

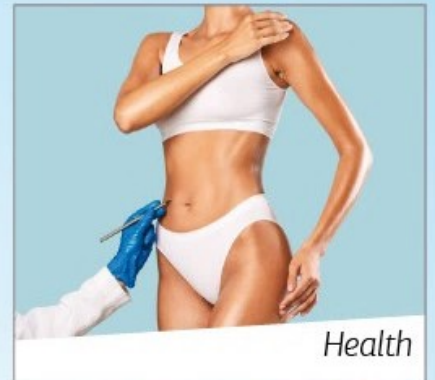
Health Magazine

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ | 05 | 2023

Μάρτος

Μήνας

• ευαισθητοποίησης
για την Ψυχική Υγεία



Άρθρα

Κορυφαίων
Ελλήνων Ιατρών

Wellness

Όσα πρέπει
να γνωρίζεις



Curves®

30 ΧΡΟΝΙΑ
ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΥΜΕ
ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Θες να γυμναστείς, αλλά δεν προλαβαίνεις;
Νομίζεις ότι είσαι «μεγάλη» για γυμναστήριο,
αλλά αυτός ο πόνος στο κορμί σου υπενθυμίζει
ότι κάτι πρέπει να κάνεις; Σου έβαλε ο γιατρός
τις φωνές για τη χοληστερίνη, το ζάχαρο, την
οστεοπόρωση; Νιώθεις συνεχώς κουρασμένη;
Ή απλά... βαριέσαι;

Έλα στον κύκλο των Curves!

Μέσα σε 30 λεπτά προπονείς ολόκληρο
ο σώμα, δυναμώνεις καρδιά και μύες.

Τα ειδικά υδραυλικά μηχανήματα,
θα σου προσφέρουν όλα όσα ζητάς,
με προσωπική καθοδήγηση, χωρίς
να κινδυνεύεις από τραυματισμούς,
σε ένα περιβάλλον μόνο για γυναίκες!

30 ΛΕΠΤΑ ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ ΓΙΝΕ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΣΟΥ ΕΑΥΤΟΣ!

Έλα στα Curves. Νιώσε υγιής και δυνατή!

- 30 μόνο λεπτά εκγύμνασης x3 φορές την εβδομάδα, αρκούν!
- Γρήγορα, αποτελεσματικά, ολοκληρωμένα
- Χωρίς ραντεβού
- Μηχανήματα υδραυλικής αντίστασης ειδικά σχεδιασμένα για γυναίκες και ειδικό μηχάνημα διατάσεων
- Χωρίς να έχει σημασία η ηλικία, η φυσική κατάσταση, τα κιλά
- Καρδιαγγειακή τόνωση & μυϊκή ενδυνάμωση, στον ίδιο χρόνο
- Προσωπική καθοδήγηση από τους Curves® Coaches
- Μοναδικό υποστηρικτικό περιβάλλον μόνο για γυναίκες
- Ταξιδιωτικό δικαίωμα, για να μη χάνεις τα Curves® σου, σε όλη την Ελλάδα και 42 ακόμη χώρες



Επικοινωνία:

801 11 71 000

info@curves.gr

curves.gr

f Curves Cyprus Greece

@ curvescyprusgreece

Curves Cyprus Greece

Πληροφορίες franchise στο franchise@curves.gr
Ισχύουν ειδικοί προνομιακοί όροι έως 30/9

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η Άννα Παγκά για την MediFoot Cosmetics

Η ποδολόγος Άννα Παγκά, Γενική Διευθύντρια της MediFoot Cosmetics, μας μιλάει για την ποδολογία, τις εξειδικευμένες θεραπείες των ποδολογικών κέντρων που έχει ιδρύσει και τα προϊόντα της.

-Κυρία Παγκά είστε από τις πρώτες ποδολόγους στην Ελλάδα. Τι είναι η ποδολογία και σε ποιους απευθύνεται;

Η ποδολογία είναι ένας τομέας, καινούργιος στην χώρα μας, ο οποίος ασχολείται ειδικά με τις παθήσεις των κάτω άκρων. Απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο ανεξάρτητου ηλικίας και αφορά συγκεκριμένα τον «Άκρο Πόδα», που είναι το πιο ευαίσθητο και πολύτιμο μέρος του ανθρώπινου σώματος.

Ο ποδολόγος ασχολείται με τη διάγνωση και περιποίηση των παθολογικών καταστάσεων των δακτύλων, νυχιών και πελμάτων και διαπιστώνει βλάβες και αλλαγές στο πόδι, οι οποίες απαιτούν ιατρική θεραπεία, έτσι λειτουργεί σαν σύνδεσμος μεταξύ ασθενούς, ιατρού και φυσιοθεραπευτή. Ουσιαστικά ενισχύει τους Δερματολόγους, Διαβητολόγους, Ορθοπαιδικούς στις ειδικότητές τους και συνεργάζεται στενά με όμοια επαγγέλματα.

-Πώς αποφασίσατε να δημιουργήσετε την MediFoot Cosmetics;

Η MediFoot Cosmetics ιδρύθηκε το 2021 με έδρα την Αθήνα και συνιστά μία εκ των πρώτων startups στην Ελλάδα στον τομέα της ποδολογίας. Αποτελεί μάλιστα την εξέλιξη του ποδολογικού κέντρου MediFoot που υφίσταται από το 2008 με έδρα τη Ρόδο.

Η ιδέα της MediFoot γεννήθηκε από την επιθυμία μου να βοηθήσω ένα πολύ αγαπημένο μου πρόσωπο που έπασχε από διαβήτη. Με

την ίδρυση της εταιρείας το 2021 ουσιαστικά ένωσα τις δυνάμεις μου με τον αδερφό μου Δημήτρη Παγκά προκειμένου να καλύψουμε τις ανάγκες των πελατών μας, όχι μόνο στην εξειδικευμένη περιποίηση των άκρων αλλά και στη δημιουργία νέων προϊόντων για την φροντίδα τους.

-Ποια προβλήματα των άκρων αντιμετωπίζετε στο ποδολογικό κέντρο; Ποιες οι υπηρεσίες που παρέχετε;

Τα ποδολογικά μας κέντρα σε Αθήνα και Ρόδο, λειτουργούν σύμφωνα με επιστημονικές προδιαγραφές, αυστηρά πρωτόκολλα υγιεινής και εφαρμόζουν εξειδικευμένες τεχνικές για τη σωστή φροντίδα και τη θεραπευτική περιποίηση των ποδιών σας.

Από το πρώτο κίολας ραντεβού σας στα κέντρα μας, το απόλυτα καταρτισμένο προσωπικό μας θα ασχοληθεί με την αναγνώριση και περιποίηση των παθολογικών καταστάσεων των δακτύλων, των νυχιών και των πελμάτων σας. Στη συνέχεια θα διαπιστώσει τυχόν βλάβες και αλλαγές στα πόδια, οι οποίες απαιτούν εξειδικευμένη αντιμετώπιση.

Ορισμένα από τα θέματα που αντιμετωπίζουμε στα κέντρα μας είναι:

- Ονυχοπαθήσεις (είσφρηση, μυκτιάση, ονυχογρύπωση)
- Τραυματισμοί ονύχων
- Ορθονυχία-Ορθοπλαστική
- Αντιμετώπιση κάλων, τύλων, υπερκερατώσεων, ραγάδων σε δάκτυλα, πέλμα και ταρσό
- Προσθετική και αποκατάσταση της ονυχαίας πλάκας
- Διαβητικό πόδι (πρόληψη και αντιμετώπιση)
- Αντιμετώπιση δυσμορφίας πελμάτων σε ενήλικες και παιδιά (πλατυποδία, βλαισοποδία,



ραιβοποδία).

- Αθλητές, διόρθωση αστάθειας και βηματισμού

- Κατασκευή ορθωτικών πελμάτων

- Γιατί κάποιος να επιλέξει την MediFoot; Σε τι πλεονεκτηί;

Στη MediFoot εφαρμόζουμε σύγχρονες τεχνικές αντιμετώπισης δύσκολων περιστατικών καθημερινά και συμβάλλουμε ουσιαστικά στην αποκατάσταση φυσικών ή επίκτητων δυσμορφιών. Οι καινοτόμες εξειδικευμένες τεχνικές που εφαρμόζουμε καθώς και η πολύχρονη εμπειρία μας, μας κάνουν να ξεχωρίζουμε στον κλάδο μας.

-Ποιοι είναι οι στόχοι σας;

Στόχος μας να ανακουφίσουμε γυναίκες και άνδρες όλων των ηλικιών αναλαμβάνοντας όχι μόνο μια απλή περιποίηση των άκρων αλλά αντιμετωπίζοντας ακόμα και κλινικές περιπτώσεις παθήσεων του άκρου πόδα.

- Μιλήστε μας για το πρωτοποριακό προϊόν της εταιρείας σας, τη Nail Protection Lotion.

Στοχεύοντας στην ανακούφιση των ανθρώπων που ταλαιπωρούνται από προβλήματα των άκρων, προχωρήσαμε στην παραγωγή του καινοτόμου αυτού προϊόντος.

Η Nail Protection Lotion, δημιουργεί ένα μη φιλικό περιβάλλον και δεν επιτρέπει την ανάπτυξη και εξέλιξη των παθογόνων μικρήτων, ενώ παράλληλα προστατεύει το δέρμα ανάμεσα στα δάκτυλα και βοηθά στην άμεση αποκατάσταση των νυχιών.

Η 100% φυτική σύνθεσή της και η απουσία συντηρητικών, χρωμάτων και αρωμάτων, εξασφαλίζει τη δυνατότητα χρήσης της από ανθρώπους όλων των ηλικιών. Ενδείκνυται μάλιστα για όσους έχουν έντονη σωματική δραστηριότητα (πχ αθλητές).

Τέλος είναι ένα προϊόν εύκολο στη χρήση καθώς απαιτείται μόνο μια σταγόνα ανά ημέρα σε κάθε νύχι, ενώ στεγνώνει άμεσα.



📍 Κεντρικό: Καψάλη 3, Αθήνα, 106 74 ☎ 210 7212370, Κιν.: 694 5673515

📍 Συνεργάτες: Π. Μελά 11, Ρόδος, 851 33 ☎ 22410 29650

🌐 www.medifoot.gr



Πώς μπορεί η σχέση βρέφους - μητέρας να επηρεάζει στην ενήλικη ζωή; Η Θεωρία του Δεσμού

«Όταν σταμάτησα να βλέπω τη μητέρα μου με τα μάτια του παιδιού, αντίκρισα τη γυναίκα που με βοήθησε να γεννήσω τον ίδιο μου τον εαυτό».

- Nancy Friday

Πρωταρχική Μητρική Ενασχόληση

Τα νεογνά βρίσκονται σε πλήρη εξάρτηση από τα άτομα που τα φροντίζουν με αποτέλεσμα η ποιότητα της φροντίδας που λαμβάνουν να επηρεάζει βαθιά την ανάπτυξή τους. Έτσι, είναι πολύ σημαντικό να εγκατασταθεί γρήγορα ένας στενός και σταθερός δεσμός ανάμεσα στο βρέφος και στο άτομο που το φροντίζει το οποίο είναι συνήθως η μητέρα. Πράγματι, στις γυναίκες από τη στιγμή που φέρνουν στον κόσμο ένα παιδί ορμόνες και εξειδικευμένα κυκλώματα του εγκεφάλου λειτουργούν και προάγουν ένα είδος ψυχικής προσήλωσης στο βρέφος, που αποκαλείται «Πρωταρχική Μητρική Ενασχόληση». Με αυτή την περιγραφή αναφερόμαστε σε μια συγκεκριμένη νοτική κατάσταση η οποία διαμορφώνεται στα τελικά στάδια της κυοφορίας, όταν η μητέρα αφήνει στο περιθώριο κάθε ενδιαφέρον και έγνοια και επικεντρώνει την προσοχή της, τα συναισθήματα και τις σκέψεις της αποκλειστικά στο βρέφος που θα γεννηθεί. Κάπως έτσι ξεκινά η διαδικασία της παροχής φροντίδας, η οποία έχει και ενστικτώδεις προεκτάσεις (Murray, 2017). Δημιουργείται όμως σε όλες τις γυναίκες η προδιάθεση να φροντίσουν τα βρέφη τους; Προσφέρουν όλες οι γυναίκες την ίδια ποιότητα φροντίδας στα παιδιά τους; Χιλιάδες παραδείγματα από την πραγματικότητα γύρω μας φωνάζουν όχι.

Η Θεωρία Του Δεσμού

Η θεωρία του δεσμού ξεκίνησε από τον ψυχαναλυτή John Bowlby και έλαβε μεγάλη ώθηση από την αναπτυξιακή ψυχολόγο Mary Ainsworth. Ο Bowlby πρότεινε την ύπαρξη ενός ψυχολογικού συστήματος αποκλειστικά αφιερωμένου στις σχέσεις γονιών-παιδιών, το σύστημα συμπεριφορών δεσμού (attachment behavioural system). Αυτό υποστήριξε ότι είναι έμφυτο και αποτελεί απόρροια της βιολογικής μας προίκας. Όταν ένα παιδί κολλάει πάνω στους γονείς του αναζητώντας άνεση και ασφάλεια παρακινείται από το σύστημα αυτό. Η ποιότητα της σχέσης του παιδιού με τους ενήλικες που το φροντίζουν και η εγγύτητα με αυτούς στους οποίους θα προσκολληθεί παρέχουν την ασφαλή «βάση» που θα του επιτρέψει να εξερευνήσει το περιβάλλον του (Cervone & Lawrence, 2010).

Πράγματι, οι σχέσεις γονέα - παιδιού δημιουργούν στο παιδί συμβολικές νοτικές αναπαραστάσεις για τον εαυτό του και τα άτομα που το φροντίζουν. Συγκεκριμένα, το παιδί καλλιεργεί αφηρημένες πεποιθήσεις και

προσδοκίες όσον αφορά στις σχέσεις του με άλλα σημαντικά πρόσωπα. Αυτές οι νοτικές αναπαραστάσεις που λέγονται εσωτερικευμένα ενεργά νοτικά μοντέλα αντέχουν στο χρόνο. Είναι αλήθεια πως οι σχέσεις των πρώτων ετών στη ζωή μας αφήνουν ένα νοτικό κατάλοιπο που είναι δύσκολο να υποχωρήσει. Από την άλλη οι γονείς διαφέρουν ως προς το βαθμό ανταπόκρισης στις ανάγκες των νηπίων και αυτές οι διαφορές θεωρείται πως δημιουργούν διαφορετικές νοτικές αναπαραστάσεις στο νήπιο. Διαφορετικά νήπια μπορεί επίσης να βιώσουν διαφορετικούς τύπους αλληλεπίδρασης με τα άτομα που τα φροντίζουν (Cervone & Lawrence, 2010).

Η Mary Ainsworth με βάση τις παραπάνω ιδέες διεξήγαγε μια έρευνα σχεδιασμένη να εντοπίζει ατομικές διαφορές σε τύπους δεσμού μέσω της άμεσης παρατήρησης της αλληλεπίδρασης γονέα -παιδιού. Με βάση τη μεθοδολογία της έρευνας οι ψυχολόγοι παρατηρούν τον τρόπο με τον οποίο τα βρέφη αντιδρούν στον αποχωρισμό και στην επιστροφή - επανασύνδεση με τη μητέρα ή το άτομο που τα φροντίζει. Με βάσει τις παρατηρήσεις βρέθηκαν τρεις τύποι δεσμού: ο Ασφαλής δεσμός (70% των βρεφών), ο Αγχώδης - Αποφευκτικός δεσμός (20%), ο Αγχώδης - Αμφιθυμικός δεσμός (10%) (Cervone & Lawrence, 2010).

Τύποι Δεσμού Βρεφών, Ενηλίκων

Και Συσχέτιση

Υπάρχει σημαντική πιθανότητα συσχέτισης των τύπων δεσμού που ανέπτυξαν τα βρέφη με τους φροντιστές τους και των τύπων του συναισθηματικών δεσμών που ανέπτυξαν ως ενήλικες στην πορεία της ζωής τους. Συγκεκριμένα, βρέφη που ανέπτυξαν ασφαλή τύπο δεσμού με τη μητέρα έδειξαν ευαισθησία όταν την αποχωρίζονταν αλλά την καλωσόριζαν όταν επανασυνδεόταν, ανακουφίζονταν και ηρεμούσαν με ευκολία και επέστρεφαν στην εξερεύνηση και το παιχνίδι. Αντίστοιχα οι ενήλικες που ανέπτυσαν ασφαλή τύπο δεσμού με τις-τους συντρόφους τους βίωναν συναισθήματα ζεστασίας, ευτυχίας, φιλικότητας και εμπιστοσύνης. Τα βρέφη που επέδειξαν ένα τύπο δεσμού που χαρακτηρίστηκε ως ανγχώδης - αποφευκτικός διαμαρτύρονταν λίγο κατά τον αποχωρισμό με τη μητέρα τους αλλά κατά την επιστροφή της, την απέφευγαν είτε με το να στρέψουν το κεφάλι ή το βλέμμα αλλού είτε με το να απομακρυνθούν. Ως ενήλικες τα άτομα που ανέπτυσαν αποφευκτικό τύπο δεσμού βίωναν συναισθηματικές διακυμάνσεις, αμφιβολία, ζήλεια και φόβο για στενότε-

ρο δέσιμο. Τέλος, τα βρέφη που ανέπτυξαν αγχώδη - αμφιθυμικό τύπο δεσμού δυσκολεύονταν να αποχωριστούν τη μητέρα τους αλλά και να επανασυνδεθούν μαζί της. Η συμπεριφορά τους ήταν αντιφατική καθώς από τη μία παρακαλούσαν τη μητέρα να τα αγκαλιασει και απο την άλλη στριφογύριζαν νευρικά και έδειχναν ότι δυσκολεύονταν να δεχτούν την αγκαλιά. Οι ενήλικες που βίωναν αμφιθυμικό τύπο δεσμού είχαν έμμονες ιδέες σε σχέση με το αγαπημένο τους πρόσωπο, ένιωθαν ακραία έλξη, έντονη επιθυμία ένωσης, ζήλεια, και εκδήλωναν μια γενικότερη συναισθηματική υπερβολή (Cervone & Lawrence, 2010).

Κοντολογίς, οι ασφαλείς σύντροφοι έχουν μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα, αποδέχονται τόσο τις καλές όσο και τις κακές στιγμές των αγαπημένων τους και δεν τρέφουν μια εξιδανικευμένη ιδέα για τον έρωτα. Επίσης, αναφέρουν πιο ζεστές σχέσεις με τους γονείς τους. Οι αγχώδεις - αποφευκτικοί βιώνουν αμφιβολία και δυσπιστία απέναντι στην αγάπη και θεωρούν δύσκολο το να μπορέσει να βρει κανείς κάποιον να αγαπήσει πραγματικά. Οι αγχώδεις - αποφευκτικοί δυσκολεύονται να εμπιστευτούν, και αποφεύγουν τις στενές σχέσεις γιατί τους αγχώδουν. Ως βρέφη είχαν μάθει να μπλοκάρουν και να καταπιέζουν τα δυσάρεστα συναισθήματά τους. Συχνά, δεν ανοίγονται εύκολα και αποφεύγουν την κοινωνική επαφή. Δείχνουν αποστασιοποιημένοι και ανεξάρτητοι, και δεν προσφέρουν αλλά ούτε δέχονται υποστήριξη. Οι σχέσεις τους διακατέχονται περισσότερο από αρνητικά παρά από θετικά συναισθήματα αλλά αυτά προέρχονται από τη δυσκολία που έχουν με την εγγύτητα. Οι αγχώδεις-αμφιθυμικοί σύντροφοι έχουν ευκολία στο να ερωτευτούν αλλά δυσκολία στο να βρουν την αληθινή αγάπη. Ο αμφιθυμικός τύπος ενήλικα εκδηλώνει ανησυχία για την ειλικρίνεια των άλλων και πιστεύει ότι οι άλλοι διαστάζουν να τον πλησιάσουν. Συχνά παρουσιάζει την ανάγκη ελέγχου στις σχέσεις, γιατί φοβάται την εγκατάλειψη και αναρωτιέται για τη δέσμευση του συντρόφου του. Δίνει έμφραση στα αρνητικά συναισθήματα, στις συναισθηματικές υπερβολές, τη ζήλια και επιζητά την αποδοχή για απόκτηση αισθήματος ασφάλειας. Υπάρχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, δεν εμπιστεύεται εύκολα και δύσκολα παρηγορείται (Παπαλεοντίου, 2012).

Έρευνες επέκτειναν τα παραπάνω ευρήματα και υποστήριξαν ότι ο τύπος δεσμού ασκεί τεράστια επίδραση στις σχέσεις των ανθρώπων μεταξύ τους και στην αυτοεκτίμησή τους εν γένει (Cervone & Lawrence, 2010).

Λανθασμένες πρακτικές και αντιλήψεις που περνούν από γενιά σε γενιά στις νέες μητέρες

Με βάση όλα τα παραπάνω δεδομένα διαπιστώνεται ότι για να μπορέσει το άτομο να αισθανθεί ότι ζει σε ένα φιλικό και φιλόξενο κόσμο, πρέπει πρώτα να βιώσει κατά τον ίδιο τρόπο τη σχέση με τους γονείς του. Υπάρχουν έρευνες οι οποίες διαπιστώνουν τη μακροπρόθεσμη επιρροή των αποφάσεων και συμπεριφορών των γονιών στον αναπτυσσόμενο παιδικό εγκέφαλο. Έχει υπάρξει μεγάλος αρνητικός αντίκτυπος σε αμέτρητα παιδιά και σε πολλές γενιές ανθρώπων ως αποτέλεσμα της υποκειμενικής άποψης των γονιών αναφορικά με την διαπαιδαγώγηση αλλά και της παλιάς ριζωμένης αντίληψης που προτάσσει πως «η εμπειρία είναι αρκετή». Παρακάτω συνοψίζουμε μερικές λανθασμένες συμβουλές που μεταφέρονται από γενιά σε γενιά και βλάπτουν την εδραίωση ενός υγιούς πρωταρχικού δεσμού.

-Το βρέφος κλαίει για σε χειραγωγήσει. Αν ενδώσεις τότε να δεις τι θα σου κάνει αργότερα.

-Το ξύλο βγήκε από τον παράδεισο.

-Άστο να κλάψει δεν παθαίνει τίποτα.

Bibliography

- Cervone, D., & Lawrence, P. (2010). *Προσωπικότητα*. Αθήνα: Gutenberg.
- Murray, L. (2017). *Η Ψυχολογία Των Βρεφών*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Petty, P. (2020). *Το βιβλίο που θα ήθελες να είχαν διαβάσει οι γονείς σου*. Αθήνα: Διόπτρα.
- Sunderland, M. (2016). *The Science of Parenting*. US: DK.



Οι ασφαλείς σύντροφοι έχουν μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα, αποδέχονται τόσο τις καλές όσο και τις κακές στιγμές των αγαπημένων τους και δεν τρέφουν μια εξιδανικευμένη ιδέα για τον έρωτα.



📍 Δροσίνη 5 Κηφισιά, Αθήνα,
✉ info@psychologycare.gr
☎ 213 099 7627 / 693 455 9222
🌐 www.psychologycare.gr

-Φύγε κρυφά και μην το χαιρετήσεις, δεν θα το καταλάβει.

-Μην το αγκαλιάζεις συνέχεια γιατί κακομαθαίνει.

Κανένα βρέφος δεν κλαίει για να χειραγωγήσει το γονιό του. Για να συμβεί αυτό πρέπει το βρέφος να διαθέτει την ικανότητα της εμπρόθετης δράσης και συμπεριφοράς, η οποία αναπτύσσεται αργότερα. Τα βρέφη όταν έρχονται στον κόσμο είναι προγραμματισμένα να κλαίνε όταν έχουν ανάγκη από ανακούφιση και παρηγοριά. Όταν ένα βρέφος κλαίει είναι πιθανότατα πλημμυρισμένο από συναισθήματα και τρομακτικές σωματικές αισθήσεις ή ενοχλήσεις τις οποίες ο ανώριμος εγκέφαλος του δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί. Τα βρέφη δεν κλαίνε για να εξασκήσουν τα πνευμόνια τους, για να χειραγωγήσουν τους γονείς τους, ή γιατί αυτό είναι στις καθημερινές τους συνήθειες. Κλαίνει γιατί κάτι σωματικό ή ψυχικό τα ενοχλεί και χρειάζονται άμεσα συναισθηματική και σωματική ανακούφιση. Έχουν ανάγκη από τη βοήθεια του γονιού για να διαχειριστούν αυτό που συμβαίνει, στο ίδιο το σώμα τους αλλά και στον κόσμο γύρω τους. Τα βρέφη χρειάζονται τρυφερότητα, συχνή αγκαλιά, παρηγοριά και σωματική επαφή γιατί έτσι αναπτύσσονται ομαλά και με υγιή τρόπο ψυχοσυναισθηματικά. (Sunderland, 2016).

Ο γονιός είναι το άτομο που προστατεύει το παιδί, του παρέχει ασφάλεια και μια σταθερή βάση να εξερευνηήσει τον κόσμο. Όταν ο γονιός χρησιμοποιεί το ξύλο για να συνετίσει το παιδί η πράξη του έρχεται σε απόλυτη αντίθεση με το ρόλο του. Έτσι το μόνο που επιτυγχάνεται είναι η διάρρηξη του δεσμού αγάπης και εμπιστοσύνης μεταξύ γονεο-παιδιού. Τέλος, είναι απολύτως αναγκαίο ο γονιός να δρα με στόχο την διαπαιδαγώγηση και όχι να αντιδρά εκτονώνοντας το δικό του συναισθηματικό φορτίο (Petty, 2020).

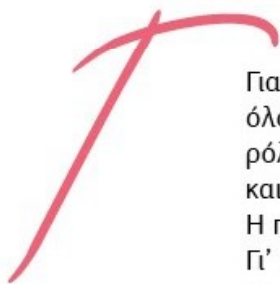
Ζωή. (2014, Μάιος 26). Retrieved from

Editorial

Μάιος

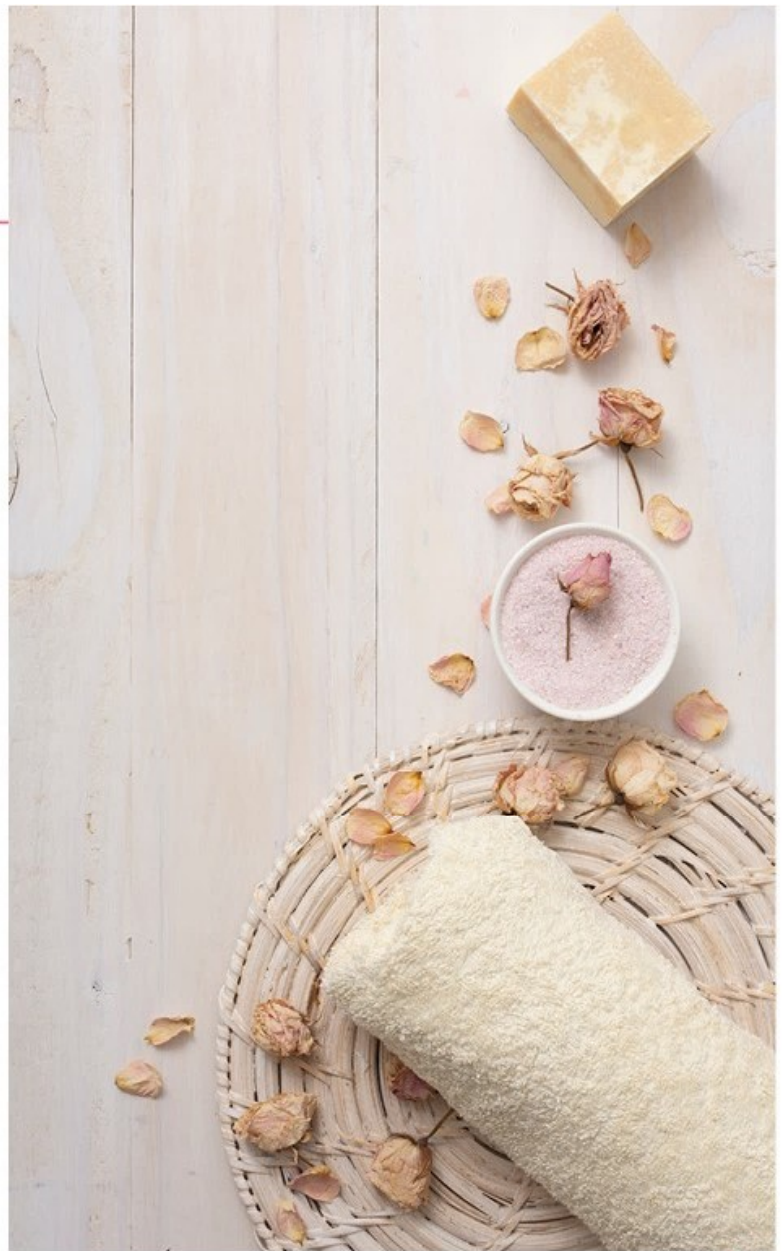
Μήνας ευαισθητοποίησης για την Ψυχική Υγεία

Η υγεία είναι το υπέρτατο αγαθό και ότι η διασφάλισή της αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα, ατομικά και κοινωνικά.



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. Εκτός από σωματική υγεία, πολύ σημαντική είναι και η ψυχική υγεία. Ο Μάιος μάλιστα έχει καθιερωθεί παγκοσμίως ως μήνας Ψυχικής Υγείας με στόχο την ευαισθητοποίηση του κόσμου σε θέματα ψυχικής υγείας. Ο μήνας Ψυχικής Υγείας καθιερώθηκε για να δημιουργήσει τις ευκαιρίες εκείνες ώστε τα άτομα με ψυχικές ασθένειες και οι οικογένειές τους να βρουν την υποστήριξη που χρειάζονται.



Να μην θεωρείται πλέον ταμπού η αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας και οι άνθρωποι που χρειάζονται αντίστοιχη βοήθεια να μην αισθάνονται στιγματισμένοι.

Είμαστε λίγο πριν το καλοκαίρι και είναι η κατάλληλη εποχή για ανανέωση της διάθεσης. Προτείνουμε, εκτός από την πρόληψη της υγείας να ανεβάσετε την 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 ψυχική υγεία, την ψυχολογία, την φυσικοθεραπεία, τις εναλλακτικές θεραπείες, την ευεξία, το wellness, την υγιεινή διατροφή και την περιποίηση της ομορφιάς. Ενημερωθείτε και μείνετε υγιείς σωματικά, ψυχικά και πνευματικά.



Άννα Κόλια
ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΕΞΙΑΣ

Well-Being Center

Άννα Κόλια
Ολιστική Θεραπεύτρια

Ανακαλύψτε ένα μέρος όπου η θεραπεία και η ευεξία συναντώνται. Το Κέντρο Ευεξίας Άννα Κόλια, βρίσκεται στο ήσυχο προάστιο της Βούλας στην Αθήνα και προσφέρει ένα ευρύ φάσμα ολιστικών υπηρεσιών για να σας βοηθήσει να βρείτε ισορροπία και αρμονία στη ζωή σας.

Η ιδρύτρια Άννα Κόλια, είναι Master Reiki teacher/mentor, αναγνωρισμένη από τους International Practitioners of Holistic Medicine (IPHM). Στο Ολιστικό κέντρο πιστεύουν στη δύναμη της ολιστικής θεραπείας και προσφέρεται μια ποικιλία υπηρεσιών με σκοπό την υγεία και την ευεξία.

Οι συνεδρίες και τα μαθήματα Ρέικι παρέχουν ήπια αλλά ισχυρή ενεργειακή θεραπεία που μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της ισορροπίας στο μυαλό, το σώμα και το πνεύμα σας, ο καθοδηγούμενος Διαλογισμός θα βοηθήσει στο να χαλαρώ-

σετε και να απαλλαγείτε από το άγχος και τις αρνητικές σκέψεις.

Οι υπηρεσίες αρωματο-θεραπείας χρησιμοποιούν φυσικά, φυτικά αιθέρια έλαια για να προάγουν τη χαλάρωση, να απαλύνουν το άγχος και να ενισχύσουν τη συνολική σας ευεξία.

Ο Βιοσυντονισμός και η Κρυσταλλο-θεραπεία, χρησιμοποιούν εξειδικευμένα εργαλεία και τεχνικές για να υποστηρίξουν τις φυσικές διαδικασίες επούλωσης του σώματός σας και να σας επαναφέρουν σε ευθυγράμμιση με τον πραγματικό σας εαυτό.

Το Κέντρο Ευεξίας Άννα Κόλια, είναι αφοσιωμένο στο να σας παρέχει εξατομικευμένη φροντίδα σε ένα ζεστό και ήρεμο περιβάλλον. Είτε αναζητάτε μία εφάπαξ συνεδρία είτε ένα μακροπρόθεσμο ολιστικό πρόγραμμα ευεξίας, θα είναι κοντά σας.

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



Ρέικι



Κρυσταλλοθεραπεία



Αρωματοθεραπεία



Διαλογισμός

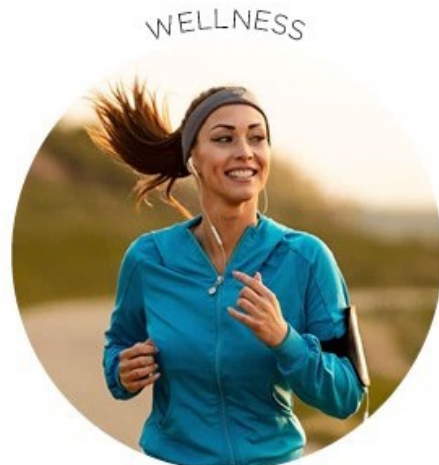


Βιοσυντονισμός

☎ 6943070010 ✉ anna-kolia@hotmail.com 🌐 www.akwellbeingcenter.com

📍 Anna Kolia Well-being Center

Περιεχόμενα



54

40

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ
φυσικοθεραπεία;

50

Ο ΜΑΪΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ ΚΑΙ ΜΑΣ ΤΟΝΙΖΕΙ
την ανάγκη για Θεραπεία και Υποστήριξη

56

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ,
μια, όχι και τόσο μοντέρνα πρακτική

68

«ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ, ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ»
Μία φράση με παρεξηγημένες έννοιες

74

ΕΥΕΞΙΑ
Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

12

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟ
Οι πιο συχνοί λόγοι

18

Η ΨΗΦΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΟΛΙΚΩΝ
αρθροπλαστικών

22

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
αισθητικής χειρουργικής στη ζωή
μας

30

ΟΙ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ
πλαστικές επεμβάσεις

81

TIPS
Περιοίσισης
ομορφιάς
πριν το καλοκαίρι

ΗΛΙΟΣ: ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΝ ΑΠΟΛΑΥΣΕΤΕ ΑΦΟΒΑ



38

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

MIKROLAB

MD. MSc ΧΡΗΣΤΟΥ Χ.Ε.

Η επιστημονική υπεύθυνη των διαγνωστικών εργαστηρίων MIKROLAB, MSc.MD. Ευσταθία Χ. Χρήστου, Βιοπαθολόγος - Μικροβιολόγος, μας ενημερώνει για τις καινοτόμες υπηρεσίες των εργαστηρίων.

-Ποια είναι η φιλοσοφία της δημιουργίας των σύγχρονων διαγνωστικών εργαστηρίων MIKROLAB;

Τα σύγχρονα διαγνωστικά εργαστήρια MIKROLAB δημιουργήθηκαν προκειμένου να επαναπροσδιορίσουν τη σχέση ασθενή - εργαστηρίου παρέχοντας μια πιο εξατομικευμένη και υψηλής ποιότητας ιατρική υπηρεσία. Στα εργαστήριά μας διατηρείται ξεχωριστό αρχείο εξετάσεων του ασθενούς, δίνοντας την δυνατότητα παρακολούθησης της υγείας του, ενώ παράλληλα τα αποτελέσματα εκτιμώνται από εμένα προσωπικά παρέχοντας ιατρική συμβουλευτική στον εκάστοτε εξεταζόμενο. Για εμάς το κάθε δείγμα εξετάζεται ξεχωριστά και συνεκτιμάται με το ιστορικό του κάθε ατόμου παρακολουθώντας την κάθε τυχόν μεταβολή της υγείας του.

-Πώς πετυχαίνετε την υψηλή ποιότητα και την αξιοπιστία που τα χαρακτηρίζουν;

Ο εξοπλισμός του εργαστηρίου μας αποτελείται από τελευταίας τεχνολογίας αναλυτές όπου ακολουθούν τακτικούς ελέγχους προκειμένου να διασφαλίσουν ένα ακριβές αποτέλεσμα. Το εργαστήριό μας είναι πλήρως εξοπλισμένο τεχνολογικά, μην έχοντας την ανάγκη άλλων συνεργαζόμενων εργαστηρίων με αποτέλεσμα όλες οι εξετάσεις να διενεργούνται στο χώρο μας και να μην «ταξιδεύουν τα δείγματα μας».

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να τονίσω την αμεσότητα των αποτελεσμάτων μας, ένα άτομο εάν εξεταστεί σε εμάς θα λάβει τα αποτελέσματά του εντός λίγων ωρών μέσα στη διάρκεια της ημέρας.

Τέλος, το βασικό στοιχείο στην ποιότητα της ιατρικής μας υπηρεσίας είναι το υψηλού επιπέδου βιοιατρικό προσωπικό επιστημόνων που πλαισιώνουν το κέντρο μας, με εμπειρία στις αιμοληψίες και στην λήψη όλων των βιολογικών δειγμάτων. Σε σχέση και με την δική μου επιστημονική ιατρική καθοδήγηση παρέχεται ένα πλήρως αξιόπιστο αποτέλεσμα εξετάσεων σε όποιον επισκεφτεί το κέντρο μας για τον εργαστηριακό του έλεγχο.

-Ποια είναι τα τμήματα και οι υπηρεσίες;

Τα εργαστήριά μας διαθέτουν όλα τα τμήματα όπως αιματολογικό, βιοχημικό, μικροβιολογικό, ορμονολογικό ανοσολογικό - καρκινικοί δείκτες και τμήμα μοριακής διαγνωστικής.

Στην πανδημία του covid έγινε γνωστό το εργαστήριό μας για την ταχεία μοριακή διαγνωστική του SARS COV 2, με έκδοση αποτελέσματος μοριακού τεστ εντός δύο ωρών. Επίσης, καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας αλλά και τώρα, κάνουμε λήψεις κατ' οίκον των τεστ για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κόσμου.

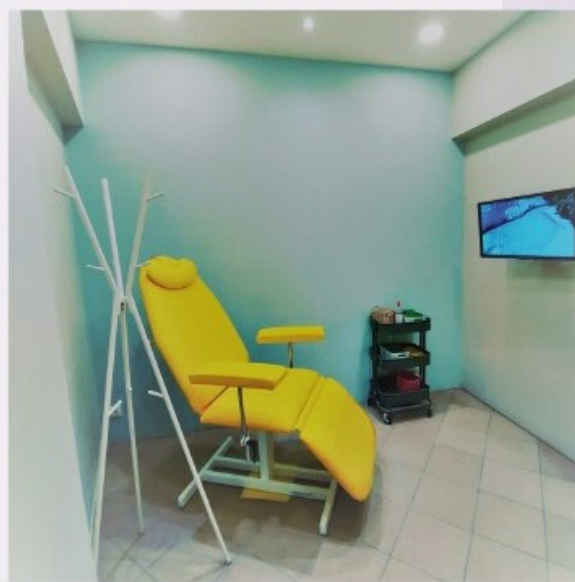
Επίσης παρέχουμε πλήρη προγεννητικό έλεγχο όπου συμπεριλαμβάνει σπερμοδιάγραμμα και όλες τις απαραίτητες αιματολογικές εξετάσεις, καθώς και λήψεις κολποτραχηλικών επιχρισμάτων. Ιδιαίτερο αντίκτυπο των άμεσων αποτελεσμάτων του εργαστηρίου μας βρίσκει η in vitro εξωσωματική γονιμοποίηση όπου η προετοιμασία απαιτεί άμεσο έλεγχο ορμονών. Το μικροβιολογικό μας τμήμα δέχεται όλα τα δείγματα όπως: καλλιέργειες ούρων, κολπικών, σπέρματος, κλάσματα ούρησης προστατικού υγρού, αιμοκαλλιέργειες με δυνατότητα ταυτοποίησης των μικροβίων και αντιβιογράμματος.

Όλες οι αιματολογικές εξετάσεις διενεργούνται στο κέντρο μας όπως: καρδιολογικοί, λιπιδαιμικοί, καρκινικοί, ηπατικοί, νεφρικοί δείκτες, καθώς και έλεγχος αναίμιας, θρομβοφιλίας. Αιμοληψίες παιδών και αιμοληψίες κατ' οίκον πραγματοποιούνται από το έμπειρο προσωπικό μας.

Ο χώρος μας είναι φιλικό και ευχάριστα σχεδιασμένος για να νιώθει άνεση και ευεξία το άτομο που εξετάζεται.

-Ποια είναι τα σχέδιά σας για το μέλλον;

Κύριος στόχος είναι η εισαγωγή νέων τεχνικών, νέων παραμέτρων με σκοπό την περισσότερη πληροφόρηση, παρέχοντας τη δυνατότητα στον άνθρωπο για καλύτερη παρακολούθηση της υγείας του, αλλά κυρίως για την πρόληψη των νοσημάτων που υφίστανται αλλά και αυτών που πιθανόν να προκύψουν στο μέλλον.



Ευσταθία Χ. Χρήστου, MSc.MD.
Βιοπαθολόγος - Μικροβιολόγος

Κολοκοτρώνη 15 Α Χαλάνδρι, 1ος όροφος ☎ 210 6855799
mikrolab.gr Mikrolab Σύγχρονα Διαγνωστικά Εργαστήρια

ΑΤΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΑΓΝ

PHILIPS PHILIPS PANORAMA HFO 1.0 T MRI



Το μοναδικό σύστημα του **Panorama 1.0T** έχει σχεδιαστεί για να πληροί τρεις κύριες απαιτήσεις: ισχύ πεδίου 1,0 T για την βέλτιστη αντίθεση μαλακών ιστών, κλινική απόδοση υψηλού πεδίου και μέγιστη άνεση του ασθενούς. Ο ανοικτός σχεδιασμός, σε συνδυασμό με την εκτεταμένη εγκάρσια κίνηση του τραπεζιού, επιτρέπει την υψηλής ποιότητας απεικόνιση ανατομικών δομών.

Υψηλή ομοιογένεια: Το παθητικό shimming εξασφαλίζει υψηλή ομοιογένεια μαγνητικού πεδίου με εξαιρετική γραμμικότητα κλίσης, παρέχοντας εξαιρετική ποιότητα εικόνας σε μεγάλους όγκους με FOV 45 cm.

Υψηλή απόδοση πεδίου: Η σχεδίαση κάθετου πεδίου σε συνδυασμό με πηνία ραδιοσυχνότητας αποκλειστικής τεχνολογίας ηλεκτρομαγνητικής βαλβίδας (ST) προσφέρει ποιότητα εικόνας συγκρίσιμη με κυλινδρικά συστήματα 1,5T.

Προτιμάται από τους ασθενείς: Η πανοραμική γωνία θέασης σχεδόν 360° και το ευρύχωρο διάφραγμα ασθενούς πλάτους 160 cm του Panorama HFO μπορούν να κάνουν τους ασθενείς σας να αισθανθούν άνετα και να προσφέρουν μια άνετη εμπειρία μαγνητικής τομογραφίας.

ΛΙΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΤΤΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΗ

ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ
ΑΞΟΝΙΚΗ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ
ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΥΠΕΡΗΧΟΙ
ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ
ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ
ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ
ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΗ

ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ
ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΕΣ
ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ
ΚΑΛΛΙΕΡΓΙΕΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ
ΥΛΙΚΩΝ
ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΤΕΣΤ ΠΑΠ



ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

TRIPLEX
ΗΛΕΚΤΡΟΚΑΡΔΙΟΓΡΑΦΗΜΑ
CHECK-UP
ΥΠΕΡΗΧΟΣ

ΑΤΤΙΚΟ

ΙΑΤΡΙΚΗ Α.Ε
ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΑ

📍 ΧΑΤΖΗΔΑΚΗ 40 & ΠΑΓΚΑΛΟΥ | 19200 ΕΛΕΥΣΙΝΑ
☎️ 210 5545994, 210 5548832 🌐 www.attiko-medihall.gr



Ο **Magnetom Lumina 3T** είναι ένας εξελιγμένος μαγνητικός τομογράφος με ευρύχωρο άνοιγμα, ιδανικό για την άνετη παραμονή ακόμα και των πιο κλειστοφοβικών ασθενών. Η εμπειρία εξέτασης για τον ασθενή βελτιώνεται θεαματικά χάρη, στην ανοικτή αρχιτεκτονική του μαγνητικού τομογράφου με το μικρό μήκος και το ευρύχωρο άνοιγμα διαμέτρου 70 εκατοστών, στην τεχνολογία **Quiet Suite** που μειώνει τον θόρυβο κατά την εξέταση έως 96%, στη μείωση του απαιτούμενου χρόνου εξέτασης καθώς και στην **οθόνη προβολής video** για την ψυχαγωγία του ασθενούς κατά τη διάρκεια της εξέτασής του.

Ο μαγνητικός τομογράφος **Lumina 3T** διαθέτει:

- **Εξελιγμένες τεχνικές υψηλής ποιότητας απεικόνισης**, παρέχοντας ανατομική και λειτουργική απεικόνιση όλων των περιοχών του ανθρώπινου σώματος με ιδιαίτερα υψηλή διαγνωστική αξία.
- **Δυνατότητα πραγματοποίησης όλου του φάσματος των εξετάσεων μαγνητικής τομογραφίας**, όπως νευρολογικών, ογκολογικών, μυοσκελετικών, καρδιολογικών και παιδιατρικών.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ SIEMENS MAGNETOM 3T

- Ολόσωμη μαγνητική τομογραφία (Whole body MRI)
- Τεχνική μείωσης παρασίτων από συμβατά με μαγνητικό τομογράφο μεταλλικά εμφυτεύματα,
- Μελέτη αιμάτωσης εγκέφαλου χωρίς σκιαγραφικό (ASL),
- Μελέτη μικροαιμοραγιών στον εγκέφαλο (SWI)
- Πολυπαραμετρική μελέτη προστάτη,
- Μελέτη χονδροπάθειας με έγχρωμους ποσοτικούς παραμετρικούς χάρτες
- Μαγνητική μαστογραφία,
- Μέτρηση αιμάτωσης εγκέφαλου
- MR Νευρογραφία
- Μελέτη ροής εγκεφαλονωτιαίου υγρού
- Δυναμική μαγνητική αγγειογραφία σε όλες τις ανατομικές περιοχές,
- Μελέτη δεσμιδογραφίας (MR tractography)
- Μαγνητική ουρογραφία
- Μαγνητική εντερογραφία
- Μαγνητική αρθρογραφία
- Μορφολογική απεικόνιση καρδιάς, ιστικός χαρακτηρισμός μυοκαρδίου

-Health-

Οι μυοσκελετικές παθήσεις αποτελούν ένα από τα συχνότερα προβλήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι επιστήμονες στην καθημερινή τους πράξη.



ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟ:

Οι πιο συχνοί λόγοι

Ο ρόλος του Ορθοπαιδικού Χειρουργού είναι η διάγνωση και η θεραπεία ενός μεγάλου αριθμού τέτοιων επώδυνων καταστάσεων είτε αυτές είναι χρόνιες είτε προκύπτουν μετά από έναν οξύ τραυματισμό.

