

Wishing our loyal supporters
and many friends a Merry
Christmas and a rewarding
and happy New Year.

PNA legal

τηλ 9789 2242

Στους εκλεκτούς φίλους και πελάτες μας
ευχόμεθα Καλα Χριστούγεννα,
υγεία και οτι αγαθό για το Νεο Έτος.

14280

ALFA Kitchens
13 Homedale Rd., Bankstown *for life*
Κουζίνες ποιότητας



14311

Εμείς βάζουμε την 30χρονή πείρα μας,
εσείς, τον χώρο και τις απαιτήσεις σας
Πώλ Σπύρου τηλ. 9708 2042 ή 0421 749 766

Η κρυοθεραπεία ανακουφίζει και νικάει το στρες

Όλο και περισσότερους οπαδούς κερδίζει η κρυοθεραπεία, μια μέθοδος που μοιάζει ακραία, αλλά αποδεικνύεται άκρως αποτελεσματική σε σειρά ασθενειών. Σίγουρα, δεν είναι ό,τι πιο ευχάριστο να περπατάει κανείς μέσα σε ένα δωμάτιο με θερμοκρασία υπό του μηδενός που μουδιάζει το σώμα, όμως αρκούν δέκα λεπτά «βασανιστηρίου» για να επέλθει μετά η απόλυτη ευεξία.

Όπως εξηγούν οι ειδικοί, η κρυοθεραπεία είναι η πιο αποτελεσματική μορφή παυσίπονου, ειδικά για όσους υποφέρουν από χρόνιες εκφυλιστικές παθήσεις. «Η κρυοθεραπεία έχει ισχυρή αναλγητική δράση» λέει ο Αυστριακός δρ Γκέοργκ Κέτενχουμπερ. «Εγώ τη χρησιμοποιώ για να θεραπεύω τραυματισμούς που γίνονται κατά την άθληση, φλεγμονώδεις ρευματικές παθήσεις, καθώς και όλες τις χρόνιες επώδυνες διαταραχές».

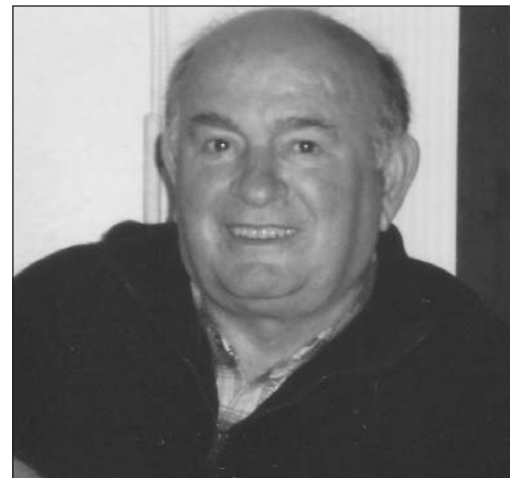
Ο δρ Ντάρμα Σινγκ Κάλσα, συγγραφέας του βιβλίου «The Pain Cure» (Η θεραπεία του πόνου), εξηγεί ότι τα σήματα κρύου ταξιδεύουν στον εγκέφαλο γρηγορότερα από τα σήματα πόνου και γι' αυτό επικρατούν.

Ο δρ Κέτενχουμπερ επισημαίνει ότι η κρυοθεραπεία έχει πολύτιμα οφέλη όχι μόνο για το σώμα, αλλά και για το πνεύμα. «Η κρυοθεραπεία ανακουφίζει την κατάθλιψη και την αϋπνία, ενώ είναι ευεργετική και για το στρες, αφού αυξάνει σημαντικά τα επίπεδα ενδορφινών».

Στις ευεργετικές ιδιότητες των χαμηλών θερμοκρασιών βασίζονται -όχι τυχαία- κι άλλες εναλλακτικές θεραπείες, όπως το κολύμπι μέσα σε πάγους, το οποίο είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στις σκανδιναβικές χώρες, αφού βελτιώνει τις άμυνες του οργανισμού και καταπολεμά το στρες. Από την άλλη μεριά, οι υδροθεραπευτές συστήνουν τη χρήση παγωμένων τουρμπανιών (πετσέτες βυθισμένες σε παγωμένο νερό και τυλιγμένες στη συνέχεια γύρω από το κεφάλι) για την ανακούφιση του πονοκεφάλου, της λιποθυμίας και της κατάθλιψης.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα και παππού



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΑΚΡΗΣ

ετών 73

απο Σοφικό Κορινθίας
που απεβίωσε
στις 15 Δεκεμβρίου 2008

Τρισάγιο θα ψαλεί την Τετάρτη 17 Δεκεμβρίου 2008 και ώρα 7 μ.μ. εις τα Γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Πέμπτη 18 Δεκεμβρίου 2008 και ώρα 11 π.μ. εις τον Ιερό Ναό Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης, 378 King St., Newtown.

Η δε σορός του θα ενταφιαστεί εις τον νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος Μαργαρίτα. Τα τέκνα Ελένη και Γιάννης, Γιώργος και Sandra, Αικατερίνη. Τα εγγόνια Arthur, Elena, Noah και Christian και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Επιθυμία της οικογένειας είναι όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν προς το Leukaemia Foundation. Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από την οικία της οικογένειας, 9 Casuarina Drive, Cherrybrook.

14468

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

AMAZON PEST CONTROL

Απαλλαγείτε τώρα από:

- Κατσαρίδες
- Μερμύγκια
- Σφήκες
- Τερμίτες (άσπρα μερμύγκια)
- Αράχνες
- Μέλισσες
- Τρωκτικά



1 3 0 0 2 6 2 9 6 6

Τηλεφωνείστε για δωρεάν εκτίμηση

Ειδικρινής εξυπηρέτηση - υπευθυνότητα - αποτελέσματα

• ΜΙΧΑΛΗΣ ΛΑΡΔΗΣ Mob.: 0414 930 480

10940

• ΤΑΣΟΣ ΛΑΚΗΣ Mob.: 0413 626 554

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ

“ΤΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΠΙΣΤΕΩΣ”

783 New Canterbury Rd.

Hurlstone Park,

απέναντι από την εκκλησία του Αγίου Στεφάνου

Τηλ. 1800 053 134

(24 ώρες χωρίς χρέωση για την περιοχή του Σύδνεϋ)

*ισχύουν όροι



Προσωπική εξυπηρέτηση από
τον ΚΩΣΤΑ & την ΜΑΡΙΑ ΓΚΑΤΖΙΑ

10792