

INTERNATIONAL PROFESSIONAL THERAPISTS NEWS

CIDESCO INTERNATIONAL Παγκόσμια Ομοσπονδία Αισθητικής και Κοσμετολογίας-Υγείας, Ίδρυση 1946
Έδρα: Ζυρίχη Κράτη Μέλη και στις 5 Ηπείρους

CIDESCO HELLAS μέλος από το 1958, Έδρα: Αθήνα
Έκδοση Διαδικτυακής Εφημερίδας

Μήνυμα από την Πρόεδρο Ηρώ Κορωναίου και εκδότρια της εφημερίδας



Αγαπητοί συνάδελφοι,
Με χαρά φέρνω κοντά σας και πάλι την εφημερίδα μας ΚΡΙΚΟΣ, που τόσο πολύ έχουν αγαπήσει τα παλιά μας μέλη. Κάθε μήνα ταχυδρομούσαμε 2.332 εφημερίδες σε όλη την Ελλάδα και Κύπρο. Λόγω αύξησης όμως των ταχυδρομικών τελών με λύπη σταματήσαμε να την εκδίδουμε πριν από μερικά χρόνια. Οι συνάδελφοι όμως, με τους οποίους συναντιόμασταν στα συνέδρια της Cidesco, πάντα με ρωτούσαν πότε θα ξανά κυκλοφορήσει. Αυτό με ώθησε στο να επαναφέρω και πάλι την εφημερίδα

«ΚΡΙΚΟΣ των αισθητικών» πλέον ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ. Ας δούμε όμως και τη θετική πλευρά αυτής της κατάστασης. Μπορούμε να επικοινωνούμε με μέλη που ζουν σε απομακρυσμένα μέρη και νησιά της Ελλάδος καθώς και τη Κύπρο. Επίσης, πλέον έχουν όλα τα μέλη μας τη δυνατότητα να παρακολουθούν τα διαδικτυακά σεμινάρια-συνέδρια μας, κάτι το οποίο ήταν δύσκολο έως αδύνατο λόγω των μεγάλων αποστάσεων που έπρεπε να διανύσουν.

Αγαπητοί φίλοι και συνάδελφοι, σας ευχαριστώ θερμά για τα τηλεφωνήματά που έλαβα όταν ανακοινώσαμε τα διαδικτυακά σεμινάρια και τα καλά σας λόγια, τον ενθουσιασμό σας να πληρώσετε τη συνδρομή σας για να εξακολουθήσετε να είστε μέλη και να ανήκετε στην μεγάλη παγκόσμια οικογένεια των αισθητικών Cidesco International.

Εγώ και το Δ.Σ. της Cidesco Hellas σας καλωσορίζουμε στην 1^η Διαδικτυακή εφημερίδα μας με την ελπίδα ότι θα τη διαβάσετε με ενδιαφέρον όπως παλιά.

Οι συνεργάτες μας και εγώ θα φέρουμε κοντά σας τα διεθνή νέα του κλάδου μας από το LINK της International. Χρήσιμες πληροφορίες, συνεντεύξεις, επικαιρότητα σε θέματα ομορφιάς, υγείας και μόδας.

Ελπίζουμε ότι το καινούργιο ξεκίνημα του ΚΡΙΚΟΥ μας θα έχει θετική αποδοχή και θα περιμένουμε να γράψετε τις εντυπώσεις σας και τυχόν προτάσεις για θέματα που σας ενδιαφέρουν, στο fb της Cidesco Hellas ή στο email μας.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς,
Ηρώ Κορωναίου
Πρόεδρος Cidesco Hellas

Τρικ

Φροντίδα για τα πόδια σας

Πολλές γυναίκες συχνά διαμαρτύρονται για τα πρησμένα ή κουρασμένα πόδια τους. Υπάρχουν μερικές απλές συμβουλές που μπορείτε να τις ακολουθήσετε για να τα τονώσετε. Κάντε μασάζ στα πόδια σας θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα αν χρησιμοποιήσετε και κάποιο ειδικό προϊόν, που τονώνει και προστατεύει. Συνήθως οι κρέμες ή τα τζελ περιέχουν μέντα ή άλλα φυτικά εκχυλίσματα με αποσυμφορητική δράση, που ανακουφίζουν τα κουρασμένα πόδια.

1 Με τα δύο χέρια ξεκινήστε το μασάζ από τη βάση των δαχτύλων και κάντε ελαφριές πιέσεις μέχρι τη φτέρνα.



2 Συνεχίστε στον αστράγαλο με μικρές κυκλικές κινήσεις πιέζοντας στο σημείο

που είναι το κόκαλο. 3 Τελειώστε το μασάζ στους μηρούς με κινήσεις κατά μήκος και προχωρώντας πάνω προς τα πάνω. Το αιθέριο έλαιο από Γεράνι βοηθάει το κυκλοφοριακό.



ΓΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΜΕΛΟΣ CIDESCO ΤΩΡΑ

www.cidescohellas.gr

FB: Cidesco Hellas

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ CIDESCO HELLAS

www.cidescohellas.gr

Αϋπνία: συμβουλές για έναν καλύτερο ύπνο

Το θέμα του ύπνου απασχολεί πολύ κόσμο και αποτελεί μια από τις πιο συχνές διαταραχές που εμφανίζουν οι άνθρωποι κάποια στιγμή στη ζωή τους. Πολύ συχνά αναρωτιόμαστε πόσες ώρες κοιμόμαστε; Πόσες ώρες πρέπει να κοιμόμαστε; Όταν σημωνόμαστε είμαστε ξεκούραστοι; ΟΧΙ γιατί; Συχνά ακούμε περιγραφές για κακή ποιότητα ύπνου: Δεν κοιμάμαι εύκολα, ξυπνάω την νύχτα και δεν ξανακοιμάμαι, μένω ξύπνιος. Γιατί μπορεί να

- Μείωση της ανοσοποιητικής άμυνας του οργανισμού.
- Αίσθημα κόπωσης και εξάντλησης.
- Μειωμένη δραστηριότητα και παραγωγικότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας, υψηλός κίνδυνος για ατυχήματα.
- Διαταραχές συγκέντρωσης και έκπτωση της μνήμης.
- Ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, κακή διάθεση.
- Το καθημερινό

συμβαίνει αυτό; Γιατί πονάω, γιατί με ενοχλεί η ζέστη, το κρύο, ο θόρυβος, γιατί στεναχωριέμαι, γιατί έχω άγχος. Ο ύπνος είναι ο καθρέφτης της καθημερινότητάς μας: αν η καθημερινότητά μας δεν είναι καλή, αναπόφευκτα επηρεάζεται και η ποιότητα του ύπνου μας. Αϋπνία είναι η κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο δυσκολεύεται να κοιμηθεί ή να διατηρήσει τον ύπνο του. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι, ακόμη και για τους υπερήλικες, επαρκής ύπνος είναι αυτός που διαρκεί 7 έως 9 ώρες. Οι άνθρωποι που έχουν αϋπνία δεν είναι ευχαριστημένοι με τον ύπνο τους, δεν τους αναζωογονεί και την ημέρα παρουσιάζουν κόπωση, ατονία, υπνηλία, δυσχέρεια συγκέντρωσης, εκνευρισμό, θλίψη, μειωμένη λειτουργικότητα.

