



Κρικός

των αισθητικών

2ο ΤΕΥΧΟΣ
ΑΠΡΙΛΙΟΣ
2021

INTERNATIONAL PROFESSIONAL THERAPISTS NEWS

CIDESCO INTERNATIONAL Παγκόσμια Ομοσπονδία Αισθητικής και Κοσμετολογίας-Υγείας. Ίδρυση 1946
Έδρα Ζυρίχη Κρατη Μέλη και στις 5 Ηπείρους

CIDESCO HELLAS μέλος από το 1958. Έδρα Αθήνα.
Έκδοση διαδικτυακής Εφημερίδας

Κωδικός εντύπου 4026
Γρυπάρη 118, Καλλιθέα, Αθήνα



Η Πρόεδρος και το Δ.Σ Cidesco Hellas εύχονται
στα μέλη και τους φίλους

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ

με υγεία, ευτυχία και δημιουργικότητα

ΕΛΑ ΚΙ ΕΣΥ ΣΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΕΑ ΤΗΣ CIDESCO INTERNATIONAL
ΤΜΗΜΑ CIDESCO HELLAS



www.cidescohellas.gr - www.cidesco.com - τηλ. 210 95 87 412

ΜΗΝΥΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΕΔΡΟ



Αγαπητοί συνάδελφοι, φίλες και φίλοι της Cidesco, σπουδαστές και επαγγελματίες υγείας και ομορφιάς. Το Δ.Σ και εγώ σας ευχαριστούμε που με αγάπη και ενθουσιασμό υποδεχτήκατε την επαναφορά, διαδικτυακά της εφημερίδας μας, που επί 16 χρόνια εκδίδετο και έφτανε κοντά σας, ταχυδρομικά σε όλη την Ελλάδα και Κύπρο.

Ο ρόλος της Cidesco Hellas είναι πολύ σημαντικός. Έγινε μέλος το 1958 στην Ομοσπονδία Cidesco International που ιδρύθηκε το 1946 στην Ζυρίχη και εδρεύει έως σήμερα. Έχει κράτη μέλη και στις 5 Ηπείρους.

Είναι επιμορφωτικός, κοινωνικός, μετεκπαιδευτικός, πολιτιστικός, φιλανθρωπικός και πάνω απ' όλα είναι ο **ΜΟΝΟΣ ΣΥΝΔΕΤΙΚΟΣ ΚΡΙΚΟΣ** που φέρνει σε επαφή τους αισθητικούς σε όλη την **Υφήλιο**.

Η Cidesco οργανώνει επιστημονικά συνέδρια, με εκλεκτούς επιστήμονες Έλληνες και Ξένους που προσφέρουν στους συνέδρους πολύτιμες γνώσεις σε θέματα υγείας, ομορφιάς, κοσμετολογίας και τις νέες εξελίξεις της τεχνολογίας. Δίνει την ευκαιρία στα μέλη να επικοινωνούν με συναδέλφους σε όλα τα σημεία της γης, να ανταλλάσσουν πληροφορίες ακόμη και επισκέψεις. Κάθε χρόνο γίνεται ένα Παγκόσμιο Συνέδριο και Έκθεση της Cidesco International που οργανώνετε με ψηφοφορία στο κράτος που έθεσε υποψηφιότητα. Η Cidesco Hellas είναι περήφανη που έχει οργανώσει 6 Παγκόσμια Συνέδρια στην Αθήνα και ΕΝΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ.

Στόχος του νέου Δ.Σ είναι να οργανώσει και πάλι ένα Συνέδριο στην **ΚΥΠΡΟ** ή στην **ΕΛΛΑΔΑ**. Λόγω του ότι **δεν υφίσταται πλέον CIDESCO Section στην Κύπρο**, η Ελλάδα προσκαλεί όπως και παλιά, τους συναδέλφους αισθητικούς της **ΚΥΠΡΟΥ** να γίνουν μέλη στην **CIDESCO HELLAS**.

Να ξαναζωντανέψουμε την δράση μας και στην ΚΥΠΡΟ όπως ήταν και πριν το 1992 που κάναμε το Παγκόσμιο Συνέδριο Cidesco International στην Λευκωσία και που γνώρισαν την **ΚΥΠΡΟ 1200 άτομα** ξένοι, απ' όλα τα σημεία της γης. Μέχρι τώρα το θυμούνται και με ρωτούν γιατί δεν έχει ξαναγίνει συνέδριο στην ΚΥΠΡΟ !

Στην εποχή που ζούμε του στρες, του άγχους, της βίας και της αβεβαιότητας, μεγάλοι αριθμοί ατόμων εμφανίζουν ψυχολογικά προβλήματα. Στατιστικές ψυχολόγων λένε ότι ένα περίπου 35-40% επισκέπτονται ψυχολόγους. Εμείς οι αισθητικοί μπορούμε να συμβάλουμε σημαντικά, βελτιώνοντας την εξωτερική εμφάνιση με ειδικά μασάζ και περιποιήσεις προσώπου. Να προσφέρουμε ηρεμία και ευεξία, ομορφιά σώματος ψυχής και νου.

Μέσω λοιπόν των διαδικτυακών σεμιναρίων, προσπαθούμε να φέρουμε στα μέλη μας, κοντά τους τα όσα παρουσιάστηκαν και παρουσιάζονται στο εξωτερικό σε συνέδρια και σεμινάρια έτσι ώστε, η μάθηση και η ενημέρωση που τους προσφέρουμε να γίνουν αρωγοί για να προσφέρουν, καλύτερες υπηρεσίες, παρουσιάζοντας συνεχώς κάτι καινούργιο, κάτι διαφορετικό και πρωτότυπο. Οι γνώσεις και οι εμπειρίες τους να χρησιμοποιηθούν άμεσα και επικοδομητικά στην πελατεία τους.

Προσκαλούμε λοιπόν να υποδεχτούμε συναδέλφους και μη, να γίνουν μέλη στην μεγάλη Παγκόσμια οικογένεια **CIDESCO INTERNATIONAL**.

Όλοι μαζί λοιπόν, να πούμε στον κόσμο που μας εμπιστευεται τα εξής :

- Η ζωή και η υγεία είναι τα πιο πολύτιμα δώρα.
 - Αυτό πρέπει να θυμόμαστε πρωί και βράδυ, για να παίρνουμε δύναμη και θάρρος να συνεχίζουμε.
 - Να ζούμε χωρίς να αναβάλλουμε για αύριο αυτό που επιθυμούμε να κάνουμε σήμερα.
 - Ζήστε καλά και όπως εσείς θέλετε κάθε στιγμή κάθε λεπτό.
 - Η κάθε μέρα δεν ξαναγυρνά πίσω.
 - Πρέπει κάθε μέρα να πιστεύουμε ότι η πανδημία δεν είναι για πάντα, αλλά κάτι που θα περάσει και θα βρούμε και πάλι τους ρυθμούς της δουλειάς μας, αλλά και της ζωής μας.
- Με συναδελφικούς χαιρετισμούς εκ του Δ.Σ

Ηρώ Μιχαηλίδου- Κορωναίου
Πρόεδρος Cidesco Hellas
Καθηγήτρια Φυσικής Αισθητικής.
Διπλωματούχος Λονδίνου, Παρισίων, Ελβετίας
Εξετάστρια Cidesco International
Μέλος του Independent Professional Therapist International Λονδίνου
I.P.T.I.

Γίνε και εσύ μέλος για να παρακολουθείς :

ΔΩΡΕΑΝ

**ΤΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ CIDESCO**

Διάβαζε κάθε μήνα την
εφημερίδα μας **ΚΡΙΚΟ** στην
ιστοσελίδα
ΧΩΡΙΣ ΚΩΔΙΚΟ

Κάνε γνωστή την εφημερίδα μας
στο δικό σου **site**

www.cidescohellas.gr
τηλ. 210 95 87 412



Dr. ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ
Αισθητικός Επανορθωτικός
Χειρουργός Οδοντίατρος
Απαντά στις ερωτήσεις μας
ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΣΗΜΕΡΑ

Κάθε ευχάριστη σκέψη αντανακλάτε στο χαμόγελό μας αυτή είναι η απάντηση των μυών του προσώπου με κυρίαρχα στοιχεία τα δόντια, τα χείλη και τα μάτια μας. Σε κάποιους ανθρώπους αυτή η ευχάριστη λειτουργία γίνεται χωρίς δεύτερη σκέψη γιατί έχουν ένα όμορφο υγιές χαμόγελο. Σε άλλους ανθρώπους το ένοχο χαμόγελο τους βασανίζει διακόπτοντας το χαμόγελό τους, είτε βάζοντας το χέρι τους μπροστά από το στόμα τους ή γυρνώντας το κεφάλι τους προς άλλη κατεύθυνση. Κρύβοντας με διάφορα τεχνάσματα αυτή την καθημερινή ανησυχία.

