

Καληνυχτικά και κρυφές απειλές

ΥΓΕΙΑ EN VEXCHIA

ΓΑΝΟΔΕΡΜΑ

Κράνμπερι:
Το κόκκινο μυστικό για την υγεία

Πώς να
εξισορροπήσεις
το σάκχαρο
στο αίμα

ΡΗ ΚΑΙ ΑΙΜΑ
το κλειδί
για ιδανική
αλκαλικότητα

Κανέλα
το πολύτιμο
super food

Όταν το έντερο
«μιλάει»

Καθαρισμός
νεφρών και
τι χρειάζεστε

Ο βασιλιάς των
μανιταριών

Ημικρανίες;
Αντιμετωπίστε
τις εναλλακτικά

ΓΕΙΩΣΗ:
Μια φυσική
θεραπευτική
μέθοδος

ΤΡΟΤΕ
ΑΡΓΑ, ΖΗΣΤΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Η ΑΣΠΑΡΤΑΜΗ
ΚΑΙ ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Δίαιτα GOLO:
Τι πρέπει να ξέρετε



SCAN

Eco mil

Βιολογικά Φυτικά
Ροφήματα



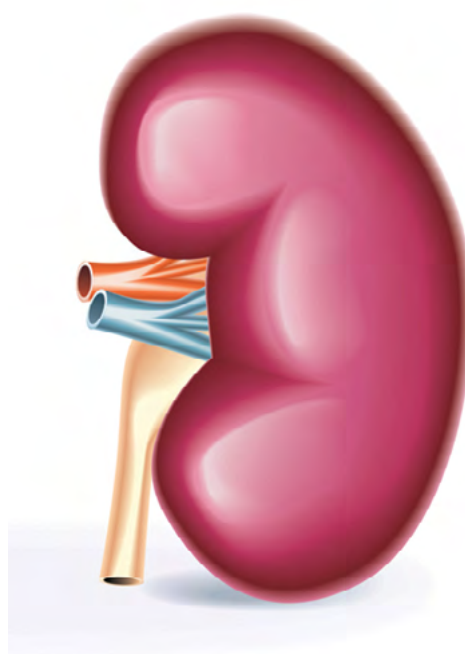
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΕΥΧΟΣ 138 | ΙΟΥΛΙΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2025

Editorial	4
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΝΕΦΡΩΝ	6
Δίαιτα GOLO	8
ΓΕΙΩΣΗ φυσική θεραπευτική τεχνική	10
ΑΓΧΟΣ... και αγιουρβεδικές λύσεις	12
ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ	14
Γανόδερμα	15
Πώς να Εξισορροπήσεις το Σάκχαρο στο Αίμα σου	16
Βιωματικές ιστορίες ΒΡΟΥΞΙΣΜΟΥ	18
ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ για την Υγεία του Ουροποιητικού και όχι μόνο	20
ΚΑΝΕΛΑ	22
ΗΠΙΑΡ ΚΑΙ ΧΟΛΗΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ	24
ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ με ΚΡΥΦΕΣ Απειλές	26
LION'S MANE	28
Τι είναι τα επινεφρίδια;	30
Ph & ΑΙΜΑ	32
Τρώτε Αργά, Ζήστε Καλύτερα	33
ΟΤΑΝ ΤΟ ΕΝΤΕΡΟ ΜΙΛΑΕΙ	34
Η ασπαρτάμη και η επικινδυνότητά της	35
Σπορέλαια	36
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΓΟΡΑΣ	38



6 ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΝΕΦΡΩΝ ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ;



22



36



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΙΚΟ

Δημοκρίτου 2, Αθήνα

Τηλ.: 215 565 2757

info@alikobooks.gr

info@ygeiaevoxia.com

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΛΛΑΚΟΣ

Αρχισυντάκτρια - Διευθ. Σύνταξης:

ΓΙΟΥΛΗ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ

Διεύθυνση Marketing: ΑΝΔΡΕΑΣ ΓΡΙΒΑΣ

Υπεύθυνος λογιστηρίου:

ΤΑΤΑΡΙΑΔΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ

Υπεύθυνος marketing:

ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΥΜΠΕΡΗΣ

Συντάσσεται από:

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ



ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ: Το υγιές ανοσοποιητικό μας προστατεύει;

Αυτοάνοσο είναι το νόσημα στο οποίο το σύστημα που μας προφυλάσσει από τα ξένα μικρόβια και τους ιούς, δηλαδή το αμυντικό μας σύστημα, επιτίθεται κατά του ίδιου του οργανισμού μας.

Όλοι μας, σε διάφορα στάδια της ζωής μας, περάσαμε στρεσογόνες-πιεστικές καταστάσεις, χάσαμε πρόσωπα που αγαπούσαμε, βιώσαμε τραυματικές εμπειρίες που μας σημάδεψαν. Είναι όλα τα παραπάνω τελικά που θρέφουν τα αυτοάνοσα νοσήματα. Κάποιοι από εμάς κατάφεραν να διαχειριστούν τις καταστάσεις αυτές χωρίς να επηρεαστεί η υγεία τους. Κάποιοι άλλοι ήταν περισσότερο άτυχοι με αποτέλεσμα να παρουσιάσουν αυτοάνοσο νόσημα.

Θυροειδίτιδα Hashimoto, νόσος Graves (βασική αιτία του υπερθυρεοειδισμού), σκλήρυνση κατά πλάκας, διαβήτης τύπου 1, ψωρίαση, συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, λεύκη, ελκώδης κολίτιδα, κοιλιοκάκη, ρευματιδής αρθρίτιδα είναι τα πιο γνωστά αυτοάνοσα νοσήματα που έχουν αναγνωριστεί μέχρι σήμερα, ενώ οι έρευνες μιλάνε για τουλάχιστον 80 τύπους αυτοάνοσων νοσημάτων, με το σύνολο του πληθυσμού που εμφανίζει κάποια αυτοάνοση διαταραχή να ξεπερνά το 7%.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από Πανεπιστήμια στη Σουηδία πρόσφατα διαπιστώθηκε ακόμα μια φορά κάτι που μας ήταν ήδη γνωστό, η άμεση συσχέτιση των αυτοάνοσων νοσημάτων με το στρες. Άνθρωποι που είχαν βιώσει μετατραυματικό στρες (σοβαρό στρες μετά από απώλεια αγαπημένου προσώπου, χωρισμό, φυσική καταστροφή, απώλεια εργασίας, οικονομική καταστροφή ή έκθεση σε βία κλπ) ή είχαν άλλες ψυχικές διαταραχές, εμφάνισαν μεγαλύτερο κίνδυνο για αυτοάνοσο νόσημα.

Μάλιστα ο κίνδυνος παρουσιαζόταν αυξημένος κατά 36%! Επίσης η ίδια έρευνα επισημαίνει ότι περίπου ένας άνθρωπος στους εκατό που έχουν υποστεί έντονο στρες αναπτύσσει κάθε χρόνο κάποιο αυτοάνοσο νόσημα. Το σίγουρο είναι ότι ένα σοβαρό ή παρατεταμένο για μεγάλο χρονικό διάστημα στρες απορρυθμίζει τον οργανισμό, με απρόβλεπτες συνέπειες, ενώ τονίζει ότι τα άτομα νεότερης ηλικίας αποδεικνύονται πιο ευάλωτα στο στρες και κατά προέκταση στις αυτοάνοσες παθήσεις.

Πολλές φορές οι γιατροί μην καταφέροντας να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα του αυτοάνοσου νοσήματος, καταφεύγουν σε φάρμακα που μπορεί προσωρινά να βελτιώσουν την εικόνα του ασθενή, αλλά σταδιακά το πρόβλημα ξαναγυρίζει και πιο έντονο. Πολλοί γιατροί δε σε αρχικό στάδιο καταφεύγουν στην κορτιζόνη

Όμως αυτό θέλει πολλή προσοχή, αφού οι παρενέργειές της είναι σοβαρές. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις επιλέγουν την ανοσοκαταστολή, χειροτερεύοντας τα πράγματα, μιας και αποδυναμώνεται επικίνδυνα η άμυνα του οργανισμού. Είναι πολύ σημαντικό ο γιατρός να έχει την κατάλληλη εμπειρία, ώστε να καταφέρει να κάνει την κατάλληλη διάγνωση και φυσικά να μην αγνοεί τον ρόλο της ψυχολογίας στην έξαρση του αυτοάνοσου νοσήματος.

Το «κλειδί» είναι η έγκαιρη διάγνωση. Δεν αρκεί κάποιος να είναι καλός ρευματολόγος, πρέπει να είναι καλός παθολόγος και να γνωρίζει και τα άλλα συστήματα του οργανισμού. Να έχει επιπλέον καλή επαφή με τον ασθενή, μέσα από μία ουσιαστική σχέση και επικοινωνία. Είναι σημαντικό να ξέρει ο ασθενής ότι ο γιατρός είναι δίπλα του.

Τα αυτοάνοσα χωρίζονται σε 2 κατηγορίες. Αυτά που προσβάλλουν ένα όργανο, όπως η θυροειδίτιδα Hashimoto που προσβάλλει τον θυρεοειδή ή ο διαβήτης των παιδιών που προσβάλλει το πάγκρεας και τα συστηματικά αυτοάνοσα, όπως ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η σκλήρυνση κατά πλάκας, οι αγγειίτιδες (προσβάλλουν τα όργανα του σώματος, όπως τα νεφρά κλπ).

Τα αυτοάνοσα έχουν 3 χαρακτηριστικά. Είναι χρόνια, έχουν εξάρσεις και υφέσεις και μπορεί να εμφανίζουν επικαλυπτόμενες εικόνες. Να τονίσω εδώ ότι οι έρευνες έδειξαν πως το ανοσολογικό σύστημα δεν δυσλειτουργεί αλλά απεναντίας υπερλειτουργεί και στρέφεται κατά των ίδιων των κυττάρων του οργανισμού.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι όταν ο αμυντικός μηχανισμός που είναι επιφορτισμένος με την άμυνα του οργανισμού μας, γίνεται εχθρός, τότε είναι πολύ δύσκολο για το σώμα μας να αμυνθεί σε μια τέτοια επίθεση. Γι' αυτό οι αυτοάνοσες ασθένειες είναι τόσο καταστροφικές και δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν.

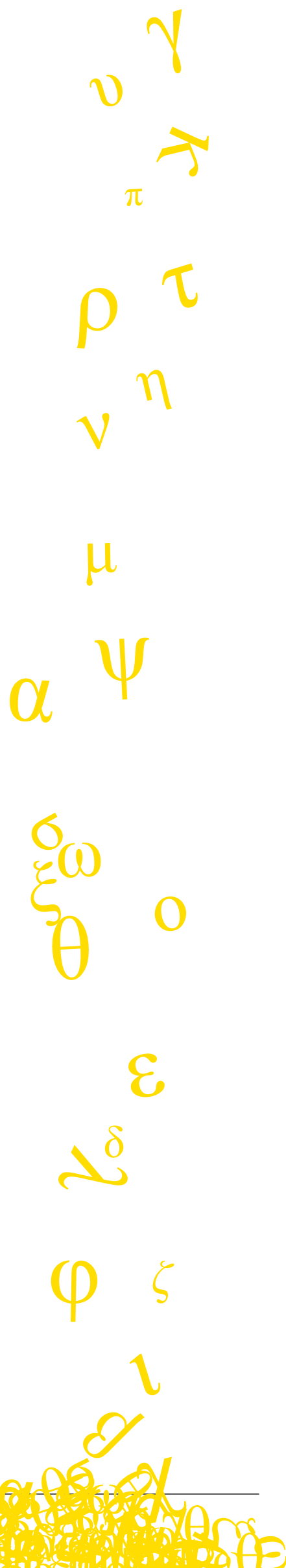
Από τη στιγμή που εμφανίζεται ένα αυτοάνοσο, ο ασθενής πρέπει να ξέρει ότι θα ζει με αυτό την υπόλοιπη ζωή του. Δηλαδή από τη στιγμή που ενεργοποιείται ο γενετικός διακόπτης, δεν απενεργοποιείται ξανά. Εγώ θα έλεγα –και από προσωπική εμπειρία– ότι είναι στο χέρι μας να κρατάμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα υγιές αλλά και σε περίπτωση που έχει προσβάλει τον οργανισμό μας κάποιο αυτοάνοσο, πρέπει να παλέψουμε για την ανατροφή της νόσου.

Εδώ να σημειώσουμε ότι η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην ανοσολογική λειτουργία. Το πολύ φαγητό, η κακή ποιότητα, τα πολλά γλυκά, αλλά και ο υποσιτισμός κατά τον οποίο λείπουν από τη διατροφή απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, επηρεάζουν αρνητικά τον τρόπο που λειτουργεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα και όχι μόνο από τη στιγμή που γεννιόμαστε αλλά και από τη στιγμή που το έμβρυο βρίσκεται στην κοιλιά της μητέρας του, ενώ αντιθέτως η σωστή διατροφή δημιουργεί ένα υγιές ανοσοποιητικό.

Γι' αυτό λοιπόν η συχνή αποτοξίνωση (και νηστεία), η μεγάλη κατανάλωση πράσινων λαχανικών και φρούτων, η αποφυγή της ζάχαρης, της γλυτένης, του ραφινρισμένου αλατιού και γενικότερα μια σωστή και υγιεινή διατροφή και φυσικά η διαχείριση του άγχους (για όσους δεν τα καταφέρνουν υπάρχει και ο διαλογισμός ή γιόγκα και άλλα) βοηθούν στο να έχουμε ένα υγιές και δυνατό ανοσοποιητικό.

ο εκδότης

Αλέξανδρος Λαλάκος





Κυκλοφορεί απο τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

απο το **Α** εως το **Ω**

Η τροφή είναι
το φάρμακό σου και
το φάρμακό σου να
είναι η τροφή σου

Ιπποκράτης (460-360 π. Χ)

Ένα βιβλίο που θα σας μυήσει
στα μυστικά της Ιπποκράτειας
διατροφής αλλά και θα σας
βοηθήσει ώστε να κατακτήσετε
την γνώση της πρόληψης για
υγεία, ευεξία και μακροζωία



Θα το βρείτε στα **μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων**

Παραγγελίες στο τηλ. **2155652757** και στο mail: **info@alikobooks.gr** | Μεταφορικά για την ηπειρωτική Ελλάδα ΔΩΡΕΑΝ

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΝΕΦΡΩΝ ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ;

Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Τα νεφρά σας φιλτράρουν 30 φλιτζάνια (240 ουγγιές) αίμα κάθε ώρα, απομακρύνοντας τα απόβλητα και το νερό που αποβάλλετε στα ούρα. Όλη την ημέρα και όλη τη νύχτα, τα νεφρά σας καθαρίζουν φυσικά το αίμα σας.

Ο καθαρισμός των νεφρών είναι μια δημοφιλής τάση ευεξίας που υποτίθεται ότι υποστηρίζει αυτή τη φυσιολογική λειτουργία των νεφρών. Αν και η τροφή και τα υγρά είναι σημαντικά για την υγεία των νεφρών, η κατανάλωση ενός συγκεκριμένου συνδυασμού τροφών, η κατανάλωση ειδικών χυμών ή τσαγιών, η λήψη συμπληρωμάτων ή η μη κατανάλωση φαγητού δεν μπορεί να βελτιώσει τη φυσική διαδικασία αποτοξίνωσης των νεφρών.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΝΕΦΡΩΝ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ;

Ο καθαρισμός των νεφρών αναφέρεται σε διάφορες θεραπείες αποτοξίνωσης, δίαιτες και σχήματα που προτείνονται για να βοηθήσουν στην απαλλαγή του σώματος από επιβλαβείς ουσίες. Ο στόχος του καθαρισμού των νεφρών ποικίλλει, αλλά συχνά προωθούνται ως μια γρήγορη λύση για τη βελτίωση της υγείας ή την υποστήριξη της απώλειας βάρους.

Το ανθρώπινο σώμα εκτίθεται σε τοξίνες σε τακτική βάση από τα τρόφιμα που τρώτε, τα υγρά που πίνετε και τον αέρα που αναπνέετε. Το σώμα παράγει επίσης τοξίνες μέσω φυσιολογικών μεταβολικών διεργασιών — για παράδειγμα, το γαλακτικό οξύ είναι υποπροϊόν της παραγωγής ενέργειας, ενώ η ουρία είναι υποπροϊόν του μεταβολισμού των πρωτεϊνών.

Εάν δεν αφαιρεθούν από το σώμα, οι τοξίνες θα μπορούσαν να συσσωρευτούν και να σας κάνουν να αισθανθείτε άρρωστοι.

Σύμφωνα με τους υποστηρικτές, μια δίαιτα καθαρισμού των νεφρών βοηθά στην απαλλαγή του σώματος από αυτές τις τοξίνες, ώστε να αισθανεστε καλύτερα. Ωστόσο, τα υγιή νεφρά κάνουν καλή δουλειά απαλλάσσοντας το σώμα από τις τοξίνες από μόνα τους ως μέρος της κανονικής καθημερινής τους λειτουργίας.

ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ

Υπάρχουν πολλές τεχνικές για τον «καθαρισμό» των νεφρών. Μερικές από τις δημοφιλείς μεθόδους περιλαμβάνουν:

- Νηστεία
- Πίνοντας μόνο φρέσκο χυμό από ορισμένα

- φρούτα και λαχανικά
- Πίνοντας τσάι αποτοξίνωσης
- Χρήση φυτικών συμπληρωμάτων αποτοξίνωσης
- Λήψη καθαρτικών ή χρήση κλύσματος
- Εφίδρωση σε σάουνα

Παρά την προώθηση από κέντρα ευεξίας και ολιστικούς επαγγελματίες, δεν χρειάζεται να ακολουθείτε μια περιοριστική δίαιτα ή να παίρνετε ακριβά συμπληρώματα καθαρισμού των νεφρών για να βελτιώσετε την απομάκρυνση των τοξινών από τα νεφρά.

Ο καλύτερος τρόπος για να υποστηρίξετε τη λειτουργία των νεφρών και την αποτοξίνωση είναι να πίνετε άφθονο νερό και να τρώτε μια ισορροπημένη διατροφή που παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγεία και την ευεξία.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ;

Αν και ορισμένες μελέτες εξέτασαν τα πιθανά οφέλη από τις δίαιτες αποτοξίνωσης, αυτές οι μελέτες έχουν περιορισμούς, όπως μικρά μεγέθη δειγμάτων, έλλειψη ομάδων ελέγχου ή προκαταλήψεις, γεγονός που καθιστά δύσκολο να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα.

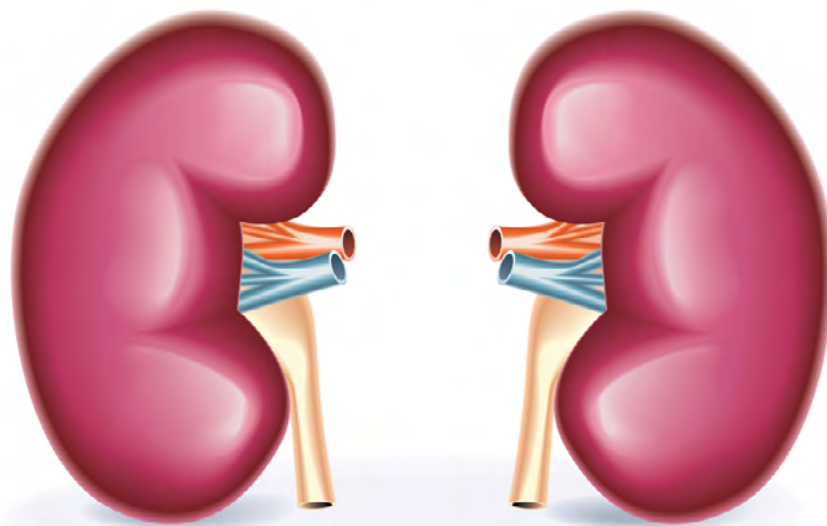
ΔΙΕΚΔΙΚΟΥΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ

Μερικά από τα ισχυριζόμενα οφέλη ενός καθαρισμού των νεφρών περιλαμβάνουν:

- Βελτιωμένη λειτουργία των νεφρών
- Ενίσχυση σε ενέργεια
- Καλύτερη ανοσολογική απόκριση
- Ενισχυμένη απομάκρυνση τοξινών και βαρέων μετάλλων
- Βελτιωμένη πέψη
- Μειωμένος πόνος στις αρθρώσεις
- Καλύτερος ύπνος
- Απώλεια βάρους
- Πιο δυνατό σώμα
- Βελτιωμένη εμφάνιση

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΑΠΟΔΕΙΞΗ

Τα επιστημονικά στοιχεία που υποστηρίζουν τους ισχυρισμούς για τα οφέλη καθαρισμού των νεφρών είναι περιορισμένα. Σύμφωνα με ένα άρθρο ανασκόπησης του 2022 που δημοσιεύτηκε στο *Frontiers in Nutrition*, αυτές οι δίαιτες αποτυγχάνουν να παρέχουν κανένα μηχανισμό με τον οποίο απομακρύνουν τις τοξίνες και το είδος των τοξινών που αφαιρούν.



Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι μια δίαιτα αποτοξίνωσης μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους. Μια μελέτη του 2015 που δημοσιεύτηκε στο *Nutrition Research* διαπίστωσε ότι η δίαιτα αποτοξίνωσης με λεμόνι — μια δίαιτα πολύ χαμηλών θερμίδων, 7 ημερών που αποτελείται μόνο από σιρόπι σφενδάμου και χυμό λεμονιού — οδήγησε σε απώλεια βάρους και μείωση του σωματικού λίπους σε μια ομάδα γυναικών με υπέρβαρο. Η μελέτη βρήκε επίσης βελτιώσεις στους δείκτες φλεγμονής που συνδέονται με καρδιαγγειακές παθήσεις κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης.

Αν και ελπιδοφόρα, τα αποτελέσματα από τη μελέτη είναι πιο πιθανό να οφείλονται στον περιορισμό των θερμίδων παρά σε βελτιώσεις στην αποτοξίνωση από τη λήψη μόνο σιροπιού σφενδάμου και χυμού λεμονιού.

Μια κριτική ανασκόπηση του 2015 για τις δίαιτες αποτοξίνωσης που δημοσιεύτηκε στο *Journal of Human Nutrition and Dietetics* σημειώνει ότι υπάρχουν προκαταρκτικές ενδείξεις ότι ο κόλιανδρος και το πορτί μπορεί να έχουν αποτοξινωτικές ιδιότητες, αλλά αυτό βασίζεται σε μελέτες σε ζώα και τα παρατηρούμενα αποτελέσματα μπορεί να μην μεταβιβάζονται στον άνθρωπο. Απαιτούνται κλινικές δοκιμές για την απόδειξη ή την απόρριψη των πιθανών αποτοξινωτικών ικανοτήτων συγκεκριμένων τροφών ή συνδυασμών τροφίμων. Η μέθοδος Hubbard είναι ένα σχήμα αποτοξίνωσης που αποτελείται από μέτρια αερόβια άσκηση, δύο έως τέσσερις ώρες διακοπτόμενης εφίδρωσης στη σάουνα και συμπλήρωμα με νιασίνη, ηλεκτρολύτες, πολυακόρεστα λίπη και πολυβιταμίνη. Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο *International Journal of Environmental Research and Public Health* διαπίστωσε ότι η μέθοδος Hubbard βελτίωσε ελαφρώς τη λειτουργία των νεφρών σε μια ομάδα βετεράνων του Πολέμου του Κόλπου που έπασχαν από ασθένεια του Πολέμου του Κόλπου. Και πάλι, ενώ τα αποτελέσματα είναι ελπιδοφόρα, οι βελτιώσεις στη λειτουργία των νεφρών είναι ελάχιστες και η μελέτη ήταν μικρή, με μόνο 26 εθελοντές. Απαιτείται περισσότερη έρευνα για να διαπιστωθεί εάν η μέθοδος Hubbard μπορεί να υποστηρίξει τη φυσική αποτοξίνωση των νεφρών. Αν θέλεις για να βελτιώσετε τις καθαριστικές δυνάμεις των νεφρών σας, η κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής και η λήψη περισσότερου νερού μπορεί να κάνουν περισσότερο καλό από το να ιδρώνετε στη σάουνα για λίγες ώρες.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ

Εκτός από την αμφισβητήσιμη αποτελεσματικότητα, ο καθαρισμός των νεφρών μπορεί να συνοδεύεται από κινδύνους. Το 2019, ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) συμβούλεψε τους καταναλωτές να μην αγοράζουν συγκεκριμένα προϊόντα αποτοξίνωσης επειδή περιείχαν συστατικά που δεν αναγράφονται στην ετικέτα, συμπεριλαμβανομένων συνταγογραφούμενων φαρμάκων.

Οι φρέσκοι χυμοί που προωθούνται ως καθαρισμός των νεφρών παρασκευάζονται μερικές φορές από μη παστεριωμένο χυμό. Οι περισσότεροι χυμοί στις Ηνωμένες Πολιτείες παστεριώνονται ή θερμαίνονται για να σκοτώσουν επιβλαβή βακτήρια. Οι υποστηρικτές του καθαρισμού των νεφρών με χυμό ισχυρίζονται ότι η παστερίωση σκοτώνει τα ευεργετικά θρεπτικά συστατικά, αναστέλλοντας τα πιθανά οφέλη. Ωστόσο, η κατανάλωση μη παστεριωμένου χυμού αυξάνει τον κίνδυνο τροφιμογενούς ασθένειας και δεν συνιστάται, ειδικά για άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ή άτομα που είναι έγκυες ή θηλάζουν. Τα παιδιά και οι μεγαλύτεροι ενήλικες θα πρέπει επίσης να αποφεύγουν να πίνουν μη παστεριωμένο χυμό. Επιπλέον, ένας χυμός καθαρισμού των νεφρών μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα νεφρά. Η κατανάλωση χυμού με υψηλές ποσότητες οξαλικού μπορεί να οδηγήσει σε νεφρικά προβλήματα όπως η οξαλική νεφροπάθεια, η συσσώρευση εναποθέσεων ασβεστίου στα νεφρά. Τα οξαλικά είναι ενώσεις που υπάρχουν φυσικά σε φρούτα και λαχανικά όπως τα σμέουρα, τα παντζάρια και το σπανάκι. Ο χυμός δημιουργεί ένα ρόφημα με υψηλή συγκέντρωση οξαλικών.

Ορισμένα από τα προϊόντα καθαρισμού μπορεί να περιέχουν συστατικά που έχουν διουρητική ή καθαρτική δράση, αυξάνοντας τον κίνδυνο αφυδάτωσης και ανισορροπίας ηλεκτρολυτών από την απώλεια υγρών.

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν δοκιμάσετε έναν καθαρισμό νεφρών για να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας όπως ο διαβήτης ή η νεφρική νόσος.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΑ ΝΕΦΡΑ ΥΓΙΑ

Η κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής που αποτελείται από φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και άπαχες πηγές πρωτεϊνών είναι ο τρόπος με τον οποίο διατηρείτε τα νεφρά σας υγιή. Μπορεί επίσης να θέλετε να ελαχιστοποιήσετε την πρόσληψη νατρίου. Οι υψηλές προσλήψεις νατρίου αποτελούν παράγοντα κινδύνου για υψηλή αρτηριακή πίεση, μια χρόνια πάθηση υγείας που οδηγεί σε νεφρική βλάβη και νεφρική νόσο.

Η κατανάλωση άφθονων υγρών βοηθά επίσης στην αποβολή των τοξινών. Το απλό νερό είναι η καλύτερη επιλογή σας για την υγεία των νεφρών. Ο περιορισμός της πρόσληψης πρόσθετης ζάχαρης είναι επίσης καλός για τα νεφρά και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης λίθων στα νεφρά. Το να αφιερώνετε χρόνο για τακτική άσκηση, να διατηρείτε ένα υγιές βάρος και να κοιμάστε αρκετά είναι επίσης καλό για τα νεφρά.

Ο καθαρισμός των νεφρών είναι μια δημοφιλής σπιτική θεραπεία που προωθείται για να βοηθήσει στην αποβολή των τοξινών. Ωστόσο, οι ισχυρισμοί πίσω από τα οφέλη του καθαρισμού των

νεφρών δεν βασίζονται σε επιστημονικά στοιχεία. Αν και ορισμένοι καθαρισμοί των νεφρών μπορεί να είναι ασφαλείς για υγιείς ανθρώπους όταν γίνονται για σύντομο χρονικό διάστημα, μπορεί να συνοδεύονται από κινδύνους όπως αφυδάτωση και ανισορροπία ηλεκτρολυτών.

Πηγές

- National Institutes of Diabetes and Digestive and Kidney Disease. Your kidneys and how they work.
- National Center for Complementary and Integrative Health. "Detoxes" and "cleanses": what you need to know.
- National Kidney Foundation. Kidney failure.
- Academy of Nutrition and Dietetics. What's the deal with detox diets?
- Frontiers in Nutrition. Fad diets: fact and fiction.
- Nutrition Research. Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women.
- Journal of Human Nutrition and Dietetics. Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence.
- International Journal of Environmental Research and Public Health. A detoxification intervention for Gulf War illness: a pilot randomized controlled trial.
- The Food and Drug Administration. Public notification: GoLean Detox contains hidden drug ingredients.
- The Food and Drug Administration. What you need to know about juice safety.
- Cureus. Oxalate nephropathy: a case report of acute kidney injury due to juice cleanse.
- Case Reports in Nephrology. Acute oxalate nephropathy caused by excessive vegetable juicing and concomitant volume depletion.
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Preventing kidney disease.
- International Journal of Molecular Science. Sodium intake and chronic kidney disease.
- FoodSafety.gov. People at risk: pregnant women.

Rabenhorst®
THE VERY BEST FOR YOU.

Η φύση στο ποτήρι σας!

BIO HYGEIA

Apple-Mango, MHAO, ANANAS, CHERRY

ΔΙΑΙΤΑ GOLO

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ

Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία



Κάθε χρόνο, εμφανίζονται νέοι τύποι δίαιτας, κερδίζοντας δημοτικότητα μεταξύ ατόμων που ενδιαφέρονται για την υγεία και αναζητούν βιώσιμες προσεγγίσεις απώλειας βάρους. Η δίαιτα GOLO έγινε δημοφιλής πριν από λίγα χρόνια στην κοινότητα ευεξίας ως ένα πρόγραμμα διατροφής που στοχεύει στη διαχείριση των επιπέδων ινσουλίνης συνδυάζοντας εξοικειωμένα γεύματα, άσκηση και χρήση ενός ιδιόκτητου συμπληρώματος.

Σε αυτό το άρθρο, σας καθοδηγούμε στη δίαιτα GOLO, τα πιθανά οφέλη της και τις συχνές παρενέργειες, προσπαθώντας παράλληλα να απαντήσουμε στο ερώτημα: βοηθάει πραγματικά η δίαιτα GOLO στην απώλεια βάρους;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΙΤΑ GOLO;

Η δίαιτα GOLO ήταν μια από τις δίαιτες με τις περισσότερες αναζητήσεις το 2016 και έκτοτε κερδίζει δημοτικότητα. Η δίαιτα δημιουργήθηκε από την εταιρεία GOLO for Life. Το όνομα είναι συντομογραφία του μότο τους: «Χάστε βάρος. Φανείτε υπέροχοι. Αγαπήστε τη ζωή». Αυτό το πρόγραμμα, «Πρόγραμμα GOLO for Life», είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο, όπου μπορείτε να αγοράσετε προγράμματα για 30, 60 ή 90 ημέρες.

