



Η γνώση της Frezyderm για το δέρμα και τη διατροφή

- Νικήστε το χρόνο στα σημεία: Ρυτίδες, Χαλάρωση, Λαιμός
- Ac-Norm: Πλήρης σειρά περιποίησης του ακνείου δέρματος
- Ακμή: Πρωτόκολλα αγωγής και φροντίδας
- Δώστε χείρα βοηθείας
- «Μη μου τον κόλπο τάραττε»
- Το merchandising στο σύγχρονο φαρμακείο
- Frezylac Mommy: Ιδανική επιλογή και για τους δύο

Τεύχος 6
χειμώνας 2014-2015



Στην Εποχή της Καινοτομίας

το δικό σας frezypedia



**ΠΕΙΤΕ ΜΑΣ
ΤΙ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ
ΣΤΟ FREZYPEDIA**

Περιμένουμε και
τις δικές σας προτάσεις
για την ύλη του περιοδικού
της **FREZYDERM.**

Πείτε μας θέματα άρθρων
που θέλετε να αναπτύξουμε ή
ό,τι άλλο θα σας ενδιέφερε
να συμπεριλαμβάνει
το Frezypedia.

Σε κάθε τεύχος
θα επιλέγουμε ένα από
τα προτεινόμενα θέματα
και θα το δημοσιεύουμε
αναφέροντας το όνομα
αυτού που το υπέδειξε!

Στείλτε μας τις προτάσεις σας στο info@frezyderm.gr με θέμα «Frezypedia»
και μην ξεχάσετε να γράψετε το όνομά σας και το φαρμακείο που εργάζεστε.



4 Δέρμα είναι και... αλλάζει

Νικήστε το χρόνο στα σημεία:

4 Ρυτίδες

8 Χαλάρωση

10 Λαιμός

12 Εκ βαθέων

Ac-Norm: Πλήρης σειρά περιποίησης του ακνεϊκού δέρματος
Όταν το δερμοκαλλυντικό έχει στόχο την ουσιαστική συμβολή στη θεραπεία της ακμής

16 Δέρμα είναι και... αλλάζει

Ακμή: Πρωτόκολλα αγωγής και φροντίδας

20 Γυναικείες υποθέσεις

«Μη μου τον κόλπο τάραττε»

24 Το παιχνίδι της πώλησης

Το merchandising στο σύγχρονο φαρμακείο

28 Περί διαίτης υγιεινής

Frezylac Mommy: Ιδανική επιλογή και για τους δύο

Αγαπητοί συνεργάτες, φίλοι φαρμακοποιοί,

Η εποχή της κρίσης, την οποία διανύουμε, επιτάσσει τις επιχειρήσεις να είναι ευέλικτες, εάν θέλουν να είναι βιώσιμες. Τόσο εμείς ως εταιρείες όσο και τα φαρμακεία πρέπει να αφουγκραζόμαστε το καταναλωτικό κοινό και όταν βλέπουμε την αγοραστική τάση να φθίνει, τότε να παρέχουμε δελεαστικές προσφορές και εκπτώσεις.

Με χαρά είδαμε τα τελευταία χρόνια τα φαρμακεία στην Ελλάδα να ξεπερνούν την παγιωμένη τακτική της πώλησης στην ενδεικτική λιανική τιμή ή και κάποιες φορές την υπερτιμολόγησή τους και να παρέχουν στους καταναλωτές εκπτώσεις και δώρα. Έτσι, με την ταυτόχρονη ανανέωση των καταστημάτων, τα φαρμακεία έγιναν ανταγωνιστικά προς τα άλλα κανάλια και κέρδισαν ένα μεγαλύτερο κομμάτι στην πίτα της αγοράς.

Οι εκπτώτικές προωθητικές ενέργειες όμως για να είναι αποτελεσματικές πρέπει να είναι παροδικές. Τον τελευταίο καιρό παρατηρούμε μια αδιάκοπη εκπτώτική πολιτική και πολλές φορές τα προϊόντα πωλούνται κάτω του κόστους. Έχει σημειωθεί ένας ανελέητος ανταγωνισμός μεταξύ των φαρμακείων, με έναν «πόλεμο» εκπτώσεων που μπορεί να έχει βραχυπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα, αλλά πολύ φοβάμαι ότι δεν εξασφαλίζει και τη βιωσιμότητα της επιχείρησης στο μέλλον.

Δεν θα κουραστώ να τονίζω ότι το φαρμακείο δεν είναι super market που κερδίζει πελατεία με τη χαμηλότερη τιμή. Γνωρίζετε καλύτερα από τον καθένα μας ότι η επιστημονικότητά σας, η εξυπηρέτηση και η συμβουλευτική πολιτική κερδίζουν το κοινό. **Χτίστε την πελατεία σας με τα ανταγωνιστικά σας πλεονεκτήματα και όχι με τη διαρκή παροχή εκπτώσεων.**

Οι μεγάλες και μόνιμες εκπτώσεις «εκπαιδεύουν» τους καταναλωτές να αγοράζουν τα προϊόντα μόνο σε χαμηλές τιμές. Η έκπτωση παύει να είναι δώρο και μια «ευκαιρία» αλλά μια πάγια κατάσταση. Και όταν θα περάσουμε το σκόπελο της κρίσης; Τότε πώς θα αλλάξει η παγιωμένη αυτή κατάσταση; Και πώς θα είναι βιώσιμη η επιχείρηση, όταν μια ζωή θα πουλάει με μεγάλες εκπτώσεις;

Πρέπει λοιπόν να επαναφέρουμε τις ισορροπίες και να βρούμε τη χρυσή τομή. Το φαρμακείο πρέπει να στηρίζεται στις υπηρεσίες που προσφέρει όπως κανένα άλλο κανάλι. Αυτή είναι η μοναδικότητά του και πρέπει να διατηρηθεί.

Ιωάννης Αναστασίου
Πρόεδρος & Διευθ. Σύμβουλος



Νικήστε το χρόνο στα σημεία: ΡΥΤΙΔΕΣ

Στην τρίτη δεκαετία της ζωής εμφανίζονται οι πρώτες λεπτές γραμμές στο μέτωπο. Πρόκειται για τις **δυναμικές ρυτίδες** έκφρασης που οφείλονται στην επαναλαμβανόμενη **αναδίπλωση** και πτύχωση του δέρματος λόγω σύσπασης των προσωπικών μυών κατά τη διάρκεια των συνήθων μυϊκών μορφασμών (ρυτίδες συνοφρύωσης, γέλιου, μετωπιαίες).

Μετά τα σαράντα εγκαθίστανται οι **στατικές ρυτίδες**, οι οποίες δεν σχετίζονται με τους μυς, αλλά είναι αποτέλεσμα της γήρανσης, της απώλειας κολλαγόνου και ελαστίνης, της υποχώρησης του δερματικού σφρίγγους και της ελαστικότητας.

Οι δυναμικές ρυτίδες με την πάροδο του χρόνου μετατρέπονται σε στατικές.

Η Αισθητική Δερματολογία αναζήτησε τη λύση στην **ενέσιμη βουτυλοτοξίνη**, τις **μεσοθεραπείες με υαλουρονικό οξύ** και τη **φωτοανάπλαση**.

Η δερμοκαλλυντική πρόταση της FREZYDERM αποτελεί μια εναλλακτική προσέγγιση επεμβατικών διεργασιών.

Η **DERMIOX cream** είναι η αντιγηραντική κρέμα κατά των ρυτίδων έκφρασης που έχουν προέλευση μυοκινητική (δυναμικές) και βιολογική (στατικές) και στηρίζεται σε φυτικά ενεργά συστατικά.

Μηχανισμός μυϊκής σύσπασης: Κατά τη διάρκεια της νευρικής διέγερσης απε-

λευθερώνεται ακετυλοχολίνη στο νευρομυϊκό σύνδεσμο και ο μυς συσπάται. Απαραίτητη προϋπόθεση για την ενεργοποίηση του νευρομυϊκού συνδέσμου είναι η παρουσία της πρωτεΐνης SNAP-25.

Στην **DERMIOX cream** χρησιμοποιούμε εκχύλισμα του φυτού Hibiscus Esculentus και Acetyl Hexapeptide-8 που περιέχουν το **πεπτίδιο anti SNAP-25**, το οποίο επιδρά στις νευρικές απολήξεις των εξωτερικών δερματικών σιβάδων. Το συγκεκριμένο πεπτίδιο είναι ανταγωνιστικό της πρωτεΐνης SNAP-25 και απενεργοποιεί το νευρομυϊκό σύνδεσμο με αποτέλεσμα τη **χαλάρωση των**

μυών και τη μείωση των ρυτίδων.

Ένα επίσης εξειδικευμένο συστατικό της **DERMIOX cream** είναι ο συνδυασμός **παλμιτικού οξέος και φυτικών αμινοξέων** που συνδυάζει **ταχεία μηχανική και παρατεταμένη βιολογική δράση, προσφέροντας:**

- χαλάρωση ρυτίδων έκφρασης
- επαναπύκνωση ιστού που συμβάλλει στο «γέμισμα» των ρυτίδων (επιφανειακών και εν τω βάθει)
- ενεργοποίηση παραγωγής ινοβλαστών
- προώθηση οργάνωσης ινών κολλαγόνου
- ενίσχυση ανανέωσης επιδερμίδας.

FREZYDERM



Αναβάλετε το ραντεβού σας
για την επόμενη επεμβατική
αισθητική θεραπεία!

