

# Health Magazine

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ | 2024

## Απρίλιος

Μήνας πρόληψης και υγείας

Πόσο απαραίτητη είναι η πλαστική χειρουργική στη ζωή μας;

Tips για υγιή καρδιά

Διατροφή: 10 «χρυσοί» κανόνες για καλύτερη υγεία



Health



Ευεξία

### Άρθρα

Κορυφαίων  
Ελλήνων Ιατρών

### Wellness

Όσα πρέπει  
να γνωρίζεις



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗΣ  
**ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ**  
 22-24



**ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ**

Καθημερινά 6:30 - 21:00  
 Σάββατο 7:00 - 14:00

**ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ**

- Αιματολογικό
- Βιοχημικό
- Ορμονολογικό
- Ανοσολογικό
- Καρκινικοί Δείκτες
- Check up

**Κραμποβίτης Σπύρος**  
 Βιοπαθολόγος  
 Τηλ.: 22940 83027

**ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ**

Καθημερινά 9:00 - 13:30  
 17:00 - 20:00

**ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ**

- Ακτινογραφίες
- Υπέρηχοι • Triplex
- Αξονικός Τομογράφος
- Μαστογράφος
- Παναραμικές Οδόντων
- Οστική Πυκνότητα

**Φαίδαμης Στέλιος**  
 Ακτινοδιαγνώστης  
 Τηλ.: 22940 81600

**ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ**

**Λ. Αρτέμιδος 22-24, Τ.Κ. 190 16 Άρτεμις**



**ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ**



**ΑΤΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ**  
 ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΥΓΕΙΕΣ

ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Ν. ΕΥΣΤΑΘΙΑ

ΩΡΑΡΙΟ:  
 Καθημερινά 6:30-21:00  
 Σάββατο 8:00-14:00

**ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ**

- |                  |               |                      |                    |
|------------------|---------------|----------------------|--------------------|
| ➤ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ | ➤ ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ   | ➤ ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ       | ➤ ΤΣΕΚ-ΑΠ          |
| ➤ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ   | ➤ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΟ | ➤ ΚΑΡΚΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ | ➤ ΜΟΡΙΑΚΗ ΒΙΟΛΟΓΙΑ |



Υγείας & Δερβενακίων 30, Παλλήνη, Τ.Κ 153 51 • Τηλ: 210 6669090 - 210 6032641, fax: 210 6032347

Παραπλεύρως της Περιφερειακής Υμηττού: Έξοδος Υ8: Παλλήνη  
 Από Αττική οδό: Έξοδος 16Ρ: Ροφίνα → Έξοδος Υ8: Παλλήνη



## ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΓΕΡΑΚΑΣ ΚΡΑΜΠΟΒΙΤΗΣ Κ. ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΙΑΤΡΟΣ ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

### ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:

- ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ
- ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΜΟΡΙΑΚΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ
- ΚΑΡΚΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ
- CHECK UP

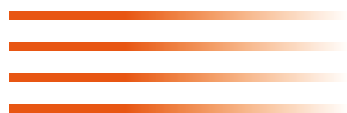


### ΩΡΑΡΙΟ:

Καθημερινά: 6:30 έως 21:00  
Σάββατο: 8:00 έως 14:30

### ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

📍 Ερμού 10 & Κλεισθένους 219, Γέρακας, 15344 (Εναντι Super Market «ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ»), ☎ 210 6000170, Fax.: 210 6000175



## ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΠΑΘΕΙΩΝ

### ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

- ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ
- ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ
- ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΟ
- ΚΑΡΚΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ
- CHECK UP

### ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

### ΩΡΑΡΙΟ:

Καθημερινά 6:30 – 21:00  
Σάββατο 8:00 – 14:00



📍 Ψαρουδάκη 2-4 και Ναυάρχου Βότση Κάτω Πατήσια  
(Σταθμός ΗΣΑΠ Κάτω Πατησίων) ☎ 210 60 13 137



## Ενεργειακή Ψυχοθεραπεία (Pranic Psychotherapy):

# Ένα ταξίδι μέσα στην ψυχή μας

- Έχετε το σύνδρομο του «καλού παιδιού» που δε μπορεί να βάλει υγιή όρια στις σχέσεις του;
- Είστε εργασιομανής κι αναλαμβάνετε περισσότερα από όσα αντέχετε;
- Παραμελείτε συνεχώς τις ανάγκες σας, κινδυνεύοντας από burnout;
- Έχετε χαμηλή αυτοπεποίθηση, ή έντονες και συνεχείς αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό σας που σας δυσκολεύουν την καθημερινότητα;
- Έχετε κρίσεις πανικού, φοβίες ή εκρήξεις θυμού;

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι στην εποχή μας υποφέρουν από αυτές και πολλές ακόμη ψυχικές και συναισθηματικές δυσκολίες. Η κοινωνική απομόνωση, η όλο και μεγαλύτερη οικονομική κρίση, η καθημερινή ανασφάλεια, κάνουν τη ζωή μας ακόμη πιο πιεστική. Και υπάρχουν και τα τραύματα που όλοι κουβαλάμε, άλλοι σοβαρότερα κι άλλοι μικρότερα, που σε μια στιγμή κρίσης προκαλούν μεγάλα προβλήματα.

Η ενεργειακή ψυχοθεραπεία του Pranic Healing© όμως, προσφέρει λύσεις. Είναι μια πρωτοποριακή ενεργειακή θεραπεία που μπορεί με λίγες μόνο συνεδρίες να σας βοηθήσει να βρείτε άμεση ανακούφιση σε οτιδήποτε σας ταλαιπωρεί συναισθηματικά και ψυχολογικά.

### Πόσο εύκολο είναι να ξεκινήσω ψυχοθεραπεία;

Πολλοί είναι επιφυλακτικοί στο να ξεκινήσουν ψυχοθεραπεία, είτε γιατί φοβούνται τι θα πει ο κόσμος, είτε γιατί τους φαίνεται ως μια ατέρμονη και πολλές φορές άχαρη διαδικασία, είτε γιατί θεωρούν ότι είναι ένα ακριβό χόμπι, είτε γιατί πιστεύουν ότι για να κάνει κάποιος ψυχοθεραπεία πρέπει να είναι ψυχικά άρρωστος.

Τίποτα όμως από τα παραπάνω δεν ισχύει. Το να θεραπεύσουμε εκείνα τα κομμάτια μας που πονάνε και μας εμποδίζουν να χαρούμε την ζωή μας, είναι πολύ πιο εύκολο από ό,τι νομίζουμε και ειδικά όταν έχουμε βοηθούς μας τόσο εξαιρετικά εργαλεία όπως είναι η ενεργειακή ψυχοθεραπεία του Pranic Healing©.

### Πώς λειτουργεί η ενεργειακή ψυχοθεραπεία του Pranic Healing©;

Σε μία συνεδρία ενεργειακής ψυχοθεραπείας, ο δέκτης αναφέρει βασικά πράγματα γύρω από το πρόβλημα που αντιμετωπίζει. Ο θεραπευτής ανιχνεύει στο ενεργειακό πεδίο του δέκτη τις ενέργειες που είναι συνδεδεμένες με το πρόβλημα αυτό και με ήμερες κινήσεις και απαλό τρόπο, τις αφαιρεί.

Η αλλαγή στην συναισθηματική και ψυχολογική κατάσταση του δέκτη είναι πολύ γρήγορη, καθώς αυτός ο τρόπος ψυχοθεραπείας είναι πραγματικά αποτελεσματικός. Αυτός είναι και ο λόγος που οι συναντήσεις μας με έναν δέκτη δεν χρειάζεται να κρατήσουν μεγάλο χρονικό διάστημα. Μπορούμε για παράδειγμα να ανακουφίσουμε τον δέκτη μας από μία φοβία σε μία συνεδρία ή να βοηθήσουμε κάποιον να διαχειριστεί έντονα συναισθήματα σε δύο με τρεις συνεδρίες.

Να σημειωθεί πώς, στην διάρκεια της συνεδρίας δεν αγγίζουμε το φυσικό σώμα του δέκτη και αυτό μας επιτρέπει να είμαστε απόλυτα αποτελεσματικοί και όταν οι θεραπείες πραγματοποιούνται μέσω διαδικτύου. Επίσης, δεν συζητάμε με τον δέκτη στη διάρκεια της συνεδρίας, εκτός εάν ο δέκτης θέλει να μας μιλήσει.

Τέλος, αξίζει να πούμε ότι η ενεργειακή ψυχοθεραπεία συνεργάζεται πλήρως με τη συμβατική ψυχοθεραπεία και ψυχοατρική, και μπορεί να αποτελέσει έναν σημαντικό σύμμαχο της κλασσικής ιατρικής.



“Ελάτε στο κέντρο μας για να γνωρίσετε το Pranic Healing και να θεραπεύσετε όσα σας πονάνε. Κοντά μας δεν θα βρείτε απλά μία θεραπεία. Θα βρείτε μια κοινότητα ανθρώπων που βοηθούν και στηρίζουν ο ένας τον άλλον.”

### Σε τι θα με βοηθήσει η ενεργειακή ψυχοθεραπεία;

Μέσα από τις θεραπευτικές μας συνεδρίες θα γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας, θα αποκτήσετε υγιείς σχέσεις με τους αγαπημένους σας, θα ενισχύσετε την αγάπη και τον ενθουσιασμό για την ζωή και θα ζήσετε μια πιο ήρεμη και ισορροπημένη ζωή, με περισσότερη αρμονία, ηρεμία και ευημερία.

Με ταχύτητα, ακρίβεια και αποτελεσματικότητα θα θεραπεύσουμε το τραύμα, την φοβία, τον εθισμό, τον πανικό, την κατάθλιψη και οτιδήποτε άλλο σας ταλαιπωρεί, σε λίγες μόνο συνεδρίες, με τρόπο που θα σας εντυπωσιάσει και θα σας συγκινήσει.

Από τις πρώτες κιόλας συνεδρίες θα δείτε τον εαυτό σας να αλλάζει και θα μπορείτε να ελέγχετε θέματα που σας δυσκολεύουν την καθημερινότητα, όπως άγχος, κρίσεις πανικού, ανάγκη για έλεγχο, εργασιομανία, εκρήξεις θυμού, αδυναμία απομάκρυνσης από τοξικούς ανθρώπους και πολλά άλλα.

Μπορούμε να σας ανακουφίσουμε από τα συμπτώματα τις κατάθλιψης (σωματικής και συναισθηματικής) και να σας βοηθήσουμε να αντιμετωπίσετε διάφορα θέματα που σας κρατάνε πίσω όπως διατροφικές διαταραχές, εξαρτήσεις, χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό, και τόσα άλλα.

### Γιατί στο Pranic Healing Light;

Το Pranic Healing Light είναι το πλέον γνωστό κέντρο στην Ελλάδα για τα εντυπωσιακά αποτελέσματα στη ενεργειακή αυτή θεραπεία. Έχει πέντε εξαιρετικούς Δασκάλους που διδάσκουν αυτήν την θεραπευτική τέχνη κι επιστήμη σε όλη την Ελλάδα. Έχουμε κέντρα σε Αθήνα, Κρήτη, Θεσσαλονίκη και Πάτρα, ενώ θεραπευτές μας θα βρείτε σε όλη την Ελλάδα.

Οι θεραπευτές μας είναι πιστοποιημένοι για τις γνώσεις τους και την αποτελεσματικότητά τους, και βέβαια, σεβόμαστε απόλυτα το απόρρητο των δεκτών μας.

Ελάτε μαζί μας σε ένα ταξίδι που θα σας προσφέρει ενδυνάμωση κι αυτογνωσία και θα σας βοηθήσει να ζήσετε με ευγνωμοσύνη, ενσυναίσθηση, δοτικότητα και συγχώρεση. Ελάτε στο κέντρο μας για να γνωρίσετε το Pranic Healing και να θεραπεύσετε όσα σας πονάνε. Κοντά μας δεν θα βρείτε απλά μία θεραπεία. Θα βρείτε μια κοινότητα ανθρώπων που βοηθούν και στηρίζουν ο ένας τον άλλον. Ένα φιλόξενο καταφύγιο, ασφαλές από το χάος της σύγχρονης πραγματικότητας, το οποίο διέπει μία ολόκληρη φιλοσοφία που θα κάνει την ζωή σας πιο ήρεμη κι ευτυχισμένη. Επενδύστε στον εαυτό σας, και δώστε του το χρόνο που χρειάζεται για να νιώσει αγάπη, αποδοχή και ασφάλεια και να γεμίσει με πληρότητα.

### Πώς να επικοινωνήσω μαζί σας;

📍 Λεωφ. Γαλατσίου 59, Άνω Πατήσια, 11141, 4ος όροφος

☎ 6977347916 & 210 2023213

🌐 [www.PranicHealingLight.gr](http://www.PranicHealingLight.gr) ✉ [PranicHealingLight@gmail.com](mailto:PranicHealingLight@gmail.com)

Θα μας βρείτε επίσης σε όλα τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης.

📘 Pranic Healing Light - MCKS Center Greece 📷 [pranichealinglight](https://www.instagram.com/pranichealinglight)



**Pranic healing light**  
Transformation through energy

# Editorial

## Απρίλιος

### Healthy Spring



**Κ**άθε χρόνο στις 7 Απριλίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας που σκοπό έχει να αναδείξει σημαντικά ζητήματα στο χώρο της δημόσιας υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο. Ο Απρίλιος έχει καθιερωθεί ως μήνας πρόληψης και υγείας γενικά. Το δικαίωμα στην υγεία είναι βασικό ανθρώπινο δικαίωμα και όλοι θα πρέπει να έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας που χρειάζονται.

Η υγεία μας είναι το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο καθώς είναι ο παράγοντας εκείνος που υπολογίζει, ορίζει, καθορίζει και προσδιορίζει τη φυσική, ψυχολογική όπως και την πνευματική μας κατάσταση.

Για να υπάρξει υγεία για όλους, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση. Η πρόληψη σώζει ζωές. Γι' αυτό και η επίσκεψη στο γιατρό για τακτικές ιατρικές εξετάσεις μάς βοηθά

να παραμείνουμε υγιείς και να εντοπίσουμε πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια κάποιας ασθένειας, καθώς, οι τακτικές διαγνωστικές εξετάσεις εξυπηρετούν πολλούς και σημαντικούς σκοπούς. Σύμφωνα με το Καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η υγεία είναι η κατάσταση πλήρους ψυχοσωματικής και πνευματικής ευεξίας. Αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα κάθε ανθρώπου, χωρίς διάκριση ως προς τη φυλή, θρησκεία, πολιτική πεποίθηση, οικονομική ή κοινωνική κατάσταση.

Το καλοκαίρι πλησιάζει και είναι η κατάλληλη εποχή για ανανέωση της διάθεσης. Προτείνουμε, εκτός από την πρόληψη της υγείας να ανεβάσετε τη διάθεσή σας. Περιποιηθείτε την ομορφιά σας, ασκηθείτε, προσέξτε τη διατροφή σας και ανακαλύψτε τον καλύτερό σας εαυτό. Στο ένθετο που κρατάτε στα χέρια σας θα διαβάσετε άρθρα κορυφαίων Ελλήνων ιατρών για την αντιμετώπιση πολλών παθήσεων με σύγχρονες τεχνικές και μέσα. Επίσης, φιλοξενούμε άρθρα για την φυσικοθεραπεία, την ευεξία και την περιποίηση της ομορφιάς. Ενημερωθείτε και μείνετε υγιείς σωματικά και ψυχικά.



OLD CITY  
HAMAM



Ένα όνειρο που ξεπερνάει κάθε φαντασία ξετυλίγεται μέσα στο Old City Hamam. Αν δεν το δοκιμάσεις δεν μπορείς να καταλάβεις τα οφέλη που σου προσφέρει το hamam με φυσική ζέση! Γιατί αυτό που κάνει να ξεχωρίζει το συγκεκριμένο hamam δεν είναι τόσο η πληθώρα των υπηρεσιών αλλά η ποιότητα όπως μας εξηγεί ο Ερίόν, δημιουργός του Old City Hamam.

Έχοντας σπουδές στη Φυσικοθεραπεία και μετά από μία μεγάλη επαγγελματική εμπειρία ως θεραπευτής και εκπαιδευτής hamam στο εξωτερικό, όπως το Dubai και Abu Dhabi αλλά και την Τουρκία, μας εξηγεί το πόσο σημαντικό είναι να έχει λάβει την απαραίτητη εκπαίδευση ο θεραπευτής που ασχολείται με αυτό το αντικείμενο.

Μπαίνοντας σε καλωσορίζουν με ζεστό τσάι και υπέροχα αποξηραμένα φρούτα. Προχωρώντας στον χώρο του hamam θα ξετρελαθείς με το απίστευτο design, το οποίο έχει σχεδιαστεί με ιδιαίτερη προσοχή από Ισπανό αρχιτέκτονα.

Για αρχή μένεις στην είσοδο του hamam και χαλαρώνεις, προκειμένου να αποφορτιστείς από τα πάντα για περίπου μισή ώρα.

Στη συνέχεια προχωρώντας στη διαδικασία του μασάζ ξαπλώνεις στο μαρμάρινο κρεβάτι και ο θεραπευτής/ριά σου σε ανακουφίζει με δροσερό νερό σε όλο το σώμα αλλά και στο κεφάλι.

Και εκεί ξεκινάνε όλα, η διαδικασία απολέπισης, το μασάζ με τον αφρό από σαπούνι, το λούσιμο και μασάζ στο κεφάλι.

Η φιλοξενία και η ευγένεια που χαρακτηρίζει όλο το προσωπικό είναι ένα μεγάλο συν σε όλο αυτό που ζεις.

Βγαίνοντας από το hamam μπορείς να καθίσεις στο σαλονάκι και να απολαύσεις άφθονο ζεστό τσάι και παραδοσιακό σουτζούκ λουκούμι από την Πόλη.

Υπάρχουν διάφορες επιλογές υπηρεσιών. Μια ιδανική επιλογή είναι το βασιλικό hamam.

📍 **Αθνασίου Διάκου 1,**  
(Δίπλα στο σταθμό Μετρό Ακρόπολη), Αθήνα  
☎️ +30 210 924 6666

✉️ [oldcityhamam@gmail.com](mailto:oldcityhamam@gmail.com)  
🌐 [www.oldcityhamam.com](http://www.oldcityhamam.com)

# Περιεχόμενα



10 «ΚΡΥΣΟΙ» ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ

44

**24** ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΘΩ  
ορθοπεδικό;

**26** TIPS ΓΙΑ  
υγιή καρδιά

**38** ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:  
όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

**40** ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΘΕΙΤΕ  
τον εαυτό σας πριν το καλοκαίρι

**48** 8+1 ΤΡΟΠΟΙ για να ενεργοποιήσεις  
τον μεταβολισμό σου

**10** ΚΑΘΕ ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ  
να κάνουμε check up;

**14** ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ των δοντιών  
και της στοματικής  
κοιλότητας!

**16** ΠΟΣΟ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ είναι η  
πλαστική χειρουργική στη ζωή  
μας;



8 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟ

30





ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ  
**Α-ΠΡΟΛΗΨΙΣ**

Το διαγνωστικό μας... Το διαγνωστικό σας!

**ΝΕΟΣ ΥΠΕΡΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

**Αξονικής & Μαγνητικής τομογραφίας**



SIEMENS  
Healthineers

**ΜΑΓΝΗΤΙΚΟΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΟΣ**

“Ανοικτού” τύπου **MAGNETOM 1.5 Tesla**

**ΑΞΟΝΙΚΟΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΟΣ**

**SOMATOM go.Top™ 128 τομών!**

- ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
- ΤΜΗΜΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΑΙΜΟΛΗΨΙΑΣ
- ΤΜΗΜΑ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΕΩΝ
- ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
- ΤΜΗΜΑ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΑΣ

Άλιμος, Θεομήτορος 31  
**210 98.50.000, 210 98.11.880**  
info@aprolipsis.gr

Άγ. Δημήτριος, Θεομήτορος 40  
**210 98.50.000, 210 98.11.880**  
info@aprolipsis.gr

Καλλιθέα, Συν. Δαβάκη 37  
**210 95.11.000**  
kallithea@aprolipsis.gr



www.aprolipsis.gr

**ΧΡΥΣΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
2023**



Το βραβείο απονέμεται με βάση τις έγκυρες κριτικές αξιολόγησης.  
Το Α-ΠΡΟΛΗΨΙΣ ήταν μεταξύ των εταιρειών με την καλύτερη βαθμολογία στην Ελλάδα.

# Κάθε πότε χρειάζεται να κάνουμε check up;

Check up είναι ο προσυμπτωματικός έλεγχος στον οποίο είναι χρήσιμο να υποβάλλεται κάποιος ανά τακτά διαστήματα, προκειμένου να έχει μια εικόνα της κατάστασης της υγείας του.

Οι γενικές εξετάσεις βοηθούν στην έγκαιρη διάγνωση πιθανών ασθενειών, συμβάλλοντας καθοριστικά στην αντιμετώπισή τους. Για παράδειγμα, μια απλή αιματολογική εξέταση μπορεί να αναδείξει απειλητικές παθήσεις, όπως ο διαβήτης, ο οποίος εντάσσεται στις «ύπουλες» ασθένειες που συνήθως δεν εμφανίζουν εγκαίρως κλινικά συμπτώματα. Υπάρχουν γενικές οδηγίες ως προς το πότε χρειάζεται να γίνονται εξετάσεις, οι οποίες αναφέρονται σε άτομα κατά τεκμήριο υγιή και χωρίς ειδικούς προδιαθεσικούς παράγοντες.

## Αίμα

Από 6 ετών και έπειτα κάθε 5 χρόνια είναι σημαντικό να γίνεται έλεγχος για τα λιπίδια του αίματος (χοληστερόλη, τριγλυκερίδια) και το σάκχαρο.

Ο έλεγχος πρέπει να ξεκινά από τις μικρές ηλικίες, ώστε να διαπιστωθεί αν υπάρχουν υποκείμενα νοσήματα όπως ο διαβήτης και η οικογενής υπερκολληστερολαιμία. Όσον αφορά τη γενική αίματος, είναι καλό να γίνεται κάθε 2 χρόνια, συνοδευόμενη από τον έλεγχο της ουρίας, της κρεατινίνης, του ουρικού οξέος, της χοληρυθρίνης, των τρανσαμινασών και της CRP.

## Πνεύμονες

Το αναπνευστικό μας σύστημα «αντέ-



χει» και δεν χρειάζεται συχνά έλεγχο εάν δεν το καταστρέφουμε καπνίζοντας. Ο έλεγχος των πνευμόνων για τους μη καπνιστές περιλαμβάνει τη λήψη ακτινογραφίας θώρακος μετά τα 45 έτη, κάθε 2-3 χρόνια. Οι καπνιστές από την άλλη

θα πρέπει να υποβάλλονται σε σπειρομέτρηση κάθε χρόνο από την ηλικία έναρξης του καπνίσματος, καθώς και σε ετήσια ακτινογραφία θώρακος μετά την ηλικία των 35.

## Καρδιά

Η εκτίμηση του καρδιαγγειακού κινδύνου γίνεται σε μια δεκαετή κλίμακα στην ηλικία των 20



ετών και μετά την ηλικία των 40 ετών κάθε 5 χρόνια. Η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης συνιστάται να γίνεται από 6 μηνών και κάθε 6 μήνες.

## Ούρα

Η γενική εξέταση των ούρων θα πρέπει να ξεκινάει από 6 μηνών και να επαναλαμβάνεται κάθε 1-2 χρόνια.

**Tip:**  
Η εξέλιξη της προληπτικής ιατρικής έχει αποτελέσει βασικό στόχο στην αναβάθμιση του επιπέδου ζωής και εξαρτάται από την πρόληψη και την άμεση εντόπιση των παθήσεων σε αρχικά στάδια.



**Μαίρη Ζαφειροπούλου**  
Ειδικός Ορθοδοντικός

# Ορθοδοντική Ενηλίκων: Τι έχει αλλάξει από τότε που ήμασταν παιδιά;

Τα τελευταία χρόνια, ένας ολοένα αυξανόμενος αριθμός ενηλίκων αναζητά ορθοδοντική θεραπεία, εκτός από τους εφήβους και τα παιδιά.

## Γιατί οι ενήλικες αναζητούν ορθοδοντική θεραπεία;

Συνήθως για αισθητικούς αλλά και για λειτουργικούς λόγους. Ένας σημαντικός λόγος πίσω από την αύξηση των ενηλίκων ασθενών είναι η ευκολία και η αποτελεσματικότητα των σύγχρονων μεθόδων ορθοδοντικής θεραπείας. Τα τελευταία χρόνια, οι διαφανείς νάρθηκες, αλλά και τα σιδεράκια πίσω από τα δόντια, έχουν κάνει την ορθοδοντική θεραπεία λιγότερο επεμβατική, αισθητικά ελκυστική και βολική, κάτι που είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον για πολυάσχολους ενήλικες που βρίσκονται εν κινήσει και μπορεί να δίσταζαν να διορθώσουν δόντια τους σε μικρότερη ηλικία.

## Οφέλη της ορθοδοντικής ενηλίκων

- Βελτιωμένη εμφάνιση
- Βελτιωμένη στοματική υγεία
- Βελτιωμένη λειτουργία

## Καινοτομία στην ορθοδοντική τεχνολογία

Η τεχνολογία έχει αλλάξει πολύ και συνεχίζει να αλλάζει. Στο ιατρείο μας τα τελευταία χρόνια, εφαρμόζουμε μερικές από τις σπουδαιότερες **εξελίξεις στην ορθοδοντική τεχνολογία**, όπως:

- Τρισδιάστατη απεικόνιση 3D
- Ενδοστοματική σάρωση (scanner)
- Ψηφιακός σχεδιασμός θεραπείας
- Ορθοδοντική υποβοηθούμενη από ρομπότ
- Ορθοδοντικό λογισμικό
- Γλωσσικά σιδεράκια (πίσω από τα δόντια) και διαφανείς νάρθηκες

Το ιατρείο μας, είναι το μόνο στην Ελλάδα που εφαρμόζει τη μέθοδο της ρομποτικής σε κάθε επιλογή ορθοδοντικής θεραπείας, εξατομικεύοντάς την πλήρως στις ανάγκες

του κάθε ασθενή. Οι ενήλικες ασθενείς εισάγονται στον κόσμο της υψηλής τεχνολογίας της ορθοδοντικής σήμερα, που δεν υπήρχε στη δεκαετία του 1990 - 2000. Ο ενθουσιασμός τους εκτοξεύεται στα ύψη, καθώς είναι σε θέση να δουν το αποτέλεσμα στον υπολογιστή, μπορούν να συμμετέχουν στη θεραπεία και να μάθουν για τα δόντια τους. Είναι ενθουσιασμένοι που βλέπουν αλλαγές και έχουν μεγάλο κίνητρο, επειδή η επιλογή να κάνουν ορθοδοντική είναι δική τους. Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα στην ψηφιακή ορθοδοντική θεραπεία στο ιατρείο μας, όπως:

- Σχεδιασμός και απεικόνιση του αποτελέσματος στον υπολογιστή πριν την έναρξη της θεραπείας
- Μεγαλύτερη ακρίβεια μετακινήσεων
- Πλήρως εξατομικευμένη ορθοδοντική θεραπεία, προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε ασθενή
- Συντομότερος χρόνος θεραπείας
- Μεγαλύτερη άνεση του ασθενούς
- Περισσότερες επιλογές θεραπείας
- Λιγότερες επισκέψεις στο ιατρείο

Με την εξέλιξη της τεχνολογίας στην ορθοδοντική, έχουμε περισσότερα εργαλεία στη φαρέτρα μας. Το ζήτημα είναι, ο ορθοδοντικός με τις εξειδικευμένες γνώσεις του και τη σωστή του κρίση, να επιλέξει ποιο είναι το κατάλληλο για κάθε περίπτωση, λαμβάνοντας υπόψη το πρόβλημα, την αποτελεσματική επίλυσή του, το lifestyle και τη μοναδική κατάσταση του κάθε ασθενή, καθώς και τις επιθυμίες του. Η ορθοδοντικός Μαίρη Ζαφειροπούλου, εφαρμόζει ψηφιακά σχέδια και θεραπείες στο ιατρείο της, τα τελευταία δέκα χρόνια. Οι ασθενείς της έχουν ευέλικτες επιλογές και καλύτερα αποτελέσματα σε συντομότερο χρονικό διάστημα.



# ΤΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΑΚΟΥΕΙΝ ΟΥΚ ΑΝΤΡΟΣ ΞΟΦΟΥ

Γνωρίστε από κοντά  
τη δική μας φιλοσοφία και μέθοδο  
για την προστασία και ενίσχυση της Ακοής σας

Κάθε πότε χρειάζεται  
ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ CHECK UP;



## Δέρμα

Ο έλεγχος της υγείας του δέρματος θα πρέπει να ξεκινά από την ηλικία των 20 ετών με την αυτοεξέταση ελιών κάθε 6-8 εβδομάδες. Το άτομο θα πρέπει να κοιτάζει για 4 σημεία που δηλώνουν κίνδυνο εξαλλαγής μιας ελιάς: ασυμμετρία του σχήματος, ανώμαλα όρια, αλλαγή χρώματος, αύξηση ή μείωση του μεγέθους.

## Μάτια

Η οφθαλμολογική εξέταση συνίσταται να γίνεται μετά τη γέννηση, στους 6 μήνες, στα 3 έτη, πριν από το σχολείο, στα 40 έτη και μετά από τα 60 να επαναλαμβάνεται κάθε 1-2 χρόνια.

## ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ

Η ιατρική κλινική εξέταση συνίσταται σε κάθε ηλικία, κάθε χρόνο. Ο διαγνωστικός έλεγχος είναι χρήσιμος, κυρίως όταν γίνεται προγραμματισμένα και σύμφωνα με το προφίλ υγείας του κάθε ατόμου, αποτελεί όμως μόνο το ένα κομμάτι της πρόληψης, τη δευτερογενή πρόληψη. Η πρωτογενής πρόληψη αφορά την καταπολέμηση και αποφυγή των κινδύνων που απειλούν την υγεία μας και είναι πιο σημαντική.

Να σημειωθεί ότι οι συγκεκριμένες εξετάσεις συνιστώνται για άτομα χωρίς προβλήματα υγείας. Εάν διαπιστωθεί κάποιο πρόβλημα, τη συχνότητα των εξετάσεων θα καθορίσει ο θεράπων γιατρός.



## Καρκίνοι

Οι εξετάσεις για την ενδεχόμενη εμφάνιση καρκίνου εστιάζουν: στο παχύ έντερο, όπου μετά την ηλικία των 50 συνίσταται ετήσιος έλεγχος αιμοσφαιρίνης κοπράνων, σιγμοειδοσκόπηση ανά 5 χρόνια και κολonosκόπηση ανά 10 χρόνια, στον προστάτη, όπου επίσης μετά τα 50 χρειάζεται ετήσιος έλεγχος με δακτυλική εξέταση και εξέταση PSA, στον μαστό, όπου χρειάζεται κλινική εξέταση ανά 3 χρόνια στις γυναίκες 20-40 ετών και κατ' έτος από την ηλικία των 40 μαζί με μαστογραφία κάθε 1-2 χρόνια και στον τράχηλο της μήτρας, όπου χρειάζεται το τεστ ΠΑΠ κάθε χρόνο μετά τα 21.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

# Κάθε γυναίκα μπορεί να αποκτήσει το στήθος που ονειρεύεται

Με την εξέλιξη των τεχνικών στην αυξητική, ανόρθωση και μείωση στήθους δεν είναι υπερβολή να αναφέρουμε ότι κάθε γυναίκα πλέον μπορεί να αποκτήσει το στήθος που ονειρεύεται.

Έχοντας ξεφύγει από τις παλιές τεχνικές, οι ασθενείς μας πλέον δεν ταλαιπωρούνται και δεν κάνουν δεύτερες σκέψεις για μια αισθητική ή λειτουργική επέμβαση στο στήθος τους.

Η Gabriel's L-τεχνική μας διευκολύνει και μας παρέχει το αποτέλεσμα που θέλουμε στη μείωση και ανόρθωση στήθους ενώ στην αυξητική χρησιμοποιούμε μια Minimal invasive τεχνική με το μικρότερο δυνατό σημάδι στα όρια της θηλής.

## Μείωση και ανόρθωση στήθους με Gabriel's L-τεχνική

Πρόκειται για την τεχνική που εφαρμόζεται από τον δρ. Στρατή Γαβριήλ και την ομάδα του τα τελευταία 13 χρόνια με περισσότερες από 1800 επεμβάσεις να έχουν ολοκληρωθεί με πλήρη επιτυχία. Χιλιάδες γυναίκες κάθε ηλικίας που εμπιστεύτηκαν το Gabriel's team, οι οποίες είχαν μεγάλο και προβληματικό στήθος από τη γέννηση τους ή μετά από κάποια εγκυμοσύνη, απέκτησαν το στήθος που ονειρεύονταν σε όλη τους τη ζωή σε μια πραγματικά εύκολα επέμβαση με πολύ γρήγορη ανάρρωση.

Η προσφορά της εν λόγω τεχνικής στη μείωση και την ανόρθωση στήθους είναι πολύ μεγάλη. Χαρακτηριστικά έχει μικρότερο χειρουργικό χρόνο (1,5-2 ώρες), μικρότερες τομές (και ουλές) και σπάνιες μετεγχειρητικές επιπλοκές σε σχέση με τις υπόλοιπες τεχνικές. Η συντριπτική πλειοψηφία της ζωής των ασθενών μας έχει αλλάξει θεαματικά προς το καλύτερο από την πρώτη κιόλας βδομάδα. Η μειωτική στήθους δεν είναι μόνο αισθητική επέμβαση αλλά κυρίως λειτουργική.

Η μεγαλομαστία προκαλεί πόνους στη πλάτη και τον αυχένα, προβλήματα στη σπονδυλική στήλη, δυσκολία στην καθαριότητα και την υγιεινή με ανάπτυξη παρατριμμάτων και τέλος δυσκολία στο ντύσιμο και την εμφάνιση.

Είναι επίσης γνωστό ότι η επίπτωση του



## GABRIEL'S

Plastic Surgery

**Δρ. Στρατής Γ. Γαβριήλ**  
Πλαστικός Χειρουργός

- 📍 Ζαλοκώστα 4, Σύνταγμα
- ☎ 210 3600413
- 🌐 [www.sgabriel.gr](http://www.sgabriel.gr)
- ✉ [info@sgabriel.gr](mailto:info@sgabriel.gr)
- 👤 Στρατής Γαβριήλ - Stratis Gabriel Plastic Surgeon
- 📷 [gabriels\\_plastic\\_surgery](https://www.instagram.com/gabriels_plastic_surgery)

Αυξητική στήθους



Μείωση στήθους



καρκίνου του μαστού και της ινοκυστικής μαστοπάθειας στη μεγαλομαστία είναι μεγαλύτερη από ότι στο μικρό στήθος. Γενικά μια τέτοια επέμβαση μπορεί να βοηθήσει σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας μια γυναίκα.

## Αυξητική στήθους με minimal invasive τεχνική

Εξαιρετικό αποτέλεσμα αυξητικής στήθους με τη χρήση των κατάλληλων εργασιμικών ενθεμάτων σιλικόνης και τη βοήθεια μίας

τομής 3 εκατοστών περίπου στα όρια της θηλαίας άλω με τοποθέτηση του ενθέματος πάνω ή κάτω από τους μείζονες θωρακικούς μύες ανάλογα με το σωματότυπο της ασθενούς.

Άμεση αλλαγή στην εικόνα του στήθους σε χειρουργείο μόλις 45' με πολύ εύκολη μετεγχειρητική πορεία. Μόλις την δεύτερη μέρα τοποθετούμε ένα ειδικό σουτιέν, το οποίο φοράει η ασθενής μας για 1 μήνα. Φυσικό αποτέλεσμα χωρίς ουλές και σημάδια.

# 5 συμβουλές για την περιποίηση των δοντιών και της στοματικής κοιλότητας!

Ένα υγιές στόμα, αντανακλά και σε ένα υγιές σώμα, επισημαίνουν όλοι οι επιστήμονες και αυτό είναι κάτι που πρέπει να γνωρίζουμε από πολύ μικρή ηλικία.

Και επειδή οι καλές συνήθειες κτίζονται από την μικρή ηλικία, καλό είναι να μάθουμε στα παιδιά μας όχι μόνο να βουρτσίζουν τα δόντια τους αλλά και να τα φροντίζουν με συνέπεια και πειθαρχία.

## 1. Σταματήστε να βουρτσίζετε τα δόντια σας οριζόντια

Το σωστό βούρτσισμα γίνεται με την οδοντόβουρτσα κάθετα μπροστά στο στόμα καθαρίζοντας ένα-ένα δόντι με κυκλικές κινήσεις. Με παρόμοιο τρόπο πρέπει να καθαρίζονται και τα πίσω δόντια καθώς εκεί κρύβεται μεγάλο ποσοστό μικροβίων και οδοντικής πλάκας ενώ δεν πρέπει να παραλείπουμε και το βούρτσισμα της έσω πλευράς των δοντιών.

## 2. Επιλέξτε την κατάλληλη οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα

Μία ηλεκτρική οδοντόβουρτσα είναι η πλέον κατάλληλη για τον σωστό καθαρισμό των δοντιών σας. Αν όμως παραμένετε στην απλή οδοντόβουρτσα τότε επιλέξτε να είναι μέτρια ή μαλακή και όχι σκληρή ώστε να μην τραυματίζονται τα ούλα και τα δόντια σας.

Προσοχή! Μην παραλείπετε να αλλάζετε τακτικά την οδοντόβουρτσα σας καθώς φθείρεται και κρατάει μικρόβια.

Σχετικά με την καταλληλότερη οδοντόπαστα, υπάρχουν αρκετά προϊόντα για να επιλέξετε που καλύπτουν κάθε ανάγκη. Υπάρχουν οδοντόπαστες λευκαντικές, κατά της πλάκας, της ουλίτιδας ή της τερηδόνας, ομοιοπαθητικές, παιδικές κλπ.



## 3. Βουρτσίστε τη σωστή ώρα

Το βούρτσισμα των δοντιών πρέπει να γίνεται αμέσως μετά τα γεύματα και να μην παραλείπουμε ποτέ ιδίως το βραδινό, καθώς το βράδυ εξαιτίας των πολλών ωρών αναπύσσονται πλήθος μικροβίων που διαταράσσουν τη χλωρίδα του στόματός μας. Ακόμη, είναι πολύ σημαντικό να βουρτσίζουμε τα δόντια μας ιδίως μετά την κατανάλωση κάποιου γλυκού.

## 4. Μη ξεχνάτε τη γλώσσα

Τα επιβλαβή βακτήρια από τις τροφές δεν βρίσκονται μόνο στα δόντια όπως εσφαλμένα νομίζουμε αλλά και στη γλώσσα και συχνά αυτό αποτελεί αιτία κακοσμίας του στόματος. Γι αυτό το λόγο χρησιμοποιώντας ένα κατάλληλο καθαριστικό γλώσσας σε κάθε βούρτσισμα κρατάμε τη γλώσσα μας καθαρή και την ανα-

πνοή μας δροσερή.

## 5. Το βούρτσισμα μόνο δεν αρκεί

Ο πλήρης καθαρισμός της στοματικής κοιλότητας δεν μπορεί να επιτευχθεί μόνο με το βούρτσισμα των δοντιών. Απαραίτητη είναι τόσο η χρήση οδοντικού νήματος ή μεσοδόντιων για την απομάκρυνση της πλάκας αλλά και τον υπολειμμάτων που η οδοντόβουρτσα δεν κατάφερε να απομακρύνει. Επίσης ένα στοματικό διάλυμα που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας θα καταπολεμήσει σε ποσοστό 99% τα μικρόβια της στοματικής κοιλότητας και θα σας χαρίσει δροσερή αναπνοή για ώρες.



# Μικρές αλλαγές για ένα ιδανικό χαμόγελο

Πλησιάζει το καλοκαίρι και όλοι θα θέλαμε να έχουμε ένα όμορφο χαμόγελο για τις φωτογραφίες που θα ανεβάσουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά πάνω απ' όλα για τον εαυτό μας.

Χάρη στη σύγχρονη οδοντιατρική και τις εξελιγμένες συντηρητικές τεχνικές μπορεί ο καθένας πλέον ν' αποκτήσει το χαμόγελο των ονείρων του. Τις περισσότερες φορές για να πετύχουμε ένα ιδανικό αποτέλεσμα θα πρέπει να συνδυάσουμε διάφορες τεχνικές από διάφορες ειδικότητες της οδοντιατρικής για να αποκαταστήσουμε τη συμμετρία και την αρμονία στο μέγεθος.

Ας μην ξεχνάμε ότι τα ούλα είναι το κλειδί για ένα αρμονικό, όμορφο χαμόγελο.

Πριν αρχίσουμε τις αισθητικές βελτιώσεις, φροντίζουμε πρώτα τα ούλα να είναι υγιή, να μην είναι ερεθισμένα και να μην ματώνουν.

Υπάρχουν περιπτώσεις, όπου ενώ τα δόντια είναι ίσια, μπορεί τα ούλα να κρύβουν ένα μεγάλο μέρος του δοντιού, με αποτέλεσμα σε κάποιες περιοχές του στόματος τα δόντια να φαίνονται πιο κοντά από τα υπόλοιπα.

Η λύση σε αυτού του είδους τα αισθητικά προβλήματα την δίνουμε με την ουλοπλαστική όπου ουσιαστικά με τις σύγχρονες μικρο-χειρουργικές τεχνικές της περιοδοντολογίας μπορούμε σε μια επίσκεψη και χωρίς πόνο και ταλαιπωρία να διορθώσουμε το σχήμα των ούλων, μια για πάντα.

Δεν είναι λίγες οι φορές όπου θα πρέπει να συνδυάσουμε την τεχνική της ουλοπλαστικής με τις ολοκεραμικές θήκες νέας τεχνολογίας, που δεν περιέχουν εσωτερικά μέταλλο και προσφέρουν ένα ιδανικό αποτέλεσμα. **(Εικ.1)**.

Σε άλλες πάλι περιπτώσεις το βασικό πρόβλημα είναι η θέση των δοντιών – καθώς τα δόντια λόγω έλλειψης χώρου στη γνάθο δεν είναι ίσια τοποθετημένα αλλά στριμώνονται, με αποτέλεσμα να είναι στραβά. Άλλες φορές συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο: η γνάθος είναι υπερβολικά ευρύχωρη σε σχέση με το μέγεθος των δοντιών με αποτέλεσμα να σχηματίζονται κενά ανάμεσα στα δόντια. Με την ορθοδοντική μπο-



## ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

### Μαριαμνήνα & Dr. Αλέξανδρος Παπασωτηρίου

ρούμε μέσα σε λίγους μήνες να μετακινήσουμε τα δόντια στη σωστή θέση. Παλιότερα η μόνη μέθοδος που είχαμε ήταν τα σιδεράκια με τα γνωστά αισθητικά προβλήματα. Σήμερα, με τους σύγχρονους αόρατους νάρθηκες ορθοδοντικής μπορούμε πλέον να πετύχουμε εξαιρετικά αποτελέσματα σε σύντομο χρονικό διάστημα. **(Εικ.2)**.

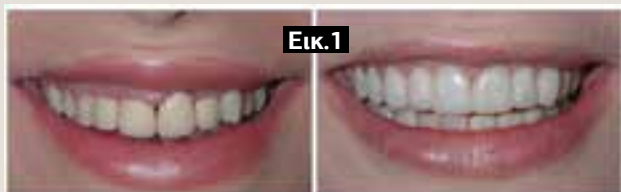
Κάποιες φορές, όπου παρά την ορθοδοντική θεραπεία ή ακόμα και την ουλοπλαστική, το χαμόγελο συνεχίζει να μην είναι ικανοποιητικό, καθώς ο κύριος λόγος πλέον είναι το ίδιο το σχήμα των δοντιών.

Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορούμε να δώσουμε εξαιρετικές λύσεις με τις επικαλύψεις των δοντιών με σύνθετες ρητίνες, το γνωστό bonding.

Όταν η περίπτωση μας το επιτρέπει, δεν χρειάζεται να παρέμβουμε σε όλα τα δόντια, αλλά μπορούμε να επικεντρωθούμε στα προβληματικά σημεία. Μπορούμε να συνδυάσουμε τις επικαλύψεις ρητίνης με μια λεύκανση των δοντιών για ακόμα πιο φωτεινό αποτέλεσμα. **(Εικ.3)**.

Μετά από μια ορθοδοντική θεραπεία, οι σύγχρονες ρητίνες με τις βελτιωμένες οπτικές ιδιότητες μας επιτρέπουν να ταιριάξουμε τις αισθητικές επικαλύψεις με το χρώμα των φυσικών δοντιών και με παλαιότερες αποκαταστάσεις από πορσελάνη **(Εικ.4)**.

Για την αισθητική βελτίωση του χαμόγελο, θα πρέπει κατά κανόνα να συνδυάσουμε περισσότερες σύγχρονες συντηρητικές τεχνικές. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να διορθώσουμε τις ατέλειες που υπάρχουν στα δόντια, και έτσι το όνειρο για ένα ιδανικό χαμόγελο να γίνει σύντομα πραγματικότητα.





Η επίσκεψη στον πλαστικό χειρουργό είναι πλέον για πολλές γυναίκες και άνδρες ένα μέρος της ζωής τους. Σήμερα η πλαστική χειρουργική τείνει να γίνει τόσο συνήθης όσο μια επίσκεψη στην αισθητικό. Πόσο απαραίτητη είναι η πλαστική χειρουργική στη ζωή μας;

# Πόσο απαραίτητη είναι η πλαστική χειρουργική στη ζωή μας;

Η πλαστική χειρουργική είναι μία χειρουργική ειδικότητα με μεγάλο εύρος επεμβάσεων: αποκατάσταση μετά από ατύχημα, μετά από αφαίρεση όγκων, αποκατάσταση δυσμορφιών με τις οποίες γεννιέται κανείς (συγγενείς ανωμαλίες), αποκατάσταση του εγκαύματος, αισθητικές επεμβάσεις, χειρουργική του μελανώματος, της άκρας χειρός, μικροχειρουργική. Αυτό την κάνει σίγουρα μία από τις πιο γοητευτικές χειρουργικές ειδικότητες.

Ο πλήρης τίτλος της ειδικότητας είναι πλαστική, επανορθωτική και αισθητική χειρουργική. Δύο επιθετικοί προσδιορισμοί που είναι άρρηκτα δεμένοι μεταξύ τους και όχι τυχαία.

Δεν υπάρχει επέμβαση αποκατάστασης χωρίς στοιχείο αισθητικής και το αντίθετο.

Κάποιοι την κατηγορούν ως την χειρουργική της ματαιοδοξίας. Κι άλλοι λένε ότι δεν είναι ματαιοδοξία, αλλά ποιότητα ζωής. Η ομορφιά και η αρμονία είναι θεμιτή, επιθυμητή, απόλυτα αποδεκτή και ένα επιπλέον όπλο για την προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική ανέλιξη του κάθε ανθρώπου.

## **Τρόποι με τους οποίους η πλαστική χειρουργική βελτιώνει τη ζωή και την ευεξία σας**

Πρωταρχικός στόχος της αισθητικής χειρουργικής είναι να βελτιώσει την εμφάνιση των ασθενών και να τους βοηθήσει να επιτύχουν

τους στόχους τους. Ωστόσο, οι θεραπείες πλαστικής χειρουργικής, όπως π.χ. αυξητική στήθους, μείωση στήθους, κοιλιοπλαστική ή λιποαναρρόφηση, μπορεί να προσφέρουν πολλά περισσότερα οφέλη στη σωματική και ψυχολογική υγεία των ασθενών εκτός από μια καλύτερη, ανανεωμένη εμφάνιση. Οι αισθητικές επεμβάσεις βοηθούν τους ασθενείς να αυξήσουν την ποιότητα της ζωής τους.

## **Επίλυση προβλημάτων υγείας**

Η λιποαναρρόφηση και η πλαστική για καλύτερο περίγραμμα σώματος αφαιρούν το υπερβολικό λίπος που εμποδίζει τη διάσπαση της ινσουλίνης στο σώμα, οδηγώντας σε υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, καρδιακές παθήσεις και διαβήτη μακροπρόθεσμα. Ομοίως, η ρινοπλαστική βελτιώνει την αναπνοή των ασθενών και ενισχύει τη ροή οξυγόνου.

Η βλεφαροπλαστική διορθώνει τα πεσμένα μάτια, επιλύει προβλήματα ξηροφθαλμίας και, ως εκ τούτου, βελτιώνει την όραση. Ομοίως, η κοιλιοπλαστική μπορεί να βοηθήσει σε πολλά ζητήματα υγείας, όπως η αφαίρεση υπερχονδύων ούλων γύρω από το στόμα, η αποκατάσταση κοιλιακών κηλών, η θεραπεία ασθενών με ακράτεια ούρων από στρες και η βελτίωση της στάσης του σώματος.





ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

# Αιοθητική Χειρουργική και Αποκατάσταση Προσώπου

ΤΗΣ ΔΟΜΝΑΣ ΚΑΛΟΜΟΙΡΗ, ΠΛΑΣΤΙΚΟΥ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΥ

Οι **επεμβάσεις** που αφορούν στη βελτίωση των χαρακτηριστικών του προσώπου καλύπτουν όλο το φάσμα των ηλικιών. Ξεκινώντας ανορθόδοξα, θα αναφερθώ πρώτα στις επεμβάσεις της **ρινός** (ρινοπλαστική), όπου ένα μεγάλο μέρος αφορά στην αποκατάσταση της αναπνευστικής οδού και ταυτόχρονα στη βελτίωση των χαρακτηριστικών σε βαθμό που να μην αλλοιώνεται η φυσιογνωμία του προσώπου. Συχνά, η ρινοπλαστική μπορεί να συνδυαστεί με επέμβαση βελτίωσης της κάτω γνάθου ή του γενείου (πώγωνος), ενώ σε ποσοστό 95% θεωρείται επέμβαση αποκατάστασης.

## Επεμβάσεις Βελτίωσης προσώπου

Συνήθως προχωρούμε σε επεμβάσεις βελτίωσης του προσώπου **λόγω ηλικίας** (facelifting, βλεφαροπλαστική). Για παράδειγμα, το Facelifting είναι η επέμβαση που **ανυψώνει** και διορθώνει τα στοιχεία του προσώπου που δέχονται την επίδραση της ηλικίας, των συνθηκών διαβίωσης και του περιβάλλοντος, πρέπει δε να ακολουθεί κανόνες που διατηρούν τα φυσικά χαρακτηριστικά, ώστε να μην αλλοιώνεται η εξωτερική εμφάνιση. Συνήθως αφορά στα 2/3 του προσώπου και του τραχήλου, μπορεί δε να συνδυάζεται και με βλεφαροπλαστική (άνω ή κάτω).

Παράγοντες που επηρεάζουν το πρόσωπό μας είναι η **αυξομείωση του βάρους**, η έκθεση σε καιρικές συνθήκες, το **κάπνισμα** και η λήψη φαρμάκων (π.χ. κορτιζόνη). Η συντηρητική διόρθωση με χρήση ενέσιμων υλικών, μικρή βοήθεια μπορεί να προσφέρει και μόνο σε νεαρές ηλικίες, πολλές φορές δε μπορεί να οδηγήσει σε παραμορφώσεις, λόγω μη σωστής χρήσης. Η σωστή εγχείρηση με ανύψωση των υποδόριων ιστών (SMAS) είναι αυτή που εξασφαλίζει μια **νεανική εμφάνιση** και δεν οδηγεί σε παραμόρφωση του προσώπου. Δεν τραβούμε το δέρμα, αλλά μετατοπίζουμε τους υποκείμενους ιστούς. Η συρραφή του δέρματος γίνεται με **λεπτά ενδοδερμικά ράμματα** που αφαιρούνται στις 14 ημέρες. Ο-η ασθενής κυκλοφορεί στις **10 ημέρες**. Η επέμβαση γίνεται με νάρκωση και παραμονή day clinic. Η ελαστική



περίδεση που τοποθετείται, αφαιρείται την επόμενη ημέρα και λούζονται τα μαλλιά. Η δε τραχηλική χώρα διορθώνεται μόνο με εγχείρηση. Ταυτόχρονα η **διόρθωση** κάποιων **έντονων ρυτίδων** μπορεί να βοηθηθεί με έγχυση ρευστοποιημένου λίπους από τον-την ασθενή.

**Επιπλοκές: κίνδυνος για αιμάτωμα**, όταν οι ασθενείς κάνουν χρήση ασπιρίνης ή αντιπηκτικών. Επίσης, οι καπνιστές-καπνίστριες είναι δυνατόν να εμφανίσουν ισχαιμία δέρματος.

## Βλεφαροπλαστική

Η βλεφαροπλαστική διορθώνει τη **χαλάρωση του δέρματος** και την αύξηση του λίπους (σακούλες) του κάτω βλεφάρου. *Προσοχή όμως!!! Δεν ενδείκνυται λιποαναρρόφηση ή έγχυση ενέσιμων υλικών στο κάτω βλέφαρο, διότι είναι άκρως επικίνδυνη (μπορεί ακόμα και τύφλωση να προκαλέσει).* Η επέμβαση γίνεται με τοπική αναισθησία, δεν απαιτεί παραμονή στην κλινική και τα ράμματα αφαιρούνται στις 6 ημέρες. Η βλεφαροπλαστική διενεργείται και ως **ανεξάρτητη επέμβαση**, είναι ακίνδυνη, ενώ συνήθως, προηγείται του lifting και σπουδαίο ρόλο για την ηλικία που διενεργείται παίζει η κληρονομικότητα.

Η **άνω βλεφαροπλαστική**, μπορεί να διενεργηθεί και ανεξάρτητα. Μετεγχειρητικά απαιτείται αποφυγή από έντονες κινήσεις (σκύψιμο) και άθληση για τουλάχιστον 10 ημέρες.

