



# Κρικός

των αισθητικών

11ο ΤΕΥΧΟΣ  
ΑΠΡΙΛΙΟΣ ΜΑΪΟΣ  
2022

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

τηλ. 210.9587412

Κωδικός εντύπου 4026

Γρυπάρη 118, Καλλιθέα, Αθήνα

HCIDESCO HELLAS

ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΗΣ ΕΠΙ **64 ΧΡΟΝΙΑ 1958-2022**



**49ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ-ΕΚΘΕΣΗ**

**ΠΑΡΑΣΕΥΗ 2 - ΣΑΒΒΑΤΟ 3 - ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022**

Στο **CROWNE PLAZA ATHENS HOTEL ΓΝΩΣΕΙΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ,  
ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΓΗΣ**, θα παρακολουθήσουν όσοι θα  
συμμετέχουν στο **ΣΥΝΕΔΡΙΟ- ΕΚΘΕΣΗ CIDESCO**

**ΟΛΟΙ ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ CIDESCO HELLAS**

Εάν ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΕΛΟΣ ΓΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΤΩΡΑ !! Για να ανήκεις στην μεγάλη Παγκόσμια Ομοσπονδία  
Αισθητικών και ανθρώπων που εξασκούν επαγγέλματα Υγείας και Ομορφιάς.

**CIDESCO INTERNATIONAL - ΤΜΗΜΑ CIDESCO HELLAS**

**ΕΛΑ ΚΑΙ ΕΣΥ ΣΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΕΑ ΜΑΣ**



[www.cidescHELLAS.gr](http://www.cidescHELLAS.gr) - Cidesco International : [www.cidesco.com](http://www.cidesco.com)  
[info@cidescHELLAS.gr](mailto:info@cidescHELLAS.gr) - τηλ. 210.9587412 - 6977906057

## ΟΙ "ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ" ΠΑΝΤΑ ΧΑΝΟΥΝ ΤΟΝ ΠΟΛΕΜΟ

### Από το βιβλίο "Για μια Καλύτερη Ζωή" του ΑΚΗ ΑΓΓΕΛΑΚΗ

Καλά, μη θυμώνεις! Δεν εννοούσα τους φυσικά παχύσαρκους και κατά τα άλλα αγαπημένους φίλους μας. Απλώς χρησιμοποίησα αυτό τον τίτλο για να σου κεντρίσω την περιέργεια. Εννών μια άλλη κατηγορία "παχύσαρκων" ανθρώπων - τους "πνευματικά παχύσαρκους". Βάσανο η "παχυσαρκία" οποιασδήποτε μορφής. Σε κάνει δυσκίνητο, ανελαστικό, βαρύ ηττοπαθή. Σκέφτηκες ποτέ πόσοι άνθρωποι έχουν περάσει ή περνούν τη φάση της πνευματικής "παχυσαρκίας"; Πάρα πολλοί! Ποια θα μπορούσε, όμως, να είναι η περιγραφή της "πνευματικής παχυσαρκίας"; Πνευματικά "παχύσαρκο" αποκαλώ το άτομο που οι προθέσεις του είναι εκ διαμέτρου αντίθετες με τα αποτελέσματα των πράξεών του. Με άλλα λόγια, τον άνθρωπο που μπορεί να είναι ικανός, όχι όμως αποτελεσματικός. Μπορεί να δουλεύει σκληρά, αλλά να παραμένει χρεωμένος. Μπορεί να διαβάζει πολύ αλλά να μην έχει γνώσεις ή να μην μπορεί να εφαρμόσει όσα ξέρει στην πράξη. Μπορεί να ονειρεύεται, αλλά δεν κατορθώνει ποτέ να ζει το όνειρο. Κι έτσι χάνει τη μάχη που δίνει. Με άλλα λόγια, ο πνευματικά παχύσαρκος χάνει τον πόλεμο επειδή :

- Δεν μπορεί να ελιχθεί στις όποιες δυσκολίες αντιμετωπίζει. Αντιθέτως, "πετρώνει" και μένει ακινητοποιημένος και αδύνατος να αντιδράσει ή να αντεπιτεθεί.
- Δεν είναι γρήγορος. Το "βάρος" του -κι εδώ μιλώ για το βάρος με το οποίο οι αρνητικές σκέψεις έχουν εμποτίσει το εσωτερό είναι του- τον

εμποδίζει να αντιλαμβάνεται με ταχύτητα και να αρπάζει τις ευκαιρίες που του παρουσιάζονται.

- Έχει μειωμένη αυτο-εκτίμηση, επειδή γνωρίζει ότι δεν κάνει εκείνα που ξέρει ότι μπορεί κι αυτό του δημιουργεί ανασφάλεια και μειωμένη απόδοση σε οτιδήποτε κάνει.
- Νιώθει συχνά ενοχές, επειδή γνωρίζει πως η έλλειψη πειθαρχίας και η αδυναμία του να κάνει αυτά που δεν του αρέσουν, τον απομακρύνουν από την απόκτηση εκείνων που του αρέσουν.
- Εστιάζει την προσοχή του στις ευχάριστες και ανώδυνες διαδικασίες, αντί να εστιάζει την προσοχή και την ενέργειά του στο τελικό ευχάριστο αποτέλεσμα. Αυτά με λίγα λόγια, είναι τα εμπόδια που δημιουργεί η πνευματική "παχυσαρκία" στους... πιστούς της. Μετά απ' όλα αυτά, ακολουθούν τα καλά νέα, ώστε από δω και στο εξής να κερδίζεις. Αλλά, λίγη υπομονή. Η επιτυχία δεν είναι κάτι το ακατόρθωτο. Μπορεί να φαντάζει δύσκολη, αλλά είναι "περιθωριακά" δύσκολη και όχι ουσιαστικά. Θα σου εξηγήσω αμέσως τι εννών: το ξέρεις ότι ένα σύννεφο αποτελείται από 97% νερό; Μήπως, όμως, ξέρεις ότι κι ένα καρπούζι αποτελείται κατά 94% από νερό ; Ξέρεις πως μεταφράζεται αυτό στο μυαλό ενός μικρού παιδιού ; Ότι αν το καρπούζι είχε 3% παραπάνω νερό, θα μπορούσε να ήταν σύννεφο! Κάπως έτσι είναι και η δική μου θεώρηση για την επιτυχία.



Επιτυχία είναι το σύνολο των μικρών καθημερινών πειθαρχιών

στις οποίες υποβαλλόμαστε και που μας φέρνουν πιο κοντά στο στόχο μας. Άρα δύο πράγματα πρέπει να έχουμε κατά νου : πρώτον τις καθημερινές μικρές πειθαρχίες που θα πρέπει να εφαρμόζουμε και, δεύτερον, το συγκεκριμένο στόχο που θέλουμε να πετύχουμε. Σε ότι αφορά τις καθημερινές μικρές πειθαρχίες, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι κάθε φορά που απειθαρχούμε (ασχέτως του αν αυτή η απειθαρχία είναι μικρή ή μεγάλη), αυτή η έλλειψη πειθαρχίας επηρεάζει όλες τις υπόλοιπες πειθαρχίες στη ζωή μας. Όπως, επίσης, και κάθε φορά που κάνουμε αυτό που ξέρουμε ότι πρέπει να κάνουμε, ενώ δεν θέλουμε να το κάνουμε, κι αυτό λέγεται πειθαρχία. Η πειθαρχία αυτή, επίσης όχι μόνο ενδυναμώνει όλες τις υπόλοιπες πειθαρχίες στη ζωή μας, αλλά και τα ίδια τα επίπεδα της αυτο-εκτίμησης και αυτοπεποίθησης μας. Για να πειθαρχήσει όμως κάποιος χρειάζεται εκτός από τον ξεκάθαρο στόχο που θα έχει και θα κυνηγάει, και τρία άλλα συστατικά : την αγάπη, το φόβο και την εμπιστοσύνη. Η αγάπη που θα έχει για τον εαυτό του, για το στόχο του και για τους άλλους ανθρώπους που θα μπορέσει να ωφελήσει και να υπηρετήσει μέσα από την επίτευξη του συγκεκριμένου στόχου. (Αυτό είναι κάτι που το έμαθα μέσα από τα προσωπικά μαθήματα του πανάρχαιου εθίμου της πυροβολίας που έχω παρακολουθήσει, χωρίς την παραμικρή εμποριοποίησή του). Η αγάπη έχει όχι μόνο ιαματικά, θαυματουργά αποτελέσματα, αλλά και δημιουργεί τα κατάλληλα αντισώματα για την καταπολέμηση του φυσικού πόνου και των αρνητικών συναισθημάτων.

(Έχω δεκάδες άρθρα και ιατρικές επιστημονικές μελέτες στη διάθεση όσων φίλων ενδιαφέρονται να το ψάξουν περισσότερο). Η παραδοχή του φόβου είναι του δεύτερου πράγμα, και είναι μόνο η αρχή. Το να φοβάται κανείς δεν είναι τόσο κακό, αρκεί να το αναγνωρίσει και να προχωρήσει μέσα από το φόβο του για να κάνει αυτό που θα τον φέρει ένα βήμα πιο κοντά στην υλοποίηση του στόχου του. Το μυστικό εδώ είναι η δική σου συμπεριφορά απέναντι στο φόβο. Το πως θα "μανατζάρεις" το συναίσθημα του φόβου. Αν σεβαστείς αυτό που φοβάσαι, το αναγνωρίσεις και προχωρήσεις, τότε κι αυτό θα συμμαχήσει μαζί σου! Ο φόβος θα μετουσιωθεί σε πραγματική προσωπική δύναμη που θα σε σπρώξει και θα σε ενδυναμώσει για να έρθεις πιο κοντά στο όνειρο σου. Η εμπιστοσύνη ότι θα πετύχεις αυτό που θέλεις και αυτό για το οποίο αγωνίζεσαι, είναι το τρίτο συστατικό. Η πίστη ότι θα πετύχεις αυτό που λες και ονειρεύεσαι. Αυτή η πίστη, σε συνδυασμό με την αγάπη και το φόβο, θα σε "σπρώξουν" σε επίπεδο προσωπικής ενδυνάμωσης που ούτε ο ίδιος δεν θα τα πιστεύεις. Αυτά λοιπόν είναι κατά τη φτωχή μου αντίληψη, και μέσα από τις δικές μου εμπειρίες, τα συστατικά που δημιουργούν την "Πνευματική Δίαιτα της Επιτυχίας". Κλείνοντας θα διηγηθώ μια από τις αγαπημένες μου ιστορίες, που αναφέρω συνήθως στο ξεκίνημα των σεμιναρίων μου :

