

Health Magazine

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ | 2024

Υγεία για όλους

Όμορφες για τις γιορτές με τις top πλαστικές επεμβάσεις

Ιώσεις: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

Tips για την περιποίηση του δέρματος τον χειμώνα



Health



Ψυχική Υγεία



Ευεξία

Άρθρα | Wellness

Κορυφαίων
Ελλήνων Ιατρών

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

ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ

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

Φαίδαμης Στέλιος
Ακτινοδιαγνώστης
Τηλ.: 22940 81600

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

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



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ



ΑΤΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ
ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΥΓΕΙΕΣ

ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Ν. ΕΥΣΤΑΘΙΑ

www.a-diagnostika.gr

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

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

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



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

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



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΓΕΡΑΚΑΣ

ΚΡΑΜΠΟΒΙΤΗΣ Κ. ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΙΑΤΡΟΣ ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

**ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ
ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ**

www.a-diagnostika.gr

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:

- ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ
- CHECK UP
- ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΜΟΡΙΑΚΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ
- ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΕΣ
- 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
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ
- ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ
- ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΟ
- ΚΑΡΚΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ
- 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:

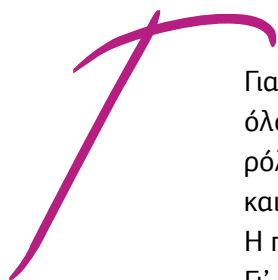
1) Αλάστορος 24, Αμπελόκηποι (Οπισθεν Αρείου Πάγου)

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

Editorial

Υγεία για όλους

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



Για να υπάρξει υγεία για όλους, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση. Η πρόληψη σώζει ζωές. Γι' αυτό και η επίσκεψη

στο γιατρό για τακτικές ιατρικές εξετάσεις μάς βοηθά να παραμείνουμε υγιείς και να εντοπίσουμε πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια κάποιας ασθένειας, καθώς, οι τακτικές διαγνωστικές εξετάσεις εξυπηρετούν πολλούς και σημαντικούς σκοπούς.

Σύμφωνα με το Καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η υγεία είναι η κατάσταση πλήρους ψυχοσωματικής και πνευματικής ευεξίας. Αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα κάθε ανθρώπου, χωρίς διάκριση ως προς τη φυλή, θρησκεία, πολιτική πεποίθηση, οικονομική ή κοινωνική κατάσταση. Εκτός από σωματική υγεία, πολύ σημαντική είναι και η ψυχική υγεία. Προτείνουμε, εκτός από την πρόληψη της υγείας να ανεβάσετε την διάθεσή σας. Περιποιηθείτε την ομορφιά σας, ασκηθείτε, προσέξτε τη διατροφή σας και ανακαλύψτε τον καλύτερό σας εαυτό.



Στο ένθετο που κρατάτε στα χέρια σας θα διαβάσετε άρθρα κορυφαίων Ελλήνων ιατρών για την αντιμετώπιση πολλών παθήσεων με σύγχρονες τεχνικές και μέσα. Επίσης, φιλοξενούμε άρθρα για την ευεξία, τις εναλλακτικές θεραπείες, την ευεξία, την υγιεινή διατροφή και την περιποίηση της ομορφιάς το χειμώνα. Ενημερωθείτε και μείνετε υγιείς σωματικά, ψυχικά και πνευματικά.

Μάτια που σαγηνεύουν και βλέμμα που ακτινοβολεί



Με τη δύναμη των πολυνουκλεοτιδίων PN και PDRN



AETER™ PURI EYES

- Εξειδικευμένη θεραπεία για την ευαίσθητη περιοχή των ματιών με πολυνουκλεοτίδια PN
- Νεανικό βλέμμα και αναζωογόνηση
- Άμεσο και φυσικό αποτέλεσμα
- Μείωση των λεπτών ρυτίδων
- Αύξηση της ελαστικότητας του δέρματος
- Δέρμα αισθητά πιο σφριγηλό και λαμπερό

AETER™ PURI EYES PDRN PATCH

- Ειδικά patches για χρήση στην περιοχή των ματιών μετά τη θεραπεία PURI EYES, με πολυνουκλεοτίδια PDRN
- Επουλώνουν γρήγορα τους τραυματισμούς
- Συμπληρώνουν τις ελλείψεις σε υαλουρονικό οξύ και κολλαγόνο
- Καταπραΰνουν τους ερεθισμούς
- Ανακουφίζουν από την ξηρότητα και ενυδατώνουν
- Αποκαθιστούν τον δερματικό φραγμό
- Αποτρέπουν τη μελάγχρωση



Ζητήστε τα από τον γιατρό σας

Με την εγγύηση της Dermaceuticals



Δ. Σολωμού 4, 15341, Αγία Παρασκευή
210 72 14 450
www.dermaceuticals.gr
info@dermaceuticals.gr



Αν θέλετε αυτές τις γιορτές να δείχνετε πιο όμορφες και φρέσκιες από ποτέ, η πλαστική αισθητική χειρουργική έχει τη λύση. Η πλαστική χειρουργική προσφέρει συνεχώς νέες λύσεις και προτάσεις. Οι νέες ιατρικές τεχνολογίες και τεχνικές, δίνουν εκπληκτικά αποτελέσματα, με ασφάλεια, αρκεί να γίνονται από εξειδικευμένους πλαστικούς ιατρούς. Προτείνουμε τις top πλαστικές επεμβάσεις που μπορείτε να κάνετε.



Όμορφες για τις γιορτές με τις top πλαστικές επεμβάσεις

Η πλαστική χειρουργική είναι μία από τις ειδικότητες που μπορεί να αλλάξει τη ζωή των ανθρώπων με πάρα πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Το εύρος των αισθητικών και επανορθωτικών επεμβάσεων είναι τεράστιο και οι επεμβάσεις ποικίλουν.

Είτε πρόκειται για το πρόσωπο είτε για το σώμα, οι επεμβάσεις της πλαστικής χειρουργικής μπορούν να αλλάξουν την εμφάνιση κάποιου προσφέροντάς του ένα πολύ καλό αισθητικό και λειτουργικό αποτέλεσμα, βοηθώντας σημαντικά στην βελτίωση της καθημερινότητας και χαρίζοντάς του τη χαμένη του αυτοπεποίθηση. Ποιες είναι όμως οι top πλαστικές επεμβάσεις που προτιμούν οι περισσότεροι;

Ρινοπλαστική

Η ρινοπλαστική καταφέρνει να διορθώσει το σχήμα, τις διαστάσεις και όλη τη μορφή της μύτης. Μια μύτη φαρδιά ή στραβή μπορεί εκτός από το αισθητικό πρόβλημα να έχει και λειτουργικό και εκεί καθίσταται απαραίτητη η



Εκδόθηκε και κυκλοφορεί, η πρώτη ελληνική έκδοση για την «Αισθητική & Επανορθωτική Γυναικολογία»



Ο Δρ Νίκος Ναούμ
-Επανορθωτική Γυναικολογία,
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας
Επανορθωτικής Γυναικολογίας-
εμπνευστής και πρωτοπόρος στην
Ελλάδα, εργάστηκε πάνω σε αυτή
τη διαδικασία, για περισσότερα
από 4 χρόνια.

Ο συγγραφέας του Δρ Νίκος Ναούμ, ειδικεύεται σε όλο το φάσμα των επεμβάσεων της Αισθητικής Γυναικολογίας που σκοπό έχουν τη βελτίωση της ποιότητας της γυναίκας φροντίζοντας λειτουργικά και αισθητικά την πιο ευαίσθητη περιοχή του σώματός της. Η επιμονή του στην άψογη εφαρμογή της επιστήμης στην υπηρεσία της σύγχρονης γυναίκας αντανακλάται σε όλες τις πτυχές της πρακτικής του.

Τόσο το ενδιαφέρον των ασθενών όσο και η πραγματοποίηση των αισθητικών επεμβάσεων των γεννητικών οργάνων έχουν αυξηθεί κατά την τελευταία δεκαετία. Αν και, η αισθητική χειρουργική των γυναικείων γεννητικών οργάνων αντιπροσωπεύει την ιατρική πολυτελεία», η επαγγελματική ευθύνη των χειρουργών είναι μεγάλη και οι ασθενείς αξίζουν τις καλύτερες θεραπείες. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, αξιολογώντας και βελτιώνοντας διαρκώς τα βήματα της χειρουργικής και παράλληλα να διερευνώνται νέες έννοιες και υλικά, αποσκοπώντας στην περαιτέρω βελτίωση των αποτελεσμάτων.

Το βιβλίο, «Αισθητική & Επανορθωτική Γυναικολογία», είναι το 1ο στην ελληνική αγορά στο αντικείμενο αυτό και αποτελεί ένα σημαντικό σταθμό στην ιατρική έρευνα.

Είναι ένα πολύτιμο βοήθημα για τον φοιτητή της Γυναικολογίας και της Πλαστικής Χειρουργικής αλλά και τον Κλινικό Γυναικολόγο

και Πλαστικό Χειρουργό, καθώς εξηγεί, κατόπιν μιας σύντομης ιστορικής επεξήγησης της αισθητικής γυναικολογίας ως προς ανάδειξη της σημασίας του αντικείμενου, τις επεμβατικές και μη, τεχνικές που χρησιμοποιούνται, ενώ παράλληλα, προσεγγίζει ανθρωποκεντρικά, ηθικά ζητήματα.

Τα βασικά πλεονεκτήματα του βιβλίου είναι η διεπιστημονικότητά του, καθώς και η παρουσίαση των μεθόδων. Η συλλογική παρουσίαση της εμπειρίας που έχει αποκτηθεί, διευκολύνει τους ενδιαφερόμενους να σχηματίσουν ολοκληρωμένη άποψη και να βασίσουν πάνω σ' αυτή, την ενδεχόμενη προσπάθειά τους, να εφαρμόσουν τις μεθόδους.

Διατίθεται στις ΒΗΤΑ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ,

στο e-shop: <https://betamedarts.gr>

& στα βιβλιοπωλεία: ΠΟΛΙΤΕΙΑ, ΙΑΝΟΣ,
ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ, ATHENIAN SCIENCE

ΔΡ. ΝΙΚΟΣ ΝΑΟΥΜ

Επανορθωτική Γυναικολογία

Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Επανορθωτικής
Γυναικολογίας

📍 Πύργος Αθηνών – Θεσσαλονίκη

☎ 210 8835100



Πρόκειται για μια επέμβαση η οποία πραγματικά **μπορεί να αλλάξει το πρόσωπό μας και να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και την ψυχολογία ενός ανθρώπου.**

επέμβαση. Η ρινοπλαστική μπορεί να είναι ανοικτή ή κλειστή, ανάλογα με το κάθε περιστατικό. Η ρινοπλαστική μπορεί να χαρίσει στους ασθενείς τη μύτη που πάντα ονειρευόταν ενώ η βελτιωμένη εικόνα και λειτουργία της θα βοηθήσει σημαντικά και στην ψυχολογική τους ανάταση.

Στόχος της ρινοπλαστικής είναι η διόρθωση του σχήματος και τους μεγέθους της μύτης. Σίγουρα, αποτελεί μία από τις πιο γνωστές επεμβάσεις αισθητικής χειρουργικής. Είναι μια επέμβαση που το αποτέλεσμα της είναι απόλυτα εμφανές, αφού η μύτη μας αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά σημεία του προσώπου μας.

Αξίζει βέβαια να σημειωθεί πως ο λόγος που κάνει την συγκεκριμένη επέμβαση τόσο δημοφιλή δεν είναι μόνο η ομορφιά. Η ρινοπλαστική μπορεί να συνδυαστεί και

με τη διόρθωση του διαφράγματος. Πολύς φορές, οι μύτες που παρεκκλίνουν από τη μέση γραμμή μπορεί να παρουσιάζουν και σκολίωση ρινικού διαφράγματος, δηλαδή αυτό που είναι γνωστό ως στραβό διάφραγμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα διάφορες δυσκολίες στην αναπνοή όπως: ροχαλπτό, κακής ποιότητας ύπνο, ρινική συμφόρηση, πονοκεφάλους, ανοσμία και κούραση η οποία οφείλεται στην ελλιπή οξυγόνωση. Μέσω της ρινοπλαστικής μπορεί να διορθωθεί η μύτη αισθητικά, αλλά και να διορθωθεί επίσης και το στραβό διάφραγμα. Πρόκειται για μία απολύτως ασφαλή χειρουργική επέμβαση.

Βλεφαροπλαστική

Κανείς δε θέλει να φαίνεται η ηλικία στα μάτια του. Η βλεφαροπλαστική αποτελεί την αισθητική επέμβαση, η οποία μπορεί

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

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

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

Αυξητική Στήθους

Η αυξητική στήθους είναι μια επέμβαση της πλαστικής χειρουργικής που στόχο έχει να αυξήσει το μικρό στήθος, να το ανορθώσει αλλά και να βελτιώσει το σχή-





Η αυτοφροντίδα: Η βάση για μια ισορροπημένη ζωή

Ως ειδικός στον τομέα της ψυχικής υγείας, συναντώ συχνά ανθρώπους που έχουν παραμελήσει τον εαυτό τους μέσα στη δίνη των υποχρεώσεων και των απαιτήσεων της καθημερινότητας.

Η αυτοφροντίδα, ωστόσο, δεν είναι πολυτέλεια – είναι μια απαραίτητη πρακτική που μας επιτρέπει να διατηρήσουμε τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική μας ευημερία.

Γιατί είναι σημαντική η αυτοφροντίδα;

Η αυτοφροντίδα δεν είναι απλώς χαλάρωση ή απόλαυση. Είναι η διαδικασία αναγνώρισης των προσωπικών μας αναγκών και της φροντίδας του εαυτού μας με αγάπη και σεβασμό. Επηρεάζει θετικά όλους τους τομείς της ζωής μας: από την ψυχική ανθεκτικότητα μέχρι τις σχέσεις και την αποδοτικότητα μας στην εργασία. Μερικοί άνθρωποι θεωρούν την αυτοφροντίδα εγωιστική. Όμως, πώς μπορούμε να φροντίσουμε τους άλλους αν εμείς είμαστε εξουθενωμένοι; Σκεφτείτε το παράδειγμα της οδηγίας ασφαλείας στο αεροπλάνο: πρώτα βάζουμε τη δική μας μάσκα οξυγόνου και μετά προσφέρουμε βοήθεια στους γύρω μας

Οι επιστημονικά τεκμηριωμένες ωφέλειες

Η αυτοφροντίδα έχει αποδειχθεί ότι:

- 1. Μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη:** Σύμφωνα με έρευνες, οι συνειδητές στιγμές φροντίδας αυξάνουν τη συναισθηματική σταθερότητα και μειώνουν τα επίπεδα κορτιζόλης (της ορμόνης του στρες).
- 2. Βελτιώνει τη συγκέντρωση και την παραγωγικότητα:** Όταν είμαστε ξεκούραστοι και φροντισμένοι, ανταποκρινόμαστε καλύτερα στις προκλήσεις της ημέρας.
- 3. Ενισχύει τις σχέσεις:** Οι άνθρωποι που φροντίζουν τον εαυτό τους είναι πιο παρόντες και διαθέσιμοι για τους γύρω τους.
- 4. Ενδυναμώνει τη φυσική μας κατάσταση:** Η σωματική αυτοφροντίδα – από τον καλό ύπνο μέχρι την τακτική άσκηση – ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μειώνει τον κίνδυνο ασθενειών.

Αναστασία Μάμαλη
Ψυχολόγος

📍 www.psychologycare.gr

📍 Δροσίνη 5, Κηφισιά TK 14562 📧 info@psychologycare.gr

☎ 213 0997 627, Κ: 6934559222

Πώς να ενσωματώσετε την αυτοφροντίδα στη ζωή σας

Δεν χρειάζεται να αφιερώσετε ώρες κάθε μέρα. Ακόμη και μικρές αλλαγές μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο. **Σας προτείνω να ξεκινήσετε με τα εξής:**

- 1. Δημιουργήστε χρόνο για τον εαυτό σας:** Ακόμη και 30 λεπτά την ημέρα είναι αρκετά για να κάνετε κάτι που σας γεμίζει χαρά, όπως να διαβάσετε ένα βιβλίο ή να κάνετε διαλογισμό.
- 2. Ακούστε το σώμα σας:** Αν αισθάνεστε κόπωση, επιτρέψτε στον εαυτό σας να ξεκουραστεί. Ο ύπνος, η σωστή διατροφή και η κίνηση είναι οι βάσεις της σωματικής υγείας.
- 3. Θέστε όρια:** Μάθετε να λέτε «όχι» όταν οι απαιτήσεις των άλλων υπερβαίνουν τις δικές σας δυνατότητες.
- 4. Δημιουργήστε ένα σύστημα υποστήριξης:** Μιλήστε με φίλους, οικογένεια ή ακόμα και έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας όταν αισθάνεστε πίεση.

Η πρόκληση για εσάς

Επιλέξτε μία συνήθεια που θα προσθέσει χαρά και ηρεμία στη ζωή σας. Ίσως να κάνετε έναν περίπατο, να γράψετε τις σκέψεις σας ή απλώς να αναπνεύσετε βαθιά για λίγα λεπτά. Θυμηθείτε: η αυτοφροντίδα δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη. Το μόνο που χρειάζεται είναι να τη βάλετε σε προτεραιότητα και αυτή η επένδυση έχει ανεκτίμητη αξία.



το μέγεθος του στήθους της και η ανισομαστία, δηλαδή όταν υπάρχει αισθητή διαφορά μεταξύ των μαστών. Επίσης, πολλές γυναίκες μετά από μαστεκτομή επιθυμούν να πραγματοποιήσουν αποκατάσταση του στήθους τους.

Λίφτινγκ προσώπου

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

Λιποαναρρόφηση με VASER, 360 4D, HighDefinition

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

σχήματος του σώματος. Τα αποτελέσματα της λιποαναρρόφησης με Vaser είναι άμεσα εμφανή αλλά ολοκληρώνονται σταδιακά σε περίπου 3 με 6 μήνες μετά την επέμβαση. Επίσης, τα αποτελέσματα είναι μόνιμα εφόσον το άτομο δεν παχύνει, αλλά και στην περίπτωση αύξησης του βάρους, το λίπος θα κατανεμηθεί ομοίωμα στο σώμα.

Κοιλιοπλαστική

Από τις δημοφιλέστερες πλαστικές επεμβάσεις, η κοιλιοπλαστική προσφέρει μια νεανική εικόνα του σώματος καθώς αφαιρεί το περιττό δέρμα και το υποκείμενο λίπος από την περιοχή της κοιλιάς, το οποίο μπορεί να έχει δημιουργηθεί από διάφορες αιτίες. Δεν είναι μια επέμβαση για απώλεια βάρους αλλά μια επέμβαση για την αναδιμόρφωση του σώματος με την αφαίρεση της περίσσειας δέρματος και λίπους από την κοιλιά. Για το λόγο αυτό η κοιλιοπλαστική δεν ενδείκνυται για υπέρβαρα άτομα αλλά για άτομα με φυσιολογικό βάρος. Η επέμβαση μπορεί να είναι mini ή κανονική ανάλογα με την περίπτωση. Απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες όχι όμως στις γυναίκες εκείνες που επιθυμούν μελλοντικές εγκυμοσύνες. Ο λόγος είναι ότι το αποτέλεσμα της επέμβασης δεν θα είναι το ιδανικό μετά από μια νέα εγκυμοσύνη.

Μείωση στήθους

Αν και ένα μεγάλο στήθος αποτελεί διακαή πόθο για πολλές γυναίκες εντούτοις σε πολλές περιπτώσεις το στήθος είναι τόσο μεγάλο που προκαλεί προβλήματα τόσο αισθητικής όσο και λειτουργικής φύσης. Η πλαστική χειρουργική όμως μπορεί να δώσει τη λύση με την μειωτική μαστοπλαστική, μια επέμβαση κατά την οποία μειώνεται το μέγεθος των μεγάλων μαστών. Η μειωτική μαστού απευθύνεται σε γυναίκες άνω των 18 ετών που το στήθος τους είναι υπερβολικά μεγάλο, είναι δυσανάλογο και μεγάλο, κυρίως μετά από εγκυμοσύνη, παρουσιάζει εμφανή ασυμμετρία, δυσκολεύει ακόμα και τις πιο απλές καθημερινές δραστηριότητες, παρουσιάζει συχνές φλεγμονές στην υπομάστια πτυχή λόγω μεγέθους, προκαλεί πόνο στον αυχένα και προβλήματα στη σπονδυλική στήλη από το βάρος, λόγω του βάρους επίσης αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης κύφωσης, προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή, προκαλεί δυσκολία στην άσκηση και άλλα προβλήματα. Το αποτέλεσμα της μείωσης στήθους είναι μόνιμο, αν δεν υπάρξουν μεγάλες μεταβολές στο βάρος της ασθενούς.

μα του. Πρόκειται για μια από τις δημοφιλέστερες αισθητικές επεμβάσεις της πλαστικής χειρουργικής.

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

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

Οι κυριότεροι λόγοι που μια γυναίκα θα προχωρήσει με την εν λόγω επέμβαση είναι η επιθυμία της να βελτιώσει την εικόνα της γιατί δεν είναι ευχαριστημένη με

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ζέτα Νικολάϊτσουκ

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας,
Εκπαιδεύτρια και Θεραπεύτρια
στην Γεωμετρία της Ψυχής.



*Μιλήσαμε με τη
Ζέτα Νικολάϊτσουκ,
Σύμβουλο Ψυχικής
Υγείας, Εκπαιδεύτρια
και Θεραπεύτρια,
για την Γεωμετρία
της Ψυχής.*

Η Ζέτα Νικολάϊτσουκ, είναι Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Θεραπεύτρια και Εκπαιδεύτρια. Από μικρή αγαπάει τους αριθμούς και πάντα ένιωθε πως έχουν τη δική τους γλώσσα και θέλουν να της μεταφέρουν κάποια πληροφορία. Ξεκίνησε την αναζήτηση της αποκωδικοποίησης της γλώσσας των αριθμών μαθαίνοντας την Πυθαγόρεια Αριθμολογία και ύστερα ο δρόμος της με έφερε στην Γεωμετρία της Ψυχής.

-Τι είναι η Γεωμετρία της Ψυχής;

Η Γεωμετρία της Ψυχής είναι αρχαία γνώση με την οποία τώρα έρχεται σε επαφή η ανθρωπότητα. Η Γεωμετρία της Ψυχής βασίζεται στην ημερομηνία γέννησης και στα 22 ψυχογράμματα (22 ψυχολογικούς χαρακτήρες).

Έχοντας κάνει κάποιος την ανάλυση του προσωπικού του χάρτη, η οποία γίνεται με δύο τρόπους: γραπτά ή με ηχητικά μηνύματα, το άτομο γίνεται παρατηρητής του εαυτού.

Στην περιγραφή του χάρτη χρησιμοποιούμε τους όρους ΣΥΝ και ΠΛΗΝ: όπου το ΣΥΝ είναι οι θετικές πλευρές της έκφρασής μας και το ΠΛΗΝ είναι οι αρνητικές.

Επομένως, όταν κάποιος λαμβάνει τον χάρτη του μπορεί να παρατηρήσει που βρίσκεται την δεδομένη στιγμή, θα γνωρίζει πότε είναι στη δημιουργική του φάση και πότε είναι σε χαμηλές αποδόσεις. Με αυτόν τον τρόπο η Γεωμετρία της Ψυχής δίνει λύσεις.

-Σε τι βοηθά το άτομο το να κάνει τον προσωπικό χάρτη της Γεωμετρίας της Ψυχής;

Όπως συνηθίζω να λέω: «Θα ξέρεις πόσο ψηλά μπορείς να πετάξεις και πόσο χαμηλά μπορείς να πέσεις!»

Ο χάρτης της Γεωμετρίας της Ψυχής είναι, για μένα και για όσους τον έχουν λάβει, αποτελεί έναν **πλοηγό ζωής**. Πρώτον, η ανάλυση του χάρτη γίνεται μόνο μια φορά και δεύτερων, περιέχει όλη την πληροφορία που χρειαζόμαστε για τον εαυτό μας.

Η ανάλυση της ημερομηνίας με την μέθοδο Γεωμετρία της Ψυχής μας δίνει την πληροφορία για τον **χαρακτήρα** μας, δηλαδή πως μας βλέπουν οι γύρω καθώς αλληλοεπιδρούν μαζί μας, αλλά μας περιγράφει με μεγάλη ευστοχία **τον εσωτερικό μας κόσμο**.

Άλλη μία σπουδαία πληροφορία που μπορούμε να έχουμε μέσα

από τον χάρτη είναι **τα ταλέντα μας**. Όλοι έχουμε ταλέντα και είναι σημαντικό να ζούμε σύμφωνα με αυτά.

Όποιος ψάχνει απατήσεις για **τον προορισμό** του θα μπορεί να λάβει εύστοχες πληροφορίες μέσα από την χάρτη του.

Το πιο περιζήτητο θέμα είναι **το χρηματικό κανάλι** και τα **επαγγέλματα** που μας ταιριάζουν.

Ο χάρτης είναι πολύ χρήσιμος και στην ψυχοθεραπεία. Είναι πολύ βοηθητικό εργαλείο στα χέρια ενός θεραπευτή διότι βοηθάει να πάει η θεραπεία κατευθείαν στα ΠΛΗΝ που μπορεί να ταλαιπωρούν το άτομο.

-Σε ποιους απευθύνονται τα μαθήματα και ποιος είναι ο σκοπός των μαθημάτων που κάνετε;

Αυτή τη γνώση μπορεί να τη λάβει όποιος αγαπάει τους αριθμούς και θέλει να βοηθήσει τους γύρω του να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους.

Ο προσωπικός μου σκοπός είναι να έχει ο κάθε άνθρωπος στην Ελλάδα, και όχι μόνο, τον προσωπικό του χάρτη στα χέρια του. Μόνη μου δεν θα τα καταφέρω! Για αυτό εκπαιδεύω μαθητές σε αυτή τη ξεχωριστή μέθοδο. Έχουν ήδη ολοκληρωθεί οι 8 κύκλοι εκπαίδευσης και με την νέα χρονιά θα ξεκινήσει ο 9ος.

☎ 6977 973 619

🌐 www.freedominsideofyou.gr

👤 Svitlana Nikolaychuk (Ζέτα Νικολάϊτσουκ)

📷 zetaniks

Η αντιμετώπιση Αρθρίτιδας Ισχίου με την σύγχρονη μέθοδο SUPERPATH

ΑΜΕΣΗ ΑΠΑΛΛΑΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ.

Συνδυαστική χρήση SuperPATH και ψηφιακής τεχνολογίας για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας του ισχίου στο Metropolitan από τον γιατρό Dr. Κωνσταντίνο Ιντζόγλου και την ομάδα του.



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

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

Τι είναι η αρθρίτιδα ισχίου;

Η οστεοαρθρίτιδα είναι μια σοβαρή νόσος, που απασχολεί 250.000 ανθρώπους κάθε χρόνο στη Ελλάδα και αφορά σε εκφύλιση του χόνδρου της άρθρωσης. Η αρθρίτιδα ισχίου εντοπίζεται ψηλά στο πόδι και χαρακτηρίζεται από δυσκολία στην

κίνηση, καθημερινό πόνο και αδυναμία του ασθενούς να εκταλέσει απλές, καθημερινές κινήσεις (να μπει στο αυτοκίνητο, να μπει στη μπανιέρα, να βάλει τα παπούτσια του, το καλσόν οι γυναίκες κ.α.).

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

Εμείς εφαρμόζουμε την **SuperPATH**, την πλέον σύγχρονη και ελάχιστα επεμβατική τεχνική για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας του ισχίου. Είναι μια επέμβαση που εξασφαλίζει μόνιμα απαλλαγή από πόνο και άμεση φόρτιση τις πρώτες ώρες αμέσως μετά το χειρουργείο! Με την SuperPATH ελαχιστοποιούμε την πιθανότητα μετεγχειρητικού εξάρθρηματος, της πιο σοβαρής δηλαδή επιπλοκής μιας κλασσικής επέμβασης αρθροπλαστικής ισχίου.

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

Η βασική διαφορά είναι η απουσία διεγχειρητικού εξάρθρηματος δηλαδή κατά την διάρκεια του χειρουργείου δεν εξαρθρών-





νομε καθόλου την κεφαλή του ισχίου σε αντίθεση με όλες τις άλλες επεμβάσεις που συμβαίνει αυτό.

Το γεγονός αυτό ελαχιστοποιεί τους τραυματισμούς στα γύρω στοιχεία της άρθρωσης (θύλακος, τένοντες κλπ.) και μειώνει στο ελάχιστο την πιθανότητα εξαρθήματος μετά το χειρουργείο. Έτσι, μετά τη **SuperPATH**, δεν χρειάζονται κλασικά περιοριστικά μέτρα (μαξιλάρι απαγωγής, ανυψωτικό λεκάνης κ.α.), που χρησιμοποιούνταν από τις παραδοσιακές τεχνικές.

Εγώ και η ομάδα μου, μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε για πρώτη φορά την ψηφιακή τεχνολογία και την δύναμη των υπολογιστών ταυτόχρονα με την με την SuperPATH, παρέχοντας έτσι στον ασθενή μας μια ακόμα εξασφάλιση για την για την βέλτιστη τοποθέτηση των υλικών της αρθροπλαστικής ισχίου,

βελτιώνοντας έτσι για πάντα την ποιότητα ζωής των ασθενών μας!

