

Η άσκηση θεραπεύει σώμα και ψυχή

ΥΓΕΙΑ

ΕΝΕΧΧΙΑ

ΜΑΥΡΗ ΜΑΚΑ

Πρωτεΐνη:
φίλος ή εχθρός της μακροζωίας;

Ποιο είναι το
μυστικό της;

Ιρλανδική
λειχήνα:

Το θαλάσσιο «θαύμα»

Οι «αόρατες»
συνήθειες που
μαραίνουν την
τρίτη ηλικία

Πρωτόγαλα:
Είναι ο χρυσός
«θησαυρός»;

ΕΙΣΑΙ ΤΟΣΟ ΝΕΟΣ
ΟΣΟ ΝΙΘΕΙΣ;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

ΑΛΑΤΙ:
φίλος
ή
εχθρός;

ΜΗΛΑ:
ΜΙΚΡΕΣ
ΒΟΜΒΕΣ
ΥΓΕΙΑΣ



SCAN

Γαλακτωματοποιητές:
Ένα βλαβερό πρόσθετο στο πιάτο μας

OsteoMove™

**natural
Factors**

Φύση • Επιστήμη
Παράδοση

Για υγιείς αρθρώσεις
και οστά



Γνωστοποίηση ΕΟΦ: 138009/21-11-2024

OsteoMove™

Κορυφαία φόρμουλα για υγιή οστά και υγιείς αρθρώσεις χωρίς πόνους

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 II, υαλουρονικό οξύ, μαγγάνιο, βόριο, μποςγουέλια 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.

Με την εγγύηση της

 **isura**

NON-GMO • MASS SPEC

Documentation ✓ Lab Tested ✓

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

Apollonian
nutrition

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

Like us on



Follow us on



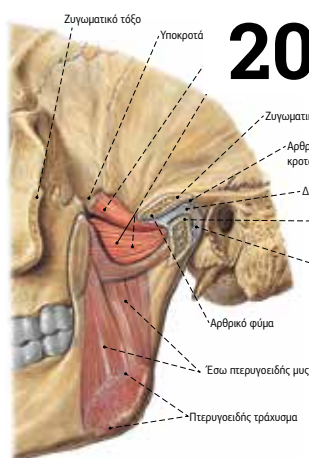
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΕΥΧΟΣ 139 | ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025

Editorial	4
Η NOVEXPERT στην Ελλάδα	6
Η άσκηση ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ	8
ΠΡΩΤΟΓΑΛΛΑ	10
ΛΑΔΙ από Φύκη	11
η ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ συναντά ..	12
ΜΗΛΑ: «βόμβες» υγείας	14
Βιολογικές αγορές Αττικής	15
ΑΝΤΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΣ ΤΟ ΡΟΛΟΪ	16
ΠΡΩΤΕΪΝΗ: φίλος ή εχθρός	18
Οι αόρατες συνήθειες που μαραίνουν την Γ' Ηλικία	19
Βιωματικές ιστορίες ΒΡΟΥΞΙΣΜΟΥ	20
ΑΛΑΤΙ: φίλος ή εχθρός	22
Μαύρη Μακά	24
ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΓΗΡΑΝΣΗΣ	25
Ιρλανδική Λειχήνα	26
Είσαι τόσο νέος όσο νιώθεις;	27
Το ιδανικό PH	28
ο ΔΜΣ δεν είναι ο δείκτης παχυσαρκίας	30
ΔΙΑΤΡΟΦΗ και ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	32
ΙΑΤΡΙΚΕΣ Καταστάσεις που Μοιάζουν με ΑΓΧΟΣ	33
Το κινητό στην τουαλέτα	34
Ο ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΣ ΥΠΙΝΟΣ ΙΣΩΣ ΚΡΥΒΕΙ ΚΑΤΙ	34
Το ΔΕΡΜΑ ως Καθρέφτης	35
Ενυδάτωση & Αντιγήρανση	36
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΓΟΡΑΣ	38



12



20



15



33



10

6 Η NOVEXPERT κάνει την επίσημη είσοδό της στην Ελλάδα



22



34

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΙΚΟ

Δημοκρίτου 2, Αθήνα

Τηλ.: 215 565 2757

info@alikobooks.gr

info@ygeiaevoxia.com

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΛΑΛΑΚΟΣ

Αρχισυντάκτρια - Διευθ. Σύνταξης:

ΓΙΟΥΛΗ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ

Υπεύθυνος marketing:

ΑΝΔΡΕΑΣ ΓΡΙΒΑΣ

Υπεύθυνος λογιστηρίου:

ΤΑΤΑΡΙΔΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ

Συντάσσεται από:

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ



ΓΑΛΑΚΤΩΜΑΤΟΠΟΙΗΤΕΣ: τα επικίνδυνα Ε των τροφίμων που δεν πρέπει να καταναλώνουμε

Μετά από χρόνια ερευνών η επιστημονική κοινότητα απεφάνθη ότι για την εμφάνιση καρκίνου η διατροφή έχει το 35% ως ποσοστό ευθύνης. Τα πρόσθετα και τα βελτιωτικά στις τροφές, όπως γράψαμε και σε προηγούμενα άρθρα μας (MSG ή όξινο γλουταμινικό μονονάτριο, φοινικέλαιο, φορμόλη) ευθύνονται για μία πληθώρα ασθενειών στον οργανισμό μέχρι και την εμφάνιση καρκίνου. Οι γαλακτωματοποιητές είναι οι χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται κατά κόρον σε πάρα πολλά τρόφιμα που συναντάμε στο σούπερ μάρκετ, με στόχο να επιμηκύνουν τη διάρκεια κατανάλωσής τους και να βελτιώσουν την υφή τους. Πιο συγκεκριμένα είναι ουσίες που βοηθούν στην ανάμιξη δύο ή περισσότερων συστατικών (π.χ. ενός λιπαρού και ενός υδατικού).

Πάρτε για παράδειγμα το ψωμί του τοστ, που μπορείτε να αγοράσετε παντού. Ανοίξετε τη συσκευασία και παρατηρήστε ότι παραμένει αναλλοίωτο για πολλές ημέρες, ίσως και εβδομάδες. Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί αυτό δε συμβαίνει στα άλλα ψωμιά που αγοράζετε από τον φούρνο; Η απάντηση βρίσκεται και στη χρήση των γαλακτωματοποιητών.

Η συχνή κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν αυτές τις ουσίες (ιδιαίτερα βρίσκονται στο στόμαχο η μονοελαϊκή πολυοξυαιθυλενοσορβιτάνη -polysorbate 80 και η καρβοξυμεθυλοκυτταρίνη -carboxymethylcellulose) ευθύνεται για την ανάπτυξη φλεγμονής και ενδεχομένως καρκίνου του παχέος εντέρου, μιας νόσου- επιδημίας που σκοτώνει ετησίως χιλιάδες ανθρώπους. Κατά καιρούς έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί συσχετίζουν τη φλεγμονή στο έντερο με την αλλαγή στο μικροβίωμά του. Και αυτή ακριβώς η αλλαγή στη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου συσχετίζεται με την ανάπτυξη όγκων και συνακόλουθα καρκίνου.

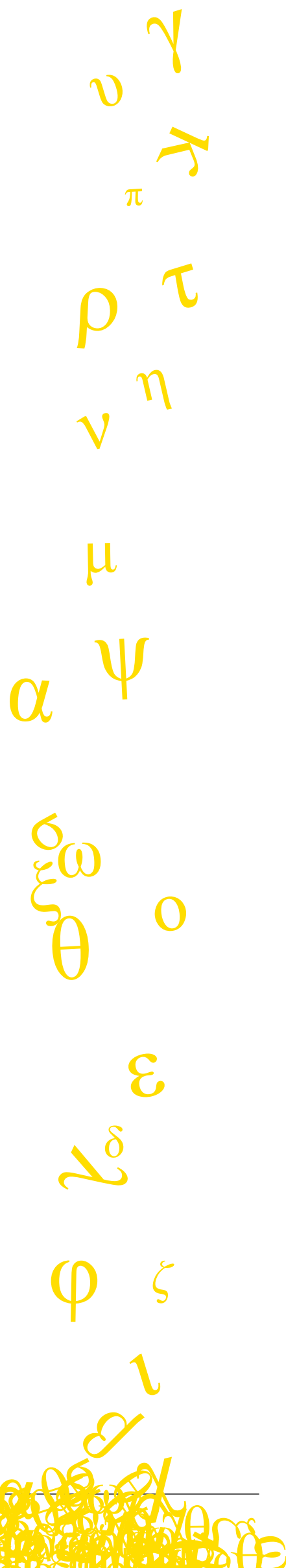
Η λίστα των τροφίμων στα οποία υπάρχουν οι γαλακτωματοποιητές είναι πολύ μεγάλη: οι μαργαρίνες, οι μαγιονέζες και οι διάφορες έτοιμες σάλτσες, το συσκευασμένο ψωμί (για μεγάλη αντοχή στο χρόνο), η σοκολάτα (για ομαλή επιφάνεια χωρίς λευκά στίγματα) και τα σοκολατένια σνακ, τα έτοιμα παγωτά (για λεία υφή και για να μην λιώνουν γρήγορα), τα ζαχαρωτά, τα λουκάνικα (για πιο σταθερό μείγμα κρέατος, λίπους και των άλλων ουσιών που περιέχουν) και πολλά άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα, γλυκά ή αρμυρά περιέχουν τις εν λόγω ουσίες.

Για να το καταλάβει ο καταναλωτής πρέπει να διαβάσει στην ετικέτα του τροφίμου. Αν υπάρχει το γράμμα Ε και ένας αριθμός που το ακολουθεί, τότε το τρόφιμο περιέχει γαλακτωματοποιητή.

Και δεν είναι μόνο ο κίνδυνος για καρκίνο. Έρευνες έχουν συσχετίσει τους γαλακτωματοποιητές και με άλλες παρενέργειες όπως η αυξημένη κατανάλωση τροφής και η συνεπακόλουθη αύξηση του σωματικού βάρους, η αύξηση του σακχάρου στο αίμα, η παχυσαρκία και ο διαβήτης τύπου 2.

Την επόμενη φορά λοιπόν που θα αγοράσετε ένα έτοιμο τρόφιμο, ελέγξτε την ετικέτα του. Η επιλογή έγκειται στον καταναλωτή, ο οποίος έχει τη δύναμη της μη προτίμησης εκείνων των τροφίμων που πραγματικά απειλούν την υγεία του. Ας είμαστε υποψιασμένοι και ενημερωμένοι..

ο εκδότης
Αλέξανδρος Λαλάκος



RAPUNZEL

Σοκολάτες Ασύγκριτη ποιότητα & γεύση που συναρπάζει!

Επιλέξτε τις σοκολάτες Rapunzel για βελούδινη απόλαυση που απογειώνει τις αισθήσεις! Με υψηλής ποιότητας κακάο Hand in Hand (δίκαιου εμπορίου) από Βολιβία και Άγιο Δομίνικο και με παραδοσιακές τεχνικές, όλη η γεύση, το άρωμα και η απαλή υφή που λιώνει στο στόμα είναι εδώ!

Υπέροχη εμπειρία με μαύρη σοκολάτα, σοκολάτα γάλακτος, ξηρούς καρπούς και φρούτα, ποπ ρυζιού, με γέμιση νουγκάτ, αρωματική καρύδα, φανταστικές vegan επιλογές και τόσα άλλα!



ΒΙΟ ΥΓΕΙΑ Α.Ε. Αργυρουπόλεως 5, Αγ. Στέφανος Αττικής - 145 65
Τηλ.: 210 6215600 • info@biohygeia.gr • ola-bio.gr • biohygeia.gr

LABORATOIRES NOVEXPERT PARIS

Η **NOVEXPERT**,
μία από τις κορυφαίες
δερμοκαλλυντικές εταιρίες
διεθνώς, κάνει την επίσημη
είσοδό της στην Ελλάδα!

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

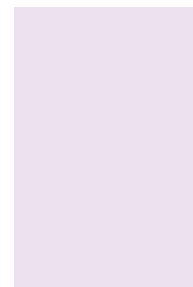
Βιολόγος BSc, Μοριακή Διατροφολόγος MSc, Life coach

Την Κυριακή, πραγματοποιήθηκε στο The Ellinikon Experience Centre ένα εντυπωσιακό συνέδριο, με περισσότερους από 100 εκλεκτούς καλεσμένους από τον χώρο της υγείας και της ομορφιάς, φαρμακοποιούς, γιατρούς, επαγγελματίες του φαρμακείου αλλά και γνωστούς influencers, οι οποίοι μοιράστηκαν ζωντανά την εμπειρία με το κοινό τους.



Η εκδήλωση αυτή είχε στόχο να **εκπαιδεύσει και να παρουσιάσει το Γαλλικό brand Novexpert** στον ελληνικό φαρμακευτικό χώρο.

Στο πλαίσιο του συνεδρίου πραγματοποιήθηκαν τέσσερις εξειδικευμένες και διαδραστικές ομιλίες, με κεντρική καλεσμένη τη Γαλλίδα συνεργάτιδα της εταιρίας, η οποία μοιράστηκε γνώσεις και μυστικά γύρω από τη φιλοσοφία και την επιστημονική βάση της Novexpert.





Η αποστολή της είναι σαφής:
Μέγιστη αποτελεσματικότητα,
καινοτομία και καθαρότητα,
 με προϊόντα **100% φυσικά**

Ανάμεσα στα εμβληματικά της προϊόντα που παρουσιάστηκαν, ξεχώρισαν:

- Ο **Ορός Βιταμίνης C της Novexpert** με 25% περιεκτικότητα, ένας από τους πιο ισχυρούς στην αγορά, χαρίζει προστασία και λάμψη, όλες τις ώρες της ημέρας, κάθε μέρα, ακόμα και κάτω από τον ήλιο,
- ο νέος **Διπλός Ορός Booster Pro-Retinol**, που αξιοποιεί το Bakuchiol, τη φυσική εναλλακτική της ρετινόλης, προσφέροντας αντιγηραντική δράση χωρίς ερεθισμούς & χωρίς περιορισμούς,
- το **Lip'Up, με Υαλουρονικό Οξύ**, ένα πρωτοποριακό προϊόν, που χαρίζει όγκο και ενυδάτωση στα χείλη με απόλυτα φυσικό τρόπο.

Το συνέδριο αποτέλεσε ένα **θεαματικό και ουσιαστικό γεγονός**, όπου επιστήμη και ομορφιά συνδυάστηκαν για να αναδείξουν τη φιλοσοφία της Novexpert:

να προσφέρει σε όλους προϊόντα υψηλής ποιότητας, που σέβονται την υγεία, το δέρμα και το περιβάλλον.



Η **Novexpert** ξεχωρίζει για τις **καινοτομίες** της και τις **επιστημονικές πατέντες**, που κάνουν τα προϊόντα της μοναδικά στον χώρο της δερμοκαλλυντικής. Τα προϊόντα της συνδυάζουν **υψηλές συγκεντρώσεις δραστικών συστατικών με 100% φυσική σύνθεση**, ενώ είναι ασφαλή και κατάλληλα ακόμη και για εγκύους και θηλάζουσες γυναίκες.



Με τη δυναμική αυτή εκδήλωση, η Novexpert έβαλε το πιο λαμπερό της «στίγμα» στην ελληνική αγορά, σηματοδοτώντας μια νέα εποχή στον χώρο του φαρμακείου και της δερμοκαλλυντικής.

Η ΑΣΚΗΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ

Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

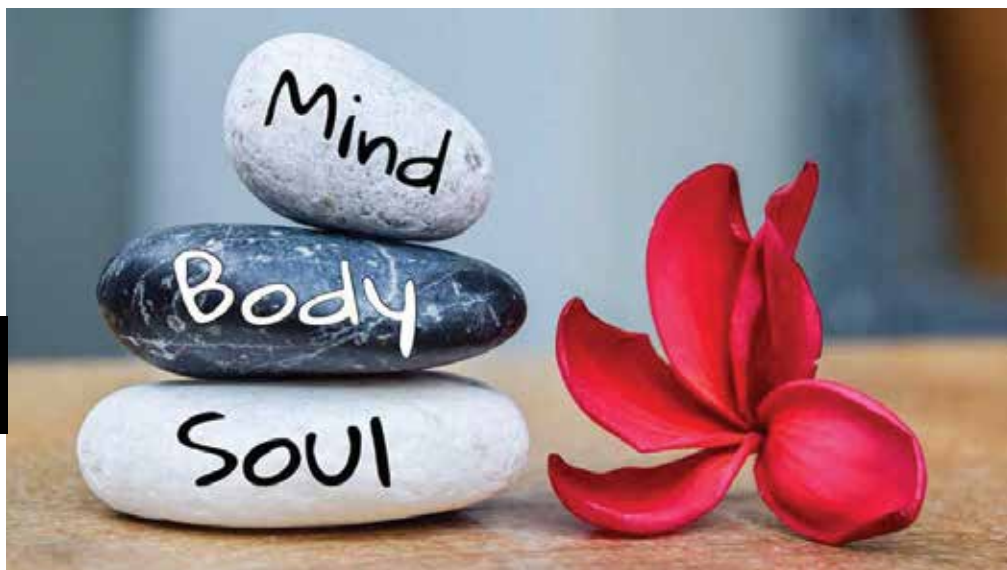
Η άσκηση συνδέεται με γενικά οφέλη για την υγεία, όπως η ανακούφιση από το άγχος και η βελτίωση της διάθεσης. Όταν συνδυάζεται με άλλες θεραπείες, η άσκηση μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα αρκετών καταστάσεων ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης και της ΔΕΠΥ.

Η τακτική άσκηση μπορεί να ωφελήσει την ψυχική υγεία με διάφορους τρόπους, όπως η βελτίωση της αυτοπεποίθησης και η προώθηση της καλύτερης μνήμης. Η άσκηση μπορεί επίσης να βελτιώσει τα συμπτώματα ορισμένων παθήσεων ψυχικής υγείας. Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) συνιστούν στους περισσότερους ενήλικες να λαμβάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης άσκησης όλη την εβδομάδα και ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης 2 ημέρες την εβδομάδα.

ΓΕΝΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η τακτική άσκηση έχει συσχετιστεί με ποικίλα οφέλη για την ψυχική υγεία.

- **Μπορεί να ανακουφίσει το άγχος:** Μια μελέτη του 2021 διαπίστωσε ότι η άσκηση μπορεί να μειώσει το στρες ρυθμίζοντας συστήματα που ελέγχουν τις ορμόνες που σχετίζονται με το στρες, όπως η κορτιζόλη. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η προσαρμογή μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη του άγχους εκτός από τη μείωση του υπάρχοντος στρες. Η ένταση της άσκησης μπορεί επίσης να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας ανταποκρίνεται στο στρες. Μια μελέτη του 2021 διαπίστωσε ότι τα άτομα που ολοκλήρωσαν πιο έντονες ασκήσεις ανταποκρίθηκαν λιγότερο σε στρεσογόνους παράγοντες σε σύγκριση με εκείνους που ολοκλήρωσαν ασκήσεις ελαφρύτερης έντασης. Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε κοινούς στρεσογόνους παράγοντες και αυτό θα μπορούσε να βελτιώσει τη συνολική ποιότητα της ζωής σας.
- **Μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση.** Μια ανασκόπηση μελετών του 2020 διαπίστωσε ότι η τακτική άσκηση μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της εικόνας του σώματος. Μια μελέτη του 2021 στην οποία συμμετείχαν μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης διαπίστωσε ότι η σωματική δραστηριότητα θα μπορούσε να αυξήσει τη συνολική ψυχική ευεξία. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να τονώσετε την αυτοεκτίμηση και να αισθανεστε καλά με το σώμα σας.
- **Μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση.** Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με πιο θετική διάθεση. Δεν χρειάζεται να τρέξεις έναν μαραθώνιο για να αποκομίσεις αυτά



τα οφέλη. Ακόμη και 10 λεπτά άσκησης την ημέρα μπορεί να έχουν αποτέλεσμα.

- **Μπορεί να προωθήσει καλύτερο ύπνο.** Αν και διάφοροι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα του ύπνου σας, το επίπεδο σωματικής σας δραστηριότητας φαίνεται να έχει ιδιαίτερη επιρροή. Μια ανασκόπηση μελετών του 2021 διαπίστωσε ότι η άσκηση συσχετίστηκε με βελτιώσεις σε: υποκειμενική ποιότητα ύπνου, υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας και αύπνια. Η άσκηση μπορεί επίσης να μειώσει τον χρόνο που χρειάζεται για να κοιμηθείτε.
- **Μπορεί να προάγει πιο ευκρινή μνήμη και σκέψη.** Έρευνες δείχνουν ότι η τακτική άσκηση μπορεί να ενισχύσει τη διανοητική διαύγεια και να βελτιώσει τη μνήμη εργασίας και την προσοχή. Επιπλέον, η άσκηση έχει συσχετιστεί με μείωση της γνωστικής έκπτωσης σε ενήλικες άνω των 50 ετών.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η τακτική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στη διαχείριση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, με τα πιο σημαντικά οφέλη να είναι:

- **υψηλότερη αυτοεκτίμηση**
- **καλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή**
- **λιγότερες αρνητικές σκέψεις**

Στην πραγματικότητα, μια ανασκόπηση μελετών του 2018 διαπίστωσε ότι η αερόβια άσκηση, ειδικότερα, μπορεί να έχει αντικαταθλιπτικά αποτελέσματα. Ωστόσο, η άσκηση θα πρέπει να είναι μια προσθήκη σε οποιαδήποτε θεραπεία μπορεί να έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας, όχι μια αντικατάσταση.

Η άσκηση μπορεί να μειώσει τις καταθλιπτικές σκέψεις αυξάνοντας τα επίπεδα του νευροτροφικού παράγοντα που προέρχεται από τον εγκέφαλο, μιας σημαντικής πρωτεΐνης στον εγκέφαλό σας που είναι υπεύθυνη για τη μάθηση και την ανάπτυξη των κυττάρων.

Μια ανασκόπηση του 2023, 100 μελετών διαπίστωσε ότι η παρατεταμένη άσκηση υψηλής έντασης αύξησε το BDNF και βελτίωσε τα καταθλιπτικά συμπτώματα. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η έρευνα είναι μικτή.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (ADHD)

Η έρευνα δείχνει ότι σε συνδυασμό με την υπάρχουσα θεραπεία, η άσκηση μπορεί να είναι μια αποτελεσματική συμπληρωματική θεραπεία για τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ). Συγκεκριμένα, η σωματική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι βοηθά:

- ρυθμίζουν τα επίπεδα ντοπαμίνης στον εγκέφαλο.
- βελτίωση της εκτελεστικής λειτουργίας.
- βελτίωση της προσοχής σε παιδιά και ενήλικες με ΔΕΠΥ.

Ενώ οι περισσότερες μελέτες χρησιμοποιούν αερόβια άσκηση σε παρεμβάσεις ΔΕΠΥ, είναι σημαντικό να ενσωματώσετε έναν συνδυασμό αερόβιας (καρδιοπάθειας) και προπόνησης με αντίσταση στη ρουτίνα άσκησής σας για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη για την υγεία.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

Αν και η άσκηση δεν αντικαθιστά οποιαδήποτε θεραπεία που έχει συνταγογραφηθεί από τον γιατρό σας για τη γενικευμένη αγχώδη διαταραχή (GAD), όπως φαρμακευτική αγωγή ή θεραπεία, μπορεί να είναι μια αποτελεσματική προσθήκη.

Μια ανασκόπηση μελετών του 2021 διαπίστωσε ότι η άσκηση είχε μια μικρή ευεργετική επίδραση στα συμπτώματα του άγχους σε άτομα με αγχώδεις διαταραχές. Ωστόσο, οι ερευνητές σημείωσαν ότι απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να επιβεβαιωθεί η έκταση αυτής της επίδρασης.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Εκτός από τις παραδοσιακές μεθόδους θεραπείας, όπως φάρμακα και ψυχοθεραπεία, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των συμπτωμάτων της διπολικής διαταραχής.

Μια μικρή μελέτη του 2020 διαπίστωσε ότι, σε συνδυασμό με τη διατροφή, η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και στη βελτίωση της λειτουργικότητας σε άτομα με διπολική διαταραχή. Ωστόσο, οι ερευνητές σημείωσαν ότι υπήρχε έλλειψη αντικειμενικής μέτρησης στις ασκήσεις και ότι χρειάζεται περισσότερη έρευνα. Πολλά από τα φάρμακα που συνήθως συνταγογραφούνται για τη διπολική διαταραχή αναφέρουν την αύξηση βάρους ως παρενέργεια και η τακτική άσκηση μπορεί επίσης να βοηθήσει στον περιορισμό αυτής της επίδρασης.

