



Κρικός

των αισθητικών

13ο ΤΕΥΧΟΣ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ
2022

INTERNATIONAL PROFESSIONAL THERAPISTS NEWS

ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ ΤΟ ΦΕΤΙΝΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΗΣ CIDESCO HELLAS
49ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΥΓΕΙΑΣ- ΟΜΟΡΦΙΑΣ
ΚΛΑΔΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ 2-3-4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022
ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΔΩΡΕΑΝ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ
CROWNE PLAZA ATHENS HOTEL
Υπό την αιγίδα : ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ - ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ
CIDESCO INTERNATIONAL

Κάθε μέρα και ένα ειδικό Σεμινάριο στα πλαίσια του συνεδρίου.
ΕΚΛΕΚΤΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ, ΕΛΒΕΤΙΑ, ΡΩΣΙΑ και άλλα κράτη
μέλη θα πλαισιώνουν το επιστημονικό πρόγραμμα
του συνεδρίου και τα ειδικά σεμινάρια.
Γενικό Θέμα Συνεδρίου : **ΥΓΕΙΑ, ΟΜΟΡΦΙΑ, ΕΥΕΞΙΑ.**
Νέα δεδομένα και από τις 5 ΗΠΕΙΡΟΥΣ

ΟΛΟΙ ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ CIDESCO HELLAS
Εάν ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΕΛΟΣ ΠΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΤΩΡΑ !! Για να ανήκεις στην μεγάλη Παγκόσμια Ομοσπονδία
Αισθητικών και ανθρώπων που εξασκούν επαγγέλματα Υγείας και Ομορφιάς.
CIDESCO INTERNATIONAL - ΤΜΗΜΑ CIDESCO HELLAS
ΕΛΑ ΚΑΙ ΕΣΥ ΣΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΕΑ ΜΑΣ



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



49^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ - ΕΚΘΕΣΗ 2-3-4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022 CROWNE PLAZA ATHENS HOTEL

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ ΔΗΜΩΝ ΑΘΗΝΑΙΩΝ & ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ

Η CIDESCO HELLAS

ΕΤΟΙΜΑΖΕΙ ΕΝΑ ΝΕΟ ΤΑΞΙΔΙ ΟΜΟΡΦΙΑΣ & ΥΓΕΙΑΣ

ΕΚΘΕΣΗ ΚΑΛΥΝΤΙΚΩΝ - ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΩΝ ΟΜΟΡΦΙΑΣ & ΥΓΕΙΑΣ
ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΔΩΡΕΑΝ



ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ CIDESCO
ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΕΙΔΙΚΗ ΤΙΜΗ ΣΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΕΛΟΣΓΙΝΕ ΤΩΡΑ

Με την προεγγραφή σας στο Συνέδριο της CIDESCO HELLAS έως τις 15 Νοεμβρίου 2022 θα δοθεί ένα επαγγελματικό δώρο έκπληξη κατά την είσοδο στο Συνέδριο

**ΑΦΟΡΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ & ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ
ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ, ΟΜΟΡΦΙΑΣ, ΥΓΕΙΑΣ & ΤΩΝ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ**

✓ Στο Συνέδριο θα παραστούν, η διεθνούς φήμης ιδιοκτήτρια σχολών ανά τον κόσμο καθηγήτρια μασάζ δικής της δημιουργίας **ELENA ZEMSCOVA**, η οποία θα παρουσιάζει καθημερινά εξειδικευμένα μασάζ σε συνεργασία με τον **Dr VAGGELIS MOTSIOS**, πλαστικό χειρουργό.

✓ Σεμινάριο μασάζ από **ELENA ZEMSCOVA**, αντιγήρανσης προσώπου από την εποχή των Φαραώ με χρήση αιθέριων ελαίων, με πρακτική εξάσκηση από όλους τους συμμετέχοντες σε ειδική αίθουσα. Θα **δοθούν συνταγές και ΔΩΡΟ ένα αιθέριο έλαιο**, καθώς και πιστοποιητικό παρακολούθησης.

✓ Με την τιμή εισόδου του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες θα παρακολουθήσουν και όλο το Συνέδριο.

Δηλώσεις συμμετοχής έως 10 Νοεμβρίου 2022. Θέσεις περιορισμένες.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκευθείτε την ιστοσελίδα μας www.cidescohellas.gr, διαβάστε την εφημερίδα μας ΚΡΙΚΟΣ και επικοινωνήστε στο email: info@cidescohellas.gr ή στο 6977906057



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

ΛΕΥΚΑ Ή ΜΑΥΡΑ ΣΦΡΑΓΙΣΜΑΤΑ;

Σήμερα, τα λευκά σφραγίσματα είναι τα υλικά επιλογής για κάθε αποκατάσταση. Η αισθητική, ο εύκολος τρόπος διαχείρισης των λευκών σφραγισμάτων, η έλλειψη τοξικότητας, το ελάχιστο τρόχισμα και η μηδενική επίδραση στη γεύση, η ποικιλία, η ποιότητα και η αντοχή των υλικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν, όπως κεραμικά, σύνθετες ρητίνες νέας γενιάς κ.ά., είναι υλικά που επιλέγουμε για την αποκατάστασή μας. Ο τρόπος συγκράτησης-συγκόλλησης των λευκών σφραγισμάτων έχει πλεονεκτήματα σε σχέση με την μηχανική συγκράτηση των μαύρων σφραγισμάτων που είναι τοξικά, απαιτούν τρόχισμα, αφήνουν μεταλλική γεύση, αποχρωματίζουν το δόντι και σε ορισμένες περιπτώσεις αποχρωματίζουν και τα ούλα σε σκούρα απόχρωση (μελάγχρωση). Λόγω της διαστολής του αμαλγάματος και της ειδικής παρασκευής των δοντιών,

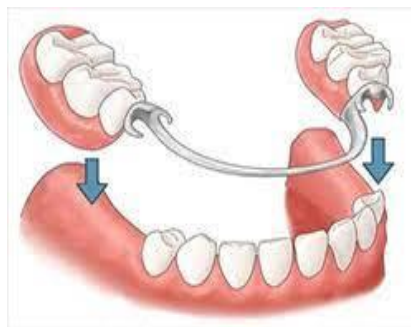


υπάρχει ο κίνδυνος υποτροπιάζουσας τερηδόνας κάτω από το σφράγισμα, η οποία δε φαίνεται, ρωγμές, κάταγμα του σφραγίσματος ή του δοντιού και σε πιο βαθιά σφραγίσματα να χρειάζεται απονεύρωση (εκπόλωση) ή ακόμα και εξαγωγή του δοντιού.

Αυτό μπορούμε να το αποφύγουμε όταν με τις τακτικές επισκέψεις μας για τους καθαρισμούς, 2 με 3 φορές το χρόνο, κάνουμε τον απαραίτητο έλεγχο και όπου χρειάζεται αντικατάσταση των παλιών μαύρων σφραγισμάτων με λευκά – αισθητικά σφραγίσματα.

ΚΙΝΗΤΗ Ή ΑΚΙΝΗΤΗ ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ;

Η λύση για την απώλεια δοντιών βρίσκεται στη σύγχρονη οδοντιατρική προσθετική. Η επιλογή μας για το είδος της αποκατάστασης γίνεται κατόπιν εξέτασης και ανάλυσης των ανατομικών σταθερών σημείων που θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε ως σημεία στήριξης και στη συνέχεια ενημερώνουμε τον ασθενή για τις επιλογές μας σε ακίνητη ή κινητή προσθετική εργασία.



Οι συνήθεις λύσεις στις μέρες μας είναι η επιλογή της ακίνητης προσθετικής εργασίας, δηλαδή σταθερά ακίνητα δόντια τύπου θήκης (σε δόντια ή εμφυτεύματα), γέφυρες και όψεις, όλα πιστά αντίγραφα των δοντιών μας.

Φιλικά προς τα παρακείμενα δόντια, την γλώσσα, την παρειά και τις αισθήσεις.

Ωστόσο, υπάρχει και η λύση της κινητής προσθετικής εργασίας, δηλαδή μηχανάκι, μερική ή ολική οδοντοστοιχία, εξίσου πιστά αντίγραφα των δοντιών.

Μεγάλη σημασία έχει το σημείο στήριξης της κινητής εργασίας να είναι φιλικό στα σταθερά δόντια στήριξης, διότι οι πιέσεις που ασκούνται στα σταθερά δόντια κατά την τοποθέτηση και την αφαίρεση της κινητής εργασίας μπορεί να επιφέρει σοβαρό πρόβλημα, έως και την απώλεια του δοντιού στηρίγματος.

ΔΙΑΒΑΖΕΤΑΙ ΤΗΝ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΚΡΙΚΟΣ
ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ
ΓΝΩΣΤΗ ΚΑΙ
ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΑΣ

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



ΜΕΛΙΝΑ ΣΕΛΑΛΙΜΑ

**Σύμβουλος διατροφής και
τροφοδοσίας managing
director Melinas delight**

**cuisine personal food consulting
services Αγίας Βαρβάρας 47,**

Χαλανδρι Αθήνα

**Melinas delight cuisine @ Facebook
τηλ.2106777650**

ΠΟΙΟΣ ΕΠΙΝΟΗΣΕ ΤΟ ΚΡΑΣΙ;

Ένα από τα δημοφιλέστερα φρούτα του Φθινοπώρου είναι τα σταφύλια ..όμως όσο καλές γνώσεις έχετε για το συγκεκριμένο φρούτο και σε τι μπορεί αυτές οι γνώσεις να σας φανούν χρήσιμες ;

1.Υπάρχουν περίπου 8.000 ποικιλίες των σταφυλιών καλλιεργούνται παγκοσμίως

2.Τα σταφύλια είναι πολύ ευαίσθητα και ανάλογα το έδαφος το περιβάλλον και τις κλιματολογικές συνθήκες καθορίζουν ποια ποικιλία θα αναπτυχθεί που καλύτερα...

