

Πώς συνδέεται το άγχος και η παχυσαρκία;

ΥΓΕΙΑ ΕΝΕΧΙΔΙΑ

AMPK

Τα πρώτα συμπτώματα της αρθρίτιδας

Η αλήθεια για τα μαύρα σφραγίσματα

Ο μεταβολικός «διακόπτης»

Η σύνδεση Πάρκινσον και εντέρου

Το βιολογικό αποτύπωμα της ευζωίας

Η LDL δεν λέει όλη την αλήθεια

Βιολογικά προϊόντα για καλύτερη υγεία

900

ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Τυραμίνη και ύπνος: Ο ρόλος της διατροφής στην αυπνία

Σύνδρομο διαρρέοντος εντέρου: Τι είναι και πώς επηρεάζει την υγεία;



SCAN

Οι γυναίκες ξέρουν...



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
του αναλυτικού εργαστηρίου

 **isura**

NON-GMO • MASS SPEC
Documentation ✓ Lab Tested ✓

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

Apollonian
nutrition

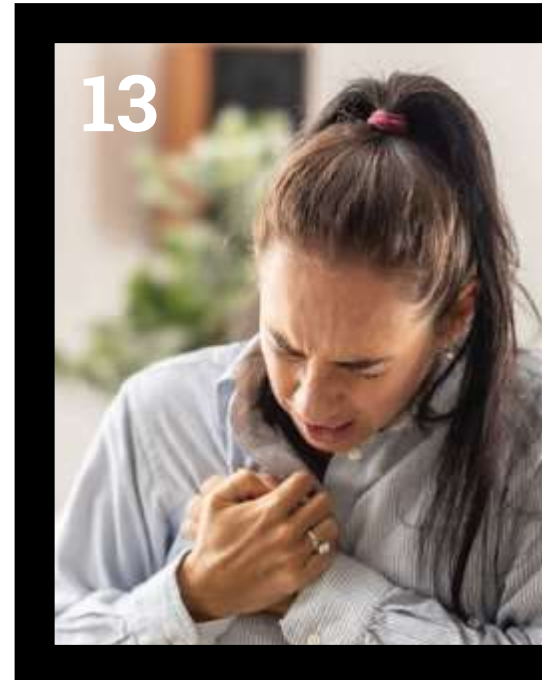
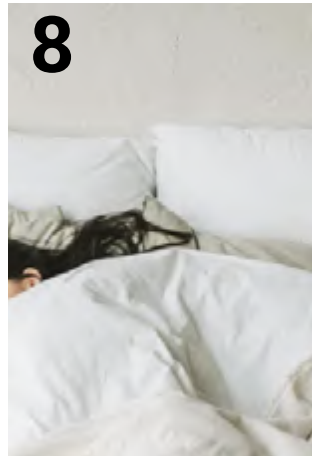
Επίσημος Εισαγωγέας APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο κλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 • Παλλήνη
Τηλ: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.naturalfactors.gr



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΕΥΧΟΣ 142 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΙΟΣ 2026

Editorial	4
Πέρα από το ασβέστιο	6
ΤΥΡΑΜΙΝΗ και ΥΠΙΝΟΣ	8
Ο ΣΙΔΗΡΟΣ πέρα από την ΑΝΑΙΜΙΑ	10
Σύνδρομο ΔΙΑΡΡΕΟΝΤΟΣ εντέρου	12
Καρδιακή Προσβολή σε Νέες Γυναίκες	13
ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ	14
ΑΜΡΚ: ο μεταβολικός διακόπτης	16
ΤΡΩΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΤΑ ΙΔΙΑ;	17
Ο ύπνος ως ΦΥΣΙΚΟ μέσο αντιγήρανσης	18
Η LDL δεν λείει όλη την αλήθεια	19
ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ	20
Τοξίνες, φλεγμονή & υγεία	22
το Χαμόγελό «Δηλητηριάζει»;	23
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	24
ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ ΑΤΤΙΚΗΣ	25
Το τίμημα της ευτυχίας	26
Κυτταρικές Μεμβράνες	28
Το Βιολογικό Αποτύπωμα της ΕΥΖΩΙΑΣ	30
900 ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ	31
ΤΑ ΠΡΩΙΜΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ	32
Πώς να φροντίσετε ένα άτομο με γεροντική άνοια;	34
Πάρκινσον και Έντερο	34
Ακουστικά και χημικές ουσίες;	35
Άγχος και η παχυσαρκία	36
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΓΟΡΑΣ	38



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΙΚΟ

Δημοκρίτου 2, Αθήνα

Τηλ.: 215 565 2757

info@alikobooks.gr

info@ygeiaevexia.com

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΛΑΛΑΚΟΣ

Αρχισυντάκτρια - Διευθ. Σύνταξης:

ΓΙΟΥΛΗ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ

Υπεύθυνος marketing:

ΑΝΔΡΕΑΣ ΓΡΙΒΑΣ

Υπεύθυνος λογιστηρίου:

ΤΑΤΑΡΙΑΔΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ

Συντάσσεται από:

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Bisphenol A (BPA), Bisphenol S (BPS) & BPF, DEHP (Di-2-ethylhexyl phthalate), DEP (Diethyl phthalate), Styrene, Nonylphenol & Octylphenol, Methylparaben, Butylparaben, Formaldehyde, Quaternium 15 & DMDM hydantoin, Benzophenone 3 (UV absorber), Triclosan & Triclocarban, p-Phenylenediamine (PPD), Resorcinol, Azoxane, Glyphosate Methyl, Malathion & Carbaryl.

Chlorpyrifos, 2,4-D, DDT & Dieldrin, PFOS & PFOA, Acrylamide, Benzene, 1,3-Butadiene, Ethylene oxide, Polybrominated biphenyls (PBBs), Cadmium, Lead, Mercury, Hydroquinone, Hexachlorocyclopentadiene (HCHC), Nonylphenol A (NPA), Bisphenol S (BPS), DEHP (Di-2-ethylhexyl phthalate), DEP (Diethyl phthalate), Styrene, Nonylphenol & Octylphenol, Methylparaben, Propylparaben.

Butylparaben, Formaldehyde, Quaternium 15 & DMDM hydantoin, Benzophenone 3 (UV absorber), Triclosan & Triclocarban, p-Phenylenediamine (PPD), Resorcinol, Azoxane, Glyphosate Methyl, Malathion & Carbaryl, 2,4-D, DDT & Dieldrin, PFOS & PFOA, Benzene, 1,3-Butadiene, Ethylene oxide, Polybrominated biphenyls (PBBs), Cadmium, Lead, Mercury, Hydroquinone, Hexachlorocyclopentadiene (HCHC), Nonylphenol A (NPA), Bisphenol S (BPS), DEHP (Di-2-ethylhexyl phthalate), DEP (Diethyl phthalate), Styrene, Nonylphenol & Octylphenol, Methylparaben, Propylparaben.

31



ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q10: ΕΝΑΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Το συνένζυμο Q10 (CoQ10), βρίσκεται σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού και στις μεμβράνες και τα μιτοχόνδρια των κυττάρων. Τα μιτοχόνδρια είναι υπεύθυνα για την παραγωγή ενέργειας και προστατεύουν τα κύτταρα από την οξειδωτική βλάβη και τα βακτήρια ή τους ιούς που προκαλούν ασθένειες και οδηγούν σε βλάβες στο σώμα. Οι ελεύθερες ρίζες σε υπερβολικές ποσότητες οδηγούν σε οξειδωτική βλάβη, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει τη λειτουργία των κυττάρων με αποτέλεσμα ποικίλες ασθένειες. Όταν τα επίπεδα του CoQ10 μειώνονται, η μιτοχονδριακή δυσλειτουργία αυξάνεται και η γήρανση επιταχύνεται.

Λόγω ακριβώς της συμμετοχής του στην σύνθεση του ATP, το συνένζυμο Q10 επηρεάζει τη λειτουργία όλων των κυττάρων και είναι απαραίτητο για να διατηρείται η υγεία όλων των ιστών και των οργάνων. Δεν αποτελεί μάλιστα έκπληξη το ότι πολλές χρόνιες ασθένειες έχουν συνδεθεί με χαμηλά επίπεδα CoQ10. Κάθε κύτταρο του σώματος έχει την παρουσία του συνενζύμου, όμως οι υψηλότερες συγκεντρώσεις βρίσκονται στα όργανα με τις μεγαλύτερες ενεργειακές απαιτήσεις, όπως η καρδιά, οι πνεύμονες, τα νεφρά και το συκώτι. Το συνένζυμο Q10 μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Ξεκινώντας από τη δεκαετία 30-40 ετών να μειώνεται περισσότερο. Υπάρχουν όμως κι άλλες αιτίες ανεπάρκειας CoQ10 στον οργανισμό, όπως ελαττώματα λόγω γενετικών παραγόντων στη σύνθεση ή χρήση CoQ10, διατροφικές ανεπάρκειες, όπως ανεπάρκεια βιταμίνης Β6, αυξημένο οξειδωτικό στρες λόγω γήρανσης ή άλλων παραγόντων, μακροχρόνιες θεραπείες με στατίνες, αντιβιοτικά, φάρμακα για υπέρταση, αντικαταθλιπτικά και άλλα καθώς και αυξημένες απαιτήσεις από τους ιστούς ως συνέπεια ασθενειών. Το CoQ10 είναι γνωστό για τα οφέλη του στην καρδιά και για την υγεία των αιμοφόρων αγγείων.

Βοηθά στην πρόληψη και αντιμετώπιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, αφού φαίνεται πως προλαμβάνει τις θρομβώσεις, μειώνει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και δρα ευεργετικά στις καρδιακές αρρυθμίες.

Το συνένζυμο Q10 έχει προστατευτική δράση για τα εγκεφαλικά κύτταρα από την οξειδωτική βλάβη, αφού μειώνει τη δράση επιβλαβών ενώσεων που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε νόσους του εγκεφάλου. Έχει επίσης αποδειχθεί πως διατηρεί τη δομή του εγκεφάλου και επιβραδύνει τη νευροεκφύλιση.

Είναι γνωστό ότι η δυσλειτουργία των μιτοχονδρίων, η χρόνια οξείδωση και η χρόνια φλεγμονή που κάποιες από τις αιτίες των νευροεκφυλιστικών παθήσεων όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και η νόσος του Πάρκινσον.

Μετά από έρευνες έχει παρατηρηθεί ότι το CoQ10 προστίθεται στο αμιλοειδές β -πεπτιδίο -των εγκεφαλικών κυττάρων που νοσούν και προκαλεί την αποσταθεροποίηση και καταστροφή της πρωτεΐνης. Αυτός ο μοναδικός μηχανισμός του CoQ10 μπορεί να οδηγήσει στην ανατροπή της νόσου του Alzheimer σε μοριακό επίπεδο.

Η βαριά κατάθλιψη, η διπολική διαταραχή και η σχιζοφρένεια αναγνωρίζεται πλέον ότι έχουν κοινές ρίζες τη δυσλειτουργία των μιτοχονδρίων και τα αυξημένα επίπεδα οξειδωτικού στρες στον εγκέφαλο. Οι άνθρωποι με αυτές τις διαταραχές έχουν υψηλότερους δείκτες οξειδωτικής βλάβης, χαμηλότερα επίπεδα αντιοξειδωτικών και χαμηλότερα από το κανονικό τα επίπεδα του CoQ10.

Οι σοβαρές ασθένειες των πνευμόνων, όπως το άσθμα και η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) προκαλούνται από σοβαρή ανισορροπία της οξείδωσης στους πνεύμονες και συνακόλουθη φλεγμονή. Έχει αποδειχθεί πως τα επίπεδα του CoQ10 είναι σημαντικά χαμηλότερα στους ασθματικούς αλλά και σε ασθενείς με ΧΑΠ.

Οι λειτουργίες του CoQ10 στον οργανισμό δεν σταματούν εδώ, είναι ποικίλες και πιο συγκεκριμένα έχει αποδειχθεί ότι παρουσιάζει θετική επίδραση και στη γονιμότητα, στον διαβήτη και τα ο μεταβολικό σύνδρομο (Το συμπλήρωμα CoQ10 μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη και στην βελτίωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα), στη διατήρηση νεανικής επιδερμίδας, στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης και τη μείωση της κόπωσης, αφού διεγείρει την παραγωγή ενέργειας, αλλά και στην πρόληψη του καρκίνου (διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην προστασία του κυτταρικού DNA και της κυτταρικής επιβίωσης).

Το συνένζυμο CoQ10 βρίσκεται σε πολλά φυτικά και ζωικά τρόφιμα, αλλά συντίθεται και από τα κύτταρα του οργανισμού. Το σώμα δεν αποθηκεύει το συνένζυμο Q10.

Πιο συγκεκριμένα βρίσκεται στα λιπαρά ψάρια, σε λαχανικά όπως το σπανάκι, το κουνουπίδι και το μπρόκολο, στα έλαια (ελαιόλαδο, σογιέλαιο), σε όσπρια (φακές, σόγια), σε ξηρούς καρπούς και σπόρους (σουσάμι, φιστίκια κ.α.), στο χοιρινό, το μοσχάρι και το κοτόπουλο και σε κάποια φρούτα.

Μπορεί να ληφθεί και ως συμπλήρωμα διατροφής, με την παρατήρηση ότι το συνένζυμο Q10 είναι μια λιποδιαλυτή ένωση και η απορρόφησή της είναι αργή και περιορισμένη. Όμως η λήψη συμπληρωμάτων CoQ10 με το φαγητό μπορεί να βοηθήσει ώστε να απορροφηθεί πολύ γρηγορότερα.

Ένα κατάλληλο διατροφικό συμπλήρωμα είναι η ουμπικινόλη (Ubiquinol), που περιέχει μια ενεργό μορφή του συνενζύμου Q10 (ουμπικινόνη).

Είναι σημαντικός ο ρόλος της ουμπικινόλης στην παραγωγή κυτταρικής ενέργειας και η ικανότητα της να δωρίζει ηλεκτρόνια και να οξειδώνεται σε ουμπικινόνη, την καθιστά ως ένα εκ των σημαντικότερων αντιοξειδωτικών του οργανισμού, προστατεύοντας τον από το οξειδωτικό στρες και τις ελεύθερες ρίζες.

Βοηθά επίσης το ανοσοποιητικό και το νευρικό σύστημα, τη λειτουργία του εγκεφάλου, δρα ωφέλιμα έναντι των καρδιαγγειακών παθήσεων, υποστηρίζει το συκώτι και τα νεφρά.

ο εκδότης
Αλέξανδρος Λαλάκος

Yogi

ORGANIC

Νέο
προϊόν

Yogi Cold Brew



Frutos del bosque (φρούτα του δάσους)

Κρύο τσάι από αγιουβερδικό μείγμα από μαύρο τσάι, βότανα και φρούτα με φυσικά αρώματα μούρων. Εμποτισμένο με φρούτα και βότανα από μαύρο τσάι, συνδυασμένο με μύρτιλα, δενδρολίβανο και φασκόμυλο. Εκ φύσεως χωρίς καφεΐνη και χωρίς ζάχαρη (με γλυκαντικό στέβια).

Melocotón y mango (ροδάκινο και μάνγκο)

Κρύο τσάι από αγιουβερδικό μείγμα από βότανα και φρούτα με φυσικό άρωμα ροδάκινου και μάνγκο. Εμποτισμένο με φρούτα και βότανα από μαύρο τσάι, συνδυασμένο με μύρτιλα, δενδρολίβανο και φασκόμυλο. Εκ φύσεως χωρίς καφεΐνη και χωρίς ζάχαρη (με γλυκαντικό στέβια).

Fresa y Naranja (φράουλα και πορτοκάλι)

Κρύο τσάι από αγιουβερδικό μείγμα από άνθη ιβίσκου, φρούτα και βότανα με φυσικό άρωμα φράουλας. Εμποτισμένο με φρούτα του δάσους, ασερόλα και εχινάκεια. Εκ φύσεως χωρίς καφεΐνη και χωρίς ζάχαρη (με γλυκαντικό στέβια).

Οδηγίες παρασκευής:

Προσθέστε ένα φακελάκι τσαγιού σε 200ml κρύο πόσιμο νερό και αφήστε το για 10-15 λεπτά.



Αποκλειστική διάθεση ΒΙΟΥΓΕΙΑ Α.Ε. • email: info@biohygeia.gr

ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ: Η ΝΕΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΕΙ ΤΟΝ ΣΚΕΛΕΤΟ ΣΕ ΑΔΕΝΑ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Για δεκαετίες η επιστήμη αντιμετώπιζε τον ανθρώπινο σκελετό ως ένα παθητικό σύστημα υποστήριξης, μια στατική κατασκευή από ασβέστιο που απλώς προσφέρει σχήμα στο σώμα και προστασία στα ζωτικά όργανα. Ωστόσο, οι τελευταίες ανακαλύψεις στον τομέα της ενδοκρινολογίας και της μοριακής βιολογίας φέρνουν στο φως μια εντελώς διαφορετική πραγματικότητα, αναβαθμίζοντας τα οστά σε ένα από τα πιο δυναμικά και επιδραστικά όργανα του ανθρώπινου οργανισμού. Η πιο ρηξικέλευθη διαπίστωση των τελευταίων ετών είναι ότι τα οστά λειτουργούν ως ένας τεράστιος ενδοκρινής αδένας, ο οποίος επικοινωνεί ακατάπαυστα με τον εγκέφαλο, τους μύες, το πάγκρεας και το λιπώδη ιστό. Κεντρικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία παίζει μια ορμόνη που ονομάζεται οστεοκαλσίνη. Η ουσία αυτή, η οποία παράγεται αποκλειστικά από τα οστικά κύτταρα, δεν περιορίζεται στη δόμηση του σκελετού, αλλά εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος και ταξιδεύει σε όλο το σώμα, λειτουργώντας ως ένας χημικός αγγελιοφόρος με εντυπωσιακές ιδιότητες.

Στο επίπεδο του μεταβολισμού, η οστεοκαλσίνη αποδείχθηκε ότι ρυθμίζει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, δίνοντας εντολή στο πάγκρεας να αυξήσει την παραγωγή

γής ινσουλίνης και στα κύτταρα να γίνουν πιο ευαίσθητα σε αυτήν. Παράλληλα, η ορμόνη αυτή φαίνεται να επηρεάζει τη διαχείριση του λίπους, βοηθώντας τον οργανισμό να καίει θερμίδες πιο αποτελεσματικά, γεγονός που συνδέει άμεσα την οστική υγεία με την πρόληψη της παχυσαρκίας και του διαβήτη. Ακόμη πιο εντυπωσιακή είναι η επίδραση του σκελετού στις γνωστικές λειτουργίες. Σύγχρονες μελέτες έδειξαν ότι η οστεοκαλσίνη μπορεί να διαπεράσει τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό και να επηρεάσει άμεσα περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη μάθηση, τη μνήμη και τη διάθεση. Η διαπίστωση αυτή εξηγεί σε μεγάλο βαθμό γιατί η σωματική άσκηση, η οποία καταπονεί δημιουργικά τα οστά και προκαλεί την έκκριση οστεοκαλσίνης, συνδέεται τόσο στενά με την πνευματική διαύγεια και την αντιμετώπιση του άγχους.

Την ίδια στιγμή, η αναδυόμενη επιστήμη της οστεοανοσολογίας αποκαλύπτει μια στενή συνεργασία ανάμεσα στα οστά και το ανοσοποιητικό σύστημα. Τα κύτταρα που αναπλάθουν τον σκελετό φαίνεται να καθοδηγούνται από σήματα των λευκών αιμοσφαιρίων, ενώ το ίδιο το περιβάλλον του μυελού των οστών αποτελεί το κεντρικό εργαστήριο παραγωγής των αμυντικών κυττάρων του

σώματος. Αυτή η αμφίδρομη σχέση σημαίνει ότι κάθε φλεγμονή στον οργανισμό μπορεί να αποδυναμώσει τα οστά, αλλά και ότι ένας υγιής σκελετός αποτελεί εγγύηση για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό. Επιπλέον, η ανακάλυψη της επικοινωνίας μεταξύ οστών και μυών, η οποία ονομάζεται οστική μυϊκή αλληλεπίδραση, δείχνει ότι τα δύο αυτά συστήματα ανταλλάσσουν συνεχώς μοριακά μηνύματα που βοηθούν στην αμοιβαία ανάπτυξη και αποκατάστασή τους μετά από καταπόνηση.

Όλα αυτά τα δεδομένα οδηγούν σε μια νέα ιατρική προσέγγιση, όπου η πρόληψη της οστεοπόρωσης και η διατήρηση της οστικής μάζας δεν θεωρούνται πλέον ζητήματα που αφορούν μόνο την αποφυγή καταγμάτων στην τρίτη ηλικία. Αντίθετα, η υγεία των οστών αναδεικνύεται σε θεμέλιο λίθο για τη γενικότερη μακροζωία και τη μεταβολική ισορροπία. Η φροντίδα για τον σκελετό, μέσω της σωστής διατροφής και των κατάλληλων συμπληρωμάτων, αλλά και μέσω της άσκησης με αντιστάσεις, αποτελεί ουσιαστικά μια επένδυση στην ορμονική υγεία ολόκληρου του ανθρώπου. Ο σκελετός μας, από ένα σιωπηλό σύστημα υποστήριξης, μετατρέπεται στα μάτια της επιστήμης σε έναν ευφυή ρυθμιστή της υγείας και μακροζωίας.

OsteoMove™

**natural
Factors**

Φύση • Επιστήμη
Παράδοση

Για υγιείς αρθρώσεις
και οστά



Με την εγγύηση της

 **isura**

NON-GMO • MASS SPEC
Documentation ✓ Lab Tested ✓

Όλα τα προϊόντα της Natural Factors είναι ελεγμένα από το φημισμένο αναλυτικό εργαστήριο ISURA για πάνω από 800 τοξικές ουσίες που μπορεί να εισέλθουν στην τροφική αλυσίδα. Ελεγμένο και πιστοποιημένο για απουσία μεταλλαγμένων οργανισμών (non GMO).

OsteoMove™

Κορυφαία φόρμουλα για υγιή οστά και υγιείς αρθρώσεις χωρίς πόνο

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, μπισσοουέλια 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.

Apollonian
nutrition

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



ΤΥΡΑΜΙΝΗ ΚΑΙ ΥΠΝΟΣ



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΑΪΠΝΙΑ

Η αϋπνία αποτελεί ένα από τα συχνότερα προβλήματα υγείας στον σύγχρονο πληθυσμό και συνδέεται με ποικίλους παράγοντες, όπως το άγχος, η έκθεση σε οθόνες και οι διαταραχές του κερκάδιου ρυθμού. Ωστόσο, ένας συχνά υποτιμημένος παράγοντας είναι η διατροφή και ειδικότερα η πρόσληψη βιογενών αμινών, όπως η τυραμίνη.

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Η τυραμίνη, ένα προϊόν αποδόμησης της τυροσίνης, εντοπίζεται κυρίως σε ζυμωμένα και παλαιωμένα τρόφιμα και φαίνεται να επηρεάζει τη νευροχημική ισορροπία που σχετίζεται με την έναρξη και τη διατήρηση του ύπνου.

Αυτό το «προ-κωνεμένο» κολλαγόνο θεωρείται από υποστηρικτές πιο βιοδιαθέσιμο, δηλαδή μπορεί να είναι πιο εύκολα προσβάσιμο για τον οργανισμό όταν το καταναλώνει κανείς. Κάποιες εταιρείες συμπληρωμάτων το προωθούν ως πιο αποδοτικό από τα συμβατικά υδρολυμένα πεπτίδια κολλαγόνου.

Βιοχημικός μηχανισμός δράσης

Η τυραμίνη δρα ως έμμεσο συμπαθομιμπετικό, προκαλώντας την απελευθέρωση κατεχολαμινών, κυρίως νορεπινεφρίνης, από τις προσυναπτικές αποθήξεις. Η αύξηση της νορεπινεφρίνης σχετίζεται με:

- ενίσχυση της εγρήγορσης
- αύξηση της καρδιακής συχνότητας
- ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος

Οι δράσεις αυτές είναι λειτουργικά αντίθετες με τις διεργασίες που απαιτούνται για την έναρξη του ύπνου, όπως η επικράτηση του παρασυμπαθητικού συστήματος και η έκκριση μελατονίνης.

Ο ρόλος του ενζύμου MAO-A

Η μεταβολική αποδόμηση της τυραμίνης πραγματοποιείται κυρίως από το ένζυμο μονοαμινοξειδάση-A (MAO-A), το οποίο εντοπίζεται στο ήπαρ, το έντερο και τον εγκέφαλο.

Μειωμένη δραστηριότητα του ενζύμου μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα τυραμίνης και, κατ'επέκταση, σε υπερδιέγερση του νευρικού συστήματος. Παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία του MAO-A περιλαμβάνουν:

- γενετικές πολυμορφίες
- φαρμακευτική αγωγή με αναστολείς MAO
- διαταραχές της εντερικής λειτουργίας
- φλεγμονώδεις καταστάσεις

Επιπλέον, η πιθανή συνύπαρξη μειωμένης δραστηριότητας του ενζύμου διαμινοξειδάση (DAO), που σχετίζεται με τον μεταβολισμό της ισταμίνης, ενδέχεται να ενισχύει τα συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών ύπνου.

Διατροφικές πηγές τυραμίνης

Η περιεκτικότητα των τροφών σε τυραμίνη αυξάνεται με τη διαδικασία της ωρίμανσης, της ζύμωσης και της αποθήκευσης. Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα περιλαμβάνουν:

- παλαιωμένα τυριά (π.χ. τσένταρ, παρμεζάνα, ροκφόρ)
- επεξεργασμένα και καπνιστά κρέατα (π.χ. σαλάμι, ζαμπόν)
- προϊόντα ζύμωσης (π.χ. σάλτσα σόγιας)
- καπνιστά ψάρια και παστά τρόφιμα
- αποξηραμένα φρούτα και ορισμένοι ξηροί καρποί

Η κατανάλωση αυτών των τροφών κατά τις βραδινές ώρες ενδέχεται να επηρεάσει αρνητικά τη διαδικασία έναρξης του ύπνου, ιδιαίτερα σε ευαίσθητα άτομα.

