

Καλό Πάσχα

ΠΑΡΕΑ
ΜΕ ΦΙΕ!



SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**Οι συνταγές
της επιτυχίας...
από τη ΜΑΚΒΕΛ!**



ΝΕΕΣ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ



Σοος...

Τώρα, μιλάει η γεύση!



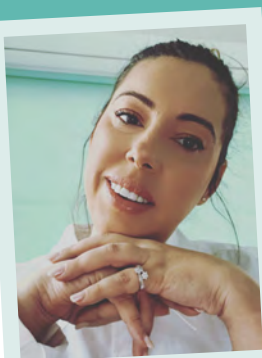
ΑΠΟ ΤΟ 1939

ΜΑΚΒΕΛ



www.makvel.gr

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλό μήνα!!!

«Η αποφυγή δεν είναι στρατηγική για τίποτα», λένε. Ας μη γελιόμαστε το να μην παλεύουμε στη ζωή μας απλά δεν είναι επιλογή ενσωματωμένη στο DNA μας. Ναι, προφανώς και πάντα υπάρχουν εξαιρέσεις και άνθρωποι που προάγουν τέτοιες συμπεριφορές, όμως οι περισσότεροι είμαστε μαχητές και προτιμούμε την αρένα από τα αποδυτήρια.

Το καταλαβαίνω, η ζωή είναι δύσκολη — ακόμη και βάνουση μερικές φορές.

Είναι απολύτως λογικό να απομακρυνόμαστε από πράγματα που μας προκαλούν συναισθηματική δυσφορία. Από καταστάσεις που μας κάνουν να νιώθουμε εύαλτοι. Από γεγονότα που μας τρομάζουν. Αλλά πραγματικά πιστεύεις πως με το να κρύβουμε τα προβλήματα κάτω από το χαλί αυτά ως δια μαγείας απλά θα εξαφανιστούν; Ή πιστεύεις πως αν απλά αναβάλουμε να αντιμετωπίσουμε ό,τι μας δυσκολεύει αυτό ξαφνικά θα βαρεθεί και θα μας αδειάσει τη γωνιά; Δεν θέλω να σε αγχώσω αλλά όχι, δεν προβλέπεται...

Με το να κρύβουμε τα προβλήματά μας και ό,τι μας ταλαιπωρεί απλά περιορίζουμε τον εαυτό μας και στην ουσία τον κλειδώνουμε σε ένα χρυσό κλουβί γεμάτο παραισθήσεις. Και όσο χρυσό και αν είναι αυτό το κλουβί, για πάντα θα παραμένει κλουβί. Και κλουβί ίσον φυλακή.

Tip of the Day: Κάποια στιγμή, όλοι πρέπει να αποφασίσουμε — κλουβί ή αρένα; Θέλω να μείνω στη ζώνη ασφαλείας μου και να συνεχίσω να κλείνω τα μάτια σε αυτό που ξέρω αλλά δεν θέλω να αντιμετωπίσω ή θέλω να βγω έξω και να αντιμετωπίσω τη ζωή στα ίσα; Η αποφυγή ναι, είναι ένας μηχανισμός αντιμετώπισης και ίσως προσωρινά να νιώθουμε πως μας προστατεύει. Όμως δεν είναι η στρατηγική που πρέπει να ακολουθήσουμε για να αρπάξουμε τη ζωή από τα μαλλιά και να προχωρήσουμε μπροστά. Η αποφυγή των καταστάσεων δεν θα σε κάνει πιο δυνατό. Δεν θα σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες. Δεν θα σου επιτρέψει να νιώσεις. Το να μπεις όμως στην αρένα θα σε κάνει άνθρωπο. Άνθρωπο με πάθη, και αδυναμίες, με συναισθήματα και εμπειρίες.

«Θέλω να είμαι στην αρένα. Θέλω να είμαι γενναίος με τη ζωή μου. Και όταν επιλέγουμε να τολμήσουμε πολύ, το κάνουμε ακόμα και αν ξέρουμε πως θα μας κλωτσήσουν. Μπορούμε να επιλέξουμε το θάρρος ή μπορούμε να επιλέξουμε την άνεση, αλλά δεν μπορούμε να έχουμε και τα δύο. Όχι ταυτόχρονα. Η ευπάθεια δεν είναι η νίκη ή η ήττα. Είναι να έχουμε το θάρρος να εμφανιστούμε και να μας δουν όταν δεν έχουμε κανέναν έλεγχο στο αποτέλεσμα. Η ευπάθεια δεν είναι αδυναμία, είναι το μεγαλύτερο μέτρο θάρρους μας... Για μένα, αν δεν είσαι στην αρένα να σου κλωτσάνε τον κώλο, δεν με ενδιαφέρει η γνώμη σου».

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

Οι συνταγές της επιτυχίας... από τη ΜΑΚΒΕΛ!

Βγάλε τον σεφ που κρύβεις μέσα σου και δημιούργησε πιάτα που θα αφήσουν τις καλύτερες εντυπώσεις! ΜΑΚΒΕΛ: Τώρα μιλάει η γεύση!



Βάλε ποδιά και 3,2,1... φύγαμε για ένα μοναδικό ταξίδι στην απόλαυση by ΜΑΚΒΕΛ φυσικά!

Ο σεφ Κωνσταντίνος Πανταζής προτείνει δύο ανοιξιάτικες συνταγές με ζυμαρικά ΜΑΚΒΕΛ που είναι εύκολες, πεντανόστιμες και υγιεινές!

Έχουμε και λέμε...



