του. Παρατηρώντας το παιδί, τις συνήθειες του, τον τρόπο που κάθεται, που κοιτάζει, εάν είναι ανήσυχο, υπάκουο, αργό, ευαίσθητο, ευερέθιστο κλπ.

Σημειώνοντας τα γενικά συμπτώματα (ειδικότερα κάθε αλλαγή κατά τη διάρκεια της νόσου): δίαιτα, τις επιθυμίες, τις απέχθειες, τη δίψα, τον ιδρώτα, τη θέση ύπνου, τις συνήθειες εντέρου και ούρησης, τη θερμοκρασία κλπ. Η οικογενειακή οικονομική κατάσταση: επαρκής δίαιτα, διατροφική κατάσταση. Θρησκεία(ιστορικό εξ' αίματος γάμων).



**Παιδιατρικό ιστορικό:** περιγεννητικό ιστορικό(κύηση, τοκετός). Το αναπτυξιολογικό ιστορικό (πότε έμαθε να μιλά, να περπατά, πότε άρχισε η οδοντοφυΐα), το ιστορικό εμβολιασμών, το ιστορικό των νοσημάτων που πέρασε, ιστορικό αξιοσημείωντων πνευματικών και σωματικών σοκ/τραυματισμών κλπ.

**Οικογενειακό ιστορικό** δερματικών νοσημάτων, αναπνευστικών προβλημάτων, καρκίνου, ψυχιατρικών προβλημάτων κλπ.

**Ανάλυση συμπεριφοράς:** η ανταπόκριση του στην αποτυχία, ανταγωνισμό, στη θλίψη, στο πείραγμα. Πως απαντά στους ξένους, στα μικρότερα αδέρφια του. Πως αντιμετωπίζει το σκοτάδι, όταν το αφήνουν μόνο του, πώς αντιδρά σε λυπητερές ιστορίες κλπ. Μπορείς να συζητήσεις μαζί του για τους φίλους του, την οικογένεια του, τα κατοικίδια ζώακια, το σχολείο, τα παιχνίδια, τη γειτονιά κλπ. Μερικές φορές αποκτούνται χρήσιμες πληροφορίες κατά τη διάρκεια της συζήτησης με το παιδί. Αυτό είναι δύσκολο αρχικά, αλλά από τη στιγμή που εγκαταστήσεις μια φιλική επικοινωνία μαζί του, τα πράγματα γίνονται πιο εύκολα. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι κάποια παιδιά περηφανεύονται, ονειροπολούν ή σε παραπλανούν με την αφήγηση τους, οπότε πρέπει να διασταυρώσετε τις απόψεις τους.

Τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, είναι η **παρατήρηση των αντικειμενικών συμπτωμάτων**. Το δέρμα, τη γλώσσα, το στήθος, η καρδιά, το κεφάλι, τα χέρια και τα πόδια δίνουν αρκετές φορές αποκαλυπτικά σημάδια. Μια σωστή ανάλυση των παραπάνω αναφερόμενων λεπτομερειών βοηθά τον ομοιοπαθητικό να κατανοήσει το παιδί και τελικά να βρει το ενδεικνυόμενο ιδιοσυγκρασιακό φάρμακο.

**Η θεραπεία σε παιδιατρικές περιπτώσεις απαιτεί: 1)** τον περιορισμό ή την διακοπή των συμβατικών φαρμάκων, **2)** τη συνταγογραφηση του ιδιοσυγκρασιακού φαρμάκου και **3)** τη θεραπεία των οξέων επεισοδίων προσεκτικά και συνετά. Ο σκοπός είναι να υποστηριχθεί το αμυντικό σύστημα μέσω της κατάλληλης διατροφής, ενώ δρα το ιδιοσυγκρασιακό φάρμακο.

Το τελικό αποτέλεσμα είναι ένα υγιές και δυνατό παιδί ελεύθερο από ασθένειες, το οποίο αποτελεί το όνειρο κάθε γονέα. Έτσι η Ομοιοπαθητική παρέχει μια αποτελεσματική λύση σε όλες τις παιδιατρικές προκλήσεις.





# PEDIAKID



## Immuno-fortifiant

### Για το Ανοσοποιητικό Σύστημα



## Η Φυσική Απάντηση στην ενίσχυση του Ανοσοποιητικού σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες

  
**MEDICUM**

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ ΓΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΚΥΠΡΟ: **MEDICUM** ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΕΙΔΗ - ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ  
ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 179 - 114 71 ΑΘΗΝΑ ΤΗΛ: 210 645 1506 - FAX: 210 6451205 [www.medicum.gr](http://www.medicum.gr) - [medicum@medicum.gr](mailto:medicum@medicum.gr)

# ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

## ΕΛΚΩΔΟΥΣ ΚΟΛΙΤΙΔΑΣ

**Αικατερίνη Αντωνίου - Κεδηκγιάννη**

Γενικός ιατρός, αντιπρόεδρος Διεθνούς Ακαδημίας Κλασσικής Ομοιοπαθητικής Ιατρικής

Έχει (και με τις θεραπείες) έξαρση κάθε άνοιξη και φθινόπωρο. Τότε έχει πόνους και πολλές αιματηρές κενώσεις. Στεναχωριέται, βεβαίως, πολύ με την κατάσταση της υγείας της. Ο πατέρας της υποφέρει χρόνια από ψωριασική αρθρίτιδα. Η έμμηνος ροή είναι κ.φ. εκτός από τις περιόδους, που παίρνει κορτιζόνη.



Την **πρώτη μέρα της περιόδου** έχει πόνους στην **μήτρα**

και την μέση, πρήξιμο στο **στήθος** και πολλά **νεύρα**.

Πριν 2 χρόνια έκανε θεραπεία για κονδυλώματα. Σεξ κ.φ. Οι δυνάμεις της είναι σχετικά καλές.

**Στον τομέα της διατροφής** προτιμά ιδιαίτερα τα γλυκά, ειδικά πριν την περίοδο, αλλά και τα αλμυρά, τα ζυμαρικά, τις πατάτες και σχετικά το ξύδι. Αποφεύγει το γάλα, διότι της προκαλεί πόνο στην κοιλιά. Μπορεί να φάει ψητό λίπος. Δεν της αρέσει η μυρωδιά του αβγού.

σθενής 29 ετών προσέρχεται στο ιατρείο διότι υποφέρει από ελκώδη κολίτιδα από 6ετίας. Έχει χρησιμοποιήσει 3 φορές κορτιζόνη από το στόμα και σταθερά είναι σε καθημερινή θεραπεία με pentasa 500mgr 2 X3 και azafhioprin 50mgr 1X3.

Λίγες φορές που επιχειρήσε να κόψει τα φάρμακα, υποτροπιάζε άμεσα, νοσηλευόταν στο νοσοκομείο όπου έπαιρνε και αντιβίωση σε διπλό σχήμα.



Παλαιά υπέφερε πολύ με το κρύο. Τώρα την ενοχλεί, αλλά λιγότερο. Ο ιδρώτας είναι φυσιολογικός, αλλά τελευταία μυρίζει ίσως λόγω των φαρμάκων, όπως μας λέει. Τα νύχια της σπάνε εύκολα και ξεφλουδίζουν. Έχει καλόν ύπνο, αλλά κοιμάται πάντα με κάλτσες, διότι είναι κρύα τα πόδια της. Έχει αρκετά νεύρα, τα οποία ξεσπά με φωνές και κάποιες φορές βρίζοντας. Είναι ευαίσθητο άτομο, ευσυγκίνητη και κλαίει εύκολα σχετικά.

Δεν είναι πολύ ανοικτή, τα βρίσκει μόνη της με τον εαυτό της, ενώ, αν και είναι μοναχοπαίδι, δεν θέλει να επιβαρύνει ψυχικά τους γονείς της. Είναι οργανωτική, συνεπής και τυπική στην δουλειά της. Η αυτοπεποίθηση της είναι μέτρια. Φοβάται πολύ τους νεκρούς, τον θάνατο και τις βελόνες (έχει λιποθυμήσει μάλιστα 2 φορές σε αιμοληψία). Από τις ασθένειες φοβάται κυρίως τον καρκίνο. Λυπάται, όταν υποφέρουν άλλοι άνθρωποι.



Της αρέσει ο ήλιος και νιώθει ευεξία στην θάλασσα.

#### ΑΝΑΛΥΣΗ

Η περίπτωση αυτή είναι αρκετά δύσκολη, διότι η ασθενής υποφέρει από μια σοβαρή παθολογία, από νεαρή ηλικία. Έτσι είναι υποχρεωμένη να ζει με βαριά φάρμακα και έχει επιβαρυνόμενη κληρονομικότητα από αυτοάνοση ασθένεια του πατέρα της. Παρόλα αυτά επειδή μέσα από το ιστορικό της υπάρχουν μερικά συμπτώματα «καθαρά» ενός φαρμάκου, η πρόγνωση για μας δεν είναι κακή. Έτσι λοιπόν βασισμένοι στην επιθυμία για γλυκά και αλμυρά, στο ότι κρυώνει και κυρίως στα πόδια, τόσο που αναγκάζεται να κοιμάται με κάλτσες, σπάνε και ξεφλουδίζουν τα νύχια της, αγαπάει τον ήλιο και έχει φοβίες για θάνατο, καρκίνο, νεκρούς και σύριγγες, δηλαδή όλα αυτά τα χαρακτηριστικά του φαρμάκου *Calcarea Carbonica* δόθηκε ομοιοπαθητική αγωγή με το εξής σχήμα: μια δόση *Calcarea Carbonica* 200

CH κάθε Κυριακή και 6X τις υπόλοιπες ημέρες της εβδομάδας. Η συχνή επανάληψη της 200ης δυναμοποίησης ενδείκνυται σ' αυτήν την ασθενή για να μην αντιδοτηθεί το φάρμακο, λόγω των καθημερινών χημικών φαρμάκων που παίρνει και τα οποία συστήθηκε να τα συνεχίσει μέχρι να την ξαναδώ σε 1 ½ μήνα.

#### Στην επανεξέταση η νεαρά ασθενής είχε τις εξής διαφορές:

- Ήταν πιο ήρεμα τα νεύρα της, δεν έκλαιγε πια εύκολα, είχαν μειωθεί οι φοβίες της και είχε λιγότερη αγωνία για την ασθένειά της.
- Από το έντερό της δεν έτυχε να έχει κάποια κρίση.



Στην φάση αυτή χορηγήθηκε *Calcarea Carbonica* 12CH για 3 μήνες. Στην επανεξέταση η ασθενής ανέφερε ότι γενικά είναι ακόμη καλύτερα, αλλά συνεχίζει ακόμη τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα. Συνταγογραφείται *Calcarea Carbonica* 6X.

Ένα χρόνο αργότερα η ασθενής υποβλήθηκε σε νέα κολονοσκόπηση, στην οποία φαίνεται ότι η φλεγμονή έχει περιορισθεί στο τελευταίο μόνο τμήμα του εντέρου. Επιπλέον η ασθενής δεν έχει παρουσιάσει καμία από τις συνήθεις κρίσεις και έτσι τώρα της συστήνω να αρχίσει να περιορίζει τα χημικά φάρμακα προοδευτικά, τα οποία τελικά διέκοψε πλήρως μέσα σε ένα διάστημα 6 μηνών.

Η γυναίκα αυτή παντρεύτηκε απαλλαγμένη πλέον από τα χημικά φάρμακα, έμεινε έγκυος και απέκτησε ένα υγιέστατο παιδάκι και παραμένει καλά, μόνον με Ομοιοπαθητική θεραπεία, που λαμβάνει 2 φορές τον χρόνο κατά την εξαμηνιαία επανεξέτασή της. Είναι τελείως ασυμπτωματική εδώ και πέντε χρόνια. Το μόνο που χρειάστηκε σ' αυτό το διάστημα ήταν μια πιο ειδική θεραπεία κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και μια άλλη κατά την διάρκεια της λοχείας, όπου είχε επηρεασθεί κυρίως το νευρικό της σύστημα.



## Φαρμακείο Στέφανος Ν. Ψυχικός



- Προϊόντα Φυσικής Διατροφής
- Ομοιοπαθητικά
- Αρωματοθεραπεία
- Φυτικά Καλλυντικά
- Ανθοϊάματα Bach
- Ορθοπεδικά
- Πλήρες Φαρμακευτικό Εργαστήριο
- Παιδικά

Κ. Παλαμά 50 Γεροβουνό,  
Καματερό  
Τηλ.: 210 2313000  
Fax: 210 2386586

# Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (Master):

Ενημερωτικές εκδηλώσεις που αφορούσαν στο Μεταπτυχιακό στην Κλασική Ομοιοπαθητική διοργανώθηκαν πρόσφατα στην Βιβλιοθήκη του Γενικού Νοσοκομείου Λαμίας και στο Βιβλιοπωλείο "Ιανός" στην Αθήνα με ομιλητή τον ιατρό-καρδιολόγο Γιώργο Χαριτάκη, PhD και με την παρουσία του προέδρου του αντίστοιχου Τμήματος στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου καθηγητή Γιάννη Δαρζέντα. Η ομιλία του κ. Χαριτάκη έχει ως εξής:



## ■ Η ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΣΤΗ ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΜΟΝΤΕΛΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Η συνεχής κλινική και βασική έρευνα τα τελευταία χρόνια στην ιατρική έχει οδηγήσει στην βελτίωση της ποιότητας ζωής και ενδεχομένως στην αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης.

Από την άλλη πλευρά υπάρχει μια συνεχής παραγωγή δημοσιεύσεων, κατευθυντήριων οδηγιών, δημιουργία συνεχώς νέων επιστημονικών εταιρειών, δημιουργία νέων κλινικών οντοτήτων και δημιουργείται σύγχυση στην τελική απόφαση για την επιλογή και το σωστό χρόνο θεραπείας.

Ο εγκλωβισμός της ιατρικής αποκλειστικά στην αναγωγική σκέψη απομακρύνει τον κλινικό ιατρό στην λήψη ορθολογικών αποφάσεων για την αντιμετώπιση των πολυπαραγοντικών νοσημάτων και τον κατευθύνει στην αλόγιστη χρήση

“ Ολιστικά  
Εναλλακτικά  
Θεραπευτικά  
Συστήματα  
- Κλασική  
Ομοιοπαθητική ”

φαρμακευτικής αγωγής, που πολλές φορές έχει αμφίβολα ή και επιβαρυντικά αποτελέσματα.

Οι φαρμακευτικές θεραπείες που προτάθηκαν τα τελευταία χρόνια με μεγάλες κλινικές μελέτες που τις στήριξαν, ανατράπηκαν από νεότερες θεραπείες που επιβεβαιώθηκαν με την ίδια ακριβώς μεθοδολογία των προηγούμενων.

Σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση αυτού του τρόπου σκέψης έχουν και οι φαρμακευτικές εταιρείες, όπου συμμετέχουν στην εκπόνηση διαφόρων μελετών, στην διοργάνωση συνεδρίων και στην μεμονωμένη ανάλυση δεδομένων και συμπερασμάτων.

Μία ανασκόπηση των προτεινόμενων οδηγιών για φαρμακευτική θεραπεία τα τελευταία 30 χρόνια μας καταδεικνύει το πρόβλημα και μπαίνει ο προβληματισμός για ένα διαφορετικό τρόπο σκέψης και αντιμετώπισης όχι των μεμονωμένων παθήσεων και διόρθωση των βιοχημικών παραμέτρων, αλλά για μια διαφορετική επιστημολογία στην ιατρική, θεωρώντας τον άνθρωπο όχι μόνο άθροισμα διαφόρων συστημάτων, αλλά ως σύνολο, ολιστικά, όπου το όλον είναι μεγαλύτερο από το άθροισμα των μερών και φυσικά μέσα στο περιβάλλον του.

Για την επίλυση των πολυπλοκότερων προβλημάτων, όπως χρόνια νοσήματα και ασθένειες που διαταράσσουν περισσότερα συστήματα, δεν κατάφερε η σύγχρονη ιατρική να δώσει μία ικανοποιητική λύση, πέρα από τη φαρμακευτική καταστολή των συμπτωμάτων, την επιβράδυνση στην εξέλιξη της νόσου ή στην καλύτερη περίπτωση στην τροποποίηση της έκφρασης της.



Η πολυπλοκότητα του ανθρώπινου οργανισμού στις διάφορες διαταραχές της δεν μελετήθηκε συνολικά και δεν ενσωματώθηκαν στην έρευνα της γνώσης που προέκυψαν από τις άλλες



επιστήμες, όπως η βιολογία, η κβαντική φυσική, η κυβερνητική, η θεωρία του χάους, η συστημική θεωρία.

Η συστημική θεωρία είναι μία επιστήμη, που αντιτάχθηκε στην κυρίαρχη θέση της φυσικής και της χημείας μέσα στην βιολογία και υπογράμμισε την κρίσιμη διαφορά μεταξύ των φυσικών και βιολογικών συστημάτων.

Τα βιολογικά συστήματα, όπως ο ανθρώπινος οργανισμός, δεν μπορούν να μελετηθούν με την αναλυτική σκέψη και καθιερώθηκε η ανάγκη της συστημικής σκέψης, δηλαδή μια σκέψης που στηρίζεται τουλάχιστον στην αλληλεξάρτηση των μερών.

Η συστημική σκέψη, εμφανίστηκε για πρώτη φορά στη δεκαετία του 1940, ως απάντηση στην αποτυχία της μηχανιστικής σκέψης και του βιταλισμού να εξηγήσουν τα βιολογικά φαινόμενα.



Στη συστημική σκέψη «σύστημα» είναι ένα πολύπλοκο και εξαιρετικά διασυνδεδεμένο δίκτυο μερών, τα οποία επιδεικνύουν συνεργαστικές ιδιότητες, όπου το όλο υπερβαίνει το άθροισμα των μερών του.

Οι έμβιοι οργανισμοί είναι οργανωσικά κλειστά και ενεργειακά ανοικτά συστήματα με εισερχόμενη και εξερχόμενη ενέργεια και ύλη και δεν είναι «σε αδράνεια», «ακίνητοποιημένα», μέσα στο άμεσο περιβάλλον τους και μελετώνται ως συνολικές οντότητες. Έτσι παρουσιάζουν «αναδυόμενες» (emergent) ιδιότητες, οι οποίες δεν είναι δυνατό να εξαχθούν από τα τμήματά τους.

Η βιολογική μορφή είναι περισσότερο από το σχήμα, περισσότερο από μια στατική διαμόρφωση των συστατικών, είναι μια «οργανωσιακή διαδικασία» με συνεχή ροή ύλης και ενέργειας και διατηρεί τη μορφή της επειδή υπάρχουν δυναμικές διαδικασίες.

Στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου, στη Σύρο, το Τμήμα Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων, έχει αναπτύξει σημαντική και επιτυχή ερευνητική και εκπαιδευτική δραστηριότητα, σε διεθνώς αναγνωρισμένες, σχετιζόμενες επιστημονικά γνωστικές περιοχές, της Συστημικής θεωρίας / Συστημικής Σκέψης, της Θεωρίας των Πολύπλοκων Συστημάτων, των Βιοσυστημάτων, και της Βιοσημειωτικής.

Τα πολύ σύγχρονα ερευνητικά θεωρητικά αποτελέσματα, δοκιμάζονται με τη λογική της διερεύνησης της εφαρμοσιμότητάς τους σε χώρους ανθρώπινης δράσης με κύριο αυτών των ολιστικών εναλλακτικών θεραπευτικών συστημάτων, εκ των οποίων το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η Κλασική Ομοιοπαθητική.

**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) με τίτλο:** Ολιστικά Εναλλακτικά Θεραπευτικά Συστήματα - Κλασική Ομοιοπαθητική, ΦΕΚ Β 1912/2006.

#### Το ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ (Master)

Το Τμήμα Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων του Πανεπιστημίου Αιγαίου οργανώνει και λειτουργεί από το ακαδημαϊκό έτος 2007-2008 Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) με τίτλο: Ολιστικά Εναλλακτικά Θεραπευτικά Συστήματα - Κλασική Ομοιοπαθητική, το οποίο διέπεται από τις διατάξεις των αρ. 10-12 του ν.2083/1992

Στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) «Ολιστικά Εναλλακτικά Θεραπευτικά Συστήματα - Κλασική Ομοιοπαθητική» για την απόκτηση του Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (ΜΔΕ), δεκτοί γίνονται μόνο πτυχιούχοι των Ιατρικών και των Οδοντιατρικών Σχολών του Πανεπιστημιακού τομέα της ημεδαπής ή τμημάτων αναγνωρισμένων ομοταγών ιδρυμάτων της αλλοδαπής, σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2083/1992.

#### ■ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ-ΣΚΟΠΟΣ

Αντικείμενο του ΠΜΣ είναι η δημιουργία, ολοκλήρωση και μετάδοση θεωρητικής και εφαρμοσμένης γνώσης στο διεπιστημονικό πεδίο των ολιστικών εναλλακτικών θεραπευτικών συστημάτων και ειδικότερα στο χώρο της Κλασικής Ομοιοπαθητικής, καθώς και ο καθορισμός του ρόλου της στο χώρο της υγείας. Το Π.Μ.Σ. φιλοδοξεί να συμβάλει στην καλλιέργεια του αντικειμένου του με σκοπό:

**α)** Την μεταπτυχιακή εξειδίκευση ιατρών και οδοντιάτρων, η οποία οδηγεί στην απόκτηση αντίστοιχου Μεταπτυχιακού Διπλώματος Εξειδίκευσης (ΜΔΕ) στη θεωρία και εφαρμογή ολιστικών εναλλακτικών θεραπευτικών συστημάτων και ειδικότερα στο χώρο της Κλασικής Ομοιοπαθητικής.

**β)** Την οργάνωση της γνώσης στο χώρο των ολιστικών εναλλακτικών θεραπευτικών συστημάτων και ειδικότερα της Κλασικής Ομοιοπαθητικής σε Ακαδημαϊκό επίπεδο στην Ελλάδα σύμφωνα με τις προδιαγραφές και τις οδηγίες της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Συνέπεια αυτού αναμένεται να είναι η συνεισφορά στη γενικότερη αναγνώριση και δόμηση καθώς και τη θεσμοθέτηση του γνωστικού περιεχομένου της Κλασικής Ομοιοπαθητικής και των εφαρμογών της.

**γ)** Τη δημιουργία και εφαρμογή ενός θεσμοθετημένου προγράμματος σπουδών για την καλύτερη μετεκπαίδευση επιστημόνων και ερευνητών σε αυτό το γνωστικό αντικείμενο σε διεθνές επίπεδο και σε συνεργασία με Ανώτατα Ιδρύματα της Ελλάδας και του εξωτερικού.

#### ■ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Βασικά στοιχεία του επιστημονικού αντικειμένου του ΠΜΣ είναι η ολιστική θεώρηση και κατ' επέκταση η διεπιστημονικότητα. Συμπεριλαμβάνονται γνωστικές περιοχές, όπως της Συστημικής Θεωρίας / Συστημικής Σκέψης, της Θεωρίας Πολύπλοκων Συστημάτων, των Βιοσυστημάτων, της Βιοσημειολογίας, κτλ. Τα στοιχεία αυτά χαρακτηρίζουν το εύρος του διεπιστημονικού πεδίου, στο οποίο πρέπει να βασίζεται ένα ΠΜΣ ολιστικών εναλλακτικών θεραπευτικών συστημάτων, όπως η Κλασική Ομοιοπαθητική, και υποδεικνύουν την ανάγκη δημιουργίας του μέσα σε ένα καθαρά διεπιστημονικό χώρο, ο οποίος διέπεται από τα παραπάνω γνωστικά αντικείμενα και του οποίου ο πυρήνας είναι η Ολιστικότητα της Συστημικής Προσέγγισης.

Το μεταπτυχιακό στεγάζεται στις κτιριακές εγκαταστάσεις και τα εργαστήρια του Τμήματος Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων του Πανεπιστημίου Αιγαίου στην Ερμούπολη της Σύρου.

Επίσης πραγματοποιείται στους χώρους εφαρμογής των εναλλακτικών θεραπευτικών συστημάτων της Διεθνούς Ακαδημίας Κλασικής Ομοιοπαθητικής στην Αλόννησο (Εργαστηριακή εξάσκηση), και στα Ομοιοπαθητικά Κέντρα και Ιατρεία, στα οποία ασκείται η Κλασική Ομοιοπαθητική από ιατρούς μέλη της Ελληνικής Εταιρείας Ομοιοπαθητικής Ιατρικής.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις αιτήσεις εισαγωγής για το ακαδημαϊκό έτος 2010-2011 ενημερωθείτε από την σελίδα «Διαδικασία Εισαγωγής» ή επικοινωνήστε με το γραφείο Μεταπτυχιακών Σπουδών.

#### Γραφείο Μεταπτυχιακών Σπουδών

κα. Γιολάντα Κώση  
τηλ: +30 22810 97105, φαξ: +30 22810 97009  
e-mail: yoko@aegean.gr, homeopathy@aegean.gr

#### κ. Γεώργιος Χαριτάκης

τηλ. 6944-778757  
e-mail: gcharitakis@aegean.gr



## ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ στην ΚΛΑΣΙΚΗ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ στο ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ

### Δικαιολογητικά

Κάθε υποψήφιος/α πρέπει να υποβάλει εμπρόθεσμα στη Γραμματεία του Μεταπτυχιακού του Τμήματος Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων, τα παρακάτω δικαιολογητικά:

- Αίτηση.
- Αντίγραφο πτυχίου Ιατρικής ή Οδοντιατρικής (ή επικυρωμένο αντίγραφο).
- Αναλυτική βαθμολογία (ή επικυρωμένο αντίγραφο).
- Αναλυτικό βιογραφικό σημείωμα.
- Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας (ή διαβατηρίου).
- Τέσσερις (4) πρόσφατες φωτογραφίες.

### Ενισχυτικά της υποψηφιότητας

μπορούν να κατατεθούν:

- Τυχόν επιστημονικές δημοσιεύσεις.
- Συστατικές επιστολές.
- Αποδεικτικό γνώσης Αγγλικής γλώσσας.

Σε περίπτωση που οι τίτλοι σπουδών έχουν χορηγηθεί από ΑΕΙ του εξωτερικού, θα πρέπει να υποβληθούν και σχετικές επικυρωμένες βεβαιώσεις ισοτιμίας.

Για περισσότερες λεπτομέρειες, ερωτήσεις, διευκρινίσεις ή εκδήλωση ενδιαφέροντος παρακαλούμε επικοινωνήστε με την ηλεκτρονική διεύθυνση: **homeopathy@aegean.gr** ή επικοινωνήστε τηλεφωνικά με την γραμματεία του προγράμματος καλώντας το: **+30-22810 97105**

Η αίτηση και τα δικαιολογητικά πρέπει να αποσταλούν **έως τις 3 Σεπτεμβρίου 2010** (σφραγίδα ταχυδρομείου) στη διεύθυνση:

Τμήμα Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων  
ΜΔΕ Ολιστικά Εναλλακτικά Θεραπευτικά  
Συστήματα - Κλασική Ομοιοπαθητική  
Κωνσταντινουπόλεως 2  
84100 Ερμούπολη, Σύρος.  
Τηλ. 22810 97105



### Αιτήσεις έως 03/09/2010

Στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) "Ολιστικά Εναλλακτικά Θεραπευτικά Συστήματα - Κλασική Ομοιοπαθητική" για την απόκτηση του Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (ΜΔΕ), δεκτοί γίνονται μόνο πτυχιούχοι των Ιατρικών και των Οδοντιατρικών Σχολών του Πανεπιστημιακού τομέα της ημεδαπής ή τμημάτων αναγνωρισμένων ομοταγών ιδρυμάτων της αλλοδαπής, σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2083/1992.

### Δίδακτρα

Τα δίδακτρα για την παρακολούθηση του ΠΜΣ ανέρχονται στο ποσό των **1000 € ανά εξάμηνο**. Το Τμήμα έχει εξασφαλίσει σημαντικό αριθμό υποτροφιών που χορηγεί στους Μεταπτυχιακούς Φοιτητές/τριες ανά εξάμηνο **σύμφωνα με την επίδοσή τους**.

Υπάρχει η δυνατότητα αποστολής της αίτησης και των ανωτέρω δικαιολογητικών, με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στην e-mail διεύθυνση: **homeopathy@aegean.gr**

Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει εντός **τριών ημερών** από την αποστολή, να έχετε παραλάβει e-mail επιβεβαίωσης όπου θα αναφέρεται ο **αριθμός πρωτοκόλλου** της αίτησής σας.

Λόγω σημαντικής ζήτησης, και για λόγους προγραμματισμού των απαιτούμενων συνεντεύξεων, συνιστάται η **υποβολή αίτησης το ταχύτερο δυνατόν**.

### Εισαγωγή για Διδακτορικό Δίπλωμα

Για την κτήση του Διδακτορικού Διπλώματος γίνονται δεκτοί, μετά από συνέντευξη, κάτοχοι του **ΜΔΕ του Τμήματος Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων του Πανεπιστημίου Αιγαίου** ή κάτοχοι **ΜΔΕ** άλλων **ΠΜΣ** Πανεπιστημίων της ημεδαπής ή αναγνωρισμένων ομοταγών ιδρυμάτων της αλλοδαπής. Για περισσότερες πληροφορίες: **<http://www.syros.aegean.gr/homeopathy>**





" Η υγεία και η ευτυχία  
είναι το μέτρο όλων των  
πραγμάτων"

- ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ



## ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΓΕΩΡΓΙΟΥ Ι. ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ

- Ομοιοπαθητική, Φυτοθεραπεία,
- Αρωματοθεραπεία, Γεμμοθεραπεία,
- Οργανοθεραπεία, Λιθοθεραπεία,
- Βιοχημικά άλατα Schuessler,
- Ολιγοστοιχεία,
- Ανθοϊάματα,
- Φυτικά καλλυντικά,
- Συμπληρώματα διατροφής

Ασκληπιά 144, (τέρμα Ιπποκράτους), Νεάπολη, Αθήνας,  
τηλ: 210.64.54.903, fax: 210.64.35.586, giorgospapaiou@medicum.gr

**ΠΛΗΡΩΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ**



# Η ΓΛΩΣΣΑ της Θεραπείας: η ΙΣΤΟΡΙΑ μιας

## Επανάστασης

### στην **ιατρική** **επιστήμη**

Του JACQUES CREVECOEUR

«Είναι ευκολότερο να διασπαστεί ένα άτομο από το να αλλάξει μια πεποίθηση», έλεγε ο Αϊνστάιν.

Πράγματι, όλοι οι άνθρωποι έχουν την τάση να αντιστέκονται στις αλλαγές και στις καινοτομίες καταναλώνοντας γι' αυτό ένα μέρος από την ενέργειά τους. Αυτό είναι γνωστό από παλιά.

Ισχύει για όλους και ακόμη περισσότερο για τους επιστήμονες, που δεν θα μπορούσαν ποτέ να αποδεχθούν τις νέες θεωρίες, επειδή αυτές θα αντιπροσωπεύουν πάντα απώλεια ισχύος, χρήματος και γοήτρου για εκείνους που αποτελούν το επιστημονικό κατεστημένο.

Όταν άρχισα τις σπουδές μου στις φυσικές επιστήμες ήμουν πεπεισμένος ότι θα ερχόμουν σε επαφή με την λαμπρή ομάδα των ανδρών και των γυναικών που αφιερώνουν όλη τους τη ζωή στην αφιλοκερδή έρευνα της αλήθειας και της γνώσης, με απώτερο στόχο να φέρουν την ευτυχία σε ολόκληρη την ανθρωπότητα.

#### ΜΕΡΟΣ Α'

Εκείνη την εποχή νόμιζα ότι η επιστημονική διαδικασία βασιζόταν αποκλειστικά σε αντικειμενικά γεγονότα και ότι οι επιστήμονες επεδίωκαν ακούραστα να αναδείξουν τις σχέσεις αιτίας και αιτιατού που παρατηρούνται ανάμεσα στους διάφορους παράγοντες. Πίστευα επίσης ότι οι ερευνητές είχαν ανοιχτό μυαλό, ήταν ανοιχτοί στον διάλογο, αναθεωρούσαν συνεχώς τις διάφορες υποθέσεις και αποδεχόντουσαν την αντιπαράβολή απόψεων.

Αφού αφιέρωσα 5 χρόνια της ζωής μου σ' αυτόν τον κόσμο αποφάσισα να τον εγκαταλεί-

ψω, ευτυχής που είχα διαμορφωθεί με τρόπο αυστηρό και κριτικό από εξαιρετικούς δασκάλους, αλλά και απογοητευμένος από την αδιαλλαξία, τη στενοκεφαλιά, τις απάτες, το κυνήγι των δημοσιεύσεων και την υποδούλωση των επιστημόνων στους χορηγούς τους. Δεν είχα υποπτευθεί, τότε, ότι στον ιατρικό κόσμο, που υποτίθεται ότι είναι στην υπηρεσία της ζωής και της υγείας, οι προστριβές ήταν ακόμη πιο σκληρές και βίαιες.

Άρχισα τότε μια σειρά μαθημάτων κατάρτισης στη γενική φιλοσοφία (μετά τη διακοπή του διδακτορικού μου στις φυσικές



επιστήμες) και συγχρόνως ήμουν για δύο χρόνια ερευνητής στην Παιδαγωγική. Εκείνη την εποχή, το 1984, άρχισα να ενδιαφέρομαι για την επιστημολογία της ιατρικής, δηλαδή την κριτική μελέτη της λειτουργίας της ιατρικής, των αξιωμάτων της, των μεθόδων συλλογιστικής της. Έτσι βαθμιαία εξοικειώθηκα με όλα τα είδη της ιατρικής σκέψης, από την επιστημονική ιατρική μέχρι την κινεζική ιατρική και ανάμεσά τους μια ολόκληρη σειρά θεραπειών, οι οποίες αδίκως ονομάζονται «παράλληλες ιατρικές».

Όντας επιστήμονας, φιλόσοφος και παιδαγωγός, έχω χρησιμοποιήσει τα εργαλεία που διδάχτηκα για να συσχετίζω και να ελέγχω τη συνέπεια των διαδικασιών και των ανακοινώσεων. Κυρίως, όμως, έχω δοκιμάσει αρκετές από αυτές τις ιατρικές, γινόμενος ο ίδιος παρατηρούμενο πειραματόζωο και συγχρόνως παρατηρητής. Το συμπέρασμά μου: βιώνουμε, στην ιατρική, μια επανάσταση του ίδιου εύρους με αυτή που γνώρισε η φυσική με τον Κοπέρνικο, τον Κέπλερ και τον Γαλιλαίο κατά τον 16ο αιώνα. Και όπως και εκείνοι οι αστρονόμοι και μαθηματικοί, έτσι και οι πρωτοπόροι αυτής της νέας προσέγγισης της υγείας και της ασθένειας υφίστανται τις χειρότερες ενοχλήσεις, τις χειρότερες κατηγορίες και τις χειρότερες απειλές.

#### Γιατί η ιατρική βρίσκεται σε αδιέξοδο;

Στην αρχή της δεκαετίας του 1980 οι ιδιωτικές συνομιλίες μου με συναδέλφους ερευνητές στον τομέα της ιατρικής και της βιολογίας μου είχαν ήδη βάλει ψύλλους στ' αυτιά.

«Στην ιατρική, βρισκόμαστε σε αδιέξοδο. Το ξέρουμε μερικά χρόνια τώρα και δεν ξέρουμε προς τα πού να προσανατολίσουμε τις έρευνές μας».



Αυτές οι παρατηρήσεις αφορούσαν το σύνολο της ιατρικής έρευνας και όχι ένα μόνο μικρό απομονωμένο τομέα, δυστυχώς. Οι εκμυστηρεύσεις γινόντουσαν ανεπίσημα, μια και κανένας δεν τολμούσε να τις κοινοποιήσει ούτε στα επιστημονικά συνέδρια, από φόβο μήπως και διακοπούν αμέσως οι επιχορηγήσεις, οι απαραίτητες για να συνεχιστούν οι εργασίες στα εργαστήρια.

Έτσι, τότε, είχα πολύ αποσπασματικές πληροφορίες σχετικά με την απόγνωση, στην οποία βρισκόντουσαν οι ερευνητές στην ιατρική και τη βιολογία. Δεν καταλάβαινα όμως γιατί βρισκόντουσαν σε αδιέξοδο. Με την ευκαιρία αυτή ανακάλυψα επίσης ότι στην πλειοψηφία των επιστημόνων είχε (και έχει) επιβληθεί καθεστώς σχεδόν πλήρους απουσίας ελευθερίας στη σκέψη, την έρευνα και την έκφραση. Έτσι, εκείνοι που υποτίθεται ότι ενσωμάτωναν όλες τις ελπίδες της ανθρωπότητας μου έδιναν ξαφνικά την εντύπωση εκφοβισμένων προλετάρων, ξεπουλημένων και στο έλεος κάποιου ιατροφαρμακευτικού βιομηχανικού συμπλέγματος,



ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟ  
Φαρμακείο

ΤΣΑΡΝΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ



- Ομοιοπαθητικά
- Φυτοθεραπεία
- Αρωματοθεραπεία
- Φυτικά καλλυντικά
- Αιθέρια Έλαια
- Συμπληρώματα διατροφής



Φαρμακείο  
Τσαρνάς Κωνσταντίνος  
Αναπαύσεως 33  
Ν. Ιωνία Βόλου  
Τηλ/φαξ: 24210.66922

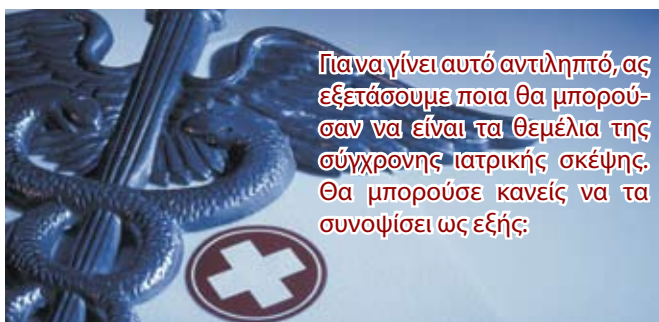


που αποφάσιζε όχι μόνο το τι είναι σωστό ή καλό για την υγεία των ατόμων, αλλά και το τι πρέπει να παραχθεί και να νομιμοποιηθεί επιστημονικά, ώστε να αυξήσει τα κολοσσιαία οφέλη τους.

Στο μεταξύ, πολλές στατιστικές αποδείκνυαν αυτό που οι ερευνητές συνάδελφοί μου είχαν ήδη ανακοινώσει. Ανάμεσα στο 1970 και το 1990 έχει παρατηρηθεί στατιστικά ότι αυτοί που προσβάλλονται από σοβαρές ασθένειες (καρδιαγγειακές, καρκινώδεις, εκφυλιστικές, αυτοάνοσες, κ.λ.π.) είναι κατά πέντε χρόνια νεότεροι από παλαιότερα. Κατά την ίδια περίοδο, η εκδήλωση κάποιων ασθενειών (το ετήσιο ποσοστό εμφάνισής τους) αυξήθηκε κατά 3 έως 10 φορές. Κανένα πραγματικό φάρμακο δεν έχει βρεθεί για τον καρκίνο, το έιτζ, τη σκλήρυνση κατά πλάκας. Οι αλλεργίες έχουν κυριολεκτικά εκραγεί μέσα σε 20 χρόνια. Τα περισσότερα από τα αντιβιοτικά είναι πλέον αναποτελεσματικά, καθώς η αντίσταση των προσαρμοσμένων πια βακτηριδίων αυξάνεται. Τα εμβόλια αμφισβητούνται όλο και περισσότερο, όχι μόνο εξαιτίας των παρενεργειών τους, αλλά κυρίως εξαιτίας του ότι αποκαλύπτεται όλο και περισσότερο (από τις στατιστικές που δυστυχώς αποκρύβονται από τα μάτια του μεγάλου κοινού), ότι η αποτελεσματικότητά τους είναι μόνον υποθετική.

