

Health Magazine

by **Ciao** MAGAZINE

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ | 2025

Υγεία για όλους

Μύθοι και Αλήθειες
στην Πλαστική
Χειρουργική

Ρομποτική Χειρουργική
στη Γυναικολογία

Κρυολόγημα και
εποχιακές ιώσεις

Σύγχρονες τάσεις στη
φυσικοθεραπεία

Εναλλακτικές
θεραπείες

Γιόγκα και
Ψυχική Υγεία

Άρθρα
Κορυφαίων
Ελλήνων Ιατρών

Wellness

Όσα πρέπει
να γνωρίζεις



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗΣ
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ
22-24



www.a-diagnostika.gr



ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

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

ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

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

Κραμποβίτης Σπύρος
Βιοπαθολόγος
Τηλ.: 22940 83027

ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ

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

Φαίδαμης Στέλιος
Ακτινοδιαγνώστης
Τηλ.: 22940 81600

ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ

Καθημερινά 9:00 - 13:30
17:00 - 20:00

**ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ
ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ**

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



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Ν. ΕΥΣΤΑΘΙΑ

www.a-diagnostika.gr



ΑΤΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ
ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΩΡΑΡΙΟ:
Καθημερινά 6:30-21:00
Σάββατο 8:00-14:00
ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

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



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

Παραπλεύρως της Περιφερειακής Υμπετού: Έξοδος Υ8: Παλλήνη
Από Αττική οδό: Έξοδος 16Ρ: Ραφήνα → Έξοδος Υ8: Παλλήνη



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΓΕΡΑΚΑΣ

ΚΡΑΜΠΟΒΙΤΗΣ Κ. ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΙΑΤΡΟΣ ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ
ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

www.a-diagnostika.gr

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:

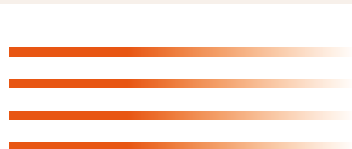
- ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΜΟΡΙΑΚΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ
- ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΕΣ
- CHECK UP
- ΚΑΡΚΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ

📍 Ερμού 10 & Κλεισθένους 219, Γέρακας, 15344

(Εναντι Super Market «ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ»),

☎ 210 6000170, Fax.: 210 6000175

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



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΠΑΤΗΣΙΩΝ

ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

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

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

📍 Ψαρουδάκη 2-4 και Ναυάρχου Βότση,
Κάτω Πατήσια (Σταθμός ΗΣΑΠ Κάτω Πατησίων)

☎ 210 60 13 137

www.a-diagnostika.gr

ΩΡΑΡΙΟ:

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



ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ – ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
MSc Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας

- Συμβουλευτική Ατομική - Ζεύγους - Γονέων - Οικογενείας
- Συμβουλευτική Αντιμετώπισης – Διαχείρισης
- Άγχος – Αγχώδεις διαταραχές
- Κρίσεις πανικού
- Κατάθλιψη

- Διαταραχές διάθεσης
- Φοβίες
- Παρατεταμένο πένθος
- Διατροφικές διαταραχές



Τηλ. επικοινωνίας: 695 736 2740
e-mail: stefpap@gmail.com

Δέχεται κατόπιν ραντεβού στους χώρους:

1) Αλάστορος 24, Αμπελόκηποι (Οπισθεν Αρείου Πάγου)

2) Δερβενακίων 30, Παλλήνη (Πολυχώρος Υγείας Αττική Ιατρική)

Περιεχόμενα



8 ΕΠΙΣΤΗΜΗ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
και Νέα Αντίληψη για τη Γυναικεία Υγεία

10 ΩΤΙΤΙΔΑ: Τύποι, αιτίες και σύγχρονες
μέθοδοι αντιμετώπισης

12 ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ
στην Πλαστική Χειρουργική

14 ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ:
Πρόκληση Δημόσιας Υγείας
και Στρατηγικές Πρόληψης

16 ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΣΤΗ
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑ: Καινοτομία και ακρίβεια

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ SKINCARE



58

22 ΟΛΙΚΕΣ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΕΣ
Γόνατος & Ισχίου

24 ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ:
Από την πρόληψη στη θεραπεία

30 ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ ΚΑΙ ΕΠΟΧΙΑΚΕΣ ΙΩΣΕΙΣ:
Οι «απειλές» της υγείας τον χειμώνα

40 ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ
στη φυσικοθεραπεία

48 10 ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΟΦΕΛΗ
του μασάζ στην υγεία σου

56 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ
Εναλλακτικές διαδρομές εσωτερικής
εξερεύνησης και αυτογνωσίας

60 «ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ, ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ»
Μία φράση, τόσες πολλές παρεξηγημένες
έννοιες



52

Πρόληψη του Καρκίνου του Τραχήλου της Μήτρας

Η Πρόληψη του Καρκίνου του Τραχήλου της Μήτρας, μεταφράζεται σε ζωή!

Είναι από τις λίγες μορφές καρκίνου, που με τακτικό έλεγχο, μπορεί να προληφθεί πλήρως! Τράχηλος ονομάζεται το κατώτερο τμήμα της μήτρας & δι' αμέσου αυτού επικοινωνεί η μήτρα με τον κόλπο. Τεράστια η σημασία του, στην αναπαραγωγική & όχι μόνο, υγεία της γυναίκας. Η καρκινογένεση στον τράχηλο της μήτρας, είναι μια μακροχρόνια διαδικασία.

- Ποια η αιτιολογική σχέση της μόλυνσης με τον ιό HPV (ιός των ανθρώπινων θηλωμάτων), με την καρκινογένεση στον τράχηλο;

Ο Γερμανός βιολόγος Harald zur Hausen τιμήθηκε με το Νόμπελ Φυσιολογίας της Ιατρικής, για την ανακάλυψη ότι ο **ιός HPV (ιός των ανθρώπινων θηλωμάτων)** ενοχοποιείται ως το κύριο αίτιο προκαρκινικών αλλοιώσεων και καρκίνου στον τράχηλο της μήτρας και όχι μόνο.

Οι τύποι HPV που προσβάλλουν το κατώτερο γεννητικό σύστημα υποδιαιρούνται: Χαμηλού κινδύνου low risk, που προκαλούν κυρίως τα κονδυλώματα, π.χ. HPV 6 & 11. Υψηλού κινδύνου high risk, όπως οι HPV 16, 18, 45, 51 κλπ, που προκαλούν τις προκαρκινικές αλλοιώσεις & τους διηθητικούς καρκίνους.

- Τι σημαίνει πρωτογενής πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας; Ποιος ο ρόλος του εμβολιασμού κατά του HPV;

Η πρόληψη ξεκινά πολύ πριν εμφανιστεί η νόσος και η πρωτογενής πρόληψη συνίσταται στον εμβολιασμό. Ο εμβολιασμός κατά του HPV, μειώνει δραστικά τον κίνδυνο εμμένουσας HPV λοίμωξης και καρκίνου.

Με βάση το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών παιδιών και εφήβων, στην Ελλάδα διενεργείται ΔΩΡΕΑΝ έως τα 18 έτη ηλικίας, σε κορίτσια & αγόρια, το εννεαδύναμο (9δύναμο) εμβόλιο Gardasil. Παράλληλα ένα απλό, πρακτικό μέτρο πρόληψης είναι η χρήση προφυλακτικού, μειώνει τον κίνδυνο μετάδοσης, χωρίς να τον εξαλείφει.

- Σε τι συνίσταται η δευτερογενής πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας; Τι θέση επέχει η κυτταρολογία;

Το τρίπτυχο **Test Παπανικολάου**, HPV DNA Testing και Κολποσκόπηση απαρτίζουν την δευτερογενή πρόληψη. Test Παπανικολάου είναι η διεισδυτική κυττάρων από τον τράχηλο της μήτρας, που, υφίστανται μικροσκοπική αξιολόγηση, κατόπιν κατάλληλης επεξεργασίας. Μέθοδος screening ελέγχου, με ευαισθησία 50- 80% αναλόγως πιστότητας λήψης και Εργαστηρίου. **Η Υγρή Κυτταρολογία (Thin Prep)** είναι η τεχνική που αναπτύχθηκε, προκειμένου να αυξηθεί η διαγνωστική ακρίβεια του Test Pap, αυξάνοντας την ευαισθησία της εξέτασης.

Συνεπώς επαναλαμβάνοντας τον screening έλεγχο, μειώνεται ο κίνδυνος να ξεφύγει μία αλλοίωση. **HPV DNA Testing** είναι η σύγχρονη, υψηλής ακρίβειας διαγνωστική εξέταση, που ανιχνεύει λοίμωξη από τον ιό HPV, στον τράχηλο της μήτρας, πριν ακόμη προκαλέσει κυτταρικές αλλοιώσεις. Δεν αντικαθιστά το Test Παπανικολάου, το συμπληρώνει. Στις γυναίκες ηλικίας άνω των 30ετών, θετικό HPV DNA, αυξάνει την πιθανότητα αλλοιώσεων του επιθηλίου. Είναι πλέον στοιχείο του Εθνικού Προγράμματος: ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΣΠΥΡΟΣ ΔΟΞΙΑΔΗΣ».



Παναγιώτα Α. Μπουρντά
Μαιευτήρας Χειρουργός
Γυναικολόγος

Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής
Παν/μίου Πατρών
Μέλος: ESGE | HSCCP | EEGE
Η γιατρός είναι Πιστοποιημένη στην
Διαγνωστική Κολποσκόπηση (hscpp:
Ελληνική Εταιρεία Κολποσκόπησης &
Παθολογίας Τραχήλου) με εξειδικευμένη
εμπειρία στην πρόληψη και έγκαιρη
διάγνωση παθήσεων του τραχήλου της
μήτρας. Διατηρεί ιδιωτικό Ιατρείο στην
Λαμία & συνεργάζεται με το Διαγνωστικό
Κέντρο- Πολυιατρείο MediOne καθώς και
με τον Όμιλο ΙΑΣΩ!

📍 Βασακάρη 3, Λαμία, 1ος όροφος
☎ 2231025724, 6944440976
📞 Μπουρντά Παναγιώτα
- Μαιευτήρας Χειρουργός
Γυναικολόγος

Ο συνδυασμός **Test Pap & HPV DNA τυποποίησης (Co testing)**, αυξάνει την ευαισθησία της εξέτασης, επιτρέποντας ασφαλέστερα μεσοδιαστήματα ελέγχου. Ταυτόχρονα είναι το **gold standard** για γυναίκες ηλικίας άνω των 30ετ., διότι ανιχνεύει τον ιό πριν εμφανιστούν αλλοιώσεις!

- Ποιος ο ρόλος της κολποσκόπησης στην πρόληψη; Γιατί είναι σημαντικό να διενεργείται από Πιστοποιημένους Γυναικολόγους;

Πρόκειται για διαγνωστική εξέταση προκαρκινικών αλλοιώσεων του επιθηλίου, που διενεργείται με το κολποσκόπιο, ένα διοπτρικό μικροσκόπιο με ενσωματωμένη πηγή φωτός. Χαρτογραφεί με ακρίβεια τις αλλοιώσεις, επί «ύποπτου» Test Pap ή σε θετικό HPV DNA Test. Είναι εξειδικευμένη εξέταση, στο διαχωρισμό με ακρίβεια υψηλόβαθμων βλαβών (CIN 2+), από τις χαμηλόβαθμες (CIN 1) και καθοδηγεί στοχευμένες βιοψίες, καθώς και στο σωστό σχεδιασμό της θεραπείας, όπου υπάρχει ένδειξη. Καθοριστικής σημασίας η σωστή αξιολόγηση των ευρημάτων, γι' αυτό πρέπει να διενεργείται από Πιστοποι-

ημένο Γυναικολόγο- Κολποσκόπο. Η κολποσκοπική κατευθυνόμενη βιοψία, θα πρέπει να ληφθεί από το πιο ύποπτο σημείο, ώστε η ιστολογική διάγνωση να καθορίζεται με αξιοπιστία, την σοβαρότητα της βλάβης. **Ο πρωταρχικός ρόλος της κολποσκόπησης, είναι ο αποκλεισμός του διηθητικού καρκίνου!**

- Τι προσφέρει η τεχνολογία mRNA στη πρόληψη; Γιατί θεωρείται πιο ειδική εξέταση;

Με το μοριακό, mRNA test, δεν ανιχνεύουμε απλώς τον ιό HPV, εντοπίζουμε πότε ο ιός είναι ενεργός. Επικεντρωνόμαστε λοιπόν στις γυναίκες που χρειάζονται περαιτέρω έλεγχο, από εκείνες που δεν κινδυνεύουν. Μειώνονται οι περιττές παραπομπές & οι άσκοπες εξετάσεις, δηλ. λειτουργεί σαν φίλτρο για να δοθεί προβάδισμα στον έλεγχο στις γυναίκες που έχουν αντικειμενικά πρόβλημα, χωρίς άγχος & πανικό!

- Πως μπορεί το self- sampling να βοηθήσει τις γυναίκες που αποφεύγουν τον προληπτικό έλεγχο;

Το self- sampling είναι μία καινοτομία, απλή & αξιόπιστη λύση, για τις γυναίκες που είτε από φόβο, είτε λόγω δυσκολίας πρόσβασης, δεν θα έκαναν ποτέ έλεγχο. Βοηθάει αυτές τις γυναίκες, να κάνουν το πρώτο βήμα, εύκολα & διακριτικά. Σε δείγμα επιχρίσματος του τραχήλου της μήτρας, που συλλέγεται από την ίδια την γυναίκα, γίνεται ανίχνευση του ιού HPV. ΔΕΝ αντικαθιστά τον πλήρη έλεγχο στο Ιατρείο: εκεί όπου θα γίνεται πλέον η ολοκληρωμένη αξιολόγηση αυτών των test και εν τέλει θα ληφθούν οι ασφαλείς αποφάσεις.

Οι προκαρκινικές αλλοιώσεις δεν είναι καρκίνος! Αν μείνουν χωρίς έλεγχο & αντιμετώπιση, μπορεί να εξελιχθούν σε καρκίνο. Η έγκαιρη διάγνωση σώζει ζωές. Από τις γυναίκες που μολύνονται με HPV, ποιές διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο στον τράχηλο;

- Γυναίκες που ξεκίνησαν σεξουαλική ζωή, σε ηλικία μικρότερη των 18ετών

- Όσες είχαν μεγάλο αριθμό σεξουαλικών συντρόφων

- Καπνίστριες

- Γυναίκες με δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού κ.α.

Η πρόληψη σώζει ζωές!

Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας, σε αρχικό στάδιο δεν προκαλεί συμπτώματα. Όταν αυτά εμφανιστούν, η νόσος βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο, συνεπώς έχει χαθεί πολύτιμος χρόνος!

- Αιμορραγία σε ανύποπτο χρόνο μέσα στον κύκλο ή μετεμμηνοπαυσιακή αιμορραγία

- Κολπικές εκκρίσεις: δύσσομες ή με πρόσμιξη αίματος

- Πόνος στην σεξουαλική επαφή ή/ και εκτός επαφής, στην κοιλιά κ.α.

Η πρόληψη είναι δώρο ζωής!

Με τον εμβολιασμό, τον τακτικό έλεγχο και την σωστή ενημέρωση, κάθε γυναίκα μπορεί να ευαισθητοποιηθεί & να προστατευθεί. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η ενίσχυση της τοπικής «άμυνας» του τραχήλου, μπορεί να συμπληρώσει την πρόληψη της εμμένουσας HPV λοίμωξης, πάντα με ιατρική καθοδήγηση και εξατομικευμένα. **Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας μπορεί να προληφθεί.**

Editorial

Υγεία:

Το υπέρτατο αγαθό

Η υγεία αποτελεί το υπέρτατο αγαθό και η διασφάλισή της είναι ύψιστη προτεραιότητα, τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Για να υπάρχει υγεία για όλους, καθοριστικό ρόλο παίζουν η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση. Η πρόληψη σώζει ζωές.

H

Η τακτική επίσκεψη στον γιατρό και οι περιοδικές ιατρικές εξετάσεις μάς βοηθούν να διατηρούμε καλή υγεία και να εντοπίζουμε εγκαίρως προειδοποιητικά

σημάδια κάποιας ασθένειας. Οι διαγνωστικές εξετάσεις εξυπηρετούν πολλούς και σημαντικούς σκοπούς, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη μακροχρόνια ευεξία μας. Σύμφωνα με το Καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, **η υγεία είναι η κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και πνευματικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας.** Αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα κάθε ανθρώπου, ανεξάρτητα από φυλή, θρησκεία, πολιτικές πεποιθήσεις, οικονομική ή κοινωνική κατάσταση. Εξίσου σημαντική με τη σωματική είναι και **η ψυχική υγεία.** Γι' αυτό, εκτός από την πρόληψη των ασθενειών, αξίζει να



φροντίζουμε τη διάθεσή μας και την εσωτερική μας ισορροπία. Περιποιηθείτε τον εαυτό σας, ασκηθείτε, ακολουθήστε ισορροπημένη διατροφή και ανακαλύψτε τον καλύτερό σας εαυτό. Στο ένθετο που κρατάτε στα χέρια σας θα διαβάσετε άρθρα κορυφαίων Ελλήνων ιατρών σχετικά με τη σύγχρονη αντιμετώπιση πολλών παθήσεων, μέσα από καινοτόμες τεχνικές και επιστημονικές προσεγγίσεις. Παράλληλα, θα βρείτε θέματα για την ευεξία, τις εναλλακτικές θεραπείες, τη σωστή διατροφή και την περιποίηση της ομορφιάς κατά τη διάρκεια του χειμώνα. **Ενημερωθείτε, φροντίστε τον εαυτό σας και μείνετε υγιείς, σωματικά, ψυχικά και πνευματικά.**

ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ – ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΗΜΕΡΑ

Η φυσική ομορφιά δεν δημιουργείται. Αναγεννιέται.

Cellenis® – Η φυσική αναγέννηση της ομορφιάς

Η αναγεννητική ιατρική αλλάζει ριζικά την αισθητική ιατρική, μεταφέροντας το επίκεντρο από τη διόρθωση στη **φυσική αναδόμηση**. Αντί να καλύπτει τα σημάδια του χρόνου, ενεργοποιεί τους ίδιους τους μηχανισμούς ανανέωσης του δέρματος, χαρίζοντας φρεσκάδα, σφριγηλότητα και λάμψη που πηγάζουν από μέσα.

Στην πρώτη γραμμή αυτής της νέας εποχής βρίσκεται η τεχνολογία **Cellenis®**, που συνδυάζει επιστημονική τεκμηρίωση, ασφάλεια και φυσικότητα. Πρόκειται για θεραπείες **απόλυτα αυτόλογες**, δηλαδή που προέρχονται από το ίδιο το αίμα του ασθενούς – χωρίς πρόσθετα, χημικά ή συνθετικά υλικά.

Cellenis® PRP – Αναγέννηση μέσα από το ίδιο μας το αίμα

Το **Cellenis® PRP (Platelet Rich Plasma)** αποτελεί μία από τις πιο προηγμένες θεραπείες της αναγεννητικής ιατρικής. Με μια απλή αιμοληψία, το αίμα φυγοκεντρείται ώστε να απομονωθεί το πλάσμα που είναι πλούσιο σε αιμοπετάλια και αυξητικούς παράγοντες. Αυτό το πολύτιμο βιολογικό υλικό επανεισάγεται στο δέρμα ή το τριχωτό της κεφαλής και **ενεργοποιεί τη φυσική διαδικασία επούλωσης και αναδόμησης**.

Οι αυξητικοί παράγοντες διεγείρουν την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, βελτιώνουν την υφή του δέρματος και επαναφέρουν τη φωτεινότητά του. Παράλληλα, στο τριχωτό της κεφαλής ενισχύουν τους θύλακες των τριχών, αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά την τριχόπτωση σε άνδρες και γυναίκες.

Η θεραπεία είναι **100% φυσική και βιοσυμβατή**, με **ευρωπαϊκή πιστοποίηση CE**, χωρίς χρόνο ανάρρωσης και χωρίς κίνδυνο αλλεργίας. Είναι η πιο αγνή μορφή αισθητικής αναζωογόνησης — **ένα “bio-lift” από το ίδιο το σώμα**.



Cellenis® DermaFiller – Το αυτόλογο filler νέας γενιάς

Το **Cellenis® DermaFiller** αποτελεί το επόμενο βήμα της αναγεννητικής ιατρικής. Είναι ένα **αυτόλογο filler** που δημιουργείται αποκλειστικά από το αίμα του ίδιου του ασθενούς. Η διαδικασία είναι απλή αλλά επιστημονικά ακριβής:

Αρχικά, απομονώνεται το **PPP (Platelet Poor Plasma)** — το τμήμα του πλάσματος με χαμηλή συγκέντρωση αιμοπεταλίων. Το PPP θερμαίνεται με ελεγχόμενο τρόπο ώστε να αποκτήσει **παχύρρευστη, ελαστική σύσταση** – τη βάση του φυσικού filler. Έπειτα, αναμιγνύεται με το **PRP**, πλούσιο σε αυξητικούς παράγοντες, δημιουργώντας ένα **βιολογικό gel** που μπορεί να εγχυθεί σε περιοχές απώλειας όγκου ή χαλάρωσης. Το αποτέλεσμα είναι **άμεσο και φυσικό**: το δέρμα γεμίζει εκ των έσω, αποκτά υγιή όψη και σφριγηλότητα χωρίς ίχνος τεχνητής διόρθωσης. Ταυτόχρονα, οι αυξητικοί παράγοντες του PRP συνεχίζουν να δρουν σε βάθος χρόνου, **διεγείροντας τη φυσική παραγωγή κολλαγόνου**. Έτσι, η θεραπεία δεν περιορίζεται σε ένα προσωρινό αποτέλεσμα, αλλά **προάγει την πραγματική αναγέννηση των ιστών**.

Το **Cellenis® DermaFiller** μπορεί να εφαρμοστεί σε πρόσωπο, λαιμό, ντεκολτέ, χέρια, κάτω από τα μάτια, προσφέροντας φυσικό “lifting effect”, ενυδάτωση και ομοιομορφία. Είναι η **πιο καθαρή μορφή filler που υπάρχει**, ασφαλής, χωρίς αλλεργίες, χωρίς συνθετικά υλικά και με αποτέλεσμα που σέβεται απόλυτα τη φυσική έκφραση.

Dermaceuticals

Η ασφάλεια πίσω από την επιστήμη

Η **Dermaceuticals**, αποκλειστικός αντιπρόσωπος των θεραπειών **Cellenis®** σε Ελλάδα και Κύπρο, έχει εισαγάγει ένα **νέο πρότυπο ασφάλειας και επιστημονικής εκπαίδευσης**. Μέσω του προγράμματος **Seal of Excellence / Certified Partner – Trusted Practice**, οι γιατροί εκπαιδεύονται και πιστοποιούνται στη σωστή εφαρμογή των πρωτοκόλλων **Cellenis®**, προσφέροντας αξιόπιστα, φυσικά αποτελέσματα με ασφάλεια για τον ασθενή.

Η επιλογή ενός **πιστοποιημένου ιατρού** και η χρήση εγκεκριμένων, αυτόλογων προϊόντων της **Dermaceuticals** αποτελούν τη βάση για θεραπείες που σέβονται το δέρμα και τη βιολογία του.

Αισθητική και Επανορθωτική Γυναικολογία:

ΕΠΙΣΤΗΜΗ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ και Νέα Αντίληψη για τη Γυναικεία Υγεία

Η Αισθητική και Επανορθωτική Γυναικολογία αποτελεί έναν ταχύτατα εξελισσόμενο κλάδο της σύγχρονης ιατρικής, ο οποίος συνδυάζει την επιστημονική γνώση της γυναικολογίας και της χειρουργικής με τις πιο προηγμένες τεχνικές αισθητικής και λειτουργικής αποκατάστασης.

Στόχος της είναι η βελτίωση όχι μόνο της εξωτερικής εικόνας, αλλά και της λειτουργικότητας, της άνεσης και της αυτοπεποίθησης της γυναίκας. Απευθύνεται σε γυναίκες κάθε ηλικίας — από όσες έχουν βιώσει αλλαγές μετά από τοκετούς, επεμβάσεις ή την εμμηνοπάυση, έως εκείνες που επιθυμούν να ενισχύσουν την ποιότητα της σεξουαλικής τους ζωής και τη συνολική ευεξία τους.

Η **τεχνολογική εξέλιξη** τα τελευταία χρόνια έχει φέρει επανάσταση στον τομέα της γυναικολογικής αναζωογόνησης. Οι νέες ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές —όπως τα **laser**, οι **ραδιοσυχνότητες** και οι **ενέσιμες θεραπείες** με υαλουρονικό οξύ ή PRP (πλάσμα πλούσιο σε αιμοπετάλια)— επιτρέπουν την αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας των ιστών, τη βελτίωση της ελαστικότητας και της ενυδάτωσης του κόλπου, αλλά και την αντιμετώπιση προβλημάτων όπως η κολπική χαλάρωση, η ξηρότητα και η ήπια ακράτεια ούρων. Οι θεραπείες αυτές είναι ασφαλείς, ανώδυνες και απαιτούν ελάχιστο ή καθόλου χρόνο ανάρρωσης, καθιστώντας τις ιδιαίτερα δημοφιλείς.

Ενδεικτικό παράδειγμα τεχνολογικής παγκόσμιας καινοτομίας αποτελεί η **μέθοδος Vagitense® by Dr. Naoum**, η οποία χρησιμοποιεί κλασματικό laser διοξειδίου του άνθρακα για την αναγέννηση του κολλαγόνου και την αποκατάσταση της σύσφιξης του κόλπου. Η μέθοδος αυτή είναι μη επεμβατική, βελτιώνει τη λειτουργικότητα, μειώνει την ξηρότητα και συμβάλλει στην πρόληψη υποτροπιαζουσών λοιμώξεων, αποτελώντας μια ασφαλή και αποτελεσματική λύση για γυναίκες που επιθυμούν αναζωογόνηση χωρίς χειρουργική παρέμβαση, δίνοντας αποτελεσματικές λύσεις στα συμπτώματα της εμμηνοπάυσης.

Η **εμμηνοπάυση** αποτελεί μια φυσική, αλλά και πολυδιάστατη φάση της ζωής της γυναίκας, που συχνά συνοδεύεται από αλλαγές στη σωματική και ψυχολογική ισορροπία. Οι πιο συχνές ανησυχίες

περιλαμβάνουν την κολπική ξηρότητα, την απώλεια ελαστικότητας, την αίσθηση χαλάρωσης, την ακράτεια ούρων, την απώλεια όγκου στα χείλη του αιδοίου και τη μείωση της λίμπιντο. Αυτές οι μεταβολές επηρεάζουν όχι μόνο τη λειτουργικότητα αλλά και την αυτοεικόνα και την ερωτική ζωή. Η σύγχρονη αισθητική γυναικολογία παρέχει εξατομικευμένες λύσεις για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων, συνδυάζοντας ιατρική φροντίδα και ψυχολογική υποστήριξη. Η γυναίκα μαθαίνει να αποδέχεται το σώμα της, να αντιμετωπίζει τις ανασφάλειές της και να ανακτήσει την αυτοπεποίθησή της.

Ταυτόχρονα, είναι αναγκαία η **αλλαγή κοινωνικής αντίληψης** γύρω από τη σεξουαλικότητα, την ανατομία και τις φυσιολογικές μεταβολές του σώματος. Η αποδόμηση των ταμπού και η ενίσχυση της επιστημονικής γνώσης αποτελούν θεμέλια για τη βελτίωση της γυναικείας αυτοεικόνας και της συνολικής ευεξίας.

Οι **προοπτικές του κλάδου** για τα επόμενα χρόνια είναι εξαιρετικά ελπιδοφόρες. Η συνεχής εξέλιξη της τεχνολογίας και η ερευνητική δραστηριότητα οδηγούν σε νέες θεραπείες με ακόμη μεγαλύτερη ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Παράλληλα, προγραμματίζονται δράσεις ενημέρωσης και εκπαίδευσης για το κοινό και τους επαγγελματίες υγείας, όπως σεμινάρια και επιστημονικά συνέδρια, με στόχο την προώθηση τεκμηριωμένων πρακτικών και τη διάδοση της γνώσης.

Η **Αισθητική και Επανορθωτική Γυναικολογία** δεν είναι απλώς ένας νέος ιατρικός τομέας. Είναι μια **φιλοσοφία φροντίδας**, που συνδέει την επιστήμη με την ευεξία, την υγεία με την αυτοπεποίθηση και τη γνώση με τη δύναμη της επιλογής. Ο τελικός στόχος είναι μία γυναίκα υγιής, ενημερωμένη και δυνατή — σε κάθε στάδιο της ζωής της.

Φαίη Δασκαλοπούλου

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η εμμηνόπαυση ως νέο κεφάλαιο στην ζωή μιας γυναίκας και όχι ένα τέλος

- Ποιες είναι οι πιο συχνές ανησυχίες των γυναικών μετά την εμμηνόπαυση;

Η εμμηνόπαυση είναι ένα φυσικό στάδιο στη ζωή κάθε γυναίκας, αλλά συνοδεύεται συχνά από αλλαγές που επηρεάζουν τόσο τη σωματική υγεία όσο και την αυτοπεποίθησή της. Οι πιο συχνές ανησυχίες των γυναικών αφορούν την κολπική ξηρότητα, τη μείωση ελαστικότητας και απόλαυσης στη σεξουαλική επαφή, την ακράτεια ούρων, τις αλλαγές στην εμφάνιση της ευαίσθητης περιοχής, τη μειωμένη λίμπιντο και το αίσθημα απώλειας θηλυκότητας. Η σύγχρονη αισθητική γυναικολογία, με θεραπείες όπως laser, ραδιοσυχνότητες, PRP και υαλουρονικό οξύ, προσφέρει αποτελεσματικές λύσεις για βελτίωση της άνεσης, της λειτουργίας και της αυτοπεποίθησης.

- Τι θα λέγατε σε μια γυναίκα που νιώθει ότι «τελείωσε η ζωή της» μετά την εμμηνόπαυση;

Θα της έλεγα πως η ζωή της δεν τελείωσε — απλώς ξεκινά ένα νέο, διαφορετικό και εξίσου όμορφο κεφάλαιο. Η εμμηνόπαυση δεν σημαίνει απώλεια της θηλυκότητας ή του ερωτισμού, αλλά μια ευκαιρία για ανανέωση και φροντίδα του εαυτού. Τα συμπτώματα που τη δυσκολεύουν δεν είναι “μοιραία”· υπάρχουν σήμερα σύγχρονες, αποτελεσματικές και ασφαλείς θεραπείες που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής, τη λειτουργικότητα και την αυτοπεποίθηση. Το πιο σημαντικό είναι να μη μένει σιωπηλή — να μιλήσει με τον γιατρό της, να ενημερωθεί και να επιλέξει ό,τι την κάνει να νιώθει ξανά δυνατή, όμορφη και γεμάτη ζωή.

- Πόσο σημαντική είναι η σεξουαλική υγεία και στις μεγαλύτερες ηλικίες;

Υπάρχουν νέες θεραπείες για την ακράτεια που αλλάζουν την καθημερινότητα των γυναικών·

Η σεξουαλική υγεία είναι σημαντική σε κάθε ηλικία, γιατί συμβάλλει στην ψυχική ευεξία, την αυτοπεποίθηση και τη σχέση με τον σύντροφο. Οι αλλαγές μετά την εμμηνόπαυση είναι φυσικές, αλλά δεν πρέπει να θεωρούνται αναπόφευκτες. Σήμερα, υπάρχουν σύγχρονες, μη επεμβατικές θεραπείες —όπως laser και ραδιοσυχνότητες— που βελτιώνουν την ακράτεια ούρων και την ποιότητα ζωής, χωρίς πόνο ή χρόνο αποθεραπείας. Η ακράτεια δεν είναι ταμπού και αντιμετωπίζεται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, επιτρέποντας στις γυναίκες να ζουν με άνεση και αυτοπεποίθηση.

- Πόσο σημαντικός είναι ο τακτικός γυναικολογικός έλεγχος μετά τα 50;

Ο τακτικός γυναικολογικός έλεγχος μετά τα 50 είναι καθοριστικός για την πρόληψη και τη διατήρηση της υγείας. Ακόμη κι αν έχει σταματήσει η έμμηνος ρύση, ο ετήσιος έλεγχος —με γυναικολογική εξέταση, υπερηχογράφημα, τεστ Παπανικολάου ή HPV test και μαστο-



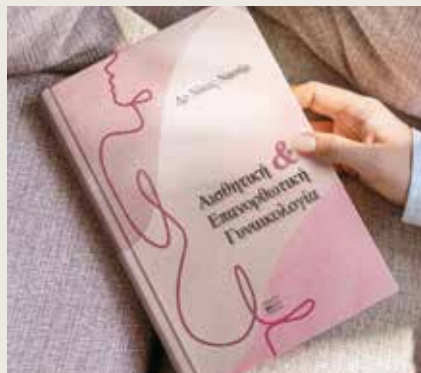
Δρ Νίκος Ναούμ
Χειρουργός Γυναικολόγος
Ειδικός στην Αισθητική & Επανορθωτική Γυναικολογία,
Συγγραφέας, Πρόεδρος της
Ελληνικής Εταιρείας Κοσμητικής
Γυναικολογίας

Πύργος Αθηνών, Θεσσαλονίκη
☎ 210 8835100

γραφία— βοηθά στην έγκαιρη διάγνωση παθήσεων όπως ο καρκίνος του τραχήλου, των ωοθηκών και του μαστού. Η πρόληψη σώζει ζωές και προσφέρει στις γυναίκες σιγουριά και καλύτερη ποιότητα ζωής.

Τι νέες τεχνολογίες υπάρχουν σήμερα για την επανορθωτική γυναικολογία;

Η επανορθωτική γυναικολογία έχει εξελιχθεί εντυπωσιακά, προσφέροντας πλέον ασφαλείς, ανώδυνες και εξαιρετικά αποτελεσματικές θεραπείες χωρίς χειρουργείο ή χρόνο αποθεραπείας. Σύγχρονες τεχνολογίες όπως το laser και οι ραδιοσυχνότητες ενεργοποιούν το κολλαγόνο, βελτιώνοντας την ελαστικότητα, τη σφριγνλότητα και την ενυδάτωση του κόλπου, ενώ βοηθούν στην ακράτεια και την κολπική χαλάρωση. Παράλληλα, θεραπείες με υαλουρονικό οξύ ή PRP (πλάσμα πλούσιο σε



αιμοπετάλια) ενισχύουν τη φυσική αναζωογόνηση των ιστών και βελτιώνουν την αισθητική και τη σεξουαλική λειτουργία.

Η μέθοδος Vagitense® byDrNaoum αποτελεί μια διεθνώς καινοτόμο, μη επεμβατική προσέγγιση με κλασματικό laser CO₂, που αναγεννά το κολλαγόνο, συσφίγγει τον κόλπο και προσφέρει προστασία από μελλοντικές φλεγμονές — προσφέροντας γρήγορα και ορατά αποτελέσματα στη χαλάρωση και την ακράτεια πρώτου και δευτέρου βαθμού.

- Υπάρχουν ταμπού ή κοινωνικά στερεότυπα που δυσκολεύουν τις γυναίκες να απευθυνθούν σε έναν ειδικό; Πώς τα αντιμετωπίζετε;

Δυστυχώς, ταμπού και στερεότυπα γύρω από την υγεία και την αισθητική της ευαίσθητης περιοχής εξακολουθούν να αποτρέπουν πολλές γυναίκες από το να ζητήσουν βοήθεια. Πολλές θεωρούν ότι τα προβλήματα αυτά είναι “φυσιολογικά” μετά την ηλικία ή τον τοκετό, ή αισθάνονται ντροπή να τα συζητήσουν. Στόχος μας είναι να αλλάξουμε αυτή τη νοοτροπία μέσα από ενημέρωση, σεβασμό και δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, όπου κάθε γυναίκα μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα. Οι θεραπείες δεν αφορούν μόνο την αισθητική, αλλά κυρίως τη λειτουργικότητα, την υγεία και την αυτοπεποίθηση. Αυτή η ανάγκη για ενημέρωση και απομυθοποίηση αποτέλεσε και την έμπνευση για το βιβλίο μου «Αισθητική & Επανορθωτική Γυναικολογία» (εκδόσεις Βήτα), που στοχεύει να σπάσει τα ταμπού και να ενθαρρύνει κάθε γυναίκα να φροντίζει τον εαυτό της χωρίς ενοχές.

- Αν έπρεπε να δώσετε μία μόνο συμβουλή σε όλες τις γυναίκες μετά τα 50, ποια θα ήταν;

Η συμβουλή μου προς κάθε γυναίκα μετά τα 50 είναι: μην παραμελείτε τον εαυτό σας. Τα προβλήματα της εμμηνόπαυσης δεν είναι κάτι που “πρέπει να υπομένετε”. Με τακτικό γυναικολογικό έλεγχο, σωστή διατροφή, άσκηση και ανοιχτή συζήτηση για κάθε “ευαίσθητο” θέμα, μπορείτε να διατηρήσετε την υγεία, τη θηλυκότητα και την αυτοπεποίθησή σας. Σήμερα υπάρχουν ασφαλείς και αποτελεσματικές λύσεις για κάθε ανάγκη — αρκεί να κάνετε το πρώτο βήμα. Η ζωή μετά τα 50 μπορεί και αξίζει να είναι γεμάτη ενέργεια, άνεση και χαρά.

DR NIKOS NAOUM
Cosmetic Gynecology

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις θεραπείες του Δρ. Ναούμ, επικοινωνήστε για μια εξατομικευμένη αξιολόγηση.

ΩΤΙΤΙΔΑ:

Τύποι, αιτίες και σύγχρονες μέθοδοι αντιμετώπισης



Η ωτίτιδα αποτελεί μια συχνή πάθηση του αυτιού που μπορεί να προσβάλει τόσο τα παιδιά όσο και τους ενήλικες. Πρόκειται για φλεγμονή του αυτιού που, αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, μπορεί να οδηγήσει σε επιπλοκές όπως βαρηκοΐα, διάτρηση τυμπάνου ή χρόνια φλεγμονή.

Η γνώση των τύπων ωτίτιδας, των αιτιών εμφάνισης και των σύγχρονων θεραπευτικών μεθόδων είναι καθοριστική για την έγκαιρη διάγνωση και αποτελεσματική αντιμετώπιση.

Τύποι ωτίτιδας

Η ωτίτιδα διακρίνεται κυρίως σε ωτίτιδα μέσης, εξωτερική ωτίτιδα και ωτίτιδα εσωτερικού αυτιού. Η ωτίτιδα μέσης αφορά το μέσο αυτί και συνήθως εμφανίζεται μετά από λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν έντονο πόνο στο αυτί, πυρετό, ερυθρότητα ή οίδημα του τυμπάνου και, σε ορισμένες περιπτώσεις, εκκρίσεις. Η εξωτερική ωτίτιδα προσβάλλει τον έξω ακουστικό πόρο και συχνά αναφέρεται ως «ακουστική ωτίτιδα», με συμπτώματα όπως κνησμό, πόνο κατά την ψηλάφηση και εκκρίσεις, ενώ μπορεί να προκληθεί από υγρασία, τραυματισμό ή εισαγωγή ξένων αντικειμένων στον πόρο. Η ωτίτιδα εσωτερικού αυτιού, αν και σπανιότερη, επηρεάζει τον λαβύρινθο και συνοδεύεται από ζάλη, ίλιγγο, αίσθημα πληρότητας στο αυτί και μειωμένη ακοή, καθιστώντας τη διάγνωσή της πιο απαιτητική. Η συχνότητα εμφάνισης της ωτίτιδας είναι υψηλότερη στα παιδιά, κυρίως λόγω ανατομικών ιδιοτήτων της ευσταχιανής σάλπιγγας και της ανώριμης ανοσολογικής τους αντίδρασης.

Αιτίες

Η ωτίτιδα μπορεί να προκληθεί από διάφορους παράγοντες, όπως λοιμώξεις, αλλεργίες, ανατομικές ανωμαλίες και εξωτερικούς

παράγοντες. Οι λοιμώξεις μπορεί να είναι βακτηριακές, με συχνότερους υπεύθυνους τον *Streptococcus pneumoniae* και τον *Haemophilus influenzae*, ή ιογενείς. Οι αλλεργίες προκαλούν συμφόρηση και φλεγμονή στο μέσο αυτί, διευκολύνοντας την ανάπτυξη μόλυνσης. Ανατομικές ανωμαλίες, όπως η δυσλειτουργία της ευσταχιανής σάλπιγγας, αυξάνουν την ευαισθησία στην ωτίτιδα, ενώ εξωτερικοί παράγοντες, όπως η παρατεταμένη υγρασία, η χρήση ακουστικών ή η εισαγωγή ξένων σωμάτων, προδιαθέτουν στην εμφάνιση εξωτερικής ωτίτιδας. Τα συμπτώματα διαφέρουν ανάλογα με τον τύπο, με πόνο και πυρετό στη μέση ωτίτιδα, κνησμό και εκκρίσεις στην εξωτερική ωτίτιδα και ζάλη, αίσθημα πληρότητας και μείωση ακοής στην ωτίτιδα εσωτερικού αυτιού.

