

ΟΜΟΙΟ

- παθητική

ΙΑΤΡΙΚΗ

Τριμηνιαίο Επιστημονικό Περιοδικό

Τεύχος 53 (Νέα περίοδος τεύχος 24) τιμή: 4€

• Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2010

ΠΟΙΟΥΣ **ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ**

ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ

ΤΑ **ΜΑΥΡΑ**

ΣΦΡΑΓΙΣΜΑΤΑ

ΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΣΥΜΒΑΛΟΥΝ ΣΤΑ

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ

ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ

ΓΙΑ ΝΑ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΤΕ ΤΗΝ

ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ

ΣΤΗΡΙΞΤΕ ΤΑ **ΟΣΤΑ** ΣΑΣ



ΠΩΣ ΝΑ
ΘΕΡΑΠΕΥΣΕΤΕ ΤΗΝ

ΨΩΡΙΑΣΗ

ΜΕ **ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ**
ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

ΨΩΡΙΑΣΙΚΗΣ

ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ
Η **ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ**

ΙΑΤΡΙΚΗ ΤΙΣ

ΚΡΙΣΕΙΣ **ΠΑΝΙΚΟΥ**

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ
Η **ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ**
ΣΤΗΝ

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Μετεκπαιδευτικά σεμινάρια

Διάρκεια εκπαίδευσης

ΕΝΑΡΞΗ **ΝΕΩΝ** ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ

ΑΘΗΝΑ: ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ ή ΤΕΤΑΡΤΗ
18:00 - 21:00

ΑΘΗΝΑ - ΘΕΣ/ΝΙΚΗ - ΠΑΤΡΑ - ΗΡΑΚΛΕΙΟ:
[Ολοκληνται σε **4 Σαβ/κα** 1 κάθε μήνα]

Μεμονωμένα τμήματα μετεκπαίδευσης φαρμακοποιών

Φυτοθεραπεία, Αρωματοθεραπεία,
Ανθοθεραπεία, Γεμμοθεραπεία,
Κοσμητολογία, Μελισσοθεραπεία,
Άλατα Σούσερ - 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 Σούσερ
- 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**



ΤΜΗΜΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΦΑΡΜ. ΤΕΧΝ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΕΙΣΗΓΗΓΗΣ: ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ
 ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ - Δ/ΝΤΗΣ MEDICUM COLLEGE



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

Για εγγραφές μπορείτε να επικοινωνείτε με την υπεύθυνη συντονισμού προγράμματος κα. Λίγγρη 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 53 (Νέα Περίοδος Τεύχος 24),
Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 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
Άρης Μπερζοβίτης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΥΛΗΣ
Μαρία Λίγγρη

ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
Μαρία Παπαϊωάννου

ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ
Θεανώ Μπακογιάννη

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ - Δ/ΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ
Δημήτρης Δεληγιάννης

ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ
Σπύρος Ρέππας, Κων/νος Βρούστης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ - ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Medicum

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

ΨΩΡΙΑΣΗ
ΚΑΙ
ΟΜΟΙΟ-
ΠΑΘΗΤΙΚΗ



σελ
6

**ΜΑΥΡΑ
ΣΦΡΑΓΙΣΜΑΤΑ**

σελ
14



σελ
20

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΙ
ΚΑΡΔΙΑ**



σελ
30

**ΕΜΜΗΝΟ-
ΠΑΥΣΗ**



σελ
42

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΚΑΝΕΤΕ
ΓΙΑ ΝΑ
ΚΟΨΕΤΕ
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

**ΑΝΤΙ-
ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ
ΣΥΜΜΑΧΙΑ**



σελ
52

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ
ΚΑΤΡΑΝΤΣΙΩΤΗ**

σελ
58

σελ
10



**ΚΡΙΣΕΙΣ
ΠΑΝΙΚΟΥ
ΚΑΙ
ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ**

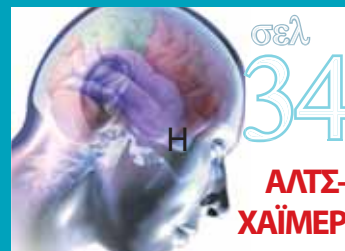
**ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ
ΝΟΣΗ-
ΜΑΤΑ**

σελ
18

**ΣΤΗΡΙΞΤΕ
ΤΑ ΟΣΤΑ
ΣΑΣ**



σελ
24



σελ
34

**ΑΛΤΣ-
ΧΑΪΜΕΡ**

ΓΥΡΗ

σελ
50

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ

ΑΣΘΕΝΕΙΣ



σελ
56



σελ
66

ΕΙΔΗΣΕΙΣ

Editorial

Ο ρόλος του Τύπου ανέκαθεν ήταν να παρέχει πληροφόρηση στους αναγνώστες του και παράλληλα να ασκεί έλεγχο για λάθη και παραλείψεις σε όσους με οποιαδήποτε μορφή παράγουν έργο ή επηρεάζουν με οποιοδήποτε τρόπο την ζωή των πολιτών. Στο πλαίσιο αυτό και το περιοδικό μας, «Η ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ», από την αρχή της νέας εκδοτικής περιόδου (2004) άσκησε το δικαίωμα αυτό προς όφελος γενικότερα του κλάδου της Ομοιοπαθητικής Ιατρικής.

Έτσι, λοιπόν, καυτηρίασε στο παρελθόν την παρακώλυση από το Υπουργείο Υγείας της αναγνώρισης της Ομοιοπαθητικής, την παραπληροφόρηση που κάνουν διάφορα τηλεοπτικά κανάλια και τηλεοπτικοί αστερες (βλέπε Χαρδαβέλα) παρομοιάζοντας την Ομοιοπαθητική στην χώρα μας με απατεωνίστικες μεθόδους, άτομα Διοικητικών Συμβουλίων Ιατρικών Συλλόγων που προσπάθησαν στο παρελθόν να την δυσφημίσουν, αλλά και γενικότερα όσους εμποδίζουν με οποιεσδήποτε μεθόδους την προσέγγιση της με τους ασθενείς. Κάποτε ήρθε η ώρα να δημοσιοποιήσουμε μέσω του περιοδικού τις απόψεις μας για λάθη και παραλείψεις, που πιστεύουμε ότι έχει κάνει η Επιστημονική Εταιρεία Ομοιοπαθητικής Ιατρικής (ΕΕΟΙ). Και τονίζουμε την φράση «να δημοσιοποιήσουμε μέσω του περιοδικού», γιατί πολλές φορές έχουμε αναφέρει σκέψεις σε «κλειστό κύκλο συνεδριάσεων συγκεκριμένων οργάνων», προσφέροντας και τις δικές μας εθελοντικές υπηρεσίες. Άλλωστε μέχρι τώρα η εκδοτική εταιρεία – η MEDICUM – που έχει αναλάβει την επιμέλεια του περιοδικού, είναι μόνιμα μέγας χορηγός σε όλες σχεδόν τις εκδηλώσεις και τα συνέδρια των φορέων του χώρου σε όλη την Ελλάδα.

Το γεγονός αυτό είναι που μας δίνει και το δικαίωμα της κριτικής. Ποτέ όμως μέχρι τώρα δεν είδαμε έντονο ενδιαφέρον στην ανάπτυξη του κλάδου από κάποιους εξουσιοδοτημένους για το σκοπό αυτό φορείς.

Έτσι, λοιπόν, σε προηγούμενο τεύχος μας ασκήσαμε με σοβαρότητα κριτική στο Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΕΟΙ για την απουσία της στη δημοσιοποίηση των θέσεων της σε καυτά θέματα υγείας και επιζητούσαμε μια απάντηση προκειμένου να ενημερωθούμε, και με τη σειρά μας να ενημερώσουμε τους αναγνώστες μας, και βέβαια να αποκαταστήσουμε την αλή-

θεια, όπου έχουμε σφάλλει. Επιζητούσαμε, δηλαδή, έναν εποικοδομητικό διάλογο.

Στο σημείωμα μας δεν καταφερθήκαμε σε κανένα πρόσωπο του Δ.Σ. της ΕΕΟΙ. Όλους τους τιμούμε και αναγνωρίζουμε την «μεμονωμένη» προσφορά τους. Η κριτική απευθυνόταν μόνο στο συλλογικό όργανο.

Παρουσιάστηκε όμως από το πουθενά ένας γιατρός, μέλος παλαιότερων Δ.Σ., προκειμένου να μας απαντήσει, χρησιμοποιώντας ειρωνικές, αλλά προπαντός χυδαίες εκφράσεις, καταφερόμενος σε προσωπικό επίπεδο στην εκδοτική εταιρεία την MEDICUM, στον εκδότη Γιώργο Παπαϊωάννου, καθώς και στον δημοσιογράφο και αρχισυντάκτη του περιοδικού Άρη Μπερζοβίτη, σημεία για τα οποία θα μπορούσαν να γίνουν και μηνύσεις. Παράλληλα περιλάμβανε και δυσμενή σχόλια κατά του καθηγητή Γιώργου Βυθούλκα.

Η έκπληξη μας ήταν μεγάλη από την άγνοια ενός τέτοιου κειμένου, σταλμένο από έναν άνθρωπο του χώρου μας. Μεγάλο όμως ήταν και το δίλημμα μας για το αν θα έπρεπε να το δημοσιεύσουμε. Η δημοσιογραφική δεοντολογία μας υπέβαλλε την δημοσίευσή του, από την άλλη όμως κάτι τέτοιο θα έκανε κακό στο πρόσωπο του αποστολέα, σημαντικότερη όμως θα ήταν η ζημιά που θα έκανε στην ανάπτυξη της Ομοιοπαθητικής Ιατρικής, ενώ μεγάλη θα ήταν η χαρά που θα προσφέραμε στους εχθρούς της.

Για τους λόγους αυτούς προσπαθήσαμε μέσω τρίτων να πείσουμε τον αποστολέα της απάντησης να παραλείψουμε κάποια σημεία, αλλά αυτός ήταν ανένδοτος. Έτσι, λοιπόν, αποφασίσαμε να «χρεωθούμε» εμείς το «κόστος» της δημοσιογραφικής δεοντολογίας και να μη το δημοσιεύσουμε.

Δεν είχε όμως και την ίδια ευαισθησία για την ζημιά που θα προκαλούσε στον κλάδο μας και το περιοδικό «HOMEOPATHY NEWS», που είναι το επίσημο περιοδικό της ΕΕΟΙ, με αποτέλεσμα να δημοσιεύσει ολόκληρη την απάντηση προς εμάς του εν λόγω γιατρού.

Η δημοσίευση στο εν λόγω περιοδικό – με την ισχνή κυκλοφορία – είχε ως στόχο στο να μας βάλει σε χαμηλού επιπέδου δημόσιο διάλογο, εξυηρετώντας ποιος ξέρει ποιων τα συμφέροντα.

Εμείς όμως δεν θα φθάσουμε στο επίπεδο τους. Αρνούμαστε να δημοσιεύσουμε την συγκεκριμένη απάντηση. Αρνούμαστε να κουράσουμε και να στεναχωρήσουμε τους χιλιάδες αναγνώστες μας, που περιμένουν με αγωνία να διαβάσουν κάτι αισιόδοξο. **Αρνούμαστε να κάνουμε κακό στον χώρο.**

Επιφυλασσόμαστε πάντως για κάθε νόμιμο δικαίωμα έναντι του αποστολέα γιατρού και του περιοδικού της ΕΕΟΙ, για τις χυδαίες εκφράσεις που άφησε να περιληφθούν εναντίον μας. Ξέρετε κύριοι, η επίσημηση ότι δεν συμφωνείτε με το ύφος της επιστολής δεν σας απαλλάσσει από τις ευθύνες σας έναντι του νόμου.

Άρης Μπερζοβίτης

Πως θα αντιμετωπίσετε την **ΨΩΡΙΑΣΗ** με Ομοιοπαθητική θεραπεία ▶

Η ψωρίαση είναι ένα χρόνιο δερματικό νόσημα που προσβάλλει 1:50 άτομα. Οι βλάβες συνήθως εντοπίζονται στους αγκώνες και στα γόνατα, αλλά μπορεί να εμφανισθούν σε όλο το σώμα συμπεριλαμβανομένου και του τριχωτού της κεφαλής. Μερικές φορές οι βλάβες είναι μικρές και κυκλικές ή μπορούν να συνενώνονται για να σχηματίσουν πλάκες. Τα νύχια των χεριών και των ποδιών επηρεάζονται επίσης με αποτέλεσμα να δημιουργούνται σκασίματα και πάχυνση.

Η ψωρίαση εμφανίζεται σε ανοιχτόχρωμες ιδιοσυγκρασίες και συνήθως σε νέους ενήλικες, αλλά μπορούν και παιδιά να εμφανίσουν ψωρίαση μετά από πονόλαιμο. Η ασθένεια εμφανίζει δύο επιδημιολογικά μοντέλα. Το πρώτο αρχίζει στην εφηβεία και στην αρχή της ενηλικίωσης. Τέτοια άτομα έχουν οικογενειακό ιστορικό ψωρίασης και υπάρχει μια αυξημένη συχνότητα του HLA-Cw6.

Στην δεύτερη ομάδα, η έναρξη εκδηλώνεται στην ηλικία των 50-60 χρονών, το οικογενειακό ιστορικό είναι λιγότερο συχνό και δεν υπάρχει η εμφάνιση του HLA-Cw6.

ΤΑ ΑΙΤΙΑ

Δεν έχουν προσδιορισθεί σαφή αιτία, αλλά οι ακόλουθοι παράγοντες είναι σημαντικοί:
Α) Η κληρονομικότητα. Η ψωρίαση εκδηλώνεται σε οικογένειες.

Οι μελέτες σε δίδυμους δείχνουν πιθανότητα της κληρονομικότητας περίπου 80%. Παράγοντες που προκαλούν την έκρηξη της ψωρίασης είναι: ένα τραύμα, λοίμωξη, ηλιακή ακτινοβολία (σπάνια), συναισθήματα και φάρμακα (β-αναστολέας και ανθελονοσιακά).

Β) Το stress θεωρείται ένας σημαντικός παράγοντας το οποίο προκαλεί υποτροπές.

Γ) Ορισμένες λοιμώξεις και φάρμακα είναι γνωστό ότι επιταχύνουν την εμφάνιση της ψωρίασης.

Η διατροφή δεν θεωρείται σημαντικός παράγοντας, αν και το αλκοόλ επηρεάζει την κατάσταση.

Εκτός από την ασχήμια η οποία προκαλεί δυσφορία, υπάρχουν λίγα συμπτώματα.

ΠΗΓΗ:

<http://www.homeorizon.com>

ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ:

Αθηνά Ξανθάκου,

Παιδίατρος-Ομοιοπαθητικός

Ο κνησμός δεν είναι ασυνήθιστο σύμπτωμα και εμφανίζεται στο 20% των πασχόντων. Η απολέπιση του τριχωτού μπορεί να οδηγήσει σε ενοχλητική πιτυρίδα. Η αρθρίτιδα (όταν συμβεί) είναι πολύ επώδυνη, καθιστά ανίκανο τον ασθενή και προσβάλλει όλες τις αρθρώσεις του σώματος.

ΤΥΠΟΙ

1) **Η ψωρίαση με σταθερές πλάκες:** Είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος με βλάβες που κυμαίνονται από μερικά χιλιοστά μέχρι εκατοστά. Προσβάλλονται συνήθως αγκώνες, γόνατα και το κάτω μέρος της πλάτης αλλά μπορεί να προσβληθεί οποιοδήποτε μέρος του σώματος.

2) **Στικτή ψωρίαση:** Τη βλέπουμε πιο συχνά σε παιδιά και εφήβους μετά από πονόλαιμο. Μεμονωμένες βλάβες έχουν σχήμα πάγου, είναι μικρές (<1cm) και φολιδωτές. Αυτές ανταποκρίνονται καλά στη θεραπεία αλλά η πλειοψηφία των ασθενών αναπτύσσουν ψωριασικές πλάκες αργότερα στη ζωή.

3) **Ερυθροδερμική ψωρίαση:** Σε τέτοιες περιπτώσεις το σώμα γίνεται καθολικά κόκκινο ή φολιδωτό. Χαρακτηρίζεται από δύσκολη ρύθμιση της θερμοκρασίας: (υποθερμία ή υπερθερμία).

4) **Φλυκταινώδη ψωρίαση:** Χαρακτηρίζεται από την παρουσία μικρών στείρων φλυκταινών που εκθύονται με κόκκινη βάση μαζί με μεταβαλλόμενο πυρετό.

5) **Ψωριασική αρθροπάθεια:** προσβάλλονται οι αρθρώσεις μαζί με δυστροφία νυχιών.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΨΩΡΙΑΣΗΣ

Οι λέξεις κλειδιά στην πρόληψη και αντιμετώπιση της ψωρίασης είναι ευαισθητοποίηση, ενθάρρυνση και καθησυχασμός.

Καθώς είναι λίγα πράγματα γνωστά για τη ψωρίαση, είναι δύσκολο να δοθεί συμβουλή σχετική με την πρόληψη.

Από τη στιγμή που διαγνωσθεί η ψωρίαση, οι παράγοντες που επιδεινώνουν την κατάσταση, θα πρέπει να αντιμετωπισθούν και να ελεγχθούν. Αυτό συνεπάγεται μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ και μείωση του άγχους. Σε περιπτώσεις άγχους, ορισμένες τάξεις χαλάρωσης, εκπαίδευση και ότι αποκαλείται ως τριγενή πρόληψη (μείωση της επίδραση των ασθενειών στο άτομο) μέσω της συμβουλευτικής έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μερικά από τα ομοιοπαθητικά φάρμακα που έχουν χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στη θεραπεία της ψωρίασης είναι: **Psorinum, Graphites, Sulphur, Petrolenum** εφόσον ενδείκνυται στις αντίστοιχες περιπτώσεις. Συνταγογραφούνται με βάση το σύνολο των συμπτωμάτων, την κατανομή των βλαβών και το παλιό ιστορικό των υποτροπών. Οι ομοιοπαθητικοί συχνά θα σας συστήσουν να σταματήσετε τις αλοιφές με υδροκορτιζόνη που είναι γνωστό ότι καταπιέζουν την περίπτωση και επιδεινώνουν τις βλάβες.



Αυτή η επιδείνωση μπορεί επίσης να είναι ένδειξη της «επιδείνωσης», μιας κοινής απάντησης που συναντάται σε αρκετές εναλλακτικές θεραπείες (η νόσος επιδεινώνεται για λίγο πριν την έναρξη της βελτίωσης).

Αυτός ο τύπος της ανταπόκρισης είναι αρκετά συνηθισμένος στην ομοιοπαθητική και είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε ένα καλά εκπαιδευμένο ομοιοπαθητικό ακολουθώντας την συμβουλή του.

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη ψωρίαση και μπορεί να σας ζητηθεί να αλλάξετε τη διατροφή σας περιλαμβάνοντας ακατέργαστα τρόφιμα και να κόψετε καθημερινά διατροφικά συστατικά όπως το κρέας και τα τηγανητά τρόφιμα. Επιπλέον μπορεί να συνταγογραφηθούν συμπληρώματα διατροφής (σύμπλεγμα βιταμίνης Β).



Περίπτωση Ψωριασικής Αρθρίτιδας

Γράφει η Αικατερίνη Κεδηκγιάννη – Αντωνίου
Γενικός ιατρός, αντιπρόεδρος Διεθνούς Ακαδημίας
Κλασικής Ομοιοπαθητικής, εξωτερικός συνεργάτης
Μ.Π.Σ. Πανεπιστημίου του Αιγαίου.

Τον Απρίλη του 2006 έρχεται στο ιατρείο μία γυναίκα 36 ετών με διάγνωση ψωριασικής αρθρίτιδας σοβαρής μορφής. Η γυναίκα είχε εμφανίσει ψωρίαση στα 12 χρόνια της, την οποία αντιμετώπιζε με αλοιφές κορτιζόνης έως τα 30 χρόνια της, οπότε εξαφανίσθηκε από το δέρμα η ψωρίαση και η παθολογία προχώρησε βαθύτερα στις αρθρώσεις σαν ψωριασική αρθρίτιδα.

Άρχισε θεραπείες με **remicade** και **methotraxate**. Διέκοψε τα ανοσοκατασταλτικά προ έτους λόγω παρενεργειών.

Έχει εντονότατους πόνους σε άκρα, χέρια και πόδια, σε αυχένα και πλάτη.

Δεν μπορεί να κλείσει τα δάχτυλα και να σφίξει τις παλάμες. Οι πόνοι της καλύτερευαν 1-2 ώρες μετά το πρωινό ξύπνημα. Την καλύτερεύει ο ήλιος και την χειροτερεύει το κρύο και η υγρασία.

Νοιώθει μούδιασμα παντού αν παραμείνει ακίνητη για κάποια ώρα. **Ξυπνά καθημερινά πιασμένη και πολύ κουρασμένη.** Γενικά οι δυνάμεις της έχουν καταπέσει σημαντικά. Πήρε 20 κιλά μέσα σε 5 χρόνια, χωρίς να αυξήσει τη τροφή της. Το αποδίδει στα φάρμακα που πήρε. **Κοιμάται εύκολα, αλλά δεν ξυπνά καλά το πρωί, όπως μου ανέφερε.** Ψυχικά δεν είναι καλά.

Έχει πρόβλημα με την μητέρα της, η οποία δεν της έδειξε ποτέ αγάπη.

Η ψωρίαση εμφανίσθηκε στα **12 χρόνια της μετά από σεξουαλική κακοποίηση.** Κατά διαστήματα έχει επιπτώσεις με τον άνθρωπο που την κακοποίησε. Κατά τα άλλα έχει σβήσει η μνήμη της όσον αφορά τα παιδικά της χρόνια. Με το σεξ τα πάει μέτρια και αρκετές φορές αργεί να φθάσει σε οργασμό. Αναστενάζει συχνά, έχει πολλά νεύρα τα οποία τα ξεσπά στους δικούς της. **Σιχαίνεται γενικά και έχει μία έντονη απέχθεια για τις γάτες.**

Είναι άτομο που κρύνει εύκολα τον χειμώνα, αλλά ιδρώνει και πολύ εύκολα με την παραμικρή ζέστη. Προτιμά την απομόνωση. Μερικές φορές αποφεύγει την παρέα ακόμη και των παιδιών της. Έχει καλή όρεξη με έντονη επιθυμία για γλυκά. Μπορεί να φάει ψητό πάχος. Η δίψα της είναι φυσιολογική. Δεν αντέχει τα σφιχτά στον λαιμό. Λέει ότι είναι κοινωνική και ο μόνος φόβος που έχει είναι στα βαθιά νερά της θάλασσας.

Βάσει του παραπάνω ιστορικού συνταγογραφήθηκε **Tuberculinum 200**. Στην β' επίσκεψη **3 μήνες αργότερα η ασθενής ήταν 40% καλύτερα και στους 6 μήνες 70% καλύτερα.**

Την παρακολουθώ έκτοτε ανά 6μηνο και η βελτίωση συνεχίζεται με πιο αργούς ρυθμούς πλέον. Είναι πολύ καλύτερα, χωρίς να είναι τελείως καλά και είναι πολύ ευχαριστημένη με την πορεία της υγείας της.

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).




MEDICUM
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
www.medicum.gr





Πως αντιμετωπίζει η Ομοιοπαθητική Ιατρική

ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Σπύρος Α.Κυβέλλος
Γενικός Γραμματέας Έρευνας
Διεθνούς Ακαδημίας Κλασικής Ομοιοπαθητικής

Η μεγάλη αύξηση της εμφάνισης των «κρίσεων πανικού» στον γενικό πληθυσμό έχει κινητοποιήσει τους επιστήμονες σε όλο τον κόσμο, οι οποίοι προσπαθούν να αποκρυπτογραφήσουν τα ιατρικά δεδομένα του φαινομένου αυτού.

Υπολογίζεται ότι 2,4 εκ. Αμερικανών κάθε χρόνο παρουσιάζουν την διαταραχή αυτή, ενώ τελευταία σύγχρονες τεχνικές απεικόνισης του εγκεφάλου, όπως η PET, χρησιμοποιούνται για να διερευνήσουν πιθανές διαφορετικές αντιδράσεις σε επίπεδο νευροδιαβιβαστών των ασθενών

που παρουσιάζουν την διαταραχή. Από μία άλλη επισημονική οπτική γωνία, οι ψυχολόγοι έχουν στρέψει το ενδιαφέρον τους αρκετά στα κοινά αισθήματα έντονου ξαφνικού φόβου, επικείμενου θανάτου και αγοραφοβίας, που παρουσιάζουν ξαφνικά οι ασθενείς, ακόμα και σε περιόδους που δεν μπορούν να συνδεθούν με βίωση άλλων έντονων στρεσογόνων ερεθισμάτων.

Ας δούμε όμως πως προσεγγίζεται η διαταραχή των «κρίσεων πανικού» από την πλευρά της Ομοιοπαθητικής Ιατρικής.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι τα συμπτώματα δεν είναι ποτέ ο στόχος μίας πραγματικής θεραπείας. Είναι πάντα η ένδειξη της κινητοποίησης των μηχανισμών άμυνας του οργανισμού, για αυτό και το πρώτο που θα πρέπει να απαντήσει ένας γιατρός, σε συνεργασία με τον ασθενή που βιώνει κρίσεις πανικού, είναι το ερώτημα: «Τι θέλουν να μας πουν αυτά τα συμπτώματα;». Και εάν όντως είναι ένδειξη μηχανισμών άμυνας, έναντι ποιού πραγματικού εχθρού αμύνεται ο οργανισμός, ώστε να αναγκάζεται να παράγει κρίσεις πανικού; Τι εξυπηρετούν αυτές οι κρίσεις;

Στην τρέχουσα ιατρική βιβλιογραφία το φαινόμενο των κρίσεων πανικού θεωρείται ένα προ-καταθλιπτικό στάδιο. Για αυτό και είναι συχνή η χορήγηση χημικών αντικαταθλιπτικών στους ασθενείς αυτούς. Στην πραγματικότητα όμως και με βάση την παραπάνω παραδοχή της «χρησιμότητας των συμπτωμάτων», οι κρίσεις πανικού εκφράζουν την αγωνιώδη προσπάθεια του οργανισμού, να μην πάθει κατάθλιψη. Στην πραγματικότητα, όσο ένας ασθενής έχει κρίσεις πανικού, τόσο δεν παθαίνει κατάθλιψη. Αυτό συμβαίνει διότι η πραγματική βαθειά κατάθλιψη ιατρικά, δεν είναι τόσο η βίωση αρνητικών συναισθημάτων (φόβου, θλίψης) όσο η μη βίωση των συναισθημάτων, η απροσφορότητα του συναισθήματος, η απάθεια. Πίσω όμως και από την απάθεια, κρύβονται καταπιεσμένα αρνητικά συναισθήματα, καταπιεσμένος θυμός και καταπιεσμένη θλίψη.

Ας δούμε την αλληλουχία ως εξής:



Ένας άνθρωπος υπό την επίδραση έντονων ερεθισμάτων, βιώνει θλίψη ή θυμό. Αυτά είναι φυσικά ερεθίσματα που πρέπει να εκδηλωθούν. Για παράδειγμα η φυσική εκτόνωση της θλίψης έρχεται με το κλάμα.

Η υγιής έκφραση και εκτόνωση των συναισθημάτων αυτών, προϋποθέτει έναν οργανισμό που έχει εκπαιδευτεί να αντιδρά σύμφωνα με τη φύση του. Η φυσική έκφραση του θυμού για παράδειγμα, οδηγεί τον άνθρωπο να αντιδράσει δημιουργικά. Εάν όμως ο άνθρωπος έχει εκπαιδευτεί επίκτητα, ώστε να μην αντιδρά σύμφωνα με την φύση του, τότε η θλίψη και ο θυμός δεν εκφράζονται και γίνονται επικίνδυνα καταπιεσμένα βιώματα για τον οργανισμό. Όταν καταπιέζεται για παράδειγμα ο θυμός επί μακρόν, τότε, είτε ο θυρεοειδής αδένας, είτε το καρδιαγγειακό σύστημα μπορεί να υποστούν βλάβες. Το σύνδρομο του «καλού παιδιού» που δεν κλαίει ούτε θυμώνει, είναι ένα πολύ επιβαρυντικό φορτίο για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ποια είναι όμως η αμυντική απάντηση του οργανισμού σε μία τέτοια επικίνδυνη κατάσταση; Η μετατροπή των καταπιεσμένων συναισθημάτων θυμού και θλίψης στο αντίθετο: στην απάθεια. Όμως η απάθεια είναι, όπως είπαμε, η μέγιστη έκφραση της κατάθλιψης, είναι η μετατροπή του κατ'έξοχήν συναισθηματικού ανθρώπινου όντος σε ένα α-συναισθηματικό απάνθρωπο όν. Σε μία τότε ακόμα πιο αγωνιώδη αμυντική προσπάθεια του οργανισμού να μην



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

πάθει κατάθλιψη-απάθεια, παράγει πλήθος αποπροσανατολιστικών αρνητικών συναισθημάτων (πανικός, αγοραφοβία, φόβος επικείμενου θανάτου) για να βιώσει κάποια άλλα συναισθήματα, λιγότερο επικίνδυνα από τον καταπιεσμένο θυμό και τη θλίψη, αλλά περισσότερο θορυβώδη. Τουλάχιστον έτσι ξεφεύγει από τον κίνδυνο της απάθειας. «Προτιμώ να χτυπώ το πόδι μου και να πονάει, έτσι αποφεύγω να μείνει μόνιμα μουδιασμένο», θα ήταν ένα σωματικό ανάλογο παράδειγμα.

«Γεννήθηκε πράγματι το καλό παιδί ή έγινε με καταπίεση» θα ήταν ένα απλό ερώτημα στην περίπτωση της μη αντίδρασης του θυμού.

Με βάση αυτήν την ιδιαίτερη εξατομικευμένη διερεύνηση του ασθενούς με κρίσεις πανικού, θα δοθεί και το αντίστοιχο ομοιοπαθητικό φάρμακο σε αυτόν. Ο στόχος της αγωγής δεν είναι μία ακόμα καταστολή στα συμπτώματα του πανικού, όπως κάνει το χημικό αντικαταθλιπτικό, διότι είναι τελείως φανερό ότι αυτό οδηγεί σε βάθος χρόνου στην απάθεια.

Ο ομοιοπαθητικός ιατρός που θα κληθεί να θεραπεύσει έναν ασθενή με κρίσεις πανικού, πολύ λίγο θα νοιαστεί πραγματικά για την περιγραφή των συναισθημάτων του πανικού, της αγοραφοβίας ή του φόβου θανάτου. Και αυτό γιατί στο 90% των περιπτώσεων τα συμπτώματα των κρίσεων πανικού μοιάζουν εξαιρετικά.

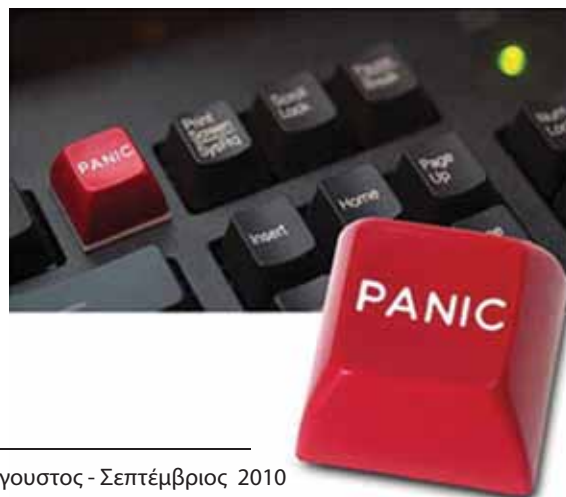


Ο στόχος στην Ομοιοπαθητική ιατρική είναι η επαναφορά του ασθενούς στη φυσική ιδιοσυγκρασιακή, νευρο-ανοσολογική του ισορροπία, σύμφωνα με την οποία είναι καθορισμένος ο οργανισμός του να αντιδρά στα ερεθίσματα, βιώνοντας υγιή συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων του θυμού και της θλίψης. Μόνο που στην φυσική του ισορροπία, ο οργανισμός είναι προγραμματισμένος να μετατρέπει τα αρνητικά αυτά συναισθήματα, σε δημιουργικότητα και όχι σε κρίσεις πανικού.

Αυτός είναι και ο λόγος της μονιμότητας της θεραπείας των κρίσεων πανικού με την Ομοιοπαθητική ιατρική, προσφέροντας στον ασθενή αυτήν την ανώτερη υγεία που ο εμπνευσμένος δάσκαλος και καθηγητής της Ομοιοπαθητικής Γ.Βυθούκας, ορίζει ως Ελευθερία. (δείτε αυτό τον εξαιρετικό ορισμό στο <http://www.vithoulkas.com>)

Ο ομοιοπαθητικός ιατρός, βλέποντας εξατομικευμένα τον ασθενή με κρίσεις πανικού, θα πάρει ολοκληρωμένο ιστορικό και θα επικεντρωθεί σε τρία βασικά στοιχεία:

- 1) Ποια είναι η ακριβής απόχρωση των καταπιεσμένων συναισθημάτων του ασθενούς που μετατράπηκαν με τον παραπάνω μηχανισμό σε κρίσεις πανικού (παράδειγμα: απαξίωση, προδοσία, γελοιοποίηση, απογοήτευση κ.α.);
- 2) Σε ποια χρονική στιγμή και κάτω από ποιες συνθήκες δεν εκφράστηκαν αυτά; Ποιοι ήταν οι γενεσιουργοί παράγοντες της βίωσής τους;
- 3) Ποια είναι η πραγματική «εν τω γεννάσθαι» ιδιοσυγκρασιακή φύση του ασθενούς και βάσει αυτής ποιά θα έπρεπε να ήταν η υγιής έκφραση αυτών των συναισθημάτων, ώστε να μην καταπιεστούν;



" 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

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

ΠΛΗΡΩΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ



Τα ΜΑΥΡΑ ΣΦΡΑΓΙΣΜΑΤΑ ευθύνονται για την εμφάνιση σοβαρών νευρολογικών διαταραχών και γενετικών ανωμαλιών στα **ΒΡΕΦΗ**



Copyright
Μηνάς Ρηγατος
Χειρ. οδοντίατρος
Ειδ. ομοιοπαθητικός - περιοδοντολόγος
- εμφυτευματολόγος

**Πως μπορούμε να τις απο-
φύγουμε χρησιμοποιώντας
τα κατάλληλα ομοιοπαθη-
τικά και φυσιοθεραπευτικά
σκευάσματα.**



Τι είναι τα μαύρα σφραγίσματα;

Το οδοντιατρικό αμάλγαμα (μαύρα σφρα-
γίσματα) είναι ένα υλικό που χρησιμοποιο-
είται για την έμφραξη των τερηδοσισμένων
δοντιών για τουλάχιστον 100 χρόνια. Αποτε-
λείται από 50% υδράργυρο, 35% άργυρο, 13%
κασσίτερο, 2% χαλκό και ψήγματα ψευδαργύρου. Η

παρουσία των 5 παραπάνω διαφορετικών μετάλλων στη σύνθε-
ση του οδοντιατρικού αμαλλάματος και ο χαλαρός χημικός τους
δεσμός έχει ως αποτέλεσμα αφενός τη δημιουργία γαλβανικών
ρευμάτων που διαπερνούν όλο το σώμα και είναι της τάξης των
0,1 με 10μΑ (μικροαμπέρ) και αφετέρου τη συνεχή απελευθέ-
ρωση, δηλαδή τη συνεχή διάλυση των παραπάνω μετάλλων, τα
οποία υπό τη μορφή ιόντων μολύνουν ολόκληρο τον οργανισμό
μας. Το φαινόμενο αυτό είναι ακόμη εντονότερο, όταν συνυπάρ-
χουν στη στοματική κοιλότητα ένθετα ή άλλες προσθετικές ερ-
γασίες κατασκευασμένες από χρυσό ή άλλο πολύτιμο μέταλλο.