Σπαγγέτι με Μελιτζάνες, Ελιές & Φέτα

Μια συνταγή με... ελληνικό ταμπεραμέντο για μεσογειακούς τύπους!
2 μερίδες, 30 λεπτά



Εκτέλεση:

Υλικά:

- 200 γρ. Σπαγγέτι No 6 ΜΑΚΒΕΛ
- 30 ml Ελαιόλαδο
- 120 γρ. Μελιτζάνες σε κύβους
- 10 γρ. Σκόρδο
- 120 γρ. Ντοματίνια κομμένα
- 40 γρ. Ελιές σε φέτες
- 50 γρ. Φέτα τριμμένη
- 10 γρ. Φρέσκια ρίγανη
- Αλάτι & Πιπέρι

Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τα ζυμαρικά για 7-9 λεπτά.

Ταυτόχρονα, τοποθετούμε σε ένα αντικολλητικό τηγάνι το ελαιόλαδο, τις μελιτζάνες σε κύβους και σοτάρουμε για 2 λεπτά.

Προσθέτουμε σκόρδο, τα ντοματίνια, αλάτι και πιπέρι.

Προσθέτουμε τις ελιές σε φέτες, τα βρασμένα ζυμαρικά, και την φέτα.

Προσθέτουμε τη φρέσκια ρίγανη και ανακατεύουμε.



Τριβελάκι με Ντομάτα, Σπανάκι & Τυριά

Μια... δυνατή **συνταγή** για φαγμένους τύπους!

2 μερίδες, 30 λεπτά



Εκτέλεση:

Υλικά:

- 200 γρ. Τριβελάκι MAKBEΛ
- 30 ml Ελαιόλαδο
- 150 γρ. Ντομάτα σε κύβους
- 100 γρ. Φύλλα σπανάκι
- 80 γρ. Μιξ τυριών
- Φύλλα φρέσκου βασιλικού
- Αλάτι & Πιπέρι

Βράζουμε τα ζυμαρικά σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό για 9-11 λεπτά.

Ταυτόχρονα, σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά προσθέτουμε το ελαιόλαδο και την ντομάτα σε κύβους.

Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και τα φύλλα σπανάκι.

Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.

Προσθέτουμε τα βρασμένα ζυμαρικά και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε το μιξ τυριών και τα φύλλα φρέσκου βασιλικού.

Ανακατεύουμε τα υλικά.

Σερβίρουμε σε ένα μπολ και απολαμβάνουμε.



Ό,τι τύπος κι αν είσαι, βάλε φαντασία και την προσωπική σου πινελιά για να απογειώσεις κάθε πιάτο με ζυμαρικά MAKBEΛ!

We suggest!

Σπαγγέτι Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη: Μία πρωτοποριακή πρόταση της ΜΑΚΒΕΛ

Comfort food για όλους!

Η ΜΑΚΒΕΛ πρωτοπορεί για ακόμα μια φορά, με ένα προϊόν που επιτρέπει και σε άτομα που αντιμετωπίζουν θέμα με τον Γλυκαιμικό τους Δείκτη να απολαμβάνουν όσο συχνά θέλουν τα αγαπημένα τους ζυμαρικά: **Σπαγγέτι Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη!** Αυτό το πρωτοποριακό προϊόν απευθύνεται άμεσα σε περισσότερα από ενάμιση εκατομμύριο άτομα στη χώρα!

Τι δηλώνει ο Γλυκαιμικός Δείκτης και γιατί είναι σημαντικός

Ο δείκτης αυτός δηλώνει κατά πόσο ένα τρόφιμο αυξάνει τη γλυκόζη του αίματος και χρησιμοποιείται για την ταξινόμηση των τροφίμων πλούσιων σε υδατάνθρακες.

Η ΜΑΚΒΕΛ και το τμήμα έρευνας και ανάπτυξης (R&D) της εταιρείας, αποφάσισε να ασχοληθεί εκτενώς και για μεγάλο χρονικό διάστημα, με τον ρόλο και τη σημασία του Γλυκαιμικού Δείκτη.

Πρέπει να ξέρουμε ότι...

...το προϊόν Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη είναι υγιεινό, νόστιμο, μεγάλης διατροφικής αξίας και ενδείκνυται ως γεύμα μιας ισορροπημένης διατροφής, καθώς η αργή αποδέσμευση σακχάρου που προκαλεί, παρέχει ενέργεια για περισσότερες ώρες και αυξάνει παράλληλα το αίσθημα κορεσμού.

Λίγα λόγια για τη μελέτη

Η ΜΑΚΒΕΛ ανέθεσε στο Ερευνητικό Κέντρο Oxford Brookes της Μεγάλης Βρετανίας, το μόνο διαπιστευμένο φορέα στην Ευρώπη για τη μέτρηση του Γλυκαιμικού Δείκτη, να πραγματοποιήσει μία κλινική μελέτη.

Εκεί, οι συμμετέχοντες δεν είχαν καταναλώσει τροφή για 12 ώρες και έδωσαν δείγμα αίματος 5 λεπτά πριν την έναρξη της κλινικής μελέτης, ενώ εκ νέου δείγματα αίματος ελήφθησαν μετά από 15, 30, 45, 60, 90 και 120 λεπτά από την κατανάλωση των ζυμαρικών.

Μάλιστα, για τον προσδιορισμό των συγκεντρώσεων γλυκόζης στο αίμα, τη διαδικασία πραγματοποίησαν εκπαιδευμένα άτομα από την ερευνητική ομάδα του εργαστηρίου.

Οι τιμές που μετρήθηκαν, δημιούργησαν τη γλυκαιμική απόκριση του κάθε συμμετέχοντα για το νέο ΜΑΚΒΕΛ Σπαγγέτι σε σύγκριση με το τρόφιμο αναφοράς, με γλυκαιμικό δείκτη 100.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της κλινικής μελέτης ο γλυκαιμικός δείκτης του ΜΑΚΒΕΛ - ΣΠΑΓΓΕΤΙ είναι 37 και προφανώς χαρακτηρίζεται ως Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη.

info

Ο Γλυκαιμικός Δείκτης είναι εγκεκριμένος από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO), καθώς και από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), οι οποίοι δηλώνουν ότι πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στην περίπτωση των τροφίμων, επιπλέον των πληροφοριών σχετικά με τη σύνθεση αυτών (FAO/WHO,1998).