Τι κακό μας κάνει η αϋπνία; Η αϋπνία ευθύνεται τόσο για σωματικές όσο και ψυχολογικές επιπλοκές:

- Αυξημένος κίνδυνος για καρδιαγγειακά νοσήματα, υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη.
- Επιτάχυνση της γήρανσης των ιστών, των οργάνων και του δέρματος.

Άγχος είναι συχνή και σημαντική αιτία αϋπνίας, η οποία και αυτή με την σειρά της επιτείνει το άγχος.

Συνολικά, οι μακροχρόνιες επιπτώσεις της αϋπνίας πλήττουν σημαντικά την ποιότητα της ζωής μας και την ικανοποίηση που λαμβάνουμε από την καθημερινότητά μας.

Τι μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου σας;

- Να έχετε σταθερό πρόγραμμα
- Κλείστε την τηλεόραση στο υπνοδωμάτιο
- Μην τρώτε ή σιδερώνετε ή μιλάτε στο τηλέφωνο ξαπλωμένοι στο κρεβάτι
- Χρησιμοποιείτε το κρεβάτι μόνο για τον ύπνο ή για ερωτικές επαφές.

Αποφύγετε

- τους υπνάκους μέσα στη μέρα
- τη σωματική άσκηση 2-3 ώρες πριν τον ύπνο,
- τα μεγάλα και βαριά γεύματα
- την κατανάλωση υγρών,
- κατανάλωση καφέ,
- το κάπνισμα,
- το τσάι,
- το αλκοόλ,
- τα μπαχαρικά,
- τη σοκολάτα

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΤΑ ΕΚΦΥΛΙΣΗΣ

Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ φρούτων σε τακτική βάση απομακρύνει το ενδεχόμενο εκφύλισης της ωχράς κηλίδας, της κυριότερης αιτίας απώλειας της όρασης στους ηλικιωμένους, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη.

Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι τα άτομα που κατανάλωναν 3 ή περισσότερες μερίδες φρούτων σε ημερήσια βάση είχαν 36% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν εκφύ-

λιση της ωχράς κηλίδας, συγκριτικά με εκείνους που κατανάλωναν λιγότερες, από δύο μερίδες.

«Επειδή υπάρχουν περιορισμένες θεραπευτικές λύσεις για την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, οι επιστήμονες έχουν πλέον επικεντρωθεί στην αναγνώριση των παραγόντων που μειώνουν τον κίνδυνο και τελικά μπορεί να σώσουν την όραση των ατόμων άνω των 65 ετών», εξηγεί ο δρ. Τσο.



Τι θα σας βοηθήσει;

- Διαβάσετε ένα μυθιστόρημα
- Πηγαίνετε στο κρεβάτι σας όταν έχει έρθει η ώρα του ύπνου.
- Πιείτε ένα ποτήρι ζεστό γάλα ή ένα καταπραϊντικό ό ρόφημα (χαμομήλι ή τίλιο).
- Κάντε ένα ζεστό μπάνιο
- Τεχνικές χαλάρωσης (αναπνοή, μυική χαλάρωση)
- Αν δεν έχετε καταφέρει σε μισή ώρα να

αποκοιμηθείτε, σηκωθείτε.

Αν παρατηρήσετε ότι η διαταραχή του ύπνου συνεχιστεί, τότε ζητήστε την βοήθεια κάποιου ειδικού που μπορεί να σας καθοδηγήσει βήμα βήμα στην αναζήτηση των αιτιών και την επίλυση των λόγων που σας στερούν τον ύπνο και σας κρατούν ξύπνιους την νύχτα.

Δρ. Αναστασία Κοτσοπούλου CPsychol
AFBPsS

Ψυχολόγος

Δρ. Πανεπιστημίου του Λονδίνου
Σύγχρονο Κέντρο Υποστήριξης Εκπαίδευσης
Έρευνας και Εποπτείας
Στρ. Αλ. Παπάγου 97, Άγιος Δημήτριος,
6942710527

Psychologikokentro.gr



Πόλεμος με «οδηγίες χρήσεως» ενάντια στον «αόρατο εχθρό»

Καλλιον τον προλαμβάνει παρά το θεραπεύειν
 Ιπποκράτης, 460-370 π.Χ.)

Οπλανήτης Γη, που στο πέρασ των αιώνων έχει κατακτήσει από ασύλληπτο υλικό και αύλο για τον ανθρώπινο νου, υπακλίνεται τώρα κούρασμένος και κατακόπρος έχοντας υποστεί απρόσμενη ήττα από έναν «αόρατο εχθρό». Ζει και πάλι ιστορικές στιγμές - δυστυχώς όχι για καλό - προσπαθώντας να δώσει ακόμα μία ιστορική «μάχη» για να γίνει νικητής. Χωρίς προαιδοποίηση, χωρίς πρωτόκολλα, στην αρχή αδιαφόρησε, με αποτέλεσμα η νέα αυτή άγνωστη απειλή, η πανδημία, να βρει ελεύθερο έδαφος να προσηυρέσει και να προχωρήσει χωρίς αποτελεσματικό έλεγχο. Ολόκληρη η ανθρωπότητα υποτίμησε την δύναμη αυτού του φοιτικού και στο τέλος, ενώ ήταν ήδη οργά βλέποντας φοβούμενη τις τρομερές συνέπειες, υποχώρησε, υπακούοντας στην ανάγκη εύρεσης του χαμένου εγχειριδίου που συνοδεύει κάθε προϊόν: τις «οδηγίες χρήσεως».



αρχαία Ελλάδα η Θεά Υγεία συνδέθηκε με την πρόληψη των ασθενειών και τη διατήρηση της κατάστασης υγείας.

Οι ασθένειες ταλαιπωρούσαν την ανθρωπότητα ήδη από την αρχαιότητα. Κατά τον «πατέρα» της Ιατρικής Ιπποκράτη -οι επιδημίες είναι πηλγές που δημιουργεί το μολυσμένο νερό, η ακαθαρσία, τα παντίνια και οι άνθρωποι που έρχονται σε επαφή με την υπόλοιπη κοινωνία-.

