



# Κρικος

των αισθητικών

4ο - 5ο ΤΕΥΧΟΣ  
ΙΟΥΝΙΟΣ  
ΙΟΥΛΙΟΣ  
2021

INTERNATIONAL PROFESSIONAL THERAPISTS NEWS

CIDESCO INTERNATIONAL Παγκόσμια Ομοσπονδία Αισθητικής και Κοσμητολογίας-Υγείας.

Ίδρυση 1946

Έδρα Ζυρίχη Κρατη Μέλη και στις 5 Ηπείρους

CIDESCO HELLAS μέλος από το 1958. Έδρα Αθήνα.

Κωδικός εντύπου 4026

Έκδοση διαδικτυακής Εφημερίδας

τηλ. 210.9587412

Γρυπάρη 118, Καλλιθέα, Αθήνα

## Τι πρέπει να γνωρίζετε για τα αντηλιακά

- Η ποιότητα ενός αντηλιακού προϊόντος υπολογίζεται με βάση την υφή και την ανθεκτικότητά του στο νερό. Σήμερα τα αντηλιακά με μεγάλο δείκτη προστασίας επιβάλλονται, αφού, όπως είναι γνωστό, τα προβλήματα συνήθως προκύπτουν μετά από χρήση αντηλιακών με μικρό δείκτη προστασίας.
- Το αντηλιακό θα πρέπει να είναι ευρέος φάσματος UVA-UVB και πρέπει να εφαρμόζεται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου και σε όλους τους τύπους (χρώμα) δέρματος.
- Αν το δέρμα σας είναι ανοικτό ή περνάτε πολλές ώρες στη θάλασσα, τότε χρειάζεστε αντηλιακά με δείκτη προστασίας μεγάλο ή αντηλιακά με πλήρη κάλυψη από τον ήλιο (Sun block).
- Θυμηθείτε επίσης να χρησιμοποιείτε κάποιο στικ για τις ευαίσθητες περιοχές του προσώπου, όπως τη μύτη, τα μάτια, τα χείλη και τα αυτιά, γιατί διατρέχουν τον ίδιο κίνδυνο.
- Επαναλαμβάνετε την επάλειψη κάθε φορά που βγαίνετε από τη θάλασσα, γιατί τα κανονικά αντηλιακά δεν αντέχουν ύστερα από μία βουτιά στο νερό. Με άλλα λόγια, βάλτε αντηλιακά με το «τουβάλι» αν θέλετε να έχετε καλή προστασία από τον ήλιο.



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

**Η Πρόεδρος ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ και το Δ.Σ. της CIDESCO HELLAS  
εύχεται στα μέλη, τους αναγνώστες του ΚΡΙΚΟΥ και τους φίλους  
ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ και ΚΑΛΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΥΓΕΙΑ**

**Όλοι οι δρόμοι οδηγούν στην CIDESCO.  
Εάν ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΕΛΟΣ ΓΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΤΩΡΑ !! για να ανήκεις στην μεγάλη Παγκόσμια Ομοσπονδία  
Αισθητικών και ανθρώπων που εξασκούν επαγγέλματα Υγείας και Ομορφιάς.  
ΕΛΑ ΚΑΙ ΕΣΥ ΣΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΕΑ ΜΑΣ  
CIDESCO INTERNATIONAL  
ΤΜΗΜΑ CIDESCO HELLAS**



[www.cidescohellas.gr](http://www.cidescohellas.gr) - [www.cidesco.com](http://www.cidesco.com) - τηλ. 210 95 87 412

## Ο ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΚΩΝ. Β ΝΟΥΤΣΗΣ

**Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος τηλ. 6947706647**  
**Διευθυντής- Δερματολογικό Τμήμα Π.Γ.Ν.Α "Ευαγγελισμός"**

Από την αρχαιότητα μέχρι και τις αρχές του 20ου αιώνας 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 του δέρματος εθεωρείτο σύμβολο ευημερίας, χαρακτηριστικό ανθρώπων, που είχαν την οικονομική δυνατότητα να παραμένουν και να εργάζονται σε κλειστούς χώρους.

-Στις αρχές του 20ου αιώνας διάφορες εξελίξεις οδήγησαν σε πλήρη αντιστροφή της στάσεως που 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 την 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 και στην ραχίτιδα, 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, δίνοντας 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, περισσότερες ελεύθερος χρόνος, βελτιώσεις στις μεταφορές, εύκολα αεροπορικά ταξίδια, μεγαλύτερο ενδιαφέρον για δραστηριότητες στο υπαίθρο, κτίσιμο σπιτιών στα προάστια με γρασίδι, κήπους, κολυμβητικές δεξαμενές συνέβαλαν ώστε το σοκολατένιο-χρυσάφι 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 γενικά μαύρισμα healthy tan. Η μόδα "καίγομαι από τον ήλιο και ξεφλουδίζω" "burn and Peel" πέρασε. Η καινούργια μόδα διατυπώνεται ως εξής : "Ψήνομαι στον ήλιο, αλλά πληρώνω αργότερα" "fry 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 δέρμα 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 σε βιταμίνη D. Αρκεί όμως η έκθεση στον ήλιο 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 γηράνσεως την οποία δεν μπορούμε να σταματήσουμε.

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ :** Όσο γερνάει ο άνθρωπος έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσει καρκίνο του δέρματος. Αλλά όσο μεγαλύτερη η έκθεση στον ήλιο στην παιδική ηλικία τόσο πιο συχνή η εμφάνιση καρκίνου σερ 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 προσδίδοντας το σοκολατένιο χρώμα στο δέρμα. Παρ' όλα αυτά όταν εμφανισθεί το μαύρισμα έχει ήδη γίνει μόνιμη βλάβη στο δέρμα, που αργότερα εκδηλώνεται με πανάδες, ρυτίδες, χαλαρότητα, πλαδαρότητα και καρκίνο του 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.

## **ΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ**

Μακριά από τον ήλιο, τα βρέφη ηλικίας μικρότερης των έξι (6) μηνών και ελάχιστη έκθεση στον ήλιο τα βρέφη ηλικίας μεγαλύτερης των έξι (6) μηνών. Το δέρμα των βρεφών δεν είναι ακόμη επαρκώς προστατευμένο από την μελανίνη και παρουσιάζει μεγαλύτερη ευαισθησία στον ήλιο. Το ηλιακό έγκαυμα στην βρεφική ηλικία αποτελεί σοβαρό ατύχημα.

**Ο ΗΛΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΔΥΝΑΤΟΣ ΜΕΤΑΞΥ 10ης π.μ. και 4ης μ.μ.** Προγραμματίστε το κολύμπι, επισκέψεις στα πάρκα και άλλες δραστηριότητες στο ύπαιθρο νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα.

**ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ** με μακρυμάνικα πουκάμισα, και μακριά παντελόνια και στην εξοχή με πλατύγυρα καπέλα και γυαλιά ηλίου. Το καρτσάκι του μωρού πρέπει να έχει σκίαστρο. Τα παιδιά να παραμένουν στην σκιά ή κάτω από ομπρέλα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΑΠΡΟΣΔΟΚΗΤΗ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ.** Πολλές επιφάνειες, όπως η άμμος, το νερό, το τσιμέντο, το χιόνι αντανακλούν τις βλαπτικές ακτίνες του ήλιου. Η παραμονή σε σκιερό μέρος ή κάτω από ομπρέλα δεν προσφέρει πλήρη προστασία.

Χρειάζεται προσοχή και κατά τις ημέρες σε συννεφιά ή ομίχλη, γιατί και κατά τις ημέρες αυτές φθάνει στη γη το 80% των ηλιακών ακτίνων. Μερικές βλαπτικές ακτίνες του ήλιου περνούν το γυαλί των παραθύρων και είναι χρήσιμη η τοποθέτηση στα παράθυρα του αυτοκινήτου προστατευτικού φίλμ για τις υπεριώδεις ακτίνες.



ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ Ή ΣΕ ΤΡΟΠΙΚΕΣ ΧΩΡΕΣ. Για κάθε 300 μέτρα, που ανεβαίνουμε από το επίπεδο της θάλασσας η ηλιακή ακτινοβολία αυξάνεται κατά 4-5%. και όσο κοντά βρίσκεται κάποιος στον Ισημερινό, τόσο δυνατότερες οι ακτίνες του ήλιου.

ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΙΣ ΤΕΧΝΗΤΕΣ ΠΗΓΕΣ ΜΑΥΡΙΣΜΑΤΟΣ Σε ινστιτούτα αισθητικής θαλάμου, κλίνες, λαμπτήρες τεχνικής ηλιοθεραπείας. Η ακτινοβολία από τις τεχνητές αυτές πηγές φωτός μπορεί να είναι επικίνδυνη και ο ισχυρισμός ότι "η τεχνική αυτή ακτινοβολία είναι ασφαλέστερη από τον ήλιο" είναι εσφαλμένος.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΤΑΝ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΦΑΡΜΑΚΑ. Μερικά φάρμακα συνταγογραφούμενα ή μη συνταγογραφούμενα, δυνατόν να προκαλέσουν φωτοευαισθησία, μια ακραία υπερβολική αντίδραση στο ηλιακό φως με κνησμό, ερύθημα, οίδημα. Συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό, εάν τα φάρμακα που παίρνετε προκαλούν φωτοευαισθησία.