Διάγνωση

Η διάγνωση της ωτίτιδας βασίζεται σε λεπτομερές ιατρικό ιστορικό και κλινική εξέταση με τη χρήση ωτοσκοπίου, το οποίο επιτρέπει την εκτίμηση του τυμπάνου και του έξω ακουστικού πόρου. Σε επιλεγμένες περιπτώσεις μπορεί να απαιτηθούν επιπλέον εξετάσεις όπως τυμπανομετρία για τον έλεγχο της κινητικότητας του τυμπάνου, ακολογικός έλεγχος για εκτίμηση της ακοής, ή απεικονιστικές εξετάσεις σε χρόνια ή πολύπλοκα περιστατικά, προκειμένου να αποκλειστούν άλλες παθήσεις και να σχεδιαστεί η κατάλληλη θεραπεία.

Αντιμετώπιση

Η αντιμετώπιση της ωτίτιδας εξαρτάται από

τον τύπο και τη σοβαρότητα της νόσου. Η συντηρητική θεραπεία περιλαμβάνει αναλγητικά όπως παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη για τον έλεγχο του πόνου, θερμές κομπρέσες στο αυτί για την ανακούφιση των συμπτωμάτων και προσοχή στην υγιεινή του αυτιού και στην αποφυγή εισαγωγής αντικειμένων στον έξω ακουστικό πόρο. Η φαρμακευτική θεραπεία αφορά κυρίως τη χρήση αντιβιοτικών σε βακτηριακές λοιμώξεις ή σε σοβαρά συμπτώματα υπό αυστηρή ιατρική καθοδήγηση, καθώς και αντιφλεγμονωδών ή κορτικοστεροειδών σε επιλεγμένες περιπτώσεις εξωτερικής ωτίτιδας ή αλλεργικής αιτιολογίας. Σε υποτροπιάζουσες ή χρόνια μέση ωτίτιδα, μπορεί να απαιτηθεί χειρουργική παρέμβαση, όπως μυριγγοτομή με τοποθέτηση σωληνίσκου για τη διευκόλυνση της αποχέτευσης υγρού ή αφαίρεση εκκρίσεων και ξένων σωμάτων από τον έξω ακουστικό πόρο.

Πρόληψη

Η πρόληψη της ωτίτιδας είναι εξίσου σημαντική με τη θεραπεία και περιλαμβάνει τον εμβολιασμό κατά των κυριότερων αιτιών βακτηριακής ωτίτιδας, όπως το πνευμονιοκοκκικό εμβόλιο, την αποφυγή έκθεσης σε καπνό και ρύπους, τη διατήρηση σωστής υγιεινής του αυτιού και την αποφυγή εισαγωγής αντικειμένων στον έξω ακουστικό πόρο. Η εκπαίδευση γονέων και ενηλίκων για την έγκαιρη αναγνώριση συμπτωμάτων και τη σημασία της πρόληψης είναι κρίσιμη για τη μείωση των επιπλοκών και τη διατήρηση της ποιότητας ζωής.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το laser ένα πανίσχυρο εργαλείο στις ΩΡΛ παθήσεις

Οι παθήσεις του λάρυγγα αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά χάρη στις νέες εφαρμογές του laser στην ωτορινολαρυγγολογία.

Το laser έφερε την πραγματική επανάσταση στη χειρουργική του λάρυγγα, αφού έδωσε τη δυνατότητα, χωρίς εξωτερικές τομές, που προκαλούν διαταραχή στη λειτουργικότητα του οργάνου, να αφαιρείται η παθολογία, είτε καλοήθης είτε κακοήθης, ανάλογα με το στάδιο της νόσου.

Ο λάρυγγας είναι ένα όργανο με πολλαπλή αποστολή (φωνή, αναπνοή, κατάποση), γι' αυτό έχει μεγάλη σημασία η χειρουργική αντιμετώπιση των παθήσεών του να γίνεται με το λιγότερο ακρωτηριαστικό τρόπο. Άλλωστε, μια πολύ σημαντική παράμετρος στη χειρουργική είναι η επούλωση του τραύματος, η οποία εξαρτάται από την άριστη εφαρμογή της τεχνικής και τη χρήση μεγέθυνσης και φωτισμού, που δίνουν μεγάλη δυνατότητα ακρίβειας στην εκτομή, καθώς προσφέρουν ένα άλλο βάθος πεδίου.

Νέα Δεδομένα

Η καινούρια μέθοδος ενδείκνυται για καλοήθεις παθήσεις του λάρυγγα, όπως οι κύστες, οι πολύποδες, το οίδημα Reinke των φωνητικών χορδών, τα θηλώματα, η πάρεση των φωνητικών χορδών και οι καλοήθεις όγκοι. Άλλαξε ριζικά όμως και την αντιμετώπιση περιπτώσεων κα-

κόθειας στην περιοχή του φάρυγγα, του λάρυγγα και του υποφάρυγγα. Όσον αφορά τη μύτη, η μέθοδος χρησιμοποιείται πιο συχνά για την υπερτροφία των κάτω ρινικών κογχών, σε κληρονομικές παθήσεις η Rendu Osler, που προκαλεί ρινορραγίες, και στο ρινόφυμα. Στη στοματική κοιλότητα εφαρμόζεται στη διενέργεια βιοψιών μετοπική νάρκωση και στην αφαίρεση καλοηθών και κακοηθών βλαβών από το στόμα και τη γλώσσα. Σήμερα πολλές επεμβάσεις μπορούν να γίνουν στο ιατρείο με τοπική νάρκωση, η μέθοδος λέγεται office based management και αφορά την έγχυση υλικών σε περιπτώσεις πάρεσης των φωνητικών χορδών, η έγχυση botox σε περιπτώσεις της λεγόμενης σπασμωδικής δυσφωνίας, σε ασθενείς με υποτροπή σε θηλώματα του λάρυγγα από τον ιό HPV, καθώς και σε καταστάσεις δυσπλασίας και προκαρκινωματωδών βλαβών του λάρυγγα.

Η Τεχνική

Στις περιπτώσεις του φάρυγγα και του λάρυγγα η επέμβαση γίνεται με γενική αναισθησία και χρησιμοποιείται ειδικός τραχειοσωλήνας. Το laser συνδέεται με το χειρουργικό μικροσκόπιο και, με τη βοήθεια ειδικού μικροχειριστηρίου, επιλέγονται οι παράμετροι για τη δέσμη, ανάλογα με το σημείο στο οποίο χρειάζεται κάθε φορά να δουλέψουμε. Για επεμβάσεις με τοπική αναισθησία χρησιμοποιείται ένα διαφορετικό σετ εργαλείων.

Τα Πλεονεκτήματα

Το σημαντικότερο πλεονέκτημα της χρήσης του laser είναι ότι εξασφαλίζει εξαιρετικό αποτέλεσμα στην επούλωση, έτσι ώστε να μη διαταράσσονται ιδιαίτερα η κατάποση και η φωνή. Αποτρέπει τη δημιουργία οιδήματος, άρα αποφεύγεται



Δρ. Ανατολή Παταρίδου
Χειρουργός
Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής
& Τραχήλου - Παιδο-ΩΡΛ
Επιστημονική Συνεργάτης του
Νοσοκομείου
ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ

 www.pataridou.gr

η τραχειοστομία, ενώ μειώνει και την πιθανότητα για αιμορραγία. Ένα ακόμη σημαντικό πλεονέκτημα είναι ότι στην περίπτωση του καρκίνου του λάρυγγα μπορούν στην ίδια επέμβαση να γίνουν βιοψία και αφαίρεση της βλάβης. Τέλος, το laser αποτελεί ένα εξαιρετικό όπλο στην αντιμετώπιση καλοηθών παθήσεων και αρχικών σταδίων κακοηθειών του φάρυγγα και του λάρυγγα.

Ευχαριστούμε για τις πληροφορίες τη δρ. Ανατολή Παταρίδου, χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο-κεφαλής-τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτιδα του νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ (www.pataridou.gr).



ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ στην Πλαστική Χειρουργική

Η Πλαστική Χειρουργική αποτελεί έναν από τους πιο δημοφιλείς, αλλά και παρερμηνευμένους κλάδους της σύγχρονης ιατρικής. Οι εντυπώσεις γύρω από τις αισθητικές επεμβάσεις, οι εικόνες από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και οι συχνές υπερβολές στα κοινωνικά δίκτυα έχουν οδηγήσει στη δημιουργία πολλών μύθων που συχνά απομακρύνουν το κοινό από την πραγματική της διάσταση. Η αλήθεια βρίσκεται στον συνδυασμό επιστήμης, εξειδίκευσης και ανθρωπίνης φροντίδας που χαρακτηρίζει την ειδικότητα. Ακολουθούν οι πιο συνηθισμένοι μύθοι γύρω από την Πλαστική Χειρουργική και η πραγματικότητα που τους ανατρέπει.

Μύθος 1: Η Πλαστική

Χειρουργική αφορά μόνο την αισθητική και την ομορφιά

Η πραγματικότητα είναι ότι η Πλαστική Χειρουργική δεν περιορίζεται ούτε ορίζεται μόνο από τις αισθητικές παρεμβάσεις. Μεγάλο μέρος της ειδικότητας αφορά την Αναπλαστική Χειρουργική, δηλαδή την αποκατάσταση της μορφής και της λειτουργίας του σώματος μετά από τραύματα, συγγενείς ανωμαλίες, καρκινικές επεμβάσεις ή σοβαρά εγκαύματα. Η αποκατάσταση μαστού μετά από μαστεκτομή, η χειρουργική διόρθωση λαγόχειλου, η μικροχειρουργική επαναφορά άκρων και η αντιμετώπιση ουλών αποδεικνύουν ότι η ειδικότητα υπηρετεί σε βάθος την ποιότητα ζωής των ασθενών. Συνεπώς, η Πλαστική Χειρουργική δεν είναι πολυτέλεια αλλά ουσιαστικό θεραπευτικό εργαλείο για ανθρώπους που χρειάζονται στήριξη και επανένταξη στη φυσιολογική καθημερινότητα.

Μύθος 2: Οι αισθητικές επεμβάσεις είναι μόνο για γυναίκες

Σήμερα ολοένα και περισσότεροι άνδρες στρέφονται σε αισθητικές επεμβάσεις ή ελάχιστα επεμβατικές θεραπείες, επιδιώκοντας μια ανανεωμένη εικόνα που βελτιώνει την αυτοπεποίθησή τους και αντανakλά τον τρόπο ζωής τους. Επεμβάσεις όπως η ρινοπλαστική, η γυναιομαστία, η λιποαναρρόφηση, η βλεφαροπλαστική και θεραπείες όπως η βοτουλινική τοξίνη αποτελούν πλέον καθημερινές επιλογές. Κοινωνικές αλλαγές, επαγγελματικές απαιτήσεις και η μεγαλύτερη αποδοχή της φροντίδας της εμφάνισης συμβάλλουν στη σταδιακή εξέλιξη του στερεοτύπου ότι η αισθητική ιατρική είναι αποκλειστικά «γυναικεία υπόθεση». Η

σύγχρονη Πλαστική Χειρουργική απευθύνεται σε όλους ανεξαρτήτως φύλου.

Μύθος 3: Όποιος κάνει πλαστική “φαίνεται”

Ο πιο διαδεδομένος φόβος είναι η υπερβολή: αλλοιωμένα χαρακτηριστικά, υπερβολικά χείλη, υπερδοσολογία υαλουρονικού ή αποτέλεσμα “μασκας”. Αυτές όμως δεν αποτελούν τον στόχο της σωστής ιατρικής πράξης. Ένας έμπειρος πλαστικός χειρουργός επιδιώκει τη φυσικότητα, τη συμμετρία και την αρμονία με την υπόλοιπη ανατομία του ασθενούς. Οι σύγχρονες τεχνικές επιτρέπουν αποτελέσματα που δεν προδίδουν την επέμβαση αλλά ενισχύουν τα χαρακτηριστικά του προσώπου και του σώματος, κάνοντας τον ασθενή να δείχνει απλώς πιο ξεκούραστος, υγιής και ανανεωμένος. Το καλό αποτέλεσμα είναι αυτό που δεν ερμηνεύεται.

Μύθος 4: Οι πλαστικές

επεμβάσεις είναι επιφανειακές και δεν έχουν ιατρικό υπόβαθρο
Η Πλαστική Χειρουργική απαιτεί υψηλή κατάρτιση, εξειδικευμένη εκπαίδευση και βαθιά γνώση της ανατομίας, της επούλωσης των ιστών, της μικροχειρουργικής και της λειτουργικής αποκατάστασης. Η διαδικασία δεν αφορά την «εικόνα» αλλά τη συνολική προσέγγιση της υγείας του ασθενούς. Από τη σωστή προεγχειρητική εκτίμηση έως τη λεπτομερή μετεγχειρητική παρακολούθηση, κάθε βήμα βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα και πρωτόκολλα ασφαλείας. Η Πλαστική Χειρουργική είναι μια από τις πιο τεχνικά απαιτητικές ειδικότητες της ιατρικής.

Μύθος 5: Οι αισθητικές επεμβάσεις είναι επικίνδυνες και απευθύνονται σε όσους «ρискάρουν»

Όπως σε κάθε χειρουργική πράξη, υπάρχει ένα ποσοστό κινδύνου, αλλά όταν η επέμβαση πραγματοποιείται από πιστοποιημένο ειδικό πλαστικό χειρουργό σε οργανωμένη ιατρική μονάδα με αυστηρή τήρηση των πρωτοκόλλων, ο κίνδυνος μειώνεται στο ελάχιστο. Η επιλογή εξειδικευμένου ιατρού με εμπειρία, σωστή ιατρική αξιολόγηση και πλήρης ενημέρωση του ασθενούς εξασφαλίζουν ασφαλές περιβάλλον και ελεγχόμενη

διαδικασία. Η σύγχρονη τεχνολογία, η πρόοδος στις αναισθησιολογικές τεχνικές και η καλύτερη γνώση των επιπλοκών έχουν καταστήσει τις αισθητικές επεμβάσεις πιο ασφαλείς από ποτέ.

Μύθος 6: Τα ενέσιμα υλικά είναι μόνιμα και καταστρέφουν το πρόσωπο

Υπάρχει η εσφαλμένη εντύπωση ότι κάθε ενέσιμη θεραπεία έχει μόνιμο αποτέλεσμα ή μπορεί να αλλοιώσει το πρόσωπο για πάντα. Στην πραγματικότητα, τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα υλικά, όπως το υαλουρονικό οξύ, είναι βιοσυμβατά και απορροφήσιμα από τον οργανισμό. Ο σωστός σχεδιασμός θεραπείας, η μικρή αλλά επαρκής ποσότητα προϊόντος και η σωστή ανατομική τοποθέτηση εξασφαλίζουν φυσικό αποτέλεσμα. Επιπλέον, οι θεραπείες αυτές λειτουργούν και προληπτικά, καθώς στηρίζουν τη δομή του δέρματος και συμβάλλουν στη διατήρηση της νεανικότητας χωρίς υπερβολές. Τα προβλήματα που βλέπουμε δημοσίως αφορούν κακή πρακτική, όχι τη μέθοδο.

Μύθος 7: Η Πλαστική

Χειρουργική σταματά τη γήρανση
Η γήρανση είναι μια πολύπλοκη βιολογική διαδικασία που επηρεάζεται από χρόνο, γενετική, περιβάλλον και τρόπο ζωής. Καμία επέμβαση δεν μπορεί να σταματήσει τον χρόνο. Η Πλαστική Χειρουργική όμως μπορεί να επιβραδύνει τα εμφανή σημάδια του, να αποκαταστήσει χαμένες αναλογίες και να διατηρήσει μια εικόνα πιο ζωντανή και συμμετρική με την αίσθηση και την ενέργεια του ατόμου. Η φιλοσοφία της σύγχρονης αισθητικής χειρουργικής δεν είναι η αλλαγή της ταυτότητας του προσώπου αλλά η ανάδειξη της καλύτερης εκδοχής του, προσαρμοσμένης στη φυσική εξέλιξη της ηλικίας. Οι μύθοι γύρω από την Πλαστική Χειρουργική συχνά δημιουργούν λανθασμένες εντυπώσεις και ανασφάλειες στο κοινό. Η αλήθεια όμως είναι ότι πρόκειται για έναν επιστημονικό κλάδο αφιερωμένο στην υγεία, την αποκατάσταση και την βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η επιτυχία μιας επέμβασης βασίζεται στην υπεύθυνη επιλογή εξειδικευμένου ιατρού, στον ρεαλιστικό στόχο και στη σωστή επικοινωνία με τον ασθενή. Η Πλαστική Χειρουργική δεν είναι μύθος, είναι μια πραγματική ευκαιρία για ισορροπία, αυτοπεποίθηση και καλύτερη καθημερινότητα, μέσα από ασφαλείς και επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές.

Η σύγχρονη αποκατάσταση μαστού: Η φυσική εξέλιξη μετά τη μαστεκτομή

Η μαστεκτομή, παρότι αποτελεί σωτήρια επέμβαση για χιλιάδες γυναίκες που αντιμετωπίζουν τον καρκίνο του μαστού, αφήνει πίσω της ένα βαθύ αποτύπωμα – όχι μόνο σωματικό, αλλά και ψυχικό.

Η απώλεια του μαστού επηρεάζει σημαντικά την εικόνα και την αίσθηση θηλυκότητας.

Η αποκατάσταση μαστού έρχεται να επαναφέρει όχι μόνο τη μορφή, αλλά και την ισορροπία και αυτοπεποίθηση της γυναίκας.

Τα τελευταία χρόνια, η πρόοδος στη μικροχειρουργική έχει μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιείται η αποκατάσταση. Οι **ελεύθεροι κρημνοί** (free flaps), και ιδιαίτερα ο **DIEP flap** (Deep Inferior Epigastric Perforator flap), αποτελούν σήμερα την αιχμή της τεχνικής και την πλέον φυσική επιλογή για τη μόνιμη αποκατάσταση του μαστού.

**Από τα ενθέματα
σιλικόνης στην αυτόλογη
αποκατάσταση**

Για δεκαετίες, τα ενθέματα σιλικόνης ήταν η πιο συχνή λύση. Παρότι σε αρκετές περιπτώσεις παραμένουν μια καλή επιλογή, δεν είναι μόνη, μπορεί να προκαλέσουν επιπλοκές όπως κάψα, μόλυνση ή ασυμμετρία, και συχνά χρειάζονται αντικατάσταση με την πάροδο του χρόνου.

Η αυτόλογη αποκατάσταση, δηλαδή η δημιουργία του νέου μαστού από τον **ίδιο τον ιστό της γυναίκας**, προσφέρει ένα εντελώς διαφορετικό αποτέλεσμα. Ο νέος μαστός έχει **φυσική υφή, φυσική πτώση και θερμοκρασία**, κινείται μαζί με το σώμα και γεννά φυσιολογικά. Πάνω απ' όλα, προσφέρει **αίσθημα "επανένωσης"** — ότι ο μαστός είναι ξανά μέρος του σώματος, όχι ξένο αντικείμενο.

**Η τεχνική DIEP: Το
χρυσό πρότυπο της
αποκατάστασης**

Ο κρημνός DIEP βασίζεται στη μεταφορά δέρματος και λίπους από την κάτω κοιλιακή χώρα, χωρίς να επηρεάζονται οι μύες της κοιλιάς. Μέσω μικροχειρουργικής τεχνικής, τα αγγεία του κρημνού ενώνονται με τα αγγεία του θώρακα κάτω από το μικροσκόπιο. Το πλεονέκτημα είναι διπλό:

1. Η δημιουργία του νέου φυσικού μαστού από τον ίδιο τον ιστό της γυναίκας

2. Το αισθητικό αποτέλεσμα είναι εξαιρετικά φυσικό, με ταυτόχρονη βελτίωση του περιγράμματος της κοιλιάς, σαν αποτέλεσμα κοιλιοπλαστικής.

Η επέμβαση απαιτεί υψηλή εξειδίκευση και εμπειρία στη μικροχειρουργική, καθώς πρόκειται για μια επέμβαση ακρίβειας που



Σκεναστιανός Γεώργιος
Πλαστικός αισθητικός και
επανορθωτικός χειρουργός
MUDr MSc PhD

- 📍 Κλινική Άγιος Λουκάς, Πανόραμα
Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη
- 📍 Ιασω Γενική Κλινική, Λεωφ.
Κηφισίας 37-39 Μαρούσι
- ☎ 6947591414
- ✉ skp-19@hotmail.com

συνδυάζει επιστημονική δεξιότητα με καλλιτεχνική αντίληψη.

Η εξέλιξη των τεχνικών και των αποτελεσμάτων

Σήμερα, η τεχνολογία και η εμπειρία μας επιτρέπουν να προσαρμόζουμε πλήρως την αποκατάσταση στις ανάγκες κάθε γυναίκας. Μπορούμε να πραγματοποιήσουμε:

- **Άμεση (Immediate) αποκατάσταση**, κατά τη διάρκεια της ίδιας επέμβασης με τη μαστεκτομή, εφόσον οι συνθήκες το επιτρέπουν.

- **Αποτερν (Delayed) αποκατάσταση**, σε γυναίκες που έχουν ήδη υποβληθεί σε θεραπεία και επιθυμούν να επαναφέρουν την εικόνα του σώματός τους.

- **Υβριδικές τεχνικές**, όπου συνδυάζονται αυτόλογοι ιστοί με μικρά ενθέματα ή λίπος, για ακόμη πιο ακριβή συμμετρία και όγκο.

- **Λιπομεταφορές (lipofilling)** για τελειοποίηση του σχήματος και της υφής.

Η εξέλιξη της Μικροχειρουργικής έχει μειώσει σημαντικά τον χρόνο νοσηλείας, έχει βελτιώσει τη βιωσιμότητα των κρημνών και έχει κάνει τις ουλές πιο διακριτικές. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι οι γυναίκες πλέον επιστρέφουν στην καθημερινότητά τους με ένα αποτέλεσμα που μοιάζει δικό τους – γιατί πραγματικά είναι.

**Η αποκατάσταση ως
κομμάτι της θεραπείας,
όχι απλώς “αισθητική
επέμβαση”**

Η αποκατάσταση μαστού δεν είναι πολυτέλεια. Είναι αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας του καρκίνου του μαστού. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες που προχωρούν σε αποκατάσταση αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας, αυτοεκτίμησης και ποιότητας ζωής.

Η σύγχρονη ιατρική δεν βλέπει τη μαστεκτομή ως το τέλος της θεραπείας, αλλά ως ένα στάδιο σε μια ολιστική διαδικασία επανόρθωσης — σωματικής και ψυχολογικής.

Κοιτώντας μπροστά

Η αποκατάσταση μαστού με ελεύθερους κρημνούς, και ειδικά ο DIEP, αποτελεί την πιο φυσική και εξελιγμένη λύση που διαθέτουμε σήμερα. Συνδυάζει τεχνολογία, εμπειρία και ανθρωπιά.

Κάθε γυναίκα αξίζει όχι απλώς να θεραπευτεί, αλλά να **νιώσει ξανά ολόκληρη**. Και αυτός είναι ο πραγματικός στόχος της σύγχρονης πλαστικής χειρουργικής.



ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ:

Πρόκληση Δημόσιας Υγείας και Στρατηγικές Πρόληψης



Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας με αυξανόμενη επίπτωση παγκοσμίως. Συνδέεται με σοβαρές σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες, όπως μεταβολικές διαταραχές, καρδιαγγειακές παθήσεις και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Παράγοντες όπως η υπερβολική θερμιδική πρόσληψη, η περιορισμένη σωματική δραστηριότητα και περιβαλλοντικές ή γενετικές επιδράσεις συμβάλλουν στην εμφάνισή της, καθιστώντας την πολυπαραγοντική νόσο με μακροπρόθεσμο αντίκτυπο στην υγεία. Ο ορισμός της παιδικής παχυσαρκίας βασίζεται στον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) ≥ 95 ου εκατοστημορίου για την ηλικία και το φύλο. Η νόσος δεν περιορίζεται μόνο στο σωματικό βάρος, αλλά επηρεάζει τη γενικότερη ανάπτυξη και την ψυχοκοινωνική ευμερία των παιδιών. Στην εποχή μας, οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και τη διατροφή έχουν εντείνει το φαινόμενο, καθιστώντας αναγκαία την κατανόηση των αιτίων και των επιπτώσεων της παιδικής παχυσαρκίας σε παγκόσμιο επίπεδο.

Παράγοντες Κινδύνου

Η εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας οφείλεται σε έναν πολύπλοκο συνδυασμό διατροφικών, συμπεριφορικών, γενετικών και κοινωνικοοικονομικών παραγόντων, που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους καθορίζοντας την ατομική ευπάθεια και τον επιπολασμό της νόσου σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Η υπερβολική κατανάλωση θερμιδικά πλούσιων και θρεπτικά φτωχών τροφών, όπως επεξεργασμένα προϊόντα, fast food και ζαχαρούχα ροφήματα, σε συνδυασμό με την αυξημένη πρόσληψη προϊόντων υψηλής περικεκτικότητας σε λιπαρά και ζάχαρη, οδηγεί σε θετικό ενεργειακό ισοζύγιο και συσσώρευση σωματικού λίπους. Παράλληλα, η μείωση της φυσικής δραστηριότητας λόγω καθιστικού τρόπου ζωής, περιορισμένης συμμετοχής σε οργανωμένες ή μη αθλητικές δραστηριότητες, καθώς και η αυξημένη ενασχόληση με ψηφιακές συσκευές, επιτείνουν το πρόβλημα, δημιουργώντας ένα περιβάλλον ευνοϊκό για την ανάπτυξη υπέρβαρου από νεαρή ηλικία.

Σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν επίσης οι γενετικοί και επιγενετικοί παράγοντες, καθώς η παρουσία οικογενειακού ιστορικού παχυσαρκίας ή μεταβολικών διαταραχών αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης νόσου στο παιδί. Οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες επηρεάζουν καθοριστικά τη διαθεσιμότητα και την πρόσβαση σε θρεπτικές τροφές, την ποιότητα των σχολικών και κοινοτικών υποδομών για άσκηση και την έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες που προάγουν καθιστικές συνήθειες. Η έλλειψη ασφαλών χώρων άθλησης, οι περιορισμένες ευκαιρίες συμμετοχής σε οργανωμένα αθλητικά προγράμματα και η επιρροή των μέσων ενημέρωσης συνθέτουν ένα πολύπλοκο πλέγμα παραγόντων που καθιστά την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας σύνθετη και πολυδιάστατη διαδικασία, απαιτώντας συντονισμένη παρέμβαση σε επίπεδο παιδιού, οικογένειας, σχολείου και κοινότητας.

Οι επιπτώσεις στην υγεία και την ανάπτυξη

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για πλήθος σωματικών και ψυχοκοινωνικών διαταραχών, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής τόσο στην παιδική ηλικία όσο και στην ενηλικίωση. Σε σωματικό επίπεδο, τα υπέρβαρα παιδιά εμφανίζουν αυξημένη πιθανότητα ανάπτυξης μεταβολικών διαταραχών, όπως ινσουλινοαντίσταση, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 και δυσλιπιδαιμία, ενώ

η παρατεταμένη παρουσία αυξημένου σωματικού βάρους συσχετίζεται με πρόωπη εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως υπέρταση, αρτηριοσκλήρυνση και καρδιομεταβολικές δυσλειτουργίες. Επιπλέον, η υπερβολική σωματική μάζα επηρεάζει το μυοσκελετικό σύστημα, προκαλώντας ορθοπεδικά προβλήματα, αυξημένο κίνδυνο τραυματισμών και περιορισμένη κινητικότητα, ενώ συχνά συνδέεται με αναπνευστικά προβλήματα, όπως άσθμα και υπνική άπνοια.

Παράλληλα, οι ψυχοκοινωνικές συνέπειες της παιδικής παχυσαρκίας είναι σημαντικές και περιλαμβάνουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνικό αποκλεισμό, διαταραχές στη συμπεριφορά και την ψυχική υγεία, όπως άγχος και κατάθλιψη. Η συνεχής έκθεση σε αρνητικά σχόλια ή εκφοβισμό από συνομηλίκους μπορεί να ενισχύσει αυτά τα προβλήματα, επηρεάζοντας την κοινωνική προσαρμογή και τις επιδόσεις στο σχολείο. Οι επιπτώσεις αυτές συχνά επιμένουν στην ενηλικίωση, αυξάνοντας την πιθανότητα χρόνιας παχυσαρκίας, καρδιομεταβολικών νοσημάτων και ψυχοκοινωνικών δυσλειτουργιών, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη για έγκαιρη διάγνωση, ολοκληρωμένη αξιολόγηση και στοχευμένη παρέμβαση σε όλα τα επίπεδα της ανάπτυξης του παιδιού. Η πολυδιάστατη φύση των συνεπειών καθιστά σαφή την αναγκαιότητα προληπτικών στρατηγικών που συνδυάζουν διατροφική εκπαίδευση, ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας και ψυχοκοινωνική υποστήριξη τόσο στο οικογενειακό όσο και στο σχολικό περιβάλλον.

Προληπτικές Στρατηγικές

Η πρόληψη απαιτεί ολοκληρωμένη προσέγγιση σε ατομικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο. Η διατροφική εκπαίδευση, η προώθηση καθημερινής σωματικής δραστηριότητας και η μείωση της καθιστικής ζωής, η ενεργή συμμετοχή των οικογενειών στην υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών και η εφαρμογή σχολικών προγραμμάτων που ενισχύουν τη σωστή διατροφή και την άσκηση αποτελούν θεμελιώδεις στρατηγικές. Η συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων φορέων είναι καθοριστική για την επιτυχία των προληπτικών μέτρων.

Η παιδική παχυσαρκία είναι ένα πολυπαραγοντικό πρόβλημα με σοβαρές βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες στην υγεία. Η έγκαιρη παρέμβαση και η εφαρμογή στοχευμένων στρατηγικών πρόληψης είναι απαραίτητες για τη μείωση της επίπτωσης και την προαγωγή της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών, προστατεύοντας παράλληλα τη μελλοντική δημόσια υγεία.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Lifestyle Medicine:

Η Δύναμη των Μικρών Αλλαγών

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μας καλεί καθημερινά να ανταποκριθούμε σε πολλαπλούς ρόλους – επαγγελματικούς, οικογενειακούς, κοινωνικούς – με αποτέλεσμα η φροντίδα της προσωπικής μας υγείας να έρχεται συχνά σε δεύτερη μοίρα. Η επιστήμη της Ιατρικής του Τρόπου Ζωής (Lifestyle Medicine) έρχεται να μας υπενθυμίσει ότι η πρόληψη, η ισορροπία και η αυτό-φροντίδα αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία μιας υγιούς και ολοκληρωμένης ζωής.

Η Ιατρική του Τρόπου Ζωής είναι ένας τεκμηριωμένος επιστημονικός κλάδος που εστιάζει στην πρόληψη, αντιμετώπιση και σε ορισμένες περιπτώσεις στην αναστροφή χρόνιων νοσημάτων, μέσα από την αλλαγή συμπεριφορών και συνθηκών που επηρεάζουν την υγεία μας. Οι αλλαγές του τρόπου ζωής ως μέσο θεραπείας στην ιατρική επιστήμη δεν είναι κάτι νέο. Οι βασικοί της πυλώνες περιλαμβάνουν: την διατροφή, την σωματική δραστηριότητα, τον επαρκή και ποιοτικό ύπνο, την αποτελεσματική διαχείριση του στρες, την ενίσχυση των κοινωνικών σχέσεων και την αποχή από επιβλαβείς ουσίες (εθισμός).

Η εφαρμογή των αρχών της ιατρικής του τρόπου ζωής, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για παθήσεις όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και η κατάθλιψη. Παράλληλα, βελτιώνει τη συνολική σωματική και ψυχική ανθεκτικότητα, τη συγκέντρωση και την αίσθηση ευεξίας. Πολλές φορές θεωρούμε ότι έχουμε κάποια ορμονική ανισορροπία και γι' αυτό δεν αισθανόμαστε καλά. Συνήθως ενοχοποιούμε τον θυρεοειδή. Μπορεί όμως να ισχύει και ακριβώς το ανάποδο. Η έλλειψη ισορροπίας οδηγεί σε αύξηση των ορμονών του στρες και έχει άμεσα αντίκτυπο στο σωματικό βάρος, στον ύπνο, στην κακή διάθεση, στην λειτουργία του εντέρου, στον έμμηνορρυσιακό κύκλο.

Η μετάβαση σε έναν πιο υγιή τρόπο ζωής δεν απαιτεί ριζικές αλλαγές. Η εμπειρία δείχνει ότι οι μικρές, σταθερές κινήσεις έχουν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο. Ένα δεκάλεπτο περπάτημα καθημερινά, η προσθήκη περισσότερων φρούτων και λαχανικών στη διατροφή ή η αποφυγή των οθονών πριν τον ύπνο μπορούν να επιφέρουν ουσιαστικές βελτιώσεις στη φυσική και ψυχική μας κατάσταση. Το κλειδί είναι η συνέπεια και η προσαρμογή στις προσωπικές ανάγκες κάθε ανθρώπου.

Ένα από τα πιο αποτελεσματικά εργαλεία που χρησιμοποιεί η Ιατρική του Τρόπου



**Αργυρώ Παναγιωτάκου
MD, MSc(Cli), MSc(Res),
EBEEDM**

Ενδοκρινολόγος - Διαβητολόγος
Lifestyle Medicine & Coaching

 endokrinologos-glyfada.gr

Ζωής είναι οι SMART στόχοι — δηλαδή στόχοι που είναι Συγκεκριμένοι (Specific), Μετρήσιμοι (Measurable), Εφικτοί (Achievable), Ρεαλιστικοί (Relevant) και Χρονικά καθορισμένοι (Time-bound). Αντί για έναν γενικό στόχο όπως «θα αρχίσω να ασκούμε περισσότερο», ένας SMART στόχος μπορεί να είναι «θα περπατώ 15 λεπτά μετά το μεσημεριανό φαγητό, τρεις φορές την εβδομάδα για τον επόμενο μήνα». Αυτή η προσέγγιση δίνει σαφή κατεύθυνση και ενισχύει το αίσθημα επιτυχίας και αυτό-αποτελεσματικότητας.

Η μεγαλύτερη πρόκληση δεν είναι η γνώση, αλλά η διατήρηση της κινητοποίησης. Οι περισσότεροι γνωρίζουμε τι χρειάζεται να κάνουμε για να είμαστε περισσότερο υγιείς. Το πρόβλημα είναι η εφαρμογή. Το καθημερινό άγχος, η έλλειψη χρόνου και η κόπωση συχνά εμποδίζουν τις καλές προθέσεις να γίνουν πράξη. Γι' αυτό είναι σημαντικό να θέτουμε ρεαλιστικούς στόχους, να ζητάμε υποστήριξη και να αντιμετωπίζουμε την αυτό-φροντίδα όχι ως υποχρέωση, αλλά ως έκφραση αυτοσεβασμού.

Το σώμα μας συχνά μας δίνει στοιχεία για πράγματα που δεν μας ωφελούν, είτε αυτό είναι η αύξηση βάρους, ο πόνος στις αρθρώσεις, ο κακός ύπνος, τα χαμηλά επίπεδα ενέργειας και η κακή διάθεση. Συχνά αναζητάμε την λύση σε φάρμακα. Κάποιες φορές όμως τα φάρμακα δεν μας φέρνουν πιο κοντά στην διόρθωση του συμπτώματός μας γιατί δεν βρίσκεται εκεί η λύση.

Η Ιατρική του Τρόπου Ζωής δεν υπόσχεται θαύματα. Προτείνει, όμως, ένα ρεαλιστικό και επιστημονικά τεκμηριωμένο μονοπάτι προς την πρόληψη, την υγεία και τη μακροζωία. Η υιοθέτηση ενός πιο ισορροπημένου τρόπου ζωής μπορεί να βελτιώσει ουσιαστικά τη φυσική κατάσταση, τη διάθεση και τη συνολική ποιότητα ζωής. Το μήνυμα είναι σαφές: Μικρές σταθερές αλλαγές στις καθημερινές μας συνήθειες έχουν τη δύναμη να επιφέρουν μεγάλα αποτελέσματα. Κάθε επιλογή που κάνουμε μπορεί να είναι ένα βήμα πιο κοντά σε μια ζωή με περισσότερη ευεξία, δύναμη και ισορροπία.

Το ευ ζην — η τέχνη του να ζεις καλά — βασίζεται στη συνέπεια, την πρόθεση και τη φροντίδα του εαυτού μας. Ας μην αφήνουμε για αύριο αυτό που μπορούμε να κάνουμε σήμερα:

- Ξεκινάμε με ένα μικρό στόχο (π.χ. 10 λεπτά περπάτημα κάθε πρωί)
- Βρίσκουμε έναν άνθρωπο να μας υποστηρίξει
- Καταγράφουμε την πρόδοό μας — μικρές επιτυχίες είναι μεγάλες νίκες
- Μαθαίνουμε να συγχωρούμε τον εαυτό μας όταν έχουμε μια άσχημη μέρα και απλώς ξανά-συνεχίζουμε την επόμενη.
- Οι μικρές, σταθερές αλλαγές φέρνουν τα μεγάλα αποτελέσματα. Η δέσμευση στον στόχο φέρνει την επιτυχία ασχέτως πόσες φορές θα πέσουμε κάτω μέχρι να φτάσουμε εκεί.

Η ρομποτική τεχνολογία έχει φέρει επανάσταση στον τομέα της χειρουργικής και έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται οι γυναικολογικές παθήσεις.

Ρομποτική Χειρουργική στη Γυναικολογία: **Καινοτομία και ακρίβεια**

Πρόκειται για μια εξέλιξη που επιτρέπει στους ιατρούς να πραγματοποιούν επεμβάσεις με μεγαλύτερη ακρίβεια, ασφάλεια και ελάχιστα επεμβατικό τρόπο, προσφέροντας στους ασθενείς ταχύτερη ανάρρωση, λιγότερο μετεγχειρητικό πόνο και βελτιωμένη ποιότητα ζωής. Η ρομποτική χειρουργική χρησιμοποιεί προηγμένα ρομποτικά συστήματα, τα οποία ελέγχονται από τον χειρουργό μέσω κονσόλας, παρέχοντας τρισδιάστατη απεικόνιση υψηλής ανάλυσης και απόλυτα σταθερές κινήσεις, ακόμη και σε πολύ μικρές και ευαίσθητες περιοχές του σώματος.

Στη γυναικολογία, η ρομποτική χειρουργική εφαρμόζεται σε μια ποικιλία περιστατικών, από κοινές παθήσεις όπως ινομυώματα και ενδομητρίωση, μέχρι πιο σύνθετες επεμβάσεις, όπως η αντιμετώπιση κακοηθειών στη μήτρα και τις ωοθήκες. Η υστερεκτομή, δηλαδή η αφαίρεση της μήτρας, είναι μία από τις πιο συχνές επεμβάσεις που εκτελούνται ρομποτικά, καθώς το ρομποτικό σύστημα επιτρέπει στον χειρουργό να κινείται με μεγάλη ακρίβεια γύρω από κρίσιμες ανατομικές δομές, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού άλλων οργάνων. Παράλληλα, η ρομποτική μυομεκτομή, η αφαίρεση δηλαδή ινομυωμάτων από τη μήτρα, αποτελεί εξαιρετικά απαιτητική διαδικασία όταν εκτελείται με συμβατική χειρουργική. Η ρομποτική τεχνολογία επιτρέπει την ακριβή διάκριση μεταξύ χόνδρου και φυσιολογικού ιστού, εξασφαλίζοντας ότι η μήτρα διατηρείται όσο το δυνατόν πιο ακέραιη και λειτουργική, κάτι που είναι σημαντικό για γυναίκες που επιθυμούν να διατηρήσουν τη γονιμότητά τους.

