

Η ταχύτητα επεξεργασίας των ερεθισμάτων σημαντικός παράγοντας στη μάθηση!

Με τον όρο **Ταχύτητα Επεξεργασίας των Ερεθισμάτων**: εννοούμε το ρυθμός με τον οποίο δεχόμαστε τα ερεθίσματα, τα κατανοούμε και ανταποκρινόμαστε σε αυτά. Τα ερεθίσματα μπορεί να είναι οπτικά, όπως τα γράμματα και οι αριθμοί, αλλά και ακουστικά όπως η ομιλία. Η χαμηλή ταχύτητα επεξεργασίας δεν σχετίζεται με τη νοημοσύνη των παιδιών, αλλά με το βαθμό πρόσληψης των ερεθισμάτων.

Τα παιδιά με χαμηλή ταχύτητα επεξεργασίας χρειάζονται περισσότερο χρόνο για την εκτέλεση δραστηριοτήτων σε αντίθεση με τα υπόλοιπα παιδιά, τόσο στο σχολείο όσο και στην καθημερινή ζωή. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί με χαμηλή ταχύτητα επεξεργασίας βλέπει τα γράμματα τα οποία αποτελούν τη λέξη «σπίτι», δεν αντιλαμβάνεται από την αρχή αυτό που αντιπροσωπεύουν η λέξη.

Η διαδικασία αυτή ενώ είναι γρήγορη και αυτόματη για τα υπόλοιπα παιδιά της ηλικίας του, για το ίδιο το παιδί, απαιτείται μεγαλύτερη και πιο χρονοβόρα προσπάθεια.



Η χαμηλή ταχύτητα επεξεργασίας επηρεάζει τα παιδιά στη σχολική τάξη, στο σπίτι αλλά και σε άλλες δραστηριότητες όπως λ.χ. τα αθλήματα. Έτσι, τα παιδιά αυτά, ενδέχεται να εμφανίζουν δυσκολίες στα εξής:

Στην ανάγνωση

Στην ολοκλήρωση της μελέτης στο σπίτι μέσα σε συγκεκριμένο

χρονικό πλαίσιο

Στην ολοκλήρωση των διαγωνισμάτων σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα

Στο να παρακολουθούν τον δάσκαλο/ τη δασκάλα όταν μιλά, ή να κρατούν σημειώσεις

Στην επίλυση απλών **νοερών** μαθηματικών ασκήσεων

Στην οργάνωση σύνθετων δραστηριοτήτων που απαιτούν λεπτομερή και σύνθετη σκέψη

Στη συζήτηση κ.α.

Η Μέθοδος Tomatis βελτιώνει και ενισχύει την Ταχύτητα Επεξεργασίας των ερεθισμάτων με αποτέλεσμα να καθιστά τον εγκέφαλο πιο ικανό να ΜΑΘΑΙΝΕΙ.

Επικοινωνία:

Κέντρο Ολιστικής Υγείας

Εν Όλω

2810242279

Σμύρνης 28, 5ος όροφος

Ηράκλειο Κρήτης

Η Μουσικοθεραπεία στην Τρίτη

Ηλικία

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να ωφελήσει τους ηλικιωμένους με ανάγκες ψυχικής υγείας, **νοητικές αναπηρίες**, πάσχοντες από τη **νόσος Αλτσχάιμερ, κατάθλιψη** και άλλες σχετικές καταστάσεις με τη γήρανση (προβλήματα μνήμης, ακοής, ομιλίας, εγκεφαλικό επεισόδιο κ.α.).

Η μουσικοθεραπεία είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής. Η μουσική είναι ένα εξαιρετικά ισχυρό εργαλείο έκφρασης και δημιουργίας. Η μουσική προωθεί τον ύπνο με την αύξηση της έκκρισης μελατονίνης. Η μουσική βοηθά στην μακροπρόθεσμη μνήμη. Η μουσική παρέχει μια μορφή χαλάρωσης και διεγείρει την υπόφυση για να απελευθερώσει νευροδιαβιβαστές όπως οι ενδορφίνες. Οι ενδορφίνες δημιουργούν αισθήματα ευφορίας και βελτίωση της ανοσολογικής ανταπόκρισης. Ως εκ τούτου, αισθανόμαστε λιγότερο πόνο και μπορεί επίσης να μειώσει τα υψηλά επίπεδα άγχους, και μεσολαβούν στις συναισθηματικές αντιδράσεις μας σε ευχάριστες διαθέσεις.

Πού μπορεί να βοηθήσει η μέθοδο Tomatis;

Στη βελτίωση τη γενικής δύναμης και αντοχής.

Στη μείωση του πόνου.

Στη μείωση της αγωνίας, της ανησυχίας και του φόβου ασθένειας ή τραυματισμού.

Στην αύξηση της χαλάρωσης και μείωση του στρες.

Στην βελτίωση των γνωστικών ικανοτήτων.

Στη βελτίωση της επικοινωνίας.

Στην εστίαση και προσοχή.

Φέρει χαρά και ενθουσιασμό στη ζωή των ηλικιωμένων.

Ανεβάζει τη διάθεση.

Επικοινωνία:

Ηχοθεραπευτική μέθοδο Tomatis

Κέντρο Ολιστική Υγείας Εν Όλω

τηλ. 2810242279

Σμύρνης 28, 5ος όροφος

Ηράκλειο κρήτης

Ανοιξιιάτικη κερασοθεραπεία

Αποτοξίνωση με κερασοθεραπεία

Η αιτία των ασθενειών και της γήρανσης είναι "οι τοξίνες".

και η θεραπεία είναι μία: **ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ**

Μια πολύ καλή αποτοξίνωση του οργανισμού σας για τον μήνα Μάιο κ Ιούνιο, είναι να τρώτε κεράσια για το λιγότερο 7 μέρες. Θα δείτε απίστευτα αποτελέσματα στην υγεία σας. Δεν είναι ακατόρθωτο απλώς πρέπει να το αποφασίσετε, για να απολαύσετε τα 16 οφέλη που θα σας δώσουν. Τα κεράσια είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, κάλιο, φυτικές ίνες, μελατονίνη, βιταμίνη C και έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη γι αυτό:

1. Αδυνατίζουν

2. Ενισχύουν την καρδιακή υγεία

Η έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο του Michigan υποδηλώνει

ότι τα κεράσια μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων και του εγκεφαλικού.