Συσχέτιση με την αϋπνία

Η αυξημένη πρόσληψη τυραμίνης έχει συσχετιστεί με συμπτώματα όπως:

- δυσκολία στην έναρξη του ύπνου
- διακεκομμένος ύπνος
- κεφαλαλγία
- ταχυκαρδία

Η επίδραση αυτή δεν είναι ομοιόμορφη στον πληθυσμό, γεγονός που υποδηλώνει σημαντική ατομική διαφοροποίηση στην ανοχή και στον μεταβολισμό της τυραμίνης.

Διατροφικές στρατηγικές για τη βελτίωση του ύπνου

Η τροποποίηση της βραδινής διατροφής μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για τη διαχείριση της αϋπνίας. Συνιστάται:

- αποφυγή τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε τυραμίνη τις βραδινές ώρες
- κατανάλωση φρέσκων, μη επεξεργασμένων τροφών
- επιλογή τροφών που προάγουν τη σύνθεση σεροτονίνης και μελατονίνης
- Τέτοιες τροφές περιλαμβάνουν:
 - τρόφιμα πλούσια σε τρυπτοφάνη (π.χ. ξηροί καρποί)
 - τρόφιμα με μαγνήσιο (π.χ. αμύγδαλα)
 - φυσικές πηγές μελατονίνης (π.χ. κεράσια)
 - σύνθετους υδατάνθρακες που διευκολύνουν τη νευροχημική ισορροπία

Συμπέρασμα

Η τυραμίνη αποτελεί έναν σημαντικό αλλά συχνά παραγνωρισμένο διατροφικό παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα του ύπνου. Μέσω της επίδρασής της στο συμπαθητικό νευρικό σύστημα, μπορεί να αναστείλει τις φυσιολογικές διεργασίες που οδηγούν στον ύπνο.

Η κατανόηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ διατροφής και νευροχημείας αναδεικνύει τη σημασία μιας εξατομικευμένης προσέγγισης στη διαχείριση της αϋπνίας, με έμφαση όχι μόνο σε συμπεριφορικούς αλλά και σε διατροφικούς παράγοντες.

Βιβλιογραφία:

- Wikipedia – Monoamine oxidase A (MAO-A)
- WebMD – Tyramine and dietary considerations
- National Institutes of Health – Neurotransmitters and sleep
- Genetic Lifhacks – Tyramine metabolism and individual variability
- Dia-trofis.gr – Διατροφικές πηγές τυραμίνης και επιδράσεις
- Sleep Foundation – Diet and sleep quality

Back to Nature

Στο κατάστημά μας, στη «Βιοαναγέννηση», επί της οδού Εμμ. Μπενάκη 8, δώσαμε νέα διάσταση σε ό,τι έως τώρα γνωρίζατε ως «κατάστημα βιολογικών».

Full health Ashwagandha Extract 500 mg 60 Vcaps

Η Ashwagandha (Withania somnifera) είναι ένα από τα πιο μελετημένα φυτά της Αγιουρβεδικής παράδοσης και ανήκει στα προσαρμογόνα βότανα- adaptogens: φυτικά εκχυλίσματα που βοηθούν τον οργανισμό να προσαρμόζεται καλύτερα στο στρες και στις καθημερινές σωματικές και ψυχολογικές απαιτήσεις.

Σε ποιες περιπτώσεις προτείνεται;

- Για τη διαχείριση του στρες και του άγχους
- Για την υποστήριξη της ποιότητας του ύπνου
- Για την υποστήριξη της φυσικής δραστηριότητας και της αποκατάστασης
- Για τη γενικότερη ψυχική και σωματική ευεξία

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



Organic Products



Στο ξεχωριστό τμήμα μας, η ομάδα διαιτολόγων-διατροφολόγων, μαζί με τον Γιώργο Χατζησπυρέλλη, σας στηρίζει συνολικά, με γνώση και συνέπεια, διαθέτοντας πολυετή εμπειρία, εξειδίκευση, αγάπη και ανθρωπιά.

Σε εμάς θα βρείτε χαμηλές τιμές σε μεγάλη ποικιλία βιολογικών τροφίμων, προϊόντων μικρών Ελλήνων παραγωγών, συμπληρωμάτων διατροφής, καλλυντικών, απορρυπαντικών και ό,τι αφορά τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Σε τι ξεχωρίζει;

- Καλλιεργείται παραδοσιακά στην Ινδία και προμηθευτής του εκχυλίσματος είναι η Sabinsa Corporation, εταιρεία διεθνούς κύρους στον χώρο των φυτικών εκχυλισμάτων.
- Υψηλή περιεκτικότητα σε ολικές withanolides $\geq 7\%$ (free withanolides & glycowithanolides).
- Ελεγμένο για βαρέα μέταλλα, φυτοφάρμακα και πολυκυκλικούς αρωματικούς υδρογονάνθρακες (PAHs). Δεν έχει υποστεί ακτινοβολήση, δεν περιέχει ζωικά συστατικά και είναι GMO-free.

Τηλ.
2103222901-903
& 2108252000

Εμμ.Μπενάκη 8,
Αθήνα, 10564

www.fullhealth.gr
www.bioanagennisi.gr
emai:info@fullhealth.gr

Ο ΣΙΔΗΡΟΣ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΙΜΙΑ:

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Ο σίδηρος είναι από τα πιο γνωστά ιχνοστοιχεία, συνήθως συνδεδεμένος με την αναιμία. Ωστόσο, η σύγχρονη επιστημονική βιβλιογραφία δείχνει ότι ο ρόλος του εκτείνεται πολύ πέρα από τα επίπεδα της αιμοσφαιρίνης. Ακόμη και ήπιες ελλείψεις, χωρίς την παρουσία κλασικής αναιμίας, μπορούν να επηρεάσουν την ενέργεια, τη συγκέντρωση και τη γνωστική απόδοση.

Της Δήμητρα Τσακίρη (Βιολόγος, PhD στις Μοριακές Αλληλεπιδράσεις Μικροβίων-Ξενιστή), μέλος της Επιστημονικής Ομάδας της Διαγνωστικής Αθηνών

Πράγματι, ο μηχανισμός αυτός δεν περιορίζεται στις περιπτώσεις έντονης αναιμίας. Χαμηλά επίπεδα φερριτίνης, δηλαδή της «αποθήκης» σιδήρου του οργανισμού, έχουν συσχετιστεί με αυξημένο αίσθημα κόπωσης και μειωμένη φυσική αντοχή. Μελέτες δείχνουν ότι η συμπληρωματική χορήγηση σιδήρου σε άτομα με χαμηλή φερριτίνη μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ενεργητικότητα, ακόμη και όταν η αιμοσφαιρίνη παραμένει εντός φυσιολογικών ορίων.

Συμπτώματα όπως ανεξήγητη κόπωση, «θολή» σκέψη ή μειωμένη παραγωγικότητα ενδέχεται να σχετίζονται με τα επίπεδα σιδήρου. Ιδιαίτερα σε ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως οι γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας, οι αθλητές ή τα άτομα που ακολουθούν περιοριστικές δίαιτες, η επάρκεια σιδήρου αποτελεί κρίσιμο και συχνά υποτιμημένο παράγοντα για τη συνολική υγεία και ευεξία.

Οξυγόνο και ενέργεια: η βάση της ζωτικότητας

Ο σίδηρος είναι βασικό συστατικό της αιμοσφαιρίνης, της πρωτεΐνης που μεταφέρει οξυγόνο από τους πνεύμονες στους ιστούς. Εκεί, το οξυγόνο είναι απαραίτητο για τη διαδικασία παραγωγής ενέργειας από τα κύτταρα.

Σε κυτταρικό επίπεδο και συγκεκριμένα στα μιτοχόνδρια, πραγματοποιείται η σύνθεση ATP, δηλαδή ενός μορίου που αποτελεί τη βασική ενεργειακή μονάδα του οργανισμού. Για το τελικό στάδιο της παραγωγής ATP το οξυγόνο είναι απαραίτητο συστατικό, άρα χωρίς επαρκές οξυγόνο, αυτή η διαδικασία επιβραδύνεται ή γίνεται λιγότερο αποδοτική.

Παράλληλα, ο σίδηρος συμμετέχει και σε ένζυμα της ίδιας της μιτοχονδριακής λειτουργίας. Έτσι, η έλλειψή του επηρεάζει διπλά την παραγωγή ενέργειας: τόσο περιορίζοντας την παροχή οξυγόνου όσο και μειώνοντας την αποτελεσματικότητα της χρήσης του για την παραγωγή ATP.

Σίδηρος και εγκέφαλος: όταν μειώνεται η διαύγεια

Η επίδραση του σιδήρου στον εγκέφαλο είναι εξίσου σημαντική. Το στοιχείο αυτό συμμετέχει στη σύνθεση νευροδιαβιβαστών που ρυθ-

μίζουν τη διάθεση και τη γνωστική λειτουργία, όπως είναι η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η έλλειψη σιδήρου μπορεί να οδηγήσει σε:

- μειωμένη συγκέντρωση και προσοχή
- επιβράδυνση της επεξεργασίας πληροφοριών
- αυξημένη πνευματική κόπωση

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο εγκέφαλος είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος στα επίπεδα σιδήρου, καθώς η ισορροπία του είναι κρίσιμη για τη σωστή νευρωνική λειτουργία. Σε παιδιά και εφήβους, η ανεπάρκεια σιδήρου έχει συσχετιστεί με χαμηλότερες επιδόσεις στη μάθηση, ενώ σε ενήλικες φαίνεται να επηρεάζει την παραγωγικότητα και τη μνήμη κατά την εργασία.

Η σύγχρονη έρευνα εστιάζει επίσης στη σχέση σιδήρου και ψυχικής υγείας, με ενδείξεις ότι χαμηλά επίπεδα μπορεί να σχετίζονται με συμπτώματα άγχους ή καταθλιπτικής διάθεσης, αν και απαιτούνται περαιτέρω μελέτες στο συγκεκριμένο ζήτημα για πιο σαφή συμπεράσματα.

Πότε και πώς να ελέγξετε τα επίπεδα σιδήρου

Η διάγνωση της έλλειψης σιδήρου δεν βασίζεται μόνο στην αιμοσφαιρίνη. Η μέτρηση της φερριτίνης αποτελεί πιο αξιόπιστο δείκτη των αποθεμάτων σιδήρου, ιδιαίτερα σε πρώιμα στάδια ανεπάρκειας. Σε πολλές περιπτώσεις, τα επίπεδα μπορεί να είναι οριακά χωρίς να υπάρχει εμφανής αναιμία, αλλά τα συμπτώματα να είναι ήδη παρόντα.

Η αξιολόγηση πρέπει να γίνεται εξατομικευμένα, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα. Για παράδειγμα, οι γυναίκες με έντονη έμμηνου ρύση ή οι αθλητές αντοχής έχουν αυξημένες ανάγκες και μεγαλύτερο κίνδυνο ανεπάρκειας.

Σίδηρος στην πράξη: διατροφή και σωστή απορρόφηση

Σε επίπεδο καθημερινότητας, η επαρκής πρόσληψη σιδήρου μπορεί να υποστηριχθεί μέσα από μια ισορροπημένη διατροφή. Τροφές πλούσιες σε σίδηρο περιλαμβάνουν το κόκκινο κρέας, τα όσπρια και τα πράσινα φυλλώ-

δη λαχανικά, αλλά η απορρόφσή του χρήζει επίσης ιδιαίτερης προσοχής. Αυτό έχει σημασία και λόγω της μορφής του σιδήρου: ο σίδηρος από ζωικές πηγές (αιμικός σίδηρος), όπως το κρέας, απορροφάται πιο εύκολα από τον οργανισμό, ενώ ο σίδηρος από φυτικές πηγές (μη αιμικός), όπως τα όσπρια και τα λαχανικά, έχει χαμηλότερη βιοδιαθεσιμότητα.

Για τον λόγο αυτό, η απορρόφηση αποκτά καθοριστικό ρόλο. Ενισχύεται όταν ο σίδηρος συνδυάζεται με βιταμίνη C, ενώ ουσίες όπως το ασβέστιο ή οι πολυφαινόλες του καφέ και του τσαγιού μπορεί να τη μειώσουν όταν καταναλώνονται ταυτόχρονα. Ένας ακόμη τρόπος ενίσχυσης των επιπέδων σιδήρου είναι μέσω συμπληρωμάτων διατροφής. Ωστόσο, σημειώνεται ότι η χρήση τους θα πρέπει να γίνεται μόνο κατόπιν ιατρικής σύστασης, καθώς η υπερφόρτωση σιδήρου μπορεί να έχει επιβλαβείς συνέπειες.

Συμπεράσματα: η σημασία ενός μικρού αλλά κρίσιμου στοιχείου

Ο σίδηρος δεν είναι απλώς ένας ακόμη δείκτης σε μια εξέταση αίματος, αλλά ένας κρίσιμος παράγοντας για την ενεργειακή ισορροπία και τη γνωστική λειτουργία του οργανισμού. Η σύγχρονη επιστήμη αναδεικνύει ότι ακόμη και ήπιες ελλείψεις μπορούν να έχουν λειτουργικές επιπτώσεις, επηρεάζοντας άμεσα την ποιότητα ζωής, πριν ή χωρίς απαραίτητα να εμφανιστεί αναιμία.

Η αναγνώριση των συμπτωμάτων και η έγκαιρη αξιολόγηση μπορούν να προλάβουν πιο σοβαρές καταστάσεις. Σε έναν τρόπο ζωής που απαιτεί υψηλά επίπεδα απόδοσης, η φροντίδα των επιπέδων σιδήρου αποτελεί βασική προϋπόθεση ευεξίας.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Enko D. Physiology of Iron Metabolism. Clin Lab. 2025;71(3):10.7754/Clin.Lab.2024.241005.
- Gao Q, Zhou Y, Chen Y, et al. Role of iron in brain development, aging, and neurodegenerative diseases. Ann Med. 2025;57(1):2472871.
- Gisslen T, Rao R, Georgieff MK. Anemia, Iron Supplementation, and the Brain. Clin Perinatol. 2023;50(4):853-868.
- Del Vecchio L, Girelli D, Vinchi F, et al. Iron biology. Nephrol Dial Transplant. 2024;39(9):1404-1415.
- Kumar SB, Annipalli SR, Mehta P, Carrau S, Ziouzenkova O. Iron Deficiency Anemia: Efficacy and Limitations of Nutritional and Comprehensive Mitigation Strategies. Nutrients. 2022;14(14):2976. Published 2022 Jul 20.



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ

Μικροβιολογικό & Ερευνητικό Εργαστήριο

athenslab.gr

Η επιστήμη της Λειτουργικής Ιατρικής για μια ζωή με υγεία, ισορροπία και ενέργεια

Η Διαγνωστική Αθηνών είναι το σημείο αναφοράς για εξετάσεις Πρόληψης, Ευεξίας και Λειτουργικής Ιατρικής. Με τεχνολογία αιχμής, εξειδικευμένους επιστήμονες και ανθρωποκεντρική προσέγγιση, σας βοηθάμε να ανακαλύψετε **τι χρειάζεται πραγματικά ο οργανισμός σας** για να λειτουργεί στο μέγιστο των δυνατοτήτων του.

Λ. Μεσογείων 6, Αμπελόκηποι 115 27, Αθήνα

210 7777654

210 7774569

athenslab.gr

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΔΙΑΡΡΕΟΝΤΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

www.diaitologos.com

Τα τελευταία χρόνια αυξάνεται το ενδιαφέρον γύρω από το λεγόμενο «σύνδρομο διαρρέοντος εντέρου», μια έννοια που συνδέεται με τη λειτουργία του εντερικού φραγμού και τη συνολική υγεία του οργανισμού. Παρότι δεν αποτελεί πάντα επίσημη ιατρική διάγνωση, χρησιμοποιείται ευρέως για να περιγράψει μια κατάσταση αυξημένης εντερικής διαπερατότητας, η οποία μπορεί να επηρεάσει πολλαπλά συστήματα του οργανισμού.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΝΤΕΡΙΚΟΣ ΦΡΑΓΜΟΣ

Το έντερο δεν έχει μόνο ρόλο στην πέψη. Λειτουργεί και ως ένα ιδιαίτερα σημαντικό «φίλτρο» ανάμεσα στο εξωτερικό περιβάλλον και τον οργανισμό. Το εσωτερικό του καλύπτεται από ένα στρώμα κυττάρων που συνδέονται μεταξύ τους πολύ στενά, δημιουργώντας έναν προστατευτικό φραγμό.

Ο φραγμός αυτός επιτρέπει τη διέλευση θρεπτικών συστατικών, βιταμινών και μετάλλων στην κυκλοφορία του αίματος, ενώ ταυτόχρονα εμποδίζει την είσοδο παθογόνων μικροοργανισμών, τοξινών και μη πλήρως διασπασμένων μορίων, που προέρχονται από την τροφή. Όταν η ακεραιότητα αυτού του φραγμού διαταράσσεται, αυξάνεται η διαπερατότητα του εντέρου — μια κατάσταση που περιγράφεται ως «διαρρέον έντερο».

ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ Η ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΔΙΑΠΕΡΑΤΟΤΗΤΑ

Η διαταραχή του εντερικού φραγμού είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων που σχετίζονται με τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Το χρόνιο στρες, η κακή ποιότητα διατροφής, η υπερκατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και ζάχαρης, καθώς και η μειωμένη διαιτητική πρόσληψη φυτικών ινών, μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά το έντερο.

Επιπλέον, η συχνή χρήση φαρμάκων όπως αντιβιοτικά ή αντιφλεγμονώδη, η κατανάλωση αλκοόλ και η έλλειψη ύπνου συμβάλλουν στη διαταραχή της ισορροπίας του εντερικού μικροβιώματος. Όταν η ισορροπία αυτή χαθεί, επηρεάζεται και η λειτουργία του εντερικού φραγμού.

ΠΩΣ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΔΙΑΡΡΕΟΝΤΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η αυξημένη διαπερατότητα επιτρέπει σε ουσίες που φυσιολογικά δεν θα περνούσαν στην κυκλοφορία του αίματος να εισέλθουν στον οργανισμό. Αυτό μπορεί να ενεργοποιήσει το ανοσοποιητικό σύστημα και να οδηγήσει σε χαμηλού βαθμού χρόνια φλεγμονή.

Η κατάσταση αυτή έχει συσχετιστεί με συμπτώματα, όπως φούσκωμα, γαστρεντερικές διαταραχές, κόπωση και δυσανεξίες σε τρόφιμα. Παράλληλα, φαίνεται

να επηρεάζει ευρύτερα την υγεία, καθώς η χρόνια φλεγμονή αποτελεί κοινό υπόβαθρο πολλών νοσημάτων.

Το έντερο συνδέεται επίσης στενά με τον εγκέφαλο μέσω του άξονα εντέρου-εγκεφάλου. Έτσι, διαταραχές στη λειτουργία του μπορεί να επηρεάσουν τη διάθεση, το άγχος και τα επίπεδα ενέργειας.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑΤΟΣ

Το εντερικό μικροβίωμα — τα δισεκατομμύρια μικροοργανισμών που ζουν στο έντερο — παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της ακεραιότητας του εντερικού φραγμού. Τα «καλά» βακτήρια παράγουν ουσίες που ενισχύουν τη συνοχή των κυττάρων και μειώνουν τη φλεγμονή.

Όταν όμως επικρατούν παθογόνα ή μειώνεται η ποικιλία των μικροοργανισμών, η ισορροπία διαταράσσεται. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη διαπερατότητα και σε περαιτέρω επιβάρυνση του οργανισμού.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Με δεδομένο ότι η έννοια του «διαρρέοντος εντέρου» δεν αποτελεί επίσημη ιατρική διάγνωση, κάνει την αξιολόγησή του πιο σύνθετη. Στην πράξη, η εκτίμηση βασίζεται στον συνδυασμό συμπτωμάτων, ιατρικού ιστορικού και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ειδικών εξετάσεων που αξιολογούν τη λειτουργία του εντερικού φραγμού ή τη σύσταση του μικροβιώματος. Εξετάσεις αίματος, δείκτες φλεγμονής, καθώς και διαγνωστικές εξετάσεις κοπράνων μπορούν να δώσουν χρήσιμες πληροφορίες για την κατάσταση του εντέρου. Ωστόσο, η διάγνωση δεν βασίζεται σε ένα μόνο τεστ, αλλά σε μια συνολική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τον τρόπο ζωής, τη διατροφή και τα συμπτώματα του ατόμου. Για τον λόγο αυτό, η καθοδήγηση από επαγγελματία υγείας είναι σημαντική για τη σωστή αξιολόγηση και αντιμετώπιση.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

Η αποκατάσταση και διατήρηση της εντερικής ισορροπίας βασίζεται κυρίως

σε καθημερινές συνήθειες που επηρεάζουν άμεσα το μικροβίωμα και τον εντερικό φραγμό. Μικρές, σταθερές αλλαγές μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά:

- **Κατανάλωση φυτικών ινών** από λαχανικά, φρούτα, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης, που θρέφουν τα «καλά» βακτήρια του εντέρου
- **Περιορισμός επεξεργασμένων τροφίμων και ζάχαρης**, που διαταράσσουν την ισορροπία του μικροβιώματος
- **Επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης και καλών λιπαρών**, που συμβάλλουν στη δομή και την αποκατάσταση των ιστών
- **Καλή ενυδάτωση**, απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος
- **Μείωση του στρες**, καθώς επηρεάζει άμεσα τον άξονα εντέρου-εγκεφάλου
- **Ποιοτικός και επαρκής ύπνος**, που υποστηρίζει την ορμονική και ανοσολογική ισορροπία
- **Τακτική σωματική δραστηριότητα**, η οποία συμβάλλει στη βελτίωση της εντερικής λειτουργίας
- **Προσεκτική χρήση φαρμάκων**, ιδιαίτερα αντιβιοτικών, μόνο όταν είναι απαραίτητο
- **Πιθανή χρήση προβιοτικών ή άλλων συμπληρωμάτων**, πάντα με καθοδήγηση ειδικού

Η υγεία του εντέρου δεν εξαρτάται από μία μόνο παρέμβαση, αλλά από τον συνδυασμό καθημερινών επιλογών που ενισχύουν σταδιακά τη λειτουργία και την ανθεκτικότητά του.

ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΤΕ

Το σύνδρομο διαρρέοντος εντέρου αποτελεί μια έννοια που αναδεικνύει τη σημασία της εντερικής υγείας για ολόκληρο τον οργανισμό. Αν και δεν αποτελεί πάντα αυτόνομη διάγνωση, η αυξημένη εντερική διαπερατότητα φαίνεται να σχετίζεται με φλεγμονή, μεταβολικές διαταραχές και γενικότερη επιβάρυνση της υγείας.

Η φροντίδα του εντέρου δεν αφορά μόνο την πέψη, αλλά τη συνολική ευεξία. Μέσα από ισορροπημένη διατροφή, επαρκή και ποιοτικό ύπνο και διαχείριση του στρες, μπορούμε να ενισχύσουμε τον εντερικό φραγμό και να υποστηρίξουμε τη φυσική άμυνα του οργανισμού.

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.

ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ ΣΕ ΝΕΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ



από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Πολλοί θεωρούν ότι οι **καρδιακές προσβολές** είναι κάτι που συμβαίνει κυρίως σε άντρες ή σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα, όμως η πραγματικότητα είναι διαφορετική: **οι γυναίκες μπορούν επίσης να υποστούν καρδιακή προσβολή σε νέες ηλικίες**, ακόμη και στα 30 ή 40 τους, και συχνά με συμπτώματα που δεν μοιάζουν με τα «κλασικά» που έχουμε στο μυαλό μας. Αυτό καθιστά την ενημέρωση και την έγκαιρη αναγνώριση ζωτικής σημασίας για την πρόληψη και την έγκαιρη θεραπεία.

Τι είναι η καρδιακή προσβολή;

Η **καρδιακή προσβολή** (ή **οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου**) συμβαίνει όταν η **ροή αίματος προς μέρος της καρδιάς μειώνεται ή διακόπτεται**, προκαλώντας ζημιά ή καταστροφή του καρδιακού μυός, μια κατάσταση που απαιτεί άμεση ιατρική παρέμβαση.

Σε ποιες ηλικίες μπορεί να συμβεί;

Αν και ο κίνδυνος αυξάνεται με την ηλικία, **οι καρδιακές προσβολές δεν είναι απίθανες σε νεαρές γυναίκες**. Υπάρχουν καταγεγραμμένες περιπτώσεις γυναικών στα 30 και τα 40 που υπέστησαν σοβαρά καρδιακά επεισόδια, ακόμα και χωρίς σημαντικούς «παραδοσιακούς» παράγοντες κινδύνου.

Κύριοι παράγοντες κινδύνου

1. Παραδοσιακοί παράγοντες καρδιακής νόσου

Οι παράγοντες που επηρεάζουν και τους άνδρες, όπως **υψηλή αρτηριακή πίεση, υψηλή χοληστερόλη, διαβήτης, κάπνισμα, παχυσαρκία και καθιστική ζωή**, μπορούν επίσης να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής σε γυναίκες κάθε ηλικίας.

2. Ειδικοί παράγοντες στις γυναίκες

Υπάρχουν παράγοντες που **προκαλούν ή επιδεινώνουν καρδιακή νόσο ειδικά στις γυναίκες**, όπως:

- **Ορμονικές διακυμάνσεις**, π.χ. κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης ή μετεμηνόπαυσης.