Τι σημαίνει αισθητική επανορθωτική οδοντιατρική;

Σημαίνει Υγεία στόματος και υπέροχο χαμόγελο. Μέσα από μια ανάλυση προσώπου και εφαρμογή του πλάνου θεραπείας προσαρμοσμένο στις ανάγκες του κάθε ασθενή ξεχωριστά, με σεβασμό στο τρίπτυχο Υγεία – Λειτουργικότητα και Αισθητική.

Μπορεί η αισθητική οδοντιατρική να αποκαταστήσει ρυτίδες προσώπου;

Ναι, η αποκατάσταση της σύγκλησης της γνάθου στη σωστή θέση σε συνδυασμό με το ιδανικό μέγεθος και σχήμα των δοντιών, αποκαθιστούν τις ρυτίδες στα χείλη και τις παρειές. Κάνοντας ευκολότερο το έργο των πλαστικών χειρουργών που ακολουθούν μετά, για ένα άρτιο αποτέλεσμα.

Η αισθητική επανορθωτική οδοντιατρική αφορά γυναίκες και άντρες?

Ναι η αισθητική επανορθωτική οδοντιατρική καλείτε να αποκαταστήσει το χαμόγελο τόσο σε γυναίκες όσο και σε άντρες. Ένα όμορφο υγιές λαμπερό χαμόγελο δεν είναι προνόμιο λίγων αλλά δικαίωμα όλων.

Από ποια ηλικία μπορεί κάποιος να φτιάξει το χαμόγελό του?

Από τη στιγμή που κάποιον τον βασανίζει και τον ενοχλεί το χαμόγελό του, και εφόσον έχουν ανατείλει τα κανονικά του δόντια, μπορεί να αποκατασταθεί οποιοδήποτε πρόβλημα. Οι τεχνικές και οι ειδικότητες που θα ασχοληθούν με τη λύση του προβλήματος τις ορίζει ο ειδικός κατά περίπτωση και προτεραιότητα.

τα λαμπερά χαμόγελα των σταρ σε τι βαθμό έχουν επηρεάσει τις απαιτήσεις του κόσμου?

Πολύ σημαντικό ρόλο έχουν παίξει τα ΜΜΕ, παρουσιάζοντας πρότυπα με υπέροχα φυσικά στόματα ανεξαρτήτου ηλικίας, φύλλου και επαγγέλματος, καταγράφοντας την επιτυχία τους στο αφοπλιστικό τους χαμόγελο.

Οι νέες τεχνικές και τα υλικά αποτελούν λύση για κάθε πρόβλημα?

Ναι. Υπάρχουν λύσεις για όλα τα προβλήματα ανώδυνα, άμεσα και αποτελεσματικά. Οι νέες τεχνικές σε συνδυασμό με τα νέα υλικά μπορούν να αποτελέσουν το κλειδί της επιτυχίας για ένα μοναδικό φυσικό χαμόγελο.



Dr. ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ
ΜΕΛΟΣ Δ.Σ CIDSCO HELLAS
Ασκληπείου 20 Κολωνακι, Αθήνα
τηλ. 210 3390 333
www.parisamorginos.com

Ένα όμορφο υγιές χαμόγελο λαμπερό, δεν είναι δικαίωμα λίγων, αλλά δικαίωμα όλων, τόσο σε γυναίκες όσο και σε άντρες

ΛΙΦΤΙΝΓΚ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΧΩΡΙΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ

Η χρήση των Βλαστοκυττάρων και της Αυτόλογης Λιπομεταφοράς για την επίτευξη μη επεμβατικού Λίφτινγκ Προσώπου.

Η αυτόλογη μεταφορά βλαστοκυττάρων και λίπους είναι μία πρωτοποριακή μέθοδος λίφτινγκ και ανανέωσης του προσώπου, η οποία έχει κερδίσει δεσπόζουσα θέση στην παγκόσμια κοινότητα της αισθητικής πλαστικής χειρουργικής.

Η διαδικασία αυτή έχει το μοναδικό πλεονέκτημα της μη επεμβατικής βελτίωσης της αισθητικής αρμονίας του προσώπου, κάνοντας χρήση των βλαστοκυττάρων και του λίπους του ιδίου ατόμου. Περιλαμβάνει τη μεταφορά τους από ένα μέρος του σώματός, συνήθως την κοιλιά, στο πρόσωπο και είναι από τις πιο ασφαλείς μεθόδους ανάπλασης του χαμένου όγκου του προσώπου από οποιοδήποτε άλλο ενέσιμο υλικό. Γίνεται με τοπική αναισθησία, σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και τύπους προσώπου, ενώ το αποτέλεσμα είναι φυσικό και μόνιμο.

Τα Βλαστοκύτταρα είναι αδιαφοροποίητα βιολογικά κύτταρα τα οποία έχουν την ιδιότητα να μετατρέπονται σε νέα κύτταρα. Η μοναδική τους αυτή ιδιότητα, έχει ως αποτέλεσμα την φυσική αναδόμηση όλων των στοιβάδων του δέρματος, επιτυγχάνοντας την αντιστροφή της φυσικής φθοράς του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανανέωσή και επαναφορά της χαμένης λάμψης και φρεσκάδας του προσώπου.

Όταν τα σημάδια της γήρανσης όπως οι ρυτίδες η απώλεια όγκου και η χαλάρωση του δέρματος έχουν εμφανιστεί αλλά είναι νωρίς ακόμη για την χειρουργική αντιμετώπισή τους ή δεν επιθυμούμε να υποβληθούμε σε μία χειρουργική επέμβαση, η μέθοδος αυτή μας δίνει μία συνολική και μόνιμη λύση .

Κεχαγιάς Γεώργιος
Πλαστικός Χειρουργός
Ακαδημίας 25, Κολωνάκι
τηλ.6974 58 26 11



ΤΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΚΑΙ ΜΟΥΣΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΝΟΜΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ

ΒΡΑΒΕΙΟ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΘΗΝΩΝ

Μόλις φτάσει κάνεις στον γραφικό πλακόστρωτο πεζοδρόμο της οδού Ίωνα Δραγούμη, στην Κοζάνη αναμεσα στο δάσος των συγχρόνων πολυκατοικιών βλέπει να υψώνεται μεγαλόπρεπο το κτίριο του Μουσείου, που θυμίζει με την επιβλητική μορφή του τα λαμπρά δείγματα της Μακεδονικής Αρχιτεκτονικής κατά τους χρόνους της τουρκοκρατίας.

Το κτίριο πέτρινο, ψηλό φαντάζει σαν πύργος. Η εξωτερική του εικόνα δίνει την εντύπωση ενός φρουρίου, Πυργόσπιτου, όπου η πατριαρχική οικογένεια αισθανόταν ασφαλισμένη από τους κινδύνους στα δίστιχα εκείνα χρόνια της σκλαβιάς.

Πολλοί ντόπιοι λαϊκοί τεχνίτες δούλεψαν με πολύ μεράκι την πέτρα, το σίδηρο και το ξύλο για να υλοποιήσουν τους οραματισμούς των δημιουργών του Μουσείου, ώστε αυτό να αποτελέσει τον συνδυαστικό κρίκο των περασμένων με τα τωρινά και τα μελλούμενα.

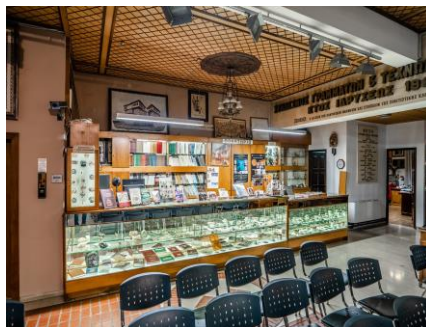
Στην λιθοδομή του ο επισκέπτης βλέπει με πόσο μεράκι και γούστο ο καλλιτέχνης μάστορας –πελεκητής δούλεψε με το σφυρί, το καλέμι και το μυστήρι για να δώσει ζηλευτή ομορφιά στο δημιούργημά του. Ζουμπανιώτες (Πενταλοφίτες) ήταν οι ειδικευμένοι τεχνίτες –πελεκάνοι της πέτρας. Το θυμίζει η επιγραφή στη βρύση, που βρίσκεται στη νότια πλευρά του κτιρίου, όπου ο επισκέπτης διαβάζει. Στα 1982-1983 την λιθοδομή έκαναν καλφάδες ξακουστοί τεχνίτες πρώτης, Τριαντάφυλλος Ταρνανάς και Ευριπίδης Καρούτας τ όνομα πατρίδα. <Ζουμπανιωτες>.