3. Έχουν υψηλή αντιφλεγμονώδη δράση

Οι ανθοκυανίνες και η κυανιδίνη είναι δύο συστατικά των κερασιών που μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Journal of Natural Products* διαπίστωσε ότι έχουν καλύτερη αντιφλεγμονώδη δράση από την ασπιρίνη.

4. Είναι αντικαρκινικά

Αναστέλλουν την ανάπτυξη όγκων και καρκίνου του παχέος εντέρου.

5. Χρησιμοποιούνται ως φυσική θεραπεία της ωχράς κηλίδας και του γλαυκώματος στα μάτια.

6. Βελτιώνουν την πνευματική διαύγεια και προλαμβάνουν την νόσο του Alzheimer.

7. Θεραπεύουν την ουρική αρθρίτιδα

Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Arthritis & Rheumatism* έδειξε ότι τα κεράσια προλαμβάνουν και θεραπεύουν την οδυνηρή ουρική αρθρίτιδα.

8. Μειώνουν την φλεγμονή στους αθλητές

Τα κεράσια είναι κορυφαία για την μείωση των βλαβών και του πόνου μετά από έντονη άσκηση. Το αποδεικνύει μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στην *Εφημερίδα της Διεθνούς Εταιρείας για την Αθλητική Διατροφή* όπου οι συμμετέχοντες αθλητές έπιναν 355ml χυμού κερασιού 2 φορές την ημέρα για 7 ημέρες πριν από τον αγώνα και την ημέρα του αγώνα.

9. Μειώνουν την πίεση

Έχουν υψηλό ποσοστό σε κάλιο το οποίο είναι απαραίτητο για τη λειτουργία της καρδιάς, των νεφρών, του εγκεφάλου και των μυϊκών ιστών. Το κάλιο μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού

επεισοδίου, μειώνει την υπέρταση, τις μυϊκές κράμπες και βελτιώνει την μυϊκή δύναμη.

10.Θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας

Μια μελέτη που έγινε στο κέντρο για την έρευνα της οστεοαρθρίτιδας υποδηλώνει ότι ο χυμός κερασιού έδωσε ανακούφιση των συμπτωμάτων σε ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα και μείωσε τον δείκτη οστεοαρθρίτιδας.

11.Βοηθούν στον ύπνο

Ο χυμός κερασιού μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους με διαταραγμένο ύπνο ή αυτούς που δεν μπορούν να κοιμηθούν αυξάνοντας τα επίπεδα της μελατονίνης.

12.Βελτιώνουν την δυσκοιλιότητα.

Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.

13.Ελαττώνουν το οξειδωτικό στρες και είναι αντιγηραντικά

Είναι πλούσια σε φλαβονοειδή τα οποία βοηθούν στην εξάλειψη του οξειδωτικού στρες και της πρόωρης γήρανσης.

14.Βοηθούν στην θεραπεία της ημικρανίας

Η δράση των ανθοκυανινών και βιοφλαβονοειδών είναι παρόμοια με την ασπιρίνη και η ιβουπροφαίνη.

15.Αυξάνουν τον αιματοκρίτη.

Καθαρίζουν το αίμα και αυξάνουν την αιμογλομπίνη και τα ερυθρά αιμοσφαίρια.

16.Αυξάνουν την σωματική αντοχή και μειώνουν τη χρόνια κόπωση.

Υπάρχουν παρενέργειες;

Η κατανάλωση κερασιών είναι απολύτως ασφαλής για ενήλικες, παιδιά, έγκυες ή θηλάζουν, εκτός αν υπάρχει κάποια αλλεργία.

Δεν υπάρχουν γνωστές αλληλεπιδράσεις κερασιών με άλλα φάρμακα αυτή τη στιγμή.

Συμβουλές για την κερασοθεραπεία

Πριν ξεκινήσετε εφαρμόστε μια απόλυτη χορτοφαγική διατροφή χωρίς γαλακτοκομικά και είδη φούρνου (ψωμιά, φρυγανιές, παξιμάδια, κουλουράκια κλπ) για 2 εβδομάδες. Μετά πιείτε μια μέρα μόνο χυμούς, μία μέρα μόνο νερό και μετά ξεκινήστε να τρώτε μόνο κεράσια κάθε φορά που πεινάτε. Τρώτε όσο θέλετε, το ιδανικό είναι 4 γεύματα ημερησίως. Ο μόνος περιορισμός, είναι να μη τρώτε πριν από τις 8:00π.μ. και μετά τις 20:00μ.μ. Τήρησε 12 ώρες απόλυτης νηστεία μόνο με νερό. Το χρονικό διάστημα της φρουτοθεραπείας θα πρέπει να διαρκεί, τουλάχιστον, 7 ημέρες για να δείτε αποτελέσματα στην υγείας σας. Εξάλλου οι 3 πρώτες μέρες είναι δύσκολες που ο οργανισμός έχει συνηθίσει να τρώει. Όσοι αντιμετωπίζουν χρόνια προβλήματα υγείας μπορούν να υποβληθούν με παρακολούθηση από ολιστικό γιατρό, σε πολυήμερη φρουτοφαγία διάρκειας 14 – 30 ημερών, συνεχόμενα ή σε επαναλαμβανόμενα διαστήματα.

Βιβλιογραφία

1)<https://www.uofmhealth.org/news/archive/201304/tart-cherries-linked-reduced-risk-stroke>

2) Seymour EM¹, Lewis SK, Urcuyo-Llanes DE, Tanone II, Kirakosyan A, Kaufman PB, Bolling SF. Regular tart cherry intake alters abdominal adiposity, adipose gene transcription, and inflammation in obesity-prone rats fed a high fat diet. *J Med Food*. 2009 Oct;12(5):935-42. doi: 10.1089/jmf.2008.0270.

3) Kang SY¹, Seeram NP, Nair MG, Bourquin LD. Tart cherry anthocyanins inhibit tumor development in Apc(Min) mice and reduce proliferation of human colon cancer cells. *Cancer Lett*. 2003 May 8;194(1):13-9.

4) Jacob RA¹, Spinozzi GM, Simon VA, Kelley DS, Prior RL, Hess-Pierce B, Kader AA. Consumption of cherries lowers plasma urate

in healthy women. J Nutr. 2003 Jun;133(6):1826-9.