Σύμφωνα με τους δημιουργούς, η δίαιτα αναπτύχθηκε από μια ομάδα φαρμακοποιών και γιατρών που στόχευαν στη δημιουργία ενός προγράμματος που εξισορροπεί τα επίπεδα ορμονών και υποστηρίζει τον μεταβολισμό. Δηλώνουν ότι η τήρηση της δίαιτας εγγυάται γρήγορη απώλεια βάρους χωρίς αυστηρή καταμέτρηση θερμίδων, ενώ παράλληλα αυξάνει τα φυσικά επίπεδα ενέργειας και μειώνει το σωματικό λίπος.

Δεν απαιτείται αυστηρή καταμέτρηση θερμίδων, αλλά συνιστάται η μείωση της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων σε μέγιστο 1.800 kcal. Οι συγγραφείς προτείνουν επίσης ότι τα άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος με τη δίαιτα GOLO θα πρέπει να εφαρμόζουν εντατική άσκηση που διαρκεί τουλάχιστον 15 λεπτά.

Ο ΠΥΡΗΝΑΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ GOLO

Ο πυρήνας της δίαιτας πιστεύεται ότι βρίσκεται στο συμπλήρωμα διατροφής GOLO Release, το οποίο περιέχει 7 φυτικά συστατικά. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Εκχύλισμα Rhodiola
- Ινσοιτόλη
- Εκχύλισμα Berberine
- Εκχύλισμα Gardenia
- Εκχύλισμα Banaba
- Εκχύλισμα Salaretin® Salacia
- Εκχύλισμα Apple

Η φόρμουλα περιλαμβάνει επίσης μέταλλα όπως μαγνήσιο, ψευδάργυρο και χρώμιο. Μεταξύ αυτών των μετάλλων, το μαγνήσιο μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των επιπέδων ινσουλίνης, ιδιαίτερα σε

άτομα με διαβήτη. Ο ψευδάργυρος μπορεί επίσης να βοηθήσει με τα επίπεδα ινσουλίνης και τη διαχείριση του βάρους, ενώ το χρώμιο θα μπορούσε να βοηθήσει στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Σύμφωνα με τους δημιουργούς, η ιδιόκτητη φόρμουλα βοηθά στην ανάκτηση της μεταβολικής ισορροπίας, στην προώθηση της απώλειας βάρους και στην υποστήριξη της συνολικής ευεξίας.

Ενώ οι παραγωγοί εγγυώνται θετικά αποτελέσματα με τη δίαιτα GOLO, τα κλινικά στοιχεία που υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της δίαιτας και του συμπληρώματος GOLO Release είναι περιορισμένα, πράγμα που σημαίνει ότι αυτοί οι ισχυρισμοί δεν μπορούν να επιβεβαιωθούν επιστημονικά για αυτό το συγκεκριμένο διατροφικό σχήμα.

ΒΟΗΘΑΕΙ Η ΔΙΑΙΤΑ GOLO ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ;

Τα επιστημονικά στοιχεία που επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα της δίαιτας GOLO για την απώλεια βάρους είναι εξαιρετικά περιορισμένα. Μια μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο Trends in Diabetes and Metabolism, αξιολόγησε την αποτελεσματικότητα της δίαιτας και του συμπληρώματος Release σε άτομα με παχυσαρκία και αντίσταση στην ινσουλίνη σε μια τυχαίοποιημένη, διπλά τυφλή, ελεγχόμενη με εικονικό φάρμακο μελέτη.

Στη μελέτη συμμετείχαν 68 συμμετέχοντες με παχυσαρκία, 34 από τους οποίους ολοκλήρωσαν το πρόγραμμα 13 εβδομάδων. Το πρόγραμμα GOLO περιελάμβανε ένα πρόγραμμα διατροφής, ένα πρόγραμμα άσκησης και το συμπλήρωμα Release. Η μέση απώλεια βάρους για τα άτομα που ακολούθησαν το σχήμα ήταν 3,3 κιλά μετά το πρόγραμμα 13 εβδομάδων.

Το πρόγραμμα είχε επίσης ως αποτέλεσμα τη μείωση της περιφέρειας μέσης και ισχίων και τη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου.

Τα άτομα που ακολούθησαν τη δίαιτα GOLO εμφάνισαν επίσης χαμηλότερο HOMA-IR (Homeostatic Model Assessment of Insulin Resistance Assessment), υποδεικνύοντας ότι η δίαιτα οδήγησε σε μείωση της αντίστασης στην ινσουλίνη. Αξίζει να σημειωθεί ότι η μελέτη ανέφερε επίσης ποσοστό εγκατάλειψης της δίαιτας κατά 40% μεταξύ των συμμετεχόντων λόγω δυσμενών γαστρεντερικών προβλημάτων ή κακής συμμόρφωσης.

Προς το παρόν, αυτή είναι η μόνη δημοσιευμένη μελέτη σχετικά με τις επιπτώσεις της δίαιτας GOLO. Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για να επιβεβαιωθούν οι ισχυρισμοί των δημιουργών της δίαιτας GOLO.

Η δίαιτα GOLO βασίζεται σε τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη για τη διαχείριση των επιπέδων ινσουλίνης. Ενώ αυτό μπορεί να είναι ωφέλιμο για ορισμένα άτομα, δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία που να υποστηρίζουν αυτήν τη στρατηγική ως μέθοδο δι-

αχείρισης βάρους. Ομοίως, η δίαιτα GOLO περιλαμβάνει το συμπλήρωμα Release για την υποστήριξη της απώλειας βάρους. Ωστόσο, η αναγκαιότητα των συμπληρωμάτων για την απώλεια βάρους ή ακόμα και ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διατροφής με τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά μπορεί να μην είναι μια βιώσιμη μακροπρόθεσμη μέθοδος για τη διαχείριση του βάρους.

Η δίαιτα GOLO εστιάζει αποκλειστικά σε μία παράμετρο υγείας (διαχείριση ινσουλίνης) χωρίς να λαμβάνει υπόψη άλλους παράγοντες, όπως η ισορροπία θερμίδων, η κατάσταση υγείας ή ο συνολικός τρόπος ζωής, που σχετίζονται με την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ GOLO

Η τήρηση της GOLO μπορεί να προσφέρει ορισμένα πιθανά οφέλη. Η δίαιτα δίνει έμφαση στην ενσωμάτωση τροφών πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά, όπως άπαχη πρωτεΐνη, δημητριακά ολικής αλέσεως, υγιή λίπη και άλλα. Προτείνει επίσης τον περιορισμό της χρήσης επεξεργασμένων τροφίμων και προστιθέμενης ζάχαρης στα γεύματα. Αυτό προάγει μια υγιεινή διατροφή, η οποία μπορεί να βελτιώσει τη συνολική διατροφή και υγεία για ορισμένα άτομα.

Η δίαιτα GOLO ισχυρίζεται ότι βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων ινσουλίνης χρησιμοποιώντας τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Η διαχείριση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα μπορεί να είναι ευεργετική για

Τα άτομα με αντίσταση στην ινσουλίνη ή διαβήτη. Αυτά τα άτομα θα πρέπει να συμβουλευτούν έναν επαγγελματία υγείας εάν αυτή η δίαιτα τους ταιριάζει. Η δίαιτα ενθαρρύνει επίσης την ενσωμάτωση μέτριας άσκησης, τουλάχιστον 15 λεπτών κάθε μέρα, η οποία αποτελεί μια υγιεινή πρακτική συνολικά.

Αξίζει να θυμόμαστε ότι η επιστημονική έρευνα σχετικά με τα οφέλη της δίαιτας GOLO είναι περιορισμένη και αξίζει να συζητήσετε με έναν ειδικό εάν αυτή η δίαιτα θα σας φέρει οφέλη.

ΣΥΧΝΕΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ GOLO

Καθώς η δίαιτα GOLO δεν έχει μελετηθεί εκτενώς σε κλινικές δοκιμές, υπάρχουν περιορισμένα επιστημονικά τεκμηριωμένα στοιχεία σχετικά με τις πιθανές παρενέργειές της. Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Trends in Diabetes and Metabolism, οι παρενέργειες της GOLO μπορεί να περιλαμβάνουν γαστρεντερικά προβλήματα όπως χαλαρά κόπρανα, κοιλιακές κράμπες και φούσκωμα.

Η GOLO επικεντρώνεται σε τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, γεγονός που περιορίζει την ποικιλία, ειδικά για όσους δεν έχουν υποκείμενες παθήσεις. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικές ανισορροπίες μακροπρόθεσμα.

Επιπλέον, η δίαιτα GOLO βασίζεται στο συμπλήρωμα, το οποίο φέρεται να βοηθά στην αντίσταση στην ινσουλίνη και την μεταβολική ισορροπία. Όπως συμβαίνει με πολλά άλλα συμπληρώματα απώλειας βάρους, οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της χρήσης του συμπληρώματος Release δεν έχουν μελετηθεί και, ως εκ τούτου, οι πιθανές παρενέργειες είναι άγνωστες.

Συνολικά, καθώς η δίαιτα GOLO βασίζεται σε δομημένα προγράμματα γευμάτων και στο συμπλήρωμα Release, μπορεί να προσφέρει βραχυπρόθεσμη επιτυχία, αλλά μπορεί να μην αποτελεί βιώσιμη λύση για τη μακροπρόθεσμη διαχείριση του βάρους. Είναι σημαντικό να το συζητήσετε αυτό με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης, ο οποίος μπορεί να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα απώλειας βάρους που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΗ ΔΙΑΙΤΑ GOLO ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Εάν στοχεύετε στην απώλεια βάρους, είναι σημαντικό να αναπτύξετε βιώσιμες μακροπρόθεσμες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας αντί να ακολουθείτε περιοριστικά προγράμματα διατροφής. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που μπορείτε να ακολουθήσετε:

- **Συμβουλευτείτε έναν ειδικό.** Όταν ξεκινάτε το ταξίδι σας για απώλεια βάρους, μπορεί να είναι χρήσιμο να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας, όπως έναν γιατρό ή έναν διαιτολόγο. Μπορούν να σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε ένα μακροπρόθεσμο πρόγραμμα που είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας και την τρέχουσα κατάσταση της υγείας σας.
- **Ενσωματώστε μια ισορροπημένη και θρεπτική διατροφή.** Συμπεριλάβετε όλες τις ομάδες τροφίμων στη διατροφή σας, με ιδιαίτερη έμφαση στις άπαχες πρωτεΐνες, τα υγιή λίπη, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα φρούτα και τα λαχανικά. Τα ισορροπημένα γεύματα βοηθούν στη διασφάλιση όλων των απαραίτητων μικροθρεπτικών και μακροθρεπτικών συστατικών.
- **Άσκηθείτε τακτικά.** Ανάλογα με την κατάσταση της υγείας σας, μπορείτε να ενσωματώσετε την άσκηση στην καθημερινή σας ρουτίνα. Ο συνδυασμός της καρδιαγγειακής προ-

πόνησης (π.χ. περπάτημα, τζόκινγκ) με προπόνηση δύναμης (π.χ. άρση βαρών) και ασκήσεις ευλυγισίας θα σας βοηθήσει να κάψετε θερμίδες ενώ παράλληλα θα χτίσετε μυϊκή μάζα.

- **Μείντε ενυδατωμένοι.** Η κατανάλωση άφθονου νερού μπορεί να συμβάλει στην αίσθηση πληρότητας και η δίψα μπορεί συχνά να εκληφθεί ως αίσθημα πείνας. Το πόσιμο νερό θα είναι επίσης χρήσιμο για το έντερο και τη συνολική υγεία σας, καθώς υποστηρίζει την πέψη και βοηθά στη μεταφορά θρεπτικών συστατικών.
- **Θέστε ρεαλιστικούς στόχους και παραμείνετε συνεπείς.** Δεδομένου ότι ενσωματώνετε μακροχρόνιες αλλαγές στον τρόπο ζωής αντί να ακολουθείτε μια αυστηρή βραχυπρόθεσμη δίαιτα, είναι σημαντικό να θέσετε εφικτούς στόχους. Η συνέπεια είναι το κλειδί για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ενώ η κατανάλωση πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά και ισορροπημένων γευμάτων είναι μια σημαντική και υγιεινή πρακτική, οι επιστημονικές πληροφορίες που υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα του GOLO για την απώλεια βάρους είναι πολύ περιορισμένες. Εάν δυσκολεύεστε να χάσετε βάρος, επικοινωνήστε με τον ειδικό, ο οποίος μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τους υποκείμενους λόγους και να βρείτε μια λύση που είναι κατάλληλη για εσάς.

Πηγές

- Trends in Diabetes and Metabolism. A randomized, double-blind, placebo-controlled study evaluating the effects of the GOLO weight management with and without Release supplement on weight and metabolic parameters in subjects with obesity.
- Diabetology & Metabolic Syndrome. Zinc supplementation improves body weight management, inflammatory biomarkers, and insulin resistance in individuals with obesity: a randomized, placebo-controlled, double-blind trial.
- International Journal of Molecular Sciences. Effects of magnesium deficiency on mechanisms of insulin resistance in type 2 diabetes: focusing on the processes of insulin secretion and signaling.
- Diabetes Education. A scientific review: the role of chromium in insulin resistance.

BIO delicious Takal 100% ORGANIC

βιολογικά φρούτα & λαχανικά

Σκυλίτση 10 Πειραιάς Τηλ. 210-4815085 www.takal.gr

Takal organic collection

ΓΕΙΩΣΗ



Μια φυσική θεραπευτική τεχνική που πρέπει να γνωρίζετε

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη | Βιολόγος BSc, Μοριακή Διατροφολόγος MSc, Life coach

Η Γη είναι μια γιγάντια μπαταρία που περιέχει ένα φυσικό ηλεκτρικό φορτίο στο έδαφος. Οι περισσότεροι από τους ηλεκτρικούς εξοπλισμούς συνδέονται με τη γη για ασφάλεια και σταθερότητα. Αυτό ονομάζεται γείωση ή γείωση. Αυτός ο κανόνας ισχύει και για τους ανθρώπους καθώς το σώμα μας είναι ηλεκτρικά αγώγιμο. Αυτή η αγώγιμη επαφή μεταξύ της γης και του ανθρώπινου σώματος μπορεί να τονώσει τη φυσιολογία μας.

Στον γρήγορο κόσμο μας, που βασίζεται στην τεχνολογία, είναι εύκολο να χάσουμε την επαφή με τους φυσικούς ρυθμούς της Γης. Περνάμε τον περισσότερο χρόνο μας σε εσωτερικούς χώρους, περιτριγυρισμένοι από τεχνητό φωτισμό και ηλεκτρονικές συσκευές και μονωμένοι από τις επιδράσεις γείωσης της φύσης. Ωστόσο, η επανασύνδεση με την ενέργεια της Γης μπορεί να έχει βαθιά θεραπευτικά οφέλη. Σε αυτήν την ανάρτηση ιστολογίου, θα εξερευνήσουμε την έννοια της γείωσης, γνωστή και ως γείωση, και θα αποκαλύψουμε τις διάφορες τεχνικές και τα οφέλη για την υγεία που σχετίζονται με αυτήν την φυσική θεραπευτική πρακτική.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΓΕΙΩΣΗ;

Η γείωση, στο πλαίσιο της φυσικής θεραπείας, αναφέρεται στην πράξη της επανασύνδεσης με την ηλεκτρική ενέργεια της Γης. Περιλαμβάνει άμεση σωματική επαφή με το έδαφος, όπως το περπάτημα ξυπόλητος στο γρασίδι, την άμμο ή το χώμα, το να ξαπλώνεις στο έδαφος ή να βυθίζεσαι στο νερό. Όταν κάνουμε άμεση επαφή με την επιφάνεια της Γης, το σώμα μας απορροφά αρνητικά φορτισμένα ηλεκτρόνια, τα οποία είναι άφθονα στο έδαφος. Αυτή η μεταφορά ηλεκτρονίων έχει βρεθεί ότι έχει εναρμονιστική επίδραση στα βιοηλεκτρικά μας συστήματα, βοηθώντας στην αποκατάσταση της ισορροπίας και στην ανακούφιση διαφόρων προβλημάτων υγείας.

ΤΥΠΟΙ ΓΕΙΩΣΗΣ

Περπάτημα ξυπόλητος: Το περπάτημα ξυπόλητος είναι ένας από τους απλούστερους και πιο προσιτούς τρόπους εξάσκησης της γείωσης. Περπατώντας σε φυσικές επιφάνειες όπως γρασίδι, άμμος ή χώμα, επιτρέπουμε στα πόδια μας να συνδεθούν απευθείας με τη Γη. Αυτό επιτρέπει στη ροή των ηλεκτρονίων να μεταφερθεί από το έδαφος στο σώμα μας. Επιπλέον, το περπάτημα ξυπόλητος σε εξωτερικούς χώρους παρέχει την ευκαιρία να συνδεθείτε με τη φύση, προάγοντας μια αίσθηση ηρεμίας και ευεξίας.

Ξαπλωμένος στο έδαφος: Μια άλλη αποτελεσματική τεχνική γείωσης είναι η ξαπλωμένη στο έδαφος. Βρείτε ένα άνετο σημείο στη φύση, όπως ένα χωράφι με γρασίδι ή μια αμμώδη παραλία, και ξαπλώστε με το σώμα σας σε άμεση επαφή με την επιφάνεια της Γης. Αυτή η μέθοδος επιτρέπει μια παρατεταμένη και στενή σύνδεση με τη Γη, επιτρέποντας τη μεταφορά ηλεκτρονίων σε όλο το σώμα. Είναι ένας τέλειος τρόπος για να χαλαρώσετε, να χαλαρώσετε και να επαναφορτίσετε την ενέργειά σας.

Βύθιση στο νερό: Το νερό είναι ένας ισχυρός αγωγός του ηλεκτρισμού και μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία γείωσης. Η βύθιση σε φυσικά υδάτινα σώματα, όπως ωκεανοί, λίμνες ή ποτάμια, μπορεί να ενισχύσει τις επιπτώσεις της γείωσης. Το νερό λειτουργεί ως αγωγός για τα ηλεκτρόνια της Γης, επιτρέποντάς τους να ρέουν μέσα από το σώμα σας. Αυτή η μέθοδος μπορεί να είναι ιδιαίτερα αναζωογονητική και αναζωογονητική, ειδικά όταν ο καιρός είναι ζεστός.

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΙΩΣΗ

Η γείωση μπορεί να φαίνεται σαν μια μυστικιστική έννοια, αλλά έχει τις ρίζες της στην επιστήμη. Η επιφάνεια της Γης φέρει αρνητικό φορτίο και είναι άφθονη σε ελεύθερα ηλεκτρόνια. Όταν κάνουμε άμεση επαφή με το έδαφος, αυτά τα ηλεκτρόνια ρέουν στο σώμα μας, εξουδετερώνοντας τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες και μειώνοντας τη φλεγμονή. Έρευνες έχουν δείξει ότι η γείωση μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στις φυσιολογικές μας διεργασίες, συμπεριλαμβανομένης της βελτίω-

σης της κυκλοφορίας του αίματος, των μειωμένων επιπέδων στρες και της ενισχυμένης ανοσοποιητικής λειτουργίας.

Το ανθρώπινο σώμα είναι ένα ηλεκτρικό σύστημα και οι διαταραχές σε αυτό το σύστημα μπορεί να οδηγήσουν σε διάφορα προβλήματα υγείας. Η χρόνια φλεγμονή, για παράδειγμα, συνδέεται με πολλές παθήσεις όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η αρθρίτιδα και ο χρόνιος πόνος. Με τη γείωση, επιτρέπουμε στο υπερβολικό θετικό φορτίο να διαλυθεί, αποκαθιστώντας την ισορροπία και προάγοντας τη συνολική ευημερία.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΕΙΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μας έχει απομακρύνει από την ηλεκτρική ενέργεια της Γης και η έρευνα δείχνει ότι αυτή η αποσύνδεση μπορεί να συμβάλει σε διάφορα ζητήματα υγείας. Η γείωση βοηθά στην αποκατάσταση της φυσικής ηλεκτρικής ισορροπίας μέσα στο σώμα μας, προάγοντας τη συνολική ευεξία. Με την απορρόφηση των ελεύθερων ηλεκτρονίων της Γης, μπορούμε να εξουδετερώσουμε τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες και να μειώσουμε τη χρόνια φλεγμονή, μετριάζοντας έτσι δυνάμικα πολλά προβλήματα υγείας. Έρευνες δείχνουν ότι το Grounding προσφέρει ένα ευρύ φάσμα πλεονεκτημάτων για την υγεία, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Εδώ είναι μερικά από τα βασικά πλεονεκτήματα που συνδέονται με αυτή τη φυσική θεραπευτική τεχνική:

- **Μειωμένη φλεγμονή:** Η φλεγμονή είναι η βασική αιτία διαφόρων χρόνιων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένης της αρθρίτιδας, των καρδιαγγειακών παθήσεων και των αυτοάνοσων καταστάσεων. Η γείωση έχει αποδειχθεί ότι έχει αντιφλεγμονώδη δράση στον οργανισμό εξουδετερώνοντας τις υπερβολικές ελεύθερες ρίζες και μειώνοντας το οξειδωτικό στρες. Αυτό μπορεί ενδεχομένως να ανακουφίσει τη φλεγμονή και τα συναφή συμπτώματα.
- **Βελτιωμένος ύπνος:** Η γείωση έχει βαθιά επίδραση στην ποιότητα του ύπνου. Αποκαθιστώντας την ηλεκτρική ισορροπία του σώματος και μειώνοντας τα επίπεδα του στρες, βοηθά στην επανρυθμίζηση του κύκλου ύπνου-αφύπνισης,

οδηγώντας σε καλύτερο ύπνο. Η έρευνα δείχνει ότι η γείωση μπορεί να βελτιώσει τη διάρκεια του ύπνου, να μειώσει τις νυχτερινές ξυπνήσεις και να βελτιώσει τη συνολική ποιότητα του ύπνου.

- **Βελτιωμένη διάθεση και ψυχική ευεξία:** Η άμεση επαφή με την ενέργεια της Γης έχει θετική επίδραση στα συναισθήματά μας, μειώνοντας το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη. Προωθεί μια αίσθηση ηρεμίας και ισορροπίας.
- **Αυξημένα επίπεδα ενέργειας:** Εάν νιώθετε συχνά κόπωση ή έλλειψη ενέργειας, η γείωση μπορεί να σας βοηθήσει να αναζωογονήσετε το σώμα σας. Με την απορρόφηση της ενέργειας της Γης, η γείωση προάγει την αίσθηση αναζωογόνησης, αυξάνει τη ζωτικότητα και βελτιώνει τα συνολικά επίπεδα ενέργειας. Πολλά άτομα αναφέρουν ότι αισθάνονται πιο ενεργητικοί και ψυχικά συγκεντρωμένοι μετά την ενσωμάτωση της γείωσης στη ρουτίνα τους.
- **Επιταχυνόμενη επούλωση:** Οι αντιφλεγμονώδεις επιδράσεις της γείωσης μπορούν να διευκολύνουν τη διαδικασία επούλωσης, βοηθώντας στην ταχύτερη ανάκαμψη από τραυματισμούς και χειρουργικές επεμβάσεις.
- **Βελτιωμένη καρδιαγγειακή υγεία:** Η γείωση έχει συσχετιστεί με βελτιωμένη κυκλοφορία του αίματος και μειωμένο ιξώδες αίματος, μειώνοντας δυννητικά τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.
- **Μείωση του στρες και συναισθηματική ισορροπία:** Ο γρήγορος ρυθμός της σύγχρονης ζωής μας αφήνει συχνά να νιώθουμε άγχος και συγχλινισμένοι. Η γείωση προσφέρει έναν φυσικό και αποτελεσματικό τρόπο διαχείρισης του στρες προάγοντας τη χαλάρωση και τη συναισθηματική ισορροπία. Συνδέοντας με την ενέργεια της Γης,

η γείωση βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων κορτιζόλης, της ορμόνης που σχετίζεται με το στρες και προάγει την αίσθηση ηρεμίας και ευεξίας.

Ενισχυμένη ανοσοποιητική λειτουργία: Ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα είναι απαραίτητο για τη συνολική υγεία και την πρόληψη ασθενειών. Έχει βρεθεί ότι η γείωση έχει θετικά αποτελέσματα στη λειτουργία του ανοσοποιητικού με τη μείωση της φλεγμονής, την προώθηση καλύτερου ύπνου και τη μείωση του στρες. Υποστηρίζοντας το ανοσοποιητικό σύστημα, η γείωση μπορεί να βοηθήσει στην προστασία από ασθένειες και να προωθήσει την ταχύτερη επούλωση..

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η γείωση ή η γείωση είναι μια φυσική θεραπευτική τεχνική που προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία. Με την επανασύνδεση με την ηλεκτρική ενέργεια της Γης, μπορούμε να αποκαταστήσουμε την ισορροπία στα βιοηλεκτρικά μας συστήματα, να μειώσουμε τη φλεγμονή, να βελτιώσουμε τον ύπνο, να ενισχύσουμε τη διάθεση και να βελτιώσουμε τη συνολική ευεξία. Με απλές πρακτικές όπως το να περπατάμε ξυπόλητοι, να ξαπλώνουμε στο έδαφος ή να βυθίζουμε στο νερό, μπορούμε εύκολα να ενσωματώσουμε τη γείωση στην καθημερινή μας ζωή. Έτσι, αφιερώστε λίγο χρόνο για να βγείτε έξω, νιώστε τη Γη κάτω από τα πόδια σας και ζηστε τη βαθιά θεραπευτική δύναμη της γείωσης.

Μελέτες

- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/JIR.S69656>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4378297/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3576907/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5542808/>



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

η υγεία στα πόδια σας

Τα πόδια μας και οι παλάμες είναι ο καθρέπτης της υγείας του σώματός μας!

Λειτουργούν σαν χάρτες που μπορούν με ακρίβεια να πουν την ιστορία της υγείας σας στον Ρεφλεξολόγο.

Θα το βρείτε στα **μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων**

Παραγγελίες στο τηλ. **2155652757**
και στο mail: **info@alikobooks.gr**

Μεταφορικά για την ηπειρωτική Ελλάδα ΔΩΡΕΑΝ



ΑΓΧΟΣ

Ο αόρατος ιός του νου...

και οι αγιουρβεδικές λύσεις



Σοφία Παπαδοπούλου
Χημικός/Researcher of Ayurveda

Το άγχος είναι ίσως η πιο διαδεδομένη «πάθηση» του σύγχρονου ανθρώπου. Αν και δεν εμφανίζεται σε αιματολογικές εξετάσεις, είναι υπεύθυνο για πλήθος σωματικών και ψυχικών προβλημάτων: από αϋπνία και ταχυκαρμίες, μέχρι εξουθένωση, κρίσεις πανικού και χρόνιο πόνο. Η Αγιουρβέδα, το αρχαίο ιατρικό σύστημα της Ινδίας, αντιμετωπίζει το άγχος όχι ως μεμονωμένο σύμπτωμα αλλά ως διαταραχή ισορροπίας ανάμεσα στον νου, το σώμα και το περιβάλλον.

Ο σύγχρονος κόσμος και το νευρικό μας σύστημα

Στην εποχή των συνεχών ερεθισμάτων, της υπερπληροφόρησης και του περιορισμένου ύπνου, ο ανθρώπινος εγκέφαλος βρίσκεται σε μόνιμη κατάσταση «συναγερμού». Οι ορμόνες του στρες –όπως η κορτιζόλη– παράγονται σε υψηλά επίπεδα κα-

θημερινά, δημιουργώντας έναν «φαύλο κύκλο» εσωτερικής πίεσης που δεν έχει πάντα εμφανή αιτία. Το σώμα μας αρχίζει να λειτουργεί σαν να υπάρχει διαρκής κίνδυνος, ακόμη κι αν βρισκόμαστε απλώς στο γραφείο ή στην κίνηση. Η αντίδραση “fight or flight” (πάλη ή φυγή), απαραίτητη σε πραγματικές απειλές, ενεργοποιείται σήμερα για ασήμαντους λόγους – ένα email, μια υποχρέωση, μια σκέψη. Έτσι, το άγχος μετατρέπεται σε έναν αόρατο «ιό» του νου, που εξασθενεί αργά αλλά σταθερά τη φυσιολογική μας λειτουργία.

Η αγιουρβεδική θεώρηση: ισορροπία sattva - rajas - tamas.

Η Αγιουρβέδα βλέπει τον νου ως μια λεπτή ενέργεια που επηρεάζεται από τρεις ποιότητες: - Sattva (διαύγεια, ηρεμία, σοφία) - Rajas (ένταση, υπερδιέγερση, επιθυμία) - Tamas (αδράνεια, σύγχυση, απάθεια) Το άγχος θεωρείται κυρίως προϊόν υπερίσχυσης του rajas και του tamas. Όταν αυτές οι ποιότητες κυριαρχούν, ο νους γίνεται ευερέθιστος, ανήσυχος ή αποκομμένος. Η λύση δεν είναι η καταστολή των συμπτωμάτων, αλλά η ενίσχυση της sattva, της ποιότητας που επαναφέρει την ψυχική ισορροπία.

Οι ρίζες της λύσης: Η σημασία της καθημερινής ρουτίνας

Η αποκατάσταση της sattva επιτυγχάνεται με φυσικούς τρόπους: - Καλή ποιότητα ύπνου - Σταθερά γεύματα και ώρες αφύπνισης - Ήπια σωματική άσκηση (όπως γιόγκα ή περπάτημα) - Τεχνικές αναπνοής (pranayama) - Διαλογισμός και mindfulness Αυτές οι πρακτικές μειώνουν την παραγωγή κορτιζόλης και επαναφέρουν το σώμα σε κατάσταση ανάπαυσης και ηρεμίας. Όμως, η Αγιουρβέδα προσφέρει και έναν επιπλέον πολύτιμο σύμμαχο: τα φαρμακευτικά βότανα.

Ashwagandha & Brahmi: Οι δύο πρωταγωνιστές

Ανάμεσα στα πιο ισχυρά αγιουρβεδικά βότανα για την αντιμετώπιση του άγχους, ξεχωρίζουν δύο:

Ashwagandha (Withania somnifera): Ονομάζεται και «βότανο της δύναμης». Πρόκειται για ένα προσαρμογόνο, δηλαδή ένα βότανο που βοηθά τον οργανισμό να προσαρμόζεται στο στρες. Ρυθμίζει τα επίπεδα κορτιζόλης, μειώνει την εσωτερική ένταση και ενισχύει το νευρικό σύστημα. Είναι ιδανικό για άτομα με κόπωση, έλλειψη αντοχής ή αησυχία.