Συνοπτικά, τα **πλεονεκτήματα** της μεθόδου **SuperPATH** και της ταυτόχρονης χρήσης ψηφιακής τεχνολογίας είναι:

- Προστασία και διαφύλαξη των μαλακών μοριών (κανένας μύς δεν κόβεται)
- Μικρότερη αιμορραγία
- Ελάχιστος πόνος
- Άμεση κινητοποίηση και εξιτήριο από το νοσοκομείο
- Κανένας περιορισμός
- Ταχύτερη ανάρρωση – αποκατάσταση και επιστροφή στην καθημερινότητα
- Το ισχίο έχει αίσθηση πιο «φυσιολογική»



Κωνσταντίνος Σ. Ιντζόγλου MD, MSc, PhD
Διευθυντής Β' Ορθοπεδικής Κλινικής,
ΙΑΣΩ Γενική Κλινική

Εξειδικευμένος χειρουργός γόνατος, ισχίου και ώμου
 MINISCO Ορθοπεδικό Κέντρο Αθηνών

www.minisco.gr

210 6823491, Κιν. 6974 874489, 6937 388813

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

και οι θαυματουργές εφαρμογές του!

Ο βελονισμός ως εναλλακτική θεραπεία γίνεται όλο και πιο δημοφιλής επειδή έχει ρυθμιστική – εξισορροπτική λειτουργία στο σύνολο του οργανισμού και φιλοσοφία ολιστική, χωρίς να απαιτεί τοξικές φαρμακευτικές θεραπείες, γεγονός που αποτελεί τον κυριότερο λόγο διάδοσής του, αντιμετωπίζοντας τον άνθρωπο ως σύνολο και όχι μεμονωμένα.

Ο ιατρικός βελονισμός δρα παράλληλα με την φαρμακευτική αγωγή ως ο πλέον αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης πολλών ασθενειών, εκεί που η φαρμακευτική αγωγή δεν επαρκεί.

Όχι μόνο μπορεί αλλά επιβάλλεται, να συνυπάρχει με την κλασική ιατρική και να εφαρμόζεται ταυτόχρονα με φαρμακευτικές ή άλλες θεραπείες, όπου και όταν έχει ένδειξη.

Ο βελονισμός δίνει την δική του προσφορά στον αγώνα για τη θεραπεία και την πρόληψη ασθενειών και συμπτωμάτων που δεν αντιμετωπίζονται με τα μέσα της κλασικής ιατρικής.

Θεωρείται πλέον πρακτική ιατρική και μπορεί να καταπολεμήσει από άγχος και αλλεργίες μέχρι χρόνιας πόνους.

Σύγχρονες μελέτες έχουν δείξει πως ο βελονισμός σε τακτά χρονικά διαστήματα βοηθά τον οργανισμό να αυξάνει τα επίπεδα των λεμφοκυττάρων που είναι πολύ σημαντικά για το ανοσοποιητικό μας. Ως ολιστική θεραπεία, αντιμετωπίζει εξατομικευμένα την αιτία που



δημιούργησε το πρόβλημα και προκάλεσε τη διαταραχή στο ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ο βελονισμός, επίσης, δρα ως αντιφλεγμονώδης παράγοντας, βοηθώντας το σώμα μας να αμυνθεί και να θεραπεύσει φυσικά. Ο Ιατρικός βελονισμός έχει επίσης

εφαρμογές στην διακοπή του καπνίσματος, ενώ επίσης μπορεί να συντελέσει στην απώλεια βάρους. Σε συνδυασμό με σωστή διατροφή και αλλαγές του τρόπου ζωής επιτυγχάνουμε ολοκληρωμένη θωράκιση του οργανισμού

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Βελονισμός: Τα εκπληκτικά αποτελέσματα του βελονισμού στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων και στην αντιμετώπιση χρόνιων πόνων

Ο βελονισμός αποτελεί μια ασφαλή και αποτελεσματική θεραπευτική μέθοδο, που λειτουργεί συμπληρωματικά με την φαρμακευτική αγωγή ή/και χωρίς αυτήν.

Με ποσοστά μεγαλύτερα του 70%, ο βελονισμός σήμερα περιορίζει τα συμπτώματα και την φαρμακευτική αγωγή σε χρόνιες εκφυλιστικές παθήσεις. Θεραπεύει τον οξύ ή χρόνια πόνο. Τονώνει και αναζωογονεί γενικά τον οργανισμό. Έχει ένα ανεκτό οικονομικό κόστος θεραπείας.

Σε κάποιες περιπτώσεις ο βελονισμός εφαρμόζεται για να προάγει τη γονιμότητα, τη διακοπή του καπνίσματος, αλλά και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, ενώ επίσης βοηθάει στην απώλεια βάρους. Τα τεράστια οφέλη του βελονισμού αναπτύσσει στο Health magazine του Ciao magazine ο Δρ. Αρσένιος Πουλής, ιατρός παθολόγος, εξειδικευμένος στον Βελονισμό.

-Γιατρέ μου, ως παθολόγος με εξειδίκευση στον βελονισμό, πως λειτουργεί ο βελονισμός στον οργανισμό ενός ανθρώπου; Είναι ανώδυνος;

Ο βελονισμός κατά την Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική βασίζεται στη θεωρία των μεσημβρινών (καναλιών ενέργειας) μέσω των οποίων γίνεται η κυκλοφορία της ενέργειας στον οργανισμό.

Κατά την Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική (αλλά ακόμη και από τον Ιπποκράτη: **“νοῦς ὑγίης ἐν σώματι ὑγίει”**) η ενέργεια κυκλοφορεί ανεμπόδιστα σε έναν υγιή οργανισμό. Εάν όμως υπάρχει κάποιο “μπλοκάρισμα” ενέργειας (σε σωματικό ή ψυχικό επίπεδο), η ροή της ενέργειας διαταράσσεται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία κάποιας παθολογικής κατάστασης.

Βελονίζοντας ειδικά σημεία, πρακτικά ανώδυνα, αποκαθιστούμε την κανονική ροή ενέργειας σε όλο το σώμα, διεγείροντας έτσι τη διαδικασία αυτοϊασης του οργανισμού επιφέροντας αυτό που ονομάζουμε “Ενεργειακή Εξισορρόπηση”.

Ο σκοπός του βελονισμού είναι να αποκαταστήσει τη σωστή ισορροπία εξατομικευμένα και ειδικά σχεδιασμένα για κάθε συγκεκριμένο ασθενή.

-Γιατί να κάνω βελονισμό; Σε τι θα βοηθήσει σε σχέση με μια τυπική φαρμακευτική αγωγή;

Με το βελονισμό μπορούμε:

• Να θεραπεύσουμε παθήσεις

* Να βελτιώσουμε συμπτώματα

* Να σταματήσουμε τον πόνο

* Να κάνουμε πρόληψη για εκδήλωση μιας ασθένειας ή ενός συμπτώματος

* Να περιορίσουμε την εξελικτική πορεία μιας χρόνιας νόσου

* Να χαλαρώσουμε ή να τονώσουμε / αναζωογονήσουμε τον οργανισμό



Αρσένιος Πουλής Ειδικός Παθολόγος - Εφαρμογή Ιατρικού Βελονισμού

Συνεργάτης ΔΘΚΑ «ΥΓΕΙΑ»

τ. Επιστημονικός Συνεργάτης -
Επιμελητής Α' Ογκολογικής Κλινικής
ΔΘΚΑ- «ΥΓΕΙΑ»

📍 Ηπείρου 1 & Πλατεία Παναιτωλίου,
Αλσοούπολη, Νέα Ιωνία -
“ACUMEDICAL”

Είσοδος από Πλατεία Παναιτωλίου,
14235

☎ και Fax Ιατρείου: 210 8026780,

Κινητό: 6977 405240

✉ arsenios.poulis@gmail.com

* Να μειώσουμε τα φάρμακα σε μια χρόνια πάθηση

* Να καταπολεμήσουμε τις εξαρτήσεις (κάπνισμα - παχυσαρκία)

* Να περιορίσουμε το θεραπευτικό αδιέξοδο που συχνά συναντάμε σε οξεία και χρόνια νοσήματα και όλα αυτά χωρίς να χρειαστεί να διακοπεί ή να τροποποιηθεί σε καμία περίπτωση η ενδεδειγμένη φαρμακευτική αγωγή που ακολουθείται (αν ακολουθείται) για οποιαδήποτε πάθηση. Ο βελονισμός μπορεί να λειτουργήσει ως μόνη ή συμπληρωματική θεραπευτική αγωγή και αυτό είναι το πλεονέκτημά του!

-Υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος αριθμός συνεδριών ή αυτός ορίζεται ανάλογα με το πρόβλημα του ασθενούς;
Ο χρόνος θεραπείας εξαρτάται από τη διάρκεια και τη φύση του προβλήματος. Σε οξείες καταστάσεις η θεραπεία είναι πιο σύντομη από αυτή που θα χρειαστεί για ένα χρόνια πρόβλημα. Ένας ενδεικτικός αριθμός συνεδριών είναι 10-15, χωρίς αυτό να αποτελεί κανόνα.

-Ποιες παθήσεις επιγραμματικά θεραπεύει ο βελονισμός;

Μετά από μελέτες ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας το 1979 δημοσίευσε και επικύρωσε την

χρησιμότητα του βελονισμού στην κλασική ιατρική με τον κατάλογο των παθήσεων με ιδιαίτερα ικανοποιητικά αποτελέσματα..

Οι κυριότερες ενδείξεις του είναι:

■ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Περιαρθρίτιδα ώμου | Αυχενικό σύνδρομο | Επικονδυλίτιδα του αγκώνα | Ισχιαλγία | Οσφυαλγία | Οστεοαρθρίτιδα | Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα | Τραυματισμοί | Ινομυαλγία

■ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Κεφαλαλγία - Ημικρανία | Νευραλγία τριδύμου | Πάρεση προσωπικού νεύρου | Ίλιγγος | Νόσος Menier | Νυκτερινή ενούρηση | Μεσολεβρία νευραλγία | Κατάθλιψη | Άγχος | Χρόνια κόπωση

■ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Γαστρίτιδα | Κολίτιδα | Διάρροια | Δυσκοιλιότητα | Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

■ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Αλλεργική ρινίτιδα | Οξεία παραρρινο-κολπίτιδα | Κοινό κρυολόγημα | Οξεία βρογχίτιδα | Βρογχικό άσθμα | Αλλεργίες

■ και πολλές άλλες παθήσεις!

-Είμαστε σε εποχή ιώσεων. Ο βελονισμός βοηθάει στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος;

Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι μια από τις πολλές εφαρμογές του βελονισμού. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με την κακή διατροφή, την απουσία άσκησης, το μακρύ και επίμονο άγχος εξασθενούν το ανοσοποιητικό σύστημα καθιστώντας το ευάλωτο σε λοιμώξεις. Η βελτίωση των διατροφικών μας συνθηκών, η ένταξη της κίνησης στην καθημερινότητά μας και η διαχείριση του άγχους αποτελούν τη δική μας συμμετοχή στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας, ενώ ο βελονισμός συμβάλλει στην ενεργειακή εξισορρόπηση και την τόνωση-ενδυνάμωση του οργανισμού, καθιστώντας τον ικανότερο να αμυνθεί στις προκλήσεις του περιβάλλοντος.

-Ο βελονισμός είναι ιατρική πράξη. Είναι ασφαλής θεραπεία; Έχουν παρατηρηθεί παρενέργειες;

Γενικά, ο βελονισμός είναι από τις πιο ασφαλείς θεραπευτικές πράξεις. Έχει καθιερωθεί διεθνώς σαν ένα ολοκληρωμένο θεραπευτικό σύστημα. Στερείται παρενεργειών και είναι εντελώς ακίνδυνος, όταν εφαρμόζεται σωστά από εκπαιδευμένους ιατρούς που τηρούν αυστηρά τους κανόνες εφαρμογής του.

-Πόσο σημαντικό είναι να απευθυνόμαστε σε εξειδικευμένους επαγγελματίες;

Η άσκηση του βελονισμού απαιτεί μελέτη, γνώση, εξειδίκευση, εμπειρία στην εφαρμογή του. Αν και στερείται πρακτικά παρενεργειών, είναι σημαντικό να εφαρμόζεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας.

Συνέντευξη στη Νίκη Μουσαμά

ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ: Αίτια, συμπτώματα, αντιμετώπιση

Ο πόνος στο γόνατο είναι ένας πόνος που όλοι μας θα αισθανθούμε κάποια στιγμή στη ζωή μας. Δραστηριότητες όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, έντονη άσκηση, αλλά και γενικότερα η άθληση αποτελούν διέξοδο από την πιεστική καθημερινότητα αλλά μερικές φορές και λόγο επίσκεψης στον ορθοπεδικό.

Μερικές φορές ο πόνος στο γόνατο είναι πολύ συχνός. Η άρθρωση που καταπονείται περισσότερο είναι το γόνατο, το οποίο δέχεται πίεση καθώς σπκώνει το βάρος μας και συμμετέχει σε όλες τις κινήσεις όπως το γονάτισμα, το ανέβασμα – κατέβασμα σκαλιών κλπ. Τα συμπτώματα της καταπόνησης στο γόνατο εκδηλώνονται με πόνο αφού προκαλούνται τραυματισμοί οι οποίοι αφορούν τους μύες, τους τένοντες, τα νεύρα, τα οστά, τους χόνδρους, τους συνδέσμους, τους μηνίσκους ανεξάρτητα από την ηλικία του ατόμου. Όλοι οι άνθρωποι θα βιώσουν στη ζωή τους πόνο στο γόνατο.

Αιτίες

Στις νεαρές κυρίως ηλικίες ο πόνος στο γόνατο είναι αιφνίδιος και αφορά τραυματισμό είτε από αθλητικές δραστηριότητες είτε από κάποια χειρωνακτική εργασία. Στις πιο μεγάλες ηλικίες ο πόνος είναι σταδιακά επιδεινούμενος και αφορά βλάβες χρόνιας καταπόνησης ή γήρανσης των ιστών, οι οποίοι πλέον χάνουν την ελαστικότητα τους και γίνονται πιο εύθρυπτοι άρα λιγότερο ανθεκτικοί. Ένα ακόμα σημαντικό αίτιο μπορεί να πονάει το γόνατό μας είναι η φλεγμονή η οποία μπορεί να προκληθεί από μικροβιακή αιτιολογία ή κάποιο μεταβολικό νόσημα όπως είναι η ουρική αρθρίτιδα ή κάποιες κληρονομικές παθήσεις όπως είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

Ο ξαφνικός πόνος στο γόνατο συνήθως συνδέεται με κάποιον τραυματισμό και μπορεί να οφείλεται σε βλάβη του μηνίσκου, “κλείδωση”, το φαινόμενο το οποίο ονομάζεται και block (μπλοκ) γόνατος. Ο ξαφνικός πόνος του γόνατος είναι πιο ανησυχητικός και είναι πολύ χρήσιμο να απευθυνόμαστε άμεσα σε ορθοπαιδικό για διερεύνηση του προβλήματος.

Αντίθετα ο συνεχιζόμενος πόνος στο γόνατο, ο οποίος εμφανίζεται συνήθως σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας αφορά εκ-

φυλιστικές αλλοιώσεις μηνίσκων και χόνδρου. Σε αυτές τις περιπτώσεις το πρόβλημα παραμένει και δεν υποχωρεί και σιγά σιγά επιβαρύνεται η ποιότητα ζωής των ασθενών λόγω του πόνου

ΠΡΟΛΗΨΗ: Τι μπορούμε να κάνουμε για μην πονάει το γόνατο μας;

Ένας πόνος στο σημείο του γονάτου όταν οφείλεται σε τραυματισμό συχνά δεν μπορεί να προληφθεί στο 100%. Αυτό που μπορούμε ωστόσο να κάνουμε για να προστατεύσουμε τα γόνατά μας και να μειώσουμε τον πόνο είναι:

- να έχουμε όσο το δυνατόν χαμηλό βάρος σώματος
- να αποφεύγουμε τις βαριές εργασίες
- να αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε τις σκάλες
- να γυμνάζουμε τον τετρακέφαλό μας

ΔΙΑΓΝΩΣΗ: Πώς γίνεται η διάγνωση; Πότε πάμε στον ορθοπαιδικό;

Η αιτία μπορεί να διαγνωστεί μέσω εργαστηριακών εξετάσεων (αιματολογικές εξετάσεις), απεικονιστικές εξετάσεις (ακτινογραφία, αξονική τομογραφία η μαγνητική τομογραφία). Είναι σημαντικό αν ο πόνος στο γόνατο είναι έντονος ή επίμονος να επισκεφθούμε εξειδικευμένο ορθοπαιδικό, ο οποίος αξιολογώντας το πρόβλημα και μπορεί να κατατάξει αιτιολογικά τον πόνο στο γόνατο και να συστήσει την κατάλληλη αντιμετώπιση.

ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Πότε πάμε επείγοντως στον ορθοπαιδικό;

Όπως έχει προαναφερθεί όταν έχουμε αιφνίδιο μπλοκ στο γόνατο ->

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Αυτόλογες Βιολογικές Θεραπείες 4ης Γενιάς: ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΣΗ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΧΩΡΙΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ

Οι αυτόλογες βιολογικές θεραπείες 4ης γενιάς αποτελούν μία σύγχρονη, ελάχιστα επεμβατική προσέγγιση στην αποκατάσταση τραυματισμών και τη θεραπεία διαφόρων μυοσκελετικών παθήσεων.

Χρησιμοποιώντας τα κύτταρα του ίδιου του ασθενούς, οι θεραπείες αυτές προσφέρουν φυσική αναγέννηση των ιστών και αποκατάσταση της λειτουργικότητας χωρίς να απαιτείται χειρουργείο.

Η βιολογία και η ιατρική έχουν προχωρήσει σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες, και οι βιολογικές θεραπείες 4ης γενιάς είναι ένα από τα πιο σημαντικά επιτεύγματα στον τομέα της αναγεννητικής ιατρικής. Σε πολλές περιπτώσεις, οι αυτόλογες βιολογικές θεραπείες μπορούν να απαλλάξουν τον ασθενή από την ανάγκη για χειρουργική επέμβαση ή να την καθυστερήσουν, καθώς αξιοποιούν τη φυσική ικανότητα του οργανισμού να θεραπεύει τον εαυτό του, χωρίς τις παρενέργειες των φαρμακευτικών αγωγών ή τις επιπλοκές του χειρουργείου.

Η Βασική Αρχή της Θεραπείας

Η διαδικασία βασίζεται στην αναγέννηση των ιστών μέσω της δράσης κυττάρων από τον ίδιο τον οργανισμό, όπως αιμοπετάλια, αυξητικούς παράγοντες και άωρα βλαστοκύτταρα. Ένα από τα πιο γνωστά παραδείγματα είναι η PRP (Platelet-Rich Plasma) θεραπεία, η οποία περιλαμβάνει τη λήψη αίματος από τον ασθενή, τον διαχωρισμό των αιμοπεταλίων, αυξητικών παραγόντων και βλαστοκυττάρων από το αίμα και την επανέγχυσή τους σε αυξημένη θεραπευτική συγκέντρωση στις περιοχές που χρειάζεται αναγέννηση. Έτσι επιτυγχάνεται η διαδικασία επούλωσης, ενεργοποιώντας την ανάπλαση των ιστών.

Για Ποιες Παθήσεις Ενδείκνυνται οι Βιολογικές Θεραπείες

Οι αυτόλογες θεραπείες χρησιμοποιούνται ευρέως για την αντιμετώπιση τραυματισμών των τενόντων, μυών, συνδέσμων και αρθρώσεων. Οι συνθησιμένες παθήσεις που μπορούν να αντιμετωπιστούν με επιτυχία περιλαμβάνουν:

- Μερικές ρήξεις τενόντων
- Χονδροπάθεια - Οστεοαρθρίτιδα
- Χρόνια πελματιαία απονευρωσίτιδα
- Επικονδυλίτιδα
- Τροχαντηρίτιδα
- Τενοντίτιδα Αχιλλείου

Η συγκεκριμένη μέθοδος είναι κατάλληλη τόσο για αθλητές υψηλού επιπέδου που θέλουν να επιστρέψουν γρήγορα στις προπονήσεις τους, όσο και για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που αντιμετωπίζουν χρόνιες παθήσεις των αρθρώσεων. Η δυνατότητα να επιτευχθεί γρήγορη αποκατάσταση χωρίς την ανάγκη χειρουργικής επέμβασης είναι ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της θεραπείας.

Τα Πλεονεκτήματα των Αυτόλογων Βιολογικών Θεραπειών 4ης Γενιάς

Οι εξελιγμένες βιολογικές θεραπείες 4ης γενιάς έχουν φέρει σημαντικές βελτιώσεις στη διαδικασία επούλωσης. Ενώ οι πρώτες γενιές των εν λόγω



Μαντάκος Δημήτριος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός -
Παιδοορθοπαιδικός
Επιμελητής Γ' Ορθοπαιδικής
Κλινικής Ιδιωτικού Θεραπευτηρίου
ΥΓΕΙΑ
Επιστημονικός Συνεργάτης
Ιδιωτικών Θεραπευτηρίων
ΜΗΤΕΡΑ και ΒΙΟΚΛΙΝΙΚΗΣ
ΑΘΗΝΩΝ

θεραπειών επικεντρώνονταν στη βασική χρήση αιμοπεταλίων, οι σύγχρονες θεραπείες επιτρέπουν μεγαλύτερη συγκέντρωση και ενεργοποίηση των κυττάρων, αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Τα πλεονεκτήματα περιλαμβάνουν:

- **Φυσική Ανάπλαση των Ιστών:** Χωρίς τη χρήση πρόσθετων υλικών ή φαρμάκων, οι συγκεκριμένες θεραπείες ενεργοποιούν την αυτόλογη αναγέννηση των ιστών, ενισχύοντας τις φυσικές επουλωτικές δυνάμεις του σώματος.
- **Μείωση της Φλεγμονής και Ανακούφιση από τον Πόνο:** Οι αναγεννητικές θεραπείες μειώνουν τη φλεγμονή, παρέχοντας ανακούφιση από τον πόνο που συνδέεται με παθήσεις όπως η τενοντίτιδα ή η αρθρίτιδα.
- **Γρήγορη Ανάρρωση και Επιστροφή στην Καθημερινότητα:** Σε σύγκριση με τις χειρουργικές επεμβάσεις, οι αυτόλογες θεραπείες απαιτούν πολύ μικρότερο χρόνο αποθεραπείας, επιτρέποντας στους ασθενείς να επιστρέψουν πιο γρήγορα στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

• **Ελαχιστοποίηση των Παρενεργειών:** Επειδή χρησιμοποιούνται κύτταρα από τον ίδιο τον οργανισμό, οι αυτόλογες θεραπείες έχουν μηδενικό κίνδυνο απόρριψης ή άλλων ανεπιθύμητων ενεργειών, σε αντίθεση με φαρμακευτικές αγωγές ή χειρουργικές λύσεις.

Η Εφαρμογή της PRP και Άλλων Θεραπειών

Η εφαρμογή της PRP (Platelet-Rich Plasma) θεραπείας είναι σημαντικό κομμάτι των αυτόλογων βιολογικών θεραπειών τέταρτης γενιάς, και χρησιμοποιείται ευρέως για την επιτάχυνση της επούλωσης σε τραυματισμούς τενόντων και συνδέσμων.

Επιπλέον, θεραπείες που βασίζονται σε βλαστοκύτταρα, όπως εκείνες που προέρχονται από τον μυελό των οστών ή τον λιπώδη ιστό, χρησιμοποιούνται σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, όπως ρήξεις συνδέσμων ή προχωρημένη οστεοαρθρίτιδα, προσφέροντας πιο ολοκληρωμένη αναγέννηση των ιστών, αλλά απαιτούν ίδια αναισθησία για τη λήψη των βλαστοκυττάρων από τον μυελό των οστών.

Πότε Είναι Απαραίτητη η Χειρουργική Επέμβαση

Παρόλο που οι βιολογικές θεραπείες 4ης γενιάς έχουν δείξει εξαιρετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση πολλών παθήσεων, υπάρχουν περιπτώσεις όπου η χειρουργική επέμβαση είναι απαραίτητη, ιδιαίτερα όταν η βλάβη είναι σοβαρή και δεν μπορεί να διορθωθεί μόνο με τη χρήση αναγεννητικών κυττάρων. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η αρθροσκόπηση ή άλλες ελάχιστα επεμβατικές χειρουργικές τεχνικές αποτελούν την επόμενη επιλογή.

Εξατομικευμένες Θεραπείες με Μακροπρόθεσμα Αποτελέσματα

Ο κ. Δημήτριος Μαντάκος εφαρμόζει εξατομικευμένες αυτόλογες θεραπείες σε κάθε ασθενή, εξασφαλίζοντας ότι κάθε περίπτωση αντιμετωπίζεται με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες της. Με εξειδίκευση στις αναγεννητικές θεραπείες και χρόνια εμπειρία στην ορθοπαιδική χειρουργική, ο κ. Μαντάκος παρέχει ολοκληρωμένη φροντίδα και διασφαλίζει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα, προσφέροντας στους ασθενείς μία εναλλακτική λύση μπορεί να τους απαλλάξει από την ανάγκη για χειρουργείο.

Η σύγχρονη αναγεννητική ιατρική συνεχίζει να εξελίσσεται και οι αυτόλογες βιολογικές θεραπείες 4ης γενιάς αντιπροσωπεύουν το μέλλον στην αποκατάσταση τραυματισμών, παρέχοντας ολιστική θεώρηση του ασθενούς και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών με φυσικό και ασφαλή τρόπο.

☎ 2102691899 ✉ drmantakos@gmail.com

📍 **Ιατρείο Ίλιον:** Θηβών 510, 13123 Ίλιον

📍 **Ιατρείο Λακωνίας:** Σκάλα Λακωνίας, Θεόδωρου Πατρικαρέα 4, 23051

📍 **Θεραπευτήριο ΥΓΕΙΑ:** Ερυθρού Σταυρού 5, 5ος όροφος (Εναντι ΥΓΕΙΑ)

🌐 www.mantakos-orthopaedics.gr

Αναθεώρηση της Ανακατασκευής του Πρόσθιου Χιαστού Συνδέσμου

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ ΜΙΑ ΑΠΟΤΥΧΗΜΕΝΗ ΑΝΑΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ

Τι είναι ο πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος;

Ο πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος είναι ένας από τους τέσσερις μεγαλύτερους συνδέσμους στο γόνατο και βρίσκεται στη μέση του γόνατος.

Ποιες είναι οι βασικές λειτουργίες του πρόσθιου χιαστού;

Εμποδίζει την υπερβολική πρόσθια μετατόπιση της κνήμης από κάτω σε σχέση με το μηριαίο οστό από πάνω και παρέχει στροφική σταθερότητα γύρω από το γόνατο. Η στροφική σταθερότητα είναι πιο σημαντική γιατί κάποιος με ρήξη πρόσθιου χιαστού θα νιώσει το γόνατο του πιο ασταθές όταν αλλάζει κατεύθυνση ιδιαίτερα όταν το κάνει γρήγορα παρά όταν περπατάει σε μια ευθεία γραμμή.

Ποια είναι η αιτία τραυματισμού του πρόσθιου χιαστού;

Η ρήξη του πρόσθιου χιαστού συμβαίνει συχνότερα (70%) λόγω ενός ανέπαφου τραυματισμού, κατά τη διάρκεια ταχείας αλλαγής κατεύθυνσης, στροφής ή άσφαλξης προσαγωγής μετά από άλμα.

Γιατί υπάρχουν ολοένα και αυξημένα περιστατικά αποτυχίας ανακατασκευής του πρόσθιου χιαστού;

Όλο και περισσότερα άτομα ασχολούνται με τον αθλητισμό αλλά δυστυχώς χωρίς την απαραίτητη προετοιμασία κατάλληλης αθλητικής φυσικής κατάστασης και απαραίτητη τεχνική στην κίνηση αυξάνοντας τον κίνδυνο αστάθειας στο γόνατο και προκαλώντας τραυματισμούς. Καθώς αυξάνεται ο αριθμός των ανακατασκευών του πρόσθιου χιαστού που πραγματοποιούνται, έτσι αυξάνονται και οι αποτυχίες και ο αριθμός των αναθεωρήσεων των ανακατασκευών του πρόσθιου χιαστού.

Πως κρίνεται ως αποτυχία η ανακατασκευή του πρόσθιου χιαστού;

Το 15-30% των αθλητών μετά από ανακατασκευή πρόσθιου χιαστού παραπονιούνται για συνεχιζόμενο πόνο, μόνιμη αστάθεια και αδυναμία επανόδου στο ίδιο επίπεδο ανταγωνισμού ακόμα και όταν το μόσχευμα είναι ακέραιο. Αυτό οφείλεται περισσότερο σε λανθασμένη τοποθέτηση του μοσχεύματος από τον ορθοπαιδικό είτε σε μη ικανοποιητική αποθεραπεία μετά το χειρουργείο. Για αυτό είναι σημαντικό όχι μόνο η εξασφάλιση της σωστής μετεγχειρητικής αποκατάστασης αλλά και η επιλογή ενός ορθοπαιδικού που εξειδικεύεται στις ανακατασκευές του πρόσθιου χιαστού.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις στη συνεχιζόμενη αστάθεια στο γόνατο;

Η αποτυχία μιας ανακατασκευής του πρόσθιου χιαστού θεωρείται υπαρκτή όταν η σταθερότητα του γόνατος δεν αποκαθίσταται κατά τη στροφή του γόνατος και οι ασθενείς νιώθουν το γόνατο



Dr Αντώνης Α. Θεοδωρίδης
MBBS, BSc, MRCS, MSc, CCT(UK),
FRCS (Tr&Orth)

Διευθυντής Ορθοπαιδικός και Τραυματολόγος

Ειδικός στα Γόνατα και στις Αθλητικές Κακώσεις
Ειδικευθείς και Μετεκπαιδευθείς στο Ηνωμένο Βασίλειο
Imperial College, London

📍 Μαρούσι, Αθήνα

☎ 6940869069

🌐 www.theodorideskneesurgeon.gr

«να φεύγει» όταν στρέφουν το γόνατο π.χ. σε ταχεία αλλαγής κατεύθυνσης. Κάθε φορά που το γόνατο «φεύγει», θέτει την επιφάνεια του αρθρικού χόνδρου και τους μηνίσκους σε κίνδυνο περαιτέρου τραυματισμού. Αυτό μετά προκαλεί πρήξιμο οστεοαρθρίτιδα.