Επιπλέον, τα άτομα με διπολική διαταραχή μπορεί επίσης να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο και η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση αυτού του κινδύνου.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (OCD)

Σε συνδυασμό με τη θεραπεία, η προσθήκη άσκησης μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση της ιδεοψυχαναστασιακής διαταραχής (OCD).

Μια μελέτη του 2018 διαπίστωσε ότι η αερόβια άσκηση μείωσε το άγχος και τους καταναγκασμούς σε άτομα με ΙΨΔ. Ωστόσο, η έρευνα είναι μικτή και υπάρχουν λίγες μελέτες για άλλες μορφές άσκησης εκτός της αερόβιας άσκησης.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (PTSD)

Η θεραπεία για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) περιλαμβάνει τη λήψη αντικαταθλιπτικών φαρμάκων και τη συμμετοχή στη θεραπεία ομιλίας για να ξεπεραστούν τα αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με τραυματικά συμβάντα.

Η άσκηση έχει γίνει μια κοινή συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση.

Αρκετές μελέτες υποδεικνύουν ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων PTSD με διάφορους τρόπους, όπως:

- απευαισθητοποίηση ενός ατόμου σε συνθήματα εσωτερικής διέγερσης
- ενίσχυση της εγκεφαλικής λειτουργίας
- ρύθμιση των επιπέδων των ορμονών που σχετίζονται με το στρες
- προάγοντας τη νευροπλαστικότητα

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΙΑΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Ορισμένες καταστάσεις ψυχικής υγείας μπορεί να κάνουν πιο δύσκολο να αισθάνεσαι κίνητρο για άσκηση. Επομένως, η δημιουργία μιας στρατηγικής για να παραμείνετε συνεπείς μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για την ανάπτυξη μιας ρουτίνας άσκησης:

- **Βρείτε την ιδανική ώρα της ημέρας:** Αν βρείτε την ιδανική ώρα για σωματική δραστηριότητα, θα είναι πιο πιθανό να τηρήσετε τη ρουτίνα σας. Μερικοί άνθρωποι είναι πρωϊνοί άνθρωποι, ενώ άλλοι κάνουν καλύτερα τη γυμναστική το βράδυ.
- **Θέστε εφικτούς στόχους:** Η δημιουργία εφικτών στόχων είναι εξαιρετικά σημαντική για να παραμείνετε παρακινημένοι. Βάλτε μικρούς στόχους και γιορτάστε αυτές τις νίκες.
- **Συμπεριλάβετε ασκήσεις που σας αρέ-**

σουν: Μπορεί να είναι δύσκολο να παραμείνετε κίνητρο για άσκηση εάν δεν απολαμβάνετε τις δραστηριότητες που κάνετε. Επιλέξτε ασκήσεις που σας κάνουν να νιώθετε καλά και προσπαθήστε να διασκεδάσετε ενώ τις κάνετε.

- **Ασκηθείτε με έναν φίλο ή μια ομάδα:** Η άσκηση με έναν φίλο ή μια ομάδα μπορεί απλώς να σας δώσει το κίνητρο και την υπευθυνότητα που χρειάζεστε για να παραμείνετε συνεπείς.
- **Συνεργαστείτε με έναν προσωπικό γυμναστή:** Εάν αυτή είναι μια επιλογή για εσάς, το να σας καθοδηγήσει ένας επαγγελματίας στις ασκήσεις σας μπορεί να σας δώσει ώθηση και να σας ενθαρρύνει να αξιοποιήσετε στο έπακρο κάθε συνεδρία και να συνεχίσετε να επιστρέφετε.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η τακτική άσκηση μπορεί να επηρεάσει θετικά πολλές καταστάσεις ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, της ΔΕΠΥ, της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής, της διπολικής διαταραχής, της ΙΨΔ και του PTSD.

Μπορεί επίσης να έχει γενικά οφέλη για την υγεία, όπως η βελτίωση της διάθεσης και της ποιότητας του ύπνου.

Η συνέπεια είναι σημαντική όταν ασκείστε για οφέλη ψυχικής υγείας. Μπορεί να είναι χρήσιμο να θέσετε εφικτούς στόχους, να βρείτε την ιδανική ώρα της ημέρας για άσκηση, να συμπεριλάβετε ασκήσεις που σας αρέσουν και ίσως ακόμη και να ασκηθείτε με έναν φίλο.

Πηγές

- Abrantes AM, et al. (2018). Acute effects of aerobic exercise on negative affect and obsessions and compulsions in individuals with obsessive-compulsive disorder. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032718316409>
- Adult activity: An overview. (2023). [<cal-activity-basics/guidelines/adults.html>](https://www.cdc.gov/physi-</div><div data-bbox=)

- Banno M, et al. (2018). Exercise can improve sleep quality: a systematic review and meta-analysis. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6045928/>
- Caplin A, et al. (2021). The effects of exercise intensity on the cortisol response to a subsequent acute psychosocial stressor. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453021002109>
- Chaire A, et al. (2020). Effects of physical exercise on working memory and attention-related neural oscillations. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7136837/>
- Chan JSY, et al. (2018). Special issue – Therapeutic benefits of physical activity for mood: A systematic review on the effects of exercise intensity, duration, and modality. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223980.2018.1470487>
- Erickson KI, et al. (2020). Physical activity, cognition, and brain outcomes: A review of the 2018 Physical Activity Guidelines. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6527141/>
- Freedman DE, et al. (2021). A narrative review of exercise and obsessive-compulsive disorder. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163834321000505>
- Giessing L, et al. (2021). Direct and stress-buffering effects of COVID-19-related changes in exercise activity on the well-being of german sport students. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8297212/>
- Hegberg NJ, et al. (2019). Exercise Intervention in PTSD: A Narrative Review and Rationale for Implementation. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6437073/>
- Jemni M, et al. (2023). Exercise improves depression through positive modulation of brain-derived neurotrophic factor (BDNF). A review based on 100 manuscripts over 20 years. <https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2023.1102526/full>
- Mangge H, et al. (2019). Weight gain during treatment of bipolar disorder (BD)—Facts and therapeutic options. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6579840/>
- Marques A, et al. (2021). Bidirectional association between physical activity and dopamine across adulthood—A systematic review. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8301978/>
- Mehren A, et al. (2019). Acute effects of aerobic exercise on executive function and attention in adult patients with ADHD. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2019.00132/full>

BIO delicious Takal 100% ORGANIC

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ

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

Takal



ΠΡΩΤΟΓΑΛΑ

Είναι όντως “υγρός χρυσός”;

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

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

Το πρωτόγαλα, η πρώτη “μητρική” έκκριση των θηλαστικών μετά τον τοκετό, κερδίζει δημοτικότητα ως συμπλήρωμα διατροφής. Είναι πλούσιο σε ανοσοσφαιρίνες, παράγοντες ανάπτυξης, αντιοξειδωτικά και πρωτεΐνες και διαφημίζεται ως τρόπο ενίσχυσης της ανοσίας, της υγείας του εντέρου και της αποκατάστασης μετά την άσκηση. Παρ’ όλα αυτά, η επιστημονική τεκμηρίωση των ευρέων ισχυρισμών περιορίζεται και υπάρχουν σημαντικοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη.

Τι δείχνουν οι πιο αξιόπιστες έρευνες

Μια πρόσφατη κλινική μελέτη διάρκειας 12 εβδομάδων σε ενήλικους ηλικίας 50-69 ετών έδειξε ότι η τακτική κατανάλωση γάλακτος εμπλουτισμένου με bovine colostrum (πρωτόγαλα αγελάδας) οδήγησε σε σημαντική μείωση των επιπέδων προφλεγμονωδών δεικτών όπως CRP, IL-6 και TNF-α. Αυτό υποδεικνύει ότι το πρωτόγαλα μπορεί να έχει αντιφλεγμονώδη δράση και να συμβάλλει στην υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος με την πάροδο του χρόνου. Άλλες μελέτες εστιάζουν στην υποστήριξη του εντέρου: βελτίωση της διαπερατότητας του εντερικού τοιχώματος (“leaky gut”), προστασία της εντερικής επένδυσης και μειωμένη φλεγμονώδη αντίδραση μετά από έντονη άσκηση. Επιπλέον, υπάρχουν ενδείξεις ότι το πρωτόγαλα μπορεί να μειώσει τη συχνότητα λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού σε αθλητές και άτομα που έχουν υψηλό στρες.

Όρια, αμφιβολίες και πιθανότητες κινδύνου

Παρά τα ενθαρρυντικά αποτελέσματα, η επιστήμη δεν έχει ακόμα αποδείξει ότι το πρωτόγαλα είναι “μαγική λύση”. Πολλές μελέτες έχουν μικρό δείγμα, ποικίλλουν στις δόσεις και στον χρόνο χορήγησης, ενώ οι επιδράσεις δεν είναι πάντα σταθερές. Επιπλέον, υπάρχουν ανησυχίες: άτομα με αλλεργίες στον γαλακτοκομικό τύπο πρέπει να αποφεύγουν ή να συμβουλευτούν γιατρό πριν τη χρήση, καθώς το πρωτόγαλα προέρχεται συχνά

από αγελάδες. Επίσης, υπερβολικές δόσεις ή ανεξέλεγκτα προϊόντα μπορεί να προκαλέσουν γαστρεντερική δυσφορία (φούσκωμα, διάρροια). Η ποιότητα του προϊόντος, η πηγή του, ο τρόπος επεξεργασίας, η καθαρότητά του είναι παράγοντες που επηρεάζουν σημαντικά το πόσο δραστικές είναι οι ουσίες που περιέχει.

Πότε & πώς μπορεί να αξίζει

Το πρωτόγαλα φαίνεται να έχει περισσότερη πιθανότητα να ωφεληθεί όταν υπάρχει συγκεκριμένη ανάγκη, για παράδειγμα ηλικιωμένοι με αυξημένα επίπεδα φλεγμονής, άτομα με έντονες εντερικές διαταραχές, αθλητές που επιδιώκουν ταχύτερη αποκατάσταση. Η χρήση του σαν καθημερινό συμπλήρωμα χωρίς ένδειξη μπορεί να μην φέρει σημαντικά αποτελέσματα. Όσοι το χρησιμοποιούν θα ήταν καλό να ξεκινούν με μικρές δόσεις, να παρακολουθούν πώς αντιδρά το σώμα τους, να επιλέγουν προϊόντα που έχουν τεκμηριωμένο εργαστηριακό έλεγχο και να συμβουλευούνται επαγγελματίες υγείας, ιδιαίτερα εάν υπάρχει υποκείμενο πρόβλημα (π.χ. αλλεργία, διατροφική ευαισθησία, προβλήματα υγείας).

Συμπέρασμα

Το πρωτόγαλα, ως συμπλήρωμα, διαθέτει επιστημονικά τεκμηριωμένα σημεία οφέλους, κυρίως στο ανοσοποιητικό σύστημα και στην υγεία του εντέρου, αλλά δεν είναι πανάκεια. Οι ισχυρισμοί για δραστικές αλλαγές σε μυϊκή απόδοση, νεανική επιδερμίδα ή αντιγήρανση παραμένουν μερικώς επιβεβαιωμένοι και χρειάζονται περισσότερες και καλύτερες μελέτες. Αν αποφασίσεις να το δοκιμάσεις, ασφάλεια, ποιότητα και ρεαλιστικές προσδοκίες είναι το “κλειδί”

Βιβλιογραφία:

- Ooi, Theng Choon, et al. (2023). Effects of 12 Weeks Colostrum Milk Supplementation on the Expression Levels of Pro-Inflammatory Mediators and Metabolic Changes among Older Adults. Nutrients.
- Verywell Health. Can Bovine Colostrum Support Immune and Digestive Health?
- Health.com. What to Know Before Taking Those Colostrum Supplements Seen All Over Social Media.



ΛΑΔΙ ΑΠΟ ΦΥΚΗ

Η Επόμενη Επανάσταση στην Υγιεινή Μαγειρική;

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Το λάδι από φύκη (Algae Oil) είναι ένα φυτικό έλαιο που εξάγεται από μικροφύκη, μικροσκοπικούς θαλάσσιους οργανισμούς που αποτελούν βασική πηγή ζωής στη θάλασσα. Σε ελεγχόμενες συνθήκες καλλιέργειας, αυτά τα φύκη παράγουν έλαια πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά, τα οποία μπορούν να εξαχθούν χωρίς χημικά ή καταστροφικές γεωργικές πρακτικές.

Σε αντίθεση με άλλες καλλιέργειες ελαίων, όπως η σόγια ή ο ηλιάνθος, τα φύκη απαιτούν **ελάχιστους φυσικούς πόρους**: δεν χρειάζονται καλλιεργήσιμη γη, φυτοφάρμακα, ή μεγάλες ποσότητες νερού. Αυτό τα καθιστά εξαιρετικά **βιώσιμα** και φιλικά προς το περιβάλλον.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ «ΚΑΛΑ» ΛΙΠΑΡΑ

Το λάδι από φύκη ξεχωρίζει για τη θρεπτική του σύσταση. Περιέχει **πάνω από 90% μονοακόρεστα λιπαρά οξέα**, κυρίως **ωμέγα-9 (ελαϊκό οξύ)**, που θεωρούνται ωφέλιμα για την καρδιά. Επιπλέον, αποτελεί μία από τις ελάχιστες φυτικές πηγές που περιέχουν **DHA (δοκοσαεξαενοϊκό οξύ)**, ένα ωμέγα-3 που συνήθως συναντάμε μόνο στα λιπαρά ψάρια. Το DHA είναι σημαντικό για τη **λειτουργία του εγκεφάλου**, την **υγεία των ματιών**, καθώς και για τη **μείωση των φλεγμονών** στον οργανισμό. Γι' αυτό το λόγο, το λάδι από φύκη προτείνεται συχνά σε ανθρώπους που ακολουθούν **φυτοφαγική ή vegan διατροφή**, ώστε να καλύψουν τις ανάγκες τους σε ωμέγα-3 λιπαρά.

ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗ ΘΓΑΝΙ

Εκτός από την υψηλή διατροφική αξία, το λάδι από φύκη προσφέρει και **μαγειρικά πλεονεκτήματα**. Έχει **πολύ υψηλό σημείο διάσπασης** (έως και 279°C), γεγονός που σημαίνει ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί άφοβα για τηγάνισμα, ψήσιμο ή σοτάρισμα, χωρίς να καίγεται εύκολα ή να παράγει επιβλαβείς ενώσεις.

Σε σύγκριση με το ελαιόλαδο που «καίγεται» περίπου στους 210°C, το algae oil είναι πολύ πιο σταθερό στη θερμότητα. Αυτό σημαίνει λιγότερη οξείδωση, καλύτερη διατήρηση της γεύσης και μεγαλύτερη ασφάλεια στο μαγείρεμα.

ΟΥΔΕΤΕΡΗ ΓΕΥΣΗ, ΠΟΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

Ένα θετικό χαρακτηριστικό του είναι η **ουδέτερη γεύση** του. Δεν αφήνει επίγευση ή άρωμα, πράγμα που το καθιστά εξαιρετικά ευέλικτο στην κουζίνα. Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις σε:

- Σάλτσες και ντρέσινγκ
- Αρτοσκευάσματα
- Smoothies
- Μαρινάδες
- Γλυκά
- Τηγανιτά φαγητά

Η ουδέτερη γεύση το καθιστά ιδιαίτερα χρήσιμο όταν θέλεις τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής να πρωταγωνιστούν.

ΜΙΑ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

Το λάδι από φύκη θεωρείται από τους πιο **οικολογικά βιώσιμους** τύπους ελαίου. Η καλλιέργεια μικροφυκών σε δεξαμενές δεν επιβαρύνει το έδαφος, δεν απαιτεί χημικά και μπορεί να πραγματοποιηθεί σχεδόν οπουδήποτε, ακόμα και σε αστικά περιβάλλοντα. Η **παραγωγή του έχει πολύ μικρότερο αποτύπωμα άνθρακα**, ειδικά σε σύγκριση με ελαιώνες, φυτείες αβοκάντο ή σόγιας. Πρόκειται λοιπόν για μια εξαιρετική επιλογή για όσους ενδιαφέρονται όχι μόνο για την προσωπική τους υγεία, αλλά και για την **υγεία του πλανήτη**.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΙΣ

Αν και το algae oil φαίνεται ιδανικό, υπάρχουν και μερικά σημεία προσοχής:

- Μερικά προϊόντα μπορεί να είναι **υπερβολικά επεξε-**

γασμένα, οπότε καλό είναι να διαβάξεις τις ετικέτες.

- Το **DHA μπορεί να καταστραφεί σε υψηλές θερμοκρασίες**, άρα αν σε ενδιαφέρει το θρεπτικό του προφίλ, καλό είναι να το καταναλώνεις και ωμό.
- Είναι **ακριβότερο** από άλλα έλαια (φτάνει τα 25€ ανά μπουκάλι), κάτι που μπορεί να το καταστήσει λιγότερο προσιτό για καθημερινή χρήση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το λάδι από φύκη είναι μια πολλά υποσχόμενη επιλογή για όσους αναζητούν **υγιεινή, οικολογική και γευστική ευέλικτη** λύση στην κουζίνα τους. Παρέχει θρεπτικά λιπαρά, αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες, έχει ήπια γεύση και μικρό οικολογικό αποτύπωμα. Μπορεί να μην γίνει το βασικό σου λάδι, αλλά σίγουρα αξίζει μια θέση στο ντουλάπι σου, ειδικά αν αναζητάς ισορροπία ανάμεσα στη **γαστρονομία, την υγεία και το περιβάλλον**.

Βιβλιογραφία

- Verywell Health. 6 Uses and Benefits of Algae Oil
- Healthline. Algae Oil: Nutrition, Benefits, and More
- AllRecipes. Algae Oil is the Cooking Oil of the Future
- OnlyMyHealth. Is Algae Cooking Oil Healthy?
- Epicurean Trader. Algae Oil vs Olive Oil: What to Choose
- Vegconomist. Omega-9 Packed Microalgae Oil: The Future of Fat

Rabenhorst

Απολαύστε τους γευστικούς χυμούς της Rabenhorst, όπου μέσω της προσεκτικής επεξεργασίας διατηρούν τα θρεπτικά συστατικά τους και την ποιότητα των καρπών τους



BIO-ΥΓΕΙΑ Α.Ε. Αργυρουπόλεως 5, Αγ. Στέφανος Αττικής 145 65
Τηλ.: 210 6215600, Fax: 210 2823379 • info@biohealth.gr • oia-bio.gr



ΟΤΑΝ Η ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ ΣΥΝΑΝΤΑ ...

ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ



Σοφία Παπαδοπούλου
Χημικός/Researcher of Ayurveda

Όλα τα αρχαία θεραπευτικά συστήματα του κόσμου μοιράζονται μια κοινή φιλοσοφία: την αναζήτηση της ισορροπίας ανάμεσα στον άνθρωπο και τη φύση. Αυτή η αρχή ισχύει τόσο για την Αγιουρβέδα, την αρχαία ινδική επιστήμη της ζωής, όσο και για την Ιπποκρατική ιατρική. Όπως έλεγε ο Ιπποκράτης, «η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου», μια φράση που αντικατοπτρίζει και τις αγιουρβεδικές αρχές περί ισορροπίας και αρμονίας.

Συνεχίζοντας λοιπόν, μπορούμε να δούμε πώς η Αγιουρβέδα με τη θεωρία των Tridosha και η Ιπποκρατική θεωρία των τεσσάρων χυμών εκφράζουν παρόμοιες αντιλήψεις. Η Αγιουρβέδα μας μιλά για τις τρεις βασικές ενεργειακές δυνάμεις, τις Vata, Pitta και Kapha, που προκύπτουν από τους συνδυασμούς των πέντε στοιχείων της φύσης. Αντίστοιχα, ο Ιπποκράτης μίλησε για τους τέσσερις χυμούς του ανθρώπινου σώματος, οι οποίοι πρέπει να βρίσκονται σε ευκρασία, δηλαδή σε σωστή αναλογία, για να διατηρείται η υγεία.

Με αυτόν τον τρόπο βλέπουμε πώς δύο φαινομενικά διαφορετικές παραδόσεις καταλήγουν σε κοινές αρχές: ότι ο άνθρωπος είναι μια μικρογραφία του σύμπαντος και ότι η γνώση της δικής μας μοναδικής ισορροπίας είναι ...είναι το κλειδί για την ευκρασία, την υγεία και την εξέλιξή μας. Έτσι, ενσωματώνοντας αυτή την αντίληψη τόσο από την Αγιουρβέδα όσο και από την Ιπποκρατική παράδοση, αντιλαμβανόμαστε ότι η σοφία των αρχαίων πολιτισμών παραμένει ζωντανή και επίκαιρη. Αναγνωρίζοντας αυτές τις κοινές ρίζες, μπορούμε να αντλήσουμε έμπνευση για μια πιο ολιστική προσέγγιση της υγείας μας σήμερα.

Αλήθεια σημαίνει... Α + λήθη = δεν ξεχνώ!

Όσο πιο βαθιά στον χρόνο πάμε, τόσο όλα συγκλίνουν, τόσο ανακαλύπτουμε/ξεναυθμόμαστε κοινές αρχές και ρίζες. Όσον αφορά, δε, τα διαφορετικά παραδοσιακά συστήματα υγείας όλων των αρχαίων πολιτισμών, είναι γενικότερα γνωστό ότι έχουν κοινή αρχή και τέλος. Στο «ανάμεσα», βέβαια, μπορεί ανάλογα με την παράδοση του κάθε λαού να βρίσκουμε διαφορετικές πρακτικές, αλλά οι βάσεις είναι εξαιρετικά παρόμοιες.

Η Αγιουρβέδα, τα πανάρχαια παραδοσιακά σύστημα υγείας 5000 χρόνων που προέρχεται από την Ινδία, που παγκόσμια αποκαλείται «The Mother of All Healing Arts» θεωρείται πως μπορεί και εγκολπώνει όλα τα αρχαία θεραπευτικά συστήματα. Ιδιαίτερα, δε, με την αρχαιοελληνική παράδοση έχουν πολλές κοινές ρίζες, σκοπούς και πρακτικές. Χαρακτηριστικά σε αυτό το άρθρο θα ήθελα να αναφερθώ στον ακρογωνιαίο λίθο του αγιουρβεδικού συστήματος, την θεωρία των Tridosha και των αγιουρβεδικών τύπων, που κατ'επέκταση επηρεάζει πάμπολλες άλλες παραμέτρους στην αγιουρβεδική ιατρική. Πολύ σύντομα, η θεωρία αυτή βασίζεται στην δομική θεωρία, σε όλα τα παραδοσιακά συστήματα, «την Θεωρία των 5 Στοιχείων», σύμφωνα με την οποία «τα πάντα στο σύμπαν αποτελούν σύσταση των ίδιων δομικών στοιχείων (Αιθέρας, Αέρας,

Φωτιά, Νερό, Γη) και σε μια συγκεκριμένη αναλογία». Η θεωρία Tridosha μας πάει ένα βήμα παραπέρα λέγοντας πως τα πέντε στοιχεία ανά δύο σχηματίζουν τις τρεις βασικές ενέργειες.

- **Αιθέρας + Αέρας = Vata**
- **Φωτιά + Νερό = Pitta**
- **Γη + Νερό = Kapha**

Οπότε τα πάντα στο Σύμπαν αποτελούν έκφραση των ενεργειών Vata, Pitta, Kapha. Σε ανθρώπινο επίπεδο την ώρα της σύλληψης η «σφραγίδα της μοίρας» καθορίζει την αναλογία των ενεργειών αυτών που χαρακτηρίζει όλη την ψυχοφυσιολογία στον καθένα, ορίζοντας έτσι τον αγιουρβεδικό του τύπο (Prakriti).