5)Schumacher HR1, Pullman-Mooar S, Gupta SR, Dinnella JE, Kim R, McHugh MP. Randomized double-blind crossover study of the efficacy of a tart cherry juice blend in treatment of osteoarthritis (OA) of the knee. Osteoarthritis Cartilage. 2013 Aug;21(8):1035-41. doi: 10.1016/j.joca.2013.05.009. Epub 2013 May 31.

6)Howatson G1, Bell PG, Tallent J, Middleton B, McHugh MP, Ellis J. Effect of tart cherry juice (Prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality. Eur J Nutr. 2012 Dec;51(8):909-16. doi: 10.1007/s00394-011-0263-7. Epub 2011 Oct 30.

Πως επηρεάζει το αιθουσαίο σύστημα τη συμπεριφορά του παιδιού;

Πως επηρεάζει το αιθουσαίο σύστημα τη συμπεριφορά του παιδιού;

Εάν δεν έχετε ποτέ πριν ακούσει τη λέξη, πιθανά θα αναρωτιέστε τι ακριβώς είναι και πώς επηρεάζει τη συμπεριφορά!

Υπάρχουν 5 βασικές αισθήσεις για τις οποίες συνήθως μαθαίνουμε:

Όραση – Μάτια

Ακοή – Ήχος

Αφή – Άγγιγμα

Γεύση

Όσφρηση

Οι άνθρωποι συχνά αστειεύονται για κάποιους, ότι έχουν την έκτη αίσθηση, αλλά στην πραγματικότητα, ΟΛΟΙ μας έχουμε μία έκτη αίσθηση. Ονομάζεται Αιθουσαίο Σύστημα και ξεκινάει από το μέσο και εσωτερικό μέρος του αυτιού.



Τι είναι το

αιθουσαίο σύστημα;

Το αιθουσαίο σύστημα αντιστοιχεί στην αίσθηση της ισορροπίας και της κίνησης.

Όπως μπορείτε να δείτε παραπάνω, το αιθουσαίο περιλαμβάνει και το μέσο και το εσωτερικό μέρος του αυτιού.

- Είναι το πρώτο σύστημα που αναπτύσσεται στη μήτρα.

- Είναι το πρώτο σύστημα που μπορεί να ανταποκριθεί σε αισθητηριακά ερεθίσματα.
- Είναι η πιο προστατευμένη περιοχή του εγκεφάλου.
- Σχετίζεται στενά με τη βαρύτητα, την ασφάλεια, την επιβίωση, τη διέγερση και την προσοχή.

Πως επηρεάζει το αιθουσαίο σύστημα τη συμπεριφορά του παιδιού;

Πληροφορίες από τα μάτια, τα αυτιά και το αιθουσαίο σύστημα (ισορροπία και κίνηση) συνδυάζονται, για να υπάρχει αντίληψη του εαυτού σας σε σχέση με το χώρο.

Επομένως,

τα μάτια → σας λένε πού βρίσκεται μέσα στο δωμάτιο,

τα αυτιά → σας λένε τι συμβαίνει μέσα στο δωμάτιο,

το αιθουσαίο σύστημα → αναγνωρίζει εάν το σώμα σας στέκεται όρθιο, εάν κινείται, εάν ισορροπεί, κλπ.

Στη συνέχεια όλες αυτές οι πληροφορίες φιλτράρονται από τον εγκέφαλό σας και αυτός δίνει μια απάντηση! Αυτό επηρεάζει το επίπεδο διέγερσης αλλά και τις κινητικές και λεκτικές ανταποκρίσεις σας.

Όταν κάποιος έχει ένα «κανονικό» ή καλά αναπτυγμένο αιθουσαίο σύστημα, όλες αυτές οι πληροφορίες κατηγοριοποιούνται σωστά και δίνεται η κατάλληλη απόκριση απ τον εγκέφαλο. Λέγεται, ακόμη, ότι οι μεγάλοι αθλητές ή οι άνθρωποι που κινούνται συνεχώς και θέτουν το σώμα και τις αισθήσεις τους σε νέες εμπειρίες, έχουν τα καλύτερα αναπτυγμένα αιθουσαία συστήματα.

Και εδώ είναι το πρόβλημα... τα παιδιά, σήμερα, δεν κινούνται ούτε βιώνουν εμπειρίες όπως παλιότερα! Πολλές εμπειρίες που βοηθούσαν τα παιδιά να χτίσουν δυνατό αιθουσαίο σύστημα, δεν υπάρχουν πια. Το διάλειμμα και ο ελεύθερος χρόνος τους για να κινηθούν και να εξερευνήσουν, έχει μειωθεί στο ελάχιστο. Ύστερα, επιστρέφουν σπίτι και πηγαίνουν κατευθείαν στη τηλεόραση, στα τάμπλετ κλπ. ή διαβάζουν τα μαθήματά τους για την επόμενη ημέρα. Δεν είναι έξω και δεν κινούνται, όπως έκαναν τα παιδιά παλιά.

Σημαντικά βήματα στην ανάπτυξη ενός δυνατού αιθουσαίου συστήματος είναι:

Το ρολλάρισμα

Το μπουσούλημα

Η ώρα που κάθονται στην κοιλιά ή στο στομάχι

Το σκαρφάλωμα

Το χοροπήδημα

Το κούνημα (όρθια, ανάποδα, απ' τη μια πλευρά στην

άλλη, γύρω απ' τον εαυτό τους)

Το πιο σημαντικό είναι να κινούνται και να βάζουν το σώμα τους, κυρίως το κεφάλι τους, σε όσο το δυνατόν περισσότερες θέσεις ή κινήσεις γίνεται. Το αισουσαίο σύστημα σχετίζεται στενά με τη βαρύτητα, την ασφάλεια, την επιβίωση, τη διέγερση και την προσοχή.

Όταν το παιδί σας δεν έχει αναπτυγμένο αισουσαίο σύστημα, ο εγκέφαλός του δεν παίρνει σωστές πληροφορίες από τα μάτια, τα αυτιά, την αίσθηση της βαρύτητας και κίνησης στο σώμα του, κ.ά. αυτό έχει ως αποτέλεσμα να έχουμε ανασφάλεια. Συνεπώς, το επίπεδο διέγερσής τους, η προσοχή τους και το αίσθημα επιβίωσής τους, ενεργοποιούνται. Αυτή είναι η αντίδραση του σώματός τους, όταν δεν αισθάνονται ασφάλεια. Και εάν το αισουσαίο σύστημα τους λέει ότι μία κατάσταση δεν είναι ασφαλής, θα αντιδράσουν σε αυτό με φυγή ή με πάλη.