Ποιοι είναι οι λόγοι αποτυχίας της ανακατασκευής του πρόσθιου χιαστού;

Οι λόγοι αποτυχίας της ανακατασκευής του πρόσθιου χιαστού στον πρώτο χρόνο οφείλεται συνήθως σε χειρουργικά τεχνικά σφάλματα, πρωτίστως στην κακή τοποθέτηση των οστικών σπράγγων του μοσχεύματος στην κνήμη και στο μηριαίο οστό. Επιπρόσθετοι τραυματισμοί που δεν διαγνώστηκαν και αντιμετωπίστηκαν σωστά κατά την αρχική επέμβαση (π.χ. ρήξη άλλων συνδέσμων, ρήξη μηνίσκου) είναι η δεύτερη πιο σημαντική αιτία γιατί τις περισσότερες φορές η ρήξη πρόσθιου χιαστού δεν είναι ο μόνος τραυματισμός μέσα στο γόνατο. Εξίσου σημαντικό όσο το χειρουργείο είναι η σωστή αποθεραπεία. Η πρόωρη επιστροφή στην άθληση, η ανεπαρκής και υπερβολικά επιθετική αποκατάσταση αυξάνουν το ρίσκο επανατραυματισμού.

Γιατί η τοποθέτηση των οστικών σπράγγων για το μόσχευμα του πρόσθιου χιαστού είναι πρωτίστως σημασίας για την λειτουργικότητα του;

Η τοποθέτηση των σπράγγων πρέπει να γίνει με

απόλυτη ακρίβεια γιατί καθορίζει τη σταθερότητα και λειτουργικότητα του γόνατος. Λάθος τοποθέτηση είτε στην κνήμη είτε στο μηριαίο οστό αλλάζει κατά πόσο το μόσχευμα θα κρατάει το γόνατο σταθερό που επηρεάζει το ρίσκο επανατραυματισμού.

Πως γίνεται η αναθεώρηση της ανακατασκευής του πρόσθιου χιαστού;

Η αναθεώρηση της ανακατασκευής του πρόσθιου χιαστού γίνεται είτε σε ένα είτε πιο συχνά σε δύο στάδια (χειρουργεία). Ο κύριος παράγοντας για το αν θα γίνει σε ένα ή δύο στάδια είναι η τοποθεσία και η κατάσταση των υπαρχόντων οστικών σπράγγων.

Πιο είναι το όφελος της εξωαρθρικής τενόδεσης σε μια αναθεώρηση ανακατασκευής του πρόσθιου χιαστού;

Ιατρικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η προσθήκη της εξωαρθρικής τενόδεσης σε μια αναθεώρηση ανακατασκευής του πρόσθιου χιαστού μειώνει τη ρήξη του μοσχεύματος κατά σχεδόν 50% και μειώνει το αίσθημα αστάθειας. Γι' αυτό τον λόγο εκτελείται κατά κανόνα από τους εξειδικευμένους ορθοπαιδικούς στο εξωτερικό σε κάθε αναθεώρηση ανακατασκευής του πρόσθιου χιαστού.

Γιατί είναι τόσο σημαντικό η επιλογή κάποιου εξειδικευμένου ορθοπαιδικού;

Μελέτες επανειλημμένως έχουν δείξει ότι η ανακατασκευή του πρόσθιου χιαστού από έναν εξειδικευμένο στις αθλητικές κακώσεις στο γόνατο έχουν πολύ καλύτερα αποτελέσματα επειδή μπορεί να αντιμετωπίσει σωστά τις επιπρόσθετες βλάβες, στην καλύτερη τοποθέτηση των σπράγγων, για να διαγνώσει και να αντιμετωπίσει άλλες παραμέτρους που μειώνουν το ρίσκο επαναρήξης. Μελέτες έχουν δείξει ότι το ποσοστό αποτυχίας ανακατασκευής του πρόσθιου χιαστού από έναν εξειδικευμένο ορθοπαιδικό φτάνει κάτω του 1% αλλά από κάποιον μη εξειδικευμένο φτάνει ακόμα και πάνω από 50%.

Πως μπορώ να κρίνω αν ένας ορθοπαιδικός είναι εξειδικευμένος στις αθλητικές κακώσεις στο γόνατο;

Ένας εξειδικευμένος ορθοπαιδικός δεν κρίνεται από πόσα χειρουργεία έχει κάνει συνολικά αλλά κατά πόσο επικεντρώνεται σε μια άρθρωση και πόση εξειδίκευση έκανε στο αντικείμενο των αθλητικών κακώσεων στο γόνατο κατά την εκπαίδευσή του και σε πια μεγάλα ονόματα στον κλάδο εκπαιδεύτηκε δίπλα.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Βρογχοκήλη

Πότε χαρακτηρίζεται σαν καταδυσόμενη;

Τι ιδιαιτερότητες έχει η καταδυσόμενη βρογχοκήλη;

Ο θυρεοειδής είναι ένας σημαντικός αδένας που παράγει τις θυρεοειδικές ορμόνες, οι οποίες ελέγχουν τον κυτταρικό μεταβολισμό σε όλα τα όργανα του ανθρωπίνου σώματος. Έχει σχήμα πεταλούδας και βρίσκεται στη πρόσθια επιφάνεια του τραχήλου.

Ο όρος βρογχοκήλη περιγράφει την αύξηση των διαστάσεων του θυρεοειδούς αδένα. Μπορεί να οφείλεται σε μία ποικιλία παθήσεων, όπως π.χ. σε όζους θυρεοειδούς, θυρεοειδίτιδα, υπερθυρεοειδισμό, νεοπλασμάτα – καρκίνο κ.λπ.

Όταν η αύξηση των διαστάσεων του θυρεοειδούς είναι σχετικά μικρού βαθμού, ο θυρεοειδής αδένας συνεχίζει να βρίσκεται την φυσιολογική του θέση, δηλαδή στον τράχηλο. Σε περιπτώσεις όμως που οι διαστάσεις του συνεχίζουν να αυξάνονται σημαντικά, ο τράχηλος δεν «χωρά» πλέον τον θυρεοειδή αδένα, που αρχίζει να επεκτείνεται προς τα κάτω, καταδυσόμενος πίσω από την μία ή και τις δύο κλείδες και το στέρνο, φθάνοντας πλέον μέσα στην θωρακική κοιλότητα.

Σε αυτές τις περιπτώσεις πρόκειται για την λεγόμενη καταδυσόμενη βρογχοκήλη.

Είναι προφανές από τα παραπάνω, ότι – για να αρχίσει να κατέρχεται στο θώρακα ένας διογκωμένος θυρεοειδής – η διόγκωσή του είναι αρκετά μεγάλη βαθμού. Πρόκειται δηλαδή στις περιπτώσεις αυτές για μεγάλες («γιγάντιες») βρογχοκήλες. Αντίθετα, μία μικρού ή μέτριου βαθμού διόγκωση του θυρεοειδούς μπορεί να συνεχίσει να «χωρά» στον ανατομικό χώρο του τραχήλου, χωρίς κατάδυση.

Ποιες είναι οι ιδιαιτερότητες της καταδυσόμενης βρογχοκήλης;

Η πρώτη ιδιαιτερότητα αφορά την κλινική εικόνα. Είναι εντυπωσιακό ότι συχνά οι καταδυσόμενες βρογχοκήλες δεν είναι εμφανείς οπτικά (επισκοπικά), ενώ αντίθετα οι βρογχοκήλες γενικά είναι ορατές τόσο από τον ασθενή και τους οικείους του όσο και κατά την εξέταση από τον γιατρό (και ψηλαφητές). Και αυτό παρά την μεγάλο βαθμού αύξηση των διαστάσεων του θυρεοειδούς που χαρακτηρίζει τις καταδυσόμενες βρογχοκήλες. Η εξήγηση είναι προφανής: ο καταδυσόμενος θυρεοειδής βρίσκεται μέσα στο θώρακα, πίσω από το στέρνο, τις κλείδες και τις πλευρές και έτσι καλύπτεται παραμένοντας μη ανιχνεύσιμος τόσο οπτικά όσο και ψηλαφητικά. Καθώς εξορισμού οι καταδυσόμενες βρογχοκήλες χαρακτηρίζονται από μεγάλο βαθμού διόγκωση του θυρεοειδούς («γιγάντιες» βρογχοκήλες), συχνά συνοδεύονται από τα λεγόμενα «πισετικά φαινόμενα». Με τον όρο αυτό περιγράφονται τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν λόγω της πίεσης των παρακειμένων ανατομικών στοιχείων / οργάνων από τον



Γεώργιος Σακοράφας, MD, PhD
Χειρουργός θυρεοειδούς –
παραθυρεοειδών

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

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ: ΕΥΓΕΝΙΔΕΙΟ –
ΙΑΤΡΙΚΟ ΨΥΧΙΚΟΥ – ΜΗΤΕΡΑ

☎ 210 7487318, 6977068223

✉ georgesakorafas@yahoo.com

🌐 www.gsakorafas.gr



διογκωμένο θυρεοειδή. Καθώς ο θυρεοειδής «κάθεται» πάνω στην τραχεία, το όργανο που πιέζεται συχνότερα από έναν διογκωμένο θυρεοειδή είναι η τραχεία και έτσι μπορεί να παρατηρηθεί δυσκολία στην αναπνοή (δύσπνοια) ή ακόμη και εισπνευστικός συριγμός (δηλαδή ένα σφύριγμα στην εισπνευστική φάση της αναπνοής). Το δεύτερο όργανο που μπορεί να πιεστεί από τον διογκωμένο θυρεοειδή είναι ο οισοφάγος και σε αυτή την περίπτωση εμφανίζεται δυσκολία στην κατάποση (δυσκαταποσία). Μπορεί επίσης να πιεστούν και άλλα ανατομικά στοιχεία, όπως αγγεία, νεύρα κ.λπ.

Η δεύτερη ιδιαιτερότητα αφορά τη διαγνωστι-

κή διερεύνηση των ασθενών με καταδυσόμενη βρογχοκήλη. Όπως είναι γνωστό, η βασική απεικονιστική μέθοδος για την προεγχειρητική διαγνωστική διερεύνηση των ασθενών με παθήσεις θυρεοειδούς (συμπεριλαμβανομένης και της βρογχοκήλης) είναι το υπερηχογράφημα (που μάλιστα έχει εκτοπίσει σε μεγάλο βαθμό το σπινθηρογράφημα θυρεοειδούς). Εντούτοις, στην καταδυσόμενη βρογχοκήλη, το υπερηχογράφημα έχει έναν πολύ σημαντικό περιορισμό: η δέσμη των υπερήχων δεν μπορεί να «περάσει» το θωρακικό τοίχωμα, λόγω της παρεμβολής του οστέινου θωρακικού κλωβού (πλευρές, στέρνο, κλείδες). Σαν αποτέλεσμα, με το υπερηχογράφημα δεν είναι δυνατή η ακριβής αξιολόγηση του ακριβούς μεγέθους του διογκωμένου θυρεοειδούς. Στις περιπτώσεις των ασθενών με καταδυσόμενη βρογχοκήλη έχει μεγάλη σημασία η αξιολόγηση του βαθμού κατάδυσης του διογκωμένου θυρεοειδούς, πόσο δηλαδή βαθιά στο θώρακα «φθάνει» το κάτω όριο του αδένα. Η πληροφορία αυτή έχει ζωτική σημασία για το χειρουργό (βλ. παρακάτω). Και η πληροφορία αυτή μπορεί να δοθεί με ακρίβεια μόνο με την αξονική τομογραφία θώρακα, όπου επιπλέον απεικονίζεται η σχέση του καταδυσόμενου μέρους του θυρεοειδούς με τα ζωτικά ανατομικά στοιχεία του θώρακα (μεγάλα αγγεία, τραχεία, οισοφάγος κ.λπ.).

Η τρίτη ιδιαιτερότητα αφορά την χειρουργική επέμβαση, η οποία ενδείκνυται – λόγω μεγέθους του διογκωμένου θυρεοειδούς – σε κάθε ασθενή με καταδυσόμενη βρογχοκήλη. Στη συντριπτική πλειονότητα των ασθενών με καταδυσόμενη βρογχοκήλη, ο εξειδικευμένος και έμπειρος χειρουργός θυρεοειδούς μπορεί να αφαιρέσει την ενδοθωρακική (καταδυσόμενη) μοίρα του θυρεοειδούς μέσω της τραχηλικής τομής. Σε κάποιες (σπανιότατες) εντούτοις περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί να γίνει στερνοτομή, διάνοξη δηλαδή του στέρνου. Στερνοτομή μπορεί να χρειαστεί στις σπάνιες περιπτώσεις πολύ βαθιάς κατάδυσης του θυρεοειδούς σε πολύ χαμηλό επίπεδο μέσα στο θώρακα. Η στερνοτομή στους ασθενείς αυτούς προσφέρει τη δυνατότητα να γίνει η επέμβαση υπό άμεση όραση και με την μέγιστη δυνατή ασφάλεια. Το αν θα γίνει ή όχι στερνοτομή καθορίζεται από δύο βασικές παραμέτρους: τον βαθμό κατάδυσης (ελέγχεται με την αξονική τομογραφία) και την εμπειρία του χειρουργού. ...

Τονίζεται ότι η αφαίρεση θυρεοειδούς στους ασθενείς με καταδυσόμενη βρογχοκήλη είναι τεχνικά δύσκολες και απαιτητικές και θα πρέπει να γίνονται από έμπειρο χειρουργό θυρεοειδούς ώστε να ολοκληρωθούν με τεχνικά άρτιο τρόπο, με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια, διασφαλίζοντας την ελάχιστη νοσηλεία του ασθενούς και την ταχύτερη αποκατάσταση της υγείας του.



Touch of Pure

Γνωρίστε τα νέα φυσικά αποσμητικά με πρεβιοτικά και αποσμητικό κρύσταλλο!

Πιστοποιημένα vegan & cruelty free, περιέχουν μόνο φυσικά και βιολογικά συστατικά. Προσφέρουν 24ωρη φρεσκάδα, χωρίς ιονόπνευμα, χωρίς επιβλαβείς ενώσεις αλουμινίου, χωρίς parabens, με 10 μοναδικές μυρωδιές (σε roll on και σε μορφή κρέμας)!

Η καινοτόμα σύσταση των αποσμητικών Touch of Pure, με πρεβιοτικά, αποσμητικό κρύσταλλο, βιολογικό λάδι αγριελιάς και βιολογικά αιθέρια έλαια με αντιμικροβιακές ιδιότητες, με εξαιρετικά απαλή υφή, επαναφέρει την ισορροπία στο μικροβίωμα του δέρματος, καταπολεμώντας τα βακτήρια που προκαλούν τη δυσοσμία του ιδρώτα. Δεν φράσσουν τους ιδρωτοποιούς αδένες και η διάρκειά τους είναι απίστευτη. Κατάλληλα για όλη την οικογένεια και ιδιαίτερα για παιδιά και εφήβους!

📍 Κνωσού 18, Γλυφάδα 16561 ☎ 210-9601243

🌐 www.touchofpure.gr 📱 Touch of Pure 📷 touch_of_pure 🎧 @touchofpure



-Health-

ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ: Αίτια, συμπτώματα, αντιμετώπιση

το ή ο πόνος προέρχεται από κάποιο τραυματισμό τότε πρέπει να πάμε επειγόντως στον ορθοπαιδικό.

Μπορώ να συνεχίσω τη γυμναστική αν έχω πόνο στο γόνατο;

Όταν πονάει το γόνατο δεν επιτρέπεται η γυμναστική. Ακολουθούμε μία συντηρητική προσέγγιση θεραπεία και αν ο πόνος στο γόνατο συνεχιστεί πρέπει να δούμε ιατρό.

ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Σε πρώτη φάση και αν ο πόνος δεν είναι έντονος μπορούμε να δοκιμάσουμε τη συντηρητική θεραπεία για τον πόνο. Αυτή περιλαμβάνει παγοθεραπεία, δηλαδή εναπόθεση πάγου για 10 λεπτά, 3-4 φορές την ημέρα στο σημείο που εντοπίζεται ο πόνος, ξεκούραση και παυσίπονα. Ο ορθοπαιδικός σας ίσως σας χορηγήσει και κάποια αντιφλεγμονώδη φάρμακα αν εντοπίσει ότι ο πόνος στο γόνατο μπορεί να οφείλεται σε φλεγμονή. Επιπρόσθετα ο ιατρός σας μπορεί να σας συστήσει φυσικοθεραπεία ή ενεσοθεραπεία.

Η συντηρητική θεραπεία για τον πόνο στο γόνατο γίνεται σε περιπτώσεις που το πρόβλημα είναι ήπια χονδροπάθεια, 1ου βαθμού βλάβης μηνίσκων και διάταση συνδέσμων πλάγιων χιαστών.

Πότε γίνεται επέμβαση;

Γνωρίζοντας το αίτιο της πάθησης ακολουθούμε σε πρώιμα

στάδια συντηρητική αγωγή δηλαδή παυσίπονα, παγοθεραπεία, φυσικοθεραπείες, ενεσοθεραπεία και ανάπαυση. Σε πιο προχωρημένα στάδια η αντιμετώπιση γίνεται με βιολογικές θεραπείες (αυτόλογοι αυξητικοί παράγοντες ή βλαστοκύτταρα) με έγχυση μέσω βελόνας στην πάσχουσα περιοχή.

Αν δεν αποδώσουν τα πιο πάνω θεραπευτικά μέσα ο πόνος στο γόνατο αντιμετωπίζεται με την χειρουργική επέμβαση. Σε πιο ελαφριές παθήσεις η αρθροσκόπηση δίνει λύσεις σε συνδεσμικές βλάβες, δηλαδή ρήξη χιαστών συνδέσμων, ή ρήξεις μηνίσκων οι οποίοι υπό συνθήκες μπορούν να συρραφτούν. Αν η συρραφή δεν είναι εφικτή, τότε πραγματοποιείται μερική ή ολική αφαίρεση του μηνίσκου ανάλογα με την έκταση της βλάβης.

Σε βλάβες τελικού σταδίου και ιδανικά αν ο ασθενής ηλικιακά ξεπερνά τα 65 έτη, αποτελεί μονόδρομο η αντικατάσταση της φθαρμένης άρθρωσης με προθέματα (τιτανίου) δηλαδή η επέμβαση της ολικής αρθροπλαστικής του γόνατος. Το χειρουργείο αυτό το οποίο πραγματοποιείται σχεδόν 50 χρόνια έχει εξελιχθεί τόσο στην ποιότητα των υλικών όσο και στον τρόπο που πραγματοποιείται. Για πολλά χρόνια αποτελούσε τη συμβατική μέθοδο, η οποία έδωσε μέχρι και πρόσφατα πολύ καλά αποτελέσματα. Μία ακόμη σύγχρονη τεχνική είναι η ρομποτική χειρουργική που έφερε την επανάσταση στην επέμβαση αυτή.

Η ακρίβεια, η συντομία η μικρή απώλεια αίματος και η άμεση και ανώδυνη κινητοποίηση σε συνδυασμό με τα αναισθησιολογικά πρωτόκολλα fast track είναι μία πολύ καλή λύση για ταλαιπωρημένους ασθενείς.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΙΟΥ ALMIS: Μία Καινοτόμος Προέγγιση για Άμεση Ανακούφιση και Γρήγορη Ανάρρωση

Η αρθροπλαστική ισχίου αποτελεί μία σημαντική και εξειδικευμένη χειρουργική επέμβαση στην ορθοπεδική, προσφέροντας ανακούφιση και βελτίωση της ποιότητας ζωής σε ασθενείς που πάσχουν από σοβαρή οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα ή άλλες παθήσεις που περιορίζουν την κινητικότητα και προκαλούν έντονο πόνο.

Τα τελευταία χρόνια, η εξέλιξη των χειρουργικών τεχνικών έχει φέρει σημαντικές καινοτομίες, με μία από τις πιο σύγχρονες και αποτελεσματικές να είναι η τεχνική ALMIS (Antero-Lateral Minimally Invasive Surgery).

Τι είναι η Αρθροπλαστική Ισχίου ALMIS;

Η ALMIS είναι μία σύγχρονη τεχνική ελάχιστης επεμβατικότητας, η οποία πραγματοποιείται με μία τομή στο πλάγιο του άνω τμήματος του μηρού. Η επέμβαση πραγματοποιείται με τον ασθενή τοποθετημένο στο πλάι, με επισκληρίδιο ή τοπική αναισθησία, χωρίς τη χρήση γενικής αναισθησίας. Η τεχνική αυτή διαφέρει από τις κλασικές προσεγγίσεις καθώς δεν απαιτεί τραυματικές προσβάσεις στους μυς και τους ιστούς, διατηρώντας έτσι τη σταθερότητα και τη λειτουργικότητα του ισχίου.

Η προσπέλαση γίνεται χωρίς να τέμνονται οι γλυτιαίοι μύες ή άλλοι μύες του ισχίου, ενώ επίσης αποφεύγονται οι κλάδοι αγγείων και νεύρων. Αυτό συμβάλλει στη μείωση του μετεγχειρητικού πόνου και στην άμεση κινητοποίηση του ασθενούς μετά την επέμβαση.

Πλεονεκτήματα της τεχνικής ALMIS

Η τεχνική ALMIS προσφέρει πολλά οφέλη σε σύγκριση με τις παραδοσιακές τεχνικές αρθροπλαστικής, καθιστώντας την ιδανική επιλογή για πολλούς ασθενείς. Μερικά από τα βασικά πλεονεκτήματα περιλαμβάνουν:

- **Μειωμένος μετεγχειρητικός πόνος:** Λόγω της μικρότερης τραυματικής επέμβασης στους ιστούς, οι ασθενείς βιώνουν λιγότερο πόνο μετά την επέμβαση.
- **Ταχύτερη ανάρρωση και κινητοποίηση:** Το περπάτημα μπορεί να ξεκινήσει λίγες ώρες μετά την επέμβαση, με πλήρη φόρτιση του σκέλους. Οι περισσότεροι ασθενείς μπορούν να ανέβουν και να κατέβουν σκάλες μέσα σε μία έως δύο ημέρες και να επιστρέψουν στην οδήγηση σε δύο με τρεις εβδομάδες.
- **Μικρότερη παραμονή στο νοσοκομείο:**



Ναταλία Ρενιέρη Ορθοπεδικός Χειρουργός, Τραυματολόγος

Διευθύντρια Ορθοπεδικής Κλινικής
Ιατρικού Ψυχικού
Τ. Επιμελήτρια Κλ. Ingolstadt,
Γερμανία - Τμήμα Αρθροπλαστικής
Ισχίου - Γόνατος.

📞 6972056567

📍 Ιατρείο Ψυχικού: Λεωφόρος
Κηφισίας 140, 11525 Αθήνα

📍 Ιατρείο Αναβύσσου: Λεωφόρος
Καραμανλή & Κουντουριώτη 2,
19013 Ανάβυσσος

🌐 renieri-orthopedics.gr

Η νοσηλεία διαρκεί συνήθως μόνο μία με δύο ημέρες, γεγονός που μειώνει τον κίνδυνο επιπλοκών.

- **Μικρότερη τομή και καλύτερο αισθητικό αποτέλεσμα:** Η τομή προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε ασθενούς, ενώ η χρήση βιοαπορροφήσιμων ραμμάτων εξαλείφει την ανάγκη για αφαίρεση ραμμάτων.
- **Ελαχιστοποιημένος κίνδυνος θρόμβωσης:** Η ταχεία κινητοποίηση μειώνει τον κίνδυνο θρόμβων, ενώ η περιορισμένη απώλεια αίματος καθιστά τις μεταγγίσεις σπάνιες.

- **Μειωμένος κίνδυνος εξάρθρωσης:** Η τεχνική διατηρεί τους μυς σε καλή κατάσταση, σχεδόν μηδενίζοντας τον κίνδυνο εξάρθρωσης του ισχίου.

- **Αποτροπή χωλότητας:** Η διατήρηση των μυών και των νεύρων ελαχιστοποιεί την πιθανότητα εμφάνισης χωλότητας, σε σύγκριση με τις παλιές τεχνικές.

Ποιοι είναι κατάλληλοι για την τεχνική ALMIS;

Η αρθροπλαστική ισχίου ALMIS είναι κατάλληλη για ασθενείς που αντιμετωπίζουν σοβαρό πόνο και περιορισμένη κινητικότητα στο ισχίο, εξαιτίας αρθρίτιδας ή άλλων εκφυλιστικών παθήσεων. Ειδικά σε περιπτώσεις όπου η συντηρητική θεραπεία, όπως η φυσικοθεραπεία ή η φαρμακευτική αγωγή, δεν έχουν φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα, η τεχνική αυτή μπορεί να προσφέρει γρήγορη και ασφαλή αποκατάσταση.

Τι να περιμένετε μετά την επέμβαση;

Η ανάρρωση μετά από αρθροπλαστική ισχίου ALMIS είναι ταχύτερη σε σύγκριση με τις παραδοσιακές τεχνικές. Οι περισσότεροι ασθενείς αρχίζουν να περπατούν μέσα σε λίγες ώρες, ενώ η πλήρης αποκατάσταση μπορεί να διαρκέσει από τρεις έως έξι μήνες, ανάλογα με την ηλικία και τη γενική κατάσταση υγείας του ασθενούς. Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση, βοηθώντας στην ενδυνάμωση των μυών και στη βελτίωση της κινητικότητας του ισχίου.

Συμπέρασμα

Η αρθροπλαστική ισχίου ALMIS αποτελεί μία καινοτόμο λύση για την αποκατάσταση της λειτουργικότητας του ισχίου, προσφέροντας γρήγορη ανάρρωση και ελάχιστες επιπλοκές. Η Δρ. Ναταλία Ρενιέρη εφαρμόζει την τεχνική αυτή με στόχο την ασφαλή και επιτυχή αποκατάσταση των ασθενών της, επιτρέποντάς τους να επιστρέψουν σύντομα στις καθημερινές τους δραστηριότητες με λιγότερο πόνο και μεγαλύτερη άνεση.

Καθέξιν αποβολές: Αιτίες - η θέση της θρομβοφιλίας

Συνήθως το ερώτημα που τίθεται στο ιατρείο από ζευγάρια που έχουν βιώσει τουλάχιστον μια ή και παραπάνω πρώιμες αποβολές (κάτω από την 10η εβδομάδα κύησης) είναι η ανακάλυψη της αιτίας της αποβολής και της συσχέτισης με πιθανότητα θρομβοφιλίας ή θρόμβωσης ή αυξημένης πηκτικότητας. Έχει σημασία να αναφερθούν οι αιτίες των καθέξιν αποβολών και η θέση της θρομβοφιλίας, ιδιαίτερα της γονιδιακής, ως αιτία αυτών καθώς επίσης και να αποσαφηνιστεί ότι οι αιτίες των καθέξιν αποβολών πρέπει να διαχωριστούν από τον κίνδυνο θρόμβωσης κατά τη διάρκεια μιας κύησης.

Ο όρος καθέξιν αποβολές χρησιμοποιείται για να περιγράψει 2 ή περισσότερες συνεχόμενες πρώιμες αποβολές πιστοποιημένες υπερηχογραφικά ή ιστοπαθολογικά. Στις επιπλοκές κύησης επίσης περιλαμβάνεται σύμβαμα κύησης μετά την 10η εβδομάδα ή προεκλαμψία.

Οι αιτίες των καθέξιν αποβολών που γίνονται αποδέκτες από την ιατρική κοινότητα αφορούν πρώτον και κατά κύριο λόγο τυχαίες γενετικές διαταραχές σε ποσοστό 75% των πρώιμων αποβολών έστω και αν δεν μπορούν να αποδειχθούν. Συνήθως δεν επαναλαμβάνονται στο ίδιο ζευγάρι έστω και αν αφορούν την μείζονα αιτία στον γενικό πληθυσμό αλλά βεβαίως συνδέονται και με την ηλικία του ζεύγους. Η επόμενη αιτία αφορά συγγενείς ή επίκτητες ανωμαλίες της μήτρας οι οποίες διερευνώνται εύκολα με απεικονιστικές μεθόδους από τον θεράποντα ιατρό και διορθώνονται αναλόγως. Επιπλέον σημειώνονται οι ενδοκρινολογικοί παράγοντες όπως διαταραχές ορμονών πχ η προγεστερόνη, η οιστραδιόλη και οι διαταραχές θυρεοειδικού αδένα. Τέταρτο παράγοντα αποτελούν υποκείμενα άλλα νοσήματα όπως για παράδειγμα αυτοάνοσα νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης, μεταβολικό σύνδρομο και τα λοιπά. Είναι άξιο να σημειωθεί επίσης πως αιτία αποτελεί το αντιφωσfolιπιδικό σύνδρομο το οποίο συνιστά επίκτητη θρομβοφιλία και είναι το μόνο είδος θρομβοφιλίας που συσχετίζεται αποδεδειγμένα με αρτηριακές και φλεβικές θρομβώσεις όπως επίσης και με επιπλοκές κύησης όπως αυτές προαναφέρθηκαν.