Brahmi (Bacopa monnieri): Το Brahmi είναι το «βότανο του νου». Χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες για τη βελτίωση της μνήμης, της συγκέντρωσης και της ψυχικής καθαρότητας. Παράλληλα, μειώνει τη νευρική υπερένταση, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και βοηθά στην αντιμετώπιση χρόνιου στρες και συναισθηματικής αστάθειας. Η τακτική χρήση των δύο βοτάνων – πάντα υπό καθοδήγηση ειδικού – λειτουργεί σαν «ασπίδα» για τον σύγχρονο άνθρωπο που αναζητά τρόπους να παραμείνει γειωμένος, ήρεμος και λειτουργικός μέσα στην πίεση της καθημερινότητας.

Και άλλοι φυσικοί σύμμαχοι

Αν και το ashwagandha και το brahmi έχουν κεντρικό ρόλο, η Αγιουρβέδα προτείνει και άλλα χρήσιμα βότανα με ηρεμιστική δράση:

- **Πασιφλόρα:** Φυσικό ηρεμιστικό για άγχος και αϋπνία. Χαλαρώνει το νευρικό σύστημα και βοηθά σε περιόδους συναισθηματικής έντασης.
- **Μελισσόχορτο:** Καταπραύνει τα νεύρα, μειώνει την ταχυκαρδία από άγχος και βοηθά στον ποιοτικό ύπνο. Ιδανικό και για στομαχικές ενόχλησεις που σχετίζονται με στρες.
- **Άλφα-λιποϊκό οξύ (ALA):** Ισχυρό αντιοξειδωτικό. Προστατεύει τα νευρικά κύτταρα, καταπολεμά την πνευματική κόπωση και ενισχύει τη συνολική εγκεφαλική λειτουργία.
- **Μαγνήσιο:** Ρυθμίζει τη νευρική αγωγιμότητα, ηρεμεί το νευρικό σύστημα και συμβάλλει σε καλύτερο ύπνο. Η έλλειψή του σχετίζεται με αυξημένο στρες και ευερεθιστότητα.
- **Βαλεριάνα:** Ήπιο φυσικό αγχολυτικό και υπνωτικό. Χρησιμοποιείται ευρέως για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, των σωματικών εντάσεων και των ήπιων κρίσεων άγχους.

Όλα τα παραπάνω μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μορφή σκόνης, κάψουλας, τσαγιού ή και αφεψήματος, ανάλογα με τη μορφή και το σωματικό τύπο (dosha) του ατόμου.

Η φιλοσοφία πίσω από τη θεραπεία

Η αγιουρβεδική προσέγγιση διαφέρει ριζικά από τη δυτική. Δεν αντιμετωπίζει μόνο το σύμπτωμα, αλλά αναζητά την αιτία – και συχνά η αιτία του άγχους βρίσκεται σε μια ζωή αποσυνδεδεμένη από τον φυσικό ρυθμό. Στην Αγιουρβέδα, η θεραπεία του άγχους είναι ένας συνδυασμός διατροφής, πνευματικής πρακτικής, καθημερινών ρυθμών και φυσικών ουσιών που τονώνουν την ψυχική σταθερότητα.

Το μήνυμα είναι σαφές: η ηρεμία δεν είναι προνόμιο των λίγων ή αποτέλεσμα φαρμακευτικής αγωγής, αλλά κάτι που χτίζεται – μέρα με τη μέρα – με απλούς, φυσικούς τρόπους.

Το άγχος είναι πραγματικό, αλλά η λύση του δεν χρειάζεται να είναι πολύπλοκη. Η Αγιουρβέδα μας καλεί να επιστρέψουμε στις ρίζες μας – να ακούσουμε το σώμα, να θρέψουμε τον νου και να εμπιστευτούμε τη σοφία της φύσης. Βότανα όπως το ashwagandha και το brahmi δεν υπόσχονται θαύματα, αλλά αποτελούν σταθερούς συμμάχους για όποιον αναζητά μια ζωή με περισσότερη ισορροπία και λιγότερη ένταση.

Και τελικά, ίσως αυτό είναι το μεγαλύτερο αντίδοτο στο άγχος: η σταδιακή επανασύνδεση με τον Εαυτό μας.

Namaste!

*Οι παραπάνω λύσεις διδάσκονται και προσφέρονται στα
#thehomeofayurveda της Ayurveda Hellas

Ashwagandha

Η Εσωτερική Ισορροπία σε 1 Κάψουλα!

Η Himalaya φέρνει την αρχαία σοφία της Αγιουρβέδα σε κάθε κάψουλα. Το Ashwagandha, γνωστή και ως "Ινδικό τζίνσενγκ" (*Withania somnifera*), συμβάλλει στην ανακούφιση από το στρες και την κόπωση, την ενίσχυση της ενέργειας και του ανοσοποιητικού.



ΓΙΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ
ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ

ΜΟΝΟ **9,99€**

Οφέλη του Ashwagandha

- Μειώνει το άγχος και την κόπωση
- Ενισχύει τη σωματική και πνευματική ενέργεια
- Συμβάλλει στη βελτίωση του ύπνου
- 100% φυτικό, χωρίς παρενέργειες
- Κατάλληλο για vegan

Κλινικές μελέτες δείχνουν ότι το Ashwagandha μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης έως και 30% μέσα σε 60 ημέρες.

Σήμερα κυκλοφορούν δεκάδες προϊόντα Ashwagandha στην αγορά, όμως η ποιότητα δεν είναι ίδια σε όλα.

Η πλειοψηφία των "οικονομικών" προϊόντων:

- Χρησιμοποιούν μη τυποποιημένα εκχυλίσματα – χωρίς εγγύηση περιεκτικότητας σε withanolides (δραστικά συστατικά).
- Δεν αναφέρουν προέλευση της πρώτης ύλης ή περνούν από ελάχιστους ελέγχους ποιότητας.
- Δεν έχουν πιστοποιήσεις καλής παρασκευαστικής πρακτικής (GMP).
- Κυκλοφορούν με ετικέτες γενικής περιγραφής, χωρίς στοιχεία υπευθύνου.

Η Himalaya ξεχωρίζει γιατί:

- Χρησιμοποιεί τυποποιημένο εκχύλισμα Ashwagandha, με εγγυημένη περιεκτικότητα σε δραστικά συστατικά.
- Διαθέτει ειδικές μονάδες παραγωγής για Ευρώπη και Αμερική.
- Παράγει το προϊόν σε εγκαταστάσεις με πιστοποιήσεις GMP, ISO & HACCP.
- Ελέγχει κάθε παρτίδα ξεχωριστά για καθαρότητα, σταθερότητα και ασφάλεια.
- Υποστηρίζεται από κλινικές μελέτες και δεκαετίες εμπειρίας στην Αγιουρβέδα.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ



Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη | Βιολόγος BSc, Μοριακή Διατροφολόγος MSc, Life coach

Οι ημικρανίες δεν είναι απλώς ένας πονοκέφαλος, που μπορεί να περάσει βγαίνοντας στον καθαρό αέρα, ίσως παίρνοντας και ένα ήπιο παυσίπονο. Ο πόνος της ημικρανίας είναι αφόρητος και αναστατώνει όλο τον οργανισμό. Εντοπίζεται στη μία πλευρά του κεφαλιού -εξού και ο όρος «ημικρανία»- αλλά μπορεί να διαχέεται σε όλο το κεφάλι ή να εναλλάσσεται από τη μία πλευρά του κεφαλιού στην άλλη. Στις γραμμές που ακολουθούν, μπορείτε να ενημερωθείτε για τις εναλλακτικές μεθόδους αντιμετώπισης των ημικρανιών.

ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

Ο στόχος της ομοιοπαθητικής αγωγής είναι η σταδιακή μείωση της έντασης και της συχνότητας των ημικρανικών κρίσεων, με απώτερο σκοπό αυτές να σταματήσουν εντελώς. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα, όμως, δεν είναι παυσίπονα. Δρουν «ενεργειακά», ενισχύοντας τις δυνάμεις του οργανισμού. Αν και η σωστή επιλογή του ομοιοπαθητικού φαρμάκου εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία του ασθενούς.

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

Ο βελονισμός συμβάλλει, αποδεδειγμένα, στην αντιμετώπιση της ημικρανίας, κυρίως προληπτικά -μειώνοντας την ένταση και τη συχνότητα του προβλήματος- αλλά και άμεσα, την ώρα της κρίσης. Ο βελονισμός θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματικός (κατά 80%) στην ανακούφιση της κεφαλαλγίας τάσεως που προηγείται της ημικρανικής κρίσης, «σπάζοντας» έτσι το φαύλο κύκλο που οδηγεί στην ημικρανία. Όσον αφορά την καθαυτό ημικρανική κρίση -πριν από την οποία δεν εκδηλώνεται κεφαλαλγία τάσεως- ο βελονισμός θεωρείται αποτελεσματικός

στο 50% των περιπτώσεων. Ορισμένα από τα κλασικά σημεία στα οποία τοποθετούνται οι βελόνες του θεραπευτή είναι στους κροτάφους, στο μέτωπο, ανάμεσα στα φρύδια, στα αυτιά, στο πίσω μέρος του κεφαλιού, στον αυχένα, στη ράχη του χεριού, εκεί όπου ενώνεται ο αντίχειρας με το δείκτη, καθώς και στο πόδι, εκεί όπου ενώνεται το πρώτο δάχτυλο με το δεύτερο. Κατά κύριο λόγο, όμως, τα σημεία βελονισμού καθορίζονται με βάση το λεπτομερές ιστορικό του ατόμου.

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΟΥΝ

- **Μέντα:** Η δράση της είναι αναλγητική, ηρεμιστική, αντισπασμωδική, μαλακτική και διουρητική (αποφύγετέ την, όμως, αν έχετε έντονη αιμορραγία τις ημέρες της εμμήνου ρύσεως).
- **Πασιφλόρα:** Τα φύλλα της πασιφλόρας είναι πλούσια σε φλαβονοειδή. Είναι ένα βότανο με κατευναστικές, αντισπασμωδικές και ηρεμιστικές ιδιότητες (αποφύγετε τη λήψη της, αν λαμβάνετε αντικαταθλιπτικά τύπου MAO – αναστολείς της Μονο-Αμινο-Οξειδάσης).

- **Λεβάντα:** Τα άνθη της έχουν ηρεμιστική, αντισπασμωδική και χαλαρωτική δράση. Λόγω της ιδιότητάς της να διεγείρει τη μήτρα, συνιστάται η αποφυγή της στην εγκυμοσύνη.
- **Τίλιο:** Τα άνθη και τα φύλλα του τίλιου έχουν ηρεμιστική και αντισπασμωδική δράση. Σας βοηθά να χαλαρώσετε και να καταπραύνετε την ένταση.
- **Βαλεριάνα:** Η ρίζα της βαλεριάνας έχει παυσίπονη και υπναγωγό δράση, βελτιώνει την πέψη, μειώνει την πίεση και δρα ως σπασμολυτικό των μυών (αποφύγετε, όμως, τη λήψη της παράλληλα με υπναγωγά φάρμακα).
- **Μελισσόχορτο:** Το βότανο αυτό καταπραΰνει το νευρικό σύστημα. Έχει ηρεμιστικές, αντισπασμωδικές και μαλακτικές ιδιότητες.
- **Χαμομήλι:** Είναι ιδανικό για την καταπολέμηση των ημικρανιών. Θεωρείται κατασταλτικό του άγχους και της νευρικής έντασης.
- **Λουίζα:** Τα φύλλα και τα άνθη της έχουν αντισπασμωδική και τονωτική δράση.



ΓΑΝΟΔΕΡΜΑ

ο «Βασιλιάς» των Μανιταριών

Το γανόδερμα (*Ganoderma lucidum*), γνωστό και ως "Reishi" στην Ασία, είναι ένα ξυλώδες, κόκκινο-καφέ μανιτάρι που εδώ και αιώνες κατέχει εξέχουσα θέση στην παραδοσιακή κινεζική και ιαπωνική ιατρική. Χαρακτηρίζεται από τη λαμπερή επιφάνειά του και την πικρή γεύση του, ενώ θεωρείται προσαρμογόνο, δηλαδή ουσία που βοηθά τον οργανισμό να αντιμετωπίσει το άγχος και να επαναφέρει την ομοιόστασή του

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Στη σύγχρονη εποχή, το γανόδερμα έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας για τις πιθανές του επιδράσεις στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού, την αντιοξειδωτική του δράση και τις αντικαρκινικές του ιδιότητες.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΗ ΣΤΗ ΔΥΣΗ

Η χρήση του γανοδέρματος ξεκινά τουλάχιστον 2000 χρόνια πριν, με την πρώτη καταγραφή του να βρίσκεται σε κινέζικα ιατρικά κείμενα της Δυναστείας Χαν. Ονομαζόταν «Ling Zhi», που σημαίνει "μανιτάρι της πνευματικής δύναμης", και θεωρούνταν φάρμακο για την αθανασία. Απευθυνόταν κυρίως σε αυτοκράτορες και αριστοκράτες λόγω της σπανιότητάς του στη φύση.

Η Δύση γνώρισε το γανόδερμα κυρίως μετά τη δεκαετία του 1980, όταν η καλλιέργειά του έγινε δυνατή σε ελεγχόμενες συνθήκες. Σήμερα, διατίθεται σε μορφή σκόνης, κάψουλων, τσαγιού ή βάμματος.

ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Το γανόδερμα περιέχει πολυσακχαρίτες (ιδιαίτερα β-γλυκάνες), τριτερπένια, στερόλες, πεπτίδια και αντιοξειδωτικά. Αυτές οι ενώσεις θεωρούνται υπεύθυνες για τη μεγάλη ποικιλία των βιολογικών δράσεών του. Ιδιαίτερα οι β-γλυκάνες έχουν αναγνωρισθεί για την ικανότητά τους να ενισχύουν την ανοσολογική απόκριση.

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

1. Ενίσχυση του ανοσοποιητικού

Το γανόδερμα φαίνεται να ρυθμίζει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ενισχύοντας την άμυνα του οργανισμού έναντι λοιμώξεων. Έρευνες δείχνουν ότι αυξάνει τη δραστηριότητα των μακροφάγων και των κυττάρων φυσικών φονέων (NK cells).

2. Αντικαρκινική δράση

Ορισμένες μελέτες σε κυτταρικές σειρές και ζώα έχουν δείξει ότι το γανόδερμα μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων και να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα της χημειοθεραπείας. Ωστόσο, απαιτούνται περισσότερες κλινικές μελέτες για επιβεβαίωση.

3. Μείωση της κόπωσης και βελτίωση της ποιότητας ζωής

Σε άτομα με χρόνιες παθήσεις ή καρκίνο, η λήψη γανοδέρματος έχει συσχετιστεί με βελτίωση των επιπέδων ενέργειας, της διάθεσης και του ύπνου.

4. Υποστήριξη της καρδιαγγειακής υγείας

Μερικές έρευνες δείχνουν ότι το γανόδερμα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, της χοληστερόλης και του σακχάρου στο αίμα, συμβάλλοντας στην καρδιαγγειακή ευεξία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Το γανόδερμα είναι ένα φυσικό συμπλήρωμα με μακρά ιστορία και ενθαρρυντικά επιστημονικά δεδομένα, ιδιαίτερα όσον αφορά τη ρύθμιση του ανοσοποιητικού και την ενίσχυση της ευεξίας. Ωστόσο, δεν αποτελεί πανάκεια, και η χρήση του πρέπει να εντάσσεται σε ένα γενικότερο πλαίσιο ισορροπημένης διατροφής και υγιεινού τρόπου ζωής. Η επιστήμη συνεχίζει να ερευνά το δυναμικό του, φέρνοντάς μας πιο κοντά στη σύνδεση της παραδοσιακής σοφίας με τη σύγχρονη ιατρική.

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

- Sanodiya, B.S., et al. (2009). *Ganoderma lucidum: a potent pharmacological macrofungus*. *Current Pharmaceutical Biotechnology*.
- Boh, B., et al. (2007). *Ganoderma lucidum and its pharmaceutically active compounds*. *Biotechnology Annual Review*.
- Wachtel-Galor, S., & Benzie, I.F.F. (2011). *Ganoderma lucidum (Lingzhi), a Chinese medicinal mushroom: biomarker responses in a controlled human supplementation study*. *British Journal of Nutrition*.
- Gao, Y., et al. (2003). *Effects of Ganopoly (a Ganoderma lucidum extract) on immune function in advanced-stage cancer patients*. *Immunological Investigations*.
- Memorial Sloan Kettering Cancer Center. *Ganoderma lucidum*. <https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/ganoderma>

ΠΩΣ ΝΑ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕΙΣ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΣΟΥ

www.diaitologos.com

Το σάκχαρο στο αίμα – ή αλλιώς η γλυκόζη – είναι η βασική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας. Όταν τα επίπεδα του σακχάρου διατηρούνται σταθερά, νιώθουμε δυνατοί, λειτουργική, ήρεμοι και γεμάτοι διάθεση. Όταν όμως ανεβοκατεβαίνουν απότομα τα επίπεδα σακχάρου, το σώμα και το μυαλό μας αντιδρούν έντονα: εξάντληση, πονοκέφαλοι, ευερεθιστότητα και έντονες λιγούρες είναι μερικά από τα συμπτώματα που εμφανίζονται.

Ευτυχώς, μπορούμε να διαχειριστούμε – και συχνά να προλάβουμε – αυτές τις διακυμάνσεις μέσα από απλές, καθημερινές μικρές αλλαγές. Ακολουθούν αναλυτικά οι βασικότερες στρατηγικές για να κρατάς το σάκχαρό σου σταθερό, χωρίς υπερβολές, στερήσεις ή άγχος.

1 Ισορροπημένο πρωινό: Το θεμέλιο της ημέρας;

Το πρωινό δεν είναι απλώς ένα γεύμα – είναι η ευκαιρία να “προγραμματίσεις” το σώμα σου για σταθερά επίπεδα σακχάρου όλη την ημέρα. Τα κλασικά γλυκά πρωινά, όπως ψωμί με μαρμελάδα, σκέτοι χυμοί ή μπισκότα, προκαλούν απότομη αύξηση του σακχάρου που ακολουθείται από γρήγορη πτώση – και φυσικά... αίσθημα πείνας. Αντί γι’ αυτό, επέλεξε ένα πρωινό που να συνδυάζει πρωτεΐνη, καλά λιπαρά και φυτικές ίνες. Για παράδειγμα: βραστά αυγά με φρυγανιά ολικής άλεσης και αβοκάντο, γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, φρούτο και βρώμη, ή φρυγανιές ολικής άλεσης με 100% βούτυρο ξηρών καρπών και μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη.

2 Πες «όχι» στα 2 κρυμμένα σάκχαρα

Μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις σήμερα είναι ότι η ζάχαρη “κρύβεται” σχεδόν παντού. Ακόμα και τρόφιμα που δεν θεωρούμε γλυκά – όπως σάλτσες, ροφήματα ή αρτοσκευάσματα – περιέχουν σημαντικές ποσότητες ζάχαρης. Η συνεχής κατανάλωση ζάχαρης αυξάνει όχι μόνο το σάκχαρο στο αίμα, αλλά και τον κίνδυνο για φλεγμονή, προβλήματα στο έντερο και χρόνιες παθήσεις όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2.

Τι μπορείς να κάνεις; Έλεγε τις ετικέτες τροφίμων, αναγνώρισε τις μορφές ζάχαρης (γλυκόζη, σιρόπι καλαμποκιού, φρουκτόζη, μαλτόζη κ.λπ.) και επέλεξε φυσικά προϊόντα, χωρίς επεξεργασία, όσο το δυνατόν

σε μεγαλύτερη συχνότητα.

3 Φρόντισε κάθε γεύμα να περιλαμβάνει πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη επιβραδύνει την απορρόφηση των υδατανθράκων, μειώνοντας έτσι τις απότομες αυξομειώσεις στο σάκχαρο. Επιπλέον, αυξάνει το αίσθημα κορεσμού και βοηθά στην αποφυγή τσιμπολογήματος ανάμεσα στα γεύματα.

Δεν χρειάζεται να καταφύγεις σε υπερβολές ή σε “ειδικές δίαιτες”. Απλά φρόντισε να συμπεριλαμβάνεις σε κάθε γεύμα μια πηγή πρωτεΐνης όπως: κοτόπουλο, ψάρι, όσπρια, τόφου, αυγά ή γιαούρτι. Ειδικά αν συνδυαστεί με φυτικές ίνες (π.χ. λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης), βοηθά στην ομαλή αύξηση και επακόλουθη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

4 Μην παραλείπεις 4 γεύματα

Η αποχή από το φαγητό για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορεί να οδηγήσει σε υπογλυκαιμία και ξαφνική λιγούρα. Αυτό όχι μόνο σε κάνει να επιλέγεις τρόφιμα χωρίς δεύτερη σκέψη (συνήθως γλυκά ή λιπαρά), αλλά βάζει το σώμα σου σε κατάσταση στρες.

Το ιδανικό είναι να καταναλώνεις μικρά, ισορροπημένα γεύματα ανά 3–4 ώρες. Ένα θρεπτικό σνακ μπορεί να είναι: ένα μήλο με ταχίνι, μερικά αμύγδαλα με ένα φρούτο, ή 2 φρυγανιές ολικής άλεσης με 1 κομμάτι τυρί.

Έτσι, αποφεύγεις τις απότομες αυξομειώσεις και διατηρείς τη συγκέντρωση και τη διάθεσή σου σταθερή.

5 Κίνηση: Το φυσικό “φάρμακο” για το σάκχαρο

Η σωματική δραστηριότητα είναι από τους πιο φυσικούς και αποτελεσματικούς τρόπους για να χρησιμοποιεί το σώμα σου τη γλυκόζη πιο

αποδοτικά. Δεν χρειάζεται εξαντλητική προπόνηση – ένα απλό περπάτημα μέτριας έντασης 10–15 λεπτών μετά από κάθε γεύμα μπορεί να μειώσει θεαματικά τις μεταγευματικές αυξήσεις του σακχάρου.

Η τακτική άσκηση αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, βοηθώντας το σώμα να διαχειριστεί το σάκχαρο αποτελεσματικά. Επιπλέον, βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει το στρες, το οποίο επίσης επηρεάζει αρνητικά τη γλυκόζη στο αίμα.

6 Ύπνος και στρες – Οι “άορατοι” ρυθμιστές του σακχάρου

Μπορεί να μη σου φαίνεται προφανές, αλλά η έλλειψη ύπνου και το χρόνιο στρες επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Όταν δεν ξεκουράζεσαι επαρκώς ή όταν ζεις σε συνεχή πίεση, ο οργανισμός εκκρίνει κορτιζόλη – μια ορμόνη που αυξάνει τη γλυκόζη στο αίμα για να σε “προστατέψει”.

Η λύση είναι διπλή: φρόντισε να κοιμάσαι τουλάχιστον 7–8 ώρες τη νύχτα, σε σταθερές ώρες, και ενσωμάτωσε πρακτικές χαλάρωσης στην καθημερινότητά σου – είτε αυτό είναι διαλογισμός, μουσική, μια βόλτα στη φύση ή ακόμα και ένα ζεστό μπάνιο πριν τον ύπνο.

Τι να κρατήσετε

Η διατήρηση σταθερού σακχάρου στο αίμα δεν είναι αποκλειστικό μέλημα όσων έχουν σακχαρώδη διαβήτη. Είναι μια καθημερινή επένδυση στην ενέργεια, τη διάθεση και την υγεία σου μακροπρόθεσμα. Με μικρές και σταθερές αλλαγές, όπως αυτές που σου ανέφερα, μπορείς να αποκτήσεις καλύτερο έλεγχο στο σώμα σου – χωρίς στερήσεις ή υπερβολές. Άκου το σώμα σου, δώσε προτεραιότητα στην ποιότητα της διατροφής σου και χτίσε ισορροπημένες συνήθειες με διάρκεια!

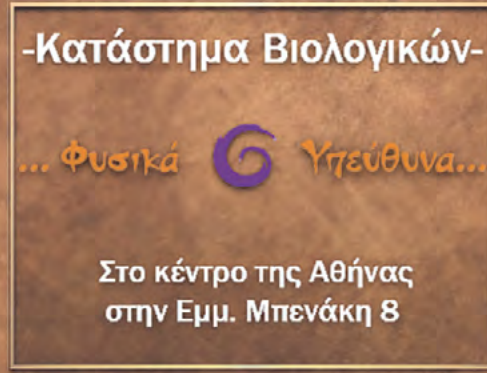
Πάρης Παπαχρήστος



Ο Πάρης Παπαχρήστος παρέχει διαιτολογικές υπηρεσίες τροποποίησης διατροφικής συμπεριφοράς για πάνω από 18 χρόνια, συμβάλλοντας σε βελτίωση της ποιότητας ζωής. Ως πτυχιούχος Διαιτολόγος Διατροφολόγος, M.Sc. έχει ευρύτερη επιστημονική γνώση, η οποία συνδυάζεται στις διαιτολογικές συνεδρίες με την προσωπική του εμπειρία. Είναι ιδρυτής του πρώτου portal διατροφής σε Ελλάδα και Κύπρο και συγγραφέας του πρώτου βιβλίου της σειράς medNutrition wellness, με τίτλο «Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας». Τα παραπάνω, σε συνδυασμό με τις διαιτολογικές υπηρεσίες που παρέχει είτε στο Παγκράτι είτε αξιοποιώντας skype και viber σε όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό, με χιλιάδες ανθρώπους, έχει δει τι είναι αποτελεσματικό και όχι.

Bio Αναγέννηση

Στο κατάστημά μας, στην Εμμ. Μπενάκη 8, δώσαμε νέα διάσταση σε ό,τι μέχρι τότε γνωρίζατε σαν «κατάστημα βιολογικών»



Σε εμάς θα βρείτε μια μεγάλη ποικιλία βιολογικών τροφών σε ασυναγώνιστες τιμές. Θα βρείτε επίσης προϊόντα μικρών Ελλήνων παραγωγών, καλλυντικά, απορρυπαντικά και ό,τι αφορά τον υγιεινό τρόπο ζωής. Σε ξεχωριστό τμήμα η ομάδα διατροφολόγων με τον Γιώργο Χατζησπυρίλλη στηρίζει με γνώση και συνέπεια όλους εσάς που αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας ή απλώς θέλετε να θωρακίσετε την υγεία σας. Σας καθοδηγούν με ολοκληρωμένα προγράμματα και συνεχή υποστήριξη. Εδώ αυτό που μετράει είναι η εμπειρία, η τεχνογνωσία, η εξειδίκευση και η ανθρωπιά. **Γιατί, η εμπιστοσύνη και η αγάπη σας είναι αυτό που κυρίως μας κρατάει τόσα χρόνια σε μια τόσο ανταγωνιστική αγορά.**

ΒΙΟΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 8 | ΑΘΗΝΑ
2103222901-902 | bioanagennesi@hotmail.com
www.bioanagennisi.gr



Επισκεφτείτε το κανάλι μας στο YouTube πληκτρολογώντας
Bio Αναγέννηση
ή απλώς σαρώστε το κωδικό QR στα δεξιά σας



Έχετε αναλογιστεί πόσα πράγματα στερείστε και πόσες ασχολίες παραμερίζετε επειδή πονάνε τα πόδια ή η μέση σας ή δεν μπορείτε να κινηθείτε άνετα? Τα προβλήματα των αρθρώσεων είναι μια πραγματική τροχοπέδη στην ποιότητα ζωής αλλά και στην εργασία. Δυστυχώς, έχουμε συμβιβαστεί με την λανθασμένη αντίληψη ότι κάτι τέτοιο είναι «φυσιολογικό» και «αναπόφευκτο». Όπως θεωρείται αυτονόητο ότι μια γυναίκα μετά τα 50 θα έχει οστεοπόρωση και όλοι μετά τα 60 θα έχουν «αρθριτικά». Είναι κάτι που δεν μπορούμε να ελέγξουμε; ΚΑΤΗΓΟΡΗΜΑΤΙΚΑ ΟΧΙ!!! ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ FULL HEALTH ΔΥΝΑΜΩΣΤΕ ΤΑ ΟΣΤΑ ΚΑΙ ΕΛΕΓΤΕ ΤΙΣ ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ



BONE SUPPORT - 120 CAPS ΠΡΟΪΟΝ ΠΟΛΩΝΙΑΣ / ΑΡ. ΓΝΩΣΤ ΕΟΦ: 85459/25-08-2020

ΔΩΣΤΕ ΣΤΑ ΟΣΤΑ ΣΑΣ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΑΝΤΟΧΗ! ΜΙΑ ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΠΟΥ ΥΠΕΡΤΕΡΕΙ ΣΤΑ ΟΜΟΕΙΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑΤΙ:

- ▶ Παρέχει το 50% του συνολικού ασβεστίου σαν νιτολικό ασβέστιο. Το νιτολικό άλας ασβεστίου είναι η μόνη μορφή που είναι ασφαλής και αποτελεσματική για την οστεοπόρωση γιατί έχει φορέα μεταφοράς πρωτεΐνης ίδιας δομής με την πρωτεΐνη της οστικής μήτρας (matrix) δηλαδή με τις δομές του κολλαγόνου που πρέπει να προϋπάρχει για να μπορούν τα άλλα τα ασβεστίου να ενσωματωθούν στο οστό. Το calcium pidolate έχει εξαιρετική αφομοίωση λόγω της αντοχής του σε κάθε τιμή του pH, και είναι άμεσα βιοδιαθέσιμο.
- ▶ Έχει 1000 μονάδες βιταμίνης D3 και 150 mcg βιταμίνης K2 (MK7) στην ημερήσια δόση, ισορροπημένες στην μεταξύ τους συνεργική αναλογία. Συνολικά, φαίνεται ότι ο συνδυασμός των βιταμινών D3 και K2 είναι ιδανικός για την πρόληψη της οστεοπενίας και οστεοπόρωσης, ιδιαίτερα σε άτομα μέσης ηλικίας.
- ▶ Στο BONE SUPPORT χρησιμοποιήσαμε την ALL TRANS micro encapsulated μορφή για την βιταμίνη K2, γιατί είναι η μόνη που εκτός από βιοδιαθέσιμη, εγγυάται και την πλήρη απόδοση της βιταμίνης μέχρι την τελευταία κάψουλα
- ▶ Παρέχει ακόμη σε συνεργικές δόσεις φώσφορο, χαλκό, μαγνήσιο, βόριο, ψευδάργυρο, μαγγάνιο, πυρίτιο (από εκχύλισμα bamboo).
- ▶ Για πρώτη φορά –φυσικά από την FULL HEALTH– χρησιμοποιείται το εκχύλισμα του κόκκινου φασκόμηλου, που με την δραστηκή του ουσία TO6, δρα σαν καταλύτης στην επαναοικοδόμηση της οστικής μάζας.

Σύμφωνα με τον Dieter Brömme, καθηγητή στο Κολούμπια, η ένωση αυτή μπορεί να μπλοκάρει επιλεκτικά το ένζυμο Cathepsin K (CatK), το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στην κατανομή των οστικών κολλαγόνων. «Η φαρμακευτική βιομηχανία έχει αναγνωρίσει ότι η Καθεψίνη K είναι ένας καλός στόχος για τη θεραπεία της οστεοπόρωσης» λέει.