Τα ενέσιμα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι απολύτως ασφαλή, εξαρτώνται όμως

**ΔΟΜΝΑ Ε. ΚΑΛΟΜΟΙΡΗ, PhD**  
**ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ-  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ-  
ΜΙΚΡΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ**

📍 Βασιλίσσης Όλγας 148, Μαρτίου 546.45, Θεσσαλονίκη

☎ 2310 833 513, F: 2310 838 210

📍 Λουκιανού 14, Κολωνάκι, Αθήνα

☎ 210 7293773, 210 7233545

✉ kalomiride@gmail.com



από τη γνώση, την εμπειρία και τη σοβαρότητα του πλαστικού χειρουργού.

Τέλος, όσον αφορά στις **νεαρές ηλικίες**, από λίγων μηνών έως και 15 ετών, οι επεμβάσεις προσώπου αφορούν κατά κύριο λόγο στην αποκατάσταση συγγενών δυσμορφιών, όπως σχιστιές προσώπου (λαγόχειλο) και διάφορα σύνδρομα.

Επίσης, μετά την ηλικία των 5 ετών, μπορεί να γίνει επέμβαση για αποκατάσταση σε προέχοντα ώτα παιδιών.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

# «Πέτρες στη χολή» (Λιθίαση της Χοληδόχου Κύστης):

Μια συχνή αλλά όχι πάντα αθώα κατάσταση

Η παρουσία λίθων εντός της χοληδόχου κύστης (χολολιθίαση) είναι μια συχνή πάθηση που προσβάλλει κυρίως άτομα μέσης ηλικίας. Οι «πέτρες» μπορούν να υπάρχουν για αρκετό χρονικό διάστημα χωρίς να προκαλούν συμπτώματα (ασυμπτωματική χολολιθίαση) και πολλές φορές ανακαλύπτονται τυχαία όταν γίνονται εξετάσεις για κάποιο άλλο λόγο.

Τα συμπτώματα της χολολιθίασης μπορούν να είναι από πολύ ήπια έως και πολύ σοβαρά. Έτσι, ένας ασθενής με «πέτρες στη χολή» ενδέχεται να εμφανίζει δυσπεψία, ερυγές, αναγωγή, αίσθηση παλινδρόμησης της τροφής στον οισοφάγο, κοιλιακό μετεωρισμό κ.α., συμπτώματα που πολλές φορές αποδίδονται σε προβλήματα από τον στόμαχο ή το έντερο, με αποτέλεσμα να καθυστερεί η διάγνωση της χολολιθίασης. Ο κολικός των χοληφόρων προκαλείται όταν ένας μικρός λίθος ερεθίζει παροδικά τα «σωληνάκια» που μεταφέρουν τη χολή στο έντερο (χοληφόρα), κάτι που ο ασθενής αντιλαμβάνεται σαν οξύ πόνο διάρκειας μερικών ωρών στην άνω-δεξιά μεριά της κοιλίας. Αν ο λίθος προκαλέσει φλεγμονή στο τοίχωμα της χοληδόχου κύστης τότε προκαλείται χολοκυστίτιδα (σταθερός πόνος, έμετοι, εμπύρετο), μια κατάσταση που μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα βαριά για ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη ή άλλα σοβαρά υποκείμενα νοσήματα. Σε περίπτωση που ένας λίθος ενσφηνωθεί στα χοληφόρα τότε η πάθηση επιπλέκεται ακόμα περισσότερο, καθώς επιπροστίθεται ίκτερος και ο ασθενής κινδυνεύει να οδηγηθεί στη σήψη. Ακόμα πιο επικίνδυνη κατάσταση είναι η οξεία λιθιασική παγκρεατίτιδα, κατά την οποία το πάγκρεας συμμετέχει κι αυτό στην φλεγμονώδη διεργασία.

Ευτυχώς σήμερα οι επιπλεγμένες αυτές περιπτώσεις χολολιθίασης δεν συναντώνται τόσο συχνά όσο στο παρελθόν, λόγω του συχνότερου προληπτικού ελέγχου αλλά και της καλύτερης πληροφόρησης του κοινού για θέματα υγείας. Η διάγνωση της χολολιθίασης τίθεται εύκολα με ένα απλό υπερηχογράφημα κοιλίας, το οποίο μας δίνει και μια εικόνα της σοβαρότητας της πάθησης. Είναι μια εξέταση που πρέπει να πραγματοποιείται οποτεδήποτε υπάρχει κάποιο από τα προαναφερόμενα συμπτώματα, ώστε να μην καθυστερήσει η θεραπεία και οδηγηθούμε σε σοβαρές επιπλοκές. Η χολολιθίαση αντιμετωπίζεται χειρουργικά με την αφαίρεση ολόκληρης της χοληδόχου κύστης μαζί με τους περιεχόμενους λίθους μέσα από 3-4 μικρές οπές στο κοιλιακό τοί-



**Δρ Γιώργος Κ. Γεωργίου – MD, MSc, PhD**

**Γενικός Χειρουργός**  
Master HPB Χειρουργικής  
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου  
Ιωαννίνων

Επιμελητής Metropolitan Hospital  
☎ 2104114485 - 6942964111

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

χωμα και η επέμβαση καλείται λαπαροσκοπική χολοκυστεκτομή. Η ταλαιπωρία του ασθενούς είναι μηδαμινή καθώς δεν υπάρχει μετεγχειρητικός πόνος, η ανάρρωση είναι ταχεία και η επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες άμεση. Οι επιπλεγμένες περιπτώσεις, όμως, της πάθησης, δηλαδή όταν έχει προηγηθεί βαριά χολοκυστίτιδα ή ίκτερος ή παγκρεατίτιδα ενίοτε καθιστούν την επέμβαση τεχνικά δύσκολη.

Το Ρομποτικό Σύστημα Da Vinci αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια του σύγχρονου Χειρουργού, που έρχεται να δώσει λύση στα όποια μειονεκτήματα και περιορισμούς της Λαπαροσκοπικής τεχνικής, ειδικά σε τέτοιες περιπτώσεις δύσκολων και απαιτητικών επεμβάσεων. Η Ρομποτική Χειρουργική αποτελεί τη φυσική εξέλιξη της Λαπαροσκοπικής Χειρουργικής και μετράει ήδη δύο δεκαετίες εφαρμογής της παγκοσμίως. Είναι το πιο άρτιο και τεχνολογικά προηγμένο Χειρουργικό σύστημα που διαθέτουμε στα χέρια μας αυτή τη στιγμή και η χρήση του συνδέεται με μια σειρά από πλεονεκτήματα:

- Σταθερή, τρισδιάστατη (3D) απεικόνιση του χειρουργικού πεδίου, σε ανάλυση Full HD
- Δυνατότητα μεγέθυνσης της εικόνας έως και



20 φορές, προσφέροντας ασύλληπτη λεπτομέρεια στη εξέταση του οργάνου-στόχου - Απόλυτη σταθερότητα των εργαλείων, που εξαλείφει το φυσιολογικό «τρέμουλο» του ανθρώπινου χεριού

- Δυνατότητα κινήσεων και χειρισμών σε δυσπρόσιτα χειρουργικά πεδία με απόλυτη ασφάλεια και ακρίβεια χιλιοστού

Ειδικότερα, το τελευταίας γενιάς Ρομποτικό Σύστημα Da Vinci διαθέτει μία επιπλέον μοναδική λειτουργία, που το καθιστά εξαιρετικά χρήσιμο σε περιπτώσεις όπου η χολοκυστεκτομή αναμένεται να είναι δύσκολη, λόγω προηγούμενων επεμβάσεων, βαριών φλεγμονών ή επιπλοκών της πάθησης. Το σύστημα Firefly που είναι ενσωματωμένο στην κάμερα του ρομπότ μας επιτρέπει να ξεχωρίζουμε τη χοληδόχο κύστη και τα χοληφόρα σωληνάκια από τους γύρω ιστούς κατά τη διάρκεια της επέμβασης. Ακόμα κι αν έχει προηγηθεί βαριά χολοκυστίτιδα ή παγκρεατίτιδα ή υπάρχουν έντονες συμφύσεις στην περιοχή, μπορούμε να σκιαγραφήσουμε το όργανο που μας ενδιαφέρει (στην συγκεκριμένη περίπτωση την παθολογική χοληδόχο κύστη που φέρει τους λίθους) και να το αφαιρέσουμε με απόλυτη ασφάλεια, χωρίς να υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού των πέριξ ιστών και οργάνων. Αυτή η δυνατότητα διεγχειρητικής και σε πραγματικό χρόνο (real time) απεικόνισης των ενδοκοιλιακών οργάνων είναι μια μοναδική δυνατότητα που μας προσφέρει η σύγχρονη τεχνολογία και που έρχεται να ελαχιστοποιήσει τον παράγοντα του ανθρώπινου λάθους, αυξάνοντας την ασφάλεια των χειρουργικών επεμβάσεων και εκμηδενίζοντας τις επιπλοκές.

# Ράνια Ουσταμπασίδου

Η ιδιοκτήτρια και διευθύντρια του Πρότυπου Ιατρείου Πλαστικής Χειρουργικής PROLIPSISNET και Ράνια Ουσταμπασίδου μιλάει στο Health magazine του Ciao magazine σχετικά με τις νεότερες εξελίξεις στις μεθόδους λιποαναρρόφησης και αποτρίκωσης (LASER Alexandrite 7ης γενιάς).



Η αποτρίκωση με Laser Alexandrite 7ης γενιάς αποτελεί την πλέον αποτελεσματική και ασφαλή μέθοδο αποτρίκωσης. Η θεραπεία είναι ανώδυνη και ασφαλής για το δέρμα καθώς γίνεται σε ένα πλήρως εξοπλισμένο ιατρείο. Το LASER Alexandrite 7ης γενιάς βασίζεται στη θεωρία της επιλεκτικής φωτοθερμόλυσης Αντιμετωπίζει ριζικά και αποτελεσματικά την ανεπιθύμητη τριχοφυΐα.

Η αποτρίκωση με Laser Alexandrite είναι ανώδυνη. Πρόκειται για μία μη-επεμβατική ιατρική πράξη, η οποία εφαρμόζεται στην επιφάνεια του δέρματος και επομένως δεν επιφέρει αίσθημα πόνου ή τραυματισμό. Η ακίνδυνη δέσμη φωτός του LASER Alexandrite δρα επιλεκτικά στη ρίζα της τρίχας, αφήνοντας άθικτη την επιδερμίδα. Είναι η μόνη κατάλληλη μέθοδος ακόμα και για τις μεγάλες περιοχές, όπως τα πόδια και την πλάτη. Είναι η πλέον ενδεδειγμένη μέθοδος αποτρίκωσης για όλους τους τύπους δέρματος, ακόμα και για τις σκουρόχρωμες-μεσογειακές επιδερμίδες. Απαιτεί ελάχιστες και σύντομης διάρκειας επισκέψεις.

## Πού υπερέρχει το Laser Alexandrite;

Η αποτρίκωση με Laser Αλεξανδρίτη 7ης γενιάς υπερτερεί έναντι των άλλων μεθόδων, τόσο σε ασφάλεια όσο και σε αποτελεσματικότητα. Μετά το πέρας των 3 πρώτων συνεδριών είναι ορατό το αποτέλεσμα της εξάλειψης της τριχοφυΐας σε πολύ μεγάλο βαθμό. Η καταστροφή των θυλάκων είναι μη αναστρέψιμη και τα αποτελέσματα είναι μόνιμα. Η υφή της τρίχας αλλάζει, γίνεται πιο απαλή ενώ μετά από κάθε συνεδρία οι τρίχες γίνονται προοδευτικά πιο λίγες και πιο λεπτές.

Η μέθοδος αποτρίκωσης Laser Quanta Alexandrite πραγματοποιείται σε χώρους του PROLIPSISNET ΔΑΦΝΗΣ ειδικά σχεδιασμένους με κριτήριο την ασφάλεια, αλλά και τον σεβασμό στην ιδιωτικότητα. Εκμεταλλευτείτε λοιπόν το έμπειρο προσωπικό και τον εξειδικευμένο τεχνολογικό εξοπλισμό του PROLIPSISNET ΔΑΦΝΗΣ και απαλλαγείτε αποτελεσματικά και ανώδυνα από την ανεπιθύμητη τριχοφυΐα.

## Λιποαναρρόφηση: Εφαρμόζουμε τις πιο σύγχρονες τεχνικές λιπογλυπτικής και αλλάζουμε το σχήμα του σώματός σας για πάντα!

Με τον όρο τοπικό πάχος εννοούμε την τοπική και επίμονη συσσώρευση λίπους σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος. Πρόκειται δηλαδή για τις λεγόμενες λιποαποθήκες του σώματος που συχνά δεν υποχωρούν ακόμα και μετά από έντονη σωματική άσκηση και διατροφή. Το τοπικό πάχος διαφέρει από άτομο σε άτομο. Μπορεί να εντοπίζεται στο λαιμό το πηγούνι, τα μπράτσα, την κοιλιά ή τους μηρούς.

Η λιποαναρρόφηση αποτελεί την καλύτερη επιλογή για την οριστική απαλλαγή από το τοπικό πάχος. Παλαιότερα η λιποαναρρόφηση ήταν δυνατόν να πραγματοποιηθεί σε επίπεδο κλινικής με ολική αναισθησία ή μέθη. Σήμερα όμως είναι δυνατή η διενέργεια της λιποαναρρόφησης στο ιατρείο με απόλυτη ασφάλεια. Πρόκειται για την ίδια ακριβώς διαδικασία με αυτή της κλασικής λιποαναρρόφησης δηλαδή την χρήση ειδικών τραυματικών εργαλείων που ονομάζονται «κάνουλες» και την οριστική απομάκρυνση, μέσω αναρρόφησης, του λίπους. Η διαδικασία είναι ανώδυνη καθώς προηγείται η αναισθητοποίηση των περιοχών που θα αντιμετωπιστούν με τοπικό αναισθητικό. Μετά το πέρας της επέμβασης ο ενδιαφερόμενος μπορεί να επιστρέψει στο σπίτι του και μετά από 2-3 ημέρες στην καθημερινότητα του.

Τα αποτελέσματα είναι οριστικά καθώς το λίπος δεν μπορεί να αναγεννηθεί και άρα δεν υπάρχει στο μέλλον η πιθανότητα συσσώρευσης τοπικού πάχους. Στο PROLIPSISNET χρησιμοποιούμε τεχνολογία αιχμής για να εξαλείψουμε κάθε σημείο τοπικού λίπους που διαταράσσει τις όμορφες και νεανικές αναλογίες του σώματός σας. Με τις σύγχρονες μεθόδους μπορούμε να σμιλεύσουμε μικρές και μεγάλες περιοχές, προσφέροντας ένα απολύτως φυσικό αποτέλεσμα χωρίς σημάδια.

Μυστικό της επιτυχίας των μεθόδων λιποαναρρόφησης και αποτρίκωσης που εφαρμόζουμε, πέρα από τη τεχνολογία αιχμής είναι το υψηλά εκπαιδευμένο και κατάλληλα καταρτισμένο προσωπικό του κέντρου μας. Οι πλαστικοί χειρουργοί μας είναι καταξιωμένοι επιστήμονες με πολυετή εμπειρία.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας μέσω της ιστοσελίδας μας [www.prolipsisnet.gr](http://www.prolipsisnet.gr) ή στα τηλέφωνα του κέντρου μας για να κλείσετε ραντεβού και να ενημερωθείτε για τις προσφορές μας.

📍 **Δάφνη: Λεωφ. Βουλιαγμένης 237**

☎ **210 9756566**



Α Κ Ο Υ Τ Ε  
 Α Α Α Η Α Ο Ψ Σ



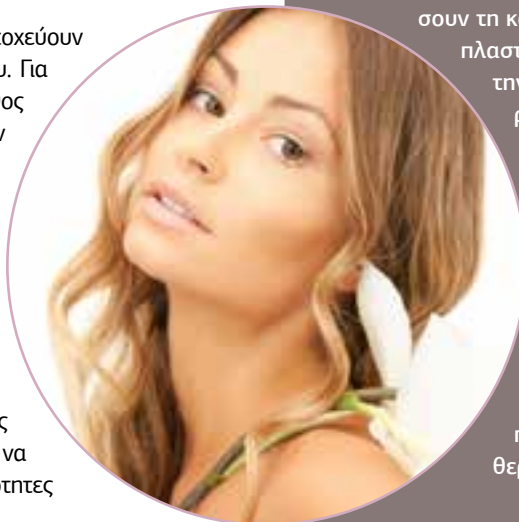
Γνωρίστε από κοντά  
 τη δική μας φιλοσοφία και μέθοδο  
 για την προστασία και ενίσχυση της Ακοής σας

**Ενίσχυση Αυτοεκτίμησης**

Το να δείχνεις καλύτερα σε κάνει και να νιώθεις καλύτερα. Οι άνθρωποι που δεν είναι ικανοποιημένοι με την εμφάνισή τους αισθάνονται ανεπαρκείς, τείνουν να αποφεύγουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, αναπτύσσουν κοινωνικές φοβίες και μπορεί ακόμη και να αντιμετωπίσουν συμπτώματα κατάθλιψης κάποια στιγμή στη ζωή τους. Η συσχέτιση μεταξύ ψυχικής ευεξίας και πλαστικής χειρουργικής δεν είναι μια πτυχή που μπορούμε να παραβλέψουμε. Πολλαπλές μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι οι ασθενείς που υποβλήθηκαν σε μια αισθητική επέμβαση γίνονται πιο χαρούμενοι, πιο σίγουροι και έτοιμοι να αντιμετωπίσουν νέες προκλήσεις.

**Ανακούφιση από τον Πόνο**

Ορισμένοι τύποι πλαστικής χειρουργικής στοχεύουν στην ανακούφιση του μακροχρόνιου πόνου. Για παράδειγμα, οι γυναίκες με μεγάλο στήθος συνήθως βιώνουν πόνο στους ώμους, τον αυχένα και την πλάτη τους. Ο πόνος κάνει τους ασθενείς να αποφεύγουν τη σωματική άσκηση, γεγονός το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία. Η μείωση του μαστού είναι η σωστή και ασφαλέστερη λύση για αυτή την πάθηση. Αυτός ο τύπος πλαστικής χειρουργικής μαστού μειώνει και αναδομεί τους υπερβολικά μεγάλους μαστούς, βοηθώντας τους ασθενείς να απαλλαγούν από το επιπλέον βάρος και να συνεχίσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες χωρίς πόνο ή ενόχληση.



Πόσο απαραίτητη είναι  
 Η ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ στη ζωή μας;

Πότε να  
 κάνετε πλαστική

Για να απαντήσουμε σε αυτό το ερώτημα θα πρέπει πρώτα να διερευνήσουμε τους λόγους που οδηγούν ένα άτομο να αναζητήσει την αισθητική παρέμβαση. Η πλειοψηφία των ατόμων που απευθύνονται σε πλαστικό χειρουργό έχουν μια δυσμορφία του προσώπου ή του σώματος. Μία άλλη μεγάλη κατηγορία είναι τα άτομα με έντονα ή πρόωρα σημάδια γήρανσης που δεν ανταποκρίνονται στην πραγματική ηλικία και την ψυχосύνθεσή τους. Σ' αυτές τις δύο περιπτώσεις η αισθητική επέμβαση επιτρέπει στο άτομο να αισθανθεί και πάλι αυτοπεποίθηση και σιγουριά στις κοινωνικές τους δραστηριότητες.

Υπάρχει, ωστόσο, και μια μικρότερη ομάδα ατόμων που έχουν αναπτύξει εμμονή με την εξωτερική τους εμφάνιση και έχουν την τάση εθισμού στις πλαστικές παρεμβάσεις, προς μια αέναη αναζήτηση του τέλειου. Σε κάθε περίπτωση, ο πλαστικός χειρουργός οφείλει να ορίζει μια ένδειξη για τη χειρουργική ή μη παρέμβαση, όπως κάθε άλλος ιατρός. Οφείλει να κρίνει με βάση τη βιβλιογραφία και τις ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου κατά πόσο μια επέμβαση θα ωφελήσει το άτομο και σε ποιο βαθμό.

Η πλαστική χειρουργική έχει πολλές εφαρμογές που μπορούν να βελτιώσουν την ζωή σας και να σας παρέχουν την αυτοπεποίθηση που χρειάζεστε. Ο γιατρός σας θα σας ενημερώσει για τις επιλογές σας και το πραγματικό αντίκτυπο και όφελος μιας αισθητικής επέμβασης.

Το σημαντικό είναι να αγαπάμε το σώμα μας και συνειδητοποιημένα με τη συμβουλή του πλαστικού μας να προχωρούμε με επεμβάσεις που θα βελτιώσουν τη καθημερινότητά μας. Μιλήστε στον πλαστικό σας και μαζί θα ανακαλύψετε την πλέον κατάλληλη αισθητική χειρουργική που θα αποφέρει μέγιστα αποτελέσματα με όσο το δυνατό μικρότερη επέμβαση.

Οι ασθενείς πρέπει να έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες από μια επέμβαση και να γνωρίζουν τους λόγους που θα πάρουν αυτή την απόφαση.

Αν και μια αισθητική επέμβαση μπορεί να ενισχύει την αυτοπεποίθησή μας, δεν αποτελεί μαγική θεραπεία για όλα.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

## «Η Πρόληψη είναι η καλύτερη Θεραπεία» και είναι η βασική αρχή της Ιατρικής

Όσο πιο γρήγορα διαγνωσθεί κάποια γυναικολογική πάθηση, τόσο γρηγορότερα και ευκολότερα θα αντιμετωπιστεί. Είναι ένα «δώρο» που κάθε γυναίκα οφείλει στον εαυτό της και που δεν θα πρέπει να αμελεί, ακόμη κι όταν δεν αντιμετωπίζει συγκεκριμένες ενοχλήσεις ή συμπτώματα, καθώς υπάρχουν πολλές περιπτώσεις που δεν εμφανίζουν πάντα κάποιο σύμπτωμα και η διάγνωση συχνά τίθεται μόνο εργαστηριακά ή κλινικά από τη γυναικολογική εξέταση.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο ετήσιος γυναικολογικός έλεγχος θα πρέπει να γίνεται πριν την πρώτη σεξουαλική επαφή και να συνεχίζεται και μετά την εμμηνόπαυση.



### Κλινική εξέταση μήτρας - ωοθηκών

Πραγματοποιείται εξωτερική επισκόπηση των γεννητικών οργάνων και εσωτερική (από τον κόλπο) ψηλάφηση της μήτρας και των ωοθηκών. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να αποκλειστούν παθολογικές καταστάσεις, όπως φλεγμονές, τοπικές λοιμώξεις αλλά και γυναικολογικοί όγκοι.



### Test Παπανικολάου

Το τεστ ΠΑΠ διεξάγεται προκειμένου να εντοπιστούν αλλοιώσεις στα κύτταρα που όμως δεν οφείλονται σε ορμονικές αλλαγές ή στην ηλικία. Γίνεται λήψη από την εξωτερική επιφάνεια αλλά και από το εσωτερικό του τραχήλου, τα οποία στέλνονται προς εξέταση σε ειδικό Ιατρό Κυτταρολόγο.



### Διακολπικό υπερηχογράφημα μήτρας - σαλπίγγων - ωοθηκών

Με τον γυναικολογικό υπέρηχο, ο ιατρός μπορεί να εντοπίσει ενδεχόμενη παθολογία της μήτρας, των σαλπίγγων και των ωοθηκών, όπως για παράδειγμα κύστες των ωοθηκών, ινομύματα, πολύποδες της μήτρας καθώς και τυχόν γενετικές ανωμαλίες.



### Κλινική εξέταση μαστού

Η ψηλάφηση των μαστών γίνεται με σκοπό να βρεθούν πιθανά μορφώματα στο μαστό. Αν κατά την ψηλάφηση υπάρχουν ύποπτα ευρήματα, τότε επίσης συστήνεται υπερηχογράφημα και/ή μαστογραφία.

Ο ενημερωμένος ασθενής είναι η κύρια επιδίωξή μας. Η συζήτηση με την κάθε γυναίκα και η «εκπαίδευση» της επάνω στις λύσεις για ό,τι την απασχολεί είναι για εμάς το πρωταρχικό μέλημα ώστε να αποφασίσει η ίδια τι ταιριάζει στις δικές της επιθυμίες και ανάγκες. Ο Χειρουργός Γυναικολόγο Δρ. Νίκο Ναούμ, εξειδικεύεται απόλυτα στην Επανορθωτική Γυναικολογία προσφέροντας ένα ολοκληρωμένο πλάνο προσέγγισης των ατομικών αναγκών κάθε γυναίκας που την απασχολούν λειτουργικά ή αισθητικά ζητήματα.



**ΔΡ. ΝΙΚΟΣ ΝΑΟΥΜ**  
Επανορθωτική Γυναικολογία  
Πρόεδρος Ελληνικής  
Εταιρείας Επανορθωτικής  
Γυναικολογίας

Λεωφ. Μεσογείων 2-4  
-Πύργος Αθηνών

211 234 8789

Τσιμισκή 27, Θεσσαλονίκη

231 132 0214

[www.drnikosnaoum.com](http://www.drnikosnaoum.com)

### Τι σημαίνει “Vagina Designer”

Όλες οι γυναίκες θέλουν να αισθάνονται σίγουρες για το σώμα τους και να τους αρέσει ο εαυτός τους μέσα και έξω από τα ρούχα τους. Για τις περισσότερες περιοχές του σώματος, δεν διστάζουν να αναζητήσουν την ιατρική συμβουλή σχετικά με τις ανησυχίες τους. Αλλά οι περισσότερες από αυτές μένουν σιωπηλές για ανησυχίες στην «ευαίσθητη» περιοχή τους, η οποία ανταποκρίνεται παρόμοια στη διαδικασία γήρανσης όπως σε οποιοδήποτε άλλο μέρος του ανθρώπινου σώματος. Μπορεί λοιπόν στο δέρμα να παρουσιαστούν χαλάρωση, ξηρότητα ή πτυχές, λόγω της κληρονομικότητας ή/και του τοκετού.

Ο Δρ.Ναούμ και η ομάδα του προσφέρουν, εκτός από κορυφαία αποτελέσματα σε αιδοιοπλαστική ή κολποπλαστική, ασφαλείς και μη επεμβατικές θεραπευτικές επιλογές για την ανανέωση, τη σύσφιξη και τη βελτίωση της εμφάνισης της «ευαίσθητης» περιοχής της γυναίκας, χωρίς να απαιτείται χρόνος ανάρρωσης, επανασχεδιάζοντας επιστημονικά την περιοχή.

### Η εμμηνόπαυση δεν είναι πάθηση!

Είναι ένας φυσιολογικός σταθμός στη ζωή κάθε γυναίκας, χαρακτηριζόμενη από οριστική διακοπή της εμμηνουόρυσως (περίοδου), συνήθως μεταξύ 45 & 55 ετών. Συνήθη συμπτώματα αποτελούν οι εξάψεις, αϋπνία, αλλαγές στη διάθεση, ελαττωμένη διάθεση για σεξ που πολλές φορές ευθύνεται η κολπική ξηρότητα και η επώδυνη σεξουαλική επαφή.

Τα τελευταία χρόνια, νέες θεραπείες έχουν ενταχθεί στη Γυναικολογία και αποτελούν την Επανορθωτική Γυναικολογία, αντιμετωπίζοντας τόσο τις αισθητικές όσο και τις λειτουργικές επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης, επαναφέροντας τη σεξουαλικότητα της γυναίκας. Καλωσορίσατε στον κόσμο της Επανορθωτικής Γυναικολογίας!