Ο φακός του Γιώργου Αγγέλη αποθανάτισε με μοναδικό τρόπο όχι μόνο την εξωτερική όψη κατά την νύκτα του κτιρίου αλλά και τους πολύ ενδιαφέροντες εσωτερικούς χώρους.

ΠΟΛΥΝΕΙΚΗΣ ΑΓΓΕΛΗΣ

Αρχιτέκτων

Πρόεδρος του Συνδέσμου Γραμμάτων και Τεχνών Ν. Κοζάνης



ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕI !!!

Μοναδική ευκαιρία
για να αποκτήσετε
το ΔΙΕΘΝΕΣ ΔΙΠΛΩΜΑ

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

CIDESCO INTERNATIONAL

από Ζυρίχη ΕΛΒΕΤΙΑΣ

ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.

Οι εξετάσεις γίνονται από
εκπρόσωπο εξεταστή από την
Cidesco International.

ΤΩΡΑ !!!

Ειδικό Διεθνές Δίπλωμα
CIDESCO INTERNATIONAL

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΑΠΟ ΕΛΒΕΤΙΑ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ
ΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- **Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΑΙΘΕΡΑΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ** (όχι συνθετικών) μπορούν να χαρίσουν ομορφιά και υγεία. Μάθε την χρήση τους. Ποια είναι συμβατά μεταξύ τους, πως αναμυγνύονται και ποια φυτικά λάδια είναι η βάση τους.
- **Η άγνοια και η κακή χρήση** μπορούν να προξενίσουν μεγάλο κακό στην υγεία, ενώ αντίθετα οι γνώσεις, μπορούν να κάνουν **θαύματα !**
- **Μάθε επίσης το ειδικό μασάζ** προσώπου και σώματος. Για δηλώσεις συμμετοχής και πληροφορίες **Ηρώ Μιχαηλίδου -Κορώναιου** Πρόεδρος Cidesco Hellas τηλ. 6977 90 60 57

«ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ»

Αυτήν τη μεγάλη περίοδο περιορισμού της κινητικότητας, συχνά οι πελάτες μας παραπονιούνται ότι νιώθουν πιασμένοι, ή αδύναμοι να κινηθούν στο εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον, πράγμα που δεν συνέβαινε νωρίτερα. Σε όσους πραγματικά περιορίστηκαν στο σπίτι, ή κάνουν μόνο τις εξαιρετικά αναγκαίες και απαραίτητες εξόδους, αναφέρεται ότι τροποποιείται η ικανότητα τους για κίνηση και η αίσθηση που έχουν για την σωματική τους ικανότητα.

Όταν κινούμαστε, πολλαπλά οργανικά συστήματα συνεργάζονται, αλληλοσυμπληρώνονται και υπηρετούν το φαινόμενο της κίνησης. Αναλυτικότερα τόσο το νευρικό σύστημα, που δίνει την εντολή κίνησης και επιβεβαιώνει την εκτέλεση της, όσο και το ενδοκρινικό - που συμμετέχει στη διαμόρφωση της αίσθησης του καλώς έχειν- καθώς και το μυοσκελετικό σύστημα, δηλαδή οι μύες, που κινούν τα οστά, στις αρθρώσεις, που αυτά ενώνονται, συνεπιτελούν την κίνηση. Η επίδραση της κίνησης, βέβαια, εξαπλώνεται στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα, στην ψυχική σφαίρα, στην ποιότητα του ύπνου και σε όλες τις λειτουργίες του σώματος, ενδεικτικά αναφέρονται η πέψη, η αντίληψη, ο προσανατολισμός στο περιβάλλον κ.ά. Προφανώς για να συντηρούμε το σώμα μας σε μία κατάσταση αυξημένης λειτουργικότητας και αυξημένης ικανότητας για κίνηση, θα πρέπει λίγο να τροποποιήσουμε τα όσα συμβαίνουν αυτό τον καιρό. Ποια είναι αυτά; Είναι ο μειωμένος χρόνος μετακίνησης εκτός σπιτιού, η μειωμένη απόσταση μετακίνησης, και ο παρατεταμένος χρόνος καθίσματος. Σε μακρό χρόνο (πέραν των τριών μηνών) αυτές οι αλλαγές επιφέρουν τροποποιήσεις στην σωματική ικανότητα της κίνησης. **Είναι γνωστό πως η σωματική άσκηση, σε όλες τις καταστάσεις υγείας, σε όλες τις ηλικίες συνεισφέρει σημαντικά στην ποιότητα ζωής.**

Όμως εάν μιλάμε για δραστηριότητες εκτός σπιτιού, τότε το ελάχιστο, που μπορεί να συζητήσει κανείς, είναι η βάδιση έξω από το σπίτι καθημερινά για τουλάχιστον 20 λεπτά. Και για τον σκοπό για τον οποίο συζητάμε, βάδιση εννοούμε στο εξωτερικό περιβάλλον 20 λεπτά την ημέρα σε *κατάλληλες συνθήκες (όχι δηλαδή επικίνδυνες, σκοτάδι, χιόνι, λάσπες, βροχή, καύσωνας) *με το κατάλληλο υπόδημα και τον κατάλληλο ρουχισμό και *εφόσον έχουμε διάθεση και νιώθουμε σωματικά ικανοί, δεν έχουμε κάποιο κάποια ζαλάδα, υπέρταση ή υπόταση, υπνηλία, ή άλλο έκτακτο και μη ρυθμισμένο πρόβλημα υγείας. Αυτά αφορούν στην προετοιμασία, στον έλεγχο του αν μπορούμε να το κάνουμε και τι θα κάνουμε. Όταν καλύπτονται αυτές οι προϋποθέσεις προχωρούμε στην βάδιση και εννοούμε μία βάδιση, που θα φορτίσει τόσο το καρδιαγγειακό σύστημα, όσο και το μυοσκελετικό. Η σωστή βάδιση είναι «απαιτητική» και θα μας δυσκολεύει να μιλήσουμε, δηλ. ο ρυθμός της θα είναι έντονος. Δεν ανησυχούμε, αν δεν μπορούμε αυτό να το κρατήσουμε για 20 λεπτά. Μία καλή εναλλακτική είναι να βαδίσουμε τα πρώτα τρία, τέσσερα λεπτά χαλαρά και μετά για ένα λεπτό να βαδίσουμε πιο έντονα, με πιο μεγάλα βήματα, με πιο γρήγορο ρυθμό και μετά να χαλαρώσουμε για δύο λεπτά και πάλι, ένα λεπτό λίγο πιο έντονα, με μεγαλύτερο βήμα, με εντονότερο ρυθμό και να χαλαρώσουμε για τρία λεπτά κ.ο.κ. Επίσης σημαντική προσθήκη στο πρόγραμμά μας θα είναι αν μπορούμε να αλλάξουμε επιφάνειες βάδισης, να βαδίσουμε σε χώμα, σε ένα γήπεδο, σε βότσαλα, στον κήπο μας και όχι μόνο στο πεζοδρόμιο, ή στην ασφάλτο. Εξυπακούεται ότι, αν κάποιος δεν μπορεί να βγει τον εξωτερικό σε εξωτερικό χώρο και διαθέτουν μεγάλο μπαλκόνι, τότε θα πρέπει να κάνει αυτού του είδους την άσκηση στο μπαλκόνι του.