Πασχαλινές απολαύσεις κάτω από τον ήλιο!

Οι ηλιόλουστες ημέρες που σου «χαρίζονται» απλόχερα σε όλες τις εποχές του χρόνου σου θυμίζουν την τύχη που έχεις να ζεις στην Ελλάδα!

Το σπίτι σου γεμίζει με φως και ζεστασιά, ο ήλιος φέρνει ευτυχία, αισιοδοξία, ζεσταίνει την καρδιά μας και μας προκαλεί να απολαύσουμε με όλη τη δύναμη της ψυχής μας την κάθε ημέρα!

Με κάθε ευκαιρία ετοιμάζουμε κοντινές ή μακρινές εξορμήσεις, φτιάχνουμε βαλίτσα και κλείνουμε εισιτήρια για να βρεθούμε μαζί με την οικογένεια ή με την παρέα μας γύρω από το τραπέζι με το μπλε τραπεζομάντηλο που το βρέχει το κύμα. Κάπως έτσι δεν ονειρεύεσαι να περάσεις και τις φετινές Πασχαλινές σου διακοπές; Με τα χρώματα, τα αρώματα του καλοκαιριού και ένα δροσερό Πλωμάρι που θα απογειώσει τις γεύσεις!!

Πάσχα με άρωμα γλυκάνισου





Αν κλείσεις τα μάτια και θυμηθείς όλες τις ωραίες στιγμές που έχεις ζήσει τα προηγούμενα χρόνια κατά την διάρκεια των Πασχαλινών σου διακοπών θα αισθανθείς το χάδι του ήλιου, θα ακούσεις τα δυνατά γέλια της παρέας και σίγουρα θα νιώσεις το άρωμα από το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου.

Σαν χθες ήταν που τσουγκρίζατε τα ποτήρια με την παρέα και να που έφτασε το φετινό Πάσχα και το ραντεβού έχει δοθεί ξανά!

Και φέτος θα σηκώσετε ξανά τα ποτήρια και θα ευχηθείτε τα καλύτερα για τις ημέρες που έρχονται, θα μιλήσετε για όλα όσα έγιναν μέχρι τώρα αυτόν τον χρόνο και θα θυμηθείτε όλες τις αναμνήσεις που έχετε ζήσει στο παρελθόν πίνοντας ένα δροσερό Ούζο Πλωμαρίου.

130 χρόνια παρουσίας μετράει φέτος το αγαπημένο σου ούζο και τίποτα δεν έχει αλλάξει στον τρόπο που το απολαμβάνουμε. Ούζο, έπειτα νερό μετά πάγος και όλα αυτά σ' ένα μακρόστενο διάφανο ποτήρι!! Όταν πάρει το γαλακτερό χρώμα τότε είσαι έτοιμος να δημιουργήσεις νέες

μοναδικές αναμνήσεις δίπλα στη θάλασσα, στην ταβέρνα ακόμα και στην αυλή του σπιτιού σου. Και κάπως έτσι θα ξεκινήσεις να απαθανατίζεις το φετινό ταξίδι των αναμνήσεών σου αλλά είμαστε σίγουροι ότι κάπου έχεις φυλαγμένες φωτογραφίες και των προηγούμενων ετών.



Αν μαντέψαμε σωστά, τότε είμαστε στην ευχάριστη θέση να σου ανακοινώσουμε ότι από τον Μάρτιο έως τον Ιούνιο θα έχεις την ευκαιρία να γεμίσεις τον τοίχο αναμνήσεων με Πλωμάρι. Με δικές σου εικόνες και ίσως να είσαι ανάμεσα στους 130 τυχερούς που θα κερδίσουν μία συλλεκτική φιάλη και τη φωτογραφία της ανάμνησής τους σε σκίτσο. Το σκίτσο αυτό, μάλιστα, θα συμπεριληφθεί στο Wall of Memories, που θα τοποθετηθεί στο Μουσείο «Ο Κόσμος του Ούζου», στο Πλωμάρι της Μυτιλήνης και θα γίνει μέρος της ιστορίας του Ούζου Πλωμαρίου!

Αν δεν είναι αυτός λόγος για να αρχίσεις τις selfie τότε ποιος είναι;





Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ

Ποια είναι τα οφέλη του ηλιακού φωτός;

Έχουμε συνηθίσει να ακούμε για το πόσο πολλές από τις θερμές Υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου μπορεί να είναι επιβλαβείς για το δέρμα.



Πρέπει να γνωρίζουμε όμως, ότι η σωστή ισορροπία μπορεί να έχει πολλά οφέλη για την ανύψωση της διάθεσης.

Το φως του ήλιου και το σκοτάδι πυροδοτούν την απελευθέρωση ορμονών στον εγκέφαλο. Η έκθεση στο ηλιακό φως πιστεύεται ότι αυξάνει την απελευθέρωση από τον εγκέφαλο μιας ορμόνης που ονομάζεται σεροτονίνη.

Η σεροτονίνη σχετίζεται με την τόνωση της διάθεσης βοηθώντας ένα άτομο να αισθάνεται ήρεμο και συγκεντρωμένο. Τη νύχτα, ο πιο σκοτεινός φωτισμός ενεργοποιεί τον εγκέφαλο να παράγει μια άλλη ορμόνη που ονομάζεται μελατονίνη. Αυτή η ορμόνη είναι υπεύθυνη για ένα υγιή ύπνο.