Ήταν κάποτε ένα χωριουδάκι που το μάστιζε η ανομβρία. Οι φτωχοί αγρότες βρίσκονταν στο χείλος της καταστροφής από την έλλειψη βροχής. Τα σπαρτά τους μαράζωσαν από τη συνεχή ξηρασία. Αποφάσισαν να φωνάξουν ένα παπά να κάνει λιτανεία για να έρθει βροχή, Μαζεύτηκαν στην πλατεία

του χωριού και ξεκίνησε η λιτανεία. Ενώ η λειτουργία ήταν σε εξέλιξη, ένα μικρό παιδί που την παρακολουθούσε μαζί με τον πατέρα του, έδειχνε προβληματισμένο. Κάποια στιγμή, σκουντάει τον πατέρα του και του λέει : "Μπαμπά γιατί όλοι αυτοί οι άνθρωποι έχουν έρθει εδώ και προσεύχονται ; "Προσεύχονται για να βρέξει", του απαντά ο πατέρας. και το παιδάκι ξαναρωτά : "Κι αφού μαζεύτηκαν εδώ να προσευχηθούν για να έρθει βροχή, γιατί κανένας απ' όλους αυτούς δεν κρατάει ομπρέλα ;

**ΑΚΗΣ ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ**  
είναι σύμβουλος  
επιχειρήσεων, συγγραφέας  
βιβλίων, οργανωτής  
σεμιναρίων.  
Τηλ. 210-2512988

**Πλήρωσε  
την συνδρομή σου**

**ΤΩΡΑ 50 €**

**ετησίως**

**για να παρακολουθείς  
διαδικτυακά σεμινάρια**

**ΔΩΡΕΑΝ**

**ΤΗΛ. 210 95 87 412**



**Διαδικτυακή Εφημερίδα**

**ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ**

**CIDESCO HELLAS**

**Διεθνής Επιμορφωτικός Σύλλογος Αισθητικής Ομορφιάς -Υγείας**

Γρυπάρη 118Α Πλ. ΔΑΒΑΚΗ-Καλλιθέα-Αθήνα 17673

τηλ. 210-9587412

**ΕΚΔΟΤΕΣ**

**ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ**

Καθηγήτρια Φυσικής Αισθητικής -Πρόεδρος

Cidesco Hellas

Γρυπάρη 131 Καλλιθέα-Αθήνα 17673 Τηλ. 6977906057

ΚΑΙ

**Δρ. ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ**

Αισθητικός Επανορθωτικός Χειρουργός Οδοντίατρος

Αντιπρόεδρος Cidesco Hellas

Ασκληπιού 30 ΤΚ 10680 Τηλ. 210-33903333

**Παρακαλούμε τα μέλη μας  
όπως πληρώσουν τη συνδρομή τους  
ΓΙΝΕ ΚΙ ΕΣΥ ΜΕΛΟΣ CIDESCO ΤΩΡΑ**



**ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ**  
**ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΠΑΝΟΡΘΩΤΙΚΗ**  
**ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ**  
**ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ**  
**ΤΗΛ. 210.33.90.333**

**ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΛΑΜΠΕΡΟ**  
**ΧΑΜΟΓΕΛΟ**

Η ανάγκη πρόληψης των διαφόρων παθήσεων οδήγησε τον Ιπποκράτη στη σοφή ρήση: "Κάλλιον το προλαμβάνεις ή θεραπεύειν" και εμάς στο να δίνουμε έναν ακατάπαυστο αγώνα για την υγεία του ανθρώπου. Όσον αφορά στην υγεία του στόματος, ο οδοντίατρος, εκτός των άλλων, καλείται να συμβουλευεί για τη σωστή διατροφή η οποία είναι ένας ουσιαστικός, ρυθμιστικός παράγοντας στην εκδήλωση προβλημάτων όπως τερηδόνα και πέτρα.

**Τερηδόνα**

Λέγοντας τερηδόνα εννοούμε τη νόσο που προσβάλλει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού με αλλοίωση του χρώματος και διακοπή της ανατομικής συνέχειας του. Οι βασικότεροι αιτιολογικοί παράγοντες που προκαλούν την τερηδόνα είναι τα βακτήρια, ή η ίδια η τάση του δοντιού να προσβληθεί από τερηδόνα (ξενιστή, κληρονομικότητα) αλλά και οι διατροφικές συνήθειες, κατανάλωση δηλαδή μεγάλων ποσοτήτων υδατανθράκων και ιδιαίτερα σακχάρων όπως μέλι, ξηρά σύκα, σταφίδα, ξηρά δαμάσκηνα, σοκολάτες, γλυκά και τσίχλες. Ένας τρόπος για να περιορίσουμε την κατανάλωση

σακχάρων είναι να αντικαταστήσουμε τη ζάχαρη με ουσίες όπως η ασπαρτάμη, η σακχαρίνη ή η ξυλιτόλη.

**Πέτρα**

Ενδιαφέρον, επίσης, αποτελεί η τρυγία (πέτρα), η προσκόλληση δηλαδή σκληρών και μαλθακών εναποθέσεων κυρίως σε σημεία που είναι δύσκολο να καθαρίσουμε τα δόντια μας. Ευθύνη για την πρόληψη και αντιμετώπιση των προαναφερθέντων (τερηδόνα, πέτρα) φέρει το ίδιο το άτομο, δείχνοντας επιμέλεια και συνέπεια στην καθημερινή υγιεινή του στόματός του. Αυτό συνίσταται στην τακτική χρήση της οδοντόβουρτσας, οδοντικού νήματος, στοματικού διαλύματος (η επιλογή είναι θέμα οδοντιάτρου), οδοντιατρικής τσίχλας καθώς και άλλων προϊόντων που βοηθούν στην απομάκρυνση της πέτρας και την πρόληψη της τερηδόνας. Στο ερώτημα πόσες φορές την ημέρα πρέπει να καθαρίζουμε τα δόντια, η απάντηση είναι πρωί-μεσημέρι-βράδυ μετά από κάθε γεύμα, με απαιτούμενο χρόνο περίπου 3-4 λεπτά. Ακολουθώντας αυτές τις μικρές, αλλά πολύτιμες, συμβουλές, μπορούμε με βεβαιότητα να πούμε ότι ένα υγιές, λαμπερό, και αστραφτερό χαμόγελο δεν είναι προνόμιο λίγων, αλλά δικαίωμα όλων!

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



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



**Α Ν Α Κ Ο Ι Ν Ω Σ Η**

**Όσα μέλη της CIDESCO**  
**εξασκούν το επάγγελμα της**  
**αισθητικού πλέον των ΤΡΙΩΝ**  
**ΕΤΩΝ, και είναι μέλη της**  
**CIDESCO HELLAS, μπορούν να**  
**παρακολουθήσουν ένα**  
**σύντομο εντατικό πρόγραμμα**  
**μετεκπαίδευσης, με ύλη της**  
**CIDESCO INTERNATIONAL.**

**Έτσι μπορούν να δώσουν**  
**εξετάσεις σε επιτροπή που**  
**έρχεται από το εξωτερικό για**  
**να αποκτήσουν το**  
**ΔΙΕΘΝΕΣ ΔΙΠΛΩΜΑ**  
**CIDESCO-POST GRADUATE**  
**(το MASTER στην Αισθητική).**

**Όσες αισθητικοί έχουν το**  
**δίπλωμα CIDESCO και είναι**  
**μέλη της Cidesco Hellas, έχουν**  
**κέντρο αισθητικής ή SPA και**  
**θέλουν να ενταχθούν στα**  
**ΔΙΕΘΝΗ ΚΕΝΤΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ**  
**με το ΣΗΜΑ ΤΗΣ CIDESCO**  
**INTERNATIONAL**  
**θα μπου στην ιστοσελίδα της**  
**Cidesco International καθώς**  
**και στην ιστοσελίδα**  
**της Cidesco Hellas.**

**Για περισσότερες**  
**πληροφορίες στο**  
**τηλ6977906057 με την**  
**Ηρώ Κορωναίου,**  
**Πρόεδρο Cidesco Hellas.**

## **ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ**

Αρτηριακή πίεση είναι η πίεση που ασκείται στο εσωτερικό των αρτηριών, καθώς η καρδιά συστέλλεται και ωθεί το αίμα διαμέσου των αγγείων. Η συνεχής αυτή ροή αίματος, εφοδιάζει τον οργανισμό με το απαραίτητο οξυγόνο και τις θρεπτικές ουσίες. Άρα η αρτηριακή πίεση είναι σημαντική για την διατήρηση της ζωής μας. Από την άλλη πλευρά η αυξημένη αρτηριακή πίεση, δημιουργεί προβλήματα τόσο στην καρδιά, όσο και στα αγγεία, με αποτέλεσμα την καρδιακή ανεπάρκεια, την στεφανιαία νόσο, το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο ή τη νεφρική ανεπάρκεια.

### **Πότε είναι η αρτηριακή πίεση υψηλή ;**

Η αρτηριακή πίεση είναι υψηλή όταν η συστολική ή, η διαστολική ή και οι δύο αυξάνονται και παραμένουν πάνω από τα φυσιολογικά όρια, που για τη συστολική θεωρούνται τα 140mmHg, ενώ για τη διαστολική τα 90mmHg. Το αίτιο αύξησης της αρτηριακής πίεσης δεν είναι γνωστό στο 90% των περιπτώσεων. Μερικές φορές συμβαίνει λόγω ορμονικών, νεφρικών προβλημάτων ή γενετικών καταστάσεων, που μπορούν να διορθωθούν. Αν και τις περισσότερες φορές το αίτιο δεν είναι γνωστό, οι επιδράσεις είναι. Η υψηλή αρτηριακή πίεση που δεν θεραπεύεται, μπορεί να δημιουργήσει σοβαρές καταστάσεις ή ακόμα

να οδηγήσει και στο θάνατο.

### **Διάγνωση της αρτηριακής υπέρτασης**

Επειδή η υπέρταση σπάνια εμφανίζει συμπτώματα, (αντίθετα με ότι πιστεύει ο περισσότερος κόσμος) ο μόνος τρόπος για να διαγνωσθεί είναι ο τακτικός έλεγχος της αρτηριακής πίεσης. Εάν η αρτηριακή πίεση είναι φυσιολογική, συνεχίστε να την μετράτε σε τακτά χρονικά διαστήματα. Εάν είναι αυξημένη (έστω και λίγο) συμβουλευθείτε τον γιατρό σας, ώστε να μπορέσετε να την ελέγξετε. Σκεφτείτε ότι είναι στο χέρι σας να προλάβετε τις επιπτώσεις αυτού του σιωπηλού δολοφόνου.