Η πανδημία κατέκτησε την καρδιά του παγκόσμιου ενδιαφέροντος αναδεικνύοντας με σκληρό τρόπο τις ελλείψεις μας! Για την αποκατάσταση και αντιμετώπιση αυτής της πρωτόγνωρης κατάστασης καλείται να σηκώσει το βάρος του φορτίου μια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα, εκείνη των εκλεκτών Αρίστων λειτουργών και επαγγελματιών Υγείας που με πνευματική αλληλεγγύη, εξαιρετικής επιστημονικής με κίνδυνο τη ζωή τους με τη θα βίαι έμβαση στις ασθένειες, στέκονται στη «πρωτή γραμμή» άμυνας και αφιερώνονται στην περιθαλάφιση των ασθενών, κάνοντας τις υπόλοιπες κοινωνικές ομάδες να παρακολουθούν

τις εξελίξεις. Η κρίση που δαγούμε αποτελεί αναμφίβολα περίοδο αναστοχοσμού και αναθεώρησης για τα πάντα. Πρώτο το Κράτος, όπως αποδεικνύεται, αποτελεί την πιο αποτελεσματική βαθμίδα διαχείρισης των μεγάλων κρίσεων. Απαιτείται σοβαρό σχέδιο και μακροχρόνιο πρόγραμμα δράσεων και πρωτοβουλιών για την πολυπόθητη επίτευξη ενός ευρύτερου σχεδίου ενδογενούς ανασυγκρότησης. Και στον καθένα όμως ξεχωριστά αναλογεί ένα σημαντικό μερίδιο ευθύνης αυτό της ατομικής ευθύνης με γνώμονα τη προσφορά στο κοινωνικό σύνολο. Χαρακτηριστική είναι η φράση του Στρατηγού Ιωάννη Μακρυγιάννη που εκφράζει την ελληνική ψυχή και ενοσφαινει τα ιδανικά της ελευθερίας, της δικαιοσύνης και της γενναιοδωρίας: «Ξερέτε πάτε να λέγει καθείς «εγώ». Όταν αγωνιστεί μόνος του και φησίζει ή χαλάει να λέγει «εγώ». Όταν όμως αγωνίζονται πολλοί και φησάνουν, τότε να λένε «εμείς». Είμαστε στο «εμείς» κι όχι στο «εγώ». Το «Αέν αριστεύει» καλεί κάθε πολίτη να αγωνίζεται, να αναπαύεται και να προοδεύει ώστε αντίστοιχο και οι κοινωνίες στο σύνολό τους να ευημερούν. Στον πόλεμο όμως χρειάζονται στρατιώτες και όπλα ενάντια στον «αόρατο

εχθρό». Εν προκειμένω, οι άνθρωποι της πρώτης γραμμής χρειάζονται επαγγελματική, υλικότεχνική, ήθική υποστήριξη ώστε να μη βγουν εκτός μάχης. Η ιατρική οικογένεια καθημερινά με «όπλο» τη γνώση προσπαθεί να ξεκαθαρίσει ότι μπλοκάρει τον άρρωστο οργανισμό. Το κάνει και θα το κάνει πάντοτε. Γι αυτό τα θετικά λειτουργήματα η επιστημονική κατάσταση των εκλεκτών είναι Άριστη, γιατί η παγκόσμια εκπαίδευση αυτών των λειτουργών Υγείας τους οδηγεί στα πνευματικά μονοπώλια Αριστείας και τους κατατάσσει σε πανεπιστημιακές της Ζωής, δίνοντας τα κάτι παραπάνω στην ομάδα, την Κοινότητα, την Κοινωνία. Το σημερινό ελληνικό πρόβλημα που εντοπίζεται στην αποδυνάμωση της έννοιας της αριστείας σε κάθε πεδίο χρειάζεται να εξολοθρευθεί ολοκληρωτικά και να γίνει καθολικά αντίληψη ότι η Αριστεία αποτελεί εθνικό πλεονέκτημα για τη σημερινή Ελλάδα.

Ως κατακλείδα, σε ακόμη ένα κρίσιμο σημείο για το μέλλον της ανθρωπότητας αν υπάρχει κάτι που μας διδάσκει αυτή η πανδημία είναι το πόσο ανεξαρτησία και ευφραδιστος είναι ο άνθρωπος. Για την αποκατάσταση της προαναφερμένης καταφάνους έλλειψης και προς αποφυγή την παραγωγή μελλοντικών λανθασμένων ενεργειών κρίνεται απαραίτητη η εκ των προτέρων λήψη μέτρων και πρωτίστως η επανοραρά στην επένδυση ενός κατάλληλα διαμορφωμένου εγχειριδίου με «οδηγίες χρήσεως» που θα βοηθήσει την ανθρωπότητα να λειτουργήσει σε κατάσταση εκτόκου ανάγνης γρήγορα και αποτελεσματικά.

Ο «πατέρας της Ιατρικής» Ιπποκράτης τονίζοντας τον ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα της επιστημονικής Ιατρικής σκέψης έλεγε χαρακτηριστικά: «Η ζωή είναι σύντομη, η ιατρική μακρόχρονη, η ευκαιρία φευγαλέα, η πείρα απαιτητή και η ορθή κρίση των πραγμάτων δύσκολη». Πράγματι σε κρίσιμες στιγμές το να λάβεις τη σωστή απόφαση είναι δύσκολο. Ας αναλογιστούμε όμως όλοι μας πόσο πιο δύσκολη και πόσο πιο διαφορετική θα ήταν η παγκόσμια αυτή «Κρίση» Υγείας χωρίς τη συμβολή των ειδικά εκπαιδευμένων Ιατρικών Επιστημόνων.

*Αισθητικός Επανορθωτικός Οδοντίατρος
 ΤΗΛ. 2103390333



ΑΠΟ ΤΗΝ
ΔΡ. ΠΑΡΙ ΑΜΟΡΓΙΝΟ

Περπάτημα το ιδανικό φάρμακο

Παλαιότερα πίστευαν ότι δεν υπάρχει ένα φάρμακο για όλες τις χρόνιες παθήσεις φθοράς που μαστίζουν τον σύγχρονο άνθρωπο, το εγκεφαλικό, η υπέρταση, ο διαβήτης, η οστεοπόρωση. Σήμερα, πιστεύουν ότι το ιδανικό αυτό φάρμακο υπάρχει και λέγεται περπάτημα.