Κάθε παιδί έχει διαφορετικό όριο στο τι μπορεί να διαχειριστεί το αισουσαίο σύστημά του. Μερικοί μπορεί να έχουν χαμηλό όριο, που σημαίνει ότι η παραμικρή κίνηση ή κατάσταση θα μπορούσε να οδηγήσει το αισουσαίο σύστημά τους σε αντιδράσεις πάλης ή φυγής. Άλλοι, έχουν υψηλό όριο, που σημαίνει ότι χρειάζεται να παίρνει πολλές και διαφορετικές πληροφορίες ο εγκέφαλος για να τις αναγνωρίσει το αισουσαίο.

Μερικά πρακτικά παραδείγματα δυσλειτουργίας του αισουσαίου συστήματος:

Αδιαθεσία από την κίνηση (αυτοκίνητο, τρενάκια αναψυχής κ.α.).

- Στριφογύρισμα (η πιο ήπια κίνηση στριφογυρίσματος μπορεί να κάνει ένα παιδί να νιώθει αδιάθετο ή να έχει τάση για εμετό, ενώ ένα άλλο παιδί μπορεί να στριφογυρίζει για ώρες και να μην επηρεάζεται).
- Κλειστοφοβία (κάποιος μπορεί να αισθάνεται ότι ο χώρος πέφτει πάνω του, όταν υπάρχει πολύς κόσμος γύρω, αισθάνεται ανήσυχος και ανασφαλής σε μικρά ή μεγάλα δωμάτια).

Η μέθοδος [Tomatis®](#) , δρα άμεσα στο αιθουσαίο σύστημα του εγκεφάλου, επιδρά στη ρύθμιση του μυϊκού τόνου, στην καθετότητα αλλά και στις διαταραχές πλαγίωσης.

Επιπλέον, σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέρη του εγκεφάλου, το αιθουσαίο σύστημα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στους μηχανισμούς συντονισμού και ρυθμού του σώματος. Η ισορροπία εξαρτάται από το “αιθουσαίο σύστημα”, το οποίο ενημερώνει τον εγκέφαλο και για τη μικρότερη μετακίνηση του σώματος και διαδραματίζει θεμελιώδη ρόλο στην ενσωμάτωση του ρυθμού, της μουσικότητας και της γλώσσας, λόγω του περίπλοκου δικτύου των συνδέσεων στον εγκέφαλο. Με την επίδραση της [Μεθόδου Tomatis®](#) στο αιθουσαίο σύστημα, επιτυγχάνεται η επανάκτηση της κατακόρυφης θέσης του σώματος, με

την επανατοποθέτηση του σκελετού και η ρύθμιση της αίθουσας.

Συνεπώς, η [Μέθοδος Tomatis®](#), που εφαρμόζουμε στο κέντρο ολιστικής Υγείας [«Εν Όλω»](#) μπορεί να βελτιώσει σημαντικά και να αλλάξει το ρυθμό, το συντονισμό και την ισορροπία του παιδιού σας.

Αυτές οι πληροφορίες δεν αντικαθιστούν τις ιατρικές συμβουλές του παιδίατρου-αναπτυξιολόγου ή εργοθεραπευτή σας.

Εάν αισθάνεστε ότι το παιδί σας έχει αισθητηριακή δυσλειτουργία, που επηρεάζει ευθέως την ποιότητα ζωής του, καλό θα ήταν να κάνετε αξιολόγηση από Εργοθεραπευτή με εξειδίκευση στην Αισθητηριακή Αντίληψη και την Αισθητηριακή Ολοκλήρωση.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας [[κέντρο ολιστική υγείας «Εν Όλω»](#)] για να σας δώσουμε συμβουλές.

Πηγή :

<https://www.growinghandsonkids.com/vestibular-system-affects-childrens-behavior.html>

το άγχος στη ζωή μας

γράφει η Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια Ανδρουλάκη Κλεάνθη

Παρά τις δεκάδες των μελετών που έχουν γίνει στον αιώνα μας, η σχέση μεταξύ των συναισθημάτων φόβου και άγχους παραμένει ασαφής.

Μερικοί ερευνητές θεωρούν τον φόβο και το άγχος ως διαφορετικούς όρους για το ίδιο συναίσθημα, ενώ άλλοι ισχυρίζονται ότι ο φόβος και το άγχος αντιπροσωπεύουν δύο διαφορετικά συναισθήματα.

Ο φόβος είναι αντίδραση σε άμεση απειλή ,σαφώς εστιασμένος ,διαρκεί λίγο, εμφανίζονται μία σειρά από σωματικές εκδηλώσεις.

Το άγχος τείνει να είναι απάντηση σε μελλοντική απειλή, είναι πιο διάχυτο και δυσκολότερο να περιγραφεί, διαρκεί περισσότερο τείνει να είναι χρόνιο, παρατηρούνται σωματικές εκδηλώσεις.

Το άγχος γίνεται παθολογικό όταν είναι μεγαλύτερης έντασης και διάρκειας από ότι συνήθως ,όταν οδηγεί σε μείωση της επαγγελματικής ,κοινωνικής ή διαπροσωπικής λειτουργικότητας και τέλος όταν διαταράσσονται οι καθημερινές δραστηριότητες από την αποφυγή ορισμένων συνθηκών στην προσπάθεια να μειωθεί το άγχος.

Στην κλινική πράξη ο πανικός ισοδυναμεί με ξαφνική κορύφωση του άγχους και είναι μικρής διάρκειας.

Είναι η αιφνίδια ανάδυση έντονου τρόμου που συχνά συνοδεύεται από συναισθήματα επερχόμενου θανάτου ή τρέλας.

Έντονος φόβος ή δυσφορία η καρδιά χτυπά γρήγορα ή δυνατά ,εφίδρωση ,τρέμουλο, κόβεται η αναπνοή, πόνος ή πλάκωμα στο στήθος, ναυτία, ζάλη, από-πραγματοποίηση, από-προσωποποίηση, μυρμηγκιάσματα, εξάψεις ή κρυάδες= **κρίση πανικού**.