Με βάση αυτόν τον αγιουρβεδικό τύπο ορίζονται οι παράγοντες της ζωής, διατροφή, κίνηση, περιβάλλον, τρόπος ζωής, τρόπος σκέψης, που ταιριάζουν ή όχι στον καθένα, εναρμονίζοντάς τον ανάλογα, οι παράγοντες ζωής του... οι παράγοντες αυτοθεραπείας του Ιπποκράτη. Και έτσι σιγά-σιγά μπαίνουμε στα κοινά... Αντίστοιχα, λοιπόν, με την θεωρία των τριών Doshas Vata-Pitta-Kapha (συνδυασμοί των οποίων συνιστούν τους 10 αγιουρβεδικούς τύπους) στην Αγιουρβέδα είναι η Ιπποκρατική θεωρία περί χυμών. Ο Ιπποκράτης αναζητώντας τα δομικά στοιχεία του ανθρώπινου σώματος υποστήριξε ότι η υλική υπόστασή του αποτελείται από 4 χυμούς. Η σύλληψη αυτή του Ιπποκράτη αποτέλεσε μία από τις πιο θεμελιώδεις αρχές που επηρέασαν την ιατρική για αιώνες και την βάση της σύγχρονης ενδοκρινολογίας.

Χαρακτηριστικό είναι ότι οι 4 χυμοί βρίσκονται σε αντιστοιχία με τα 4 στοιχεία (Πυρ, Αήρ, Ύδωρ, Γη) τα οποία, σύμφωνα με την θεωρία του Εμπεδοκλή, αποτελούν τον κόσμο. Στη μελέτη του Ιπποκρατικού έργου όπου καταγράφεται η επίδραση στην υγεία περιβαλλοντικών παραγόντων, ο άνθρωπος δεν αποτελεί ένα μεμονωμένο σύστημα αλλά είναι σε άμεση συνάρτηση με το περιβάλλον του, και τόσο τα ήθη, όσο και η φύση του επηρεάζονται καθοριστικά από παράγοντες, όπως π.χ. η εναλλαγή των εποχών.

Επιπλέον, σύμφωνα με την ιπποκράτεια θεωρία οι επιδράσεις που υφίσταται ο άνθρωπος δεν είναι συνάρτηση μόνο του περιβάλλοντος αλλά εξαρτώνται και από την ιδιοσυγκρασία του. Δεν περιορίστηκε μόνο στη διάγνωση των ασθενειών, αλλά περιέγραψε και τα βασικά στοιχεία που απαρτίζουν το ανθρώπινο σώμα, μέσα από την «Θεωρία των χυμών». Σύμφωνα με αυτή υποστήριξε ότι η υλική υπόσταση του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από 4 χυμούς: Αίμα, Φλέγμα, Κίτρινη χολή, Μαύρη χολή, οι οποίοι εκκρίνονται από τέσσερα βασικά όργανα: την καρδιά, τον εγκέφαλο, το ήπαρ και την σπλήνα, αντίστοιχα. Ουσιαστικά, δηλαδή, ο Ιπποκράτης καθιστά την επιστήμη την φυσιολογίας του οργανισμού ως χυμο-φυσιολογία.

Χαρακτηριστικό είναι ότι οι τέσσερις χυμοί βρίσκονται σε αντιστοιχία με τα τέσσερα στοιχεία-ρίζωματα που αναφέραμε παραπάνω σύμφωνα με την θεωρία του Εμπεδοκλή.

- Πυρ >> Κίτρινη χολή (Χολερικός τύπος)**
- Αήρ >> Αίμα (Αιματώδης τύπος)**
- Ύδωρ >> Φλέγμα (Φλεγματικός τύπος)**
- Γη >> Μαύρη χολή (Μελαγχολικός τύπος)**

Αποσπάσματα από την θεωρία:

«Ο ρόλος των χυμών στο ανθρώπινο σώμα είναι κα-

θοριστικός, καθώς η αρμονική ανάμειξή τους (κράση) συμβάλλει στην διατήρηση της υγείας. Προϋπόθεση της υγείας αποτελεί η κράση των χυμών να γίνεται βάσει των ορθών αναλογιών, καθώς στην περίπτωση που ένας εξ'αυτών είτε πλεονάζει, είτε ευρίσκεται σε έλλειψη, τότε παρουσιάζεται εκτροπή της κατάστασης του σώματος προς το παθολογικό. Συνειπώς τα αποτελούντα τον άνθρωπο στοιχεία δεν αναμειγνύονται τυχαία, αλλά με την σωστή αναλογία, προκειμένου η σύσταση του σώματος να προάγει την υγεία» «Η κράση των χυμών δεν συντελεί μόνο στην διατήρηση της υγείας, αλλά σε συνάρτηση με την αναλογία με την οποία υπάρχουν στον καθένα, δημιουργεί και διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες, γεγονός που οδηγεί στην εμφάνιση τεσσάρων βασικών τύπων ανθρώπων και συμπεριφορών».

- **Ο Χολερικός** είναι ο δεικτικός και ο θερμόαιμος (κατά την Αγιουρβέδα είναι ο Pitta τύπος)
- **Ο Αιματώδης** είναι ο εύχαρης και ο ελαφρύς (κατά την Αγιουρβέδα είναι ο Vata τύπος)
- **Ο Φλεγματικός και μελαγχολικός**, ο σοβαρός, ο βαρύς (κατά την Αγιουρβέδα είναι ο τύπος Kapha*)

*η Αγιουρβέδα πέρα από τους τρεις αρχικούς τύπους έχει και άλλους επτά που αφορούν τους συνδυασμούς τους. Βασική, λοιπόν, κοινή αρχή στις δύο αρχαίες παραδόσεις είναι ο συσχετισμός των στοιχείων που αποτελούν τον άνθρωπο με τα δομικά στοιχεία του κόσμου, γεγονός που καταδεικνύει ότι η κατασκευή του ανθρώπου είναι άμεσα συνδεδεμένη με αυτή του κόσμου, καθιστώντας έτσι τον άνθρωπο μικρογραφία του κοσμικού συστήματος.

Η ιδιότητα της αρμονικής κράσης των τεσσάρων χυμών που συντελεί στην διατήρηση της υγείας είχε επισημανθεί και από τον Αριστοτέλη, ο οποίος της απέδωσε των όρο Ευκρασία. Πεμπτουσία τόσο στο αγιουρβεδικό σύστημα, όσο και στην ιπποκράτεια θεωρία αποτελεί το ότι είναι σημαντικό να γνωρίζει κάποιος την ισορροπία των δομικών στοιχείων, των Doshas, των χυμών που χαρακτηριστικά τον απαρτίζουν την δική του μοναδική ιδιοσυγκρασία, και που αν αυτά διατηρούνται στη σωστή αναλογία δημιουργούν παράγοντες...Υγείας/ Ευκρασίας!

Κλείνοντας θα ήθελα να τονίσω τον κοινό απώτερο στόχο της ανθρώπινης ύπαρξης και στις δύο παραδόσεις.. την Εξέλιξη, την ενθύμηση της Αληθινής Φύσης κατά το «Το σώμα είναι ο ναός της Ψυχής» / Πλάτων.





Ashwagandha & Mood Aid

Η πρόταση για χαρά και ευεξία από την Ayurveda και την Ελληνική Γη συμπυκνώνεται στο Ashwagandha και το Mood Aid!



**Ρίζες
Ashwagandha**

Το **Ashwagandha** – γνωστό επίσης ως Ινδικό Winter Cherry (κερασούλι) - είναι θάμνος που καλλιεργείται στην Ινδία, οι ρίζες του οποίου χρησιμοποιούνταν για χιλιάδες χρόνια από τους Αγιουρβεδικούς θεραπευτές. Η λατινική ονομασία του είδους, "somnifera", σημαίνει «[αυτό] που φέρνει γαλήνη», και είναι χαρακτηριστική των καταπραυντικών ιδιοτήτων του. Επιπλέον, χρησιμοποιείται και για την σεξουαλική ζωτικότητα και ως προσαρμογόνο. Η ρίζα του ashwagandha περιέχει φλαβονοειδή και πολλά ενεργά συστατικά της τάξης των withanolide.

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία:

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

Το **Mood Aid** συνδυάζει τη φυσική δύναμη του μελισσόχορτου, πλούσιου σε φλαβονοειδή, ροσμαρινικό και γαλλικό οξύ και πολυφαινόλες, με τη βιταμίνη B1 που προστατεύει το νευρικό σύστημα και στηρίζει την ψυχική ισορροπία. Μαζί βοηθούν στη μείωση του άγχους και της ευερεθιστότητας, ενισχύουν τη διαύγεια και τη θετική διάθεση και προσφέρουν φυσική υποστήριξη για ηρεμία, ενέργεια και συνολική ευεξία.

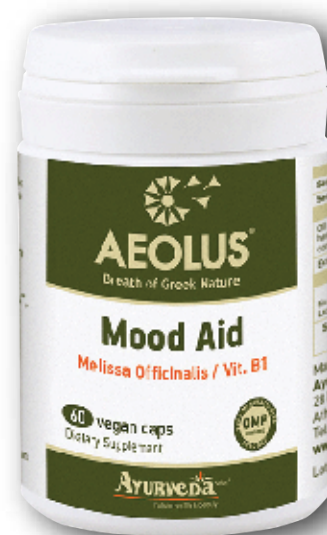
Σύμφωνα με την βιβλιογραφία:

Μελισσόχορτο

- Αντικαταθλιπτικό, αγχολυτικό και ήπιο ηρεμιστικό
- Βοηθά σε αϋπνία και ευερεθιστότητα
- Υποστηρίζει το πεπτικό και το ανοσοποιητικό σύστημα
- Αντισπασμωδικό, αντιφλεγμονώδες και αντιμικροβιακό
- Ενισχύει τη διαύγεια του νου και προάγει την καρδιαγγειακή υγεία

Βιταμίνη B1

- Προστατεύει το νευρικό σύστημα
- Υποστηρίζει τον μεταβολισμό και την παραγωγή ενέργειας
- Μειώνει άγχος, ευερεθιστότητα και συμπτώματα κατάθλιψης
- Συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς και του πεπτικού συστήματος



**Μελισσόχορτο
& B1**

Ένας μαγικός συνδυασμός για φυσική ευεξία και πολλά χαμόγελα!



ΜΗΛΑ

Μικρές «βόμβες»
υγείας που
αξίζει να τρως
καθημερινά



από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Το μήλο (*Malus domestica*) είναι ένα από τα πιο δημοφιλή φρούτα στον κόσμο. Τρώγεται ωμό, ψητό, ως χυμός ή σε μαρμελάδες. Εκτός από τη γεύση του, ξεχωρίζει και ως πηγή σημαντικών θρεπτικών στοιχείων. Οι ειδικοί διατροφής επισημαίνουν ότι τα μήλα υποστηρίζουν την καρδιά, την πέψη, τη διαχείριση του βάρους και πιθανώς την πρόληψη χρόνιων ασθενειών, όταν καταναλώνονται ολόκληρα, και κυρίως με τη φλούδα τους. Η επιστήμη αναλύει αυτά τα οφέλη αλλά και τους πιθανούς περιορισμούς.

ΚΑΡΔΙΑ, ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Τα μήλα περιέχουν φυτικές ίνες και πολυφαινόλες (όπως quercetin) που υποστηρίζουν την υγεία της καρδιάς μειώνοντας τη χοληστερόλη και την αρτηριακή πίεση. Η κατανάλωση περίπου ενός μικρού μήλου ημερησίως έχει συνδεθεί με μικρότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών επεισοδίων όπως εγκεφαλικά. Η πέψη επωφελείται σημαντικά από την πηκτίνη, μια διαλυτή ίνα των μήλων που απορροφά νερό στο έντερο και διευκολύνει τη διέλευση των κοπράνων, ενώ λειτουργεί και ως προβιοτικό, “τροφή” για τα καλά βακτήρια του εντέρου. Επίσης, λόγω υψηλής περιεκτικότητας σε νερό και φυτικές ίνες, τα μήλα χορταίνουν, χωρίς να δίνουν πολλές θερμίδες, συμβάλλοντας στην απόκτηση ή διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΙΑΒΗΤΗ & ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Η τακτική κατανάλωση ολόκληρων μήλων σχετίζεται με σημαντικά μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη

τύπου 2, έως και περίπου 36 % σε όσους τρώνε δύο μερίδες φρούτων ημερησίως σε σχέση με αυτούς που καταναλώνουν ελάχιστα. Τα μήλα περιέχουν πολυφαινόλες οι οποίες πιθανώς βελτιώνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη, ενώ οι ίνες τους επιβραδύνουν την απορρόφηση σακχάρων, αποφεύγοντας απότομες αυξήσεις στο σάκχαρο. Επιπλέον, η αντιοξειδωτική δράση των συστατικών τους φαίνεται ότι συνδέεται με μικρότερο κίνδυνο καρκίνου, ειδικά του παχέος εντέρου, ενώ παρατηρούνται συσχετισμοί και με άλλες μορφές καρκίνου, παρότι απαιτούνται περισσότερες μελέτες ανθρώπων για να επιβεβαιωθούν αυτές οι επιδράσεις.

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ & ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Τα αντιοξειδωτικά στα μήλα μπορεί να προστατεύουν τα νευρικά κύτταρα από οξειδωτική βλάβη. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση μήλων συνδέεται με υποστήριξη της γνωστικής λειτουργίας, ιδιαίτερα σε μεγαλύτερες ηλικίες, πιθανώς φέρνοντας αντίσταση σε παθήσεις όπως η νόσος Alzheimer. Ωστόσο, μερικά άτομα μπορεί να αντιμετωπίσουν πεπτικά προβλήματα (όπως φούσκωμα ή αέρια) λόγω των FODMAPs που βρίσκονται στα μήλα — κυρίως φρουκτόζη και σορβιτόλη. Επίσης, όσοι έχουν αλλεργία σε πρωτεΐνες σχετιζόμενες με την πεύκη μπορεί να αντιδράσουν όταν καταναλώνουν μήλα. Τέλος, οι σπόροι των μήλων πρέπει να αποφεύγονται ή να καταναλώνονται με προσοχή, γιατί περιέχουν μια ένωση που μπορεί να απελευθερώσει μικρές ποσότητες κυανιούχου όταν μασηθούν ή συνθλιβούν.

ΠΩΣ ΝΑ ΤΡΩΣ ΜΗΛΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΟΦΕΛΙΜΟ ΤΡΟΠΟ

Η καλύτερη πρακτική είναι να τρως μήλο ολόκληρο, με τη φλούδα, γιατί εκεί βρίσκονται πολλές ίνες και αντιοξειδωτικά. Μπορείς να το κόψεις σε σαλάτες, να το ψήσεις με κανέλα ή να το συνδυάσεις με φυτικό βούτυρο ή τυρί για επιπλέον πρωτεΐνη. Χυμοί ή σκόνες μήλου έχουν λιγότερη ή καθόλου ίνα, επομένως προσφέρουν λιγότερα από τα οφέλη.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Τα μήλα είναι ένα από τα πιο προσιτά και ευεργετικά φρούτα, με πολλαπλά οφέλη: καρδιαγγειακή προστασία, βελτιωμένη πέψη, υποστήριξη της γνωστικής υγείας και πιθανή μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών όπως διαβήτης και καρκίνος. Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι τα αντέχουν καλά, εκείνοι με ευαισθησίες ή αλλεργίες πρέπει να προσέχουν. Με μέτρο και ποικιλία, το μήλο μπορεί να γίνει θεμέλιο καλής διατροφής.

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

- DeSoto, Lindsey, RD. 6 Health Benefits of Apples. Health.com (Ενημερώθηκε 13 Μαρτίου 2025).
- MedlinePlus. Fiber, πληροφορίες για φυτικές ίνες.
- “An Apple A Day Keeps the Doctor Away”: Review of bioactive constituents in apples για πρόληψη χρόνιων παθήσεων. Plants (Basel), 2020.
- Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. Associations between fruit intake and risk of diabetes.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΑΓΟΡΕΣ ΒΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

Το 2020 ιδρύσαμε τον Αυτοδιαχειριζόμενο Φορέα Βιοκαλλιεργητών Αγορών Περιφέρειας Αττικής με σκοπό να δημιουργήσουμε και να οργανώσουμε βιολογικές αγορές όπου οι παραγωγοί μπορούν να προσφέρουν τα ιδιοπαραγόμενα βιολογικά προϊόντα τους απευθείας στους καταναλωτές. Στόχος μας είναι να σας φέρουμε πιο κοντά στη φύση και στην υγιεινή διατροφή. Δραστηριοποιούμαστε σε είκοσι τέσσερις Δήμους της Αττικής και έχουμε περισσότερα από διακόσια μέλη-βιοκαλλιεργητές από όλη την Ελλάδα, που εξυπηρετούν χιλιάδες καταναλωτές. Στις αγορές μας θα βρείτε φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο και ελιές βρώσιμες, κρασί, ξηρούς καρπούς, μέλι και προϊόντα μέλισσας, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια, αρτοποιήματα και συσκευασμένα προϊόντα όπως ζυμαρικά, μαρμελάδες, ξύδι, πετιμέζι, γλυκά του κουταλιού, χυμούς, σάλτσες κλπ.

Ακολουθείστε μας στη σελίδα μας στο fb για άμεση επικοινωνία και ενημέρωση.

✉ bioagores.attikis2020@gmail.com

📘 Βιολογικές αγορές Αττικής

🌐 bioagores.org

Εθνάρχου Μακαρίου 13, 121 31 Περιστέρι
Τηλ./Fax: 210 36 15 490, Κιν.: 695 100 1637

ΔΕΥΤΕΡΑ

- **Αγορά Χαϊδαρίου:** Λ. Αθηνών, όπισθεν νέου δημαρχείου. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Κηφισιάς:** Κοκκινάρη, μεταξύ των οδών Κ. Καραμανλή και Παναγιάς Ελευθερώτριας, Πολιτεία Κηφισιάς. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Νέας Σμύρνης:** Ιωσηφόγλειο ίδρυμα (παράδρομος Λ. Συγγρού 221). Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Περιστερίου:** Πάρου και Δημοσθένους (δίπλα από την παιδική χαρά). Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ

ΤΡΙΤΗ

- **Αγορά Νέου Ηρακλείου:** Πλατεία Καραϊσκάκη (προτομή Γεωργίου Καραϊσκάκη), μεταξύ Μ. Μερκούρη και Κουντουριώτου. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Παλαιού Ψυχικού:** πλ. Αρσακείου, Πριγκιπίσσης Ελένης και Στρατ. Καλλάρη. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Νίκαιας:** Θηβών 243, Πολιτιστικό Κέντρο «Μάνος Λοΐζος». Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ

ΤΕΤΑΡΤΗ

- **Αγορά Ηλιούπολης:** στο οικόπεδο έναντι της Πλατείας Παλαιών Πατρών Γερμανού (Πλατεία ΙΚΑ). Η αγορά εκτείνεται σε όλο το οικόπεδο. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Πειραιά:** Κλεισόβης και Χατζηκυριακού, δίπλα στο Χατζηκυριάκειο Ίδρυμα. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Χαλανδρίου:** Τυμφριστού και Ιωαννίνων. Όλο το χρόνο 13:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Φιλοθέης:** Στρατηγού Βεντήρη και Αγίας Φιλοθέης. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ

ΠΕΜΠΤΗ

- **Αγορά Γέρακα:** Εθν. Αντιστάσεως και Μαυροβουνιώτου. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Παλαιού Φαλήρου:** στο ελεύθερο πάρκινγκ σταδίου Ταε Κβο Ντο. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Πετρούπολης:** Κρήτης & Δωδεκανήσου (είσοδος Βοτανικού Κήπου). Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Θρακομακεδόνων:** Ζαφειράκη (πλατεία Αλμπανέλλα). Όλο το χρόνο 13:00 - 17:30 μ.μ
- **Αγορά Κορυδαλλού:** πλατεία Ελ. Βενιζέλου. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- **Αγορά Χολαργού:** Σύρου, δίπλα στο Δημαρχείο. Όλο το χρόνο 14:30 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Νέας Ιωνίας:** Πατριάρχου Ιωακείμ 4, δίπλα στο ΚΕΠ. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Καισαριανής:** Άλσος, όπισθεν του γηπέδου Νήαρ Ηστ. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Αγίας Βαρβάρας:** Πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής στη συμβολή των οδών Ηρακλείου και Θησέως (πλατεία Ελένη Φωκά). Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Αργυρούπολης:** Δημοτικό πάρκινγκ επί της συμβολής των οδών Λεωφόρο Κύπρου και Λασκάρως. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ

ΣΑΒΒΑΤΟ

- Οι Αγορές του Σαββάτου λειτουργούν ηρωί 08:00 π.μ - 14:00 μ.μ όλο το χρόνο
- **Αγορά Βούλας:** Νηρέως μεταξύ των οδών Ήρας και Διός.
 - **Αγορά Ιλίου:** Λ. Δημοκρατίας (πλησίον Carrefour), στο Πάρκο Τρίτση.
 - **Αγορά Ελευσίνας,** Ιωάννου Αγαθού (όπισθεν Δημαρχείου).

ΚΥΡΙΑΚΗ

- **Αγορά Πόρτο Ράφτη,** Μαρκόπουλο, Ηρακλέους & Μυρρινούντος. Όλο το χρόνο 09:00 π.μ - 14:00 μ.μ

ΑΝΤΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΣ ΤΟ ΡΟΛΟΪ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ;

Σε παγκόσμιο επίπεδο φαίνεται ότι ο πληθυσμός ζει ολοένα και περισσότερο, το ποσοστό των ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω αναμένεται να αυξηθεί από 12% το 2015 σε 22% έως το 2050, δηλαδή σχεδόν να διπλασιαστεί. Ωστόσο, δεν γερνούν όλοι με τον ίδιο ρυθμό, καθώς η γήρανση αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία και εξαρτάται από γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Εκτός από τον όρο «χρονολογική ηλικία» που δηλώνει τον αριθμό ετών που έχει ζήσει ένα άτομο, υπάρχει και ο όρος «βιολογική ηλικία» ο οποίος περιγράφει τον ρυθμό απώλειας της λειτουργικότητας, της γνωστικής ικανότητας και της ευπάθειας σε ορισμένες ασθένειες

Τι σημασία έχει ο όρος «Αντιγήρανση»;

Ο όρος «αντιγήρανση» χρησιμοποιείται κυρίως στη λαϊκή κουλτούρα, συχνά με σκοπό την εμπορία καλλυντικών διαδικασιών ή συμπληρωμάτων διατροφής που υποτίθεται ότι επιβραδύνουν ή αναστρέφουν τη γήρανση. Ως «αντιγήρανση» ορίζεται η καθυστέρηση ή αναστροφή της βιολογικής γήρανσης με στόχο τους καθιερωμένους μοριακούς μηχανισμούς γήρανσης, οι οποίοι έχουν επισημοποιηθεί ως «χαρακτηριστικά» ή «πυλώνες» της γήρανσης.

Σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας (ΠΟΥ), για την καθυστέρηση της γήρανσης συνιστάται: «Διατήρηση υγιεινών συμπεριφορών καθόλη την διάρκεια της ζωής, ιδίως η ισορροπημένη διατροφή, τακτική άσκηση και αποχή από την χρήση του καπνού».

Μπορεί τελικά ο τρόπος ζωής να καθυστερήσει την βιολογική γήρανση;

Αυτό το ερώτημα δεν έχει ακόμη αποσαφηνιστεί με ακρίβεια έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες που έχουν προσπαθήσει να περιγράψουν την συσχέτιση μεταξύ διαφορών θρεπτικών συστατικών και τροφίμων με τους δείκτες της γήρανσης. Πρόσφατα ευρήματα έδειξαν πως η διατροφή αποτελεί ισχυρό όπλο κατά της βιολογικής γήρανσης σε σύγκριση με τα ευρέως χρησιμοποιούμενα φάρμακα όπως η μετφορμίνη, η ρεσερατρόλη και η ραπαμυκίνη, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για περισσότερα διατροφικά στοιχεία και προσαρμοσμένες διατροφικές παρεμβάσεις για την καθυστέρηση της γήρανσης. Τα ευρήματά υπογραμμίζουν τη σχέση μεταξύ της αντιφλεγμονώδους διατροφής, των υψηλών επιπέδων σωματικής δραστηριότητας και των συνθηκών υγιεινού ύπνου με την πιο αργή βιολογική γήρανση και τον χαμηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας από όλες τις αιτίες. Πιο συγκεκριμένα:

- Τα μέτρια έως υψηλά επίπεδα άσκησης σχετίζονται με μειωμένη βιολογική ηλικία σε πολλαπλούς δείκτες, ενισχυμένη καρδιαγγειακή λειτουργία και βελτιωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον ΠΟΥ συστήνονται για τους ενήλικες 150 έως 300 λεπτά αερόβιας άσκησης μέτριας έντασης ή 75 έως 150 λεπτά αερόβιας άσκησης έντονης έντασης την εβδομάδα, μαζί με δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Μια αντιφλεγμονώδης διατροφή σχετίζεται με βραδύτερη βιολογική γήρανση, η οποία μπορεί να σχετίζεται με χαμηλότερη χρόνια φλεγμονή και καλύτερη μεταβολική υγεία.
- Η καλή ποιότητα του ύπνου σχετίζεται με την ισορροπία του ενδοκρινικού συστήμα-

τος και μπορεί να σχετίζεται με τη διαδικασία γήρανσης μέσω της σχέσης της με τα επίπεδα των ορμονών.

