



Κρικός

των αισθητικών

12ο ΤΕΥΧΟΣ
ΙΟΥΝΙΟΣ-ΙΟΥΛΙΟΣ
2022

INTERNATIONAL PROFESSIONAL THERAPISTS NEWS

ΜΙΚΡΟΙ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ!

ΟΛΟΙ ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΟ

49ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ CIDESCO



Αισθητικής, Υγείας, Ομορφιάς, Εναλλακτικών μεθόδων
Οργάνωση : CIDESCO INTERNATIONAL - Τμήμα : CIDESCO HELLAS

ΚΛΑΔΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΟΜΟΡΦΙΑΣ - ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΠΡΟΣΟΧΗ

2 - 3 - 4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022

CROWNE PLAZA ATHENS HOTEL

(Μιχαλακοπούλου 50 Αθήνα)

ΠΡΟΣΟΧΗ

Και πάλι επί τόπου μάθηση και εξάσκηση σε ΝΕΑ ΜΑΣΑΖ από ειδικούς
προσκεκλημένους της CIDESCO Hellas την ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022

Ειδικό σεμινάριο ΜΑΚΙΓΙΑΖ

ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΘΑ ΔΟΘΕΙ ΕΙΔΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ



Υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων, του Δήμου Καλλιθέας και της Cidesco International
που μέλη του Δ.Σ από Ζυρίχη θα παρευρεθούν.

Θα διδάξουν ειδικοί προσκεκλημένοι από ΡΩΣΙΑ και ΙΝΔΙΑ

www.cidescohellas.gr - Cidesco International : www.cidesco.com
info@cidescohellas.gr - τηλ. 210.9587412 - 6977906057

ΕΔΩ CIDESCO HELLAS

Έγινε με επιτυχία η καθιερωμένη ψυχαγωγική βραδιά , με θερμές ευχές για ένα **ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**. Την **ΤΕΤΑΡΤΗ 22 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022** στο εντευκτήριο της CIDESCO με προσκεκλημένους μέλη Cidesco πρώην Δ.Σ, συνεργάτες γιατρούς και εταιρείες που στηρίζουν την Cidesco, διοικητικά μέλη σχολών, φίλες και φίλους της Cidesco. Παρών όλο το Δ.Σ Cidesco που με χαμόγελο και αγάπη υποδέχθηκαν τους προσκεκλημένους.

Την βραδιά πλαισίωσαν οι εκλεκτοί καλλιτέχνες στο τραγούδι η **ΝΑΤΙΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ**, **ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΤΣΟΛΑΚΗ**. Μας χάρισε ένα τραγούδι με την θαυμάσια φωνή του ο Δρ. **ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ** Αντιπρόεδρος Cidesco.

Στο πιάνο συνόδευε ο γνωστός μουσικοσυνθέτης και μαέστρος **ΜΠΟΥΤΣΙΚΑΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ**.

Όλοι μαζί σιγοτραγουδούσαν απολαμβάνοντας το ποτό τους, και την φιλική ατμόσφαιρα που επικρατούσε. Η βραδιά έληξε με πολλές ευχές για ξεκούραση και καλές διακοπές.

Το εντευκτήριο θα ανοίξει και πάλι τον **ΟΚΤΩΒΡΙΟ 2022**.

Τα μέλη και οι φίλοι μας μπορούν να επικοινωνούν μαζί μας τον Αύγουστο και Σεπτέμβριο στο 6977 90 60 57, να επισκέπτονται την σελίδα μας www.cidescHELLAS.gr - facebook Cidesco και να διαβάζουν την διαδικτυακή εφημερίδα μας ΚΡΙΚΟΣ για να μαθαίνουν τα νέα μας και τις ανακοινώσεις μας







Διαδικτυακή Εφημερίδα

ΙΔΙΟΚΗΣΙΑ

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

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

Παρακαλούμε

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



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.cidescHELLAS.gr και στο τηλ. 6977 90 60 57.

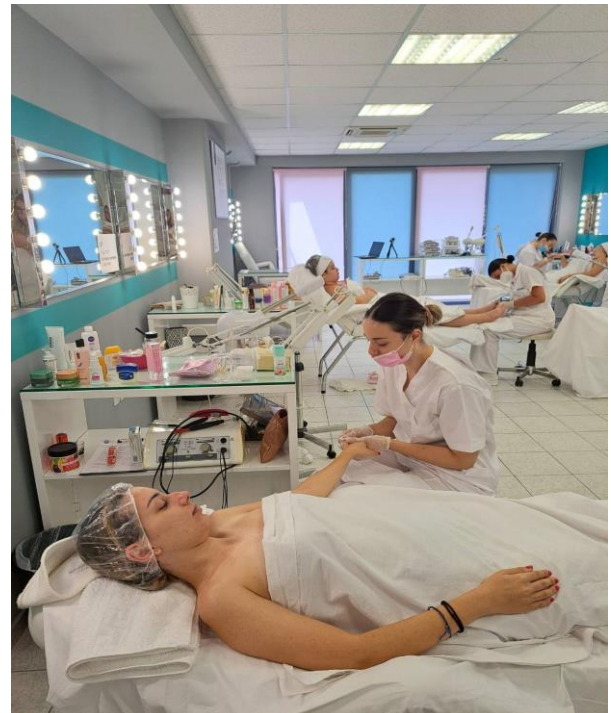
Παρακαλούμε να επισκέπτεστε συχνά την ιστοσελίδα μας, ή το FACEBOOK για να ενημερώνεστε για την δράση της Cidesco Hellas.

Διαβάζετε την εφημερίδα "ΚΡΙΚΟΣ" των αισθητικών

ΣΧΟΛΗ ΑΚΜΗ C I D E S C O ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Η Πρόεδρος ΗΡΩ ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ βρέθηκε στο ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ από τις 7 έως τις 11 Ιουλίου 2022 ως εκπρόσωπος της Cidesco International για την διεξαγωγή εξετάσεων, για το Διεθνές Δίπλωμα Cidesco που εκδίδετε στην ΖΥΡΙΧΗ και είναι παγκοσμίως αναγνωρισμένο και στις 5 ΗΠΕΙΡΟΥΣ. Η κα ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ Πρόεδρος Cidesco Hellas από πάρα πολλά χρόνια ανήκει στην εκπαιδευτική ομάδα της Cidesco International και βαθμολογήτρια σε εξετάσεις Cidesco, σε πάρα πολλά κράτη-μέλη Cidesco International.

Οι εξετάσεις έγιναν με επιτυχία και αξίζουν θερμά συγχαρητήρια στον Διευθυντή κο **ΛΟΥΛΑΚΗ ΒΑΣΙΛΗ**, στην κα **ANNA ΣΤΙΒΑΚΤΑΚΗ** Διευθύντρια Εκπαιδευτικού Έργου και τους καθηγητές της σχολής για το θαυμάσιο έργο που επιτελούν. Η δράση της σχολής είναι αξιοθαύμαστη χάρη στους εκλεκτούς συντελεστές. Η φιλοξενία που μου πρόσφεραν θα μου μείνει αξέχαστη και τους ευχαριστώ όλους θερμά.





**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**

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@beautysrvices.gr
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

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΠΩΛΗΣΕΙΣ

Ας ξεκινήσουμε λέγοντας τι δεν είναι επιτυχία. Επιτυχία δεν είναι η δόξα, το στάτους, η δύναμη ή το χρήμα. Η Επιτυχία είναι μια δυναμική διαδικασία που ξεκινάει εσωτερικά και όχι μια κατάσταση του περιβάλλοντος. Αν κάποιος διαφωνούν δεν έχουν παρά να ρίξουν μια ματιά στην ιστορία και να ρωτήσουν τους Ωνάσηδες, τις Μαίριλυν Μονρόε, τους Μάρβιν Γκαϊή και τόσους άλλους "ευτυχημένους" ή "πετυχημένους" αυτόχειρες και όχι μόνο. Η **1η προϋπόθεση** για την επιτυχία είναι να έχεις ξεκάθαρο όραμα, δηλαδή συγκεκριμένο προορισμό που να τροφοδοτείται από υγιείς στόχους. Με άλλα λόγια, να ξέρεις τι θέλεις. Δε μου αρκεί όταν ακούω ένα μικρό παιδί να μου λέει "Εγώ όταν μεγαλώσω θα γίνω..... κάποιος". Σύμφωνοι, αλλά ποιος ; Ποιος θέλεις να γίνεις όταν μεγαλώσεις ; Σκάψε μέσα σου. Τι θες ; Πως θες να είναι αυτός ο κάποιος ; Βρες το χρόνο για να σκεφτείς. Ξεκαθάρισε το σκηνικό του δικού σου "αύριο", σήμερα. Δημιούργησε τη δική σου φιλοσοφία. Ανακάλυψε ποιες είναι οι αξίες σου. Τι σου αρέσει; Τι απεχθάνεσαι ; Τι σε παρακινεί ; Τι σε ρίχνει ; Γράφτα σε ένα φύλλο χαρτί. Δες τι απ' όλα αυτά μπορείς να πετύχεις εύκολα να πετύχεις εύκολα και ποια είναι εκείνα που θα χρειαστείς χρόνο κόπο, βοήθεια, μάθηση, συνεργασία, για να τα πετύχεις . Να είσαι πολύ προσεκτικός και ειλικρινής όταν κάνεις αυτή τη διαδικασία. Μήπως υπάρχουν κάποιοι εξωτερικοί και ανεξέλεγκτοι από εσένα παράγοντες που θα επηρεάσουν τα σχέδια σου ; Ποιοί είναι αυτοί. Μπορείς να κάνεις κάτι γι 'αυτούς; Αν όχι, τότε πως θα τους χειριστείς ; Η **2η προϋπόθεση**

της επιτυχίας είναι η δυνατή αυτοπεποίθηση ότι θα πετύχεις τους στόχους σου. Η αυτο-αμφιβολία θα λειτουργήσει καταλυτικά επάνω σου σαν αυτο-εκπληρούμενη προφητεία πολλών κακών. "Κι αν αποτύχω;" "Κι αν δε μου βγεί;" "Κι αν;"; "Κι αν;" Παρ' το απόφαση, η ζωή δίνει πολύ λίγες, ελάχιστες εγγυήσεις επιτυχίας. Ο Σενέκας είπε ότι "Κανείς δεν ξέρει τι μπορεί να κάνει παρά μονάχα όταν το κάνει". Να θυμάσαι ότι η συμπεριφορά και τα συναισθήματά σου προαποφασίζουν την ποιότητα της ζωής που θα ζήσεις. Γι' αυτό κι εσύ κάνε τον εαυτό σου να πιστέψει στον εαυτό σου. Αυτή η πίστη θα προτρέξει και θα προηγηθεί των γεγονότων. Αυτή η πίστη θα δημιουργήσει τα γεγονότα που εσύ επιδιώκεις. Γιατί η πραγματική πίστη είναι η πιο δυνατή μορφή μαγείας. Πίστη σημαίνει Αυτοπεποίθηση, Επιμονή, Προσευχή, Θετικές Σκέψεις και Θετικές Πράξεις, Δράσης (ξεβόλεμα) και τέλος Ακαταμάχητη, αλλά λογική αισιοδοξία. Δεν είναι εύκολο πράγμα. Τα εύκολα είναι για τους πολλούς. Τα δύσκολα είναι για του καλούς . Εξαρτάται την ομάδα που ανήκει. Η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σου. Κάνε ένα Χριστουγεννιάτικο δώρο στον εαυτό σου. Αφιέρωσε μια ώρα και γράψε όλες σου τις επιτυχίες και νίκες που έχεις πετύχει μέχρι σήμερα. Από την πιο μικρή και ασήμαντη, μέχρι και τη πιο σημαντική. Δες πως θα νιώσεις ! Η **3η προϋπόθεση** της επιτυχίας είναι η εστιασμένη προσοχή επάνω σε οτιδήποτε χρειάζεται για να πετύχεις τους στόχους σου. "Ζήτησέ το και θα σου δοθεί", λένε οι γραφές και οι διάφοροι μεταφυσικοί φιλόσοφοι. Σύμφωνοι, αλλά βήμα-βήμα. Αυτό σημαίνει ότι δε μπορείς από το Α να πας στο Ω, μόνο και επειδή το ζήτησες. Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν "συν Αθηνά και χείρα κίνει" που σημαίνει ότι επειδή τα καλά πράγματα σπάνια

συμβαίνουν από μόνα τους, πρέπει εμείς να τα κάνουμε να συμβούν. Αν θες να κάνεις πράγματα να συμβούν, αν θες να είσαι ο συγγραφέας της δικής σου ιστορίας θα πρέπει να προετοιμάζεσαι και να προπονείσαι καθημερινά. Να δικτυωθείς με όλους εκείνους που θα μπορούσαν να σου φανούν χρήσιμοι. Να δρας σε καθημερινή βάση, αντί να αντιδράς, Σε ολόκληρη τη διαδρομή , να μη σταματάς να κάνεις διορθωτικές, τροποποιητικές κινήσεις για να επανέρχεσαι στην πορεία σου, αν βλέπεις ότι τα πράγματα στραβώνουν. Η **4η προϋπόθεση** της επιτυχίας είναι η επιμονή στο κυνήγι του οράματος που έχεις και η εμμονή στο να παλεύεις καθημερινά για να το πετύχεις. Η επιμονή και όχι το "ξενέρωμα", η "ξερολοσύνη", η "πνευματική αφλογιστία" (δες κόπωση) και όλα τα σχετικά. Ο Jimmy Carter είπε κάποτε ότι "Πρέπει να προσαρμοζόμαστε σε καιρούς που αλλάζουν, επιμένοντας σε αξίες που δεν αλλάζουν". Που σημαίνει ότι ποτέ μα ποτέ δεν πρέπει να απομακρυνόμαστε από τις συγκεκριμένες και δοκιμασμένες συνταγές της επιτυχίας. Τώρα, θα με ρωτήσετε "μα γιατί οι άνθρωποι αποτυγχάνουν" ; και "γιατί αφού όλοι ξέρουμε τι να κάνουμε, δεν το κάνουμε και κάπου στη διαδρομή ξενερώνουμε" ; Για πολλούς λόγους ; Πολλοί άνθρωποι έχουν μια αυτο--καταστρεπτική συμπεριφορά που αυτο-σαμποτάρει τα όνειρα και τις φιλοδοξίες τους. Είναι με άλλα λόγια ασυνεπείς στην εφαρμογή των καθημερινών συνθηγιών δράσης που θα τους οδηγήσουν στο στόχο τους. Όταν οι πράξεις σου είναι αντίθετες με τα όνειρά σου, τότε σίγουρα θα έχεις εφιάλτες.