Dermiox Cream

ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ ΚΡΕΜΑ
ΜΕΙΩΣΗΣ ΡΥΤΙΔΩΝ



ΜΥΟΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Ενισχυμένη κρέμα που μειώνει τις ήδη σχηματισμένες ρυτίδες, στατικές ή έκφρασης. Χάρη στα φυτικά εκχυλίσματα που περιέχει, έχει μυοχαλαρωτική δράση ανάλογης αποτελεσματικότητας ενέσιμων επεμβατικών διεργασιών (botulinum toxin) και απαλύνει τις ρυτίδες σε βάθος και σε έκταση. Παράλληλα θρέφει, επουλώνει και ενυδατώνει το δέρμα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΕΣΙΜΩΝ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Επαναπροσδιορίζεται το περίγραμμα
Επαναφέρεται το οβάλ του προσώπου

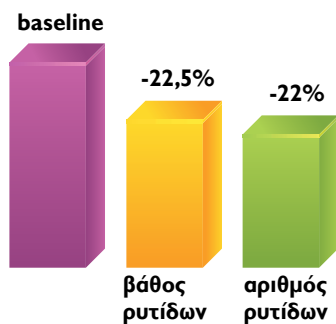
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΕΣΙΜΗ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΠΙΜΥΚΗΝΕΙ
ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ

Δέρμα είναι και... αλλάζει

Η συνταγή της **DERMIOX cream** ολοκληρώνεται με:

- **υαλουρονικό οξύ** χαμηλού M.B. για ενυδάτωση σε βάθος
- **argan έλαιο** για θρέψη
- **centella** έλαιο ως επουλωτικό
- **βιταμίνη E** για προστασία από τις ελεύθερες ρίζες.

Wilcoxon's T test (in vivo)



Πλεονεκτήματα DERMIOX cream

Βοηθά το δέρμα να δείχνει πιο λείο και ξεκούραστο.

- Προλαμβάνει την εμφάνιση καινούργιων ρυτίδων, οι οποίες οφείλονται στις εκφράσεις.
- Περιορίζει την καταπόνηση του δέρματος στα εκφραστικά πρόσωπα που κάνουν πολλές γκριμάτσες.
- Η καθημερινή τακτική εφαρμογή βελτιώνει δραστικά την εικόνα.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εγκύους και θηλάζουσες.

Η DERMIOX cream ταιριάζει σε όλους

Κάθε πρόσωπο έχει τη δική του μυϊκή διάταξη και εντάσσεται σε συγκεκριμένο τύπο.

Μυϊκή διαμόρφωση	Χαρακτηριστικά	DERMIOX cream (πρωί και βράδυ)
Ορθοκινητικός τύπος	Συγχρονισμός συναισθημάτων και μυϊκών κινήσεων	Άριστη ανταπόκριση
Υπερκινητικός τύπος	Δεν συγχρονίζονται πλήρως μυϊκές συσπάσεις και έκφραση συναισθημάτων	Πολύ καλή ανταπόκριση
Υπερτονικός τύπος	Πλήρης έλλειψη συγχρονισμού	Καλή ανταπόκριση (χρήση επί μακρόν)

Γυμναστική προσώπου

Ασκήσεις γιόγκα στις θεραπείες ομορφιάς (Yotox)

- **Για τις γραμμές στο μέτωπο:** Σηκώνουμε τα φρύδια σαν να είμαστε έκπληκτες και πιέζουμε με τα 3 μεσαία δάχτυλα τις εξωτερικές γωνίες των βλεφάρων για 10 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνουμε 3 φορές.
- **Για το «πόδι της χήνας»:** Γελάμε στον καθρέφτη και πιέζουμε με τους δείκτες τις ρυτίδες στις εξωτερικές γωνίες των ματιών για 10 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνουμε 3 φορές.



Διατροφή

Οι βιταμίνες A, C, E που έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιγηραντική δράση δεν πρέπει να λείπουν από τη διατροφή. Τα άτομα που καπνίζουν, πίνουν ή ακολουθούν διατροφή με λίγα λιπαρά τις χρειάζονται ακόμη περισσότερο.



Tips φροντίδας

Πάντα να φοράμε τα γυαλιά ηλίου, διαφορετικά ζαρώνουμε ασυνείδητα την επιδερμίδα γύρω από τα μάτια και σχηματίζονται ρυτίδες.

Βιβλιογραφία

- Anne Dyfour – Toujours jeunes grâce aux compléments alimentaires
- <https://www.ariatropedia.gr>
- <https://www.vita.gr>
- <https://www.iatrionet.gr>
- <https://www.marieclaire.gr>

FREZYDERM



Είστε μόνο 5 λεπτά πριν
το νεανικό δέρμα

Instant Lifting

ΟΡΟΣ ΑΜΕΣΗΣ ΣΥΣΦΙΞΗΣ
ΠΡΟΣΩΠΟΥ



ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗ ΝΕΑΝΙΚΗ ΟΨΗ

Ορός που εφαρμόζεται πριν την κρέμα περιποίησης για άμεσο αποτέλεσμα μείωσης σχηματισμένων ρυτίδων και σύσφιξη. Περιέχει ένα βιοπολυμερές θαλάσσιας προέλευσης που δημιουργεί μια αόρατη μάσκα και προσφέρει:

- άμεσο τράβηγμα (lifting)
- ενίσχυση του συνδετικού ιστού της επιδερμίδας

ΟΡΑΤΑ ΠΙΘ ΝΕΑΝΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΕ 5 ΛΕΠΤΑ

Λείο και νεανικό φυσικό αποτέλεσμα
Ανεπανάληπτη ομοιογένεια και λάμψη

Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΩΝ
ΔΙΕΡΓΑΣΙΩΝ LIFTING

Νικήστε το χρόνο στα σημεία: ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Το πρόσωπο, κατά τη διάρκεια των δεκαετιών της ζωής και λόγω της αυξομείωσης του βάρους, των οιδημάτων που συνδέονται με τον κύκλο, της χαλάρωσης που έρχεται με το χρόνο και της ελαστόλυσης του δέρματος (δηλαδή της εκφύλισης του κολλαγόνου και της αποδιοργάνωσης της ελαστίνης) υφίσταται μια μετατόπιση των μαλακών μορίων προς τα κάτω, με αποτέλεσμα να συμπαρσύνεται το δέρμα και να δείχνει ιδιαίτερα κουρασμένο.

Επίσης μειώνεται η ποσότητα του υποδόριου λιπώδους ιστού στα ζυγωματικά, ώστε τα εναπομείναντα "μαξιλαράκια" λίπους, στα οποία οφείλεται σε μεγάλο βαθμό η στήριξη του προσώπου, αρχίζουν με τη βοήθεια της βαρύτητας να

μετατοπίζονται προς τα κάτω. Τα μάγουλα φαίνονται «πεσμένα», αλλοιώνοντας εντελώς το σχήμα του προσώπου, καθώς αναδεικνύουν μερικές φορές τους κύκλους κάτω από τα μάτια και τονίζουν πάρα πολύ τις ρυτίδες έκφρασης. Οι ρινοπαραρρινικές αύλακες γίνονται βαθύτερες και σε συνδυασμό με τη μείωση των ελαστικών ινών του δέρματος και τη χαλάρωση που δημιουργείται, εξαφανίζεται το σωστό περίγραμμα και το οβάλ του προσώπου. Χάνεται η γωνία της κάτω γνάθου μπροστά από το αυτί, εξαφανίζοντας τη διακριτή γραμμή μετάβασης του προσώπου προς το λαιμό και δημιουργώντας προγούλι. Έτσι το πρόσωπο δείχνει καταπονημένο και χαλαρό.

Η πρόταση της FREZYDERM είναι ο ορός άμεσης σύσφιξης **INSTANT LIFTING SERUM** που είναι πλούσιος σε χιτοζάνη και γλυκοζαμινογλυκάνες.

Η χιτοζάνη προσφέρει:

- μείωση χαλάρωσης
- ενίσχυση συνδετικού ιστού
- ελαστικότητα και απαλή υφή
- ενυδάτωση
- μείωση ερεθισμών.

Οι γλυκοζαμινογλυκάνες:

- αναστέλλουν τη δράση των μεταλλοπρωτεϊνών που καταστρέφουν τις ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης
- μειώνουν την εμφάνιση ευρυαγγειών και περικογχικών μαύρων κύκλων

- χαρίζουν στο δέρμα σφρίγος, τόνο και λάμψη.

Η εφαρμογή του **INSTANT LIFTING SERUM** γίνεται χωρίς μασάζ και τριβή με απαλές, ομοιόμορφες και ευθείες κινήσεις των δακτύλων από το κέντρο του προσώπου προς τα έξω:

- ▶ από το μέσο του μετώπου προς τους κροτάφους
- ▶ από τη μύτη, τα μάγουλα και το κέντρο του σαγονιού (από όλο το οβάλ του προσώπου) προς τα αυτιά.

Για τα επόμενα 10 λεπτά δεν πρέπει να γίνονται έντονες κινήσεις, όπως μορφοσμοί, μάζημα, γέλιο.

Η συστηματική χρήση του ορού οδηγεί σε αποτελέσματα μεγαλύτερης διάρκειας.

Πότε προτείνεται ο INSTANT LIFTING SERUM

- Μετά από απότομη απώλεια βάρους
- Μετά από εγκυμοσύνη
- Στο φωτογηρασμένο δέρμα

- Στο λεπτό και ευαίσθητο τύπο δέρματος
- Σε ηλικίες μετά τα 35 έτη

Πλεονεκτήματα του INSTANT LIFTING SERUM

- Ταχεία έναρξη δράσης –από τα 5 πρώτα λεπτά μετά την εφαρμογή– που διαρκεί τουλάχιστον για 6 ώρες
- Άμεσο σβήσιμο ρυτίδων και σημείων κούρασης
- Μείωση τραχύτητας και ξηρότητας
- Μεταξένια αίσθηση στο δέρμα
- Βάση μακιγιάζ

Γυμναστική προσώπου

Οι 52 μύες του προσώπου έχουν ανάγνη τακτικής γυμναστικής (face yoga):

- Κλείστε τα μάτια και πάρτε 4 βαθιές ανάσες από τη μύτη (ηρεμεί το πρόσωπο).
- Με ενωμένα δάχτυλα δώστε μικρά τσιμπήματα στο πρόσωπο (τόνωση

μικροκυκλοφορίας, ενεργοποίηση παραγωγής κολλαγόνου).

- Με το δείκτη και το μέσο κάντε το αγγλικό γράμμα «ν» και τοποθετήστε το δείκτη στην άκρη των ματιών (μετά το οστό) και το μέσο στη μύτη στο ύψος της κόγχης των ματιών. Οι δείκτες πιέζουν και τραβούν προς τα πίσω, ενώ ανοίγετε τα μάτια όσο πιο πολύ γίνεται (3 φορές).
- Ρουφάτε τα μάγουλα προς τα μέσα για 30 δευτερόλεπτα.
- Ακουμπάτε τη ράχη του χεριού στο πηγούνι και σπρώξτε το πηγούνι με το χέρι προς τα πάνω και το χέρι με το πηγούνι προς τα κάτω για 20 δευτερόλεπτα (θα νιώσετε έντονη τάση).
- Με ένα ξεκαρδιστικό γέλιο ενεργοποιήστε κάθε προσωπικό μυ (πέντε επαναλήψεις στη διάρκεια της ημέρας).
- Ελαφρύ μασάζ με ενωμένα τα δάχτυλα στο πρόσωπο από το κέντρο προς τα έξω.