Ισχύει το ίδιο και για τα δύο φύλα;

Φαίνεται ότι η σχέση μεταξύ ενός συνδυασμού αντιφλεγμονώδους διατροφής και μέτριας σωματικής δραστηριότητας και του μειωμένου κινδύνου θνησιμότητας από όλες τις αιτίες φαίνεται να είναι ισχυρότερη στις γυναίκες. Αυτό μπορεί να αιτιολογείται λόγω των διαφορών σε ορμονικό επίπεδο μεταξύ των δύο φύλων.

Ο ρόλος της διατροφής

Τονίζεται η σημασία μιας ισορροπημένης διατροφής, υποστηρίζοντας την ποικιλόμορφη πρόσληψη τροφίμων για να διασφαλιστεί η κάλυψη των βασικών θρεπτικών συστατικών, περιορίζοντας παράλληλα τη ζάχαρη, το αλάτι και τα κορεσμένα λίπη. Αυτό ευθυγραμμίζεται με τις αρχές μιας αντιφλεγμονώδους διατροφής, η οποία ενθαρρύνει την επιλογή τροφίμων πλούσιων σε αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη συστατικά, όπως τα σκούρα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως και τα φρούτα σε ωμέγα-3 ψάρια.

Ποια θρεπτικά συστατικά φάνηκαν να έχουν προστατευτικές ιδιότητες;

Έρευνες δείχνουν ότι ορισμένα θρεπτικά συστατικά μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην προστασία του οργανισμού από τη φθορά που συνδέεται με τη γήρανση. Τα BCAAs (αμινοξέα διακλαδισμένης αλυσίδας), το ασβέστιο και η βιταμίνη D φαίνεται να έχουν θετική επίδραση στη διατήρηση της υγείας των τελομερών (μικρές προστατευτικές ακολουθίες στο άκρο των χρωμοσωμάτων, οι οποίες λειτουργούν σαν «ασπίδα» για το DNA και σχετίζονται με τη μακροζωία). Επιπλέον, μια διατροφή με χαμηλό «φλεγμονώδη δείκτη» — δηλαδή πλούσια σε αντιφλεγμονώδεις τροφές όπως φρούτα, λαχανικά, ψάρια και ελαιόλαδο — φαίνεται να μειώνει τη φθορά των τελομερών.

Όσον αφορά τη γνωστική υγεία, συστατικά όπως η HDL («καλή») χοληστερόλη, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B, οι βιταμίνες C, D και E, το λυκοπένιο, τα καροτενοειδή και τα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα σχετίζονται με προστασία από την πνευματική κόπωση και την απώλεια μνήμης.

Τέλος, έχει βρεθεί ότι η Μεσογειακή διατροφή, που είναι πλούσια σε φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ψάρια, ξηρούς καρπούς και ελαιόλαδο, συνδέεται με επιγενετική αναζωογόνηση, δηλαδή με θετικές αλλαγές στο DNA που σχετίζονται με πιο υγιή γήρανση.

Πληθυσμοί και Μακροζωία

Υπάρχουν πληθυσμοί ανά τον κόσμο οι οποίοι είναι γνωστοί για την μακροζωία τους, όπως οι άνθρωποι στην Ιαπωνία, που τρώνε ψάρια με υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα. Ακόμη, οι άνθρωποι από χώρες της Μεσογείου παραδοσιακά ακολουθούν μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά όπως το ελαιόλαδο, τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά και παράλληλα χαμηλή περιεκτικότητα σε επεξεργασμένα τρόφιμα.

Πότε πρέπει να ξεκινήσω για να προλάβω την βιολογική αντιγήρανση;

Φάνηκε από έρευνες ότι σε άτομα κάτω των 60 ετών υπάρχει υψηλότερη συσχέτιση του τρόπου ζωής και του μειωμένου κινδύνου συνολικής θνησιμότητας, γεγονός που υποδηλώνει πιθανά οφέλη από την έγκαιρη τροποποίηση του τρόπου ζωής.

Συμπέρασμα

Οι συνολικές δίαιτες και τα διατροφικά πρότυπα παρουσιάζουν μια πολυπλοκότητα που δεν μπορεί να αναχθεί στην αθροιστική επίδραση των θρεπτικών συστατικών τους και, ως εκ τούτου, τα συμπεράσματα σχετικά με τις επιδράσεις των τροφίμων και της διατροφής στη βιολογική γήρανση θα πρέπει να μετρίζονται και να αντιμετωπίζονται με προσοχή. Ένας λόγος είναι ότι συνήθως χρησιμοποιούνται μελέτες σε ζώα για την αξιολόγηση αυτών των βιολογικών μηχανισμών, αλλά ο μεταβολισμός ορισμένων θρεπτικών συστατικών μπορεί να είναι διαφορετικός στον άνθρωπο σε σύγκριση, για παράδειγμα, με τα τρωκτικά. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι εξατομικευμένες στρατηγικές υγείας, όπως οι προσεγγίσεις του τρόπου ζωής με ατομικό προσανατολισμό, μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τα άτομα αυτά, καθώς λαμβάνουν υπόψη τις μοναδικές ανάγκες υγείας και τις προτιμήσεις του τρόπου ζωής.

Βιβλιογραφία

- Siopis G, Porter J. Contribution of Biological Age-Predictive Biomarkers to Nutrition Research: A Systematic Review of the Current Evidence and Implications for Future Research and Clinical Practice. *Adv Nutr*. 2022 Oct 2;13(5):1930-1946. doi: 10.1093/advances/nmac060. PMID: 35612976; PMCID: PMC9526820.
- Lee MB, Hill CM, Bitto A, Kaeblerlein M. Antiaging diets: Separating fact from fiction. *Science*. 2021 Nov 19;374(6570):eabe7365. doi: 10.1126/science.abe7365. Epub 2021 Nov 19. PMID: 34793210; PMCID: PMC8841109.
- Liu, C., Yang, Z., He, L. et al. Optimal lifestyle patterns for delaying ageing and reducing all-cause mortality: insights from the UK Biobank. *Eur Rev Aging Phys Act* 21, 27 (2024). <https://doi.org/10.1186/s11556-024-00362-7>



Δανάη Ανδρεάδη
Ονομάζομαι Ανδρεάδη Δανάη και είμαι πτυχιούχος Διαιτολόγος-Διατροφολόγος απόφοιτη του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου Κρήτης. Η μέχρι τώρα επαφή μου με την επιστήμη της διατροφολογίας με έχει κάνει να αγαπήσω την ανάλυση των τροφίμων και πως ο σωστός συνδυασμός επιδρά στην υγεία του κάθε ατόμου. Παρακολουθώ την τρέχουσα επιστημονική βιβλιογραφία για τις εξελίξεις της υγείας ενώ το τελευταίο διάστημα ολοκλήρωσα την ερευνητική μου εργασία σχετικά με το πώς επιδρά η Μεσογειακή Διατροφή στο αυτοάνοσο της ψωρίασης. Στο πλαίσιο των σπουδών μου πραγματοποιήσα, για 4 μήνες, την πρακτική μου άσκηση στο Διαιτολογικό γραφείο του Κ.Παπαχρήστου στο Παγκράτι, όπου συνεχίζω με την συνεργασία μας, αποτελώντας μέλος της συντακτικής ομάδας του portal διατροφής «MedNutrition». Συνεχίζω με τις μεταπτυχιακές μου σπουδές όπου σκοπεύω να εμβαθύνω στον ποιοτικό έλεγχο και ανάλυση τροφίμων.

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 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
Βιο 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 νιτρολικό ασβέστιο. Το νιτρολικό άλας ασβεστίου είναι η μόνη μορφή που είναι ασφαλής και αποτελεσματική για την οστεοπόρωση γιατί έχει φορέα μεταφοράς πρωτεΐνη ίδιας δομής με την πρωτεΐνη της οστικής μήτρας (matrix) δηλαδή με τις δομές του κολλαγόνου που πρέπει να προϋπάρχει για να μπορέσουν 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 δραστηριότητα 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 πεπτιδικά κολλαγόνου και θρεπτικά συστατικά που προάγουν την φυσιολογική λειτουργία των αρθρώσεων

Συστατικά (ανά 14gr): FORTIGEL® B 10gr – ΘΕΙΙΚΗ ΓΛΥΚΟΖΑΜΙΝΗ 1400mg – ΘΕΙΙΚΗ ΧΟΝΔΡΟΙΤΙΝΗ 750mg – ΚΙΤΡΙΚΟ ΜΑΓΓΝΗΣΙΟ 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 πεπτιδικά: 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 Βιο 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

ΠΡΩΤΕΪΝΗ



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

Η πρωτεΐνη που αγαπάμε... μπορεί να γίνει τοξική

Η κοινωνία μας λατρεύει την πρωτεΐνη, κρέας, ψάρι, τυρί, ρόφημα πρωτεΐνης. Είμαστε περιτριγυρισμένοι από την «τρέλα» του fitness και της υγείας που προωθεί την πρωτεΐνη ως θεό. Όμως νέα έρευνα αναδεικνύει ένα ανατρεπτικό δεδομένο: η υπερβολική πρόσληψη πρωτεΐνης, ειδικά από ζωικές πηγές, **συνδέεται με μικρότερη διάρκεια ζωής και χειρότερη υγεία** στις μέρες μας. Η υπερβολή «γεμίζει» το σώμα με παράγοντες όπως η ινσουλίνη και η IGF-1, που φέρνουν φλεγμονή, υψηλή αρτηριακή πίεση και αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας ή καρκίνου.

Η διαφορά ανάμεσα στην ποιότητα και την ποσότητα

Όχι, όλη η πρωτεΐνη δεν είναι το ίδιο. Η ζωική, ειδικά το κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας, φέρνει κορεσμένο λίπος και αμινοξέα όπως μεθειονίνη και BCAAs, που ενισχύουν τη φλεγμονή και σταθερές ανεπιθύμητες αλλαγές στην υγεία. Αντίθετα, η φυτική πρωτεΐνη, όσπρια, ξηροί καρποί, δημητριακά, προσφέρει φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και καλή χοληστερόλη, ενώ **συνδέεται με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και λιγότερες χρόνιες νόσους**. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η μέση πρόσληψη από ζωικές πηγές, με μέτρο, δεν είναι απαραίτητως επιβλαβής, το κλειδί είναι η **ποικιλία** και η **μετριοπάθεια**.

Οι σοβαροί κίνδυνοι της υπερβολικής κατανάλωσης

Η υπερκατανάλωση πρωτεΐνης, ειδικά ζωικής, προκαλεί μεγάλη κόπωση των νεφρών, που δουλεύουν υπερωρίες για να αποβάλουν τα παραπροϊόντα. Μακροχρόνια, αυτό

μπορεί να οδηγήσει σε υπερδιήθηση των νεφρών, υπέρταση και αύξηση της πιθανότητας χρόνιας νεφρικής νόσου — ακόμη και σε υγιείς ανθρώπους. Παράλληλα, η παρατεταμένη υπερδιέγερση μηχανισμών όπως ο mTOR (που συνδέεται με το IGF-1) επιταχύνει τη φθορά και την κυτταρική γήρανση.

Ο ρόλος της ηλικίας και η εξατομίκευση

Η πρωτεΐνη δεν είναι κακή, στην πραγματικότητα, είναι απαραίτητη, ειδικά με τα χρόνια. Σε ηλικίες άνω των 66 χρόνων, το να έχουμε **επαρκή πρωτεΐνη** βοηθά στη διατήρηση μυϊκού ιστού και αντοχής, και μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου ή νοσήματος. Έτσι, κατά τα πρώτα χρόνια, η μείωση της ζωικής πρωτεΐνης ίσως βοηθά, ενώ αργότερα, μικρές ποσότητες καλά δομημένης ζωικής, σε συνδυασμό με φυτική, υποστηρίζουν τη συνολική ευεξία.

Κινήσεις ισορροπίας: πώς να προχωρήσεις έξυπνα

Κρατώντας την πρωτεΐνη στο 10-30 % της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων και όχι παραπάνω από 1,5-2 γρ/κιλό σωματικού βάρους, μειώνεις τους μακροχρόνιους κινδύνους. Η ισορροπία με βάση φυτικές πηγές, όσπρια, ξηροί καρποί, σόγια, ψάρια και άπαχο κοτόπουλο, είναι το «μυστικό» που συνιστούν ειδικοί όπως ο Dr Antoun από την L-Nutra. Σημασία έχει και η **συχνότητα**: η καθημερινή... αλλά όχι υπερβολική, πρόσληψη, με μικρές ποσότητες σε κάθε γεύμα, απλώνοντας την πρωτεΐνη σε όλη τη μέρα.

Η ιδανική διατροφή για μακροβιότητα

Τα μοντέλα όπως η Μεσογειακή, η DASH ή η Longevity Diet του Valter Longo ακο-

λουθούν την ίδια γραμμή: φυτικά φαγητά, περισσότερο ψάρι και ελάχιστο κόκκινο κρέας, σε συνδυασμό με φυσική δραστηριότητα. Δεν πρόκειται για «δίαιτα φόβου», αλλά για **πρόσθεση ευεξίας**, τρόπος ζωής που αγαπά το σώμα χωρίς να το εξαντλεί.

Συμπέρασμα

Η πρωτεΐνη είναι σύμμαχος, αλλά όπως κάθε όπλο, θέλει σωστή χρήση. Αν την υπερκαταναλώνεις μέσω κρέατος ή επεξεργασμένων προϊόντων, ρισκάρεις φλεγμονές, καρδιοπάθειες, γήρανση. Αν, όμως, την συνδυάζεις με φυτικά τρόφιμα και με μέτρο, μπορεί κάλλιστα να γίνει εργαλείο για υγεία και μακροβιότητα. Η ουσία είναι **δεν είναι η ποσότητα, αλλά η ποιότητα**. Την επόμενη φορά που θα σκέφτεσαι «μπορώ να καταναλώσω ακόμα πρωτεΐνη», ρώτα τον εαυτό σου: είναι καλά το σώμα μου; τι θέλω να υπηρετήσω; και απάντησε με αγάπη.

Βιβλιογραφία

- WellnessPulse: *Is Eating Too Much Protein Bad for Longevity?*
- NCBI PMC: *The impact of dietary protein intake on longevity and metabolic health* (2019)
- Harvard Health Publishing: *When it comes to protein, how much is too much?* (2017)
- Mayo Clinic: *High-protein diets: Are they safe?*
- NCBI PMC: *The Effects of High-Protein Diets on Kidney Health and Longevity* (2020) pmc.ncbi.nlm.nih.gov
- RealSimple / wellness: *Too Much Protein Could Actually Shorten Your Lifespan*
- EatingWell: *Why Eating Too Much Protein Can Be Bad for Your Health* (2 Μαΐ 2025) eatingwell.com
- GQ / Longevity Institute: *The Real-Life Diet of Longevity Doctor Valter Longo*



ΟΙ ΑΟΡΑΤΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΜΑΡΑΙΝΟΥΝ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Η τρίτη ηλικία είναι ένας σταθμός γεμάτος εμπειρίες, αναμνήσεις και τη σοφία του χρόνου. Όμως, όσο περνούν τα χρόνια, κάποιες καθημερινές συνήθειες, μικρές και φαινομενικά αθώες, αρχίζουν να ριζώνουν στη ζωή των ηλικιωμένων και, χωρίς να το καταλάβουν, απομακρύνονται από τη χαρά και τη ζωντάνια. Δεν πρόκειται για μεγάλα λάθη, αλλά για στάσεις που «φοριούνται» σιωπηλά και γίνονται το υπόστρωμα μιας σιγανής θλίψης.

Όταν η πίκρα δεν λείπει να φύγει

Η συναισθηματική προσκόλληση σε παλιές πληγές, αδικίες και απογοητεύσεις δημιουργεί ένα διαρκές αίσθημα βάρους. Πολλοί ηλικιωμένοι δεν εκφράζουν τα συναισθήματά τους και κουβαλούν μέσα τους μνήμες που πονάνε. Η έλλειψη συγχώρεσης, ακόμη και προς τον ίδιο τον εαυτό, γίνεται φραγμός στην εσωτερική ειρήνη.

Η άνεση που καταπνίγει

Η ασφάλεια της ρουτίνας μοιάζει ανακουφιστική, αλλά μπορεί να γίνει παγίδα. Η αποφυγή του καινούριου, η απουσία νέων ερεθισμάτων, η παραμονή στο

«οικείο» οδηγεί συχνά σε αποξένωση και εσωτερική αδράνεια. Χάνεται η διάθεση για ζωή, όχι από αδυναμία, αλλά από συνήθεια.

Το παράπονο ως τρόπος ύπαρξης

Η διαρκής εστίαση στο αρνητικό, η γκρίνια για το παρόν, για τους άλλους, για τα χρόνια που πέρασαν, γίνεται σταδιακά τρόπος σκέψης. Το παράπονο αποξενώνει και δυσκολεύει την ανθρώπινη επαφή, ενώ ενισχύει την αίσθηση μοναξιάς.

Η σιωπηλή απόσυρση

Πολλοί ηλικιωμένοι κλείνονται στο σπίτι τους και αποφεύγουν τη συναναστροφή. Είτε από φόβο, είτε από έλλειψη ευκαιριών ή κοινωνικής στήριξης, σταδιακά απομονώνονται. Κι όμως, η αλληλεπίδραση, η κουβέντα, το μοίρασμα είναι απαραίτητα για την ψυχική υγεία και την αίσθηση νοήματος.

Περηφάνια που πληγώνει

Από υπερηφάνεια ή φόβο μήπως φανούν «επιβαρυντικοί», αποφεύγουν να ζητήσουν βοήθεια. Όμως η φροντίδα και η αγάπη δεν είναι βάρος — είναι ανθρώπινη ανάγκη. Η στήριξη, όταν δίνεται με σεβασμό, είναι δώρο, όχι αδυναμία.

ντικοί», αποφεύγουν να ζητήσουν βοήθεια. Όμως η φροντίδα και η αγάπη δεν είναι βάρος — είναι ανθρώπινη ανάγκη. Η στήριξη, όταν δίνεται με σεβασμό, είναι δώρο, όχι αδυναμία.

Νέα αρχή, Κάθε μέρα

Η αλλαγή ξεκινά με μια μικρή απόφαση: να ανοιχτούν, να μοιραστούν, να δοκιμάσουν κάτι καινούριο. Η ευτυχία δεν έχει ηλικία. Με στοργή, υποστήριξη και σύνδεση, κάθε ηλικιωμένος μπορεί να ξαναβρεί την ελαφρόδα, την τρυφερότητα και την ελπίδα που του αξίζει.

Βιβλιογραφία

- Skaī.gr – Αυτές είναι οι συνήθειες που υιοθετούν σιωπηλά οι ηλικιωμένοι και γίνονται δυστυχισμένοι
- Holt-Lunstad, J. et al. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality, Perspectives on Psychological Science.
- Cacioppo, J.T. & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection, W.W. Norton & Company



Μοναδική γεύση, ασύγκριτη ποιότητα, χωρίς γλουτένη



gluten free
no palm oil



gluten free
no wheat
no added sugar



gluten free
no wheat



gluten free
no wheat



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.

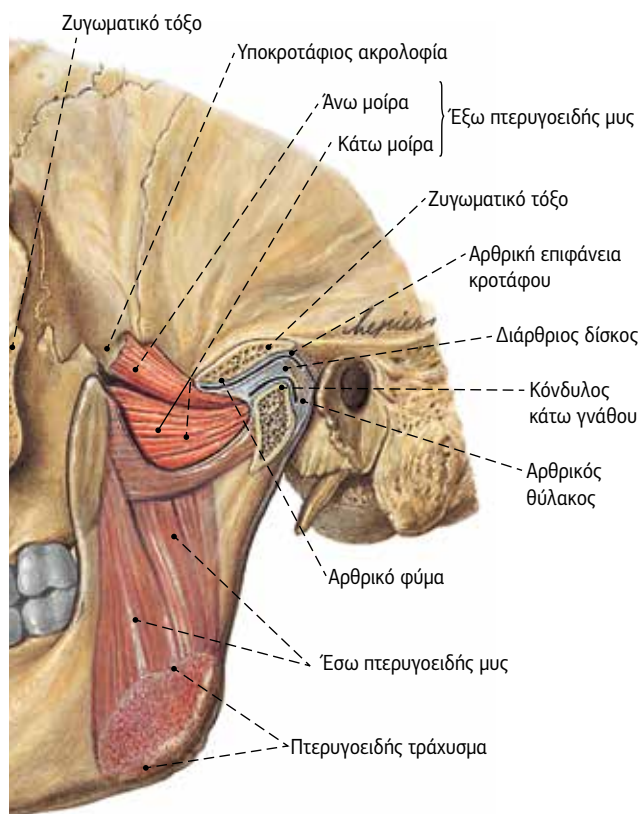
Ασθενής Α

Μια κυρία 45 ετών έκανε το 2018 σε όλο της το στόμα εμφυτεύματα με γόφυρες. 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 Méditerranéen de Implantologie Orale-France (1988-1989).
- Δίπλωμα μεταπτυχιακών σπουδών στην Ομοιοπαθητική με τα συγχαρητήρια 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 δραστηριότητές 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**

ΑΛΑΤΙ

ΦΙΛΟΣ ή ΕΧΘΡΟΣ

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ

Το αλάτι, αυτός ο λευκός θησαυρός που νοστιμίζει τα πιάτα μας και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της μαγειρικής μας παράδοσης, βρίσκεται συχνά στο επίκεντρο έντονων συζητήσεων. Είναι τελικά ένας πολύτιμος φίλος για τον οργανισμό μας ή ένας ύπουλος εχθρός που απειλεί την υγεία μας; Η αλήθεια, όπως συμβαίνει συχνά, βρίσκεται κάπου στη μέση. Η κατανόηση της διττής του φύσης είναι το κλειδί για να απολαμβάνουμε τα οφέλη του, χωρίς να υποκύπτουμε στους κινδύνους που εγκυμονεί η υπερβολική κατανάλωσή του.

Ο Άποραίτητος Σύμμαχος

Πρώτα απ' όλα, ένας οργανισμός χωρίς αλάτι δεν μπορεί να λειτουργήσει. Το νάτριο είναι ζωτικής σημασίας για την επιβίωσή μας, καθώς ρυθμίζει την ισορροπία των υγρών, επιτρέπει την επικοινωνία των νευρών και τη σύσπαση των μυών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), οι ημερήσιες ανάγκες μας κυμαίνονται γύρω στα 1.5–2 γραμμάρια νατρίου (≈ 3–5 γραμμάρια αλατιού).

Οι Γνωστοί Κίνδυνοι της Υπερβολής

Το πρόβλημα είναι ότι έχουμε μετατρέψει την ανάγκη σε υπερβολή. Ενώ ο Π.Ο.Υ. συστήνει λιγότερο από 5 γραμμάρια αλατιού ημερησίως, η μέση κατανάλωση στον δυτικό κόσμο ξεπερνά συχνά τα 9–10 γραμμάρια ενώ αυτή η τάση έρχεται σιγά σιγά και προς την Ελλάδα. Αυτή η υπερβολή είναι ευρέως γνωστή για τον κίνδυνο της υπέρτασης, που αποτελεί «προθάλαμο» για καρδιαγγειακά νοσήματα. Παράλληλα, επιβαρύνει τους νεφρούς και μπορεί να συμβάλει στην οστεοπόρωση. Αυτές είναι οι γνωστές, ορατές συνέπειες. Υπάρχει όμως και μια βαθύτερη, πιο «αόρατη» επίδραση που αφορά τον ίδιο τον ρυθμό της γήρανσής μας.