ΝΑ ΕΞΕΤΑΖΟΥΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΑΣ ΤΑΚΤΙΚΑ. Να παρακολουθούμε, εάν εμφανίζονται καινούργιες ελιές (σπίλοι) κνησμών, κηλίδες, ελκώσεις που δεν επουλούνται, αλλαγές σε προϋπάρχοντες σπύλους.

ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ. Όταν εμείς εφαρμόζουμε αυτά τα απλά μέτρα προστασίας από τον ήλιο είναι πολύ πιθανό ότι και τα παιδιά μας θα το υιοθετήσουν.



## ΟΤΑΝ Ο ΘΥΜΟΣ ΠΕΡΝΑΕΙ ΤΑ ΟΡΙΑ...

Όταν ο θυμός μας γίνεται ασυγκράτητος και όταν τα ξεσπάσματα είναι πολύ συχνά, αυτό παίρνει τη διάσταση ενός σοβαρού προβλήματος που δυσκολεύει την καθημερινότητα και τις σχέσεις μας. Εκνευριζόμαστε ακόμα χωρίς εμφανή λόγο.

Αυτό που πρέπει να συνειδητοποιήσουμε είναι ότι τα ξεσπάσματα του θυμού μας δεν είναι οι καταστάσεις που το προκαλούν, αλλά οι ερμηνείες που κάνουμε γι' αυτές.

Ιδιαίτερα εάν οι αντιδράσεις μας είναι δυσανάλογες των γεγονότων και για κάτι ελάχιστο φθάνουμε σε υπερβολές π.χ. λογομαχίες, ύβρεις, σπάσιμο πιάτων κ.λπ., τότε είναι βέβαιο ότι γι' αυτές τις συμπεριφορές μας ευθύνονται κάποιες βαθύτερες πηγές που παραμένουν ενεργές και αναπάντητες.

Όσο τα βιώματα που κάποτε μας πλήγωσαν παραμένουν ζωντανά και αξεπέραστα, τόσο θα υποφέρουμε και θα αισθανόμαστε μόνιμως ότι απειλείται η προσωπικότητά μας. Αυτό θα έχει σαν συνέπεια, μια άκρατη επιθετικότητα προς οτιδήποτε θεωρήσουμε ότι απειλεί την υπόστασή μας.

Η λύση είναι να ζητήσετε ψυχοθεραπευτική βοήθεια που θα σας δώσει απαντήσεις και θα βοηθήσει να διαχειριστείτε τις συγκινήσεις σας ώστε να μην είστε θυμωμένη πια.



## ΤΡΟΦΗ: ΥΓΕΙΑ Ή ΑΣΘΕΝΕΙΑ;

«Η τροφή είναι υγεία ή ασθένεια» μας λέει η διαητολόγος κ. Αθήκη Πανοπούλου.

«Δεν υπάρχουν παχυντικές τροφές και μη παχυντικές» συνεχίζει, «αλλά υγιεινές και ανθυγιεινές».

Με μια πάστα δεν θα παχύνω, θα πάρω όμως κιλά αν μέσα στην ημέρα φάω και πέντε κιλά φρούτα!

Πολλοί θεωρούν ότι σωστή διατροφή είναι να τρώνε στεγνό κρέας, σαλάτα, γιαούρτι.

Πιστεύουν, πως τα ζυμαρικά, το ρύζι, η πατάτα, το ψωμί, παχαίνουν. Λάθος. Η βάση της διατροφής μας πρέπει να είναι τα δημητριακά, η βρώμη, η σίκαλη, το μη αποφλοιωμένο ρύζι, το ψωμί ολικής αλέσεως, οι πατάτες, τα ωμά και βραστά λαχανικά, τα φρούτα, το ωμό ελαιόλαδο, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, το ψάρι, το κοτόπουλο ελευθέρως βοσκής και η σόγια.

Ποτέ το κρέας!

Όταν όλα αυτά τα συνδυάζεις σωστά, χορταίνεις, διατηρείσαι υγιής, έχεις καλύτερη ενέργεια και σωστό βάρος».



### 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  
ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΑΠΟ ΕΛΒΕΤΙΑ ΓΙΑ  
ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΤΗΝ  
ΕΛΛΑΔΑ

ΤΟ ΕΝΤΕΥΚΤΗΡΙΟ ΤΗΣ  
CIDESCO  
ΘΑ ΑΝΟΙΞΕΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙ

ΟΚΤΩΒΡΙΟ  
2021

ΓΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΜΕΛΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΟΙΚΕΙΣ ΣΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΩΝ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ  
CIDESCO INTERNATIONAL - ΤΜΗΜΑ CIDESCO HELLAS - [www.cidescHELLAS.gr](http://www.cidescHELLAS.gr)



## ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ

**ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟ 26 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021** έγιναν τα εγκαίνια του **"ΚΕΛΙΟΥ ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗ"** και του χώρου που το περιβάλλουν στον Ιερό Ναό Αγίων Αναργύρων Ψυρρή.

Έγινε αγιασμός, τα εγκαίνια και αποκάλυψη της Αναθηματικής Πλάκας με τα ονόματα των ευεργετών από εκπροσώπων του Αρχιεπισκόπου Αθηνών και Πάσης Ελλάδος κ.κ. Ιερώνυμου και παρουσία δεκάδων πιστών.

Την οργάνωση της ωραίας μουσικοποιητικής βραδιάς που ακολούθησε, είχε αναλάβει η Πρόεδρος και τα Μέλη του Λογοτεχνικού Κύκλου Δικαστών που ανέδειξαν τον ποιητή Παπαδιαμάντη.

Στο τέλος της εκδήλωσης δόθηκαν βραβεία με ζωγραφισμένη την μορφή του Παπαδιαμάντη στους συντελεστές και δωρητές της ανακαίνισης του κελιού του Παπαδιαμάντη.

Αρωγός στην ανάδειξη του σπουδαίου έργου του Παπαδιαμάντη υπήρξε και ο Dr Πάρις Αμοργινός, καλλιτεχνικός διευθυντής μετακλήσεων κλασικών έργων ο οποίος βραβεύθηκε για την προσφορά του.

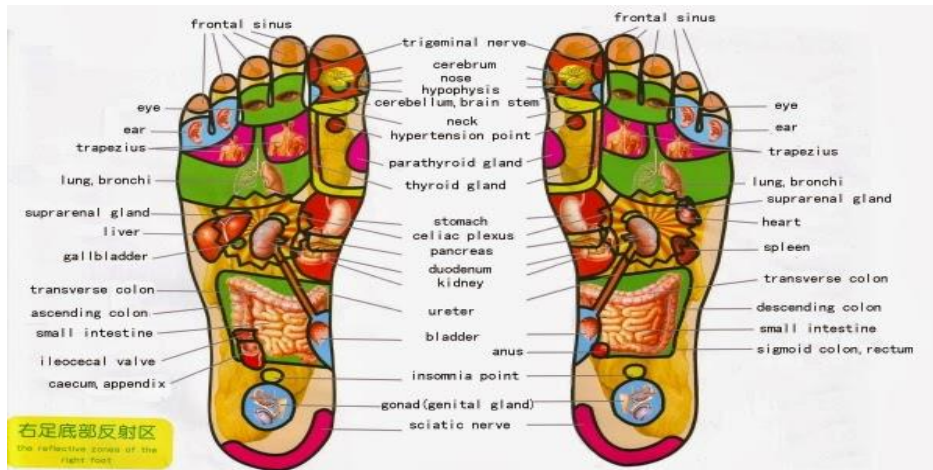
Πριν 2 χρόνια τον Ιούνιο του 2019 παρουσίασε και οργάνωσε στον ίδιο χώρο μια υπερπαραγωγή του Βυζαντινού Παπαδιαμάντη με συμμετοχή της κλασικής Βυζαντινής Ορχήστρας ΡΩΜΑΝΑ και την Βυζαντινή χορωδία ΤΕΤΤΙΞ με διευθυντές τους κυρίους Μνώλη Καρπάθιο, Γρηγόρη Νταραβάνογλου και τον αείμνηστο ηθοποιό και σκηνοθέτη Γιώργο Μεσσάλα. Όπου ανέδειξαν τον Βυζαντινό Παπαδιαμάντη. Η βραδιά αυτή είχε μεγάλη επιτυχία και άφησε τις καλύτερες αναμνήσεις.

Ο Dr Πάρις Αμοργινός που είναι μέλος του διοικητικού συμβουλίου του συλλόγου μας τιμά με την συμμετοχή του τόσο εμάς όσο και την Cidesco Hellas, για την ενεργεί δράση του σε διάφορους τομείς, κοινωνικής και φιλανθρωπικής προσφοράς.



ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ 2019

# ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ



Η ρεφλεξολογία είναι **επιστήμη**, επειδή ασχολείται με τον άνθρωπο, αλλά και **τέχνη**, επειδή είναι χειροπρακτική μέθοδος. **(Ρει + φλέγεται = ροή ενέργειας)**. Η ρεφλεξολογία εμφανίστηκε εδώ και 5.000 χρόνια στην Αρχαία Ελλάδα, Αίγυπτο, Κίνα, Ιαπωνία και Ινδία. Τότε ο κόσμος θεραπευόταν, γιατί οι ενέργειες του πλανήτη ήταν πιο καθαρές. Σήμερα μόνο με τη ρεφλεξολογία είναι δύσκολη η απόλυτη θεραπεία των ανθρώπων. **Σκοπός της ρεφλεξολογίας** είναι η κινητοποίηση των ενεργειών του οργανισμού με σκοπό την αυτοθεραπεία.

Η ρεφλεξολογία είναι μία εναλλακτική, συμπληρωματική, φυσική, αφάρμακη θεραπεία, η οποία ανήκει στις ολιστικές θεραπείες, επειδή βλέπει τον άνθρωπο τρισδιάστατα, δηλαδή σαν σώμα, ψυχή, πνεύμα. Χωρίζεται στη βιοενεργειακή ρεφλεξολογία ακριβείας και στη δυναμική ρεφλεξολογία ακριβείας. Χρησιμοποιούμε τον όρο "θεραπεία" μέσα σε εισαγωγικά, δηλαδή φροντίδα. Βέβαια, προτιμότερη είναι η φράση "συνεδρία".

**Η ρεφλεξολογία διαφέρει από τη φυσικοθεραπεία.** Η ρεφλεξολογία είναι πρόληψη και θεραπευτική ταυτόχρονα. Η φυσικοθεραπεία είναι αποκατάσταση.

**Προσοχή !!! Η ρεφλεξολογία ΔΕΝ αντικαθιστά τον ιατρό, τα φάρμακα, τα χειρουργεία. Συμπληρώνει όλα τα παραπάνω. Ο ρεφλεξολόγος ΔΕΝ έχει το δικαίωμα διάγνωσης, ούτε να αυξήσει ή να ελαττώσει φαρμακευτική αγωγή. Έχει το δικαίωμα συνεργασίας με τον θεράποντα γιατρό. Στη ρεφλεξολογία τους πελάτες μας τους αποκαλούμε θεραπευομένους. Κάποιος, για να κάνει ρεφλεξολογία, δε σημαίνει πως υποχρεωτικά πρέπει να είναι άρρωστος.**

Στον κόσμο έχουν εμφανιστεί πολλές θεραπείες, όπως ρέικι, ρεφλεξολογία, shiatsu, θεραπευτικά μασάζ, χρωμοθεραπεία, κρυσταλλοθεραπεία, γυμναστική, γιόγκα, τσίτσι, τσίτσι κουγκ, ανθοϊάματα, βελονισμός, αγιουβέρδα, αρωματοθεραπεία, βιοενέργεια, μαλάξεις, δακτυλικός βελονισμός, ζεστές πέτρες και άλλα.

Στα ελληνικά, η ρεφλεξολογία ονομάζεται ως ανακλαστική ζωνοθεραπεία, επειδή δουλεύεται πάνω σε ζώνες. Μέσα στις ζώνες βρίσκονται οι μεσημβρινοί και επί των μεσημβρινών βελονιστικά σημεία.

Η ρεφλεξολογία δουλεύεται στο **πρόσωπο** (προσωπορεφλεξολογία), στο **χέρι** (χειρορεφλεξολογία), στο **αυτί** (ωτοκινησιορεφλεξολογία) και στο **πέλμα** (ρεφλεξολογία ακριβείας).

Η ρεφλεξολογία εφαρμόζεται στην παθολογία και στην ψυχοπαθολογία, χρωμοθεραπεία, στην αισθητική, στη φυσικοθεραπεία, στη μουσικοθεραπεία, στην ποδολογία, στην αρωματοθεραπεία, βελονισμό, γυμναστική, ομοιοπαθητική, οστεοπαθητική, διαλογισμό.

**Άννα Πορίχη - Τζεβελέκου Καθηγήτρια εναλλακτικών θεραπειών, ρεφλεξολογίας, Shiatsu - Reiki master**



## ΜΟΥΣΙΚΗ "Ένας άυλος δρόμος για την ομορφιά"

**Η** μουσική και η επίδρασή της στα συναισθήματα, την διάθεση, τη συμπεριφορά, το χαρακτήρα και την προσωπικότητα των ατόμων, απασχολεί φιλοσόφους, ιερείς, επιστήμονες, εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους και μουσικούς για πολλά χρόνια. Με το πέρασμα των αιώνων, από τους αρχαίους χρόνους μέχρι τις μέρες μας, η επίδραση της μουσικής έχει χωριστεί σε διάφορες «ειδικότητες» από την χαλαρωτική επίδραση που έχει το νανούρισμα της μάνας στο βρέφος της, ως την εμψύχωση που παρέχει στους στρατιώτες να πολεμήσουν στις μάχες. Ο Ησίοδος στην «**Θεογονία**» αναφέρει πως οι Μούσες προσφέρουν στον κόσμο το δώρο του τραγουδιού. Ο Όμηρος στην «**Οδύσσεια**» αναφέρει το τραγούδι της Κίρκης και της Καλυψούς, των Σειρήνων που μάγεψαν τον Οδυσσέα κ.ά.

Ο Αριστοτέλης έλεγε πως η μουσική πρέπει να διδάσκεται στους νέους για τρεις λόγους:

- α) για ικανοποίηση και χαλάρωση
- β) γιατί δρα θετικά στην εξέλιξη του χαρακτήρα και
- γ) γιατί μπορεί να συνεισφέρει στην νοητική και συναισθηματική ικανοποίηση και εξέλιξη.

Οι αναφορές του στην θεραπευτική χρήση της μουσικής γίνονται σεβαστές μέχρι σήμερα.

Χάρη στην εφεύρεση των μηχανικών τρόπων αναπαραγωγής της μουσικής και κυρίως του ραδιοφώνου και την ευρεία χρήση του η μουσική έγινε «**προσβάσιμη**» σε ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα πολλοί ψυχολόγοι να ενδιαφερθούν για την επίδραση της μουσικής σε ένα μεγάλο πλήθος δραστηριοτήτων π.χ. η επίδραση της μουσικής όταν οδηγούμε, όταν ψωνίζουμε, στα εστιατόρια, στα γυμναστήρια, αλλά και όταν διαβάζουμε ή χαλαρώνουμε. Πολλοί παράγοντες καθορίζουν την επίδραση της μουσικής σε ένα άτομο κατά την διάρκεια κάποιας δραστηριότητας: τόσο τα χαρακτηριστικά του ατόμου (ηλικία, προσωπικότητα, οικειότητα με τη μουσική, δεξιότητες, εθνικότητα, συνήθειες), όσο και η ίδια η μουσική (είδος, πολυπλοκότητα, ένταση, ρυθμός, οικειότητα).

Η χρήση μουσικής υπόκρουσης, το τραγούδισμα, το παίξιμο μουσικών οργάνων, ρυθμικές χορευτικές κινήσεις που συνοδεύουν μουσική, έχουν χρησιμοποιηθεί για θεραπευτικούς σκοπούς με θεαματικά αποτελέσματα για να βοηθήσουν ανθρώπους με προβλήματα νευρολογικά, πνευματικής συγκέντρωσης, κινητικά, συμπεριφοράς, λόγου κ.ά. Επίσης πολλές εταιρίες χρησιμοποιούν τη μουσική στους χώρους εργασίας έτσι ώστε οι εργαζόμενοι να δουλεύουν με λιγότερο άγχος και με καλύτερα αποτελέσματα. Τέτοια είναι η δύναμη της μουσικής.

Μελέτες που έχουν γίνει απέδειξαν ότι η μουσική μπορεί να επηρεάσει τις φυσιολογικές λειτουργίες όπως τους σφυγμούς, την πίεση, τον ρυθμό και βάθος της αναπνοής, ενώ μειώνει τον μυϊκό τόνο (τον βαθμό σφιξίματος, ετοιμότητας των μυών για δράση) κ.ά. Βοηθά λοιπόν στην καλύτερη αιμάτωση του εγκεφάλου και των μυών. Πολλοί χειρουργοί χρησιμοποιούν μουσική κατά τη διάρκεια χειρουργικών επεμβάσεων για να χαλαρώνουν τόσο οι ίδιοι, όσο και να βοηθά τους ασθενείς να αντιδρούν καλύτερα τόσο στον πόνο όσο και στην θεραπεία.

Φαίνεται ακόμα ότι η μουσική μπορεί να χαμηλώσει το επίπεδο της ορμόνης κορτιζόλη στο αίμα, που έχει σχέση με το στρες και αυξάνει τις ενδορφίνες, δηλαδή τις φυσικές ορμόνες που μας κάνουν να νιώθουμε καλά.