Χωρίς αρκετή έκθεση στον ήλιο, τα επίπεδα σεροτονίνης μπορούν να πέσουν. Τα χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης σχετίζονται με υψηλότερο κίνδυνο μείζονος κατάθλιψης με εποχιακό πρότυπο (παλαιότερα γνωστή ως εποχιακή συναισθηματική διαταραχή ή SAD). Αυτή είναι μια μορφή κατάθλιψης που προκαλείται από τις μεταβαλλόμενες εποχές.

Η τόνωση της διάθεσης δεν είναι το μόνο όφελος του ηλιακού φωτός. Υπάρχουν πολλά οφέλη για την υγεία που σχετίζονται με τη λήψη μέτριων ποσοτήτων ακτίνων.

Ηλιοφάνεια και ψυχική υγεία

Το ηλιακό φως προκαλεί ειδικές περιοχές στον αμφιβληστροειδή (retina), οι οποίες πυροδοτούν την απελευθέρωση σεροτονίνης. Έτσι, είναι



πιο πιθανό να εμφανιστεί αυτό το είδος κατάθλιψης τον χειμώνα, όταν οι μέρες είναι μικρότερες.

Η έκθεση στο ηλιακό φως μπορεί επίσης να ωφελήσει όσους έχουν:

- άλλους τύπους μείζονος κατάθλιψης
- προεμμηνορροϊκή δυσφορική διαταραχή (PMDD)
- έγκυες με κατάθλιψη

Οι διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος και οι κρίσεις πανικού έχουν επίσης συνδεθεί με την αλλαγή της εποχής και τη μείωση του ηλιακού φωτός.

Πρόσθετα οφέλη ηλιακής ακτινοβολίας Χτίζοντας γερά οστά

Η βιταμίνη D που παράγεται, εν μέρει και χάρη στον ήλιο - παίζει μεγάλο ρόλο στην υγεία των οστών.

Πρόληψη του καρκίνου;

Αν και η υπερβολική ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να συμβάλει σε καρκίνους του δέρματος, μια μέτρια ποσότητα ηλιακού φωτός στην πραγματικότητα έχει προληπτικά οφέλη όταν πρόκειται για καρκίνο.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, όσοι ζουν σε περιοχές με λιγότερες ώρες φωτός της ημέρας έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν συγκεκριμένους καρκίνους από εκείνους που ζουν όπου έχει περισσότερο ήλιο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτή η δράση χρειάζεται αλλά και βρίσκεται στο πεδίο ερευνών.

Επούλωση δερματικών παθήσεων;

Σύμφωνα με την αξιόπιστη πηγή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), η έκθεση στον ήλιο μπορεί επίσης να βοηθήσει στην βελτίωση πολλών δερματικών παθήσεων όπως:

- ψωρίαση
- έκζεμα
- ίκτερος
- ακμή

Πρόσθετες προϋποθέσεις

Ερευνητικές μελέτες έχουν αποκαλύψει προκαταρκτικές σχέσεις μεταξύ του ηλιακού φωτός ως πιθανής θεραπείας για πολλές άλλες καταστάσεις. Αυτά περιλαμβάνουν:

- ρευματοειδής αρθρίτιδα (PA)
- συστηματικός ερυθηματώδης λύκος
- φλεγμονώδης νόσος του εντέρου
- θυρεοειδίτιδα

Ωστόσο, πρέπει να διεξαχθούν περισσότερες μελέτες προτού οι ερευνητές καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι το ηλιακό φως μπορεί να αποτελέσει συνοδευτική με τα ανοσοτροποποιητικά της νόσου -φάρμακα , θεραπεία για αυτές και άλλες καταστάσεις.

Φως του ήλιου και μέτρο

Ενώ υπάρχουν πολλοί καλοί λόγοι για να βγεις στον ήλιο, ο ήλιος εκπέμπει υπεριώδη ακτινοβολία (UV).

Η υπεριώδης ακτινοβολία μπορεί να διεισδύσει στο δέρμα και να βλάψει το DNA των κυττάρων. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καρκίνο του δέρματος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Από τη βελτίωση παθήσεων του δέρματος μέχρι τη βελτίωση της διάθεσης, το ηλιακό φως έχει πολλά οφέλη.

Οι ερευνητές δεν έχουν πάντα μια ακριβή μέτρηση για το πόσο καιρό πρέπει να μείνει κάποιος έξω για να αποκομίσει τα οφέλη του ηλιακού φωτός. Αλλά ο καθορισμός μιας υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο εξαρτάται από τον τύπο του δέρματος και από το πόσο άμεσες είναι οι ακτίνες του ήλιου.

Μεταμόσχευση μαλλιών: Οι πυλώνες για ένα φυσικό και «αόρατο» αποτέλεσμα

Ο **Δρ. Αναστάσιος Βεκρής**, Πλαστικός Χειρουργός και Επιστημονικός Διευθυντής της **Advanced Hair Clinics**, απαντά στο Say Yes to the Press σχετικά με το ποια είναι η πιο σύγχρονη μέθοδος μεταμόσχευσης μαλλιών, αναλύει τις παραμέτρους για απόλυτα φυσικό αποτέλεσμα και μας κάνει ένα sneak peak στις εξελίξεις και τις επαναστατικές τεχνικές.



ADVANCED
HAIR
CLINICS

Παλαιότερα - αλλά ακόμα και σήμερα - παρατηρούσαμε ότι σε πολλές περιπτώσεις το αποτέλεσμα της μεταμόσχευσης μαλλιών δεν φαινόταν φυσικό. Σε τι οφείλεται αυτή η «αφύσικη» εικόνα;

Παλαιότερα, πράγματι το φυσικό αποτέλεσμα σε μια μεταμόσχευση μαλλιών δεν ήταν τόσο συχνό. Αυτό συνέβαινε εξαιτίας της εφαρμογής τεχνικών που πλέον έχουν ξεπεραστεί, όπως η FUT Strip που, με δυο λόγια, αφορούσε στη λήψη μιας λωρίδας δέρματος από το τριχωτό της κεφαλής για την εξαγωγή μοσχευμάτων από αυτήν. Η μέθοδος ήταν επώδυνη, άφηνε μία μεγάλη γραμμική ουλή στη δότρια χώρα ενώ τα τριχοθυλάκια που λαμβάνονταν από την περιοχή δεν ήταν πάντα τα κατάλληλα, εξ ου και το κακό αποτέλεσμα.