Διατροφή: Τα αντιοξειδωτικά έχουν περίοπτη θέση σε μια δίαιτα κατά της χαλάρωσης:



Αντιοξειδωτικά	Πηγές
Β-καροτένιο και καροτενοειδή	Πορτοκάλι, κολοκύθα, καρότο, σπανάκι, μάνγκο, βατόμουρα, μούρα, σταφύλια
Βιταμίνη C	Ακτινίδια, εσπεριδοειδή, φραγκοστάφυλα, φράουλες, μπρόκολο, σπανάκι
Βιταμίνη E	Ελαιόλαδο
Αντιοξειδωτικά	Κόκκινο κρασί, ελαιόλαδο, σταφύλι, πράσινο τσάι, ρόδι

Πηγές διαδικτύου

• <https://www.news.gr> • <https://www.iatropedia.gr> • <https://www.ioannislyras.gr> • <https://www.madamefigaro.gr> • <https://www.vita.gr> • <https://www.skingurus.gr>

Δέρμα είναι και... αλλάζει



Νικήστε το χρόνο
στα σημεία:
ΛΑΙΜΟΣ

Κύριο χαρακτηριστικό του δέρματος στην περιοχή του λαιμού είναι ότι είναι φτωχό σε σημηματογόνους αδένες, έχει μικρή κυτταρική πυκνότητα, ευαίσθητο φραγμό και πολύ λεπτούς υποστηρικτικούς μυς που χάνουν εύκολα τον τόνο τους.

Παράλληλα, **εχθροί του ντεκολτέ** είναι η κακή στάση του σώματος, σκυφτή πλάτη και κυρτοί ώμοι, η φτώχη σε πρωτεΐνες και βιταμίνες διατροφής και το κάπνισμα.

Τα «**δύσκολα**» σημεία του λαιμού είναι:

- **χαλάρωση στα πλαινά του προσώπου μετά την ηλικία των 40** που οφείλεται σε γενική μυϊκή χαλάρωση
- **διπλοσάγονο** (όταν υπάρχει κληρονομικότητα)
- **πτυχές κάτω από το πηγούνι στην τέταρτη δεκαετία της ζωής**, λόγω μείωσης μυϊκού τόνου
- **ρυτίδες στο ντεκολτέ** που οφείλονται σε φωτογήρανση.

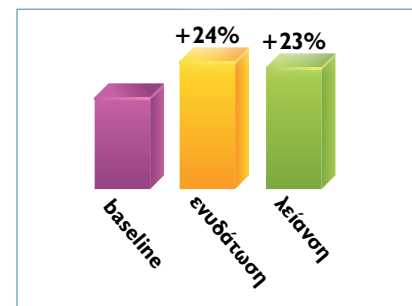
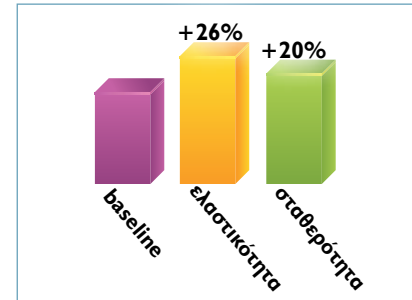
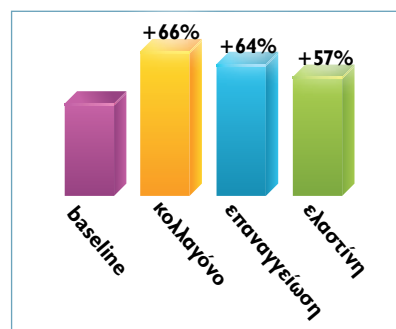
Η **NECK CONTOUR CREAM** με τα εξειδικευμένα συστατικά της αποτελεί την ιδανική πρόταση για την ανόρθωση και σύσφιξη του λαιμού.

Ο συνδυασμός **αμινοξέων - δεξτρινών - πεπτιδίων - φυτικών εκχυλισμάτων** προσφέρει:

- ισχυρή αντιγηραντική, αντιρυτιδική δράση
- ελαστικότητα, τονικότητα και αύξηση της μικροκυκλοφορίας.

Πλεονεκτήματα **NECK CONTOUR CREAM:**

- Επαναφέρει το οβάλ του προσώπου.
- Μειώνει το διπλοσάγονο.
- Ενυδατώνει το δερματικό ιστό.
- Λειαίνει το ανάγλυφο του προσώπου.



Ασκήσεις για όμορφο λαιμό

- Ελαφρές ρυθμικές πιέσεις με τα χέρια ξεκινώντας από τη βάση του ντεκολτέ προς το πηγούνι και απαλά χτυπημάτκια ξεκινώντας αργά από τη βάση του αυχένα προς τους ώμους (για σύσφιξη).
- Σκύψιμο με το πηγούνι μπροστά και τέντωμα του αυχένα προς τα πάνω. Συνιστάται η επανάληψη 10 φορές στη διάρκεια της ημέρας (για τόνωση).
- Κάθε πρωί τέντωμα των ώμων προς τα πίσω και κάτω στηριζόμενες σε ένα σταθερό σημείο (πρόκειται για άσκηση του μπαλέτου για να τεντώσει η επιδερμίδα του ντεκολτέ και να δείχνει μακρύτερος ο λαιμός).

Καλές συνήθειες

- Φουλάρια, ζιβάγκο και πουκάμισα «Μάο» προστατεύουν από το κρύο και την υπερύδα ακτινοβολία.
- Τα πολλά μαξιλάρια στον ύπνο βοηθούν στην εγκατάσταση πτυχώσεων και διπλοσάγονου.

Πηγές διαδικτύου

- <http://www.vita.gr>
- <http://www.ygeia-evexia.gr>
- <http://skingurus.gr>

FREZYDERM



Τώρα ο λαιμός ΔΕΝ
προδίδει την ηλικία σας!

Neck Contour Cream

ΚΡΕΜΑ ΣΥΣΦΙΞΗΣ ΚΑΙ
ΑΝΟΡΘΩΣΗΣ ΛΑΙΜΟΥ

ΑΜΕΣΑ ΣΥΣΦΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Εξειδικευμένη κρέμα που ανορθώνει το λαιμό και μειώνει το διπλοσάγγο. Χάρη στο Phyto Lifting, έναν φυσικό παράγοντα lifting φυτικής προέλευσης, προσφέρει ισχυρή ενυδάτωση και ανόρθωση του χαλαρού δέρματος. Παράλληλα, τονώνει την μικροκυκλοφορία, μειώνει τις ρυτίδες και παρέχει αντιοξειδωτική προστασία.

ΠΙΟ ΕΛΑΣΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΙΟ ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΛΑΙΜΟΣ

Επαναπροσδιορίζεται το περίγραμμα
Επαναφέρεται το οβάλ του προσώπου

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ



Η ακμή είναι νόσος των τριχοσμηγματογόνων θυλάκων του δέρματος και εντοπίζεται στο πρόσωπο, τη ράχη και το στήθος. Αποτελεί το συνηθέστερο δερματολογικό πρόβλημα στην εφηβεία.

AC-NORM: Πλήρης σειρά περιποίησης του ακνεϊκού δέρματος

**Όταν το δερμοκαλλυντικό
έχει στόχο την ουσιαστική συμβολή
στη θεραπεία της ακμής**

Μετά την ηλικία των 19 ετών η ακμή υποχωρεί αλλά πολλά άτομα έχουν προβλήματα και μετά τα 40 χρόνια (1% των ανδρών και 5% των γυναικών έχουν ακόμη ανάγκη θεραπείας).

Η ακμή χαρακτηρίζεται από:

- λιπαρότητα
- φλεγμονή
- μικροβιακά φορτία
- υπερκεράτωση.

Η **FREZYDERM**, στο πλαίσιο του στόχου της να προσφέρει στον πάσχοντα, στο φαρμακοποιό και στο γιατρό μια δερμοκαλλυντική προσέγγιση που να μπορεί να λειτουργήσει όχι μόνο επικουρικά στη φαρμακευτική αγωγή αλλά κυρίως αυτόνομα, παρουσιάζει τη **ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ AC-NORM**.

Η σειρά είναι δομημένη με γνώμονα την προσφορά ενός απόλυτα σαφούς και ολοκληρωμένου σχήματος αγωγής τόσο για τον ακνεϊκό όσο και για το λειτουργό υγείας (γιατρό-φαρμακοποιό).

Η ασφαλής αποτελεσματικότητά της βασίζεται στο συμπύκνωμα της γνώσης 4 μεγάλων δερμοκαλλυντικών οίκων της Ευρώπης και του Καναδά, με επιλογή 11 ειδικών δραστικών ουσιών, μελετημένων και στους 3 τύπους της ακμής (ήπια-μέτρια-σοβαρή). Ο συνδυασμός αυτών των συστατικών δεν είχε απλώς ως στόχο το άθροισμα των κλινικών τους αποδόσεων. Η FREZYDERM ανέπτυξε και εφάρμοσε την **τεχνολογία OPTIMIZED DELIVERY** για την επίτευξη και άμεσης και βραδείας αποδέσμευσης δραστικών:

- Ειδική φωσφολιπιδική σκόνη, επί της οποίας προσροφώνται τα δραστικά συστατικά, εξασφαλίζει τη βραδεία αποδέσμευσή τους και την παρατεταμένη αντιακνεϊκή τους δράση.
- Η ωσμωτικά ελεγχόμενη αποδέσμευση του σαλικυλικού οξέος από ειδική μήτρα βραδείας αποδέσμευσης διασφαλίζει την παραμονή του στην επιφάνεια του δέρματος, εκεί ακριβώς όπου χρειάζεται η φαγεσώρολυτική του δράση.
- Ταυτόχρονα, οι βιταμίνες C&PP, το εκχύλισμα καναδικής ιτιάς, το λινολεϊκό οξύ και η β-γλουκάνη είναι άμεσα διαθέσιμα επί του ακνεϊκού δέρματος.