Ποιες είναι οι δικές σου αντίθετες και εχθρικές με τα όνειρά σου πράξεις; Όταν είσαι συνεπής στην ασυνέπεια λόγων και έργων, αυτό θα σε οδηγήσει στη μιζέρια της μετριότητας.

Άλλα λάθη που οδηγούν στην αποτυχία είναι η κακή διαχείριση του χρόνου και η κακή διαχείριση του χρήματος. Να θυμάστε ότι το χρήμα θα πάει μόνον σε εκείνους που του δείχνουν τον απαιτούμενο σεβασμό και όχι σε εκείνους που δεν το υπολογίζουν. Γι' αυτό κι εσύ θα πρέπει να προσαρμοστείς στις αλλαγές, διαφορετικά θα έχεις τη δυσκαμψία εκείνου που του λείπει η φαντασία, με άλλα λόγια, τη δυσκαμψία του πτώματος. Όταν είσαι δύσκαμπτος δεν επιμένεις. Ξενερώνεις. Οι άνθρωποι δεν επιμένουν για τρεις λόγους. Από άγνοια, από αδιαφορία ή από αδράνεια. Η άγνοια έχει να κάνει σχετικά με το ότι υπάρχει πρόβλημα, ή πόσο μεγάλο μπορεί να είναι αυτό το πρόβλημα. Η αδιαφορία είναι κάτι ακόμα χειρότερο.

Κάπου άκουσα το εξής ανέκδοτο : Ρωτάει ο δάσκαλος το μαθητή :
-Νίκο, ποια είναι η διαφορά μεταξύ άγνοιας και αδιαφορίας ;
-Κυρ δάσκαλε, ούτε ξέρω, ούτε και με νοιάζει! απαντάει ο μαθητής.
-Μπράβο Νίκο. Αυτή ακριβώς είναι η διαφορά μεταξύ τους!
Όσον αφορά την αδράνεια, εδώ έχουμε να κάνουμε με την ψυχολογία της ασυνέπειας. Το αντίδοτό της είναι η δύναμη της θέλησης που θα πρέπει να αποκτήσεις, αν θες να ξεφύγεις από τις τρεις αυτές κατάρες που οδηγούν στην έλλειψη επιμονής σ' αυτό που έχεις ξεκινήσει. Η **5η προϋπόθεση**, είναι η **συναισθηματική δέσμευση** σε σχέση με αυτό που κάνεις. Συναισθηματική δέσμευση έχει να κάνει με τον ενθουσιασμό που νιώθεις γι' αυτό που

κάνεις. Ο ενθουσιασμός είναι το πιο μεγάλο μυστικό της επιτυχίας. Έχει να κάνει με τη Βασική Αρχή της Ανθρώπινης Ύπαρξης (ΒΑΤΑΥ) που λέει, ότι ο κάθε άνθρωπος ενεργοποιείται για να κάνει κάτι είτε επειδή θέλει να αποφύγει τον πόνο, ή επειδή θέλει να αποκομίσει ευχαρίστηση.

Η **6η προϋπόθεση**, είναι η δημιουργία ενός καλού χαρακτήρα που θα σε διατηρήσει πάνω στην πορεία σου προς την επίτευξη των στόχων σου. Με άλλα λόγια, η ηθική. "Μα δεν υπάρχει σύγκρουση; " μπορεί να ρωτήσει κάποιος. "Πως είναι δυνατόν, εγώ να πηγαίνω με το σταυρό το χέρι και να θέλω να πετύχω στις business; Εξαρτάται πως θέλεις να κοιμάσαι τα βράδια. Θέλεις να κοιμάσαι σ' ένα μαξιλάρι με πούπουλα, ή σε ένα μαξιλάρι που να έχει ζωγραφισμένες "μούτζες" ; Όλοι μας έχουμε ηθική υποχρέωση να στοχεύουμε στην αριστεία. δεν μπορείς να κατακτήσεις την αριστεία, αν δεν είσαι ηθικός στις τέσσερις διαστάσεις της ανθρώπινης ζωής που είναι :

α. Η διαλεκτική διάσταση, που στοχεύει στην αλήθεια
β. Η αισθητική διάσταση, που στοχεύει στην ομορφιά.
γ. Η ηθική διάσταση, που στοχεύει στην καλοσύνη και
δ. Η πνευματική διάσταση, που στοχεύει στο Θεό.

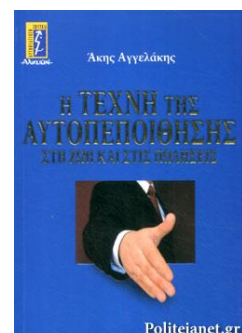
Ο καλός χαρακτήρας εξαρτάται από την ηθική και σε οδηγεί στην αριστεία

Η **7η προϋπόθεση** είναι η **ικανότητα να χαρείς αυτή τη διαδρομή** προς την επίτευξη.

Πραγματική ευτυχία είναι η διαδρομή και όχι ο προορισμός.

Είναι η Οδύσσεια και όχι η Ιθάκη. Μπορείς να φτάσεις και να μην έχεις χαρεί. Μπορείς να φτάσεις και να έχεις τόσο πολύ καταναλωθεί που να μην χαρείς τα δώρα που έχει να σου δώσει ο προορισμός, που

τόσο πολύ καταναλώθηκες για να τον φτάσεις!
Όταν ο Αλέξανδρος συναντήθηκε με το Διογένη, έλαβε μέρος η εξής στιχομυθία :
Διογένης : Τι θέλεις να κάνεις με την ζωή σου;
Αλέξανδρος : Θα κατακτήσω την Ελλάδα
Διογένης : Και μετά ;
Αλέξανδρος : Θα κατακτήσω την Μικρά Ασία
Διογένης : Και μετά ;
Αλέξανδρος : Θα κατακτήσω ολόκληρο το κόσμο
Διογένης : Και μετά ;
Αλέξανδρος : Θα ξεκουραστώ
Διογένης : Και χρειάζεται να ταλαιπωρηθείς τόσο πολύ αν θες να ξεκουραστείς ;
Γιατί δεν ξεκινάς την ξεκούραση από σήμερα ;
Γι' αυτό κι έχει πολύ μεγάλη σημασία να ζεις στο τώρα. Σ' αυτό το τώρα που ο Robin Williams, ονόμασε στον "Κύκλο των χαμένων ποιητών" "Seize the day" . Άδραξε την ημέρα!! Σ' αυτό το τώρα ο Γιάννης Πάριος τραγουδάει "Η στιγμή που περνάει και χάνεται". Σ' αυτό το τώρα που ο Θουκυδίδης έγραψε πως όταν το έχουμε δεν το εκτιμούμε, αλλά το εκτιμούμε μόνο όταν το χάνουμε.



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

Ο ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Από την αρχαιότητα μέχρι και τις αρχές του 20ου αιώνα οι άνθρωποι του πλούτου και της μόδας άνδρες και γυναίκες απέφευγαν την έκθεση στον ήλιο. Το λευκό δέρμα εθεωρείτο ιδεώδες, όμορφο, ελκυστικό, ενώ το μαυρισμένο από τον ήλιο δέρμα αποτελούσε κοινωνικό στίγμα και χαρακτηριζε μέλη της κοινωνίας, που ήταν υποχρεωμένα να κάνουν χειρωνακτική εργασία. Το χλωμό χρώμα του δέρματος εθεωρείτο σύμβολο ευημερίας, χαρακτηριστικό ανθρώπων, που είχαν την οικονομική δυνατότητα να παραμένουν και να εργάζονται σε κλειστούς χώρους.

- Στις αρχές του 20ου αιώνα διάφορες εξελίξεις οδήγησαν σε πλήρη αντιστροφή της στάσεως του κοινού σχετικά με το επιθυμητό χρώμα δέρματος, και το μαύρισμα από τον ήλιο έγινε σύμβολο ανέσεως, πλούτου, ομορφιάς στις δυτικές χώρες.

- Η βιομηχανική επανάσταση, η μαζική μετανάστευση πτωχών ανθρώπων σε αστικά κέντρα, και η πολύωρη εργασία μέσα στα εργοστάσια, μακριά από τον ήλιο, προετοίμασαν το έδαφος για την λατρεία της υπαίθρου.

- Η κοινωνική αυτή τάση μαζί με την ανακάλυψη της ευεργετικής επιδράσεως του ήλιου σε μερικές δερματοπάθειες, όπως η φυματίωση του δέρματος, άνοιξαν τον δρόμο για τις ακρογιαλιές.

- Ο ερευνητής Niels Finsen για την ανακάλυψη της ευεργετικής επιδράσεως του ήλιου σε μερικές δερματοπάθειες έλαβε το βραβείο Nobel.

- Κρίσιμο ρόλο στο νέο αυτό κύμα έπαιξε η Coco Chanel. Η θρυλική αυτή Γαλλίδα σχεδιάστρια μόδας εμφανίσθηκε την δεκαετία του 1920 και δημιούργησε επανάσταση στο γυναικείο ένδυμα, ένα περισσότερο ελεύθερο και άνετο στυλ, γνωστό ως "Chanel Look".

- Ως αναμφισβήτητη βασίλισσα, της μόδας στο Παρίσι, οτιδήποτε έκανε, καθιερώνονταν ως μέτρο. Έτσι όταν εκείνη επέστρεψε από τις διακοπές στο Palm Beach μαυρισμένη από τον ήλιο, ξαφνικά το σοκολατένιο, μπρούτζινο χρώμα bronzed look από απεχθές, αποκρουστικό καθιερώθηκε ως χρώμα κομψότητας (chic)

- Μεγαλύτερες διακοπές, περισσότερος ελεύθερος χρόνος, βελτιώσεις στις μεταφορές, εύκολα αεροπορικά ταξίδια, μεγαλύτερο ενδιαφέρον για δραστηριότητες στο ύπαιθρο, κτίσιμο σπιτιών στα προάστια με γρασίδι, κήπους, κολυμβητικές δεξαμενές συνέβαλαν ώστε το σοκολατένιο- χρυσαφί χρώμα να αποκτήσει κοινωνικό γόητρο, ένδειξη ευημερίας, ομορφιάς, υγείας.
- Η γοητεία του σοκολατένιου χρώματος ξεθώριασε τις δύο τελευταίες δεκαετίες, με τη αυξανόμενη επίγνωση της βλαπτικής, καταστροφικής, καρκινογόνου επιδράσεως του ηλιακού φωτός. Οι άνθρωποι τελικά κατανόησαν ότι δεν υπάρχει υγιεινή ηλιοθεραπεία ή υγιεινό μαύρισμα tan. Η μόδα "καίγομαι από τον ήλιο και ξεφλουδίζω" "burn and Peal" πέρασε. Η καινούργια μόδα διατυπώνεται ως εξής: "Ψήνομαι στον ήλιο τώρα, αλλά πληρώνω αργότερα" "now- Pay later"

ΤΑ ΑΜΑΡΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

Χωρίς τις θερμαντικές ακτίνες του ήλιου δεν θα υπήρχε ζωή στη γη. Η λιακάδα μας κάνει να αισθανόμαστε όμορφα, δίνοντας την αίσθηση της ζεστασιάς και της ευεξίας. Οι άνθρωποι είναι πιο χαρούμενοι και πιο κεφάτοι στις ηλιόλουστες ημέρες.



Αλλά ο ήλιος είναι φίλος και εχθρός για τον άνθρωπο.

Οι υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου έχουν καταστροφική επίδραση στο δέρμα και είναι υπεύθυνες για την πρόκληση του 90% των καρκίνων του δέρματος,



που σήμερα έχουν προσλάβει επιδημικό χαρακτήρα. Επί πλέον ο ήλιος γερνάει το έρμα πριν την ώρα του. Οι ακτίνες του ήλιου έχουν επίσης βλαπτική επίδραση στα μάτια προκαλώντας καταρράκτη. Η προκαλούμενη από τον ήλιο καταστροφική δράση στο δέρμα αθροίζεται συσσωρεύεται με την πάροδο των ετών και δεν είναι αναστρέψιμη.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ

ΜΥΘΟΣ : Τα παιδιά χρειάζονται ισχυρή δόση φυσικού ηλιακού φωτός για την διατήρηση της υγείας τους. **ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Πράγματι το ηλιακό φως είναι απαραίτητο για την μετατροπή της προβιταμίνης D σε βιταμίνη D. Αρκεί όμως η έκθεση στον ήλιο για 5-10 λεπτά μερικές φορές την εβδομάδα. Επί πλέον η βιταμίνη D υπάρχει σε τροφές, όπως τα γαλακτοκομικά

ΜΥΘΟΣ : Ο ήλιος για να προκαλέσει καρκίνο του δέρματος, πρέπει να κάνει ηλιακό έγκαυμα.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ : Άνθρωποι που παθαίνουν ηλιακά εγκαύματα, πιο συχνά εμφανίζουν καρκίνο του δέρματος, αλλά ο ήλιος και χωρίς να προκαλέσει εγκαύματα καταστρέφει το δέρμα και προκαλεί καρκίνο. **ΜΥΘΟΣ :** Ο καρκίνος του δέρματος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εξεργασίας γηράσκων την οποία δεν μπορούμε να σταματήσουμε.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ : Όσο γερνάει ο άνθρωπος έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσει καρκίνο του δέρματος. Αλλά όσο μεγαλύτερη η έκθεση στο ήλιο στην παιδική ηλικία, τόσο πιο συχνή η εμφάνιση καρκίνου σε μεγαλύτερη ηλικία. Καρκίνος του δέρματος εμφανίζεται ακόμη και σε άτομα 20 και 30 ετών και πολύ σπάνια στην εφηβική και παιδική ηλικία.