Και οι πλέον κλασσικοί «δυτικοί» γιατροί παραδέχονται πλέον πως η ψυχική κατάσταση συνδέεται με την





σωματική μας υγεία. Με άλλα λόγια, όταν είμαστε αγχωμένοι, στρεσαρισμένοι, υπό πίεση, ακούμε τους γύρω μας να μας λένε «φαίνεσαι αγχωμένος», δηλαδή το στρες φαίνεται στο πρόσωπό μας, προσθέτει γραμμές - ρυτίδες και βαθαίνει τις υπάρχουσες, ενώ αλλάζει και το περίγραμμα των ματιών. Περιορισμένη κυκλοφορία αίματος κάνει το δέρμα να χάνει τον τόνο, το χρώμα και την λάμψη του. Επιπλέον η ένταση των μυών προκαλεί αστάθεια στην στάση που μας κάνει να φαινόμαστε πιο γερασμένοι, κουρασμένοι. Η «γλώσσα του σώματος» μας μαρτυρά πως βιώνουμε κάποια δυσάρεστη εμπειρία. Αρχίζουμε να γερνάμε γρηγορότερα. Όταν αυτή η ψυχική κατάσταση επανέρχεται συχνά (ή και καθημερινά στην κοινωνία μας), ή εγκαθίσταται χρονίως επηρεάζει αιμοφασισσιστικά τις ψυχικές και σωματικές λειτουργίες και την σωματική μας υγεία και εμφάνιση.

Ας υποθέσουμε πως βρισκόμαστε σε μία τέτοια δύσκολη περίοδο. Όταν ξαπλώνετε για να ξεκουραστείτε έχετε δύο επιλογές: ή να χαλαρώσετε ή να κοιμηθείτε. ΑΝ επιλέξετε το δεύτερο, πιθανόν το κάνετε για να πάψετε να σκέφτεστε το στρες ενώ στην πραγματικότητα θα συνεχιστεί στα όνειρά σας. ΑΝ επιλέξετε να χαλαρώσετε, προσπαθείστε να σκεφθείτε πράγματα που σας ευχαριστούν, σας κάνουν να νιώθετε όμορφα, η κυκλοφορία αρχίζει να γίνεται κανονική και το δέρμα αρχίζει να επανέρχεται. Εδώ έρχεται η χρήση της μουσικής και ιδιαίτερα ακούσματα σε αργό ρυθμό να ενισχύσουν αυτή τη διαδικασία. Αξίζει να τονίσουμε ότι η ίδια η μουσική μπορεί πολλές φορές να προκαλέσει εκνευρισμό. Προκειμένου για χαλάρωση η επιλογή της μουσικής διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο π.χ. η μουσική με πολλά έγχορδα ή φλάουτα μπορεί να είναι χαλαρωτική για άλλους ενώ για άλλους όχι. Άλλωστε ολόκληρος ο οργανισμός του ανθρώπου επηρεάζεται από τους ήχους, επειδή το κεντρικό νευρικό σύστημα αντιδρά διαφορετικά σε συγκεκριμένους τόνους, συχνότητες και ρυθμό.

Ακούμε μουσική που μας χαλαρώνει, μας βοηθά να αναπνεύσουμε καλύτερα, βαθύτερα. Όπως προαναφέραμε, δεν υπάρχει μια μουσική που είναι καλή για όλους. Υπάρχουν διαφορετικά γούστα και είναι σημαντικό να προτιμάς τη μουσική που σου αρέσει. Η επιλογή της μουσικής σε αργό ρυθμό - αργότερο από τους ρυθμούς της καρδιάς - και μουσική που επαναλαμβάνεται είναι αποτελεσματικότερη. Η ταυτόχρονη χαλάρωση με εστίαση τόσο στην αναπνοή - βαθιά και αργή - όσο και στην ίδια την μουσική με την συγκέντρωση στην ησυχία ανάμεσα στις νότες ή επιλέγοντας ήχους της φύσης όπως ήχους του δάσους ή της θάλασσας φαίνεται να έχει τα καλύτερα αποτελέσματα. Συνδυάζοντας μουσική με θεραπείες χαλάρωσης, τα αποτελέσματα είναι άμεσα και θεαματικά. Χαλαρώνοντας με την μουσική διώχνουμε το άγχος, ελέγχουμε την στενοχώρια μας, νιώθουμε πιο αισιόδοξοι και καλύτερα, με τον εαυτό μας και για τον εαυτό μας. Νιώθουμε ομορφότεροι και γινόμαστε ομορφότεροι, η ομορφιά μας πηγάζει από βαθιά μέσα μας. Τελικά, η μουσική μπορεί να είναι ένας άυλος δρόμος για την ομορφιά.

**Αναστασία Κουστοπούλου-Κομισοπούλου**  
**Διδάκτωρ Ψυχολογίας - Μουσικοθεραπεύτρια**  
**τηλ. 210.9700401**

**ΓΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ**  
**ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ CIDESCO**  
**ΤΩΡΑ**  
**[www.cidescHELLAS.gr](http://www.cidescHELLAS.gr)**





**ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΟΝΤΙΩΝ**  
**ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ**  
**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ**  
**ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ**  
**ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ**  
**τηλ. 210 3390333**

### Αποκτήστε λαμπερό χαμόγελο

Τις περισσότερες φορές το αποτέλεσμα μιας ευχάριστης σκέψης αποδίδεται απλά με ένα χαμόγελο. Η τόσο απλή έκφραση του ανθρώπινου συναισθήματος σε άλλους είναι αυθόρμητη με ένα πλατύ, λαμπερό, λευκό, χαμόγελο, ενώ σε άλλους ενοχή.

Δυσχρωμίες, τερηδόνες, ορθοδοντικά προβλήματα ή ακόμα και μία παραμελημένη στοματική υγιεινή εμποδίζει πολλούς να εκφράσουν με αυτοπεποίθηση τον ενθουσιασμό, τη χαρά, την ικανοποίηση της σκέψης. Εξάλλου, ας μην ξεχνάμε ότι ένα ωραίο χαμόγελο αποτελεί σημείο αναφοράς, έλξης και γοητείας. Στην καθημερινή κλινική πράξη καλούμαι να αντιμετωπίσω ερωτήματα, όπως: «Γιατρέ, τι μπορούμε να κάνουμε με τα δόντια μου που είναι κίτρινα;». Η λύση αυτού του προβλήματος μπορεί να είναι απλή και άμεση, όπως η λεύκανση, ή σύνθετη, όπως η επανορθωτική αποκατάσταση του στόματος.

### Η μέθοδος

Η λεύκανση ως μέθοδος, εφαρμόζεται στην οδοντιατρική για περισσότερο από έναν αιώνα. Η σύγχρονη αλλά και επικρατέστερη τεχνική λεύκανσης, εφόσον ο οδοντίατρος κρίνει σκόπιμο, γίνεται κυρίως στο σπίτι με τις υποδείξεις του οδοντιάτρου, καθώς και τη βοήθεια ειδικού νάρθηκα και λευκαντικών παραγόντων σε μορφή gel. Η συνολική διάρκεια της λεύκανσης είναι περίπου 1-2 εβδομάδες. Όσο απλή και αν ακούγεται η μέθοδος, το κριτήριο για την επιλογή και εφαρμογή της τεχνικής το έχει αυστηρά ο οδοντίατρος. Η διάρκεια και η σταθερότητα του αποτελέσματος της λεύκανσης, εξαρτάται κυρίως από δύο παράγοντες:

Την κατανάλωση τροφών και ροφημάτων που περιέχουν χρωστικές ουσίες όπως τσάι, κόκκινο κρασί κ.λπ.

Τη συντήρηση του αποτελέσματος, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί κατά την επίσκεψη του ασθενούς στον οδοντίατρο για καθαρισμό (αποτρύγωση).

### Αποκατάσταση

Όσον αφορά στην επανορθωτική αποκατάσταση του στόματος, το πιο σημαντικό ίσως είναι να μην περιορισθούμε μεμονωμένα στην αντιμετώπιση ενός ή περισσότερων χαλασμένων δοντιών, αλλά να εξετάσουμε συλλογικά και συνολικά το στοματογναθικό σύστημα. Το στοματογναθικό σύστημα αποτελείται από ένα σύνολο βασικών ανατομικών στοιχείων όπως η κρανιογναθική άρθρωση, οι μύες και τα δόντια τα οποία επιβάλλεται να βρίσκονται σε πλήρη αρμονία και ισορροπία μεταξύ τους.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι αρκετός κόσμος ανοιγοκλείνοντας το στόμα του αισθάνεται ένα «κλικ», ίσως και πόνο. Αυτό αποτελεί μια από τις πιο συνηθισμένες δυσλειτουργίες της κρανιογναθικής άρθρωσης. Ο μυϊκός μηχανισμός του στοματογναθικού συστήματος, με τη σειρά του συμβάλλει στη συγκράτηση του μοναδικού κινητού οστού της κεφαλής (κάτω γνάθος), στη μασητική λειτουργία, στις εκφράσεις του προσώπου και σε πολλές άλλες σημαντικές λειτουργίες. Ιδιαίτερα σημαντικός μυς για πολλές λειτουργίες, όπως η ομιλία, είναι ο υδροστατικός σκελετός (γλώσσα). Παράδειγμα της δύναμης αυτού είναι η μη επιτρεπτή μετακίνηση της κάτω γνάθου, ακόμα και με το χέρι μας, εάν ανασηκώσουμε την γλώσσα στην υπερώα (ουρανίσκος). Όσον αφορά τα δόντια, θα ήταν σκόπιμο να επικεντρώσουμε το



ενδιαφέρον μας στο εξής τρίπτυχο: Υγεία - Αισθητική - Λειτουργικότητα, όπου πρέπει να συνυπάρχουν επί ίσοις όροις Η σύγχρονη αισθητική οδοντιατρική, τα τελευταία χρόνια δίνει λύσεις ακόμα και στα πιο δύσκολα προβλήματα. Ο συνδυασμός γνώσης και υλικών υψηλών προδιαγραφών και απαιτήσεων, έχει οδηγήσει ειδικούς επιστήμονες τόσο στη βιοσυμβατότητα όσο και στην αξιοπιστία των νέων τεχνικών.