Πολλοί πιστεύουν ότι κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού θα τρελαθούν και άλλοι βλέπουν τη σχιζοφρένεια ως μια πιθανή κατάληξη. Ωστόσο, η σχιζοφρένεια είναι μια διαταραχή με πολύ διαφορετικά συμπτώματα όπως παραλήρημα, ψευδαισθήσεις κ. α. που δεν μοιάζουν καθόλου με τις εκδηλώσεις των κρίσεων πανικού. Εξάλλου, οι κρίσεις πανικού διαρκούν μικρό χρονικό διάστημα.

Άλλοι ερμηνεύουν τα συμπτώματα μιας κρίσης πανικού ως σημάδι ότι χάνουν τον έλεγχο. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι αισθάνονται ανίκανοι να κουνήσουν τα μέλη του σώματος τους ή ότι θα αρχίσουν να συμπεριφέρονται με τρόπο ανεπίτρεπτο ή ότι έχουν την αίσθηση πως πλησιάζει κάποιος επικείμενος κίνδυνος. Αυτά τα σωματικά συμπτώματα έχουν ως σκοπό να προστατεύσουν και όχι να βλάψουν τον οργανισμό.

Οι κρίσεις πανικού ερμηνεύονται ως καρδιακό επεισόδιο. Δύσπνοια και πόνοι στο στήθος υπάρχουν και στις δύο περιπτώσεις. Παρόλα αυτά, όταν έχουμε μια ασθένεια στην καρδιά τα συμπτώματα διαρκούν για περισσότερο χρόνο από ότι στην κρίση πανικού. Ακόμη και αν υπάρχουν αμφιβολίες ένα ηλεκτροκαρδιογράφημα είναι αρκετό για να υποδείξει οποιαδήποτε ανωμαλία στην λειτουργία της καρδιάς.

Πώς καταλήγει κάποιος να έχει διαταραχή πανικού;

Πολλοί παράγοντες βιολογικοί, μαθησιακοί, περιβαλλοντικοί, ψυχολογικοί συνδυάζονται. Αν κάποιος βιώσει μια κρίση πανικού ενώ παράλληλα συμβαίνουν και άλλα στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή του, όπως διαζύγιο, ανεργία, οικονομικά προβλήματα, μπορεί να εκλυθεί η έναρξη της διαταραχής. Από επιδημιολογικές μελέτες μαθαίνουμε ότι οι συγγενείς ανθρώπων με διαταραχή πανικού έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν τη διαταραχή επομένως η κληρονομικότητα φαίνεται να παίζει κάποιο ρόλο στην ανάπτυξη της διαταραχής.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ:

Γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία: Το άτομο μαθαίνει πώς να

διαχειρίζεται το πρόβλημα του και επομένως να γίνει ο θεραπευτής του εαυτού του. Η βελτίωση διαρκεί περισσότερο από εκείνη που επιτυγχάνεται με τα φάρμακα. Είναι μια διαδικασία στην οποία συμμετέχουν δύο συμβαλλόμενοι ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος: **Κοινός στόχος η επίλυση του προβλήματος.**

Η θεραπεία δεν είναι ένα καπέλο που φοριέται αδιακρίτως στο κεφάλι κάθε θεραπευόμενου ,αλλά ένα κοστούμι που κόβεται και ράβεται στα μέτρα του .Αρχικά, υπάρχει ενημέρωση για το τι συμβαίνει και τι πρόκειται να ακολουθήσει, ούτως ώστε να προκύψει καινούργια μάθηση σε δυσλειτουργικούς τρόπους συμπεριφοράς με στόχο τη διαχείριση των συναισθημάτων άγχους και φόβου. Απαιτείται δέσμευση ,αποφασιστικότητα και υπομονή για την κατάκτηση των θεραπευτικών στόχων. **Κύριος θεραπευτικός στόχος :** είναι να καταφέρνει να μπαίνει στις φοβογόνες δραστηριότητες κυριολεκτικά άοπλος και μόνος χωρίς δεκανίκια. Έτσι χτίζεται η αυτοπεποίθηση και το αίσθημα αυτο-αποτελεσματικότητας.

Γνωσιακή αναδόμηση : είναι μία μέθοδος για να αντικατασταθεί ο δυσλειτουργικός τρόπος σκέψης με λειτουργικό. Η λογική είναι να μπαίνει ο θεραπευόμενος στη διαδικασία να εξετάζει τα στοιχεία υπέρ και κατά της ορθότητας της σκέψης του. Για παράδειγμα ,στη σκέψη «θα πεθάνω από έμφραγμα», «χρειάζεται να αντιτάξω » έχω στοιχεία ότι η κρίση πανικού είναι επικίνδυνη;» ή «δεν είναι η πρώτη φορά που έπαθα κρίση πανικού και όλες τις προηγούμενες φορές δεν έπαθα κάτι».

Στην συνέχεια αξιολογώ τον βαθμό πίστης μου στην αυτόματη αρνητική σκέψη πριν και μετά την εναλλακτική και καταλήγω στο λογικό συμπέρασμα δηλαδή είναι μάλλον απίθανο να πάθω έμφραγμα από μια κρίση πανικού.

Εκπαίδευση στην διαφραγματική αναπνοή: Φαίνεται πως ο τρόπος αναπνοής κατά τη διάρκεια άγχους επιβαρύνει και επιτείνει τα δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα. Κάποιοι υπό την επήρεια άγχους έχουμε την τάση να αναπνέουμε είτε συχνά και επιφανειακά είτε εξαντλητικά βαθιά προκαλώντας ένα φαινόμενο γνωστό ως «**ΑΛΚΑΛΩΣΗ**». Ως αποτέλεσμα αλλάζουν οι ισορροπίες διοξειδίου

του άνθρακα και οξυγόνου στο αίμα. **ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ** : Εισπνοή από την μύτη ,εκπνοή από το στόμα για 8-10 αναπνοές για ένα λεπτό.

Σωστή Αποτοξίνωση μετά τις Γιορτές: Μόνο με ολιστική προσέγγιση

Οι γιορτές μόλις πέρασαν, ωστόσο οι επιπτώσεις τους στην ανθρώπινη υγεία άρχισαν να φαίνονται πάνω στο σώμα με την αύξηση βάρους και όχι μόνο. Σε ορισμένα άτομα παρουσιάζονται κάποιες στομαχικές- πεπτικές διαταραχές, οι οποίες οφείλονται στην αυξημένη κατανάλωση κρέατος και αλκοόλ.