ΜΥΘΟΣ : Ένα παιδί μαυρισμένο από τον ήλιο είναι

ένα γερό παιδί. **ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ :** Το μαύρισμα από τον ήλιο αποτελεί ένδειξη βλάβης του δέρματος. Τα μελανοκύτταρα στην προσπάθεια να προστατεύσουν το δέρμα από περαιτέρω βλάβη παράγουν περισσότερη μελανίνη προδίδοντας το σοκολατένιο χρώμα στο δέρμα. Παρ' όλα αυτά όταν εμφανισθεί το μαύρισμα έχει ήδη γίνει μόνιμη βλάβη στο δέρμα, που αργότερα εκδηλώνεται μες πανάδες, ρυτίδες, χαλαρότητα, πλαδαρότητα και καρκίνο δέρματος.

ΜΥΘΟΣ: Η βλάβη του δέρματος από τον ήλιο είναι παροδική. Το δέρμα γρήγορα αποκαθίσταται.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ : Το δέρμα μπορεί να επιδιορθώσει μερικές επιφανειακές βλάβες. Γι' αυτό το ηλιακό έγκαυμα διαρκεί μόνο μερικές ημέρες και το σοκολατένιο χρώμα ξεθωριάζει. Οι υποκείμενες όμως βλάβες παραμένουν και αθροίζονται συσσωρεύονται με κάθε επόμενη έκθεση στον ήλιο, με την πάροδο των ετών. Τα αποτελέσματα μπορεί να μην είναι εμφανή για 20-30 χρόνια. **ΤΟ ΓΗΡΑΣΚΟΝ ΔΕΡΜΑ (ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΠΟΥ ΓΕΡΝΑΕΙ)**

Τα βρέφη, με εξαίρεση την παρουσία μερικών συγγενών σπίλων και αιμαγγειωμάτων, έχουν καθαρό αψεγάδιαστο δέρμα. Στα πρώτα χρόνια της ζωής, ιδιαίτερα στα εκτεθειμένα στον ήλιο μέρη του σώματος

εμφανίζονται επίκτητοι σπίλοι και φακίδες.

Επιστημονικές μελέτες έδειξαν ότι όσο περισσότεροι σπίλοι (ελιές) και εφηλίδες (φακίδες) εμφανίζονται στο δέρμα στα δέκα πρώτα χρόνια της ζωής, τόσο συχνότερη η εμφάνιση μελανώματος, που αποτελεί τον περισσότερο απειλητικό για τη ζωή καρκίνο του δέρματος.

Στην ηλικία των 21 ετών τα περισσότερα άτομα παρουσιάζουν σημάδια βλαβών του δέρματος από τον ήλιο. Στην ηλικία των 40 ετών όλα τα άτομα εμφανίζουν μερικές ρυτίδες, κηλίδες, πανάδες, καθώς και ξηρό και σκληρό δέρμα. Εκατομμύρια άνθρωποι κάθε χρόνο εμφανίζουν προκαρκινικούς όγκους και καρκίνους του δέρματος ως αποτέλεσμα της καταστροφικής επιδράσεως του ήλιου.

ΠΟΙΑ ΑΤΟΜΑ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Αν και οποιοδήποτε άτομα μπορεί να εμφανίσει καρκίνο του δέρματος μερικά άτομα είναι περισσότερο ευάλωτα, όπως :

- Άτομα με ξανθό δέρμα και εφηλίδες (φακίδες)
- Με ξανθά, κόκκινα, ανοιχτόχρωμα μαλλιά
- Άτομα με ανοιχτόχρωμα μάτια (μπλε, πράσινα ή γκριζωπά)
- Άτομα που μαυρίζουν ελάχιστα ή καθόλου και εύκολα παθαίνουν ηλιακό έγκαυμα.
- Άτομα με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του δέρματος
- Άτομα που διαμένουν σε θερμά, ηλιόλουστα μέρη
- Άτομα που υφίσταται μακροχρόνια έκθεση στον ήλιο καθώς και άτομα με έντονη έκθεση στον ήλιο για μικρά χρονικά διαστήματα
- Άτομα με πολυάριθμους σπίλους (ελιές)
- Άτομα με ασυνήθεις, άτυπους, δυσπλαστικούς σπίλους



ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΤΑΣΗ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΜΕΛΑΝΩΜΑ

Έχουν τα άτομα, που υπέστησαν ηλιακά εγκαύματα στην παιδική ή εφηβική ηλικία. Ιδιαίτερα επικίνδυνη είναι η έντονη έκθεση στο ηλιακό φως τις πρώτες ζεστές ημέρες του καλοκαιριού καθώς και στις διακοπές σε θερμό κλίμα. **ΜΕΡΙΚΟΙ ΜΕΓΑΛΟΙ ΣΠΙΛΟΙ**, που υπάρχουν κατά την γέννηση (συγγενείς σπίλοι) εμφανίζουν ελαφρά αυξημένο κίνδυνο να μεταπέσουν σε μελάνωμα. Άτυποι ή δυσπλαστικοί σπίλοι παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο μεταπτώσεως σε μελάνωμα, ιδιαίτερα σε άτομα με οικογενειακό ιστορικό μελανωμάτων. Τέτοιοι άτυποι σπίλοι εμφανίζονται συνήθως μετά την εφηβεία. Συμβουλευτείτε τον δερματολόγο, εάν υπάρχουν σπίλοι από την γέννηση του παιδιού (συγγενείς σπίλοι) ή εάν εμφανισθούν παράξενοι, άτυποι, δυσπλαστικοί σπίλοι αργότερα.

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



MELINA ΣΕΛΑΛΙΜΑ

**Σύμβουλος διατροφής και
τροφοδοσίας managing
director Melinas delight
cuisine personal food consulting
services Αγίας Βαρβαρας 47,
Χαλανδρι Αθήνα
Melinas delight cuisine @
Facebook τηλ.2106777650**

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΚΑΙ ΤΑ ΓΡΗΓΟΡΑ ΣΠΙΤΙΚΑ ΠΑΓΩΤΑ

Δεν ξέρω αν σας συμβαίνει συχνά αλλά κάποιοι από εμάς, δεν αγοράζουμε παγωτά, σε ποσότητες για να μην υπάρχει ο πειρασμός στην κατάψυξη...γιατί τις περισσότερες φορές αντί για ένα μικρό παγωτάκι, καταλήγουμε να τρώμε όλη την συσκευασία με όση ποσότητα μικρών η μεγάλων παγωτών και αν έχει....όλα αυτά συμβαίνουν γιατί δεν έχουμε πειθαρχία στην ικανοποίηση του λίγου... συμβαίνουν και αυτά....όμως εδώ στο Melinas delight cuisine προσπαθούμε να βρούμε τρόπους που ακόμα και ένα μικρό στιγμιαίο, απλό και αθώο "παγωτό" θα δώσει την ικανοποίηση για κάτι δροσερό και γευστικό...χωρίς να μας φορτώσει θερμίδες και χωρίς απαραίτητα να πρέπει να φτιάχνουν μεγάλες ποσότητες αν θέλετε γρήγορα σπιτικά "παγωτάκια να εδώ σας έχω λίγες εμπνεύσεις:

1. ΜΟΚΑ ΠΑΓΩΤΟ

Σε ένα χάρτινο -χοντρό ποτήρι τοποθετείτε
30 γρ μαύρη σοκολάτα
1 κουταλιά κοφτή στιγμιαίο καφέ,

και 100 μλ ζεστό νερό...
ανακατέψτε καλά και αφήστε να
κρυώσει, σκεπάστε το ποτήρι με
μεμβράνη η αλουμινοχαρτο και
προσεκτικά τοποθετείτε το στην
κατάψυξη...αφήστε το για
περίπου 15-20 λεπτά...το ηχητικό και
γλυκό δροσερό και εύγευστο
"παγωτό" μόκα είναι έτοιμο



2. ΓΡΑΝΙΤΑ ΛΕΜΟΝΙ ΣΤΙΓΜΗΣ

σε ένα χάρτινο ποτηράκι
τοποθετείτε
100 μλ φρέσκο στημένο χυμό
λεμονιού
50 μλ παγωμένο νερό
ψιλοκομμένα φύλλα δυόσμου η
μέντας
2 κουταλάκια ζάχαρη άχνη
καλό ανακάτεμα και σκέπασμα με
μεμβράνη ή αλουμινοχαρτο
στην κατάψυξη για 15-20 λεπτά
απολαύστε τη δροσερή και γλυκιά
γρανίτα σας



3. TUTI FRUTI

Τοποθετείτε σε ένα χάρτινο
ποτηράκι ψιλοκομμένα
50 γρ πεπόνι,

50 γρ καρπούζι,
1 φρέσκο σύκο
1/2 ροδάκινο
πασπαλίστε με λίγες σταγόνες
λεμονιού για να μην μαυρίσουν
πασπαλίστε με 2 κουταλάκια κοφτά
σιρόπι αγαύης η μέλι
η maple syrup (σιρόπι σφενδάμου)
μην προσθέσετε την γλυκαντική
ουσία. Αν έχετε βάλει το φρέσκο
σύκο τοποθετείτε στην κατάψυξη
σκεπασμένο και απολαύστε το μετά
από περίπου 20 λεπτά
παραμονής εκεί.

4. ΓΙΟΡΤΙΝΟ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΕΝΙΟ

τρίψτε με έναν χοντρό τρίφτη 100
γρ πεπόνι (εναλλακτικά
αν είναι πολύ ώριμο λειώστε με ένα
πιρούνι)
αδειάστε το τριμμένο πεπόνι μαζί
με το ζουμί του σε ένα χάρτινο
ποτηράκι, πασπαλίστε με ελάχιστο
τρίμα μοσχοκάρυδου
προσθέστε
50 γρ γιαούρτι άπαχο
ανακατέψτε καλά,
προσθέστε 1 κουταλιά κοφτή
βυσσινάδα (πηχτή)
σκεπάστε και τοποθετείτε στην
κατάψυξη για περίπου 15-20
λεπτά πασπαλίστε με τριμμένο
καβουρδισμένο αμύγδαλο πριν το
φάτε απολαύστε το 4 επιλογές για
την απόλαυσή σας
πολλαπλασιάστε τα υλικά για
περισσότερες μερίδες αν είναι
να τις μοιραστείτε
**Συμβουλή: Ότι βγαίνει από τον
καταψύκτη δεν ξαναπαίει**

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



ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
ΤΗΛ. 210.33.90.333

ΣΥΓΚΛΕΙΣΗ

Είναι το αποτέλεσμα της ανάλυσης της εμβιομηχανικής όλων των επιμέρους τμημάτων του Στοματικού Συστήματος. Η επανορθωτική στόματος ορίζεται μέσα από την ανάλυση, με σεβασμό της κρανιογναθικής άρθρωσης, τα οστά, τα δόντια, το οδοντοφατνιακό σύστημα και το νευρομυϊκό σύστημα. Όλος αυτός ο μηχανισμός είναι αλληλοεξαρτώμενος από στοιχεία που λειτουργούν ως βιομοχλοί, σε κάθε Οδοντιατρική πράξη. Επανορθωτική στόματος σημαίνει αποκατάσταση υγείας, αισθητικής και λειτουργίας. Στις λειτουργίες της κίνησης, μάσηση, κατάποση και ομιλία, έχουν πρωτεύοντα ρόλο η γλώσσα, με τον υδροστατικό σκελετό της, οι μύες και τα δόντια σε αρμονία και ιδανική επαφή μεταξύ τους. Σκοπός μας, είναι η αποκατάσταση της παθολογίας, σε μια αρμονική και ισορροπημένη βάση, πάνω στην οποία μπορούμε να δημιουργήσουμε μια αποκατάσταση, προβάλλοντας το τρίπτυχο, υγεία-λειτουργία-αισθητική.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΝΑΡΘΗΚΕΣ, ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΒΑΛΩ;

Είναι μια εξατομικευμένη κινητή συσκευή κατασκευασμένη από ελαστικό- διαφανές υλικό, που διαθέτει αντοχή και βοηθάει στο περιορισμό τραυματισμού των δοντιών. Υπάρχουν 4 ειδών νάρθηκες:
Νάρθηκες λεύκανσης, Ορθοδοντικοί (Invisalign), Βρυγμού και οι Αθλητικοί. Νάρθηκες βρυγμού: Στις μέρες μας, όπου η καθημερινότητα κινείται με γρήγορους και αγχωτικούς ρυθμούς, οδηγούμαστε σε σφίξιμο ή τρίξιμο των δοντιών, ιδιαίτερα τη νύχτα. Δημιουργώντας μας πονοκεφάλους, αίσθημα πίεσης σε όλο το πρόσωπο, κόπωση των μασητήρων μυών κ.α. Η υπερβολική πίεση μπορεί να μας οδηγήσει στην αποτριβή των δοντιών, δημιουργώντας πολλές φορές κατάγματα – σπασίματα σε αυτά.