Η Κυτταρική Γήρανση:

Η Κρυφή Επίδραση του Άλατιού

Εδώ βρίσκεται το πιο συναρπαστικό και ταυτόχρονα ανησυχητικό κομμάτι της ιστορίας. Πέρα από τα συστήματα και τα όργανα, το αλάτι φαίνεται να επηρεάζει τον πυρήνα της ζωής: τα κύτταρά μας και το γενετικό τους υλικό. Το κύριο θέμα εδώ είναι τα τελομερή.

Μπορείς να φανταστείς τα τελομερή σαν τα μικρά πλαστικά προστατευτικά στις άκρες των κορδονιών μας. Ο ρόλος τους είναι να προστατεύουν τα χρωμοσώματά μας από τη φθορά κάθε φορά που ένα κύτταρο διαιρείται. Με κάθε διαίρεση, αυτά τα «καπάκια» κονταίνουν ελαφρώς, λειτουργώντας ως ένα βιολογικό ρολόι. Όταν τα τελομερή γίνουν πολύ κοντά, το κύτταρο δεν μπορεί πλέον να διαιρεθεί σωστά και οδηγείται στη γήρανση ή στον θάνατο.

Πώς συνδέεται το αλάτι με όλα αυτά; Νεότερες επιδημιολογικές μελέτες υποδεικνύουν μια ανησυχητική συσχέτιση: η υψηλή κατανάλωση νατρίου φαίνεται να επιταχύνει τον ρυθμό με τον οποίο τα τελομερή κονταίνουν. Αν και οι ακριβείς μηχανισμοί είναι ακόμη υπό διερεύνηση, οι επιστήμονες πιστεύουν ότι αυτό μπορεί να οφείλεται στην αύξηση του οξειδωτικού στρες και της φλεγμονής που προκαλεί η υπερβολική πρόσληψη αλατιού. Αυτές οι δύο καταστάσεις είναι γνωστοί «εχθροί» της κυτταρικής υγείας και επιταχυντές της διαδικασίας της γήρανσης.

Επομένως, το υπερβολικό αλάτι δεν απειλεί μόνο την καρδιά μας. Ενδέχεται να «ροκανίζει» την νεότητα των κυττάρων μας, συμβάλλοντας σε μια πρόωρη βιολογική γήρανση που δεν φαίνεται μόνο στο δέρμα, αλλά μεταφράζεται σε μειωμένη ενέργεια και αυξημένη ευπάθεια σε χρόνιες ασθένειες.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί πως μιλάμε απλά για συσχέτιση ακόμη και δεν έχει επιβεβαιωθεί πως το

αλάτι μπορεί να μειώσει την ζωή των κυττάρων σου.

Ανακτώντας τον Έλεγχο:

Οδηγός Συνειδητής Γεύσης

Η μείωση του αλατιού δεν σημαίνει άνοστα γεύματα. Σημαίνει να γίνουμε πιο συνειδητοποιημένοι, ειδικά αν σκεφτούμε ότι το 80% του αλατιού που τρώμε είναι «κρυμμένο» σε επεξεργασμένα τρόφιμα.

- **Γίνετε ντετέκτιβ στο σούπερ μάρκετ:** Διαβάστε τις ετικέτες. Προτιμήστε προϊόντα με σήμανση «χαμηλό σε νάτριο». Αποφύγετε έτοιμες σάλτσες, αλλαντικά και επεξεργασμένα γεύματα (όπως πατατάκια ή έτοιμα γεύματα του σούπερ μάρκετ).
- **Η δύναμη της κουζίνας σας:** Μαγειρεύοντας στο σπίτι, έχετε τον απόλυτο έλεγχο. Αντικαταστήστε το αλάτι με βότανα (ρίγανη, θυμάρι), μπαχαρικά (πάπρικα, κουρκουμάς), χυμό λεμονιού, ξύδι, σκόρδο και κρεμμύδι.
- **Εκπαιδεύστε τους γευστικούς σας κάλυκες:** Η αλμυρή γεύση είναι συνήθεια. Ξεκινήστε σταδιακά, μειώνοντας το αλάτι που προσθέτετε κατά 10-20% κάθε εβδομάδα. Σε λίγο καιρό, θα ανακαλύψετε την πραγματική γεύση των τροφών.

Συμπέρασμα:

Από τη Συνήθεια στην Επίγνωση

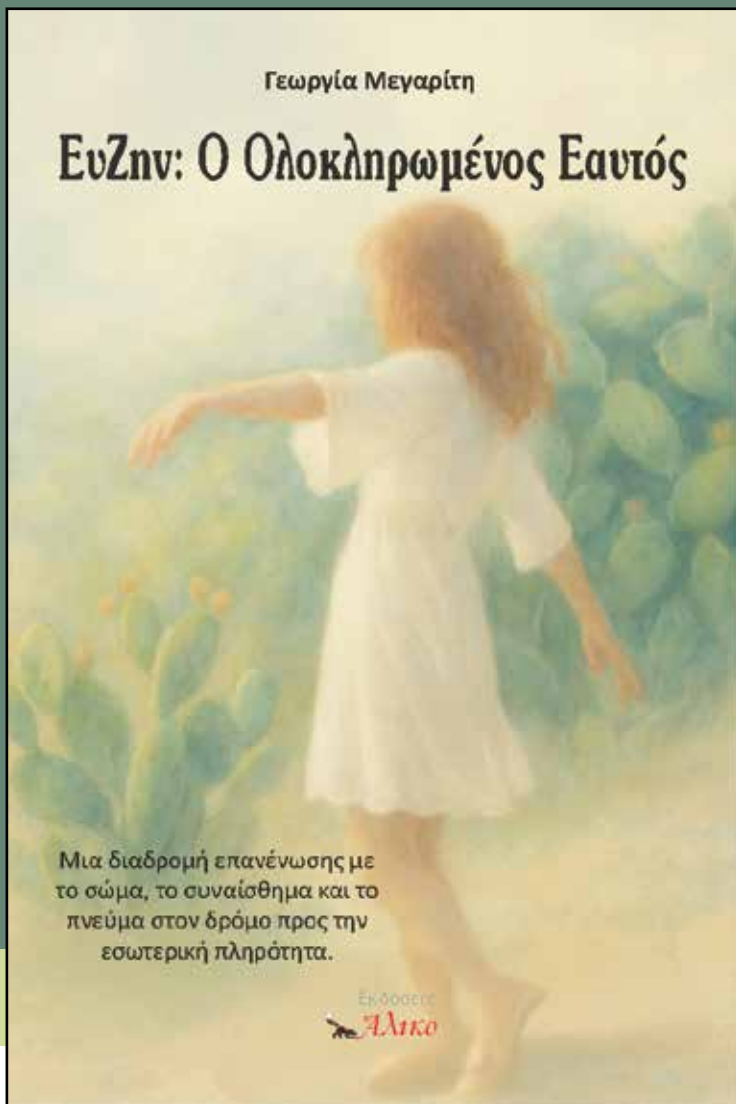
Το αλάτι δεν είναι εχθρός, αλλά η υπερβολική και ασυνειδητή χρήση του είναι. Η κατανόηση της βαθιάς επίδρασής του, όχι μόνο στην πίεση αλλά και στην ίδια την ταχύτητα της κυτταρικής μας γήρανσης, μας δίνει ένα ισχυρό κίνητρο. Ας αντιμετωπίσουμε το αλάτι με μέτρο και επίγνωση, χρησιμοποιώντας το όχι από συνήθεια, αλλά ως μια συνειδητή πινελιά που τιμά την υγεία, τη γεύση και τη μακροζωία μας.

Σταμάτης Βράγκας



Ο Βράγκας Σταμάτης είναι Διατροφολόγος, απόφοιτος του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Ασχολείται κυρίως με την Αθλητική Διατροφή και την Διατροφή, Υγεία & Μακροζωία. Παρακολουθεί συνεχώς συνέδρια και σεμινάρια για να ενημερώνεται σχετικά με τις τελευταίες εξελίξεις της επιστήμης της Διατροφής. Στον ελεύθερο του χρόνο ασχολείται με τον αθλητισμό, κυρίως τρέξιμο και ασκήσεις με αντιστάσεις.

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του Υγεία Ευεξία



ΕυΖην

Ο Ολοκληρωμένος Εαυτός

της Γεωργίας Μεγαρίτη

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

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



ΜΑΥΡΗ ΜΑΚΑ

Το μυστικό της
ανδρικής ευεξίας από
τα βουνά του Περού

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Η μαύρη μακά (black maca), ένα φυτό που φύεται στα υψίπεδα των Άνδεων, κερδίζει σταθερά το ενδιαφέρον ως συμπλήρωμα για την ανδρική υγεία. Σύμφωνα με την επιστήμη, οι άνδρες αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα όπως κούραση και χαμηλή λίμπιντο, και πολλοί αναζητούν φυσικούς τρόπους για να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Σε αυτό το άρθρο, εξετάζουμε πώς η μαύρη μακά μπορεί να γίνει σύμμαχος στη διατήρηση της ζωτικότητας, της γονιμότητας και της ευεξίας, πάντα με επιστημονική συγκρότηση.

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Προκαταρκτικά στοιχεία δείχνουν ότι η κατανάλωση μαύρης μακά μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του σπέρματος, ιδιαίτερα όσον αφορά τον όγκο, την κινητικότητα και τη μορφολογία των σπερματοζωαρίων, όπως κατέδειξε μια μελέτη 12 εβδομάδων σε άνδρες ηλικίας 20–40 ετών. Επιπλέον, άνδρες με ήπια στυτική δυσλειτουργία εμφάνισαν βελτίωση στη λειτουργία της στύσης μετά την κατανάλωση περίπου 2,4 g μακά ημερησίως. Τα οφέλη δεν φαίνεται να στηρίζονται σε ορμονικές αλλαγές, αλλά μάλλον σε φυτοχημικές επιδράσεις που ενισχύουν τη φυσική ενέργεια και την κυτταρική αντοχή.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΑΝΤΟΧΗ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ

Σε ελίτ αθλητές που κατανάλωσαν 2,5 g μαύρη μακά δύο φορές την ημέρα για οκτώ εβδομάδες, παρατηρήθηκε μείωση δεικτών φλεγμονής και βελτίωση

φυσικής απόδοσης — αντοχή, δύναμη, ευλυγισία και ταχύτητα. Επιπλέον, έρευνες σε αθλητές επιβεβαιώνουν ότι η μαύρη μακά μπορεί να αυξήσει την αντοχή και να βελτιώσει την ανάκαμψη μετά την άσκηση, χάρη στην αντιοξειδωτική της δράση.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΔΙΑΘΕΣΗΣ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Παρά το ότι τα δεδομένα είναι περιορισμένα, υπάρχουν ενδείξεις ότι η μαύρη μακά μπορεί να ενισχύσει τη διάθεση, την εγρήγορση και τη μνημονική απόδοση. Σε πειραματικά μοντέλα φάνηκε ότι βελτιώνει τη μάθηση και τη μνήμη — ιδίως η μαύρη ποικιλία σε ποντικούς. Επιπλέον, η υψηλή περιεκτικότητά της σε αντιοξειδωτικά φαίνεται να συμβάλλει στην προστασία από το οξειδωτικό στρες, ενισχύοντας τη συνολική ενέργεια και σκέψη.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Παρόλο που οι μελέτες δείχνουν υποσχόμενα αποτελέσματα, οι ειδικοί προειδοποιούν ότι τα συμπληρώματα μαύρης μακά δεν είναι πανάκεια για την ανδρική υγεία. Άτομα με προβλήματα θυρεοειδούς ή που παίρνουν αντιπηκτικά πρέπει να ζητήσουν ιατρική συμβουλή πριν την κατανάλωση. Επίσης, η ποιότητα του προϊόντος είναι καθοριστική, καθώς ανεπαρκώς επεξεργασμένες μορφές μακα μπορεί να περιέχουν μη επιθυμητά συστατικά. Τέλος, η μακα πρέπει να θεωρείται συμπληρωματική λύση και όχι υποκατάστατο υγιεινού τρόπου ζωής.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η μαύρη μακά αποτελεί ενδιαφέρουσα φυσική προσθήκη για τους άνδρες που επιδιώκουν ενίσχυση της σεξουαλικής λειτουργίας, της γονιμότητας, της φυσικής απόδοσης και της νοητικής διαύγειας. Οι υπάρχουσες έρευνες δείχνουν βελτιώσεις στη σπερματογένεση, τη στυτική λειτουργία, την αντοχή και τη γνωστική λειτουργία, χωρίς να επηρεάζονται άμεσα τα επίπεδα ορμονών. Ωστόσο, απαιτείται προσοχή στη χρήση, ειδικά σε περιπτώσεις υποκείμενων παθήσεων και φαρμακευτικών θεραπειών. Και πάντα θυμίζουμε: η μακα δεν ακυρώνει τη σημασία της καλής διατροφής, της άσκησης και του ύπνου, απλώς μπορεί να λειτουργήσει ως συμπλήρωμα ενίσχυσης, όχι ως λύση..

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>

ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

Η φλεγμονή που
γεράζει κρυφά;

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Με τον χρόνο, ο οργανισμός αλλάζει, και όχι πάντα προς το καλύτερο. Ένα από τα πιο καταστροφικά φαινόμενα της βιολογικής γήρανσης είναι η λεγόμενη *inflamm-aging*, δηλαδή η χρόνια, ήπια φλεγμονή που εξελίσσεται μέσα στο σώμα χωρίς εμφανή λόγο. Σύμφωνα την επιστήμη, αυτή η κατάσταση παίζει καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση χρόνιων ασθενειών, όπως καρδιοπάθειες, διαβήτης τύπου 2, νόσος Alzheimer και καρκίνος. Το πιο σημαντικό; Δεν είναι αναπόφευκτη, μπορούμε να την καθυστερήσουμε ή και να την ανατρέψουμε με συνειδητές επιλογές.

Τι ακριβώς είναι η φλεγμονή γήρανσης;

Η φλεγμονή γήρανσης είναι μια κατάσταση χρόνιας, ανοικτής φλεγμονής στο σώμα, που εμφανίζεται χωρίς κάποια λοίμωξη ή τραυματισμό. Αντίθετα από τη βραχυπρόθεσμη οξεία φλεγμονή, που βοηθά την επούλωση, αυτή επιμένει και προκαλεί βλάβη στα κύτταρα και τους ιστούς με την πάροδο των ετών. Επιδημιολογικές μελέτες τη συνδέουν με ασθένειες όπως Alzheimer, καρδιαγγειακές παθήσεις, μεταβολικό σύνδρομο, οστεοπόρωση και άλλες εκφυλιστικές καταστάσεις.

Ποιοι παράγοντες την πυροδοτούν και πώς εξελίσσεται;

Το ανοσοποιητικό σύστημα αδυνατεί να ελέγξει την αντίδραση φλεγμονής, με αποτέλεσμα υπερδιέγερση και διαταραχή στην ομοίωση των κυτοκινών (π.χ. CRP, IL-6). Αυτό δημιουργείται από συνδυασμό παραγόντων όπως γονίδια, τοξικά περιβάλλοντα, διατροφή,



πνευματικό στρες, διαταραγμένο μικροβίωμα και μειωμένη κυτταρική ανακύκλωση (αυτοφαγία).

Μπορεί να αντιστραφεί;

Μια μελέτη στη *Nature Aging* δείχνει ότι οι φλεγμονές που συνδέονται με τη γήρανση εμφανίζονται λιγότερο σε παραδοσιακές, μη βιομηχανοποιημένες κοινωνίες. Το πρόβλημα στην Ευρώπη και στον δυτικό κόσμο οφείλεται κυρίως στο μοντέρνο lifestyle, τις υπερ-επεξεργασμένες τροφές, την καθιστική ζωή, την περιβαλλοντική ρύπανση, το άγχος και την κακή ποιότητα ύπνου.

Πρακτικό πλάνο για... αναστροφή της φλεγμονής γήρανσης

Η πρόληψη φυσικά είναι προτιμότερη της θεραπείας. Ακολουθούν αποτελεσματικές στρατηγικές, στηριγμένες σε μελέτες διεθνών φορέων όπως το Πανεπιστήμιο του Birmingham:

Κίνηση και άσκηση: Τακτική αερόβια δραστηριότητα (π.χ. 150 λεπτά την εβδομάδα) μειώνει τους δείκτες φλεγμονής και βελτιώνει την υγεία του μεταβολισμού.

Διατροφή κατά της φλεγμονής: Μεσογειακή διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, ωμέγα-3, ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς και αντιοξειδωτικά, εξασφαλίζει χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονωδών δεικτών.

Διαχείριση στρες και ύπνος: Καλή ψυχολογική υγεία

και ποιοτικός ύπνος μειώνουν τα επίπεδα κορτιζόλης και προστατεύουν από τη χρόνια φλεγμονή.

Συμπληρώματα: Ωμέγα-3, κουρκουμίνη, ρεσβερατρόλη, βιταμίνες C, D και προβιοτικά μπορούν να συμβάλουν στην καταστολή της φλεγμονής, αλλά καλό είναι να συμβουλευτείτε γιατρό πριν τα καταναλώσετε.

Συμπέρασμα

Δεν μπορούμε να σταματήσουμε τη ροή του χρόνου, αλλά μπορούμε να καθυστερήσουμε την εξασθένησή του μέσα από επιλογές που βελτιώνουν την υγεία μας κυριολεκτικά από τα κύτταρά μας. Η φλεγμονή γήρανσης είναι ένας ύπουλος μηχανισμός γήρανσης, αλλά με ισορροπημένη διατροφή, άσκηση, ύπνο και μείωση του στρες, δεν είναι ούτε αναπόφευκτη ούτε ακατανίκητη.

Βιβλιογραφία

- Healthline. What Is Inflamm-aging? Your 5-Minute Guide, 12 Ιανουαρίου 2024
- Wikipedia. Inflammaging definition and mechanisms
- PubMed. An Update on Inflamm-Aging: Mechanisms, Prevention, and Treatment
- Nature Aging study: Lifestyle vs aging in inflamm-aging
- University of Birmingham: 7 tips for targeting inflammaging
- EatingWell: How inflammation ages you + reduction strategies
- The Sun: Foods that fight or fuel inflammation

**ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΝΕΡΟΥ**

**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€



2400 CT
20.000 lt
Διάρκεια ζωής
4 χρόνια*
από ~~240€~~
MONO
200€



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



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

ΑΠΟΣΥΡΣΗ ΤΩΡΑ!
ΑΠΟΣΥΡΕΤΕ ΤΟ ΠΑΛΑΙΟ ΣΑΣ ΦΙΛΤΡΟ ΝΕΡΟΥ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΣ ΦΙΡΜΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ
ΕΝΑ ΒΑΚΤΗΡΙΟΣΤΑΤΙΚΟ ΦΙΛΤΡΟ ΝΕΡΟΥ ΧΩΡΙΣ ΑΛΛΑΓΗ
ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΕΚΠΤΩΣΗ ΕΩΣ 60€

*Η διάρκεια ζωής είναι βάση κατανάλωσης 5000 λίτρα ανά έτος

Εισαγωγή & Διάθεση: P.S.B Water Hellas Καλυπούς 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

ΙΡΛΑΝΔΙΚΗ ΛΕΙΧΗΝΑ



Το θαλάσσιο «θαύμα» ή απλώς τάση υγείας;

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

Η ιρλανδική λειχήνα, γνωστή και ως *Irish sea moss* ή *Chondrus crispus*, είναι ένα είδος κόκκινης άλγης που έχει γίνει πολύ δημοφιλές τα τελευταία χρόνια, κυρίως χάρη σε influencers στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και προβαλλόμενες δημοφιλείς τάσεις ευεξίας. Πολλοί ειδικοί εξηγούν ότι παρουσιάζεται ως ένα συστατικό με πολλά θρεπτικά στοιχεία, με υποσχέσεις για ενίσχυση της ανοσίας, βελτίωση της πέψης, της επιδερμίδας και της συνολικής υγείας. Ωστόσο, η πραγματικότητα έχει και άλλες παραμέτρους που πρέπει κανείς να γνωρίζει.

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ:

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ & ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

Η ιρλανδική λειχήνα έχει ένα ενδιαφέρον διατροφικό προφίλ: περιέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, λίπη, καθώς και σημαντικά μέταλλα όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, ψευδάργυρο και ιώδιο. Περιέχει επίσης βιταμίνες Α και C, καθώς και φυτοχημικά όπως φλαβονοειδή και πολυφαινόλες, και ουσίες όπως καραγενάν (carrageenan). Τα αντιοξειδωτικά της υποσχονται προστασία από ελεύθερες ρίζες, μελέτες *in vitro* ή σε ζώα δείχνουν ότι υπάρχει δράση, όμως δεν υπάρχουν πολλά δεδομένα σε ανθρώπους για να επιβεβαιώσουν όλα τα υποσχόμενα αποτελέσματα.

ΠΕΨΗ, ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ & ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΝΟΣΙΑΣ

Η ιρλανδική λειχήνα έχει ίνες που λειτουργούν ως προβιοτικά, τρέφοντας “καλά” βακτήρια στο έντερο, κάτι που θεωρητικά βελτιώνει την πέψη και την εντερική υγεία. Παρόλα αυτά, χρειάζεται προσοχή: η υψηλή περιεκτικότητα σε καραγενάν μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να ερεθίσει το έντερο ή να αυξήσει τη διαπερατότητα του εντέρου (gut permeability), ιδιαίτερα σε ανθρώπους με ευαισθησίες. Επίσης, λόγω της ποσότητας ιωδίου, η χρήση ιρλανδικής λειχήνας μπορεί

να βοηθήσει όσους έχουν έλλειψη ιωδίου, αλλά μπορεί να είναι επιβλαβής αν η κατανάλωση είναι υπερβολική ή αν υπάρχουν υποκείμενα προβλήματα του θυρεοειδούς.

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΛΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πολλοί αναφέρουν βελτίωση της επιδερμίδας όταν χρησιμοποιούν ιρλανδική λειχήνα είτε καταναλώνοντάς την, είτε τοπικά: λιγότερα ξεσπάσματα ακμής, πιο καθαρό δέρμα, καλύτερη ενυδάτωση. Τα μέταλλα που περιέχει, όπως ο ψευδάργυρος και το σελήνιο, καθώς και οι βιταμίνες Α και C μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της ανανέωσης του δέρματος και στην προστασία από οξειδώσεις. Παράλληλα, η συνολική αίσθηση ευεξίας που αναφέρουν πολλοί μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι υιοθετούν άλλες υγιεινές συνήθειες μαζί με την ιρλανδική λειχήνα (καλύτερη διατροφή, περισσότερη νερό, φροντίδα του ύπνου, μείωση στρες).

ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ & ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ν και γενικά θεωρείται ασφαλής όταν καταναλώνεται με μέτρο, υπάρχουν ορισμένες σημαντικές προειδοποιήσεις. Η διακύμανση της θρεπτικής αξίας μεταξύ διαφορετικών προϊόντων και παρτίδων μπορεί να είναι μεγάλη, ανάλογα με το περιβάλλον

της. Η υπερβολική χρήση μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική πρόσληψη ιωδίου, που επιβαρύνει τον θυρεοειδή, καθώς και σε πιθανή έκθεση σε βαρέα μέταλλα ή ρύπους που συχνά συγκεντρώνονται στις θαλάσσιες άλγες. Επίσης, κάποιοι άνθρωποι με ευαισθησίες στο έντερο ή αλλεργίες μπορεί να έχουν αρνητικές αντιδράσεις.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η ιρλανδική λειχήνα έχει πραγματικά πολλά υποσχόμενα στοιχεία: είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, παρέχει ίνες, αντιοξειδωτικά, υποστηρίζει τον οργανισμό σε διάφορους τομείς, από το δέρμα μέχρι την ανοσία και την πέψη. Όμως, δεν είναι μαγική λύση και παραμένουν ελλείμματα στην επιστημονική τεκμηρίωση, ειδικά σε ανθρώπινες μελέτες. Αν αποφασίσεις να την εντάξεις στη διατροφή σου, καλό είναι να γίνει με προσοχή, επίλεξε αξιόπιστα προϊόντα και μην ξεχνάς: η συνολική υγιεινή διατροφή, η κίνηση, ο ύπνος και η μείωση του στρες είναι ό,τι πιο σημαντικό.

Βιβλιογραφία

- *WellnessPulse*. Sea Moss: A Nutritional Powerhouse or a Wellness Trend? Urtė Gumuliauskaitė, MSc.
- *Healthline*. Sea Moss: Benefits, Nutrition, and Preparation.
- *CNBC*. Sea Moss Health Benefits: Here's What the Science Says.