Αρκεί να έχει την ένταση, τον ρυθμό, τη ζωντάρια του βηματισμού της παράλασης. Και να είναι τακτικό δηλ. 3-4 φορές την εβδομάδα, μία ώρα κάθε φορά. Πολλές ιατρικές έρευνες αποδεικνύουν ότι αυτός ο τύπος της άσκησης μειώνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου, ανεξαρτητως αιτίας μέχρι και 60%. Εδώ μπορούμε να δούμε τα αποτελέσματα μιας μακροχρόνιας έρευνας που έγινε στους απόφοιτους του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ. Τους ζητήθηκε να καταγράψουν λεπτομερώς την ποιότητα και την ποσότητα της τροφής τους. Επίσης το είδος της σωματικής άσκησης που είχαν επί 20 συνεχή χρόνια. Από τους πολλούς δεί-

κτες υγείας που μελετήθηκαν την πιο στενή συσχέτιση με τη μακροζωία, έδειξε το περπατούμετρο, δηλ. εναλλαγές έντονου περπατήματος ή τζόκινγκ ανάλογα με τη διάθεσή τους. Η διεκρίνηση αυτή είναι απαραίτητη επειδή το έντονο περπάτημα που έκαναν οι απόφοιτοι του ήταν κάποιες ώρες την εβδομάδα, αλλά ήταν σταθερή συνήθεια ζωής, επί 20 έτη. Όπως βλέπετε οι απόφοιτοι του Χάρβαρντ που βάδιζαν έντονα 20 μίλια την εβδομάδα, δηλ. γύρω στα 10-12 χιλιόμετρα κάθε φορά, 3 φορές την εβδομάδα, είχαν μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης πρόωρου θανάτου κατά 40%. Ο πίνακας έχει και ένα άλλο σημείο που ας εφίξει να αναφερθεί. Την ίδια μείωση πρόωρης απώλειας κατά 40% είχαν και όσοι βάδιζαν 40 χιλ. την εβδομάδα. Άρα υπάρχει ιδανικό φάρμακο πρόληψης που να σταματά τον καρκίνο και τα εμφράγματα. Η γυμναστική που χωρίς πόνο, κόπο, χρέμα μας χαρίζει χαρά και χρόνια ζωής.

Διαδικτυακή



Εφημερίδα

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

CIDESCO HELLAS

Διεθνής Σύλλογος Αισθητικής-Ομορφιάς-Υγείας

Γρυπάρη 118 Καλλιθέα-Αθήνα 17673

Τηλ. 210-9587412

ΕΚΔΟΤΕΣ-ΣΥΝΤΑΞΗ ΚΑΙ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ

ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ

Καθηγήτρια Φυσικής Αισθητικής-Πρόεδρος Cidesco Hellas

Γρυπάρη 131 Καλλιθέα-Αθήνα 17673 Τηλ. 6977906057

ΚΑΙ

Δρ. ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ

Αισθητικός Επανορθωτικός Οδοντίατρος

Ταμίας Δ.Σ. Cidesco Hellas

Ασκληπιού 20, ΤΚ. 106 80 Τηλ. 2103390333

Φρούτα και λαχανικά

Δρ. Στέφανος Καραγιαννόπουλος
Καθηγητής Παθολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Ολες οι ιατρικά ορθόδοξες δίαιτες αδυνατίσματος προτείνουν άφθονα λαχανικά, γιατί οι ίνες τους συγκρατούν το νερό. Μας φουσκώνουν και μας αφήνουν ένα αίσθημα χορτασμού, ενώ στην πραγματικότητα δεν έχουμε φάει πολύ. Τα λαχανικά, επίσης, χρειάζονται περισσότερο μάσημα. Στο μεταξύ η όρεξή μας προλαβαίνει να κοπεί.

Γι' αυτό είναι προτιμότερο να τρώμε ολόκληρα φρούτα ανάμεσα στα γεύματα κι όχι μόνο το χυμό τους, που θ' απορροφηθεί γρήγορα και θα μας ανοίξει την όρεξη αντί να την κόψει.

Πολλές φορές στη διάρκεια μιας δίαιτας αδυνατίσματος κάνουμε την πονηριά να κρατήσουμε ελεύθερες μερικές απ' τις ημερήσιες θερμίδες μας για να τις «κλειδύσουμε» σ'

ένα κομμάτι γλυκό ή μερικές κουταλιές παγωτό.

Και τις περισσότερες φορές πέφτουμε στην παγίδα που μας στήνει η μικρή ποσότητα κι η μικρή διάρκεια απόλαυσης. Το μάτι μας δεν προλαβαίνει να μετρήσει τις κουταλιές. Και πάντα ξεφεύγουν μερικές παραπανισίες.

Με μισή συνηθισμένη πάστα (6 κουταλιές) παίρνουμε 275 θερμίδες κατά μέσο όρο. Για να πάρουμε τις ίδιες περίπου θερμίδες από μια σαλάτα με φρέσκα λαχανικά αυτή πρέπει να περιέχει ένα ολόκληρο μαρούλι (70 θερμίδες), 1 μεσαίο αγγούρι (36 θερμίδες), 2 ντομάτες (72 θερμίδες), 1 κουταλιά της σούπας λάδι (135 θερμίδες).

Τρώγοντας μια τέτοια σαλάτα, που είναι γεμάτη από φυτικές ίνες, είναι σίγουρο ότι θα αισθανθούμε χορτάτοι. Ποιος όμως θα αισθανθεί το στομάχι του γεμάτο με 6 κου-



ταλιές γλυκό; Πολύ γρήγορα θα πεινάσει. Και τότε ποιος τον συγκρατεί απ' το να καταβροχθίσει την υπόλοιπη πάστα ή και καναδούσ ακόμα.

Οι περισσότερες σύγχρονες και ιατρικά έγκυρες δίαιτες αφήνουν μέσα σε λογικά όρια σχεδόν ελεύθερες τις ποσότητες των λαχανικών.

Υστερική Κρίση... Τι πρέπει να γνωρίζουμε?

Λόγω των συνεχών lockdown, που τελευταίως έχουμε στη χώρα μας, συμβαίνει συχνά σε συνανθρώπους μας να παθαίνουν **υστερική κρίση** σε δημοσίους χώρους ή στο σπίτι τους. **Μπορεί όμως να συμβεί και σε ένα ινστιτούτο αισθητικής ή σε κέντρο ομορφιάς κλπ.**

Τι πρέπει να γνωρίζουμε? Συνήθως οφείλεται σε **υπερβολική αντίδραση** σε κάποια **συναισθηματική φόρτιση** ή σε **νευρική υπερένταση** και έχει την τάση να γίνεται πιο έντονη όταν υπάρχουν θεατές. Μια τέτοια κατάσταση χαρακτηρίζεται από **παροδική απώλεια του ελέγχου συμπεριφοράς** με δραματικές κραυγές ή κλάματα. Ο πάσχων μπορεί να είναι ανίκανος να κινηθεί ή να περπατά παράξενα χωρίς φανερή αιτία.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Περιοδική απώλεια του ελέγχου συμπεριφοράς
- Δραματικές Κραυγές
- Κλάματα
- Σπασμοί

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Ξαπλώνουμε τον πάσχοντα
- Απομακρύνουμε τον κόσμο
- Προσπαθούμε να τον ηρεμήσουμε
- Του δίνουμε κάτι να πιεί
- Απομακρυνόμαστε
- Καλούμε ιατρική βοήθεια

ΜΗΝ ΜΑΣΟΥΛΑΤΕ... ΜΗΝ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΑΤΕ...

