

Ο μαύρος θησαυρός των εντέρων

ΥΓΕΙΑ ΕΝΕΧΙΑ

Πώς τα παζά αναδομούν τον εγκέφαλο

Ο νυχτερινός φύλακας της νεότητας

PH ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Ο ρόλος του μαγνησίου

Αντίσταση στην ινσουλίνη και κοιλιακό λίπος

Ο χάρτης της αντρικής υγείας

Ο διατροφικός οδηγός του καλοκαιριού

5

ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

Αγριοράδικο
ο φύλακας των οργάνων μας

Το μυστικό του ύψους στη μακροζωία

ΒΡΩΣΙΜΑ ΕΝΤΟΜΑ

Τι λέει η επιστήμη



SCAN

ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ
Τα βότανα κατά του πόνου



Οι γυναίκες ξέρουν...



CranRich Plus: Πανίσχυρη φόρμουλα υπερσυμπυκνωμένου (36:1) κράνμπερι με ανθοκυανίνες. Χωρίς ζάχαρη, ενισχυμένο με βιταμίνη C. Για το ανοσοποιητικό σύστημα και την καταπολέμηση λοιμώξεων, ιδίως του ουροποιητικού συστήματος.

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, αυγό, ψάρι, οστρακοειδή, ξηρούς καρπούς. Ελεγμένο και πιστοποιημένο για απουσία μεταλλαγμένων οργανισμών (non GMO).

Apollonian
nutrition

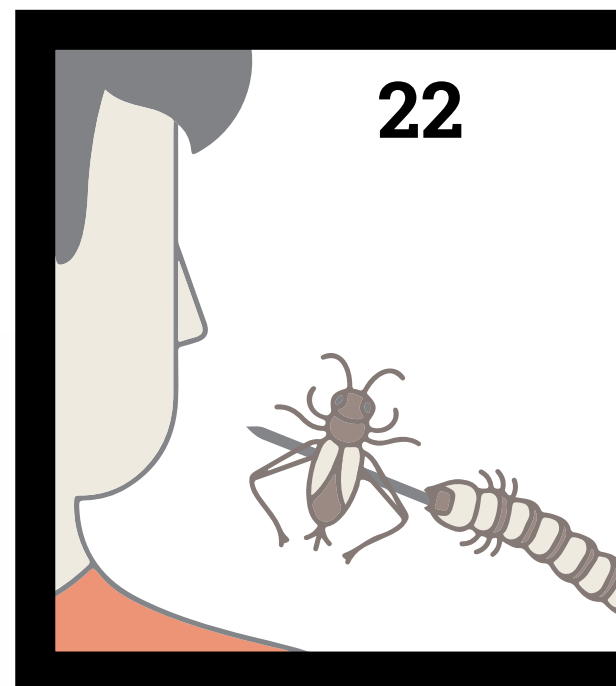
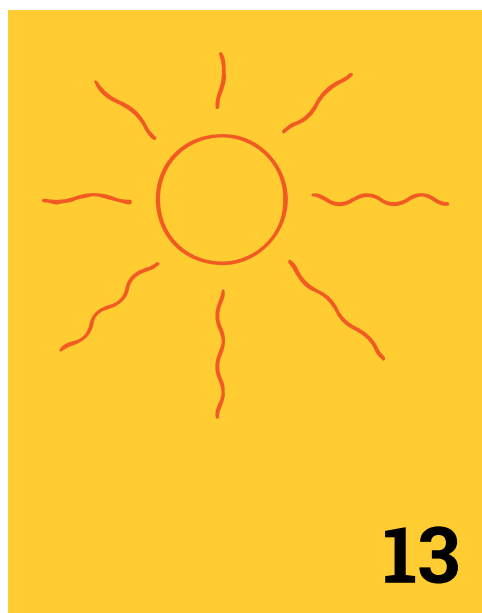
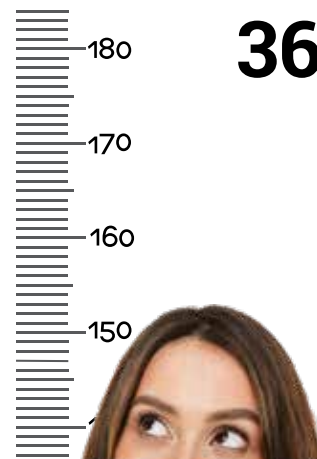
Επίσημος Εισαγωγέας: APOLLONIAN NUTRITION A.E • 1 δόχ.μ. Λεωφ. Σπυριδίου, 15351 • Παλλήνη
Τηλ. (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.naturalfactors.gr