### **Τρόποι αντιμετώπισης της αρτηριακής πίεσης**

Όταν ο γιατρός σας, αποκλείσει την πιθανότητα η αυξημένη αρτηριακή πίεση να έχει κάποια συγκεκριμένη αιτία, το πρώτο βήμα είναι να αποφεύγετε το αλάτι και τα λιπαρά, καθώς και να διαλέξετε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Το αλάτι κάνει τους ιστούς να κατακρατούν υγρά, συμπιέζοντας τις αρτηρίες. Τα λιπαρά συσσωρεύονται και αποφράζουν τις αρτηρίες, ενώ η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών οδηγεί σε αύξηση βάρους. Η αλλαγή στον τρόπο ζωής επιτυγχάνεται με την συχνή άσκηση, τον έλεγχο σωματικού βάρους, την διακοπή του καπνίσματος, τη μείωση άγχους. Όλα αυτά βοηθούν όχι μόνο στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, αλλά επίσης μειώνουν τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο ή άλλο αγγειακό επεισόδιο, καθώς και σας κάνουν να αισθάνεστε ψυχική και σωματική ευεξία.

### **Φάρμακα για την υπέρταση**

Μερικές φορές οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και στην διατροφή μπορεί να μην επαρκούν για να προστατευθείτε από τα δυσάρεστα αποτελέσματα της υπέρτασης. Σ' αυτές τις

περιπτώσεις ο γιατρός σας, θα συνταγογραφήσει φάρμακα για την υπέρταση. Υπάρχουν πολλά φάρμακα για τον έλεγχο της αυξημένης αρτηριακής πίεσης και το κάθε ένα έχει διαφορετικό τρόπο δράσης. Μην σταματάτε ποτέ τη λήψη των φαρμάκων χωρίς να συμβουλευθείτε το γιατρό σας. Αυτό είναι ένα συχνό λάθος των ασθενών, όταν βλέπουν την πίεση ρυθμισμένη. Η πίεση ρυθμίζεται μόνο εφ' όσον λαμβάνουν το φάρμακά τους. Η σωστή χορήγηση λοιπόν θα μειώσει την αρτηριακή πίεση και θα προστατεύσει από τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, στεφανιαίας νόσου, καρδιακής ανεπάρκειας και άλλων επιπτώσεων.



**Dr. ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ ΑΝΔΡΕΑΣ**  
Ειδικός καρδιοαγγειολόγος  
Τηλ. 210 5226650

**ΔΙΑΒΑΖΕΤΑΙ ΤΗΝ  
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ**

**ΚΡΙΚΟΣ**

**ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ**

**ΚΑΙ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ**

**ΓΝΩΣΤΗ ΚΑΙ  
ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΑΣ**

DEVOTION TO YOUR HEALTH

‘Ηρθε!!!

Το 1ο θερμοτζέλ στην Ελλάδα  
με έλαιο Ιατρικής κάνναβης  
για ΑΜΕΣΟ αποτέλεσμα!



...στον πόνο ΤΩΡΑ!

DEVOTION TO YOUR HEALTH

  
**Balsam P83**  
by MediCann

ΘΕΡΜΟΤΖΕΛ

HEMP SEED OIL PLUS 10 BOTANICALS

250 ml



Αγοράστε τώρα: 210 52 32 333

Τιμή γνωριμίας: 29,90 € ... τα 250 ml

**BALSAM P83:** Κρεμοτζέλ με έλαιο κάνναβης, ενισχυμένο με 10 φυτικά εκχυλίσματα. Αποκαθιστά την επιδερμίδα, αναγεννά το δέρμα με ανανέωση, ευφορία και ενδυνάμωση, σφριγηλότητα, τροφotόνωση της περιοχής των αρθρώσεων.

Παρασκευάζεται στη Γερμανία



## ΤΟ ΦΥΤΟ ΤΟΥ ΚΡΟΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΥΠΟ ΑΝΕΓΕΡΣΗ ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΡΟΚΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΖΑΝΗ



Ο κρόκος είναι το πιο προσφιλές και πολύτιμο μπαχαρικό από τους αρχαίους ακόμη πολιτισμούς. Η λέξη είναι γνωστή σε πολλά κείμενα του αρχαίου κόσμου. Ο Όμηρος, ο Σοφοκλής, ο Αριστοτέλης, ο Στράβωνας κ.α αναφέρονται στο φυτό κρόκος. Συναντάται και στις τοιχογραφίες της Σαντορίνης τον 16ο αιώνα π.χ. Οι φαρμακευτικές ιδιότητες ήταν γνωστές στους αρχαίους Έλληνες. Ο Ελληνικός κρόκος η saffron που καλλιεργείται μόνο στην Κοζάνη είναι η καλύτερη ποιότητα σε ολόκληρο τον κόσμο. Χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική, ζαχαροπλαστική, μαγειρική, τυροκομία, ποτοποιία στην ζωγραφική, στην αισθητική και αλλού. Οι κάτοικοι της περιοχής φυτεύουν τον κρόκο το καλοκαίρι και κάθε φθινόπωρο μαζεύουν με το χέρι τους πολύτιμους στήμονες, τους αποξηραίνουν για να γίνουν εν συνεχεία τα βαθυκόκκινα νήματα. Απαιτούνται 50000 νήματα για 100 γραμμάρια κρόκου.

Στην τοπική κοινότητα Κρόκου του Δήμου Κοζάνης λειτουργεί ο Αναγκαστικός Συνεταιρισμός Κροκοπαραγωγών στις εγκαταστάσεις του συγκεντρώνεται, συσκευάζεται και διατίθεται στην αγορά το προϊόν. Η συνεχόμενη ζήτηση του προϊόντος από την παγκόσμια αγορά οδήγησε τον συνεταιρισμό να επεκτείνει τις δραστηριότητες του αυξάνοντας έτσι την ετήσια παραγωγή του αλλά και την δημιουργία Μουσείου και με νέους χώρους επεξεργασίας - συσκευασίας του προϊόντος. Την 19/01/2022 υπεγράφη στις εγκαταστάσεις του Συνεταιρισμού η σύμβαση μεταξύ του Περιφερειάρχη Δυτικής Μακεδονίας και της ανάδοχης κατασκευαστικής εταιρείας που αφορά την Ανέγερση Μουσείου Κρόκου. Σε συνέντευξη στην ΕΡΤ3 την ημέρα εκείνη αναφέρονται. «Ένας χώρος επισκέψιμος από όλους τους Έλληνες, που θα φιλοξενεί και την τυποποίηση του κρόκου Κοζάνης. Σύμφωνα με τον Βασίλη Μητσόπουλο, πρόεδρο του Αναγκαστικού συνεταιρισμού κροκοπαραγωγών Κοζάνης, το μουσείο έρχεται να καλύψει ένα πολυετές αίτημα των κατοίκων, να προβάλει την παράδοση της περιοχής και να συμβάλει στην οικονομική ανάπτυξη του τόπου. Ένα έργο τέχνης με την υπογραφή του αρχιτέκτονα Αγγελή Πολυνίκη αναμένεται να αναερθεί στην Κοζάνη με σκοπό να αναδείξει και να διαφυλάξει την κληρονομιά του μοναδικού φυτού, του κρόκου. Νίκος Πατσούρας, πρώην πρόεδρος του αγροτικού συνεταιρισμού κροκοπαραγωγών,



υπενθυμίζει ότι η προσπάθεια των κατοίκων για την ανέγερση του μουσείου ξεκίνησε πριν από περίπου δέκα χρόνια.» Ο προϋπολογισμός του έργου σύμφωνα με την μελέτη ανέρχεται στο ποσό των 2500000 ευρώ. Το κόστος καλύπτεται από την Π.Δ. Μακεδονίας μέσω Ευρωπαϊκών προγραμμάτων. Το κτήριο είναι διώροφο με υπόγειο συνολικού εμβαδού 1200μ2. Περιλαμβάνει χώρο μουσείου, Γραφεία διοίκησης, εστιατόριο με γεύσεις κρόκου, αναψυκτήριο και μονάδα επεξεργασίας - συσκευασίας προϊόντος.



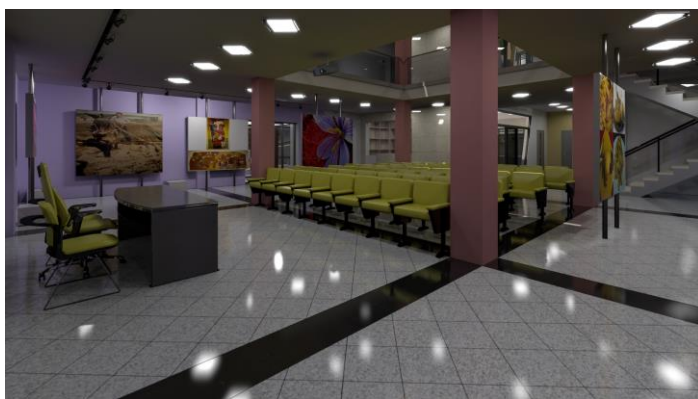
Βορειοανατολική άποψη του Μουσείου (κύρια είσοδος)



Νοτιοδυτική άποψη του Μουσείου



Νοτιοανατολική άποψη του μουσείου



Αίθουσα εισόδου υποδοχής



Εστιατόριο μουσείου



**ΠΟΛΥΝΕΙΚΗΣ ΑΓΓΕΛΗΣ**  
Αρχιτέκτων - Πρόεδρος του  
Συνδέσμου Γραμμάτων και  
Τεχνών Κοζάνης τηλ.6988308959

**Εάν εξασκείς επάγγελμα ομορφιάς  
και υγείας μην ξεχάσεις να  
συμμετέχεις στο ΣΥΝΕΔΡΙΟ-ΕΚΘΕΣΗ  
CIDESCO 2-3-4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022  
στο ξενοδοχείο  
CROWNE PLAZA ATHENS HOTEL**

**Γ Ι Ν Ε Κ Α Ι Ε Σ Υ Μ Ε Λ Ο Σ  
Τ Ω Ρ Α  
Π Λ Ο Υ Σ Ι Ο Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α  
Γ Ν Ω Σ Ε Ω Ν Κ Α Ι Δ Ι Α Δ Ι Κ Τ Υ Α Κ Ω Ν  
Σ Ε Μ Ι Ν Α Ρ Ι Ω Ν παρoυσιάζει η  
CIDESCO σε όλη την διάρκεια  
του χρόνου**