Βεβαίως για την διάγνωση του αντιφωσfolιπιδικού συνδρόμου υπάρχουν κλινικά και εργαστηριακά κριτήρια. Τα πρώτα αφορούν ιστορικό θρόμβωσης ή επιπλοκές κύησης ενώ εργαστηριακά,



Αναγνώστου Γεώργιος
Αιματολόγος

📍 Μιχαλακοπούλου 45, Ιλίσια,
Τ.Κ. 115 28

☎️ Ιατρείου: 210 9931091

☎️ Κινητό: 6972 910458

🌐 www.aimatologos-anagnostou.com

γίνεται έλεγχος με εξετάσεις που περιλαμβάνουν τα αντισώματα έναντι καρδιολιπίνης, το αντιπηκτικό του λύκου και τα αντισώματα έναντι φωσfolιπιδίων τα οποία όμως αν βρεθούν θετικά πρέπει να επιβεβαιωθούν τουλάχιστον δυο φορές σε απόσταση τριών μηνών μεταξύ τους.

Σημειώνεται εδώ ότι η γενετική-γονιδιακή θρομβοφιλία φαίνεται να μην επηρεάζει αρνητικά την έκβαση της κύησης τουλάχιστον στο 1ο τρίμηνο.

Είναι αναγκαίο να τονιστεί πως η συζήτηση για την επίδραση μικροβιακής ενδομητρίτιδας ή διαταραχών NK ή αντιπατρικών αντισωμάτων φαίνεται να μην έχει αποδείξεις για την συσχέτιση της στην έκβαση της κύησης. Οι περισσότερες απόψεις συμφωνούν ότι μάλλον δεν αποτελεί παράγοντα καθέξιν αποβολών.

Συνεχίζεται ίσως η συζήτηση για μείζονα

διαταραχή του ανοσιακού συστήματος του ενδομητρίου αλλά χρειάζονται περισσότερες μελέτες για αυτό.

Το δεύτερο ερώτημα που τίθεται στην εγκυμοσύνη είναι η πιθανότητα φλεβικής θρόμβωσης και πνευμονικής εμβολής της ίδιας της εγκύου γυναίκας ή σε γυναίκες που έχουν ατομικό ιστορικό θρόμβωσης ή οικογενειακό στο άμεσο συγγενικό περιβάλλον. Ενώ ο σχετικός κίνδυνος αφορά μόνο 1.2 περιστατικά ανά 1000 κύσεις, ο θρομβωτικός κίνδυνος στην εγκυμοσύνη αυξάνεται περίπου 5 φορές ενώ αντίστοιχα πάνω από 60 φορές στην λοχεία. Επομένως η εγκυμοσύνη αποτελεί ένα προθρομβωτικό γεγονός. Βεβαίως δεν χρειάζονται όλες οι έγκυες γυναίκες αντιπηκτική προφύλαξη αλλά εξαρτάται από πολλούς κλινικούς και άλλους παράγοντες προκειμένου να εκτιμηθεί ο συνολικός θρομβωτικός κίνδυνος. Οι παράγοντες αυτοί είναι η ηλικία (πάνω από 35 ετών), BMI (πάνω από 30), κάπνισμα, αυτοάνοσο νόσημα, πολύδυμη κύηση, υποκείμενο νόσημα και τα λοιπά. Σε κάποιες από αυτές τις περιπτώσεις χρειάζεται και έλεγχος γενετικής θρομβοφιλίας για τον αποκλεισμό υψηλού ρίσκου εργαστηριακής θρομβοφιλίας όπως είναι οι ελλείψεις των φυσικών αντιπηκτικών (ATIII, πρωτεΐνη S, πρωτεΐνη C), η ομοζυγωτία στον FV LEIDEN ή στο γονίδιο της προθρομβίνης FII G20210a και η διπλή ετεροζυγωτία FVLEIDEN-FIIG20210a.

Συμπερασματικά, ο έλεγχος της γονιδιακής θρομβοφιλίας χρειάζεται σε μικρό ποσοστό μετά από συνολική αιματολογική εκτίμηση από αιματολόγο.

Βεβαίως η εκτίμηση αφορά τον θρομβωτικό κίνδυνο της ίδιας της γυναίκας ενώ ο έλεγχος του αντιφωσfolιπιδικού συνδρόμου αφορά τον κίνδυνο της γυναίκας αλλά και της κύησης.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Gabriel's Beauty Clinic:

Ο ΟΛΟΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΣ ΧΩΡΟΣ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ



Το Gabriel's team μεγαλώνει και εξελίσσεται δημιουργώντας ένα νέο υπερσύγχρονο χώρο αισθητικής και ομορφιάς στο κέντρο της Αθήνας. Με τη βοήθεια των νέων εξελιγμένων μηχανημάτων και το έμπειρο προσωπικό παρέχουν όλες τις τελευταίες θεραπείες αισθητικής.

Από την αναγκαία και βασική αποτρίχωση με Laser και την σύσφιξη με RF που δεν προκαλεί πόνο μέχρι τους εντατικούς καθαρισμούς προσώπου και τις απαραίτητες θεραπείες PRP που ανανεώνουν την επιδερμίδα.

■ Laser αποτρίχωσης

Με τη χρήση τελευταίας τεχνολογίας και εκμεταλλευόμενοι την αποτελεσματικότητα και την ταχύτητα επεμβαίνουν στην τριχοφυΐα των ασθενών, έντονη και μη, με το CANDELA Gentle Max Pro. Τα αποτελέσματα στην εξάλειψη της τριχοφυΐας διαφέρουν από ασθενή σε ασθενή και η πτώση των τριχών μετά από την πρώτη συνεδρία έρχεται μετά από 5-7 μέρες, όταν περίπου γίνεται και η επαναληπτική συνεδρία. Το νέο εξελιγμένο μηχανήμα του Gabriel's Beauty Clinic αφήνει ευχαριστημένο και τον πιο απαιτητικό ασθενή δίνοντας την αίσθηση του βελούδου στην περιοχή που επεμβαίνει.

■ Σύσφιξη δέρματος

Ένα από τα σημαντικά προβλήματα που οι περισσότεροι αναζητούν λύση στο κομμάτι της αισθητικής είναι αυτό της σύσφιξης του δέρματος σε διάφορα σημεία. Εξαιρετικά αποτελέσματα που επιλύουν το πρόβλημα επιτυγχάνονται με τη χρήση ραδιοσυχνοτήτων (RF) που ανεβάζουν εσωτερικά τη θερμοκρασία του δέρματος, παράγουν το απαραίτητο κολλαγόνο στον οργανισμό και επιφέρουν σύσφιξη στο σημείο που γίνονται. Στο Beauty Clinic θα βρείτε δύο διαφορετικές περιπτώσεις RF και με τη βοήθεια των έμπειρων συνεργατών θα καταλήξετε στο ποια θα σας βοηθήσει κατάλληλα. Μαζί με την σύσφιξη μπορείτε να συνδυάσετε με τη βοήθεια του Cavitation και λιποδιάλυση επιτυγχάνοντας το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα.

■ Βαθύς καθαρισμός προσώπου

Με τα ποιοτικά προϊόντα των εταιρειών που συνεργάζονται με τον ολοκαίνουργιο χώρο αισθητικής και τις πτυχιούχους αισθητικούς σας παρέχουν μια εξελιγμένη μορφή καθαρισμού προσώπου για να νιώσετε και πάλι την χαμένη αίσθηση φρεσκάδας και ανανέωσης που θέλετε. Παράλληλα τα σύγχρονα μηχανήματα μπορούν να συνδυάσουν τον βαθύ καθαρισμό προσώπου και με άλλες θεραπείες που προσδίδουν το μέγιστο αποτέλεσμα σε κάθε ασθενή. Επιλέξτε βαθύ καθαρισμό προσώπου με ταυτόχρονη δερμοαπόξεση και ενυδάτωση και θα νιώσετε το πρόσωπό σας όπως δεν το είχατε νιώσει ποτέ.

■ Dermapen θεραπείες

Θεραπίες προσώπου με τα αυθεντικά προϊόντα του Dermapen Microneedling. Το Dermapen microneedling είναι μια περιζήτητη διαδικασία ανανέωσης του δέρματος που αντιμετωπίζει ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων. Βελτιώνει ορατά: Γερασμένο ή κατεστραμμένο από την ήλιο δέρμα, Λεπτές γραμμές και ρυτίδες, Ακμή και εξάρσεις, Ουλές, Δυσχρωμίες, Ροδόχρου, Ραγάδες, Διευρυμένοι πόροι κ.α. Όταν γίνεται σωστά και σε απο-



GABRIEL'S

BEAUTY CLINIC

📍 Ζαλοκώστα 4, Σύνταγμα ☎ 210 3600415

🌐 www.sgabriel.gr ✉ info@sgabriel.gr

👤 Στρατής Γαβριήλ - Stratis Gabriel Plastic Surgeon

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

σειρωμένο περιβάλλον, το Dermapen treatments μπορεί να έχει γρήγορα και εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Αυτές είναι μερικές από τις δεκάδες θεραπείες που μπορείτε να απολαύσετε στο Gabriel's Beauty Clinic. Παρέχουν ακόμα fractional, PRP, μεσοθεραπίες, Botox, Υαλουρονικό κ.α. Μπορείτε να επικοινωνήσετε στο 210 3600 415 και ένας συνεργάτης θα σας ενημερώσει για την πλήρη γκάμα θεραπειών αλλά και για τα πακέτα προσφορών.

Γιατί να επισκεφθείτε τον ενδοκρινολόγο;

Ενδοκρινολογία είναι η επιστήμη που μελετά τη λειτουργία των ενδοκρινών αδένων. Οι αδένες αυτοί είναι μικρά όργανα που βρίσκονται σε διάφορα σημεία του σώματος και χαρακτηρίζονται από την παραγωγή ορμονών.



Η ενδοκρινολογία αποτελεί έναν διαρκώς αναπτυσσόμενο τομέα της ιατρικής επιστήμης, με συνεχή έρευνα και με καθημερινό εμπλουτισμό νέων πληροφοριών στη διεθνή βιβλιογραφία. Ο ενδοκρινολόγος είναι ο κατάλληλα καταρτισμένος και εξειδικευμένος (θεωρητικά και πρακτικά) γιατρός για τις ενδοκρινολογικές παθήσεις. Μέσα από τις εξειδικευμένες γνώσεις και εμπειρία του, είναι σε θέση να αξιολογήσει και να διαγνώσει παθήσεις των ενδοκρινών αδένων. Παράλληλα, σχεδιάζει το πλάνο θεραπείας, ενώ δίνει τις απαραίτητες κατευθυντήριες για την πρόληψη των ορμονικών παθήσεων.

Ο ενδοκρινολόγος ασχολείται με ένα πολύ μεγάλο φάσμα παθήσεων που σχετίζονται με τους ενδοκρινείς αδένες.

Ένας ενδοκρινολόγος διαγιγνώσκει και θεραπεύει διαταραχές που σχετίζονται με ορμόνες, όπως ο διαβήτης και οι παθήσεις του θυρεοειδούς. Οι ενδοκρινικοί αδένες περιλαμβάνουν τον θυρεοειδή, τους παραθυρεοειδείς, το πάγκρεας, τις ωοθήκες / τους όρχεις, τον υποθάλαμο, την υπόφυση και τα επινεφρίδια. Οι ασθενείς απευθύνονται συχνά σε ενδοκρινολόγους διότι οι ενδοκρινικές διαταραχές είναι περίπλοκες, επηρεάζουν συχνά πολλαπλά μέρη του σώματος και απαιτούν μια πλήρη κατανόηση του τρόπου λειτουργίας των ορμονών.

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

Διαβήτης

Ο διαβήτης είναι η πιο κοινή ενδοκρινική

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

Παθήσεις του θυρεοειδούς

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

Οστεοπόρωση

Η οστεοπόρωση αναφέρεται σε αδύναμα και εύθραπτα οστά, που προδιαθέτουν σε κατάγματα. Καθώς οι ορμόνες του φύλου μειώνονται με την ηλικία, αυξάνεται ο κίνδυνος για ορισμένα άτομα να αναπτύξουν οστεοπόρωση. Η γενετική προδιάθεση και η λήψη κάποιων φαρμάκων παίζουν επίσης ρόλο στην ανάπτυξη της

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

Υπογονιμότητα

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

Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS)

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

Διαταραχές του εμμηνορυσιακού κύκλου
Οι διαταραχές του κύκλου αποτελούν

Σακχαρώδης Διαβήτης και Γυναίκα

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης (Σ.Δ.) είναι μια πολύ διαδεδομένη μεταβολική νόσος, κατά την οποία η γλυκόζη (κοινώς «σάκχαρο») αυξάνεται υπερβολικά στο αίμα, ενώ ταυτόχρονα εμποδίζεται να εισέλθει στα κύτταρα, όπου θα επιτελούσε τις σημαντικές της λειτουργίες.

Ο Σ.Δ. με την μεγαλύτερη συχνότητα στον πληθυσμό είναι ο διαβήτης τύπου II (ΣΔ2), ή «διαβήτης των ενηλίκων» σε αντίθεση με τον Σ.Δ. τύπου I (ΣΔ1), που εμφανίζεται σε νεαρή ηλικία.

Ο ΣΔ1 οφείλεται σε ανάπτυξη αντισωμάτων εναντίον του παγκρέατος (αυτοάνοσο νόσημα), τα οποία το απενεργοποιούν γρήγορα, ώστε το πάγκρεας να μην παράγει πλέον ινσουλίνη και έτσι η θεραπεία είναι εξαρχής η χορήγηση ενέσεων ινσουλίνης (ινσουλινοεξαρτώμενος ΣΔ).

Ο ΣΔ2 έχει τελείως διαφορετική αιτιολογία, συμπτωματολογία και εξέλιξη, και κυρίως μπορεί να προληφθεί.

Οφείλεται αφενός μεν σε συνδυασμό περισσότερων του ενός γονιδίων, που είναι μοιρασμένα διαφορετικά σε κάθε ασθενή με ΣΔ2 και αφετέρου σε περιβαλλοντικούς παράγοντες (παχυσαρκία, ακατάλληλη ή/και τοξική διατροφή (γλυκοτοξίνες), stress ή και έλλειψη ύπνου).

Το κοινό χαρακτηριστικό των ασθενών με ΣΔ2 είναι ότι η ινσουλίνη που παράγεται από το πάγκρεας δεν είναι τόσο αποτελεσματική, ώστε μόλις ενωθεί με τον υποδοχέα της που βρίσκεται στη μεμβράνη κάθε κυττάρου να ανοίξει το κύτταρο και να εισέλθει η γλυκόζη, που κυκλοφορεί στο αίμα, με αποτέλεσμα να παράγει ολοένα και περισσότερη ινσουλίνη το πάγκρεας. Δηλαδή υπάρχει αυξημένη ινσουλίνη στο αίμα (**υπερινσουλιναιμία**) λόγω της **αντίστασης στην ινσουλίνη** που προβάλλουν τα κύτταρα.

Η αντίσταση στην ινσουλίνη προηγείται πολλά χρόνια (10-15) της εμφάνισης του ΣΔ2 και εάν διαπιστωθεί εγκαίρως, ακόμη και στη φάση του προδιαβήτη (όπου έχουμε γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη HbA1c 5,7% – 6,3%), μπορεί ακόμη και να προληφθεί ο ΣΔ2.

Η ινσουλινοαντίσταση μπορεί να αποτελεί την κρυφή αιτία πολλών διαταραχών όπως είναι:

- A) Το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.** Πρόκειται για ορμονική διαταραχή που μπορεί να εκδηλωθεί στην εφηβεία με ακμή, υπερτριχωση, τριχόπτωση, τάση για αύξηση βάρους και κυρίως με διαταραχές του κύκλου. Εδώ υπάρχουν γονίδια ΣΔ2 σε ποσοστό έως 80%.
- B) Παχυσαρκία.** Η αντίσταση στην ινσουλίνη ευθύνεται για αντιδραστική υπογλυκαιμία, που συμβαίνει συνήθως ύστερα από μεγάλα γεύματα και γίνεται αντιληπτή με διάθεση για γλυκό, πολύ ξαφνική όρεξη, ακόμα και με ένα αίσθημα ανησυχίας ή εσωτερικού τρόμου. Έτσι προκαλείται φαύλος κύκλος υπερφαγίας και δυσκολίας στην απώλεια βάρους.
- Γ) Κολπίτιδες – μυκητιάσεις.** Υποτροπιά-



Άννα Α. Γαρίδου
Ιατρός Ενδοκρινολόγος –
Διαβητολόγος

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών,
Υγιεινολόγος

ζουσες κολπίτιδες μπορεί να οφείλονται σε προδιαβήτη ή μεταγευματικές υπεργλυκαιμίες, που προϋπάρχουν επί σειράν ετών πριν την εμφάνιση του ΣΔ2.

Δ) Μεταβολικό Σύνδρομο. Είναι συνδυασμός υπέρτασης, υπερκολληστεριναιμίας με χαμηλή την «καλή χοληστερίνη» HDL και υψηλά τριγλυκερίδια, κοιλιακής παχυσαρκίας (που συνοδεύεται από σπλαχνικό λίπος και λιπώδη διήθηση του ήπατος και του παγκρέατος).

Ε) Διαταραχή ωορρηξίας (γονιμότητας). Πολλές φορές αυτό το πρόβλημα αντιμετωπίζεται με χορήγηση βιταμινών και φαρμάκων που αυξάνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη.

ΣΤ) Μελανίζουσα ακάνθωση. Πρόκειται για υπέρχρωση κυρίως στις μασχάλες και στον αυχένα.

Ζ) Διαβήτης της κύσεως. Πρόκειται για μια παροδική μορφή ΣΔ2, η οποία όμως μπορεί να συνοδεύεται από δυσμενείς επιπτώσεις, όπως: μεγάλο βάρος νεογνού και προδιάθεση για παχυσαρκία και ΣΔ2 στο παιδί που θα γεννηθεί, προεκλαμψία (αύξηση της αρτηριακής πίεσης στην έγκυο) καθώς και όλες τις δυνητικά επικίνδυνες επιπτώσεις του διαβήτη, που να αναφερθούν παρακάτω. Υπόψιν ότι το μόνο φάρμακο που μπορεί να χορηγηθεί στην έγκυο είναι η ίδια η ινσουλίνη.

Αν αντιληφθεί κανείς (γυναίκα ή άνδρας) εγκαίρως τον κίνδυνο ανάπτυξης ΣΔ2, μπορεί να προλάβει την δυσμενή εξέλιξη με αλλαγή τρόπου ζωής και συνθηκών, ακόμα και με φάρμακα:

1) Απώλεια βάρους Αποτελεί τον βασικότερο παράγοντα πρόληψης της εξέλιξης ενός προϋπάρχοντος μεταβολικού συνδρόμου με υπερινσουλιναιμία σε ΣΔ2. Μια απόδειξη αυτού βρίσκεται στην διαπίστωση ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ατόμων με παχυσαρκία καταλήγουν σε ΣΔ2. Αν υπάρχει γενετική προδιάθεση, η κατάληξη αυτή θα συμβεί πολύ νωρίτερα στα παχύσαρκα άτομα.

2) Διατροφικές συνήθειες και επιλογές Εκτός από την προφανή ανάγκη αποφυγής ζάχαρης (που περιέχει γλυκόζη) και υδατανθράκων που απελευθερώνουν μεγάλη ποσότητα γλυκόζης στο αίμα μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα (υψηλού γλυκαιμικού δείκτη), συνιστάται η κατανάλωση γευμάτων με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (καθυστερούν την απορρόφηση γλυκόζης), καθώς και η αποφυγή «ερυθρού κρέατος» με προτίμηση στα πουλερικά και ψάρια. Φρούτα, λαχανικά και γιαούρτι επίσης συνιστώνται. Υπάρχουν τέλος τροφές πλούσιες σε κάποιες ουσίες που ωφελούν (π.χ. Βήτα Γλυκάνη, Κουρκουμίνη κλπ).

3) Σωματική άσκηση. Εκτός από την προφανή της χρησιμότητα στην απώλεια βάρους, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την αντοχή στην ινσουλίνη, τα τριγλυκερίδια και την ίδια την γλυκόζη στο αίμα.

4) Φάρμακα. Μολονότι η χορήγησή τους στο στάδιο του προδιαβήτη ή του μεταβολικού συνδρόμου, δεν συνιστάται από όλους τους ιατρούς, το κλασικό αντιδιαβητικό φάρμακο **μετφορμίνη** έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και βοηθάει στο σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών, ακόμα και σε απώλεια βάρους. Θα πρέπει όμως να χορηγείται μόνο με ευθύνη κάποιου ιατρού.

Οι σημαντικότερες δυσμενείς επιπτώσεις του ΣΔ αφορούν καρδιαγγειακές παθήσεις, νεφρική βλάβη και παθήσεις στα μάτια (καταρράκτη) και είναι παρόμοιες στα δύο φύλα.

Ωστόσο, οι γυναίκες εμφανίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό κατάθλιψη, κόπωση, συχνές λοιμώξεις του γεννητικού συστήματος, διαταραχές κύκλου, καθώς και σημαντικούς κινδύνους στην περίπτωση εγκυμοσύνης.

Με τα νέα φάρμακα για τον σακχαρώδη διαβήτη στη φαρέτρα μας (όπως GLP-1 αγωνιστές, αναστολείς SGLT-2 και αναστολείς DPP-4 μπορεί και να ελεγχθεί το βάρος αποτελεσματικά και να μειωθεί πολύ (>50%) ο καρδιαγγειακός κίνδυνος και η νεφροπάθεια.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Αισθητική Χειρουργική πέους: Η αλήθεια πέρα από τους μύθους

Ο Δημήτριος Μπορούσας, Ουρολόγος - Ανδρολόγος με ειδικευση στην Αισθητική και Επανορθωτική Χειρουργική του Ουρογεννητικού Συστήματος & Συνιδρυτής της AndroClinic Athens, μας ενημερώνει σχετικά.

Η χειρουργική πέους πραγματοποιείται για την αποκατάσταση ουλών και δυσμορφιών, οι οποίες είναι συγγενείς, επίκτητες ή μετεγχειρητικές. Συγκεκριμένα, αφορά στη φήωση, τις ουλές ή τις συμφύσεις ακροποσθίας, τον υποσπαδία ή την αποτυχημένη επέμβαση αυτού ή του επισπαδία.

Μάλιστα, μπορεί να διεξαχθεί για κάποια συγγενή ή επίκτητη κάμψη μετά από τραυματισμό ή νόσο Peyronie.

Φυσικά, υπάρχουν και οι περιπτώσεις θαμμένου ή παγιδευμένου πέους και μικροφαλλίας, που ο ασθενής εξετάζει την πιθανότητα χειρουργικής επέμβασης.

Αυξητική πέους - Αισθητική φαλλοπλαστική

Η αυξητική πέους είναι μια καθαρά αισθητική επέμβαση, που στο 90% περίπου των περιστατικών αφορά φυσιολογικά άτομα, που δεν αντιμετωπίζουν δηλαδή, ανατομικά ή λειτουργικά προβλήματα, αλλά τους απασχολεί η εικόνα των γεννητικών τους οργάνων και επηρεάζει την αυτοπεποίθησή τους. Οι ενδιαφερόμενοι έχουν αρκετές επιλογές που μπορούν να καλύψουν τις επιθυμίες τους αλλά συχνά επιθυμούν και τον συνδυασμό τεχνικών. Μάλιστα, συχνά καλούνται να αποφασίσουν αν επιθυμούν επιμήκυνση πέους ή αύξηση της περιμέτρου στο σώμα του, υπερηβική λιπεκτομή ή λιποαναρρόφηση, αποοσχεοποίηση ή αυξητική της βαλάνου ή και συνδυασμό όλων των παραπάνω.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη των επεμβάσεων

Ο Δρ Μπορούσας εξηγεί αναλυτικά τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται διεθνώς για την επίτευξη των παραπάνω επεμβάσεων.

Επιμήκυνση πέους

Στη διαδικασία της επιμήκυνσης πέους γίνεται μία υποηβική τομή στη βάση του πέους (ραχιαία) και μία διατομή των κρεμαστήρων συνδέσμων (κινητοποίηση πέους). Σε ελάχιστους ασθενείς με σοβαρή στυτική δυσλειτουργία, η πλαστική σπραγγωδών με μόσχευμα και με τη χρήση πείκης πρόθεσης αποτελεί μία από τις καλύτερες επιλογές για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.

Αύξηση περιμέτρου σώματος πέους

Οι ασθενείς που επιθυμούν αύξηση της περιμέτρου του σώματος του πέους, έχουν

**Δημήτριος Μπορούσας
Ουρολόγος - Ανδρολόγος**
με ειδικευση στην Αισθητική και Επανορθωτική Χειρουργική του Ουρογεννητικού Συστήματος & Συνιδρυτής της
ANDROCLINIC ATHENS

Για περισσότερες πληροφορίες:

🌐 www.boroussas.gr &

🌐 www.androclinic.gr

☎ 211 2212486, 6977 491086

AndroClinic Athens

📍 Βαλαωρίτου 4, Αθήνα

📞 Athens Urology Andrology

👤 Dimitrios Boroussas



τη δυνατότητα να πραγματοποιήσουν αυξητική κάτωθεν του δαρτού χιτώνα, είτε με χειρουργική απογύμνωση του πέους, είτε με έγχυση με τη βοήθεια κάνουλας.

Επίσης, έχουν την επιλογή να πραγματοποιήσουν τη διαδικασία με χοριολιπώδες ή λιποπεριτοναϊκό μόσχευμα, με βιοσυνθετικά απορροφήσιμα ή μη απορροφήσιμα ενθέματα, με αυτόλογο λίπος ή και με δερματικά fillers, δηλαδή χρήση υαλουρονικού.

Στις ελάχιστες περιπτώσεις ασθενών που είναι προγραμματισμένοι για πείκη πρόθεση πραγματοποιείται αυξητική των σπραγγωδών με μόσχευμα. Ο γιατρός αποφεύγει τη χρήση σιλικόνης και παραφινέλαιου, εντάσσοντάς τα στην κατηγορία των επικίνδυνων ευρεσιτεχνιών.

Προσθήκη αυτόλογου λίπους:

Η ασφαλέστερη και πιο προσιτή τεχνική

Ο γιατρός εστιάζει στην επεξήγηση της διαδικασίας προσθήκης αυτόλογου λίπους, αναλύοντας τη διαδικασία. Συγκεκριμένα, ο ίδιος αναφέρει πως η επεξεργασία του γίνεται με κιτ που αυξάνουν την περιεκτικότητά του σε βλαστικά κύτταρα λιπώδους ιστού. Βασική ενέργεια αποτελεί η έκπλυση, ενώ περνά και από την διαδικασία της φυγοκέντρησης. Το λίπος εμπλουτίζεται με PRP υγρό ή gel και γίνεται έγχυση με κάνουλα 18G ή μεγαλύτερη.

Όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζετε για το υαλουρονικό οξύ

Αφού ελεγχθεί το δέρμα, γίνεται η πρώτη έγχυση με ποσότητα καθαρού υλικού μέχρι 10cc. Στη συνέχεια, κάθε φορά που οι ασθενείς σκοπεύουν να κάνουν νέα έγχυση, γίνεται έλεγχος της απορρόφησης και φυσιολογικής κατανομής του υαλουρονικού. Επιτρεπόμενο όριο είναι μέχρι 30-40 cc σε 2 έτη.

Αυξητική βαλάνου

Η αυξητική βαλάνου, γίνεται κυρίως με την χρήση υαλουρονικού αλλά είναι από τις πρακτικές που αποφέρουν αρκετές επιπλοκές, με πιο συνήθη τη σκληρότητα και την υπαισθησία.

Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την πολύχρονη εμπειρία

Ο γιατρός, Δημήτριος Μπορούσας μεριμνά για τη σωστή ενημέρωση των ασθενών καθώς τη θεωρεί απαραίτητη για την εύρεση της σωστής επιλογής και την ανάλυση των προσδοκιών τους. Μάλιστα, όπως εξηγεί, τα υψηλά ποσοστά ικανοποίησης παρατηρούνται σε ασθενείς που έχουν ενημερωθεί κατάλληλα και τους απασχολεί η εικόνα τους σε κατάσταση χάλασης. Σε αντικειμενικά φυσιολογικούς άνδρες, προσδοκίες για αύξηση μήκους ή περιμέτρου (μεσότητα του πέους) πάνω από 2-3 cm, σε χάλαση, πρέπει να αποφεύγονται. Ο ίδιος προτείνει τη χρήση αυτόλογου λίπους, αφού παραμένει η ασφαλέστερη και πιο προσιτή λύση.



Γεώργιος Ηλ. Γουδέβενος
Dr. of Manual Medicine - Φυσικοθεραπευτής
Ηλίας Γ. Γουδέβενος
Οστεοπαθητικός - Φυσικοθεραπευτής

ΚΕΝΤΡΟ ΧΕΙΡΟΠΡΑΚΤΙΚΗΣ & ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

39 Χρόνια Εμπειρίας στην Υγεία και την Αποκατάσταση

Στο Κέντρο μας, με έδρα στο Κολωνάκι Λ. Βασ. Σοφίας 49 δίπλα στο μετρό Ευαγγελισμός, υπηρετούμε την υγεία και την ευεξία για πάνω από 39 χρόνια. **Με εξειδίκευση στη Χειροπρακτική, την Οστεοπαθητική και την Κλασική Φυσικοθεραπεία**, προσφέρουμε εξειδικευμένες λύσεις για την πρόληψη και αποκατάσταση παθήσεων, με έμφαση στις διαταραχές σπονδυλικής στήλης, αρθρώσεων και ατυχημάτων.