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΕΥΧΟΣ 143 | ΙΟΥΛΙΟΣ- ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026

Editorial	4
Το «φαινόμενο της θάλασσας»	6
ΒΕΡΒΕΡΙΝΗ	8
ρΗ & ΥΓΕΙΑ	10
Ο ΦΑΥΛΟΣ κύκλος του μεταβολισμού	12
ΖΕΣΤΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ	13
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΦΑΣΟΛΙΑ	14
Παξιμάδι και διατροφή	16
Ο διατροφικός οδηγός του καλοκαιριού	17
Ο νυχτερινός φύλακας της νεότητας	18
ΑΓΡΙΟΡΑΔΙΚΟ	20
ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ ΑΤΤΙΚΗΣ	21
ΒΡΩΣΙΜΑ ΕΝΤΟΜΑ	22
Ο μαύρος θησαυρός των εντέρων	24
Τα βότανα κατά του πόνου	26
ΚΡΕΑΤΙΝΗ	28
Ο Χάρτης της Ανδρικής Υγείας	29
ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ και ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	30
Πατί εκνευρίζομαι τόσο εύκολα;	32
ΑΣΒΕΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	34
ΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ	35
Το μυστικό του ύψους στη μακροζωία	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:

ΤΑΤΑΡΙΑΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ

Συντάσσεται από:

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ



ΟΙ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ ΜΑΣ

Το πεπτικό μας σύστημα είναι το όχημα που μεταφέρει την τροφή σε ολόκληρο τον οργανισμό και το έντερο είναι ένα από τα βασικά όργανα από τα οποία αποτελείται. Γι' αυτό και όπως προσέχουμε τη διατροφή μας για την υγεία της καρδιάς, θα πρέπει να προσέχουμε και την υγεία του εντέρου. Επιπλέον, η διατήρηση της καλής υγείας του εντέρου έχει πολλαπλά οφέλη, από την προώθηση της σωστής πέψης μέχρι και την πρόληψη ασθενειών. Ωστόσο, ελάχιστοι είναι αυτοί που επιλέγουν ποιες τροφές θα καταναλώσουν, ώστε να διατηρήσουν το έντερό τους υγιές. Κι αυτό διότι οι περισσότεροι δεν γνωρίζουμε ποιες τροφές είναι εχθροί του.

Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγετε;