Το μυστικό είναι η συνέπεια στην καθημερινή άσκηση, η επιμονή και η προσκόλληση στο πρόγραμμα και η άσκηση να είναι λίγο πιο απαιτητική από τον απλό βηματισμό. Βεβαίως, εάν κάποιος περπατώντας, φτάσει στο γυμναστήριο του και κάνει το πρόγραμμα με το οποίο γυμνάζεται πάντα, ή στον φυσικοθεραπευτή του για να κάνει την κινησιοθεραπεία του, εκεί τα πράγματα είναι πάρα πολύ καλά. Σίγουρα θα κάνει *την μυϊκή ενδυνάμωση, *τις ασκήσεις ευλυγισίας αρθρώσεων και των τενόντων τους *την προθέρμανση και την αποθεραπεία *ασκήσεις λειτουργικότητας και ισορροπίας *ασκήσεις λειτουργικότητας και ισορροπίας θα έρθουμε και σε αυτά αναλυτικά τώρα. Θα πρέπει να έχουμε κατά νου πως άλλο πράγμα είναι οι δραστηριότητες οι καθημερινές που κάνουμε για να εξυπηρετήσουμε τις ανάγκες μας και άλλο πράγμα η σωματική εξάσκηση. Ακούμε ανθρώπους αυτό τον καιρό που παραπονιούνται ότι πιάστηκαν στον αυχένα, στα γόνατα, στη μέση τους, στον ώμο τους, καθώς έχουν επιδοθεί κυρίως σε εργασίες μέσα στο σπίτι. Για να απαλλαγούν από αυτά τα συμπτώματα χρειάζεται, πάντα κατόπιν ιατρικής συμβουλής, φυσικοθεραπεία για δυο λόγους. Πρώτον για την παροχή αναλγησίας, ανακούφισης από τον πόνο. Δεύτερον για την επανάκτηση της ικανότητας φυσιολογικής κίνησης. Για αυτόν τον δεύτερο λόγο, χρειάζονται όσα αναφέρονται πριν: η ενδυνάμωση, η ευλυγισία., οι ασκήσεις λειτουργικότητας. δευτερολέπτων στις αρθρώσεις που μας ενδιαφέρουν, όμοιες με αυτές της αποθεραπείας. Ακόμη και μέσα στο σπίτι για την **ενδυνάμωση** μπορούμε να ξεκινήσουμε με μικρά βάρη στα χέρια ή τα πόδια πχ από ένα μπουκαλάκι του νερού και λάστιχα ή ιμάντες κινησιοθεραπείας, με τρία σετ από 10-12 επαναλήψεις και κάθε

10 ημέρες αύξηση του βάρους ή της αντίστασης κοκ. Οι **ασκήσεις ευλυγισίας** περιλαμβάνουν αργές, ήπιες διατάξεις των 30 δευτερολέπτων στις αρθρώσεις που μας ενδιαφέρουν, όμοιες με αυτές της αποθεραπείας. **Η προθέρμανση** για τρία λεπτά με ήπιες ευρείες κινήσεις των αρθρώσεων που θα γυμνάσουμε και ελαφρές διατάξεις τους για 5-10 δευτερόλεπτα στα όρια της κίνησης τους. Η **αποθεραπεία** περιέχει μεγαλύτερης διάρκειας διατάξεις των 20-30 δευτερολέπτων. Σημαντικές είναι οι ασκήσεις **λειτουργικότητας**. Ουσιαστικά είναι ασκήσεις ασφάλειας. Π.χ. έγερση και κάθισμα σε καρέκλα χωρίς χρήση των χεριών. Η άσκηση αυτή, όταν επιτυγχάνεται, παρέχει ασφαλή χρήση του καθίσματος. Το ανεβοκατέβασμα σκάλας επίσης, που συνεισφέρει και καρδιαγγειακά. Η αποφυγή απότομων κινήσεων π.χ. στροφών, μέσα στο σπίτι όταν σηκωνόμαστε, ή στρίβουμε σε μια πόρτα είναι επίσης πολύ σημαντική για την ασφάλεια μας. Εξίσου σημαντική είναι η περίοδος της ανάπαυσης του σώματος. Είτε πρόκειται για καναπέ, κρεβάτι, ή άλλο κάθισμα. Αυτό πρέπει να είναι σχετικά ψηλό (η επιφάνεια του να είναι στο ύψος του γόνατός μας) και να υποστηρίζεται καλά η μέση μας, π.χ. με την χρήση ενός μαξιλαριού σε επαφή με την μέση. Μια ακόμη εργονομική παρατήρηση είναι η διαμόρφωση του περιβάλλοντος ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος πτώσης: χαλάκια, φωτισμός, καλώδια, έπιπλα και μικροαντικείμενα θα πρέπει να είναι ελεγμένα και σε ασφαλή θέση, ώστε να μην εμποδίζουν δυνητικά την κίνηση μας. Με αυξημένη ικανότητα κινητική ικανότητα, είμαστε ασφαλέστεροι, υγιέστεροι, πιο χαρούμενοι και ικανοποιημένοι από το σώμα και την ζωή μας. Είναι στο χέρι μας!

ΧΡΗΣΤΟΣ ΦΙΛ. ΚΟΜΙΣΟΠΟΥΛΟΣ

Φυσικοθεραπευτής

Αγαμέμνονος 4, Χολαργός

TK 15561 τηλ. 210-6561631

skype: c.f.komissopoulos

ΤΟ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Όπως ξέρουμε, μέλι είναι η γλυκιά ρευστή θρεπτική ουσία που παράγουν οι μέλισσες και είναι το αγαπημένο έδεσμα μικρών και μεγάλων.

Οι μέλισσες συλλέγουν νέκταρ από τα λουλούδια ή φυσικούς χυμούς και το αποθέτουν στην κυψέλη τους. Εκεί χάνει υγρασία και φτάνει στη συνηθισμένη υγρασία του μελιού, από 14-18%.

Το μέλι περιέχει κατά 77-78% ζάχαρα (κυρίως φρουκτόζη και γλυκόζη) και λόγω της σχετικά χαμηλής του υγρασίας, δεν ευνοεί την ανάπτυξη μικροοργανισμών.

Μέχρι πριν από 50 χρόνια πίστευαν πως το μέλι μπορεί να είναι φορέας ορισμένων ασθενειών.

Το 1940 πειραματίστηκαν προσθέτοντας στο μέλι εννέα κοινά παθογενετικά βακτηρίδια (διφθερίτιδας, τύφου κλπ). Όλα τα βακτηρίδια καταστράφηκαν μέσα σε λίγες ώρες ή μέρες.

Το μέλι δεν ευνοεί την ανάπτυξη κανενός παθογόνου οργανισμού και αυτό οφείλεται αφενός στο χαμηλό του pH και αφ' ετέρου στην ύπαρξη του γλουκονικού οξέος. Η αντιβακτηριδιακή του δράση εκδηλώνεται μόνο όταν το μέλι αραιωθεί στο νερό. Ο μέγας Ιπποκράτης συνιστούσε διάλυμα του μελιού σε νερό για το δυνατό βήχα και τις προσβολές του φάρυγγα και του λάρυγγα.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Μάτια: Πριν 100 χρόνια ο καθηγητής Χάουζερ θεωρούσε το μέλι άριστο θεραπευτικό μέσο στα εγκαύματα των ματιών. Σήμερα ύστερα από συμβουλή ειδικού γιατρού, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αντιμετώπιση παθήσεων του ματιού.

Στομαχικές παθήσεις: Περιορίζει την έκκριση γαστρικού υγρού και μειώνει την οξύτητα του με αποτέλεσμα τη θεραπεία γαστρεντερικών παθήσεων που προέρχονται από αυξημένη έκκριση γαστρικών υγρών.

Συκώτι: Η γλυκόζη που περιέχεται στο μέλι αυξάνει τις εφεδρείες του γλυκογόνου στο συκώτι και συντελεί

στην αύξηση της αντίστασης του οργανισμού στις μολύνσεις.

Νεφρά: Το μέλι, λόγω της γλυκόζης που περιέχει συντελεί στη γρήγορη αποβολή από το αίμα και τους ιστούς πολλών άχρηστων υλικών. Έχει σαφή διουρητική ενέργεια και χάρη στις αντισηπτικές του ιδιότητες περιορίζει τα βακτηρίδια της ουροδόχου κύστης.

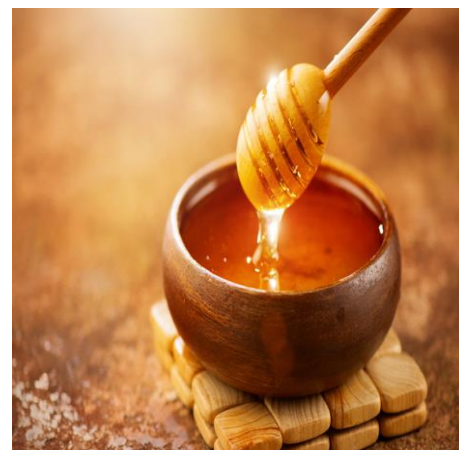
Καρδιά: Η γλυκόζη που περιέχει το μέλι, δίνει ενέργεια, βοηθά και ζωντανεύει την καρδιά.