Παρά την καθαρή αύξηση των δαπανών για την υγεία, η ποιότητα της ζωής και της υγείας του ανθρώπου στις χώρες της δύσης έχει επιδεινωθεί.

Από τότε οι πολυάριθμες μελέτες μου, οι συνομιλίες μου με κάθε είδους θεραπευτές και οι προσωπικές μου εμπειρίες με έκαναν να καταλάβω γιατί η ιατρική, όπως είναι σήμερα, όχι μόνο βρίσκει σε αδιέξοδο, αλλά επίσης και σε λάθος δρόμο. Έχω ακόμη καταλάβει ότι βασική αιτία αυτής της συλλογικής επιδείνωσης της κατάστασης υγείας στον πλανήτη είναι η μέθοδος που χρησιμοποιεί η ιατρική. Επομένως έχουμε απομακρυνθεί πολύ από τη συμβουλή που έδινε στους μαθητές του ο Ιπποκράτης: «Προ πάντων, μην βλάπτετε»...



Πίνακα γίνεται αυτό αντιληπτό, ως εξετάσουμε ποια θα μπορούσαν να είναι τα θεμέλια της σύγχρονης ιατρικής σκέψης. Θα μπορούσε κανείς να τα συνοψίσει ως εξής:

**1. Η ασθένεια υπάρχει,** είναι κάτι το μοιραίο που πρέπει να το εξαφανίσουμε.

**2. Η ασθένεια χαρακτηρίζεται από νοσώδη συμπτώματα** (πόννοι, ερυθρότητες, πυρετός, σπυριά, εξανθήματα, διάρροιες, εμετοί, κ.λπ.).

**3. Η θεραπεία** κάποιας ασθένειας συνίσταται στην **εξαφάνιση**, το συντομότερο δυνατόν, όλων αυτών των **νοσωδών συμπτωμάτων**, με τη βοήθεια του οπλοστασίου των φαρμάκων.

**4. Η ασθένεια** είναι ουσιαστικά μια **φυσική πραγματικότητα** που έχει επιπτώσεις σε κάποιο ιδιαίτερο όργανο του φυσικού σώματος και θεωρείται βιο-φυσικο-χημικός μηχανισμός που μπορεί να απορρυθμισθεί.

**5. Πολλές ασθένειες προκαλούνται από παθογόνους παράγοντες** (μικρόβια, μύκητες, βακτηρίδια, ιοί), καρκινογόνους παράγοντες ή αλλεργιογόνους παράγοντες. Πρέπει επομένως να αποφύγει κανείς κάθε επαφή με αυτούς τους παράγοντες (σε αυτήν την περίπτωση κάνουμε πρόληψη). Εάν αυτό δεν είναι δυνατόν, θα προσπαθήσουμε να απομακρύνουμε ή να εξαφανίσουμε αυτούς τους παράγοντες (τότε κάνουμε θεραπεία).

**6. Μερικές άλλες ασθένειες έχουν γενετική προέλευση και διαβιβάζονται από γενιά σε γενιά.** Αυτό το ονομάζουμε κληρονομικότητα.

**7. Εάν ολόκληρο το θεραπευτικό οπλοστάσιο αποδειχθεί ανίσχυρο ή αναποτελεσματικό, θα πρέπει τότε να αφαιρέσουμε το όργανο που έχει καταληφθεί από την ασθένεια,** επιτρέποντας έτσι στον ασθενή να επιζήσει.

Οι επιστήμονες αποκαλούν αυτό το είδος απαρίθμησης βασικά αξιώματα κάποιας θεωρίας ή πρακτικής.

Σ' αυτό το άρθρο θα αντιπαρατεθώ σε αυτά τα αξιώματα, ελέγχοντας την εσωτερική τους συνέπεια και παραθέτοντας παρατηρήσεις, που είναι μεν υπαρκτές, αλλά που συχνά τις αρνούνται οι ερευνητές...

## Η ασθένεια δεν είναι πια αυτό που ήταν

Και εάν η πραγματικότητα είναι τελείως διαφορετική; Και εάν τα φαινόμενα παραπλανούν; Και εάν υπάρχει η πιθανότητα, αντιστρέφοντας τα αξιώματα, να εξηγηθούν καλύτερα τα αποτελέσματα όλων εκείνων των «παράλληλων» προσεγγίσεων, από τις οποίες επωφελούνται εκατομμύρια ασθενών και οι οποίες δεν έχουν αναγνωριστεί από την επίσημη επιστημονική ιατρική;

Σας προσκαλώ να εξερευνήσετε μαζί μου αυτήν την αντίθετη άποψη και να την δεχτείτε ως μια υπόθεση εργασίας για σκέψη και έρευνα και όχι ως μια οριστική αλήθεια. Και εάν κάτι από αυτά που εγώ διαισθάνομαι λέει κάτι μέσα σας, σας προσκαλώ να μην παραμείνετε στην απλή ανάγνωση του άρθρου αλλά να ερευνήσετε το θέμα, εμβαθύνοντας. Ας το γλεντήσουμε, λοιπόν, ξαναγράφοντας τα κλασικά αξιώματα της ιατρικής μου...

**Νέο αξίωμα αρ. 1:** Η ασθένεια δεν υπάρχει, δεν είναι κάτι το μοιραίο και αναπόφευκτο και δεν είναι απαραίτητο να την εξαφανίσουμε.



Σύμφωνα με πολλές παραδοσιακές αντιλήψεις, η ασθένεια δεν υπάρχει. Μόνο ο ασθενής υπάρχει και σε αυτόν πρέπει



να επικεντρωθεί η προσοχή του γιατρού ή του θεραπευτή. Επιπροσθέτως, και αυτό θα το αποδείξουμε αργότερα, η «ασθένεια» είναι σημάδι ανισορροπίας που προέρχεται, τις περισσότερες φορές, από τη συμπεριφορά του ασθενή, συνειδητή ή ασυνείδητη, επομένως δεν είναι μοιραία και αναπόφευκτη (εκτός εάν θεωρήσει κανείς ότι το ασυνείδητο είναι κάτι το μοιραίο και αναπόφευκτο).

Σύμφωνα με αυτή την αντίληψη, τα συμπτώματα είναι οι ορατές ενδείξεις μιας φυσικής ή ψυχικής ανισορροπίας, η οποία είναι μη ορατή.

Τα συμπτώματα επομένως δεν είναι αυτή καθαυτή η ανισορροπία. Για να το καταλάβουμε αυτό, ας πάρουμε μια πρώτη μεταφορά. Ας συγκρίνουμε το σώμα μας (φυσικό όχημα) με ένα αμάξι (αυτοκίνητο όχημα). Όταν ελαττωθεί το νερό του ψυγείου ή το λάδι του κινητήρα, αυτό δεν γίνεται αμέσως αντιληπτό. Εντούτοις, η ανισορροπία υπάρχει ήδη εκεί, μόνο που δεν μπορούμε ούτε να την δούμε ούτε να την ακούσουμε. Είναι αυτό που θα αποκαλέσουμε πραγματική ασθένεια. Όταν η υπερθέρμανση του κινητήρα υπερβεί το όριο, κάποια κομμάτια (που έχουν προβλεφθεί γι' αυτό το σκοπό) θα σπάσουν (βαλβίδα, εύκαμπτος, κ.λπ.), απελευθερώνοντας αμέσως πολύ ατμό. Αυτή είναι η στιγμή κατά την οποία τα πράγματα φανερώνονται, γίνονται ορατά. Αυτά είναι τα συμπτώματα. **Η εκτόνωση του ατμού δεν είναι σε καμία περίπτωση η ασθένεια του αυτοκινήτου:** πρόκειται για μια διαδικασία που δημιουργήθηκε (σύμφωνα με τους νόμους της φυσικής) για να επιτρέψει στην υπερπίεση να εξαφανιστεί, έτσι ώστε το σύστημα να επιστρέψει στην ισορροπία και την κανονικότητα.

Για να μην φτάσουν τα πράγματα σ' αυτό το σημείο, οι κατασκευαστές αυτοκινήτων έχουν εφεύρει έναν άλλο μηχανισμό: τοποθετούν φωτεινούς δείκτες στον πίνακα ελέγχου του αυτοκινήτου.

Μόλις υπάρξει κίνδυνος να μην εξασφαλίζεται, να μην γίνεται σεβαστή ή να μην ικανοποιείται κάποια θεμελιώδης ανάγκη, το λαμπάκι ανάβει, προσκαλώντας τον οδηγό να εξετάσει την κατάσταση και να την διορθώσει.

Σε μια τέτοια περίπτωση τι θα λέγατε για τον μηχανικό που θα σας συμβούλευε να ξεβιδώσετε –ή να σπάσετε– το αναμμένο λαμπάκι;

Εντούτοις, αυτό κάνει η επιστημονική ιατρική εδώ και δεκαετίες: εξ ορισμού, θεωρεί ότι τα συμπτώματα είναι κακά και πρέπει να εξαφανιστούν. Αλλά γιατί θα πρέπει να τα εξαφανίζουμε συστηματικά, αφού εάν εξετάσουμε το νόημα του μηνύματος που στέλνουν, προσδιορίσουμε τι είναι αυτό που προκάλεσε την ανισορροπία και αποκαταστήσουμε την αρχική αρμονία, το φως στο ενδεικτικό λαμπάκι θα σβήσει από μόνο του;

Εάν αλλάξετε την άποψή σας σχετικά με τα συμπτώματα και τα δείτε ως συμμάχους που σας φέρνουν πολύτιμες πληροφορίες (που θα πρέπει να αποκωδικοποιηθούν), δεν θα συγχέετε ποτέ πια την ασθένεια (την ανισορροπία που συμβαίνει αθόρυβα) με την διαδικασία της θεραπείας της (τα συμπτώματα που μερικές φορές φανερώνονται θορυβωδώς).



**Νέο αξίωμα αρ. 2:** Όταν εμφανίζονται συμπτώματα (πόννοι, ερυθρήματα, πυρετός, σπυριά, εξανθήματα, διάρροιες, εμετοί, κ.λπ.), αυτό είναι σημάδι ότι το σώμα αρχίζει να αποκαθιστά την ισορροπία του.

# ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

ΠΛΗΡΩΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

- Βότανα
- Ομοιοπαθητικά
- Φυτικά καλλυντικά
- Δερμοκαλλυντικά
- Συμπληρώματα διατροφής
- Personal Cosmetics
- Αρωματοθεραπεία
- Φυτοθεραπεία



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

e-mail: [info@fbg.gr](mailto:info@fbg.gr)

**Δ. Φραγκιαδάκης**

N. Ασκούτση 2 Κολωνάκι Ρέθυμνο 74 100  
τηλ.: 283 10 258 13, 22580 fax: 283 10 22556

**Ειρ. Φραγκιαδάκη**

Αρμένιοι Ρεθύμνου 74 100  
τηλ.: 283 10 41535, 41434, fax: 283 10 41545

Έχω συναντήσει αυτήν την σύλληψη τόσο στην Ομοιοπαθητική, τον βελονισμό, την οστεοπαθητική, όσο και στη Νέα Ιατρική του γιατρού Ρίκε Γκέερτ Χάμερ (Γερμανία), στην Ολιστική Βιολογία των Ζωντανών Υπάρξεων του γιατρού Κλωντ Σαμπά (Γαλλία) και σε άλλες ακόμη προσεγγίσεις.

Για να το κατανοήσουμε αυτό, ας πάρουμε μια δεύτερη πολύ απλή μεταφορά. Ας συγκρίνουμε το σώμα μας (το ζωντανό) με ένα σπίτι (κατοικημένο). Η ζωή στο σπίτι παράγει κανονικά μια κάποια ποσότητα σκουπιδιών, καθημερινώς. Φανταστείτε ότι κάποιος δημοτικός νόμος σας απαγορεύει να βγάλετε τον σκουπιδοτενεκέ σας στο πεζοδρόμιο μέχρι να έρθει νεότερη διαταγή. Αποφασίζετε τότε να τα αποθηκεύσετε μέσα σε ένα δωμάτιο. Μερικές εβδομάδες αργότερα, και ενώ η απαγόρευση πάντα ισχύει, ένα δεύτερο και μετά ένα τρίτο δωμάτιο χρησιμοποιείται για τα σκουπίδια, που προκαλούν μια όλο και περισσότερο αφόρητη μυρωδιά στο εσωτερικό του σπιτιού. Σε αυτό το στάδιο, μπορούμε να πούμε ότι το σπίτι σας έχει χάσει την ισορροπία του, την αρμονία του: είναι μολυσμένο και δηλητηριασμένο.

Μην αντέχοντας πια, ας φανταστούμε ότι αποφασίζετε να βγάλετε έξω τους σκουπιδοτενεκέδες σας, παρά την απαγόρευση. Κάνοντάς το αυτό εκδηλώνετε τη θέλησή σας να αποκαταστήσετε την ισορροπία μέσα στο σπίτι, σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Αρχίζει λοιπόν το σπίτι να επανέρχεται σε κατάσταση υγείας. Όμως, οι γείτονές σας ή η δημοτική αστυνομία δεν το βλέπουν καθόλου με το ίδιο μάτι: σύντομα, κάποιοι επεμβαίνουν και όχι μόνο επαναφέρουν τους σκουπιδοτενεκέδες μέσα στο σπίτι σας, αλλά επιπλέον καρφώνουν μερικές σανίδες στις πόρτες και στα παράθυρα του ισόγειου, για να σας αποθαρρύνουν από το να επαναλάβετε την πράξη σας.

Για να επιστρέψουμε στο σώμα, κατά την περίοδο που η ανισορροπία εγκαθίσταται μέσα μας βαθμιαία (επώαση της μόλυνσης, συσσώρευση τοξινών, ανάπτυξη κάποιου όγκου, εκφυλισμός κάποιου οργάνου, μυός ή του αίματος, κ.λπ.), η ασθένεια είναι αθόρυβη, ανώδυνη, ασυμπτωματική.

Οι Κινέζοι μιλούν για ψυχρή ασθένεια. Αντιθέτως, όταν το σώμα «αποφασίσει» (θα δούμε αργότερα το γιατί) να αποκαταστήσει την ισορροπία του, θα προσπαθήσει να ξεφορτωθεί τη μόλυνση ή τις τοξίνες, να αποσυνθέσει τον όγκο ή να επισκευάσει το όργανο που έχει προσβληθεί, τον μυ ή το αίμα. Σε αυτήν την περίπτωση, το σώμα βγάζει τους σκουπιδοτενεκέδες του (πυρετός, σπυριά, εξανθήματα κ.λπ.). Η ασθένεια αρχίζει να «μιλάει», εμφανίζονται πόνοι, εκδηλώνονται συμπτώματα. Οι Κινέζοι μιλούν για θερμή ασθένεια. Η εμφάνιση των συμπτωμάτων είναι σημάδι ότι το σώμα αρχίζει να αποκαθιστά την ισορροπία του.

Αυτό που εκπλήσσει και προκαλεί σύγχυση με αυτήν την άποψη, είναι ότι αυτό που αποκαλούμε «ασθένεια» θα πρέπει σχεδόν πάντα να ερμηνεύεται ως αρχή της θεραπείας. Όμως, κάνουμε το ανάποδο.

**Νέο αξίωμα αριθμ. 3:** Η θεραπεία μιας ασθένειας συνίσταται στο να ακούσουμε τα συμπτώματά της και να τα δούμε σαν ενδεικτικές πινακίδες του δρόμου που πρέπει να ακολουθήσουμε για να θεραπευθούμε.



Όσο και αν φαίνεται περίεργο, φαίνεται καθαρά ότι το αξίωμα αυτό είναι η λογική συνέπεια της άποψης που αναπτύχθηκε στο αξίωμα αριθμ. 2. Τα συμπτώματα, όχι μόνο είναι οι σκουπιδοτενεκέδες που το σώμα προσπαθεί να εκκενώνει τακτικά για να βρει την ισορροπία του, αλλά συγχρόνως μας δείχνουν και αυτό που μπορούμε και πρέπει να κάνουμε για να βοηθήσουμε τον οργανισμό να επιτύχει πλήρως αυτήν την ισορροπία.

Εάν δεν έχουμε καθόλου υπερένταση, εάν το επίπεδο ζωτικής ενέργειας μέσα μας είναι υψηλό, πιθανώς το σώμα μας θα έχει αρκετές δυνάμεις για να βγάλει έξω μόνο του όλους τους σκουπιδοτενεκέδες του, οπότε θα του είναι απαραίτητο.



Όμως συχνά είναι κουρασμένο. Αρχίζει επομένως την εργασία, βγάζει έξω τους πρώτους σκουπιδοτενεκέδες, αλλά δεν προλαβαίνει να τους βγάλει όλους. Σε αυτήν την περίπτωση, όλα συμβαίνουν σαν η ταχύτητα με την οποία γίνεται η εκκένωση να ήταν πολύ μικρή σε σχέση με την ταχύτητα με την οποία γεμίζει με νέους σκουπιδοτενεκέδες. Αυτή είναι η κατάσταση που ονομάζουμε χρόνια ασθένεια, η οποία δεν σταματάει να εκφράζεται και ψάχνει την ισορροπία που δεν επιτυγχάνεται ποτέ.

Ο θεραπευτής ή ο ασθενής που το αντιλαμβάνεται αυτό, θα προσπαθήσει τότε να αφουγκραστεί τα συμπτώματα και θα ξεκινήσει μια διαδικασία που θα αποσκοπεί να φέρει στον οργανισμό πρόσθετη ενέργεια, ώστε να επιταχύνει και να αυξήσει την έκφραση των συμπτωμάτων (δηλαδή την εκκένωση των σκουπιδοτενεκέδων). Αυτό κάνει και η Ομοιοπαθητική (ορίζοντας μια θεραπεία που προκαλεί στο άτομο τα ίδια συμπτώματα με εκείνα που επιδιώκει να απομακρύνει), ο βελονισμός (ελευθερώνοντας τα ενεργειακά κυκλώματα και με αυτό τον τρόπο επιτρέποντας να επιταχυνθούν οι διεργασίες επανεξισορρόπησης), η οστεοπαθητική (απελευθερώνοντας τις λειτουργικές ή οργανικές εμπλοκές), η νηστεία και η ανάπαυση (βάζοντας περισσότερη ενέργεια στη διάθεση του σώματος ώστε αυτό να μπορέσει να καθαριστεί), κ.λπ.

Η ιατρική, επιχειρώντας να εξαφανίσει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα τα συμπτώματα, όχι μόνο στερείται ουσιαστικών πληροφοριών για την φυσική και βαθιά θεραπεία του ασθενούς, αλλά επιπλέον απομακρύνεται από τη σοφία που βασίζεται στο να αφουγκράζεσαι τη φύση, στρεφόμενη όλο και περισσότερο προς την έπαρση και την αλαζονεία μιας εκλογικευμένης γνώσης, αποσυνδεδεμένης από την πραγματικότητα.





...και Ομοιοπαθητικά  
Φυτοθεραπεία  
Αρωματοθεραπεία  
Αιθέρια Έλαια  
Φυτικά & Βιολογικά καλλυντικά  
Δερμοκαλλυντικά  
Ανθοϊάματα  
Συμπληρώματα διατροφής  
Βότανα  
Ολιγοστοιχεία

TOP IMAGE ADV.



ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

**ΜΠΑΚΑΚΟΣ**  
**BACACOS**  
ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ / PHARMACY

Αγ. Κωνσταντίνου 3, Ομόνοια, Τηλ.: 210 5232631-5, Fax: 210 5234401, E-mail: [pharmacy@bacacos.gr](mailto:pharmacy@bacacos.gr)

Δυνατότητα αποστολής σε όλη την Ελλάδα

# ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ / θερμική εξάντληση / Cramps θερμότητας & ΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

Επιμέλεια: Πασχάλης Καλούδης,  
Γενικός Αρχίατρος





**Η παρατεταμένη έκθεση σε εξαιρετικά ζεστή θερμοκρασία ή μια σύντομη έκθεση σε πολύ υψηλές ατμοσφαιρικές θερμοκρασίες (άμεση έκθεση στον ήλιο δεν είναι αναγκαία), και σε άτομα που εργάζονται σε υψηλές θερμοκρασίες με ταυτόχρονη υψηλή υγρασία, προκαλεί απώλεια των υγρών του σώματος και αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, η οποία οδηγεί σε θερμοπληξία ή θερμική εξάντληση.**

Η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο εκείνους που έχουν κάποια γνωστή πάθηση, αλλά και υγιείς ανθρώπους, ιδιαίτερα μετά από σωματική άσκηση σε θερμό κλίμα.

Άτομα που προέρχονται από εύκρατα κλίματα και ταξιδεύουν σε τροπικές περιοχές χρειάζονται χρόνο για να εγκλιματιστούν στη θερμότητα, ώστε να μπορέσουν να ασκηθούν με ασφάλεια.



**Η θερμοπληξία** μπορεί να εμφανιστεί σε **οποιαδήποτε ηλικία**, αλλά οι πιο ευπαθείς ομάδες είναι τα **βρέφη**, τα **νήπια** και οι **ηλικιωμένοι**.

Ο θερμορυθμιστικός μηχανισμός του σώματος είναι λιγότερο αποδοτικός στα βρέφη και στους ηλικιωμένους και τους καθιστά πιο επιρρεπείς σε θερμική εξάντληση και θερμοπληξία.

Η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η εξάρτηση από το οινόπνευμα και η χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια, μειώνουν την ικανότητα του σώματος να χάνουν θερμότητα. Η διάρροια επίσης μπορεί να συμβάλει στην αφυδάτωση και να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης θερμικής εξάντλησης και θερμοπληξίας.

Σε ένα ζεστό περιβάλλον, το σώμα **χάνει θερμότητα** από την εκτροπή του αίματος στο δέρμα και τον ιδρώτα. Η **άφθονη εφίδρωση** οδηγεί σε **υπερβολική απώλεια υγρών και αλάτων**, με αποτέλεσμα την **εξάντληση** λόγω ζέστης.



Εάν η έκθεση σε υψηλή θερμοκρασία είναι παρατεταμένη, ο μηχανισμός θερμορύθμισης του μηχανισμού καταρρέει και η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται περαιτέρω, με αποτέλεσμα την θερμοπληξία.



Η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία συμβαίνουν συχνά σε θερμοκρασίες πάνω από τους **40 °C**.

Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να θεωρηθεί απειλητική κατάσταση ακόμα και για τη ζωή, στην περίπτωση που η ρύθμιση της θερμότητας στο σύστημα του οργανισμού αποτύχει, λόγω της έκθεσης σε υψηλές θερμοκρασίες.

**ΠΛΗΡΩΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**  
ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ -  
ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

**ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

**ΠΑΡΑΜΥΘΕΛΛΗ ΚΩΣΤΑ-ΜΑΡΙΑ**  
Αγ.Ελευθερίου 4  
(δίπλα στο ΙΚΑ)  
Ν. Ζωή, Περιστέρι  
τηλ & fax: 210.5744204

**Εκτελούμε συνταγές:**

- Ομοιοπαθητικής
- Φυτοθεραπείας,
- Γεμμοθεραπείας
- Λιθοθεραπείας,
- Άλατα Schuessler
- Γαλλικών σκευασμάτων

**ΚΩΣΤΑ ΜΥΡΣΙΝΗ**  
**ΠΑΡΑΜΥΘΕΛΛΗ - ΚΩΣΤΑ ΜΑΡΙΑ Ο.Ε.**  
Κοδριγκτώνος 2 & Κυψέλης 1  
(έναντι πανελ/νίου Γυμν/ρίου)  
Πεδίον Άρεως  
τηλ & fax: 210.8820730

Οι επώδυνες συσπάσεις των μυών των άκρων και του κορμού είναι γνωστές ως **Heat Cramps**.

Εμφανίζονται σε **άνδρες** που εργάζονται σε **θερμά** και **υγρά** μέρη, χάνουν πολύ νερό από άφθονο ιδρώτα (φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού στο περιβάλλον) και πίνουν νερό για να αντικαταστήσουν τα υγρά που απώλεσαν με την **εφίδρωση**.



Οι ασθενείς αυτοί **δεν είναι αφυδατωμένοι**, αλλά έχουν **ηλεκτρολυτική ανεπάρκεια**. Αναπλήρωση υγρών και ηλεκτρολυτών είναι απαραίτητη.

Η **θερμική εξάντληση** προκαλείται από χαμηλά επίπεδα αλάτων και υγρών του σώματος, που προκύπτουν από την έκθεση σε έντονη θερμότητα ή την αδυναμία προσαρμογής σε θερμό περιβάλλον. Η θερμοκρασία του σώματος είναι **κοντά** στο **φυσιολογικό**. Ο ασθενής είναι αφυδατωμένος και συνήθως ανακτά την ισορροπία με την ανάπαυση και την αντικατάσταση νερού και αλάτων.

Όταν η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται **πάνω από τους 40 °C** προκαλείται **θερμοπληξία**. Ο ασθενής μπορεί να έχει εξάντληση του νατρίου του οργανισμού του.

### Συμπτώματα ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ:



- Άφθονη εφίδρωση.
- Κόπωση.
- Μυϊκές κράμπες.
- Ναυτία και έμετος.
- Τάση λιποθυμίας και αστάθεια.
- Κεφαλαλγία.
- Ζάλη.

### Συμπτώματα ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ:



- Παύση της εφίδρωσης.
- Η θερμοκρασία του σώματος άνω των **40 °C**.
- Γρήγορη και ρηχή αναπνοή.
- Γρήγορος κτύπος της καρδιάς και των σφυγμών.
- Αύξηση ή μείωση της αρτηριακής πίεσης.
- Ζεστό και ξηρό δέρμα
- Κεφαλαλγία.
- Σύγχυση και αποπροσανατολισμός.
- Λιποθυμία.

Άτομα με θερμοπληξία αν αφεθούν χωρίς θεραπεία, μπορεί να οδηγηθούν σε κατάσταση κώματος. Θάνατος μπορεί να προκύψει ως αποτέλεσμα νεφρικής ανεπάρκειας, οξείας καρδιακής ανεπάρκειας ή ζημιά στον εγκέφαλο από την υψηλή θερμότητα.

### ΑΡΧΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



Στην περίπτωση που κάποιο δικό μας πρόσωπο πάθει θερμοπληξία πρέπει να μεταφερθεί σε ένα δροσερό ή σκιασμένο χώρο και ιδανικότερα σε ένα κλιματιζόμενο δωμάτιο. Η ενδυμασία πρέπει να αφαιρεθεί, να ξαπλώσει με τα πόδια ψηλά και να του δίνουμε δροσερά ποτά και αλμυρά μέχρι να αισθανθεί καλύτερα. Η θερμοκρασία του σώματος μειώνεται από το σώμα με χλιαρό νερό ή χαλαρό τύλιγμα του προσώπου με υγρές κομπρέσες. Αν υπάρχει υπόνοια θερμοπληξίας, ο ασθενής πρέπει να μεταφερθεί στο νοσοκομείο το συντομότερο δυνατό.

### ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Τα ακόλουθα ομοιοπαθητικά φάρμακα μπορούν να δοθούν σύμφωνα με το σύνολο των συμπτωμάτων.

- **Heat Cramps:** Belladonna, Cina, Coloc, Cupr., Nat. Mur, κλπ
- **Θερμική εξάντληση:** Ant-C, Bry, Gels, Glon, Lach, Nat – C, Sel κλπ
- **Sun (Heat) Stroke:** Acon, Bell, Carb-V, Gel, Glon, Lach, Nat- C κλπ





EXCELLENCE

## Quest Vitamins Οδηγός Στην Καλή Υγεία!

### Η Quest Vitamins προτείνει για σωστή πέψη & καλή εντερική λειτουργία

Η καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος είναι απαραίτητη για την καλή γενική υγεία του οργανισμού. Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στις τροφές δεν μπορούν να ωφελήσουν τον οργανισμό και να προάγουν την υγεία αν δεν απορροφηθούν αποτελεσματικά. Το άγχος, η χρήση αντιβιοτικών, τα ταξίδια και η κακή διατροφή μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα τη διατάραξη της ισορροπίας της χλωρίδας του εντέρου και να οδηγήσουν σε προβλήματα όπως πόνοι, δυσκοιλιότητα, διάρροια και φούσκωμα.



### RESPONSE

Το **Enzyme Digest** παρέχει συνδυασμό πεπτικών ενζύμων τα οποία βοηθούν την καλύτερη διάσπαση των τροφών στο στομάχι.

- Περιέχει λιπάση για την πέψη των λιπών, παπαΐνη και βρωμελαΐνη για την αποικοδόμηση των πρωτεϊνών & αμυλάση για την πέψη των υδατανθράκων.
- Η βεταΐνη μπορεί να βοηθήσει την έναρξη της πέψης και το μινθόλαιο έχει πρεμιστική επίδραση στο στομάχι.

A. Π. Fvvet. E.O. Φ 60582/02-10-2006



### WELL-BEING

Το **Acidophilus Plus** περιέχει τριών ειδών προβιοτικά τα οποία διατηρούν τη σταθερότητα τους δρώντας κατευθείαν στο έντερο.

- Τα προβιοτικά ομαλοποιούν τη λειτουργία του εντέρου και αποτρέπουν την ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων.
- Τα προβιοτικά μπορούν να αποκαταστήσουν τη χλωρίδα του εντέρου και να βοηθήσουν σημαντικά όσους ταξιδεύουν συχνά, λαμβάνουν αντιβιοτικά ή έχουν έντονο στρες.

A. Π. Fvvet. E.O. Φ 71517/29-11-2005



### Τι είναι οι ΔΙΑΚΟΠΕΣ;

Είναι η χρονική εκείνη περίοδος, για άλλους μικρότερης και για άλλους μεγαλύτερης διάρκειας, κατά την οποία διακόπτουμε την όποια ρουτίνα μας. Δεν έχει σημασία που θα πάμε, αν θα είναι ένας ακριβός ή οικονομικός προορισμός, δεν υπάρχουν συγκεκριμένες δραστηριότητες διακοπών, που να εγγυώνται την ξεκούρασή μας, αλλά το ζητούμενο είναι η αλλαγή εικόνων, συνηθειών και η προσωπική αναζήτηση των δραστηριοτήτων εκείνων που απελευθερώνουν τον καθένα μας. Είναι μια περίοδος αναζωογόνησης, αλλαγής, μια «επανεκκίνηση», «επαναφόρτιση» του συστήματός μας, σε όλα τα επίπεδα: σωματικά, ψυχικά, πνευματικά, διαπροσωπικά.

Της **ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΚΟΥΡΗ**

Ψυχολόγου MSc-Σύμβουλου Ψυχικής Υγείας

## Γιατί χρειαζόμαστε

# ΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ;

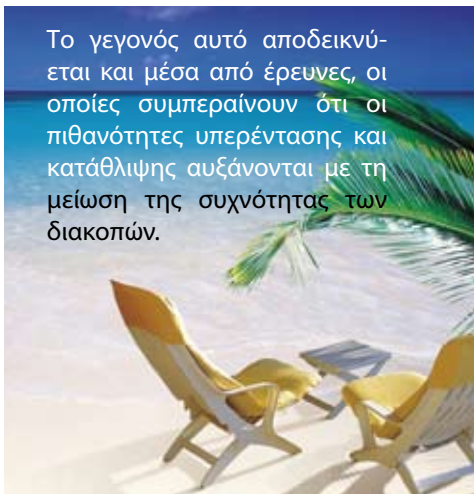
Ποια  
είναι  
τα οφέλη;

### ΑΝΑΓΚΗ ή πολυτέλεια;

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι μειώνουν τις μέρες των διακοπών τους ή τις καταργούν εντελώς, θεωρώντας τις πολυτέλεια, ειδικότερα τη χρονιά αυτή, που βρισκόμαστε υπό τον τρόπο της οικονομικής κρίσης και των συνεπειών της. Συρρικνωνόμαστε, «μαζεύουμε» και προσπαθούμε να αποθηκεύσουμε, μιμούμενοι το εργατικό μυρμήγκι, ενώ παράλληλα, παρακαλούμε να μπορούσαμε για λίγο να απολαύσουμε την ανεμελιά του τεμπέλη τζίτζικα. Προσπαθούμε με άλλα λόγια να επιβιώσουμε, μειώνοντας την ποιότητα της ζωής μας και ουσιαστικά το μόνο που καταφέρνουμε είναι το να υπονομεύουμε εμείς

οι ίδιοι την επιβίωσή μας, ενισχύοντας το ψυχολογικό μας στρες και την κατάθλιψη.

Το γεγονός αυτό αποδεικνύεται και μέσα από έρευνες, οι οποίες συμπεραίνουν ότι οι πιθανότητες υπερέντασης και κατάθλιψης αυξάνονται με τη μείωση της συχνότητας των διακοπών.



### Ποιά τα ΟΦΕΛΗ των διακοπών;

■ **Ξανα-γνωριζόμαστε με τον εαυτό μας.** Οι έντονοι ρυθμοί της καθημερινότητας, το άγχος και το επαγγελματικό στρες, μας απομακρύνουν σταδιακά και ύπουλα από το βαθύτερο, εσωτερικό εαυτό μας, από τις πραγματικές επιθυμίες μας. Ξαφνικά, νιώθουμε ότι έχουμε χάσει το που βρισκόμαστε, ότι παρασυρόμαστε από τις εξωτερικές συνθήκες, ότι έχουμε χάσει την ευθύνη του εαυτού μας. Το διάλειμμα των διακοπών είναι μια πολύτιμη ευκαιρία για ενδοσκόπηση, μια ευκαιρία για να συναντήσουμε και πάλι τον εαυτό μας, να τον φροντίσουμε.

Μετράτε αντίστροφα τις μέρες που απομένουν για την άδειά σας; Ξυπνάτε το πρωί, κουρασμένοι; Οι Δευτέρες γίνονται όλο και πιο εφιαλτικές;

Ονειρεύεστε παραλίες, ηλιοβασιλέματα και περιπλανιέστε στο διαδίκτυο, ψάχνοντας μέρη για αποδράσεις, ενώ βρίσκεστε κάτω από την πίεση της δουλειάς και της καθημερινότητας; Στοπ: Χρειάζεστε διακοπές!..





■ **Επανασυνδεόμαστε με τους άλλους.** Ξαναβρίσκοντας τον εαυτό μας, ξαναβρίσκουμε και τους άλλους, τους σημαντικούς άλλους της ζωής μας. Επανασυνδεόμαστε με την οικογένεια και με φίλους και με όπλο την ψυχική μας γαλήνη, προσπαθούμε να κάνουμε τις σχέσεις μας ουσιαστικότερες. Συζητάμε, χαμογελάμε και επικοινωνούμε περισσότερο.

■ **Αντιμετωπίζουμε την επαγγελματική εξουθένωση.** Η αίσθηση της ανεπάρκειας, της μη ικανοποίησης από την επαγγελματική απασχόληση, που οδηγεί σε κατάθλιψη, διαπιστώνεται όλο και περισσότερο στις σύγχρονες κοινωνίες. Το να επιτρέψουμε στον εαυτό μας μια παύση από κάθε αγχογόνο ερέθισμα, είναι μια επιτακτική ανάγκη, προκειμένου να αποφύγουμε τις επώδυνες αυτές συνέπειες. Οι διακοπές οδηγούν στη δημιουργία συμπεριφορών που έχουν επανορθωτική δράση.

■ **Βελτιώνουμε την παραγωγικότητά μας.** Οι διακοπές έχουν ευεργετική δράση στον παραγωγικό τομέα. Η επιστροφή των ψυχολογικά καλύτερα εργαζομένων στην επαγγελματική τους δραστηριότητα, αυξάνει την απόδοση, ευρηματικότητα και αποδοτικότητα. Αν οι εργοδότες αξιολογούσαν ορθώς το όφελος που μπορεί να έχουν, παρέχοντας στους εργαζόμενους τους τη δυνατότητα διακοπής από τα εργασιακά τους καθήκοντα, τότε η παραγωγικότητα σε κάθε οργανισμό θα αυξανόταν. Πέρα από τη σωματική όμως ξεκούραση που προσφέρει αυτή η δυνατότητα, είναι και μια ένδειξη σεβασμού και αναγνώρισης του παρεχόμενου έργου.



■ **«Ακούμε» το σώμα μας.** Αν καταφέρουμε να ακούσουμε προσεκτικά το σώμα μας, τότε θα διαπιστώσουμε ότι έχει να μας δώσει πολλές πληροφορίες για το τι χρειάζεται και τι όχι, ώστε να λειτουργεί καλύτερα για μας. Κατά τη διάρκεια των διακοπών μας, ίσως μπορούμε να βρούμε το χρόνο να έλθουμε σε καλύτερη επαφή με το σώμα μας και τις ανάγκες του, με τρόπους που μπορεί να μην είχαμε εύκολα την ευκαιρία να το κάνουμε στην καθημερινότητά μας, όπως για παράδειγμα την ανάγκη μας για περισσότερο ύπνο, για άσκηση, για μια περισσότερο ισορροπημένη διατροφή κ.λ.π. Αξιοσημείωτα είναι τα αποτελέσματα έρευνας, σύμφωνα με τα οποία, όσο λιγότερες διακοπές κάνει ένας άνθρωπος, τόσο μεγαλύτερο κίνδυνο έχει για να πάθει καρδιακή προσβολή.



■ **Επαναπροσδιορίζουμε στόχους και προοπτικές.**  
Είναι μια περίοδος ανασκόπησης και επαναπροσδιορισμού αναγκών και στόχων. Ανασυντάσσουμε τις δυνατότητες μας και επανεκτιμούμε την επιθυμητή πορεία μας. Θα έχετε παρατηρήσει από το οικείο περιβάλλον σας, ότι πολλοί άνθρωποι, επιστρέφοντας από τις διακοπές τους, έχουν αποφασίσει να κάνουν τουλάχιστον μια αλλαγή σε σχέση με τον εαυτό τους, με τους στόχους τους και γενικά με τον τρόπο που σκέφτονται και ζουν.

■ **Επαναστατούμε απέναντι στα «πρέπει».** Οι διακοπές είναι η κατάλληλη στιγμή για μικρές «αμαρτίες» ή «καταχρήσεις». Το να φάμε κάτι περισσότερο ή να πιούμε ένα ποτηράκι παραπάνω είναι και αυτό μέρος του δώρου που προσφέρουμε στον εαυτό μας, μια μυστική εσωτερική συνωμοσία.

Διακόψτε, λοιπόν, από την καθημερινότητα, ενθυμούμενοι ότι οι διακοπές είναι μια υπόθεση υποκειμενική (ο καθένας τις απολαμβάνει με διαφορετικό τρόπο) και άκρως αναγκαία!..



**Ταγάρα  
Αναστασία  
& ΣΙΑ Ο.Ε.**

- Ομοιοπαθητικά
- Φυτοθεραπεία
- Γεμμοθεραπεία
- Αρωματοθεραπεία
- Συμπληρώματα διατροφής
- Δερμοκαλλυντικά
- Φυτικά Καλλυντικά
- Παιδικά
- Ορθοπαιδικά
- Οδοντιατρικά

16ης Οκτωβρίου 9,  
Κατερίνη  
Τηλ: 23510-25639,  
Fax: 23510-25669



Του **ΒΛΑΣΙΟΥ Ν. ΠΥΡΓΑΚΗ**, MD, FESC, FACC  
Διευθυντή της Καρδιολογικής Κλινικής  
του Γεν. Κρατ. Νοσ. Αθηνών, Πρόεδρου της  
Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας

# Τι **ΠΡΕΠΕΙ** να ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ ΟΙ ΚΑΡΔΙΟ-παθεις ΤΟΥΣ **ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΥΣ** ΜΗΝΕΣ

*Τους θερμούς καλοκαιρινούς μήνες ο οργανισμός ενεργοποιεί διάφορους θερμορρυθμιστικούς μηχανισμούς, προκειμένου να εμποδίσει την άνοδο της θερμοκρασίας του και να αποβάλει την περίσσεια θερμότητας.*

- Προκαλείται αγγειοδιαστολή, ώστε τα αγγεία που βρίσκονται κοντά στο δέρμα να αποβάλουν θερμότητα προς το περιβάλλον.
- Αντισταθμιστικά, η καρδιά **αυξάνει τη συχνότητά της**, ώστε να διατηρήσει σταθερή την παροχή αίματος στα όργανα (ταχυκαρδία).
- Ενεργοποιούνται οι ιδρωτοποιοί αδένες και η θερμότητα αποβάλλεται με

εξάτμιση.