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ pH

ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΑ ΑΛΚΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Το pH του ανθρώπινου αίματος κυμαίνεται φυσιολογικά μεταξύ 7,35 και 7,45, δηλαδή είναι ελαφρώς αλκαλικό. Αυτή η ισορροπία είναι ζωτικής σημασίας, καθώς υποστηρίζει πλήθος κρίσιμων βιολογικών λειτουργιών.

Ακόμη και αμελητέες μεταβολές στο pH, για παράδειγμα από 7,40 σε 7,30, μπορεί να έχουν σημαντικές συνέπειες στη φυσιολογία, προκαλώντας μεταβολική οξέωση ή αλκάλωση, καταστάσεις που σχετίζονται με διαταραχές στη νευρομυϊκή λειτουργία, καρδιακή αρρυθμία, ή διαταραχές συνείδησης.

Το σώμα μας διαθέτει πολύπλοκους και ισχυρούς μηχανισμούς ρύθμισης του pH: οι πνεύμονες (αναπνοή) απομακρύνουν το CO₂, ενώ οι νεφροί (ούρα) διαχειρίζονται τη συγκέντρωση διττανθρακικών και ιόντων υδρογόνου (H⁺). Μαζί εξασφαλίζουν ότι το pH παραμένει σταθερό, ακόμη και όταν αλλάζουν οι συνθήκες διατροφής, σωματικής δραστηριότητας ή υγείας.

Ωστόσο, δημιουργείται συχνά το ερώτημα:

Μπορεί η διατροφή να μεταβάλλει το pH του αίματος; Και υπάρχουν φυσικά ή λειτουργικά προϊόντα, όπως το νερό με υδρογόνο ή το αλκαλικό νερό που ενισχύουν την αλκαλικότητα;

Ας δούμε τι λέει η επιστήμη...

ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟ pH ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ;

Το pH είναι μέτρο της οξύτητας και της αλκαλικότητας. Στο αίμα, ακόμη και διαφορές τρίτου δεκαδικού ψηφίου μπορεί να επηρεάσουν σημαντικές φυσιολογικές λειτουργίες:

1. **Οξυγόνωση ιστών.** Όταν το αίμα είναι πιο αλκαλικό, η αιμοσφαιρίνη αποδίδει πιο εύκολα οξυγόνο στους ιστούς. Αυτό σημαίνει καλύτερη μυϊκή απόδοση και λιγότερη κόπωση, ιδιαίτερα κατά την άσκηση.
2. **Δομή πρωτεϊνών και ενζύμων.** Πολλά ένζυμα λειτουργούν μόνο σε συγκεκριμένο pH. Μια μικρή πτώση ή άνοδος μπορεί να μειώσει τη δράση τους και να επηρεάσει την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών και τη μεταβολική ισορροπία.
3. **Καρδιοαναπνευστική ισορροπία.** Όταν το pH του αίματος πέφτει (οξέωση) ή ανεβαίνει (αλκάλωση), μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα όπως μυϊκή αδυναμία, δύσπνοια, ταχυκαρδία και διαταραχές συνείδησης. Οι νεφροί και οι πνεύμονες εργάζονται συνεχώς για να επαναφέρουν την ισορροπία.

ΜΠΟΡΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟ pH ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ;

Παρότι οι λεγόμενες «αλκαλικές δίαιτες» είναι δημοφιλείς, τα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η διατροφή δεν επηρεάζει ουσιαστικά το pH του αίματος.

» **Τι επηρεάζει πραγματικά.** Η διατροφή μπορεί να μεταβάλλει το pH των ούρων (όχι του αίματος), λόγω της απέκκρισης διαφόρων οργανικών ή ανόργανων οξέων και βάσεων. Για παράδειγμα, το κρέας αυξάνει την απέκκριση όξινων παραπροϊόντων, ενώ τα φρούτα και τα λαχανικά κατά τον μεταβολισμό τους παράγουν αλκαλικά υπολείμματα.

» Οφέλη χωρίς αλλαγή pH

Μια φυτοφαγική, αντιοξειδωτική διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, μειώνει τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες, οστεοπόρωση και φλεγμονή, χωρίς όμως να τροποποιεί το pH του αίματος.

ΑΛΚΑΛΙΚΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΝΕΡΟ ΜΕ ΥΔΡΟΓΟΝΟ (H₂): ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ;

Ακούγεται συχνά ότι το αλκαλικό νερό ή το νερό με υδρογόνο μπορούν να αλλάξουν το pH του αίματος και να κάνουν καλό στην υγεία. Ας δούμε τι λέει η επιστήμη.

Τι είναι το αλκαλικό νερό;

Το αλκαλικό νερό είναι νερό με ελαφρώς υψηλότερο pH από το κανονικό (πάνω από 7), συχνά εμπλουτισμένο με διττανθρακικά άλατα (HCO₃⁻).

Τι κάνει στην πραγματικότητα;

Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωσή του μπορεί να αυξήσει ελαφρά το pH των ούρων, δηλαδή να κάνει τα ούρα πιο αλκαλικά. Όμως, το pH του αίματος δεν αλλάζει σημαντικά, γιατί το σώμα μας έχει πολύ ισχυρούς μηχανισμούς (πνεύμονες και νεφρά) που το κρατούν σταθερό, και συγκεκριμένα μεταξύ 7,35 και 7,45.

Τι είναι το νερό με υδρογόνο (H₂);

Το νερό με υδρογόνο είναι απλό νερό στο οποίο έχει προστεθεί μοριακό υδρογόνο. Έχει μελετηθεί πολύ για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες και την επίδρασή του στη φυσική απόδοση, κυρίως σε αθλητές.

ΤΙ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΙ ΜΕΛΕΤΕΣ;

- Αθλητές που κατανάλωσαν 2 λίτρα H₂-νερό την ημέρα για 14 μέρες παρουσίασαν μικρή αύξηση στο pH του αίματος, περίπου +0,04 έως +0,07, χωρίς παρενέργειες.
- Το νερό με υδρογόνο μείωσε τα επίπεδα γαλακτικού οξέος (το οποίο συν-

δέεται με την κόπωση) μετά από έντονη άσκηση και βελτίωσε την αντοχή.

- Σε αθλητές που κατανάλωσαν H₂-νερό για 2 εβδομάδες, η μέγιστη ισχύς σε επαναλαμβανόμενα sprint παρέμεινε σταθερή, ενώ σε άλλους αθλητές μειώθηκε περίπου κατά 12%.
- Μια δόση 600 ml πριν την άσκηση μείωσε το γαλακτικό οξύ και βελτίωσε την αναπνευστική απόδοση, μειώνοντας την κόπωση.

ΠΩΣ ΒΟΗΘΑ ΤΟ ΝΕΡΟ ΜΕ ΥΔΡΟΓΟΝΟ (H₂) ΣΤΗΝ ΑΛΚΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟ pH ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ;

Το νερό με μοριακό υδρογόνο (H₂) δεν είναι διττανθρακικό άλας, δηλαδή δεν λειτουργεί ως ρυθμιστής pH όπως το HCO₃⁻. Αντίθετα, το H₂ έχει αντιοξειδωτική δράση, που βοηθά τον οργανισμό να αντιμετωπίσει το οξειδωτικό στρες, μια κατάσταση που προκαλείται από περίσσεια ελεύθερων ριζών οξυγόνου και άλλων τοξινών.

ΠΩΣ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΑΥΤΟ ΜΕ ΤΟ pH

- Το οξειδωτικό στρες συνδέεται με φλεγμονές και βλάβες στα κύτταρα, που προκαλούν συσσώρευση οξέων στο σώμα.
- Το H₂, ως ισχυρό αλλά ήπιο αντιοξειδωτικό, μειώνει τις ελεύθερες ρίζες, περιορίζοντας έτσι τη δημιουργία οξέων που προκαλούν «όξινη» κατάσταση.
- Με αυτόν τον τρόπο, το H₂ βοηθά έμμεσα στη διατήρηση ή ελαφριά βελτίωση του αλκαλικού ισοζυγίου του αίματος, ειδικά σε καταστάσεις σωματικού στρες, όπως η έντονη άσκηση.

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ;

Δεν χρειάζεται αλκαλικό νερό για να αλλάξεις το pH του αίματός σου. Το σώμα σου το διατηρεί σταθερό, ό,τι και να πιείς.

Το νερό με υδρογόνο μπορεί να δώσει μια μικρή βοήθεια αν κάνεις πολύ έντονη άσκηση, αλλά τα οφέλη είναι ήπια, προσωρινά και όχι απαραίτητα για όλους. Η καθημερινή φροντίδα με υγιεινή διατροφή και καλή ενυδάτωση είναι το πραγματικό κλειδί για την υγεία.

Νίκη Πανηγυράκη



Η Νίκη Πανηγυράκη είναι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, απόφοιτη του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Έχει ολοκληρώσει την πρακτική της άσκηση στο διαιτολογικό γραφείο του κου Πάρη Παπαχρήστου (medNutrition) και διαθέτει εμπειρία στη διατροφική αξιολόγηση, τις σωματομετρήσεις και την εξατομικευμένη καθοδήγηση. Συμμετέχει ενεργά σε πληθώρα επιστημονικών συνεδρίων, όπως και σε δράσεις, με σημαντική δραστηριότητα στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας και τη UNICEF. Στόχος της είναι να βοηθά κάθε άνθρωπο να αποκτήσει μια πιο ισορροπημένη σχέση με το φαγητό και τον εαυτό του.

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 σταφυλιού 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 μαλακώνει 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 ευφρασία 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 σταφυλιού 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 ναττοκινάση 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 ναττοκινάσης 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 **ΝΚ εμφανίζει ελάχιστες έως καθόλου παρενέργειες**. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ναττοκινάση μετά την κατάλυση της μπορεί να αντισταθεί σε υψηλή θερμοκρασία (50 °C) και pH (έως 10), γεγονός που σίγουρα συμβάλλει στην ικανότητα αυτού του ενζύμου να παραμείνει 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

ΓΙΑΤΙ Ο ΔΜΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΕΙΚΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΠΟΥ ΞΕΡΑΜΕ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ

Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία



Μια ομάδα παγκόσμιων ειδικών εξηγεί γιατί ο ΔΜΣ δεν είναι η πιο χρήσιμη μέτρηση του σωματικού βάρους και πώς αλλιώς οι γιατροί μπορούν να διαγνώσουν την παχυσαρκία.

Αντί να βασίζεται μόνο στον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), ο οποίος έχει ορισμένους περιορισμούς, το νέο πλαίσιο εισάγει βελτιωμένους τρόπους αναγνώρισης και κατανόησης της παχυσαρκίας, για παράδειγμα, διαχωρίζοντας τα πρώιμα σημάδια της παχυσαρκίας (προκλινικά) από τα πιο προχωρημένα περιστατικά (κλινικά).

Αυτή η προσέγγιση επιδιώκει όχι μόνο να βελτιώσει τα αποτελέσματα για πάνω από ένα δισεκατομμύριο ανθρώπους που ζουν με παχυσαρκία παγκοσμίως, αλλά και να μειώσει το στίγμα, να βελτιστοποιήσει τους πόρους υγειονομικής περίθαλψης και να εξασφαλίσει δίκαιη πρόσβαση σε αποτελεσματικές θεραπείες.

Πρόσφατη έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο *The Lancet Diabetes & Endocrinology* και εγκρίθηκε από περισσότερους από 75 ιατρικούς οργανισμούς παγκοσμίως, εισάγει μια καινοτόμο και ιδιαίτερη προσέγγιση για τη διάγνωση της παχυσαρκίας.

Αυτή η μέθοδος ενσωματώνει πρόσθετες μετρήσεις περιφέρειας σωματικού λίπους παράλληλα με τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), καθώς και αντικειμενικά σημεία και συμπτώματα μεμονωμένων προβλημάτων υγείας. Το νέο πλαίσιο στοχεύει στη βελτίωση του τρόπου με τον οποίο ορίζεται και διαγιγνώσκεται η παχυσαρκία. Αντιμετωπίζει επίσης τα προβλήματα με τις παραδοσιακές μεθόδους, οι οποίες συχνά έχουν δυσκολέψει τα άτομα με παχυσαρκία να λάβουν τη φροντίδα και την υποστήριξη που χρειάζονται.

ΕΝΑ ΠΟΛΥΣΥΖΗΤΗΜΕΝΟ ΕΡΩΤΗΜΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ;

Παρέχοντας μια σαφή και βασισμένη σε στοιχεία μέθοδο για τη διάγνωση της παχυσαρκίας, οι ειδικοί ελπίζουν επίσης να διευθετήσουν τη συζήτηση σχετικά με το εάν η παχυσαρκία πρέπει να θεωρείται ασθένεια.

Οι ερευνητές τόνισαν ότι το να βλέπεις την παχυσαρκία είτε ως πάντα ασθένεια είτε όχι είναι μια υπερβολικά απλοϊκή προσέγγιση, καθώς τα στοιχεία υποδηλώνουν μια πιο περίπλοκη πραγματικότητα. Σημείωσαν ότι ενώ ορισμένα άτομα με παχυσαρ-

κία διατηρούν φυσιολογική λειτουργία οργάνων και γενική υγεία, άλλα εμφανίζουν σημαντικά σημεία και συμπτώματα ασθένειας.

Οι ερευνητές προειδοποίησαν ότι η εξέταση της παχυσαρκίας αποκλειστικά ως παράγοντας κινδύνου και όχι ως ασθένεια, μπορεί να εμποδίσει τα άτομα που δεν είναι καλά λόγω της παχυσαρκίας να έχουν πρόσβαση στην έγκαιρη φροντίδα.

Από την άλλη πλευρά, η επισήμανση της παχυσαρκίας ως ασθένειας για όλους θα μπορούσε να οδηγήσει σε υπερδιάγνωση, περιττές θεραπείες και υψηλό κόστος τόσο για τους ανθρώπους όσο και για την κοινωνία.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ;

Το νέο πλαίσιο υιοθετεί μια νέα προσέγγιση, κατανώντας ότι η παχυσαρκία είναι μια περίπλοκη κατάσταση και προωθεί τη φροντίδα που είναι εξατομικευμένη για κάθε άτομο.

Για άτομα που παρουσιάζουν σαφή σημάδια παχυσαρκίας, συνιστά έγκαιρες και αποτελεσματικές θεραπείες, παρόμοιες με τον τρόπο διαχείρισης άλλων μακροπρόθεσμων παθήσεων υγείας.

Για τα άτομα που διατρέχουν κίνδυνο παχυσαρκίας αλλά δεν παρουσιάζουν ακόμη ενεργή ασθένεια (προκλινική παχυσαρκία), η εστίαση θα είναι στη μείωση των κινδύνων και στην πρόληψη της εξέλιξης της πάθησης.

Με πάνω από 1 δισεκατομμύριο ανθρώπους παγκοσμίως να υπολογίζεται ότι ζουν με παχυσαρκία, η πρόταση της Επιτροπής προσφέρει στα συστήματα υγείας την ευκαιρία να υιοθετήσουν έναν καθολικό, κλινικά σημαντικό ορισμό της παχυσαρκίας μαζί με μια πιο ακριβή διαγνωστική μέθοδο.

Οι σημερινοί τρόποι διάγνωσης της παχυσαρκίας θεωρούνται ξεπερασμένοι και όχι πολύ αποτελεσματικοί. Οι γιατροί και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής συχνά διαφωνούν σχετικά με το πόσο καλά λειτουργούν αυτές οι μέθοδοι. Αυτό συμβαίνει επειδή αυτές οι μέθοδοι μπορεί να προκαλέσουν σφάλματα, όπως η εσφαλμένη μέτρηση του σωματικού λίπους ή η εσφαλμένη διάγνωση προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με την παχυσαρκία.

Ένα μεγάλο μέρος του προβλήματος βασίζεται υπερβολικά στον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), ο οποίος χρησιμοποιείται συχνά για να ορίσει την παχυσαρκία ως ΔΜΣ πάνω από 30 κιλά ανά τετραγωνικό μέτρο (kg/m^2) για άτομα ευρωπαϊκής καταγωγής.

Πολλές χώρες εφαρμόζουν επίσης συγκεκριμένα κατώτατα όρια ΔΜΣ για να λάβουν υπόψη τις εθνικές διαφορές στον κίνδυνο που σχετίζεται με την παχυσαρκία.

Ενώ ο ΔΜΣ μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό ατόμων με υψηλότερο κίνδυνο προβλημάτων υγείας, η Επιτροπή τονίζει ότι δεν αποτελεί άμεσο μέτρο του σωματικού λίπους.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΓΙΑΤΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΜΣ ΩΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΥ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Ο ΔΜΣ αποτυγχάνει να υπολογίσει την κατανομή του λίπους και δεν παρέχει καμία εικόνα για τη συνολική υγεία ενός ατόμου ή την παρουσία ασθένειας.

Οι ερευνητές τόνισαν ότι οι κίνδυνοι για την υγεία που συνδέονται με το υπερβολικό λίπος εξαρτώνται από το πού αποθηκεύεται στο σώμα.

Η συσσώρευση λίπους γύρω από τη μέση ή μέσα σε όργανα όπως το συκώτι, η καρδιά ή οι μύες ενέχει μεγαλύτερο κίνδυνο για την υγεία σε σύγκριση με το λίπος που αποθηκεύεται κάτω από το δέρμα σε περιοχές όπως τα χέρια ή τα πόδια.

Οι ειδικοί τόνισαν ότι ορισμένοι άνθρωποι με υπερβολικό σωματικό λίπος μπορεί να μην έχουν αρκετά υψηλό ΔΜΣ ώστε να θεωρούνται παχύσαρκοι, με αποτέλεσμα να παραλείπονται τα προβλήματα υγείας τους.

Από την άλλη πλευρά, μερικοί άνθρωποι με υψηλό ΔΜΣ και σημαντικό σωματικό λίπος μπορεί να εξακολουθούν να έχουν υγιή όργανα και να μην έχουν σημάδια ασθένειας.

Αυτό δείχνει την ανάγκη για καλύτερο τρόπο διάγνωσης της παχυσαρκίας. Ενώ ο ΔΜΣ μπορεί να είναι χρήσιμος ως πρώτο βήμα, οι ειδικοί προτείνουν ότι δεν είναι αρκετός από μόνος του.

Ο ΔΜΣ είναι επί του παρόντος το ευρέως χρησιμοποιούμενο μέτρο της παχυσαρκίας. Ωστόσο, είναι ελαττωματικό και μερικές φορές ένα άτομο που χρειάζεται θεραπεία για την παχυσαρκία, μπορεί να μην

λάβει τη βέλτιστη θεραπεία λόγω μόνο κριτηρίων ΔΜΣ. Η υιοθέτηση πιο σχετικών κλινικά κριτηρίων για τη διάγνωση και τη θεραπεία της παχυσαρκίας θα επιτρέψει τη θεραπεία μιας μεγαλύτερης ομάδας ασθενών. Δυστυχώς, η αλλαγή των μακροχρόνιων παραμέτρων θα πάρει κάποιο χρόνο.

Αντίστοιχα, οι ερευνητές εισήγαγαν ένα νέο πλαίσιο για τη διάγνωση της παχυσαρκίας, κάνοντας διάκριση μεταξύ κλινικής και προκλινικής παχυσαρκίας.

ΠΩΣ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ ΠΡΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η κλινική παχυσαρκία είναι μια χρόνια ασθένεια όπου το υπερβολικό σωματικό λίπος βλάπτει τη λειτουργία των οργάνων ή τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι ερευνητές εντόπισαν διαγνωστικά κριτήρια, όπως η δύσπνοια, η καρδιακή ανεπάρκεια, ο πόνος στις αρθρώσεις και οι δυσλειτουργίες οργάνων, με ξεχωριστά μέτρα για ενήλικες και παιδιά.

Η προκλινική παχυσαρκία αναφέρεται στην περίσσεια σωματικού λίπους χωρίς τρέχοντα προβλήματα υγείας, αλλά με αυξημένους κινδύνους κατστάσεων όπως ο διαβήτης τύπου 2, οι καρδιακές παθήσεις και ορισμένοι καρκίνοι. Οι πρώιμες παρεμβάσεις μπορούν να μετριάσουν αυτούς τους κινδύνους.

Αυτό το πλαίσιο, που έχει εγκριθεί παγκοσμίως, στοχεύει στη βελτίωση της διάγνωσης και διαχείρισης της παχυσαρκίας, προωθώντας πιο αποτελεσματικές και προσαρμοσμένες στρατηγικές υγιονομικής περίθαλψης.

Ο ΔΜΣ έχει περιορισμούς, καθώς δεν λαμβάνει υπόψη τη μυϊκή μάζα, την οστική πυκνότητα ή την κατανομή του λίπους. Η έρευνα προτείνει μια πιο

ολοκληρωμένη προσέγγιση, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η μεταβολική υγεία και η σύσταση του σώματος, που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε πιο εξατομικευμένα και αποτελεσματικά σχέδια θεραπείας για τους ασθενείς.

Για τα άτομα με κλινική παχυσαρκία, οι ειδικοί της Επιτροπής συνιστούν θεραπείες που επικεντρώνονται στη βελτίωση του τρόπου λειτουργίας του σώματος, αντί να προσπαθούν απλώς να μειώσουν το βάρος.

Αυτές οι θεραπείες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής, φάρμακα ή χειρουργική επέμβαση, ανάλογα με το τι είναι καλύτερο για το άτομο.

Για τα άτομα με προκλινική παχυσαρκία, η φροντίδα θα πρέπει να δίνει προτεραιότητα στη μείωση του κινδύνου μέσω παροχής συμβουλών, παρακολούθησης ή προληπτικών παρεμβάσεων με βάση τα επίπεδα κινδύνου.

Αυτό το πλαίσιο βασισμένο σε στοιχεία, που αναπτύχθηκε από 56 ειδικούς σε συνεργασία με άτομα που ζουν με παχυσαρκία, αντιμετωπίζει επίσης τον κοινωνικό αντίκτυπο της παχυσαρκίας και τις βλαβερές συνέπειες του στίγματος να είσαι υπέρβαρος.

Για να μειωθεί αυτό το στίγμα, η Επιτροπή ζητά καλύτερη εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και των υπευθύνων χάραξης πολιτικής, μαζί με μια αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο κατανοείται και συζητείται η παχυσαρκία.

Συμπερασματικά, υιοθετώντας ένα ευρύτερο σύνολο κριτηρίων οι ειδικοί υγείας μπορούν να προσφέρουν πιο προσαρμοσμένες συμβουλές και παρεμβάσεις, βελτιώνοντας τελικά τα αποτελέσματα των ασθενών και μειώνοντας το στίγμα που συχνά συνδέεται με την παχυσαρκία.

Πηγή

• [https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(24\)00316-4/abstract](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(24)00316-4/abstract) από [medicalnewstoday.com](https://www.medicalnewstoday.com)

ΤΟ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙΣ
ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
ΕΙΤΕ ΩΣ ΠΑΝΤΑ
ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΕΙΤΕ
ΟΧΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ
ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ
ΑΠΛΟΪΚΗ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

FOOD MONOLOGUE ON NUTRITION DRAMA (FMOND)

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ



ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΕΓΑΡΙΤΗ

Εκδόσεις
Αλίκο

Κυκλοφορεί από 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**

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΠΩΣ Ο,ΤΙ ΤΡΩΜΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΜΑΣ

www.diaitologos.com

Μπορούν οι διατροφικές μας συνήθειες να επηρεάσουν τη διάθεσή μας; Η απάντηση είναι "ναι" και μάλιστα περισσότερο απ' ό,τι νομίζουμε. Η σύνδεση μεταξύ της διατροφής και της ψυχικής υγείας απασχολεί ολοένα και περισσότερο τους επιστήμονες, και τα ευρήματα είναι εντυπωσιακά: αυτά που βάζουμε στο πιάτο μας μπορούν να επηρεάσουν άμεσα όχι μόνο το σώμα μας, αλλά και τον εγκέφαλό μας, τις ορμόνες και, τελικά, τη συναισθηματική μας ισορροπία.