Στην προσπάθεια πολλών ατόμων να χάσουν βάρος, ιδιαίτερα αυτοί που έχουν αρκετά κιλά, επιθυμούν να τρώνε μικρά συχνά γευματάκια σχεδόν κάθε 2 -3 ώρες

ΟΜΩΣ " Είναι μύθος ότι η κατανάλωση πολλών μικρών γευμάτων ενισχύει το μεταβολισμό σε σύγκριση με την κατανάλωση λιγότερων, μεγαλύτερων γευμάτων.

Η αυξημένη συχνότητα διατροφής δεν βοηθά απαραίτητα τους ανθρώπους να χάσουν βάρος". Το ίδιο συμβαίνει όταν το άτομο που βρίσκετε σε προσπάθεια απώλειας βάρους τσιμπολογά συχνά κατά την διάρκεια της ημέρας. Κάνοντας αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην προλαβαίνει ο οργανισμός να καίει το αποταμιευμένο λίπος του σώματος, αλλά να ασχολείται με τον μεταβολισμό της ποσότητας του τσιμπολογήματος!! Μία πρόταση: αν χρειάζεστε να φάτε κάτι, ενδιάμεσα γιατί τα



γεύματά σας θα έχουν περισσότερο από 5-6 ώρες χρονική απόσταση, είναι να χρησιμοποιήσετε κάτι που ο μεταβολισμός σας θα κάψει γρήγορα...πχ ένα μικρό φρούτο, 3 κουταλιές γιαούρτι άπαχο, 1/2 ποτήρι άπαχο γάλα ζωικής προέλευσης ή 1 ποτήρι γάλα φυτικής προέλευσης ή ένα μικρό ατομικό μολάκι με κομμένα καροτάκια και αγγουράκια... αποφύγετε να έχετε σνακ με υδατάνθρακες όπως ένα κρακεράκι, ή μια μπάρα δημητριακών ή μια φρυγανιά ή ξηρούς καρπούς ή μπισκότα ή popcorn, γιατί αυτά είναι τροφές που έχουν αργές καύσεις. Ένα σώμα που δεν θα δεχθεί φαγητό συχνά έχει γρηγορότερο ρυθμό απώλειας βάρους. Αυτή είναι μια πολύτιμη πληροφορία που αξίζει να λάβετε

υπόψιν όσοι από εσάς βρίσκεστε σε μία προσπάθεια απώλειας βάρους ή θα χρειαστεί να συμβουλευσετε τους/τις πελάτισσές σας. Η διάρκεια των ωρών που ένα ισορροπημένο γεύμα θα καλύψει τον οργανισμό δημιουργώντας κορεσμό είναι 4-6 ώρες, αν όμως η χρονική απόσταση είναι παραπάνω τότε και θα πρέπει να υπάρχει ένα σνακ, σε μικροποσότητα για να βοηθήσει και στην αποφυγή πείνας αλλά και να συνεχίσει τον ρυθμό του μεταβολισμού, γιατί μην ξεχνάμε ότι οι καύσεις πρέπει να είναι συνέχεις και μεγάλης διάρκειας. Χαρακτηριστικά να θυμάστε ότι ο άνθρωπος μεταβολισμός λειτουργεί όπως ένα τζάκι, αν δεν του

βάλεις ξύλα και να το τροφοδοτείς, δεν παράγει θερμότητα... αν του βάλεις μικρά δαδιά θα κάψει για πολύ λίγο και μετά θα σταματήσει... αν όμως του βάζεις την σωστή ποσότητα, στα σωστά διαστήματα το τζάκι καίει συνεχώς και παράγει θερμότητα. Έτσι και ο ανθρώπινος οργανισμός, με την σωστή τροφοδοσία στις σωστές ώρες μεταβολίζει συνεχώς !!
Μελίνα Σελάλμα
Σύμβουλος διατροφής και τροφοδοσίας managing director
Melinas delight
cuisine, 2106777650

ΤΡΟΦΗ: ΥΓΕΙΑ Ή ΑΣΘΕΝΕΙΑ;

«Η τροφή είναι υγεία ή ασθένεια» μας λέει η διαιτολόγος κ. Αλίκη 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 αποφθιοωμένο 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 κατόπουλο ελεuthέρως βοσκής και η σόγια.

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

Ιαματικός Ιατρικός Τουρισμός

Λαμβάνοντας υπόψη τον μεγάλο αριθμό ιατρικών ιαματικών λουτρών που άνοιξαν τις πόρτες τους σε χώρες όπως οι ΗΠΑ, Βρετανία, Γερμανία τα τελευταία πέντε χρόνια. Τη γρήγορη υιοθέτηση του όρου «ιατρικό σπα» στον τομέα της αισθητικής βιομηχανίας, την άμεση δημιουργία ιατρικού σπα σε συσχέτιση με τα ιαματικά λουτρά της χώρας φαίνεται ως μονόδρομος για ένα λογικό, προοδευτικό βήμα στην παροχή της υγειονομικής περίθαλψης. Αυτό το βήμα προς τα μπροστά μπορεί να δώσει την πολυπόθητη ταυτότητα στον ελληνικό τουρισμό κ ιδιαιτέρως εντός αυτής της οικονομικής υγειονομικής δύσκολης περιόδου που σαν μία και μοναδική ευκαιρία (που πρέπει να αρπάξουμε) να αποτελέσει την ενίσχυση της βαριάς βιομηχανίας μας, τον Τουρισμό! Οι δημιουργοί αυτών των ιαματικών ιατρικών λουτρών (στις παραπάνω χώρες) λένε ότι το κίνητρο είναι να αξιοποιήσουμε όλες τις



οδούς υγείας και θεραπειάς προς όφελος του ασθενούς. Επίσης κάτι που είναι ένα προφανές, είναι και η αναζήτηση για νέες συμβατές ροές εσόδων. Ακριβώς όπως δηλαδή το συνειδητοποίησαν οι οργανισμοί παροχών υγείας κ ευεξίας των παραπάνω χωρών οι οποίες έπραξαν το αυτονόητο. Δεν έμειναν μόνο στο να προσθέσουν νέο ιατρικό εξοπλισμό, νέα φυτικά προϊόντα και φάρμακα αλλά προσέγγισαν τα ιαματικά λουτρά και τα ενέταξαν στις παροχές τους. Τα ιαματικά λουτρά αντιπροσωπεύουν ένα νέο σχεδιασμό στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης που μπορεί να προσελκύσει μια νέα αγορά και νέες πηγές εσόδων. Αυτά τα ιαματικά λουτρά σίγουρα θα