Η συσσώρευση στον οργανισμό βλαβερών για την υγεία ουσιών ονομάζεται τοξίνωση. Οι ουσίες αυτές συσσωρεύονται κυρίως στο λιπώδη ιστό μας, αλλά είναι παρούσες σε όλους τους ιστούς. Μία βασική πηγή προέλευσης είναι η κακή διατροφή. Οι τοξίνες είναι δε υπεύθυνες για μια σωρεία προβλημάτων στην υγεία.

Κάποια συμπτώματα τοξικών στο σώμα και το πνεύμα περιλαμβάνουν:

- αίσθημα βάρους, ληθαργικότητα
- διαταραχές της όρεξης
- πόνοι στις αρθρώσεις και γενικά στο σώμα
- δερματικά προβλήματα, ακμή
- φούσκωμα στο στομάχι, τυμπανισό,
- μεταλλική γεύση στο στόμα
- έλλειψη νοητικής διαύγειας και ενέργειας
- δυσκοιλιότητα, αέρια
- προβλήματα του πεπτικού όπως ρεψίματα

- αίσθημα «μπλοκαρίσματος» στο σώμα,
- ρινική συμφόρηση και δυσκολία στην αναπνοή
- αίσθηση κούρασης ακόμα και μετά από έναν καλό ύπνο.

Σύμφωνα με την ολιστικό ομοιοπαθητικό κα Τυλλιανάκη Δήμητρα, η τοξίνωση του οργανισμού είναι μία κατάσταση που δημιουργείται από περισσότερους παράγοντες πέραν της διατροφής (στρες, φάρμακα και αντιβιοτικά στις τροφές, αλκοόλ, τσιγάρο, ηλεκτρομαγνητική μόλυνση κ.α.). Το σώμα μας, για να απαλλαγεί από αυτές, αποτοξινώνεται διαρκώς μέσα από τα απεκκριτικά όργανα (κυρίως το συκώτι, το έντερο, τα νεφρά και το δέρμα) και τους μηχανισμούς που διαθέτει.

Σήμερα, όμως, λόγω της κακής διατροφής, της ρύπανσης, του καπνίσματος, του αυξημένου στρες, των τοξικών που υπάρχουν στο περιβάλλον και της ηλεκτρομαγνητικής επιβάρυνσης, η φυσική αποτοξινωτική διαδικασία του οργανισμού αναστέλλεται. Τα απεκκριτικά μας όργανα δυσκολεύονται να λειτουργήσουν, ιδιαίτερα το έντερο λόγω των δυσμενών συνθηκών.

Το σπίτι μας το καθαρίζουμε τακτικά, δεν κάνουμε όμως το ίδιο με το σώμα και το πνεύμα μας. Κάθε πότε πετάτε τα «σκουπίδια» που έχουν συσσωρευτεί μέσα σας και σας κλέβουν ενέργεια, βάζοντας σε κίνδυνο τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική σας υγεία;

Η ολιστική προσέγγιση υγείας μπορεί να σας βοηθήσει να αποβάλλεται τα περιττά και επικίνδυνα (τις ακαθαρσίες) από το σώμα και το πνεύμα σας, να διασφαλίσετε την σωστή πέψη και απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών, τον σωστό μεταβολισμό και να κερδίσετε τη χαμένη σας ευεξία.



Η απαλλαγή από αυτές τις τοξίνες δεν εξασφαλίζει μόνο την

αποκατάσταση της υγείας αλλά προάγει και τη μακροζωία, που είναι και ο στόχος της ολιστικής Ιατρικής, μέσα από τις αρχές των θεραπειών αντιγήρανσης που διαθέτει.

Η διάρκεια της αποτοξίνωσης διαφέρει ανάλογα με το άτομο, την κατάσταση της υγείας του και την αντοχή του. Όπως συμβαίνει με κάθε νηστεία ή αυστηρή δίαιτα, προτού ξεκινήσετε το πρόγραμμα αποτοξίνωσης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το ολιστικό θεραπευτή σας. Θα ήταν προτιμότερο να μην εφαρμόζεται στον οργανισμό σας αποτοξινωτικά προγράμματα που σας προτείνουν, χωρίς την επίβλεψη του διατροφικού συμβούλου με ειδικευση σε αποτοξινωτικά προγράμματα.

Στο Κέντρο ολιστικής Υγείας «Εν Όλω» δημιουργούμε σε συνεργασία μαζί σας, ένα **ξεχωριστό πρόγραμμα αποτοξίνωσης προσαρμοσμένο** στις δικές σας διατροφικές ανάγκες, με σκοπό την **ολική αποτοξίνωση του οργανισμού** σας σε συνδυασμό με το **Ionic Foot Detox**, με τον **υδροκαθαρισμό παχέως εντέρου** αν χρειάζεται) και άλλες αποτοξινωτικές μεθόδους που παρέχουμε αποκλειστικά στο κέντρο μας.

Απευθυνόμαστε σε γυναίκες και άντρες κάθε ηλικίας που είναι αποφασισμένοι να αλλάξουν τη ζωή τους προς το καλύτερο!

Τατουάζ: Είναι ασφαλή; Πώς αφαιρούνται;

Τι είναι το τατουάζ;

Η λέξη tattoo προέρχεται από τη λέξη tatau, η οποία χρησιμοποιείται από τους λαούς της Πολυνησίας και σημαίνει «γράφω». Το τατουάζ στις μέρες μας είναι μια εξαιρετικά

δημοφιλής διακοσμητική τέχνη του σώματος – από την αρχαιότητα ακόμη – αναφέρεται σε μόνιμη στίξη στο δέρμα (στα ελληνικά περιγράφεται ως δερματοστιξία). Η τεχνική περιλαμβάνει την εισαγωγή χρωστικής στην κορυφαία στοιβάδα του δέρματος, διαμέσου μικρών ρήξεων.

Κανονισμοί Ασφαλείας

Παρόλο που το FDA (Food & Drug Administration) ρυθμίζει τα μελάνια, δεν υπάρχει τυποποιημένη πιστοποίηση για τα άτομα που υποβάλλονται σε δερματοστιξία. Έτσι όταν εισάγετε μια ουσία στο δέρμα, κινδυνεύετε να πάθετε λοίμωξη», λέει η Elizabeth Tanzi, MD, διευθύντρια του Ινστιτούτου Δερματολογικής Χειρουργικής Laser στην Ουάσινγκτον. Επίσης, οι κίνδυνοι περιλαμβάνουν διάφορα είδη μολύνσεων από σταφυλόκοκκο ή δημιουργία κονδυλώματος.

