

## ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Η ρεφλεξολόγος Ειρήνη Τόλια, εξηγεί πως η συγκεκριμένη μέθοδος μπορεί να βοηθήσει την υπογονιμότητα

★★★ Για κάποια ζευγάρια ο πόνος και η απογοήτευση που βιώνουν από την αδυναμία σύλληψης γεμίζει τη ζωή τους με έντονο στρες και άγχος. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, η ορμόνη του άγχους, η κορτιζόλη, να επηρεάζει τη σωστή λειτουργία των γοναδοτροπινών που καθορίζουν τη σωστή ροή των ορμονών FSH και LH. Όταν τα επίπεδα αυτών των ορμονών είναι υψηλά τότε οι πιθανότητες σύλληψης είναι σημαντικά μειωμένες. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η ρεφλεξολογία έχει κατακτήσει πολλές επιτυχίες σε θέματα υπογονιμότητας.

Μειώνοντας τα επίπεδα του στρες αλλά και ισοθετώντας έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, το ζευγάρι έχει κάνει πολύ σημαντικά βήματα στην ομαλότερη λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος αλλά και όλου του οργανισμού.

Πιο συγκεκριμένα η ρεφλεξολογία μπορεί να βοηθήσει με τους παρακάτω τρόπους:

- Αυξάνοντας την αιματική ροή σε μήτρα και ωοθήκες
- Εξισορροπώντας το ενδοκρινικό σύστημα
- Κατευνάζοντας τα επίπεδα του



στρες, προσφέροντας βαθιά χαλάρωση

• Βελτιώνοντας τον ψυχισμό και τη διάθεση

Αλλά τι ακριβώς είναι η ρεφλεξολογία; Είναι μια ασφαλής, μη επεμβατική μέθοδος που εφαρμόζεται με τη μορφή μαλάξεων και ειδικών πιέσεων στα πόδια, τις παλάμες και τα αυτιά, όπου τοποθετείται ο χάρτης ολόκληρου του σώματός μας. Σκοπός της ρεφλεξολογίας είναι, να απελευθερωθούν οι θεραπευτικές δυνάμεις του οργανισμού που έχουν αποκοιμηθεί από τον σύγχρονο τρόπο ζωής μας (στρες, διατροφικές συνήθειες).

Όλοι πλέον γνωρίζουμε, ότι ο άνθρωπος είναι ένα σύνθετο πλάσμα τριών βασικών επιπέδων: Νους-Συναίσθημα-Σώμα. Ο νους, που είναι ο ισχυρότερος, επιδρά στο συναίσθημα και το συναίσθημα στο σώμα. Τα μακροχρόνια αρνητικά συναισθήματα σωματοποιούνται και μπλοκάρουν τη λειτουργία του οργανισμού. Η σημα-

σία της ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου έχει μεγάλη σημασία στην ισορροπημένη λειτουργία της υλικής του υπόστασης. Ο ρεφλεξολόγος δουλεύοντας στα αντανακλαστικά σημεία στο πόδι ή στο χέρι, αυτόματα εργάζεται και φροντίζει ολόκληρο το σώμα, πνεύμα και νου. Ο δέκτης βιώνει μια βαθιά χαλάρωση και ευεξία που είναι τα πρώτα βήματα για μια πιο υγιή και ισορροπημένη ζωή.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η Ρεφλεξολογία δεν είναι μασάζ, δεν αντικαθιστά τις ιατρικές διαγνώσεις ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνη της ή συμπληρωματικά με άλλες μεθόδους.

Ειρήνη Τόλια,  
Ρεφλεξολόγος,  
www.mindyourfeet.gr,  
Εργαστήριο Θράκης 17,  
Νέα Σμύρνη,  
Τηλ. 216 7001670

## Οδηγός επιβίωσης για τις... δημόσιες τουαλέτες!

★★★ Είναι μια λειτουργία που όλοι θέλουμε να εκτελούμε στην άνεση του σπιτιού μας, όμως δυστυχώς μερικές φορές η ανάγκη μας στρώνει σε κάποιο δημόσιο, κοινόχρηστο χώρο.

Οι δημόσιες τουαλέτες είναι σύγγορα ο φόβος και ο τρόμος του μικροβιοφοβικού. Ακολουθώντας μερικά απλά βήματα μπορείτε να κάνετε την επίσκεψή σας λιγότερο αγχωτική και περισσότερο ασφαλή.

**1.** Ποια είναι η πιο καθαρή τουαλέτα

Κάτι που απεχθάνονται αρκετοί στις δημόσιες τουαλέτες είναι η... πολυκοσμία, καθώς θέλουν την ησυχία τους για να συγκεντρωθούν και να ανακουφιστούν. Για το λόγο αυτό, οι τουαλέτες που βρίσκονται στο βάθος είναι και αυτές που κομβολούν το μεγαλύτερο μικροβιακό φορτίο. Φερθείτε λοιπόν έξυπνα και προτιμήστε την πρώτη τουαλέτα.