Οι παθήσεις αυτές αφορούν το σύνολο των μεγάλων αρθρώσεων όπως του γόνατος, του ώμου και του ισχίου, την σπονδυλική στήλη, τις αθλητικές κακώσεις, μυϊκούς πόνους και συνδεσμικές κακώσεις, καθώς και παθήσεις του χεριού και του ποδιού. Ο έντονος τρόπος ζωής, η ολοένα και αυξανόμενη αθλητική δραστηριότητα στους ενήλικες και η πολύωρη εργασία αποτελούν βασικά αίτια των παθήσεων αυτών. Ποιοι είναι οι πιο συχνοί λόγοι που επισκεπτόμαστε τον ορθοπαιδικό;

Οσφυαλγία και ισχιαλγία

Αποτελεί ίσως την πιο κοινή πάθηση των ενηλίκων. Καταγράφεται ότι στη ζωή του κάθε άνθρωπος θα βιώσει τουλάχιστον δύο επεισόδια έντονης οσφυαλγίας που θα διαρκέσουν κάποιες ημέρες. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων οφείλεται σε κάποιο μυϊκό σπασμό που γίνεται στους μυς της ράχης και της μέσης μας και εμφανίζεται μετά από άρση βάρους, απότομη αλλαγή θέσης ή σταδιακά λόγω καταπόνησης της οσφύος στην εργασία. Ο πόνος μπορεί να αντανακλά προς τα ισχία και να επιδεινώνεται όταν σκύβουμε ή στο ανέβασμα μιας σκάλας. Αρχικά πρέπει να σημειώσουμε πως δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας και στις περισσότερες των περιπτώσεων υπάρχει σημαντική ύφεση των συμπτωμάτων μετά από κάποιες ημέρες ξεκούρασης ή μετά λήψης κάποιας ήπιας φαρμακευτικής αγωγής. Αίτια πόνου που επιμένει μπορεί να είναι κάποια κήλη του μεσοσπονδυλίου δίσκου, η αρθρίτιδα των σπονδύλων ή η στένωση του σπονδυλικού σωλήνα.

Αυχεναλγία

Και εδώ όπως και στην οσφυαλγία ως βασικός λόγος καταγράφεται ο τρόπος ζωής και εργασίας. Στη συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων τα συμπτώματα δε διαρκούν πολλές ημέρες και δε θα πρέπει να προκαλούν ιδιαίτερη ανησυχία στους ασθενείς. Συνήθως η ολιγοήμερη χρήση ενός μαλακού αυχενικού κολλάρου και απλά μυοχαλαρωτικά βοηθούν στην άμεση βελτίωση

των συμπτωμάτων του πόνου.

Πόνος στα γόνατα

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν βιώσει κάποια στιγμή στη ζωή τους πόνο στο γόνατο τους. Τα αίτια μπορεί να είναι πολλά όταν ο πόνος επιμένει και τότε είναι ο χρόνος που θα πρέπει να επισκεφτούμε τον Ορθοπαιδικό. Πιο συχνά είναι η χονδροπάθεια, η ρήξη μηνίσκου, οι τενοντίτιδες και η αρθρίτιδα. Ο ρόλος της μαγνητικής τομογραφίας είναι πολύ σημαντικός και συμπληρώνει την κλινική εξέταση κατά τη διάγνωση μίας πάθησης του γόνατος. Η θεραπεία ποικίλει και εξαρτάται από τη διάρκεια των συμπτωμάτων, την ηλικία του ασθενούς, το επίπεδο δραστηριότητας και τις συνοδές παθήσεις του ασθενούς. Τα συμπτώματα συνήθως βελτιώνονται σημαντικά με φυσικοθεραπείες, παγοθεραπεία, φαρμακευτική αγωγή ή βιολογικές θεραπείες στο γόνατο. Ο ρόλος της αρθροσκόπησης γόνατος ως χειρουργική τεχνική ελάχιστης επεμβατικότητας είναι επίσης πολύ σημαντικός.

Πόνος στον ώμο

Η τενοντίτιδα είναι η πιο συχνή παθολογία που ταλαιπωρεί τους ασθενείς ενώ μπορεί να εμφανιστούν και ρήξεις των τενόντων και των συνδέσμων, αβεστώματα ή αρθρικές αλλοιώσεις. Η αντιμετώπιση εξαρτάται από την ένταση και τη διάρκεια των συμπτωμάτων. Η τροποποίηση της δραστηριότητας στην εργασία και τον αθλητισμό συνήθως βελτιώνει τα συμπτώματα ενώ η αρθροσκόπηση ώμου εφαρμόζεται ως χειρουργική τεχνική στις περιπτώσεις που τα συμπτώματα είναι χρόνια και δεν βελτιώνονται με την συντηρητική αντιμετώπιση.

Πόνος στο ισχίο

Ο πόνος στο ισχίο αποτελεί σύμπτωμα που θα πρέπει να αντιμετωπίζεται άμεσα. Από την άρθρωση του ισχίου εξαρτώνται οι καθημερινές δραστηριότητες ενός ατόμου, όπως το περπάτημα ή το τρέξιμο. Κατά τη διάρκεια της βάδισης, ο χόνδρος του ισχίου λειτουργεί σαν μαξιλάρι απορρόφησης των κραδασμών ενώ παράλληλα το οστό εκτελεί την κάθε κίνηση. Η ελαστικότητά του είναι αυτή που επιτρέπει την εκτέλεση μικρών ή μεγάλων κινή-

ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ

6997166166

www.asthenoforaidiotika.gr
ambulanceliferescue@gmail.com

Δελβίνου 44, Αθήνα



Ambulance Life Rescue
Διακομιδές Με Ασθενοφόρο

- Νοσοκομεία – Κλινικές
- Διαγνωστικά κέντρα – Ιατρεία
- Επιτροπές ΚΕΠΑ
- Εμβολιαστικά Κέντρα
- Δημόσιες Υπηρεσίες – Τράπεζες
- Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων
- Καλύψεις Αθλητικών Διοργανώσεων
- Καλύψεις Μουσικών Διοργανώσεων
- Καλύψεις Εκδηλώσεων
- Καλύψεις Συνεδριών
- Καλύψεις κάθε είδους εγκατάστασης

σεων. Το ισχίο, όμως, δεν είναι άφθαρτο. Είτε λόγω κατάχρησης της άρθρωσης, είτε λόγω ηλικίας, ο χόνδρος μπορεί να φθαρεί και να επηρεάσει την ομαλή λειτουργία του ισχίου. Η αρθρίτιδα ισχίου είναι μια από τις πιο συνηθισμένες, εκφυλιστικές νόσους αρθρώσεων που μπορούν να προκαλέσουν πόνο στο ισχίο. Τα κατάγματα ισχίου είναι βλάβη που δημιουργείται στο ισχίο μετά από πτώση ή βίαιη σύγκρουση στην περιοχή. Για όλες τις παθήσεις του ισχίου υπάρχουν σύγχρονες μέθοδοι που εφαρμόζονται χειρουργικά και αντιμετωπίζουν όλα τα προβλήματα.

Αθλητικές κακώσεις

Εδώ περιλαμβάνονται οξείες τραυματικές καταστάσεις που απαιτούν άμεση ιατρική εκτίμηση. Οι συχνότερες είναι τα διαστρέμματα του αστραγάλου, οι μυϊκές θλάσεις, οι τραυματισμοί

στον ώμο και το γόνατο, η κάκωση του αχίλλειου τένοντα και κάθε μυοσκελετικός τραυματισμός κατά τη διάρκεια του αθλητισμού. Συμπερασματικά θα λέγαμε πως η πλειοψηφία των ορθοπαιδικών παθήσεων μπορεί να αντιμετωπιστεί με απλή συντηρητική αγωγή όπως η ξεκούραση, τα κοινά παυσίπονα και η τροποποίηση των δραστηριοτήτων. Όταν τα συμπτώματα όμως επιμένουν για μεγαλύτερο διάστημα θα πρέπει να γίνεται ιατρική εκτίμηση και όπου απαιτείται διαγνωστικός και απεικονιστικός έλεγχος για τη διερεύνηση παθολογίας που θα χρειαστεί περαιτέρω αντιμετώπιση.

Τα τελευταία χρόνια σύμμαχος είναι η τεχνολογία που βρίσκει εφαρμογή στην Ιατρική μέσα από θεραπείες ελάχιστης επεμβατικότητας που δημιουργούν συνθήκες ταχείας ανάρρωσης στον ασθενή.

Botox treatment

Η Botox Treatment της B4me αποτελεί την πιο άμεση θεραπεία Botox τελευταίας γενιάς.



Η B4me παρουσιάζει μία φόρμουλα από επιλεγμένα συστατικά που δίνουν στην τρίχα την ενυδάτωση, τη θρέψη και την ελαστικότητα που χρειάζεται. Τη «θωρακίζει» από τη φθορά και τις καθημερινές απειλές από περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Με βασικά συστατικά το κολλαγόνο, την κερατίνη και το Argan oil, τα προϊόντα δεν περιέχουν άλατα και είναι ειδικά σχεδιασμένα ώστε να προσφέρουν διπλή δράση στα μαλλιά:

- Αναδομούν την τρίχα
- Αυξάνουν σημαντικά τη διάρκεια του αποτελέσματος της θεραπείας κερατίνης

πλήρη σειρά θεραπείας μαλλιών, ΜΟΝΟ από την...

B4me
PROFESSIONAL
Create your dream with us!



Permanent Make Up

Οι πιο trend τεχνικές
σε τρεις διαφορετικές ζώνες:

• *Brows* • *Lips* • *Eyeliners*

Ονομάζομαι Γαλίνη Κιρμπόμπα και πάνω από επτά χρόνια ασχολούμαι με το Ημιμόνιμο Μακιγιάζ – tattoo, που είναι και το πάθος μου. Λόγω της καταγωγής μου από την Ουκρανία, όλα τα σεμινάρια και τα Master Class έχουν πραγματοποιηθεί εκεί, ωστόσο, έχοντας τόσο πάθος, η εξέλιξη μου ήταν αρκετά γρήγορη.

Αποτέλεσμα το 2018 κέρδισα τα πρώτα μου βραβεία και στην συνέχεια το 2019 έγινα ομιλήτρια και κριτής στο εξωτερικό (Σλοβακία, Αυστρία, Μιλανο, Κιέβο, Αθήνα, Ολλανδία).

Το Permanent Make Up εξελίχθηκε πολύ τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα και μπήκε πολύ δυναμικά στην καθημερινότητα της γυναίκας. Με την βοήθεια του PMU μπορούμε να τονίσουμε ή να διορθώσουμε τα φυσικά χαρακτηριστικά του προσώπου, πάντα με natural effect.

Το tattoo είναι πλέον ανώδυνο και αναίμακτο διότι εισχωρεί στη πρώτη στιβάδα του δέρματος με αποτέλεσμα να αφήνει μια ελαφριά σκίαση για αυτό και αυτή η τεχνική ονομάζεται power ombre brows.

Έχω σχολή και ινστιτούτο Δερματοοισιζίας στην Αργυρούπολη.

Τις τεχνικές μου τις έχουν αγαπήσει αρκετοί επώνυμοι όπως η Μαριαλένα Ρουμελιώτη, Πηνελόπη Δεβετζή, Ελίζαμπεθ Ελέτσι, Εύη Βατίδου, Αφροδίτη Σκαφιδά και άλλες.

• στα φρύδια μπορούμε να αλλάξουμε το σχήμα, να κάνουμε μπότοξ εφέ ή ακόμα να δημιουργήσουμε «τριχούλες» σε γυναίκες που δεν έχουν καθόλου φρύδι από τη φύση τους ή έγινε λάθος αποτρίκωση ή λόγω ασθένειας (αλωπεκίαση, καρκίνος)

• στα χείλια διορθώνουμε το περίγραμμα δημιουργώντας καλοσχηματισμένα χείλη σε φυσικές αποχρώσεις. Η πελάτισσα μπορεί ακόμα να μας φέρει το αγαπημένο της χρώμα κραγιόν ώστε να της φτιάξουμε το ίδιο.

• στα βλέφαρα μπορούμε να κάνουμε πύκνωση βλεφαρίδων, λεπτή γραμμή eyeliner και λεπτή γραμμή με ελαφριά σκίαση για να τονίσουμε το βλέμμα μας



📍 Γραβίας 23, Αργυρούπολη ☎ 2114210028

📧 Galini.kirboba_PMU



Galini Kirboba

International Permanent Make up Master Trainer

• BROWS • LIPS • EYELASHES



Η αντιμετώπιση Αρθρίτιδας Ισχίου με την πιο σύγχρονη Αρθροπλαστική Ισχίου SuperPATH

ΑΜΕΣΗ ΑΠΑΛΛΑΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ.

Συνδυαστική χρήση SuperPATH και ψηφιακής τεχνολογίας για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας του ισχίου στο ΙΑΣΩ Γενική Κλινική από τον Διευθυντή Ορθοπεδικό Χειρουργό Dr. Κωνσταντίνο Ιντζόγλου και την ομάδα του.

Η SuperPATH Αρθροπλαστική ισχίου από τον κ. Ιντζόγλου και την ομάδα του (www.minisco.gr) θεωρείται μια από τις πιο επιτυχημένες επεμβάσεις που γίνονται και αλλάζουν προς το καλύτερο την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Πιο συγκεκριμένα η Αμερικανική Ακαδημία Ορθοπεδικών Χειρουργών (American Academy of Orthopaedic Surgeons – AAOS) θεωρεί την αρθροπλαστική ισχίου μία από τις πιο επιτυχημένες επεμβάσεις της ορθοπεδικής χειρουργικής. Άλλωστε, η σημαντική πρόοδος που έχει επιτευχθεί τα τελευταία 50 χρόνια και ως προς τις χειρουργικές τεχνικές και ως προς την



τεχνολογία που χρησιμοποιείται έχει αυξήσει κατακόρυφα τα ποσοστά επιτυχίας. Τα στοιχεία της AAOS δείχνουν ότι την περίοδο 2000-2023 οι ολικές αρθροπλαστικές στο ισχίο αυξήθηκαν κατά 35%, ενώ σύμφωνα με την αρμόδια υπηρεσία στην Ελλάδα κάθε χρόνο γίνονται πάνω από 20.000 τέτοιες επεμβάσεις.

Η τεχνική SuperPATH αποτελεί την τελευταία εξέλιξη στις ελάχιστης επεμβατικότητας τεχνικές, που χρησιμοποιούνται στην ολική αρθροπλαστική του ισχίου. Χειρουργική ελάχιστης επεμβατικότητας δεν σημαίνει μόνο μικρή τομή, αλλά και διατήρηση και προστασία των μυών και τενόντων γύρω από την

Η SuperPATH επιτρέπει στον ασθενή να βαδίσει άμεσα και φυσιολογικά χωρίς να κουισαίνει, όπως συμβαίνει συχνά με άλλες παραδοσιακές τεχνικές.

Με την SuperPATH ελαχιστοποιούμε την πιθανότητα μετεγχειρητικού εξαρθήματος, της πιο σοβαρής δηλαδή επιπλοκής μιας κλασσικής επέμβασης αρθροπλαστικής ισχίου.

άρθρωση του ισχίου.

Η SuperPATH επιτρέπει στον ασθενή να βαδίζει **άμεσα** και φυσιολογικά χωρίς να κουτσαίνει, όπως συμβαίνει συχνά με άλλες παραδοσιακές τεχνικές. Οι ασθενείς περπατούν λίγες μόνο ώρες μετά, την ίδια μέρα της επέμβασης και μπορούν να πάρουν εξιτήριο την επόμενη κιόλας μέρα. Ταυτόχρονα ο πόνος μετά από SuperPATH Αρθροπλαστική Ισχίου είναι σημαντικά ηπιότερος και εύκολα αντιμετωπίσιμος με συνήθη, απλά παυσίπινα.

Τι είναι η αρθρίτιδα ισχίου;

Η οστεοαρθρίτιδα είναι μια σοβαρή νόσος, που απασχολεί 250.000 ανθρώπους κάθε χρόνο στη Ελλάδα και αφορά σε εκφύλιση του χόνδρου της άρθρωσης. Η αρθρίτιδα ισχίου εντοπίζεται ψηλά στο πόδι και χαρακτηρίζεται από δυσκολία στην κίνηση, καθημερινό πόνο και αδυναμία του ασθενούς να εκτελέσει απλές, καθημερινές κινήσεις (να μπει στο αυτοκίνητο, να μπει στη μπανιέρα, να βάλει τα παπούτσια του, το καλσόν τους οι γυναίκες κλπ.).

- Τι κάνετε εσείς γι' αυτό και τι ακριβώς εξασφαλίζει η SuperPATH;

Εμείς εφαρμόζουμε την **SuperPATH**, την πλέον σύγχρονη και ελάχιστα επεμβατική τεχνική για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας του ισχίου. Η SuperPATH είναι μια επέμβαση που εξασφαλίζει μόνιμα απαλλαγή από πόνο και άμεση φόρτιση τις πρώτες ώρες αμέσως μετά το χειρουργείο! Με την SuperPATH ελαχιστοποιούμε την πιθανότητα μετεγχειρητικού



εξαρθήματος, της πιο σοβαρής δηλαδή επιπλοκής μιας κλασσικής επέμβασης αρθροπλαστικής ισχίου.

- Ποια είναι η σημαντική διαφορά της σύγχρονης μεθόδου SuperPATH σε σχέση με τις συμβατικές;

Η βασική διαφορά είναι η απουσία διεγχειρητικού εξαρθήματος δηλαδή κατά την διάρκεια του χειρουργείου δεν εξαρθρώνουμε καθόλου την κεφαλή του ισχίου σε αντίθεση με τις άλλες επεμβάσεις που συμβαίνει αυτό.

Το γεγονός αυτό ελαχιστοποιεί τους τραυματισμούς στα γύρω στοιχεία της άρθρωσης (θύλακος, τένοντες κλπ.) και μειώνει στο ελάχιστο την πιθανότητα εξαρθήματος μετά το χειρουργείο. Έτσι, μετά τη **SuperPATH**, δεν χρειάζονται κλασσικά περιοριστικά μέτρα (μαξιλάρι απαγωγής, ανυψωτικό λεκάνης κ.α.), που χρησιμοποιούνταν από τις παραδοσιακές τεχνικές. Εγώ και η ομάδα μου, μπορέσαμε να χρησιμοποιήσουμε για πρώτη φορά την ψηφιακή τεχνολογία και την δύναμη των υπολογιστών ταυτόχρονα με την SuperPATH, παρέχοντας έτσι στους ασθενείς μας μια ακόμα εξασφάλιση για την βέλτιστη τοποθέτηση των υλικών της αρθροπλαστικής ισχίου, βελτιώνοντας έτσι για πάντα την ποιότητα ζωής των ασθενών μας! Συνοπτικά, τα **πλεονεκτήματα** της μεθόδου **SuperPATH** και της ταυτόχρονης χρήσης ψηφιακής τεχνολογίας είναι:

- Άμεση απαλλαγή από πόνο
- Προστασία και διαφύλαξη των μαλακών μορίων (κανένας μυς δεν κόβεται)
- Μικρότερη αιμορραγία
- Ελαχιστοποίηση του μετεγχειρητικού πόνου
- Άμεση κινητοποίηση και εξιτήριο από το νοσοκομείο
- Κανένας περιορισμός
- Ταχύτερη ανάρρωση – αποκατάσταση και επιστροφή στην καθημερινότητα
- Το ισχίο έχει αίσθηση πιο «φυσιολογική»




Κωνσταντίνος Σ. Ιντζόγλου
MD, MSc, PhD

Διευθυντής Β' Ορθοπεδικής Κλινικής, ΙΑΣΩ Γενική Κλινική

Εξειδικευμένος χειρουργός γόνατος, ισχίου και ώμου
MINISCO Ορθοπεδικό Κέντρο Αθηνών

 www.minisco.gr

 210 6823491, Κiv. 6974 874489, 6937 388813

Η ψηφιοποίηση των οδικών ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΩΝ

3D τεχνολογία για άριστο αποτέλεσμα

Η 3D τεχνολογία θεωρείται από πολλούς ειδικούς το μέλλον στην επιστήμη, στην εκπαίδευση και στην ψυχαγωγία. Τώρα είναι το ΠΑΡΟΝ!

Ας θυμηθούμε τις δυνατότητες που προσφέρει η τρισδιάστατη απεικόνιση και οι οποίες αξιοποιούνται από δεκάδες TV, βιντεοπροβολείς και υπολογιστές στην παρακολούθηση υψηλής ποιότητας σεμιναρίων, ταινιών και ηλεκτρονικών παιχνιδιών.

Ο χρήστης τους φοράει ένα ζευγάρι ειδικών γυαλιών -smart glasses - κάθε φορά που θέλει να απολαύσει τη δυναμική της τρισδιάστατης απεικόνισης.

Σκεφτείτε πόσες φορές στη κινηματογραφική αίθουσα απλώνουμε το χέρι μας να αγγίξουμε αντικείμενα που αιωρούνται ή σκύβουμε το κεφάλι μας να αποφύγουμε αντικείμενα που εκτοξεύονται.

Και μπορεί η ψευδαίσθηση στα παιχνίδια να είναι διασκεδαστική, στις χειρουργικές επεμβάσεις όμως είναι ένα απίστευτο εργαλείο που μπροστά στα μάτια του χειρουργού δημιουργεί την εικόνα του μοσχεύματος, το οποίο ο χειρουργός-χρήστης κινεί και τοποθετεί εκεί που πρέπει με ασφάλεια, εκεί δηλαδή που οργανικά ανήκει. Με αισθητήρες τα χέρια του και ακτίνες X τα μάτια του, μέσα από τα γυαλιά συνθέτει την απόλυτη χειρουργική σκηνή.

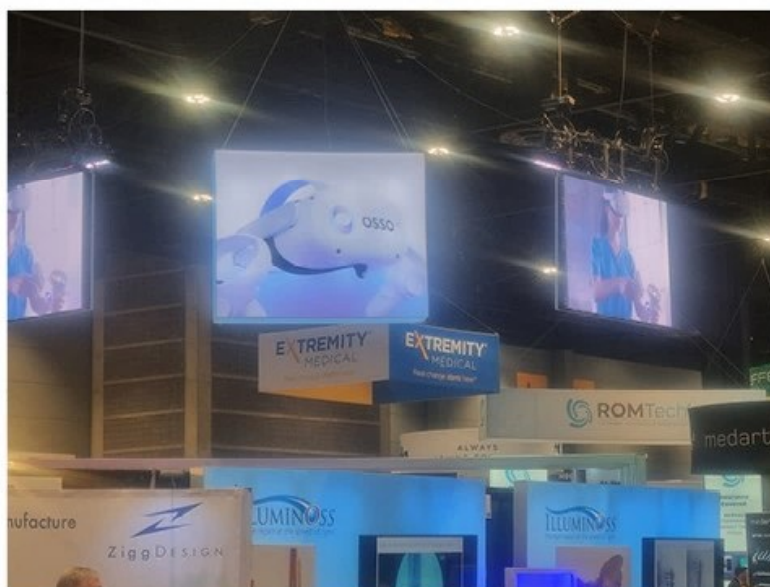
Έτσι στο χώρο της υγείας, η ορθοπαιδική επιστήμη απογειώνεται, αφού υπάρχει το εργαλείο της τρισδιάστατης απεικόνισης στις ολικές αρθροπλαστικές γόνατος και ισχίου που η ψηφιοποίησή τους εγγυάται το άριστο αποτέλεσμα και ξεπερνά ακόμη και τους ρομποτικούς βραχιόνες.

Έξυπνα γυαλιά διαθέτουν μία κάμερα με σύγχρονο λογισμικό που ανιχνεύει σε πραγματικό χρόνο τη θέση του μοσχεύματος, ώστε ανά πάσα στιγμή το κατάλληλο στιγμιότυπο να καταλήγει στην κατάλληλη θέση, δημιουργώντας μία νέα άρθρωση έτοιμη να υποστηρίξει βιολογικά ολόκληρο το σώμα μας, χωρίς πάσχοντα σημεία.

Η ψηφιοποίηση της ολικής αρθροπλαστικής μονοπώλησε τις εκθέσεις των εταιρειών ορθοπαιδικών υλικών και κατέκλυσε τις οθόνες παρουσίασης στο Παγκόσμιο συνέδριο AAOS που το 2022 στο Σικάγο των ΗΠΑ στην επετειακή εκδήλωση των 50 χρόνων του, παρουσίασε με ενθουσιασμό την νέα εποχή στις ορθοπαιδικές επεμβάσεις αντικατάστασης των μεγάλων αρθρώσεων.

Σε οργανωμένα κέντρα Αμερικής και Ευρώπης οι ψηφιακές ολικές αρθροπλαστικές εκτελούνται με επιτυχία από πιστοποιημένους ορθοπαιδικούς χειρουργούς παρέχοντας στους ασθενείς τους υψηλή τεχνολογία, άριστη ποιότητα και τέλει λειτουργικό αποτέλεσμα στις αρθρώσεις τους.

Ευχαριστούμε τον Ορθοπαιδικό Χειρουργό Δρ Σταύρο Αλευρογιάννη για τις πολύτιμες πληροφορίες



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

MATRIX Αρθροπλαστικές

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΓΟΝΑΤΟΣ & ΙΣΧΙΟΥ

Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ MATRIX, ΞΕΠΕΡΝΑ ΤΑ ΡΟΜΠΟΤ και συνδυάζει τρισδιάστατο υπολογισμό στο χώρο του χειρουργείου μέσω ειδικών γυαλιών και χειρουργικών αισθητήρων. Απευθύνεται σε ασθενείς με αρθρίτιδα που επιθυμούν να υποβληθούν σε σύγχρονη εμφύτευση νέα άρθρωσης χωρίς ταλαιπωρία και άγχος.

Ο Δρ Σταύρος Αλευρογιάννης, Δ/ντής Ρομποτικής και Ψηφιακής αρθροπλαστικής Γόνατος και Ισχίου στο METROPOLITAN GENERAL, μας ενημερώνει για την ψηφιοποίηση των ολικών αρθροπλαστικών γόνατος και ισχίου που τρέχει ήδη με ενθουσιασμό σε Ευρώπη και Αμερική.

Με ειδικούς αισθητήρες κίνησης, ο χειρουργός γίνεται ο ίδιος το «ρομπότ» που εκτελεί με ακρίβεια κάθε επεμβατική πράξη. Δεν απαιτούνται μηχανικοί βραχίονες αφού γυαλιά εικονικής πραγματικότητας με λογισμικό αντίστοιχο των πιο σύγχρονων ρομποτικών συστημάτων παρέχουν συνεχείς τρισδιάστατες εικόνες ταυτοποίησης οστού και μοσχεύματος, μπροστά στο οπτικό πεδίο του χειρουργού.

Κάμερα εγκατεστημένη σε «έξυπνα γυαλιά» ενεργεί κάτω από το δέρμα, εντοπίζει αντικείμενα σε τρισδιάστατο χώρο με ακρίβεια χιλιοστού, και τα ανασυνθέτει σε τρισδιάστατο εικονικό μοντέλο οστών, ευθυγραμμίζοντάς τα με το πραγματικό οστό.

Το πιο σημαντικό κομμάτι είναι ότι η τοποθέτηση των μοσχευμάτων γίνεται διεγχειρητικά με ταύτιση του μηχανικού άξονα φόρτισης του σκέλους στις μοίρες που πρέπει να λειτουργεί φυσιολογικά. Έχουμε μετρήσεις την ώρα που χειρουργούμε. Τα χέρια του χειρουργού λειτουργούν ως αισθητήρες, γιατί καθοδηγούνται από το λογισμικό και ο χειρουργός μέσα από τρισδιάστατη απεικόνιση, κινεί το μόσχευμα για να το ακουμπήσει εκεί που οργανικά ανήκει.

Γιατί να τις επιλέξουμε;

- Γιατί ο ασθενής πρέπει να εμπιστεύεται πρώτιστα την εμπειρία του χειρουργού και την επιστημονική του κατάρτιση.
- Γιατί τα εργαλεία της επέμβασης πρέπει να είναι στα χέρια του χειρουργού.
- Γιατί ο ασθενής πρέπει να είναι σίγουρος για το είδος της επέμβασης στο οποίο θα υποβληθεί και να λαμβάνει την αντίστοιχη πιστοποίηση.
- Γιατί όλοι οι ασθενείς δεν έχουν τις ίδιες ανάγκες και τις ίδιες λειτουργικά απαιτήσεις.
- Γιατί η τεχνική MATRIX είναι συμβατή με όλα τα είδη μοσχευμάτων γόνατος και ισχίου.



Δρ Σταύρος Αλευρογιάννης,
MD, MSc, PhD
Διευθυντής Ορθοπαιδικός
Χειρουργός

Για περισσότερες πληροφορίες
απευθυνθείτε στο:

www.matrixarthroplasty.gr
www.stavrosalevrogiannis.gr

ου. Δεν αναγκαζόμαστε να χρησιμοποιήσουμε συγκεκριμένη εταιρεία μοσχευμάτων επειδή επιβάλλεται από τη χρήση του αντίστοιχου ρομπότ.

Αν λοιπόν έχουμε έναν νέο 45χρονο ασθενή και θέλουμε μακρο-βιωσιμότητα, αν έχουμε έναν 65χρονο ασθενή και θέλουμε λειτουργικότητα και αν έχουμε έναν 90χρονο ασθενή και θέλουμε άμεση κινητοποίηση, μπορούμε να επιλέξουμε εξατομικευμένο είδος, ποιότητα, βάρος και ανθεκτικότητα προθετικών υλικών. Η ανατομία και οι απαιτήσεις του ασθενούς πρέπει να καθορίζουν το προθετικό υλικό.

Το χειρουργείο είναι αναίμακτο, πολύ γρήγορο 30 με 40 λεπτά καθαρός χειρουργικός



χρόνος και ο ασθενής σηκώνεται άμεσα, περπατάει και επιστρέφει σπίτι του αμέσως. Δεν θα ανησυχήσουμε ποτέ για το αν τοποθετήθηκε το μόσχευμα σωστά, για το αν λειτουργεί σωστά, για το αν υποστηρίζει την βάδιση μας, την άσκηση μας, την χειρωνακτική μας κόπωση.

Η MATRIX ολική αρθροπλαστική μπορεί για εμάς να είναι ρουτίνα, παραμένει όμως μια σημαντική επέμβαση που απαιτεί προσοχή γιατί ελλοχεύουν κίνδυνοι. Όπως σε όλα τα χειρουργεία. Το ότι δεν χάνουμε αίμα, εκμηδενίζει τον κίνδυνο της θρόμβωσης, το ότι το χειρουργείο είναι μόλις 40 λεπτά, εκμηδενίζει τον κίνδυνο της καρδιακής επιβάρυνσης, το ότι σηκώνομαστε αμέσως εκμηδενίζει τον κίνδυνο της πνευμονικής εμβολής. Το ότι δεν υπάρχει μεγάλη τομή και δεν τραυματίζονται ιστοί, εκμηδενίζει τον κίνδυνο της μόλυνσης. Το ίδιο συμβαίνει και με τις ημέρες νοσηλείας. Ασθενής χωρίς συνοδές παθήσεις μπορεί πράγματι να πάρει εξιτήριο με ασφάλεια την ίδια ημέρα, λίγες ώρες μετά την επέμβαση. Ο μέσος όρος όμως των ασθενών κάνει χρόνια χρήση φαρμάκων (αναλγητικά, αντιφλεγμονώδη, υπερτασικά), είναι ο ασθενής της διπλανής πόρτας που φοβάται, αγχώνεται και θέλει να φύγει χωρίς να πονάει, όρθιος και αυτοεξυπηρετούμενος για να μην επιβαρύνει τον οικογενειακό του περίγυρο. Αυτός ο ασθενής έρχεται σε εμάς για να τον φροντίσουμε, θα μείνει 1- 2 ημέρες στην κλινική μας, θα πάρει τα φάρμακά του, θα μας εκφράσει τις απορίες του, θα λάβει οδηγίες, θα εκπαιδευτεί στη βάδιση του και θα φύγει χαμογελαστός και ασφαλής.

Καθόλου τυχαίο το ότι ονομάστηκαν MATRIX οι αρθροπλαστικές αυτού του είδους, γιατί είναι πραγματικά οι τεχνικές αρθροπλαστικές που ήρθαν στο παρόν από το μέλλον.

***Ενδείκνυται και σε ασθενείς με καρδιολογικά και πνευμονολογικά νοσήματα, σε ασθενείς ιδιαίτερα αυξημένου βάρους και σε ασθενείς προχωρημένης ηλικίας.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Θεραπεία στον Χρόνιο Πόνο της Σπονδυλικής Στήλης

Ο ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών προσεγγίσεων:

- Ιατρικά - Ορθοπαιδικά, με φάρμακα, τοπικές εγχύσεις, επισκληρίδιες ενέσεις, μικροχειρουργικές επεμβάσεις, αλλά και ανοικτά χειρουργεία.
- Φυσικοθεραπευτικά, με ποικίλα μέσα που διαθέτει η σύγχρονη δεξαμενή της φυσικοθεραπείας, από Laser, χειρισμούς, παθητικά και ενεργητικά μέσα.

- Ψυχολογικά ή Ψυχιατρικά με αντικαταθλιπτικά, αγχολυτικά ή άλλα φάρμακα.

- Εναλλακτικές Θεραπείες, όπως Διαχείριση του στρες, ομοιοπαθητική, βελονισμός κ.α.

Παρ'όλα αυτά πάντα ένα ποσοστό στατιστικά εμμένει στο πρόβλημα του χρόνιου πόνου με αποτέλεσμα να κάνει ατέρμονους κύκλους και να επισκέπτεται τους πάντες χωρίς να βρίσκει λύση.

Οι επιστημονικές προσεγγίσεις των τελευταίων ετών αφορούν το χρόνο πόνου και τη δημιουργία ενός Πρωτοκόλλου Εμβιομηχανικού Ελέγχου της Δύναμης και της Αντοχής των Σταθεροποιών και Εν τω βάθει μυών της Σπονδυλικής Στήλης, με την χρήση μηχανημάτων Med-X και Cybex.

Οι σταθεροποιητές μύες βρίσκονται βαθιά στην Σπονδυλική Στήλη. Ο ρόλος τους είναι να δημιουργούν μια βαθιά φυσική ζώνη γύρω από την Σπονδυλική Στήλη με αποτέλεσμα την στήριξη και αποφόρτιση της πάσουςας περιοχής από τις πιέσεις και τα φορτία.

Σύμφωνα με απόλυτα τεκμηριωμένες έρευνες, οι μυς αυτοί, όταν υπάρχει κάκωση ή πόνος στην Σπονδυλική Στήλη, ατροφούν ταχύτερα από οποιαδήποτε άλλη μυϊκή ομάδα στο σώμα (ακόμα και από τον τετρακέφαλο). Έτσι δεν συμμετέχουν στην κίνηση ή στην άσκηση. Με αποτέλεσμα ανεξάρτητα από το πόσο δυνατοί είναι οι εξωτερικοί μυς (κοιλιακοί ή ραχιαίοι) να αποσταθεροποιούν την Σπονδυλική Στήλη. Αυτό και μόνο το γεγονός καθιστά ευάλωτη την Σπονδυλική Στήλη ακόμα και στους πιο γυμνασμένους αθλητές ή ασθενείς.

Βάσει στοιχείων του περασμένου αιώνα διαφάνηκε ότι οι περισσότερες ασκήσεις κοιλιακών και ραχιαίων ήταν ανεπαρκείς για τον σκοπό που σχεδιάστηκαν. Για να μπορεί η άσκηση να είναι αποτελεσματική στην αποκατάσταση της Σπονδυλικής Στήλης, πρέπει να είναι εστιασμένη και στοχευμένη. Έχει αποδειχθεί ότι το 85% των ασκήσεων των ραχιαίων εκτελείται από άλλους μύες (κυρίως γλυυτιαίους) και όχι από τους σταθεροποιητές.

Με τη δυνατότητα αξιολόγησης και καταγραφής της δύναμης και αντοχής, αλλά και του τύπου των μυϊκών ινών (ταχείας, βραδείας ή μικτής συστολής) μέσω των Ιατρικών Εργομετρικών



Γεώργιος Ηλ. Γουδέβενος
Dr. of Manual Medicine -
Φυσικοθεραπευτής

📍 Λεωφ. Βασ. Σοφίας 49,
Αθήνα, Χίλτον

☎ 210 7224536 - 210 7296156,
κιν.: 6932161412

🌐 www.goudevenos.gr

✉ goudevenos@yahoo.gr

Εφαρμογών, μπορούμε αφενός να απομονώσουμε όλες τις ομάδες των μυών που θα υπέκλεπταν την δραστηριότητά τους.

Με τον τρόπο αυτό γίνεται εντοπισμένη η Μέτρηση-Άσκηση και φυσικά μπορεί να ελεγχθεί το εύρος κίνησης της Σπονδυλικής Στήλης του ασθενή καθώς και η ανά 6-12 ° γωνία, δύναμη και αντοχή της.

Η διαδικασία αποκατάστασης μπορεί να χωριστεί σε φάσεις ενός καθολικού σχεδίου λειτουργικής αποκατάστασης.

- Έλεγχος της φλεγμονώδους διαδικασίας-Πόνου

- Αποκατάσταση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων και των μαλακών ιστών

- Βελτίωση της μυϊκής-καρδιοαναπνευστικής δύναμης/αντοχής

- Προγράμματα άσκησης για συντήρηση

Τα χαρακτηριστικά της ιδανικής μέτρησης είναι η αξιοπιστία, η ακρίβεια, η ασφάλεια και η συγκεκριμενοποίηση της πάθησης. Αυτά στήριζονται στην επαναληψιμότητα και την συγκρισιμότητα των μετρήσεων.

Το Εργομετρικά Μηχανήματα φαίνεται να δίνουν την ενδεχόμενη λύση στην αποκατάσταση του χρόνιου μηχανικού πόνου. Αφού έχει αποκατασταθεί η δυσλειτουργία, το επόμενο βήμα είναι η διατήρηση της καλής λειτουργίας.

Η συγκεκριμένη θεραπευτική άσκηση στατιστικά θα αποκαταστήσει τη φυσιολογική λειτουργία

κατά το 80% περίπου όλων των περιστατικών χρόνιου πόνου, θα αυξήσει τη δύναμη και θα εξαφανίσει ή θα μειώσει σε μεγάλο ποσοστό τον πόνο.

Ο Vert Mooney, καθηγητής Ορθοπαιδικής στο School of Medicine του Πανεπιστημίου της California, στο San Diego, τονίζει την ανάγκη για συνεχή εστιασμένη άσκηση για μια επιτυχημένη αποκατάσταση.

Σύμφωνα με την έρευνα της ομάδας του Dr. Mooney και του Dr. Bryan Nelson του Minneapolis University, η χρήση των Μηχανημάτων Med-X προσέφερε εκπληκτικά αποτελέσματα στην αξιολόγηση και την αποκατάσταση του 80% των χρόνιων ασθενών τουλάχιστον.

Επιπλέον έρευνες με εκατοντάδες ασθενείς με χρόνια σπονδυλικό πόνο διενεργήθηκαν σε διάφορες πόλεις στις Η.Π.Α., στον Καναδά, στην Ιαπωνία, στην Αυστραλία, στην Ευρώπη και στην Ελλάδα (Πανεπιστήμιο Κρήτης) με παρόμοια αποτελέσματα.

Οι παθήσεις και οι καταστάσεις που αντιμετωπίζονται με τα Εργομετρικά Μηχανήματα αφορούν:

- Χρόνια Οσφυαλγία- Ραχιαλγία
- Ευθειασμός Αυχενικής Μοίρας
- Δισκοπάθεια (χωρίς πρόπτωση/ Κήλη δίσκου χωρίς ισχιαλγία)
- Αδυναμία-Αστάθεια στήριξης της μέσης λόγω ατονίας των βαθέων μυών
- Τραύματα της Σπονδυλικής Στήλης- Δυσκαμψία

- Μετεγχειρητικές καταστάσεις όπως δισκεκτομή, πεταλεκτομή, σπονδυλοδεσία

- Ενδυνάμωση των μυών για συμμετοχή σε αθλήματα που απαιτούν μεγάλη φόρτιση στη μέση

- Σε άτομα που η μέση τους επιβαρύνεται λόγω συνθηκών εργασίας

- Σε κυφωτικούς νεαρούς λόγω μη επαρκούς άσκησης ή προδιάθεσης για αυχενική, θωρακική και οσφυϊκή επιβάρυνση

- Δομικές ανωμαλίες όπως Σπονδυλόλυση, Σπονδυλολίθωση 1ου-2ου βαθμού

- Κατάγματα σπονδύλων, μετά την πώρωση τους για στήριξη

- Εκφυλιστικές σπονδυλοαρθροπάθειες

- Μυοσυνδεσμικές κακώσεις, με σύνοδο Οσφυαλγία, Ραχιαλγία

- Παραμορφώσεις της Σπονδυλικής Στήλης με σύνοδο Σκολίωση, Κύφωση ή Οστεοπόρωση καθώς και ο συνδυασμός αυτών

Στο Κέντρο μας χρησιμοποιούμε εδώ και 23 χρόνια την Εργομετρική μέθοδο MedX έχοντας εκπαιδευτεί στο University of Florida College of Medicine και στο San Diego University of California U.S.A. συμμετέχοντας παράλληλα σε επιστημονικές έρευνες.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Παραθυρεοειδείς αδένες και οι παθήσεις τους

– ΥΠΕΡΠΑΡΑΘΥΡΕΟΙΔΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΔΕΝΩΜΑ ΠΑΡΑΘΥΡΕΟΙΔΟΥΣ

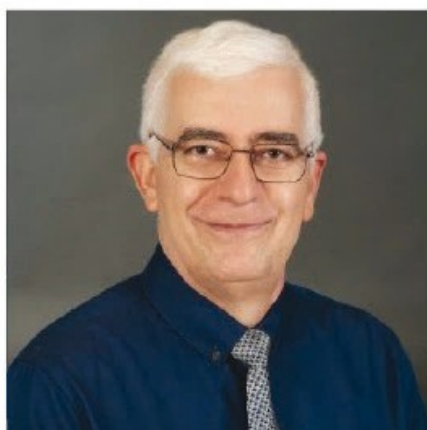
Οι παραθυρεοειδείς αδένες είναι τέσσερις μικροί αδένες (μεγέθους φακής) που βρίσκονται πίσω από τον θυρεοειδή (δύο δεξιά και δύο αριστερά). Παράγουν την παραθορμόνη, που ρυθμίζει τα επίπεδα του ασβεστίου στο αίμα.

Η συνθέςτερη πάθηση των παραθυρεοειδών είναι ο υπερπαραθυρεοειδισμός. Στον υπερπαραθυρεοειδισμό, ένας ή περισσότεροι παραθυρεοειδείς αδένες υπερλειτουργούν παράγοντας αυξημένες ποσότητες παραθορμόνης. Η αυξημένη αυτή παραγωγή παραθορμόνης οφείλεται συνήθιστα σε έναν καλοήγη όγκο των παραθυρεοειδών, το αδένωμα παραθυρεοειδούς, που συνθέςτα αναπτύσσεται σε έναν από τους τέσσερις παραθυρεοειδείς. Σπανιότερα μπορεί να οφείλεται σε διάχυτη υπερπλασία των παραθυρεοειδών αδένων, σε διπλό αδένωμα ή (εξαιρετικά σπάνια) σε καρκίνο παραθυρεοειδών. Σε αυτή την περίπτωση ο υπερπαραθυρεοειδισμός χαρακτηρίζεται σαν πρωτοπαθής. Αντίθετα, ο δευτεροπαθής ή τριτοπαθής υπερπαραθυρεοειδισμός αποτελεί αντιδραστική απάντηση των παραθυρεοειδών σε ασθενείς συνήθως με βαριά νεφροπάθεια.

Η αυξημένη παραγωγή παραθορμόνης έχει σαν αποτέλεσμα την αυξημένη κινητοποίηση και αποδέσμευση του ασβεστίου από τα οστά. Σαν αποτέλεσμα, παρατηρείται μείωση της οστικής πυκνότητας και οστεοπενία ή οστεοπόρωση. Σπάνια μπορεί – σε παραμελημένα περιστατικά – να παρατηρηθούν ακόμη και παθολογικά κατάγματα, δηλαδή κατάγματα χωρίς σημαντική δράση δυνάμεων (βίας).

Το ασβέστιο που κινητοποιείται από τα οστά αποδεσμεύεται στο αίμα και έτσι παρατηρείται η χαρακτηριστική υπερασβεστιαιμία (αυξημένα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα). Ο συνδυασμός αυξημένων επιπέδων ασβεστίου (υπερασβεστιαιμία) και παραθορμόνης (υπερπαραθορμοναιμία) αποτελεί χαρακτηριστικό εύρημα στον πρωτοπαθή υπερπαραθυρεοειδισμό. Με το εύρημα αυτό τίθεται η διάγνωση της νόσου (υπερπαραθυρεοειδισμός).

Το ασβέστιο που κυκλοφορεί σε αυξημένα επίπεδα στο αίμα αποβάλλεται στη συνέχεια από τα νεφρά με τα ούρα, πράγμα που εξηγεί και την χαρακτηριστική υπερασβεστιουρία (δηλαδή την αυξημένη συγκέντρωση ασβεστίου στα ούρα). Η αυξημένη συγκέντρωση ασβεστίου στα ούρα έχει σαν αποτέλεσμα την καθίζηση των αλάτων ασβεστίου στο αποχετευτικό σύστημα των νεφρών (νεφρική πύελος, ουρητήρας, ουροδόχος κύστη) και την δημιουργία λίθων (νεφρολιθίαση). Η νεφρολιθίαση, ιδιαίτερα όταν υποτροπιάζει και όταν εμφανίζεται σε μικρή ηλικία είναι ένα



Γεώργιος Σακοράφας Χειρουργός θυρεοειδούς και παραθυρεοειδών

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

Νοσοκομεία: ΕΥΓΕΝΙΔΕΙΟ - ΙΑΤΡΙΚΟ
ΨΥΧΙΚΟΥ - ΜΗΤΕΡΑ - ΥΓΕΙΑ

www.gsakorafas.gr

☎ 210 7487318 και 6977068223

✉ georgesakorafas@yahoo.com

εύρημα που θα πρέπει να ελέγχεται για τυχόν παρουσία υπερπαραθυρεοειδισμού. Σε άλλες περιπτώσεις, το αυξημένο ασβέστιο στα ούρα μπορεί να εναποτεθεί στον ιστό των νεφρών (νεφρικό παρέγχυμα), οπότε εμφανίζεται η λεγόμενη νεφροσβεστώση.

Από τα παραπάνω καθίσταται εμφανές ότι τα βασικά όργανα-στόχος είναι τα οστά και οι νεφροί. Μπορεί εντούτοις να υπάρχουν και άλλα προβλήματα από διάφορα όργανα με τις αντίστοιχες κλινικές εκδηλώσεις, που όμως δεν είναι ειδικές, δηλαδή μπορεί να οφείλονται και σε πολλά άλλα αίτια. Τέτοιες μη ειδικές εκδηλώσεις του υπερπαραθυρεοειδισμού είναι -μεταξύ άλλων- η αδυναμία συγκέντρωσης, οι διαταραχές της μνήμης, η κατάθλιψη, η κόπωση, η μυϊκή αδυναμία, οι μυαλγίες, οι αρθραλγίες κλπ. Η υποχώρηση των συμπτωμάτων αυτών μετά την επιτυχή αντιμετώπιση του υπερπαραθυρεοειδισμού (παραθυρεοειδεκτομή) αποτελεί μία έμμεση απόδειξη ότι τα συμπτώματα αυτά οφείλονταν στον υπερπαραθυρεοειδισμό.

Αφού διαγνωστεί ο υπερπαραθυρεοειδισμός (με τον χαρακτηριστικό συνδυασμό «υπερασβεστιαιμία - υπερπαραθορμοναιμία - υπερασβεστιουρία», βλ. παραπάνω) ακολουθεί ο

έλεγχος για τον εντοπισμό του παραθυρεοειδικού ιστού που υπερλειτουργεί. Ο εντοπισμός αυτός είναι σήμερα δυνατός με τις σύγχρονες απεικονιστικές μεθόδους και κυρίως με το υπερηχογράφημα και το σπινθηρογράφημα παραθυρεοειδών. Σε ειδικές περιπτώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθούν και άλλες απεικονιστικές εξετάσεις, όπως η αξονική τομογραφία, η μαγνητική τομογραφία κλπ.