Η ρομποτική χειρουργική αποτελεί επίσης σημαντικό εργαλείο στην αντιμετώπιση της ενδομητρίωσης, μιας χρόνιας και συχνά επώδυνης πάθησης που επηρεάζει εκατομμύρια γυναίκες παγκοσμίως. Ένα από τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα της ρομποτικής χειρουργικής είναι η δυνατότητα εκτέλεσης πολύπλοκων επεμβάσεων μέσω μικρών τομών, γεγονός που μειώνει την απώλεια αίματος, τον πόνο και τον κίνδυνο λοίμωξης, ενώ επιτρέπει ταχύτερη ανάρρωση και μικρότερη παραμονή στο νοσοκομείο. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας ή για ασθενείς με προϋπάρχουσες παθήσεις που αυξάνουν τον κίνδυνο παραδοσιακής ανοιχτής χειρουργικής.

Η ρομποτική τεχνολογία έχει επίσης αλλάξει τον τρόπο εκπαί-

δευσης των νέων χειρουργών. Τα ρομποτικά συστήματα επιτρέπουν την εκπαίδευση μέσω προσομοιωτών και ελέγχου κινήσεων, δίνοντας τη δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να εξασκηθούν σε σύνθετες επεμβάσεις χωρίς κίνδυνο για τον ασθενή.

Στον τομέα της ογκολογίας, η ρομποτική χειρουργική έχει αποδειχθεί εξαιρετικά χρήσιμη στην αντιμετώπιση καρκίνου της μήτρας, των ωοθηκών και του τραχήλου. Οι επεμβάσεις για καρκίνο απαιτούν υψηλή ακρίβεια για να αφαιρεθούν πλήρως οι όγκοι χωρίς να βλάπτονται τα γύρω όργανα. Η ρομποτική χειρουργική προσφέρει ακριβή έλεγχο της αιμορραγίας, βελτιώνει την ορατότητα των μικρών ανατομικών δομών και μειώνει τον κίνδυνο επιπλοκών, καθιστώντας τη διαδικασία πιο ασφαλή και αποτελεσματική. Επιπλέον, οι μικρότερες τομές και η λιγότερη τραυματική χειρουργική σημαίνουν ότι οι ασθενείς μπορούν να ξεκινήσουν νωρίτερα συμπληρωματικές θεραπείες, όπως η χημειοθεραπεία ή η ακτινοθεραπεία, επιτυγχάνοντας καλύτερα συνολικά αποτελέσματα.

Η εφαρμογή ρομποτικής τεχνολογίας στη γυναικολογία δεν περιορίζεται μόνο στις επεμβάσεις, **αλλά επεκτείνεται και στην προετοιμασία και τον σχεδιασμό των χειρουργικών διαδικασιών.** Τα ρομποτικά συστήματα μπορούν να συνδυάζονται με τρισδιάστατες απεικονίσεις και προσομοιώσεις, επιτρέποντας στον χειρουργό να σχεδιάζει με ακρίβεια την επέμβαση πριν καν εισέλθει στην αίθουσα χειρουργείου. Αυτή η δυνατότητα μειώνει τον χρόνο της επέμβασης, αυξάνει την ασφάλεια και εξασφαλίζει καλύτερα αποτελέσματα για τον ασθενή.

Η ρομποτική χειρουργική στη γυναικολογία συνδυάζει την τεχνολογία αιχμής με την ιατρική εμπειρία, βελτιώνοντας την ακρίβεια των επεμβάσεων, μειώνοντας τον μετεγχειρητικό πόνο και επιταχύνοντας την ανάρρωση των ασθενών. Η συνεχής εξέλιξη των ρομποτικών συστημάτων, η ανάπτυξη νέων εργαλείων και η ενσωμάτωση προηγμένων τεχνολογιών απεικόνισης υποδηλώνουν ότι οι εφαρμογές τους θα γίνουν στο μέλλον ακόμη πιο εξειδικευμένες, πιο ασφαλείς και πιο προσιτές, αλλάζοντας ριζικά τον τρόπο που αντιμετωπίζονται οι γυναικολογικές παθήσεις και προσφέροντας νέα δεδομένα στην καθημερινή ιατρική πρακτική.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ρομποτική χειρουργική μαστού για πρώτη φορά και στην Ελλάδα: ΜΙΑ ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Μέσω μιας μικρής τομής στη μασχάλη, μόλις 2,5 εκατοστών, αφαιρείται ο μαζικός αδένας, διατηρείται η θηλή και ταυτόχρονα πραγματοποιείται αποκατάσταση του μαστού με τοποθέτηση μόνιμων ενθεμάτων. Το στήθος διατηρεί την εικόνα του, χωρίς εμφανείς ουλές ή αλλοίωση του περιγράμματος

Τα τελευταία χρόνια, η τεχνολογική πρόοδος έχει συμβάλλει καθοριστικά στην εξέλιξη της Ιατρικής επιστήμης. Νέες τεχνικές, λιγότερο τραυματικές και περισσότερο ακριβείς, εφαρμόζονται σήμερα με στόχο όχι μόνο την ογκολογική ασφάλεια, αλλά και τη συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Στο πλαίσιο αυτό, η ρομποτική χειρουργική αποτελεί την αιχμή των εξελίξεων, προσφέροντας στον χειρουργό δυνατότητες που ξεπερνούν τις φυσικές ικανότητες του ανθρώπινου χεριού: απόλυτο έλεγχο κινήσεων, τρισδιάστατη όραση υψηλής ευκρίνειας και εντυπωσιακή ακρίβεια.

Στη χειρουργική του μαστού, η τεχνολογία αυτή βρίσκει ιδανική εφαρμογή, καθώς αφορά έναν ιδιαίτερα ευαίσθητο και ψυχολογικά φορτισμένο τομέα, όπου ο στόχος δεν είναι μόνο η θεραπεία, αλλά και η διατήρηση της εικόνας του σώματος της γυναίκας. Ο καρκίνος του μαστού παραμένει η συχνότερη κακοήθεια στις γυναίκες παγκοσμίως. Η χειρουργική του αντιμετώπιση πρέπει να συνδυάζει ογκολογική αποτελεσματικότητα με σεβασμό στη σωματική ακεραιότητα και τη γυναικεία ταυτότητα.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ρομποτική μαστεκτομή αποτελεί μια πραγματική καινοτομία. Μέσω μιας μικρής τομής στη μασχάλη, μόλις 2,5 εκατοστών, αφαιρείται ο μαζικός αδένας, διατηρείται η θηλή και ταυτόχρονα πραγματοποιείται αποκατάσταση του μαστού με τοποθέτηση μόνιμων ενθεμάτων. Το στήθος διατηρεί την εικόνα του, χωρίς εμφανείς ουλές ή αλλοίωση του περιγράμματος.

Είχα την χαρά και την τιμή να εφαρμόσω, **για πρώτη φορά στην Ελλάδα**, την τεχνική αυτή, σηματοδοτώντας την είσοδο της χώρας μας σε μια νέα εποχή στη χειρουργική του μαστού. Έχοντας εκπαιδευτεί και εξειδικευτεί στο Ογκολογικό Νοσοκομείο Καντιόλο του Τορίνο της Ιταλίας, υπό την Διεύθυνση του πρωτοπόρου στις επεμβάσεις αυτές Δρ. Antonio Toesca, αισθανόμουν βαθιά την ευθύνη να φέρω στην Ελλάδα αυτή τη νέα προσέγγιση, όχι ως πολυτέλεια, αλλά ως αναγκαία πρόοδο.

Η ρομποτική τεχνολογία δεν είναι καινούργια. Από τα τέλη της δεκαετίας του '90,



**Ιωάννης Κ. Παπαπαναγιώτου,
MD, MSc, PhD
Γυναικολόγος - Χειρουργός
Μαστού**

Διδάκτωρ Ιατρικής
Σχολής του Πανεπιστημίου
Αθηνών
Fellow of Endoscopic and Robotic
Breast Surgery IRCCS,
Τορίνο - Ιταλία

χρησιμοποιείται ευρέως σε ουρολογικές και γυναικολογικές επεμβάσεις. Ωστόσο, στην περίπτωση του μαστού, η εφαρμογή της ξεκίνησε το 2014 από τον Δρ. Toesca στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Ογκολογίας στο Μιλάνο, με την ενθάρρυνση και επιστημονική υποστήριξη του διεθνούς φήμης χειρουργού Δρ. Umberto Veronesi. Από τότε, η τεχνική εξαπλώθηκε σε εξειδικευμένα κέντρα σε Ευρώπη, Ασία και Ηνωμένες Πολιτείες, φέρνοντας επανάσταση στη χειρουργική αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού.

Η ρομποτική μαστεκτομή πραγματοποιείται με τη χρήση των πλέον προηγμένων συστημάτων, όπως το Da Vinci Xi® και SP®, τα οποία επιτρέπουν μέσω μιας και μόνο μικρής τομής στη μασχάλη μήκους 2.5 εκ, να πραγματοποιηθεί ολόκληρη η επέμβαση:



από την αφαίρεση του αδενικού ιστού έως την αποκατάσταση του μαστού με ένθεμα. Η τεχνική είναι ελάχιστα επεμβατική, με σαφώς λιγότερο τραυματισμό των ιστών, εξαιρετικά μειωμένο κίνδυνο επιπλοκών και εντυπωσιακά αισθητικά αποτελέσματα.

Κατάλληλες υποψήφιες για την τεχνική είναι γυναίκες με μικρό ή μέτριο μέγεθος μαστού που πρέπει να υποβληθούν σε μαστεκτομή για θεραπευτικούς λόγους – όταν η νόσος βρίσκεται σε αρχικό στάδιο – ή για προφυλακτικούς λόγους, όπως σε περιπτώσεις γονιδιακής προδιάθεσης (BRCA1/2). Η διατήρηση του δέρματος και της θηλής συμβάλλει καθοριστικά στην εικόνα του σώματος και τη συναισθηματική ανάκαμψη της ασθενούς.

Τα οφέλη της ρομποτικής προσέγγισης είναι πολλαπλά:

- 1) Ακρίβεια και απόλυτος έλεγχος: χάρη στην τρισδιάστατη όραση και τη δυνατότητα μικροχειρισμών.
- 2) Ελάχιστος τραυματισμός: οδηγεί σε μικρότερο μετεγχειρητικό πόνο και ταχύτερη επούλωση.
- 3) Καλύτερη αιμάτωση ιστών: που μειώνει τον κίνδυνο επιπλοκών, όπως η νέκρωση του δέρματος ή της θηλής.
- 4) Ανώτερο αισθητικό αποτέλεσμα: η τομή είναι κρυμμένη στη μασχάλη και ο μαστός διατηρεί φυσικό σχήμα.
- 5) Ταχύτερη επάνοδος στην καθημερινότητα: λιγότερη νοσηλεία, μικρότερη ψυχολογική επιβάρυνση.

Η ρομποτική μαστεκτομή δεν είναι απλώς μια νέα τεχνική. Είναι φιλοσοφία. Μια πράξη ιατρικής ακρίβειας, εκτελεσμένη με ανθρωπιά και σεβασμό προς τη γυναίκα που δοκιμάζεται. Η εμπειρία αυτής της πρώτης επέμβασης δεν αποτελεί μόνο επιστημονικό επίτευγμα. Είναι και μια υπόσχεση για το μέλλον: ένα μέλλον όπου η ασφάλεια, η αισθητική, η ψυχολογία και η ανθρώπινη αξιοπρέπεια θα συμπορεύονται αρμονικά στον δρόμο της θεραπείας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ: ΠΡΟΛΗΨΗ, ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΟΓΚΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

1 στις 8 γυναίκες θα αναπτύξει καρκίνο του μαστού και 1 στις 4 είναι μικρότερη των 55 ετών. Ο καρκίνος του μαστού αφορά στο 1% των περιστατικών άνδρες.

Πρέπει να γνωρίζουμε τους παράγοντες κινδύνου και να ενισχύουμε τους προστατευτικούς παράγοντες, ώστε να προληφθεί πρωτογενώς ο καρκίνος του μαστού.

Παράγοντες κινδύνου: η ηλικία, η λευκή φυλή, η γενετική προδιάθεση, το οικογενειακό ιστορικό, ο προηγηθείς καρκίνος (του μαστού, των ωοθηκών), η αυξημένη πυκνότητα και οι υπερπλαστικές αλλοιώσεις του μαστού, η προηγηθείσα ακτινοθεραπεία στο θώρακα, η πρώιμη εμμηνορρική, η καθυστερημένη εμμηνοπαυση, η ατοκία, η αυξημένη ηλικία κατά τον 1ο τοκετό (>30 ετών), η παχυσαρκία, το κάπνισμα, ο σακχαρώδης διαβήτης και το αλκοόλ.

Προστατευτικοί παράγοντες: Ο μπερικός θηλασμός από 1,5 έτος, η σωματική άσκηση 3-5 ώρες την εβδομάδα, η υγιεινή διατροφή (με φυτικές ίνες, πολυακόρεστα λίπη, συμπληρώματα βιταμίνης D και A), η αποφυγή μακροχρόνιας ορμονικής υποκατάστασης στην εμμηνοπαυση και μακροχρόνιας χρήσης αντισυλληπτικών, η αντιμετώπιση της αύπνιας και η αποφυγή τοξικών ουσιών στην εμβρυική και παιδική ζωή.

Μόνο 10% των ασθενών έχουν γενετικό υπόβαθρο, λόγω μεταλλάξεων των γονιδίων κυρίως BRCA-1 και BRCA-2. Με μία εξέταση αίματος μπορούν οι γυναίκες να διαγνωσθούν αν είναι φορείς των μεταλλάξεων αυτών και να μπου σε πρόγραμμα εντατικής παρακολούθησης από τα 25 έτη.

Για την καλή πρόγνωση, μεγάλη σημασία παίζει η πρώιμη διάγνωση. Συνιστάμε ετήσιο προληπτικό έλεγχο σε ειδικό μαστολόγο από το 25ο έτος της ζωής, αν υπάρχει οικογενής προδιάθεση και από το 30ο έτος στο γενικό πληθυσμό.

Σύμφωνα με τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες του 2025 όλες οι γυναίκες πρέπει να υποβάλλονται από τα 40 έτη και άνω σε ψηφιακή μαστογραφία ανά 1 με 2 έτη. Μελέτες έδειξαν μείωση της θνησιμότητας με τη χρήση της κατά 25%. Ο ακτινογραφικά πυκνός μαστός όμως και οι ασθενείς κάτω των 40 ετών αποτελούν την αχίλλειο πτέρνα της μαστογραφίας. Συστήνεται η διενέργεια σύγχρονου υπερηχογραφήματος υψηλής ανάλυσης, που αποτελεί τη διαγνωστική μέθοδο εκλογής στις γυναίκες αυτές. Πρόσθετες τεχνικές είναι το έγχρωμο Doppler, η ελαστογραφία και η 3D υπερηχογραφία, η μαγνητική τομογραφία και η τομοσύνθεση.

Μόλις διαγνωστεί το ύποπτο εύρημα (ψηλαφητό ή μη) γίνεται η ιστολογική διάγνωση με σύστημα βιοψίας υπό υπερηχογραφική ή μαστογραφική καθοδήγηση, υπό τοπική αναισθησία, χωρίς νοσηλεία, ανώδυνη (όχι παρακέντηση με λεπτή βελόνη). Επί καλοήθους ευρήματος αποφεύγεται το περιττό χειρουργείο, ενώ επί κακοήθους η ιστολογική διάγνωση κατευθύνει τη θεραπευτική αντιμετώπιση, εξατομικευμένα για την κάθε ασθενή, με εξαιρετικά αποτελέσματα στην επιβίωση και ποιότητα ζωής. Παλαιότερες τακτικές, με

ΔΡ. ΕΙΡΗΝΗ ΑΓΓΕΛΙΔΟΥ-ΧΑΙΡΕΤΗ MD PhD

**ΜΑΙΕΥΤΡΑΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ-ΟΓΚΟΛΟΓΟΣ,
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΜΑΣΤΟΥ**

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΜΑΣΤΟΥ EUROMEDICA ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών στον καρκίνο του μαστού

Επιστημονικός Συνεργάτης ΙΑΣΩ Αθηνών και Ιατρικού Κέντρου Αθηνών και Ιδιωτικής Κλινικής Μαστού Βέρνης Ελβετίας

Εξειδικευμένη στον προγεννητικό έλεγχο στη Γερμανία και μέλος του FMF (Fetal medicine Foundation)

Εξειδικευμένη στη λαπαροσκοπική και ενδοσκοπική χειρουργική στη Γερμανία και μέλος της ευρωπαϊκής γυναικολογικής εταιρείας λαπαροσκόπησης-ενδοσκόπησης ESGE

Τ. Επιμελήτρια Προπαιδευτικής Πανεπιστημιακής Κλινικής Δρέσδης Γερμανίας και υπεύθυνη του Κέντρου Μαστού

Τ. Επικ. ☎ 6932470700 🌐 breastcenterrhodes.gr 📧 dr.EirinhAngelidou



τις οποίες η ασθενής μάθαινε τη διάγνωση μετά το χειρουργείο μέσω ταχείας βιοψίας, χωρίς ενν-μέρωση, χωρίς γνώση της βιολογίας του όγκου και χωρίς προεγχειρητικό σχεδιασμό, θεωρούνται ξεπερασμένες,

Στη χειρουργική θεραπεία, που αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο, διατηρούμε το μαστό στο 80% των περιπτώσεων με μεθόδους ογκοπλαστικής (δηλαδή τεχνικές πλαστικής χειρουργικής με έξυπνες τομές και εσωτερικές μεταφορές κρημών μαζικού αδένος ή και δέρματος για κάλυψη του κενού που αφήνει η αφαίρεση του όγκου ή με τη μέθοδο της μείωσης- ανόρθωσης των μαστών). Στις περιπτώσεις που πρέπει να εφαρμοστεί η μαστεκτομή η μοντέρνα τεχνική με διατήρηση δέρματος ή και θηλής και άμεση αποκατάσταση με προθέματα σιλικόνης, διατατήρες (expanders) ή μυοδερματικούς κρημούς του σώματός μας από την πλάτη ή την κοιλία προσφέρουν εξαιρετικά αισθητικά αποτελέσματα.

Έτσι η χειρουργική του μαστού δεν συνεπάγεται πλέον τον ακρωτηριασμό της γυναίκας, αλλά μία τεχνικά εξειδικευμένη, αισθητικά προσανατολισμένη επέμβαση που εξασφαλίζει ποιότητα ζωής. Προοπτική μελέτη μου για τα αποτελέσματα και την επίδραση των σύγχρονων τεχνικών μαστεκτομής στην ποιότητα της ζωής των ασθενών δημοσιεύθηκε στο υψηλής επιστημονικής αξίας διεθνές ιατρικό περιοδικό European Journal of Cancer EJC τον 11ο-2022, ενώ άλλη προοπτική μελέτη μου για τα αποτελέσματα και την επί-

δραση των καινοτόμων χειρουργικών τεχνικών ογκοπλαστικής με διατήρηση του μαστού στην ποιότητα της ζωής των ασθενών δημοσιεύθηκε στο υψηλής επιστημονικής αξίας ιατρικό περιοδικό The Breast τον 4ο-2023. Το βραβείο Ιατρικής Καινοτομίας και Πρωτοπορίας μου απονεμήθηκε για το έργο μου στη χειρουργική του μαστού, κατά το 9ο Συμπόσιο Ιατρικής Αριστείας-Καινοτομίας στην Αθήνα τον 6ο- 2023 και το 10ου αντίστοιχο συμπόσιο τον 1η-6-2024.

Με την ομάδα μου πραγματοποιούμε καθημερινά όλο το φάσμα των χειρουργικών επεμβάσεων καλοήθων και κακοήθων παθήσεων του μαστού, εφαρμόζοντας όλες τις σύγχρονες τεχνικές ογκοπλαστικής χειρουργικής και την τεχνική του λεμφαδένα φρουρού, που αποτελεί την ενδεδειγμένη χειρουργική θεραπεία της μασχάλης στον καρκίνο του μαστού. Παράλληλα πραγματοποιούμε την πλέον σύγχρονη διαγνωστική και συμβουλευτική των παθήσεων του μαστού και την παρακολούθησή τους. Το ποσοστό ίασης των ασθενών μου με καρκίνο του μαστού είναι σχεδόν 100%.

Με τα σύγχρονα διαγνωστικά μέσα και χειρουργικές τεχνικές, καθώς και την εξέλιξη της ακτινοθεραπείας και των συστηματικών θεραπειών (χημειο-, ορμονο- ανοσοθεραπειών και μοριακών θεραπειών) μπορεί να ιαθεί ο καρκίνος του μαστού. Το άλφα και το ωμέγα είναι η πρώιμη διάγνωση και η έγκαιρη θεραπεία. Ο προληπτικός ετήσιος έλεγχος σε ειδικό μαστολόγο σώζει ζωές.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Καρκίνος Μαστού: Η επόμενη ημέρα

Σύμφωνα με τις στατιστικές του International Agency for Researchon Cancer (IARC), ο αριθμός των ανθρώπων που ζουν με καρκίνο, αγγίζει τα 44 εκατομμύρια σε όλο τον κόσμο. Με βάση τα σημερινά δεδομένα 9 στις 10 γυναίκες με καρκίνο του μαστού θα ζήσουν περισσότερα από 5 χρόνια.

Οι υποτροπές συνεχώς μειώνονται και η επιβίωση βελτιώνεται με τις νέες διαγνωστικές και θεραπευτικές μεθόδους. Με βάση αυτά τα δεδομένα, σήμερα μπορούμε να μιλάμε με αισιοδοξία για την επόμενη ημέρα.

Ασθενείς, που ζουν για δεκαετίες, μετά την εμπειρία του καρκίνου, βιώνοντας την φυσιολογική εξέλιξη της ζωής και της γήρανσης, αντιμετωπίζουν για χρόνια τις συνέπειες της νόσου, τον κίνδυνο της υποτροπής, τον κίνδυνο ενός νέου καρκίνου και τις χρόνιες παρενέργειες της θεραπείας.

Εκτός όμως από τις οργανικές και σωματικές επιπτώσεις της νόσου, οι ασθενείς που επιβιώνουν ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προβλήματα σε σχέση με την ψυχολογία, την γενετική, την αναπαραγωγή, την κοινωνία και την εργασία.

Δυστυχώς παρατηρείται έλλειψη σαφούς γραμμής υποστήριξης και αντιμετώπισης των παραπάνω θεμάτων στο σύνολο τους. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι γυναίκες αυτές αφήνονται απροστάτευτες χωρίς προγραμματισμό της παρακολούθησης και αντιμετώπισης των προβλημάτων, που μπορεί να προκύψουν στην πορεία. Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι μετά την θεραπεία ξεκινάει μια νέα φάση προσαρμογής σε σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Προσαρμογή σε επανέκκινση της ζωής, με νέους στόχους σε όλα τα επίπεδα και προσαρμογή των προτεραιοτήτων σε μία νέα πραγματικότητα, με αισιοδοξία και ελπίδες καλής ζωής για το μέλλον. Ας ρίξουμε λοιπόν μια ματιά σε όλα τα θέματα, που αντιμετωπίζει μια γυναίκα με καρκίνο του μαστού μετά την θεραπεία της.

1. Ιατρική παρακολούθηση

Κάθε ασθενής με καρκίνο του μαστού πρέπει να παρακολουθείται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ακολουθώντας τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες. Η παρακολούθηση πρέπει να περιλαμβάνει ιστορικό και φυσική εξέταση, γενετική συμβουλευτική με βάση το οικογενειακό ιστορικό καρκίνων αν δεν έχει γίνει με την διάγνωση, ενημέρωση για ενδεχόμενη αλλαγή τρόπου ζωής, παρακολούθηση της οστικής πυκνότητας, ειδικά όταν λαμβάνονται φάρμακα, που ευνοούν την οστεοπόρωση. Αν δεν έχει γίνει αμφοτερόπλευρη μαστεκτομή, πρέπει να γίνεται μαστογραφία κάθε 12 μήνες και να συμπληρώνεται ανάλογα με υπερηχογράφημα ή όποια άλλη εξέταση κρίνει ο Θεράπων. Κάθε σύμπτωμα θα πρέπει να



**Χρήστος Πανόπουλος, MD, PhD
Παθολόγος Ογκολόγος**

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών
Διευθυντής Ογκολογικής Κλινικής
Ευρωκλινικής Αθηνών
Τ. Διευθυντής Νοσοκομείου
«Άγιος Σάββας»

✉ info@panopoulos-ogologos.gr

αξιολογείται ανάλογα ώστε να εντοπισθούν συμπτώματα ενδεχόμενης τοπικής ή απομακρυσμένης υποτροπής.

2. Αποκατάσταση του μαστού

Η Χειρουργική αποκατάσταση του μαστού έχει ιδιαίτερη σημασία για την γυναίκα. Πριν από την απόφαση για αποκατάσταση θα πρέπει να υπάρχει υπεύθυνη ενημέρωση για τους τρόπους αποκατάστασης, συζήτηση με τον Ειδικό και τελική επιλογή της μεθόδου, που θα ακολουθηθεί.

3. Παρενέργειες της Θεραπείας

Η χρόνια κόπωση είναι αρκετά συνηθισμένη παρενέργεια και μπορεί να διαρκέσει μήνες ή ακόμη, σπανιότερα και χρόνια. Περιφερική νευροπάθεια, λεμφοίδημα, απώλεια της libido, ξηρότητα του κόλπου και άλλα συμπτώματα της εμμηνοπαυσίας, μπορεί να εμφανισθούν και αντιμετωπίζονται ανάλογα εφόσον η γυναίκα παρακολουθείται τακτικά από ειδικούς.

Ο κίνδυνος Καρδιολογικών και μεταβολικών προβλημάτων όπως η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης και η δυσλιπιδαιμία, είναι αυξημένος μετά την θεραπεία για τον καρκίνο.

4. Αλλαγή τρόπου ζωής

Ένα βασικό κλειδί στην επιβίωση μετά την θεραπεία, είναι η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Ο υγιεινός τρόπος ζωής περιλαμβάνει ισορροπημένη διαίτα, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, πτωχή σε κόκκινο κρέας και αποφυγή των συντηρημένων τροφίμων. Βασικό στοιχείο του υγιεινού τρόπου ζωής, αποτελεί η τακτική άσκηση, η οποία πλέον θεωρείται φάρμακο πρόληψης. Ο περιορισμός της κατανάλωσης οινόπνευματος και η διακοπή του καπνίσματος, αποτελούν βασικούς παράγοντες καλής ζωής και πρόληψης υποτροπής ή εμφάνισης δεύτερου πρωτοπαθούς νεοπλασματος.

5. Ψυχολογικές επιπτώσεις

Η συγκινησιακή και ψυχολογική κατάσταση των ασθενών με καρκίνο του μαστού είναι ιδιαίτερα πολύπλοκη. Πολλές γυναίκες αισθάνονται ευγνώμονες για την ευνοϊκή έκβαση. Άλλες όμως υποφέρουν συνεχώς από το άγχος της υποτροπής, την αλλαγή της εικόνας του σώματος τους ή την αίσθηση της απώλειας της ταυτότητας τους.

Δεν είναι ασυνήθες το αίσθημα ανασφάλειας μετά το τέλος της θεραπείας, όταν μειώνεται η συνεχής επαφή με τον γιατρό και διακόπεται η θεραπευτική αγωγή.

Ομάδες υποστήριξης, συμβουλευτικής και ειδικών προγραμμάτων στήριξης, συμβάλουν σημαντικά στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων. Δημιουργικές δραστηριότητες βοηθούν με την επαφή με την κοινότητα και την ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών. Η διατήρηση της σχέσης με τον σύντροφο, η οποία σε κάποιες περιπτώσεις διαταράσσεται, είναι πολύ σημαντική. Η συμβολή ειδικών της Ψυχικής Υγείας είναι πολύτιμος σύμμαχος στην αντιμετώπιση όλων αυτών των προβλημάτων.

6. Γονιμότητα

Αν και υπάρχουν περιορισμένα δεδομένα για την διατήρηση της γονιμότητας, οι μελέτες που έχουν γίνει δεν δείχνουν αύξηση του κινδύνου υποτροπής ούτε προβλήματα στην εγκυμοσύνη. Καλό είναι μία ασθενής με καρκίνο, να περιμένει τουλάχιστον για 2 χρόνια πριν αποφασίσει μια εγκυμοσύνη.

Η επιβίωση με καρκίνο του μαστού είναι ένα συνεχές ταξίδι, που μπορεί να οδηγήσει στον επαναπροσδιορισμό της ταυτότητας και την αναθεώρηση της εκτίμησης της ζωής.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΑΟΤC

Σύγχρονη Προσέγγιση στην Ορθοπεδική Χειρουργική

Τρεις εξειδικευμένοι Ορθοπεδικοί Χειρουργοί διαμορφώνουν μια πρωτοποριακή κλινική εμπειρία στο Ιατρικό Κέντρο Ψυχικού, με την υποστήριξη ιατρικών σε Ψυχικό, Μοσχάτο και Ανάβυσσο.

Στο σύγχρονο περιβάλλον της ιατρικής επιστήμης, η αντιμετώπιση των ορθοπεδικών παθήσεων απαιτεί εκτός από επιστημονική κατάρτιση και εμπειρία, προηγμένες τεχνολογικές υποδομές, συλλογική προσέγγιση και αυθεντικό σεβασμό προς τον άνθρωπο.

Στην Athens Orthopedic & Trauma Clinic – ΑΟΤC η Ορθοπεδική δεν είναι υπόθεση ενός. Είναι αποτέλεσμα συνεργασίας, εξειδίκευσης και κοινού οράματος.

Η Κλινική αποτελεί πρότυπο σύγχρονης ορθοπεδικής προσέγγισης και τελεί υπό την αιγίδα του Ιατρικού Κέντρου Ψυχικού, προσφέροντας υψηλό επίπεδο τεχνογνωσίας και φροντίδας. Παράλληλα, η ιατρική ομάδα δραστηριοποιείται σε τρεις πλήρως εξοπλισμένες δομές σε Ψυχικό, Μοσχάτο και Ανάβυσσο, εξασφαλίζοντας άμεση και εύκολη πρόσβαση.

Στόχος παραμένει η ουσιαστική υποστήριξη κάθε ασθενούς, με εξατομικευμένη προσέγγιση και ολιστική φροντίδα που σέβεται τις ανάγκες του ανθρώπου στο σύνολό του.

Η Ορθοπεδική σε Νέα Βάση

Η Athens Orthopedic Trauma Clinic (ΑΟΤC) δημιουργήθηκε μέσα από τη σύμπραξη τριών εξειδικευμένων Ορθοπεδικών Χειρουργών, με κοινό όραμα την παροχή ολοκληρωμένης, υψηλής ποιότητας φροντίδας για το σύνολο των μυοσκελετικών παθήσεων.

Με βασικό θεραπευτικό πυρήνα το Ιατρικό Κέντρο Ψυχικού και με ιδιωτικά ιατρεία σε τρεις περιοχές της Αττικής – Ψυχικό, Μοσχάτο και Ανάβυσσο – η ΑΟΤC προσφέρει εξειδικευμένες υπηρεσίες σε ευρύ φάσμα ασθενών. Η λειτουργία της βασίζεται σε τρεις θεμελιώδεις αρχές: τεκμηριωμένη ιατρική πράξη, αξιοποίηση τεχνολογίας αιχμής και διαρκής επιστημονική συνεργασία.

Η δραστηριότητα της Κλινικής εκτείνεται σε όλο το φάσμα της σύγχρονης ορθοπεδικής, από την αρθροσκοπική αντιμετώπιση αθλητικών κακώσεων, έως τη ρομποτικά υποβοηθούμενη αρθροπλαστική και τις παθήσεις του άκρου ποδός. Η εξειδίκευση κάθε ιατρού ενσωματώνεται σε μια ενιαία θεραπευτική προσέγγιση, διασφαλίζοντας τη βέλτιστη φροντίδα για τον ασθενή.

Γεώργιος Α. Ρενιέρης MD, MSc, PhD

Ορθοπεδικός Χειρουργός | Υπεύθυνος Τμήματος Ποδοκνημικής, Άκρου Ποδός & Καταγμάτων

Ο Δρ. Γεώργιος Ρενιέρης διαθέτει διεθνή εμπειρία και εξειδίκευση στη Χειρουργική του Άκρου Ποδός και της Ποδοκνημικής, καθώς και στην Επανορθωτική Χειρουργική Ισχίου και Γόνατος με τεχνικές ελάχιστης επεμβατικότητας. Εκπαιδεύτηκε και ειδικεύτηκε στη Γερμανία, όπου διακρίθηκε στον τομέα της Τραυματοχειρουργικής, ενώ από το 2017 δραστηριοποιείται

στην Ελλάδα.

Είναι Διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και κάτοχος μεταπτυχιακού στη Διοίκηση Μονάδων Υγείας. Έχει τιμηθεί με επιστημονικά βραβεία και είναι ενεργό μέλος διεθνών επιστημονικών εταιρειών, όπως η GFFC, AO Trauma και SICOT. Στην ΑΟΤC είναι υπεύθυνος για την αντιμετώπιση πολύπλοκων παθήσεων και παραμορφώσεων του άκρου ποδός, εφαρμόζοντας σύγχρονες τεχνικές με στόχο την ταχύτερη και ασφαλή αποκατάσταση της λειτουργικότητας.

Ναταλία Ρενιέρη, MD

Ορθοπεδικός Χειρουργός | Υπεύθυνη Τμήματος Ρομποτικής Χειρουργικής & Αρθροπλαστικής Ισχίου – Γόνατος

Η Δρ. Ναταλία Ρενιέρη διαθέτει πολυετή εμπειρία και υψηλή εξειδίκευση στην Επανορθωτική Χειρουργική Ισχίου και Γόνατος, εφαρμόζοντας σύγχρονες τεχνικές ελάχιστης επεμβατικότητας και ρομποτικά υποβοηθούμενη αρθροπλαστική. Έχει εκπαιδευτεί σε κορυφαία ακαδημαϊκά ιδρύματα της Ελλάδας και της Γερμανίας, ενώ έχει διατελέσει επιμελήτρια σε νοσοκομεία υψηλού κύρους, όπως το Klinikum Ingolstadt του Μονάχου. Στο πλαίσιο της ΑΟΤC, είναι υπεύθυνη του Τμήματος Ρομποτικής Χειρουργικής και εξειδικεύεται στην εφαρμογή των τεχνολογιών Rosa Knee System & Naviswiss, προσφέροντας εξατομικευμένες αρθροπλαστικές με ακρίβεια χιλιο-



στού και ταχύτερη αποκατάσταση.

Αθανάσιος Γεωργοκώστας, MD
Ορθοπεδικός Χειρουργός – Αθλη-
τίατρος | Υπεύθυνος Τμήματος
Αθλητικών Κακώσεων & Ελάχιστα
Επεμβατικής Χειρουργικής Γόνατος
– Όμου

Ο Δρ. Αθανάσιος Γεωργοκώστας διαθέτει υψηλή εξειδίκευση στις αθλητικές κακώσεις και την επανορθωτική χειρουργική κάτω άκρων, με έμφαση στις τεχνικές ελάχιστης επεμβατικότητας. Έχει μετεκπαιδευτεί σε αναγνωρισμένα κέντρα της Γαλλίας (Lyon – Clinique Santy) και του Ηνωμένου Βασιλείου (Hinchingbrooke Hospital, Cambridge NHS), αποκτώντας πολύτιμη εμπειρία στον τομέα της χειρουργικής γόνατος. Στην ΑΟΤC είναι υπεύθυνος για την αρθροσκοπική και ελάχιστα επεμβατική χειρουργική γόνατος και ώμου, εφαρμόζοντας σύγχρονες τεχνικές που εξασφαλίζουν ακρίβεια, ταχύτερη ανάρρωση και επιστροφή σε υψηλά επίπεδα λειτουργικότητας, ακόμα και για αθλητές υψηλών απαιτήσεων. Η ΑΟΤC εξειδικεύεται στη διάγνωση και θεραπεία ενός ευρέος φάσματος ορθοπεδικών παθήσεων που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και τη λειτουργικότητα των ασθενών. Από τις αθλητικές κακώσεις του γόνατος και του ώμου (όπως ρήξεις χιαστών, μηνίσκων και του στροφικού πετάλου),

μέχρι τις εκφυλιστικές αρθροπάθειες που απαιτούν αρθροπλαστική, η Κλινική προσφέρει εξειδικευμένες λύσεις με βάση τις πιο σύγχρονες χειρουργικές τεχνικές. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται επίσης στη χειρουργική του άκρου ποδός και της ποδοκνημικής, για παθήσεις όπως ο βλαισός μέγας δάκτυλος (κότσι), η παραμόρφωση Haglund, οι χόνδρινες βλάβες και τα κατάγματα. Παράλληλα, αντιμετωπίζονται με απόλυτη εξειδίκευση σύνθετα τραύματα, υπεξαρθρήματα, χρόνιοι πόνοι, καθώς και προβλήματα που απαιτούν ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές ή ρομποτική υποβοήθηση, εξασφαλίζοντας ταχεία ανάρρωση και επάνοδο στις καθημερινές ή αθλητικές δραστηριότητες. Στην ΑΟΤC, η Ορθοπεδική δεν είναι υπόθεση ενός — είναι συλλογική εμπειρία. Η διεπιστημονική συνεργασία, η συνεχής εκπαίδευση και η προσήλωση στην καινοτομία αποτελούν το υπόβαθρο κάθε θεραπευτικής απόφασης. Με όχημα την τεχνολογία και οδηγό την επιστημονική τεκμηρίωση, η Κλινική επαναπροσδιορίζει τα πρότυπα φροντίδας, δίνοντας έμφαση στην εξατομικευμένη προσέγγιση και την αποκατάσταση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ΑΟΤC επισκεφθείτε τον ιστότοπο: aotc.gr

Γεώργιος Ρενιέρης -
Ορθοπεδικός Χειρουργός
Υπεύθυνος Τμήματος
Ποδοκνημικής, Άκρου Ποδός &
Καταγμάτων

📍 Ψυχικό: Λ. Κηφισίας 140, 11525 Αθήνα
 📍 Ανάβυσσος: Λ. Καραμανλή & Κουντουριώτη 2
 ☎ 6972056567

Ναταλία Ρενιέρη - Ορθοπεδικός
Χειρουργός
Υπεύνη Τμήματος Ρομποτικής
Χειρουργικής & Αρθροπλαστικής
Ισχίου – Γόνατος

📍 Ιατρείο Ψυχικού: Λεωφ. Κηφισίας 140, 11525 Αθήνα
 📍 Ιατρείο Αναβύσσου: Λεωφ. Καραμανλή & Κουντουριώτη 2, 19013
 ☎ Ραντεβού: 6972056567

Αθανάσιος Γεωργοκώστας -
Ορθοπεδικός Χειρουργός
Υπεύθυνος Τμήματος Αθλητικών
Κακώσεων & Ελάχιστα Επεμβατικής
Χειρουργικής Γόνατος - Όμου

📍 Ιατρείο Ψυχικού: Λεωφ. Κηφισίας 140, 11525 Αθήνα
 📍 Ιατρείο Μοσχάτου: Στρατηγού Μακρυγιάννη 95, Μοσχάτο 18345
 ☎ Ραντεβού: 6942992200

Ολικές Αρθροπλαστικές Γόνατος & Ισχίου Που βρισκόμαστε σήμερα;

Οι αρθροπλαστικές «ταχείας ανάρρωσης» (Rapid Recovery) είναι ένα θέμα που έχει απασχολήσει τη διεθνή ορθοπαιδική κοινότητα την τελευταία 15ετία τουλάχιστον και έχει μια συνεχή πρόοδο που οφείλεται στο συνδυασμό των σύγχρονων τεχνολογικών εξελίξεων στα μεταλλικά εμφυτεύματα, στην ελάχιστη επεμβατική τεχνική (MIS) και κυρίως στη χρήση ρομποτικών –ψηφιακών συστημάτων.

Ο κύριος στόχος ήταν ο περιορισμός του χρόνου αναμονής των ασθενών για να υποβληθούν σε επέμβαση αντικατάστασης άρθρωσης, σε σχέση με τη μείωση του χρόνου νοσηλείας και την έξοδο από το νοσοκομείο/κλινική. Θα πρέπει κανείς να σκεφθεί ότι ακόμη και σήμερα σε αρκετά νοσηλευτικά ιδρύματα και της χώρας μας, ο μέσος χρόνος νοσηλείας σε δημόσια νοσηλευτικά ιδρύματα για ολική αρθροπλαστική κυμαίνεται από 10-12 ημέρες, άνευ επιπλοκών.