**2.** Χρησιμοποιήστε κάλυμμα ή χαρτί τουαλέτας για τη λεκάνη

Ακόμη κι αν τα καλύμματα είναι πολύ λεπτά, στην πραγματικότητα μπορούν να μας προστατεύσουν από βλαβερούς μικροοργανισμούς. Αν δεν νιώθετε ασφαλείς με ένα μόνο κάλυμμα, μην διστάσετε να χρησιμοποιήσετε δύο ή τρία. Εάν στην τουαλέτα στην οποία βρίσκεστε δεν υπάρχει κάλυμμα για



τη λεκάνη, το χαρτί υγιείας αρκεί.

**3.** Πάντα ελέγχετε αν υπάρχει χαρτί

Ακούγεται προφανές, όμως πολλοί το ξεχνούν.

**4.** Αποφύγετε να τραβήξετε το καζανάκι με γυμνά χέρια

Χρησιμοποιήστε ένα κομμάτι χαρτί για να αποφύγετε την άμεση επαφή. Τα σταγονίδια που εκτινάζονται προς κάθε κατεύθυνση όπως κάποιο πατά το καζανάκι καταλήγουν σε κάθε επιφάνεια εντός της τουαλέτας.

**5.** Πλύνετε σωστά τα χέρια σας

Χρησιμοποιήστε άφθονο σαπούνι και πλύνετε τα χέρια σας με κρύο νερό για 20 περίπου δευτερόλεπτα. Σκουπίστε τα χέρια σας με χαρτί και όχι χρησιμοποιώντας τα μηχανήματα αέρα, για να μη διασπείρονται παντού τα σταγονίδια.

**6.** Προσοχή στο πάτωμα της τουα-

αλέτας

Κουβαλά σίγουρα αρκετά μικρόβια και δύσκολα μπορείτε να προστατευτείτε, εκτός κι αν στρώσετε σε όλο το πάτωμα χαρτί υγιείας! Προσέξτε ώστε τα μπατζάκια του παντελονιού να μην ακουμπούν στο πάτωμα την ώρα που βρίσκεστε στην τουαλέτα.

**7.** Φύγετε γρήγορα!

Εάν η λεκάνη διαθέτει καπάκι, κλείστε το πριν τραβήξετε το καζανάκι. Εάν όχι, φροντίστε να κρατήσετε τις αποστάσεις σας από τη λεκάνη και φύγετε όσο το δυνατόν γρηγορότερα από την τουαλέτα.

**8.** Μην ντραπέιτε να κάνετε παράπονα

Εάν η τουαλέτα βρίσκεται σε πολύ κακή κατάσταση, καλό θα είναι να απευθυνθείτε σε κάποιο αρμόδιο ή να φηρίσετε σημείωμα στο κουτί παραπόνων.

## Τι δείχνει το χρώμα της επιδερμίδας για την υγεία σας

Onmed.gr

Medical Daily



★★★ Πολλές φορές παρατηρούμε κάποια σημάδια ή αποχρώσεις του δέρματος επάνω μας, για τις οποίες δεν δίνουμε ιδιαίτερη σημασία και μονολογούμε ότι «δεν είναι τίποτα, θα περάσει».

Και μπορεί αυτό τις περισσότερες φορές να επαληθεύεται, αλλά δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί αυτές οι αλλαγές στο δέρμα σας, να κρύβουν κάποιες πιο σοβαρές καταστάσεις.

Δείτε τι μπορεί να σημαίνει η αλλαγή στο χρώμα του δέρματός σας:

**Κιτρινωπή απόχρωση**

Εάν παρατηρήσετε ότι το δέρμα σας έχει πάρει μια περίεργη κιτρινωπή απόχρωση, μπορεί να πάσχετε από carotenemia. Αυτή είναι μια κατάσταση όπου το σώμα έχει υψηλότερο επίπεδο από ό, τι είναι απαραίτητο σε β-καροτένιο, που συνήθως οφείλεται σε μεγάλο καταλάωσα καρότων. Αν εκτός από καρότα καταναλώνετε για παράδειγμα πολλές τροφές πλούσιες σε καροτένιο, όπως κολοκύθες και γλυκοπατάτες, μπορεί επίσης να δημιουργηθεί μια κιτρινωπή απόχρωση στο δέρμα σας. Η carotenemia είναι, πάντως, ακίνδυνη. Η κιτρινωπή απόχρωση θα υποχωρήσει μόλις επαναφέρετε

την καροτίνη σε κανονικό επίπεδο.