- **Προβλήματα στην εγκυμοσύνη** (π.χ. προεκλαμψία, διαβήτης κύησης).
- **Αυτοάνοσες ή φλεγμονώδεις καταστάσεις** που αυξάνουν τη φλεγμονή και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.
- **Μη παραδοσιακά αίτια**, όπως η **αυθόρμητη διάσπαση της στεφανιαίας αρτηρίας (SCAD)** — μια αιτία καρδιακών προσβολών που είναι **πολύ πιο συχνή σε νεαρές και υγιείς γυναίκες** και μπορεί να μη σχετίζεται με φραγμένες αρτηρίες.

Συμπτώματα που συχνά παραβλέπονται

Τα συμπτώματα καρδιακής προσβολής στις γυναίκες μπορεί να **διαφέρουν από τα «κλασικά»** (έντονος πόνος στο στήθος). Εκτός από πίεση στο στήθος, περιλαμβάνουν συχνά:

- **Δύσπνοια ή αναπνευστική δυσκολία**
- **Αίσθημα εξάντλησης ή ασυνήθιστη κόπωση**
- **Ναυτία, εμετός ή δυσπεψία**
- **Πόνος στην πλάτη, στη γνάθο, στον λαιμό ή στο άνω μέρος της κοιλιάς**
- **Κρύος ιδρώτας ή ζάλη**

Αυτά τα σημάδια είναι **πιο συχνά στις γυναίκες** παρά στους άνδρες και μπορούν να οδηγήσουν σε καθυστερημένη αναγνώριση ή λανθασμένη αποδοχή ως «άγχος» ή «πληξη».

Γιατί οι καρδιακές προσβολές στις νεαρές γυναίκες μπορεί να μη διαγιγνώσκονται γρήγορα

- **Υποτίμηση του κινδύνου**: Πολλές γυναίκες, και μερικοί επαγγελματίες υγείας, πιστεύουν ότι ο καρδιακός κίνδυνος αφορά περισσότερο άνδρες ή μεγαλύτερες ηλικίες.
- **Ατυπικά συμπτώματα**: Τα συμπτώματα μπορεί να μη μοιάζουν με έντονο πόνο στο στήθος και έτσι να **μην συνδέονται άμεσα με καρδιακή προσβολή**.
- **Λιγότερη ενημέρωση και πρόληψη**: Συχνά οι γυναίκες δεν παρακολουθούνται τακτικά για καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου, θεωρώντας ότι είναι «χαμηλού κινδύνου».

Τι μπορείς να κάνεις για πρόληψη

1. Παρακολούθηση και έλεγχος παράγοντων κινδύνου

Έλεγχος της αρτηριακής πίεσης, της χοληστερόλης, του σακχάρου και του βάρους βοηθά στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

2. Υγιεινός τρόπος ζωής

Ισορροπημένη διατροφή, τακτική άσκηση, διαχείριση άγχους και διακοπή καπνίσματος είναι βασικά για την καρδιακή υγεία.

3. Ενημέρωση για προειδοποιητικά σημάδια

Η γνώση των συμπτωμάτων, ιδίως των μη τυπικών, αυξάνει τις πιθανότητες έγκαιρης αντίδρασης και σωστής ιατρικής παρέμβασης.

4. Συζήτηση με γιατρό για προσωπικό κίνδυνο

Αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρδιακών παθήσεων ή άλλοι παράγοντες κινδύνου, ζήτη αξιολόγηση και πιθανό προληπτικό έλεγχο.

Συμπέρασμα

Οι **καρδιακές προσβολές δεν είναι αποκλειστικό «προνόμιο» των ανδρών ή των μεγαλύτερων ηλικιών**, μπορούν να συμβούν και σε νεαρές γυναίκες, μερικές φορές με συμπτώματα που μοιάζουν με άγχος, δυσπεψία ή κούραση. Είναι κρίσιμο να **γνωρίζεις τους παράγοντες κινδύνου, να αναγνωρίζεις τα σημάδια και να αναζητάς ιατρική βοήθεια άμεσα** όταν κάτι δεν νιώθεις σωστά. Πρόληψη, ενημέρωση και προσεκτική παρακολούθηση είναι τα ισχυρότερα εργαλεία που έχεις για να προστατεύσεις την καρδιά σου σε κάθε ηλικία.

Βιβλιογραφία

- *Can Young People Have a Heart Attack?* Health.com — Heart Disease (Health.com).
- *Heart Attacks Striking Younger Women.* Johns Hopkins Medicine — Heart Health.
- *Heart disease in women: Understand symptoms and risk factors.* Mayo Clinic — Heart Disease Resource.
- *Spontaneous coronary artery dissection (SCAD).* Wikipedia — Cardiovascular Conditions

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

ΚΑΘΑΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΘΑΡΟ ΣΩΜΑ



ΛΙΠΟΪΚΟ ΟΞΥ, ΣΙΛΥΜΑΡΙΝΗ, ΛΕΣΠΕΝΤΕΖΑ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε τα φυσικά μας «όπλα» για αποπλαστικοποίηση και εσωτερική αποτοξίνωση



Σοφία Παπαδοπούλου
Χημικός/Researcher of Ayurveda

Σήμερα, τα πλαστικά βρίσκονται παντού — όχι μόνο στο περιβάλλον, αλλά και στην καθημερινή μας επαφή με τις τροφές. Λόγω της αργής αποσύνθεσής τους, συσσωρεύονται στο περιβάλλον, ρυπαίνουν τους ωκεανούς, απειλούν τη θαλάσσια ζωή και εισέρχονται σταδιακά στην τροφική αλυσίδα.

Ωστόσο, η συζήτηση γύρω από τα πλαστικά δεν περιορίζεται πλέον μόνο στη ρύπανση του περιβάλλοντος, αλλά επεκτείνεται και στην πιθανή έκθεσή μας σε επιβλαβείς ουσίες. Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί η μεταφορά χημικών ενώσεων από ορισμένα πλαστικά προς τις τροφές, κυρίως όταν αυτά εκτίθενται σε θερμότητα ή χρησιμοποιούνται για μακροχρόνια αποθήκευση. Ουσίες όπως οι φθαλικές ενώσεις και η δισφαινόλη Α έχουν μελετηθεί για την πιθανή επίδρασή τους στο ενδοκρινικό σύστημα, ενισχύοντας τον προβληματισμό γύρω από τις ορμονικές διαταραχές.

Η αυξανόμενη αυτή ανησυχία, τόσο για τις περιβαλλοντικές όσο και για τις διατροφικές πηγές έκθεσης σε τοξικούς παράγοντες, αναδεικνύει την ανάγκη για μια πιο συνειδητή προσέγγιση στην καθημερινότητά μας. Παράλληλα, ενισχύει τη σημασία της εσωτερικής αποτοξίνωσης, ως μέσου υποστήριξης του οργανισμού απέναντι στο σύγχρονο «τοξικό φορτίο».

Η συζήτηση γύρω από τη μείωση των πλαστικών έχει πλέον εξελιχθεί σε σύμβολο μιας ευρύτερης αλλαγής. Όπως επιδιώκουμε ένα καθαρότερο περιβάλλον, έτσι αναζητούμε και μια πιο ισορροπημένη εσωτερική λειτουργία, προστατεύοντας τον οργανισμό μας από τις τοξίνες της σύγχρονης ζωής. Σύμφωνα με μελέτες, ουσίες όπως το λιποϊκό οξύ και η σιλυμαρίνη έχουν μελετηθεί εκτενώς για την αντιοξειδωτική και αποτοξινωτική τους δράση.

Το **λιποϊκό οξύ** ξεχωρίζει ως ένα μοναδικό αντιοξειδωτικό, καθώς δρα τόσο σε υδατικά όσο και σε λιποδιαλυτά περιβάλλοντα. Δεσμεύοντας βαρέα μέταλλα, μειώνει την τοξική τους δράση, ενώ παράλληλα περιορίζει το οξειδωτικό στρες, το οποίο εμπλέκεται σε εκφυλιστικές διαδικασίες. Παράλληλα, συμμετέχει ενεργά στις μιτοχονδριακές διεργασίες παραγωγής ενέργειας. Συγκεκριμένα, ο κύκλος του Krebs, η κεντρική μεταβολική διαδικασία μέσω της οποίας τα κύτταρα παράγουν ενέργεια από θρεπτικά συστατικά στα μιτοχόνδρια, υποστηρίζεται από το λιποϊκό οξύ, συμβάλλοντας έτσι στη συνολική κυτταρική υγεία και λειτουργικότητα.

Η **σιλυμαρίνη** αποτελεί ένα ισχυρό φλαβονοειδές με σημαντική ηπατοπροστατευτική δράση. Προστατεύει τα ηπατικά κύτταρα, μειώνει τη φλεγμονή και υποστηρίζει την αναγέννησή τους, ενισχύοντας τη φυσική αποτοξινωτική λειτουργία του ήπατος. Όπως μειώνουμε τις πλαστικές επιβαρύνσεις για το περιβάλλον, έτσι και η σιλυμαρίνη συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς εσωτερικού «περιβάλλοντος» στον οργανισμό.

Η **λεσπεντέζα** υποστηρίζει τη λειτουργία των νεφρών, ενισχύοντας την απομάκρυνση τοξινών μέσω της διούρησης, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη συνολική νεφρική λειτουργία και στη ρύθμιση της ισορροπίας των υγρών. Με τον τρόπο αυτό ενισχύεται η ολιστική διαδικασία αποτοξίνωσης του οργανισμού.

Η **βιταμίνη Ε** προστατεύει τις κυτταρικές μεμβράνες από οξειδωτικές βλάβες που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρίζες, ενισχύοντας τη συνολική άμυνα του οργανισμού. Έτσι, όπως μειώνουμε το πλαστικό για ένα καθαρότερο περιβάλλον, με αυτές τις ουσίες θωρακίζουμε και το εσωτερικό μας.

Σε έναν κόσμο γεμάτο τοξικούς παράγοντες, η υποστήριξη των φυσικών μηχανισμών αποτοξίνωσης αποτελεί βασικό πυλώνα για τη διατήρηση της ενέργειας, της πνευματικής διαύγειας και της συνολικής ευεξίας. Ουσίες όπως το **λιποϊκό οξύ**, η **σιλυμαρίνη**, η **λεσπεντέζα** και η **βιταμίνη Ε** ενσωματώνονται σε σύγχρονα σκευάσματα, προσφέροντας επιστημονικά τεκμηριωμένη υποστήριξη για μια ισορροπημένη και καθαρή ζωή. Όταν είμαστε ολοκληρωμένοι, γινόμαστε μαγνήτες για ό,τι μας αρμόζει. Και τότε, αυτά που πρέπει να μας βρουν, μας βρίσκουν...

Υ.Γ. Τα παραπάνω συστατικά περιλαμβάνονται σε επιλεγμένα σκευάσματα προσφέροντας μια ολοκληρωμένη προσέγγιση ευεξίας.

Στο «Σπίτι Της Αγιουρβέδα»: Ζωντανά ή Online

Μπορείτε να μας επισκεφθείτε στο «Σπίτι Της Αγιουρβέδα» σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες σε σχέση με τις αγιουρβερδικές τεχνικές, τα προϊόντα και τα διάφορα εργαστήρια-σεμινάρια.

Αθήνα: Ιωάννη Γρυπάρη 76-78 & Αιτών Πάντων, Καλλιθέα, ΤΚ 17672 Τηλ.: 210 3632350

Θεσσαλονίκη: Βασιλέως Γεωργίου 41, Φάληρο, ΤΚ 54640 Τηλ.: 2310 887679

Ακολουθήστε το επίσημο **YouTube** κανάλι μας, **The Home of Ayurveda**, για περισσότερες πληροφορίες.

RENODRAGE & NEURODENS: Αποτοξίνωση / Κυτταρική Υποστήριξη

Η **Ayurveda Hellas** προτείνει δύο συμπληρωματικές φόρμουλες που εντάσσονται σε μια ολιστική προσέγγιση φροντίδας του οργανισμού, υποστηρίζοντας τους φυσικούς μηχανισμούς ισορροπίας και αποτοξίνωσης



RENODRAGE

Το **Renodrage της Vanelli** αποτελεί ένα συμπλήρωμα διατροφής που συνδυάζει επιλεγμένα βότανα με σημαντική δράση στη φυσιολογική λειτουργία των νεφρών και του ήπατος. Η **λεσπεδέζα** (*Lespedeza Capitata*) συμβάλλει:

- στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας των νεφρών
- στη ρύθμιση μεταβολικών ισορροπιών
- στην αναζωογόνηση του οργανισμού

Η **σιλυμαρίνη** (γαϊδουράγκαθο) συμβάλλει:

- στην προστασία των ηπατικών κυττάρων από το οξειδωτικό στρες
- στη διαδικασία αναγέννησης των ηπατικών κυττάρων
- στην υποστήριξη της αποτοξινωτικής λειτουργίας του οργανισμού
- στη φυσιολογική λειτουργία των νεφρών, του σπλήνα και της χοληδόχου κύστης

Παράλληλα, η **βιταμίνη E** συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από οξειδωτικές και εκφυλιστικές διεργασίες, ενισχύοντας τη συνολική άμυνα του οργανισμού.

NEURODENS

Το **Neurodens της Vanelli** είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, σχεδιασμένο να υποστηρίξει το νευρικό σύστημα και τη συνολική κυτταρική λειτουργία.

- Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
- Υποστηρίζει τον ενεργειακό μεταβολισμό και τη μιτοχονδριακή λειτουργία
- Συμβάλλει στη μείωση του οξειδωτικού στρες
- Προστατεύει τα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες
- Υποστηρίζει τη συνολική κυτταρική ισορροπία



Περιέχει **άλφα λιποϊκό οξύ** (ALA), μια ουσία που σχετίζεται με τη **λειτουργία των μιτοχονδρίων** — των «κέντρων παραγωγής ενέργειας» των κυττάρων — συμβάλλοντας στην ενεργειακή απόδοση και στη μείωση του οξειδωτικού στρες. Η σύνθεσή του ενισχύεται με **βιταμίνη B7** (βιοτίνη), που υποστηρίζει τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος και τον ενεργειακό μεταβολισμό, καθώς και με **βιταμίνη E**, η οποία συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες.



AMPK Ο ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΣ ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Η AMPK, ή αλλιώς πρωτεϊνική κινάση που ενεργοποιείται από τη μονοφωσφορική αδενοσίνη, είναι ένα από τα σημαντικότερα ένζυμα του ανθρώπινου οργανισμού. Συχνά χαρακτηρίζεται ως ο «κύριος μεταβολικός διακόπτης», καθώς έχει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση της ενεργειακής ισορροπίας και στη συνολική μεταβολική λειτουργία. Με απλά λόγια, η AMPK δρα σαν ένας εσωτερικός αισθητήρας που «ελέγχει» αν τα κύτταρα διαθέτουν αρκετή ενέργεια και, όταν χρειάζεται, κινητοποιεί μηχανισμούς για να αποκατασταθεί η ισορροπία.

Η σημασία της AMPK έχει προσελκύσει έντονο επιστημονικό ενδιαφέρον, καθώς σχετίζεται με τη ρύθμιση του σακχάρου, του λίπους, της κυτταρικής προστασίας, αλλά και με διεργασίες που συνδέονται με τη μακροχρόνια υγεία και τη γήρανση.

Πώς λειτουργεί η AMPK

Η βασική λειτουργία της AMPK είναι να ανιχνεύει πότε το κύτταρο βρίσκεται σε κατάσταση χαμηλής ενέργειας. Αυτό μπορεί να συμβεί σε περιόδους άσκησης, νηστείας, θερμιδικού περιορισμού ή γενικότερα όταν οι ενεργειακές απαιτήσεις του οργανισμού αυξάνονται. Τότε, η AMPK ενεργοποιείται και στέλνει το σήμα ώστε το σώμα να στραφεί σε διαδικασίες παραγωγής ενέργειας και παράλληλα να περιορίσει όσες καταναλώνουν πολλούς πόρους.

Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι η AMPK αυξάνει την πρόσληψη γλυκόζης από τους μύς και ενισχύει την οξείδωση των λιπαρών οξέων, δηλαδή την αξιοποίηση του λίπους ως καυσίμου. Ταυτόχρονα, αναστέλλει διαδικασίες όπως η σύνθεση λιπιδίων, χοληστερόλης και πρωτεϊνών, όταν αυτές δεν αποτελούν άμεση προτεραιότητα. Έτσι, ο οργανισμός γίνεται πιο αποτελεσματικός στη διαχείριση της διαθέσιμης ενέργειας.

Ο ρόλος της στον μεταβολισμό

Η AMPK θεωρείται κεντρικός ρυθμιστής του μεταβολισμού, επειδή επηρεάζει σημαντικά τόσο τη γλυκόζη όσο και τα λιπίδια. Η δράση της βοηθά στη βελτίωση της μεταβολικής ευελιξίας, δηλαδή της ικανότητας του οργανισμού να χρησιμοποιεί ανάλογα με τις ανάγκες του είτε υδατάνθρακες είτε λίπος για παραγωγή ενέργειας.

Παράλληλα, σχετίζεται με την ευαισθησία στην ινσουλίνη, καθώς υποστηρίζει την καλύτερη είσοδο της γλυκόζης στα κύτταρα. Για τον λόγο αυτό, η σωστή λειτουργία της AMPK συνδέεται με καλύτερη διαχείριση του σακχάρου και με πιο ομαλή μεταβολική ισορροπία. Δεν πρόκειται απλώς για ένα ένζυμο που αφορά μόνο τη βιοχημεία του κυττάρου, αλλά για έναν μηχανισμό που επηρεάζει άμεσα την καθημερινή λειτουργία του οργανισμού.

Η σχέση της AMPK με το mTOR και την αυτοφαγία

Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα σημεία γύρω από τη δράση της AMPK είναι η σχέση της με το mTOR, έναν άλλο σημαντικό κυτταρικό μηχανισμό. Το mTOR σχετίζεται κυρίως με αναβολικές διεργασίες, όπως η

ανάπτυξη και η σύνθεση πρωτεϊνών. Όταν όμως ο οργανισμός βρίσκεται σε συνθήκες περιορισμένης ενέργειας, η υπερβολική ενεργοποίηση τέτοιων διεργασιών δεν είναι πάντα ωφέλιμη.

Η AMPK αναστέλλει το mTOR όταν χρειάζεται, βοηθώντας τα κύτταρα να εξοικονομούν ενέργεια και να προσαρμόζονται καλύτερα σε περιόδους στρες ή έλλειψης θρεπτικών συστατικών. Επιπλέον, προάγει την αυτοφαγία, μια φυσιολογική διαδικασία κατά την οποία τα κύτταρα «καθαρίζουν» φθαρμένα ή δυσλειτουργικά συστατικά και τα ανακυκλώνουν. Αυτή η διαδικασία θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για τη συντήρηση και την αναζωογόνηση των κυττάρων, αλλά και για τη μακροπρόθεσμη υγεία.

Γιατί δεν ενεργοποιείται πάντα επαρκώς

Παρότι η AMPK είναι ένας τόσο σημαντικός μηχανισμός, δεν λειτουργεί πάντα ιδανικά. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μπορεί να μειώσει τη δραστηριότητά της. Η καθιστική ζωή και η έλλειψη άσκησης αποτελούν βασικούς παράγοντες, καθώς στερούν από το σώμα ένα από τα πιο ισχυρά φυσικά ερεθίσματα ενεργοποίησής της.

Επιπλέον, μια διατροφή πλούσια σε θερμίδες, κορεσμένα λιπαρά και επεξεργασμένους υδατάνθρακες μπορεί να οδηγήσει σε περίσσεια διαθέσιμης ενέργειας στο κύτταρο, με αποτέλεσμα η AMPK να παραμένει λιγότερο ενεργή. Η αντίσταση στην ινσουλίνη και η παχυσαρκία φαίνεται επίσης να σχετίζονται με μειωμένη λειτουργικότητα αυτού του μηχανισμού. Παράγοντες όπως η γήρανση, το χρόνιο στρες και ακόμη και η γενετική προδιάθεση μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ενεργοποίησή της.

Όταν η AMPK δεν ενεργοποιείται επαρκώς, ο οργανισμός χάνει ένα σημαντικό «εργαλείο» προστασίας και προσαρμογής. Αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη μεταβολική υγεία, την ενεργειακή ισορροπία και τη γενικότερη λειτουργία των κυττάρων.

Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε τη δράση της

Η ενίσχυση της AMPK δεν βασίζεται σε κάποια «μαγική λύση», αλλά κυρίως σε σταθερές συνήθειες που ευνοούν τη μεταβολική υγεία. Η σωματική άσκηση είναι ίσως ο σημαντικότερος φυσικός τρόπος ενεργοποίησής της. Τόσο η αερόβια δραστηριότητα, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο ή η πο-

δηλασία, όσο και η προπόνηση αντίστασης μπορούν να συμβάλουν θετικά.

Εξίσου σημαντικός είναι ο έλεγχος της ενεργειακής πρόσληψης. Ο θερμιδικός περιορισμός και η διαλείπουσα νηστεία έχουν συσχετιστεί με αυξημένη ενεργοποίηση της AMPK, καθώς δημιουργούν ένα ήπιο ενεργειακό έλλειμμα που κινητοποιεί αυτόν τον μηχανισμό. Μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φυτικές ίνες, καλά λιπαρά και τροφές χαμηλού βαθμού επεξεργασίας, φαίνεται επίσης να υποστηρίζει τη σωστή λειτουργία της.

Ορισμένες φυσικές ουσίες, όπως η ρεσβερατρόλη, η κουρκουμίνη, η βερβερίνη και τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, έχουν μελετηθεί για τον πιθανό υποστηρικτικό τους ρόλο. Ωστόσο, η χρήση συμπληρωμάτων ή φαρμακευτικών παρεμβάσεων χρειάζεται πάντοτε σωστή καθοδήγηση και εξατομίκευση.

Τι σημαίνει πρακτικά για την υγεία μας

Η AMPK δεν είναι απλώς ένας βιοχημικός όρος που αφορά μόνο τους ερευνητές. Είναι ένας κρίσιμος μηχανισμός που επηρεάζει άμεσα τη λειτουργία του οργανισμού μας. Η σωστή ενεργοποίησή της συνδέεται με καλύτερο έλεγχο της γλυκόζης, πιο αποτελεσματική χρήση του λίπους ως πηγή ενέργειας, καλύτερη ανταπόκριση στο μεταβολικό στρες και υποστήριξη της κυτταρικής ανανέωσης.

Με λίγα λόγια, η AMPK λειτουργεί σαν ένας «φύλακας» της κυτταρικής ενέργειας. Όταν ο οργανισμός καλείται να προσαρμοστεί, εκείνη αναλαμβάνει να εξοικονομήσει πόρους, να βελτιστοποιήσει τη χρήση της ενέργειας και να ενισχύσει μηχανισμούς προστασίας και επιδιόρθωσης.

Συμπέρασμα

Η AMPK αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους ρυθμιστές της μεταβολικής υγείας. Επηρεάζει το σάκχαρο, το λίπος, την ενεργειακή ισορροπία, την αυτοφαγία και την κυτταρική προστασία. Η ενεργοποίησή της συνδέεται στενά με τον τρόπο ζωής μας και κυρίως με την άσκηση, τη σωστή διατροφή και τον έλεγχο της ενεργειακής πρόσληψης.

Σε μια εποχή όπου η καθιστική ζωή, το χρόνιο στρες και η κακή διατροφή επηρεάζουν ολοένα και περισσότερο την υγεία, η κατανόηση του ρόλου της AMPK αποκτά ιδιαίτερη αξία. Δεν χρειάζονται ακραίες παρεμβάσεις, αλλά σταθερές, ρεαλιστικές συνήθειες που βοηθούν το σώμα να ενεργοποιεί τους φυσικούς μηχανισμούς ισορροπίας που ήδη διαθέτει.

Αλεξία Μάρκου



Η Αλεξία Μάρκου είναι διαιτολόγος – διατροφολόγος και διαιτηρή από το 2020 νόμιμο διαιτολογικό γραφείο στη Βάρδα Ηλείας. Γεννήθηκε στην Πάτρα το 1996, μεγάλωσε στη Βάρδα και είναι απόφοιτη του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του ΑΤΕΙ Θεσσαλίας στην Καρδίτσα. Παρακολουθεί διαρκώς τις εξελίξεις στον χώρο της διατροφής και έχει συμμετάσχει σε σεμινάρια και συνέδρια με αντικείμενο τη διατροφή στον αθλητισμό, την κύηση και τον θηλασμό, την κοιλιοκάκη, τις διατροφικές διαταραχές και την παχυσαρκία. Στόχος της είναι να βοηθά τους ανθρώπους να αποκτήσουν μια καλύτερη σχέση με τη διατροφή και το σώμα τους, μέσα από μια ισορροπημένη και ανθρώπινη προσέγγιση.

<https://alexiamarkounutritionist.gr/>

Ο ΥΠΝΟΣ ΩΣ ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΣΟ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Στον σύγχρονο κόσμο, η διαρκής αναζήτηση της «αιώνιας νεότητας» έχει δημιουργήσει μια βιομηχανία δισεκατομμυρίων παγκοσμίως, που επενδύει σε εξελιγμένα καλλυντικά, συμπληρώματα διατροφής και επεμβατικές πρακτικές.