Ζούμε σε μια εποχή όπου η κατάθλιψη και το άγχος εμφανίζονται πιο συχνά από ποτέ, και ταυτόχρονα, η διατροφή μας γίνεται ολοένα πιο επεξεργασμένη, φτωχή σε θρεπτικά συστατικά και γεμάτη "κενές" θερμίδες. Είναι, λοιπόν, λογικό να αρχίσουμε να κοιτάμε τη διατροφή όχι μόνο ως μέσο για τη διατήρηση του σωματικού βάρους, αλλά και ως μέσο υποστήριξης της ψυχικής μας ευεξίας.

Ο εγκέφαλος «τρώει» ό,τι τρώμε κι εμείς

Ο εγκέφαλος είναι ένα εξαιρετικά απαιτητικό όργανο. Καταναλώνει περίπου το 20% της ενέργειας του σώματος και χρειάζεται σταθερό εφοδιασμό σε θρεπτικά συστατικά για να λειτουργεί σωστά. Βιταμίνες του συμπλέγματος Β (ειδικά Β6, Β9 και Β12), ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, μαγνήσιο, ψευδάργυρος και αντιοξειδωτικά είναι βασικά θρεπτικά συστατικά για την παραγωγή νευροδιαβιβαστών όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, γνωστές και ως οι "ορμόνες της χαράς".

Αντιθέτως, μια διατροφή πλούσια σε επεξεργασμένους υδατάνθρακες, ζάχαρη και τρανς λιπαρά μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή, να διαταράξει τη λειτουργία του εγκεφάλου και να συμβάλει στην εμφάνιση ή επιδείνωση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους.

Το έντερο: Ο δεύτερος εγκέφαλος

Πολύς λόγος γίνεται τα τελευταία χρόνια για το έντερο και όχι άδικα. Οι ερευνητές το αποκαλούν «δεύτερο εγκέφαλο», καθώς φιλοξενεί ένα τεράστιο δίκτυο νευρώνων και πολυάριθμους μικροοργανισμούς – το μικροβίωμα. Το έντερο παράγει περίπου το 90% της σεροτονίνης του οργανισμού, γεγονός που δείχνει ξεκάθαρα πόσο στενά συνδεδεμένο είναι με τη διάθεσή μας. Όταν το μικροβίωμα είναι υγιές και ισορροπημένο, το έντερο λειτουργεί σωστά, το ανοσοποιητικό ενισχύεται και τα επίπεδα φλεγμονής μειώνονται. Αντίθετα, η κακή διατροφή, τα αντιβιοτικά, το στρες και η έλλειψη φυτικών ινών μπορούν να διαταράξουν αυτήν την ισορροπία — και να φέρουν συνέπειες στην ψυχική υγεία.

Ο ρόλος των επινεφριδίων

Όταν μιλάμε για στρες και διάθεση, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε τα επινεφρίδια – δύο μικρούς αλλά πανίσχυρους αδένες που βρίσκονται πάνω από τους νεφρούς. Είναι υπεύθυνα για την παραγωγή βασικών ορμονών, όπως η κορτιζόλη (η ορμόνη του στρες), η αδρεναλίνη και η νοραδρεναλίνη.

Σε περιόδους έντονου ή χρόνιου στρες τα επινεφρίδια υπερλειτουργούν. Αν αυτή η κατάσταση συνεχιστεί, μπορεί να οδηγήσει σε αυτό που ονομάζεται "επινεφριδιακή κόπωση": μια μη αναγνωρισμένη επίσημα αλλά συχνά αναφερόμενη κατάσταση με συμπτώματα όπως:

- Επίμονη κόπωση, ακόμα και μετά από ξεκούραση
 - Δυσκολία συγκέντρωσης
 - Αλλαγές στη διάθεση
 - Έντονη επιθυμία για γλυκά, καφεΐνη ή αλάτι
 - Χαμηλή ανοχή στο στρες
- Η διατροφή παίζει κομβικό ρόλο στην υποστήριξη των επινεφριδίων. Μερικά βασικά σημεία είναι:
- Σταθερά γεύματα και αποφυγή μεγάλης υπογλυκαιμίας βοηθούν στη ρύθμιση της κορτιζόλης.
 - Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C (πιπεριές, ακτινίδιο, φράουλες) είναι απαραίτητα για την παραγωγή των επινεφριδιακών ορμονών.
 - Μαγνήσιο, ψευδάργυρος και βιταμίνες του συμπλέγματος Β (ιδίως Β5 και Β6) βοηθούν στην καλύτερη διαχείριση του στρες.
 - Αποφυγή καφεΐνης και ζάχαρης, οι οποίες μπορούν να καταπονήσουν τα επινεφρίδια και να οδηγήσουν σε εντονότερα скаμπανεβάσματα ενέργειας και διάθεσης.

Η υποστήριξη των επινεφριδίων μέσα από μια θρεπτική, πλούσια και ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βελτιώσει όχι μόνο την ανοχή μας στο στρες, αλλά και τη γενικότερη ψυχική ευεξία.

Οι τροφές που αγαπούν το μυαλό σου

Η καλή διατροφή χτίζεται... στο πιάτο σου. Αν θέλεις να υποστηρίξεις τον εγκέφαλο και τη διάθεσή σου, αυτές είναι μερικές τροφές-κλειδιά:

- **Λιπαρά ψάρια** (όπως σαρδέλες, σολομός, σκουμπρί): πλούσια σε

ωμέγα-3, που μειώνουν τη φλεγμονή και βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου.

- **Πράσινα φυλλώδη λαχανικά:** γεμάτα φυλλικό οξύ, απαραίτητο για την παραγωγή σεροτονίνης.
- **Ξηροί καρποί και σπόροι:** εξαιρετικές πηγές μαγνησίου και καλών λιπαρών.
- **Προβιοτικά τρόφιμα όπως το κεφίρ, το παραδοσιακό γιαούρτι ή το τουρσί:** βοηθούν στη διατήρηση υγιούς μικροβιώματος.
- **Σοκολάτα υγείας** (με πάνω από 70% κακάο): μπορεί να τονώσει την ψυχική διάθεση χάρη στα φλαβονοειδή και τη θεοβρωμίνη.
- **Βρώμη & δημητριακά ολικής άλεσης:** σταθεροποιούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, αποφεύγοντας τα «σκαμπανεβάσματα» ενέργειας και διάθεσης.

Η ισορροπία είναι το κλειδί

Δεν χρειάζεται να ακολουθείς μια αυστηρή δίαιτα για να έχεις ψυχική ευεξία. Αντίθετα, η ευελιξία και η σταθερότητα είναι οι δύο πιο σημαντικοί σύμμαχοι. Μια ισορροπημένη, Μεσογειακού τύπου διατροφή, πλούσια σε φρέσκα φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρια, ελαιόλαδο και δημητριακά ολικής άλεσης, έχει συνδεθεί επανειλημμένα με χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης.

Παράλληλα, καλό είναι να αποφεύγεις τις δίαιτες-εξπρές, την υπερκατανάλωση καφεΐνης και αλκοόλ, καθώς και τις υπερβολές που μπορούν να διαταράξουν το νευρικό και ορμονικό σου σύστημα.

Τι να κρατήσεις

Η ψυχική υγεία δεν είναι κάτι ανεξάρτητο από τη διατροφή ή το σώμα μας. Είναι αποτέλεσμα ισορροπίας — χημικής, συναισθηματικής, ορμονικής. Μπορεί ένα μπολ με φρούτα ή μια μερίδα λιπαρού ψαριού να «θεραπεύσει» την κατάθλιψη; Όχι από μόνο του. Αλλά μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της ψυχικής σου υγείας. Φρόντισε τον εαυτό σου, ξεκινώντας από τις πιο απλές, καθημερινές επιλογές. Και μην ξεχνάς: οι διατροφικές σου συνήθειες είναι μια μορφή αυτοφροντίδας.

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.

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΟΙΑΖΟΥΝ ΜΕ ΑΓΧΟΣ



Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε στρεσογόνες καταστάσεις. Ωστόσο, όταν τα συμπτώματα επιμένουν ή εμφανίζονται χωρίς προφανή λόγο, μπορεί να μην πρόκειται για αγχώδη διαταραχή, αλλά για κάποια υποκείμενη ιατρική πάθηση. Πολλές ασθένειες έχουν κοινά συμπτώματα με το άγχος, όπως ταχυκαρδία, εφίδρωση, κόπωση και αίσθημα ανησυχίας. Η σωστή διάγνωση είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική θεραπεία.

Καταστάσεις που Μιμούνται το Άγχος

1. Υπερθυρεοειδισμός

Η υπερλειτουργία του θυρεοειδούς μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως γρήγορος καρδιακός παλμός, νευρική κατάσταση, εφίδρωση και απώλεια βάρους. Αυτά συχνά συγχέονται με κρίσεις άγχους, αλλά συνοδεύονται από χαρακτηριστικά όπως τρόμος χεριών και διογκωμένος θυρεοειδής.

2. Επινεφριδιακή ανεπάρκεια (Νόσος Addison)

Η μειωμένη παραγωγή κορτιζόλης οδηγεί σε συμπτώματα όπως κόπωση, χαμηλή αρτηριακή πίεση, μυϊκή αδυναμία και απώλεια βάρους. Αυτά μπορούν να θυμίζουν

έντονο στρες ή κρίση πανικού, αλλά συνοδεύονται από υπερμελάγχρωση και επιθυμία για αλάτι.

3. Φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου (IBD)

Νόσος του Crohn και ελκώδης κολίτιδα προκαλούν κράμπες, κοιλιακό πόνο και έντονη κόπωση. Το χρόνιο στρες που συνοδεύει αυτά τα συμπτώματα συχνά μπερδεύεται με άγχος.

4. Ινομυαλγία

Η ινομυαλγία χαρακτηρίζεται από χρόνια πόνο στους μυς και κόπωση. Η συνεχής σωματική δυσφορία μπορεί να ενισχύσει συναισθήματα που μοιάζουν με αγχώδη διαταραχή.

5. Νόσος Lyme

Προκαλεί συμπτώματα όπως κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης και «ομίχλη εγκεφάλου», τα οποία μπορούν να εκληφθούν ως άγχος. Η διάγνωση απαιτεί ειδικά αιματολογικά τεστ.

6. Αγκυλοποιητική Σπονδυλίτιδα

Η χρόνια φλεγμονώδης πάθηση της σπονδυλικής στήλης προκαλεί πόνο και δυσκαμψία, οδηγώντας σε σωματική και ψυχική επιβάρυνση που μπορεί να εκληφθεί ως άγχος.

Άλλες Καταστάσεις με Παρόμοια Συμπτώματα

- Καρδιακές αρρυθμίες
- Άσθμα και αναπνευστικές δυσκολίες
- Διαβήτης και υπογλυκαιμία
- Ορμονικές διαταραχές
- Έλλειψη βιταμινών (π.χ. B12)
- Νευρολογικές παθήσεις ή τραύμα κεφαλής

Συμπέρασμα

Το άγχος δεν είναι πάντα ψυχολογικής φύσης. Πολλές σωματικές ασθένειες μοιάζουν παρόμοια συμπτώματα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένη διάγνωση. Αν τα συμπτώματα είναι έντονα, επιμένουν ή συνοδεύονται από άλλα ασυνήθιστα σημάδια, η ιατρική αξιολόγηση είναι απαραίτητη. Η έγκαιρη διάγνωση οδηγεί σε σωστή θεραπεία και καλύτερη ποιότητα ζωής.

Βιβλιογραφία

- Healthline. Medical Conditions That Mimic Anxiety.
- WebMD. Conditions That Look Like Anxiety.
- Cleveland Clinic. Hidden Medical Conditions That Cause Anxiety.
- MentalHealth.com. Medical Conditions That Present as Anxiety.



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ η υγεία στα πόδια σας

Τα πόδια 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

ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΩΝ



Μια πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι όσοι χρησιμοποιούν το κινητό τους ενώ κάθονται στην τουαλέτα, έχουν περίπου 46% μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν αιμορροΐδες. Η βασική αιτία δεν είναι το τηλέφωνο καθαυτό, αλλά ο επιπλέον χρόνος παραμονής που αυξάνει την πίεση στις φλέβες της περιοχής.

Τι είναι οι αιμορροΐδες;

Όλοι έχουμε αιμορροϊδικές δομές στον πρωκτό, οι οποίες φυσιολογικά βοηθούν στη ρύθμιση της αφόδευσης. Όταν όμως φλεγμαίνονται ή διογκώνονται, προκαλούν πόνο, κνησμό ή αιμορραγία. Υπολογίζεται ότι τρεις στους τέσσερις ανθρώπους θα εμφανίσουν αιμορροΐδες κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Πώς συνδέεται το κινητό;

Η μελέτη ανέλυσε ανθρώπους που υποβλήθηκαν σε κολονοσκόπηση και διαπιστώθηκε ότι όσοι είχαν τη συνήθεια να "σक्रολάρουν" στην τουαλέτα περνούσαν πολύ περισσότερη ώρα καθισμένοι. Αυτός ο παρατεταμένος χρόνος φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης αιμορροΐδων.

Συμπτώματα που χρειάζονται προσοχή

- Αίμα κατά την αφόδευση ή στο χαρτί
- Επίμονος πόνος ή κάψιμο
- Διόγκωση ή πρόπτωση αιμορροΐδας
- Συνεχής φαγούρα ή ερεθισμός

Τι μπορείς να κάνεις

- Απόφυγε τη χρήση κινητού στην τουαλέτα και μείωσε τον χρόνο παραμονής.
- Πίνε αρκετό νερό και πρόσθεσε φυτικές ίνες στη διατροφή σου.
- Μην πιέζεις υπερβολικά κατά την αφόδευση.
- Αν έχεις συμπτώματα, ζήτησε ιατρική εκτίμηση.

Συμπέρασμα

Η συνήθεια να παίρνουμε το κινητό στην τουαλέτα φαίνεται αθώα, όμως στην πραγματικότητα μας κρατά περισσότερο χρόνο εκεί και αυξάνει τον κίνδυνο για αιμορροΐδες. Με μικρές αλλαγές μπορούμε να προστατεύσουμε την υγεία μας και να αποφύγουμε περιττές ενοχλήσεις.

Βιβλιογραφία

- Spichak S., Health.com: «Common Bathroom Habit Linked to 46% Higher Risk of Hemorrhoids, Study Finds»
- Ramprasad C., Wu C., Chang J. et al. PLoS One, 2025: «Smartphone use on the toilet and the risk of hemorrhoids»
- Institute for Quality and Efficiency in Health Care, "Overview: enlarged hemorrhoids"
- Lohsiriwat V., World Journal of Gastroenterology, 2015: «Treatment of hemorrhoids: a coloproctologist's view»

Ο ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΣ ΥΠΝΟΣ ΠΟΥ ΙΣΩΣ ΚΡΥΒΕΙ ΚΑΤΙ ΠΙΟ ΣΟΒΑΡΟ



Η "ανάπαυση" που φανερώνει περισσότερα

Μια νέα μελέτη, που παρουσιάστηκε στο συνέδριο Sleep 2025 στη Σεάτλ, ανέλυσε στοιχεία από 86.565 μεσήλικες και άνω, μέσω συσκευών παρακολούθησης ύπνου (actigraphy). Οι συμμετέχοντες που συνήθιζαν να κοιμούνται μέσα στη μέρα, ιδίως μεταξύ 11:00 και 15:00, παρουσίασαν σημαντικά αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας τα επόμενα 8 χρόνια.

Αν και η έρευνα δεν αποδεικνύει αιτιώδη σχέση, οι ειδικοί θεωρούν ότι αυτή η συνήθεια μπορεί να είναι ένδειξη υποκείμενων προβλημάτων υγείας, όπως κακός νυχτερινός ύπνος, μεταβολικές διαταραχές ή νοτική εξασθένιση.

Όταν ο μικρός ύπνος γίνεται βαρύς

Ένα σύντομο διάλειμμα ύπνου 15-20 λεπτών μπορεί να αναζωογονήσει το μυαλό και το σώμα. Όμως, ο παρατεταμένος και συχνός μεσημεριανός ύπνος, ειδικά χωρίς σταθερότητα, έχει συσχετιστεί με αυξημένη αρτηριακή πίεση, υψηλό σάκχαρο και αυξημένο βάρος. Επιπλέον, έρευνες συνδέουν αυτή τη συνήθεια με κίνδυνο άνοιας και μειωμένο προσδόκιμο ζωής.

Οι αριθμοί που προβληματίζουν

Στη μελέτη, 3,4% των συμμετεχόντων απεβίωσαν εντός

8 ετών. Η πλειονότητα αυτών είχε αυξημένη διάρκεια και συχνότητα ημερήσιας ξεκούρασης, με τα επεισόδια να γίνονται πιο συχνά και απρόβλεπτα. Η χρονική στιγμή —ανάμεσα στις 11π.μ. και 3π.μ., φαίνεται να αποτελεί κρίσιμο παράγοντα, πιθανώς λόγω σύγχυσης του κιρκάδιου ρυθμού.

Οι ερευνητές υποθέτουν πως ο ημερήσιος ύπνος σε αυτήν τη μορφή δεν είναι η αιτία, αλλά μάλλον ένα προειδοποιητικό σημάδι για κάτι που ήδη συμβαίνει στο σώμα.

Ύπνος, καρδιά και μακροζωία

Η ποιότητα του ύπνου τη νύχτα είναι κεντρικός παράγοντας για την υγεία. Όταν υπάρχει διαταραχή και επιχειρούμε να την "αναπληρώσουμε" μέσα στη μέρα, ενδέχεται να διαταράσσουμε ακόμη περισσότερο τον κιρκάδιο ρυθμό — οδηγώντας σε αυξημένο καρδιολογικό και μεταβολικό κίνδυνο. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η νυχτερινή ξεκούραση είναι αναντικατάστατη.

Τι μπορείς να προσέξεις

Αν παρατηρείς πως χρειάζεσαι τακτικά μια μεγάλη μεσημεριανή ανάπαυση για να λειτουργήσεις, σκέψου τα εξής: Πόσες ώρες κοιμάσαι τη νύχτα;

Είναι ο βραδινός ύπνος ποιοτικός ή διακοπτόμενος; Αισθάνεσαι εξάντληση το πρωί ή καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας;

Η κόπωση μπορεί να είναι αποτέλεσμα άπνοιας ύπνου, ανεπαρκούς θρέψης, αναιμίας ή άλλων υποκείμενων παραγόντων. Η εξέταση από γιατρό ύπνου ή παθολόγο μπορεί να ρίξει φως.

Συμπέρασμα

Ο μικρός μεσημεριανός ύπνος μπορεί να ξεκουράζει όταν γίνεται συνειδητά και με μέτρο. Όταν όμως είναι μεγάλης διάρκειας, απρόβλεπτος ή συχνός, καλό είναι να μην τον αγνοούμε. Μπορεί να μην είναι απλώς μια συνήθεια, αλλά μια αντίδραση του σώματος σε κάτι που δεν έχει ακόμα διαγνωστεί. Η υγεία μας αξίζει την προσοχή, και ξεκινάει από τον ύπνο.

Βιβλιογραφία

- Medical News Today. Napping patterns linked to mortality risk in middle-aged adults (Ιούλιος 2025)
- Sleep Foundation. The Health Effects of Napping (2024)
- American Heart Association. Sleep Quality and Cardiovascular Disease (2023)
- Mayo Clinic. Daytime sleepiness: Common causes and when to worry (2023)



Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Δεν πρόκειται για μαγικές ιδέες: υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι η ενσυνειδητότητα (mindfulness) σχετίζεται με λιγότερο κοινωνικό στρες και καλύτερη έκβαση και θεραπεία, όσον αφορά δερματολογικές παθήσεις. Μειωμένη επίγνωση του παρόντος συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα προβλημάτων του δέρματος. Επίσης, ορμόνες του στρες όπως η κορτιζόλη επηρεάζουν την κυτταρική αναπαραγωγή, το επούλωμα τραυμάτων, τη φλεγμονή και τη διαδικασία γήρανσης. Προγράμματα μείωσης του στρες, όπως η MBSR, έχουν βελτιώσει την επούλωση πληγών και περιορίσει φλεγμονώδεις δείκτες του δέρματος.

ΨΩΡΙΑΣΗ, ΕΚΖΕΜΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Στην ψωρίαση, ψυχολογικοί παράγοντες επιδεινώνουν την κατάσταση, αλλά ταυ-

τόχρονα η κατάσταση προκαλεί κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση, δίνοντας το έναυσμα για επέμβαση μέσω CBT, πρακτικών ενσυνειδητότητας ή ψυχοεκπαίδευσης. Το έκζεμα επηρεάζεται άμεσα από το στρες, ιδιαίτερα όταν ο ασθενής έχει έντονο άγχος για τα συμπτώματα, η ενσυνειδητότητα μπορεί να μειώσει αυτή την ένταση και εν τέλει να μειώσει και τον κνησμό.

ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Σύμφωνα με ειδικούς, το δέρμα φανερώνει εσωτερικές συναισθηματικές και σωματικές ανισορροπίες. Κινητικά και συναισθηματικά φορτία μπορεί να εκδηλωθούν ως ξεσπάσματα, ξηρότητα ή αργή επούλωση. Η σχέση εντέρου-δέρματος είναι ισχυρή: διαταραχές του μικροβιώματος συνδέονται με παθήσεις όπως ακμή, έκζεμα, ψωρίαση και δερματίτιδα.

ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΩΣ ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΣΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Τι βλέπεις όταν αντικρίζεις τον καθρέφτη; Η εικόνα σου μπορεί να αλλάξει με τη διάθεση ή τις εξωτερικές συνθήκες, αλλά στην πραγματικότητα, η εσωτερική σου κατάσταση αντανακλάται στο δέρμα σου, πολύ περισσότερο απ' ό,τι νομίζεις. Σύμφωνα με ειδικούς, το δέρμα λειτουργεί ως "παράθυρο" για το εσωτερικό μας, και με στοργική προσοχή μπορούμε να ενισχύσουμε την υγεία του μέσω της σύνδεσης νοῦ-σώματος.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ "ΑΚΟΥΣΕΙΣ" ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΟΥ

Οι ειδικοί προτείνουν:

- Ενσυνείδητη φροντίδα δέρματος: γλυκά καθαριστικά με αλόη, φυσικά σέρουμ, ήπια απολέπιση και μάσκες κατά διαστήματα.
- Μείωση τοξινών: φρόντισε την κυκλοφορία του οργανισμού με υποστήριξη του δέρματος και του μικροβιώματος, χωρίς υπερβολική χρήση σαπουνιών.
- Ύπνος: 7+ ώρες ποιοτικού ύπνου συμβάλλουν στην ανάκαμψη του δέρματος.
- Διατροφή: αντιφλεγμονώδη τρόφιμα όπως μπαχαρικά, λαχανικά, προβιοτικά και υγιή λίπη υποστηρίζουν και το έντερο και το δέρμα.
- Προστασία από ήλιο και ενυδάτωση: ισορροπημένη έκθεση στον ήλιο και

καθημερινή χρήση αντηλιακού SPF 30+, καθώς και άφθονη ενυδάτωση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το δέρμα σου δεν είναι απλώς ένα εργαλείο εμφάνισης — είναι ο καθρέφτης της ψυχικής και σωματικής σου υγείας. Όταν το φροντίζεις με επίγνωση, όχι μόνο περιποιείσαι την επιδερμίδα, αλλά σέβεσαι και το σώμα και το μυαλό σου. Μην περιμένεις μαγικές λύσεις: επίλεξε διατροφή, ύπνο, μειωμένο στρες και ενσυνείδητο skin care. Το δέρμα θα ανταποκριθεί και το σώμα σου θα σε ευγνωμονεί.

Βιβλιογραφία

- Healthline. Present Tense: How to See the Skin as a Window to Your Inner World. (Crystal Hohaw, 1 Σεπτεμβρίου 2022)
- Times of India. What the Skin Reveals about Internal Health: 5 Signs to Watch. (2025)



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

ΓΙΟΓΚΑ Η Φιλοσοφία της ζωής

Για τον αθηθινό 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**

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ & ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΡΕΝΙΝΗΣ-ΑΓΓΕΙΟΤΕΝΣΙΝΗΣ-ΑΛΔΟΣΤΕΡΟΝΗΣ

Το σύστημα Ρενίνης-Αγγειοτενσίνης-Αλδοστερόνης (ΡΑΑ) εμπλέκεται στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, διαμέσου της αγγειοσύσπασης, της πρόσληψης νατρίου και της απέκκρισης καλίου. Τα τελευταία όμως χρόνια έχει επίσης ανακαλυφθεί ότι δρα και τοπικά σε ιστούς όπως το δέρμα, με λειτουργίες που σχετίζονται με μηχανισμούς γήρανσης, οξειδωτικού στρες, και ενυδάτωσης του δέρματος.