διαφοροποιηθούν από άλλες εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης. Κάτι που άλλωστε μας το επιβεβαιώνει το πρώτο του είδους το Beyond Spa στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Hackensack (Νιου Τζέρσεϋ). Χωρίς χάρτη, ο στόχος του νοσοκομείου ήταν να δημιουργήσει μια σχέση μεταξύ ομορφιάς, ιατρικής και ευεξίας. Μια γυναίκα επισκέπτης θα μπορούσε να πάει για ένα μασάζ το πρωί και το απόγευμα να εκτελέσει την ετήσια μαστογραφία της! Το νοσοκομείο δημιούργησε ένα προσωπικό σπα που περιλαμβάνει αισθητικούς, κοσμετολόγους, μασέρ - θεραπευτές, τεχνικούς νυχιών και ρεφλεξολόγους.

Η ενσωμάτωση αυτών των υπηρεσιών είναι ένας μοναδικός και καινοτόμος τρόπος για να παρέχουμε στους πελάτες συμπληρωματικές υπηρεσίες που δεν παρέχονται πάντα στο παραδοσιακό περιβάλλον ενός κοινού νοσοκομείου. Η συμμαχία μεταξύ σπα – ιαματικών λουτρών και νοσοκομειακής περίθαλψης μαζί, έχει νόημα. Και εξηγώ : πολλές από τις παρεχόμενες υπηρεσίες ως Ειδικός Λουτροθεραπείας – Balneotherapist έχουν να κάνουν με τη βοήθεια των επισκεπτών στη διαχείριση του συνεχούς στρες και της πίεσης της καθημερινής ζωής τους καθώς και στην αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας τους που δυστυχώς προκύπτουν από το πουθενά. Υγείες συνθήκες όπως η καλή διατροφή, η τακτική άσκηση και οι τεχνικές χαλάρωσης όπως Jacuzzi, πιάτες, μασάζ, αρωματοθεραπεία βοηθούν στην ελαχιστοποίηση του στρες και στην αποφυγή ασθενειών! Ένα μέρος ιαματικού ιατρικού κέντρου spa θα



Apalis Biomedical

Επαγγελματικά Προϊόντα Αισθητικής & Ιατρικής Αισθητικής
Χαρίλαου Τρικούπη 6 – 10, Αθήνα, ΤΚ.10678
Τηλ. 2103808296
Email: info@apalis.gr
www.apalis.gr



Παπαμιχαήλ ΑΕ & Α Ι.Κ.Ε.

Παραφαρμακευτικά προϊόντα

Τηλ. 2105232333

Email: info@medicann.gr

www.medicann.gr

ΚΡΙΚΟΣ

6

πρέπει να είναι κάπως έτσι : να μοιάζει με καταφύγιο σκι, να έχει τη δική του αισθητική γοητεία, να έχει ένα συνολικό σχέδιο που να αγκαλιάσει την έννοια του «κύκλου φροντίδας», τα χρώματα και η διακόσμηση να αντανακλούν τη φύση και όλα τα δωμάτια θεραπείας να έχουν θέα ένα από τα παρακάτω ή έστω κάποια από αυτά όπως το απέραντο γαλάζιο του ουρανού ή της θάλασσας, τον καταπράσινο κάμπο, τη ροή ενός μακρινού καταρράκτη, τον φυσικό ήχο της φύσης του κοντινού δάσους, τον έναστρο ουρανό, κ.α! Θα μπορεί όμως να υλοποιηθεί κάτι τέτοιο ; Ναι είναι η απάντηση αρκεί να υπάρχει πέρα από τη θέληση και η εφαρμογή της ήδη υπογραφείσας ΚΥΑ από το 2013 που δίνει την ευκαιρία υλοποίησης εγχειρημάτων αυτόνομων ή και μεταξύ ομάδων ιδιοκτησίας διαφόρων επιχειρηματικών συναφών δραστηριοτήτων. Η επιτυχία των ιαματικών ιατρικών λουτρών spa μπορεί να θεωρηθεί σίγουρη καθώς τα

συμπληρωματικά και εναλλακτικά (ομοιοπαθητικά) φάρμακα συνεχίζουν να βρίσκουν αποδοχή από το ευρύ κοινό αλλά και η ενίοτε ιατρική κοινότητα που τα τελευταία χρόνια και κυρίως επί του κορωνοϊού πλήττεται (σε κάποιο βαθμό) η αξιοπιστία της, τα ιαματικά ιατρικά λουτρά θα γίνουν πολύ γρήγορα διαδεδομένα αλλά και, με την καλή έννοια, αναγκαία! Άλλωστε ανατρέξτε και αναζητήστε ήδη επιτυχημένα Brands Names του αναδυόμενου χώρου των ΙΙΚ όπως τα Clarian και το Memorial Her-mann στο Τέξας. Και η ευκαιρία για ανάπτυξη θα επεκταθεί ακόμη περισσότερο καθώς το θεραπευτικό δυναμικό των υπηρεσιών spa γίνεται ακόμη πιο κατανοητό για έναν ασθενή. Φανταστείτε και βάλτε τον εαυτό σας στην θέση ενός ασθενή που χαλαρώνει με ένα deer tissue μασάζ πριν πάει σε χειρουργική επέμβαση, μια νέα μητέρα που λαμβάνει μια αναζωογονητική συνεδρία ρεφλεξολογίας μετά από μια επίπονη γέννηση, ένα βρέφος που απορροφά τη δύναμη που του

προσφέρει ένα χλιαρό λουτρό, έναν ασθενή με καρκίνο που βρίσκει άνεση στην ήπια προσέγγιση της αρωματοθεραπείας. Υπάρχουν πραγματικά περισσότερες δυνατότητες από ό, τι μπορούμε να αρχίσουμε να φανταζόμαστε. Τόσο ο χρόνος όσο και η έρευνα θα συνεχίσουν να βοηθούν στο να εξελισσεται αέναα αυτό το είδος της θεραπευτικής συνεργασίας που (θα) συντελείται εντός των εγκαταστάσεων ενός (ΙΙΚ) Ιαματικού Ιατρικού Κέντρου – spa.