Μελετώντας τη διεθνή ιατρική βιβλιογραφία των τελευταίων 10
χρόνων κατέληξα στο συμπέρασμα ότι ο υδράργυρος ευθύνεται
(μεταξύ των άλλων) για την εμφάνιση γενετικών ανωμαλιών και
εκδήλωση σοβαρών νευρολογικών διαταραχών στα βρέφη.
Ο υδράργυρος είναι ένα νευροτοξικό και κυτταροτοξικό μέταλ-
λο που καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα και επηρεάζει
το ενδοκρινικό σύστημα προκαλώντας την καταστροφή σπέρ-
ματος και ωαρίων.¹



[α] Μαύρο σφράγι-
σμα υδραργύρου
(αμάλγαμα).



[β] Το μαύρο σφρά-
γισμα έχει αφαιρεθεί.
Το εσωτερικό του
δοντιού έχει χρωμα-
τιστεί από τα οξείδια
(σκουριά) του αμαλ-
γάματος.



[γ] Το μαύρο σφράγισμα
έχει αντικατασταθεί με
ρητίνη (composite). Ο
ασθενής βρίσκεται σε ει-
δική ομοιοπαθητική και
φυτοθεραπευτική αγω-
γή για να απομακρυνθεί
ο υδράργυρος από τον
οργανισμό του. Η αγωγή
αυτή διαρκεί 3 μήνες.

Πιο αναλυτικά, τα συμπεράσματα της βιβλιογραφικής έρευνας συνοψίζονται στις 9 παραγράφους που ακολουθούν:



Κάθε μητέρα που φέρει οδοντιατρικά αμαλγάματα ή που αφαίρεσε τα οδοντιατρικά αμαλγάματα, χωρίς να κάνει τον ανάλογο καθαρισμό του οργανισμού της με τα κατάλληλα ομοιοπαθητικά και φυτοθεραπευτικά σκευάσματα, έχει υψηλά ποσοστά συγκέντρωσης υδραργύρου στο σώμα της.

Τόσο οι ατμοί του υδραργύρου, οι οποίοι απελευθερώνονται καθημερινά στη στοματική κοιλότητα από τα μαύρα σφραγίσματα, όσο και ο μεθυλικός υδράργυρος που είναι το προϊόν αλληλεπίδρασης του μετάλλου με τα βακτήρια της στοματικής κοιλότητας, περνούν ταχύτητα τον πλακούντα και δηλητηριάζουν το βρέφος.^{2,3,4,5,6,7,8}

Ένα βρέφος που η μητέρα του έκανε πρόσφατα μαύρα σφραγίσματα λαμβάνει μεγάλη ποσότητα υδραργύρου μέσω του μητρικού γάλακτος από τον θηλασμό. Ο υδράργυρος έχει πολύ μεγαλύτερη συγκέντρωση στο μητρικό γάλα από ότι στον ίδιο τον οργανισμό της μητέρας. Όταν μια μητέρα τοποθετήσει στο στόμα της οδοντιατρικά αμαλγάματα αρκούν μόνο δύο ημέρες για να εμφανιστούν τα υψηλά ποσοστά συγκέντρωσης του μετάλλου στο μητρικό γάλα.^{9,10,11,12,13,14,15,16,17}

Ο υδράργυρος που περνάει μέσω του πλακούντα απορροφάται από τον οργανισμό του εμβρύου. Υψηλά ποσοστά συγκέντρωσης του μετάλλου ανιχνεύονται στον εγκέφαλο, το νευρικό σύστημα, την καρδιά, το συκώτι, τα νεφρά και τον θυρεοειδή αδέν. Επειδή το βάρος του εμβρύου είναι πολύ μικρό, η συγκέντρωση του ληφθέντος μετάλλου είναι πολύ μεγαλύτερη από ότι στον οργανισμό της μητέρας του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το έμβρυο να εμφανίζει ευκολότερα συμπτώματα χρόνιας δηλητηρίασης από ότι η μητέρα του.^{18,19}

Ο υδράργυρος προκαλεί εμφάνιση επιληψίας και σύνδρομο μειωμένης προσοχής – αντίληψης στα βρέφη που ντικίων.²⁰

Ένα βρέφος που έχει εκτεθεί στον υδράργυρο έχει μεγάλες πιθανότητες να αναπτύξει αυτοάνοσα νοσήματα, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, προβλήματα συμπεριφοράς, επιληψία, αυτισμό, χαμηλό δείκτη νοημοσύνης, διάφορα νευρολογικά προβλήματα και άσθμα.^{21,22,23,24,25,26,27,28}

Ο αυτισμός έχει συσχετιστεί με μητέρες που έφεραν πολλά μαύρα σφραγίσματα πριν τη γέννηση του παιδιού τους ή με μητέρες που εμβολιάστηκαν με Rho-D Immunoglobulin, που περιέχει Mercury Thimerosal (υδράργυρο) πριν τη γέννηση του παιδιού τους. Σε έρευνα που έγινε σε 23.000 περιπτώσεις αυτιστικών παιδιών, διαπιστώθηκε ότι υπήρχε καλύτερη έως και 73% όταν τους χορηγήθηκαν για πολλούς μήνες σκευάσματα που δεσμεύουν τον υδράργυρο και τον απομακρύνουν από το σώμα.^{29,30}

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

Το Ινστιτούτο Έρευνας των ΗΠΑ για τον αυτισμό προτείνει ανεπιφύλακτα ότι «η απομάκρυνση του υδραργύρου και των άλλων τοξικών μετάλλων από τον οργανισμό των αυτιστικών παιδιών ή παιδιών με ανάλογες νευρολογικές διαταραχές είναι η πιο ευεργετική θεραπεία που έχουμε μέχρι στιγμής» (Autism Research Institute, 2010).

Ο υδράργυρος σε εξαιρετικά μικρή συγκέντρωση προκαλεί μείωση στην κινητικότητα του σπέρματος και μείωση του αριθμού των σπερματοζωαρίων, ρίχνοντας ταυτόχρονα τα επίπεδα τεστοστερόνης στους άντρες.

Ο υδράργυρος προκαλεί μεγάλες πιθανότητες αποβολής στις γυναίκες και προδιαθέτει στη γέννηση παιδιών με γενετικές ανωμαλίες, επειδή παρεμβαίνει στη σύνθεση του DNA και του RNA.^{31,32-39}

Κάθε γυναίκα που θέλει να γίνει μητέρα θα πρέπει 6 μήνες πριν την έναρξη της εγκυμοσύνης να απομακρύνει με ασφάλεια τα μαύρα σφραγίσματα από την στοματική της κοιλότητα και τον υδράργυρο από τον οργανισμό της.

Για να αντικαταστήσουμε τα οδοντιατρικά αμαλγάματα, θα πρέπει ο οδοντίατρός μας να ακολουθήσει ένα αυστηρό πρωτόκολλο για την αφαίρεσή τους:

- Χρήση ειδικής ισχυρής χειρουργικής αναρρόφησης που να αγκαλιάζει το δόντι, από το οποίο αφαιρείται το αμάλγαμα.
- Τεμαχισμός του αμαλγάματος και απομάκρυνσή του σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερα τεμάχια με καταιονισμό άφθονου κρύου νερού από το αερότορ.
- Χρήση μάσκας προστασίας και γυαλιά για τον γιατρό.
- Διπλά γάντια για τα χέρια του γιατρού που πρέπει να ξεπλένονται συχνά, όταν γεμίζουν με ρινίσματα αμαλγάματος.
- Φίλτρο για συγκράτηση του μετάλλου στο οδοντιατρικό μηχάνημα, ώστε να μην μολύνουμε το περιβάλλον μέσω της αποχέτευσης.
- Αερισμός του χώρου σε μικρά χρονικά διαστήματα.
- Αφαίρεση 2-3 αμαλγαμάτων κάθε 7-10 μέρες.

Το πρωτόκολλο αυτό προστατεύει σε ένα μεγάλο βαθμό, τόσο τον ασθενή όσο και τον γιατρό, από την απορρόφηση των τοξικών ατμών του υδραργύρου, που παράγονται από το τρόχισμα για την αφαίρεση των μαύρων εμφράξεων.

Για την αποτοξίνωση από τον υδράργυρο πρέπει να εφαρμοστεί ένα θεραπευτικό σχήμα που θα προκαλέσει: **α)** την αποβολή του μετάλλου από τα κύτταρα **β)** την δεσμεύση του και **γ)** την αποβολή του από το σώμα μέσω του απεκκριτικού μας συστήματος.

Χρησιμοποιούμε τα ομοιοπαθητικά φάρμακα **Mercurius Solubilis, mercurius vivus, dental amalgam**, και τα **Solidago** και **Taraxacum** (για τον καθαρισμό ήπατος και νεφρών και τη διέγερση της νεφρικής και της ηπατικής λειτουργίας). Το **Lipoic acid** για την απομάκρυνση του ινοργανικού υδραργύρου (των οδοντιατρικών αμαλγαμάτων). Παράλληλα χορηγούμε και φυσιοθεραπευτικά σκευάσματα, που βοηθούν την δέσμευση και αποβολή του μετάλλου.

Τα σκευάσματα αυτά περιέχουν: **chlorella, vitamin-c, cilantro, allium sativum, allium ursinum, omega-3 (epadha), probiotics**. Η επιλογή των σκευασμάτων βασίζεται στις ανάγκες του κάθε ασθενούς. Καλό είναι οι ασθενείς που θέλουν να αποτοξινωθούν από τον υδράργυρο του οδοντιατρικού αμαλγάματος, να μην χρησιμοποιούν τα σκευάσματα αυτά μόνοι τους, αλλά να **ακολουθούν την καθοδήγηση του θεράποντος ομοιοπαθητικού οδοντίατρου**.

Μετά από 15 χρόνια κλινικής παρατήρησης διαπίστωσα ότι πολλά από τα παιδιά που έχουν δηλητηριαστεί από υδράργυρο παρουσιάζουν τα παρακάτω συμπτώματα:



- Υπερτροφική αιμορραγική ουλίτιδα με έντονη κακοσμία.
- Αυξημένη έκκριση σιέλου με μεταλλική γεύση.
- Υπερτροφικές πυώδεις αμυγδαλές.
- Πόνους στα κόκαλα των άκρων το βράδυ, που χειροτέρευαν με κρύο και υγρό καιρό.
- Αδυναμία συγκέντρωσης στο σχολείο.
- Υπερβολική επιθετικότητα απέναντι στους συμμαθητές και το οικογενειακό τους περιβάλλον.
- Αϋπνία μετά τα μεσάνυχτα.

Για την απομάκρυνση του υδραργύρου από τον οργανισμό των παιδιών αυτών και την βελτίωση των ψυχικών και σωματικών τους συμπτωμάτων, χρησιμοποιούμε τα ομοιοπαθητικά φάρμακα **Mercurius Solubilis, mercurius vivus, dental amalgam, Solidago, Taraxacum** και τα **φυσιοθεραπευτικά vitamin-c, chlorella, και probiotics**.

Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα **kali-bichromicum, kali bromatum, lithium phoshoricum, baryta phoshorica, baryta carbonica, thallium mettalicum, lanthanum bromatum, helium, neo, και magnesia bromata**, άλατα του plumbum και του aluminium έχουν βοηθήσει σε περιπτώσεις αδυναμίας συγκέντρωσης, μειωμένης μνήμης και προσοχής, έλλειψης επικοινωνίας με το περιβάλλον και επιθετικότητας.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Cytotoxic, neurotoxic, immunotoxic, and endocrine disrupting effects of mercury, Review; B. Windham (Ed), cites over 3000 peer-reviewed medical studies and Government agency documentation. www.flcv.com/amalg6.html
2. Lutz E, Lind B, Herin P, Krakau I, Bui TH, Vahter M. Concentrations of mercury, cadmium, and lead in brain and kidney of second trimester fetuses and Infants. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology* 1996;10:61-67.

3. Drasch G, Schupp I, Hofl H, Reinke R, Roeder G. Mercury Burden of Human Fetal and Infant Tissues, *Eur J Pediatrics* 1994; 153:607-610; & Drasch G, The Influence of Amalgam fillings of mothers on the mercury levels in fetal and baby organs, in International Symposium: "Status Quo and Perspectives of Amalgams and other dental materials" European Academy, Ostenshausen, Germany, April 29, 1994.
4. Leisteuvio J et al, Dental amalgam fillings and amount of organic mercury in human saliva. *Caries Res* 2001 May Jun;35(3):163-6; & www.flcv.com/damspr1.html
5. Oster O, Prellwitz W. Die Pathobiochemie, Diagnose und Therapie der Metall- und Metalloidintoxikation-2. Die Quecksilberintoxikation. *Intensivmed* 1985; 22(3):130-9.
6. Inouye M, Hoshino K, Murakami U. Behavioral and neuropathological effects of prenatal methyl mercury exposure in mice. *Neurobehav Toxicol Teratol* 1985; 7:227-232.
7. Annau Z, Cuomo V, Johns Hopkins Univ., School of Public Health, Mechanisms of neuro-toxicity and their relationships to behavioral changes. *Toxicology*, 1988, 49(2): 219-25.
8. Mottet NK, Shaw CM, Burbacher TM, Health Risks from Increases in Methylmercury Exposure, *Health Perspect* 1985; 63: 133-140; & (b) P. Grandjean et al, "MeHg and neurotoxicity in children", *Am J Epidemiol*, 1999; & Sorensen N, et al; Prenatal mercury exposure raises blood pressure, *Epidemiology* 1999, 10:370-375; & [Environmental epidemiology research leads to a decrease of the exposure limit for mercury] [Article in Danish] Weihe P, Debes F, White RF, Sorensen N, Budtz-Jorgensen E, Keiding N, Grandjean P. *Ugeskr Laeger*. 2003 Jan 6;165(2):107-11. & (c) National Research Council, Toxicological Effects of Methylmercury (2000), pp. 304-332: Risk Characterization and Public Health Implications, Nat'l Academy Press 2000; & Kate Mahaffey, U.S. EPA, The National Forum on Contaminants in Fish, Jan 2004; & *Environ Health Perspectives*, 2003, 111: 1465-1470.
9. Vimy MJ, Takahashi Y, Lorscheider FL. Maternal Fetal Distribution of Mercury Released From Dental Amalgam Fillings. *Amer J Physiol* 1990; 8:R939-945.
10. Lutz E, Lind B, Herin P, Krakau I, Bui TH, Vahter M. Concentrations of mercury, cadmium, and lead in brain and kidney of second trimester fetuses and Infants. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology* 1996; 10:61-67.
11. Drasch G, Schupp I, Hofl H, Reinke R, Roeder G. Mercury Burden of Human Fetal and Infant Tissues, *Eur J Pediatrics* 1994; 153:607-610; & Drasch G, The Influence of Amalgam fillings of mothers on the mercury levels in fetal and baby organs, in International Symposium: "Status Quo and Perspectives of Amalgams and other dental materials" European Academy, Ostenshausen, Germany, April 29, 1994.
12. Boyd ND, Benediktsson H, Vimy MJ, Hooper DE, Lorscheider FL. Mercury from dental silver tooth fillings impairs sheep kidney function", *Am J. Physiol*. 261 (Regulatory Integrative Comp Physiol 1991; 30: R1010-R1014.
13. Kuntz WD, Pitkin RM, Bostrom AW, Hughes MS. Maternal and cord blood mercury background levels; a longitudinal surveillance. *Am J Obstet and Gynecol* 1982; 143(4): 440-443.
14. Paccagnella B, Riolfatti M. Total mercury levels in human milk from Italian mothers. *Ann Ig* 1989; 1(3-4):661-71; & Grandjean P, Jorgensen PJ, Weihe P., Milk as a Source of Methylmercury Exposure in Infants. *Environ Health Perspect* 1994 Jan;102(1):74-7.
15. Suzuki T, Takemoto T, Shishido S, Kani K. Mercury in human amniotic fluid. *Scand J Work Environ Health* 1977; 3(1):32-5; & (b) Ramirez GB, Cruz MC, Pagulayan O, Ostrea E, Dalisay C. The Tagum study I: analysis and clinical correlates of mercury in maternal and cord blood, breast milk, meconium, and infants' hair. *Pediatrics* 2000 Oct;106(4):774-81; & (c) Ramirez GB, Pagulayan O, Akagi H, Francisco Rivera A, Lee LV, Berroya A, Vince Cruz MC, Casintahan D. Tagum study II: follow-up study at two years of age after prenatal exposure to mercury. *Pediatrics*. 2003 Mar;111(3):e289-95.
16. Warfvinge K, Berlin M, Logdberg B. The effect on pregnancy outcome and fetal brain development of prenatal exposure to mercury vapour. *Neurotoxicology* 1994; 15(4).
17. Mottet NK, Shaw CM, Burbacher TM, Health Risks from Increases in Methylmercury Exposure, *Health Perspect* 1985; 63: 133-140; & (b) P. Grandjean et al, "MeHg and neurotoxicity in children", *Am J Epidemiol*, 1999; & Sorensen N, et al; Prenatal mercury exposure raises blood pressure, *Epidemiology* 1999, 10:370-375; & [Environmental epidemiology research leads to a decrease of the exposure limit for mercury] [Article in Danish] Weihe P, Debes F, White RF, Sorensen N, Budtz-Jorgensen E, Keiding N, Grandjean P. *Ugeskr Laeger*. 2003 Jan 6;165(2):107-11.
18. Cytotoxic, neurotoxic, immunotoxic, and endocrine disrupting effects of mercury. Review; B. Windham (Ed), cites over 3000 peer-reviewed medical studies and Government agency documentation. www.flcv.com/amalg6.html
19. Sensitization to inorganic mercury could be a risk factor for infertility. Podzimek S, Prochazkova J, Bultasova L, Bartova J, Ulcova-Gallova Z, Mrklas L, Stejskal VD., The Institute of Dental Research, 1st MF and GUH, Charles University, Prague, Czech Republic. *Neuro Endocrinol Lett*. 2005 Aug;26(4):277-82.
20. (a) Effects of continuous low-dose exposure to organic and inorganic

mercury during development on epileptogenicity in rats. Szasz A, Barna B, et al, *Neurotoxicology*. 2002 Jul;23(2):197-206; & (b) D. Klinghardt (MD), "Migraines, Seizures, and Mercury Toxicity", Future Medicine Publishing, 1997; & © Mechanisms by which mercury causes epilepsy and seizures, B. Windham (Ed), www.flcv.com/epilepsy.html

21. Vimy MJ, Takahashi Y, Lorscheider FL. Maternal Fetal Distribution of Mercury Released From Dental Amalgam Fillings. *Amer J Physiol* 1990; 8:R939-945.
22. Vimy MJ, Hooper DE, King WW, Lorscheider FL. Mercury from maternal silver tooth fillings: a source of neonatal exposure", *Biological Trace Element Research*, 56: 143-52, 1997.
23. Newland MC, Warfvinge K, Berlin M. Behavioral consequences of in utero exposure to mercury vapor. *Toxicology & Applied Pharmacology* 1996; 139: 374-386; & Berlin, M; et al. Prenatal Exposure to Mercury Vapor: Effects on Brain Development. *The Toxicologist*, 12(1):7(A245), 1992; & "Expert Consulted For Amalgam Study Demands Amalgam Ban", Swedish Dental Materials Study, "Dagens Nyheter", April 26 2003, www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=597&a=134259&previousRenderType=6- www.tv4.se/nyheter/na/lopsedel.html
24. Leonhardt R, Pekel M, Platt B, Haas HL, Busselberg D. Voltage activated calcium channel currents of rat DRG neurons are reduced by mercuric chloride and methylmercury. *Neurotoxicology* 1996 Spring;17(1):85-92
25. Boadi Wyl, Urbach J, Brandes JM, Yannai S, In vitro effect of mercury on enzyme activities and its accumulation in the first-trimester human placenta. *Environ Res* 1992; 57(1):96-106.
26. Fredriksson A, Dencker L, Archer T, Danielsson BR. Prenatal exposure to metallic mercury vapour and methylmercury produce interactive behavioral changes in adult rats. *Neurotoxicol Teratol* 1996; 18(2): 129-34.
27. Tibbling L, Thomas KA, Lenkei R, Stejskal V. Immunological and brain MRI changes in patients with suspected metal intoxication. *Int J Occup Med Toxicol* 1995; 4(2):285-294.
28. Stejskal VDM, Danersund A, Lindvall A, Hudecek R, Nordman V, Yaqob A et al, Metal-specific memory lymphocytes: biomarkers of sensitivity in man. *Neuroendocrinology Letters*, 1999.
29. A.S. Holmes, M.F. Blaxill and B.E. Haley, Reduced Levels of Mercury in First Baby Haircuts of Autistic Children; *International Journal of Toxicology*, 2003; www.safeminds.org/; & Dr. A Holmes, Autism Treatment Center, Baton Rouge, La, http://healingarts.org/children/holmes.htm; & www.flcv.com/autismc.html
30. Waly M, Olteanu H, Deth R C, et al; Activation of methionine synthase by insulin-like growth factor-1 and dopamine: a target for neurodevelopmental toxins and thimerosal. *Mol Psychiatry*. 2004 Jan 27; & (b) Mercury and autism: accelerating evidence? Mutter J, Naumann J, Schneider R, Walach H, Haley B. *Neuro Endocrinol Lett*. 2005 Oct;26(5):439-46; & © Hornig M, Chian D, Lipkin WL, Neurotoxic effects of postnatal thimerosal are mouse strain dependent. *Mol Psychiatry*. 2004 Jun 8; 31. Boyd ND, Benediktsson H, Vimy MJ, Hooper DE, Lorscheider FL. Mercury from dental silver tooth fillings impairs sheep kidney function", *Am J. Physiol*. 261 (Regulatory Integrative Comp Physiol 1991; 30: R1010-R1014.
32. Sheiner EK, Sheiner E, Hammel RD, Potashnik G, Carel R. Effect of occupational exposures on male fertility: literature review. *Ind Health*. 2003 Apr;41(2):55-62; & Leung TY, Choy CM, Yim SF, Lam CW, Haines CJ. Whole blood mercury concentrations in sub-fertile men in Hong Kong. *Aust N Z J Obstet Gynaecol*. 2001 Feb;41(1):75-7; & Khara KS, Teratogenic and genetic effects of mercury toxicity. In: *The Biochemistry of Mercury in the Environment*, Nriagu, J.O. (Ed) Amsterdam, Elsevier, 503-18, 1979; & Prati M, Gornati R, Boracchi P, Biganzoli E, Fortaner S, Pietra R, Sabbioni E, Bernardini G. A comparative study of the toxicity of mercury dichloride and methylmercury, assayed by the Frog Embryo Teratogenesis Assay-Xenopus (FETAX). *Altern Lab Anim*. 2002 Jan-Feb;30(1):23-32. & John Aitken, Head-Dept. Of Biological Sciences, University of Newcastle in Australia. "Sperm on the wane", paper for Conference on Male-Mediated Developmental Toxicity. Montreal, June 22, 2001, *The Gazette*, June 22, 2001;
33. Babich H. The mediation of mutagenicity and clastogenicity of heavy metals by physiochemical factors. *Environ Res* 1985; 37:253-286.
34. Bucio L, Garcia C, Souza V, Hernandez E, Gonzalez C, Betancourt M, Gutierrez Ruiz MC. Uptake, cellular distribution and DNA damage produced by mercuric chloride in a human fetal hepatic cell line. *Mutat Res* 1999; Jan 25;423(1-2):65-72.
35. Pamphlett R, Slater M, Thomas S. Oxidative damage to nucleic acids in motor neurons containing Hg. *J Neurol Sci* 1998; 159(2):121-6. (rats & primates)
36. O'Halloran TV. Transition metals in control of gene expression. *Science* 1993; 261(5122):715-25.
37. Verschaeve L, Kirsch Volders M, Susanne C, Groetenbriel C, Haustermans R, Lecomte A, Roossels D. Genetic damage induced by occupational low level mercury exposure. *Environ Res*, 12:306-10, 1976.
38. Ariza ME, Williams MV. Mercury mutagenesis. *Biochem Mol Toxicol* 1999; 13(2):107-12.
39. Lee IP, Dixon RL. Effects of mercury on spermatogenesis studied by velocity sedimentation cell separation, *J Pharmacol Exp Ther* 1975, 194(1):171-181; & Ben-Ozer EY, Rosenspire AJ, et al, Mercuric chloride damages cellular DNA by a non-apoptotic mechanism. *Mutat Res*. 2000 Oct 10;470(1):19-27; & Ogura H, Takeuchi T, Morimoto K, "A comparison of chromosome aberrations and micronucleus techniques for the assessment of the genotoxicity of mercury compounds in human blood lymphocytes. *Mutat Res* 1996 Jun;340(2-3):175-82

Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στα καρδιαγγειακά νοσήματα

Οι Έλληνες, διατρέχουμε τον υψηλότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα μεταξύ των χωρών της Μεσογείου, καθώς έχουμε εγκαταλείψει τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής και ζωής: Το 45-50% του πληθυσμού είναι καπνιστές, έως και το 1/3 του πληθυσμού είναι παχύσαρκοι, το 10% πάσχει από διαβήτη και το 1/3 των Ελλήνων έχει αυξημένη αρτηριακή πίεση. Το αποτέλεσμα είναι στην Ελλάδα να έχουμε 20.000 νέα εμφράγματα ετησίως.

Με τη στεφανιαία νόσο να κρατάει τα σκήπτρα στις αιτίες θανάτου στον ελληνικό πληθυσμό και με δεδομένο ότι πλέον τα καρδιακά νοσήματα χτυπούν όλο και νεότερους σε ηλικία ανθρώπους, οι γιατροί μας προειδοποιούν να αλλάξουμε τρόπο ζωής.

Πως θα τα προλάβουμε
και θα τα αντιμετωπίσουμε

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα

Οι καρδιαγγειακές νόσοι αφορούν διαταραχές που προσβάλλουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία. Σε αυτές συγκαταλέγονται η στεφανιαία νόσος (εκδηλώσεις της οποίας είναι το έμφραγμα του μυοκαρδίου -καρδιακή προσβολή- η στηθάγχη και οι αρρυθμίες), η περιφερική αρτηριακή νόσος (που μπορεί να εκδηλωθεί με πόνο που μοιάζει με κράμπα στα κάτω άκρα κατά τη διάρκεια άσκησης), η αγγειακή εγκεφαλική νόσος (που εκδηλώνεται με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και παροδικό εγκεφαλικό επεισόδιο), η υπέρταση, η ρευματική νόσος της καρδιάς, καθώς και η συγγενής καρδιοπάθεια.

Τα στατιστικά στοιχεία που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή νόσο εμφανίζονται δυσσώυνα σε παγκόσμιο επίπεδο. Σύμφωνα με υπολογισμούς:

- Κάθε 2 δευτερόλεπτα καταγράφεται ένας θάνατος που οφείλεται στη νόσο.
- Κάθε 5 δευτερόλεπτα σημειώνεται μια καρδιακή προσβολή.
- Κάθε 6 δευτερόλεπτα εκδηλώνεται ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Το 2010 τα καρδιακά νοσήματα αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου στις αναπτυσσόμενες χώρες, ενώ έως το 2025, οι θάνατοι θα ξεπερνούν τους 25.000.000 ετησίως. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο πεθαίνουν 17 εκατομμύρια άνθρωποι εξαιτίας της καρδιαγγειακής νόσου. Τα καρδιακά νοσήματα κοστίζουν 169 δισ. ευρώ ετησίως στην ΕΕ.

■ TEXNITH KAPDIA

■ Καρδιακή προσβολή

Η καρδιά, ο πιο δυνατός μυς του σώματός μας, σε κάθε κτύπο της δέχεται το αίμα από τις φλέβες, το οποίο προωθεί στις αρτηρίες, και μεταφέρει οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες σε όλο τον οργανισμό. Η ίδια η καρδιά αντλεί οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά από τις στεφανιαίες αρτηρίες. Όταν διακοπεί η ροή του αίματος προς την καρδιά, αυτή η ξαφνική μείωση του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών προκαλεί καρδιακή προσβολή.

■ Εγκεφαλικό επεισόδιο

Η λειτουργία του εγκεφάλου βασίζεται στο αίμα που διέρχεται από αυτόν, το οποίο προέρχεται από την καρδιά. Σε περίπτωση που αυτή η ροή διακοπεί, τα κύτταρα του εγκεφάλου που δεν λαμβάνουν οξυγόνο πεθαίνουν με αποτέλεσμα να παθαίνει βλάβη ο εγκέφαλος. Η βλάβη αυτή, ανάλογα με το ποσοστό της καταστροφής των κυττάρων, ενδέχεται να έχει παροδικές ή μόνιμες επιπτώσεις.

■ Αρτηριοσκλήρυνση

Το έμφραγμα του μυοκαρδίου, η στηθάγχη και το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο οφείλονται στις καρδιαγγειακές νόσους. Αυτά τα οξεία επεισόδια προκαλούνται λόγω αθηροσκλήρωσης ή αθηρωμάτωσης, δηλαδή μιας βλάβης στο τοίχωμα των αγγείων. Η αθηρωματική πλάκα που δημιουργείται εκεί μεγεθύνεται και στενεύει τον αυλό των αγγείων, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η ροή του αίματος. Οι παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση αθηρωματικής πλάκας δεν είναι απόλυτα γνωστοί.

■ Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στις καρδιαγγειακές νόσους

Μια σειρά παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν καρδιαγγειακές νόσους, η πλειοψηφία των οποίων όμως αφορούν επιλογές τρόπου ζωής και άρα μπορούν εύκολα να ελεγχθούν.

Παράγοντες όπως το κάπνισμα, η αυξημένη ποσότητα λιπιδίων στο αίμα, η παχυσαρκία και το άγχος προσβάλλουν το καρδιαγγειακό σύστημα και προκαλούν νόσους που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και μπορούν να αποβούν μοιραίες.

Επιπροσθέτως, ο σακχαρώδης διαβήτης, η κληρονομικότητα και η ηλικία μπορούν να αποτελέσουν επίσης παράγοντες προδιάθεσης στις καρδιαγγειακές νόσους.

■ Ποια είναι τα συμπτώματα της καρδιαγγειακής νόσου

Συνήθως τα άτομα που πάσχουν από καρδιαγγειακή νόσο δεν παρουσιάζουν συμπτώματα, ενώ τις περισσότερες φορές η πρώτη ένδειξη είναι η καρδιακή προσβολή ή το εγκεφαλικό επεισόδιο. Συνεπώς, είναι έκδηλη η ανάγκη για επίγνωση των παραγόντων κινδύνου και για λήψη κατάλληλων μέτρων με σκοπό τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης της νόσου. Η καρδιακή προσβολή εκδηλώνεται με πόνο ή δυσφορία στο στήθος, στα χέρια, στον αγκώνα, στον αριστερό ώμο, στη γνάθο και την πλάτη. Επίσης, μπορεί να παρουσιαστεί δυσκολία στην αναπνοή και λαχάνιασμα, αίσθημα λιποθυμίας και ζάλη, ναυτία ή έμετος, κρύος ιδρώτας και χλόιασμα.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο εκδηλώνεται με ξαφνική αδυναμία στο πρόσωπο, τα χέρια και τα πόδια και μάλιστα πιο συχνά σε μια από τις πλευρές του σώματος. Επίσης, μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικό μούδιασμα του προσώπου, του χεριού και του ποδιού και ιδίως στη μία πλευρά, δυσκολία όρασης είτε στο ένα είτε στα δύο μάτια, κεφαλαλγία, αδυναμία, λιποθυμία, σύγχυση και δυσκολία στην ομιλία και την κατανόηση, ζάλη και απώλεια ισορροπίας.

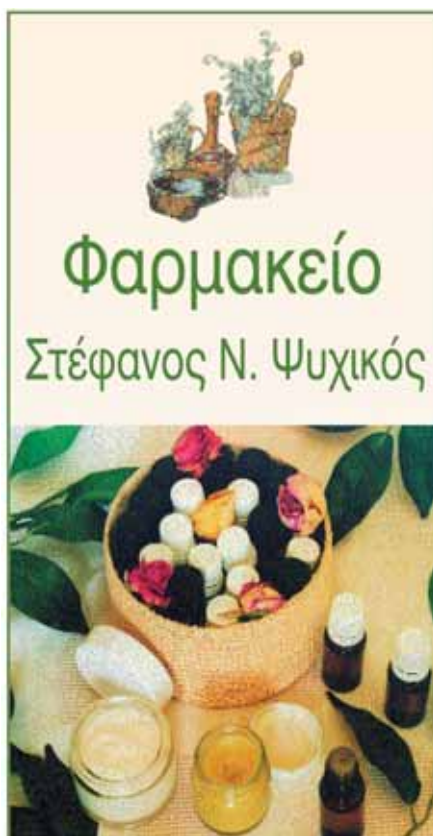
■ Πρόληψη και αντιμετώπιση

Η πρόληψη ενδέχεται να αποτρέψει τη θεραπεία, αρκεί να περιοριστούν οι παράγοντες κινδύνου που μπορούν να αντιμετωπιστούν.

Η διακοπή του καπνίσματος παρέχει ποικίλα οφέλη, με κυριότερο τη μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Η σωστή διατροφή με βάση ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο (καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, περιορισμός του αλατιού, των λιπαρών τροφών, καθώς και του αλκοόλ) βοηθάει στην προστασία των αιμοφόρων αγγείων και των εγκεφαλικών ιστών. Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα μεγάλα προβλήματα της σύγχρονης εποχής, η οποία εκτός από τη σωστή διατροφή μπορεί να αντιμετωπιστεί και με την κατάλληλη φυσική δραστηριότητα.