**www.cidescHELLas.gr  
210. 95 87 412**

**Τα μέλη Cidesco Hellas  
ας μην ξεχνούν  
να πληρώσουν την συνδρομή τους**

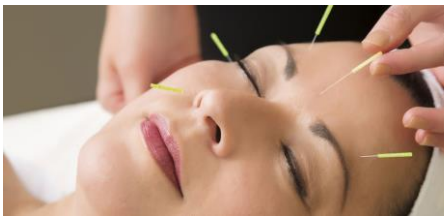


**Μας βοηθούν στο να  
επιτελούμε το έργο μας  
Δ.Σ CIDESCO HELLAS**

**www.cidescHELLas.gr  
210.9587412**



## ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΦΑΡΜΑΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

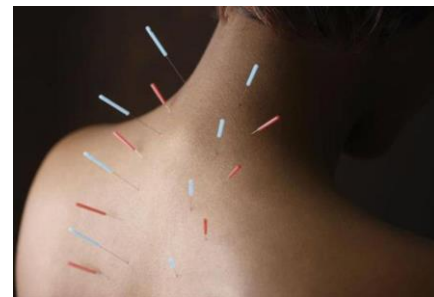


Ο βελονισμός είναι μέρος της παραδοσιακής ιατρικής της Άνω Ανατολής. Ιστορικές πηγές αναφέρουν την ύπαρξή του πριν από 4.000 χρόνια. Γραπτά κείμενα χρονολογούνται από 3.300 έως 2.800 χρόνια. Σύμφωνα με την κινέζικη ιατρική και φιλοσοφία, το ανθρώπινο σώμα διέπεται από τους ίδιους φυσικούς και κοσμικούς νόμους (το γιν και το γιανγκ, ισορροπία των αντιθέτων, φιλοσοφία των 5 στοιχείων κ.α) με αυτούς του σύμπαντος και του περιβάλλοντος (βιοϊατρική των συστημάτων). Η εναρμόνιση της ζωής του ανθρώπου με το περιβάλλον, η αποκατάσταση της διαταραγμένης "ενεργειακής" ισορροπίας τους οργανισμού και η απρόσκοπτη λειτουργία των εσωτερικών οργάνων και του νευρικού συστήματος είναι βασικοί στόχοι της θεραπευτικής με βελονισμό. Σήμερα, νέες θεωρητικές ανασκοπήσεις προσεγγίζουν το βελονισμό με τις σύγχρονες γνώσεις της νευρολογίας φυσιολογίας, νευρο-ενδοκρινολογίας και των νευρο-επιστημών, προσπαθώντας παράλληλα να διατηρήσουν την ανθρωποκεντρική του φυσιογνωμία. Ο βελονισμένος έχει καθιερωθεί διεθνώς ως ολοκληρωμένο θεραπευτικό σύστημα και προσφέρει άριστα θεραπευτικά αποτελέσματα, μόνος ή σε συνδυασμό με την φαρμακευτική ή άλλη θεραπευτική αγωγή. Στερείται

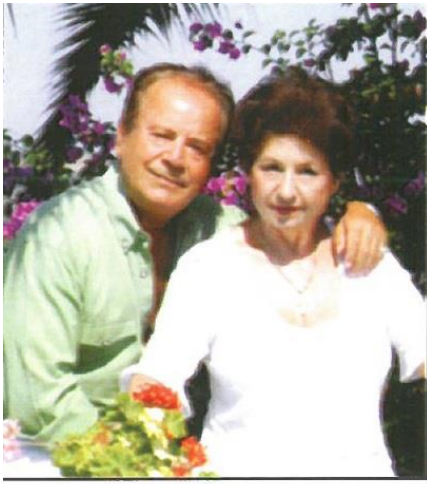
παρενεργειών, είναι εντελώς ακίνδυνος και οι βελόνες είναι μιας χρήσεως ή ατομικές και αποστειρώνονται πλήρως σε χειρουργικό κλίβανο, όπως ακριβώς τα χειρουργικά εργαλεία. Ως θεραπευτική μέθοδος, χαρακτηρίζεται από ανώδυνη τοποθέτηση βελόνης ή βελονών σε ειδικά σημεία του σώματος, με σκοπό την εξισορρόπηση της ενέργειας του σώματος και στόχο: να θεραπεύσουμε διάφορες παθήσεις, να προλάβουμε την εκδήλωση της αρρώστιας, να τονώσουμε τον οργανισμό, να σταματήσουμε τους πόνους, να αντικαταστήσουμε ή να συμπληρώσουμε τη νάρκωση-αναισθησία-αναλγησία στις χειρουργικές επεμβάσεις, να καταπολεμήσουμε την κυτταρίτιδα, την παχυσαρκία, το κάπνισμα και τον αλκοολισμό.

Ο βελονισμός έχει ενδιαφέρον για όλες τις εκδηλώσεις και καλύπτει ολόκληρο το πεδίο δράσεως της ιατρικής : Παθολογία, Γυναικολογία-Μαιευτική, Παιδιατρική, Δερματολογία, νευρολογία-Ψυχιατρική, ΩΡ/Λαρυγγολογία, Αφροδισιολογία, Ορθοπεδική, Χειρουργική, Οφθαλμολογία, Προληπτική Ιατρική, Ιατρική Αποκατάσταση, Αθλητιατρική και Οδοντιατρική. Αναφέρουμε μερικές από τις κυριότερες ενδείξεις του βελονισμού όπως αυτές αναλυτικά αναφέρθηκαν από τον Π.Ο.Υ, επιβεβαιώθηκαν από κλινικές και εργαστηριακές έρευνες και ανακοινώθηκαν σε εθνικά, διεθνή και παγκόσμια συνέδρια βελονισμού : Λειτουργικές παθήσεις. Αλλεργικό βρογχικό άσθμα. Παιδικό άσθμα. Αλλεργικές ρινίτιδες, ιγμορίτιδες. Έλκος στομάχου και 12/δακτύλου.

Σπαστική κολίτιδα, δυσκοιλιότητα. Κλιμακτηρικές διαταραχές. Μυοσκελετικά επώδυνα σύνδρομα. Αυχενοβραχιόνιο σύνδρομο. Οσφυαλγία-Ισχιαλγία. Αυχεναλγίες-Θωρακαλγίες. Αρθρίτιδες και περιαρθρίτιδες γόνατος, ποδοκνημικής, ώμου κλπ. Ρευματοειδής αρθρίτιδα. Μυϊκά άλγη (διάχυτα ή εντοπισμένα). Παθήσεις Νευρικού συστήματος. Κεφαλαλγίες-Ημικρανίες. Νευραλγία τριδύμου. Πάρεση προσωπικού νεύρου. Ίλιγγιοι, εμβοές. Ψυχικές και ψυχοσωματικές διαταραχές. Χρόνια κόπωση. Αγχώδης νεύρωση, φοβίες. Νευροφυτικές διαταραχές. Διαταραχές μνήμης, προσαρμογής, ύπνου και συμπεριφοράς. Δερματικές παθήσεις. Ψωρίαση. Αλλεργικά εκζέματα, εξανθήματα. Ακμή. Στα πιο πάνω νοσήματα (ή συμπτώματα νόσων), ο βελονισμός εφαρμόζεται μόνος ή σε συνδυασμό με φαρμακοθεραπεία, πάντα κατά την κρίση του ιατρού, που αναλαμβάνει και την ευθύνη της αγωγής.



**ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ Γ. ΚΑΡΑΒΗΣ**  
Ιατρός Φυσικής Ιατρικής  
και Αποκατάστασης,  
ειδικευμένος στο βελονισμό  
Τηλ. 210 7220542 - 210 7244680  
info@karavis.gr



Τάκης και Παμπίτσα Καβαλλιεράτου

## ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Για να αξιοποιήσουμε τα πιο πολύτιμα συστατικά των βοτάνων χρησιμοποιούμε αποστάγματα, εκχυλίσματα, αφεψήματα, εκχυλίσματα, χυμούς, λάδια και αιθέρια έλαια. Ο τρόπος με τον οποίο μπορούμε να τα παρασκευάσουμε δίνεται παρακάτω παραστατικά. Χρησιμοποιούμε τα άνθη, τα φύλλα, τους βλαστούς, τους κορμούς, ακόμα και τις ρίζες πολλών φυτών, ανάλογα με τις επιθυμητές ιδιότητες που έχει κάθε τμήμα του φυτού. Για να παρασκευάσουμε ένα αφέψημα (τσάι) βάζουμε τα βότανα σε καυτό νερό που το έχουμε κατεβάσει από τη φωτιά. Αφήνουμε το μείγμα για 10-15 λεπτά και στη συνέχεια τα σουρώνουμε. Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ειδική συσκευή για την παρασκευή αφεψήματος. Ανάλογα με τη συνταγή μας, τα πίνουμε ή τα χρησιμοποιούμε για την παρασκευή μια κρέμας ή μιας μάσκας. Τα αφεψήματα μπορεί να διατηρηθούν μέχρι και 6 ημέρες στο ψυγείο ή για 2-3 μήνες σε παγοκυψέλες στην κατάψυξη. Αν θέλουμε να φτιάξουμε χυμούς, δεν έχουμε παρά να περάσουμε τα φυτά από τον αποχυμητή μας.

Προσοχή όχι από το μπλέντερ. Για να φτιάξουμε λάδι βοτάνων, βάζουμε τα βότανα σε ένα καλό φυτικό λάδι (π.χ. αμυγδαλέλαιο, ελαιόλαδο σησαμέλαιο κλπ.) και τα αφήνουμε για 2-3 ημέρες στον ήλιο και μετρά για 15 ημέρες σε δροσερό μέρος, ώστε να απελευθερωθούν όλες οι λιπαρές δραστικές ουσίες στο λάδι. Στη συνέχεια το σουρώνουμε. Διατηρείται σε σκούρα δοχεία για 3-6 μήνες. Η διαδικασία παρασκευής αποσταγμάτων, εκχυλισμάτων και αιθέριων ελαίων είναι πιο δύσκολη και δεν είναι εφικτή στο σπίτι. Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε κάποιο από τα παραπάνω, προμηθευτείτε το από το φαρμακείο.