ΤΩΡΑ είναι η ευκαιρία!
Δημιούργησε και εσύ ένα κέντρο ΕΥΕΞΙΑΣ με ειδική Λουτροθεραπεία.
Πληροφορίες
Ανέστης (Τάσος) Σαμαράς
Διπλ/χος Ειδικός Λουτροθεραπείας & SPA –
100301169GR
ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ - ΑΛΜΩΠΙΑ - ΑΡΙΔΑΙΑ - ΠΕΛΛΑ
58400 / T: 6999214092

**ΓΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΜΕΛΟΣ
CIDESCO ΤΩΡΑ**

www.cidescHELLAS.gr

FB: Cidesco Hellas



NIKOS TSATSOS MEDICAL

Nikos Tsatsos Medical

Εξοπλισμός Μηχανημάτων & Συσκευών Αισθητικής
Καββαθά 54 Γουδί, Αθήνα, TK.15773
Τηλ. 210 7775389, 2107759100

Email: info@tsatsos.gr
www.tsatsos.gr

LIDS medical

LIDS Medical

Εισαγωγές, εξαγωγές και εμπορία ιατρικού εξοπλισμού και αναλωσίμων στον τομέα της αισθητικής και της ιατρικής αισθητικής
Κύπρου 61, Αγία Παρασκευή – Αθήνα, TK.15343
Τηλ. 2106815681
Email: info@lidsmedical.gr
www.lidsmedical.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΥΣ ΕΝΔΟΚΑΝΝΑΒΙΝΟΕΙΔΕΙΣ ΥΠΟΔΟΧΕΙΣ

Η μαριχουάνα, ή η κάνναβη, είναι το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο «παράνομο» φάρμακο-ναρκωτικό στις δυτικές κοινωνίες αλλά και το πιο μακροχρόνιο. Καταγεγραμμένο στο ιστορικό ανθρώπινης χρήσης. Η δημοτικότητα της μαριχουάνας ως ψυχαγωγικό φάρμακο οφείλεται στην ικανότητά της να αλλάζει την αισθητική αντίληψη και να προκαλεί ενθουσιασμό και ευφορία όπως περιγράφεται έντονα από τον Γάλλο ποιητή του 19ου αιώνα, τον **Charles O Baudelaire**, στο βιβλίο του **Les Paradis Artificiels (Iversen, 2000)**. Ωστόσο, η ικανότητα των εκχυλισμάτων του φυτού κάνναβης (**Cannabis sativa**) να προκαλέσει ποικίλες φαρμακευτικές επιδράσεις που δεν έχουν σχέση με τις ψυχοδραστικές ιδιότητές, είναι ήδη γνωστές από την τρίτη χιλιετία π.Χ., όταν οι Κινέζοι σε κείμενα περιγράφουν τη χρησιμότητά του στην ανακούφιση του πόνου και τις Κράμπες (**Mechoulam, 1986**). Στην αρχαία Ινδία, η Επίδραση του **bhang** (ο ινδικός όρος για τη μαριχουάνα σε κατάποση ως τροφή) είχε καταγραφεί για το αγχος για περισσότερα από 3000 χρόνια πριν. Η χρήση κάνναβης ή χασίς ως ψυχοδραστικής Ουσίας

έφτασε στην Ευρώπη και την Αμερική μέσω του Αραβικού κόσμου τον 19ο αιώνα. Κατά την ίδια περίοδο, τα εκχυλισματα κάνναβης είχαν αποκτήσει ευρεία χρήση για φαρμακευτικούς σκοπούς μέχρι το 1937, όταν άρχισαν να ανησυχούν για τους κινδύνους της κατάχρησης που οδήγησε στην απαγόρευση της μαριχουάνας για περαιτέρω χρήση. Η μάλλον ταραγμένη ιστορία της μαριχουάνας και η πρόσφατη αναζωπύρωση του ενδιαφέροντος των φαρμακευτικών της ιδιοτήτων έχουν αποτελέσει αντικείμενο εξαιρετικής αξιολόγησης και ανακοινώσεων. (**Mechoulam, 1986, Iversen, 2000, Di Marzo κ.ά., 2004; Howlett et al., 2004; Pertwee, 2005a; Piomelli, 2005; Di Marzo και Petrocillis, 2006. Mackie, 2006; Pagotto et al., 2006**). Προστέθηκε σε αυτό το ενδιαφέρον η ανακάλυψη του Endocannabinoid (ενδοκανναβινοειδούς) συστήματος, προσφέροντας όχι μόνο νέες γνώσεις στους μηχανισμούς στους οποίους βασίζονται οι θεραπευτικές δράσεις των προερχόμενων από φυτά με φυτοκανναβινοειδή αλλά και νέα μοριακούς στόχους για τη φαρμακοθεραπεία.



Dr. ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ ΑΝΔΡΕΑΣ
Ειδικός Παθολόγος-Καρδιολόγος-Αγγειολόγος

**ΓΙΝΕ ΚΑΙ
ΕΣΥ ΜΕΛΟΣ
CIDESCO
ΤΩΡΑ**

www.cidescHELLAS.gr

FB: Cidesco Hellas

II. Η Φαρμακολογία των Κανναβινοειδών
Α. Κανναβινοειδείς υποδοχείς και δεσμοί. Μέχρι τις τελευταίες δύο δεκαετίες, η έρευνα για την μαριχουάνα ήταν ένα μάλλον εσωτερικό πεδίο ενδιαφέροντος για έναν μικρό αριθμό Επιστημόνων. Η πρώτη σημαντική ανακάλυψη που τελικά οδήγησε σε απόρριψη αυτής της έννοιας ήταν η αναγνώριση από Gaoni και Mechoulam (1964) της σωστής χημικής ουσίας και Δομής του κύριου ψυχοδραστικού συστατικού της μαριχουάνας της **A-τετραϋδροκανναβινόλης (THC)** και η Απόδειξη ότι η βιοδραστικότητα βρίσκεται στο **Istereoisomer της ένωσης αυτής (Mechoulam and Gaoni, 1967)**, που είναι μία από τα περίπου 60 κανναβινοειδή που υπάρχουν στο φυτό (**Dewey, 1986**) Αυτή η ανακάλυψη προκάλεσε τη δημιουργία μιας ολόκληρης σειράς ανάλογων ανακαλύψεων Κλασικά και μη κλασικά κανναβινοειδή και αμινοαλκυλ ινδολές Εν συνέχεια ανακάλυψε ενδογενές αραχιδονικό οξύ Μελέτες των βιολογικών επιδράσεων της **THC** και των συνθετικών αναλόγων της αποκάλυψαν αυστηρές αλληλεπιδράσεις και σημαντικά στοιχεία για την ύπαρξη των συγκεκριμένων κανναβινοειδών υποδοχέων .