Η νέα σειρά AC-NORM διευρύνεται με την πρωτοποριακή CE MEDI-like φιλοσοφία της FREZYDERM.

Δερμοκαλλυντικά μόρια, κλινικά μελετημένα, συνεπικουρούν τις τοπικές αγωγές που συνταγογραφούν οι δερματολόγοι στην καθημερινή τους πρακτική.



FREZYDERM ac-norm

η **άλλη** θεραπευτική προσέγγιση
για την ακμή

Καινοτομία

OPTIMIZED DELIVERY Technology

ΑΥΞΗΣΗ ΔΙΑΔΕΡΜΙΚΗΣ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗΣ ΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

- 🍏 σταδιακή απελευθέρωση δραστικών συστατικών
- 🍏 ωσμωτικά ελεγχόμενη αποδέσμευση
- 🍏 άμεσα διαθέσιμη δράση



ΔΕΡΜΟΚΑΛΥΝΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Αυτόνομη αντιμετώπιση
του προβληματικού ακνεϊκού δέρματος
Συνέργεια με φαρμακευτικές αγωγές

PARABENS FREE | NON COMEDOGENIC

Εξειδικευμένα δραστικά συστατικά με αποτελεσματικότητα ανάλογη αυτής των ρετινοειδών, των τοπικών αντιβιοτικών (ερυθρομυκίνης, κλινδαμυκίνης, τετρακυκλίνης), του αζελαϊκού οξέος, του υπεροξειδίου του βενζολίου (BPO), έχουν συνδυαστεί για να ανακουφίσουν τα συμπτώματα κάθε τύπου ακμής:

- Μιμητικά ρετινοειδών, αζελαϊκού οξέος & BPO για την ήπια ακμή τύπου 1 (φαγεσωρική).
- Μιμητικά ρετινοειδών, BPO και αντιβιοτικών για τη μέτρια ακμή τύπου 2 (βλατιδοφυκταίνωδης).
- Μιμητικά ρετινοειδών, BPO και αντιβιοτικών σε συνδυασμό με εξειδικευμένους αναπλαστικούς παράγοντες για τη σοβαρή ακμή τύπου 3 (οξιδιοκυστική).

Η νέα σειρά AC-NORM χαρακτηρίζεται από πληρότητα στο σύνολο και των 18 προϊόντων που την απαρτίζουν. Δόθηκε βάση στην κάλυψη όλων των αναγκών του ακνεϊκού και λιπαρού δέρματος, από τον καθαρισμό του μέχρι την αισθητική του βελτίωση.

Τα επιμέρους σκευάσματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν αυτόνομα αλλά η συνέργειά τους ως ένα σύστημα 9 βημάτων βελτιστοποιεί την αντιακνεϊκή τους δράση. Κάθε βήμα προετοιμάζει το δέρμα για να δεχθεί το επόμενο:



I. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:

- **ACTIVE FOAM** (ενεργός αφρός καθαρισμού)
- **ACTIVE CLEANSER** (gel καθαρισμού)
- **ACTIVE WASH** (άνυδρο gel που εφαρμόζεται σε στεγνό δέρμα και μετατρέπεται σε γαλάκτωμα κατά την έκπλυσή του με νερό).

II. ΒΑΘΥΤΕΡΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΔΙΑΝΟΙΞΗ ΦΑΓΕΣΩΡΩΝ:

- **PEELING GEL** (gel με απόλυτα σφαιρικούς κόκκους για να μην τραυματίσουν το ευαίσθητο ακνεϊκό δέρμα).

III. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΝΟΙΓΜΕΝΟΥ ΦΑΓΕΣΩΡΑ:

- **PEEL-OFF MASK** (μάσκα υψηλής πρόσφυσης στην επιδερμίδα: ρύπος, σμήγμα, νεκρά κύτταρα, μαύρα στίγματα προσκολλώνται στην επιφάνεια του φιλμ που δημιουργεί και απομακρύνονται κατά την αφαίρεσή του).

IV. ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ:

- **ΜΕ ΑΜΕΣΗ ΚΑΤΑΠΡΑΨΝΗ: MICELLAR WATER** (λοσιόν χωρίς αλκοόλη)
- **ΜΕ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ: NORMALIZING LOTION** (λοσιόν με αλκοόλη & AHA, ιδανική και για ακμή πλάτης).

V. ΚΡΕΜΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ:

- **TOTAL CONTROL Cream** ή **MEDILIKE effect type 1** ή **MEDILIKE effect type 2** ή **MEDILIKE effect type 3**, σύμφωνα με τη διάγνωση του γιατρού ή την προσέγγιση του φαρμακοποιού.

VI. ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ & ΒΑΘΙΑ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ που αποκαθιστά το ισοζύγιο υγρασίας στο ταλαιπωρημένο από φαρμακευτικές αγωγές ακνεϊκό δέρμα (Roaccutane – in vivo μελέτη):

- **ΕΝΥΔΑΤΙΚΟΣ ΟΡΟΣ OIL-FREE: AQUATIC SERUM**
- **ΕΝΥΔΑΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ: AQUATIC CREAM**

VII. GEL ΤΟΠΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ:

- **SPOT CARE GEL**

VIII. ΚΡΕΜΑ ΣΜΗΓΜΑΤΟΠΡΟΣΡΟΦΗΤΙΚΗ:

- **SEB ADSORB Cream**

IX. ΕΓΧΡΩΜΗ ΚΑΛΥΠΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ:

- **TINTED Cream**

Πρόσθετα προϊόντα της σειράς:

- **LIP BALM SPF 15** (ανακουφίζει και αποκαθιστά τα σκασμένα χείλη)
- **HYDRA SCREEN SPF 15** (ενυδατική αντηλιακή κρέμα για την καθημερινή φωτοπροστασία του ακνεϊκού, λιπαρού δέρματος)

Η καθολικά ανανεωμένη σειρά AC-NORM της FREZYDERM έχει στόχο όχι μόνο την ορατή βελτίωση των συμπτωμάτων της ακμής αλλά και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ακνεϊκού. Ο ακνεϊκός πρέπει και έχει δικαίωμα να μηιώθει ασθενής. Πρέπει και έχει δικαίωμα να έχει τις επιλογές του από μια πλήρη σειρά προϊόντων που καλύπτουν τις δικές του ανάγκες, επιλογές που πρέπει να θεωρεί όχι μόνο επιλογές θεραπείας αλλά ταυτόχρονα επιλογές ομορφιάς και φροντίδας. Με μια τέτοια θετική θεώρηση η δράση των καλλυντικών σκευασμάτων μεγιστοποιείται. Επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν πως η βιωματική επαφή με το καλλυντικό είναι σημαντική για την απορρόφηση των ουσιών που υπάρχουν σε αυτό, αφού επηρεάζει άμεσα τη δεκτικότητα του δέρματος.



FREZYDERM ac-norm

η **άλλη** θεραπευτική προσέγγιση
για την ακμή

Καινοτομία

medilike πρόταση

**ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΣΥΓΚΡΙΣΙΜΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΜΕ ΑΥΤΗΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΜΟΡΙΩΝ**

- Βιομίμηση τοπικών ρετινοειδών
- Βιομίμηση τοπικών αντιβιοτικών



**ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΗ ΧΡΗΣΗ
ΧΩΡΙΣ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ**

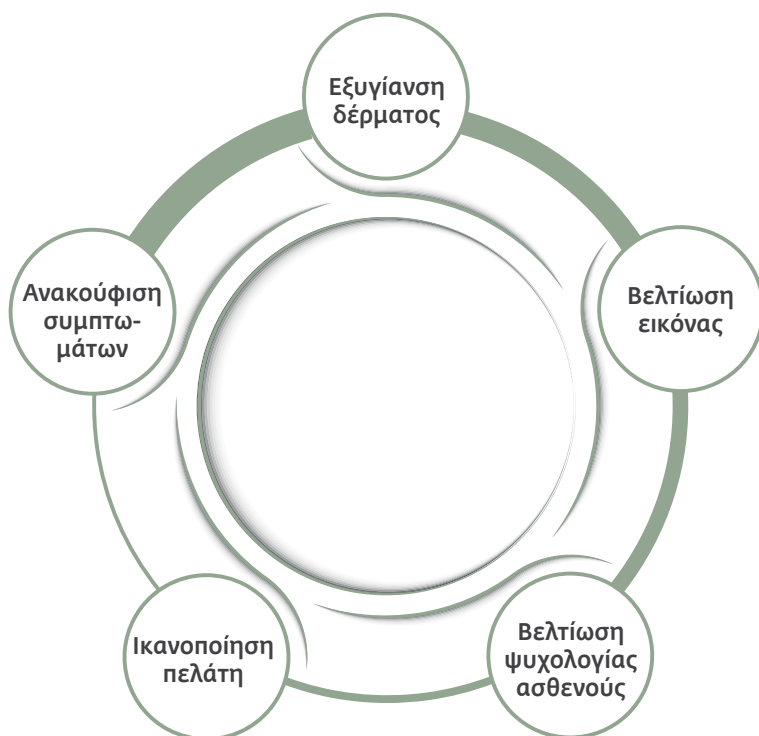
Δεν είναι φάρμακα
CE

PARABENS FREE | NON COMEDOGENIC

ΑΚΜΗ:

Πρωτόκολλα αγωγής και φροντίδας

Ένα πρωτόκολλο αγωγής και φροντίδας της ακμής είναι μια δέσμη οδηγιών για κάθε ασθενή ανάλογα με την εικόνα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, π.χ. ηλικία. Περιλαμβάνει σχήμα εφόδου και σχήμα συντήρησης, ώστε να αντιμετωπιστούν τα έντονα συμπτώματα και το ταχύτερο δυνατό να περάσει το ακνεϊκό δέρμα σε φάση ύφεσης.



ΗΠΙΑ / ΜΕΤΡΙΑ ΑΚΜΗ

Το πρόβλημα;

Δέρμα λιπαρό, έντονη ερυθρότητα, μικροκύστεις, βλατίδες (κόκκινα σπυράκια), φλύκταινες (σπυράκια με πύο).

