



Η “ΠΥΘΑΓΟΡΕΙΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ” ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙΣ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Σύμφωνα με εκτιμήσεις, το στρες συνδέεται με το 80% περίπου των προβλημάτων υγείας αλλά και με την υιοθέτηση ανθυγιεινού τρόπου ζωής.



ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ



**ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ -
ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ**



**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΥΘΑΓΟΡΕΙΟ
ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**



**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ
ΣΤΡΕΣ**



**ΕΚΔΟΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ
ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΛΕΕΙ ΨΕΜΑΤΑ

- Για παράδειγμα, αν κάποιος είναι 40 ετών και η βιολογική του ηλικία είναι 55 ή και το αντίθετο, δηλαδή αν η χρονολογική του ηλικία είναι 55 και η βιολογική του είναι 40, δημιουργούμε **προσωπικό πρόγραμμα αντιστροφής**.
- Μετρήσεις πριν και μετά το πρόγραμμα.
- Αξιοποιούνται στην πράξη οι έρευνες σχετικά με την **διατήρηση της «νεότητας»** και της επιβράδυνσης της γήρανσης των κυττάρων

**ΔΗΛΩΣΤΕ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ ΖΑΙΜΗ ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ ΣΑΜΟΣ

Τηλ: 22730 35878 / 6982482951

info@pythagoreanacademia.org

<https://pythagoreanacademia.org/>



“Πυθαγόρειος Ακαδημία Επιστημών και αξιών” Διεθνές κέντρο Επιστήμης του στρες και προαγωγής της Υγείας.”

Οι επιστημονικά υπεύθυνοι και η επιστημονική ομάδα είναι Επιστήμονες που ανήκουν στον ευρύτερο χώρο της Υγείας, όπως Καθηγητές Ιατρικής Σχολής, Ιατροί, Καθηγητές και Απόφοιτοι του Μεταπτυχιακού Προγράμματος σπουδών (ΜΠΣ): «Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας», της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Επιστημονικά υπεύθυνοι οι καθηγητές και ιδρυτές του παραπάνω μεταπτυχιακού με πολλές Διεθνείς Διακρίσεις .

Χ. ΔΑΡΒΙΡΗ και Γ. ΧΡΟΥΣΟΣ



ΤΑ ΟΦΕΛΗ

ΣΕ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- Αντιστροφή βιολογικής ηλικίας
- Αυτορρύθμιση της Πίεσης
- Ενίσχυση ανοσοποιητικού, μείωση βάρους, μείωση σπλαχνικού λίπους
- Προαγωγή υγιεινού τρόπου ζωής (διατροφή, άσκηση ύπνος, διαχείριση του στρες, μείωση αλκοόλ καπνίσματος κλπ)
- Μείωση υπερκορτιζολαιμίας (Κορτιζόλη ορμόνη του στρες), μείωση σωματικής κόπωσης, μείωση πόνων, ευεξία
- Μείωση οικογενειακού, εργασιακού, κοινωνικού, χρόνιου στρες κλπ

ΣΕ ΨΥΧΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- Μείωση κατάθλιψης
- Μείωση κρίσεων πανικού
- Βελτίωση θυμού, μείωση ενοχών
- Αύξηση αυτοπεποίθησης
Αύξηση αυτοεκτίμησης
- Ικανοποίηση από τη ζωή
- Καλύτερη ψυχική υγεία
- Μείωση άγχους

ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΧΕΣΕΩΝ

- Αυτογνωσία, Αυτοέλεγχος
- Ενσυνειδητότητα
- Βελτίωση Σχέσεων
- Οικοδόμηση σχέσεων με νέο αξιακό σύστημα
- Απομάκρυνση τοξικών σχέσεων

Άλλες επιστημονικές δραστηριότητες

- Κοινοφελείς υπηρεσίες-Επιδημιολογικές έρευνες
- Επιστημονικές έρευνες για τη μέτρηση και διαχείριση του στρες, την επίδραση της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας .
- Επιστημονικές Συνεργασίες σε Εθνικό και Διεθνές Επίπεδο.
- Εκπαιδευτικά προγράμματα για γιατρούς και επιστήμονες υγείας
- Συνεργασία με κορυφαία εργαστήρια της χώρας για τις μετρήσεις βιοδεικτών γήρανσης και άλλων βιολογικών δεικτών του στρες.
- Οργάνωση συνεδρίων ημερίδων και επιστημονικών εκδηλώσεων, δημόσια προώθηση επιστημονικών θέσεων σχετικά με την επιστήμη του στρες τη Πυθαγόρειο Αυτογνωσία, τη προαγωγή της υγείας μέσα από τις Παγκόσμιες μέρες Υγείας.
- Υποβολή προτάσεων στη πολιτεία για τη διαχείριση του στρες.