Αθλητικοί νάρθηκες: Είναι κατασκευασμένοι με υλικά μεγαλύτερου πάχους, αντοχής και ελαστικότητας. Χρησιμοποιούνται από αθλητές που έρχονται σε συχνή και βίαιη επαφή, όπως το μποξ, το μπάσκετ, η κολύμβηση κτλ, για να προφυλάξουν τα δόντια και τις γνάθους τους από κατάγματα.

Νάρθηκες λεύκανσης: Χρησιμοποιούνται για λεύκανση στο σπίτι από τους ασθενείς. Κατόπιν επικοινωνίας με τον θεράποντα.

Νάρθηκες Invisalign. Νέα ορθοδοντική αντιμετώπιση, όπου αντικαθίστανται τα κλασικά σιδεράκια, με διαφανείς νάρθηκες. Η διαδικασία γίνεται σε λιγότερο χρόνο, με την ελάχιστη ενόχληση, καθώς ο ασθενής και οι γύρω του, δεν καταλαβαίνουν την ύπαρξή τους. Όλοι οι νάρθηκες, λειτουργούν ως “μαξιλάρι προστασίας” των δοντιών και αποτελούν το καλύτερο μέτρο πρόληψης, καθώς προστατεύουν και από ουσίες που προκαλούν διάβρωση των δοντιών. Ουσίες όπως το χλώριο της πισίνας, τα ενεργειακά και ζαχαρούχα ποτά, πρωτεϊνούχες σκόνες (συμπληρώματα), καθώς επίσης και από φυσικούς χυμούς που περιέχουν κιτρικό οξύ (π.χ. φυσική λεμονάδα)

ΔΙΑΒΑΖΕΤΑΙ ΤΗΝ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΡΙΚΟΣ

ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ

ΚΑΙ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ

Γ Ν Ω Σ Τ Η Κ Α Ι
Σ Τ Ο Υ Σ Φ Ι Λ Ο Υ Σ Σ Α Σ

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

BITAMINΗ C

Πρώτα απ' όλα υπάρχει διαφορά μεταξύ ελαιοδιαλυτών και υδατοδιαλυτών βιταμινών. Οι περισσότερες βιταμίνες που χρησιμοποιούνται στην βιομηχανία καλλυντικών προϊόντων είναι ελαιοδιαλυτές, όπως οι Βιταμίνες Α, Ε, D και Κ. Αντίθετα με τις προαναφερόμενες βιταμίνες, η Βιταμίνη C είναι υδατοδιαλυτή. Η απορρόφηση των βιταμινών από το δέρμα εξαρτάται πρώτα απ' όλα από την συγκέντρωση, την διαλυτότητα και το μέγεθος των βιταμινών. Κανονικά, το δέρμα, λόγω της φυσικής διαδικασίας της γήρανσης και των βλαβερών περιβαλλοντικών επιπτώσεων, παρουσιάζει έλλειψη βιταμινών. Μια λύση σε αυτό είναι η προσθήκη βιταμινών μέσω των καλλυντικών προϊόντων. Κανονικά οι ελαιοδιαλυτές βιταμίνες είναι πολύ μεγάλες σε μέγεθος για να διαπεράσουν το δέρμα. Για τον λόγο αυτό, οι ελαιοδιαλυτές βιταμίνες χρησιμοποιούνται σε κονιοποιημένη μορφή. Το μέγεθος των βιταμινών μετά την κονιοποίηση είναι το ίδιο με το μέγεθος των σωματιών των ερυθροκυττάρων. Οι σταγόνες ελαίου ή ύδατος στο κανονικό κρεμώδες γαλάκτωμα είναι 100-1000 φορές μεγαλύτερες. Οι ελαιοδιαλυτές βιταμίνες που κονιοποιούνται δεν είναι υδατοδιαλυτές, μεταβάλλονται μόνο ως προς το μέγεθος και είναι χρήσιμες για το δέρμα. Η σημαντικότερη ιδιότητα της Βιταμίνης C είναι πως η βιταμίνη αυτή θα πρέπει να σταθεροποιηθεί, άλλως δεν εμφανίζει τις επιθυμητές ιδιότητες. Η Βιταμίνη C σταθεροποιείται με αντιοξειδωτικά προϊόντα. Η σταθεροποιημένη Βιταμίνη C

διατίθεται σε μορφή ορού.

Η βιταμίνη Ε υπάρχει στα κύτταρα και χρησιμοποιείται όπως λέγεται ως ριζοαπορροφητικό. Η Βιταμίνη C που υπάρχει εκτός των κυττάρων αυξάνει την φυσική παραγωγή Βιταμίνης Ε. Για τον λόγο αυτό είναι επίσης δυνατό η Βιταμίνη Ε και Βιταμίνη C να ονομαστούν αντιοξειδωτικά, δηλαδή ριζοαπορροφητικά. Λόγω της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και της λεγόμενης έλλειψης όζοντος, η διαδικασία γήρανσης του δέρματος επιταχύνεται. Έχει αποδειχθεί πως η Βιταμίνη C και Βιταμίνη Ε περιορίζουν την διαδικασία αυτή.

Οι ανάγκες του ανθρώπινου σώματος σε Βιταμίνη είναι πολύ μεγαλύτερες από την ανάγκη για άλλες βιταμίνες. Το ανθρώπινο σώμα από μόνο του δεν μπορεί να παράγει Βιταμίνη C. Θα πρέπει να δοθεί συμπληρωματικά. Για να εξασφαλιστούν όλες αυτές οι ιδιότητες, είναι σημαντικό η Βιταμίνη C να διατίθεται σε σταθεροποιημένη μορφή. Εάν υπάρχει έλλειψη Βιταμίνης C, θα υπάρξει αρνητική αντίδραση του δέρματος. Αυτή θα είναι κατ' αρχάς μια αρνητική αντίδραση στην συνήθη σύσταση του δέρματος. Αυτό παρουσιάζει ξηρότητα. Η Βιταμίνη C δίνει επίσης αντισηπτικές και αντιαλλεργικές ιδιότητες στο δέρμα. Με την προσθήκη μεγάλων ποσοτήτων Βιταμίνης C στο δέρμα, ελαχιστοποιείται κάθε αρνητική επίδραση σε αυτό.



Είναι πολύ σημαντικό η Βιταμίνη C να χορηγείται στο δέρμα υπό τη μορφή Α (αριστερό) Ασκορβικού Οξέος. Το Ασκορβικό Οξύ D

(Δ)είναι εντελώς αναποτελεσματικό στο δέρμα. Η Βιταμίνη C ενισχύει την φυσική παραγωγή Υαλουρονικού Οξέος, το οποίο σε ένα δεύτερο στάδιο είναι πολύ σημαντικό για την ενυδάτωση του δέρματος και βελτιώνει επίσης την φυσική παραγωγή Κολλαγόνου του δέρματος. Η Βιταμίνη C παρέχει επίσης άριστη προστασία στα βακτήρια και σε γενικές γραμμές η προστατευτική λειτουργία του δέρματος σαφώς βελτιώνεται. Το κάπνισμα δεν ενισχύει μόνο τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, αλλά βάσει ερευνητικής εργασίας που έχει ήδη γίνει, το κάπνισμα ενός τσιγάρου ισοδυναμεί με μείωση της Βιταμίνης C κατά 15 mg. Είναι πολύ χρήσιμο να βελτιώσει κανείς τις ιδιότητες της Βιταμίνης C προσθέτοντας κάποια άλλα προϊόντα. Οι ιδιότητες της σταθεροποιημένης Βιταμίνης C βελτιώνονται με την προσθήκη άλλων βιταμινών, όπως η Βιταμίνη Α, Ε και Κ. Επίσης πολύ θετική είναι η χρήση Υαλουρονικού Οξέος. Είναι πολύ σημαντικό να διατίθεται η Βιταμίνη C σε μορφή γέλης. Περαιτέρω βελτίωση επιτυγχάνεται με την προσθήκη ορισμένων φυτικών εκχυλισμάτων όπως του :

- Εκχυλίσματος Φασκόμηλου (στυπτικό)
- Εκχυλίσματος Hypericum (αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος)
- Εκχυλίσματος χαμομηλιού (καταπραυντικό)
- Εκχυλίσματος Αχιλλείου (για λιπαρά, ακάθαρτα δέρματα)
- Εκχυλίσματος Αμαμηλίδος της Βιργιανής (στυπτικό)

Dr. DIETER TEMT
ΧΗΜΙΚΟΣ, ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΟΣ
ΑΠΟ ΓΕΡΜΑΝΙΑ

ΕΝΔΟΓΑΣΤΡΙΚΟ ΜΠΑΛΟΝΙ

Τι είναι και πως λειτουργεί σε περιπτώσει που καλείται να λύσει το πρόβλημα της παχυσαρκίας

Η ιστορία αρχίζει πριν από 25 περίπου χρόνια στον Καναδά, όπου για πρώτη φορά το ενδογαστρικό μπαλόνι χρησιμοποιείται ως μια τεχνική ελάχιστα επεμβατική (γαστροσκόπηση), για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Το τότε ενδογαστρικό μπαλόνι με αέρα. Η μικρή ιατρική εμπειρία, σε συνδυασμό με τις περιορισμένες τεχνικές δυνατότητες, έχει ως αποτέλεσμα το μπαλόνι να χάνει σταδιακά τον αέρα του και μαζί και την αποτελεσματικότητά του.



Τα επόμενα χρόνια έως σήμερα τα ενδογαστρικά μπαλόνια γεμίζονται με φυσιολογικό ορό. Το τελευταίο διάστημα, επειδή η ιστορία επαναλαμβάνεται σε συνδυασμό με το γεγονός ότι έχει βελτιωθεί σημαντικά η ποιότητα των υλικών που χρησιμοποιούνται, τα ενδογαστρικά μπαλόνια γεμίζονται πάλι με αέρα, με αποτέλεσμα να είναι ελαφρύτερα και να έχουν έτσι μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Η παραμονή του μπαλονιού στο στομάχι διαρκεί έως 8 μήνες. Η συνολική απώλεια κιλών κατά τη διάρκεια του χρονικού αυτού διαστήματος εξαρτάται από την ηλικία,

το φύλο και τις διατροφικές συνήθειες του ενδιαφερόμενου. Μετά την αφαίρεσή του, πάντα με γαστροσκόπηση, ο ασθενής πρέπει οπωσδήποτε να επαναπροσδιορίσει τις διατροφικές του συνήθειες και ενδεχομένως να συνδυάσει αυτές με σωματική άσκηση, ώστε να διατηρήσει το αποτέλεσμα της χρήσης του ενδογαστρικού μπαλονιού.



Τι είναι το ενδογαστρικό μπαλόνι και πως χρησιμοποιείται ; Το μπαλόνι είναι ένας ασκός από μείγμα σιλικόνης, όγκου 650-700 cc, υλικό φιλικό για το ανθρώπινο σώμα και εντελώς ανενεργές μέσα σ' αυτό. Εισάγεται στο στομάχι με μια απλή γαστροσκόπηση και φουσκώνεται εκεί με αέρα. Καταλαμβάνοντας, λοιπόν, αρκετό χώρο μέσα στο στομάχι επιτρέπει στον ασθενή να αισθάνεται κορεσμό έχοντας καταναλώσει πολύ λιγότερο τροφή στο κάθε γεύμα του. Παράλληλα, εμποδίζοντας την ταχεία διέλευση των τροφών από το στομάχι, προστατεύει από το γνωστό σε όλους "τσιμπολόγημα" μεταξύ των γευμάτων.

Γράφει ο
ΑΝΔΡΕΑΣ ΤΑΣΙΟΥΛΗΣ
Χειρουργός παχυσαρκίας



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

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.