### Πρωτοποριακή τεχνική

Μία από αυτές τις πρωτοποριακές τεχνικές είναι τα ολοκεραμικά συστήματα που ήρθαν να καλύψουν ελλείψεις αισθητικές και λειτουργικές των συμβατικών μεταλλοκεραμικών αποκαταστάσεων. Ολοκεραμική αποκατάσταση (όψη, θήκη, γέφυρα) είναι η αποκατάσταση που αποτελείται εξ ολοκλήρου από οδοντιατρική πορσελάνη (χωρίς μέταλλο), σε αντίθεση με τις κλασικές μεταλλοκεραμικές προσθετικές όπου παρεμβάλλεται μεταξύ οδοντικού ιστού και πορσελάνης, μέταλλο. Προβλήματα όπως η αποκάλυψη του μεταλλικού ορίου της αποκατάστασης (θήκης) στα ούλα και η δυσχρωμία των ούλων που προκαλούνται από το μέταλλο με την πάροδο του χρόνου, αλλά και η χαμηλή αισθητική απόδοση, ανήκουν στο παρελθόν. Εκτός από την αισθητική, ένα άλλο σημαντικό πλεονέκτημα των ολοκεραμικών συστημάτων είναι η ελάχιστη απώλεια οδοντικού ιστού αλλά και η μείωση του χρόνου που απαιτείται για την επίτευξη, ολοκλήρωση του επιθυμητού αποτελέσματος. Η ανάγκη πρόληψης των διαφόρων παθήσεων οδήγησε τον Ιπποκράτη στη σοφή ρήση: «Κάλλιον το προλαμβάνειν 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 συμβουλευτεί 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 συνέχειάς του. Οι βασικότεροι αιτιολογικοί παράγοντες που προκαλούν την τερηδόνα είναι τα βακτήρια, ή η ίδια η τάση του δοντιού να προσβληθεί από τερηδόνα (Ξεριστή, 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!

## Μπορώ να πετύχω αύξηση χειλιών με φυσικό αποτέλεσμα ;

Η αυξητική των χειλιών είναι μια από τις πιο διαδεδομένες μη επεμβατικές θεραπείες. Ο λόγος είναι διότι το αρμονικό μέγεθος των χειλιών σε σχέση με το πρόσωπο παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στην συνολική ανάδειξη όλων των χαρακτηριστικών του προσώπου.

Ένα μεγάλο ερώτημα που απασχολεί την σύγχρονη γυναίκα είναι αν μπορεί να επιτευχθεί αυτό χωρίς να υπάρξει παραμόρφωση και υπερβολή. Για να την αποφυγή αυτών τον κύριο ρόλο παίζει η εμπειρία και η αισθητική προσέγγιση του Πλαστικού Χειρουργού. Η ποσότητα του υλικού που θα χρησιμοποιηθεί αλλά και η επιλογή του κατάλληλου υλικού ανά περίπτωση, είναι επίσης παράγοντες που επηρεάζουν την φυσικότητα αλλά και την αρμονικότητα του τελικού αποτελέσματος.

Μετά από μια λεπτομερή προσωπομετρική ανάλυση των αναλογιών του προσώπου και των χειλιών αποφασίζεται η ποσότητα αλλά και ο τύπος του υλικού. Ο στόχος είναι η επίτευξη φυσικού αποτελέσματος με την τοποθέτησή του υλικού στα σωστά ανατομικά σημεία. Παράλληλα μπορούν να διορθωθούν και ασυμμετρίες αλλά και άλλα προβλήματα των γύρω περιοχών όπως οι ρυτίδες καπνιστού.

Εκτός από το Υαλουρονικό οξύ για την αυξητική των χειλιών μπορεί να χρησιμοποιηθεί και το αυτόλογο λίπος.

Η διαδικασία γίνεται στο ιατρείο με την χρήση αναισθητικής κρέμας η και τοπικής αναισθησίας, διαρκεί περίπου 30 λεπτά και το τελικό αποτέλεσμα διαρκεί περίπου 1 χρόνο.



ΠΡΙΝ

ΜΕΤΑ

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



## ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΤΣΑΓΑΚΙ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ



Τους καλοκαιρινούς μήνες που οι ζεστές ημέρες είναι αυξημένες, και η επιθυμία μας για τη διατήρηση της σιλουέτας, είναι ακόμη μεγαλύτερη, η καλή ενυδάτωση αποτελεί προτεραιότητα σε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής. Συγκεκριμένα, με τις υψηλές θερμοκρασίες που αναπτύσσονται το καλοκαίρι, ο οργανισμός αποβάλλει περισσότερο νερό αφού ιδρώνει πολύ περισσότερο με τις υψηλές θερμοκρασίες σε σχέση με τις θερμοκρασίες άλλων εποχών του χρόνου και γι' αυτό το λόγο χρειάζεται υψηλότερη αναπλήρωση των υγρών στοιχείων που περιλαμβάνουμε στην ημερησια διατροφή μας!!

Αυτός είναι και ο βασικός λόγος που η δίψα, δεν αποτελεί απλώς ένα αίσθημα, αλλά ένα σήμα του οργανισμού που δηλώνει ότι τα επίπεδα ενυδάτωσής του έχουν μειωθεί πολύ και υπάρχει άμεση ανάγκη για αναπλήρωση των υγρών του!

Τα αναψυκτικά δεν ξεδιψούν, και ακόμα και εκείνα που δηλώνουν ότι έχουν 0 θερμίδες δεν είναι ευεργετικά για την σωστή ενυδάτωση.

Το νερό είναι το νομικό αναγκαίο υγρό για την καταπολέμηση της δίψας, υπάρχουν όμως εξίσου αθώα και όχι τυποποιημένα υγρά στοιχεία που θα μπορούσατε να ενταξέτε στην καθημερινότητά σας για να κάνετε την προσπάθεια της ενυδάτωσης του σώματός σας ευχάριστη και απολαυστική...

Ένα παγωμένο τσαγάκι από τα χεράκια σας θα σας βοηθήσει να έχετε μια ποικιλία για την διαφορετικότητα

Ένα παγωμένο ποτήρι τσαι είναι αγαπημένο και βρίσκεται στην λίστα των προτιμήσεων από πολύ κόσμο όμως είναι ακόμα πιο ελκυστικό και δίνει ικανοποίηση αν το φτιάξετε μόνοι σας, έτσι θα έχετε τον απόλυτο έλεγχο των πρώτων υλών που περιλαμβάνονται σε αυτό.

**Πως να φτιάξετε σπιτικό παγωμένο τσάι με ασυνήθιστο τρόπο!**

με μία ελκυστική γεύση ούτως ώστε να μην "μπαίνετε στον πειρασμό" για τις τυποποιημένες κονσερβούλες..... κάτι απλό ευκολό και αγαπημένο ακόμα και με φυσαλίδες για την απόλαυσή σας!!

πάρτε μια κανάτα, με καπάκι  
κατά προτίμηση γυάλινη και όχι πλαστική  
φτιάξτε αρκετή ποσότητα από το αγαπημένο χαρμάνι τσαγιού  
λίγο πιο δυνατό και σκουρόχρωμο αποτι θα το παρασκευάζατε συνήθως....

προσθέστε ένα φακελάκι επιπλέον ή 1 κουταλάκι αν  
αν το χαρμάνι σας είναι χύμα...  
αφήστε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου  
γεμίστε τα 3/4 της καράφας σας, εν τω μεταξύ,

πλύντε καλά και στε γνώστε κλωνάρια απο αρωματικά βότανα της αρεσκείας σας και της εποχής, δενδρολίβανο η φρέσκια λεβάντα, δυόσμο , μέντα, βασιλικό εμπλουτίστε το με ροδέλες απο λέμονια, μην ξεχάσατε να πλυνετε τα λεμονια σας πριν τα τεμαζίσετε προσθέστε φέτες απο grapefruits, και 1 κουταλιά απο κομμένα φρέσκα εποχιακά φρουτα... το δικό σας γούστο θα σας οδηγήσει στην επιλογή.... προσθέστε βρώσιμα λουλουδάκια για εντυπωσιασμό... προσθέστε τώρα τις φυσαλίδες... πως να το κανετε αυτο?? απλα επιλέξτε ενα νερό με φυσαλίδες η σόδα και γεμίστε στο 1/4 της καράφας σας.... προσθέστε μια κουταλιά της σούπας μέλι και δώστε ενα καλό ανακάτεμα.... εναλλακτικά μπορείτε να βάζετε το μέλι στο ποτήρι που θα χρησιμοποιήσετε για να σερβίρετε το παγωμένο σας τσάι... το παγωμένο σπιτικό τσαγάκι σας έχει ζωή 3-5 ημέρες στο ψυγείο σας και σας περιμένει!! γιατί τους καλοκαιρινούς μήνες ενα δροσερό ρόφημα είναι πάντα ευπρόσδεκτο και ωφέλιμο



**Μελίνα Σελάλμα**  
**Συμβουλος Διατροφης και Τροφοδοσίας**  
**managing director**  
**Melinas delight cuisine**  
**Χαλάνδρι- Αθηνά**  
**210 6777650**  
[www.melinasdelight.gr](http://www.melinasdelight.gr)  
**Melinas delight cuisine @ facebook**



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

# Η

ενδοκρινολογία είναι μία 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 οποίων 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 ουσιών αυτών του οργανισμού, των ορμονών, που είχαν τόσο σημαντικά και θεαματικά αποτελέσματα.