Όστόσο, η σύγχρονη επιστήμη της μακροζωίας (Longevity Science) αναδεικνύει όλο και πιο ξεκάθαρα ότι ένας από τους πιο ισχυρούς και φυσικούς μηχανισμούς αντιγήρανσης που διαθέτουμε είναι ο ποιοτικός ύπνος. Ο ύπνος δεν αποτελεί μια παθητική κατάσταση αδράνειας, αλλά μια ιδιαίτερα ενεργή βιολογική διαδικασία, κατά την οποία το σώμα επιτελεί κρίσιμες λειτουργίες επιδιόρθωσης, οι οποίες δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν με τον ίδιο τρόπο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Πώς όμως μεταφράζεται αυτή η δράση του ύπνου σε πραγματική αντιγήρανση σε κυτταρικό επίπεδο;

Η ορμόνη που “επισκευάζει” το σώμα τη νύχτα

Η καρδιά της αντιγηραντικής δράσης του ύπνου χτυπά στο στάδιο του βαθύς ύπνου (NREM στάδιο 3). Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, η υπόφυση εκκρίνει το μεγαλύτερο ποσοστό της αυξητικής ορμόνης (Somatotropin). Στους ενήλικες, η ορμόνη αυτή δεν σχετίζεται πλέον με την αύξηση του ύψους, αλλά λειτουργεί ως βασικός μηχανισμός αναδόμησης του οργανισμού. Συμβάλλει στην πρωτεϊνοσύνθεση, στην αποκατάσταση των ιστών, στην ενδυνάμωση των οστών και στη διατήρηση της μυϊκής μάζας. Όταν ο ύπνος είναι ελλιπής ή διακεκομμένος, τα επίπεδα της αυξητικής ορμόνης μειώνονται σημαντικά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, την επιτάχυνση της βιολογικής φθοράς, η οποία εκδηλώνεται με μυϊκή απώλεια, αυξημένη συσσώρευση σπληνικού λίπους και σταδιακή μείωση της σφριγηλότητας των ιστών. Με απλά λόγια, χωρίς επαρκή βαθύ ύπνο, το σώμα κάνει σε μεγάλο βαθμό την ικανότητά του να αυτοεπιδιορθώνεται.

Μελατονίνη: Το ισχυρότερο ενδογενές αντιοξειδωτικό

Η μελατονίνη, γνωστή και ως η ορμόνη του σκότους, έχει ρόλο πολύ πέρα από τη ρύθμιση του βιολογικού μας ρολογιού. Πρόσφατες έρευνες την κατατάσσουν ανάμεσα στα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά που παράγει ο οργανισμός. Σε αντίθεση με τις βιταμίνες που προσλαμβάνουμε από τη διατροφή, η μελατονίνη μπορεί να διαπερνά εύκολα τους κυτταρικούς φραγμούς και να διεισδύει στα μιτοχόνδρια, τα «εργοστάσια ενέργειας» των κυττάρων μας. Εκεί εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες και προστατεύει το μιτοχονδριακό DNA από οξειδωτική βλάβη. Η οξειδωτική φθορά των μιτοχονδρίων θεωρείται από τις βασικές αιτίες της κυτταρικής γήρανσης. Συνεπώς, η επαρκής νυχτερινή παραγωγή μελατονίνης λειτουργεί ως μια φυσική, εσωτερική αντιγηραντική ασπίδα, που προλαμβάνει τις κυτταρικές βλάβες και τη φθορά των οργάνων.

Το «Πλυντήριο» του εγκεφάλου και η γνωστική νεότητα

Μια από τις πιο εντυπωσιακές ανακαλύψεις της τελευταίας δεκαετίας στη νευροεπι-

στήμη είναι το γλυμφαικό σύστημα, ένας μηχανισμός που απομακρύνει τα απόβλητα του εγκεφάλου και ενεργοποιείται κυρίως κατά τον βαθύ ύπνο. Κατά την διάρκεια του ύπνου, τα εγκεφαλικά κύτταρα συστέλλονται ελαφρά, δημιουργώντας μεγαλύτερους διακυτταρικούς χώρους και επιτρέποντας στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό να «ξεπλύνει» τοξικές πρωτεΐνες, όπως το β-αμυλοειδές. Η συσσώρευση αυτών των τοξινών συνδέεται με την νόσο Αλτσχάιμερ και τη σταδιακή μείωση των γνωστικών μας ικανοτήτων. Με αυτόν τον τρόπο, ο ύπνος λειτουργεί σαν βιολογικό φίλτρο, διατηρώντας τη νεότητα και τη λειτουργικότητα του νευρικού συστήματος, ώστε ο εγκέφαλος να παραμένει οξυς και υγιής καθώς μεγαλώνουμε.

«Inflammaging» και η δερματική αναζωογόνηση

Στη σύγχρονη γηριατρική, ο όρος «inflammaging» χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη γήρανση που προκαλεί η χρόνια, χαμηλού βαθμού φλεγμονή στο σώμα. Ο ανεπαρκής ύπνος πυροδοτεί την έκκριση κορτιζόλης, αυξάνοντας τους προ-φλεγμονώδεις δείκτες στο αίμα. Αυτή η φλεγμονώδης κατάσταση επιδρά αρνητικά στα αγγεία, στην καρδιά και φυσικά στο δέρμα. Η γνωστή ρήση «beauty sleep» έχει ισχυρή επιστημονική βάση. Κατά τη διάρκεια της νύχτας, η ροή του αίματος στο χόριο αυξάνεται, επιτρέποντας την ανάπλαση του δερματικού φραγμού και τη σύνθεση νέου κολλαγόνου. Όταν η κορτιζόλη παραμένει υψηλή λόγω αϋπνίας, διασπάται το κολλαγόνο και η ελαστικότητα, προκαλώντας πρόωρες ρυτίδες και χαλάρωση. Με λίγα λόγια, ο ποιοτικός ύπνος λειτουργεί ως η πιο αποτελεσματική «φυσική κρέμα νυκτός» κρέμα, προστατεύοντας και αναζωογονώντας το δέρμα, διατηρώντας τη νεότητά του.

Ύπνος και τελομερή: Το ρολόι της ζωής

Σε κυτταρικό επίπεδο, η γήρανση μετρείται από το μήκος των τελομερών, των προστατευτικών καλυμμάτων στις άκρες του DNA. Κάθε φορά που ένα κύτταρο διαιρείται, τα τελομερή μικραίνουν, μέχρι που τελικά το κύτταρο παύει να διαιρείται. Μελέτες δείχνουν, ότι άτομα που κοιμούνται λιγότερο από 6 ώρες έχουν σημαντικά μικρότερα τελομερή σε σχέση με εκείνους που κοιμούνται 7-9 ώρες. Αυτό σημαίνει, ότι η έλλειψη ύπνου επιταχύνει το βιολογικό ρολόι σε επίπεδο γονιδιώματος.

Η Διατροφή ως Σύμμαχος του Ύπνου

Η ποιότητα του ύπνου επηρεάζεται σημαντικά από όσα τρώμε. Τροφές πλούσιες σε τρυπτοφάνη, όπως γαλοπούλα, κοτόπουλο, ξηροί καρποί και σπόροι, βοηθούν στη σύνθεση της μελατονίνης, της ορμόνης που ρυθμίζει τον ύπνο. Το μαγνήσιο και οι βιταμίνες του

συμπλέγματος Β υποστηρίζουν τη χαλάρωση των μυών και την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, διευκολύνοντας τον βαθύ και συνεχόμενο ύπνο. Αντίθετα, η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης και επεξεργασμένων τροφίμων προκαλεί διακυμάνσεις στο σάκχαρο κατά τη νύχτα, οδηγώντας σε μικρο-αφυπνίσεις που διαταράσσουν την αρχιτεκτονική του ύπνου. Έτσι, η σωστή διατροφή όχι μόνο προστατεύει τα τελομερή, αλλά και ενισχύει την ποιότητα του ύπνου, επιβραδύνοντας τη βιολογική γήρανση και διατηρώντας τη ζωτικότητα του οργανισμού.

Συμπεράσματα και πρακτικές κατευθύνσεις

Η αντιγήρανση δεν είναι αγώνας δρόμου για την κάλυψη συμπληρωμάτων, αλλά μια στρατηγική διατήρησης της βιολογικής ακεραιότητας. Η επένδυση στον ποιοτικό ύπνο είναι ίσως η πιο αποτελεσματική κίνηση για τη μακροζωία.

Πρακτικοί κανόνες για «αντιγηραντικό ύπνο»:

- **Σταθερότητα:** Κοιμηθείτε και ξυπνήστε την ίδια ώρα καθημερινά.
- **Φως:** Εκτεθείτε στο φυσικό φως το πρωί και περιορίστε το μπλε φως από οθόνες τουλάχιστον 2 ώρες πριν τον ύπνο.
- **Θερμοκρασία:** Ένα δροσερό περιβάλλον (~18°C) διευκολύνει τον βαθύ ύπνο.
- **Περιορισμός διεγερτικών παραγόντων:** Αποφύγετε καφεΐνη ή ενεργειακά ποτά μετά το μεσημέρι, καθώς μπορεί να μειώσει την ποιότητα της ανάπαυσης. Ο ύπνος δεν είναι πολυτέλεια, είναι βιολογική επιταγή. Είναι η στιγμή που το σώμα αποσυρτάει από τον θόρυβο του κόσμου για να θεραπεύσει και να ανανεώσει τον εαυτό του. Δίνοντας στον ύπνο τη σημασία που του αξίζει, δεν κερδίζουμε απλώς μια καλύτερη αυριανή μέρα, αλλά μια μακρύτερη και ποιτικότερη ζωή.

Βιβλιογραφία

- Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease. *Physiological Reviews*, 99(3), 1325-1380.
- Kahan, V., et al. (2021). Sleep Loss and Circadian Rhythm Disruption in Aging. *Frontiers in Physiology*.
- Li, P., et al. (2021). Sleep duration and telomere length: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*.
- Oyetakin-White, P., et al. (2023). Impact of sleep quality on skin aging and function. *Journal of Investigative Dermatology*.
- Plog, B. A., et al. (2025). The night shift: norepinephrine drives glymphatics. *Cell Research*.
- Reddy, O. C., & van der Werf, Y. D. (2020). The Sleeping Brain: Optimizing Brain Function and Health. *Neurorehabilitation and Neural Repair*.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Penguin Books.
- Xie, L., et al. (2013/Re-evaluated 2022). Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science*.

Παναγιώτα Νασοπούλου



Η Παναγιώτα Νασοπούλου είναι Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, απόφοιτη του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και διαθέτει άδεια άσκησης επαγγέλματος. Έχει εργαστεί σε ιδιωτική κλινική, αποκτώντας εμπειρία στη διαχείριση διατροφικών αναγκών ενηλίκων και παιδιών, και αυτή τη στιγμή συνεργάζεται με διαιτολογικό γραφείο, παρέχοντας εξατομικευμένες συμβουλές και πρακτικές λύσεις για ισορροπημένη διατροφή. Παράλληλα, συμμετέχει σε ερευνητικό πρόγραμμα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, εμβαθύνοντας στη μελέτη της σχέσης διατροφής και υγείας. Έχει πραγματοποιήσει επίσης παρουσιάσεις σε σχολεία του Δήμου Αθηναίων, προάγοντας τη διατροφική παιδεία και ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση τόσο των μαθητών όσο και των οικογενειών τους. Η προσέγγισή της συνδυάζει επιστημονικά δεδομένα και καθημερινές πρακτικές συμβουλές, με στόχο τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής των συμβουλευόμενων της.



Η LDL ΔΕΝ ΛΕΕΙ ΟΛΗ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ

Η ΜΕΓΑΛΗ ΥΠΟΘΕΣΗ ΠΟΥ... ΔΕΝ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΘΗΚΕ ΠΛΗΡΩΣ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Για δεκαετίες, η μείωση της LDL χοληστερίνης θεωρούνταν σχεδόν συνώνυμη με τη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Η λογική ήταν απλή: όσο χαμηλότερη η LDL, τόσο μικρότερη η πιθανότητα εμφράγματος ή εγκεφαλικού.

Ωστόσο, νεότερα επιστημονικά δεδομένα έρχονται να αμφισβητήσουν αυτή τη γραμμική σχέση. Δύο μεγάλες αναλύσεις, δημοσιευμένες στο *European Heart Journal* (2025) και στο *JAMA Internal Medicine* (2022), εξέτασαν δεκάδες κλινικές μελέτες με στατίνες και κατέληξαν σε ένα κοινό συμπέρασμα: Η μείωση της LDL δεν προβλέπει με ακρίβεια τη μείωση των καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Όταν οι αριθμοί δεν "ταιριάζουν"

Τα αποτελέσματα των μελετών ήταν αποκαλυπτικά:

- Σε πολλές περιπτώσεις, **μεγάλη μείωση της LDL δεν συνοδεύεται από αντίστοιχα μεγάλο όφελος**
- Αντίθετα, κάποιοι ασθενείς με μικρότερη μείωση εμφάνισαν **σημαντική προστασία**
- Δεν παρατηρήθηκε σταθερή, αναλογική σχέση μεταξύ LDL και καρδιαγγειακού κινδύνου

Με απλά λόγια, η LDL αποτελεί κομμάτι του παζλ — όχι όμως ολόκληρη την εικόνα.

Ποιοι παράγοντες παίζουν τελικά μεγαλύτερο ρόλο;

Η σύγχρονη έρευνα δείχνει ότι ο καρδιαγγειακός κίνδυνος είναι πολυπαραγοντικός. Παράγοντες που φαίνεται να έχουν ακόμη μεγαλύτερη βαρύτητα από τη μεμονωμένη LDL περιλαμβάνουν:

- Χρόνια φλεγμονή
- Αντίσταση στην ινσουλίνη
- Οξειδωτικό στρες
- Παχυσαρκία
- Σακχαρώδης διαβήτης

Οι παράγοντες αυτοί επηρεάζουν όχι μόνο την ποσότητα, αλλά και την ποιότητα της LDL, οδηγώντας στη δημιουργία μικρών, πυκνών και πιο επικίνδυνων σωματιδίων.

Η "ποιότητα" της LDL έχει σημασία

Δεν είναι όλες οι LDL ίδιες. Τα πιο αθηρογόνα σωματίδια είναι

τα μικρά και πυκνά, τα οποία:

- Οξειδώνονται πιο εύκολα
- Διεισδύουν πιο εύκολα στα αγγεία
- Συνδέονται στενά με μεταβολικές διαταραχές

Η παρουσία τους σχετίζεται περισσότερο με διαταραχές όπως η αντίσταση στην ινσουλίνη, παρά με την απόλυτη τιμή της LDL στο αίμα.

Πρόληψη: πέρα από έναν αριθμό

Τα διαθέσιμα δεδομένα δείχνουν ότι η αποτελεσματική πρόληψη δεν μπορεί να βασίζεται μόνο σε έναν δείκτη. Ιδιαίτερα σημαντικά σημεία:

- Η φαρμακευτική αγωγή προσφέρει όφελος σε άτομα υψηλού κινδύνου
- Σε άτομα χαμηλού κινδύνου, το όφελος είναι περιορισμένο
- Η συνολική εκτίμηση του προφίλ υγείας είναι απαραίτητη

Η προσέγγιση πρέπει να είναι ολιστική και να περιλαμβάνει:

- Διατροφή
- Σωματική δραστηριότητα
- Μεταβολική υγεία

- Διαχείριση φλεγμονής

Συμπέρασμα

Η LDL παραμένει ένας σημαντικός δείκτης, αλλά όχι ο απόλυτος «έντοχος». Η καρδιαγγειακή υγεία εξαρτάται από ένα πολύ πιο σύνθετο δίκτυο παραγόντων.

Η σύγχρονη ιατρική μετατοπίζεται από την απλή μείωση αριθμών σε μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση που εστιάζει στον άνθρωπο συνολικά, και όχι μόνο στις εξετάσεις του.

Βιβλιογραφία

- Liaigre et al. *European Heart Journal Cardiovascular Pharmacotherapy* (2025)
- Byrne et al. *JAMA Internal Medicine* (2022)
- Abramson et al. *BMJ* (2013)
- Szilveszter B. et al. *JACC Cardiovascular Imaging* (2025)
- Evans PC et al. *European Heart Journal* (2026)
- Dugani et al. *JAMA Cardiology* (2021)
- Ikezaki H et al. *Journal of the American Heart Association* (2021)



ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΝΕΡΟΥ



- 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€

*Η διάρκεια ζωής είναι βάση κατανάλωσης 5000 λίτρα ανά έτος

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

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



ΦΥΣΙΚΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ από ΦΥΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ και ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ Η χρήση τους στην ολιστική οδοντιατρική



Η μαζική συνταγογράφηση των αντιβιοτικών από τους γιατρούς όλων των ειδικοτήτων έχει γίνει ρουτίνα. Αν και τα αντιβιοτικά είναι συνήθως αποτελεσματικά για την καταστροφή των περισσότερων βακτηρίων και έχουν βοηθήσει σημαντικά στη θεραπεία νόσων όπως η φυματίωση και η μηνιγγίτιδα, η χρόνια χορήγησή τους έχει επικίνδυνες παρενέργειες για τον ανθρώπινο οργανισμό. Ένα άλλο σοβαρό πρόβλημα είναι ότι τα βακτήρια γίνονται όλο και περισσότερο ανθεκτικά στους διάφορους τύπους αντιβίωσης και αυτός είναι ο λόγος που ασθένειες όπως π.χ. η φυματίωση επανεμφανίζονται.

Το αμυντικό σύστημα του ανθρώπου

Το αμυντικό μας σύστημα είναι ένα εξελιγμένο βιοχημικό εργοστάσιο με άπειρες δυνατότητες. Στο στομάχι μας, στο έντερό μας, στο γεννητικό μας σύστημα και στα μάτια μας υπάρχει πλούσια μικροβιακή χλωρίδα

(πληθυσμός μικροβίων) που αποτελείται από διάφορα είδη βακτηρίων, όπως: στρεπτόκοκκος, σταφυλόκοκκος, Lactobacillus, oreoplasma, mycoplasma και πλήθος άλλων αερόβιων μικροοργανισμών που ζουν σε αρμονία με το ανθρώπινο σώμα και βοηθούν τις αμυντικές και μεταβολικές του λειτουργίες.

Η νόσος είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που δεν έχει σαν μόνη αιτία την προσβολή μας από κάποιον ιό ή βακτήριο. Για να εκδηλωθεί μια νόσος πρέπει ο νοσογόνος παράγοντας (π.χ. ο στρεπτόκοκκος) να βρει κατάλληλο υπόστρωμα ώστε να προσβάλλει τον οργανισμό μας και να προκαλέσει την εμφάνιση κλινικών συμπτωμάτων.

Με απλά λόγια, μόνο ένα εξασθενημένο αμυντικό σύστημα θα επιτρέψει την προσβολή του από ένα νοσογόνο παράγοντα. Πρέπει λοιπόν να κρατάμε το αμυντικό μας σύστημα σε άριστη κατάσταση ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή, σωματική άσκηση, αποφεύγοντας τα ψυχο-

σωματικά stress, το κάπνισμα και το αλκοόλ. Οι σύγχρονοι άνθρωποι πάσχουν όλο και περισσότερο από χρόνιες ασθένειες όπως το άσθμα, ο διαβήτης, οι αλλεργίες και οι χρόνιες δερματικές παθήσεις. Αυτές οι παθολογικές εκδηλώσεις δεν είναι τίποτα άλλο παρά ο μάρτυρας ενός χρόνια διαταραγμένου αμυντικού και μεταβολικού συστήματος (οι εμβολιασμοί, οι αντιβιώσεις και η κακή διατροφή είναι οι βασικές αιτίες).

Η θέση της ομοιοπαθητικής – ολιστικής θεραπευτικής στη λύση του προβλήματος της εξασθένησης του αμυντικού συστήματος του σύγχρονου ανθρώπου

Σαν ολιστικός – ομοιοπαθητικός οδοντίατρος με ειδικότητα στη χειρουργική στόματος σπάνια χορηγώ αντιβίωση στους ασθενείς μου. Η εξάσκηση του οδοντιατρικού λειτουργήματος από το 1988 μου έδειξε ότι η χρήση αντιβίωσης τόσο στην οδοντιατρική όσο και στη χειρουργική στόματος πρέπει να περιορίζεται, είτε σε βαριές γναθοχειρουργικές επεμβάσεις, είτε σε ασθενείς με πολύ εξασθενημένο αμυντικό σύστημα που υπόκεινται συχνά σε αιμοκάθαρση ή νεφροκάθαρση ή έχουν υποστεί μεταμόσχευση οργάνων και παίρνουν ανοσοκατασταλτικά.

Οι εξαγωγές δοντιών, οι απονευρώσεις, η χειρουργική των βλεννογόνων του στόματος και των ούλων, η αφαίρεση σωφρονιστήρων δοντιών και η τοποθέτηση εμφυτευμάτων σπάνια απαιτεί τη χρήση αντιβίωσης. Οι ασθενείς μου που είναι ωμοφάγοι, δεν χρειάζονται σχεδόν ποτέ τη λήψη αντιβίωσης.



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 Breteou 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.

Φυτικά σκευάσματα, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες που μπορούν να αντικαταστήσουν την αντιβίωση

Για την αντικατάσταση της χρήσης αντιβιοτικών χρησιμοποιώ σκευάσματα φυτικής -κυρίως- προέλευσης που διεγείρουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού. Στην περίπτωση μιας γναθοχειρουργικής επέμβασης, όπως η χειρουργική εξαγωγή ενός έγκλειστου σωφρονιστήρα, ο ασθενής μου προετοιμάζεται μια εβδομάδα πριν την επέμβαση με τα κατάλληλα ομοιοπαθητικά φάρμακα (κατά του οιδήματος και του πόνου) και ανάλογα σκευάσματα που αντικαθιστούν την αντιβίωση. Τα σκευάσματα αυτά χορηγούνται ανάλογα με το βιότυπο του ασθενή και το είδος της επέμβασης και είναι συνήθως κάποια από τα παρακάτω: echinacea, ελευθερόκοκος, propolis, uncaria tomentosa, grapefruit seeds extract, thyme σε βάμμα ή ταμπλέτες. Αυτά συμπληρώνονται με βιταμίνες (Α, Ε, C, beta-carotene) και ιχνοστοιχεία (ψευδάργυρος, σελήνιο, μαγγάνιο).

Ποιες είναι οι πιο συχνές παρενέργειες από τη χρήση των αντιβιοτικών;

- α) Η φυσιολογική χλωρίδα του εντέρου καταστρέφεται με αποτέλεσμα την εμφάνιση διάρροιας ή άλλων γαστρεντερικών διαταραχών.
- β) Η φυσιολογική χλωρίδα των βλεννογόνων (π.χ. στόμα, κόλπος) διαταράσσεται. Η ισορροπία της αλλάζει και εμφανίζεται αύξηση του Candida Albicans. Οι κοιλότητες των βλεννογόνων νοσούν από χρόνιες μυκητιάσεις.
- γ) Το ορμονικό και το αμυντικό σύστημα σταματούν να λειτουργούν σωστά και τα αντισώματα «τεμπελιάζουν» - γίνονται ανίκανα να μας παρέχουν φυσική προστασία από τις επιθέσεις εξωγενών παραγόντων (π.χ. ιούς, μικρόβια κλπ).
- δ) Έχουν μεγάλη νευροτοξικότητα με στόχο συνήθως το ακουστικό νεύρο, που μπορεί να εκφυλιστεί.
- ε) Το ήπαρ και τα νεφρά μπορούν να υποστούν μη ανατάξιμες βλάβες (κίρρωση ήπατος, καταστροφή παρεγχύματος των νεφρών, χρόνια ηπατική ή νεφρική ανεπάρκεια).



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



Ξαναβρείτε το χαμόγελό σας

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

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

Τηλ.: 210.8943248

(δέχεται μόνο με ραντεβού)

www.homeodentist.gr

www.homeodentist.gr

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

ΤΟΞΙΝΕΣ, ΦΛΕΓΜΟΝΗ & ΥΓΕΙΑ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ;

Στην καθημερινότητα, η συζήτηση γύρω από τις τοξίνες, την αποτοξίνωση, τη φλεγμονή και την υγεία είναι συχνή. Ας δούμε τι εννοούμε με τους όρους τοξίνες και φλεγμονή, ποια είναι η αλληλεπίδραση με την υγεία και πως μπορούμε να προστατευτούμε.

Τι είναι οι τοξίνες;

Ο όρος τοξίνες αυστηρά χρησιμοποιείται για να περιγράψει οποιαδήποτε δηλητηριώδη ή επιβλαβή ουσία παράγεται από ζωντανά κύτταρα ή βιολογικούς οργανισμούς. Στην καθημερινότητα όμως, λέγοντας τοξίνες συνήθως εννοούμε τις τοξικές ουσίες. Οι τοξικές ουσίες αναφέρονται σε συνθετικές, τεχνητές ενώσεις οι οποίες παράγονται μέσω ανθρωπογενών διεργασιών και εισάγονται στο περιβάλλον από τη βιομηχανική, γεωργική και τεχνολογική δραστηριότητα. Αθροιστικά, οι τοξικές ουσίες επιβαρύνουν την κυτταρική λειτουργία.

Οι βασικές πηγές στην καθημερινότητα μας περιλαμβάνουν περιβαλλοντικούς ρύπους που εισέρχονται στην τροφική αλυσίδα, όπως αγροχημικά και βαρέα μέταλλα. Σημαντικά είναι επίσης κάποια συνθετικά βιομηχανικά πρόσθετα στα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα καθώς και τα προηγμένα τελικά προϊόντα γλυκοζυλίωσης (AGEs), τα οποία σχηματίζονται κατά το μαγείρεμα και την επεξεργασία τροφών σε υψηλές θερμοκρασίες.