3. Η ποικιλία που εμείς ονομάζουμε άσπρο σταφύλι στην πραγματικότητα ανήκει στην ομάδα των πράσινων σταφυλιών

4. Οι ποικιλίες είναι τα πράσινα κόκκινα μαύρα , ροζέ και μοβ

5.Οι Ισπανοί μετέφεραν τα σταφύλια από την Ευρώπη στην Αμερική πριν από περίπου 300 χρόνια ενώ οι Αρχαίοι Έλληνες το έπιναν πολλές

χιλιάδες χρόνια νωρίτερα

6. Ένα φλυτζάνι σταφύλια έχει 100 θερμίδες με υψηλή βιταμίνη Κ και είναι γεμάτα με αντιοξειδωτικά

7. Περίπου 2.5 κιλά σταφύλια χρειάζονται για την παραγωγή ενός μπουκαλιού κρασιού !!!!

8. Από τα σταφύλια που ξεράθηκαν στον Ήλιο γίνονται οι σταφίδες και ανάλογα το είδος και χρώμα είναι οι ποικιλίες μαύρες και ξανθιές

9. Τα μεγαλύτερα σε ρόγες σταφύλια είναι η ποικιλία concord έχουν μπλε χρώμα , ιδιαίτερα χαρακτηριστική γεύση και επιβιώνουν σε ψυχρότερα κλίματα

10. Οι άνθρωποι καλλιεργούσαν αμπέλια από την νεολιθική εποχή και το φρούτο έχει μια ιστορική θρησκευτική αλλά και πολιτισμική διάσταση στο πέρασμα των χρόνων

11. Από την μυθολογία και τον Θεού του οίνου Διόνυσο σίγουρα μια αποκάλυψη από τους Αρχαίους λαούς αφού κατάλαβαν ότι τα χαλασμένα τους σταφύλια περνούσαν σε κατάσταση ζύμωσης και κατέληγαν σε ένα χυμό σταφυλιού που πολύ ευχάριστα έπιναν

12. Το πιο δημοφιλές κρασί στον κόσμο στην σημερινή εποχή είναι εκείνο το κόκκινο που γίνεται από την ποικιλία των Pinot Noir σταφυλιών και αν το βρείτε στο δρόμο σας αφιερώστε του ένα ποτηράκι ...η ποικιλία καλλιεργείται και στην Ελλάδα



Για τα σταφύλια και το κρασί θα μπορούσα να γράφω ατελείωτα άρθρα αλλά θεωρώ σημαντικό να αναφέρω μόνον ότι διατηρούμε δροσερά στο ψυγείο όλα τα άσπρα

κρασιά και τα ροζέ αλλά ποτέ μα ποτέ τα κόκκινα αφού η χαμηλή δροσερή τους κατάσταση θα εξαφανίσει όλες τις τανίνες τους άρα θα χαθούν τα αντιοξειδωτικά τους

Ένα ποτήρι κρασί μπορεί να βοηθήσει στην χαλάρωση στο τέλος μιας δύσκολης ημέρας μόνον θυμηθείτε πάντα να πιείτε ένα ποτήρι νερό πριν και ένα ποτήρι νερό μετά για καλύτερη απαλλαγή κατακράτησης νερού στο σώμα και αποφυγή για το πρωινό πρήξιμο

Όλα με μέτρο και χωρίς υπερβολές.

Πλήρωσε την συνδρομή σου

ΤΩΡΑ 50 € ετησίως

για να μπορείς να παρακολουθείς

τα διαδικτυακά σεμινάρια ΔΩΡΕΑΝ

Τηλ. 210 95 87 412

**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**

Depilonine®



ΝΕΕΣ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΕΣ ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΥΜΒΑΤΑ ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ



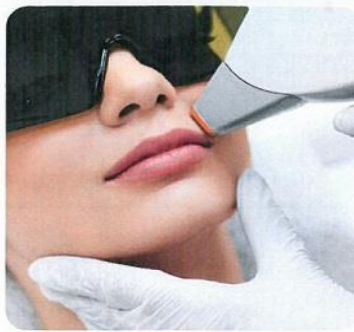
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ
ΠΟΣΟΤΗΤΑ



ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ
ΕΝΖΥΜΩΝ ΚΑΙ
ΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ



ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ ΜΕΤΑ
ΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ



PROFESSIONAL
**Beauty
Services**

HOUSE OF COSMETICS' IMPORTS

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



ΔΗΜΗΤΡΑ ΣΚΟΥΡΑ

Permanent make-up artist,
Διευθύντρια Αισθητικής Ramel
Τηλ. 6937482121

ΜΟΝΙΜΟ ΜΑΚΙΓΙΑΣ ΚΑΙ ΒΟΤΟΧ

Στα τέλη του 1980 τυχαία, ένα ζευγάρι ιατρών-Alastair και Jean Carruthers κατά την διάρκεια της θεραπείας του βλεφαρόσπασμου, διαπίστωσαν πως συγχρόνως εξαφανίζονταν και οι ρυτίδες από το "πόδι της χήνας".

Από τότε, εδώ και χρόνια, το μπότοξ είναι το μεσοτ σέλερ των αισθητικών επεμβάσεων και μάλιστα με πολύ μεγάλη απόσταση από τις άλλες τεχνικές. Η δράση του παραμένει μια από τις καλύτερες πατέντες της ιατρικής. Η βοτουλινική τοξίνη διαφέρει από τις υπόλοιπες αντιγηραντικές ουσίες, αφού δεν επιδρά στην επιδερμίδα, αλλά στον μυ που βρίσκεται κάτω από αυτήν. Άλλωστε, εκεί κρύβετε η κυριότερη αιτία της γήρανσης, οι μυικές συσπάσεις. Το botox μπλοκάρει, τους υποδοχείς των μυών, οι οποίοι δέχονται μηνύματα από τον εγκέφαλο για να κινηθούν. Χωρίς σύσπαση δεν υπάρχει ρυτίδα

ΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΟΓΟΣ

Στην Αμερική, το 2010 έγιναν πάνω από 5 εκατ. συνδρίες μπότοξ, "επίδοση" που αποτελεί ρεκόρ όλων των εποχών. Η "θαυματουργή" τοξίνη όμως έχει και τα μειονεκτήματά της.

Μικρή διάρκεια, (λίγους μήνες μετά την εφαρμογή ο οργανισμός διορθώνει την νευρομυϊκή σύναψη, με αποτέλεσμα η μυϊκή δραστηριότητα να επιστρέφει στα κανονικά της επίπεδα), παρενέργειες από την έκχυση του προϊόντος σε λάθος σημείο (π.χ. πτώση βλεφάρων, ασυμμετρία στο πρόσωπο), μεγάλα μεσοδιαστήματα μεταξύ των θεραπειών και πάνω από όλα ένας σχετικός σχετικά περιορισμός στη χρήση της (δεν μπορεί κανείς να κάνει Botox για όλη του τη ζωή). Εξάλλου δεν τρελαίνονται όλες για ενέσεις !!!

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το Botox είναι μια φαρμακευτική ουσία, έτσι και αυτό όπως και όλες οι φαρμακευτικές ουσίες (συμπεριλαμβανομένου του απλού Deron ή της ασπιρίνης) έχει τις ενδείξεις του και τις πιθανές παρενέργειες. Το εν λόγω συστατικό δεν θα πρέπει επουδενί να λαμβάνεται από άτομα που έχουν αλλεργία στο λεύκωμα (που περιέχουν τα αυγά)



καθώς η βοτουλινική τοξίνη αναμειγνύεται με ποσότητα ανθρώπινου λευκώματος. Κανένας αξιόπιστος γιατρός δεν πρόκειται να χορηγήσει βοτουλινική τοξίνη σε γυναίκα η οποία είναι έγκυος ή θηλάζει, καθώς μικρές ποσότητες του συστατικού θα περάσουν και στο βρέφος μέσω του ομφάλιου λώρου ή αντίστοιχα μέσω του γάλακτος με το οποίο θηλάζει. Η ίδια προσοχή χρειάζεται και σε παθήσεις νευρομυϊκής σύναψης όπως είναι μυασθένεια. Και βέβαια δεν πρέπει να γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης δόσης και της

συχνότητας χορήγησης του Botox με σκοπό την αποφυγή ανάπτυξης αντισωμάτων. Τι σημαίνει όμως η ανάπτυξη αντισωμάτων ; Σημαίνει ότι το Botox δεν θα είναι ενεργό και ότι ο ασθενής θα πρέπει να περιμένει τουλάχιστον δύο χρόνια για να είναι ικανό το προϊόν να αντιμετωπίσει τις ρυτίδες έκφρασης. Με λίγα λόγια δηλαδή όσο πιο συχνά κάνουμε τις ενέσεις σε ένα άτομο, όσο πιο μεγάλες δόσεις χρησιμοποιούμε και για όσο περισσότερα χρόνια εφαρμόζουμε την τεχνική, τόσο μικρότερο αποτέλεσμα έχουν. Οι μύες σταδιακά συνηθίζουν και παύουν να ανταποκρίνονται στο ζητούμενο, που είναι η παράλυση. Οι ενέσεις Botox και το μόνιμο μακιγιάζ των φρυδιών είναι ο πιο γρήγρος και αποτελεσματικός τρόπος για να κάνουμε ένα πρόσωπο να δείχνει νεότερο. Μια ένεση Botox μπορεί ωστόσο να επηρεάσει ένα χρωματισμό. Δεν είναι λίγοι οι γιατροί που παραδέχονται πως το μούδιασμα που προκαλεί η βοτουλινική τοξίνη σε κάποιους μύες δημιουργεί το αποκαλούμενο φαινόμενο ντόμινο, επηρεάζοντας αλυσιδωτά τη λειτουργία άλλων μυών και νέες ρυτίδες εμφανίζονται σε διαφορετικά σημεία, όπως κάτω από τα μάτια, αν το Botox χρησιμοποιηθεί για να σβηστούν οι ρυτίδες στο πόδι της χήνας. Σύμφωνα με στοιχεία από ελεγχόμενες κλινικές μελέτες η αναλογία των ασθενών που αναμένεται να παρουσιάσουν ανεπιθύμητες ενέργειες μετά την θεραπεία με Botox μπορεί να σχετίζονται με την θεραπεία, την τεχνική της έγχυσης ή και με τα δύο. Γενικά οι ανεπιθύμητες ενέργειες εμφανίζονται τις πρώτες μέρες από την έγχυση και είναι παροδικές. Η δράση του φαρμάκου είναι πλήρως αναστρέψιμο και έτσι δεν μπορούμε να μιλήσουμε για

οποιαδήποτε μόνιμη παρενέργεια. Οι πιο συχνές ενοχλήσεις, είναι η αθροιστική κεφαλαλγία (λόγω των πολλών εγχύσεων), βλεφαρόπτωση, ερύθημα, τοπική μυική αδυναμία, οίδημα κνησμός, ξηροδερμία, χωρίς να αποκλείεται η μόλυνση του αναπνευστικού γρίπη και η ναυτία.