Ένα σημαντικό ποσοστό των ασθενών μας σήμερα είναι άνθρωποι που έρχονται για αποκατάσταση μετά από μεταμόσχευση FUT ή ασθενείς που έκαναν τη μεταμόσχευση σε κλινικές του εξωτερικού με φτωχά αποτελέσματα.



Ποια είναι η μέθοδος που επιλέγεται σήμερα για ένα φυσικό αποτέλεσμα στη μεταμόσχευση μαλλιών;

Η πλέον σύγχρονη μέθοδος είναι η FUE (Follicular Unit Extraction), μία εξελιγμένη τεχνική με πολλά πλεονεκτήματα. Η μέθοδος περιλαμβάνει τη λήψη μεμονωμένων τριχοθυλακίων με αυτόματο εξαγωγέα και την εμφύτευσή τους με μία κίνηση (One Step Implantation). Η χρήση του Sharp Implanter, μία υψηλής ακρίβειας ιατρική συσκευή εμφύτευσης, επιτρέπει την τοποθέτηση των τριχοθυλακίων με την ακριβή γωνία και κατεύθυνση που επιθυμούμε για φυσικό αποτέλεσμα και μέγιστη πυκνότητα. Επιπλέον, με την FUE η αποκατάσταση του τριχωτού γίνεται χωρίς πόνο, μόνο με τοπική αναισθησία, χωρίς μόνιμα σημάδια ή ουλές στη δότρια χώρα.

Πέρα όμως από την επιλογή της μεθόδου και των εργαλείων, πολύ σημαντική είναι η τεχνική. Φροντίζουμε έτσι ώστε τα μεμονωμένα τριχοθυλάκια να εμφυτεύονται



με τρόπο που να μιμούνται τη φυσική τριχοφυΐα. Για παράδειγμα, στη μετωπιαία γραμμή τριχοφυΐας τοποθετούμε κυρίως μονότριχα τριχοθυλάκια όπως ακριβώς συμβαίνει στα «φυσικά» μαλλιά και τα εμφυτεύουμε σε γραμμή ζιγκ ζαγκ αντιγράφοντας τον φυσικό τρόπο έκφυσης των μαλλιών. Τα πολύτριχα τριχοθυλάκια αντιθέτως, τα εμφυτεύουμε στην κορυφή του κεφαλιού για να επιτύχουμε την επιθυμητή εικόνα πύκνωσης.

Τέλος, εκτός από τη μέθοδο που επιλέγεται, σημασία έχουν η εμπειρία του ιατρού, η τεχνική και η δεξιότητά του, ώστε να γίνει σωστά ο σχεδιασμός του hairline, να ληφθεί επαρκής αριθμός τριχοθυλακίων χωρίς να τραυματιστούν και να γίνει σωστή κατανομή τους στις αραιωμένες περιοχές συνυπολογίζοντας την ηλικία, τη φυλή αλλά και τη φυσική μελλοντική εξέλιξη της τριχόπτωσης.

Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν στο να έχουμε ένα σωστό και φυσικό αποτέλεσμα, που θα ικανοποιήσει 100% τον ασθενή.

Είναι μόνιμο το αποτέλεσμα της μεταμόσχευσης μαλλιών;

Όπως λέμε και στους ασθενείς μας, εάν η μεταμόσχευση σχεδιαστεί και εκτελεστεί σωστά, τότε η πιθανότητα ενός επιτυχημένου και μόνιμου αποτελέσματος ξεπερνά το 95-98%. Από την πλευρά του όμως και ο ασθενής, χρειάζεται να τηρήσει τις οδηγίες που θα δώσει ο γιατρός για τη φροντίδα των μαλλιών του. Το σημαντικότερο είναι ότι η μεταμόσχευση μαλλιών πρέπει να συνδυάζεται με φαρμακευτική αγωγή κατά της τριχόπτωσης, η οποία είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο να συνεχίσει να εξελίσσεται. Ο συνδυασμός αυτός εξασφαλίζει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, τόσο στη φύτρωση των νέων μαλλιών, όσο και στη διατήρηση και τη δύναμη των υπαρχόντων.





Για τον σκοπό αυτό προτείνονται θεραπευτικές αγωγές, όπως η αυτόλογη μεσοθεραπεία PRP (θεραπεία τριχόπτωσης με αυτόλογους αυξητικούς παράγοντες) και φαρμακευτικά σκευάσματα όπως η μινοξιδίνη και η φιναστερίδα, που βοηθούν σημαντικά στη συντήρηση του αποτελέσματος της μεταμόσχευσης για περισσότερα χρόνια, προλαμβάνοντας τις συνέπειες της φυσικής γήρανσης των μαλλιών, φυσικών και μεταμοσχευμένων.

Έτσι ο ασθενής, άντρας ή γυναίκα, μπορεί να επιστρέψει άμεσα στην καθημερινότητά του χωρίς κανείς από το κοινωνικό ή επαγγελματικό του περιβάλλον να γνωρίζει ότι έχει υποβληθεί σε μεταμόσχευση μαλλιών.