Η συσχέτιση του φαινομένου του γήρατος με την ορμονική έκκριση του οργανισμού δεν ήταν παράλογη. Πρώτον, 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 αλλιάζουν με θεαματικό τρόπο όταν χορηγηθεί η ορμόνη που λείπει. Το σύνολο των αλλαγών συνθέτει την εικόνα της ανανέωσης, του ξανανιάματος 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;

Πώς αντιμετωπίζονται;

Έχουν άμεση ή έμμεση δράση οι ορμόνες στην επιδερμίδα μας;

### ΔΕΡΜΑ

Οι αλλαγές στο δέρμα οφείλονται 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 υποδοχείς 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 οξέως (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. Οτι το δέρμα εκφράζει τόσα πράγματα δεν υπάρχει αμφιβολία.

Ενα 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 μία 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, στην φάση από την 14η έως την 28η ημέρα, οι σμηγματογόνοι αδένες διευρύνονται και παράγουν περισσότερη ποσότητα σμήγματος.

Αυτό για τα νεαρά κορίτσια μπορεί να δημιουργήσει λιπαρότητα στο δέρμα που μπορεί να οδηγήσει και στην επιδείνωση προϋπάρχουσας 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 εμμήνου 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 ζωής μας είναι η εφηβεία.

Στην εφηβεία, η υπόφυση στέλνει στις ωοθήκες συγκεκριμένες εντολές. Είναι η ώρα της παραγωγής και έκκρισης των οιστρογόνων και προεστερόνης καθώς και ανδρογόνων από τα επινεφρίδια και τις ωοθήκες 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 στιγμάτων, ακμή, υπερτρίχωση με ταυτόχρονη παρουσία διαταραχής στην έμμηνου ρύση, το λεγόμενο σύνδρομο «πολυκυστικών ωοθηκών» (PCO).

Πρόκειται για μία συχνή πάθηση των νεαρών γυναικών που οφείλεται σε αυξημένη παραγωγή ανδρογόνων, ωοθηκικής προελευσης και οσπινώτατα επινεφριδιακής και ονομάζεται σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών. 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 συχνότητάς τους 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 κ.λπ..

Συνοδεύονται όμως και από πιο έντονες δερματολογικές εκδηλώσεις.

Το δέρμα εμφανίζεται τραχύ, οιδηματώδες, αφυδατωμένο, με μία 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. Μία άλλη σημαντική επίπτωση της υπολειτουργίας του θυρεοειδούς είναι επίσης η αύξηση του σωματικού βάρους.

Ως εκ τούτου η αντιμετώπιση της υπολειτουργίας 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 μία εγκυμοσύνη μπορεί να εμφανισθούν χαλάρωση μαστού, κοιλιάς, καθώς και υπέρχρωση δέρματος ή μελασμα λόγω των υψηλών επιπέδων ορισμένων ορμονών.

Η λήψη αντιολληπτικών 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 αντιολληπτικών 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 μία χώρα σαν την Ελλάδα με μεγάλη ηλιοφάνεια.

### ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ (ΗΛΙΚΙΑ 50-60)

Είναι γνωστό ότι υπάρχει μία 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 περιβαλλοντολογικούς παράγοντες και ειδικότερα στον ήλιο. Η απώλεια του επιδερμικού κολλαγόνου είναι παράλληλη με την απώλεια του οστεϊνού κολλαγόνου, χαρακτηριστικό της οστεοπόρωσης.

Οι επιπτώσεις της διαταραγμένης σχέσης οιστρογόνων - ανδρογόνων λόγω της μη παραγωγής τους είναι ιδιαίτερος ενσχηματισμός για τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση καθώς ευθύνονται ως ένα σημείο για την αλλαγή προς μία διαφορετική εμφάνιση η οποία φαίνεται τόσο στο παρουσιαστικό όσο και στη συμπεριφορά. Υπάρχει μία αύξηση της τριχοφυΐας, στο πηγούνι και το άνω χέλιος (σπάνια στο σώμα) αλλά υπάρχει αραίωση της τριχοφυΐας στο εφηβαίο και στο τριχωτό της κεφαλής (εξαιτίας της μείωσης των σημηματογόνων 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 εναλασσόμενων 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, απύννια, ξηρότητα του κόλλυου, καρδιαγγειακά νοσήματα, οστεοπόρωση κ.λπ..

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, χρόνο 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.

Σημαντικότερο ρόλο παίζει, επίσης, η σωστή διατροφή από την παιδική ηλικία καθώς και η φυσική άσκηση. Ετσι, η μετάβαση από τη μία ηλικιακή φάση στην άλλη θα γίνει ειρηνικά, διατηρώντας ομορφιά και υγεία, μεγαλώνοντας αξιοπρεπώς.

## ΠΑΡΗ ΡΑΠΤΗ

Ενδοκρινολόγος, Διαβητολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Μιλάνου

Μέλος της Ακαδημίας Επιστημών Ν. Υόρκης

τηλ. 210 7252500



## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΜΕ ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Κρυοθεραπεία είναι η κατευθυνόμενη και ελεγχόμενη καταστροφή του ιστού με την εφαρμογή ψύχους. Έχει αποδειχθεί αποτελεσματική και δραστική σε διάφορα δερματολογικά νοσήματα, παρέχει υψηλά ποσοστά ίασης και ικανοποιητικά κοσμητικά αποτελέσματα με λίγες αντενδείξεις και μικρές επιπτώσεις επιπλοκών.

Η χρησιμοποίηση του ψύχους στην Ιατρική και Βιολογία έχει τις παρακάτω εφαρμογές:

- Κρυοβιολογία: Τα αποτελέσματα της δράσης θερμοκρασίας  $<0\text{ C}$  σε ένα ζωντανό οργανισμό
- Κρυογονική: Ανάπτυξη θερμοκρασιών ψύξης μέσα σε ένα ζωντανό οργανισμό ή κύτταρο.
- Κρυοθεραπεία: Η χρήση του ψύχους για θεραπευτικούς σκοπούς

Η αρχή πάνω στην οποία στηρίζεται η κρυοθεραπεία στη Δερματολογία είναι η ταχεία μεταφορά θερμότητας από μια περιγεγραμμένη περιοχή δέρματος στο περιβάλλον, κάτω από συνθήκες που δεν επιτρέπουν την εξίσωση θερμότητας του ιστού. Το αποτέλεσμα είναι μια ταχεία πτώση της θερμοκρασίας της περιοχής αυτής του δέρματος. Από τεχνικής απόψεως έχουν καθιερωθεί στην πράξη δύο μέθοδοι:

- A) εξαέρωση ενός υγροποιημένου αερίου στην επιφάνεια του δέρματος (υγρό άζωτο)
- B) επαφή με μια παγωμένη μεταλλική επιφάνεια

Η κυτταρική βλάβη προκύπτει από την ψύξη που εφαρμόζεται στα βιολογικά συστήματα και από την αγγειακή στάση που προκύπτει μετά το πέρας της ψύξης. Ως εκ τούτου η παθοφυσιολογία της κρυοθεραπευτικής επέμβασης χαρακτηρίζεται από τη φάση της ψύξης, τη φάση της απόψυξης και την αγγειακή φάση.

Το μέσον που χρησιμοποιείται σήμερα για να αφαιρέσουμε θερμότητα από τον ιστό ονομάζεται κρυογόνο και είναι συνήθως κάποιο υγροποιημένο αέριο το οποίο έχει πολύ χαμηλή θερμοκρασία. Σήμερα χρησιμοποιείται κυρίως το υγρό άζωτο το οποίο φτάνει τους  $196\text{ C}$ . Ψεκάζοντας το υγρό άζωτο πάνω στην βλάβη που θέλουμε να αφαιρέσουμε καταστρέφουμε τον ιστό επιτυγχάνοντας το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Το υγρό άζωτο χρησιμοποιείται στην θεραπεία πολλών κακοηθειών του δέρματος (βασικοκυτταρικό επιθηλίωμα, ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα) προκαρκινικές παθήσεις (νόσος του Bowen, ακτινικές υπερκερατώσεις, λευκοπλακία), και σε καλοήθεις παθήσεις του δέρματος (μυρμηκιές, σμηγματορροϊκές υπερκερατώσεις, γεροντικές κηλίδες, σμηγματογόνα αδενώματα, σπίλοι, χηλοειδή, αιμαγγειώματα κ.α.)