Κρυολογήματα: Η περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C βοηθά στην αντιμετώπιση των κρυολογημάτων. Απνίες: Μια γεμάτη κουταλιά του γλυκού σε χλιαρό νερό και ... καλή σας νύχτα. Η θαυματουργή γλυκόζη, κατευνάζει και ηρεμεί όλο τον οργανισμό.

Δέρμα: Πληγωθήκατε; Βάλτε μέλι. Η παρουσία του πάνω στην πληγή οδηγεί στην αύξηση της γλουταμίνης, η οποία παίζει σπουδαίο ρόλο στις επανορθωτικές διαδικασίες του οργανισμού, ενώ διαγείρει την αύξηση και τη διαίρεση των κυττάρων, με αποτέλεσμα την επούλωση των πληγών.

ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Οι μελετητές και οι γιατροί, τόσο της αρχαιότητας όσο και σήμερα, συμφωνούν ότι το μέλι αποτελεί συντελεστή της μακροζωίας. Οι αρχαίοι φιλόσοφοι, όπως ο Πυθαγόρας, ο Δημόκριτος και άλλοι, έζησαν μέχρι τα βαθιά τους γεράματα και δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι το μέλι αποτελούσε απαραίτητο στοιχείο της διατροφής τους.



ΝΕΡΟ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ



Ολοι γνωρίζουμε τα ευεργετήματα του νερού στο ανθρώπινο σώμα, όμως είναι πράγματι αυτό μία αλήθεια;; η οχι;;
Αν αναφερθούμε στην περιεκτικότητα νερού που βρίσκεται στο ανθρώπινο σώμα, που φθάνει τα 85% άρα είναι απαραίτητο. Αυτό δεν σημαίνει ότι υπάρχουν κανόνες, για το πόσο πολύ ή λίγο νερό πρέπει να πίνουμε αφού, οι ανάγκες σε υγρα εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες όπως ηλικία, το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, τα θέματα υγείας, η εργασία κλπ. Παρόλα αυτά πρέπει να πίνουμε νερό και σιγά σιγά να κάνουμε μια αύξηση της κατανάλωσης αν έχουμε ενδείξεις ότι το σώμα μας χρειάζεται περισσότερο. Μην περιμένετε να διψάσετε για να πείτε νερό. Η δίψα είναι ένδειξη ότι το σώμα έχει αφυδατωθεί. Τα οφέλη είναι πολλά και βοηθούν στην καλύτερη υγεία. Η επιδερμίδα, έχει λάμψη και δροσιά. Βοηθάει στην προσπάθεια μιας καλύτερης διατροφής για απώλεια βάρους. Ενδεικτικά τα ωφέλη του νερού είναι πολύ μεγάλα.

Η ενυδάτωση ενός οργανισμού καθρεπίζεται στο δέρμα. Όταν ο οργανισμός είναι αφυδατωμένος αναπτύσσει ρυτίδες και είναι πιο ευάλωτος σε δερματικά προβλήματα. Βοηθά στην απώλεια βάρους και στην καλή λειτουργία των νεφρών. Το συκώτι που είναι το όργανο του μεταβολισμού λειτουργεί πιο απελευθερωμένο και δημιουργεί καλύτερες καυσεις. Βοηθά σε καλύτερο και γρηγορότερο κορεσμό. Έχει παρατηρηθεί ότι άτομα που χρησιμοποιούν έως 2 ποτήρια νερό πριν το γεύμα μπορούν να χορτάσουν με μικρότερες ποσότητες φαγητού. Βοηθά στην πέψη και στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Τα γαστρικά υγρά του στομάχου που παράγονται κατά την διάρκεια της πέψης, είναι με την βοήθεια του νερού, καθώς και η καθημερινή χρήση σε συγκεκριμένη ώρα. π.χ μόλις ξυπνήσετε και πείτε 2 ποτήρια νερό θα σας βοηθήσει στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Πολλοί ρωτούν ποιός είναι ο σωστός αριθμός των ποτηριών νερού που πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά. Σωστή και συγκεκριμένη απάντηση δεν υπάρχει. Ενδεικτικά για να πάρετε μια πληροφορία ίσως καλό θα ήταν να ξέρετε κάτι πρακτικό όπως ότι για κάθε δεκάκιλά βάρους του ανθρώπινου σώματος ενός ενήλικα χρειάζεστε τουλάχιστον 1 ποτήρι νερό. Υπολογίστε πόσα ποτήρια για τα δικά σας κιλά. Αν το νερό δεν συμπεριλαμβάνεται στις αγαπημένες σας συνήθειες, ξεκινήστε μια πολύ μικρή σταδιακή αύξηση ίσως 1 ποτήρι επιπλέον σε ότι πίνετε και ανακαλύψτε εξυπνούς τρόπους για την βελτίωση της γεύσης του νερού χρησιμοποιώντας υλικά όπως λεμόνι, φλούδες από αγγούρι, ροδοπέταλα από τριαντάφυλλα, φέτες φρέσκων φρούτων, ανθόνερο ή μαστιχα Χίου.

Τοποθετώντας τα στην καράφα του νερού σας, θα πάρει το νερό άρωμα και γεύση. Επίσης μπορείτε να το βράζεται με διάφορα αρωματικά βότανα, δημιουργώντας ροφήματα της αρεσκείας σας.

Το νερό είναι ακρως απαραίτητο για μια καλή λειτουργία των οργάνων, αλλά και για μία λάμψη και ομορφιά του δέρματος. Καλό θα ήταν να γίνει μία από τις βασικότερες και καλές καθημερινές συνήθειες σας, για υγεία και ομορφιά.



Μελίνα Σελάλμα
Συμβουλος Διατροφής και
Τροφοδοσίας
managing director
Melinas delight cuisine
Χαλάνδρι- Αθήνα
210 6777650
www.melinasdelight.gr
Melinas delight cuisine @
facebook

ΙΔΡΥΣΗ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ SPA



Ίδρυση και βιωσιμότητα σύγχρονων κέντρων SPA.

Η διαχρονική ανάγκη για χαλάρωση, ανακούφιση και αφιέρωση προσωπικού-ιδιωτικού χρόνου ήταν, είναι και θα είναι απαραίτητη. Όσο υπάρχουμε τόσο θα αναζητούμε τη χαλάρωση για να "ευφράνουμε την καρδιά, το σώμα και το νου".

Σήμερα και εν μέσω αυτής της υγειονομικής κρίσης, πρωταρχική βλέψη ενός επενδυτή είναι να δει πως το εγχείρημά του μπορεί να καταστεί πέρα από βιώσιμο και κερδοφόρο. Να εδραιωθεί δηλαδή στην αγορά στην οποία δραστηριοποιείται. Αυτό όμως θα επιτευχθεί μόνο από στελέχη-συμβούλους που καταρτίζουν πλάνα για την εταιρία και τα παρουσιάζουν στον επενδυτή, παρουσία μίας αξιόπιστης ομάδας.

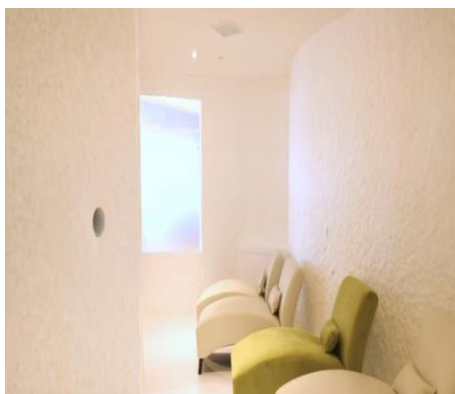
Μίας ομάδας, που θα εστιάσει στην υπηρεσία των SPA και συγκεκριμένα στον κλάδο δραστηριότητάς τους. Ένας κλάδος που χαρακτηρίζεται από διαρκή και γρήγορη ανάπτυξη. Λίγα εμπόδια που θα μπορούσαν να ανακόψουν την μελλοντική σίγουρη, ανοδική πορεία του.



Η υπηρεσία SPA και ο κλάδος της έχει μετεξελιχθεί και μεταβεί σε άλλο πιο σύγχρονο επίπεδο. Αυτή την στροφή την διακρίνουμε πιο φανερά πλέον καθώς ο ερχομός της πανδημίας έχει αφήσει μόνιμα το στίγμα του. Οι νέες προς δημιουργία εγκαταστάσεις SPA μελετούνται υπό νέα δεδομένα και υπό νέες μεθόδους κατασκευής. Είναι πιο λιτές και αναπτύσσονται εντός ανοιχτών χώρων ή ακόμη και στην ύπαιθρο. Περί αυτού υπάρχουν δεκάδες νέα SPA που είτε έχουν αναπτυχθεί εντός ελεγχόμενων χώρων ξενοδοχείων είτε αποκλειστικά και αυτόνομα σε υπαίθριους ιδιωτικούς χώρους.