Το κίτρινο δέρμα, ωστόσο, μπορεί επίσης να είναι ένα σημάδι ίκτερου, μιας εξαιρετικά σοβαρής κατάστασης που προκαλείται από προβλήματα στο συκώτι. Ο ίκτερος κάνει, επίσης, τα μάτια ενός ατόμου να κιτρινίζουν, κάτι που η carotenemia δεν κάνει. Ο ίκτερος εμφανίζεται όταν το ήπαρ δεν είναι πλέον σε θέση να επεξεργαστεί σωστά τα κύτταρα του αίματος, καθώς υπολειτουργεί. Ο ίκτερος είναι επίσης παρενέργεια άλλων καταστάσεων, όπως η κίρρωση του ήπατος, ασθένειες του αίματος, ακόμη και ορισμένων φαρμάκων.

**Πολύ κλωμό δέρμα**

Η χροιά του δέρματος καθορίζεται από την ποσότητα της μελανίνης σε αυτό. Οι άνθρωποι με λευκή επιδερμίδα έχουν λιγότερη μελανίνη. Εάν παρατηρήσετε μια εραφική και σοβαρή «λεύκανση» της επιδερμίδας σας, αυτό μπορεί να έχει προκληθεί από μια πρόσκαιρη αλλαγή στη ροή του αίματος (ζαλάδες κλπ) και όχι στην πτώση της μελανίνης.

Όταν ένα άτομο δεν έχει αρκετά υγιή ερυθρά αιμοσφαίρια για να μεταφέρουν αρκετό οξυγόνο στους ιστούς του σώματός του, μπορεί να αναπτύξει αναιμία. Μαζί με την κλωμή επιδερμίδα, η κατάσταση αυτή χαρακτηρίζεται επίσης από μια επίμονη αίσθηση κόπωσης. Η

αναιμία δεν είναι συχνά σοβαρή και συνήθως μπορεί να αντιμετωπιστεί με συμπληρώματα ή ακόμα και μια αλλαγή στη διατροφή. Είναι σημαντικό, ωστόσο, να μην κάνετε αυτο-διάγνωση της αναιμίας, διότι, αν και συχνά οφείλεται σε μία απλή ανεπάρκεια βιταμίνης, σε πιο σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να είναι το αποτέλεσμα πιο σοβαρών καταστάσεων, όπως πνευμονία, ή η δρεπανοκυτταρική.

**Μωβ "μπαλώματα"**

Οι μωβ κηλίδες στο δέρμα είναι ένα αρκετά συχνό φαινόμενο γνωστό ως purpura (λατινική λέξη για την «πορφύρα»). Προκαλούνται όταν τα μικρά αιμοφόρα αγγεία σπάνε δημιουργώντας μικρές «λίμνες» αίματος κάτω από το δέρμα. Οι μωβ κηλίδες είναι αρκετά σύνθετες φαινόμενο σε ενήλικες ηλικίας 65 ετών και άνω και είναι ένα σημάδι της χρόνιας βλάβης του δέρματος και της επακόλουθης αποδυνάμωσης των αιμοφόρων αγγείων.

Ωστόσο, η κατάσταση αυτή μπορεί επίσης να είναι μια ένδειξη για μια σοβαρά υποκείμενα προβλήματα υγείας. Αυτοί οι μώλωπες θα μπορούσαν να έχουν προκληθεί από διαταραχές της πήξης του αίματος, έλλειψη βιταμίνης C και λοιμώξεις του αίματος.

## Online μπορούμε πλέον να δούμε αν έχουμε Ασφαλιστική Ικανότητα

★★★ Το ΙΚΑ δίνει, πλέον, τη δυνατότητα στους ασφαλισμένους του να ελέγχουν αλλά και να ενημερώνονται από τον υπολογιστή του σπιτιού τους, μέσω μιας απλής ηλεκτρονικής υπηρεσίας, εάν διαθέτουν ενεργή Ασφαλιστική Ικανότητα, χωρίς να χρειάζεται να επισκεφθούν κάποιο υποκατάστημα του Οργανισμού.

Η πρόσβαση στην εν λόγω υπηρεσία μπορεί να γίνει ακόμη και από μη εγγεγραμμένους στη σελίδα του ΙΚΑ χρήστες.

Τα μόνα στοιχεία που θα σας ζητηθούν είναι:



- ο Αριθμός Μητρώου Ασφαλισμένου (Α.Μ.Α.)  
- ο Αριθμός Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης (Α.Μ.Κ.Α.)

- ο Αριθμός Φορολογικού Μητρώου (Α.Φ.Μ.)  
Η ιστοσελίδα του ΙΚΑ είναι [www.ika.gr](http://www.ika.gr)