

5 Φεβρουαρίου 2016

# **Σύνδρομο Κόπωσης Επινεφριδίων, ένα βιβλίο χρήσιμος οδηγός.**

[/ Γενικά](#)

# Σύνδρομο Κόπωσης Επινεφριδίων

(Σύνδρομο Έλλειψης Ενέργειας)

Κατάθλιψη  
Αϋπνία  
Χρόνιοι Πόνοι  
Stress

Μύθοι &  
Πραγματικότητα

Μυλωνάς Παναγιώτης

**Εάν έχετε πιάσει τον εαυτό σας να αναρωτιέται συχνά.**

- \* Γιατί νιώθω τόσο εξαντλημένος όλες τις ώρες της ημέρας;
- \* Γιατί δεν μπορώ εύκολα να κοιμηθώ τα βράδια;

- \* Γιατί το πρωί σηκώνομαι δύσκολα από το κρεβάτι νιώθοντας κουρασμένος;
- \* Γιατί νιώθω καταθλιπτικός σε όλη την διάρκεια της ημέρας;
- \* Γιατί νιώθω περίεργους πόνους να ταξιδεύουν σε ολόκληρο το σώμα μου;
- \* Γιατί στρεσάρομαι πλέον πολύ εύκολα και για ασήμαντους λόγους;
- \* Γιατί δεν μπορώ να διαχειριστώ το άγχος;
- \* Γιατί αρρωσταίνω πολύ εύκολα και αργά να επανέλθω;
- \* Γιατί είμαι νευρικός και ευέξαπτος;
- \* Γιατί δεν είμαι συγκεντρωμένος και η μνήμη μου έχει εξασθενήσει;
- \* Γιατί δεν έχω ενέργεια;
- \* Γιατί έχω συχνές ζάλες και ιλιγγούς;

Απαντήσεις υπάρχουν όπως και λύσεις. Μια ανάγνωση του βιβλίου που κυκλοφορεί πιθανόν, να δώσει τις απαραίτητες απαντήσεις στα όσα ερωτήματα σας απασχολούν.

Τι πραγματεύεται το 224 σελίδων βιβλίο με τίτλο το “Σύνδρομο Κόπωσης Επινεφριδίων” του Παναγιώτη Μυλωνά το παρουσίασε σήμερα Δευτέρα στον Ξάνθη FM 100 και στην εκπομπή «Σχολιάζοντας την Καθημερινότητα» και συμπυκνώνετε στα παρακάτω:



«... Το βιβλίο είναι αποτέλεσμα μιας προσωπικής υπόσχεσης την οποία είχα δώσει στον εαυτό μου, όταν αντιμετωπίζοντας έναν όλεθρο (havoc) στην υγεία μου, άγνωστης προέλευσης και με την εμφάνιση πολύ περίεργων συμπτωμάτων ταυτόχρονα, αβοήθητος από την συμβατική ιατρική και ψάχνοντας για ελπίδες και για απαντήσεις, χτυπώντας πολλές πόρτες και **«πορευόμενος εν σκιά θανάτου»** όπως χαρακτηριστικά αναφέρει και ο Δαβίδ στους Ψαλμούς, ότι αν κάποια στιγμή

μπορέσω και βρω την άκρη, θα μοιραστώ την εμπειρία μου με οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο, σε όσους δείξουν ενδιαφέρον....»

Περισσότερα στο <http://www.yourhealthinyourhands.gr/>



Σχετικά με το συγγραφέα

Γεννήθηκε στην Καλαμπάκα το έτος 1959. Τελείωσε την σχολή των Ηλεκτρολόγων Μηχανικών του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και ζει στην Ξάνθη από το 1977. Εργάστηκε για δέκα χρόνια στην ελληνική βιομηχανία σε θέσεις προϊσταμένου και διευθυντή εργοστασίου και είκοσι τρία χρόνια στο ελληνικό δημόσιο σε θέσεις προϊσταμένου τμημάτων και διευθύνσεων. Παρακολούθησε σεμινάρια γύρω από την διατροφή στην Ατλάντα της Αμερικής και στην Ρώμη, με την εταιρεία Herbalife. Παρακολούθησε διαδικτυακά σεμινάρια Κυτταρικής Ιατρικής, του πρωτοπόρου ερευνητή-ιατρού Dr. Mathias Rath, με απόκτηση δυο πιστοποιητικών.

Πηγή: [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)