Ο στόχος λοιπόν της επίτευξης ενός συστήματος «ταχείας ανάρρωσης» είναι να περιοριστεί σταδιακά ο χρόνος και το κόστος νοσηλείας προς όφελος των ασθενών και να ελαχιστοποιηθούν οι μετεγχειρητικές επιπλοκές, αφού κινητοποιούνται οι ασθενείς άμεσα μετά το χειρουργείο.

Σε σύγχρονες ιδιωτικές κλινικές, τα τελευταία 2 χρόνια, ο μέσος όρος νοσηλείας, είναι 4-5 ημέρες σε περιπτώσεις ολικής αρθροπλαστικής, 1-2 ημέρες σε περιπτώσεις ρομποτικής αρθροπλαστικής και οι επιπλοκές σε μείωση κλίμακας στη περίπτωση όπου χρησιμοποιούνται, ρομποτικά, ψηφιακά ή τεχνητής νοημοσύνης συστήματα.

Η επιτυχία σε οποιαδήποτε επέμβαση είναι βέβαια μια συλλογική προσπάθεια! Από τη μια πλευρά είναι η εμπειρία του χειρουργού κι η εξοικείωση με τις ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές, τα ρομποτικά συστήματα, τα ψηφιακά δεδομένα και την τεχνητή νοημοσύνη, που σημαίνει μικρότερο τραύμα, ελάχιστη απώλεια αίματος, σεβασμός των ιστών, ελάχιστες επιπλοκές και αφετέρου η πρόοδος στις μεθόδους αναισθησίας και μετεγχειρητι-



κής αναλγησίας, σε σημείο που ο ασθενής χρειάζεται ελάχιστα φάρμακα στο σπίτι για τον μετεγχειρητικό πόνο. Επίσης σύγχρονα πρωτόκολλα φυσιοθεραπείας επιτρέπουν την άμεση κινητοποίηση του ασθενούς, 4-5 ώρες μετά το τέλος του χειρουργείου και την κατά κανόνα ελεύθερη βάδιση του χωρίς περιπατητήρα ή πατερίτσες μετά την έξοδό του από το νοσοκομείο.

Ο επιθυμητός στόχος τόσο του γιατρού όσο και του ασθενούς μετά την επέμβαση είναι ο ασθενής να έχει τη δυνατότητα να πάει στο σπίτι του το ίδιο βράδυ μετά το χειρουργείο κοντά στην οικογένειά του αλλά αυτό δεν είναι εφαρμόσιμο σε όλους.

Τα διεθνή πρωτόκολλα θέτουν αυστηρά κριτήρια επιλογής (ασθενείς ηλικίας 45-55 ετών, χωρίς καρδιολογικά ή πνευμονολογικά προβλήματα, περιπατητικοί, με άριστη γενική κατάσταση υγείας), αν και παρά ταύτα το ποσοστό επανεισαγωγών κρίνεται ιδιαίτερα μεγάλο.

Καταλαβαίνει λοιπόν κανείς, ότι η τεχνική δεν έχει άμεση εφαρμογή στους περισσότερους από τους Έλληνες ασθενείς, αφού αυτός που έχει αρθρίτιδα σε μια μεγάλη άρθρωση, έχει «εκπαιδευτεί» να καθυστερήσει όσο γίνεται περισσότερο την ολική αντικατάσταση της πάσχουσας άρθρωσης, με το φόβο-μύθο, ότι αυτή θα «χαλάσει» γρήγορα και θα χρειαστεί ξανά χειρουργείο. Όταν λοιπόν ο μέσος όρος των ασθενών που υποβάλλονται σε τέτοιες επεμβάσεις ξεπερνά τα 68 έτη στην χώρα μας, καταλαβαίνουμε ότι βρισκόμαστε μακριά από τα διεθνή στάνταρ.

Το τελευταίο χρονικό διάστημα τόσο σε τηλεοπτικές εκπομπές όσο και στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, γίνεται αναφορά σε αρθροπλαστικές γόνατος και ισχίου, που υπόσχονται εντυπωσιακά αποτελέσματα με ταχεία ανάρρωση (Rapid Recovery) ή ακόμη και για αρθροπλαστικές χωρίς νοσηλεία (Same Day Replacement / Outpatient Knee or Hip Replacement).

Επίσης πολλοί ασθενείς έρχονται από επαρχία ή ακριτικά νησιά, άρα θα πρέπει να ταξιδέψουν πάλι πίσω την ίδια μέρα, γεγονός που περιπλέκει την αποκατάσταση.

Αρθροπλαστική λοιπόν χωρίς νοσηλεία, δεν υπάρχει, παρά μόνο σε μεμονωμένες περιπτώσεις, όπου η βιολογική κατάσταση του ασθενή, μας το επιτρέπει.

Χρειάζεται πολυκεντρική μελέτη μεγάλου αριθμού ασθενών, έτσι ώστε να προκύψει στατιστικά αξιόλογος αριθμός ασθενών που να εμπίπτουν στα κριτήρια της αρθροπλαστικής χωρίς νοσηλεία και με πρωτόκολλα σταδιακά και μεθοδικά.

Απαιτούνται αργά και σταθερά βήματα.

• **Βαθιά γνώση των νέων χειρουργικών τεχνικών και των φαρμάκων αναλγησίας.**

• **Προεγχειρητική εκπαίδευση του ασθενούς και των συγγενών για όσα θα αντιμετωπίσουν μετεγχειρητικά στο σπίτι,**

• **οργάνωση κατ' οίκον νοσηλείας από τα νοσηλευτικά ιδρύματα,**

• **ανάλυση και επανεκπαίδευση βάδισης σε στάδιο πριν το χειρουργείο,**

• **ψυχολογική υποστήριξη του ασθενούς και των συγγενικών προσώπων και**

• **ενδεδειγμένη προεγχειρητικός καρδιολογικός, αγγειολογικός και πνευμονολογικός έλεγχος,**

έτσι ώστε η τελική επιλογή των ασθενών να πληροί τα διεθνή πρωτόκολλα και κριτήρια.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Matrix Αρθροπλαστική γόνατος και ισχίου

Η ψηφιακή αξιολόγηση του σκελετού μας με εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης στηρίζει κάθε σύγχρονη χειρουργική τεχνική, στην αντικατάσταση των μεγάλων αρθρώσεων και εξασφαλίζει σε πραγματική βάση στους ασθενείς ποιοτικότερες συνθήκες ζωής αφού διακρίνει τις παθήσεις των οστών και τους κατευθύνει στην αντιμετώπισή τους.

Ο Δρ. Σταύρος Αλευρογιάννης, Ορθοπεδικός Χειρουργός, Διευθυντής Κλινικής Ρομποτικής Ορθοπεδικής Χειρουργικής Γόνατος και Ισχίου, έχει ήδη παρουσιάσει επίσημα πρώτος σε πανελλήνια κλίμακα και τρίτος στην Ευρώπη, από το Μάιο του 2021 στο **Metropolitan General** την Matrix Αρθροπλαστική γόνατος και ισχίου.

Η Matrix Αρθροπλαστική είναι η πιο σύγχρονη μορφή αντικατάστασης μιας άρθρωσης που έχει φθαρεί, με τη χρήση τρισδιάστατης ψηφιακής τεχνολογίας. Στοιχεία απεικονιστικών εξετάσεων ενσωματώνονται σε ψηφιακό λογισμικό και εκτελούνται με γυαλιά τρισδιάστατης απεικόνισης με χρήση πλοηγικών ή ρομποτικών συστημάτων και εργαλεία ελάχιστης επεμβατικότητας (MIS).

Είναι μια επαναστατική πλατφόρμα τρισδιάστατης ρομποτικής αντίληψης (3D – Robotic attitude) και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ακρίβεια σε επεμβάσεις αρθροπλαστικής των μεγάλων αρθρώσεων. Σύγχρονα και ανθεκτικά εμφυτεύματα, με επιφάνειες από υποαλλεργικά κράματα ευγενών μετάλλων μηδενικής φθοράς και προσδόκιμο ζωής πάνω από 30 χρόνια, τοποθετούνται και ελέγχονται από τον χειρουργό, εξασφαλίζοντας άριστο λειτουργικό αποτέλεσμα.

Η βιολογική κόπωση του ασθενή είναι σχεδόν ανύπαρκτη, αφού λόγω μικρής τομής κατά την επέμβαση, μειώνεται το χειρουργικό τραύμα, δεν υπάρχει κανένα αιματηρό στάδιο και ο χρόνος εκτέλεσης είναι κάτω από 60 λεπτά.

Συμπερασματικά, αυτή η τεχνική, προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα, τα οποία είναι κομβικής σημασίας τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους χειρουργούς. Αρχικά παρέχεται η δυνατότητα επιλογής μοσχευμάτων, εξατομικευμένα για κάθε ασθενή, ανάλογα με την ηλικία, το βάρος του και τον τρόπο ζωής του. Με τον τρό-



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

Για περισσότερες πληροφορίες
απευθυνθείτε στο:

www.matrixarthroplasty.gr
www.stavrosalevisiannis.gr

πο αυτό, εκμηδενίζονται οι πιθανότητες επιπλοκών.

Ελαχιστοποιείται η νοσηλεία, περιορίζεται ο μετεγχειρητικός πόνος και η αποκατάσταση είναι άμεση.

Λόγω της ελάχιστης επιβάρυνσης του οργανισμού, μπορεί να απευθύνεται και σε ασθενείς με υπέρβαρο σωματότυπο με καρδιολογικά, αναπνευστικά και άλλα θέματα υγείας.

Δεν είναι τυχαίο ότι ο Δρ. Αλευρογιάννης έχει αποκτήσει από τον οργανισμό **SRC - Surgical Review Corporation**, τον τίτλο **Master Surgeon Orthopaedics**,

που απονέμεται αποκλειστικά στους ορθοπαιδικούς χειρουργούς που αποδεικνύουν υψηλή τεχνογνωσία και συνέπεια σε σοβαρές επεμβάσεις, όπως οι ολικές αρθροπλαστικές ισχίου και γόνατος και οι οποίοι δεν διστάζουν να ελεγχθούν επανεισως για τις γνώσεις τους και τα αποτελέσματά τους.

Για να αποκτήσει ένας χειρουργός αυτή τη διάκριση, πρέπει να πληροί απαιτητικά κριτήρια:

- Να πραγματοποιεί μεγάλο αριθμό επεμβάσεων επανεισως, ώστε να έχει πλούσια εμπειρία.
- Να εμφανίζει πολύ χαμηλά ποσοστά επιπλοκών και σταθερά άριστα μετεγχειρητικά αποτελέσματα.
- Να εφαρμόζει αυστηρά διεθνή πρωτόκολλα ασφάλειας σε όλα τα στάδια της επέμβασης.
- Να συμμετέχει σε συνεχή εκπαίδευση, για νέες τεχνικές και τεχνολογίες
- Να ενημερώνει με ειλικρίνεια τον ασθενή για το είδος της επέμβασης ή της θεραπείας που θα πρέπει να ακολουθήσει.

Μην επιβαρύνετε λοιπόν με τον πόνο σας, την οικογένειά σας ή τους ανθρώπους που ζουν δίπλα σας και χαρίστε στον εαυτό σας την ευκαιρία για μια ζωή χωρίς περιορισμούς, με υγεία!





ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ:

Από την πρόληψη στη θεραπεία

Η οστεοαρθρίτιδα είναι μία από τις πιο συχνές μορφές αρθρίτιδας και επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Πρόκειται για μια εκφυλιστική πάθηση των αρθρώσεων που προκαλεί φθορά του χόνδρου και οδηγεί σε πόνο, περιορισμένη κινητικότητα και μειωμένη ποιότητα ζωής. Η κατανόηση των συμπτωμάτων, των αιτίων και των διαθέσιμων θεραπειών μπορεί να βοηθήσει στην έγκαιρη διάγνωση και αποτελεσματική διαχείριση της νόσου.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της οστεοαρθρίτιδας αναπτύσσονται συνήθως σταδιακά και μπορεί να εμφανιστούν αρχικά με ήπιο πόνο στις αρθρώσεις, που γίνεται πιο έντονος κατά την κίνηση ή μετά από παρατεταμένη δραστηριότητα και υποχωρεί με την ανάπαυση. Ο πόνος μπορεί να δυσκολεύει καθημερινές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, η ανύψωση αντικειμένων ή η χρήση σκάλας, προκαλώντας κόπωση και περιορισμένη κινητικότητα. Η δυσκαμψία εμφανίζεται κυρίως το πρωί ή μετά από ακινησία, δυσχεραίνοντας την κίνηση της άρθρωσης για λίγα λεπτά μέχρι να «ζεσταθεί» η περιοχή. Παράλληλα, μπορεί να εμφανιστεί ήπιο οίδημα και ευαισθησία, που εντείνουν τον πόνο και περιορίζουν τις κινήσεις. Σταδιακά μειώνεται η κινητικότητα της άρθρωσης, περιορίζοντας την ικανότητα για καθημερινές δραστηριότητες και μειώνοντας την αυτονομία του ατόμου. Πολλοί ασθενείς αναφέρουν τριγμό ή κροτάλισμα κατά την κίνηση, αποτέλεσμα της τριβής μεταξύ των αρθρικών επιφανειών λόγω φθοράς του χόνδρου, συχνά με αίσθημα αστάθειας. Οι αρθρώσεις που πλήττονται πιο συχνά είναι τα γόνατα, τα ισχία, οι αρθρώσεις των χεριών και η σπονδυλική στήλη, ενώ η σοβαρότητα των συμπτωμάτων διαφέρει ανάλογα με το στάδιο της νόσου, τον τρόπο ζωής και την ύπαρξη επιβαρυντικών παραγόντων όπως η παχυσαρκία ή προηγούμενοι τραυματισμοί. Η σταδιακή εμφάνιση των συμπτωμάτων δυσκολεύει συχνά την έγκαιρη διάγνωση, ενώ η παρατεταμένη αδράνεια ή η λανθασμένη διαχείριση του πόνου μπορεί να επιδεινώσει την εκφυλιστική διαδικασία και να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα ζωής.

Αίτια

Η οστεοαρθρίτιδα προκαλείται κυρίως από τη φθορά του αρθρικού χόνδρου, του μαλακού ιστού που καλύπτει τις άκρες των οστών

και επιτρέπει την ομαλή και ανώδυνη κίνηση των αρθρώσεων. Όταν ο χόνδρος αυτός φθείρεται, η τριβή μεταξύ των οστών αυξάνεται, προκαλώντας πόνο, φλεγμονή και περιορισμένη κινητικότητα, ενώ σταδιακά η άρθρωση χάνει την ελαστικότητά της και γίνεται πιο ευάλωτη σε τραυματισμούς. Ο κίνδυνος εμφάνισης οστεοαρθρίτιδας αυξάνεται με την ηλικία, καθώς η φυσιολογική φθορά των αρθρώσεων καθιστά τον χόνδρο λιγότερο ανθεκτικό. Η γενετική προδιάθεση παίζει επίσης σημαντικό ρόλο, αφού άτομα με οικογενειακό ιστορικό οστεοαρθρίτιδας έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν τη νόσο σε νεότερη ηλικία ή με πιο έντονα συμπτώματα. Επιπλέον, παλιές κακώσεις ή επαναλαμβανόμενη καταπόνηση των αρθρώσεων, όπως συμβαίνει συχνά σε αθλητές ή σε επαγγέλματα με έντονη φυσική δραστηριότητα, επιταχύνουν τη φθορά του χόνδρου και αυξάνουν την πιθανότητα χρόνιας δυσλειτουργίας της άρθρωσης.

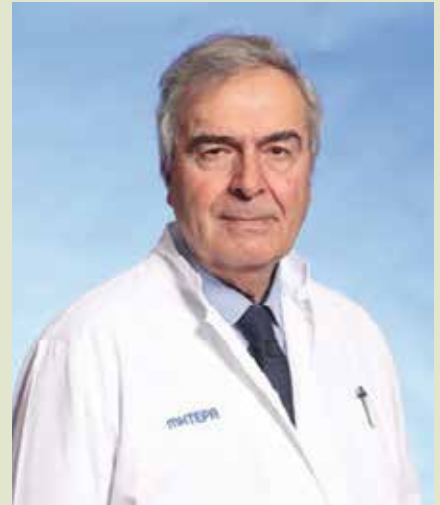
Θεραπεία

Η οστεοαρθρίτιδα δεν έχει πλήρη ίαση, ωστόσο υπάρχουν πολλοί τρόποι να μειωθεί ο πόνος, να βελτιωθεί η κινητικότητα και να αυξηθεί η ποιότητα ζωής των ασθενών. Η θεραπεία της νόσου βασίζεται σε μια συνδυαστική προσέγγιση που περιλαμβάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής, φυσιοθεραπεία, φαρμακευτική αγωγή και, σε προχωρημένα στάδια, χειρουργικές παρεμβάσεις. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής είναι καθοριστικές και περιλαμβάνουν τη μείωση του σωματικού βάρους για τη μείωση της πίεσης στις επιβαρυνμένες αρθρώσεις, την υιοθέτηση ενός προγράμματος τακτικής άσκησης για τη διατήρηση της ευλυγισίας και της δύναμης των μυών γύρω από τις αρθρώσεις, καθώς και την αποφυγή δραστηριοτήτων που προκαλούν υπερβολική καταπόνηση. Η φυσιοθεραπεία παίζει επίσης σημαντικό ρόλο, καθώς οι εξειδικευμένες ασκήσεις βοηθούν στην ενδυνάμωση των μυών, στη βελτίωση της στάσης του σώματος και στην υποστήριξη των αρθρώσεων, μειώνοντας παράλληλα την αίσθηση πόνου και δυσκαμψίας. Στον φαρμακευτικό τομέα, η χρήση αναλγητικών, αντιφλεγμονωδών ή άλλων φαρμάκων μπορεί να ελέγξει τον πόνο και τη φλεγμονή, επιτρέποντας την καλύτερη καθημερινή λειτουργικότητα. Σε περιπτώσεις όπου η νόσος έχει προχωρήσει σημαντικά και η φθορά της άρθρωσης είναι εκτεταμένη, μπορεί να εξεταστεί η χειρουργική αντιμετώπιση, όπως η μερική ή ολική αντικατάσταση της άρθρωσης, με στόχο την αποκατάσταση της κινητικότητας και την ανακούφιση από τον χρόνιο πόνο. Η έγκαιρη διάγνωση και η τακτική παρακολούθηση από ειδικό είναι καθοριστικές για την αποτελεσματική διαχείριση της νόσου, καθώς επιτρέπουν την εφαρμογή των κατάλληλων μέτρων πριν εμφανιστούν σοβαρές βλάβες, ενώ συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στη διατήρηση της αυτονομίας των ασθενών.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Θεραπεία αρθρίτιδας με βλαστοκύτταρα

Η αρθρίτιδα δηλαδή η αλλοίωση που υφίστανται οι αρθρώσεις του γοφού (ισχίου), του γόνατος, του ώμου, του αστραγάλου (ποδοκνημικής) ονομάζεται οστεοαρθρίτιδα και προσβάλλει άτομα κάθε ηλικίας, συνήθως άνω των 55 ετών.



ΙΩΑΝΝΗΣ Η. ΒΛΑΧΟΣ Δρ
Ορθοπαιδικός - Χειρουργός

Δ/ντης - Συντονιστής
Ορθοπαιδικής Κλινικής «ΜΗΤΕΡΑ»

Ερ. Σταυρού 5, 151 23 Μαρούσι
ivlachos@mitera.gr
2106867774 - 6945583158



Θεραπεία βλαστοκυττάρων

Σήμερα με την εξέλιξη των τεχνικών αντιμετωπίζεται ικανοποιητικά με αντικατάσταση των αρθρώσεων με τεχνητές από μέταλλο και πλαστικό που ονομάζονται αρθροπλαστικές. Όμως είναι μέθοδοι επεμβατικές με απώλεια αίματος και βραδεία αποκατάσταση (1-2 μηνών) που επιβαρύνει την γενική υγεία

υπερήλικων ή ηλικιωμένων ατόμων, παρόλη την χρήση robot και μεθόδων “ελάχιστης παρεμβατικότητας” (minimal invasive).

Για τους ανθρώπους που πάσχουν από αρθρίτιδα μεγάλων αρθρώσεων και θέλουν να αποφύγουν την χειρουργική θεραπεία υπάρχει λύση: η έγχυση βιολογικών παραγόντων

(PRF και SVF) στις αρθρώσεις που διακόπτει την εξέλιξη της πάθησης και αναζωογονεί τον χόνδρο που έχει υποστεί εκφύλιση.

Η μέθοδος αυτή, θεραπεία βλαστοκυττάρων προϋποθέτει δύο πράγματα για να έχει ένδειξη. Ένα, καλή κινητικότητα της άρθρωσης και δύο, απουσία κακοήθειας οποιασδήποτε μορφής στο παρελθόν.

Η επιλογή των ασθενών για την εφαρμογή της «μεθόδου βλαστοκυττάρων» γίνεται με κλινική εξέταση, ακτινογραφία και μαγνητική ώστε να παρακολουθείται και μετά την εφαρμογή της η βελτίωση στην άρθρωση.

Τα στάδια εφαρμογής της μεθόδου είναι δύο: στο πρώτο στάδιο εγχύεται (με ένεση) στην άρθρωση (ισχίο – γόνατο – ώμος – ποδοκνημική) ένα διάλυμα ζελατινοειδές (PRF) που λαμβάνεται με αιμοληψία από τον ασθενή. Στο δεύτερο στάδιο, όταν μετά έξι (6) εβδομάδες έχει βελτιωθεί η κινητικότητα της άρθρωσης και έχει υποχωρήσει θεαματικά ο πόνος, εγχύνονται στην άρθρωση, πάλι με ένεση, βλαστοκύτταρα (SVF) που λαμβάνονται μέσω λιποαναρρόφησης (από το λίπος της κοιλιάς, 1300 400ml) και που υφιστάμενα επεξεργασία δίνουν 50-150 εκατομμύρια! κύτταρα (βλαστοκύτταρα) τα οποία θα καλύψουν την βλάβη του χόνδρου της άρθρωσης. Ο ασθενής μετά την έγχυση χρειάζεται ανάπαυση και περιορισμό της βάδισης για τρεις ημέρες και παρακολουθείται για διάστημα ενάμιση, 3, 6 και 12 μηνών. Με την μέθοδο αυτή η οποία παρακολουθεί το αμερικανικό πρωτόκολλο FDA και το ευρωπαϊκό EBF, μετά παρέλευση ενάμιση μηνός και για διάστημα άνω των πέντε (5) ετών ο ασθενής είναι ελεύθερος συμπτωμάτων.

SVF



PRP



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Το παιδί μου παρακολουθεί Λογοθεραπεία. Πώς μπορώ εγώ, ο γονιός, να το βοηθήσω στο σπίτι;

- Μπορεί το στενό οικογενειακό περιβάλλον να υποστηρίξει ένα παιδί που κάνει Λογοθεραπεία;

Ασφαλώς και μπορεί. Κατά κανόνα οι γονείς του παιδιού είναι οι πρώτοι που παρατηρούν ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά στην ομιλία του παιδιού, πολλές φορές ταυτόχρονα με τους εκπαιδευτικούς στην προσχολική αγωγή και με τον/την παιδίατρο. Έτσι, ευαισθητοποιούνται κι απευθύνονται σε κάποιον Ειδικό για να ενημερωθούν πιο λεπτομερώς, δηλαδή σε έναν αναπτυξιολόγο ή παιδοψυχίατρο, ή αρκετά συχνά από την πρώτη στιγμή σε έναν Λογοθεραπευτή. Στο σημείο αυτό να τονίσουμε τη λέξη «ευαισθητοποιούνται», ακριβώς για να καταδείξουμε τη σημασία της νηφαλιότητας που επιβάλλεται να δείχνουν οι γονείς, όταν στο παιδί παρουσιαστεί κάποια δυσκολία στον λόγο. Το λέμε αυτό γιατί σε μία τέτοια περίπτωση δυστυχώς μερικοί γονείς είτε ανησυχούν υπέρμετρα και μάλιστα πανικοβάλλονται είτε εφησυχάζουν και αφήνουν την όποια θεραπευτική παρέμβαση «γι' αργότερα» με αποτέλεσμα να χάνεται πολύτιμος χρόνος γλωσσικής αποκατάστασης για το παιδί.

- Όταν ένα παιδί ξεκινήσει Λογοθεραπεία, ποια είναι η ενδεδειγμένη στάση του οικογενειακού περιβάλλοντος;

Το πρώτο που πρέπει να καταστεί σαφές στους γονείς είναι η ιδιαιτερότητα του κάθε παιδιού, καθώς διαθέτει τον δικό του χαρακτήρα, τις δικές του ικανότητες και το δικό του αντιληπτικό δυναμικό. Συνεπώς είναι βασικό να αποφεύγονται συγκρίσεις με άλλα παιδιά, ακόμα και ανάμεσα στα αδελφάκια. Κατόπιν, λαμβάνουμε υπόψη τους υποκειμενικούς ρυθμούς ανταπόκρισης και μάθησης του κάθε παιδιού. Έπειτα, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε την αξία της σταθερής προόδου του παιδιού στη Λογοθεραπεία. Πολλοί γονείς, τις περισσότερες φορές από έλλειψη επιστημονικής γνώσης αλλά και για άλλους λόγους (π.χ. οικονομικούς, χρονικής πίεσης κλπ.), προσδοκούν γρήγορα αποτελέσματα στα οποία όμως το παιδί δεν είναι σε θέση να ανταποκριθεί. Έχει παρατηρηθεί το φαινόμενο, μερικοί γονείς να σταματούν το παιδί από τη Λογοθεραπεία, μόλις αυτό δείξει κάποια πρώτα βήματα βελτίωσης,



Δρ. Αλέξανδρος Αλεξάνδρου
Λογοθεραπευτής - Ειδικός
Παιδαγωγός

καθώς θεωρούν ότι τα υπόλοιπα «θα τα καταφέρει το παιδί από μόνο του», κάτι που βέβαια δεν ισχύει. Σαφώς η γλωσσική εξέλιξη του παιδιού ακολουθεί έναν κατά κανόνα γοργό ρυθμό, όμως σε περίπτωση καθυστέρησης λόγου και ομιλίας ή δυσχερειών στην άρθρωση, στη γραμματική-συντακτική ικανότητα του παιδιού ή διαταραχών στη ροή της ομιλίας, απαιτείται χρόνος και πολλή προσπάθεια για να αντικατασταθούν τα παλιά λανθασμένα γλωσσικά σχήματα από τα ορθά καινούρια. Και όπως επισημάναμε προηγουμένως, η έγκαιρη ευαισθητοποίηση των γονέων είναι αποφασιστικός παράγοντας για την επιτυχία της Λογοθεραπείας.

- Επομένως θεωρείτε ότι οι γονείς διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην επιτυχία της Λογοθεραπείας;

Φυσικά. Η επιτυχία της λογοθεραπευτικής παρέμβασης στο παιδί εξαρτάται από πολλούς παράγοντες: η ηλικία διάγνωσης και θεραπευτικής έναρξης, το είδος, η ένταση και η συχνότητα των συμπτωμάτων, το ευρύτερο δυναμικό του παιδιού, η συνεπής παρακολούθηση των συνεδριών, η συνεργασία και τακτική ανταλλαγή απόψεων του Λογοθεραπευτή με εκπαιδευτικό, παιδίατρο, αναπτυξιολόγο και/ή παιδοψυχίατρο, το περιεχόμενο και η ποιότητα της θεραπείας, η συνεπής ενημέρωση των γονέων και η δική τους «συνεισφορά» στο θεραπευτικό γίγνεσθαι.

- Εδώ ερχόμαστε στη «συνεισφορά» των γονέων. Τι ακριβώς περιλαμβάνει αυτή;

Πρωτίστως μιλάμε για την αποδοχή του όποιου θέματος αντιμετωπίζει το παιδί, μικρού ή μεγάλου, καθώς αυτό είναι το πρώτο βήμα για



την ομαλή πορεία της θεραπείας. Στη συνέχεια απαραίτητη είναι η ήρεμη και γόνιμη επικοινωνιακή ατμόσφαιρα στο σπίτι, με αποφυγή εντάσεων, θυρών και γενικά επιβαρυντικών προς το παιδί καταστάσεων. Παράλληλα, όπως όλοι γνωρίζουμε, το παιδί χρειάζεται πλούσια γνωστικά και γλωσσικά ερεθίσματα από παραμύθια, νανουρισματα, ποιημάτια, τραγουδάκια κλπ. Τα διάφορα παιχνίδια επίσης συντελούν στην υγιή ανάπτυξη του παιδιού, είτε τα ατομικά είτε τα ομαδικά, στο σπίτι και στο πάρκο, στην παιδική χαρά και αλλού στη φύση. Οι γονείς, ο παππούς και η γιαγιά έχουν την αποστολή να μιλάνε στο και με το παιδί, να το αφήνουν να εκφράζει ελεύθερα τη φαντασία του είτε λεκτικά είτε με ζωγραφιές, κατασκευές, αναπαραστάσεις πρόσωπων, και να απαντούν στις πολλές απορίες του. Στο σημείο αυτό επιβάλλεται προσοχή να μιλάνε στο παιδί πηγαία αποφεύγοντας «μωρουδίστικη» ομιλία και διορθώσεις γλωσσικών λαθών. Σε περίπτωση που το παιδί πει κάτι λάθος, απλά το επαναλαμβάνουν σωστά χωρίς να προβαίνουν σε ευθεία διόρθωση στο παιδί. Η χρήση ηλεκτρονικών μέσων ψυχαγωγίας είναι επιθυμητή, όμως σε λελογισμένα πλαίσια. Το παιδί εξερευνώντας και ανακαλύπτοντας τον κόσμο έχει πολλά να δει, να πει, να πειραματιστεί και να διαχειριστεί. Αναμφίβολα χρειάζονται και τα όρια κάποιες φορές, όμως η ενθάρρυνση στη γλωσσική παραγωγή του παιδιού αποτελεί μία διαχρονική σταθερά.

Συνέντευξη στη Νίκη Μουσαμά



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Παιδοορθοπαιδική: Φροντίζοντας το σώμα που μεγαλώνει

ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΗΤΕΡΕΣ: Τι είναι η Παιδοορθοπαιδική

Η Παιδοορθοπαιδική αποτελεί μια εξειδικευμένη της Ορθοπαιδικής Χειρουργικής και Τραυματολογίας, που εστιάζει στην υγεία του μυοσκελετικού συστήματος από τη γέννηση έως την ενηλικίωση. Υπάρχει αμοιβαία συνεργασία με την Παιδιατρική και άλλες ιατρικές ειδικότητες ώστε να διασφαλίζεται μια ολιστική προσέγγιση στην ανάπτυξη του παιδιού.

Το παιδί δεν είναι μια «μικρογραφία ενήλικα». Πρόκειται για έναν πολύπλοκο αναπτυσσόμενο σύστημα, με μοναδικές ανάγκες και προκλήσεις, το οποίο θα γίνει ενήλικας. Οι συνεχείς αλλαγές στη σκελετική, μυϊκή και αρθρική δομή απαιτούν εξειδικευμένη παρακολούθηση. Οι τραυματισμοί, οι παθήσεις και η αντιμετώπισή τους, διαφέρουν σημαντικά από τους ενήλικες.

Η σύγχρονη Παιδοορθοπαιδική αξιοποιεί την τεχνολογία. Χρησιμοποιεί τεχνητή νοημοσύνη (AI) για την ακριβή παρακολούθηση της ανάπτυξης, την εκτίμηση της σκελετικής ωρίμανσης ως και την πρόβλεψη του τελικού ύψους. Έτσι ενισχύεται η πρόληψη και επιτρέπονται στοχευμένες παρεμβάσεις, προσφέροντας στους γονείς τη σιγουριά ότι το παιδί τους μεγαλώνει σωστά.

Πότε να απευθυνθείτε σε Παιδοορθοπαιδικό

Η πρώτη επίσκεψη του βρέφους σε παιδοορθοπαιδικό συνιστάται μεταξύ της 6ης και 8ης εβδομάδας ζωής. Σε αυτή την εξέταση ελέγχεται πλήρως το βρέφος «από την κορυφή ως τα νύχια» (head to toe) για θέματα του μυοσκελετικού συστήματος. Είναι ιδανική ευκαιρία να συζητήσετε με τον παιδοορθοπαιδικό κάθε σας ανησυχία σχετικά με την ανάπτυξη, την καθημερινότητα (όπως η χρήση μάρσιππου) ή την ασφάλεια (π.χ. το παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου). Εξάιρεση αποτελεί η ραιβοίπποποδία «στραβά ποδαράκια», όπου η παρέμβαση πρέπει να ξεκινήσει από την πρώτη εβδομάδα.

Η ανάπτυξη είναι συνεχής διαδικασία. Τακτικός έλεγχος είναι απαραίτητος, ειδικά αν το παιδί τραυματίζεται συχνά, παραπονιέται για πόνους (αυχένας, ώμοι, χέρια, σπονδυλική στήλη, λεκάνη, πόδια, πέλματα), παρουσιάζει ασυνήθιστη βάδιση ή στάση σώματος, πλατυποδία ή υπάρχει οικογενειακό ιστορικό ορθοπαιδικών παθήσεων. Αν παρατηρήσετε ότι τα ρούχα δεν εφαρμόζουν ομοιόμορφα (π.χ. το παντελόνι πέφτει μονόπλευρα), είναι καλό να συμβουλευτείτε



**Αναστάσιος Πιτσούνης, MD,
PGD, EPOS**
Παιδοορθοπαιδικός Χειρουργός

Μέλος EPOS (European Paediatric Orthopaedic Society)

ειδικό. Ο προληπτικός έλεγχος για σκολίωση είναι σημαντικός, ιδανικά γύρω στα 10 έτη για τα κορίτσια και στα 12 για τα αγόρια.

Η επιλογή ενός παιδοορθοπαιδικού με επιστημονική γνώση, εμπειρία, διεθνή πιστοποίηση (όπως EPOS ή POSNA) και ανθρώπινη προσέγγιση αποτελεί επένδυση στην υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού σας.

ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΦΗΒΕΣ: Το σώμα σου αξίζει φροντίδα και σεβασμό

Η εφηβεία είναι περίοδος μεγάλων αλλαγών. Το σώμα ψηλώνει, δυναμώνει και αλλάζει μορφή. Η φροντίδα του σώματος και του νου είναι εξίσου σημαντική, μέσα από την μόρφωση, την μουσική, τις τέχνες και τον αθλητισμό. Κάθε άνθρωπος αναπτύσσεται διαφορετικά. Μην αφήνεις τα social media να καθορίζουν την αυτοπεποίθησή σου – οι «τέλειες» εικόνες είναι συχνά επεξεργασμένες ή δημιουργημένες με AI. Τα likes δεν ορίζουν τι είναι φυσιολογικό ή όμορφο.

Τα πρότυπα του υπερβολικά αδύνατου ή του «plussize» μοντέλου δεν αντικατοπτρίζουν την πραγματική υγεία. Μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τα οστά και τους μύες σου. Φρόντισε να διατηρείς υγιές βάρος και σωστή διατροφή. Απόφυγε ανώνυμες συμβουλές ομορφιάς και υγείας στο διαδίκτυο. Αν έχεις απορίες ή ανησυχίες για το σώμα

σου, η Παιδοορθοπαιδική είναι εδώ για να σε στηρίξει και να σου δώσει σιγουριά. Το σώμα σου είναι μοναδικό, όπως και εσύ. Αξίζει φροντίδα και αγάπη – όχι κριτική!

Πλατυποδία

Περίπου το 15% του πληθυσμού έχει πλατυποδία, συνήθως χωρίς πρόβλημα. Πολλοί celebrities, μοντέλα όπως η Gigi Hadid έχουν πλατυποδία. Αν δεν υπάρχει πόνος ή δυσκολία στην κίνηση, δεν χρειάζεται θεραπεία. Αν υπάρξει ενόχληση, ο Παιδοορθοπαιδικός μπορεί να βοηθήσει με απλές οδηγίες και συντηρητική αντιμετώπιση.

Σκολίωση

Η σκολίωση είναι μια τρισδιάστατη κύρτωση της σπονδυλικής στήλης που εμφανίζεται συχνά στην εφηβεία. Μικρή ασυμμετρία (γωνία Cobb κάτω από 10°) είναι φυσιολογική και παρατηρείται περίπου στο 20% του πληθυσμού. Σκολίωση με μεγαλύτερη κύρτωση εμφανίζεται στο 3% των εφήβων και μπορεί να χρειαστεί παρακολούθηση ή παρέμβαση. Συνήθως αντιμετωπίζεται συντηρητικά με διακριτικό κηδεμόνα, που δεν φαίνεται κάτω από τα ρούχα.

Στάση σώματος

Το διάβασμα με σκυμμένο σώμα, η χρήση laptop, tablet, κινητού και η βαριά σχολική τσάντα, επηρεάζουν αρνητικά τη στάση σου. Κράτα τα βιβλία και τις συσκευές στο ύψος των ματιών, κάθισε σωστά και κάνε συχνά διαλείμματα. Προσπάθησε να μειώσεις το βάρος της σχολικής τσάντας, με το να μην κουβαλάς κάθε μέρα, βιβλία και αντικείμενα που δεν χρειάζεσαι. Επίσης να μην την κουβαλάς από την μια μεριά. Έτσι προστατεύεις τη σπονδυλική σου στήλη και νιώθεις πιο άνετα και δυνατή κάθε μέρα.

Άθληση και πρόληψη τραυματισμών

Η ασφαλής άθληση είναι σημαντική στην εφηβεία, καθώς το σώμα αλλάζει. Πριν την άσκηση χρειάζεται ζεσταμα και μετά αποθεραπεία, για προστασία μυών και αρθρώσεων. Κατάλληλα παπούτσια και εξοπλισμός μειώνουν τον κίνδυνο τραυματισμών. Ταυτόχρονα αυξάνουν και την απόδοση. Άκου το σώμα σου και να μην αγνοείς τον πόνο. Κάθε σώμα αναπτύσσεται διαφορετικά, οπότε μην συγκρίνεις με άλλους. Επίλεξε άθλημα που σου ταιριάζει και σε ευχαριστεί. Σε τραυματισμό, συμβουλευέσου Παιδοορθοπαιδικό για σωστή φροντίδα και ασφαλή επιστροφή στη δραστηριότητα.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΤΑ ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Τα αυτοάνοσα νοσήματα, ουσιαστικά, είναι φλεγμονές που εμφανίζονται όταν ο οργανισμός αρχίζει να επιτίθεται στον ίδιο του τον εαυτό. Πρόκειται για χρόνιες ασθένειες, που τις περισσότερες φορές λέγεται ότι δεν είναι ιάσιμες και πρέπει να ακολουθείται φαρμακευτική αγωγή, για το όλο το υπόλοιπο της ζωής του ασθενούς.

Τα αυτοάνοσα νοσήματα, είναι η μάστιγα της εποχής και πλήττουν περισσότερους ανθρώπους από τα καρδιακά νοσήματα και ο καρκίνος μαζί. Τα τελευταία πενήντα χρόνια έχουν μια αύξηση, της τάξεως του 400% και ταλαιπωρούν ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Οι αιτίες σχετίζονται άμεσα με τον σύγχρονο τρόπο ζωής και με το γεγονός ότι έχει διαταραχθεί η διατροφική αλυσίδα. Η άκριτη και υπερβολική παραγωγή αγαθών διατροφής έχει υποβαθμίσει πολύ την ποιότητα των θρεπτικών συστατικών. Για αυτό και τα αυτοάνοσα νοσήματα, συναντώνται κυρίως, στις αναπτυγμένες χώρες. Όσο μεγαλύτερο το βιοτικό επίπεδο, τόσο περισσότερα και τα κρούσματα. Έτσι η σύγχρονη διατροφή περιλαμβάνει τροφές που αυξάνουν την οξύτητα του οργανισμού και ως αποτέλεσμα επιβαρύνουν πολύ το έντερο και το λεμφικό σύστημα. Ως γνωστόν το λεμφικό σύστημα είναι ο "σκουπιδοφάγος" του σώματός μας, είναι αυτό το σύστημα δηλαδή που συλλέγει τα απόβλητα των κυττάρων, τα νεκρά κύτταρα και άχρηστα παραπροϊόντα του μεταβολισμού και τα αποβάλλει με την κυκλοφορία των νεφρών και με τη βοήθεια του ήπατος. Ένα δυσκίνητο και γεμάτο τοξίνες λεμφικό σύστημα θα έχει ως συνέπεια τη συσσώρευση όλου αυτού του άχρηστου υλικού, το οποίο δεν μπορεί εύκολα να αποβληθεί. Στο τελευταίο γεγονός συμβάλλει βέβαια και το στρες της καθημερινότητας που έχει υπερβεί τα τελευταία χρόνια το όριο ανοχής. Το χρόνιο στρες αυξάνει την παραγωγή κορτιζόλης, αλλάζει τον κύκλο έκκρισής της με συνέπεια να αυξάνεται η παραγωγή φλεγμονωδών κυτοκινών και το σώμα να αρχίζει να ασφυκτιά μπαίνοντας σε ένα φαύλο κύκλο φλεγμονής. Έτσι δεν είναι τυχαίο ότι άτομα με κάποιο αυτοάνοσο έχουν συνήθως και επινεφριδιακή κόπωση, δηλαδή ατονία, κακή διάθεση, ομιχλώδη σκέψη, πεπτικά προβλήματα, χαμηλή ανοχή στο στρες. Το χρόνιο στρες μπορεί επίσης να πυροδοτήσει ιούς όπως ο Epstein Barr, ο οποίος μπορεί με τη σειρά του να προκαλέσει έξαρση σε κάποιο αυτοάνοσο.