Πρώτος ανακαλύφθηκε ένας υποδοχέας ,που αργότερα ονομάστηκε υποδοχέας CB1. Οι υποδοχείς CB1 είναι οι περισσότεροι ,έχουμε άφθονους τέτοιους υποδοχείς στον εγκέφαλο των θηλαστικών, αλλά επίσης υπάρχουν σε πολύ χαμηλότερες συγκεντρώσεις σε μια ποικιλία περιφερικών ιστών και κυττάρων. Ένα δεύτερο κανναβινοειδές ο CB2, εκφράζεται κυρίως σε κύτταρα του ανοσοποιητικού Και αιματοποιητικού συστήματος. Οι υποδοχείς αυτοί(**CB1&CB2**) διεσπαρμένοι σε όλο το ανθρώπινο σώμα παίζουν το ρόλο των Ρυθμιστών φυσιολογικών λειτουργιών εφόσον συνδεθούν με Κανναβινοειδή!!! Υπάρχουν δύο ειδών κανναβινοειδή!! Τα ΕνδοΚανναβινοειδή και τα ΦυτοΚανναβινοειδή!!! Ίσως είναι έκπληξη για πολλούς από εμάς να μάθουμε ότι ο οργανισμός μας φτιάχνει δικά του κανναβινοειδή για την λειτουργία του Ενδοκανναβινοειδούς μας συστήματος...**Την Ανανδαμίδη,Και το 2-AG (2-Αραχιδονουγλυκερόλη)**. Η σχέση υποδοχέων και κανναβινοειδών είναι θα λέγαμε κλειδαριάς,κλειδιού... Όταν κλειδώνουν λειτουργεί το ενδοκανναβινοειδές σύστημα!! Έχουμε ομοίωση!!!
συνεχίζεται!!



Σχολή Χορού - Αναγνωρισμένη από το κράτος

ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΑΚΤΙΣ

Τηλ. 210 7796 492 – 6937 150759

WEB: www.xoroaktis.gr

ΚΡΙΚΟΣ 7

Πως η κακή διατροφή «οικοδομεί σήμερα» τον αυριανό κολικό

Δρ. Στέφανος Καραγιαννόπουλος
Καθηγητής Παθολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Οι λίθοι των νεφρών από πολύ παλιά έχουν ταλαιπωρήσει ασθενείς και γιατρούς. Για χρόνια πιστεύαμε ότι τα αίτια της νεφρολιθίασης ήταν ανεπηρέαστα από τροποποιήσεις της διατροφής. Και περιοριζόμαστε στη χειρουργική αφαίρεση του λίθου. Η οποία φυσικά δεν απομακρύνει καθόλου την πιθανότητα μιας νέας λιθίασης.

Πρόσφατα η ιατρική αναθεώρησε την παλιά παθητική αντιμετώπιση του προβλήματος. Δεν περιορίζεται στην αφαίρεση της πέτρας. Συνιστά συγκροτημένη έρευνα της πάθησης, και επεμβαίνει ενεργητικά προτείνοντας, ανάλογα με την περίπτωση, νέο διαιτολόγιο για τον άρρωστο.

Πρακτικά μπορούμε να διαχωρίσουμε τα αίτια της νεφρολιθίασης σε δυο:

1. Μεταβολικά (οφείλονται στη λανθασμένη διαίτα).

2. Ανατομικά (προκαλούν λίμναση των ούρων).

Τα ανατομικά αίτια παρεμποδίζουν τη φυσιολογική αποβολή των ούρων από τα νεφρά. Εδώ τα ούρα δημιουργούνται φυσιολογικά μέσα στο νεφρό. Το πρόβλημα είναι ότι δεν μπορούν να διοχετευτούν ελεύθερα προς την κύστη επειδή για κάποιο λόγο υπάρχει κακή ανατομία στο «υδραυλικό» σύστημα. Η λίμναση όμως των ούρων μέσα στα νεφρά υποβοηθά την ανάπτυξη μικροβίων και το σχηματισμό λίθων.

Η παθολογική δηλ. αυτή παραμονή των ούρων λειτουργεί σαν «έλος» όπου στα λιμνάζοντα νερά του αναπτύσσονται κάθε λογής «ζωύφια».

Οι λίθοι λοιπόν που δημιουργούνται από ανατομικά αίτια οφείλονται στο συνδυασμό της μι-

κροβιακής λοίμωξης και της λίμνασης των ούρων. Και αποτελούνται κυρίως από άλατα μαγνησίου, αμμωνίου και φωσφόρου. Διαφέρουν ουσιαστικά στη σύστασή τους από τους λίθους που οφείλονται σε διατροφικά (μεταβολικά) αίτια. Είναι άλλης ποιοτικής σύστασης λίθοι.

Η διαίτα παίζει μικρό ρόλο στην αντιμετώπιση των ανατομικής αιτιολογίας λίθων. Εδώ η θεραπευτική αγωγή έχει δυο άλλους στόχους. Την καταπολέμηση των μικροβίων και την αποκατάσταση μιας φυσιολογικής ροής των ούρων. Και για τους δυο θεραπευτικούς στόχους η συμβουλή και συμβολή του γιατρού σας είναι απαραίτητη. Κι είναι βέβαιο ότι η βοήθειά του θα αποβεί ανεκτίμητη. Επειδή αν παραμεινθεί η θεραπεία, η απόλεια του νεφρού που έχει προσβληθεί από κοραλλιοειδή λίθο (έτσι λέγονται οι λίθοι που συνήθως οφείλονται σε ανατομικά αίτια) είναι σίγουρη.

Viviane **COSMEDIA**

Η ΚΡΥΟΘΕΡΜΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΗΣ VIVIANE

ΣΕΙΡΑ ΑΚΜΗΣ

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΜΑΤΙΩΝ ΤΗΣ VIVIANE

Η ΣΕΙΡΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΕΤΗΘΟΥΣΤΗΣ VIVIANE

PEELING ΤΗΣ VIVIANE

LIFTING GEL

ΚΡΕΜΕΣ ΗΜΕΡΑΣ ΤΗΣ VIVIANE

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ IRO COSMETICS
ΠΩΛΗΣΗ ΧΟΝΔΡΙΚΗ ΛΙΑΝΙΚΗ
ΤΗΛ. 6977906057

euro medtec hellas
medical technology & cosmetics

Euro Medtech Hellas

Μηχανήματα Ιατρικής Αισθητικής και Καλλυντικά

Β. Ηπείρου 50, Αθήνα, ΤΚ.14122

210 6130822-6944314588

Email: info@euromedtec.gr

www.euromedtec.gr

dermoskin

ΙΑΤΡΙΚΑ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ

ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΜΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΑΙΧΜΗΣ

+30 210 92 31 232

info@dermoskin.gr

dermoskin.gr

ΚΡΙΚΟΣ

9