Η άσκηση σε καθημερινή βάση για 30 λεπτά τουλάχιστον απομακρύνει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικά επεισόδια. Η υψηλή αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης και η υπερχοληστερολαιμία (μεγάλη ποσότητα χοληστερόλης στο αίμα) συνιστούν επίσης παράγοντες κινδύνου, οι οποίοι όμως μπορούν να αντιμετωπιστούν με επιτυχία αν συνδυαστεί η σωστή διατροφή με τη φυσική δραστηριότητα.



• 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

Προς την κατεύθυνση αυτή, απαιτούνται μια σειρά από αλλαγές στον τρόπο ζωής και στις συνήθειες του σύγχρονου ανθρώπου, όπως αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, περιορισμός ή και διακοπή του καπνίσματος, αλλαγή του τρόπου διατροφής, οι οποίες αποσκοπούν στη μείωση των επιπέδων λιπιδίων και ιδιαιτέρως της χοληστερόλης, στο αίμα και στην προστασία των κυκλοφορούντων λιπιδίων από την οξείδωση, στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης, στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Ιδιαίτερως η διατροφή παίζει εξαιρετικά σημαντικά ρόλο, καθώς επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν ότι η υιοθέτηση σωστών και υγιεινών διατροφικών προτύπων αποτελεί πρωταρχικό παράγοντα πρόληψη και θεραπείας των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Πώς όμως θα πρέπει να είναι μια διατροφή, ούτως ώστε να προστατεύει την καρδιά και τα αγγεία μας από μελλοντικά προβλήματα;

Του ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ
Διατροφολόγου-διαιτολόγου

Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν πραγματοποιηθεί στη χώρα μας μια σειρά από σημαντικές κοινωνικές μεταβολές, οι οποίες έχουν συντελέσει σε μια ευρύτερη αλλαγή του σύγχρονου τρόπου ζωής.

Το φαινόμενο αυτό έχει ως άμεση συνέπεια την αύξηση της συχνότητας εμφάνισης προβλημάτων που σχετίζονται με τη λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων. Παράλληλα, και διεθνώς, σύμφωνα με τα τελευταία στατιστικά στοιχεία της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας για την Υγεία της Καρδιάς, κάθε χρόνο χάνονται 17,5 εκατομμύρια ζωές παγκοσμίως από τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Είναι κατά συνέπεια σημαντική η σωστή ενημέρωση μας πάνω σε θέματα που σχετίζονται με την καλή υγεία της καρδιάς μας τόσο για να προλάβουμε όσο και να αντιμετωπίσουμε την εμφάνιση νοσημάτων και διαταραχών που σχετίζονται με καρδιαγγειακές δυσλειτουργίες.

Οι βασικοί διατροφικοί μας στόχοι θα πρέπει να είναι:

- Ο έλεγχος της ποσότητας και ποιότητας των λιπαρών που προσλαμβάνουμε ημερησίως, καθώς επίσης και της χοληστερόλης.
- Ο έλεγχος της κατανάλωσης καφεΐνης.
- Ο έλεγχος της κατανάλωσης αλκοόλ.
- Η αυξημένη πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών.

Τα λιπαρά στη διατροφή μας

Η αυξημένη πρόσληψη μιας συγκεκριμένης κατηγορίας λιπαρών, των κορεσμένων σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο αγγειακών δυσλειτουργιών. Για το λόγο αυτό απαιτείται μείωση της κατανάλωσης τροφών που περιέχουν κορεσμένο λίπος, όπως:

- Γαλακτοκομικά προϊόντα με πολλά λιπαρά, όπως το πλήρες γάλα και γιαούρτι, παχιά τυριά, όπως τα κίτρινα τυριά.
- Κόκκινο κρέας, όπως μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, βοδινό και προϊόντα αυτών, όπως αλλαντικά, ζαμπόν, μπέικον, λουκάνικα, καθώς επίσης και εντόσθια, όπως συκώτι, νεφρά, μυαλά, κυνήγι.
- Ζωικό βούτυρο και μαγιονέζα, τα οποία μπορούν να αντικατασταθούν από φυτικές μαργαρίνες που περιέχουν συστατικά που μειώνουν τη χοληστερίνη, όπως οι φυτικές στανόλες.
- Επίσης θα πρέπει να ελέγχεται η κατανάλωση τροφών που περιέχουν χοληστερόλη, όπως το αυγό, τα θαλασσινά, όπως μαλάκια και οστρακοειδή, γαρίδες, αστακός, καραβίδες, χταπόδι, καλαμαράκια, μύδια, σουπιές, αν και τελευταία φαίνεται ότι η παρουσία σε αυτά πολυακόρεστων απαραίτητων λιπαρών οξέων μπορεί όχι μόνο να μην αυξήσει, αλλά και να συμβάλει στον καλύτερο έλεγχο της χοληστερόλης και των λιπιδίων του αίματος.
- Ένας σημαντικός παράγοντας που είναι απαραίτητο να διορθωθεί είναι ο τρόπος μαγειρέματος και παρασκευής των γευμάτων. Είναι απαραίτητο να μειωθεί το τηγάνισμα και αντ' αυτού να προτιμάται το ψήσιμο στον ατμό ή στο φούρνο χωρίς πολλά λιπαρά και το βράσιμο. Παράλληλα, θα πρέπει να περιοριστεί η χρήση κορεσμένου λίπους είτε στο μαγείρεμα είτε στην καθημερινή χρήση υπό μορφή βουτύρου ή μαγιονέζας και να προτιμώνται φυτικά έλαια ανθεκτικά στις υψηλές θερμοκρασίες, όπως το ελαιόλαδο και το σησαμέλαιο.

Καφές και διατροφή

Η κατανάλωση καφέ έχει στις μέρες μας ενοχοποιηθεί για αύξηση της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων λιπιδίων και χοληστερίνης στο αίμα. Παρολαυτά, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν σήμερα ότι αφενός τα συγκεκριμένα προβλήματα εμφανίζονται, όταν η ημερήσια κατανάλωση καφέ ξεπερνά τα 4–5 φλιτζάνια ημερησίως, αφετέρου δεν είναι όλα τα είδη καφέ που προκαλούν τα συγκεκριμένα προβλήματα.



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,
- Άλτα Schuessler
- Γαλλικών σκευασμάτων

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





Φαίνεται ότι η αύξηση των λιπιδίων στο αίμα προκαλείται από συγκεκριμένα συστατικά του καφέ, την καφεστόλη και την καβεόλη, τα οποία όμως συγκρατούνται στο φίλτρο όταν ο καφές είναι φιλτραρισμένος. Επίσης, η αρνητική αυτή δράση των δύο αυτών ουσιών φαίνεται ότι εμφανίζεται, όταν υπάρχει αυξημένη ημερήσια κατανάλωση καφέ. Κατά συνέπεια, με βάση τα μέχρι σήμερα επιστημονικά δεδομένα αυτό που απαιτείται είναι:

- Όχι αποφυγή, αλλά ελεγχόμενη κατανάλωση καφέ.
- Προτίμηση φιλτραρισμένου καφέ, όπως γαλλικού, εσπρέσο σε σχέση με φραπέ και ελληνικό.

Αλκοόλ και καρδιαγγειακά

Η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ πέραν των άλλων προβλημάτων σχετίζεται με αυξημένη αρτηριακή πίεση και αγγειακές δυσλειτουργίες. Εντούτοις η ήπια και ελεγχόμενη κατανάλωση συγκεκριμένων αλκοολούχων ποτών φαίνεται ότι σχετίζεται με την καλύτερη λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων. Τέτοια ποτά είναι το κόκκινο κρασί και η μπίρα, που περιέχουν μια σειρά από ισχυρότατες αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες προστατεύουν από την δημιουργία δυσάρεστων για τον οργανισμό αρτηριοσκληρωτικών καταστάσεων. Παράλληλα, η μπίρα αποτελεί μία σημαντική πηγή βιταμίνης Β6 και φυλικού οξέος. Τα συστατικά αυτά ρυθμίζουν στον οργανισμό τα επίπεδα μιας ουσίας, η οποία λέγεται ομοκυστεΐνη. Η ομοκυστεΐνη είναι ένα παράγωγο του μεταβολισμού, το οποίο έχει σήμερα αποδειχτεί ότι αποτελεί ένα σημαντικότερο παράγοντα κινδύνου για τη δημιουργία στεφανιαίας νόσου. Υψηλά επίπεδα ομοκυστεΐνης στον οργανισμό μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντικές βλάβες στα αγγεία, όπως αλλοίωση της δομής του ενδοθηλίου των αγγείων, αύξηση παραγόντων που προκαλούν θρόμβωση κ.α..



Αντιοξειδωτικά και προστασία της καρδιάς και των αγγείων

Η εποχή μας χαρακτηρίζεται από πληθώρα επιβαρυντικών για την υγεία παραγόντων, οι οποίοι είναι στενά συνδεδεμένοι με πολλές από τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι παράγοντες αυτοί που αναφέρθηκαν αποτελούν φορείς και δότες ηλεκτρισμένων σωματιδίων, των ελευθέρων ριζών στον οργανισμό. Οι ελεύθερες ρίζες αποτελούν φορτισμένα άτομα ή μόρια, τα οποία είναι ιδιαίτερα επιβλαβή για τα κύτταρα. Τα τελευταία χρόνια έχει επιστημονικά αποδειχτεί ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στις ελεύθερες ρίζες και την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Με βάση λοιπόν τα παραπάνω καθίσταται αναγκαία η προστασία του οργανισμού από την καταστρεπτική δράση των ελευθέρων ριζών. Η προστασία αυτή επιτυγχάνεται μέσω της κατανάλωσης τροφών που περιέχουν τις λεγόμενες αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες έχουν την ιδιότητα να εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες. Κυριότερες διατροφικές πηγές αντιοξειδωτικών είναι:



ΠΗΓΕΣ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Πορτοκαλί κολοκύθα, καρότο, σπανάκι, μπρόκολο, πορτοκαλί πιπεριά, κρεμμύδι, μωβ λάχανο, ντομάτα

ΦΡΟΥΤΑ

Εσπεριδοειδή, φραγκοστάφυλα, φράουλες, μάνγκο, πορτοκάλια, βατόμουρα, μούρα, σταφύλια, ακτινίδια, φλοιός μήλου, ρόδι

ΕΛΑΙΑ

Ελαιόλαδο, σησαμέλαιο

ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ

Κόκκινο κρασί, μπίρα

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Σουσάμι, ταχίνι, καρύδια, αμύγδαλα

ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Πράσινο τσάι

ΓΛΥΚΑ

Μαύρη σοκολάτα, χαλβάς από σουσάμι



Συνοψίζοντας όλα τα παραπάνω, μια διατροφή που θα προστατεύει από την εμφάνιση δυσάρεστων καταστάσεων για την καρδιά μας θα πρέπει να περιέχει:

- Άφθονα φρούτα και λαχανικά σε ημερήσια βάση.
- Γαλακτοκομικά προϊόντα με λίγα λιπαρά.
- Άπαχα τυριά, όπως το ανθότυρο, τα τυριά τύπου cottage κ.α.
- Λευκά κρέατα, που έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος, όπως το ψάρι, το κοτόπουλο και η γαλοπούλα, στα οποία θα αφαιρείται το ορατό λίπος και η πέτσα μετά το μαγείρεμα.
- Ελαιόλαδο, σησαμέλαιο και εμπλουτισμένες μαργαρίνες για το μαγείρεμα και τη καθημερινή χρήση.



- Ελεγχόμενη κατανάλωση αλκοόλ, με προτίμηση του κόκκινου κρασιού και της μπίρας.
- Ελεγχόμενη κατανάλωση αλατιού.
- Αύξηση της κατανάλωσης προϊόντων ολικής αλέσεως. Επιδόρπια χωρίς κορεσμένο λίπος, όπως τα ζελέ, το γλυκό του κουταλιού, το μέλι, το ταχίνι, αλλά και η μαύρη σοκολάτα, πάντα σε ελεγχόμενη ποσότητα.

Είναι απαραίτητο άτομα που πάσχουν από υπερλιπιδαιμίες, αλλά και όλοι όσοι επιθυμούν να έχουν μια καλύτερη υγεία χωρίς προβλήματα, που μπορεί να προκύψουν από τα υψηλά επίπεδα λιπιδίων στο αίμα, να ενημερώνονται από τους ειδικούς, ώστε να εντάξουν στην καθημερινότητά απλούς κανόνες σωστής διατροφής, όπως αναφέρθηκαν παραπάνω, παράλληλα με μια συστηματική φυσική δραστηριότητα και ένα εν γένει πιο υγιεινό τρόπο ζωής.



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΜΠΟΥΜΠΟΥΚΑ ΧΡΥΣΑΝΘΗ

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

Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 42 - ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ
Τηλ: 210.43.15.439



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΣΤΑΥΡΑΚΗΣ ΠΕΤΡΟΣ

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

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



ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ
 ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ
 ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ
 ΒΡΕΦΙΚΑ ΕΙΔΗ

Φαρμακείο 

**Χριστίνα Ν.
 Μητροπούλου**

ΓΕΡΜΑΝΟΥ 96 & ΛΟΝΤΟΥ
 ΤΗΛ: 2610 622909, ΠΑΤΡΑ



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ

- Εργαστήριο Ομοιοπαθητικής - Φυτοθεραπείας
- Δερμοκαλλυντικά
- Ορθοπεδικά

ΒΕΡΓΙΝΑΣ 44 - ΔΡΑΜΑ
Τηλ: 25210.34715
Fax: 25210.55083

Στηρίξτε τα ΟΣΤΑ σας >>

Παρά τις σημαντικές προόδους που έχει σημειώσει η επιστήμη τα τελευταία χρόνια, γεγονός παραμένει ότι σήμερα περίπου 80% των ατόμων που βρίσκονται στην ομάδα υψηλού κινδύνου για να νοσήσουν από οστεοπόρωση και έχουν υποστεί τουλάχιστον ένα κάταγμα, δεν έχει λάβει διάγνωση ούτε θεραπεία για τη νόσο.

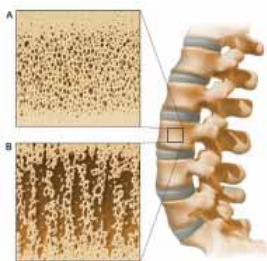
Έτσι, με κεντρικό σύνθημα «στηρίξτε τα οστά σας», το Διεθνές Ίδρυμα για την Οστεοπόρωση (IOF) γιορτάζει φέτος την Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης, έχοντας διπλό στόχο:

- Αφενός την ευαισθητοποίηση του κοινού απέναντι στην ασθένεια με σκοπό την ανάληψη, από μέρους του, θετικής δράσης για την πρόληψή της.

- Αφετέρου την κινητοποίηση των πολιτών, με σκοπό την αλλαγή των δημόσιων πολιτικών που ισχύουν σήμερα για την ασθένεια αυτή, δεδομένης και της γήρανσης του πληθυσμού.



Η ασθένεια



Η οστεοπόρωση είναι μια νόσος που προσβάλλει τα οστά και έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της μάζας, και συνεπακόλουθα, της επιδείνωσης της ποιότητάς τους. Καθώς τα οστά γίνονται πιο πορώδη, γίνονται ταυτόχρονα και πιο εύθραυστα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος καταγμάτων.

Η διαδικασία αυτή είναι σταδιακή και ασυμπτωματική, γεγονός που καταδεικνύει με τον καλύτερο τρόπο την ανάγκη του τακτικού ελέγχου και της έγκαιρης διάγνωσης της νόσου.

Τα συνηθέστερα οστεοπορωτικά κατάγματα συμβαίνουν στον καρπό, τη σπονδυλική στήλη και τα ισχία. Τα κατάγματα της σπονδυλικής στήλης μπορεί να έχουν ως συνέπεια τη μείωση ύψους, οσφυϊκούς πόνους και παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης, ενώ τα κατάγματα των ισχίων συνήθως απαιτούν χειρουργική αποκατάσταση και έχουν ως αποτέλεσμα την απώλεια της αυτονομίας του ατόμου και την επιδείνωση της ποιότητας ζωής του ασθενούς.



Ποιοι νοσούν;

Η οστεοπόρωση προσβάλλει κατά κανόνα γυναίκες άνω των 65 ετών (1 στις 3 γυναίκες άνω των 60 ετών και 2 στις 3 άνω των 80 ετών), παρότι και οι άνδρες μπορεί να νοσήσουν (1 στους 5 άνω των 50 ετών). Παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της νόσου σχετίζονται με την κληρονομικότητα, τη λήψη ορισμένων φαρμάκων (κορτιζόνη, θυροξίνη κ.α.), καθώς και με ασθένειες, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, οι καρδιοπάθειες, τα κακοήγη νοσήματα και οι παθήσεις των ενδοκρινών αδένων. Έτσι, παρότι πιστεύεται ότι η ασθένεια προσβάλλει γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση, στην πραγματικότητα οι παράγοντες αυτοί μπορεί να προκαλέσουν ή να συμβάλουν στην εμφάνιση οστεοπόρωσης και σε νεότερες γυναίκες, αλλά και σε άνδρες.

Πρόληψη και θεραπεία

Λόγω των συνεπειών της οστεοπόρωσης στην υγεία και στην ποιότητα ζωής των ατόμων, η πρόληψη της νόσου και των σχετιζόμενων με αυτή καταγμάτων θεωρείται βασική για τη διατήρηση της υγείας, της ποιότητας ζωής και της ανεξαρτησίας στον ηλικιωμένο πληθυσμό.



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



**ΣΥΣΤΕΓΑΣΜΕΝΑ
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

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

Ορθοπαιδικά
Ανατομικά Παπούτσια
Ομοιοπαθητικά
Γλυκόμετρα-Ζαχαρόμετρα

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

Η πρόληψη της ασθένειας πρέπει να ξεκινά από την νεαρή ηλικία, με σωστή διατροφή και άσκηση, παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία γερών οστών και στην εδραίωση ενός ορθού τρόπου ζωής που θα προστατέψει την υγεία των οστών και μετά την ενηλικίωση.

Η σωστή διατροφή και η σωματική άσκηση συντελούν επίσης στη διατήρηση της υγείας των οστών και αναστέλλουν την εξέλιξη της νόσου, ακόμα και όταν αυτή εμφανιστεί.

Οι γυναίκες άνω των 65 ετών, αλλά και όλα τα άτομα που μπορεί να έχουν επιβαρυνθεί από έναν ή περισσότερους παράγοντες που συντείνουν στην εμφάνιση της οστεοπόρωσης, θα πρέπει να υποβάλλονται σε τακτικούς ελέγχους οστικής μάζας, μιας ανώδυνης και απλής εξέτασης, η οποία μπορεί να διαγνώσει με ακρίβεια την ύπαρξη και εξέλιξη της νόσου.

Μύθοι και αλήθειες για την οστεοπόρωση

Μ: Το ποσοστό του πληθυσμού που πάσχει από οστεοπόρωση ή άλλους τύπους οστεοπάθειας είναι μικρό.

Α: Η οστεοπόρωση είναι μια σιωπηλή πάθηση που πλήττει εκατομμύρια άτομα.

Μ: Η οστεοπόρωση αποτελεί πρόβλημα των ηλικιωμένων γυναικών.

Α: Η οστεοπόρωση πλήττει άνδρες και γυναίκες όλων των φυλών. Αν και η αδυναμία των οστών εκδηλώνεται στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, το «χτίσιμο» γερών οστών ξεκινά στην παιδική ηλικία.



Μ: Τα κατάγματα από πτώσεις δεν σχετίζονται με οστεοπόρωση.

Α: Τα κατάγματα σε άτομα άνω των 50 ετών μπορεί να είναι η πρώτη ένδειξη αδυναμίας των οστών λόγω οστεοπόρωσης ή χαμηλής οστικής μάζας.

Μ: Η διάγνωση της οστεοπόρωσης είναι χρονοβόρος και επώδυνη.

Α: Η εξέταση οστικής πυκνότητας είναι μια απλή και ανώδυνη διαδικασία που διαρκεί λιγότερο από 5-10 λεπτά.

Μ: Η οστεοπόρωση δεν μπορεί να προληφθεί.

Α: Υπάρχουν πολλοί τρόποι να προστατεύσει κανείς την υγεία των οστών του, ξεκινώντας από την παιδική ηλικία.

Με σωστή διατροφή, σωματική άσκηση και ιατρική παρακολούθηση, όλοι μπορούν να έχουν γερά οστά.

Μ: Η οστεοπόρωση δεν έχει συνέπειες στη σωματική υγεία.

Α: Η οστεοπόρωση συχνά οδηγεί σε επώδυνα κατάγματα που μπορεί να καταλήξουν σε αναπηρία, ακόμη και σε θάνατο. Πολλά άτομα με κατάγματα υποφέρουν από έντονο πόνο και απώλεια ύψους, ενώ πολλοί μπορεί να χάσουν την ικανότητα να ντύνονται μόνοι τους, να στέκονται όρθιοι και να περπατούν.

Μ: Η οστεοπόρωση δεν έχει συναισθηματικές συνέπειες.

Α: Τα κατάγματα μπορεί να προκαλέσουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα του ατόμου για το σώμα του, καθώς και άσχημη διάθεση.

Όλα αυτά προκαλούν σημαντικό άγχος και κατάθλιψη.

Καταστάσεις που αυξάνουν τον κίνδυνο οστεοπόρωσης

Αλκοολισμός: Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ διαταράσσει την ισορροπία του ασβεστίου και αυξάνει τα επίπεδα παραθυρεοειδούς ορμόνης (PTH), γεγονός που μειώνει περαιτέρω τα αποθέματα ασβεστίου.



Επίσης, το αλκοόλ εμποδίζει την παραγωγή βιταμίνης D (απαραίτητης για την απορρόφηση του ασβεστίου), ενώ η χρόνια υπερβολική κατανάλωσή του μπορεί να μειώσει τα επίπεδα οιστρογόνων και να αυξήσει τα επίπεδα κορτιζόλης, η οποία είναι γνωστό ότι μειώνει τον σχηματισμό οστού.

Νευρογενής ανορεξία: Τα άτομα με νευρογενή ανορεξία μπορεί να εμφανίσουν διατροφικές και ορμονικές διαταραχές που επηρεάζουν αρνητικά την οστική πυκνότητα.



Το χαμηλό σωματικό βάρος στις γυναίκες οδηγεί σε μείωση των οιστρογόνων και σε σημαντική απώλεια οστικής πυκνότητας, ενώ επίσης αυξάνει τα επίπεδα κορτιζόλης.

Επιπλέον, η μείωση των αυξητικών παραγόντων, η ανεπάρκεια ασβεστίου και ο υποσιτισμός συμβάλλουν στην οστική απώλεια.

Αρθρίτιδα: Μελέτες δείχνουν ότι τα άτομα με οστεοαρθρίτιδα έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν οστεοπόρωση.



Αντιθέτως, τα άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν οστεοπόρωση, καθώς ορισμένα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της ΡΑ μπορεί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη οστεοπόρωσης.

Ασθμα: Τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα, γνωστά ως γλυκοκορτικοειδή, τα οποία χορηγούνται στα άτομα με άσθμα, μειώνουν την απορρόφηση ασβεστίου από την τροφή, αυξάνουν την απώλεια ασβεστίου από τους νεφρούς και μειώνουν τον σχηματισμό οστού. Επίσης, τα κορτικοστεροειδή επηρεάζουν την παραγωγή φυλετικών ορμονών, αυξάνοντας έτσι την οστική απώλεια. Πολλοί ασθματικοί θεωρούν λανθασμένα ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα προκαλούν κρίσεις άσθματος και τα αποφεύγουν, όπως επίσης αποφεύγουν και τη σωματική άσκηση.



Ακνησία: Η άσκηση που αναγκάζει το σώμα να κινηθεί κατά της βαρύτητας δυναμώνει τα οστά (βάδισμα, τρέξιμο, ανέβασμα σκάλας, τένις, χορός, άρση βαρών - η κολύμβηση και η ποδηλασία είναι ασκήσεις που δεν απαιτούν δράση κατά της βαρύτητας). Ενώ οι κατάλληλες ασκήσεις συμβάλλουν στην ανάπτυξη και τη διατήρηση της οστικής μάζας, η ακνησία μπορεί να οδηγήσει σε οστική απώλεια.

Καρκίνος του μαστού: Η χημειοθεραπεία προκαλεί μείωση της ωοθηκικής λειτουργίας και, επομένως, μείωση των οιστρογόνων, ενώ μπορεί να έχει και άμεσες αρνητικές επιδράσεις στα οστά. Επίσης, ο ίδιος ο καρκίνος του μαστού μπορεί να διεγείρει την παραγωγή οστεοκλαστών, των κυττάρων που καταστρέφουν τα οστά.

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,
Πτολεμαίδα, τηλ & Fax: 24630 - 25979, 27271

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ



Dr. Ίνα Πιπεράκη - Θεοδοσοπούλου
Φαρμακοποιός

Κέντρο Φαρμακευτικής Φροντίδας
Pharmaceutical Care Center

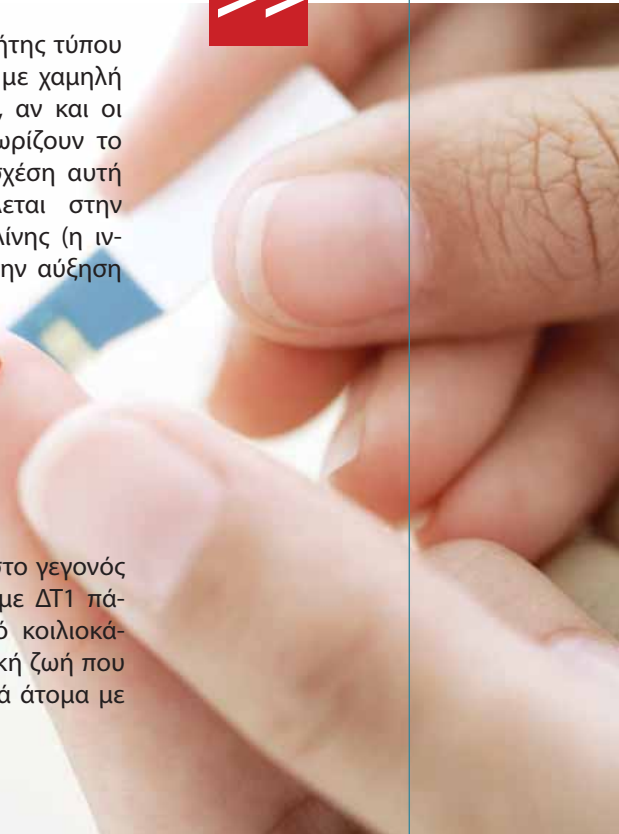
- Φάρμακα • Εξειδικευμένα ιδιοσκευάσματα • Αρωματοθεραπεία
- Bach Remedies • Φυτοθεραπεία • Ayurveda • Θαλασσοθεραπεία
- Βότανα • Μέλι • Γύρη • Βασιλικός Πολτός • Καλλυντικά
- Είδη Βρεφικής Ανάπτυξης • Ορθοπεδικά • Αθλητιατρικά
- Κτηνιατρικά • Ομοιοπαθητικά

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

Κοιλιοκάκη: Η κοιλιοκάκη είναι μια κληρονομική διαταραχή κατά την οποία ο οργανισμός εμφανίζει δυσανεξία στη γλουτένη. Όταν τα άτομα με κοιλιοκάκη καταναλώσουν τροφές που περιέχουν γλουτένη, το ανοσοποιητικό τους σύστημα επιτίθεται και καταστρέφει το επιθήλιο του λεπτού εντέρου, με αποτέλεσμα το λεπτό έντερο να μην μπορεί να απορροφήσει θρεπτικά στοιχεία, όπως το ασβέστιο.

Δυσανεξία στη λακτόζη: Οι μελέτες σχετικά με τις συνέπειες που έχει η δυσανεξία στη λακτόζη στην πρόσληψη ασβεστίου έχουν δώσει αντικρουόμενα αποτελέσματα. Πάντως, τα άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη θα πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα, ώστε να λαμβάνουν αρκετό ασβέστιο και να ακολουθούν τις βασικές στρατηγικές για την οικοδόμηση και τη διατήρηση υγιών οστών.

Διαβήτης: Ο διαβήτης τύπου 1 (ΔΤ1) σχετίζεται με χαμηλή οστική πυκνότητα, αν και οι ερευνητές δεν γνωρίζουν το ακριβές αίτιο. Η σχέση αυτή μπορεί να οφείλεται στην ανεπάρκεια ινσουλίνης (η ινσουλίνη προάγει την αύξηση και την ισχύ των οστών), στις κυτοκίνες (ουσίες που παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη τόσο του ΔΤ1 όσο και της οστεοπόρωσης), στο γεγονός ότι πολλά άτομα με ΔΤ1 πάσχουν επίσης από κοιλιοκάκη ή στην καθιστική ζωή που ακολουθούν πολλά άτομα με διαβήτη.



Φλεγμονώδης νόσος του εντέρου: Τα άτομα με φλεγμονώδη νόσο του εντέρου συχνά λαμβάνουν γλυκοκορτικοειδή, τα οποία μακροχρόνια μειώνουν την ανάπτυξη και διατήρηση υγιών οστών.



Επίσης, τα άτομα με βαριά νόσο ή αυτά που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική αφαίρεση τμημάτων του λεπτού εντέρου μπορεί να έχουν δυσκολία στην απορρόφηση του ασβεστίου και της βιταμίνης D.

Συστηματικός ερυθηματώδης λύκος (SLE):

Τα άτομα με SLE έχουν αυξημένο κίνδυνο για οστεοπόρωση, κυρίως λόγω των γλυκοκορτικοειδών που λαμβάνουν, καθώς και λόγω της ακινησίας στην οποία οδηγούνται εξαιτίας του πόνου και της κόπωσης που προκαλεί η νόσος. Η οστική απώλεια μπορεί να είναι και άμεσο αποτέλεσμα του λύκου, ενώ 90% των ατόμων που πάσχουν από λύκο είναι γυναίκες, μια ομάδα με ήδη αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης.

Ατελής οστεογένεση (osteogenesis imperfecta, OI):

Η OI είναι μια γενετική διαταραχή που μειώνει την ικανότητα του οργανισμού να παράγει κολλαγόνο και χαρακτηρίζεται από πολύ μεγάλη ευθραυστότητα των οστών. Σχεδόν όλα τα άτομα με OI έχουν οστεοπόρωση, διότι δεν αναπτύσσουν κατάλληλη οστική μάζα σε καμία ηλικία. Η οστική απώλεια μπορεί να εμφανιστεί σε νεαρότερη ηλικία από ό,τι στον γενικό πληθυσμό, ενώ η αύξηση της ηλικίας αυξάνει περαιτέρω τον κίνδυνο κατάγματος.

Κάπνισμα: Δεν είναι εύκολο να καθοριστεί αν η σχέση μεταξύ καπνίσματος και μειωμένης οστικής πυκνότητας οφείλεται στο ίδιο το κάπνισμα ή σε άλλους παράγοντες κινδύνου που είναι κοινοί στους καπνιστές.

Για παράδειγμα, σε πολλές περιπτώσεις οι καπνιστές είναι πιο αδύνατοι, τείνουν να πίνουν περισσότερο αλκοόλ, ασκούνται λιγότερο και δεν ακολουθούν υγιεινή διατροφή. Οι γυναίκες που καπνίζουν τείνουν να έχουν εμμηνόπαυση νωρίτερα.

Πηγή: NIAMS (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases) www.niams.nih.gov



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

TOP IMAGE ADV.

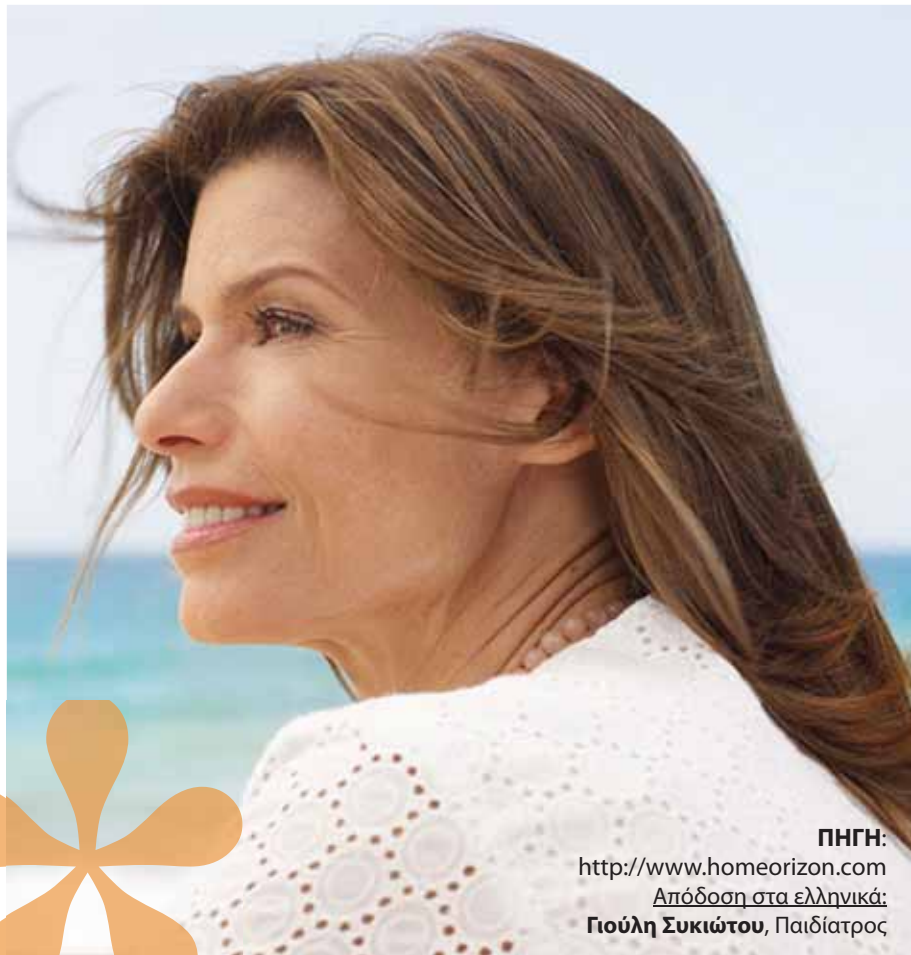


ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ



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

Δυνατότητα αποστολής σε όλη την Ελλάδα



ΠΗΓΗ:

<http://www.homeorizon.com>

Απόδοση στα ελληνικά:

Γιούλη Συκιώτου, Παιδίατρος

Πως μπορεί να βοηθήσει η ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ στην ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Μετάβαση προς την εμμηνόπαυση ή αλλιώς περιεμμηνόπαυση, είναι το διάστημα όπου το γυναικείο σώμα είναι πιο κοντά στην εμμηνόπαυση. Σ' αυτό το διάστημα η έμμηнос ρύση γίνεται λιγότερο τακτική και αρχίζουν τα εμμηνόπαυσιακά συμπτώματα, όπως εξάψεις και νυκτερινή εφίδρωση. Η περιεμμηνόπαυση συνήθως αρχίζει 2 ως 4 χρόνια πριν από τη τελευταία έμμηνο ρύση και διαρκεί περίπου 1 χρόνο μετά τη τελευταία.