Τα πιο γνωστά από τα αυτοάνοσα νοσήματα, είναι η Σκλήρυνση κατά Πλάκας, η Ελκώδης κολίτιδα, η Νόσος του Crohn, το Σύνδρομο Sjogren, η Θυρεοειδίτιδα Hashimoto, η Ψωρίαση, ο Ερυθηματώδης λύκος, το Σκληρόδερμα, η Ρευματοειδής αρθρίτιδα, οι Δερματίτιδες.



Κωνσταντίνος Τρικαλιώτης M.D., M.Sc., N.D.
Ιατρός Βιοπαθολόγος/Φυσιοπαθητικός/
Γεροντολόγος,

Απόφοιτος Α.Π.Θ, The University of America,
Μέλος του British Geriatrics Society,
Μέλος του World Naturopathic Federation

ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΕ ΑΥΤΟ Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ;

Καταρχάς όπως προαναφέραμε, πρέπει να οριστεί ότι ο ψυχογενής παράγοντας, παίζει τεράστιο ρόλο στην πρόκληση ή στην εγκαθίδρυση όσον αφορά στα αυτοάνοσα νοσήματα.

Διατροφικά, η γλουτένη, η ζάχαρη και τα γαλακτοκομικά είναι από τις πρώτες τροφές που πρέπει να περιοριστούν καθώς επιβαρύνουν τόσο το πεπτικό όσο και το λεμφικό και να προτιμηθεί μια διατροφή πλούσια σε φυτοχημικά όπως φρούτα, λαχανικά και βότανα. Τα τελευταία παίζουν καθοριστικό ρόλο καθώς η αποτοξινωτική τους δύναμη είναι πολύ σημαντική.

Η κάθε περίπτωση εξετάζεται διαφορετικά και προτείνεται μια διαδικασία, που να αρμόζει στον καθένα ξεχωριστά, για να πετύχουμε τουλάχιστον να κρατήσουμε τα αυτοάνοσα νοσήματα σε ύφεση και να μειώσουμε τα κρούσματα έξαρσης στο ελάχιστο. Βελτιώνοντας τη λειτουργία του πεπτικού, των επινεφριδίων, του λεμφικού και με τη βοήθεια βοτάνων, βιταμινών και φυτοθρεπτικών προσπαθούμε να μειώσουμε τη φλεγμονή και να δώσουμε την ευκαιρία στον πάσχοντα να βελτιώσει το σύνολο της υγείας του αλλά και την ευκαιρία να ελέγξει ο ίδιος τα αυτοάνοσα νοσήματα και κατ' επέκταση τη ζωή του.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Καρκίνος θυρεοειδούς

ΠΩΣ ΟΙ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΔΙΑΓΝΩΣΗ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ

Οι καταγιστικές εξελίξεις και πρόοδοι στην ιατρική και στη ιατρική τεχνολογία έχουν αλλάξει ριζικά τον τρόπο διάγνωσης και θεραπείας πολλών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένου και του καρκίνου. Ο καρκίνος θυρεοειδούς είναι μία πολύ συνηθισμένη μορφή καρκίνου που διαγιγνώσκεται όλο και πιο συχνά. Στη σύγχρονη αυτή δημοσίευση παρουσιάζονται συνοπτικά κάποιες από τις αλλαγές που έχουν προκύψει τα τελευταία χρόνια όσον αφορά την διάγνωση και τη θεραπεία του καρκίνου θυρεοειδούς.

Υπερηχογράφημα υψηλής ευκρίνειας

Η εισαγωγή στην κλινική πράξη του υπερηχογραφήματος υψηλής ευκρίνειας προσφέρει πλέον την δυνατότητα έγκαιρης διάγνωσης του καρκίνου θυρεοειδούς, σε πολύ πρώιμα στάδια της νόσου, χωρίς ο ασθενής να παρουσιάζει κάποια συμπτώματα ή κλινικές εκδηλώσεις. Όχι σπάνια, ο έμπειρος ακτινολόγος μπορεί να ανακαλύψει στο υπερηχογράφημα καρκίνους θυρεοειδούς διαμέτρου λίγων μόνο χιλιοστών. Ο συνδυασμός του υπερηχογραφήματος με την παρακέντηση του ύποπτου όζου με λεπτή βελόνη προσφέρει σήμερα τη δυνατότητα διάγνωσης του καρκίνου θυρεοειδούς με υψηλά ποσοστά ακρίβειας.

Γενετικός έλεγχος

Έλεγχος μεταλλάξεων για το μυελοειδές καρκίνωμα θυρεοειδούς

Ο γενετικός έλεγχος δίνει τη δυνατότητα ακόμη και πρόληψης κάποιων μορφών καρκίνου. Στην περίπτωση του καρκίνου θυρεοειδούς (και ειδικά του μυελοειδούς καρκίνου) είναι σήμερα εφικτός ο γενετικός έλεγχος των μελών μιας οικογένειας (με θετικό οικογενειακό ιστορικό) για την ανίχνευση ειδικών μεταλλάξεων που – όταν υπάρχουν – συνοδεύονται από εξαιρετικά υψηλό κίνδυνο εμφάνισης μυελοειδούς καρκίνου θυρεοειδούς. Ο έλεγχος αυτός προτείνεται και σε παιδιά των οικογενειών αυτών καθώς -αν ανιχνευθούν οι 'επικίνδυνες' μεταλλάξεις θα χρειαστεί να γίνει αφαίρεση του θυρεοειδούς ιδανικά πριν την ανάπτυξη μυελοειδούς καρκίνου θυρεοειδούς (προφυλακτική θυρεοειδεκτομή).

Μοριακός έλεγχος σε όζους θυρεοειδούς

Τα τελευταία χρόνια έχει προταθεί ο μοριακός έλεγχος στο υλικό που λαμβάνεται με την παρακέντηση με λεπτή βελόνη (FNA) ενός όζου θυρεοειδούς που θεωρείται οριακά ύποπτος για καρκίνο θυρεοειδούς. Το σκεπτικό είναι ότι οι μεταλλάξεις που ανιχνεύονται στο υλικό αυτό θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση της πιθανότητας να υποκρύπτεται καρκίνος θυρεοειδούς και επομένως θα ήταν ίσως χρήσιμες για την επιλογή των ασθενών προς χειρουργική επέμβαση. Στην πράξη εντούτοις υπάρχουν περιορισμοί της μεθόδου και η απόφαση για επέμβαση θα πρέπει

να λαμβάνεται συνεκτιμώντας και άλλες κλινικο-εργαστηριακές και απεικονιστικές παραμέτρους.

Σταδιοποίηση του καρκίνου θυρεοειδούς

Με τον όρο «σταδιοποίηση του καρκίνου» αναφερόμαστε στην περιγραφή του βαθμού διασποράς («εξάπλωσης») της νόσου. Ο καρκίνος θυρεοειδούς μπορεί να είναι εντοπισμένος στον θυρεοειδή, μπορεί να επεκτείνεται εκτός του θυρεοειδούς αλλά μόνο στον τράχηλο (εξωθυρεοειδική επέκταση ή μεταστάσεις στους λεμφαδένες του τραχήλου) ή μπορεί να υπάρχουν μεταστάσεις και σε μακρινά όργανα (πνεύμονες, οστά, εγκέφαλο, ήπαρ κλπ.).

Είναι αυτονόητο ότι για τη σωστή θεραπευτική αντιμετώπιση του ασθενούς με καρκίνο θυρεοειδούς θα πρέπει να είναι γνωστό το στάδιο της νόσου, καθώς η θεραπεία εξατομικεύεται ανάλογα με τα ιδιαίτερα ευρήματα στον κάθε συγκεκριμένο ασθενή.

Τεράστιο εν προκειμένω ρόλο παίζει η σύγχρονη απεικόνιση και θα αναφερθούν επιλεκτικά δύο εξετάσεις.

Χαρτογράφηση λεμφαδένων τραχήλου

Οι μεταστάσεις στους λεμφαδένες του τραχήλου είναι συχνές στον καρκίνο θυρεοειδούς όταν τίθεται η διάγνωση. Ο έλεγχος για λεμφαδενικές μεταστάσεις είναι απαραίτητος σε κάθε ασθενή με διάγνωση ή υποψία καρκίνου θυρεοειδούς καθώς -αν υπάρχουν- η απλή αφαίρεση θυρεοειδούς δεν είναι αρκετή. Με τον όρο «χαρτογράφηση λεμφαδένων τραχήλου» αναφερόμαστε στην λεπτομερή περιγραφή της παρουσίας ύποπτων ή παθολογικών λεμφαδένων στον τράχηλο του ασθενούς με καρκίνο θυρεοειδούς.

Στην χαρτογράφηση λεμφαδένων τραχήλου περιγράφεται λεπτομερώς

Ο αριθμός των ύποπτων ή παθολογικών λεμφαδένων

Οι διαστάσεις τους

Η ακριβής τους θέση (και σε σχέση με τα παρακείμενα ανατομικά οδηγία σημεία)

Για την ακριβή χαρτογράφηση απαιτείται σημαντική εμπειρία από την πλευρά του ακτινολόγου που καλείται να αξιολογήσει τους απεικονιστικούς χαρακτήρες των λεμφαδένων του τραχήλου και να αναγνωρίσει τους τυχόν ύποπτους ή παθολογικούς λεμφαδένες.

Αν υπάρχουν παθολογικά ευρήματα στην χαρτογράφηση λεμφαδένων ο χειρουργός θα πρέπει να είναι σε θέση να εκτελέσει όχι μόνο την θυρεοειδεκτομή αλλά και μία πλέον πολύπλοκη χειρουργική επέμβαση, τον λεμφαδενικό καθαρισμό του τραχήλου.

Σήμερα, η χαρτογράφηση γίνεται με τη βοήθεια του υπερηχογραφήματος (κυρίως) αν και έχει προταθεί και η χρήση της αξονικής τομογραφίας (δεν προτιμάται).



Γεώργιος Σακοράφας, MD, PhD
Χειρουργός θυρεοειδούς –
παραθυρεοειδών

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

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ: ΕΥΓΕΝΙΔΕΙΟ –
ΙΑΤΡΙΚΟ ΨΥΧΙΚΟΥ – ΜΗΤΕΡΑ

☎ 2107487318 και 6977068223

✉ georgesakorafas@yahoo.com

🌐 www.gsakorafas.gr

PET-CT scan

Σε επιλεγμένους ασθενείς με υποψία μεταστατικής νόσου (στον τράχηλο ή οπουδήποτε αλλού), που δεν μπορεί να εντοπιστεί με τις συνήθεις τεχνικές απεικόνισης, η τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (PET-CTscan) μπορεί να βοηθήσει στον ακριβή εντοπισμό της.

Επεμβάσεις θυρεοειδούς

Πηγές ενέργειας

Διευκολύνουν την εκτέλεση της επέμβασης (θυρεοειδεκτομή με ή χωρίς λεμφαδενικό καθαρισμό) αντικαθιστώντας την απολίνωση των αγγείων με ράμματα (παλιά τεχνική). Είναι ιδιαίτερα χρήσιμες σε τεχνικά δύσκολα περιστατικά, όπως ευμεγέθεις βρογχοκήλες, ιδιαίτερα με κατάδυση στο θώρακα, σε μεγάλες τοξικές βρογχοκήλες.

Νευροπαρακολούθηση

Υπάρχουν σήμερα δύο τεχνικές νευροπαρακολούθησης (διαλείπουσα και συνεχής) για την προστασία της φωνητικής λειτουργίας στην διάρκεια της επέμβασης. Στη συνεχή νευροπαρακολούθηση ελέγχεται σε πραγματικό χρόνο (συνεχώς) η φωνητική λειτουργία. Θεωρείται τεχνικό βοήθημα, ιδιαίτερα σε επανεπεμβάσεις στον τράχηλο ή σε επαγγελματίες φωνής (π.χ. τραγουδιστές, δημοσιογράφους κλπ.) δεν είναι όμως υποκατάστατο της εμπειρίας του χειρουργού.

Κρυολόγημα και εποχιακές ιώσεις:

Οι «απειλές» της υγείας τον χειμώνα

Το φθινόπωρο είναι εδώ, ο χειμώνας πλησιάζει και η πτώση της θερμοκρασίας πλέον, ευνοεί τη μετάδοση και ιών. Η γρίπη, το κρυολόγημα και άλλες εποχιακές ιώσεις που αφορούν κυρίως στο αναπνευστικό σύστημα, είναι οι πιο συχνές που ταλαιπωρούν μικρούς και μεγάλους κατά τη διάρκεια του χειμώνα.



Οι ιώσεις προκαλούνται από ιούς που μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο, κυρίως μέσω του βήχα και του φταρνίσματος. Οι ιοί αυτοί γίνονται επιβλαβείς εάν εισχωρήσουν στον οργανισμό. Προσκολλώνται στο εσωτερικό της μύτης ή του λάρυγγα (γι' αυτό νιώθουμε τις ενοχλήσεις στη μύτη ή το γνωστό γρατσουνίσμα στον λαιμό) και εξαπλώνονται στο αναπνευστικό σύστημα και πιο σπάνια στους πνεύμονες. Ως απάντηση, το ανοσοποιητικό σύστημα κατακλύζει αυτές τις περιοχές με τα λευκά αιμοσφαίρια, τα οποία και λειτουργούν ως αντι-μολυσματικοί παράγοντες.

Οι συνεχείς εναλλαγές της θερμοκρασίας, είναι η κύρια αιτία εμφάνισης μιας ίωσης, ενώ η κακή διατροφή, η κούραση και η αυξημένη υγρασία, αποτελούν επιπλέον παράγοντες για κρούσματα ρινοφαρυγγίτιδας, αμυγδαλίτιδας κ.ά.

Το κοινό κρυολόγημα είναι το συχνότερο μεταδοτικό νόσημα της εποχής, το οποίο συνήθως συνοδεύεται από βήχα, καταρροή και πυρετό.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, που χαρακτηρίζεται από την έλλειψη σωματικής άσκησης, από την κακή διατροφή και το κάπνισμα, παράγοντες που εξασθενούν τις άμυνες του οργανισμού, συμβάλλει στην αύξηση των ιώσεων αλλά και των ασθενών.

Σύμφωνα, μάλιστα, με τα αποτελέσματα των ερευνών, από επιστήμονες γιατρούς, ένας ενήλικας πέφτει δύο με τέσσερις φορές τον χρόνο στο κρεβάτι με κρυολόγημα, ενώ στα παιδιά η συχνότητα εμφάνισης μιας ίωσης είναι διπλάσια. Οι γιατροί συνιστούν προσοχή σε κλειστούς χώρους, συχνή πλύση των χεριών και καλό καθαρισμό των επιφανειών και αντικειμένων, με τα οποία υπάρχει καθημερινή επαφή.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δείξουν οι γονείς, καθώς οι παιδικόι σταθμοί και τα νηπιαγωγεία μετατρέπονται σε εστίες ιώσεων. Ένα μεγάλο ποσοστό ασθενών, με γρίπη ή κρυολόγημα ή κάποια εποχιακή ίωση, έχει την τάση να προχωρά σε αλόγιστη χρήση φαρμάκων, χωρίς μάλιστα τη συμβουλή ενός γιατρού ή φαρμακοποιού, κάτι το οποίο αντί να βοηθά, επιβαρύνει τον οργανισμό.

Οι ειδικοί τονίζουν πως ό,τι χειρότερο για την αντιμετώπιση των ιώσεων είναι η λήψη αντιβιοτικών.

Άλλωστε, οι ιοί εξελίσσονται συνεχώς και έτσι τα φάρμακα δεν μπορούν να τους καταπολεμήσουν.

Θα πρέπει στο σημείο αυτό να επισημάνουμε και πάλι ότι δεν είναι αναγκαία η χορήγηση αντιβίωσης παρά μόνο τότε που ο βή-

χας συνεχίζει για πάνω από 7-10 ημέρες, εμφανισθεί πυρετός, οι εξετάσεις (αντισώματα, γενική αίματος, CRP κ.λπ.) είναι θετικές ή βρεθούν ευρήματα μικροβιακής εστίας στο ανώτερο αναπνευστικό (π.χ. ρινοφαρυγγίτιδα).

Τα παιδιά είναι πιο ευπαθή στον συχνό βήχα, στις ιώσεις και τη γρίπη σε σχέση με τους ενήλικες, καθώς το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί πλήρως. Επομένως, εκτιμάται ότι θα αρρωστήσουν από οκτώ έως δώδεκα φορές κατά τη διάρκεια του έτους, συνήθως επειδή θα κολλήσουν κάτι από τους φίλους τους στο σχολείο.

Γιατί το χειμώνα είμαστε περισσότερο επιρρεπείς στις ιώσεις;

Τον χειμώνα αρρωσταίνουμε περισσότερο, αυτό είναι γεγονός! Γιατί όμως συμβαίνει αυτό; Ο παράγοντας δεν είναι αυτός που ενδεχομένως φαντάζεστε! Ο πρώτος βήχας ή η πρώτη καταρροή συνήθως εμφανίζονται λίγο μετά το φθινόπωρο, όταν αρχίζει ο χειμώνας να κάνει την εμφάνισή του. Κάποιες φορές λίγο πιο έντονα, άλλες πιο ήπια, αλλά σίγουρα αυτή η περίοδος είναι η πιο συχνή για την εμφάνιση τέτοιων συμπτωμάτων. Εσφαλμένα, πολλοί άνθρωποι πιστεύουν πως το κρύο οφείλεται για τις ιώσεις, αλλά κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι οι αλλαγές στις καιρικές συνθήκες μάς προδιαθέτουν να αρρωστήσουμε. Πιο συγκεκριμένα, τον χειμώνα ο αέρας είναι πιο ψυχρός και πιο ξηρός, με συνέπεια να ξεραίνονται οι βλεννογόνοι που βρίσκονται στην εσωτερική κοιλότητα της μύτης, του στόματος και στα μάτια. Με αυτόν τον τρόπο διευκολύνεται η είσοδος των ιών στον οργανισμό. Το κρύο συμβάλλει στο να αρρωστήσουμε, αλλά για τον εξής λόγο: όταν ο αέρας γίνει ψυχρός εξασθενεί το ανοσοποιητικό σύστημα, με αποτέλεσμα να γινόμαστε επιρρεπείς στις ιώσεις. Εξαιτίας των χαμηλών θερμοκρασιών αναγκάζομαστε να παραμένουμε για ώρες σε κλειστούς χώρους, μαζί με άλλα άτομα. Αυτό δημιουργεί τις ιδανικές συνθήκες για να περάσει ο ιός από το ένα άτομο στο άλλο.

Τέλος, ορισμένοι ιοί επιβιώνουν μόνο τον χειμώνα και όχι το καλοκαίρι, λόγω της ζέστης. Έτσι τον χειμώνα κάνουν την εμφάνισή τους και γι' αυτό αρρωσταίνουμε πιο εύκολα.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Κάποιες ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να προστατευθείτε ➡

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Μέθοδος Tomatis:

Η επιστήμη της ακουστικής αντίληψης και της νευροαισθητηριακής βελτίωσης

Η μέθοδος Tomatis αποτελεί μια καινοτόμο νευροαισθητηριακή προσέγγιση που χρησιμοποιεί εξειδικευμένη μουσική και ήχους για να βελτιώσει την ακουστική αντίληψη και, μέσω αυτής, σημαντικές γνωστικές, γλωσσικές και συναισθηματικές λειτουργίες. Αναπτύχθηκε από τον Γάλλο ωτορινολαρυγγολόγο Alfred Tomatis και έχει εφαρμοστεί με επιτυχία σε παιδιά, ενήλικες και επαγγελματίες φωνής.



Δρ. Δημήτρης Σφήκας
Χειρουργός
Ωτορινολαρυγγολόγος

Λεωφ. Αλεξάνδρας 91,
Αμπελόκηποι, Αθήνα
☎ 210 642 7746, 694 451 6230
✉ drsphikas@gmail.com
f Dr Δημήτριος Σφήκας
www.drsfikas.com.gr

Πώς λειτουργεί η μέθοδος Tomatis

Η βασική αρχή της μεθόδου είναι ότι η ακρόαση επηρεάζει άμεσα τον εγκέφαλο και τη νευρολογική λειτουργία. Μέσα από ειδικά επεξεργασμένα ηχητικά ερεθίσματα, το αυτί ενεργοποιεί νευρικές διαδρομές που ενισχύουν τη συγκέντρωση, τη μνήμη, τη γλώσσα και τις κινητικές δεξιότητες. Ο εγκέφαλος «εκπαιδεύεται» να επεξεργάζεται ήχους πιο αποτελεσματικά, γεγονός που βελτιώνει την επικοινωνία και τις γνωστικές λειτουργίες.

Η εφαρμογή της μεθόδου γίνεται εξατομικευμένα. Ο ειδικός επιλέγει τον κατάλληλο ήχο, την ένταση και τη διάρκεια της συνεδρίας, προσαρμόζοντας τη θεραπεία στις ανάγκες του κάθε ατόμου.

Οφέλη:

Η μέθοδος έχει αποδειχθεί αποτελεσματική σε πολλούς τομείς:

- Γλώσσα και ομιλία: Βελτιώνει την άρθρωση, την έκφραση και την κατανόηση.
- Συγκέντρωση και μνήμη: Ενισχύει την προσοχή και την ικανότητα επεξεργασίας πληροφοριών.
- Κινητικές και συναισθηματικές δεξιότητες: Βοηθά στη ρύθμιση της κίνησης και της συναισθηματικής αντίδρασης.
- Επαγγελματική απόδοση φωνής: Τραγουδιστές, ηθοποιοί και δημόσιοι ομιλητές βελτιώνουν τον έλεγχο της φωνής και της αναπνοής.



Σε ποιους απευθύνεται:

Η μέθοδος Tomatis απευθύνεται σε:

- Παιδιά με δυσλεξία, καθυστέρηση λόγου, ΔΕΠΥ, μαθησιακές δυσκολίες ή στο φάσμα του αυτισμού.
- Ενήλικες με προβλήματα συγκέντρωσης, μνήμης, άγχος, burn-out ή δυσκολίες επικοινωνίας.
- Επαγγελματίες φωνής που θέλουν να βελτιώσουν τη φωνητική τους ικανότητα, την ακουστική αντίληψη και την κινητική τους αυτορρύθμιση.

Η Σημασία της συστηματικής εφαρμογής:

Για να αποδώσει πλήρως η μέθοδος



Tomatis, οι συνεδρίες πρέπει να είναι τακτικές και προσαρμοσμένες στις ανάγκες του ατόμου. Η συστηματική εφαρμογή επιτρέπει την εδραίωση των νευροαισθητηριακών αλλαγών και την σταδιακή βελτίωση των δεξιοτήτων που επηρεάζονται από την ακουστική αντίληψη.

Η μέθοδος Tomatis αποτελεί ένα μοναδικό εργαλείο για όσους θέλουν να αναπτύξουν πλήρως τις γλωσσικές, γνωστικές και συναισθηματικές τους ικανότητες, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που συνδυάζει επιστημονική γνώση και εξατομικευμένη εφαρμογή.



Οι βασικοί «σύμμαχοι» για ισχυρό ανοσοποιητικό

Η βιταμίνη C είναι ίσως η πιο «διάσημη» βιταμίνη για την θωράκιση του οργανισμού! Ωστόσο δεν είναι η μοναδική. Έρευνες έχουν πλέον αναδείξει τη βιταμίνη D3 ως βασικό «παίκτη άμυνας» κατά των ιώσεων και για την ενίσχυση του οργανισμού, ενώ κυριολεκτικά «πολύτιμα» μέταλλα αποδεικνύονται ο ψευδάργυρος και το σελήνιο κατά των ιώσεων.

Τα κατάλληλα πολυβιταμινούχα είναι αυτά που περιέχουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και επιπλέον υψηλής περιεκτικότητας εκχύλισμα Ginseng G115, στη σωστή ποσότητα και αναλογία.

Βιταμίνες για τις ιώσεις του χειμώνα

Παρότι δεν μπορούμε να αποφύγουμε την επαφή με κάποιον από τους ιούς που κυκλοφορούν, ανάμεσά τους το κρυολόγημα, ο κορονοϊός και η γρίπη, υπάρχουν τρόποι να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας ώστε να έχει το υψηλότερο επίπεδο άμυνας. Δικαίως η εποχή που διανύουμε ονομάζεται «εποχή των ιώσεων». Και είναι αντικειμενικά δύσκολο να τις αποφύγουμε: από τα παιδιά μας που πηγαίνουν στο σχολείο, μέχρι τους συναδέλφους στη δουλειά και τις μετακινήσεις στα μέσα μαζικής μεταφοράς, οι ιοί βρίσκονται παντού γύρω μας! Η λύση γι' αυτό είναι να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας ώστε να είναι σε θέση να αποκρούσει την «επίθεση» του ιού ή έστω να περάσουμε την όποια ίωση με πιο ήπια συμπτώματα.

Οι βασικοί «σύμμαχοι» για ισχυρό ανοσοποιητικό

Η βιταμίνη C είναι ίσως η πιο «διάσημη» βιταμίνη για την θωράκιση του οργανισμού! Ωστόσο δεν είναι η μοναδική. Έρευνες έχουν πλέον αναδείξει τη βιταμίνη D3 ως βασικό «παίκτη άμυνας» κατά των ιώσεων και για την ενίσχυση του οργανισμού, ενώ κυριολεκτικά «πολύτιμα» μέταλλα αποδεικνύονται ο ψευδάργυρος και το σελήνιο κατά των ιώσεων.

Βιταμίνη C για θωράκιση από τις ιώσεις

Η βιταμίνη C είναι η πιο δημοφιλής βιταμίνη του χειμώνα για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των ιώσεων και οι ειδικοί συμφωνούν ότι είναι σημαντική για τον οργανισμό με πολλαπλές θετικές επιδράσεις. Η βιταμίνη C δρα ως αντιοξειδωτικό, βοηθά στην

είναι να φοράτε μάσκα, να ντύνεστε ζεστά, να κοιμάστε καλά, να πίνετε άφθονα υγρά, να ακολουθείτε μια σωστή και υγιεινή διατροφή, να εμβολιαστείτε και να μένετε σπίτι όταν είστε άρρωστοι ή όταν δεν νιώθετε καλά.

Συμβουλές για τους ασθενείς και οδηγίες για γρήγορη ανάρρωση

- Χρησιμοποιείτε αφυγραντήρα στα υπνοδωμάτια, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Αφήστε να τρέξει ζεστό νερό στο ντους ή στο νιπτήρα και αναπνεύστε τον ατμό, καθώς αυτό βοηθά στον καθαρισμό του αναπνευστικού συστήματος.
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι πλένουν τα χέρια τους πριν και μετά από κάθε γεύμα και αποφεύγετε να μοιράζεστε ποτά ή φαγητό με άλλα άτομα, εφόσον αυτό είναι δυνατό.
- Χρησιμοποιείτε αντιπυρετικά – αναλγητικά για την αντιμετώπιση του πυρετού και των μυαλγιών.
- Για το πολύ ενοχλητικό σύμπτωμα της καταρροής, θα βρείτε ανακούφιση από κάποιο ρινικό σπρέι ή σταγόνες φυσιολογικού ορού που θα σας προτείνει ο φαρμακοποιός σας.
- Για την αντιμετώπιση του βήχα, αποτελεσματική είναι η χρήση ενός βλεννολυτικού.

Συμπληρώματα διατροφής

Δυναμωτικά -μαγειρεμένα στο σπίτι- γεύματα είναι ό,τι χρειάζεται για άντληση δυνάμεων. Εάν ο ασθενής δεν τρέφεται σωστά κάθε ημέρα (π.χ. 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα), μπορείτε να του προτείνετε κάποιο πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα διατροφής.

Μάλιστα, εάν από τα πρώτα συμπτώματα προβεί στη χρήση του κατάλληλου συμπληρώματος, τότε είναι πολύ πιθανό να καταφέρει να αποτρέψει το κρυολόγημα ή τη γρίπη από το να αναπτυχθούν πλήρως.

Φαγούρα: Το σύμπτωμα που εμφανίζεται στην κλιμακτήριο και επιμένει στην εμμηνόπαυση

Η κλιμακτήριος και η εμμηνόπαυση είναι φυσιολογικά στάδια στη ζωή κάθε γυναίκας, που σηματοδοτούν το τέλος της αναπαραγωγικής ηλικίας. Συνοδεύονται όμως συχνά από μια σειρά σωματικών και ψυχολογικών αλλαγών, όπως εξάψεις, διαταραχές ύπνου, μεταβολές στη διάθεση και... ένα σύμπτωμα που σπάνια συζητιέται: η φαγούρα, ή επιστημονικά, κνησμός.

Τι προκαλεί φαγούρα στην εμμηνόπαυση;

Η βασική αιτία είναι η πτώση των **επιπέδων των οιστρογόνων**, ορμονών που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο και στην υγεία του δέρματος. Καθώς μειώνονται, το δέρμα:

- Χάνει την υγρασία και την ελαστικότητά του
- Γίνεται λεπτότερο και πιο ευαίσθητο
- Εμφανίζει ευκολότερα ξηρότητα και ερεθισμό

Η **ατροφία του δέρματος**, ιδιαίτερα σε ευαίσθητες περιοχές όπως τα κάτω άκρα, η κοιλιά ή η γεννητική περιοχή, μπορεί να οδηγήσει σε έντονη φαγούρα.

Πόσο συχνή είναι;

Αν και **δεν αναφέρεται συχνά**, μελέτες δείχνουν πως έως και 25% των γυναικών εμφανίζουν για πρώτη φορά συμπτώματα εκζέματος ή έντονης ξηροδερμίας **κατά την εμμηνόπαυση**. Πρόσφατη βρετανική μελέτη από τη National Eczema Society σε συνεργασία με την EPIMAX (2025) έδειξε ότι η εμμηνόπαυση επηρεάζει σημαντικά τη δερματική υγεία, με το **85% των συμμετεχουσών** να αναφέρουν ότι οι αλλαγές στο δέρμα **επηρεάζουν την καθημερινότητά τους**, την εικόνα του σώματός τους και την κοινωνική τους ζωή. Επιπλέον, **η φαγούρα δεν περιορίζεται μόνο στο σώμα**. Συχνά εντοπίζεται και στην περιοχή του αιδoίου, όπου η κολπική ατροφία προκαλεί κνησμό, κάψιμο και δυσφορία.

Άλλες πιθανές αιτίες που πρέπει να αποκλειστούν

Πριν αποδοθεί η φαγούρα αποκλειστικά στην εμμηνόπαυση, οφείλουμε να ελέγξουμε για:

- Αλλεργίες ή δερματίτιδες επαφής
- Μυκητιασικές ή βακτηριακές λοιμώξεις
- Διαβήτη (που συχνά σχετίζεται με χρόνιο κνησμό)
- Θυρεοειδοπάθειες
- Έλλειψη βιταμινών (B12, D)

Η **κλινική εξέταση** και ενίοτε εργαστηριακός έλεγχος μπορούν να ξεκαθαρίσουν την αιτιολογία.



Ευάγγελος Γκικόντες
Μαιευτήρας – Χειρουργός
Γυναικολόγος M.Sc.Hom

 www.diagnostiki.gr

Πώς αντιμετωπίζεται η φαγούρα στην εμμηνόπαυση;

Η προσέγγιση πρέπει να είναι πολυπαραγοντική:

Τοπική φροντίδα:

- Ενυδατικές κρέμες χωρίς άρωμα και αλκοόλες
- Καθημερινή ήπια καθαριότητα με pH-

ουδέτερα προϊόντα

- Αποφυγή συνθετικών υφασμάτων και ερεθιστικών χημικών

Φυτική υποστήριξη:

Φυτοοιστρογόνα από σόγια, κόκκινο τριφύλλι, ή λιναρόσπορο έχουν δείξει αποτελέσματα στην ανακούφιση ήπιων συμπτωμάτων εμμηνόπαυσης. Υπάρχει ποικιλία ωφέλιμων βοτάνων για τον σκοπό αυτό.

Ορμονική Υποκατάσταση (HRT):

Σε περιπτώσεις έντονου κνησμού που οφείλεται σε ατροφία δέρματος ή κόλπου, η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (τοπικά ή συστηματικά) μπορεί να έχει εξαιρετικά αποτελέσματα.

Συμπληρωματικά μέτρα:

- Καθημερινή ενυδάτωση με λήψη υγρών
- Διατροφή πλούσια σε Ω-3 λιπαρά και βιταμίνη E
- Ήπια σωματική άσκηση για καλύτερη κυκλοφορία του αίματος
- Κατάλληλα φυτικά βοηθήματα

Όχι, δεν είναι

«στο μυαλό σας»

Η φαγούρα μπορεί να είναι **εξαντλητική** και να **επηρεάζει την ποιότητα ζωής**, αλλά ευτυχώς δεν είναι φανταστικό σύμπτωμα. Είναι σωματικό, πραγματικό και συχνά **αντιμετωπίσιμο**. Το σημαντικότερο βήμα είναι να ζητήσετε ιατρική καθοδήγηση. Όταν συνδυάζεται η ιατρική γνώση με φροντίδα και κατανόηση, η γυναίκα μπορεί να ανακτήσει την άνεση και την αυτοπεποίθησή της.



Προγεννητικός έλεγχος NIPT



QUALIFIED[®] PRENATAL TEST
PREPARED BY BIOSAVE[®] | APPROVED BY BIOSAVE[®]

Επιλέξτε το πακέτο που σας ταιριάζει περισσότερο

Εγώ επέλεξα
#SAFETY BEGINS BEFORE BIRTH

ΤΟ INITIATIVE[®] ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΜΑ (ΝΟΤΙΑΙΑ ΜΥΙΚΗ ΑΤΡΟΦΙΑ) ΤΥΠΟΥ 1, 2, 3 ΚΑΙ 4 ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑ CF (ΚΥΣΤΙΚΗ ΪΝΩΣΗ). ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΓΙΑ ΕΓΚΥΟΥΣ

#SAFETY BEGINS BEFORE BIRTH

INITIATIVE[®]
REPRODUCTIVE CARRIER TESTING
APPROVED BY BIO SAVE

Τι είναι το NIPT;

Ο μη επεμβατικός προγεννητικός έλεγχος (NIPT) είναι ένα τεστ προ συμπτωματικού ελέγχου, στοχεύει συγκεκριμένες γενετικές ανωμαλίες, στα αρχικά στάδια της κύησης. Το Qualified NIPT της Biosave έχει σχεδιαστεί τόσο για μονήρεις όσο και για δίδυμες κυήσεις. Κυήσεις είτε από φυσική σύλληψη είτε από εξωσωματική, με εξαιρετικά υψηλή ευαισθησία και ειδικότητα.

Μπορεί να γίνει ήδη από τη 10η εβδομάδα της εγκυμοσύνης με τη λήψη δείγματος φλεβικού αίματος από τη μητέρα.

Το Qualified[®] NIPT αναλύει το εμβρυϊκό DNA που βρίσκεται στο αίμα της μητέρας, δεν υπάρχει κίνδυνος για την ασφάλεια του μωρού σας. Είναι τόσο απλό όσο κάθε άλλο εργαστηριακό τεστ. Χρησιμοποιώντας νέας γενεάς αλληλούχιση, τεχνολογία που βασίζεται σε cfDNA (θραύσματα εμβρυϊκού DNA), το μη επεμβατικό προγεννητικό τεστ Qualified[®] μπορεί να εντοπίσει πάνω από το 99,9% των κυήσεων με σύνδρομο Down. Και όχι μόνο, μπορεί να ανιχνεύσει διαγραφές και διπλασιασμούς στα χρωμοσώματα που οδηγούν σε μια ευρεία γκάμα συνδρομών στο έμβρυο.

Οι πληροφορίες που δίνονται κατά το αποτέλεσμα περιλαμβάνουν τη θέση και το μέγεθος του τμήματος DNA που έχει για παράδειγμα διπλασιαστεί.

QUALIFIED[®] PRENATAL TEST
APPROVED BY BIOSAVE[®]

Qualified[®] 90[°]
Ανιχνεύει το σύνδρομο Down εγκαίρως

Πατί το χαμόγελο μετράει
#SAFETY BEGINS BEFORE BIRTH



Αποκλειστικός συνεργάτης για την Ελλάδα:
Bio Save Hellas
📍 Αισχύλου 29, 15234 Χαλάνδρι, Αθήνα

☎ +30 697 281 9229
✉ info@biosave.gr
🌐 www.biosave.gr



Ο όμιλος υπηρεσιών υγείας και ευεξίας MediProlipsis είναι μια σύγχρονη μονάδα παροχής υψηλού επιπέδου ιατρικών υπηρεσιών, που προσφέρει ολοκληρωμένες και καινοτόμες υπηρεσίες ιατρικής φροντίδας και υγειονομικής υποστήριξης.

Δημιουργήσαμε ένα πρότυπο περιβάλλον υγείας, βασισμένο στην εμπιστοσύνη, την αφοσίωση και τον σεβασμό προς κάθε ασθενή.

Παρέχουμε εξειδικευμένες υπηρεσίες στους τομείς:

- Καρδιάς, Αγγείων και Αντιμετώπισης Οιδημάτων
- Μυοσκελετικών Νοσημάτων και Ρευματοπαθειών
- Αιματολογικών και Νεφρολογικών Παθήσεων
- Αθλητισμού και Διατροφής

ΤΜΗΜΑΤΑ

- Καρδιολογικό
- Παιδοκαρδιολογικό
- Τμήμα Υπερήχων
- Ρευματολογικό
- Αιματολογικό
- Νεφρολογικό
- Αγγειοχειρουργικό
- Ορθοπεδικό
- Θεραπευτική Άσκηση & Καρδιοαγγειακή Αποκατάσταση
- Διατροφολογικό
- Νοσηλείες κατ' οίκον

ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣΜΑΣ

- Triplex καρδιάς & αγγείων, Stress / Contrast Echo
- Holter, Test κόπωσης, Βηματοδότες
- Παιδοκαρδιολογία - Εμβρυοκαρδιολογία
- Triplex καρωτίδων, Υπέρηχοι άνω - κάτω κοιλίας
- Tilt Test, Τηλεϊατρική, Παρακεντήσεις αρθρώσεων
- Ρευματολογικά - αυτοάνοσα, Βιολογικές θεραπείες
- Αιματολογικά & Νεφρολογικές παθήσεις
- Διαβητικό πόδι & λεμφοίδημα
- Προαθλητικός έλεγχος, Πελματογράφημα
- Ορθοπεδικές - Μυοσκελετικές παθήσεις
- Laserφλεβών, Σκληροθεραπεία
- Διατροφή & διατροφογενετική



ΒΑΧΛΙΩΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

📍 ΦΩΚΑ ΙΩΑΝΝΗ 40, ΛΑΜΠΡΙΝΗ, ΗΜΙΩΡΟΦΟΣ, 111 42 ΑΘΗΝΑ

☎ 211 010 2558 · ☎ 211 411 0576 ✉ info@mediprolipsis.gr

🌐 www.mediprolipsis.gr

10 Superfoods για να αντιμετωπίσεις τις ιώσεις

Η σωστή διατροφή και η κατανάλωση φυσικών τροφών θα σε ωφελήσει, ώστε να ενισχύσεις σημαντικά τον οργανισμό σου. Δοκίμασε να εντάξεις στην διατροφή σου τις παρακάτω τροφές και θα διαπιστώσεις μεγάλη βελτίωση στο ανοσοποιητικό σου σύστημα.

1. ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

Τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα λεμόνια και τα γκρέιφρουτ σου προσφέρουν άφθονες ποσότητες βιταμίνης C, η οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό, ενώ έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Η βιταμίνη C είναι ο πιο σημαντικός σύμμαχος του οργανισμού σου κατά τη διάρκεια της περιόδου έξαρσης των εποχικών ιώσεων.

2. ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ

Τα λαχανάκια Βρυξελλών περιέχουν περίπου το 250% του ποσοστού βιταμίνης K που χρειάζεται ο οργανισμός σου, αλλά και το 130% της βιταμίνης C, που ενισχύει το ανοσοποιητικό σου σύστημα, δυναμώνει τα μαλλιά, το δέρμα και τα νύχια σου.

3. ΜΕΛΙ

Το μέλι έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και για αυτό βοηθά στην καταπολέμηση των ιών και των βακτηρίων. Βοηθάει πολύ στην ανακούφιση από τον πονόλαιμο και τον ερεθισμένο λαιμό.

4. ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ

Το πράσινο τσάι είναι ένα ρόφημα πλούσιο σε κατεχίνες, που βοηθά στην αποτοξίνωση και στην ενυδάτωση του οργανισμού.

5. ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Το γιαούρτι, εκτός από τον σίδηρο και το ασβέστιο που προσφέρει, είναι και πηγή προβιοτικών. Τα προβιοτικά είναι χρήσιμα βακτήρια, που βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και γενικότερα προστατεύουν από τους ιούς.

6. CRANBERRIES

Όπως και το ρόδι, έτσι και τα cranberries είναι μια σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών και βιταμίνης C, ενώ περιέχουν συστατικά που βοηθούν το ουροποιητικό σύστημα και ενισχύουν τη στοματική σου υγεία.

7. ΤΖΙΝΤΖΕΡ

Το τζίντζερ έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε ψευδάργυρο και διαθέτει αντιμικροβιακές ιδιότητες. Ανακουφίζει αποτελεσματικά από τον πονοκέφαλο και άλλους σωματικούς πόνους.

8. ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ

Πέρα από το πόσο γευστική είναι, περιέχει μεγάλο ποσοστό φυτικής ίνας και ασβεστίου και μεγαλύτερες συγκεντρώσεις βιταμινών A, C και B6, που βοηθούν σημαντικά στην πίεση του αίματος, αυξάνουν τα επίπεδα σιδήρου και ενισχύουν τα κόκκαλά σου.

9. ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και γνωστό για τα καλά λιπαρά του. Συγκεκριμένα, περιέχει πάνω από 20 βιταμίνες και ιννοστοιχεία, ανάμεσα στα οποία είναι κάλιο, σίδηρος, χαλκός, μαγνήσιο και μαγνήσιο.

10. ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ

Ναι, το ξέρουμε δεν είναι και η πιο ευχάριστη μυρωδιά όταν το βράζεις, αλλά μια κούπα κουνουπίδι σου δίνει απλόχερα 74% της βιταμίνης C που πρέπει να λαμβάνεις καθημερινά, ενώ παράλληλα τα φυτοθρεπτικά συστατικά και τα αντιοξειδωτικά που περιέχει, προστατεύουν τα κύτταρά σου από την οξείδωση.

απορρόφηση του σιδήρου και προάγει την υγεία του δέρματος. Επιπλέον φαίνεται ότι έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία μας συνολικά, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου, καρδιακών παθήσεων και των πιο κοινών αιτιών απώλειας της όρασης (εκφύλιση της ωχράς κηλίδας λόγω ηλικίας και καταρράκτης).

Βιταμίνη D3 για τις ιώσεις

Αντίστοιχα, η D και ειδικά η D3 είναι από μόνη της μία «πολυχρηστική» βιταμίνη με πολλαπλές επιδράσεις στον οργανισμό. Γι' αυτό και τα τελευταία χρόνια, και κυρίως κατά την περίοδο της πανδημίας, η επάρκειά της θεωρήθηκε εξαιρετικά σημαντική για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Ψευδάργυρος και χαλκός

Πολλοί ειδικοί συστήνουν πλέον την χορήγηση ψευδάργυρου και χαλκού για την ενίσχυση του οργανισμού στο σύνολό του. Πρόκειται για δύο μικροθρεπτικά συστατικά που υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό, ενισχύουν τη διάθεση και την ενέργεια. Ο ψευδάργυρος είναι ένας βασικός παράγοντας για την υποστήριξη βασικών λειτουργιών σε όλο το σώμα, από την ενίσχυση του ανοσοποιητικού έως την καλύτερη διάθεση ενώ ο χαλκός είναι ζωτικής σημασίας καθώς έχει αντιοξειδωτική δράση και ενισχύει λειτουργίες όπως η παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Τα «new entries» για δυνατό ανοσοποιητικό

Οι β-γλυκάνες είναι μια ομάδα πολυσακχαριτών, υδατοδιαλυτές φυτικές ίνες που συμβάλλουν στον έλεγχο της γλυκόζης και της χοληστερόλης. Έχει επίσης βρεθεί ερευνητικά ότι διαθέτουν πολλά πιθανά οφέλη για το ανοσοποιητικό σύστημα και ενισχύουν την ανοσολογική απόκριση του οργανισμού απέναντι στους απλούς ιούς, τον ιό της γρίπης και άλλες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος.

Με παρόμοιο τρόπο δρουν τα προβιοτικά, ενισχύοντας την υγεία του εντέρου μέσω της εξισορρόπησης και του εμπλουτισμού του μικροβιώματος. Οι ειδικοί τελευταία ερευνούν το ρόλο των προβιοτικών στην θωράκιση του οργανισμού μέσω της ομοιοστάσης του ανοσοποιητικού, στη συμβολή δηλαδή της εύρυθμης λειτουργίας του.

Τι άλλο μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε τις ιώσεις του χειμώνα

Τα παρακάτω τρία tips είναι πολύ σημαντικά για τη θωράκιση του οργανισμού:

- Έχουμε ποικιλία στη διατροφή. Όσο μεγαλύτερη είναι η ποικιλία στη διατροφή μας, με πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά, άπαχη πρωτεΐνη, σιτηρά ολικής άλεσης, με περιορισμό στα κορεσμένα λιπαρά και τα πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα, τόσο περισσότερες βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά προσλαμβάνουμε από τις φυσικές πηγές τους.
- Τακτική φυσική δραστηριότητα. Η άσκηση βελτιώνει τον ύπνο, τη διάθεση και μειώνει τα επίπεδα του άγχους, που όλα τους έχουν σημαντική επίδραση στο ανοσοποιητικό.
- Κάνουμε τα απαραίτητα εμβόλια. Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για τα εμβόλια που είναι απαραίτητα σύμφωνα με το ιατρικό σας ιστορικό και την ηλικία σας. Τα εμβόλια για ενήλικες είναι ένας σημαντικός τρόπος πρόληψης δυνητικά σοβαρών μεταδοτικών ασθενειών.

Ζητήστε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας

Οι βιταμίνες είναι πολύτιμοι σύμμαχοι του οργανισμού αλλά μπορεί να αποβούν επικίνδυνες εάν τις λάβουμε σε υπερβολικές ποσότητες ή με λάθος συνδυασμούς. Ζητάτε πάντα τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας σχετικά με τις βιταμίνες, τα μέταλλα ή τις πολυβιταμίνες που θα μπορούσαν να ενισχύσουν τον οργανισμό σας ώστε να έχετε μόνο όφελος από τη λήψη τους.

Ο Βελονισμός στον 21ο αιώνα

ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ ΚΑΡΑΒΗΣ

Σε έναν ταχύτατα αναπτυσσόμενο κόσμο, η εξέλιξη του βελονισμού ήταν αναπόφευκτη και αλματώδης. Η παραδοσιακή γνώση δεν αντικαθίσταται, αλλά εμπλουτίζεται με νέες τεχνικές και θεωρίες, που ενσωματώνονται, τελικά, στον βασικό κορμό της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής ως πρόσθετα στοιχεία (ανατομίας, φυσιολογίας και βιολογίας), που προέκυψαν, όμως μετά από εκτεταμένες έρευνες σε εργαστήρια και πανεπιστήμια. Αυτή η νέα οπτική, ο βασισμένος σε ενδείξεις βελονισμός, ονομάστηκε Βιο-ιατρικός ή Ιατρικός βελονισμός.

Τι χρειάζεται να γνωρίζουν οι ασθενείς:

Ο βελονισμός είναι θεραπεία που αφορά την κοινότητα (κυρίως την πρωτοβάθμια περίθαλψη). Εφαρμόζεται, τόσο σε υγιείς με ήπιες, αλλά επίμονες και βασανιστικές διαταραχές (ύπνου, διάθεσης, συμπεριφοράς, συγκέντρωσης και προσοχής, άγχους, δυσθυμίας κλπ.), όσο και σε ασθενείς με πολύπλοκη παθολογία. Ο στόχος είναι η αποκατάσταση της λειτουργικότητας και η βελτίωση του επιπέδου υγείας και της ποιότητας ζωής. Η σύγχρονη τάση είναι να αναφερόμαστε σε σωματική, συναισθηματική και γνωσιακή (πνευματική) ευεξία και ο βελονισμός μπορεί να συνεισφέρει σε αυτήν.

Χρειάζεται να είμαστε όμως συγκεκριμένοι: ποιες είναι οι βασικές ενδείξεις του βελονισμού. Η δυνατότητα ανάλυσης μεγάλης κλίμακας δεδομένων μας παρέχει ασφαλείς και αξιόπιστους καταλόγους ενδείξεων του βελονισμού. Σύμφωνα με αυτούς, ο βελονισμός είναι ασφαλής και αποτελεσματικός στις ακόλουθες καταστάσεις:

- Οξύ και χρόνιο μυοσκελετικό πόνο (μυϊκός, τενόντιος, αρθρικός κλπ.), σπλαχνικός πόνο ή νευροπαθητικό πόνο.
- Άλγη κατά μήκος της αυχενικής, θωρακικής ή οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (αξονική σπονδυλARTHROπάθεια).
- Υποστηρικτική θεραπεία ογκολογικών ασθενών (μετεχειρητικά, κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας ή άλλων παρεμβάσεων), ασθενών με φλεγμονώδεις ρευματοπάθειες ή ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα.



Μιλτιάδης Γ. Καραβής MD, MSc, FICAE
ΙΑΤΡΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Πρόεδρος Ελληνικής Ιατρικής
Εταιρείας Βελονισμού
Διευθυντής Διεθνούς
Μετεκπαιδευτικού Κέντρου
Βελονισμού AcuScience

- Θεραπεία ασθενών με πρωτοπαθείς κεφαλαλγίες (ημικρανία, κεφαλαλγία τάσης, χρόνια καθημερινή κεφαλαλγία, νευραλγία τριδύμου).
- Αντιμετώπιση ψυχοσωματικών διαταραχών και παθήσεων σχετιζόμενων με το στρες, μέσω ρύθμισης της νευρο-ορμονικής ισορροπίας (ομοιοστάσης).
- Συστημική αναλγητική και αντιφλεγμονώδη δράση σε πολλαπλά επίπεδα και σε ασθενείς με χρόνιες δυσίατες καταστάσεις (π.χ. ινομυαλγία, χρόνιο πυελικό πόνο, σύνδρομο κροταφικής κλπ).
- Εξαρτήσεις.
- Υπογονιμότητα και υποστήριξη IVF πρωτοκόλλων.

Εφαρμόζεται ως μονοθεραπεία ή συμπληρωματικά, παράλληλα με άλλες φαρμακευτικές ή μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις όπως φυσικοθεραπεία, θεραπευτική άσκηση, pilates κ.ά. Νέα πεδία ιδιαίτερου ενδιαφέροντος είναι ο περι-εγχειρητικός βελονισμός, ο βελονισμός σε ογκολογικούς ασθενείς πριν και κατά τη διάρκεια των χημειοθεραπειών, ο βελονισμός σε νευροεκφυλιστικές παθήσεις κλπ.



Τι χρειάζεται να γνωρίζουν οι ιατροί (υγειονομικοί):

Βιοιατρικό βελονισμό ονομάζουμε τον βελονισμό, που εφαρμόζεται με βάση του κανόνες και τις αρχές της βιοιατρικής επιστήμης. Όπως κάθε ιατρική πράξη ελέγχεται, αναθεωρείται, βελτιώνεται και, προσαρμόζεται στα καινούργια δεδομένα.

Οι σύγχρονες νευρο-βιολογικές θεωρίες περιγράφουν με επιστημονική ακρίβεια και αρτιότητα την βιολογική δράση του βελονισμού.

Η γνώση μας στηρίζεται σε **χιλιάδες δημοσιευμένες πειραματικές, εργαστηριακές και κλινικές εργασίες** που εκπονήθηκαν τα τελευταία 50 χρόνια με την χρήση τεχνολογίας αιχμής. Η Κίνα, οι ΗΠΑ, η Ιαπωνία, η Νότια Κορέα και το Ηνωμένο Βασίλειο πρωτοστατούν στην περιγραφή και τεκμηρίωση των πολύπλοκων αυτών μηχανισμών.

Το περιφερικό και το κεντρικό νευρικό σύστημα, το ανοσοποιητικό (φυσική και ειδική ανοσία) και το ενδοκρινές σύστημα (υποθαλαμο-υποφυσιακοί άξονες) είναι οι **βασικοί ρυθμιστές της δράσης του βελονισμού**.

Η παραπομπή ασθενών από ιατρούς άλλων ειδικοτήτων για εφαρμογή βελονισμού συστήνεται όλο και συχνότερα, με αυστηρά ιατρικά κριτήρια, που καθορίζονται από τις επιστημονικές εταιρείες κάθε ειδικότητας.

📍 **ΙΑΤΡΕΙΟ: Λεωφ. Κηφισίας 97, Αθήνα** ☎ +30 210 7220542 & +210 7244680 ✉ info@karavis.gr

🌐 **www.karavis.gr** 📱 **Ιατρείο Βελονισμού & Πόνου Μιλτιάδης Καραβής, MD - Karavis M., Acupuncture**
Διεθνές Μετεκπαιδευτικό Κέντρο Βελονισμού AcuScience ☎ +302107244680 ✉ info@acuscience.gr



Φωτεινή:

Η ζωή αλλάζει, όμως δεν τελειώνει!

Η Φωτεινή είδε τη ζωή της να αλλάζει μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, όταν ένα σοβαρό τροχαίο ατύχημα στην Κρήτη την άφησε αντιμέτωπη με την απώλεια του ποδιού της. Παρά τον πόνο και τις τεράστιες δυσκολίες, βρήκε τη δύναμη να σταθεί ξανά όρθια κυριολεκτικά και ψυχικά. Σήμερα μοιράζεται την εμπειρία της για να δώσει ελπίδα και κουράγιο σε όλους όσοι δίνουν τον δικό τους αγώνα.

Πώς βιώσατε τη διαδικασία της ανάρρωσης;

Η ανάρρωση ήταν ένα μακρύ και δύσκολο ταξίδι, γεμάτο προκλήσεις. Αντιμέτωπη αγκύλωση και χρειάστηκε απίστευτη υπομονή, επιμονή και ψυχική δύναμη για να μπορέσω να σταθώ ξανά στα πόδια μου — κυριολεκτικά και μεταφορικά. Υπήρχαν μέρες που ο πόνος ήταν έντονος και άλλες που ένιωθα πως δεν είχα καμία ενέργεια ή διάθεση να συνεχίσω. Όμως μέσα από αυτή τη διαδικασία έμαθα να εκτιμώ κάθε μικρό βήμα.

Να βρίσκω χαρά ακόμη και στην πιο μικρή πρόοδο. Γιατί κάθε μικρό βήμα μπροστά, όσο ταπεινό κι αν φαίνεται, είναι στην πραγματικότητα μια τεράστια νίκη.

Υπήρξαν στιγμές που νιώσατε ότι τα πράγματα ήταν πολύ δύσκολα;

Πάρα πολλές. Υπήρχαν μέρες που ήθελα να τα παρατήσω, που ένιωθα πως δεν είχα άλλες δυνάμεις και πως δεν θα τα καταφέρω. Όμως πάντα, κάπου μέσα μου, άναβε μια μικρή σπίθα — είτε από τα παιδιά μου, είτε από τους ανθρώπους που στάθηκαν δίπλα μου με αγάπη και στήριξη.

Αυτές οι δύσκολες, σκοτεινές στιγμές ήταν τελικά εκείνες που μου δίδαξαν τη μεγαλύτερη δύναμη. Μέσα από αυτές έμαθα να εκτιμώ τη ζωή πιο βαθιά, να αναγνωρίζω την αξία της ελπίδας και να πιστεύω ότι ακόμη και στο πιο σκοτεινό σημείο, υπάρχει πάντα ένα φως που σε οδηγεί ξανά μπροστά.

Τι σας βοήθησε να παραμείνετε δυνατή ψυχολογικά;

Πάνω απ' όλα, τα παιδιά μου. Ήθελα να με βλέπουν όρθια, δυνατή, και να τους δείχνω μέσα από το παράδειγμά μου ότι η ζωή συνεχίζεται, ότι κι αν μας συμβεί. Με κράτησε επίσης η πίστη μου — αυτή η εσωτερική φλόγα που μου θύμιζε πως τίποτα δεν τελειώνει όσο συνεχίζουμε να ελπίζουμε. Πολύ σημαντική ήταν και η αγάπη, η στήριξη της οικογένειάς και των φίλων μου, που στάθηκαν δίπλα μου σε κάθε βήμα. Και, πάνω απ' όλα, η δική μου θέληση να μην αφήσω ένα ατύχημα να με καθορίσει. Δεν ήθελα να είμαι “το θύμα του ατυχήματος”, αλλά η γυναίκα που βρήκε τη δύναμη να ξανασταθεί στα πόδια της — κυριολεκτικά και ψυχικά.

Αν μπορούσατε να δώσετε μία συμβουλή σε άλλους που περνούν κάτι παρόμοιο, ποια θα ήταν;

Να μην τα παρατήσουν ποτέ. Να επιτρέψουν στον εαυτό τους να πονέσει, να κλάψει, να φοβηθεί — αλλά να θυμούνται πως μέσα τους υπάρχει πολύ περισσότερη δύναμη απ' όση μπορούν να φανταστούν.

Η ζωή αλλάζει, όμως δεν τελειώνει. Κάθε μέρα είναι μια νέα ευκαιρία να ξαναβρείς τη χαρά, ακόμη κι αν ο δρόμος είναι δύσκολος.

Και σήμερα, νιώθω ευγνωμοσύνη που μέσα από τη δική μου εμπειρία μπορώ να δίνω δύναμη και ελπίδα σε άλλα παιδιά που αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα. Γιατί αν μπορώ εγώ, μπορούν κι εκείνα.

Μπορείτε να μας εξιστορήσετε την περιπέτεια που είχατε;

Πριν από δύο χρόνια είχα ένα πολύ σοβαρό ατύχημα στην Κρήτη, γυρνώντας από τη δουλειά. Μια οδηγός πέρασε στο αντίθετο ρεύμα επειδή προσπαθούσε να τραβήξει φωτογραφίες και έπεσε πάνω μου, ενώ ήμουν με το μηχανάκι. Από τη σύγκρουση τραυματίστηκα πολύ σοβαρά και έχασα το πόδι μου. Ήταν μια στιγμή που μου άλλαξε όλη τη ζωή. Παραλίγο να χάσω και την ίδια μου τη ζωή, και για μεγάλο διάστημα πάλεψα απλώς για να σταθώ ξανά στα πόδια μου — κυριολεκτικά και ψυχολογικά.

Τι συναισθήματα είχατε τη στιγμή εκείνη;

Τη στιγμή του ατυχήματος υπήρχε κυρίως σοκ. Ο πόνος ήταν απίστευτος, αλλά ακόμα πιο έντονος ήταν ο φόβος. Φόβος για το αν θα ζήσω, αν θα μπορέσω να ξαναδω τα παιδιά μου. Δεν μπορούσα να συνειδητοποιήσω τι είχε συμβεί. Όλα έγιναν μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, κι όμως άλλαξαν τα πάντα.

Ποια ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετώπισατε αμέσως μετά;

Η μεγαλύτερη πρόκληση ήταν να αποδεχθώ την απώλεια του ποδιού μου και να μάθω να ζω ξανά με έναν διαφορετικό τρόπο. Ήταν ένα τεράστιο σοκ, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.

Επιπλέον, με απασχολούσε πολύ το πώς θα με έβλεπαν τα παιδιά μου. Δεν ήθελα να τα στενοχωρήσω ή να αισθανθούν πως η μαμά τους δεν είναι πια η ίδια. Ήταν δύσκολο να τους δείξω δύναμη, ενώ μέσα μου ένιωθα τόσο εύθραυστη.

Rehabline - Άγγελος & Ξενοφών Χρονόπουλος - Μιχάλης Γουγής



Κέντρο Προσθετικής και Ορθοτικής Αποκατάστασης

Η εταιρεία RehabLine εξειδικεύεται στην κατασκευή τεχνητών μελών (άνω και κάτω άκρων), ορθοτικών συσκευών (κηδεμόνες, πέλματα), καθώς και σε βοηθητικά μετακίνησης-υποστήριξης (αναπηρικά αμαξίδια, ηλεκτροκίνητα σκούτερ) σε συνδυασμό με τεχνολογίες όπως 3D σάρωση και CAD/CAM συστήματα.

Η ομάδα της εταιρείας αποτελείται από προσθετικούς, ορθοτικούς και φυσιοθεραπευτές με πολυετή εμπειρία και στρατηγική στόχευση στην συνεχόμενη τεχνολογική ενημέρωση, ώστε να προσφέρει λύσεις υψηλής ακρίβειας και ποιότητας.

Με τη χρήση εξειδικευμένου εργαστηρίου για κατασκευή σιλικόνης και πέλματος, η εταιρεία καλύπτει τόσο τεχνικές όσο και αισθητικές απαιτήσεις και φροντίζει ώστε οι παρεχόμενες υπηρεσίες να υποστηρίζουν ουσιαστικά την κινητικότητα και την επανένταξη των ατόμων με κινητικά προβλήματα.

Ακολουθώντας τις εξελίξεις του κλάδου για πάνω από τριάντα χρόνια, η RehabLine διασφαλίζει επαγγελματική αντιμετώπιση και ολοκληρωμένες λύσεις για κάθε ανάγκη-κίνηση-αποκατάσταση.



📍 Κατεχάκη 72, Αθήνα
☎ 21 0674 0083
📍 26ης Οκτωβρίου 35, Θεσσαλονίκη
☎ 2310 557530
📍 Πεντέλης 50, Στρόβολος Λευκωσίας, 2013, Κύπρος
☎ +357 2231 3285
✉ info@rehabline.gr
🌐 rehabline.gr
👤 Rehabline - Άγγελος & Ξενοφών Χρονόπουλος-Μιχάλης Γουγής
📷 rehabline_chronopoulos_gougis

Η φυσικοθεραπεία έχει μεταμορφωθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες. Από μια κλασική ιατρική προσέγγιση που εστίαζε μόνο στην αποκατάσταση τραυματισμών ή την αντιμετώπιση συγκεκριμένων μυοσκελετικών προβλημάτων, έχει εξελιχθεί σε μια ολιστική επιστήμη που προάγει την ευεξία, την πρόληψη και την ενίσχυση της ποιότητας ζωής.



Σύγχρονες τάσεις στη φυσικοθεραπεία

Ολιστική προσέγγιση για όλες τις ηλικίες

Σήμερα, η φυσικοθεραπεία δεν περιορίζεται στη θεραπεία του πόνου ή της δυσλειτουργίας· συνδέεται άμεσα με την καθημερινή ζωή, την εργασία, τον αθλητισμό, και την ψυχολογική ευεξία των ανθρώπων. Ολιστική προσέγγιση σημαίνει ότι η φροντίδα του σώματος συνδυάζεται με την ψυχική κατάσταση και τις καθημερινές συνήθειες. Για παράδειγμα, ένας ενήλικας με χρόνια πόνο στη μέση δεν ωφελείται μόνο από ασκήσεις ενδυνάμωσης, αλλά και από αλλαγές στη στάση σώματος στον χώρο εργασίας, τεχνικές χαλάρωσης για τη μείωση του στρες και συμβουλές για διατροφή που υποστηρίζει τη μυοσκελετική υγεία. Με αυτόν τον τρόπο, η φυσικοθεραπεία γίνεται εργαλείο βελτίωσης της καθημερινότητας και πρόληψης μελλοντικών προβλημάτων.

Τεχνολογία και καινοτομία

Η τεχνολογία έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές στον τομέα της φυσικοθεραπείας, προσφέροντας νέες δυνατότητες για εξατομικευμένη, αποτελεσματική και ασφαλή αποκατάσταση. Οι σύγχρονες τεχνολογικές εφαρμογές επιτρέπουν στους φυσικοθεραπευτές να παρακολουθούν την πρόοδο των ασθενών σε πραγματικό χρόνο, να προσαρμόζουν τα θεραπευτικά προγράμματα στις ανάγκες τους και να βελτιώνουν τη συνολική εμπειρία αποκατάστασης.

Μία από τις πιο σημαντικές καινοτομίες είναι η τηλεθεραπεία (tele-rehabilitation). Μέσω της τηλεθεραπείας, οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να καθοδηγούν τους ασθενείς εξ αποστάσεως, να παρακολουθούν την εκτέλεση των ασκήσεων και να παρέχουν άμεσες οδηγίες και ανατροφοδότηση. Αυτή η δυνατότητα είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για άτομα που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές, έχουν περιορισμένη κινητικότητα ή αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη μετακίνηση, καθώς εξασφαλίζει συνεχή πρόσβαση σε ποιοτική θεραπεία χωρίς φυσική παρου-

σία στον χώρο της κλινικής.

Οι φορητές συσκευές και οι εφαρμογές κινητών έχουν επίσης αναβαθμίσει τον τρόπο παρακολούθησης και αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης. **Οι αισθητήρες κίνησης, τα έξυπνα ρολόγια και οι εφαρμογές καταγράφουν δεδομένα σχετικά με τη συχνότητα, την ακρίβεια και την ποιότητα των ασκήσεων.** Αυτά τα δεδομένα παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες τόσο στους ασθενείς όσο και στους θεραπευτές, διευκολύνοντας τη λήψη αποφάσεων και την εξατομικεύση των προγραμμάτων αποκατάστασης. Η συνεχής παρακολούθηση επιτρέπει την έγκαιρη ανίχνευση πιθανών προβλημάτων ή δυσκολιών στην εκτέλεση των ασκήσεων, βελτιώνοντας την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της θεραπείας.

Η εικονική και επαυξημένη πραγματικότητα (VR/AR) φέρνει τη θεραπεία σε ένα νέο επίπεδο, δημιουργώντας διαδραστικά και ελκυστικά περιβάλλοντα άσκησης. Μέσω VR/AR, οι ασθενείς μπορούν να εκτελούν ασκήσεις που ενισχύουν την ισορροπία, τη νευρομυϊκή συνεργασία, την κινητικότητα και την αντοχή με τρόπο πιο ευχάριστο και παρακινητικό. Αυτή η τεχνολογία συμβάλλει επίσης στην ψυχολογική υποστήριξη των ασθενών, καθώς η συμμετοχή σε διαδραστικά περιβάλλοντα μειώνει την αίσθηση μονοτονίας και αυξάνει την δέσμευση στη θεραπεία.

Η τεχνολογία στη φυσικοθεραπεία δεν περιορίζεται μόνο στα ψηφιακά εργαλεία. **Ο σύγχρονος εξοπλισμός όπως οι προσομοιωτές βάδισης, τα αντιβαρικά συστήματα, τα όργανα ενδυνάμωσης με ακριβή ρύθμιση αντίστασης και οι εξειδικευμένοι μηχανισμοί κινησιοθεραπείας,** δίνουν τη δυνατότητα στον θεραπευτή να παρέχει ασφαλή, στοχευμένη και εξατομικευμένη αποκατάσταση σε ασθενείς κάθε ηλικίας και με διαφορετικές ιατρικές καταστάσεις. Επιπλέον, η χρήση αυτών των συσκευών επιτρέπει τη συλλογή αντικειμενικών με-



PhysioAskisi
Physical Therapy Center



..... HIGH QUALITY CARE

Στο φυσικοθεραπευτήριο Physio Askisi, σας προσφέρουμε εξατομικευμένες θεραπείες που συνδυάζουν σύγχρονη τεχνολογία και επιστημονική γνώση, με στόχο την αποκατάσταση και βελτίωση της ποιότητας ζωής σας.

Υπηρεσίες:

- Θεραπεία TECAR & Διαθερμίες
- Manual Therapy & Βελονισμός (Dry Needling)
- Pilates Reformer & Προσωποποιημένη Ενδυνάμωση
- Πρεσσοθεραπεία & Ρευματοθεραπείες
- Αποκατάσταση Χρόνιων Παθήσεων & Μετεγχειρητική Αποκατάσταση
- Διαμαγνητική Αντλία

Γιατί να επιλέξετε το Physio Askisi;

Η ομάδα μας, αποτελούμενη από έμπειρους φυσικοθεραπευτές, δεσμεύεται να σας παρέχει προσωπική φροντίδα και να σας καθοδηγήσει σε κάθε βήμα της αποκατάστασής σας. Είτε αναρρώνετε από τραυματισμό, είτε διαχειρίζεστε χρόνια πάθηση, είτε επιθυμείτε να βελτιώσετε τις αθλητικές σας επιδόσεις, είμαστε εδώ για εσάς.



📍 **Ζωσιμαδών 18 & Ελ. Βενιζέλου, Πειραιάς**
☎ 697 627 5337 ✉ info@physio-askisi.com
🌐 physio-askisi.com
📱 PhysioAskisi 📷 physioaskisi

Πρόληψη: Η νέα προτεραιότητα

Σήμερα, η φυσικοθεραπεία δεν περιορίζεται μόνο στην αποκατάσταση των προβλημάτων υγείας ή την αντιμετώπιση τραυματισμών. Η πρόληψη έχει γίνει κεντρικό στοιχείο μιας ολιστικής προσέγγισης που στοχεύει στη διατήρηση της σωματικής ευεξίας και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Η πρόληψη στη φυσικοθεραπεία περιλαμβάνει στοχευμένα προγράμματα άσκησης, εργονομικές συμβουλές, εκπαίδευση στη σωστή στάση και κίνηση στην καθημερινότητα, καθώς και



τεχνικές ενίσχυσης της μυϊκής ισχύος και της ευλυγισίας. Αυτά τα προγράμματα δεν περιορίζονται σε ασκήσεις εντός κλινικής· αντίθετα, σχεδιάζονται ώστε να ενσωματωθούν στην καθημερινή ζωή του ατόμου, βελτιώνοντας τη φυσική κατάσταση, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμών και ενισχύοντας την ψυχολογική διάθεση. Η κινητικότητα και η τακτική άσκηση συνδέονται άμεσα με τη μείωση του στρες, την αύξηση της ενέργειας και τη βελτίωση της γενικής ευεξίας.

Στην πράξη, ένας εργαζόμενος που περνάει πολλές ώρες μπροστά σε υπολογιστή μπορεί να επωφεληθεί σημαντικά από ένα πρόγραμμα φυσικοθεραπείας που περιλαμβάνει:

- Εργονομικές οδηγίες για σωστή στάση σώματος κατά τη διάρκεια της εργασίας, ώστε να μειώνεται η καταπόνηση στον αυχένα, τους ώμους και την πλάτη.
- Καθημερινές μικρές ασκήσεις ενδυνάμωσης και διατάσεων, οι οποίες μπορούν να εκτελούνται ακόμη και στον χώρο εργασίας, ενισχύοντας τη μυϊκή ισχύ και προλαμβάνοντας δυσκαμψία.
- Εκπαίδευση στην καθημερινή κίνηση, όπως σωστή τεχνική ανύψωσης αντικειμένων, βήματα βάδισης, και αλλαγή θέσης καθίσματος για τη διατήρηση φυσιολογικής στάσης.

Με αυτόν τον τρόπο, η φυσικοθεραπεία ενσωματώνεται στην καθημερινή ζωή όχι μόνο για την αντιμετώπιση υφιστάμενων προβλημάτων, αλλά και για την ενίσχυση της καθημερινής ευεξίας και της ποιότητας ζωής. Η έγκαιρη πρόληψη μπορεί να μειώσει σημαντικά τη συχνότητα εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, να βελτιώσει την κινητική ικανότητα και να βοηθήσει τα άτομα να διατηρούν έναν πιο ενεργό, υγιή και ισορροπημένο τρόπο ζωής. Επιπλέον, η πρόληψη στη φυσικοθεραπεία συνδέεται και με την ψυχολογική ευεξία, καθώς η τακτική σωματική δραστηριότητα μειώνει τα επίπεδα άγχους, ενισχύει τη διάθεση και προάγει την αυτοπεποίθηση. Με άλλα λόγια, η φυσικοθεραπεία δεν είναι πλέον απλώς μια αντίδραση σε τραυματισμούς ή προβλήματα υγείας, αλλά αποτελεί εργαλείο ενεργού διαχείρισης της καθημερινής ζωής, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός ισορροπημένου και υγιούς τρόπου ζωής.

τρήσεων για την παρακολούθηση της προόδου, τη βελτίωση της τεχνικής των ασκήσεων και τη βελτιστοποίηση των θεραπευτικών στρατηγικών. Η ενσωμάτωση της τεχνολογίας στη φυσικοθεραπεία έχει μεταμορφώσει τον τρόπο που παρέχεται η αποκατάσταση, καθιστώντας την πιο αποτελεσματική, εξατομικευμένη και προσβάσιμη. Η συνεχής καινοτομία στον τομέα αυτό υπόσχεται ένα μέλλον όπου η φυσικοθεραπεία θα είναι περισσότερο προσαρμοσμένη στις ανάγκες κάθε ασθενή, με έμφαση στην ποιότητα ζωής και την πλήρη επαναφορά της κινητικότητας και της λειτουργικότητας.

Φυσικοθεραπεία για κάθε ηλικία

Η φυσικοθεραπεία ακολουθεί μια ολιστική προσέγγιση, προσαρμοσμένη στις ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας, με στόχο τη βελτίωση της κινητικότητας, της δύναμης, της ισορροπίας και της συνολικής ποιότητας ζωής. Κάθε ηλικιακή ομάδα αντιμετωπίζει διαφορετικές προκλήσεις και απαιτεί εξειδικευμένες παρεμβάσεις, ώστε η φυσικοθεραπεία να είναι αποτελεσματική και ασφαλή.

Η σύνδεση σώματος και ψυχής

Ο πόνος, η περιορισμένη κινητικότητα και οι μυοσκελετικές δυσλειτουργίες δεν επηρεάζουν μόνο το σώμα· έχουν συχνά σημαντικές επιπτώσεις και στην ψυχική κατάσταση του ατόμου. Άτομα που βιώνουν χρόνιο πόνο ή περιορισμένη κινητικότητα μπορεί να εμφανίζουν αυξημένο άγχος, μειωμένη διάθεση ή ακόμη και συμπτώματα κατάθλιψης. Η ψυχολογική επιβάρυνση με τη σειρά της μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση πόνου, δημιουργώντας έναν κύκλο δυσφορίας και περιορισμένης λειτουργικότητας. Η σύγχρονη φυσικοθεραπεία αναγνωρίζει αυτή τη σύνδεση και ενσωματώνει πολλαπλές τεχνικές που στοχεύουν τόσο στο σώμα όσο και στο μυαλό. Οι τεχνικές χαλάρωσης, οι καθοδηγούμενες αναπνοές και οι ασκήσεις ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης βοηθούν το άτομο να διαχειρίζεται καλύτερα το στρες και την ένταση που προκαλεί ο πόνος. Μέσα από την τακτική άσκηση, την καθοδήγηση σε σωστή στάση και κίνηση και τις εξατομικευμένες θεραπείες, οι φυσικοθεραπευτές υποστηρίζουν όχι μόνο την ανακούφιση από τον πόνο, αλλά και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Ένα καλά σχεδιασμένο πρόγραμμα φυσικοθεραπείας που συνδυάζει σωματική και ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να:

- Μειώσει την αντίληψη του πόνου, ενισχύοντας τη φυσική λειτουργικότητα και μειώνοντας την ένταση στους μύες.
- Αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας και αντοχής, επιτρέποντας στο άτομο να συμμετέχει πιο ενεργά στις καθημερινές δραστηριότητες.
- Βελτιώσει τη διάθεση, μειώνοντας τα συναισθήματα άγχους, απογοήτευσης ή κατάθλιψης που σχετίζονται με περιορισμένη κινητικότητα.
- Ενισχύσει την αυτοπεποίθηση, καθώς το άτομο αποκτά μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου πάνω στο σώμα και τις δυνατότητές του.





Κέντρο Φυσικοθεραπείας

Σε έναν σύγχρονο χώρο φυσικοθεραπείας, όπου η επιστήμη συναντά την αληθινή φροντίδα, γεννήθηκε η DMK Physio Team από τη Δήμητρα Μακρή – μια νέα πρόταση στο χώρο της αποκατάστασης, που έχει ως επίκεντρο τον άνθρωπο και τη λειτουργικότητά του.

Αναγνωρίζοντας ότι κάθε σώμα έχει τη δική του ιστορία, διαμορφώνουμε θεραπευτικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες, τον τρόπο ζωής και τους στόχους του κάθε ατόμου. Μέσα από μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που βασίζεται σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές, στόχος μας είναι να υποστηρίξουμε την αποκατάσταση, να ενισχύσουμε τη φυσική κατάσταση και να καλλιεργήσουμε τη σωματική και ψυχική ευεξία. Ο χώρος μας είναι σχεδιασμένος για να νιώθεις άνετα και ασφαλής – ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει τη θεραπεία, την κίνηση και την αναγέννηση. Η ομάδα μας χρησιμοποιεί σύγχρονες τεχνικές, εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας και ένα ανθρώπινο, ευέλικτο πνεύμα προσέγγισης.

Έπειτα από την εκπαίδευση και εξειδίκευση της στο Ηνωμένο Βασίλειο και στην Γαλλία σε κέντρα αποκατάστασης, νοσοκομεία και αθλητικές εγκαταστάσεις, δημιούργησε έναν

χώρο στην Βούλα θέλοντας να προσφέρει τις ίδιες υπηρεσίες στην Ελλάδα.

Οι συνεργασίες του κέντρου στον ευρύτερο ιατρικό χώρο εμπνέει έναν αέρα εμπιστοσύνης και επαγγελματισμού. Στην λίστα συμπεριλαμβάνονται ορθοπεδικοί, παθολόγοι, γυναικολόγοι για την αποκατάσταση πριν και μετά την εγκυμοσύνη (pelvic floor/abdominal diastasis), νευροχειρουργοί, γναθοχειρουργοί και οδοντίατροι για αποκατάσταση της κάτω γνάθου(Τmj) και το τρίξιμο των δοντιών, όπως χειροπράκτες και οστεοπαθητικούς θεραπευτές.

Στο DMK Physio, πιστεύουν στη δύναμη της εξατομικευμένης φροντίδας και των καινοτόμων θεραπειών, ώστε να επιτύχετε την ιδανική υγεία και ζωτικότητα σώματος και πνεύματος.

Ο πλούσιος κατάλογος περιλαμβάνει θεραπείες από έμπειρους φυσικοθεραπευτές, με σύγχρονες τεχνικές και αντιμετωπίζουν ορθοπδικές παθήσεις και αθλητικές κακώσεις, ώστε να αποκαταστήσουν την κινητικότητα και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής.

Στόχος είναι το απώτερο επίπεδο υγείας του ασθενούς ώστε να παντρεύει την σύγχρονη και εναλλακτική θεραπεία για μια ολιστική προσέγγιση.



Υπηρεσίες

- Χειροπρακτική
- Shockwave (Κρουστικό)
- Θεραπεία TECAR
- Αποκατάσταση Πυελικού Εδάφους
- Αποκατάσταση από ορθοπδικά και αισθητική χειρουργεία (ουλές τομες, λεμφική παροχέτευση)
- Pre + Post Partum (εγκυμοσύνη)
- Αθλητική Τραυματολογία
- Βελονισμός
- Θεραπεία κεφαλαλγίας και ημικρανιών
- Pilates
- Massage

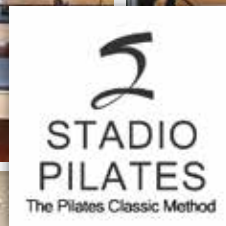
📍 Λεωφ. Βουλιαγμένης 14 (πάροδος), Βούλα - 166 73

☎ 21 21 21 27 44 📧 dmphysio.gr 🌐 www.dmkphysio.gr

📷 dmphysio 🎵 dmphysio

Stadio Pilates

THE PILATES CLASSIC METHOD



www.stadio-pilates.gr

📍 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ 12134 - Μεσολογίου 54

☎ 6946 865814

📍 ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ 13231 - Προκοπίου 7

☎ 6909 857973

📍 ΑΡΓΟΣ 21231 - Ελ. Βενιζέλου 12

✉ stadio@stadio-fitness.gr

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

Εδώ εφαρμόζεται το Pilates Classic που είναι η αυθεντική μέθοδος και πολύ αποτελεσματική, όπως την δίδαξε στους υπεύθυνους του γυμναστηρίου ο εμπνευστής της Joseph. Ο τρόπος που εκτελείται είναι το αποτέλεσμα της 30χρονης εμπειρίας των υπευθύνων του γυμναστηρίου με πολλές διαφορετικές μεθόδους άσκησης.