Όλα τα παραπάνω φυτικά παρασκευάσματα είναι δραστικά και ευεργετικά. Ποιο θα επιλέξουμε κάθε φορά αυτό εξαρτάται φυσικά από τον τρόπο που θέλουμε να το χρησιμοποιήσουμε, π.χ. για ρόφημα, για μασάζ ή για την παρασκευή μιας κρέμας ή μιας μάσκας. Υπάρχει όμως κι ένας άλλος τρόπος για να αποσπάσουμε τις πιο δραστικές ουσίες των φυτών, τον οποίο εμπνευστήκαμε από το έργο του μεγάλου Ουαλού γιατρού Edward Bach που αφιέρωσε μεγαλύτερο μέρος της ζωής του στη μελέτη των φυτών και των ανθών τους. Ως γιατρός ο Bach, προσπαθώντας να βοηθήσει με απολύτως φυσικά υλικά τους ασθενείς του να αναρρώσουν, δημιουργώντας τα ανθοϊάματα, τα γνωστά στις μέρες μας ως ανθοϊάματα Bach. Ουσιαστικά, τα ανθοϊάματα είναι παρασκευάσματα ομοιοπαθητικής, ικανά να θεραπεύσουν τον οργανισμό από διάφορες ψυχοσωματικές παθήσεις, και βασίζονται

στη σύμπραξη του ήλιου και των φυτών, και δρουν ενεργοποιώντας την ικανότητα του σώματος να οδηγείται στην αυτοθεραπεία, αποβάλλοντας τα αρνητικά συναισθήματα. Μάλιστα, πρόσφατα πραγματοποιήθηκαν μελέτες που αφορούν τα ανθρώπινα συναισθήματα και την επίδραση τους στο ανοσοποιητικό μας σύστημα, οι οποίες υποστηρίζουν ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ της συναισθηματικής υγείας και της σωματικής. Όπως έλεγαν και οι προγονοί μας: "Νους υγιής εν σώματι υγιή"! Εσείς, φίλες μας, μπορείτε να φτιάξετε τα δικά σας ανθοϊάματα με συνταγές που σας δίνουμε εδώ. Η διαδικασία είναι απλή : το μόνο που θα χρειαστείτε είναι φρέσκα άνθη από τα φυτά των συνταγών κι ένα γυάλινο βάζο για να συλλέξετε το ανθοϊάμα που το ονομάζουμε "δροσοσταλίδες ομορφιάς".



Καταρχήν τυλίγουμε τα άνθη (κατά προτίμηση δύο φλιτζάνια) σε ένα τούλι. Τοποθετούμε το τούλι στο καπάκι του βάζου με πολλή προσοχή ώστε να μην αγγίζει τον πάτο του δοχείου. Αφήνουμε το βάζο ερμητικά κλειστό με τα άνθη στον ήλιο για 2 ημέρες, ώστε με την επίδραση του ήλιου να μας δώσουν ένα υγρό μοναδικό σε μυρωδιά και ευεργετικές ιδιότητες! Όσο πιο δυνατός είναι ο ήλιος τόσο καλύτερα αποτελέσματα θα έχουμε. Δεν έχετε παρά να δοκιμάσετε! Μέθοδος αποξήρανσης και φύλαξης βοτάνων. Για τη συλλογή των φυτών διαλέγουμε ημέρα που να μη βρέχει και να μη φυσάει δυνατός; αέρας. Τα μαζεύουμε το πρωί πριν ανέβει

πολύ ψηλά ο ήλιος. Προτιμάμε ημέρα χωρίς πολλή υγρασία. Προτιμάμε την εποχή πριν από την πλήρη ανθοφορία τους, διότι στο στάδιο αυτό τα φυτά έχουν την ψηλότερη περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια. Τα φυτά δεν πλένονται ποτέ πριν από την αποξήρανση επειδή συγκρατούν νερό που τα καταστρέφει και τα μαυρίζει. Πριν από τη χρήση, εάν θέλετε μπορείτε να τα πλύνετε. Η αποξήρανση των φυτών πρέπει να γίνει με μεγάλη προσοχή έτσι ώστε να μη χάσουν τις ιδιότητες τους. Για το λόγο αυτό αμέσως μετά το μάζεμα, όταν τα βότανα είναι ολόκληρα, δένονται σε μικρά ή σε μεγάλα ματσάκια και κρεμιούνται ανάποδα ώστε να αερίζονται από παντού ή αν είναι μικρά, τα τοποθετείται σε μια ψάθα πάνω από την οποία έχετε απλώσει απορροφητικό χαρτί (χαρτί κουζίνας) σε χώρο ζεστό, που αερίζεται καλά, κάτω από σκιά, χωρίς υγρασία. Βοηθάμε στην ξήρανση αλλάζοντας θέση στα φύλλα ή στα άνθη έτσι ώστε να αερίζονται. Ποτέ μα ποτέ δεν θα αποξηράνετε τα βότανά σας στον ήλιο. Αμέσως μετά την αποξήρανση, αφαιρούμε οποιαδήποτε ξένη ουσία βρίσκεται πάνω στα βότανα και τα τοποθετούμε σε σκούρα γυάλινα δοχεία που κλείνουν καλά (να αποφεύγονται τα πλαστικά) και στα οποία γράφουμε σε ετικέτα την ημερομηνία συλλογής και τα στοιχεία του βοτάνου. Η θερμοκρασία διατήρησης πρέπει να είναι η κανονική, επίσης να μην υπάρχει υγρασία και φως. Επειδή με τον καιρό τα φυτά χάνουν τις ιδιότητές τους, καλό είναι να τα ανανεώσουμε μια φορά το χρόνο. Κατά την αποξήρανση επιδιώκεται τα φυτά να διατηρούν το φυσικό χρώμα και το άρωμά τους. Γι αυτό, για να διαπιστώσουμε ότι τα αποξηραμένα μας φυτά είναι σε καλή κατάσταση, ελέγχουμε εάν διατηρούν το χρώμα και το άρωμά

τους. Όταν λήξει ο χρόνος, ελέγξτε τα βότανά σας και αν είναι σε καλή κατάσταση, αξιοποιήστε τα με αυτό τον εύκολο τρόπο: τα ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα με καυτά νερό και τα αφήνουμε για 15 λεπτά. Το νερό αυτό των βοτάνων μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε στο μπάνιο σας.



Από το θαυμάσιο βιβλίο του **ΤΑΚΗ και ΠΑΜΠΙΤΣΑΣ ΚΑΒΑΛΛΙΕΡΑΤΟΥ** Τίτλος "Φυσικές συνταγές ομορφιάς".

### ΑΚΜΗ ΜΙΑ ΝΕΑΝΙΚΗ ΠΑΘΗΣΗ

Ακμή λέγεται η μόλυνση των σμηγματογόνων αδένων του προσώπου ιδιαίτερα και μάλιστα όταν η επιδερμίδα του είναι λιπαρή. Υπάρχουν πλήθος από ποικιλίες ακμής, αλλά η σημαντικότερη θεωρείται η ακμή της εφηβικής ηλικίας. Οφείλεται σε υπερλειτουργία των σμηγματογόνων αδένων που κατά συνέπεια επιφέρουν υπερέκκρισή τους και αλλοιώνουν τη σύνθεση του εκκρίματος. Τότε το δέρμα του ατόμου, στο πρόσωπο, στην πλάτη ή στο στήθος, αρχίζει να γυαλίζει, οι πόροι ανοίγουν και σε πολλούς από αυτούς σχηματίζονται γκριζόμαυρα σπιθουράκια. Αν πιέσουμε τις ρίζες στα σπυράκια αυτά βγαίνει ένα άσπρο πηχτό υγρό, που είναι απλά το λίπος που έχει συσσωρευτεί στους πόρους των σμηγματογόνων αδένων. Ωστόσο, επειδή το σμήγμα του δέρματος δημιουργεί κατάλληλο

έδαφος για την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό μικροβίων, γύρω από τα σπιθουράκια της ακμής μπορεί να σημειωθεί φλεγμονή, με την μορφή μικρών σπυριών που βγάζουν πύον. Αν δεν γίνει θεραπεία σχηματίζονται τότε βαθύτερα σπυράκια και απλώνονται σε έκταση, κοκκινίζουν και αφήνουν σημάδια στην επιδερμίδα. Η πάθηση αυτή,



παρόλο που είναι χρόνια υποχωρεί και όταν το άτομο ξεπεράσει την ηλικία των 30-35 χρόνων. Η θεραπεία της κοινής ακμής γίνεται με επίσκεψη σε δερματολόγο που θα δώσει μεγάλη σημασία στο διαιτολόγιο του αρρώστου. Θα συστήσει διατροφή με λιγότερους υδατάνθρακες, αλάτι, λίπη, ζυμαρικά, γλυκά και γενικά πικάντικα φαγητά. Αντίθετα, ως πρόληψη και για περιορισμό της ακμής ωφελούν το μαύρο ψωμί, το βραστό άπαχο κρέας ή ψάρι, τα ωμά ή βρασμένα λαχανικά και η κάθε τροφή που είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, Β και C. Ο δερματολόγος θα συστήσει ακόμη συχνή περιποίηση του δέρματος με διάφορα παρασκευάσματα. Πάντως όσο πιο γρήγορη είναι η επίσκεψη σε δερματολόγο γιατρό τόσο καλύτερα για τον ασθενή μας.

**Dr. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΝΟΥΤΣΗΣ**  
Ειδικός Δερματολόγος, πρώην  
Συντονιστής, Διευθυντής  
Δερματολογικής Κλινικής  
"Ευαγγελισμός"  
Σόλωνος 36 - τηλ.6947706647

# Depilonine®



## ΝΕΕΣ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΕΣ ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΥΜΒΑΤΑ ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ



ΜΕΓΑΛΥΤΗΡΗ  
ΠΟΣΟΤΗΤΑ



ΜΕΓΑΛΥΤΗΡΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ  
ΕΝΖΥΜΩΝ ΚΑΙ  
ΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ



ΜΕΓΑΛΥΤΗΡΗ  
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ ΜΕΤΑ  
ΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ



HOUSE OF COSMETICS' IMPORTS

PROFESSIONAL  
**Beauty  
Services**

Σιδηροκάστρου 3, 12462  
2105320533

[info@beautyservices.gr](mailto:info@beautyservices.gr)  
[www.beautyservices.gr](http://www.beautyservices.gr)



Η λευκαντική θεραπεία της Rejuvi στοχεύει στην ρύθμιση έκκρισης της μελανίνης, αναχαιτίζοντας το ένζυμο τυροσινάσης που λειτουργεί σαν καταλύτης στην παραγωγή της. Μέσω των οξέων και των επαγγελματικών προϊόντων που εφαρμόζονται στην θεραπεία αυτή, ενισχύεται η πρόληψη του ανεπιθύμητου σχηματισμού κηλίδων και πανάδων, φωτίζει το δέρμα εμποδίζοντας την ανομοιόρφη φυσική παραγωγή μελανίνης.