Η λύση;

- Αγωγή **AC-NORM MEDILIKE**
- Φροντίδα **AC-NORM ΔΕΡΜΟΚΑΛΥΝΤΙΚΑ**

Προσέγγιση	Συνδυασμοί
Προετοιμασία δέρματος (εφάπαξ)	Καθαρισμός (κατ'επιλογή) AC-NORM ACTIVE FOAM PLUS AC-NORM ACTIVE CLEANSER
	Εξυγίανση φαγέσωρα AC-NORM PEEL-OFF MASK

Δέρμα είναι και... αλλάζει

Γράφει η **Χρυσούλα Γκούσκου**
Φαρμακοποιός
Quality & Training Manager
της FREZYDERM ABEE

Προσέγγιση	Συνδυασμοί
Σχήμα εφόδου - στάδιο 1 (καθημερινά επί 3μηνο)	Γαληνική θεραπεία AC-NORM MEDILIKE EFFECT 2 cream + Τοπική φαρμακευτική αγωγή (Συμβατά: κλινδαμυκίνη, αζελαϊκό οξύ, αδαπαλένη, υπεροξειδίο βενζοϋλίου, ισοτρετινοΐνη, τρετινοΐνη)
Σχήμα εφόδου - στάδιο 2 (καθημερινά επί 3μηνο)	Γαληνική θεραπεία AC-NORM MEDILIKE EFFECT 2 cream + Αιθέρια έλαια (Συμβατά: λεμόνι, λεβάντα, γεράνι, θυμάρι, γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι, tea tree oil)
Σχήμα συντήρησης - στάδιο 1 (καθημερινά επί 3μηνο)	AC-NORM MEDILIKE EFFECT 1 cream
Σχήμα συντήρησης - στάδιο 2 (καθημερινά επί 3μηνο)	AC-NORM TOTAL CONTROL cream
Ενίσχυση αποτελέσματος (1-2 φορές την εβδομάδα)	AC-NORM PEELING GEL AC-NORM PEEL - OFF MASK

Προσέγγιση	Συνδυασμοί
Σχήμα εφόδου - στάδιο 1 (καθημερινά επί 3μηνο)	Γαληνική θεραπεία AC-NORM MEDILIKE EFFECT 3 cream + Τοπική φαρμακευτική αγωγή (Συμβατά: κλινδαμυκίνη, αζελαϊκό οξύ, αδαπαλένη, υπεροξειδίο βενζοϋλίου, ισοτρετινοΐνη, τρετινοΐνη)
Σχήμα εφόδου - στάδιο 2 (καθημερινά επί 3μηνο)	Γαληνική θεραπεία AC-NORM MEDILIKE EFFECT 3 cream + Αιθέρια έλαια (Συμβατά: λεβάντα, θυμάρι, γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι, tea tree oil)
Σχήμα συντήρησης - στάδιο 1 (καθημερινά επί 3μηνο)	AC-NORM MEDILIKE EFFECT 2 cream
Σχήμα συντήρησης - στάδιο 2 (καθημερινά επί 3μηνο)	AC-NORM MEDILIKE EFFECT 1 cream
Ενίσχυση αποτελέσματος (1-2 φορές την εβδομάδα)	AC-NORM PEELING GEL AC-NORM PEEL - OFF MASK

ΣΟΒΑΡΗ ΑΚΜΗ

Το πρόβλημα;

Φλεγμονή, όζοι, κύστεις.

Η λύση;

- Αγωγή **AC-NORM MEDILIKE**
- Φροντίδα **AC-NORM ΔΕΡΜΟΚΑΛΥΝΤΙΚΑ**

Προσέγγιση	Συνδυασμοί
Προετοιμασία δέρματος (εφάπαξ)	Καθαρισμός (κατ'επιλογή) AC-NORM ACTIVE FOAM PLUS AC-NORM ACTIVE CLEANSER
	Εξυγίανση φαγέσωρα AC-NORM PEEL-OFF MASK

ΦΡΟΝΤΙΔΑ (αφορά και τους 3 τύπους ακμής)

Εξυγίανση φαγέσωρα	AC-NORM ACTIVE WASH
Αφαίρεση λιπαρότητας και σύσφιξη πόρων	AC-NORM NORMALIZING LOTION
Τοπική ταχεία δράση	AC-NORM SPOT CARE GEL
Επικάλυψη	AC-NORM TINTED CREAM
Σμηγματοπροσρόφηση	AC-NORM SEB ADSORB CREAM
Ενυδάτωση	AC-NORM AQUATIC SERUM
Καταπράυνση δέρματος	AC-NORM MICELLAR WATER
Ηλιοπροστασία	AC-NORM HYDRA SCREEN SPF 15 CREAM



FREZYDERM

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ
ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΓΙΑ
ΒΕΛΟΥΔΙΝΑ ΧΕΡΙΑ

DERMOFILIA HAND CREAM

**Προστατευτική κρέμα χεριών
με διπλή δράση**

- Ενίσχυση προστατευτικού φράγματος της επιδερμίδας (barrier cream)
- Ενυδάτωση & αποκατάσταση της κεράτινης στιβάδας

Ιδανική φροντίδα για χέρια:

- ερεθισμένα από κρύο, χημικά, απορρυπαντικά
- με έκζεμα

Κατάλληλη και σε Ομοιοπαθητικές Αγωγές





«Μη μου τον κόλπο τάραττε»

Βασικές γνώσεις

Τα γεννητικά όργανα της γυναίκας και κατ'επέκταση ο γυναικείος κόλπος είναι μία από τις πιο ευαίσθητες περιοχές του γυναικείου σώματος. Η περιοχή αυτή δέχεται καθημερινά την επίδραση πολλών παραγόντων που μπορούν να προκαλέσουν από απλούς ερεθισμούς έως σοβαρές μολύνσεις.

Ο γυναικείος κόλπος διακρίνεται από ένα οικοσύστημα ωφέλιμων και μη βακτηρίων, το οποίο και αποτελεί τη λεγόμενη χλωρίδα του κόλπου. Η αρμονική συνύπαρξη αυτών των μικροοργανισμών γίνεται υπό την επήρεια των οιστρογόνων αλλά και εξωτερικών παραγόντων, όπως προϊόντων καθαρισμού.

Το pH του κόλπου σχετίζεται με την ηλικία και κυμαίνεται από 6,5 με 7,0 στην προεφηβεία και την εμμηνόπαυση και από 3,8 έως 4,5 στην αναπαραγωγική ηλικία. Αυτή η μικρή διαφορά οξύτητας είναι ικανή να εμποδίσει την ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων σε μια περίοδο που οι κίνδυνοι λόγω της σεξουαλικής επαφής είναι αυξημένοι.

Δυστυχώς, η μειωμένη άμυνα του οργανισμού, οι καθημερινές συνήθειες, ορισμένα φάρμακα αλλά ακόμα και έντονες συναισθηματικές εξάρσεις είναι μερικές μόνο από τις καταστάσεις που ευνοούν τη διατάραξη της ισορροπίας της φυσιολογικής χλωρίδας και την επικράτηση των παθογόνων μικροβίων έναντι των ωφέλιμων. Αποτέλεσμα αυτής της αλλαγής είναι η εμφάνιση προβλημάτων, όπως ο κνησμός, η έκκριση υγρών και η εμφάνιση φλεγμονής, τα οποία χρήζουν διάγνωσης από το γυναικολόγο και παρακολούθησης από το φαρμακοποιό.

Καθαρισμός ευαίσθητης περιοχής

Η καθημερινή και σωστή ατομική υγιεινή και φροντίδα της ευαίσθητης περιοχής συντελεί στη διατήρηση της υγείας της. Η χρήση των κατάλληλων προϊόντων δεν γίνεται μόνο για λόγους υγιεινής (π.χ. δυσσομία) αλλά και για να προφυλάξουμε τη χλωρίδα της περιοχής που αποτελεί ασπίδα προστασίας του βλεννογόνου του κόλπου. Με αυτόν τον τρόπο ισχυροποιείται η άμυνα της περιγεννητικής περιοχής και προστατεύει από τυχόν ερεθισμούς, ευαισθησίες ή μολύνσεις (π.χ. κολπίτιδες, μυκητιάσεις κ.ά.).

Το πρώτο και βασικό βήμα είναι ο σωστός καθαρισμός. Η επιλογή του προϊόντος θα καθοριστεί βάσει των παρακάτω χαρακτηριστικών:

- Να είναι **συμβατό με το pH της περιοχής** (4,0 για γυναίκες στην αναπαραγωγική ηλικία και 7,0 στην προεφηβική ηλικία και σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση).
- Να περιέχει **ενυδατικούς και μαλακτικούς παράγοντες**.
- Να **ενισχύει τη φυσιολογική άμυνα**.
- Να **απομακρύνεται εύκολα**, ώστε να μη μένουν κατάλοιπα.
- Να **μην περιέχει χρωστικές, αρωματικές ουσίες και ερεθιστικά συντηρητικά**.

Αλήθεια, έχετε ποτέ αναρωτηθεί γιατί αποκαλείται ευαίσθητη η περιοχή των γυναικείων γεννητικών οργάνων; Η γυναίκα γνωρίζει πώς πρέπει να διαχειριστεί αυτήν την ευαισθησία; Τι πρέπει να προσέχει και για πόσο καιρό; Είναι πράγματι εποχιακή; Η ηλικία είναι σημαντικός παράγοντας; Ποιος είναι ο ρόλος του φαρμακοποιού;

FREZYDERM

Intim Area

Απαλός καθαρισμός
της ευαίσθητης περιοχής



Τα Intim Area προσφέρουν αποτελεσματικό καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής, κατά την αναπαραγωγική ηλικία, αφήνοντας μια ευχάριστη αίσθηση φρεσκάδας και άνεσης που διαρκεί. Παρέχουν ήπια αντισηπτική προστασία, μειώνουν τους ερεθισμούς και τις δυσάρεστες οσμές και προστατεύουν από την τοπική ξηρότητα, τους ερεθισμούς, τις επιμολύνσεις και τις κολλητίδες. Παράλληλα, ενισχύουν τη φυσιολογική άμυνα και διατηρούν την υδρολιπιδική ισορροπία της περιοχής.