- Αυξάνεται η συχνότητα και το βάθος της αναπνοής για την αποβολή του θερμού αέρα.
- Η πολύ ζέστη μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα που μπορεί να κυμαίνονται από αδυναμία, εξάντληση, κράμπες, μέχρι και την, απειλητική για τη ζωή, θερμοπληξία. Οι καρδιοπαθείς (ιδίως οι ηλικιωμένοι) ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου.



Σε μεγάλες επιδημιολογικές μελέτες που έχουν διεξαχθεί στις ΗΠΑ, στην Ευρώπη αλλά και στην Ελλάδα έχει φανεί ότι η συχνότητα των καρδιαγγειακών επεισοδίων (εμφράγματα, εγκεφαλικά) μειώνεται σημαντικά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Μεγάλο ρόλο ίσως να παίζει η μείωση του στρες. Προσοχή όμως τα ευρήματα αυτά δεν επαληθεύονται σε ακραίες καταστάσεις καύσωνα.



Όσον αφορά τη διατροφή, το καλοκαίρι θα πρέπει να αλλάξουμε τις διατροφικές μας συνήθειες, ώστε να μην επιβαρύνεται ο οργανισμός. Θα πρέπει να τρώμε πολλά **φρούτα, λαχανικά, σαλάτες** και να πίνουμε πολλούς **χυμούς και νερό**.



#### ΤΑ ΥΠΟΠΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΤΟΥΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΥΣ:

- **Θωρακική δυσφορία**, που επεκτείνεται στην κάτω γνάθο και ενδεχομένως αντανακλά στην πλάτη ή το χέρι (δηλωτικά στηθαγχικού πόνου).
- **Δύσπνοια**.
- **Αδυναμία** /Καταβολή δυνάμεων.
- **Ελαττωμένο επίπεδο συνείδησης**/Σύγχυση.
- **Αίσθημα παλμών**/Ταχυκαρδία.
- **Κεφαλαλγία**/Ζάλη.
- **Εκδηλώσεις θερμότητας**. Πρόδρομα συμπτώματα είναι η δίψα, η αδυναμία, η ζάλη, ο ίλιγγος, ο πονοκέφαλος και η ναυτία. Όψιμα ο ασθενής παρουσιάζει απώλεια των αισθήσεων, σύγχυση, σπασμούς, λήθαργο και κώμα.

#### ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:

- Αποφυγή του ήλιου κατά τις ώρες υψηλής ακτινοβολίας (11.00-16.00).
- Αποφυγή της βαριάς σωματικής εργασίας και της υπερβολικής άθλησης, ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία ή υγρασία.
- Αποφυγή των πολύωρων ταξιδιών με αστικά μέσα συγκοινωνίας κατά τη διάρκεια της υψηλής ζέστης.
- Κατανάλωση άφθονων υγρών (έως 1,5 - 2 λίτρα).
- Αποφυγή των μεγάλων γευμάτων.
- Περιορισμός των οινοπνευματωδών ποτών.
- Εάν η εφίδρωση είναι μεγάλη, προσθήκη αλατιού σε μικρές ποσότητες στη διατροφή για να εξισορροπηθεί η απώλεια ηλεκτρολυτών.
- Κατανάλωση άφθονων φρούτων και λαχανικών.
- Κατά τη διάρκεια της ημέρας αρκετά ντους με χλιαρό νερό.
- Τροποποίηση της αντιυπερτασικής αγωγής. Οι υπερτασικοί το καλοκαίρι χρειάζονται μικρότερες δόσεις φαρμάκων γιατί η πίεση μειώνεται με τη ζέστη.
- Τροποποίηση της αγωγής καρδιακής ανεπάρκειας. Αναπροσαρμογή της δοσολογίας φαρμάκων, όπως τα διουρητικά και τα αγγειοδιασταλτικά γιατί υπάρχει ο κίνδυνος των ηλεκτρολυτικών διαταραχών και της αφυδάτωσης.
- Οι καρδιοπαθείς που ακολουθούν Ομοιοπαθητική θερα-

πεία πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους πριν φύγουν για διακοπές.

- Το ταξίδι με αεροπλάνο ή άλλο μέσο απαγορεύεται στους ασθενείς με πρόσφατο οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου ή ασταθή στηθάγχη, πρόσφατη επέμβαση by pass ή απορρύθμιση καρδιακής ανεπάρκειας.
- Γενικά όσοι έχουν μόνιμους καρδιακούς βηματοδότες μπορούν να ταξιδέψουν με αεροπλάνο. Όμως κάποια είδη βηματοδοτών και εμφυτεύσιμων απινιδωτών απορρυθμίζονται από τα συστήματα ασφαλείας του αεροδρομίου.
- Καλό είναι οι ασθενείς να έχουν μαζί τους «την ταυτότητα» του βηματοδότη ή απινιδωτή.
- Κάθε καρδιοπαθής πρέπει οπωσδήποτε να έχει όλα τα απαραίτητα φάρμακα που χρειάζεται μαζί του, το όνομα και τα τηλέφωνα του γιατρού του, και τις απαραίτητες πληροφορίες για την πάθηση και την περίθαλψή του.



#### Στη θάλασσα:



- Αποφυγή των επικίνδυνων ωρών του ήλιου, μεταξύ 12 - 4 μ.μ.
- Η επαφή με το νερό να γίνεται σταδιακά.
- Να έχουν μεσολαβήσει τουλάχιστον 2 ώρες από το τελευταίο γεύμα.
- Κολύμβηση για 30 - 45 λεπτά την ημέρα (έστω και σε ήπια ένταση), γιατί το ευεργετικό όφελος της άσκησης είναι τότε περισσότερο εμφανές.

#### Στο βουνό:



- Σε μεγάλο υψόμετρο υπάρχει μείωση του οξυγόνου και μείωση της ατμοσφαιρικής πίεσης.
- Η μείωση της ατμοσφαιρικής πίεσης αυξάνει την αρτηριακή πίεση και η μείωση του οξυγόνου αναγκάζει τον οργανισμό να κάνει συχνότερες, βαθύτερες αναπνοές, με αύξηση της καρδιακής συχνότητας.
- Εάν το υψόμετρο είναι μεγαλύτερο από 2500μ. μπορεί να προκληθεί πονοκέφαλος, ζάλη, ταχυπαλμία, πνευμονικό οίδημα, συνεπώς καλό είναι οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια να αποφεύγουν τα μεγάλα υψόμετρα.



τι πρέπει να  
προσέχει  
η **Ε**γκυος το  
**καλοκαίρι**

Του **ΤΑΣΟΥ ΤΣΑΓΚΑΡΗ**  
Μαιευτήρα – γυναικολόγου,  
διδάκτορα του Πανεπιστημίου Αθηνών



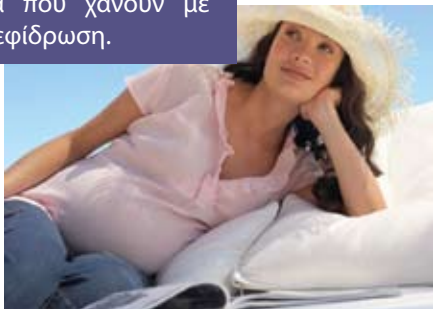
Το καλοκαίρι με τις υψηλές θερμοκρασίες του είναι μια δύσκολη περίοδος για όλους τους ευαίσθητους οργανισμούς και επομένως και για τις έγκυες γυναίκες. Η έντονη ηλιακή ακτινοβολία επηρεάζει το δέρμα με έκκριση μελανίνης (μαύρισμα).



Οι έγκυες έχουν αυξημένη έκκριση αυτής της ορμόνης, άρα πρέπει να προφυλάσσονται με αντιηλιακό υψηλού δείκτη προστασίας, αν δεν θέλουν να χαλάσει το δέρμα τους από αντιαισθητικές μελαγχρωματικές κηλίδες, πανάδες κλπ.

Ο οργανισμός μας, για να ανταποκριθεί στο θερμό περιβάλλον, κινητοποιεί μηχανισμούς για την αποβολή θερμότητας. Αυτό γίνεται εντονότερο φυσικά το καλοκαίρι. Υπάρχει περιφερική αγγειοδιαστολή (που φέρνει το λεγόμενο «αναψοκοκκίνισμα», όταν ζεσταινόμαστε) και αυξημένη εφίδρωση, χάνουμε δηλαδή μεγάλες ποσότητες υγρών. Αυτό μειώνει την ποσότητα των ούρων μας (μειωμένη διούρηση), προκαλεί υπόταση και αύξηση της πυκνότητας των φαρμάκων που κυκλοφορούν στο αίμα μας.

Οι έγκυες, λοιπόν, πρέπει να κυκλοφορούν με ανοιχτόχρωμα ρούχα και καπέλο και να αναπληρώνουν συχνά τα υγρά που χάνουν με την εφίδρωση.

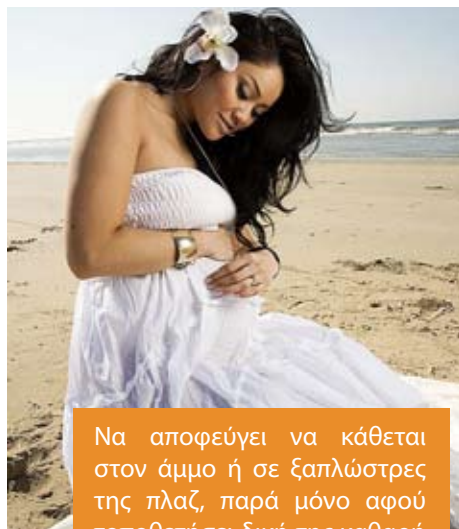


Επίσης να προσθέτουν λίγο παραπάνω αλάτι στο φαγητό τους για να αποφεύγεται η πτώση της αρτηριακής πίεσης, η οποία μπορεί να προκαλέσει λιποθυμικές τάσεις, αλλά και μείωση της τροφοδοσίας με αίμα στον πλακούντα και στο έμβρυο.



Το κολύμπι στη θάλασσα είναι προτιμότερο από την πισίνα.

Η έγκυος καλό είναι να αποφεύγει τις πολύ ζεστές ώρες της ημέρας (π.χ. 12-4), το πολύ παγωμένο νερό και επίσης είναι πιο σωστό να κολυμπά σε βάθος που να μπορεί να «πατώνει», ώστε αν νιώσει μια αδιαθεσία ή κάποια μυική κρίση, να είναι εύκολο να βγει στην ακτή.



Να αποφεύγει να κάθεται στον άμμο ή σε ξαπλώστρες της πλαζ, παρά μόνο αφού τοποθετήσει δική της καθαρή πετσέτα για την αποφυγή δερματικών ερεθισμών και μυκητιάσεων.

Αν θέλει να μείνει κάποιες ώρες στην παραλία, συμβουλευόμαστε να αλλάζει μαγιό για να μη στεγνώνει πάνω της και να φορά νέο μαγιό ή βαμβακερά ρούχα. Το αηρ-κοντίσιον στο σπίτι ή στην δουλειά κατά τις πιο θερμές ώρες όχι μόνο επιτρέπεται, αλλά μάλλον επιβάλλεται. Τέλος η επικοινωνία της εγκύου με τον γιατρό της για κάθε πρόβλημα είναι πάντοτε απαραίτητη.

**Καλό καλοκαίρι, λοιπόν, με ένα υγιές, όμορφο μωρό!..**

Φαρμακείο

ΜΕΛΛΗΝΟΥ ΡΑΝΙΑ

Εργαστήριο  
Ομοιοπαθητικής και  
αρντοθεραπείας

Αρωματοθεραπεία  
Φυτικά Καλλυντικά  
Ανδοϊάματα Bach  
Ayurveda  
Βότανα  
Personal Cosmetics  
Συμπληρώματα  
Διατροφής  
Βρεφικά Είδη  
Ορθοπαιδικά  
Ανατομικά Υποδήματα

25ης Μαρτίου 26,  
21100 Ναύπλιο  
τηλ: 27520 29844  
e-mail: rmel@otenet.gr



# Πως θα **προστατεύσουμε** τα **ΜΑΤΙΑ** μας

**Βρισκόμαστε στην αρχή του καλοκαιριού και ο ήλιος όσο πάει και γίνεται όλο και πιο απειλητικός.**

Εκτός από τα δέρμα μας και τα μάτια χρειάζονται οπωσδήποτε μεγάλη προστασία, καθώς η υπεριώδης ακτινοβολία δημιουργεί μεγάλη ευαισθησία στα ούτως ή άλλως ευαίσθητα αισθητήρια όργανά μας.

Πόσο κινδυνεύουν τα μάτια από την έκθεση στον ήλιο; Πως μπορούμε να προστατευτούμε;

## από την **ηλιακή** **ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ**

- **Προσοχή** στους φακούς επαφής
- **Τα κριτήρια** για την επιλογή γυαλιών



Του **Δρ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ-ΙΩΑΝΝΗ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΥ**  
Χειρουργού-Οφθαλμίατρου,  
Καθηγητή Οφθαλμολογίας στο Παν/μιο της Νέας Υόρκης.

Η έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει αρκετά προβλήματα. Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο χωρίς αντιηλιακή προστασία εγκυμονεί κινδύνους.

Το δέρμα γύρω από τα μάτια, αυτό δηλαδή που καλύπτει τα βλέφαρα, έχει άριστη αγγείωση και αιμάτωση με αρκετή ανθεκτικότητα στις κακουχίες.

Εκτίθεται όμως σημαντικά στον ήλιο, καθώς στην χώρα μας η ηλιοφάνεια είναι μεγάλη, αυξάνονται οι ακτινικές βλάβες: καλοήθειες, αλλά και κακοήθειες.

Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο χωρίς αντιηλιακή προστασία, προδιαθέτει:

1. Στις κακαϊσθητες **ρυτίδες** από ακτινική βλάβη της ελαστικής του δέρματος
2. Σε προνεοπλασιακές **αλλοιώσεις του δέρματος**, την ακτινική κεράτωση και
3. Σε αυξημένο ρίσκο για **εκφύλιση χωρίς κηλίδας** στην τρίτη ηλικία, βλεφαροκακίωση, είναι
4. Σε **κακοήθεις νεοπλασίες**, όπως είναι το βασικό κυτταρικό καρκίνωμα, που έχουν προ-διαθέσει και που έχουν παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο.
5. Το **μελάνωμα**, μια πιο σπάνια, αλλά πολύ πιο κακοήθη νεοπλασία που





Χρειάζεται λοιπόν αντιηλιακή αγωγή μεγάλου δείκτη στο δέρμα των βλεφάρων και συνήθως συνιστανται αντιηλιακά μεγάλης προστασίας με δείκτη πάνω από 15. Μερικά από τα αντιηλιακά μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία στο δέρμα των βλεφάρων και επίσης η χρήση οποιασδήποτε αλοιφής ή λαδιού στα βλέφαρα έχει ως αποτέλεσμα τελικά η ουσία αυτή να βρεθεί και μέσα στο μάτι.

Έτσι θα πρέπει να είμαστε αρκετά προσεκτικοί για την ποιότητα και την καθαρότητα των αντιηλιακών που χρησιμοποιούμε, γιατί αργά ή γρήγορα θα βρεθούν και μέσα στο μάτι και πιθανόν να μεταφέρουν και μικρόβια.

Ένας ακόμη τρόπος που φυσικά μπορούμε να προστατεύσουμε τα μάτια μας είναι με τα κατάλληλα απορροφητικά γυαλιά ηλίου, που δεν επιτρέπουν στις υπεριώδεις ακτι-

Είναι επίσης σημαντικό η επιλογή των γυαλιών ηλίου να γίνεται με τα παρακάτω κριτήρια:

χρησιμοποιούνται στις επε-

- Να αισθάνεσθε άνετα, όταν τα φοράτε και να μην επηρεάζουν αρνητικά την όρασή σας.

- Ελέγξτε την ετικέτα που επισυνάπτεται ότι αναφέρει 100% προστασία από τις ακτίνες UVA και UVB.

- Μάθετε ποια γυαλιά μπορούν να εξαλείψουν μπλε φως και λάμπες, που μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στον αμφιβληστροειδή του ματιού σας.

- Τα υπερμεγέθη γυαλιά ηλίου είναι πιο αποτελεσματικά και ευεργετικά, καθώς προσφέρουν προστασία σε μια μεγάλη περιοχή, συμπεριλαμβανομένου της περιφέρειας του ματιού σας.



Δυστυχώς, συχνά, γυαλιά ηλίου που πωλούνται από πλαγνιδιους, δεν προσφέρουν την απαραίτητη προστασία και μπορεί να είναι επικίνδυνα.

Η προστασία των ματιών αφορά όλους, τόσο τους ηλικιωμένους όσο και τα παιδιά, και ιδιαίτερα όσους έχουν προβληθεί σε διαθλαστικές χειρουργικές επεμβάσεις.



**Το καλοκαίρι είναι συνήθως εποχή που οι περισσότεροι άνθρωποι επαφής χρησιμοποιούν τους φακούς τους συχνότερα, κυρίως επειδή τους διευκολύνει στη διεκπεραίωση κάποιων δραστηριοτήτων, όπως κολύμπι, άθληση.**



## Φαρμακείο



**ΚΑΤΕΡΙΝΑ Χ. ΠΡΙΟΒΟΛΟΥ**

**Φαρμακοποιός**

Ομοιοπαθητικά Φάρμακα  
Φυτοθεραπεία  
Αρωματοθεραπεία  
Φυσικά Καλλυντικά

Φαρμακείο: Σεβαστείας 33,  
Ιλίσια  
Τηλ.: 210 7719617,  
Τηλ./Fax: 210 7704836

Οικία: Πελοποννήσου 14,  
Ιλίσια  
Τηλ.: 210 7486321

## ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ



**Dr. Ίνα Πιπεράκη - Θεοδοσοπούλου**  
Φαρμακοποιός

**Κέντρο Φαρμακευτικής Φροντίδας**  
**Pharmaceutical Care Center**

- Φάρμακα • Εξειδικευμένα ιδιοσκευάσματα • Αρωματοθεραπεία
- Bach Remedies • Φυτοθεραπεία • Ayurveda • Θαλασσοθεραπεία
- Βότανα • Μέλι • Γύρη • Βασιλικός Πολτός • Καλλυντικά
- Είδη Βρεφικής Ανάπτυξης • Ορθοπεδικά • Αθλητιατρικά
- Κτηνιατρικά • Ομοιοπαθητικά

Α. Γ. Παπανδρέου 4 (πρώην Χαλανδρίου)  
151 27 Μελίσσια Τηλ./Fax: 210 8034169  
e-mail: piperaki@aias.gr



Οι χρήστες φακών επαφής αντιμετωπίζουν πρόσθετες δυσκολίες, καθώς η άμμος της θάλασσας, η σκόνη, η ζέστη και το καυσαέριο προκαλούν προβλήματα με την πολύωρη χρήση φακών επαφής δίνοντας αισθήματα ξένου σώματος, δακρύσματος και ερεθισμού.

Η καλή υγιεινή των βλεφάρων, η καλή χρήση των φακών επαφής, με διαλείμματα της χρήσης τους σε περιόδους ερεθισμού, καθώς και η συχνή επίσκεψη στον οπτικό ή οφθαλμίατρο μας, βοηθάει σημαντικά.

Για αυτούς που κολυμπούν σε πισίνες ή στην θάλασσα με φακούς επαφής, το υπερωσμωτικό περιβάλλον της θάλασσας ή της πισίνας αφυδατώνει τον φακό με αποτέλεσμα για τα πρώτα λεπτά, αφότου βγούμε από το νερό, ο φακός να είναι ουσιαστικά «κολλημένος» επάνω στον κερατοειδή. Άρα, αυτά τα πρώτα δέκα λεπτά είναι κακή στιγμή να αφαιρεθούν οι φακοί επαφής για την πιθανότητα τραυματισμού του κερατοειδή. Γενικά, δεν συνιστάται η χρήση φακών επαφής σε όσους κολυμπούν σε νερό πισίνας, σε ποτάμια ή λίμνες γιατί αυτό φέρει πολύ μεγάλο κίνδυνο για επιμόλυνση από ακανθαμοιβάδα (παράσιτο που προσβάλλει τον κερατοειδή). Στη χώρα μας και ιδιαίτερα μεταξύ των μηνών Μαΐου και Σεπτεμβρίου υπάρχει αύξηση των κρουσμάτων μυκητιάσεων που ευνοούνται από αυτές τις καιρικές συνθήκες. Οι μυκητιάσεις είναι πολύ σοβαρές μολύνσεις του κερατοειδή, γιατί δεν ανταποκρίνονται σε αντιβιοτική αγωγή και χειροτερεύουν με τη χρήση κορτιζόνης. Η άμεση διάγνωση και αντιμετώπιση είναι και εδώ η καλύτερη λύση.

Δεν είναι όμως όλα δυσάρεστα στο καλοκαίρι. Συνήθως σε άτομα που πάσχουν από ξηροφθαλμία, βλεφαρίτιδα και ροδόχρου ακμή, τους μήνες του καλοκαιριού και ειδικά εάν βρίσκονται κοντά στη θάλασσα, βελτιώνονται σημαντικά τα συμπτώματά τους.



Ειδικά αν η διαίτά τους είναι λιτή σε πολύ παχιά φαγητά και μπαχαρικά. Μερικοί παράγοντες που βοηθούν είναι η μείωση του στρες, η συχνή κολύμβηση στο υγιεινό και το υπερωσμωτικό περιβάλλον της θάλασσας, η διαφορά θερμοκρασίας και ίσως και η αλλαγή της διαίτας το καλοκαίρι.

Τέλος, είναι γνωστό ότι η υπεριώδης ακτινοβολία σε συνεχή και αθροιστική επίδραση μπορεί να βοηθήσει στον σχηματισμό «καταρράκτη» (το θάμπωμα του φυσικού φακού του ματιού σας), άρα η προστασία από μικρή κιόλας ηλικίας με καλής ποιότητας γυαλιά που «μπλοκάρουν» την υπεριώδη ακτινοβολία είναι σημαντική.

Η ίδια κακή ακτινοβολία ενοχοποιείται επίσης για ένα σημαντικό ποσοστό της «εκφύλισης της ωχράς κηλίδας», μία δυστυχώς πολύ συχνή πάθηση της Τρίτης ηλικίας στο οπίσθιο τοίχωμα του οφθαλμού.

**Όταν η ωχρά κηλίδα δεν λειτουργεί φυσιολογικά εμφανίζεται θολερότητα ή σκοτεινή όραση στο κέντρο του οπτικού μας πεδίου. Η εκφυλιστική νόσος επηρεάζει τόσο τη μακρινή όσο και τη κοντινή όραση.**



Τέλος, θα θέλαμε να τονίσουμε ότι η προστασία των ματιών αφορά όλους, ιδιαίτερα όσους έχουν υποβληθεί σε διαθλαστικές χειρουργικές επεμβάσεις. Επίσης απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στα παιδιά, τόσο όσον αφορά τη χρήση ενδεδειγμένων γυαλιών ηλίου, αλλά και καπέλου για επιπλέον προστασία. Μην ξεχνάτε ότι τα γυαλιά δεν είναι μόνο προστατευτικά, αλλά προσφέρουν και στυλ στην προσωπικότητά σας.







# Πως θα προλάβουν την **ΔΙΑΡΡΟΙΑ** όσοι ταξιδέψουν



Της **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΜΟΣΧΟΒΑΚΗ**  
Ειδικής παθολόγου

Με τον όρο **διάρροια των ταξιδιωτών** αποκαλούμε το σύνδρομο που εμφανίζεται κατά τα ταξίδια ή αμέσως μετά και χαρακτηρίζεται από κενώσεις, αυξημένης συχνότητας ή ρευστότητας.

Η διάρροια των ταξιδιωτών συνοδεύεται γενικά από **χαλαρές κενώσεις**, που μπορεί να είναι και άνω των οκτώ, ενώ συνυπάρχει **ναυτία** και **κοιλιακή δυσφορία**. Ο **πυρετός** είναι σπάνιος. Μπορεί να εμφανιστεί **εμετός**.

**Το σύνδρομο υποστρέφει συνήθως εντός πενθημέρου.** Σε υπερευαίσθητους οργανισμούς και επί ορισμένων παθογόνων, μπορεί να διαρκέσει πάνω από μήνα. Σύμφωνα με ορισμένες στατιστικές μελέτες, παρά το γεγονός ότι συνήθως είναι μικρής διάρκειας και αυτοπεριοριζόμενη, πάνω από το 30% των ταξιδιωτών τροποποιούν το πρόγραμμά τους, όταν η διάρροια εμφανίζεται. Η διάρροια των ταξιδιωτών είναι ιδιαίτερως συχνή σε περιοχές της Αφρικής, της Νότιας και Κεντρικής Αμερικής και της Ασίας. Ιδιαίτερως ευπρόσβλητα είναι τα νεαρά άτομα.

Τα αίτια της διάρροιας των ταξιδιωτών είναι κυρίως **λοιμώδη**. Σε μικρότερα ποσοστά η διάρροια οφείλεται σε άλλους παράγοντες, όπως συστηματικό νόσημα, **τροφική αλλεργία**, **σπαστική κολίτιδα**, **δυσανεξία** στη **λακτόζη**.

Τα περισσότερα λοιμώδη αίτια εισέρχονται στον οργανισμό από τη στοματική πρωκτική οδό ή μέσω νερού και τροφίμων που επιμολύνθηκαν από παθογόνα ανθρώπινων ή ζωικών περιττωμάτων.



Ο άνθρωπος με καλό ανοσοποιητικό σύστημα έχει ενδογενείς μηχανισμούς αντίστασης έναντι των λοιμογόνων αυτών παραγόντων. Έτσι, το γαστρικό οξύ του στομάχου, οι εκκρίσεις του γαστρεντερικού σωλήνα με τα τοξικά ένζυμα και τους ανοσολογικούς παράγοντες, η ωφέλιμη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου έχουν ουσιαστικό ρόλο στην εξουδετέρωση των παθογόνων. Οι αλλαγές στο κλίμα, η μεταβολή των υγειονομικών συνθηκών, η κατανάλωση ασυνήθιστων τροφίμων για τα συνήθη δεδομένα του οργανισμού, η συχνή κατανάλωση φαγητού σε εστιατόρια μαζικής εστίασης, είναι παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν πτώση στην ανοσοποιητική ετοιμότητα του οργανισμού, ενώ εκθέτουν το άτομο σε μία σειρά από παθογόνα ανάλογα με την περιοχή και το είδος της τροφής που καταναλώνεται.

Σημαντικό ρόλο έχει η ποιότητα του αμυντικού συστήματος του οργανισμού. Άτομα με πρωτοπαθείς ανοσοανεπάρκειες, νόσο Αids, ηλικιωμένοι, ασθενείς που λαμβάνουν φάρμακα, τα οποία προκαλούν καταστολή ανοσοποιητικού, παρουσιάζουν διαρροϊκά σύνδρομα πολλές φορές από ασυνήθιστα παθογόνα. Τα παθογόνα προκαλούν στα άτομα αυτά σοβαρότερα διαρροϊκά σύνδρομα μεγαλύτερης διάρκειας.

Κοινά αίτια διάρροιας στους ταξιδιώτες είναι το **Escherichia coli**, η **Shigella**, το **Campylobacter**, η **Salmonella**, η **Aeromonas**, ορισμένοι ιοί, ο παράγων **Norwalk**, ορισμένα παράσιτα.

Σύμφωνα με ιατρικές μελέτες, ταξιδιώτες στο Νεπάλ εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά διάρροιας από **Cyclospora**, ταξιδιώτες στη Ρωσία διάρροια από **Giardia**, ταξιδιώτες σε κρουαζιερόπλοια ιογενείς διάρροιες.



Σε ξενοδοχεία και εστιατόρια στα οποία τηρούνται πλημμελώς οι όροι υγιεινής μπορεί να εμφανιστούν επιδημίες από εντεροϊούς **Shigella**, **Salmonella**, **Giardia**, **Cryptosporidium**, ιούς, **Escherichia coli**, **Staphylococcus aureus**, ηπατίτιδα.

Σύμφωνα με μελέτες, οι καταναλωτές κακών μαγειρεμένων χάμπουργκερ, εμφανίζουν αυξημένη πιθανότητα προσβολής από **enterohemorrhagic Escherichia coli**, οι καταναλωτές τηγανητού ρυζιού προσβολή από **Bacillus cereus**, οι καταναλωτές μαγιονέζας και κρέμας προσβολή από **Staphylococcus aureus** και **σαλμονέλα**, οι καταναλωτές ψαρικών-θαλασσινών προσβολή από ηπατίτιδα Α, **Vibrio species**, **Salmonella**, ενώ η κλινική εικόνα διαφοροποιείται ανάλογα με το επιτιθέμενο αίτιο και την άμυνα του οργανισμού.



Το **Escherichia coli**, ένα σύνηθες μικρόβιο που παράγει εντεροτοξίνη και προσβάλλει τα κρεατικά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αρτοποιασκευάσματα προκαλεί γενικώς οξεία υδαρή διάρροια χωρίς πυρετό, απότομης έναρξης με μικρού βαθμού κοιλιακό πόνο.



Shigella



Campylobacter

Η **Shigella** προκαλεί γενικά οξεία αιματηρή διάρροια και πυρετό, φούσκωμα, κράμπες, κοιλιακό πόνο. Το **Campylobacter** προκαλεί αθρόα υδαρή ή αιματηρή διάρροια με πυρετό.

## ■ Τα Συμπτώματα

Η **Salmonella** προκαλεί γενικά οξεία διάρροια με δέκατα ή πυρετό. Η **Aeromonas** προκαλεί υδαρή ή αιματηρή διάρροια. Ο **Staphylococcus aureus** και ο **Bacillus cereus** που μολύνει κλασικά στο ξαναζεσταμένο τηγανητό ρύζι, προκαλούν υδαρή διαρροϊκά σύνδρομα με χαμηλό ή καθόλου πυρετό και έντονο εμετό.



Ορισμένα παθογόνα, μπορεί να προκαλέσουν συστηματικές εκδηλώσεις, όπως ουρηθρίτιδα- επιπεφυκίτιδα-αρθρίτιδα (σύνδρομο REITER από **Salmonella**, **Campylobacter**, **Shigella**, **Yersinia**), αυξημένης θνητότητας αιμολυτικό ουραιμικό σύνδρομο (**enterohemorrhagic Escherichia coli**, **Shigella**), πυρετό με προσβολή ήπατος (ηπατίτιδα Α).

Ο χρόνος επώασης, η στιγμή της εκδήλωσης της νόσου μετά από την έκθεση ποικίλλει ανάλογα με το αίτιο. Έτσι, στο **Staphylococcus aureus** και στο **Bacillus cereus** είναι γενικώς μία με οκτώ ώρες, ορισμένα όμως παθογόνα μπορεί να έχουν μακρύ χρόνο επώασης, όπως ορισμένα στελέχη **Campylobacter** **Salmonella** **Aeromonas**, στα οποία ο χρόνος επώασης εκτείνεται στις ένδεκα ημέρες.

Στη διαφορική διάγνωση της διάρροιας περιλαμβάνονται ορισμένοι σπανιότεροι ιδιαίτερα τοξικοί λοιμογόνι μικροοργανισμοί, που απειλούν τον ταξιδιώτη όπως η **λίστέρια**,



η νόσος των **λεγεωναρίων**, η **φυματίωση**, η **βρουκέλλα**, ορισμένα ασυνήθιστα γριπώδη σύνδρομα (π.χ. γρίπη των **χοίρων**).

Η απλή ελαφρά διάρροια των ταξιδιωτών αντιμετωπίζεται συχνά με καλή ενυδάτωση και ορισμένα φάρμακα πρώτης ανάγκης που πρέπει να βρίσκονται πάντα στο φαρμακείο του ταξιδιώτη.

Όσοι ακολουθούν Ομοιοπαθητική θεραπεία, πριν ξεκινήσουν το ταξίδι, είναι αναγκαίο να συμβουλευτούν τον γιατρό τους για τα ομοιοπαθητικά φάρμακα που θα πρέπει να έχουν μαζί τους.

Στις συνήθεις περιπτώσεις η μητέρα που θηλάζει δεν πρέπει να διακόψει τον θηλασμό, αλλά να αυξήσει την πρόσληψη υγρών. Η σωστή ιατρική εξέταση επιβάλλεται άμεσα σε σύνδρομα που παρουσιάζουν έντονο κοιλιακό πόνο, έντονη διάρροια ή εμφανίζουν συστηματικά συμπτώματα (π.χ. βήχα). Επίσης άμεσα ιατρική εξέταση επιβάλλεται σε διάρροια που διαρκεί πάνω από **48 ώρες**, συνοδεύεται από δέκατα ή πυρετό, αφορά χρονίως πάσχοντες ηλικιωμένους, άτομα με πτώση της αμυντικής ικανότητας ή άτομα που έχουν λάβει προσφάτως αντιβιοτικά.

Σε ορισμένες περιπτώσεις επιβάλλεται διερεύνηση με εξετάσεις κοπράνων και αίματος και χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής. Σε αρκετές περιπτώσεις τα λοιμογόνα αίτια δεν απομονώνονται στις γενικές καλλιέργειες των κοπράνων και απαιτείται ειδική συνεννόηση με το μικροβιολογικό εργαστήριο. Σπανιότερα μπορεί να απαιτηθεί νοσοκομειακή εισαγωγή.

### Τα μέτρα πρόληψης ■

Τα μέτρα πρόληψης της διάρροιας των ταξιδιωτών περιλαμβάνουν το καλό πλύσιμο των χεριών και των τροφίμων, το καλό ψήσιμο των τροφών. Ο ταξιδιώτης πρέπει να μην καταναλώνει τρόφιμα από πλανόδιους πωλητές, μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, αμφιβόλου προέλευσης ποτά, νερό και παγάκια.

Τα φρούτα **πρέπει να ξεφλουδίζονται** στα ταξίδια και να μην καταναλώνονται αναποφλοίωτα, το φαγητό πρέπει να **σερβίρεται ζεματιστό**.



Καλό είναι να καταναλώνονται μόνο εμφιαλωμένο νερό και ποτά. Για να αποφευχθούν αλλεργικές αντιδράσεις και φαινόμενα δυσανεξίας, καλό είναι ο ταξιδιώτης να μην καταναλώνει ασυνήθιστα τρόφιμα στη χώρα υποδοχής. Οι κολυμβητές δεν πρέπει να κολυμπούν σε μη ελεγμένα και αμφιβόλου ποιότητας ύδατα.

## ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ Αγγελική Θεοδοσιπούλου



- Ομοιοπαθητικά
- Φυτοθεραπεία
- Φυτικά καλλυντικά
- Προϊόντα Φυσικής Διατροφής
- Ανθοϊάματα

Πολυτεχνείου 33 &  
Πράσινου Λόφου  
Ν. Ηράκλειο  
τηλ & Fax: 210.2820244



## ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

- ΦΑΡΜΑΚΑ
- ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ
- ΔΕΡΜΟΚΑΛΥΝΤΙΚΑ - ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ
- ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
- ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΓΙΑ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ & ΤΟ ΠΑΙΔΙ
- ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΑ
- ΔΙΑΓΝ. ΣΥΣΚΕΥΕΣ - ΤΕΣΤ

Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 54, ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ, ΤΗΛ./FAX: 210 4322177



Χριστίνα Ν.  
Μητροπούλου

ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ  
ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ  
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ  
ΒΡΕΦΙΚΑ ΕΙΔΗ

ΓΕΡΜΑΝΟΥ 96 & ΛΟΝΤΟΥ  
ΤΗΛ: 2610 622909, ΠΑΤΡΑ



## ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

- ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ
- ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

## Βιβή Παπαδοπούλου Θεοφιλοπούλου

Ηπείρου 16, Δάφνη - Υμηττός,  
Τηλ.: 210 9018325, Fax: 210 9028443



# ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ πρέπει να επιλέξετε στις καλοκαιρινές διακοπές

Του Δρ **ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΑΝΟΤΟΠΟΥΛΟΥ**, Παθολόγου-  
Διατροφολόγου Δ/ντή, Τμήματος Παχυσαρκίας,  
Μεταβολισμού & Διατροφής Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ

Τα νερόβραστα λαχανικά και το βραστό στήθος κοτόπουλου σε όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού είναι μία λύση βαρετή και αντικοινωνική, που δεν βοηθάει τελικά τη σιλουέτα μας.

Είναι σαφώς προτιμότερο να τρώμε ποιοτικά και ισορροπημένα.  
Ας επωφεληθούμε λοιπόν από τα ντόπια προϊόντα στα μέρη των διακοπών μας.

## Διακοπές στη θάλασσα:

ωμέγα-3 λιπαρά και ιχνοστοιχεία





Η καρδιά και τα αγγεία μας αγαπούν τα ψάρια. Φαίνεται ότι εάν κάποιος τρώει τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα ψάρι, έχει εξασφαλίσει την ελάττωση κατά ...80% (!) του κινδύνου για αιφνίδιο θάνατο από έμφραγμα. Το μυστικό του ψαριού είναι τα περίφημα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία τα βρίσκουμε σε αφθονία στο σκουμπρί, τη ρέγκα, τη σαρδέλα, το σολομό, τον τόνο. Επί πλέον, τα ψάρια περιέχουν πρωτεΐνες, ιώδιο που βοηθάει στη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος, κάλιο και φωσφόρο. Είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες Β, σε χαλκό και ψευδάργυρο.

Το καλοκαίρι μπορείτε να φάτε όσα θαλασσινά τραβάει η όρεξή σας, καθώς είναι η κατάλληλη εποχή για τα κτένια, τα κυδώνια, τις γυαλιστερές, τους σωλήνες, τους αχινοίς. Τα θαλασσινά περιέχουν σημαντική ποσότητα από ψευδάργυρο απαραίτητο για την άμυνα του οργανισμού και την πρόληψη της γήρανσης, καθώς και ιώδιο και βιταμίνες Β.

### Διακοπές στο βουνό: πρωτεΐνες και ασβέστιο



Παρόλο που τα τυριά είναι γενικά παχυντικά, θα ήταν κρίμα να τα στερηθούμε. Όλα είναι θέμα ποσότητας και οι ενοχές δεν προσφέρουν τίποτα. Κάθε τι που τρώμε και που έχει ενταχθεί σωστά σε ένα πλήρες γεύμα, δεν απειλεί τη διατροφική μας ισορροπία.

Μία μερίδα τυρί από τη ντόπια γραβιέρα (δηλαδή, ένα κομμάτι περίπου 30 γραμμαρίων) μας εξασφαλίζει το 1/3 της ημερήσιας συνιστώμενης δόσης σε ασβέστιο για τους ενήλικες, χωρίς να κινδυνεύουμε να παχύνουμε από αυτό.

### Διακοπές στην εξοχή: πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά



Τα φρέσκα αυγά από το αγρόκτημα είναι μία εξαιρετική τροφή που αντικαθιστά το κρέας. Το αυγό περιέχει πρωτεΐνες

υψηλής βιολογικής αξίας.