# Θυρεοειδής αδέννας – τι προβλήματα μπορεί να δημιουργήσει και πότε χρειάζεται χειρουργική επέμβαση;

Ο θυρεοειδής αδέννας – παρά το μικρό του μέγεθος – παίζει σημαντικό ρόλο στην λειτουργία του οργανισμού καθώς, μέσω της παραγωγής των θυρεοειδικών ορμονών, ρυθμίζει τον κυτταρικό μεταβολισμό, επηρεάζοντας έτσι όλα τα όργανα / οργανικά συστήματα του ανθρώπινου σώματος.

Ο θυρεοειδής αδέννας μπορεί να εμφανίσει μία μεγάλη ποικιλία παθήσεων, όπως:

## Διαταραχές της λειτουργίας

Διακρίνονται σε δύο βασικές κατηγορίες: τον υπερθυρεοειδισμό και τον υποθυρεοειδισμό. Στον υπερθυρεοειδισμό παράγονται αυξημένες ποσότητες θυρεοειδικών ορμονών, ενώ στον υποθυρεοειδισμό μικρότερες του φυσιολογικού.

Ο υπερθυρεοειδισμός αντιμετωπίζεται αρχικά με φάρμακα (αντιθυρεοειδικά). Θυρεοειδεκτομή θα απαιτηθεί σε επιλεγμένους ασθενείς, όπως για παράδειγμα όταν αποτυγχάνει η φαρμακευτική αγωγή ή όταν εμφανίζονται επιπλοκές από τη χορήγηση των αντιθυρεοειδικών φαρμάκων, όταν υπάρχει μεγάλου βαθμού αύξηση των διαστάσεων του θυρεοειδούς ή εμμεγέθεις όζοι, όταν υπάρχει υποψία ή διάγνωση ταυτόχρονου καρκίνου θυρεοειδούς κλπ.

Ο υποθυρεοειδισμός αντιμετωπίζεται με χορήγηση θυροξίνης από το στόμα. Θυρεοειδεκτομή θα απαιτηθεί όταν συνοδεύεται από επιπλέον βλάβες του θυρεοειδούς, όπως βρογχοκλήλη, όζους ή καρκίνου θυρεοειδούς κλπ.

## Διαταραχές της δομής του θυρεοειδούς

Σε αυτή την ομάδα παθήσεων ανήκει η βρογχοκλήλη, οι όζοι θυρεοειδούς και ο καρκίνος θυρεοειδούς.

Η βρογχοκλήλη χαρακτηρίζεται από αύξηση των διαστάσεων του θυρεοειδούς αδέννα. Η διόγκωση του θυρεοειδούς μπορεί να είναι διάχυτη (διάχυτη βρογχοκλήλη) ή να οφείλεται στην παρουσία όζων θυρεοειδούς (οζώδης ή πολυοζώδης βρογχοκλήλη). Η βρογχοκλήλη επίσης μπορεί να συνοδεύεται από διαταραχές της λειτουργίας του θυρεοειδούς, είτε υπερθυρεοειδισμό (οπότε χαρακτηρίζεται ως τοξική βρογχοκλήλη) είτε υποθυρεοειδισμό. Σε κάποιες περιπτώσεις ο χώρος στον τράχηλο δεν επαρκεί για την «φιλοξενία» του θυρεοειδούς, που – όσο αυξάνεται σε μέγεθος – αρχίζει να καταδύεται στο θώρακα. Σε αυτή την περίπτωση η βρογχοκλήλη χαρακτηρίζεται σαν καταδυσόμενη βρογχοκλήλη.

Οι όζοι θυρεοειδούς είναι ογκομορφες βλάβες, διακριτές από το υπόλοιπο θυρεοειδικό ιστό. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται για την διάκριση των καλοήθων από τους κακοήθεις όζους (καρκίνος θυρεοειδούς). Και αυτό γιατί ο καρκίνος θυρεοειδούς εκδηλώνεται συνήθιστα σαν



**Γεώργιος Σακοράφας, MD, PhD**  
Χειρουργός Θυρεοειδούς και Παραθυρεοειδών

Επ. Καθηγητής Χειρουργικής  
Πανεπιστημίου Αθηνών  
Τ. Συντονιστής Διευθυντής  
Χειρουργικής Κλινικής ΑΓΙΟΥ  
ΣΑΒΒΑ

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ: Ευγενίδειο –  
Ιατρικό Ψυχικού – Μπέρα

☎ 210 7487318 και 6977068223

✉ georgesakorafas@yahoo.com

🌐 [www.gsakorafas.gr](http://www.gsakorafas.gr)

όζος θυρεοειδούς.

Στην βρογχοκλήλη χειρουργική επέμβαση θα απαιτηθεί όταν είναι μεγάλου βαθμού, όταν προκαλεί συμπτώματα (π.χ. δυσκολία στην αναπνοή ή στην κατάποση), όταν προκαλεί αισθητικό πρόβλημα, όταν υπάρχει υποψία καρκίνου θυρεοειδούς κλπ.

Οι μικροί όζοι θυρεοειδούς γενικά δεν χρειάζονται κάποια ιδιαίτερη αντιμετώπιση, πέραν της περιοδικής παρακολούθησης. Θυρεοειδεκτομή θα απαιτηθεί όταν οι όζοι έχουν μεγάλο μέγεθος, όταν προκαλούν συμπτώματα (όπως δυσκολία στην αναπνοή ή στην κατάποση), όταν υπάρχει υποψία ή διάγνωση καρκίνου θυρεοειδούς και όταν παράγουν μεγάλες ποσότητες θυρεοειδικών ορμονών. Στην τελευταία αυτή περίπτωση, όπου ένας όζος υπερλειουργεί, εμφανίζεται υπερθυρεοειδισμός και ο όζος αυτός περιγράφεται ως ‘τοξικό αδένωμα’.

## Καρκίνος θυρεοειδούς

Ο καρκίνος θυρεοειδούς είναι μία χειρουργική πάθηση, αντιμετωπίζεται δηλαδή με χειρουργική επέμβαση. Η διάγνωση του καρκίνου θυρεο-

ειδούς μπορεί να τεθεί σήμερα πριν την επέμβαση, με τον συνδυασμό κλινικών, εργαστηριακών και απεικονιστικών παραμέτρων και κυρίως με την βοήθεια της παρακέντησης με λεπτή βελόνη (FNA, Fine-Needle Aspiration). Η FNA γίνεται σε επιλεγμένους όζους θυρεοειδούς, ασχέτως μεγέθους, όταν υπάρχει υποψία για καρκίνο. Η υποψία αυτή σήμερα δημιουργείται κυρίως με βάση τους χαρακτήρες του όζου στο υπερηχογράφημα. Η FNA γίνεται υπό υπερηχογραφική καθοδήγηση προκειμένου να είναι αξιόπιστη. Από τη στιγμή που θα διαγνωστεί ο καρκίνος του θυρεοειδούς θα πρέπει να γίνει ο σωστός προεγχειρητικός έλεγχος και να ακολουθήσει η χειρουργική επέμβαση. Το είδος της επέμβασης στον καρκίνο θυρεοειδούς εξαρτάται από τα ιδιαίτερα δεδομένα του κάθε ασθενούς. Με άλλα λόγια, η αντιμετώπιση του ασθενούς με καρκίνο θυρεοειδούς θα πρέπει να εξατομικεύεται. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να είναι αρκετή η αφαίρεση μόνο του θυρεοειδούς (θυρεοειδεκτομή), σε κάποιες άλλες όμως μπορεί να χρειαστεί – μαζί με τον θυρεοειδή – να αφαιρεθούν και λεμφαδένες από τον τράχηλο (λεμφαδενικός καθαρισμός τραχήλου).

## Φλεγμονώδεις παθήσεις του θυρεοειδούς (θυρεοειδίτιδες)

Η συνθέστερη πάθηση σε αυτή την κατηγορία είναι η χρόνια λεμφοκυτταρική θυρεοειδίτιδα, γνωστή και ως θυρεοειδίτιδα Hashimoto. Είναι πολύ συνηθισμένη πάθηση και μπορεί να μην συνοδεύεται από συμπτώματα. Είναι εντούτοις η συνηθέστερη αιτία υποθυρεοειδισμού. Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν χρειάζεται κάποια ιδιαίτερη αντιμετώπιση πέραν της περιοδικής παρακολούθησης. Αν συνυπάρχει υποθυρεοειδισμός, θα χρειαστεί να χορηγηθεί θυροξίνη από το στόμα. Αν συνυπάρχει βρογχοκλήλη ή όζοι ή καρκίνος θυρεοειδούς θα απαιτηθεί χειρουργική επέμβαση.

Η οξεία θυρεοειδίτιδα, η υποξεία θυρεοειδίτιδα (de Quervain) και η θυρεοειδίτιδα Riedel είναι σπανιότερες μορφές θυρεοειδίτιδας.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι σήμερα η αντιμετώπιση των παθήσεων του θυρεοειδούς θα πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένη ομάδα γιατρών. Κεντρικό ρόλο στην ομάδα αυτή έχει ο χειρουργός, που θα πρέπει όχι μόνο να έχει εξειδίκευση στην χειρουργική του θυρεοειδούς αλλά και την ανάλογη εμπειρία. Ο εξειδικευμένος και έμπειρος χειρουργός θυρεοειδούς μπορεί να επιλέξει την σωστή αντιμετώπιση για τον κάθε ασθενή και να εκτελέσει την κατάλληλη επέμβαση με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, διασφαλίζοντας την ίαση του ασθενούς.





# ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΘΩ ορθοπεδικό;

Για να ρωτάτε κάτι τέτοιο, κατά πάσα πιθανότητα  
χρειάζεστε την επίσκεψη σε έναν ορθοπεδικό.

Σε τι ακριβώς μπορεί να με βοηθήσει ένας ορθοπεδικός;

Σε αντίθεση με άλλες ειδικότητες, ο ορθοπεδικός δεν επικεντρώνεται σε ένα σημείο του σώματος (π.χ. τα μάτια ή τα δόντια), αλλά στο σύνολό του, αφού ειδικότητά του είναι οι μυοσκελετικές παθήσεις. Τι σημαίνει αυτό; Πόνος στον αυχένα, διαστρέμματα, οσφυαλγίες ή τραυματισμοί κατά την άσκηση είναι λίγες μόνο από τις περιπτώσεις που ο ορθοπεδικός θα αποδειχθεί σωτήριος. Οι μεγαλύτερες ηλικίες τείνουν να στρέφονται πιο συχνά στον ορθοπεδικό, αφού ειδικεύεται και σε θέματα οστεοπόρωσης, αρθρίτιδας και ευαίσθητων οστών.

## Με ποια συμπτώματα θα πρέπει να απευθυνθώ σε έναν ορθοπεδικό;

Δεν χρειάζεται να περνάτε τον εαυτό σας από τεστ αντοχής πόνου για να επισκεφθείτε έναν γιατρό: ένας πόνος πάνω από 3-5 μέρες που σας ξαφνιάζει και δεν μπορείτε να καταλάβετε από πού προήλθε, είναι καλό να τον διερευνήσει ένας ορθοπεδικός. Όσοι απευθύνονται σε ορθοπεδικό, συχνά παρουσιάζουν συμπτώματα που τους εμποδίζουν από το να κάνουν τις συνηθισμένες του καθημερινές εργασίες, όπως το γράψιμο, η ηλεκτρολόγηση, το ανέβασμα μιας σκάλας ή το βάδισμα.

Άλλοι μπορεί να έχουν παρατηρήσει κάποιο πρήξιμο ή ερυθρότητα σε σημεία που αντιστοιχούν σε αρθρώσεις ή τένοντες. Δεν χρειάζεται να αναφέρουμε ότι περιπτώσεις τραυματισμού δεν αποτελούν απλώς συμπτώματα, αλλά προφανείς λόγοι επίσκεψης σε έναν ορθοπεδικό.



*Τι μπορεί  
να μου προτείνει  
ένας ορθοπεδικός;*

Ανάλογα τη διάγνυσή σας, ο ορθοπεδικός θα κρίνει ποια είναι η ιδανική αντιμετώπιση του προβλήματός σας. Αυτή μπορεί να είναι φαρμακευτικής φύσης (π.χ. χορήγηση αντιφλεγμονωδών φαρμάκων) ή και συμβουλευτικής φύσης (π.χ. πρόταση για σερ ασκήσεων αερόβιας γυμναστικής). Σε άλλες περιπτώσεις και όπου κρίνεται αναγκαίο, ο ορθοπεδικός μπορεί να προτείνει συνειδητές φυσιοθεραπείας ή ακόμα και χειρουργική παρέμβαση. Διαθέσιμη είναι και η λύση της βιολογικής θεραπείας, όπως η διαδερμική ηλεκτρόλυση και η επιτόπια έγχυση φαρμάκου για την εξασφάλιση των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων. Η αντιμετώπιση που αφορά το δικό σας πρόβλημα πραγματοποιείται πάντα υπό την επίβλεψη του ειδικού.

Ο χειρότερος σύμβουλος πριν την επίσκεψη στον ορθοπεδικό αλλά και σε οποιοδήποτε γιατρό είναι ο φόβος. Ένας γιατρός έχει ως στόχο τη βελτίωση της δικής μας ποιότητας ζωής, όπως άλλωστε έχουμε κι εμείς οι ίδιοι. Αν αναζητάτε ορθοπεδικό, σίγουρα θα βρείτε αξιόλογους ορθοπεδικούς με πολυετή εμπειρία, όχι μόνο στην ορθοπεδική αλλά και στην χειρουργική ορθοπεδική.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

# Τα αποτελέσματα της τεχνολογίας MATRIX στις αρθροπλαστικές

Μετά από 25 χρόνια εμπειρίας και χιλιάδες ασθενείς, παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα της τεχνολογίας MATRIX στις αρθροπλαστικές, από την ομάδα του δρ Αλευρογιάννη στην κλινική της Ρομποτικής Ορθοπαιδικής γόνατος και ισχίου στο Μετροπόλιταν Τζένεραλ.

Μετά από 25 χρόνια εμπειρίας και χιλιάδες ασθενείς, παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα της τεχνολογίας MATRIX στις αρθροπλαστικές, από την ομάδα του δρ Αλευρογιάννη στην κλινική της Ρομποτικής Ορθοπαιδικής γόνατος και ισχίου στο Μετροπόλιταν Τζένεραλ.

Στην παρουσίαση ειπώθηκαν τα σημεία κλειδιά για την επιτυχία της επέμβασης και την ικανοποίηση του ασθενούς. Ο δρ Αλευρογιάννης τόνισε ότι η επιστημονική πραγματικότητα απαιτεί ο ασθενής να υποβάλλεται σε ψηφιακές απεικονιστικές εξετάσεις με ειδικό πρωτόκολλο και να ελέγχεται με βάση έναν αλγόριθμο που συνεξετάζει ηλικία, σωματομετρικά στοιχεία, συνοδές παθήσεις και επαγγελματικές υποχρεώσεις.

Δεν έχει τις ίδιες απαιτήσεις και τα ίδια φορτία η άρθρωση του 90χρονου ασθενούς που έχει καρδιολογικά προβλήματα και του 50χρονου ασθενούς που εργάζεται πολλές ώρες. Του ασθενούς που γυμνάζεται και του ασθενούς που διαστάζει να περπατήσει. Οι ασθενείς είναι διαφορετικοί και έχουν διαφορετικές απαιτήσεις.

Εμπειροί ορθοπαιδικοί χειρουργοί, εκατομμύρια αρθροπλαστικές ανά τον κόσμο και χιλιάδες διαφορετικά προθετικά υλικά προσπαθούν να καλύψουν κάθε παράμετρο στην επέμβαση για να είναι ασφαλής και επιτυχής και να εξαλείψουν τον κίνδυνο της επιπλοκής και της μετεγχειρητικής δυσαρρέσκειας.

Η τεχνική MATRIX στις αρθροπλαστικές γόνατος και ισχίου δημιουργεί μια ψηφιακή μοντελοποίηση σε τρισδιάστατο επίπεδο, ανάλογα με την ανατομορφολογία κάθε σώματος και είναι εξαιρετικά εντυπωσια-



κό να μπορεί ο άνθρωπος που πάσχει, να βλέπει μέσα από τρισδιάστατα γυαλιά την εικόνα του οστού του και τις βλάβες που του στερούν την ποιότητα ζωής.

Είναι η πιο πρόσφατη τεχνολογική εξέλιξη στις ολικές αρθροπλαστικές, γόνατος και ισχίου. Εκτελούνται με ψηφιακή απεικόνιση της πάσχουσας άρθρωσης, περνούν στο οπτικό πεδίο του χειρουργού μέσα από ειδικά γυαλιά επαυξημένης πραγματικότητας και εναρμονίζονται πλήρως με το φυσικό περιβάλλον στο χειρουργείο, εξαλείφοντας το ανθρώπινο λάθος και προσφέροντας άριστο χειρουργικό αποτέλεσμα εξατομικευμένο ανά ασθενή.

Είναι εξαιρετικά επίσης βοηθητικό για τον χειρουργό να ταυτίζει το μοντέλο του μοσχεύματος με την άρθρωση που θα αντικατασταθεί, χωρίς να υπάρχουν περιθώρια λάθους τοποθέτησης. Η τεχνική MATRIX συνεργάζεται με κάθε ρομποτικό ή πλοηγικό σύστημα, χρησιμοποιεί όλων των ειδών τα μοςχεύματα και λόγω της χρήσης της τε-

**Δρ Σταύρος Αλευρογιάννης,**  
**MD, PhD,**  
**Ορθοπαιδικός χειρουργός,**  
Διευθυντής Κλινικής  
Ρομποτικής Χειρουργικής Γόνατος  
και Ισχίου,  
METROPOLITAN GENERAL  
HOSPITAL.

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

χνητής νοημοσύνης (Artificial Intelligence), παρέχει όλα τα απαραίτητα δεδομένα στον χειρουργό την ώρα που πραγματικά τα χρειάζεται.

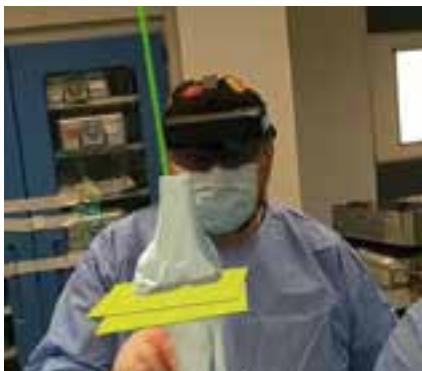
Δεν γίνονται άσκοποι τραυματισμοί ιστών, δεν υπάρχει απώλεια αίματος και επιτυγχάνεται έτσι άριστη κινητικότητα και λειτουργικότητα της άρθρωσης.

Τίποτα δεν μπορεί να πάει λάθος όταν η ψηφιακή εικόνα του οστού ταυτιστεί με την δική μας άρθρωση χρησιμοποιώντας ένα τρισδιάστατο μοντέλο γόνατος ή ισχίου που θα λειτουργεί καλύτερα από το βιολογικό μας.

Τα ψηφιακά MATRIX εργαλεία μετεγχειρητικής παρακολούθησης της κλινικής πορείας του ασθενή μετά το εξιτηρίο του από την κλινική (συνήθως 1-2 ημέρες), χρησιμοποιούνται ήδη με μεγάλο ενθουσιασμό και είναι αισθητήρες πάνω στην άρθρωση που συνδέονται με ειδική εφαρμογή στο πρόγραμμα μετεγχειρητικού ελέγχου του δρ Αλευρογιάννη.

Τέλος, τα σύγχρονα υλικά αρθροπλαστικής που χρησιμοποιούνται, εγγυώνται μακροβιωσιμότητα 30-35 χρόνων και καλύπτονται οικονομικά σε ικανοποιητικό ποσοστό από τα ασφαλιστικά ταμεία.

Για αυτό το λόγο, το ηλικιακό φάσμα των ασθενών που αποφασίζουν να υποβληθούν σε μερική ή ολική αντικατάσταση της άρθρωσης έχει δραστικά κατέβει στη δεκαετία των 55-65 χρόνων, ηλικίες που μέχρι πρότινος ήταν απαγορευτικές για αρθροπλαστικές και οι ασθενείς αναγκάζονταν να ζήσουν με τον πόνο τους, χωρίς ποιότητα κίνησης.



# Tips για υγιή καρδιά

Η καρδιά είναι ένα από τα πιο σημαντικά όργανα του ανθρώπου, καθώς διαδραματίζει ρόλο καθοριστικής σημασίας όσον αφορά την διάρκεια και την ποιότητα της ζωής μας.

Αξιζει να σημειωθεί ότι μια από τις κορυφαίες αιτίες θανάτου στον δυτικό κόσμο, συμπεριλαμβανομένης και της χώρας μας, είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, από τα οποία πάσχουν σχεδόν οι μισοί Αμερικανοί άνω των 40. Αν και συχνά το ξεχνάμε, στην πραγματικότητα η κατάσταση της υγείας της καρδιάς εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο ζωής του ασθενή, καθώς ακόμα και η λήψη φαρμακευτικής αγωγής δεν αποτελεί πανάκεια αλλά πρέπει να γίνεται σε συνδυασμό με ένα σωστό lifestyle.

Δυστυχώς, η δυτικού τύπου διατροφή, πλούσια σε ζάχαρη, απλούς υδατάνθρακες και κορεσμένα λιπαρά, σε συνδυασμό με την έλλειψη σωματικής άσκησης και πρόσληψης φυτικών ινών, έχει ως αποτέλεσμα την κατακόρυφη αύξηση των περιστατικών διαβήτη, χοληστερίνης, καθώς και εμφραγμάτων κατά τις τελευταίες δεκαετίες.

Σας δίνουμε όλα τα απαραίτητα tips για να διατηρείτε την καρδιά σας νέα και υγιή.

## Κάνουμε stretching

Όσο μεγαλώνουμε, οι αρτηρίες μας γίνονται πιο άκαμπτες, αλλά η άσκηση βοηθά στο να μειωθεί ο ρυθμός με τον οποίο υπόκεινται σε αυτή τη διαδικασία ακόμα



και κατά 50% αν είμαστε πολύ δραστήριοι. Όταν σκεφτόμαστε τις καλύτερες ασκήσεις για την υγεία της καρδιάς, οι διατάξεις μπορεί να μην μας έρχονται αμέσως στο μυαλό. Και όχι αδίκως, αφού η αερόβια γυμναστική, όπως το τρέξιμο και η ποδηλασία, έχει πάρει τα εύσημα για τη μείωση της αρτηριακής μας πίεσης, την ενίσχυση της εύρυθμης λειτουργίας της καρδιάς αλλά και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

Τώρα όμως μελέτες δείχνουν ότι οι διατάξεις μπορεί να βελτιώσουν τη ροή του αίματος, να μειώσουν την αρτηριακή πίεση και να καθυστερήσουν την «αρτηριακή δυσκαμψία».

## Πίνουμε καφέ

Η κατανάλωση δύο έως τριών φλιτζανιών καφέ την ημέρα συνδέεται με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου σε σύγκριση με την αποφυγή

του καφέ, σύμφωνα με έρευνα.

Τα ευρήματα αφορούσαν τις αλεσμένες, τις στιγμιαίες και τις χωρίς καφεΐνη ποικιλίες. Αποφύγετε να πίνετε καφέ ή άλλα ποφρήματα με καφεΐνη αργά το απόγευμα.

## Μειωμένη πίεση

Η μείωση της αρτηριακής υπέρτασης



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

# Υπέρυθρη φασματοσκοπία και ενδοαγγειακό υπερηχογράφημα:

Η ΠΙΟ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΟΡΦΗ ΕΝΔΟΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΩΝ ΑΘΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΠΛΑΚΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Η στεφανιαία νόσος συνίσταται στη δημιουργία αθηρωματικών πλακών εντός του τοιχώματος των αγγείων και αποτελεί την συχνότερη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Σύμφωνα με στοιχεία του παγκόσμιου οργανισμού υγείας (WHO) 17.9 εκατομμύρια άνθρωποι ετησίως πεθαίνουν από οξεία καρδιαγγειακά συμβλήματα. Η βασική αιτία δημιουργίας των αθηρωματικών πλακών είναι η συσσώρευση λιπιδίων και φλεγμονωδών κυττάρων μέσα στα τοιχώματα των αρτηριών. Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλούν οι «ευάλωτες πλάκες», που χαρακτηρίζονται από μεγάλο λιπώδη πυρήνα, λεπτή ινώδη κάψα και αυξημένη φλεγμονή. Αυτές οι πλάκες δύναται να ραγούν, οδηγώντας σε θρόμβωση και πρόκληση οξέος εμφράγματος του μυοκαρδίου. Συνεπώς, ο εντοπισμός των ευάλωτων πλακών είναι σημαντικός προκειμένου να ληφθούν μέτρα πρόληψης όπως η έναρξη φαρμακευτικής αγωγής ή και η παρέμβαση με την τοποθέτηση stent.

Οι παραδοσιακές τεχνικές απεικόνισης, όπως η στεφανιογραφία, παρέχουν πληροφορίες μόνο για το βαθμό της ενδοαυλικής στένωσης των αγγείων, χωρίς να είναι δυνατός ο ακριβής προσδιορισμός της σύστασης των πλακών – μια σημαντική πτυχή για την αξιολόγηση της πιθανότητας ρήξης της και πρόκλησης εμφράγματος.

Η εγγύς υπέρυθρη φασματοσκοπία (NIRS/IVUS) αποτελεί μία καινοτόμο τεχνική με την οποία δύναται ο ακριβής χαρακτηρισμός της σύστασης της αθηρωματικής πλάκας με προσδιορισμό του φορτίου λίπους μιας πλάκας και άρα του κινδύνου ρήξης της και πρόκλησης εμφράγματος

## Τεχνική εφαρμογή

Η ανίχνευση πλάκας με βάση το NIRS πραγματοποιείται χρησιμοποιώντας έναν ενδοστεφανιαίο καθετήρα, ο οποίος φέρει οπτική ίνα. Αυτός ο καθετήρας εισάγεται στις στεφανιαίες αρτηρίες ενός ασθενούς κατά τη διάρκεια μιας διαδικασίας καρδιακού καθετηριασμού. Το NIRS εκπέμπει εγγύς υπέρυθρο φως μέσω των οπτικών ινών του καθετήρα. Το ανακλώμενο φως συλλαμβάνεται και αναλύεται μεταφέροντας πληροφορίες σχετικά με τη σύνθεση του τοιχώματος του αγγείου



**Ανδρέας Σ. Καλογερόπουλος**  
**MD, PhD, FRCP (UK), FESC**  
**Επεμβατικός Καρδιολόγος**  
Αναπληρωτής Διευθυντής  
Καρδιολογικής Κλινικής Ενηλίκων,  
Νοσοκομείο Μπτέρα

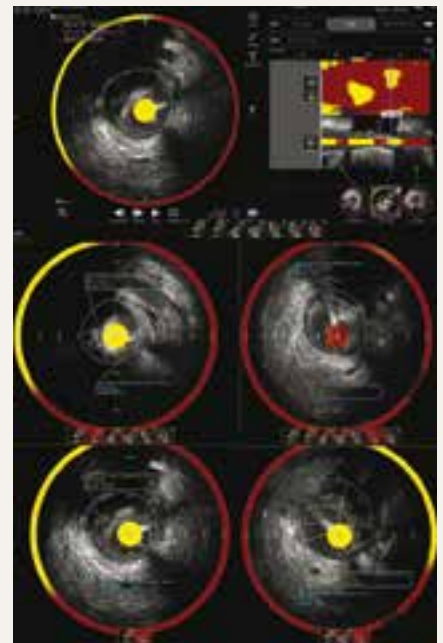
📍 [www.athens-cardiology-clinic.gr](http://www.athens-cardiology-clinic.gr)  
✉ [info@athens-cardiology-clinic.gr](mailto:info@athens-cardiology-clinic.gr)  
☎ 210 6851171, +30 698 3800547

Τα δεδομένα που παράγονται από το σύστημα NIRS παρουσιάζονται ως χημειόγραμμα (chemogram) – ένας οπτικός χάρτης που τοποθετείται πάνω στο ενδοαγγειακό υπερηχογράφημα (IVUS) (εικόνα). Αυτό επιτρέπει να γίνει συσχέτιση της παρουσίας λιπώδους πυρήνα με την ανατομική δομή της πλάκας, ενώ η ποσοτική εκτίμηση του λιπώδους πυρήνα γίνεται με τη μέτρηση του δείκτη φορτίου λιπώδους πυρήνα (Lipid Core Burden Index – LCBI). Το εύρος τιμών κυμαίνεται μεταξύ 0 και 100 με τιμές > 300 να θεωρούνται υψηλές και να αντιστοιχούν σε αθηρωματικές πλάκες υψηλού κινδύνου.