-Health-

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ στη φυσικοθεραπεία

Με αυτόν τον τρόπο, η φυσικοθεραπεία γίνεται ένα ολοκληρωμένο εργαλείο ευεξίας, που προάγει την ολιστική υγεία και ενισχύει τη σύνδεση σώματος και ψυχής. Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει στους ασθενείς να αντιμετωπίζουν τον πόνο και τις σωματικές δυσκολίες όχι μόνο ως φυσιολογικά προβλήματα, αλλά ως ευκαιρία για βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής, της ενέργειας και της ψυχολογικής ισορροπίας.

Επένδυση στην υγεία

Σήμερα, η φυσικοθεραπεία αποτελεί ένα πολύτιμο και αναντικατάστατο εργαλείο για ανθρώπους κάθε ηλικίας, καλύπτοντας όχι μόνο την ανάγκη για αποκατάσταση μετά από τραυματισμούς ή χειρουργικές επεμβάσεις, αλλά και την πρόληψη, τη βελτίωση της κινητικότητας και τη διατήρηση της συνολικής ευεξίας. Η ολιστική προσέγγιση της φυσικοθεραπείας σημαίνει ότι εξετάζεται ο άνθρωπος ως σύνολο – σώμα, μυαλό και καθημερινές συνήθειες – με στόχο την επίτευξη ισορροπίας, λειτουργικότητας και ποιότητας ζωής.

Η τεχνολογική καινοτομία έχει φέρει επανάσταση στον τομέα, επιτρέποντας την παρακολούθηση της προόδου σε πραγματικό χρόνο, την εξατομίκευση των ασκήσεων και τη δημιουργία διαδραστικών περιβαλλόντων αποκατάστασης. Μέσω εργαλείων όπως η τηλεθεραπεία, οι εφαρμογές κινητών, οι αισθητήρες κίνησης, η εικονική και επαυξημένη

πραγματικότητα (VR/AR), καθώς και σύγχρονοι προσομοιωτές βάδισης και αντιβαρικά συστήματα, οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να παρέχουν αποτελεσματική και ασφαλή θεραπεία ανεξάρτητα από την ηλικία ή τις ατομικές ανάγκες των ασθενών.

Η έμφαση στην πρόληψη αποτελεί πλέον θεμέλιο λίθο της φυσικοθεραπείας. Μέσω στοχευμένων προγραμμάτων άσκησης, εργονομικών συμβουλών και εκπαίδευσης στην καθημερινή κίνηση, η φυσικοθεραπεία βοηθά στην πρόληψη μυοσκελετικών προβλημάτων, στη βελτίωση της στάσης σώματος και στη διατήρηση ενεργού και υγιούς τρόπου ζωής. Από τα παιδιά που μαθαίνουν σωστή στάση και κινητικές δεξιότητες, έως τους ενήλικες που αντιμετωπίζουν καθιστική ζωή και στρες, και τους ηλικιωμένους που χρειάζονται υποστήριξη στην ισορροπία και τη μυϊκή δύναμη, η πρόληψη είναι κρίσιμη για τη μείωση τραυματισμών και την ενίσχυση της καθημερινής ευεξίας.

Η εξατομίκευση των προγραμμάτων αποτελεί τον πυρήνα της σύγχρονης φυσικοθεραπείας. Κάθε άτομο λαμβάνει προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες του, με ασκήσεις που ανταποκρίνονται στο επίπεδο φυσικής κατάστασης, την ηλικία, τις ιατρικές συνθήκες και τους προσωπικούς στόχους. Με αυτόν τον τρόπο, η φυσικοθεραπεία γίνεται όχι απλώς μια παρέμβαση για την αντιμετώπιση προβλημάτων, αλλά ένα εργαλείο ενίσχυσης της αυτονομίας, της κινητικότητας και της ψυχοσωματικής ισορροπίας.

Η φυσικοθεραπεία δεν είναι πλέον μόνο θεραπεία· αποτελεί επένδυση στην υγεία και την ευεξία. Η σύγχρονη προσέγγιση συνδυάζει επιστήμη, τεχνολογία και εξατομικευμένη φροντίδα, προσφέροντας πρακτικά και αποτελεσματικά εργαλεία για μια καλύτερη καθημερινή ζωή. Ανεξαρτήτως ηλικίας, σωματικής κατάστασης ή ιατρικής πρόκλησης, η φυσικοθεραπεία υποστηρίζει τον κάθε άνθρωπο στο να ζει ενεργά, λειτουργικά και με ποιότητα, προάγοντας όχι μόνο τη φυσική αλλά και την ψυχική του ευεξία.

AP Nutrihome

Η AP Nutrihome είναι μια δυναμικά αναπτυσσόμενη ελληνική εταιρεία, που ιδρύθηκε το 2015 από επαγγελματίες με μακρόχρονη εμπειρία στον φαρμακευτικό κλάδο. Εξειδικεύεται στη διάθεση προϊόντων κλινικής εντερικής διατροφής, συμπληρωμάτων διατροφής και ιατροτεχνολογικών προϊόντων, με στόχο την υποστήριξη της υγείας και της ποιότητας ζωής των ασθενών. Η εταιρεία έχει εξασφαλίσει στρατηγικές συνεργασίες αποκλειστικής διανομής στην Ελλάδα με κορυφαίους διεθνείς οίκους, όπως οι Nutrego, Medcaptain, Danumed, Sanagen Pharm Ltd, Terra Lab International, Firstkind Ltd και Audamed GmbH. Διασφαλίζοντας τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας, η AP Nutrihome είναι πιστοποιημένη κατά ISO 9001:2015 και διαθέτει Πιστοποιητικό Ορθής Πρακτικής Διανομής Ιατροτεχνολογικών Προϊόντων. Επιπλέον, εφαρμόζει Σύστημα Διαχείρισης κατά της Δωροδοκίας, πιστοποιημένο με το ΕΛΟΤ ISO 37001:2017, ενισχύοντας τη διαφάνεια και την ηθική σε κάθε επίπεδο λειτουργίας.



Nutrego FORTE 330ml:

Τρόφιμο για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς, υπερπρωτεϊνικό, υπερθερμιδικό.

Διατίθεται σε γεύσεις σοκολάτα, βανίλια και καπουτσίνο.



Nutrego crème 175gr: Διαιτητικό τρόφιμο για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς.

Υπερπρωτεϊνικό, υπερθερμιδικό σε μορφή κρέμας.

Διατίθεται σε γεύση σοκολάτα.



📍 Ολυμπιονικών 16, Γλυκά Νερά Αττικής

☎ 210 6658559, 210 2751219

✉ info@apnutrihome.gr 🌐 www.apnutrihome.gr

AP Nutrihome



Από αρχιτέκτονας και διακοσμήτρια, σε θεραπεύτρια σώματος, νου και ψυχής. Η Άννα Πατάπη δημιούργησε το Natural Solution Massage με σκοπό να προσφέρει κάτι περισσότερο από απλές θεραπείες. Δημιούργησε έναν χώρο εμπιστοσύνης, φροντίδας και αυτοβελτίωσης — όπου κάθε άνθρωπος μπορεί να επανασυνδεθεί με τον εαυτό του. Μιλάει αποκλειστικά στο περιοδικό Health για τη διαδρομή της, το νέο project Coach Retreats by Anna Patapi και τη βαθιά της πίστη στην ολιστική αλλαγή.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: Άννα Πατάπη

Η ολιστική δύναμη του Natural Solution Massage

Άννα, το Natural Solution Massage έχει καθιερωθεί πια ως σημείο αναφοράς στην ευεξία. Πώς ξεκίνησε αυτή η πορεία;

Ξεκίνησα κυριολεκτικά από το μηδέν. Προερχόμουν από τον χώρο της αρχιτεκτονικής και της διακόσμησης, ώσπου ένα προσωπικό θέμα υγείας με έκανε να στραφώ στην ολιστική προσέγγιση. Εκεί συνειδητοποίησα τη δύναμη της αφής, της αναπνοής και της επαφής με τον εαυτό. Από τότε, αφιερώθηκα στο να προσφέρω αυτό που κάποτε είχα ανάγκη κι εγώ — αληθινή φροντίδα και ουσιαστική επανασύνδεση.

Ποια είναι η φιλοσοφία πίσω από το Natural Solution Massage;

Η φιλοσοφία μας είναι απλή και βαθιά ανθρώπινη: κάθε σώμα έχει τη δική του ιστορία και χρειάζεται εξατομικευμένη φροντίδα. Το Natural Solution Massage δεν είναι απλώς ένα κέντρο μασάζ, αλλά ένας χώρος ολιστικής αποκατάστασης και ευεξίας που συνδυάζει γνώση, εμπειρία και ενσυναίσθηση.

Εξειδικευόμαστε σε ανθρώπους με σκλήρυνση κατά πλάκας, λεμφίδημα και λιπίδημα, προσφέροντας θεραπείες που βελτιώνουν ουσιαστικά την



📍 Ελευθερίου Βενιζέλου 69, Νέα Σμύρνη
☎ +306939390505
✉ info@nasoma.gr
🌐 www.nasoma.gr
📘 Natural solution massage
📷 natural_solution__massage

ποιότητα ζωής τους. Παράλληλα, συνεργαζόμαστε με αθλητές και ανθρώπους υψηλών απαιτήσεων, εφαρμόζοντας τεχνικές όπως Deep Tissue, Trigger Point και αθλητικό μασάζ για αποκατάσταση, ενδυνάμωση και πρόληψη τραυματισμών.

Πέρα από το κλασικό σουηδικό ή χαλαρωτικό μασάζ, έχουμε αναπτύξει ένα σύστημα υπηρεσιών που καλύπτει όλο το φάσμα — από θεραπευτική αποσυμφόρηση έως αισθητική αναζωογόνηση. Το δεύτερο ισχυρό μας κομμάτι είναι το αισθητικό-εναλλακτικό, με θεραπείες προσώπου και σώματος όπως αντιμετώπιση κυτταρίτιδας, ολιστικές μεσοθεραπείες και αναδόμηση με εξωσώματα, που δρουν ενεργειακά και ορατά, προσφέροντας όχι μόνο αισθητικό αποτέλεσμα αλλά και εσωτερική αναγέννηση.

Στόχος μας δεν είναι να «πειράξουμε» την εικόνα, αλλά να τη μεταμορφώσουμε μέσα από ισορροπία, φροντίδα και συνειδητότητα.

Οι κριτικές για το Natural Solution Massage είναι εξαιρετικές. Τι πιστεύεις ότι σας κάνει να ξεχωρίζετε;

Η συνέπεια, η αυθεντικότητα και η αληθινή φροντίδα. Οι άνθρωποι που μας εμπιστεύονται δεν έρχονται για ένα “τυπικό ραντεβού”. Έρχονται γιατί νιώθουν πως εδώ βρίσκουν κατανόηση και αποτελέσματα. Είμαστε μια ομάδα που αγαπά αυτό που κάνει — και φαίνεται. Όλες μας οι κριτικές είναι θετικές γιατί δουλεύουμε με συνέπεια και ευθύνη, και κάθε πελάτης φεύγει με μια εμπειρία, όχι απλώς μια υπηρεσία.

Μίλησέ μας για το νέο σου εγχείρημα, τα “Coach Retreats by Anna Patapi”. Τι ακριβώς περιλαμβάνουν;

Είναι ένα όραμα που αγαπώ πολύ. Τα Coach Retreats by Anna Patapi είναι ολιστικά ταξίδια – συνήθως Σαββατοκύριακα – που συνδυάζουν φροντίδα σώματος και ψυχής. Περιλαμβάνουν μασάζ, θεραπείες προσώπου και σώματος, ταί massage, συνεδρίες αυτοβελτίωσης, ομιλίες με ψυχολόγους, EFT και energy therapy.

Και φυσικά... τα αγαπημένα μας suare nights! Βραδιές με κρασί, χαλάρωση και συζητήσεις όπου ανοίγουμε καρδιές και ξεμπλοκάρουμε ενέργειες. Οι συμμετέχοντες γίνονται φίλοι, αποκτούν εμπειρίες, ξαναβρίσκουν πίστη στον εαυτό τους.

Σε ποιους απευθύνονται τα Retreats;

Σε όλους όσοι θέλουν να αλλάξουν κάτι στη ζωή τους — μικρό ή μεγάλο. Έχουμε θεματικά retreats για γυναίκες στην κλιμακτήριο, για ανθρώπους που βγαίνουν από αυτοάνοσα, για όσους παλεύουν με χαμηλή αυτοεκτίμηση ή ανασφάλεια. Είναι ένας χώρος όπου μπορείς να θεραπεύσεις, να επανασυνδεθείς και να ξαναπιστέψεις.

Πώς συνδυάζεις το αισθητικό, το ψυχικό και το ενεργειακό στοιχείο;

Δεν μπορείς να φτιάξεις μόνο το μέσα ή μόνο το έξω. Όταν δουλεύεις και τα δύο, τότε έρχεται η πραγματική αλλαγή. Η ομορφιά δεν είναι ματαιοδοξία — είναι αυτοεκτίμηση. Όταν αγαπάς αυτό που βλέπεις, αρχίζεις να αλλάζεις και αυτό που νιώθεις.

Αν έπρεπε να αφήσεις ένα μήνυμα στους αναγνώστες του Health;

Να πιστεύετε στον εαυτό σας. Ότι κι αν περνάτε, μπορείτε να ξαναγεννηθείτε — αρκεί να το αποφασίσετε. Και αν δεν ξέρετε από πού να ξεκινήσετε, ελάτε να το βρούμε μαζί.



NATURAL SOLUTION MASSAGE

by Anna Patapi

10 κορυφαία οφέλη του μασάζ στην υγεία σου

Το μασάζ δεν είναι μια πολυτέλεια, αλλά ένας τρόπος ζωής για καλύτερη υγεία και ευεξία. Το μασάζ μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη στην υγεία σου όπως: μείωση του στρες, ανακούφιση από τον πόνο, βελτιωμένη κυκλοφορία του αίματος, ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, βελτίωση του ύπνου, αναζωογόνηση του δέρματος, αποτοξίνωση του σώματος, βελτίωση της πέψης. Επιπλέον, ας μην ξεχνάμε και τα αδιαμφισβήτητα ψυχολογικά οφέλη.

Ας τα δούμε όλα αναλυτικά!

1. Χαλάρωση και Ευεξία

Όταν αισθάνεσαι καταβεβλημένος, ένα χαλαρωτικό μασάζ μπορεί να μειώσει άμεσα το άγχος και να δημιουργήσει μια βαθιά αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας. Είναι σαν να πιγαίνεις διακοπές, όπου ξεχνάς τις ανησυχίες σου και αφήνεις την ένταση να φύγει. Οι μύες σου, καταπονημένοι από τις ώρες εργασίας ή το άγχος, αρχίζουν να χαλαρώνουν κάτω από τα επιδέξια χέρια ενός μασέρ. Οι ρυθμικές, απαλές πιέσεις σε φέρνουν σε μια κατάσταση ηρεμίας έξω από τους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας. Οι τακτικές συνεδρίες μπορούν να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς καλύτερα το άγχος, να βελτιώσεις τη διάθεσή σου, ακόμη και να ενισχύσεις το ανοσοποιητικό σου σύστημα.

2. Ανακούφιση από τον πόνο

Πόσο συχνά ταλαιπωρείσαι από μυϊκούς πόνους ή ενόχλησεις στις αρθρώσεις; Είναι ένα κοινό πρόβλημα, ειδικά για όσους αθλούνται ή όσους κάνουν εργασίες που καταπονούν το σώμα τους. Ένα αθλητικό μασάζ μπορεί να είναι ένα ισχυρό όπλο για τη διαχείριση του πόνου. Ανακουφίζει τον μυϊκό πόνο βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος, η οποία βοηθά στην παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στους μύες σου. Επιπλέον, αυτή η διαδικασία επιταχύνει την αποκατάσταση των κατεστραμμένων ιστών. Επομένως, μην αφήνεις τον πόνο να σε ταλαιπωρεί. Κάνε το μασάζ μέρος της ρουτίνας σου και το σώμα σου θα αρχίσει να λειτουργεί πιο ομαλά.

3. Βελτιωμένη κυκλοφορία αίματος

Αν και μπορεί να μην το συνειδητοποιείς, το να κάνεις τακτικά μασάζ μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την κυκλοφορία του αίματος και τη λειτουργία της λέμφου, με αποτέλεσμα τη βελτίωση της υγείας σου. Το μασάζ βοηθάει στην τόνωση της ροής του αίματος, η οποία με τη σειρά της παρέχει οξυγόνο και ζωτικά θρεπτικά συστατικά στα κύτταρά σου. Βοηθά επίσης στην απομάκρυνση των τοξικών ουσιών από το σώμα σου, χάρη στη βελτιωμένη λεμφική κυκλοφορία. Έτσι, αν ψάχνεις για έναν φυσικό τρόπο για να ενισχύσεις τη γενική σου υγεία, προγραμμάτισε τακτικά μασάζ. Δεν είναι απλώς για χαλάρωση, είναι μια επένδυση στην υγεία σου.

4. Ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος

Έχεις σκεφτεί ποτέ πως τα τακτικά μασάζ θα μπορούσαν να είναι το

μυστικό σου όπλο για την πρόληψη ασθενειών; Το μασάζ διεγείρει το λεμφικό σύστημα του σώματος, το οποίο είναι ουσιαστικά το δίκτυο κυκλοφορίας του ανοσοποιητικού συστήματος. Όταν κάνεις μασάζ, το σώμα αυξάνει την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων, των μικροσκοπικών πολεμιστών που αμύνονται ενάντια στους ιούς και τα βακτήρια που εισβάλλουν στο σώμα σου. Είναι σαν να στέλνεις ενισχύσεις στην πρώτη γραμμή του ανοσοποιητικού σου συστήματος. Επιπλέον, το μασάζ μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των ορμονών του στρες που μπορεί να αποδυναμώσουν το ανοσοποιητικό σου. Όταν είσαι αγχωμένος, το ανοσοποιητικό σου σύστημα αποδυναμώνεται. Το μασάζ θα σε χαλαρώσει και θα διατηρεί το ανοσοποιητικό σου σύστημα σε φόρμα.

5. Βελτιωμένη ποιότητα ύπνου

Εκτός ότι το μασάζ ενισχύει το ανοσοποιητικό σου σύστημα, παίζει αναπόσπαστο ρόλο στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Φαντάσου να βυθίζεσαι σε έναν βαθύ, ξεκούραστο ύπνο κάθε νύχτα. Ακούγεται υπέροχο, σωστά; Μπορείς να το πετύχεις με ένα χαλαρωτικό μασάζ και αυτό δεν είναι αυθυποβολή – είναι επιστήμη!

Ένα καταπραυντικό μασάζ χαλαρώνει τους μύες σου, επιβραδύνει τον καρδιακό σου ρυθμό και μειώνει την αρτηριακή πίεση, ρυθμίζοντας το σώμα σου για έναν πιο ποιοτικό ύπνο. Ενισχύει επίσης τη σεροτονίνη μια βασική ορμόνη που βοηθά στην παραγωγή μελατονίνης, του φυσικού ρυθμιστή ύπνου του σώματός σου. Έτσι, όχι μόνο κοιμάσαι πιο γρήγορα, αλλά βιώνεις και έναν πιο αναζωογονητικό και ποιοτικό ύπνο. Θυμήσου, ο καλύτερος ύπνος σημαίνει καλύτερη υγεία. Επομένως, μην υποτιμάς τη δύναμη ενός χαλαρωτικού μασάζ.



Sawadee Thai Massage

Ολοκληρωμένες υπηρεσίες
ταϊλανδέζικου μασάζ

ΣΩΜΑ & ΠΝΕΥΜΑ ΣΕ ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΡΜΟΝΙΑ

Απόλυτη εμπειρία χαλάρωσης σε όλο το σώμα και εξισορρόπησης του μυαλού

Το μασάζ είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να φροντίσετε το σώμα και το πνεύμα σας. Απολαύστε διάφορα είδη μασάζ: Thai Oil Massage, Thai Aromatherapy, Thai Sport Massage, Thai Traditional Massage, Thai Foot Massage και Thai Antistress Massage.



📍 Στρ. Τόμπρα 2 και Γιαβάση, πλατεία Αγίας Παρασκευής, Αθήνα ☎ 211 1156401, 6956 295252

🌐 www.sawadeethaimassage.gr 📱 [Sawadeethaimassage.gr](https://www.facebook.com/Sawadeethaimassage.gr)



6. Μείωση κυτταρίτιδας

Καθώς απολαμβάνεις έναν καλύτερο ύπνο από τις τακτικές θεραπείες μασάζ, θα παρατηρήσεις και σημαντική μείωση της κυτταρίτιδας. Το μασάζ για κυτταρίτιδα βοηθά στη διάσπαση των λιπαρών εναποθέσεων που προκαλούν αυτήν την άσχημη όψη του δέρματος που μοιάζει με φλούδα πορτοκαλιού. Η σωστή τεχνική μασάζ μπορεί να λειάνει το δέρμα, δίνοντάς του μια σφιγμένη και τονωμένη εμφάνιση. Το βαθύ μασάζ ιστών είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για τη μείωση της κυτταρίτιδας. Τα μακρά, σταθερά χτυπήματά του φτάνουν βαθιά στα στρώματα του δέρματός σου, διασπώντας τα λιπώδη κύτταρα και βοηθώντας το σώμα σου να τα εξαλείψει. Οι τακτικές συνεδρίες έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν σημαντικά την κυτταρίτιδα με την πάροδο του χρόνου. Έτσι, όχι μόνο χαλαρώνεις και κοιμάσαι καλύτερα, αλλά μπορείς να αποκτήσεις ένα σώμα απαλλαγμένο από την κυτταρίτιδα.

7. Αναζωογόνηση του δέρματος

Με τον καιρό, θα παρατηρήσεις ότι τα τακτικά μασάζ μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την εμφάνιση και τη φυσική λάμψη του δέρματός σου. Το μασάζ διεγείρει τη ροή του αίματος, η οποία είναι το κλειδί για την αναζωογόνηση του δέρματος. Βοηθάει στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων και ενισχύει την ανάπτυξη νέων κυττάρων ώστε να έχεις μια πιο νεανική εμφάνιση. Θα παρατηρήσεις τα σημάδια ακμής να μειώνονται και τις ρυτίδες να μαλακώνουν. Επιπλέον, το μασάζ με ενυδατικές κρέμες και ειδικά έλαια στο δέρμα σου, μπορεί να έχει πρόσθετα οφέλη: ενυδατώνουν την επιδερμίδα σου και τη διατηρούν λεία και ελαστική. Αυτό μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την εμφάνισή σου και να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σου. Επομένως, μην υποτιμάς τη δύναμη ενός τακτικού μασάζ. Είναι ένας απλός, φυσικός, αλλά αποτελεσματικός τρόπος για να διατηρείς το δέρμα σου λαμπερό και φρέσκο.

8. Αποτοξίνωση

Ας εμβαθύνουμε στο πώς το μασάζ μπορεί να βοηθήσει στην αποβολή των τοξινών, υποστηρίζοντας την αποτοξίνωση του σώματός σου. Όταν κάνεις μασάζ, διεγείρεις το λεμφικό σου σύστημα – το δίκτυο που είναι υπεύθυνο για την απαλλαγή των τοξινών από το σώμα σου. Η πίεση που ασκείται κατά τη διάρκεια ενός μασάζ, ενθαρρύνει τη ροή της λέμφου, ωθώντας τις τοξίνες έξω από τους ιστούς προς την κυκλοφορία του αίματος, όπου τελικά αποβάλλονται από το σώμα σου. Αυτή η διαδικασία αποτοξίνωσης, αφήνει μια αίσθηση ανανέωσης και αναζωογόνησης. Είναι σαν να πατάς το κουμπί επανεκκίνησης για το σώμα σου, βοηθώντας το να διατηρήσει τη βέλτιστη υγεία σου.

9. Βελτιωμένο πεπτικό σύστημα

Μαζί με την αποτοξίνωση, το μασάζ μπορεί επίσης να δώσει σημαντική ώθηση στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Το μασάζ αποτοξίνωσης τονώνει την πεπτική οδό, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητά του. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη πέψη και απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, διασφαλίζοντας ότι αξιοποιείς στο έπακρο τις τροφές που καταναλώνεις. Όταν το πεπτικό σου σύστημα δεν είναι στα καλύτερά του, μπορεί να αντιμετωπίσεις δυσφορία όπως: φούσκωμα, δυσκοιλιότητα ή δυσπεψία. Ένα καλό μασάζ στην κοιλιά μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση αυτών των συμπτωμάτων μειώνοντας το στρες στα πεπτικά σου όργανα και να προάγει μια υγιή εντερική κινητικότητα.

10. Ψυχική ευεξία

Εκτός από την ενίσχυση της υγείας του πεπτικού σου συστήματος, το μασάζ μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την ψυχολογική σου ευεξία, μειώνοντας τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Φαντάσου να ξαπλώνεις σε ένα κρεβάτι μασάζ και το μυαλό σου να απαλλάσσεται από το άγχος και τις ανησυχίες της καθημερινής ζωής. Αυτό δεν είναι απλώς μια χαλαρωτική απόλαυση, είναι ένας τρόπος για τη βελτίωση της ψυχικής σου υγείας. Το καταπραϊντικό άγγιγμα μιας επιδέξιας μασέρ, όχι μόνο χαλαρώνει τους σφιγμένους μύες αλλά απελευθερώνει και ενδορφίνες, τις φυσικές ορμόνες του «νιώθω καλά» του σώματός σου. Το μασάζ μειώνει επίσης τα επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης που σχετίζεται με το στρες. Ένα αντιστρέψιμο μασάζ μπορεί να βοηθήσει σε σημαντική μείωση των συναισθημάτων άγχους και κατάθλιψης, προάγοντας μια συνολική αίσθηση ευεξίας. Επομένως, μην θεωρείς το μασάζ ως πολυτέλεια, είναι ένα εργαλείο για καλύτερη ψυχική υγεία.



Στο Athens Divine Spa, η τέχνη του μασάζ μετατρέπεται σε μια μοναδική εμπειρία ευεξίας και απόλυτης χαλάρωσης. Σε έναν χώρο που αποπνέει ηρεμία, κομψότητα και φροντίδα, κάθε άγγιγμα είναι μια υπόσχεση αναζωογόνησης – για το σώμα αλλά και για το πνεύμα. Με εξειδικευμένες τεχνικές μασάζ, θεραπείες ενυδάτωσης και περιποίησης σώματος, καθώς και μοναδικά τελετουργικά ευεξίας, δημιουργούμε συνθήκες βαθιάς χαλάρωσης και εσωτερικής ισορροπίας. Η έμπειρη και αφοσιωμένη ομάδα μας, με πραγματική αγάπη για τη φροντίδα, βρίσκεται δίπλα σας για να διαμορφώσει μια εμπειρία απόλυτα προσαρμοσμένη στις ανάγκες σας.

Σας προσκαλούμε να αφεθείτε στη μαγεία της στιγμής, εκεί που το σώμα ηρεμεί, και η ψυχή βρίσκει ξανά τον ρυθμό της.

MASSAGE & BEAUTY SERVICES





Γιόγκα και Ψυχική Υγεία:

Οι θετικές επιδράσεις της γιόγκα στην ψυχολογία μας

Η γιόγκα είναι μια «δραστηριότητα», για την οποία όλοι έχουμε ακούσει, αλλά οι περισσότεροι από εμάς δυσκολευόμαστε να εξηγήσουμε τι ακριβώς είναι. Το να θεωρήσουμε τη γιόγκα απλώς ως ένα άθλημα, το οποίο αποτελείται μόνο από σωματικές ασκήσεις ή διαλογισμό δεν αρκεί για να εξηγήσουμε όλο το εύρος της ξεχωριστής αυτής δραστηριότητας.

Η γιόγκα, που σημαίνει ενότητα και ολότητα, είναι ένα σύστημα ασκήσεων αναπνοής, κινήσεων του σώματος και διανοητικών διαλογισμών. Θεωρείται ότι είναι παλαιότερο από την εφεύρεση της γραφής, ενώ τα πρώτα ίχνη της γιόγκα πιστεύεται ότι χρονολογούνται από το 5000 π.Χ. στην Ινδία.

Η γιόγκα στοχεύει στην ενδυνάμωση και ολοκλήρωση της σύνδεσης μεταξύ νου και σώματος. Η σύνδεση νου-σώματος ενισχύεται όταν οι σωστές τεχνικές αναπνοής συνδυάζονται με τις στάσεις του σώματος που εκτελούνται κατά τη διάρκεια της γιόγκα. Για τον λόγο αυτό, οι πρακτικές της γιόγκα αποτελούν ένα πολύ δημοφιλές σύνολο ασκήσεων που χρησιμοποιούνται στη σύγχρονη εποχή για την κάλυψη πολλών σύγχρονων αναγκών, όπως η διαχείριση του άγχους, η αυξημένη συνειδητότητα, η σωματική και πνευματική χαλάρωση.

Πώς να εξασκηθείτε στη γιόγκα

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις στη γιόγκα. Κάθε προσέγγιση εστιάζει σε διαφορετικές πτυχές της γιόγκα, δηλαδή κάποιες δίνουν έμφαση στις σωματικές ασκήσεις, ενώ άλλες στις ασκήσεις αναπνοής. Ο στόχος σχεδόν όλων αυτών των προσεγγίσεων είναι η αύξηση και η διατήρηση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας, της ισορροπίας και της συνειδητότητας. Αυτή η κατάσταση ευεξίας και ισορροπίας επιτυγχάνεται μέσω διαφόρων ασκήσεων αναπνοής και σωματικών ασκήσεων. Προσεγγίσεις της γιόγκα

Καθώς η γιόγκα είναι μία δραστηριότητα με ιστορία χιλιάδων ετών, δεν είναι δυνατόν να τη θεωρήσουμε ως ένα ενιαίο σύστημα ή μια ενιαία προσέγγιση. Πολλές διαφορετικές τεχνικές και προσεγγίσεις έχουν αναπτυχθεί για τον ίδιο σκοπό, δηλαδή τη σωματική και ψυχική ευεξία, κατά τη διάρκεια αυτών των χιλιάδων ετών.

Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν διαφορετικοί τύποι γιόγκα ανάλογα με τη βαρύτητα και την εφαρμογή των σωματικών στάσεων, των ασκήσεων αναπνοής και των νοητικών απεικονίσεων. Οι κυριότεροι από αυτούς είναι:

- ✦ **Restorative Yoga:** Οι στάσεις της γιόγκα γίνονται με τη χρήση μαξιλαριών και άλλων βοηθημάτων. Ο κύριος στόχος είναι η χαλάρωση και η ξεκούραση.
- ✦ **Ashtanga Yoga:** Εξασκούνται οι γρήγορες μεταβάσεις μεταξύ των στάσεων και του ελέγχου της αναπνοής.
- ✦ **Iyengar Yoga:** Ασκείται με προσεκτική και λεπτομερή επεξεργασία των στάσεων.
- ✦ **Kundalini Yoga:** Εφαρμόζεται με αναπνοές, στάσεις και τεχνικές διαλογισμού για την τόνωση των ενεργειακών κέντρων που ονομάζονται τσάκρας.
- ✦ **Bikram Yoga:** Ασκείται σε ζεστό περιβάλλον και χρησιμοποιεί ένα συγκεκριμένο σύνολο στάσεων.

Yoga Family Violet Alignment



«Η γιόγκα είναι η τέχνη της εσωτερικής ευθυγράμμισης», λέει η **Φωτεινή Δημητρίου**, ιδρύτρια του Yoga Family Violet Alignment, με σπουδές στην ψυχολογία, συγγραφέας και θεραπεύτρια γραφής. Με διεθνή εμπειρία διδασκαλίας και πολυετή παρουσία στον χώρο της γιόγκα, η Φωτεινή δημιούργησε έναν χώρο όπου η πρακτική μετατρέπεται σε προσωπική εξέλιξη. Στο Yoga Family Violet Alignment, στην καρδιά της Αθήνας, η γιόγκα ως μια ολιστική προσέγγιση που ενώνει επιστημονική γνώση, ενσυναίσθηση και δημιουργική έκφραση. Τα μαθήματα απευθύνονται σε όλα τα επίπεδα, μέσα σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον που ενθαρρύνει τη σύνδεση με τον εαυτό και την επίγνωση του παρόντος.

Εκπαιδευτικά Προγράμματα

Όλα τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Yoga Family Violet Alignment είναι πιστοποιημένα από τη Yoga Alliance και απευθύνονται τόσο σε νέους όσο και σε έμπειρους δασκάλους.

• **200HR Εκπαίδευση Δασκάλων Γιόγκα**
Ολοκληρωμένο πρόγραμμα βασικής κατάρτισης στη φιλοσοφία, ανατομία και πρακτική της γιόγκα.

• **95HR Παιδική Γιόγκα**
Δημιουργική εκπαίδευση για διδασκαλία μέσα από παιχνίδι, ενσυναίσθηση και χαρά.

• **300HR Προχωρημένη Εκπαίδευση Δασκάλων Γιόγκα**
Για πιστοποιημένους δασκάλους και όσους επιθυμούν να εμβαθύνουν στη γνώση, την πρακτική και τη διδασκαλία της γιόγκα.

• **Γιόγκα για Άτομα με Αναπηρία**
Εξειδικευμένο πρόγραμμα με αγάπη, σεβασμό και επίγνωση, που ενδυναμώνει σώμα και ψυχή.

Γιόγκα και Ψυχοδογία

Οι ψυχολογικές επιδράσεις της γιόγκα αρχίσει να διεγείρουν έντονο ενδιαφέρον, λόγω της γενικότερης φιλοσοφίας της, που στοχεύει στην αύξηση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας, με τη χρήση συνδυασμού σωματικών ασκήσεων χαλάρωσης και ασκήσεων αναπνοής.

Για τον λόγο αυτό, η γιόγκα έχει χρησιμοποιηθεί σε ψυχολογικές έρευνες για την αύξηση της σωματικής ευλυγισίας, του συντονισμού και της δύναμης μέσω σωματικών ασκήσεων, για την ηρεμία των ανθρώπων μέσω ασκήσεων αναπνοής, για τη μείωση του στρες και του άγχους και για την αύξηση της συγκέντρωσης. Οι έρευνες έχουν καταδείξει ότι η γιόγκα, όταν ασκείται τακτικά, έχει πολλαπλές επιδράσεις στην ψυχική μας υγεία.

Ψυχοδογικά οφέλη της γιόγκα

Η εξάσκηση της γιόγκα έχει πολλές θετικές ψυχολογικές επιδράσεις που ενισχύουν τη συνολική ευημερία των ανθρώπων.

- **Αυξάνεται η επίγνωση του σώματος και του νου σας.**
- **Η ικανότητά σας να συγκεντρώνετε βελτιώνεται.**
- **Μαθαίνετε να διαχειρίζεστε πιο εύκολα το άγχος σας και να χαλαρώνετε.**
- **Αυξάνονται τα κίνητρα και τα επίπεδα ενέργειάς σας.**
- **Μειώνονται οι αναταραχές στις σκέψεις και τα συναισθήματά σας.**
- **Αυξάνεται η συναισθηματική σας σταθερότητα.**
- **Μειώνονται οι παρορμητικές σας αντιδράσεις.**
- **Μπορείτε να διαχειριστείτε με περισσότερη ευκολία τις ανησυχίες σας.**

Η τακτική εξάσκηση της γιόγκα μπορεί να έχει πολλά οφέλη που διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Για παράδειγμα, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι κινήσεις της γιόγκα και οι ασκήσεις αναπνοής μπορούν να μειώσουν τα καταθλιπτικά συμπτώματα και το άγχος. Είναι, όμως, απαραίτητο να ασκείτε καθημερινά τη γιόγκα για να επωφεληθείτε από αυτά τα οφέλη;

Ποια είναι τα οφέλη της γιόγκα;

Η γιόγκα έχει πολλά οφέλη για τη σωματική και την ψυχική μας ευεξία. Στην πραγματικότητα, η σωματική και η ψυχική υγεία δεν μπορούν να διαχωριστούν η μία από την άλλη. Για τον λόγο αυτό, κρίνουμε απαραίτητο να μιλήσουμε για τις θετικές επιδράσεις της γιόγκα στο σώμα μας, συνεχίζοντας στις επιδράσεις της στην ψυχική υγεία.

Σωματικά οφέλη της γιόγκα

Η γιόγκα, όταν ασκείται τακτικά, μειώνει την αρτηριακή πίεση και τις σωματικές επιπτώσεις του στρες, ρυθμίζει τον μεταβολισμό, μειώνει τους μυϊκούς πόνους και ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα². Παραδείγματα των σωματικών οφελών της γιόγκα είναι τα εξής.

- **Μειώνεται η μυϊκή ένταση.**
- **Το σώμα γίνεται πιο εύελοτο.**
- **Οι μύες της πλάτης, του αυχένα και της οσφυϊκής μοίρας γίνονται πιο δυνατοί, ενώ ο πόνος στη σπονδυλική στήλη μειώνεται.**
- **Οι καρδιαγγειακές λειτουργίες βελτιώνονται.**
- **Μειώνονται οι ημικρανίες και οι πονοκέφαλοι.**
- **Η ποιότητα του ύπνου βελτιώνεται.**
- **Ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα.**

Εκτός από αυτά τα σωματικά οφέλη, η γιόγκα έχει πολυάριθμες θετικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία.

Πόσο συχνά πρέπει να εξασκούμαστε στη γιόγκα;

Η γιόγκα αυξάνει την επίδρασή της όταν ασκείται τακτικά, όπως συμβαίνει με κάθε δραστηριότητα, της οποίας οι θετικές επιδράσεις φαίνονται όταν αυτή γίνεται συνήθεια. Είναι γνωστό ότι η γιόγκα αυξάνει την ποιότητα ζωής, την συνειδητότητα, την συγκέντρωση και τις δεξιότητες ρύθμισης των συναισθημάτων μας, όταν ασκείται τακτικά¹.

Ακόμη κι αν δεν μπορούμε να την εφαρμόζουμε καθημερινά λόγω του βεβαρημένου προγράμματός μας, η τακτική εξάσκηση της γιόγκα μερικές ημέρες την εβδομάδα θα έχει πολλές θετικές επιδράσεις, τόσο σωματικά, όσο και ψυχικά. Για τον λόγο αυτόν, οι ασκήσεις γιόγκα που μπορούμε να πραγματοποιήσουμε διαθέτοντας λίγες ώρες την εβδομάδα, θα επηρεάσουν θετικά την ποιότητα ζωής μας!

The Yoga Path



Όταν δημιουργήθηκε το The Yoga Path το 2020, ο στόχος δεν ήταν να λειτουργήσει απλώς ένα studio yoga, αλλά να διαμορφωθεί ένας χώρος που με την πρώτη ματιά θα εμπνέει ηρεμία, καθαρότητα και εσωτερική σύνδεση.

Στη Νέα Σμύρνη, στο ζεστό και φιλόξενο περιβάλλον του The Yoga Path, κάθε μάθημα μετατρέπεται σε μια εμπειρία που αγκαλιάζει το σώμα, το πνεύμα και την ψυχή δίνοντας μία ευκαιρία στον καθένα να συνδεθεί με την πιο αληθινή πλευρά του εαυτού του.

Οι ασκούμενοι μοιράζονται έναν κοινό ρυθμό συνειδητότητας, καθώς η yoga είναι ουσιαστικά ένας διάλογος με τον εαυτό μας – μια διαδικασία ακρόασης και αποδοχής. Μέσα από τις προσεκτικά σχεδιασμένες ροές, μαθαίνουμε να ακούμε το σώμα μας, να συντονιζόμαστε με την αναπνοή και να βρίσκουμε χώρο για επίγνωση και γαλήνη.