Φάτε άφθονα λαχανικά και 3-4 φρούτα την ημέρα. Οι φυτικές τους ίνες διευκολύνουν την καλή λειτουργία του εντέρου, συμβάλλουν στην ανάπτυξη της εντερικής χλωρίδας, δρουν αποτελεσματικά κατά των βακτηριδίων, καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα και εξασφαλίζουν την απομάκρυνση της χοληστερίνης των τροφών.

Να έχετε φαντασία στις σαλάτες σας. Στη χωριάτικη σαλάτα για παράδειγμα, η προσθήκη αντράκλας (γλιστρίδας) την εμπλουτίζει με τα λεγόμενα απαραίτητα λιπαρά οξέα (ω-3) καθώς και αρκετό μαγνήσιο.

Όσον αφορά τα φρούτα, το σταφύλι, φρούτο του Αυγούστου, περιέχει φλαβονοειδή (ιδιαίτερα το κόκκινο). Αυτές οι φυτικές χρωστικές ουσίες περιορίζουν τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες οξυγόνου. Φρούτα κατ' εξοχήν καλοκαιρινά, τα βερίκοκα και τα πεπόνια περιέχουν άφθονα καροτενοειδή και β-καροτένιο που μετατρέπεται από τον οργανισμό σε βιταμίνη Α. Τα καροτενοειδή είναι ουσίες με αντιγηραντικές ιδιότητες, ισχυροποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα, δεσμεύουν τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που κατακλύζουν τον οργανισμό σε περίοδο στρες και εξ αιτίας του καπνίσματος.

Με λίγες θερμίδες και πλούσιες σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, οι ντομάτες είναι πλούσιες σε λυκοπένιο. Αυτή η χρωστική ουσία, που ανήκει στη ίδια οικογένεια με τα καροτενοειδή, συμμετέχει στην εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών και προστατεύει τα κύτταρα από τον πρόωρο εκφυλισμό τους. Επιπλέον, οι ντομάτες περιέχουν πολλή βιταμίνη C.

«Τα ντόπια προϊόντα και οι σπεσιαλιτέ είναι πάντα πιο παχυντικά...»



Είναι γεγονός ότι συχνά τα προϊόντα αυτά είναι πλούσια σε λίπη και έχουν πολύ αλάτι. Ας επιτρέψουμε όμως στον εαυτό μας να τα απολαύσουμε πού και πού. Οι διακοπές μας βοηθούν να ξαναβρούμε την ισορροπία. Και για να γίνει αυτό, δεν πρέπει να υπάρχουν απαγορεύσεις.

Όλα είναι θέμα ποσότητας. Αυτό που έχει σημασία είναι να κινηθούμε, να περπατήσουμε, να κολυμπήσουμε. Η αυξημένη κίνηση είναι απαραίτητο συστατικό του ολοκληρωμένου τρόπου ζωής που είναι στην πραγματική της μορφή η Μεσογειακή διατροφή.

Όλα αυτά αξίζουν καμιά φορά περισσότερο από μια νερό-βραστη σαλάτα με λαχανικά πλημμυρισμένη στο λάδι...

# Καλοκαιρινά



## Απρόοπτα

της **Μαρίας Λίγγρη**

**Καλοκαίρι...,** κι όλοι ξεσηκωνόμαστε στο κάλεσμά του λαχταρώντας να αφεθούμε στα ζεστά χάρδια του ήλιου, τα παιχνίδια της θάλασσας και της άμμου και γενικά σε όλα τα θέληγρά του.

Απαιτεί όμως ιδιαίτερη προσοχή, διότι διάφορα απρόοπτα μπορούν να προκαλέσουν δυσάρεστες εκπλήξεις και να χαλάσουν τις διακοπές μας, αλλά και την καλή μας διάθεση.

Η ζέστη που επικρατεί τους καλοκαιρινούς μήνες, η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου που είναι πιο έντονη, ο πολλαπλασιασμός των εντόμων, σε συνδυασμό με τον τρόπο ζωής μας-ταξίδια, κολύμπι, σπορ, φαγητό σε ταβέρνες και εστιατόρια- είναι πολύ πιθανό να μας προκαλέσουν ποικίλες ενοχλήσεις και μικροτραυματισμούς.

### ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ – ΔΗΓΜΑΤΑ (δαγκώματα):

Μέλισσες, τσούχτρες και άλλα είδη του ζωικού βασιλείου, καμιά φορά δεν ενθουσιάζονται με την καλοκαιρινή επέλασή μας στους χώρους τους. Τα τσιμπηματάκια τους μπορεί να προκαλέσουν πρήξιμο και ερυθρότητα ή και εξανθήματα.

Τα περισσότερα δήγματα (δαγκώματα) και τσιμπήματα προκαλούν περισσότερο από μια προσωρινή αδιαθεσία.... Παρόλα αυτά ορισμένα άτομα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στο δηλητήριο των φιδιών και των εντόμων. Αν η αλλεργική αντίδραση είναι έντονη ή αν υπάρχουν άλλες επιπλοκές τότε υπάρχει πιθανότητα να εκδηλωθεί σοκ.

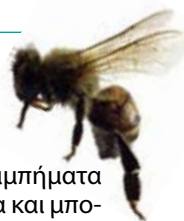
### Τσιμπήματα από έντομα:

Αν ένα άτομο που είναι υπερευαίσθητο στα τσιμπήματα τσιμπηθεί, τότε ο λαιμός θα πρηστεί πολύ γρήγορα και μπορεί να φράξει τον αεραγωγό και να εμποδίσει την αναπνοή. Δώστε του να πει νερό ή να πιπιλήσει παγάκι. Αν δυσκολεύεται στην αναπνοή, στηρίξτε το και βάλτε το να καθίσει όσο πιο άνετα μπορεί και καλέστε ασθενοφόρο.

Τα έντομα, όπως η μέλισσα, αφήνουν ένα μικρό κεντρί χωμένο στο δέρμα, το οποίο θα πρέπει να αφαιρεθεί.



Τα τσιμπήματα από τις σφήγκες προκαλούν μεγάλη αναστάτωση, αλλά δεν είναι και τόσο επικίνδυνα.





### Δράση:

- Αν το κεντρί βρίσκεται ακόμα στο δέρμα, αφαιρέστε το με ένα τσιμπιδάκι φρυδιών. Μην πιάσετε το κεντρί από το άκρο του, γιατί μπορεί να το πιέσετε και να επιτρέψετε στο δηλητήριο να μπει στην πληγή.
- Τοποθετήστε μια κρύα κομπρέσα για να μειώσετε τον πόνο και το πρήξιμο.
- Ξεκουράστε την τραυματισμένη περιοχή....

### Τσιμπήματα από δράκαινα:

Οι δράκαινες είναι μικρά ψάρια με κοφτερά και δηλητηριώδη κεντριά κατά μήκος της πλάτης τους. Αν πατήσετε πάνω στο ψάρι, τα κεντριά θα χωθούν πολύ εύκολα στο πόδι σας με αποτέλεσμα να πρηστεί πολύ γρήγορα και να προκληθεί έντονος πόνος.



### Δράση:

- Βυθίστε το προσβεβλημένο πόδι σε μια λεκάνη με ζεστό νερό, για να ανακουφίσετε τον πόνο για λίγα λεπτά... αυτό θα απενεργοποιήσει το δηλητήριο και θα ανακουφιστεί ο πόνος.
- Αναζητήστε ιατρική βοήθεια.....

### Δήγμα (δάγκωμα) φιδιού:

Τα δήγματα των φιδιών είναι πολύ σπάνια στην Ευρώπη. Η οχιά είναι ένα από τα λίγα δηλητηριώδη και συνθεότερα φίδια, που υπάρχουν στην Ελλάδα.



Το δάγκωμα της προκαλεί κοκκινίλα και έντονο πόνο γύρω από την πληγή.



### Αναγνώριση:

- Ένα ή δύο σημάδια από τρύπημα.
- Πρήξιμο στην προσβεβλημένη περιοχή.

### Δράση:

- Καθησυχάστε το θύμα. Καθαρίστε την πληγή γύρω από το δάγκωμα και τοποθετήστε ένα αποστειρωμένο κάλυμμα από πάνω.
- Αν το δάγκωμα βρίσκεται στο χέρι ή στο πάνω άκρο ακινητοποιήστε το άκρο με μια απλή χειρουργική ταινία.
- Αν το τραύμα βρίσκεται στο κάτω άκρο του, ενώστε και δέστε τα πόδια του.
- Καλέστε ασθενοφόρο ή γιατρό.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Κρατήστε το θύμα ψύχραιμο και σε καμιά περίπτωση μην ανυψώσετε το προσβεβλημένο άκρο πάνω από το επίπεδο της καρδιάς.



# Φαρμακείο

**ΔΑΔΙΩΤΗΣ Π.  
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ**



**Βότανα  
Ομοιοπαθητικά  
Φυτικά καλλυντικά  
Δερμοκαλλυντικά  
Συμπληρώματα  
διατροφής  
Personal Cosmetics  
Αρωματοθεραπεία  
Φυτοθεραπεία**

Λ. Καλυβίων 51,  
Λαγονήσι  
τηλ: 22910.70061  
Fax: 22910.25009

## Τσίμπημα από σκορπιό:

Ο σκορπιός μοιάζει με μικρό αστακό. Έχει δύο μεγάλες δαγκάνες και στην ουρά του φέρει δηλητηριώδες κεντρί. Το τσίμπημα του είναι τρομερά επώδυνο. Προσβάλλει τα νεύρα, προξενεί σπασμούς, λιποθυμία, πυρετό, δυσκολία στην αναπνοή, παράλυση. Τα συμπτώματα μπορεί να κρατήσουν και 24 ώρες. Σε αλλεργικά άτομα μπορεί να προκαλέσει αλλεργικό σοκ. Υπάρχουν πολλά είδη σκορπιού. Το χρώμα του είναι κιτρινοπράσινο ή καφέ.



**Προσοχή:** Είναι νυκτόβιος και αν τον πατήσουμε το πιο πιθανό είναι να μας δαγκώσει. Ακινητοποιείται με το έντονο φως.

### Δράση:

- Αντιμετωπίστε την προσβεβλημένη περιοχή, όπως ακριβώς και στο δάγκωμα του φιδιού.
- Αναζητήστε ιατρική βοήθεια.

## ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Οι αλλεργίες δεν είναι μόνο ανοιξιάτικο φαινόμενο, καθώς μπορεί να ακολουθήσουν μετά από κάποιο τσίμπημα ή από λήψη συγκεκριμένης τροφής. Εμφανίζονται με εξανθήματα στον κορμό ή εμετό, εάν πρόκειται για τροφική αλλεργία.

Χορηγήστε αντιισταμινικό σιρόπι (ενδεικτικά Atarax, Fenistil) για το εξάνθημα, ενώ για τον εμετό θα πρέπει να ακολουθηθεί ειδική διατροφή.



Όταν τα συμπτώματα δεν υποχωρούν ή όταν παρατηρήσετε πρήξιμο σε κάποια μέρη του σώματος, όπως στόμα, χέρια ή βλέφαρα, ζητήστε οπωσδήποτε ιατρική βοήθεια.

## ΦΥΤΟ-ΦΩΤΟΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΕΣ

Στο γρασίδι και σε ορισμένα φυτά, όπως στα εσπεριδοειδή, υπάρχουν φωτοδυναμικές ουσίες που λέγονται «φουροκουμαρίνες».

Έτσι, εάν κάποιος έλθει σε επαφή με το γρασίδι (ξαπλώνοντας πάνω του) ή με φυτά που περιέχουν φουροκουμαρίνες (βαδίζοντας ανάμεσά τους) και στη συνέχεια κάνει ηλιοθεραπεία, τότε στα σημεία επαφής του δέρμα-



τός του με τα φυτά αυτά θα εμφανιστούν βλάβες φυτοφωτοδερματίτιδας, με ερύθημα και πομφόλυγες (φουσκάλες), λόγω της έντονης αντίδρασης των ουσιών που περιέχονται στα φυτά με την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.



Όταν το ερύθημα υποχωρήσει, μπορεί να παραμείνουν για μεγάλο διάστημα καστανές κηλίδες, οι οποίες θεραπεύονται με λευκαντικές ουσίες.

## ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

Καθημερινά χάνουμε 2-4 λίτρα νερό με την αναπνοή, την εφίδρωση, τα ούρα και τα περιττώματα. Ειδικά το καλοκαίρι, οι απώλειες νερού είναι συνεχείς, λόγω της μεγάλης ζέστης ή των έντονων δραστηριοτήτων (κολύμπι, αθλήματα κ.ά.). Έτσι, ακόμη και αν δεν ιδρώνετε –καθώς ο ιδρώτας εξατμίζεται αμέσως και μπορεί να μην τον αισθάνεστε– υπάρχει πάντα ο κίνδυνος αφυδάτωσης, ενώ η έλλειψη νερού μπορεί να οδηγήσει σε λίγες μόνο μέρες σε μοιραίες συνέπειες.



Γι' αυτό το νερό που χάνετε πρέπει οπωσδήποτε να το αντικαθιστάτε με τη διατροφή και με υγρά. Συνολικά η διατροφή μάς δίνει καθημερινά περίπου 1 λίτρο νερό: τα φρούτα και τα λαχανικά 85-95% , το κρέας και το ψάρι 70-80% και το ψωμί 35%. Το υπόλοιπο 1,5 λίτρο νερό τουλάχιστον που χρειαζόμαστε πρέπει να καλυφθεί με υγρά. Πίνετε, λοιπόν, αρκετό νερό, κυρίως όταν κάνει ζέστη και όχι μόνο όταν διψάτε. Το «στεγνό» στόμα και η έλλειψη σάλιου είναι ενδείξεις αφυδάτωσης.

Συμπερασματικά τώρα το καλοκαίρι, για να ενυδατώνετε σωστά τον οργανισμό σας, αλλά και για να μπορεί αυτός να αποβάλει και τις τοξίνες, θα πρέπει να πίνετε περισσότερο από 4 λίτρα νερό την ημέρα καθ' όλη τη διάρκειά της, ακόμη και αν δεν διψάτε.





# ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΩΝ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

της Σούλης  
Σταθοπούλου  
Φαρμακοποιού

ειδικό  
ρεπορτάζ  
\*\*\*

Όλα όσα πρέπει να  
περιέχει το φαρ-  
μακείο των δια-  
κοπών έτσι ώστε  
να μην βρεθούμε  
προ απροόπτων, σε  
δύσκολες στιγμές.

Ανάλογα με τον τόπο προορισμού του ταξιδιού μας, είναι πολύ πιθανόν να μην υπάρχουν εκεί τα δικά μας φάρμακα ή τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε. Μπορεί επίσης να κυκλοφορούν στο εμπόριο με διαφορετικές ονομασίες ή συσκευασίες. Κάποια άλλα φάρμακα ενδέχεται να μην ανταποκρίνονται στις προδιαγραφές ασφαλείας, ποιότητας και σταθερότητας που ακολουθούνται στη χώρα μας. Ανεξάρτητα λοιπόν από τον προορισμό μας, καλό είναι να έχουμε μαζί μας ένα μίνι φαρμακείο με ορισμένα βασικά φάρμακα. Τα κρατάμε με τις αρχικές τους συσκευασίες και διατηρούμε ένα αρχείο με τις φαρμακολογικές τους ονομασίες. Αν υπάρχει συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή, φροντίζουμε να πάρουμε περισσότερα φάρμακα, ώστε να έχουμε επάρκεια. Για λόγους ασφαλείας, κρατάμε τα μισά φάρμακα σε μια τσάντα χειρός και τα υπόλοιπα στις απο-

σκευές μας.

Αν πάλι αντιμετωπίζουμε χρόνιο πρόβλημα υγείας, φροντίζουμε να έχουμε μαζί μας ένα σημείωμα από το γιατρό που μας παρακολουθεί, στο οποίο θα αναφέρει από τι ακριβώς πάσχουμε και τις δόσεις των φαρμάκων που μας έχει χορηγήσει. Αν πάσχουμε από κάτι, πρέπει να φοράμε ένα βραχιόλι, ένα μενταγιόν ή να έχουμε μια κάρτα που θα περιγράφει την κατάσταση και το φάρμακο που λαμβάνουμε, ώστε να μη δημιουργηθεί σοβαρό πρόβλημα σε περίπτωση ανάγκης.

Απαραίτητο θεωρείται και το αντηλιακό μας (πρέπει να έχει δείκτη προστασίας από 15 έως 50+ ανάλογα με τον τύπο δέρματος μας). Αν, τέλος, φοράμε φακούς επαφής, οφείλουμε να είμαστε εφοδιασμένοι με έξτρα διαλύματα για τον καθαρισμό τους.

Οποσδήποτε πρέπει να έχουμε μαζί μας τα προσωπικά προϊόντα για την περιποίηση και φροντίδα του δέρματός μας, την ατομική μας υγιεινή και την αντισύλληψη, εφόσον εμπιστευόμαστε συγκεκριμένες μάρκες προϊόντων.



**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι αλλεργικοί πρέπει πάντα να έχουν μαζί τους μια ένεση κορτιζόνης ή αδρεναλίνης, ανάλογα με τις υποδείξεις του γιατρού.

Κάποιες χώρες θέτουν ορισμένους περιορισμούς στην εισαγωγή και εξαγωγή φαρμακευτικών σκευασμάτων. Πρέπει να είμαστε σίγουροι προτού μεταφέρουμε οποιοδήποτε φάρμακο, για το είδος των φαρμάκων που επιτρέπεται να έχουμε μαζί μας και αν τυχόν υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί ανάλογα με το είδος τους (φάρμακα με μονή ή διπλή γραμμή - με ναρκωτικές ουσίες). Οι καταλληλότερες πηγές ενημέρωσης είναι οι αντίστοιχες πρεσβείες και προξενεία.



Για όσους κάνουν Ομοιοπαθητική θεραπευτική, θα πρέπει να εφοδιαστούν με ένα **αντίστοιχο ομοιοπαθητικό φαρμακείο** πρώτων βοηθειών.

Η Ομοιοπαθητικός ιατρός **Ευγενία Στρατηγάκη**, σε τυχόν μικροατυχήματα και απρόοπτα του καλοκαιριού - πάντα υπό την σύσταση και επίβλεψη του θεράποντα ομοιοπαθητικού γιατρού μας - μας προτείνει τα εξής:

**Ηλίαση:** Glonoinum, Belladonna, Aconitum, Amylium Nitrosum, Camphor Veratrum Viride, Cactus, Gelsemium, Lachesis, Stramonium, Arnica, Carbo Vegetabilis, Natrum Carbonicum, Natrum Muriaticum, Pulsatilla, Opium κ.α.

**Ηλιακό έγκαυμα:** Hypericum, Cantharis, Urtica Urens, Sulphuric Acid κ.α.

**Τσιμπήματα - Δαγκώματα:** Ledum, Lachesis, Apis, Hypericum, Arnica, Acetic Acid κ.α.

**Δαγκώματα φιδιών:** Ledum, Lachesis, Apis, Arsenicum, Belladonna, Camphor, Cendron, Echinacea, Thuja, Vipera κ.α.

**Δηλητηριώδη τσιμπήματα:** Ledum, Lachesis, Apis, Causticum, Cendron, Echinacea, Hypericum, Arnica, Senega κ.α.

**Μόλυνση:** Aconitum, Arnica, Hypericum, Staphysagria, Conium, Lachesis, Ledum, Pulsatilla, Rhus-tox., Sulphuric Acid, Sulphur, Calendula, Chamomilla κ.α.



CHAMOMILLA



ARNICA



CALENDULA



HYPERICUM

Το **φαρμακείο** των καλοκαιρινών μας διακοπών πρέπει να περιέχει τα **εξής:**

- **Οινόπνευμα:** (αιθυλική αλκοόλη). Το οινόπνευμα είναι αντισηπτικό.
- **Οξυζενέ:** (υπεροξείδιο του υδρογόνου). Χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό και την απομάκρυνση ξένων σωμάτων από τις πληγές.
- **Betadine:** Χρησιμοποιείται για την απολύμανση των τραυμάτων.

- **Αντιβιοτικά φάρμακα** σε σκόνη, αλοιφή, σιρόπι, κάψουλες ή σπρέι.
- **Βαμβάκι.**
- Αποστειρωμένες **γάζες.**
- Ελαστικούς **επιδέσμους.**
- **Τσιρότα** διαφόρων μεγεθών.
- **Λευκοπλάστη.**
- **Βαζελινούχες αντιβιοτικές γάζες** για τα εγκαύματα, οι οποίες τοποθετούνται στην πάσχουσα περιοχή χωρίς επικόλληση.
- **Αντισταμινικά σκευάσματα**, κατάλληλα σε περίπτωση αλλεργίας από διάφορες αιτίες, όπως δαγκώματα από έντομα και μέδουσες.
- **Ένεση κορτιζόνης ή αδρεναλίνης.**
- **Φάρμακα** που λαμβάνονται σε **χρόνια βάση** (επάρκεια αυτών).
- **Αντιεμετικά** φάρμακα.
- **Αντιδιαρροϊκά** φάρμακα.
- **Αντιπυρετικά** και **παισίσπινα** σε σιρόπι, **υπόθετα** και **χάπια.**
- **Αντιόξινα** για καούρες στομάχου.
- **Κολλύρια.**
- **Σπασμολυτικό.**
- **Σύριγγες** με βελόνες μιας χρήσης (2,5+5ml).
- **Υπόθετα γλυκερίνης - βαζελίνη, σόδα, πούδρα, αμπούλες** φυσιολογικού ορού 5ml.
- **Εντομοαπωθητικά** (υγρή μορφή - ειδικό τσιρότο).
- **Ηλεκτρολύτες** για πιθανή αφιδάτωση, μετά από εμετούς ή διάρροιες.
- **Αντιηλιακά.**

#### ΕΡΓΑΛΕΙΑ



- Ψαλιδάκι.
- Θερμόμετρο.
- Κουταλάκι, μεζούρα.
- Ελαστικά γάντια μιας χρήσεως.
- Λαβίδα ή τσιμπιδάκι των φρυδιών.
- Σύριγγες.
- Παγοκύστη.

Το φαρμακείο των διακοπών, στην περίπτωση που πρέπει να ακολουθήσουμε συγκεκριμένη Ομοιοπαθητική αγωγή, καλό θα είναι να εμπεριέχει και τα απαραίτητα **ομοιοπαθητικά φάρμακα.**

Ο φαρμακοποιός μας έχει τη δυνατότητα να μας ετοιμάσει το προσωπικό ή οικογενειακό φαρμακείο μας, σύμφωνα με τις προσωπικές μας ανάγκες. **Φυλάμε το φαρμακείο σε δροσερό μέρος και μακριά από τα παιδιά.**







Μη  
ξεχάσουμε  
να ανανεώσουμε  
το **φαρμακείο**  
του  
**αυτοκινήτου**  
μας.

#### ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΑΝΑΓΚΗΣ

- **Επείγοντα περιστατικά** τηλ.: 166
- **Κέντρο δηλητηριάσεων** τηλ.: 210.7793 777
- **Εφημερεύοντα νοσοκομεία** τηλ.: 106
- **Διημερεύοντα και διανυκτερεύοντα φαρμακεία** προαστίων τηλ.: 107
- **Γιατροί SOS** τηλ.: 1016. Ο γιατρός SOS έρχεται στο σπίτι σας με τον κατάλληλο ιατρικό και φαρμακευτικό εξοπλισμό για να αντιμετωπίσει οποιοδήποτε επείγον περιστατικό.
- Το τηλέφωνο του **νοσοκομείου** ή του **Κέντρου Υγείας**, του τόπου που θα παραθερίσουμε.
- Το τηλέφωνο του **Αγροτικού Ιατρείου**, αν το μέρος είναι πολύ μικρό ή απομακρυσμένο.
- Το τηλέφωνο του **πλησιέστερου φαρμακείου**.
- Το τηλέφωνο για την **αναζήτηση ταξί**, σε περίπτωση επείγουσας μεταφοράς, αν δεν διαθέτουμε δικό μας μεταφορικό μέσο.



**Φαρμακείο**  
ΚΑΛΛΙΒΡΚΑ

- Φυτικά Καλλυντικά
- Ομοιοπαθητικά
- Φυτοθεραπεία
- Αρωματοθεραπεία
- Συμπληρώματα διατροφής

Εργαστήριο Γαληνικών - Ομοιοπαθητικών  
ιδιοσκευασμάτων

Κορίνθου 204-206, 26221 Πάτρα  
2610-277122, 276886  
Fax: 2610-277162  
pharmarand@pat.forthnet.gr



**ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ  
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

**Νικόλαος Δαριλούλης  
Αλίκη Κουνουρούση & ΣΙΑ Ο.Ε.**

Ορθοπαιδικά  
Ανατομικά Παπούτσια  
Ομοιοπαθητικά  
Πιεσόμετρα-Ζαχαρόμετρα

ΤΣΙΜΙΣΚΗ 7 & ΙΩΝΟΣ ΔΡΑΓΟΥΜΗ  
ΤΗΛ 2310 547633 FAX 2310 547632  
ΚΙΝΗΤΟ 6945-273.159  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

# ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΕ ...

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ



## ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ



## ΥΛΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ





# έχεις την **ΔΥΝΑΜΗ** να εξελιχθείς επαγγελματικά . . .

Εκμεταλλευτείτε τις προοπτικές - προσφορές που προσφέρει ο όμιλος  
Εταιρειών MEDICUM, στην ολοκληρωμένη υποστήριξη  
του φαρμακοποιού.

Ξεκινήστε μια νέα επαγγελματική δραστηριότητα, όσον αφορά την  
μετακπαίδευση σας, οργάνωση και ανάπτυξη του εργαστηρίου  
του φαρμακείου σας.

Επωφεληθείτε από την τεχνογνωσία, την εξειδίκευση και την εμπειρία  
που η MEDICUM παρέχει σε όλους τους συνεργάτες της  
φαρμακοποιούς πανελλαδικά.

## Επικοινωνήστε μαζί μας

και θα δημιουργήσουμε  
**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ** εργαστήριο

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

**MEDICUM COLLEGE**

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
εναλλακτικές - συμπληρωματικές θεραπείες, ψυχοθεραπείες - θεραπείες λόγου  
Ασκληπιοῦ 179, τηλ. 210 6470684,5 fax. 210 6451205  
e-mail: college@medicum.gr, www.medicumcollege.com



  
**MEDICUM**  
Ο Μ Ι Λ Ο Σ Ε Τ Α Ι Ρ Ε Ι Ω Ν

#### για περισσότερες πληροφορίες:

Ασκληπιοῦ 179, 11471, Αθήνα  
τηλ: 210.64.51.506,  
Fax: 210.64.51.205  
e-mail: medicum@medicum.gr  
<http://www.medicum.gr>  
<http://products.medicum.gr>



# ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

## Τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ

- ◆ Μεταφέρετε τον θερμόπληκτο, χωρίς χρονοτριβή, σε μέρος δροσερό, ευάερο και σκιερό.
- ◆ Αφαιρέστε τα βαριά ρούχα, για να αερίζεται το σώμα.
- ◆ Γρήγορα μειώστε τη θερμοκρασία του σώματος: βάλτε τον ασθενή σε μπανιέρα με κρύο νερό ή βρέξτε το πρόσωπό του, το λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα του με κρύο νερό.
- ◆ Τοποθετήστε ψυχρά επιθέματα στο πρόσωπο και το κεφάλι του.
- ◆ Κάνετε εντριβές στα άκρα του με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω. Αν μπορεί να πει, δώστε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού.

◆ Αν ο ασθενής αρνείται να πει νερό ή κάνει εμετό ή παρουσιάζει αστάθεια στη διατήρηση των αισθήσεων μην του δίνετε ούτε φαγητό ούτε υγρά.

◆ Συμβουλευτείτε γιατρό για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας.





**Τι πρέπει να κάνετε με τους ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ που μένουν μόνοι στο σπίτι, όταν πάτε διακοπές...**

- ♦ Αφήστε μια ολοκληρωμένη λίστα με τα φάρμακα που λαμβάνουν, ώστε να μην μπερδεύονται οι ίδιοι, αλλά να ενημερωθεί ο γιατρός που θα τον επισκεφτεί.
- ♦ Ενημερώστε το φιλικό ή γειτονικό περιβάλλον για την απουσία σας.
- ♦ Συχνή τηλεφωνική επικοινωνία μαζί τους.
- ♦ Αφήστε τα τηλέφωνα πρώτης ανάγκης σε εμφανές και εύκολα προσβάσιμο σημείο.
- ♦ Να έχουν πάντα κοντά τους φορητή τηλεφωνική συσκευή ή κινητό τηλέφωνο.



**Τι να κάνετε σε περίπτωση ΚΑΥΣΩΝΑ**

- ♦ Προσπαθήστε να παραμένετε σε μέρη δροσερά ή κλιματιζόμενα. Αποφεύγετε τους χώρους με συνωστισμό και τις άσκοπες μετακινήσεις κάτω από τον καυτό ήλιο.
- ♦ Να αποφεύγετε τη βαριά σωματική εργασία και την άσκηση σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία ή κάτω από τον ήλιο.
- ♦ Να φοράτε δροσερά και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικά υλικά, ώστε το σώμα να αναπνέει. Βάζετε πάντα καπέλο, όταν κυκλοφορείτε στον ήλιο.
- ♦ Προτιμήστε ελαφρά και μικρά γεύματα με λίγα λιπαρά, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά. Πίνετε άφθονο νερό και να αποφεύγετε τα οινόπνευματώδη.



- ♦ Κάντε πολλά δροσερά ντους κατά τη διάρκεια της μέρας. Προληπτικά βάλτε δροσερές κομπρέσες στον λαιμό ή το μέτωπο.
- ♦ Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σε περίπτωση που πάσχετε από χρόνιο νόσημα ή ακολουθείτε φαρμακευτική αγωγή. Ίσως χρειαστεί να τροποποιήσετε τη δοσολογία των φαρμάκων.
- ♦ Οι ηλικιωμένοι να μη μένουν τελείως μόνοι, αλλά να υπάρχει πάντα κάποιος που να μπορεί να τους βοηθήσει αν χρειαστεί.

**ΕΥΦΡ. ΕΥΑΓΓ.  
ΜΠΑΤΑΝΑ - ΠΑΠΛΩΜΑΤΑ**

**ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ**  
**Ομοιοπαθητικά - Βρεφικά**

**ΜΗΤΡΟΠΕΤΡΟΒΑ 39 - ΠΟΛΥΓΩΝΟ 11476**  
**ΤΗΛ.: 210 64.30.689**



**ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

**Τσαβλή Τσολάκη**  
**Πηνελόπη -**  
**Χατζευστρατίου**  
**Ελευθερία & Σία Ο.Ε.**

- Εργαστήριο Ομοιοπαθητικής • Βιολογικά φάρμακα
- Φυτικά προϊόντα • Ορθοπεδικά • Δερμοκαλλυντικά
- Παιδικά • Οπτικά

Εθνικής Αντιστάσεως & Βασ. Κων/νου γωνία,  
Πτολεμαΐδα, τηλ & Fax: 24630 - 25979, 27271



**φαρμακείο**

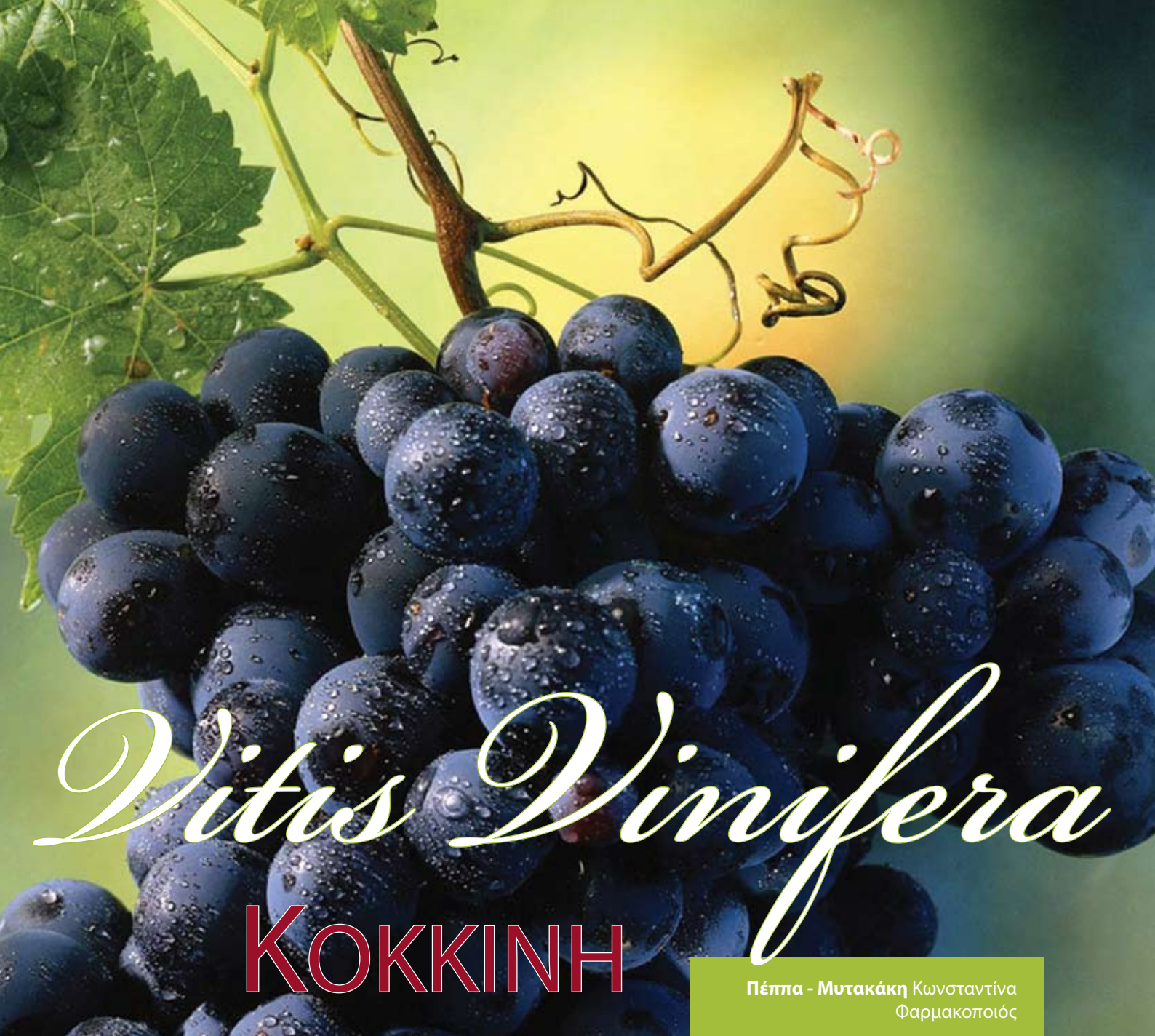


**ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ**  
**ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**  
**ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**  
**ΑΝΘΟΙΑΜΑΤΑ BACH**  
**BOTANA**  
**ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ**  
**ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ**  
**ΑΛΑΤΑ SCHUESSLER**  
**ΟΜΟΤΟΞΙΚΟΛΟΓΙΑ**  
**ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ**  
**ΓΕΜΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**  
**ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ .Φ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**  
**ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ**  
**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ**

**ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ 4 - ΕΝΑΝΤΙ ΙΚΑ - ΠΑΤΡΑ**  
**ΤΗΛ: 2610 453757 - 2610 461563**  
**www.papfarm.com**





# Vitis Vinifera

## ΚΟΚΚΙΝΗ

## ΑΜΠΕΛΟΣ

**Η κόκκινη άμπελος είναι σπουδαία πηγή προανθοκυανιδινών, φλαβονοειδή τα οποία είναι πολλά υποσχόμενα φυσικά αντιοξειδωτικά, με παράλληλη αντιφλεγμονώδη και αντιισταμινική δράση.**

Μελέτες έχουν αποδείξει τη συμβολή των προανθοκυανιδινών στην αύξηση της ελαστικότητας των ιστών, την επούλωση τραυμάτων, τον περιορισμό του οιδήματος, την αποκατάσταση των ινών του κολλαγόνου και τη βελτίωση της περιφερικής κυκλοφορίας. Επιπρόσθετα, οι προανθοκυανιδίνες που περιέχονται στην κόκκινη άμπελο, παίζουν συνεργιστικό ρόλο στην πρόληψη μωλωπισμών, ενισχύουν τα αδύναμα αγγεία, προστατεύουν έναντι της αρτηριοσκλήρυνσης και μειώνουν την παραγωγή ισταμίνης.



Πέππα - Μυτακάκη Κωνσταντίνα  
Φαρμακοποιός

Το Vitis Vinifera είναι ευρέως γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και με συνεχώς αυξανόμενες εφαρμογές στη σύγχρονη θεραπευτική.

Με HPLC ανάλυση αποκαλύφθηκε στο κόκκινο αμπέλι η παρουσία πολυφαινόλων, όπως η ρεσβερατρόλη, η οποία εμφανίζει σημαντική αντιοξειδωτική, αλλά και αντικαρκινική/ ογκοκατασταλτική δράση, και τα περοσιλβένια, τα οποία συμβάλλουν στη μείωση της θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο.



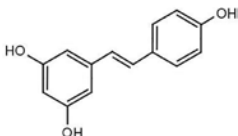
Η trans-ρεσβερατρόλη (4,3',5'-τριυδροξυ-στυλβένιο) έχει ταυτοποιηθεί ως το κυριότερο δραστικό συστατικό που ευθύνεται για τον φθορισμό του ιστού του αμπελόφυλλου, μετά από προσβολή από μύκητα ή μετά από έκθεση σε υπεριώδες φως. Η βιοσύνθεσή του φαίνεται ότι προκαλείται σε απάντηση μελών της οικογένειας **Vitaceae** σε μόλυνση ή τραυματισμό. Αξιοσημείωτο είναι ότι το συστατικό αυτό δεν ανιχνεύεται σε υγιείς ιστούς του φυτού, αλλά κυμαίνεται από 80- 400μg/g καθαρού βάρους μολυσμένου ή εκτεθειμένου σε υπεριώδες φως φυτού.

ΟΙ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΙ ΑΝΑΘΕΩΡΟΥΝ. (Nate Lebowitz MD, Advanced Cardiology Institute in A.Lee, New Jersey.)



Ενώ οι μισοί καρδιολογικοί ασθενείς με αιφνίδιο έμφραγμα του μυοκαρδίου χρειάζεται να παίρνουν ασπιρίνη σε ολόένα και αυξανόμενες δόσεις, ώστε να εμποδιστεί

ο σχηματισμός θρόμβου, η **ρεσβερατρόλη** φαίνεται πως δρά κατά έναν ανώτερο τρόπο.



Λεπτομερέστερα, ο Dr Lebowitz λέει ότι η ρεσβερατρόλη έχει την ικανότητα να περιορίζει τη θρόμβωση μειώνοντας τα επίπεδα της ομοκυστεΐνης. Αυτή θα μπορούσαμε να πούμε πως είναι μια ανεπιθύμητη πρωτεΐνη του αίματος, η οποία συνδέεται με τη στεφανιαία νόσο. Επίσης, η ρεσβερατρόλη μειώνει τα επίπεδα της C-αντιδρώσας πρωτεΐνης, η οποία είναι στην ουσία δείκτης υπάρχουσας φλεγμονής, αναγεννά την πολύ ωφέλιμη για τα αγγεία βιταμίνη E και απελευθερώνει αδενοσίνη. Θεωρείται επίσης ότι αυξάνει την παραγωγή λιποπρωτεϊνών υψηλής πυκνότητας, εμποδίζοντας παράλληλα τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων, γι' αυτό και συστήνεται σε πάσχοντες απο στεφανιαία νόσο. Η πανίσχυρη αντιοξειδωτική δράση της κόκκινης αμπέλου σχετίζεται με το γεγονός ότι διευκολύνει την απορρόφηση της βιταμίνης C από τα κύτταρα, ενισχύει την κυτταρική μεμβράνη και προστατεύει ολόκληρο το κύτταρο από το οξειδωτικό stress. Ακριβώς γι' αυτούς τους λόγους είναι ιδιαιτέρως ωφέλιμη για την καρδιαγγειακή υγεία.