META TO BOTOX TI ;

Η υπερβολική ποσότητα βοτουλινικής τοξίνης, εκτός του ότι ενδέχεται να προκαλεί κάποιες αντιδράσεις στον οργανισμό, δεν έχει και πάντα κολακευτικά για την εμφάνιση αποτελέσματα. Τα φρύδια μπορεί να ανασηκωθούν τόσο όσο να προσδώσουν μια μόνιμη έκφραση απορίας στο πρόσωπο ή να χάσουν το σχήμα τους, στην περίπτωση που το συστατικό δεν τοποθετηθεί στα ενδεδειγμένα σημεία ή να εξαπλωθεί και σε άλλους μύες με συνέπειες που μπορεί να είναι ακόμη πιο δυσάρεστες, προκαλώντας την πτώση του άνω ή κάτω βλεφάρου, καλύπτοντας ή αντίστοιχα προβάλλοντας τον βολβό του ματιού.

Το Botox δεν ταιριάζει σε όλες τις γυναίκες. Και αυτό διότι υπάρχουν πρόσωπα στα οποία οι γκριμάτσες χαρίζουν γοητεία. Το "ακίνητο προσώπειο" του Botox δεν τις κολακεύει. Αντίθετα, γυναίκες με πιο cool αντιδράσεις γίνονται πραγματικά κούκλες με μια ενεσούλα!

Η εν λόγω ουσία δεν μπορεί να δράσει σε άτομα που έχουν περάσει σαλμονέλα και έχουν αναπτύξει αντισώματα στην αλλαντική τοξίνη. Σε αυτή την κατηγορία ανήκει το 2% του πληθυσμού. Καθώς το μπότοξ δεν έχει επίδραση πάνω τους, η εναλλακτική λύση για την βελτίωση της ανώτερης Ζώνης του προσώπου, είναι το μόνιμο μακιγιάζ.

MONIMO MAKIGIAZ KAI BOTOX

Τα σωστά διαμορφωμένα φρύδια θα τονίσουν με τον καλύτερο τρόπο

τα χαρακτηριστικά του προσώπου, δημιουργώντας αυτόματα το εφέ του λίφτινγκ, χωρίς την ανάγκη μιας ένεσης. Η ανύψωση της ουράς των φρυδιών με την τεχνική του μόνιμου μακιγιάζ ή με την αρωγή του Botox σχηματίζει μια οπτική απάτη που δημιουργεί την εντύπωση ότι το δέρμα στο σημείο αυτό τραβήχτηκε με ένα πραγματικό λίφτινγκ. Το βλέμμα ανοίγει και φαίνεται κανείς αρκετά χρόνια νεότερες.

Τα καλοσχηματισμένα φρύδια κάνουν τη διαφορά ανάμεσα σε όμορφο πρόσωπο και σε ένα υπέροχο πρόσωπο. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι γνώριζαν την επίδραση των φρυδιών και θεωρούσαν ως σημάδι πλούτου, δύναμης και ομορφιάς να χρωματίζουν με κάρβουνο τις τρίχες. Η ένταση στα φρύδια εξισορροπεί το πρόσωπο μιας γυναίκας με έντονα χαρακτηριστικά (μεγάλη μύτη, πηγούνι που προεξέχει κτλ). Δυστυχώς πολύ λίγα φρύδια αντιστοιχούν από τη φύση τους στο ιδανικό της ομορφιάς. Ένας χρωματισμός βοηθάει, όταν τα φρύδια μεγαλώνουν αραιά, όταν δεν υπάρχουν λόγω κάποιας ασθένειας ή όταν τα φρύδια δεν έχουν τέλειο σχήμα.

Οι χρωστικές ουσίες είναι ακόμη πιο χρήσιμες όταν εφαρμόζονται σε συνδυασμό με το Botox, αφού έχουν τη δυνατότητα να επιμηκύνουν οπτικά το χρονικό διάστημα της δράσης του και να παρατείνουν τα μεσοδιαστήματα της χρήσης του. Με το συνδυασμό αυτό, η δοσολογία της βοτουλινικής τοξίνης είναι λιγότερη και οι ηθοποιοί δεν χάνουν πια τις εκφράσεις τους. Είναι το καυτό tip στο Μπέμπερλι Χιλς, που επιβεβαιώνει το μύθο της ωραίας κοιμωμένης, που μόλις ξύπνησε από το λήθαργο, χωρίς νυστέρι, πόνο και ταλαιπωρία. Αποτελεί πια καθημερινό γεγονός να εφαρμόζεται η τεχνική του μόνιμου μακιγιάζ σε άτομα που έχουν ήδη κάνει θεραπεία με Botox ή που πρόκειται να κάνουν στο εγγύς μέλλον. Χρειάζεται ωστόσο προσοχή.



49^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ - ΕΚΘΕΣΗ 2-3-4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022 CROWNE PLAZA ATHENS HOTEL

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ ΔΗΜΩΝ ΑΘΗΝΑΙΩΝ & ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ

Η CIDESCO HELLAS

ΕΤΟΙΜΑΖΕΙ ΕΝΑ ΝΕΟ ΤΑΞΙΔΙ ΟΜΟΡΦΙΑΣ & ΥΓΕΙΑΣ

**ΕΚΘΕΣΗ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ - ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΩΝ ΟΜΟΡΦΙΑΣ & ΥΓΕΙΑΣ
ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΔΩΡΕΑΝ**



**ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ CIDESCO
ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΕΙΔΙΚΗ ΤΙΜΗ ΣΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΕΛΟΣΓΙΝΕ ΤΩΡΑ**

**Με την προεγγραφή σας στο Συνέδριο της CIDESCO HELLAS έως
τις 15 Νοεμβρίου 2022 θα δοθεί ένα επαγγελματικό
δώρο έκπληξη κατά την είσοδο στο Συνέδριο**

**ΑΦΟΡΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ & ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ
ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ, ΟΜΟΡΦΙΑΣ, ΥΓΕΙΑΣ & ΤΩΝ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ**

Π Ρ Ο Σ Κ Λ Η Σ Η

Το Σάββατο 3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022

στο **CROWNE PLAZA ATHENS HOTEL** μπορείτε

να επισκεφθείτε την έκθεση ομορφιάς και υγείας από ώρα **17:00.**

Ωρα 18:00 θα παρακολουθήσετε εκδήλωση με θέμα :

**"Οι προ αιώνων δεσμοί Ελλάδας και Αιγύπτου,
φιλίας, ομορφιάς και υγείας"**

Θα ακολουθήσει επίδειξη κομμώσεων, μακιγιάζ και χορευτικό SHOW.
Η παρουσία σας καθώς και των φίλων σας θα μας δώσει χαρά.

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Εκ του Δ.Σ

ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ
Πρόεδρος

ΔΡ. ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ
Αντιπρόεδρος

Cosmeticum

— nutricosmetics

Beauty is
our profession

FEEL A NEW BEAUTY
EXPERIENCE

Skin care categories with Hyaluronic Acid

- Serums
- Peel Off masks
- Mesotherapy

HYALURON'S
POWER



NEWPLUS IKE

+30 2310 547412

WWW.COSMETICUM.GR

INFO@COSMETICUM.GR

ΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Μακριά από 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 στη 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 με 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 αναβαίνουμε 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, θαλάμους, κλίνες, λαμπτήρες τεχνητής ηλιοθεραπείας. Η ακτινοβολία από τις τεχνητές αυτές πηγές φωτός μπορεί να είναι επικίνδυνη και ο ισχυρισμός ότι "η τεχνητή 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), κνησμώνδες κηλίδες, ελκώσεις που δεν επουλούνται, αλλαγές σε προϋπάρχοντες σπίλους.

• ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΟΥΜΕ 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.



ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΖΩΗ

Ο καλύτερος χρόνος για την πρόληψη του καρκίνου του δέρματος είναι η παιδική ηλικία. Τα παιδιά θα πρέπει να διδάσκονται για την προστασία από τον ήλιο, όπως διδάσκονται να περνούν με πράσινο στις διασταυρώσεις των δρόμων και να φορούν κράνος στο ποδήλατο ή την μοτοσυκλέτα. Αποτελεσματικό πρόγραμμα προστασίας από τον ήλιο θα πρέπει να εφαρμόζεται κάθε μέρα, και όχι κατά τις εξόδους στο ύπαιθρο.

Η καταστροφική δράση του ήλιου εξαρτάται από την έκθεση στον ήλιο και τον βαθμό προστασίας.

Τα παιδιά θα πρέπει να μαθαίνουν να προστατεύονται από τον ήλιο, οποτεδήποτε εκτίθενται, παίζοντας πηγαίνοντας βόλτα, περιμένοντας το σχολικό λεωφορείο ή κάνοντας στιδήποτε στο ύπαιθρο.

ΜΕ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Την φροντίδα των παιδιών αναλαμβάνουν παππούδες, γιαγιάδες, θείες, θείοι, μεγαλύτερα αδέρφια, που πρέπει να φροντίζουν επιπλέον και για την προστασία των παιδιών από τον ήλιο. Ο προπονητής ανησυχεί περισσότερο μήπως ο αθλητής πάθει κάποια κάκωση και όχι για την μακρόχρονη έκθεση στον ήλιο, η οποία θα προκαλέσει αργότερα καρκίνο του δέρματος. Το πλήρες πρόγραμμα υγείας για τα παιδιά και τους ενήλικες θα πρέπει να περιλαμβάνει και την προστασία από τον ήλιο.

ΔΙΑΛΕΓΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΟ (SUNSCREEN)

Τα αντιηλιακά απορροφούν ή αντανακλούν τις ακτίνες του ήλιου. Τα αντιηλιακά κυκλοφορούν σε διάφορες μορφές όπως : κρέμες, λοσιόν, spray, gel. Διαλέγουμε κάποιο αντιηλιακό με

συντελεστή προστασίας (Sun Protection Factor-SPF) 15 ή υψηλότερο, το οποίο μπλοκάρει και τις δύο μορφές υπεριώδους ακτινοβολίας, που προκαλούν την μεγαλύτερη βλάβη, υπεριώδεις Β (ultraviolet B-UVB) και υπεριώδεις Α (ultraviolet A-UVA). Τα αντηλιακά που παρέχουν αυτή τη διπλή προστασία ονομάζονται αντηλιακά ευρέος φάσματος "broad Spectrum".

Η αίσθηση που αφήνει το αντηλιακό στο δέρμα, και το κατά πόσο το άρωμα είναι ευχάριστο και το χρώμα ελκυστικό είναι ιδιότητες που κρίνονται από τον καθένα μας.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟ ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΟ

1. Δοκιμάζουμε το αντηλιακό πρώτα σε μια μικρή περιοχή στην έσω επιφάνεια του αντιβραχίου για να δούμε, αν προκαλεί κάποια αντίδραση τις πρώτες 24 ώρες.

Τα αντηλιακά διαφέρουν στον τύπο των διαφόρων συστατικών τους και στην πυκνότητα των συστατικών αυτών.

2. Για τα μικρά παιδιά αντηλιακά χωρίς οινόπνευμα, για να μην ερεθίζει το λεπτό και ευαίσθητο δέρμα τους.

Εάν το αντηλιακό είναι γαλακτώδες ή έχει κάποιο είναι πιο εύκολο να ξέρουμε ποιες περιοχές επαλείψαμε.

3. Επαλείφουμε με άφθονη ποσότητα αντηλιακού σε όλα τα εκτεθειμένα μέρη του σώματος (εκτός από τα μάτια). Επαλείψεις μικρής ποσότητας αντηλιακού δεν προσφέρουν επαρκή προστασία. Επαλείφουμε το αντηλιακό και σε περιοχές που καλύπτονται από τα ρούχα. Οι ακτίνες του ηλίου διεισδύουν και μέσα από το ύφασμα, ιδιαίτερα αν τα ρούχα είναι βρεγμένα.

4. Επαλείφουμε το αντηλιακό με προσοχή γύρω από τα μάτια

αποφεύγοντας τα βλέφαρα.

Τα παιδιά έχουν την συνήθεια να τρίβουν τα μάτια τους και μερικά αντηλιακά μπορεί να ερεθίζουν. Εάν εμφανισθούν ερεθισμός ή κοκκινίλα στα μάτια, τα ξεπλένουμε με άφθονο νερό.

5. Να χρησιμοποιούμε αντηλιακό στη μύτη, τα χείλη και τα αυτιά, περιοχές ευαίσθητες στον ήλιο

6. Επαλείφουμε το αντηλιακό 20'-30' λεπτά πριν βγούμε έξω, ώστε το αντηλιακό να απορροφηθεί.

Επαναλαμβάνουμε την επάλειψη με το αντηλιακό κάθε 2-3 ώρες.

7. Να χρησιμοποιούμε αδιάβροχο αντηλιακό (Water resistant, Water proof) για να μην απομακρύνεται εύκολα με το νερό στο κολύμπι ή με τον ιδρώτα. Σκουπίζουμε καλά το βρεγμένο σώμα πριν την επάλειψη με το αντηλιακό.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

• Είναι ο πιο συχνός από όλους τους καρκίνους.

• Κάθε χρόνο στις ΗΠΑΣ διαγιγνώσκονται περισσότερα από ένα εκατομμύριο περιστατικά με καρκίνο δέρματος

• Τα παιδιά περνούν πολύ περισσότερο χρόνο στο ύπαιθρο και εκτίθενται τρεις φορές περισσότερο από τους ενήλικες στην υπεριώδη ακτινοβολία κατά την διάρκεια του έτους. Μέχρι την ηλικία των 18 ετών οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν λάβει το 50%-80% από τη συνολική ποσότητα ηλιακής ακτινοβολίας σε όλη τους τη ζωή.



• Οι περισσότεροι καρκίνοι του δέρματος είναι βασικοκυτταρικά και ακανθοκυτταρικά καρκινώματα

• Το μελάνωμα αποτελεί την σοβαρότερη και πιο επικίνδυνη μορφή καρκίνου του δέρματος. Η συχνότητα του μελανώματος τα τελευταία χρόνια αυξάνεται ταχύτερα από κάθε άλλο καρκίνο.

• Ο καρκίνος του δέρματος είναι σχεδόν πάντοτε ιάσιμος, εάν διαγνωσθεί και θεραπευθεί εγκαίρως. Ακόμη και το μελάνωμα που είναι απειλητικό για τη ζωή μας είναι ιάσιμο, εάν διαγνωσθεί και θεραπευθεί εγκαίρως.

• Ο ήλιος αποτελεί την αιτία τουλάχιστον του 90% των καρκίνων του δέρματος.

• Ο καρκίνος του δέρματος προσλαμβάνεται

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

Διαδικτυακή Εφημερίδα
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
CIDESCO HELLAS
Διεθνής Επιμορφωτικός Σύλλογος Αισθητικής Ομορφιάς-Υγείας
Γρυπάρη 118Α Πλ. ΔΑΒΑΚΗ-Καλλιθέα-Αθήνα 17673
τηλ. 210-9587412
ΕΚΔΟΤΕΣ
ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ
Καθηγήτρια Φυσικής Αισθητικής -Πρόεδρος
Cidesco Hellas
Γρυπάρη 131 Καλλιθέα-Αθήνα 17673 Τηλ. 6977906057
ΚΑΙ
Δρ. ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ
Αισθητικός Επανορθωτικός Χειρουργός Οδοντίατρος
Αντιπρόεδρος Cidesco Hellas
Ασκληπείου 30 ΤΚ 10680 Τηλ. 210-3390333

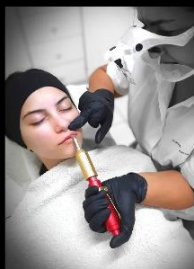


ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ
ONLINE
PRIVATE

- HYALURON PEN
- FIBROBLAST PLASMA
- INTENSIVE SERUM
- PERMANENT MAKE UP
- MICROBLADING
- SCALP MICROPIGMENTATION
- MICRONEEDLING
- LASH LIFT
- BROW LAMINATION
- BB GLOW, BBLIP
- RF /CAVITATION



No 1
ΣΤΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ



www.estheticzoneacademy.com



info@estheticzoneacademy.com



[@estheticzoneofficial](https://www.facebook.com/estheticzoneofficial)



ΕΛΛΑΔΑ: +306977715233
ΚΥΠΡΟΣ: +35799156453



Dr. ΠΑΡΗ ΡΑΠΤΗ

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

ΜΕΤΕΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ Η ΖΩΗ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Με την προσεκτική εξέταση των πολλών σιωπηλών μεταβολών που συμβαίνουν μετά την εμμηνόπαυση, μπορείτε να κατανοήσετε πόσο σημαντικό είναι να λάβετε πρώιμα μέτρα.

ΣΙΩΠΗΛΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΣΕ ΣΟΒΑΡΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

- Οστική απώλεια → Οστεοπόρωση
Με ή Χωρίς κατάγματα
- Υψηλά επίπεδα Χοληστερόλης → Απόφραξη Αρτηριών (Εμφραγμα του Μυοκαρδίου και/ή Εγκεφαλικό Επεισόδιο)
- Μεταβολή στο Γεννητικό/Ουροποιητικό Σύστημα → Ξηρότητα κόλπου, Βακτηριακές Λοιμώξεις ή Φλεγμονή, Επώδυνη Ούρηση και/ή Ενόχληση κατά τη Συνουσία .
Αν και δεν σχετίζεται με την εμμηνόπαυση, ένας ακόμα κίνδυνος που πρέπει να τεθεί υπ' όψιν είναι ο καρκίνος, ο οποίος επίσης αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας. Περίπου μία στις οκτώ γυναίκες θα

αναπτύξει καρκίνο του μαστού κατά τη διάρκεια της ζωής της. Μετά την ηλικία των 50, σχεδόν το 7% (μία στις 14) των γυναικών θα αναπτύξει καρκίνο του μαστού. Έχει επίσης αναφερθεί ότι ο καρκίνος του ενδομητρίου παρατηρείται συχνότερα σε γυναίκες μετά την ηλικία των 50 ετών. Κατά τη διάρκεια των επισκέψεων στον ιατρό σας, αυτός μπορεί να προτείνει την διεξαγωγή αξιολογήσεων και λήψη μέτρων για τη μείωση των κινδύνων για νόσηση από :

ΟΣΤΕΟΠΩΡΗΣΗ

- ικανοποιητική πρόσληψη ασβεστίου
- σωστή διατροφή
- σωματική άσκηση
- διακοπή του καπνίσματος
- περιορισμός της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟΣ

- μείωση της πρόσληψης νατρίου (αλατιού)
- μείωση των λιπών και της χοληστερόλης από τη διατροφή



- σωματική άσκηση
- μείωση/έλεγχος του σωματικού βάρους
- μείωση του άγχους
- διακοπή του καπνίσματος
- τακτική μέτρηση της αρτηριακής πίεσης
- τακτική μέτρηση των επιπέδων χοληστερόλης

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

- διατροφή με χαμηλά λιπαρά, υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές

ίνες, περιλαμβανομένων φρούτων και λαχανικών

- μείωση/έλεγχος του σωματικού βάρους
- διακοπή του καπνίσματος
- περιορισμός της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών
- αποφυγή της υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο και χρήση αντι-ηλιακών φίλτρων
- μείωση της έκθεσης σε καρκινογόνες ουσίες στον χώρο της εργασίας
- λογική χρήση των διαγνωστικών ακτινογραφιών
- προληπτική εξέταση για καρκίνο του παχέος εντέρου
- μηνιαία αυτοεξυπηρέτηση για καρκίνο του μαστού και τακτικές μαστογραφίες
- ετήσια εξέταση της πυέλου και εξέταση Παπανικολάου

ΒΑΛΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΣΕ ΠΡΟΤΕΡΙΑΙΟΤΗΤΑ

Τώρα που κατανοείτε όλους τους τρόπους με τους οποίους η εμμηνόπαυση επιδρά στη γενική κατάσταση της υγείας σας, είναι στο χέρι σας να ενεργοποιηθείτε :

- Συνεχίστε την ενημέρωσή σας
- Επισκεπτεστε τακτικά τον Ιατρό σας
- Μάθετε τους προσωπικούς παράγοντες κινδύνου
- Λάβετε δραστικά μέτρα για την πρόληψη των μακροπρόθεσμων προβλημάτων της υγείας
Θυμηθείτε ότι ακολουθώντας αυτά τα σημαντικά βήματα, η ζωή σας θα συνεχίσει να είναι πλήρης υγείας, δραστήρια και ευτυχισμένη.



ΝΕΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΠΩΡΗΣΗΣ

Η οστεοπόρωση αποτελεί σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας για τις γυναίκες σε παγκόσμια κλίμακα. Η έναρξη της οστεοπόρωσης, δηλαδή η μείωση της οστικής μάζας, μπορεί να φτάσει έως και το 3% το χρόνο. Τα οστά γίνονται λεπτά και αδύναμα, με συνέπεια τα συχνά κατάγματα του ισχίου, της σπονδυλικής στήλης και του καρπού. Επιπλέον, ο πόνος, η δυσχέρεια κίνησης, η κύρτωση της σπονδυλικής στήλης, τα καρδιαγγειακά προβλήματα καθώς και η απώλεια οιστρογόνων που προκαλεί η αύξηση της "κακής" χοληστερόλης και των λιπιδίων είναι τα πιο βασικά προβλήματα που δημιουργούνται. Υπολογίζεται ότι 150.000 άτομα παγκοσμίως πάσχουν από οστεοπόρωση ενώ οι γυναίκες κινδυνεύουν τέσσερις φορές περισσότερο από τους άντρες. Το 75% της απώλειας της οστικής μάζας που συμβαίνει στα πρώτα 5-7 χρόνια μετά την εμμηνόπαυση αποδίδεται στα μειωμένα επίπεδα οιστρογόνων. Η οστική πυκνότητα αρχίζει να μειώνεται σημαντικά μετά την εμμηνόπαυση. λαμβάνοντας υπόψη ότι ο πληθυσμός των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών αυξάνεται συνεχώς αντιλαμβανόμαστε ότι το ποσοστό της οστεοπόρωσης μπορεί να πάρει επιδημικές διαστάσεις. Μια νέα ομάδα φαρμάκων, οι εκλεκτικοί ρυθμιστές των οιστρογονικών υποδοχέων (SERMS), δρουν κατά τέτοιο τρόπο ώστε να μιμούνται τη φυσική δραστηριότητα των οιστρογόνων. Οι SERMS επιφέρουν ελάττωση του κινδύνου της οστεοπόρωσης και της οστεοπόρωσης και της καρδιαγγειακής νόσου, χωρίς να

αυξάνεται ταυτόχρονα ο κίνδυνος καρκίνου του μαστού και της μήτρας. Ένας SERM μπορεί να λειτουργήσει ως οιστρογόνο στα οστά και το καρδιαγγειακό σύστημα της γυναίκας αλλά ως οιστρογονικός ανταγωνιστής στα όργανα του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος.

Η ραλοξιφαίνη είναι ο πρώτος εκλεκτικός ρυθμιστής (SERM) του οιστρογονικού υποδοχέα που εγκρίθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την πρόληψη των μη-τραυματικών σπονδυλικών καταγμάτων σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης. Τα σπονδυλικά κατάγματα είναι αυτά που εμφανίζονται νωρίτερα και περισσότερο συχνά στις γυναίκες με οστεοπόρωση.

Σε κλινικές μελέτες αναφέρθηκαν θετικά αποτελέσματα που την καταξιώνουν ως τον πρώτο SERM για την πρόληψη της οστεοπόρωσης και των σπονδυλικών καταγμάτων στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες με επιπρόσθετα οφέλη στα καρδιαγγειακά και χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες στο μαστό και τη μήτρα.

Η απουσία οποιασδήποτε δράσης της ραλοξιφαίνης σε αναπαραγωγικούς ιστούς την διακρίνει από την πλειοψηφία άλλων εκπροσώπων της κατηγορίας SERMS. Το πλεονέκτημα της ραλοξιφαίνης έγκειται στο ότι δρα ως οιστρογόνο στα οστά και το καρδιαγγειακό, ενώ δρα ως ανταγωνιστής οιστρογόνων στο μαστό και τη μήτρα. Με άλλα λόγια, συντηρεί την υγεία των οστών και επιπλέον μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών χωρίς να αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου μαστού και μήτρας. Σε ότι αφορά στην οστεοπόρωση καλά τεκμηριωμένες διεθνείς κλινικές μελέτες

επιβεβαιώνουν ότι η θεραπεία με ραλοξιφαίνη αυξάνει την οστική μάζα των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών και εκ τούτου του προλαμβάνονται τα σπονδυλικά κατάγματα.

Συμπερασματικά, η ραλοξιφαίνη προσφέρει στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες σημαντική προστασία από τη μείωση της οστικής μάζας και τις καρδιαγγειακές παθήσεις χωρίς να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού ή του ενδομητρίου. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το γεγονός ότι τριετής ανάλυση αποτελεσμάτων κλινικών μελετών έδειξε ότι ο σχετικός κίνδυνος νεοδιαγνωσθέντων καρκίνων μαστού στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες που ελάμβαναν ραλοξιφαίνη ήταν σημαντικά χαμηλότερος από αυτόν στις γυναίκες που ελάμβαναν εικονικό φάρμακο. Η ραλοξιφαίνη θα αποτελέσει και στη χώρα μας, πραγματική ελπίδα για τις χιλιάδες μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες που έχουν να αντιμετωπίσουν τις σοβαρές επιπτώσεις που προκαλεί η εμμηνόπαυση στην υγεία μας.

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



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

**www.cidescHELLAS.gr
210.9587412**

ΘΟΡΥΒΟΣ, ΜΙΑ ΓΙΑΤΡΕΥΤΗ ΠΛΗΓΗ

Ασφαλώς μεταξύ των άλλων της καθημερινής ζωής του ανθρώπου, κυρίως δε του κατοίκου των μεγαλουπόλεων, ο θόρυβος αποτελεί έναν από τους παράγοντες που ρυπαίνουν την ατμόσφαιρα με επιπτώσεις βλαβερές στην υγεία. Αστυνομικές διατάξεις υπάρχουν πάμπολλες, που αφορούν τόσο τις ώρες της κοινής ησυχίας, αλλά και γενικότερα την μείωση της ηχορύπανσης. Το βέβαιο είναι ότι ελάχιστα ή ουδόλως, οι διατάξεις και οι παραινήσεις εφαρμόζονται. Δεν θα υπεισέλθουμε στα άρθρα των αστυνομικών διατάξεων, θα ασχοληθούμε όμως με την λέξη και την έννοια θόρυβος.

Η χαώδης πολεοδομική ανάπτυξη, η ανορθόδοξη οργάνωση της βιομηχανικής παραγωγής, η υπέρμετρη αύξηση του αριθμού κυκλοφορούντων αυτοκινήτων, δικύκλων κλπ. η εγκατάσταση παραγωγικών δραστηριοτήτων, όπως αυτών διασκέδασης και αναψυχής, επιτείνουν το πρόβλημα "ηχητικής ρύπανσης". Ανατρέχοντας στις αρχές του 20ου αιώνα, πληροφορούμαστε ότι ο διάσημος ερευνητής Robert Koch έγραψε σχετικά με τον θόρυβο, "θα φθάσει μια μέρα που ο άνθρωπος θα αγωνίζεται και κατά του θορύβου με την ίδια επιμονή που παλεύει με την χολέρα και την πανώλη". Δυστυχώς διαπιστώνουμε μεν την νίκην του ανθρώπου στον τομέα των ασθενειών στις αρχές όμως του 21ου αιώνα, όμως είμαστε αδύναμοι στην καταπολέμηση του θορύβου, δεν πρέπει δε να αγνοείται ότι οι θόρυβοι έχουν δυσμενή επίδραση τόσο στην ψυχική όσο και στην σωματική υγεία των κατοίκων.

Κάθε μεταβολή της πίεσης του αέρα που έχει την δυνατότητα να προκαλέσει ερεθισμό του

αισθητηρίου της ακοής και να γίνει αντιληπτός από τον άνθρωπο χαρακτηρίζεται ως "ήχος".

Ως θόρυβος χαρακτηρίζεται ο ανεπιθύμητος, ο ενοχλητικός και γενικά δυσάρεστος για τον άνθρωπο ήχος. Ο θόρυβος συνίσταται από ένα "σύμπλεγμα ηχητικών κυμάτων με απουσία ή με ελάχιστη περιοδικότητα".

Υποκειμενική είναι η αίσθηση για την ενόχληση που προκαλεί κάθε ηχητικό ερέθισμα.

Κάθε θόρυβος χαρακτηρίζεται στη Φυσική από δύο ιδιότητες, την συχνότητα και την ένταση.

Η συχνότητα ορίζει τον "αριθμό των ολοκληρωμένων δονήσεων στην μονάδα του χρόνου, η δε μέτρησή της γίνεται σε κύκλους ανά δευτερόλεπτο ή Hertz (Hz)".

Τις συχνότητες ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται και αφομοιώνει συγκεκριμένο φάσμα ήχων που περιέχονται σε περιοχή συχνοτήτων από 16 έως 20.000 Hz. Οι πέραν των 20.000 Hz ήχοι ονομάζονται "υπέρηχοι" ενώ "υπόηχοι" είναι οι έχοντες συχνότητα κάτω των 16 Hz.