Η αντιμετώπιση του υπερπαραθυρεοειδισμού είναι χειρουργική. Στην επέμβαση θα πρέπει να βρεθεί ο υπερλειτουργικός παραθυρεοειδικός ιστός και να αφαιρεθεί χωρίς να παραμείνει υπόλειμμα αυτού. Παλαιότερα γίνονταν έλεγχος και στις δύο πλευρές του τραχήλου για την αναγνώριση και των τεσσάρων παραθυρεοειδών αδένων, έτσι ώστε να εντοπιστεί ποιος παραθυρεοειδής είναι παθολογικός και να αφαιρεθεί. Σήμερα εντούτοις, χάρη στις προόδους της ιατρικής απεικόνισης, υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίζουμε από πριν που εντοπίζεται το πρόβλημα και έτσι μπορεί η επέμβαση να γίνει μέσω μιας πολύ μικρής τομής, με ελάχιστη επεμβατική τεχνική (ελάχιστη επεμβατική παραθυρεοειδεκτομή). Τα πλεονεκτήματα είναι προφανή (ελάχιστος πόνος, πολύ μικρή τομή με άριστο αισθητικό αποτέλεσμα, άμεση επάνοδος στις καθημερινές δραστηριότητες). Η επιτυχία της επέμβασης κρίνεται στη διάρκεια αυτής με βάση τα ευρήματα του χειρουργού, την ταχεία βιοψία του ιστού που αφαιρείται και κυρίως με την μέτρηση της παραθορμόνης πριν και μετά την αφαίρεση του παθολογικού παραθυρεοειδικού ιστού (διεχειρική μέτρηση παραθορμόνης).

Η χειρουργική επέμβαση (παραθυρεοειδεκτομή) είναι η μόνη μέθοδος θεραπείας του πρωτοπαθούς υπερπαραθυρεοειδισμού. Προσφέρει άμεση και οριστική λύση στο πρόβλημα του ασθενούς, με ελάχιστο πόνο μετεγχειρητικά, με άριστο αισθητικό αποτέλεσμα και με άμεση επάνοδο του ασθενούς στις καθημερινές του δραστηριότητες. Κάποιες από τις βλάβες που προκαλεί ο υπερπαραθυρεοειδισμός είναι αναστρέψιμες, κάποιες όμως δεν αποκαθίστανται αφότου εγκατασταθούν ακόμη και μετά την επιτυχή χειρουργική επέμβαση. Το γεγονός αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη έγκαιρης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης του πρωτοπαθούς υπερπαραθυρεοειδισμού, χωρίς άσκοπες καθυστερήσεις. Η επέμβαση θα πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο χειρουργό παραθυρεοειδών, που μπορεί να εκτελέσει την επέμβαση αποτελεσματικά και με ασφάλεια, ακόμη και σε δύσκολες περιπτώσεις (π.χ. έκτοπο αδένωμα, επανεπεμβάσεις για υποτροπή υπερπαραθυρεοειδισμού κλπ.).



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. Ποιος είναι ο ρόλος της στη ζωή μας;

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ αισθητικής χειρουργικής στη ζωή μας

Αναμφίβολα 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. ➔

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Τέλος στην κυτταρίτιδα με μεσοθεραπεία

Τι είναι η μεσοθεραπεία;

Η μεσοθεραπεία είναι μία τεχνική και όχι ένα συγκεκριμένο είδος θεραπείας. Η τεχνική αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την θεραπευτική προσέγγιση και αντιμετώπιση οποιασδήποτε δερματικής αλλοίωσης ή αισθητικού προβλήματος. Στην πλαστική χειρουργική χρησιμοποιείται για διαδικασίες όπως βελτίωση της υφής του δέρματος, ρυτίδων, τοπικού πάχους, ουλών, κυτταρίτιδας, τριχόπτωσης και διάφορες άλλες.

Καθώς η μεσοθεραπεία είναι ένα πολύ εκτενές θέμα που αξίζει όχι μόνο ένα άρθρο αλλά ένα ολόκληρο βιβλίο, σε αυτήν την ανάρτηση θα επικεντρωθούμε μόνο στο γιατί και πώς να χρησιμοποιήσετε τη μεσοθεραπεία ως τον τέλειο σύμμαχό σας για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

Γιατί να χρησιμοποιήσετε τη μεσοθεραπεία για βελτίωση της κυτταρίτιδας;

Η κυτταρίτιδα, ο μεγαλύτερος γυναικείος εφιάλτης, είναι μια φλεγμονή του υποδορίου ιστού, όπου δημιουργείται αυξημένη συσσώρευση λιπιδίων και υγρών, στο δέρμα και στο στρώμα κάτω από αυτό, τον ονομαζόμενο υποδόριο ιστό. Η σταδιακή αύξηση αυτής της τοπικής διεργασίας, συνοδεύεται από μειωμένη ελαστικότητα συνδετικού ιστού και εμφάνιση της χαρακτηριστικής εικόνας της «όψης φλοιού πορτοκαλιού». Οφείλεται στην τοπική συνάθροιση λιποκυττάρων σε συστάδες, όταν τα υπολείμματα και οι τοξίνες των τροφών δεν αποβάλλονται κανονικά. Επίσης η σημαντική αυτή αύξηση πιέζει τα περιφερειακά αγγεία και δημιουργείται οίδημα στην περιοχή. Μπορεί να εμφανιστεί σε όλο το σώμα και κυρίως στους μηρούς, στους γλουτούς, στις γάμπες, στην κοιλιά και στο εσωτερικό των μηράτων.

Χωρίζεται σε 4 στάδια ανάλογα με το βαθμό εμφάνισής της. Για τη διάγνωση του σταδίου κυτταρίτιδας στο οποίο βρίσκεται κάθε γυναίκα υπάρχουν διάφορα τεστ με τα οποία αξιολογείται ο βαθμός και η ένταση του προβλήματος. Το πρώτο και το δεύτερο στάδιο είναι ήπιες μορφές. Στο τρίτο και τέταρτο στάδιο, οι γυναίκες συνήθως καταφεύγουν σε ειδικούς για να δώσουν λύση.

Τα αίτια δημιουργίας της είναι πολλά με κυριότερα την καθιστική ζωή, τη μειωμένη κίνηση και φυσική δραστηριότητα, την κληρονομικότητα, τη διαταραγμένη κυκλοφορία του αίματος, κάποιες ορμονικές διαταραχές, την παχυσαρκία, την κακή διατροφή, το κάπνισμα, τη συχνή και υψηλή κατανάλωση αλκοόλ και τη δυσκολία.

Η κυτταρίτιδα είναι μια από τις πιο δύσκολες στην αντιμετώπιση της δερματική αλλοίωση. Ακόμη και σε αυτήν την εποχή της επιστήμης και της τεχνολογίας, εξακολουθεί να είναι δύσκολο να επιτευχθούν συνεπή και μακροχρόνια αποτελέσματα. Μπορείτε να βελτιώσετε την εμφάνισή της, αλλά μετά από αυτό, θα πρέπει να είστε πάντα σε επιφυλακή και να κάνετε κάποια θεραπεία συντήρησης, διαφορετικά θα εμφανιστεί ξανά. Μπορεί να ακούγεται αποθαρρυντικό αλλά είναι η ξεκάθαρη αλήθεια. Ωστόσο, εάν είστε αποφασισμένες και διατεθειμένες να επενδύσετε λίγο χρόνο σε αυτό, μπορείτε να κρατήσετε την κυτταρίτιδα 100% υπό έλεγχο και να εξαφανιστείτε την φαινοτυπική της εικόνα.

Το πλάνο θεραπείας που πρέπει να ακολουθηθεί είναι πολύπλευρο και έχει σαν στόχο όχι μόνο την κυτταρίτιδα αλλά και τα αίτια που την ενεργοποιούν. Με άλλα λόγια απαιτείται να βελτιώσετε τη φλεβική επιστροφή και προάγετε



Κωνσταντίνος Γ. Κουτρολίκος MD Aesthetic and Reconstructive Plastic Surgeon

Scientific Associate of Mitera Hospital
Scientific Director Plastic Surgery department
NewMEDI

www.koutrolikos.gr www.newmedi.gr

koutrolikosMD@doctors.org.uk

την λιποδιάλυση και την αποβολή υγρών και τοξινών.

Η χρήση μιας κρέμας κατά της κυτταρίτιδας μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη αυτών των στόχων, αλλά συχνά δεν είναι αρκετή, καθώς δεν φτάνουν όλα τα ενεργά συστατικά που μπορούν να βοηθήσουν στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος.

Για το λόγο αυτό, τα αποτελέσματα μιας κρέμας κατά της κυτταρίτιδας είναι λιγότερο θεραπευτικά συγκριτικά με τις ενδοδερμικές ενέσεις που το θεραπευτικό διάλυμα δρα εξ ολοκλήρου και άμεσα στην περιοχή που αναπτύσσεται η κυτταρίτιδα.

Πώς εφαρμόζεται;

Η μεσοθεραπεία για την κυτταρίτιδα διαρκεί λίγο περισσότερο από τις γνωστές σε όλους εφαρμογές βοτουλινικής τοξίνης στο πρόσωπο, καθώς η περιοχή προς θεραπεία είναι γενικά μεγαλύτερη. Με την χρήση υπερήχου, εντοπίζουμε τις συστάδες των λιποκυττάρων και με μια μικρή σύριγγα με πολύ λεπτή βελόνα (περίπου όσο μία τρίχα), γίνονται πολλαπλές εγχύσεις στην ενδιαφερόμενη περιοχή. Λόγω του ότι η βελόνα είναι πάρα πολύ λεπτή ο βαθμός του πόνου είναι ελάχιστος. Γίνεται αισθητός σαν ένα ελαφρύ τσίμπημα. Σε κάποια σημεία μπορεί να μην γίνεται και καθόλου αισθητός. Σε κάθε τσίμπημα ο γιατρός εναποθέτει μία πολύ μικρή ποσότητα του θεραπευτικού διαλύματος. Το θεραπευτικό διάλυμα αποτελείται από βιταμίνες, ενεργά συστατικά που προάγουν τη διάσπαση των υπερτροφικών λιποκυττάρων και προκαλούν λιπόλυση και διεγέρτες που βοηθούν στην αναδόμηση του κατεστραμμένου συνδετικού ιστού και βελτιώνουν τη μικροκυκλοφορία του δέρματος. Για ένα τυπικό πρωτόκολλο αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας, απαιτούνται περίπου τέσσερις συνεδρίες σε διαστήματα 7 ή 15 ημερών. Πλεονέκτημα τις μεθόδους συγκριτικά με τις γνωστές μεσοθεραπείες σώματος, είναι ότι τα αποτελέσματα είναι εμφανή από την δεύτερη κιόλας συνεδρία, με μια πιο λεία επιφάνεια με σημαντικά μικρότερο πρόβλημα κυτταρίτιδας.

Πλεονεκτήματα Μεσοθεραπείας

- Καλή εναλλακτική σε άλλες πιο επεμβατικές θεραπείες όπως η χειρουργική επέμβαση.
- Ασφαλής και αποτελεσματική.
- Δεν απαιτείται χρόνος αποκατάστασης.
- Ελάχιστη ή καθόλου ενόχληση.

Να θυμάστε ότι, ακόμα κι αν η μεσοθεραπεία δεν είναι χειρουργική επέμβαση, είναι μια επαγγελματική θεραπεία που πρέπει να εκτελείται και να επιβλέπεται από εξειδικευμένο ιατρό.



Μετά από 2 εφαρμογες

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Νεανικό και ξεκούραστο βλέμμα με τη μέθοδο PLEXR

ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟΥ το δέρμα κάνει την ελαστικότητά του, χαλαρώνουν τα βλέφαρα και το πρήξιμο κάτω από τα μάτια γίνεται όλο και πιο αισθητό. Η αναίμακτη βλεφαροπλαστική με την μέθοδο PLEXR μπορεί να επαναφέρει την νεανική όψη στο βλέμμα εξαχνώνοντας την περίσσεια του δέρματος που συγκεντρώνεται στα βλέφαρα, καθώς και τις γραμμές στο μεσόφρυδο και στο πόδι χίνας. Η αναίμακτη βλεφαροπλαστική είναι η ιδανική λύση για αισθητά νεανική εμφάνιση των ματιών, εξασφαλίζοντας συμμετρία και αρμονία στα χαρακτηριστικά του προσώπου. Μιλά στο Health Magazine του περιοδικού Ciao η γνωστή οφθαλμίατρος Στέλλα Γεωργιάδου.

- Τι είναι η αναίμακτη βλεφαροπλαστική και πώς μπορούμε με την μέθοδο PLEXR να απαλλαγούμε από τις σακούλες κάτω από τα μάτια και από το κουρασμένο βλέμμα;

Η αναίμακτη βλεφαροπλαστική με PLEXR είναι μια μη επεμβατική τεχνική με την οποία επιτυγχάνουμε ένα υγιές και φυσικό αποτέλεσμα. Το PLEXR είναι ένα μηχανήμα που δημιουργεί έναν «κεραυνό» λόγω διαφοράς δυναμικού μεταξύ συσκευής και επιδερμίδας, προκαλώντας έτσι ιονισμό και εξαχνωση των επιφανειακών ιστών. Με τον τρόπο αυτό λοιπόν εξαχνώνεται η πτυχή ή αλλιώς η περίσσεια δέρματος που εμφανίζεται στα βλέφαρα λόγω χαλάρωσης και κάνει τα μάτια να φαίνονται κουρασμένα. Η μέθοδος είναι ανώδυνη, δεν γίνονται τομές και δεν χρησιμοποιούνται ράμματα. Τα αποτελέσματα είναι μόνιμα και άμεσα ορατά από την πρώτη συνεδρία.

- «Αναίμακτη Βλεφαροπλαστική»
Πώς; Πού; Πότε;

Η χαλάρωση του δέρματος είναι αποτέλεσμα της ελάττωσης του κολλαγόνου και της απώλειας της ελαστικότητάς του και είναι κάτι που συμβαίνει όσο μεγαλώνουμε. Η αναίμακτη βλεφαροπλαστική με τη μέθοδο του PLEXR μπορεί να εφαρμοστεί και να αποκαταστήσει το πρόβλημα της χαλάρωσης, με άμεσα ορατά και μόνιμα αποτελέσματα. Επίσης, σε συνδυασμό με το μηχανήμα OFF πραγματοποιείται λιπόλυση και αντιμετώπιση της συσσώρευσης του λίπους διορθώνοντας έτσι τις σακούλες και ελαχιστοποιώντας το πρήξιμο των ματιών. Η μέθοδος είναι ανώδυνη, μπορεί να εφαρμοστεί



Γεωργιάδου Ειρήνη

Χειρουργός Οφθαλμίατρος

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ.

📍 Εγνατία 77 (6ος όροφος),
Θεσσαλονίκη

☎ 2310 221279, 2310 242634

🌐 www.igeorgiadiou.gr

σε όλες τις ηλικίες, σε άνδρες και γυναίκες, σε περιπτώσεις βλεφαρόπτωσης, χαλάρωσης, στο πόδι της χίνας και στις σακούλες ματιών. Η αναίμακτη βλεφαροπλαστική έχει σκοπό να βελτιώσει το βλέμμα, να τονίσει τα χαρακτηριστικά και να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση.

- Ποιες είναι οι αλήθειες και τα ψέματα γύρω από την αναίμακτη βλεφαροπλαστική με PLEXR;

Η εφαρμογή γίνεται με την χρήση μιας τοπικής αναισθητικής κρέμας και τα αποτελέσματα είναι ορατά άμεσα από την πρώτη συνεδρία. Με την μέθοδο PLEXR ουσιαστικά επιτυγχάνουμε το χειρουργικό αποτέλεσμα αναίμακτα, χωρίς την χρήση ραμμάτων, χωρίς πόνο, χωρίς ουλές, ενώ αποφεύγονται οι μετεχειρουργικές επιπλοκές που μπορεί να υπάρξουν μετά από μια κλασική χειρουργική βλεφαροπλαστική

- Είναι επώδυνη;

Όχι, η μέθοδος είναι ανώδυνη και η εφαρμογή γίνεται με μια αναισθητική αλοιφή. Δεν αφήνει σημάδια και δεν καίει το δέρμα.

- Είναι για όλες τις ηλικίες;

Δεν υπάρχει περιορισμός σε αυτό το θέμα, καθώς πολλές νέες ηλικίες το εφαρμόζουν και σαν πρόληψη μόλις εμφανιστούν τα πρώτα σημάδια.

- Θα κλειστώ στο σπίτι; Θα μπορώ να βγω έξω και να πάω στη δουλειά;

Σε καμιά περίπτωση δεν εμποδίζεται το πρόγραμμα, οι δραστηριότητες συνεχίζονται κανονικά, καθώς δεν υπάρχει κάποιος σοβαρός περιορισμός. Το οίδημα που μπορεί να εμφανιστεί κρατάει δύο ημέρες περίπου και ελαχιστοποιείται σημαντικά με την χρήση του πάγου.

- Το χειρουργείο έχει μόνιμο αποτέλεσμα;

Τίποτα δεν έχει μόνιμο αποτέλεσμα, με την έννοια του για πάντα. Με το PLEXR τα αποτελέσματα είναι άμεσα ορατά για περίπου τρία χρόνια.

- Έχει μεγάλο κόστος;

Το κόστος είναι ένα λεπτό ζήτημα κυρίως στις μέρες μας με την οικονομική κατάσταση που επικρατεί. Παρόλα αυτά, θεωρείται πιο οικονομική σε σχέση με άλλες μεθόδους και τεχνικές και σχεδόν το 1/3 μιας χειρουργικής βλεφαροπλαστικής. Έτσι λοιπόν, μπορούμε να έχουμε ένα όμορφο, νεανικό βλέμμα σε 10 λεπτά με 3 απλά βήματα.

Αντιγήρανση και νεανικό βλέμμα σε 10 λεπτά ανώδυνα, αναίμακτα και χωρίς επιπλοκές.

Είναι γεγονός ότι μετά τα 30 αρχίζουν να εμφανίζονται τα πρώτα σημάδια γήρανσης στην περιοχή των ματιών. Οι ρυτίδες έκφρασης, οι μαύροι κύκλοι και το πρήξιμο των βλεφάρων κάνουν το βλέμμα να δείχνει κουρασμένο και ταλαιπωρημένο. Όσο μεγαλώνουμε τα σημάδια αυτά επιδεινώνονται και γίνονται όλο και πιο εμφανή. Η πτώση βλεφάρων και φρυδιών καθώς και οι σακούλες κάνουν τα μάτια να φαίνονται μικρά και όλη την εικόνα μας να δείχνει γερασμένη. Με την χρήση του plexr, μπορούμε όμως να παρατείνουμε την νεανική εμφάνιση και να αντιμετωπίσουμε τα ίχνη του χρόνου και της κόπωσης στην περιοχή των ματιών. Η μέθοδος είναι ανώδυνη αναίμακτη χωρίς επιπλοκές και έχει άμεσα ορατά και μόνιμα αποτελέσματα. Η συνεδρία έχει διάρκεια περίπου 10 λεπτά και εξασφαλίζει ένα φυσικό αποτέλεσμα.

Συνέντευξη στη **Νίκη Μουσαμά**

Your Growth Guide

Η ενεργειακή θεραπεία ολοένα και κερδίζει έδαφος τα τελευταία χρόνια, δίνοντας μίαν άλλη οπτική στο όλο ζήτημα τόσο της αυτοβελτίωσης όσο και της καλύτερευσης της ποιότητας ζωής μας.

Ο **Κάρολος Τσιλιγκιριάν**, Holistic Coach & Energy Healer, είναι εδώ να μας μιλήσει για την ολιστική ενεργειακή θεραπεία, δίνοντας μας τις δικές του απαντήσεις πάνω στο θέμα.



- Για ποιο λόγο να στραφεί κάποιος προς την εναλλακτική ενεργειακή θεραπεία και την ολιστική αντιμετώπιση των παθήσεων;

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να στραφεί κάποιος στην εναλλακτική θεραπεία. Η παραδοσιακή προσέγγιση δίνει την έμφαση στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, ενώ η ενεργειακή προσέγγιση εστιάζεται στην ολιστική αντιμετώπιση και στην ενίσχυση της ανθρώπινης ικανότητας για αυτοθεραπεία. Η ενεργειακή θεραπεία μπορεί επίσης να υποστηρίξει την πρόληψη.

- Πώς επιδρά μια ενεργειακή θεραπεία στο ανθρώπινο σώμα και πώς συνδέεται με το νου και το συναίσθημα;

Τα αποτελεσματικά είδη ενεργειακής θεραπείας επιδρούν απευθείας στα λεπτοφυή ενεργειακά σώματα του ανθρώπου. Αυτά με τη σειρά τους συνδέονται με το υλικό σώμα, τα συναισθήματα και τις σκέψεις. Ο θεραπευτής καθαρίζει σταδιακά οτιδήποτε μη υγιές ως ενέργεια και φορτίζει με καθαρή υγιή ενέργεια.

- Μια νοσηρή ή μη εξισορροπημένη ψυχολογία είναι ικανή να επηρεάσει τη υγεία μας και άλλες πτυχές της ζωής μας;

Τα τελευταία χρόνια με την εξέλιξη της επιστήμης στη Δύση, ανακαλύπτουμε όλο και περισσότερο πόσο στενά είναι συνδεδεμένος ο νους, οι σκέψεις και τα συναισθήματα με την υγεία μας. Υπάρχουν πολλές δημοσιευμένες έρευνες για το θέμα body-mindconnection. Η έλλειψη υγείας επιδρά στη σωματική υγεία, στη διάθεση, στην εργασία, στις διαπροσωπικές σχέσεις και την συνολικότητα ποιότητα της ζωής.

- Τι λένε οι ειδικοί για τη ψυχολογική και υγεία στη μετά lockdown εποχή;

Όλο και περισσότερο παρατηρείται αύξηση των Mental Health ζητημάτων, που με τη σειρά τους αυξάνουν τη προδιάθεση για παθήσεις σε όλο το σώμα. Σε αυτό το εντεινόμενο φαινόμενο συμβάλλει η αβεβαιότητα, οι απότομες αλλαγές, η οικονομική αστάθεια, και η δυσκολία στις πραγματικές αν-

θρώπινες σχέσεις καρδιάς. Είναι ένα λυπηρό φαινόμενο αλλά πάντα υπάρχουν λύσεις, αρκεί κάποιος να ψάξει και να είναι ανοιχτός να δοκιμάσει.

- Η ενεργειακή θεραπεία μπορεί να λειτουργήσει εξίσου αποτελεσματικά με την δυτική ιατρική ή λειτουργεί περισσότερο ως συμπλήρωμα μιας ιατροφαρμακευτικής αγωγής;

Αναλόγως το πρόβλημα. Αν για παράδειγμα κάποιος σπάσει ένα δάκτυλο θα πρέπει να πάει σε ορθοπεδικό. Αν πάθει αλλεργικό σοκ πρέπει να πάρει συγκεκριμένη αγωγή. Σε πολλές άλλες περιπτώσεις η ενεργειακή θεραπεία μπορεί να συμπληρώσει με πολύ ισχυρό τρόπο τη δυτική ιατρική. Υπάρχουν πολλές μελέτες για την αποτελεσματικότητα της ενεργειακής θεραπείας Reiki, Pranic Healing και άλλες, και μη ξεχνάμε ότι εφαρμόζονται σε πολλές κλινικές παγκόσμια.

- Πρέπει ο θεραπευόμενος να ακολουθήσει κάποια συγκεκριμένη διατροφή/νηστεία πριν την συνεδρία;

Γνωρίζω να μιλήσω μόνο για αυτά που έχω εκπαιδευτεί (Pranic, Reiki, Cosmoenergy Healing). Δεν υπάρχει κάποια τέτοια απαίτηση.

- Χρειάζεται να πιστεύεις στην ενεργειακή θεραπεία για να δουλέψει;

Βοηθάει αλλά δεν είναι απαραίτητο, όπως δεν είναι απαραίτητο να πιστεύεις στην ασπρίνη για να δουλέψει. Εάν ο θεραπευόμενος είναι ανοιχτός στην πιθανότητα να τον βοηθήσει η ενεργειακή θεραπεία είναι πιο εύκολο να απορροφήσει το σώμα του την ενέργεια.

- Τέλος, ποιος πιστεύετε είναι ο μεγαλύτερος ενδοιασμός και οι άνθρωποι δεν στρέφονται προς την εσωτερική ενδοσκόπηση μέσω μιας ενεργειακής θεραπείας;

Εδώ είναι ένα άλλο ενδιαφέρον θέμα που αξίζει να αναπτυχθεί σε άλλο άρθρο. Η εσωτερική ενδοσκόπηση βοηθά στο να καταλάβουμε το πως διαμορφώθηκαν οι συνθήκες για να φτάσουμε εδώ. Βοηθά επίσης να καταλάβουμε τις απεριόριστες δυνατότητες που έχουμε. Η ενεργειακή θεραπεία συμβάλει στο να γίνει πιο εύκολα και πιο βαθιά αυτή η ενδοσκόπηση.



📍 Αυγεροπούλου 20, Άγιος Δημήτριος

☎ 211 4112 599 / 6936819989

✉ contact@yourgrowth.guide

🌐 Your Growth Guide 🌐 www.yourgrowth.guide

🇬🇷 YGG Greek 🇬🇷 Karolos Tsiligirian



Ένας αξιόπιστος πλαστικός χειρουργός θα πρέπει επίσης να δίνει προτεραιότητα στην ασφάλεια των ασθενών και να έχει ιστορικό επιτυχημένων επεμβάσεων.

Πώς να επιλέξετε πλαστικό χειρουργό

Η επιλογή ενός πλαστικού χειρουργού είναι μια ιδιαίτερα σημαντική απόφαση που δεν πρέπει να λαμβάνεται με επιπολαιότητα. Στα πλαίσια της πλαστικής χειρουργικής, το άτομο εμπιστεύεται στον γιατρό τόσο την υγεία όσο και την εμφάνισή του. Ο κατάλληλος πλαστικός χειρουργός επιλέγεται από το άτομο βάσει πολλών παραγόντων. Υπάρχουν πολλές σημαντικές πληροφορίες που πρέπει να ληφθούν υπόψη σε αυτό το διάστημα.

Ανάμεσα σε αυτά συγκαταλέγονται:

οι πιστοποιήσεις και η εκπαίδευση. Επίσης, ο πλαστικός χειρουργός πρέπει να έχει εκτεταμένη εμπειρία τόσο στην επανορθωτική όσο και στην αισθητική χειρουργική. Εκτός από την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης και της κατάρτισης, ο πλαστικός χειρουργός συνήθως αποκτά εμπειρία πραγματοποιώντας επεμβάσεις υπό την επίβλεψη έμπειρων πλαστικών χειρουργών κατά τη διάρκεια των προγραμμάτων ειδίκευσης και μετεκπαίδευσης.

Η φήμη ενός πλαστικού χειρουργού βασίζεται σε διάφορους παράγοντες. Ένας ευυπόληπτος πλαστικός χειρουργός είναι αυτός που διαθέτει την απαραίτητη εκπαίδευση, κατάρτιση και πιστοποίηση για να εκτελεί με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα επεμβάσεις πλαστικής χειρουργικής. Η εμπειρία ενός χειρουργού και ο αριθμός των επιτυχημένων επεμβάσεων που έχει πραγματοποιήσει μπορεί επίσης να υποδηλώνει τη φήμη του. Επιπλέον, οι αξιολογήσεις και οι συστάσεις των ασθενών μπορούν να δώσουν πληροφορίες για τη φήμη ενός χειρουργού. Ένας αξιόπιστος πλαστικός χειρουργός θα πρέπει επίσης να δίνει προτεραιότητα στην ασφάλεια των ασθενών και να έχει ιστορικό επιτυχημένων επεμβάσεων.

Επίδραση πλαστικών επεμβάσεων στην ψυχολογία

Το προφανές πλεονέκτημα των πλαστικών επεμβάσεων είναι η βελτίωση της εικόνας του σώματος. Φυσικά, δεν έχουν μόνο σωματικά οφέλη αλλά και ψυχολογικά.

Οι επεμβάσεις πλαστικής χειρουργικής μπορούν να επιδράσουν στην ψυχολογία του ατόμου που υποβάλλεται σε αυτές με πολλούς τρόπους. Μία από τις κυριότερες επιπτώσεις είναι η βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης. Η πλαστική χειρουργική, ανεξάρτητα εάν είναι αισθητική ή επανορθωτική, ενθαρρύνει και προωθεί μια ισχυρή εικόνα του ατόμου για τον εαυτό του. Ακόμα και μια μικρή αλλαγή στην εξωτερική εμφάνιση του ατόμου μπορεί να προκαλέσει μια δραματική αλλαγή στην ψυχολογία του, αυξάνοντας την αυτοπεποίθησή του. Επειδή οι αλλαγές που επιτελούνται στο σώμα με τις επεμβάσεις πλαστικής χειρουργικής είναι συχνά

μόνιμες, είναι σημαντικό να γνωρίζουν εκ των προτέρων το πώς τα αποτελέσματα του χειρουργείου και οι νέα εξωτερική εμφάνιση θα επηρεάσουν την εικόνα που έχει ο καθένας για τον εαυτό του πριν ακόμα υποβληθεί στην επέμβαση. ➔

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Είναι ο καρκίνος του μαστού και των ωοθηκών κληρονομικός;

Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΜΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ από χιλιάδες κύτταρα. Μέσα στον πυρήνα του κυττάρου υπάρχει το γνωστό σε όλους μας DNA, ίδιο σε κάθε κύτταρο. Το DNA είναι ένα πολύ μεγάλο μόριο, που αποτελείται από αζωτούχες βάσεις, οι οποίες ενώνονται η μία με την άλλη σε **σειρά ή αλληλουχία**. Οι περιοχές του DNA που περιέχουν μία συγκεκριμένη γενετική πληροφορία λέγονται **γονίδια**. Τα προϊόντα της γονιδιακής έκφρασης είναι συνήθως πρωτεΐνες, με ιδιαίτερο ρόλο στη δομή και τη λειτουργία του κυττάρου.

Μεταβολές, αλλαγές στην αλληλουχία του DNA ονομάζονται **μεταλλάξεις**. Μεταλλάξεις σε γονίδια που κληρονομούνται αυξάνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης συγκεκριμένων ασθενειών, μεταξύ των οποίων και ο κληρονομικός καρκίνος μαστού και ωοθηκών.

Κληρονομικός Καρκίνος Μαστού και Οοθηκών

Τα δύο βασικά γονίδια που αυξάνουν την προδιάθεση για καρκίνο μαστού και ωοθηκών είναι τα BRCA1 και BRCA2. Μεταλλάξεις αυτών των γονιδίων αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο νόσησης από καρκίνο του μαστού κατά 60-80% και από καρκίνο ωοθηκών κατά 20-40%.

Υπάρχουν και άλλα γονίδια, όπως τα CHECK2, PALB2 κ.ά., που μπορεί να ευθύνονται για κληρονομικό καρκίνο σε μικρότερα ποσοστά.

Οι περισσότεροι καρκίνοι είναι σποραδικοί. Ο κληρονομικός καρκίνος μαστού και ωοθηκών δεν είναι ιδιαίτερα συχνός. Μόνο ένα ποσοστό περίπου 10% των περιπτώσεων αφορά την κληρονομική μορφή της νόσου.

Γενετική Συμβουλευτική

Έχει ιδιαίτερη σημασία για την αξιολόγηση του κινδύνου και τη διάγνωση του κληρονομικού καρκίνου και διενεργείται από Ογκολόγους και Γενετιστές με ειδική εκπαίδευση και εμπειρία. Η αξιολόγηση του κινδύνου ξεκινάει από τη λήψη και ανάλυση του οικογενειακού ιστορικού καρκίνου συγγενών μέχρι 3ου βαθμού, τόσο από την πλευρά της μητέρας όσο και από την πλευρά του πατέρα. Με βάση το οικογενειακό δέντρο, αποφασίζεται η διενέργεια γονιδιακού ελέγχου, που μπορεί να αφορά και άλλα γονίδια που θε-



Δρ Χρήστος Πανόπουλος Παθολόγος - Ογκολόγος,

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής Ογκολογικού Τμήματος
Ευρωκλινικής Αθηνών, τ. Διευθυντής Νοσοκομείου «Άγιος Σάββας»

✉ chris.panopoulos@gmail.com

ωρούνται υπεύθυνα για τον κληρονομικό καρκίνο σε μικρότερο βαθμό. Σήμερα, με τα μέσα, που διαθέτουμε έχουμε την δυνατότητα ανίχνευσης μεταλλάξεων πολλαπλών γονιδίων

Απαραίτητα κριτήρια για τη διενέργεια γονιδιακού ελέγχου:

- Διάγνωση καρκίνου μαστού σε περισσότερα από δύο άτομα από την ίδια πλευρά της οικογένειας
- Εμφάνιση καρκίνου και στους δύο μαστούς
- Εμφάνιση καρκίνου μαστού πριν από την ηλικία των 45 ετών
- Ανδρικός καρκίνος μαστού σε συγγενή 1ου-3ου βαθμού
- Καρκίνος ωοθηκών έστω και σε μία συγγενή (σε οποιαδήποτε ηλικία)
- Διάγνωση τριπλά αρνητικού καρκίνου του μαστού (με αρνητικούς ορμονικούς υποδοχείς και HER-2) σε ηλικία κάτω των 60 ετών.

Αν πληρούται έστω και ένα κριτήριο, συνιστάται γονιδιακός έλεγχος, που γίνεται με μία απλή λήψη αίματος, από εξειδικευμέ-

να, διαπιστευμένα εργαστήρια γενετικής.

Πρόληψη, αντιμετώπιση κληρονομικού καρκίνου

Οι δυνατότητες πρόληψης, σε περίπτωση μετάλλαξης, συζητούνται και εξατομικεύονται. Οι δυνατές επιλογές είναι:

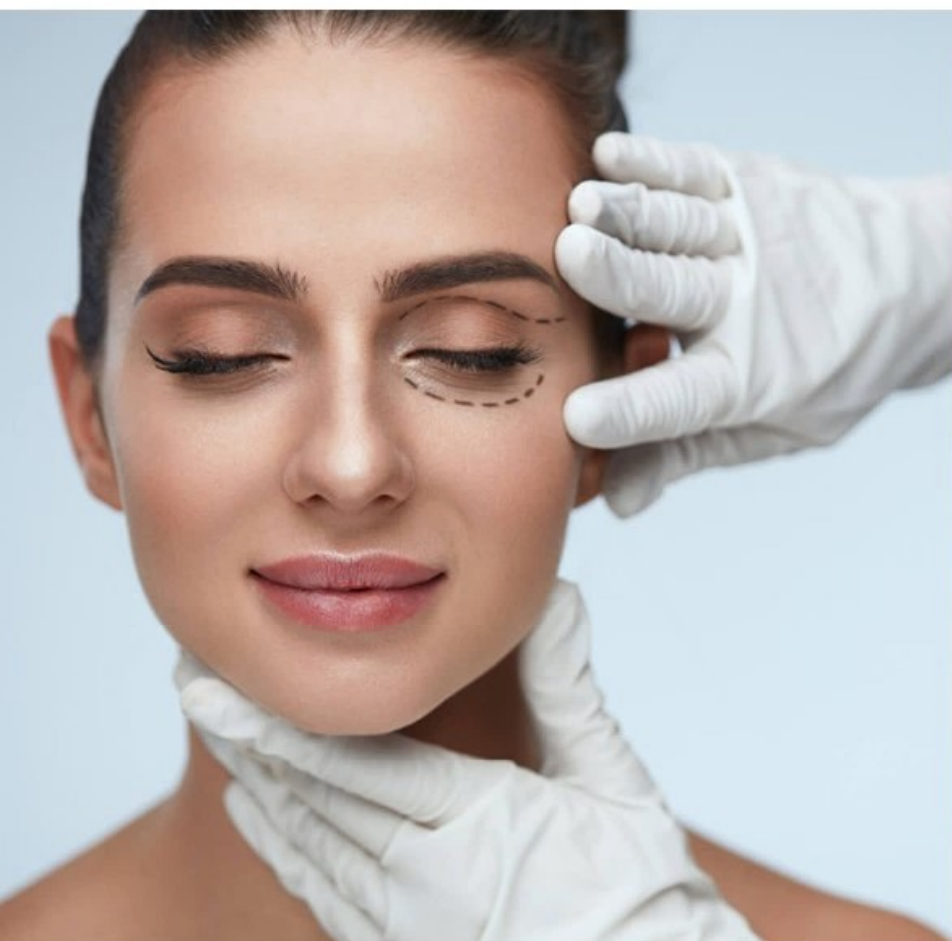
Χειρουργικές: Αμφοτερόπλευρη προφυλακτική μαστεκτομή, με ταυτόχρονη πλαστική αποκατάσταση, που μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού, όχι πάντως κατά 100%.

Αφαίρεση των σαλιγγών και των ωοθηκών, που μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου ωοθηκών αλλά και του μαστού.

Εντατική παρακολούθηση, που περιλαμβάνει μηνιαία αυτοεξέταση από τα 18, κλινική εξέταση 2-4 φορές τον χρόνο από τα 25 και ετήσια μαστογραφία ή/και μαγνητική τομογραφία.

Χημειοπροφύλαξη με ένα χάπι (Ταμοξιφαίνη).

Πρέπει να τονισθεί η ιδιαίτερη σημασία της διάγνωσης κληρονομικής προδιάθεσης, η οποία εκτός από την εξεταζόμενη αφορά και ολόκληρες οικογένειες.



Πότε η πλαστική χειρουργική είναι απαραίτητη

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 γήρανος που δεν ανταποκρίνονται στην πραγματική ηλικία και την ψυχοσύνθεσή 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.

Ένας άλλος όφελος είναι η βελτίωση της ψυχικής υγείας. Όταν έχουμε μια ωραία εμφάνιση, νιώθουμε καλά. Όταν νιώθουμε καλά, και έχουμε αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, τότε νιώθουμε λιγότερο στρες και έχουμε καλύτερες κοινωνικές σχέσεις.

Επιπλέον, βελτιώνεται και η σωματική υγεία. Ανάλογα με τον τύπο της επέμβασης που κάνει κάποιος, μπορεί να έχει πολλά οφέλη στο σώμα του πράγμα που σημαίνει καλύτερη σωματική υγεία. Για παράδειγμα, η μείωση του στήθους μπορεί να βοηθήσει μια γυναίκα να έχει καλύτερη σιλουέτα, και να αντιμετωπίζει τις ανεπιθύμητες επιδράσεις ενός μεγαλύτερου και δυσανάλογου στήθους, όπως ο πόνος στην πλάτη και στον αυχένα.

Ένα ακόμη παράδειγμα είναι η πλαστική στη μύτη, που μπορεί να κάνει ένα άτομο πιο ελκυστικό, αλλά ταυτόχρονα βελτιώνει την αναπνοή. Υπάρχει επίσης η πεποίθηση πως όταν κάποιος έχει υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, είναι πιο πρόθυμος να βγει έξω να κάνει άσκηση.

Βελτίωση στην ποιότητα ζωής

Η πλαστική και αισθητική χειρουργική μπορεί να βελτιώσει τη ζωή σας βοηθώντας απλώς να λειτουργήσετε καλύτερα. Οι λεπτομέρειες θα εξαρτηθούν από τη διαδικασία. Η λιποαναρρόφηση, μπορεί να βελτιώσει την ισορροπία σας. Αυτό μπορεί να προκαλέσει μια αλυσιδωτή αντίδραση που οδηγεί σε περισσότερες βελτιώσεις στην υγεία. Η ευκολότερη αναπνοή μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερο ύπνο, κάτι που οδηγεί σε ακόμη περισσότερα οφέλη για την υγεία. Η βελτιωμένη ισορροπία μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη στάση του σώματος και βελτιωμένη κινητικότητα. Το να νιώθετε καλά ενώ κινείστε και αναπνέετε μπορεί να σας εμπνεύσει να απολαύσετε περισσότερες δραστηριότητες στη ζωή. Μπορεί επίσης να ξεκλειδώσει περισσότερες δυνατότητες στους κοινωνικούς κύκλους. Αυτές οι νέες εμπειρίες και σχέσεις μπορούν να προσφέρουν πρόσθετα οφέλη στην ψυχική σας υγεία.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Εγκαύματα Παιδικής Ηλικίας

Υπάρχουν διαφορές μεταξύ του ενήλικα και παιδικού εγκαυματία; Πόσο κρίσιμα είναι τα πρώτα 24ωρα για την αντιμετώπιση του προβλήματος και τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς για την προστασία των παιδιών; Πρόληψη και αντιμετώπιση. Συμβουλές από την πλαστικό χειρουργό εξειδικευμένη σε θέματα αποκατάστασης δρ Δόμνα Καλομοίρη.

ΤΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ το τρίτο πιο συχνό αίτιο θνητότητας στις παιδικές ηλικίες μέχρι 5 ετών. Πολλά απ' αυτά τα εγκαύματα συμβαίνουν στον χώρο του σπιτιού, είτε από αμέλεια, είτε από απροσεξία και πέραν των αισθητικών βλαβών που μπορούν να προκαλέσουν είναι δυνατόν να οδηγήσουν και στον θάνατο γι' αυτό και απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή από τους γονείς, ώστε να προφυλάσσουν τα παιδιά από εύφλεκτα υλικά.

Είναι επίσης σημαντικό να αναφέρουμε ότι από τα παιδιά που θα υποστούν έγκαυμα ένα 15% χρειάζονται εισαγωγή στο νοσοκομείο για εξειδικευμένη θεραπεία, ενώ ένα μικρότερο ποσοστό 2% θα έχουν μακροπρόθεσμα κάποια αναπηρία. Στις ΗΠΑ κάθε χρόνο 450.000 παιδιά χρειάζονται θεραπεία για κάθε είδους έγκαυμα. Στην Ελλάδα αν και δεν υπάρχουν ακριβή στατιστικά στοιχεία υπολογίζουμε πως τα νούμερα κυμαίνονται στα ίδια επίπεδα. Στο μεγαλύτερο ποσοστό των εγκαυμάτων πρέπει να γίνει άμεση ιατρική παρακολούθηση. Ιδίως στα παιδιά ακόμα και μικρής εκτάσεως εγκαύματα απαιτούν νοσοκομειακή περίθαλψη.

Για την πρόληψη και την άμεση αντιμετώπιση των παιδικών εγκαυμάτων μιλά η πλαστικός χειρουργός **δρ Δόμνα Καλομοίρη** στο ένθετο Health magazine του περιοδικού Ciao magazine.

- Γιατρέ μου πού οφείλονται τα εγκαύματα παιδικής ηλικίας, σε ποιες αιτίες και ποιες οι συμβουλές που θα δίνετε στους γονείς για την αποφυγή τέτοιων εγκαυμάτων, δεδομένου ότι πολλές φορές η παραμικρή αμέλεια ενός γονέα μπορεί να οδηγήσει ένα παιδί όχι απλώς σε νοσηλεία σε ένα νοσοκομείο αλλά να του προκαλέσει μόνιμη βλάβη;

Σε παιδιά ηλικίας μέχρι 5 ετών, τα πιο συχνά εγκαύματα προέρχονται από χρήση καυτών υγρών. Σε παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας, τα εγκαύματα μπορεί



Δόμνα Ε. Καλομοίρη, 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

να προέρχονται από εύφλεκτα υλικά (π.χ. οινόπνευμα) και θερμαντικές εστίες.

- Υπάρχει διαφορά μεταξύ ενήλικα εγκαυματία και παιδικού;

Το παιδικό δέρμα, ιδιαίτερα στις πιο μικρές ηλικίες, είναι πολύ πιο λεπτό συγκριτικά με του ενήλικα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τα παιδιά να είναι πολύ πιο ευάλωτα σε κάθε τύπο εγκαυματος (θερμικά, ηλεκτρικά και χημικά εγκαύματα).

- Επειδή η πρόληψη σε αυτές τις περιπτώσεις είναι το Άλφα και το Ωμέγα, ποιες συμβουλές θα δίνετε στους γονείς για την αποφυγή τέτοιων ατυχημάτων που μπορούν να έχουν δυστυχώς απρόβλεπτες συνέπειες;

• Καλό θα είναι να τοποθετούν τα μαγειρικά σκεύη π.χ. φλυτζάνια και κού-

πες με καυτό νερό η καφέ, τσάι κ.λπ. σε τέτοια σημεία που να μην μπορεί να φτάσει το παιδί

• Κρατείστε το παιδί μακριά από την κουζίνα όσο μαγειρεύετε. Όταν το παιδί βρίσκεται κοντά σε χώρους όπως τζάκι ή θερμάστρα καλό θα είναι να μην φοράει ρούχα από εύφλεκτα υλικά

• Αφαιρέστε από το παιδικό δωμάτιο εύφλεκτα πλαστικά παιδικά παιχνίδια

• Υπάρχει νομοθεσία, όπου απαγορεύει να χρησιμοποιούνται εύφλεκτα υλικά για την κατασκευή παιδικών ρούχων και παιχνιδιών.

• Οι γονείς επίσης πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί ώστε να μην τοποθετούν θερμαντικά σώματα, όπως π.χ. σόμπες σε παιδικά δωμάτια, στα οποία υπάρχουν κουνουπιέρες ή πλαστικά παιδικά παιχνίδια, από τα οποία θα μπορούσε να προκληθεί πυρκαγιά.

• Επίσης, αποφεύγετε να νίνετε ή να μεταφέρετε καυτά υγρά όταν το παιδί είναι κοντά σας ή χαμηλότερα από εσάς. Κάνετε καφέ χρησιμοποιώντας αυτόματη καφετιέρα. Αφήνετε τον ζεστό καφέ σε στεγανό δοχείο που ασφαλίσει.

• Τοποθετείστε μακριά από το παιδί ηλεκτρικές θερμάστρες ή άλλα θερμαντικά σώματα, ώστε το παιδί να μην μπορεί να τα φτάσει

• Κάντε αδύνατη την πρόσβαση του παιδιού σε τζάκια, σόμπες και σε άλλα θερμαντικά σώματα

• Ρυθμίστε την θερμοκρασία του καυτού νερού στους 60 βαθμούς το λιγότερο

• Ασφαλίστε τις πρίζες του ηλεκτρικού ρεύματος και μην αφήνετε το παιδί να βάζει μεταλλικά αντικείμενα σε αυτές (π.χ. καρφιά, σύρματα κ.λπ.)

• Αποφύγετε να έχετε στο σπίτι πλαστικές φιάλες οινόπνευματος και αυτό διότι τα εγκαύματα από ανάφλεξη οινόπνευματος είναι συχνά θανατηφόρα

• Μην αφήνετε το παιδί να βάζει στο στόμα του ή να γλύφει ηλεκτρικά καλώδια

Συνέντευξη-Επιμέλεια Νίκη Μουσαμά

Η πλαστική χειρουργική είναι μία από τις ειδικότητες που μπορεί να αλλάξει τη ζωή των ανθρώπων με πάρα πολλούς διαφορετικούς τρόπους.



Οι πιο δημοφιλείς ΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ

Το εύρος των αισθητικών και επανορθωτικών επεμβάσεων είναι τεράστιο και οι επεμβάσεις ποικίλουν. Είτε πρόκειται για το πρόσωπο είτε για το σώμα, οι επεμβάσεις της πλαστικής χειρουργικής μπορούν να αλλάξουν την εμφάνιση κάποιου προσφέροντάς του ένα πολύ καλό αισθητικό και λειτουργικό αποτέλεσμα, βοηθώντας σημαντικά στην βελτίωση της καθημερινότητας και χαρίζοντάς του τη χαμένη του αυτοπεποίθηση. Ποιες είναι όμως οι πιο δημοφιλείς πλαστικές επεμβάσεις;

ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

Η αυξητική στήθους είναι μια επέμβαση της πλαστικής χειρουργικής που στόχο έχει να αυξήσει το μικρό στήθος, να το ανορθώσει αλλά και να βελτιώσει το σχήμα του. Πρόκειται για μια από τις δημοφιλέστερες αισθητικές επεμβάσεις της πλαστικής χειρουργικής.