Πώς δημιουργείται η φλεγμονή στο σώμα μας;

Η φλεγμονή, στη βάση της, είναι ένας φυσιολογικός και απαραίτητος αμυντικός μηχανισμός. Σε περιπτώσεις τραυματισμού ή λοίμωξης, το ανοσοποιητικό σύστημα κινητοποιείται άμεσα για την επιδιόρθωση των ιστών. Το κλινικό πρόβλημα ξεκινά όταν αυτή η διαδικασία κάνει τον αυτορρυθμιζόμενο χαρακτήρα της, οδηγώντας σε χρόνια, χαμηλού βαθμού συστηματική φλεγμονή ή μεταφλεγμονή. Πρόκειται για μια σιωπηλή κατάσταση υπερδιέγερσης του ανοσοποιητικού, η οποία είναι αρχικά ασυμπτωματική. Διαταράσσει σταδιακά την κυτταρική ομοίωση και αποτελεί το υπόβαθρο για μεταβολικά νοσήματα, καρδιαγγειακές παθήσεις, νευροεκφυλιστικά νοσήματα, αυτοάνοσα νοσήματα και κάποιες μορφές καρκίνου.

Πώς η συσσώρευση τοξικών ουσιών προκαλεί φλεγμονή;

Η συσσώρευση τοξικών ουσιών και η ευαισθητοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος διαμεσολαβείται από ένα πολυοργανικό δίκτυο. Το γαστρεντερικό σύστημα, οι πνεύμονες, το δέρμα, το ήπαρ, οι νεφροί, ο λιπώδης και οστίτης ιστός έχουν κίριο ρόλο.

Το γαστρεντερικό σύστημα κατέχει κυρίως ρόλο στην αλληλεπίδραση ανάμεσα στο περιβάλλον και το ανοσοποιητικό σύστημα καθώς είναι το πρωταρχικό σημείο επαφής με τις τοξικές ουσίες της τροφικής αλυσίδας. Η αθροιστική έκθεση σε τοξικές ουσίες προκαλεί μικροβιακή δυσβίωση, δηλαδή διαταραχή των ωφέλιμων βακτηρίων του εντέρου. Αυτή η ανισορροπία φθείρει τον εντερικό φραγμό, προκαλώντας το σύνδρομο αυξημένης εντερικής διαπερατότητας. Μέσω

αυτών των ρωγμών, άπεπτα μακρομόρια και τοξικές ουσίες εισέρχονται στην κυκλοφορία. Το ανοσοποιητικό σύστημα τα αναγνωρίζει ως απειλή και έτσι σταδιακά προκαλείται σιωπηλή υπερδιέγερση του ανοσοποιητικού. Μάλιστα, ο οργανισμός μπορεί να παράγει αντισώματα λόγω του φαινομένου του «μοριακού μιμητισμού» και τα αντισώματα μπορεί να επιτεθούν εσφαλμένα σε υγιείς ιστούς, πυροδοτώντας αυτοάνοσες αντιδράσεις.

Όσον αφορά το ρόλο του ήπατος, αυτό διαθέτει τα ένζυμα για τον μετασχηματισμό των λιπόφιλων τοξικών ουσιών σε υδατοδιαλυτές. Οι νεφροί, οι πνεύμονες και το δέρμα συνδράμουν καθοριστικά στην τελική αποβολή των τοξικών ουσιών ενώ ο λιπώδης και οστίτης ιστός στη βιοσυσσώρευση τους. Η υγεία αυτών των συστημάτων εξαρτάται από το εντερικό μικροβίωμα.

Ο άξονας εντέρου-ήπατος-νεφρών επιβραβώνει πως όταν η δυσβίωση επιτρέπει στις βακτηριακές τοξίνες να διαρρεύσουν στην κυκλοφορία, ενεργοποιούνται ταχύτατα τα ενδοκυτταρικά συστήματα συναγερμού. Αυτή η συστηματική, χρόνια φλεγμονή εξαντλεί τους ηπατικούς μηχανισμούς, επιταχύνει τη νεφρική βλάβη και αποτελεί τον υποκείμενο μηχανισμό για τη χρόνια φλεγμονή.

Ποιες βασικές πρακτικές μειώνουν την έκθεση μας σε τοξικές ουσίες;

- Για τα αγροχημικά είναι σημαντική η επιλογή βιολογικών τροφίμων με έμφαση στην εποχικότητα και το διεξοδικό πλύσιμο και ξεφλούδισμα των φρούτων και των λαχανικών
- Για τα βαρέα μέταλλα είναι ουσιώδης η επιλογή μικρών ψαριών (σαρδέλα, γαύρος, αθερίνα, μαρίδα, κολιός) και η χρήση φίλτρων σε περίπτωση που το νερό είναι αμφίβλογο ποιότητας
- Για τα AGEs δεν συνίσταται το τηγάνισμα, το ψήσιμο στα κάρβουνα, το ξεροψήσιμο και η κατανάλωση καπνιστών τροφίμων. Προτείνεται εναλλακτικά το μαγείρεμα σε κατσαρόλα ή ατμό
- Για κάποια συνθετικά βιομηχανικά πρόσθετα των υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων είναι μεγάλης σημασίας η εστίαση σε φυσικό τρόφιμα, όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένα

Πώς μπορεί η διατροφή να μας προστατεύσει;

Η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή έχει αναδειχθεί ερευνητικά ότι βοηθά στη βελτίωση της φλεγμονής. Χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση σε λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολ. άλεσης, ξηρούς καρπούς, σπόρους, όσπρια και από τη χρήση του ελαιόλαδου ως κύριας πηγής λίπους. Αυτό συνδυάζεται με μέτρια κατανάλωση ψαριών, πουλερικών και κόκκινου κρέατος και χαμηλή κατανάλωση σε κόκκινο κρέας και

επεξεργασμένα τρόφιμα. Η Μεσογειακή διατροφή έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πολυφαινόλες, μονοακόρεστα και ω-3 λιπαρά οξέα.

Σε μια πρόσφατη εκτενή ανασκόπηση με δεδομένα από 30 συστηματικές ανασκοπήσεις και 225 κλινικές μελέτες, αναδείχτηκε έντονα η ικανότητα της Μεσογειακής διατροφής να μειώνει την ήπια φλεγμονή σε ενήλικες με τουλάχιστον ένα χρόνια νόσημα. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση στα επίπεδα φλεγμονώδων βιοδεικτών. Αυτό διαμεσολαβείται από τη συστηματική δράση πολλών βιοδραστικών ενώσεων.

Ειδικότερα, η υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες προάγει την υγεία του εντέρου, ενισχύοντας ένα ποικίλο και ευεργετικό μικροβίωμα που παράγει λιπαρά οξέα βραχείας αλυσίδας (SCFAs). Αυτά διατηρούν την ακεραιότητα του εντερικού φραγμού και αναστέλλουν τη φλεγμονή, ρυθμίζοντας τις ανοσολογικές αποκρίσεις. Οι φυτικές ίνες βελτιώνουν περαιτέρω τη συστηματική φλεγμονή δεσμεύοντας τοξίνες και χολικά οξέα, μειώνοντας έτσι την απορρόφηση τους στην κυκλοφορία του αίματος.

Οι πολυφαινόλες είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά που ασκούν αντιφλεγμονώδη δράση αναστέλλοντας την ενεργοποίηση προφλεγμονώδων οδών και μειώνοντας το οξειδωτικό στρες. Βοηθούν περαιτέρω το ήπαρ και τους νεφρούς να αδρανοποιούν ασφαλές τους ρύπους.

Τα καλά λιπαρά προστατεύουν ενάντια στο οξειδωτικό στρες και ρυθμίζουν την ανοσολογική απόκριση καθώς αναστέλλουν την παραγωγή προφλεγμονώδων βιοδεικτών και ρυθμίζουν την έκφραση φλεγμονώδων γονιδίων.

Τι να κρατήσουμε;

Η έκθεση μας σε τοξικές ουσίες ευαισθητοποιεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα προκαλώντας φλεγμονή και επηρεάζει σταδιακά την υγεία μας. Μπορούμε όμως να προστατευτούμε φροντίζοντας να έχουμε όσο το δυνατόν πιο χαμηλή έκθεση σε τοξικές ουσίες και ακολουθώντας συστηματικά τη Μεσογειακή διατροφή ως συνολικό πρότυπο διατροφής.

Βιβλιογραφία

- Rietjens IM, Alink GM. Voeding en gezondheid--toxische stoffen in de voeding [Nutrition and health-toxic substances in food]. *Ned Tijdschr Geneesk.* 2003;147(48):2365-2370.
- Hotamisligil GS. Inflammation, metaflammation and immunometabolic disorders. *Nature.* 2017;542(7640):177-185. doi:10.1038/nature21363
- Vojdani A. Molecular mimicry as a mechanism for food immune reactivities and autoimmunity. *Altern Ther Health Med.* 2015;21 Suppl 1:34-45.
- Fei DL, Liu Y, Liu J, Yu Z, Dong JL. Gut microbiota and the "gut-liver-kidney axis" theory: from mechanisms to therapeutics. *Front Microbiol.* 2025;16:1554458. Published 2025 Jun 19. doi:10.3389/fmicb.2025.1554458

Δήμητρα Μπόρσα



Η Μπόρσα Δήμητρα είναι πτυχιούχος του τμήματος Επιστήμης Διατροφής - Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος στην Κλινική Διατροφή από το ίδιο Πανεπιστήμιο. Επιπλέον, έχει ολοκληρώσει επιτυχώς το σεμινάριο «Ειδικός Αθλητικής Διατροφής» υπό την αιγίδα της Διεθνούς Κοινότητας Αθλητικής Διατροφής. Διατηρεί ιδιωτικό γραφείο στο Αιγάλεω και στον Άγιο Στέφανο. Η φιλοσοφία της είναι η εξατομικευμένη διατροφική προσέγγιση με γνώμονα το ιατρικό και διατροφικό ιστορικό, τις ανάγκες και τον τρόπο ζωής του κάθε ατόμου. Η πιο έντονη αγάπη της είναι η διατροφική συμβουλευτική και η διατροφική εκπαίδευση (diet coaching) με στόχο την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς και του τρόπου ζωής μακροπρόθεσμα. <https://www.nutrchoice.gr>



Μήπως το Χαμόγελό σου σε «Δηλητηριάζει»; Η Αλήθεια για τα Μαύρα Σφραγίσματα

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Πολλοί από εμάς μεγαλώσαμε θεωρώντας τα μαύρα σφραγίσματα (αμάλγαμα) ως μια μόνιμη και αθώα λύση. Η σοκαριστική αλήθεια είναι ότι το **50% της σύνθεσής τους αποτελείται από υδράργυρο**, ένα από τα πιο επικίνδυνα βαρέα μέταλλα στη φύση.

Το πρόβλημα είναι ότι το αμάλγαμα δεν είναι σταθερό· με κάθε ζεστό ρόφημα, κάθε γεύμα ή ακόμα και με το τρίξιμο των δοντιών στον ύπνο, απελευθερώνονται αόρατοι υδραργυρικοί ατμοί. Αυτοί οι ατμοί εισπνέονται καθημερινά, περνώντας από τους πνεύμονες απευθείας στην κυκλοφορία του αίματος, επιβαρύνοντας τον οργανισμό σου «αθόρυβα» για χρόνια.

Γιατί ο Εγκέφαλος και τα Νεύρα σου «Υποφέρουν»

Ο υδράργυρος είναι νευροτοξίνη, πράγμα που σημαίνει ότι έχει μια ιδιαίτερη... προτίμηση στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Επειδή αποθηκεύεται στους λιπώδεις ιστούς, η συσσώρευσή του μπορεί να συνδεθεί με συμπτώματα που συχνά μπερδεύουμε με το άγχος ή την κούραση. Αν νιώθεις συχνά ανεξήγητη κόπωση, επίμονους πονοκεφάλους, ευερεθιστότητα ή αυτό που οι ειδικοί αποκαλούν «ομίχλη του εγκεφάλου» (brain fog), ίσως η πηγή του κακού να βρίσκεται στις παλιές οδοντιατρικές σου αποκαταστάσεις. Η απομάκρυνσή τους είναι το πρώτο ουσιαστικό βήμα για μια ολική αποτοξίνωση.

Το Αόρατο Κόστος για τον Πλανήτη

Η επιλογή σου να αλλάξεις τα σφραγίσματά σου δεν αφορά μόνο τη δική σου ευεξία, αλλά και την υγεία του πλανήτη. Ο οδοντιατρικός υδράργυρος αποτελεί μία από τις

μεγαλύτερες πηγές ρύπανσης των υδάτων παγκοσμίως. Μέσω των αποχετεύσεων, καταλήγει στις θάλασσες, μετατρέπεται σε μεθυλυδράργυρο και εισέρχεται στην τροφική αλυσίδα μέσω των ψαριών. Η διεθνής «Σύμβαση Μινάματα» έχει ήδη σημάνει συναγερμό, ζητώντας την κατάργηση του αμαλγάματος παγκοσμίως, αναγνωρίζοντας ότι η στοματική υγεία δεν μπορεί να λειτουργεί εις βάρος του περιβάλλοντος.

Αφαίρεση: Η Διαφορά ανάμεσα στην Ασφάλεια και τον Κίνδυνο

Εδώ απαιτείται μεγάλη προσοχή: **Μην αφαιρέσεις τα μαύρα σφραγίσματα χωρίς το σωστό πρωτόκολλο!** Αν ένας οδοντίατρος τα τροχίσει με τον κλασικό τρόπο, η συγκέντρωση ατμών υδραργύρου που θα απελευθερωθεί εκείνη τη στιγμή είναι τεράστια. Η σύγχρονη Βιολογική Οδοντιατρική εφαρμόζει το πρωτόκολλο **SMART**, το οποίο περιλαμβάνει:

- **Χρήση Ελαστικού Απομονωτήρα:** Μια ειδική «τέντα» που απομονώνει το δόντι για να μην καταπιείς ούτε ίχνος μετάλλου.
- **Παροχή Καθαρού Οξυγόνου:** Για να μην εισπνέεις τον αέρα γύρω από το δόντι κατά τη διάρκεια της επέμβασης.
- **Ιονιστές και Ειδικά Φίλτρα:** Που δεσμεύουν τους

ατμούς στο ιατρείο, προστατεύοντας εσένα και το προσωπικό.

Η «Λευκή» Επανάσταση: Βιοσυμβατότητα και Αισθητική

Η επόμενη μέρα μετά το αμάλγαμα είναι... λαμπερή. Τα σύγχρονα υλικά, όπως οι σύνθετες ρητίνες και τα ολοκεραμικά ένθετα, δεν περιέχουν μέταλλα ή BPA. Το μεγαλύτερο πλεονέκτημά τους; Δεν σφηνώνονται απλώς στο δόντι, αλλά συγκολλούνται χημικά με αυτό. Αυτό σημαίνει ότι ενισχύουν τη δομή του δοντιού, εμποδίζουν τα μελλοντικά κατάγματα και προσφέρουν ένα αποτέλεσμα που είναι εντελώς αόρατο. Με την αντικατάστασή τους, κερδίζεις ένα υγιές σώμα και ένα χαμόγελο που δείχνει (και είναι) απόλυτα φυσικό.

Βιβλιογραφία & Πηγές

- IAOMT (International Academy of Oral Medicine and Toxicology): Safe Mercury Amalgam Removal Technique (SMART) Guidelines.
- World Health Organization (WHO): Mercury and health: Impacts on the central nervous system.
- Minamata Convention on Mercury: Global treaty to protect human health and the environment.
- European Commission: Regulation on the use and phase-out of dental amalgam.
- Journal of Advanced Research: Bio-compatibility of dental materials and systemic toxicity.

Rabenhorst®
THE VERY BEST FOR YOU.

Η φύση στο ποτήρι σας!

BIO HYGEIA

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Περιέχουν περισσότερα αντιοξειδωτικά και θρεπτικά συστατικά από τα συμβατικά τρόφιμα

Υπάρχει μια βιολογική εξήγηση για το γιατί οι βιολογικές καλλιέργειες είναι ανώτερες διατροφικά των συμβατικών. Οι φυτοαλεξίνες είναι φυσικά χημικά που κάνουν τα φυτά όταν υποβάλλονται σε στρες – είτε πρόκειται για θερμική καταπόνηση από ακραίες θερμοκρασίες, είτε για ανταγωνισμό με ζιζάνια, παράσιτα ή έντομα. Αυτές οι φυτοαλεξίνες περιλαμβάνουν πολύτιμες ενώσεις όπως η αλισίνη, η ρεσβερατρόλη, η περοσιλβήνη και άλλες πολυφαινόλες και οι ισοφλαβόνες που είναι ζωτικής σημασίας για την ανθρώπινη υγεία. Θωρακισμένα από τέτοιες καταπονήσεις, τα συμβατικά προϊόντα είναι λιγότερο θρεπτικά από τα βιολογικά προϊόντα.

Μια μελέτη του Ιανουαρίου του 2019 επικυρώνει τη θρεπτική υπεροχή των βιολογικών τροφίμων (1). Το 2014, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι τα βιολογικά τρόφιμα περιείχαν υψηλότερα επίπεδα αντιοξειδωτικών (2) – οι συγκεντρώσεις πολυφαινολικών ήταν μεταξύ 18-69% υψηλότερες σε βιολογικές καλλιέργειες: «μια ποικιλία αντιοξειδωτικών όπως τα πολυφαινολικά βρέθηκαν να είναι σημαντικά υψηλότερα στις βιολογικές καλλιέργειες/τροφές με βάση τις καλλιέργειες, ενώ τα φαινολικά οξέα, οι φλαβονόλες, τα στιλβένια, οι φλαβόνες, οι φλαβονολίνες και οι ανθοκυανίνες εκτιμώνται σε 19%, 69%, 28%, 26 %, 50% και 51% υψηλότερα, αντίστοιχα» (3). Επιπλέον, υπήρχαν χαμηλότερα επίπεδα επιβλαβούς καδμίου. Και όταν πρόκειται για το βιολογικό γάλα, οι συγκεντρώσεις ωμέγα-3 λιπαρών οξέων και συζευγμένου λινολεϊκού οξέος (CLA) ήταν υψηλότερες από τις αγελάδες που τράφηκαν με βιολογικές ζωτροφές (4). Όσον αφορά το κρέας, τα ευρήματα ήταν παρόμοια: τα κορεσμένα λιπαρά ήταν χαμηλότερα και τα ωμέγα-3 υψηλότερα στο βιολογικό κρέας (5).

Οι άνθρωποι που τρώνε βιολογικά τρόφιμα έχουν 25% χαμηλότερο κίνδυνο για καρκίνο

Εάν έχετε ποτέ αμφιβάλλει αν τα βιολογικά τρόφιμα αξίζουν την υψηλότερη τιμή, μια μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2018 στο JAMA Internal Medicine θα πρέπει να σταματήσει τις ανησυχίες σας. Στη μελέτη, Γάλλοι ερευνητές έδειξαν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν βιολογικά τρόφιμα έχουν 25% χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου.

Η μελέτη του Institut National de la Sante et de la Recherche Medicale στη Γαλλία, η οποία διεξήχθη υπό την καθοδήγηση της επιδημιολόγου Julia Baudry, εξέτασε τη διαίτα περίπου 70.000 Γάλλων ενηλίκων με μέση ηλικία 44 ετών. Οι εθελοντές χωρίστηκαν σε τέσσερις κατηγορίες ανάλογα με το πόσο συχνά έτρωγαν 16 βιολογικά προϊόντα που περιλάμβαναν λαχανικά, φρούτα, ψάρι, κρέας, αυγά, παρασκευασμένα γεύματα, καρκεύματα, συμπληρώματα διατροφής, φυτικά έλαια και άλλα προϊόντα.

Μετά από έναν μέσο χρόνο παρακολούθησης 4 ½ ετών, οι ερευνητές εξέτασαν τον αριθμό των συμμετεχόντων που είχαν αναπτύξει κάποιο είδος καρκίνου. Από τους 68.946 εθελοντές, 1.340 ανέπτυξαν καρκίνο, συμπεριλαμβανομένων 459 κρουσμάτων καρκίνου του μαστού, 180 καρκίνους προστάτη, 135 καρκίνους δερμάτων, 99 καρκίνους του παχέος εντέρου, 47 λεμφώματα μη Hodgkin και 15 άλλα λεμφώματα. Μετά τη σύγκριση των ποσοστών βιολογικών τροφίμων των εθελοντών με τις περιπτώσεις καρκίνου, ήταν σε θέση να διαπιστώσουν ότι όσοι έτρωγαν τα πιο βιολογικά τρόφιμα είχαν 25% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο από όσους δεν έτρωγαν βιολογικά τρόφιμα. Όταν πρόκειται για συγκεκριμένους τύπους καρκίνου, η ομάδα που έτρωγε βιολογικά ήταν 73% λιγότερο πιθανό να αναπτύξει μη Hodgkin λέμφωμα και 21% λιγότερο πιθανό να αναπτύξει μετεμμηνοπαυσιακό καρκίνο του μαστού.

Μπορεί κάποιος να υποθέσει ότι η ομάδα που έτρωγε βιολογικά τρόφιμα θα ήταν πιο συνειδητή για την υγεία συνολικά και πιθανότατα θα είχε μια πιο υγιεινή διατροφή γενικά και αυτό μπορεί να είναι υπεύθυνο για τον χαμηλότερο κίνδυνο για καρκίνο. Ωστόσο, οι ερευνητές λένε ότι αυτό δεν είναι αλήθεια, διότι ακόμη και εκείνοι που καταλάμβαναν διαίτα χαμηλής έως μέσης ποιότητας, αλλά επέλεξαν βιολογικά, απολάμβαναν τον μειωμένο κίνδυνο καρκίνου.

Οι συντάκτες της μελέτης του JAMA κατέληξαν στο συμπέρασμα: «Φαίνεται σημαντικό να εκτιμηθούν οι χρόνιες επιπτώσεις της έκθεσης σε υπολείμματα φυτοφαρμάκων χαμηλής δόσης από τη διατροφή και οι πιθανές επιπτώσεις των κοκτέιλ στο γενικό πληθυσμιακό επίπεδο». Οι συντάκτες της μελέτης αποδίδουν την υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου σε πιθανή βλάβη στο DNA, σε μιτοχονδριακές βλάβες και σε ενδοκρινικές διαταραχές και αναφέρουν ότι «τα παχύσαρκα άτομα με μεταβολικές διαταραχές μπορεί να είναι πιο ευαίσθητα σε πιθανούς χημικούς διαταράκτες, όπως τα φυτοφάρμακα».

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Popa ME, Mitelut AC, Popa EE, et al. Organic foods contribution to nutritional quality and value. Trends in Food Science & Technology. 2019, 84, February 2019, 15-18.
2. Organic vs non-organic food, Newcastle University, 8 October 2015 <https://www.ncl.ac.uk/press/articles/archive/2015/10/organicvsnon-organic...>
3. Baranski M, Srednicka-Tober D, Volakakis N, et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. Br J Nutr. 2014 Sep 14;112(5):794-811.
4. Srednicka-Tober D, Baranski M, Seal CJ, et al. Higher PUFA and n-3 PUFA, conjugated linoleic acid, α-tocopherol and iron, but lower iodine and selenium concentrations in organic milk: a systematic literature review and meta- and redundancy analyses. Br J Nutr. 2016 Mar 28;115(6):1043-60.
5. Srednicka-Tober D, Baranski M, Seal C, et al. Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis. Br J Nutr. 2016 Mar 28;115(6):994-1011.

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 Κηφισιά. 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, Πριγκιπισσης 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 Χατζηκυριακείο 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 Λασκάρεως. 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 Τρίτησ.
 - **Αγορά Ελευσίνιας,** Ιωάννου Αγαθού (όπισθεν Δημαρχείου).

ΚΥΡΙΑΚΗ

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



ΤΟ ΤΙΜΗΜΑ της ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΓΙΑΤΙ Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΧΑΡΑ ΔΕΝ ΕΡΧΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Οι περισσότεροι άνθρωποι όταν εύχονται κάτι για τους αγαπημένους τους λένε: «να είσαι ευτυχισμένος». Αλλά τι σημαίνει πραγματικά ευτυχία;

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Σύμφωνα με τους ειδικούς η ευτυχία δεν είναι απλά μια ευχάριστη στιγμή ή ένα θετικό συναίσθημα. Είναι περισσότερο μια βαθιά αίσθηση πληρότητας που προκύπτει όταν η ζωή έχει νόημα και κατεύθυνση.

Γιατί η ευτυχία δεν είναι η φυσική κατάσταση του εγκεφάλου

Ένα ενδιαφέρον σημείο που αναφέρει το άρθρο είναι ότι ο εγκέφαλος δεν είναι «σχεδιασμένος» για να μας κάνει ευτυχισμένους αλλά για να μας κρατά ασφαλείς.

Αυτό σημαίνει ότι:

- εστιάζει στα προβλήματα
- αναζητά κινδύνους
- δημιουργεί ανησυχία για το μέλλον

Εξελικτικά, αυτή η τάση βοήθησε την επιβίωση του ανθρώπου. Όμως σήμερα μπορεί να μας κρατά σε μια μόνιμη αίσθηση ανικανοποίητου.

Ο μύθος της επιτυχίας που φέρνει την ευτυχία

Η κοινωνία συχνά συνδέει την ευτυχία με:

- χρήματα
- επαγγελματική επιτυχία
- κοινωνική αναγνώριση
- υλικά αγαθά

Όμως οι έρευνες δείχνουν ότι μετά από ένα σημείο, η αύξηση των χρημάτων δεν αυξάνει αντίστοιχα την ευτυχία. Ακόμα και άτομα με πολύ υψηλά εισοδήματα συχνά πιστεύουν ότι χρειάζονται... περισσότερα για να νιώσουν ευτυχισμένα. Ένας φαύλος κύκλος του «λίγο ακόμα».

Η αλήθεια που δεν λέγεται συχνά: δεν υπάρχει ευτυχία χωρίς δυσκολία

Ένα από τα πιο ουσιαστικά σημεία είναι ότι η ευτυχία δεν υπάρχει χωρίς πόνο. Οι πιο όμορφες στιγμές της ζωής συνοδεύονται συχνά από:

- ευθύνη
- άγχος
- προσπάθεια
- φόβο απώλειας

Για παράδειγμα:

- μια σχέση φέρνει χαρά αλλά και συγκρούσεις
- τα παιδιά φέρνουν αγάπη αλλά και ανησυχία
- η επιτυχία φέρνει ικανοποίηση αλλά και πίεση

Η αποδοχή αυτής της πραγματικότητας βοηθά να έχουμε πιο ρεαλιστικές προσδοκίες.