PROFESSIONAL  
**Beauty  
Services**

HOUSE OF COSMETICS' IMPORTS

Σιδηροκάστρου 3, 12462  
2105320533

info@beautysrvices.gr  
www.beautyservices.gr



**Dr. ΠΑΡΗ ΡΑΠΤΗ**  
**Ενδοκρινολόγος, Διαβητολόγος,**  
**Διδάκτωρ Πανεπιστημίου**  
**Μιλάνου, Μέλος της Ακαδημίας**  
**Επιστημών Ν. Υόρκης**  
**Τηλ. 6936 774 774**

**ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΦΕΡΝΕΙ**  
**ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ**  
**ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΛΗ**  
**ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Η ενδοκρινολογία είναι μια επιστήμη με βασική ενασχόληση την αποκατάσταση της ορμονικής μας ισορροπίας.

**ΟΡΜΟΝΕΣ** : Λέξη αμφιλεγόμενη που η αρνητική υπόσταση που της δίνουμε είναι λανθασμένη. Επί της ουσίας πρόκειται για τους χημικούς αγγελιοφόρους του σώματός μας, η απουσία των ορμονών αντιστοιχεί με τη μη-ύπαρξή μας. Οι ενδοκρινείς αδένες είναι ανατομικά μορφώματα που βρίσκονται σε διάφορα μέρη του σώματος, οι οποίοι συνθέτουν τις ορμόνες και τις διοχετεύουν στην κυκλοφορία του σώματος για να φτάσουν στα όργανα στόχους (που είναι σχεδόν όλα τα κύτταρα) όπου και εκδηλώνεται η βιολογική τους δράση. Η σύλληψη, η καλή έκβαση μιας εγκυμοσύνης, η γέννηση, η ανάπτυξή μας, το ύψος μας, το σωματικό μας βάρος, η γονιμοποιητική μας ικανότητα, ο θηλασμός, οι μορφολογικές και ψυχολογικές διαφορές των δύο φύλων, η ποιότητα του δέρματός

μας, των μαλλιών μας, το φαινόμενο της γήρανσης, καθορίζονται από την ορμονική ισορροπία.

Η συσχέτιση της εκκρίσεως των ενδοκρινών αδένων με το γήρας χρονολογείται από την εποχή που άρχισε να διαμορφώνεται η Ενδοκρινολογία σαν κλάδος της Ιατρικής. Ο πόθος του ανθρώπου να βρει το ελιξίριο της νεότητας τροφοδοτήθηκε με νέες ελπίδες από την ανακάλυψη των ορμονών αυτών του οργανισμού των ορμονών, που είχαν σημαντικά και θεαματικά αποτελέσματα.

Η συσχέτιση του φαινομένου του γήρατος με την ορμονική έκκριση του οργανισμού δεν ήταν παράλογη. Πρώτων, γιατί η εικόνα που προκύπτει από την έλλειψη ορισμένων ορμονών έχει πολλά στοιχεία, τα οποία είναι χαρακτηριστικά του γήρατος και Δεύτερος λόγος συσχέτισης της λειτουργίας των ενδοκρινών αδένων με το γήρας, υπήρξε το γεγονός ότι οι διαταραχές που εμφανίζονται αλλάζουν με θεαματικό τρόπο όταν χορηγηθεί η ορμόνη που λείπει. Το σύνολο των αλλαγών συνθέτει τη εικόνα της ανανέωσης, του ξανανιώματος και σε άλλες περιπτώσεις η ανάκτηση των δυνάμεων από τους πάσχοντες θυμίζει το νεανικό σφρίγος. Σήμερα η ενδοκρινολογία έχει περάσει το στάδιο των οραματισμών και στηρίζεται σε συγκεκριμένες μετρήσεις των ορμονών, που επιτρέπουν τη γνώση της λειτουργίας των ενδοκρινών αδένων, του ποσού της ορμόνης που εκκρίνουν, του μεταβολισμού της και της βιολογικής της δράσης στα όργανα-στόχους. Ποιες αλλαγές, λοιπόν, επέρχονται σε κάθε ηλικία (στην επιδερμίδα και το σώμα) και γιατί ; Πως αντιμετωπίζονται ;

Έχουν άμεση ή έμμεση δράση οι ορμόνες στην επιδερμίδα μας ;

**ΔΕΡΜΑ**

Οι αλλαγές στο δέρμα εκτός από εξωγενείς ή ενδογενείς παράγοντες και στην έλλειψη οιστρογόνων ή στην διαταραχή των επιπέδων των ανδρογόνων που εκκρίνονται από τις ωοθήκες ή τον φλοιό των επινεφριδίων. Διότι στο δέρμα υπάρχουν που συνδέουν δραστικά τα οιστρογόνα καθώς και άλλες ορμόνες. Αυτές οι ορμόνες διεισδύουν και μεταφέρονται στους πυρήνες των κυττάρων όπου και διεγείρουν την παραγωγή πρωτεϊνών (πρωτογλυκάνη, κολλαγόνο, ελαστίνη) και επηρεάζουν την περιεκτικότητα νερού και υαλουρονικού οξέος (που υπάρχουν σε μεγάλη περιεκτικότητα στο δέρμα). Για τις γυναίκες είναι θέμα ορμονών. Όλες γνωρίζουμε ότι μερικές ημέρες, το δέρμα μας εμφανίζεται φρέσκο και φωτεινό ενώ άλλες κουρασμένο, μουντό, λιπαρό ή ξηρό.

Βλέπουμε λοιπόν ότι και το δέρμα όπως και το υπόλοιπο σώμα αισθάνεται τις επιδράσεις του γυναικείου κύκλου και τις εναλλαγές των επιπέδων των ορμονών του φύλου που καθορίζουν και την θηλυκότητά μας.

Το δέρμα μιλά για την υγεία και την γενικότερη κατάσταση του γυναικείου οργανισμού σαν ανοικτό βιβλίο. Ότι το δέρμα εκφράζει τόσα πράγματα δεν υπάρχει αμφιβολία.

Ένα εκπαιδευμένο μάτι ανακαλύπτει μέσα από μία λεπτομερή εξέταση του δέρματος εάν η γυναίκα είναι έγκυος, αν παίρνει αντισυλληπτικά, αν έχει σκέψεις ευχάριστες ή όχι,

εάν ακολουθεί μια σωστή διατροφή ή όχι, εάν ανέχεται καλά τον ήλιο, αν είναι ξάγρυπνη, εάν καπνίζει, αν το φροντίζει, εάν είναι νέα βιολογικά, ανεξάρτητα από την ηλικία.



Το δέρμα, λοιπόν, είναι καθρέπτης της υγείας μας και ακολουθεί τους ρυθμούς του οργανισμού και κατά κύριο λόγο τις εναλλαγές των ορμονών του κύκλου. Αν και η επιστήμη έχει δώσει κάποιες απαντήσεις και σε αυτό που ο καθρέπτης αναδεικνύει. Ο ακριβής μηχανισμός δράσης ορμονών αποτελεί ένα μεγάλο πεδίο ερευνών για την μοντέρνα βιολογία όπου μεγάλο κομμάτι του πλανήτη "γυναίκα" δεν έχει ακόμη διερευνηθεί. Είναι όμως γνωστό ότι οι πιο εμφανείς αλλαγές καταγράφονται από την κατάσταση ενυδάτωσης του δέρματος. Από την 1η έως και την 14η ημέρα κύκλου λόγω μειωμένης παραγωγής σμήγματος το δέρμα εμφανίζεται πιο ξηρό όμως κάτω από τη δράση των ορμονών, στη φάση από την 14η έως την 28η ημέρα, οι σμηγματογόνοι αδένες διερευνούνται και παράγουν περισσότερη ποσότητα σμήγματος. Αυτό για τα νεαρά κορίτσια μπορεί να δημιουργήσει λιπαρότητα στο δέρμα που μπορεί να οδηγήσει και στην επιδείνωση επιδείνωση προϋπάρχοντος ακμής. Για τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν πρόβλημα ξηρότητας στο δέρμα αποτελεί θετική επίδραση, βελτιώνοντας προλαμβάνοντας την αφυδάτωση. Επίσης τις 7-8 ημέρες που προηγούνται της εμμηνού

ρύσεως, λόγω των διαταραχών στην ισορροπία μεταξύ οιστρογόνων και προγεστερόνης, οι γυναίκες μπορεί να εμφανίσουν οίδημα στο πρόσωπο, στα χέρια καθώς και στο σώμα, με αποτέλεσμα να αυξηθεί το βάρος τους κατά 3-4 κιλά

#### **ΕΦΗΒΕΙΑ**

Μία εξαιρετικά σημαντική φάση της ζωή μας είναι η εφηβεία. Στην εφηβεία, η υπόφυση στέλνει στις ωθήκες συγκεκριμένες εντολές. Είναι η ώρα της παραγωγής και έκκρισης των οιστρογόνων και προγεστερόνης καθώς και ανδρογόνων από τα επινεφρίδια και τις ωθήκες και αυτές οι εντολές έχουν δραστικές συνέπειες σε όλο τον οργανισμό. Η όποια διαταραχή αυτής της ορμονικής ισορροπίας επιφέρει την εμφάνιση της παχυσαρκίας, έντονη ακμή, υπερτρίχωση, λιπαρότητα του δέρματος.

#### **ΗΛΙΚΙΑ 15-30**

Οι ορμονικές διαταραχές που παρουσιάζουν συχνότερα σε αυτή την ηλικία εκφράζονται με την παρουσία λιπαρότητας στο δέρμα, ύπαρξη μαύρων σιγμάτων, ακμή, υπερτρίχωση με ταυτόχρονη παρουσία διαταραχής στην έμμηνου ρύση, το λεγόμενο σύνδρομο "πολυκυστικών ωθηκών" (PCO). Πρόκειται για μία συχνή πάθηση των νεαρών γυναικών που οφείλεται σε αυξημένη παραγωγή ανδρογόνων, ωθηκικής προέλευσης και σπανιότατα επινεφριδιακής και ονομάζεται σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών. Η αποτελεσματική θεραπευτική προσέγγιση και επίλυση θα πρέπει να γίνεται με τοπική φροντίδα (καθάρισμα, χρήση κρεμών για μείωση της λιπαρότητας-όπου χρειάζεται η παρέμβαση αισθητικού) και ταυτόχρονα μείωση των ανδρογόνων με

αντιανδρογόνα (όπου θεωρείται επιβεβλημένη η παρέμβαση ενδοκρινολόγου).

#### **ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 30-40**

Σε αυτή την ηλικιακή φάση, οι ορμονικές διαταραχές που μπορεί να εμφανισθούν συχνά είναι έκφραση στο δέρμα διαταραχών της λειτουργίας του θυρεοειδούς. Οι παθήσεις του θυρεοειδούς στατιστικά λόγω της μεγαλύτερης συχνότητας εμφάνισής του σε γυναίκες παρά σε άνδρες, φαίνεται να αποτελούν "γυναικεία υπόθεση". Μπορούν όμως, να εμφανισθούν σε κάθε ηλικία προκαλώντας σωματικές και ψυχικές διαταραχές.