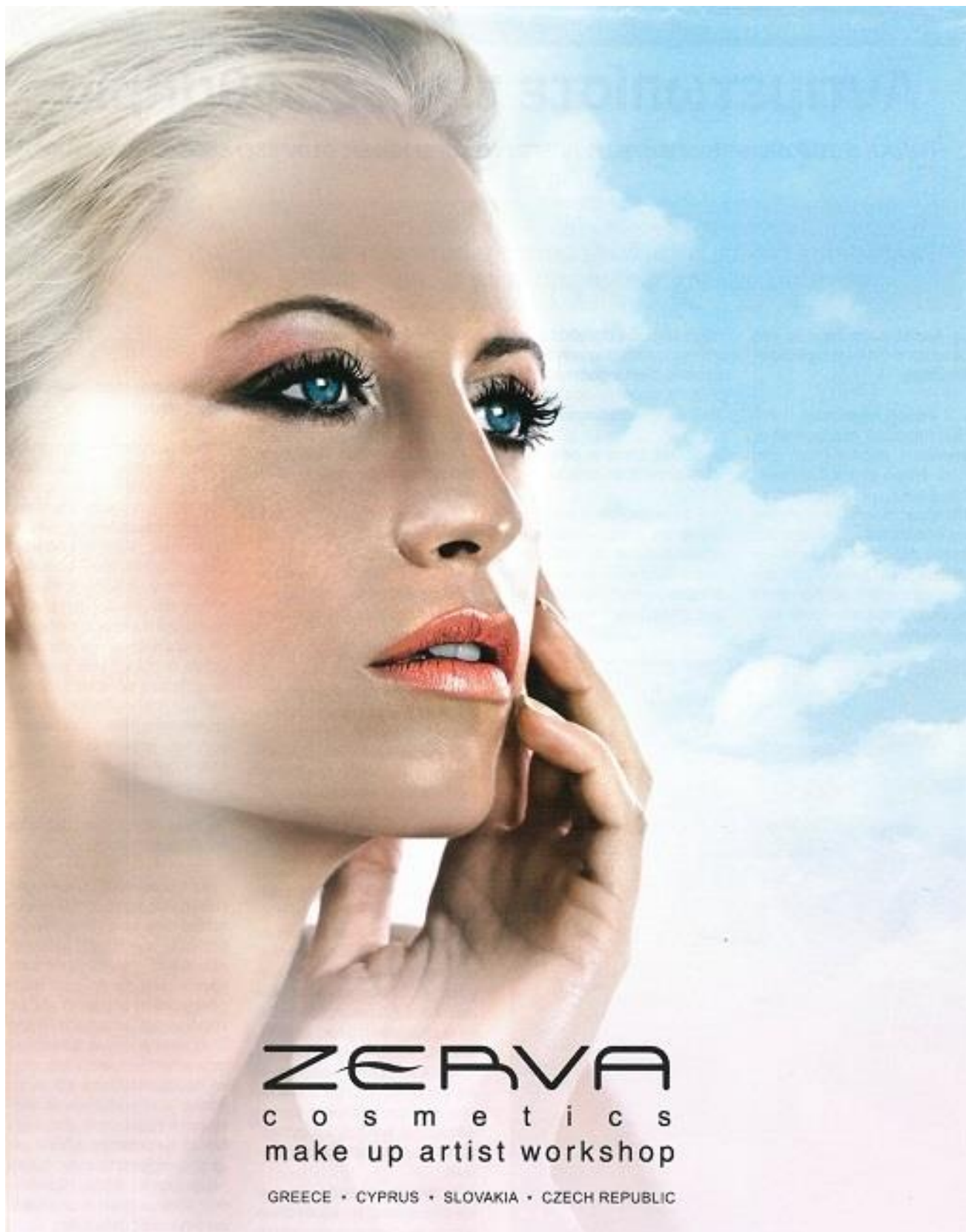
Έτσι μπορούν να δώσουν εξετάσεις σε επιτροπή που έρχεται από το εξωτερικό για να αποκτήσουν το ΔΙΘΕΟΝΕΣ ΔΙΠΛΩΜΑ CIDESCO-POST GRADUATE (το MASTER στην Αισθητική).

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 μπουν στην ιστοσελίδα της Cidesco International καθώς και στην ιστοσελίδα της Cidesco Hellas.

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

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ ΟΠΩΣ ΠΛΗΡΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΤΟΥΣ

ΓΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΜΕΛΟΣ



ZERVA
c o s m e t i c s
make up artist workshop
GREECE • CYPRUS • SLOVAKIA • CZECH REPUBLIC

Κεντρική διάθεση :

Τηλ. 2310 263.723, info@zervacosmetics.com, www.zervacosmetics.com, www.zervacosmetics.gr

Ενημερωθείτε για το σύστημα Franchise από :

**Franchise Success, τηλ. 210 67.56.200, fax 210 67.52.864-5,
info@franchise-suggess.gr, www.franchise-success.gr**

ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η κρανιοϊερή θεραπεία είναι η θεραπεία που υποστηρίζει το "θεραπευόμενο" να κατανοήσει το σώμα του και να συμβάλει ενεργά στη θεραπεία του. Αυτό συμβαίνει όταν φθάνουμε σε βαθιά χαλάρωση. Στην κατάσταση της χαλάρωσης μπορούμε να αισθανθούμε συνειδητά το σώμα μας και να αναγνωρίσουμε και το δικό μας ρόλο που επέφερε την ασθένεια ή κάποιον πόνο. Έχοντας λοιπόν επίγνωση της δικής μας συμβολής στην ασθένεια μας μπορούμε εξίσου καλά αλλάζοντας κάποιες συμπεριφορές μας να θεραπευτούμε. Η κρανιοϊερή θεραπεία εφαρμόζεται κυρίως στο κρανίο και κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης μέχρι το ιερό οστόν, εξ ου και το όνομα της. Βοηθά το κεντρικό και το αυτόνομο νευρικό σύστημα να επανέλθουν στην ισορροπία τους, ένα μήνυμα που στη συνέχεια μεταφέρεται μέχρι τα όργανα, τους μυς και τα οστά. Βασίζεται στον κρανιοϊερό ρυθμό ο οποίος πηγάζει από το εγκεφαλονωτιαίο υγρό. Από τον κρανιοϊερό ρυθμό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό το κατά πόσο είμαστε υγιείς ή όχι. Η ιδιομορφία του ρυθμού αυτού είναι ότι κάπου-κάπου παύει. Όταν παύει έχουμε διαπιστώσει ότι συμβαίνει αυτοθεραπεία κάπου στο σώμα.

- Τι θεραπεύεται μέσω της Κρανιοϊερής Θεραπείας. Η κρανιοϊερή θεραπεία αντιμετωπίζει τον άνθρωπο ολιστικά και τον ενθαρρύνει να εναρμονίσει και να φέρει σε ισορροπία την ψυχή και το σώμα του. Ενδυναμώνει κατ' αρχάς το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλει πολύ στην αποθεραπεία από : σκολίωση, αϋπνίες, ημικρανίες και χρόνιους πονοκεφάλους, οσφυαλγίες, κατάθλιψη και μελαγχολία, πόνους στην σπονδυλική στήλη, αυχενικό

σύνδρομο, εμβοές των αυτιών, αυτισμό, υπερκινητικότητα και δυσλεξία, άσθμα, επιληψία, σκλήρυνση κατά πλάκας, πολύ πιο γρήγορη αποκατάσταση μετά από εγκεφαλικό απ' ότι άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις, εγκεφαλική παράλυση κτλ. Η κρανιοϊερή θεραπεία εστιάζεται στο να συνειδητοποιήσει ο θεραπευόμενος τη δική του υπευθυνότητα στην ασθένεια ή τον πόνο του. Έχοντας συνειδητοποιήσει το δικό του μέρος μπορεί ενεργά να συμβάλει στη θεραπεία του. Ο θεραπευόμενος συνοδεύει στη συνεδρία έτσι ώστε να δει ο ίδιος ποιες συμπεριφορές του τον πονάνε και τον πληγώνουν και έτσι βιώνοντας το σωματικό πόνο αρχίζει στην καθημερινότητα του να αλλάζει πράγματα για να μην υποφέρει πια.



- Πως λειτουργεί η κρανιοϊερή θεραπεία. Δεν είναι τυχαίο ούτε αδικία το ότι αρρωσταίνουμε. Αν αφουγκραστούμε λιγάκι θα βρούμε πολλούς λόγους γιατί το σώμα μας αντιδρά με πόνο ή με κάποια ασθένεια. Ένας απλός λόγος είναι το ότι δεν δίνουμε στον εαυτό μας το χρόνο να ξεκουραστεί και να χαλαρώσει. Η κρανιοϊερή θεραπεία συμβάλλει στο να κατανοήσουμε αυτή την ανάγκη του σώματός μας. Δεν βρισκόμαστε εδώ για να εξυπηρετούμε τις ανάγκες των άλλων, να εκπληρώνουμε τις υποχρεώσεις και να τρέχουμε χωρίς να ηρεμούμε. Όταν το κατανοήσουμε αυτό, τότε μόνοι μας αλλάζουμε ορισμένα πράγματα της ζωής μας. Το σώμα μας τότε ανταποκρίνεται με υγεία. Τόσο απλό είναι.

Το σώμα μπορεί όμως να έχει δυσλειτουργίες επειδή βάλλεται από κάποια αρνητική ενέργεια που εισήλθε μέσα του κάποτε στο παρελθόν. Αρνητικές ενέργειες είναι π.χ. ένα ψυχολογικό σοκ, ένα δυστύχημα ή ακόμη και καταπιεσμένα συναισθήματα. Αυτά όλα και το καθένα ξεχωριστά είναι σε θέση να δημιουργήσουν βαθιές αλλαγές στην προσωπικότητα μας και στο σώμα μας με αποτέλεσμα κάποια ασθένεια. Κατά την διάρκεια της συνεδρίας παίρνει το σώμα την ίδια θέση στην οποία βρισκόταν όταν η αρνητική ενέργεια εισήλθε σ' αυτό. Ο θεραπευόμενος βιώνει ξανά τις στιγμές που πληγώθηκε και με την υποστήριξη του θεραπευτικού διαλόγου κατανοεί τους μηχανισμούς της συμπεριφοράς του. Με άλλα λόγια βλέπει τη ρίζα και έτσι μπορεί να σταματήσει μόνος του μια για πάντα την αιτία της ασθένειάς του ή του πόνου του.

**ΆΡΙΣ ΧΑΤΖΗΝΑΣΙΟΣ ΚΑΙ
ΝΑΤΑΣΧΑ ΛΟΤΖΕ**
(δάσκαλοι του Διεθνούς
Ινστιτούτου Κρανιοϊερής
Θεραπείας)
Τηλ. 2310950159

Πλήρωσε
την συνδρομή σου
ΤΩΡΑ 50 €
ετησίως
για να παρακολουθείς
διαδικτυακά σεμινάρια

ΔΩΡΕΑΝ
ΤΗΛ. 210 95 87 412



Dr. ΠΑΡΗ ΡΑΠΤΗ

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

ΜΕΤΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ Η ΖΩΗ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

ΠΙΟ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΠΙΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΖΩΗ

Ένας Γάλλος ποιητής του 18ου αιώνα έγραφε: "Κάθε ηλικία έχει την χάρη της, το πνεύμα της και τους τρόπους της". Εάν μιλήσετε με μια γυναίκα ηλικίας άνω των 50 ετών, μπορεί να μην συμφωνήσει. Ορισμένες γυναίκες δεν πιστεύουν ότι η εμμηνόπαυση μπορεί να ανοίξει την πόρτα για γεμάτα και ευτυχισμένα χρόνια. Όμως πολλές γυναίκες έχουν αρχίσει να βλέπουν τα πράγματα με άλλον τρόπο. Η εμμηνόπαυση δεν είναι τέλος είναι μια αρχή. Πράγματι, πιθανότατα θα ζήσετε τουλάχιστον το ένα τρίτο της ζωής σας μετά την εμμηνόπαυση. Εάν φροντίσετε το σώμα σας και έχετε θετική στάση ζωής, μπορείτε να παραμείνετε υγιείς και δραστήριες. Μπορεί να αναρωτιέστε σχετικά με το τι συμβαίνει κατά την εμμηνόπαυση που μεταβάλλει το

σώμα σας. Η κύρια μεταβολή είναι ότι οι ωοθήκες σας δεν παράγουν πλέον γυναικεία ορμόνη, το οιστρογόνο. Αυτή η ανεπάρκεια οιστρογόνου αυξάνει τους κινδύνους για σοβαρά νοσήματα, όπως η οστεοπόρωση και/ή τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Έτσι, αφιερώστε λίγα λεπτά της ώρας για να ενημερωθείτε σχετικά με την οστεοπόρωση και τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να αναλάβετε τον έλεγχο της υγείας σας σε αυτήν την σημαντική φάση της ζωής σας.

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ

Κάθε γυναίκα στην ηλικία της εμμηνόπαυσης και πέρα από αυτήν, έχει διάφορες ανησυχίες σχετικά με την υγεία της. Ο τρόπος ζωής σας, το οικογενειακό ιστορικό, η τωρινή κατάσταση της υγείας σας και η καθημερινή προσέγγιση στη ζωή, επιδρούν στην υγεία σας μετά την εμμηνόπαυση. Έτσι, μπορείτε να αποκτήσετε τον έλεγχο της υγείας σας, εάν την θέσετε σε υψηλή προτεραιότητα. Μια νέα κατεύθυνση στην ιατρική φροντίδα, η οποία εξετάζει όλες τις μεταβολές που συμβαίνουν στον οργανισμό σας μετά την εμμηνόπαυση, θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τη συνολική επίδραση στη γυναίκα. Αυτή η προσέγγιση στην υγεία μετά την εμμηνόπαυση εξασφαλίζει ότι δεν θα αγνοηθεί καμία πλευρά της υγείας σας σε αυτή τη φάση της ζωής σας!

ΤΡΙΑ ΑΠΛΑ ΒΗΤΑΜΑ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΩΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΣΟΒΑΡΟΥ ΝΟΣΗΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

ΒΗΜΑ 1:

Κατανοήστε την Σημαντική Επίδραση της Εμμηνόπαυσης στην Συνολική Κατάσταση της Υγείας σας

ΒΗΜΑ 2:

Γνωρίστε τους Προσωπικούς Παράγοντες Κινδύνου και Συζητήστε τους με τον Ιατρό σας.

ΒΗΜΑ 3:

Ενεργήστε **Τώρα** για να Προλάβετε Σοβαρά Νοσήματα Αργότερα!

ΕΝΕΡΓΗΣΤΕ ΤΩΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ ΣΟΒΑΡΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΑΡΓΟΤΕΡΑ...

Συνεργαστείτε με τον Ιατρό σας Εάν επισκέπτεστε τακτικά τον ιατρό σας, η εμμηνόπαυση δεν αποτελεί σημείο διακοπής. Η εμμηνόπαυση είναι το χρονικό σημείο κατά το οποίο πρέπει να συζητήσετε με τον ιατρό σας σχετικά με τους τρόπους που θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε υγιής στο μέλλον. Είναι σημαντικό να θεωρείτε τον ιατρό σας ως ένα συνεργάτη. Επίσης, θεωρείτε αυτές τις επισκέψεις ως "Μετεμμηνοπαυσιακούς Ελέγχους της Υγείας". Η συνεργασία με τον ιατρό σας για την εξέταση των συνολικών παραγόντων κινδύνου και η συζήτηση σχετικά με τα βήματα για την πρόληψη των νοσημάτων, είναι μια καλή ιδέα. Μην περιμένετε την εμφάνιση ειδικών συμπτωμάτων. Σχεδιάστε τα βήματά σας με προοπτικό τρόπο ώστε να διατηρήσετε την υγεία σας. Κάνοντας αυτά τα πρώιμα βήματα, μπορείτε να βοηθήσετε στην πρόληψη ή στην καθυστέρηση σοβαρών παραγόντων κινδύνου μετά την εμμηνόπαυση. Συζητήστε με τον ιατρό σας το ιατρικό και το οικογενειακό ιστορικό σας. Επίσης, αναφερθείτε στην ανάγκη για προληπτικές ανιχνευτικές εξετάσεις για νοσήματα- όπως η υπέρταση, η καρδιοαγγειακή νόσος, η οστεοπόρωση, ο σακχαρώδης διαβήτης, οι γυναικολογικές καταστάσεις, ο καρκίνος - καθώς και για προβλήματα της όρασης, της ακοής και οδοντιατρικές καταστάσεις. Ο ιατρός σας μπορεί να προτείνει την πραγματοποίηση προληπτικών εξετάσεων, όπως οι παρακάτω, αναλόγως του προσωπικού επιπέδου κινδύνου :

- έλεγχος της αρτηριακής πίεσης
- έλεγχος των επιπέδων ζαχάρου

- μαστογραφία για ανίχνευση καρκίνου του μαστού
- εξέταση Παπανικολάου
- εξέταση οστικής πυκνότητα για την οστεοπόρωση

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Για να βοηθηθείτε στην κατανόηση των κινδύνων για την υγεία σας μετά την εμμηνόπαυση, αφιερώστε λίγα λεπτά για να συμπληρώσετε το ακόλουθο ερωτηματολόγιο. Αν και δεν μπορείτε να γνωρίζετε με βεβαιότητα εάν θα εμφανίσετε μια συγκεκριμένη νόσο στο μέλλον, αυτό το ερωτηματολόγιο έχει σχεδιαστεί ώστε να σας βοηθήσει να ανακαλύψετε ποιοι κίνδυνοι σας αφορούν. Σε κάθε ενότητα, σημειώστε το τετράγωνο δίπλα σε κάθε στοιχείο που πιστεύεται ότι ισχύει για εσάς ή θα θέλατε να συζητήσετε περαιτέρω με τον ιατρό σας. Εάν δεν γνωρίζετε εάν κάποιος ειδικός παράγοντας αφορά εσάς, μπορεί να επωφεληθείτε της ευκαιρίας και να διερευνήσετε περαιτέρω μόνη σας ή με τον ιατρό σας. Αφού έχετε προβληματισθεί σχετικά με τους κοινούς παράγοντες κινδύνου, θα έχετε ένα σημείο από το οποίο θα μπορείτε να αρχίσετε τη συζήτηση με τον ιατρό σας. Χρησιμοποιήστε το ερωτηματολόγιο για να συζητήσετε σχετικά με βήματα τα οποία μπορείτε να κάνετε τώρα ώστε να μειώσετε τους προσωπικούς σας κινδύνους.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΗΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΑΣ

Η εμμηνόπαυση σηματοδοτεί μία νέα εποχή στη ζωή σας, φέρνοντας μαζί τις νέες ανησυχίες σχετικά με την υγεία/τρόπο ζωής. Καμία γυναίκα δεν είναι ίδια. Η επίδραση της εμμηνόπαυσης μπορεί να εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, στους οποίους

περιλαμβάνονται :

- τα γονίδια /η κληρονομικότητα
- η σεξουαλική δραστηριότητα
- ο τύπος προσωπικότητας
- η τεκνοποίηση
- η ηλικία
- η φυλετική καταγωγή

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΞΕΧΩΡΙΣΤΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ

Η εμμηνόπαυση είναι μια φυσική αλλαγή η οποία συχνά διαιρείται σε τρεις φάσεις, την περιεμμηνόπαυση, την εμμηνόπαυση και την μετεμμηνόπαυση. Η εμμηνόπαυση μπορεί να προκληθεί πρώιμα με αντικαρκινική θεραπεία, ωθηκεκτομή (χειρουργική αφαίρεση των ωθηκών), ή ορισμένα νοσήματα και ασθένειες.

ΠΕΡΙΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ: Η περιεμμηνόπαυση συνήθως αρχίζει στα μέσα με τέλη της δεκαετίας των 40 και μπορεί να διαρκέσει 5 έως 7 χρόνια μέχρι την εποχή που η γυναίκα δεν εμφανίζει πλέον έμμηνο ρύση. Κατά την περιεμμηνόπαυση ο καταμήνιος κύκλος γίνεται ακανόνιστος και μπορεί να εμφανισθούν συμπτώματα όπως εξάψεις, νυκτερινές εφιδρώσεις της διάθεσης ή κατάθλιψη.

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ : Η εμμηνόπαυση χαρακτηρίζεται από το τέλος των καταμήνιων κύκλων και σηματοδοτεί μια σημαντική μείωση της παραγωγής οιστρογόνου. Όταν μια γυναίκα στη τέταρτη ή πέμπτη δεκαετία της ζωής δεν έχει έμμηνο ρύση επί έξι ή περισσότερους μήνες, συνήθως σημαίνει ότι έχει επέλθει η εμμηνόπαυση. Εάν έχουν περάσει 12 μήνες από την τελευταία έμμηνο ρύση, η εμμηνόπαυση είναι σχεδόν βέβαιο γεγονός.



ΜΕΤΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ :

Η μετεμμηνόπαυση, είναι η τρίτη και τελευταία φάση, η οποία μπορεί να χωριστεί σε δύο στάδια :

1. Πρώιμη Μετεμμηνόπαυση (αντιστοιχεί στα πέντε πρώτα χρόνια περίπου μετά την εμμηνόπαυση). Η ανεπάρκεια οιστρογόνου που απελευθερώνει από τις ωοθήκες, οδηγεί σε αριθμό σιωπηλών αλλαγών. Αυτές, περιλαμβάνουν την οστική απώλεια, τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης και πάλλων λιπιδίων στο αίμα, και άλλες φυσικές μεταβολές που σχετίζονται με τα χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων. Οι εξάψεις, οι νυκτερινές εφιδρώσεις και οι μεταβολές της διάθεσης συμβαίνουν σε αυτή τη φάση, αν και αυτά, γενικά διαρκούν για 1 ή 2 έτη.

2. Όψιμη μετεμμηνόπαυση (αρχίζει 5 χρόνια ή περισσότερο μετά από την εμμηνόπαυση). Οι σιωπηλές αλλαγές συνεχίζουν και μπορεί να οδηγήσουν σε συμπτώματα νοσημάτων των οστών (οστεοπόρωση), της καρδιάς (στηθάγχη ή έμφραγμα του μυοκαρδίου), των αρτηριών (αθηροσκλήρωση) και άλλα.

**Τα μέλη Cidesco
Hellas**

**ας μην ξεχνούν
να πληρώσουν την
συνδρομή τους**



**Μας βοηθούν στο
να επιτελούμε το**

ΨΥΧΟ-ΝΕΥΡΟ-ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑ

Η ψυχονευροανοσολογία είναι ένας νέος επιστημονικός κλάδος στα πλαίσια των νευροεπιστημών. Ασχολείται με τη διερεύνηση της σχέσης τριών μεγάλων και σημαντικών λειτουργικών συστημάτων του οργανισμού : του νευρικού, του ανοσοποιητικού και του ενδοκρινικού συστήματος. Εξετάζει ενοποιημένα και ολιστικά τις λειτουργίες του οργανισμού σε σχέση με το εξωτερικό περιβάλλον και τον ψυχικό μας κόσμο. Φιλοδοξεί να απαντήσει σε ένα βασικό ερώτημα της Ιατρικής : Πως οι συναισθηματικές διαδικασίες (stress, άγχος χαρά, λύπη, κλπ) /και οι συνθήκες της καθημερινής ζωής (σωματική δραστηριότητα, διατροφή κλπ) μπορούν να επηρεάσουν σημαντικές οργανικές λειτουργίες ή παθήσεις (έλκος, κολίτιδα, δερματίτιδες, ακμή, ψωρίαση, ανοσοποίηση, κλπ) και μέσω ποιων μηχανισμών.



Το ενδιαφέρον εστιάζεται στην κατάργηση του διαχωρισμού σώματος νου (ψυχής) που από την εποχή του Καρτέσιου εξακολουθεί να αποπροσανατολίζει την επιστημονική σκέψη. Σήμερα γνωρίζουμε και μπορούμε να το υποστηρίξουμε παραθέτοντας εργασίες σε ζώα και ανθρώπους, ότι οποιαδήποτε ψυχική ή συναισθηματική διαταραχή μπορεί να επηρεάσει αρνητικά οποιοδήποτε όργανο ή σύστημα οργάνων του οργανισμού. Επίσης οποιαδήποτε σωματική νόσος αποπροσανατολίζει ψυχικά και συναισθηματικά τον ασθενή. Στην ομιλία γίνεται προσπάθεια περιγραφής της λειτουργικής δομής του νευρικού,

του ορμονικού και του ανοσοποιητικού συστήματος και εξηγούνται οι πιθανοί μηχανισμοί μέσω των οποίων το χρόνιο stress επηρεάζει τον οργανισμό στο σύνολό του. Γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στο δέρμα, στις λειτουργίες του και στις παθήσεις του δέρματος που σχετίζονται με το stress.



Dr. M. ΚΑΡΑΒΗΣ
Φυσιάτρος, Ειδικός
Βελονισμού Γ.Γ. Ελληνικής
Ιατρικής Εταιρίας Βελονισμού
Μέλος Ελληνικής & Διεθνούς
Εταιρείας Πόνου
Τηλ.210.7220542-7244680

**ΓΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ
ΜΕΛΟΣ**

ΤΩΡΑ

ΠΛΟΥΣΙΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ

παρουσιάζει η

CIDESCO σε όλη την

διάρκεια του χρόνου

www.cidescoghellas.gr

210. 95 87 412



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
Cidescos International.

ΤΩΡΑ !!!

**Ειδικό Διεθνές Δίπλωμα
CIDESCO INTERNATIONAL**

MASTER

ΤΗΣ

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

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

Πλήρωσε την συνδρομή σου

ΤΩΡΑ 50 € ετησίως

**για να μπορείς να παρακολουθείς
τα διαδικτυακά σεμινάρια ΔΩΡΕΑΝ**

Τηλ. 210 95 87 412

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΠΗΓΗ ΖΩΗΣ, ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Η λαϊκή αντίληψη και πρακτική για τις ευεργετικές επιπτώσεις του ελαιολάδου στην υγεία. **Η επιστημονική επαλήθευση για τον θετικό ρόλο του ελαιολάδου :**

- Στην πρόληψη αρδιαγγειοπαθειών, νεοπλασιών, οστεοπόρωσης και χολολιθίασης
 - Στην υπέρταση, στον σακχαρώδη διαβήτη και στο γαστρεντερικό σύστημα
 - Στην καλή λειτουργία και ανάπτυξη των κυττάρων, στην επούλωση πληγών, στην αιμοποίηση
 - Στα παιδιά, τους ηλικιωμένους και τους αθλούμενους
- Ερμηνεία της ευεργετικής δράσης του ελαιολάδου βάσει της σύνθεσής του και των λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού. Η σημασία της φυσικής διατροφής και της συσσωρευμένης λαϊκής εμπειρίας. Προεκτάσεις, συμπεράσματα και προτάσεις.

Το λάδι της ΕΛΙΑΣ

Ποια η σχέση του με την Αθήνα ;

Η μυθολογία λέει ότι η σημερινή πρωτεύουσα της χώρας μας πήρε το όνομά της από τη θεά Αθηνά, όταν, στη διαμάχη της με τον Ποσειδώνα για το ποιος θα δώσει το όνομά του στην πόλη αυτή, η θεά Αθηνά κατάφερε να ξεπηδήσει από την αττική γη, ένα δέντρο ελιάς.... Ένα από τα αρχαιότερα δέντρα που καλλιεργεί ο άνθρωπος και το πιο σημαντικό της μυθολογίας, κρατάει ακόμα το μυστικό της προέλευσής του. Άλλοι λένε πως προέρχεται από τα παράλια της Μικράς Ασίας, άλλοι πως ήταν δέντρο της Βόρειας ή Τροπικής Αφρικής χωρίς τίποτα να είναι σίγουρο. Αυτό που είναι βέβαιο είναι ότι καλλιεργείται στην περιοχή της Μεσογείου εδώ και 6.000 χρόνια και ότι οι γύρω λαοί έπαιξαν σημαντικό ρόλο

στη διάδοσή του σ' ολόκληρο τον κόσμο.

Πόσο λάδι καταναλώνουμε ;

Σήμερα, παρ' όλο που η ελιά καλλιεργείται ακόμα και στην Ιαπωνία και Αυστραλία, οι Μεσογειακές χώρες, εξακολουθούν να κρατούν τα σκήπτρα, εξασφαλίζοντας το 98% της παγκόσμιας παραγωγής λαδιού, (1989-90 δηλαδή περίπου 1,6 εκατ. τόνους) ετησίως.