Το σύστημα ΡΑΑ είναι ένας ομοιοστατικός μηχανισμός του κυκλοφορικού συστήματος, υπεύθυνος για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και τη διατήρηση ισορροπίας υγρών και ηλεκτρολυτών.

Ο ρόλος του ΡΑΑ στην ομοιοστάση των υγρών και της αρτηριακής πίεσης

Η ενυδάτωση είναι απαραίτητη για την ομοιοστάση και την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Το σώμα είναι εξοπλισμένο με ειδικούς μηχανισμούς για τη ρύθμιση της ισορροπίας νερού και ηλεκτρολυτών, στους οποίους εμπλέκεται και το σύστημα ΡΑΑ.

Σε περιπτώσεις όπως για παράδειγμα πτώσης της πίεσης του σώματος ή έλλειψης νερού (αφυδάτωση), οι νεφροί απελευθερώνουν ρενίνη. Αυτή η ορμόνη μετατρέπει το αγγειοτενσινογόνο από το ήπαρ σε αγγειοτενσίνη I, η οποία μετατρέπεται στην ενεργή μορφή αγγειοτενσίνη II (Αγγ II) με την καταλυτική δράση του μετατρεπτικού της αγγειοτενσίνης ενζύμου (ACE), το οποίο βρίσκεται στους πνεύμονες, στο αγγειακό ενδοθήλιο, στα αγγειακά σπειράματα και σε άλλα όργανα.

Η Αγγ II αυξάνει την πίεση προκαλώντας συστηματική αγγειοσυστολή, ενώ παράλληλα προκαλεί την έκκριση αλδοστερόνης από τα επινεφρίδια, οδηγώντας σε κατακράτηση νατρίου και νερού από τους νεφρούς. Έτσι διατηρείται η ομοιοστάση των υγρών του σώματος και της αρτηριακής πίεσης.

Ωστόσο, η συνεχής ενεργοποίηση του ΡΑΑ μπορεί να είναι επιβλαβής και να οδηγήσει σε αυξημένη πίεση, νεφρικές και καρδιαγγειακές βλάβες. Η επαρκής ενυδάτωση μπορεί να αποτρέψει την περιττή ενεργοποίηση του ΡΑΑ και να διατηρήσει η ομοιοστάση.

Φυσιολογική ενυδάτωση και Ελαστικότητα Δέρματος

Όπως προαναφέρθηκε, το σύστημα ΡΑΑ συναντάται και τοπικά στο δέρμα επηρεάζοντας την κυκλοφορία, την κυτταρική ανανέωση και τη φλεγμονώδη απόκριση.

Η ενυδάτωση παίζει κύριο ρόλο στην υγεία του δέρματος αφού το 30% του συνολικού νερού του σώματος εντοπίζεται στο δέρμα. Η ελαστικότητα του δέρματος εξαρτάται από την ομοιοστάση νερού, την επαρκή αιμάτωση και την ακεραιότητα του εξωκυττάριου πλέγματος, κύρια συστατικά του οποίου είναι το κολλαγόνο και η ελαστίνη.

Η Αγγ II μπορεί επίσης να προάγει οξειδωτικό στρες και αποδόμηση του κολλαγόνου μέσω της ενεργοποίησης των μεταλλοπρωτεϊνών, επιταχύνοντας έτσι τη γήρανση και τη μείωση της ελαστικότητας του δέρματος.

Έτσι, η διατήρηση της ισορροπίας των υγρών του οργανισμού συμβάλλει στην αποφυγή της ενεργοποίησης του συστήματος ΡΑΑ και κατά συνέπεια στην νεανικότητα του δέρματος, την αποφυγή της ξηρότητας και την καθυστέρηση της εμφάνισης των ρυτίδων.

Γήρανση

Η γήρανση του οργανισμού προκαλεί προοδευτική φθορά των οργάνων, οδηγώντας σε μειωμένη λειτουργία των ιστών, αυξημένη ευπάθεια στο στρες ή στις ασθένειες και τελικά θάνατο. Σχετίζεται πιο συγκεκριμένα στο αρτηριακό επίπεδο με αλλοιώσεις σε διάφορες λειτουργικές και δομικές ιδιότητες των μεγάλων αρτηριών: την αυξημένη πυκνότητα και ακαμψία του αγγειακού τοιχώματος, την αύξηση της ταχύτητας και του μεγέθους του παλμικού κύματος, καθώς και την επιδείνωση της ενδοθηλιακής λειτουργίας που αποτελούν χαρακτηριστικά της αρτηριακής γήρανσης.

Αυτές οι αλλοιώσεις δημιουργούν γόνιμο έδαφος για καρδιαγγειακές παθήσεις σχετιζόμενες με την ηλικία. Αντιστρόφως, οι καρδιαγγειακές παθήσεις προκαλούν επιτάχυνση των επιβλαβών αυτών αλλαγών. Αρκετές ενδείξεις υποστηρίζουν τον σημαντικό ρόλο της συνεχούς ενεργοποίησης του συστήματος ΡΑΑ στην πρόκληση γήρανσης των αρτηριών, καθώς και των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Ρόλος της Αγγ II στην Γήρανση

Η Αγγ II διεγείρει τη NADPH οξειδάση σε ενδοκυτταρικό επίπεδο, με αποτέλεσμα την παραγωγή υπεροξειδίου και άλλων επιβλαβών ριζών. Η υπεροξειδωση αυτή μειώνει τη βιοδιαθεσιμότητα του προστατευτικού μονοξειδίου του αζώτου (NO) ενισχύοντας το συνολικό οξειδωτικό φορτίο και τα φλεγμονώδη μονοπάτια.

Η παραγωγή ενεργών μορφών οξυγόνου που προκαλείται από την Αγγ II μέσω του υποδοχέα AT1, του κύριου υποδοχέα μέσω του οποίου η Αγγ II ασκεί τις δράσεις της στο σώμα, προάγει την έναρξη της αγγειακής γήρανσης που σχετίζεται με λειτουργικές και δομικές αλλαγές των αιμοφόρων αγγείων που μπορούν να οδηγήσουν σε αγγειακές παθήσεις σχετιζόμενες με την ηλικία.

Οι ενεργές μορφές του οξυγόνου είναι σημαντικά μοριακά είδη που εμπλέκονται και στη γενική διαδικασία γήρανσης καθώς συμβάλλουν δραστηρικά στην εμφάνιση διαφόρων οργανικών βλαβών που σχετίζονται με την ηλικία, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, της υπέρτασης και της νεφρικής βλάβης.

Ως εκ τούτου, η Αγγ II εμπλέκεται στη διαδικασία της γήρανσης, καθώς προκαλεί οξειδωτικό στρες, φλεγμονή και ίνωση, μηχανισμούς που έχουν καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση της παρρηούμενης φθοράς των αγγείων κατά τη φυσιολογική γήρανση.

ΡΑΑ Αναστολείς και Αντιγήρανση

Έρευνες σε υπερήλικες δείχνουν ότι οι γενετικές παραλλαγές του γονιδίου AGTR1, που κωδικοποιεί τον υποδοχέα AT1, οι οποίες οδηγούν σε μειωμένη έκφρασή του και συνεπώς σε μειωμένη λειτουργία του συστήματος ΡΑΑ μπορεί να συμβάλλουν στα εξής:

- Μείωση υπέρτασης
- Επιβράδυνση εξέλιξης αγγειακών βλαβών

- Μείωση φλεγμονής
- Επιβράδυνση έκπτωσης γνωστικών λειτουργιών
- Παράταση της διάρκειας ζωής

Έτσι, η αναστολή του συστήματος ΡΑΑ αποτελεί βασικό στόχο σε στρατηγικές αντιγήρανσης και επιδιώκεται με φάρμακα, όπως οι αναστολείς των υποδοχέων αγγειοτενσίνης (ARBs) και του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτενσίνης (ACEIs), οι οποίοι εκτός της ρύθμισης της αρτηριακής πίεσης, μειώνουν την παραγωγή ενεργών μορφών οξυγόνου, αναστέλλοντας την φλεγμονή που σχετίζεται με την γήρανση και επιταχύνοντας την επούλωση χρόνιων τραυμάτων.

Διατροφή και Φυσικοί Αναστολείς του ΣΡΑΑ

Την ίδια λειτουργία με τα φάρμακα επιτελούν και οι φυσικοί αναστολείς του ΡΑΑ τους οποίους μπορούμε να προσλάβουμε μέσω της διατροφής και διακρίνονται για τις αντιυπερτασικές, τις αντιοξειδωτικές και τις αντιγηραντικές τους ιδιότητες. Παρατίθενται παρακάτω μαζί με τις πηγές τους:

- Βιοενεργά πεπτίδια (γάλα, ψάρια, σόγια, αυγά)
- Ω-3 λιπαρά οξέα (λιπαρά ψάρια, σπόρους)
- Ρεσβερατρόλη (κόκκινο κρασί, σταφύλι)
- Κατεχίνες (πράσινο τσάι)
- Κουερσετίνη (κρεμμύδι, μήλα)
- Ελαιοκανθάλη (εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο)
- Σκόρδο

Συμπεράσματα

Συνολικά το σύστημα ρενίνης-αγγειοτενσίνης δρα προστατευτικά στον οργανισμό σε περιπτώσεις όπου απειλείται η ομοιοστάση του, όπως στην περίπτωση αφυδάτωσης ή χρόνιας φλεγμονής. Όμως, η υπερ-ενεργοποίηση του μπορεί να επιταχύνει την γήρανση και να επιβαρύνει την καρδιαγγειακή λειτουργία. Κατά συνέπεια η ενυδάτωση αλλά και η διατροφή πλούσια σε φυσικά αντιοξειδωτικά είναι απαραίτητες για την επιβράδυνση της γήρανσης του δέρματος αλλά και γενικότερα για την διατήρηση της υγείας του οργανισμού.

Βιβλιογραφία

- Silva IMS, Assersen KB, Willadsen NN, Jepsen J, Artur M, Steckelings UM. The role of the renin-angiotensin system in skin physiology and pathophysiology. *Exp Dermatol*. 2020 Sep;29(9):891-901. doi: 10.1111/exd.14159. PMID: 32697884.
- de Cavanagh EMV, Innes F, Ferder L. Renin-angiotensin system inhibitors positively impact on multiple aging regulatory pathways: Could they be used to protect against human aging? *Physiol Rep*. 2024 Jun;12(12):e16094. doi: 10.14814/phy2.16094. PMID: 38924381; PMCID: PMC11200104.
- Benigni A, Cassis P, Remuzzi G. Angiotensin II revisited: new roles in inflammation, immunology and aging. *EMBO Mol Med*. 2010 Jul;2(7):247-57. doi: 10.1002/emmm.201000080. PMID: 20597104; PMCID: PMC3377325.
- Kobori H, Nangaku M, Navar LG, Nishiyama A. The intrarenal renin-angiotensin system: From physiology to the pathobiology of hypertension and kidney disease.

Μαρία Γιαννάκου

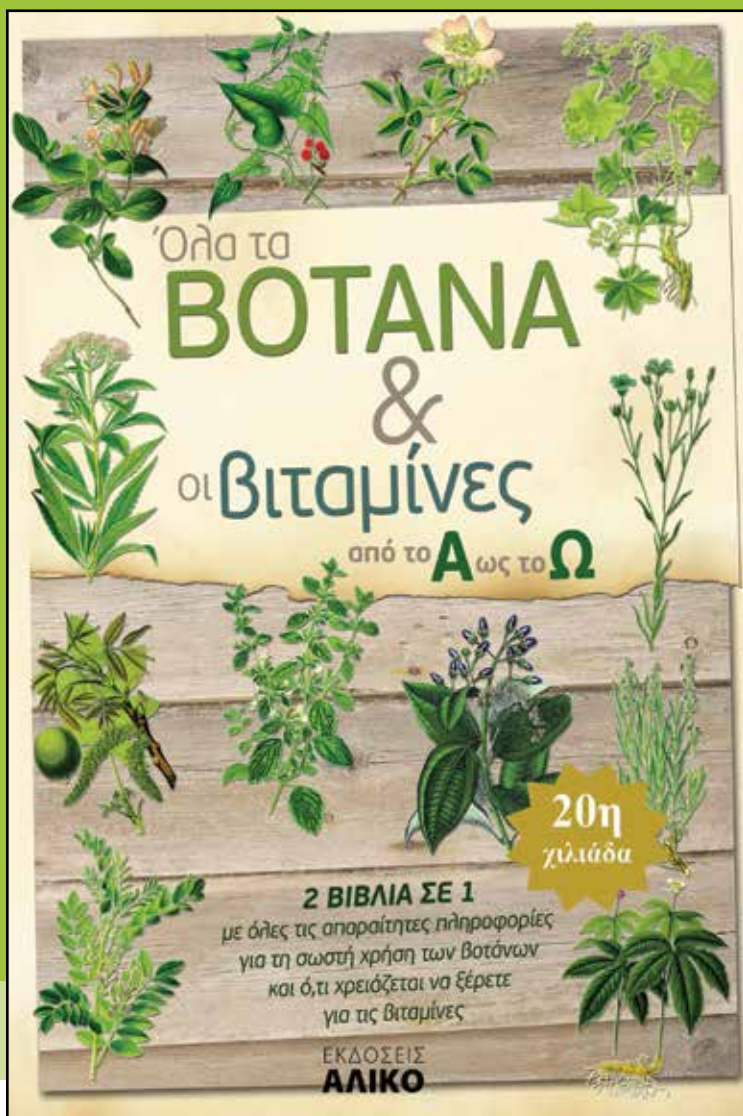


Η Μαρία Γιαννάκου είναι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος. Εισήχθη στο Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος στο τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας το 2020 και αποφοίτησε το 2024 με Άριστα. Παρακολουθεί σεμινάρια και συνέδρια που σχετίζονται με το αντικείμενο της Διατροφής και ενημερώνεται διαρκώς.

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

ΟΛΑ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ & ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ απο 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



CALCIUM CITRATE

ΑΣΒΕΣΤΙΟ, ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ



Γνωστό και ως το κύριο συστατικό των οστών, το ασβέστιο αποτελεί αναμφίβολα ένα απαραίτητο μέταλλο. Συμβάλλει στην υγεία των οστών και των δοντιών, υποστηρίζει τη λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος και βοηθά στη φυσιολογική πήξη του αίματος. Αποτελεί ιδανική επιλογή για τις γυναίκες κατά την διάρκεια της εμμηνόπαυσης, αφού σε συνδυασμό με τη βιταμίνη D, μπορεί να εμποδίσει την οστική απώλεια και την εμφάνιση οστεοπόρωσης. Η Natural Factors προσφέρει υψηλής ποιότητας κιτρικό ασβέστιο, για εύκολη απορρόφηση, ακόμα και σε άτομα με πεπτικά προβλήματα. Απαλλαγμένο από τα κοινά αλλεργιογόνα, ελεγμένο για μεταλλαγμένους οργανισμούς (non-GMO).

Προϊόν της Natural Factors.

Επίσημος Εισαγωγέας: Apollonian Nutrition
16xήμ. Λεωφ. Σπάτων, Αθήνα | τηλ. 210-8100008
www.naturalfactors.gr

BITAMINΗ C

Ο ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΟΥ



Η βιταμίνη C είναι ένα από τα πιο γνωστά και αγαπημένα συμπληρώματα και όχι άδικα. Προσφέρει υποστήριξη στο ανοσοποιητικό, συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης, συμμετέχει στο σχηματισμό κολλαγόνου για υγιή αγγεία, όστα, χόνδρους, δόντια, ούλα και δέρμα και ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου. Τα μασώμενα δισκία με φυσική γεύση πορτοκάλι της Natural Factors συνδυάζουν την ευχάριστη γεύση με την καθημερινή αντιοξειδωτική προστασία. Περιέχουν βιοφλαβονοειδή εσπεριδοειδών, συμπυκνωμένο εκχύλισμα αγριολιανταφυλλιάς και ρουτίνη, για ακόμη ισχυρότερη αντιοξειδωτική προστασία. Χωρίς γλουτένη, κοινά αλλεργιογόνα και μεταλλαγμένους οργανισμούς.

Προϊόν της Natural Factors.
Επίσημος Εισαγωγέας: Apollonian Nutrition
16xήμ. Λεωφ. Σπάτων, Αθήνα | τηλ. 210-8100008
www.naturalfactors.gr

ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ

ΕΝΑ ΒΑΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



Ο ψευδάργυρος είναι ένα ικνοστοιχείο που παίζει σημαντικό ρόλο στη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Συμβάλλει στην υγεία του δέρματος, των μαλλιών, των νυχιών και στην σύνθεση του DNA, υποστηρίζει την γονιμότητα και την αναπαραγωγή και είναι απαραίτητος για την καλή λειτουργία της γεύσης και της όσφρησης. Ο κηλικός ψευδάργυρος υψηλής απορρόφησης της Natural Factors σας προσφέρει όλα τα οφέλη του στην άνεση ενός συμπληρώματος και είναι επίσης κατάλληλος για άτομα με πεπτικά προβλήματα. Δεν περιέχει χημικά πρόσθετα, γλουτένη και τα κοινά αλλεργιογόνα και, όπως όλα τα προϊόντα της Natural Factors, είναι ελεγμένο για μεταλλαγμένους οργανισμούς (non-GMO).

Προϊόν της Natural Factors.

Επίσημος Εισαγωγέας: Apollonian Nutrition
16xήμ. Λεωφ. Σπάτων, Αθήνα | τηλ. 210-8100008
www.naturalfactors.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 μακρύνουν τους ρύπους, μαλακώνουν το νερό, αδρανοποιούν το χλώριο και μας προστατεύουν από την πρόσληψη επιβλαβών στους ουσιών. Η τοποθέτηση του φίλτρου P2301C είναι εύκολη και γρήγορη



www.psbwater.gr

Τηλ. 210 9584412 & 210 9571017

ΦΡΟΥΤΟΚΑΡΑΜΕΛΕΣ CHEWYS



Ένας υπέροχος κόσμος γεμάτος πραγματικά φρούτα, για τους μικρούς μας φίλους... και όχι μόνο! Οι φρουτοκαρμελές Chewys της YumEarth έρχονται σε μια πανδαισία χρωμάτων και προσφέρουν μια μοναδική γευστική εμπειρία. Ένα νόστιμο, vegan σνακ από 100% φυσικά εκχυλίσματα βιολογικών φρούτων, χωρίς γλουτένη, χωρίς γαλακτοκομικά και GMO free.

Ιδανικό για όλες τις ώρες της μέρας!
BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόδης 5
Άγιος Στέφανος Αττικής | Τηλ.: 210 6215600
info@biohealth.gr • www.ola-bio.gr

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΚΑΙ ΘΩΡΑΚΙΣΤΕ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΑΣ



ESTERIFIED VITAMIN C

Πραγματική εστεροποιημένη, 100% μη όξινη βιταμίνη C (esterified / polyascorbate complex 1.000mg), σε συνδυασμό με Τζίντζερ. Δεν ερεθίζει το στομάχι και, ως εκ τούτου, είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για ευαίσθητα άτομα και για θεραπείες μεγάλων σεων. Πραγματική απόδοση σε ουδέτερη, υποαλλεργική βιταμίνη C ανά ταμπλέτα: 645mg. Η βιταμίνη C είναι μια αντιοξειδωτική βιταμίνη απαραίτητη για την υγεία του οργανισμού και για την αποτελεσματική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης είναι σημαντική για τη διατήρηση υγιούς δέρματος. Οι βασικές λειτουργίες της βιταμίνης C είναι η διατήρηση του κολλαγόνου, των συνδέσμων, των οστών, των δοντιών και η ενδυνάμωση των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων και των ούλων. Παίζει σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση του σιδήρου που είναι απαραίτητος στον σχηματισμό των ερυθροκυττάρων, καθώς επίσης και στην αξιοποίηση του φολικού οξέος.



ULTRA-C

Κάθε ταμπλέτα περιέχει 2.000mg βιταμίνη C και 200mg καρπούς τριαντάφυλλου (rose hips), μία ιδιαίτερα πλούσια πηγή βιταμίνης C. Βαθμιαία αποδέσμευση συστατικών για 40% μεγαλύτερη απορρόφηση. Προειδοποίηση: Λόγω της πολύ μεγάλης της περιεκτικότητας σε βιταμίνη C η ταμπλέτα αυτή είναι πολύ μεγάλη και δεν συνιστάται σε όσους έχουν δυσκολία να καταπίνουν μεγάλες ταμπλέτες.

Υπεύθ. Κυκλοφορίας: Health Bioland E.E.
Γρ. Λαμπράκη 13, Λυκόβρυση - Αθήνα
www.bioland.gr • info@bioland.gr

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΧΥΜΟΙ SUN BLAST



Τέσσερις απολαυστικές γεύσεις, φτιαγμένες από προσεκτικά επιλεγμένα βιολογικά φρούτα, σου χαρίζουν δροσιά και ενέργεια σε κάθε γουλιά. Είτε προτιμάς κάτι δροσερό, γλυκό ή τροπικό, οι χυμοί Sun Blast έχουν τη γεύση που ταιριάζει στη στιγμή σου. Χωρίς πρόσθετη ζάχαρη, χωρίς συμβιβασμούς - μόνο η καλύτερη πλευρά της φύσης. Σε πρακτική συσκευασία, γίνεται ο τέλει σύντροφος για το σχολείο, τη βόλτα ή το lunch break σου!

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόδης 5

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

ΦΥΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ GREEN VIE

Η φυτική πλευρά της γεύσης!



Η Green Vie φέρνει στο τραπέζι σου φυτικά προϊόντα που συνδυάζουν ποιότητα και γεύση. 100% vegan και φιλικά προς το περιβάλλον, προσφέρουν νόστιμες και υγιεινές επιλογές για κάθε στιγμή της ημέρας. Χωρίς λακτόζη, γλουτένη, σόγια και φοινικέλαιο, χαρίζουν απόλαυση χωρίς συμβιβασμούς. Η Green Vie κάνει τη φυτική διατροφή πιο εύκολη και γευστική από ποτέ.

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόδης 5

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

ΜΗΛΟΞΥΔΟ ΜΕ ΠΙΚΟΛΙΝΙΚΟ ΧΡΩΜΙΟ ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΥΓΙΟΥΣ ΒΑΡΟΥΣ



Το μηλόξυδο αποτελεί έναν φυσικό σύμμαχο της υγείας, με πολλά οφέλη που περιλαμβάνουν την τόνωση του μεταβολισμού, τη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, τη βελτίωση της πέψης και την ενίσχυση της ανοσοποιητικής του οργανισμού. Το μηλόξυδο της Natural Factors είναι ενισχυμένο με πικολινικό χρώμιο για ακόμη μεγαλύτερα αποτελέσματα, καθώς πρόκειται για ένα μέταλλο που συμβάλλει στον φυσιολογικό μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών και υποστηρίζει τη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Ο συνδυασμός της τακτικής κατανάλωσης μηλόξυδου της Natural Factors με μια ισορροπημένη διατροφή και έναν ενεργό τρόπο ζωής μπορεί να συμβάλλει ουσιαστικά στη διαχείριση του σωματικού βάρους και στη συνολική βελτίωση της υγείας και ευεξίας.

Προϊόν της Natural Factors.

Επίσημος Εισαγωγέας: Apollonian Nutrition
16xήμ. Λεωφ. Σπάτων, Αθήνα | τηλ. 210-8100008
www.naturalfactors.gr



MÖLLER'S



Ωμέγα-3 όπως η φύση τα έφτιαξε.

Μια κουταλιά ζωής
Από το 1854

* Το μOURYNEΛAIO Möller's περιέχει Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα σε μορφή τριγλυκεριδίων, όπως το έφτιαξε η φύση.

Apollonian
nutrition

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



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



Πανίσχυρη φόρμουλα υπερσυμπυκνωμένου (36:1) κράνμπερι, χωρίς ζάχαρη, ενισχυμένου με βιταμίνη C. Για το ανοσοποιητικό σύστημα και 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.



**natural
Factors**

Φύση • Επιστήμη
Παράδοση

Με την εγγύηση της

 **isura**

NON-GMO • MASS SPEC

Documentation ✓ Lab Tested ✓

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

Apollonian
nutrition

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