Τι θα λέγατε σε κάποιον που θέλει πολύ να προβεί σε μεταμόσχευση μαλλιών αλλά διστάζει; Ποιο είναι το feedback από τους ανθρώπους που σας εμπιστεύθηκαν;

Αυτό που θα συμβούλευα αρχικά, είναι να επιλέξει γιατρό με σημαντική εμπειρία. Το αν έχει κάνει λιγότερες ή περισσότερες μεταμοσχεύσεις έχει πολύ μεγάλη σημασία, όσο επαναλαμβανόμενη κι αν είναι η διαδικασία. Επίσης, να ενημερωθεί σχετικά με την τεχνική που εφαρμόζουν στην κλινική, καθώς και για την ύπαρξη συγκεκριμένου πρωτοκόλλου. Αλλά ίσως το σημαντικότερο είναι να ενημερώσει ο γιατρός τον ασθενή για τη συντηρητική αγωγή πριν και μετά τη μεταμόσχευση, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για να υπάρχει ένα καλό αποτέλεσμα στη διάρκεια του χρόνου.

Και φυσικά, να ζητήσει να δει αποτελέσματα πραγματικών ασθενών με διάφορες μορφές αλωπεκίας και αραίωσης μαλλιών.

Στις δικές μας κλινικές, οι ασθενείς δηλώνουν πολύ ευχαριστημένοι από το αποτέλεσμα, αλλά και απ' όλη τη διαδικασία: από την αρχική ενημέρωση και τις διαδικασίες που μεσολαβούν μέχρι την ολοκλήρωση της μεταμόσχευσης μαλλιών, αλλά και την προσωπική επαφή και τη συνεχιζόμενη παρακολούθηση από τους ειδικούς μετά τη μεταμόσχευση.

Ποιο είναι το μέλλον στη μεταμόσχευση μαλλιών;

Αυτή τη στιγμή η μεταμόσχευση μαλλιών έχει κάνει άλματα: εάν ένας ασθενής έχει φτωχή δότρια χώρα, μπορούμε να πάρουμε τριχοθυλάκια από το στέρνο ή το πρόσωπο για να «γεμίσουμε» τις αραιωμένες περιοχές στο κεφάλι.

Μία άλλη εξέλιξη είναι η αποκατάσταση της τριχοφυΐας σε περιοχές του προσώπου, όπως τα γένια και τα φρύδια, σε ανθρώπους με αραίωση ή φτωχή πυκνότητα, λόγω ηλικίας, ασθένειας ή ατυχήματος. Υπάρχουν επίσης επαναστατικές εξελίξεις της τεχνικής FUE. Αναφέρομαι στην Unshaven και τη Long Hair FUE, τεχνικές που απαιτούν μεγάλη εμπειρία και επιδεξιότητα από τον γιατρό και την ομάδα αλλά εξασφαλίζουν 100% διακριτικότητα στη μεταμόσχευση μαλλιών αφού στην πρώτη περίπτωση τα μαλλιά δεν ξυρίζονται αλλά τριμάρονται σε συγκεκριμένα μόνο σημεία, ενώ στην τεχνική Long Hair το κάθε τριχοθυλάκιο μεταμοσχεύεται μαζί με την τρίχα στο πλήρες μήκος της!



Το AQUA Carpatica Kids με την Έμιλυ Βάγια έφτιαξαν πασχαλινά κουλουράκια μαζί με τα Γενναία Παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ

Το AQUA Carpatica Kids μαζί με την food blogger Έμιλυ Βάγια, επισκέφθηκαν τις εγκαταστάσεις της ΕΛΕΠΑΠ στην Αθήνα και έφτιαξαν μαζί με τα παιδιά πασχαλινά κουλουράκια.

Υπό την καθοδήγηση της γνωστής blogger στήθηκε ένα μικρό εργαστήριο ζαχαροπλαστικής.

Τα παιδιά φόρεσαν ποδιές μαγειρικής και με τη βοήθεια της Έμιλυς Βάγια και των ειδικών παιδαγωγών τους, δημιούργησαν πεντανόστιμα κουλουράκια σε διάφορα σχήματα, λαγού, αυγού κ.λ.π.

Η όμορφη αυτή δράση με την υποστήριξη του AQUA Carpatica Kids, έκλεισε με τραγούδια από τα παιδιά, όπως το αγαπημένο σε όλους μας «πλάθω κουλουράκια»!

Το AQUA Carpatica Kids, με εμπιστοσύνη στο πολυετές έργο της ΕΛΕΠΑΠ, ξεκινά μια συνεργασία αγάπης για την ενίσχυση των θεραπειών των Γενναίων Παιδιών με αναπηρία.



"Let's Get Digital" από την HP Hellas και με το Ίδρυμα Χατζηγάκη



Στο πλαίσιο της Εταιρικής και Κοινωνικής Ευθύνης η HP Hellas συνεχίζει τη στρατηγική της συνεργασία με το Πολιτιστικό Ίδρυμα Χατζηγάκη, με στόχο την ενίσχυση κλάδων όπως η Παιδεία, η Κοινωνική Προσφορά και το Περιβάλλον.

Με αφορμή την Διεθνή Ημέρα για τα Κορίτσια στην Τεχνολογία και σε συνδυασμό με την εθελοντική δράση των εργαζομένων της HP, 40 Days of Doing Good, η εταιρεία διοργάνωσε το πρώτο διήμερο workshop "Let's Get Digital" με την υποστήριξη του Δήμου Κορυδαλλού και με την συνεργασία του Πολιτιστικού Ιδρύματος Χατζηγάκη. Στόχος του προγράμματος η εκπαίδευση κοριτσιών 14 έως 17 ετών με ελάχιστη ή καθόλου γνώση και επαφή με την τεχνολογία. Αποτελεί το πρώτο από μία σειρά workshops επικεντρωμένα στις ψηφιακές δεξιότητες που θα πραγματοποιηθούν με το επόμενο ραντεβού να δίνεται τέλος Μαΐου.