Όσον αφορά στο κόκκινο κρασί, η παρουσία σε αυτό **στιλβενίων** το συσχετίζει με μειωμένα ποσοστά εμφάνισης **στεφανιαίας νόσου**.



# STOP στη Γήρανση!



## Το αποτελεσματικότερο αντιοξειδωτικό στη φύση!

Δρα προστατευτικά στο σύνολο των 97.000 χλμ. αγγείων του σώματος, εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες\*

\* 20 φορές περισσότερο από τη βιτ. C στις υδατοδιαλυτές και 50 φορές περισσότερο από τη βιτ. E στις λιποδιαλυτές

## Beyond Grape Seed®

50 mg αυθεντικά Masquelier's™ OPCs (Ολιγομερείς Προανθοκυανιδίνες από σπόρους σταφυλιού), 290 mg cranberries και 10mg μύρτιλλα

- ✓ Διατηρεί την υγεία και την ελαστικότητα των αγγείων
- ✓ Ανακουφίζει από οίδημα και πόνους στις ευρυαγγείες
- ✓ Συμβάλλει στην καλή υγεία του καρδιακού μυ.
- ✓ Προστατεύει το κολληγόνο σε επιδερμίδα, αγγεία, ούλα, τένοντες, χόνδρους, ιστούς, συνδέσμους
- ✓ Ευεργετεί τα μάτια και την όραση συνολικά
- ✓ Συμβάλλει στην υγεία του ουροποιητικού
- ✓ Ανακουφίζει από αλλεργίες
- ✓ Προστατεύει το δέρμα
- ✓ Προστατεύει το δέρμα και τα μάτια από τις υπεριώδεις ακτίνες UV

Πλήρης απορρόφηση. Ανιχνεύεται στους ιστούς ως και 72 ώρες μετά τη λήψη!

**Η υγεία του ουροποιητικού!**  
Η ποσότητα συμπυκνωμένων αποξηραμένων cranberries δημιουργεί ισχυρό περιβάλλον για την εγκατάσταση και την ανάπτυξη του E. coli.



**Προστατεύει το γενετικό μας υλικό (DNA) από τη φθορά και τη γήρανση, που προκαλούν το οξυγόνο, ο ήλιος και η ηλικία!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ • ΑΠΟΛΥΤΑ ΑΣΦΑΛΕΣ  
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΗ ΧΡΗΣΗ •  
ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

Αρ.ΕΟΦ: 75229/29.11.2006 - Α.Τ.38 €



Αποκλειστική Διανομή για Ελλάδα και Κύπρο  
Τηλ.: 2310 449 441, Fax: 2310 449 355  
www.medmelon.gr  
e-mail: info@medmelon.gr



Εισάγεται από τον Καναδά  
www.florahhealth.com



Επίσης υπάρχουν ολόένα και περισσότερες αναφορές ότι στο κόκκινο κρασί περιέχονται συστατικά, που δρουν όχι μόνο ογκοκατασταλτικά, αλλά και νευροπροστατευτικά. Έτσι λοιπόν, μετά από χημική ανάλυση 135 διαφορετικών δειγμάτων κόκκινου κρασιού, απομονώθηκε σε ποσοστό 82-91% ρεσβερατρόλη στη γλυκοσιδική της μορφή, αποδεικνύοντας ότι αυτό είναι το δραστικό συστατικό που χαρίζει στο κόκκινο κρασί αυτές τις μοναδικές ιδιότητες. Η μόνη καταγεγραμμένη ανεπιθύμητη ενέργεια είναι η πιθανότητα εμφάνισης διάρροιας, ειδικά σε περίπτωση που υπάρχει στα σκευάσματα πρόσμιξη εμοδίνης. Σύμφωνα με μελέτες του Harvard Medical School, σε άτομα που λάμβαναν ρεσβερατρόλη ακολουθώντας παράλληλα χαμηλή σε θερμίδες δίαιτα, αυξανόταν η μιτοχονδριακή βιογένεση. Αυτό υπόσχεται πολλά σε ασθένειες που σχετίζονται με κάθε είδους γήρανση, όπως και ο διαβήτης τύπου 2. Αν κάτι τέτοιο επαληθευτεί, θα μπορούσε να αυξηθεί το προσδόκιμο ζωής αυτών των ασθενών κατά 5-10 %.

Φυσικά αξίζει να αναφέρουμε την ευεργετική δράση της στα κουρασμένα πόδια, με κίρσους και φλεβίτιδα που επιβαρύνονται ακόμα περισσότερο το καλοκαίρι, ειδικά λόγω ορθοστασίας ή καθιστικής ζωής, καθώς ενισχύει τη δομή



Η κόκκινη άμπελος επιπλέον αυξάνει την ικανότητα πνευματικής συγκέντρωσης, σε ασθενείς που πάσχουν από Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου μειώνει την έκταση της φλεγμονής και επίσης έχει την ιδιότητα να μειώνει την ολική χοληστερόλη και ειδικά την LDL χοληστερόλη.

Σε αθλητές επιδόσεων (ποδηλάτες, δρομείς, κολυμβητές) βελτιώνει την ικανότητα να διανύουν μεγαλύτερες αποστάσεις σε μικρότερο χρόνο.

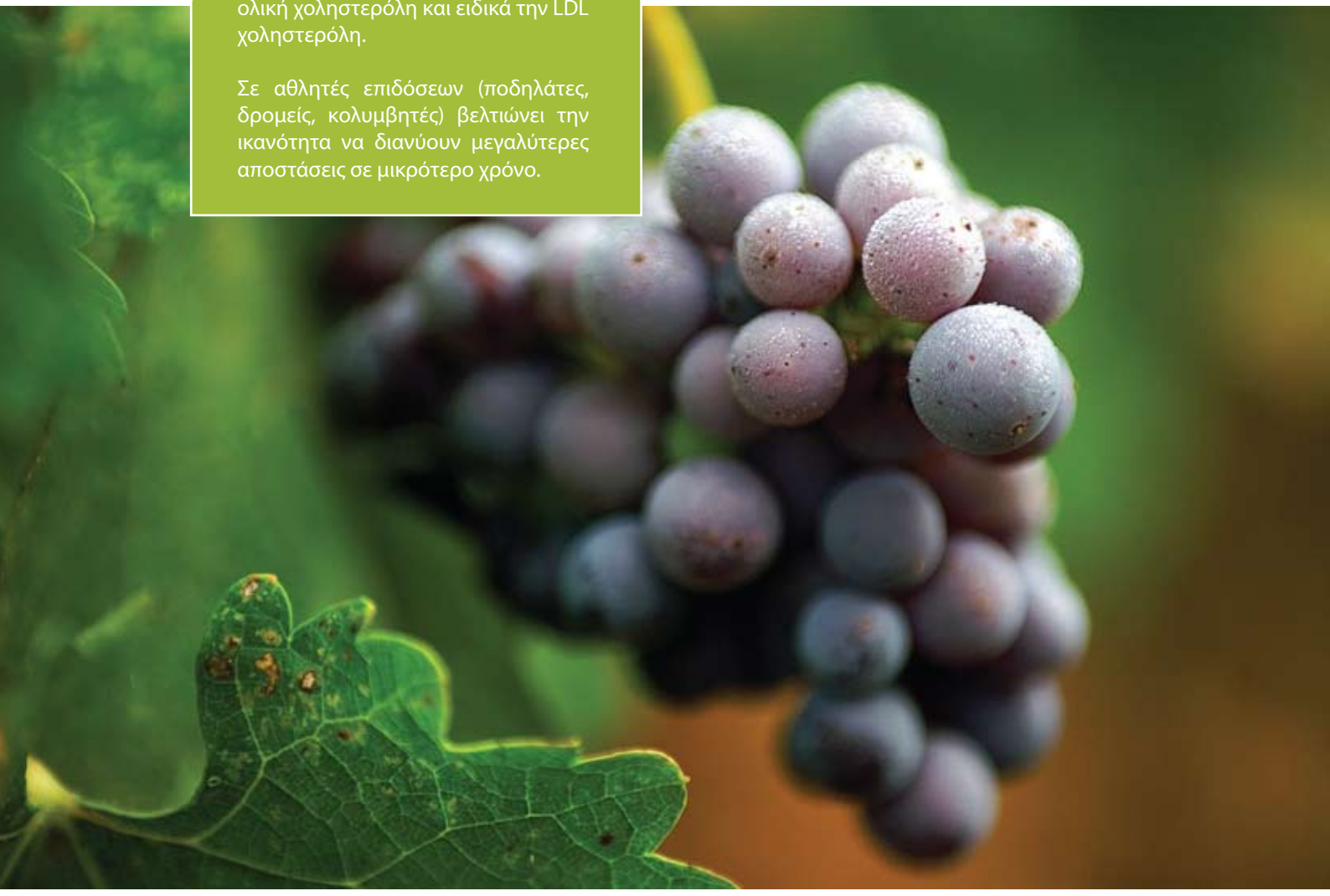
των τοιχωμάτων των τριχοειδών αγγείων και αυξάνει τις περιφερικές αντιστάσεις.

Το γεμμοθεραπευτικό εκχύλισμα **macerate glyserine (1D)**, βοηθάει σε δοσολογία **75 σταγόνες, 3 φορές την ημέρα** μέσα σε λίγο νερό στις ακόλουθες παθήσεις:



- Οστεοαρθρίτιδα του ισχίου.
- Γενικευμένη αρθρίτιδα.
- Αρθρίτιδα με υψηλό ουρικό οξύ.
- Φλεγμονώδεις ρευματισμοί.
- Οστεοπόρωση.
- Αρθρίτιδα μικρών αρθρώσεων.
- Μυρμηγκιές.
- Λευκοκύττωση και ειδικότερα λεμφοκύττωση.

Γεμμοθεραπευτικά εκχυλίσματα θα βρείτε στα ομοιοπαθητικά φαρμακεία.





# ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

## OLIOSEPTIL

ο φυσικός  
εναλλακτικός τρόπος  
για να νιώθετε καλύτερα...

... και να μπορείτε  
να αναπνέετε  
ελεύθερα



**Olioseptil Sinus**  
Για τη ρινική κοιλότητα

Βοηθάει στον **καθαρισμό** και στην **προστασία** της φυσικής χλωρίδας στην ρινική κοιλότητα και ειδικά σε άτομα τα οποία πάσχουν, από χρόνια ρινίτιδα, παραρρινοκολπίτιδα, ιγμορίτιδα και μετωπιαία κολπίτιδα.

**MEDICUM**

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΚΑΙ  
ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ ΓΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΚΥΠΡΟ: **MEDICUM**  
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΕΙΔΗ - ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ  
ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 179 - 114 71 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ: 210 645 1506 - FAX: 210 6451205  
www.medicum.gr - medicum@medicum.gr

# ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΝΕΩΝ

Τεχνολογιών  
για την ...



Υποστήριξη  
Διαδικτυακού  
**ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ**  
σε **ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

**Ιωάννης Τζήμας**, Επίκουρος καθηγητής, Τμήμα Εφαρμογών Πληροφορικής στη Διοίκηση & Οικονομία, ΤΕΙ Μεσολογγίου (tzimas@cti.gr)  
**Κων/νος Γιωτόπουλος**, PhD, ΤΕΙ Πάτρας (kgiotop@ceid.upatras.gr)  
**Κων/νος Πουλάς**, Επίκουρος καθηγητής, Τμήμα Φαρμακευτικής, Πανεπιστήμιο Πατρών (kroulas@upatras.gr)

**Το μάρκετινγκ συνίσταται στην οργανωμένη προσπάθεια μίας επιχείρησης ή ενός οργανισμού να ικανοποιήσει τις ανάγκες αλλά και τις επιθυμίες των καταναλωτών.**

Προσπαθεί δηλαδή, με κύριο εργαλείο την έρευνα αγοράς, να αντιστοιχίσει τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες που παράγει με τον πελάτη-στόχο που τα χρειάζεται ή τα επιθυμεί ή ακόμα καλύτερα, αφού κατανοήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του, να κατασκευάσει τα αντίστοιχα προϊόντα/υπηρεσίες με τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που ο πελάτης επιθυμεί, να του τα γνωστοποιήσει (διαφήμιση και προώθηση), να τα καταστήσει διαθέσιμα μέσα από τα κανάλια διανομής (τα μαγαζιά και οι τοποθεσίες που αυτά είναι διαθέσιμα) στην τιμή που θα πρέπει αυτά να πωλούνται.

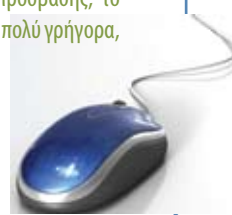


Ο βασικός στόχος του μάρκετινγκ, ειδικότερα όσον αφορά τα καταναλωτικά αγαθά, δηλαδή αυτά που απευθύνονται στους τελικούς καταναλωτές (και όχι σε άλλες επιχειρήσεις και οργανισμούς, οπότε και γίνεται λόγος για βιομηχανικά προϊόντα/υπηρεσίες) είναι οι επαναλαμβανόμενες πωλήσεις. Ειδικότερα τα στελέχη μάρκετινγκ μίας επιχείρησης ή ενός οργανισμού προσπαθούν να δημιουργήσουν μία μακροχρόνια σχέση με τον πελάτη προσφέροντας υψηλή αξία στα προϊόντα τους, αξία υψηλότερη από τα αντίστοιχα προϊόντα του ανταγωνισμού. Μέσα από την υψηλότερη αυτή αξία επιτυγχάνεται το

ανταγωνιστικό πλεονέκτημα της επιχείρησης, δηλαδή η υπεροχή της ίδιας και των προϊόντων της έναντι του ανταγωνισμού. Όλα τα παραπάνω με τη σειρά τους οδηγούν σε πιστότητα των πελατών και τελικά σε επαναλαμβανόμενες πωλήσεις των προϊόντων/υπηρεσιών της επιχείρησης.

Η εξέλιξη της τεχνολογίας, όπως είναι φυσικό, έχει αποτελέσει καταλύτη εξέλιξης των επιχειρηματικών διαδικασιών και ειδικότερα του τομέα του μάρκετινγκ.

Με την εξέλιξη του διαδικτύου, των νέων τεχνολογιών και των προηγμένων μέσων πρόσβασης, το **μάρκετινγκ** αναπτύχθηκε πάρα πολύ γρήγορα, αξιοποιώντας αυτά τα καινοτόμα μέσα και έχει ήδη δημιουργήσει έναν καινούριο τομέα που ονομάζεται Διαδικτυακό **μάρκετινγκ**.



Η αλληλεπιδραστική φύση του Διαδικτυακού μάρκετινγκ παρέχει μοναδική ποιότητα και αποτελεσματικότητα στο μέσο προσέγγισης. Η αξιοποίηση των διαδικτυακών μέσων (web sites, emails, banners και Web 2.0 εφαρμογές) έχουν προσδώσει μια μοναδική δυναμική στην εμπορική προώθηση και στην αποτελεσματικότητά της. Η προαναφερθείσα δυναμική έχει γίνει απόλυτα κατανοητή από τις διαφημιστικές εταιρείες και η



αξιοποίηση του ίντερνετ και των σχετικών μέσων ήδη βρίσκει σε πολύ καλά επίπεδα.

Με δεδομένο ότι οι παραδοσιακοί υπαίθριοι τρόποι διαφήμισης αρχίζουν να εγκαταλείπονται, καθότι δεν είναι φιλικό προς το περιβάλλον, οι εταιρείες μάρκετινγκ και διαφήμισης αντιμετωπίζουν πλέον σοβαρά προβλήματα που σχετίζονται με τη βιωσιμότητά τους και αποτελεί για αυτές μονόδρομο η επένδυση σε καινοτόμες λύσεις και υπηρεσίες, οι οποίες θα αποτελέσουν το ανταγωνιστικό τους πλεονέκτημα στο ιδιαίτερο απαιτητικό επιχειρηματικό περιβάλλον της διαφήμισης.

Στο πλαίσιο αυτό οι διαφημιστικές εταιρείες τα τελευταία χρόνια έχουν υιοθετήσει τη νέα ψηφιακή τεχνολογία και αρχίζουν να αξιοποιούν τεχνολογίες Ψηφιακής Σήμανσης – Digital Signage. Με τον όρο ψηφιακή σήμανση αναφερόμαστε σε μια μορφή ηλεκτρονικής προβολής της πληροφορίας, διαφήμισης και άλλων μηνυμάτων. Ψηφιακά σημεία προβολής (όπως οθόνες LCD, LED, πλάσμα ή βίντεο-προβολείς) βρίσκονται σε δημόσιους και ιδιωτικούς χώρους, όπως καταστήματα λιανικής πώλησης και κτίρια εταιρειών. Βασικός στόχος των προβαλλόμενων μηνυμάτων είναι να προβληθούν τα συγκεκριμένα διαφημιστικού, και όχι μόνο, τύπου μηνύματα σε προκαθορισμένα σημεία και σε προκαθορισμένο χρόνο.



Τα οφέλη της **ψηφιακής σήμανσης**, σε σχέση με παραδοσιακά μέσα, είναι προφανή και γίνονται αντιληπτά **άμεσα**.

Η ψηφιακή σήμανση επιλέγεται σε χώρους που η εναλλαγή της πληροφορίας είναι σημαντική, το ψηφιακό περιεχόμενο είναι προφανέστατα πολύ πιο εύκολα διαχειρίσιμο και δημιουργείται έτσι η δυνατότητα δημιουργίας ειδικού σεναρίου λειτουργίας της ψηφιακής προβολής, γεγονός που αποτελεί ένα σημαντικό πλεονέκτημα χωροχρονικής προδιαγραφής του σεναρίου λειτουργίας. Επίσης, είναι σημαντικό να τονισθεί ότι με τα ψηφιακά μέσα προβολής υπάρχει η δυνατότητα προβολής κινούμενης εικόνας (βίντεο) και τα μηνύματα δύνανται να προσαρμοσθούν στο περιβαλλοντικό πλαίσιο εγκατάστασής τους, να προσαρμόζεται στο ψηφιακό περιβάλλον λαμβάνοντας υπόψη το είδος του κοινού, τους χρωματικούς συνδυασμούς και γενικότερα αυτό που ονομάζουμε περιβάλλον εγκατάστασης της ψηφιακής σήμανσης. Σε κάθε περίπτωση, και αυτό είναι που ενδιαφέρει περισσότερο τη διαφημιστική αγορά, η ψηφιακή σήμανση προσφέρει αποτελεσματικότερη συνάρτηση επιστροφής της επένδυσης (Return Of Investment – ROI), συγκρινόμενη πάντα με προωθητικά/διαφημιστικά μέσα παλαιού τύπου. Τα δύο τελευταία χρόνια αντίστοιχη προσπάθεια εφαρμογής νέων μέσων επικοινωνίας παρατηρείται και σε ένα παραδοσιακό συντηρητικό χώρο, στο φαρμακείο. Συγκεκριμένα, ολοένα και περισσότερο εγκαθίστανται οθόνες LCD με μηνύματα διαφημιστικού περιεχομένου ή ενημερωτικού

**Φαρμακείο Ελένη Ρέλλια Τεριακή**

- Φάρμακα
- Συμπληρώματα διατροφής
- Βρεφανάπτυξη
- Ομορφιά - Καλλυντικά
- Δώρο

**Εργαστήριο Γαληνικών - Ομοιοπαθητικών ιδιοσκευασμάτων**

Τ. Σεχιώτη 25, 22100 Τρίπολη  
Τηλ: 2710-239077, 2710-232617  
Fax: 2710-239077  
Κιν: 6937-301280  
e-mail: [info@erellia.gr](mailto:info@erellia.gr)  
url: [www.erellia.gr](http://www.erellia.gr)

**φαρμακείο**



- Ομοιοπαθητικά - Αρωματοθεραπεία  
- Φυτικά Καλλυντικά

**Νησιανάκη Τερέζα**

Κηφισίας 22 - Μαρούσι  
τηλ. - fax 210 6855640

χαρακτήρα. Η προσπάθεια αυτή έχει ξεκινήσει είτε σε ατομική εμπορική βάση ή εντάσσεται στο πλαίσιο της στρατηγικής των αλυσίδων φαρμακείων που έχουν δημιουργηθεί τα τελευταία χρόνια (π.χ. ADVANCE). Με αυτές τις προσπάθειες παρέχεται στους φαρμακοποιούς η δυνατότητα να δημιουργήσουν ένα δικό τους «κανάλι επικοινωνίας» μέσα στο φαρμακείο τους, και στη συνέχεια να το αξιοποιήσουν σε επίπεδο λειτουργικό, αλλά και εμπορικό. Οι φαρμακοποιοί με τον τρόπο αυτό ενημερώνουν και εκπαιδεύουν τους πελάτες τους και αυξάνουν την επικοινωνία μαζί τους. Στόχος όλων αυτών των απλών συστημάτων είναι να ισχυροποιήσουν την εμπορική πολιτική του φαρμακείου και να αυξήσουν τις πωλήσεις τους. Θα πρέπει να σημειωθεί ωστόσο ότι όλες αυτές οι προσπάθειες βασίζονται σε «αποθηκευμένο» υλικό, χωρίς τη δυνατότητα ανανέωσης σε πραγματικό χρόνο και χωρίς την αξιοποίηση του διαδικτύου.

Στο πλαίσιο αυτό συνεργαζόμενοι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Πατρών, το ΤΕΙ Μεσολογγίου και το ΤΕΙ Πάτρας παρουσιάζουν μια πρωτοποριακή εφαρμογή για τα ελληνικά δεδομένα που έχει ως βασικό στόχο την αξιοποίηση των νέων Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών παρέχοντας ένα Ολοκληρωμένο Σύστημα Ενημέρωσης, Κοινωνικής Δικτύωσης & Έξυπνης Προώθησης Προϊόντων για Επιχειρήσεις, με έμφαση στο φαρμακείο. Η εφαρμογή αυτή συνδυάζει τεχνολογίες πληροφορίας και επικοινωνίας (ΤΠΕ) και επιχειρεί να προσεγγίσει κάποια πολύ βασικά συστατικά και έννοιες του μάρκετινγκ με ένα διαφορετικό τρόπο και μέσο. Συνδυάζει την πρακτική της ψηφιακής σήμανσης με το ίντερνετ μάρκετινγκ και πιο συγκεκριμένα με το λεγόμενο WEB 2.0 μάρκετινγκ.



Στόχος της συγκεκριμένης προσπάθειας είναι η υλοποίηση μίας εφαρμογής που παρέχει την ευελιξία παρουσίας-διαφήμισης (και όχι μόνο) προϊόντων με ένα διαφορετικό και καινοτόμο τρόπο, πιο πολύ προσαρμοσμένο στα μέτρα της σύγχρονης εποχής και των σημερινών αναγκών της. Ειδικότερα, η ευελιξία της σε διαφορετικούς τρόπους παρουσίασης προϊόντων, η άμεση ενημέρωσή της και το συνεχώς ανανεωμένο (up-to-date) περιεχόμενό της, είναι κάποια από τα πλεονεκτήματα που κάνουν την εφαρμογή ιδανική για την προβολή ψηφιακού περιεχομένου σε πολυσύχναστα σημεία ενδιαφέροντος. Είναι επίσης ιδανική για μεγάλους εκ-

θεσιακούς χώρους, με πολλαπλά μέσα προβολής π.χ. βίντεο προβολείς, τηλεοράσεις, video walls, stands, kiosks, οθόνες αφής κτλ. Στην εφαρμογή αυτή εναλλάσσονται δυναμικά οι πληροφορίες, με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, σχεδόν σε όλα τα σύγχρονα μέσα προβολής (ξεχωριστά στο καθένα ή σε πολλά και διαφορετικά ταυτόχρονα), ή ακόμα και σε γεωγραφικά καταναμεμημένους τόπους ταυτόχρονα.



**Ενδεικτικά, μερικές κατηγορίες πληροφοριών σχετικές με το χώρο (ή μη), οι οποίες μπορεί να προβάλλονται παράλληλα με τα προϊόντα, θα μπορούσαν να είναι οι ακόλουθες, χωρίς να είναι δεσμευτικές:**

- **Διαφήμιση προϊόντων** της εταιρίας με χρήση κειμένου, εικόνας ή video.
- **Νέα** (γενικά από την Ελλάδα και όλο τον κόσμο).
- **Συχνές Ερωτήσεις.**
- **Το ήξερες ότι;** (έμμεση διαφήμιση προϊόντων μέσω σύγχρονου κειμένου αυτής της κατηγορίας)
- **Συμβουλές υγείας και ομορφιάς**, για άντρες και για γυναίκες.
- **Ψυχολογία** (ο εαυτός μας, οικογένεια, παιδί, σχέσεις-σεξουαλικότητα).
- **Συμβουλές διατροφής.**
- **Συμβουλές ευ ζειν.**

Η πληροφορία λοιπόν, η οποία προβάλλεται από την εφαρμογή, μπορεί να ανήκει σε διαφορετικές θεματικές κατηγορίες και μπορεί να αλλάζει δυναμικά οποιαδήποτε στιγμή από ένα κεντρικό σύστημα διαχείρισης, ακόμα και για κάθε σημείο εγκατάστασης ξεχωριστά.

**Ουσιαστικά λοιπόν, η εφαρμογή μπορεί να αποτελέσει:**

- **Ένα καινούργιο και πρωτοποριακό μέσο επικοινωνίας** για τους επισκέπτες στο χώρο εγκατάστασης.
- **Ένα μέσο εναλλακτικής ενημέρωσης** με νέα ποικίλου περιεχομένου, προσαρμοσμένα με βάση το χώρο στον οποίο βρίσκεται το κοινό.
- **Ένα νέο τρόπο προβολής και προώθησης προϊόντων** προσαρμοσμένο στις απαιτήσεις και τις ανάγκες της εταιρίας.
- **Ένα ολοκληρωμένο σύστημα δυναμικής προβολής** πολλαπλών πηγών πληροφορίας, διαφορετικού τύπου, σε διαφορετικά μέσα προβολής –ανάλογα με τις ανάγκες– και σε πολλαπλά σημεία παρουσίας ταυτόχρονα, ακόμα και γεωγραφικά καταναμεμημένα.



Το σύστημα που περιγράφουμε σύντομα θα αποτελέσει ένα σύστημα δικτύωσης συγκεκριμένων φαρμακοποιών και προβολής δυναμικού περιεχομένου.

**Η εφαρμογή μπορεί να υποστηρίξει πληροφορίες διαφορετικού τύπου, όπως κείμενο, εικόνα, animation, βίντεο και συνδυασμό τους, ενώ η πληροφορία αυτή μπορεί να προέρχεται από:**

- **Πληροφορία που έχει δημιουργηθεί για τις ανάγκες του φαρμακείου** και είναι αποθηκευμένη σε ένα κεντρικό σύστημα διαχείρισης περιεχομένου (Content Management System - CMS), το οποίο συνοδεύει την εφαρμογή.
- **RSS feeds** προκαθορισμένων διαδικτυακών τόπων.
- **Εργαλεία κοινωνικής δικτύωσης**, όπως Facebook, Twitter, Flickr, Digg, YouTube. Στο σημείο αυτό πρέπει να τονισθεί ότι η εφαρμογή μπορεί να συνδεθεί, είτε σε κάποιο συγκεκριμένο λογαριασμό στα προαναφερθέντα εργαλεία (και να ανακτήσει το περιεχόμενο των λογαριασμών αυτών), είτε να αναζητήσει περιεχόμενο από αυτά αξιοποιώντας τη δυνατότητα αναζήτησης περιεχομένου με λέξεις κλειδιά.
- **SMS & E-mail** σταλμένα από τους πελάτες.
- **Φωτογραφίες ή video** σταλμένα μέσω Bluetooth από το κινητό των πελατών σε ένα χώρο πώλησης, αλλά και «ζωντανά» καταγεγραμμένο video από κινητό ή από Webcam.



Η ιδέα της προβολής σχετίζεται με τη δημιουργία ενός ειδικού περιβάλλοντος πλαισμένου με χρώματα, σχέδια, δυναμικά backgrounds και κίνηση.

Για να εκτελεσθεί η εφαρμογή σε ένα συγκεκριμένο χώρο είναι απαραίτητη η ύπαρξη ενός Η/Υ με ελάχιστες προδιαγραφές και η σύνδεσή του με ένα μέσο προβολής (τηλεόραση, οθόνη, βιντεοπροβολέας, επιλογή που εξαρτάται από το μέσο που ταιριάζει καλύτερα στο χώρο εγκατάστασης).

Οι τεχνικές προδιαγραφές του εξοπλισμού για την εγκατάσταση της εφαρμογής σε προκαθορισμένα, μαζικού ενδιαφέροντος, σημεία δεν είναι απαγορευτικές λόγω κόστους. Ειδική μέριμνα έχει δοθεί, ώστε η προτεινόμενη εφαρμογή να έχει ελάχιστες ανάγκες σε υλικοτεχνική υποδομή, ώστε να είναι μια ιδιαίτερα ανταγωνιστική λύση.

Τις επόμενες εβδομάδες η εφαρμογή θα εγκατασταθεί πιλοτικά σε μικρό αριθμό φαρμακείων και θα μελετηθεί ως προς την αποτελεσματικότητά του.



## ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΜΠΟΥΜΠΟΥΚΑ ΧΡΥΣΑΝΘΗ

- Ομοιοπαθητική ● Φυτοθεραπεία
- Αρωματοθεραπεία
- Εργαστηριακά παρασκευάσματα
- Γεμμοθεραπεία ● Λιθοθεραπεία

**Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 42 - ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ**  
**Τηλ: 210.43.15.439**

## ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ



### ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

### ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΟΛΟΚΟΤΣΑ - ΤΖΑΝΑΚΗ

Φιλοκτήτου 101 - Ίλιον  
Τηλ. & Fax: 210 2631064



## ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

### ΣΤΑΥΡΑΚΗΣ ΠΕΤΡΟΣ

- Εργαστήριο Ομοιοπαθητικής & Φυτοθεραπείας
- Δερμοκαλλυντικά
- Ορθοπαιδικά
- Συμπληρώματα διατροφής

**ΚΑΡΔΙΤΣΗΣ & ΣΚΟΠΑΔΩΝ 7**  
**ΝΕΡΑΪΔΑ - ΛΑΡΙΣΑ**  
**Τηλ/Fax: 2410.626047**





## ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

### ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ

- Εργαστήριο Ομοιοπαθητικής - Φυτοθεραπείας
- Δερμοκαλλυντικά
- Ορθοπαιδικά

**ΒΕΡΓΙΝΑΣ 49 - ΔΡΑΜΑ**  
**Τηλ: 25210.39715**  
**Fax: 25210.55083**



# ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΟ *φαρμακείο*

## ΤΟ ΙΔΙΟ- ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΟΜΕΝΟ ΦΑΡΜΑΚΟ

**ΚΩΝ/ΝΟΣ ΠΟΥΛΑΣ**, Επ. καθηγητής,  
Τμήμα Φαρμακευτικής, Παν. Πατρών

**Ε**ίναι σαν τώρα που θυμάμαι τα πρώτα μου βήματα στο χώρο του Τμήματος Φαρμακευτικής του Πανεπιστημίου Πατρών, όταν νέος Λέκτορας αναλάμβανα να διδάξω τα μαθήματα και τα εργαστήρια της Βιοχημείας. «Μάθε τους να κρατάνε την πιπέττα» μου έλεγαν όλοι, και εγώ σκεφτόμουν ότι δεν είναι δυνατόν φοιτητές του Πανεπιστημίου μας να μην ξέρουν αυτή τη βασική γνώση.

**Από την άλλη βέβαια, μαθημένος να συναναστρέφομαι με παιδιά που οι γονείς τους είχαν φαρμακεία, άθελά μου είχα εμποτιστεί με την ιδέα ότι πράγματι αυτή μπορεί να είναι και άχρηστη γνώση, αφού το μόνο που θέλουν οι απόφοιτοί μας είναι να “πουλάνε” φάρμακα.**

Καθώς τα χρόνια περνάνε, όλα αυτά δεν είναι παρά μακρινές αναμνήσεις. Είναι πλέον δεδομένο ότι το σύγχρονο φαρμακείο επιστρέφει εκεί από όπου ξεκίνησε και ο σημερινός φαρμακοποιός ανακτά τη χαμένη του αίσθηση ως επιστήμονας που παρέχει υπηρεσίες υγείας. Στις μέρες μας η ραγδαία εξέλιξη των θετικών επιστημών και η ανάπτυξη της τεχνολογίας, έχουν τροποποιήσει τη μορφή του σύγχρονου φαρμακείου. Αυτή ακριβώς η αλλαγή της μορφής, της έννοιας και του ρόλου του εργαστηρίου επέβαλε και την αλλαγή της μορφής και της προσωπικότητας του όλου φαρμακείου.

Ωστόσο, το εργαστήριο ήταν είναι και θα είναι πάντοτε το χαρακτηριστικό γνώρισμα του φαρμακείου. Ανεξάρτητα από το μέγεθος, τον όγκο, τον εξοπλισμό και τις εκτελούμενες σε αυτό εργασίες, είναι το τμήμα εκείνο που θα το διακρίνει από τα υπόλοιπα καταστήματα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα σήμερα, στο σχεδιασμό του φαρμακείου, το εργαστήριο να αποκτά ρόλο και να μην επιδιώκεται να είναι κρυμμένο πίσω από κλειστές πόρτες. Χαίρομαι πράγματι σε όσα φαρμακεία ο χώρος του εργαστηρίου είναι ορατός από τον επισκέπτη-ασθενή. Με τον τρόπο αυτό ο φαρμακοποιός αναβαθμίζεται σε επιστήμονα που εκτελεί συνταγή και όχι σε απλό πωλητή.





Δεν είναι όμως μόνο η εικόνα του φαρμακοποιού που επιβάλλει αυτή τη στροφή, αλλά υπάρχουν και ουσιαστικοί λόγοι. Όσο περνάμε στην εποχή της εξατομικευμένης ιατρικής τόσο θα γίνεται επιτακτική η παρασκευή εξατομικευμένων παρασκευασμάτων. Με το παρόν σημείωμα δεν καλούμε το φαρμακοποιό να προσφύγει σε θεραπευτικές μεθόδους του παρελθόντος, αντίθετα του δείχνουμε το δρόμο προς το μέλλον. Και το μέλλον, όσο και αν ακούγεται παράδοξο, επιτάσσει την παρασκευή φαρμάκων που είναι προορισμένα για το συγκεκριμένο ασθενή.

Αυτή η τάση είναι απόλυτα εμφανής στο χώρο των ΟΤC σκευασμάτων και των καλλυντικών. Είναι πλέον καθιερωμένη η ανάγκη για την πώληση τέτοιων σκευασμάτων που θα φέρουν την «υπογραφή» του φαρμακοποιού και τα οποία ο ασθενής-πελάτης θα μπορεί να αναζητήσει μόνο στο φαρμακείο της γειτονιάς του και με τα οποία θα καλύπτει τις δικές του ανάγκες.

Το εργαστήριο αποτελεί μοναδικό χαρακτηριστικό του φαρμακείου και επιβάλλεται ως τέτοιο να τονιστεί και να διευρυνθεί. Ο φαρμακοποιός στον 21ο αιώνα είναι ο καταρτισμένος, ευχάριστος, σταθερός και ήρεμος επιστήμονας, που μπορεί να συμβουλεύει και να καθοδηγεί με τις γνώσεις του τον επισκέπτη.

Κλείνοντας, θα ήθελα να περάσω το μήνυμα που είναι και θα είναι επίκαιρο από εδώ και εμπρός: **Μάθετε την πιπέττα, τον ογκομετρικό κύλινδρο, το ζυγό και το πεχάμετρο.** Αυτά θα πρέπει να σας συντροφεύουν στον επιστημονικό σας χώρο: στο φαρμακείο. **Αυτά άλλωστε σπουδάζατε.**



#### ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- Ο φαρμακοποιός μετατρέπεται από έμπορος σε σύμβουλος και επιστήμονας υγείας.
- Ο φαρμακοποιός αξιοποιεί τις πολύπλευρες επιστημονικές του γνώσεις και αποκτά κύρος και απήχηση.
- Το φαρμακείο μπορεί να ανταποκριθεί σε νέες υπηρεσίες, π.χ. αρωματοθεραπεία, ομοιοπαθητική, εναλλακτικές θεραπείες κλπ.
- Το φαρμακείο αποκτά χαρακτήρα και ξεχωρίζει. Ο ασθενής-πελάτης συνδέεται με το φαρμακείο και γίνεται φανατικός υποστηρικτής.

#### ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- Ο φαρμακοποιός θα πρέπει να διαθέτει επιχειρηματικό πνεύμα και διάθεση.
- Ο φαρμακοποιός θα πρέπει να είναι έτοιμος να εκπαιδευθεί και να μελετήσει.
- Το φαρμακείο μηχανογραφείται πλήρως, ώστε να διατηρεί σε αρχείο τα δεδομένα του κάθε ασθενή.
- Ο φαρμακοποιός επενδύει σε πρώτες ύλες και στα απαραίτητα μηχανήματα.





**Φαρμακείο**  
**Βασίλειος Προσελέντης - Χιώνης**



ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ  
ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ - ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΑΝΘΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Κορίνθου 34, Πάτρα - Τηλ.: 2610 427878





Εφόρμη τα εγκαίνια των νέων εγκαταστάσεων του Συνεταιρισμού Φαρμακοποιών Νοτίου Πελοποννήσου (ΣΥ.ΦΑ.ΝΟ.Π.Π.Ε.), ο επί 17 συνεχόμενα έτη πρόεδρος του Συνεταιρισμού Νίκος Μάραντος, μας μιλάει για τα οράματά του ως άνθρωπος, φαρμακοποιός και επιχειρηματίας.

«Ο φαρμακοποιός είναι Σύμβουλος Υγείας, ο επιστήμονας που καθημερινά ενημερώνει, συμβουλεύει, ακούει τον πόνο του ανθρώπου που έχει πρόβλημα. Αυτό του δίνει μεγάλη εκτίμηση στην κοινωνία και στην επαρχία ακόμα περισσότερο, διότι στις μικρές κοινωνίες οι

ανθρώπινες σχέσεις είναι πιο δυνατές», μας λέει χαρακτηριστικά στη συνέντευξη που μας παραχώρησε και συμπληρώνει:

«Οι αλλαγές που ζούμε και βιώνουμε όλοι σήμερα κάτω από τις καταγιστικές εξελίξεις, σε παγκόσμιο και ευρωπαϊκό επίπεδο, επηρεάζουν άμεσα και τον επαγγελματικό χώρο μας, για αυτό και χρειάζεται να αναπροσδιορίσουμε τον ρόλο μας ως φαρμακοποιοί. Επιβάλλεται να χαράξουμε καινούργιες στρατηγικές για να παραμείνει το ελληνικό φαρμακείο ζωντανό κύτταρο πρωτοβάθμιας περίθαλψης».

■ **Κύριε Μάραντε, πείτε μας, που και πότε σπουδάσατε την φαρμακευτική και τι σας έκανε να την εξασκήσετε στον τόπο σας;**

Σπούδασα όπως πολλοί συνάδελφοι της γενιάς μου (δεκαετία του '70), στη γειτονική Ιταλία. Υπήρξε για μας μια χώρα φιλόξενη που πέρα από τις πανεπιστημιακές γνώσεις, μας προσέφερε πολλά στη διαμόρφωση του χαρακτήρα μας, εμπλουτίζοντας μας με μια κουλτούρα πρωτόγνωρη για όλους όσους ζήσαμε αυτό το ταξίδι τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο της ζωής μας.