Στους νέους χώρους SPA όπως τα προ αναφερόμενα αλλά και σε έργα που τρέχουν αυτό το διάστημα είτε μέσω ανακαινίσεων είτε εξ ολοκλήρου νέων, επιλέγονται υλικά τα οποία είναι άμεσα συναφή με την φύση, το νερό, τον ουρανό, τα άστρα, τους πλανήτες και άλλα παρόμοια "παραγωγής" χαλαρωτικής διάθεσης. Έτσι διακρίνουμε υλικά όπως το ξύλο, την πέτρα, το γυαλί, το ανθεκτικό πλαστικό, το μέταλλο κυρίως αλουμίνιο, και άλλα πιο ειδικά όπως το κεραμίδι, το ορυκτό αλάτι, το bamboo, τους γρανίτες και τα μάρμαρα.



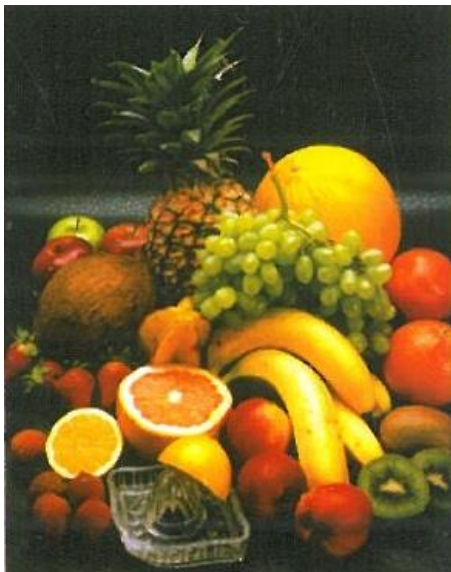
Δεν είναι όμως μόνο τα υλικά που θα καταστήσουν ένα SPA ανταγωνιστικό ώστε να αντέξει στο χρόνο. Ένα σημαντικό κεφάλαιο είναι τα ΣΤΕΛΕΧΗ τα οποία θα πρέπει να το επανδρώσουν άρτια και στο σύνολο όλων των τμημάτων του. Αυτό είναι και το πιο δύσκολο κομμάτι της ομάδας συμβούλων. Οι αξιολογήσεις που θα διενεργηθούν στα υποψήφια στελέχη θα πρέπει να είναι τέτοιου βαθμού ώστε να επιλεγεί εν τέλει το καλύτερο δυνατό προσωπικό. Μπορεί να διαφαίνεται ότι υπάρχει αρκετή προσφορά υπαλλήλων αλλά δυστυχώς λείπει η εμπειρία και πολλές φορές ο επαγγελματισμός. Η λύση που προτείνουν σύμβουλοι δεν είναι άλλος από την πρόσληψη ατόμων με μικρή εμπειρία τα οποία όμως εκπαιδεύονται εντατικά και για διάστημα τουλάχιστον 3^{ων} μηνών από ήδη καταξιωμένα στελέχη του SPA. Κάθε σύγχρονο SPA θα πρέπει να έχει ένα τμήμα αποκλειστικής εκπαίδευσης των νέων στελεχών του ώστε να διατηρείτε με αυτόν τον τρόπο η πολυπόθητη και εύθραυστη παρεχόμενη ποιοτική υπηρεσία, προς τους πελάτες του. Όταν η εν λόγω επιχείρηση καταφέρει και εδραιώσει την εσωτερική εκπαίδευση, του προσωπικού του τότε η διοίκηση θα αρχίσει να ψάχνει στρατηγικές επέκτασης εξόδου μαζί με την ανατροφοδοτούμενη ομάδα, νέων στελεχών με έναν μοναδικό στόχο. **Αυτόν της υγιούς ανάπτυξης ακόμη και εκτός συνόρων.**


SRC GROUP
Bring You Wellness

ΑΝΕΣΤΗΣ ΣΑΜΑΡΑΣ
6999214092



ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΗΝ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ



Η χοληστερίνη αυξάνεται στο αίμα μας - κι επομένως έχετε μειωμένες πιθανότητες για έμφραγμα- όταν :

- Γυμνάζεστε αρκετά και συστηματικά
- Αποκτήστε ιδανικό βάρος. Μην ξεχνάτε, ότι πολλά πράγματα ξαναφτιάχνουν όταν γυρίσετε στο φυσιολογικό σας βάρος.
- Τρώτε αρκετούς σύμπλοκους υδατάνθρακες : λαχανικά, φρούτα, όσπρια, φρέσκα φασολάκια, μπάμιες, σπανάκι, αγκινάρες, μαρούλια και κυρίως πιτουρένιο ψωμί. Παρασύρουν τη χοληστερίνη μακριά από το σώμα με τα κόπρανα.
- Πίνετε ελάχιστο κρασί στο φαγητό. Θα έχετε ακούσει ότι "λίγο ουίσκι κάνει καλό στην καρδιά". Δηλ. δεν κάνει πολύ κακό, για να ακριβολογούμε. Το ίδιο καλό κάνει μια μικρή ποσότητα κρασιού. Το πολύ βλάπτει στα σίγουρα. Δεν το συνιστούμε.
- Αποφεύγετε τροφές πλούσιες σε ζωικά λίπη, αρνί, χοιρινό, βούτυρα, παχιά τυριά- κρόκο αυγού, μυαλά, θαλασσινά. Καμιά απολύτως δίαιτα από μόνη της και καμιά ιδεατή υπερτροφή δεν μπορεί να μεγαλώσει τις συγκεντρώσεις της Υψηλής Πυκνότητας χοληστερίνης. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν μερικές που μειώνουν την "κακή χοληστερίνη",

όπως ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο. Προτιμήστε άπαχο γάλα.

- Αποφεύγετε δίαιτα πλούσια σε απλούς υδατάνθρακες, ζάχαρη και άσπρο ψωμί.
- Κόψτε το τσιγάρο, τ' αντισυλληπτικά και φάρμακα όπως η κορτιζόνη.
- Από τα τρία κουτάλια της σούπας λάδι που όλο κι όλο σας επιτρέπεται τη μέρα, τα δύο πρέπει να είναι από ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο ή σογιέλαιο.
- Προτιμάτε ψάρια και κοτόπουλο
- Ελέγξτε αν πάσχετε από άλλες παθήσεις, διαβήτη, θυροειδή, νεφρά, υπέρταση.
- **Κάντε μασάζ είναι υγεία.**

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΑΓΧΟΥΣ

Να ποια είναι τα συμφέροντα που εγκαίρως δείχνουν αν έχεις άγχος.

- Η ξαφνική απώλεια η αύξηση του σωματικού βάρους
- Αν νιώθεις κουρασμένος ή και δεν μπορείς να κοιμηθείς
- Η υπερβολική κούραση
- Πονοκέφαλοι
- Συχνά κρυολογήματα και γρίπη
- Αν τρως τα νύχια σου
- Χαμηλό ή υψηλό σάκχαρο στο αίμα
- Χαμηλή ή υψηλή πίεση
- Υψηλή χοληστερόλη ή τριγλυκερίδια
- Έλκη και γαστρικές ενοχλήσεις
- Πόνοι στο στήθος
- Μυικοί πόνοι
- Πόνοι μέσης, ώμων ή λαιμού
- Προβλήματα στην περίοδο
- Απώλεια μαλλιών
- Απόσυρση από την κοινωνική ζωή
- Εσωστρέφεια
- Αυτολύπηση

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΛΥΣΗ ;

Ένας από τους πολλούς τρόπους καταπολέμησης του πάχους και του στρες είναι η άσκηση, η οποία ενεργεί με τρεις διαφορετικούς τρόπους εναντίον του σωματικού πάχους.

Καίει θερμίδες, ενυδατώνει τον μυϊκό ιστό και καταπολεμά τα αρνητικά αποτελέσματα που

προκαλούν στο σώμα η κορτιζόλη και η ινσουλίνη (έρευνα του Πανεπιστημίου του Yale). Μόνο δέκα λεπτά εντατικής γυμναστικής χρειάζεται ο εγκέφαλος για να αναπαράγει τις λεγόμενες Β-ενδορφίνες που ηρεμούν το σώμα και μειώνουν τα επίπεδα του στρες. Εδώ, βέβαια χρειάζεται μέτρο και προσοχή, γιατί η υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει πρόσθετο στρες και άλλα παρόμοια συμπτώματα.