Είναι γεγονός πως το στήθος είναι συνυφασμένο με τη γυναικεία σεξουαλικότητα και οι γυναίκες που δεν αισθάνονται όμορφα με το στήθος τους, είτε από πλευράς μεγέθους είτε σχήματος, έχουν κάθε δικαίωμα να επιλέξουν να υποβληθούν σε αυτή την επέμβαση.

Ανεξάρτητα με το τι μπορεί να έχει ακουστεί στο παρελθόν, η αυξητική στήθους μπορεί να προσφέρει ένα απόλυτα φυσικό και όμορφο αποτέλεσμα. Είναι απολύτως ασφαλής και πραγματικά μπορεί να αναδείξει τις επιθυμίες και την προσωπικότητα κάθε γυναίκας. Βέβαια, είναι σημαντικό να απευθυνθείτε σε έναν εξειδικευμένο πλαστικό χειρουργό, ο οποίος θα σας εγγυηθεί το αποτέλεσμα που θέλετε να πετύχετε.

Οι κυριότεροι λόγοι που μια γυναίκα θα προχωρήσει με την εν λόγω επέμβαση είναι η επιθυμία της να βελτιώσει την εικόνα της γιατί δεν είναι ευχαριστημένη με το μέγεθος του στήθους της και η ανισομαστία, δηλαδή όταν υπάρχει αισθητή διαφορά μετα-



ξύ των μαστών. Επίσης, πολλές γυναίκες μετά από μαστεκτομή επιθυμούν να πραγματοποιήσουν αποκατάσταση του στήθους τους.

ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η ρινοπλαστική καταφέρνει να διορθώσει το σχήμα, τις διαστάσεις και όλη τη μορφή της μύτης. Μια μύτη φαρδιά ή στραβή μπορεί εκτός από το αισθητικό πρόβλημα να έχει και λειτουργικό και εκεί καθίσταται απαραίτητη η επέμβαση. Η ρινοπλαστική μπορεί να είναι ανοιχτή ή κλειστή, ανάλογα με το κάθε περιστατικό. Η ρινοπλαστική μπορεί να χαρίσει στους ασθενείς τη μύτη που πάντα ονειρευόταν ενώ η βελτιωμένη εικόνα και λειτουργία της θα βοηθήσει σημαντικά και στην ψυχολογική τους ανάταση. Στόχος της ρινοπλαστικής είναι η διόρθωση του σχήματος και τους μεγέθους της μύτης. Σίγουρα, αποτελεί μία από τις πιο γνωστές επεμβάσεις αισθητικής χειρουργικής. ➔

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΚΛΕΙΣΤΗ ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

by GABRIEL'S PLASTIC SURGERY

Η ΚΛΕΙΣΤΗ ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ μπορεί να έχει πολλαπλά οφέλη στην αναμόρφωση της μύτης με θετικά αισθητικά και λειτουργικά αποτελέσματα.

Θα μπορούσαμε να κατατάξουμε τη ρινοπλαστική:

- Σαν αισθητική επέμβαση, μία πλαστική στη μύτη
- Σαν επανεπέμβαση μετά από αποτυχημένη προηγηθείσα ρινοπλαστική
- Σαν επέμβαση μόνο για την διόρθωση της αναπνοής από τη μύτη (σκολίωση του διαφράγματος – κοινώς: Στραβό διάφραγμα, στενή ρινική βαλβίδα, υπερδιογκωμένες κόγχες)
- Σαν επανορθωτική ρινοπλαστική στις περιπτώσεις συγγενών ανωμαλιών, μετατραυματικών δυσμορφιών ή μετά από χειρουργικές επεμβάσεις αφαίρεσης δερματικών καρκινωμάτων.
- Ανάλογα με τη χειρουργική δυσκολία ο χρόνος επέμβασης της ρινοπλαστικής κυμαίνεται από 40 λεπτά μέχρι 1,5 ώρα ή πολύ περισσότερο στις περιπτώσεις επανορθωτικής ρινοπλαστικής.

Η ρινοπλαστική σε κάθε περίπτωση είναι επέμβαση που γίνεται κατά κανόνα υπό γενική αναισθησία. Η πλαστική της μύτης γίνεται σπάνια με τοπική αναισθησία και μόνο αν το επιβάλλουν οι συνθήκες.

Πριν την επέμβαση Ρινοπλαστικής, η σωστή διάγνωση των δυσμορφιών στη μύτη κατά την εξέταση του ασθενούς, οι πληροφορίες από τον ενδιαφερόμενο για την αντίληψή του περί αισθητικής της μύτης και η σωστή εκτέλεση των συμφωνηθέντων κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης προδικάζει το καλό αισθητικό αποτέλεσμα, δηλαδή "μία μύτη που ταιριάζει στο συγκεκριμένο πρόσωπο".

Δεν υπάρχει ώραία μύτη, που δυστυχώς έτυχε να μην ταιριάζει στο συγκεκριμένο πρόσωπο. Λειτουργικά ανατομικά προβλήματα ρινός, όπως σκολίωση ρινικού διαφράγματος, στενή ρινική βαλβίδα, κόγχες, κλπ, πρέπει να διαγνωστούν από τον ίδιο χειρουργό, τον πλαστικό χειρουργό ή ακόμη και τον ωτορινολαρυγγολόγο (ΩΡΛ), που επιβάλλεται να είναι γνώστης των χειρουργικών τεχνικών αποκατάστασης τέτοιων προβλημάτων.

Αποτυχημένη χειρουργική διόρθωση του διαφράγματος από το πλαστικό χειρουργό έχει σαν αποτέλεσμα, "στραβή μύτη" και αποτυχημένη ρινοπλαστική

Ρινοπλαστική μπορεί να υποστούν οι έφηβοι μόλις ολοκληρώσουν την ανάπτυξη τους, δηλαδή τα κορίτσια μετά την ηλικία των 16 ετών και τα αγόρια μετά την ηλικία των 18 ετών.

Ο ασθενής, ο οποίος πρόκειται να χειρουργηθεί για ρινοπλαστική, πρέπει να προσέλθει στο χειρουργείο προετοιμασμένος για μία



GABRIEL'S

Plastic Surgery

Δρ. Στρατής Γ. Γαβριήλ
Πλαστικός Χειρουργός

- 📍 Ζαλοκώστα 4, 10671 Αθήνα
- ☎ 210-3600-413/ 14/ 15
Fax: 210-3600-415
- 🌐 www.sgabriel.gr
- ✉ info@sgabriel.gr
- 📍 Στρατής Γαβριήλ - Stratis Gabriel Plastic Surgeon
- 📱 [sgabriel_plastic_surgery](https://www.instagram.com/sgabriel_plastic_surgery)

απλή επέμβαση με εύκολη μετεχειρητική πορεία, γιατί πράγματι η ρινοπλαστική στα χέρια έμπειρου χειρουργού είναι σύντομη με σχεδόν ανώδυνη μετεχειρητική πορεία.

Μετά τη χειρουργική επέμβαση ρινοπλαστικής ο ασθενής παραμένει στο νοσοκομείο 2-3 ώρες μέχρι η θολή διάθεση της νάρκωσης να παρέλθει.

Φέρει ένα πλαστικό νάρθηκα στη μύτη και ταμπόν στα δυο ρουθούνια. Για δυο 24ωρα υποχρεούται να ανασαίνει από το στόμα μέχρι να αφαιρεθούν τα ταμπόν. Μπορεί να τρέφεται κανονικά.

Πόνος σπάνια αναφέρεται μετά τη ρινοπλαστική από τους ασθενείς, ιδίως όταν πρόκειται για κλειστή ρινοπλαστική που είναι πιο ανώδυνη και δεν έχει εξωτερικές τομές και ουλές.

Μώλωπες μπορεί να εμφανιστούν σχεδόν αμέσως μετά το χειρουργείο της ρινοπλαστικής.

Αυτοί επιδεινώνονται κατά τη διάρκεια του πρώτου 24ωρου οπότε τα μάτια μπορεί σπάνια να κλείσουν από το οίδημα. Τη δεύ-

τερη μέρα το οίδημα αρχίζει να υποχωρεί μέχρι να εξαφανιστεί σχεδόν τελείως τη 5η μέρα.

Οι μώλωπες υποχωρούν επίσης αλλά μπορεί ίσχυ τους να διατηρηθούν μέχρι και 15 μέρες αργότερα. Ο πλαστικός νάρθηκας ρινοπλαστικής αφαιρείται τη 10η μέρα.

Πολλοί ασθενείς ενεργοποιούνται από τη 3η μέρα κιάλας αλλά οι περισσότεροι περιμένουν τη 10η μέρα, που θα αφαιρεθεί ο πλαστικός νάρθηκας για να ξεκινήσουν την επαγγελματική τους δραστηριότητα.

Η λειτουργική αποκατάσταση της μύτης, (η αναπνοή) εφόσον ο ασθενής υποστεί ταυτόχρονη επέμβαση και στο διάφραγμα, μπορεί να καθυστερήσει για μερικούς μήνες, αφού θα πρέπει να υποχωρήσει πλήρως το οίδημα των βλεννογόνων.

Σε κάθε περίπτωση η κλειστή ρινοπλαστική επιβεβαιώνει όλα τα θετικά στοιχεία της και έπειτα από χιλιάδες επεμβάσεις στις οποίες έχουμε επέμβει ως ομάδα είμαστε βέβαιοι για το αποτέλεσμά της σε κάθε ασθενή που αναλαμβάνουμε.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ:

Αποκατάσταση μαστών και μαστεκτομή σε μια επέμβαση

ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ, ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

κάθε χρόνο έρχονται αντιμέτωπες με τον καρκίνο του μαστού, καθώς αποτελεί τον συχνότερο τύπο καρκίνου που εμφανίζουν οι γυναίκες του δυτικού κόσμου. Υπολογίζεται ότι περίπου 1 στις 8-9 γυναίκες κάποια στιγμή της ζωής τους θα νοσήσει από καρκίνο του μαστού.

Καίρια θέματα που καλείται να αντιμετωπίσει μια γυναίκα με καρκίνο του μαστού, είναι η αποκατάσταση, το ογκολογικό καθώς και το αισθητικό αποτέλεσμα που θα έχει μετά από μια χειρουργική επέμβαση.

Οι ασθενείς που υποβάλλονται σε μαστεκτομή επιζητούν άμεση αποκατάσταση, τη μέγιστη ασφάλεια, και ένα άρτιο αισθητικό αποτέλεσμα το οποίο θα φαίνεται όσο το δυνατόν πιο φυσικό και ομοίομορφο, με μικρές ουλές.

Τη λύση σε αυτό το θέμα, δίνει μια πρωτοποριακή τεχνική μαστεκτομής και άμεσης αποκατάστασης κατά την οποία χρησιμοποιούνται ενθέματα πολυουρεθάνης τελευταίας τεχνολογίας.

Η τεχνική

Η Χειρουργός Μαστού, Μαστολόγος Ιωάννα Γαλανού πραγματοποίησε και στην Ελλάδα χειρουργείο διπλής μαστεκτομής με άμεση αποκατάσταση το οποίο έγινε με ουλές ολίγων εκατοστών, όχι πάνω στην περιοχή των μαστών αλλά συγκεκριμένα στην υπομάστια πτυχή, ένα εκατοστό κάτω από την περιοχή των μαστών. Στο χειρουργείο διατηρείται η θηλή και η άνω θηλαία επειδή γίνεται πάντα στην συγκεκριμένη περιοχή ταχεία βιοψία που σε 20 λεπτά γνωρίζουμε το αποτέλεσμα άμα είναι αρνητικό για καρκινικά κύτταρα. Μόνο στην περίπτωση κακοήθειας αφαιρείται η περιοχή της θηλής.

Χρησιμοποιήθηκαν ενθέματα πολυουρεθάνης τελευταίας τεχνολογίας πάνω από τον μείζονα θωρακικό μυ χωρίς την χρήση πλεγμάτων. Αυτά τα ενθέματα έχουν το πλεονέκτημα σε σύγκριση με τα υπόλοιπα να μην σπάνε, να εκμηδενίζεται ο κίνδυνος δημιουργίας κάψας και να μην αλλάζουν ανατομική θέση. Αυτή η τεχνική εφαρμόζεται σε πολλές γυναίκες στο Ευρωπαϊκό Ογκολογικό Κέντρο REGINA ELENA IFO της Ρώμης με το οποίο συνεργάζεται πολλά χρόνια η Dr. Ιωάννα Γαλανού.

Πλεονεκτήματα της μεθόδου

Τα πλεονεκτήματα αυτής της μεθόδου μαστεκτομής και άμεσης αποκατάστασης στον ίδιο χρόνο είναι να γίνεται αναίμακτο χειρουργείο, να μην υπάρχει νόσος μετεχειρη-



Γράφει η

Dr. Ιωάννα Γαλανού


Χειρουργός Μαστού - Μαστολόγος

Επιστημονική Συνεργάτης Νοσοκομείου ΜΗΤΕΡΑ

Ευρωπαϊκό Ογκολογικό Κέντρο REGINA ELENA IFO Ρώμη Ιταλία

Διευθύντρια Χειρουργικής Μαστού CLINIMED Τσεκάνο Ιταλία

Μαστολόγος Κέντρο Μαστού Όμιλος ΗΗG & MEDIFIRST

 www.ioannagalanou.gr

τικά, η ασθενής να μπορεί να πάρει εξιτήριο την ίδια μέρα, να μπορεί να συνεχίσει την καθημερινότητά της και τις επαγγελματικές τις υποχρεώσεις και σύντομα να επιστρέψει στις αθλητικές τις δραστηριότητες. Επίσης με αυτή τη μέθοδο δεν χρησιμοποιούνται πλέγματα συνθετικά ή βιολογικά που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν προβλήματα στο μετεχειρητικό στάδιο όπως για παράδειγμα να μην γίνουν δεκτά από τον ίδιο τον οργανισμό ή να υπάρχει αυξημένος κίνδυνος επιπλοκών όπως σέρωμα, αιμάτωμα ή επιμόλυνση.

Ο καρκίνος του μαστού μπορεί να επηρεάσει την σεξουαλικότητα, τη θηλυκότητα, την ταυτότητα και την προσωπικότητα της γυναίκας. Αυτή η μέθοδος καθιστά την εμπειρία λιγότερο τραυματική τονώνοντας την ψυχολογία της γυναίκας χωρίς να χάνει την αυτοεκτίμησή της.

Σε ποιες ασθενείς εφαρμόζεται;

Αυτή η τεχνική μαστεκτομής εφαρμόζεται σε όλες τις ηλικίες σε νέες καθώς και σε ηλικιωμένες ασθενείς

- που νοσούν από καρκίνο του μαστού σε διαφορετικά τεταρτημόρια του μαστού (δηλαδή ο καρκίνος του μαστού εμφανίζεται σε

διαφορετικές περιοχές στον ίδιο τον μαστό).

- Σε γυναίκες που έχουν γονιδιακή μετάλλαξη, με τα πιο σημαντικά γονίδια να είναι τα BRCA1 και BRCA2. Η συχνότητα των συγκεκριμένων γονιδίων στον καρκίνο του μαστού είναι 5%-7%. Οι γυναίκες αυτές έχουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού (50%-85%) και καρκίνο ωοθηκών (15%-40%). Σε αυτήν την περίπτωση η τεχνική χρησιμοποιείται ως προφυλακτική μαστεκτομή για να αποτρέψουμε την υψηλή πιθανότητα μελλοντικής εμφάνισης του καρκίνου του μαστού.

- Σε γυναίκες που έχουν μικρό ή μεσαίο μέγεθος μαστών.

Πόσο φυσικό είναι το αποτέλεσμα;

Πριν το χειρουργείο γίνεται ένας προεχειρητικός σχεδιασμός και αποφασίζουμε μαζί με την ασθενή αν επιθυμεί να αυξηθεί ο όγκος του μαστού της ή να παραμείνει ο ίδιος. Οι ασθενείς είναι πολύ χαρούμενες για το αισθητικό και το ογκολογικό αποτέλεσμα. Το τελικό αποτέλεσμα μοιάζει με χειρουργείο αισθητικής πλαστικής χειρουργικής και όχι αποκατάστασης γιατί η ουλή πάνω στο μαστό είναι ανύπαρκτη και η ασθενής αποκτά τον όγκο που πάντα επιθυμούσε.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΥΓΙΗΣ ΚΑΙ ΛΑΜΠΕΡΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ:

3+1 Δερματολογικές συμβουλές για σωστή προετοιμασία

Η ΛΑΜΠΕΡΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ και η υγιής όψη είναι ζητούμενα όλες τις εποχές του χρόνου. Βγαίνοντας από τον χειμώνα και μπαίνοντας στους πιο θερμούς μήνες, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη τις ανάγκες του δέρματός μας. Το δυνατό φως αποκαλύπτει όλες τις ατέλειες της επιδερμίδας.

1. Ενυδάτωση: Η ενυδάτωση γίνεται πιο ανάλαφρη! Την Άνοιξη αλλάζουμε ενυδατική κρέμα. Όσο αυξάνεται η θερμοκρασία στο περιβάλλον τόσο αυξάνεται και η λιπαρότητα της επιδερμίδας μας. Επομένως, επιλέγουμε για ενυδάτωση προϊόντα πιο ελαφριάς υφής τύπου γαλακτώματος, gel, cream-gel, fluid. Για μια εν τω βάθει ενυδάτωση, οι ενδεικτικές ενυδατικές θεραπείες στο δερματολογικό ιατρείο είναι: η μεσοθεραπεία ενυδάτωσης, το ενέσιμο υαλουρονικό οξύ και τα νέα ενέσιμα υβριδικά υλικά τύπου skin boosters. **Οι θεραπείες στο δερματολογικό ιατρείο προσφέρουν άμεση βελτίωση της υφής της επιδερμίδας στις περιοχές με λεπτό δέρμα π.χ. λεπτές ρυτίδες καπνιστού και ρυτίδες έκφρασης ματιών.** Η τιμή διαμορφώνεται αναλογικά με την ποσότητα των υλικών (συνήθως σε προγεμισμένες αποστειρωμένες σύριγγες των 1-2.5ml) και την ποιότητά τους.

Tips: για μέγιστη ασφάλεια και αποφυγή ερεθισμών, επιλέξτε τη τεχνική έγχυσης με χρήση κάνουλας. Η κάνουλα δεν είναι αιχμηρή και μειώνει τις επιπλοκές π.χ. τους μώλωπες.

2. Απολέπιση: Η ξηροδερμία του χειμώνα σε συνδυασμό με τη χρήση μακιγιάζ δημιουργούν μια στιβάδα ρύπων και νεκρών κυττάρων. Είναι σημαντικό να ανανεωθούν τα ανώτερα στρώματα της κερατίνης στιβάδας της επιδερμίδας με μια διαδικασία απολέπισης. Η απολέπιση στο δερματολογικό ιατρείο γίνεται με μηχανικό τρόπο (**μηχανική απολέπιση**) χάρη στην υδρο - δερμοαπόξεση ή την απόξεση διαμαντιών. Η μηχανική απολέπιση συνδυάζεται σε 1 συνεδρία με **χημική απολέπιση**, τα γνωστά σε όλους πiling.

Tips: Επιλέξτε πiling νέας γενιάς νανοτεχνολογίας. Τα νέα αυτά υλικά επιτρέπουν με ασφάλεια να μειωθεί το pH της επιδερμίδας χωρίς έντονους ερεθισμούς. Το ήπιο ερυθρήμα υποχωρεί σχεδόν άμεσα. Η χρήση αντιλιακού μετά τη θεραπεία είναι ενδεδειγμένη. Ο ασθενής επιστρέφει άμεσα στις δραστηριότητές του.

3. Αντιοξειδωση: Η έκθεση στις ακτίνες του ήλιου και στην ατμοσφαιρική ρύπανση δημιουργούν τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες με αποτέλεσμα τη φωτογήρανση της επιδερμίδας.



Δρ Έφη Μάρκου
Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος

«Δερμοδιαγνωστική Αθηνών»

Τ. Επιμελήτρια Karolinska & Karlstad Hospital Σουνδίας

www.dermodiagnostiki.gr

www.dermatologia.com.gr



δας. Γι' αυτό, συστήνεται ο αντιοξειδωτικός ορός στην καθημερινή ρουτίνα περιποίησης, ιδίως στις ηλικίες άνω των 30 ετών. Οροί πλούσιοι σε ασκορβικό οξύ (βιταμίνη C), ρεσβερατρόλη, φερουλικό οξύ, φλορετίνη, DMAE επιδιορθώνουν τη φωτογήρανση. Η συγκέντρωση σε αντιοξειδωτικές ουσίες διαφοροποιείται στα καλλυντικά προϊόντα και καθορίζει την ποιότητά τους. **Ο Δερματολόγος σας, ως ο ειδικός της υγείας της επιδερμίδας, γνωρίζει να σας προτείνει το κατάλληλο για εσάς προϊόν.** Αντιοξειδωτικές θεραπείες που γίνονται στο δερματολογικό ιατρείο είναι: η μεσοθεραπεία με βιταμίνες, ινσοστοικεία και ολιγοπεπτίδια, η Φωτοδυναμική Θεραπεία με στοχευμένη δράση κατά της ακμής ή της φωτογήρανσης.

Tips: Οι ανοιχτόχρωμες επιδερμίδες άνω των 50 ετών συχνά εμφανίζουν επίμονες κηλίδες με απολέπιση κατά περιόδους, τις λεγόμενες ακτινικές υπερκερατώσεις, βλάβες μη καρκινικές που ωστόσο θέλουν παρακολούθηση και αντιμετώπιση. Η κλασική μέθοδος μέχρι τώρα ήταν η κρουοπηξία με χρήση υγρού αζώτου από τον δερματολόγο μας. Η νεότερη και πιο επιστημονικά έξυπνη θεραπεία της **Φωτοδυναμικής Θεραπείας** επιτρέπει σε 1 εφαρμογή τη βελτίωση της υφής της επιδερμίδας στο πρόσωπο, στο ντεκολτέ και όπου αλλού υπάρχουν οι κηλίδες γήρανσης. Η προσωπική μου εμπειρία στη θεραπεία της Φωτοδυναμικής Θεραπείας άρχισε το 2007 στα νοσοκομεία της Σουνδίας και έκτοτε τη χρησιμοποιώ σε εβδομαδιαία βάση. Τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά. Η αποθεραπεία είναι ένα έντονο ερυθρήμα 2-3 ημερών και ήπια απολέπιση. Το δέρμα σε διάστημα μιας

εβδομάδας, δείχνει υγιέστερο, πιο λαμπερό και καθαρό.

4. Φωτοπροστασία: Την αντιλιακή κρέμα τη φοράμε όλο τον χρόνο στη χώρα μας. Η έκθεση στον ήλιο αυξάνει την έκκριση μελανίνης και έτσι το δέρμα μας είναι πιο ευπαθές σε πανάδες και δυσχρωμίες. Τα νέας γενιάς αντιλιακά παρέχουν προστασία από το μπλε φως, σημαντικό για επιδερμίδες με δυσχρωμίες. Τα περισσότερα αντιλιακά είναι από τη φύση τους λιπαρά στη σύσταση. Επιλέξτε αντιλιακό σε λεπτή υφή (fluid, gel, mist) και χωρίς άρωμα, εάν έχετε λιπαρή επιδερμίδα με τάση για δυσχρωμίες. Καλό είναι να μην αυξάνετε τη λιπαρότητα της επιδερμίδας, πριν βγείτε στον ήλιο με **ενυδατική ενυδατική κρέμα**. Θεραπείες δυσχρωμιών που γίνονται στο σύγχρονο δερματολογικό ιατρείο περιλαμβάνουν: τη χρήση των LASER για αφαίρεση πανάδων, τα λευκαντικά πiling νέας γενιάς, τις μεσοθεραπείες λεύκανσης, τις εγχύσεις βουτυλικής τοξίνης (Botox, Dysport).

Tips: Η βουτυλική τοξίνη στις κλινικές μελέτες έχει αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα στη βελτίωση της υφής της επιδερμίδας, ιδίως όταν γίνεται συστηματικά και με σεβασμό στην ανατομία του προσώπου. Η μειωμένη εφίδρωση στο μέτωπο λόγω της ενέσιμης θεραπείας με βουτυλική τοξίνη (Botox, Dysport) μειώνει την ακμή, τη σημηματοροϊκή δερματίτιδα και τους πόρους στις περιοχές εφαρμογής. Οι ενέσιμες θεραπείες βουτυλικής τοξίνης (Botox, Dysport) γίνονται νόμιμα από τους ειδικούς γιατρούς Δερματολόγους ή Πλαστικούς Χειρουργούς στα αδειοδοτημένα ιατρεία τους.



Είναι μια επέμβαση που το αποτέλεσμά της είναι απόλυτα εμφανές, αφού η μύτη μας αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά σημεία του προσώπου μας. Πρόκειται για μια επέμβαση η οποία πραγματικά μπορεί να αλλάξει το πρόσωπό μας και να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και την ψυχολογία ενός ανθρώπου.

Αξίζει βέβαια να σημειωθεί πως ο λόγος που κάνει την συγκεκριμένη επέμβαση τόσο δημοφιλή δεν είναι μόνο η ομορφιά. Η ρινοπλαστική μπορεί να συνδυαστεί και με τη διόρθωση του διαφράγματος. Πολλές φορές, οι μύτες που παρεκκλίνουν από τη μέση γραμμή μπορεί να παρουσιάζουν και σκολίωση ρινικού διαφράγματος, δηλαδή αυτό που είναι γνωστό ως στραβό διάφραγμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα διάφορες δυσκολίες στην αναπνοή όπως: ροχαλητό, κακής ποιότητας ύπνο, ρινική συμφόρηση, πονοκεφάλους, ανοσμία και κούραση η οποία οφείλεται στην ελλιπή οξυγόνωση. Μέσω της ρινοπλαστικής μπορεί να διορθωθεί η μύτη αισθητικά, αλλά και να διορθωθεί επίσης και το στραβό διάφραγμα. Πρόκειται για μία απολύτως ασφαλή χειρουργική επέμβαση.

ΛΙΦΤΙΝΓΚ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Το λίφτινγκ προσώπου έχει στόχο να εξαφανίσει την χαλάρωση και την πτώση του δέρματος του προσώπου και του λαιμού. Αν και πλέον υπάρχουν πολλές λιγότερο ή και καθόλου επεμβατικές μέθοδοι, εντούτοις παραμένει μια από τις κορυφαίες προτιμήσεις σε όλο τον κόσμο. Υπάρχουν διάφορες τεχνικές με τις οποίες μπορεί να επιτευχθεί το ιδανικό αποτέλεσμα, ο πλαστικός χειρουργός θα επιλέξει την κατάλληλη ανάλογα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες του ασθενούς. Ανάλογα με την τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί γενική ή τοπική αναισθησία ενώ τα αποτελέσματα μπορεί να διαρκέσουν 8 μέχρι 10 χρόνια, ανάλογα με την ηλικία του ασθενούς αλλά και την κατάσταση του προσώπου πριν την επέμβαση.

ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ ΜΕ VASER, 360 4D, HIGHDEFINITION

Η λιποαναρρόφηση με Vaser αποτελεί μια εξελιγμένη τεχνική λιποαναρρόφησης. Χρησιμοποιεί την προηγμένη τεχνολογία των υπερήχων για την ρευστοποίηση του λίπους χωρίς να τραυματίζει τους γύρω ιστούς, αφαιρώντας το τοπικό πάχος από τις «δύσκολες» περιοχές, όπως είναι η κοιλιά, τα «ψωμάκια», οι μηροί, οι βραχίονες κ.α. Ταυτόχρονα επιτυγχάνεται ρίκνωση του δέρματος προσφέροντας άριστα αποτελέσματα και γρήγορη ανάρρωση. Ενδείκνυται για άνδρες και γυναίκες.

Η λιποαναρρόφηση δεν αποτελεί μέθοδο απώλειας κιλών, γι' αυτό και δεν συστήνεται σε παχύσαρκα άτομα, αλλά αποτελεί μέθοδο διόρθωσης και σμίλευσης του σχήματος του σώματος. Τα αποτελέσματα της λιποαναρρόφησης με Vaser είναι άμεσα εμφανή αλλά ολοκληρώνονται σταδιακά σε περίπου 3 με 6 μήνες μετά την επέμβαση. Επίσης, τα αποτελέσματα είναι μόνιμα εφόσον το άτομο δεν παχύνει, αλλά και στην περίπτωση αύξησης του βάρους, το λίπος θα κατανεμηθεί ομοιόμορφα στο σώμα.

ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

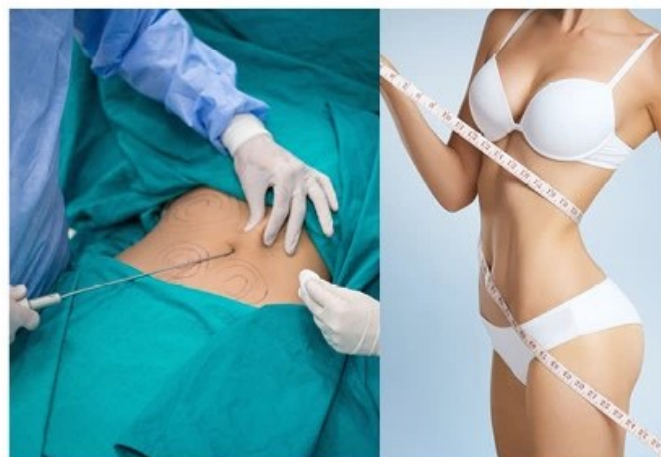
Κανείς δε θέλει να φαίνεται η ηλικία στα μάτια του. Η βλεφαροπλαστική αποτελεί την αισθητική επέμβαση, η οποία μπορεί να απομακρύνει για πάντα το κουρασμένο βλέμμα και να δώσει στο πρόσωπό μας μια φρεσκάδα. Η επέμβαση στοχεύει στην διόρθωση της χαλάρωσης του δέρματος των βλεφάρων και ειδικότερα για τα κάτω βλέφαρα στην αφαίρεση του λίπους που δημιουργεί τις σακούλες, οι οποίες είναι λόγω ηλικίας ή κληρονομικής προδιάθεσης. Η διόρθωση αφορά τα άνω ή τα κάτω βλέφαρα ή τον συνδυασμό και των δυο. Η διαδικασία δεν επηρεάζει καθόλου το σχήμα, το περίγραμμα και την ανατομία της περιοχής των ματιών.

Η βλεφαροπλαστική μπορεί να επιδιορθώσει τα πεσμένα βλέφαρα, τα οποία προκύπτουν όταν με το πέρασμα του χρόνου οι μύες που τα υποστηρίζουν εξασθενούν. Ως αποτέλεσμα, το υπερβολικό λίπος που συγκεντρώνεται πάνω και κάτω από τα βλέφαρα, προκαλεί χαλάρωση των άνω βλεφάρων και σακούλες κάτω από τα μάτια. Η δημοτικότητα της βλεφαροπλαστικής όλο και ανεβαίνει τα τελευταία χρόνια, καθώς του ότι πέρα από το αισθητικό αποτέλεσμα, μπορεί να διορθώσει και προβλήματα τα οποία προκύπτουν από τη χαλάρωση των βλεφάρων, όπως η μείωση της περιφερειακής μας όρασης.

Η βλεφαροπλαστική απευθύνεται σε όλους όσους επιθυμούν να απαλλαχθούν από την χαλάρωση του δέρματος των βλεφάρων και τις σακούλες στα κάτω βλέφαρα και να αποκτήσουν ξανά ένα υγιές και νεανικό βλέμμα.

ΚΟΙΛΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Από τις δημοφιλέστερες πλαστικές επεμβάσεις, η κοιλιοπλαστική προσφέρει μια νεανική εικόνα του σώματος καθώς αφαιρεί το περιττό δέρμα και το υποκείμενο λίπος από την περιοχή της κοιλιάς, το οποίο μπορεί να έχει δημιουργηθεί από διάφορες αιτίες. Δεν είναι μια επέμβαση για απώλεια βάρους αλλά μια επέμβαση για την αναδιαμόρφωση του σώματος με την αφαίρεση της πε-



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ενδείξεις ρινοπλαστικής και νέες τεχνικές

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ

απασχολεί ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού ανεξαρτήτως του φύλου.

Η απόφραξη της μύτης είναι βασιανιστική την ημέρα και κατά τη διάρκεια της άσκησης, αλλά τα σοβαρότερα προβλήματα προκαλούνται το βράδυ κατά την κατάκλιση και τον ύπνο.

Η απόφραξη συνήθως χειροτερεύει όταν ξαπλώνουμε, κλείνει η μία ή και οι δύο πλευρές και κάποιοι προσπαθούν να ανασπκώσουν το μάγουλο ώστε να διέρχεται ο αέρας, βάζουν διαρκώς ρινικά σπρέι και γενικότερα παραπονιούνται για πονοκεφάλους και ξηροστομία όταν ξυπνήσουν.

Μία από τις σοβαρότερες ενδείξεις της ρινοπλαστικής είναι το στραβό ρινικό διάφραγμα. Σε αντίθεση με το παρελθόν, η πρώτη προτεραιότητα μας πλέον είναι η αποκατάσταση της ελεύθερης αναπνοής και στη συνέχεια γίνεται η διόρθωση στο σχήμα της μύτης.

Άλλη σοβαρή ένδειξη για την επέμβαση της ρινοπλαστικής είναι μια λοξή μύτη, ασυμμετρίες στο ακρορρίνιο και τα ρουθούνια, μια πλατιά και πτωτική μύτη καθώς και οποιοδήποτε εξόγκωμα ή δυσμορφία πάνω στη μύτη που μπορεί να διορθωθεί.

Ένα ατύχημα ή κάταγμα στην αναπτυσσόμενη μύτη σε ηλικίες 10 – 15 ετών θα μπορούσε να δημιουργήσει εξογκώματα, καμπούρα στη ράχη της μύτης αλλά και ασυμμετρίες στο σχήμα οι οποίες θα απαιτήσουν μια ειδικά σχεδιασμένη επέμβαση ρινοπλαστικής ώστε να διορθωθούν.

Επίσης, απόλυτη ένδειξη ρινοπλαστικής έχουν τα εκ γενετής κατασκευαστικά προβλήματα δυσμορφίας μύτης και άνω χείλους (λαγώχειλο).

Οι τεχνικές της ρινοπλαστικής, έχουν αναπτυχθεί και εξελιχθεί ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια. Τα στάδια της επέμβασης και η γενικότερη μέθοδος και φιλοσοφία έχουν αλλάξει.

Έχουμε οδηγηθεί από τις παλαιές αφαιρετικές ρινοπλαστικές που άφηναν τη μύτη χωρίς στηρίγματα, στις νέες δομικού τύπου ρινοπλαστικές (structural rhinoplasty) με μεγάλη έμφαση στη διατήρηση των ιστών της μύτης



Αργυρώ Κυπραίου
Χειρουργός
Ωτορινολαρυγγολόγος

European and International
Diplomat Πλαστικής &
Επανορθωτικής Χειρ. Προσώπου
Διευθύντρια Τμήματος
Λειτουργικής & Επανορθωτικής
Χειρουργικής Ρινός
Όμιλος ΥΓΕΙΑ, νοσ. ΜΗΤΕΡΑ

www.faceanatomy.gr

(preservation).

Αυτό σημαίνει ότι η σμίλευση των ιστών γίνεται με μεγάλη σχολαστικότητα και πλαστικότητα, ενώ οι όγκοι της μύτης μοιράζονται με στόχο τη βελτίωση μεν του σχήματος αλλά και την ενίσχυση δε των ρινικών τοιχωμάτων ώστε να μην καθιζάνουν με την πάροδο των ετών αλλά και με την εισπνοή.

Με τον τρόπο αυτό η ροή του αέρα πολ-



λαπλασιάζεται και ο ασθενής ωφελείται συνολικά, τόσο από τον ευθειασμό στο διάφραγμά του όσο και από τη λειτουργική ρινοπλαστική.

Οι επεμβάσεις αυτές σε καμία περίπτωση δεν θεωρούνται ρουτίνας. Είναι μοναδικές και αποκλειστικά σχεδιασμένες για το κάθε περιστατικό.

Οι διαφορές ανοικτής και κλειστής ρινοπλαστικής δεν είναι ουσιαστικές. Ο εξειδικευμένος χειρουργός ρινοπλαστικής είναι εκπαιδευμένος για όλες τις τεχνικές και προσπελάσει επάνω στη μύτη και θα εφαρμόσει αυτό που ταιριάζει καλύτερα και εξυπηρετεί τους σκοπούς της επέμβασης κάθε φορά.

Στόχοι της επέμβασης είναι να επιτύχουμε άψογα το λειτουργικό και αισθητικό αποτέλεσμα.

Να έχουμε την ελάχιστη ταλαιπωρία, κανέναν πόνο, μικρά οιδήματα και γρήγορη επάνοδο στην εργασία μας.

Η φωτογράφιση και η προσομοίωση του πιθανού αποτελέσματος μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή έχουν κομβικό ρόλο ώστε να υπάρχει συνεννόηση μεταξύ του ενδιαφερόμενου και του χειρουργού και να καθορίσει τους στόχους που αφορούν το αισθητικό κομμάτι.

Τα αποτελέσματα της επέμβασης φαίνονται άμεσα, τις πρώτες 15 ημέρες μετά το χειρουργείο, και είναι μόνιμα.

ρίσειας δέρματος και λίπους από την κοιλιά. Για το λόγο αυτό η κοιλιοπλαστική δεν ενδείκνυται για υπέρβαρα άτομα αλλά για άτομα με φυσιολογικό βάρος. Η επέμβαση μπορεί να είναι mini ή κανονική ανάλογα με την περίπτωση.

Απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες όχι όμως στις γυναίκες εκείνες που επιθυμούν μελλοντικές εγκυμοσύνες. Ο λόγος είναι ότι το αποτέλεσμα της επέμβασης δεν θα είναι το ιδανικό μετά από μια νέα εγκυμοσύνη.

ΜΕΙΩΣΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

Αν και ένα μεγάλο στήθος αποτελεί διακαή πόθο για πολλές γυναίκες εντούτοις σε πολλές περιπτώσεις το στήθος είναι τόσο μεγάλο που προκαλεί προβλήματα τόσο αισθητικής όσο και λειτουργικής φύσης.

Η πλαστική χειρουργική όμως μπορεί να δώσει τη λύση με την μειωτική μαστοπλαστική, μια επέμβαση κατά την οποία μειώνεται το μέγεθος των μεγάλων μαστών. Η μειωτική μαστού απευθύνεται σε γυναίκες άνω των 18 ετών που το στήθος τους είναι υπερβολικά μεγάλο, είναι δυσανάλογο και μεγάλο, κυρίως μετά από εγκυμοσύνη, παρουσιάζει εμφανή ασυμμετρία, δυσκολεύει ακόμα και τις πιο απλές καθημερινές δραστηριότητες, παρουσιάζει συχνές φλεγμονές στην υπομάστια πτυχή λόγω μεγέθους, προκαλεί πόνο στον αυχένα και προβλήματα στη σπονδυλική στήλη από το βάρος, λόγω του βάρους επίσης αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης κύφωσης, προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή, προκαλεί δυσκολία στην άσκηση και άλλα προβλήματα.



Το αποτέλεσμα της μείωσης στήθους είναι μόνιμο, αν δεν υπάρξουν μεγάλες μεταβολές στο βάρος της ασθενούς.

ΛΙΦΤΙΝΓΚ ΣΩΜΑΤΟΣ

Εξαφανίζει την χαλάρωση και την περίσσεια δέρματος περιμετρικά χαμηλά στην κοιλιά και το οπίσθιο τμήμα του κορμού, στους γοφούς και τους μηρούς. Απευθύνεται σε άτομα που έχουν χάσει πολλά κιλά είτε με δίαιτα και γυμναστική είτε με προηγούμενη επέμβαση γαστρικού by pass ή δακτυλίου στομάχου, και βλέπουν το σώμα τους να εμφανίζει ανομοιομορφίες σε διάφορα σημεία λόγω της περίσσειας δέρματος. Το lifting σώματος μπορεί να γίνει μετά την παρέλευση 6 μηνών έως ενός χρόνου μετά την απώλεια κιλών, ώστε το σώμα να αναρρώσει, το βάρος του ατόμου να σταθεροποιηθεί αλλά και να δοθεί ο απαραίτητος χρόνος στο δέρμα να συρρικνωθεί όσο το δυνατόν περισσότερο.

Έχοντας ασχοληθεί αρκετά τα τελευταία χρόνια με θεραπευτικές τεχνικές που εστιάζουν στο ψυχικό τραύμα, ήθελα σας πω λίγα λόγια για μια από τις τεχνικές που θεωρώ πολύ αποτελεσματική όταν δουλεύουμε με ανθρώπους που έχουν βιώσει ψυχικά τραύματα στη ζωή τους. Η θεραπεία Somatic Experiencing (SE) είναι μια μορφή θεραπείας τραύματος που εστιάζει στις σωματικές αισθήσεις και εμπειρίες που σχετίζονται με το τραύμα. Αναπτύχθηκε από τον Dr. Peter Levine και βασίζεται στην ιδέα ότι το τραύμα δεν είναι μόνο ένα νοητικό ή συναισθηματικό ζήτημα αλλά και σωματικό.

Στόχος του SE είναι να βοηθηθούν οι θεραπευόμενοι να μάθουν να ρυθμίζουν τις αντιδράσεις του νευρικού τους συστήματος (συμπαθητικό/παρασυμπαθητικό) και να επανασυνδεθούν με το σώμα τους με ασφαλή και υγιή τρόπο.

Μία από τις βασικές αρχές του SE είναι η έννοια της «ταλάντωσης». Αυτή αναφέρεται στον φυσικό ρυθμό του νευρικού συστήματος, το οποίο εναλλάσσεται μεταξύ καταστάσεων ενεργοποίησης (όπου ο άνθρωπος βιώνει έντονα συμπτώματα όπως ταχυπαλμία,



εφίδρωση, τρέμουλο, ζάλη, δυσκολία στην αναπνοή, μούδιασμα κτλ.) και, από την άλλη, χαλάρωσης (όπου ο άνθρωπος βιώνει ηρεμία).

Στη θεραπεία SE, οι πελάτες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να εργάζονται με αυτόν τον φυσικό ρυθμό, οικοδομώντας σταδιακά ανοχή σε αισθήσεις που μπορεί να είχαν προηγουμένως προκαλέσει μια τραυματική αντίδραση. Η θεραπεία SE είναι μια ολιστική προσέγγιση στην επούλωση του τραύματος, καθώς αντιμετωπίζει τις σωματικές, συναισθηματικές και γνωστικές πτυχές του τραύματος. Εστιάζοντας στις αισθήσεις και τις εμπειρίες του σώματος, οι θεραπευόμενοι μπορούν να αποκτήσουν μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου των συναισθημάτων και των αντιδράσεών τους στο στρες.

Η θεραπεία SE έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική για μια ποικιλία θεμάτων που σχετίζονται με το τραύμα, συμπεριλαμβανομένου του μετατραυματικού στρες PTSD, του άγχους, της κατάθλιψης και του χρόνιου πόνου. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη για άτομα που έχουν βιώσει αναπτυξιακό τραύμα ή θέματα προσκόλλησης.



📍 **Λεωφ. Θεσσαλονίκης & Αγ. Νικολάου 15, Περαιά Θεσσαλονίκης**

☎ 2392.400942,

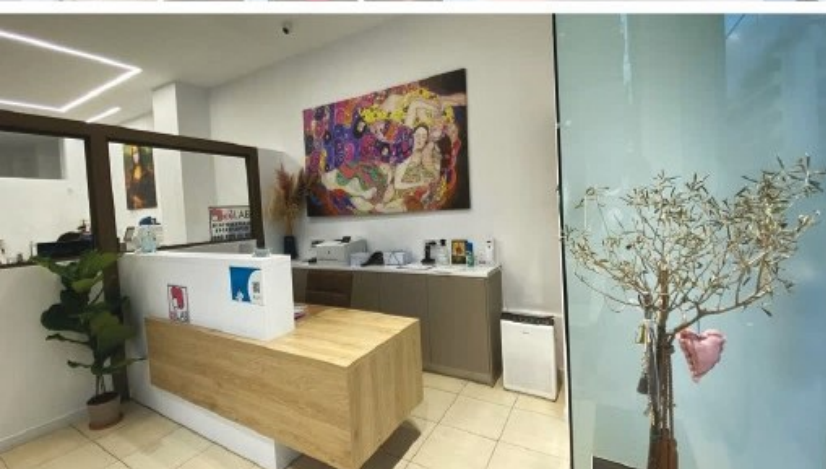
✉ fani.arpatzoglou@gmail.com

🌐 www.threadsoflife.gr



εὐLAB
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Το εὐ Lab είναι ένα νέο ιατρικό διαγνωστικό εργαστήριο που φέρνει επανάσταση στην υγειονομική περίθαλψη στην Αθήνα. Βρίσκεται στην περιοχή των Εξαρχείων αλλά και στο Κουκάκι, εξυπηρετώντας καθημερινά και στις δυο περιοχές. Με σύγχρονες εγκαταστάσεις και νέες τεχνολογίας μηχανήματα, προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών. Η καταρτισμένη ομάδα του επιστημονικού προσωπικού του εὐ Lab είναι αφοσιωμένη στο να παρέχει την υψηλότερη ποιότητα φροντίδας, με συνέπεια και επαγγελματισμό σε όλες τις ιατρικές σας ανάγκες.



ΤΜΗΜΑΤΑ

- Βιοπαθολογικό
- Αιματολογικό
- Μικροβιολογικό
- Κυτταρολογικό
- Τμήμα Μοριακής Βιολογίας

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

- Αλλεργιογόνα
- Καλλιέργειες
- Αιμοληψία σε παιδιάκια
- TEST Γρίπης / STREP TEST / TEST Covid (Rapid & PCR) - Αποτελέσματα σε λίγες ώρες
- Εξατομικευμένα προγράμματα ευεξίας & Γονιδιακός Έλεγχος

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ
ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ



ΕΥΣΤΑΘΙΑ ΜΑΜΑΣΙΟΥΛΑ
BSc Biomedical Scientist &
Managing Director
MSc in Business Administration &
Bioentrepreneurship at NHRF

www.eulab.gr

Τοσίτσα 13, Εξάρχεια Αθήνα
+30 210 82 54 443
info@eulab.gr

Βεΐκου 72, Κουκάκι Αθήνα
+30 210 92 47 346
koukaki@eulab.gr

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

-Health-



Το καλοκαίρι έρχεται και σύντομα θα ξεκινήσουν οι εξορμήσεις στην παραλία. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάτε πως ο ήλιος παραμονεύει, έτοιμος να προκαλέσει ανεπανόρθωτες βλάβες στην υγεία και στην επιδερμίδα σας. Πώς λοιπόν θα τον απολαύσετε άφοβα;

ΗΛΙΟΣ:

Πώς να τον απολαύσετε άφοβα

Η επιβλαβής υπεριώδης ακτινοβολία χωρίζεται σε δύο κύριους τύπους, την ακτινοβολία UVA και UVB.

Η UVB ακτινοβολία διαπερνά τις επιφανειακές στιβάδες του δέρματος και απορροφάται από το ανώτερο στρώμα του δέρματος και είναι υπεύθυνη για το μαύρισμα, τα εγκαύματα, τους ερεθισμούς αλλά και την εμφάνιση καρκίνου του δέρματος.

Η UVA ακτινοβολία είναι μεγαλύτερου κύματος και ενώ μπορεί να μην προκαλεί ηλιακό έγκαυμα, διεισδύει βαθιά στους ιστούς του δέρματος καταστρέφοντας το μεσαίο στρώμα (χόριο).