Είναι κατάλληλα κατά την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό.

Θα τα βρείτε σε υγρό 200ml, σε μορφή αφρού 150ml καθώς και σε πρακτικά μαντηλάκια 20 τεμαχίων.

tip

Προτιμήστε το καθημερινό ντους αντί για το αφρόλουτρο

SENSITIVE KIDS INTIM GIRL FOAM	Νεογνική, παιδική και προεφηβική ηλικία
INTIM AREA FOAM / LIQUID / WIPES	Αναπαραγωγική ηλικία (κύηση, θηλασμός, έμμηνος ρύση)
MILD WASH FOAM / LIQUID	Εμμηνόπαυση

Φροντίδα Ευαίσθητης Περιοχής

Σύμφωνα με στοιχεία της Ένωσης Γυναικολόγων, μία στις τρεις γυναίκες ταλαιπωρείται από έντονο **κνησμό** στην περιοχή, για τον οποίο συνήθως ευθύνονται τα ακατάλληλα προϊόντα καθαρισμού και γενικότερα η κακή υγιεινή. Ωστόσο, μπορεί να είναι αποτέλεσμα λήψης αντιβιοτικών, λόγω καταστροφής της φυσιολογικής χλωρίδας ή βεβαίως μιας κολπίτιδας οποιασδήποτε μορφής (άτυπη, βακτηριακή, μυκητιασική).

Η **ξηρότητα** αποτελεί ένα ακόμη μεγάλο πρόβλημα που απασχολεί τις γυναίκες τόσο στην εμμηνόπαυση όσο και κατά την αναπαραγωγική ηλικία. Πολλές φορές εμφανίζεται σε έντονες καταστάσεις στρες αλλά και κατά τη διάρκεια θεραπείας με διάφορα φάρμακα, όπως αντικαταθλιπτικά. Η αποτρίχωση αποτελεί έναν επιπλέον επιβαρυντικό παράγοντα μιας και μπορεί να οδηγήσει σε θυλακίτιδες.

Για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του κνησμού αλλά και της ξηρότητας πρέπει να επιλεγεί ένα προϊόν που θα προσφέρει άμεση ανακούφιση, ενυδάτωση και μείωση των ερεθισμών:

SELF CARE GEL	Αντιμετώπιση ξηρότητας, κνησμού, ερεθισμών
---------------	--

Η περιοχή του κόλπου είναι πράγματι μια ευαίσθητη περιοχή και ο μόνος τρόπος για να τη διατηρήσουμε σε ισορροπία είναι να θέσουμε κανόνες. Ο πρώτος λοιπόν είναι ο σωστός καθαρισμός της.



tip

Πάντα να πλένετε τα χέρια σας, όχι μόνο μετά αλλά και πριν από την τουαλέτα. Έτσι θα αποφύγετε να μεταφέρετε μικρόβια από τα χέρια σας στον κόλπο.

FREZYDERM

Atoprel Emollient cream



Μαλακτική φροντίδα
του ξηρού, ατοπικού δέρματος

Επί φάσεων ύφεσης
και έξαρσης

- Αποκατάσταση Υ/Λ μανδύα
- Λειτουργία φραγμού
- Μείωση φλεγμονής, κνησμού και ερεθισμού



51.8% μείωση στα επίπεδα κνησμού από την αρχή στην ενδόμικση επίσκεψη
94.5% μείωση στα επίπεδα κνησμού από την αρχή στην τελική επίσκεψη

Αλγόριθμος της αποτελεσματικότητας της Atoprel Emollient Cream στη βελτίωση της κλινικής κατάστασης ασθενών με συμπτώματα ατοπικής δερματίτιδας σε 1949 ασθενείς.



Το merchandising στο σύγχρονο φαρμακείο

Οι εξελίξεις στο χώρο της υγείας αλλά και ο ανταγωνισμός, ο οποίος κάθε μέρα γίνεται όλο και περισσότερο αθέμιτος, δημιουργεί την ανάγκη για αλλαγές. Ένα μεγάλο ποσοστό καταναλωτών έχει στραφεί πλέον σε αγορές μέσω του διαδικτύου. Είναι γνωστό ότι η τάση αυτή έχει αγγίξει και άλλες αγορές – ο κλάδος των φαρμακοποιών δεν είναι ο μόνος που αντιμετωπίζει ή καλείται να αντιμετωπίσει αυτήν την κατάσταση.

Αναρωτιέστε ποια θα μπορούσε να είναι η λύση στο πρόβλημα;

Η τιμή δεν ήταν ποτέ και δεν θα γίνει ποτέ το μοναδικό κριτήριο αγοράς των καταναλωτών. Τι άλλο θα μπορούσε να επηρεάσει τους καταναλωτές, ώστε **να φύγουν** από ένα φαρμακείο χωρίς να πάρουν αυτό που χρειάζονται και να το αγοράσουν από ένα φαρμακείο e-shop; Ας αριθμήσουμε μόνο 6 πιθανές αιτίες:

- Να μη βρει το προϊόν που χρειάζεται ο πελάτης.
- Να μη δει το προϊόν που θέλει ο πελάτης, ενώ υπάρχει στο φαρμακείο.
- Να συμπεράνει ο πελάτης ότι το φαρμακείο έχει υψηλές τιμές.

- Να μην πειστεί ότι το προτεινόμενο προϊόν είναι αυτό που του χρειάζεται.
- Να είναι σίγουρος ότι θα το βρει αλλού και σε καλύτερη τιμή.
- Να δει σκόνη στα ράφια και να υποθέσει ότι υπάρχουν παλιά προϊόντα.

Όλα τα παραπάνω, τα οποία κάνουν τα φαρμακεία να χάνουν ολοένα και περισσότερο μέσα από τα χέρια τους μερίδιο της αγοράς, μπορούμε φυσικά να τα αντιμετωπίσουμε. Βρισκόμαστε σε μια αγορά με αρκετά προβλήματα, οικονομικά, ψυχολογικά, πολιτικά κ.ά. Είναι βέβαιο ότι ο καταναλωτής θα ψάξει να βρει το προϊόν που θέλει στην καλύτερη τιμή με την καλύτερη προσφορά και την ταχύτερη εξυπηρέτηση. **Επομένως πρέπει πρώτοι να δημιουργήσουμε την ανάγκη στον πελάτη ότι έχουμε αυτό που χρειάζεται, σε συνδυασμό με την καλή τιμή, για να το αγοράσει από εμάς.** Νομίζω ότι τότε δεν θα είχε κανένα λόγο να μη μείνει ικανοποιημένος από την εξυπηρέτησή σας και εσείς θα είχατε αυξήσει τις πωλήσεις σας.

Για να συμβεί αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε τεχνικές πωλήσεων, όπως το **merchandising**, αλλά και να συνδυάσετε

ενέργειες στο φαρμακείο με παράλληλη επικοινωνία στη βιτρίνα ή στο ταμείο, όπου και θα ενισχύσετε το θετικό αποτέλεσμα.

Τα 3 βασικά πράγματα που πρέπει να κάνετε με σειρά:

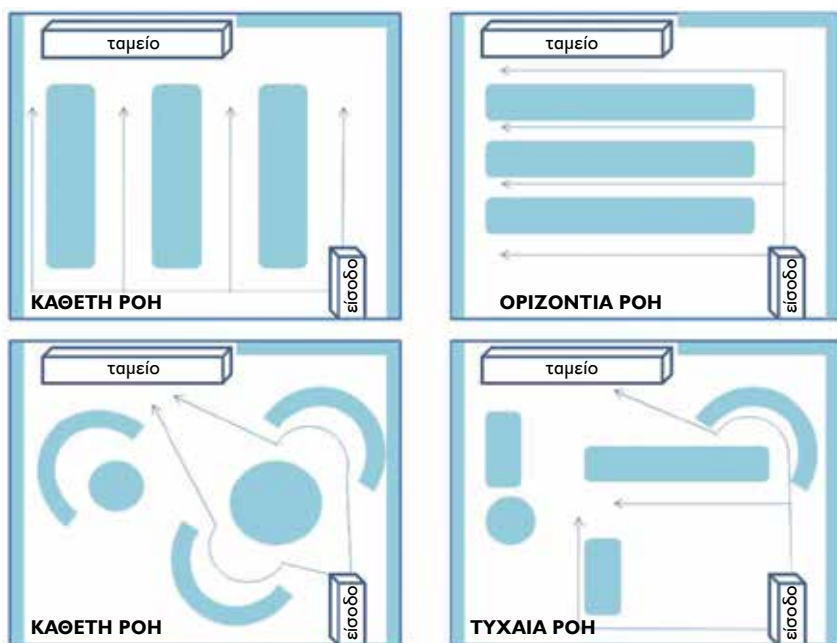
- α) Έλεγχος της ροής κυκλοφορίας του πελάτη
- β) Merchandise management
- γ) Merchandising.

■ **Η ροή κυκλοφορίας του πελάτη:** Από το σχέδιο του φαρμακείου μπορούμε να γνωρίζουμε με ποιον τρόπο θα κινηθεί ο πελάτης μας μέσα σε αυτό, είτε έχουμε ένα είτε περισσότερους ορόφους. Τα σύγχρονα φαρμακεία ορίζουν τη ροή του πελάτη, διαμορφώνοντας εξ αρχής το χώρο. Στόχος μέσα από αυτή τη διαδικασία είναι πάντα οι αυξημένες αλλά και οι **παρορμητικές πωλήσεις**.

Στο ακόλουθο σχέδιο (**Σχέδιο 1**) βλέπετε 4 διαφορετικές περιπτώσεις ροής:

- **Κάθετη ροή:** Ο πελάτης από την είσοδο θα διανύσει κάθετα το χώρο και θα καταλήξει στο ταμείο.
- **Οριζόντια ροή:** Ο πελάτης από την είσοδο θα διανύσει οριζόντια το χώρο και θα καταλήξει στο ταμείο.
- **Κυκλική ροή:** Ο πελάτης από την εί-

Σχέδιο 1



σοδο θα διανύσει κυκλικά το χώρο και θα καταλήξει στο ταμείο.

- **Τυχαία ροή:** Ο πελάτης από την είσοδο θα διανύσει με τυχαία ροή το χώρο και θα καταλήξει στο ταμείο.