Η Καλαμάτα είναι μια επαρχιακή πόλη που σου προσφέρει πολλά τόσο από ομορφιές όσο και από ποιότητα ζωής. Η

πολιτιστική της ζωή, σε συνδυασμό με τους ανθρώπους της έπαιξε τον σημαντικότερο ρόλο στην επιλογή μου. Θεωρώ πως πέρα από τοπικισμούς, είναι από τα ομορφότερα μέρη για να ζήσει κανείς.





# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ

## ■ Νίκου Μάραντου

- **Είστε ένας εργαστηριακός φαρμακοποιός που παρασκευάζει γαληνικά σκευάσματα – ομοιοπαθητικά – φυτο-θεραπευτικά – αρωματοθεραπευτικά και έχετε αναπτύξει και εξοπλίσει το εργαστήριο του φαρμακείου σας ιδιαίτερα ικανοποιητικά. Θεωρείτε ότι το εργαστήριο του φαρμακείου σας πρέπει να αναμορφωθεί – εκσυγχρονιστεί, δίνοντας στο φαρμακοποιό τη δυνατότητα να αναπτύξει την επιστημονική του γνώση παράγοντας personal φάρμακα και καλλυντικά;**

Το εργαστήριο στο φαρμακείο ήταν, είναι και θα είναι πάντα κάτι που με μαγεύει. Η αίσθηση της δημιουργίας και της γνώσης των γαληνικών σκευασμάτων με γεμίζει απεριόριστα, είναι κάτι που αισθάνομαι ότι χρειάζομαι προσωπικά και το μεγαλύτερο απωθημένο μου. Ανεξάρτητα του ότι διαθέτω ένα αρκετά οργανωμένο τμήμα εργαστηρίου θέλω να εξελιχθεί ακόμα περισσότερο, διότι επιθυμώ να αφιερώσω ακόμη πιο πολύ χρόνο. Το εργαστηριακό κομμάτι του φαρμακείου με γεμίζει και με ανανεώνει και αισθάνομαι ότι μου χρωματίζει τη δουλειά μου. Το εργαστήριο πιστεύω ότι σου δίνει απεριόριστες δυνατότητες αν ασχοληθείς σοβαρά, ενώ σήμερα με την κρίση που βιώνουμε όλοι, μπορεί να δώσει κι έναν διαφορετικό προσανατολισμό στη δουλειά μας.



- **Από την εμπειρία σας γιατί πιστεύετε ότι η Ομοιοπαθητική λαμβάνει πλέον σημαντική θέση στις θεραπευτικές επιλογές του Έλληνα ασθενούς;**

Όταν τελείωσα τα σεμινάρια Ομοιοπαθητικής το 1991, δεν τολμούσες να μιλήσεις για Ομοιοπαθητική και για εναλλακτικές θεραπείες, μου θύμιζε άλλες εποχές της γενιάς μου, τότε που κινδύνευες να χαρακτηριστείς γραφικός και τσαρλατάνος. Οι ασθενείς, σου μιλούσαν συνοπτικά, φοβόντουσαν να μιλήσουν μπροστά σε άλλους, αν η θεραπευτική που είχαν επιλέξει ήταν η Ομοιοπαθητική. Έχοντας λοιπόν αυτή την εικόνα τότε, προσπαθήσαμε να αναδείξουμε την Ομοιοπαθητική θεραπεία μέσα από αρθρογραφία σε διάφορα τοπικά έντυπα. Γενικότερα προσπαθήσαμε, και εκτιμώ ότι το καταφέραμε ήρεμα και αθόρυβα να διώξουμε τον φόβο και την καχυποψία που κυριαρχούσε στον κόσμο της περιοχής μας. Σήμερα βέβαια τα πράγματα έχουν αλλάξει, η παραπληροφόρηση μειώθηκε και η Ομοιοπαθητική ως θεραπεία αρχίζει να έχει σημαντικό ρόλο στη θεραπευτική επιλογή του Έλληνα.

- **Είστε επί 17 έτη πρόεδρος του Φαρμακευτικού Συνεταιρισμού Καλαμάτας. Μιλήστε μας για την ιδέα, την ίδρυση, την εξέλιξη, τα μέλη και τα υποκαταστήματά σας;**

Η προσπάθεια ξεκίνησε το 1992 από μια ομάδα ανθρώπων με πρωτοποριακές ιδέες και κάτω από της πίεση της αφόρητης κατάστασης εκ μέρους του ιδιωτικού χονδρεμπορίου να εξυπηρετήσει την φαρμακευτική αγορά της ευρύτερης περιοχής.



Ήταν δύσκολο εγχείρημα και στη δημιουργία του, αλλά και στην εξέλιξή του, χρειάστηκε πολύ δουλειά, καλή θέληση, αλλά πάνω απ' όλα, να εμπλουτίσουμε τις γνώσεις μας πάνω στο αντικείμενο του χονδρεμπορίου και μάλιστα του συνεταιρισμού.



Ξεκινήσαμε το 1993 με 75 μέλη και τους τέσσερις γειτονικούς νομούς. Εκμεταλλευτήκαμε τη γνώση και την εμπειρία αντίστοιχων συνεταιρισμών από την υπόλοιπη Ελλάδα μιας και ο ΣΥΦΑΝΟΠΙΠΕ είναι ο τελευταίος από τους 27, που δραστηριοποιούνται στην Ελλάδα. Εφαρμόσαμε ότι πιο καινούργιο υπήρχε σε μηχανογραφική τεχνολογία αλλά και σε επίπεδο λειτουργίας. Δώσαμε πολύ μεγάλη βάση στη στελέχωση της επιχείρησης μιας και η Διοίκηση κι εγώ, ως φαρμακοποιοί πάγκου, δεν είναι δυνατό να παραβρισκόμαστε συνεχώς στην επιχείρηση. Με πολύ δουλειά και μεράκι δημιουργήσαμε ένα οικοδόμημα για το οποίο είμαστε υπερήφανοι.

■ **Γνωρίζουμε ότι είστε ένας από τους 4-5 διαφοροποιημένους Συνεταιρισμούς Πανελλαδικά, που οφείλεται αυτό;**

Η ανάπτυξη της επιχείρησης ήταν ραγδαία κι όχι τυχαία, διότι με συνεχή επιμόρφωση των στελεχών και του προσωπικού, με μεταπτυχιακές σπουδές στελεχών και λειτουργώντας πάνω απ' όλα με τους κανόνες της αγοράς, χωρίς να ξεχνάμε τη συνεταιρική δομή μας, δημιουργήσαμε άλλες τρεις θυγατρικές εταιρείες στους αντίστοιχους γειτονικούς νομούς, με τελευταίο την Αρκαδία.

Το ΜΑΙΝΑΛΟΝ Α.Ε. συνυπάρχει στη μετοχική δομή με τον Πειραιϊκό Συνεταιρισμό και έχουμε δημιουργήσει άριστες

σχέσεις συνεργατικότητας.

Ο ΣΥΦΑΝΟΠΙΠΕ είναι η δεύτερη επιχείρηση σε τζίρο στη Μεσσηνία και από τις μεγαλύτερες της Πελοποννήσου. Απασχολεί παραπάνω από 100 εργαζόμενους, οι οποίοι έχουν σταθερή εργασία και έχουν συνδέσει το μέλλον των οικογενειών τους μαζί μας.

Πρέπει να σας πω πως τα ποσοστά κάλυψης της αγοράς είναι συγκριτικά μεγάλα και στους τέσσερις νομούς. Τα οφέλη των 220 μελών και 80 πελατών είναι πολλαπλά. Πρώτα απ' όλα οικονομικά με κερδοφορία που ξεκινά από 50% σε απόδοση της μετοχικής μερίδας, με πλήρη κάλυψη όλων των αναγκών του συνεταιρισμένου φαρμακείου και σε ότι χρειάζεται για να λειτουργήσει αποφεύγοντας τους πολλούς προμηθευτές και το μεγάλο stock. Ακόμα και υλικά για ομοιοπαθητικά, φάρμακα, φυτοθεραπεία, αιθέρια έλαια κ.τ.λ.

Το βασικότερο όμως επίτευγμα είναι ότι δημιουργήσαμε μια εταιρεία με όλες τις προδιαγραφές, ειδικά στις καινούργιες μας εγκαταστάσεις που μπορεί να λειτουργήσει σε οποιοδήποτε αλλαγές στο χώρο του φαρμακείου σαν φορέας καθοδήγησης των οποιωνδήποτε επιχειρηματικών σχεδίων. Μελλοντικά χρειάζομαι ίσως χρειαστούμε την ύλη ολόκληρου του περιοδικού σας για να αναπτύξουμε το μεγάλο αυτό εγχείρημα. Το βέβαιο είναι ότι μας γεμίζει υπερηφάνεια η πορεία του ΣΥΦΑΝΟΠΙΠΕ και αισιοδοξία για το μέλλον.

Το κέρδος επίσης από τη συμμετοχή στην επιχείρηση είναι η συνεχής επιστημονική ενημέρωση μέσα από τα σεμινάρια και ημερίδες που οργανώνουμε σε συνεργασία με συνεργαζόμενες φαρμακευτικές εταιρείες, αλλά και πιο εξειδικευμένα σε ζητήματα όπως μηχανοργάνωση φαρμακείων, οικονομικού μάρκετινγκ, ενισχύοντας το ρόλο του φαρμακοποιού.





■ **Ποιά είναι η εκτίμησή σας για την οικονομική κατάσταση και την κρίση που διέρχεται η χώρα;**

Η οικονομική κατάσταση της χώρας είναι δύσκολη και χρειάζεται ο πολιτικός κόσμος, αλλά κι εμείς ως πολίτες να ξαναδούμε πολλά απ την αρχή.

Δυστυχώς το πολιτικό κόστος και ανώριμη μεταπολιτευτική εποχή δεν έδωσαν τη δυνατότητα στη δημιουργία ενός κράτους αξιόπιστου και λειτουργικού στην υπηρεσία του πολίτη. Η συγκυρία είναι δύσκολη, ίσως όμως είναι ευκαιρία να δημιουργήσουμε όλα εκείνα που για την υπόλοιπη Ευρώπη είναι κεκτημένα και για μας αποτελούν ζητούμενο. Μιλώ φυσικά για το κράτος, την παιδεία, την υγεία, τους σταθερούς επιχειρηματικούς κανόνες λειτουργίας.

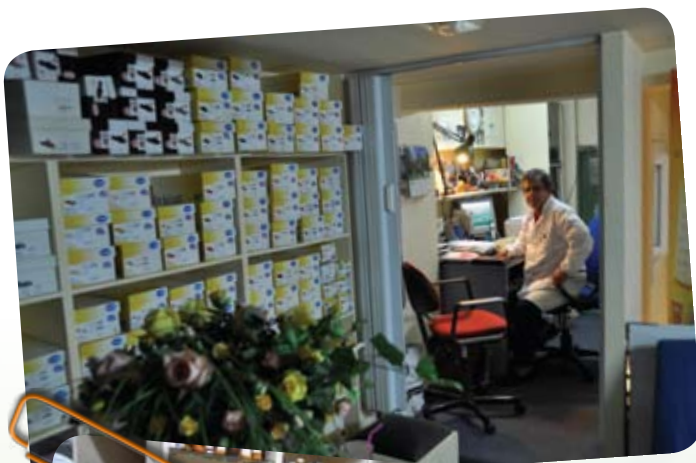


■ **Τι πιστεύετε ότι πρέπει να γίνει για τη βελτίωση των συνθηκών στη φαρμακευτική αγορά;**

Η φαρμακευτική αγορά είναι σίγουρο ότι θα περάσει κρίση, αλλά ίσως είναι και μια ευκαιρία να ξαναδούμε τα πράγματα κι εδώ από την αρχή. Η μηχανοργάνωση όλων των λειτουργιών στο σύστημα υγείας θα εξυγιάνει την κατάσταση, βεβαίως δεν είναι το μόνο, αλλά θα εξοικονομήσει πολλά. Εμάς μας ενδιαφέρει τα ταμεία να είναι υγιή. Είναι οι καλύτεροί μας πελάτες και οφείλουμε όλοι να βοηθήσουμε γι αυτά, πρώτα όμως απ' όλους θα πρέπει να βοηθήσει η πολιτεία χωρίς αυτό να αποτελεί άλλοθι για τη δική μας συμβολή. Κατοικείτε και δραστηριοποιείστε σε μία πανέμορφη και παραθαλάσσια πόλη. Αν κάποιος θα ήθελε να επισκεφτεί την περιοχή σας, ποιά μέρη θα του προτείνατε να επισκεφτεί και ποιες από τις γαστρονομικές σας λιχουδιές να δοκιμάσει; Η Μεσσηνία θεωρώ πως είναι από τους άδικα προπαγανδισμένους τόπους. Διαθέτει έναν ανεξάντλητο φυσικό πλούτο στον οποίο οι λάτρεις της φύσης μπορούν να περιηγηθούν και να τον απολαύσουν οποιαδήποτε εποχή του έτους. Θεωρείται ο τόπος της ελιάς, των αμπελώνων, του ήλιου και της θάλασσας και του μεγάλου καλοκαιριού. Οι πεντακάθαρες θάλασσες και οι πανέμορφες παραλίες είμαι βέβαιος ότι θα κατακτήσουν και τον πιο παράξενο επισκέπτη. Ο δε Ταύγε-

τος είναι ένα απ τα ομορφότερα βουνά που στα μονοπάτια του κρύβονται αμέτρητοι μύθοι και ιστορίες και είναι μόλις 20' από την πόλη της Καλαμάτας. Η ανάδειξη της αρχαίας Μεσσηνίας εκτιμώ πως είναι ένα τεράστιο αρχαιολογικό επίτευγμα. Η Μεσσηνία έχει την δυνατότητα να συνδυάζει με τον πιο αρμονικό τρόπο το παρελθόν και το σήμερα, όπου η αρχαιότητα και η ιστορία στολίζονται από τις φυσικές ομορφιές. Τα αρχαιολογικά μνημεία όλης της περιοχής, αλλά και τα πανέμορφα κάστρα της, θα μονοπωλήσουν το ενδιαφέρον αρκετών και άλλων τόσων θα προκαλέσουν. Τώρα μάλιστα που οι συνθήκες του οδικού δικτύου φέρνουν την Μεσσηνία και την Καλαμάτα μόλις 2,5 ώρες από την Αθήνα, θα προσκαλούσα όλους όσους μπορούσα.

Στο μεσσηνιακό τραπέζι, τον πρώτο λόγο έχει το ελαιόλαδο. Οι παραδοσιακές συνταγές του τόπου χαρακτηρίζονται από την παρουσία του, η οποία τους προσδίδει πλούσια γεύση, άρωμα και νοστιμιά. Σε όλους τους φούρνους και τα ζαχαροπλαστεία του νομού, φιγουράρουν μέσα σε πανέρια τα λαλάγγια. Φτιάχνονται από λεπτή ζύμη σε περιεργο οβάλ σχήμα και τηγανίζονται στο ελαιόλαδο. Μεγάλη παράδοση έχουν και οι αφράτες δίπλες (γλυκό της Πρωτοχρονιάς και των γάμων), που φτιάχνονται από χυλό ζύμης, τηγανίζονται στο λάδι και βαπτίζονται στο μέλι. Ένα επίσης πολύ εύκολο γλύκισμα είναι και οι μελόπιτες, μικρές τηγανίτες, τις οποίες ραντίζουν με μέλι.





## Σύλλογος Νέων Ιατρών

### ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΝΕΩΝ ΙΑΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

**Ομιλία** Στέλιου Κυμπουρόπουλου,  
αντιπροέδρου Συλλόγου Νέων Ιατρών

Ο Σύλλογος Νέων Ιατρών πραγματοποίησε πρόσφατα στην Αθήνα διάλεξη σχετικά με την Ομοιοπαθητική.

Την έναρξη της εκδήλωσης έκανε ο πρόεδρος του Συλλόγου ιατρός Κωνσταντίνος Οικονομόπουλος, και ακολούθησαν η ομιλία του ιατρού Στέλιου Κυμπουρόπουλου, αντιπροέδρου του Συλλόγου Νέων Ιατρών και η ομιλία του ομοιοπαθητικού ιατρού Βασίλη Φωτιάδη.



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ, ΙΑΤΡΟΣ,  
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΝΕΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

Στο μεταξύ κατά της διάρκειας της εκδήλωσης έγινε τηλεσυνδιάσκεψη με τον καθ. Γιώργο Βυθούλκα, ο οποίος απάντησε στις ερωτήσεις των Νέων Ιατρών. Αναλυτικά οι ομιλίες έχουν ως εξής:

Σε μια εποχή που όλα είναι μαζικοποιημένα και η ατομικότητα έχει αφομοιωθεί στον τρόπο λειτουργίας του πλήθους, η Ομοιοπαθητική, ακολουθώντας μια σταθερή πορεία εδώ και περίπου 300 χρόνια, αναδεικνύει αυτή τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου και σαν μια εναλλακτική μέθοδο άσκησης της Ιατρικής προσπαθεί να θεραπεύσει την κάθε παθολογία ξεχωριστά.

Ο Samuel C. Hahnemann, ο πατέρας της Ομοιοπαθητικής και ιατρός, βασιζόμενος στις αρχές του Ιπποκράτη – του ανθρώπου που έθεσε τις βάσεις της σύγχρονης Ιατρικής – όπως τα όμοια θεραπεύουν τα όμοια ή την αντιμετώπιση της ασθένειας στο σύνολο του οργανισμού και όχι σε ένα μεμονωμένο όργανο, επινόησε αυτό το θεραπευτικό εργαλείο.

Ήταν μια ανάγκη της εποχής του Hahnemann για θεραπεία ασθενειών με φάρμακα που δε θα έβλαπταν την ήδη βεβαρυμμένη υγεία των ασθενών συνανθρώπων του. Έτσι, αναζητώντας μια νέα θεραπευτική μέθοδο και ανακαλώντας στη μνήμη του τις παρατηρήσεις του Ιπποκράτη που είχε κάνει πριν από δυο χιλιετίες όρισε



την Κλασική Ομοιοπαθητική.

Ήταν τόσο σίγουρος για το νέο θεραπευτικό μέσο που άρχισε να πειραματίζεται με τον εαυτό του για να ελέγξει τα αποτελέσματα. Βήμα-βήμα έφτασε και στη δυναμοποίηση, τη διαδικασία που διακρίνει την Ομοιοπαθητική από οποιαδήποτε άλλη μέθοδο, που χρησιμοποιεί αυτούσια προϊόντα της φύσης.



Για να αντικρίσεις το μέλλον με σταθερότητα και όχι με φόβο πρέπει να «διαβάσεις» το παρελθόν. Ο «Σύλλογος Νέων Ιατρών», με ζωή μόλις ενός χρόνου, δημιουργήθηκε με σκοπό την προαγωγή της υγείας των συνανθρώπων μας. Λειτουργεί με αντικειμενικότητα απέναντι σε ό,τι αφορά τα θεραπευτικά «εργαλεία» του σύγχρονου ιατρού, αλλά και με ευρύ πνεύμα για να ανακαλύψει την καλύτερη δυνατή μέθοδο για τον άνθρωπο που πάσχει ή που ενδιαφέρεται για την πρόληψη. Για να «διαβάσουμε» λοιπόν το παρελθόν, ο «Σύλλογος Νέων Ιατρών» συνάντησε και γνώρισε την Ομοιοπαθητική με στόχο την «Αναζήτηση της Απαρχής της Ομοιοπαθητικής».

### Ομιλία Βασίλη Φωτιάδη

#### Ορισμός

- Η Ομοιοπαθητική αποτελεί ένα ολοκληρωμένο θεραπευτικό σύστημα που βασίζεται σε σταθερές παραδεκτές αρχές και νόμους.
- Η εφαρμογή της γίνεται με τα ομοιοπαθητικά φάρμακα που είναι γαληνικά φαρμακοτεχνικά σκευάσματα.

- Η Ομοιοπαθητική θεμελιώθηκε το 1810 από τον Γερμανό γιατρό Σάμουελ Χάνεμαν.
- Η προέλευση του όρου Ομοιοπαθητική από τις λέξεις όμοιος και πάθος είναι καθαρά Ελληνική.

Παρατηρήσεις Ιπποκράτη: «περί τόπων των κατ' άνθρωπον»:

- Δια τα όμοια νόσος γίνεται και δια τα όμοια προσφερόμενα εκ νοσευόντων υγιαίνονται.
- Τα όμοια τοις ομοίοις εισίν ιάματα.

#### Νόμος των ομοίων

«similia similibus curentur».

- Τα όμοια θεραπεύονται με τα όμοια.
- Η θεραπεία μιας νόσου επιτυγχάνεται με φαρμακευτικές ουσίες που έχουν την δυνατότητα να παράγουν σε ένα υγιές άτομο παρόμοια συμπτώματα με εκείνα της νόσου που πρόκειται να θεραπεύσουν, δηλαδή παράγουν ένα «όμοιον πάθος».

#### Proving

- Πειραματική δοκιμασία φαρμάκων πάνω σε υγιή άτομα.
- Materia Medica.

#### Δυναμοποίηση

- Ο Hahnemann ανακάλυψε την αποτελεσματικότητα της ελάχιστης δόσης μιας ουσίας, στην προσπάθειά του να μειώσει την τοξικότητα των δηλητηρίων.
- Έτσι μέσα από τη διαδικασία των διαδοχικών αραιώσεων με ταυτόχρονες κρούσεις, προέκυψε η δυναμοποίηση.

#### Κρούσεις

- Ο Hahnemann παρατήρησε πως όταν ένα μέρος της ουσίας διαλυόταν σε 99 μέρη διαλύτη, η αποτελεσματικότητα του φαρμάκου ενισχυόταν, εφ' όσον ακολουθούσε ρυθμική δόνηση του φιαλιδίου με το διάλυμα ενιαίο σύνολο.
- Η Ομοιοπαθητική αντιμετωπίζει πάντα τον οργανισμό σαν ενιαίο ψυχοσωματικό σύνολο με κεντρικό στοιχείο την πάθηση για την οποία προσέρχεται.
- Ο κάθε ασθενής αποτελεί μια εντελώς ξεχωριστή περίπτωση, γι' αυτό η θεραπευτική του αγωγή διαφέρει από την αγωγή ενός άλλου ασθενούς, που έχει την ίδια πάθηση.



## Διαφορές Ομοιοπαθητικής και συμβατικής ιατρικής.

- **Συμβατική:** Η προσβολή του οργανισμού από ένα νοσογόνο παράγοντα είναι το αίτιο της νόσησης.
- **Ομοιοπαθητική:** η πραγματική αιτία της νόσησης δεν είναι αυτός καθαυτός ο νοσογόνος παράγων, αλλά η εσωτερική αδυναμία του αμυντικού μηχανισμού του οργανισμού να τον αντιμετωπίσει και να τον εξουδετερώσει.
- **Επίδραση ερεθισμάτων** στον οργανισμό και συνέπειες από αυτές ανάλογα με την αμυντική ικανότητα του οργανισμού (κλίμα – περιβάλλον- ιοί – μικρόβια. ψυχικά shock διατροφή αστάθμητοι παράγοντες).
- **Συμπτώματα:** η απάντηση στα ισχυρά ερεθίσματα.

## Τρόποι αντίδρασης οργανισμού:

- Γενικός ή σύνδρομο προσαρμογής - παραγωγή γενικών συμπτωμάτων.
- Εξειδικευμένος - παραγωγή ειδικών συμπτωμάτων.

## Θεραπευτική αντίδραση

- Εάν χορηγηθεί σε συγκεκριμένο ασθενή το «όμοιο» φάρμακο, τότε κινητοποιείται το σύστημα φυσικής αντίστασης-αντίδρασης και έχουμε συχνά μια μικρή, βραχεία και ακίνδυνη επιδείνωση των υπαρχόντων συμπτωμάτων, που ακολουθείται από άμεση ύφεση έως εξάλειψή τους, είναι δε σημείο επιβεβαίωσης της σωστής επιλογής φαρμάκου.





### Θεραπευτικό φάσμα

Περιλαμβάνει ασθενείς κάθε ηλικίας, από την βρεφική μέχρι και υπερήλικες που πάσχουν από παθήσεις, οξείες ή χρόνιες, που θεωρούνται λειτουργικά ανατάξιμες, όπως επίσης και άτομα που βρίσκονται σε ειδικές καταστάσεις, όπως εγκυμοσύνη, γαλουχία, μετεγχειρητική κατάσταση.

### Ασθένειες σοβαρές και Ομοιοπαθητική

Η Ομοιοπαθητική δεν μπορεί να έχει ουσιαστικά αποτελέσματα σε περιπτώσεις όπου ο οργανισμός είναι αρκετά εξασθενημένος, λόγω μακροχρόνιας σοβαρής πάθησης που είναι λειτουργικά μη ανατάξιμη και η εκφύλιση της νόσου έχει προχωρήσει και έχουμε σοβαρές παθολογοανατομικές αλλοιώσεις.

#### Γνωρίσματα του ομοιοπαθητικού γιατρού.



**α.** Σωστή και επαρκής γνώση και εμπειρία της συμβατικής ιατρικής.

**β.** Σωστή και ολοκληρωμένη εκπαίδευση στην ομοιοπαθητική που είναι σχεδόν ισόχρονη με την βασική ιατρική εκπαίδευση.

**γ.** Προβλήματα που προκύπτουν: αναποτελεσματικότητας –καταπίεση-(υπερεκτίμηση ικανοτήτων ή αδυναμία επίλυσης).

**Νομικό πλαίσιο ομοιοπαθητικού φαρμάκου**

## Ενημερωτική Διάλεξη του Γιώργου Βυθούλκα για τις Βασικές Αρχές και την Εφαρμογή της Ομοιοπαθητικής

Η διάλεξη θα πραγματοποιηθεί στην Διεθνή Ακαδημία Κλασικής Ομοιοπαθητικής στην Αλόνησο, το **Σάββατο 18 Σεπτεμβρίου 2010,**

• 5.00μ.μ. - 8.00μ.μ.

και την **Κυριακή 19 Σεπτεμβρίου 2010,**

• 10.30π.μ. - 12.30μ.μ.

Την διάλεξη μπορούν να παρακολουθήσουν Νέοι Ιατροί που θέλουν να ενημερωθούν για τη θεραπευτική αυτή.

**Η παρακολούθηση είναι ελεύθερη.**

Ο Γιώργος Βυθούλκας θα απαντήσει σε ερωτήσεις.

Επειδή οι θέσεις είναι περιορισμένες, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

#### Δηλώσεις Συμμετοχής:

[academy@vithoulkas.com](mailto:academy@vithoulkas.com),

τηλ. 24240 65142 κ. Γεωργία Λιάκου

<http://www.vithoulkas.com>





## 2ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου «Ιπποκράτης» για θέματα υγείας

Στην Κω από 1-6 Σεπτεμβρίου θα πραγματοποιηθεί και φέτος το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου «Ιπποκράτης» για θέματα υγείας.

Οι βασικοί άξονες και το περιεχόμενο του φεστιβάλ ταινιών παρουσιάστηκαν από τον Δήμαρχο Κω Γιώργο Κυρίτση, τον πρόεδρο της Κοινωφελούς Επιχείρησης Πολιτισμού του Δήμου Κω, Παναγιώτη Θαλασσινό και την καλλιτεχνική διευθύντρια και ιδρύτρια του φεστιβάλ «Ιπποκράτης» Λουκία Ρικάκη. Το φεστιβάλ αυτό που πραγματοποιείται υπό την αιγίδα του Υπουργείου Πολιτισμού και Τουρισμού, καθώς και του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, αποτελεί θεσμό, ο οποίος αξιοποιείται κάθε χρόνο, για την ενημέρωση και τον ουσιαστικό διάλογο γύρω από τα θέματα υγείας και πρόληψης.

Όπως ανέφερε η Λουκία Ρικάκη «το Φεστιβάλ της Κω φιλοξενεί τους γιατρούς και τους δημιουργούς και παρέχει ένα πλαίσιο διαλόγου γύρω από τα παγκόσμια ζητήματα της υγείας.

Το άγαλμα της υγείας



Επιλεγούμε να φωτίσουμε τις καλές πρακτικές μέσα από τις ταινίες που εντοπίζουμε.

Αναζητούμε κινηματογραφικές ταινίες, οι οποίες με αφορμή μία διαταραχή υγείας συνθέτουν ένα έργο, το οποίο οδηγεί σε δημιουργική σκέψη, λειτουργία και αντιμετώπιση».

Από τις νέες παραγωγές υπάρχουν ταινίες που έχουν θέμα τον αυτισμό, την οικογένεια των αυτιστικών παιδιών, την συμμετοχή των γονιών στην προσπάθεια προσέγγισης των παιδιών αυτών και την αντίδραση του κοινωνικού συνόλου στα παιδιά που πάσχουν από αυτή την ψυχική νόσο.



- ΦΑΡΜΑΚΑ • ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ
- ΕΙΔΗ ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
- ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
- ΦΥΣΙΚΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
- ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ
- ΑΡΩΜΑΘΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ ΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ**  
**ΚΥΡΙΑΖΗ**

Γούναρη 113 & Σωτηριάδου Πάτρα  
τηλ: 2610.62.45.34



# Βιβλιοπαρουσίαση



**Τίτλος:** Levels of Health  
**Συγγραφέας:** Γιώργος Βυθούλκας & Erik van Woensel  
**Εκδότης:** International Academy of Classical Homeopathy  
**ISBN:** 978-960-87429-4-9  
**Τιμή:** 40 €



## LEVELS OF HEALTH - ΕΠΙΠΕΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

Το βιβλίο του Γιώργου Βυθούλκα «Levels of Health - Επίπεδα Υγείας», που κυκλοφόρησε πρόσφατα, είναι μία εξαιρετική συνεισφορά στην ιατρική γενικότερα και στην Ομοιοπαθητική ειδικότερα. Καταθέτοντας όλες τις απαιτούμενες γνώσεις, ώστε να είναι δυνατόν να εκτιμηθεί για το εάν ένας ασθενής βελτιώνεται ή υποτροπιάζει κατά

τη διάρκεια μίας θεραπείας, Ομοιοπαθητικής ή άλλης, ο Γιώργος Βυθούλκας παρέχει τη δυνατότητα στον γιατρό να αξιολογήσει την περίπτωση του ασθενούς και να κάνει καλύτερη και ακριβέστερη πρόγνωση.

Ο όρος «Επίπεδα Υγείας» αναφέρθηκε συνοπτικά από τον Γιώργο Βυθούλκα στο βασικό του εγχειρίδιο «Η Επιστήμη της Ομοιοπαθητικής», το οποίο γράφτηκε το 1977. Τώρα, για πρώτη φορά, με το πλεονέκτημα της άσκησης της

Ομοιοπαθητικής 50 χρόνια, της εμπειρίας και της βαθιάς παρατήρησης, ο Γιώργος Βυθούλκας παρουσιάζει πλήρως ανεπτυγμένη τη θεωρία του, αλλά και τον τρόπο εφαρμογής της στην καθημερινή πρακτική.

Στην ανάπτυξη της θεωρίας του για τα «Επίπεδα Υγείας», αναλύει με λεπτομέρεια όλες τις πιθανές αντιδράσεις του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού που βρίσκεται υπό Ομοιοπαθητική θεραπεία, αλλά και τη σημασία αυτών των αντιδράσεων. Αναπτύσσει επίσης τις παραμέτρους που χαρακτηρίζουν καθοριστικά το επίπεδο υγείας, στο οποίο βρίσκεται ο κάθε ασθενής.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου «Case Studies», που γράφτηκε από τον Erik van Woensel, σχετίζεται κυρίως με την πρακτική εφαρμογή της Ομοιοπαθητικής. Στην ενότητα αυτή επεξηγείται σε βάθος «η ανάλυση της περίπτωσης», ενώ διευκρινιστικά λειτουργούν πολλές περιπτώσεις με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας. Περιγράφοντας την ανάλυση βήμα βήμα, ο συγγραφέας καταδεικνύει τον τρόπο εφαρμογής των επιπέδων υγείας στην Ομοιοπαθητική θεραπεία.

Κάθε ομοιοπαθητικός πρέπει να είναι σε θέση να εκτιμήσει τη θεραπευτική οδό που ο ίδιος έχει ακολουθήσει και να καταλάβει γιατί αυτή δεν αποφέρει πάντα τα επιθυμητά αποτελέσματα. Το βιβλίο «Levels of Health» παρέχει τα εργαλεία για να επιτευχθεί αυτός ο σκοπός.

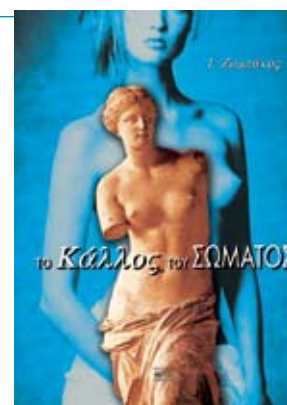
Αυτό που ονομάζουμε κάλλος στο σώμα αναφέρεται, βέβαια, στην εξωτερική εμφάνιση του ανθρώπου, αλλά στην πραγματικότητα το κάλλος είναι ένα και μοναδικό, που δεν βρίσκεται ούτε μόνο στην εξωτερική εμφάνιση ούτε μόνο στις ιδιότητες της ψυχής. Όποιος μιλάει για κάλλος, εννοεί αυτό το ένα και μοναδικό κάλλος, που το αισθάνεται και το βλέπει είτε στην επιφάνεια του σώματος είτε στην ψυχή.

Από τις Εκδόσεις ΒΗΤΑ κυκλοφόρησε το βιβλίο του πλαστικού χειρουργού και συγγραφέα Ιωάννη Ζαμπάκου «Το Κάλλος του Σώματος», το οποίο διαπραγματεύεται το εξωτερικό κάλλος, την εξωτερική ομορφιά του σώματος, χωρίς ωστόσο να απορρίπτει εκείνο της ψυχής. Η φιλοσοφική διάθεση του συγγραφέα, η κλασική του παιδεία, η πολύχρονη επαγγελματική εμπειρία του, η εικαστική του γνώση και

**Τίτλος:** ΤΟ ΚΑΛΛΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ  
**Συγγραφέας:** ΙΩΑΝΝΗΣ ΖΑΜΠΑΚΟΣ  
xvi+168 σελίδες 21x28  
Μαλακό εξώφυλλο 2004  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΒΗΤΑ  
ISBN: 960-8071-77-1  
Τιμή (με Φ.Π.Α.): 30,00 €

η συγγραφική του δεξιότητα συνέβαλαν, ώστε το πόνημα αυτό να αποτελεί μια ολοκληρωμένη πραγματεία για το φαινόμενο του σωματικού κάλλους.

Το βιβλίο απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο για την ιστορική, εικαστική, φιλοσοφική και βιοαισθητική διάσταση του σωματικού κάλλους.



**Τίτλος:** Ομοιοπαθητική Φαρμακολογία

**Materia Medica Viva**

**Εκδόσεις:** Homeopathic Book Publishers,  
London

**ISBN:** 0-9522744-50

**Τιμή:** 25 € για κάθε τόμο 1-12

**Τιμή:** 270 € για όλους τους τόμους 1-12



«Πολλοί ομοιοπαθητικοί μου ζητούσαν αρκετά χρόνια να γράψω τη δική μου φαρμακολογία». Θεωρούν ότι οι πληροφορίες που έχω παρουσιάσει στα διάφορα μαθήματά μου όλα αυτά τα χρόνια, θα έπρεπε να φτάσουν σε ένα ευρύτερο κοινό. Μέχρι σήμερα, σε αυτές τις πληροφορίες είχαν πρόσβαση μόνο ένας περιορισμένος αριθμός ομοιοπαθητικών ιατρών. Έχω καθυστερήσει αυτό το μεγάλο έργο για πολλά χρόνια με σκοπό να δημιουργήσω τις κατάλληλες συνθήκες για να μπορέσω να κάνω σωστά μια τέτοια εργασία, δηλαδή να μεταδώ-

σω την εμπειρία μου, γνώση και κατανόηση της ομοιοπαθητικής φαρμακολογίας», αναφέρει χαρακτηριστικά ο καθηγητής Γιώργος Βυθούλλκας και συνεχίζει:

«Όταν άρχισαν αυτές οι εκκλήσεις, από το 1975, δεν έβλεπα κάποιο λόγο για να γράψω ένα τέτοιο βιβλίο, καθώς αισθανόμουν ότι είχα λίγα να προσθέσω στον τεράστιο όγκο πληροφοριών σχετικά με τα ομοιοπαθητικά φάρμακα και τις παθολογικές τους εικόνες. Στη συνέχεια πείστηκα από τους καλύτερους μαθητές μου, για την σπουδαιότητα της έκδοσης μιας πλήρους φαρμακολογίας, μιας ομοιοπαθητικής φαρμακολογίας που θα περιείχε όλες τις πληροφορίες και κατανόηση που έχω κατακτήσει κατά τη διάρκεια των τελευταίων 30 ετών της πρακτικής εξάσκησης της ομοιοπαθητικής.

Επειδή μια πραγματική ανάγκη υπάρχει για την πληροφόρηση, αποφάσισα να εκδοθούν σε ξεχωριστούς τόμους, αντί να περιμένουμε να ολοκληρωθεί το πλήρες έργο».

Για τη δομή του έργου ο κ. Βυθούλλκας επισημαίνει τα εξής:

«Έχω δομήσει αυτή την VIVA ομοιοπαθητική φαρμακολογία με τέτοιο τρόπο ώστε οι πληροφορίες να μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο για μελέτη, όσο και για αναφορά. Τα Απαραίτητα Στοιχεία (essential features) είναι το μέρος του φαρμάκου που θα πρέπει να μελετηθεί από τον κάθε μαθητή. Το υπόλοιπο, θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί μόνο για αναφορά κατά τη μελέτη μιας περίπτωσης.

1. Τα Απαραίτητα Στοιχεία τα οποία θεωρώ την καρδιά του φαρμάκου είναι αυτά στα οποία δίνω περισσότερο την εμπειρία μου και τη δική μου αντίληψη του φαρμάκου. Σε αυτό το κεφάλαιο προσάθισα να περιγράψω την μοναδικότητα του κάθε φαρμάκου, τα peculiarities που κάνουν το ένα ομοιοπαθητικό φάρμακο να ξεχωρίζει από το άλλο, έτσι ώστε ο μαθητής να μπορεί να βοηθηθεί για να μπορέσει να καταλάβει πως η κεντρική ιδέα του κάθε φαρμάκου διαφέρει από αυτή των άλλων φαρμάκων. Αυτό είναι το τμήμα που θα έπρεπε να μελετήσουν οι μαθητές.

2. Το δεύτερο μέρος περιγράφει τα γενικά και τα κύρια συμπτώματα (keynotes) των διαφόρων συστημάτων-οργάνων. Αυτό το μέρος είναι μόνο για αναφορά ενώ μελετάτε μια περίπτωση.

Ενθουσιωδώς περιμένω τη μέρα που εμείς, σαν ομοιοπαθητική ομάδα, θα έχουμε τα μέσα να ασχοληθούμε με μια πραγματικά ουσιαστική ομοιοπαθητική μελέτη - μελέτη με σκοπό την βελτίωση της γνώσης μας για τα ομοιοπαθητικά φάρμακα, και της εγκαθίδρυσης σωστής και έγκυρης πληροφορίας που αφορά τη δράση των ομοιοπαθητικών φαρμάκων πάνω στο ανθρώπινο οργανισμό».