Οι χώρες της Ε.Ο.Κ είναι οι κυριότερες ελαιοπαραγωγικές χώρες του κόσμου, με πρώτη την Ιταλία, δεύτερη την Ισπανία και τρίτη την Ελλάδα, που παράγει περίπου 300.000 τόνους λάδι το χρόνο. Επίσης, οι χώρες της Ε.Ο.Κ στο σύνολό τους, είναι ο πρώτος καταναλωτής ελαιολάδου στον κόσμο, αλλά σε κάθε χώρα-μέλος η κατανάλωση ποικίλει, ανάλογα, με το αν η χώρα αυτή, είναι ελαιοπαραγωγική ή όχι. Έτσι στη χώρα μας, κάθε κάτοικος καταναλώνει 20 κιλά το χρόνο, ενώ στις χώρες που δεν παράγεται αυτό η κατανάλωση πέφτει στο 1 κιλό ανά κάτοικο. Τα ελάχιστα γραμμάρια που αντιστοιχούν σε κάθε κάτοικο της γης το χρόνο, σε συνδυασμό με τις ποικίλες θεραπευτικές και θρεπτικές του ιδιότητες, αρκετές από τις οποίες αναφέρονται στη συνέχεια, θα πρέπει να συγκινήσουν κάθε υπεύθυνο φορέα και παραγωγό για τη διατήρηση της ποιότητάς του. Προς την κατεύθυνση αυτή, σημαντικό ρόλο μπορεί να παίξει ο σωστά ενημερωμένος καταναλωτής.

Και όμως είναι το φάρμακο.....

Είναι μια πεποίθηση βαθιά ριζωμένη στο λαό μας, που η



σύγχρονη επιστημονική έρευνα έρχεται να επιβεβαιώσει και να προωθήσει, αποδεικνύοντας τις πολλαπλές ευεργετικές του ιδιότητες, οι οποίες οφείλονται, όχι μόνο στα διάφορα συστατικά του, αλλά στις μεταξύ τους αναλογίες. Περιέχει λιπαρά οξέα, βιταμίνες Α και Ε, φαινολικές ενώσεις, στερόλες, χρωστικές ουσίες, φωσφολιπίδια, τερπενικές αλκοόλες και πάνω από 70 συστατικά τα οποία δίνουν στο λάδι το ιδιαίτερο άρωμα και την ευχάριστη γεύση του.

Χάρη στα παραπάνω συστατικά του λοιπόν, το ελαιόλαδο είναι :

Το πιο ανθεκτικό από όλα τα φυσικά έλαια στην επίδραση της θερμοκρασίας τόσο του περιβάλλοντος όσο και του μαγειρέματος.

Το πιο ανθεκτικό από όλα τα φυτικά έλαια, στα φαινόμενα οξειδωσης

Το πιο εύπεπτο από όλα τα φυτικά έλαια, ακόμα και μαγειρεμένο

Το καλύτερα ανεκτό από το στομάχι, σε σχέση με όλες τις λιπαρές ουσίες

Ακόμα το ελαιόλαδο έχει τις ακόλουθες επιδράσεις:

• Απομακρύνει τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης και στις μεγάλες ηλικίες

• Μειώνει τη συχνότητα των καρδιαγγειακών νοσημάτων επειδή: αυξάνει την "καλή" χοληστερίνη που δρα προστατευτικά έναντι της αρτηριοσκλήρυνσης .

• Μειώνει την "κακή" χοληστερίνη που προκαλεί αρτηριοσκλήρυνση

• Έχει αντιθρομβωτικές ιδιότητες που εμποδίζουν το σχηματισμό θρόμβων

• Έχει αντιυπερτασικές ιδιότητες

• Έχει υπογλυκαιμική δράση

• Εμποδίζει την απορρόφηση της χοληστερίνης από το έντερο χάρη στις στερόλες που περιέχει, και κυρίως της β-σιτοστερόλης

- Ευνοεί την αποβολή των χολικών οξέων και έμμεσα της χοληστερίνης, μέσω των κοπράνων, χάρη στα τερπένια που περιέχει

- Ευνοεί την ανάπτυξη των κυττάρων, την αιμοποίηση, την επούλωση των πληγών χάρη στις χρωστικές ουσίες που περιέχει και κυρίως την χλωροφύλλη.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ Ο ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

Ο κώδικας τροφίμων και ποτών επιβάλλει στους βιομήχανους, εμπόρους και πωλητές ελαιολάδου, τους ακόλουθους όρους :

1. Να μην εμφανίζει οσμή ή γεύση ταγγίσματος, σήψης ή μούχλας, αλλά την ευχάριστη λεπτή οσμή και γεύση της ελιάς. Να μην φαίνεται από την οσμή, γεύση και χρώμα (οργανοληπτικές ιδιότητες) ότι χρησιμοποιήθηκαν ακατάλληλες πρώτες ύλες ή ατελής επεξεργασία και συντήρηση.

2. Να μην περιέχει σάπωνες (αυτοί ανευρίσκονται μετά τη χημική επεξεργασία που υφίσταται το ελαιόλαδο για τον εξευγενισμό του (ραφινάρισμα) πάνω από 0,01% και γενικότερα ξένες προς αυτό ουσίες.

3. Να μην περιέχει βαρέα μέταλλα δηλητηριώδη, και μόνο ίχνη από διαλυτικά μέσα (εξάνιο, βενζίνη κλπ) ή καταλύτες υδρογόνωσης (νικέλιο κλπ) που χρησιμοποιήθηκαν για εκχύλιση (αυτή γίνεται στο πυρηνέλαιο, για να αποδοθεί το λάδι που έχει απομείνει στους ελαιοπυρήνες).

4. Να μην περιέχει οποιοδήποτε συντηρητικό μέσο

5. Αν περιέχει τοξικές ουσίες (εντομοκτόνα κλπ) πάνω από 0,001% χαρακτηρίζεται ως μη βιώσιμο ή επικίνδυνο για τη δημόσια υγεία.

6. Δεν πρέπει να περιέχει πάνω από 5% (επί του συνόλου των περιεχομένων λιπαρών οξέων) ερουργικό οξύ, το οποίο έχει

αποδειχτεί τοξικό στα πειραματόζωα.

7. Το ελαιόλαδο πρέπει να διατίθεται στην κατανάλωση αυτούσιο. Απαγορεύεται η μεταξύ τους ανάμιξη, καθώς και η ανάμιξη με έλαια ζωικής προέλευσης και οποιαδήποτε ανάμιξή τους με άλλες λιπαρές ουσίες.

8. Στη θερμοκρασία των 20 βαθμών C πρέπει να είναι διαυγή και καθένα από αυτά να έχει τη χαρακτηριστική οσμή, γεύση και χρώμα του καρπού από τον οποίο παράγεται. Για τα ραφινάρισμα λάδια, ο περιορισμός υπάρχει μόνο για την οσμή και τη γεύση

9. Απαγορεύεται ο χρωματισμός των φυτικών ελαίων με οποιαδήποτε χρωστική ή άλλη ουσία, η οποία έμμεσα μπορεί να προκαλέσει τεχνητό χρωματισμό τους.

10. Απαγορεύεται η πώληση φυτικών ελαίων και μαγειρικών λιπών από πλανόδιους.

11. Όταν αγοράζετε από λιανοπωλητές ελαιόλαδο χύμα, πρέπει να φυλάσσετε δείγμα του ελαιολάδου αυτού, μέχρι να πωληθεί ολόκληρη η ποσότητά του.

12. Αν διαπιστωθεί νοθεία στο ελαιόλαδο ή τα μαγειρικά λίπη, δεσμεύεται όλη η νοθευμένη ποσότητα, την τύχη της οποίας αποφασίζει το Υπουργείο Εμπορίου

13. τα βρώσιμα σπορέλαια και πυρηνέλαια διατίθενται στους λιανοπωλητές ή στην κατανάλωση, μόνο σε καινούρια κλειστή συσκευασία, καθαρού περιεχομένου μέχρι 20 λίτρων. Παράλληλα προς τη βάση των δοχείων, με ευδιάκριτα, ευανάγνωστα, ανεξίτηλα και ισομεγέθη γράμματα, πρέπει να αναγράφονται : • η ονομασία του περιεχομένου ελαίου σύμφωνα με τις διατάξεις του κώδικα τροφίμων και ποτών

• ο όγκος του περιεχομένου σε λίτρα ή υποδιαίρεσες του

• το ονοματεπώνυμο, η εμπορική επωνυμία και η διεύθυνση του εργοστασίου, εργαστηρίου ή συσκευαστή

14. Στους χώρους συσκευασίας ελαιολάδων, απαγορεύεται η ταυτόχρονη παρουσία σπορέλαιων ή πυρηνέλαιων

15. Απαγορεύεται η αποσφράγιση πλαστικών φιαλών που περιέχουν ελαιόλαδο, και η πώλησή τους από χονδρέμπορους ή λιανοπωλητές χύμα

16. Απαγορεύεται η επαναχρησιμοποίηση πλαστικών φιαλών για συσκευασία ελαιολάδων και σπορέλαιων, καθώς και η κατοχή χρησιμοποιημένων φιαλών από συσκευαστές ή λιανοπωλητές.



Είναι ανάγκη να συνειδητοποιηθεί από όλους (πολιτεία, παραγωγούς, καταναλωτές) ότι αυτή η χώρα, η Ελλάδα μας, έχει τη δυνατότητα -προνόμιο- να παράγει μεγάλες ποσότητες και άριστη ποιότητα του θησαυρού που λέγεται ελαιόλαδο. Αξίζουν λοιπόν οι προσπάθειες όλων για να διατηρηθεί και αυξηθεί ίσως η ποσοτική αλλά και -κυρίως- η ποιότητά του. Βεβαίως και για την ποσότητα και για την ποιότητα τον πρώτο λόγο τον έχουν οι παραγωγοί και η πολιτεία. Μπορούν όμως και οι καταναλωτές να συμβάλουν αν έχουν υπ' όψη τους ότι :

Το ελαιόλαδο είναι το ΚΑΛΥΤΕΡΟ λάδι απ' όλα τα άλλα και για όλες τις χρήσεις.

Μην παρασύρεστε από τις διαφημίσεις. Μην αγοράζετε ποτέ χύμα λάδι από τυχαιούς ή από



"σχεδόν γνωστούς". Ούτε ακόμη και από το ελαιοτριβείο. Αγοράστε χύμα μόνο από άτομο 1000% έμπιστο ή διαφορετικά, προτιμήστε το τυποποιημένο που έχει όλες τις επιβαλλόμενες ενδείξεις (Παραγωγός, διεύθυνση, οξύτητα κλπ)

Προτιμήστε το λάδι ψυχρής έκθλιψης και το οικολογικής καλλιέργειας, αν βέβαια το βρίσκετε.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η Ε.Κ.ΠΟΙ.ΖΩ

Η Ε.Κ.ΠΟΙ.ΖΩ είναι οργάνωση προστασίας του καταναλωτή. Αποσκοπεί και ενεργεί για τη σωστή ενημέρωσή του και για την προστασία των δικαιωμάτων του. Είναι σωματείο μη κερδοσκοπικό και διοικείται από 9 μέλές Δ.Σ Συνεργάζεται με τις μεγαλύτερες ευρωπαϊκές οργανώσεις καταναλωτών και από το 1988 είναι μέλος του ΒΕUC (Ευρωπαϊκή Οργάνωση Καταναλωτών).

Δεν δεσμεύεται από πολιτικά και οικονομικά συμφέροντα και έχει σαν βασικές αρχές λειτουργίες το να είναι, επιστημονική, αντικειμενική και έγκυρη στις τοποθετήσεις και τις δράσεις της.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ

- Παρεμβαίνει στις αρμόδιες αρχές με διαβήματα, προτάσεις κλπ. για να ληφθούν μέτρα προστασίας των καταναλωτών.
 - Εκδίδει διάφορα έντυπα (όπως βιβλία, φυλλάδια κλπ) για την ενημέρωση των καταναλωτών καθώς και το διμηνιαίο περιοδικό "ΠΡΙΝ ΑΓΟΡΑΣΩ". Τόσο τα φυλλάδια όσο και το "ΠΡΙΝ ΑΓΟΡΑΣΩ" δεν περιέχουν διαφημίσεις και αποστέλλονται στα μέλη της Ε.Κ.ΠΟΙ.ΖΩ χωρίς καμία επιβάρυνση.
 - Στο χημικό της εργαστήριο κάνει αναλύσεις τροφίμων και υδάτων για ενημέρωση των καταναλωτών
 - Λειτουργεί καθημερινά το Γραφείο Νομικής Προστασίας όπου οι καταναλωτές δύνανται να κάνουν παράπονα και καταγγελίες, ενώ έμπειροι νομικοί συμβουλεύουν ή και παρεμβαίνουν υπέρ του καταναλωτή μέλους της, σε τυχόν διαφορά του με υπηρεσία ή προμηθευτή.
- Πηγή Ε.Κ.ΠΟΙ.ΖΩ.



ΕΛΕΝΗ ΓΟΥΛΙΕΛΜΟΥ
Πρόεδρος της Ένωσης
Καταναλωτών Ποιότητας
Ζωής (Ε.Κ.ΠΟΙ.ΖΩ)



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

**Επισκεφθείτε
την ιστοσελίδα μας
Μην χάνετε τα
διαδικτυακά
μας σεμινάρια
ρωτήστε μας τον κωδικό
Έναρξη και πάλι
Οκτώβριο**

www.cidescHELLAS.gr
τηλ.6977 90 60 57

**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**

Ο ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ “ΘΕΟΥΛΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΚΑΡΟΥΤΑ”

Ο Πεντάλοφος είναι ένας ορεινός οικισμός χτισμένος σε υψόμετρο 1060 μέτρων του Δήμου Βοίου της Περιφεριακής Ενότητας Κοζάνης . Απέχει 88 χιλιόμετρα από την Κοζάνη. Είναι το πιο σημαντικό χωριό από τα μαστοροχώρια της Δυτικής Μακεδονίας και βρίσκεται στο πέρασμα από την Δ. Μακεδονία στην Ήπειρο.