«Ένα από τα βότανα που παρουσιάζουν ενδιαφέρον, το κόκκινο φασκόμηλο, φάνηκε να είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε ενώσεις που αναστέλλουν τη δραστηριότητα της κολλαγενάσης του CatK.»

ΜΙΑ ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΠΟΥ ΜΟΝΟ Η FULL HEALTH ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΜΕ ΕΓΓΥΗΣΗ ΑΜΕΣΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ.

ΑΝΑ 4 κάψουλες: ΑΣΒΕΣΤΙΟ 600mg [120mg carbonate, 300mg pidolate, 180mg diphosphate], ΜΑΓΝΗΣΙΟ 200mg, ΦΩΣΦΟΡΟΣ 132mg, ΒΙΤΑΜΙΝΗ C 50mg, ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ 5mg, ΧΑΛΚΟΣ 0,5mg, ΜΑΓΓΑΝΙΟ 1,5mg, ΠΥΡΙΤΙΟ 65mg, ΒΟΡΙΟ 0,4mg, ΒΙΤΑΜΙΝΗ K2 150mcg, ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟΥ 40mg.



ARTHROSIS SUPPORT - 350gr ΑΡ. ΓΝΩΣΤ ΕΟΦ: 137478/08-12-2023

Συμπλήρωμα διατροφής με βιοενεργά πεπτιδία κολλαγόνου και θρεπτικά συστατικά που προάγουν την φυσιολογική λειτουργία των αρθρώσεων

Συστατικά (ανά 14gr): FORTIGEL® B 10gr – ΘΕΙΙΚΗ ΓΛΥΚΟΖΑΜΙΝΗ 1400mg – ΘΕΙΙΚΗ ΧΟΝΔΡΟΙΤΙΝΗ 750mg – ΚΙΤΡΙΚΟ ΜΑΓΝΗΣΙΟ 120mg – ΒΙΤΑΜΙΝΗ C 160mg – ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ 45mg – MSM (Οργανικό θείο) 100mg – ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ 4:1 ΡΙΖΑΣ ΑΡΠΑΓΟΦΥΤΟΥ 30mg – ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ 4:1 ΚΑΡΠΩΝ ΜΠΟΖΟΥΕΛΙΑΣ 30mg

- ▶ Αν πονάτε πολύ, υποφέρετε από οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα, δυσκαμψία
- ▶ Αν έχετε χρόνια προβλήματα φλεγμονών στις αρθρώσεις σας
- ▶ Αν επιδιώκετε γρήγορη και ασφαλή μετατραυματική ή μετεγχειρητική αποκατάσταση
- ▶ Αν ασκείτε έντονη σωματική δραστηριότητα και καταπονείτε τις αρθρώσεις σας
- ▶ Αν θέλετε να αναστρέψετε και να επιβραδύνετε την υποβάθμιση του ιστού χόνδρου σε χρόνιες παθήσεις.
- ▶ Απαραίτητο αν είστε πάνω από 50 ετών.

Στηριγμένο στα βιοενεργά πεπτιδία: FORTIGEL® B της GELITA, τα καλύτερα παγκοσμίως, και εμπλουτισμένο με θρεπτικά συστατικά το ARTHROSIS SUPPORT σχεδιάστηκε για να δώσει λύση σε όλα τα προβλήματα πόνου, δυσκινησίας και φλεγμονής των αρθρώσεων. Το FORTIGEL® B είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι υποστηρίζει τους μηχανισμούς του σώματος για τη διατήρηση υγιών αρθρώσεων και βελτίωση της κινητικότητας. Με γλυκοζαμίνη και χονδροϊτίνη που συνδυάζονται για την μείωση του πόνου και την βελτίωση της κινητικότητας. Με MSM που παίζει ρόλο στη διατήρηση της υγείας των αρθρώσεων και στο σχηματισμό συνδετικού ιστού συμπεριλαμβανομένων των τενόντων, των συνδέσμων και του χόνδρου. Ακόμη το MSM μπορεί να αναστείλει τη μετάδοση των σημάτων πόνου από τις νευρικές ίνες. Με αρπαγόφυτο που έχει αντιφλεγμονώδη, αντιρευματική, αναλγητική δράση και μπορεί να υποστηρίξει ικανοποιητικά τις θεραπείες της αρθρίτιδας, της οστεοαρθρίτιδας, των μυϊκών και ρευματικών πόνων. Με μποζουέλια που υποστηρίζει τη δομική ακεραιότητα, την κινητικότητα και την άνεση του χόνδρου της άρθρωσης. Και επιπλέον, Μαγνήσιο που συμβάλλει στη μείωση εμφάνισης συσπάσεων και περιορίζει τις κράμπες, Βιταμίνη C που προωθεί τον σχηματισμό κολλαγόνου και Υαλουρονικό για λίπανση και προστασία του χόνδρου.

Προειδοποιήσεις: Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης – Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτης – Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου – Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας – Να φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά. Τηλέφωνο Κέντρου Δηλητηριάσεων: 2107793777

Full Health



Η FULL HEALTH σχεδιάστηκε από την ομάδα διατροφολόγων του Bio Αναγέννηση, και στηρίχτηκε στην τεχνογνωσία αλλά κυρίως στην εμπειρία τους. Κάθε προϊόν της σειράς FULL HEALTH είναι η ομάδα μας, τα άτομα που ξέρετε και εμπιστεύεστε. Είναι η ομάδα μας που δεν σας προτείνει απλά ένα προϊόν αλλά σας υποστηρίζει συνολικά στην προσπάθειά σας να στηρίξετε με φυσικό τρόπο την υγεία σας. Είμαστε βέβαιοι ότι η ποιότητα, η αποτελεσματικότητα και οι τιμές των προϊόντων αυτών θα σας ενθουσιάσουν.

ΔΕΙΤΕ
ΤΙΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ ΜΑΣ ΣΤΟ

ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ΣΤΙΣ 10:00

Full Health • 2103222901 - 902 • www.full-health.gr • info@full-health.gr

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΒΡΟΥΞΙΣΜΟΥ

Η ολιστική αντιμετώπιση του βρουξισμού -ΤΡΙΞΙΜΟ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ- και της δυσλειτουργίας της κροταφογναθικής άρθρωσης

Τρίζετε τα δόντια σας κατά τη διάρκεια του ύπνου;
Οι μύες της γνάθου σας πο-
νούν κατά τη μάσηση;
Δεν καταπίνετε σωστά;
Το στόμα σας δεν ανοίγει
αρκετά ώστε να τρέφεστε με
ευκολία, έχετε βουητά ή πό-
νους στα αφτιά και αδυναμία
εστίασης των ματιών σας;
Τότε ίσως πάσχετε από το
**Σύνδρομο Δυσλειτουργί-
ας της Κροταφογναθικής
Άρθρωσης (ΣΔΚΓΑ)**

Τον Ιούνιο του 2021 μια κυρία 40 ετών ήρθε στο ιατρείο μου ψυχικά και σωματικά ταλαιπωρημένη. Με αγανάκτηση μου είπε «οποιοδήποτε γιατρό επισκέπτομαι μου προτείνει να πάω σε ψυχίατρο». Από το 2015 άρχισε να έχει σπασμούς στον αυχένα, βουητά στα αυτιά, πόνους στη δεξιά μεριά της γνάθου αλλά και έλλειψη ζωτικότητας σε όλους τους τομείς της ζωής. Διαβάζοντας λοιπόν τα άρθρα μου, υποψιάστηκε ότι μπο-
ρεί να πάσχει από κροταφογναθικό σύνδρομο. Μετά την κλινική εξέ-
ταση της καθώς και των αξονικών τομογραφιών της, διαπιστώθηκε ότι πράγματι έπασχε από σύνδρομο δυ-
σλειτουργίας της κροταφογναθικής άρθρωσης (ΣΔΚΓΑ). Μετά από τη θεραπεία της διάρκειας 6 εβδομάδων, η ζωή της ασθενούς μου επανήλθε στο φυσιολογικό. Η μετακίνηση της κατω γνάθου σε λάθος θέση, έχει με-
γάλη επίπτωση τόσο στην υγεία των δοντιών και στη μυϊκή ισορροπία των μυών που την κινούν, όσο και στους μύες του αυχένα και της κατάποσης. Οι περισσότεροι ασθενείς με ΣΔΚΓΑ,

αναφέρουν πόνους στον αυχένα, δυσκολία κατάποσης και προβλήματα στην κίνηση του ώμου. Πάνω από το 50% των ασθενών, εμφανίζει πόνους στα αυτιά και διαταραχές στην ακοή με βουητά. Σε ένα μικρότερο ποσοστό εμφανίζονται ημικρανίες και δυσκολία εστίασης των ματιών. Θα παρου-
σιάσουμε στη συνέχεια μαρτυρίες ασθενών που ήρθαν στο ιατρείο μου με έντονο πρόβλημα ΣΔΚΓΑ. Οι περισσότεροι από αυτούς έχουν επισκεφτεί σχεδόν όλες τις ιατρικές ειδικότητες όπως ΩΡΛ για τα προ-
βλήματα στα αυτιά, ορθοπεδικούς, χειροπράκτες, φυσιοθεραπευτές και βελονιστές για τα προβλήματα σε ώμο και αυχένα, νευρολόγους και νευρο-
χειρουργούς για τους μυϊκούς σπασμούς στο πρόσωπο και τους μυς του κρανίου. Πολλοί από τους ασθενείς αυτούς είχαν ήδη κάνει μια σειρά εξε-
τάσεων όπως μαγνητικές και αξονικές τομογραφίες εγκεφάλου, αυχένα και θωρακικής μοίρας για να αποκλειστεί η παρουσία σοβαρών παθήσεων. Ένα μεγάλο ποσοστό ασθενών, μετά από πολλαπλές επισκέψεις σε διάφορες ιατρικές ειδικότητες, είχε καταλήξει σε ψυχίατρο και έπαιρνε ελαφριά ή βαριά αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Στους ασθενείς αυτούς καμία βελτί-
ωση δεν υπήρχε στα σωματικά τους συμπτώματα διότι το πρόβλημα δεν ήταν (τις περισσότερες φορές) ο δι-
αταραγμένος ψυχισμός τους, αλλά η μετακίνηση της γνάθου τους σε λάθος θέση. Σας παραθέτω παρακάτω βιωματικές ιστορίες ασθενών μου που ζήτησαν τη βοήθεια μου.

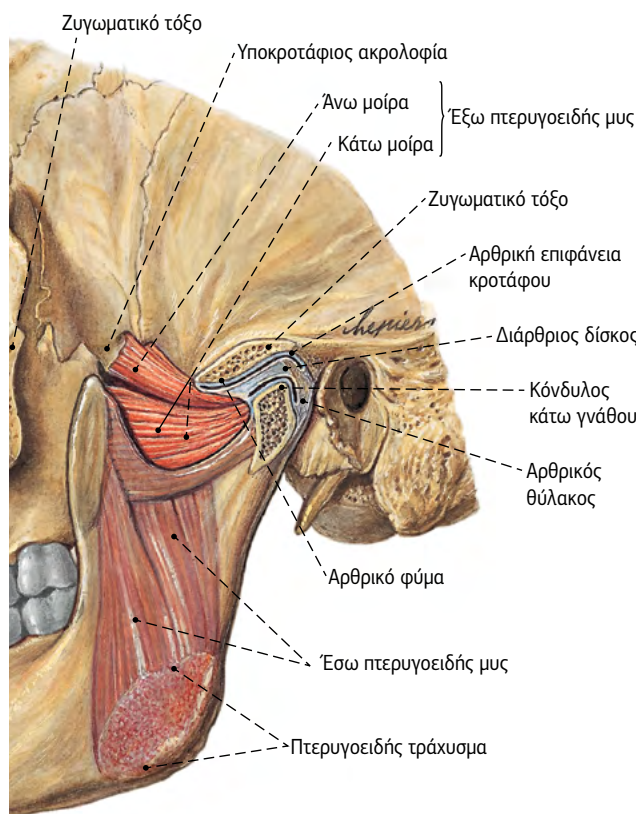
Ασθενής Α

Μια κυρία 45 ετών έκανε το 2018 σε όλο της το στόμα εμφυτεύματα με γέφυρες. 3 μήνες μετά το τέλος της θεραπείας, η ασθενής μας αναφέ-
ρει τα εξής:
«Άρχισα να μην καταπίνω σωστά, πνι-
γόμεν με την κατάποση χαπιών μεγέ-

θους ασπιρίνης και ένιωθα το στόμα μου ξηρό. Το βράδυ με ξυπνούσε πόνος και μούδιασμα στο δεξί μάτι και αυτί. Άρχισα να βλέπω διπλά είδωλα την ώρα που παρακολουθούσα τηλεόρα-
ση και η ακοή μου στο δεξί αυτί ήταν μειωμένη. Οι επισκέψεις σε γιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων δεν έλυσαν κα-
νένα πρόβλημα».
8 εβδομάδες μετά τη θεραπεία μου η ασθενής αποκαταστάθηκε πλήρως.

Ασθενής Β

Ένας κύριος 50 ετών έκανε το 2008 καινούριες γέφυρες σε όλο το στό-
μα και εμφανίστηκε στο ιατρείο μου 10 χρόνια μετά αναφέροντας τα παρακάτω:
«10 μέρες μετά την ολοκλήρωση των γεφυρών στο στόμα μου, άρχισα να τρίζω πολύ έντονα τα δόντια μου το βράδυ. Ο τότε οδοντίατρος μου έφτιαξε έναν νάρθηκα νυκτός. Τον νάρθηκα αυ-
τόν όπως και όλους τους άλλους νάρ-
θηκες που κατασκεύασα από τότε σε άλλους οδοντιάτρους, δεν τους άντε-
ξα πάνω από μια εβδομάδα. Το τρίξιμο των δοντιών μου προκάλεσε σοβαρό πρόβλημα περιοδοντοπάθειας και με-
γάλη κινητικότητα στα δόντια μου. Η θεραπεία του περιοδοντολόγου μου βοήθησε πολύ τη φλεγμονή αλλά τα δόντια κάτω από τις γέφυρες κουνιό-
ντουσαν όλο και περισσότερο και φο-
βόμουν ότι θα τα χάσω. Τα τελευταία 3 χρόνια έχω απονευρώσει 6 πίσω δόντια που στηρίζουν τις γέφυρες μου, χωρίς ο οδοντίατρος μου να μπορεί να κατα-
λάβει το λόγο που γίνεται αυτό. Μου είπε ότι ίσως τραυματίζω τα δόντια μου τη νύχτα γιατί δεν μπορώ να ανεχτώ τους νάρθηκες βρουξισμού που έχω δοκιμάσει έως τώρα».
Στον ασθενή αυτόν μετά από 6 εβδο-
μάδες θεραπεία, όπου επαναφέραμε τη λειτουργία της γνάθου, η μάσηση του έχει πλήρως αποκατασταθεί, τα δόντια του δεν κουνιούνται πια και το τρίξιμο του έχει εξαφανιστεί.



Συμπέρασμα

Το σύνδρομο **ΣΔΚΓΑ** μπορεί να θεραπευτεί πλήρως με την ολιστική οδοντιατρική αντιμετώπιση σε ένα διάστημα 4-6 εβδομάδων. Η σύγχρονη οδοντιατρική μπορεί να δημιουργήσει ένα άρτια αισθητικό αποτέλεσμα, το οποίο όμως δεν συμβαδίζει πάντα με τη σωστή λειτουργία της κροταφογναθικής άρθρωσης. Οι ασθενείς θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στις αλλαγές που επιλέγουν να κάνουν στο στόμα τους για αισθητικούς λόγους και να ενημερώνονται σωστά από το γιατρό τους.

Copyright ΜΗΝΑΣ ΡΗΓΑΤΟΣ
ΧΕΙΡ. ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
ΕΙΔ. ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟΣ -
ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ - ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΟΛΟΓΟΣ

www.homeodentist.gr



ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

Εξειδικευμένη Ομοιοπαθητική
Θεραπεία σε όλες τις
οδοντιατρικές ειδικότητες

ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΟΛΟΓΙΑ
ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ

Υπεύθυνος Μηνάς Ε. Ρηγάτος

Βιογραφικό σημείωμα

- Φοίτηση στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης στο τμήμα Οδοντιατρικής σχολής (1978-1984).
- Μετεκπαίδευση στην παιδική γναθοχειρουργική στο Νοσοκομείο Breteau Paris (1985-1986). Επιστημονικός συνεργάτης του Πανεπιστημίου Paris VII στο τμήμα παιδοδοντίας προληπτικής Οδοντιατρικής (1986-1990).
- Μετεκπαίδευση στην χειρουργική του Περιοδοντίου στο γναθοπροσωπικό τμήμα του Νοσοκομείου Beaujon Paris (1985-1986).
- Μετεκπαίδευση στην εμφυτευματολογία στο College Mediterranee de Im-plantologie Orale-France (1988-1989).
- Δίπλωμα μεταπτυχιακών σπουδών στην Ομοιοπαθητική με τα συγκαρτηρία της εξεταστικής επιτροπής στο Université Paris V (1987).
- Τελειοποίηση της κλινικής Ομοιοπαθητικής και της εφαρμογής της στην στοματολογία στο Νοσοκομείο Saint Deliveros Paris (1989).
- Μετεκπαίδευση στην εμφυτευματολογία στα συστήματα Denar και Frielite (2001)

Συγγραφική δράση

- Η Ομοιοπαθητική αντιμετώπιση των νόσων του Περιοδοντίου. Διπλωματική για το Πανεπιστήμιο Paris V σε Γαλλική Γλώσσα (1989).
- Manuel d'implantologie orale, εγχειρίδιο στοματικής εμφυτευματολογίας (Paris 1992)
- Ομοιοπαθητική για οδοντιάτρους (Αθήνα 2009)

Ο Μηνάς Ρηγάτος εργάστηκε στο Παρίσι από το 1986 μέχρι το 1990, αποκλειστικά σαν Χειρουργός στόματος - Περιοδοντολόγος.

Από το 1991 μέχρι το 1998 εργάστηκε σαν Εμφυτευματολόγος και Περιοδοντολόγος στο Οδοντιατρικό Ινστιτούτο Αθηνών στο Ψυχικό.

Από το 1998 μέχρι και σήμερα διατηρεί Ιδιωτικό Ομοιοπαθητικό Οδοντιατρείο στη Γλυφάδα.



ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ χωρίς πόνο
με την GUIDED BIOFILM THERAPY EMS
AIRFLOW® PROPHYLAXIS MASTER THERAPY
ΟΧΙ ΠΙΑ ΠΟΝΟΣ Ή ΦΟΒΟΣ



Ξαναβρείτε το χαμόγελό σας

Σκοπός του Ινστιτούτου είναι η παροχή υψηλού επιπέδου εξειδικευμένης ομοιοπαθητικής οδοντιατρικής θεραπείας, που βασίζεται στην ανθρώπινη και ειλικρινή σχέση μεταξύ ασθενή και Θεραπευτή και αφορά τη γενική Οδοντιατρική, την Περιοδοντολογία, την Εμφυτευματολογία, την Χειρουργική στόματος και την Ομοιοπαθητική.

Οι δραστηριότητες μας επεκτείνονται και στην διοργάνωση σεμιναρίων με στόχο την εκπαίδευση των συναδέλφων στην ομοιοπαθητική οδοντιατρική.

Τηλ.: 210.8943248

(δέχεται μόνο με ραντεβού)

www.homeodentist.gr

ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΓΛΥΦΑΔΑΣ: Σωκράτους 2 & Αγίου Νικολάου 101, Γλυφάδα

ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ

Το Κόκκινο Μυστικό για την Υγεία του Ουροποιητικού και όχι μόνο

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη | Βιολόγος BSc, Μοριακή Διατροφολόγος MSc, Life coach

Τα μικροσκοπικά κόκκινα κράνμπερι κρύβουν ισχυρή θεραπευτική δύναμη που η επιστήμη επιβεβαιώνει συνεχώς. Από τη λαϊκή ιατρική των ιθαγενών της Βόρειας Αμερικής έως τα σύγχρονα συμπληρώματα, το κράνμπερι ξεχωρίζει ως φυσική λύση για την προστασία του ουροποιητικού συστήματος.

Πλήθος ερευνών δείχνουν ότι μειώνει σημαντικά τις υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις, κυρίως στις γυναίκες. Τα οφέλη του, όμως, εκτείνονται και στην καρδιά, το ανοσοποιητικό και την αντιοξειδωτική άμυνα. Το κράνμπερι είναι πολλά περισσότερα από ένα απλό superfood — είναι μια ολοκληρωμένη ασπίδα υγείας.

Γιατί να επιλέξετε το συμπλήρωμα κράνμπερι

Τα συμπληρώματα κράνμπερι προσφέρουν έναν πρακτικό και αποτελεσματικό τρόπο για να απολαύσει κανείς τα οφέλη του φρούτου, χωρίς να χρειάζεται να το καταναλώνει καθημερινά σαν αυτούσιο φρούτο ή σαν χυμό, δεδομένης της πολύ όξινης γεύσης του, που λίγοι μπορούν να ανεχτούν. Αναζητήστε υπερ-συμπυκνωμένο κράνμπερι σε μορφή κάψουλας, χωρίς ζάχαρη, συντηρητικά και μεταλλαγμένους οργανισμούς. Έτσι θα έχετε όλα τα οφέλη του.

Τα περισσότερα από αυτά τα συμπληρώματα είναι διαθέσιμα χωρίς ιατρική συνταγή και προσφέρουν παρόμοια οφέλη με εκείνα του φυσικού φρούτου ή του χυμού, ιδιαίτερα ως προς την προστασία του ουροποιητικού συστήματος.

Φυσική ασπίδα ενάντια στις ουρολοιμώξεις

Το κράνμπερι έχει αποκτήσει τη φήμη ενός φυσικού «φρουρού» της υγείας του ουροποιητικού – και όχι άδικα. Οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι περιέχει ισχυρές φυτικές ενώσεις, γνωστές ως προανθοκυανιδίνες, οι οποίες εμποδίζουν τα βακτήρια – κυρίως το *E. coli* – από το να προσκολληθούν στα τοιχώματα της ουρήθρας και της ουροδόχου κύστης. Κι αυτό

είναι κρίσιμο: αν τα βακτήρια δεν μπορέσουν να κολλήσουν, δεν μπορούν και να πολλαπλασιαστούν – άρα αποτρέπεται η φλεγμονή.

Η δράση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για τις γυναίκες που ταλαιπωρούνται από υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις. Κλινικές μελέτες δείχνουν ότι η καθημερινή λήψη συμπληρωμάτων κράνμπερι που περιέχουν τουλάχιστον 36 mg προανθοκυανιδινών, για περίοδο δύο μηνών, μπορεί να μειώσει σημαντικά την επανεμφάνιση λοιμώξεων.

Η Φυσική Δύναμη των Αντιοξειδωτικών στα Κράνμπερι

Τα κράνμπερι ξεχωρίζουν για την πλούσια περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά, που προστατεύουν τον οργανισμό από το οξειδωτικό στρες και τις βλάβες από τις ελεύθερες ρίζες. Αυτές οι βλάβες συνδέονται με χρόνιες ασθένειες όπως καρδιοπάθειες και διαβήτης.

Τα συμπληρώματα κράνμπερι, παρασκευασμένα από αποξηραμένα φρούτα, περιέχουν μεγαλύτερη συγκέντρωση αντιοξειδωτικών από τα φρέσκα ή τον χυμό, προσφέροντας ισχυρή υποστήριξη στην υγεία. Μελέτες δείχνουν ότι η καθημερινή τους χρήση μειώνει σημαντικά το οξειδωτικό στρες, συμβάλλοντας στην προστασία και ενίσχυση του οργανισμού.

Έτσι, πίσω από το ταπεινό αυτό κόκκινο φρούτο, κρύβεται μια ισχυρή ασπίδα υγείας – και μάλιστα σε μια μορφή εύχρηστη και αποτελεσματική για την καθημερινή μας φροντίδα.





Άλλα οφέλη

Βελτιωμένη υγεία της καρδιάς: Η τακτική κατανάλωση κράνμπερι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων αυξάνοντας την «καλή» χοληστερόλη HDL, μειώνοντας τη φλεγμονή και αποτρέποντας την οξείδωση της κακής χοληστερόλης LDL.

Προστασία από έλκη στομάχου: Ορισμένες ενώσεις στον χυμό κράνμπερι μπορούν να βοηθήσουν στην εξάλειψη των λοιμώξεων από το βακτήριο *H. pylori* στο στομάχι, μειώνοντας τον κίνδυνο έλκους στομάχου.

Καλύτερος έλεγχος σακχάρου στο αίμα: Αρκετές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι ο χυμός κράνμπερι μπορεί να μειώσει σημαντικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σε άτομα με διαβήτη.

Προστασία από τον καρκίνο: Μελέτες σε δοκιμαστικούς σωλήνες και σε ζώα έχουν δείξει ότι οι ενώσεις που βρίσκονται στα κράνμπερι μπορούν να προστατεύσουν από τον καρκίνο και να επιβραδύνουν την ανάπτυξη όγκων.

Υγιέστερα δόντια και ούλα: Οι ίδιες ενώσεις των κράνμπερι που εμποδίζουν την προσκόλληση βακτηρίων στο ουροποιητικό σύστημα εμποδίζουν επίσης την υπερβολική ανάπτυξη βακτηρίων στο στόμα σας, μειώνοντας έτσι τις κοιλότητες και την ασθένεια των ούλων.

Αυξημένη ανοσία: Αρκετές μικρές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι οι ενώσεις στο κράνμπερι μπορούν να ενισχύσουν την ανοσία και να μειώσουν τα συμπτώματα της γρίπης.

Όλη η Δύναμη των Κράνμπερι Χωρίς Ζάχαρη

Είναι ιδανικά για όσους θέλουν να απολαύσουν τις αντιοξειδωτικές και προστατευτικές ιδιότητες των κράνμπερι χωρίς περιττές θερμίδες ή διαταραχή των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Ιδανικά για διαιτητικές ανάγκες και έναν υγιεινό τρόπο ζωής, προσφέρουν αποτελεσματική και καθαρή υποστήριξη στον οργανισμό.

Μια Τελευταία Ματιά: Μικρό Μούρο, Μεγάλη Δύναμη

Τα συμπληρώματα κράνμπερι αποτελούν έναν εύκολο και αποτελεσματικό τρόπο για να επωφεληθεί κανείς από τις ισχυρές ιδιότητες αυτού του μικρού, ξινού καρπού. Με αποδεδειγμένη δράση στην πρόληψη των ουρολοιμώξεων και πλούσια σε αντιοξειδωτικά, συμβάλλουν επίσης στην υποστήριξη της καρδιάς, του ανοσοποιητικού και της μεταβολικής υγείας. Για όσους υποφέρουν συχνά από ουρολοιμώξεις ή αναζητούν μια φυσική ενίσχυση στην καθημερινή ευεξία, τα συμπληρώματα διατροφής με κράνμπερι αξίζουν μια θέση στη ρουτίνα φροντίδας τους. Άλλωστε, πολλές φορές, οι μεγαλύτερες θεραπείες βρίσκονται στα πιο μικρά και απλά πράγματα – όπως ένα κόκκινο, ξινό μούρο από τη φύση.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- *Cranberries vs Antibiotics to Prevent Urinary Tract Infections: A Randomized Double-blind Noninferiority Trial in Premenopausal Women.* Beerepoot MAJ, ter Riet G, Nys S, et al. *JAMA Intern Med.* 2011;171(14):1270-1278.
- *Effect of Cranberry Capsules on Bacteriuria Plus Pyuria Among Older Women in Nursing Homes: A Randomized Clinical Trial.* Juthani-Mehta M, Van Ness PH, Bianco L, et al. *JAMA.* 2016;316(18):1879-1887.
- *Cranberry-Containing Products for Prevention of Urinary Tract Infections in Susceptible Populations: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials.* Wang CH, Fang CC, Chen NC, et al. *Arch Intern Med.* 2012;172(13):988-996.
- *Effectiveness of Cranberry Capsules to Prevent Urinary Tract Infections in Vulnerable Older Persons: A Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Trial in Long-Term Care Facilities.* Caljouw MAA, van den Hout WB, Putter H, et al. *J Am Geriatr Soc.* 2014;62(1):103-110.
- *A Randomized Clinical Trial to Evaluate the Preventive Effect of Cranberry Juice (UR65) for Patients with Recurrent Urinary Tract Infection.* Takahashi S et al. *J Infect Chemother.* 2013;19(1):112-117.



Κάθε κάψουλα περιέχει 500 mg υπερσυμπυκνωμένο (36:1) χυμό κράνμπερι, χωρίς ζάχαρη, ενισχυμένο με 35 mg βιταμίνη C. Ισχυρή αντιοξειδωτική φόρμουλα για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού και για την πρόληψη λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος (νεφρά, ουρητήρες, ουροδόχος κύστη, ουρήθρα). Πολλές μελέτες δείχνουν την αποτελεσματικότητα του χυμού κράνμπερι στην πρόληψη των ουρολοιμώξεων. Έχει επίσης παρατηρηθεί, πως συμβάλλει στην διατήρηση της υγείας των δοντιών και των ούλων, στη μείωση των επιπέδων σακχάρου του αίματος και στην αύξηση της καλής χοληστερόλης (HDL).

Χωρίς τεχνητές χρωστικές, συντηρητικά, γλυκαντικά, σίτο, γλουτένη, μαγιά, σόγια, καλαμπόκι, αυγό, ψάρι, οστρακοειδή, ξηρούς καρπούς. Ελεγμένο για μεταλλαγμένους οργανισμούς (non GMO).

Κάθε καψ. περιέχει 500 mg
υπερσυμπυκνωμένο χυμό κράνμπερι.

Από την:



ΦΥΣΗ • ΕΠΙΣΤΗΜΗ • ΠΑΡΑΔΟΣΗ



Το Αρωματικό Μπαχαρικό που Κρύβει Θεραπευτικούς Θησαυρούς

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Η αλκαλική
δίαιτα
λειτουργεί
με την
προϋπόθεση
ότι ό,τι τρώμε
επηρεάζει
την ισορροπία
του pH μας

Ανάμεσα στα δεκάδες νέα superfoods που κατακλύζουν την αγορά, υπάρχει ένα παραδοσιακό μπαχαρικό που κρύβει μέσα του ανεκτίμητες ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία μας. Η κανέλα — με το διακριτικό της άρωμα και την πλούσια γεύση — δεν είναι απλώς μια αρωματική πινελιά στις συνταγές μας. Είναι ένας φυσικός θησαυρός με σημαντικά οφέλη για το σώμα και το πνεύμα.

Η κανέλα προέρχεται από τον εσωτερικό φλοιό δέντρων του γένους *Cinnamomum* και είναι ιδιαίτερα γνωστή για την παραδοσιακή της χρήση στη μαγειρική και την ιατρική, ιδίως στην Ασία και τη Μέση Ανατολή. Υπάρχουν δύο βασικά είδη κανέλας: η Κεulάνης (Ceylon) και η Κασσία (Cassia), με την πρώτη να θεωρείται ανώτερης ποιότητας λόγω χαμηλότερης περιεκτικότητας σε κουμαρίνη, μια ουσία που σε υψηλές δόσεις μπορεί να είναι επιβλαβερή για το συκώτι.