Η μετεμμηνόπαυση ακολουθεί την εμμηνόπαυση και διαρκεί για το υπόλοιπο της ζωής μιας γυναίκας. Η εγκυμοσύνη δεν είναι πλέον δυ-

νατή. Μπορεί να υπάρξουν κάποια συμπτώματα, όπως ξηρότητα κόλπου που μπορεί να συνεχιστεί πολύ καιρό μετά την εμμηνόπαυση.

Ποια είναι τα σημεία της εμμηνόπαυσης;

Η αλλαγή των ορμονικών επιπέδων μπορεί να προκαλέσει ποικιλία συμπτωμάτων που διαρκούν από μερικούς μήνες ως μερικά χρόνια ή και περισσότερο. Μερικές γυναίκες έχουν ελαφρές ή βαριές ενοχλήσεις, άλλες ελάχιστες ή καθόλου. Αν κάποια από αυτές τις αλλαγές ενοχλεί, πρέπει να ελεγχθεί από γιατρό.

Η εμμηνόπαυση είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής. Είναι ένα βήμα μετά από τη μακρά, αργή διαδικασία της αναπαραγωγικής ηλικίας. Για τις περισσότερες γυναίκες αρχίζει σιωπηλά περίπου γύρω στα 40, όταν η έμμηнос ρύση (περίοδος) αρχίζει να είναι λιγότερο τακτική.

Η ελάττωση των επιπέδων των ορμονών, οιστρογόνων και προγεστερόνης, προκαλεί αλλαγές στην έμμηνο ρύση. Οι ορμόνες αυτές είναι σημαντικές στο να διατηρούν τον κόλπο και τη μήτρα υγιείς, τη κανονικότητα των κύκλων και την επιτυχία της εγκυμοσύνης. Τα οιστρογόνα βοηθούν επίσης τα οστά να είναι υγιή και τη χοληστερόλη σε καλά επίπεδα.

Ορισμένες χειρουργικές επεμβάσεις μπορούν να προκαλέσουν εμμηνόπαυση. Για παράδειγμα, η αφαίρεση της μήτρας (υστερεκτομή) θα κάνει τη περίοδο να σταματήσει. Όταν αφαιρούνται και οι δύο ωοθήκες (ωοθηκεκτομή), τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης πιθανά να ξεκινήσουν αμέσως, χωρίς να έχει σημασία η ηλικία.

Ορμόνες και αλλαγή

Το σώμα της γυναίκας αλλάζει κατά τη διάρκεια της ζωής της. Πολλές από τις αλλαγές αυτές οφείλονται σε μεταβολές των ορμονικών επιπέδων που συμβαίνουν σε διάφορα στάδια της ζωής.

Η εφηβεία αρχίζει συχνά, όταν ένα κορίτσι είναι στην ηλικία των 12 ετών. Το σώμα αλλάζει, το στήθος και οι τρίχες στο εφήβαιο αναπτύσσονται και αρχίζει η έμμηнос ρύση.

Τα πλέον κοινά συμπτώματα είναι:

Αλλαγές στην έμμηνο ρύση, που είναι ένα από τα πρώτα σημεία.

Γίνεται **λιγότερο τακτική**, η **ροή** είναι μικρότερη ή μεγαλύτερη ή διαρκεί πολλές ημέρες (πάνω από 1 εβδομάδα) ή τα μεσοδιάστημα διαρκούν λιγότερο από 3 εβδομάδες.

Πιθανά να υπάρχουν **κηλίδες αίματος** μεταξύ των εμμ. ρύσεων. Οι γυναίκες που είχαν βαριά συμπτώματα κατά τη διάρκεια της εμμ. ρύσεως, όπως βάρος ή κράμπες, συνήθως ανακουφίζονται όταν αρχίσει η εμμηνόπαυση.

Εξάψεις. Είναι μια ξαφνική αίσθηση θερμότητας στο πάνω μέρος του σώματος, κυρίως στο πρόσωπο και στο λαιμό. Ερυθρές κηλίδες μπορεί να εμφανιστούν στο στήθος, στη πλάτη και στα χέρια και να ακολουθήσει έντονη εφίδρωση με κρύο ρίγος. Οι εξάψεις μπορεί να είναι ελαφρές, σαν ελαφρύ **αναψοκοκκίνισμα** ή τόσο έντονες που να ξυπνούν το άτομο από τον ύπνο (νυκτερινή εφίδρωση). Συνήθως διαρκούν 30 δευτερόλεπτα ως 5 λεπτά.

Προβλήματα στον **κόλπο** και την **ουροδόχο** κύστη. Η περιοχή των γεννητικών οργάνων μπορεί να γίνει **ξηρότερη** και **λεπτότερη**, λόγω του ότι αλλάζουν τα επίπεδα των οιστρογόνων. Η ξηρότητα στον κόλπο μπορεί να κάνει επώδυνη τη σεξουαλική επαφή ή να προκληθούν κολλικές μολύνσεις. Μερικές γυναίκες έχουν περισσότερες **ουρολοιμώξεις** ή έχουν δυσκολία στη συγκράτηση των ούρων μέχρι να φτάσουν στο μπάνιο. Άλλες έχουν απώλεια ούρων με την άσκηση, το φτάρνισμα, το βήχα, το γέλιο ή το τρέξιμο.



Σεξουαλική ζωή. Κάποιες γυναίκες βρίσκουν ότι τα αισθήματα τους για σεξ αλλάζουν με την εμμηνόπαυση. Μερικές έχουν επώδυνη σεξουαλική επαφή, λόγω της προαναφερθείσας ξηρότητας του κόλπου, άλλες αισθάνονται περισσότερο ελεύθερες και σέξυ λόγω της ανακούφισης από την ανησυχία μιας εγκυμοσύνης. Μέχρι να περάσει ένας ολόκληρος χρόνος χωρίς έμμ. ρύση θα πρέπει να λαμβάνονται μέτρα προφύλαξης για εγκυμοσύνη και σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα όπως AIDS ή γονόρροια. Για τα τελευταία καλή θα ήταν η χρήση προφυλακτικού.

Προβλήματα ύπνου. Μερικές γυναίκες δεν μπορούν να κοιμηθούν εύκολα ή ξυπνούν πολύ νωρίς. Μπορεί να χρειάζεται να πάνε στο μπάνιο στη μέση της νύχτας και μετά να μη μπορούν να ξανακοιμηθούν ή να ξυπνούν από εξάψεις.

Αλλαγές διάθεσης. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ αλλαγής των επιπέδων των οιστρογόνων και της διάθεσης. Αλλαγή διάθεσης προκαλείται από στρες, από οικογενειακές αλλαγές (πχ. όταν τα παιδιά φεύγουν από το σπίτι) ή από κούραση. Η κατάθλιψη ΔΕΝ είναι σημείο εμμηνόπαυσης.

Αλλαγές στο σώμα κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Με τη πάροδο της ηλικίας η μέση παχαίνει, η μυϊκή μάζα ελαττώνεται, ο **λιπώδης ιστός αυξάνεται**, το δέρμα γίνεται λεπτότερο. Υπάρχει πρόβλημα στη μνήμη ή δυσκαμψία στις αρθρώσεις και στους μύς.

Με τακτική άσκηση και προσεκτική διατροφή, πολλές από αυτές τις αλλαγές μπορούν να βελτιωθούν ή να προληφθούν.

Τι γίνεται με τη καρδιά και τα οστά;

Υπάρχουν δύο σημαντικές αλλαγές που δεν είναι δυνατόν να παρατηρήσετε στην εμμηνόπαυση:

- Την απώλεια οστικής μάζας που θα εξασθενήσει τα οστά και θα προκαλέσει οστεοπόρωση.
- Την αύξηση του κινδύνου καρδιοπάθειας, λόγω της συσχετιζόμενης με την ηλικία αύξησης του βάρους, αρτηριακής πίεσης και χοληστερόλης.

Για να διατηρηθούν γερά τα οστά, το σώμα διασπά το παλιό οστό και το αντικαθιστά με νέο υγιές. Στις γυναίκες, η απώλεια των οιστρογόνων στη περίοδο της εμμηνόπαυσης προκαλεί μεγαλύτερη απώλεια οστού από αυτό που αντικαθίσταται. Έτσι τα οστά γίνονται λεπτότερα και αδύναμα, γι' αυτό μπορεί να σπάσουν εύκολα.

Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι έχουν αδύναμα, εύθραυστα οστά μέχρι να σπάσουν τον καρπό, το ισχίο ή κάποιο σπόνδυλο.

Για να διαπιστωθεί ο κίνδυνος της οστεοπόρωσης γίνεται μέτρηση οστικής πυκνότητας.

Η απώλεια της οστικής μάζας και ο κίνδυνος της οστεοπόρωσης ελαττώνονται με αλλαγή του τρόπου ζωής-τακτική άσκηση και επαρκή πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D.

Οι νεώτερες γυναίκες έχουν μικρότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου από τους άνδρες της ίδιας ηλικίας, αλλά μετά την εμμηνόπαυση ο κίνδυνος είναι σχεδόν ίδιος με των ανδρών. Στη πραγματικότητα, οι καρδιακές παθήσεις είναι η κύρια αιτία θανάτου στις γυναίκες απ' ό,τι ο καρκίνος του πνεύμονα ή του μαστού.

φαρμακείο



Μένησον Ράνια

Εργαστήριο
Ομοιοπαθητικής και
φνιτοθεραπείας

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: rnel@otenet.gr

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε την αρτηριακή μας πίεση, τα επίπεδα της χοληστερόλης, HDL, τριγλυκεριδίων και σακχάρου νηστείας.

Η πιθανότητα καρδιοπάθειας μειώνεται ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή, τακτική άσκηση, σταματώντας το κάπνισμα και χάνοντας βάρος.

Πως μπορούμε να μείνουμε υγιείς καθ' όλη την εμμηνόπαυση;

Για να παραμείνουμε υγιείς μπορούμε να κάνουμε κάποιες αλλαγές στη ζωή μας. Για παράδειγμα:

- ✿ Να μη καπνίζουμε.
- ✿ Να τρώμε υγιεινά, ακολουθώντας μια διατροφή χαμηλή σε λιπαρά, σε χοληστερόλη και μέτριο ολικό λίπος. Θα πρέπει να είναι πλούσια σε ίνες και να περιλαμβάνει φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως. Να είναι επίσης ισορροπημένη σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, συμπεριλαμβανομένου του ασβεστίου.
- ✿ Να χάσουμε βάρος αν είμαστε υπέρβαροι.
- ✿ Να ασκούμε (περπάτημα, τρέξιμο, χορό) τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.
- ✿ Αντιμετώπιση της υπέρτασης (κάνοντας ομοιοπαθητική ή αλλοπαθητική).
- ✿ Για τη κολπική δυσανεξία χρήση κολπικού λιπαντικού με βάση το νερό (όχι βαζελίνη ή οιστρογόνα).
- ✿ Αν υπάρχει αίσθηση επείγουσας ανάγκης για ούρηση, υπάρχουν τεχνικές (ασκήσεις πυελικών μυών, βιοανάδραση, εκπαίδευση της ουροδόχου κύστης) που βοηθούν τον έλεγχο των μυών.
- ✿ Να γίνεται τακτικός γυναικολογικός έλεγχος, εξέταση μαστών, Pap test και μαστογραφία.
- ✿ Αν υπάρχουν εξάψεις μπορούμε να κρατήσουμε ένα ημερολόγιο για να παρακολουθήσουμε πότε συμβαίνουν, ώστε να χρησιμοποιήσουμε αυτές τις πληροφορίες και να μάθουμε τι τις προκαλεί.

Δοκιμάζουμε τα εξής:

1. Όταν αρχίζει μια έξαψη πηγαίνουν με κάπου δροσερά.
2. Αν ξυπνούμε με εξάψεις τη νύχτα, προσπαθούμε να κοιμηθούμε σε δροσερό δωμάτιο.
3. Φοράμε ρούχα που μπορούμε να αφαιρέσουμε αν ζεσταθούμε.
4. Χρησιμοποιούμε σεντόνια και ρού-

χα που αφήνουν το δέρμα να αναπνέει.

5. Αν αρχίσει μια έξαψη, πίνουμε κάτι δροσερό (νερό ή χυμό).

Σχετικά με την ορμονική υποκατάσταση

Τα αντισυλληπτικά θεωρούνται ότι βοηθούν τις εξάψεις αλλά έχουν άλλους κινδύνους και μπορούν επίσης να κρύψουν την άφιξη της εμμηνόπαυσης. Συνήθως συνιστάται θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης ή HRT, δηλαδή λήψη οιστρογόνων και προγεστερόνης για θεωρούμενη μείωση του κινδύνου του καρκίνου της μήτρας, των εξάψεων και της οστικής απώλειας. Ωστόσο η HRT έχει κινδύνους. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για παρατεταμένη πρόληψη των καρδιακών παθήσεων. Η ορμονική υποκατάσταση αυξάνει παρά μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού. Επίσης αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού και θρομβώσεων.

Για τη μητέρα ή τη γιαγιά μας, το προσδόκιμο της ζωής ήταν μικρότερο. Φτάνοντας στην εμμηνόπαυση, συχνά σήμαινε πως η ζωή τους πλησίαζε σε ένα τέλος. **Αλλά αυτό δεν ισχύει πλέον.** Σήμερα οι γυναίκες ζουν περισσότερο κατά μέσο όρο ως τα 78.

Λαμβάνοντας σοφές αποφάσεις για την εμμηνόπαυση και τον τρόπο της ζωής μας, μπορούμε να ζήσουμε με τον καλύτερο τρόπο τα 20,30 ή περισσότερα χρόνια που έχουμε μπροστά μας!

Πως μπορεί να βοηθήσει η Ομοιοπαθητική

Η Ομοιοπαθητική μπορεί να βοηθήσει αξιοσημείωτα σ' αυτές τις περιπτώσεις. Πιστεύει στη διαφορετική ιδιοσυγκρασία των ασθενών, επομένως το ενδεικνυόμενο ομοιοπαθητικό φάρμακο είναι διαφορετικό, ανάλογα με την εικόνα των συμπτωμάτων.

Μερικά από τα σημαντικά ομοιοπαθητικά φάρμακα που συνταγογραφούνται με βάση τα συμπτώματα είναι:

Graphites, Pulsatilla, Lachesis, Kali Carbonicum, Sabina, Natrum Muriaticum, Calcareo Carbonica, Lycoperdium

Η Ομοιοπαθητική είναι μια επιστήμη που θεραπεύει λαμβάνοντας τον ασθενή σαν ολότητα. Το άτομο δεν λαμβάνει χημικές ουσίες ή ορμόνες που αλλοιώνουν τη φυσιολογική και βιολογική λειτουργία του σώματος, αντίθετα τα ομοιοπαθητικά φάρμακα επαναφέρουν την ισορροπία του σώματος, του συναισθήματος και του νου.

Κάθε κύτταρο του σώματος μας συνδέεται με κάθε άλλο κύτταρο, γ' αυτό η απομόνωση τμημάτων δεν σταματά την αλυσίδα των γεγονότων στο σύνολο, ούτε όμως τη θεραπεύει. Για να σκοτώσουμε τους εισβολείς, κάνουμε ιατρικές θεραπείες με μορφή δηλητηρίων όπως τα αντιβιοτικά, η κορτιζόνη ή τα παυσίπονα. Όταν αυτά γίνονται αναποτελεσματικά, με καταπιεστικά, ανεπιθύμητα συμπτώματα, τα επόμενα βήματα είναι συνήθως η χειρουργική αφαίρεση του προσβεβλημένου τμήματος στη περίπτωση του καρκίνου.

Η Ομοιοπαθητική αντιτίθεται στη καταπίεση των συμπτωμάτων, γιατί η καταστολή οποιασδήποτε φυσικής λειτουργίας ή αυτοέκφρασης προκαλεί επιδείνωση της κατάστασης και γίνεται επικίνδυνη για τη ζωή του ασθενούς.

Η Ομοιοπαθητική είναι ένα ολιστικό θεραπευτικό σύστημα που ενεργοποιεί και ενθαρρύνει τις φυσικές, θεραπευτικές δυνάμεις του οργανισμού για ανάκαμψη.

Η Ομοιοπαθητική θεραπεία αναζητά την υποκείμενη αιτία της ασθένειας και βασίζεται πάνω στον νόμο της φύσης «SIMILIA, SIMILIBUS CURENTUR» που σημαίνει **«ΤΑ ΟΜΟΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΟΜΟΙΑ».**



Απολαυστική φροντίδα από τη φύση!



Η **Medicum** σας παρουσιάζει τη νέα σειρά αρωματοθεραπείας **Etheria**, με 12 μοναδικά μίγματα αιθέριων ελαίων και βάσεις φυτικών ελαίων. Για πρώτη φορά ένα απόλυτα φυσικό προϊόν συνδυάζει την αισθητική **θεραπεία** με την **απόλαυση**. Για ακμή, ρυτίδες, κυτταρίτιδα, αδυνάτισμα, αναζωογόνηση, κουρασμένα πόδια, τόνωση μαλλιών, μασάζ, χαλάρωση, αισθησιασμό και βάση προσώπου & σώματος, **Etheria** από τη **Medicum**. Και... αναγεννηθείτε από τα χέρια της φύσης!

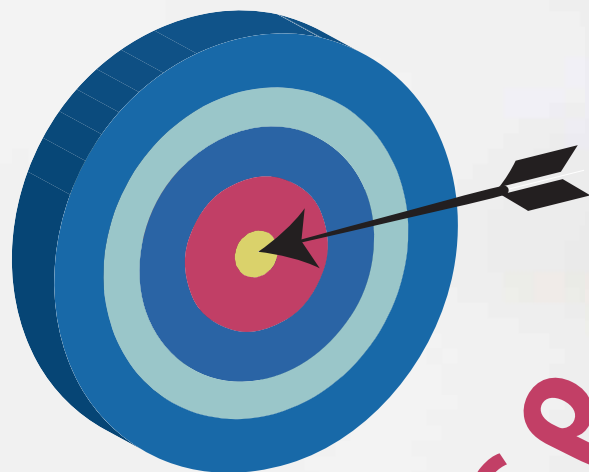


Etheria®
AROMATHERAPY


MEDICUM

Γ. Παπαϊωάννου & Σια Ο.Ε, Ασκληπιοῦ 179, Αθήνα Τηλ: 210.64.51.506, 210.64.51.526

Πως θα αντιμετωπίσετε τη νόσο



Αλτσχάιμερ

- Ποια είναι τα συμπτώματα
- Οι μη φαρμακευτικές θεραπείες
- Τι πρέπει να ξέρουν οι φροντιστές για να βοηθήσουν τους ασθενείς τους, αλλά και τον εαυτό τους

Με τον όρο άνοια εννοούμε την έκπτωση των νοητικών ικανοτήτων του ατόμου, καταρχήν της μνήμης, της κρίσης, του λόγου, της προσωπικότητας και την έκπτωση της καθημερινής λειτουργικότητας.

Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι η συχνότερη μορφή άνοιας (60% του συνόλου) από την οποία πάσχουν 160.000 άνθρωποι στην Ελλάδα, 7.300.000 στην Ευρώπη και 35.000.000 σε όλο τον κόσμο. Εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, ενώ είναι πολύ σπάνια σε ηλικίες μικρότερες των 50 ετών. Προκαλεί βαθμιαία εκφύλιση του εγκεφάλου και έχει ως αποτέλεσμα τη σταδιακή έκπτωση των νοητικών ικανοτήτων του ατόμου στα προχωρημένα στάδια, της κινητικότητας και της καθημερινής λειτουργικότητας.



Άνοια, επίσης, μπορούν να προκαλέσουν τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, μεγάλα και μικρά, οι όγκοι του εγκεφάλου, το AIDS, διάφορες εγκεφαλίτιδες, μεταβολικά νοσήματα, νοσήματα του θυρεοειδούς, διάφορα φάρμακα κ.ά.

Τα τελευταία χρόνια, η διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ, νόσου που αφορά κυρίως στην Τρίτη Ηλικία, γίνεται με ολοένα αυξανόμενους ρυθμούς. Δύο είναι οι αιτίες αυτού του φαινομένου:

- Η αύξηση του μέσου όρου ζωής, ιδιαίτερα στις αναπτυσσόμενες χώρες.
- Η ευαισθητοποίηση του κοινού, των συγγενών των ασθενών και των γιατρών σχετικά με το μεγάλο αυτό ιατρικό και κοινωνικό πρόβλημα.

Στα αρχικά στάδια της νόσου, τα συμπτώματα είναι ιδιαίτερα ελαφρά (διαταραχές της μνήμης: ξεχνά τα πρόσφατα γεγονότα, ενώ συνήθως θυμάται με λεπτομέρειες τα παλιά). Πολλές φορές η κατάσταση θεωρείται φυσιολογική γήρανση. Αυτό κάνει δύσκολη την πρώιμη διάγνωση. Καθώς η νόσος Αλτσχάιμερ εξελίσσεται, ο ανοϊκός άρρωστος οδηγείται σε πλήρη αποδιοργάνωση της ζωής και της προσωπικότητάς του, γίνεται ανίκανος να φροντίσει τον εαυτό του και καταλήγει να εξαρτάται ολοκληρωτικά από τους συγγενείς του, για τους οποίους αποτελεί τεράστιο πρακτικό και ψυχικό φορτίο.

Οι αναπτυσσόμενες χώρες ξοδεύουν σημαντικά ποσά για την ιατροφαρμακευτική περίθαλψη των ολοένα περισσότερων ανοϊκών ασθενών και την υποστήριξη των φροντιστών

τους. Επίσης, τα τελευταία χρόνια σημαντικά ποσά επενδύονται στην έρευνα για τις αιτίες και τη θεραπεία της νόσου Αλτσχάιμερ.

Η έγκαιρη διάγνωση της άνοιας έχει μεγάλη σημασία. Καθώς η νόσος αυτή επηρεάζει όχι μόνο τον ασθενή, αλλά και ευρύτερα την οικογένειά του, η πρώιμη διάγνωση δίνει τα χρονικά περιθώρια αποδοχής της κατάστασης, διατήρησης της ποιότητας ζωής και προγραμματισμού για το μέλλον όλων αυτών των ατόμων.

Όχι σπάνια, συμπτώματα όπως αυτά της νόσου Αλτσχάιμερ προκαλούνται και από άλλες σωματικές ή ψυχικές παθήσεις. Για παράδειγμα, από άλλα είδη ανοϊκών συνδρόμων, κατάθλιψη, νόσους του θυρεοειδούς ή από την επίδραση φαρμάκων στον εγκέφαλο. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η ακριβής και έγκαιρη διάγνωση έχει σημασία, καθώς η κατάσταση είναι αναστρέψιμη.

Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι μία πραγματικότητα. Πολλοί άνθρωποι νοσούν και πολλοί περισσότεροι θα νοσήσουν στο μέλλον.

Αν, λοιπόν, αντιμετωπίζετε προβλήματα μνήμης που δυσκολεύουν την καθημερινή σας ζωή, απευθυνθείτε σε ειδικό.



Φαρμακείο Μ. Προβατά

έτος ίδρύσεως 1980

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

Ιπποκράτης ο Κώος



- Φαρμακοτεχνικά ομοιοπαθητικά σκευάσματα
- Γαληνικά φυτοθεραπευτικά σκευάσματα
- Ομοιοπαθητικά complex σε όλες τις μορφές (amp, pils, 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

Ποια είναι τα συμπτώματα

Όλοι οι ασθενείς δεν εκδηλώνουν τα ίδια συμπτώματα και με την ίδια βαρύτητα. Επίσης ποικίλει ο βαθμός με τον οποίο τα συμπτώματα επιδεινώνονται ή αυξάνουν σε αριθμό, καθώς η ασθένεια εξελίσσεται. Τα περισσότερα από τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανισθούν περιγράφονται παρακάτω.

Τα πιο συχνά συμπτώματα:

- Μείωση μνήμης, ικανότητας εκμάθησης και προσοχής.
- Μείωση της ικανότητας κρίσης και λήψης αποφάσεων.
- Μείωση της ικανότητας να χρησιμοποιεί την κατάλληλη λέξη ή φράση.
- Μείωση της ικανότητας εκτέλεσης μαθηματικών πράξεων.
- Αποπροσανατολισμός: χάνεται, δεν μπορεί να βρει τον δρόμο για το σπίτι.
- Μείωση συντονισμού των κινήσεων: αδυναμία να εκτελέσει επιδέξιες κινήσεις.
- Αλλαγές στην προσωπικότητα: το εξωστρεφές άτομο μπορεί να γίνει εσωστρεφές, το στοργικό άτομο μπορεί να γίνει αδιάφορο ή καχύποπτο και ευερέθιστο.
- Αλλαγές στο συναίσθημα, που περιλαμβάνουν ανησυχία, μελαγχολία και υπερσυγκινησία.

Τα στάδια της άνοιας τύπου Alzheimer

Αρχικό Στάδιο

Συμπτώματα. Κατά το αρχικό στάδιο, το αγαπημένο σας πρόσωπο παρουσιάζει συμπτώματα διαταραχής μνήμης, αφηρημάδα και κόπωση. Υπάρχει κάποια δυσκολία όσον αφορά την ικανότητα του να θυμηθεί συνηθισμένες λέξεις και να μάθει νέα πράγματα.

Ανησυχίες. Αν και οι περισσότεροι ασθενείς σε αυτό το στάδιο μπορούν να τα καταφέρνουν στις καθημερινές εργασίες χωρίς μεγάλη δυσκολία, μπορεί να χρειαστεί να τους βοηθήσετε σε αποφάσεις πάνω στα νομικά και οικονομικά θέματα, στις σχέσεις και στις σημαντικές αλλαγές της ζωής τους. Αρχίστε να σκέφτεστε για τη βοήθεια που πιθανόν να χρειαστεί ο ασθενής στην καθημερινή του ζωή, όπως στο μάντιο, στην περιποίηση, στην τουαλέτα, στο ντύσιμο, στο φαί.

Μέσο Στάδιο

Συμπτώματα. Όταν η νόσος φτάσει στο μέσο στάδιο, τα ακόλουθα συμπτώματα μπορεί να εμφανίζονται πιο συχνά:

- Ελαττωμένη μνήμη και κρίση.
- Ανικανότητα να συμπεριφερθεί με υπομονή.



- Περιπλάνηση ή άσκοπος βηματισμός – για παράδειγμα ο ασθενής μπορεί να σας ακολουθεί μέσα στο σπίτι.
- Χάνει τον δρόμο του.
- Βραδύτητα στην ομιλία και κατανόηση των λέξεων
- Ελάττωση της ικανότητας να εκτελεί μαθηματικές πράξεις στο ελάχιστο.
- Δυσκολία στις κοινωνικές συναναστροφές.
- Μελαγχολία.
- Αϋπνία.
- Υποψία ότι οι άνθρωποι τον/την παρακολουθούν και τον/την κλέβουν.
- Κρύψιμο πραγμάτων.
- Επιθετική συμπεριφορά.
- Άρνηση της βοήθειας.

Ανησυχίες. Αυξάνεται συνεχώς η δυσκολία του ασθενή στις καθημερινές δραστηριότητες – όπως οδήγηση, μαγείρεμα, ράψιμο ή χρησιμοποίηση εργαλείων – και αντίστοιχα αυξάνεται ο κίνδυνος για ατυχήματα και η ανάγκη για επιτήρηση και βοήθεια. Περιστασιακά τα συμπτώματα μπορεί να εξαφανίζονται προσωρινά. Χαρείτε αυτές τις στιγμές, αλλά προσπαθήστε να αποφύγετε τη σκέψη ότι ο ασθενής βελτιώνεται οριστικά. Δίνετε σαφείς οδηγίες στον ασθενή μιλώντας αργά. Πάρτε οικονομικές και νομικές συμβουλές – οι ασθενείς που βρίσκονται σε αυτό το στάδιο δεν μπορούν πλέον να διαχειρίζονται μόνοι τους τα οικονομικά τους.

Τι να κάνετε σε μια κρίση επιθετικής ή ανάρμοστης συμπεριφοράς

1. Μην χάνετε την ψυχραιμία σας.
2. Μην τον/την μαλώνετε γιατί δεν το κάνει σκόπιμα.
3. Τραβήξτε την προσοχή του/της σε κάτι άλλο π.χ. να δεί τηλέοραση, να κάνει μια απλή χειρωνακτική δουλειά.

4. Εάν η επιθετικότητα είναι συχνή, ζητήστε τη βοήθεια του γιατρού σας.
5. Εάν χάσετε τον αυτοέλεγχό σας μην αισθάνεστε τύψεις. Εάν όμως αυτό συμβαίνει συχνά, τότε και εσείς χρειάζεστε βοήθεια ή τουλάχιστον την ευκαιρία να «ξεναγεμίσετε τις μπαταρίες σας».
6. Προσπαθήστε να ανακαλύψετε τι προκαλεί την επιθετικότητα:

- Τι άλλαξε στο περιβάλλον τις τελευταίες μέρες;
- Μήπως υπάρχει κάποια σωματική αιτία (πόννοι, πυρετός);

Προχωρημένο Στάδιο

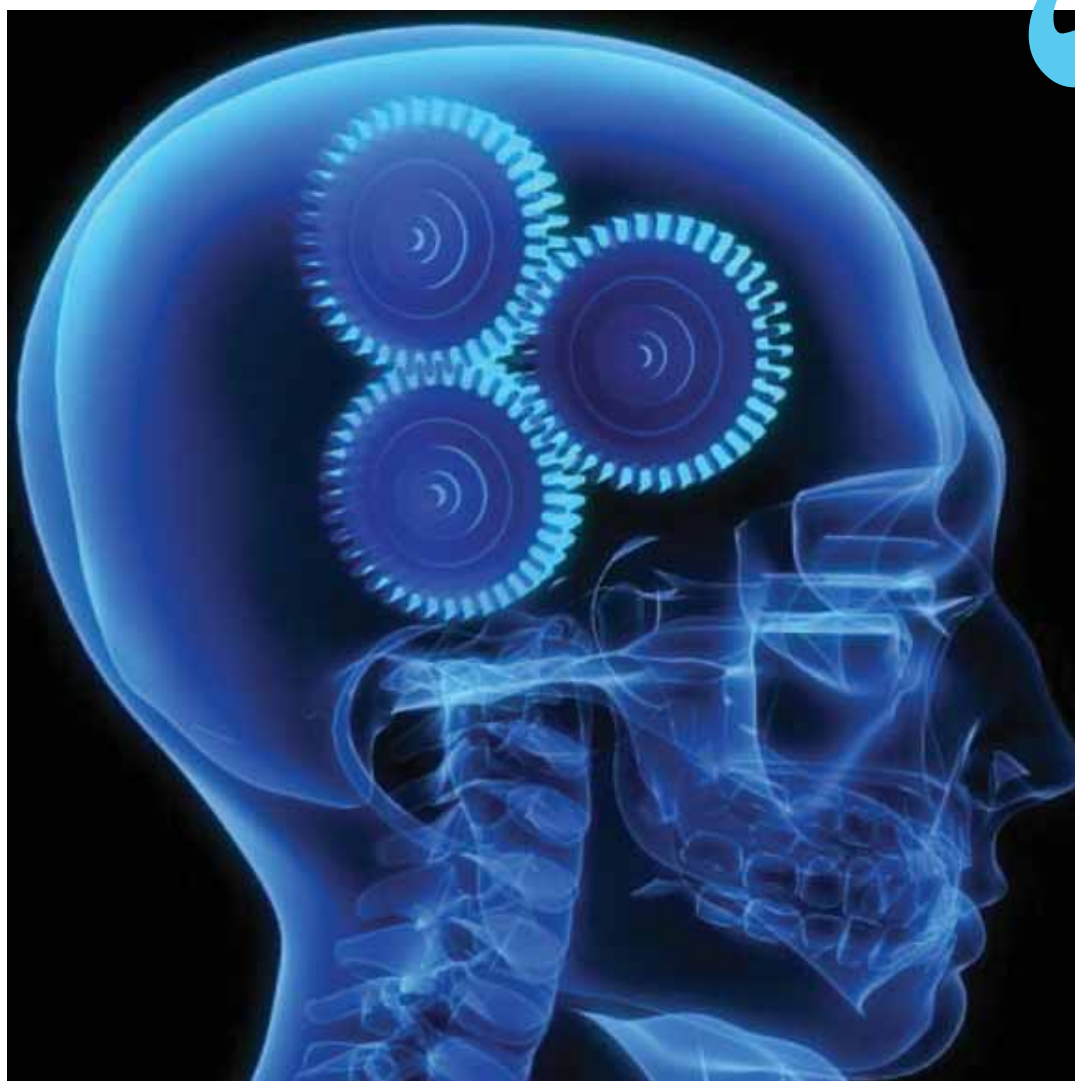
Συμπτώματα. Καθώς η ασθένεια γίνεται πιο βαριά, οι ασθενείς μπορεί να χάσουν την ικανότητα ελέγχου της κύστεως ή των σφικτήρων τους και να εμφανίσουν ακράτεια. Συχνά τώρα εμφανίζονται ψευδαισθήσεις, στις οποίες οι ασθενείς μπορεί να αντιδρούν με κινήσεις – να διώχνουν φίδια ή να κρύβονται από τέρατα. Μπορεί να δείχνουν, αποτραβηγμένοι ή αδιάφοροι.

Καθώς επιδεινώνεται η απώλεια των νοητικών ικανοτήτων, πολλοί ασθενείς γίνονται πιο ήρεμοι και λιγότερο αγχώδεις επειδή δεν μπορούν στην πραγματικότητα να θυμηθούν πως ήταν.

Ανησυχίες. Σε αυτό το στάδιο, θα αρχίσετε να προβληματίζεστε έντονα σχετικά με την ανικανότητα του ασθενούς να ανταποκριθεί και να λειτουργήσει στο περιβάλλον του (το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να μην σας αναγνωρίζει). Έχει μεγάλη σημασία η καλή του/της φυσική κατάσταση.