Το ποσό της ηχητικής ενέργειας, που διέρχεται στην μονάδα του χρόνου από την μονάδα μια επιφάνειας, με την προϋπόθεση ότι αυτή βρίσκεται κάθετα στην ακτίνα μετάδοσης του ηχητικού κύματος, χαρακτηρίζεται ως "ένταση του ήχου". Δια την μέτρηση κύματος χαρακτηρίζεται το "decibel (dB)", που είναι λογαριθμική μονάδα, εκφράζει δε το επίπεδο της ηχητικής πίεσης.

Η ιδιαιτερότητα του decibel (dB) ως λογαριθμικής μονάδας, είναι σημαντική στην εκτίμηση των ηχητικών επιπέδων στους χώρους εργασίας. Σε κάθε διπλασιασμό της ηχητικής έντασης έχουμε μια αύξηση 3 dB του ηχητικού επιπέδου. Ως παράδειγμα αναφέρουμε ότι το διπλάσιο των 90dB δεν είναι 180 αλλά τα 93db.

Μετά την παράθεση των στοιχείων από την φυσική ως προς τα χαρακτηριστικά του ήχου, έχει σημασία να αναφερθούμε στην ανατομία και την φυσιολογία του αισθητηρίου της ακοής που είναι το αυτί (ους-ωτός). Το ους διακρίνεται σε τρία μέρη :

α) Έξω ους (Πτερύγιο και έξω ακουστικός πόρος). β) Μέσον ους (Τύμπανο, Οστάρια, Ευσταχιανή σάλπιγγα), γ) Έσω ους (Κοχλίας, Ημικύκλιοι σωλήνες).

Η διαδρομή των ηχητικών κυμάτων είναι η εξής : Από το πτερύγιο όπου συγκεντρώνονται, διέρχονται στην συνέχεια από τον έξω ακουστικό πόρο και φθάνουν στην μεμβράνη του τυμπάνου. Στο σύστημα τυμπανική μεμβράνη και οστάρια (σφύρα, άκμων, αναβολέας, γίνεται η μετάδοση των δονήσεων στο έσω ους (λέμφος του κοχλίου). Όργανο αντίληψης της ακοής είναι ο κοχλίας, μέσω δε του οργάνου του Corti μετατρέπεται η μηχανική ενέργεια σε βιοηλεκτρική. Τα ακουστικά ερεθίσματα μεταφέρονται από το ακουστικό νεύρο στην ακουστική οδό. Αντιληπτά γίνονται όταν φθάνουν στον ακουστικό φλοιό του εγκεφάλου.

Με όλα όσα αναφέρθηκαν συμπεραίνεται ότι οι θόρυβοι πρέπει να μετρούνται, ως κατάλληλα όργανα θεωρούνται τα "ηχόμετρα".

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΘΟΡΥΒΟ ΚΑΙ ΔΟΝΗΣΕΙΣ

Οι διάφοροι ήχοι μεταφέρονται εις το ους δια του αέρος, των υγρών, των στερεών, αλλά



ποτέ στο κενό. Οι θόρυβοι επιδρούν στην υγεία με επιπτώσεις βιολογικές, ψυχολογικές, οικονομικές. Λίαν ισχυρός θόρυβος δυνατόν να προκαλέσει ρήξη του τυμπάνου του ωτός, ενώ παρατεταμένη έκθεση σε ισχυρούς θορύβους προκαλεί ελάττωση της ακουστικής οξύτητας. Η προστασία από τους θορύβους γίνεται με έλεγχο στην πηγή προέλευσης, την ελάττωση της μετάδοσης, την μείωση του χρόνου έκθεσης, με ιατρική παρακολούθηση, με χρήση μέσων προστασίας της ακοής (τοποθέτηση βύσματος στα ώτα), εκπαίδευση και ενημέρωση των εκτεθειμένων στους θορύβους. Οι δονήσεις προκαλούν βλάβη μαλακών μορίων του σώματος, των αγγείων των χεριών, των αρθρώσεων. Πρέπει να λαμβάνεται πρόνοια με τεχνικά και ιστορικά μέσα για την πρόληψη των βλαβών. Τα όργανα αυτά λειτουργούν με την συνδρομή ηλεκτρονικών κυκλωμάτων. Όργανα που προσδιορίζουν το σύνολο της ηχητικής ενέργειας που δέχεται ένα άτομο σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, είναι τα "ηχοδοσίμετρα". Αναλύοντας το άρθρο μας, πιστεύουμε ότι η αντιμετώπιση της ηχορύπανσης μόνον με την ανθρώπινη ευαισθησία, την διαπαιδαγώγηση και τη παιδεία αλλά και την εφαρμογή των σχετικών διατάξεων, θα δώσει θετικά αποτελέσματα. Ο θόρυβος μάλιστα του σύγχρονου κόσμου είναι η αιτία για πάμπολλες διαταραχές του οργανισμού που εκδηλώνεται εκτός των άλλων με πονοκέφαλο, με ζαλάδες, με νευρική κατάσταση, με ευερεθιστότητα. Και να μην λησμονούμε, η πολύ δυνατή μουσική μπορεί να καταστρέψει την ακοή, η δε ακοή δεν μας χρησιμεύει μόνο να

πιάνουμε τους ευχάριστους τόνους της ζωής, αλλά μας προφυλάσσει και από απρόβλεπτους κινδύνους. Αξίζει τον κόπο να φροντίσουμε τα αυτιά μας. Μουσική και θόρυβος λοιπόν, είναι ένα θέμα με το οποίο έχει ενδιαφέρον να κλείσει το άρθρο μας. Ο Εμίλ Βυχερμόλ στην "Ιστορία της μουσικής" γράφει τα εξής ενδιαφέροντα : "Η μουσική συνοψίζει πράγματι τους θριάμβους της τέχνης πάνω στα πεζότερα στοιχεία της καθημερινής μας ζωής. Κάνει πιο ελαφρές και εξευγενίζει τις επίγειες σκλαβιές μας. Χάρη σε αυτήν ο χρόνος, ο χώρος, η διάρκεια, η κίνηση, η σιωπή και ο ήχος βρίσκονται πειθαρχημένα, εξιδανικευμένα, πνευματοποιημένα και μεταμορφωμένα σαν από θαύμα". Η πιο πάνω άποψη για την μουσική κατ' αρχήν φαντάζει σωστή. Ίσως ο τομέας της μουσικής ψυχαγωγικής δραστηριότητας να είναι μοναδικός κατά πολλές έννοιες, αλλά μοναδική είναι και η ικανότητά μας να ακούμε. Να ακούμε βέβαια σε στάθμες χαμηλές dB. Τα ηχητικά όμως συστήματα που είναι εγκατεστημένα σε χώρους αναψυχής, κέντρα διασκέδασης, εκπέμπουν ήχους που οι στάθμες πολλές φορές υπερβαίνουν τα 120 dB. Οι μόνιμοι θιασώτες μουσικών εκδηλώσεων τις οποίες χαρακτηρίζει υψηλότερη ηχητική ένταση θα οδηγήσει σε προβλήματα που σχετίζονται με την ακουστική τους ικανότητα. Μελέτη που έγινε στην Φιλανδία, το 41% των μουσικών αντιμετώπισαν προσωρινές εμβοές μετά από την ομαδική δοκιμή της ορχήστρας τους, ενώ το 18% μετά την ατομική τους

δοκιμή. Η μείωση της ακουστικής ικανότητας και η εμβοή εμφανίζονται συνδυαστικά σε πολλούς μουσικούς ύστερα από πολλά χρόνια έκθεσής τους σε μουσική υψηλής έντασης. Βέβαια, αναφερόμενοι στους μουσικούς, τις βλάβες της ακοής δυνατόν να χαρακτηρίσουμε ως επαγγελματική πάθηση. Δυστυχώς, οι ίδιες επιπτώσεις στην υγεία ισχύουν και για τους θαμώνες των νυκτερινών κέντρων. Ας το έχουμε υπ' όψιν μας. Καλή και απαραίτητη η διασκέδαση αφού "βίος ανεόρταστος μακρά οδός απανδόχευτος", αλλά και "Μηδέν άγαν. Παν μέτρον άριστον".



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

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

**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**

herbs²peel

by ALEX COSMETIC

Η ΔΥΝΑΜΗ
ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ
ΤΩΡΑ ΣΤΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΣΑΣ

Η μέθοδος για επιτυχημένες θεραπείες στην διάρκεια
όλου του έτους, αποκλειστικά για χρήση
από πιστοποιημένους Επαγγελματίες του δέρματος...

ALEX
COSMETIC



Απόλυτα ικανοποιημένοι πελάτες παγκοσμίως,
που μοιράζονται με μας την επιτυχία της θεραπείας τους!
#herbs2peel #bpeel #cpeel #alexcosmetic



Ελ. Αλαμίν 20, Ν. Ιωνία, 142 33
Τηλ. 210-2714833 & 6936-589639
Site: www.hlc cosmetics.gr
e-mail: hlc@ath.forthnet.gr
Facebook: Health Line Cosmeic

ΕΙΚΟΣΙ ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Για να διατηρείται η οξεοβασική ισορροπία του οργανισμού μας, το 60%-70% των τροφίμων που περιλαμβάνει το καθημερινό διαιτολόγιό μας, πρέπει να είναι αλκαλοποιητικές, όπως φρέσκα; Φρούτα και ωμά, πράσινα λαχανικά και σαλατικά. Δεν χρειάζεται να αποφεύγετε τις οξεοποιητικές τροφές που σας αρέσουν. Ελαττώστε την ποσότητα που καταναλώνετε και κάνετε τους σωστούς συνδυασμούς.
2. Το πρωινό σας καλό είναι να περιλαμβάνει μόνο φρέσκα φρούτα και το μεσημεριανό κάθε είδους λαχανικά, χορτόσους και πρωτεϊνούχα τρόφιμα εκτός από κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι, τα οποία θα τα προβλέψετε για το βραδινό σας και θα τα συνοδέψετε με ωμά λαχανικά ή σαλατικά.
3. Να τρώτε τα φρούτα όταν το στομάχι σας είναι άδειο και να μην τα συνδυάζετε με άλλες τροφές, ιδιαίτερα λαχανικά και δημητριακά. Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν τα φρούτα όταν τα τρώτε μόνα τους, απορροφώνται από τον οργανισμό μέσα σε 1 με 2 ώρες το πολύ. Στην αντίθετη περίπτωση, εμποδίζεται η αφοσίωση των πολύτιμων συστατικών των φρούτων και καθυστερεί η πέψη τους.
4. Όλα τα λαχανικά συνδυάζονται με κάθε τρόφιμο εκτός από φρούτα. Τα αμυλούχα λαχανικά δεν πρέπει να τρώγονται μαζί με πρωτεϊνούχα τρόφιμα. Τα καρότα, παρ'όλο που δεν είναι αμυλούχα τρόφιμα όταν είναι ωμά στον πίνακα συγκαταλέγονται στα αμυλούχα λαχανικά, γιατί, αφού βράσουν, μετατρέπονται σε αμυλούχα. Γι αυτό πρέπει να ξέρετε πως δεν ενδείκνυται να συνοδεύετε τα κρεατικά με