Πού βρίσκεται τελικά η πιο σταθερή μορφή ευτυχίας

Σύμφωνα με μακροχρόνιες έρευνες για την ευτυχία, ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες είναι: η ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων. Οι άνθρωποι που επενδύουν σε ουσιαστικές σχέσεις:

- έχουν καλύτερη υγεία
- βιώνουν λιγότερο στρες
- νιώθουν μεγαλύτερη ικανοποίηση ζωής

Και ίσως αυτό είναι το πιο απλό αλλά και πιο δύσκολο μάθημα: να μην θυσιάζουμε τους ανθρώπους για στόχους που υποτίθεται ότι θα μας κάνουν ευτυχισμένους.

Το πραγματικό "κόστος" της ευτυχίας

Αν η ευτυχία έχει τίμημα, αυτό ίσως είναι:

- να δουλεύεις καθημερινά με τον εαυτό σου
- να επενδύεις σε σχέσεις
- να καλλιεργείς ευγνωμοσύνη
- να αποδέχεσαι τις δυσκολίες
- να μην κυνηγάς την τελειότητα

Η ευτυχία δεν είναι κάτι που βρίσκεις. Είναι κάτι που καλλιεργείς.

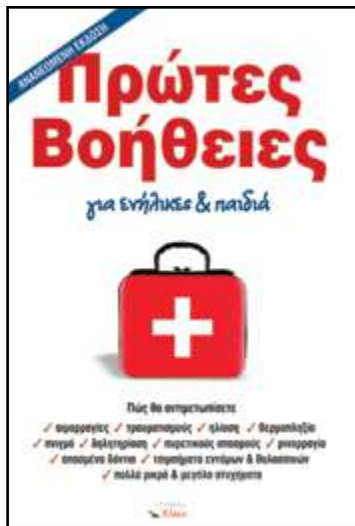
Συμπέρασμα

Ίσως η μεγαλύτερη παρεξήγηση είναι ότι η ευτυχία είναι ένας προορισμός. Ίσως είναι περισσότερο ένας τρόπος να περπατάς τον δρόμο. Όχι χωρίς δυσκολίες. Αλλά με νόημα. Και ίσως τελικά το πραγματικό τίμημα της ευτυχίας να είναι αυτό: **να επιλέγεις συνειδητά τι αξίζει πραγματικά στη ζωή σου.**

Βιβλιογραφία

- Psychology Today – The Price of Happiness
- Walinger R. – The Harvard Study of Adult Development
- Aristotle – Nicomachean Ethics (έννοια της ευδαιμονίας)

Κυκλοφορούν από τις εκδόσεις του Υγεία Ευεξία



του Πάρη Αλεξανδράκη

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Οδηγός Πρώτων Βοηθειών Απαραίτητος για όλη την οικογένεια με πληροφορίες και εικονογραφημένες οδηγίες, για το πώς μπορείτε να χειριστείτε διάφορες καταστάσεις που χρήζουν επείγουσας αντιμετώπισης. Γιατί, μερικές φορές, η ζωή των παιδιών μας ή των συνανθρώπων μας, μπορεί να βρίσκεται κυριολεκτικά στα χέρια μας...

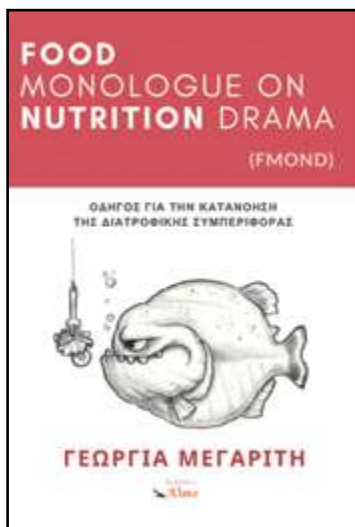


του Πάρη Αλεξανδράκη

ΓΙΟΓΚΑ

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

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



της Γεωργίας Μεγαρίτη

FOOD MONOLOGUE ON NUTRITION DRAMA

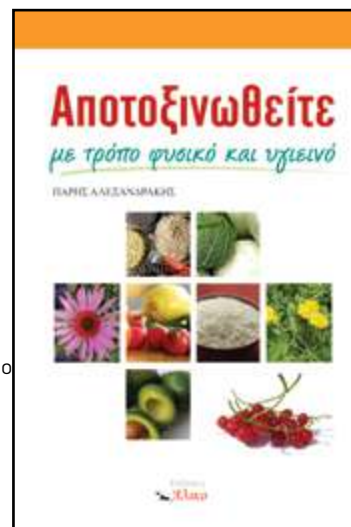
ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

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.



του Πάρη Αλεξανδράκη

Αποτοξινωθείτε

ΜΕ ΤΡΟΠΟ ΦΥΣΙΚΟ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟ

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

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

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

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

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

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

ΚΥΤΤΑΡΙΚΕΣ ΜΕΜΒΡΑΝΕΣ

Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΦΡΟΥΡΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Τα τελευταία χρόνια μια φυσική ουσία συγκεντρώνει ολοένα και μεγαλύτερο επιστημονικό ενδιαφέρον: η βερβερίνη. Αν και χρησιμοποιείται παραδοσιακά εδώ και αιώνες στην φυτοθεραπεία, η σύγχρονη έρευνα άρχισε να αποκαλύπτει ότι επηρεάζει άμεσα βασικούς μηχανισμούς του μεταβολισμού.

Κάθε κύτταρο του ανθρώπινου σώματος περιβάλλεται από μια εξαιρετικά λεπτή αλλά ζωτικής σημασίας δομή, την κυτταρική μεμβράνη. Αν και είναι αόρατη στο γυμνό μάτι, η μεμβράνη αυτή λειτουργεί ως φύλακας της ζωής, προστατεύοντας το κύτταρο και ρυθμίζοντας κάθε του δραστηριότητα. Χωρίς αυτήν, η κυτταρική ομοιόσταση και, κατ' επέκταση, η υγεία του οργανισμού δεν θα μπορούσε να επιτευχθεί.

Για την κατανόηση της δομής της κυτταρικής μεμβράνης έχει προταθεί το μοντέλο του «ρευστού μωσαϊκού». Σύμφωνα με αυτό, η μεμβράνη αποτελείται από μία διπλοστιβάδα φωσfolιπιδίων, εντός της οποίας ενσωματώνονται πρωτεΐνες, χοληστερόλη και υδατανθρακικές δομές. Η διάταξη αυτή είναι δυναμική, καθώς επιτρέπει στα συστατικά της να κινούνται πλευρικά και να προσαρμόζονται στις λειτουργικές ανάγκες του κυττάρου.

Ένας από τους σημαντικότερους ρόλους της κυτταρικής μεμβράνης είναι η εκλεκτική διαπερατότητα. Η κυτταρική μεμβράνη λειτουργεί ως φίλτρο, επιτρέποντας τη διέλευση συγκεκριμένων μορίων και ιόντων, ενώ εμποδίζει άλλα. Οι μηχανισμοί μεταφοράς περιλαμβάνουν την παθητική διάχυση, τη διευκολυνόμενη μεταφορά μέσω πρωτεϊνών και την ενεργητική μεταφορά, η οποία απαιτεί ενέργεια υπό μορφή ATP. Η λειτουργία αυτή είναι κρίσιμη για τη διατήρηση της ενδοκυτταρικής ισορροπίας και της μεταβολικής δραστηριότητας.

Επίσης, ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος της κυτταρικής μεμβράνης στον μεταβολισμό, καθώς αποτελεί το βασικό σημείο ελέγχου της ανταλλαγής ουσιών που συμμετέχουν στις μεταβολικές διεργασίες. Η είσοδος θρεπτικών μορίων, όπως η γλυκόζη και τα λιπαρά οξέα, καθώς και η απομάκρυνση μεταβολικών προϊόντων, ρυθμίζονται από εξειδικευμένες μεμβρανικές πρωτεΐνες μεταφοράς και αντλίες ιόντων. Επιπλέον, η μεμβράνη συμβάλλει στη διατήρηση ηλεκτροχημικών βαθμίδων, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη σύνθεση ATP και τη συνολική

ενεργειακή ισορροπία του κυττάρου. Διαταραχές σε αυτούς τους μηχανισμούς έχουν συνδεθεί με μεταβολικά νοσήματα, όπως η αντίσταση στην ινσουλίνη και ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2.

Παράλληλα, η κυτταρική μεμβράνη αποτελεί βασικό μέσο επικοινωνίας μεταξύ των κυττάρων. Οι μεμβρανικές πρωτεΐνες λειτουργούν ως υποδοχείς που αναγνωρίζουν εξωκυτταρικά σήματα, όπως ορμόνες ή νευροδιαβιβαστές, και ενεργοποιούν ενδοκυτταρικές αποκρίσεις. Η διαδικασία αυτή, γνωστή ως μεταγωγή σήματος, είναι απαραίτητη για τη ρύθμιση της κυτταρικής ανάπτυξης, διαφοροποίησης και επιβίωσης. Διαταραχές σε αυτούς τους μηχανισμούς έχουν συνδεθεί με σοβαρές παθολογικές καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου.

Η σύσταση της μεμβράνης, ιδιαίτερα σε λιπίδια, επηρεάζει άμεσα τις φυσικοχημικές της ιδιότητες. Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα αυξάνουν τη ρευστότητα της μεμβράνης, διευκολύνοντας τη λειτουργία των πρωτεϊνών, ενώ τα κορεσμένα λιπαρά την καθιστούν πιο άκαμπτη. Η χοληστερόλη δρα ως ρυθμιστής της ρευστότητας, διατηρώντας τη σταθερότητα της μεμβράνης σε διαφορετικές θερμοκρασίες. Μελέτες έχουν δείξει ότι διαταραχές στη λιπιδική σύσταση σχετίζονται με μεταβολικά νοσήματα και καρδιαγγειακές παθήσεις.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι λεγόμενες «λιπιδικές σχεδίες» (lipid rafts), δηλαδή μικροπεριοχές της μεμβράνης πλούσιες σε χοληστερόλη και σφιγγολιπίδια. Οι περιοχές αυτές λειτουργούν ως οργανωμένα κέντρα σηματοδότησης, διευκολύνοντας τη συγκέντρωση πρωτεϊνών και την αποτελεσματική μεταφορά σημάτων. Η δυσλειτουργία τους έχει συσχετιστεί με νευροεκφυλιστικές νόσους, όπως η νόσος Alzheimer.

Η κυτταρική μεμβράνη συμμετέχει ενεργά στην ανοσολογική άμυνα. Τα γλυκοπρωτεϊνικά μόρια της επιφάνειάς της λειτουργούν ως «δείκτες ταυτότητας», επιτρέποντας στο ανοσοποιητικό σύστημα να διακρίνει τα κύτταρα του οργανισμού από ξένους εισβολείς. Ανεπάρκειες σε

αυτό το σύστημα αναγνώρισης μπορεί να οδηγήσουν σε αυτοάνοσα νοσήματα.

Ωστόσο, οι κυτταρικές μεμβράνες είναι ευάλωτες σε εξωγενείς και ενδογενείς παράγοντες. Το οξειδωτικό στρες, που προκαλείται από ελεύθερες ρίζες, μπορεί να οδηγήσει σε υπεροξειδωση των λιπιδίων της μεμβράνης, προκαλώντας απώλεια της δομικής της ακεραιότητας και διαταραχή της λειτουργίας της. Η διαδικασία αυτή συνδέεται με τη γήρανση και με χρόνιες ασθένειες. Η παρουσία αντιοξειδωτικών ουσιών στον οργανισμό είναι κρίσιμη για την προστασία των μεμβρανών από τέτοιες βλάβες.

Ο ρόλος των κυτταρικών μεμβρανών είναι ιδιαίτερα σημαντικός και στον τομέα της σύγχρονης ιατρικής και φαρμακολογίας. Πολλά φαρμακευτικά σκευάσματα σχεδιάζονται ώστε να αλληλεπιδρούν με τη μεμβράνη ή να τη διαπερνούν αποτελεσματικά. Επιπλέον, τεχνολογίες όπως τα λιπιδώματα αξιοποιούν τη δομή της μεμβράνης για τη στοχευμένη μεταφορά φαρμάκων, βελτιώνοντας τη βιοδιαθεσιμότητα και μειώνοντας τις παρενέργειες.

Συνοψίζοντας, η κυτταρική μεμβράνη αποτελεί ένα εξαιρετικά πολύπλοκο και δυναμικό σύστημα που διασφαλίζει τη λειτουργική ακεραιότητα του κυττάρου και, κατ' επέκταση, την υγεία του οργανισμού. Η βαθύτερη κατανόηση της δομής και των λειτουργιών της συνεχίζει να αποτελεί αντικείμενο εντατικής επιστημονικής έρευνας, με σημαντικές προοπτικές για την ανάπτυξη νέων θεραπευτικών προσεγγίσεων.

Βιβλιογραφία:

- Mayor, S., Bhat, A., & Kusumi, A. (2023). A Survey of Models of Cell Membranes: Toward a New Understanding of Membrane Organization. *Cold Spring Harbor perspectives in biology*, 15(10), a041394. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a041394>
- Nicolson, G. L., & Ferreira de Mattos, G. (2021). A Brief Introduction to Some Aspects of the Fluid-Mosaic Model of Cell Membrane Structure and Its Importance in Membrane Lipid Replacement. *Membranes*, 11(12), 947. <https://doi.org/10.3390/membranes11120947>
- Pike L. J. (2009). The challenge of lipid rafts. *Journal of lipid research*, 50 Suppl(Suppl), S323-S328. <https://doi.org/10.1194/jlr.R800040-JLR200>



Η Αλεξάνδρα Λιτσαρδοπούλου είναι Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, πτυχιούχος του ΤΕΙ Κρήτης και απόφοιτη Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ. Κατέχει μεταπτυχιακούς τίτλους στην Εφαρμοσμένη Διαιτολογία – Διατροφή (Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο) και στην Εφαρμοσμένη Δημόσια Υγεία (Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας). Από το 2014 διατηρεί ιδιωτικό διαιτολογικό γραφείο στον Πειραιά, με εξειδίκευση στη διαχείριση βάρους, στις διατροφικές διαταραχές και στην κλινική διατροφή. Έχει εργαστεί σε νοσοκομειακά και ερευνητικά πλαίσια (Metropolitan Hospital, 401 ΓΣΝΑ, Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός) και είναι συνεργάτης του οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού». Παράλληλα, δραστηριοποιείται στην εκπαίδευση ως καθηγήτρια στη ΔΥΠΑ και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Είναι μέλος επιστημονικών εταιρειών και διαθέτει εξειδίκευση στις διατροφικές διαταραχές και στην ασφάλεια τροφίμων.



Full Health Krill oil Superba boost® 590 mg 60 softgels



Συμπλήρωμα διατροφής με πατενταρισμένο και κλινικά μελετημένο έλαιο κριλ που περιέχει φυσικά ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, φωσφολιπίδια, χολίνη και ασταξανθίνη

Σε ποιες περιπτώσεις προτείνεται;

- Για την υποστήριξη της καρδιαγγειακής υγείας
- Για την υποστήριξη του φυσιολογικού μεταβολισμού των λιπιδίων και την προαγωγή των υγιών επιπέδων λιπιδίων
- Για την υποστήριξη της ηπατικής υγείας
- Για την υποστήριξη του φυσιολογικού μεταβολισμού της ομοκυστεΐνης

Σε τι ξεχωρίζει;

- Το superba boost®, δεν είναι απλά ένα έλαιο κριλ, αλλά αποτελεί ένα κλινικά μελετημένο συστατικό, καθώς έχει μελετηθεί σε περισσότερες από 50 κλινικές μελέτες
- Η αλιευτική δραστηριότητα από την οποία προέρχεται το προϊόν έχει υποβληθεί σε ανεξάρτητο έλεγχο βιωσιμότητας σύμφωνα με τα κριτήρια του Friend of the Sea. Ο οργανισμός Friend of the Sea διευκρινίζει ότι τα πιστοποιημένα προϊόντα αλιείας σε φυσικό περιβάλλον ελέγχονται με βάση κριτήρια όπως η κατάσταση των αποθεμάτων, τα όρια παρεμπιπτόντων αλιευμάτων, η προστασία των απειλούμενων ειδών, η προστασία του θαλάσσιου βυθού, η συμμόρφωση με τη νομοθεσία, η κοινωνική ευθύνη και η ετήσια μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος

Τηλ.
2103222901-903
& 2108252000

Εμμ.Μπενάκη 8,
Αθήνα, 10564

www.fullhealth.gr
www.bioanagennisi.gr
email:info@fullhealth.gr

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

ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΗΣ ΕΥΖΩΙΑΣ

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Η ευζωία δεν είναι μια αφηρημένη έννοια, αλλά το αποτέλεσμα μιας διαρκούς αλληλεπίδρασης μεταξύ των επιλογών μας και της βιολογικής μας απόκρισης. Μέσω της νευροπλαστικότητας, ο οργανισμός μας έχει την ικανότητα να αναδιαμορφώνεται, αρκεί να του προσφέρουμε τα κατάλληλα ερεθίσματα σε σωματικό, συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο.

1 Η Βιολογία της Σωματικής Ευζωίας

Το σώμα αποτελεί το όχημα της ύπαρξής μας και η κατάσταση του καθορίζει τη μεταβολική μας υγεία.

Διατροφή και Μεταβολική Υγεία: Η συνειδητή επιλογή τροφών πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά και η εγκράτεια (όπως η περιοδική νηστεία) ρυθμίζουν τον μεταβολισμό και ενεργοποιούν την αυτοφαγία. Αυτή η διαδικασία κυτταρικής ανανέωσης προστατεύει τα τελομερή μας, επιβραδύνοντας τη γήρανση.

Φυσική Δραστηριότητα και Νευροεπιστήμη: Η κίνηση δεν ωφελεί μόνο τους μυς, αλλά και τον εγκέφαλο. Η άσκηση πυροδοτεί την παραγωγή του BDNF (νευροτροφικός παράγοντας), ενισχύοντας τη νευροπλαστικότητα και τη δημιουργία νέων νευρωνικών συνδέσεων.

Ύπνος και Ανοσοποιητικό Σύστημα: Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το γλυμφατικό σύστημα καθαρίζει τον εγκέφαλο από τοξίνες, ενώ το ανοσοποιητικό αναδιοργανώνεται. Ο ποιοτικός ύπνος είναι απαραίτητος για τη διατήρηση της ορμονικής ισορροπίας και της γνωστικής διαύγειας.

2 Η Βιολογία της Συναισθηματικής Ευζωίας

Ο τρόπος που αισθανόμαστε και σχετιζόμαστε μεταφράζεται άμεσα σε χημικά σήματα στον οργανισμό μας.

Διαπροσωπικές Σχέσεις και Οξυτοκίνη: Η ποιότητα των κοινωνικών μας δεσμών επηρεάζει άμεσα την καρδιαγγειακή υγεία. Η υγιής σύνδεση με τους άλλους εκκρίνει οξυτοκίνη, η οποία δρα ως φυσικό αντίδοτο στο στρες και προστατεύει το ενδοθήλιο των αγγείων.

Αυτοπαράτηρηση – Αυτοφροντίδα: Η ικανότητα να παρατηρούμε τον εσωτερικό μας κόσμο χωρίς κριτική μειώνει την αντιδραστικότητα της αμυγδαλής (το κέντρο του φόβου στον εγκέφαλο). Η αυτοφροντίδα δεν είναι πολυτέλεια, αλλά βιολογική ανάγκη για τη διατήρηση της ψυχικής ομοιόστασης.

Διαχείριση του Στρες και Κορτιζόλη: Το χρόνιο στρες «διαβρώνει» τα τελομερή και καταστέλλει το ανοσοποιητικό. Τεχνικές όπως οι βαθιές αναπνοές ενεργοποιούν το παρασυμπαθητικό σύστημα, μειώνοντας την κορτιζόλη και επαναφέροντας το σώμα σε κατάσταση θεραπείας.

3 Η Βιολογία της Πνευματικής Ευζωίας

Το πνευματικό επίπεδο αποτελεί τον «αρχιτέκτονα» που δίνει νόημα και κατεύθυνση στη βιολογική μας ενέργεια.

Οι Αρετές ως Νευρωνικά Μονοπάτια: Η καλλιέργεια αρετών όπως η υπομονή, η ταπεινότητα και η καλοσύνη, μέσω της επανάληψης, δημιουργεί μόνιμα νευρωνικά μονοπάτια. Η ηθική ζωή μεταφράζεται σε βιολογική πρεμία και σταθερότητα.

Σκοπός Ζωής και Μακροζωία: Η ύπαρξη ενός σαφούς σκοπού (Ikigai) έχει συνδεθεί με χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονής και αυξημένη προστασία των χρωμοσωμάτων. Το νόημα στη ζωή δίνει το σήμα στα κύτταρα ότι η επιβίωση και η ανάπτυξη έχουν αξία.

Πίστη και Εσωτερική Συγκρότηση: Η πίστη και η πνευματική σύνδεση προσφέρουν ένα πλαίσιο ασφάλειας που ρυθμίζει το νευρικό σύστημα. Η προσευχή ή ο διαλογισμός αυξάνουν τη φαιά ουσία σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ενσυναίσθηση και την αυτοκυριαρχία.

Συμπέρασμα

Η ευζωία είναι μια ολιστική τέχνη που υποστηρίζεται από την επιστήμη. Η συνέργεια μεταξύ ενός υγιούς μεταβολισμού, ενός ισορροπημένου συναισθήματος και ενός πνεύματος με σκοπό, δημιουργεί μια ισχυρή βιολογική πανοπλία. Μέσω της νευροπλαστικότητας, έχουμε κάθε μέρα την ευκαιρία να «γράψουμε» ένα νέο, υγιέστερο κεφάλαιο στη βιολογία μας..

Βιβλιογραφία:

- Doig, N. (2007). *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. Viking.
- Blackburn, E., & Epel, E. (2017). *The Telomere Effect: A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer*. Grand Central Publishing.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Henry Holt and Co.
- Koenig, H. G. (2012). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.
- Valter Longo (2018). *The Longevity Diet*. Penguin Books.



Η Γεωργία Μεγαρίτη είναι Βιολόγος με εξειδίκευση στη Μοριακή Βιολογία (Πανεπιστήμιο Κρήτης) και κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στη Μοριακή Διατροφολογία (Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο). Είναι η δημιουργός του BioMinimal | Η Βιολογία της Ευζωίας, του Life Streaming Institute και της μεθόδου FMOND, μιας πρωτοποριακής προσέγγισης που γεφυρώνει τις νευροεπιστήμες, τη βιολογία και το Life Coaching. Με βαθιά πίστη στη δύναμη της επιγενετικής και της νευροπλαστικότητας, η εργασία της επικεντρώνεται στην αποκωδικοποίηση των βιολογικών μηνυμάτων του σώματος και στην αφαίρεση του «βιολογικού θορύβου» για την επίτευξη ουσιαστικής ευζωίας. Είναι συγγραφέας βιβλίων και αρθρογράφος, ενώ μέσα από το project BioMinimal, προάγει έναν τρόπο ζωής βασισμένο στην επίγνωση, την κυτταρική υγεία και την πνευματική συγκρότηση.

ΤΑ ΠΡΩΙΜΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Τι να Προσέξεις Πρώτα

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Η **αρθρίτιδα** είναι ένας γενικός όρος για περισσότερες από 100 διαφορετικές καταστάσεις που επηρεάζουν τις αρθρώσεις, από την οστεοαρθρίτιδα λόγω φθοράς μέχρι τις αυτοάνοσες μορφές, όπως η ρευματοειδής ή η ψωριασική αρθρίτιδα. Αν και συχνά θεωρούμε ότι η αρθρίτιδα «χτυπά» μόνο τους ηλικιωμένους, μπορεί να ξεκινήσει με διακριτικά συμπτώματα πολύ πριν γίνει έντονη ή εμφανής. Η έγκαιρη αναγνώριση των πρώτων ενδείξεων μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην πρόληψη μόνιμων βλαβών και στη διαχείριση της πορείας της πάθησης.

Τι είναι η αρθρίτιδα και γιατί εμφανίζεται

Η αρθρίτιδα προκαλείται όταν η **φλεγμονή ή η φθορά του χόνδρου** στις αρθρώσεις μειώνει την ικανότητά τους να λειτουργούν ομαλά. Αυτό οδηγεί σε **πόνο, οίδημα, δυσκαμψία και δυσκολία στην κίνηση** των αρθρώσεων. Μπορεί να επηρεάσει κάθε άρθρωση στο σώμα και είναι ιδιαίτερα συχνή στις αρθρώσεις που φέρουν βάρος, όπως τα γόνατα, τα ισχία και η σπονδυλική στήλη, αλλά και στις μικρότερες αρθρώσεις των χεριών και των ποδιών.

Κύρια πρώιμα συμπτώματα

1. Πόνος στις αρθρώσεις

Το πιο συνηθισμένο πρώιμο σύμπτωμα της αρθρίτιδας είναι ο **πόνος στις αρθρώσεις** — μπορεί να είναι **βαθύς, αμβλύ ή καψίματος** και συχνά εμφανίζεται μετά από επαναλαμβανόμενη χρήση της άρθρωσης ή μετά από ανάπαυση. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ενόχληση όταν σηκώνονται το πρωί ή μετά από καθιστική στάση.

2. Οίδημα και ευαισθησία

Η φλεγμονή μπορεί να προκαλέσει **πρήξιμο της άρθρωσης** και να την κάνει **ευαίσθητη στην αφή ή στην πίεση**. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει την πλήρη κίνηση της άρθρωσης και να περιορίσει την καθημερινή λειτουργικότητα.