Ασφάλεια μέσα στο σπίτι

Κάποια από τα συμπτώματα της άνοιας τύπου Alzheimer – η απώλεια μνήμης ή σύγχυση και η ανάγκη άσκοπου βηματισμού ή περιπλάνησης – κάνουν αναγκαίο να δείτε τα πράγματα με άλλο μάτι. Θα θελήσετε να βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής σας είναι ασφαλής μέσα και γύρω από το σπίτι και ότι όλη η οικογένεια έχει όσο το δυνατόν λιγότερο άγχος.



“

Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι η συχνότερη μορφή άνοιας (60% του συνόλου) από την οποία πάσχουν 160.000 άνθρωποι στην Ελλάδα, 7.300.000 στην Ευρώπη και 35.000.000 σε όλο τον κόσμο.

Εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, ενώ είναι πολύ σπάνια σε ηλικίες μικρότερες των 50 ετών.

”

1 ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Μην αλλάζετε δραστικά το χώρο στον οποίο ζει και κινείται. Προχωρήστε σ'αυτές τις αλλαγές που είναι απαραίτητες για την ασφάλεια του ασθενούς σας και της οικογένειάς σας.

2 Κάντε αλλαγές σταδιακά. Προσπαθείστε να παρακολουθείτε την εξέλιξη της νόσου και καθώς επιδεινώνεται προχωρήστε στις απαραίτητες προσαρμογές του χώρου σταδιακά.

3 Κάντε αλλαγές που θα κάνουν και τη δική σας ζωή εύκολη. Οι ασθενείς συνηθίζουν να παίρνουν αντικείμενα που βρίσκουν γύρω τους και να τα κρύβουν σε απίθανα μέρη, τα οποία μετά δεν θυμούνται. Βάλτε σε απόσταση ασφαλείας τα κλειδιά σας και άλλα χρήσιμα αντικείμενα που μετακινούνται εύκολα.

στην αξιοποίηση των γνωστικών λειτουργιών του ανοϊκού ασθενούς που παραμένουν σε ικανοποιητικό επίπεδο. Με αυτό τον τρόπο επιδιώκεται η σταθεροποίηση ή ακόμα και η μείωση της γνωστικής έκπτωσης του ασθενούς. Απώτερος στόχος βέβαια είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής τόσο του ασθενούς, όσο και της οικογένειάς του.

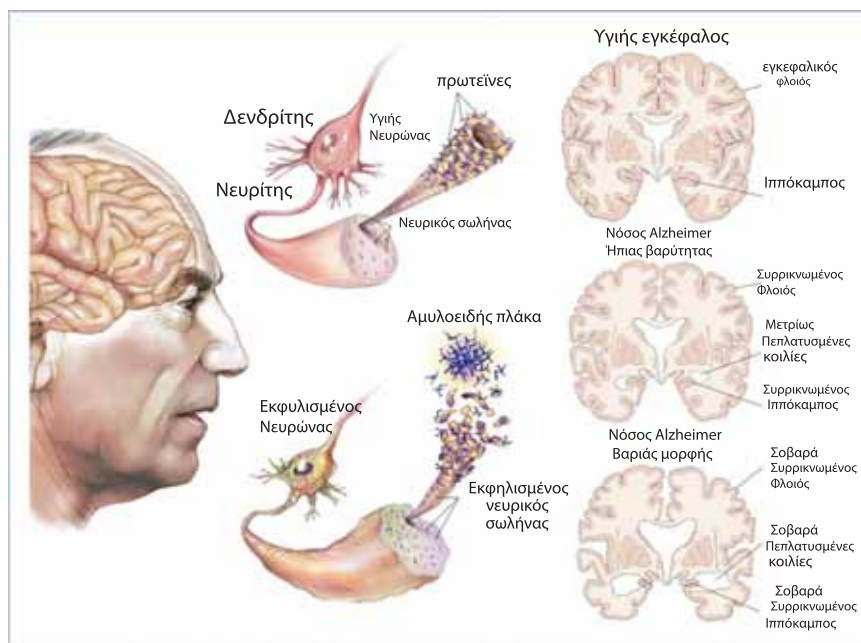
Τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης είναι κατάλληλα κυρίως για ασθενείς με ήπιας έως μέτριας βαρύτητας νόσο Αλτσχάιμερ, καθώς σε αυτή τη φάση της νόσου οι ασθενείς διατηρούν αρκετά γνωστικά αποθέματα που μπορούν να αξιοποιηθούν προς όφελός τους.

Η θεραπεία νοητικής ενδυνάμωσης χρησιμοποιεί μία μεγάλη ποικιλία ερεθισμάτων και εξειδικευμένων μεθόδων ώστε να επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ανάλογα με τις ικανότητες, τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασθενούς,

σχεδιάζεται ένα πρόγραμμα στο οποίο περιλαμβάνονται δραστηριότητες όπως:

- προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο
- συζήτηση για θέματα της επικαιρότητας
- εκμάθηση ή επανεκμάθηση υλικού με την εφαρμογή κατάλληλων μεθόδων εκπαίδευση στη χρήση εξωτερικών μνημονικών βοηθημάτων
- ασκήσεις που ασκούν τη μνήμη, την προσοχή, το λόγο, την κριτική σκέψη κ.λ.π.
- θεραπείες τέχνης
- θεραπεία δι' αναμνήσεων
- επιτραπέζια παιχνίδια

Το μεγαλύτερο ίσως πλεονέκτημα των προγραμμάτων νοητικής ενδυνάμωσης είναι η ευελιξία που διαθέτουν: αποτελούν μια θεραπευτική προσέγγιση απόλυτα προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε ασθενούς, πραγματοποιούνται είτε σε ατομικές συνεδρίες, είτε ομαδικά και μπορούν

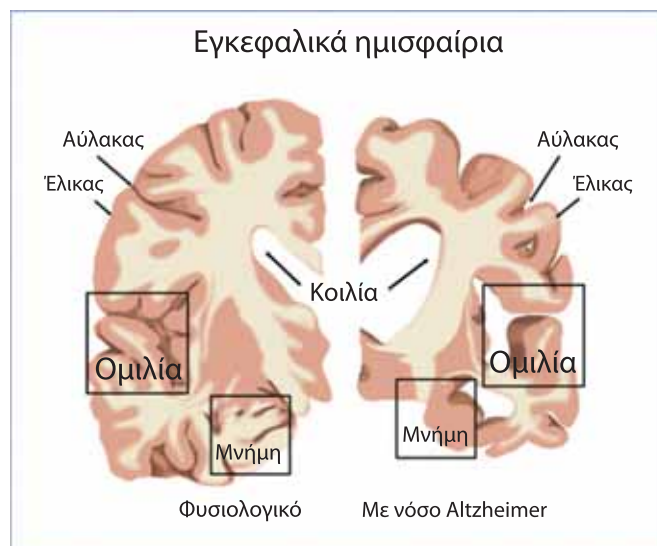


Μη φαρμακευτικές θεραπείες

Μία νέα, πολλά υποσχόμενη θεραπευτική προσέγγιση

Πρόσφατες έρευνες αποκαλύπτουν ότι η χορήγηση φαρμάκων δεν αποτελεί τη μόνη θεραπευτική επιλογή. Τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης αποτελούν μία νέα, μη φαρμακευτική θεραπευτική προσέγγιση της νόσου Αλτσχάιμερ, η οποία τα τελευταία χρόνια προσελκύει την προσοχή των επαγγελματιών υγείας που ασχολούνται με την άνοια. Ενδεικτικό του ενδιαφέροντος των ειδικών είναι ο αυξανόμενος αριθμός των σχετικών με το θέμα εργασιών που δημοσιεύονται σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά και παρουσιάζονται σε διεθνή συνέδρια.

Όπως είναι γνωστό, η αποδυνάμωση των γνωστικών λειτουργιών όπως είναι η μνήμη, ο λόγος, η προσοχή και η κρίση, είναι ένα από τα αρχικά συμπτώματα που εμφανίζουν οι ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ. Η αποδυνάμωση αυτή γίνεται σταδιακά, με τις σύνθετες λειτουργίες να βλάπτονται πρώτες. Τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης στοχεύουν



να αναπροσαρμοστούν, καθώς η ασθένεια εξελίσσεται και η κατάσταση του ασθενούς, γνωστική και συναισθηματική, μεταβάλλεται.

Επιπλέον, ιδιαίτερη σημασία έχει το γεγονός ότι μέσα στα πλαίσια της συγκεκριμένης θεραπείας, ο ασθενής ενθαρρύνεται να καταβάλλει συνειδητή προσπάθεια, ώστε να βοηθήσει ο ίδιος τον εαυτό του. Κατά συνέπεια, δεν αναγκάζεται να εναποθέσει τις ελπίδες του αποκλειστικά στη δυσνόητη ή «μαγική» δράση ενός φαρμάκου, αλλά συμμετέχει ενεργά στην προσπάθεια αντιμετώπισης της νόσου και νιώθει να αποκτά ξανά τον έλεγχο της ζωής του.

Τον ενθουσιασμό και την αισιοδοξία των ειδικών σχετικά με τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης δικαιώνουν έρευνες που έρχονται καθημερινά στο φως της δημοσιότητας.



Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών, η συμμετοχή ασθενών με νόσο Αλτσχάιμερ σε τέτοιου είδους προγράμματα βελτίωσε σημαντικά τόσο τις γνωστικές τους λειτουργίες, όσο και την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται ικανοποιητικά στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Επίσης, συνέβαλε σε μεγάλο βαθμό στην καταπολέμηση της απάθειας, της απόσυρσης και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, τα οποία εμφανίζονται σε μεγάλο αριθμό ανοϊκών ασθενών.

Από το Δεκέμβριο του 2005, η Εταιρεία Νόσου Αλτσχάιμερ και Συναφών Διαταραχών Αθηνών πραγματοποιεί με επιτυχία προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης σε ομάδες ανοϊκών ασθενών, τα οποία πρόκειται να επεκταθούν μέσα στους επόμενους μήνες.

Το φορτίο των φροντιστών

Οι φροντιστές των ανοϊκών ασθενών είναι συνήθως μέλη της οικογένειας, σπανιότερα φίλοι, γείτονες και επαγγελματίες (οικιακοί βοηθοί, συνοδοί ή προσωπικό των οίκων ευγηρίας). Ιδιαίτερα στην Ελλάδα, οι οικογένειες συνήθως συνεχίζουν να φροντίζουν τους ηλικιωμένους συγγενείς τους στο σπίτι. Μόνο το 1% των απόρων άνω των 65 ετών ζουν σε οίκους ευγηρίας ή άλλα ιδρύματα.



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
url: www.erellia.gr



Το γεγονός αυτό, μεταφράζεται σε σημαντική επιβάρυνση των φροντιστών. Οι φροντιστές - συγγενείς αναφέρουν αισθήματα απόγνωσης σε τριπλάσια συχνότητα συγκριτικά με το γενικό πληθυσμό. Επίσης, κάνουν μεγαλύτερη χρήση ηρεμιστικών και αντικαταθλιπτικών



φαρμάκων. Συχνά βιώνουν μοναξιά, κοινωνική απομόνωση, ματαιώση, θυμό, σωματική εξασθένηση και χάνουν εύκολα

την υπομονή τους. Ακόμη, αναφέρουν αϋπνία και μειωμένη ενεργητικότητα.

Στην αρχή, κάποια μέλη της οικογένειας μπορεί να δυσκολευ-



θούν να δεχθούν τη διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ ή άλλου ανοϊκού συνδρόμου. Αρνούμενοι να δεχτούν ότι ο δικός τους άνθρωπος έχει άνοια, παραβλέπουν τα σημάδια της νόσου, αλλάζουν θεράποντες και ασχολούνται με «θαυματοουργές» θεραπείες.

Στα προχωρημένα στάδια της άνοιας, η οικογένεια συνήθως προσπαθεί να προσφέρει το καλύτερο δυνατό επίπεδο φροντίδας στον πάσχοντα, έχοντας συγχρόνως να αντιμετωπίσει τα δικά της συναισθήματα πόνου και πένθους για το αγαπημένο πρόσωπο.

Οι φροντιστές πρέπει συστηματικά να επιλύουν σειρά καθημερινών προβλημάτων που αφορούν ζητήματα απλά, όπως οι δυσκολίες στο ντύσιμο, μέχρι πιο σύνθετα όπως εκείνα της χρήσης της τουαλέτας, της ασφαλούς μετακίνησης και των δυσκολιών της συμπεριφοράς.

Για την καλύτερη αντιμετώπιση όλων αυτών των προβλημάτων οι φροντιστές καλούνται να αναλάβουν καινούργιους ρόλους, π.χ. οι άντρες πρέπει να μάθουν «γυναικείες» δουλειές - να μαγειρεύουν ή να φροντίζουν το νοικοκυριό - και οι γυναίκες «αντρικές» δουλειές, όπως η διαχείριση των οικονομικών, η οδήγηση κ.ά.

“Το να είσαι φροντιστής είναι μία απαιτητική και σκληρή δουλειά”. Το σημαντικότερο για τους φροντιστές είναι η συνειδητοποίηση ότι για να τα καταφέρουν πρέπει να μην παραμελήσουν τον εαυτό τους. Αξίζει ιδιαίτερα να τονισθεί η ανάγκη να ξεπεραστούν οι δισταγμοί να ζητήσει κάποιος βοήθεια. Η επιτυχής φροντίδα σε αυ-

τές τις περιπτώσεις είναι κάτι που ξεπερνά τις δυνατότητες ενός προσώπου και έτσι θα πρέπει να αξιοποιηθεί η συνδρομή του συγγενικού - φιλικού περιβάλλοντος και των ειδικών της υγείας.

Ευτυχώς, υπάρχουν πλέον και στην Ελλάδα αρκετά συστήματα υποστήριξης στην κοινότητα, όπως ειδικά Ιατρεία Μνήμης κ.λπ. Και μόνο το να μοιραστεί κανείς τα οδυνηρά συναισθήματά του, είναι συχνά ανακουφιστικό. Η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης βοηθά πραγματικά στο να στηριχθούν οι φροντιστές για να μπορούν να τα βγάλουν πέρα. Είναι σημαντικό να χτίσει και να ενισχύσει κανείς φιλικές και συγγενικές σχέσεις νωρίς στην ασθένεια. Η οικογένεια και οι φίλοι μπορεί να είναι μία πηγή άνεσης, βοήθειας και ευχαρίστησης. Μία ομάδα υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει τις οικογένειες των πασχόντων από την νόσο Αλτσχάιμερ και να αποτελέσει μία τεράστια πηγή κατανόησης πόρων και πληροφοριών.

Ζώντας με τον ανοϊκό ασθενή

Η φροντίδα ενός ανοϊκού ασθενούς μπορεί κάποιες φορές να είναι πολύ δύσκολη. Ωστόσο, πάντα υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης της κατάστασης. Στη συνέχεια παρέχονται ορισμένες οδηγίες, που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές και που μπορείτε να ακολουθήσετε:

- Καθιερώστε ορισμένες συνήθειες, αλλά συνεχίστε τη ζωή φυσιολογικά.
- Η ύπαρξη ρουτίνας μπορεί να οργανώσει μία κατά τα άλλα δύσκολη και πολύπλοκη καθημερινή ζωή. Η ύπαρξη ρουτίνας δημιουργεί μια αίσθηση ασφάλειας στο άτομο με νόσο Αλτσχάιμερ. Είναι σημαντικό η ζωή του ανοϊκού ασθενούς και της οικογένειάς του να συνεχίζεται όσο πιο φυσιολογικά γίνεται. Στο βαθμό που το επιτρέπουν οι μεταβαλλόμενες συνθήκες, προσπαθήστε να φροντίζετε τον ασθενή όπως και πριν την εμφάνιση της νόσου.
- Υποστηρίξτε την ανεξαρτησία του ασθενούς. Είναι απαραίτητο να παραμένει ο ασθενής ανεξάρτητος για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο διάστημα.
- Εμπιστευθείτε τον και αναθέστε του απλές εργασίες και καθήκοντα. Δεν είναι απαραίτητο να τις εκτελέσει απόλυτα σωστά. Αυτό τον βοηθά να διατηρήσει τον αυτοσεβασμό του και μειώνει το δικό σας φορτίο. Αποφύγετε τις συγκρούσεις
- Οποιοδήποτε τύπου σύγκρουση προκαλεί περιττό στρες σε σας και στο άτομο με νόσο Αλτσχάιμερ. Αποφεύγετε να εστιάζετε την προσοχή στις αποτυχίες, μην έχετε κριτική διάθεση και διατηρήστε ήρεμη στάση. Το να θυμώνετε απλά χειροτερεύει την κατάσταση. Θυμηθείτε ότι φταίει η νόσος και όχι το

άτομο.

- Κάνετε τα πράγματα απλά.
Προσπαθήστε να απλοποιήσετε τα πράγματα για τον ασθενή. Συγκεκριμένες εντολές και οδηγίες βήμα-βήμα διευκολύνουν την ανταπόκρισή του. Μην χρησιμοποιείτε μακρές προτάσεις, μην προσφέρετε πολλές επιλογές.
- Διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ.
- Γελάστε μαζί με τον ασθενή, αλλά όχι εις βάρος του.
- Το χιούμορ μπορεί να αμβλύνει θεαματικά τις εντάσεις.
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον.
- Η απώλεια ελέγχου των κινήσεων και η απώλεια μνήμης αυξάνουν τις πιθανότητες τραυματισμού. Κάντε το σπίτι όσο πιο ασφαλές γίνεται.
- Ενθαρρύνετε την καλή φυσική κατάσταση και την άσκηση.

Σε πολλές περιπτώσεις αυτό βοηθά στο να διατηρηθούν οι υπάρχουσες σωματικές και νοητικές ικανότητες του ασθενούς επί μακρόν. Το ποια άσκηση είναι κατάλληλη εξαρτάται από την κατάσταση του. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Βοηθήστε τον ασθενή να εκμεταλλευτεί στο έπακρο τις υπάρχουσες ικανότητές του.

Θυμηθείτε, ωστόσο, ότι επειδή η νόσος Αλτσχάιμερ είναι εξελισσόμενη νόσος, οι ικανότητες και τα πράγματα που αρέσουν ή δεν αρέσουν στον ασθενή μπορεί να αλλάξουν με τον καιρό. Αυτό απαιτεί να είστε παρατηρητικοί και ευέλικτοι στον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων.



Ορισμένες απλές δραστηριότητες μπορούν να ενισχύσουν το αίσθημα αξιοπρέπειας και αυτοεκτίμησης του ασθενούς, δίνοντας στόχο και νόημα στη ζωή του. Ένας άνθρωπος που κάποτε ήταν οικοδόμος, κηπουρός, επιχειρηματίας μπορεί να αντλήσει ικανοποίηση από τη χρησιμοποίηση ικανοτήτων που σχετίζονταν με το αντικείμενο εργασίας του.

Διατηρήστε την επικοινωνία

Καθώς η νόσος εξελίσσεται, η επικοινωνία ανάμεσα στο φροντιστή και τον ασθενή γίνεται όλο και πιο δύσκολη.

- **Βεβαιωθείτε ότι** ο ασθενής σας προσέχει πριν του μιλήσετε.
- **Βεβαιωθείτε ότι** η όραση και η ακοή του ασθενούς δεν έχουν πρόβλημα (π.χ. μπορεί να χρειάζεται καινούργια γυαλιά ή το ακουστικό μπορεί να μην λειτουργεί σωστά).
- **Μιλάτε καθαρά, αργά, πρόσωπο με πρόσωπο** και κοιτώντας τον ασθενή στα μάτια.
Εκφράζετε αγάπη και ενθάρρυνση, στοργή με χειρονομίες, αγκαλιές, χάρδια εφόσον ο ασθενής αισθάνεται άνετα με αυτό.
- **Δίνετε προσοχή στη στάση του σώματος** και στην έκφραση του προσώπου του ασθενούς – οι ασθενείς με προχωρημένη άνοια επικοινωνούν με μη λεκτικά μηνύματα.
- **Προσέξτε τη στάση του σώματος σας**, τον τόνο της φωνής σας κ.ο.κ: πολλές φορές εκφράζουν ασυναίσθητα επιθετικότητα και εκνευρισμό.
- **Ανακαλύψτε και επαναλαμβάνετε** συγκεκριμένους συνδυασμούς λέξεων, λέξεις – κλειδιά, ειδικούς χειρισμούς που διευκολύνουν την επικοινωνία με τον ασθενή.

Χρησιμοποιήστε βοηθήματα μνήμης.

Στα πρώιμα στάδια της νόσου, τα βοηθήματα μνήμης διευκολύνουν τον ασθενή να θυμηθεί, οργανώνουν τις δραστηριότητες του και προλαμβάνουν τη σύγχυση. Παρακάτω δίνονται μερικά παραδείγματα:

- λίστες κάθε είδους (ψώνια, δουλειές, επέτειοι).
- φωτογραφίες των συγγενών με τα ονόματά τους γραμμένα εμφανώς, ώστε να μπορεί να θυμάται ποιος είναι ποιος.
- χρωματιστές ταμπέλες με ονόματα χώρων ή οδηγίες χρήσης αντικειμένων.
- απλοί χάρτες.



Φαρμακείο

Βασίλειος Προσελέντης - Χιώνης



ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ
ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ - ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΑΝΘΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Κορίνθου 34, Πάτρα - Τηλ.: 2610 427878

Τι ΠΡΕΠΕΙ να κάνετε για να ΚΟΨΕΤΕ το ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Με απόφαση των αρμόδιων υπουργείων από την 1η Σεπτεμβρίου έχει απαγορευθεί το κάπνισμα σε όλους τους κλειστούς δημόσιους χώρους και τους χώρους εργασίας.

Για τους παραβάτες έχουν προβλεφθεί πολύ αυστηρά πρόστιμα. Άσχετα όμως από το κατά πόσο θα τηρηθεί ρητά ο νόμος είναι μια καλή ευκαιρία για τους καπνιστές να σκεφθούν τόσο την δική τους καλή υγεία και ποιότητα ζωής όσο και των ανθρώπων που βρίσκονται γύρω τους.

Το Ινστιτούτο Προληπτικής και Κοινωνικής Ιατρικής μας δίνει χρήσιμες πληροφορίες για τις βλαβερές συνέπειες που έχει το κάπνισμα (ενεργητικό ή παθητικό), αλλά και πολύτιμες συμβουλές για τα στάδια που πρέπει να ακολουθήσει κάποιος για να το σταματήσει.

Ποια είναι τα συμπτώματα στέρησης από το κάπνισμα. Πόσο διαρκούν;

Απάντηση.

Τα στερητικά συμπτώματα είναι τόσο σωματικά/οργανικά, όσο και ψυχολογικά. Συνήθως, αρχίζουν λίγες ώρες μετά από τη διακοπή του καπνίσματος και φτάνουν το μέγιστο βαθμό έντασης δύο με τρεις ημέρες αργότερα. Από το χρονικό σημείο αυτό και μετά παρουσιάζουν ύφεση, η έντασή τους ελαττώνεται βαθμιαία έως την πλήρη εξάλειψή τους. Η συνολική διάρκειά τους ενδέχεται να φθάσει από μερικές ημέρες μέχρι μερικές εβδομάδες (1-2 μήνες). Χαρακτηριστικά στερητικά συμπτώματα είναι τα ακόλουθα: δυσκολία συγκέντρωσης, ανησυχία, σύγχυση, αίσθημα κατάθλιψης, πονοκέφαλοι, αίσθημα τρόμου, ιδρώτες, έντονη επιθυμία για κάπνισμα, αγχώδεις εκδηλώσεις, εκνευρισμός και ευερεθιστότητα, διαταραχή των γνωστικών λειτουργιών, διαταραχές ύπνου, αυξημένη όρεξη ή και αύξηση του σωματικού βάρους, βραδυκαρδία, υπνηλία, ανικανότητα και άλλα. Τα συμπτώματα αυτά αποτελούν το μεγαλύτερο εμπόδιο για όσους θέλουν να κόψουν το κάπνισμα.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	Τι μπορείτε να κάνετε σε αυτές τις περιπτώσεις
Μεγάλη επιθυμία για κάπνισμα	• Περιμένετε να σας περάσει. Συνήθως χρειάζεται αν περιμένετε 3 έως 5 λεπτά • Απασχοληθείτε με κάτι που σας αρέσει • Σκεφτείτε την προσοχή σε κάτι άλλο • Πιείτε νερό, μασήστε μια τσίχλα, ή φάτε μια καραμέλα χωρίς ζάχαρη • Φάτε κάτι όπως ένα φρούτο ή ένα καρότο, πέννες κάτι με μακρή θηραμεινική αλυσίδα • Αν μπορείτε κάντε έναν μικρό περπάτο • Βουρτσάτε τα δόντια σας • Κάντε ένα χλιαρό ντους • Φύγετε από το μέρος που βρίσκεστε
Νευρικότητα, δυσκαλις συγκέντρωσης	Κάντε ένα διάλειμμα, έναν περπάτο, αν μπορείτε κάντε ένα ντους, κοιμηθείτε περισσότερο, ξαπλώστε κάποια απορ.
Πονοκέφαλος	Κοιμηθείτε περισσότερο, αποφύγετε όσο μπορείτε τις μεγάλες ποσότητες καφέ. Αποφύγετε το αλκοόλ.
Αύξηση της όρεξης	Εάν νιώθετε ότι αυξάνεται το βάρος σας, αποφύγετε τις τροφές με πολλά λιπαρά, κάντε περισσότερη άσκηση, παρακολουθείτε περισσότερο. Προτιμήστε υγιεινές τροφές, πίνετε άφθονα υγρά και υιοθετήστε γενικά ένα πιο υγιεινό τρόπο διατροφής.
Διαταραχές του ύπνου	Μην πίνετε καφέ ή τσάι το απόγευμα και το βράδυ. Κατά την διάρκεια της ημέρας φροντίστε να κοιμάστε και να περπατάτε πολύ.
Κακή/Καταθλιπτική διάθεση	Η κακή διάθεση θα φύγει με το πέρασμα των ημερών. Διαλέξτε και κάντε κάποιες δραστηριότητες που σας είναι αντάξιες και κάθε ημέρα φροντίστε να ανταμειψετε τον εαυτό σας για την προσπάθεια. Μην μόνε μόνοι, μιλήστε με τους δικούς σας.

Πως μπορώ να αντιμετωπίσω μόνος/η μου τα συμπτώματα στέρησης; Υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω για να βοηθήσω τον εαυτό μου;

Πώς να κόψω το κάπνισμα χωρίς να πάρω βάρος;

Απάντηση.

- Αρχίστε να τρωτέ υγιεινά ΠΙΝ τη διακοπή.
- Τρωτέ μικρότερες μερίδες σε μικρότερα πιάτα.
- Προτιμήστε φρούτα αντί για γλυκά και καραμέλες.



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

- ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ
- ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Βιβή Παπαδοπούλου Θεοφιλοπούλου

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

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ



ΣΩΚΡΑΤΗ Χ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗ

Ομοιοπαθητική
Φυτοθεραπεία
Αρωματοθεραπεία
Ιάματα Bach

Λ. ΠΗΓΗΣ & 17 ΝΟΕΜΒΡΗ 2 - ΜΕΛΙΣΣΙΑ
ΤΗΛ. 2108045368, FAX 2106136001

φαρμακείο



- Ομοιοπαθητικά - Αρωματοθεραπεία
- Φυτικά Καλλυντικά

Νησιανάκη Τερέζα

Κηφισίας 22 - Μαρούσι
τηλ. - fax 210 6855640

- Αρχίστε γυμναστική.
- Αντικαταστήστε τον καφέ και τα οινόπνευμα με χυμούς και νερό.

Θέλω να το κόψω αλλά μου είναι δύσκολο να το αποχωριστώ! «Το κάπνισμα με «χαλαρώνει», «Καπνίζοντας συγκεντρώνομαι καλύτερα». Τι μπορώ να κάνω γι' αυτό;

Απάντηση.

Υπάρχουν και άλλοι τρόποι για να χαλαρώνετε. Κάντε μια λίστα από τις δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν και σας είναι ευχάριστες. Θα δείτε ότι έχετε πολλές εναλλακτικές λύσεις. Το αίσθημα χαλάρωσης που βιώνουν οι καπνιστές μετά το άναμμα του τσιγάρου, συνδέεται με την εξάρτηση από τη νικοτίνη. Στην πραγματικότητα το τσιγάρο μειώνει την κακή διάθεση που δημιουργείται από την έλλειψη νικοτίνης. Τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα πέφτουν πολύ σύντομα μετά το τσιγάρο. Ο καπνιστής από τη στιγμή εκείνη, ήδη εμφανίζει συμπτώματα στέρησης (ευερεθιστότητα, νευρικότητα κ.τ.λ.). Καπνίζοντας ανεβάζει τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα και έτσι καταπολεμά τα συμπτώματα στέρησης και αισθάνεται χαλάρωση, ηρεμία. Οι μη καπνιστές δεν αισθάνονται ούτε ευχαρίστηση, ούτε δυσάρεσκα όταν εισπνέουν νικοτίνη. Εάν σταματήσετε το κάπνισμα, θα αντιληφθείτε ότι δεν θα έχετε πια ανάγκη το κάπνισμα για να νιώσετε χαλαρά και ευχάριστα. Παρομοίως, η νικοτίνη μας δίνει στην πραγματικότητα την ψευδαίσθηση ότι μας βοηθάει στη συγκέντρωση, διότι απομακρύνει τις δυσάρεστες αισθήσεις που βιώνει ο οργανισμός από την έλλειψή της. Αντιθέτως, είναι χρήσιμο να γνωρίζετε ότι ο καπνός μειώνει την γνωστική μας ετοιμότητα και ανταπόκριση.

Συνήθως καπνίζω όταν νιώθω νευρικότητα, άγχος ή θυμό. Τι να κάνω για να το διαχειριστώ;

Απάντηση.

Είναι πολύ σημαντικό να σκεφτείτε ότι πρέπει να μάθετε να αντιμετωπίζετε το άγχος με τρόπους πιο λειτουργικούς. Να είστε σίγουρος /ή ότι το άναμμα του τσιγάρου δεν θα σας λύσει κανένα πρόβλημα.

- Προσπαθήστε να καταλάβετε ποιες καταστάσεις σας προκαλούν άγχος και πολεμήστε το πρόβλημα στη ρίζα του. Στο μεταξύ ψάξτε να βρείτε τρόπους που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το άγχος.
- Μάθετε να αντιδράτε χωρίς να νευριάζετε. Μάθετε να λειτουργείτε με ηρεμία. Φανταστείτε μια δύσκολη κατάσταση, στην οποία εσείς συνήθως αισθάνεστε αγχωμένος. Τώρα σκεφτείτε με τη φαντασία σας ποια εναλλακτική συμπεριφορά (αντί του καπνίσματος) θα ήταν πιο λειτουργική για εσάς στη συγκεκριμένη κατάσταση. Σκεφτείτε, φτιάχνοντας νοητές εικόνες, βήμα προς βήμα τη συμπεριφορά αυτή και μετέπειτα κάντε τη πράξη. Εστιάστε στα αποτελέσματα!
- Χαλαρώστε και προγραμματίστε δραστηριότητες που σας παρέχουν ευχαρίστηση.
- Ακούστε μουσική, μιλήστε με κάποιον, ακολουθείστε μια δραστηριότητα που σας αρέσει, διαβάστε κάτι που σας ενδιαφέρει πολύ.

- Κινηθείτε και γυμναστείτε περισσότερο. Είναι πολλά τα οφέλη που θα αποκομίσετε από τέτοιες δραστηριότητες.
- Συζητήστε τις δυσκολίες και τους φόβους σας με κάποιον δικός σας.
- Μοιράστε καλύτερα το χρόνο σας, ώστε να υπάρχουν χρονικά διαστήματα μέσα στην εβδομάδα που να σας επιτρέπεται να ασχοληθείτε με τον εαυτό σας με όποιον τρόπο εσείς επιθυμείτε.

Ποια μέθοδος είναι πιο αποτελεσματική; Η μέθοδος σταδιακής μείωσης ή μέθοδος μια και έξω;

Απάντηση.

Για τον κάθε καπνιστή η απάντηση μπορεί να είναι διαφορετική. Εάν έχετε ήδη προσπαθήσει στο παρελθόν να διακόψετε το κάπνισμα με τη μέθοδο μια και έξω ή εάν σας φαίνεται πολύ δύσκολη, τότε θα ήταν καλύτερο να προχωρήσετε στη σταδιακή μείωση και διακοπή.



Εάν δεν έχετε κάνει προηγούμενες απόπειρες διακοπής και πιστεύετε ότι είστε σε θέση να διακόψετε το κάπνισμα από τη μία μέρα στην άλλη, τότε ίσως είναι καλύτερα να εφαρμόσετε τη μέθοδο διακοπής μια και έξω.

Σε περίπτωση αμφιβολίας επιλέξτε τη μέθοδο της σταδιακής μείωσης. Η διακοπή μια και έξω αποτελεί δύσκολο στόχο και η αποτυχία σε έναν υψηλό στόχο θα μπορούσε να προκαλέσει μεγάλη απογοήτευση και κατά συνέπεια τροχοπέδη στην προσπάθειά σας. Συνήθως είναι πιο εφικτό να επιτύχει κανείς έναν δύσκολο και μεγάλο στόχο μέσα από την εκπλήρωση μικρών και εφικτών στόχων. Ανεξάρτητα από τη μέθοδο που θα ακολουθήσετε, θα πρέπει εκ των προτέρων να ορίσετε μια τελική ημερομηνία διακοπής. Στη περίπτωση που εφαρμόσετε τη σταδιακή μείωση προγραμματίστε εκ των προτέρων τους ημερήσιους ή εβδομαδιαίους στόχους σας ως προς τη σταδιακή μείωση του καπνίσματος, έως την τελική ημερομηνία διακοπής. Αρχίστε να κόβετε τα μηχανικά τσιγάρα, εκείνα που απολαμβάνετε λιγότερο και τα πολλά τσιγάρα στο πλαίσιο της ίδιας κατάστασης.

Πως μπορώ να διαχειριστώ την επιθυμία μου για τσιγάρο; Τι να κάνω για να μην το σκέφτομαι;

Απάντηση:

- Αλλάξτε συνειδητά το επίκεντρο της προσοχής σας. Αντί να σκέφτεστε πόσο πολύ θέλετε αυτό το τσιγάρο, εστιάζετε την προσοχή σας σε πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας. Συγκεντρωθείτε στη συζήτηση ή στην τηλε-

οπτική εκπομπή που είχατε σταματήσει να παρακολουθείτε.