Η ομάδα μας, με επικεφαλής τον **Γεώργιο Ηλ. Γουδέβено Doctor of Manual Medicine**, και τον **Ηλία Γ. Γουδέβено D.O. Οστεοπαθητικής και Φυσικοπεραπευτή**, χρησιμοποιεί προηγμένες μεθόδους διάγνωσης και θεραπείας.

Ειδικότερα, διαθέτουμε την καινοτόμο διαγνωστική μέθοδο **Spinal Mouse**, που



προσφέρει ακριβή εικόνα της Σπονδυλικής Στήλης χωρίς ακτινοβολία, και την **Ανάλυση Βάδισης**, για την αξιολόγηση της στάσης του σώματος και της ισορροπίας βάδισης. Για την ενδυνάμωση της Σπονδυλικής Στήλης και την αποκατάσταση, χρησιμοποιούμε τα κορυφαία **μηχανήματα MedX**, τα οποία προσφέρουν ασφαλή και εξατομικευμένη ενδυνάμωση των εσωτερικών μυών στήλης της Σπονδυλικής Στήλης.

Παράλληλα, εφαρμόζουμε όλες τις σύγχρονες τεχνικές της φυσικοθεραπείας και άσκησης, προσφέροντας λύσεις για χρόνιους πόνους, μυοσκελετικές δυσλειτουργίες και κινητικά προβλήματα.

Η δέσμευσή μας είναι να παρέχουμε στους ασθενείς μας υψηλής ποιότητας φροντίδα, συνδυάζοντας επιστημονική κατάρτιση, προηγμένη τεχνολογία και ανθρωποκεντρική προσέγγιση.



Επισκεφθείτε μας και ανακαλύψτε πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε να βρείτε ανακούφιση, ισορροπία και ευεξία. Δώστε προτεραιότητα στην υγεία σας – είμαστε εδώ για εσάς!



📍 **Λεωφ. Βασ. Σοφίας 49, Κολωνάκι, Αθήνα**
☎ 210 7224536 – 210 7296156, κιν.: 6932 161412
🌐 www.goudevenos.gr ✉ goudevenos@yahoo.gr

Μήπως έχεις συμπτώματα ανεπάρκειας DAO (ένζυμο διάσπασης ισταμίνης);

Η ανεπάρκεια εμφανίζεται συχνά σε άτομα με: **ημικρανίες και πονοκεφάλους, γαστρεντερικές διαταραχές, δερματολογικές διαταραχές, ινομυαλγία, χρόνια κόπωση, ΔΕΠΥ, άσθμα, αναπνευστικές διαταραχές και αλλεργίες.**

Ενισχύστε τη δυνατότητα του οργανισμού σας να διασπά την ισταμίνη των τροφών με τη σειρά DAO της DR Healthcare. Η ισταμίνη είναι απαραίτητη για να μπορέσει ο οργανισμός μας να καταπολεμήσει τις τοξίνες που εισβάλλουν από το εξωτερικό περιβάλλον. Αλλά όταν η ισταμίνη συσσωρεύεται γρηγορότερα από ό,τι μπορούμε να τη διασπάσουμε, προκαλεί φλεγμονή με μοναδικά συμπτώματα για κάθε άτομο. Το DAOfood®Plus είναι ένα συμπλήρωμα με διαμινοξειδάση, που βοηθάει στην διάσπαση της ισταμίνης!

Η τακτική λήψη ενός συμπληρώματος διατροφής DAO μπορεί να βοηθήσει στην μείωση των συμπτωμάτων μακροπρόθεσμα.

Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ 126409/24-10-2024.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας.

Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.

Θα το βρείτε στη LifeTree, το πιο ενημερωμένο κατάστημα ειδικών προϊόντων διατροφής.



📍 **Επιδαύρου 30 Β, Χαλάνδρι**, ☎ 216 9005380 ✉ info@lifetree.gr
🌐 www.lifetree.gr 📘 LifeTreeGR 📷 lifetreegr

-Health-

Γιατί να επισκεφθείτε τον ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟ;

συχνό πρόβλημα της γυναικολογικής και αναπαραγωγικής ενδοκρινολογίας, που θορυβεί την γυναίκα ακόμα και όταν πρόκειται για παροδική διαταραχή. Ο άστατος κύκλος πέρα από την δυσκολία εγκυμοσύνης προκαλεί εκνευρισμό, «φουσκώματα», δυσκολία στην απώλεια βάρους και συμβάλλει στην κακή υγεία των οστών. Οι ορμονικές διαταραχές μπορεί να ευθύνονται τόσο για «βαριά εμμηνορρυσία», όσο και για αραιούς ή καθόλου κύκλους. Ο ενδοκρινολόγος θα διερευνήσει την διαταραχή και θα δώσει την κατάλληλη θεραπεία ώστε να αποκατασταθεί ένας σταθερός κύκλος.

Ενδοκρινολογικές κατά την εγκυμοσύνη και τη λοχεία

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



Εμμνόπαυση

Η εμμνόπαυση είναι η παύση της εμμήνου ρύσεως λόγω εξάντλησης των ωαρίων που παράγουν τις γυναικείες ορμόνες, οι-στρογόνα και προγεστερόνη. Η έλλειψη αυτών των ορμονών δημιουργεί συμπτώματα, όπως εξάψεις, νυχτερινές επιδρώσεις, ξηρότητα κόλπου, επώδυνη σεξουαλική επαφή, απνίες, συναι- ➔

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Η Σημασία της Πρώτης Επίσκεψης στον Ορθοδοντικό: Τι να Περιμένετε

Η πρώτη επίσκεψη στον ορθοδοντικό είναι το πρώτο βήμα για ένα υγιές και όμορφο χαμόγελο, είτε πρόκειται για εσάς είτε για τα παιδιά σας. Η αξιολόγηση από έναν ορθοδοντικό μπορεί να αποκαλύψει ανάγκες για πρόληψη, βελτίωση της σύγκλεισης των δοντιών ή διόρθωση μικρών δυσλειτουργιών, που μακροπρόθεσμα θα εξασφαλίσουν ένα αρμονικό πρόσωπο και υγιή δόντια.

Η πρώτη επίσκεψη είναι συνήθως διαγνωστική και συμβουλευτική. Αποτελείται από μια λεπτομερή εξέταση, κατά την οποία ο ορθοδοντικός θα ασχοληθεί με τα ακόλουθα ζητήματα:

- Υπάρχει ορθοδοντικό πρόβλημα;
- Χρειάζεται ορθοδοντική θεραπεία τώρα, ή πρέπει να περιμένουμε την κατάλληλη ανάπτυξη, την ανατολή των δοντιών ή άλλους παράγοντες;
- Τι είδους ορθοδοντική θεραπεία θα χρειαστεί για να διορθώσει το πρόβλημα;
- Θα χρειαστούν εξαγωγές μόνιμων δοντιών;
- Πόσο χρόνο θα διαρκέσει;
- Πόσο θα κοστίσει;

Αν ο ορθοδοντικός κρίνει ότι είναι η κατάλληλη στιγμή για έναρξη της ορθοδοντικής θεραπείας, τότε προχωρά στην λήψη περαιτέρω διαγνωστικών στοιχείων. Αυτά είναι:

- Εξωστοματικές φωτογραφίες
- Ενδοστοματικές φωτογραφίες
- Ψηφιακά αποτυπώματα από τα δόντια σας (3Dscan)
- Ακτινογραφίες

Με αυτά τα δεδομένα, θα κρίνει εάν υπάρχει ανάγκη για θεραπεία άμεσα ή σε βάθος χρόνου και θα συστήσει το κατάλληλο σχέδιο θεραπείας, που μπορεί να περιλαμβάνει σιδεράκια, διαφανείς νάρθηκες ή άλλες επιλογές.



Η έγκαιρη επίσκεψη στον ορθοδοντικό βοηθά στην ανίχνευση προβλημάτων σε πρώιμο στάδιο, προλαμβάνοντας πιο δύσκολες καταστάσεις στο μέλλον. Για τα παιδιά, η καταλληλότερη ηλικία είναι αυτή των 7 ετών. Για τους ενήλικες, πότε δεν είναι αργά για να βελτιώσουν το χαμόγελό τους. Η πρόοδος της επιστήμης έχει κάνει πλέον τη θεραπεία ευκολότερη, με δυνατότητα για πιο διακριτικούς μηχανισμούς. Στο ιατρείο μας προσφέρουμε ένα πλήρες φάσμα επιλογών ορθοδοντικής θεραπείας, ειδικά σχεδιασμένες για τις ανάγκες των ενηλίκων, όπως γλωσσικά εσωτερικά σιδεράκια και διαφανείς νάρθηκες.

Χρησιμοποιώντας ψηφιακή τεχνολογία αιχμής, είμαστε σε θέση να σχεδιάσουμε το σχέδιο θεραπείας στον υπολογιστή, καθώς και να το προσαρμόσουμε στις ανάγκες των ασθενών, μικρών και μεγάλων. Η θεραπεία γίνεται συντομότερη σε χρόνο και εντάσσεται ευκολότερα στον



Μαίρη Ζαφειροπούλου

Ειδικός Ορθοδοντικός

📍 Σολωμού 9, 14561 Κηφισιά

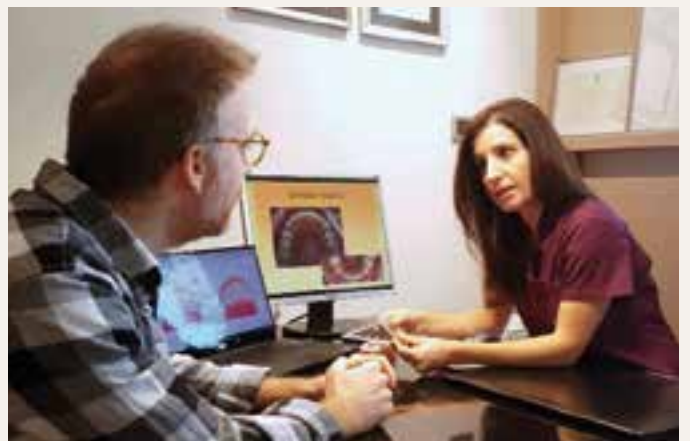
☎ 210 8089915, Κ.+306944571176

🌐 www.athensdigitalorthodontics.com

📷 @athens_digital_orthodontics



τρόπο ζωής. Έτσι, εξασφαλίζετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα για το χαμόγελό σας, καθώς και των αγαπημένων σας προσώπων.





mi
YOUNG



Mi Young | ΚΟΡΕΑΤΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ



Εξερεύνησε τη Μαγεία της Κορεάτικης Περιποίησης

Ζήστε την εμπειρία των bestseller κορεάτικων καλλυντικών που θα απογειώσουν την ρουτίνα περιποίησής σας και αποκτήστε το πολυπόθητο Glass Skin δηλαδή, μία λεία και λαμπερή σαν γυαλί επιδερμίδα.

Ανακαλύψτε τα προϊόντα που σας ταιριάζουν μέσα από μια τεράστια ποικιλία Cruelty Free, Vegan και φυσικών προϊόντων πάντα σε μια eco-friendly συσκευασία.

Μπες στο www.miyoung.gr και ανέβασε επίπεδο το skincare σου!

- Δώρο μάσκα με κάθε αγορά -

@miyoung.gr

☎ 2411415025 ✉ info@miyoung.gr 📍 Νιρβάνα και Ογλ 20, Λάρισα

Το κατάστημα λειτουργεί μόνο διαδικτυακά



-Health-

ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ: Αίτια, συμπτώματα, αντιμετώπιση

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

Καρκίνος του θυροειδούς αδένου

Ο καρκίνος του θυροειδούς αποτέλεσε τον 5ο πιο συχνό καρκίνο στις γυναίκες στην Ελλάδα το 2020. Συχνά συμπτώματα αποτελούν η διόγκωση στην περιοχή του θυροειδούς, βραχνάδα στην φωνή, δυσκολία στην αναπνοή ή στην κατάποση. Τις περισσότερες φορές ο καρκίνος του θυροειδούς είναι αντιμετωπίσιμος, οπότε η έγκαιρη διάγνωση αλλά και η τακτική παρακολούθηση από τον ενδοκρινολόγο, είναι σημαντική.

Ενδοκρινικοί Όγκοι

Αν και ο καρκίνος του θυροειδούς είναι συχνός, οι καρκίνοι των υπολοίπων ενδοκρινών αδένων είναι πολύ σπάνιοι. Ωστόσο, οι καλοήθεις ενδοκρινικοί όγκοι είναι πολύ συχνόι και τους συναν

τάμε σε όλα τα ενδοκρινικά όργανα, από την υπόφυση μέχρι τα επινεφρίδια, αλλά και εκτός του ενδοκρινικού συστήματος όπως στο γαστρεντερικό. Οι όγκοι αυτοί μπορούν να παράγουν ορμόνες, προκαλώντας ποικίλα συμπτώματα, όπως παχυσαρκία που δεν απαντά σε εξαντλητικές δίαιτες, ακατάπαυστες διάρροιες, διαταραχές της περιόδου, υπογονιμότητα, υπέρταση που δεν μπορεί να ρυθμιστεί με πολλαπλά αντι-υπερτασικά φάρμακα, σοβαρή αδυναμία και κόπωση, κατάθλιψη, λοιμώξεις, και θρομβώσεις. Η άμεση επέμβαση ενδοκρινολόγου είναι σημαντική.



Παχυσαρκία, αυξημένη χοληστερίνη και τριγλυκερίδια

Η παχυσαρκία αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα, καθώς πρόκειται για σοβαρή ενδοκρινική διαταραχή που αυξάνει τον κίνδυνο εμφράγματος, σακχαρώδη διαβήτη, εγκεφαλικού, καρκίνου του μαστού και του εντέρου. Συνήθως, συνοδεύεται από αύξηση της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων. Ο ενδοκρινολόγος είναι ο ειδικός για την αντιμετώπιση του διαταραγμένου μεταβολισμού, ενώ κάποιες φορές συνυπάρχει κάποια επιπλέον ενδοκρινολογική διαταραχή.

Πώς πάμε από το “ποιος σηκώνεται τώρα”, στην καλή εκδοχή του εαυτού σου

“Δυσκολεύομαι να σηκώσω το πρωί”.

“Προσπαθώ να κάνω αλλαγές, αλλά δεν είναι εύκολο”.

Όταν η Αλίκη ήρθε πρώτη φορά στο γραφείο μου, ήταν ξεκάθαρο ότι είχε απογοητευτεί από την παρατεταμένη ταλαιπωρία. Όπως μου είπε, είχε περάσει SIBO παλιά (σύνδρομο υπερανάπτυξης βακτηρίων στο λεπτό έντερο). Είχε καταφέρει να το ξεπεράσει, μετά από αρκετούς κύκλους αντιβίωσης και πλέον οι εξετάσεις της ήταν “καθαρές”.

Όμως, δυσκολευόταν με την εργασία και με τις δραστηριότητές της. “Δεν είμαι όπως παλιά...”

Είχε αγωγή με αντικαταθλιπτικά από το γιατρό της, γυμναστική και διατροφή χαμηλή σε FODMAP (τροφές χαμηλές σε ζυμώσιμους ολιγοσακχαρίτες, διασακχαρίτες, μονοσακχαρίτες και πολυδύλες).

Εξήγησα, όπως πάντα, με απλά λόγια τις δυνατότητες του Ενεργειακού Ελέγχου. Για μένα είναι σημαντικό να βλέπω ανθρώπους που παρά τις δυσκολίες, αναζητούν τρόπους να βοηθήσουν το σώμα τους **όσο καλύτερα μπορούν**.

Έδειξα λοιπόν στην Αλίκη πώς γίνεται το Τεστ μας:

- Ακουμπά τα χέρια της στα ηλεκτρόδια μιας συσκευής συχνότητας

- Η συσκευή “διαβάζει” τις απαντήσεις του σώματος ως κυματομορφή (ιδιοσυχνότητα) και αυτές εμφανίζονται ως ενδείξεις στην οθόνη του υπολογιστή μου.

Μοιράστηκε τη σκέψη της... “Είμαι λίγο διστακτική σε αυτά, αλλά αφού βοήθησε τον αδελφό μου θέλω να το προσπαθήσω κι εγώ”.

ΜΙΑ ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΜΑ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ

Όσο κάνουμε την ανάλυση, η Αλίκη μου κάνει ερωτήσεις, συζητάμε, και βλέπουμε μαζί πράγματα που γνώριζε, αλλά και πράγματα που δεν είχε αναφέρει. Ειδικά το τελευταίο τη βοήθησε την να αισθανθεί **σιγουριά** ότι σήμερα, εδώ, θα βγει κάτι καλό.

Με τον Ενεργειακό Έλεγχο, μπορούμε να δούμε πράγματα **πριν ακόμα** αυτά φτάσουν να έχουν κλινική επίδραση. Άρα να πετύχουμε πρόληψη.

Έτσι κι έγινε:

Φωτεινή Καρακάση Βιολόγος M.Sc., Σύμβουλος Εναλλακτικών Πρακτικών

Η Φωτεινή Καρακάση είναι βιολόγος M.Sc. με εμπειρία 10 και πλέον έτη στο χώρο των εναλλακτικών θεραπειών. Διατηρεί το Κέντρο MK MENDIS, συνδυάζοντας πρακτικές όπως ο Ενεργειακός Έλεγχος, η τεχνολογία Rife και ο Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός, ενώ συνεργάζεται παράλληλα με γιατρούς και επαγγελματίες Υγείας από όλη την Ελλάδα.

Κέντρο MK Mendis

📍 Σουλίου 40, Αγία Παρασκευή 📞 211 1824 591, 697 4606 589

🌐 mkmendis.gr 📧 fkarakasi@mkmendis.gr



- Φάνηκε διαταραχή στην εντερική βλέννα, καθώς και έλλειψη σε B12 και D3.
- Έδωσε ενδείξεις για διαταραχές στους υποδοχείς της B9, που συνδέονται με νευροψυχιατρικά θέματα.
- Εμφανίστηκαν αντιδράσεις σε ορισμένες φαινόλες τροφίμων χαμηλών σε FODMAP.

Αυτό **εξηγεί** γιατί η Αλίκη χρειαζόταν φάρμακα σε σταθερή βάση και, κυρίως, **για ποιο λόγο** συνέχιζε να έχει συμπτώματα στο έντερο παρά τις “καθαρές” εξετάσεις! Έπρεπε να δουλέψουμε σε δύο επίπεδα:

- **Πρώτον**, να αποκαταστήσουμε τη λειτουργία του εντέρου. Αυτό το πετυχαίνουμε σε 3 φάσεις. α) αποτοξίνωση, β) εξισορρόπηση χλωρίδας και γ) αποκατάσταση εντερικής βλέννας. Η Αλίκη βρισκόταν στην 3η φάση.
- **Δεύτερον**, να εφαρμόσουμε μια μόνιμη λύση για την ατέρμονη κόπωση-κατάθλιψη.

Δεν έκανα **καμία** παρέμβαση στην φαρμακευτική αγωγή της. Δεν είμαι γιατρός και δεν είναι αυτός ο ρόλος μου.

Χρειαζόταν λοιπόν:

1 να **προσθέσει** στη διατροφή της περισσότερο σότερα ωφέλιμα λιπαρά και διαιτητικές ίνες. Γι' αυτό σύστησα ψύλλιο και γλυκομαννάνη.

2 να **αποφύγει** συγκεκριμένα τρόφιμα. Τώρα, επειδή οι περισσότεροι υποδοχείς σεροτονίνης βρίσκονται στο έντερο, αυτό εξηγεί γιατί μετά το SIBO εμφάνισε συμπτώματα κατάθλιψης. Όταν επαναφέρει τα επίπεδα B12, B9, D3 και αποκατα-

στήσει τη φυσική χλωρίδα, αυτά τα συμπτώματα θα φύγουν.

Έτσι,

3 πρότενα συμπληρώματα, όπως μεθυλιωμένη μορφή φολικού οξέος (B9). Η Αλίκη είχε μπροστά της περίπου ενάμιση μήνα, με νέες πληροφορίες, συγκεκριμένες συστάσεις και υποστήριξη, να κάνει τις αλλαγές που χρειάζεται. Μετά θα την ξανάβλεπα ώστε να δούμε το αποτέλεσμα.

ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ, ΑΠΤΟ ΟΦΕΛΟΣ

Στην 4η εβδομάδα, τα συμπτώματα της Αλίκης είχαν αρχίσει να **υποχωρούν**. Κάναμε ακόμα έναν έλεγχο και νέα προσαρμογή στη διατροφή και τα συμπληρώματα. Τον επόμενο μήνα, ανέφερε βελτίωση στο γιατρό της κι εκείνος της έπαυσε, σιγά-σιγά, τα αντικαταθλιπτικά.

Η Αλίκη δεν με χρειαζόταν πια. Όμως την ξανασυνάντησα, αφού ήρθε με το σύντροφό της, το Θωμά. Αντιμετώπιζε αλλεργίες και άγχος στη δουλειά. Μετά από έναν κύκλο απευαισθητοποίησης, και 3 συμπληρώματα από το φαρμακείο της γειτονιάς του, ο Θωμάς είδε σημαντική βελτίωση.

Το νέο αυτό ζευγάρι, δεν είχε επαφή στο παρελθόν με εναλλακτικές θεραπείες. Ούτε χρειάζεται να αποκτίσει κάποια ιδιαίτερη επαφή. Αρκεί η **ανοιχτή** διάθεση που έδειξε να ψάξει λύσεις.

Αυτό είναι που μας προτρέπει το σώμα μας να κάνουμε, όταν “γκρινιάζει” μέσα από κάποια ενόχληση. Κάποιο σύμπτωμα που επιμένει. **Κάτι που θέλει να μας “πει” ο οργανισμός μας**. Και είναι στο χέρι μας να τον ακούσουμε.

Ιώσεις: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε



Το φθινόπωρο και ο χειμώνας φέρνουν τις πρώτες βροχές, τη μειωμένη έκθεση στον ήλιο, την κόπωση και τη λιγότερο ισορροπημένη διατροφή. Για τους λόγους αυτούς το ανοσοποιητικό σύστημα γίνεται ευάλωτο, η διατροφή σας έχει ελλείψεις και τα πρώτα κρυολογήματα κάνουν την εμφάνισή τους.

Με την αλλαγή του καιρού και τη μετάβαση σε πιο κρύες ημέρες, είναι σημαντικό να εφοδιάσουμε το σώμα μας με βιταμίνες και μέταλλα που θα ενισχύσουν την άμυνα του οργανισμού. Η επάρκεια βιταμινών στον οργανισμό είναι σημαντική καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, το φθινόπωρο και τον χειμώνα όμως είναι απαραίτητη για ένα λόγο παραπάνω: την πρόληψη και την αντιμετώπιση του κρυολογήματος και της γρίπης.

Ποιες είναι οι βιταμίνες που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικότερα τις ιώσεις;

Για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού σας:

- **Βιταμίνη C:** Είναι σημαντικό να εξασφαλιστεί η ημερήσια πρόσληψη μέσω της διατροφής, συμπληρωμάτων ή συνδυαστικά. Στην πραγματικότητα η βιταμίνη C δεν εμποδίζει το κρυολόγημα, ωστόσο, συμβάλλει στη μείωση της σοβαρότητας των συμπτωμάτων.
- **Ψευδάργυρος:** Ο ψευδάργυρος εμπλέκεται στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος προστατεύοντας τον οργανισμό από τις ιώσεις και το κοινό κρυολόγημα.
- **Εκινάτσεια:** Με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, υποστηρίζει τους αμυντικούς μηχανισμούς του σώματος και βοηθά στην καταπολέμηση των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού.
- **Βιταμίνη Β:** Υπάρχουν οκτώ βιταμίνες του συμπλέγματος Β -B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 και B12- που είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Ο ρόλος της B12 όμως, είναι κρίσιμος κατά τους ψυχρούς μήνες. Η βιταμίνη B12, η οποία υπάρχει στο κρέας, το γάλα και το τυρί, είναι απαραίτητη για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και νευρών. Έχει αποδειχθεί

ότι βοηθά όσους υποφέρουν από άγχος ή κατάθλιψη. Γι' αυτό είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια του χειμώνα, όταν οι άνθρωποι κινδυνεύουν περισσότερο από συμπτώματα κατάθλιψης ή εποχικής συναισθηματικής διαταραχής.

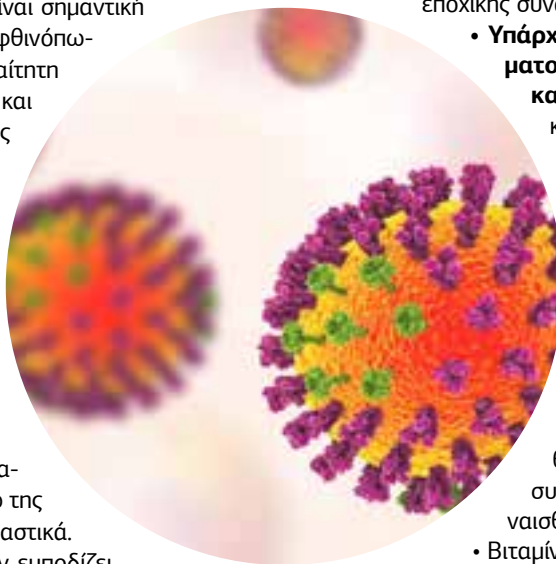
• **Υπάρχουν οκτώ βιταμίνες του συμπλέγματος Β -B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 και B12-** που είναι απαραίτητες για την

καλή λειτουργία του οργανισμού. Ο ρόλος της B12 όμως, είναι κρίσιμος κατά τους ψυχρούς μήνες. Η βιταμίνη B12, η οποία υπάρχει στο κρέας, το γάλα και το τυρί, είναι απαραίτητη για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και νευρών. Έχει αποδειχθεί ότι βοηθά όσους υποφέρουν από άγχος ή κατάθλιψη. Γι' αυτό είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια του χειμώνα, όταν οι άνθρωποι κινδυνεύουν περισσότερο από συμπτώματα κατάθλιψης ή εποχικής συναισθηματικής διαταραχής.

• **Βιταμίνη Α:** βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Καλές πηγές βιταμίνης Α είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα λιπαρά ψάρια, το συκώτι.

Ποια μέτρα πρόληψης πρέπει να πάρουμε;

- Πλένετε συχνά τα χέρια σας. Αυτό επιβάλλεται ειδικά όταν εισέρχεστε σε εσωτερικούς χώρους όπως το σπίτι, ή το γραφείο. Η έκθεσή σας σε δημόσιους χώρους μπορεί να σας κάνει μεταφορέα... ιών. Το συχνό πλύσιμο μειώνει σημαντικά την εξάπλωσή τους.
- Μην αγγίζετε, μάτια, μύτη στόμα χωρίς να έχετε πλύνει τα χέρια σας ή έχοντας αγγίξει πριν αντικείμενα ή επιφάνειες που έχουν μολυνθεί.
- Στο σπίτι καλό είναι να έχετε ο καθένας τη δική του πετσέτα, αυτό όμως είναι δύσκολο σε δημόσιους χώρους, όπως χώροι εργασίας και ψυχαγωγίας. Έχετε πάντα μαζί σας χαρτομάντηλα



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Βλεφαροπλαστική: Το Μυστικό για Ένα Πιο Ξεκούραστο Βλέμμα

Το βλέμμα είναι από τα πρώτα χαρακτηριστικά που τραβούν την προσοχή και αντανακλούν τη διάθεσή μας. Με το πέρασμα του χρόνου, η περιοχή γύρω από τα μάτια συχνά εμφανίζει σημάδια γήρανσης, όπως χαλάρωση στα βλέφαρα, πρηξίματα και σακούλες. Αυτά τα στοιχεία μπορούν να κάνουν το πρόσωπο να φαίνεται κουρασμένο, ακόμα κι αν νιώθετε ξεκούραστοι.

Η βλεφαροπλαστική αποτελεί μία από τις πιο δημοφιλείς επεμβάσεις στην αισθητική χειρουργική, ακριβώς επειδή προσφέρει θεαματικά αποτελέσματα. Η διαδικασία αφορά την αφαίρεση της περίσσειας δέρματος και λίπους από τα άνω ή/και κάτω βλέφαρα, αποκαθιστώντας την αρμονία και τη φρεσκάδα στο βλέμμα.

Η επέμβαση πραγματοποιείται με τοπική αναισθησία ή μέθη και η ανάρρωση είναι σχετικά γρήγορη. Μέσα σε λίγες ημέρες, οι περισσότεροι ασθενείς επιστρέφουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες, με το τελικό αποτέλεσμα να φαίνεται μέσα σε λίγες εβδομάδες. Εκτός από την αισθητική βελτίωση, η βλεφαροπλαστική μπορεί να βελτιώσει και τη λειτουργικότητα των ματιών, ιδίως όταν το χαλαρό δέρμα περιορίζει το οπτικό πεδίο.

Είναι σημαντικό η επέμβαση να πραγματοποιείται από εξειδικευμένο πλαστικό χειρουργό, ώστε να διασφαλιστεί το φυσικό αποτέλεσμα και η ασφάλεια του ασθενούς. Η βλεφαροπλαστική δεν αλλάζει την ταυτότητα του προσώπου σας, αλλά προσφέρει μια πιο νεανική και ξεκούραστη όψη, αναδεικνύοντας τη φυσική σας ομορφιά. Εάν ονειρεύεστε ένα βλέμμα που αντανακλά τη ζωντάνια και την ενέργειά σας, η βλεφαροπλαστική είναι μια επιλογή που αξίζει να εξετάσετε.