3. Δυσκαμψία, ειδικά το πρωί

Η πρωινή **δυσκαμψία** που διαρκεί περισσότερο από λίγα λεπτά είναι ένα συχνό πρώιμο σημάδι, ιδιαίτερα σε φλεγμονώδεις

μορφές αρθρίτιδας όπως η ρευματοειδής. Η δυσκαμψία μπορεί να μειώνεται όσο η άρθρωση «ζεσταίνεται» με την κίνηση.

4. Περιορισμένη κινητικότητα

Το εύρος κίνησης της άρθρωσης μπορεί να μειωθεί σταδιακά, για παράδειγμα, να δυσκολεύεται να λυγίσεις ή να τεντώσεις πλήρως μια άρθρωση. Αυτή η αίσθηση «πιασίματος» ή «κολλήματος» είναι ένα από τα πρώτα συμπτώματα.

5. «Κροτάλισμα» ή τριγμός κατά την κίνηση

Μερικοί άνθρωποι ακούνε ή νιώθουν **κροτάλισμα ή τριγμό** όταν χρησιμοποιούν μια άρθρωση, κάτι που μπορεί να υποδεικνύει φθορά του χόνδρου ή αλλαγές στις δομές της άρθρωσης.

6. Κόπωση και γενική αδυναμία

Ιδιαίτερα σε φλεγμονώδεις μορφές αρθρίτιδας όπως η ρευματοειδής, είναι συχνό να εμφανίζεται **αίσθημα κόπωσης, αδυναμία ή γενική κακουχία**, ακόμα και όταν οι αρθρώσεις δεν είναι εμφανώς ηρησμένες.

Πολύ πρώιμες ενδείξεις σε διαφορετικούς τύπους αρθρίτιδας

Οι πρώιμες ενδείξεις μπορεί να διαφέρουν ελαφρώς ανάλογα με τον τύπο:

- **Οστεοαρθρίτιδα:** μεγάλες αρθρώσεις (π.χ. γόνατα, ισχία), πόνος με χρήση και δυσκαμψία μετά από ανάπαυση.
- **Ρευματοειδής αρθρίτιδα:** μικρές αρθρώσεις, συμμετρικό πρήξιμο, πρωινή δυσκαμψία, κόπωση.
- **Ψωριασική αρθρίτιδα:** πόνος και πρήξιμο με δερματικές πλάκες ή αλλαγές στα νύχια.
- **Ουρική (προσωρινά φλεγμονώδης):** αιφνίδιος, έντονος πόνος, συνήθως στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού.

Συμπτώματα που δεν πρέπει να αγνοείς

Αν συνδυάζεις τα παραπάνω με **επίμονο πόνο για εβδομάδες, πυρετό, απώλεια βάρους ή σημαντική δυσκολία στην κίνηση**, είναι σημαντικό να απευθυνθείς σε γιατρό ή ρευματολόγο για αξιολόγηση. Πρώωρη διάγνωση και έγκαιρη θεραπεία μπορούν να **περιορίσουν την εξέλιξη της αρθρίτιδας και να μειώσουν τον κίνδυνο μόνιμης βλάβης στις αρθρώσεις**.

Συμπέρασμα

Τα πρώιμα συμπτώματα της αρθρίτιδας είναι συχνά **διακριτικά** και μπορεί να μοιάζουν με ήπια ενόχληση ή «κούραση των μυών». Ωστόσο, όταν παρατηρείς **συνδυασμό πόνου, οίδηματος, δυσκαμψίας και περιορισμένης κινητικότητας** που διαρκεί αρκετό καιρό, είναι καλό να αναζητήσεις ιατρική αξιολόγηση. Η αρθρίτιδα εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου, αλλά με την έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων μπορείς να λάβεις μέτρα για **βελτίωση της ποιότητας ζωής σου και προστασία των αρθρώσεών σου**.

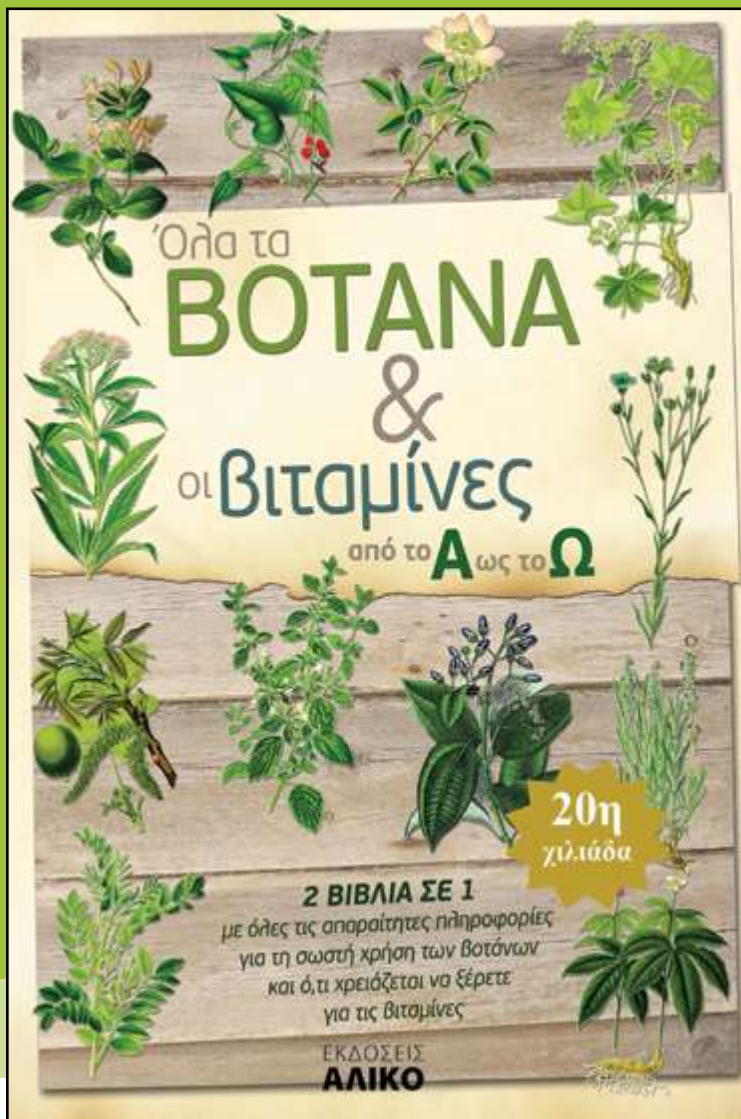
Βιβλιογραφία

- Watson, S. — *Early Symptoms of Arthritis*. Healthline (29 Ιαν. 2026).
- *Understanding Early Symptoms and Variations*. WebMD.
- *Πώς θα καταλάβω αν έχω αρθρίτιδα; Τα πρώιμα συμπτώματα*. OnMed.



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

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



ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ
ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

από ~~22€~~
μόνο **18€**
+ δωρεάν μεταφορικά

με όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για τη σωστή χρήση των βοτάνων και ότι 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

ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΤΕ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΓΕΡΟΝΤΙΚΗ ΑΝΟΙΑ;

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Χρειάζεται πολλή προσοχή και φροντίδα ένα άτομο με γεροντική άνοια στο σπίτι. Εξαιτίας αυτού, τα μέλη της οικογένειας μπορεί μερικές φορές να αισθάνονται άσχημα ή μπερδεμένα.

Μόλις επιβεβαιωθεί η διάγνωση, υπάρχουν διάφορες ενέργειες που πρέπει να γίνουν, με σκοπό την καθιέρωση μιας ρουτίνας για τη φροντίδα του ατόμου. Αυτό γίνεται τόσο για την πρόληψη ατυχημάτων και προβλημάτων υγείας, όσο και για την εξασφάλιση μιας καλής ποιότητας ζωής.

Ενημέρωση των κοντινών ατόμων

Προκειμένου να επιδιώξετε τη συνεργασία και να βρείτε αποδοχή και κατανόηση, πρέπει να ενημερώσετε για την κατάσταση όσους ζουν κοντά και θα μπορούσαν να επηρεαστούν. Αν και μπορεί να είναι ενοχλητικό για κάποιους ανθρώπους να παραδεχτούν ότι ένα μέλος της οικογένειάς τους έχει διαγνωστεί με γεροντική άνοια, είναι προτιμότερο να μιλήσετε και να προλάβετε την ταλαιπωρία.

Προσαρμογή του χώρου

Αν και οι ηλικιωμένοι μπορεί να είναι απρόθυμοι να αλλάξουν τους χώρους στα σπίτια στα οποία έχουν ζήσει όλη τους τη ζωή, συχνά είναι απαραίτητο να προβείτε στις παρακάτω ενέργειες:

- Πόρτες και παράθυρα που ανοίγουν δύσκολα πρέπει να διορθώνονται, καθώς με την ηλικία χάνεται η μυϊκή δύναμη.
- Μια άλλη σημαντική λεπτομέρεια, αν ζείτε σε διαμέρισμα και υπάρχουν μπαλκόνια, είναι να βάζετε ψηλά κάγκελα.

Ένα οικείο περιβάλλον

Κάτι που τους βοηθάει πολύ, ώστε να μην αισθάνονται χαμένοι, είναι να υπάρχουν οικογενειακές φωτογραφίες στους τοίχους. Σε περίπτωση λήθης όταν ξυπνούν, τα οικεία πρόσωπα μπορεί να απαλύνουν το άγχος τους. Ομοίως, θα πρέπει να τους επιτραπεί να κρατήσουν τα αντικείμενά τους, όπως μια αγαπημένη καρτέκλα.

Ρουτίνα για να σκώνονται

Για όσους δεν ζουν μόνοι τους και ήδη δυσκολεύονται να τα βγάλουν πέρα μόνοι τους, η φροντίδα στο σπίτι για ένα άτομο με γεροντική άνοια περιλαμβάνει τη βοήθεια στο να σκωθωθεί.

Αν η κινητικότητα είναι περιορισμένη, θα πρέπει να υπάρχει σε κοντινή απόσταση ένα μπαστούνι, πατερίτσες ή αναπηρικό καροτσάκι. Αν είναι σε θέση να σκωθθεί μόνο του, θα είναι χρήσιμο να υπάρχει κοντά του ένα κρε-

βάτι νοσοκομείου ή μια μπάρα για να στηρίζεται, ώστε να μην χρειάζεται να καταβάλλει τόσο μεγάλη προσπάθεια. Μπορείτε επίσης να έχετε μια συσκευή μετάδοσης ήχου κοντά στο κρεβάτι του, ώστε να μπορείτε να ακούτε τον ηλικιωμένο αν χρειαστεί ή ζητήσει βοήθεια, όπως οι συσκευές ήχου που χρησιμοποιούνται στα βρέφη.

Μετακίνηση

Εάν το άτομο δεν έχει κινητικά προβλήματα και κινείται μέσα στο σπίτι, είναι βολικό να κρατάτε τους διαδρόμους ελεύθερους από εμπόδια, καθώς μπορεί να μην τα βλέπει ή να μην τα προσέχει. Επίσης, θα πρέπει να αφήνετε κάποια φώτα αναμμένα, σε περίπτωση που ξυπνάει τη νύχτα. Να θυμάστε ότι τα κατάρματα ισχύου στους ηλικιωμένους είναι αρκετά συχνά.

Ρουτίνα μπάνιου

Είναι επίσης πιθανό ο ηλικιωμένος να χρειάζεται βοήθεια κατά το μπάνιο. Το μπάνιο είναι άλλος ένας χώρος όπου μπορεί να συμβούν πτώσεις. Αυτό μπορεί να απαιτήσει την τοποθέτηση μπάρας χειρολαβής, ακόμη και την εξάλειψη των σκαλοπατιών.

Διατροφή

Η σίτιση είναι μία από τις πιο περίπλοκες πτυχές της φροντίδας των ατόμων με γεροντική άνοια. Από τη μία πλευρά, ορισμένοι ηλικιωμένοι παρουσιάζουν απώλεια όρεξης και μερικοί, όταν ζουν μόνοι τους, ξεχνούν να φάνε ή να πιούν νερό.

Σωματική δραστηριότητα

Είναι καλό να κάνετε τακτικά περιπάτους μαζί τους, εφόσον το επιτρέπει η κατάστασή τους και ο καιρός. Αυτό είναι ευεργετικό τόσο για την υγεία όσο και για τη γνωστική τους λειτουργία.

Κοινωνικοποίηση

Το άτομο με γεροντική άνοια δεν πρέπει να απομονώνεται, καθώς αυτό συμβάλλει στην περαιτέρω νοητική επιδείνωση. Από αυτή την άποψη, είναι καλό να τους μιλάτε, να συμμετέχετε σε οικογενειακές δραστηριότητες, να τους επισκέπτονται φίλοι ή να τους επισκέπτεστε εσείς.

Εάν είστε μόνοι σας στη φροντίδα ενός ατόμου με γεροντική άνοια, αλλά αισθάνεστε ότι η κατάσταση σας ξεπερνά ή περιπλέκεται από την εργασία σας, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια. Υπάρχουν επαγγελματίες που πηγαίνουν σε σπίτια, κατοικίες και κέντρα φροντίδας.

Η σύνδεση της νόσου Πάρκινσον και εντέρου

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Τα τελευταία χρόνια, υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον και έρευνα που επικεντρώνεται στη σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου στη νόσο του Πάρκινσον. Αυτή η σύνδεση βασίζεται σε αυξανόμενα στοιχεία που υποδηλώνουν ότι υπάρχει αμφίδρομη επικοινωνία μεταξύ του γαστρεντερικού συστήματος (του εντέρου) και του εγκεφάλου, γνωστή ως άξονας εντέρου-εγκεφάλου.

Η νόσος του Πάρκινσον είναι μια νευροεκφυλιστική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από την απώλεια των νευρώνων που παράγουν ντοπαμίνη στον εγκέφαλο. Η νόσος του Πάρκινσον επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, αλλά παραμένει ασαφές τι ακριβώς την προκαλεί και προς το παρόν δεν υπάρχει θεραπεία για αυτήν την πάθηση. Σε μια προσπάθεια να κατανοήσουν καλύτερα τους μηχανισμούς που εμπλέκονται, ορισμένοι ερευνητές αναζητούν τώρα το έντερο. Ωστόσο, η έρευνα έχει δείξει ότι η νόσος του Πάρκινσον μπορεί να έχει προέλευση από το έντερο χρόνια πριν εμφανιστούν κινητικά συμπτώματα στον εγκέφαλο.

Αρκετές μελέτες των τελευταίων 12 μηνών επικεντρώθηκαν σε μια συγκεκριμένη πτυχή της νόσου του Πάρκινσον, δηλαδή στην υγεία του εντέρου. Αλλά γιατί είναι σημαντική η υγεία του εντέρου στη νόσο του Πάρκινσον και τι θα μπορούσε να αποκαλύψει για τη νόσο;

Παθολογική εξάπλωση πρωτεϊνών

Το έντερο πιστεύεται ότι είναι ένα πιθανό σημείο εισόδου για κακή αναδίπλωση πρωτεΐνης άλφα-συνουκλεΐνης, χαρακτηριστικό γνώρισμα της νόσου του Πάρκινσον. Αυτές οι λανθασμένες πρωτεΐνες μπορεί να αρχίσουν να συσσωρεύονται στα νευρικά κύτταρα του εντέρου και με την πάροδο του χρόνου, μπορούν να εξαπλωθούν στον εγκέφαλο μέσω του πνευμονογαστρικού νεύρου, ενός κύριου νεύρου που συνδέει το έντερο με τον εγκέφαλο.

Μικροβίωμα του εντέρου

Η αναδυόμενη έρευνα δείχνει ότι η μικροχλωρίδα του εντέρου, η τεράστια κοινότητα των μικροοργανισμών που κατοικούν στην πεπτική οδό, μπορεί να διαδραματίζει ρόλο στη νόσο του Πάρκινσον. Αλλαγές στη σύνθεση της μικροχλωρίδας του εντέρου έχουν παρατηρηθεί σε άτομα με νόσο του Πάρκινσον και υπάρχουν ενδείξεις ότι ορισμένα βακτήρια του εντέρου μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη νευροφλεγμονή.

Φλεγμονή και Ανοσολογική Απόκριση

Το έντερο είναι ένα κρίσιμο μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος και η φλεγμονή στο έντερο μπορεί να προκαλέσει ανοσοαποκρίσεις που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία του εγκεφάλου. Η χρόνια φλεγμονή και η απορρύθμιση του ανοσοποιητικού σχετίζονται με νευροεκφυλιστικές ασθένειες όπως η νόσος του Πάρκινσον.

Δυσλειτουργία του εντέρου και γαστρεντερικά συμπτώματα

Πολλά άτομα με νόσο του Πάρκινσον εμφανίζουν γαστρεντερικά συμπτώματα όπως δυσκοιλιότητα και αργή γαστρική κένωση. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να προκύψουν λόγω του εκφυλισμού του αυτόνομου νευρικού συστήματος που ελέγχει τις λειτουργίες του εντέρου.

Συμπέρασμα

Η διερεύνηση του άξονα εντέρου-εγκεφάλου παρέχει νέες ευκαιρίες για πιθανές θεραπείες και παρεμβάσεις. Η στόχευση του εντέρου, μέσω διατροφής, προβιοτικών, πρεβιοτικών ή άλλων παρεμβάσεων, μπορεί να προσφέρει νέες προσεγγίσεις για τη διαχείριση της νόσου του Πάρκινσον. Ενώ η έρευνα για τη σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου στη νόσο του Πάρκινσον βρίσκεται ακόμη σε πρώιμα στάδια, τα ευρήματα έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν πολύτιμες γνώσεις για τους υποκείμενους μηχανισμούς της νόσου και μπορεί να οδηγήσουν σε καινοτόμες θεραπείες. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο άξονας εντέρου-εγκεφάλου είναι μόνο μια πτυχή της πολύπλοκης και πολύπλευρης φύσης της νόσου του Πάρκινσον και απαιτείται ολοκληρωμένη έρευνα σε διάφορους τομείς για να προωθήσουμε την κατανόηση και τη θεραπεία αυτής της πάθησης.

Μελέτες

- <https://www.nature.com/articles/s41467-022-34667-x>
- <https://n.neurology.org/content/98/8/e859>
- <https://www.nature.com/articles/s41579-020-00460-0>
- <https://movementdisorders.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mds.27556>

Μπορούν τα ακουστικά να εκθέτουν τον οργανισμό σε χημικές ουσίες;

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Τα ακουστικά έχουν γίνει πλέον καθημερινό αξεσουάρ: στη δουλειά, στο γυμναστήριο, στις μετακινήσεις ή στη χαλάρωση. Όμως πρόσφατες έρευνες εξετάζουν αν τα υλικά από τα οποία κατασκευάζονται μπορεί να περιέχουν χημικές ουσίες που δυνητικά επηρεάζουν την υγεία. Αν και τα δεδομένα δεν δείχνουν άμεσο κίνδυνο, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η μακροχρόνια και καθημερινή έκθεση είναι ένας παράγοντας που χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση.

Τι έδειξαν οι πρόσφατες μελέτες

Μια ευρωπαϊκή έρευνα που εξέτασε 81 διαφορετικά μοντέλα ακουστικών διαπίστωσε ότι όλα περιείχαν μικρές ποσότητες ορισμένων χημικών ουσιών που χρησιμοποιούνται συχνά στα πλαστικά και στα ηλεκτρονικά.

Οι ουσίες αυτές περιλάμβαναν:

- Δισφαινόλες (όπως BPA και BPS)
- Φθαλικές ενώσεις

- Επιβραδυντικά φλόγας
- Χλωριωμένες παραφίνες

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι αυτές οι ουσίες χρησιμοποιούνται για:

- αντοχή των πλαστικών

- ευκαμψία υλικών
- προστασία από υπερθέρμανση.

Ποιες είναι οι πιθανές επιδράσεις αυτών των ουσιών

Ορισμένες από αυτές τις ενώσεις χαρακτηρίζονται ως ενδοκρινικοί διαταράκτες, δηλαδή ουσίες που μπορεί να επηρεάζουν το ορμονικό σύστημα.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η υπερβολική ή μακροχρόνια έκθεση σε τέτοιες ουσίες έχει συσχετιστεί με:

- ορμονικές διαταραχές
- προβλήματα γονιμότητας
- μεταβολικές διαταραχές
- αυξημένο κίνδυνο ορισμένων ασθενειών

Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι ποσότητες που βρέθηκαν στα ακουστικά ήταν κυρίως χαμηλές και δεν τεκμηριώνεται άμεσος κίνδυνος από τη φυσιολογική χρήση.

Πώς μπορεί να γίνεται η έκθεση

Οι επιστήμονες εξετάζουν κυρίως την πιθανότητα απορρόφησης μέσω του δέρματος, επειδή τα ακουστικά βρίσκονται σε παρατεταμένη επαφή με αυτό.

Η απορρόφηση μπορεί να αυξάνεται όταν:

- υπάρχει ιδρώτας
- υπάρχει θερμότητα
- η χρήση είναι πολλές ώρες συνεχόμενα

Παρόλα αυτά, χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να αποδειχθεί το πραγματικό επίπεδο κινδύνου.

Πρέπει να σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε ακουστικά;

Η απάντηση των ειδικών είναι ξεκάθαρη: όχι. Οι μέχρι τώρα έρευνες δεν δείχνουν ότι η χρήση ακουστικών προκαλεί άμεσα προβλήματα υγείας. Αυτό που τονίζεται είναι περισσότερο η λογική χρήση και η αποφυγή υπερβολής.

Πρακτικές συμβουλές για πιο ασφαλή χρήση

Αν κάποιος θέλει να μειώσει ακόμη περισσότερο την πιθανή έκθεση:

- Αποφυγή πολύωρης συνεχόμενης χρήσης
- Καθαρισμός των ακουστικών τακτικά
- Αποφυγή χρήσης κατά τη διάρκεια έντονης εφίδρωσης



- Επιλογή προϊόντων που πληρούν αυστηρά πρότυπα ασφαλείας

Συμπέρασμα

Η τεχνολογία είναι ένα μέρος της καθημερινότητάς μας και δεν χρειάζεται φόβος αλλά ενημέρωση. Το σημαντικό μήνυμα από τις έρευνες δεν είναι να σταματήσουμε τη χρήση ακουστικών, αλλά να θυμόμαστε κάτι απλό:

Η υγεία προστατεύεται κυρίως από τη συνολική ισορροπία του τρόπου ζωής και όχι από έναν μεμονωμένο παράγοντα. Η σωστή χρήση, η ποιότητα των προϊόντων και η αποφυγή υπερβολών είναι συνήθως αρκετά για να περιορίσουν κάθε πιθανό κίνδυνο.

Βιβλιογραφία

- *WellnessPulse – Do Headphones Contain Harmful Chemicals?*
- *ToxFree LIFE for All Project – Chemical analysis of headphones*
- *Cybernews – Study of toxic materials in headphones*
- *Tom's Guide – Study on chemicals in headphones*
- *StereoNET – EU study on hazardous substances in headphones*

Το μοναδικό με σφραγίδα γνησιότητας



Το ελιξήριο βοτάνων **Schweden Bitter** είναι ένα αλκοολούχο εκχύλισμα πικρών βοτάνων, οι θεραπευτικές ιδιότητες των οποίων ενισχύονται με τον μεταξύ τους συνδυασμό.

- Συμβάλλει αποτελεσματικά στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας και ευεξίας.
- Αποτοξινώνει, τονώνει, αναζωογονεί, προστατεύει.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό.
- Προσφέρει τις πολύτιμες πικρές ουσίες που λείπουν από τη σύγχρονη διατροφή ενώ ανακουφίζει από τα συμπτώματα της δυσπεψίας.
- Το **Schweden Bitter alcohol free** είναι κατάλληλο για παιδιά και για όσους κάνουν ομοιοπαθητική (δεν περιέχει αλκοόλ, μέντα και φυσική καμφορά).
- Δεν έχει παρενέργειες, ούτε αντενδείξεις.

Το γνήσιο Schweden Bitter παρασκευάζεται και συσκευάζεται στην Αυστρία



Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για Ελλάδα & Κύπρο:
ΕΥ ΖΗΝ ΣΤΑΥΡΟΣ ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΣΙΑ Ε.Ε.
ΑΙΟΛΟΥ 18, ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, τηλ. : 210 7520106,
email: info@ef-zyn.gr

ΘΑ ΤΟ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΠΩΣ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Το χρόνιο στρες επηρεάζει τις συμπεριφορές μας, συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών προτύπων, που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους. Δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε το άγχος σας όταν τρώτε.

Οι πολιτείες με υψηλότερα επίπεδα στρες τείνουν να έχουν αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας. Για παράδειγμα, η Δυτική Βιρτζίνια, με το υψηλότερο ποσοστό παχυσαρκίας στο 40,60%, συγκαταλέγεται στις πιο αγχωμένες πολιτείες, με βαθμολογία επιπέδου στρες 57,58.

Εν τω μεταξύ, η Χαβάη έχει το χαμηλότερο ποσοστό παχυσαρκίας 25% και είναι μια από τις πιο χαλαρές πολιτείες, σημειώνοντας 37,66 σε δείκτη επιπέδου στρες.

Τόσο το άγχος όσο και η παχυσαρκία αποτελούν σημαντικές ανησυχίες για την υγεία στις Ηνωμένες Πολιτείες. Πάνω από το 40% των Αμερικανών ενηλίκων έχουν παχυσαρκία, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2, στεφανιαίες νόσους και εγκεφαλικό, μεταξύ άλλων καταστάσεων.