Κάθε αναπνοή λειτουργεί σαν εργαλείο ενδυνάμωσης, ενώ οι διαλογισμοί που είναι πρωτότυποι και θεματικοί και συνοδεύουν την κάθε πρακτική, βοηθούν τους ασκούμενους να εμβαθύνουν και να μεταφέρουν τη γαλήνη της πρακτικής στην απαιτητική καθημερινότητά. Άλλωστε, η yoga δεν είναι απλώς μία δραστηριότητα της στιγμής αλλά γίνεται τρόπος ζωής συνολικά.

Η πρακτική στο The Yoga Path είναι ένας τρόπος να συνδεθούμε με το παρόν, να μεταμορφώσουμε τη σιωπή σε δύναμη και να θωρακίσουμε τον εαυτό μας απέναντι στις προκλήσεις της ζωής, πάντα μέσα από την σωστή καθοδήγηση και τον σεβασμό στις ανάγκες κάθε ασκούμενου.

Μετά την πολυετή εμπειρία μου στη yoga και έχοντας υπόψη όσα παρατηρώ καθημερινά στους ασκούμενους, διαπιστώνεται πως είναι μια φιλοσοφία που συνδέει τη σωματική

ενδυνάμωση με τη συνειδητότητα και όλοι μπορούν να συμμετάσχουν σε αυτό. Κάθε μάθημα είναι μια επιβεβαίωση πως η yoga δεν είναι μόνον σωματική άσκηση, αλλά καλλιέργει δύναμη, ηρεμία και ευγνωμοσύνη.

Εκτός από τα καθημερινά μας μαθήματα, στο The Yoga Path διοργανώνονται θεματικά workshops και yoga retreats σε φυσικά τοπία.

Το The Yoga Path μπορεί να προσφέρει ένα δωρεάν δοκιμαστικό μάθημα κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας μαζί μου, ή μηνύματος.

Ευγενία Λεμπέση

📍 **Άγκυρας 8, Νέα Σμύρνη**

☎ **6976618038**

📘 **The Yoga Path**

🌐 **www.theyogapath.gr**

Εναλλακτικές Θεραπείες

Εναλλακτικές διαδρομές εσωτερικής εξερεύνησης και αυτογνωσίας

Με τις εναλλακτικές θεραπείες ανακαλύπτουμε νέες διαδρομές συνάντησης με τον εαυτό μας, αξιοποιώντας τη θεραπευτική δύναμη μεθόδων που μας προσφέρουν οι παραδόσεις λαών από όλο τον κόσμο.

Οι εναλλακτικές θεραπείες περιλαμβάνουν μεγάλη ποικιλία μεθόδων και προσεγγίσεων, με στόχο να μας ξεναγήσουν σε νέες διαδρομές, ώστε να θυμηθούμε τις ρίζες μας, να γνωρίσουμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας, να διαχειριστούμε ζητήματα που μας απασχολούν και να βελτιώσουμε τη σχέση μας με το σώμα και το νου μας. Οι εναλλακτικές θεραπείες μπορούν να συμβάλλουν θετικά στην αντιμετώπιση πολλών και διαφορετικών ζητημάτων, όπως είναι το στρες, το άγχος, η αύπνια και τα εμπόδια που βάζουμε στον εαυτό μας, ώστε να επιτύχουμε εσωτερική ισορροπία, χαλάρωση και ευεξία στην καθημερινότητά μας.

YOGA

Η Γιόγκα πρόκειται για ένα σύνολο διαβαθμισμένων σωματικών ασκήσεων («σκαλοπατιών» ανάλογα με την ηλικία), αναπνοών και διαλογιστικών τεχνικών, οι οποίες βοηθούν την ολιστική ανάπτυξη, την έγκαιρη ενδυνάμωση και τη θεραπευτική τόνωση του ατόμου. Η Γιόγκα, μέσα από την άσκηση των στάσεων του σώματος και των αναπνοών, ενεργοποιεί και υποστηρίζει άμεσα την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας, αδυναμίας, ανάγκης ενδυνάμωσης του συναισθηματικού κόσμου και του φυσικού σώματος, βοηθά στην εξέλιξη μιας υγιούς εγκυμοσύνης, επαναφέρει ταχύτερα το σώμα από τραυματισμούς, ενώ οι εφαρμογές της ποικίλουν στην καθημερινότητα. Η επαφή με την Γιόγκα μας βοηθά να επιτύχουμε τη νοτική, συναισθηματική και μυσική εξισορρόπηση.

Η Γιόγκα απευθύνεται σε άτομα ηλικίας από 6 έως 80+ ετών και αφορά όλους τους σωματότυπους (περιλαμβανομένων δυσκολιών σπονδυλικής στήλης, π.χ. σκολιώσεις κ.α.). Πρόκειται για μια αποτελεσματική βοήθεια στην αντιμετώπιση αυτοάνοσων νοσημάτων για περισσότερα από 30 χρόνια, ενώ ιδιαίτερα θεαματικά αποτελέσματα



έχουν εντοπιστεί σε ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας. Επιπλέον, έχει αποδειχθεί για περισσότερο από μισό αιώνα ότι η Γιόγκα έχει θετικά αποτελέσματα σε όλο το ορμονικό σύστημα του ανθρώπου.

ΡΕΙΚΙ

Το Ρέικι είναι μια αρχαία τεχνική, η οποία σημαίνει «συμπαντική ζωτική ενέργεια» και λέγεται ότι ανακαλύφθηκε εκ νέου, στις αρχές του 20ου αιώνα από τον Ιάπωνα Μικό Οουσούι. Είναι ευχάριστο, χαλαρωτικό και προσφέρει πληρότητα, γαλήνη και αρμονία στον θεραπευόμενο. Η ενέργεια του Ρέικι δρα σε ένα πολύ βαθύ επίπεδο, φτάνοντας στη ρίζα -δηλαδή στην αιτία- των ζητημάτων που μας απασχολούν, καθαρίζοντας και ξεμπλοκάροντας όποιο σημείο του σώματος, του νου ή του πνεύματός μας βρίσκεται σε ασυμφωνία στο εδώ και τώρα.

Το Ρέικι δρα ολιστικά στον οργανισμό και μπορεί να επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα, ανακουφίζοντάς μας από τον πόνο και αποφορτίζοντάς μας από το άγχος. Μας δυναμώνει, μας προστατεύει και μας προφυλάσσει από τις αρνητικές εξωτερικές ενέργειες, καθώς στόχος του είναι η αγάπη, η καλοσύνη και η συμπόνια προς τον εαυτό και τους άλλους.

Το Ρέικι συμβάλλει στη διαδικασία επούλωσης των εσωτερικών ζητημάτων του ατόμου, μέσω του θεραπευτή, ο οποίος βοηθά το άτομο να δεχθεί την πνευματική συμπαντική ενέργεια και να χρησιμοποιήσει όση από αυτήν χρειάζεται!

Το Ρέικι δεν έχει περιορισμούς. Μπορεί να γίνει σε όλους, ανεξάρτητα από την ηλικία ή τη σωματική υγεία, προσφέροντας εσω-

τερική κάθαρση, χαλάρωση, ηρεμία και εναρμόνιση με το περιβάλλον. Θεωρείται πολύ αποτελεσματικό σε πονοκεφάλους, ημικρανίες, πόνους στα γόνατα, πλάτη, μέση και αυχένα, καθώς και σε κοιλιακούς πόνους. Ενδυναμώνει και ανακουφίζει, ενώ λειτουργεί σε όλα τα επίπεδα και με την ευφυΐα που διαθέτει πηγαίνει μόνο εκεί που το έχουμε ανάγκη.

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Η Ρεφλεξολογία είναι μια αρχαία, φυσική-ολιστική, συμπληρωματική αγωγή για την φροντίδα του σώματος, μέσα από μια σειρά δακτυλοπίεσεων τόσο στις παλάμες, όσο και στις πατούσες. Από τα συγκεκριμένα σημεία του σώματος περνάνε και καταλήγουν όλα μας τα νεύρα, τα οποία αντιστοιχούν στα διάφορα ζωτικά μας όργανα!

Μέσω του αγγίγματος είναι εφικτό να αποκατασταθούν τα μπλοκαρίσματα στην ζωτική ενέργεια του ατόμου, που συνήθως αποτελεί παράγοντα πρόκλησης άγχους. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται εκ νέου η φυσιολογική ροή στο σώμα, αφού ξεμπλοκάρει το λεμφικό μας σύστημα.

Ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει να επιτευχθεί η πολυπόθητη ηρεμία του κεντρικού νευρικού μας συστήματος, να μειωθεί το άγχος, να περιοριστούν οι πόνοι κυρίως της πλάτης, του κεφαλιού και του αυχένα, να ανέβει η διάθεσή μας και να ενισχυθούν η ευεξία και το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Η ρεφλεξολογία χρησιμοποιείται συχνά ως μέθοδος καταπολέμησης της αύπνιας, ενώ θεωρείται κατάλληλη και ιδιαιτέρως ευεργετική για όλους, ως προληπτική εναλλακτική θεραπεία.



-Τι είναι για εσάς η Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας και ποιο είναι το βαθύτερο νόημα που της δίνετε μέσα από τη δουλειά σας;

Προσωπικά πιστεύω ότι η Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας είναι ένας χώρος αυθεντικής σύνδεσης και κατανόησης. Δεν αφορά μόνο τη διαχείριση δυσκολιών, αλλά και τη «συνειδητή» συνάντηση με τον εαυτό μας. Μέσα από τον διάλογο, τη σιωπή και την παρουσία, ο άνθρωπος αρχίζει να αναγνωρίζει τα μοτίβια του, να απελευθερώνεται από ό,τι τον βαραίνει και να συνδέεται ξανά με τη δύναμη και τη γαλήνη του. Είναι μια πορεία επιστροφής στην εσωτερική του ισορροπία, με σεβασμό, αποδοχή και φως.

-Συνδυάζετε τη συμβουλευτική ψυχικής υγείας με το Ρέικι. Πώς “συνομιλούν” αυτές οι δύο προσεγγίσεις μέσα στις συνεδρίες σας;

Για μένα, το Ρέικι και η Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας συμπληρώνουν αρμονικά το ένα το άλλο. Η συμβουλευτική βοηθά τον άνθρωπο να κατανοήσει νοητικά και συναισθηματικά όσα βιώνει, ενώ το Ρέικι αγγίζει το ενεργειακό και άρρητο επίπεδο — εκεί όπου ο νους δεν φτάνει πάντα. Στις συνεδρίες μου, συνδυάζω τη ψυχολογική διεργασία με τη θεραπευτική ενέργεια, δημιουργώντας έναν ολιστικό χώρο όπου ο άνθρωπος μπορεί να ηρεμήσει, να νιώσει, να απελευθερωθεί και να επανέλθει στην ισορροπία του.

-Το Ρέικι έχει γίνει πολύ γνωστό τα τελευταία χρόνια. Τι είναι για εσάς και τι μπορεί να προσφέρει σε έναν άνθρωπο που το βιώνει για πρώτη φορά;

Το Ρέικι είναι μια απλή, αλλά βαθιά θεραπευτική αγκαλιά ενέργειας. Προσφέρει ηρεμία, γείωση, καθαρότητα και μια αίσθηση εσωτερικής ισορροπίας που δύσκολα περιγράφεται με λόγια. Καθώς ενεργοποιεί τη φυσική ικανότητα του σώματος να αυτοθεραπεύεται, βοηθά τον άνθρωπο να απελευθερώσει μπλοκαρισμένα συναισθήματα και να επανασυνδεθεί με τον εαυτό του. Το αγαπώ γιατί δρα ήσυχα, χωρίς προσπάθεια — εκεί όπου ο νους σταματά και ξεκινά η ψυχή να θυμάται το φως της.

-Μιλήστε μας για το έργο και τις δράσεις του κέντρου σας — τι μπορεί να βρει κοντά σας κάποιος που αναζητά θεραπεία και εσωτερική ισορροπία;

Στο κέντρο μου προσφέρω συμβουλευτική ψυχικής υγείας, ατομικές συνεδρίες, ομαδικές θεραπείες, θεραπεία ζευγών & οικογένειας καθώς και σεμινάρια και εκπαιδεύσεις Ρέικι για όλους τους βαθμούς.

Συνέντευξη με την Εύν Χατζηγιάννη
Συστημική- Οικογενειακή Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας & Δασκάλα Ρέικι

Η δύναμη της εσωτερικής γαλήνης

Η Εύν Χατζηγιάννη είναι Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και Δασκάλα Ρέικι, με βαθιά πίστη ότι η ψυχική ισορροπία ξεκινά από τη σύνδεση με το φως μέσα μας. Μέσα από ατομικές συνεδρίες, συνεδρίες για ζευγάρια & οικογένειες, ομάδες και εκπαιδεύσεις Ρέικι, καθοδηγεί τους ανθρώπους σε μια πορεία αυτογνωσίας, γαλήνης και αγάπης προς τον εαυτό.



Παράλληλα, διοργανώνω θεματικά retreats και βιωματικά εργαστήρια αυτογνωσίας, που συνδυάζουν ψυχοθεραπεία, ενέργεια και συνειδητή παρουσία. Κάθε δράση έχει στόχο τη σύνδεση του ανθρώπου με τον εαυτό του, τη θεραπεία και τη βαθύτερη γαλήνη.

-Σε μια εποχή που όλα τρέχουν, γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να φροντίζουμε την ψυχική μας υγεία και να ζητάμε καθοδήγηση από έναν ειδικό;

Ζούμε σε μια εποχή που όλα κινούνται γρήγορα και οι άνθρωποι συχνά χάνουν την επαφή με τον εαυτό τους. Η υποστήριξη ενός συμβούλου ψυχικής υγείας δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη για ουσιαστική φροντίδα. Μας βοηθά να κατανοήσουμε τα συναισθήματά μας, να θεραπεύσουμε τις πληγές μας και να σταθούμε πιο συνειδητά απέναντι στη ζωή. Η ψυχική φροντίδα είναι πράξη αγάπης προς τον εαυτό μας, και όσο περισσότερο τον φροντίζουμε, τόσο πιο φωτεινοί και συνδεδεμένοι γινόμαστε με τους άλλους.



Εύν Χατζηγιάννη

Συστημική - Οικογενειακή
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
Master Teacher Reiki

📍 Φοίβης 17, Γλυφάδα – Αθήνα ☎ 6946722206
✉ evixatzigianni@gmail.com 🌐 www.evixatzigianni.gr
📱 Reiki Love Light and Healing 📷 [evixatzigianni](https://www.instagram.com/evixatzigianni)

Χειμερινό skincare

Η χειμερινή περίοδος είναι η χειρότερη για το δέρμα σας, και χρειάζεται ειδική περιποίηση, ειδικά αν υποφέρετε από ξηρότητα. Κατά τη χειμερινή περίοδο, η εξασθένηση και η ευθραυστότητα του δερματικού φραγμού είναι το πιο κοινό πράγμα, το οποίο μπορεί να εκδηλωθεί ως σύμπτωμα ξηρότητας, ευαισθησίας και έλλειψης λάμψης. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αλλάξετε τη ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας σας για το χειμώνα.

Καθαρίστε το δέρμα σας

Το κλειδί για να διατηρείτε το δέρμα καθαρό και απαλλαγμένο από συσσωρευμένους ρύπους είναι ο καθαρισμός δύο φορές την ημέρα, τόσο το πρωί όσο και το βράδυ. Η φυσική διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων του δέρματος δημιουργεί υπολείμματα στα ανώτερα στρώματα που πρέπει να αφαιρεθούν πριν από την εφαρμογή οποιουδήποτε άλλου προϊόντος. Αυτό συμβαίνει επειδή μπορούν να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα μελλοντικών βασικών συστατικών που διεισδύουν στο δέρμα. Ο καθαρισμός αυξάνει επίσης τη ροή του αίματος και βοηθά στην αποβολή των τοξινών. Οπότε, μην βιάζεστε.

Προσθέστε ρετινόλη στη ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας σας

Η ρετινόλη είναι εξαιρετική για να γεμίζει και να λειαίνει το δέρμα. Θα πρέπει πάντα να ακολουθείται με καλό SPF. Αυξάνει τον κύκλο εργασιών των κυττάρων, ρυθμίζει τη ροή του ελαίου και βελτιώνει την εμφάνιση της μελάγχρωσης.

Χρησιμοποιήστε αντιηλιακό ως ασπίδα στην περιποίηση της επιδερμίδας

Το μεγαλύτερο λάθος που μπορείς να κάνεις είναι να μην φοράς SPF κατά τη χειμερινή περίοδο. Το δέρμα μας μπορεί να καταστραφεί από τις ακτίνες UV όλο το χρόνο. Χρησιμοποιήστε ένα SPF με βάση τα ορυκτά για την ελαφρότητα, την αναπνοή, τη φιλικότητα προς τους ωκεανούς και την ευκολία χρήσης.

Υαλουρονικό οξύ

Η έκθεση στους σκληρούς και ψυχρούς ανέμους κατά τη χειμερινή περίοδο μπορεί να οδηγήσει σε ξηροδερμία. Έτσι, ενυδατώνετε πάντα το δέρμα σας και χρησιμοποιείτε υαλουρονικό οξύ για εκπληκτικά αποτελέσματα.

Χρησιμοποιήστε μάσκα για την προστασία του δέρματος

Τα επίπεδα υγρασίας και η χαμηλή θερμοκρασία κατά τη χειμερινή

Κάνετε απολέπιση αλλά όχι πολύ συχνά

Το ξηρό δέρμα παραμένει ξηρό χωρίς μια ελαφριά απολέπιση. Ωστόσο, θα πρέπει να κάνετε **λιγότερο συχνά** απολέπιση από ό, τι θα κάνατε κανονικά, επειδή το φράγμα του δέρματός σας (η κεράτινη στιβάδα) διαρκεί λιγότερο λόγω της ξηρότητας και του κρύου αέρα.



περίοδο μπορεί μερικές φορές να προκαλέσουν πολλά δερματικά προβλήματα. Επομένως, να χρησιμοποιείτε πάντα μια μάσκα που περιλαμβάνει άργιλο και εκχύλισμα φυκιών, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στην απομάκρυνση των ακαθαρσιών, να ηρεμήσει τα σημεία και να απολεπίσει το δέρμα σας.

Η βιταμίνη C είναι ο σύμμαχός σας στην περιποίηση της επιδερμίδας

Προσθέστε βιταμίνη C στο πρόγραμμα περιποίησης της επιδερμίδας σας. Η βιταμίνη C λειτουργεί αποτελεσματικά κατά τη χειμερινή περίοδο και βοηθά στην καταπολέμηση των ακτίνων SPF που δεν μπλοκάρονται πλήρως από το αντιηλιακό. Είναι επίσης καλό για τη μελάγχρωση του δέρματος, η οποία βοηθά στην ενίσχυση της παραγωγής κολλαγόνου, με αποτέλεσμα μια πιο φωτεινή επιδερμίδα.

Φροντίστε τα χείλη και το δέρμα κάτω από τα μάτια

Χρησιμοποιήστε μια ενυδατική κρέμα χειλιών και κρέμα ματιών.

Βούτυρο σώματος για την περιποίηση της επιδερμίδας

Για να διατηρήσετε τον προστατευτικό φραγμό του δέρματός σας ενυδατωμένο κατά τη χειμερινή περίοδο, αφεθείτε στο κρεμώδες βούτυρο σώματος με απαραίτητα συστατικά για το δέρμα του χειμώνα, όπως έλαια καριτέ και κακάο.

Περιορίστε τα καθημερινά ντους

Το συχνό πλύσιμο μπορεί να στεγνώσει το δέρμα. Το δέρμα στεγνώνει περαιτέρω επειδή το **σαπούνι** μπορεί να ξεπλύνει τα έλαια της κεράτινης στιβάδας. Περιορίστε το καθημερινό σας ντους στα 5 έως 10 λεπτών. Μια μεγαλύτερη διάρκεια μπορεί να αφαιρέσει μέρος του λιπαρού στρώματος του δέρματος και να μειώσει την υγρασία του δέρματος.

Ενυδατωθείτε μετά το μπάνιο

Εφαρμόστε ενυδατική κρέμα αμέσως **μετά το μπάνιο ή μετά το πλύσιμο των χεριών** σας. Αυτό βοηθά να σφραγίσετε την υγρασία ενώ το δέρμα σας είναι ακόμα υγρό. Οι ενυδατικές κρέμες μπορεί να περιέχουν τρεις βασικούς τύπους συστατικών. Αυτά που βοηθούν στην προσέλκυση νερού, όπως τα κεραμίδια (συστατικά της κεράτινης στιβάδας), γλυκερίνη, σορβιτόλη, υαλουρονικό οξύ και λεκιθίνη, αυτά που στεγανοποιούν την υγρασία, όπως η βαζελίνη, η σιλικόνη, η λανολίνη και τα ορυκτέλαια, καθώς και τα μαλακτικά, όπως το λινελαϊκό, το λινολενικό και λαυρικό οξύ, λιπίδια που γεμίζουν τα κενά μεταξύ των κυττάρων του δέρματος.

Η Επιστήμη της Αντιγήρανσης στο Beauty City Spa



Τρεις τεχνολογίες που “ξυπνούν” το δέρμα και επαναφέρουν τη νεότητα

Στον σύγχρονο κόσμο της αισθητικής, η αντιγήρανση δεν είναι πλέον υπόθεση θαύματος, αλλά αποτέλεσμα επιστήμης και τεχνολογίας. Στο Beauty City Spa επιλέγουμε να συνδυάζουμε μη επεμβατικές θεραπείες υψηλής αποτελεσματικότητας, που ενεργοποιούν τους φυσικούς μηχανισμούς ανανέωσης του δέρματος.

BEAUTY
CITY SPA

- **LPG Endermolab** – Η τεχνολογία της μηχανικής κυτταρικής διέγερσης που “ξυπνά” το δέρμα από μέσα. Με μικροπαλμούς που ενεργοποιούν την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, προσφέρει φυσικό lifting, λείανση και αναζωογόνηση χωρίς πόνο ή χρόνο αποθεραπείας.
- **Shockwave Therapy by STORZ** – Οι ακουστικοί παλμοί υψηλής ενέργειας φτάνουν στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος, ενισχύοντας τη μικροκυκλοφορία και τη σύσφιξη. Το αποτέλεσμα είναι ορατό: σφριγηλότητα, λάμψη και ανανεωμένο περίγραμμα προσώπου.
- **Exo Booster Dermalogica με Dermapen** – Η νέα εποχή της αναγέννησης. Το Exo Booster, πλούσιο σε εξωσώματα και βιοενεργά συστατικά, εφαρμόζεται με Dermapen για βαθύτερη διείσδυση και ενίσχυση της κυτταρικής επικοινωνίας. Το δέρμα αποκτά άμεσα πιο λεία, λαμπερή και νεανική όψη.

Στο Beauty City Spa συνδυάζουμε τεχνολογία, γνώση και φροντίδα, δημιουργώντας προσωποποιημένα πρωτόκολλα αντιγήρανσης που αναδεικνύουν τη φυσική ομορφιά — με ασφάλεια, αξιοπιστία και άμεσα ορατά αποτελέσματα.

«Νους υγιής, εν σώματι 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 το 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 – μειώνει τις κακές τροφές

Δεν στερείσαι καμία τροφή – δοκιμάζεις και τρως απ' όλες

Δεν πεινάς – δεν αφήνεις τον οργανισμό σου υποσιτισμέν

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

Ελάττωσε το αλάτι. 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.

Ελάττωσε τη ζάχαρη. 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. Μέρους της ελάττωσης της ζάχαρης, αποτελούν και τα αναψυκτικά, καθώς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη την οποία, ειλικρινά, δεν χρειάζεσαι.

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

Ελάττωσε το αλκοόλ. Ισχύει ότι και για τα υπόλοιπα. Πιες, αλλά όχι τακτικά και απέφυγε την υπερκατανάλωση.

Ελάττωσε – βασικά εδώ είναι το πρώτο και μοναδικό «κόψε» – το **τσιγάρο**. Για πάρα πολλούς λόγους.



Βάλε στη διατροφή σου **τα φρούτα και τα λαχανικά**. Έχει αποδειχτεί από αμέτρητες κλινικές επιστημονικές μελέτες, πως τα φρούτα (δες εδώ φρούτα που έχουν λίγη ζάχαρη) και τα σταυρανθή 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. Βάλε στη ζωή του τα αντιοξειδωτικά βότανα. 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.

Όταν ακούς για τηγανιτά... 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.

Υπάρχει ένα μόνο πράγμα που μπορείς 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.

Κανόνας – γιατί κανόνας είναι και όχι συμβουλή – **Άθληση**. Και δεν εννοώ εκείνη που πηγαίνεις στα γυμναστήρια πέντε ώρες και σηκώνεις τα τρελά τα βάρη. Εννοώ να κινηθείς, να περπατήσεις, να εισπνεύσεις οξυγόνο, να κυκλοφορήσει το αίμα παντού. Καμία, μα καμία 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 πέφτεις σε παγίδες και μην εμπιστεύεσαι δίαιτες express, νέες επαναστατικές μεθόδους και λοιπές δολοφονικές 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 μάθεις τον εαυτό σου...** αυτό κράτα το γιατί θα με θυμηθείς. Όπως τον μάθεις, 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!**



Πώς να τρώμε σωστά μέσα στην καθημερινότητά μας

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ «ΤΡΕΛΕΣ» ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ

Η καθημερινότητα τρέχει, τα deadlines πιέζουν, και οι ώρες μοιάζουν να εξαφανίζονται. Το φαγητό, δυστυχώς, είναι συχνά το πρώτο πράγμα που παραμελούμε. Κι όμως — η σωστή διατροφή είναι το «καύσιμο» που μας κρατά ενεργούς, συγκεντρωμένους και σε καλή διάθεση.

1. Βρες ένα γρήγορο και εύκολο πρωινό σε 5 λεπτά

Το πρωινό δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκο για να είναι θρεπτικό. Πρέπει να βρεις κάτι αρχικά να σου ΑΡΕΣΕΙ γευστικά και να σου ταιριάζει. Διάλεξε αρχικά αν θες μια γλυκιά ή μια αλμυρή γεύση για πρωινό και βρες κάτι εύκολο και γρήγορο πχ

- Γιαούρτι 2% με βρόμη, μέλι και φρούτο
- Τοστ με ψωμί ολικής ταχίνι ή φυστικοβούτυρο και μέλι
- 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυρί χαμηλών λιπαρών
- Smoothie με μπανάνα, γάλα ή φυτικό ρόφημα, βρόμη και φυστικοβούτυρο
- Τόστ με ψωμί ολικής, αυγό βραστό και ντομάτα

→ Αν δεν προλαβαίνεις το πρωί, ετοίμασε το από το βράδυ (πχ overnight oats ή άσε βρασμένα αυγά στο ψυγείο).

2. Μεσημεριανό «γραφείου» ή εν κινήσει

Το κλειδί είναι η προετοιμασία ή όπως το λέω εγώ Από το Χτες στο Σήμερα.

Ένα απλό φαγητό από το σπίτι σε γλιτώνει από τις πρόχειρες λύσεις τύπου σφολιάτας ή fastfood.

Εύκολες ιδέες:

- Κράτα ένα μπιφτέκι από χθες που έφτιαξες για την οικογένεια βάλτο ανάμεσα σε 2 ψωμάκια τύπου μπέργκερ βάλε μέσα 1 φέτα τυρί light λίγο ντομάτα ή μαρούλι (ή ο,τι σου ταιριάζει σε λαχανικά) και έτοιμο το σπιτικό μπέργκερ σου σε λιγότερο από 2'.

Θέλεια Βασιλαντωνάκη Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

- 📍 Αγ. Γλυκερίας 20, Γαλάτσι,
- ☎ 210 2221559,
- κιν.: 6976 727278,
- ☎ 6980 907202
- ✉ theleia@hotmail.gr

- Κράτα λίγο κοτόπουλο από χθες βάλτο σε μια αραβική ή τορτίγια με 1 φέτα τυρί light λίγο ντομάτα ή μαρούλι (ή ο,τι σου ταιριάζει σε λαχανικά) ή βάλτο σε μια σαλάτα της επιλογής σου και συνδύασε το με ρύζι ή λαχανικά.

- Αν σου έχουν μείνει μακαρόνια ή πένες:

Είτε πρόσθεσε τόνο ή κοτόπουλο, λαχανικά (πιπεριά, ντοματίνια, ελιές), λίγο ελαιόλαδο και λεμόνι είτε κράτα τα ως σαλάτα στο ψυγείο και πάρε τη σε ταπεράκι στο γραφείο — τρώγεται και κρύα μακαρονοσαλάτα!

- Ενώ αν σου έχουν μείνει Πατάτες βραστές ή φούρνου μπορείς την επόμενη μέρα να τις καταναλώσεις είτε ως Πατατοσαλάτα (με λίγο ελαιόλαδο, αυγό, μουστάρδα και αγγουράκι τουρσί) είτε Ομελέτα: κόψε τις πατάτες σε κύβους, πρόσθεσε αυγά και λίγο τυρί — έτοιμο φαγητό για τάπερ!

- Τέλος, τα λαδερά και τα όσπρια μπορούν την επόμενη ημέρα να καταναλωθούν σε νέα «μορφή». Τα όσπρια (φακές, ρεβύθια) μπορούν να γίνουν σαλάτα (πρόσθεσε τυρί, ντοματίνια και ρίγανη) και τα λαδερά βάλε το μέσα σε φύλλο ή τορτίγια και ψήσε για 10 λεπτά.



3. Μην μένεις πολλές ώρες νηστικός/ή.

Όταν μένουμε νηστικοί για πολλές ώρες, ο οργανισμός «ρίχνει ρυθμούς» για να εξοικονομήσει ενέργεια. Έτσι, επιβραδύνει τον μεταβολισμό και τελικά δυσκολεύει την απώλεια λίπους.

Δεν χρειάζεται να φας μεγάλα γεύματα ούτε να αγχωθείς για την προετοιμασία τους. Μικρά εύκολα και γρήγορα σνακ που μπορείς να έχεις όπου κι αν είσαι.

- 1 μπάρα δημητριακών
 - 1 φρούτο & λίγοι ξηροί καρποί
 - Κριτσίνια Ή Κράκερ με τυρί χαμηλών λιπαρών
 - 1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά με μέλι φρούτο ή/και ξηρούς καρπούς
- ✓ Extra tip: κράτα πάντα στο γραφείο ξηρούς καρπούς, μπάρες δημητριακών ή κράκερ ολικής για ώρα ανάγκης.

→ Κάνε μικρά βήματα, όχι τέλειες αλλαγές

Δεν χρειάζεται να τα αλλάξεις όλα από τη μια μέρα στην άλλη. Ξεκίνα με ένα μικρό βήμα την μέρα και συνέχισε.

Μεσογειακό Κέντρο Αποκατάστασης: Ένα πρότυπο κέντρο αποκατάστασης στο Λουτράκι



Ψάχνοντας για ένα πρότυπο κέντρο αποκατάστασης με ολοκληρωμένες υπηρεσίες εσωτερικής νοσηλείας σε ένα γαλήνιο περιβάλλον που ευνοεί την ανάρρωση και την ίαση, ανακαλύψαμε το «Μεσογειακό Κέντρο Αποκατάστασης» στην γραφική πόλη του Λουτρακίου, στην Κορινθία. Στην επίσκεψή μας στο κέντρο, διαπιστώσαμε ότι πρόκειται για ένα φροντιστικό περιβάλλον για άτομα που αναζητούν ολοκληρωμένες υπηρεσίες αποκατάστασης, με εκπληκτική θέα στον Κορινθιακό Κόλπο και την μαγευτική οροσειρά των Γερανίων.

Μας εντυπωσίασε, γιατί είναι κάτι περισσότερο από μια απλή ιατρική εγκατάσταση. Είναι ένα καταφύγιο για θεραπεία και ανάρρωση. Οι εγκαταστάσεις και οι χώροι έχουν διαμορφωθεί, με αγάπη και στόχο οι ασθενείς να νιώθουν άνετα και οικεία και να απολαμβάνουν τη ζεστασιά της φιλοξενίας. Η δέσμευσή του στην αριστεία και την φροντίδα με επίκεντρο τον ασθενή, μας ενθουσίασε. Το αφοσιωμένο προσωπικό είναι παθιασμένο με το να βοηθά κάθε άτομο να επιστρέψει στο βέλτιστο επίπεδο λειτουργικότητάς του.

Όπως ενημερωθήκαμε, οι ολοκληρωμένες υπηρεσίες εσωτερικής νοσηλείας περιλαμβάνουν: Φυσική αποκατάσταση της κινητικότητας και της δύναμης μέσω εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης και θεραπειών, εργοθεραπεία, λογοθεραπεία, υδροθεραπεία, ψυχολογική υποστήριξη, δημιουργική αναψυχή & κοινωνική συνεισφορά.

Στην ξενάγησή μας είδαμε ότι κάθε δωμάτιο στις εγκαταστάσεις του κέντρου έχει σχεδιαστεί για να παρέχει άνεση και ιδιωτικότητα, διασφαλίζοντας ότι οι ασθενείς αισθάνονται σαν στο σπίτι

τους, ενώ λαμβάνουν τη φροντίδα που χρειάζονται.

Επίσης, όπως μάθαμε, για όσους χρειάζονται συνεχή φροντίδα χωρίς πλήρη νοσηλεία οι εξωτερικές υπηρεσίες περιλαμβάνουν: Φυσικοθεραπεία, θεραπευτική άσκηση, υδροθεραπεία, εργοθεραπεία και λογοθεραπεία.

Ευχαριστούμε θερμά για την ξενάγηση και τις πολύτιμες πληροφορίες.



📍 **Θέση Κατουνίστρα, 20300 Λουτράκι** ☎ 2744114000 ✉ info@meska.gr 🌐 www.meska.gr

📍 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΛΟΥΤΡΑΚΙ

📍 Μεσογειακό Κέντρο Αποκατάστασης 🌐 [Mesogeioako Kentro Apokatastasis A.E.](http://MesogeioakoKentroApokatastasis.A.E)

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΜΕ ΤΗ ΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ



Ashwagandha & Mood Aid

Η πρόταση για χαρά και ευεξία από την Ayurveda και την Ελληνική Γη συμπυκνώνεται στο Ashwagandha και το Mood Aid!



Παπαδοπούλου Σοφία

Χημικός / Researcher of Ayurveda
Πρόεδρος της Ayurveda Hellas

Η Αγιουρβέδα είναι ένα πανάρχαιο ολιστικό ινδικό σύστημα υγείας 5.000 χρόνων αναγνωρισμένο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Διδάσκει πως η τέλεια υγεία είναι επιλογή και πως η ισορροπία του νου - σώματος εξαρτάται από την εξέλιξη και την ισορροπία της δικής μας Συνειδητότητας. Μέσα από τη γνώση της φύσης και των στοιχείων, μας καθοδηγεί να στραφούμε εσωτερικά και να ανακαλύψουμε τη φυσική μας κατάσταση ευεξίας,... την Αληθινή μας Φύση.

Η AYURVEDA HELLAS είναι η εταιρεία που έκανε γνωστή την επιστήμη της Αγιουρβέδα στην Ελλάδα. Για πάνω από **25 χρόνια** σταθερά & συνειδητά, με πυρήνες τα 2 αγιουρβεδικά της κέντρα σε Αθήνα & Θεσσαλονίκη, μεταφέρει αυτή τη σοφία μέσα από ειδικά προϊόντα, σεμινάρια, συνεδρίες, retreats, εκδόσεις βιβλίων, πρακτικές (παραδοσιακή yoga, τεχνικές αναπνοής κ.ά) και θεραπείες που συνδυάζουν την παράδοση με τη σύγχρονη επιστημονική γνώση. Το άγχος είναι ίσως η πιο διαδεδομένη «αόρατη ασθένεια» του σύγχρονου ανθρώπου — ένας αόρατος ιός του νου που επηρεάζει τη σκέψη, την αναπνοή και τη φυσιολογία μας. Η Αγιουρβέδα βλέπει το άγχος ως σήμα απομάκρυνσης από τη φυσική μας ροή και διδάσκει τρόπους για να αποκατασταθεί η ηρεμία μέσα από τη σύνδεση με τον Εαυτό και την Αληθινή μας Φύση.

Φυσικές Αγιουρβεδικές λύσεις για ηρεμία, διαύγεια και ισορροπία

Η φύση προσφέρει πλήθος βοτάνων που θρέφουν το νευρικό σύστημα και βοηθούν το σώμα να επανέλθει στη φυσική του ισορροπία. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε τα:

Ashwagandha (Withania somnifera): μειώνει την ένταση και τη νοητική κόπωση. **Μελισσόχορτο (Melissa officinalis)**: χαλαρώνει το νευρικό σύστημα. **Brahmi (Bacopa monnieri)**, **Άλφα-λιποϊκό οξύ**, **Πασιφλόρα (Passiflora incarnata)**, **Μαγνήσιο**, **Βαλεριάνα (Valeriana officinalis)**.

Όπως διδάσκει η σοφία της Αγιουρβέδα, το πιο δυνατό αντίδοτο στο άγχος να είναι η αποδοχή και η συμφιλίωση με τον Εαυτό μας, η συγχώρεση και η συμπόνια. Άλλωστε σύμφωνα και με τη γνωστή φιλοσοφική ρήση: «Δεν γερνάμε από τα χρόνια, ούτε από τα γεγονότα τα καυτά, αλλά από την αντίδρασή μας σ' αυτά...»



Ρίζες
Ashwagandha

Το **Ashwagandha** – γνωστό επίσης ως Ινδικό Winter Cherry (κερασούλι) – είναι θάμνος που καλλιεργείται στην Ινδία, οι ρίζες του οποίου χρησιμοποιούνταν για χιλιάδες χρόνια από τους Αγιουρβεδικούς θεραπευτές. Η λατινική ονομασία του είδους, "somnifera", σημαίνει «[αυτό] που φέρνει γαλήνη», και είναι χαρακτηριστική των καταπραυντικών ιδιοτήτων του. Επιπλέον, χρησιμοποιείται και για την σεξουαλική ζωτικότητα και ως προσαρμογόνο. Η ρίζα του ashwagandha περιέχει φλαβονοειδή και πολλά ενεργά συστατικά της τάξης των withanolide.

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία:

Οφέλη του Ashwagandha

- Μειώνει το άγχος και την κόπωση
- Ενισχύει τη σωματική και πνευματική ενέργεια
- Συμβάλλει στη βελτίωση του ύπνου
- 100% φυτικό, χωρίς παρενέργειες
- Κατάλληλο για vegan

Το **Mood Aid** συνδυάζει τη φυσική δύναμη του μελισσόχορτου, πλούσιου σε φλαβονοειδή, ροσμαρινικό και γαλλικό οξύ και πολυφαινόλες, με τη βιταμίνη B1 που προστατεύει το νευρικό σύστημα και στηρίζει την ψυχική ισορροπία. Μαζί βοηθούν στη μείωση του άγχους και της ευερεθιστότητας, ενισχύουν τη διαύγεια και τη θετική διάθεση και προσφέρουν φυσική υποστήριξη για ηρεμία, ενέργεια και συνολική ευεξία.

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία:

Μελισσόχορτο

- Αντικαταθλιπτικό, αγχολυτικό και ήπιο ηρεμιστικό
- Βοηθά σε αϋπνία και ευερεθιστότητα
- Υποστηρίζει το πεπτικό και το ανοσοποιητικό σύστημα
- Αντισπασμωδικό, αντιφλεγμονώδες και αντιμικροβιακό
- Ενισχύει τη διαύγεια του νου και προάγει την καρδιαγγειακή υγεία

Βιταμίνη B1

- Προστατεύει το νευρικό σύστημα
- Υποστηρίζει τον μεταβολισμό και την παραγωγή ενέργειας
- Μειώνει άγχος, ευερεθιστότητα και συμπτώματα κατάθλιψης
- Συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς και του πεπτικού συστήματος



Μελισσόχορτο
& B1

Ένας μαγικός συνδυασμός για φυσική ευεξία και πολλά χαμόγελα!



📍 **ΑΘΗΝΑ:** Ιωάννη Γρυπάρη 76-78, Καλλιθέα, 17672

☎ 210 3632350

📍 **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:** Λεωφ. Βασιλέως Γεωργίου 41, 54640

☎ 2310 887679

🌐 www.ayurveda-hellas.gr 📱 Ayurveda Hellas 📧 ayurveda_hellas

🏠 The Home Of Ayurveda



Φροντίζουμε ό,τι
πολυτιμότερο έχετε,
την Υγεία σας!

cosmo+clinic

📍 Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς 185 45 ☎ Τηλ. κέντρο 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204
🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr 📘 [cosmoclinicgr](https://www.facebook.com/cosmoclinicgr) 📷 [cosmoclinicgr](https://www.instagram.com/cosmoclinicgr)