

Βιογραφικό Στέλλα Οικονομάκου

Γεννήθηκα το 1971 στην Αθήνα. Το 1989 ξεκίνησα σπουδές στην Γαλλική Φιλολογία (Lettres Modernes) στο Πανεπιστήμιο της Dijon (Université de Bourgogne). 4 χρόνια αργότερα ξεκινώ το DEEA με θέμα την Καναδική Λογοτεχνία (Images des Metis de l'Ouest Canadien dans Nipsya de Georges Bougnet et Tchirayuk de Ronald Lavalée). Κατά τη διάρκεια της έρευνας που έκανα για τη ζωή των Ινδιάνων, τους υπέροχους συμβολισμούς τους και τον βαθύ σεβασμό προς τη φύση και τα ζώα, άρχισα να ενδιαφέρομαι για τα βότανα, τη διατροφή και τις θεραπευτικές μεθόδους τους. Αυτό έγινε η αφορμή να αρχίσω να ψάχνω και στον τόπο μου (στη Μάνη) να βρω αντίστοιχα βότανα για θεραπείες.

Τον Φεβρουάριο του 2013, ξεκινώ να παρακολουθώ μαθήματα σχετικά με τα Ανθοϊάματα Bach. Παίρνω το πτυχίο μου και αποφασίζω να φύγω από τον χώρο της εκπαίδευσης για να ασχοληθώ με τη διατροφή και τα βότανα. Γράφομαι στο NHS (Natural Health Sciences), όπου 3 χρόνια αργότερα παίρνω το πτυχίο μου στην Ολιστική Ιδιοσυγκρασιακή Διατροφολογία. Τον επόμενο χρόνο, ξεκινώ μαθήματα φυτοθεραπείας για άλλα 3 χρόνια. Έχοντας τελειώσει τη βασική μου εκπαίδευση στους δύο αυτούς βασικούς τομείς, για εμένα, κάνω μια μετεκπαίδευση στο Diet Praxis υπό την επιμέλεια της Dr Aggeliki Makri με θέμα «Πυθαγόρεια Ιδιοσυγκρασιακή Μεταβολομική Διατροφολογία». Παράλληλα παρακολουθώ μαθήματα Φυσικοπαθητικής: Ομοιοπαθητική, Αρωματοθεραπεία, Κινέζικη Ιατρική, Κινησιολογία, Ayurveda, Ιριδολογία.

Όλο αυτό το διάστημα παρακολουθώ σεμινάρια σχετικά με τη διατροφή (Μεταβολικές διαταραχές, Παχυσαρκία στην παιδική ηλικία, Αθλητισμός και διατροφή, Gut Brain Connection, Mindful Nutrition, RNA ιοί & Μεταβολομική ο ρόλος της Ιδιοσυγκρασιακής Διατροφής)

Φιλοσοφία μου

Είναι σημαντικό να δουλεύουμε επάνω στον άνθρωπο, λαμβάνοντας υπόψιν τις ιδιαιτερότητές του, τις συνήθειές του, την ψυχολογία του, το ιατρικό ιστορικό του, αλλά κυρίως την κατάσταση στρες στην οποία βρίσκεται. Το χρόνιο ή το επινεφριδιακό στρες και γενικότερα ή διαχείριση του στρες, είναι αυτά που κυρίως με απασχολούν και θα διαχειριστώ, καθώς τις περισσότερες φορές αποτελούν την αιτία για την απόκτηση βάρους, πέρα από παθολογίες ή κληρονομικότητα. Με εργαλεία τη τροφή, τα βότανα, ασκήσεις αναπνοής, συμπληρώματα, ψυχολογική υποστήριξη (ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες), θεραπευτικές μαλάξεις και ειδικές θεραπείες με μηχανήματα, θα αντιμετωπίσω όλα όσα ενοχλούν και εμποδίζουν έναν άνθρωπο να αγαπήσει τον εαυτό του. Μαζί με την ομάδα της Vitascan, θέλουμε να φροντίσουμε όποιον έρχεται στο χώρο μας με αγάπη και σεβασμό.