## Κλινικές επιπτώσεις

Η τρέχουσα έρευνα δείχνει πολλά υποσχόμενες εφαρμογές για το NIRS στο κλινικό περιβάλλον:

**Εντοπισμός ασθενών υψηλού κινδύνου:** Το NIRS μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό ασθενών με ευάλωτες πλάκες,



Ενδοαγγειακή απεικόνιση ευάλωτης αθηρωματικής πλάκας με τη χρήση καθετήρα NIRS/IVUS. Με κίτρινο χρώμα απεικονίζονται οι αθηρωματικές πλάκες με υψηλό φορτίο λιπώδους πυρήνα και άρα με υψηλό κίνδυνο πρόκλησης εμφράγματος.

ακόμη και εκείνων χωρίς σημαντική στένωση. Αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε πιο στοχευμένες προληπτικές θεραπείες.

**Καθοδηγητικές παρεμβάσεις:** Το NIRS έχει τη δυνατότητα να καθοδηγήσει την τοποθέτηση stent κατά τη διάρκεια της αγγειοπλαστικής, συμβάλλοντας στη διασφάλιση της βέλτιστης κάλυψης των πλούσιων σε λιπίδια πλακών.

**Αξιολόγηση μετά την παρέμβαση:** Το NIRS μπορεί να εκτιμήσει τη σύνθεση της πλάκας μετά από αγγειοπλαστική, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητα της θεραπείας.

Συμπερασματικά, η υπέρυθρη φασματοσκοπία, ιδιαίτερα το NIRS, παρουσιάζει μια ισχυρή τεχνολογία για την ταυτοποίηση των ευάλωτων πλακών. Ο εξελισσόμενος ρόλος του έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει τη διαστρωμάτωση του καρδιαγγειακού κινδύνου, να καθοδηγήσει τις παρεμβάσεις και να ενισχύσει τις στρατηγικές πρόληψης για καρδιαγγειακές παθήσεις.

# ΑΚΟΥΩ ΑΡΑ ΥΠΑΡΧΩ



Γνωρίστε από κοντά  
τη δική μας φιλοσοφία και μέθοδο  
για την προστασία και ενίσχυση της Ακοής σας

Καμάλη 7 – Πλ. Κολωνακίου – 10674 | ☎ 210 7792126 | 🌐 www.epsilonakoustika.gr

κατά 25% αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα στοιχεία για τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας καθώς συνεπάγεται και μείωση καρδιαγγειακών επεισοδίων, νεφρικής ανεπάρκειας και άλλων νοσημάτων. Έρευνες σε διάφορες ανεπτυγμένες χώρες – στις ΗΠΑ, στον Καναδά, στην Αυστραλία και στην Ευρώπη (μεταξύ άλλων και στην Ελλάδα) – έχουν δείξει ότι περίπου 1 στους 4 ενήλικους εμφανίζει υπέρταση, συνήθως μετά την ηλικία των 40 ετών. Η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής, η μείωση του αλατιού, η απώλεια βάρους (όταν χρειάζεται), η διακοπή του καπνίσματος, ο περιορισμός του αλκοόλ και η τακτική άσκηση συμβάλλουν στη διατήρηση της πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα.

## Κοιμόμαστε καλά

Οι ενήλικοι που κοιμούνται καλά προστατεύουν περισσότερο την καρδιά τους, καθώς αντιμετωπίζουν 42% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες κινδύνου σε σύγκριση με τους ενήλικους με ανθυγιεινά πρότυπα. Τα υγιή πρότυπα ύπνου περιλαμβάνουν επτά με οκτώ ώρες ύπνου κάθε βράδυ, απουσία προβλημάτων που προκαλούν αιπνία, όπως ροχαλπτό. Έρευνες δείχνουν ότι η αρτηριοσκληρόνωση εμφανίζεται συχνότερα σε ανθρώπους που κοιμούνται συστηματικά λιγότερο από 5 ώρες την ημέρα.

## Κληρονομικότητα

Η κληρονομικότητα αποτελεί ισχυρό παράγοντα κινδύνου εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου. Γνωρίζουμε ότι το οικογενειακό ιστορικό εμφράγματος ή αιφνίδιου καρδιακού θανάτου σε συγγενή πρώτου βαθμού, <55 ετών για άνδρες και 65 ετών για γυναίκες, διπλασιάζει τον κίνδυνο εκδήλωσης στεφανιαίας σε

βάθος 10ετίας, ανεξάρτητα από την παρουσία άλλων παραγόντων κινδύνου. Και επειδή η κληρονομικότητα αποτελεί μη αναστρέψιμο παράγοντα κινδύνου, οφείλουμε να ρυθμίσουμε επιθετικά τους αναστρέψιμους παράγοντες που συχνά συνυπάρχουν, όπως η υπέρταση, η δυσλιπιδαιμία, το κάπνισμα.

## Κόβουμε το κάπνισμα

Στη συντριπτική τους πλειονότητα (ποσοστό 90%) οι πάσχοντες από περιφερικές αγγειοπάθειες είναι καπνιστές. Λίγα δευτερόλεπτα μετά την εισπνοή του καπνού, ο καπνιστής εμφανίζει αύξηση της πίεσης κατά 10-15 χιλιοστά της στήλης υδραργύρου (Hg) και άνοδο των σφίξεων έως και κατά 25 ανά λεπτό.

Το κάπνισμα μειώνει την καλή χοληστερίνη και προκαλεί σκλήρυνση των αγγείων. Οι καπνιστές παθαίνουν 4-5 φορές συχνότερα οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου σε σχέση με τους μη καπνιστές. Ο παθητικός καπνιστής εισπνέει περίπου το 30% του καπνού των άλλων, επομένως διατρέχει επίσης μεγάλο κίνδυνο. Η διακοπή του καπνίσματος έχει άμεσα και ευεργετικά αποτελέσματα: Βελτιώνεται αμέσως η λειτουργικότητα των αγγείων. Η αρτηριακή πίεση και ο καρδιακός ρυθμός επανέρχονται στο φυσιολογικό. Ελαττώνεται η «κακή» LDL χοληστερίνη και αυξάνεται η «καλή» HDL.

## Προσέχουμε το λίπος

Ξέρουμε όλοι ότι το αυξημένο βάρος κουράζει την καρδιά μας. Παίζει ρόλο ωστόσο και το πού συγκεντρώνεται το λίπος στο σώμα μας. Εκτός από την παχυσαρκία αυτή καθαυτή, υπάρχουν ισχυρά δεδομένα που συνδέουν την κοιλιακή παχυσαρκία με επιπλέον κίνδυνο για καρδιαγγειακά επεισόδια. Η αποφασιστική αλλαγή στη διατροφή μας και η υιοθέτηση νέου τρόπου ζωής με τακτική αεροβική άσκηση συμβάλλουν καθοριστικά στην καταπολέμηση της κοιλιακής παχυσαρκίας.

## Χαλαρώνουμε και γελάμε πιο συχνά

Το στρες μπορεί να μην είναι μετρήσιμο, όμως η ζημιά που κάνει είναι μεγάλη. Στρες διάρκειας 3 λεπτών μπορεί να σκληρύνει για τουλάχιστον μισή ώρα τις αρτηρίες. Η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε στρες προκαλεί δυσλειτουργία των αγγείων. Το στρες οδηγεί σε καταπόνηση του καρδιαγγειακού μας συστήματος και έχει συσχετιστεί με καρδιακά και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια.

Αντίθετα, το γέλιο κάνει τις αρτηρίες πιο ελαστικές, αποτελεί όπλο κατά του στρες και τείνει να θεωρείται ισοδύναμο αερόβιας άσκησης.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

# «Η καλύτερη δίαιτα είναι η ...»

... αυτή που έχει αποτέλεσμα. Υπάρχουν πάρα πολλές δίαιτες (κετογονική, χαμηλών λιπαρών, δίαιτα ζώνης, μεσογειακή, Dukan, Paleo, διαλειμματική κτλ).

Καθημερινά βομβαρδιζόμαστε από πληροφορίες για μια νέα δίαιτα που υπόσχεται μεγάλη απώλεια κιλών εύκολα, χωρίς πείνα και κούραση. Η αλήθεια είναι ότι όλες οι δίαιτες έχουν αποτέλεσμα όταν εφαρμοστούν σωστά. Δουλεύουν με διαφορετικό τρόπο και ρυθμό για τον καθένα μας αλλά δουλεύουν. Το μεγάλο μυστικό είναι να ανακαλύψουμε ποια μας ταιριάζει. Ένα διατροφικό πρόγραμμα θα πρέπει να ταιριάζει με τα γούστα μας και τις ιδιαιτερότητες μας αλλιώς δεν θα το εφαρμόσουμε ή θα το εγκαταλείψουμε μετά από κάποιο χρονικό διάστημα. Δεν είναι όλες οι δίαιτες ασφαλείς για όλους τους ανθρώπους και πολλές φορές χωρίς την κατάλληλη καθοδήγηση μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα αντί να λύσουν. Ειδικά αν συνυπάρχουν προβλήματα υγείας (αρτηριακή υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, νεφρική ανεπάρκεια κτλ) θέλει μεγάλη προσοχή το διατροφικό πρόγραμμα που θα ακολουθήσουμε. Έχουμε πλέον πάρα πολλές δυνατότητες ακόμα και εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής βάση του γενετικού μας υλικού. Μπορεί ακόμα αυτού του είδους ο έλεγχος να μην είναι τόσο διαδεδομένος και προσιτός αλλά γνώσεις και λύσεις υπάρχουν πολλές.

Συνολικά, η πιο ασφαλής και εύκολη δίαιτα, η οποία έχει πολλά οφέλη (μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου, βελτίωση του μεταβολικού προφίλ, βελτίωση της ποιότητας του σπέρματος, απώλεια βάρους) είναι η μεσογειακή. Δεν στερεί τον οργανισμό μας από κάποια ομάδα τροφίμων, δεν χρειάζεται ειδικές παρασκευές, βασίζεται σε εποχιακά είδη και προσβάσιμα τρόφιμα.

## «Ακολουθώ την δίαιτα αλλά δεν χάνω βάρος!»

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι που ενώ ακολουθούμε ένα διατροφικό πρόγραμμα απώλειας βάρους δεν βλέπουμε αποτελέσματα. Ακολουθούμε την δίαιτα αλλά δεν μετράμε σωστά τις ποσότητες/ μερίδες. Ακόμα και οι δίαιτες που βασίζονται στην κέτωση (κετογονική, διαλειμματική) αν δεν είναι υποθερμιδικές δεν θα οδηγήσουν σε απώλεια βάρους. Σίγουρα θα βελτιώσουμε το μεταβολικό μας προφίλ με μια ισορροπημένη διατροφή αλλά βάρος δεν θα χάσουμε.

Περιμένουμε αποτελέσματα πολύ γρήγορα. Ένα κιλό λίπος ισοδυναμεί με 7000 θερμίδες. Άρα για να μειώσουμε το βάρος μας κατά ένα κιλό θέλουμε να χάσουμε 7000



**ΑΡΓΥΡΩ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΥ, MD,  
MSc, EBEDM**

ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟΣ-  
ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΟΣ  
HEALTH COACH  
Scope Fellow (World Obesity  
Federation)

[www.endokrinologos-glyfada.gr](http://www.endokrinologos-glyfada.gr)

θερμίδες. Ακόμα και με μια διατροφή που οδηγεί σε μείωση 500 θερμίδων καθημερινά θέλουμε 2 εβδομάδες!

Έχουμε κάνει αρκετές προσπάθειες απώλειας βάρους και πλέον έχουμε χαμηλώσει πάρα πολύ τον βασικό μας μεταβολισμό. Για εμάς το επιπλέον λίπος είναι ανεπιθύμητο αλλά για τον οργανισμό μας είναι αποθήκη ενεργειακής και κάθε φορά που προσπαθούμε να το μειώσουμε αντιστέκεται. Για να το πέτυχει αυτό κινητοποιεί δυο μηχανισμούς. Ο πρώτος είναι ότι χαμηλώνει τον βασικό μεταβολισμό. Για αυτό πολλές φορές μόλις χάσουμε τα πρώτα κιλά κολλάει η ζυγαριά. Δυστυχώς αν ξαναπάρουμε το βάρος που χάσαμε ο βασικός μεταβολισμός δεν επιστρέφει εκεί που ήταν και το χειρότερο είναι ότι όλο αυτό λειτουργεί αθροιστικά. Όσο περισσότερες φορές χάσουμε και ξαναπάρουμε βάρος τόσο πιο χαμηλό μεταβολισμό έχουμε. Ο πιο απλός τρόπος για να προστατεύσουμε τον μεταβολισμό μας είναι να βάλουμε την άσκηση στην ζωή μας. Η φυσική δραστηριότητα και κυρίως η άσκηση με αντιστάσεις διατηρεί τον μυϊκό μας ιστό. Με αυτόν τον τρόπο αντισταθμίζουμε την μείωση από την απώλεια βάρους και βελτιώνουμε τον βασικό μας μεταβολισμό.



## «Πάλι χάλασα την δίαιτα!»

Αυτή είναι μια έκφραση που την έχουμε ακούσει και σκεφτεί πολλές φορές. Συνήθως την ακολουθούν αρκετά αρνητικά συναισθήματα αποτυχίας και παραίτησης. Η δίαιτα όμως δεν είναι ούτε αυγό να χαλάσει ούτε μαγιονέζα να κόψει.

Ας σκεφτούμε το εξής: έχουμε μπροστά μας ένα πολύ δύσκολο διαγώνισμα ή έχουμε αναλάβει ένα απαιτητικό εργασιακό σχέδιο, το οποίο απαιτεί κάποιους μήνες σκληρής δουλειάς. Καθημερινά διαβάζουμε/ δουλεύουμε για αρκετές ώρες. Μια μέρα είμαστε άρρωστοι/ κουρασμένοι ή έχουμε μια κοινωνική υποχρέωση και παρεκκλίνουμε από το πρόγραμμα. Τι θα γίνει την επόμενη μέρα, θα πούμε ότι αφού για μια μέρα δεν τα καταφέραμε πάει χάλασε η προσπάθεια άρα τα παρατάμε ή απλώς την επόμενη μέρα θα ξεκινήσουμε πάλι από εκεί που το αφήσαμε? Έτσι είναι και με μια δίαιτα. Το ολισθημα είναι κάτι αναμενόμενο και δεν χρειάζεται να μας τρομάζει. Μαθαίνουμε να το διαχειριζόμαστε. Δεν είναι λόγος για να εγκαταλείψουμε το πρόγραμμα μας. Να θυμόμαστε όμως τα εξής: αν σε αυτή την παρέκκλιση από την δίαιτα μας καταναλώσουμε πολλή μεγάλη ποσότητα τροφής χωρίς να αίσθηση ελέγχου τότε μάλλον θα δυσκολευτούμε να ξαναμπούμε στο πρόγραμμα. Η αίσθηση απώλειας ελέγχου καλό είναι να μας κατευθύνει να ζητήσουμε βοήθεια γιατί το ένα μικρό ολισθημα εύκολα φέρνει ένα δεύτερο και ένα τρίτο σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Η διαχείριση του βάρους δεν είναι εύκολη. Για κάποιους είναι απλώς μερικά κιλά. Για ορισμένους όμως είναι μια διαδικασία περιπλοκή, δύσκολη και χρόνια με συχνές υποτροπές.

Ένας ενδοκρινολόγος διαγιγνώσκει και θεραπεύει διαταραχές που σχετίζονται με ορμόνες, όπως ο διαβήτης και οι παθήσεις του θυρεοειδούς. Οι ενδοκρινικοί αδένες περιλαμβάνουν τον θυρεοειδή, τους παραθυρεοειδείς, το πάγκρεας, τις ωοθήκες / τους όρχεις, τον υποθάλαμο, την υπόφυση και τα επινεφρίδια.



# 8 λόγοι για να επισκεφτείτε έναν ενδοκρινολόγο

Οι ασθενείς απευθύνονται συχνά σε ενδοκρινολόγους διότι οι ενδοκρινικές διαταραχές είναι περίπλοκες, επηρεάζουν συχνά πολλαπλά μέρη του σώματος και απαιτούν μια πλήρη κατανόηση του τρόπου λειτουργίας των ορμονών.

Παρακάτω θα βρείτε τους δέκα πιο συχνούς λόγους για τους οποίους πρέπει να δείτε έναν ενδοκρινολόγο:

## 1. Διαβήτης

Ο διαβήτης είναι η πιο κοινή ενδοκρινική διαταραχή στην Ελλάδα. Περιλαμβάνει τον διαβήτη τύπου 1, το διαβήτη τύπου 2, το διαβήτη κύησης και τις σπάνιες μορφές διαβήτη. Συχνά οι ασθενείς με διαβήτη αισθάνονται δίψα, κόπωση και θολή όραση. Τα άτομα με διαβήτη πρέπει να διαχειριστούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους ώστε να ελέγξουν τις επιπλοκές του διαβήτη, που μπορεί να οδηγήσουν σε αναπηρία ή και θάνατο. Η τακτική παρακολούθηση από τον ενδοκρινολόγο θα εξασφαλίσει αυτόν τον στόχο.

## 2. Παθήσεις του θυρεοειδούς

Η δεύτερη πιο κοινή ενδοκρινική διαταραχή είναι αυτή του θυρεοειδούς. Ο θυρεοειδής ρυθμίζει το μεταβολισμό. Αυξημένη ή μειωμένη παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών οδηγεί σε ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων, όπως αύξηση ή απώλεια βάρους, απώλεια μαλλιών, άγχος κ.λπ. Οι διαταραχές του θυρεοειδούς μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε υπογονιμότητα, αλλά και διαταραχή στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου. Η φαρμακευτική αγωγή έχει ως στόχο την εξισορρόπηση των θυρεοειδικών ορμονών, την ανακούφιση των συμπτωμάτων και την ομαλή ανάπτυξη του εμβρύου.

## 3. Οστεοπόρωση

Η οστεοπόρωση αναφέρεται σε αδύναμα και εύθραπτα οστά, που προδιαθέτουν σε κατάγματα. Καθώς οι ορμόνες του φύλου

μειώνονται με την ηλικία, αυξάνεται ο κίνδυνος για ορισμένα άτομα να αναπτύξουν οστεοπόρωση. Η γενετική προδιάθεση και η λήψη κάποιων φαρμάκων παίζουν επίσης ρόλο στην ανάπτυξη της οστεοπόρωσης.

Η κύρια θεραπεία είναι η ενίσχυση των οστών και η μείωση της οστικής απώλειας μέσω ασκήσεων και φαρμάκων που ενισχύουν τη δύναμη του οστού.

## 4. Υπογονιμότητα

Η υπογονιμότητα είναι πολύ συχνή διαταραχή παγκοσμίως με τεράστιες κοινωνικές, οικονομικές και δημογραφικές συνέπειες. Οι ενδοκρινικές παθήσεις αποτελούν συχνή αιτία της γυναικείας αλλά και της ανδρικής υπογονιμότητας. Ο υποκαί υπερθυρεοειδισμός, η υπερπρωλακτιναιμία, τα αδενώματα υπόφυσης, το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, η παχυσαρκία και κάποια γενετικά σύνδρομα είναι μερικά παραδείγματα. Η αντιμετώπισή τους από ενδοκρινολόγο θα αποκαταστήσει την γονιμότητα.

## 5. Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS)

Οι γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών έχουν υψηλότερα επίπεδα ανδρογόνων (ανδρικών ορμονών) και ινσουλίνης, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε διογκωμένες ωοθήκες, ακανόνιστες περιόδους, μεταβολικά προβλήματα και κύστες. Το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών προκαλεί υπογονιμότητα και διαταραχές του μεταβολισμού, όπως αύξηση βάρους, ακμή και υπερβολική τριχοφυΐα. Η σωστή φαρμακευτική αγωγή μαζί με υγιεινή διατροφή και άσκηση θα αντιμετωπίσουν το πρόβλημα.



# Χειρουργική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Η παχυσαρκία αποτελεί χωρίς υπερβολή μια σύγχρονη πανδημία και η αποτελεσματικότερη θεραπεία της, επί του παρόντος, είναι η χειρουργική. Το σύνολο των χειρουργείων για την παχυσαρκία συνοψίζονται με τον όρο «μεταβολική βαριατρική χειρουργική». «Μεταβολική», διότι όλες οι επεμβάσεις, με κάποιο τρόπο, επιδρούν στο μεταβολισμό μέσω των ορμονών που καθορίζουν το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού, ενώ ταυτόχρονα αντιμετωπίζουν δυσλειτουργίες του μεταβολισμού, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η δυσλιπιδαιμία και η λιπώδης διήθηση του ήπατος. «Βαριατρική», γιατί αντικειμενικός σκοπός των επεμβάσεων αυτών είναι η απώλεια βάρους, στο πλαίσιο εξάλειψης των προβλημάτων που συνοδεύουν την παχυσαρκία, με σκοπό την αποκατάσταση της υγείας και της ευεξίας.

Κάθε μία από αυτές τις επεμβάσεις δρα με διαφορετικό μηχανισμό, διαθέτει διαφορετικές τεχνικές λεπτομέρειες, έχει διαφορετική στόχευση και, κατά συνέπεια, διαφορετικές ενδείξεις. Οι πιο συχνά πραγματοποιούμενες επεμβάσεις σήμερα είναι:

**Λαπαροσκοπική επιμήκης γαστρεκτομή** – καταχρηστικά γνωστή και ως «γαστρικό μανίκι», αποτελεί στις μέρες μας την πλέον διαδομένη βαριατρική επέμβαση παγκοσμίως. Συνίσταται στην αφαίρεση περίπου του 80% του στομάχου κατά τον επιμήκη άξονά του, με αποτέλεσμα το στομάχι που παραμένει να έχει χωρητικότητα 60-100mL, δηλαδή όσο αντιστοιχεί περίπου στο 1/3 από ένα κανονικό κουτάκι αναψυκτικού. Σε αντίθεση με ό,τι πιστεύει ο πολύς κόσμος, συμπεριλαμβανομένων αρκετών επαγγελματιών υγείας, η απώλεια βάρους κατά την άμεση μετεγχειρητική περίοδο και μεσοπρόθεσμα δεν οφείλεται τόσο στη δραστική μείωση του όγκου του στομάχου, αλλά κυρίως στην αφαίρεση της περιοχής του στομάχου που εκκρίνει την ορμόνη γκρελίνη η οποία φυσιολογικά αυξάνει την όρεξη, καθώς και στην ταχεία κένωση του στομάχου που απομένει, η οποία οδηγεί σε έκκριση μιας άλλης ορμόνης που ονομάζεται GLP-1 και καταστέλλει την πείνα. Αποτελεί την πιο συχνά πραγματοποιούμενη επέμβαση παγκοσμίως, με την προϋπόθεση ότι ο ασθενής δεν αναφέρει συμπτώματα γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης πριν από το χειρουργείο (κάψιμο, παλινδρόμηση οξέος ή τροφής, δυσπεψία) και δεν υπάρχουν ευρήματα οισοφαγίτιδας κατά την προεγχειρητική ενδοσκόπηση. Πέρα από την απώλεια βάρους, έχει φανερό ότι η επιμήκης γαστρεκτομή δρα ευεργετικά σε όλα τα συνοδά προβλήματα της παχυσαρκίας, συμπεριλαμβανομένου του σακχαρώδους διαβήτη, με μηχανισμό ανεξάρτητο από την απώλεια βάρους αυτή καθαυτή. Στα αρνητικά της επιμήκους γαστρεκτομής συμπεριλαμβάνεται η πιθανότητα εμφάνισης γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης σε ποσοστό 10-15% των ασθενών που υποβάλλονται σε αυτήν, γι' αυτό είναι σημαντικό να έχει αποκλειστεί αυτό το ενδεχόμενο πριν από τη διενέργειά της.

**Γαστρική παράκαμψη μίας αναστόμωσης** – τείνει να καθιερωθεί ως η επέμβαση εκλογής σε ασθενείς με ταυτόχρονη ύπαρξη παχυσαρκίας και σακχαρώδους διαβήτη, καθώς έχει ιδιαίτερα ευ-



**Δημήτρης Π. Λαπατσάνης MD, PhD, FEBS**

**Γενικός Χειρουργός,**

Διευθυντής Χειρουργικής Κλινικής  
Παχυσαρκίας και Μεταβολικών  
Νοσημάτων, Ιατρικό Ψυχικό

☉ Άντερσεν 1, 115 25 Ψυχικό,  
Αθήνα

☎ 210 6974089, Μ.: 6974 932490

✉ d.lapatsanis@iatriko.gr

εργετικά αποτελέσματα στη ρύθμιση του διαβήτη ενώ παρουσιάζει τεχνική ευκολία σε σύγκριση με την κλασική γαστρική παράκαμψη (bypass) κατά Roux και λιγότερες απώτερες επιπλοκές. Στα αρνητικά της συγκαταλέγονται η εκδήλωση αλκαλικής παλινδρόμησης και η δυσχερής πρόσβαση στο τμήμα του στομάχου που έχει παρακαμφθεί.

**Γαστρική παράκαμψη κατά Roux και γαστρική παράκαμψη με μεγάλο θύλακο.** Η κλασική γαστρική παράκαμψη αποτελούσε μέχρι πρότινος την αρχαιότερη βαριατρική επέμβαση, κυρίως στις ΗΠΑ και τη Λατινική Αμερική, λόγω της σημαντικής απώλειας βάρους σε σύγκριση με άλλες μεθόδους. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια ο αριθμός των διενεργούμενων επεμβάσεων έχει μειωθεί, κυρίως λόγω των μακροχρόνιων επιδράσεων που έχει αυτή η επέμβαση στα θρεπτικά συστατικά και τα ικνοστοιχεία λόγω ελαττωμένης απορρόφησης. Εξακολουθεί να προσφέρεται ως επιλογή, ωστόσο, κυρίως σε ασθενείς με συμπτώματα παλινδρόμησης ή διάγνωση οισοφαγίτιδας από παλινδρόμηση κατά τονπροεγχειρητικό έλεγχο που πρέπει να διενεργείται. Απαιτεί υψηλή τεχνική επάρκεια και συνέπεια στη μετεγχειρητική παρακολούθηση.