- Σκεφτείτε κάτι που αποσπά την προσοχή σας. Για παράδειγμα, μετρήστε ανάποδα από το 100 ανά επτάδες, φανταστείτε ωραίες μη καπνιστικές εικόνες.
- Προσπαθήστε να θυμηθείτε τους λόγους για τους οποίους σταματήσατε το κάπνισμα. Βάλτε τους καλά στο μυαλό σας και συγκεντρωθείτε σε αυτούς.
- Απασχοληθείτε με κάτι, ώστε να μην προλαβαίνετε να καπνίσετε.
- Κρατήστε τα χέρια σας απασχολημένα. Μπορεί να βοηθήσει να έχετε κάτι άλλο να κάνετε με τα χέρια σας τις στιγμές που θα ήσασταν απασχολημένοι με τα τσιγάρα σας. Δεν έχει σημασία τι θα επιλέξετε. Μπορεί να είναι οτιδήποτε το οποίο θα αντικαταστήσει το τσιγάρο: αγχολυτικά μπαλάκια, κομπολόι κλπ.
- Προσπαθήστε να βρίσκεστε με μη καπνιστές όταν κάνετε διάλειμμα στη δουλειά. Δε χρειάζεται να το κάνετε για πάντα, αλλά μόνο όσο υπάρχει κίνδυνος να μπειτε σε πειρασμό.
- Πίνετε κάτι άλλο στα διαλείμματα αντί για καφέ, όπως χυμό πορτοκάλι, τσάι ή οτιδήποτε άλλο. Αυτό θα χαλάσει τη ρουτίνα σας και θα σταματήσετε να ανάβετε τσιγάρο απότομα.
- Μετά το φαγητό σηκωθείτε αμέσως από το τραπέζι. Φύγετε από τη συνήκη που σας κάνει να επιθυμείτε τσιγάρο.
- Μασήστε μια τσίχλα ή καραμέλα χωρίς ζάχαρη. Θα σας αλλάξει τη γεύση και επιπλέον θα απασχολείτε το στόμα σας.
- Μετακινήστε τα τασάκια μέσα στο σπίτι και βάλτε τα τσιγάρα κάπου όπου δεν τα βάζετε συνήθως. Αυτές οι ενέργειες δε θα σας κάνουν να κόψετε το κάπνισμα, αλλά θα σας εμποδίσουν να ανάβετε τσιγάρο μηχανικά.
- Ζητήστε από τους καπνιστές φίλους σας να μη σας προσφέρουν τσιγάρο, ακόμη κι αν εκείνοι καπνίζουν.
- Όταν είστε σε ένα μπαρ ή ένα εστιατόριο, προσπαθήστε να κάθεστε δίπλα σε μη καπνιστές και προσπαθήστε να μην πίνετε πολύ αλκοόλ για να αποφύγετε τον πειρασμό. Μην έχετε τσιγάρα πάνω σας.

Τι θα γίνει εάν, ενώ έχω σταματήσει να καπνίζω, ανάψω τσιγάρο. Αυτό σημαίνει ότι έγινα πάλι καπνιστής;

Απάντηση:

Αν καπνίσατε ένα τσιγάρο σήμερα ή κάποια άλλη μέρα, θυμηθείτε ότι πρόκειται για λάθος που μπορεί να διορθωθεί. Το ότι καπνίσατε ένα τσιγάρο δε σημαίνει οπωσδήποτε ότι θα ξαναρχίσετε το κάπνισμα. Μάθετε από το λάθος σας. Σκεφτείτε: γιατί καπνίσατε αυτό το τσιγάρο; Πώς θα μπορούσατε να αποφύγετε παρόμοια λάθη στο μέλλον; Αν το κάνετε αυτό, θα αποκτήσετε την αυτοπεποίθηση ότι μπορείτε να παραμείνετε μη καπνιστής παρά τα τυχόν παραπτώματα και θα είστε έτοιμος για μελλοντικά σφάλματα. Για πολλούς πρώην καπνιστές παγίδα υποτροπής αποτελεί η έντονη αυτοπεποίθηση που αποκτούν ότι πια μπορούν να διαχειριστούν και να ελέγξουν τη συνήθεια. Η πεποίθηση ότι ένας πρώην καπνιστής μπορεί ν' ανάψει τσιγάρο χωρίς να υποπέσει στην οριστική υποτροπή είναι λανθασμένη και ο πρώην καπνιστής, σταδιακά και συχνά χωρίς καν να το αντιληφθεί υποτροπιάζει.



Φαρμακείο

Τσουκαλά Μάγδα

✓ Αρωματοθεραπεία ✓ Φυτοθεραπεία
✓ Δερμοκαλλυντικά
✓ Ορθοπεδικά



Χέλμου 34,
Άγιος Στέφανος
τηλ/fax: 210.62.17.180



Φάρμαξ

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ ΚΑΛΙΟΠΗ

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

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

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Αγγελική Θεοδοσιοπούλου



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

• Εργαστήριο Ομοιοπαθητικής

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

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ



ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΟΛΟΚΟΤΣΑ - ΤΖΑΝΑΚΗ

Φιλοκτήτου 101 - Ίλιον
Τηλ. & Fax: 210 2631064

Το παθητικό κάπνισμα

Το παθητικό κάπνισμα θεωρείται σήμερα η τρίτη προλήψιμη αιτία θνησιμότητας. «Ο εισπνεόμενος και εκπνεόμενος από τους καπνιστές καπνός (καπνός κεντρικής ροής) και κυρίως ο καπνός που εξέρχεται από την άκρη του τσιγάρου μεταξύ δύο εισπνοών (καπνός περιφερικής ροής), έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και των μη καπνιστών. Μόλις το 26% των προϊόντων και υποπροϊόντων καπνού μένει μέσα στο τσιγάρο (φίλτρο), το 28% εισπνέεται από τον καπνιστή και το 46% σκορπίζεται στον αέρα. Περισσότερες από 50 καρκινογόνες ουσίες έχουν ταυτοποιηθεί στον καπνό του τσιγάρου που απελευθερώνεται στον αέρα.

Στα ούρα και στο αίμα των ατόμων που εκτέθηκαν σε παθητικό κάπνισμα εντοπίζονται νικοτίνη, κοτίνη (το μεταβολικό της προϊόν) και καρκινογόνες ουσίες.



Στους μη καπνιστές ο καπνός (ιδιαίτερα σε κλειστούς χώρους) ερεθίζει τα μάτια, προδιαθέτει σε συχνές φλεγμονές του επιπεφυκότα και ερεθίζει το αναπνευστικό σύστημα. Επίσης προκαλεί ρινικά συμπτώματα, βήχα και κεφαλαλγίες, καθώς και κρίσεις βρογχικού άσθματος ή άλλες αλλεργικές αντιδράσεις. Οι επιδράσεις αυτές είναι πιο έντονες στα παιδιά.

Πρόκειται, ωστόσο, για ένα φαινόμενο που αφορά και τους καπνιστές, καθώς η έκθεσή τους στον καπνό από τα τσιγάρα άλλων ανθρώπων πολλαπλασιάζει την πιθανότητα να προσβληθούν από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Γενικότερα, σύμφωνα με πειραματικά δεδομένα σε ανθρώπους και πειραματόζωα, μπορεί να υποστηριχθεί ότι η δευτερογενής έκθεση στον καπνό προκαλεί στον οργανισμό μεταβολές παρόμοιες με αυτές που παρατηρούνται στους καπνιστές, έστω και σε μικρότερο, κατά κανόνα, βαθμό.

Εκτός από τις άμεσες επιδράσεις, ο καπνός του τσιγάρου αυξάνει τον σχετικό κίνδυνο για όλα τα βασικά νοσήματα που σχετίζονται με το κάπνισμα. Η περιβαλλοντική έκθεση στον καπνό συνδέεται αιτιολογικά με αύξηση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο κατά 25%-30%, με πιθανή αύξηση της επίπτωσης αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων. Ο σχετικός κίνδυνος για ισχαιμική νόσο του μυοκαρδίου έχει αναφερθεί 1, 3 φορές μεγαλύτερος σε όσους μη καπνιστές εκτίθενται συστηματικά στον καπνό του τσιγάρου σε σχέση με μη καπνιστές που δεν εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα (Glantz & Parmley, 1990). Η σχέση του παθητικού καπνίσματος με τον καρκίνο του πνεύμονα έχει τεκμηριωθεί ερευνητικά. Σε Ελληνίδες μη καπνίστριες με σύζυγο καπνιστή διαπιστώθηκε σχετικός κίνδυνος για καρκίνο του πνεύμονα 2,4 φορές μεγαλύτερος απ' ό,τι σε γυναίκες μη καπνίστριες με σύζυγο μη καπνιστή, όταν η κατανάλωση τσιγάρων του συζύγου ήταν χαμηλότερη από ένα πακέτο την ημέρα και 3,4 φορές μεγαλύτερος, όταν η κατανάλωση τσιγάρων από

τον σύζυγο ξεπερνούσε ημερησίως το ένα πακέτο. Παρόμοια ευρήματα καταδεικνύονται και από την έρευνα των Καλαντίδη, Κατσουγιάννη, Βορόπουλου και συνεργατών το 1990 σύμφωνα με την οποία, ο σχετικός κίνδυνος για καρκίνο του πνεύμονα ήταν 2,1 φορές μεγαλύτερος για γυναίκες μη καπνίστριες με σύζυγο καπνιστή, ενώ βρέθηκε θετική όχι όμως στατιστικά σημαντική συσχέτιση του αριθμού της ημερήσιας κατανάλωσης των τσιγάρων από τον σύζυγο και των ετών της έκθεσης με τον σχετικό κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα.

Εκτός από τον καρκίνο του πνεύμονα, το παθητικό κάπνισμα συσχετίζεται και με τον καρκίνο του στόματος, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστης, του νεφρού, του παγκρέατος, του εγκεφάλου, του θυρεοειδούς και του μαστού. Ακόμη, αυξάνει τη συχνότητα και άλλων παθήσεων και διαταραχών του αναπνευστικού συστήματος, ιδιαίτερα στα βρέφη και στα παιδιά με γονείς καπνιστές. Σημαντικές είναι επίσης οι αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος κατά την εγκυμοσύνη, καθώς επηρεάζεται σημαντικά η αναπνευστική λειτουργία των νεογνών, αυξάνεται η συχνότητα των αναπνευστικών νοσημάτων κατά την παιδική ηλικία και ο κίνδυνος για χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια κατά την ενήλικη ζωή. Το κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τις αυτόματες αποβολές, την περιγεννητική θνησιμότητα, τις συγγενείς ανωμαλίες και τους πρόωρους τοκετούς. Σχετίζεται με αυξημένη επίπτωση λευχαιμίας, λεμφώματος και εγκεφαλικών όγκων κατά την παιδική ηλικία. Επίσης συνδέεται αιτιολογικά με την υποτροπιάζουσα μέση ωτίτιδα, την εκκριτική μέση ωτίτιδα και την εκδήλωση άσθματος. Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά και στην υγεία της εγκύου, καθώς αυξημένη παρουσιάζεται στις καπνίστριες η συχνότητα της αποκόλλησης του πλακούντα, του πρόδρομου πλακούντα, των αιμορραγιών και της πρόωρης ρήξης του θυλακίου.

4 Μύθοι για το κάπνισμα

1. Μύθος

«Γιατί να σταματήσω το κάπνισμα; Η ζημιά στον οργανισμό μου έχει ήδη γίνει!»

Πραγματικότητα

Είκοσι λεπτά από το τελευταίο τσιγάρο:

- Η αρτηριακή πίεση γίνεται κανονική.
- Οι καρδιακοί παλμοί επανέρχονται στο φυσιολογικό τους ρυθμό.
- Η θερμοκρασία του σώματος επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα.

Μετά από 8 ώρες:

- Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα, επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα.
- Το οξυγόνο στο αίμα αυξάνεται.

Μετά από 24 ώρες:

- Η γεύση και η όσφρηση βελτιώνονται.

Μετά από 72 ώρες:

- Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη, αφού οι αεραγωγοί των πνευμόνων χαλαρώνουν.

Μετά από δύο μήνες:

- Βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος.
- Ο πρώην καπνιστής νιώθει μεγαλύτερη ζωντάνια, μπορεί να ανεβαίνει τις σκάλες, να περπατά γρηγορότερα και να γυμνάζεται χωρίς να λαχανιάζει.
- Η λειτουργία των πνευμόνων αυξάνεται μέχρι και 30%.

Μετά από 5 χρόνια:

- Μειώνεται σχεδόν στο μισό ο κίνδυνος του αιφνίδιου θανάτου από καρδιακή προσβολή.

Μετά από 10 χρόνια:

- Αντικαθίστανται με φυσιολογικά, τα προ-καρκινικά κύτταρα που δημιουργούνται από το κάπνισμα.
- Ο κίνδυνος για την εκδήλωση καρκίνου του πνεύμονα, καρδιοπαθειών και εγκεφαλικών επεισοδίων γίνεται σχεδόν ο ίδιος με αυτόν που διατρέχουν τα άτομα που δεν κάπνισαν ποτέ.

2ος

Μύθος
«Το κάπνισμα μου προσφέρει απόλαυση και διέξοδο από το άγχος και το στρες»

Πραγματικότητα

Όταν η νικοτίνη στο αίμα σας πέφτει σε χαμηλά επίπεδα έχετε συμπτώματα στέρησης, είστε νευρικοί και νιώθετε άγχος. Καπνίζοντας, αυξάνονται τα επίπεδα νικοτίνης, γίνεστε λιγότερο νευρικοί και μειώνεται το άγχος. Επομένως, το κάπνισμα είναι ο τρόπος που ικανοποιείται ο εθισμός στη νικοτίνη και η απόλαυση που δημιουργείται είναι αποτέλεσμα αυτού του εθισμού.

3ος

Μύθος
«Δεν έχω τη δύναμη να σταματήσω το κάπνισμα»

Πραγματικότητα

Η θέληση και η αποφασιστικότητα, εξελίσσονται και αλλάζουν. Η απόφαση να διακόψετε το κάπνισμα ενισχύεται, αν αναλογιστείτε όλα όσα έχετε καταφέρει μέχρι σήμερα στη ζωή σας. Αντλήστε δύναμη και βάλτε τους στόχους σας. Μετά τις πρώτες δύσκολες μέρες, θα νιώσετε περήφανοι για τον εαυτό σας.



4ος

Μύθος
«Δεν υπάρχει κανείς που μπορεί να με βοηθήσει να κόψω το κάπνισμα»

Πραγματικότητα

Υπάρχει και καταρχήν είναι ο εαυτός σας. Πολλοί πρώην καπνιστές λένε ότι κατάφεραν να διακόψουν το κάπνισμα, όταν σταμάτησαν να ψάχνουν γύρω τους για βοήθεια και στράφηκαν στον εαυτό τους για να βρουν τη δύναμη να κόψουν το τσιγάρο. Αν όμως πραγματικά χρειαστείτε βοήθεια, υπάρχουν ορισμένες υπηρεσίες διακοπής καπνίσματος όπως τα ιατρεία διακοπής καπνίσματος που λειτουργούν σε ορισμένα νοσοκομεία καθώς και οι Σύμβουλοι Υγείας του ΙΚΠΙ, που μπορούν να σας προσφέρουν εξατομικευμένα ή ομαδικά προγράμματα διακοπής του καπνίσματος, με ή χωρίς τη χρήση υποκατάστατου νικοτίνης και ειδικών φαρμάκων. Με τα προγράμματα αυτά έχει φανεί ότι αυξάνονται οι πιθανότητες επιτυχίας μιας προσπάθειας διακοπής του καπνίσματος.

επιπλέον λόγοι για να το σταματήσετε

- Αυξάνεται η αυτοεκτίμηση σας.
- Βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση.
- Βελτιώνεται η εμφάνισή σας.
- Δεν επηρεάζεται η γονιμότητα και η εγκυμοσύνη.
- Εξοικονομείτε χρήματα.



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 εμπει-
ρία που η MEDICUM παρέχει σε όλους τους συνεργάτες της φαρμα-
κοποιούς 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>

Η γύρη των λουλουδιών ...

Της **Μαρίας Λίγγρη**, Δημοσιογράφου

Ένα από τα θαύματα της φύσης

Τα τελευταία χρόνια παρατηρούμε πως όλο και περισσότερα άτομα ανατρέχουν σε εναλλακτικές θεραπείες και σε πιο υγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων υγείας τους.

Ο Οργανισμός μας βομβαρδίζεται συνεχώς από μια επίθεση περιβαλλοντικών ρυπών, το άγχος και τις κακές διατροφικές συνήθειες. Ακόμη και όταν νομίζουμε ότι κάνουμε τα πάντα σωστά - προσπαθώντας να τρώμε καλύτερα, να κάνουμε λίγη άσκηση και να αναπαυόμαστε - ενδέχεται να συνεχίσουμε να αισθανόμαστε βραδυκίνητοι, εξαντλημένοι και κακόκεφοι.

Οπότε, τι είναι αυτό που θα πρέπει να κάνουμε σωστά;

Τρέφοντας τον οργανισμό σας

Όταν τα κύτταρά σας διατρέφονται σωστά, τότε τα όργανα, οι αδένες και οι ορμόνες μπορούν να λειτουργήσουν μαζί αρμονικά σ' ένα πολύπλοκο αλληλοσχετιζόμενο σύστημα. Το stress είναι το θεμελιώδες πρόβλημα, γι' αυτό και η σωστή διατροφή επαναφέρει το σύστημα σε ισορροπία. Οι αδένες παράγουν ορμόνες και νευροδιαβιβαστές, συμπεριλαμβανομένης της αδρεναλίνης (γνωστής και ως επινεφρίνης), καθώς και υπερβολική κορτιζόλη κάτω από stress. Η υπερβολική κορτιζόλη καταστέλλει τη λειτουργία του θυρεοειδή, το μεταβολισμό και την ενεργητικότητα. Επίσης εμποδίζει το πάγκρεας να παράξει αρκετή ινσουλίνη, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει ανισορροπία σακχάρου του αίματος και μεταβολικό σύνδρομο. Ακόμα πιο σημαντικό, το stress παρεμποδίζει την παραγωγή προγεστερόνης και οιστρογόνων από τα επινεφρίδια, ιδίως όταν οι ωοθήκες σταματούν να παράγουν αυτές τις σημαντικές ορμόνες κατά την εμμηνόπαυση.



Με δεδομένο τη μεταστροφή αυτή του κόσμου στις φυσικές θεραπευτικές, διαπιστώνουμε πως όλο και περισσότερες γυναίκες συνεχώς επιδιώκουν τις εναλλακτικές λύσεις στη θεραπεία αντικατάστασης οιστρογόνου.

Ένα μεγάλο ποσοστό κλινικών δοκιμών αποδεικνύουν ότι η οργανική γύρη λουλουδιών ανακουφίζει τα συμπτώματα της περι-εμμηνόπαυσης και της εμμηνόπαυσης. Αυτό είναι μεγάλη είδηση για τις γυναίκες που αναζητούν απαντήσεις από τα φυσικά και ασφαλή μονοπάτια της υγείας. Σε μία κλινική μελέτη, σε γυναίκες που επιλέχθηκαν τυχαία παρέχονταν κάθε πρωί και για τρεις μήνες θεραπείας, οργανική γύρη λουλουδιών ή δύο πανομοιότυπα εικονικά σκευάσματα.

Ο στόχος ήταν να δουν αν η γύρη από τη συγκεκριμένη ποικιλία λουλουδιών ανακουφίζει τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και ειδικά τις εξάψεις.

Οι ασθενείς κλήθηκαν να αξιολογήσουν δεκαέξι από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και ορισμένα απ' αυτά καταγράφονταν κάθε μέρα καθ' όλη την διάρκεια της μελέτης. Μεταξύ εκείνων που έλαβαν την οργανική γύρη λουλουδιών, 65% απάντησαν για μείωση των εξάψεων, σε

σύγκριση με 38% των ατόμων στην ομάδα του εικονικού φαρμάκου. Το συμπέρασμα ήταν ότι η οργανική γύρη λουλουδιών μειώνει σημαντικά εξάψεις και ορισμένα άλλα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όταν συγκρίθηκε με το εικονικό φάρμακο στη μελέτη αυτή.

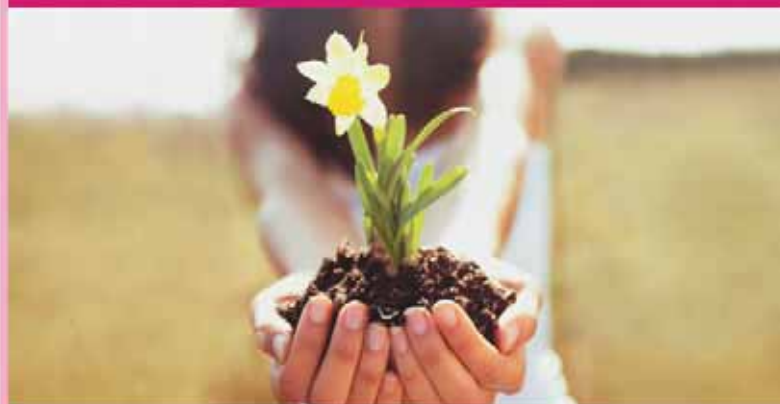
Σχεδόν πριν από 50 χρόνια, ο Gösta Carlsson, Σουηδός βιολόγος και μελισσοκόμος, ανέπτυξε μια ειδική μέθοδο για την καλλιέργεια και τη συγκομιδή εκχυλισμάτων από γύρη ανθέων για διατροφική χρήση, χωρίς να προκαλούν αλλεργίες που οφείλονται στην αιωρούμενη γύρη!

Ερευνητές επέλεξαν και συνδύασαν διεξοδικά τη γύρη από συγκεκριμένα άνθη, επιβεβαιώνοντας την πεποίθηση του Gösta Carlsson ότι η γύρη των ανθέων έχει εξαιρετικές ιδιότητες και μπορεί να συνεισφέρει συνολικά στην καλή υγεία.

Τα άνθη είναι μια μεγαλειώδης έκφραση της θεραπευτικής και εξισορροπητικής δύναμης της φύσης, που μας προσφέρει υγεία και ζωτικότητα. Οι γεμάτοι ζωή και θρεπτικότητα κόκκοι της γύρης - που έχουν προορισμό τη διατήρηση και τον πολλαπλασιασμό του φυτικού βασιλείου - εγγυώνται και την υγιή ύπαρξή μας.

Η οργανική γύρη λουλουδιών είναι μια βοτανική θεραπεία που μέσα από έρευνες έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει τις καυτές εκροές και το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο. Θεωρείται μία από τις ασφαλέστερες μεθόδους για την επίτευξη της βέλτιστης υγείας των γυναικών και όχι μόνο.

“Μην υποφέρεις! Άνθισε!”



Το **Menofema™** είναι φυσική μη ορμονική φόρμουλα από εκχυλίσματα γύρης οργανικών λουλουδιών.

Δεν περιέχει ορμόνες, φυτοοιστρογόνα ή σόγια

Περιορίζει σημαντικά τα ανεπιθύμητα συμπτώματα της ορμονικής ανισορροπίας κατά τη διάρκεια της προεμμηνόπαυσης, της εμμηνόπαυσης και του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου:

- Νυχτερινές εφιδρώσεις • Εξάψεις
- Διαταραχές ύπνου • Ευερεθιστότητα
- Κυκλοθυμικότητα • Κατακράτηση υγρών
- Φουσκώματα • Πόνοι
- Προεμμηνορροϊκή πρόσληψη βάρους

Κλινικά αποδεδειγμένα αποτελέσματα

Ποσοστό ικανοποιημένων χρηστών του **Menofema™**



Thyris, GreenMedicine, Fertil stabilis, Aug 2004 – Dec 2005

Το εκχύλισμα γύρης του **Menofema™** περιέχει μικροθρεπτικά στοιχεία για το γυναικείο οργανισμό

- Βιταμίνες • Καροτενοειδή
- Φλαβονοειδή • Μέταλλα
- Αμινοξέα • Λιπαρά οξέα
- Ένζυμα • Φυτοστερόλες
- Αντιοξειδωτικά

Απόλυτα ασφαλές

Δεν είναι γύρη μελισσών



Αρ. ΕΟΦ: 10245/10 Α.Τ. 39.50 €

Αποκλειστική Διανομή για Ελλάδα και Κύπρο

T: 2310 449 441

F: 2310 449 355

www.medmelon.gr

e-mail: info@medmelon.gr

Εισάγεται από τον Καναδό



www.florahealth.com



ΑΝΤΙ-οξειδωτική



ΣΥΜ- ΜΑΧΙΑ

■ Γιατί γερνάμε;

Πέππα - Μυτακάκη Κωνσταντίνα
Φαρμακοποιός

Η διαδικασία της γήρανσης είναι πολυδιάστατη. Κάποιοι ερευνητές ισχυρίζονται ότι οφείλεται σε μεταβολική διαταραχή, λόγω της συσσώρευσης οξειδωτικών παραγόντων στα κύτταρα. Άλλοι πάλι το αποδίδουν σε γενετικά και κληρονομικά αίτια. Στο μυαλό μας μπορούμε να κάνουμε μια διάκριση.



Υπάρχει, λοιπόν, από τη μία η ενδογενής γήρανση, δηλαδή η φυσιολογική διαδικασία φθοράς που σχετίζεται με την ηλικία και έχει ως αποτέλεσμα την χαλάρωση του μυϊκού τόνου, την απώλεια υγρασίας και σφριγηλότητας του δέρματος και την φθορά όλων των ιστών και οργάνων. Από την άλλη, υπάρχει η εξωγενής γήρανση με τη μορφή είτε της λεγόμενης χημειογήρανσης, είτε με τη μορφή της φωτογήρανσης.

Η **χημειογήρανση** οφείλεται στην έκθεση σε επιβλαβείς περιβαλλοντικούς παράγοντες, σε ατμοσφαιρικούς ρύπους, στα φυτοφάρμακα και τις τοξίνες που κρύβονται στις τροφές και στις καταχρήσεις, όπως το αλκοόλ και το κάπνισμα.



Η κυριότερη όμως αιτία πρόκλησης στα κύτταρα οξειδωτικών φαινομένων, που οδηγούν στο σχηματισμό ελευθέρων ριζών και έχει ως επακόλουθο την γήρανση του οργανισμού, είναι η **φωτογήρανση** μέσω της **ηλιακής ακτινοβολίας**.

Ο Σεπτέμβριος είναι ο μήνας της **ολικής ανασυγκρότησης**. Μετά τις παρεκτροπές των διακοπών, όσον αφορά στις διατροφικές ατασθαλίες, το αλκοόλ, το ξενύχτι, το κάπνισμα, αλλά και την συσσώρευση ηλιακής έκθεσης, επιβάλλεται ένα πρόγραμμα ανανέωσης και αποκατάστασης των βλαβών. Εδώ έγκειται και η τεράστια σημασία των αντιοξειδωτικών.

BITAMINH A.

Αυτή τη συναντάμε σε δύο μορφές. Υπό τη **λιποδιαλυτή της μορφή (ρετινόλη)**, που συναντάμε σε ζωικά προϊόντα (συκώτι ζώων, πλήρες γάλα), αλλά και υπό τη μορφή των **καροτενίων και της β-κρυπτοξανθίνης**.



Το β-καροτένιο αφθονεί στα καρότα και ουσιαστικά πρόκειται για πρόδρομο μόριο της βιταμίνης Α. Παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση υγιούς δέρματος, δοντιών και οστών, ενισχύει τη νυχτερινή όραση, την αναπαραγωγή, την γονιδιακή μεταγραφή και την εμβρυική ανάπτυξη και αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού στις μολύνσεις. Έχει ισχυρή αντιγηραντική και αντιρυτιδική δράση, γι' αυτό και βρίσκει πολλές εφαρμογές στην κοσμετολογία σε συμπληρώματα διατροφής και σε καλλυντικά. Μελέτες υποστηρίζουν τα οφέλη του συνδυασμού ρετινόλης και β-καροτενίου σε ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα.

BITAMINH E. WHEAT GERM OIL.

Λέγεται τοκοφερόλη (τόκος+φέρω), γιατί από παλιά την είχαν συσχετίσει με τη γονιμότητα. Είναι λιποδιαλυτό αντιοξειδωτικό, το οποίο μπλοκάρει το σχηματισμό ελευθέρων ριζών, που προκαλούνται από την οξείδωση των κορεσμένων λιπαρών. Εμποδίζει το σχηματισμό των καρκινογόνων νιτροζαμινών, που σχηματίζονται στο στομάχι από τα νιτρώδη των τροφών και ενισχύει το ανοσοποιητικό. Οι τοκοτριενόλες μεταξύ των άλλων προστατεύουν το νευρικό σύστημα και μειώνουν την ολική χοληστερόλη. Στα καλλυντικά την χρησιμοποιούμε ευρέως για τη θρεπτική, απαλυντική και επουλωτική δράση της. Η φυσική μορφή της βιταμίνης έχει και την μεγαλύτερη βιοδιαθεσιμότητα. Συγκεκριμένα, το έλαιο φύτρων σιταριού, wheat germ oil, αποδίδει 415iu/100g βιταμίνης E, η οποία είναι και πολύ πιο αποτελεσματική από τη συνθετική μορφή που προέρχεται από τα πετροχημικά.

Επίσης, βρίσκεται στα εμπλουτισμένα **δημητριακά**, στο **ηλιέλαιο**, το **σπορέλαιο**, στα **καρύδια**, στα **αμύγδαλα**, στο **σπανάκι**, στα **σπαράγγια**, στο **μπρόκολο** και αλλού.



Συνδυασμός της βιταμίνης E με ψευδάργυρο και βιταμίνη C προστατεύει σημαντικά έναντι της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας. Σε διάφορες μορφές καρκίνου (μαστού, προστάτη, στόματος, δέρματος) προκειμένου να καθυστερήσουν την εξέλιξη της νόσου, χορηγούν στους ασθενείς συνδυασμό βιταμινών A,C,E, μαζί με σελήνιο ή/και β-καροτένιο 300-600mg/ημέρα α-τοκοφερόλης με βιταμίνη A για 6μήνες βοηθά σημαντικά στο γλαύκωμα. Πολύ σπουδαίο βοήθημα αποτελεί για τους καρδιαγγειακούς ασθενείς δεδομένου ότι τους προστατεύει από τον σχηματισμό θρόμβων και την αρτηριοσκλήρυνση. Μελέτη του Lancet Neurology έδειξε μείωση της όψιμης δυσκινσίας σε ασθενείς με Parkinson.





BITAMINH C. ACEROLA.

Συμμετέχει σε πολλές ενζυμικές αντιδράσεις ως συνένζυμο, όπως στη βιοσύνθεση κολλαγόνου και καρνιτίνης. Η έλλειψή της προκαλεί σκορβούτο. Είναι περισσότερο γνωστή για τη μείωση της έντασης των συμπτωμάτων στο κοινό κρυολόγημα, όμως βοηθά σημαντικά λόγω της ισχυρής αντιοξειδωτικής της δράσης στην επούλωση πληγών και καταγμάτων, ακόμα και στις χρόνιες φλεγμονώδεις νόσους. Καθώς η τακτική λήψη της μπορεί να μειώσει σε κάποιο βαθμό τη συστολική πίεση, λαμβάνεται συχνά από καρδιοπαθείς. Φυσική πηγή της βιταμίνης C δεν είναι μόνο τα εσπεριδοειδή.



Η **acerola (Malpighia emarginata)** είναι ένας καρπός που μοιάζει με κεράσι και συγκεντρώνει όλα τα οφέλη της βιταμίνης C στο μέγιστο βαθμό, αφού 100g αυτού του φρούτου περιέχουν 1677,6 mg βιταμίνης C.

ΣΕΛΗΝΙΟ.



Είναι πολύ σημαντικό ιχνοστοιχείο, το οποίο λαμβάνουμε μέσω της διατροφής από άλευρα ολικής άλεσης, σόγια, μπρόκολο, σιτηρά και κρέας.

Μεγάλο ρόλο παίζει όμως η περιεκτικότητα του εδάφους σε σελήνιο. Χρησιμοποιείται από την εναλλακτική ιατρική εδώ και δεκαετίες, προκειμένου να μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων και εγκεφαλικών επεισοδίων, να επιβραδύνει τη φθορά των κυττάρων σε καρκινοπαθείς (Ca πνεύμονα, παχέος εντέρου, οισοφάγου, προστάτη) και να ενισχύσει την άμυνα ανοσοκατεσταλμένων ασθενών. Σε άτομα που υποφέρουν από χρόνιους πόρους, δίνεται σε συνδυασμό με βιταμίνη E για μεγαλύτερη αντιφλεγμονώδη δράση και περιορισμό της πρωινής δυσκαμψίας. Συχνά χορηγείται ο ίδιος συνδυασμός σε ηλικιωμένους ασθενείς με κατάθλιψη, άγχος και διάθεση απομόνωσης. Περιστατικά ακμής και σημγματορροϊκής δερματίτιδας μπορούν να αντιμετωπιστούν με 400mcg Se μαζί με 25iu βιταμίνης E για 6 μήνες.

ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q10.

1,4 βενζοκινόνη. Είναι λιποδιαλυτό μόριο που παίζει ρόλο στην παραγωγή ενέργειας στα κύτταρα υπό τη μορφή ATP. Το βρίσκουμε στο **κρέας**, το **ψάρι**, στα **έλαια φυτικής** προέλευσης, στη **σόγια**, στην **ελιά**, στον **ηλίανθο**, στους **σπόρους σταφυλιού** και στο **αβοκάντο**.

Μετά την ηλικία των 20 ετών και μετά από παρατεταμένη έκθεση στη UV ακτινοβολία μειώνονται σημαντικά τα αποθέματα του συνένζυμου αυτού στα κύτταρα.

Επίσης κάποιοι βητα αναστολείς- beta blockers- αλλά και οι περισσότερες στατίνες μειώνουν κατά πολύ τα επίπεδα του συνζύμου στον οργανισμό. Συμπληρώματα CoQ10 παράλληλα με διατροφή πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα προσφέρουν ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία. Πιθανώς βοηθά σε καρδιακή ανεπάρκεια, αλλά και σε αρκετές μορφές καρκίνου, μειώνει ελαφρά τόσο τη συστολική όσο και τη διαστολική πίεση και σε ημερήσια δόση 150-300mg βοηθά τα άτομα που πάσχουν από ημικρανίες. Σε δόσεις 1200mg ημερησίως μαζί με βιταμίνη E χορηγείται σε Parkinson, οπότε και μπορεί να καθυστερήσει έως και κατά 44% την εξέλιξη της νόσου.



