

Εξ όνυχος το πρόβλημα

Η παρατήρηση των νυχιών, ποδιών και χεριών, μπορεί να εντοπίσει ατέλειες που καλό θα είναι να μη σπεύσουμε να σχολιάσουμε ή να αντιμετωπίσουμε μόνο από αισθητικής απόψεως. Δεδομένου ότι πολλά προβλήματα υγείας έχουν επίδραση στα νύχια μας, καλό είναι τα αντιμετωπίζουμε και ως διαγνωστικό μέσο.

Λακκουβίτσες: Όταν η επιφάνεια του νυχιού που κανονικά είναι λεία εμφανίζει κοιλότητες, τότε μπορεί να είναι ένδειξη ψωρίασης. Αυτή η φλεγμονή του δέρματος μπορεί επίσης να επηρεάσει και τα δερματικά κύτταρα του νυχιού. Όταν η ψωρίαση αντιμετωπιστεί με την κατάλληλη αγωγή και ελεγχθεί, τότε και η επιφάνεια των νυχιών αποκαθίσταται σταδιακά.

Σχήμα κουταλιού: Όταν ένα νύχι έχει σχήμα κουταλιού, τις περισσότερες φορές είναι σύμπτωμα σιδηροπενικής αναιμίας. Όπως συμβαίνει με πολλά προβλήματα υγείας έτσι και με αυτό μπορεί να χρειαστεί να περάσουν πολλοί μήνες πριν εμφανιστεί και στα νύ-

χια. Όταν όμως η αναιμία αντιμετωπιστεί, και σε αυτήν την περίπτωση το νύχι επανέρχεται.

Ξεφλουδίζουν: Τα νύχια αποτελούνται από πολλές στρώσεις της πρωτεΐνης κερατίνης. Όταν τα χέρια μας είναι συνέχεια εκτεθειμένα σε νερό, κρύο ή ξηρό αέρα, αυτές οι στρώσεις έχουν την τάση να αποκολλούνται. Ετσι, αρχίζουν να ξεφλουδίζουν. Εκτός από ένδειξη ανάγκης για καλύτερη προστασία των χεριών σας, το ξεφλούδισμα των νυχιών μπορεί να δείχνει έλλειψη λινολεϊκού οξέος. Ο ευκολότερος τρόπος για να αποκαταστήσετε την ισορροπία αυτού του συστατικού είναι να αυξήσετε την κατανάλωση φυτικών ελαίων.

Εύθραυστα: Τα νύχια που σπάνε εύκολα είναι αυτά που δεν μπορούν να συγκρατήσουν την υδάτωση. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε θυρεοειδή που υπολειπεται ή σε διατροφή χαμηλή σε σίδηρο.

Έχει αποδειχθεί ότι τα συμπληρώματα βιοτίνης βελτιώνουν αυτό το πρόβλημα.

Κιτρινωμένα: Το υγιές νύχι έχει ένα όμορφο, ροζ χρώμα. Όταν όμως όλα τα νύχια κιτρινίζουν, αυτό μπορεί να είναι ένδειξη πνευμονοπάθειας ή διαβήτη. Αν υπάρχουν απλά κίτρινα στίγματα στην επιφάνειά τους, αυτά μπορεί να είναι ένδειξη μυκητίασης ή ψωρίασης. Αξίζει τον κόπο να επισκεφθείτε έναν δερματολόγο αν αυτές οι κιτρινωπές επιμένουν. Πάντως, έχετε κατά νου ότι η συχνή χρήση σκουρόχρωμων μανό μπορεί επίσης να προκαλέσει κιτρινωπές.

Λευκά στίγματα: Τις περισσότερες φορές πρόκειται για αποτέλεσμα τραυματισμού του νυχιού, συνήθως στη βάση του. Τα στίγματα εμφανίζονται αρκετό καιρό μετά το χτύπημα εξαιτίας του γεγονότος ότι το νύχι μεγαλώνει αργά, οπότε αργά να ανέβει το σημείο που τραυματίστηκε. Αν ωστόσο είστε σίγουροι ότι δεν έχετε χτυπήσει και εμφανίζονται συχνά λευκά στίγματα, τότε μπορεί να οφείλονται σε ψωρίαση ή έκζεμα, ακόμα και σε έλλειψη ψευδαργύρου από τον οργανισμό σας.

Ραβδώσεις: Τα νύχια που έχουν κάθετες ραβδώσεις συνήθως δεν προδίδουν κάποιο πρόβλημα υγείας αλλά την ηλικία μας. Ωστόσο, υπάρχει μια ασθένεια που ονομάζεται γραμμές του Beau, οι οποίες είναι ένδειξη συστηματικού προβλήματος υγείας. Όταν κάποιος έχει αρρωστήσει σοβαρά ή έχει περάσει από έντονο στρες, τα νύχια μπορεί να σταματήσουν να μεγαλώνουν. Όταν αρχίσουν να μεγαλώνουν και πάλι, τότε εμφανίζεται η αυλάκωση στο σημείο όπου θα έπρεπε να είχαν μεγαλώσει πολύ καιρό πριν. Αν υπάρχει βαθιά αυλάκωση μόνο σε ένα νύχι, μπορεί να είναι ένδειξη ότι υπάρχει κάποια κύστη στη βάση του νυχιού που επηρεάζει τον τρόπο που αυτό μεγαλώνει.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας, γιαγιάς και αδελφής



ΙΩΑΝΝΑΣ ΠΑΡΑΝΟΜΟΥ

ετών 73

από Υδρούσσα Σάμου

που απεβίωσε στις 20 Ιουνίου 2010

Τρισάγιο θα ψαλεί την Πέμπτη, 24 Ιουνίου 2010 και ώρα 6.30 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αγίου Ιωάννου, 11 Hassall St., Parramatta. Η νεκρώσιμος Ακολουθία θα ψαλεί την Παρασκευή, 25 Ιουνίου 2010 και ώρα 10.30 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αγίου Ιωάννου, 11 Hassall St., Parramatta, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο κοιμητήριο του Macquarie Park, Delhi Rd., North Ryde.

Οι τεθλιμμένοι: ο σύζυγος Γεώργιος, τα τέκνα Σωτήρης, Ιωάννης και Rosanna, Χρήστος και Lizanne, Κώστας και Julie, τα εγγόνια Christina, Timothy, Leisha, Cameron, Matthew και Estelle, τα αδέρφια Ευτυχία και Παναγιώτης, Κώστας και Ρούλα, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το χωλ της εκκλησίας. Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στον Ιερό Ναό του Αγίου Ιωάννου.

11754

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας
1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπου,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύνδνεϊ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας, **τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155 και fax: (02) 9750 0517.**

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές: (02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212
e-mail: conn01@optushome.com.au
web: GREEK RADIO 1683