Η πρωτοβουλία αυτή πραγματοποιήθηκε στον χώρο του «Ανοιχτού Ψηφιακού Σχολείου για Όλους», το οποίο λειτουργεί εδώ και δύο χρόνια προσφέροντας ισότιμη συμμετοχή όλων στην νέα ψηφιακή εποχή, παρέχοντας δωρεάν μαθήματα δεξιοτήτων πληροφορικής τα οποία διευκολύνουν την καθημερινότητά και παράλληλα συνιστούν εφόδια για την επαγγελματική εξέλιξη και την κοινωνική κινητικότητα.



Η JBL τα σπάει και το Πάσχα!

Το Πάσχα φέρνει μαζί του αξέχαστες οικογενειακές στιγμές, ανοιξιάτικες εξορμήσεις και μεγάλα γλέντια. Ποιο είναι το κοινό σημείο όλων; Η κατάλληλη μουσική!

Ηχεία, ακουστικά, ηχομπάρες ή partyboxes είναι εδώ για να συνοδεύσουν τις πασχαλινές σου αναμνήσεις. Οι ήχοι του Πάσχα, που είναι γνώριμοι σε όλους μας, γίνονται ακόμη πιο δυνατοί. Η μουσική γίνεται ακόμη πιο ξεσηκωτική. Ο ήχος είναι ακόμα πιο θρυλικός.

Και αυτό το Πάσχα, η JBL είναι εδώ και τα σπάει!

Για τη φετινή πασχαλινή περίοδο δημιουργήθηκε η καμπάνια «Η JBL τα σπάει!». Στο πλαίσιο της καμπάνιας απεικονίζονται τα αγαπημένα σε όλους σοκολατένια πασχαλινά αυγά, μέσα από τα οποία βγαίνουν τα -επίσης αγαπημένα σε όλους- προϊόντα της JBL.

Η καμπάνια βασίζεται στο στοιχείο του σοκολατένιου αυγού που παραπέμπει σε Πάσχα, και μέσα στο οποίο κρύβονται όμορφες εκπλήξεις. Μόλις το αυγό σπάσει, αποκαλύπτεται και η έκπληξη. Ταυτόχρονα, το μήνυμα χρησιμοποιείται μεταφορικά για να επιβεβαιώσει τις κορυφαίες προσφορές που έχει βγάλει η JBL για τη φετινή πασχαλινή περίοδο. Έτσι λοιπόν, τα αυγά σπάνε, και οι τιμές τα σπάνε!

Γιορτάστε την Ημέρα της Μητέρας στην CH Carolina Herrera Boutique στο Golden Hall



Ο οίκος CH Carolina Herrera γιορτάζει την Ημέρα της Μητέρας με μία μοναδική συλλογή σε παστέλ αποχρώσεις για κάθε μαμά και κόρη, με έμπνευση από το Mini-Me fashion trend!

Το δημοφιλές φαινόμενο της μόδας, όπου μαμάδες και παιδιά συνδυάζουν τα ρούχα που φορούν, αποκτά μια ξεχωριστή σημασία στην CH Boutique στην Αθήνα, στον πρώτο όροφο στο Golden Hall, παρουσιάζοντας επανεκδόσεις των πιο εμβληματικών και αναγνωρίσιμων σχεδίων του οίκου, όπως shirt dresses, φορέματα και αξεσουάρ, χρησιμοποιώντας τα ίδια πολυτελή, υψηλής ποιότητας υλικά.

Τα συγκεκριμένα looks, μάλιστα, μπορούν να φορεθούν πρωί ή βράδυ ακολουθώντας το κατάλληλο styling και δίνοντας έμφαση στις τσάντες και στα κοσμήματα.

Απόδραση στην Ιταλική Ριβιέρα με τη συλλογή H&M Studio Resort Capsule

Καθώς η καλοκαιρινή σεζόν πλησιάζει, η διάθεση για εξωστρέφεια μεγαλώνει! Είναι η χρονική στιγμή να αφήσουμε τις γυναικείες σιλουέτες, τα χαρούμενα εμπριμέ και την ηλιόλουστη διάθεση να πρωτοστατήσουν με την capsule συλλογή H&M Studio Resort. Εμπνευσμένη από τα ονειρεμένα ιταλικά palazzo, το βενετσιάνικο γυαλί και τους μαγικούς παραθαλάσσιους προορισμούς, η συλλογή αναδεικνύει τη διάθεση για διακοπές.

Με μια παλέτα ηλιοβασιλέματος από πορτοκαλί, μελί-κίτρινο και στοιχεία από φιστικί, με εμπλουτισμένες υφές από κεντήματα και εντυπωσιακά prints, golden hour φορέματα που συνδυάζονται εύκολα με ρούχα παραλίας και jet-set μαγιό. Η H&M Studio Resort θα είναι διαθέσιμη στο hm.com από τις 9 Μαΐου, ενώ θα ακολουθήσει κι ένα δεύτερο drop με πέντε ακόμη σύνολα στις 6 Ιουνίου.



Travel News

Aria Hotels: Διακρίθηκαν με τέσσερα βραβεία στα Tourism Awards 2024



Τα [Aria Hotels](#), η οικογενειακή αλυσίδα boutique ξενοδοχείων και ανεξάρτητων κατοικιών, ανέδειξαν και φέτος την αυθεντική ελληνική φιλοξενία και διακρίθηκαν με τέσσερα βραβεία στην 11η απονομή των Tourism Awards.