**SASI ή επιμήκης γαστρεκτομή με διαμερισματοποίηση αγκύλης (loopbipartition).** Εντάσσεται στις λεγόμενες επεμβάσεις "sleeveplus", διότι αποτελεί συνδυασμό της επιμήκους γαστρεκτομής με μία μορφή γαστρικής παράκαμψης. Η παράκαμψη δεν είναι ολική αλλά μερική, καθώς περίπου το 40% της τροφής περνάει από τη φυσιολογική οδό, ενώ το 60% παρακάμπτει ένα τμήμα του λεπτού εντέρου. Η επέμβαση αυτή ενδείκνυται σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, ασθενείς

μεγαλύτερης ηλικίας στους οποίους μία καθολική παράκαμψη μπορεί να είχε δυσμενείς συνέπειες στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, και κατ'εξοχήν σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες (μεγαλύτερος κίνδυνος χαμηλής απορρόφησης ασβεστίου και πρόκλησης οστεοπόρωσης), χορτοφαγικούς ασθενείς (στους οποίους η απορρόφηση πρωτεΐνης είναι ήδη προβληματική), και ασθενείς που καταναλώνουν κυρίως γλυκά.

**SADI-S ή δωδεκαδακτυλική παράκαμψη μίας αναστόμωσης.** Μία ακόμα επέμβαση "sleeveplus". Η διαφορά σε σύγκριση με το SASI έγκειται στο ότι δεν ενώνεται το στομάχι με το λεπτό έντερο αλλά το αμέσως επόμενο τμήμα που ονομάζεται «δωδεκαδάκτυλο». Τεχνικά είναι πολύ απαιτητική επέμβαση, ταυτόχρονα όμως έχει εξαιρετικά αποτελέσματα τόσο όσον αφορά την απώλεια βάρους όσο και τον έλεγχο των μεταβολικών νοσημάτων που συνοδεύουν την παχυσαρκία, με ελαχιστοποίηση του κινδύνου παλινδρόμησης σε βάθος χρόνου. Αποτελεί ιδανική επιλογή σε ασθενείς που έχουν ήδη υποβληθεί σε επιμήκη γαστρεκτομή ή γαστρική πτύκωση και έχουν ανακτήσει σημαντικό μέρος του βάρους τους ενώ διατηρούν μικρό όγκο στομάχου (δηλαδή το στομάχι δεν έχει «ξεχειλώσει» από την προηγούμενη επέμβαση).

**Γαστρική πτύκωση** – το στομάχι ράβεται κατά τον επιμήκη άξονά του σε 2 ή 3 στρώματα, αντί να κόβεται, γεγονός που μειώνει το κόστος, της επέμβασης. Προσιδιάζει στην επιμήκη γαστρεκτομή σε ό,τι αφορά τον περιορισμό της χωρητικότητας του στομάχου (αλλά σε πολύ μικρότερο βαθμό σε ό,τι αφορά τις μεταβολικές ιδιότητες αυτής). Προσφέρεται ως εναλλακτική λύση σε ασθενείς που δεν επιθυμούν την αφαίρεση ή παράκαμψη τμήματος του στομάχου, κυρίως σε γυναίκες με δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ, BMI) γύρω στο 40, καθώς σε μεγάλες σειρές ασθενών έχει φανερό ότι αυτή η κατηγορία ωφελείται από αυτή την επέμβαση σε βάθος χρόνου.

Η φιλοσοφία ενός σύγχρονου βαριατρικού κέντρου πρέπει να συνοψίζεται στο τρίπτυχο «εξειδίκευση – εξατομίκευση – καινοτομία». Εξειδίκευση, γιατί προσφέρονται όλα τα σύγχρονα λαπαροσκοπικά χειρουργεία και ελάχιστα επεμβατικές μέθοδοι αντιμετώπισης της παχυσαρκίας. Η ομάδα μας αποτελεί διεθνές εκπαιδευτικό κέντρο σε νέες τεχνικές, το οποίο προσελκύει ειδικούς από όλη την Ευρώπη.

Εξατομίκευση, διότι γνωρίζουμε ότι η παχυσαρκία είναι μία πολυπαραγοντική, πολυσταδιακή και ετερογενής νόσος, (δηλαδή δεν είναι όλοι όλοι ζουν με παχυσαρκία το ίδιο), στην οποία συμβάλλουν το γενετικό υπόστρωμα του κάθε ασθενούς, οι διατροφικές συνήθειες, οι ψυχολογικές και περιβαλλοντικές επιδράσεις, ο τρόπος ζωής κλπ. Συνεπώς, η ενδεδειγμένη βαριατρική επέμβαση πρέπει να επιλέγεται εξατομικευμένα για τον κάθε ασθενή, βασιζόμενοι στα σωματομετρικά του στοιχεία, στον ενδεδειγμένο προεγχειρητικό έλεγχο, αλλά και σε αλγόριθμους τεχνητής νοημοσύνης που χρησιμοποιούν δεδομένα από διεθνείς βάσεις, παρακολουθώντας κι εντάσσοντας στην καθημερινή πρακτική κάθε παγκόσμια καινοτομία.



## ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Αδυναμία και ρύθμιση βάρους
- Ανάλυση σύστασης σώματος
- Χορτοφαγική και vegan διατροφή
- Διατροφή στην εγκυμοσύνη
- Διατροφή στο θηλασμό
- Εφηβική και παιδική διατροφή
- Κλινική διατροφή
- Αθλητική διατροφή

Ένα σύγχρονο διαιτολογικό γραφείο που δημιούργησε ο Διαιτολόγος - Διατροφολόγος **Θεμιστοκλής Δευτεραίος**, πτυχιούχος Διατροφής και Διαιτολογίας από το ΑΤΕΙ Θεσσαλίας, με μεταπτυχιακό δίπλωμα Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην Κλινική Διατροφή. Εμπιστευτείτε τον για κάθε διατροφικό θέμα και για υγιεινή διατροφή.



📍 Λαρίσης 23, Αμπελόκηποι, Αθήνα  
☎ 216 900 87 88

🌐 [www.thenutripath.gr](http://www.thenutripath.gr) ✉ [info@thenutripath.gr](mailto:info@thenutripath.gr)

📱 The Nutripath - Θεμιστοκλής Δευτεραίος MSc  
📷 [the\\_nutripath](https://www.instagram.com/the_nutripath)

**-Health-**

## 10 λόγοι για να επισκεφτείτε έναν *ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟ*

### 6. Ενδοκρινοπάθειες κατά την εγκυμοσύνη και τη λοχεία

Οι παθήσεις του ενδοκρινικού συστήματος αποτελούν συχνές αιτίες υπογονιμότητας. Ωστόσο, κάποιες από αυτές μπορούν να αναπτυχθούν ή να εντοπιστούν κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης ή της λοχείας. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να απειλήσουν το παιδί, την μητέρα ή την πορεία της εγκυμοσύνης. Για παράδειγμα, ο υποθυρεοειδισμός μπορεί να προκαλέσει νοτική υστέρηση στο παιδί, χαμηλό βάρος γέννησης, υπέρταση της μητέρας, πρόωρο τοκετό, αιμορραγία αλλά και θάνατο. Κατά τη διάρκεια της λοχείας μπορεί να προκληθεί αδυναμία θηλασμού, αλλά και σημαντική δυσκολία της μητέρας να περιθάλψει το νεογέννητο. Στις περιπτώσεις αυτές χρειάζεται άμεση παρέμβαση του ενδοκρινολόγου.

### 7. Εμμνόπαυση

Η εμμνόπαυση είναι η παύση της εμμήνου ρύσεως λόγω εξάντλησης των ωαρίων που παράγουν τις γυναικείες ορμόνες, οιστρογόνα και προγεστερόνη. Η έλλειψη αυτών των ορμονών δημιουργεί συμπτώματα, όπως εξάψεις, νυχτερινές εφιδρώσεις,



ξηρότητα κόλπου, επώδυνη σεξουαλική επαφή, απνίες, συναισθηματικές διαταραχές. Κάποια από αυτά τα συμπτώματα μπορεί να προκαλούν σημαντική διατάραξη της καθημερινότητας. Επιπλέον, η έλλειψη των οιστρογόνων διαταράσσει τον μεταβολισμό, τα οστά και αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών συμβάντων. Ο ενδοκρινολόγος μπορεί να βοηθήσει την γυναίκα να περάσει αυτήν την περίοδο ανώδυνα και να προστατευθεί από τους κινδύνους που αντιμετωπίζει.

### 8. Παχυσαρκία, αυξημένη χοληστερίνη και τριγλυκερίδια

Η παχυσαρκία αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα, καθώς πρόκειται για σοβαρή ενδοκρινική διαταραχή που αυξάνει τον κίνδυνο εμφράγματος, σακχαρώδη διαβήτη, εγκεφαλικού, καρκίνου του μαστού και του εντέρου.

Συνήθως, συνοδεύεται από αύξηση της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων. Ο ενδοκρινολόγος είναι ο ειδικός για την αντιμετώπιση του διαταραγμένου μεταβολισμού, ενώ κάποιες φορές συνυπάρχει κάποια επιπλέον ενδοκρινολογική διαταραχή.





Το κέντρο «ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ» δημιουργήθηκε στη Λαμία το 2013 με όραμα την οργανωμένη παροχή υπηρεσιών στο χώρο της Ψυχικής Υγείας, της Ειδικής Αγωγής και της Υποστήριξης παιδιών, εφήβων και ενηλίκων. Είναι ένα σύγχρονο κέντρο πρόληψης, αξιολόγησης, διάγνωσης και θεραπευτικής παρέμβασης, στελεχωμένο από διεπιστημονική ομάδα με άρτια εκπαίδευση και πολυετή εμπειρία στο χώρο της Ψυχικής Υγείας και Ειδικής Αγωγής.

**Οι υπηρεσίες που παρέχονται στο κέντρο μας είναι:** Παιδοψυχιατρική αξιολόγηση, Λογοθεραπεία, Εργοθεραπεία, Αποκατάσταση Μαθησιακών δυσκολιών, Ειδική Διαπαιδαγώγηση, Ψυχολογική Υποστήριξη (παιδιών, εφήβων, ενηλίκων) Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία.

Το Σεπτέμβριο του 2021 η ομάδα μας μεγάλωσε δημιουργώντας μια νέα δομή το Κέντρο Δημιουργικής Απασχόλησης Ατόμων με Αναπηρία ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ ΚΔΑΠ ΑρμεΑ. Όλες οι υπηρεσίες του Κέντρου μας καλύπτονται από τα ασφαλιστικά ταμεία.

- 📍 ΛΑΜΙΑ: Βύρωνος 29
  - 📍 ΑΜΦΙΚΛΕΙΑ: Άνω Πλατεία
  - 📍 ΑΤΑΛΑΝΤΗ: Κοκόλα 17
  - 📍 ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ: Καρπεννησιώτη 10
- ☎ 2310 66103, 6932065658  
🌐 [www.prosbasis.gr](http://www.prosbasis.gr)  
✉ [info@prosbasis.gr](mailto:info@prosbasis.gr)



# ΠΡΟΘΕΣΙΣ

Κέντρα Διάγνωσης και Θεραπείας

- Λογοθεραπεία
- Εργοθεραπεία
- Μαθησιακές Δυσκολίες
- Ειδική Διαπαιδαγώγηση
- Ψυχοθεραπεία
- Συμβουλευτική



Το κέντρο ΠΡΟΘΕΣΙΣ, στη Λάρισα, απασχολεί εξειδικευμένους λογοθεραπευτές - λογοπεδικούς, εργοθεραπευτές, ψυχολόγους, ειδικούς παιδαγωγούς και έχει ως όραμα την άψογα οργανωμένη παροχή υπηρεσιών στο χώρο της ψυχικής υγείας, της ειδικής αγωγής και της υποστήριξης παιδιών, εφήβων και ενηλίκων. Είναι ένα σύγχρονο κέντρο πρόληψης, αξιολόγησης, διάγνωσης και θεραπευτικής παρέμβασης, στελεχωμένο από μια τέλεια εναρμονισμένη διεπιστημονική ομάδα, με άρτια εκπαίδευση και με πολυετή εμπειρία στο χώρο της ψυχικής υγείας και της ειδικής αγωγής. Οι υπηρεσίες, που παρέχονται στο κέντρο μας, είναι: λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, ειδική διαπαιδαγώγηση και αποκατάσταση μαθησιακών δυσκολιών. Παράλληλα, παρέχεται συμβουλευτική παιδιών, ενηλίκων και οικογένειας και ψυχολογική υποστήριξη.

Όλες οι υπηρεσίες του κέντρου μας καλύπτονται από τα ασφαλιστικά ταμεία.

Κέντρα λογοθεραπείας ΠΡΟΘΕΣΙΣ υπάρχουν και στο Δομοκό και στον Άγιο Κωνσταντίνο.

- 📍 ΛΑΡΙΣΑ: Ασκληπιού 6, ☎ 6932 065658
- 📍 ΔΟΜΟΚΟΣ: 28ης Οκτωβρίου 1, Δομοκός
- 📍 ΑΓΙΟΣ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ: 28ης Οκτωβρίου 10
- ✉ [panagiotispapadimas@gmail.com](mailto:panagiotispapadimas@gmail.com)
- 🌐 [www.prothesislogotherapieia.gr](http://www.prothesislogotherapieia.gr)



ReBearth

Η ReBearth είναι η πρώτη ελληνική εταιρεία που παράγει και διαθέτει κορυφαία καλλυντικά προϊόντα νανοτεχνολογίας και μοριακής τεχνολογίας για χρήση από ιατρούς σε ιατρεία και κέντρα αισθητικής ιατρικής και από αισθητικούς σε ινστιτούτα αισθητικής.

Η νέα καινοτόμα σειρά καλλυντικών ReBearth είναι αποτέλεσμα 20 ετών εμπειρίας στο χώρο της Υγείας.

Περιέχει βιοτεχνολογικά συστατικά και είναι βασισμένη στην μοριακή τεχνολογία. Δηλαδή αντιμετωπίζει όχι μόνο επιφανειακά συμπτώματα όπως ξηρή, ευαίσθητη επιδερμίδα και απώλεια ελαστικότητας, αλλά λειτουργεί εις βάθος, διορθώνει τις ρυτίδες, βελτιώνει την κατάσταση του δέρματος, τη λάμψη και την υφή του, καταπολεμώντας τα αίτια γήρανσης του κυττάρου και ΟΧΙ μόνο τα συμπτώματα!

Η καινοτομία της σειράς καλλυντικών ReBearth διεγείρει την κυτταρική αναδόμηση και ρυθμίζει την φυσιολογική κυτταρική δραστηριότητα του δέρματος στην παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης χάρις στην μοριακή τεχνολογία όπου ενεργοποιεί τον οργανισμό στην παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.

Η σειρά ReBearth περιλαμβάνει 5 καλλυντικά προϊόντα σε μορφή serum και 2 Gold Strobe.



## Γιατί ReBearth;

Κοντά στα 20 χρόνια οι ειδικοί της ReBearth μελετούν την φαρμακολογική επίδραση των τροφίμων και των εκχυλισμάτων και πως μπορούν να χρησιμοποιηθούν ώστε να βελτιώσουν την υγεία μας. Χρησιμοποιούν μόνο συστατικά υψηλότερης ποιότητας που αποδεδειγμένα λειτουργούν και μπορούν να επαληθευτούν. Όλα τα ενεργά συστατικά και οι ποσότητες εμφανίζονται στις ετικέτες των προϊόντων και μπορούν να επαληθευτούν. Χρησιμοποιούνται μόνο αγνά, μη τοξικά και αποτελεσματικά συστατικά.



Γι' αυτό και είναι ιδανικά για τη χρήση μετά τις θεραπείες γιατρών και αισθητικών. Προϊόν μεταπώλησης μετά τις θεραπείες. Δοκιμάστε τα προϊόντα ReBearth και δείτε τη διαφορά.





ReBearth



Διατίθενται σε κέντρα αισθητικής, ιατρεία και κέντρα αισθητικής ιατρικής σε Ελλάδα και Κύπρο.  
Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στην **Γεωργία Ανδρεάδη**,  
αισθητικό σύμβουλο και εκπαιδευτρια της εταιρείας ReBearth.

🌐 [www.rebeearth.com.gr](http://www.rebeearth.com.gr)

☎ 211 0130342, 6907 395257

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

# Οι πιο σύγχρονες και πρωτοποριακές τεχνικές στη χειρουργική μαστού

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΣΤΟΛΟΓΟ ΙΩΑΝΝΑ ΓΑΛΑΝΟΥ

Η χειρουργός μαστού Δρ. Ιωάννα Γαλανού χρησιμοποιεί τις πιο πρωτοποριακές τεχνικές στη χειρουργική αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού.

Τεχνικές που εφαρμόζονται σε περίπτωση καρκίνου του μαστού είναι εκείνη της ογκοπλαστικής, κάνοντας μικρές τομές χωρίς εξωτερικά ράμματα και πλαστική χειρουργική στον ίδιο χρόνο του χειρουργείου, με ένα εξαιρετικό ογκολογικό και αισθητικό αποτέλεσμα.

Στην περίπτωση μη ψηλαφητών αλλοιώσεων χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τη Δρ. Ιωάννα Γαλανού η τεχνική σήμανσης με RFIDtag στο νοσοκομείο ΜΗΤΕΡΑ. Η ασθενής πήρε εξιτήριο μετά από 2 ώρες από το χειρουργείο και επέστρεψε στις καθημερινές δραστηριότητές της και στην εργασία της την ίδια μέρα.

Μέχρι σήμερα, στις μη ψηλαφητές αλλοιώσεις στο μαστό, όπως ογκίδια ή αποιτανώσεις, χρησιμοποιούσαμε την τεχνική με συρμάτινους οδηγούς, τα λεγόμενα «άγκιστρα» που σήμαναν αυτές τις αλλοιώσεις, υπό υπερηχογραφική, μαστογραφική ή μαγνητική τομογραφία καθοδήγηση.

Με αυτή την τεχνική γίνεται χρήση της συσκευής ανίχνευσης μη ψηλαφητών βλαβών του μαστού που ονομάζεται LOCALIZER TM, με χρήση ετικέτας ραδιοσυχνότητας tag (RFIDtag), κατά την οποία εισχωρούμε στο μαστό με τη βοήθεια υπερήχου, μαστογραφίας ή μαγνητικής τομογραφίας. Η συσκευή LOCALIZER TM είναι κατάλληλη για εντοπισμό της αλλοίωσης στο μαστό με μαστογραφική, υπερηχογραφική ή MRI εξέταση και επιτρέπει την εύκολη και ακριβή καθοδήγηση σε χειρουργικές επεμβάσεις μαστού.

Στο συγκεκριμένο πρωτοποριακό χειρουργείο η τοποθέτηση του tag έγινε με υπερηχογραφική καθοδήγηση σε συνεργασία με το ακτινολογικό τμήμα του Κέντρου Μαστού, όπου και πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το χειρουργείο εξελεγχόμενης τεχνικής από τη Μαστολόγο Δρ. Ιωάννα Γαλανού.


Αυτή η συσκευή χρησιμοποιεί για σήμανση μία μικροσκοπική ετικέτα ραδιοσυχνότητας, το λεγόμενο tag, το οποίο είναι παθητικό εντός του μαστού και

αρχίζει να εκπέμπει όταν έρθει σε επαφή με τους αναγνώστες που χειρίζεται ο χειρουργός μαστού στο χειρουργείο. Η εμφύτευση της ετικέτας μπορεί να πραγματοποιηθεί αρκετές μέρες (έως και μήνες) πριν το χειρουργείο, διευκολύνοντας έτσι τόσο την ασθενή όσο και το χειρουργό.



## Dr. Ιωάννα Γαλανού Χειρουργός Μαστού

Επιστημονικός Συνεργάτης  
Νοσοκομείο ΜΗΤΕΡΑ  
Ευρωπαϊκό Ογκολογικό Κέντρο  
Regina Elena IFO, Ρώμη  
Διευθύντρια Χειρουργικής Μαστού  
CLINIMED, Τσεκάνο  
Διευθύντρια Κέντρου Μαστού  
Nuova Florida  
Μαστολόγος Κέντρο Μαστού HHG  
& MEDIFIRST

Για επικοινωνία με τη μαστολόγο:  
 [www.ioannagalanou.gr](http://www.ioannagalanou.gr)

### Η συγκεκριμένη τεχνολογία παρέχει αρκετά πλεονεκτήματα όπως ενδεικτικά τα εξής:

- Τοποθέτηση του tag προ της χειρουργικής επέμβασης. Η ασθενής επιστρέφει στο σπίτι την ίδια ημέρα, ακόμη κι αν η χειρουργική επέμβαση έχει προγραμματισθεί για ημέρες ή εβδομάδες αργότερα.
- Στη διάρκεια του χειρουργείου αναζητούμε το ογκίδιο ή τις αποιτανώσεις που πρέπει να αφαιρέσουμε, οι οποίες δεν ψηλαφούνται. Αυτό είναι εφικτό με τη συσκευή ανάγνωσης, που μας δείχνει στην οθόνη την ακριβή απόσταση σε χιλιοστά της αλλοίωσης που φέρει το tag από τη συσκευή αναγνώρισης, βοηθώντας έτσι στον ακριβή εντοπισμό. (Κάθε tag έχει ένα μοναδικό ID, επιτρέποντας την ταυτόχρονη χρήση πολλαπλών ετικετών στον ίδιο μαστό εφόσον υπάρχουν περισσότερες από μία αλλοιώσεις).
- Πρόληψη της μετακίνησης και της αλλαγής θέσης στο μαστό.
- Χρησιμοποίηση της ετικέτας σήμανσης tag

στον καρκίνο του μαστού στην περίπτωση που η χημειοθεραπεία γίνει πριν το χειρουργείο. Σε αυτή την περίπτωση η σήμανση του ογκιδίου είναι απαραίτητη γιατί σε πολλές περιπτώσεις εξαφανίζεται ο καρκίνος απεικονιστικά λόγω της χημειοθεραπείας. Πρέπει να τον έχουμε σημάνει (σημαδέψει) από πριν για να αφαιρεθεί η συγκεκριμένη περιοχή με την καρκινική αλλοίωση, στη διάρκεια του χειρουργείου.

- Εξαιρετική ορατότητα του tag στο υπερηχογράφημα, στη μαστογραφία και στη μαγνητική τομογραφία, χωρίς καθυστέρηση και συνεχής ανατροφοδότηση σήματος στη διάρκεια της διαδικασίας.
- Επιπλέον αξιοπιστία ότι η μαρκαρισμένη βλάβη είναι αυτή που προορίζεται για αφαίρεση, λόγω του μοναδικού κωδικού ID.
- Μείωση άγχους στην ασθενή λόγω όψης και αίσθησης και ελάττωση της πιθανότητας μολύνσεων.
- Μείωση πολυπλοκότητας προγραμματισμών, καθυστερήσεων ή ακυρώσεων, λόγω πολλαπλών διαδικασιών την ημέρα του χειρουργείου.
- Εύκολη τοποθέτηση του tag όπως κάθε άλλο marker μαστού. Το Localizer με τοποθέτηση του tag μπορεί να πραγματοποιηθεί στα πλαίσια μίας απλής ακτινολογικής επίσκεψης.
- Συνεχής λήψη πληροφοριών και προσέγγιση επιθυμητών ορίων κατά τη διάρκεια του χειρουργείου.
- Δεν απαιτείται επιπλέον παροχή ρεύματος.
- Το μηκάνημα είναι φορητό και μικρό σε μέγεθος και στέκεται εύκολα χωρίς να εμποδίζει το χειρουργικό πεδίο.
- Η χειρουργική επέμβαση διευκολύνεται με τις συνεχείς οπτικές και ακουστικές ενδείξεις που παρέχει.

Σε περιπτώσεις που ο καρκίνος του μαστού είναι πολυκεντρικός, δηλαδή σε διαφορετικά σημεία του μαστού, η σωστή τεχνική είναι η μαστεκτομή για ογκολογική ασφάλεια. Γίνεται με τη διατήρηση της θηλής και άλω θηλαίας, εφόσον η συγκεκριμένη περιοχή είναι ελεύθερη από τη νόσο, και με άμεση αποκατάσταση με νέας γενιάς ενθέματα.

Στις γυναίκες με μικρό μαστό η μαστεκτομή γίνεται από μία τομή του μαστού λίγων εκατοστών και με άμεση αποκατάσταση, ενώ στις γυναίκες με μεγάλο μαστό απαιτείται ένας πολύ καλός προεγχειρητικός σχεδιασμός.

Οι γυναίκες δεν πρέπει να φοβούνται να πραγματοποιούν τις προληπτικές εξετάσεις, καθώς ο καρκίνος του μαστού είναι αντιμετωπίσιμος με τις νέες θεραπείες και τις σύγχρονες τεχνικές χειρουργικές.

# Κέντρο Ειδικών Θεραπειών Παιδιού & Εφήβου Axion kids



## Ομαδικά Προγράμματα

- Σχολική Μελέτη
- Εργοθεραπεία
- Λογοθεραπεία
- Ψυχολόγος
- Μαθησιακές Δυσκολίες

## Παρεχόμενες Υπηρεσίες

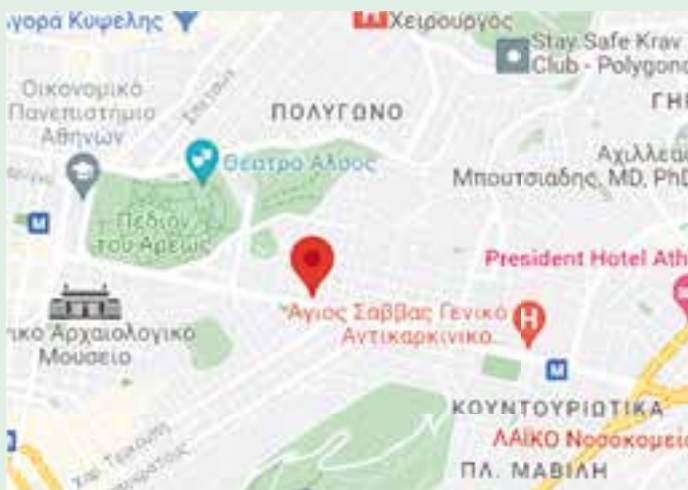
Λογοθεραπεία – Διαταραχές Λόγου και Ομιλίας – Τραυλισμός  
Εργοθεραπεία – Προγράμματα Σίτισης – Εξωτερικά Προγράμματα  
Ψυχοθεραπεία – Ψυχοεκπαίδευση Παιδιού & Εφήβου  
Ομαδικά Προγράμματα Εκπαίδευσης σε Κοινωνικές Δεξιότητες  
Διαχείριση Άγχους – Διαχείριση Θυμού  
Ομάδες Δ.Ε.Π-Υ  
Μαθησιακές Δυσκολίες – Προγράμματα Μαθησιακής Αποκατάστασης  
Μαθησιακές Αξιολογήσεις (WISC-V / ΑΘΗΝΑ ΤΕΣΤ)  
Συμβουλευτική Γονέων

Ομάδες ΔΕΠ-Υ  
Σίτισης

Προετοιμασίας  
Α' Δημοτικού  
Ομάδες Αυτισμού

Δυνατότητα  
δωρεάν  
αξιολογήσεων

&  
Συμβουλευτικής  
γονέων



- ✓ Συνεργαζόμαστε με Παιδοψυχίατρο πιστοποιημένο από τον ΕΟΠΠΥ για τη συνταγογράφηση γνωματεύσεων.
- ✓ Συνεργαζόμαστε με όλα τα Ταμεία



Στεφ. Κουμανούδη 1, Γκίζη, Αθήνα 11474



2169391869



axionkids@gmail.com

# Φυσικοθεραπεία: όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

Η φυσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με τη φυσική αποκατάσταση της υγείας, και βασίζεται σε φυσικά μέσα που χρησιμοποιεί ένα εξειδικευμένος φυσικοθεραπευτής.