**Τίτλος:** Μια θεωρία για το ΧΑΟΣ της ασθένειας

**Συγγραφέας:** Δημήτρης Καλλιαντάς

**Εκδόσεις:** Αναστασία Καλλιαντά

**ISBN:** 978-960-93-1932-4

**Σελίδες:** 366

45 έγχρωμες φωτογραφίες

210 βιβλιογραφικές αναφορές,

**Τιμή:** 39 €



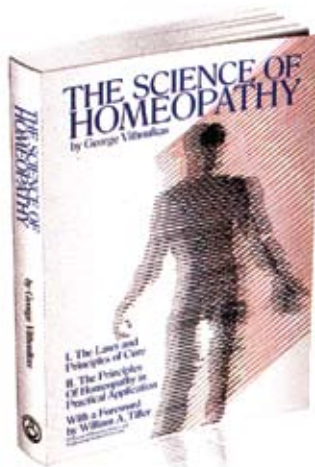
Είναι ένα διεπιστημονικό βιβλίο που αναφέρεται γενικά στην ασθένεια σαν δυναμικό σύστημα και στο πώς θα μπορούσε αυτή να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικότερα. Απευθύνεται σε όλους όσους ασκούν οποιαδήποτε μορφή θεραπευτικής (γιατροί, οδοντίατροι, εναλλακτικοί θεραπευτές κλπ), αλλά και

στην ευρύτερη επιστημονική κοινότητα, όπως είναι οι φαρμακοποιοί, κτηνίατροι, μαθηματικοί, βιολόγοι, φυσικοί, χημικοί, μηχανικοί κλπ. καθώς και προς όλους τους ασθενείς που θα ήθελαν να γνωρίζουν τι ακριβώς είναι η όποια ασθένεια και πως θα μπορούσαν να την αντιμετωπίσουν καλύτερα. Ο συγγραφέας, οδοντίατρος και ζηλωτής της μαθηματικής επιστήμης, αναζητήσε ένα βιολογικό πρότυπο (μοντέλο), που η συμπεριφορά του στη διαταραχή του (ασθένεια) θα έπρεπε να συμφωνεί με τη φαινομενολογία, να διέθετε οντολογική αξία, να είχε ελάχιστους βαθμούς ελευθερίας, όπως και να εμπειρείχε μηχανισμούς, οι οποίοι είναι και παραμένουν αναλλοίωτοι στο χρόνο. Το μοντέλο αυτό ήταν ο οδοντικός πολφός. Μελετήθηκε συστηματικά, τόσο φαινομενολογικά όσο και μαθηματικά, η διαταραχή του (πολφίτιδα). Διαπιστώθηκε ότι η εξέλιξη της ακολουθεί πάγιο φορμαλισμό και έτσι μαθηματικοποιήθηκε, όπως επίσης υπάρχουν και νόμοι που την κατευθύνουν τόσο αυτήν όσο και την θεραπεία γενικότερα. Οι νόμοι αυτοί όμως για να έχουν διαχρονική αξία θα έπρεπε να είναι και μαθηματικά αποδείξιμοι. Σε αυτές τις αποδείξεις αναφέρεται αυτό το έργο, όπως και δικαιολογεί επιστημονικά γιατί εξ όλων των θεραπευτικών συστημάτων μόνο η κλασική ομοιοπαθητική θεραπευτική είναι μια διαχρονική μη γραμμική θεραπευτική επιστήμη και επομένως θα πρέπει επιτέλους να πάρει τη θέση που της αξίζει ανάμεσα στις φυσικές επιστήμες.



# HOMEOPATHY BOOKS

By **George Vithoulkas**

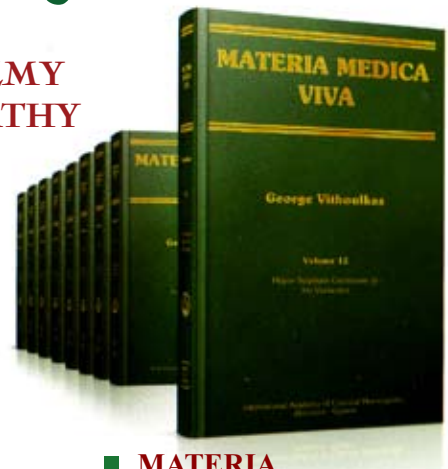


■ **THE SCIENCE OF HOMEOPATHY**

## INTERNATIONAL ACADEMY OF CLASSICAL HOMEOPATHY

### George Vithoulkas

Professor of Homeopathic Medicine. Born in Athens in 1932. Professor at the University of the Aegean, Greece, an Honorary Professor at the Moscow Medical Academy (Academy of Medical Sciences), a Professor at the Kiev Medical Academy and a Collaborating Professor at the Basque Medical University (2001-4).



■ **MATERIA MEDICA VIVA**



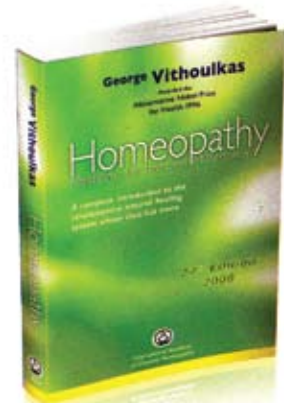
■ **THE BERN SEMINARS**



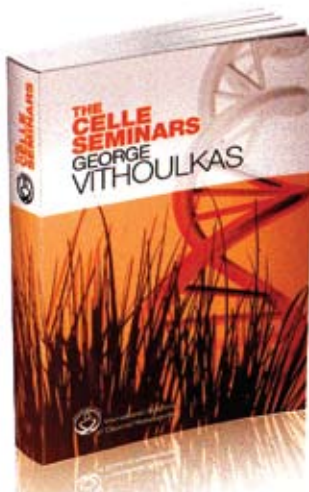
In 1996, he was honored with the Right Livelihood Award (also known as Alternative Nobel Prize, [www.right-livelihood.org](http://www.right-livelihood.org)) "...for his outstanding contribution to the revival of homeopathic knowledge and the training of homeopaths to the highest standards".

The United Nations (Development Forum) consider this award "Among the world's most prestigious awards", while TIME Magazine called Jacob Uexkull, the award's initiator, one of the 37 "heroes" of 2005.

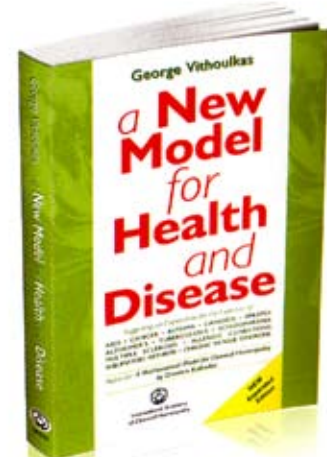
In 2000, George Vithoulkas was honored with the Gold Medal of the Hungarian Republic, by the country's President, Arpad Goncz, for his work in the homeopathic medicine. In 1995, he established the International Academy of Classical Homeopathy in Alonissos, Greece, where he serves as its director.



■ **HOMEOPATHY MEDICINE FOR THE NEW MILLENNIUM**



■ **THE CELLE SEMINARS**



■ **A NEW MODEL FOR HEALTH AND DISEASE**

**SUBSIDIARY OFFICE:** (Academy)  
Alonissos 37 005, North Sporades, Greece  
Tel: 030 24240 65 142, Fax: +30 24240 65 147  
E-mail: [academy@vithoulkas.com](mailto:academy@vithoulkas.com)  
[www.vithoulkas.com](http://www.vithoulkas.com)



**ATHENS OFFICE**  
Center of Homeopathic Medicine S.A.  
11, Fokeas Str., Athens 104 34, Greece  
Tel & Fax: 030 210 82 56 687  
E-mail: [koivith@otenet.gr](mailto:koivith@otenet.gr)

**Τίτλος:** Η Νέα Αντιοξειδωτική Δίαιτα ORAC  
**Συγγραφέας:** ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ  
 Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, ΜSc  
**Εκδόσεις:** ΒΗΤΑ  
 xviii+246 σελίδες 20x26  
 Μαλακό εξώφυλλο 2010  
**ISBN:** 978-960-452-099-2  
**Τιμή (με Φ.Π.Α.):** 33,00 €



Η επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας εξελίσσεται συνεχώς προσφέροντας διαρκώς νέες ανακαλύψεις και περισσότερα στοιχεία σχετικά με τις επιδράσεις των τροφών, θετικών και αρνητικών, στο σώμα μας. Τα τελευταία χρόνια, οι ανακαλύψεις αυτές έχουν συμβάλει αποφασιστικά στην αντιμετώπιση ή και στην πρόληψη πολλών παθήσεων, όπως οι καρδιοπάθειες και οι νεοπλασίες. Οι νόσοι αυτές, αλλά και πολλές άλλες επιδεινώνονται και εξελίσσονται ταχύτερα υπό την επίδραση του οξειδωτικού στρες που υφίσταται το σώμα μας από την κατανάλωση διαφόρων τροφίμων, αλλά και από την επαφή με διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Συγκεκριμένα τρόφιμα όμως, φαίνεται να ασκούν ευεργετική δράση στον οργανισμό, λόγω της φυσικής τους αντιοξειδωτικής δραστηριότητας με αποτέλεσμα να προλαμβάνουν ή να καθυστερούν την εξέλιξη πολλών παθήσεων.

Ο διακεκριμένος και πεπειραμένος κλινικός διατροφολόγος Δημήτρης Γρηγοράκης, με τις εκδόσεις ΒΗΤΑ παρουσιάζουν το σκεπτικό της ΝΕΑΣ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ORAC, που σκοπό έχει να καθοδηγήσει τον καταναλωτή στην επιλογή τροφών ανώτατης βιολογικής αξίας, έτσι ώστε να επιτυγχάνει την καλή λειτουργία των κυττάρων του σώματος και τον αποτελεσματικότερο μεταβολισμό και να αναβαθμίζεται η άμυνα του οργανισμού προλαμβάνοντας τα φαινόμενα της γήρανσης των ιστών.

Συγκεκριμένα, στις σελίδες του βιβλίου αυτού κανείς μαθαίνει, τι είναι το οξειδωτικό στρες, τον τρόπο αξιολόγησης του βαθμού οξειδωτικού

στρες που παρουσιάζει, τον τρόπο με τον οποίο η νέα αντιοξειδωτική δίαιτα ORAC μπορεί να βοηθήσει, τα καλύτερα τρόφιμα με σημαντική αντιοξειδωτική δράση, όπως τα βιολογικά ή τα κρητικά τρόφιμα, την αντιοξειδωτική ικανότητα των διαφόρων τροφίμων, καθώς και τον τρόπο αντιμετώπισης μέσω της δίαιτας ORAC της παχυσαρκίας, της κατάθλιψης, του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης, του σακχαρώδους διαβήτη, της πρόωρης γήρανσης και σειράς άλλων χρόνιων νοσημάτων.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται όχι μόνο σε διατροφολόγους, διαιτολόγους ή άλλους επιστήμονες που ασχολούνται με τον τομέα της διατροφής στην πρακτική τους, αλλά και στον απλό άνθρωπο που θέλει να ενημερωθεί και να εφαρμόσει μόνος του τα απλά βήματα βελτίωσης της πρόσληψης τροφών υψηλής βιολογικής σημασίας με αντιοξειδωτική δράση.

**Κ. ΜΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ-ΚΑΡΑΚΙΤΣΟΥ**  
 Επ. Καθηγήτρια Δερματολογίας

**Δ. ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΣ**  
 Λέκτωρ Δερματολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

**Ι.Δ. ΣΤΡΑΤΗΓΟΣ**  
 Καθηγητής Δερματολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

**Τίτλος:** ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, Β' ΕΚΔΟΣΗ  
**Σελίδες:** 184, 17x24  
**Εκδόσεις:** ΒΗΤΑ  
**ISBN:** 960-7308-87-5

Το βιβλίο αυτό αποτελεί τον πρώτο οδηγό καλλυντικών στην ελληνική βιβλιογραφία. Γραμμένο από δερματολόγους, απευθύνεται σ' όσους, μ' οποιονδήποτε τρόπο, ασχολούνται καθημερινά μ' αυτά τα προϊόντα. Παρέχει βασικές πληροφορίες για τα συστατικά τους, η αναγραφή των οποίων στη συσκευασία, στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι υποχρεωτική από 1/1/1997, ενώ ήδη εφαρμόζεται στις ΗΠΑ. Περιγράφει βραχύτατα τις κυριότερες κατηγορίες καλλυντικών, τις μορφές, τις εφαρμογές και τις ανεπιθύμητες ενέργειές τους, αλλά και συναφείς έννοιες της Κοσμητολογίας. Διευκολύνεται με τον τρόπο αυτόν η αναγνώριση του περιεχομένου των καλλυντικών και η επιλογή των καλύτερων, ενώ ενθαρρύνεται η συνταγογράφησή τους, όταν αυτό απαιτείται. Παράλληλα, ακολουθεί στην ονοματοθεσία το Ευρετήριο Συστατικών Καλλυντικών, που καθιερώ-

θηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση την 1/6/1996. Επιπρόσθετα, περιλαμβάνει για πρώτη φορά, με μετάφραση στην ελληνική γλώσσα, προσάρτημα πινάκων που αφορούν:

- Ονόματα χρησιμοποιούμενης πρώτης ύλης καλλυντικών
- Ενδεικτικό κατάλογο συστατικών ζωικής προέλευσης και βαθμού μολυσματικότητάς τους, επειδή τελευταίως συσχετίζονται με σπογγόμορφη εγκεφαλοπάθεια κ.ά.
- Κατάλογο αναγραφής των συστατικών στην ετικέτα της συσκευασίας των καλλυντικών με λατινική γραφή, που αντικαθιστά την παλαιότερη αγγλική ορολογία, η οποία όμως διατηρείται στο βιβλίο, πάντα με ελληνική μετάφραση
- Πίνακα ευρετηρίου φυτικών συστατικών με την παλαιότερη αγγλική ονοματολογία, τη νεότερη λατινική και την ελληνική ονοματοθεσία.







# ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

**Συμβάλλει στη μείωση του πόνου και στη βελτίωση της διάθεσης**

Το Natural Ease της Quest είναι ένας μοναδικός συνδυασμός εκχυλίσματος Turmeric, D- και L-φαινυλαλανίνης και πιπερίνης. Τα συστατικά του Natural Ease μπορούν να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των πόνων και τη μείωση των φλεγμονών. Η κουρκουμίνη, δραστικό συστατικό του Turmeric, έχει αποδειχθεί ότι έχει αντιφλεγμονώδη και αναλγητική δράση. Η D-φαινυλαλανίνη συμβάλλει στη μείωση του πόνου αποτρέποντας τη διάσπαση των ενδορφινών, ουσίες που υπάρχουν φυσικά στο σώμα και συμμετέχουν στη μείωση του πόνου και στην πρόκληση αίσθησης ευφορίας, ενώ η L-φαινυλαλανίνη έχει βρεθεί ότι βελτιώνει τη διάθεση. Η πιπερίνη προέρχεται από εκχύλισμα μαύρου πιπεριού και ενισχύει τη δράση της κουρκουμίνης.

## Χαρακτηριστικά Σύνθεσης

- Ισορροπημένη αναλογία D-φαινυλαλανίνης (για τον έλεγχο των ενδορφινών που μειώνουν το αίσθημα του πόνου) και L-φαινυλαλανίνης (για τη διάθεση).
- Περιέχει κουρκουμίνη, η οποία έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.
- Περιέχει πιπερίνη, η οποία αυξάνει τη δράση της κουρκουμίνης.
- Κατάλληλο για χορτοφάγους και vegans.

## Δεν περιέχει

Υδρογονωμένα λίπη, ζωικές ουσίες, συνθετικά συντηρητικά, χρώματα και αρωματικές ουσίες, προστιθέμενο άμυλο, σουκρόζη, λακτόζη ή αλάτι, μαγιά, σίτο ή γλουτένη.

Για περισσότερες πληροφορίες: εταιρεία Douni Health Products αποκλειστικός αντιπρόσωπος της Quest Vitamins στην Ελλάδα. Τηλ.: 210 9941451 Fax: 210 9916815. Υπεύθυνος: Ελένη Αθανασοπούλου, eleni@douni.gr.

## Natural Ease



## ΚΡΕΜΑ ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΗΣ ΧΕΙΛΙΩΝ

Κρέμα για τα χείλη με ενυδατικές και μαλακτικές ιδιότητες.



- Ελέγχει και διατηρεί την υγρασία στο εσωτερικό του δέρματος των χειλιών.
- Αποτρέπει την απώλεια υγρασίας μέσω της επιδερμίδας.
- Διορθώνει τα μικρά σκασίματα και τις σχισμές, που εμφανίζονται πάνω στα χείλη και ειδικά στις άκρες λόγω της έντονης ξηρότητας των χειλιών.
- Δημιουργεί ένα μη λιπαρό προστατευτικό φιλμ, το οποίο καλύπτει όλη την επιφάνεια των χειλιών προστατεύοντας τα από την εξωτερική μόλυνση και τους εξωτερικούς παράγοντες, που καταστρέφουν το ευαίσθητο δέρμα των χειλιών.
- Διατηρεί τα χείλη απαλά. Επαναφέρει την ελαστικότητα τους, επουλώνει τα σκασίματα στις άκρες των χειλιών.

Εφαρμόζεται στα χείλη όσες φορές χρειάζεται.

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για Ελλάδα και Κύπρο: **Medicum** - Γ.Ι. Παπαϊωάννου & Σια Ο.Ε.



# ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ



**Μην υποφέρετε.**

**ΑΝΘΙΣΤΕ!**

■ Το **Menofema** είναι μια επαναστατική φυσική φόρμουλα με μικροθρεπτικά στοιχεία για την υποστήριξη του γυναικείου οργανισμού σε καταστάσεις όπως εμμηνόπαυση, προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο ή ορμονικό στρες. Παρασκευάζεται αποκλειστικά από οργανικά άνθη λουλουδιών και περιέχει ένζυμα, βιταμίνες, μέταλλα και φυτοθρεπτικά.

**ΔΕΝ** είναι γύρη μελισσών, **ΔΕΝ** είναι ορμόνες, **ΔΕΝ** περιέχει σόγια ή φυτοοιστρογόνα.

Η πρώτη σε πωλήσεις φυσική βοτανική φόρμουλα στη Σκανδιναβία!

Προϊόν ΕΟΦ. Παράγεται στον Καναδά από τη FLORA και διανέμεται αποκλειστικά από τη MedMelon. Τηλ. 2310 449 441, [www.medmelon.gr](http://www.medmelon.gr)



**ANTI-AGE SPRAY**  
από την **BABE**

**BABE**  
LABORATORIOS



Για σφριγηλή και πάντα νεανική επιδερμίδα η **BABE** δημιούργησε μια νέα φόρμουλα αντιγήρανσης σε μορφή σπρέι για εύκολη εφαρμογή. Επεμβαίνει στη διαδικασία μυϊκής σύσπασης με δράση "**botox**", ώστε να μειώνει τις ρυτίδες, που δημιουργούνται από τις συχνές εκφράσεις του προσώπου. Περιέχει λιποσώματα που φτάνουν στη ρίζα της ρυτίδας, απελευθερώνοντας εκεί τα δραστικά συστατικά, που ενισχύουν και προστατεύουν το εξωκυτταρικό δίκτυο.

✓ **Συσφίγγει, τονώνει, δίνει λάμψη στο δέρμα, καθυστερεί την γήρανση του δέρματος, που προκαλεί η ηλιακή ακτινοβολία και προστατεύει τις κυτταρικές μεμβράνες από το οξειδωτικό στρες. Είναι κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος.**

✓ **ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

**Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για Ελλάδα και Κύπρο:**

«Medicum – Γ. Ι. Παπαϊωάννου & ΣΙΑ Ο.Ε.»  
Τηλ: 210-6451506,  
site: [www.medicum.gr](http://www.medicum.gr),  
e-mail: [medicum@medicum.gr](mailto:medicum@medicum.gr)







# Ομοιοπαθητικά Φαρμακεία

Στα οποία μπορείτε να βρείτε  
και το περιοδικό μας.

Όσα φαρμακεία θέλουν να διαθέτουν το περιοδικό μας  
(τουλάχιστον 10 τεύχη)

## Ν. ΑΤΤΙΚΗΣ

### ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ: (210)

- Α. ΜΑΤΖΑΚΟΥ – ΚΑΡΑΣΤΑΤΗΡΗ, Κεφαλληνίας 98, τηλ: 2629305

### ΑΓ. ΑΡΤΕΜΙΟΣ: (210)

- ΤΑΟΥΪΛ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, Δαμαγηντού 29, τηλ: 7511559, fax: 7511262

### ΑΓΙΑ ΒΑΡΒΑΡΑ: (210)

- ΔΙΜΕΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Μεσογείων 5 & Μεγ. Αλεξάνδρου 121, τηλ/fax: 5445544

### ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: (210)

- ΒΛΑΧΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ, Πελοποννήσου 13, τηλ: 6006566, fax: 6080145
- ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΗΛΙΑΣ, Αγ. Ιωάννου 7, τηλ: 6391427
- ΜΟΥΖΑ-ΚΟΚΚΑΛΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Αγ. Τριάδος 21, τηλ: 6008523, fax: 6001486
- ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΥΛΗ, Μεσογείων 431, (Πλ. Αγ. Παρασκευής) τηλ: 6396484, fax: 6391879
- ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΥ ΝΙΟΒΗ, Αγ. Ιωάννου 63, τηλ: 6011164
- ΧΟΥΝΤΑΣ Μ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Μεσογείων 535, τηλ: 6393735

### ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ: (210)

- ΦΡΑΓΚΟΥ ΣΟΦΙΑ - ΚΑΟΥΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, Τραπεζούντος 36, τηλ: 8141731

### ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ [ΜΠΡΑΧΑΜΙ]: (210)

- ΚΑΚΟΝΙΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Αττάλου 3 & Αγ. Δημητρίου 178, τηλ: 9316462
- ΜΑΛΛΙΑΡΟΥ-ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Αγ. Δημητρίου 144, τηλ: 9735516

### ΑΙΓΑΛΕΩ: (210)

- ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΕΥΤΥΧΙΑ, Αναγεννήσεως 2, τηλ: 5902050, fax: 5319605
- ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΕΛΙΟΣ, Ιερά Οδός 314, τηλ: 5312422 κιν: 6977447515, e-mail: kalogst@otenet.gr
- ΣΙΣΚΟΥ – ΜΠΟΥΤΣΚΟΥ ΖΩΗ, Αν. Παπούλα 79 & Μεγ. Αλεξάνδρου, τηλ: 5442822
- Β. ΠΑΥΛΟΥ & ΣΙΑ Ε.Ε., Δημαρχείου 28 (πλ. Εσταυρωμένου) τηλ/fax: 5312210

### ΑΚΡΟΠΟΛΗ: (210)

- ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΟΥ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ, Ε.Ε., Διονυσίου Αεροπαγίτου 10, τηλ/fax: 3240098,

### ΑΛΙΜΟΣ: (210)

- ΣΑΜΟΛΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ, Λ. Ιωνίας 65, τηλ/fax: 9912717

### ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ: (210)

- ΑΝΑΝΙΑΔΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ, Βουρή 6 & Λάμψα (έναντι πλαϊνής πύλης Γηρ/μείου Αθηνών), τηλ: 6913944, κιν: 6936913944
- ΚΑΛΟΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Πανόρμου 71-73, τηλ: 6910567
- ΚΟΝΤΟΥ – ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, Λ. Ριανκούρ 57 (μετρό Πανόρμου), τηλ/fax: 6915267
- ΛΑΣΚΑΡΑΤΟΥ ΚΟΡΝΗΛΙΑ, Φωκίδος 6, τηλ: 7784027
- ΜΑΝΤΑ ΓΕΩΡΓΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Βασ. Σοφίας 112, τηλ: 7711428
- ΕΥΦΡ. ΕΥ. ΜΠΑΤΑΝΑ-ΠΑΠΛΩΜΑΤΑ, Μητροπέτροβα 39 ΠΟΛΥΓΩΝΟ, τηλ/fax: 6430689
- ΠΑΠΑΧΑΡΙΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., Αμψάκου 9, τηλ/fax: 7487256
- ΠΑΤΗΛΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, Σεβαστουπόλεως 82, τηλ: 6925743
- ΠΕΧΛΙΒΑΝΟΥ ΑΛΚΜΗΝΗ Ο.Ε., Πουλίου 8 & Αμαλιάδος (από Λ. Αλεξάνδρας 213), τηλ& fax: 6424360
- ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ ΑΓΑΜΕΜΝΟΝΑΣ, Πουλίου 18 & Λαμίας, τηλ/fax: 6462290
- ΤΖΙΤΖΙΚΟΥ-ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ Ο.Ε., Μεσογείων 29, τηλ: 7774212

### ΑΝΟΙΞΗ: (210)

- ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ ΑΡΗΣ, Ανοίξεως Σταμάτας 2 (πλ. Ανοίξεως), Τηλ: 6219328

### ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ: (210)

- ΓΙΑΝΝΙΤΣΗΣ ΠΕΤΡΟΣ, Πατησίων 294 Β', τηλ: 2281380, ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ
- ΔΗΜΗΤΡΑΚΑΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ, Λασκαράτου 10, τηλ: 2230852, fax: 2230813
- ΤΣΑΜΠΕΡΗΣ ΣΤΡΑΤΗΣ, Χρ. Σμύρνης 45, τηλ: 2016600, ΑΓ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

### ΑΝΩ ΠΕΤΡΑΛΩΝΑ: (210)

- ΣΚΑΡΤΑΔΟΥ ΤΣΑΜΠΙΚΑ-ΠΕΤΡΟΥΛΑ, Τριών Ιεραρχών 163, τηλ: 3458675 κιν. 6977222200
- ΣΕΛΑΜΤΖΗ ΟΥΡΑΝΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Πλ. Κοίλης 15, τηλ: 3470600

### ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ: (210)

- ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, 25ης Μαρτίου 18, τηλ/fax: 9942544

### ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ: (210)

- ΓΚΙΟΚΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Λ. Δημοκρατίας 20, τηλ: 5573243, fax: 5576116

### ΑΧΑΡΝΑΙ: (210)

- ΠΑΓΩΝΑ ΑΡΓΥΡΩ, Λ. Θρακομακεδόνων 10, τηλ/fax: 2443437

**ΒΑΡΗ: (210)**

- ΚΑΦΦΑ ΣΟΦΙΑ, Βασ. Κωνσταντίνου 32, τηλ: 8970092

**ΒΟΤΑΝΙΚΟΣ: (210)**

- ΣΥΣΤΕΓ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΚΑΣΤΡΙΩΤΗ ΗΛΙΑ-ΚΑΣΤΡΙΩΤΗ ΜΑΡΙΑ Ο.Ε., Σπ. Πάτση 101, τηλ: 3464521

**ΒΟΥΛΑ: (210)**

- ΜΑΜΑΗ ΙΩΑΝΝΑ, Βασ. Παύλου 76, τηλ/fax: 8955323,

**ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ: (210)**

- ΓΙΑΝΝΑΤΟΥ ΤΕΡΕΖΑ, Θησέως & Ήρας 2, τηλ: 9670954, fax: 9670597
- ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ-ΤΣΑΚΑΡΙΣΙΑΝΟΥ, Λ. Ποσειδώνος & Πλ. Νυμφών, τηλ: 8962347, 8962341

**ΒΡΙΛΗΣΙΑ: (210)**

- ΖΗΣΟΥ ΔΑΦΝΗ, Λ. Πεντέλης 7Α, τηλ: 6855824, fax: 6847881
- ΙΩΑΝΝΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Ολύμπου 65 & Αλφειού 17, τηλ: 8102162
- ΤΣΟΥΤΣΙΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ, Ομήρου 2, τηλ: 8040981

**ΒΥΡΩΝΑΣ: (210)**

- ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ, Εμπεδοκλέους 94 (πλησίον καιν. Ο.Τ.Ε.), τηλ: 7620413, τηλ/fax: 7621719

**ΓΑΛΑΤΣΙ: (210)**

- ΑΓΓΕΛΗ ΣΟΦΙΑ, Αγ. Γλυκερίας 11, τηλ: 2929277,
- ΔΕΛΗΤΣΙΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Σαπφούς 4, τηλ: 2135695, fax: 2911841
- ΔΟΓΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Παπαφλέσσα 3, τηλ: 2138170
- ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Καραϊσκάκη 3, τηλ: 2923480, fax: 9354218

**ΓΕΡΑΚΑΣ: (210)**

- Ζ. ΔΕΛΑΠΟΡΤΑ – ΟΥ. ΜΑΓΙΑΦΑ Ο.Ε., Λ. Μαραθώνος 117, τηλ: 6612137
- ΚΥΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Λ. Γέρακα 86, τηλ: 6614088

- ΞΑΝΘΑΚΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Λεωφ. Σπάτων 46, τηλ: 6047065
- ΠΙΣΣΑ ΕΙΡΗΝΗ, Θεσσαλονίκης 10 & Ηλείας, τηλ: 6048880

**ΓΛΥΚΑ ΝΕΡΑ: (210)**

- ΓΕΡΑΡΔΗ ΜΑΙΡΗ, Άννης Μαρίας 19 & Σάμου, τηλ/fax: 6659265

**ΓΛΥΦΑΔΑ: (210)**

- ΚΑΪΛΑΝΤΖΗ ΕΥΑ, Αρετής 47 & Βενεζουέλας (Άνω Γλυφάδα), τηλ: 9605402
- ΚΟΥΤΡΟΥΜΑΝΟΥ – ΒΑΞΕΒΑΝΑΚΗ ΕΛΕΝΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., Μεταξά 37, τηλ: 8944093, fax: 8945833
- ΜΕΝΗ ΜΙΧΑΛΑ – ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΟΚΚΑΛΑΣ, Λαζαράκη 3, τηλ: 8944592
- ΜΠΑΡΜΠΑΤΣΗ ΑΝΝΑ, Γούναρη 168 (Άνω Γλυφάδα), τηλ: 9642525
- ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΥ- ΕΦΟΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ Ε.Ε., Λαζαράκη 33, τηλ: 8980903
- ΠΑΠΠΑ ΣΟΦΙΑ - ΠΑΠΠΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Μαραγκού 21, τηλ: 8983571

- ΣΥΜΙΝΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, Όλγας 58 (Άνω Γλυφάδα, τηλ/fax: 9632517
- ΧΑΤΖΗΚΟΚΟΛΗ ΕΦΗ & ΣΙΑ Ε.Ε., Μεταξά & Γρ. Λαμπράκη 17, τηλ: 8943733, fax: 8982449

**ΓΟΥΔΙ: (210)**

- ΚΡΗΤΙΚΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Παπαδιαμαντοπούλου 121, τηλ: 7706021, fax: 7706212
- ΜΟΣΧΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ, Ηφαιστίωνος 8 (Πλ. Ελευθερίας), τηλ/fax: 7489260

**ΔΑΦΝΗ: (210)**

- ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ – ΘΕΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤ., Ηπείρου 16, τηλ: 9018325
- ΤΣΑΛΟΥΧΙΔΟΥ ΘΑΛΕΙΑ, Γραβιάς 11 (από Βουλιαγμένης 164), τηλ: 9766028

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ: (210)**

- ΔΟΥΖΕΝΗ-ΝΤΟΒΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Ιασωνίδου 47, τηλ: 9640312, fax: 9618628

**ΖΩΓΡΑΦΟΥ: (210)**

- ΚΑΡΑΣΜΑΝΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ, Δαβάκη Πίνδου 11 & Ελ. Βενιζέλου, τηλ: 7757661
- ΠΑΠΑΣΑΝΔΑΣ ΘΩΜΑΣ, Ισοκράτους 9 -13, τηλ: 7700093
- ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Κουσιδίου 56, τηλ: 7709534
- ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Γρ. Αυξεντίου 71 (Άνω Ιλίσια), τηλ: 7774010, fax: 7774055

**ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ: (210)**

- ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Μ. Αντύπα 51, τηλ: 9711089
- ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ-ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤ. – ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., Σ. Βενιζέλου 30, τηλ: 9923560
- ΠΡΟΚΟΥ ΛΩΡΑ, Λ. Πρωτόπαππα 14-16, τηλ: 9951524

**ΙΛΙΟΝ: (210)**

- ΚΟΛΟΚΟΤΣΑ-ΤΖΑΝΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Φιλοκτήτου 101, τηλ/fax: 2631064
- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΚΕΧΑΓΙΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ – ΜΑΓΓΟΥ ΙΩΑΝΝΑ Ο.Ε., Αγ. Νικολάου 96, τηλ/fax: 5028880
- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ Α. ΛΥΚΟΥΡΕΣΗΣ - ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΥ Μ., Πριάμου 125 (Κεντρική Πλατεία), τηλ: 2615873
- ΝΕΟΦΥΤΙΔΟΥ - ΠΑΥΛΙΔΟΥ ΡΟΔΩ, Ιπποδαμείας 77, τηλ/fax: 2615044

**ΙΛΙΣΙΑ: (210)**

- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ ΚΛΑΡΕΤΗ – ΚΡΕΚΑΣ Ε., Ποταμιάνου 2 (πίσω από το Holiday Inn), τηλ/fax: 7221589
- ΠΡΙΟΒΟΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Σεβαστείας 33, τηλ/fax: 7704836

**ΚΑΛΑΜΑΚΙ: (210)**

- ΚΟΡΡΕΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ, Καλαμακίου 29, τηλ: 9810945

**ΚΑΛΛΙΘΕΑ: (210)**

- ΒΑΡΣΟΥ-ΚΟΣΣΟ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, Δημοσθένους 112, τηλ: 9567403, fax: 9591168
- ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ-ΒΑΘΗ, Σκρά 94, τηλ: 9588776



- ΔΙΔΩΝΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ, Σοφοκλέους 190, τηλ: 9567619
- ΝΥΧΑΣ ΜΙΧΑΛΗΣ, Δαβάκη 22, τηλ: 9578485
- MARIANGELICA SENESE, Δοϊράνης 177, τηλ: 9593800

#### **ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ: (210)**

- ΑΚΙΑΝΙΔΟΥ ΕΥΤΥΧΙΑ, Βυζαντίου 95, τηλ: 2795560

#### **ΚΑΛΥΒΙΑ: (22990)**

- ΛΑΜΠΡΟΣ ΚΟΥΡΗΣ, Χρήστου Ράπτη 43, τηλ: 47033

#### **ΚΑΜΑΤΕΡΟ: (210)**

- ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Θράκης 81, τηλ/fax: 2315461
- ΨΥΧΙΚΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Κ. Παλαμά 50, τηλ: 2313000

#### **ΚΑΠΑΝΔΡΙΤΙ: (22950)**

- ΝΟΤΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ, Λ. Αθηνών Καλάμου 8, τηλ: 52140

#### **ΚΑΡΕΑΣ: (210)**

- ΚΑΤΣΙΚΑΚΗ - ΓΟΥΝΕΛΑ ΣΟΦΙΑ, 28<sup>ης</sup> Οκτωβρίου 15, τηλ: 7653196

#### **ΚΑΤΩ ΠΑΤΗΣΙΑ: (210)**

- ΜΑΝΔΗΛΑΡΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ, Παρασκευοπούλου 131, τηλ: 8541659
- ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Ζυμπρακάκη 66-68, τηλ: 8326286

#### **ΚΗΦΙΣΙΑ: (210)**

- Α. ΑΓΓΕΛΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Τατοΐου 111, τηλ/fax: 8070894
- ΔΕΛΑΠΟΡΤΑΣ ΣΠΥΡΟΣ, Κοραή 30, τηλ: 8080002
- ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, Αγ. Τρύφωνος 19, (Αλώνια), τηλ/fax: 8089557
- ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΗ ΛΕΝΑ – ΜΠΑΚΑΚΟΥ, Κηφισίας 281, τηλ: 8012309, 8012691

#### **ΚΟΛΩΝΟΣ: (210)**

- ΚΟΥΤΕΛΗΣ ΝΙΚΟΣ, Λένορμαν 249, τηλ: 5135918
- ΜΩΡΕΛΛΑ – ΚΑΦΙΡΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Κρέοντος 78, τηλ: 5122919

#### **ΚΟΡΩΠΙ: (210)**

- ΝΙΚ. ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ – ΧΡΙΣΤ. ΑΥΓΕΡΙΝΟΥ Ο.Ε., Β. Κωνσταντίνου 138, τηλ: 6623565, fax: 6020107
- ΣΠΕΡΕΛΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Λ. Αττικής 49, τηλ: 6622209, fax: 6622292

#### **ΚΟΥΚΑΚΙ: (210)**

- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΑΙΚ. ΚΥΡΙΤΣΗ - ΜΑΥΡΗ Ι. ΚΥΡΙΤΣΗ Ο.Ε., Δημητρακοπούλου 111-113, τηλ: 9214435, fax: 9230998

#### **ΚΥΨΕΛΗ: (210)**

- ΓΩΓΟΥ Κ., Κερκύρας 65, τηλ: 8816606
- ΚΑΜΠΟΥΡΗ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ, Ιαπετού 29, τηλ: 8659713
- ΚΩΣΤΑ ΜΥΡΣΙΝΗ - ΠΑΡΑΜΥΘΕΛΛΗ ΚΩΣΤΑ ΜΑΡΙΑ Ο.Ε., Κοδριγκτώνος 2 & Κυψέλης 1 (έναντι Πανελληνίου Γυμναστηρίου), τηλ/fax: 8820730

- ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Κυψέλης 38, τηλ/fax: 8811691

#### **Λ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ: (210)**

- ΜΠΟΥΖΙΝΕΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Λ. Αλεξάνδρας 48, τηλ: 8228830, φαξ: 8847206

#### **ΛΑΓΟΝΗΣΙ: (22910)**

- ΔΑΔΙΩΤΗΣ Π. ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, Λεώφ. Καλυβίων 51, τηλ: 70061, fax: 25009

#### **ΛΑΜΠΡΙΝΗ: (210)**

- ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ ΗΛΙΑΝΑ, Χριστιανουπόλεως 46, τηλ: 2933080

#### **ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ: (22990)**

- ΕΛΕΝΗ ΒΕΛΛΟΥ - ΜΕΛΑ, Ευαγγελιστριάς & Σωτηρίου 1, (έναντι Ι.Κ.Α.- πλησίον Ο.Τ.Ε.), τηλ/fax: 24801
- ΛΑΔΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Σουνίου 58, τηλ: 40033

#### **ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ ΩΡΟΠΟΥ: (22950)**

- ΠΑΠΑΛΕΞΗ ΠΟΛΥΞΕΝΗ, τηλ/fax: 79061

#### **ΜΑΡΟΥΣΙ: (210)**

- ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΜΑΡΙΑ, Πεντέλης 26, τηλ: 8022258
- ΚΑΡΑΚΟΥΤΣΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, Φραγκοκλησιás 40, τηλ: 6851919
- ΛΙΟΛΙΟΥ ΚΑΤΣΑΡΗ ΜΑΛΒΙΝΑ, Βασ. Σοφίας 39 (Πλ. Κασταλίας), τηλ: 8061181, fax: 6142922

- ΝΗΣΙΑΝΑΚΗ ΤΕΡΕΖΑ, Κηφισίας 22, τηλ: 6855640

- ΠΑΝΙΤΤΗ ΤΖΙΝΕΡΒΑ-ΕΛΕΝΑ, Αγ. Κωνσταντίνου 6, τηλ: 6106815

- ΠΑΝΟΥΣΗΣ ΜΙΧΑΗΛ, Αγ. Κων/νου 46, τηλ: 6198768

- ΠΡΟΒΑΤΑ ΜΑΡΙΑ, Περικλέους 6, τηλ: 8062596

#### **ΜΕΓΑΡΑ: (22960)**

- ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ, 28ης Οκτωβρίου 129, τηλ: 29705

#### **ΜΕΛΙΣΣΙΑ: (210)**

- ΚΟΝΙΚΟΥ ΒΑΛΕΝΤΙΝΗ, Ελ. Βενιζέλου 3, τηλ: 8043301
- ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Λ. Πηγής & 17ης Νοέμβρη 2, τηλ: 8045368, fax: 6136001

- ΠΙΠΕΡΑΚΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Λ. Ανδρέα Παπανδρέου 4, τηλ: 8034169

- ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΣΤΑΘΙΑ, Π. Τσαλδάρη 27, τηλ/fax: 6134912