Τα συμπτώματα έχουν σχέση με τον βαθμό υπέρ ή υπολειτουργίας καθώς και την ηλικία των ασθενών. Στον υποθυρεοειδισμό οι πρώτες εκδηλώσεις της νόσου είναι η καταβολή δυνάμεων, κόπωση κλπ.

Συνοδεύονται όμως και από πιο έντονες δερματολογικές εκδηλώσεις.

Το δέρμα εμφανίζεται τραχύ, οίδηματώδες, αφυδατωμένο, με μια χαρακτηριστική χρώση (πορτοκαλοκίτρινο).



Εμφανίζεται επίσης, τριχόπτωση που μπορεί να αφορά όλο το σώμα και συνήθως τα βλέφαρα και την άκρη των φρυδιών. Χαρακτηριστική, λοιπόν, είναι η γενικευμένη πάχυνση του υποδορίου του προσώπου. Μια άλλη σημαντική επίπτωση της

υπολειπουργίας του θυρεοειδούς είναι επίσης η αύξηση του σωματικού βάρους.

Ως εκ τούτου η αντιμετώπιση της υπολειπουργίας του θυρεοειδούς είναι επιτακτική κυρίως για λόγους υγείας όμως είναι σαφές ότι επηρεάζει και τη φυσική κατάσταση και την αισθητική προσώπου και σώματος.

Επίσης σε αυτή τη γόνιμη ηλικία σε μια εγκυμοσύνη μπορεί να εμφανισθούν χαλάρωση μαστού, κοιλιάς, καθώς και υπέρχρωση δέρματος ή μέλασμα λόγω των υψηλών επιπέδων ορισμένων ορμονών.

Η λήψη αντισυλληπτικών χαπιών εξάλλου μπορεί να προκαλέσει υπέρχρωση στο δέρμα (καφέ κηλίδες). Η αύξηση της χρωστικής του δέρματος μπορεί να εμφανισθεί στο 5% των γυναικών στο τέλος του πρώτου χρόνου και στο 40% μετά από 8 χρόνια χρήσης. Θεωρείται ότι η πιθανή έλλειψη βιταμίνης Β να είναι στη βάση του προβλήματος. Με τη διακοπή της λήψης αντισυλληπτικών η εικόνα βελτιώνεται. Το πρόβλημα αυτό αντιμετωπίζουν κυρίως οι μελαχρινές γυναίκες και εκείνες που εκτίθενται πολύ στον ήλιο. Ως εκ τούτου συνιστάται η προστασία του δέρματος με αντηλιακές κρέμες σε μια χώρα σαν την Ελλάδα με μεγάλη ηλιοφάνεια.

#### **ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ (ΗΛΙΚΙΑ 50-60)**

Είναι γνωστό ότι υπάρχει μια προνομιούχα βιολογική μοίρα που προστατεύει τη γυναικεία υγεία. Οι γυναίκες είναι λιγότερο επιρρεπείς σε λοιμώξεις καρδιαγγειακά νοσήματα, ασθένειες φθοράς, με προοπτική επιβίωσης ορισμένα χρόνια περισσότερα από τον άνδρα. Αυτό το προνόμιο εκλείπει, όμως όταν οι ωοθήκες παύουν να παράγουν οιστρογόνα. Η έλλειψη

οιστρογόνων επιφέρει σειρά συμπτωμάτων όπως αγγειοκινητικές διαταραχές, εξάψεις, εφίδρωση, ταχυκαρδία, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα, διακυμάνσεις του θυμικού.

Με τα χρόνια το δέρμα γίνεται :

- Λεπτότερο (εξαιτίας της απώλειας ινών κολλαγόνου)
- Ξηρότερο (εξαιτίας της απώλειας νερού)
- Λιγότερο ελαστικό και
- Με περισσότερες ρυτίδες (εξαιτίας της απώλειας της ελαστίνης)

Αυτές οι αλλαγές γίνονται πιο εμφανείς στο πρόσωπο καθώς αυτή η περιοχή του δέρματος είναι πλουσιότερη στους υποδοχείς οιστρογόνων και περισσότερο εκτεθειμένη στους περιβαλλοντικούς παράγοντες και ειδικότερα στον ήλιο. Η απώλεια του επιδερμικού κολλαγόνου είναι παράλληλη με την απώλεια του οστέινου κολλαγόνου, χαρακτηριστικό της οστεοπόρωσης. Οι επιπτώσεις της διαταραγμένης σχέσης οιστρογόνων-ανδρογόνων λόγω της μη παραγωγής τους είναι ιδιαίτερος ενοχλητικά για τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση καθώς ευθύνονται ως ένα σημείο για την αλλαγή προς μια διαφορετική εμφάνιση η οποία φαίνεται τόσο στο παρουσιαστικό όσο και στη συμπεριφορά.

Υπάρχει μια αύξηση της τριχοφυΐας, στο πηγούνι και το άνω χείλος (σπάνια στο σώμα) αλλά υπάρχει αραίωση της τριχοφυΐας στο εφηβαίο και στο τριχωτό της κεφαλής (εξαιτίας της μείωσης των σμηγματογόνων αδένων καθώς και της διαταραχής στη σχέση οιστρογόνων-ανδρογόνων) επίσης, το δέρμα αλλάζει χρώμα σε γκρι και μετά λευκό (εξαιτίας της απώλειας

χρωστικών ουσιών). Το δέρμα αλλάζει χρώμα γιατί όπως και σε άλλους ιστούς οι χρωστικές της ηλικίας (Lipofscin) συσσωρεύεται προκαλώντας αύξηση των σκούρων καφέ κηλίδων ηλικίας εναλλασσόμενων με αποχρωματισμένες περιοχές (vitiligo) όπου οι χρωστικές ουσίες έχουν μειωθεί. Η λέπτυνση του δέρματος το καθιστά πιο ευαίσθητο στις ηλιακές βλάβες από το φως, τη θερμοκρασία, την υγρασία και τους τραυματισμούς. Άλλα προβλήματα που εμφανίζονται στην εμμηνόπαυση είναι εξάψεις, αϋπνία, ξηρότητα του κόλπου, καρδιαγγειακά νοσήματα, οστεοπόρωση κλπ. Η αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων προϋποθέτει την πρόληψη και την θεραπεία αυτών των συμπτωμάτων. Η γυναίκα θα πρέπει να φτάσει στην εμμηνόπαυση προστατευμένη, έχοντας αφιερώσει για χρόνια για τη φροντίδα της επιδερμίδας της χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες κρέμες, επισκεπτόμενη συχνά την αισθητικό της για πιο εξειδικευμένη φροντίδα και το γιατρό της σε περιπτώσεις προβλημάτων υγείας. Σημαντικότατο ρόλο παίζει, επίσης, η σωστή διατροφή από την παιδική ηλικία καθώς και η φυσική άσκηση. Έτσι, η μετάβαση από τη μια ηλικιακή φάση στην άλλη θα γίνει ειρηνικά, διατηρώντας ομορφιά και υγεία μεγαλώνοντας αξιοπρεπώς.



## ΠΩΣ Η ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ "ΟΙΚΟΔΟΜΕΙ ΣΗΜΕΡΑ" ΤΟΝ ΑΥΡΙΑΝΟ ΚΟΛΙΚΟ

Όλοι λίθοι των νεφρών από πολύ παλιά έχουν ταλαιπωρήσει ασθενείς και γιατρούς. Για χρόνια πιστεύαμε ότι τα αίτια της νεφρολιθίασης ήταν ανεπηρέαστα από τροποποιήσεις της διατροφής. Και περιοριζόμαστε στη χειρουργική αφαίρεση του λίθου. Πρόσφατα η ιατρική αναθεώρηση αντιμετώπιση του προβλήματος. Δεν περιορίζεται στην αφαίρεση της πέτρας. Συνιστά συγκροτημένη έρευνα της πάθησης, και επεμβαίνει ενεργητικά προτείνοντας, ανάλογα με την περίπτωση, νέο διαιτολόγιο για τον άρρωστο. Πρακτικά μπορούμε να διαχωρίσουμε τα αίτια της νεφρολιθίασης σε δύο : 1. Μεταβολικά (οφείλονται στη λανθασμένη διαίτα). 2. Ανατομικά (προκαλούν λίμναση των ούρων). Τα ανατομικά αίτια παρεμποδίζουν τη φυσιολογική αποβολή των ούρων από τα νεφρά. Εδώ τα ούρα δημιουργούνται φυσιολογικά μέσα στο νεφρό.



Το πρόβλημα είναι ότι δεν μπορούν να διοχετευτούν ελεύθερα προς την κύστη επειδή για κάποιο λόγο υπάρχει

κακή ανατομία στο "υδραυλικό" σύστημα. Η την παλιά παθητική λίμναση όμως των ούρων μέσα στα νεφρά υποβοηθά την ανάπτυξη μικροβίων και το σχηματισμό λίθων. Η παθολογική δηλαδή αυτή παραμονή των ούρων λειτουργεί σαν "έλος" όπου στα λιμνάζοντα νερά του αναπτύσσονται κάθε λογής "ζωύφια". Οι λίθοι λοιπόν που δημιουργούνται από ανατομικά οφείλονται στο συνδυασμό της μικροβιακή λοίμωξης και της λίμνασης των ούρων. Και αποτελούν κυρίως από άλατα μαγνησίου, αμμωνίου και φωσφόρου.



Διαφέρουν ουσιαστικά στη σύσταση τους από τους λίθους που οφείλονται σε διατροφικά (μεταβολικά) αίτια. Είναι άλλης ποιοτικής σύστασης λίθοι. Η διαίτα παίζει μικρό ρόλο στην αντιμετώπιση των ανατομικής αιτιολογίας λίθων. Εδώ η θεραπευτική αγωγή έχει δύο άλλους στόχους. Την καταπολέμηση των μικροβίων και την αποκατάσταση μιας φυσιολογικής ροής των ούρων. Και για τους δύο θεραπευτικούς στόχους η συμβουλή και συμβολή του γιατρού σας είναι απαραίτητη. Κι είναι βέβαια ότι η βοήθειά του θα αποβεί ανεκτίμητη. Επειδή αν παραμεληθεί η θεραπεία, η απώλεια του νεφρού που έχει προσβληθεί από κοραλλιοειδή λίθο (έτσι λέγονται οι λίθοι που συνήθως οφείλονται σε ανατομικά αίτια) είναι σίγουρη.