Θεραπίες Βίο-Ανάπλασης για την Περιοφθαλμική Περιοχή: Η Φυσική Οδός για Νεανικό Βλέμμα

Η περιοφθαλμική περιοχή είναι από τις πρώτες που δείχνουν σημάδια γήρανσης, λόγω της λεπτής επιδερμίδας και της συνεχούς κίνησης των ματιών. Ρυτίδες, λεπτές γραμμές, απώλεια ελαστικότητας και μαύροι κύκλοι είναι μερικά από τα συνηθισμένα προβλήματα που επηρεάζουν την εμφάνιση και κάνουν το βλέμμα να δείχνει κουρασμένο. Για όσους αναζητούν μια μη επεμβατική λύση, οι θεραπείες βίο-ανάπλασης είναι ιδανικές. Οι θεραπείες αυτές στοχεύουν στη φυσική ανανέωση της περιοχής, ενεργοποιώντας τους μηχανισμούς αυτοίσης και αναγέννησης του δέρματος. Με τη χρήση προηγμένων υλικών, όπως υαλουρονικό οξύ, πεπτιδία, αμινοξέα και



Μιχαήλ Άγγελος Άλμπαν
MSc PhD
CEO Aristocrat Plastic Surgery & Beauty Clinic

📍 Λεωφ. Βασιλίσσης Σοφίας 48,
Αθήνα 115 28 ☎ 210 722 3000

✉ info@aristocratps.gr

🌐 www.aristocratps.gr

📍 Aristocrat Plastic Surgery & Beauty Clinic

📷 dralban_gr

📱 aristocrat_beautyclinic



πολυνουκλεοτίδια επιτυγχάνεται η ενίσχυση της παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης, η βαθιά ενυδάτωση και η βελτίωση της μικροκυκλοφορίας.

Με τη χρήση εξελιγμένων υλικών, όπως πολυνουκλεοτίδια, υαλουρονικό οξύ, πεπτιδία και αμινοξέα, οι θεραπείες αυτές στοχεύουν στην ενίσχυση της φυσικής ανάπλασης του δέρματος. Τα πολυνουκλεοτίδια, συγκεκριμένα, είναι βιοδραστικά μόρια που διεγείρουν την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, βελτιώνουν την κυτταρική αναγέννηση και προάγουν τη μικροκυκλοφορία, με αποτέλεσμα πιο σφιγνιλό, ενυδατωμένο και λαμπερό δέρμα.

• **Μεσοθεραπεία:** Ένα μείγμα από βιταμίνες, υαλουρονικό οξύ και πολυνουκλεοτίδια εφαρμόζεται στην περιοφθαλμική περιοχή για βαθιά ενυδάτωση και αναδόμηση του δέρματος.

• **Περιοφθαλμικά Skinboosters:** Προσφέρουν άμεση ενίσχυση της ελαστικότητας και βελτίωση της υφής, ενώ μειώνουν ορατά τις λεπτές γραμμές και τους μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια

• **Θεραπίες με Πολυνουκλεοτίδια:** Βασίζονται σε φυσικά συστατικά που διεγείρουν την ανανέωση του δέρματος, μειώνοντας τα σημάδια γήρανσης και ενισχύοντας τη λάμψη της περιοχής και αυξάνοντας τις δομές του κολλαγόνου προσφέροντας περισσότερη σφιγνιλότητα.

Οι θεραπείες βίο-ανάπλασης έχουν γρήγορη

ανάρρωση, χωρίς παρενέργειες, και μπορούν να συνδυαστούν για βέλτιστα αποτελέσματα. Με τη βοήθεια εξειδικευμένων ιατρών, η περιοφθαλμική περιοχή μπορεί να αποκτήσει ξανά τη νεανική της εμφάνιση, προσφέροντας ένα ξεκούραστο και λαμπερό βλέμμα. Επιλέγοντας τη βιολογία ως σύμμαχο, επενδύετε στη φυσική και μακροπρόθεσμη ομορφιά σας.

Η περιοχή γύρω από τα μάτια είναι καθοριστική για την έκφραση και τη συνολική εικόνα του προσώπου. Είτε μέσα από τη βλεφαροπλαστική, που απομακρύνει τη χαλάρωση και τις σακούλες, είτε με σύγχρονες θεραπείες βίο-ανάπλασης, όπως η μεσοθεραπεία και τα πολυνουκλεοτίδια, υπάρχουν αποτελεσματικές λύσεις για την αναζωογόνηση του βλέμματός σας.

Η βλεφαροπλαστική προσφέρει άμεσα και μακροχρόνια αποτελέσματα, ενώ οι θεραπείες βίο-ανάπλασης ενισχύουν τη φυσική ανάπλαση του δέρματος, προσφέροντας μια μη επεμβατική εναλλακτική. Και στις δύο περιπτώσεις, η επιλογή εξειδικευμένων ιατρών είναι το κλειδί για φυσικό και αρμονικό αποτέλεσμα.

Ένα λαμπερό, ξεκούραστο βλέμμα είναι εφικτό, είτε μέσω χειρουργικών επεμβάσεων είτε με μη επεμβατικές θεραπείες. Το σημαντικό είναι να επιλέξετε τη λύση που ταιριάζει στις ανάγκες σας και να επενδύσετε στην αυτοπεποίθηση και την ομορφιά σας.



ή ακόμα καλύτερα αντισηπτικά μαντηλάκια που σας προσφέρουν μία καλή μορφή προστασίας. Χαρτομάντηλα φυσικά, χρησιμοποιείτε όταν βήχετε ή φτερνίζετε.

- Αερίζετε συχνά τους χώρους στο σπίτι, στο γραφείο, ακόμα και στο αυτοκίνητο και μένετε σε απόσταση ασφαλείας από άτομα που έχουν ήδη αρρωστήσει.

Μη ξεχνάτε ότι η σωστή διατροφή λειτουργεί τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά. Να κοιμάστε επαρκώς και να επενδύσετε στο υγρό στοιχείο όχι μόνο με νερό αλλά με χυμούς και αφεψήματα.

Η τροφή έναντι των ιώσεων

Περισσότεροι από 200 ιοί προκαλούν το κοινό κρυολόγημα. Ο ρινοϊός, που είναι ο πιο κοινός, ευθύνεται για το 30-50% όλων των κρυολογημάτων. Μεταφέρεται μέσω της φυσικής επαφής, όπως χειραψίες, επαφή με πόμολα/ επιφάνειες αλλά και μέσω του αέρα. Η οικογένεια των κορωνοϊών ευθύνεται για 10-15% των κρυολογημάτων.

Το κρυολόγημα αποτελεί μόλυνση κατά κύριο λόγο του αναπνευστικού συστήματος. Πιο συγκεκριμένα, ο ιός εισέρχεται στους αεραγωγούς, τα ιγμόρεια, τη ρινική κοιλότητα ή τον λαϊμό

και εκεί αναπτύσσεται. Το σώμα τότε αντιδρά παράγοντας αντισώματα και βλέννα. Ο ιός καταστρέφεται από τα αντισώματα, από τα οξέα στο στομάχι όταν τον καταπίνουμε και ταυτόχρονα αποβάλλεται μαζί με τη βλέννα όταν φυσάμε τη μύτη μας.

Η πιθανότητα να αρρωστήσουμε από κάποιον ιό μειώνεται σημαντικά αν πραγματοποιούμε τα εμβόλια που προτείνονται από τις υγειονομικές αρχές της χώρας. Τα εμβόλια, παρόλο που είναι πολύ σημαντικά και απαραίτητα, δυστυχώς δεν μπορούν να μας προστατεύσουν έναντι όλων των ιών. Για την πρόληψη των ιώσεων, τα ατομικά μέτρα προστασίας είναι επίσης πολύ σημαντικά. Για παράδειγμα, δεν πρέπει να ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που έχουν προσβληθεί από ιό, να πλένουμε τακτικά και σωστά τα χέρια μας, να μην ακουμπάμε το πρόσωπό μας με τα χέρια μας, κ.τλ.

Λόγω της πρόσφατης επικαιρότητας και την εμφάνιση του κορωνοϊού (COVID-19) ο οποίος έχει αυξημένη μεταδοτικότητα, πολλοί άνθρωποι στρέφονται για βοήθεια στην τροφή. Η τροφή δεν αποτελεί θεραπεία, ούτε μειώνει την πιθανότητα να αρρωστήσουμε. Ακόμη, αν το διατυπώσουμε στην κυριολεξία, η τροφή δεν μπορεί να «ανεβάσει» το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Απλώς, θρεπτικά συστατικά μιας ισορροπημένης διατροφής συμμετέχουν στην ορθή λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Παραδείγματα αυτών είναι το φυλλικό οξύ, ο ψευδάργυρος, ο σίδηρος, το σελήνιο, οι βιταμίνες C, D, B12, B6 κ.α. Για αυτόν τον λόγο είναι σημαντικό όλοι μας να προσπαθούμε να έχουμε μια ισορροπημένη διατροφή και να μην έχουμε διατροφικές ελλείψεις. Αυτό είναι σημαντικό για όλες τις ηλικίες, ίσως λίγο περισσότερο στους ηλικιωμένους, αφού λόγω μειωμένης όρεξης ενδέχεται να ακολουθούν δίαιτες μειωμένης ποικιλίας και άρα να έχουν αυξημένο ρίσκο διατροφικών ελλείψεων. Ακόμα, σε ηλικιωμένους ανθρώπους, τη συγκεκριμένη περίοδο που διανύουμε λόγω του ότι η κοινωνική απομόνωση γίνεται για λόγους προστασίας μας από τον κορωνοϊό, η πρόσβαση σε τρόφιμα μπορεί να περιοριστεί, με συνέπεια να περιοριστεί ακόμα περισσότερο η πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Σε ένα γενικό πλαίσιο, μια ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει κατανάλωση οσπρίων, δημητριακών, λαχανικών και φρούτων συστηματικά. Ειδικά, όσον αφορά στα φρούτα και τα λαχανικά, χρειάζεται ποικιλία. Επίσης, περιλαμβάνει ψάρι και λιγότερο συ-



- 15%
Περιορισμένη Προσφορά



4-ήμερη Ολιστική Απόδραση Διαλογισμού & Αναπνοών

21-24 Φεβρουαρίου 2025

Σαρώστε εδώ



Αγάπη & Φώς

Ένα ταξίδι επανασυνδεσης μυαλού σώματος ψυχής

Ακολουθήστε μας σε μια 4-ήμερη, αναζωογονητική ολιστική απόδραση στην ήρεμη βίλα μας με θέα τον Κορινθιακό κόλπο. Βυθιστείτε στον προσεκτικά επιλεγμένο συνδυασμό συνεδριών μας, που σχεδιάστηκαν για να σας βοηθήσουν να βρείτε την απόλυτη ψυχική και σωματική, ισορροπία, θεραπεία και ειρήνη.

Ξεκινήστε ένα βαθύ ολιστικό ταξίδι με διαφορετικούς καθοδηγούμενους διαλογισμούς, καθώς Τσιγκόνγκ αλλά και διαλογισμό χορού που σκοπό έχουν να καθησυχάζουν τον νου και να διαλύουν τις εντάσεις. Ακολουθήστε συνεδρίες τεχνικών αναπνοής και ένα σεμινάριο διατροφής που από κοινού θρέφουν το σώμα, καθαρίζουν συναισθηματικά εμπόδια και αναζωογονούν το πνεύμα.

Βασικά Στοιχεία της Ολιστικής Απόδρασης :

- Συνεδρίες Διαλογισμού** για ενίσχυση της ενσυναίσθησης και ευθυγράμμισης των τσάκρα για ισορροπία και ηρεμία
- Διαλογισμος Τσιγκόνγκ** για την ενίσχυση του σώματος αλλά και τον καθαρισμό της ενεργειας στις σκέψεις
- Διαλογισμός χορού** για ηρεμία και συντονισμό κινήσεων σώματος και καθαρισμό σκέψεων
- Συζητήσεις για ισορροπία** στην ρουτίνα της καθημερινότητας και σωστή αντιμετώπιση των προβλημάτων της ζωής μέσα από την ηρεμία και καθαρότητα στις σκέψεις



Σχετικά με εμάς



Άννα Κόλια

Μάστερ Ρέικι & Ιδρύτρια Κέντρου
Σωματικής Ευεξίας



Ανναλίζα Πορίνι

Σύμβουλος Ολιστικής
Διατροφής

χνά κρέας.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν μπορούν να υποκαταστήσουν μια ισορροπημένη διατροφή. Όμως σε περιπτώσεις που υπάρχουν διαγνωσμένες διατροφικές ελλείψεις μπορούν να βοηθήσουν στην αναπλήρωση συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών παράλληλα με την προσπάθεια να έχουμε μια ισορροπημένη διατροφή. Να θυμάστε πως δεν έχουμε ακόμα ισχυρές αποδείξεις ότι κάποια συμπληρώματα διατροφής μπορούν να βελτιώσουν το ανοσοποιητικό. Κάποια συμπληρώματα που αναφέρονται συχνά είναι τα παρακάτω.

Το πρώτο είναι ο ψευδάργυρος. Τα δεδομένα όσον αφορά στην πρόληψη του κρυολογήματος μέσω της χορήγησης ψευδαργύρου είναι μικτά. Κάποιες μελέτες δείχνουν ότι βοηθά κάποιες όχι. Αντίθετα φαίνεται πως βοηθά μέχρι κάποιο βαθμό στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος. Σε κάθε περίπτωση δεν πρέπει για κανένα λόγο να πάρετε την ουσία αυτή χωρίς τη συμβουλή ειδικού, αφού αντιδρά με άλλα φάρμακα που μπορεί να παίρνετε και μπορεί να έχει σημαντικές παρενέργειες.

Δεύτερο συμπλήρωμα η echinacea. Τόσο για την πρόληψη όσο και για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων οι έρευνες είχαν μικτά αποτελέσματα και είναι δύσκολο να πούμε με βεβαιότητα ότι το βότανο αυτό βοηθά ή όχι.

Τρίτο είναι η βιταμίνη D. Αν και σε αυτή την περίπτωση τα συμπεράσματα είναι μικτά μια μετα-ανάλυση μελετών που πραγματοποιήθηκε σε 11000 ασθενείς εθελοντές έδειξε πως εκείνοι που είχαν μεγαλύτερη έλλειψη σε βιταμίνη D (<25 ng/ml) είχαν μεγαλύτερο όφελος από τη συμπληρωματική χορήγηση βιταμίνης D έναντι της πιθανότητας να νοσήσουν με οξεία αναπνευστική λοίμωξη. Μια άλλη μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε 1000 ασθενείς δεν έδειξε τα ίδια αποτελέσματα. Καλό θα ήταν λοιπόν να έχετε επάρκεια βιταμίνης D και αν δεν έχετε να συμβουλευτείτε ειδικό.

Τέλος η βιταμίνη C σε μεγάλες δόσεις φαίνεται μεν να μειώνει

τη διάρκεια των συμπτωμάτων, όμως ούτε αυτή προλαμβάνει το κρυολόγημα. Η κατανάλωσή της πρέπει να γίνεται μετά από συμβουλή ειδικού για να αποφεύγονται οι παρενέργειες, όπως διάρροια ή ναυτία.

Προσοχή, όλα τα παραπάνω που αφορούν σε συμπληρώματα διατροφής αναφέρονται στο κοινό κρυολόγημα και τη γρίπη. Δεν υπάρχουν, προς το παρόν, μελέτες που να αφορούν συγκεκριμένα στον κορωνοϊό COVID-19.

Αν έχετε κρυώσει καταναλώστε πολλά υγρά, ξεκουραστείτε και επιλέξτε υγιεινά γεύματα. Όσο και αν δεν έχετε όρεξη, πρέπει να φάτε. Η τροφή δεν είναι φάρμακο αλλά υποστηρίζει τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος, έτσι ώστε αυτό να ανταπεξέλθει καλύτερα στην ασθένεια.

ΠΕΝΤΕ ΜΥΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΙΩΣΕΙΣ

Υπάρχουν κάποια «μυστικά» διατροφής που θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε το ανοσοποιητικό μας ώστε να μειώσουμε τη συχνότητα αλλά και τη διάρκεια μιας ίωσης.

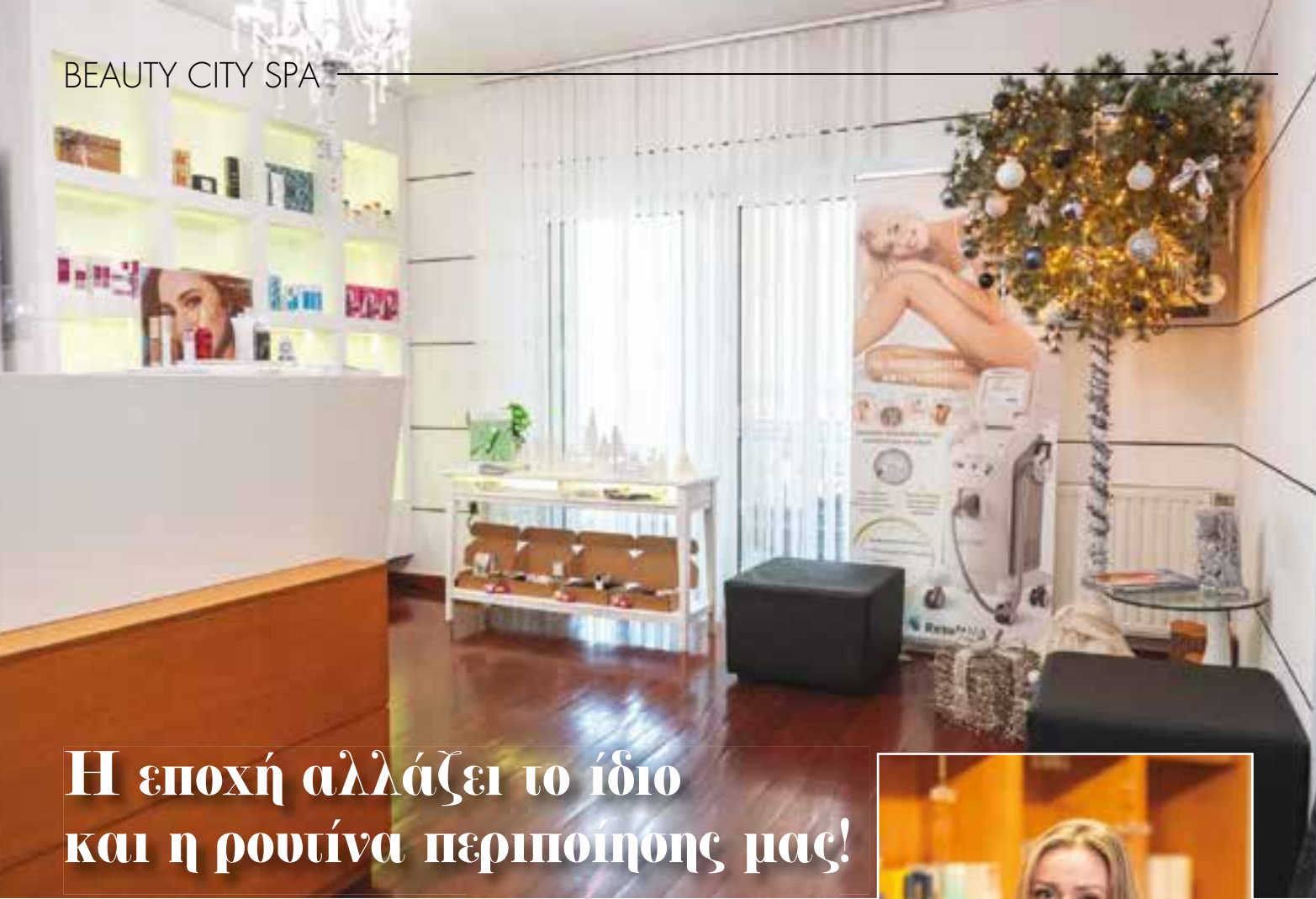
1. Αποφύγετε τη ζάχαρη

Τα σάκχαρα, τα δημητριακά και άλλα αμυλούχα τρόφιμα επηρεάζουν αρνητικά το ανοσοποιητικό. Στην πραγματικότητα, πολλές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι το ανοσοποιητικό μας καταστέλλεται για αρκετές ώρες μετά την κατανάλωση απλών σακχάρων (ζάχαρη, φρουκτόζη κ.λπ.). Η παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων στην περίπτωση αυτή μπορεί να μειωθεί ακόμα και 50%. Θυμηθείτε πως εάν είστε άρρωστοι ή δεν θέλετε να αρρωστήσετε είναι σημαντικό να δώσετε στο σώμα σας θρεπτικά συστατικά, όχι ζάχαρη!

2. Αυξήστε την πρόσληψη βιταμινών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών

Βιταμίνη D: Παρόλο που η βιταμίνη C θεωρείται ως η μαγική ➔





Η εποχή αλλάζει το ίδιο και η ρουτίνα περιποίησης μας!

Το δέρμα αποτελεί το μεγαλύτερο όργανο στο σώμα μας, και η κατάσταση του επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες (γενετικούς, συναισθηματικούς, ορμονικούς). Η αλλαγή της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος απαιτεί τη ενίσχυση της υγρασίας για την επιδερμίδα μας. Το δέρμα μας αφυδατώνεται πολύ εύκολα και χρειάζεται λιπίδια, κεραμίδια, πεπτιδία, υαλουρονικό οξύ, συστατικά για τη ενδυνάμωση του υδρολιπιδικού μανδύα.

Άλλωστε η έλλειψη υγρασίας, γνωρίζουμε ότι είναι ένας από τους πρώτους παράγοντες εμφάνισης λεπτών γραμμών και ρυτίδων.

Αναζητούμε λοιπόν τα στοιχεία αυτά στη ρουτίνα μας για να το ισοροποίσουμε και τις αντίστοιχες θεραπείες στο ινστιτούτο ώστε ο συνδυασμός αυτός να μας δώσει ένα καλά ενυδατωμένο και σφριγηλό δέρμα, και η χρήση δυνατών αντιγηραντικών προϊόντων να μην το επηρεάζουν αρνητικά.

Το Beauty City Spa διαθέτει μια πληθώρα θεραπειών για οποιαδήποτε ανάγκη. Κάποιες από αυτές είναι:

Vital O2 lux : Τα πλεονεκτήματα της αγωγής:

- Μείωση της εμφάνισης των ρυτίδων και των

BEAUTY
CITY SPA

υπερμελαγχρωματικών κηλίδων.

- Αναγέννηση των κατεστραμμένων κυττάρων.
- Ενδυνάμωση της τονικότητας του δέρματος.
- Ανανέωση του μεταβολισμού
- Διέγερση της κυτταρικής αναγέννησης

Μεσοθεραπεία /Dermapen:

Η θεραπεία αυτή αποτελεί συνώνυμο μιας ισχυρής αντιγηραντικής αγωγής καθώς οι νυγμοί μας επιτρέπουν να ανοίξουμε δίοδο, για να μεταφέρουμε συστατικά όπως το υαλουρονικό οξύ ,τα ένζυμα, βιταμίνες και αυξητικούς παράγοντες.



Murad / Medik8/Shrammek/dermalogica prof.treatments

Στο beauty city spa , κάνουμε χρήση καλλυντικών απο κορυφαίες εταιρείες που το αποτέλεσμα μας ανταμείβει βλέποντας το δέρμα σας να ακτινοβολεί και να ανακάτ την ελαστικότητα του!

Επαναλαμβανόμενες Ουρολοιμώξεις από E. Coli: Ένα Συχνό και Επίμονο Πρόβλημα

Οι ουρολοιμώξεις είναι μια από τις πιο συνηθισμένες λοιμώξεις που ταλαιπωρούν ενήλικες και παιδιά, με το βακτήριο Escherichia Coli (γνωστό ως E. Coli) να ευθύνεται για το 75% των περιπτώσεων. Το πρόβλημα γίνεται ακόμη πιο έντονο όταν οι ουρολοιμώξεις επαναλαμβάνονται, επηρεάζοντας την καθημερινότητα, την υγεία και την ψυχολογία μας.

Πώς, όμως, λειτουργεί το E. Coli;

Αυτό το βακτήριο προσκολλάται στα τοιχώματα της ουροδόχου κύστης και δημιουργεί φλεγμονή. Ακόμη και μετά από θεραπεία με αντιβιοτικά, μπορεί να παραμείνει στον οργανισμό, προκαλώντας τις λεγόμενες «επαναλαμβανόμενες ουρολοιμώξεις» (UTIs). Οι συνεχείς θεραπείες με αντιβιοτικά, εκτός από το ότι ενισχύουν την αντοχή των βακτηρίων, καταστρέφουν και τη φυσιολογική χλωρίδα του οργανισμού, δημιουργώντας συχνά περισσότερα προβλήματα απ' όσα λύνουν.



Η Φυσική Λύση για την Αντιμετώπιση του E. Coli

Υπάρχει τρόπος να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα φυσικά, χωρίς παρενέργειες και χωρίς να επηρεάζεται η φυσιολογική ισορροπία του οργανισμού; Η απάντηση είναι ναι!

Το Waterfall D-Mannose Advanced είναι ένα 100% φυσικό προϊόν που βοηθά στη δέσμευση και αποβολή του E. Coli από το ουροποιητικό σύστημα, χωρίς να βλάπτει τη φυσική χλωρίδα. Με βασικό συστατικό τη D-mannose, μια φυσική ουσία που προέρχεται από φρούτα, το προϊόν λειτουργεί σαν «μαγνήτης» για τα βακτήρια. Αυτά αποκολλώνται από τα τοιχώματα της ουροδόχου κύστης και αποβάλλονται με την ούρηση, προλαμβάνοντας την ανάπτυξη νέων φλεγμονών.

Πώς μπορεί να επηρεάσει η αλκαλική διατροφή το E. Coli;

Σε αυτή την περίπτωση πίνουμε άφθονο νερό και αποφεύγουμε τα όξινα τρόφιμα καθώς το E. Coli αναπτύσσεται σε όξινο pH άρα με αυτό το τρόπο αναστέλλουμε την δράση του.

Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί:

- Κατά τη διάρκεια μιας ουρολοίμωξης, για την αντιμετώπιση της φλεγμονής.
- Προληπτικά, για να αποφευχθούν μελλοντικές υποτροπές.
- Πριν ή μετά από καταστάσεις που αυξάνουν τον κίνδυνο, όπως η σεξουαλική επαφή.



Fytoiasis
ΦΑΝΟΥΛΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ
MASTER OF PHARMACY,
PHILIPPS UNIVERSITY OF
MARBURG, GERMANY
ΙΔΡΥΤΗΣ CEO ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ
FYTOIASIS NATURAL
INNOVATIONS
Σωκράτους 8, Θέρμη,
Θεσ/νίκη, 57001
T. 2316 019738
E. fanoulas@fytoiasis.com
W. fytoiasis.com

Παιδικές Ουρολοιμώξεις: Μια Ξεχωριστή Ανάγκη

Η ουρολοίμωξη δεν είναι πρόβλημα μόνο για τους ενήλικες. Πολλά παιδιά, ιδίως κορίτσια, εμφανίζουν συχνά ουρολοιμώξεις, κάτι που μπορεί να προκαλέσει έντονη δυσφορία και ανησυχία στους γονείς.

Το Waterfall D-Mannose Advanced Children είναι το πρώτο και μοναδικό παιδικό συμπλήρωμα διατροφής στην Ελλάδα που απευθύνεται ειδικά στις ανάγκες των παιδιών. Πρόκειται για μια φυσική σκόνη που διαλύεται εύκολα σε νερό ή χυμό, κάνοντάς το ιδανικό για καθημερινή χρήση – ακόμη και στο σχολικό μπουκάλι νερού.

Επιστημονικά Ελεγμένο και Αποτελεσματικό

Το Waterfall D-Mannose Advanced έχει ήδη αναγνωριστεί διεθνώς για την αποτελεσματικότητά του. Το Εθνικό Σύστημα Υγείας της Αγγλίας (NHS) το συμπεριέλαβε το 2022 στις προτάσεις του για την πρόληψη ουρολοιμώξεων, ειδικά για περιπτώσεις που οφείλονται στο E. Coli.

Η ασφάλεια του προϊόντος το καθιστά κατάλληλο για μακροχρόνια χρήση, χωρίς παρενέργειες, ακόμη και για άτομα που δεν μπορούν ή δεν θέλουν να χρησιμοποιούν αντιβιοτικά.

Γιατί να Επιλέξετε το Waterfall D-Mannose Advanced;

- 100% φυσική σύνθεση χωρίς παρενέργειες.
- Αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση του E. Coli σε ενήλικες και παιδιά.
- Ειδική παιδική φόρμουλα – πρώτη και μοναδική στην Ελλάδα.
- Βραβευμένο προϊόν με διεθνή αναγνώριση.
- Εύκολη χρήση και πρακτική μορφή.
- Η Υγεία σας Πάνω απ' Όλα

Αν ψάχνετε για μια φυσική λύση που θα σας απαλλάξει από τις επαναλαμβανόμενες ουρολοιμώξεις, το Waterfall D-Mannose Advanced είναι η απάντηση. Διαθέσιμο στα φαρμακεία και ηλεκτρονικά, σας βοηθά να προστατεύσετε ό,τι αγαπάτε περισσότερο: την υγεία σας και την υγεία της οικογένειάς σας.

Προσοχή: Για οποιαδήποτε απορία ή πρόβλημα υγείας, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας πριν από τη χρήση.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

3D PAL MICROAIRE – ΛΙΠΟΓΛΥΠΤΙΚΗ.

Η πιο σύγχρονη και επαναστατική τεχνική της πλαστικής χειρουργικής στην Ευρωκλινική Αθηνών

Η τεχνική 3D PAL MICROAIRE – ΛΙΠΟΓΛΥΠΤΙΚΗ εξαφανίζει το συσσωρευμένο λίπος χαρίζοντας ένα καλλίγραμμο, σμιλευμένο σώμα χωρίς τοπικό πάχος με:

• ΑΜΕΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιορισμένες εκχυμώσεις, οιδήματα και τραύματα.