Το μαύρισμα είναι η φυσική προστασία του οργανισμού έναντι του ήλιου. Η επιδερμίδα προστατεύεται, λοιπόν, με τη σύνθεση μελανίνης, αλλά ο οργανισμός δεν έχει άπειρες δυνατότητες αυτοπροστασίας. Για αυτόν τον λόγο, χρειάζεται το αντηλιακό.

Το SPF δηλώνει το βαθμό προστασίας που παρέχει το αντηλιακό από την υπεριώδη ακτινοβολία. Για το λόγο αυτό, χωρίς τη χρήση αντηλιακού, η έκθεσή μας στον ήλιο είναι ασφαλής μόνο για το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, το οποίο καθορίζεται από τον τύπο της επιδερμίδας και τις αντοχές της. Συνήθως κυμαίνεται από 5 έως 30 λεπτά.

Συμβουλές για να απολαύσετε τον ήλιο με ασφάλεια

Αντηλιακό

Επιλέξτε αντηλιακά ευρέως φάσματος, τα οποία προσφέρουν προστασία κατά των UVA και UVB ακτίνων, και τα οποία περιέχουν βιταμίνες και αντιοξειδωτικούς παράγοντες.

Ενυδατωθείτε

Μην ξεχνάτε να ενυδατώνετε εντατικά τον οργανισμό σας κατά τη διάρκεια των πιο ζεστών μηνών. Επομένως, πίνετε άφθονο νερό και καταναλώστε φρούτα και λαχανικά! Πέρα από την εσωτερική ενυδάτωση, φροντίστε να ενυδατώνετε επιμελώς και την επιδερμίδα σας με κάποιο προϊόν βαθιάς ενυδάτωσης.

Μη ξεχνάτε ποτέ τα γυαλιά ηλίου

Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο να σχετίζεται με την εμφάνιση πολλών παθήσεων της όρασης. Τα γυαλιά ηλίου, είναι απαραίτητα για τα μάτια μας, ακριβώς όπως είναι το αντηλιακό για το δέρμα μας.

Φοράτε πάντα καπέλο και μείνετε στην σκιά

Η ακτινοβολία του ήλιου μπορεί να φτάσει σε εσάς με διάφορους τρόπους. Προσπαθήστε να αποφεύγετε την άμεση έκθεση επιλέγοντας είτε μια φυσική σκιά, είτε μια ομπρέλα θαλάσσης. Προφυλαχθείτε όμως και από την έμμεση έκθεση, η οποία γίνεται μέσω αντανάκλασης της ακτινοβολίας σε επιφάνειες όπως είναι η άμμος και το νερό. Θυμηθείτε πως το τζάμι δεν μπλοκάρει τις ακτίνες UV. Οπότε, αποκτήστε τη συνήθεια να φοράτε αντηλιακό ακόμα και όταν βρίσκεστε στο αυτοκίνητό σας.

Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο κατά τις μεσημεριανές ώρες

Στην Ελλάδα, η ηλιακή ακτινοβολία βρίσκεται στα πιο επικίνδυνα επίπεδα, κατά τους πιο ζεστούς μήνες από τις 12:00 έως και τις 16:00. Προσπαθήστε όσο μπορείτε να αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο αυτές τις ώρες!

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Μελάνωμα του δέρματος

Ο Μάιος αποτελεί παραδοσιακά το μήνα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για το μελάνωμα του δέρματος.

Το δέρμα αποτελείται από 3 κύριες στιβάδες, την επιδερμίδα (εξωτερική), τη δερμίδα (εσωτερική) και την υποδερμίδα (περιέχει λίπος). Το βαθύτερο στρώμα της επιδερμίδας, ακριβώς πάνω από τη δερμίδα, περιέχει τα μελανοκύτταρα που είναι υπεύθυνα για το χρώμα του δέρματος.

Το μελάνωμα ξεκινάει όταν υγιή μελανοκύτταρα αναπτύσσονται ανεξέλεγκτα σχηματίζοντας έναν όγκο. Μερικές φορές το μελάνωμα αναπτύσσεται από ένα προϋπάρχοντα σπίλο («ελιά») του δέρματος που υφίσταται αλλαγές στο σχήμα, στο μέγεθος, στο χρώμα, ή/και στα όριά του. Οι κυριότεροι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση μελανώματος είναι η έκθεση στον ήλιο, η παρουσία δυσπλαστικών ή άτυπων σπύλων, το ανοιχτόχρωμο δέρμα, το ιστορικό καρκίνου του δέρματος στον ίδιο ασθενή, το οικογενειακό ιστορικό μελανώματος (περίπου 1 στους 10 ασθενείς) και η εξασθένηση της άμυνας του οργανισμού.

Ο κανόνας “ABCDE” για τη διάγνωση μας βοηθάει να θυμόμαστε τα προειδοποιητικά σημάδια του μελανώματος:

- **Asymmetry (Ασυμμετρία):** το σχήμα του μισού σπίλου δεν ταιριάζει με το αυτό του άλλου μισού.
- **Border (Όριο):** η περιφέρεια είναι ανώμαλη, οδοντωτή, ανομοιογενής, ή ασαφής.
- **Color (Χρώμα):** Αποχρώσεις μαύρου, καφέ και σκούρου μπορεί να υπάρχουν. Περιοχές με λευκό, γκριζο, κόκκινο ή μπλε χρώμα μπορεί επίσης να υπάρχουν.
- **Diameter (Διάμετρος):** Η διάμετρος είναι συνήθως μεγαλύτερη από 6 χιλιοστά.
- **Evolving (Εξέλιξη):** Η βλάβη αλλάζει σχήμα, μέγεθος, χρώμα ή εμφάνιση, ή μεγαλώνει σε περιοχή φυσιολογικού δέρματος. Όταν το μελάνωμα αναπτύσσεται σε προϋπάρχοντα σπίλο («ελιά»), η υφή του μπορεί να αλλάξει και να γίνει σκληρός και οζώδης, να συνοδεύεται από κνησμό ή να αιμορραγήσει αλλά σπάνια προκαλεί πόνο.

Η ιστοπαθολογική εξέταση μετά από χειρουργική αφαίρεση της βλάβης σε υγιή όρια απαιτείται για την τεκμηρίωση της διάγνωσης και την ταξινόμηση του μελανώματος σε 4 μεγάλες υποομάδες. Το **επιφανειακώς επεκτεινόμενο μελάνωμα** είναι ο συχνότερος τύπος μελανώματος ευθύνεται για περίπου 70% των περιπτώσεων και εμφανίζεται κυρίως σε προϋπάρχοντες σπίλους («ελιές»). Το **μελάνωμα κακοήθους φακής** εμφανίζεται κυρίως σε φωτοεκτεθειμένες περιοχές σε ηλικιωμένους ανθρώπους. Το **οζώδες μελάνωμα** αποτελεί το 15% του συνόλου και χαρακτηρίζεται από μια προβάλλουσα περιοχή που μπορεί να έχει συνήθως μαύρο, και σπανιότερα ροζ ή κόκκινο χρώμα. Το **μελάνωμα των άκρων** εμφανίζεται στα πέλματα, στις παλάμες, και στα νύχια. Παρουσιάζεται σε ανθρώπους με πιο σκούρο δέρμα και δεν σχετίζεται με την έκθεση στον ήλιο.

Η σταδιοποίηση του μελανώματος είναι κλειδί για την εκτίμηση της πρόγνωσης και την επιλογή της ορθότερης θεραπείας,



Γράφει ο **Δρ. Παναγιώτης Βλαχοστέργιος MD PhD**

Πιστοποιημένος από American Board of Internal Medicine & Medical Oncology, European Society for Medical Oncology

Επίκουρος Καθηγητής Παθολογίας-Ογκολογίας
Πανεπιστημίου Cornell, ΗΠΑ

Επιμελητής Ογκολογικής Κλινικής ΙΑΣΩ Θεσσαλίας
Μέλος ASCO, ESMO, AACR, SITC, SUO, ASHG, ESHG, HeSMO

Γιατρείο: Μανωλάκη 13-15, Λάρισα, TK 41222

☎ 2410530042, 6945516811

και υπαγορεύεται σε τοπικό επίπεδο από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά όπως το βάθος διήθησης, η παρουσία εξέλιξης, ο ρυθμός πολλαπλασιασμού, η διήθηση του όγκου από T-λεμφοκύτταρα του ανοσιακού συστήματος, και συγκεκριμένες μοριακές αλλαγές του όγκου όπως οι μεταλλάξεις στο γονίδιο BRAF, που ανευρίσκονται στους μισούς ασθενείς με μελάνωμα του δέρματος. Η πραγματοποίηση επιπλέον εξετάσεων που περιλαμβάνουν τη βιοψία του λεμφαδένα φρουρού, την υπολογιστική, μαγνητική, ή/και ποζιτρονική τομογραφία είναι σημαντική ιδιαίτερα σε περιπτώσεις με υπολογίσιμο κίνδυνο υποτροπής και σε προχωρημένη εξαρχής νόσο, αντίστοιχα. Οι κυριότερες θεραπείες για το μελάνωμα, πέρα από τη χειρουργική εξαίρεση, είναι η ανοσοθεραπεία και οι **στοχεύουσες θεραπείες**. Η **ανοσοθεραπεία** χρησιμοποιεί τη φυσική άμυνα του οργανισμού βελτιώνοντας την ικανότητα του ανοσοποιητικού συστήματος να αναγνωρίσει και να επιτεθεί στον καρκίνο. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει σημαντική πρόοδος στην αντιμετώπιση ασθενών με μελάνωμα σταδίου II (εντοπισμένο), και III (με θετικούς λεμφαδένες) με μείωση του κινδύνου υποτροπής, καθώς και IV (μεταστατικό) με σημαντική παράταση της επιβίωσης για χρόνια, χάρη στην ανοσοθεραπεία.

Γιατί να κάνω φυσικοθεραπεία;

Η φυσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με τη φυσική αποκατάσταση της υγείας και βασίζεται σε φυσικά μέσα που χρησιμοποιεί ένα εξειδικευμένος φυσικοθεραπευτής. Γιατί όμως πρέπει να κάνω φυσικοθεραπεία; Ποια τα οφέλη της;

Βελτίωση της κίνησης

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.

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 βελτιώσουν 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.



Ποιος πρέπει να κάνει φυσικοθεραπεία;

Σε όλους έχει τύχει να έχουν μυϊκούς πόνους και να μην γνωρίζουν που οφείλονται. Πολλές φορές μπορεί να είναι ένα απλό «πιάσιμο», μετά από μακράς διάρκειας απουσία από την άσκηση, ενώ άλλες φορές μπορεί να είναι ένας τραυματισμός ή ένα χρόνιο πρόβλημα. Όπως και να έχει, μια επίσκεψη στον φυσικοθεραπευτή, μπορεί να λύσει όλες τις απορίες.

Γενικότερα, αυτό που επικρατεί είναι ότι η φυσικοθεραπεία απευθύνεται κυρίως σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και κυρίως σε ηλικιωμένους. Αυτό φυσικά δεν είναι καθόλου σωστό. Ανεξάρτητα από την ηλικία, οποιοσδήποτε μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα ή τραυματισμό. Με τη σωστή φυσικοθεραπεία βελτιώνεται σημαντικά η φυσική κατάσταση, η λειτουργική ικανότητα και η ποιότητα ζωής. Τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης είναι για όλους ασφαλή, συμπεριλαμβάνοντας και τα άτομα που έχουν προβλήματα υγείας. Για την ακρίβεια, αυτά τα άτομα είναι που θα επωφεληθούν περισσότερο από το πρόγραμμα της φυσικοθεραπείας, καθώς ενδείκνυται σε πολλές παθολογικές καταστάσεις.

Είναι επίσης αρκετά γνωστό, ότι η φυσικοθεραπεία είναι ιδανική και για την αποκατάσταση των αθλητών, σε νευρολογικές παθήσεις, σε μυοσκελετικά προβλήματα, σε επώδυνες καταστάσεις και την επαναφορά τους γρήγορα και άμεσα στις δραστηριότητές τους. Εκτός, όμως, από τους αθλητές η φυσικοθεραπεία είναι απαραίτητη και για τα άτομα μεγάλης ηλικίας. Μέσα από την πάροδο του χρόνου και τη διαρκή καταπόνηση των αρθρώσεων τα προβλήματα είναι περισσότερο εμφανές. Με ειδικά προγράμματα πρόληψης των πτώσεων και των ατυχημάτων για την τρίτη ηλικία και συνεχής άσκηση τους βοηθά για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Αυτό που διαπιστώνουμε σε γενικές γραμμές, είναι ότι η φυσικοθεραπεία μας μαθαίνει πώς να είμαστε πιο λειτουργικοί και ευτυχισμένοι στην καθημερινότητά μας. Έτσι, την επόμενη φορά που θα νιώσετε μια ενόχληση, ή έχετε κάποιο από τα παραπάνω προβλήματα που αναφέραμε, καλό είναι να επισκεφτείτε έναν φυσικοθεραπευτή και να ακολουθήσετε μια σειρά ασκήσεων που θα σας προσφέρει. ➔

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.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Βελονισμός

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ, ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ, ΠΟΣΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΑΝΩΔΥΝΑ και οριστικά παθήσεις όπως μυοσκελετικά άλγη, κεφαλαλγίες-ημικρανίες, ψυχοσωματικές παθήσεις, κατάθλιψη, άσθμα, αλλεργίες, αιπνία, υπόταση, υπέρταση, διακοπή καπνίσματος, μείωση βάρους και πλείστες όσες άλλες με τον βελονισμό.

Τι είναι ο Βελονισμός; Πού εφαρμόζεται, πόσο αποτελεσματικός και ανώδυνος είναι αλλά κυρίως ποιες ασθένειες θεραπεύει; Για τις εφαρμογές του βελονισμού, την φιλοσοφία του αλλά και για το ποιες ασθένειες αντιμετωπίζει μιλά στο Health Magazine ο παθολόγος και πλέον εξειδικευμένος ιατρός σε θέματα Βελονισμού, Αρσένιος Πουλής.

- Τι είναι ο βελονισμός γιατρέ μου και τί παθήσεις αντιμετωπίζει;

Είναι μια φυσική θεραπευτική μέθοδος που υποστηρίζει τον οργανισμό, αντί για τις επεμβατικές μεθόδους με φάρμακα ή χειρουργική επέμβαση. Λειτουργεί εκεί όπου η φαρμακευτική αγωγή αδυνατεί να φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Έχει αποτελέσματα μεγαλύτερα του 70% στις περισσότερες περιπτώσεις. Μεγάλη διάρκεια αποτελεσμάτων (μήνες ή χρόνια). Περιορίζει σε χρόνιες εκφυλιστικές παθήσεις τα συμπτώματα και την φαρμακευτική αγωγή. Θεραπεύει τον οξύ ή χρόνιο πόνο. Τονώνει και αναζωογονεί γενικά τον οργανισμό. Αντιμετωπίζει τη ρίζα του προβλήματος, όχι μόνο το σύμπτωμα. Είναι πρακτικά ανώδυνος στην εφαρμογή του και έχει ένα ανεκτό οικονομικό κόστος θεραπείας.

- Ο δυτικός κόσμος και ο ΠΟΥ πότε αποδέχτηκε την χρησιμότητα του βελονισμού; Τί έδειξαν οι μελέτες; Σε ποιες ασθένειες βρίσκει εφαρμογή ο βελονισμός;

Το 1979 επισήμως ο ΠΟΥ, ύστερα από μελέτες, αποδέχτηκε την χρησιμότητα του βελονισμού και επικύρωσε την εφαρμογή του σε μυοσκελετικές, αναπνευστικές, νευρολογικές, γυναικολογικές, γαστρεντερικές παθήσεις, σε οστεοαρθρίτιδες, σε καταστάσεις άγχους και έντονου στρες, κατάθλιψης αλλά και σε μια σειρά άλλων ασθενειών.

- Τί θεραπεύει ο βελονισμός;

Έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει σε μεγάλο αριθμό παθολογικών προβλημάτων, στη διακοπή καπνίσματος, στην αντιμετώπιση της



Αρσένιος Πουλής Παθολόγος - Βελονιστής

📍 Ρούμελης 2 & Πλατεία
Παναϊτωλίου 10, Αλσούπολη
(είσοδος από Πλατεία
Παναϊτωλίου 10), Νέα Ιωνία
Αττικής

☎ 210 8026780

✉ arsenios.poulios@gmail.com

παχυσαρκίας, την ανακούφιση και θεραπεία πλήθους μυοσκελετικών παθήσεων όπως και σε:

Παθήσεις αναπνευστικού συστήματος, όπως π.χ.:

- 1) Αλλεργίες
- 2) Βρογχίτιδα
- 3) Βρογχικό άσθμα κ.ά.

Γαστρεντερικές παθήσεις, όπως π.χ.:

- 1) Οξεία & Χρόνια Γαστρίτιδα
- 2) Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση κ.ά.
- 3) Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου

Ωτορινολαρυγγολογικές παθήσεις, όπως π.χ.:

- 1) Εμβοές
- 2) Ίλιγγο
- 3) Αλλεργική ρινίτιδα κ.ά.

Δερματικές παθήσεις, όπως π.χ.:

- 1) Έρπητας ζωστήρας
- 2) Ψωρίαση
- 3) Ακμή κ.ά.

Γυναικολογικές παθήσεις, όπως π.χ.:

- 1) Υπογονιμτικότητα

2) Γυναικολογικές διαταραχές

3) Διαταραχές έμμηνου κύκλου και εμμηνόπαυση

Επίσης, βρίσκει και εφαρμογή στην Κοσμητική Ιατρική όπως:

- 1) Ρυτίδες
- 2) Κυτταρίτιδα
- 3) Αντιγηραντική θεραπεία

- Ποιος ο ρόλος του βελονισμού στην διακοπή του καπνίσματος, αλλά και στην περίπτωση μείωσης βάρους;

Με τον βελονισμό ενεργοποιούνται ουσίες που μοιούνται την δράση της νικοτίνης και έτσι ο οργανισμός σταματά να ζητά την ευχαρίστηση από το τσιγάρο. Τα συμπτώματα στέρησης μειώνονται και ο οργανισμός σταματά να αναζητά την ευχαρίστηση που θα ένοιωθε από το τσιγάρο. Σε ό,τι αφορά το αδυνάτισμα, ο βελονισμός συμβάλει στην μείωση της όρεξης και της βουλιμίας.

- Πόσο ανώδυνος είναι και αν υπάρχουν παρενέργειες.

Γενικά ο βελονισμός έχει αποδειχθεί ότι ενεργοποιεί τους μηχανισμούς αυτοίασης του οργανισμού. Ο τρόπος εισαγωγής των βελόνων είναι αναίμακτος, πρακτικά ανώδυνος, με απουσία ανεπιθύμητων ενεργειών όταν γίνεται από εξειδικευμένους ιατρούς.

- Υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος αριθμός συνεδριών ώστε να δει ο ασθενής αποτέλεσμα;

Η σοβαρότητα του προβλήματος του κάθε ασθενή θα προσδιορίσει και τον αριθμό των θεραπειών. Σε οξείες καταστάσεις μία συνεδρία μπορεί να είναι αρκετή. Σε χρόνια προβλήματα όμως ίσως χρειαστούν 8-12 ή και περισσότερες.

Ολοκληρώνοντας την παρουσία του ιατρού του Πουλή θα πρέπει να τονίσουμε πως ο βελονισμός δεν είναι πανάκεια. Η αποτελεσματικότητά του ανέρχεται σε ένα ποσοστό 60 με 80%, ενώ δεν πρέπει να ξεχνάμε πως πρόκειται για καθαρά ιατρική πράξη, επομένως θα πρέπει να εφαρμόζεται ΜΟΝΟ από ειδικά εκπαιδευμένους ιατρούς, αφού θα είναι εκείνοι οι μόνοι αρμόδιοι όπου θα γνωρίζουν και θα συμβουλεύσουν τον ασθενή κατάλληλα για τα αποτελέσματα της θεραπείας του.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Τι μου συμβαίνει; Γιατί δεν μπορώ να αναπνεύσω; Γιατί πονάω παντού ενώ όλοι μου λένε ότι είμαι υγιής;

Ποιοι είναι οι κύριοι λόγοι που θα μας οδηγήσουν στην πόρτα ενός ειδικού ψυχικής υγείας;

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ που «κτυπάνε το καμπανάκι» είναι πρώτα από όλα η διαταραχή ύπνου. Φράσεις οικείες όπως «γιατρέ μόλις πέφτω στο κρεβάτι μου έρχονται όλες οι σκέψεις και δεν μπορώ να κοιμηθώ», «ξυπνάω στις 3 το πρωί και δεν μπορώ να ξανακοιμηθώ», «ενώ έχω να κάνω ένα σωρό πράγματα θέλω μόνο να κοιμάμαι, κοιμάμαι 10 ώρες τη μέρα».

Άλλα πολύ συχνά σημάδια είναι «γιατρέ δεν έχω όρεξη να φάω, τρώω γιατί πρέπει» ή «κατεβάζω ένα ψυγείο στην καθισιά μου, δεν με αναγνωρίζω». Αυτό που ακούμε, επίσης, πολύ είναι «δεν έχω όρεξη να κάνω τίποτα, ούτε καν να πλυθώ, που λέει ο λόγος και, φυσικά, ούτε να βγω. Τα κάνω όλα με το ζόρι και δεν βρίσκω χαρά πουθενά», «νιώθω ένα κενό», «εκνευρίζομαι με το τίποτα, θέλω να κλαίω χωρίς λόγο». Δυστυχώς είναι φράσεις και συνθήκες που όλοι μας, λίγο ή πολύ, έχουμε ακούσει ή και κατά καιρούς βιώσει. Βέβαια όλα αυτά τα συμπτώματα αξιολογούνται και σε συνδυασμό με την ηλικία (εφηβεία, ενήλικη ζωή κτλ) και, φυσικά, με την κατάσταση που βιώνει ο κάθε άνθρωπος. Ποιος κοιμάται σαν πουλάκι όταν έχει κρέπ, πχ, ή ποιος έχει όρεξη για διασκέδαση όταν έχει χάσει ένα αγαπημένο του πρόσωπο;...

Ποιος πιστεύετε είναι ο κύριος λόγος που ο κόσμος διστάζει να αναζητήσει βοήθεια από κάποιον ειδικό;

Αρκετοί είναι οι λόγοι που οι άνθρωποι διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια. Ένας λόγος, που, ευτυχώς, τείνει να εξαλειφθεί, είναι το στίγμα που περιβάλλει τις ψυχικές ασθένειες. Όλο και περισσότεροι Έλληνες αντιμετωπίζουν την ψυχίατρο όπως και κάθε άλλο γιατρό. Κάποιοι άλλοι άνθρωποι θεωρούν ότι μπορούν να τα καταφέρουμε μόνοι τους ή σκέφτονται τι μπορεί να μου πει ο ειδικός που δεν μπορεί να μου το πει ο δικός μου άνθρωπος που ενδιαφέρεται και για εμένα. Παρά το γεγονός ότι, κακά τα ψέματα, υπάρχει η αντίληψη «πάρε μωρέ ένα αντικαταθλιπτικό, όλοι παίρνουν» στην πραγματικότητα κανείς δεν θέλει να πάρει φάρμακο γιατί φοβάται τις παρενέργειες. Και, φυσικά, υπάρχει και το οικονομικό κόστος.

Το διαδίκτυο και η υπερπληροφόρηση έχει επηρεάσει την



Ιουστίνη Ανδρεάδη
Ψυχίατρος - Ειδική
Ψυχοθεραπεύτρια

Αγ. Φωτεινής 57, Ν. Ιωνία
www.andreadipsychiatros.gr

γενικότερη άποψη για την ψυχιατρική και το κατά πόσο την χρειαζόμαστε επί της ουσίας;

Το διαδίκτυο είναι φίλος μας. Μας ανοίγει εύκολα και γρήγορα το παράθυρο στον κόσμο, μας δίνει πληροφορίες για ότι θέλουμε να μάθουμε. Ο «dr» Google, όμως, μας μπερδεύει και λίγο. Πολλές πληροφορίες, έννοιες όπως αυτισμός, εμμονή, ιδεοληψία, ΔΕΠΥ, μας φοβίζουν και συχνά βγάζουμε τη διάγνωση μόνοι μας. Για αυτό είναι απαραίτητο, ό,τι διαβάζουμε να το συζητάμε με τον ψυχίατρο, ο οποίος είναι ο μόνος ειδικός να ξεμπερδέψει το κουβάρι και να μας βοηθήσει να δούμε τι μας συμβαίνει και πώς θα το αντιμετωπίσουμε.

Το τελευταίο διάστημα, ειδικότερα λόγω του εγκλεισμού εξαιτίας της πανδημίας της COVID-19, έχει έρθει στο προσκήνιο πολύ έντονα το φαινόμενο της κα-

τάθλιψης. Κατά πόσο πιστεύετε ότι είναι διαχειρίσιμη η έξαρση αυτή, τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και σε κοινωνικό;

Αυτό που ζήσαμε με τον covid ήταν, κατά κάποιον τρόπο, μια φυλακή. Δεν μπορούσαμε να βγούμε, δεν μπορούσαμε να αγκαλιάσουμε, φοβόμασταν και να αναπνεύσουμε. Για όλους ήταν μια τραυματική εμπειρία. Δεν έπαθαν, όμως, όλοι κατάθλιψη. Η κατάθλιψη είναι μια πολύ συγκεκριμένη πάθηση με συγκεκριμένα συμπτώματα. Για αυτό είναι απαραίτητο να συζητήσει ο κάθε ένας τα συμπτώματά με τον ψυχίατρο για να δει τι του συμβαίνει και πώς μπορεί να το αντιμετωπίσει.

Είναι γεγονός ότι μια άσχημη ψυχολογική κατάσταση μπορεί εύκολα να συγχυστεί με μια πιο βαριά κλινική περίπτωση και αντιστρόφως, φυσικά. Υπάρχουν συγκεκριμένες εκδηλώσεις όπου να μας προειδοίζουν αναλόγως;

Συνήθως οι ψυχιατρικές νόσοι, όπως, πχ, η σχιζοφρένεια, αν διαγνωστούν έγκαιρα δύσκολα μπερδεύεται με κάτι άλλο. Εκεί που μπορεί να υπάρξει μπερδεύεται είναι στις συναισθηματικές διαταραχές όπως η θλίψη, η κατάθλιψη, γενικευμένη αγχώδης διαταραχή με ή χωρίς κρίσεις πανικού, διαταραχές προσωπικότητας κλπ. Ο γιατρός είναι ο μόνος που μπορεί με τη συνεργασία του ασθενούς να διαγνώσει την πάθηση και να δώσει την απαραίτητη θεραπεία. Στη σχιζοφρένεια για παράδειγμα η θεραπεία είναι φαρμακευτική. Στις συναισθηματικές διαταραχές η θεραπεία είναι η ψυχοθεραπεία συμπεριφοράς και φάρμακα δίνουμε ΜΟΝΟ σε κάποιες περιπτώσεις.

Τέλος, ποια είναι η συμβουλή σας για όσους νιώθουν ότι κάποια ψυχική ασθένεια τους έχει χτυπήσει την πόρτα - όχι απαραίτητα τους ίδιους;

Αν κάποιος από το περιβάλλον μας βασανίζεται από κάποια ψυχική νόσο το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να τον ακούσουμε και να τον βοηθήσουμε να πάει στον ειδικό.

Η ψυχική ασθένεια είναι θεραπεύσιμη και η αναζήτηση βοήθειας είναι σημάδι ΔΥΝΑΜΗΣ.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ελάχιστα επεμβατική θυρεοειδεκτομή

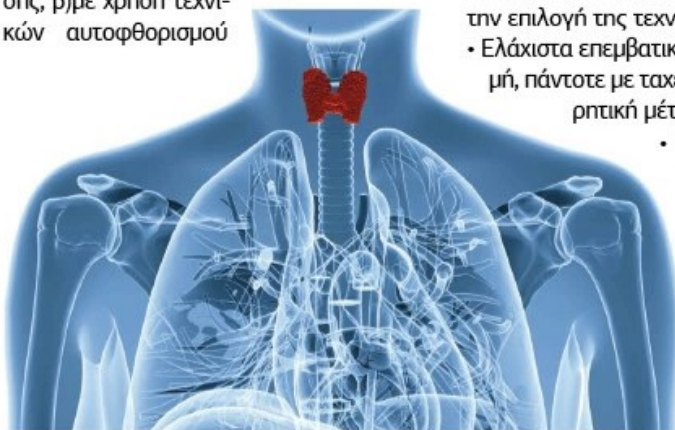
Το πλέον σύγχρονο Κέντρο Χειρουργικής Θυρεοειδούς - Ενδοκρινών Αδένων κλείνει ένα χρόνο λειτουργίας και καινοτομεί με την ελάχιστα επεμβατική θυρεοειδεκτομή χωρίς παραμονή των ασθενών στο νοσοκομείο πέρα των 12 - 15 ωρών.

Ο **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α. ΤΣΙΓΚΟΣ** είναι χειρουργός ενδοκρινών αδένων εξειδικευμένος στο Hammersmith Hospital (Imperial College of London) στην ογκολογική χειρουργική των ενδοκρινών αδένων, και ειδικότερα στην ελάχιστα επεμβατική θυρεοειδεκτομή - παραθυρεοειδεκτομή και στον τραχήλικό ριζικό ή λειτουργικό λεμφαδενικό καθαρισμό.

Το Κέντρο Χειρουργικής Θυρεοειδούς και Ενδοκρινών Αδένων αποτελεί τμήμα της ΙΑ' Χειρουργικής Κλινικής και ιδρύθηκε στοχευμένα στις αρχές του 2022 με σκοπό την αντιμετώπιση όλων των καλοήθων και κακοήθων παθήσεων του θυρεοειδούς αδένου, των παραθυρεοειδών αδένων και των επινεφριδίων στις οποίες απαιτείται χειρουργική παρέμβαση για τη θεραπευτική τους προσέγγισή, καθώς επίσης και για τη χειρουργική αντιμετώπιση των ενδοπεριτοναϊκών νευροενδοκρινικών ογκολογικών παθήσεων. Η θεραπευτική προσέγγιση σε κάθε πάθηση, ογκολογική και μη, γίνεται πάντοτε με βάση τις ισχύουσες παγκόσμιες κατευθυντήριες οδηγίες και με τη χρησιμοποίηση των πλέον εξελιγμένων και σύγχρονων τεχνολογικών μέσων.

Οι επεμβάσεις που διενεργούνται εξειδικευμένα είναι οι εξής:

- Ολική θυρεοειδεκτομή με μηδενικό μετεχειρηπτικό υπόλειμμα και πάντοτε με χρήση: α)συνεχούς παρακολούθησης της φωνής ή κατ'επίκληση νευροδιέγερσης, β)με χρήση τεχνικών αυτοφθορισμού



Εμμανουήλ Α. Τσίγκος Χειρουργός Ενδοκρινών Αδένων

Εξειδικευμένος στην ογκολογική χειρουργική του θυρεοειδούς και ενδοκρινών αδένων

Διευθυντής ΙΑ' Χειρουργικής Κλινικής και Κέντρου Χειρουργικής Θυρεοειδούς - Ενδοκρινών Αδένων

Metropolitan General

☎ 211 9904311, 2130067602,
6946790321

🌐 www.thyroid-surgery.gr

✉ info@tsigkos.gr



για μηδενικές κακώσεις των παραθυρεοειδών αδένων και γ)ψαλιδιού υπερήχων.

- Ελάχιστα επεμβατική ολική θυρεοειδεκτομή με (MIVAT) ή χωρίς χρήση βιντεοκάμερας (MINET) και πάντοτε με χρήση: α)συνεχούς παρακολούθησης της φωνής ή κατ'επίκληση νευροδιέγερσης, β)με χρήση τεχνικών αυτοφθορισμού για μηδενικές κακώσεις των παραθυρεοειδών αδένων και γ)ψαλιδιού υπερήχων.

- Διά του στόματος ενδοσκοπική θυρεοειδεκτομή χωρίς τομή στον τράχηλο (TOETVA) εφόσον πληρούνται οι προϋποθέσεις με βάση τη χειρουργική ένδειξη για την επιλογή της τεχνικής.

- Ελάχιστα επεμβατική παραθυρεοειδεκτομή, πάντοτε με ταχεία βιοψία και διεγχειρηπτική μέτρηση παραθορμόνης.

- Ελάχιστα επεμβατική παραθυρεοειδεκτομή με χρήση βιντεοκάμερας (MIVAP), πάντοτε με ταχεία βιοψία και διεγχειρηπτική μέτρηση παραθορμόνης.

- Λειτουργικός ή ριζικός κεντρι-

κός - πλάγιος λεμφαδενικός τραχηλικός καθαρισμός με ή χωρίς χρήση ρομποτικού συστήματος.

- Επανεπεμβάσεις για υποτροπή θυρεοειδικής κακοήθειας ή ύπαρξης υπολείμματος μετά από χειρουργική επέμβαση αλλαχού.

- Επανεπεμβάσεις για υπερπαραθυρεοειδισμό σε περιπτώσεις μη επιτυχημένων προηγηθεισών επεμβάσεων αλλαχού.

- Επινεφριδεκτομή ανοικτή, λαπαροσκοπική ή με χρήση ρομποτικού συστήματος.

- Ανοικτή, λαπαροσκοπική και ρομποτική εκτομή των ενδοπεριτοναϊκών νευροενδοκρινικών όγκων.

Η ομάδα του Κέντρου Χειρουργικής Θυρεοειδούς και Ενδοκρινών Αδένων μετά από περισσότερες από έξι χιλιάδες θυρεοειδεκτομές και παραθυρεοειδεκτομές με ή χωρίς τραχηλικό λεμφαδενικό καθαρισμό, παρουσιάζει ένα από τα χαμηλότερα μετεχειρηπτικά λειτουργικά υπολείμματα πανευρωπαϊκά, μηδενικές επιπλοκές από τους παραθυρεοειδείς αδένες και τα λαρυγγικά νεύρα και πλέον καινοτομεί καθώς ένας μεγάλος αριθμός ασθενών εξέρχεται την ίδια ημέρα της θυρεοειδεκτομής ως αποτέλεσμα της χρήσης των πλέον σύγχρονων ελάχιστα επεμβατικών τεχνικών.



Φιλτραρισμένο
νερό
ζεστό ή κρύο
με το πάτημα
ενός
κουμπιού!

Επιτραπέζιος ψύκτης Αφής (Touch screen)

- ♦ Η ιδανική λύση για το σπίτι και το γραφείο με μοντέρνο και έξυπνο σχεδιασμό
- ♦ Με οθόνη αφής για εύκολη επιλογή της επιθυμητής ποσότητας νερού σε κάθε θερμοκρασία (ζεστό, κρύο & θερμοκρασία περιβάλλοντος)
- ♦ Με φίλτρο συμπαγούς ενεργού άνθρακα που αφαιρεί γεύση και οσμή χλωρίου και συγκρατεί όλα τα αιωρούμενα σωματίδια, σκουριά, χρώμα και βρομιές, για άριστη ποιότητα νερού

Για ευκολία...και Οικονομία!



**Χωρίς
φιάλες**



**Απεριόριστο
καθαρό νερό**



**Εργονομικός
σχεδιασμός**



**Εύκολη
τοποθέτηση**



Φιλτράρετε
τις επιλογές σας,
πριν
φιλτράρετε
το νερό σας!



Φίλτρα νερού 3M

Τα φίλτρα της Rainbow Waters δεν είναι σαν αυτά που ήδη ξέρετε ξεχωρίζουν γιατί...

- ◆ Η τοποθέτηση είναι γρήγορη κάτω από τον πάγκο χωρίς τρυπήματα
- ◆ Αόρατα, δεν πιάνουν χώρο, δε χρειάζεται δεύτερη βρύση
- ◆ Δε μειώνουν τη ροή του νερού της βρύσης σας
- ◆ Με υγιονομικό σχεδιασμό, αποκλείεται οποιαδήποτε επαφή με το περιβάλλον και συνεπώς με μικρόβια και βακτήρια
- ◆ Συγκρατούν γεύση και οσμή χλωρίου, αμίαντο και όλα τα αιωρούμενα σωματίδια όπως χώμα, βρωμιά, σκουριά κ.α
- ◆ Επώνυμα φίλτρα 3M, πραγματικά Πιστοποιημένα... όχι απλά τεσταρισμένα

Για όλους τους παραπάνω λόγους, πριν επιλέξετε το φίλτρο σας, μιλήστε πρώτα με τους ειδικούς της Rainbow Waters!

Rainbow Waters®



2108000488,
80111343434



e-shop
www.rainbowwaters.gr

Η αρχή της ηδονής, η πραγματικότητα και η ανθρώπινη επιβίωση

Ο ψυχικός μηχανισμός διαθέτει ένα σύστημα θωράκισης για να προστατεύεται από τον κατακλυσμό των ερεθισμάτων του εξωτερικού περιβάλλοντος. Αυτό, το ονομαζόμενο αλεξιερηθιστικό σύστημα (προστατευτικό σύστημα), προσλαμβάνει την υψηλής τάσης πολύμορφη ενέργεια από τον έξω κόσμο, που περιλαμβάνει εντυπώσεις διεγέρσεων και τις διαχειρίζεται, έτσι ώστε να επιτρέπει να εισχωρούν ποσότητες μικρών δειγμάτων από αυτές, τόσο όσο χρειάζονται για την απόκτηση της εμπειρίας. Με αυτή τη διαδικασία προάγεται μια μορφή ψυχικής οικονομίας. Εκτός όμως από του εξωτερικούς εισβολείς, το ψυχικό όργανο επιδέχεται και διεγέρσεις από τα βαθύτερα εσωτερικά στρώματα. Είναι οι ενορμήσεις του ατόμου οι οποίες πασχίζουν να ικανοποιηθούν πάση θυσία. Η αναζήτηση της ηδονής -η οποία άλλοτε εμπειρίεως ευχαρίστηση και άλλοτε δυσαρέσκεια- είναι η πρωταρχική επιθυμία κάθε ζώντος οργανισμού. Το βρέφος προσπαθώντας να επιβιώσει εν μέσω των αρχαϊκών βιωμάτων του, καλείται να δημιουργήσει μια λειτουργική ταυτότητα, ούτως ώστε να είναι σε θέση, στην ενηλικίωση του, να διαχειρίζεται τόσο τα εξωτερικά ερεθίσματα, όσο και τις εσωτερικές ορμές του. Σε αυτό παίζει καθοριστικό ρόλο η μητέρα, όπου αποτελεί το πρωταρχικό αντικείμενο του βρέφους, με το οποίο τους τρεις πρώτους μήνες αισθάνεται ενωμένο. Αυτή λοιπόν, η μητέρα, σε ρόλο «γενερίε» (ονειροπόληση, διαίσθηση) προσλαμβάνει διαισθητικά και μετασχηματίζει τα συγκινησιακά αρχαϊκά βιώματα του μωρού της, για να τα επιστρέψει σε αυτό, σε νέο επίπεδο ψυχικής οργάνωσης.

Η ενδεχόμενη αποτυχία αυτής της διαδικασίας προάγει ψυχική σύγκυση στο βρέφος καθώς δημιουργούνται σε αυτό ποσοτικές και ποιοτικές συγκινησιακές συσσωρεύσεις οι οποίες δεν καταφέρνουν να μεταβληθούν από τον ψυχικό μηχανισμό του νέου οργανισμού καθώς αυτός βρίσκεται ακόμη σε ημιτελή κατάσταση. Αποτέ-

λεσμα ένα αδύναμο «εγώ», σαστισμένο ανάμεσα στον εσωτερικό και εξωτερικό κόσμο.

Η δυσαρέσκεια και η μη άνεση στην καθημερινότητα

1 Σε ενήλικο επίπεδο όταν το άτομο που δεν διαθέτει οργανωμένο και δομημένο «εγώ», θα έρθει αντιμέτωπο με την σύγκρουση ανάμεσα στο ιδεώδες και την πραγματικότητα, ο οργανισμός του θα υπερχειλίσει από καυτή λιβιδινική (ενόρμηση ζωής, επιβίωση), ενέργεια η οποία θα αναζητά άμεση εκτόνωση, καθώς ο ψυχικός μηχανισμός του δεν θα είναι σε θέση να τη διαχειριστεί. Τότε στο άτομο προκαλείται αρχικά μια ψυχική δυσαρέσκεια που ενοχλεί στην καθημερινότητα καθώς υπάρχει μια σχετική ανικανότητα διευθέτησης των διαπροσωπικών του σχέσεων.

Όταν αυτή η κατάσταση συνεχίζεται για αρκετό διάστημα προεκτείνεται και καθώς ενυπάρχει το αδιάσπαστο ψυχής και σώματος συμπαρασύρει το ένα το άλλο σε μια κατάσταση σωματικής - αλλά εν τέλει- και ψυχικής νόσου. Σε αυτό το κομβικό σημείο της ζωής του το άτομο νιώθει ότι έχει ανάγκη από ένα χέρι βοήθειας για να μπορέσει να συνεχίσει την καθημερινότητα του.

Ποια είναι η λειτουργία του Θεραπευτή στην ψυχανάλυση

Αυτό έρχεται από τον ψυχοθεραπευτή, ο οποίος, κυρίως με τις γνώσεις του -πρωτίστως όμως- πάνω από όλα με κύριο εργαλείο το διευθετημένο και οργανωμένο εαυτό του, θα δημιουργήσει τον ενδιάμεσο χώρο ανάμεσα σε εκείνον και τον θεραπευόμενο του, όπου θα λειτουργήσει σαν σκηνικό. Ένα σκηνικό στο οποίο θα κληθεί ο αναλυόμενος να εκθέσει τη μοναδικότητα του και να διευρύνει την εσωτερική του εμπειρία.

Ο θεραπευτής οφείλει να είναι ανοιχτός. Να λειτουργεί συγχρόνως, αφενός σαν αμφίφυλος (συγχρόνως θηλυκή και αρσενική υπόσταση) περιέκτης, όπου χωράει εξ ολοκλήρου τον θεραπευόμενο και μέσω της εμπαιθητικής αναλυτικής κατανόησης να τον αντιλαμβάνεται ακόμη και εν



Χαρμπή Φωτεινή
Σύμβουλος Ψυχικής
Υγείας

μέσω ασυνείδητης επικοινωνίας και αφετέρου - την ίδια στιγμή - να αποστασιοποιείται, προκειμένου να ερμηνεύσει τα πεπραγμένα, να τα ανακοινώσει την κατάλληλη στιγμή στο «εδώ και τώρα» και να βοηθήσει τον αναλυόμενο να κάνει την σύνδεση τους με το «εκεί και τότε».

Ποια η λειτουργία του Θεραπευόμενου

Με την στάση του και την τεχνική του ο αναλυτής προάγει την παλινδρόμηση του θεραπευόμενου, ώστε σιγά σιγά να έρθουν στην επιφάνεια τα αρχαϊκά ψυχικά του βιώματα.

Ο αναλυτικός χώρος είναι στη διάθεση του αναλυόμενου για να μεταβιβάσει μέσα σε αυτόν και εν συνεχεία στον αναλυτή του τον εσωτερικό του κόσμο, καταθέτοντας σκέψεις, συναισθήματα, φαντασιώσεις, αντιστάσεις, συγκρούσεις, απωθήσεις, επιθυμίες, φόβους, ενοχές, θυμούς.

Θεραπευτική σχέση αναλυτή - αναλυόμενου

Στην Κλασική Ψυχανάλυση του S. Freud, η σχέση μεταξύ θεραπευτή και αναλυόμενου δεν έχει χώρο ύπαρξης. Η εξέλιξη των πραγμάτων όμως, σε ανθρώπινο επίπεδο μας διδάξε μεταξύ άλλων, ότι η Θεραπευτική σχέση στην Ψυχαναλυτική Διαδικασία παίζει καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη της θεραπείας.

Είναι ακριβώς, το στίγμα του θεραπευτή, η πινελιά του οικοδεσπότη στον δημιουργηθέντα θεραπευτικό χώρο, που κύρια χαρακτηριστικά του είναι η σταθερότητα, η ειλικρίνεια και κυρίως η εγκαθίδρυση της εμπιστοσύνης, στοιχεία τα οποία οφείλουν να αποτελούν μονόδρομους σε κάθε παρόμοια διαδικασία. Μόνο έτσι ο αναλυόμενος θα αφηθεί με άνεση στην ατομική του ελευθερία και θα θελήσει να αναζητήσει τις άγνωστες και σκοτεινές πτυχές της εσωτερικής του δομής, θα τις αναγνωρίσει, θα τις αποδεχτεί, θα θελήσει να τις διαχειριστεί χωρίς να τις φοβάται και θα τις απελευθερώσει αφού πρώτα τις έχει κάνει κομμάτι της ζωής του και της εμπειρίας του.

Τελικά, σε όλο αυτό, οι λεπτοί ενσυναίσθητικοί χειρισμοί του αναλυτή ανάγουν την ψυχαναλυτική διαδικασία σε τέχνη.



📍 Οδυσσέα Ανδρούτσου 143 & Λεωφόρος Γεωργίου, Πειραιάς

☎ 210 4122826



Κωνσταντίνος Γεωργιλάκης

Ο Κωνσταντίνος Γεωργιλάκης, χειροπράκτης και ιδιοκτήτης του κέντρου αποκατάστασης Bodyhealth Rehabilitation Center, μας μιλάει για την φυσικοθεραπεία και τις παροχές του κέντρου.

Τι είναι η φυσικοθεραπεία;

Η Φυσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με την αποκατάσταση καθώς επίσης και με τη πρόληψη μυοσκελετικών παθήσεων όπως και παθήσεων που αναπτύσσονται από νευρολογικούς, αναπνευστικούς αλλά και καρδιαγγειακούς παράγοντες.

Στο κέντρο μας αξιολογούμε τη μορφή του πόνου καθώς και κάθε δυσκολία κίνησης του σώματος που παρουσιάζεται και με μη επεμβατικές θεραπείες αποκαθιστούμε τη κίνηση, τη δύναμη και την ευεξία, απομακρύνοντας το πόνο και εκμηδενίζοντας τις πιθανότητες για μόνιμες βλάβες.

Ποια είναι τα οφέλη της φυσικοθεραπείας και σε ποιους απευθύνεται η μέθοδός της;

Η μέθοδος της φυσικοθεραπείας, απευθύνεται όχι μόνο σε αυτούς που νοσούν και αντιμετωπίζουν ήδη κάποιο πρόβλημα αλλά και σε αυτούς που δε θέλουν να τους προκύψει κάποιο.

Όσον αφορά τα οφέλη της, στο στάδιο που αφορά την πρόληψη, βελτιώνεται η μειωμένη ελαστικότητα των μυών και επιτυγχάνεται η ενδυνάμωσή τους. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγονται τραυματισμοί, απομακρύνονται πιθανές χρόνιες παθήσεις και φυσικά εξασφαλίζεται μια άρτια φυσική κατάσταση και ευεξία.

Στο στάδιο που πρέπει να διαχειριστούμε πλέον το πρόβλημα, η μέθοδος της φυσικοθεραπείας επιτυγχάνει την άμεση ανακούφιση από το πόνο και τη σταδιακή κινητική λειτουργικότητα του σώματος του ασθενή.

Τέλος στο στάδιο πλέον της αποκατάστασης, μαζί με τη βοήθεια της χειροπρακτικής καθώς και άλλων μεθόδων βοηθά στη πλήρη θεραπεία του ασθενή.

Σε χρόνιες παθήσεις καθώς και σε παθήσεις που αφορούν αυτοάνοσα νοσήματα όπως πχ. τη σκλήρυνση κατά πλάκας, την αρθρίτιδα, τη χονδροπάθεια και άλλες πολλές νόσους, η φυσικοθεραπεία βοηθά άμεσα και βελτιώνει την ποιότητα της καθημερινότητας του ασθενή.