6 τρόποι που η κανέλα ωφελεί την υγεία μας

Φυσική αντιφλεγμονώδης και αντιοξειδωτική δράση

Η κανέλα περιέχει ενεργά συστατικά όπως η κινναμaldeύδη και το κινναμικό οξύ, που βοηθούν στη μείωση των φλεγμονών και της οξειδωτικής καταπόνησης των κυττάρων. Οι ουσίες αυτές προστατεύουν τον οργανισμό από χρόνιες παθήσεις όπως οι καρδιοπάθειες και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα

Μελέτες δείχνουν ότι η κανέλα μπορεί να βελτιώσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και να μειώσει την απορρόφηση υδατανθράκων μετά το φαγητό. Αν και η έρευνα στους ανθρώπους βρίσκεται ακόμα σε αρχικά στάδια, υπάρχουν ενδείξεις ότι η μέτρια κατανάλωση κανέλας μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση

του σακχάρου, ιδιαίτερα σε άτομα με προδιαβήτη ή τύπου 2 διαβήτη. Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή και ιατρική καθοδήγηση, ειδικά αν λαμβάνονται αντιδιαβητικά φάρμακα.

Καρδιαγγειακή προστασία

Η τακτική χρήση κανέλας στη διατροφή έχει συσχετιστεί με μείωση της LDL (κακής) χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων και της αρτηριακής πίεσης. Αν και δεν πρόκειται για «μαγικό φίλτρο», η κανέλα μπορεί να αποτελέσει ένα υποστηρικτικό στοιχείο μέσα σε μια συνολικά ισορροπημένη καρδιοπροστατευτική διατροφή.

Αντιμικροβιακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες

Η κανέλα έχει αποδειχθεί ότι αναστέλλει την ανάπτυξη παθογόνων μικροοργανισμών όπως το *Escherichia coli* και ο *Staphylococcus aureus*. Η αντιμυκητιακή της δράση μπορεί να φανεί χρήσιμη και στην αντιμετώπιση καταστάσεων όπως η καντιντίαση. Επιπλέον, χρησιμοποιείται φυσικά στη συντήρηση τροφίμων λόγω της ισχυρής αντιμικροβιακής της δράσης.

Ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας

Ορισμένα συστατικά της κανέλας, όπως η κινναμaldeύδη και η επικατεχίνη, φαίνεται να έχουν νευροπροστατευτικές ιδιότητες. Προκαταρκτικές μελέτες υποδεικνύουν ότι η κατανάλωση κανέλας ίσως συμβάλλει στη διατήρηση της μνήμης και της συγκέντρωσης, ενώ διερευνάται η πιθανή της συνεισφορά στην πρόληψη νοσηρών εκφυλιστικών νόσων.

Στήριξη της πέψης και της εντερικής ισορροπίας

Η κανέλα έχει μακρά ιστορία χρήσης για τη βελτίωση της πέψης. Μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του φουσκώματος, να υποστηρίξει τη δράση των πεπτικών ενζύμων και να συμβάλει στην ισορροπία της εντερικής μικροχλωρίδας. Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να ερεθίσει το γαστρεντερικό σύστημα, ειδικά όταν πρόκειται για σκευάσματα ή αιθέρια έλαια.

Πώς να εντάξετε την κανέλα στη διατροφή σας

Η κανέλα μπορεί να προστεθεί σε πλήθος γευμάτων:

- **Πρωινό:** σε βρώμη, smoothies, γιαούρτι ή muffins με μήλο.
- **Μεσημεριανό:** σε σούπες, σαλάτες ή πιάτα με κοτόπουλο και κουσκούς.
- **Βραδινό:** σε λαδερά, ρύζι με μήλο ή ψητό κρέας με γλυκές νότες.
- **Σνακ:** σε φρούτα, ροφήματα ή υγιεινά μπισκότα.

Προφυλάξεις και αντενδείξεις

Παρότι η κανέλα θεωρείται ασφαλής σε μικρές ποσότητες, η υπερκατανάλωση ή η χρήση σε μορφή συμπληρώματος μπορεί να ενέχει κινδύνους:

- **Αλλεργίες:** Ορισμένα άτομα μπορεί να παρουσιάσουν ευαισθησία.
- **Ηπατοτοξικότητα:** Η Κασσία περιέχει κουμαρίνη, που σε μεγάλες ποσότητες είναι τοξική για το ήπαρ.

- **Κύηση και γαλουχία:** Απαιτείται προσοχή, καθώς υψηλές δόσεις ίσως προκαλέσουν συσπάσεις της μήτρας.
- **Αλληλεπιδράσεις με φάρμακα:** Μπορεί να ενισχύσει τη δράση αντιδιαβητικών, αντιπηκτικών και αντιμικροβιακών φαρμάκων..

Συμπέρασμα

Η κανέλα είναι ένας φυσικός σύμμαχος υγείας, αρκεί να καταναλώνεται με μέτρο και σοφία. Έχει θέση σε μια ισορροπημένη, φυτοκεντρική διατροφή και μπορεί να προσφέρει πολλαπλά οφέλη, από την καρδιά και τον εγκέφαλο, μέχρι το έντερο και τη ρύθμιση του σακχάρου. Πριν την εντατική χρήση της, ειδικά μέσω συμπληρωμάτων ή αιθέριων ελαίων, είναι συνετό να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας.

Βιβλιογραφία:

- Brangwyn, A. (2025). 6 Health Benefits of Cinnamon. Healthnews.
- Ranasinghe, P. et al. (2013). Cinnamon: a multifaceted medicinal plant. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.
- Allen, R. W. et al. (2013). Cinnamon use in type 2 diabetes: an updated systematic review and meta-analysis. Annals of Family Medicine.
- Koppikar, S. J. et al. (2010). Evaluation of antibacterial and anticandidal efficacy of aqueous and alcoholic extracts of cinnamon. International Journal of Pharma and Bio Sciences.
- Mishra, A. et al. (2015). Cinnamon extract modulates neuroinflammation and improves memory in mice. Nutritional Neuroscience.
- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). (2024). Cinnamon Fact Sheet.



Μία πρωτόγνωρη γευστική εμπειρία ξετυλίγεται μπροστά σου!

BIO HYGEIA

The advertisement features a collection of Mount Hagen coffee products. On the left, there are two bags: 'ESPRESSO GEMALLEN' (250g) and 'ARABICA COFFEE GROUND' (250g). To the right of these are three jars: 'PAPUA NEUGUINEA KAFFEE INSTANT' (100g), 'ORGANIC FAIRTRADE COFFEE STRENGTHENED' (100g), and 'ORGANIC INSTANT ESPRESSO' (50g). The products are set against a dark background with scattered coffee beans, a wooden spoon, and a cup of coffee. The text 'Μία πρωτόγνωρη γευστική εμπειρία ξετυλίγεται μπροστά σου!' is prominently displayed at the top, along with the 'BIO HYGEIA' logo.

ΗΠΑΡ ΚΑΙ ΧΟΛΗΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΥΓΕΙΑ

Η τροφή ορθώς μας απασχολεί, αφού αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της γευστικής και λειτουργικής μας καθημερινότητας, διερχόμενη διά του στόματος κατά μήκος του γαστρεντερικού σωλήνα. Προσαρτημένο σε αυτόν είναι το ήπαρ, το εργοστάσιο του ανθρώπινου οργανισμού, με τη χοληδόχο κύστη από κάτω, το όργανο αποθήκευσης και απελευθέρωσης της χολής εντός 30 λεπτών από τη λήψη τροφής. Η χολή παράγεται από το ήπαρ, συσσωρεύεται στη χοληδόχο κύστη με τη συμμετοχή νερού και ηλεκτρολυτών, και συμβάλλει στην πέψη των λιπαρών οξέων από τις τροφές που καταναλώνουμε.

Ακριβώς επειδή η έκκριση και έκχυση της χολής προς τη χοληφόρο οδό και το δωδεκαδάκτυλο όπου συναντά την τροφή, στοχεύει στη διάσπαση του λίπους που είναι και το δυσκολότερο μακροθρεπτικό συστατικό έναντι της πρωτεΐνης και των υδατανθράκων, το λίπος είναι αυτό που δύσκολα ο οργανισμός πέπτει όταν προκύπτουν παθήσεις της χοληδόχου κύστης, όπως είναι οι **χολόλιθοι** που αποτελούν και τη συννηθέστερη πάθηση. Η αντιμετώπιση των σοβαρών προβλημάτων που σχετίζονται με τη χοληδόχο κύστη είναι η **αφαίρεση αυτής (χολοκυστεκτομή)**.

ΠΕΤΡΕΣ ΣΤΗ ΧΟΛΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μια διατροφή φτωχή σε λιπαρά είναι μονόδρομος όταν έχει διαγνωστεί χολολιθίαση (πέτρες στην χολή), και αυτό περιλαμβάνει να αποφύγετε **όσο διαρκεί η θεραπεία** τόσο τα κορεσμένα ζωικά λίπη όσο και τα ευεργετικά λιπαρά (αβοκάντο, λιπαρά ψάρια, ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς και σπόρους, ταχίνι, φυτικόβούτυρο). Ωστόσο, **υπάρχουν ποικίλες εύγευστες διατροφικές λύσεις** που ο/η διαιτολόγος-διατροφολόγος μπορεί να εντάξει στη διατροφική σας καθημερινότητα, όπως οι εξής:

- Αντί για αβοκάντο ή αυγό στο πρωινό → επιλέξτε ομελέτα με ασπράδι αυγού και σπανάκι, ψωμί ή φρυγανιά με ανθότυρο και ντοματίνια ή φρούτο επιλογής σας.
- Αντί για βούτυρο ή μαγιονέζα στο σάντουιτς → αλείψτε λίγη μουστάρδα και προσθέστε άφθονα λαχανικά όπως ντομάτα, μαρούλι, αγγουράκι, φρέσκο σπανάκι.
- Αντί για πλήρη γαλακτοκομικά → επιλέξτε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, όπως ελαφρύ γιαούρτι και κεφίρ που μάλιστα έχουν προβιοτικά, γάλα με 1,5% ή 0% ακόμη καλύτερα, ανθότυρο ή μυζήθρα σε ελεγχόμενη ποσότητα (συμβουλευτείτε τον/τη διατροφολόγο σας αναφορικά τις ποσότητες και τα αγαπημένα σας τυριά).
- Αντί για χοιρινό, αρνί ή κατσίκι, εντόσθια ή λιπαρή κοπή μοσχαριού, αλλαντικά (μπέικον, ζαμπόν, γαλοπούλα, σαλάμι, προσούτο κ.α.), λουκάνικα ή επεξεργασμένο κρέας ταχυφαγείου (fast food) → καταναλώστε κοτόπουλο δίχως την πέτσα, άπαχο μοσχαράκι στην κατσαρόλα δίχως βούτυρο αλλά με την προσθήκη μυρωδικών και λίγου ελαιολάδου στο τέλος του μαγειρέματος.
- Αντί για λιπαρά ψάρια (π.χ. σολομός, σαρδέλα) ή τηγανητό ψάρι → επιλέξτε ψάρι ψητό ή ψαρόσουπα.
- Αντί για μείγμα ροφήματος σοκολάτας → προτιμήστε τσάι ή χαμομήλι με μέλι.
- Αντί για μπισκότα, κουλουράκια, κρουασάν, ντόνατ, γλυκά ή πίτσα → κάντε σπι-

τικές επιλογές ώστε να έχετε τον έλεγχο των θρεπτικών συστατικών για τα σνακ σας στο σπίτι, στο σχολείο, στη δουλειά ή στο ταξίδι.

Πρακτικές διατροφικές συμβουλές στη χολοκυστεκτομή

Αν κάποιος προβεί σε χολοκυστεκτομή, αυτό συνεπάγεται ότι η φυσιολογική λειτουργία της πέψης των λιπών από τη χολή θα επηρεαστεί και επομένως το άτομο αυτό θα πρέπει να αποφεύγει τα τηγανητά και τις λιπαρές τροφές. **Μία δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά και ιδίως κορεσμένα λιπαρά είναι σημαντικό να γίνει τρόπος ζωής**, διαφορετικά θα ακολουθήσουν συμπτώματα όπως πόνοι, αέρια, φούσκωμα και διάρροια. Τροφές που σαφώς θα πρέπει να αποφεύγονται είναι τα επεξεργασμένα κρέατα όπως όλα τα αλλαντικά και λουκάνικα, τα λιπαρά κρέατα, το βούτυρο και η κρέμα γάλακτος, τα τηγανητά αυγά, τα σκληρά τυριά και τα προϊόντα αρτοποιίας όπως κέικ και μπισκότα που συν τις άλλους μπορεί να περιέχουν φοινικόελαιο και καρύδα.

► **Εναλλακτικά επιλέξτε άπαχα φρεσκομαγειρεμένα κρέατα** όπως κοτόπουλο και γαλοπούλα, και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών όπως cottage cheese, ανθότυρο και μοτσαρέλα.

► **Αφαιρέτε το ορατό λίπος** από το κρέας και την πέτσα από τα πουλερικά.

► **Ελέγχετε τις ετικέτες τροφίμων** και προτιμάτε αυτά που αναγράφουν έως 3 γραμμάρια λίπους ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.

► **Οι επιλογές μαγειρέματος** μπορεί να επηρεάσουν τα λιπαρά των φαγητών, γι' αυτό είναι προτιμότερο το ψήσιμο στη σχάρα, το βράσιμο ή το μαγείρεμα στον ατμό και το ψήσιμο στο φούρνο.

► **Μικρά και συχνά γεύματα** είναι προτιμότερα από 1-2 μεγάλα, καθώς είναι πιο διαχειρίσιμα από το πεπτικό σύστημα από τη στιγμή που δεν υπάρχει η χολή.

► Μην βιαστείτε να επανεντάξετε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες στο διαίτολόγιό σας, όπως προϊόντα ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά. Συμβουλευτείτε διαιτολόγο-διατροφολόγο.

► Εξίσου σημαντικό είναι να υπάρχει υγιής βάρος, καθώς υπέρβαρα άτομα έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης χολολιθίασης.

ΗΠΑΡ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το ήπαρ (συκώτι) επιτελεί ένα ευρύ φάσμα καίριων λειτουργιών του οργανισμού, που περιλαμβάνουν την παραγωγή πρωτεϊνών,

χοληστερόλης αλλά και της χολής, ενώ παράλληλα συμμετέχει στον μεταβολισμό του αλκοόλ και των φαρμάκων. Η **συνύπαρξη υπέρτασης, δυσλιπιδαιμίας, παχυσαρκίας και απώλειας γλυκαιμικού ελέγχου σε ένα άτομο, πλήττει το ήπαρ** εγκαθιδρύοντας φλεγμονή, ίνωση, κίρρωση και μεταβολική δυσλειτουργία (Metabolic Associated Steatotic Liver Disease, MASLD). Η στεάτωση ή λιπώδης διήθηση του ήπατος χαρακτηρίζεται από συσσώρευση λιπιδίων, ειδικότερα τριγλυκεριδίων, στα ηπατοκύτταρα ως απόρροια ενός χρόνιου ανθυγιεινού τρόπου διατροφής και ζωής.

Σύμμαχος του ήπατος στην κατεύθυνση της πρόληψης φλεγμονής και στεάτωσης, είναι:

- Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους και μιας φυσιολογικής σύστασης σώματος δίχως αυξημένο σπλαχνικό (ενδοκοιλιακό) λίπος, μέσα από διατροφή και άσκηση. Απευθυνθείτε σε διαιτολόγο-διατροφολόγο για μια επεξηγηματική ανάλυση σύστασης σώματος.
- Ποιοτικοί υδατάνθρακες μέσα από όσο το δυνατόν ανεπεξεργαστα προϊόντα ολικής αλέσεως, ελαφριά γαλακτοκομικά που έχουν προβιοτικά (γιαούρτι, κεφίρ), φρούτα και λαχανικά.
- Πρόσληψη πρωτεϊνών και από τις φυτικές πηγές αυτών (όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι, ταχίνι, φυτικόβούτυρο) συν ψάρια και θαλασσινά, όχι αποκλειστικά από κρέας και αυγό.
- Επικρατούντα τα ευεργετικά λιπαρά, όπως αβοκάντο, ελαιόλαδο, ψάρια και θαλασσινά, ξηροί καρποί και σπόροι, ταχίνι, φυτικόβούτυρο. Να αφαιρείται το ορατό λίπος από το κρέας και η πέτσα του κοτόπουλου.
- Η **τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς** επέρχεται με διατροφική εκπαίδευση και παρακολούθηση που στοχεύει στη δόμηση ισορροπημένων γευμάτων με συνδυασμούς ποικίλων αγαπημένων τροφών σε κατάλληλες ώρες γευμάτων.

Βιβλιογραφία

- Cleveland Clinic (2021) Gallbladder <https://my.clevelandclinic.org/health/body/21690-gallbladder>
- EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines on the management of metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease (MASLD) (2024) [https://www.journal-of-hepatology.eu/article/S0168-8278\(24\)00329-5/fulltext](https://www.journal-of-hepatology.eu/article/S0168-8278(24)00329-5/fulltext)
- NHS Milton Keynes University Hospital – Dietary Advice for Gallbladder Disease <https://www.mkuh.nhs.uk/patient-information-leaflet/dietary-advice-for-gallbladder-disease>

Αδαμίδου Ιωάννα



Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη Προγράμματος Διαιτολογίας, Μητροπολιτικό Κολλέγιο Θεσσαλονίκης
Η Αδαμίδου Ιωάννα έχει BS Nutrition & Dietetics από το Ohio State University, BSc (Honors) Applied Biology από το Kingston University και MSc Immunology από το King's College London. Διετέλεσε Υπεύθυνη του Διατροφολογικού Κέντρου Bioatriki+ Nutrition του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ και του Τμήματος Κλινικής Διατροφής της Βιοκλινικής Θεσσαλονίκης, έχοντας συμβάλει στη δημιουργία αυτών σε επίπεδο οργανωτικό και λειτουργικό, σε σύζευξη με τις διαγνωστικές, ιατρικές και διατροφολογικές υπηρεσίες του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ. Είναι Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη του Προγράμματος Διαιτολογίας του Μητροπολιτικού Κολλεγίου Θεσσαλονίκης, ενώ επί αρκετά έτη δίδαξε θεωρητικά και εργαστηριακά μαθήματα Διατροφής και Βιολογίας στο New York College σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Αποτελεί μέλος του Academy of Nutrition & Dietetics, έχοντας διατελέσει εκπρόσωπος της πολιτείας του Ohio στο Public Policy Workshop στο Capitol Hill της Washington DC το 2006. Διαθέτει αξιόλογη εμπειρία σε νοσοκομειακό περιβάλλον εντός και εκτός Ελλάδος, αλλά και στο διαιτολογικό της γραφείο όπου βλέπει άτομα με παχυσαρκία ή διατροφικές διαταραχές, παιδιά, ασκούμενους και αθλητές υψηλού επιπέδου.

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του Υγεία Ευεξία

Γεωργία Μεγαρίτη

ΕυΖην: Ο Ολοκληρωμένος Εαυτός

ΕυΖην

Ο Ολοκληρωμένος Εαυτός

της Γεωργίας Μεγαρίτη

Μια διαδρομή
επανένωσης με το
σώμα, το συναίσθημα
και το πνεύμα

Μια διαδρομή επανένωσης με
το σώμα, το συναίσθημα και το
πνεύμα στον δρόμο προς την
εσωτερική πληρότητα.

Εκδόσεις
Αλικο

Το «ΕΥΖΗΝ – Ο Ολοκληρωμένος Εαυτός» δεν είναι ένα ακόμη βιβλίο αυτογνωσίας. Είναι μια πρόσκληση επανασύνδεσης με τον εαυτό μας σε όλο του το εύρος: το σωματικό, το συναισθηματικό και το πνευματικό. Στις σελίδες του, η συγγραφέας μας ξεναγεί με λιτότητα και τρυφερότητα σε έναν εσωτερικό διάλογο που έχουμε ξεχάσει: τη σοφία του σώματος, την αλήθεια του συναισθήματος και τη βαθιά σιωπή του πνεύματος.

Αντί για θεωρίες ή οδηγίες, προσφέρει έναν χώρο ανάπαυσης και ενθύμησης. Δεν υπόσχεται αλλαγή, μας καλεί να θυμηθούμε αυτό που ήδη είμαστε, κάτω από την κούραση, τη βιασύνη και τον θόρυβο. Με βιωματικά παραδείγματα, ερωτήματα και μικρές πρακτικές ενσυνειδητότητας, το βιβλίο μάς ενδυναμώνει να σταθούμε με πληρότητα στο παρόν, να τρεφόμαστε με επίγνωση, να νιώθουμε με ειλικρίνεια και να ζούμε με απλότητα.

Ξεχωρίζει για τη φυσική ροή του λόγου, τη λεπτή συγκίνηση που διατρέχει τα κείμενα και την αίσθηση εσωτερικής παύσης που αφήνει στον αναγνώστη. Το «ΕΥΖΗΝ» δεν τελειώνει με την τελευταία του σελίδα, ξεκινά εκεί. Γιατί δεν είναι ένας οδηγός προς κάτι νέο, αλλά ένας ευγενικός φανός που μας επιστρέφει στο οικείο: σε μια ζωή με βάθος, μέτρο, πληρότητα. Σε μια καθημερινότητα που δεν εξαντλεί, αλλά θρέφει.

Ένα βιβλίο για όσους αναζητούν όχι απαντήσεις, αλλά αλήθειες. Και έναν εαυτό, που επιτέλους, να αντέχει να είναι ολόκληρος.

Θα το βρείτε στα μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων

Παραγγελίες στο τηλ. **2155652757** και στο mail: **info@alikobooks.gr** | Μεταφορικά για την ηπειρωτική Ελλάδα ΔΩΡΕΑΝ

ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΜΕ ΚΡΥΦΕΣ ΑΠΕΙΛΕΣ

Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία



Σε μια εποχή όπου η αυτοφροντίδα και η περιποίηση έχουν γίνει απαραίτητα κομμάτια της καθημερινότητας, οι γυναίκες (και ολοένα περισσότερο και οι άνδρες) καταφεύγουν σε πλήθος προϊόντων προσωπικής φροντίδας, από ενυδατικές και σαμπουάν μέχρι μάσκες και αποσμηπτικά. Όμως, πόσοι από εμάς διαβάζουμε προσεκτικά τα συστατικά που βρίσκονται στις ετικέτες; Και ακόμη περισσότερο: πόσοι γνωρίζουμε τι σημαίνουν;

Ένα από τα πιο αμφιλεγόμενα συστατικά που βρίσκονται στα προϊόντα καθημερινής χρήσης είναι η φορμαλδεΐδη ή, πιο συχνά, τα «συστατικά απελευθέρωσης φορμαλδεΐδης». Αν και μπορεί να μη φαίνεται επικίνδυνη σε πρώτη ανάγνωση, η μακροχρόνια έκθεση σε αυτή την ένωση έχει συνδεθεί με σοβαρά προβλήματα υγείας.

Τι είναι η φορμαλδεΐδη;

Η φορμαλδεΐδη (formaldehyde) είναι μια πτητική οργανική ένωση (VOC), που χρησιμοποιείται ευρέως ως συντηρητικό και απολυμαντικό. Μπορεί να βρίσκεται σε βερνίκια νυχιών, προϊόντα ισιώματος μαλλιών, καθαριστικά, κρέμες και σαμπουάν. Επειδή είναι εξαιρετικά αποτελεσματική στο να σκοτώνει βακτήρια και να παρατείνει τη διάρκεια ζωής των προϊόντων, πολλοί κατασκευαστές την επιλέγουν. Ωστόσο, αυτό το συντηρητικό έχει αναγνωριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) ως πιθανώς καρκινογόνο για τον άνθρωπο. Η εισπνοή ή απορρόφησή της από το δέρμα σε καθημερινή βάση μπορεί να οδηγήσει σε αλλεργικές αντιδράσεις, άσθμα, δερματίτιδα ή ακόμα και σε πιο σοβαρές επιπτώσεις, όπως καρκίνος του ρινοφάρυγγα.

Πού τη συναντάμε;

Η φορμαλδεΐδη δεν αναγράφεται πάντα ξεκάθαρα στην ετικέτα. Πολλές φορές εμπεριέχεται σε μορφή συστατικών που απελευθερώνουν φορμαλδεΐδη μέσα στο προϊόν με την πάροδο του χρόνου. Αυτά τα συστατικά περιλαμβάνουν:

- DMDM Hydantoin
- Imidazolidinyl urea
- Diazolidinyl urea
- Quaternium-15
- Bronopol
- Sodium hydroxymethylglycinate

Οι καταναλωτές συχνά δεν υποψιάζονται την ύπαρξή τους, ειδικά όταν βρίσκονται σε προϊόντα που διαφημίζονται ως "ευαίσθητα" ή "φυσικά".

Τι έδειξε πρόσφατη έρευνα

Μια νέα μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το

Silent Spring Institute σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν, έδειξε ότι το 74% των συμμετεχόντων χρησιμοποιούσαν τουλάχιστον ένα προϊόν που περιείχε συντηρητικά απελευθέρωσης φορμαλδεΐδης. Η έρευνα εστίασε σε γυναίκες Αφροαμερικανικής και Λατινικής καταγωγής, δύο ομάδες που αποδεδειγμένα εκτίθενται δυσανάλογα σε τοξικές χημικές ουσίες μέσω προϊόντων ομορφιάς.

Οι επιστήμονες ανακάλυψαν επίσης ότι ορισμένα προϊόντα που πωλούνται ως «φυσικά» ή «χωρίς τοξίνες» περιείχαν φορμαλδεΐδη ή παράγωγά της. Η έλλειψη ρυθμιστικού πλαισίου και η ασαφής σήμανση καθιστούν δύσκολο για τους καταναλωτές να γνωρίζουν πραγματικά τι βάζουν στο σώμα τους.

Επιπτώσεις στην υγεία

Η φορμαλδεΐδη μπορεί να προκαλέσει:

- Αναπνευστικά προβλήματα (ειδικά σε χώρους με κακή κυκλοφορία αέρα)
 - Δερματικές αλλεργίες και φλεγμονές
 - Καρκίνο του ρινοφάρυγγα και πιθανώς της λευχαιμίας, μετά από παρατεταμένη έκθεση
 - Αύξηση ευαισθησίας σε άλλα αλλεργιογόνα
- Αξίζει να σημειωθεί πως η αντίδραση του κάθε οργανισμού είναι διαφορετική: κάποιος μπορεί να εκδηλώσει δερματίτιδα ακόμη και σε μικρές συγκεντρώσεις φορμαλδεΐδης, ενώ άλλοι να μην εμφανίσουν άμεσα συμπτώματα.

Γιατί δεν είναι απαγορευμένη παντού;

Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει ήδη απαγορεύσει τη χρήση της φορμαλδεΐδης σε καλλυντικά προϊόντα. Στις ΗΠΑ, όμως, το ρυθμιστικό πλαίσιο είναι πιο χαλαρό. Το FDA (Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων) δεν απαιτεί προκαταρκτικούς ελέγχους ασφαλείας στα καλλυντικά πριν κυκλοφορήσουν στην αγορά, και έτσι η φορμαλδεΐδη, και πολλές άλλες ουσίες συνεχίζουν να χρησιμοποιούνται.

Η πίεση από επιστημονικούς φορείς και οργανώσεις καταναλωτών αυξάνεται, με στόχο τη θεσμοθέτηση νομοθεσίας που θα προστατεύει περισσότερο το κοινό.

Πόσοι
διαβάζουμε
προσεκτικά
τα συστατικά
που βρίσκονται
στις ετικέτες;

Τι μπορούμε να κάνουμε;

1. **Διάβασε τις ετικέτες:** Μάθε να εντοπίζεις τους "ύποπτους" χημικούς όρους που υποδηλώνουν την παρουσία φορμαλδεΐδης.
2. **Επίλεξε προϊόντα χωρίς συντηρητικά φορμαλδεΐδης:** Αναζήτησε σήμανση όπως "Formaldehyde-free", αλλά με κριτική ματιά, οι ετικέτες αυτές δεν είναι πάντα εγγύηση.
3. **Χρησιμοποίησε εφαρμογές αξιολόγησης προϊόντων:** Εφαρμογές όπως το Detox Me, το Think Dirty ή το Yuka σαρώνουν τα προϊόντα και σου δίνουν αξιολόγηση για την τοξικότητά τους.
4. **Στήριξε εταιρείες με διαφάνεια:** Μάρκες που δημοσιεύουν αναλυτικά τα συστατικά τους και προωθούν την καθαρή σύνθεση είναι συχνά πιο αξιόπιστες.
5. **Διεκδίκησε την αλλαγή:** Υποστήριξε οργανώσεις που πιέζουν για πιο αυστηρή νομοθεσία και περισσότερη διαφάνεια στην αγορά καλλυντικών.

Συμπέρασμα

Η ομορφιά δεν πρέπει να έρχεται με τίμημα την υγεία μας. Η φορμαλδεΐδη, παρόλο που είναι κρυμμένη μέσα σε πολλές καθημερινές μας επιλογές, δεν είναι άτρωτη στην ενημέρωση. Όσο περισσότερο γνωρίζουμε για τα συστατικά που ακουμπάνε το δέρμα μας, τόσο περισσότερο μπορούμε να προστατευτούμε. Η γνώση, τελικά, είναι το πιο ισχυρό προϊόν περιποίησης.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- American Cancer Society. "Formaldehyde and Cancer Risk." cancer.org.
- Safe Cosmetics Campaign. "Formaldehyde in Cosmetics." safecosmetics.org.
- Environmental Protection Agency (EPA). "Facts About Formaldehyde." epa.gov.
- NIH. "Formaldehyde Exposure and Its Potential Health Risk." National Library of Medicine, 2022.
- Silent Spring Institute. "Beauty Inside Out: Reducing Chemical Exposure in Personal Care Products." silentspring.org.

Delia
olives

Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο

- Ποικιλίας Κορονέικης
- Ποικιλίας Αμφίσσης

Πάστα Ελιάς Αμφίσσης

Ελιές Αμφίσσης

Ελιές Καλαμών



θα μας βρείτε στις

Αγορές Βιοκαλλιεργητών στην Αττική

DELIA OLIVES SA

Χρισσό Φωκίδας, ΤΚ 33054, ΕΛΛΑΔΑ

τηλ. +30 6945 104311 | giannis.delhs@gmail.com

www.deliaolives.gr



ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΝΕΡΟΥ

PSB
WATER HELLAS
Water Purification Filters
Ozone generators

50
χρόνια
παρουσίας
ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ!

- ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ -
ΔΕΚΤΕΣ
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ
ΚΑΡΤΕΣ
ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ



PCT
12.000 lt
Διάρκεια ζωής
3 χρόνια*
από ~~200€~~
MONO **170€**



CT
40.000 lt
Διάρκεια ζωής
6 χρόνια*
από ~~300€~~
MONO **250€**



CT4
45.600 lt
Διάρκεια ζωής
8 χρόνια*
από ~~360€~~
MONO **300€**

*Η διάρκεια ζωής είναι βάση κατανάλωσης 5000 λίτρα ανά έτος

Εισαγωγή & Διάρθρωση: P.S.B Water Hellas Καλυφούς 69 -71 Καλλιθέα - Αθήνα ΤΚ: 17671
Τηλ: 210 9584412 - 210 9571017 | www.psbwater.gr | info@psbwater.gr
Δευτέρα - Παρασκευή: 09:00 - 14:00 και 17:30 - 20:30 - Σάββατο: 09:00 - 14:00 - Κυριακή: Κλειστά

LION'S MANE

Ο ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ



Κόκκου Ματίνα | Διαιτολόγος-Διατροφολόγος BSc, MSc, PhD(c)

Στη σύγχρονη καθημερινότητα, η κόπωση αποτελεί ένα από τα βασικότερα εμπόδια. Όταν είμαστε σωματικά εξαντλημένοι, ένα πλήρες γεύμα, ένα χαλαρωτικό μπάνιο και ένας ποιοτικός ύπνος μπορούν να αποκαταστήσουν τις δυνάμεις μας. Τι συμβαίνει όμως όταν η κόπωση είναι πνευματική; Η αδύναμη μνήμη, η έλλειψη συγκέντρωσης και η δυσκολία στη σκέψη αποτελούν σημάδια πνευματικής κόπωσης, η οποία επηρεάζει όλες τις ηλικίες. Αν και ο ύπνος και η σωστή διατροφή συμβάλλουν σημαντικά, πολλές φορές δεν αρκούν.

Τα τελευταία χρόνια, ένα φυσικό συστατικό έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας για την υποστήριξη της πνευματικής λειτουργίας: το *Hericium erinaceus*, γνωστό και ως "Lion's Mane" (Χαίτη του Λιονταριού). Το συγκεκριμένο μανιτάρι δεν είναι απλώς μια νέα διατροφική τάση, αλλά έχει μελετηθεί εκτενώς για τις πιθανές ωφέλιμες επιδράσεις του στη μνήμη και τη γνωστική λειτουργία. Έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να υποστηρίξει τη διαδικασία αναγέννησης των περιφερικών νευρών και να ενισχύσει την ανάπτυξη των κυττάρων του νευρικού συστήματος, βελτιώνοντας έτσι τις νοητικές επιδόσεις. Επιπλέον, μια πιλοτική μελέτη με 41 υγιείς ενήλικες ηλικίας 18-45 ετών έδειξε ότι ακόμα και μια μόνο δόση 1,8 γραμμαρίων Lion's Mane συνέβαλε στη βελτίωση της μνήμης, της παρατηρητικότητας και της διαχείρισης του στρες.

ΑΛΛΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΜΕ ΝΟΟΤΡΟΠΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το Lion's Mane δεν είναι το μοναδικό μανιτάρι με ενδιαφέροντα οφέλη για τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Η επιστημονική κοινότητα έχει εξετάσει και άλλα είδη με συναφείς ιδιότητες:

- ▶ **Chaga Mushroom** (*Inonotus obliquus*): Χρησιμοποιείται παραδοσιακά σε χώρες όπως η Κίνα, η Ρωσία και η Κορέα, ενώ έχει μελετηθεί για τις αντικαρκινικές, αντιοξειδωτικές, αντι-ιικές και υπογλυκαιμικές ιδιότητές του. Πρώιμα δεδομένα υποδεικνύουν ότι μπορεί να υποστηρίξει τη μνήμη και τη μάθηση.
- ▶ **Maitake Mushroom** (*Grifola frondosa*): Πλούσιο σε βιοενεργά φυτοχημικά συστατικά, το μανιτάρι Maitake είναι γνωστό για τις ανοσοτροποποιητικές, αντικαρκινικές και αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, με

μελλοντικές πιθανές εφαρμογές στη φαρμακευτική βιομηχανία.

▶ **Shiitake Mushroom** (*Lentinula edodes*): Το Shiitake έχει ερευνηθεί για τις αντι-αθηροσκληρωτικές του ιδιότητες, καθιστώντας το χρήσιμο για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων.

▶ **Reishi Mushroom** (*Ganoderma lucidum*): Γνωστό ως γανόδερμα, το Reishi παρουσιάζει αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και ανοσοενισχυτικές ιδιότητες. Πρόσφατες έρευνες εξετάζουν τον ρόλο του στην πρόληψη μεταβολικών διαταραχών και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ LION'S MANE

Μελέτη του 2020 έδειξε ότι η καθημερινή λήψη 1.050 mg Lion's Mane για 49 εβδομάδες βελτίωσε σημαντικά τη γνωστική λειτουργία σε άτομα με ήπια συμπτώματα Alzheimer. Παράλληλα, άλλη μελέτη του 2019 διαπίστωσε ότι η κατανάλωση 1.200 mg ημερησίως για 8 εβδομάδες μείωσε το άγχος, την κατάθλιψη και βελτίωσε την ποιότητα του ύπνου σε 77 υπέρβαρους ή παχύσαρκους συμμετέχοντες.

Το Lion's Mane αναδεικνύεται ως μια υποσχόμενη φυσική λύση για τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την πνευματική διαύγεια. Είναι ασφαλές για κατανάλωση, με μηδενικές καταγεγραμμένες παρενέργειες σε μελέτες σε ανθρώπους, ωστόσο άτομα με αλλεργία στα μανιτάρια θα πρέπει να το αποφεύγουν.

Η πνευματική κόπωση δεν είναι ανυπέρβλητο εμπόδιο. Με τη σωστή διατροφή και τις κατάλληλες φυσικές λύσεις, μπορούμε να διατηρήσουμε την πνευματική μας υγεία σε βέλτιστα επίπεδα!!

Πηγές

1. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jnc.15767>
2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10675414/>
3. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8124789/>
4. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10728660/>
5. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11068609/>
6. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6302894/>
7. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10094145/>
8. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7283924/>
9. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6500611/>

Κόκκου Ματίνα



Διαιτολόγος - Διατροφολόγος BSc, MSc, PhD(c)

Η Κόκκου Ματίνα είναι διαιτολόγος-διατροφολόγος, απόφοιτος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών με μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στην αθλητική διατροφή. Διαθέτει εμπειρία σε πλήθος κλινικών περιστατικών στον τομέα της διατροφής, καθώς επίσης και σε περιπτώσεις ανθρώπων άνευ προβλημάτων υγείας, που επιδιώκουν να πετύχουν τα βέλτιστα επίπεδα ευεξίας για τον οργανισμό τους. Έχει ασχοληθεί με την παιδική διατροφή, στα πλαίσια των μεταπτυχιακών σπουδών της, και πλέον κατέχει γνώσεις εις βάθος σχετικά με την προαγωγή υγείας στην παιδική ηλικία μέσω της διατροφής και του τρόπου ζωής. Πιστεύει πως η γνώση έχει αξία μόνο όταν μεταφέρεται, κι επιδιώκει να την μοιράζεται με όλους, προκειμένου να βελτιώσουν την ποιότητα της υγείας και της ζωής τους.



GREENFOREST

Lion's Mane Complex



Μνήμη & Συγκέντρωση

Το **Lion's Mane Complex** της Green Forest Vitamins είναι μία μοναδική φόρμουλα, γιατί περιέχει:
Ένα σύμπλεγμα από τα πιο εξειδικευμένα μανιτάρια για την μνήμη και την συγκέντρωση (Lion's Mane 500mg, Chaga mushroom 50mg, Maitake mushroom 50mg, Shiitake mushroom 50mg και Reishi mushroom 50mg), τα οποία σε συνδυασμό μεταξύ τους αυξάνουν ακόμη περισσότερο την βιοδιαθεσιμότητα και την αποτελεσματικότητα της φυσικής αυτής φόρμουλας.



ΧΩΡΙΣ
GMO



ΧΩΡΙΣ
ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ



ΧΩΡΙΣ
ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ

MADE IN USA



GREEN FOREST VITAMINS | ΤΗΛ. +30 210 9600 122 | EMAIL INFO@GREENFOREST.GR | WWW.GREENFOREST.GR

Προϊόν γνωστοποιημένο στον Ε.Ο.Φ. 125099 22/10/2024. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μίας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Οι πληροφορίες προέρχονται από δημοσιευμένες έρευνες και άρθρα σε αξιόπιστα επιστημονικά περιοδικά και δεν αποτελούν επίσημους ισχυρισμούς υγείας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΑ;

Τα επινεφρίδια είναι αδένες που βρίσκονται στον πάνω πόλο των νεφρών – από εκεί και η ονομασία τους. Παράγουν μια σειρά από πολύ βασικές ορμόνες που χρειάζονται για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Ο φλοιός των επινεφριδίων (δηλαδή το εξωτερικό μέρος) παράγει τις ορμόνες κορτιζόλη, αλδοστερόνη και ανδρογόνα, ενώ ο μυελός (δηλαδή το εσωτερικό μέρος) παράγει τις λεγόμενες κατεχολαμίνες επινεφρίνη (αδρεναλίνη) και νορεπινεφρίνη (νοραδρεναλίνη). Η παραγωγή και έκκριση αυτών των ορμονών ελέγχεται στενά από τον οργανισμό καθώς κάθε παρέκκλιση στα επίπεδα αυτών των ορμονών στο αίμα οδηγεί σε συμπτώματα και παθήσεις.

Η κύρια λειτουργία των ορμονών που παράγονται και εκκρίνονται από το φλοιό των επινεφριδίων είναι η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της συγκέντρωσης της γλυκόζης καθώς και των ηλεκτρολυτών νατρίου και καλίου στο αίμα, ενώ τα επινεφριδικά ανδρογόνα εμφανίζουν ήπια ορμονική δράση, η οποία και εκδηλώνεται μετά τη μετατροπή τους σε άλλα όργανα σε ισχυρότερες ορμόνες του φύλου.

Τέλος, οι ορμόνες που παράγονται και εκκρίνονται από το μυελό των επινεφριδίων προκαλούν την αύξηση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού, υποστηρίζοντας τις αυξημένες ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε καταστάσεις stress, όπως περιπτώσεις τραυματισμού, εγκαύματος ή χειρουργικής επέμβασης:

Πώς Δημιουργείται Η Κόπωση Επινεφριδίων

Η κόπωση των επινεφριδίων οφείλεται συνήθως σε μακροχρόνιο άγχος ή σε πολύ έντονες σωματικές ή ψυχολογικές καταστάσεις πίεσης. Οι επινεφρίνες, που βρίσκονται πάνω από τους νεφρούς, εκκρίνουν ορμόνες όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη, οι οποίες συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του άγχους και του στρες. Ωστόσο, όταν η έκκριση αυτών των ορμονών γίνεται υπερβολική και διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση των επινεφριδίων.

Η κόπωση αυτή μπορεί να συνοδεύεται από συμπτώματα όπως εξάντληση, αναιμία, χαμηλή πίεση αίματος και δυσκοιλιότητα. Είναι σημαντικό να διαχειριζόμαστε το άγχος και το στρες για να προλαμβάνουμε την υπερκόπωση των επινεφριδίων και τις επιπτώσεις της στην υγεία σας.

ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ;

1. **Παρατεταμένο ή χρόνιο άγχος.** Οι επινεφρίνες εκκρίνουν κορτιζόλη για να ανταποκριθούν στο στρες. Αν το άγχος (σωματικό, ψυχολογικό, ή συναισθηματικό) είναι συνεχές, οι επινεφρίνες εξαντλούνται προσπαθώντας να διατηρήσουν την παραγωγή αυτών των ορμονών.
2. **Κακός ύπνος και υπερκόπωση.** Η στέρηση ύπνου και οι εξαντλητικές δραστηριότητες εντείνουν την ανάγκη παραγωγής κορτιζόλης, επιβαρύνοντας τις επινεφρίνες.
3. **Κακή διατροφή και υπογλυκαιμία.** Δίαιτες πλούσιες σε ζάχαρη και φτωχές σε θρεπτικά συστατικά επηρεάζουν αρνητικά την ισορροπία σακχάρου στο αίμα, προκαλώντας συχνά ενεργοποίηση του «άξονα στρες» (HPA – Υποθάλαμος, Υπόφυση, Επινεφρίδια).
4. **Χρόνιες φλεγμονές ή λοιμώξεις.** Αυτές απαιτούν συνεχή ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού και του άξονα HPA, γεγονός που «κουράζει» τις επινεφρίνες.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΟΠΩΣΗΣ ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΩΝ

- Συνεχής κόπωση ακόμα και μετά από ύπνο.
- Δυσκολία στο ξύπνημα το πρωί.
- Εθισμός σε καφεΐνη ή ζάχαρη για ενέργεια.
- Χαμηλή πίεση αίματος.
- Ζαλάδες όταν σηκώνεστε απότομα.
- Αυξημένη ευαισθησία σε κρυολογήματα.
- Αλλαγές στη διάθεση (π.χ. ευερεθιστότητα, κατάθλιψη).
- Χαμηλή λίμπιντο.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ;

- **Ανάπαυση και ύπνος.** Ύπνος πριν τις 11 μ.μ., αποφυγή ηλεκτρονικών συσκευών το βράδυ, σταθερό πρόγραμμα ύπνου.
- **Διατροφή.** Πλούσια σε πρωτεΐνες, καλά λιπαρά, σύνθετους υδατάνθρακες, και απαλλαγμένα από ζάχαρη, επεξεργασμένα τρόφιμα και καφεΐνη.
- **Διαχείριση άγχους.** Τεχνικές όπως γιόγκα, βαθιές αναπνοές, διαλογισμός, βόλτες στη φύση.
- **Συμπληρώματα** (κατόπιν ιατρικής καθοδήγησης): Βιταμίνη C, B5, μαγνήσιο.
- **Τακτική φυσική δραστηριότητα.** Αποφύγετε όμως την υπερβολική γυμναστική όταν είστε εξαντλημένοι.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ (με τη συμβουλή γιατρού)

Βιταμίνη C: Υποστηρίζει τις επινεφρίνες

Βιταμίνες B (ιδιαίτερα B5, B6): Βοηθούν στην παραγωγή ενέργειας

Μαγνήσιο: Υποστηρίζει τον ύπνο και χαλαρώνει το νευρικό σύστημα

Ashwagandha (Adaptogen): Ρυθμίζει την απόκριση στο στρες

Rhodiola Rosea: Αυξάνει την ανθεκτικότητα στο στρες και ενισχύει την ενέργεια

Holy basil: Βοηθά το σώμα μας να ανταποκριθεί καλύτερα στο άγχος

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΠΛΑΝΟΥ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΩΝ

- 07:00 – Ξύπνημα:** Ήπιο ξύπνημα, χωρίς απότομο ξύπνηση, 5 λεπτά βαθιές αναπνοές ή διαλογισμός, έκθεση στο φυσικό φως (ή φως ημέρας).
- 07:30 – Πρωινό:** Σημαντικό να περιέχει πρωτεΐνη, καλά λιπαρά και σύνθετους υδατάνθρακες. Παράδειγμα: 2 αυγά βραστά ή ομελέτα με λαχανικά, 2 φέτες ψωμί ολικής ή βρώμη, 1 κ.σ. ελαιόλαδο ή αβοκάντο, 1 ποτήρι ζεστό νερό με λεμόνι ή τσάι βοτάνων (π.χ. τσουκνίδα).
- 08:30 – Διαχείριση στρες:** 10 λεπτά ήπιας άσκησης (περπάτημα, γιόγκα ή διατάξεις), αποφυγή καφέ (ή αντικατάσταση με chisoy/ροφήματα χωρίς καφεΐνη).
- 10:30 – Ενδιάμεσο σνακ:** 1 χούφτα ανάλατο ξηρόι καρποί (π.χ. αμύγδαλα, καρύδια), 1 φρούτο χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη (π.χ. μήλο ή μούρα).
- 13:00 – Μεσημεριανό:** Ψητό κοτόπουλο/σολομός/φακές, Σαλάτα με ελαιόλαδο, αβοκάντο, πράσινα λαχανικά, γλυκοπατάτα ή κινόα/φαγόπυρο.
- 14:30 – Χαλάρωση:** 10' διαλογισμός ή power nap, ανάγνωση ή μουσική χαλάρωσης.
- 16:00 – Απογευματινό σνακ:** Smoothie με φυτικές πρωτεΐνες, σπανάκι, 1/2 μπανάνα, λίγα berries, και γάλα αμυγδάλου ή ρυζοκοφρέτες με ταχίνι/βούτυρο αμυγδάλου.
- 18:30 – Ελαφρύ βραδινό:** Σούπα λαχανικών με φαγόπυρο ή φακές, μικρή σαλάτα με λίγο ελαιόλαδο και μπλόξυδο μαγειρεμένα λαχανικά (π.χ. μπρόκολο, καρότο).
- 21:00 – Ρουτίνα νυκτός:** Ζεστό ντους ή μπάνιο με αλάτι Epsom, τσάι λεβάντας ή χαμομηλιού, κλείσιμο οθονών – ανάγνωση, διαλογισμός, journaling.
- 22:30 – Ύπνος:** Στόχος: 7,5 – 9 ώρες ποιοτικός ύπνος, σκοτεινό και ήσυχο δωμάτιο και σταθερό ωράριο καθημερινά.

Η "κόπωση επινεφριδίων" δεν αναγνωρίζεται από πολλούς γιατρούς της συμβατικής ιατρικής, καθώς συχνά οι εξετάσεις αίματος δείχνουν φυσιολογική λειτουργία των επινεφριδίων. Αντίθετα, ενδέχεται να πρόκειται για άλλες καταστάσεις όπως υποθυρεοειδισμός, κατάθλιψη ή άγχος, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, Νόσος Addison (πραγματική ανεπάρκεια επινεφριδίων).

Η κόπωση των επινεφριδίων δεν είναι μια επίσημα αναγνωρισμένη ιατρική διάγνωση, αλλά είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται ευρέως στην εναλλακτική ιατρική για να περιγράψει ένα σύνολο μη ειδικών συμπτωμάτων που σχετίζονται με τη δυσλειτουργία των επινεφριδίων — ειδικά όταν έχουν εξαντληθεί από παρατεταμένο στρες. Γι' αυτό είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε γιατρό και να γίνουν οι κατάλληλες εξετάσεις.

Βιβλιογραφία

- *Adrenal Fatigue: The 21st Century Stress Syndrome*, James L. Wilson, Smart Publications, 2001.
- <https://www.endocrine.org/patient-engagement/endocrine-library/adrenal-insufficiency>
- *Adrenal fatigue does not exist: a systematic review*, Cadegiani, F. A., & Kater, Journal of Endocrinological Investigation, 2016
- *Ορμονική Ισορροπία*, Dr. Sara Gottfried, Εκδόσεις Διόπτρα, Simon & Schuster, 2014

Ειρήνη Καντερέ



Ονομάζομαι Ειρήνη Καντερέ - Φασουλή και είμαι Διαιτολόγος – Κλινική Διατροφολόγος. Είμαι απόφοιτη του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης και του τμήματος Κατέχω τίτλους σπουδών πάνω στην παιδιατρική διατροφή.

Από το 2007 διατηρώ διαιτολογικό γραφείο στο Ναύπλιο και από το 2022 στον Γαλατά Τροικησίας. Επίσης, έχω εργαστεί ως Κλινική Διατροφολόγος στο Γενικό νοσοκομείο Ναυπλίου (2006 – 2009). Είμαι ενεργό μέλος στην Πανελλήνια Ένωση Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Ελλάδος, στην Ένωση Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Ελλάδας, μέλος στην ομάδα του Mednutrition, της Ελληνικής Διατροφολογικής εταιρείας και της Ελληνικής διαβητολογικής εταιρείας.

Συμμετέχω σε συνέδρια και σε ομιλίες σε σχολεία και τοπικούς συλλόγους με θέματα παιδικής παχυσαρκίας και τρόπους διατροφικής παρέμβασης και τη σπουδαιότητα της υγιεινής διατροφικής προσέγγισης στην καθημερινότητα μας και πως αυτή αντιλαμβάνεται από τον καθένα μας.

Βιο Αναγέννηση

Στο κατάστημά μας, στην Εμμ. Μπενάκη 8, δώσαμε νέα διάσταση σε ό,τι μέχρι τότε γνωρίζατε σαν «κατάστημα βιολογικών»



Σε εμάς θα βρείτε μια μεγάλη ποικιλία βιολογικών τροφών σε ασυναγώνιστες τιμές. Θα βρείτε επίσης προϊόντα μικρών Ελλήνων παραγωγών, καλλυντικά, απορρυπαντικά και ό,τι αφορά τον υγιεινό τρόπο ζωής. Σε ξεχωριστό τμήμα η ομάδα διατροφολόγων με τον Γιώργο Χατζησπυρίδη στηρίζει με γνώση και συνέπεια όλους εσάς που αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας ή απλώς θέλετε να θωρακίσετε την υγεία σας. Σας καθοδηγούν με ολοκληρωμένα προγράμματα και συνεχή υποστήριξη. Εδώ αυτό που μετράει είναι η εμπειρία, η τεχνολογία, η εξειδίκευση και η ανθρωπιά. **Γιατί, η εμπιστοσύνη και η αγάπη σας είναι αυτό που κυρίως μας κρατάει τόσα χρόνια σε μια τόσο ανταγωνιστική αγορά.**

ΒΙΟΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 8 | ΑΘΗΝΑ
2103222901-902 | bioanagennesi@hotmail.com
www.bioanagennisi.gr



Επισκεφτείτε το κανάλι μας στο YouTube πληκτρολογώντας
Bio Αναγέννηση
ή απλώς σαρώστε το κωδικό QR στα δεξιά σας



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΝΗΜΗΣ- ΤΟΝΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



VISION SUPPORT, 60 φυτοκάψουλες ΠΡΟΪΟΝ ΠΟΛΩΝΙΑΣ / ΑΡ. ΓΝΩΣΤ ΕΟΦ: 28097/22-03-2023

Συμπλήρωμα διατροφής με φυσικά εκχυλίσματα και θεραπευτικά συστατικά που συμβάλλουν στην προστασία της λειτουργίας της όρασης ΣΤΗΝ FULL HEALTH ΣΑΣ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ... ΣΑΝ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΑΣ

Το VISION SUPPORT εγγυάται την προστασία της όρασης, την βελτίωση αλλά και την διατήρηση της οπτικής ικανότητας **ΑΛΛΑ ΚΑΙ** την αντιμετώπιση των συχνών προβλημάτων, όπως η ξηροφθαλμία, τα κουρασμένα μάτια, οι αλλεργίες, το τσούξιμο, το δάκρυσμα...

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (1 ΚΑΨ): Εκκ μούρων άγριου μύρτιλλου 150 mg, Εκχύλισμα καλέντουλας 100 mg (25 mg λουτεΐνη & 4 mg ζεαξανθίνη), ασταξανθίνη 2 mg, L-Ταυρίνη 50 mg, Εκχύλισμα σπόρων σταφυλίου 50 mg, Αλφα λιποϊκό οξύ 30 mg, Υαλουρονικό οξύ 30 mg, Βήτα καροτένιο 18 mg, Εκχύλισμα γκίνγκο μπιλόμπα 15 mg, βιτ B2 10 mg, Σεληνομεθειονίνη 10 mg (σελήνιο 0,05 mg), ψευδάργυρος 5 mg, χαλκό 1 mg.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ: που συμβάλλουν στην καθυστέρηση ή την αποτροπή της εκδήλωσης καταρράκτη και άλλων ασθενειών που σχετίζονται με τη γήρανση των οφθαλμών. Συγκεκριμένα, το VISION SUPPORT δίνει επάρκεια σε:

► **ΛΟΥΤΕΙΝΗ** Καταστολή της φλεγμονής * Προστασία από το οξειδωτικό στρες * Βελτίωση της ευκρίνειας * Προστασία από το ηλιακό φως * Μετατροπή των φωτεινών σημάτων σε ηλεκτρικά στον αμφιβληστροειδή και διευκόλυνση της μετάδοσης αυτών στον οπτικό φλοιό του εγκεφάλου * Προστασία από την ανάπτυξη μυωπίας * Προστασία από την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας * Προστασία και ανακούφιση από την ξηροφθαλμία. ► **ΖΕΑΞΑΝΘΙΝΗ** Έχει αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Προστατεύει από την υπερύψωση ακτινοβολία και εμποδίζει τις ελεύθερες ρίζες να βλάψουν τον αμφιβληστροειδή χιτώνα και τον φακό του ματιού. ► **ΒΗΤΑ ΚΑΡΟΤΕΝΙΟ-ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α** Η βιταμίνη Α ευνοεί την όρασή μας κατά τη διάρκεια της νύχτας, είναι απαραίτητη για την πρόληψη της ξηροφθαλμίας. ► **ΑΣΤΑΞΑΝΘΙΝΗ** Η ασταξανθίνη, καθυστερεί και ματαιώνει τις εκφυλιστικές ασθένειες του ματιού, βελτιώνοντας τη ροή του αίματος στα τριχοειδή και μειώνοντας τις ελεύθερες ρίζες στο περιβάλλον του ματιού. Κλινικές έρευνες έδειξαν ότι βοηθάει στην διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, τον εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας, την καταπόνηση των ματιών και την κόπωση. **ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΑΚΟΜΗ: ΜΥΡΤΙΛΟ** Συμβάλλει στη μείωση του οξειδωτικού στρες και των βλαβών στο κολλαγόνο των ματιών. **ΓΚΙΝΓΚΟ**, Διατηρώντας τη ροή του αίματος σταθερή και την ενδοφθάλμια πίεση των ματιών χαμηλή, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας και της διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας, καθώς και στην ενίσχυση της οπτικής σας οξύτητας. **ΕΥΦΡΑΣΙΑ, ΤΟ «ΜΑΤΟΒΟΤΑΝΟ»** Η ευφράσια παραδοσιακά έχει χρησιμοποιηθεί για τα ευαίσθητα, ερεθισμένα, κόκκινα, κουρασμένα μάτια που εμφανίζουν φλεγμονή. Βοηθά σε οξείες ή χρόνιες φλεγμονές, στο τσούξιμο και το δάκρυσμα των ματιών, καθώς και στην υπερευαίσθησία στο φως. Δρα έναντι των ερεθισμών, της κούρασης και της ξηρότητας των ματιών από την έκθεση σε αλλεργιογόνα, από την ακτινοβολία του υπολογιστή αλλά και από τη χρήση φακών επαφής. **ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΣΠΟΡΩΝ ΣΤΑΦΥΛΙΟΥ** Οι ολιγομερείς προανθοκυανιδίνες στους σπόρους σταφυλίου προστατεύουν τα κύτταρα στον αμφιβληστροειδή, αντιστρέφουν την οξείδωση, και επιβραδύνουν τον εκφυλισμό των κυττάρων. **ΑΛΦΑ ΛΙΠΟΙΚΟ ΟΞΥ** Το άλφα-λιποϊκό οξύ θα αποτρέψει τις οφθαλμικές παθήσεις που σχετίζονται με την ηλικία και μπορεί ακόμη και να αναστρέψει τις βλάβες που προκαλούνται από ασθένειες όπως ο διαβήτης Τ1. **ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ** Το υαλουρονικό οξύ συγκρατεί την υγρασία και η δομή στο κεντρικό τμήμα του ματιού σας, γνωστή ως υαλοειδές υγρό, αποτελείται κυρίως από αυτήν την ουσία. **ΤΑΥΡΙΝΗ** Η ταυρίνη είναι ένα αντιοξειδωτικό, το οποίο είναι σημαντικό για την πρόληψη της απώλειας όρασης που σχετίζεται με την ηλικία, όπως η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και άλλες ασθένειες του αμφιβληστροειδούς. Η ταυρίνη βοηθά επίσης τον αμφιβληστροειδή να αποβάλει τα απόβλητα. **ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2** Η έλλειψη ριβοφλαβίνης (Β2) μπορεί να οδηγήσει σε αίσθηση καψίματος ή κνησμό στα μάτια. **ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ** Απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία του αμφιβληστροειδούς και του χοριοειδούς χιτώνα, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καταρράκτη και της ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.



100 mg, 120 φυτοκάψουλες ΑΡ. ΓΝΩΣΤ ΕΟΦ: 135412 / 04-12-2023

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΤΟ ΕΝΖΥΜΟ ΝΑΤΤΟΚΙΝΑΣΗ

39% ΝΑΤΤΟΚΙΝΑΣΗ - 2000 FU/CAP || ΑΝΑ 1 ΚΑΨΟΥΛΑ 2000 FU ΝΑΤΤΟΚΙΝΑΣΗ (100 MG)

ΑΝΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: διογκωτικό σελλουλόζη 100 mg (φυτική κυτταρίνη) 55 mg || **ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ/ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ:** Λαμβάνετε 1 κάψουλα την ημέρα με άδειο στομάχι. Η νατοκινάση είναι ένα ένζυμο που βρίσκεται στο natto, ένα παραδοσιακό ιαπωνικό πιάτο που παρασκευάζεται από σπόρους σόγιας που έχουν υποστεί ζύμωση με τον *Bacillus subtilis*. Η κυριότερη ιδιότητα της νατοκινάσης είναι η ινωδολυτική. Η ινωδολύση είναι μια διαδικασία που εμποδίζει τους θρόμβους του αίματος να αναπτυχθούν και να γίνουν προβληματικοί. Ο σχηματισμός θρόμβων στο αίμα είναι φυσιολογικός μηχανισμός άμυνας του οργανισμού σε περίπτωση αιμορραγίας, ωστόσο όταν η δημιουργία θρόμβων γίνεται ανεξέλεγκτα και αναίτια δημιουργούνται σοβαρά προβλήματα όπως το έμφραγμα του μυοκαρδίου και το θρομβωτικό ή εμβολικό εγκεφαλικό επεισόδιο ή η πνευμονική εμβολή. Σε αντίθεση με τις κοινές ινωδολυτικές πρωτεάσες, η **NK εμφανίζει ελάχιστες έως καθόλου παρενέργειες**. Αξίζει να σημειωθεί ότι η νατοκινάση μετά την κατανάλωσή της μπορεί να αντισταθεί σε υψηλή θερμοκρασία (50 °C) και pH (έως 10), γεγονός που σίγουρα συμβάλλει στην ικανότητα αυτού του ενζύμου να παραμένει ανέπαφο στον γαστρεντερικό σωλήνα. Η αποτελεσματική αντιμετώπιση των θρόμβων αλλά και η αποικοδόμηση των ινιδίων αμυλοειδούς βοηθούν και υποστηρίζουν την αντιμετώπιση των θρομβώσεων, των καρδιαγγειακών επεισοδίων, της υπέρτασης, της νόσου Alzheimer. **Ένα ισχυρό προϊόν με την εγγύηση ποιότητας που πάντα προσφέρει η FULL HEALTH**

Προειδοποιήσεις: Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης – Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας – Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου – Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας – Να φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά. Τηλέφωνο Κέντρου Δηλητηριάσεων: 2107793777

Full Health



Η FULL HEALTH σχεδιάστηκε από την ομάδα διατροφολόγων του Βιο Αναγέννηση, και στηρίχτηκε στην τεχνολογία αλλά κυρίως στην εμπειρία τους. Κάθε προϊόν της σειράς **FULL HEALTH** είναι η ομάδα μας, τα άτομα που ξέρετε και εμπιστεύεστε. Είναι η ομάδα μας που δεν σας προτείνει απλά ένα προϊόν αλλά σας υποστηρίζει συνολικά στην προσπάθειά σας να στηρίξετε με φυσικό τρόπο την υγεία σας. Είμαστε βέβαιοι ότι η ποιότητα, η αποτελεσματικότητα και οι τιμές των προϊόντων αυτών θα σας ενθουσιάσουν.