Γι' αυτό, η υγιεινή διατροφή, σε συνδυασμό με αρκετό νερό, επαρκή ύπνο και σωματική άσκηση, είναι ένα καλό όπλο εναντίον του άγχους. Ιδιαίτερως αποτελεσματικός εναντίον του στρες, έχει επίσης αποδειχτεί, ο διαλογισμός. Έχει παρατηρηθεί ότι κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, ο οργανισμός εκκρίνει την **ορμόνη DHEA**, η οποία μας δίνει την αίσθηση της ευεξίας, της φρεσκάδας και μας κάνει να αισθανόμαστε καλά.

Η παρουσία μελέτη έχει βασιστεί στο πρωτογενές άρθρο του

M. Stefano,

"Is Stress making you fat ?"

Από το βιβλίο «Για μια καλύτερη ζωή» του Άκη Αγγελάκη.

**Συγγραφέας -Επικοινωνιολόγος
Τηλ. 210 2512988**

**Μην ξεχνάς να πληρώσεις
την συνδρομή σου, για να
παρακολουθείς**

ΔΩΡΕΑΝ

**τα διαδικτυακά σεμινάρια
της Cidesco.**

www.cidescHELLAS.gr

τηλ. 6977 90 60 57

**Παρακαλούμε όσους μας
στέλνουν email για τυχόν
ερωτήσεις να γράφουν και το
κινητό τους τηλέφωνο για να
μπορούμε άμεσα να
επικοινωνούμε μαζί τους**

ΑΦΗ, Η ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ

Ένα άγγιγμα, ένα χάδι, ένα τρυφερό χτύπημα στην πλάτη... Πόσα συναισθήματα μπορούν να κρύβονται πίσω από μια φευγαλέα επαφή με το σώμα : Πόσες ευαισθησίες που δε βρίσκουν διέξοδο μέσα από τη λεκτική επικοινωνία συμπυκνώνονται σε ένα και μόνο στιγμιαίο ερέθισμα ; Τις περισσότερες φορές αρκεί ένα «τυχαίο» διερευνητικό άγγισμα για να μας δείξει κάποιος το ενδιαφέρον του και να καταλάβει αν ανταποκρινόμαστε ή όχι. Η επιδερμίδα μας έχει μάθει να «μεταφράζει» όλα αυτά τα μικρά «μηνύματα» και να τα κατατάσσει σε διάφορες κατηγορίες «ερωτικό», «φιλικό», «μητρικό», «συμπονετικό», «παθιαίρικο», «αδιάφορο», «απαλό». Μέσα από την εμπειρία το δέρμα μας αποκτάει όλο και περισσότερη ευαισθησία και αναζητά την επαφή με ότι πιο απαλό που θα μας κάνει να νιώσουμε ωραία. Αυτό ισχύει και για τα ρούχα που είναι συνεχώς σε επαφή με το σώμα μας και θέλουμε να είναι απαλά και να σέβονται τις ευαισθησίες της επιδερμίδας.

ΣΕΛΗΝΙΟ

Ένα θαυματουργό ιχνοστοιχείο ; Το σελήνιο ένα παραγνωρισμένο ιχνοστοιχείο, μάλλον παίζει σημαντικό ρόλο για την υγεία μας, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Lancet. Παρατηρήθηκε ότι η ανεπάρκεια σε σελήνιο συνδέεται με προβλήματα στην εγκυμοσύνη, στειρότητα τους άντρες, ανεπαρκή λειτουργία των ορμονών του θυρεοειδούς και αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Επίσης, σύμφωνα με έρευνα με χαμηλά επίπεδα σεληνίου κινδυνεύουν τρεις φορές περισσότερο από καρκίνο του προστάτη. Πηγές του πολύτιμου αυτού ιχνοστοιχείου είναι τα καβούρια και τα άλλα

οστρακοειδή, τα νεφρά και το συκώτι. Προσέξτε όμως, γιατί η υπερβολική λήψη σεληνίου μπορεί να είναι τοξική και να προκαλέσει τριχόπτωση, προβλήματα στα νύχια και εμετό.

Η ΜΕΛΑΣΑ

Η μελάσα είναι προϊόν που μοιάζει πολύ με το μέλι. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική αντί της ζάχαρης και του μελιού. Προέρχεται από την επεξεργασία της ζάχαρης. Η ζάχαρη, όπως γνωρίζουμε, για να γίνει λευκή και κρυσταλλική, περνά από διάφορα στάδια βιομηχανικής επεξεργασίας. Αν η ζάχαρη δεν λευκανθεί, παραμένει σκούρα και έχει μια ιδιόζουσα γλυκόπικρη γεύση. Αυτό συμβαίνει γιατί δεν της έχει αφαιρεθεί η μελάσα. Η ζάχαρη μπορεί να προέρχεται από τα ζαχαροκάλαμα ή τα ζαχαρότευτλα. Άρα, η μελάσα μπορεί να προκύψει από την επεξεργασία τόσο του ζαχαρότευτλου όσο και του ζαχαροκάλαμου. Η διαφορά είναι ότι η μελάσα που βγαίνει από το ζαχαρότευτλα πηγαίνει για ζωοτροφές, ενώ η μελάσα από το ζαχαροκάλαμο είναι αυτή που χρησιμοποιείται ως γλυκαντική ουσία. Στην Ελλάδα τη μελάσα την εισάγουμε, γιατί η ζάχαρη στη χώρα μας βγαίνει από τα ζαχαρότευτλα. Τα συστατικά της μελάσας είναι αυτά που θα είχε η ζάχαρη αν δεν είχε υποστεί επεξεργασία. Περιέχει γλυκόζη, φρουκτόζη και σε μικρές ποσότητες κάποια μέταλλα, όπως ασβέστιο, σίδηρο και φώσφορο. Επίσης, έχει ίχνη βιταμινών της ομάδας Β (θειαμίνη, ριβοφλαμίνη, παντοθενικό οξύ). Το ένα κουταλάκι μελάσα δίνει ενέργεια 15 θερμίδων, ενώ ένα κουταλάκι ζάχαρη παρέχει 20 θερμίδες και ένα κουταλάκι μέλι 18. Όσοι τη χρησιμοποιούν υποστηρίζουν ότι έχει υπακτική δράση και ότι δεν είναι ένα «νεκρό» τρόφιμο, όπως η ζάχαρη, γιατί περιέχει μέταλλα και βιταμίνες. Η τεστοστερόνη κάνει τους άντρεςπειστικούς

Οι άντρες με αυξημένη τεστοστερόνη έχουν μεγαλύτερη ευφράδεια και πειστικό λόγο, υποστηρίζουν οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Μάντσεστερ, μετά από σχετικό πείραμα σε τριάντα άντρες ηλικίας 18-40 ετών. Ο συσχετισμός της αντρικής αρμονίας με τη λεκτική ικανότητα μάλλον προκαλεί έκπληξη, μια και έως τώρα η συγκεκριμένη ικανότητα συνδεόταν με τα οιστρογόνα και αποτελούσε γυναικείοπρονόμιο. Τα βάρη ωφελούν την καρδιά Οι ασκήσεις με βάρη, ως μέρος ενός προγράμματος γυμναστικής που περιλαμβάνει και αεροβικές ασκήσεις, δρουν ευεργετικά στο καρδιαγγειακό σύστημα. Σύμφωνα με τους ερευνητές της Αμερικανικής Καρδιολογικής Ένωσης, η ήπια άσκηση με βάση έχει πολλαπλά οφέλη μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερίνης (LDL), αυξάνει την «καλή» χοληστερίνη (HDL) και ελαττώνει την αρτηριακή πίεση. Οι ειδικοί συνιστούν, λοιπόν, στους υγιείς ενήλικους νασηκώνουν βάρη δύο με τρεις φορές την εβδομάδα. Υποστηρίζουν, ακόμη, ότι οι ασκήσεις με βάρη ωφελούν και τους πάσχοντες από καρδιαγγειακά προβλήματα, πάντοτε όμως υπό την επίβλεψη ειδικού.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Τονώνει τα νεύρα και το μνημονικό σαν αφέψημα. Μασάζ με το λάδι που τονώνει το νευρικό σύστημα. Ωφελεί στον πονοκέφαλο και ημικρανίες.