#### **ΜΟΣΧΑΤΟ: (210)**

- ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΜΑΡΙΟΣ, Κωνσταντινουπόλεως 59, τηλ: 4812029
- ΜΠΟΤΣΙΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗ, Σολωμού 80Α, τηλ: 9480515

#### **ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ: (210)**

- ΔΟΥΒΗ ΝΤΙΝΑ, Εθνικής Αντιστάσεως 28 & Λυθρί, τηλ: 6206211, fax: 8077527
- Ε. & Δ. ΖΩΓΡΑΦΟΥ Ο.Ε., Ελ. Βενιζέλου 85, τηλ: 8000289 fax: 8001431
- ΝΙΚΕΛΛΗ ΑΙΜΙΛΙΑ, 25<sup>ΗΣ</sup> ΜΑΡΤΙΟΥ 1, τηλ/fax: 8001110

#### **ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ: (210)**

- ΜΟΣΧΟΒΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 22, τηλ: 2759464, fax: 2776642

- ΠΕΡΓΑΝΤΑ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Μεσολογίου 46 (πίσω από τον ΟΤΕ) τηλ: 2772430, fax: 2770135
- ΠΙΤΣΕΛΗΣ ΖΗΖΗΣ, Αλέκου Παναγούλη 9, τηλ/fax: 2718576

#### ΝΕΑ ΠΑΛΑΤΙΑ: (22950)

- ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ- ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Μαρμαρά 3-5, τηλ: 31933

#### ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ: (210)

- ΚΟΥΡΟΥΣΙΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Ελ. Βενιζέλου 124, τηλ: 9312912, 9313689, fax: 9313491
- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΚΡΙΚΕΤΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ- ΚΩΝΣΤ. ΜΠΑΛΑΣΚΟΝΗ Ο.Ε., Στρ. Πλαστήρα 73, τηλ/fax: 9345966
- ΤΥΛΛΙΑΝΑΚΗ ΔΑΝΑΗ, Πλαστήρα 21, τηλ/fax: 9319184

#### ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ: (210)

- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΤΑΝΤΑΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ - ΠΑΠΑΣΤΑΘΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ Ο.Ε., Πίνδου 12, τηλ/fax: 2523056

#### ΝΕΑ ΦΙΛΟΘΗ: (210)

- Σ. ΣΠΑΝΟΥΔΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., Λ. Καποδιστρίου 18, τηλ/fax: 6899540

#### ΝΕΑΠΟΛΗ: (210)

- ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ασκληπίου 144, τηλ: 6435586, 6454903

#### ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ: (210)

- ΘΕΟΔΟΣΙΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Πράσινου Λόφου 12 & Πολυτεχνείου 33, τηλ: 2820244
- ΚΑΜΠΕΡΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ε.Ε., Μ. Αντύπα 88, τηλ: 27164036
- ΚΟΛΛΙΑ ΚΑΛΙΝΑ, Αυγής 35 & Ματρόζου, τηλ/fax: 2828555
- ΛΑΓΟΣ ΜΑΝΘΟΣ, Σαλαμίνος 10 (έναντι Τρία Αστέρια), τηλ: 2816217

#### ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ: (210)

- ΚΟΥΤΣΙΑΝΑ - ΠΑΝΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΗ, Πλ. Αγίας Σοφίας, τηλ: 6744654
- ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ - ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Αγ. Γεωργίου 66, τηλ: 6749862
- ΣΑΜΟΥΧΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Ψυχάρη 1, τηλ/fax: 6713285
- ΣΙΩΡΗ ΕΛΕΝΗ, 25ης Μαρτίου & Ξάνθου 1, τηλ: 6745039

#### ΝΕΟΣ ΒΟΥΤΖΑΣ: (22940)

- ΠΑΤΕΡΑΚΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ, Χρυσοστόμου Σμύρνης 10, τηλ/fax: 78992

#### ΟΜΟΝΟΙΑ: (210)

- ΜΠΑΚΑΚΟΣ Κ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Αγ. Κων/νου 3, τηλ: 5232631-5
- ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΕΥΑ, Σταδίου 46 & Αρσάκη 2, τηλ: 3225363

#### ΠΑΓΚΡΑΤΙ: (210)

- ΘΕΟΛΟΓΗ ΕΛΕΝΗ, Βασ. Γεωργίου Β' 50 & Αστυδάμαντος, τηλ/fax: 7248800
- ΚΟΡΡΕΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ερατοσθένους & Ιβύκου 8, τηλ: 7222774
- ΚΟΡΡΕΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ, Δαμαγητού 77, τηλ: 7014098
- ΣΕΙΡΑΔΑΚΗΣ ΧΑΡ., Σπ. Μερκούρη 58-60, τηλ: 7236226

- ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΣ, Κύπρου 10 (συνέχεια Φρύνης), τηλ/fax: 7658214, Ν. ΠΑΓΚΡΑΤΙ
- ΦΙΛΙΑΝΟΣ ΜΑΡΚΟΣ, Κρησίλα 16 & Ευράνωρος, τηλ: 7523341

#### ΠΑΙΑΝΙΑ: (210)

- ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΜΑΡΙΑ - ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Στάμου Νικολάου Σταματίου 23Α, τηλ: 6029210

#### ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ: (210)

- ΑΨΟΚΑΡΔΟΥ ΣΟΦΙΑ, Αλκυόνης 23, τηλ: 9814349, fax: 9851284
- ΓΚΟΥΛΙΟΥΡΗ Ν. ΑΡΤΕΜΙΣ, Πρωτέως 78, τηλ/fax: 9832250
- ΖΩΓΡΑΦΑΚΗ ΜΑΡΙΝΑ, Αγ. Αλεξάνδρου 49, τηλ: 9830249
- ΚΙΚΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Αγ. Αλεξάνδρου 100, τηλ: 9850437
- ΝΟΡΜΑ ΚΑΘΟΠΟΥΛΗ - ΠΑΤΕΛΛΗ, Ζησιμοπούλου 39, τηλ: 9420333, κιν: 6974430071

#### ΠΑΛΑΙΟ ΨΥΧΙΚΟ: (210)

- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝ. - ΤΡΑΝΟΥΔΗ ΕΛ. Ο.Ε., 28ης Οκτωβρίου 2, τηλ: 6714526, fax: 6779490

#### ΠΑΛΛΗΝΗ: (210)

- ΓΚΟΡΜΟΛΙΑ ΕΥΔΟΞΙΑ, Γρηγορίου Ε' 8, τηλ: 6666495, fax: 6665306
- ΓΕΩΡΓΙΑ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΑΪΚΑ ΣΤ. & ΣΙΑ Ο.Ε., Edison & Ιθάκης 1, τηλ/fax: 6669121

#### ΠΕΝΤΕΛΗ: (210)

- ΚΩΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, Βασ. Γεωργίου 3, τηλ/fax: 8030209, ΠΑΛΑΙΑ ΠΕΝΤΕΛΗ

#### ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ: (210)

- ΒΟΥΡΒΑΧΑΚΗ - ΜΕΤΑΞΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Αγ. Κηρύκου 63, τηλ: 5745972
- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΛΥΓΔΑ ΑΣΠΑΣΙΑ-ΛΥΓΔΑΣ Ε. ΝΙΚΟΛΑΟΣ Ο.Ε., Π. Τσαλδάρη 37, τηλ: 5716881
- ΜΠΑΤΖΑΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, Παν. Τσαλδάρη 85, τηλ: 5748880
- ΝΑΟΥΜ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Πεισάνδρου 14, τηλ/fax: 5740130
- ΠΑΡΑΜΥΘΕΛΛΗ - ΚΩΣΤΑ ΜΑΡΙΑ, Αγ. Ελευθερίου 4 (δίπλα στο Ι.Κ.Α.), τηλ: 5744204
- ΤΙΓΚΟΥ ΧΑΡΑ, Πελοπίδα 212, τηλ: 5755167
- ΤΣΕΡΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, Βασ. Αλεξάνδρου 46, τηλ/fax: 5721020

#### ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ: (210)

- ΑΜΠΑΤΖΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ, Πλούτωνος 11 & Ηφαίστου, τηλ/fax: 5065324

#### ΠΛ. ΑΜΕΡΙΚΗΣ: (210)

- ΓΑΡΔΙΚΗΣ ΜΑΝΟΣ-ΤΣΕΛΕΠΗ ΜΑΡΙΑ, Αγ. Μελετίου 80, τηλ: 8676867
- ΚΑΣΤΑΝΑ-ΚΑΣΑΡΤΖΙΔΗ ΕΥΤΥΧΙΑ, Μεθύμνης 46, τηλ: 8617558
- ΚΑΣΑΡΤΖΙΔΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ, Πατησίων 167, τηλ: 8670115
- ΚΟΡΩΝΙΟΥ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Γ' Σεπτεμβρίου 145, τηλ: 8223087
- ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ, Πατησίων 185, τηλ: 8673354

#### ΠΛ. ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ: (210)

- ΑΦΟΥΞΕΝΙΔΗ - ΚΑΛΑΝΤΖΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, Αριστοτέλους 59, τηλ: 8216042



- ΔΡΙΒΑΣ Ι. Ν. 3ης Σεπτεμβρίου 72, τηλ: 8222700
- ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥΛΙΤΑ, Κοδριγκτώνος 22, τηλ: 8233717

#### **ΠΛ. ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ: (210)**

- ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΡΕΑ, Νάξου & Ιππολύτου 18, τηλ: 2019931
- ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Πατησίων 271, τηλ: 2013689

#### **ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ: (22990)**

- ΠΑΠΠΑ ΧΡΥΣΑ, Λ. Πόρτο Ράφτη 34, τηλ/fax: 84440
- ΒΕΡΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Πάροδος Λεώφ. Γρέγου -Θέση Ντριβία, τηλ/fax: 85450

#### **ΡΑΦΗΝΑ: (22940)**

- ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Εθν. Αντιστάσεως & Καρόλου Κούν, τηλ/fax: 31830

#### **ΣΕΠΟΛΙΑ: (210)**

- ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗ ΑΓΓΙΣΤΡΙΩΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., Σεπολίων 78, [Πλ. Άγιος Μελέτης], τηλ: 5123600

#### **ΣΠΑΤΑ: (210)**

- ΜΑΓΟΥΡΗ ΟΛΥΜΠΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Δημάρχου Χρ. Μπέκα 100, τηλ: 6635135

#### **ΣΥΝΤΑΓΜΑ: (210)**

- ΛΙΒΑΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ, Σοφοκλέους 18, τηλ: 3217022
- ΜΑΡΟΥΛΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Πανεπιστημίου 6, τηλ: 3609741, fax: 3609742
- ΠΟΛΙΤΗΣ ΣΠΥΡΟΣ, Φιλελλήνων 7, τηλ: 3236060

#### **ΦΙΛΟΘΗ: (210)**

- ΣΧΟΛΕΙΑΔΗ - ΚΥΡΙΑΖΑΝΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, Βασ. Γεωργίου β' 11, τηλ/fax: 6749827, ekyriazanou@yahoo.gr

#### **ΧΑΪΔΑΡΙ: (210)**

- ΕΛ. ΚΩΝΣΤΑ - Ι. ΜΑΝΙΚΑΡΟΣ, Στρ. Καραϊσκάκη 82, τηλ: 5985845
- ΜΑΓΟΥΛΑΣ ΑΔΑΜΑΝΤΙΟΣ, Νικ. Πλαστήρα 14, τηλ/fax: 5821855
- ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΗ ΕΛΕΝΗ, Ηρώων Πολυτεχνείου 59, τηλ: 5811900
- ΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, Γ. Παπανδρέου 4 (Δάσος Χαϊδαρίου), τηλ/fax: 5813912

#### **ΧΑΛΑΝΔΡΙ: (210)**

- ΚΑΠΠΟΥ ΜΑΡΙΝΗ, Κ. Βάρναλη 56 Γ', τηλ: 6816610
- ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΔΟΥ ΛΙΑ, Παπάγου 14, τηλ/fax: 6854902
- ΚΑΦΙΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ, Ολύμπου 92, τηλ: 6838626
- ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤ. - ΜΑΚΡΗ Β. Ο.Ε. Ανδρ. Παπανδρέου 8, τηλ: 6814883

#### **ΧΟΛΑΡΓΟΣ: (210)**

- ΓΚΙΟΥΡΔΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Βουτσινά 65 (Πλ. Δημοκρατίας), τηλ: 6528036
- ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Θ. ΤΟΡΒΑΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., 17ης Νοεμβρίου 56, (Έναντι πλατείας Κύπρου), τηλ: 6546777

#### **ΠΕΙΡΑΙΑΣ:**

##### **ΚΕΝΤΡΟ: (210)**

- ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΑΡΣΕΝΙΟΣ, Ελ. Βενιζέλου & Βούλγαρη 95, τηλ: 4178719
- ΕΠΙΤΡΟΠΟΥ ΣΑΒΒΑΣ, Μπουμπουλίνας 38, τηλ: 4297313 fax: 4100249
- ΖΑΒΙΑΚΑ ΕΛΕΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Λακωνίας 30 & Φ. Κορυτσάς, τηλ/fax: 4202225
- ΚΟΝΤΟΔΗΜΟΥ Α. ΑΡΓΥΡΩ, Αλκιβιάδου 121-123, τηλ: 4115529, fax: 4225052
- ΛΟΥΒΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ, Β. Γεωργίου Β4, τηλ: 4113232
- ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Μητρώνου 66, τηλ: 4535829
- ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ, Καραολή & Δημητρίου 78, τηλ: 4112989
- ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ, Ελ. Βενιζέλου 47, τηλ: 4122720
- ΤΣΙΑΚΟΥ ΑΝΝΑ, ΑΓ. Ελευθερίου 134, τηλ: 4827715 ΚΑΜΙΝΙΑ
- ΤΣΙΑΚΟΥ - ΤΕΝΤΟΛΟΥΡΗ ΞΑΚΟΥΣΤΗ, Χίου 30, τηλ/fax: 4823744, ΚΑΜΙΝΙΑ

##### **ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ: (210)**

- ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ & ΣΙΑ Ε.Ε., Π. Τσαλδάρη 54, τηλ: 4322177
- ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Γρ. Λαμπράκη 517, τηλ: 4008676
- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΠ. ΜΑΡΤΙΚΑ - Θ. ΜΑΡΤΙΚΑ Ο.Ε. Ελευθερίου Βενιζέλου 177, τηλ: 4621107
- ΜΟΥΤΑΦΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ - ΘΩΜΑΙΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ Ο.Ε., Λ. Δημοκρατίας 123, τηλ: 4310765, fax: 4310442
- ΜΠΟΥΜΠΟΥΚΑ ΧΡΥΣΑΝΘΗ, Π. Τσαλδάρη 42, τηλ: 4315439
- ΡΗΝΙΩΤΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ, Τσαλδάρη 17, τηλ: 4000207, 4004453, κιν: 6977222200

##### **ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ: (210)**

- ΚΡΟΣΕΝΣΚΗ-ΔΕΒΕΤΖΟΓΛΟΥ ΒΙΚΤΩΡΙΑ, Μπουμπουλίνας 28, τηλ: 4963570, fax: 4961069, ΑΝΩ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ

##### **ΝΙΚΑΙΑ: (210)**

- ΠΑΡΙΔΟΥ - ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ ΜΑΙΡΗ, Π. Ράλλη 150 (έναντι κρατικού Νικαίας), τηλ/fax: 4952422
- ΣΑΪΤΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ, Παν. Τσαλδάρη 125 (πεζόδρομος), τηλ/fax: 4917216

#### **ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ**

##### **Ν. ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ**

##### **ΑΓΡΙΝΙΟ: (26410)**

- ΣΑΝΤΖΟΥΚ ΣΑΜΙΡ, Πλατεία Χατζοπούλου 12, τηλ: 45495, fax: 46707

##### **Ν. ΑΡΓΟΛΙΔΟΣ**

##### **ΑΡΓΟΣ: (27510)**

- ΜΠΑΝΤΑΝΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Παν. Τσαλδάρη 7, τηλ: 66106, κιν: 6944310070
- ΤΑΡΝΑΡΗ ΣΟΦΙΑ, Τέρμα Ηρακλέους, τηλ: 68820

**ΝΑΥΠΛΙΟ: (27520)**

- ΜΕΛΛΟΥ ΟΥΡΑΝΙΑ, 25ης Μαρτίου 26, τηλ: 29844

**Ν. ΑΡΚΑΔΙΑΣ****ΤΡΙΠΟΛΗ: (2710)**

- ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Θ. & ΣΙΑ Ε.Ε., Σπάρτης 40 (έναντι ΙΚΑ), τηλ: 221111

- ΡΕΛΛΙΑ – ΤΕΡΙΑΚΗ ΕΛΕΝΗ, Τ. Σεχιώτη 25, τηλ: 239077

- ΣΑΒΒΑΚΗ ΕΥΣΕΒΙΑ, Κύπρου 1, τηλ: 237472

**Ν. ΑΧΑΪΑΣ****ΑΙΓΙΟ: (26910)**

- ΚΟΚΚΙΝΟΥ - ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε.  
Ανδρονόπουλου 17, τηλ/fax: 21609, κιν: 6936662022
- ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε.  
Γρηγορίου Ε' 88, [Πλ. Δεξαμενής] τηλ/fax: 20772

**ΠΑΤΡΑ: (2610)**

- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΑΛΕΞ. ΓΙΑΜΑ - ΚΩΝ. ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ,  
Αγ. Ιωάννη Πράτσικα 90, τηλ: 341723

- ΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ - ΚΥΡΙΑΖΗ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ, Γούναρη 113, &  
Σωτηριάδου, τηλ: 624534

- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΠΛΑΚΟΓΙΑΝΝΑΚΗ ΚΑΛΛΙΒΩΚΑ Μ. -  
ΚΑΛΛΙΒΩΚΑΣ Α. Ο.Ε., Κορίνθου 204 – 206,  
τηλ/fax: 277162, 276886, κιν: 6944913565

- ΚΟΤΣΙΡΙΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ – ΚΟΤΣΙΡΙΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ,  
Αγ. Τριάδος 52 & Βορ. Ηπείρου 3, τηλ: 329283
- ΛΑΤΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Μεσολογγίου 2 & Αθ. Διάκου,  
τηλ: 327820

- ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Γερμανού 96 & Λόντου,  
τηλ/fax: 622909

- ΜΠΑΛΑΦΟΥΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, Ζακύνθου 27-29,  
τηλ/fax: 429990

- ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, Γιαννιτσών 4,  
τηλ: 453757

- ΠΡΟΣΕΛΕΝΤΗΣ – ΧΙΩΝΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, Κορίνθου 34,  
τηλ: 427878

- ΡΑΠΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κολοκοτρώνη 52, τηλ: 279009
- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΤΡΙΒΥΖΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ - ΤΡΙΒΥΖΑ ΜΑΡΙΑ Ο.Ε.,  
Αρέθα 73, τηλ: 421145
- ΦΙΛΙΠΠΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Αγ. Νικολάου 42-44,  
τηλ: 221409
- ΧΑΧΑΛΗ ΚΥΡΙΑΚΗ, Κορίνθου 309, τηλ: 223567

**Ν. ΔΡΑΜΑΣ****ΔΡΑΜΑ: (25210)**

- ΚΟΛΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Ιουστινιανού 52, τηλ: 48444,  
κιν: 6973779726
- Γ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Αγαμέμνωνος 35, τηλ: 27600
- ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ, Βεργίνας 49, τηλ: 39715,  
fax: 55083

**Ν. ΕΥΒΟΙΑΣ****ΑΜΑΡΥΝΘΟΣ: (22290)**

- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΑΜΑΡΥΝΘΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., Βασ.  
Κωνσταντίνου & 16ης Οκτωβρίου, τηλ: 37763

**ΧΑΛΚΙΔΑ: (22210)**

- ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ - ΔΕΜΕΤΖΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Ελ. Βενιζέλου 77,  
τηλ: 82210

**Ν. ΕΒΡΟΥ****ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ: (25510)**

- ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ, 14ης Μαΐου 53, τηλ: 26478,  
fax: 88595
- ΑΝΤΩΝΑΡΟΥ ΖΑΦΕΙΡΩ & ΣΙΑ Ο.Ε., 28<sup>ης</sup> Οκτωβρίου 16,  
τηλ: 29082
- ΖΗΚΙΔΟΥ ΑΣΠΑΣΙΑ, Παλαιολόγου 51 & Κομνηνών,  
τηλ: 35223, fax: 36440
- ΚΑΪΣΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ & ΣΙΑ Ε.Ε., 14ης Μαΐου 88, τηλ: 20667,  
fax: 88492, e-mail: gkaisas@otenet.gr

**ΟΡΕΣΤΙΑΔΑ: (25520)**

- ΑΛΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΣΑΒΒΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Ευριπίδου 96,  
τηλ: 28477

**Ν. ΗΛΕΙΑΣ****ΠΥΡΓΟΣ: (26210)**

- ΑΔΑΟΥ - ΛΑΜΠΡΑΚΟΥ ΔΙΟΝΥΣΙΑ, Πατρών 8, τηλ: 22616

**Ν. ΗΜΑΘΙΑΣ****ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ: (23330)**

- ΔΕΜΕΡΤΖΙΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, Βετσοπούλου 32Α, τηλ: 23023
- ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΦΡΟΣΩ, Δ. Βετσοπούλου 45, τηλ: 23362

**Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ****ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: (2310)**

- ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Κηφισίας 2, τηλ: 412771,  
fax: 414055
- ΑΡΓΥΡΙΟΥ ΕΛΕΝΗ, Τριανταφυλλίδη 2, τηλ: 481585  
ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
- ΓΑΓΓΑΛΗ ΠΕΛΑΓΙΑ, Εθν. Αντιστάσεως 7Β', τηλ: 447997,  
fax: 482368, ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
- ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Λ. ΣΩΤΗΡΗΣ, Καπ. Γκόννη 24, τηλ: 416658,  
423285, ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
- ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ - ΤΣΟΚΑΝΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, Ατλαντίδος 35-37,  
τηλ/fax: 925797, ΚΑΤΩ ΤΟΥΜΠΑ
- ΓΚΑΤΖΟΥΛΗ ΑΓΟΡΙΤΣΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Τσιμισκή 102,  
τηλ: 231822
- ΓΟΥΝΑΡΗ ΠΑΓΩΝΑ, 3ης Σεπτεμβρίου 9,  
τηλ: 776576, ΕΥΟΣΜΟΣ
- ΔΑΝΙΛΟΥΛΗΣ ΝΙΚΟΣ - ΚΟΥΤΟΥΡΟΥΣΗ ΑΛΙΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε.,  
Τσιμισκή 7 & Ίωνος Δραγούμη, τηλ: 547633, fax: 547632
- ΚΑΛΟΓΕΡΑΣ Β. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Γυμνασ. Μυστακίδου 33,  
τηλ/fax: 309054, ΧΑΡΙΛΑΟΥ
- ΚΑΛΛΟΝΑ ΦΩΤΕΙΝΗ, Πλ. Μ. Αλεξάνδρου, ΚΑΡΔΙΑ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ  
τηλ: 23920-65155
- ΚΑΡΟΥΣΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Α. Τζουμαγιάς 19 - Παπάφη,  
τηλ/fax: 926404, Αγ. Φανούριος, ΤΟΥΜΠΑ
- ΚΟΚΚΙΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ, Επταπυργίου 57, τηλ: 634333, ΣΥΚΙΕΣ
- ΚΟΥΛΟΥΜΠΡΙΔΗΣ - ΡΑΠΤΗ, Μπότσαρη 53, τηλ: 824632
- ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΒΑΛΣΑΜΟ, ΚΥΖΙΡΟΓΛΟΥ ΟΛΓΑ ΛΑΖΟΥ  
Γρ. Λαμπράκη 65, τηλ/fax: 917902, ΑΝΩ ΤΟΥΜΠΑ
- ΜΑΛΑΘΟΥΝΙΑΔΟΥ ΛΑΣΚΑΡΙΝΑ, Φιλιππουπόλεως 13,  
τηλ: 746037, ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ
- ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., Μιαούλη 6  
τηλ: 23920-63693, ΠΛΑΓΙΑΡΙ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ
- ΜΠΑΣΟΓΛΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ, Μακροχωρίου 1, τηλ: 436323,  
ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
- ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ & ΣΙΑ Ο.Ε., 25ης Μαρτίου 66,  
τηλ: 311528
- ΠΑΝΤΕΛΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, Πλ. Δημοκρατίας 2,  
τηλ: 798107, ΣΙΝΔΟΣ, ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ



- ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ ΑΡΣΕΝΙΑ, Γ. Σεφέρη 39, τηλ/fax: 322373, ΧΑΡΙΛΑΟΥ
- ΡΕΠΑΝΕΛΗ ΑΠ. ΜΑΡΙΑ, Μ. Τειρεσία 3 (διασταύρωση Δελφών με Κωνσταντινουπόλεως), τηλ: 848234
- ΣΑΡΔΕΛΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Φιλίππου 38, τηλ: 23920-75355, ΠΕΡΑΙΑ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ
- ΣΤΑΜΑΤΗ ΕΛΕΝΗ – ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, Πόντου 68, τηλ/fax: 416244, ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ - ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
- ΣΤΑΥΡΑΚΑΚΗ – ΣΥΛΛΙΓΝΑΚΗΣ, Εγνατίας 142, τηλ: 238828
- ΣΦΕΤΣΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Ίωνος Δραγούμη 69, τηλ: 536883
- ΤΑΧΤΑΛΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, Γρηγορίου Ε' 26, τηλ: 317505
- ΤΖΩΓΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Εθν. Αντιστάσεως 42, τηλ: 433774, ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
- ΤΡΟΥΛΑΚΗ – ΣΙΤΑΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ, Καραβαγγέλη 11, τηλ: 655566, ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ
- ΤΣΑΚΙΡΟΓΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Εγνατία 72, τηλ: 236468, fax: 236358
- ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ - ΝΤΑΟΥΤΖΑ ΙΩΑΝΝΑ Ο.Ε., Κύπρου 28, τηλ/fax: 638048, ΣΥΚΙΕΣ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ
- ΦΑΝΟΥΛΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Κομνηνών 63, τηλ/fax: 344206, ΠΑΝΟΡΑΜΑ
- ΧΡΗΣΤΟΥ ΕΛΕΝΗ, Κανάρη 10 & Αγ. Αθανασίου 6, τηλ/fax: 460208, Ν. Ρεδεστός, Δήμου ΘΕΡΜΗΣ

#### **Ν. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

##### **ΙΩΑΝΝΙΝΑ: (26510)**

- ΔΟΓΟΡΙΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Κεντρική Πλατεία 10, τηλ/fax: 71537

#### **Ν. ΚΑΒΑΛΑΣ**

##### **ΚΑΒΑΛΑ: (2510)**

- ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, Υψηλάντου 27, τηλ/fax: 833652

#### **Ν. ΚΑΡΔΙΤΣΗΣ**

##### **ΚΑΡΔΙΤΣΑ: (24410)**

- ΚΕΦΑΛΑ ΝΤΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Ιεζεκίλ & Χαρίτου, τηλ/fax: 74126

#### **Ν. ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ**

##### **ΑΡΓΟΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟ: (24670)**

- ΘΕΟΧΑΡΗ ΑΝΤΙΓΟΝΗ, Μ. Αλεξάνδρου 5, τηλ: 43343

#### **Ν. ΚΙΛΚΙΣ**

##### **ΚΙΛΚΙΣ: (23410)**

- ΑΓΑΘΟΠΟΥΛΟΣ Θ. ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Αγ. Γεωργίου 5, τηλ/fax: 24400
- ΠΕΤΜΕΖΑΣ ΝΙΚΟΣ, Νέα Σάντα ΚΙΛΚΙΣ, τηλ: 64194

#### **Ν. ΚΟΖΑΝΗΣ**

##### **ΚΟΖΑΝΗ: (24610)**

- ΜΟΥΣΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, Μεθώνης 1, τηλ: 38003

##### **ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑ: (24630)**

- ΤΣΑΒΛΗ – ΤΣΟΛΑΚΗ ΠΗΝ. -ΧΑΤΖΗΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΕΛ. & ΣΙΑ Ο.Ε., Εθν. Αντιστάσεως & Βασ. Κων/νου (γωνία), τηλ: 25979, fax: 27271

#### **Ν. ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ**

##### **ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ: (27410)**

- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΙΑΠΚΑΡΑ ΑΓΓ. - ΣΙΑΠΚΑΡΑ ΜΑΡ. Ο.Ε., τηλ: 54232

##### **ΚΙΑΤΟ: (27420)**

- ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΟΣ, Εθν. Αντιστάσεως 20, τηλ: 23503

##### **ΚΟΡΙΝΘΟΣ: (27410)**

- ΚΡΙΕΜΠΑΡΔΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Εθν. Αντιστάσεως 93, τηλ: 80680
- ΜΑΜΑΛΟΥΚΑΣ Γ. & ΣΙΑ Ο.Ε., Ζωγ. Πυλαρινού 72, τηλ: 22067 fax: 73797

##### **ΛΟΥΤΡΑΚΙ: (27440)**

- ΔΕΔΕΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 62-64, τηλ: 21817

##### **ΜΕΛΙΣΣΙ: (27430)**

- ΜΠΑΣΙΟΥΚΑ ΜΑΡΙΝΑ & ΣΙΑ Ε.Ε., Παλαιά Εθνική οδός Αθηνών-Πατρών 167, τηλ: 61966

##### **ΞΥΛΟΚΑΣΤΡΟ: (27430)**

- ΚΛΑΔΟΥΧΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ, Π. Τσαλδάρη 61, τηλ: 23644

#### **Ν. ΛΑΚΩΝΙΑΣ**

##### **ΓΥΘΕΙΟ: (27330)**

- ΚΑΛΑΠΟΘΑΚΟΣ Π. ΛΕΩΝΙΔΑΣ, Ερμού 19 & Κάστορος, τηλ: 22566, οικ: 22934

##### **ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ: (27320)**

- ΓΚΟΥΒΟΥΣΗ - ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, τηλ/fax: 61444

##### **ΣΠΑΡΤΗ: (27310)**

- ΖΑΡΑΦΩΝΙΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Λυκούργου 75, τηλ: 22838, fax: 89021

#### **Ν. ΛΑΡΙΣΗΣ**

##### **ΛΑΡΙΣΑ: (2410)**

- ΣΤΑΥΡΑΚΗΣ ΠΕΤΡΟΣ, Καρδίτσης & Σκοπιάδων 7 (περιοχή Νεράιδα), τηλ/fax: 626047

#### **Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ**

##### **ΒΟΛΟΣ: (24210)**

- ΔΡΙΚΑΚΗ ΚΟΝΔΥΛΙΑ, Γκλαβάνη & Αλεξάνδρας 122, τηλ: 33121
- ΜΕΤΣΟΒΙΤΟΥ ΣΟΝΙΑ, Ιωλκού 17 (πρώην Ελ. Βενιζέλου), τηλ: 21773
- ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΣΠΑΣΙΑ, Ιωλκού 227, τηλ: 42900
- ΤΣΑΡΝΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, Αναπαύσεως 33, τηλ/fax: 66922, Ν. ΙΩΝΙΑ ΒΟΛΟΥ
- ΤΣΑΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ – ΤΣΑΤΣΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ Ο.Ε., Κ. Καρτάλη 102, τηλ/fax: 29947

#### **Ν. ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ**

##### **ΚΑΛΑΜΑΤΑ: (27210)**

- ΑΛΕΞΙΔΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, Αριστομένους & Πausανία 2, τηλ: 22223
- ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Φαρών 186, τηλ: 95521
- ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Μακεδονίας 18, τηλ: 84098
- ΜΑΡΑΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Αριστομένους 79, τηλ: 84925

##### **ΠΥΛΟΣ: (27230)**

- ΛΟΠΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Ρωμανός ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ, τηλ: 41740, fax: 41333

#### **Ν. ΞΑΝΘΗΣ**

##### **ΞΑΝΘΗ: (25410)**

- ΙΣΑΑΚΙΔΟΥ Μ. - ΓΡ. ΔΙΟΥΔΗ Ο.Ε., Μπρουκούμη 9, τηλ: 26981

- ΠΑΠΑΜΑΡΚΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., Παν. Τσαλδάρη 16, τηλ: 71676

#### **Ν. ΠΕΛΛΑΣ**

##### **ΑΡΙΔΑΙΑ: (23840)**

- ΜΑΡΚΟΥ ΜΑΡΙΑ, τηλ: 28060, ΣΩΣΑΝΔΡΑ ΑΡΙΔΑΙΑΣ
- ΧΡΗΣΤΟΥ ΠΕΛΑΓΙΑ, Λοχαγού Πασσά 1, τηλ: 24298

##### **ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ: (23820)**

- ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, Ταγμ. Γεωργούλη 7, τηλ: 25444

##### **ΕΔΕΣΣΑ: (23810)**

- ΠΕΤΡΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Γεωργίου Πέτσου 2, τηλ: 26158

#### **Ν. ΠΙΕΡΙΑΣ**

##### **ΚΑΤΕΡΙΝΗ: (23510)**

- ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΖΙΩΓΑ – ΕΞΑΡΧΟΥ ΑΝΝΑ - ΖΙΩΓΑ ΔΗΜΗΤΡΑ Ο.Ε., Σαρανταπόρου 1, τηλ: 27865
- ΤΑΓΑΡΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., 16ης Οκτωβρίου 9, τηλ: 25639, fax: 25669
- ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΝΙΚΟΣ, Ι. Κοσμά & Αγ. Λαύρας (γωνία), τηλ: 38528

#### **Ν. ΡΟΔΟΠΗΣ**

##### **ΚΟΜΟΤΗΝΗ: (25310)**

- ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΚΑΛΟΥΔΗ – ΖΟΥΜΑ, Ορφέως 28, τηλ/fax: 24640

#### **Ν. ΣΕΡΡΩΝ**

##### **ΣΕΡΡΕΣ: (23210)**

- ΚΑΛΑΪΤΖΗ ΔΑΦΝΗ & ΣΙΑ Ε.Ε., Βενιζέλου 29, τηλ/fax: 52900
- ΤΣΑΝΤΙΡΗ ΖΩΗ, Εμ. Ανδρόνικου & Νικ. Πλαστήρα (γωνία), τηλ/fax: 27977

#### **Ν. ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ**

##### **ΛΑΜΙΑ: (22310)**

- ΧΑΔΟΣ ΛΟΥΚΑΣ, Ροζάκη Αγγέλη 73, τηλ/fax: 25125
- ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ ΗΛΙΑΣ, Αβέρωφ 40, τηλ: 46758

#### **ΝΗΣΙΑ**

##### **ΚΑΛΥΜΝΟΣ: (22430)**

- ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΠΑΤΕΛΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., Πατριάρχου Μαξίμου 15, τηλ: 28468, fax: 50887

##### **ΚΕΑ: (22880)**

- ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΚΟΡΗΣΣΙΑ ΚΕΑΣ, τηλ: 22000, κιν: 6972326246

##### **ΚΕΡΚΥΡΑ: (26610)**

- ΠΑΝΔΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Σολωμού 2, τηλ: 39281

##### **ΚΕΦΑΛΛΟΝΙΑ: (26710)**

##### **ΑΡΓΟΣΤΟΛΙ**

- ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΤΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, Σιτεμπόρων 56 & Βανδώρου, τηλ: 23955

#### **ΚΡΗΤΗ**

##### **Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

##### **ΗΡΑΚΛΕΙΟ: (2810)**

- ΚΟΚΟΚΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ – ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΟΥΤΑΝΤΟΥ, Λ. Καλοκαιρινού 217, Τηλ/fax: 287038
- ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, Αντ. Καστρινάκη 30Α' τηλ: 211451
- ΠΑΤΤΑΚΟΥ ΝΙΚΗ, Λ. Κνωσσού 171, τηλ: 238556

##### **ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΣ: (28970)**

- ΧΑΡΑΛΑΜΠΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 99, τηλ: 22201

#### **Ν. ΡΕΘΥΜΝΟΥ**

##### **ΡΕΘΥΜΝΟ: (28310)**

- ΚΑΚΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Κ. – ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., Θ. Μοάτσου 8-10, τηλ: 22187, fax: 25375
- ΚΟΛΕΛΗΣ ΚΩΣΤΑΣ, Εμ. Πορτάλιου 25, τηλ: 50348
- ΜΑΝΩΛΕΣΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, Κουντουριώτη 17, τηλ: 28305
- ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Ν. Ασκούτση 2, τηλ: 25813

#### **Ν. ΧΑΝΙΩΝ**

##### **ΧΑΝΙΑ: (28210)**

- ΝΤΑΟΥΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Σκαλίδη 106-108, τηλ/fax: 90210
- Ε. ΠΑΠΑΔΑΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., Τζανακάκη 44, τηλ: 58221, 57065
- ΠΕΤΡΙΤΑΚΗ – ΑΤΣΑΛΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Πλ. Σοφ. Βενιζέλου 11, τηλ: 45747

##### **ΜΥΤΙΛΗΝΗ: (22510)**

- ΜΑΥΡΑΓΑΝΗΣ ΣΠΥΡΟΣ Ο.Ε., Καβέτσου 5, τηλ: 20729
- ΟΥΖΟΥΝΕΛΗ ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ, Ερμού 43, τηλ: 28535

##### **ΠΑΡΟΣ: (22840)**

- ΣΥΨΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, τηλ: 51550, ΝΑΟΥΣΑ ΠΑΡΟΥ

##### **ΡΟΔΟΣ: (22410)**

- ΕΥΘΥΜΙΑΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, Μιχ. Πετρίδη 65, τηλ: 67830

**ΕΤΗΣΙΑ  
ΣΥΝΔΡΟΜΗ  
ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ  
ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ  
ΙΑΤΡΙΚΗ  
20€**





# ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

Ενεργοποιεί  
τις φυσικές σας  
δυνάμεις!

- 3000 φάρμακα σε όλες τις δυναμοποιήσεις, σε όλες τις φαρμακοτεχνικές μορφές (Μητρικά βάμματα, δυναμοποιημένα διαλύματα, Εμβρεγμένες κόνες, Granules, Globules, Ampoules buvables, Comprimés, Ampoules inject). Άλατα Schuessler κ.α. σε συνεργασία με τις μεγαλύτερες εταιρίες της Ευρώπης.
- Οργάνωση και υποστήριξη ομοιοπαθητικού τμήματος φαρμακείων.
- Καθημερινή αποστολή σε όλη την Ελλάδα.
- Σεμινάρια φαρμακευτικής τεχνολογίας στην ομοιοπαθητική (Αθήνα και επαρχία).



  
ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΙΩΝ

Γ. ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε.  
Ασκληπείου 179 Τ.Κ. 11471 Αθήνα  
τηλ.: 210.6451506 - 526, 210.6462834  
fax: 210.6451205  
e-mail: [medicum@medicum.gr](mailto:medicum@medicum.gr)  
[www.medicum.gr](http://www.medicum.gr)



Διατίθενται αποκλειστικά  
σε επιλεγμένα φαρμακεία



**50+ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ \* 50+ ΠΡΟΣΩΠΟΥ \* 20 ΣΠΡΕΪ \* 50+ ΣΠΡΕΪ  
ΛΟΣΙΟΝ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΗΛΙΟ \* 30 ΛΟΣΙΟΝ \* 50+ ΛΟΣΙΟΝ \* ΚΡΕΜΑ ΜΑΥΡΙΣΜΑΤΟΣ**

# ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ



  
**MEDICUM**  
ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΙΩΝ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΚΑΙ  
ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ ΓΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΚΥΠΡΟ: **MEDICUM**  
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΕΙΔΗ - ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ  
ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 179 - 114 71 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ: 210 645 1506 - FAX: 210 6451205  
[www.medicum.gr](http://www.medicum.gr) - [medicum@medicum.gr](mailto:medicum@medicum.gr)

**BABE**  
LABORATORIOS