Πως συνδυάζεται η μέθοδος της φυσικοθεραπείας με αυτή της χειροπρακτικής και γιατί είναι πιο αποτελεσματικός αυτός ο συνδυασμός;

Η χειροπρακτική είναι η μέθοδος η οποία εμβαθύνει στη θεραπεία των μηχανικών διαταραχών του μυοσκελετικού συστήματος και ειδικότερα αυτών που αφορούν τη σπονδυλική στήλη. Επίσης ασχολείται με τη διάγνωση και την πηγή που προκάλεσε την όποια δυσλειτουργία, με σκοπό

την εξάλειψη της καθώς και την μη επανεμφάνισή της.

Η μέθοδος της χειροπρακτικής "συμπληρώνει" τα κενά της φυσικοθεραπείας. Ασκώ τόσα χρόνια το επάγγελμα του χειροπράκτη - φυσικοθεραπευτή και μπορώ με απόλυτη ειλικρίνεια να σας διαβεβαιώσω για την αποτελεσματικότερη, ασφαλέστερη και ταχύτερη διαδικασία ανάρρωσης και επαναφοράς του ασθενή στην αρχική του λειτουργική κατάσταση.

Θέλω να μας ενημερώσετε για την άφιξη της διαλειμματικής υποξίας - υπεροξίας στο κέντρο αποκατάστασης της Bodyhealth Rehabilitation Center.

Θέλω να μοιραστώ αυτό το θαυμάσιο νέο, αυτό της άφιξης του εξοπλισμού που αφορά τη μέθοδο της διαλειμματικής υποξίας - υπεροξίας, για πρώτη φορά στην Ελλάδα και στο κέντρο της Bodyhealth Rehabilitation Center στη Γλυφάδα.

Η μέθοδος της υποξίας - υπεροξίας δρα σε κυτταρικό επίπεδο και βοηθά στην αναγέννηση των μιτοχονδρίων, που είναι υπεύθυνα για την αποθήκευση της ενέργειας του σώματός μας, έχοντας θαυματοργά αποτελέσματα σε ασθενείς που αντιμετωπίζουν συμπτώματα Long - Covid, αισθάνονται εξαντλημένοι ή έχουν σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, καθώς και σε ασθενείς που απλά δυσκολεύονται να χάσουν βάρος.

Πιστέψτε με, η διαλειμματική Υποξία - Υπεροξία θα σας αλλάξει τη ζωή και τη καθημερινότητά σας, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σας σύστημα, αυξάνοντας την ενέργεια και τη διάθεσή σας, καταπολεμώντας ταυτόχρονα το στρες και το χρόνιο άγχος.

Η ομάδα μας, η οποία απαρτίζεται και από σύμβουλο ειδικής διατροφής καθώς και από ψυχολόγο - ψυχοθεραπευτή, ειδικό θεραπευτικής γυμναστικής, θεραπευτές yoga και pilates, θέτει ως υψηλό στόχο την ολοκλήρωση του ολιστικού ταξιδιού του θεραπευόμενου.

Bodyhealth Rehabilitation Center

📍 Βουλιαγμένης 110, Γλυφάδα, 16674

☎ 210 8983043



PremSukhi
Vision Quest

Prem Sukhi – Metamorphosis Centre

TRANSFORMATION STRATEGIEST

Μαρία Μαργαρίτη (Prem Sukhi) γεννήθηκε στην Αθήνα και μεγάλωσε σε όλον τον κόσμο.

Εκπαιδεύτηκε σε μια μεγάλη σειρά από θεραπευτικές τεχνικές στην Ινδία (Osho Multiversity) στο Peru (Shamanism).

Σπούδασε στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου Life Coaching, Counseling and Mentoring, Θετική Ψυχολογία και

Νευρογλωσσολογικό Προγραμματισμό (NLP). Ως ιδρύτρια του Metamorphosis Centre, καθοδηγεί διαλογισμούς και εργαστήρια προσωπικής και πνευματικής ανάπτυξης. Ειδικεύεται την διαχείριση κρίσεων και στην θεραπεία ζευγαριών κυρίως μέσω της διαλογιστικής σεξουαλικότητας (TANTRA)

- Γιατί είναι τόσο δύσκολο να είναι κάποιος ευτυχισμένος; Πόσο εφικτό είναι να το επιτύχει κανείς και ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το αποτέλεσμα;

Εξαρτάται πώς ορίζει κάποιος την ευτυχία. Συχνά αυτό που έχουμε κατά νου είναι μια πλάνη.

Η ευτυχία δεν είναι προορισμός. Είναι ταξίδι. Πολλές φορές τραύματα από προγραμματισμούς του παρελθόντος μας παραπλανούν γιατί όλο πιστεύουμε ότι όταν συμβεί ... τότε θα είμαστε ευτυχισμένοι και όταν το αποκτήσουμε πάλι δεν είμαστε ικανοποιημένοι.

Αυτή είναι και η δική μου δουλειά. Να δούμε μαζί περιοριστικές πεποιθήσεις και πλάνες, να ακούσετε την εσωτερική σας φωνή και να βρούμε ποιος είναι ο δικός σας δρόμος και τρόπος για την ευτυχία.

Περπατώντας τον δρόμο, ο δρόμος εμφανίζεται. Η ευτυχία είναι μια συνεχής εσωτερική δουλειά ώστε να πάμε από το σκοτάδι στο φως.

- Η ευτυχία είναι συνδεδεμένη με την επιτυχία στην ζωή ή είναι ανεξάρτητη των επιτευγμάτων που θεωρούμε ότι θα την φέρει;

Αυτό εξαρτάται από τους ΑΛΗΘΙΝΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ που έχει ο καθένας.

Πολλοί επιτυχημένοι άνθρωποι είναι βαθεία δυστυχισμένοι. Η ευτυχία δεν είναι να έχουμε ό,τι θέλουμε, αλλά να θέλουμε ό,τι έχουμε. Αν η εξωτερική επιτυχία δεν συνοδεύεται από



εσωτερική ισορροπία, ενσυναίσθηση, αγάπη, καλοσύνη και αποδοχή έχει μάλλον ξινή γεύση.

Οι άνθρωποι μπορούν να είναι ευτυχισμένοι μόνο όταν είναι ολοκληρωτικά αυθεντικοί και ευθυγραμμισμένοι, χωρίς να λειτουργούν με παρελθοντικούς προγραμματισμούς.

- Πόσο σημαντικό στην ζωή είναι να είναι κανείς δημιουργικός;

Η ζωή η ίδια είναι μια αέναη δημιουργία.

Η δημιουργικότητα είναι η ποιότητα που προσφέρουμε στη δραστηριότητα που κάνουμε. Είναι μια στάση, μια εσωτερική προσέγγιση - πώς βλέπουμε τα πράγματα.

Δεν είναι απαραίτητο να γίνουμε διάσημοι καλλιτέχνες η να φτιάξουμε αριστουργήματα για μουσεία. Το να μαγειρέψουμε ένα φαγητό

όντας παρόντες και βάζοντας την αγάπη μας μπορεί να το κάνει αριστούργημα. Δημιουργώντας έξω, δημιουργούμε και τον εαυτό μας στην ουσία.

- Ο έρωτας ζωντανεύει ή είναι παραμύθι με, συνήθως, άσχημο τέλος;

Τα παραμύθια τα γράφουμε εμείς.

Ο έρωτας είναι η πηγή της δημιουργίας.

Εμείς είμαστε οι δημιουργοί άρα από εμάς εξαρτάται το «happily ever after». Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο όταν βρισκόμαστε στο παρόν. Αν αγωνιούμε για το μέλλον και χάνουμε το τώρα, αναπόφευκτα φτάνει το τέλος.

Το «σύνθημα» είναι « μένει στην αρχή»

Και αν κάθε μέρα κάνεις αυτά που έκανες στην αρχή τότε ο έρωτας είναι ένα μόνιμο παρόν.

- «Πως θα βρω την χαρά μου»; Το σημαντικό αυτό ερώτημα έχει απάντηση;

Όσο συνεχίζουμε να ψάχνουμε την χαρά κάπου εκεί έξω τόσο απομακρυνόμαστε από αυτήν. Όταν η χαρά προέρχεται από εξωτερικούς παράγοντες δεν έχει διάρκεια.

Όταν δεν υπάρχει λόγος αλλά είναι state of being, state of peace, state of mind.

Όταν υπάρχει χαρά δεν υπάρχει φόβος.

Prem Sukhi, ☎ Καποδιστρίου 5Α, Βούλα ☎ 210 8952318

🌐 www.premasukhi.com

📍 Prem Sukhi - Metamorphosis Centre

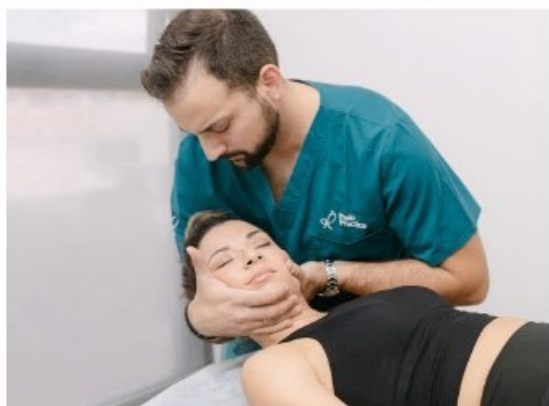
📷 [sukhiprem](https://www.instagram.com/sukhiprem)

PhysioPractica

ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Τι είναι το Manual Therapy;

Το Manual Therapy είναι μία εξειδίκευση στο τομέα της Φυσικοθεραπείας, το οποίο αφορά όχι μόνο την θεραπεία των μυοσκελετικών προβλημάτων, αλλά και την αξιολόγηση αυτών. Στη πράξη αυτό σημαίνει πως το Manual Therapy ασχολείται με τα γνωστά σε όλους «ορθοπεδικά προβλήματα» και αποτελεί ίσως τη πιο πλήρη μέθοδο εξέτασης και θεραπείας τους.



Στο Manual Therapy γίνεται χρήση διαφόρων τεχνικών με τα χέρια, οι οποίες είναι ασφαλείς και φέρνουν το καλύτερο αναλγητικό αποτέλεσμα στο συντομότερο δυνατό χρονικό διάστημα. Πρακτικά, αυτό σημαίνει πως το Manual Therapy μπορεί να βοηθήσει ακόμα και ασθενείς με πόνο σε οξεία φάση. Βασικός πυλώνας της μεθόδου είναι ότι ο κάθε ασθενής αντιμετωπίζεται ως μία ξεχωριστή οντότητα με τα ιδιαίτερα ψυχικά χαρακτηριστικά του, που μπορεί να επηρεάζουν τόσο τα συμπτώματά του, όσο και τον τρόπο αντιμετώπισής του.

Η επιλογή των κατάλληλων τεχνικών γίνεται αφού ο εκπαιδευμένος - εξειδικευμένος φυσικοθεραπευτής στο Manual Therapy (Manual Therapist) πάρει το ιστορικό του ασθενή, που είναι και το πιο σημαντικό μέρος της κλινικής εξέτασης και εφαρμόσει τα κατάλληλα διαγνωστικά τεστ, που του επιτρέπουν να κατηγοριοποιήσει το πρόβλημα του ασθενή και να προχωρήσει στο σχεδιασμό και την υλοποίηση του θεραπευτικού πλάνου. Οι θεραπευτικές τεχνικές έχουν ως στόχο τη βελτίωση της κίνησης των αρθρώσεων, τη μείωση του πόνου και την αποκατάσταση της παθολογίας.

Παράλληλα με αυτές τις τεχνικές, ο ασθενής μπορεί να ακολουθήσει και ένα θεραπευτικό πλάνο ασκήσεων, ενώ μπορεί να γίνει χρήση διάφορων φυσικοθεραπευτικών μηχανημάτων, που σκοπό έχουν την ταχύτερη και ασφαλέστερη επιστροφή του ατόμου στην καθημερινότητά του και τις αθλητικές του δραστηριότητες.



Τάσος Χατζηλιάδης
(PT, 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. Σήμερα, συνεχίζει να διευρύνει τις γνώσεις του, αφού βρίσκεται στη διαδικασία της απόκτησης Μεταπτυχιακού Πτυχίου (MSc) στη Θεραπευτική Άσκηση από το Πανεπιστήμιο Πατρών, ενώ παράλληλα σπουδάζει στην 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 συνδιοκλήτρια μαζί με τον Τάσο, του Σύγχρονου Κέντρου Φυσικοθεραπείας & Manual Therapy, PhysioPractica.

Ο Μάιος έχει καθιερωθεί παγκοσμίως ως μήνας Ψυχικής Υγείας με στόχο την ευαισθητοποίηση του κόσμου σε θέματα ψυχικής υγείας.



Ο Μάιος είναι εδώ για να μας τονίσει την ανάγκη για **Θεραπεία και Υποστήριξη**

Η αναγκαιότητα της θεραπείας είναι ζωτικής σημασίας και συμβάλει τόσο στην αυτοβελτίωση όσο και στην αυτοεκτίμηση του ατόμου. Για ορισμένους, η ψυχική διαταραχή είναι σύντομη διάρκεια και υποχωρεί πολύ γρήγορα, ενώ για κάποιους άλλους διαρκεί για χρόνια, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται σημαντικά η καθημερινότητά τους.

Σε κάθε περίπτωση, πρόκειται για μια ιδιαίτερα οδυνηρή εμπειρία που επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να λειτουργήσει τη ζωή του όπως θα επιθυμούσε, να διαμορφώσει στενές και ουσιαστικές σχέσεις, να βιώσει τη χαρά, να αντιληφθεί τις πραγματικές του δυνατότητες ως άτομο και να προχωρήσει επιτυχώς στην ζωή του.

Παρόλο που η εμπειρία του κάθε ατόμου είναι μοναδική, κάτι που όλοι οι άνθρωποι με ψυχική ασθένεια αναζητούν είναι η ανάγκη για υποστήριξη – υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους, τους φορείς υγείας, καθώς και την κουλτούρα της κοινωνίας συνολικά. Ο μήνας Ψυχικής Υγείας καθιερώθηκε για να δημιουργήσει τις ευκαιρίες εκείνες ώστε τα άτομα με ψυχικές ασθένειες και οι οικογένειές τους να βρουν την υποστήριξη που χρειάζονται. Να μην θεωρείται πλέον ταμπού η αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας και οι άνθρωποι που χρειάζονται αντίστοιχη βοήθεια να μην αισθάνονται στιγματισμένοι.

Ο χρόνος έχει αποδείξει ότι η ψυχική ασθένεια αποτελεί την πιο στιγματισμένη ιατρική πάθηση, αφήνοντας τους ανθρώπους να υποφέρουν στη σιωπή, ακόμη και σε περιπτώσεις που οι ασθέ-

νείς τους προκαλούν εμφανείς επιπτώσεις στην ποιότητα της ζωής τους. Είναι άκρως σημαντικό να γίνει εγκαίρως η ορθή αναγνώριση των συμπτωμάτων εκείνων που δηλώνουν μια νοσηρή ψυχολογική κατάσταση προτού εκείνα πάρουν μεγαλύτερες διαστάσεις.

Ας δούμε, όμως, πρωτίστως, ποιοι είναι οι λόγοι που λειτουργούν σαν τροχοπέδη, παρεμποδίζοντας την έγκυρη διάγνωση και αντιμετώπιση των ψυχικών τραυμάτων.

Τι εμποδίζει από το να ζητηθεί η κατάλληλη βοήθεια

Όπως συμβαίνει σε όλες τις ιατρικές παθήσεις, η ανάρρωση από μια ψυχική ασθένεια απαιτεί επαγγελματική ιατρική θεραπεία. Δυστυχώς, το στίγμα που περιβάλλει την ψυχική ασθένεια κάνει πολλούς ανθρώπους να αισθάνονται μεγάλη ντροπή για την κατάστασή τους και πολλές φορές αποτελεί αιτία για να καθυστερήσουν τη θεραπεία έως ότου η ασθένειά τους χειροτερέψει σημαντικά. Στην πραγματικότητα, αυτή τη στιγμή παίρνει κατά μέσο όρο 10 χρόνια στους ανθρώπους να πάρουν τη θεραπεία που χρειάζονται, στη διάρκεια των οποίων ο κίνδυνος να δημιουργηθούν πιο σοβαρές ακόμα και απειλητικές βλάβες για τη ζωή του κλιμακώνεται.

Συνεπώς, το νούμερο ένα ταμπού είναι η εικόνα μας προς τα έξω. Αυτή είναι και η μεγάλη πρόκληση.

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ

People Forward

- Πώς γνωρίζουμε πότε ήρθε η στιγμή να απευθυνθούμε σε έναν ψυχολόγο-ψυχοθεραπευτή, σύμβουλο ψυχικής υγείας;

Η καλύτερη απάντηση θα ήταν όποτε είμαστε έτοιμοι! Αλλά η ρεαλιστικότερη απάντηση θα ήταν όταν διαπιστώνουμε ότι ένα πρόβλημα αρχίζει να επηρεάζει την καθημερινότητά μας με τρόπο που μας κάνει δυσλειτουργικούς... δηλαδή σκέψεις που επιμένουν και δεν μας αφήνουν να εστιάσουμε στη δουλειά μας, συμπεριφορές που συνθίζαμε και αντλούσαμε ικανοποίηση αλλά τώρα τις αποφεύγουμε ή ακόμα όταν συνειδητοποιήσουμε ότι για κάποιο λόγο, χωρίς να το καταλάβουμε το τελευταίο διάστημα απομακρυνόμαστε αντί να πλησιάζουμε τους στόχους της ζωής μας, προσωπικούς, επαγγελματικούς κ.λπ... Από την άλλη πλευρά, πολλά ζευγάρια αποφασίζουν να με επισκεφθούν όταν η κατάσταση δεν πάει άλλο και είναι ήδη κουρασμένοι ψυχολογικά και θυμωμένοι... Θα ήταν πολύ καλύτερα αν ζητούσαν βοήθεια αμέσως όταν διαπίστωναν προβλήματα στη σχέση τους που έρχονταν κι επανέρχονταν ξανά και ξανά χωρίς να επιλύονται. Εν ολίγοις, η ψυχοθεραπεία μας βγάζει από την υποκειμενικότητά μας με ένα τρόπο που μας κάνει να νιώθουμε ασφαλείς.

- Πώς επηρεάζονται οι σχέσεις μας τόσο από την ψυχολογική θεραπεία όσο και από την

έλλειψη της;

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας από το μικρότερο ως το μεγαλύτερο αντανακλούνται στις διαπροσωπικές μας σχέσεις... Προβλήματα στη επικοινωνία, παρεξηγήσεις δι' ασήμαντες αφορμές, εκνευρισμός, διακοπή σχέσεων, αδόκιμο άγχος, έλλειψη διάθεσης για κοινωνικοποίηση και προσωπική ανάπτυξη, συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο ή τον φιλικό μας κύκλο κ.λπ. κ.λπ. Ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου στις σχέσεις γενικότερα, και ειδικότερα στις συντροφικές σχέσεις, είναι συνθισμένα προβλήματα ψυχικής υγείας. Φανταστείτε έναν από τους δύο συντρόφους να πάσχει από δυσθυμία ή χρόνιο άγχος ή ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή πόσο πολύ μπορεί να επιβαρύνει ψυχολογικά τον άλλο σύντροφο και τελικά την ίδια την σχέση. Έπειτα είναι μεγάλη υπόθεση να ξέρεις ότι μπορείς να συζητήσεις τα πάντα σε στιγμές που η ψυχολογική πίεση που βιώνεις από το πλήθος των υποχρεώσεων και των ρόλων τους (σύζυγος, γονέας, εργαζόμενος/επιτυχημένος επαγγελματίας, γιός/κόρη, φίλος κλπ) γίνεται αφόρητη.

- Τα αποτελέσματα της θεραπείας πότε αρχίζουν να αντικατοπτρίζονται στην καθημερινότητα και στις σχέσεις μας;

Τα αποτελέσματα της θεραπείας, μπορούν να εμφανιστούν μετά από μερικές συνεδρίες και να σταθεροποιηθούν σε μια περίοδο μερικών μηνών... εξαρτάται



Μιχάλης Μπατάκης
Ψυχολόγος Θετικής Κατεύθυνσης
BSc/Msc/Dip

Ψυχοθεραπευτής Γνωσιακής
Συμπεριφορικής
Σύμβουλος Επαγγελματικού
Προσανατολισμού
Κοινωνικός Σύμβουλος
Περιφέρειας Αττικής

από το είδος των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε, τα κίνητρα, τη χρονιότητα των προβλημάτων... αλλά χρειάζεται να εμπλακεί ο ασθενής ενεργά στη θεραπεία του... δεν αρκεί μια ώρα συνεδρίας την εβδομάδα για να αλλάξουν πράγματα που αντιμετωπίζει και τον απασχολούν χρόνια και χρόνια. Άλλωστε οι νέοι τρόποι σκέψης που μας οδηγούν στη βίωση λιγότερο έντονων συναισθημάτων και συνεισφέρουν στη εξάλειψη κι όχι στη επιδείνωση καταστάσεων που μας ταλαιπωρούν, μπορούν έπειτα να μεταλαμπαδευτούν από εμάς στα παιδιά μας!

📍 Πανεπιστημίου 39 (έναντι μετρό Πανεπιστήμιο), Αθήνα ☎ 213 0995046 🌐 www.peopleforward.gr

Κλινική Ύπνωση

Τι είναι τελικά η κλινική ύπνωση, που τόσο έχουμε ακούσει τελευταία και τόσο μας ξενίζει, ίσως και να μας μπερδεύει...;

Η κα Παπαδημητρίου Ευαγγελία μας μιλάει για το θέμα και βάζει τα πράγματα στην θέση τους.

Η Κλινική Ύπνωση βασίζεται στις νευροεπιστήμες. Η ύπνωση είναι μια κατάσταση χαλάρωσης δεν είναι ύπνος, δεν είναι υποβολή ούτε παθητικότητα του νου. Αντίθετα κατά την διάρκεια της ύπνωσης ο νους βρίσκεται στην πιο ενεργή

γική του κατάσταση.

Σε κατάσταση ηρεμίας μπορείς να απορροφάς πληροφορίες πολύ εύκολα, να κάνεις βαθιές αλλαγές. Η αλλαγή που γίνεται είναι καθαρά νευροβιολογική και ονομάζεται νευροπλαστικότητα. Όλοι γνωρίζουμε τον τεχνητό διαχωρισμό συνειδητού και ασυνειδητού. Η ύπνωση ενεργοποιεί τη θεραπευτική δύναμη του υποσυνειδητού. Το ασυνείδητο εδράζεται στο δεξί ημισφαίριο. Ελέγχει το αυτόνομο κεντρικό σύστημα και ρυθμίζει τις αυτόματες λειτουργίες του οργανισμού. Το Συνειδητό εδράζεται στο αριστερό ημισφαίριο και είναι



αναλυτικό, λεκτικό, ορθολογιστικό, γραμμικό, επιστημονικό, μαθηματικό. Στόχος είναι ο εναρμονισμός του συνειδητού με το ασυνεί-

δητο ώστε να συνεργάζονται αρμονικά και να μην αντιμάχεται το ένα το άλλο.

Η ύπνωση ενεργοποιεί τη θεραπευτική δύναμη του υποσυνειδητού και βοηθάει στην αντιμετώπιση και διαχείριση του άγχους, στις φοβίες, κρίσεις πανικού, διατροφικές διαταραχές, ψυχαναγκαστικές διαταραχές, κατάθλιψη, στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης, αυτοεικόνας και άλλες ψυχοσωματικές διαταραχές.



Ευαγγελία Παπαδημητρίου
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας | Υπνοθεραπεύτρια

- Κλινική Υπνοθεραπεία
- Ψυχοθεραπεία
- Γνωσιακή Συμπεριφορική Κλινική Υπνοθεραπεία

Παλαμά Κωστή 51Α,
Παλλήνη, 15351, ΑΤΤΙΚΗΣ
☎ 6996015403
✉ vagizax@yahoo.gr



Ήρθε η ώρα να ξεπεραστούν αυτές οι αντιδήψεις

Άλλος σημαντικό παράγοντας που δημιουργεί δεύτερες σκέψεις είναι, ας μην γελιόμαστε, ο οικονομικός και όσον αφορά αυτόν τον λόγο, καλώς ή κακώς δεν μπορεί κάποιος ούτε να κρίνει ούτε να επιμείνει. Ακόμα και αυτός ο παράγοντας, στην ουσία είναι απόρροια του πρώτου. Έχοντας «δαμονοποιήσει» την έννοια της ψυχανάλυσης ή της ψυχιατρικής βοήθειας, έχει δημιουργηθεί ένα πλαίσιο πολυτέλειας το οποίο και περιβάλλει τις υπηρεσίες αυτές, ενώ θα έπρεπε να υπάρχει η ίδια ποικιλία και οι ίδιες ευκαιρίες με τα νοσήματα του φυσικού σώματος.

Να ξεπεράσουμε αυτό το ταμπού το οποίο, όχι μόνο επιβραδύνει την θεραπεία, αλλά χειροτερεύει κατά πολύ την ήδη επιβαρυνόμενη κατάσταση ενός ανθρώπου με ψυχολογικά ή και ψυχικά νοσήματα. Πρωτίστως οφείλουμε να αναγνωρίσουμε το πρόβλημα, να το αποδεχτούμε και να επιδιώξουμε την θεραπεία του δίχως ενδοιασμούς και δεύτερες σκέψεις.

Κανένας δεν είναι ικανός να κρίνει αν χρειάζεται θεραπεία ή κατά πόσο είναι σωστό αυτό και, φυσικά, κανένας δεν έχει δικαίωμα να κρίνει ή να κατακρίνει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο εκείνο που χρειάζεται υποστήριξη. Πολλοί άνθρωποι διστάζουν, έως φοβούνται, να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας και ο λόγος είναι, κατά κύριο λόγο, η κοινωνική περιθωριοποίηση, ο στιγματισμός, ακόμη και η κατα-

κραυγή. Οι ίδιοι λόγοι λειτουργούν σαν τροχοπέδη και για τους συγγενείς και φίλους των ανθρώπων που χρήζουν ψυχικής βοήθειας. Αδυνατούν να συμβουλευθούν ή να καθοδηγήσουν ορθά κάποιο άτομο οικείο τους λόγω του ίδιου φόβου, της κοινωνικής αντιμετώπισης.



Προλαμβάνειν, εστί φιλοσοφείν

Η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης είναι, κυριολεκτικά, η μισή θεραπεία, αν αναλογιστούμε ότι τα συμπτώματα δεν προλαβαίνουν να αναπτυχθούν έντονα, επηρεάζοντας τις λειτουργίες τόσο του εγκεφάλου μας όσο και τις απλές, καθημερινές συνήθειες μας. Ξεπερνώντας όλα εκείνα τα εμπόδια που μας κρατούν πίσω, θα έχουμε κάνει ένα σημαντικό βήμα προς την θεραπείας μας, θα είμαστε σίγουροι κι έτοιμοι να δεχτούμε την όποια βοήθεια.

Τα σημάδια δεν είναι πολλές φορές ευδιάκριτα ούτε είναι ίδια στον κάθε άνθρωπο. Κάθε άτομο βιώνει διαφορετικά την όποια ψυχολογική κατάσταση και αντιδρά εξίσου διαφορετικά. Είναι σημαντικό να προσπαθούμε να παρατηρούμε τόσο τον εαυτό μας όσο και τους άλλους, να είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε, όχι αιτίες ή δύσκολες έννοιες απαραίτητα, αλλά απλές συνήθειες. Μόνο τότε θα μπορούμε να δούμε εγκαίρως τι δεν πάει καλά και όταν το δούμε να μην διστάσουμε να ανοικτούμε, να το εκφράσουμε και να ζητήσουμε κάποια πιο εξειδικευμένη βοήθεια. Η επιτυχία της θεραπείας της ψυχικής ασθένειας δεν εξαρτάται μόνο από την επιτυχία της ιατρικής αγωγής, αλλά και από την υποστήριξη της κοινωνίας.

Η υποστήριξη από τα άτομα που μας περιβάλλουν είναι συχνά ένα από τα πιο κρίσιμα κομμάτια του παζλ στη διαδικασία ανάκαμψης.

“

Η περιποίηση του σώματος, των μαλλιών, των δοντιών είναι αδιαμφισβήτητα συνήθειες που βοηθούν στην καλύτερη της ψυχολογίας. Ένα όμορφο χαμόγελο, παραδείγματος χάριν, μας φτιάχνει την διάθεση και μας κάνει να δέδουμε να εκφραζόμαστε και να επικοινωνούμε με τους άλλους ανθρώπους, να νιώθουμε πιο υγιείς και πιο ευχάριστοι



ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ **-Ψυχική υγεία-**

Όλοι πρέπει να είμαστε σε θέση να μιλήσουμε, να μοιραστούμε και να αισθανθούμε αποδεκτοί από την κοινωνία. Κατά τη διάρκεια του μήνα Ψυχική Υγείας, πολλές οργανώσεις εκμεταλλεζόμενες τη δύναμη της τεχνολογίας, παρακινούν τον κόσμο να συμμετάσχει σε έναν ουσιαστικό ανοικτό διάλογο για τις ψυχικές ασθένειες που ενισχύει την επίγνωση και ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας και διευκολύνει την διάχυση πληροφοριών για τις ψυχικές ασθένειες.

Επιπλέον, σε κάθε δήμο σχεδόν, έχουν προστεθεί στα δημοτικά ιατρεία υπηρεσίες ψυχολόγου και ψυχιάτρου, κάτι που δίνει την δυνατότητα σε ανθρώπους που θέλουν αληθινά να βοηθηθούν αλλά δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να το κάνουν το πρώτο δίχως οικονομική επιβάρυνση.

Αξίζει να σημειωθεί ότι μεγάλο ρόλο στην επιτάχυνση κι, εν τέλει, στην ολοκλήρωση της θεραπείας παίζει η θέληση του ατόμου να απαλλαχτεί από όλα εκείνα που βαρύνουν. Πέρα από την σωστή καθοδήγηση ενός ειδικού, σημαντικός παράγοντας είναι και η διάθεση του ατόμου.

Η περιποίηση του σώματος, των μαλλιών, των δοντιών είναι αδιαμφισβήτητα συνήθειες που βοηθούν στην καλύτερη ψυχολογία. Ένα όμορφο χαμόγελο, παραδείγματος χάριν, μας φτιάχνει την διάθεση και μας κάνει να θέλουμε να εκφραζόμαστε και να επικοινωνούμε με τους άλλους ανθρώπους, να νιώθουμε πιο υγιείς και πιο ευχάριστοι. Άλλωστε, όπως είχε πει και ο Ιπποκράτης, προτού ξεκινήσεις να θεραπεύσεις κάποιον βεβαιώσου ότι είναι έτοιμος να αφήσει όλα εκείνα που τον αρρωσταίνουν. Ας είμαστε έτοιμοι να τα αφήσουμε όλα αυτά!



Manual= δια χειρός, με τα χέρια.
Rehab= αποκατάσταση, επανόρθωση
Η χειροθεραπεία είναι η πιο **παρεμβατική, αποτελεσματική και επιστημονικά ενδεδειγμένη** μέθοδος αποκατάστασης ορθοπαιδικών προβλημάτων και πόνου.

Το Manual Rehab διαθέτει εξειδίκευση στον χρόνιο πόνο, στις **τεχνικές μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης** και στο **βιοϊατρικό βελονισμό**.

Διαθέτει επίσης, κρουστικό υπέρηχο (shockwave therapy), **τελευταίας γενιάς Επαγωγικό Μαγνητικό Διεγέρτη Magnetolith EMTT** του οίκου Storz. Στο κέντρο διενεργείτε πελματογράφημα.



Μάνος Καπερνάρος
PT MSc OMT MTT,
Πτυχιούχος ΑΤΕΙ Αθηνών



📍 **Ηρώων Πολυτεχνείου 33, (είσοδος από στοά), 3ος όροφος, Πειραιάς**

☎ **210 4223110, 694 8400654**

✉ **manos@manualrehab.gr** 🌐 **www.manualrehab.gr**

Όψεις και λεύκανση

Οι όψεις ρητίνης είναι λεπτές επικαλύψεις που τοποθετούνται στην επιφάνεια των μπροστινών δοντιών με στόχο τη βελτίωση του σχήματος, χρώματος, μορφής και της κλίσης τους. Είναι μία διαδικασία άμεση, διότι σε μία μόλις συνεδρία είναι δυνατή η αποκατάσταση έως 10 δοντιών.

Επίσης, με τις όψεις ρητίνης, με ανώδυνο και συντηρητικό τρόπο, γίνεται η σύγκλιση κενών μεταξύ δοντιών. Είναι μία διαδικασία προσιτή με διάρκεια 6-7 χρόνων. Χρειάζεται συντήρηση για τυχόν μικροεπιδιόρθωση και γυάλισμα κάθε 6 μήνες. Για ένα εντυπωσιακό και όμορφο χαμόγελο, απα-

ραίτητη είναι η λεύκανση δοντιών. Υπάρχει η λεύκανση κηρίου με laser ή ειδικές λάμπες με μπλε φως, η λεύκανση σπιτιού με ειδικούς εξατομικευμένους νάρθηκες τη μέρα ή τη νύχτα και ο συνδυασμός των δύο. Η λεύκανση του σπιτιού έχει τα καλύτερα και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Όσο καλύτερη στοματική υγιεινή κάνουμε και όσο περισσότερο απέχουμε από τσιγάρα και άλλες χρωστικές, το αποτέλεσμα της λεύκανσης διαρκεί περισσότερο. Επίσης, μπορούμε να κάνουμε και μία «αναμνηστική» δόση λεύκανσης 1 φορά το χρόνο.



Πάλμπα Ιωάννα
Χειρουργός Οδοντίατρος
Πτυχιούχος Παν. Αθηνών

Δέχεται Δευτέρα ως Παρασκευή με ραντεβού

📍 **Κοραή 30, Μοσχάτο 183 44**

☎ **210 9403107**

📄 **Ioanna Palmpa**

Wellness



Τι είναι τελικά το Wellness, ή αλλιώς η ευεξία;

Μιλώντας για Wellness, δεν εννοούμε απλώς τη γυμναστική ή την καλή διατροφή, αλλά ένα συνονθύλευμα όλων αυτών των πραγμάτων που μας οδηγούν στο να νιώθουμε καλά στο τέλος κάθε ημέρας.

Είναι μια γενική αίσθηση, μια εσωτερική ακτινοβολία υγείας, δύναμης και ομορφιάς στο σώμα, στη ψυχή και στο πνεύμα.

Να θυμάστε πάντα να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν, που δεν σας καταπιέζουν και σας προσφέρουν ευτυχία.

Γιατί η ζωή δεν είναι αυτό που μας συμβαίνει, αλλά το τι κάνουμε με αυτό που μας συμβαίνει!



Εναλλακτικές Θεραπείες, μια, όχι και τόσο μοντέρνα πρακτική

“Κάθε νόσος ξεκινάει πρώτα από την ψυχή και καταλήγει στο σώμα”

Η θεωρία αυτή του Ιπποκράτη, αν και έχει ειπωθεί από αρχαιότατων χρόνων, μόλις την τελευταία δεκαετία έχει αρχίσει να παίρνει την διάσταση που της αρμόζει.

Ολοένα και περισσότερος κόσμος έχει στραφεί με έντονο ενδιαφέρον στο κομμάτι εκείνο μέσα μας, το οποίο φημιολογείται ότι κρύβει την απάντηση για μια ουσιαστική και ολιστική θεραπεία. Άλλωστε, είναι πλέον αποδεδειγμένο και επιστημονικά ότι μια κακή ψυχολογική κατάσταση αποδυναμώνει αισθητά το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. Αν σκεφτούμε πόσες φορές που ήμασταν σε άσχημη ψυχολογία αρρωστήσαμε ή υπήρξαμε φανερά πιο αποδυναμωμένοι, θα διαπιστώσουμε ότι πράγματι η ψυχική κατάσταση μας είναι άμεσα συνδεδεμένη με την σωματική μας υγεία και, κατ' επέκταση, με το ανοσοποιητικό μας.

Με πολύ απλά λόγια, η σημασία του να είναι το άτομο υγιές μέσα του, τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε ενεργειακό επίπεδο είναι πιο μεγάλη από όσο και εμείς νομίζουμε και πλέον αυτό έχει αποτυπωθεί στις κοινωνίες. Δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που έχουν αρχίσει να εκτιμούν εμπράκτως την φράση αυτή του Ιπποκράτη και στρέφονται προς τις εναλλακτικές θεραπείες, εκείνες που φροντίζουν πρωτίτως το πνεύμα και τον νου, προτού προλάβει να εκδηλωθεί κάποιο σύμπτωμα στο φυσικό σώμα. Άλλοι πάλι πιστεύουν ότι όλο αυτό είναι μια μόδα που ήρθε και θα περάσει όπως όλες οι άλλες.



Η γνώση είναι σίγουρα δύναμη!

Ονομάζομαι Αναστασία

Καραλιά, είμαι μαία από το 2011, τελειόφοιτη του ΑΤΕΙ Αθήνας, και την περίοδο αυτή φοιτώ και στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Προηγμένη και Τεκμηριωμένη Μαιευτική Φροντίδα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Το 2019 δημιούργησα το Motherie με πολύ αγάπη και σεβασμό στο μοναδικό αυτό ταξίδι της γονεϊκότητας!

Στις μέρες μας υπάρχει υπέρμετρο άγχος στους νέους γονείς και πολύ πληροφορία διαθέσιμη στο διαδίκτυο γύρω από την περιγεννητική περίοδο, με αποτέλεσμα πολλές φορές να λαμβάνουν λανθασμένη και συγκεκριμένη πληροφόρηση ή ακόμη και να χάνονται και να δυσανασχετούν μέσα σε όλες τις διαφορετικές εμπειρίες που τους μεταφέρουν οικεία πρόσωπα! Δυστυχώς δεν λείπει και το φαινόμενο να "φοβάται" μια έγκυος αν θα την κρίνουν σε μια της επιλογή, όπως Καισαρική ή Φυσιολογικός τοκετός; Θηλασμός ή Φόρμουλα; Όμως φυσικά και όλες οι μητέρες αγαπούν τα παιδιά τους και θέλουν το καλύτερο

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα έχω δημιουργήσει επίσης, σε συνεργασία με την εκπαιδευτριά Ρενάτα Γρυπάρη, και εξειδικευμένο σεμινάριο για τα κατοικίδια στην εγκυμοσύνη και τη λοχεία για όσους επιθυμούν περαιτέρω ενημέρωση και καθοδήγηση και στο θέμα αυτό!



για εκείνα! Αυτό πρέπει να είναι αδιαμφισβήτητο από όλους! Ποιο είναι το πιο σημαντικό; Η κάθε γυναίκα να λάβει επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση για όλα τα ζητήματα ώστε να μπορεί χωρίς άγχος και με περισσότερη αυτοπεποίθηση να λάβει μια πληροφορημένη απόφαση η οποία θα είναι και σίγουρη πως είναι τελικά αυτό που θέλει για εκείνη και το παιδί της! Αυτός είναι και ο προσωπικός μου στόχος!



Τα μαθήματα προετοιμασίας γονέων που προσφέρονται στην έγκυο/ζευγάρι περιλαμβάνουν πολλά θέματα που αφορούν την περίοδο της

εγκυμοσύνης, τον τοκετό, τη λοχεία, τη φροντίδα του μωρού, τον θηλασμό και πολλά ακόμη.

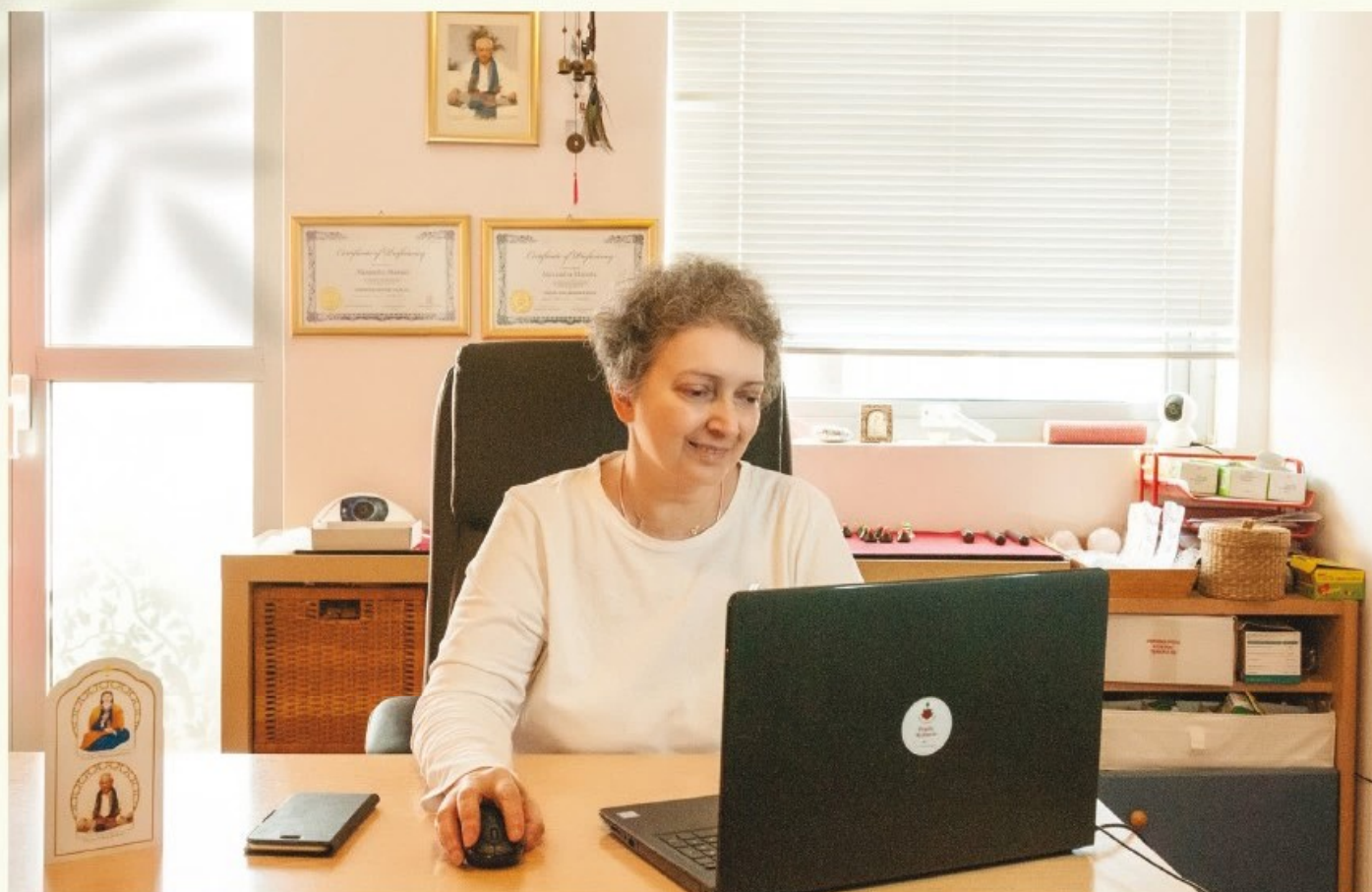
Όλα τα μαθήματα γίνονται είτε ομαδικά είτε ατομικά, διαδικτυακά μέσω zoom αλλά και δια ζώσης στον χώρο του Healing Circle Yoga

Studio.

Θα χαρώ να σας συντροφεύσω στο ταξίδι σας αυτό με γνώση, φροντίδα αλλά και υποστήριξη σε κάθε βήμα και κάθε σας ανάγκη!

📍 Τιμάνδρας 14, Ζωγράφου ☎ 6945853866 ✉ motherie.birth@outlook.com

📘 Motherie 📸 motherie.birth.and.beyond



Pranic Healing[©]:

Αποκτήστε Υγεία και Ευεξία με το Πράνα - την Ενέργεια της Ζωής.

Τι είναι: Όπως αναφέρει η Άντα Αλεξάνδρα Μανωλά, πιστοποιημένη θεραπεύτρια και ιδιοκτήτρια του Pranic Healing Light στην Ελλάδα εδώ και 15 χρόνια, το Pranic Healing[©] είναι ένα από τα σημαντικότερα συστήματα ενεργειακής θεραπείας «χωρίς επαφή», αυτογνωσίας και πνευματικής εξέλιξης. Αυτό που το κάνει μοναδικό, είναι η σύγχρονη, φρέσκια και επιστημονική του άποψη για την ενέργεια, τη θεραπεία και τη γενική ευεξία.

Έγινε παγκοσμίως γνωστό το 1987 από τον Ιδρυτή του, Grand Master Choa Kok Sui που, συγκεντρώνοντας πανάρχαιες γνώσεις από πολλά διαφορετικά πεδία, έφτιαξε αυτό το μοναδικό ενεργειακό θεραπευτικό σύστημα υψηλής ακρίβειας και αποτελεσματικότητας, που οδηγεί τον άνθρωπο σε μία γρήγορη διαδικασία αυτοθεραπείας.

Πώς λειτουργεί: Έχει τις ρίζες του στις αρχαίες διδασκαλίες της Εξωτερικής Σχολής του Κινέζικου Ιατρικού Chi Kung. Βασίζεται στην ιδέα ότι το σώμα έχει την ικανότητα να αυτοθεραπεύεται και ότι η διαδικασία ίασης επιταχύνεται με τη χρήση της Ζωτικής Ενέργειας ή Πράνα που βρίσκεται παντού γύρω μας από τον ήλιο, τον αέρα και τη γη. Ίσως γνωρίζετε ότι το 80% των ασθενειών είναι ψυχοσωματικές. Η λογική πίσω από αυτό, είναι η ύπαρξη του ενεργειακού σώματος και των ενεργειακών κέντρων, γνωστά και ως τσάκρα.

Ό,τι επηρεάζει το ενεργειακό μας σώμα, επηρεάζει και το φυσικό σώμα έτσι, εξηγείται το πώς οι νοσογόνες ενέργειες, οι αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματα εξελίσσονται τελικά σε κακή σωματική υγεία.

Τα τσάκρα, είναι υπεύθυνα για την καλή λειτουργία των ζωτικών, εσωτερικών οργάνων ενώ έχουν και ψυχολογικές λειτουργίες που διαμορφώνουν τον χαρακτήρα μας.

Όταν τα τσάκρα δυσλειτουργούν λόγω μόλυνσης ή παρεμπόδισης στη ροή της ενέργειας, λόγω συσσώρευσης αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων, επηρεάζουν αρνητικά τα όργανα που βρίσκονται υπό τον έλεγχό τους, ενώ οδηγούν στην ανάπτυξη διαφόρων αρνητικών χαρακτηριστικών και μοτίβων συμπεριφοράς.

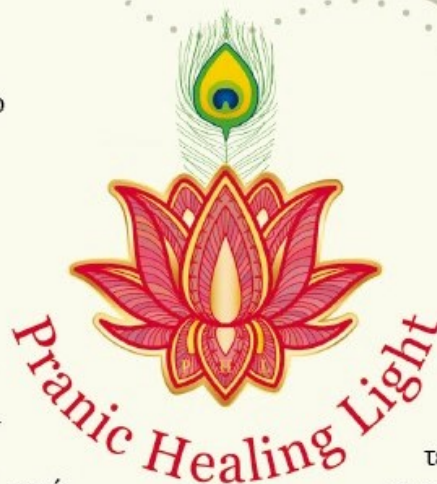
Η διάλυση των δηλητηριωδών ενεργειών, σκέψεων και συναισθημάτων από το σύστημά μας, αλλάζει το πώς σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και ενεργούμε. Η στάση μας απέναντι στη ζωή θα αλλάξει, ακόμη και ο βαθμός επιτυχίας και η δημιουργικότητά μας θα αλλάξει.