Από τις παραπάνω ροές, η κάθετη είναι αυτή που βλέπουμε να παρουσιάζει τα καλύτερα αποτελέσματα, πάντα όμως σε συνδυασμό με αρκετές λεπτομέρειες. Η ροή του πελάτη –ανάλογα και με τη διαμόρφωση του χώρου– μπορεί να είναι είτε περπατώντας από αριστερά, είτε περπατώντας από δεξιά. Εμείς πρέπει να φροντίσουμε, υποθέτοντας ποια θα είναι η βασική ροή του πελάτη, τα merchandising των προϊόντων μας να είναι στημένα αριθμητικά με τη φορά που έχει δώσει η εταιρεία. Στο διπλανό παράδειγμα βλέπουμε πως στη γυναικολογική σειρά πρέπει να στήσουμε το ράφι διαφορετικά όταν η ροή πορείας είναι από αριστερά και διαφορετικά όταν η ροή πορείας είναι από δεξιά. Στην πρώτη περίπτωση τοποθετούμε το Intim area foam, ακολουθεί η Prevenstria κτλ., ενώ με τη ροή δεξιά αλλάζει το στήσιμο αλλά όχι η αριθμητική διάταξη.

- β) **Merchandise management:** Πρόκειται για το διαχωρισμό των προϊόντων στη σωστή κατηγορία. Η χωροταξική διάταξη των προϊόντων σε σχέση με την κατηγορία που ανήκουν είναι πολύ σημαντική για να μη χάνουμε πωλήσεις. Επίσης από τις κατηγορίες του φαρμακείου μπορούμε να διακρίνουμε ποιες κατηγορίες

προϊόντων έχουν υψηλή κίνηση για να τις χρησιμοποιήσουμε ως σημεία «ζεστά» (από όπου θα αναγκάσουμε τον πελάτη να περάσει). Έτσι δημιουργούμε αναγκαστική ροή σε ένα ποσοστό αγοραστών.

- γ) **Merchandising:** Αποτελεί ένα σημαντικό και παράλληλο οικονομικό τρόπο να διαφοροποιήσουμε το χώρο μας και τα ράφια μας, ώστε να μας αποφέρει τη μεγαλύτερη κερδοφορία σε σχέση με τον όγκο που μας καταλαμβάνει το καθετί. Σκοπός θα πρέπει να είναι ο μηδενισμός των μη αποδοτικών σημείων στο φαρμακείο μας, αλλά και η μέγιστη κερδοφορία των αποδοτικών σημείων. Σας παρουσιάζουμε τη σειρά που τοποθετούνται πανελλαδικά τα προϊόντα και σκοπός, μετά την υλοποίηση, είναι η εκπαίδευση του καταναλωτή ώστε να βρίσκει εύκολα το προϊόν που ζητά σε κάθε σημείο και με την ίδια διάταξη.

Στο 3ο τεύχος παρουσιάσαμε τα αποτελέσματα πωλήσεων στα φαρμακεία που δέχτηκαν να δοκιμάσουν την επιτυχημένη αυτή συνταγή. Σε αυτό το τεύχος Frezypedia σας παρουσιάζουμε τα merchandising σε όλες τις ομάδες προϊόντων. Τη σειρά δηλαδή που τοποθετούμε τα προϊόντα μας σε κάθε ράφι στην αγορά.



Ροή πορείας από αριστερά



Ροή πορείας από δεξιά

Τα προϊόντα τοποθετούνται όπως στο παράδειγμα σύμφωνα με την ροή του πελάτη.



ΑΤΟΠΙΚΟ ΔΕΡΜΑ - ΑΤΟΠREL	
1	ΑΤΟΠREL BABY LAUNDRY 1lit
2	ΑΤΟΠREL EMOLLIENT CREAM 150ml
3	ΑΤΟΠREL BATH CREAM 150ml
4	ΑΤΟΠREL FOAMY SHAMPOO 150ml
5	ΑΤΟΠREL BARRIER CREAM 150ml
6	ΑΤΟΠREL MILKY BATH OIL 2x125ml
ΒΡΕΦΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ - BABY LINE	
1	BABY CREAM 175ml
2	BABY CREAM 50ml
3	BABY BATH 200ml
4	BABY SHAMPOO 200ml
5	BABY FOAM 150ml
6	BABY HYDRA MILK 200ml
7	BABY OIL 200ml
8	BABY LIQUID TALC 150ml
9	FIRST AID BUTTER 50ml
10	BABY GUMS GEL 25ml
11	BABY PERIORAL 40ml
12	BABY ABCC 50ml
13	BABY CHAMOMILE BATH 200ml
14	BABY COLOGNE 150ml
ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ - SENSITIVE KIDS	
1	SENSITIVE KIDS SHAMPOO BOY 200ml

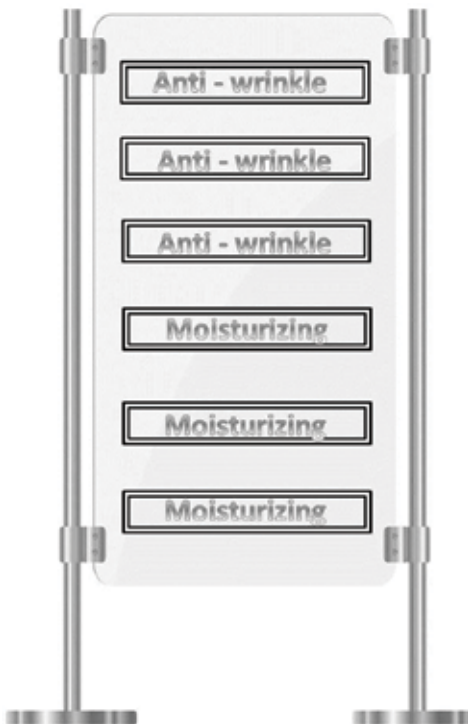
2	SENSITIVE KIDS SHAMPOO GIRL 200ml
3	SENSITIVE KIDS SHOWER BATH 200ml
4	SENSITIVE KIDS BODY MILK 200ml
5	SENSITIVE KIDS MAGIC SPRAY GIRLS 150ml
6	SENSITIVE INTIM GIRL FOAM 250ml
7	SENSITIVE KIDS HAIR STYLING GEL 100ml
ΠΑΙΔΙΚΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ - SENSITEETH	
1	SENSITEETH FIRST TOOTHPASTE 40ml
2	SENSITEETH KIDS TOOTHPASTE 500ppm 50ml
3	SENSITEETH KIDS TOOTHPASTE 1000ppm 50 ml
4	SENSITEETH EPISMALTO TOOTHPASTE 1450ppm 50ml
5	SENSITEETH KIDS APHTHAE GEL 25ml
6	SENSITEETH KIDS BRACES GEL 25ml
7	SENSITEETH KIDS MOUTHWASH 250ml
ΑΝΤΙΦΘΕΙΡΙΚΗ ΣΕΙΡΑ	
1	LICE REP LOTION 150ml
2	LICE FREE SET (SHAMPOO + LOTION 2x125ml)



ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ AC-NORM	
1	FREZYDERM AC-NORM MEDILIKE EF. III 50ml
2	FREZYDERM AC-NORM MEDILIKE EF. II 50ml
3	FREZYDERM AC-NORM MEDILIKE EF. I 50ml
4	FREZYDERM AC-NORM TOTAL CONTROL 50ml
5	FREZYDERM AC-NORM ACTIVE FOAM PLUS 150ml
6	FREZYDERM AC-NORM MICELLAR WATER 200ml
7	FREZYDERM AC-NORM ACTIVE CLEANSER 200ml
8	FREZYDERM AC-NORM ACTIVE WASH 50ml
9	FREZYDERM AC-NORM NORMALIZING LOTION 200ml
10	FREZYDERM AC-NORM AQUATIC SERUM 50ml
11	FREZYDERM AC-NORM AQUATIC CREAM 50ml
12	FREZYDERM AC-NORM SEB ADSORB 50ml
13	FREZYDERM AC-NORM TINTED CREAM 50ml
14	FREZYDERM AC-NORM HYDRA SCREEN 50ml
15	FREZYDERM AC-NORM PEELING GEL 50ml

16	FREZYDERM AC-NORM PEEL-OFF MASK 50ml
17	FREZYDERM AC-NORM SPOT CARE 15ml
18	FREZYDERM AC-NORM LIP BALM 15ml
ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΜΑΛΛΙΩΝ - HAIR LINE	
1	HAIR FORCE SHAMPOO MEN 200ml
2	HAIR FORCE SHAMPOO WOMEN 200ml
3	HAIR FORCE LOTION EXTRA 100ml
4	HAIR FORCE MASK 200ml
5	EVERY DAY SHAMPOO 200ml
6	MEDIATED SHAMPOO 200ml
7	MEDIATED CREAM-GEL 50ml
8	ANTIDANDRUFF SHAMPOO 200ml
9	SEBUM CONTROL SHAMPOO 200ml
10	SEBUM CONTROL LOTION 100ml
11	HAIR REPAIR SHAMPOO 200ml
12	HAIR REPAIR CONDITIONER 200ml
13	HAIR REPAIR MASK 200ml
14	SEB EXCESS SHAMPOO 200ml
15	SEB EXCESS CONDITIONER 200ml
16	HAIR FORCE CAPS 60 pcs
17	HAIR FORCE MONODOSE DAY/NIGHT 14x10ml
18	COLOR PROTECT SHAMPOO 200ml
19	COLOR PROTECT SPRAY 100ml
20	HAIR BALANCE SHAMPOO 200ml
21	ANTI-AGE SHAMPOO 200ml
22	HAIR IMPLANT SHAMPOO 150ml