Ως φυσικοθεραπεία ορίζουμε τη θεραπευτική προσέγγιση που βασίζεται στα φυσικά μέσα, όπως είναι η κίνηση, το φως, το νερό και το ηλεκτρικό ρεύμα, τα οποία χρησιμοποιούνται από τον εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας πτυχιούχο Φυσικοθεραπευτή, για θεραπευτικούς σκοπούς.

Ο φυσικοθεραπευτής είναι αυτός που θα αξιολογήσει την κατάσταση και θα αποκαταστήσει τη φυσική λειτουργία της κίνησης του ανθρώπινου σώματος. Για πολλούς, η φυσικοθεραπεία είναι μια ενέργεια που πραγματοποιείται μετά από κάποιο ατύχημα, τραυματισμό, χειρουργείο ή όταν υπάρχει ένας οξύς πόνος. Βέβαια, επειδή ενισχύει την κίνηση και την σωστή στάση του σώματος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για να βελτιώσει την ικανότητά μας να απολαμβάνουμε τις δραστηριότητες που μας αρέσει να κάνουμε. Ας δούμε μερικά από τα οφέλη της φυσικοθεραπείας που την καθιστούν απαραίτητη.

## Βελτίωση

### κινητικότητας & δύναμης

Όπως είναι ήδη γνωστό, ένα μεγάλο κομμάτι της φυσικοθεραπείας είναι βασισμένο στην κίνηση. Ένα σημαντικό μέρος της δουλειάς που κάνει ο φυσικοθεραπευτής είναι να βρίσκει την «αιτία» και την επίδρασή της στο σώμα. Γενικότερα, η φυσικοθεραπεία, μπορεί να βοηθήσει στο να προσαρμοστεί η σωματική κίνηση στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως και στον σωστό τρόπο εκγύμνασης. Ακόμα, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γίνει αντιληπτός ο λόγος που το σώμα αντιδρά με συγκεκριμένο τρόπο και να χρησιμοποιηθεί η κατάλληλη μέθοδος αντιμετώπισής του.

### Αποφυγή χειρουργείου

Πολλές φορές είναι αναπόφευκτο να αποφύγουμε μια χειρουργική επέ-



βαση. Όμως, αν κάνουμε φυσικοθεραπεία, μπορεί να μειωθεί ο χρόνος αποκατάστασης και να υπάρξει ένα καλύτερο μετεγχειρητικό αποτέλεσμα. Για κάποιους ασθενείς, βελτιώνεται η κινητικότητα και μειώνεται ο πόνος στη διάρκεια των προεγχειρητικών συνεδριών, με αποτέλεσμα να αποφευχθεί το χειρουργείο.

### Αποκατάσταση μετά από χειρουργείο

Αφού ολοκληρωθεί η χειρουργική επέμβαση – ήδη από το νοσοκομείο – ξεκινάει η φυσικοθεραπεία. Βέβαια, είναι σημαντικό να συνεχιστεί και μετά την επιστροφή στο σπίτι, με σκοπό την καλύτερη δυνατή αποκατάσταση. Η επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες, η βελτίωση σωματικής στάσης και η βελτίωση της κυκλοφορίας είναι κάποια από τα πιο σημαντικά οφέλη της μετεγχειρητικής φυσικοθεραπείας.

### Αποφυγή τραυματισμού

Δεν είναι σπάνιο για κάποιους ανθρώπους – ειδικά για τους αθλητές – να κάνουν φυσικοθεραπεία μετά από τραυματισμό. Κάποιοι, μπορεί να το κάνουν για να βελτιώσουν τις κινητικές τους ικανότητες για να αποκτήσουν αγωνιστικό πλεονέκτημα ή κάποιοι να βελτι-

ώσουν τη σωματική τους στάση για να ανταποκρίνονται καλύτερα στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Στη φυσικοθεραπεία μπορούν να διδαχθούν τρόποι σωστής διαχείρισης του σώματος, με βάση το επίπεδο των δραστηριοτήτων του καθενός, βοηθώντας στο να αποτραπούν οι τραυματισμοί.

### Έλεγχος ασθένειας

Πολλοί φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν ανθρώπους που διαχειρίζονται προβλήματα με την καρδιά τους, το αναπνευστικό σύστημα, ακόμη και στη θεραπεία του πνευλικού πόνου και δυσλειτουργίας. Για παράδειγμα, τα άτομα με διαβήτη τύπου μπορούν να επωφεληθούν από τη φυσικοθεραπεία, καθώς η βελτίωση της φυσικής κατάστασης βοηθά μέσω της κίνησης στην απώλεια βάρους. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται η ανάγκη για φάρμακα και ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικού επεισοδίου. Όταν μιλάμε για φυσικοθεραπεία, το βασικό φάρμακο είναι η κίνηση, ωστόσο μερικές φορές το χειρότερο φάρμακο που μπορεί να συνταγογραφηθεί μετά τη διάγνωση μιας ασθένειας είναι η το να μείνει κάποιος στο κρεβάτι και να μην κινείται.

# PhysioPractica

ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

## Τι είναι η Οστεοπαθητική; Που και πότε εφαρμόζεται; Ποιες οι διαφορές της από τη Χειροπρακτική; Ποια τα πλεονεκτήματά της;

Η Οστεοπαθητική είναι μια μη επεμβατική χειρωνακτική θεραπεία χωρίς φάρμακα. Με τον όρο “χειρωνακτική” εννοούμε ότι τόσο η διάγνωση, όσο και η θεραπεία γίνονται με τα χέρια του θεραπευτή.

Στόχος του οστεοπαθητικού είναι να βοηθήσει στη βελτίωση της συνολικής υγείας σε όλα τα συστήματα του σώματος, μέσω διάφορων τεχνικών με τα χέρια. Οι τεχνικές αυτές μπορούν να επιδράσουν με θετικό τρόπο σε συστήματα όπως είναι το νευρικό, το κυκλοφορικό, το σπλαχνικό, το λεμφικό, το μυοσκελετικό κλπ. Αποτελεί με απλά λόγια μία ολιστική προσέγγιση υγειονομικής περίθαλψης που αξιολογεί και θεραπεύει ολόκληρο το σώμα. Ως μία θεραπευτική μέθοδος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε ως βασική θεραπεία, είτε παράλληλα με άλλες θεραπείες, όπως είναι η φυσικοθεραπεία, για τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας του ασθενούς.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η Οστεοπαθητική είναι ένα από τα ταχύτερα αναπτυσσόμενα επαγγέλματα υγείας στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε πολλές άλλες Ευρωπαϊκές χώρες. Μάλιστα,

σε πολλές από αυτές τις χώρες ένας οστεοπαθητικός ιατρός έχει την δυνατότητα να συνταγογραφήσει φάρμακα και εξετάσεις, ώστε να ενισχύσει το θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Κατά την πρώτη επίσκεψη του ασθενούς, λαμβάνει χώρα μία λεπτομερής εξέταση αυτού και λήψη ιστορικού, διαδικασία συνήθως που διαρκεί από 1 έως 2 ώρες, ώστε να διαγνωσθεί το πρόβλημα και να σχεδιαστεί το κατάλληλο θεραπευτικό πλάνο το οποίο θα ακολουθηθεί για την επίλυση του προβλήματος. Κατά την εξέταση αυτή, εξετάζουμε διάφορες περιοχές και σημεία στο σώμα του ασθενή, ενώ ο ασθενής θα κληθεί να επιδείξει κάποιες κινήσεις για να αξιολογηθεί και να αναλυθεί η στάση και η κινητικότητα του, η υγεία των αρθρώσεων, των νευρών, των συνδέσμων, των μυών ή και των σπλάχνων. Επιπροσθέτως, γίνεται χρήση και ειδικών τεχνικών ψηλάφησης, καθώς επίσης και ορθοπεδικών δοκιμασιών.

Το αποτέλεσμα αυτής της ενδελεχούς εξέτασης θα είναι ο σχεδιασμός του θεραπευτικού πλάνου όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, η πρόγνωση του αποτελέσματος των θερα-



πειών και μία πρώτη εκτίμηση των συνολικών συνεδριών που θα χρειαστούν.

Επίσης, πολλές φορές προκαλείται σύγχυση στους ασθενείς για το τι ακριβώς είναι η Οστεοπαθητική, ενώ άλλες φορές κάποιιοι την ταυτίζουν με τη Χειροπρακτική. Στην πραγματικότητα όμως διαφέρει αρκετά από αυτήν, αφού ο χειροπράκτης κυρίως θα επικεντρωθεί με τεχνικές ανάταξης σε μία συγκεκριμένη προβληματική περιοχή, ενώ ο οστεοπαθητικός θα παρέμβει σε περισσότερες περιοχές και δομές του σώματος θεραπεύοντας το σώμα ως σύνολο, κάνοντας χρήση πολλών και διαφορετικών τεχνικών.

Με λίγα λόγια, η Οστεοπαθητική είναι μία ασφαλής θεραπευτική μέθοδος, που εκτελείται από εξειδικευμένους επιστήμονες υγείας, μέσω της οποίας μπορούν να επιλυθούν όχι μόνο μυοσκελετικά προβλήματα, αλλά και δυσλειτουργίες άλλων συστημάτων.

### Τάσος Χατζηλιάδης (PT, DO, Msc, OMT, Dip. Acupuncture)

Ο Τάσος Χατζηλιάδης είναι πτυχιούχος Φυσικοθεραπευτής, απόφοιτος του ΤΕΙ Αθηνών με εξειδίκευση στη μυοσκελετική και αθλητική Φυσικοθεραπεία. Μετά την ολοκλήρωση των βασικών του σπουδών, παρακολούθησε μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών στο Manual Therapy, αναγνωρισμένο από το Παγκόσμιο Σύλλογο Manual Therapy (I.F.O.M.P.T), το οποίο ολοκλήρωσε επιτυχώς και απέκτησε τον τίτλο του Orthopaedic Manual Therapist. Ακόμα, είναι κάτοχος διπλώματος βιοϊατρικού βελονισμού, ενώ έχει εκπαιδευτεί επίσης στον Παραδοσιακό Κινέζικο Βελονισμό και στον Ωτοβελονισμό. Είναι κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος με τίτλο «Θεραπευτική Άσκηση» του Πανεπιστημίου Πατρών, ενώ είναι και υποψήφιος Οστεοπαθητικός (Doctor of Osteopathy) από την Οστεοπαθητική Σχολή Γερμανίας.



### Χριστίνα Γεωργαλλή (PT, OMT, Pilates Instructor)

Η Χριστίνα Γεωργαλλή είναι πτυχιούχος Φυσικοθεραπεύτρια του τμήματος Φυσικοθεραπείας του ΤΕΙ Αθηνών. Έχει παρακολουθήσει και εκείνη το μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών στο Manual Therapy και βρίσκεται στην διαδικασία απόκτησης του τίτλου του Orthopaedic Manual Therapist. Η αγάπη της για την άσκηση, την ώθησε στο να ξεκινήσει τις σπουδές της στο Pilates, και πιο συγκεκριμένα στο Κλινικό Pilates (Clinical Pilates). Έχει ολοκληρώσει ήδη ένα πρόγραμμα σπουδών σε αυτό το πεδίο, διάρκειας ενός έτους, και πλέον μετά την ολοκλήρωση του Mastery Certification Program στο Pilates, κατέχει τον τίτλο της Pilates Instructor. Ωστόσο, θέλοντας να εμβαθύνει ακόμα περισσότερο σε αυτό το τομέα, εξακολουθεί να παρακολουθεί σεμινάρια που αφορούν το Pilates. Σήμερα, είναι συνδιοκτίτρια μαζί με τον Τάσο, του Σύγχρονου Κέντρου Φυσικοθεραπείας & Manual Therapy, PhysioPractica.





# Πως να περιποιηθείτε τον εαυτό σας πριν το καλοκαίρι

Το καλοκαίρι πλησιάζει. Ο ήλιος και η ζέση πρωταγωνιστούν και τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή για να προετοιμάσετε το δέρμα και τον οργανισμό σας ώστε να τα διατηρήσετε στην καλύτερη κατάσταση.

## • Απολέπιση σώματος

Η βαθιά ενυδάτωση πολλές φορές δεν είναι αρκετή αν δεν έχουμε κάνει την κατάλληλη προετοιμασία και απολέπιση δέρματος, ώστε να διατηρήσουμε το δέρμα μας σε πολύ καλή κατάσταση όλο το καλοκαίρι και να μεγιστοποιήσουμε τα αποτελέσματα των προϊόντων που χρησιμοποιούμε, καθώς και τη διάρκεια του μαυρίσματος. Η υφή του δέρματος πρέπει να βελτιωθεί μέσω της αφαίρεσης των νεκρών κυττάρων, ώστε να μπορεί να απορροφήσει σωστά τις κρέμες περιποίησης και ενυδάτωσης. Επιλέξτε το προϊόν που ταιριάζει στη δική σας επιδερμίδα και εφαρμόστε 1-2 φορές την εβδομάδα.

## • Βαθιά ενυδάτωση

Πριν βγούμε στην παραλία είναι ιδανικό να προηγηθεί μια βαθιά ενυδά-



τωση του δέρματός μας, καθώς με τον ήλιο αφυδατώνεται και χάνει την πολύτιμη υγρασία του που το κρατά ελαστικό και σφριγηλό. Τα κατάλληλα προϊόντα ενισχύουν το υδατικό συστατικό της επιδερμίδας, συγκρατούν το νερό και διατηρούν το δέρμα φρέσκο, λείο, λαμπερό, ενυδατωμένο και αναζωογονημένο.

## • Αντηλιακή προστασία

Η αντηλιακή προστασία είναι αυτό που μας απασχολεί την άνοιξη και το καλοκαίρι, παρ' όλο που είναι σημαντική καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, ακόμη και το χειμώνα, κυρίως σε επιδερμίδες ευαίσθητες ή με τάση για πανάδες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε προϊόντα μακιγιάζ ή την καθημερινή ενυδατική σας κρέμα, που να περιέχουν δείκτη SPF 15, προχωρώντας όμως στο καλοκαίρι πρέπει να χρησιμοποιείτε ➡



Η ΓΥΝΑΙΚΑ  
ΠΡΕΠΕΙ  
ΝΑ ΕΙΝΑΙ  
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ...

# so nice!

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

Η ομορφιά ξεκινάει από μέσα μας και ολοκληρώνεται με την καθημερινή περιποίηση.

Το ηλεκτρονικό κατάστημα [sonice.gr](http://sonice.gr) δημιουργήθηκε από γυναίκες για τις γυναίκες που θέλουν το καλύτερο για τον εαυτό τους.

Τα προϊόντα μας επιμελώς συγκεντρωθήκαν από όλο τον κόσμο στο [sonice.gr](http://sonice.gr) για να καλύψουν τις ανάγκες περιποίησης προσώπου, σώματος, μαλλιών, ιδιαίτερων αρωμάτων και θεραπειών.



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



+30 210 2317193



So Nice



[sonicegr](http://sonicegr)



## REZĒN ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ένα σύγχρονο κέντρο Ευεξίας και Διατροφής της Ρεγγίνας Καραχάλιου, Επιστήμονα Τροφίμων και Διατροφής MSc, Spa Beautician, προσφέρει υπηρεσίες προσώπου – σώματος και διατροφής με βάση τις δικές σας εξατομικευμένες ανάγκες. Όπως και το όνομά του REZEN, φιλοσοφία του είναι η ισορροπία σε υγεία, σώμα και πνεύμα. Η ομάδα του, αποτελούμενη από αισθητικούς και Διατροφολόγους – Σύμβουλο Διατροφής, είναι πρόθυμη να συζητήσουν μαζί σας και να σας βοηθήσουν με τον καλύτερο τρόπο.

Απολαύστε υπηρεσίες προσώπου όπως μεσοθεραπεία, Laser Αποτρίχωσης, Κορεατική Θεραπεία Carboxy CO2 μεταξύ άλλων. Υπηρεσίες σώματος όπως μασάζ κυτταρίτιδας, Cavitation (Λιποδιάλυσης-Κυτταρίτιδα), RF σύσφιξη σώματος κ.ά. Υπηρεσίες διατροφής όπως διατροφική εκπαίδευση και εξειδικευμένη διατροφή.

📍 Πατνσίων (28ης Οκτωβρίου 141), Κυψέλη, Αθήνα ☎ 210-8640020 ✉ regkarachaliou@gmail.com  
🌐 www.rezenstudio.gr 📱 REZĒN 📍 rezen.athens

### -Beauty-

### Πως να ΠΕΡΙΠΟΙΗΘΕΙΤΕ τον εαυτό σας πριν το καλοκαίρι

μια ξεχωριστή αντηλιακή κρέμα, που να περιέχει δείκτη προστασίας τουλάχιστον SPF 30. Ειδικά εάν εκτίθεστε στον ήλιο είναι για πολλές ώρες, ανανεώνετε την εφαρμογή του αντηλιακού σας περίπου κάθε δύο ώρες.

#### • Περιποίηση προσώπου

Περιποιηθείτε την επιδερμίδα στο πρόσωπο, όσο και στο σώμα σας, Ενυδατώστε το πρόσωπό σας σε καθημερινή βάση πρωί-βράδυ και χρησιμοποιήστε 1-2 φορές την εβδομάδα μάσκα για να ενισχύσετε ακόμα περισσότερο το αποτέλεσμα. Βάλτε στο πρόγραμμά σας μία φορά την εβδομάδα μία θεραπεία προσώπου βαθιάς ενυδάτωσης που ταιριάζει στις δικές σας ανάγκες, με αποτέλεσμα την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, ώστε να έχετε ένα πιο σφριγηλό, αναζωογονημένο και λαμπερό δέρμα.

#### • Γυμναστική

Εντάξτε ένα 15λεπτο τη μέρα κάνοντας έναν περίπατο, εκτελώντας ένα μικρό



πρόγραμμα ασκήσεων. Χορέψτε 5 αγαπημένα σας τραγούδια τη μέρα και θα έχετε κάνει 15 λεπτά αερόβιας άσκησης χωρίς να το καταλάβετε! Η συστηματική άσκηση είναι αυτή που θα φέρει αποτελέσματα και όχι η πολύωρη, λίγο πριν τις

διακοπές! Φτιάξτε πρόγραμμα, αρχίστε με έναν απλό περίπατο και στη συνέχεια ξεκινήστε γυμναστήριο.

#### • Λαχανικά και φρούτα

Γιατί δεν δοκιμάζετε 2 φορές την εβδομάδα να είναι το κυρίως γεύμα σας μια υπέροχη σαλάτα; Εάν αντικαταστήσετε και κάποια σνακ μέσα στη μέρα με φρούτα, όχι μόνο θα χάσετε κιλά, θα δείτε και το δέρμα σας να ξανανιώνει! Επίσης να θυμάστε ότι τα αποξηραμένα φρούτα και οι ξηροί καρποί (ανάλατοι, άψητοι και με.. μέτρο) είναι τα ιδανικότερα σνακ!

#### • Νερό

Νερό και πάλι .. νερό! Ο καλύτερος σύμμαχος στην καλή διατροφή, μόνο καλό μπορεί να κάνει! Ενυδατωθείτε εκ των έσω! 8 ποτήρια νερό τη μέρα, ενυδατώνουν το δέρμα και όλο τον οργανισμό, αποτοξινώνουν, περιορίζουν την πείνα, ενισχύουν τη μνήμη... βάλτε το στο πρόγραμμα και δείτε τη διαφορά!

# BEAUTY CITY SPA



Με γνώμονα την ασφάλεια, την υψηλή τεχνολογία και με έμφαση στη λεπτομέρεια, επιλέγουμε προσεκτικά τα μηχανήματα και τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε, γι' αυτό και φιλοξενούμε μερικές από τις κορυφαίες εταιρείες στο χώρο της Αισθητικής. Παρακάτω σας παραθέτουμε τις εξειδικευμένες τεχνολογίες που διαθέτουμε, για οποιαδήποτε ανάγκη σώματος:

## SHOCK WAVE BY STORZ

**ΔΡΑΣΗ:** Τα κρουστικά κύματα παράγουν ακουστικούς παλμούς οι οποίοι κατευθύνονται σε προβληματικές περιοχές του δέρματος ή του ιστού και παράγουν ένα ευρύ φάσμα θετικών φυσιολογικών αντιδράσεων μέσα στο σώμα. Ενεργοποιούν τη μικροκυκλοφορία στο λιπώδη ιστό, διαρρηγνύουν τη μεμβράνη των λιποκυττάρων και ρευστοποιούν το λίπος.

Η υπεροχή της συσκευής αυτής της STORZ, έγκειται και στη δυνατότητα εφαρμογής λεμφικού μασάζ στην έναρξη και στο τέλος της συνεδρίας καθώς και στη χρήση ειδικών χειρισμών κατά της επιδερμικής χαλάρωσης.

**ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ:** Για όλους όσους θέλουν να σμιλεύσουν τοπικό πάχος, για αναδιαμόρφωση περιγράμματος σώματος και βελτίωση της επιδερμίδας.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:** Ένα τονωμένο σώμα με αισθητή μείωση της κυτταρίτιδας

## PREX PLUS 8

**ΔΡΑΣΗ:** Αυτή η θεραπεία είναι ιδιαίτερα χαλαρωτική και προάγει την άμεση αποσυμφόρηση των υγρών από τα πόδια δίνοντας μια αίσθηση ευεξίας. Οι αεροθάλαμοι πρεσοθεραπείας χωρίζονται σε 8 τομείς που καλύπτουν περιοχές όπως πέλματα, αστραγάλους, μηρό, κνήμη, γόνατα, γλουτούς, τα πλευρικά της κοιλιάς και το άνοιγμα των λεμφικών γαγγλίων.

**ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ:** Αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας για την κυτταρίτιδα, για να επιφέρουμε λεμφική αποσυμφόρηση και εξαιρετική επιλογή για όσους γυμνάζονται έντονα.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:** Μετά το τέλος της θεραπείας, το σώμα μας είναι ανάλαφρο απαλλαγμένο από οιδήματα και «βαριά πόδια».

## LPG ENDERMOLOGIE

### 4 ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΣΕ 1 ΣΥΝΕΔΡΙΑ

**ΔΡΑΣΗ:** Αυτή η κατοχυρωμένη με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας τεχνική αδυνατίσματος επανα-ενεργοποιεί τη διαδικασία απελευθέρωσης του λίπους για την εξάλειψη του τοπικού πάχους και των ατελειών.

Η μηχανική διέγερση των κεφαλών Roll της LPG, προκαλεί εν τω βάθει βιολογικές αντιδράσεις: επαναδραστηριοποίηση της διαδικασίας απελευθέρωσης του λίπους και παραγωγής ινών κολλαγόνου και ελαστίνης..

**ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ:** Το brand που έγινε συνώνυμο με την λιπογλυπτική, απευθύνεται σε κάθε ανάγκη σώματος για αισθητή απώλεια πόντων!

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:** Πιο σμιλευμένη σιλουέτα και πιο σφριγηλό και λείο δέρμα με απολύτως φυσικό τρόπο.

## CRYOLIPOLYSIS 360

**ΔΡΑΣΗ:** Η μέθοδος αυτή εκμεταλλεύεται την αυξημένη ευαισθησία των λιποκυττάρων στην ελεγχόμενη στοχευμένη ψύξη, η οποία οδηγεί σε κυτταρική απόπτωση. Το λεμφικό σύστημα αναλαμβάνει τη φυσιολογική αποβολή των λιπαρών οξέων από τον οργανισμό. Η συγκεκριμένη συσκευή παρέχει μοναδική εφαρμογή, γιατί καταφέρνει να μεταφέρει την ψύξη σε όλη την θεραπεύσα περιοχή και δυνατότητα για παράλληλη θεραπεία δύο σημείων (χρήση 4 κεφαλών).

**ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ:** Σε όσους επιθυμούν να απαλλαγούν από τοπικές εναποθέσεις λίπους σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:** Μείωση επίμονου λίπους

Βελτίωση κυτταρίτιδας

Βελτίωση περιγράμματος σώματος

Τόνωση της ελαστικότητας δέρματος

## EMS 4 PRO

**ΔΡΑΣΗ:** Η νέα τεχνολογία EMS 4 PRO πρόκειται για τεχνολογία HI-EMT (High Intensity Electromagnetic Muscle Training) που λειτουργεί με ηλεκτρομαγνητικά κύματα, χωρίς να μας διαπερνά ηλεκτρικό ρεύμα και χωρίς να μπλοκάρει από την ύπαρξη λίπους. Χρησιμοποιείται με επιτυχία εδώ και χρόνια στα σύγχρονα προγράμματα εκγύμνασης yoga, pilates και ισομετρικής γυμναστικής.

**ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ:** Στόχος του EMS 4PRO είναι να γυμνάσει άκοπα μικρές & μεγάλες μυϊκές ομάδες, καθώς κάθε συνεδρία αντιστοιχεί σε 5,5 ώρες ενεργητικής γυμναστικής.

Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε άτομα που για λόγους υγείας δεν μπορούν να γυμναστούν αλλά και σε όσους εστιασμένα θέλουν να τονώσουν συγκεκριμένους μύες.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:** Πιο τονωμένο και σφριγηλό σώμα

## ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

### (DERMAPEN):

**ΔΡΑΣΗ:** Χρησιμοποιώντας ουσίες με συσφικτικές - αναπλαστικές δράσεις (οργανικό πυρίτιο, DMAE), με τον μικροτραυματισμό του δέρματος που επιτυγχάνεται με τη συσκευή του dermapen αναζωογονούμε την επιδερμίδα, παράγεται κολλαγόνο και ελαστίνη διότι ενεργοποιούμε τις λειτουργίες του δέρματος.

**ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ:** Σε άτομα με χαλαρό συνδετικό ιστό και επιδερμική χαλάρωση

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:** Θα σας εκπλήξει η θεραπεία αυτή! Η διαφοροποίηση στην υφή αλλά και στην όψη του δέρματός σας θα είναι απλώς θεαματική!