Άλλοι κίνδυνοι τατουάζ



Επειδή το δέρμα τρυπιέται, δημιουργείται αιμορραγία, γεγονός που μπορεί να σας θέσει σε ακόμα σοβαρότερο κίνδυνο όπως οι ηπατίτιδες ή το AIDS .Τα συστατικά του μελανιού μπορούν επίσης να προκαλέσουν πρόβλημα με τη μορφή αλλεργικής αντίδρασης διότι τα μελάνια περιέχουν νικέλιο, υδράργυρο, μέταλλα και άλλες οργανικές ενώσεις σε υγρή βάση . Η αλλεργία δεν προκαλείται συχνά μπορεί όμως να οδηγήσει σε φλεγμονή και ουλές.

Αφαίρεση τατουάζ



Η διαδικασία αφαίρεσης του τατουάζ είναι αρκετά δαπανηρή, χρονοβόρα και επώδυνη. Ανάλογα με το μέγεθος του τατουάζ και άλλους παράγοντες μπορεί να χρειαστεί να κάνετε από 5 έως 20 συνεδρίες για την απομάκρυνση του . Η διαδικασία της αφαίρεσης , περιλαμβάνει ακτίνες λέιζερ που στοχεύουν να διαλύσουν τη χρωστική ουσία έτσι ώστε το σώμα να μπορεί να την απορροφήσει. Ορισμένα τατουάζ δεν αφαιρούνται ποτέ εντελώς, επειδή το μελάνι έχει τοποθετηθεί πολύ βαθιά στο δέρμα και το λέιζερ δεν μπορεί να το προσεγγίσει. Επιπλοκές μετά την αφαίρεση περιλαμβάνουν λευκές κηλίδες ή πάχυνση του δέρματος στο σημείο του τατουάζ. Λόγω των κινδύνων που εγκυμονούν (κυρίως εγκαυμάτων και ουλών) συνίσταται για την συγκεκριμένη διαδικασία να επισκεφθείτε έναν δερματολόγο. Το μαύρο χρώμα είναι η ευκολότερη απόχρωση προς αφαίρεση, σε αντίθεση με το κόκκινο, το κίτρινο, το μοβ ή το μπλε. Επιπλέον, τα παλαιότερα τατουάζ εξασθενούν με μεγαλύτερη ευκολία σε σχέση με τα νεότερα. Σημαντικό ρόλο στην απομάκρυνση παίζει και το σκούρο χρώμα του δέρματος το οποίο δυσχεραίνει το σβήσιμο του μελανιού.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/features/tattoos-are-they-safe#3>

Ευχές

Το κέντρο ολιστική Υγείας *En ólw* εύχεται το Απολλώνιο φως που γεννήθηκε στις 25 Δεκεμβρίου να θεραπεύσει την ψυχή, το πνεύμα και το σώμα μας και να μας συντροφεύει αιώνια!

Η Ομορφιά με τη ματιά της ολιστικής υγείας

Η εξωτερική ομορφιά ξεκινά από μέσα μας

Η ομορφιά είναι μια έννοια η οποία δεν περιορίζεται στην εξωτερική εμφάνιση. Όταν μιλάμε για ομορφιά, αυτόματα το μυαλό μας πηγαίνει στο κάλλος, σε ένα όμορφο χαμόγελο, όμορφα μάτια, σε ένα καλλίγραμμα σώμα... Η ομορφιά ωστόσο σημαίνει πολλά περισσότερα: Σημαίνει Υγεία. Η ομορφιά ξεκινά από μέσα μας, από την ψυχική μας ισορροπία και την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού μας.

Η ομορφιά της γυναίκας δεν είναι στην εξωτερική της εμφάνιση αλλά στην φροντίδα με την οποία αγκαλιάζει το σώμα της και τον εαυτό της.

Η εικόνα του δερματός μας είναι απλά ο καθρέπτης της υγείας

μας.

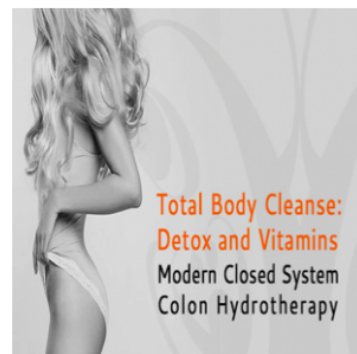
Κύριο μέλημα κάθε γυναίκας δεν θα πρέπει να είναι ο καλλωπισμός αλλά η αγάπη του «είναι» της.

Δε γίνεται να υπάρχει ωραίο «φαίνεσθαι» ανεξάρτητα από το μέσα μας, ανεξάρτητα απ την σωστή λειτουργία του οργανισμού μας.

Πριν λοιπόν σπεύσεις να παρατηρήσεις και να βάλεις στο μικροσκόπιο όλες σου τις εξωτερικές ατέλειες, φρόντισε τον εαυτό σου από μέσα προς τα έξω.

Η υγεία, τόσο η σωματική όσο και η ψυχική αποτελούν το βασικό συστατικό της εξωτερική ομορφιάς.

Οφέλη της Υδροθεραπείας Παχέως Εντέρου:



- Βοηθάει στην απώλεια κιλών
- Αυξάνει το μεταβολισμό
- Μειώνει τα αέρια και τα φουσκώματα
- Βοηθάει σε προβλήματα ακμής/βελτίωση όψη δέρματος
- Λαμπερά μαλλιά και νύχια
- Εξομαλύνει την δυσκοιλιότητα

Ηχομασάζ για σωματική και ψυχική ευεξία

Ο ήχος απορροφάται από το σώμα και δίνει σε κάθε κύτταρο ξεχωριστά τον παλμό της αρχικής του υγιής κατάστασης.

- Βοηθάει στην χαλάρωση και την αποσυμπίεση της συσσωρευμένης έντασης.
- Το σώμα μπαίνει σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης, μέσω

της οποίας ενεργοποιούνται οι αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του οργανισμού.

- Αποβάλεται άμεσα το άγχος,
- Κυριαρχεί η γαλήνη η χαλάρωση η αναζωογόνηση των λεμφικών κυττάρων.
- Αφήνει ένα γλυκό αίσθημα ευεξίας.