- βρασμένα καρότα ενώ αντίθετα, τα ωμά τους ταιριάζουν θαυμάσια.
5. Μην περιλαμβάνετε στο γεύμα σας γλυκές τροφές. Τα σάκχαρα, στο πεπτικό σύστημα, συνδυασμένα με το συστατικά των άλλων τροφών, δημιουργούν τοξίνες και αέρια. Αυτό σημαίνει πως δεν τελειώνετε το γεύμα σας με παγωτό αλλά ούτε και με κάποιο γλυκό φρούτο, ας πούμε. Αν σας είναι απαραίτητα τα γλυκά, προτιμήστε να τα τρώτε στα ενδιάμεσα των γευμάτων.
 6. Τα αμυλούχα τρόφιμα συνδυάζονται μεταξύ τους και με κάθε είδους λαχανικό δίνοντας νοστιμότητα πιάτα. Έτσι, ένα πιάτο ρύζι με αρακά, αποτελεί πλήρες γεύμα.
 7. Καταναλώνετε όσο λιγότερα λιπαρά. Ακόμη, σας υπενθυμίζουμε πως τα λιπαρά δεν συνδυάζονται με τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα. Έτσι καλό είναι να αποφεύγετε τα τηγανιτά αυγά με το μπέικον και τα πολύ σοταρισμένα κρέατα. προτιμότερα είναι τα ωμά φυτικά λάδια.
 8. Μπορείτε να συνδυάζετε τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα με τα ωμά λαχανικά και σαλατικά αλλά όχι με τα αμυλούχα.
Μπορείτε, δηλαδή, να τρώτε μπριζόλα μαζί με σαλάτα αλλά καλό είναι να αποφεύγετε το ροσμπήφ με τα μακαρόνια και το αρνάκι γιουβέτσι με μανέστρα. Ενώ τα αμυλούχα τρόφιμα χρειάζονται περίπου τρεις ώρες για να χωνευτούν και οι πρωτεΐνες άλλες τόσες, όταν τα δύο αυτά



- είδη είναι τροφές που περιέχουν λίγο νερό και λίγες φυτικές ίνες, δεν αποβάλλονται εύκολα οι τοξίνες τους από το απεκκριτικό μας σύστημα, παράγονται οξέα και η οξεοβασική ισορροπία του οργανισμού μας διαταράσσεται.
9. Τρώτε πρώτα τα τρόφιμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό, όπως τα ωμά λαχανικά και κατόπιν τα κρεατικά, τα δημητριακά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Με τον τρόπο αυτό οργανισμός απορροφά γρήγορα τα πολύτιμα συστατικά των τροφίμων της πρώτης κατηγορίας κι εμείς νιώθουμε χορτάτοι και καταναλώνουμε λιγότερα από τα δεύτερα, που είναι και τα πιο παχυντικά.



10. Αποφεύγετε, όσο γίνεται, τα ζωικά πρωτεϊνούχα τρόφιμα. Σε ένα μόνο γεύμα της ημέρας, μπορείτε να συμπεριλάβετε κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι.
11. Να τρώτε μόνο όταν πεινάτε. Συνήθως τρώμε γιατί είναι η καθιερωμένη μας ώρα φαγητού, έστω κι αν δεν πεινάμε. Όταν όμως δεν μας προειδοποιεί η πείνα, σημαίνει πως ο οργανισμός μας δε χρειάζεται την τροφή και επομένως δε δραστηριοποιούνται όλα τα ένζυμα που συμμετέχουν στην πέψη.
12. Σε κάθε γεύμα πρέπει να τρώμε τόσο ώστε να καταπολεμάμε το αίσθημα της πείνας. Προτιμότερα είναι τα πολλά, μικρά γεύματα.
13. Μην πίνετε υγρά στη διάρκεια των γευμάτων, γιατί διαλύουν τα ένζυμα που είναι απαραίτητα

στη διαδικασία της πέψης. Μια ώρα πριν και μια ώρα μετά το φαγητό, δεν πρέπει να πίνουμε οποιοδήποτε υγρό, εκτός από το χυμό φρούτων που αποτελεί μέρος του πρωινού.

14. Καλό είναι να μην τρώτε ποτέ βιαστικά. Το προσεκτικό μάσημα βοηθάει την πέψη και επιπλέον δίνει εντονότερο αίσθημα κορεσμού.

15. Δεν πρέπει να τρώτε ή να πίνετε, όταν είστε κουρασμένοι, αναστατωμένοι ή όταν πονάτε. Στις καταστάσεις αυτές ο οργανισμός δεν αφομοιώνει καλά τις τροφές.

16. Να τρώτε το βραδινό σας, τουλάχιστον 3 με 4 ώρες πριν πάτε για ύπνο.

17. Το βράδυ, πριν πέσετε στο κρεβάτι, να πίνετε ένα ποτήρι λεμονάδα, φτιαγμένη με το χυμό ενός λεμονιού και με λίγο χλιαρό νερό. Το λεμόνι είναι το πιο αλκαλοποιητικό τρόφιμο. Ως την ώρα που θα πάτε για ύπνο, θα έχετε χωνέψει τις τροφές που περιελάμβανε το τελευταίο σας γεύμα και το λεμόνι θα δράσει αποτελεσματικότερα.

18. Το πεπόνι και το καρπούζι είναι πολύ πλούσια σε υδατάνθρακες και μπορούν να αναπληρώσουν ολόκληρο γεύμα. Γι' αυτό και δεν πρέπει να συνδυάζονται με τα περισσότερα από τα άλλα τρόφιμα.

19. Να προτιμάτε τα φρέσκα λαχανικά και τα φρούτα εποχής. Αποφεύγετε τα άγουρα φρούτα.

20. Καταναλώνετε όσο περισσότερες ωμές, ώριμες ντομάτες μπορείτε. Θεωρούνται πολύτιμες, γιατί είναι αποτοξινωτικές. Η ντομάτα εξουδετερώνει στον οργανισμό μας, το ουρικό οξύ που αφήνουν οι ζωικές τροφές και το οποίο είναι υπεύθυνο για πολλές δυσλειτουργίες. **Πρωτεϊνούχα τρόφιμα :** Αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα, ζωικές πρωτεΐνες

πουλερικά, ψάρια), καλαμπόκι, καρύδα, ξηροί καρποί, ρεβίθια, τυριά, φακές, φασόλια, μαυρομάτικα, φασόλια σόγιας (θεωρήστε ότι σε αυτή την κατηγορία ανήκουν και ο καφές, το τσάι, η σοκολάτα, το κρασί, η μπίρα και όλα τα αλκοολούχα ποτά επειδή είναι οξειδοποιητικά).

Αμυλούχα τρόφιμα : Αγκινάρες, αρακάς, δημητριακά, ζυμαρικά, καρότα, κάστανα, κολοκύθια, παντζάρια, πατάτες και ρύζι. Λιπαρά τρόφιμα : Αβοκάντο, βούτυρο, ελιές, λάδια, μαργαρίνες και φυστικοβούτυρο.

Μη αμυλούχα τρόφιμα : Κολοκύθια, κουνουπίδι, κρεμμύδια, λάχανο, λαχανικά Βρυξελλών, μελιτζάνες, μπρόκολα, σελινόριζα και φασολάκια.

Ωμά λαχανικά και σαλατικά : Αγγούρια, βερίκοκα, κεράσια, κυδώνια, μάνγκο, μήλα, νεκταρίνια, φράουλες και φραγκοστάφυλα.

Γλυκά φρούτα : Δαμάσκηνα, μπανάνες, ξερά φρούτα (σταφίδες, σύκα και χαρούπια).

ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ ΚΑΤΣΑΒΔΑΚΗ
Αισθητικός
Μέλος Cidesco

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



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 ΔΙΕΘΝΕΣ ΔΙΠΛΩΜΑ CIDESCO-POST GRADUATE (το MASTER στην Αισθητική).