# Διατροφή:

## 10 «χρυσοί» κανόνες για καλύτερη υγεία

Η ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή εξελίσσεται τα τελευταία χρόνια σε ακρογωνιαίο λίθο του ευ ζην για τον καθέναν από μας και μάλιστα όχι μόνο για το παρόν, αλλά και για το μέλλον. Άλλωστε, οι διατροφικές μας συνήθειες «δείχνουν» σε μεγάλο βαθμό τις ασθένειες που θα μας χτυπήσουν την πόρτα μελλοντικά, αλλά και την ποιότητα της ζωής που θα έχουμε μεγαλώνοντας.

Πώς μπορούμε λοιπόν να αξιοποιήσουμε τη διατροφή, για να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας και να ενισχύσουμε την άμυνά του, δίνοντας στο σώμα μας όλα τα απαραίτητα εφόδια, ώστε να ανταπεξέλθει στη δύσκολη καθημερινότητα και να προετοιμαστεί για τα χρόνια που έρχονται;

### Ένα ποτήρι νερό

Να πίνετε ένα ποτήρι με κλιαρό νερό μόλις ξυπνήσετε. Ενυδατώνει τον οργανισμό μετά τη νυκτερινή ανάπαυλα και καθαρίζει το έντερο. Ακόμη καλύτερα είναι να προσθέσετε φρέσκο χυμό λεμόνι.

### Ένα υγιεινό πρωινό

Το πρωί η ενέργεια του στομάχου βρίσκεται σε πολύ υψηλά επίπεδα και τα πεπτικά ένζυμα είναι έτοιμα για δουλειά. Δεν χρειάζεται να φάτε πολύ, μια μικρή ποσότητα είναι αρκετή για να ξεκινήσει η λειτουργία του οργανισμού. Φρέσκα φρούτα και χυλός από βρώμη είναι πολύ καλές επιλογές για το πρωινό



### Ένα ελαφρύ βραδινό

Να τρώτε το τελευταίο γεύμα της ημέρας τουλάχιστον δύο ώρες πριν πάτε για ύπνο. Όταν τρώτε αργά το βράδυ και πέφτετε αμέσως για ύπνο με γεμάτο στο-

μάχι, δεν δίνετε στον οργανισμό σας τον απαραίτητο χρόνο ώστε να γίνει σωστά η λειτουργία της πέψης.

### Η ποικιλία στο φαγητό

Να μην τρώτε τις ίδιες τροφές κάθε ➔



# christianartesio.gr

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ  
την ομορφιά  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ  
ως τα νύχια!

**ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΝΥΧΙΑ, ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ**

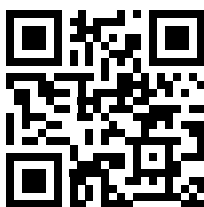
Για τον επαγγελματία, και όχι μόνο!

- Δωρεάν αποστολή για παραγγελίες άνω των 30€ • Δώρο έκπληξη με κάθε παραγγελία!




Christian Artesio's beauty world!



 Christian Artesio  
 christianartesio  
 christianartesio



**CHRISTIAN ARTESIO**  
PROFESSIONAL SERIES

 christianartesio.gr  
 ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ: 25210 35533  
 shop@christianartesio.gr



μέρα. Υπάρχει πολύ μεγάλη ποικιλία τροφών γύρω μας κι ο οργανισμός μας χρειάζεται από όλα για να παίρνει περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Να αποφεύγετε να τρώτε μεγάλες ποσότητες από μία και μόνο τροφή, όπως και τις μονοφαγικές δίαιτες.

### Η απόλαυση του φαγητού

Το φαγητό είναι απόλαυση, χρειάζεται χρόνο. Να τρώτε και να μασάτε αργά την τροφή. Να απολαμβάνετε την ξεχωριστή γεύση κάθε μπουκιάς. Η διεργασία της πέψης γίνεται αργά και ξεκινάει από το στόμα στη διάρκεια της μάσησης. Οι τροφές που είναι καλά μασημένες περνάνε πιο εύκολα από το πεπτικό σύστημα και η πέψη γίνεται καλύτερα. Μην τρώτε βιαστικά και μην τρώτε όταν είστε αναστατωμένοι, θυμωμένοι ή εκνευρισμένοι.

### Τα σταυρανή λαχανικά

Τα λαχανικά που ανήκουν σε αυτή την ομάδα είναι το λάχανο, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και τα λαχανάκια Βρυξελλών. Είναι λαχανικά πλούσια σε φυλλικό οξύ, σε βιταμίνες Α, Κ και C και σε ανόργανα συστατικά όπως το κάλιο και το ασβέστιο. Είναι ιδανικά για την αποτοξίνωση του σώματος και βοηθούν πολύ στην καλή κυκλοφορία του αίματος.

### Τα ένζυμα

Οι ωμές τροφές είναι γεμάτες ένζυμα που είναι απαραίτητα για την καλή υγεία του οργανισμού. Τα ένζυμα είναι το κλειδί για την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, τη λειτουργία του πεπτικού και του ανοσοποιητικού συστήματος. Όταν τα ένζυμα

δεν είναι αρκετά, αισθανόμαστε κουρασμένοι και κακοδιάθετοι. Ένζυμα βρίσκουμε στα ωμά βλαστάρια, στα ωμά λαχανικά, στα ωμά φρούτα και στους ξηρούς καρπούς.

### Οι χυμοί λαχανικών

Να πίνετε χυμούς από πράσινα λαχανικά που είναι πλούσια σε χλωροφύλλη η οποία καθαρίζει το αίμα από τις τοξίνες και βοηθάει στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Οι χυμοί αφομοιώνονται εύκολα και περιέχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά του λαχανικού. Καρότα, σπανάκι, αγγούρια, σέλινο, σέλερι και μαϊντανός είναι ένας ωραίος συνδυασμός για έναν απολαυστικό χυμό λαχανικών.

### Η φροντίδα του δέρματος

Το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να φροντίσετε το δέρμα σας και ταυτόχρονα το σώμα σας είναι να αγοράσετε μια βούρτσα για το σώμα. Θα βουρτσίζετε το δέρμα σας με τη στεγνή βούρτσα μια με δύο φορές την εβδομάδα. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να απομακρύνεται νεκρά κύτταρα από την επιδερμίδα και να τονώσετε την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.



### Ύπνος νωρίς

Έχετε προσέξει πόσο πιο ξεκούραστοι και καλοδιάθετοι ξυπνάτε όταν έχετε κοιμηθεί νωρίς το βράδυ; Αν θέλετε ο οργανισμός σας να λειτουργεί σωστά και να σας ευγνωμονεί να πηγαίνετε για ύπνο νωρίς. Το συκώτι και η χολή λειτουργούν καλύτερα στη διάρκεια της νύκτας όταν ο οργανισμός κοιμάται.



# Ζέφη Λεβισιανού

Η ιδιοκτήτρια του κέντρου αισθητικής Beauty Touch Ζέφη Λεβισιανού μας μιλάει για το κέντρο της και τις must θεραπείες πριν το καλοκαίρι.

## -Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί κάποια γυναίκα να απευθυνθεί στο Beauty Touch;

Το Beauty Touch έχει ως όραμα να κάνει κάθε γυναίκα να νιώθει μοναδική! Στόχος μας είναι να προσφέρουμε υπηρεσίες ομορφιάς, ευεξίας και υγείας αντιμετωπίζοντας κάθε γυναίκα αντίστοιχα με τις ανάγκες της. Στο beauty touch λειτουργεί τμήμα περιποίησης άκρων όπως μανικιούρ και πεντικιούρ αλλά και για παθήσεις άκρων, ποδολογικό τμήμα. Στο τμήμα αισθητικής μπορεί να απευθυνθεί κάθε γυναίκα που έχει ανάγκη φροντίδας του δέρματος της, και να κάνει τις πιο σύγχρονες θεραπείες προσώπου και σώματος. Ο χώρος μας διαθέτει τα πιο σύγχρονα μηχανήματα για σύσφιξη προσώπου και σώματος, αντιγήρανση, τοπικού πάχους, κυτταρίτιδας, ανεπιθύμητης τριχοφυΐας αλλά και για αντιμετώπιση δερματολογικών προβλημάτων. Κάθε γυναίκα μπορεί να απολαύσει τις υπηρεσίες μάλαξης τόσο για χαλάρωση όσο και για θεραπεία. Τέλος επιστημονικός υπεύθυνος του beauty touch είναι η Dr. Χριστιάννα Ρεπούση όπου αναλαμβάνει το ιατρικό τμήμα του χώρου.

## -Ποια είναι η σωστή περίοδος για να ξεκινήσεις συνεδρίες για Laser αποτρίχωση;

Τόσο για το laser αποτρίχωσης όσο και για κάθε θεραπεία προσώπου και σώματος χρειάζεται η αντίστοιχη καθοδήγηση από εξειδικευμένο προσωπικό. Έτσι για τον κάθε άνθρωπο ανάλογα με τον τύπο δέρματος, την ποιότητα και την πυκνότητα της τριχοφυΐας, την επιθυμητή περιοχική αποτρίχωσης ιδανική περίοδος μπορεί να είναι διαφορετική. Για τον λόγο αυτό πριν από κάθε θεραπεία απαραίτη-



Η δερματολόγος Χριστιάννα Ρεπούση προσφέρει εξειδικευμένες υπηρεσίες αισθητικής προσώπου και σώματος, όπως dermafacials, observ χαρτογράφηση αναγκών δέρματος, Laser αποτρίχωση, σύσφιξη, λιπόλυση, body contouring, botox.



το κρίνεται ένα ενημερωτικό ραντεβού για να γίνει εκτίμηση της περίπτωσης και να βγει το αντίστοιχο εξατομικευμένο πρόγραμμα.

## -Πείτε μας, ποιες θεραπείες είναι must για να προετοιμαστούμε σωστά για το καλοκαίρι;

Στην Ελλάδα που έχουμε έντονη ηλιοφάνεια από πολύ νωρίς, όλοι μας χρειαζόμαστε θεραπείες αντιοξειδωσης και βαθιάς ενυδάτωσης στο πρόσωπο. Η must θεραπεία που μπορεί να γίνει με βάση κάθε τύπου δέρματος είναι η καινοτόμος μεσοθεραπεία χωρίς βελόνες με το mesojet gun by Toskani. Στο beauty

touch τα συστατικά της μεσοθεραπείας, καθώς και το πρωτόκολλο της θεραπείας προσαρμόζονται έπειτα από δερμοανάλυση με το διαγνωστικό απεικονιστικό σύστημα observ 520. Απαραίτητο εργαλείο που μας δείχνει σε εικόνα τις βαθύτερες στιβάδες του δέρματος και τις ανάγκες αυτών.

## -Πόσο γρήγορα αποτελέσματα έχει η θεραπεία για την μείωση της κυτταρίτιδας;

Η κυτταρίτιδα είναι μια πολυπαραγοντική αισθητική πάθηση του δέρματος. Κάθε περίπτωση είναι τελείως διαφορετική και χρήζει διαφορετική αντιμετώπιση. Στο beauty touch υπάρχουν πληθώρα θεραπειών όπως το πολυμηχάνημα coaxmed, πρεσοθεραπεία, θεραπείες μάλαξης, ενέσιμη αλλά και μη μεσοθεραπείες. Η επιλογή του προγράμματος που θα ακολουθηθεί εξαρτάται από την κλινική εικόνα. Προσφέροντας τις πιο σύγχρονες λύσεις στο beauty touch τα πρώτα αποτελέσματα των θεραπειών μπορεί να εμφανιστούν από την πρώτη κιόλας συνεδρία.



**BEAUTY TOUCH**  
MEDICAL ESTHETICS

# 8+1

## τρόποι για να ενεργοποιήσεις τον μεταβολισμό σου

Ο ενεργοποιημένος μεταβολισμός συμβάλλει στην αποτελεσματικότερη καύση θερμίδων, βοηθώντας στη διατήρηση ή την απώλεια βάρους.

### 1. Γυμνάσου συχνά

Η συστηματική γυμναστική αυξάνει σημαντικά το μεταβολισμό γιατί κάνει τα μυϊκά κύτταρα να αυξάνουν τα μιτοχόνδρια που περιέχουν. Είναι πολύ σημαντικό να μην κάνεις μόνο αερόβιες ασκήσεις, αλλά σε αναλογία 1 προς 3 να αφιερώνεις χρόνο και σε προπονήσεις υψηλής έντασης.

### 2. Ακολούθησε διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνες

Σε αντίθεση με τα λιπαρά και τους υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες απαιτούν παραγωγή ενέργειας για να απορροφηθούν και να χρησιμοποιηθούν στον οργανισμό με αποτέλεσμα την ενεργοποίηση του μεταβολισμού. Πρωτεΐνες, εκτός από το κρέας, το κοτόπουλο και τα ψάρια, θα βρεις και στα όσπρια και στους ξηρούς καρπούς και στα γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών.

### 3. Παράμεινε ενυδατωμένος

Συχνά ξεχνάμε τη σημασία του νερού και των υγρών καθώς οι περισσότεροι άνθρωποι δεν καταναλώνουν αρκετό νερό. Αυτή όμως η αφυδάτωση οδηγεί σε επιβράδυνση του μεταβολισμού και μειωμένη κατανάλωση ενέργειας με αποτέλεσμα να έχουν ανάγκη τους ηλεκτρολύτες. Τα ροφήματα ηλεκτρολυτών είναι άμεση λύση, ειδικά σε αθλητές και ασκούμενους, ώστε να μην αποβάλλουν τα απαραίτητα συστατικά κατά την προπόνηση.

### 4. Φρόντισε τον ύπνο σου

Άλλη μία λεπτομέρεια, που δυστυχώς πολλοί ξεχνούν, είναι ότι η έλλειψη ύπνου χρειάζεται αντιμετώπιση, ώστε να δουλέψει σωστά ο μεταβολισμός. Όταν ταλαιπωρείσαι από απνία, ο οργανισμός σου εκκρίνει ορμόνες που σου δημιουργούν στρες και καταστέλλουν τον μεταβολισμό. Ο ιδανικός ύπνος για τον καθένα είναι κάτι ξεχωριστό, αλλά είναι σημαντικό να κοιμόμαστε αρκετά τη νύχτα ώστε να μη νιώθουμε υπνηλία χωρίς τη χρήση καφεΐνης και άλλων διεγερτικών. Μόνο τότε είμαστε σίγουροι ότι έχουμε κοιμηθεί επαρκώς και ποιοτικά.

### 5. Πρόσθεσε μπαχαρικά και βότανα στα γεύματα

Πολλά μπαχαρικά όπως το τζίντζερ και η κανέλα και βότανα όπως το πράσινο τσάι αυξάνουν τον μεταβολισμό. Συν τοις άλλοις, κάνουν τα γεύματα πιο νόστιμα και πιο ενδιαφέροντα. Είναι σημαντικό να βρεις

Όλοι γνωρίζουμε την ανάγκη ενεργοποίησης του μεταβολισμού μας, αλλά ίσως όχι τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να το πετύχουμε. Αυτή είναι η πολύ βασική διαδικασία κατά την οποία ο οργανισμός μετατρέπει την τροφή σε ενέργεια και τη χρησιμοποιεί για να διατηρήσει και να επισκευάσει τα κύτταρα και τους ιστούς του σώματος.

τρόπους να προσθέσεις κανέλα στην καθημερινή διατροφή σου για να βοηθήσει και στη λειτουργία του μεταβολισμού.

### 6. Ακολούθησε και ασκήσεις δύναμης στο πρόγραμμα γυμναστικής σου

Η αερόβια γυμναστική είναι καταπληκτική για αυξημένη κατανάλωση ενέργειας με χαμηλό κίνδυνο τραυματισμού, αλλά οι ασκήσεις δύναμης δεν πρέπει να απουσιάζουν από κανένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα γυμναστικής γιατί προσφέρει πολλά οφέλη. Αφενός μειώνει την πιθανότητα τραυματισμού και αφετέρου ενεργοποιεί σημαντικά το μεταβολισμό.

### 7. Προτίμησε περισσότερα μικρά γεύματα

Αν και τώρα τελευταία είναι της μόδας η διαλειμματική νηστεία που συστήνει αποφυγή κάποιων γευμάτων, φαίνεται ότι ο μεταβολισμός λειτουργεί καλύτερα στους περισσότερους ανθρώπους όταν δεν αφήνουν γεύματα, ειδικά το πρωινό. Πιστεύω ότι η φασαρία που έχει γίνει σχετικά με τον αριθμό των γευμάτων είναι δυσανάλογα μεγάλη για τη σημασία που έχει για την υγεία και τον μεταβολισμό. Παρόλα αυτά, τα περισσότερα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι για την ενεργοποίηση του μεταβολισμού ο πιο ασφαλής τρόπος είναι τα πολλά μικρά γεύματα.

### 8. Απόφυγε τα επεξεργασμένα τρόφιμα

Οι επεξεργασμένες τροφές απελευθερώνουν τεράστια ποσότητα ενέργειας σε πολύ μικρό διάστημα χρόνου στον οργανισμό με αποτέλεσμα να καταστέλλουν τον μεταβολισμό. Προτίμησε μη-επεξεργασμένες τροφές για την ενεργοποίηση του μεταβολισμού.

### 9. Διατήρησε το στρες σε φυσιολογικά επίπεδα

Το στρες δημιουργεί ένα ορμονικό προφίλ στον οργανισμό, το οποίο καταστρέφει το μυϊκό ιστό και κατακεραυνώνει το μεταβολισμό. Αν θέλεις το μεταβολισμό σου να είναι φυσιολογικός πρέπει να φροντίσεις τα επίπεδα στρες να είναι φυσιολογικά.



## Exclusive Treatment House



Το όνομα MyLax προέρχεται από την ένωση των λέξεων "My" και "Lux- Lax". Το "My" υποδηλώνει ότι το MyLax είναι ο δικός σας ιδιωτικός χώρος περιποίησης, ενώ το "Lux - Lax" υποδηλώνει την πολυτέλεια (luxury), την κομψότητα και τη χαλάρωση (relax) που θα βρείτε στο MyLax.

Εμπνευστήκαμε από την ανάγκη των ανθρώπων να χαλαρώσουν και να αναζωογονηθούν, μακριά από το άγχος και την πίεση της καθημερινότητας. Πιστεύουμε ότι ο καθένας αξίζει να έχει πρόσβαση σε υψηλής ποιότητας υπηρεσίες ομορφιάς και χαλάρωσης, σε ένα περιβάλλον που είναι άνετο και χαλαρωτικό.

Η φιλοσοφία μας είναι να παρέχουμε στους επισκέπτες μας μια ολο-

κληρωμένη εμπειρία ομορφιάς και χαλάρωσης, που θα τους βοηθήσει να αισθανθούν καλύτερα τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά. Χρησιμοποιούμε μόνο τα καλύτερα προϊόντα και εξοπλισμό, και προσφέρουμε ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών.

Το MyLax είναι ο ιδανικός χώρος για να χαλαρώσετε, να αναζωογονηθείτε και να νιώσετε πιο όμορφοι από ποτέ. Ελάτε να μας επισκεφτείτε σήμερα και μάθετε πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε να πετύχετε τους στόχους ομορφιάς και ευεξίας σας. Ένα μοναδικό concept με αποκλειστικά private υπηρεσίες ανά άτομο, χωρίς αναμονές από τον Ολιστικό θεραπευτή & beauty expert Γιώργο Χατζηθεοδώρου.

📍 Σερβιανών 4, Μαρούσι,  
☎ 6970718551

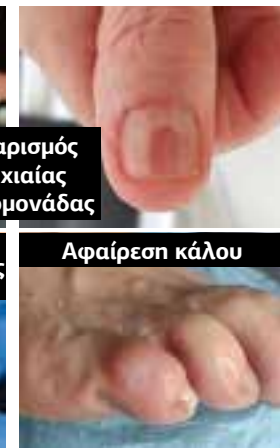
🌐 [www.mylax.gr](http://www.mylax.gr)  
📷 [mylaxexclusive](https://www.instagram.com/mylaxexclusive)


📱 MYLAX Exclusive Treatment House

## Head to Foot Therapy

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ!

Το κέντρο προσφέρει ένα σύνολο θεραπειών που έχουν ως βάση την ολιστική προσέγγιση και την επαναφορά του σώματος στην ομοίωσταση. **Υπεύθυνη είναι η Ελένη Καψάλη**, πιστοποιημένη ποδολόγος από τον ΕΟΠΠΕΠ, διπλωματούχος ρεφλεξολόγος, κρανιοϊερά θεραπεύτρια και εκπαιδευτρια ενηλίκων. Η ποδολογία είναι ένα παραϊατρικό επάγγελμα που ασχολείται με τις παθήσεις των άκρων με σκοπό την επίλυσή τους. Οι Εναλλακτικές Θεραπείες είναι μέθοδοι κατά τις οποίες δεν χρησιμοποιούνται φάρμακα και έχουν ως στόχο την καλή λειτουργία του σώματος. **ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ:** Ποδολογία, Πελματογράφημα, Μανικιούρ, Πεντικιούρ, Τεχνητά νύχια, Ονυχοπλαστική, Ρεφλεξολογία, Κρανιοϊερά Θεραπεία, Μασάζ με Ηφαιστειακούς Λίθους, Σιάτσου, Βεντούζες, Gua Sha, Μοξαθεραπεία.



 **Head to Foot Therapy**

📍 **Αιγαίου και Καυκάσου 64, Κορυδαλλός** (5 λεπτά από το μετρό του Κορυδαλλού) ☎ 211 7500107, 6989846030 📧 [info@headtofoot-therapy.gr](mailto:info@headtofoot-therapy.gr)  
🌐 [www.headtofoot-therapy.gr](http://www.headtofoot-therapy.gr) 📱 Head to Foot Therapy



ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΘΕΙΤΕ ΜΕ

# ΧΑΡΑ!

Δοκιμάστε αυτή τη χορταστική και αναζωογονητική συνταγή με συστατικά της φύσης.



### ICED MATCHA TAHINI LATTE

Πλούσιος, κρεμώδης εναλλακτικός καφές δίνει μια ήπια ώθηση. Το Matcha είναι ένα υπέροχο ρόφημα για ενέργεια γιατί ενώ προσφέρει καφεΐνη, δεν προκαλεί νευρική κατάσταση όπως ο καφές. Είναι γλυκό από το σιρόπι σφενδάμου, το οποίο συμπληρώνεται από το ταχίνι που είναι πλούσιο σε υγιή λιπαρά που τονώνουν τον εγκέφαλο.

### ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 2 κουταλιές της σούπας βραστό νερό
- 2 κουταλάκια του γλυκού σκόνη matcha
- 480ml γάλα βρώμης χωρίς ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας ταχίνι
- 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι σφενδάμου, ή περισσότερο αν χρειάζεται
- ¼ κουταλάκι του γλυκού τριμμένη κανέλα
- ¼ κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
- Πάγος για το σερβίρισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μικρό μπολ, χτυπήστε μαζί το ζεστό νερό και τη σκόνη matcha μέχρι να ομογενοποιηθούν.
2. Σε ένα μπλέντερ υψηλής ισχύος, ανακατεύουμε το μείγμα matcha, το γάλα βρώμης, το ταχίνι, το σιρόπι σφενδάμου, την κανέλα και τη βανίλια και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέστε περισσότερο σιρόπι σφενδάμου για γεύση, αν θέλετε. Σερβίρουμε με πάγο.



## Ενέργεια, συγκέντρωση, χαλάρωση ή υπνηλία. Εσύ ποιο επιλέγεις;

Ανακαλύψτε την ολιστική ευεξία με τα **Heald Herbal Blends**, έναν συνδυασμό φύσης, αρχαίας σοφίας και σύγχρονης επιστήμης.

Τα βότανα και τα τερπένια, φυσικές ουσίες με πλούσιες θεραπευτικές ιδιότητες, συνθέτουν τα μείγματά μας που προσφέρουν το επιθυμητό εφέ και βοηθούν στην ανακούφιση του άγχους και του στρες αλλά και στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού.

Η Heald δημιουργεί μοναδικά, υψηλής ποιότητας μείγματα βοτάνων ενισχυμένα με τερπένια, παρέχοντας τέσσερις εμπειρίες: **Uplift, Focus, Chill, και Dream**. Επιλέξτε το mood που επιθυμείτε και αφεθείτε στις ιδιότητες που προσφέρει το κάθε βοτανικό μείγμα.

**Μπορείτε να τα καπνίσετε**, ώστε να σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε από τον βιομηχανικό καπνό και τον εθισμό στη νικοτίνη. Πιείτε το ως ένα από τα καλύτερα ροφήματα που έχετε δοκιμάσει χωρίς γλυκαντικά και θερμίδες, ή απολαύστε το σε μια ξεχωριστή συνεδρία αρωματοθεραπείας.

Τα προϊόντα της Heald **δεν περιέχουν καπνό, νικοτίνη ή χημικές ουσίες**. Προσφέρετε στον εαυτό σας μια πραγματικά μοναδική και απολαυστική εμπειρία, με τα **100% φυσικά προϊόντα** της Heald Herbal Blends.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το [www.heald.gr](http://www.heald.gr)



### ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Καπνίστε το βοτανικό μείγμα σε υπαλαμυντικό από τον καπνό ή δημιουργήστε μια λιγότερη αρωματική εμπειρία. Είναι υπέροχα αρωματικά και σταματάει την ανάγκη για νικοτίνη.



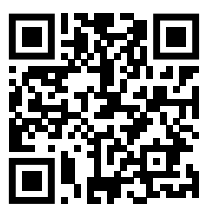
### ΑΦΕΘΗΜΑ

Απόλαυτε το βοτανικό μείγμα της Heald ως το καλύτερο σφέριδο στον κόσμο με υπέροχα τερπένια, αρώματα σε σελ. και το απλό και δωδέκατο που στέφνει. Χωρίς γλυκαντικά, ούτε θερμίδες.



### ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Βάλτε το σφέριδο στο το δοκιμάστε αρωματικό ή φιλτράριστε το προϊόντα σε βότανα από υλτίους στον ατμόσφαιρα με. Είναι υπέροχα και θα στέφνει, με αρώματα υπέροχα αρωματισμένα.



Scan to learn more



heald.herbs



heald.herbs



heald\_herbs



heald.herbs



# Καινοτόμος ψύκτης αφής

Ξεδιψάστε ξένοιαστα με τον νέο μας πρωτοποριακό επιτραπέζιο ψύκτη αφής, που συνδέεται απ' ευθείας με το δίκτυό σας και σας προσφέρει απεριόριστο φιλτραρισμένο νερό, πιο φρέσκο και από εμφιαλωμένο και σε όποια θερμοκρασία επιθυμείτε.

- ✓ Compact μέγεθος για εύκολη τοποθέτηση στον πάγκο της κουζίνας σας.
- ✓ Απαράμιλλο design και κορυφαία τεχνολογία.
- ✓ Με οθόνη αφής, για εύκολη επιλογή της επιθυμητής ποσότητας νερού σε κάθε θερμοκρασία, περιβάλλοντος, κρύο, ακόμα και ζεστό!
- ✓ Με φίλτρο συμπαγούς ενεργού άνθρακα για άριστη ποιότητα νερού.
- ✓ Πιστοποιημένος στα πρότυπα της NSF International.
- ✓ Τέλος στα εμφιαλωμένα νερά και τα πλαστικά μπουκάλια!

**Rainbow Waters®**

2108000488, 80111343434 | [www.rainbowwaters.gr](http://www.rainbowwaters.gr)