ΔΕΙΤΕ
ΤΙΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ ΜΑΣ ΣΤΟ

ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ΣΤΙΣ 10:00

Full Health • 2103222901- 902 • www.full-health.gr • info@full-health.gr

PH & ΑΙΜΑ

ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΙΔΑΝΙΚΗ ΑΛΚΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΗΝ ΠΕΤΥΧΕΤΕ

Τελευταία διαβάζουμε ή ακούμε συχνά για την "αλκαλική διατροφή" ή την "οξύτητα" του σώματος, αλλά τι σημαίνουν αυτοί οι όροι και γιατί είναι τόσο σημαντικό για την υγεία και την ευεξία μας; Το ανθρώπινο σώμα μπορεί να χαρακτηριστεί ως θάυμα ισορροπίας, και μία από τις πιο σημαντικές ισορροπίες που διατηρεί, είναι αυτή του pH του αίματος.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ PH ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ;

Το pH είναι μια κλίμακα που μετρά την οξύτητα ή την αλκαλικότητα μιας ουσίας, κυμαινόμενη από 0 (πολύ όξινο) έως 14 (πολύ αλκαλικό), με το 7 να είναι ουδέτερο. Το αίμα μας είναι ελαφρώς αλκαλικό, με ένα φυσιολογικό εύρος pH που κυμαίνεται πολύ στενά μεταξύ 7,35 και 7,45. Ακόμη και μικρές αποκλίσεις από αυτό το εύρος μπορεί να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία. Όταν το pH του αίματος πέσει κάτω από 7,35 (οξέωση) ή ανέβει πάνω από 7,45 (αλκάλωση), οι κυτταρικές λειτουργίες διαταράσσονται, οδηγώντας σε μια σειρά προβλημάτων υγείας.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΡΥΘΜΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

Το σώμα μας διαθέτει εντυπωσιακά αποτελεσματικά ρυθμιστικά συστήματα για να διατηρεί το pH του αίματος σταθερό. Τα βασικά συστήματα περιλαμβάνουν:

- » **Το Σύστημα Διττανθρακικών/Ανθρακικού Οξέος:** Αυτό είναι το πιο σημαντικό ρυθμιστικό σύστημα στο αίμα. Το διττανθρακικό (μια αλκαλική ουσία) μπορεί να εξουδετερώσει τα οξέα, ενώ το ανθρακικό οξύ (μια όξινη ουσία) μπορεί να εξουδετερώσει τις βάσεις.
- » **Οι Πνεύμονες:** Οι πνεύμονες ρυθμίζουν το pH αποβάλλοντας ή διατηρώντας διοξείδιο του άνθρακα (το οποίο μετατρέπεται σε ανθρακικό οξύ στο αίμα). Εάν το αίμα είναι πολύ όξινο, αυξάνουν την αναπνοή για να αποβάλουν περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα.
- » **Οι Νεφροί:** Οι νεφροί είναι πιο αργοί στη δράση τους, αλλά έχουν μακροπρόθεσμη επίδραση στη ρύθμιση του pH. Μπορούν να εκκρίνουν οξέα στα ούρα και να επαναρροφούν διττανθρακικά στο αίμα.
- » **Οι Πρωτεΐνες:** Οι πρωτεΐνες, συμπεριλαμβανομένης της αιμοσφαιρίνης, μπορούν να λειτουργήσουν ως ρυθμιστικά μόρια, δεσμεύοντας ή απελευθερώνοντας ιόντα υδρογόνου.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΗ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Μελέτες έχουν δείξει ότι μια χρόνια διατροφή υψηλή σε όξινα τρόφιμα, όπως επεξεργασμένα κρέατα, γαλακτοκομικά και δημητριακά, μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλού βαθμού χρόνια μεταβολική οξέωση. Αυτή η κατάσταση, αν και δεν είναι τόσο σοβαρή όσο η κλινική οξέωση, μπορεί να συνδέεται με:

- **Απώλεια Οστικής Μάζας:** Για να εξουδετερωθεί το υπερβολικό οξύ, το σώμα μπορεί να αρχίσει να αντλεί αλκαλικά μέταλλα, όπως το ασβέστιο, από τα οστά.
- **Απώλεια Μυϊκής Μάζας:** Η χρόνια οξέωση μπορεί να οδηγήσει σε καταβολισμό πρωτεϊνών και απώλεια μυϊκού ιστού.
- **Διαταραχές του Μεταβολισμού:** Έχει συσχετιστεί με αντίσταση στην ινσουλίνη και αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2.
- **Χρόνιες Φλεγμονές:** Μια όξινη εσωτερική κατάσταση μπορεί να ευνοεί τη φλεγμονή στο σώμα.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΑΛΚΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Δεδομένου ότι το σώμα μας είναι τόσο αποτελεσματικό στη διατήρηση του pH του αίματος, ο στόχος δεν είναι να "αλκαλοποιήσουμε" το αίμα μας πέρα από το φυσιολογικό εύρος, αλλά να υποστηρίξουμε τα ρυθμιστικά μας συστήματα και να μειώσουμε το φορτίο που υφίστανται. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί κυρίως μέσω της διατροφής και του τρόπου ζωής: Ενίσχυση της Κατανάλωσης Φρούτων και Λαχανικών: Αυτά είναι οι πρωταθλητές της αλκαλικότητας. Είναι πλούσια σε αλκαλικά μέταλλα όπως κάλιο, μαγνήσιο και ασβέστιο, τα οποία βοηθούν στην εξουδετέρωση των οξέων. Στοιχεύστε σε μια μεγάλη ποικιλία, με έμφαση στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Περιορισμός των Επεξεργασμένων Τροφών: Τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα αναψυκτικά, τα ζαχαρούχα ποτά και τα εκλεπτυσμένα δημητριακά είναι συχνά όξινα και φτωχά σε θρεπτικά συστατικά. Μείωση της Κατανάλωσης Κρέατος και Γαλακτοκομικών: Ενώ το κρέας και τα γαλακτοκομικά είναι καλές πηγές πρωτεΐνης, είναι και όξινα. Δεν χρειάζεται να τα εξαλείψετε, αλλά να τα καταναλώνετε με μέτρο και σε συνδυασμό με άφθονα αλκαλικά τρόφιμα. Επαρκής Ενυδάτωση: Το νερό είναι ζωτικής σημασίας για όλες τις σωματικές λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένης της αποβολής των τοξινών και των όξινων

υποπροϊόντων του μεταβολισμού.

Διαχείριση του Στρες: Το χρόνιο στρες μπορεί να επηρεάσει την οξεοβασική ισορροπία του σώματος μέσω ορμονικών αλλαγών.

Επαρκής Ύπνος: Ο ποιοτικός ύπνος είναι απαραίτητος για την αποκατάσταση του σώματος και τη βέλτιστη λειτουργία των συστημάτων του.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Είναι σημαντικό να διαχωρίσουμε την επιστημονική πραγματικότητα από τους μύθους. Ορισμένες υπερβολικές δηλώσεις, όπως η δυνατότητα αλλαγής του pH του αίματος δραματικά μέσω της διατροφής, είναι ανακριβείς. Το σώμα μας κάνει εξαιρετική δουλειά στη διατήρηση της ομοιόστασης. Ωστόσο, η υιοθέτηση μιας διατροφής που υποστηρίζει τα ρυθμιστικά μας συστήματα μειώνει το "φορτίο" τους και συμβάλλει στη μακροπρόθεσμη υγεία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η διατήρηση της επιθυμητής αλκαλικότητας του αίματος δεν είναι μια παροδική τάση, αλλά μια θεμελιώδης πτυχή της ανθρώπινης φυσιολογίας. Φυσικά, το σώμα μας είναι ένα θαύμα ισορροπίας και διαθέτει ισχυρούς μηχανισμούς για τη ρύθμιση του pH, η συνειδητή επιλογή μιας διατροφής πλούσιας σε φρούτα και λαχανικά, σε συνδυασμό με έναν υγιεινό τρόπο ζωής, μπορεί να υποστηρίξει αυτά τα συστήματα, μειώνοντας το φορτίο τους και συμβάλλοντας σε ένα βέλτιστο περιβάλλον για την υγεία των κυττάρων μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Adeva-Andany, M. M., Souto-Adeva, G., & Ameneiros-Rodriguez, E. (2019). Diet-induced metabolic acidosis. *Clinical Nutrition ESPEN*, 33, 1-13.
- Boron, W. F., & Boulpaep, E. L. (2017). *Medical physiology* (3rd ed.). Elsevier.
- Fenton, T. R., & Lyon, A. W. (2011). Milk and acid-base balance: proposed hypothesis versus scientific evidence. *Journal of the American College of Nutrition*, 30(5), 450S-455S.
- Frassetto, L. A., Morris Jr, R. C., Sellmeyer, D. S., & Sebastian, A. (2001). Diet, evolution and aging—the pathophysiologic effects of the postagricultural diet on acid-base balance and renal stone disease. *European Journal of Nutrition*, 40(5), 200-213.
- Lehninger, A. L., Nelson, D. L., & Cox, M. M. (2017). *Lehninger principles of biochemistry* (7th ed.). W. H. Freeman.
- Remer, T., & Manz, F. (1995). Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH. *Journal of the American Dietetic Association*, 95(7), 791-797.
- Schwalfenberg, G. K. (2012). The alkaline diet: Is there evidence that an alkaline pH diet benefits health? *Journal of Environmental and Public Health*, 2012, 727630.
- Vormann, J., & Remer, T. (2008). Bone metabolism, acid-base balance and osteoporosis. *Minerals*, 28(4), 163-176.

Δάφνη Σέλα



Η Δάφνη Σέλα είναι διαιτολόγος-διατροφολόγος, γεννημένη στο Βόλο και μεγαλωμένη στη Θεσσαλονίκη. Αποφοίτησε από το τμήμα Διατροφής και Διατολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου (ΕΛΜΕΠΑ) στη Σητεία της Κρήτης τον Ιούλιο του 2024. Η πτυχιακή της εργασία επικεντρώθηκε στις διατροφικές παρεμβάσεις για τη διαχείριση συμπτωμάτων διαταραχής αυτιστικού φάσματος σε παιδιά, υπογραμμίζοντας το ενδιαφέρον της για την παιδική διατροφή και τις εξειδικευμένες ανάγκες. Δύο μήνες μετά την αποφοίτησή της, εντάχθηκε στην ομάδα του Restart Diet, όπου συνεργάζεται με καταξιωμένες διαιτολόγους. Παρακολουθεί ενεργά εθνικά και διεθνή συνέδρια, καθώς και τις επιστημονικές εξελίξεις στον κλάδο της διατροφής. Η Δάφνη πιστεύει ακράδαντα στη σημασία της εξατομικευμένης διατροφικής διαχείρισης καθώς κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός. Στόχος της είναι να κατανοεί ουσιαστικά τις ανάγκες κάθε ατόμου και να δημιουργεί πλάνα διατροφής που όχι μόνο είναι ευχάριστα στην εφαρμογή, αλλά διαδραματίζουν και σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών επ' όρου ζωής. Προτεραιότητά της είναι η σταθερή πρόοδος που διατηρείται στον χρόνο, έναντι των γρήγορων και μη βιώσιμων αλλαγών, προάγοντας την υγεία, την ευεξία και, πάνω απ' όλα, την αγάπη για το σώμα.



Τρώτε Αργά, Ζήστε Καλύτερα

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Στην εποχή της ταχύτητας, το γρήγορο φαγητό έχει γίνει συνήθεια για πολλούς. Ωστόσο, η ταχύτητα με την οποία καταναλώνουμε το φαγητό μας μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία και το βάρος μας. Μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Nutrients* ανέδειξε τρεις απλές αλλά αποτελεσματικές στρατηγικές για να επιβραδύνουμε τον ρυθμό του φαγητού μας: μικρότερες μπουκιές, περισσότερη μάσηση και ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής κατά τη διάρκεια του γεύματος.

Η Επιστήμη Πίσω από το Αργό Φαγητό

Η μελέτη περιλάμβανε 33 υγιείς συμμετέχοντες ηλικίας 20 έως 65 ετών, οι οποίοι κατανάλωσαν φέτες πίτσας υπό διάφορες συνθήκες, συμπεριλαμβανομένης της ακρόασης ρυθμών μετρονόμου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μικρότερες μπουκιές, η αυξημένη μάσηση και η ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής (συγκεκριμένα 40 χτύποι ανά λεπτό) επέκτειναν σημαντικά τη διάρκεια του γεύματος. Αυτές οι συμπεριφορές επιτρέπουν περισσότερο χρόνο στο σώμα να αναγνωρίσει τα σήματα κορεσμού, μειώνοντας την πιθανότητα υπερφαγίας.

Τα Οφέλη του Αργού Φαγητού

Η επιβράδυνση του ρυθμού κατανάλωσης φαγητού έχει πολλαπλά οφέλη:

- **Καλύτερη Πέψη:** Η αυξημένη μάσηση διευκολύνει την πέψη, καθώς το φαγητό διασπάται καλύτερα πριν φτάσει στο στομάχι.
- **Αίσθημα Κορεσμού:** Ο εγκέφαλος χρειάζεται περίπου 20 λεπτά για να λάβει τα σήματα κορεσμού από το στομάχι. Τρώγοντας αργά, δίνουμε χρόνο σε αυτόν τον μηχανισμό να λειτουργήσει αποτελεσματικά.
- **Μείωση Θερμιδικής Πρόσληψης:** Με την επιβράδυνση του φαγητού, είναι πιθανότερο να καταναλώσουμε λιγότερες θερμίδες, συμβάλλοντας στη διαχείριση του βάρους.
- **Απόλαυση του Φαγητού:** Η εστίαση στις γεύσεις και τις υφές του φαγητού ενισχύει την απόλαυση και την ικανοποίηση από το γεύμα.

Πρακτικές Συμβουλές για Αργό Φαγητό

Για να ενσωματώσετε το αργό φαγητό στην καθημερινότητά σας, δοκιμάστε τα εξής:

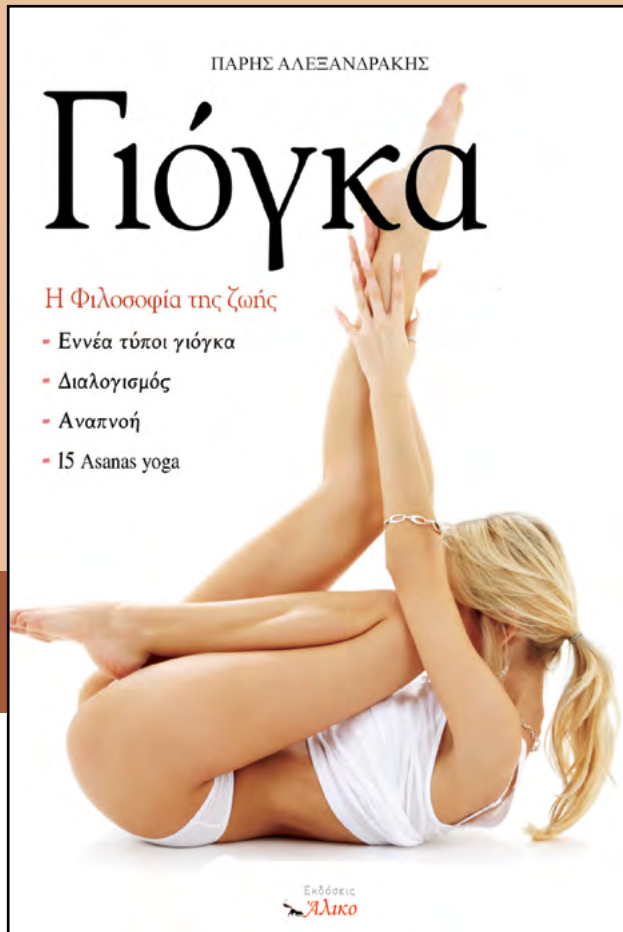
- **Μικρότερες Μπουκιές:** Κόψτε το φαγητό σας σε μικρότερα κομμάτια και αποφύγετε να γεμίζετε υπερβολικά το πιρούνι ή το κουτάλι.
- **Περισσότερη Μάσηση:** Μασήστε κάθε μπουκιά περισσότερες φορές πριν την καταπιείτε, δίνοντας χρόνο στο σώμα να επεξεργαστεί το φαγητό.
- **Χαλαρωτική Μουσική:** Ακούστε ήρεμη μουσική κατά τη διάρκεια του γεύματος για να δημιουργήσετε μια ήρεμη ατμόσφαιρα που ενθαρρύνει την αργή κατανάλωση.
- **Αποφυγή Διάσπασης Προσοχής:** Αποφύγετε την τηλεόραση ή το κινητό κατά τη διάρκεια του φαγητού, ώστε να εστιάσετε πλήρως στο γεύμα σας.

Συμπεράσματα

Η επιβράδυνση του ρυθμού κατανάλωσης φαγητού είναι μια απλή αλλά αποτελεσματική στρατηγική για τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας. Ενσωματώνοντας μικρές αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες, μπορούμε να απολαύσουμε καλύτερη πέψη, να αισθανθούμε πιο ικανοποιημένοι και να διαχειριστούμε το βάρος μας πιο αποτελεσματικά.

Βιβλιογραφία:

- Mastroianni, B. (2025). *These 3 Tips Can Help You Eat Slower—And Support Your Weight Goals, Too.* Health.Health+1Health+1
- Heinberg, L. (2024). *Eating Too Fast? Here Are 4 Ways To Slow Down.* Cleveland Clinic. Cleveland Clinic+1AP News+1
- Harvard Health Publishing. (2022). *Slow down—and try mindful eating.* Harvard Health.



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του Υγεία Ευεξία

ΓΙΟΓΚΑ Η Φιλοσοφία της ζωής

Για τον αθηινό γιόγκι ο στόχος δεν είναι η προφύλαξη από ασθένειες ή η διατήρηση της υγείας ή η παράταση της ζωής, αλλά η απελευθέρωση του πνεύματος από τις υλικές επιδράσεις που το μολύνουν μέχρι να φθάσει στην πραγματοποίηση αυτής της ίδιας της αγνής ύπαρξης.

Θα το βρείτε στα **μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων**

Παραγγελίες στο τηλ. **2155652757**
και στο mail: **info@alikobooks.gr**

Μεταφορικά για την ηπειρωτική Ελλάδα ΔΩΡΕΑΝ

ΟΤΑΝ ΤΟ ΕΝΤΕΡΟ ΜΙΛΑΕΙ, ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΤΟ ΑΚΟΥΣΟΥΜΕ

Αν νιώθεις συχνά φουσκωμένος, κουρασμένος χωρίς λόγο ή έχεις την αίσθηση πως το στομάχι σου «δεν συνεργάζεται», δεν είσαι μόνος. Σύμφωνα με μελέτες, πάνω από το 40% των ενηλίκων παγκοσμίως εμφανίζουν τουλάχιστον μία λειτουργική διαταραχή του πεπτικού συστήματος, όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, η χρόνια δυσκοιλιότητα ή η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Τα ποσοστά είναι ακόμη υψηλότερα στις γυναίκες και στους νεότερους ενήλικες. Και ακόμα και αν αυτές οι καταστάσεις δεν απειλούν τη ζωή, επηρεάζουν βαθιά την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής όλων μας.

Πίσω, όμως, από τα συμπτώματα, υπάρχει συχνά κάτι πιο βαθύ: μια διαταραχή στη μικροχλωρίδα του εντέρου. Γιατί το έντερο δεν είναι απλώς ένας σωλήνας πέψης, είναι ένα ζωντανό, δυναμικό σύστημα που επικοινωνεί με το ανοσοποιητικό, επηρεάζει το νευρικό σύστημα και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το πώς νιώθεις συνολικά. Κι έτσι, το να το «ακούσεις» είναι μια μορφή φροντίδας προς τον εαυτό σου, ουσιαστική και ολιστική.

Ότι συμβαίνει μέσα σου, ξεκινά από το μικροβίωμα

Το έντερό σου φιλοξενεί τρισεκατομμύρια μικρόβια. Όλοι μαζί αυτοί οι μικροοργανισμοί σχηματίζουν ένα πολύπλοκο και απολύτως προσωπικό οικοσύστημα: το μικροβίωμα. Και δεν είναι απλώς «συγκάτοικοι», είναι συνεργάτες. Παίζουν ρόλο στην πέψη, στη δημιουργία βιταμινών και στη διατήρηση μιας ισορροπημένης μικροχλωρίδας που προστατεύει από επιβλαβείς μικροοργανισμούς. Παράγουν μάλιστα μεταβολίτες όπως τα βραχεία αλυσού λιπαρά οξέα (SCFAs), που ενισχύουν τον εντερικό φραγμό και μειώνουν τις φλεγμονές, αποτρέποντας τη διαρροή τοξινών προς το αίμα.

Όταν όμως η ισορροπία αυτών των μικροβίων διαταράσσεται, μια κατάσταση γνωστή ως δυσβίωση αρχίζει να διαμορφώνεται... Τι είναι η δυσβίωση; Είναι όταν το έντερο γίνεται πιο «διαπερατό» και ξεκινά ένας φαύλος κύκλος φλεγμονής, που δεν μένει μόνο στο πεπτικό μας σύστημα. Το μικροβίωμα εκπαιδεύει το ανοσοποιητικό μας από τη βρεφική ηλικία και παίζει κομβικό ρόλο στη ρύθμιση των φλεγμονωδών αποκρίσεων. Αν διαταραχθεί, μπορεί να αυξηθεί ο κίνδυνος για αυτοάνοσα, μεταβολικά σύνδρομα και νευρολογικές διαταραχές.

Και αν όλα αυτά σου φαίνονται κάπως «μακρινά», θυμήσου: το έντερο και ο εγκέφαλος μιλούν διαρκώς μεταξύ τους. Ο άξονας εντέρου-εγκεφάλου είναι πραγματικός, και το μικροβίωμα συμμετέχει στην παραγωγή νευροδιαβιβαστών όπως η σεροτονίνη. Επηρεάζει τη διάθεσή σου, τον ύπνο σου, ακόμη και την ψυχική σου σταθερότητα. Άνθρωποι με άγχος, κατάθλιψη ή αϋπνία εμφανίζουν συχνά σημαντικές

αλλαγές στη σύσταση της μικροχλωρίδας τους. Ένα ήρεμο έντερο είναι πιο κοντά σε μια ήρεμη ψυχή απ' όση φαντάζεσαι.

Το Έντερό σου δεν Ξεχνά:

Οι Συνήθειες που το Ενοχλούν

Η υγεία του εντέρου δεν εξαρτάται μόνο από τη διατροφή, αλλά από τον τρόπο ζωής συνολικά. Ζάχαρη, επεξεργασμένα τρόφιμα, τεχνητά γλυκαντικά: όλα αυτά μειώνουν τα καλά βακτήρια και δίνουν χώρο στα επιβλαβή. Τα τεχνητά γλυκαντικά, για παράδειγμα, ενώ πλάσονται ως "διαιτητικά", έχουν συνδεθεί με αρνητικές αλλαγές στο μικροβίωμα.

- Η κατάχρηση αντιβιοτικών είναι ίσως ο μεγαλύτερος εχθρός της μικροχλωρίδας: σκοτώνει αδιακρίτως, και τα καλά και τα κακά.
- Το χρόνιο στρες κάνει τα πράγματα... χειρότερα... δηλαδή: διαταράσσει τον εντερικό ρυθμό, αυξάνει τη διαπερατότητα του εντερικού φραγμού και προκαλεί φλεγμονή.
- Ο κακός ύπνος δεν επηρεάζει μόνο την ενέργειά σου. Απορρυθμίζει τους κirkάδιους ρυθμούς, αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό και διαταράσσει τη λειτουργία του εντέρου.

Αξίζει να σημειωθεί και να τονιστεί ότι, διατροφικά πρότυπα με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και ζωικά προϊόντα συνδέονται με μείωση της μικροβιακής ποικιλομορφίας και αύξηση φλεγμονωδών εντερικών μεταβολιτών.

Το σώμα στέλνει σήματα.

Εσύ τα ακούς;

Η δυσβίωση δε φωνάζει πάντα. Συνήθως ψιθυρίζει. Κι αν δεν την ακούσεις, μένει για χρόνια στο παρασκήνιο. Τα πρώτα σήματα είναι σχεδόν πάντα γαστρεντερικά: φούσκωμα, αέρια, διάρροια, δυσκοιλιότητα, δυσφορία μετά το φαγητό. Σε περιπτώσεις υπερανάπτυξης συγκεκριμένων μικροβίων (όπως τα μεθανόγωνα), αυτά τα συμπτώματα γίνονται ακόμα πιο έντονα. Αλλά δεν τελειώνει εκεί. Η δυσβίωση μπορεί να προκαλέσει χρόνια φλεγμονή, επηρεάζοντας όλο το σώμα: ανεξήγητη κόπωση, πτώσεις διάθεσης, θολή σκέψη, υπερευαίσθησία στο στρες. Αν νιώθεις πως τίποτα δεν λειτουργεί όπως παλιά και δεν μπορείς να εξηγήσεις γιατί, ίσως το έντερό σου να προσπαθεί να σου τραβήξει την προσοχή.

Στήριξε το μικροβίωμά σου, χωρίς υπερβολές και φανφάρες

Η αποκατάσταση της ισορροπίας στο έντερο δεν χρειάζεται σπάνια συμπληρώματα, αποτοξινώσεις ή περίπλοκες δίαιτες. Ξεκινά από τα βασικά: ποικιλία φυτικών ινών από λαχανικά, φρούτα, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης. Πρόσθεσε τρόφιμα ζύμωσης όπως: γιαούρτι, κεφίρ, ξινόλαχανο. Και όσο γίνεται, απομάκρυνε τα υπερ-επεξεργασμένα.

Οι αντιφλεγμονώδεις τροφές, όπως τα κράνμπερι ή κάποιες μικροάλγες, δείχνουν υποσχόμενες σε μελέτες. Αλλά ο πραγματικός πρωταγωνιστής είναι η μεσογειακή διατροφή: ποικιλία, γεύση και τεκμηριωμένη δράση στην ενίσχυση του μικροβιώματος και στη μείωση της φλεγμονής. Και φυσικά, η κίνηση, ο καλός ύπνος και η μείωση του στρες είναι το υπόβαθρο. Το μικροβίωμα δεν αλλάζει μέσα σε μία νύχτα, αλλά ανταποκρίνεται θαυμάσια σε σταθερές, μακροχρόνιες συνήθειες.

Αυτά τα συμπτώματα χρειάζονται προσοχή, όχι Google

Όχι όλα τα προβλήματα του εντέρου είναι «λειτουργικά» ή «ήπια». Αν έχεις αίμα στα κόπρανα, ανεξήγητη απώλεια βάρους, αναιμία χωρίς αιτία, επίμονο πόνο στην κοιλιά, προβλήματα στην κατάποση ή νιώθεις κάτι σαν μάζα στην κοιλιακή περιοχή... μην το αφήσεις. Μίλησε με γιατρό ή σε κάποιον εξειδικευμένο διατροφολόγο επί του θέματος. Το ίδιο ισχύει για παιδιά που δεν αναπτύσσονται σωστά ή εμφανίζουν παρόμοια συμπτώματα. Και μην το ψάχνεις στο διαδίκτυο. Πάρε τηλέφωνο. Κλείσε ραντεβού. Η έγκαιρη διάγνωση σώζει ζωές.

Τελικά...

Η υγεία του εντέρου δεν είναι λεπτομέρεια. Είναι η βάση για τα πάντα... Επηρεάζει το πώς χωνεύεις, το πόσο ενέργεια έχεις, πώς κοιμάσαι, ακόμα και πώς νιώθεις. Το μικροβίωμα μπορεί να απορρυθμιστεί εύκολα από τον τρόπο ζωής μας, το καλό είναι ότι μπορεί και να επανέλθει. Αν του δείξεις φροντίδα, θα στο ανταποδώσει: με διαύγεια, με καλύτερη πέψη και με ένα σώμα που επιτέλους νιώθει «σύμμαχός» σου.

Βιβλιογραφία:

- Abdugader, Z., Saunders, J. and Edwards, A. (2023). Symptoms and signs of upper gastrointestinal disease. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2023.11.002>
- Asim, M., Khan, R., Iqbal, M., Alam, M. and Ashraf, M. (2025). The Role of Dietary Interventions in Improving Gut Microbiota and Overall Health. Available at: <https://doi.org/10.47772/ijriss.2024.8120145>
- Bolte, L.A., Vich Vila, A., Imhann, F., Collij, V., Gacesa, R., Peters, V. et al. (2021). Long-term dietary patterns are associated with pro-inflammatory and anti-inflammatory features of the gut microbiome. *Gut*, 70(7), pp.1287–1298. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2020-322670>
- Cai, Y., Folkerts, J., Folkerts, G., Hendriks, R.W., Garssen, J. and Smolinska, A. (2019). The impact of cranberry supplementation on gut microbiota and intestinal inflammation in mice. *Food & Function*, 10(10), pp.6580–6590. <https://doi.org/10.1039/c9fo01537j>
- Hutchinson, A.N., Ingram, R.J. and Matthews, J. (2023). Inulin fiber diet modulates inflammatory biomarkers and supports microbiota diversity. *Experimental Gerontology*, 178, 112164. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2023.112164>
- Mohajeri, M.H., La Fata, G., Steinert, R.E. and Weber, P. (2018). Relationship between the gut microbiome and brain function. *European Journal of Nutrition*, 57(1), pp.1–13. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1703-4>

Γιώργος Καλονομός



Ο Γιώργος Καλονομός είναι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος με εξειδίκευση στη Διατροφή και την Άσκηση. Αρχικά σπούδασε Πληροφορική, όμως η ενασχόλησή του με την υγεία και την άσκηση τον ώθησε να αλλάξει κατεύθυνση και να αφιερωθεί στη επιστήμη της διατροφής. Απόφοιτος του University of Greenwich με τιμητική διάκριση και κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στην Εφαρμοσμένη Διατροφή στον Αθλητισμό και την Άσκηση από το Oxford Brookes University, διαθέτει εκτενή εκπαίδευση σε κλινική και αθλητική διατροφή, ανθρωπομετρία και coaching. Είναι υποψήφιος διδάκτορας στο Bolton University, με ερευνητικό ενδιαφέρον στη σχέση μεταξύ διατροφής, άσκησης και σωματικής απόδοσης. Είναι Founder & CEO της Optimize, μιας εξειδικευμένης ομάδας που εστιάζει σε αθλητές και αθλούμενους, με πλήρη ψηφιακή υποστήριξη μέσω in-house εφαρμογής και λογισμικού. Παράλληλα, διδάσκει Κλινική Διατροφολογία στο New York College, ενώ συνεργάζεται ενεργά με την Nutripass και την Bionutritionist.