Το Pranic Healing αντιμετωπίζει επιτυχώς έναν πολύ μεγάλο αριθμό παθήσεων σε φυσικό, συναισθηματικό, ψυχολογικό

γικό και νοητικό επίπεδο σε όποιο στάδιο και αν βρίσκονται. Για κάθε πάθηση υπάρχει διαφορετικό πρωτόκολλο και ανάλογη συχνότητα εφαρμογής του, η οποία πρέπει να ακολουθείται πιστά για να έχουμε αποτέλεσμα. Τα πρωτόκολλα έχουν δοκιμαστεί παγκοσμίως σε πολύ μεγάλο αριθμό ασθενών και έχει διαπιστωθεί ότι επιφέρουν ανακούφιση ή/και ίαση της πάθησης για την οποία εφαρμόζονται.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ζώα και φυτά, για καθαρισμούς χώρων και αντικειμένων, για εξυγίανση σχέσεων, προστασία από αρνητικές ενέργειες και επιρροές, ακόμη και για τη φυσική αισθητική (facelifting, λιπογλυπτική σώματος κλπ.), ενώ εφαρμόζεται τόσο ως αυτοθεραπεία, όσο και εξ αποστάσεως (για δέκτες που βρίσκονται μακριά ή αδυνατούν να μετακινηθούν).

Η βελτίωση μπορεί να επέλθει μετά από μερικά λεπτά ή λίγες μέρες, ή και μερικούς μήνες. Ο χρόνος πλήρους ίασης εξαρτάται από τη συχνότητα της θεραπείας, την ηλικία και τη φυσική κατάσταση του δέκτη, το βαθμό δεκτικότητάς του, την ύπαρξη αντίξων παραγόντων που καθυστερούν ή εμποδίζουν την υλοποίηση της θεραπείας, το βαθμό της βλάβης, τη φύση της ασθένειας, την ικανότητα του pranic θεραπευτή, το πόσο συνεργάσιμος είναι ο δέκτης, αλλά και τη χρήση άλλων, συμπληρωματικών ως προς το pranic μορφών θεραπείας.



Για ποιο λόγο να στραφεί κάποιος προς τηνπρανική θεραπεία;

Το Pranic Healing είναι μια αυθεντική γνώση που μπορεί να σώσει ζωές. Εργαζόμαστε με το άτομο στο σύνολό του. Αναγνωρίζουμε τα αίτια πίσω από το σύμπτωμα και φροντίζουμε για την θεραπεία τους.

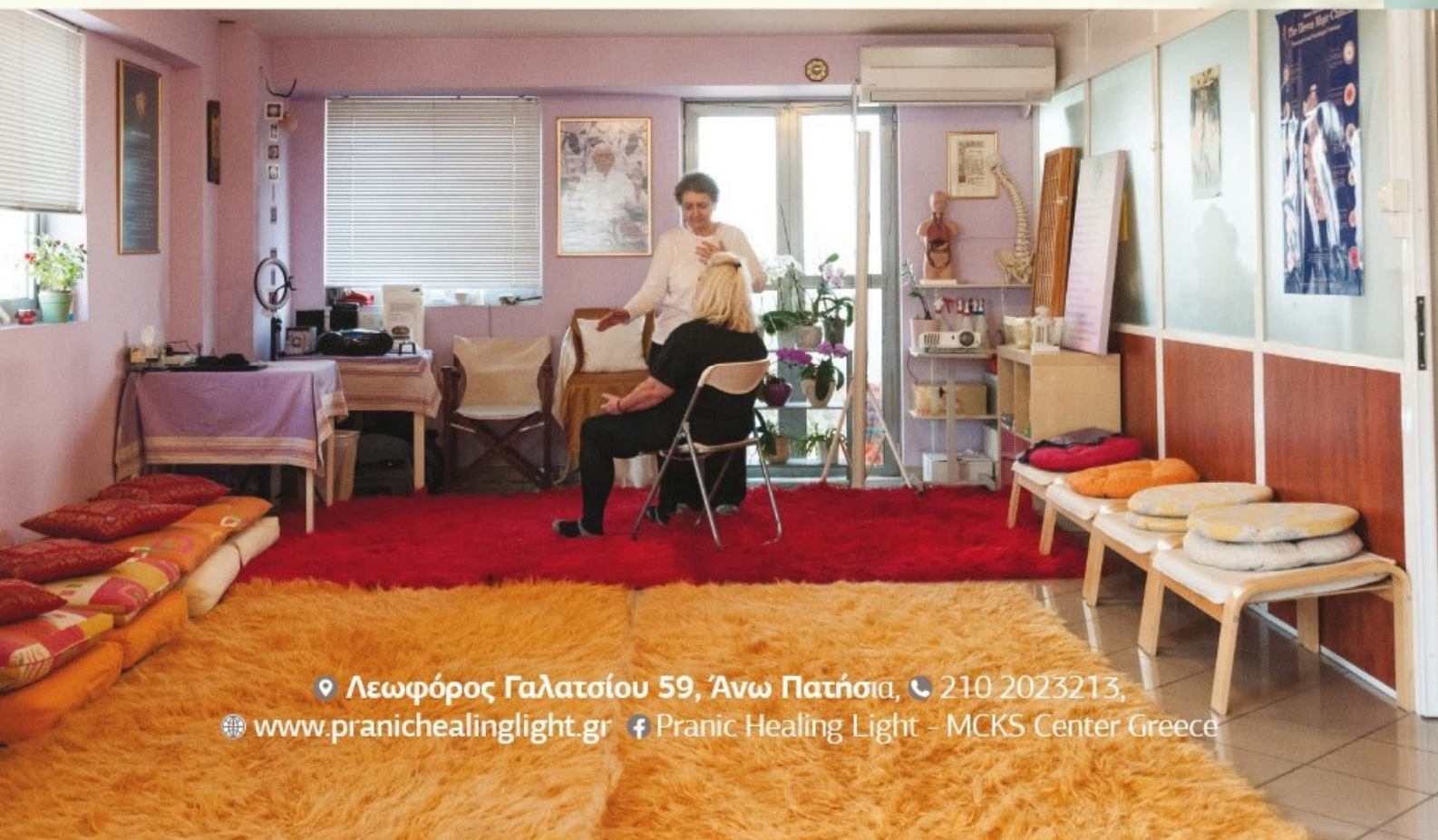
Δεν χρησιμοποιούμε σκευάσματα, όργανα, φάρμακα ή οποιοδήποτε άλλο τεχνητό μέσο. Ο δέκτης μας δεν χρειάζεται να ακολουθήσει κάποια διαδικασία πριν ή μετά την συνεδρία. Δεν κρίνουμε τον δέκτη, δεν επιβάλουμε συγκεκριμένο τρόπο διατροφής, ούτε και παρεμβαλουμε στον τρόπο της ζωής του.

Εργαζόμαστε καθαρά με την ενέργεια. Είναι μία θεραπευτική επιστήμη ασφαλής, με άμεσα αποτελέσματα, δεν έχει παρενέργειες και μπορεί να συνεργαστεί αρμονικά με κάθε μορφή θεραπείας ή αγωγής της κλασσικής ιατρικής. Δεν έχει σκοπό να αντικαταστήσει τη κλασσική ιατρική, αλλά να τη συμπληρώσει.

Η θεραπεία με πράνα έχει ως αποτέλεσμα μια υγιή αίσθηση σωματικής αναζωογόνησης και ψυχικής ευεξίας.

Πώς μπορώ να το γνωρίσω ή/και να το διδαχθώ:

Η βασική σχολή μας για το Pranic Healing ονομάζεται Pranic Healing Light και έχει έδρα της στην Αθήνα, ενώ υπάρχουν κέντρα μας και στο Ηράκλειο της Κρήτης, στην Θεσσαλονίκη, στην Πάτρα και στην Καλαμάτα.



📍 Λεωφόρος Γαλατσίου 59, Άνω Πατήσια, ☎ 210 2023213,

🌐 www.pranichealinglight.gr 📌 Pranic Healing Light - MCKS Center Greece

Η **Τζούλη Μήτση**, δπλωματούχος Κλινική Υπνοθεραπεύτρια / Ψυχοθεραπεύτρια, NLP Master, Life-Coach, Success Coach και Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης, μας εξηγεί τα τεράστια οφέλη της Κλινικής Υπνοθεραπείας στην οριστική διακοπή του καπνίσματος.

Η Κλινική Υπνοθεραπεία και ο ΝευροΓλωσσικός Προγραμματισμός (NLP Coaching) είναι τα κλειδιά για να απαλλαγείς οριστικά από τη συνήθεια του καπνίσματος και από τις βλαβερές επιπτώσεις που αυτό έχει στην υγεία σου! Δώσε στον υποσυνείδητο νου σου τη δύναμη να αποφασίσει για εσένα και να πει όχι στο κάπνισμα.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ

Θα ανακαλύψεις τα βαθύτερα αίτια που σε κάνουν να καπνίζεις.

Σταματάς το κάπνισμα κατευθείαν μέσα στη συνεδρία οριστικά και για πάντα.

Θα **αλλάξεις τις εσφαλμένες συνήθειες** που σε οδηγούν να καπνίζεις λόγω άγχους και θα δημιουργηθούν νέες θετικές συνήθειες, με τις οποίες σταματάς το κάπνισμα.

Θα **δημιουργηθούν νέες θετικές συνήθειες** επαναπρογραμματίζοντας τον νου.

Το σώμα αρχίζει σταδιακά να **αποκαθιστά τις βλάβες** που έχει υποστεί από τη χρόνια χρήση του τσιγάρου.

Ο **νέος προγραμματισμός λειτουργεί αυτομάτως** και σταματάει η επιθυμία για τσιγάρο.



Αποκτάς καλύτερη σωματική, **ψυχική υγεία, ευεξία και μακροζωία**. Καταφέρνεις την αυτοβελτίωση, ενισχύεται η αυτοπεποίθησή σου και σε κάνουν πιο δυναμικό και αποφασιστικό στη ζωή σου!

Γίνε Μη Καπνιστής για Πάντα!
Πες Αντίο στο Κάπνισμα Οριστικά.

Ποσοστά Επιτυχίας που Αγγίζουν το 98%!!!
Μόνο με
Μια Ημερήσια
Συνεδρία Διάρκειας
4 - 6 Ωρών!!!

Δυνατότητα και για διαδικτυακές συνεδρίες



ΚΛΙΝΙΚΗ ΥΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



NLP (Νευρογλωσσικός προγραμματισμός)



LIFE COACHING

📍 **Παράσχου 100, Αθήνα**
 ☎️ **2114169987 / 6998136910**
 ✉️ **mail@tzoullicenter.com**
 🌐 **www.tzoullicenter.com**

-Healthy Life-

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ – μια, όχι και τόσο μοντέρνα πρακτική

Το θέμα όμως είναι πολύ πιο απλό από όσο μοιάζει

Η ενέργεια είναι παντού τριγύρω μας. Βασικά, εμείς είμαστε ενέργεια και όταν χρειαστεί να θεραπεύσουμε τα φυσικά μας σώματα το κάνουμε με το να χρησιμοποιούμε τις σωστές ενεργειακές θεραπευτικές τεχνικές ώστε να ανεβάσουμε τη δόνησή μας και να ανταποκριθούμε στην ενέργεια της ευημερίας.


Η ενέργεια είναι φάρμακο

Η ενεργειακή θεραπεία έχει χρησιμοποιηθεί από τους αρχαίους θεραπευτές, από τότε που εμφανίστηκε ο άνθρωπος. Η σύγχρονη επιστήμη, χάρη στη κβαντική θεωρία, αναγνωρίζει ότι η ενέργεια είναι φάρμακο. Η σύγχρονη ιατρική θεωρεί ότι η ενεργειακή θεραπεία είναι ένα νέο πεδίο έρευνας αλλά ακόμα και στη σύγχρονη ιατρική, η ενέργεια χρησιμοποιείται ακούσια για θεραπεία. Για παράδειγμα, η αλλαγή της νοοτροπίας του ασθενούς είναι αλλαγή στην ενέργεια του ασθενούς. Οι καλοί γιατροί ακόμα και αυτοί που είναι πεπεισμένοι ότι η υλική προσέγγιση στη θεραπεία είναι η το μόνο αξιόπιστο πρωτόκολλο θεραπειών, αναγνω-



ρίζουν την σημασία της νοοτροπίας ενός ασθενούς για την θεραπεία του. Μερικές φορές αισθάνεστε την ενέργεια ακόμα και όταν είναι άορατη. Όταν μπαίνετε σε ένα χώρο που είναι γεμάτος με ανθρώπους, μπορείτε να νιώσετε άμεσα την ενέργεια, θετική, αρνητική, χαρούμενη, θυμωμένη, αγχώδης, υποστηρικτική κ.α. Ανάλογα με την κατάσταση του μυαλού σας, είτε έλκεστε είτε απωθείστε από την ενέργεια της ομάδας. Σκεφτείτε μια παρατεταμένη περίοδο στρες που είχατε βιώσει, όπως ένα διαζύγιο, ο θάνατος κάποιου αγαπημένου σας προσώπου ή κάποια άλλη προσωπική κρίση.





**Η ΑΝΟΙΞΗ ΕΙΝΑΙ
ΕΔΩ, ΚΙ ΟΠΩΣ ΚΑΘΕ
ΧΡΟΝΟ, ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ
ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ...**

Πώς να απαλλαχθούμε από το αιώνιο πρόβλημα της **εποχικής αλλεργίας**

Κόκκινα μάτια. Φτέρνισμα κάθε τρεις και λίγο. Μπούκωμα ή καταρροή. Κόπωση... Η άνοιξη μεσουρανή, τα λουλούδια ανθίζουν, η φύση ντύνεται πολύχρωμα, και μαζί με το Μάη, έρχεται και ο ανεπιθύμητος επισκέπτης να μας χτυπήσει - και φέτος - την πόρτα... Οι εποχικές αλλεργίες!

Κι αναρωτιόμαστε, τι είναι τέλος πάντων ακριβώς αυτό που προκαλεί αυτή την πυροδότηση του ανοσοποιητικού, και δεν μας αφήνει να χαρούμε την άνοιξη.

ΕΝΤΟΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΙΤΙΟ

Αν θέλουμε να ανιχνεύσουμε τι προκαλεί την αλλεργική αντίδραση, αυτό μπορεί να γίνει και με κλασικές μεθόδους, και με εναλλακτικές. Στην πρώτη περίπτωση έχουμε το γνωστό τεστ της επαφής ή έλεγχος με αιμοληψία. Η επαφή με ουσίες που μπορεί να προκαλούν αλλεργικά συμπτώματα μπορεί να γίνει είτε με τσίμπημα είτε με αυτοκόλλητο είτε ακόμη και με κατάποση αν πρόκειται για τρόφιμο.

Οι εναλλακτικές μέθοδοι προσφέρουν ακόμη έναν τρόπο ανίχνευσης, που βασιίζεται στην

επαφή του ηλεκτρομαγνητικού πεδίου του ανθρώπου με το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο της εκάστοτε ουσίας. Αυτός ο τρόπος γίνεται συνήθως με τη χρήση συσκευής συχνοτήτων και έχει το πλεονέκτημα ότι είναι εντελώς ανώδυνος, ενώ, ανιχνεύοντας την ουσία ή το στοιχείο που μας ενοχλεί μπορούμε να ξέρουμε τι πρέπει να αποφεύγουμε στην καθημερινότητά μας.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΑΣ

Για να αντιμετωπίσουμε είτε τα συμπτώματα είτε την ίδια την αλλεργική αντίδραση έχουμε διάφορες επιλογές.

- Η κλασική μέθοδος συνήθως προτείνει την καταστολή του ανοσοποιητικού με τη χρήση φαρμάκων, όπως για παράδειγμα αντιισταμινικά ή κορτιζόνη. Για να προχωρήσει σε μια εις βάθος θεραπεία, θα το κάνει κυρίως με κύκλους ενέσεων (ή εμβολίων σε άλλη μορφή), που έχουν σημαντικό κόστος, διαρκούν από 3 ως 5 χρόνια και χρειάζονται στην αρχή επισκέψεις στο γιατρό κάθε εβδομάδα. Αργότερα πιο σπάνιες, για συντήρηση.

- Στην εναλλακτική μέθοδο έχουμε υγρά σκευάσματα (πόσιμα) που περιέχουν πολύ-πολύ αραιωμένες τις ουσίες που μας ενοχλούν, ώστε να γίνει σταδιακή εξοικείωση του σώματος με αυτές. Η διάρκεια της απευαισθητοποίησης εδώ διαρκεί το πολύ 2 με 2,5 χρόνια. Οι επισκέψεις γίνονται κάθε 3 εβδομάδες έως κάθε 1μση μήνα.

μας, είναι βεβαίως σεβαστή. Από και πέρα είναι καλό να γνωρίζουμε τι μας προσφέρει η σύγχρονη γνώση και τεχνολογία. Ειδικά στην εναλλακτική μέθοδο που αφορά στις αλλεργίες, έχουμε πολλαπλά οφέλη. Για παράδειγμα, είναι ανώδυνη και έχει μικρότερο κόστος συνολικά, καθώς δεν περιλαμβάνει ειδικές φαρμακοτεχνικές διαδικασίες. Αλλά το κυριότερο, είναι ότι θα εστιάσει και σε άλλους παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική και ψυχοσυναισθηματική μας κατάσταση. Στόχος της λοιπόν είναι όχι απλώς να "εκπαιδεύσει" το ανοσοποιητικό απέναντι στις αλλεργίες αλλά να βελτιώσει την υγεία μας στο σύνολό της.



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ

Όποια επιλογή κι αν κάνουμε για την υγεία

Φωτεινή Καρακάση
Βιολόγος, MSc, Σύμβουλος
Εναλλακτικών Πρακτικών

ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΕΞΙΑΣ MENDIS

📍 Σουλίου 40, Αγία Παρασκευή 📞 2111824591 🌐 mkmendis.gr 📱 mkmendis

Jasna Liverios

Skin and Beauty Clinic



Η **Jasna Liverios** γεννήθηκε στην Σερβία, αλλά κατοικεί και εργάζεται μόνιμα στην Ελλάδα. Το 2017 επιλέγει την Phiacademy για να εκπαιδευτεί στον τομέα του ημιμόνιμου μακιγιάζ και συγκεκριμένα στην τεχνική του Phishading. Η σκληρή δουλειά και η διαρκής εξέλιξη συνέβαλαν στην κατάκτηση του τίτλου της Craft Master στην τεχνική του Phishading στην Ελλάδα. Το 2021 έρχεται να προστεθεί και ο τίτλος της Master στην τεχνική Powder Brows. Το 2021 ανακηρύσσεται επάξια η 5^η παγκοσμίως καλύτερη Master στο Phishading από την Phiacademy. Τον Ιούλιο του 2022 βραβεύεται ξανά από την Phiacademy με τον τίτλο της GRAND MASTER OF HONOR. Την ίδια χρονιά δημιουργεί την δική της τεχνική ημιμόνιμου μακιγιάζ φρυδιών, την PhiBrows Delphi Machine Hair Stroke.





ΗΜΙΜΟΝΙΜΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Οι τεχνικές ημιμόνιμου μακιγιάζ φρυδιών της PhiAcademy έχουν ως στόχο ένα σούπερ ρεαλιστικό αποτέλεσμα. Ανάλογα την προσωπολογία και τις ανάγκες του κάθε ατόμου εφαρμόζεται και η ανάλογη τεχνική ημιμόνιμου μακιγιάζ.

Οι τεχνικές που εφαρμόζονται είναι οι παρακάτω:

- Η τεχνική Machine Hairstroke-PhiBrows Delphi (η καινοτόμος τεχνική της Jasna Liverios)
- Η τεχνική Microblading (τρίχα-τρίχα Phibrows)
 - Η τεχνική Phishading (σκίαση)
- Η τεχνική Powder (ιδανική για λιπαρά δέρματα)

Παράλληλα η κυρία Liverios, ως GRAND MASTER της PhiAcademy πραγματοποιεί σεμινάρια στις παραπάνω τεχνικές με σκοπό να μεταλαμπαδεύσει τις γνώσεις της και την εμπειρία της στους μελλοντικούς επαγγελματίες ημιμόνιμου μακιγιάζ.

Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΜΑΣ

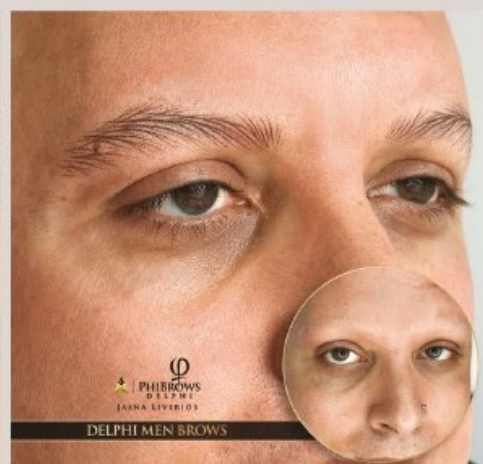
Σκοπός των υπηρεσιών αισθητικής είναι στο να αναδείξουν την ομορφιά της κάθε γυναίκας. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τις θεραπείες που εφαρμόζουμε στον χώρο μας, οι οποίες είναι οι εξής:

- Βαθύς καθαρισμός προσώπου
- Θεραπεία με οξέα - Χημικά Peeling
 - Δερμοαπόξεση
- Μη ενέσιμη μεσοθεραπεία - microneedling κ.ά.
- Θεραπείες αποτρίχωσης με laser alexandrite gentlelase candela, αποτρίχωση με κερί



Jasna Liverios

GRAND MASTER OF HONOUR



📍 Κολοκοτρώνη 1 & Λεβίδου, Κηφισιά 145 62 ☎ 2168092870, 6977982099
✉ jasnaliverios@gmail.com 📍 Skin and Beauty Clinic 📷 jasna_liverios_phiacademy
🌐 skinandbeauty.clinic 🌐 www.jasnaliverios.gr

Ελάτε στον ζεστό και φιλικό χώρο μας και αφεθείτε στην φιλοσοφία της Yoga. Μαζί μας θα μπορέσετε να συγκεντρωθείτε, να αλληλεπιδράσετε και να ανταλλάξετε γνώσεις και απόψεις σε ένα ζεστό περιβάλλον. Ο Γιώργος, με μεγάλη εμπειρία στην διδασκαλία κι έχοντας λάβει πολυάριθμες διακρίσεις, είναι δάσκαλος και εκπαιδευτής δασκάλων yoga RYS® 200, RYS® 300.



Στο Root Yoga διδάσκονται μαθήματα Hatha, Vinyasa, Asana Yoga, ενώ τα εκπαιδευτικά προγράμματα μπορούν να τα παρακολουθήσουν όλοι οι ενδιαφερόμενοι, είτε αναζητούν να γίνουν επαγγελματίες στον χώρο της Yoga, είτε θέλουν να εξελίξουν την πρακτική τους.



📍 Μυλοποτάμου & Δαβάκη 12, Αθήνα ☎ 6930596598

✉ info@rootyoga.gr 🌐 www.rootyoga.gr 📱 ROOT YOGA 📷 rootyoga

-Healthy Life-

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ – μια, όχι και τόσο μοντέρνα πρακτική

Θυμηθείτε πώς ήταν η ενέργειά σας τότε. Σκοτεινή, μουντή, ληθαργική, αδιάφορη, καταθλιπτική; Ναι, αυτά τα συναισθηματικά και σωματικά συμπτώματα είναι όλα εκδηλώσεις της αρνητικής ενέργειας των σκέψεών σας κατά τη διάρκεια τέτοιων δύσκολων καταστάσεων. Θα παρατηρήσετε ότι η ασθένεια και το γέραςμα φαίνεται να πηγαίνουν χέρι χέρι με τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.

Για να λέμε την αλήθεια, πράγματι όλη αυτή η έξαρση με τις εναλλακτικές θεραπείες που παρατηρούμε τα τελευταία χρόνια έχει να κάνει με το ρεύμα εκείνο του wellness, του ευ ζην και της αυτοβελτίωσης σε εσωτερικό επίπεδο, κάτι που δεν είναι απαραίτητα κακό, ίσα - ίσα που μπορούμε να πούμε ότι αυτή είναι μία μόδα που έχει έρθει για καλό. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουν να ενδιαφέρονται για τον εσωτερικό κόσμο τους, για την προσωπική τους εξέλιξη σε πνευματικό επίπεδο μέσω της αυτοθεραπείας και της ενδότερης ματιάς, αφήνοντας πίσω στείρες αντιλήψεις παιλιότερων ετών.

Ενεργειακές Θεραπείες – είναι όλες ίδιες;

Μια ερώτηση που αρκετοί κάνουν συχνά. Κατά πόσο οι ενεργειακές θεραπείες μοιάζουν μεταξύ τους, τι αποτελέσματα φέρνει η κάθε μία, αν λειτουργούν όλες με τον ίδιο τρόπο κ.ο.κ. Η αλήθεια βρίσκεται κάπου στην μέση.

Υπάρχουν διάφορες φιλοσοφίες, αναλόγως τον πολιτισμό από τον οποίο προέρχονται, οι οποίες παρόλα αυτά έχουν κοινή κοιτίδα και κοινές, πάνω - κάτω, αρχές.

Από τις πιο διαδομένες εναλλακτικές θεραπείες, το Ρέικι, κερδίζει συνεχώς έδαφος, μιας που πρόκειται για μια αρκετά παλιά μέθοδο θεραπείας με αποτελέσματα βαθιά και ολοκληρωμένα, εφόσον δοθεί η απαραίτητα σημασία, φυσικά. Αντλώντας τις ρίζες του από την Ιαπωνία, το Ρέικι έχει εξελιχθεί ραγδαία τις τελευταίες δεκαετίες, δίνοντας πολλαπλές επιλογές εστίασης κι εργασίας, έχοντας πάντα, όμως, ως αυτοσκοπό την θερα-



«*Τα δαύματα είναι φανταστικά γεγονότα που χρησιμοποιούν κρυφούς νόμους της φύσης που οι περισσότεροι άνθρωποι δε γνωρίζουν. Τα δαύματα δεν ξεπερνούν τους νόμους της φύσης, βασίζονται πάνω σε αυτούς!*»

πεία και την συμφιλίωση με το παρόν και τον εαυτό μας μέσα σε αυτό. Στο σύστημα του Ρέικι, ο θεραπευόμενος έρχεται σε επαφή με την θεραπευτική ενέργεια του Ρέικι μέσω του θεραπευτή, του οποίου το σώμα, στην ουσία, λειτουργεί ως κανάλι διαμεσολάβησης. Ο θεραπευτής, ανάλογα την εμπειρία που έχει, γίνεται η "πύλη" για να περάσει η θεραπευτική, αγνή ενέργεια στο σώμα του θεραπευόμενου, δημιουργώντας μια ζεστή σύνδεση η οποία, εφόσον πραγματοποιηθεί σωστά και ολοκληρωμένα, αφήνει μια αίσθηση χαλάρωσης και ανακούφισης.

Εξίσου διαδεδομένο σύστημα ενεργειακής θεραπείας είναι και η Πρανική Θεραπεία.

Εδώ έχουμε να κάνουμε με ένα σύστημα το οποίο βασίζεται στην τεχνική θεραπείας που χρησιμοποιεί την ζωτική ενέργεια για να αυτοθεραπευτεί ολόκληρο το σώμα. Στην ουσία, αυτό που ονομάζεται θεραπεία στο πρανικό σύστημα, είναι η αύξηση του ρυθμού της αυτοθεραπείας του σώματος. Πράνα είναι η ζωτική ενέργεια και χρησιμοποιείται από το σώμα για να θεραπευτεί και για να λειτουργήσει αρμονικά. ➔

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Έλενα Αθανασογιαννοπούλου

Η ιδιοκτήτρια του *Cosmicsoul*, Έλενα Αθανασογιαννοπούλου, μας μιλάει για την ενασχόλησή της με την ψυχική υγεία.

- Κυρία Αθανασογιαννοπούλου, πείτε μας κάποια πράγματα για τον εαυτό σας και την ειδικότητά σας.

Σας ευχαριστώ πολύ για την δυνατότητα που μου δίνετε να μιλήσω για την δουλειά μου. Είμαι σύμβουλος ψυχικής υγείας, συντονίστρια συστημικών αναπαραστάσεων, καθώς και ενεργειακή θεραπεύτρια. Συνδυάζω την Συνθετική Συμβουλευτική με την Πνευματική Θεραπεία. Δουλεύω ατομικά με ανθρώπους που θέλουν να εμβαθύνουν και να επιλύσουν τις προσωπικές τους δυσκολίες σε τομείς όπως η εργασία, συντροφικές και οικογενειακές σχέσεις, θέματα υγείας. Εργάζομαι επίσης με ομάδες mindfulness που έχουν σκοπό την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης - αυτογνωσίας, την μείωση του άγχους, διατήρηση ηρεμίας και ψυχικής ευεξίας, την βελτίωση εγκεφαλικών λειτουργιών, της σωματικής ευεξίας και τέλος την πραγμάτωση των στόχων τους.

- Ποιο ήταν το κίνητρο για να ασχοληθείτε με την Ψυχική Υγεία;

Από μικρή με ενθουσίαζε η έρευνα πάνω στον κλάδο της ψυχολογίας. Στην πορεία της ζωής κάποια γεγονότα με οδήγησαν στην φωτογραφία που αγάπησα με πάθος, αλλά το αίσθημα της υπηρεσίας προς τους άλλους, επέστρεψε πολύ πιο έντονα και δυνατά με αποτέλεσμα να εγκαταλείψω μια επιτυχημένη καριέρα ως φωτογράφος και να σπουδάσω Συμβουλευτική Ψυχολογία, έτσι ώστε να έχω την δυνατότητα επιπλέον και ουσιαστικότερης προσφοράς στους συνανθρώπους μου.

- Ποιες μεθόδους χρησιμοποιείτε στην θεραπευτική σας τέχνη ώστε να φτάσετε στο επιθυμητό αποτέλεσμα;

Μια εξαιρετικά αποτελεσματική και πρωτοποριακή θεραπεία είναι η μέθοδος της Συστημικής Αναπαραστάσης κατά Bert Hellinger ενός διδασκάλου - ψυχοθεραπευτή που είχα την τύχη να μαθητεύσω δίπλα του. Η μέθοδος αυτή αφορά το πρωτογενές οικογενειακό μας σύστημα παιδιά - γονείς- προγόνους και το πόσο άμεσα επηρεάζομαστε από τις σημαντικές αυτές σχέσεις. Είμαστε όλοι συνδεδεμένοι σε ένα αόρατο δίκτυο δυνατών δεσμών που καθορίζει την πορεία μας, την εξέλιξη μας και πολλές φορές την ευτυχία και την υγεία μας. Μέσα από επιμορφωτικά βιωματικά σεμινάρια αναπαραστάσεων, προσπαθούμε και καταφέρνουμε να επαναφέρουμε την τάξη, την ισορροπία και την απελευθέρωση από επαναλαμβανόμενα σενάρια της ζωής όπως διαζύγια, ασθένειες, τραυματικά γεγονότα, αδικίες. Νοηματοδοτούμε και αγκαλιάζουμε τις εμπειρίες μας με αποδοχή και δημιουργούμε ένα μέλλον ελεύθερο βαδίζοντας εκεί που οι ίδιοι επιδιώκουμε να κατευθυνθούμε.



- Πιστεύετε πως θεωρείται πολυτέλεια η ψυχοθεραπεία στην Ελλάδα;

Θεωρώ ότι τα τελευταία χρόνια και ειδικά μετά την πανδημία, η ενασχόληση με την ψυχική μας υγεία είναι αναγκαία και απαραίτητη τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Η διαπίστωση ότι η ψυχική μας υγεία είναι εξίσου σημαντική, όσο και η σωματική αναγνωρίζεται πλέον και από Δήμους που δημιουργούν προγράμματα όπως των Ασκήσεων Ηρεμίας & Ψυχικής Ενδυνάμωσης FB: athan.elena/about που συντονίζω προσωπικά από το 2017 στον Δήμο Αλίμου ως μια προσφορά προς τους συμπολίτες μου.

- Θέλετε να μας πείτε περισσότερα πράγματα για αυτό;

Πολύ ευχαρίστως. Το πρόγραμμα αυτό είναι για όλους όσους ενδιαφέρονται να αποκτήσουν αρμονική σχέση με τον εαυτό αλλά και με τους γύρω τους. Μαθαίνουν να καταπολεμούν το άγχος, να ισορροπούν νου και συναίσθημα. Αποκτούν καλύτερη επαφή με το σώμα, αυξάνουν την ευεξία, ενισχύουν την υγεία, συνδέονται με τη χαρά, υιοθετώντας μια θετική στάση ζωής μέσα από ψυχοθεραπευτικές ενεργειακές ασκήσεις βιωματικού χαρακτήρα και διαλογισμού.

Τα αποτελέσματα αυτού του προγράμματος είναι πλέον μετρήσιμα τόσο στην υγεία όσο και στην ψυχολογία των συμμετεχόντων καθώς ενσωματώνουν ποιοτικές συγκώρεσης, αγάπης, εκπλήρωσης, θεραπείας και ενδυνάμωσης. Το όραμά μου είναι να επεκταθεί το πιλοτικό αυτό πρόγραμμα ή κάτι αντίστοιχο σε όσο το δυνατόν περισσότερους Δήμους της επικράτειας.

- Θεωρείτε ότι ο κλάδος της προσωπικής ανάπτυξης έχει όρια;

Θεωρώ ότι ο Άνθρωπος είναι ένα εξελισσόμενο όν με αυτοσυνείδηση που επεκτείνεται διαρκώς. Μπορεί το σώμα μας να είναι πεπερασμένο αλλά όπως η ανθρωπότητα προχωρά με σταθερούς ανερχόμενους ρυθμούς στην τεχνολογία και τις επιστήμες, κατά αυτόν τον τρόπο και ο άνθρωπος ατομικά χρειάζεται να αναπτύσσει το πνεύμα και τις αρετές της γενναιοδωρίας, συμπόνιας, αλληλεγγύης, δικαιοσύνης, αφοσίωσης, αρμονικής συνύπαρξης με όλα τα είδη ζωής του περιβάλλοντος του. Κατά αυτήν την έννοια οφείλουμε να ξεπερνάμε τα όρια μας προσωπικά και συλλογικά και όπως αναφέρει ο Καζαντζάκης στην Ασκητική ...να κατεργαστούμε μέσα στα κορμιά μας όσο πιότερο σκοτάδι μπορούμε, να το κάμουμε φως.

- Φαίνεται ενδιαφέρουσα η προσέγγισή σας. Πως μπορούμε να επικοινωνήσουμε μαζί σας;

Διαθέτω τον επαγγελματικό μου χώρο στα Νότια προάστια για τα δια-ζώσης ραντεβού ατομικά και ομαδικά. Στην περίπτωση που κάποιος δεν δύναται να παρευρεθεί μπορεί να χρησιμοποιήσει την δυνατότητα on-line συνεδρίας κατόπιν συνεννοήσεως και εκπαίδευσης μέσω webinars.

📍 Λ. Ιωνίας 99, Άλιμος ☎ 6977914300, 210 9965570 📧 info@cosmicsoul.gr

🌐 www.cosmicsoul.gr 📱 elena.athan.71 📱 athan990 📱 athan.elena/about 📱 @ELOPTRON99



RENAISSANCE

Επεμβατική αισθητική

24

χρόνια κοντά σας
με επιστημονική κατάρτιση
& τελευταίας τεχνολογίας
αυθεντικά μηχανήματα.

...κόνομε πραγματικότητα τα όνειρά σας
για εντυπωσιακή **α ν α γ έ ν ν η σ η**
στο πρόσωπο & στο σώμα σας!

ΣΟΦΙΑ & ΜΑΓΔΑ ΓΕΩΡΓΑΚΗ

Αντιγήρανση Αδυνάτισμα Αποτρίχωση

Συλημβρίας 3, 191 00 Μέγαρο - Τ.22960 22555

www.renaissance.gr

Δείτε επώνυμα brands

που προτείνονται
από δερματολόγους
και αισθητικούς



E-Shop:

www.renaissance.gr/shop

-Healthy Life-

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ – μια, όχι και τόσο μοντέρνα πρακτική



Υπάρχουν τρεις μεγάλες πηγές: το πλιακό, το αέρινο και το γήινο. «Τα θαύματα είναι φανταστικά γεγονότα που χρησιμοποιούν κρυφούς νόμους της φύσης που οι περισσότεροι άνθρωποι δε γνωρίζουν. Τα θαύματα δεν ξεπερνούν τους νόμους της φύσης, βασίζονται πάνω σε αυτούς!», σύμφωνα με τον Master Choa Kok Sui, τον ιδρυτή του pranic healing.

Υπάρχουν πολλές ακόμη εναλλακτικές – ενεργειακές θεραπείες α να τον κόσμο οι οποίες, λίγο ή πολύ, μοιάζουν μεταξύ τους, όσον αφορά τον σκοπό και την πρωταρχική τους δημιουργία.

Στις χώρες της Άπω Ανατολής, στην Αφρική, στην υπόλοιπη

Ασία, ακόμη και σε χώρες του δυτικού κόσμου, παντού θα βρεθεί ένα αντίστοιχο σύστημα θεραπείας. Το κύριο χαρακτηριστικό όλων είναι η αλληλεπίδραση με την ενέργεια και η αποστολή θεραπείας σε επίπεδο ανώτερο, με στόχο την σταδιακή αποτύπωση των ευεργετικών ποιοτήτων από πάνω προς τα κάτω. Αφού, λοιπόν, αποτελούμαστε από ενέργεια, λειτουργούμε και αλληλεπιδρούμε με ενέργεια, μπορούμε και να τη διαχειριστούμε συνειδητά ή ασυνείδητα.

Όλοι έχουμε κατά καιρούς βρεθεί σε μέρη ή με ανθρώπους που μας επηρεάζουν είτε θετικά είτε αρνητικά μόνο με την παρουσία τους. Ίσως ακόμα να έχουμε ακούσει ιστορίες ανθρώπων που έχουν γιατρευτεί «εκ θαύματος». Θα εκπλαγούμε αν αντιληφθούμε ότι τα λεγόμενα «θαύματα» δεν είναι τίποτα περισσότερο από την διαχείριση του τραύματος σε διαφορετικό επίπεδο από αυτό που έχουμε συνηθίσει να δουλεύουμε.

Εν ολίγοις, αυτό εύκολα γίνεται κατανοητό είναι ότι το πνεύμα, ο νους, και το σώμα είναι συνδεδεμένα με έναν τέτοιο τρόπο που, έχοντας τα κατάλληλα εργαλεία, μπορούμε να επεμβούμε δραστικά και να ενισχύσουμε την υπάρχουσα θεραπεία γιατί, όπως το να γίνεται θεραπεία στο σώμα δίχως ο νους ή το πνεύμα να θέλουν να θεραπευτούν, έτσι και το αντίστροφο δεν φέρνει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Συνεπώς, ας μην παρασυρόμαστε σε μονόπλευρες τεχνικές. Είμαστε πολύπλευρα όντα και έτσι οφείλουμε να μας αντιμετωπίζουμε, ιδίως στο σοβαρό κομμάτι της θεραπείας μας.



Η **Μαρία Χρυσάφη** είναι **εναλλακτική θεραπεύτρια** και εδώ και 10 χρόνια στο **Αγγέλων Φως** βοηθάει ανθρώπους να ανακαλύψουν την απέραντη δύναμη που έχουν μέσα τους και να γίνονται οι **Δημιουργοί της Ζωής τους**.



www.aggelonfos.gr
Αγγέλων Φως

- Για ποιο λόγο να στραφεί κάποιος προς τις εναλλακτικές θεραπείες και την ολιστική αντιμετώπιση των προβλημάτων του;

Οι εναλλακτικές θεραπείες αντιμετωπίζουν τη ρίζα των προβλημάτων, όχι μόνο τα συμπτώματα. Χρησιμοποιώντας διαφορετικές τεχνικές, βρίσκουμε το αίτιο που προκάλεσε το συγκεκριμένο πρόβλημα και αντιμετωπίζοντάς το στοχευμένα, φτάνουμε στη μόνιμη θεραπεία του.

Έτσι ο κάθε άνθρωπος γνωρίζει τον εαυτό του πραγματικά και αυτό τον οδηγεί να πάρει τον έλεγχο της Ζωής του και - της υγείας του - στα χέρια του.

- Πώς επιδρά μια ενεργειακή θεραπεία στο ανθρώπινο σώμα και πώς συνδέεται με τον νου και το συναίσθημα;

Στις ενεργειακές θεραπείες αντιμετωπίζουμε το σώμα, τον νου και το συναίσθημα ως ένα. Υπάρχει άμεση σύνδεση μεταξύ τους.

Ένα σώμα ξέρει πώς να είναι υγιές, σε σωματικό, συναισθηματικό και νοητικό επίπεδο. Καθώς δουλεύουμε και αντιμετωπίζουμε τα αίτια του κάθε προβλήματος, το σώμα μας, ο νους μας και τα συναισθήματά μας ευθυγραμμίζονται και έρχονται σε πλήρη ισορροπία, αρμονία, υγεία..

- Η ενεργειακή θεραπεία μπορεί να λειτουργήσει εξίσου αποτελεσματικά με την δυτική ιατρική ή λειτουργεί περισσότερο ως συμπλήρωμα μιας ιατροφαρμακευτικής αγωγής;

Οι εναλλακτικές θεραπείες δεν αντικαθιστούν τη δυτική ιατρική. Συνεργάζονται μαζί της με σκοπό την ολιστική αντιμετώπιση του κάθε προβλήματος και της βαθύτερης αιτίας του.

- Πρέπει ο θεραπευόμενος να ακολουθήσει κάποια συγκεκριμένη διατροφή / νηστεία πριν και μετά την συνεδρία;

Όχι. Δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος περιορισμός σχετικά με τη διατροφή. Παρόλα αυτά, έχω παρατηρήσει από την εμπειρία μου ότι καθώς αρχίζουμε να δουλεύουμε ενεργειακά με τον Εαυτό μας, η διατροφή μας αλλάζει και γίνεται όλο και πιο «ελαφριά».

Όταν το μυαλό μας, το σώμα μας και τα συναισθήματά μας είναι σε ισορροπία, μειώνεται σημαντικά η συναισθηματική πείνα και η ανάγκη για κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φαγητού.

- Κατά πόσο οι ίδιες οι σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας επηρεάζουν τόσο την υγεία μας όσο και την αποδοχή της θεραπείας;

Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε

ότι είμαστε οι Δημιουργοί της Ζωής μας. Οτιδήποτε σκεφτόμαστε και νιώθουμε >> γινόμαστε. Οι σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας καθορίζουν την υγεία μας αλλά και τη θεραπεία.

Όταν ένας άνθρωπος κατανοεί και αποδέχεται τους λόγους που δημιουργήθηκε η ασθένεια, τότε μπορεί - αλλάζοντας τις σκέψεις του, τα συναισθήματά του και φυσικά τον καθημερινό τρόπο που ζει - να φέρει και την θεραπεία.

- Τέλος, ποιος πιστεύετε είναι ο μεγαλύτερος ενδοιασμός και οι άνθρωποι δεν στρέφονται προς μια ενεργειακή θεραπεία;

Πιστεύω ότι οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν τι είναι, πώς λειτουργούν και πόσο θα μπορούσαν να ωφεληθούν οι ίδιοι απ' τις ενεργειακές θεραπείες.

Ευτυχώς, πλέον, όλο και περισσότεροι συνάνθρωποί μας στρέφονται προς την εσωτερική ενδοσκόπηση μέσω των ενεργειακών θεραπειών.

Έχω την Ευλογία, οι άνθρωποι με τους οποίους δουλεύω καθημερινά στο Αγγέλων Φως να είναι έτοιμοι να στραφούν στην εσωτερική τους Αλήθεια.

Και αυτό είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να κάνει κανείς στον εαυτό του: Να βρει την Αλήθεια που υπάρχει μέσα του.

«Νους υγιής, εν σώμαι υγιεί»

Μία φράση, τόσες πολλές παρεξηγημένες έννοιες

Πόσες φορές νιώσαμε άσχημα στην σκέψη ενός λαχταριστού γεύματος ή κούραση και μόνο στην ιδέα της γυμναστικής; Λίγο ή πολύ, σε όλους μας είναι γνώριμα αυτά τα συναισθήματα.

Τα καλά νέα είναι ότι μια ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με άσκηση κάθε άλλο παρά άσχημα συναισθήματα δημιουργεί, τουναντίον, τονώνει την αυτοπεποίθηση και ενεργοποιεί την παραγωγή όλων εκείνων των ορμονών που ευθύνονται για το αίσθημα ευφορίας.

Ξεκινώντας, ξεκαθάρισε στο μυαλό σου ότι όταν μιλάμε για υγιεινή διατροφή, δεν εννοούμε «κόβω», «στερούμαι», «πεινάω»... Είναι πολύ λάθος αυτό τα μοτίβο και δυστυχώς μερικοί από εμάς μπερδεύουμε τις έννοιες. Ίσως βέβαια, αυτό να συμβαίνει επειδή δεν έχουμε σωστή ενημέρωση ή έχουμε μείνει προσκολλημένοι σε στείρες αντιλήψεις άλλων δεκαετιών.

Μάθε λοιπόν πως:

Δεν κόβεις τίποτα – μειώνεις τις κακές τροφές
Δεν στερείσαι καμία τροφή – δοκιμάζεις και τρως απ' όλες
Δεν πεινάς – δεν αφήνεις τον οργανισμό σου υποσιτισμένο

Παρακάτω σου έχουμε μερικά tips για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, βασισμένο στην σωστή διατροφή και την μέτριας έντασης άσκηση.

ΕΛΑΤΤΩΣΕ ΤΟ ΑΛΑΤΙ. Ξέρεις πόσο αλάτι χρειάζεται πραγματικά ο ανθρώπινος οργανισμός καθημερινά, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας; Μόλις 6 γραμμάρια ημερησίως – 1 κουταλάκι. Οπότε μη ρίχνεις πολύ στα φαγητά σου όταν μαγειρεύεις, καλύτερα να βγει λίγο ανάλατο και να προσθέσεις μετά άμα χρειαστεί. Και σταδιακά, όλο και μείωνε το. Άλλωστε, οι επιστημονικές έρευνες το λένε ξεκάθαρα να χρησιμοποιούμε μπαχαρικά και βότανα αντί για αλάτι στη μαγειρική μας. ➔

ΚΕΝΤΡΟ φυσικοθεραπείας και αποκατάστασης



HEALTHlab
PHYSIO & SPORTS CENTER

Το Health Lab είναι ένα εξειδικευμένο κέντρο φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης, όπου εφαρμόζονται μέθοδοι φυσικοθεραπείας και αποκατάστασης που έχουν σαφή επιστημονική τεκμηρίωση και μέγιστη κλινική αποτελεσματικότητα.

Τα εξειδικευμένα και σύγχρονα μηχανήματα, τα οποία χρησιμοποιούνται στον χώρο μας είναι: η διαμαγνητική αντλία, ο κρουστικός υπέρηχος, η θεραπεία με ραδιοσυχνότητες (INTIBA) και Guasha (μυοπεριτονιακή αποσυμφόρηση). Στόχος μας είναι, με εξειδικευμένα θεραπευτικά προγράμματα, η ανακούφιση του πόνου και η εξάλειψη των συμπτωμάτων.

Η Διαμαγνητική Αντλία είναι μια καινοτόμος, μοναδική στο είδος της συσκευή που παράγει έναν χαμηλής συχνότητας υπερηχητικό μαγνητικό πεδίο. Η θεραπεία με διαμαγνητική αντλία είναι εντελώς ανώδυνη και στοχευμένη. Λόγω των χαρακτηριστικών της, η συσκευή έχει άμεση επίδραση στους βιολογικούς ιστούς, στην επιτάχυνση του μεταβολισμού των κυττάρων, στην προώθηση της δραστηρικής ουσίας μορίων (π.χ. φαρμάκων) στους ιστούς, σε μορφή υγρού, αλοιφής, gel.

Η θεραπεία με ραδιοσυχνότητες (INTIBA) είναι μια μέθοδος που προσφέρει άμεσα αποτελέσματα στην μείωση του πόνου, στην ανάπλαση και επώλωση των ιστών και στην μείωση του οιδήματος.