• ΑΚΡΙΒΕΙΑ

Βελτιωμένη και ακριβής χειρουργική παρέμβαση στη γλυπτική σώματος και στο περίγραμμα.

• ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Σε αντίθεση με τους υπερήκους ή τη λιποαναρρόφηση με λέιζερ, η 3D PAL MICROAIRE – ΛΙΠΟΓΛΥΠΤΙΚΗ δε βασίζεται στη θερμότητα έτσι δεν υπάρχει κίνδυνος εγκαυμάτων στους ασθενείς.

• ΤΑΧΥΤΕΡΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ουσιαστική μείωση χρόνου της διαδικασίας συγκριτικά με τη κλασική (conventional) λιποαναρρόφηση καθώς η 3D PAL MICROAIRE – Λιπογλυπτική επιτρέπει μεγάλο βαθμό ελέγχου και ακρίβειας.

Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ 3D PAL MICROAIRE - ΛΙΠΟΓΛΥΠΤΙΚΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΥΚΡΙΝΕΙΑΣ

Η λιποαναρρόφηση είναι μια παραδοσιακή χειρουργική επέμβαση που συμβάλλει άμεσα στη μείωση του ανεπιθύμητου συσσωρευμένου λίπους σε περιοχές του σώματος παρά τη σωστή διατροφή και τη σωματική άσκηση.

Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, μικρά αποθέματα λίπους αφαιρούνται με αναρρόφηση μέσω ενός πολύ λεπτού σωλήνα από ανοξείδωτο χάλυβα που ονομάζεται κάνουλα.

Οι παραδοσιακές μέθοδοι λιποαναρρόφησης απαιτούν σημαντική σωματική προσπάθεια από τον πλαστικό χειρουργό γεγονός που ίσως προκαλέσει περισσότερες εκχυμώσεις, οιδήματα και χρονοβόρα ανάρρωση. Ωστόσο, η επαναστατική και καινοτόμα τεχνική 3D PAL MICROAIRE – Λιπογλυπτική προσθέτει μια απαλή δόνηση (ultra vibration) στη πολύ λεπτή κάνουλα. Αν και είναι ελάχιστα ορατά στο ανθρώπινο μάτι, η προστιθέμενη δόνηση διαφοροποιεί ουσιαστικά τη διαδικασία. Ο χειρουργός είναι σε θέση να χρησιμοποιεί λιγότερη δύναμη κατά τη διενέργεια της λιποαναρρόφησης μειώνοντας δραστικά τις ανεπιθύμητες συνέπειες των παραδοσιακών τεχνικών λιποαναρρόφησης.

ΠΛΗΡΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙ-ΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΠΙΚΟΥ ΠΑΧΟΥΣ

Η Λιπογλυπτική με υποβοήθηση Ισχύος (PAL)



Dr Στέφανος Σταθάκης
Πλαστικός Χειρουργός

καθώς και η τεχνική διήθησης SUPERWET είναι ο πιο αποτελεσματικός και ασφαλής τρόπος για την εξάλειψη των ανεπιθύμητων αποθεμάτων λίπους από μεγάλες ή μικρές περιοχές προσφέροντας ανεξαρτήτως ηλικίας σημαντική δερματική σύσφιξη.

Επιτρέπει στους ασθενείς να επιτύχουν άμεσα αποτελέσματα με ταχύτερη ανάρρωση από τη συνηθισμένη λιποαναρρόφηση. Μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε ανατομική περιοχή του ανθρώπινου σώματος, όπως το πρόσωπο, το προγούλι, ο λαιμός, το στήθος (άντρες), η κοιλιακή χώρα, η πλάτη, οι γλουτοί, οι μηροί, τα γόνατα καθώς και οι γάμπες.

Η ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΛΙΠΟΓΛΥΠΤΙΚΗ

Η επέμβαση της 3D PAL MICROAIRE – Λιπογλυπτική Υψηλής Ευκρίνειας πέρα από την αφαίρεση του τοπικού πάχους αφορά και την επανέγχυση του λίπους (λιπογλυπτική) σε άλλες ανατομικές περιοχές, αναλόγως την ένδειξη, όπως στους γλουτούς, στο στήθος, στο πρόσωπο. Έτσι σε μία και μόνο επέμβαση μπορεί ο ασθενής, όχι μόνο να αφαιρέσει το τοπικό λίπος που τον απασχολεί, αλλά και να αναδείξει άλλες ανατομικές περιοχές (γλουτούς, οπίσθια, στήθος). Με τη 3D Λιπογλυπτική, ο ασθενής απαλλάσσεται ταυτόχρονα από το τοπικό πάχος και αποκτά ένα πιο σμιλευμένο κορμί, καθώς και ένα πιο γεμάτο και νεανικό πρόσωπο χωρίς ρυτίδες και χαλάρωση.

ΥΠΕΡΟΧΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ 3D PAL MICROAIRE - ΛΙΠΟΓΛΥΠΤΙΚΗ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Η επέμβαση 3D PAL MICROAIRE – ΛΙΠΟΓΛΥΠΤΙΚΗ Υψηλής Ευκρίνειας είναι ό,τι πιο σύγχρονο έχει να επιδείξει σήμερα η Παγκόσμια Πλαστική Χειρουργική, διότι πέραν από τη μόνιμη αφαίρεση του τοπικού πάχους από οποιαδήποτε ανατομική περιοχή, η έγχυση του λίπους σε άλλες περιοχές του ανθρώπινου σώματος προκαλεί μια πλήρη επαναδιαμόρφωση του κορμού προσδίδοντας μια εικόνα σμιλευμένου και πιο καλοδιατηρημένου αθλητικού περιγράμματος. Η δε έγχυση λιποκυττάρων στο πρόσωπο, εκτός από τη φυσική ογκομετρική μεταβολή που προκαλεί, χορηγεί και ένα τεράστιο αριθμό βλαστοκυττάρων χαρίζοντας πραγματική αναγέννηση στο γερασμένο και κουρασμένο πρόσωπο. Αναμφισβήτητα, πρόκειται για την πρώτη πραγματική αντιγηραντική θεραπεία προσώπου με άμεσα και ορατά αποτελέσματα από την πρώτη στιγμή της έγχυσης.

ΕΠΕΜΒΑΣΗ-ΧΡΟΝΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Η επέμβαση με 3D PAL MICROAIRE – ΛΙΠΟΓΛΥΠΤΙΚΗ υψηλής ευκρίνειας πραγματοποιείται σε ημερήσια βάση νοσηλείας, ενώ προηγείται ένας τυπικός προεγχειρητικός έλεγχος. Ο ασθενής μετά την επέμβαση εξέρχεται από την κλινική έπειτα από λίγες ώρες. Η επέμβαση πραγματοποιείται στις περισσότερες περιπτώσεις με συνδυασμό τοπικής αναισθησίας και μέθης και είναι εντελώς ανώδυνη.

Στις περισσότερες περιπτώσεις ο ασθενής επιστρέφει στην εργασία του μετά από μία με δύο ημέρες και συνήθως σε μία εβδομάδα μπορεί να κάνει τα πάντα.

ΕΙΝΑΙ, ΓΙΑ ΜΕΝΑ, Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΤΕΧΝΙΚΗ?

Η θεραπεία απευθύνεται σε υπέρβαρους ασθενείς που θέλουν να αφαιρέσουν μεγάλους όγκους λίπους ή σε ασθενείς που επιθυμούν ένα καλλίγραμμο και ομοιόμορφο σώμα. Αναλυτικότερα, οι καταλληλότερες ενδείξεις είναι:

• ΕΠΙΠΕΔΑ ΛΙΠΟΥΣ

Επίμονα αποθέματα λίπους που είναι ανθεκτικά στη διατροφή ή στην άσκηση.

• ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Λίπος που είναι δυσανάλογο με το σώμα.

• ΒΑΡΟΣ- ΣΤΟΧΟΣ

30% του ιδανικού βάρους.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΑΜΕΣΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ 3D PAL MICROAIRE - ΛΙΠΟΓΛΥΠΤΙΚΗΣ

ΚΑΛΕΣΤΕ ΜΑΣ ΣΤΟ 210 6416139 ΚΑΙ ΚΛΕΙΣΤΕ ΕΝΑ ΔΩΡΕΑΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ

ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ-ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΑΠΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ.



λύση για τα κρυολογήματα θέλω να στρέψω την προσοχή σας στη βιταμίνη D. Αυτή η λιποδιαλυτή βιταμίνη υποστηρίζει την αντιμικροβιακή διαδικασία στο σώμα ρυθμίζοντας την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων. Γι' αυτό και είναι πολύ πιο σημαντική από τη βιταμίνη C. Γενικά οι ειδικοί συστήνουν από 2.000 έως 5.000 IU κάθε μέρα για να τα αυξήσετε αν είναι χαμηλά ή να τα διατηρήσετε σταθερά. Για υγιή μεταβολισμό, καλή διάθεση, ισχυρή ανοσολογική λειτουργία, εξαιρετική οστική πυκνότητα και πολλά άλλα, τα ιδανικά επίπεδα για τη D3 σας είναι τα 50 έως 80 ng/ml. Είναι σχεδόν σίγουρο πως θα έχουμε χαμηλά επίπεδα αν δεν παίρνουμε συμπλήρωμα καθημερινά, γι' αυτό είναι σοφό να κάνουμε μια εξέταση!

Ψευδάργυρος:

Ο ψευδάργυρος αυξάνει την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων και βοηθάει πολύ αποτελεσματικά στην καταπολέμηση της λοίμωξης. Σύμφωνα με μελέτη, συμπλήρωμα ψευδαργύρου μείωσε τη διάρκεια του κρυολογήματος από 7 σε 4 ημέρες και μείωσε τον βήχα από 5 σε 2 ημέρες. Βρίσκεται σε τρόφιμα όπως στρείδια, σκούρο κρέας κοτόπουλου, μοσχαρίσιο κρέας, αμύγδαλα και κολοκυθόσποροι.

3. Τρώτε περισσότερα φυσικά αντιμικροβιακά τρόφιμα

Σκόρδο: Το σκόρδο όχι μόνο καταπολεμά τα βακτήρια, αλλά σκοτώνει επίσης τους μύκητες και τους ιούς. Οι φρέσκες σκελίδες σκόρδου έχουν το πιο ισχυρό αντιμικροβιακό αποτέλεσμα.

Τζιντζερ: Το τζιντζερ περιέχει χημικές ουσίες που στοχεύουν συγκεκριμένα σε ιούς που επηρεάζουν το κεφάλι και τον λαιμό. Τρίψτε λίγο φρέσκο τζιντζερ σε ένα φλιτζάνι τσάι ή ένα φλιτζάνι

ζεστό νερό και αφήστε το μέσα λίγο πριν το πιείτε.

4. Πίνετε ζεστά υγρά

Τα παρακάτω ζεστά υγρά είναι θρεπτικά, επουλωτικά και καταπραϋντικά.

Σπιτικός ζωμός με κόκαλα: Ένας σπιτικός ζωμός με κόκαλα είναι εξαιρετικά ευεργετικός για το ανοσοποιητικό μας σύστημα καθώς η ζελατίνη και το κολλαγόνο που βρίσκεται στον ζωμό είναι απαραίτητα για ένα υγιές έντερο, το οποίο οδηγεί σε ένα υγιές ανοσοποιητικό.

Ροφήματα από βότανα και ζεστό νερό με λεμόνι: Και τα δύο δεν είναι μόνο καταπραϋντικά για τον πονόλαιμο, αλλά παρέχουν στο σώμα ενυδάτωση, αντιοξειδωτικά και άλλα θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό.

5. Πάρτε προβιοτικά

Ένα υγιές έντερο είναι απαραίτητο για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό έτοιμο να πολεμήσει όταν έρχεται μια μόλυνση. Κρατήστε το έντερό σας γεμάτο με καλά βακτήρια, έτσι ώστε να μπορεί να νικήσει τα κακά βακτηρίδια όταν μπαίνουν στον γαστρεντερικό σωλήνα. Καλό είναι να τρώτε καθημερινά προβιοτικά για να διατηρήσετε σε ισορροπία τη χλωρίδα του εντέρου. Αυτή την περίοδο του χρόνου είναι καλή ιδέα να αυξήσετε τη δόση. Γενικά καλό είναι να παίρνετε τουλάχιστον δύο κάψουλες ημερησίως, ειδικά αν παίρνετε αντιβιοτικό, αλλά όχι κοντά σε αυτό.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ



Ο επανασχεδιασμός του χαμόγελου

Επισκεφτήκαμε το οδοντιατρείο της Ελένης Γκίζα στο Μαρούσι στο state - of - the -art Ιατρείο της και συζητήσαμε μαζί της για τις εξελίξεις στην οδοντιατρική επιστήμη.

Επανασχεδιάζοντας κάθε χαμόγελο εξατομικευμένα, η Ελένη Γκίζα ως χειρουργός οδοντίατρος με εξειδίκευση στην αισθητική οδοντιατρική, ασχολείται με την ομάδα της με όλο το φάσμα της Οδοντιατρικής επιστήμης. Μας αναφέρει πως η πιο διαδεδομένη τάση που έχει ως στόχο την Αισθητική και θεραπευτική βελτίωση του χαμόγελου είναι ο επανασχεδιασμός του χαμόγελου - το smile make over.

«Στην φαρέτρα μας υπάρχουν οδοντιατρικά laser, η εφαρμογή και ο σχεδιασμός όψεων, άμεσων ή έμμεσων, η ουλοπλαστική για την διαμόρφωση των ούλων, η λεύκανση των δοντιών, η τοποθέτηση οδοντιατρικών εμφυτευμάτων, με μόνο στόχο την υγεία, τη λειτουργία, και το καλύτερο αισθητικό αποτέλεσμα.»

«Όλες οι τεχνικές, τα υλικά και οι θεραπείες έρχονται να καλύψουν ανάγκες, να διορθώσουν ψεγάδια, να θεραπεύσουν, να εκπληρώσουν ο πείρα και προσδοκίες, με νέες θεραπευτικές επιλογές που έχουν περισσότερη αντοχή στον χρόνο.»

Στο Ιατρείο GKIZA clinic εκπαιδευμένη ομάδα στο προσθετικό, γναθοχειρουργικό, αισθητικό τμήμα, έχοντας πρωτογενές ενδιαφέρον για τον άνθρωπο -ασθενή, μπορούν να υποστηρίξουν κάθε ενδιαφερόμενο, σε κάθε κομμάτι του θεραπευτικού πλάνου.

«Το κάθε χαμόγελο σχεδιάζεται εξατομικευμένα αφού ληφθούν υπόψιν η ηλικία, οι ισο-

μετρίες του προσώπου, το φύλλο αλλά και η προσωπικότητα του ατόμου προκειμένου το τελικό αποτέλεσμα να μην προσδίδεται και να αποδοθεί η φυσικότητα και η αρμονία.»

Ας μην ξεχνάμε πως η οδοντιατρική είναι η επιστήμη που συμβάλλει στην υγεία αλλά και στην αυτοπεποίθηση των ανθρώπων.

Χαμογελώντας η ψυχολογία μας βελτιώνεται, αυξάνεται η νοητική μας ευλυγισία, απομακρύνει καταστάσεις στρες, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί στοιχείο κλειδί για την ανάπτυξη



ανθρωπίνων σχέσεων και δεσμών .

«Το χαμόγελο μας έχει δύναμη. Είναι το πιο ισχυρό επικοινωνιακό μας εργαλείο.»

Για την αγαπημένη της τεχνική, τις άμεσες τεχνικές, η Ιατρός αναφέρει:

Το πλεονέκτημα αυτών των τεχνικών είναι ότι προστατεύεται η φυσική δομή των δοντιών καθώς δεν απαιτείται σημαντική τροποποίηση. Η παρασκευή των δοντιών κατά τη θεραπεία είναι συντηρητική, ενώ παράλληλα η διαδικασία είναι πιο οικονομική και προσιτή. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα και οι ασθενείς φεύγουν από το Ιατρείο με ένα νέο, υγιές, όμορφο χαμόγελο.

Ο συνδυασμός τεχνικών που στοχεύουν στην διόρθωση αραιών, δυσχρωμικών, ασύμμετρων η σκουρόχρωμων δοντιών μας δίνουν την δυνατότητα να αναδείξουμε την προσωπικότητα και την ιδιοσυγκρασία κάθε ανθρώπου που ενδιαφέρεται να αποκτήσει ξανά το χαμόγελο του αναβαθμίζοντας κομψά τα χαρακτηριστικά και την αξία του προσώπου του.

«Η χαρά μου είναι να βλέπω τους ασθενείς μου να ακτινοβολούν χαρά μέσα από το νέο τους χαμόγελο!»

Ευχαριστούμε την Δρ. Ελένη Γκίζα, Cosmetic Dentist με εμπειρία 22 ετών στον τομέα της Οδοντιατρικής Αποκατάστασης @ Αισθητικής, για τις πολύτιμες πληροφορίες.

Πως να αποκτήσετε την ευεξία

Η ευεξία είναι ένας διαρκώς εξελισσόμενος στόχος. Είναι ένας συνεχής δρόμος αυτοβελτίωσης και προσαρμογής στις ανάγκες και τις προκλήσεις της καθημερινότητας.

Είναι μια προσπάθεια για την ενσωμάτωση υγιεινών πρακτικών στην καθημερινή ζωή.

Με την προτεραιότητα στην ευεξία και την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών, μπορούμε να απολαύσουμε μια πιο χαρούμενη και ικανοποιητική ζωή.

Δεν είναι μια κατάσταση που επιτυγχάνεται από τη μια μέρα στην άλλη. Ενεργή δέσμευση στην ευεξία σημαίνει ότι καθένας αναλαμβάνει την προσωπική του ευθύνη για τη φροντίδα της υγείας του.

Η συνειδητή προσπάθεια για την ενσωμάτωση υγιεινών πρακτικών στην καθημερινή ζωή περιλαμβάνει μικρές αλλά σημαντικές αλλαγές στις συνήθειες μας. Για παράδειγμα, η κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής γεμάτης θρεπτικά συστατικά μπορεί να έχει άμεσο αντίκτυπο στην ενεργητικότητά μας. Επιπλέον, η τακτική άσκηση, θα ενισχύσει τη φυσική μας κατάσταση και να βελτιώσει τη διάθεσή μας.

Η ευεξία δεν αφορά μόνο την ατομική υγεία. Αφορά τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που υποστηρίζει και προάγει την υγεία όλων. Αυτό μπορεί να σημαίνει την προώθηση ενός θετικού εργασιακού περιβάλλοντος ή την ενίσχυση των κοινωνικών μας σχέσεων. Επιπλέον, η προτεραιότητα στην ευεξία απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση. Εκεί όπου όλες οι πτυχές της ζωής μας -σωματική, ψυχική, συναισθηματική, κοινωνική, πνευματική και περιβαλλοντική- συνεργάζονται αρμονικά. Η ισορροπία μεταξύ αυτών των πτυχών είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη μιας πλήρους και ικανοποιητικής ζωής. Η αναγνώριση της σημασίας της ευεξίας και η ενσωμάτωσή της στην καθημερινότητά οδηγεί σε οφέλη για την ευτυχία μας.

Είδη ευεξίας

Φυσική Ευεξία

Η φυσική ευεξία αφορά τη φροντίδα του σώματος μέσω της άσκησης, της διατροφής και του ύπνου.

Άσκηση: Η τακτική σωματική άσκηση, μπορεί να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Διατροφή: Η κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής, θα ενισχύσει τη συνολική υγεία και να βοηθήσει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

Ύπνος: Εξασφάλιση επαρκούς και ποιοτικού ύπνου, τουλάχιστον 7-8 ώρες τη νύχτα, μπορεί να βελτιώσει την ενέργεια και την ψυχική διαύγεια.

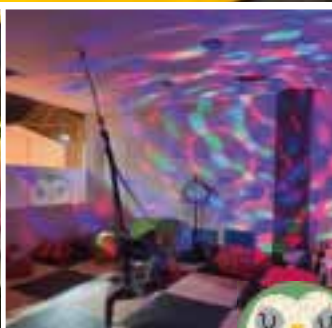
Ψυχική Ευεξία

Η ψυχική ευεξία επικεντρώνεται στην υγεία του νου και την ικανότητα να αντιμετωπίζουμε το άγχος και τις προκλήσεις.

Διαλογισμός: Η καθημερινή πρακτική του διαλογισμού μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ψυχικής διαύγειας.

Χόμπι: Η ενασχόληση με δραστηριότητες που αγαπάτε, θα βελτιώσει τη διάθεση και την αυτοεκτίμηση.

Υποστήριξη: Αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή από ομάδες στήριξης μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση ψυχικών δυσκολιών.



📍 Λογο..θεραπέυω ΚΕΘΕΣ Παρασκευά Φωτεινή
 📧 kethes_foteiniparaskeva

Λογο..θεραπέυω

ΚΕΘΕΣ

Παρασκευά Φωτεινή

Αναζητάτε την καλύτερη υποστήριξη για την ανάπτυξη του παιδιού σας; Το ΚΕΘΕΣ είναι το ιδανικό κέντρο για τις θεραπευτικές ανάγκες παιδιών, εφήβων και ενηλίκων. Εδώ, οι γονείς μπορούν να βρουν όλες τις απαραίτητες ειδικότητες που θα στηρίξουν την πρόοδο των παιδιών τους.

Η ομάδα περιλαμβάνει εξειδικευμένους λογο-θεραπευτές και εργοθεραπευτές, έτοιμους να προσφέρουν βοήθεια σε παιδιά από τη νηπιακή ηλικία. Εστιάζουν στην ανάπτυξη κρίσιμων δεξιοτήτων, όπως η συγκέντρωση, η οργάνωση και η καθαρότητα ομιλίας.

Η ομάδα του κέντρου περιλαμβάνει έμπειρους ειδικούς παιδαγωγούς, οι οποίοι εντοπίζουν και αναλύουν τις μαθησιακές δυσκολίες, προσεγγίζοντας κάθε περίπτωση με εξατομικευμένο και θεραπευτικό τρόπο.

📍 Κορίνης & Χρυσανθέμων 2, Σχηματάρι Βοιωτίας

☎ (+30) 22620 57388,

(+30) 6946 687061

✉ info@kethes.gr, 📧 fprlogo@yahoo.gr

Καζούρη Ευαγγελία

Λογοθεραπεία Παιδιών & Ενηλίκων

Αν ψάχνετε για υποστήριξη στην ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων και ψυχολογική ενίσχυση, το Κέντρο Λογοθεραπείας Καζούρη Ευαγγελία στον Κορυδαλλό είναι η ιδανική επιλογή. Με εξειδικευμένες υπηρεσίες για παιδιά και ενήλικες, προσφέρει λογοθεραπεία, εργοθεραπεία και ψυχολογική υποστήριξη, δίνοντας έμφαση στη βελτίωση της καθημερινής επικοινωνίας και της ποιότητας ζωής. Οι έμπειροι επαγγελματίες του κέντρου εργάζονται με εξατομικευμένη προσέγγιση, αξιοποιώντας σύγχρονες μεθόδους και προσφέροντας διαγνωστικά εργαλεία για ολοκληρωμένη υποστήριξη.

Δώστε στον εαυτό σας ή το παιδί σας την ευκαιρία για ουσιαστική εξέλιξη σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.



📍 Λαμπράκη Γρηγορίου 91, 18120, Κορυδαλλός

☎ 2104955017, 6982490046 📧 vkazouri@gmail.com



🌐 www.kentro-logotherapeias.gr

📍 Κέντρο Λογοθεραπείας Καζούρη Ευαγγελία

📧 kazourievangelia



Συναισθηματική Ευεξία

Αφορά τη συχνότητα και την ένταση των θετικών συναισθημάτων, όπως η χαρά, η ευγνωμοσύνη, και η ικανοποίηση, σε αντίθεση με τα αρνητικά συναισθήματα, όπως η λύπη ή το άγχος. Η συναισθηματική ευεξία συνδέεται με την ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και να αναπτύσσει ανθεκτικότητα.

Η συναισθηματική ευεξία περιλαμβάνει την ικανότητα διαχείρισης και έκφρασης των συναισθημάτων με υγιή τρόπο.

Ημερολόγιο: Η τήρηση ενός προσωπικού ημερολογίου όπου καταγράφετε τα συναισθήματά σας και τις σκέψεις σας θα βοηθήσει στην αυτογνωσία και τη συναισθηματική ισορροπία.

Σχέσεις: Η καλλιέργεια υγιών σχέσεων με την οικογένεια και τους φίλους, που σας παρέχουν στήριξη και κατανόηση, μπορεί να ενισχύσει την συναισθηματική σας υγεία.

Αυτοφροντίδα: Η αφιέρωση χρόνου για δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν όπως ένα ζεστό μπάνιο θα βελτιώσει τη συναισθηματική σας κατάσταση.

Κοινωνική Ευεξία

Η κοινωνική ευεξία αφορά τη δημιουργία και διατήρηση υγιών και υποστηρικτικών σχέσεων με τους άλλους.

Δικτύωση: Η συμμετοχή σε κοινωνικές ομάδες ή συλλόγους με κοινά ενδιαφέροντα μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία νέων φιλιών και την ενίσχυση του αισθήματος του ανήκειν.

Κοινωνική Δράση: Η συμμετοχή σε εθελοντικές δραστηριότητες θα βελτιώσει την κοινωνική σας δικτύωση.

Επικοινωνία: Η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία με τους φίλους και την οικογένεια θα βελτιώσει τις σχέσεις.

Πνευματική Ευεξία

Η πνευματική ευεξία επικεντρώνεται στην αναζήτηση νοήματος και σκοπού στη ζωή.

Διαλογισμός και Προσευχή: Η τακτική πρακτική διαλογισμού ή προσευχής μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της πνευματικής σύνδεσης και της ειρήνης.

Φιλοσοφία: Η μελέτη φιλοσοφικών και θρησκευτικών κειμένων μπορεί να βοηθήσει στην αναζήτηση νοήματος και σκοπού.

Φιλανθρωπία: Η συμμετοχή σε φιλανθρωπικές δράσεις και η βοήθεια σε άτομα που έχουν ανάγκη μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα της πνευματικής ολοκλήρωσης.

Επαγγελματική Ευεξία

Η επαγγελματική ευεξία αφορά την ικανοποίηση και την ισορροπία στην εργασία.

Ικανοποίηση: Βρείτε εργασία που σας ικανοποιεί και θεωρείτε ανταποδοτική, ακόμα και αν αυτό σημαίνει την αλλαγή καριέρας ή την αναζήτηση νέων ευκαιριών.

Ισορροπία: Διατηρήστε μια υγιή ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, θέτοντας όρια και αφιερώνοντας χρόνο για την ξεκούραση και την αναζωογόνηση.

Ανάπτυξη: Επενδύστε στη συνεχή εκπαίδευση και ανάπτυξη των δεξιοτήτων σας, παρακολουθώντας σεμινάρια ή εκπαιδευτικά προγράμματα που ενισχύουν τις επαγγελματικές σας προοπτικές.

Οικονομική Ευεξία

Η οικονομική ευεξία αφορά τη διαχείριση των οικονομικών πόρων και τον προγραμματισμό για το μέλλον.

Προϋπολογισμός: Η δημιουργία και τήρηση ενός προϋπολογισμού μπορεί να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τα έσοδα και τα έξοδά σας και να εξοικονομείτε χρήματα.

Αποταμίευση: Η τακτική αποταμίευση για έκτακτες ανάγκες και μελλοντικούς στόχους, όπως η συνταξιοδότηση, μπορεί να σας παρέχει οικονομική ασφάλεια.

Επενδύσεις: Η επένδυση σε χρηματοοικονομικά προϊόντα με προσεκτική σκέψη και προγραμματισμό μπορεί να ενισχύσει την οικονομική σας σταθερότητα και να βελτιώσει την οικονομική σας ευεξία.

Περιβαλλοντική Ευεξία

Η περιβαλλοντική ευεξία αφορά τη φροντίδα για το περιβάλλον και τη δημιουργία ενός υγιούς και βιώσιμου τρόπου ζωής.

Ανακύκλωση: Η τακτική ανακύκλωση των απορριμμάτων και η χρήση επαναχρησιμοποιούμενων προϊόντων μπορούν να μειώσουν το περιβαλλοντικό σας αποτύπωμα.

Ενεργειακή Αποδοτικότητα: Η μείωση της κατανάλωσης ενέργειας μέσω της χρήσης ενεργειακά αποδοτικών συσκευών και η εξοικονόμηση νερού μπορούν να συμβάλουν στη βιωσιμότητα.

Φύση: Η τακτική επαφή με τη φύση μέσω υπαίθριων δραστηριοτήτων, όπως το πεζοπορία ή το κάμπινγκ, μπορεί να βελτιώσει την περιβαλλοντική σας ευεξία και να ενισχύσει την εκτίμησή σας για το φυσικό περιβάλλον.

Η ευεξία και η ισορροπία στη ζωή ενός ανθρώπου είναι άρρηκτα συνδεδεμένες, καθώς η ευεξία επιτυγχάνεται μέσα από την ισορροπία σε διάφορους τομείς της ζωής. Όσο για την ισορροπία βοηθά στη διατήρηση της αρμονίας μεταξύ των διαφορετικών πλευρών της καθημερινότητας, όπως η εργασία, οι προσωπικές σχέσεις, η υγεία και η ψυχαγωγία.