ΛΕΒΑΝΤΑ

Πολύ διουρητική, ρυθμίζει το νευρικό σύστημα. Το λάδι της είναι αντισηπτικό, ωφελεί σε πληγές, κοψίματα, τσιμπήματα από έντομα, δερματίτιδες, σπυράκια. Χρησιμοποιείτε ακόμη και στα ευαίσθητα δέρματα.

**Επισκεφθείτε
την ιστοσελίδα μας
Μην χάνετε τα διαδυκτικά
μας σεμινάρια**

www.cidescHELLAS.gr
τηλ. 6977 90 60 57

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΟΥΣΑΜΙΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ

Το σουσάμι είναι μια τροφή μοναδική. Η κατανάλωση τόσο των ολόκληρων σπόρων όσο και των αλεσμένων καθώς και του ελαίου του, χρονολογούνται από τους αρχαίους χρόνους.

Η καλλιέργεια του σουσαμιού είναι τόσο παλιά όσο αυτή του ρυζιού και υπολογίζεται ότι ξεκίνησε πριν από 6000 χρόνια. Το σουσάμι άρχισε να καλλιεργείται στην Παλαιστίνη και τη Συρία γύρω στο 3000 π.Χ. Ευρήματα στην Αίγυπτο μαρτυρούν ότι οι αρχαίοι Αιγύπτιοι γνώριζαν την καλλιέργεια του σουσαμιού, το οποίο θεωρούσαν ως μια πηγή υψηλής ενέργειας για την ανθρώπινη διατροφή.

Επιγραφές που φυλάσσονται στο Βρετανικό Μουσείο, αναφέρουν, ότι οι Ασσυριακοί θεοί έπιναν κρασί από σουσάμι πριν ορμήσουν στη μάχη. Το σουσάμι ήταν τόσο πολύτιμο, ώστε οι αρχαίοι Ασσύριοι διαπραγματεύονταν τα δάνεια τους σε ασήμι ή σησαμόσπορο. Ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι και οι Βαβυλώνιοι γνώριζαν την καλλιέργεια του σουσαμιού (1750 π.Χ), καθώς και το παστέλι.

Σουσάμι έχει βρεθεί στο τάφο του Τουταγχαμών (14^{ος} αιώνας π.Χ) και στο ακρωτήριο της Θήρας (καταστράφηκε από σεισμό το 1628 π.Χ). Ο Μάρκο Πόλο επίσης αναφέρει ότι το 1298 μ. Χ οι Πέρσες χρησιμοποιούσαν το σουσάμι και τα προϊόντα του για τροφή, για μασάζ, σε γιατροσόφια, ως φωτιστικό λάδι και σε καλλυντικά. Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούσαν το σουσάμι ως τροφή, αλλά και για την παραγωγή φαρμάκων. Ο Ιπποκράτης εξαίρει την υψηλή διαιτητική του αξία, ενώ ο Γαληνός το χρησιμοποιεί ως φάρμακο εναντίον της διακοπής του γάλακτος των γυναικών που θηλάζουν, της εξέλκωσης της μήτρας και της λευκόρροιας. Ακόμη το λάδι του χρησιμοποιείται στην επάλειψη του προσώπου για τον περιορισμό των φακίδων και πανάδων και

ρυτίδων. Ως τροφή το σουσάμι ήταν πολύ διαδεδομένο στην αρχαία ελληνική κουζίνα. Ο Αθηναίος, θεωρεί το σουσάμι ως μια από τις βασικές τροφές των αρχαίων Ελλήνων. Το σουσάμι είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε, η οποία θεωρείται θαυματουργή καθώς προστατεύει από: αρτηριοσκλήρυνση, συντελεί στη μείωση του κινδύνου του καρκίνου, είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, βοηθά στην πρόληψη του καταρράκτη, μειώνει τον κίνδυνο του διαβήτη, επιβραδύνει την ασθένεια Alzheimer, την ασθένεια του Parkinson, βελτιώνει τις αθλητικές επιδόσεις και γενικά αυξάνει τη μακροζωία. Μειώνει την χοληστερίνη στο αίμα και κατά συνέπεια προστατεύει από καρδιοπάθειες μέσω του διπλού ρόλου της σεσαμίνης.

Τέλος, ουσίες του σουσαμιού βελτιώνουν τη λειτουργία του ήπατος, βοηθώντας το να διασπά τοξικές ουσίες, όπως η αιθανόλη (οινόπνευμα). Το γεγονός αυτό επαληθεύει την Ελληνική παράδοση της κατανάλωση χαλβά μετά από οινοποσία. Τα προηγούμενα επιστημονικά ευρήματα επιβεβαιώνουν την παραδοσιακή άποψη, ότι το σουσάμι, το ταχίνι και ο χαλβάς συμβάλλουν στην υγεία, τη μακροζωία και γενικότερα στην ποιότητα ζωής.

ΦΥΣΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ

2 κουταλιές γιαούρτι, 1 κουταλάκι σουσάμι, λίγο μέλι.
Μένει 10' λεπτά και αρχίζουμε να το τρίβουμε με κινήσεις μασάζ. Λευκαίνει και καθαρίζει την επιδερμίδα ενώ συγχρόνως ενυδατώνει και δίνει τροφή. Ότι έχει απομείνει το καθαρίζουμε με ροδόνερο ή ανθόνερο

ΛΕΜΟΝΙΑ

Έχουν καθαρτικές ιδιότητες. Δημιουργούν μια αλκαλική αντίδραση, που ρυθμίζει την αλκαλικότητα του οργανισμού.

Ο χυμός των φρέσκων λεμονιών περιέχει 50 mg Βιταμίνη C λίγη Βιταμίνη Ρ και Α. Επίσης έχει Χαλκό, Ιώδιο, Διοξειδίο του πυριτίου, Φόσφορο, Ασβέστιο, μαγγάνιο, Κάλιο, Σίδηρο και Νάτριο. Γι' αυτό ο χυμός τους θεωρείται άριστο αντιγριπτικό και αντιθρομβωτικό. Κάνει επίσης καλό στους σεξ αδένες, στην αρτηριοσκλήρωση, τις αρρώστιες του ήπατος, νευροπάθειες, τύφο, διφθερίτιδα, μινιγγίτιδα, σταφυλοκοκκίαση, ουρογεννητικές ανωμαλίες, έλκη στομάχου, αναιμία, λευχαμία, καρκίνο, ψωρίαση, πυρετό κλπ.

Ο χυμός ενός λεμονιού με μέλι σ' ένα ποτήρι χλιαρό νερό το πρωί είναι ωφέλιμος στο συκώτι και τα νεφρά, αν το πίνουμε για μερικές μέρες, γιατί εμποδίζει το σχηματισμό λίθων. Άριστο φάρμακο το λεμόνι για τις αρθρίτιδες και τον διαβήτη.

ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ

Περιέχουν Ασβέστιο, Φώσφορο, Κάλιο, Νάτριο, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Χαλκό, Ιώδιο, Ψευδάργυρο, Σίδηρο, Χλώριο και λίγο Βρώμιο. Επίσης είναι καλή πηγή βιταμινών Α, Β, C.

Συνιστώνται στους διαβητικούς, σ' όσους υποφέρουν από βρογχικά, φυματίωση, νεφρά, χάλασμα δοντιών και ρευματισμούς. Η συστηματική μανταρινοφαγία βοηθάει τα λιπαρά δέρματα να ξαναγίνουν φυσιολογικά.

"ΦΥΣΙΣ ΝΟΣΩΝ ΙΑΤΡΟΣ" έλεγε ο πατέρας της ιατρικής **ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ**. Η φύση θεραπεύει, ο ιατρός είναι ερμηνευτής, η ιατρική τέχνη μιμείται τις θεραπευτικές μεθόδους της φύσης. Η ηλιοφάνεια είναι πηγή βιταμίνης D ωφελεί για την πρόληψη της οστεοπόρωσης, Όμως εάν στην παιδική ή εφηβική ηλικία κάνετε πολλές ώρες ηλιοθεραπεία ακίνητοι στα 30 με 40 χρόνια θα έχετε ένα ξηρό και αφυδατωμένο πρόσωπο.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΛΟΙΠΟΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Τα μέλη Cidesco Hellas
ας μην ξεχνουν να πληρώσουν
την συνδρομή τους.
Μας βοηθούν στο να
επιτελέσουμε το έργο μας
Δ.Σ CIDESCO HELLAS