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

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

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



Sergio
138 BLACK
eyelashes semi permanent

Eyelashes

- Επαγγελματική ποιότητα
- 100% Φυσική τρίχα
- Αόρατο δέσιμο

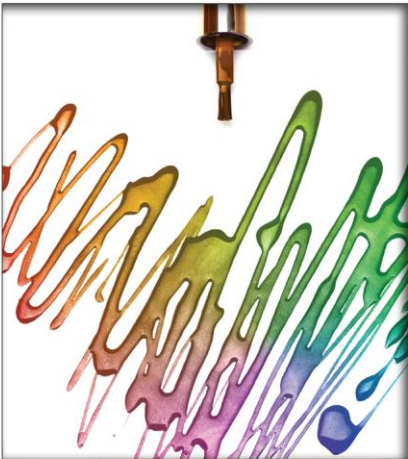
GEL line
UVLED NAIL GEL

- Μεγάλη και πλήρης σειρά επαγγελματικών Gel

Acryl POWDER

Acryl powder 50 gr
Clear Pink White Camouflage

- Επαγγελματική ποιότητα
- Σταθερότητα
- Αντοχή



GUMMY GP
COLORS

Sergio Nails
GUMMY GP
COLORS
UVLED 15ml e

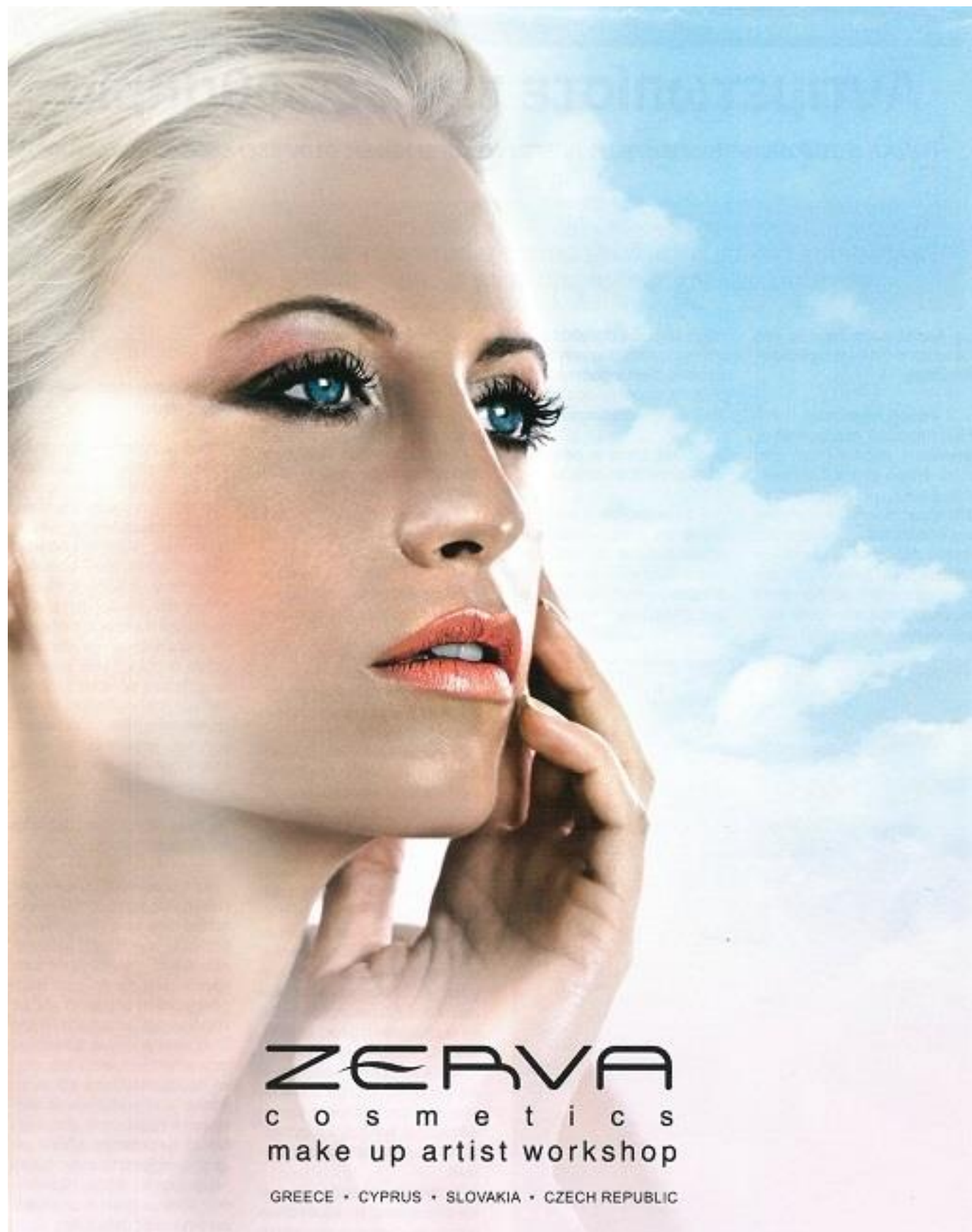
- Επαγγελματική ποιότητα
- Σταθερότητα
- Αντοχή

www.sergionails.gr



www.starnails.com.gr

Sergio Nails
Μιχαήλ Καραολή 12-16,
(Πλησίον μετρό), Δάφνη 17235
Phone: 210 8985089 - 210 8941855
Emai: info@sergionails.gr



ZERVA
c o s m e t i c s
make up artist workshop

GREECE • CYPRUS • SLOVAKIA • CZECH REPUBLIC



ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
Αισθητικός-Μακιγιέρ
Μέλος Cidesco

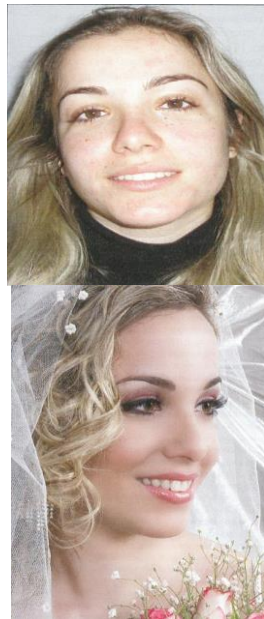
ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΝΥΦΗΣ

Ο διακαής πόθος κάθε γυναίκας που πρόκειται να ανέβει τα σκαλιά της εκκλησίας ντυμένη νυφούλα, είναι να μαγνητίσει τα βλέμματα όλων με την ομορφιά και τη φρεσκάδα της. Να εντυπωσιάσει τον αγαπημένο της, τους συγγενείς και τους φίλους.

Η γενική της εμφάνιση να μείνει ανεξίτηλα χαραγμένη στη μνήμη όλων των παρευρισκομένων στη γαμήλια τελετή. Στην άψογη εμφάνιση της νύφης μεταξύ των άλλων, σημαντικότερο ρόλο παίζει το μακιγιάζ, το οποίο σύμφωνα με την παράδοση, πρέπει να είναι φυσικό, διάφανο, αέρινο, ώστε να εναρμονίζεται απόλυτα με το λευκό νυφικό που συμβολίζει την αγνότητα και την ειλικρινή αγάπη. Μπορεί όμως να έχει και στοιχεία από τη μόδα. Να είναι δηλαδή μια συγχώνευση του παραδοσιακού και του μοντέρνου, οπότε να ξεφεύγει λίγο ή πολύ από τις συνήθειες που περνάνε από γενιά σε γενιά. Το μακιγιάζ νύφης έχει τη δική του πολύ ενδιαφέρουσα τεχνική, γιατί επιδιώκονται συγχρόνως πολλά πράγματα, όπως άψογη εμφάνιση της κοπέλας για τουλάχιστον δέκα ώρες, όμορφες ειλικρινείς φωτογραφίες, καθαρό VIDEO αντιαισθητικές σκιές ή λευκές επιφάνειες στο πρόσωπο κλπ. Απαιτεί λοιπόν ένα πλατύ φάσμα γνώσεων και ικανοτήτων από την πλευρά του

επαγγελματία, ο οποίος πρέπει αρχικά να ενημερώνει τη νύφη για την παράδοση που υπάρχει στο μακιγιάζ και το συμβολισμό του λευκού νυφικού. Επίσης είναι αναγκαίο να λαμβάνει υπόψη του την ηλικία, το προσωπικό στυλ και τα χαρακτηριστικά της κοπέλας.

Κάθε όψη είναι τόσο πολύ μοναδική που δεν μπορεί να παραβλέπει τις ιδιαιτερότητές της. Η μελέτη κατά συνέπεια των ανατομικών δεδομένων και η αναγνώριση των χαρακτηριστικών λεπτομερειών τον βοηθούν στη σωστή επιλογή των χρωμάτων και τη δημιουργία κατάλληλων φωτοσκιάσεων που αναδεικνύουν στο έπαρκο την ξεχωριστή ομορφιά κάθε γυναίκας.



Εφαρμογή του νυφικού μακιγιάζ

Στο καθορισμένο και πολύ καλά ενυδατωμένο πρόσωπο απλώνουμε ένα ελαφρύ στρώμα καμουφλάζ στο χρώμα της επιδερμίδας που εξαφανίζει τις σκιές κάτω από τα μάτια και γενικά τα σημάδια της κούρασης. Φωτίζουμε λίγο περισσότερο "το εσωτερικό του τρίγωνο" για να του προσδώσουμε φωτογένεια και απλώνουμε τη σταθεροποιητική πούδρα αφήνοντάς την για μερικά λεπτά

να δράσει ώστε να γίνει αδιάβροχο και ανθεκτικό το μακιγιάζ. Έτσι τα μικρά δάκρυα χαράς με το ταμπονάρισμα δεν αφήνουν ίχνη στο δέρμα. Για να τονίσουμε τα μάτια, δημιουργούμε λεπτό περίγραμμα με τρόπο που να διορθώνει κάποια ατέλειά τους και απλώνουμε τρυφερές, ρομαντικές σκιές στα βλέφαρα σε αποχρώσεις κυρίως ροζ, λιλά, πασχαλιάς, ιβουάρ, γκρι ή βερικοκί, σαμπανιζέ, μπεζ, καφέ ανάλογα με το χρώμα της επιδερμίδας, των μαλλιών, του νυφικού, της ανθοδέσμης. Αν οι βλεφαρίδες είναι κοντές ή αραιές, συμπληρώνουμε μερικές τουφίτσες ψεύτικες που χαρίζουν λάμψη και γοητεία στο βλέμμα. Κατόπιν περνάμε αδιάβροχη μάσκα και τονίζουμε τα φρύδια με eyebrow powder. Στα χείλη δημιουργούμε περίγραμμα, βελτιώνοντας τις ατέλειές τους και απλώνουμε το κραγιόν. Αν μας αρέσει, τα υγραίνουμε ελαφρά με ένα διαφανές lip gloss. Στη συνέχεια περνάμε ένα ελαφρύ ρουζ στα μάγουλα που έχει την ίδια απόχρωση με το κραγιόν και ένα high light στο πάνω μέρος των ζυγωματικών προς τους κροτάφους.

Από μια αλησμόνητη και εκλεκτή συνάδελφο μέλος Cidesco, που δεν είναι πια μαζί μας, είναι στην γειτονιά των Αγγέλων, όμως όλοι εμείς στην Cidesco δεν θα την ξεχάσουμε ποτέ. Άφησε ιστορία και σαν αισθητικός αλλά και στο μακιγιάζ που λάτρευε και λάμβανε μέρος στα συνέδρια παρουσιάζοντας Body Painting.

ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