Ολόκληρος ο οικισμός είναι πετρόχτιστος και οι κάτοικοί του ήταν ξακουστοί κτίστες που έχτισαν σε πολλές πόλεις της Ελλάδας αλλά και του εξωτερικού . Ομιλούσαν την ειδική μουσική γλώσσα τα Κουδαραιικα.

Λόγω της ιδιαίτερης Αρχιτεκτονικής του ο οικισμός έχει κηρυχθεί Παραδοσιακός

Σήμερα στο Πεντάλοφο στεγάζεται σε ειδική αίθουσα το Μουσείο Θεούλας Καρούτα. Τα αντικείμενα που εκτίθενται είναι μια Συλλογή αναμνήσεων και εμπειρίας του Ζεύγους Καρούτα που κατάγονται από τον Πενταλοφο, στα μέσα του 2ου αιώνα σε όλη την Αφρική και γενικότερα σε ολόκληρο τον κόσμο.

Ο Αλέξανδρος Καρούτας 1916-1980 ήταν Μεγαλοεπιχειρηματίας που ευδοκίμησε στο ΤΣΑΝΤ της Αφρικής. Διετέλεσε Πρόξενος επι τιμή στο ΤΣΑΝΤ και Εθνικός Ευεργέτης –Μέγας Φιέλληνας και Μακεδόνας.

Η Θεούλα Καρούτα ήταν Αντιπρόεδρος της Μακεδονικής Εστίας του Ιδρύματος Κ. Καραμανλή, Ισόβια Αντιπρόεδρος του Ιδρύματος Μακεδονικών Σπουδών "Ιδρυμα Αλεξάνδρου και Θεούλας Καρούτα", επίτιμο Μέλος του Δ.Σ. της Ακαδημίας Ελληνικής Γλώσσας και Πολιτισμού, Μέλος των LIONS Ελλάδος, Εθνική Ευεργέτιδα- Μεγάλη Φιέλληνας και σπουδαία Μακεδότισσα.

Η συλλογή των αντικειμένων που εκτίθενται στο μουσείο συγκεντρώθηκε από την Θεούλα Καρούτα κατά την πολύχρονη παραμονή της στην Αφρική.



ΜΕΡΙΚΗ ΑΠΟΨΗ ΤΟΥ ΟΙΚΙΣΜΟΥ ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΥ



ΚΑΡΟΥΤΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ



ΚΑΡΟΥΤΑ ΘΕΟΥΛΑ



ΕΚΘΕΜΑΤΑ ΜΟΥΣΕΙΟΥ



ΠΟΛΥΝΕΙΚΗΣ ΑΓΓΕΛΗΣ

Αρχιτέκτων Πρόεδρος του Συνδέσμου
Γραμμάτων και Τεχνών Ν. Κοζάνης
Τηλ. 6988308959

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Υπέρταση : Μαϊδανός, σκόρδο, σέλινο

Αποσυμφορητικό αρτηριών :
Λάχανο

Αρθριτικοί πόνοι : Δυόσμος, αχιλλαία

Εξουδετέρωση αρθρικών αλάτων: Σέλινο

Αρτηριοσκλήρωση : Αγγινάρα, τίλιο, πράσο, κρεμμύδι, σκόρδο

Διανοητική κατάπτωση :

Βατόμουρα, φασκόμηλο, βασιλικός

Προστασία της καρδιάς για καλή

λειτουργία : Καλή διαίτα, ψωμί μαύρο, καλαμπόκι, ρύζι

Η βιταμίνη Ε προλαμβάνει την θρόμβωση της στεφανιαίας αρτηρίας και ρυθμίζει την λειτουργία όλων των μυών.

Βρίσκεται στα μαρούλια, γενικά στα λαχανικά, φυτικά λίπη, καλαμπόκι και στον ηλιόσπορο.

Η βιταμίνη C, βρίσκεται σε πολλά λαχανικά και ιδιαίτερα στο λεμόνι και πορτοκάλι.

Η Β1 βρίσκεται στα φασόλια, στην φακή, τα λαχανικά

Ημικρανία-Πονοκέφαλοι νευρικοί: Τσαΐ χαμομηλιού μαζί με μέντα σε ίσα μέρη, τα βάζετε σε βραστό νερό.

Τρέμουλα : φασκόμηλο ΠΡΟΣΟΧΗ όχι άτομα με υπέρταση

Φούσκωμα κοιλιάς :

δεντρολίβανο, λεβάντα, μαϊδανός, μάλαθρο

Ρευματικοί πόνοι : τσαΐ, φλοιού ιτιάς που περιέχει σαλικίνη, ουσία κατά των πόνων και μέλισσα.



Προστάτης : σπόροι κολοκυθιάς . Δίνει στον οργανισμό τσίγκο που η έλλειψη του προξενεί κακούς ιστούς των αδένων. Τσίγκο επίσης έχει και η μαγιά της μύρας, καθώς και το κρεμμύδι, το ρύζι, μπιζέλια, τα αυγά, φίλτρα σταριού, στρείδια, μαϊδανός που είναι πολύ ενεργητικός ειδικά στον πρησμένο αδένα του προστάτη.



Καρπούζι: περιέχει βιταμίνες Α και C. Καλό διουρητικό, κατά των αρθρικών. Η ζάχαρή του δεν βλάπτει τους διαβητικούς (οπωροσάκχαρο).

Είναι ακόμη καθοριστικό του αίματος.

Μάσκα προσώπου : Χυμός από καρπούζι με ένα κουταλάκι κορν φλάουρ και λίγο μέλι., θαυμάσια μάσκα προσώπου λαιμού ντεκολτέ. Μένει 20' και πλένετε. Λευκαίνει και ενυδατώνει ενώ συγχρόνως σφίγγει .

Φασκόμηλο και δεντρολίβανι το τελευταίο ξέπλυμα των μαλλιών δυναμώνει και δίνει λάμψη.

Μάσκα : 1 κουταλάκι κορν φλάουρ λίγο αφέψημα από φασκόμηλο, λίγο μέλι. Μάσκα σπιτική και δροσερή, Μπορεί να προηγηθεί ατμόλουτρο με φασκόμηλο.



Πεπόνι : είναι κατά της δυσκοιλιότητας. Είναι καλό διουρητικό κατά της λιθιάσεως και κατά των παθήσεων της χολής.



Καρότο: περιέχει ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, θείο, ιώδι, κάλιο, νάτριο, μαγγάνιο, βιταμίνη C, Α και πολλά άλλα.

Ωφελεί στην όραση, στο συκώτι, έντερα στο στομάχι. Είναι διουρητικό και καθαρίζει το αίμα κατά της κράμπας. Δεν πρέπει να λείπει από το καθημερινό τραπέζι, ωμό ή βραστό.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα Cidesco Hellas για να ενημερώνεστε για την δράση της

**www.cidescohellas.gr -
email: info@cidescohellas.gr
Τηλ. 210.9587412**

Ενημερωθείτε για τις νέες ειδικότητες Cidesco International www.cidesco.com

Για περισσότερες πληροφορίες στο

6977 90 60 57

Η ΦΥΣΙΚΗ ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ Η ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Στη φυσική γήρανση καθώς και στη Φωτογήρανση του δέρματος παίζει ρόλο η ιδιοσυγκρασία του ατόμου που καθορίζεται από την κληρονομικότητα και εκδηλώνεται διαφορετικά στον κάθε άνθρωπο. Οι έννοιες μπορεί να συνυπάρχουν όταν το άτομο αρχίζει να γερνά, αλλά δεν πρέπει να συγχέονται. Η φυσική γήρανση παρατηρείται στους ανώτερους οργανισμούς, καθώς και η φωτογήρανση. Η πραγματική γήρανση αρχίζει την διαδικασία της μετά την ολοκληρωτική ανάπτυξη του ατόμου γύρω στα 20-25 χρόνια. Οι έννοιες αυτές έχουν γίνει αιτία πολλών θεωριών και μεθόδων που δημιούργησαν ανά τους αιώνες διάφοροι διάσημοι επιστήμονες. Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι με την πάροδο του χρόνου και τις διάφορες εσωτερικές επιβαρυντικές διεγέρσεις, διαταράσσεται η λειτουργία του οργανισμού και προοδευτικά αρχίζουν να συσσωρεύονται οι φθοροποιές επιδράσεις, που αυτές είναι κυρίως : Λειτουργικές, ανατομικές, ψυχικές, επιδερμικές και ορμονικές διαταραχές. Η επιδερμίδα γίνεται ξηρή και λεπτή, χάνει τη λάμψη της και την ελαστικότητά της, το δέρμα αυξάνει σε πλάτος το χρώμα του γίνεται σκούρο και θαμπό και πολλές φορές γεμίζει με κηλίδες, ρυτίδες, ευρυαγγείες και διάφορες κερατιάσεις, τρίχες και φυσικά χαλάρωση.



Εδώ γενικά παρατηρείται μια αταξία στην αρχιτεκτονική διάταξη

των κυττάρων τα οποία ελαττώνονται , ενώ στο κυρίως δέρμα συμβαίνουν διάφορες αλλοιώσεις στην παραγωγή και ποιότητα του κολλαγόνου και των άλλων προϊόντων της χημείας του δέρματος. Αντίθετα στην φωτογήρανση παρουσιάζονται διάφορες βλάβες που υποδηλούν γήρανση και παρατηρούνται σε άτομα που ασχολούνται με τα σπορ ή εργάζονται κάτω από τον ήλιο, κυρίως στα ακάλυπτα σημεία της επιδερμίδας. Εδώ δημιουργούνται βλάβες στο DNA και στην κυτταρική μίτωση, καθώς παίζει ρόλο ο τρόπος ζωής των ατόμων.

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Εμείς, οι Αισθητικοί, εργαζόμενες πάντοτε εξωτερικά και επιδερμικά, προσπαθούμε να αναζωογονήσουμε την επιδερμίδα με διάφορα λασπόλουτρα στο σώμα, με φύκια, με ιαματικές λάσπες, με προϊόντα θαλάσσης και αρωματοθεραπεία κ.α. Εφαρμόζουμε διάφορα είδη μασάζ, που βοηθούν στην καλή κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Με την υπεραιμία που προκαλείται, βοηθούμε στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και της παχυσαρκίας. Χρησιμοποιούμε επίσης, διάφορα προϊόντα που με τη σύγχρονη κοσμετολογία έχουν άριστα αποτελέσματα, τόσο για το πρόσωπο, όσο και για το σώμα. Η νέα τεχνολογία, η εξέλιξη και η πρόοδος των μηχανημάτων, μας επιτρέπουν να εφαρμόζουμε παθητική γυμναστική, προγράμματα κυτταρίτιδας και παχυσαρκίας, που δρουν πολύ αποτελεσματικά με τα σύγχρονα ρεύματα, που διαθέτουν τα μηχανήματά μας. Επίσης μπορούμε να έχουμε θετικά αποτελέσματα στη σύσφιξη μυών, τόσο του προσώπου όσο και του

σώματος. Ο συνδυασμός δε, προϊόντων και μηχανημάτων δίνουν άριστα αποτελέσματα. Η Αισθητικός χρησιμοποιεί στο εργαστήριό της εξειδικευμένα προϊόντα για περιποιησεις σώματος και προσώπου, που κυκλοφορούν και απευθύνονται μόνο στην Αισθητικό. Σαν συμπλήρωμα των περιποιήσεων στο Ινστιτούτο, η πελάτισσα ή ο πελάτης, συνεχίζει με εξειδικευμένα αντίστοιχα προϊόντα στο σπίτι. Αυτά τα προϊόντα δίνουν άριστα αποτελέσματα τόσο σε δέρματα με φωτογήρανση όσο και σε δέρματα με γήρανση λόγω ηλικίας. Η εφαρμογή δε συγχρόνως από διάφορα ειδικά πήλινγκ και μάσκες στο Ινστιτούτο, η χρήση από διάφορα εκχυλίσματα σε μορφή αμπούλας, που ιονίζουμε, καθώς και η χρήση υψίσυχνων, δίνουν λάμψη στο δέρμα ενώ συγχρόνως αναζωογονούν τα κύτταρα και βοηθούν στο μεταβολισμό των κυττάρων.

Σαν αποτέλεσμα η Αισθητικής σήμερα μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την εξωτερική εμφάνιση του ατόμου, τόσο στο πρόσωπο όσο και στο σώμα. Η δε συνεργασία γιατρού και αισθητικού πιστεύουμε ότι θα μπορούσε να καθυστερήσει πολύ το γήρας. Ευχόμεθα στο μέλλον η συνεργασία αυτή να γίνεται πιο στενή για το κοινό όφελος.

Το έγραψε η αξέχαστη για μας Καθηγήτρια Αισθητικής, Μέλος Δ.Σ Cidesco Hellas επί πολλά έτη. Το έγραψε πριν χρόνια και το δημοσιεύουμε τιμώντας την μνήμη της και για να δηλώσουμε ότι άνθρωποι σαν την Σοφία Αγγελίδου, που μας άφησε έργο πίσω της, δεν ξεχνιέται ποτέ.

**ΣΟΦΙΑ ΑΓΓΕΛΙΔΟΥ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**