📍 Λεωφόρος Ηρακλείου 161, Νέα Ιωνία, 14231
☎ 210 2753355, 6945544161 🌐 www.healthlab.gr

ΒΑΛΕ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ.

Έχει αποδειχθεί από αμέτρητες κλινικές επιστημονικές μελέτες, πως τα φρούτα (δες εδώ φρούτα που έχουν λίγη ζάχαρη) και τα σταυρανή λαχανικά έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, τόσο πολλές ώστε να χτυπάνε τον καρκίνο και τις ελεύθερες ρίζες. Αντιθέτως, η ανεπαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σχετίζεται με ένα μεγάλο μέρος των θανάτων από εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή προσβολή. Είναι καλές πηγές ινών, καλίου, μαγνησίου, αντιοξειδωτικών και φαινολικών, τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη. Παράλληλα, βελτιώνουν την υγεία και την ποικιλία των καλών βακτηρίων στο πεπτικό σύστημα και μειώνεται η πιθανότητα παχυσαρκίας.



- Πόσο σημαντική είναι τελικά η διατροφή στην ζωή μας και πόσο επηρεάζεται η καθημερινότητά μας από αυτή;

Η διατροφή αποδεδειγμένα είναι ένας καθοριστικός παράγοντας υγείας. Μια ισορροπημένη διατροφή είναι το μέσο για μακροζωία χωρίς προβλήματα υγείας. Όταν αλλάζουμε διατροφικές συνήθειες προς το καλύτερο βλέπουμε στην καθημερινότητά μας τα αποτελέσματα, όπως καλύτερο ύπνο, βελτίωση σε προβλήματα δυσπεψίας, βελτίωση της απόδοσης στην εργασία μας και αύξηση των επιπέδων ευεξίας.

- Τα τελευταία χρόνια τείνουμε να ακούμε συχνότερα την λέξη διατροφή αντί της λέξης δίαιτα. Υπάρχει κάποια διαφορά πράγματι;

Στην πραγματικότητα η λέξη δίαιτα είναι μια παρεξηγημένη λέξη. Δεν υπάρχει πιο σωστή ορολογία για να περιγράψει τον τρόπο ζωής συνολικά. Αν κοιτάξουμε στο λεξικό η λέξη δίαιτα εξ ορισμού περιγράφει τον τρόπο που τρώμε, τα τρόφιμα που επιλέγουμε αλλά και συνολικά τον τρόπο ζωής μας. Μας αρέσει να ενοχοποιούμε λέξεις. Θα έρθει η ώρα που και η λέξη διατροφή θα μπει στη μαύρη λίστα.

- Είναι γεγονός ότι οι γυναίκες έχουμε πιο πολύπλοκο οργανισμό και κατά καιρούς το ορμονικό μας σύστημα έχει διακυμάνσεις. Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη περίοδος στην ζωή μιας γυναίκας που θα πρέπει να είναι ιδιαίτερος προσεκτική με την διατροφή της; Θα έλεγα ότι όλη η ζωή μας είναι σημαντική. Όμως αξιοσημείωτη είναι η περίοδος της εγκυμοσύνης καθώς σε εκείνη τη φάση πρέπει να τρώμε

για δυο μεν, αλλά όχι σε θέμα ποσότητας δε. Μια σωστά σχεδιασμένη διατροφή στην περίοδο της κύησης μπορεί να μας βοηθήσει να βγάλουμε εις πέρας την περίοδο αυτή αποφεύγοντας παθήσεις όπως ο διαβήτης κύησης και η προεκλαμψία. Επιπλέον η αποφυγή υπερβολικής πρόσληψης βάρους στην εγκυμοσύνη (φυσιολογική πρόσληψη βάρους για μια γυναίκα με φυσιολογικό ΔΜΣ είναι τα 8-12 κιλά) είναι πολύ σημαντικό γεγονός πρώτον για την μετέπειτα υγεία και νοτική ανάπτυξη του παιδιού και δεύτερον για την υγεία και την ψυχολογία της μητέρας. Εξίσου σημαντική και ίσως δύσκολη περίοδος είναι και η εμμηνοπαύση καθώς αλλάζει το σώμα μας αρκετά και απορρυθμίζομαστε.

- Τέλος, ποια τα οφέλη μια ισορροπημένης διατροφής και πόσο επηρεάζεται η μετέπειτα ζωή μιας γυναίκας (κι ενός άντρα, γιατί όχι), ακόμη κι όταν έχει τελειώσει η περίοδος εκείνη που χρήζει προσοχής;

Η διατροφή είναι εξίσου σημαντική και για τα δύο φύλλα. Οι άντρες μπορεί να μην έχουν ορμονικές δυσκολίες αλλά σίγουρα έχουν συχνά καρδιαγγειακά προβλήματα, προβλήματα υπέρτασης και υπερχοληστερολαιμίας, επομένως καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό είναι να προσέχουμε και τα δυο φύλλα. Τα οφέλη μιας ισορροπημένης διατροφής είναι αναρίθμητα μερικά θα λέγαμε ότι είναι η συνολική υγεία και ευεξία, η αποφυγή παθολογικών καταστάσεων και παθήσεων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση, η υπερχοληστερολαιμία, η παχυσαρκία, τα μυοσκελετικά προβλήματα λόγω κακής διατροφής (π.χ.



Ζιώγου Γεωργία, MSc,
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

📍 Λ. Δημάρχου Αγγέλου Μεταξά
16, Γλυφάδα, 16675, ΑΤΤΙΚΗΣ

☎ 215 5015948, 6984510753

🌐 www.newme.gr

✉ info@newme.gr

συρική αρθρίτιδα ή προβλήματα σε αρθρώσεις λόγω υπερβολικού βάρους), οι διάφορες μορφές καρκίνου που συνδέονται με τις διατροφικές συνήθειες και επιλογές. Επιπλέον η διατροφική αντιμετώπιση παθήσεων πολλές φορές αγγίζει και άλλες καταστάσεις καθώς υπάρχουν ειδικά πρωτόκολλα διατροφής για άτομα που πάσχουν από κάποιες μορφές αυτισμού ή υπερκινητικότητας. Δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για να μην προσέχουμε την υγεία μας.



Λεωφόρος Βουλιαγμένης 202, Δάφνη
☎ 2110142996 / 6984244494 - 6943537692
🌐 www.orimazo.gr 📧 info@orimazo.gr
📍 Ωριμάζω 📱 orimazocounseling



Κέντρο Συμβουλευτικής - Ψυχοθεραπείας

- Ατομικές Συνεδρίες: Συμβουλευτικής - Ψυχοθεραπείας, Προσωπικής Ανάπτυξης - Coaching
- Αξιολόγηση μαθησιακών δυσκολιών - Αναπτυξιακών Διαταραχών
 - Ομάδες Ψυχοθεραπείας
- Θεατρικό παιχνίδι & Σεμινάρια Τέχνης
- Δυνατότητα και online Υπηρεσιών

"Το παρελθόν σου δεν αλλάζει και το μέλλον δεν χρειάζεται να τιμωρηθεί για αυτό"

ΕΛΑΤΤΩΣΕ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ. Όπως και με το αλάτι, σταδιακά μείωνε τη ζάχαρη στα ροφήματα. Αντικατέστησε την με την καστανή ζάχαρη και με το μέλι. Όσο για τα γλυκά, φάε ένα αντί για πέντε.. θα δεις ότι με τον καιρό ο οργανισμός θα ζητάει όλο και λιγότερα γλυκά. Και προτίμησε τη μαύρη σοκολάτα. Μέρος της ελάττωσης της ζάχαρης, αποτελούν και τα αναψυκτικά, καθώς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη την οποία, ειλικρινά, δεν χρειάζεσαι.



Τι σημαίνει Υγιεινή Διατροφή;

Με τον όρο υγιεινή διατροφή δεν θέτουμε ως στόχο αυστηρούς διατροφικούς περιορισμούς για την επίτευξη ενός υπερβολικά λεπτού σώματος. Αντίθετα μιλάμε για αύξηση της ενέργειας και βελτίωσης με αυτό τον τρόπο της σωματικής υγείας και ευεξίας. Αποτελεί βασικό παράγοντα για την πρόληψη και πιθανόν για την αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριακή πίεση κ.ά., συμβάλλει στη μείωση κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, εγκεφαλικών επεισοδίων και εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη.

Βασικοί κανόνες Υγιεινής Διατροφής:

Βασική προϋπόθεση του υγιεινού τρόπου διατροφής είναι η αντικατάσταση των επεξεργασμένων τροφών με φυσικές τροφές.

Πρωτεΐνη: Προσδίδει την απαραίτητη για τον κάθε οργανισμό ενέργεια, ενισχύει την διάθεση και την γνωστική λειτουργία.

Λίπη: Μιλάμε για τα καλά λίπη (ω-3 λιπαρά οξέα). Συμβάλλουν στην προστασία του εγκεφάλου και της καρδιάς και βοηθούν στην καλή υγεία (ψυχική και σωματική).

Φυτικές ίνες: Βοηθούν στη βελτίωση της λειτουργίας του πεπτικού συστήματος και στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

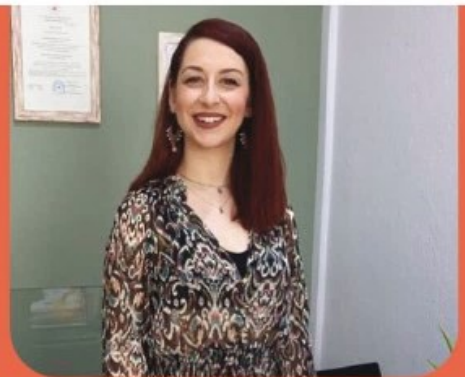
Ασβέστιο: Ενισχύει τα οστά.

Υδατάνθρακες: Αποτελούν βασική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Οι σύνθετοι-μη επεξεργασμένοι υδατάνθρακες συμβάλλουν στη ρύθμιση του σακχάρου

Συμβουλές Υγιεινής Διατροφής

-Tips:

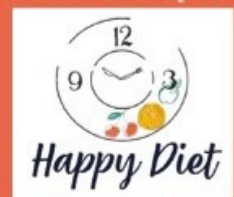
- Κατανάλωση ποικιλίας τροφών
- Σωστές ποσότητες
- Επιλογή φυσικών προϊόντων
- Κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως
- Περιορισμός ζάχαρης και νατρίου
- Κατανάλωση ψαριών και ξηρών καρπών (ω-3 λιπαρά οξέα).
- Αποφυγή τρανς λιπαρών
- Προσοχή στις υγρές θερμίδες και στο αλκοόλ
- Υιοθέτηση κάποιου είδους φυσικής δραστηριότητας
- Πρόσληψη επαρκούς ποσότητας νερού (καλή ενυδάτωση)



Θεανώ Μπουτίνα

ΔΙΑΠΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

Απόφοιτος Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



Γεννήθηκε στη Λάρισα το Νοέμβριο του 1994. Αποφοίτησε από το 1ο Λύκειο Φαρσάλων το 2012. Το 2014 Εισήχθη στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας απ' όπου αποφοίτησε το 2019. Εδώ και ένα χρόνο διατηρεί το Διαιτολογικό Γραφείο «Happy Diet» στην πόλη των Φαρσάλων, παρέχοντας υπηρεσίες διαιτολογίας.

📍 Κανάρη & Λαρίσης 38, Φάρσαλα ☎ 24910 26519, κιν.: 6983 925598
📧 happydiet.theanoboutina@gmail.com 📱 theano_boutina

-Healthy Life-

«Νοους Σώματός, Σωμῆς Υγιεινῆς»

ΕΛΑΤΤΩΣΕ ΤΟΥΣ ΚΑΦΕΔΕΣ. Πιες έναν καφέ το πρωί. Την υπόλοιπη μέρα αντικατέστησε τον καφέ με κάποιο βότανο όπως τσάι, χαμομήλι, φασκόμηλο ή και με κάποιον φυσικό χυμό.

ΕΛΑΤΤΩΣΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ. Ισχύει ότι και για τα υπόλοιπα. Πιες, αλλά όχι τακτικά και απέφυγε την υπερκατανάλωση.

ΕΛΑΤΤΩΣΕ - βασικά εδώ είναι το πρώτο και μοναδικό «κόψε» - το τσιγάρο. Για πάρα πολλούς λόγους.

ΒΑΛΕ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΤΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ.

Θα μοσχοβολήσει ο τόπος, θα ζεσταθεί το μέσα σου και παράλληλα, θα παίρνεις όλα τα ευεργετικά συστατικά. Κάτι ήξεραν ο αρχαίοι ημών πρόγονοι, δε νομίζεις; Προσπάθησε όσο μπορείς να διώχνεις από πάνω σου και από μέσα σου το οξειδωτικό στρες. Αυτό που σε τρώει και σε γερνάει. Ο οργανισμός ταράζεται και μπερδεύεται όσο δε φαντάζεσαι.

ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ... τρέξε όσο πιο μακριά μπορείς!!! Έλα πλάκα κάνω. Απλά φύγε. Εντάξει, θα φας τις πατατούλες, και τα αβγούλάκια, κανένα κολοκυθάκι, ίσως και μια λαχταριστή κροκέτα αλλά όχι κάθε μέρα. Όταν θα τύχει.



ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑ ΜΟΝΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ

να υπερκαταναλώσεις άφοβα. Είναι το νερό. Πιες πολύ νερό. Πίνε συνέχεια.. Πρέπει να πίνουμε 8-12 ποτήρια νερό καθημερινά, σύμφωνα βέβαια με τις ανάγκες μας και με την εποχή. Αλλά το νούμερο 8 είναι σταθερό.

ΚΑΝΟΝΑΣ – γιατί κανόνας είναι και όχι συμβουλή - Άθληση. Και δεν εννοώ εκείνη που πηγαίνεις στα γυμναστήρια πέντε ώρες και σκλώνεις τα τρελά τα βάρη. Εννοώ να κινηθείς, να περπατήσεις, να εισπνεύσεις οξυγόνο, να κυκλοφορήσει το αίμα παντού.

Καμιά, μα καμιά καλή τροφή, δε θα πιάσει τόπο αν δεν κινούμαστε. Βρες κάτι που σε ευχαριστεί και αθλήσου. Ένα μέτριας έντασης αερόβιο πρόγραμμα, συνδυαστικά ίσως και με κάποια ελεύθερα βάρη (προσοχή, δεν μιλάμε για αγώνες άρσης βαρών) είναι μια καλή επιλογή καθώς προσφέρει καύση περιττού λίπους και μυϊκή ενδυνάμωση.

ΜΗΝ ΠΕΦΤΕΙΣ ΣΕ ΠΑΓΙΔΕΣ και μην εμπιστευέσαι δίαιτες express, νέες επαναστατικές μεθόδους και λοιπές



Μίλτος Τσιάκαλος

Life Coach -

Σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης

Μέσω της συνεργασίας μας μπορώ να σας βοηθήσω να πετύχετε αλλαγές σε κάθε τομέα της ζωής σας. Ελάτε να δούμε μαζί προβλήματα στις σχέσεις σας που έχουν να κάνουν με την δυσκολία έκφρασης των αναγκών σας, θέματα που έχουν να κάνουν με συγκρούσεις στη σχέση, χωρισμούς και επανασυνδέσεις εξετάζοντας το όλο πλαίσιο.

Μπορούμε να δουλέψουμε επίσης σε θέματα αλλαγής καριέρας ή δυσκολία επικοινωνίας στο χώρο εργασίας, οικονομικά θέματα ή δύσκολες αποφάσεις που σας απασχολούν.

📍 Όρλωφ 9, Αθήνα ☎ 6972426623

🌐 www.lifecoaching.gr 📧 info@lifecoaching.gr

δελεαστικές προτάσεις. Βρες τη δική σου διατροφή, κομμένη και ραμμένη πάνω στα δικά σου μέτρα. Το μυστικό και ο χρυσός κανόνας είναι το μέτρο. Αν σου φαίνονται πολλά και δύσκολα, κάνεις μέγα λάθος. Είναι ακριβώς όπως τον μάθει τον εαυτό σου... αυτό κράτα το γιατί θα με θυμηθείς. Όπως τον μάθει, τέτοιες ανάγκες θα έχει να ζητάει. Το πιο σημαντικό από όλα, όμως, είναι να θυμάσαι πως η υγιεινή διατροφή είναι τρόπος ζωής. Είναι κάτι με το οποίο θα πορεύεσαι συνεχόμενα και για αυτό τον λόγο φρόντισε να απολαμβάνεις αυτό που θα κάνεις. Να θυμάσαι, δεν χρειάζονται υπερβολές!



Η Pelma Analysis από 2002, ένα υποδειγματικό εργαστήριο κατασκευής ορθωτικών πελμάτων που είναι 100% εξατομικευμένα και καλύπτουν όλες της ανάγκες

Πρωτοπόρος στην ψηφιακή απεικόνιση και στην εμβιομηχανική του άκρου ποδός καθώς και της στάσης του σώματος.

Με την αποτύπωση και κλινική αξιολόγηση καθώς και την χρήση του ψηφιακού πελματογράφου όπως και της 3D Σάρωσης και αποτύπωσης του ποδιού ολοκληρώνεται η διαδικασία του πελματογραφήματος έχοντας πλήρη ανάλυση των προβλημάτων που προέρχονται από τα πόδια και επηρεάζουν όλο το σώμα.

Με νέες τεχνολογίες που έχει εισάγει όπως κατασκευή με σπς μηχανήμα κοπής και 3D Εκτύπωση ορθωτικών πελμάτων δίνει την δυνατότητα της σωστής υποστήριξης σε όλες της κατηγορίες προβλημάτων.



📍 Συνταγματάρχου Δαβάκη 17, Καλλιθέα ☎ 210 9579289 🌐 www.pelma-analysis.gr



Ευεξία

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

Ακούμε συνέχεια τη λέξη ευεξία, όμως τι σημαίνει; Ετυμολογικά η λέξη προέρχεται από το πρόθεμα “ευ” που στα αρχαία ελληνικά σημαίνει “καλό” και τη λέξη “έξη”. Ευεξία = ευ + έξη + ια (κατά λέξη σημαίνει η καλή συνήθεια). Είναι ωστόσο μια γενικότερη έννοια που αντικατοπτρίζει κάτι ευρύτερο: συνδυάζει την υγεία, τη δύναμη και την ομορφιά.

Εμπεριέχει έναν βελτιωμένο τρόπο ζωής. Ένας άνθρωπος έχει ευεξία όταν έχει καταφέρει να φέρει σε ισορροπία τις τρεις διαστάσεις του, σώμα – ψυχή – πνεύμα, αλλά και τον εαυτό του με το περιβάλλον στο οποίο ζει και συναναστρέφεται.

Ο Ιπποκράτης, «ο πατέρας της σύγχρονης Ιατρικής», είχε σαν κύριο μέλημά του μέσα από τις οδηγίες του να αποτρέψει την ασθένεια. Να βοηθήσει τους συνανθρώπους του να παραμείνουν υγιείς μέσα από τις πρακτικές ευζωίας που δίδασκε. Ο Ιπποκράτης 2.500 χρόνια πριν δίδαξε ότι η καλή υγεία εξαρτάται από τον τρόπο ζωής και πως όταν νοσεί το σώμα, πρώτα έχει νοσήσει η ψυχή.

Επομένως ο ιατρός θα πρέπει να αντιμετωπίσει τον ασθενή σαν ένα σύνολο (σώμα, πνεύμα, ψυχή), να βρει και να θεραπεύσει την αιτία και όχι να εξαλείψει απλά το σύμπτωμα. Η ευεξία δεν αφορά μόνο στη σωματική υγεία. Είναι μια διαρκής διαδικασία.

“ Η σωματική ευεξία αφορά στη φροντίδα του σώματος τόσο μέσω της άσκησης όσο και μέσω της τροφής.”

Η επιτυχία της προσπάθειας του καθένα για μια καλύτερη ζωή, η κάλυψη των εσωτερικών επιθυμιών, των ιδιαιτεροτήτων του, η ελευθερία επιλογών, αποτελεί την προσωπική του συνταγή ευεξίας.

Η υγεία εξάλλου, σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1946) είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι η έννοια της υγείας δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από παράγοντες όπως περιβάλλον, οικονομία, εργασία και στηρίζεται απόλυτα στην αίσθηση της ευεξίας.

Ελάχισια Επεμβατική Οδοντιατρική

(MINIMALLY INVASIVE DENTISTRY)

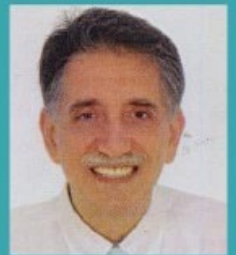
Η μέθοδος που σέβεται τους οδοντικούς ιστούς και επενδύει στην υγεία μας

Αρκετά επεμβατικές παρεμβάσεις στη στοματική κοιλότητα μπορεί να έχουν βαρύτατες συνέπειες στους ασθενείς μας εφ' όρου ζωής. Αυτό συμβαίνει διότι οι οδοντικοί ιστοί δεν έχουν αναπλαστικές δυνατότητες. Στόχος λοιπόν της ελάχισια επεμβατικής οδοντιατρικής, είναι η ελαχιστοποίηση της δομικής απώλειας των οδοντικών ιστών κατά την διαδικασία της αποκατάστασης. Έτσι μπορεί να παρέμβει άμεσα και αποτελεσματικά (με ειδικές τεχνικές και υλικά) στη σωτηρία δοντιών, με πολύ σοβαρά περιοδοντικά προβλήματα και μεγάλη κινητικότητα. Μπορεί επίσης να προσφέρει λύσεις εξαιρετικές με ελάχιστο

τρόχισμα, σε κατάγματα μύλης ή απώλειες ενδιάμεσων δοντιών με ένθετα, επένθετα, γέφυρες υαλονημάτων ή άλλων κεραμικών υλικών.

Η εφαρμογή της ελάχισια επεμβατικής οδοντιατρικής αφορά σε όλο το φάσμα των οδοντιατρικών εργασιών.

Εμπειρία δεκαετιών αυτής της μεθόδου, μας έδωσε τη χαρά να διαπιστώσουμε τον ενθουσιασμό των ασθενών μας, αφού τα ευεργετικά αυτά αποτελέσματα τούς απάλλαξαν από τις πολύ κοστοβόρες και επώδυνες λύσεις των εμφυτευμάτων ή την τοποθέτηση κινητών προσθετικών εργασιών.



Ειρήνη Μπασδέκη, Γιώργος Τεπετζικιώτης,
Χειρουργός Οδοντίατρος Χειρουργός Οδοντίατρος

ΙΑΤΡΕΙΑ

📍 Έβρου 12, πλατεία Μαβίλη, Αθήνα

☎ 210 771557, κιν.: 6977401200

Γιώργος Τεπετζικιώτης

📍 Ηρώων Πολυτεχνείου 12, Ν. Πεντέλη

☎ 210 6131679, κιν.: 6907 799988

Ειρήνη Μπασδέκη, Γιώργος Τεπετζικιώτης

🌐 www.pentelidentists.gr

Η συναισθηματική και η σωματική ευεξία είναι δύο έννοιες αλληλένδετες που αλληλεπιδρούν. Ζητούμενο όλων των ανθρώπων είναι να "νιώθουν καλά", για το σκοπό αυτό χρειάζεται να κατακτηθούν και οι δύο αυτές έννοιες.

Η συναισθηματική ευεξία συνεπάγεται την ικανότητα να γνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε τα συναισθήματά μας, αντί να κρύβουμε ή να αρνούμαστε αυτό που νιώθουμε, να έχουμε μια αισιόδοξη προσέγγιση και να απολαμβάνουμε τη ζωή, παρά τις περιστασιακές απογοητεύσεις της.

Απόκτησε συναισθηματική ευεξία

• ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΜΙΑ ΖΩΗ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΚΑΙ ΝΟΗΜΑ.

Ξεκίνα με το να σκέφτεσαι τι κληρονομιά επιθυμείς να αφήσεις πίσω σου. Κατάγραψε πως θα ήθελες να σε θυμούνται ή ποια θα μπορούσε να είναι η συμβολή σου στην κοινωνία.

Έπειτα, θέσε συγκεκριμένους στόχους προκειμένου να οδηγηθείς στο επιθυμητό αποτέλεσμα. ➔

Ανακάλυψε την
πιο γοητευτική
εκδοχή του εαυτού σου



P For Pelion

Βρείτε τα στο pforpelion.gr,
στο 6943775732
και σε επιλεγμένα καταστήματα



pforpelion

Αυξάνει τον όγκο του στήθους
κατά ένα νούμερο σε 90 ημέρες.
Με φυσικό και ασφαλές τρόπο

Breast[®]
Up



Αντιγηραντική κρέμα προσώπου
με 100% βιολογικό γάλα κατσίκας,
bakuchiol και υαλουρονικό οξύ



“

Διαχειρίσου το θυμό σου, έχει μεγάλη σημασία τόσο για την ψυχική μας υγεία, όσο και για τις σχέσεις μας



ΒΑΛΕ «ΣΤΟΠ»

ΣΤΙΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Το χαρακτηριστικό των αρνητικών σκέψεων είναι ότι λειτουργούν αυτόματα και με τη μορφή χιονοστιβάδας. Η μία σκέψη διαδέχεται την άλλη, ενώ ταυτόχρονα τη μεγεθύνει, καθιστώντας τη δυσβάσταχτη. Εντόπισε τουλάχιστον τρεις πηγές από τις οποίες αναδύεται αρνητισμός γύρω σου και έπειτα, αναρωτήσου: «Τι μπορώ να κάνω, ώστε να έρθω σε λιγότερη επαφή με αυτές τις πηγές μέσα στην εβδομάδα μου;», «Σε τι ποσοστό αυτό που σκέφτομαι είναι πιθανό να συμβεί»;

ΜΗΝ ΕΚΜΗΔΕΝΙΖΕΙΣ ΤΑ ΚΑΛΑ ΠΟΥ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ

Όταν θεωρείς πως είσαι «πάντα» άτυχος ή πως «όλα» σου πάνε στραβά, το μόνο που πετυχαίνεις είναι να επιβαρύνεις την ψυχολογία σου. Αφιέρωσε μερικά λεπτά ώστε να ανακαλέσεις κάποιες από τις ευχάριστες αναμνήσεις του παρελθόντος. Μπορεί να είναι από μια επιτυχημένη εκδρομή έως κάποιο βραβείο που κέρδισες. Μέσω της διαδικασίας αυτής θα φέρεις περισσότερη θετική ενέργεια στη ζωή σου, καθώς θα υπενθυμίζεις στον εαυτό σου την πληρότητα που η ζωή μπορεί να σου προσφέρει, ειδικά όταν οι περιστάσεις σε τραβούν προς τα κάτω.

Διαχειρίσου το θυμό σου.

Ο θυμός μπορεί να είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα, αλλά έχει μεγάλη σημασία τόσο για την ψυχική μας υγεία, όσο και για τις σχέσεις μας με τους άλλους, να τον διαχειριζόμαστε σωστά. Μάθε να συγχωρείς, ώστε να απελευθερώσεις τον εαυτό σου από το θυμό που μπορεί να σε κρατά πίσω.



ΕΝΤΟΠΙΣΕ ΣΕ ΠΟΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΤΑΚΕΡΑΥΝΩΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΡΩΤΗΣΟΥ ΚΑΤΑ ΠΟΣΟ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ.

Αντί να επικεντρώνεσαι σε πληγές και προσβολές του παρελθόντος, διοχέτευσε την ενέργειά σου σε πιο θετικές δράσεις που θα σε βοηθήσουν να εξελιχθείς και να αποκτήσεις μια ευτυχισμένη ζωή.





Αγάπησε τον εαυτό σου.

Σε μια προσπάθεια να φτάσεις το «τέλειο» είναι πιθανό να αρχίσεις να θέτεις μη ρεαλιστικούς στόχους για τον εαυτό σου, τους οποίους φυσικά κάθε φορά θα αποτυγχάνεις να υλοποιήσεις, επιβεβαιώνοντας την αρχική σου πεποίθηση πως υστερείς έναντι των άλλων.

Εντόπισε σε ποια σημεία κατακεραυνώνεις τον εαυτό σου και αναρωτήσου κατά πόσο αυτό είναι τελικά βοηθητικό. ➔



seamuse

Premium handmade soaps and body products

Η εταιρεία Seamuse δραστηριοποιείται στον χώρο του χειροποίητου σαπουνιού και των φυτικών καλλυντικών για περίπου 10 χρόνια. Στο πιστοποιημένο εργαστήριο μας παράγουμε κρέμες προσώπου, απαλά καθαριστικά και serums, κρέμες σώματος, σκραμπ, λάδια και αφρόλουτρα.

Όλα με προσεκτικά επιλεγμένες πρώτες ύλες φυτικής προέλευσης, με αυθεντικές συνταγές και ενεργά συστατικά που δίνουν ορατό αποτέλεσμα στο δέρμα.

Δείτε μας στο

www.seamuse.gr

στο Facebook: [seamuse](https://www.facebook.com/seamuse) και Instagram: [seamuse.gr](https://www.instagram.com/seamuse).

bioepilogi

Το bioepilogi.gr είναι ένα νέο e-shop που έχει στόχο την διαρκή έρευνα και συλλογή βιολογικών προϊόντων με άριστη πρώτη ύλη και επεξεργασία. Σκοπός μας είναι να παρέχουμε ποιοτικά προϊόντα για τις καθημερινές ανάγκες των πελατών μας.

Το bioepilogi.gr είναι το παντοπωλείο της φύσης! Θα βρείτε υψηλής ποιότητας δερμοκαλλυντικά φτιαγμένα από φυσικά-φυτικά συστατικά, χειροποίητα σαπουνία, πλούσια τροφή για το δέρμα, βιταμίνες, μέταλλα, ιννοστοιχεία, πολυβιταμίνες, προβιοτικά, και φυτικά συμπληρώματα διατροφής για να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας. Χαρίστε στον εαυτό σας ευεξία, ομορφιά, καλάρωση αλλά και δύναμη. Με σεβασμό στη φύση, τα ζώα αλλά και τον ίδιο τον άνθρωπο.



www.bioepilogi.gr

☎ Τηλ. παραγγελιών: 210 6454911
✉ info@bioepilogi.gr

📱 [bioepilogi.gr](https://www.facebook.com/bioepilogi.gr)
📱 [bioepilogi.gr](https://www.instagram.com/bioepilogi.gr)



Δώσε νόημα στο εδώ και τώρα

Σταμάτα να στεναχωριέσαι για το παρελθόν και να αγχώεσαι για το μέλλον. Μέσω της ενσυνειδητότητας (η στοχευμένη κατεύθυνση της συνείδησης στο εδώ και τώρα χωρίς επικριτική διάθεση) θα μπορέσεις να εστιάζεις στο παρόν. Τεχνικές όπως ο διαλογισμός, ο καθοδηγούμενος οραματισμός και το ημερολόγιο θα σε βοηθήσουν να νιώσεις ανακούφιση από το στρες και να εντοπίσεις τα θετικά στοιχεία στη ζωή σου.



Μείωσε το στρες της καθημερινότητας

Τα αυξημένα επίπεδα στρες βλάπτουν τόσο τη σωματική, όσο και την ψυχική υγεία του ατόμου.

Οι τεχνικές χαλάρωσης δεν θα σε βοηθήσουν μόνο να αποκτήσεις καλύτερο έλεγχο του εαυτού σου, αλλά θα συμβάλλουν στην αυτοπεποίθησή σου και στη βελτίωση των διαπροσωπικών σου σχέσεων.



Δημιούργησε υποστηρικτικό δίκτυο

Ο άνθρωπος είναι ον κοινωνικό και ως εκ τούτου μεγάλες περίοδοι μοναξιάς λειτουργούν αρνητικά για την ψυχική ευεξία. Αφιέρωνε συστηματικά χρόνο για την ενδυνάμωση των κοινωνικών σου σχέσεων και αναζήτησε υποστήριξη από αυτούς που αγαπάς και εμπιστεύεσαι. Το να ζητάς βοήθεια είναι υγιές και δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας.

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε **-Wellness-**

Βάλε όρια

Το 50% των προβλημάτων οφείλονται στα όρια που δεν βάζουμε.

Μην υπομένεις την καταπιεστική συμπεριφορά των άλλων, γιατί τίποτα δε θα αλλάξει. Θέτοντας όρια, θα μειωθεί η συναισθηματική πίεση και θα τονωθεί η αυτοπεποίθησή σου.

Μην αναλώνεσαι για οτιδήποτε δεν είναι στον έλεγχό σου

Η προσπάθεια να ελέγξεις τα πάντα μπορεί να σε οδηγήσει σε συναισθηματική εξουθένωση.

Αποδέξου πως υπάρχουν πράγματα που δεν μπορείς να ελέγξεις και σταμάτα να ασχολείσαι με αυτά. Επικεντρώσου σε εκείνα που μπορείς πραγματικά να επηρεάσεις.



Απόκτησε σωματική ευεξία

ΣΤΟΧΕΥΣΕ ΣΕ ΕΝΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η αλήθεια είναι ότι το βάρος μας παίζει βασικό ρόλο σε πολλά πράγματα: από την πρόληψη ασθενειών μέχρι την ευκίνησή μας και την ποιότητα της καθημερινής μας ζωής.

• Θέσε στόχους ώστε να το επιτύχεις σταδιακά και υιοθέτησε συνήθειες, όπως το καθημερινό πρωινό γεύμα, ο έλεγχος της μερίδας του φαγητού σου, κατανάλωση φαγητού σε συγκεκριμένα γεύματα και αποφυγή τσιμπολογήματος, περιορισμός γρήγορου φαγητού κλπ.

• Δώσε έμφαση σε τρόφιμα όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης (δημητριακά πρωινού, ψωμί, ζυμαρικά), τους ξηρούς καρπούς, τα γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών, τα όσπρια και το ψάρι και περιορίσε το κόκκινο κρέας, την πρόσθετη ζάχαρη και το λιπαρό φαγητό απ' έξω. ➔



- Αξιολόγηση και εξισορρόπηση αλλεργιών και τροφικών δυσανεγιών.
- Ειδική αγωγή απώλειας βάρους και επαναρύθμισης του μεταβολισμού.
- Αξιολόγηση και εναρμόνιση αρνητικών συναισθημάτων και φοβιών.
- Εξέταση και χρήση εξατομικευμένων αυστραλιανών και Bach ιαμάτων.



Υπ. κέντρου: **ΚΑΣΣΑΝΔΡΑ ΜΟΥΓΙΑΚΟΥ**
Ειδικός παθολόγος

📍 **Λ. Μεσογείων 259, Ν. Ψυχικό**
☎ 210 6427527 ✉ iatreio.euzin@gmail.com
📱 EYZHN Bioanaplasis 🌐 euzinbioanaplasis



Ενεργειακές θεραπείες

Στον ζεστό και φιλόξενο χώρο του Quantum Healing θα εξερευνήσουμε τις πτυχές εκείνες που μπλοκάρουν την φυσιολογική ροή της ενέργειας σας, γεμίζοντας σας άγχος και ανασφάλειες, παρεμποδίζοντας την θετικότητα, την διαύγεια, την ελπίδα και την εμπιστοσύνη να εισέλθουν στην καθημερινότητά σας.

📍 **Ερμού 31, Θεσ/νικη** ☎ 6946421963,
✉ healingquantum1@gmail.com
🌐 www.quantum-healing.gr



ΕΞΑΣΚΗΣΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΜΕΙΝΕ ΣΕ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ

Εκτός από το σώμα, το μυαλό επίσης χρειάζεται να μένει σε εγρήγορση. Ξεκίνα νέες δραστηριότητες και χόμπι που σου προσφέρουν ευχαρίστηση μέσα από νέα ερεθίσματα και προκαλούν το μυαλό σου να μένει δραστήριο, όπως ζωγραφική, μουσική, διάβασμα λογοτεχνικών βιβλίων κλπ. Στα πλαίσια αυτά, ο διαλογισμός και η yoga έχει επίσης βρεθεί να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του στρες. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις και τη διατροφή ως σύμμαχο για το μυαλό, καθώς έχει φανεί ότι κάποια συστατικά της διατροφής μπορούν να ενισχύσουν την πνευματική σου λειτουργία!

Αυτά είναι οι υδατάνθρακες ολικής άλεσης, οι φυτικές ίνες, οι βιταμίνες τους συμπλέγματος Β, η βιταμίνη Ε και τα ω-3 και ω-6 λιπαρά. Σε ποια τρόφιμα θα τα βρείτε; Στα δημητριακά πρωινού ολικής, στα όσπρια, στους ξηρούς καρπούς, στο αβοκάντο, στα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, το σκουμπρί και η σαρδέλα, στη μαύρη σοκολάτα!

ΑΦΙΕΡΩΣΕ ΧΡΟΝΟ ΣΕ ΕΝΑΝ ΚΑΛΟ ΥΠΝΟ

Όλοι το γνωρίζουμε έστω και από εμπειρία ότι ένας καλός ύπνος μας χαρίζει ξεκούραση και ενέργεια! Η κακή ποιότητα ύπνου σχετίζεται όχι μόνο με μειωμένα επίπεδα ευεξίας και αποδοτικότητας, αλλά και με επιθετική συμπεριφορά, συχνότερη εμφάνιση πληθώρας παθήσεων, διαταραχή του αισθήματος της όρεξης, καθώς και αυξημένο σωματικό βάρος. Γι' αυτό δώσε σημασία στις ώρες που του αφιερώνεις αλλά και στην ποιότητα του ύπνου σου!

Κατανάλωσε το τελευταίο γεύμα της ημέρας τουλάχιστον 2-3 ώρες πριν κοιμηθείς για να έχει το χρόνο ο οργανισμός σου να το χωνέψει και να μην επηρεάσει ούτε την έλευση ούτε την ποιότητα του ύπνου.

ΤΟΝΩΣΕ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑ

Μια ισορροπημένη διατροφή, πλήρης σε θρεπτικά συστατικά, σε συνδυασμό με τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελούν τους πυλώνες για την προστασία του ανοσοποιητικού σου και την μείωση της χρόνιας φλεγμονής.

Η τελευταία, μάλιστα, σχετίζεται με όλο και περισσότερες παθήσεις συμπεριλαμβανομένης της παχυσαρκίας και της νόσου Alzheimer's. Φρόντισε να ενισχύσεις την διατροφή σου με «αντιφλεγμονώδη» τρόφιμα, όπως είναι τα λιπαρά ψάρια και οι ξηροί καρποί, τα βότανα και μπαχαρικά και φυσικά τα φρούτα και λαχανικά εποχής, ώστε να λάβεις τη μέγιστη δυνατή προστασία!

ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΤΗΝ ΠΕΠΤΙΚΗ ΣΟΥ ΥΓΕΙΑ

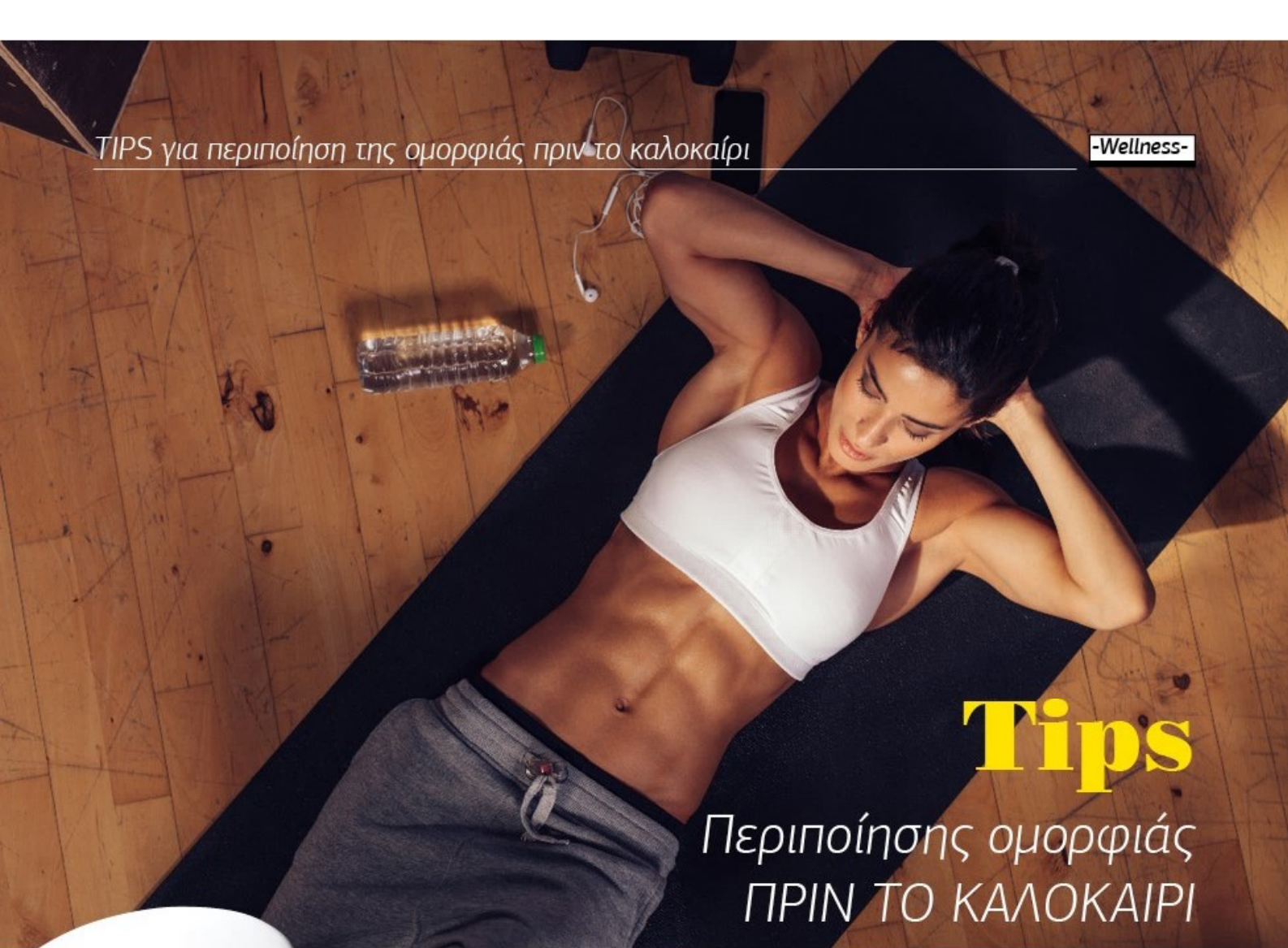
Φουσκώματα, καούρες, μετεωρισμός και πολλά άλλα γαστρεντερικά προβλήματα επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα της καθημερινής μας ζωής και γι' αυτό δεν πρέπει να τα παραβλέψεις. Φρόντισε να έχεις μία διατροφή η οποία προάγει την καλή γαστρεντερική λειτουργία και περιέχει τρόφιμα με φυτικές ίνες και προβιοτικά. Αυτά τα συστατικά ενισχύουν την εντερική μικροχλωρίδα σου, δηλαδή τους μικροοργανισμούς που ελέγχουν την υγεία του πεπτικού σου, και την κινητικότητα του εντέρου σου. Μπορείς να τα βρεις στα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης και σε γαλακτοκομικά προϊόντα που περιέχουν προβιοτικά ή πρεβιοτικά.

Βάλε την άσκηση στη ζωή σου

Θα εκπλαγείς αν μάθεις σε πόσους τομείς μπορεί να σε ωφελήσει η τακτική άσκηση: αίσθημα ευεξίας και ενέργειας μέσα στην ημέρα, πρόληψη παθήσεων, καλύτερη ποιότητα ύπνου, καλύτερη στάση σώματος, τόνωση μυϊκού συστήματος και βελτιωμένη εικόνα σώματος και αυτοπεποίθηση είναι μόνο λίγα από αυτά. Ξεκίνα κάνοντας κάτι που σε ευχαριστεί και δούλεψε σταδιακά τη συχνότητα και την ένταση των προπονήσεών σου.

ΜΕΙΝΕ ΕΝΥΔΑΤΩΜΕΝΗ

Η καλή ενυδάτωση διασφαλίζει όχι μόνο την εύρυθμη λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού αλλά και των γνωστικών λειτουργιών του εγκεφάλου, και μπορεί ακόμα να προλάβει πονοκεφάλους, ατονία και αίσθημα κόπωσης μέσα στην ημέρα. Μην ξεχνάς να πίνεις άφθονο νερό αλλά και άλλα ενυδατικά ροφήματα όπως ο καφές, το τσάι και οι χυμοί (χωρίς πρόσθετα σάκχαρα) καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας.



Tips

Περιποίησης ομορφιάς ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



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 ενυδάτωση 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 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, άψηστοι 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 πρόγραμμά και δείτε τη διαφορά!





Κέντρο Διάγνωσης & Θεραπείας
ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ



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 ΑμεΑ. Όλες οι υπηρεσίες του Κέντρου μας καλύπτονται από τα ασφαλιστικά ταμεία.

📍 **ΛΑΜΙΑ:** Βύρωνος 29
ΑΜΦΙΚΛΕΙΑ: Άνω Πλατεία
ΑΤΑΛΑΝΤΗ: Κοκόλα 17
ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ: Καρπεννησιώτη 10

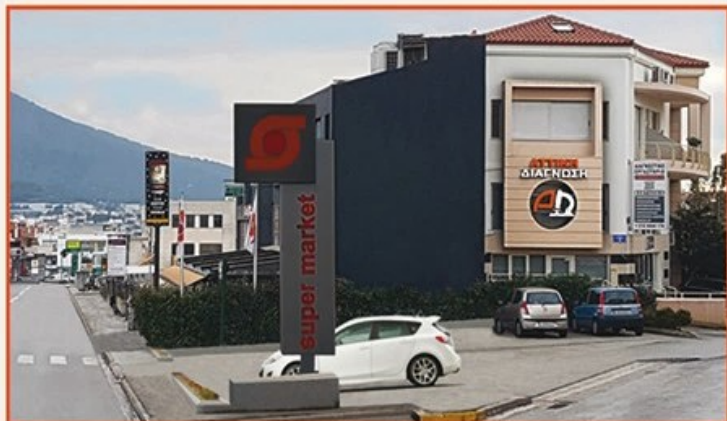
☎️ 2310 66103, 6932065658

🌐 www.prosbasis.gr ✉️ info@prosbasis.gr



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

ΚΡΑΜΠΟΒΙΤΗΣ Κ. ΣΠΥΡΙΔΩΝ
ΙΑΤΡΟΣ ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ



ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:

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

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

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

Ερμού 10 & Κλεισθένους 219, Γέρακας, 153 44

(Έναντι Super Market "ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ")

Τηλ.: 210 6000170, Fax: 210 6000175



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ



ΕΥΣΤΑΘΙΑ Ν. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ

ΙΑΤΡΟΣ ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

- ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ • ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ • ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ
- ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΟ • ΚΑΡΚΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ
- ΜΟΡΙΑΚΗ ΒΙΟΛΟΓΙΑ • CHECK UP

Υγείας & Δερβενακίων 30, Παλλήνη, Τ.Κ 153 51

Τηλ: 210 6669090 - 210 6032641, fax: 210 6032347

Παραπλεύρως της Περιφερειακής Υψητού: Έξοδος Υ8: Παλλήνη

Από Αττική οδό: Έξοδος 16Ρ: Ραφήνα → Έξοδος Υ8: Παλλήνη

Καθημερινά: 6:30 έως 21:00

και Σάββατο: 8:00 έως 14:00

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ 22-24



ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

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

Κραμποβίτης Σπύρος

Βιοπαθολόγος

Τηλ.: 22940 83027

Καθημερινά 6:30 - 21:00

Σάββατο 7:00 - 14:00

ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ

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

Φαλδαμής Στέλιος

Ακτινοδιαγνώστης

Τηλ.: 22940 81600

Καθημερινά 9:00 - 13:30

17:00 - 20:00

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

Λ. Αρτέμιδος 22-24, 190 16 Άρτεμις