Οφέλη Βιοσυντονισμού & Cold laser therapy:

- Τόνωση προσώπου
- Διέγερση των ινοβλαστών με άμεση αύξηση παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης, που οδηγεί στην ανάκτηση της σφριγηλότητας και το «γέμισμα» του δέρματος.
- Αύξηση της αγγειοδιαστολής και της μικροκυκλοφορίας του αίματος που έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη αιμάτωση, οξυγόνωση και θρέψη του δέρματος.
- Αύξηση των λευκοκυττάρων τοπικά και ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος (ιδανικό στην επούλωση πληγών).

Ionic Foot Detox για:

- δίαιτα και χάσιμο λίπους γιατί αποδεδειγμένα οι τοξίνες από τα λιποκύτταρα,
- βελτίωσης της κυκλοφορίας του αίματος και του μεταβολισμού
- ακμή, πανάδες άγριο ή αφυδατωμένο δέρμα, χαλάρωση, μειωμένη ελαστικότητα
- σακούλες, μαύροι κύκλοι, ρυτίδες γύρω από μάτια και στόμα,
- κόπωση , αδυναμία, αϋπνία

Χρονοβελτισμός και Ομορφιά

Τα αρνητικά συναίσθημα είναι κάποιοι από τους πιο ισχυρούς παράγοντες επιρροής στην ομορφιά μας καθώς πυροδοτούν την έκκριση κορτιζόλης.

Η κορτιζόλη: α) διαταράσσει την έκκριση ορμονών οι οποίες

ευθύνονται για απώλεια μαλλιών. β)συνδέεται με την αύξηση της όρεξης για φαγητό, την επιθυμία για γλυκά και εναπόθεση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς.

Το χρόνιο άγχος μπορεί να διακόψει την παραγωγή κολλαγόνου στον οργανισμό μας. Έτσι, η επιδερμίδα γίνεται πιο λεπτή, αδύναμη και αφυδατωμένη καθώς το κολλαγόνο έχει την ιδιότητα να συγκρατεί τα επίπεδα ενυδάτωσης στο δέρμα.

Πολλοί άνθρωποι έχουμε κρατημένα και εγκλωβισμένα μέσα μας αρνητικά συναισθήματα (θυμό, θλίψη, φόβο...) τα οποία βιώσαμε κατά την διάρκεια διαφόρων γεγονότων που συνέβησαν στη ζωής μας (η απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου, ένας χωρισμός , απόρριψη , εγκατάλειψη, προδοσία).

Ο Χρονο-βελονισμός είναι μία τεχνική (Su Jok) αποφόρτισης από οποιοδήποτε αρνητικό συναίσθημα που έχει συμβεί σε οποιοδήποτε χρόνο της ζωής μας και μας εγκλωβίζει σωματικά, ψυχικά, συναισθηματικά.

Παρακάτω θα βρείτε pdf με αποσπάσματα από την ομιλία «Ομορφιά και ολιστική υγεία» της Dr Δήμητρας Τυλλιανάκη που έγινε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κρήτης. Η ομορφιά είναι αντανάκλαση της εσωτερικής υγείας και της λάμψης της ψυχής. Ανοίξτε τον σύνδεσμο για να τα δείτε:

[Ομορφιά_και_Υγεία](#)

Τα μικρόβια του εντέρου είναι υπεύθυνα για τα αυτοάνοσα

Τα μικρόβια μας είναι πιο πολλά από τα κύτταρά μας. Το σώμα μας έχει περίπου 10 τρισεκατομμύρια κύτταρα, αλλά φιλοξενεί περίπου 100 τρισεκατομμύρια μικροβιακά κύτταρα. Το έντερο μόνο του, φιλοξενεί περίπου τρία κιλά βακτήρια. Τα μικρόβια, κατά κάποιον τρόπο, είναι πιο έξυπνα από εμάς. Πολλοί λένε ότι είναι μέρη του ανοσοποιητικού μας συστήματος και του λένε τι να κάνει. Οι ερευνητές συνειδητοποιούν τώρα ότι ορισμένα μικρόβια είναι ουσιαστικά ένα σημαντικό μέρος της ανοσοποιητικής μας άμυνας, ελέγχοντας την ανάπτυξη βασικών συστατικών του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

«Τα μικρόβια επηρεάζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα με τρόπους που εμείς, ως επιστήμονες, ακόμα δεν καταλαβαίνουμε πλήρως», δήλωσε ο Δρ Sarkis Mazmanian, μικροβιολόγος στο Ινστιτούτο Τεχνολογίας της Καλιφόρνιας. Βασιζόμαστε στο ανοσοποιητικό μας σύστημα για να διακρίνουμε τους μικροβιακούς εισβολείς που μπορεί να μας αρρωστήσουν και τα ακίνδυνα βακτήρια που βρίσκονται πάντα μέσα μας, είπε ο Dr. Sarkis Mazmanian. Με βάση αυτή τη διάκριση, το ανοσοποιητικό σύστημα αποφασίζει πότε να επιτεθεί και πότε να μην επιτεθεί. Αλλά το ανοσοποιητικό σύστημα δεν παίρνει αυτή την απόφαση μόνο του.

«Μέρος της διαδικασίας λήψης αποφάσεων ελέγχεται από συγκεκριμένα μικρόβια του εντέρου», δήλωσε ο Dr Mazmanian.

«Τα μικρόβια έχουν μάθει να αναστρέφουν ορισμένους διακόπτες στο σώμα μας», δήλωσε ο Dr Mazmanian . Αυτό σημαίνει ότι τα μικρόβια συμβάλλουν στην απόφαση του σώματός μας για το αν θα ξεκινήσει μια ανοσολογική επίθεση και αν θα ξεκινήσει ένα αυτοάνοσο νόσημα.

Ο Δρ. Yasmine Belkaid, ανοσολόγος στα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας, το χαρακτήρισε ως εκπαιδευτική διαδικασία. «Πολλά από αυτά που κάνουν τα μικρόβια είναι η προετοιμασία των κυττάρων για επακόλουθες επαφές με παθογόνα,» είπε ο Belkaid.

«Χρειάζεστε συνεχώς αυτά τα μικρόβια για να εκπαιδεύσετε, να τονώσετε και να ελέγξετε τη μορφή της άμυνας που πρόκειται να αναπτύξετε».