**Dr. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ**

**Ειδικός Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος -Νοσοκομείο Α. Συγγρός**

**ΤΗΛ. 6937110899 - 210 3303486**



## Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΜΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

Από το αρχείο του Ν. Μουτσόπουλου (ομότιμου καθηγητή αρχιτεκτονικής του Α.Π.Θ.) που βρίσκεται στον Σύνδεσμο Γραμμάτων και Τεχνών Ν. Κοζάνης, ανέσυρα το βιβλίο του πανηγυρικού λόγου που εκδόθηκε το 1982 από το Α.Π.Θ. και πραγματικά εντυπωσιάστηκα από όσα έχουν λεχθεί από το Μεγάλο Δάσκαλο που δεν είναι πια κοντά μας.

Παραθέτω τον επίλογο της ομιλίας του και φωτογραφίες από εκδηλώσεις προς τιμήν του που έγιναν στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του Συνδέσμου Γραμμάτων και Τεχνών.

< Αγαπητοί μου φοιτητές και φοιτήτριες

Σε σας πέφτει σήμερα το χρέος να αγωνισθείτε τον καλόν αγώνα για να διαφεντέψετε με πίστη και πάθος ετούτον τον τόπο που με τόσο αίμα και θυσίες λευτέρωσαν οι προγονοί μας, τον τόπο αυτόν που ανήκει σ όλους μας. Κανέναν μην αφήσετε να τον μονοπωλήσει, γιατί χάθηκε η Ελλάδα και δουλειά βαρύτερη μας περιμένει και από εκείνη της τουρκοκρατίας. Αγωνισθείτε με όλες σας τις δυνάμεις για την προκοπή του τόπου, για να μείνει ο λαός μας στα βουνά, στους κάμπους και στα καταράχια, για να μην ερημώσουν οι ορεινοί οικισμοί μας, να μη φύγουν οι νέοι μας και αδειάσουν τα χωριά μας. Είναι αμαρτία που βαραίνει όλους μας, οι Ελληνίδες μανάδες να γεννούν παιδιά και η πατρίδα να μην μπορεί να τα συντηρήσει. Ελάτε εσείς οι αυριανοί επιστήμονες να σκορπιστείτε σ όλη τη χώρα, σαν δάσκαλοι, σαν γιατροί, σαν γεωπόνους, σαν μηχανικοί να τους βοηθήσετε, να τους φωτίσετε, να τους πείτε λόγους παραμυθίας. Μη πασχίσετε να κρυφτείτε στα πονηρά γραφεία των πόλεων.

Σας έχει ανάγκη ο λαός μας. Και το νου σας, να μην αφήσετε κανένα να μονοπώληση τη λευτεριά και την ψυχή του>

**ΠΟΛΥΝΕΙΚΗΣ ΑΓΓΕΛΗΣ  
ΑΡΧΙΤΕΚΤΩΝ**

**ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ Ν.ΚΟΖΑΝΗΣ**







Έφυγε από κοντά μας χθες ο αγαπημένος φίλος της CIDESCO HELLAS, κ. **Γιώργος Μεσσάλας**, όπου πέρυσι τέτοια εποχή τον βραβεύσαμε για την επιτυχημένη μακρόχρονη καριέρα του, ως ηθοποιός και ως σκηνοθέτης. Διακρίθηκε και βραβεύθηκε πολλές φορές στο εξωτερικό και κατά συνέπεια τίμησε και την Ελλάδα!

Ήταν τιμή μας, που ήταν φίλος μας και φίλος του συλλόγου μας.  
Θα ζει για πάντα στις καρδιές μας!!!

### **ΠΕΘΑΝΕ 20 ΙΟΥΛΙΟΥ 2021**

Με πρωτοβουλία της Πρόεδρου κ. **Ηρώ Κορωναίου** και το Δ.Σ της **Cidesco Hellas** στις **20 Ιουλίου του 2020 οργανώσαμε τιμητική βραδιά** στον κήπο του εντευκτηρίου της Cidesco Hellas προς τιμήν του διακεκριμένου ηθοποιού και σκηνοθέτη, φίλου της Cidesco Hellas **ΓΙΩΡΓΟΥ ΜΕΣΣΑΛΑ** με συμμετοχή δεκάδων ηθοποιών, σκηνοθετών, καλλιτεχνών, ανθρώπων της Τέχνης και των Γραμμάτων. Τον βραβεύσαμε για την προσφορά του και το έργο του, σε μια όμορφη, φιλική βραδιά, αφιερωμένη σε εκείνον.

Όλο το Δ.Σ της Cidesco Hellas νοιώθει μεγάλη ικανοποίηση που μπόρεσε να τιμήσει τον αείμνηστο **ΓΙΩΡΓΟ ΜΕΣΣΑΛΑ**, για την πολύχρονη προσφορά του.  
Θερμά συλλυπητήρια στην σύζυγό του, τον γιό του και όλους τους συγγενείς.



# Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην καρδιά

του Βασίλη Μάρκου, Καρδιολόγου

Η παχυσαρκία είναι το μείζον πρόβλημα υγείας του δυτικού κόσμου στις αρχές του 21ου αιώνα. Οι συνέπειες της είναι κοινωνικές και οικονομικές.

Τα πολλαπλά προβλήματα που προκαλεί κυρίως στο καρδιαγγειακό σύστημα αποτελούν ένα πολύ σημαντικό θέμα προς επίλυση, κυρίως στις ανεπτυγμένες χώρες της δύσης. Υπολογίζεται ότι παγκοσμίως περισσότεροι από 300 εκατομμύρια άνθρωποι είναι παχύσαρκοι, περίπου το 20% του πληθυσμού.

Δυστυχώς σε αυτό το ποσοστό υπάρχουν και πολλά παιδιά, γεγονός που υποδηλώνει έξαρση των καρδιαγγειακών παθήσεων τα επόμενα χρόνια.

Η παχυσαρκία ορίζεται είτε ως αύξηση του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) μεγαλύτερη από 30kg/m<sup>2</sup>, είτε αύξηση της περιφέρειας της μέσης μεγαλύτερη α-

πό 102cm στους άνδρες και μεγαλύτερη από 88cm στις γυναίκες.

Η παχυσαρκία οδηγεί σε αρτηριακή υπέρταση, αντίσταση στην ινσουλίνη, δυσλιπιδαιμία, καρδιακές αρρυθμίες και νεφρολογικές διαταραχές. Οι περισσότερες από αυτές τις νοσολογικές οντότητες συνιστούν το λεγόμενο "μεταβολικό σύνδρομο", το οποίο είναι υπεύθυνο για αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Η θεραπευτική προσέγγιση της παχυσαρκίας και του μεταβολικού συνδρόμου είναι η αλλαγή του τρόπου ζωής, η απώλεια βάρους, η φυσική άσκηση, η υγιεινή διατροφή με μεσογειακού τύπου διαίτα και η διακοπή του καπνίσματος.

Η φαρμακευτική θεραπεία χρησιμοποιείται στην αρτηριακή υπέρταση, τη δυσλιπιδαιμία και σακχαρώδη διαβήτη.



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



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

**www.cidescohellas.gr  
210.9587412**

**Διαδικτυακή Εφημερίδα**

**ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ**

**CIDESCO HELLAS**

**Διεθνής Σύλλογος Αισθητικής Ομορφιάς -Υγείας**

Γρυπάρη 118-Καλλιθέα-Αθήνα 17673

τηλ. 210-9587412

**ΕΚΔΟΤΕΣ-ΣΥΝΤΑΞΗ & ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ**

**ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ**

Καθηγήτρια Φυσικής Αισθητικής -Πρόεδρος  
Cidesco Hellas

Γρυπάρη 131 Καλλιθέα-Αθήνα 17673 Τηλ. 6977906057  
ΚΑΙ

**Δρ. ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ**

Αισθητικός Επανορθωτικός Οδοντίατρος

Μέλος Δ.Σ Cidesco Hellas

Ασκληπιού 30 ΤΚ 10680 Τηλ. 210-3390333

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

**Μην ξεχνάς να πληρώσεις την συνδρομή  
σου, για να παρακολουθείς  
ΔΩΡΕΑΝ  
τα διαδικτυακά σεμινάρια  
της Cidesco που θα αρχίσουν  
και πάλι τον  
ΟΚΤΩΒΡΙΟ 2021**

## **ΜΗΝ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΕΣΑΙ**

**Αν έχετε βαρεθεί να σας κρίνουν,  
να σας κατακρίνουν και να σας απαξιώνουν  
άνθρωποι περισσότερο ανάκανοι από εσάς,  
τότε σταματήστε να δημιουργείτε  
τις συνθήκες που επιτρέπουν σε τέτοιου είδους  
ανθρώπους να διεισδύουν στην ζωή σας !**

**Άκης Αγγελάκης**





## ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ CIDESCO

Έγινε με απαρτία η ετήσια Γενική Συνέλευση στο εντευκτήριο της Cidesco την **ΤΕΤΑΡΤΗ 14 ΙΟΥΛΙΟΥ 2021** που παρευρέθηκαν μέλη ταμειακής ένταξης , όπως ορίζει το καταστατικό του συλλόγου.