**Δρ. ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ**  
Καθηγητής Παθολογίας  
Πανεπιστημίου Αθηνών

**Πλήρωσε την συνδρομή σου**  
**ΤΩΡΑ 50 € ετησίως**  
**για να μπορείς να παρακολουθείς**  
**τα διαδικτυακά σεμινάρια ΔΩΡΕΑΝ**  
**Τηλ. 210 95 87 412**

## ΠΡΟΣΦΟΡΑ - Σε τιμή έκπληξη

Επαγγελματική παλέτα  
αδιάβροχου ΜΑΚΙΓΙΑΖ  
ΚΑΜΟΥΦΛΑΖ, με ποικιλία  
20 χρωμάτων και διάφανη  
πούδρα.  
Εισάγεται από ΑΓΓΛΙΑ.

Κάλυψη όλων των ατελειών  
του δέρματος σε πρόσωπο και  
σώμα, όπως ουλές, εγκαύματα,  
σημάδια εκ γενετής, φλέβες,  
ευρυαγγείες και άλλα.

Τα προϊόντα είναι ανεκτά και  
στα πλέον ευαίσθητα δέρματα  
καθώς και στην περιοχή των  
ματιών. Το μακιγιάζ αυτό είναι  
ιδανικό για φωτογράφιση, για  
νυφικό, μανκεν, TV, για  
επαγγελματίες που η δουλειά  
τους απαιτεί μακιγιάζ,  
καθημερινά, που να διαρκεί  
πολλές ώρες.

Το μακιγιάζ αυτό δεν  
αλλοιώνετε στον έντονο  
φωτισμό, ούτε με νερό, ούτε με  
τον ιδρώτα. Αφαιρείτε μόνο με  
γαλάκτωμα και λοσιόν.

**Για περισσότερες πληροφορίες**  
**στο τηλ. 6977 90 60 57.**

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.cidescHELLAS.gr**  
τηλ. 210 95 87 412

## ΠΡΟΣΩΠΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

### Τώρα η Αισθητική Ιατρική γίνεται πιο εξατομικευμένη από ποτέ!

Όπως είναι γνωστό το δέρμα μας είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου σώματος και αντιπροσωπεύει το 7% του σωματικού βάρους. Οι λειτουργίες του είναι πολλαπλές και πολύ σημαντικές για τον οργανισμό. Προστατεύει τα υποκείμενα όργανα, θερμορυθμίζει προστατεύει από την αφυδάτωση και την υπεριώδη ακτινοβολία, προάγει την ορμόνη D, αποτελεί φραγμό σε παθογόνους μικροοργανισμούς και είναι αισθητήριο όργανο.

Το ανθρώπινο δέρμα παράγει ένα εκατομμύριο κύτταρα το λεπτό δηλαδή πέντε δισεκατομμύρια την ημέρα. Καθώς τα κύτταρα του δέρματος αναγεννιούνται τα παλιά γερνούν, χάνουν την ενέργεια τους και αποπίπτουν για να δώσουν την θέση τους στα νέα. Η κυτταρική ανανέωση γίνεται κάθε 4-6 εβδομάδες. Όσο όμως γερνάμε το μεσοδιάστημα αυτό μεγαλώνει λόγω της ενεργειακής απώλειας. Τα κύτταρά μας χάνουν επίσης τον όγκο τους, με αποτέλεσμα το δέρμα να γίνεται λεπτότερο και πιο χαλαρό. Επιβαρυντικοί παράγοντες της διαδικασίας αυτής είναι τόσο ενδογενείς (όπως παθολογικοί, μηχανικοί, ορμονικοί, νευροψυχικοί) όσο και εξωγενείς (όπως υπέρθεση στον ήλιο, τρόπος ζωής, η περιβαλλοντική μόλυνση κλπ). Ιδιαίτερα το Καλοκαίρι, το πάχος των

κερατινοκυττάρων αυξάνεται, το οποίο είναι πολύ φυσιολογικό. Έτσι έχουμε συσσώρευση νεκρών κυττάρων στην επιδερμίδα των οποίων πρέπει να ρυθμίσουμε την απόπτωσή τους. Για την αναστροφή αυτού του φαινομένου στην κοσμητική αισθητική χρησιμοποιούμε ειδικά Peeling's βραδείας αποδέσμευσης. Λεγόμενα Summer Peels. Με τον όρο summer peeling's ονομάζουμε την εφαρμογή αντιφλεγμονωδών φυτικών συστατικών που επαναφέρουν και ομαλοποιούν την απόπτωση για τη σωστότερη σύνθεση του DNA. Τα κύτταρα μας έχουν πάντα τη δυνατότητα ανάπλασης, αν και εφόσον διεγείρουμε τους αυτόλογους μηχανισμούς παρέχοντας ταυτόχρονα ενέργεια. (ATP) Τα καλοκαιρινά peeling's έχουν πολλά οφέλη στην αντιμετώπιση της πρόωρης γήρανσης και της ανανέωσης του δέρματος. Ενυδατώνουν, ρυθμίζουν, λευκαίνουν, αυξάνουν τις ενζυματικές λειτουργίες και προλαμβάνουν τις προκαρκινικές βλάβες. Οι ενεργειακές θεραπείες βασίζονται στην τελευταία επιστημονική ανακάλυψη της Κβαντικής Βιολογίας. Τα ηλεκτρικά φορτισμένα προϊόντα, είναι προϊόντα με ελεγχόμενο pH και ελεγχόμενη βιοδιαθεσιμότητα, με προκαθορισμένη αποδέσμευση των δρώντων συστατικών στα κύτταρα. Τα δραστικά συστατικά μέσω των κυτταρικών διαύλων και της ηλεκτρικής αγωγιμότητας εισχωρούν εύκολα στα κύτταρα. Παρέχοντας κυτταρική ενέργεια στα κύτταρα ενεργοποιούμε τους

γονιδιακούς μηχανισμούς για κυτταρική επιδιόρθωση. Τώρα αντιμετωπίζουμε τη γήρανση του δέρματος, τις μελαγχρωματικές διαταραχές, την τριχόπτωση, την κυτταρίτιδα, το τοπικό λίπος κ.λπ. με τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα διότι γνωρίζουμε.  $E=mc^2$ .

Τα κύτταρα χρειάζονται ενέργεια (ATP) για να εκτελέσουν τις λειτουργίες τους. Χωρίς ATP τα κύτταρα γηράσκουν πρόωρα. Στη Dermagenetic χρησιμοποιούμε την πιο σύγχρονη γνώση ώστε να παρέχουμε στα μιτοχόνδρια την απαραίτητη ενέργεια για να υποστηρίξουν αυτούς τους αυτόλογους κυτταρικούς μηχανισμούς. Το Phylis είναι ένας πρωτοποριακός προσωποποιημένος ορός βιοσυμβατός με τα κύτταρα της επιδερμίδας, που μπορεί να συνδυάζεται και με άλλους ετερόλογους παράγοντες σύμφωνα με το πρόβλημα και τη γενετική προδιάθεση. Ο συνδυασμός των ετερόλογων βιομμηχανικών συνενζύμων με την κατάλληλη πολικότητα ενισχύει τους φυσικούς μηχανισμούς άμυνας (ανοσοποιητικό) για ένα υγιές δέρμα. Συνδυάζεται με το Face Analysis, το Skin Scanner και τη βιοανάλυση, έτσι ώστε ο κάθε ένας από όλους να λαμβάνει τον δικό του προσωποποιημένο όρο ανάλογα τις ανάγκες του.

# dermagenetic

skin health restoration system



L- ascorbic acid



Carboxy



Quantum Energy

Retinoic acid



Tranexamic acid



## ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΑΡΙΣΤΕΡΟΧΕΙΡΩΝ

Το "μυστικό" της επιβίωσης των αριστερόχειρων υποστηρίζουν ότι βρήκαν δύο επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Μονπελιέ στη Γαλλία.

Οι αριστερόχειρες βιολογικά θεωρούνται πιο ευάλωτοι και περισσότερο εκτεθειμένοι σε προβλήματα υγείας σε σύγκριση με τους δεξιόχειρες, κατόρθωσαν να "διασωθούν" στο πέρασμα των αιώνων γιατί ξέρουν να ρίχνουν καλύτερα μπουιές και επομένως να υπερισχύουν στις αναμετρήσεις. Στη μελέτη τους οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στο επίπεδο της βίας σε μια δεδομένη κοινωνία και στο ποσοστό των αριστερόχειρων που ζουν σε αυτήν.



## ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΑ ΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΑΣΘΜΑ



Χημικά προϊόντα καθαρισμού, καθώς και αποσμητικά χώρου συνδέονται με την αύξηση των κρουσμάτων άσθματος στα βρέφη, σύμφωνα με έρευνα Βρετανών επιστημόνων, τα αποτελέσματα της οποίας δημοσιεύθηκαν στον Τύπο. τα στοιχεία βασίζονται σε μελέτη του Πανεπιστημίου του Μπρίστολ, η οποία έγινε σε δείγμα παιδιών που γεννήθηκαν στην περιοχή του Έιβον. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μάλιστα, λένε οι επιστήμονες, παρατηρήθηκαν συμπτώματα στη λειτουργία των πνευμόνων κατά την περίοδο της κυοφορίας. Οι ειδικοί, λοιπόν, επισημαίνουν ότι η χρήση των συγκεκριμένων απορρυπαντικών διπλασιάζει τον κίνδυνο εμφάνισης της ασθένειας.



### ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ

### !!!

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  
MASTER  
ΤΗΣ  
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ



### ΔΙΠΛΩΜΑ CIDESCO

Είσαι επαγγελματίας και εργάζεσαι πλέον των τριών ετών

Αν θέλεις να αποκτήσεις το **POST GRADUATED International CIDESCO DIPLOMA** από Ζυρίχη Ελβετίας, το **MASTER της αισθητικής**, επικοινωνήσε μαζί μας. Είναι το **ΜΟΝΟ ΔΙΠΛΩΜΑ**, διεθνώς αναγνωρισμένο, που σου δίνει την δυνατότητα να εργαστείς στο εξωτερικό και στις 5 Ηπείρους, σε Spa, κέντρα αισθητικής, κρουαζιερόπλοια κλπ

**Πολλές Νέες Ειδικότητες υπάρχουν ΤΩΡΑ στα εκπαιδευτικά προγράμματα της CIDESCO INTERNATIONAL**

Για περισσότερες πληροφορίες [www.cidescohellas.gr](http://www.cidescohellas.gr) και στο τηλ. 6977 90 60 57.

Παρακαλούμε να επισκέπτεστε συχνά την ιστοσελίδα μας, ή το FACEBOOK για να ενημερώνεστε για την δράση της Cidesco Hellas.

Διαβάζετε την εφημερίδα "ΚΡΙΚΟΣ" των αισθητικών