GREEN TEA. *Camellia sinensis*.

Το γνωστό σε όλους πράσινο τσάι, που μέχρι πρότινος είχε μεγάλη διάδοση στις κουλτούρες της Ανατολής, έχει αρχίσει να κατακτά την τελευταία δεκαετία και τη Δύση.



Δεν βοηθά μόνο στην αποτοξίνωση του οργανισμού, αλλά δημιουργεί αίσθημα κορεσμού και αυξάνει την θερμογένεση, γι' αυτό και είναι πολύ δημοφιλές ως συμπλήρωμα για απώλεια βάρους. Πλούσιο σε κατεχίνες (πολυφαινόλες), καφεΐνη, καρτενοειδή, τοκοφερόλες, ασκορβικό οξύ και μεταλλικά στοιχεία (Cr, Mn, Se, Zn), έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία μας, λόγω της ισχυρής αντιοξειδωτικής του δράσης. Δυνητικώς αντινεοπλασματικό, λόγω κατεχινών δίνεται και σε γλαύκωμα, αλλά και εκφύλιση ωχράς κηλίδας. Αυξάνει την οστική πυκνότητα, ενώ ωφελεί ασθενείς με νεφρολιθιάσεις.

GRAPE SEED OIL. *Vitis vinifera*.



Πρόκειται για την κόκκινη άμπελο την οποία μελετήσαμε εκτενέστερα στο προηγούμενο τεύχος. Περιέχει προανθοκυανιδίνες (βιοφλαβονοειδές) και ρεσβερατρόλη σε ποσοστό 98,41%.

Δηλαδή 50 φορές περισσότερο από τη βιταμίνη E και 20 φορές περισσότερο από τη βιταμίνη C.

Έχει έντονη αντιαλλεργική και αντιισταμινική δράση, γι' αυτό και δίνεται σε έκζεμα, ψωρίαση και δερματίτιδες. Ενισχύει τα αγγεία και βοηθά στην καλύτερη κυκλοφορία, αποτρέποντας το σχηματισμό θρόμβων και αθηρωματικών πλακών. Συνδυαστικά με βιταμίνη A και C ενισχύει την όραση. 100mg την ημέρα ανανεώνουν αισθητά το δέρμα, τα μαλλιά και τα νύχια.

BLUEBERRY ΜΥΡΤΙΛΛΟ, *Vaccinium myrtillus*.

Είναι καρπός πολύ πλούσιος σε ολιγοστοιχεία Mn, B6, C και ίνες. Περιέχει ανθοκυανίνες, προανθοκυανιδίνες, φλαβονοειδή, τανίνες και ρεσβερατρόλη, οπότε και εμφανίζει έντονη αντιοξειδωτική δράση. Μαζί με άλλα είδη της οικογένειας των μούρων (cranberries) καθυστερούν την εξέλιξη των συμπτωμάτων της νόσου Alzheimer και καθυστερεί τη διαδικασία της γήρανσης. Μειώνει τα επίπεδα των ολικών λιπιδίων και της χοληστερόλης στο αίμα, γι' αυτό και είναι κατάλληλο για καρδιολογικούς ασθενείς. Σύμφωνα με μελέτη του Journal of Agricultural and Food Chemistry μπορεί επίσης να μειώσει τα επίπεδα του σακχάρου και τα συμπτώματα κατάθλιψης σε ηλικιωμένους ασθενείς.



GINGKO BILOBA.

Γνωστό αρχαίο κινεζικό και ιαπωνικό γηριατρικό φάρμακο, περιέχει 22-27 % φλαβονοειδή με αντιοξειδωτική και νευροπροστατευτική δράση, καθώς και τερπενικές λακτόνες.



Η γκινγκολίδη B έχει έντονες αντιπηκτικές ιδιότητες, ενώ η A ενισχύει τη νευρογένεση. Σε νεότερα άτομα με έντονη ζωή και πνευματική εργασία δίνεται ως τονωτικό της μνήμης και της συγκέντρωσης. Σε άτομα άνω των 65 με έκπτωση της νοητικής λειτουργίας δίνεται για πρόληψη της νόσου Alzheimer και κατά των εμβολών.

Μετά τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι για μια ακόμα φορά το λόγο έχει η φύση. Μια μεγάλη γκάμα φυσικών προϊόντων προσφέρεται για να καλυφθούν οι ανάγκες του καθενός μας σε μια περίοδο αρκετά απαιτητική, όπως είναι η αρχή του φθινοπώρου, προκειμένου να αποδίδουμε τα μέγιστα χωρίς να επιβαρύνουμε τον οργανισμό μας με χημικά και φάρμακα. Συμβουλευτείτε τον γιατρό και τον φαρμακοποιό σας και καλό ξεκίνημα σε όλους!



Φαρμακείο



ΚΑΤΕΡΙΝΑ Χ. ΠΡΙΟΒΟΛΟΥ
Φαρμακοποιός

Ομοιοπαθητικά Φάρμακα
Φυτοθεραπεία
Αρωματοθεραπεία
Φυσικά Καλλυντικά

Φαρμακείο Σεβαστείας 33, Οικία Πελοποννήσου 14,
Ιλίσια Ιλίσια
Τηλ.: 210 7719617, Τηλ.: 210 7486321
Τηλ./Fax: 210 7704836

pharmacy

Κοντά στους

ασθενείς ...

της **Μαρίας Λίγγρη**
Δημοσιογράφου

Αυτή τη φορά επισκεφτήκαμε το φαρμακείο της κυρίας Δέσποινας Κωνσταντίνου στο Κερατσίνι και μιλήσαμε με την κυρία Ευαγγελία και την κυρία Ανδρονίκη.

Το περιοδικό «Ομοιοπαθητική Ιατρική» έχοντας την ανάγκη να γνωρίσει και να αφουγκραστεί από κοντά τη σχέση ομοιοπαθητικού φαρμακοποιού και ασθενή που έχει επιλέξει την ομοιοπαθητική ως την κατάλληλη θεραπευτική για την περίπτωση του, αποφάσισε να επισκέπτεται κάθε φορά και ένα ομοιοπαθητικό φαρμακείο και να έρχεται σε ανοιχτή συζήτηση με τον φαρμακοποιό και τον ασθενή – πελάτη του.

1
Η κυρία Ευαγγελία μας μίλησε για το πρόβλημα της μητέρας της.

■ Κυρία Ευαγγελία, τι πρόβλημα αντιμετωπίζει η μητέρα σας;

Αντιμετωπίζει εδώ και χρόνια σοβαρό πρόβλημα με τη μέση της. Τελευταία οι πόνοι ήταν αρκετά έντονοι και αντανάκλούσαν στο πόδι. Δε μπορούσε καν να περπατήσει. Οι γιατροί που την παρακολουθούσαν μας είπαν ότι η περίπτωσή της δεν παίρνει τίποτα.

■ Τι ηλικία έχει η μητέρα σας;

Είναι 82 ετών και οι δυνάμεις της αρκετά εξασθενημένες.

■ Και πως αντιμετωπίσατε το πρόβλημά της;

Αποφασίσαμε να την πάμε σ' έναν ομοιοπαθητικό γιατρό μην έχοντας όμως πολλές ελπίδες βελτίωσης. Ο γιατρός μας είπε πως στην ηλικία της, δε μπορούμε να κάνουμε και πάρα πολλά πράγματα, αλλά θα προσπαθήσουμε τουλάχιστον να μειώσουμε τον πόνο και να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής της.

■ Πόσο καιρό κάνει Ομοιοπαθητική ;

Ξεκινήσαμε τον Φεβρουάριο, δηλαδή,

περίπου 8 μήνες.

■ Παρουσίασε κάποια βελτίωση;

Εδώ και περίπου 2 βδομάδες περπατάει μόνη της και προπάντων δεν πονάει.

■ Είστε ευχαριστημένη με το αποτέλεσμα;

Ομολογώ πως δεν περίμενα τέτοια βελτίωση. Η μητέρα μου πλέον δεν πονάει και μπορεί να περπατάει. Τι καλύτερο για μια γυναίκα 82 ετών που δεν μπορούσε να κάνει ούτε ένα βήμα μόνη της από τους πόνους;

2
Η κυρία Ανδρονίκη, είναι μια γυναίκα 46 ετών και πρώτο ασχολήθηκε με την Ομοιοπαθητική περίπου πριν από 10 χρόνια.

■ Κυρία Ανδρονίκη, υπήρχε κάποιος ιδιαίτερος λόγος που σας ώθησε να στραφείτε στη Ομοιοπαθητική;

Πρωτοξεκινήσαμε την Ομοιοπαθητική όταν ο γιος μου ήταν ακόμα 12 ετών. Αντιμετώπιζε το φαινόμενο Reynaud και με την Ομοιοπαθητική είδαμε πολύ μεγάλη βελτίωση.

■ Η κατάσταση της υγείας του τώρα πως είναι;

Είναι σε πάρα πολύ καλό επίπεδο και είμαι ιδιαίτερα ευχαριστημένη με τον τρόπο που την βελτιώσαμε. Σήμερα ο γιός μου είναι 22 χρόνων και η κατάστασή του είναι άκρως ικανοποιητική.

■ Εσείς προσωπικά έχετε κάνει ποτέ Ομοιοπαθητική ;

Ναι, και μάλιστα πρόσφατα. Μου παρουσιάστηκε ένα ινομύωμα και σε συνεννόηση με τον γυναικολόγο μου αποφάσισα να κάνω Ομοιοπαθητική. Στην αρχή τα δείγματα ήταν άκρως ενθαρρυντικά γιατί μειώθηκε, αλλά κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της θεραπείας μεγάλωσε απότομα και φοβήθηκα, έτσι αναγκάστηκα να διακόψω την θεραπεία. Ίσως ήταν λάθος μου βέβαια, αλλά η απότομη αύξηση του μεγέθους του ινομυώματος, τρόμαξε και μένα και τον γυναικολόγο μου.

■ Θα ξανακάνετε Ομοιοπαθητική μετά από αυτή σας την εμπειρία ;

Και βέβαια... Μετά την επέμβαση, θα συνεχίσω την Ομοιοπαθητική γιατί πιστεύω ότι είναι από τις καλύτερες θεραπευτικές μεθόδους. Ο σύζυγός μου είχε παρουσιάσει πέτρα στη χολή και με Ομοιοπαθητική θεραπεία την μείωσε από 1,5cm σε 7,5 χιλιοστά.



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 - medicum@medicum.gr



Κυρία Κατραντσιώτη, μπαίνοντας κάποιος στους τεράστιους χώρους του φαρμακείου σας, μένει κατάπληκτος από την άνεση, την διακόσμηση, την δημιουργία των διαφόρων τμημάτων, αλλά κυρίως την επάνδρωση ενός εργαστηρίου 150 τετραγωνικών μέτρων, με όλο τον κατάλληλο εξοπλισμό μηχανημάτων και πρώτων υλών. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι το φαρμακείο σας αποτελεί ένα στολίδι της νύμφης του Θερμαϊκού.

Καταρχάς ευχαριστώ πολύ για τους κολακευτικούς χαρακτηρισμούς για το φαρμακείο μου. Σκοπός μου ήταν να διαμορφώσω έναν χώρο ιδιαίτερο, πρωτότυπο, κοντά στα ευρωπαϊκά δε-

δομένα, αλλά συγχρόνως και ένα περιβάλλον ζεστό και οικείο για τους ανθρώπους που θα το «επισκέπτονταν». Σίγουρα το μέγεθος του μαγαζιού με ευνόησε, ώστε να καταφέρω να υλοποιήσω τις ιδέες και τις επιθυμίες μου, τόσο στο χώρο του φαρμακοπωλείου όσο και του εργαστηρίου, το οποίο και αποτελεί σημαντικό μέρος της δουλειάς μου.

Κυρία Κατραντσιώτη, είστε γόνος ιατρικής οικογένειας, κόρη του Γεώργιου Κατραντσιώτη, γυναικολόγου και της Ουρανίας Κατραντσιώτη, μικροβιολόγου, γιατρών της Θεσσαλονίκης. Πως και δεν ακολουθήσατε την Ιατρική, αλλά επιλέξατε την Φαρμακευτική;

Τα ακούσματα που είχα από μικρή στην οικογένεια μου ήταν ιατρικής φύσεως και αυτό είχε ως αποτέλεσμα να είμαι ιδιαίτερα εξοικειωμένη με το αντικείμενο. Οπότε όταν τέθηκε το ζήτημα της επιλογής της σχολής που θα ήθελα να ακολουθήσω η αλήθεια είναι πως ταλαντεύτηκα αρκετά μεταξύ Ιατρικής και Φαρμακευτικής. Με κέρδισε η Φαρμακευτική γιατί μου δίνεται η ευκαιρία αφενός να γνωρίζω τις ανάγκες πολλών παθήσεων, αλλά και αφετέρου μέσω αυτής, η δυνατότητα να προτείνω ανάμεσα από μια πληθώρα φαρμακευτικών και παραφαρμακευτικών σκευασμάτων αυτό που θα μπορούσε να βοηθήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τον κάθε πελάτη-ασθενή.

Κατσαντσιώτη Άννα

της **Μαρίας Λίγγρη**, Δημοσιογράφου



Που έχετε σπουδάσει και πότε; Μιλήστε μας για σας.

Τις σπουδές μου τις ξεκίνησα στην Αγγλία, στο University of Sunderland, όπου και ολοκλήρωσα το course μου

Master of Pharmacy τα έτη 2002-2006. Στη συνέχεια, όταν πλέον επέστρεψα στην Ελλάδα, συμπλήρωσα έναν κύκλο σεμιναρίων πάνω στην Ομοιοπαθητική, όπου καταξιωμένοι γιατροί της Ομοιοπαθητικής και Φυτοθεραπείας με καθοδήγησαν, ώστε να αντιληφθώ και να καταλάβω το αντικείμενο με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, καθώς και να αποδεχτώ τις αρχές της Ομοιοπαθητικής. Συγχρόνως εμπλούτισα τις γνώσεις μου στον εργαστηριακό τομέα και συγκεκριμένα στην παρασκευή ομοιοπαθητικών και φαρμακευτικών σκευασμάτων για τα οποία η τεχνογνωσία που απέκτησα ήταν ιδιαίτερα σημαντική. Τέλος παρακολούθησα για ένα χρόνο σεμινάρια πάνω στην Ομοιοπαθητική Ιατρική σε εργαστήριο ελευθέρων σπουδών για γιατρούς και φαρμακοποιούς.

Ποια πιστεύετε ότι είναι τα κύρια χαρακτηριστικά του φαρμακείου του μέλλοντος;

Ο σύμβουλος φαρμακοποιός, οφείλει να είναι ενημερωμένος για τις τελευταίες εξελίξεις στο χώρο του φαρμακείου. Το φαρμακείο να απαρτίζεται από καταρτισμένο προσωπικό, να συμπληρώνεται από σωστά διαμορφωμένους χώρους και να έχει προϊόντα που να καλύπτουν τις ανάγκες κάθε ηλικίας. Η συμβουλή και η ενημέρωση θα πρέπει να προσφέρεται πάντα με βάση τις εξελίξεις της επιστήμης. Αυτά πιστεύω ότι είναι τα βασικά χαρακτη-

ριστικά που θα έπρεπε να υπάρχουν ανεξαρτήτως χρονικού πλαισίου.

Πόσο δύσκολο είναι ένας νέος φαρμακοποιός να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες της παρούσας κατάστασης;

Πολύ δύσκολο. Σίγουρα τα κοινωνικά δρώμενα την παρούσα φάση δεν είναι και από τα πιο ευοίωνα. Χρειάζεται όραμα, θέληση και να οπλιστεί με υπομονή, ώστε να μπορέσει να ανταπεξέλθει και να ξεπεράσει τη δύσκολη κατάσταση και άλλες παρόμοιες που τυχόν θα προκύψουν.

Αν και αρκετά νέα στο χώρο..., πιστεύετε ότι το φαρμακείο του σή-



μερα από τα φαρμακεία της προηγούμενης δεκαετίας, αλλά και εικοσαετίας παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές και που;

Καταρχάς ο ηλεκτρονικός εξοπλισμός που έχουν πλέον τα φαρμακεία, εξυπηρετεί άμεσα το φαρμακοποιό απλοποιώντας διαδικασίες μηχανογράφησης και διευκολύνοντας του την καθημερινότητα. Επίσης, μια διαφορά που σίγουρα είναι αισθητή είναι ο αριθμός παραφαρμακευτικών προϊόντων που προσφέρουν.

Πλέον υπάρχει μεγάλη γκάμα από προϊόντα που καλύπτουν όλες τις ανά-

γκες. Ακόμη, παρατηρείται μια ολοένα αυξανόμενη ζήτηση σε σκευάσματα εξειδικευμένα για τον κάθε πελάτη.

Πιστεύετε ότι ο πελάτης επηρεάζεται (ψυχολογικά ή πρακτικά στις αγορές του) από ένα ανανεωμένο περιβάλλον;

Ένα ανανεωμένο περιβάλλον σίγουρα θα επηρεάσει, αρχικά τουλάχιστον, ψυχολογικά τον πελάτη, δημιουργώντας του την αίσθηση ενός φαρμακείου ικανού να ικανοποιήσει τις ανάγκες του. Το αν θα επηρεαστεί στις αγορές του, εξαρτάται από τις επιλογές των προϊόντων που προσφέρει το φαρμακείο, τη σωστή εξυπηρέτησή του και την κατάρτιση του φαρμακοποιού.

Ποιες αλλαγές συνήθως προωθούνται στα φαρμακεία

και για ποιο σκοπό;

Η λειτουργικότητα του χώρου, η σωστή κατηγοριοποίηση και ομαδοποίηση των προϊόντων, εξυπηρετεί άμεσα τον πελάτη διευκολύνοντας τον στην επιλογή του. Επίσης, εξειδικευμένο προσωπικό για μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση στον ασθενή-πελάτη, τόσο συμβουλευτικά όσο και πρακτικά προσφέροντας λύσεις σε περισσότερα θέματα.

Ο φαρμακοποιός θεωρείται ο πιο εύκολα προσβάσιμος επιστήμονας και πάντα διαθέσιμος σε συμβουλές και παροχές υγείας. Πιστεύετε ότι μπορεί και είναι σε θέση να προάγει την δημόσια υγεία;

Φυσικά. Η σωστή κατάρτιση και η συνεχής ενημέρωση σε θέματα υγείας, κάνουν τον φαρμακοποιό ικανό να συμβουλευσει τον κόσμο ανά πάσα στιγμή. Η καθημερινή επαφή και η αμεσότητα που έχει με τον κόσμο τον



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ

καθιστούν οικείο πρόσωπο, κατάλληλο να τους ενημερώσει σε θέματα δημόσιας υγείας.

Εδώ και αρκετά χρόνια το εργαστήριο του φαρμακείου είχε μεταφερθεί στη βιομηχανία ούτως ώστε σπάνια ο φαρμακοποιός να παρασκευάζει γαληνικές συνταγές. Τι πιστεύετε ότι ωθεί πλέον τον φαρμακοποιό να ανακτήσει την παλιά του αίγλη και να επιστρέψει στο εργαστήριο;

Το γεγονός ότι πλέον ο κάθε πελάτης ψάχνει το σκεύασμα που θα είναι αποκλειστικά φτιαγμένο γι αυτόν, γιατί έτσι του δίνεται η σιγουριά μίας πιο εξειδικευμένης αντιμετώπισης. Ο φαρμακοποιός είναι σε θέση να το παρέχει αυτό διαθέτοντας την απαιτούμενη τεχνογνωσία και τα κατάλληλα

Στο εργαστήριό σας παρατηρήσαμε ότι είναι 100 τετρ. μέτρα και περισσότερο, με τα διάφορα τμήματα, εργαστήριο γαληνικών σκευασμάτων, καλλυντικών, ομοιοπαθητικών σκευασμάτων, φυτοθεραπείας και άλλων συμπληρωματικών θεραπειών, εξοπλισμό μηχανημάτων και χιλιάδες μπουκαλάκια και βάζα με πρώτες ύλες. Έχετε κάνει κάποια εξειδίκευση; Υπάρχει κάποια υποστήριξη και τι φιλοδοξείτε από αυτή σας την επάνδρωση;

Όπως σας ανέφερα και πριν, συμπλήρωσα έναν κύκλο σεμιναρίων στην

Ομοιοπαθητική. Τα σεμινάρια αυτά τα πραγματοποιήσα στην εταιρεία MEDICUM με την καθοδήγηση του κ. Παπαϊωάννου και πολλών ακόμα συνάδελφων και συνεργατών του. Διδάχτηκα την κατασκευή ομοιοπαθητικών, καθώς και γαληνικών σκευασμάτων. Η MEDICUM επάνδρωσε το εργαστήριό μου και μου παρέιχε όλες τις πρώτες ύλες που απαιτούνται στην παρασκευή σκευασμάτων. Έτσι είμαι πλέον έτοιμη να παρασκευάσω το οποιοδήποτε γαληνικό/ομοιοπαθητικό σκεύασμα.



Σας ευχαριστούμε πολύ για τον χρόνο που μας διαθέσατε. Το περιοδικό Ομοιοπαθητική Ιατρική και οι συνεργάτες του σας εύχονται κάθε επιτυχία στην προσωπική και επαγγελματική σας ζωή.

Τι ΠΡΕΠΕΙ να κάνουμε

για να

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ

το άγχος

με
απλούς
τρόπους

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε βιώσει άγχος, μια διάχυτη, δυσάρεστη και ακαθόριστη αίσθηση ανησυχίας.

Το άγχος λειτουργεί ως σήμα που προειδοποιεί τον οργανισμό για έναν κίνδυνο που έρχεται και τον προετοιμάζει να ανασυνταχθεί, να κινητοποιήσει τις άμυνές του για να αντιμετωπίσει την απειλή, να διαφύγει ή να μειώσει τις επιπτώσεις της.



Το άγχος, δηλαδή, είναι μια συναισθηματική αντίδραση, που κινητοποιεί το άτομο για να αντιμετωπίσει τους κινδύνους, να αποτρέψει μία πραγματική ή συμβολική βλάβη και ζημία, εξασφαλίζοντας την ισορροπία του με το περιβάλλον. Για παράδειγμα, ο φοιτητής που προετοιμάζεται για εξετάσεις είναι φυσιολογικό να διακατέχεται από άγχος. Το άγχος τον κινητοποιεί, ώστε να εντείνει τις προσπάθειές του να μελετήσει συστηματικά και μεθοδικά, ώστε να αποτραπεί ο κίνδυνος της αποτυχίας και να αυξηθούν οι πιθανότητες ενός θετικού αποτελέσματος. Το φυσιολογικό άγχος, που καλείται και «δημιουργικό», αποτελεί έναν προσαρμοστικό μηχανισμό.

Σύμφωνα με το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, όταν το άγχος γίνεται πολύ έντονο και παρατεταμένο, όταν κυριαρχεί στις εκδηλώσεις του ατόμου, όταν κινητοποιείται από ερεθίσματα που δεν είναι σημαντικά για την επιβίωση και οδηγεί σε λανθασμένες προβλέψεις και εκτιμήσεις, τότε παύει να αποτελεί προσαρμοστικό μηχανισμό (παθολογικό άγχος).

Αυτό το παθολογικό άγχος μπορεί να διαταράσσει την ικανότητά του ατόμου να ανταποκρίνεται στις καθημερινές δραστηριότητες. Παρόλα αυτά, δεν αποδιοργανώνει την προσωπικότητά του ατόμου και δεν καταργεί τον έλεγχο της πραγματικότητας.



Τα ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ του ΑΓΧΟΥΣ

Τα ψυχολογικά συμπτώματα του άγχους

- Ανησυχία, ανυπομονησία.
- Εκνευρισμός, ευερεθιστότητα.
- Αγωνία, αίσθημα ακαθόριστου φόβου.
- Δυσχέρεια στη συγκέντρωση.
- Διαταραχές της μνήμης.
- Διάσπαση της προσοχής και επιλεκτική προσοχή.

Τα σωματικά συμπτώματα του άγχους

- Ταχυκαρδία.
- Ταχυπαλμία.
- Εφιδρώσεις.
- Τρέμουλο.
- Δύσπνοια (υποκειμενική αίσθηση ότι ο εισπνεόμενος αέρας δεν είναι επαρκής).
- Αίσθημα πνιγμού και κόμπου στο λαιμό.
- Δυσκολία στην κατάποση.
- Βάρος στο στήθος.
- Ζάλη, αστάθεια, τάση για λιποθυμία.
- Διάρροια.
- Κινητική ανησυχία.
- Μυδρίαση (οι κόρες των ματιών είναι διασταλμένες).
- Ξηροστομία.
- Ναυτία.
- Μούδιασμα των άκρων.
- Συχνουρία.
- Πόνοι στο στομάχι.
- Υπέρταση.
- Αυξημένα αντανάκλαστικά.
- Εύκολη κόπωση.
- Αίσθημα ζέστης ή κρύου στα άκρα.
- Εξάψεις - κοκκίνισμα στο πρόσωπο.

Πως θα αντιμετωπίσετε το άγχος

Το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής συστήνει δύο πολύ απλούς και χρήσιμους τρόπους για να αντιμετωπίσετε το άγχος.



■ **Ο ένας τρόπος είναι να ελέγξετε την αναπνοή σας.** Όταν είμαστε ήρεμοι και ικανοποιημένοι, η αναπνοή μας είναι αργή και ρυθμική, ενώ, όταν είμαστε ανήσυχοι, η αναπνοή μας είναι γρήγορη και ρηχή. Αυτή η αγχώδης αναπνοή μπορεί να κάνει το σώμα μας να τρέμει, να προκαλέσει ζάλη ή μουδιάσματα. Αυτά τα συμπτώματα μπορούν γρήγορα να αντιμετωπιστούν διορθώνοντας την αναπνοή μας. Γι' αυτό μάθετε να αναπνέετε βαθιά και αργά. Ο στόχος είναι να αναπνέετε βαθιά κυρίως από την κοιλιά, χρησιμοποιώντας περισσότερο το διάφραγμα, και όχι από το στήθος. Για να το καταφέρετε, ακουμπήστε τα χέρια σας στο πάνω μέρος του στήθους σας και εισπνεύσατε αργά, ώστε το μέρος αυτό του στήθους να σηκωθεί ελαφρά. Εκπνεύστε και βεβαιωθείτε ότι έχει βγει όλος ο αέρας. Αφήστε τα χέρια σας να ακουμπούν απαλά στο πάνω μέρος του στήθους για να νιώθετε το ρυθμικό ανασήκωμα του θώρακα. Μετά ακουμπήστε τα χέρια σας στην κοιλιά σας. Εισπνεύσατε αργά και θα νιώσετε τα χέρια σας να σπρώχνονται προς τα πάνω. Με την εκπνοή πρέπει να νιώσετε την κοιλιά σας να γίνεται επίπεδη και τα χέρια σας να επανέρχονται στην αρχική τους θέση. Αντιληφθείτε τη διαφορά ανάμεσα στην αναπνοή σας, όταν αυτή επιτελείται από το στήθος ή από την κοιλιά. Επαναλάβετε την άσκηση πέντε με δέκα φορές.



Η χαλάρωση χρειάζεται χρόνο και εξάσκηση. Όταν αποκτήσετε πείρα, μπορείτε να χρησιμοποιείτε τον παρακάτω τρόπο για να χαλαρώνετε γρήγορα.

- Καθίστε σε μία οποιαδήποτε καρέκλα με την πλάτη σας ίσια. Αφήστε τα χέρια σας να πέσουν στα πλευρά σας. Τα πόδια σας δεν πρέπει να είναι σταυρωμένα.
- Τώρα σφίξτε όλους τους μυς μαζί. Σφίξτε τις γροθιές σας. Λυγίστε τα χέρια σας στους αγκώνες, προσπαθώντας να αγγίζετε τους ώμους σας με τους καρπούς. Πάρτε βαθιά εισπνοή. Κλείστε τα μάτια σας σφιχτά.
- Σφίξτε τα δόντια. Σφίξτε το στομάχι και τους μυς της κοιλιάς σας.
- Σφίξτε και τεντώστε τα πόδια σας.
- Σφίξτε τους γλουτούς σας.
- Μείνετε σ' αυτή τη θέση μετρώντας αργά μέχρι το πέντε. Τώρα χαλαρώστε. Αφεθείτε εντελώς.

■ **Ένας άλλος πολύ χρήσιμος τρόπος για να καταπολεμήσετε το άγχος σας είναι η χαλάρωση.** Δοκιμάστε την εξής άσκηση:

Σφίξτε όλους τους μύες σας όσο πιο δυνατά μπορείτε. Μετά χαλαρώστε. Θα διαπιστώσετε πως, καθώς σφίγγατε τους μύες, κρατήσατε την αναπνοή και, καθώς χαλαρώνατε, την αφήσατε. Αυτή η σχέση ανάμεσα στην εκπνοή και τη χαλάρωση είναι πολύ χρήσιμη και μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε στις ασκήσεις χαλάρωσης που περιγράφονται πιο κάτω.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές χαλάρωσης. Η πιο γνωστή είναι η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Παρόλο που είναι καλύτερο τη μέθοδο αυτή να σας την διδάξει κάποιος ειδικός, μπορείτε να επιχειρήσετε και μόνοι σας τα βασικά βήματα:

- Ξαπλώστε στο κρεβάτι, όσο μπορείτε πιο αναπαυτικά.
- Σιγά - σιγά τεντώστε κάθε μυϊκή ομάδα, μετρώντας ως το πέντε. Ξεκινήστε με τους ώμους σας, συνεχίστε με τον αυχένα, το πρόσωπο, τα χέρια, τα πόδια, την κοιλιά και την πλάτη.
- Σιγά - σιγά χαλαρώστε την κάθε μυϊκή ομάδα με την ίδια σειρά, μετρώντας πάλι ως το πέντε κάθε φορά.
- Ξανακάνετε την άσκηση για όποιους μύες νιώθετε σφιγμένους ή πονεμένους, μέχρις ότου τους αισθανθείτε όλους χαλαρούς.

Παρατηρήστε τη διαφορά ανάμεσα στην ένταση και τη χαλάρωση.

Εξασκηθείτε στη χαλάρωση με αυτόν τον τρόπο όσο πιο συχνά μπορείτε. Λίγα λεπτά ή ακόμα και τριάντα δευτερόλεπτα γρήγορης χαλάρωσης αρκούν για να διατηρήσετε αυτήν την ικανότητα.



Φύση Θεού
Αιγαίο



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΙΓΑΙΟΥ

Ο Πρύτανης του Πανεπιστημίου Αιγαίου, Καθηγητής Πάρις Τσάρτας
και ο Πρόεδρος του Τμήματος
Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων, Καθηγητής Ιωάννης Δαρζέντας

σας προσκαλούν την Παρασκευή 3 Δεκεμβρίου 2010, ώρα 18:30 μ.μ.,
στην τελετή αναγόρευσης του κ. **Γεωργίου Βυθούλκα**,
Επίτιμου Καθηγητή της Ιατρικής Ακαδημίας Μόσχας και Καθηγητή της Ιατρικής Ακαδημίας Κιέβου,

σε Επίτιμο Καθηγητή του Τμήματος
Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

Την εκδήλωση θα προλογίσει ο Καθηγητής Ανδρέας Τρούμπης,
τ. Πρύτανης του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

Η τελετή θα πραγματοποιηθεί στη Λέσβο, στο Δημοτικό Θέατρο Μυτιλήνης.

Ο Πρύτανης

Ο Πρόεδρος του Τμήματος

Καθηγητής Πάρις Τσάρτας

Καθηγητής Ιωάννης Δαρζέντας

Χρονικό όριο προσέλευσης: 18:20 μ.μ.

Π.Α.: τηλ.: 22510 36173, e-mail: relations@aegean.gr

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΤΙΔΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ



Καθηγητής βγάζει ΑΧΡΗΣΤΑ τα νέα φάρμακα!

Κατασκευή ασθενειών, στοχευμένες εκστρατείες και ελλιπείς ελέγχους καταγγέλλει σε βιβλίο του Αμερικανός επιστήμονας



ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ. Πέντε στα έξι νέα φάρμακα «δεν προσφέρουν τίποτε καινούργιο σε σχέση με γνωστά και παλαιότερα φάρμακα», καταγγέλλει ένας Αμερικανός καθηγητής, ο οποίος πνέει μένεα εναντίον των φαρμακοβιομηχανιών, για τις οποίες ισχυρίζεται ότι «κατασκευάζουν» νέες ασθένειες, ώστε να δικαιολογήσουν την παρασκευή και κυκλοφορία νέων φαρμάκων.

Τον ύποπτο φάκελο της «ασθενειοκαπηλίας» ανοίγει ο **Ντόναλντ Λάιτ**, καθηγητής Συγκριτικής Πολιτικής της Υγείας στο Πανεπιστήμιο του Νιου Τζέρσεϊ. Στο υπό έκδοση βιβλίο του με τίτλο «**Ο κίνδυνος των συνταγογραφημένων φαρμάκων**» («The Risk of Prescription Drugs»), ο κ. Λάιτ αναφέρει ότι το 85% όλων των καινούργιων φαρμάκων που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι «παντελώς άχρηστα».

«Οι εταιρείες είναι ένοχες για τη δημιουργία μιας λαϊκής αγοράς “λεμο-

νιών”, δηλαδή ενός παζαριού φαρμάκων, όπου ο πωλητής γνωρίζει πολύ περισσότερες πληροφορίες για το προϊόν του από ό,τι ο αγοραστής», τονίζει με εμφανή οργή ο κ. Λάιτ. Και συμπληρώνει: «Οι κλινικές δοκιμές του κάθε φαρμάκου είναι ατελείς και ελλιπείς, χωρίς να ελέγχονται όλες οι βασικές παρενέργειές του στην ανθρώπινη υγεία».

Η πρώτη αντίδραση ήρθε από την Ένωση Βρετανικών Φαρμακοβιομηχανιών (ABPI) και ήταν άμεση και λάβρα.

Εκπρόσωπός της επεσήμανε: «Χιλιάδες άνθρωποι είναι σήμερα ζωντανοί ή υγιείς εξαιτίας πολλών νέων φαρμάκων. Τα καινούργια φάρμακα βελτίωσαν τις συνθήκες ζωής μας, χαρίζοντάς μας πολλά επιπλέον χρόνια. Για τον λόγο αυτόν θα ήταν χρήσιμο ο καθηγητής Λάιτ να μην αναλώνεται σε κούφιας κατηγορίες χωρίς πρώτα να μας παρέχει τρανταχτά επιχειρήματα των ισχυρισμών του».



Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα που χρησιμοποιεί ο καθηγητής είναι οι στατίνες, τα πλέον δημοφιλή φάρμακα που κυκλοφορούν σήμερα για τη μείωση της χοληστερόλης, με αποτέλεσμα τη θωράκιση εκατομμυρίων ανθρώπων από εμφράγματα και εγκεφαλικά επεισόδια.

Ο αμερικανός επιστήμονας υποστηρίζει ότι η λήψη τους αυξάνει τους κινδύνους για σοβαρές παρενέργειες, όπως ηπατική ανεπάρκεια, βλάβες στα νεφρά, μυϊκή αδυναμία και καταρράκτης στα μάτια. Οι φαρμακοβιομηχανίες αντιτάσσουν ότι «οι στατίνες έχουν αποδειχθεί σωτήριες στην πράξη».



Στο πλευρό του Αμερικανού καθηγητή τάσσονται αρκετοί συνάδελφοί του, όπως οι γιατροί Ρέι Μόινιχαν και Ντέιβιντ Χένρι, οι οποίοι σημειώνουν ότι «καταστάσεις της φυσιολογικής ζωής, όπως η εμμηνόπαυση, αντιμετωπίζονται σαν ασθένειες. Ήπια προβλήματα παρουσιάζονται σαν σοβαρές αρρώστιες από καμπάνιες χρηματοδοτούμενες από τις εταιρείες, όπως το λεγόμενο "σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου". Παράγοντες κινδύνου, όπως η

χοληστερόλη και η οστεοπόρωση, αντιμετωπίζονται σαν αρρώστιες».

Το 2006 γιατροί και επιστήμονες από τις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Βρετανία, τον Καναδά και άλλες χώρες διεξήγαγαν για πρώτη φορά έρευνες για το φαινόμενο της «ασθενειοκαπηλίας», της «καπήλευσης» δηλαδή του φόβου του κάθε ανθρώπου σχετικά με την υγεία του.

Τα συμπεράσματά τους, τα οποία δημοσιεύθηκαν σε ειδικό τεύχος της ιατρικής επιθεώρησης «Public Library of Science Medicine», έδειξαν ότι οι φαρμακοβιομηχανίες διεξάγουν, εδώ και πολλά χρόνια, καλά οργανωμένες εκστρατείες προκειμένου να «δημιουργήσουν» νέες ασθένειες και να προωθήσουν τα ανάλογα φάρμακα στο κοινό, αυξάνοντας ταυτόχρονα τα ήδη υπέρογκα κέρδη τους.

ΠΗΓΗ: <http://www.tovima.gr/>
(19 Αυγούστου 2010)

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



Ταγάρα Αναστασία & ΣΙΑ Ο.Ε.

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

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

Βιβλιοπαρουσίαση



Τίτλος: ΘΕΩΝ & ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΑΘΗ
Συγγραφέας: ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ Α. ΡΗΓΑΤΟΣ
130 σελίδες 18,5x27,5
Μαλακό εξώφυλλο 2000
ISBN: 960-8071-18-6
Τιμή (με Φ.Π.Α.): 10,00 €

ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΒΗΤΑ Ιατρικές
Εκδόσεις, τηλ. 210-6714371.



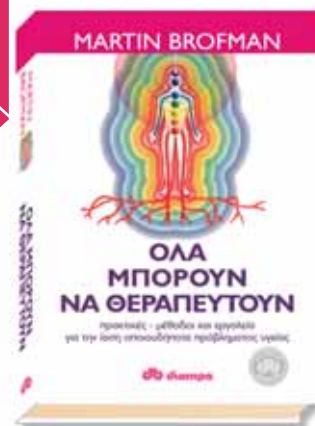
Το βιβλίο του ιατρού-συγγραφέα Γεράσιμου Α. Ρηγάτου πραγματεύεται θέματα σχετιζόμενα με την ιστορία των ηθών του ανθρώπου από την πολιτιστική τους πλευρά. Η επιλογή των θεμάτων έγινε μέσα από τα λιγότερο συζητού-

μενα αντικείμενα, ορισμένα των οποίων αποτελούν «ταμπού». Θέματα όπως το «Οίνος: Το φάρμακο και το φαρμάκι» αναλύονται μέσα από τα μάτια ενός γιατρού ευαίσθητου παρατηρητή των ανθρώπων και μελετητή του πολιτισμού. Διαδρομές στα μοναχικά πάθη των ανθρώπων και συγκρίσεις ανάμεσα στην αρχαιότητα και τη σημερινή κατάσταση, προσπαθούν να γεφυρώσουν το χτες με το σήμερα.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε όλους τους διψασμένους αναγνώστες που ενδιαφέρονται για τον άνθρωπο όχι μόνο ως βιολογική ύπαρξη, αλλά και ως ψυχοκοινωνική υπόσταση σε βάθος χρόνου.

Είστε διαρκώς 100% υγιείς σε σωματικό και νοητικό επίπεδο; Τότε αυτό το βιβλίο δεν απευθύνεται σε εσάς. Ωστόσο, συνιστάται ανεπιφύλακτα για τους υπόλοιπους ανθρώπους, για όσους υποφέρουν περιστασιακά ή συχνά από λιγότερο ή περισσότερο σοβαρές παθήσεις, οξείες ή χρόνιες. Αυτό το βιβλίο είναι γεμάτο τεχνικές τις οποίες μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιοσδήποτε – επαγγελματίες θεραπευτές, μαθητές θεραπευτικών τεχνών, αλλά και όσοι καταφεύγουν σε θεραπευτές. Το θεραπευτικό σύστημα που ανέπτυξε ο Μάρτιν Μπρόφμαν συνδυάζει αριστοτεχνικά τη δυτική ψυχολογία με τις ανατολικές φιλοσοφίες. Η καινοτόμος δουλειά του για τα τσάκρα και τη σύνδεσή τους με το νου και το σώμα μάς επιτρέπει να δούμε το ανθρώπινο σώμα σαν χάρτη της συνειδητότητας. Η εφαρμογή των τεχνικών του μας δίνει τη δυνατότητα να εντοπίσουμε και να αντιμετωπίσουμε τα βαθύτερα αίτια των συμπτωμάτων, ενώ συμβάλλει στην έγκαιρη πρόληψη. Στο βιβλίο Όλα Μπορούν να Θεραπευτούν, θα δούμε ότι η κατάσταση του φυσικού σώματος αντικατοπτρίζει τα συναισθήματα, τις πεποιθήσεις και τη ζωή μας. Οι τεχνικές που παρατίθενται, μας επιτρέπουν να πραγματοποιήσουμε αλλαγές και να αναλάβουμε τα ηνία της υγείας μας. Ο Μάρτιν είναι ζωντανή απόδειξη της αποτελεσματικότητας των τεχνικών του.

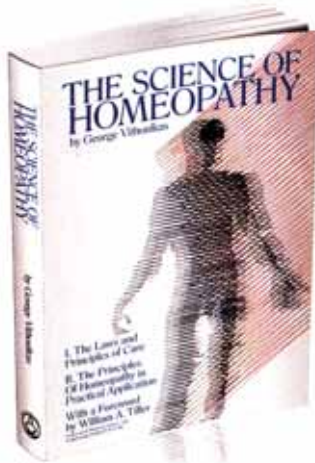
Τίτλος: Όλα μπορούν να θεραπευτούν
Συγγραφέας: Martin Brofman
Σελίδες: 336
Μετάφραση: Ματζώρου Ελευθερία
ISBN: 978-960-364-420-0
Τιμή (με Φ.Π.Α.): 16. 00 €



Εκδόσεις Διόπτρα: τηλ.: 210 330 2828

HOMEOPATHY BOOKS

By **George Vithoulkas**

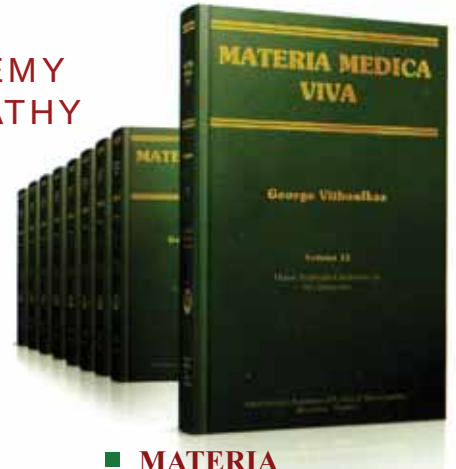


■ **THE SCIENCE OF HOMEOPATHY**

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**



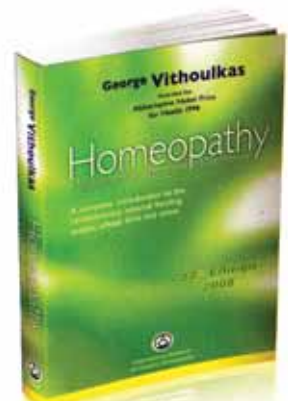
■ **THE BERN SEMINARS**



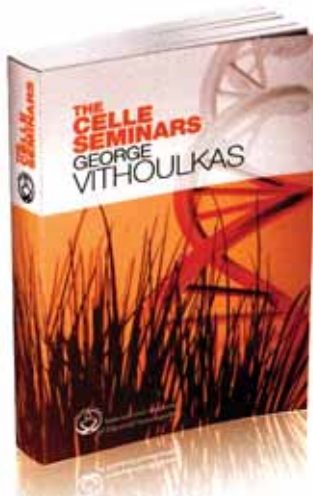
In 1996, he was honored with the Right Livelihood Award (also known as Alternative Nobel Prize, www.right-livelihood.org) "...for his outstanding contribution to the revival of homeopathic knowledge and the training of homeopaths to the highest standards".

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.

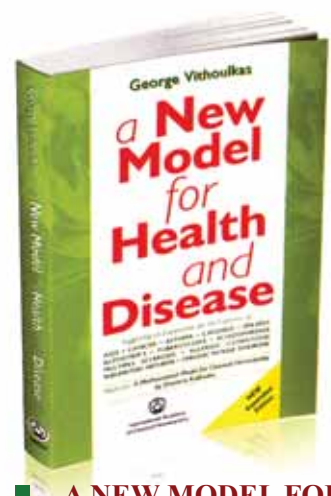
In 2000, George Vithoulkas was honored with the Gold Medal of the Hungarian Republic, by the country's President, Arpad Goncz, for his work in the homeopathic medicine. In 1995, he established the International Academy of Classical Homeopathy in Alonissos, Greece, where he serves as its director.



■ **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
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

Τίτλος: Η ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Θεωρητικές έννοιες και όψεις της πρακτικής

Συγγραφέας: ΒΑΣΙΛΗΣ ΦΑΛΑΡΑΣ

Ψυχίατρος, Καθηγητής του ΤΕΙ Αθήνας, Διδάσκων ψυχαναλυτής.

236 σελίδες 14x21

Μαλακό εξώφυλλο 2010

ISBN: 978-960-452-106-7

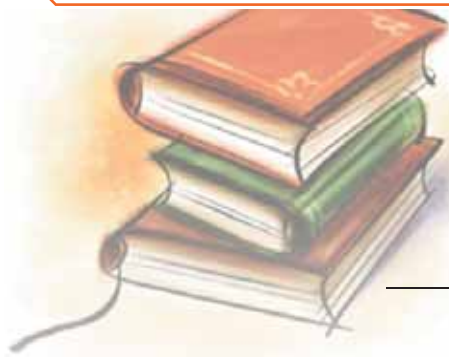
Τιμή (με Φ.Π.Α.): 18,00 €



Το βιβλίο του ψυχίατρου και ψυχαναλυτή Βασίλη Φαλάρα, καθηγητή του ΤΕΙ Αθήνας πραγματεύεται την ψυχαναλυτική διαδικασία, δηλαδή τη διαδικασία παλινδρόμησης του ασθενούς, καθώς και τη φύση, την εξέλιξη και τη διαπλοκή της μεταβίβασης με την αντιμεταβίβαση, αλλά και τις διαδικασίες ερμηνείας και κατανόησης αυτών των

φαινομένων. Η επιλογή αυτή των θεμάτων και ο προσανατολισμός του βιβλίου έγιναν με την πεποίθηση ότι η σχέση ανάμεσα στον αναλυόμενο και στον αναλυτή αποτελεί κεντρικό παράγοντα, ιδιαίτερα καθοριστικό για την ποιότητα της θεραπευτικής διαδικασίας. Τα περισσότερα από τα κείμενα που παρατίθενται στο βιβλίο αυτό έχουν παρουσιαστεί σε συνέδρια ή ημερίδες ή έχουν δημοσιευθεί σε διάφορα περιοδικά και στοχεύουν να συμβάλλουν στην ανταλλαγή απόψεων με έμπειρους συναδέλφους, αλλά και να γίνουν κατανοητά από το κοινό που παρακολουθεί αυτά τα συνέδρια ή διαβάζει τα εν λόγω περιοδικά. Τα κείμενα αυτά απευθύνονται σε νέους θεραπευτές ή αναλυτές, εκπαιδευόμενους, αλλά και άλλους επαγγελματίες του χώρου της ψυχικής υγείας, οι οποίοι ενδιαφέρονται και παρακολουθούν θέματα που σχετίζονται με την ψυχανάλυση και την ψυχοθεραπεία. Το βιβλίο αυτό έχει και μια διδακτική φιλοδοξία στοχεύοντας να συμβάλλει στην κατανόηση μιας σειράς σημαντικών εννοιών (εμπνητική κατανόηση, προβλητική ταύτιση, παλινδρόμηση κ.λπ.), που αναφέρονται στη μία ή στην άλλη πλευρά της θεραπευτικής διαδικασίας.

ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΒΗΤΑ Ιατρικές
Εκδόσεις, τηλ. 210-6714371.



Τίτλος: Τα θεμέλια της σχολικής επιτυχίας του παιδιού σας

Συγγραφέας: Pam Schiller

Σελίδες: 200

ISBN: 978-960-364-418-7

Τιμή (με Φ.Π.Α.): 16. 00 €

Τι είναι αυτό που πρέπει να μάθουν πρώτα τα παιδιά μας; Την αλφάβητο; Να μετρούν ως το δέκα;



Όπως αποδεικνύουν οι πιο σύγχρονες έρευνες, η πρωταρχική ανάγκη είναι να αναπτύξουν τα παιδιά μας την κοινωνική και τη συναισθηματική νοημοσύνη τους. Αυτά είναι τα υλικά τα πιο απαραίτητα για να χτίσουν στο μέλλον ένα γερό οικοδόμημα γνώσης.

Η διάσημη συγγραφέας Pam Schiller δίνει πολύτιμες συμβουλές για γονείς και εκπαιδευτικούς με παιδιά προσχολικής ηλικίας. Συγχρόνως, προτείνει συγκεκριμένες δραστηριότητες και εμπειρίες βοηθώντας τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να βαδίσουν με επιτυχία στο μονοπάτι της γνώσης. Βάλτε τα θεμέλια για τη σχολική επιτυχία του παιδιού σας...

Μάθετε στο παιδί σας:

- να είναι υπεύθυνο
- να ενδιαφέρεται για τον κόσμο που το περιβάλλει
- να πιστεύει στον εαυτό του
- να σέβεται τους άλλους
- να τους δείχνει αλληλεγγύη και να συνεργάζεται μαζί τους
- να μπορεί να σέβεται τους κανόνες για να ζει μέσα σε μία κοινωνία
- να ελέγχει τις αντιδράσεις του και να έχει αυτοπειθαρχία.

ΈΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΕΝΕΙ ΣΤΗ ΘΕΩΡΙΑ, ΑΛΛΑ ΠΕΡΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ ΔΙΝΕΙ ΑΠΛΕΣ, ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΕΥΚΟΛΑ.

Εκδόσεις Διόπτρα: τηλ.: 210 330 2828

**Τίτλος: Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ
ΑΝΔΡΙΚΟΥ ΣΠΕΡΜΑΤΟΣ**

**Διαγνωστική διερεύνηση διαταραχών
Θεραπευτική προσέγγιση**

ΛΙΝΑ Α. ΕΥΓΕΝΗ, M.Phil

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ι. ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ, Ph.D

336 σελίδες 17x24

ISBN: 978-960-452-100-5

Τιμή (με Φ.Π.Α.): 36,00 ΕΥΡΩ

Το αυξανόμενο πρόβλημα της γυναικείας και ανδρικής υπογονιμότητας αποτελεί αντικείμενο έρευνας και ενασχόλησης σε πολλούς διαφορετικούς εκπαιδευσης επιστήμονες και επαγγελματίες του χώρου της υγείας, αλλά και αντικείμενο μελέτης σε πλήθος κόσμου που το αντιμετωπίζει καθημερινά. Το ιδιαίτερα καλογραμμένο σύγγραμμα των ειδικών στο αντικείμενο της ανδρικής υπογονιμότητας επιστημόνων Λίνας Ευγενή και Γεωργίου Λυμπερόπουλου σχετικά με την «ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΔΡΙΚΟΥ ΣΠΕΡΜΑΤΟΣ» που κυκλοφορεί από τις Ιατρικές Εκδόσεις ΒΗΤΑ, επιδιώκει να ενημερώσει και να κατατοπίσει επιστήμονες, αλλά και άλλους ενδιαφερόμενους γύρω από τα βασικά στοιχεία που αφορούν το ανδρικό σπέρμα.



Χωρίς να υπεισέρχεται σε καθαρά τεχνικές λεπτομέρειες, το βιβλίο καταγράφει τις σύγχρονες συμβατικές και εξειδικευμένες μεθόδους ανάλυσης του σπέρματος, με έμφαση στον ποιοτικό έλεγχο, μέσω του οποίου διασφαλίζεται η παροχή ορθών αποτελεσμάτων. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην κλινική χρησιμότητα κάθε διαγνωστικής εξέτασης, αναφορικά με τα συμπεράσματα που παρέχει στον κλινικό ιατρό. Η επιλογή του κατάλληλου διαγνωστικού ελέγχου, ανάλογα με την κλινική εικόνα του περιστατικού και η σωστή αξιολόγηση των αποτελεσμάτων συνιστά χρήσιμο εργαλείο για την αποτελεσματικότερη διαχείριση της ανδρικής υπο-

γονιμότητας.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε κλινικούς ιατρούς που ασχολούνται με την ανδρική υπογονιμότητα, σε νέους επιστήμονες που θέλουν να ασχοληθούν με τον τομέα της ανθρῳπινῃς αναπαραγωγῃς, καθῶς και σε άτομα που επιθυμούν να κατανοήσουν καλύτερα την λειτουργία και τον τρόπο ελέγχου του ανδρικού σπέρματος. Τέλος, αποτελεί χρήσιμο εργαλείο σε εργαστηριακούς επιστήμονες του κλάδου της ανθρῳπινῃς αναπαραγωγῃς οι οποίοι αναζητούν στοιχεία για την ποιοτική εφαρμογή των εργαστηριακών διεργασιών που αφορούν τους άρρενες γαμέτες.

ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις, τηλ. 210-6714371.

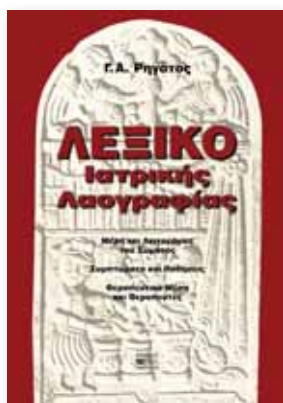
Τίτλος: ΛΕΞΙΚΟ Ιατρικής Λαογραφίας

Συγγραφέας: Γεράσιμος Α. Ρηγάτος

410 σελίδες 17x24

2005 ISBN: 960-8071-93-3

Τιμή (με Φ.Π.Α.): 40,00 €



Είναι πλέον κοινά παραδεκτό ότι η ραγδαία πρόοδος του τεχνικού πολιτισμού συμπιέζει το σύγχρονο άνθρωπο σε οριακό σημείο, αποκόποντάς τον από τη μακραίωνη πολιτιστική παράδοση, και τη συλλογική ψυχή του ανθρώπινου γένους.

Στην πορεία της από το βάθος του χρόνου η ιατρική δένεται αναπόσπαστα με την

εμπειρική παρατήρηση, την προεπιστημονική γνώση, τη λαϊκή πίστη, τη μαγεία. Διαδικασίες, τεχνικές, εργαλεία, φυσικά μέσα και οι παρεμβάσεις των θεραπειών (κάποτε με σπάνιες εξειδικεύσεις), έχουν

αποτυπώσει τα ίχνη τους σ' ένα λεξιλόγιο που έχει περιπέσει σε αχρηστία και σβύνει με ταχείς πια, ρυθμούς. Αυτό ακριβώς το λεξιλόγιο και την πλούσια πολιτισμική παράδοση που μεταφέρει, επιχειρεί να διασώσει ο Ρηγάτος στο βιβλίο του ΛΕΞΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΛΑΟΓΡΑΦΙΑΣ, το οποίο κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις Ιατρικές Εκδόσεις ΒΗΤΑ. Το πλούσιο υλικό του ΛΕΞΙΚΟΥ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΛΑΟΓΡΑΦΙΑΣ περιλαμβάνει περισσότερα από 4000 λήμματα, αναφερόμενα σε μέρη και λειτουργίες του σώματος, παθήσεις και συμπτώματα, θεραπευτές, θεραπείες και θεραπευτικά μέσα. Πλαισιώνεται ακόμα από 55 εικόνες. Σε συνδυασμό με τις πολυπληθείς αναφορές σε δυσεύρετες πηγές, αποτυπωμένο με το γνωστό, ανεπιτήδευτο και προσιτό ύφος του συγγραφέα, προσφέρει ένα ευχάριστο όσο και διδακτικό ανάγνωσμα για κάθε αναγνώστη. Όπως γράφει στον πρόλογο του βιβλίου ο καθηγητής Μ.Γ. Μερακλής «ο Γεράσιμος Ρηγάτος, [] είναι νομίζω ο σημαντικότερος εκπρόσωπος της ομάδας των μελετητών της λαϊκής ιατρικής. [] Το ΛΕΞΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΛΑΟΓΡΑΦΙΑΣ είναι μια κορυφαία στιγμή της ως τώρα δράσης του στον τομέα αυτό...».

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΒΗΤΑ, τηλ. 210-6714371



ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ



ΓΙΑ ΥΓΙΗ **ΜΑΛΛΙΑ**, **ΝΥΧΙΑ**, **ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ**, **ΟΣΤΑ**, **ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ**

Το **Florasil**® περιέχει καθαρό υδατικό εκχύλισμα **Spring Horsetail** και δίνει στον οργανισμό άμεσα βιοδιαθέσιμο οργανικό πυρίτιο (που είναι σπάνιο στις τροφές), ζωτικό συστατικό για την υγεία μαλλιών, νυχιών, επιδερμίδας, οστών και αρθρώσεων. Απαραίτητο για την απορρόφηση και διατήρηση του ασβεστίου, αποτελεί **ΤΟ** βασικό δομικό στοιχείο του **κολλαγόνου**.

Παρασκευάζεται στον Καναδά από τη Flora για τη MedMelon

Προϊόν **ΕΟΦ**, τηλ. 2310 449441

www.medmelon.gr

«STOP AKN BABE»

Εξειδικευμένη σειρά κατά της ακμής από την BABE

Την εξειδικευμένη σειρά κατά της ακμής «STOP AKN» δημιουργήσε η BABE. Είναι μια σειρά αποκλειστικά σχεδιασμένη για την φροντίδα του λιπαρού ακνείου δέρματος, που υφίσταται θεραπείες κατά της ακμής. Περιλαμβάνει προϊόντα υποαλλεργικά και μη φαγεσωρογόνα και ακολουθεί τα 3 βασικά βήματα στην φροντίδα του δέρματος: ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ, ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ, ΘΕΡΑΠΕΙΑ.

Πιο συγκεκριμένα η σειρά αποτελείται από τα εξής προϊόντα:

- Ζελ καθαρισμού προσώπου.
- Απολεπιστική κρέμα.
- Συσφικτική τονωτική λοσιόν.
- Μάσκα ρύθμισης σμήγματος.
- Στικ για τα σπυράκια.
- Ενυδατική κρέμα.
- Ενυδατική κρέμα για επιδιόρθωση του δέρματος.

Η σειρά «STOP AKN» διατίθεται μόνο από τα φαρμακεία.

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για Ελλάδα και Κύπρο:

Medicum - Γ.Ι. Παπαϊωάννου & Σια Ο.Ε.

Ασκληπίου 179, 114 71 Αθήνα.

Τηλ: 210-6451506, Fax: 210-6451205.

www.medicum.gr

e-mail: medicum@medicum.gr



Ζελ από την BABE για τα κουρασμένα πόδια

Για τα κουρασμένα πόδια η BABE δημιούργησε το TIRED LEGS, ένα δροσερό, μη λιπαρό ζελ, που κυκλοφορεί από την MEDICUM μόνο στα φαρμακεία.

Το TIRED LEGS ξεκουράζει, αναζωογονεί, καταπραΰνει και ανακουφίζει τα κουρασμένα πόδια. Η αγγειοσυσταλτική του δράση μειώνει την διαπερατότητα και την ευθραυστότητα των τριχοειδών αγγείων, ενώ η αντιφλεγμονώδης δράση της βιταμίνης P καταπραΰνει το πρήξιμο των ποδιών, ενεργοποιώντας τη φλεβική κυκλοφορία. Η δροσερή υφή του αφήνει μια ευχάριστη αίσθηση φρεσκάδας και ευεξίας. Ενδείκνυται για όσους ασχολούνται με τον αθλητισμό, αλλά και για καθιστικές δουλειές, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, καθώς και ως βοηθητική ουσία σε κλινικές και ιατρικές θεραπείες (σκληροθεραπεία και χειρουργική).

Απλώνεται καθημερινά στις επηρεασμένες περιοχές με απαλές κυκλικές κινήσεις με φορά προς τα πάνω. Συνιστάται μια πιο εντατική θεραπεία το καλοκαίρι και μια συντήρηση κατά τη διάρκεια της χρονιάς. Καλύτερα είναι τα αποτελέσματα αν το προϊόν χρησιμοποιηθεί κρύο.

Το TIRED LEGS διατίθεται μόνο από τα φαρμακεία και κυκλοφορεί σε συσκευασία 200 ml.

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για Ελλάδα και Κύπρο:

Medicum - Γ.Ι. Παπαϊωάννου & Σια Ο.Ε.
Ασκληπιοίου 179, 114 71 Αθήνα.

Τηλ: 210-6451506, Fax: 210-6451205.

www.medicum.gr

e-mail: medicum@medicum.gr



TumBiotix

Προβιοτικά για το σύνδρομο
του ευερέθιστου εντέρου (IBS).



Το προβιοτικό συμπλήρωμα TumBiotix της Quest περιέχει ένα μοναδικό συνδυασμό *L.plantarum* και *L.acidophilus*, που είναι «φιλικά» προβιοτικά γαλακτικά βακτήρια, που υπάρχουν φυσιολογικά στο ανθρώπινο έντερο. Ο συνδυασμός *L.plantarum* και *L.acidophilus* έχει αποδειχθεί από επιστημονικές μελέτες ότι μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου (IBS) και συνεπώς να προσφέρει σημαντική υποστήριξη σε όσους πάσχουν από το σύνδρομο αυτό. Το TumBiotix βοηθά στη διατήρηση μια ιδανικής αναλογίας προβιοτικών βακτηρίων στο έντερο προκειμένου να συμβάλει στην υγεία και την ομαλή λειτουργία του εντέρου, καθώς και στην άμυνα του οργανισμού προστατεύοντας από την ανάπτυξη παθογόνων μικροοργανισμών στο έντερο.

Αποδίδει 2 δισεκατομμύρια:
***L.plantarum* & *L.acidophilus* ανά κάψουλα.**

Χαρακτηριστικά σύνθεσης

- Στοχευμένο και επιστημονικώς αποδεδειγμένο προβιοτικό συμπλήρωμα.
- Προσεκτικά επιλεγμένα προβιοτικά στελέχη.
- Υψηλή περιεκτικότητα σε σταθερά ζωντανά βακτήρια μέσα στην κάψουλα.
- Κατάλληλο για χορτοφάγους και vegans.
- Αναπτύσσονται σε μη γαλακτοκομικό μέσο.

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: Douni Health Products, αποκλειστικός αντιπρόσωπος της Quest Vitamins στην Ελλάδα. Τηλ.: 210 9941451 Fax: 210 9916815.



ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ



Natural Ease

ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

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: Douni Health Products, αποκλειστικός αντιπρόσωπος της Quest Vitamins στην Ελλάδα. Τηλ.: 210 9941451 Fax: 210 9916815.

Γαλάκτωμα σώματος BABE για την ενυδάτωση του δέρματος

Για την ενυδάτωση του δέρματος η BABE δημιούργησε το γαλάκτωμα σώματος OAT MILK BODY MOISTURISER, που κυκλοφορεί από την MEDICUM μόνο στα φαρμακεία.

Το OAT MILK BODY MOISTURISER ενυδατώνει εντατικά, μαλακώνει, προστατεύει και καταπραΰνει την επιδερμίδα.

Η περιεκτικότητα του σε βρώμη βοηθάει τα ευαίσθητα και αλλεργικά δέρματα να επαναφέρουν το υδρολιπιδικό τους στρώμα. Λειτουργεί σαν αποσυμφορητικό του δέρματος χωρίς να αφήνει λιπαρότητα και στεγνώνει γρήγορα. Έχει υποαλλεργική σύνθεση και δεν προκαλεί ερεθισμούς και αλλεργίες.

Ενδείκνυται ειδικά για δερματοπάθειες, ερυθρήματα, ηλιακά εγκαύματα, φλεγμονές και δερματικούς κνησμούς, όπως και για ενυδάτωση σε θεραπείες του κυκλοφορικού συστήματος και δερματίτιδα που προκαλείται από αιμοκάθαρση, καθώς και στην αφυδάτωση του δέρματος σε κατάκοιτους. Απλώνεται καθημερινά με απαλό μασάζ μέχρι να απορροφηθεί.

Στη σύνθεση του περιλαμβάνει βρώμη, αλόη, χαμομήλι και βουτυρόδεντρο.

Το OAT MILK BODY MOISTURISER διατίθεται μόνο από τα φαρμακεία και κυκλοφορεί σε συσκευασία των 500 ml.

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για Ελλάδα και Κύπρο:
Medicum - Γ.Ι. Παπαϊωάννου & Σια Ο.Ε.
Ασκληπιοίου 179, 114 71 Αθήνα.
Τηλ: 210-6451506, Fax: 210-6451205.
www.medicum.gr
e-mail: medicum@medicum.gr



Όμοιοπαθητική Φάρμακία

Όσα ιόδια μπορούμε να βρούμε
επί τη φάρμακία.

Ώς όσα φάρμακα έχουν ία άεσέυδι όι φάρμακία
(ότι όεΰέόδι ί 10 φάρμακ)

Ν. ΑΤΤΙΚΗΣ

ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΓΥΡΟΙ: (210)

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

ΑΓ. ΑΡΤΕΜΙΟΣ: (210)

- ΤΑΟΥΪΛ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, Δαμαγητού 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)

- ΤΣΟΥΚΛΑ ΜΑΓΔΑ Χελμού 34, τηλ: 6217180
- 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

ΒΡΙΑΗΣΙΑ: (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, Εμπροκλέους 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
- ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ & 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

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)

- ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ-ΒΑΘΗ, Σκρά 94, τηλ: 9588776
- ΔΙΔΩΝΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ, Σοφοκλέους 190, τηλ: 9567619
- ΝΥΧΑΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ, 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^{ης} 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, Φραγκοκλησιάς 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^{ης} ΜΑΡΤΙΟΥ 1, τηλ/fax: 8001110

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ: (210)

- ΜΟΣΧΟΒΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 22, τηλ: 2759464, fax: 2776642
- ΠΕΡΓΑΝΤΑ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ & ΣΙΑ Ο.Ε., Μεσολογγίου 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, Ασκληπιδίου 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
- NORMA 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 Ντρίβλια, 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, ekyrizanou@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, Μητρώου 66, τηλ: 4535829
- ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ, Καραολή & Δημητρίου 78, τηλ: 4112989
- ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ, Ελ. Βενιζέλου 47, τηλ: 4122720
- ΤΣΙΑΚΟΥ ΑΝΝΑ, ΑΓ. Ελευθερίου 134, τηλ: 4827715 KAMINIA
- ΤΣΙΑΚΟΥ – ΤΕΝΤΟΛΟΥΡΗ ΞΑΚΟΥΣΤΗ, Χίου 30, τηλ/fax: 4823744, KAMINIA

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: 697722200

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
- 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^{ης} 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
- ΓΑΓΑΛΗ ΠΕΛΑΓΙΑ, Εθν. Αντιστάσεως 7Β', τηλ: 447997,
fax: 482368, ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
- ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Λ. ΣΩΤΗΡΗΣ, Καπ. Γκόνη 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
- ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ Α. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
25ης Μαρτίου 100, τηλ: 325830, fax: 334691, ΧΑΡΙΛΑΟΥ
- 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
- ΚΑΤΡΑΝΤΣΙΩΤΗ ΑΝΝΑ, Παλαιών Πατρών Γερμανού 21
τηλ/fax: 262049, fax: 262012, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ ΚΕΝΤΡΟ
- 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, Φιλίππουπόλεως 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 Νεραΐδα), 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 & Παιανία 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





Μειώνει και
προλαμβάνει
τις ρυτίδες
έκφρασης.

Αναγεννάει το δέρμα
και διεγείρει τον
κυτταρικό
μεταβολισμό.
Δίνει λάμψη και
τονώνει.

Αντιοξειδωτική
δράση.

Αναζωογονεί
την επιδερμίδα.

Αντιρυτιδικό. Με
δράση Botox.
Επεμβαίνει στη
μυϊκή σύσπαση.

Με συσφικτικές,
τονωτικές ιδιότητες.
Διεγείρει την
παραγωγή
κολλαγόνου.

Εμποδίζει την
αρνητική δράση
των ελεύθερων ριζών.

ANTI -AGE SPRAY

Διατίθενται αποκλειστικά
σε επελεγμένα φαρμακεία



BABE



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 · medicum@medicum.gr

ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ



Διατίθενται αποκλειστικά
σε επιλεγμένα φαρμακεία



- ΚΡΕΜΑ ΑΠΟΛΕΠΙΣΗΣ



- ΜΑΣΚΑ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΜΗΓΜΑΤΟΣ
- ΕΝΥΔΑΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ



- ΖΕΛ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ
- ΣΤΙΚ ΓΙΑ ΤΑ ΣΠΥΡΑΚΙΑ
- ΣΥΣΦΙΚΤΙΚΗ ΤΟΝΩΤΙΚΗ ΛΟΣΙΟΝ

BABE
LABORATORIOS


MEDICUM
ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΙΩΝ

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