Με πυξίδα το «Νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιής», προσεγγίζει την επιστήμη με ρεαλισμό και συνέπεια, χωρίς υπερβολές, μόνο με ό,τι μπορεί να εφαρμοστεί και να φέρει αποτέλεσμα έχοντας πάντα γνώμονα την υγεία.



Η ασπαρτάμη και η επικινδυνότητά της

— από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Η ασπαρτάμη είναι ένα αποτυχημένο εμπορικά, εντομοκτόνο τερμιτών. Το ασπαρτικό οξύ και η φαινυλαλανίνη είναι νευροτοξικά υπερσυμπυκνώματα, τα οποία πλήττουν απευθείας τον εγκέφαλο, νεκρώνοντας τα κύτταρα. Η δε μεθανόλη (ή μεθυλική αλκοόλη ή ξυλόπνευμα) θεωρείται επικινδυνότερο μεταβολικό δηλητήριο, το οποίο κατηγοριοποιείται επίσης και ως ναρκωτική ουσία, ενώ όταν η ασπαρτάμη μεταβολίζεται παράγει δικετοπιπεραζίνη που θεωρείται ύποπτη για τη δημιουργία όγκων του εγκεφάλου.

Αν νοτίσεις (όχι με πολύ νερό) μερικά σακουλάκια ασπαρτάμης και τα τοποθετήσεις στο έδαφος κοντά σε μια μυρμηγκοφωλιά, την επομένη θα βρεις ένα μικρό βουναλάκι από νεκρά μυρμήγκια. Αυτό το εντομοκτόνο το βάζεις στο σώμα σου, με την μορφή τροφής ή ροφημάτων.

Πολλοί άνθρωποι είχαν διαγνωστεί κατά λάθος ότι πάσχουν από σκλήρυνση κατά πλάκας. Παρά το γεγονός ότι η σκλήρυνση κατά πλάκας δεν είναι αιτία θανάτου, η τοξική μεθανόλη είναι. Πολλά προϊόντα είναι εμπλουτισμένα με αυτό το δηλητήριο. Αυτό είναι ένα σοβαρό πρόβλημα. Η σόδα διαίτης για παράδειγμα, δεν είναι ένα προϊόν διατροφής. Είναι ένα χημικά τροποποιημένο προϊόν που περιέχει πολλαπλά άλατα και ασπαρτάμη και που στην πραγματικότητα σε κάνει να επιθυμείς να καταναλώσεις υδατάνθρακες. Τα προϊόντα με ασπαρτάμη, περιέχουν επίσης φορμαλδεΰδη, η οποία αποθηκεύεται στο λιπώδη κύτταρα, ιδιαίτερα στα ισχία και τους μηρούς.

Η φορμαλδεΰδη είναι μια απόλυτη τοξίνη και χρησιμοποιείται κυρίως για τη διατήρηση “δειγμάτων ιστών”. Επιπροσθέτως, φαίνεται πως αποσυντονίζει εντελώς τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Έτσι ένας διαβητικός μπορεί να υποστεί οξεία απώλεια μνήμης λόγω του γεγονότος ότι το ασπαρτικό οξύ και η φαινυλαλανίνη είναι νευροτοξικά, όταν λαμβάνονται χωρίς τα άλλα αμινοξέα που απαιτούνται για μια καλή ισορροπία. Ακόμη, υπάρχουν πολλές διαφορετικές ιστορίες περιπτώσεων που αφορούν παιδιά που πάσχουν από νευρολογικές διαταραχές, οι οποίες μιλάνε για τη μάλιστα των νευρολογικών παθήσεων που προκαλούνται άμεσα από τη χρήση του εν λόγω θανάσιμου δηλητηρίου. Τέλος, η ασπαρτάμη φέρεται να έχει συνδεθεί με ορισμένες μορφές καρκίνου. Ενώ έχει ήδη εγκριθεί για χρήση από το FDA, ανησυχίες εξακολουθούν να υπάρχουν για το πώς το σώμα μας απορροφά την ασπαρτάμη. Σε αντίθεση με άλλες δημοφιλείς τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, το σώμα μας μεταβολίζει την ασπαρτάμη, όταν την καταπιούμε, αλλάζοντας τις ενώσεις της.

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του Υγεία Ευεξία

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΘΕΙΤΕ με τρόπο φυσικό και υγιεινό

Το Βιβλίο «Αποτοξινωθείτε με τρόπο φυσικό και υγιεινό» του Πάρη Αλεξανδράκη (εκδόσεις Άλικο/Πορφύρα) είναι ένας τρυφερός και πρακτικός οδηγός για όποιον αναζητά βαθιά αναζωογόνηση και ισορροπία, όχι μόνο στο σώμα αλλά και στο πνεύμα.

Χωρίς υπερβολές και δίαιτες-αστραπή, ο συγγραφέας προσφέρει ένα ασφαλές και επιστημονικά τεκμηριωμένο πρόγραμμα αποτοξίνωσης, βασισμένο σε τροφές, βότανα, αρωματικά φυτά και συμπληρώματα που υποστηρίζουν την υγεία με φυσικό τρόπο.

Παράλληλα, δίνει έμφαση στην πνευματική αποτοξίνωση, μέσα από απλές ασκήσεις και θεραπείες που βοηθούν στην απελευθέρωση από αρνητικά συναισθήματα και νοητική κόπωση.

Ο συνδυασμός ανατολικών και δυτικών πρακτικών οδηγεί σε μια ολιστική εμπειρία καθαρότητας και ευεξίας. Είναι ένα βιβλίο-καλωσόρισμα σε έναν πιο ήρεμο, λαμπερό εαυτό. Ένα απαλό χέρι που μας θυμίζει ότι η φροντίδα ξεκινά από μέσα..

Θα το βρείτε στα **μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων**

Παραγγελίες στο τηλ. **2155652757**
και στο mail: **info@alikobooks.gr**

Μεταφορικά για την ηπειρωτική Ελλάδα ΔΩΡΕΑΝ

Αποτοξινωθείτε με τρόπο φυσικό και υγιεινό

ΠΑΡΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΚΗΣ



Εκδόσεις
Άλικο

ΣΠΟΡΕΛΑΙΑ

Μύθος ή Φάρμακο;

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Μελέτη που παρουσιάστηκε στο συνέδριο της American Society for Nutrition (Μάιος 2025) αποκάλυψε πως άτομα με υψηλότερα επίπεδα **λινελαϊκού οξέος** στο αίμα παρουσίασαν **μειωμένα επίπεδα φλεγμονής, καλύτερη ευαισθησία στην ινσουλίνη και βελτιωμένο λιπιδαιμικό προφίλ**. Το λινελαϊκό οξύ, κύριο συστατικό των σπορελαίων, φαίνεται να λειτουργεί προστατευτικά έναντι καρδιομεταβολικών νοσημάτων.

Τι Είναι το Λινελαϊκό Οξύ;

Το λινελαϊκό οξύ είναι ένα πολυακόρεστο ωμέγα-6 λιπαρό οξύ που δεν μπορεί να παραχθεί από τον ανθρώπινο οργανισμό. Βρίσκεται κυρίως σε:

- Ηλιέλαιο
- Σογιέλαιο
- Καλαμποκέλαιο
- Ξηρούς καρπούς και σπόρους
- Καρποί όπως αμύγδαλα, φιστίκια, σουσάμι

Ο Μύθος της Βλάβης

Παρά τις online θεωρίες που ενοχοποιούν τα σπορέλαια για φλεγμονή και νόσους, δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που να το αποδεικνύουν. Αντιθέτως, πλήθος μελετών δείχνουν ότι η κατανάλωση λινελαϊκού οξέος συνδέεται με χαμηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Χρήσιμες Οδηγίες

- Αντικατάσταση ζωικά λιπαρά (π.χ. βούτυρο) με φυτικά έλαια



- Προτίμησε ψυχρές έκθλιψης σπορέλαια
- Απόφυγε επεξεργασμένα τηγανητά snacks

Συμπέρασμα

Το λινελαϊκό οξύ, όταν προέρχεται από ποιοτικές πηγές, όχι μόνο δεν είναι επιβλαβές, αλλά συμβάλλει στη μείωση φλεγμονών, ρύθμιση γλυκόζης και καρδιακή προστασία. Είναι καιρός να αφήσουμε τους μύθους και να ακολουθήσουμε την επιστήμη — πάντα με μέτρο, πάντα με αγάπη για το σώμα μας

Η φορμαλδεΐδη είναι μια απόλυτη τοξίνη και χρησιμοποιείται κυρίως για τη διατήρηση “δειγμάτων ιστών”. Επιπροσθέτως, φαίνεται πως αποσυντονίζει εντελώς τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Έτσι ένας διαβητικός μπορεί να υποστεί οξεία απώλεια μνήμης λόγω του γεγονότος ότι το ασπαρτικό οξύ και η φαινυλαλανίνη είναι νευροτοξικά, όταν λαμβάνονται χωρίς τα άλλα αμινοξέα που απαιτούνται για μια καλή ισορροπία. Ακόμη, υπάρχουν πολλές διαφορετικές ιστορίες περιπτώσεων που

αφορούν παιδιά που πάσχουν από νευρολογικές διαταραχές, οι οποίες μιλάνε για τη μαστίγα των νευρολογικών παθήσεων που προκαλούνται άμεσα από τη χρήση του εν λόγω θανάσιμου δηλητηρίου. Τέλος, η ασπαρτάμη φέρεται να έχει συνδεθεί με ορισμένες μορφές καρκίνου. Ενώ έχει ήδη εγκριθεί για χρήση από το FDA, ανησυχίες εξακολουθούν να υπάρχουν για το πώς το σώμα μας απορροφά την ασπαρτάμη. Σε αντίθεση με άλλες δημοφιλείς τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, το σώμα μας μεταβολίζει την ασπαρτάμη, όταν την καταπιούμε, αλλάζοντας τις ενώσεις της.

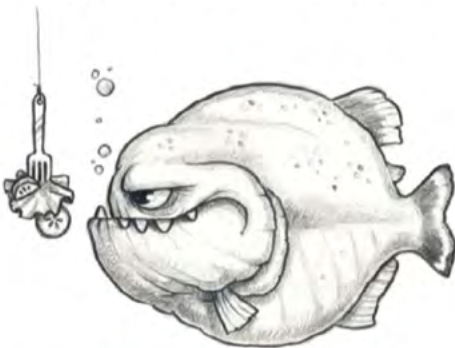
Βιβλιογραφία

- Health.com: Worried About Seed Oils? Studies Say Linoleic Acid May Actually Lower Disease Risk (2025)
- AP News: Kennedy and influencers bash seed oils, baffling nutrition scientists (2025)
- Technology Networks: More Evidence That Seed Oils Reduce Chance of Cardiac Disease
- Johns Hopkins Public Health: The Evidence Behind Seed Oils' Health Effects

FOOD MONOLOGUE ON NUTRITION DRAMA (FMOND)

(FMOND)

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ



ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΕΓΑΡΙΤΗ

Εκδόσεις
Αλικο

Κυκλοφορεί απο τις εκδόσεις του Υγεία Ευεξία

FOOD MONOLOGUE ON NUTRITION DRAMA (FMOND)

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Το **FMOND** της **Γεωργίας Μεγαρίτη** είναι κάτι περισσότερο από ένα βιβλίο για τη διατροφή. Είναι ένας στοχαστικός, βιωματικός και επιστημονικά θεμελιωμένος οδηγός που εξερευνά τη βαθύτερη σχέση και συμπεριφορά μας απέναντι στο φαγητό.

Η δομή του βιβλίου βασίζεται σε οκτώ στάδια εσωτερικής διερεύνησης. Τα πρώτα τέσσερα σκιαγραφούν τα εσωτερικά και κοινωνικά εμπόδια: ο φόβος ως νευροφυσιολογική απειλή, οι πεποιθήσεις που καθορίζουν τις επιλογές μας, οι ασυνείδητοι εχθροί της θρέψης και οι ψευδαισθήσεις της δίαιτας. Τα επόμενα τέσσερα προσφέρουν εργαλεία αλλαγής: ενσυνειδητότητα, αισιοδοξία, παρατήρηση και αποφασιστικότητα.

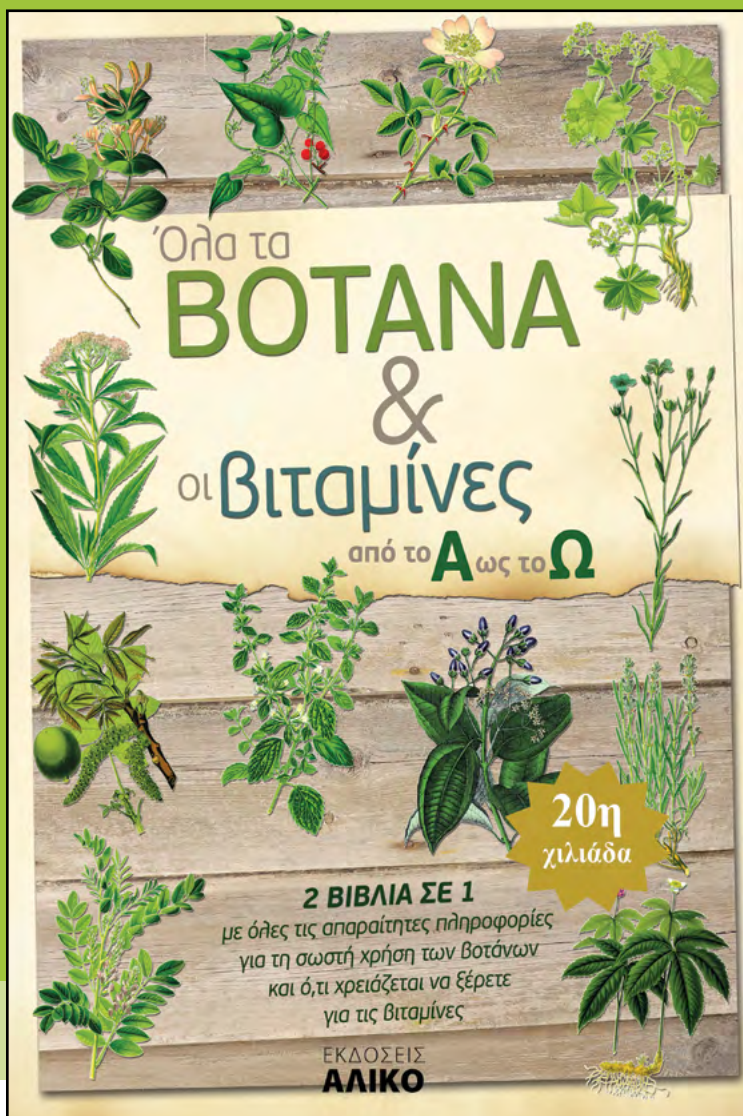
Η συγγραφέας παντρεύει επιστημονική γνώση με εμπειρική σοφία: από τη λειτουργία των νευροδιαβιβαστών μέχρι την επίδραση της ωκυτοκίνης στην ψυχολογία της τροφής. Παράλληλα, η γραφή της παραμένει άμεση, ανθρώπινη και επιστημονική.

Το **FMOND** είναι ένα εργαλείο αυτογνωσίας για εκείνους που είναι έτοιμοι να μεταμορφώσουν τη σχέση τους με τη διατροφή, όχι μέσα από έλεγχο ή ενοχή, αλλά μέσα από φροντίδα, και τη βαθιά κατανόηση του σώματός μας.

Θα το βρείτε στα **μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων**

Παραγγελίες στο τηλ. **2155652757**
και στο mail: **info@alikobooks.gr**

Μεταφορικά για την ηπειρωτική Ελλάδα ΔΩΡΕΑΝ



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

ΟΛΑ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ & ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ από το Α έως το Ω

με όλες τις απαραίτητες
πληροφορίες για τη σωστή
χρήση των βοτάνων και
ό,τι χρειάζεται να ξέρετε
για τις βιταμίνες



Στη σημερινή εποχή, εκτός από τη φαρμακοβιομηχανία που όλο και περισσότερο πειραματίζεται με τα θαυματουργά συστατικά τους για την κατασκευή φαρμάκων, οι επιστήμονες αναγνωρίζουν και εμπιστεύονται σταδιακά τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες και τον σημαντικό ρόλο τους στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας, ενώ όλο και περισσότεροι στρέφονται προς τις θεραπείες με φυτικά προϊόντα της φύσης. Ανακαλύπτουν ότι τα φάρμακα της φύσης, τα βότανα, μπορούν να παράξουν αποτελέσματα και χωρίς να χρειάζεται να καταφύγουν στα συμβατικά φάρμακα με τις ανεπιθύμητες ενέργειές τους. Ξαναμαθαίνουν πώς να αξιοποιούν τα δώρα της φύσης, εκμεταλλευόμενοι την πείρα παλαιότερων γενιών που μας άφησαν παρακαταθήκη και κληρονομιά.

Αλέξανδρος Λαλάκος | Εκδότης του Υγεία Ευεξία



Θα το βρείτε στα μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων

Παραγγελίες στο τηλ. **2155652757** και στο mail: **info@alikobooks.gr** | Μεταφορικά για την ηπειρωτική Ελλάδα ΔΩΡΕΑΝ

MÖLLER'S ΔΥΝΑΜΩΣΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ, ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΙΣ ΙΩΣΕΙΣ



Ο καλύτερος τρόπος για να αντισταθούμε στις ιώσεις του χειμώνα (κρυολογήματα, γρίπες), αλλά και σε ένα σωρό άλλες ασθένειες, από τις ελαφρότερες, έως τις σοβαρότερες, είναι να διατηρήσουμε ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα. Προς το σκοπό αυτό δεν υπάρχει καλύτερο "φάρμακο" από το μουρουνέλαιο MÖLLER'S (σε υγρή μορφή/ 3 γέυσεις) ή το ιχθυέλαιο-μουρουνέλαιο MÖLLER'S (σε κάψουλες).

Τα προϊόντα αυτά που περιέχουν υψηλής ποιότητας Ω-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη D3 και βιταμίνη A, βελτιώνουν όχι μόνο τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, αλλά και του καρδιαγγειακού, του νευρικού (ανεβάζουν τη διάθεση), των ματιών, των αρθρώσεων, ολόκληρου του οργανισμού. Αρκεί να σκεφτούμε ότι τα Ω-3 είναι απολύτως απαραίτητα για κάθε κύτταρο του σώματος.

Εισαγωγή: Apollonian Nutrition
16x7μ. Λεωφ. Σπάρτης, Παλλήνη | τηλ. 210-8100008
www.apolloniannutrition.gr

ΟΣΤΕΟΜΟΒΕ

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΓΙΑ ΥΓΗ ΟΣΤΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΠΟΝΟΥΣ



Το OsteoMove της Natural Factors είναι μια εξειδικευμένη, υψηλής ισχύος φόρμουλα, που προσφέρει ολοκληρωμένη υποστήριξη για τις αρθρώσεις και τα οστά. Ιδανικό για την καλύτερη υγεία, την ανακούφιση από τον πόνο, τη βελτίωση της ευλυγισίας και την ενίσχυση της κινητικότητας. Η σύνθεση του αποτελείται από γλυκοζαμίνη, MSM, χονδροϊτίνη, κολλαγόνο τύπου Β, υαλουρονικό οξύ, μαγνήσιο, βόριο, μπουγουέλια και άλλα αντιοξειδωτικά βότανα και αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους αντιμετωπίζουν συμπτώματα οστεοαρθρίτιδας, δυσκαμψία ή φλεγμονές λόγω ηλικίας, φθοράς ή έντονης φυσικής δραστηριότητας. Κλινικά τεκμηριωμένη δράση για όσους αναζητούν αποτελεσματική φροντίδα των οστών και των αρθρώσεων.

Εισαγωγή: Apollonian Nutrition
16x7μ. Λεωφ. Σπάρτης, Παλλήνη | τηλ. 210-8100008
www.naturalfactors.gr

QUERCETIN LIPOMICEL MATRIX ΕΝΑ ΒΟΤΑΝΙΚΟ ΣΚΕΥΑΣΜΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ



Η κουερσετίνη είναι ένα ισχυρό φυσικό αντιοξειδωτικό που ανήκει στην οικογένεια των φλαβονοειδών και βρίσκεται σε διάφορα φρούτα, λαχανικά, φύλλα και σπόρους. Η Quercetin Lipomicel Matrix της Natural Factors είναι ένα μοναδικό προϊόν με 10 φορές μεγαλύτερη εντερική απορρόφηση σε σύγκριση με τις συνήθεις μορφές κουερσετίνης. Συμβάλλει στην ενίσχυση της υγείας του οργανισμού, ανακουφίζοντας από αλλεργίες, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό, καταπολεμώντας τα μικρόβια και προστατεύοντας τα κύτταρα και τα αγγεία από το οξειδωτικό στρες. Μια καινοτόμος επιλογή για αναβάθμιση της υγείας μας.

Εισαγωγή: Apollonian Nutrition
16x7μ. Λεωφ. Σπάρτης, Παλλήνη | τηλ. 210-8100008
www.naturalfactors.gr

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΔΑΣΟΥΣ



(BERRY MIX) 300g

Απολαύστε τον πλούσιο, φυσικό γευστικό κόσμο των φρούτων του δάσους όλο τον χρόνο! Το μείγμα της Natural Cool δεν περιέχει πρόσθετη ζάχαρη, ενώ συνδυάζει βιολογικές φράουλες, βατόμουρα, κόκκινα φραγκοστάφυλα, μύρτιλα και σμέουρα σε μεταβαλλόμενες αναλογίες, συλλεγμένα με προσοχή και κατεψυγμένα με ήπια μέθοδο για να διατηρούν αναλλοίωτη τη φρεσκάδα και τη γεύση τους. Ιδανικό για smoothies, γλυκά, φρουτοσαλάτες και πρωινά bowls.

BIO-YΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5
Άγιος Στέφανος Αττικής | τηλ.: 210 6215600
info@biohealth.gr • www.ola-bio.gr

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ CHIPS ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ



TRAF0 80g

Ανακαλύψτε την αυθεντική γεύση των βιολογικών Chips της Trafo από 100% γλυκοπατάτα! Τραγανά, ελαφρώς γλυκά, είναι ιδανικά για κάθε στιγμή. Χωρίς πρόσθετα, μόνο αγνά υλικά που αναδεικνύουν τη φυσική νοστιμιά της γλυκοπατάτας. Δοκιμάστε τα και ανακαλύψτε το πιο απολαυστικό, υγιεινό snack!

BIO-YΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5
Άγιος Στέφανος Αττικής | τηλ.: 210 6215600
info@biohealth.gr • www.ola-bio.gr

FULL BRAIN Ω3

1000MG, 30 SOFTGELS

500mg DHA ΑΝΑ ΜΑΛΑΚΗ ΚΑΨΟΥΛΑ!

ΑΡ. ΓΝΩΣΤ ΕΟΦ: 89428/12-07-2019

ΜΟΡΙΑΚΩΣ ΑΠΕΣΤΑΓΜΕΝΑ, ΥΨΗΛΗΣ ΣΥΜΠΥΚΝΩΣΗΣ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ. ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΕΙΑ ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟΞΙΝΕΣ, ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΓΥΗ ΕΛΕΓΧΟΝ ΤΩΝ IFOS & GOED



Δεν είναι όλα τα Ω3 εξειδικευμένα στην προστασία του εγκεφάλου. Το FULL BRAIN Ω3 είναι!

Όταν ο στόχος είναι η θωράκιση, προστασία και βελτίωση της εγκεφαλικής λειτουργίας τι καθορίζει τις επιλογές μας;

- Η ποιότητα, η καθαρότητα και η εγγύηση
- Η σωστή και απαραίτητη αναλογία ανάμεσα στα βασικά λιπαρά Ω3, δηλαδή στο EPA και το DHA.

ΑΥΤΑ ΜΟΝΟ ΤΟ FULL BRAIN Ω3 ΤΑ ΕΓΓΥΑΤΑΙ!

Ο λόγος των EPA και DHA ποικίλει σημαντικά στα εμπορικά προϊόντα, ωστόσο, τα περισσότερα έχουν υψηλότερες συγκεντρώσεις EPA, κυρίως επειδή είναι λιγότερο ακριβά. Ωστόσο, οι μελέτες έχουν δείξει ότι τα νευρολογικά οφέλη των ελαίων ωμέγα-3 προέρχονται από το συστατικό DHA και όχι από το EPA. Το FULL BRAIN Ω3 παρέχει κυρίως DHA Αυτός είναι και ο λόγος που το FULL BRAIN Ω3 είναι απόλυτα εξειδικευμένο για τον εγκέφαλο.

Οι μελέτες έχουν δείξει ότι ειδικά το DHA μπορεί να υποστηρίξει υγιή επίπεδα νευροδιαβιβαστών, των χημικών αγγελιοφόρων μεταξύ των κυττάρων, συμπεριλαμβανομένης της σεροτονίνης, νορεπινεφρίνης, ακετυλοχολίνης, γλουταμινικής και ντοπαμίνης. Οι παραπάνω νευροδιαβιβαστές παίζουν σημαντικότατο ρόλο και στην διάθεση, την ψυχολογική ηρεμία και την φυσιολογική απόκριση στο στρες.



VEGAN FLAKES

GREENVIE PARVEGGIO



Το Parveggio flakes της GreenVie είναι ένα 100% φυτικό προϊόν που προσφέρει πλούσια γεύση παρόμοια με αυτή της παρμεζάνας. Παρασκευάζεται από έλαιο καρύδας και είναι ιδανικό για χρήση σε ζυμαρικά, ριζότο, σαλάτες κ.α. Δοκιμάστε το και θα εκπλαγείτε!

BIO-YΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5

Άγιος Στέφανος Αττικής | τηλ.: 210 6215600
info@biohealth.gr • www.ola-bio.gr

ΦΙΛΤΡΟ ΝΤΟΥΖ

ΓΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΚΑΘΑΡΟ ΝΕΡΟ!

Το νερό του ντους μπορεί να μην είναι τόσο καθαρό νομίζετε. Περιέχει ίχνη από μέταλλα και χημικές ουσίες που μπορούν να ερεθίσουν το δέρμα. Το χλώριο μπορεί να καταστρέψει το δέρμα σας, να κάνει τα μαλλιά σας αδύναμα και ξεθωριασμένα, να επιδεινώσει δερματικές παθήσεις όπως ακμή και έκζεμα. Όταν κάνουμε ζεστό ντους οι πόροι του δέρματος ανοίγουν, απορροφώντας όλες τις πλευρές χημικές ουσίες. Τα φίλτρα ντους από μακρόντους ρύπους, μαλακώνουν το νερό, αδρανοποιούν το χλώριο και μας προστατεύουν από την πρόσληψη επιβλαβών ουσιών. Η τοποθέτηση του φίλτρου P2301C είναι εύκολη και γρήγορη. Διάρκεια ζωής 30.000 γαλόνια.



www.psbwater.gr
τηλ. 210 9584412 & 210 9571017

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗΝ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

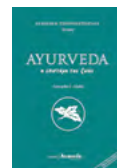
ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΒΛΕΠΕΙΣ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

Είσαι έτοιμος/η να συνδεθείς με τη σοφία της φύσης και να αποκτήσεις αληθινή ευεξία;

Η Ayurveda, η αρχαία επιστήμη της Ζωής, μπορεί να γίνει ο προσωπικός σου οδηγός για υγεία, ισορροπία και πνευματική εξέλιξη.

Σου προτείνουμε 4 μοναδικά βιβλία που:

- Εξερευνούν τη διατροφή, το life style, τα βότανα, τη γιόγκα και τον διαλογισμό
- Αποκαλύπτουν τις θεραπευτικές δυνάμεις των βοτάνων και των αιθέριων ελαίων
- Παρουσιάζουν πρακτικές οδηγίες για την καθημερινότητα, την άσκηση και τον ύπνο
- Βοηθούν στη σύνδεση με την Αληθινή Φύση σου



Είτε είσαι αρχάριος είτε προχωρημένος μελετητής της Ayurveda, αυτά τα βιβλία είναι ο απόλυτος οδηγός για μια ολιστική και υγιεινή ζωή. Μπες στον κόσμο της φυσικής ιατρικής με οδηγούς όπως οι Dr. Frawley, Dr. Ranade, Dr. Miller και Dr. Τσουρουκτσόγλου.

Απόκτησέ τα τώρα @ ξεκίνα το ταξίδι προς την αρμονία Νου, Σώματος και Πνεύματος.

Για περισσότερες πληροφορίες:

Ιωάννη Γρυπάρη 76 - 78 @ Αγίων Πάντων, Καλλιθέα, 17672, Αθήνα | 210 3632350

Λεωφ. Βασ. Γεωργίου 41, Θεσσαλονίκη | 2310 887679

<https://ayurveda-hellas.gr/ekdoseis/>



novaretin

Η φυσική εναλλακτική της Ρετινόλης



Σειρά περιποίησης
προσώπου

ΤΟΝΩΣΗ

ΛΑΜΨΗ

ΣΦΡΙΓΗΛΟΤΗΤΑ

ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΒΕΛΟΥΔΙΝΗ ΥΦΗ



24ωρος ΟΡΟΣ
ΠΡΟΣΩΠΟΥ
& ΛΑΙΜΟΥ



24ωρη ΚΡΕΜΑ
ΠΡΟΣΩΠΟΥ
& ΛΑΙΜΟΥ



ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ
ΚΡΕΜΑ
ΜΑΤΙΩΝ



ΜΑΘΕΤΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



Made in
Greece by



**BIO
LEON**
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

T 210 232 1395
www.bioleon.gr

natural Factors®

Φύση ♦ Επιστήμη
Παράδοση



Αν δεν αντέχετε την πολύ ξινή γεύση
του χυμού κράνμπερι, αλλά δεν θέλετε
και να βάλετε ζάχαρη, τότε:

CranRich® Plus

Πανίσχυρη φόρμουλα υπερσυμπυκνωμένου (36:1) κράνμπερι, χωρίς ζάχαρη, ενισχυμένου με βιταμίνη C. Για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού και για την πρόληψη λοιμώξεων, ιδίως του ουροποιητικού συστήματος (νεφρά, ουρητήρες, ουροδόχος κύστη, ουρήθρα).

Βοηθάει επίσης στην καλή υγεία οστών, δοντιών και ούλων, στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, των αιμοφόρων αγγείων και στην παραγωγή κολλαγόνου για υγιές, όμορφο δέρμα και σε πολλά άλλα.

Χωρίς τεχνητές χρωστικές, συντηρητικά, γλυκαντικά, σίτο, γλουτένη, μαγιά, σόγια, καλαμπόκι, αυγό, ψάρι, οστρακοειδή, ξηρούς καρπούς. Ελεγμένο και πιστοποιημένο για απουσία μεταλλαγμένων οργανισμών (non GMO).



Επίσημος Εισαγωγέας: APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπιάτων, 15351 • Παλλήνη
Τηλ.: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.naturalfactors.gr