Το παιχνίδι της πώλησης



ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ	
1	ACTIVE BLOCK SPF 25 50ml
2	NIGHT FORCE A+E CREAM 50ml
3	ANTI-WRINKLE RICH DAY CREAM 45+ 50ml
4	ANTI-WRINKLE RICH NIGHT CREAM 45+ 50ml
5	FREZYDERM DERMIOX CREAM 50ml
6	NECK CONTOUR CREAM 50ml
7	FREZYDERM INSTANT LIFTING SERUM 15ml
8	MOISTURIZING 24h CREAM 20+ 50ml
9	MOISTURIZING PLUS CREAM 30+ 50ml
10	MOISTURIZING RICH CREAM 45+ 50ml
11	FREZYDERM MATTE EFFECT CREAM 50ml
12	VOLPADERM AHA CREAM 50ml
13	REVITALIZING SERUM 30ml
14	ANTI-WRINKLE EYE CREAM 15ml
15	EYE BALM 15ml
16	MILD WASH 150ml
17	MILD WASH LIQUID 200ml
18	CHRISTIALEN EMULSION 200ml
19	CHRISTIALEN EMULSION 100ml
20	ANTI-AGEING BODY CREAM 200ml
21	DE-MAKE UP 4 IN 1 200ml
22	VOLPADERM AHA MILK 200ml
23	FACIAL SCRUB 100ml
24	AGE REPAIR SET



ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ - FEMININE	
1	INTIM AREA 150ml
2	PREVENSTRIA CREAM 150ml
3	RECONSTRIA CREAM 75ml
4	REFORM ABDOMEN BODY CREAM 150ml
5	NIPPLE CARE EMOLLIENT CREAM GEL 40ml
6	NIPPLE CARE RESTRUCTURING CREAM GEL 40ml
7	RECTANAL AID CREAM 50ml
8	BODY SHOWER REVITALIZING CLEANSER
9	SELF CARE GEL 75ml
10	INTIM AREA LIQUID 200ml
11	INTIM AID LIQUID 200ml
12	INTIM ΞΥΔΙ VAG. DOUCHE pH 3.5 150ml
13	INTIM ΧΑΜΟΜΗΛΙ VAG. DOUCHE pH 4.5 150ml
14	INTIM ΣΟΔΑ VAG. DOUCHE pH 9 150ml
15	AQUA CARE VAGINAL CREAM 50ml CE
16	PRELACTIC VAGINAL CREAM 50ml CE
17	INTIM AREA WIPES
18	RECTANAL AID WIPES (20 TMX)

Περί διαίτης υγιεινής

Frezylac Mommy

Ιδανική επιλογή
και για τους δύο

Ανεξάρτητη, δυναμική επαγγελματίας, αποτελεσματική σε καθετί που θα της ανατεθεί, μα πάνω απ' όλα μητέρα.

Η γυναίκα σήμερα ζει στους έντονους ρυθμούς που επιβάλλει η σύγχρονη ζωή, συνδυάζοντας με επιτυχία όλους τους ρόλους που της έχουν ανατεθεί. Ξεδιπλώνει τις ικανότητές της και βρίσκει τρόπους να φτάσει στους στόχους της, ξεπερνώντας κάθε εμπόδιο που μπορεί να βρεθεί στο δρόμο της. Ίσως να δείχνει απορροφημένη από τις καθημερινές ασχολίες, μα δεν ξεχνάει μια σκέψη: να φέρει στον κόσμο ένα υγιές μωρό, να το φροντίσει και να το μεγαλώσει με αγάπη, να του προσφέρει το καλύτερο κομμάτι του εαυτού της. Έτσι, δεν αφήνει τίποτα στην τύχη!

Για τη γυναίκα, όλα ξεκινούν από την ψυχολογική και σωματική προετοιμασία για να δεχτεί μέσα της τη νέα ζωή. Κι έπειτα,

όταν έρθει εκείνη η ώρα, θα παρακολουθεί μήνα με το μήνα να αναπτύσσεται ένα πλασματάκι, το παιδί της, και όλη της η σκέψη θα επικεντρωθεί σε αυτό. Βιβλία, άρθρα και sites για νέους γονείς γίνονται μέρος της καθημερινότητάς της, μοιράζεται τα συναισθήματα και τις σκέψεις της με το σύντροφο και τις φίλες της, οι εμπειρίες και οι αγωνίες της γίνονται κείμενα σε blogs και σχετικά forums.

Ο γυναικολόγος μαζί με τη μαία, η οποία είναι πάντα δίπλα της για οδηγίες, την ενημερώνουν τόσο για τη σωστή ανάπτυξη του εμβρύου όσο και για τη δική της σωστή διατροφή και άσκηση.

Συζητά επίσης και με το φαρμακοποιό της, τον οποίο και συμβουλευέται καθημερινά στο φαρμακείο, ένα σύγχρονο και πολύ φιλικότερο χώρο σε σχέση με το ιατρείο. Έτσι, **η μέλλουσα μητέρα νιώθει πιο άνετα για να εκφράσει απορίες,**

προβληματισμούς και είναι πιο δεκτική στις προτάσεις του φαρμακοποιού.

Αναπτύσσει μια σχέση εμπιστοσύνης, όσο πλησιάζει ο καιρός για τη μεγάλη αλλαγή, με όλους όσοι είναι κοντά της στο διάστημα της εγκυμοσύνης.

Ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση της εγκύου παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη του εμβρύου και του βρέφους στους πρώτους μήνες της ζωής του. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, πολλές γυναίκες εντάσσουν βιολογικά προϊόντα στο διαιτολόγιό τους, τα οποία είναι απαλλαγμένα από φυτοφάρμακα, λιπάσματα και ορμόνες.

Η κατανάλωση πρωτεϊνών και υδατανθράκων στις κατάλληλες ποσότητες είναι

σημαντική λόγω των αυξημένων αναγκών, όχι μόνο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και μετά, κατά το θηλασμό. Το λίπος είναι επίσης απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού, ωστόσο κάποια λίπη μπορεί να είναι επιβλαβή και για τους δύο. Η πρόσληψη σιδήρου και βιταμινών είναι απαραίτητη σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Σημαντική επίσης είναι η κατανάλωση υγρών, όπως νερού, χυμών και ροφημάτων.

Ο φαρμακοποιός γνωρίζει

Η έγκυος από την πρώτη μέρα της εγκυμοσύνης προσλαμβάνει σίδηρο για την πρόληψη αναιμίας, τη μείωση της πιθανότητας πρόωρου τοκετού και την αποφυγή χαμηλού βάρους γέννησης του μωρού, όπως και φυλλικό οξύ για την πρόληψη αναιμίας στην ίδια και για τη μείωση εμφάνισης νευρολογικών ανωμαλιών στο βρέφος, κατόπιν σύστασης του γυναικολόγου.

Διπλή διατροφική επιλογή

Η FREZYDERM πρωτοπορεί με το Frezylac Mommy, εξασφαλίζοντας την κάλυψη των αναγκών τόσο της μέλλουσας μητέρας όσο και του μωρού της. **Είναι εμπλουτισμένο γάλα σε σκόνη, το οποίο κατά την περίοδο που προηγείται της κύησης βοηθάει στη δημιουργία αποθεμάτων θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό.**

Κατά την κύηση καλύπτει υψηλό ποσοστό αναγκών σε απαραίτητα συστατικά και κατά την περίοδο του θηλασμού ενισχύει θρεπτικά το μητρικό γάλα.

Πρόκειται για ένα ιδιαίτερος θρεπτικό γάλα, το οποίο ήρθε να αντικαταστήσει το φρέσκο αφού περιέχει:

- **bifidus:** μειώνει τα περιστατικά εκζέματος στα βρέφη και βοηθά στην απώλεια του βάρους που παίρνει η μητέρα κατά την εγκυμοσύνη



- **bifidus και διαιτητικές ίνες:** βοηθούν πολύ στη δυσκοιλιότητα που προκαλείται λόγω του σιδήρου που λαμβάνει η έγκυος
- **ω-3 και ω-6:** μειώνουν την πιθανότητα πρόωρου τοκετού, έχουν αντιοξειδωτική δράση και συμβάλλουν στην καλή σωματική και ψυχική υγεία της εγκύου.

Επιπλέον:

- **δεν περιέχει ζάχαρη**, οπότε μπορεί να καταναλωθεί και σε περίπτωση διαβήτη κύησης
- Έχει υπέροχη **γεύση βανίλιας**.

Συστατικά	Αγελαδινό γάλα (100ml)	Frezylac Mommy (100ml)
Πρωτεΐνες (g)	3,25	3,1
Λακτόζη (g)	4,6	6,3
Διαιτητικές ίνες (g)	0	1
Λιπαρά (g)	3,9	1,6
Μέταλλα		
Νάτριο (mg)	44	55,1
Ασβέστιο (mg)	125	153
Μαγνήσιο (mg)	13	22,5
Σίδηρος (mg)	0,2	3,1
Βιταμίνες		
Βιταμίνη Α (mg)	0,04	65
Βιταμίνη D (mg)	0	1,2
Βιταμίνη C (mg)	0,0211	14,4
Φυλλικό οξύ (mg)	0,005	99,9

Οι προτάσεις μας: Απολαύστε το Frezylac Mommy ως κρύο ρόφημα ή σε συνδυασμό με δημητριακά.

Βιβλιογραφία

- AkelmaAZ. et al. Effect of probiotic supplementation during pregnancy and breast-feeding on the allergic sensitization in the infantile eczema. J Allergy Clin Immunol 2013; 131:1447.
- Rautava S. et al. Maternal probiotic supplementation during pregnancy and breast-feeding reduces the risk of eczema in the infant. J Allergy Clin Immunol 2012; 130:1355-60.
- <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/constipation-during-pregnancy/>



FREZYDERM

FrezyLac

Mommy



Θρεπτικό Γάλα σε Σκόνη για εγκύους & θηλάζουσες

► **ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**
για αποθέματα θρεπτικών συστατικών

► **ΣΤΗΝ ΚΥΗΣΗ**
για τις υψηλές ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά

► **ΣΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ**
για ευεξία θηλάζουσας και βρέφους

- **Φυλλικό Οξύ (50%)***
για τη σωστή ανάπτυξη του νευρικού συστήματος
- **Σίδηρος (23%)***
που συμβάλλει στην πρόληψη της αναιμίας
- **Διαιτητικές Ίνες**
που ρυθμίζουν την καλή λειτουργία του εντέρου
- **Προβιοτικά Bifidus**
για υγιή εντερική χλωρίδα και ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα
- **Ω3, Ω6**
για έναν υγιή οργανισμό

Χωρίς συντηρητικά / Χωρίς Ζάχαρη / Με υπέροχη γεύση βανίλιας

*Συνιστώμενης ημερήσιας δόσης / 100ml έτοιμου προϊόντος