Όταν έληξε η συνέλευση τα μέλη πέρασαν στον κήπο του εντευκτηρίου, όπου είχαν προσκληθεί όλα τα παλαιά μέλη του Δ.Σ που επί σειρά ετών προσφέρουν αφιλοκερδώς τις υπηρεσίες τους στην Cidesco. Επίσης προσκεκλημένοι ήταν εταιρείες καλλυντικών και μηχανημάτων που λαμβάνουν μέρος στις εκθέσεις της Cidesco ως χορηγοί. Εκλεκτοί επιστήμονες γιατροί που επί σειρά ετών, είναι στενοί συνεργάτες και λαμβάνουν μέρος σε σεμινάρια και συνέδρια της CIDESCO. Επίσης έδωσαν το παρών και η κα ΦΡΟΣΩ ΜΠΟΥΤΣΗ Πρόεδρος ΠΣΑΜΚΑ.

Η Πρόεδρος ΟΣΕΔΑΕ κα ΧΟΥΡΙΔΟΥ ΜΑΓΔΑ τηλεφωνικώς ευχαρίστησε για την πρόσκληση και λόγω του ότι ζει στην Θεσσαλονίκη δεν μπόρεσε να παρευρεθεί.

Παρέστησαν επίσης ο κος ΜΑΝΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ Διευθυντής του Τμήματος Αισθητικής Σχολής ΑΚΜΗΣ και Υπεύθυνος για το δίπλωμα Cidesco μαζί με ομάδα καθηγητών η κα ΓΙΩΤΑ ΔΡΑΓΩΝΑ Τομεάρχης, η κα ΚΥΡΑΝΝΑ Διευθύντρια του Τμήματος Αισθητικής Σχολή ΑΚΜΗ Πειραιά και η Καθηγήτρια Αισθητικής για το δίπλωμα Cidesco στην Σχολή Αθηνών ΑΚΜΗ η κα ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ.

Ακολούθησε δεξίωση. Μέλη Cidesco και εκλεκτοί προσκεκλημένοι μαζί με το Δ.Σ της Cidesco, διασκέδασαν με μουσική από τον ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΜΟΥΡΑΤΙΔΗ και τα τραγούδια με την ωραία φωνή της ΧΡΥΣΩ ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ.

Η σεμνή αυτή συγκέντρωση, που στόχο είχε να βρεθούν και πάλι μαζί, όλοι όσοι επί σειρά ετών βρίσκονται κοντά στην Cidesco έληξε με ευχές για συνέχιση της δράσης της Cidesco και τις συνεργασίες μαζί τους καθώς και με θερμές ευχές για υγεία και καλές διακοπές.



## ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ CIDESCO

Την **Κυριακή 24 Οκτωβρίου 2021** στο εντευκτήριο της Cidesco, Γρυπάρη 118 πλατεία Δαβάκη Καλλιθέα, θα πραγματοποιηθεί σεμινάρια με πρακτική εξάσκηση από τους συμμετέχοντες

**Θέμα : Ενεργοποίηση του μεταβολισμού με χρήση της ρεφλεξολογίας, σε εφαρμογές της αισθητικής**

Θα διδάξει η κα **ANNA ΠΟΡΙΧΗ ΤΖΕΒΕΛΕΚΟΥ** καθηγήτρια εναλλακτικών μεθόδων.

**Δηλώστε ΤΩΡΑ την συμμετοχή σας. Θέσεις περιορισμένες. Τηλέφωνο 210-9587412 ή στο email: info@cidescHELLAS.gr γράφοντας όνομα και κινητό τηλέφωνο.**

Ώρες σεμιναρίου : προσέλευση 9.,30 π.μ. έως 6.30 μ.μ.

Θα δοθούν σημειώσεις και πιστοποιητικό παρακολούθησης.

## ΓΙΝΕ ΣΥΜΠΟΝΕΤΙΚΟΣ

Αν θέλετε να σας εκτιμούν οι άλλοι,  
κάνετε εσείς πρώτοι την αρχή.  
Με την καλή σας κουβέντα, με δυό λόγια  
συμπόνοιας, με μια πράξη συγχώρεσης  
που θα κάνουν την καρδιά και την ψυχή σας  
να αναπνεύσουν με ανακούφιση  
και μεγαλοπρέπεια

## ΧΑΛΑΡΩΣΕ

Υπάρχουν στιγμές που πρέπει να ρίξετε τους  
τόνους, να κόψετε "ταχύτητα"  
να σταματήσετε στο "πάρκινγκ της χαλάρωσης"  
και να ξαναγεμίσετε τις μπαταρίες του νου,  
του σώματος και της ψυχής σας

## ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΕΝΝΑΙΟΤΗΤΑ

Μην φοβάσαι να ριψοκινδυνέψετε  
Κάθε φορά που τολμούμε,  
μαθαίνουμε να είμαστε γενναίοι

Από το βιβλίο "Λόγια Δύναμης και Αυτοπεποίθησης"

## ΆΚΗΣ ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ

Συγγραφέας, Σύμβουλος Ανθρωπίνων Σχέσεων,  
Επικοινωνίας και Ψυχολογίας. Οργανωτής Σεμιναρίων,  
Συνεργάτης Cidesco Hellas  
thl. 210 2512988

ABALASE  
ENERGY INNOVATIONS



Νάνο κεφαλές δόνησης που  
μετακινούνται κάθετα στο  
δέρμα.

## ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Αναζωογόνηση δέρματος  
Ενίσχυση της ελαστικότητας του  
δέρματος/Σύσφιξη  
Ουλές ακμής  
Λεύκανση  
Μείωση βαθιών ρυτίδων &  
λεπτών γραμμών  
Διευρυμένοι πόροι  
Νεοκολλαγένωση  
Νεοαγγειογένωση  
Ενεργοποίηση ινοβλαστών  
Οίτης 22,  
Ηλιοπούλη 163 44  
210 97 65 002  
[abalase@otenet.gr](mailto:abalase@otenet.gr)



## ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ

- ΚΡΙΟΣ :** Οικογενειακά θέματα θα σας απασχολήσουν έντονα. Αποφύγετε εκνευρισμούς και εντάσεις. Τα προσωπικά σας περνούν διακυμάνσεις.
- ΤΑΥΡΟΣ :** Πολλοί θα ασχοληθείτε με μικρές και μεγάλες μετακινήσεις. Ο Δίας ανάδρομος στον υδροχόο θα φέρει αλλαγές στα προσωπικά σας.
- ΔΙΔΥΜΟΙ :** Έως 30-7 θα έχετε προστριβές με οικογενειακά σας άτομα. Ο Αύγουστος είναι μήνας με πολλά έξοδα και χρειάζεται σύνεση για το μέλλον.
- ΚΑΡΚΙΝΟΣ :** Παρασκήνιο αρκετοί θα έχετε στην ζωή σας. Αποφεύγετε συζητήσεις. Ο ουρανός από τον Ταύρο σε πολλούς θα επιφέρει άτομα από το παρελθόν κοντά του.
- ΛΕΩΝ:** Από 24-7 αρχίζει ένας νέος κύκλος στην ζωή σας. Αποκρυσταλλώνεται θέματα που αφορούν προσωπικά και οικογενειακά. Πάρτε σωστές αποφάσεις.
- ΠΑΡΘΕΝΟΣ:** Νοιώθετε έντονο το αίσθημα της ανεξαρτησίας. Καλό θα είναι να βρήτε την ταυτότητά σας. Ευνοείστε στα οικονομικά.
- ΖΥΓΟΣ :** Έρχονται τα καλύτερα για εσάς. Εκμεταλλευτείτε τις ευκαιρίες σε κάθε τομέα. Σε πολλές καινούργιες αισθηματικές ευκαιρίες.
- ΣΚΟΡΠΙΟΣ:** Το τετράγωνο Ηλίου-Ηλίου απο 24-7 έως 22-8 σας δημιουργεί εντάσεις τόσο στα οικογενειακά όσο και στα επαγγελματικά θέματα. Αποφύγετε να πάρετε σοβαρές αποφάσεις 31/7 και 1/8 δύσκολες μέρες.
- ΤΟΞΟΤΕΣ :** Μετά τις ταλαιπωρίες παίρνεται ανάσα κυρίως εσείς του 3ου δεκαημέρου. Θέματα οικογενειακά και προσωπικά ανακλύπουν και πρέπει να πάρετε αποφάσεις.
- ΑΙΓΟΚΕΡΟΣ :** Πολλοί θα αισθανθείτε κούραση και αρχίζετε παλιές εκκρεμότητες να τις βάζετε σε μια τάξη. Πολλοί θα έχετε ευχάριστες εκπλήξεις στα προσωπικά σας.
- ΥΔΡΟΧΟΟΣ:** Μέχρι τέλος Ιουλίου θα έχετε ανασφάλεια στα προσωπικά σας. Αποφύγετε παρορμήσεις και καχυποψίες. Μετά τον Αύγουστο αρχίζει να βελτιώνεται κάθε τομέας στην ζωή σας.
- ΙΧΘΥΣ:** Θέματα του παρελθόντος σας απασχολούν σε κάθε τομέα. Είναι καιρός να τακτοποιήσετε τα θέματά σας. Αποφύγετε υπερκόπωση. Τα προσωπικά πολλών είναι σε ένταση.

**ΛΙΤΣΑ ΑΝΔΡΙΩΤΟΥ**  
**ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑΣ**  
**ΤΗΛ. 6944610318**