Ολιστική Προσέγγιση στην Ευεξία

Η ευεξία, ως έννοια, υπερβαίνει τη φυσική υγεία και αγκαλιάζει κάθε πτυχή της ζωής ενός ατόμου. Μια ολιστική προσέγγιση στην ευεξία αναγνωρίζει την αλληλεξάρτηση μεταξύ των

Ψυχολογική Ευεξία

Η ψυχολογική ευεξία αναφέρεται στην αίσθηση προσωπικής ανάπτυξης, αυτονομίας, αυτοεκτίμησης και της αυτοπραγμάτωσης. Επίσης περιλαμβάνει την αίσθηση του νοήματος και της σκοπιμότητας στη ζωή, καθώς και την ικανότητα να επιτυγχάνει κανείς τους στόχους του.

Γιατί δεν χάνω βάρος; Μήπως φταίνε οι βιταμίνες του μεταβολισμού μου;

Ακολουθείτε ένα αυστηρό πρόγραμμα διατροφής, γυμνάζεστε και παρόλα αυτά το βάρος σας δεν μειώνεται ή δεν μειώνεται με τον ρυθμό που θα θέλατε; Μήπως, ενώ η προσπάθεια σας για μείωση βάρους μέχρι σήμερα πήγαινε καλά, ξαφνικά τα αποτελέσματα δε σας ικανοποιούν; Μήπως δεν σας ταιριάζει ο τύπος της διατροφής που ακολουθείτε; Μήπως τρώτε αρκετά λιγότερο από αυτό που χρειάζεστε ή αρκετά περισσότερο; Μήπως φταίει ο μεταβολισμός σας και πιο συγκεκριμένα ορισμένες βιταμίνες του;

Ορισμένες βιταμίνες στον ανθρώπινο οργανισμό εμπλέκονται στη διαδικασία του μεταβολισμού και όταν βρίσκονται σε επάρκεια μάς «βοηθούν» τόσο στη διαδικασία της απώλειας βάρους όσο και στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Αντίθετα, η έλλειψή τους δημιουργεί «εμπόδιο» στην απώλεια βάρους.

Ποιες όμως είναι οι βιταμίνες του μεταβολισμού και πώς μας βοηθούν;

Βιταμίνη Β6. Η βιταμίνη Β6 είναι μία υδατοδιαλυτή βιταμίνη που ανήκει στο σύμπλεγμα βιταμινών Β. Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών και των λιπών της διατροφής. Επίσης είναι σημαντική για την εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου, διατηρεί τη μνήμη, ενώ ταυτόχρονα εμπλέκεται στην παραγωγή ορμονών που ισορροπούν τη διάθεση του ανθρώπου, παράγοντας ορμόνες όπως σεροτονίνη.

Βιταμίνη Β12. Μια επίσης υδατοδιαλυτή βιταμίνη που ανήκει στο σύμπλεγμα των βιταμινών Β. Αποτελεί συμπράγοντα πολλών ενζυμικών αντιδράσεων και σε συνδυασμό με άλλες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία όπως, ο σίδηρος ή το φυλλικό οξύ συμβάλλει στη σύνθεση του DNA, στην υγεία του νευρικού συστήματος και στην παραγωγή ενέργειας.

Οι βιταμίνες Β6 και Β12 πιο συγκεκριμένα συμμετέχουν στη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος και να βοηθούν να καθαρίσει το σώμα από τα «απόβλητα».

Β6 & Β12: Υπάρχουν στο κόκκινο

Θέλεια Βασιλαντωνάκη Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

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

κρέας, ξηρούς καρπούς, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, αυγά, τόνο και σαρδέλες.

Βιταμίνη C. Η γνωστή σε όλους βιταμίνη C είναι απαραίτητη για την επεξεργασία του θυρεοειδούς αδένος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της ενεργειακής αξιοποίησης των τροφίμων. Η βιταμίνη C βοηθάει στην ενίσχυση της άμυνας του ανοσοποιητικού και την απορρόφηση του σιδήρου. Επιπλέον, συμβάλλει στην ενδυνάμωση των ανθρώπινων οστών, τη μείωση της κούρασης και την κόπωσης και τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος. Είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό, έχει αντιγηραντικές ιδιότητες ενώ η πιο γνωστή ιδιότητά της είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Βιταμίνη C: Υπάρχει σε όλα τα εσπεριδοειδή, σε πιπεριές, λάχανο, μαϊντανό, μπρόκολο, ακτινίδια και φράουλες.

Βιταμίνη Α. Είναι μία λιποδιαλυτή βιταμίνη που ενισχύει τη δράση της ορμόνης Τ3 (μια ορμόνη που παράγεται σε μικρές ποσότητες από το θυρεοειδή αδένος). Η διατήρηση των επιθυμητών επιπέδων βιταμίνης Α θεωρείται ζωτικής σημασίας, καθώς



η ανεπάρκεια μπορεί να οδηγήσει σε οφθαλμολογική, δερματολογική και ανοσοποιητική έκπτωση. Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, η βιταμίνη Α συμμετέχει στη ρύθμιση του μεταβολισμού της γλυκόζης και των λιπιδίων.

Βιταμίνη Α: Βρίσκεται στο συκώτι, στα αυγά και τα ψάρια. Επίσης, υπάρχει σε φυτικές πηγές όπως στα καρότα, τη γλυκοπτάτα, τα μπρόκολα, το ροδάκινο, το σπανάκι.

Βιταμίνη Ε. Η βιταμίνη Ε βελτιώνει τη χρήση των Τ3 και Τ4 ορμονών για την αύξηση του μεταβολικού ρυθμού. Πρόκειται για μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που διαδραματίζει βασικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας του ανθρώπινου οργανισμού. Διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας από την εμφάνιση πλήθους παθολογικών καταστάσεων. Επιπλέον, έχει φανεί πως συμβάλλει στην υγεία του δέρματος και των μαλλιών, ενώ συχνά χρησιμοποιείται για ανακούφιση στην περίοδο των γυναικών και στο προεμμηνορροϊακό σύνδρομο.

Βιταμίνη Ε: Βρίσκεται σε αμύγδαλα, ηλιόσπορους, πάπρικα, πιπέρι, αβοκάντο, φιστίκια, σαλιγκάρια και σολομό.



Η υιοθέτηση πρακτικών που προ-
άγουν την υγεία μπορεί να περι-
λαμβάνει διάφορες δραστηριό-
τητες και αλλαγές στη ζωή μας.
Για παράδειγμα, μπορούμε να
ξεκινήσουμε να κάνουμε τακτική
άσκηση, όπως το περπάτημα ή
το τρέξιμο, για να βελτιώσουμε
τη φυσική μας κατάσταση. Επι-
πλέον, η συμμετοχή σε δραστη-
ριότητες που μας αρέσουν και
μας χαλαρώνουν, όπως η γιόγκα,
μπορεί να βελτιώσει την ψυχική
και συναισθηματική μας υγεία.

Η κοινωνική υγεία είναι εξίσου
σημαντική και μπορεί να ενι-
σχυθεί μέσω της ανάπτυξης και
διατήρησης υγιών σχέσεων με
τους άλλους. Αυτό μπορεί να πε-
ριλαμβάνει την ενίσχυση των δε-
σμών με την οικογένεια και τους
φίλους, καθώς και την ανάπτυξη
νέων κοινωνικών σχέσεων μέσω
της συμμετοχής σε κοινότητες ή
ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα.

Η θέσπιση στόχων είναι ζωτικής
σημασίας για την προαγωγή της
ευεξίας. Οι στόχοι πρέπει να είναι
ρεαλιστικοί και συγκεκριμένοι,
ώστε να είναι εφικτοί και μετρήσι-
μοι. Για παράδειγμα, ένας στόχος
μπορεί να είναι να ασκείστε για
30 λεπτά την ημέρα, πέντε φορές
την εβδομάδα. Με αυτόν τον τρό-
πο, μπορείτε να παρακολουθείτε
την πρόδοό σας και να κάνετε τις
απαραίτητες προσαρμογές όταν
χρειάζεται.

Η παρακολούθηση της πρόδου
σας είναι επίσης κρίσιμη. Αυτό
μπορεί να γίνει μέσω της κατα-
γραφής των δραστηριοτήτων
σας και της αξιολόγησης των
αποτελεσμάτων τους. Μπορείτε
να χρησιμοποιήσετε ημερολόγια
ή εφαρμογές για να καταγράψτε
την πρόδοό σας και να δείτε
πώς προχωράτε προς την επίτευ-
ξη των στόχων σας.

Οι σύμβουλοι ψυχικής υγείας και
ευεξίας μπορούν να προσφέρουν
σημαντική βοήθεια σε διάφορους
τομείς της ζωής ενός ατόμου. Ο
ρόλος των συμβούλων ψυχικής
ευεξίας είναι σημαντικός και ποι-
κίλλει ανάλογα με τις ανάγκες
και τις προκλήσεις των ατόμων
που τους αναζητούν.

διαφόρων διαστάσεων της υγείας: φυσική,
ψυχική, συναισθηματική, κοινωνική, πνευ-
ματική, επαγγελματική, οικονομική και πε-
ριβαλλοντική. Η ισορροπία σε κάθε μία από
αυτές τις διαστάσεις είναι κρίσιμη για την
επίτευξη και τη διατήρηση της ευεξίας.

Μείωση του Άγχους

Όταν οι διάφοροι τομείς της ζωής είναι
ισορροπημένοι, μειώνεται το άγχος και η
πίεση που μπορεί να προκύψει από υπερ-
βολική αφοσίωση σε έναν μόνο τομέα. Για
παράδειγμα, αν κάποιος αφιερώνει υπερ-
βολικό χρόνο στην εργασία και παραμελεί
την οικογένεια και την υγεία του, μπορεί να
οδηγηθεί σε άγχος και εξάντληση. Αντίθε-
τα, η ισορροπία βοηθά στη διατήρηση της
ψυχικής ηρεμίας και της συναισθηματικής
σταθερότητας.

Προαγωγή της Υγείας

Η ισορροπία μεταξύ φυσικής δραστηριό-
τητας, ξεκούρασης και σωστής διατροφής
είναι απαραίτητη για τη φυσική ευεξία. Για
παράδειγμα, η ισορροπημένη διατροφή και
η τακτική άσκηση, μαζί με επαρκή ύπνο,
συμβάλλουν στη διατήρηση ενός υγιούς
σώματος και αυξημένης ενέργειας.

Ενίσχυση των Σχέσεων

Η ισορροπία στη διαχείριση των κοινωνι-
κών σχέσεων συμβάλλει στην κοινωνική
ευεξία. Η διατήρηση υγιών σχέσεων με
φίλους και οικογένεια και η αποφυγή το-
ξικών σχέσεων είναι ζωτικής σημασίας. Για
παράδειγμα, αφιερώνοντας χρόνο στους
αγαπημένους σας και αποφεύγοντας τις
συγκρούσεις, βελτιώνετε την κοινωνική
σας ευεξία.

Προσωπική Ανάπτυξη

Η πνευματική ευεξία και η επαγγελματική
ευεξία ενισχύονται μέσω της ισορροπίας
μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Η
διαρκής μάθηση και η επαγγελματική ανά-
πτυξη πρέπει να συνδυάζονται με προσω-

πικό χρόνο και δραστηριότητες που προ-
σφέρουν ευχαρίστηση και χαλάρωση. Για
παράδειγμα, η παρακολούθηση εκπαιδευ-
τικών σεμιναρίων και η αφιέρωση χρόνου
για χόμπι και ενδιαφέροντα βοηθούν στην
προσωπική ανάπτυξη και την επαγγελμα-
τική ευεξία.

Οικονομική Ασφάλεια

Η ισορροπία στην οικονομική διαχείριση
συμβάλλει στην οικονομική ευεξία. Η ισορ-
ροπημένη κατανομή των χρημάτων μεταξύ
δαπανών, αποταμιεύσεων και επενδύσεων
εξασφαλίζει οικονομική σταθερότητα και
μειώνει το άγχος. Για παράδειγμα, η δημι-
ουργία και τήρηση ενός προϋπολογισμού
μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη οικονο-
μικής ευεξίας.

Τα βήματα για να αποκτήσετε ευεξία

Η αναγνώριση των τομέων όπου μπορού-
με να βελτιωθούμε είναι το πρώτο βήμα
για την επίτευξη της ευεξίας. Αυτό μπορεί
να γίνει μέσω της αυτοπαρατήρησης και
της αξιολόγησης των καθημερινών μας
συνηθειών. Μπορεί, για παράδειγμα, να
παρατηρήσουμε ότι δεν κοιμόμαστε αρ-
κετά ή ότι η διατροφή μας δεν είναι ισορ-
ροπημένη. Με την αναγνώριση αυτών των
προβλημάτων, μπορούμε να αρχίσουμε να
σχεδιάζουμε στρατηγικές για τη βελτίωσή
τους.





ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Δώδεκα (12) “tips” που προάγουν την υγεία και ευεξία

Για την τόνωση, ενίσχυση κι ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού, βασικό για την σωματική και ψυχική υγεία, του εγκεφάλου και της μνήμης, στο EvexiaDiet προτείνουμε:

1 Περιορισμό ή αποφυγή των παρακάτω:

Αλάτι

Αλλαντικά με λιγότερο από 90% κρέας & πουλερικά στην σύστασή τους. Η κατανάλωσή τους να περιορίζεται σε 1-2 μερίδες την εβδομάδα (ειδικά για την βέλτιστη υγεία των παιδιών)

Ορισμένα είδη φυτικού υποκατάστατου γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων ειδικά για χορτοφάγους, καθώς η συχνή κατανάλωσή τους μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στην έμμηνο ρήση ή δυσλιπιδαιμία. Επίσης, η έντονη γεύση σε μερικά κάνει το φαγητό δυσάρεστο.

Μπάρες δημητριακών: προσοχή στην σύσταση, θερμίδες, γεύση/κορεσμό. Εναλλακτικά στο EvexiaDiet προτείνουμε εύκολες, χορταστικές συνταγές υψηλής θρεπτικής αξίας (πλούσιες σε βιοενεργά συστατικά ή βιταμίνες, μέταλλα και ιννοστοιχεία) ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου, π.χ. ανάλατα φιστίκια Βραζιλίας υψηλά σε σελήνιο για την σωστή λειτουργία του θυροειδούς

Κρυφά λίπη και ζάχαρη, και προϊόντα χαμηλού κορεσμού: προσοχή στο θερμιδικό φορτίο που θα χρειαστεί για το βιοενεργό ή θρεπτικό συστατικό που έχει προστεθεί στην σύστασή του τροφίμου να είναι δραστικό για την υγεία. Ως αποτέλεσμα να αυξάνονται τα τσιμπολογήματα και θερμίδες, άρα το σωματικό βάρος και κοιλιακό λίπος, και ως συνέπεια η ινσουλινοαντίσταση

2 Προτιμήστε απλά τρόφιμα, όχι πολύπλοκα στην σύστασή τους για καλύτερο έλεγχο θερμίδων ή την αποφυγή εξάλειψης όλων των καλών ιδιοτήτων του τροφίμου από την προσθήκη σε αυτό άλλων συστατικών (π.χ. βρώμη ή δημητριακά ολικής άλεσης αντί για άλλα δημητριακά).

3 Εναλλακτικά, φτιάξτε τα δικά σας δημητριακά βρώμης με φρέσκα φρούτα εποχής ή

αποξηραμένα φρούτα χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη και ανάλατους ξηρούς καρπούς της δικής σας επιλογής βάσει των αναγκών σας, για καλύτερη γεύση και κορεσμό.

4 Προσοχή στους συνδυασμούς τροφίμων, να γίνονται με βάση το προσωπικό στόχο (σίδηρο και ενέργεια ή μαγνήσιο και ασβέστιο για οστά, μνήμη, μύες) και με σωστές θρεπτικές επιλογές, π.χ. ο συνδυασμός δημητριακών ενισχυμένα σε σίδηρο με γάλα (ή φυτικά υποκατάστατα γάλακτος), εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου.

5 Δεν υπάρχει επιστημονική υπόθεση ότι οι υπερτροφές (super foods) προωθούν την υγεία περισσότερο από τα συμβατά φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Οι πιπεριές είναι η πιο πλούσια πηγή βιταμίνης C, άρα είναι υπερτροφή, άρα όλα τα τρόφιμα είναι super foods

Η ντομάτα περιέχει λυκοπένιο (βιοενεργό συστατικό), αποτελεί ένα λειτουργικό τρόφιμο ανώτερο από κάποια είδη super food, και είναι επιστημονικά αποδεδειγμένα ότι μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη

6 Η κάθε υπερτροφή δεν σημαίνει ότι είναι κατάλληλη για κάθε καταναλωτή. Ούτε πρέπει να αποφεύγονται, αλλά ενημερωθείτε σωστά από τον ειδικό Κλινικό Διαιτολόγο. Οι υπερτροφές μπορεί να είναι υψηλού κόστους, να περιορίσουν τις επιλογές στην διατροφή και την ποικιλία (πυραμίδα διατροφής), και να επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογία του καταναλωτή.

7 Η διατροφή πρέπει να είναι εύκολη και «Απολαυστική», δηλαδή πλούσια σε ποιοτικές/υγιεινές, γευστικές επιλογές που να προδιαθέτουν τον διατιγμένο χωρίς να πιέζεται, αλλά και διαθέσιμες (προσβάσιμα προϊόντα διατροφής) σε λογικό κόστος.

8 Αξιολογήστε τις διατροφικές σας επιλογές σωστά και μην επηρεάζεστε από ανειδίκευτους που νομίζουν ότι γνωρίζουν περί διατροφής ή για να προωθήσουν προϊόντα π.χ. υπερτροφές ή βιολογικά προϊόντα ή άλλα τρόφιμα: Προσοχή σε κάποια «υγιεινά» τσιπς φρούτων, λαχανικών/φυκιών που προτείνονται ειδικά για τους χορτοφάγους, που είναι θερμιδικές βόμβες, υψηλού κόστους και μη χορταστικές επιλογές. Δεν βοηθούν στον έλεγχο των τσιμπολογήματων, εν αντιθέσει αυξάνεται η κατανάλωση λίπους συνολικά στην ημερήσια διατροφική πρόσληψη και το κοιλιακό λίπος που σχε-

τίζεται με την ινσουλινοαντίσταση και τις συναφείς μεταβολικές διαταραχές.

9 Η επιλογή και κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής και βοτάνων ή τροφίμων στα οποία έχει προστεθεί ένα συστατικό πρέπει να έχει και μια λογική, να γίνεται με την βοήθεια του ειδικού Κλινικού Διαιτολόγου και να υποστηρίζεται επιστημονικά βάσει πολλών κλινικών μελετών.

10 Επίσης η προσθήκη ενός συστατικού και σε τι ποσοστό είτε σε συμπληρώματα διατροφής είτε σε επεξεργασμένα τρόφιμα ή ο συνδυασμός συστατικών να μην επηρεάζει τον μεταβολισμό ή αναστέλλει την δράση άλλων θρεπτικών συστατικών του προϊόντος ή συμπληρώματος διατροφής (πολυβιταμίνες) ή ημερήσιου γεύματος. Αντίστοιχα, και η προσθήκη θεραπευτικών βοτάνων σε συμπληρώματα διατροφής ή κατανάλωση ροφημάτων βοτάνων μαζί με το γεύμα να μη αναστέλλουν την δράση άλλων θρεπτικών συστατικών απαραίτητων για την υγεία ή αλληλοεπιδρούν με την φαρμακευτική αγωγή σε σοβαρά κλινικά περιστατικά ή άτομα με μεταβολικές διαταραχές.

11 Ο εμπλουτισμός κι ενίσχυση επεξεργασμένων τροφίμων με φυσικά απαντώμενα συστατικά που θεωρείται ότι προσφέρουν επιπλέον οφέλη για την υγεία (π.χ. προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας με ισχυρισμούς υγείας ή λειτουργικά τρόφιμα) ή η σύσταση κάποιων συμπληρωμάτων διατροφής σε συστατικά που βρίσκονται φυσικά σε τρόφιμα π.χ. για την ενίσχυση του καρδιαγγειακού συστήματος, ίσως να έχει μεγαλύτερη λογική για τις Δυτικές παρά για τις Μεσογειακές χώρες που έχουν αφθονία παραγωγής του συγκεκριμένου «φυσικού» τροφίμου (π.χ. το ελαιόλαδο είναι ο πρωταγωνιστής της μεσογειακής διατροφής και είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και ωμεγα-9 λιπαρά οξέα).

Στο EvexiaDiet: ως προς το συμπλήρωμα διατροφής ή επεξεργασμένο τρόφιμο που συνδυάζει ένα συστατικό που απαντάται σε ενδοκώρια παραγωγής φυσικά προϊόντα ή τρόφιμα, μαζί με συστατικά που είναι απαραίτητα γιατί δεν τα παράγει ο ανθρώπινος οργανισμός, πιστεύουμε ότι η σύσταση και λειτουργικότητα τους προς τον μεταβολισμό και την συνολική υγεία κι ευεξία πρέπει να αναθεωρηθεί και να επαναπροσδιοριστεί.

12 Για την πρόληψη της παχυσαρκίας σημασία έχει επίσης και η ποιότητα των τροφών, όχι μόνο η ποσότητα (θερμίδες).

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.evexiadiet.com

Δρ. Δημήτριος Μπισάνης, Κλινικός Διαιτολόγος του EvexiaDiet

BSc, MMedSci Medical Science, MSc Biomedical Sciences, PhD Biochemistry & Nutrition, MSc Clinical Dietetics, RNutr, RD

📍 Βασιλίας 3, Θησείο 📞 (+30) 2121 053 100, (+30) 6974 102 233

✉️ dbitsanis@evexiadiet.com 🌐 www.evexiadiet.com

👤 Δημήτριος Μπισάνης Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος 📷 [evexia_diet](https://www.instagram.com/evexia_diet)

Tips για την

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ



Η χειμερινή περίοδος είναι η χειρότερη για το δέρμα σας, και χρειάζεται ειδική περιποίηση, ειδικά αν υποφέρετε από ξηρότητα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου του χρόνου, ο κρύος αέρας "κλέβει" την υγρασία από το δέρμα σας, αφήνοντάς το ξηρό, με φαγούρα και ευερεθιστότητα.

Κάτω από τέτοιες συνθήκες, οι περισσότερες γυναίκες μπερδεύονται σχετικά με το αν μπορούν να διατηρήσουν το λείο και λαμπερό δέρμα τους.

Εάν βρίσκεστε και εσείς σε αυτό το δίλημμα, μπορούμε να σας λύσουμε αυτό το πρόβλημα. Σας δίνουμε tips για το πώς μπορείτε να φροντίσετε το δέρμα σας κατά τη χειμερινή περίοδο. Κατά τη χειμερινή περίοδο, η εξασθένιση 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:

Χρησιμοποιήστε ένα ενυδατικό καθαριστικό

Καθώς η θερμοκρασία πέφτει κατακόρυφα, τα επίπεδα υγρασίας πέφτουν επίσης και το δέρμα μας χάνει την υγρασία του στον ξηρό αέρα γύρω μας. Έτσι, κατά τη χειμερινή περίοδο, μεταβείτε σε ένα ενυδατικό καθαριστικό που μπορεί να βοηθήσει στην ενυδάτωση του ξεραμένου δέρματος και να υποστηρίξει τον φραγμό του δέρματος για να βοηθήσει στην προστασία του δέρματος από τις βλαβερές συνέπειες του κρύου καιρού. Αυτό βοηθά επίσης να ξεπλύνει τα νεκρά κύτταρα του δέρματος, χωρίς να αφήνει το δέρμα να αισθάνεται σφιγμένο ή ξηρό.

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 συμ-

βαίνει 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.

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.

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 αντηλιακό 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.

Χρησιμοποιήστε μάσκα για την προστασία του δέρματος. Τα επίπεδα υγρασίας και η χαμηλή θερμοκρασία κατά τη χειμερινή 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



PROFESSIONAL
IMEL

Η IMEL Professional είναι μια από τις κορυφαίες Ελληνικές εταιρείες, που εξειδικεύονται στην παραγωγή και διανομή επαγγελματικών προϊόντων περιποίησης μαλλιών, σχεδιασμένων για να προσφέρουν άριστα αποτελέσματα σε κάθε τύπο μαλλιών. Είτε βρίσκεσαι σε κομμωτήριο είτε στο σπίτι σου, τα προϊόντα της IMEL προσφέρουν επαγγελματική φροντίδα, χαρίζοντας μαλλιά που φαίνονται σαν να βγήκες μόλις από το κομμωτήριο. Από βαφές που αναδεικνύουν το χρώμα και την υφή, μέχρι σαμπουάν που καθαρίζουν και προστατεύουν, αναζωογονούν και ενδυναμώνουν το τριχωτό της κεφαλής, η IMEL καλύπτει κάθε ανάγκη περιποίησης. Η εταιρεία συνδυάζει τεχνολογία και φυσικά συστατικά, προσφέροντας εξαιρετικά αποτελέσματα χωρίς να βλάπτει την υγεία των μαλλιών.
Η IMEL Professional είναι η ιδανική επιλογή για όσους επιθυμούν να προσφέρουν στα μαλλιά τους την περιποίηση που τους αξίζει.



πρημίσει 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 αντηλιακό. 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.

Διατηρείστε την υγρασία στο εσωτερικό περιβάλλον

Η επιδερμίδα, και ειδικότερα το πιο επιφανειακό της στρώμα, η κεράτινη στιβάδα, είναι το φράγμα που κρατά το νερό στο σώμα μας. Η υγρασία του δέρματος επηρεάζεται με την υγρασία του περιβάλλοντος και όσο ξηρότερος είναι ο αέρας τόσο ξηρότερο είναι το δέρμα. Η προσθήκη υγρασίας στο εσωτερικό περιβάλλον είναι μια βασική και απλή μέθοδος. Τοποθετήστε ένα μπολ με νερό κοντά στο καλοριφέρ για να εξατμίζεται στον αέρα. Ενώ αυτή η μέθοδος είναι αποτελεσματική, η χρήση ενός υγραντήρα είναι η καλύτερη επιλογή. Σκεφτείτε ότι ξοδεύουμε πάνω από το 90% του χρόνου μας σε εσωτερικούς χώρους. Επιπλέον, βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία στο δωμάτιο δεν είναι υπερβολική.

Αποφύγετε τα πολύ ζεστά ντους

Τους χειμερινούς μήνες, η λήψη ζεστών ντους μπορεί να δημιουργήσει ρωγμές στην επιφάνεια του δέρματος. Το ζεστό νερό εξατμίζεται γρήγορα και εάν το δέρμα δεν ενυδατωθεί αμέσως, οι ρωγμές στο δέρμα δημιουργούν μια αίσθηση φαγούρας. Χρησιμοποιήστε χλιαρό νερό και όχι ζεστό το οποίο μπορεί να ξεπλύνει τα φυσικά έλαια του δέρματος. Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού του δέρματος, αποφύγετε τα σφουγγάρια και τις σκληρές πετσέτες. Εάν δεν θέλετε να τα εγκαταλείψετε εντελώς, χρησιμοποιήστε τα με ελαφριά αφή χωρίς να τρίβετε το δέρμα.

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,

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.



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.

Αποφύγετε τα προϊόντα με βάση το αλκοόλ

Κάτι που μπορεί να στεγνώσει το δέρμα είναι η έκθεση σε διαλύτες καθαρισμού ή σε αλκοόλ που βρίσκονται στα απολυμαντικά χεριών. Επίσης, ορισμένες ενυδατικές κρέμες περιέχουν αλκοόλ δίνοντας μια πιο ελαφριά αίσθηση στο δέρμα. Αυτή η αίσθηση εμφανίζεται όταν το αλκοόλ στην ενυδατική κρέμα εξατμίζεται. Αυτό όμως μειώνει τη φυσική υγρασία του δέρματος.

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.

Ακολουθήστε μια θρεπτική διατροφή

Είναι πάντα σημαντικό να συμπληρώνετε μια χειμερινή ρουτίνα δέρματος με μια θρεπτική και εποχιακή διατροφή, μαζί με το καθεστώς περιποίησης της επιδερμίδας σας. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, μπορείτε να τρώτε πολλά κολοκυθάκια που είναι πλούσια σε Β-καροτίνη. Αυτό βοηθά στην ανανέωση των κυττάρων, ρυθμίζει τη λειτουργία του δέρματος και προάγει την παραγωγή κολλαγόνου.

Πίνετε άφθονο νερό

Δεν πρέπει να μειώσετε τη πρόσληψη νερού το χειμώνα. Ενώ η ενυδάτωση είναι σημαντική για τη γενική υγεία σας, μπορεί επίσης να κάνει το δέρμα σας να φαίνεται καλύτερο. Χωρίς επαρκή πρόσληψη νερού, το δέρμα γίνεται θαμπό, ενώ οι ρυτίδες και οι πόροι είναι πιο εμφανείς. Τα σωστά επίπεδα ενυδάτωσης βοηθούν το δέρμα να παραμείνει ελαστικό.

Πίνετε λιγότερο καφέ και αλκοόλ

Ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενυδατώνετε το σώμα σας. Μην το παρακάνετε με το αλκοόλ και την καφεΐνη γιατί είναι διουρητικά και μπορούν να προκαλέσουν αφυδάτωση.



Στο κατάστημα της Ortholine, θα βρείτε:

- Νοσοκομειακά Κρεβάτια & Παρελκόμενα
- Αναπηρικά Αμαξίδια
- Ορθοπενδικά Είδη – Ιατρικά Μηχανήματα
- Εξοπλισμό για κατ' οίκον νοσηλεία
- Είδη Οξυγονοθεραπείας

**Παρέχουμε Service και
Άμεση Εξυπηρέτηση!**





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)