Ταυτόχρονα, οι διαγνώσεις ψυχικής υγείας αυξάνονται - σχεδόν οι μισοί ενήλικες ηλικίας 35 έως 44 ανέφεραν ψυχική ασθένεια το 2023, παράλληλα με σημαντική αύξηση στις χρόνιες παθήσεις, σύμφωνα με έρευνα του Stress in America.

ΠΩΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ;

Η παχυσαρκία προκαλεί άγχος και το στρες προκαλεί παχυσαρκία, σύμφωνα με τους συγγραφείς μιας ανασκόπησης του 2022, εξηγώντας τους μηχανισμούς πίσω από τον φαύλο κύκλο της αύξησης βάρους:

- Το άγχος μπορεί να επηρεάσει τις γνωστικές διαδικασίες όπως η αυτορρύθμιση.
- Το άγχος μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά με την υπερκατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, λιπαρά και ζάχαρη.
- Το άγχος μπορεί να αυξήσει την παραγωγή ορμονών που εμπλέκονται στην πείνα, όπως η λεπτίνη και η γκρελίνη.
- Το άγχος μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της καθιστικής δραστηριότητας ή να μειώσει τη σωματική δραστηριότητα.

Το άγχος μπορεί να επηρεάσει τους κύκλους του ύπνου. Όσο μικρότερη είναι η διάρκεια του ύπνου, τόσο μεγαλύτερα είναι τα ποσοστά αύξησης βάρους.

Επιπλέον, μελέτες σε ζώα δείχνουν ότι τόσο το οξύ όσο και το χρόνιο στρες επηρεάζει το μικροβίωμα του εντέρου, επηρεάζοντας τη διατροφική συμπεριφορά.

Η Dr Susan Carnell, αναπληρώτρια καθηγήτρια ψυχιατρικής και συμπεριφορικών επιστημών στο Johns Hopkins Medicine, λέει ότι το στρες πυροδοτεί την απελευθέρωση μιας ορμόνης που ονομάζεται κορτιζόλη, η οποία μπορεί να διεγείρει την απελευθέρωση ινσουλίνης. Ως αποτέλεσμα, η ινσουλίνη μπορεί να επηρεάσει το σώμα να αποθηκεύσει περισσότερη ενέργεια ως λίπος.

Επιπλέον, η κορτιζόλη μπορεί να διεγείρει την όρεξη, οδηγώντας σε περισσότερο φαγητό, κάτι που μπορεί επίσης να επηρεάσει το σωματικό βάρος με την πάροδο του χρόνου.

Στις μελέτες τους, η Carnell και οι συνεργάτες τους διαπίστωσαν ότι σε μερικούς ανθρώπους, μια ορμόνη που ονομάζεται

γκρελίνη, η οποία απελευθερώνεται στο στομάχι και στέλνει σήματα πείνας στον εγκέφαλο, αυξήθηκε μετά το στρες.

Η Carnell λέει «Χρησιμοποιώντας απεικόνιση εγκεφάλου, βρήκαμε επίσης αυξημένες αποκρίσεις σε τροφικές ενδείξεις μετά από στρες σε μια περιοχή που ονομάζεται τροχιακός μετωπιαίος φλοιός που επεξεργάζεται την ανταμοιβή της τροφής, καθώς και μειωμένες αποκρίσεις σε μια περιοχή που ονομάζεται ραχιαίος προμετωπιαίος φλοιός που εμπλέκεται στον γνωστικό έλεγχο».

Η ιδέα ότι το άγχος μπορεί να προκαλέσει τον εγκέφαλο και το σώμα να αναζητήσουν τροφή και να δυσκολέψει τον έλεγχο της πρόσληψης τροφής έχει νόημα από εξελικτική άποψη.

Είναι λογικό να αναλαμβάνουμε περισσότερη ενέργεια για να μας βοηθήσετε να αντιμετωπίσουμε μελλοντικές απειλές. Και, φυσικά, το να φάμε κάτι νόστιμο μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε καλά και γενικά είναι αρκετά εύκολο να το κάνουμε.

Μια μελέτη του 2015 στην οποία συμμετείχαν 619 ενήλικες ανακάλυψε ότι το χρόνιο στρες είχε σημαντικό αντίκτυπο στην επιθυμία για φαγητό και η λαχτάρα για φαγητό είχε σημαντικό άμεσο αντίκτυπο στον δείκτη μάζας σώματος. Οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το χρόνιο στρες μπορεί να ενισχύσει τα κίνητρα για επιβράβευση ουσιών και συμπεριφορών. Η σχέση μεταξύ στρες και παχυσαρκίας, ωστόσο, είναι αμφίδρομη, καθώς το υπερβολικό βάρος μπορεί να έχει βαθιά επίδραση στην ψυχική υγεία.

Για παράδειγμα, τα άτομα με ακραία παχυσαρκία έχουν σχεδόν πέντε φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν βιώσει ένα επεισόδιο μείζονος κατάθλιψης τον περασμένο χρόνο σε σύγκριση με εκείνους με μέσο βάρος, σύμφωνα με μια μελέτη του 2003.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ;

Το 38 τοις εκατό των Αμερικανών ενηλίκων έχουν καταναλώσει υπερβολικά ή καταναλώνουν ανθυγιεινά τρόφιμα τον περασμένο μήνα λόγω άγχους, σύμφωνα με έρευνα του 2013. Από αυτούς, το ένα τρίτο είπε ότι η υπερκατανάλωση τροφής λειτουργεί σαν απόσπαση της προσοχής.

Αν και η διαχείριση της κατανάλωσης λόγω στρες μπορεί να μην είναι εύκολη, η ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών συνηθειών μπορεί να σας φέρει πιο κοντά στον τερματισμό του φαύλου κύκλου της παχυσαρκίας. Η Carnell συνιστά να ακολουθήσετε αυτές τις συμβουλές:

- **Αντιμετωπίστε το άγχος.** Κρατήστε ένα ημερολόγιο με τα διατροφικά σας πρότυπα και τα ερεθίσματα. Για παράδειγμα, αν παρατηρήσετε ότι αισθάνεστε πάντα αγχωμένοι και καταλήγετε μπροστά στο ντουλάπι το βράδυ αφού ελέγξετε το email της δουλειάς σας ή παρακολουθήσετε τις ειδήσεις, δείτε εάν μπορείτε να επαναλάβετε τη συμπεριφορά σας για να αποφύγετε αυτό το έναυσμα.

- **Διώξτε τη λακτάρα.** Όταν αισθάνεστε ότι θέλετε να πιάσετε ένα σνακ που δεν χρειάζεστε, δοκιμάστε να καθίσετε με το συναίσθημα χωρίς να το κάνετε. Πιθανότατα, θα εξαφανιστεί με τον καιρό.

- **Βρείτε μια ασύμβατη δραστηριότητα.** Αντί να φτάσετε για ένα σνακ, δοκιμάστε να κάνετε κάτι άλλο που είναι διασκεδαστικό και απαισολογεί τα χέρια σας, όπως να κάνετε μπάνιο, να πλέξετε ή να τηλεφωνήσετε σε έναν φίλο.

- **Εκτός του ψυγείου σας.** Ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε την κατανάλωση τροφών που δεν θέλετε είναι να τα κρατήσετε έξω από το σπίτι. Με αυτόν τον τρόπο, δεν μπορείτε να μπείτε στον πειρασμό.

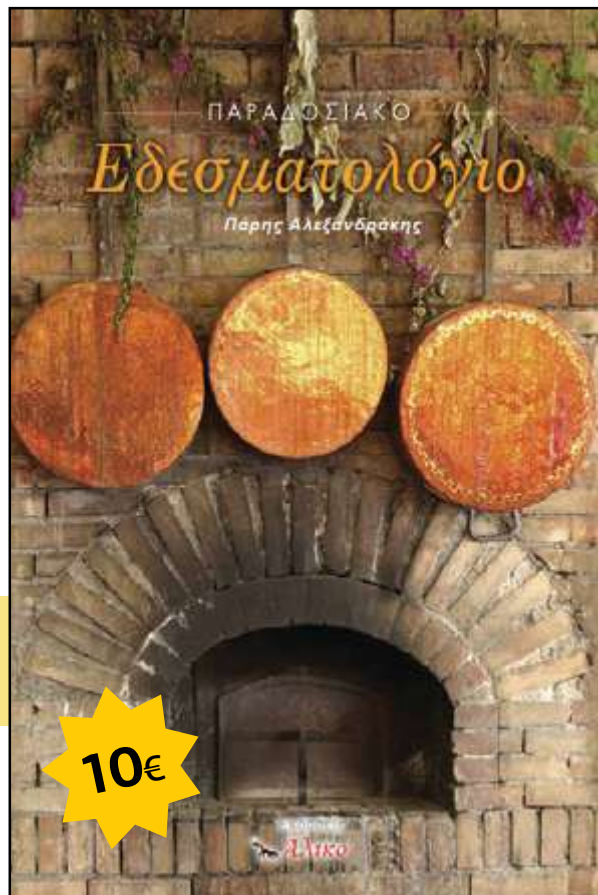
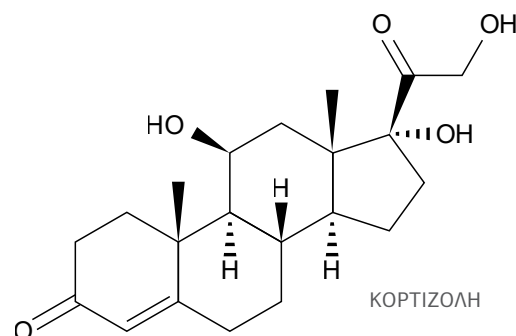
- **Λάβετε βοήθεια εάν χρειάζεται.** Εάν η κατανάλωση άγχους αρχίζει να επηρεάζει αρνητικά την ψυχική σας υγεία, δεν θα πρέπει να το περάσετε μόνοι σας. Εξετάστε το ενδεχόμενο να απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας με εξειδίκευση στις διατροφικές διαταραχές.

Αν και η ανάπτυξη καλών διατροφικών συνηθειών μπορεί να έχει τεράστια οφέλη για την υγεία, οι αιτίες της παχυσαρκίας υπερβαίνουν τις επιλογές του τρόπου ζωής. Η γενετική, ορισμένες ασθένειες και τα φάρμακα για τη θεραπεία τους μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση βάρους. Επιπλέον, η ζωή μόνος, η φτώχεια, η ανεργία και τα χαμηλά επίπεδα εκπαίδευσης έχουν συνδεθεί με αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας.

Ωστόσο, η διαχείριση του στρες μπορεί όχι μόνο να αποτρέψει την απόκτηση υπερβολικού βάρους, αλλά και να μειώσει τον κίνδυνο μιας μεγάλης ποικιλίας καταστάσεων όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο καρκίνος.

Πηγές

- *Frontiers in Pharmacology. Berberine: botanical occurrence, American Psychological Association. Stress in America™ 2023: A nation grappling with psychological impacts of collective trauma.*
- *National Library of Medicine. Obesity and stress: a contingent paralysis.*
- *National Library of Medicine. The epidemiology of sleep and obesity.*
- *National Library of Medicine. Food cravings mediate the relationship between chronic stress and body mass index.*
- *National Library of Medicine. Is obesity associated with major depression? Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey.*
- *American Psychological Association. Stress and eating.*



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του Υγεία Ευεξία

ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

του Πάρη Αλεξανδράκη (εκδόσεις Άλικο)

Η Ελλάδα έχει μια ιδιαίτερα πλούσια γαστρονομική παράδοση, που με την εισβολή της πολυεθνικής και μοντέρνας δημιουργικής κουζίνας τείνει να παραγκωνιστεί. Αυτός είναι και ο λόγος που δημιουργήθηκε αυτή η έκδοση: για να μην ξεχάσουμε την ελληνική παραδοσιακή κουζίνα, που ανέθρεψε τόσες και τόσες γενιές, αλλά και να ξαναθυμηθούμε ξεχωριστά, γευστικότητα αλλά και πολύ υγιεινά, θρεπτικά εδέσματα.

Στο βιβλίο θα βρείτε 200 παραδοσιακές συνταγές για αλημυρά και γλυκά εδέσματα από όλη την Ελλάδα, χωρισμένα σε 8 μεγάλες κατηγορίες: από πίτες, ζύμες – κουλούρια και ορεκτικά, μέχρι χειροποίητα ζυμαρικά, παδερά, ψαρικά, κρεατικά αλλά γλυκά.

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

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

10€

ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΤΕ ΕΝΑ ΠΟΙΟΤΙΚΟ ΥΠΝΟ με συμπλήρωμα μελατονίνης



Η μελατονίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται φυσικά από τον οργανισμό και συμβάλλει στη ρύθμιση του κύκλου ύπνου-αφύπνισης. Τα επίπεδά της αυξάνονται τις βραδινές ώρες, προετοιμάζοντας το σώμα για ξεκούραση και ύπνο. Η συμπληρωματική λήψη μελατονίνης μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του χρόνου που απαιτείται για να αποκοιμηθεί κανείς, ιδιαίτερα σε περιόδους έντονου στρες ή αλλαγών στο καθημερινό πρόγραμμα, όπως τα ταξίδια ή η εργασία σε βάρδιες. Υποστηρίξτε τον ύπνο σας με τα ζελεδάκια μελατονίνης 1 mg της Natural Factors, με υπέροχη γεύση ρόδι-κεράσι.

Προϊόν της Natural Factors.

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

WELLBETX

ΒΟΗΘΟΣ ΣΤΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ



Η βερβερίνη είναι μια φυτική προέλευσης ουσία που μελετάται εντατικά τα τελευταία χρόνια για τον ρόλο της στη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και τη συνολική υποστήριξη του μεταβολισμού. Στο πλαίσιο ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής, που περιλαμβάνει σωστή διατροφή και άσκηση, η βερβερίνη μπορεί να συμβάλει δραστικά στη διαχείριση του σωματικού βάρους. Το WellBetX με 500 mg βερβερίνης ανά κάψουλα, αποτελεί τον ιδανικό σύμμαχο για την απώλεια βάρους.

Προϊόν της Natural Factors.

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

ΚΟΥΕΡΣΕΤΙΝΗ

ΤΟ ΒΟΤΑΝΙΚΟ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΟΧΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ



Η άνοιξη, αν και ιδιαίτερα ευχάριστη εποχή, συνοδεύεται συχνά από αλλεργικά συμπτώματα όπως φτέρνισμα, ρινική καταρροή και κνησμό. Τα τελευταία χρόνια η κουερεσέτινη προσελκύει μεγάλο ενδιαφέρον αφού δείχνει ευεργετικά αποτελέσματα στη διαχείριση των αλλεργιών, και όχι μόνο. Το Quercetin LipoMicef της Natural Factors είναι ένα μοναδικό προϊόν με 10 φορές μεγαλύτερη εντερική απορρόφηση σε σύγκριση με τις συνήθεις μορφές κουερεσέτινης. Συμβάλλει στην ενίσχυση της γενικής υγείας, ανακουφίζοντας από αλλεργίες, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό, καταπολεμώντας τα μικρόβια και προστατεύοντας τις φλέβες, τα αγγεία και τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες.

Προϊόν της Natural Factors.

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

ΜΑΓΝΗΣΙΟ

ΕΝΑ ΘΑΥΜΑΣΤΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΥΕΞΙΑ



Το διγλυκινικό μαγνήσιο ξεχωρίζει ως μία από τις πιο απορροφήσιμες και καλά ανεκτές μορφές μαγνησίου, καθώς είναι συνδεδεμένο με δύο μόριο του αμινοξέος γλυκίνη, προσφέροντας υψηλή βιοδιαθεσιμότητα χωρίς να επιβαρύνει το στομάχι. Το Magnesium Bisglycinate της Natural Factors παρέχει 200 mg στοιχειακού μαγνησίου ανά δόση, αποτελώντας μια πρακτική επιλογή για όσους επιθυμούν να βελτιώσουν τη λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος, να καταπολεμήσουν την αϋπνία και να μειώσουν την καθημερινή κόπωση. Προσφέρεται σε δισκία και σκόνη.

Προϊόν της Natural Factors.

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

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥ/ΣΠΛΑΧΝΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ (CHI NEI TSANG)



Η Ayurveda Hellas πραγματοποιεί εκπαιδευσεις Κοιλιακού / Σπλαχνικού Μασάζ (Chi Nei Tsang), εστιάζοντας στην κοιλιακή χώρα ως κέντρο όπου εκφράζονται σωματικές και συναισθηματικές εντάσεις. Η κοιλιά δεν είναι απλώς μέρος του σώματος, αλλά σημείο όπου συχνά «κάθεται» το άγχος, η πίεση και η καθημερινή φόρτιση. Το Chi Nei Tsang είναι μια πρακτική τεχνική που συμβάλλει στην αποσυμφόρηση της περιοχής, υποστηρίζοντας τη φυσική λειτουργία της πέψης και τη ροή της ενέργειας. Μέσα από ήπιες αλλά στοχευμένες τεχνικές, βοηθά το σώμα να αποδεσμεύσει εντάσεις και μπλοκαρίσματα. Απευθύνεται σε άτομα με άγχος ή πεπτικές ενοχλήσεις, αλλά και σε επαγγελματίες ευεξίας που θέλουν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους. Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία.

Οι συμμετέχοντες αποκτούν πρακτικά εργαλεία για αποφόρτιση, μεγαλύτερη χαλάρωση και βαθύτερη κατανόηση της σύνδεσης σώματος και συναισθημάτων. Οι επαγγελματίες μπορούν να εντάξουν μια ουσιαστική επιπλέον υπηρεσία στις συνεδρίες τους. Για περισσότερες πληροφορίες και δήλωση ενδιαφέροντος, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Ayurveda Hellas (The Home of Ayurveda).

The Home of Ayurveda

Αθήνα & Θεσσαλονίκη | τηλ. 210 3632350 | 2310 887679
Facebook & Instagram: Ayurveda Hellas

HOLLE

Βιολογικά προϊόντα

Η BIO ΥΓΕΙΑ Α.Ε. ανακοινώνει το επόμενο μεγάλο στρατηγικό βήμα της με την ανάληψη της αποκλειστικής διάθεσης της ελβετικής εταιρείας Holle. Με πάνω από 20 έτη δημιουργίας και δραστηριοποίησης στο χώρο των βιολογικών προϊόντων, η BIO ΥΓΕΙΑ, ενισχύει το χαρτοφυλάκιο της με μία από τις πιο αξιόπιστες και ιστορικές μάρκες βιολογικής καλλιέργειας βρεφικών και παιδικών τροφών στην Ευρώπη.



Με έμφαση στη βιωσιμότητα, η Holle προσφέρει κάτι παραπάνω από το απλό βιολογικό προϊόν. Με τις πιο αυστηρές πιστοποιήσεις βιοδυναμικής καλλιέργειας Demeter, καλύπτει τις ανάγκες του παιδιού σας σε όλα τα στάδια της ηλικίας του. Η BIO ΥΓΕΙΑ δεσμεύεται να διασφαλίσει την ευρεία διαθεσιμότητα και την άριστη υποστήριξη των προϊόντων σε όλη τη χώρα, συμβάλλοντας στην προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής.

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5

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

ΦΙΛΤΡΟ ΝΤΟΥΖ

ΓΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΚΑΘΑΡΟ ΝΕΡΟ!

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



www.psbwater.gr

τηλ. 210 9584412 & 210 9571017

OLA BIO

Βιολογικά προϊόντα

Μετά το επαναλανάρισμα του εταιρικού σήματος (corporate rebranding) της BIO ΥΓΕΙΑ, που υλοποιήθηκε πέρυσι, έχει σχεδόν ολοκληρωθεί το rebranding της μάρκας OLA BIO, το οποίο φαίνεται στο ανανεωμένο, πράσινο, μοντέρνο λογότυπο και στα νέα εικαστικά των συσκευασιών της. Αντικατοπτρίζει τη δέσμευση της BIO ΥΓΕΙΑ για συνεχή βελτίωση των



βιολογικών προϊόντων της για την κάλυψη των σύγχρονων διατροφικών αναγκών των καταναλωτών. Με το νέο της προφίλ, η OLA BIO φιλοδοξεί να συνεχίσει να αποτελεί την πρώτη επιλογή των καταναλωτών στα βιολογικά προϊόντα.

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5

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

YOGI COLD BREW

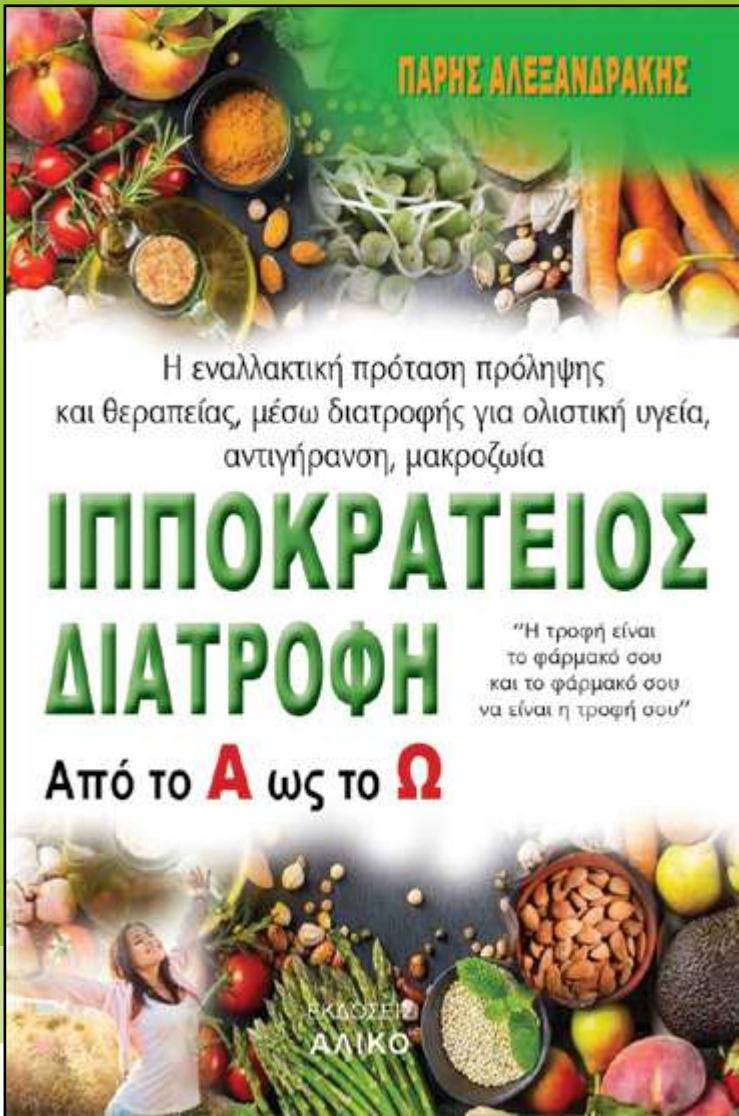
Τα Yogi, με πάνω από 50 χρόνια ιστορίας, είναι μία σειρά από 100% βιολογικά αρωματικά τσάγια. Δημιουργούνται από ποιοτικά βιολογικά βότανα και μπαχαρικά, βασισμένα σε παραδοσιακές συνταγές εμπνευσμένες από την Αγιοιουρβέδα, την αρχαία ινδική φιλοσοφία που είναι γνωστή ως «η επιστήμη της ζωής».



Τα νέα τσάγια Yogi Cold Brew, φέρνουν μία καινοτομία στην παρασκευή κρύου τσαγιού καθώς εκκυλίζονται απευθείας σε κρύο νερό προσφέροντας μία γρήγορη και δροσιστική καλοκαιρινή απόλαυση. Θα τα βρείτε σε τρεις διαφορετικές γεύσεις: φράουλα-πορτοκάλι, φρούτα του δάσους και ροδάκινο-μάνγκο.

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5

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



Κυκλοφορεί απο τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

απο το Α εως το Ω

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

Ιπποκράτης (460-360 π. Χ)

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



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

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

Μηλόξυδο

Απλό και αποτελεσματικό

Θέλετε να έχετε ένα λεπτό σώμα γεμάτο υγεία. Γνωρίζετε ότι ο σωστός τρόπος για αν το επιτύχετε είναι η υγιεινή διατροφή και η άσκηση.

Εν τούτοις, ορισμένες φορές χρειαζόμαστε μια επιπλέον υποστήριξη. Δοκιμάστε το Μηλόξυδο της Natural Factors, πλούσιο σε πρωτογενή ένζυμα και ενισχυμένο με πικολινικό χρώμιο.

Το μηλόξυδο χρησιμοποιείται παραδοσιακά για ένα καλύτερο σώμα, για την καλή πέψη (ιδίως των λιπών) και σαν αντιμικροβιακό.

Το πικολινικό χρώμιο είναι ένα μεταλλικό στοιχείο που έχει διερευνηθεί εκτενώς από την επιστημονική κοινότητα.

Ελέγχει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, εμποδίζοντας την υπερβολική εναπόθεση λίπους στους ιστούς και συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών.

Το μηλόξυδο σε κάψουλα δεν προκαλεί την φθορά των δοντιών, όπως μπορεί να συμβεί με το υγρό μηλόξυδο.

- Λεπτότερο σώμα
- Λαμπερό δέρμα
- Καλύτερη πέψη
- Αντιμικροβιακό
- Εξισορρόπηση pH



**natural
Factors**

Φύση. Επιστήμη.
Παράδοση.

Γνωστοποίηση: Ε.000. 136018/21-11-2024

Με την εγγύηση της

isura

NON-GMO • MASS SPEC

Documentazione ✓ Lab. Testati ✓

Όλα τα προϊόντα της Natural Factors είναι ελεγμένα από το φημισμένο αναλυτικό εργαστήριο ISURA για πάνω από 800 τοξικές ουσίες που μπορεί να εισέλθουν στην τροφική αλυσίδα. Καθώς και για μεταλλαγμένους οργανισμούς (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