Η αφοσίωση των Aria Hotels στην ποιότητα, την αυθεντικότητα και την

εξατομικευμένη εμπειρία φιλοξενίας αναγνωρίστηκε για άλλη μια φορά στα φετινά Tourism Awards με συνολικά τρία χρυσά βραβεία. Το Aria' Estate Suites & Spa στη Μάνη αναδείχθηκε ως η κορυφαία εμπειρία διαμονής σε Boutique Hotel στην κατηγορία "Best Boutique Hotel Experience", ενώ το Patrick & Joan Leigh Fermor House αναγνωρίστηκε ως η πιο αυθεντική εμπειρία διαμονής της χρονιάς στην κατηγορία "Most Authentic Stay Experience of the Year". Τρίτο χρυσό βραβείο στην κατηγορία "Best Cosmopolitan Villa of the Year" απέσπασε η Villa Posillipo, η οποία αποτελεί πρότυπο κοσμοπολίτικης βίλλας προσφέροντας πολυτελή εμπειρία διαμονής. Επιπλέον, τα Aria Hotels αναγνωρίστηκαν με ασημένιο βραβείο στην κατηγορία "Best Hotel @ Villa Management Company", αναδεικνύοντας την αριστεία και την καινοτομία τους στη διαχείριση ξενοδοχείων και βιλών. Τα βραβεία αποτελούν αναγνώριση της συνεχούς αφοσίωσης της εταιρίας να προσφέρει αξέχαστες εμπειρίες διαμονής και να διατηρεί υψηλά πρότυπα φιλοξενίας στην Ελλάδα.



Η Ντετέκτιβ Ρόζα Το ημερολόγιο των μυστικών

Το Σάββατο 11 Μαΐου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Κομνηνός διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Ειρήνης Παπαδοπούλου, με τίτλο «Η Ντετέκτιβ Ρόζα - Το ημερολόγιο των μυστικών».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν:

Βούλα Παπατσιφλικιώτη: Παιδαγωγός, συγγραφέας, δημοσιογράφος.

Δομνίκη Καράντζιου: Συγγραφέας, ραδιοφωνικός παραγωγός.

Χριστίνα Γεωργιάδου: Εκπαιδευτικός, ποιήτρια, συγγραφέας.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Το έργο απευθύνεται σε παιδιά άνω των έντεκα ετών. Πρόκειται για υπόθεση μυστηρίου με ιστορικά στοιχεία, γρήγορη εξέλιξη, ένταση, συγκίνηση, αλλά και χιουμοριστική διάθεση. Κεντρική ηρωίδα η Ρόζα, ένα κόκκινο κοκόνι που υιοθετείται από μία οικογένεια στην Πιερία: «Η πρώτη μου συνάντηση με τη Φόνη ήταν επεισοδιακή, αφού με πέρασε για αλεπού κι άρχισε να τσιρίζει. Και κάπως έτσι γνώρισα τη νέα μου οικογένεια και τους φίλους μου: Τη Φόνη, τον αδερφό της τον Θανάση, τον Γιάννη, τον Ορέστη και την Έλλη. Εγκαταστάθηκα στο μεγάλο, γαλάζιο σπίτι, έξω από το χωριό "Περίσταση" της Πιερίας. Και τότε άρχισαν τα μυστήρια: Περίεργοι θόρυβοι, βιβλία και μολυβένιοι πολεμιστές να πέφτουν από τη βιβλιοθήκη, το κόκκινο ημερολόγιο της γιαγιάς Περσεφόνης, μία διάρρηξη, αλλά και η εξαφάνιση του ηλικιωμένου γείτονα, του κυρίου Αghσίλαου.

Τα δάκρυα δεν είναι για πάντα



ΕΛΙΑΖΑΜΠΕΘ ΒΕΡΝΤΙΚ

Τα δάκρυα δεν είναι για πάντα



εικονογράφηση: Μαριέκα Χείνλεν



ΜΠΕΣΤ
ΣΕΛΕΡ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

BIBAIA
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Όλοι κλαίμε μερικές φορές. Το βιβλίο αυτό εξηγεί στα παιδιά ότι αυτό είναι φυσιολογικό, τα απενοχοποιεί και τους αναγνωρίζει το δικαίωμα να κλαίνει, καθησυχάζοντάς τα ταυτόχρονα ότι τα δυσάρεστα συναισθήματα δεν θα κρατήσουν για πάντα. Επίσης τους μαθαίνει τρόπους για να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα έντονα συναισθήματα, όπως η θλίψη και η απογοήτευση, με τρόπους απλούς, όπως να ζητήσουν μια αγκαλιά, να αποτραβηχτούν για λίγο ώστε να μπορέσουν να ηρεμήσουν, να σκεφτούν πράγματα για τα οποία αισθάνονται ευγνωμοσύνη κλπ.

Με κείμενο απλό και σύντομο ώστε να διαβάζεται εύκολα και να είναι κατανοητό για τα παιδιά. Με ευχάριστη εικονογράφηση.

Στο τέλος του βιβλίου οι ενήλικες θα βρουν πληροφορίες, συμβουλές, θέματα για συζήτηση και ιδέες για δραστηριότητες μαζί με το παιδί.

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).



Κάποιες μέρες είναι στραβές και κάποιες μέρες είναι ανάποδες... Μέρες που εύχεται να μην είχαν έρθει ποτέ, αλλά, αφού ήρθαν, να περάσουν γρήγορα.

quote of the day

"HAPPINESS IS NOT BY CHANCE, BUT BY CHOICE."

Jim Rohn

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ιερεμίας, Πανάρετος,
Παναρέτη, Ισιδώρα,
Ταμάρα, Φιλόσοφος,
Φιλοσοφία, Φιλοσοφή

tip of the day

"May, the month of
sunshine, blooming flowers,
and endless possibilities."

- Unknown

1 Μαΐου

- > May Day
- > Global Love Day
- > International Doodle Dog Day
- > International Sunflower Guerilla
- > Gardening Day
- > Agriculture and Labor Day
- > Couple Appreciation Day
- > Executive Coaching Day
- > National Anxiety Disorders Screening Day
- > National Chocolate Parfait Day
- > National Infertility Survival Day
- > National Interpreter Appreciation Day
- > National Loyalty Day
- > National Mantra Day