- ▶ **Καραμέλες και σοκολατάκια:** Μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, όπως καραμέλες, σοκολατάκια, κ.λπ., μπορεί να διαταράξει την ισορροπία των καλών και των κακών μικροβίων του εντέρου. Επίσης, μπορεί να συμβάλει στην επιδείνωση γαστρεντερικών συμπτωμάτων όπως φούσκωμα, αέρια, πόνος και υδαρή κόπρανα. Ευτυχώς, όμως, υπάρχουν καλά νέα. Η μαύρη σοκολάτα μπορεί να αποτελέσει μια γλυκιά απόλαυση που βελτιώνει την υγεία του εντέρου. Κάτι που σημαίνει ότι η σοκολάτα δεν κάνει κακό, αλλά η υπερβολική ζάχαρη στη σοκολάτα, μπορεί να κάνει.
- ▶ **Τηγανιτές πατάτες:** Τα τηγανητά τρόφιμα όπως οι τηγανιτές πατάτες με μπόλικο αλάτι, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και φυσικά αλάτι. Ως εκ τούτου, μειώνουν τα καλά βακτήρια του εντέρου και μπορεί ακόμη και να οδηγήσουν σε σοβαρή φλεγμονή.
- ▶ **Τσιπς:** Οι πραγματικές, ολόκληρες πατάτες, όμως βραστές, έχουν ευεργετικά θρεπτικά συστατικά για το έντερο, συμπεριλαμβανομένων των φυτικών ινών και του ανθεκτικού αμύλου. Όμως, ακριβώς όπως και οι τηγανιτές πατάτες, έτσι και τα τσιπς όταν τηγανίζονται, πέραν των κορεσμένων λιπαρών, μειώνονται σημαντικά τα θρεπτικά συστατικά τους. Τα τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά έχουν επίσης αντίκτυπο στην επιβράδυνση της πέψης, η οποία επηρεάζει την υγεία του εντέρου.
- ▶ **Γλυκά με υποκατάστατα ζάχαρης:** Τα τεχνητά γλυκαντικά που βρίσκονται σε πολλά έτοιμα τρόφιμα και ροφήματα μπορούν να διαταράξουν την επικοινωνία μεταξύ των βακτηρίων στο μικροβίωμα του εντέρου και να αυξήσουν τη φλεγμονή. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν επίσης ότι τα τεχνητά γλυκαντικά μπορεί να προκαλέσουν αλλαγές στο μικροβίωμα και αυτό με τη σειρά του να επηρεάσει την αντίσταση στην ινσουλίνη και την αύξηση βάρους.
- ▶ **Κρακεράκια:** Τα τρόφιμα που είναι επεξεργασμένα σε μεγάλο βαθμό μπορούν να βλάψουν το μικροβίωμα του εντέρου, καθώς είναι γεμάτα με ανθυγιεινά πρόσθετα όπως ζάχαρη και συντηρητικά και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Τα κράκερ που παρασκευάζονται με επεξεργασμένο σιτάρι, όπως τα κράκερ τυριού με τεχνητό άρωμα, εμπίπτουν σίγουρα στην κατηγορία των «βαρέως επεξεργασμένων», καθιστώντας τα μερικά από τα χειρότερα σνακ για την υγεία του εντέρου. Αυτές οι τροφές, επίσης, δεν παρέχουν τις ιδανικές συνθήκες για την ανάπτυξη υγιών βακτηρίων. Η ζάχαρη επιτρέπει στα κακά βακτήρια να αναπτυχθούν ακόμη περισσότερο, ενώ η έλλειψη αρκετών φυτικών ινών στο έντερο εμποδίζει την ανάπτυξη υγιών βακτηριακών αποικιών.
- ▶ **Μπέικον:** Επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι τα επεξεργασμένα κρέατα όπως το μπέικον είναι από τους ένοχους για τη δημιουργία φλεγμονής. Αυτά τα αλλαντικά έχει βρεθεί ότι έχουν προφλεγμονώδη αποτελέσματα στο έντερο και μπορεί να αλλάξουν προς το κακό το μικροβίωμα του εντέρου.
- ▶ **Αλλαντικά:** Υπάρχουν και άλλα επεξεργασμένα αλλαντικά στη λίστα αποφυγής. Μια τροφή που πρέπει να προσέχετε όταν πρόκειται για τη διατήρηση ενός υγιούς πεπτικού συστήματος είναι τα αλλαντικά, όπως το ζαμπόν ή η γαλοπούλα. Η έρευνα έχει δείξει ότι αυτά τα επεξεργασμένα κρέατα μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο τόσο του καρκίνου του εντέρου όσο και του στομάχου.
- ▶ **Έτοιμα μπισκότα:** Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να φτιάξετε υγιεινά μπισκότα στο σπίτι, όπως να χρησιμοποιήσετε αλεύρι ολικής αλέσεως, να πολτοποιήσετε μια μπανάνα ή αβοκάντο στο μείγμα ή να προσθέσετε ένα φλιτζάνι βρώμη με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Αλλά τα περισσότερα μπισκότα που αγοράζουμε από το σούπερ μάρκετ, δεν χρησιμοποιούν καμία από αυτές τις πιο υγιεινές τεχνικές ψοπίματος. Αντίθετα, βασίζονται σε επεξεργασμένους κόκκους, σάκχαρα και συντηρητικά για να δημιουργήσουν ένα γλυκό τελικό προϊόν.
- ▶ **Έτοιμα κέικ:** Τα έτοιμα κέικ είναι μια άλλη επιτομή της υπερεπεξεργασίας, με υψηλές ποσότητες ζάχαρης, λίπους, συντηρητικών, τεχνητών γεύσεων και χρωμάτων. Τροφές σαν αυτές μπορούν να προκαλέσουν όλεθρο στην υγεία του εντέρου.
- ▶ **Αναψυκτικά:** Τα αναψυκτικά είναι γνωστά ως κακή επιλογή τροφίμων εδώ και αρκετό καιρό, ωστόσο, μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβλαβής για την υγεία του εντέρου. Τα πρόσθετα σάκχαρα μπορούν να αντλήσουν επιπλέον νερό στο πεπτικό σας σύστημα, προκαλώντας παρενέργειες όπως διάρροια, ενώ η καφεΐνη σε ορισμένα αναψυκτικά μπορεί επίσης να επιταχύνει ανεπιθύμητα την πέψη. Τα αναψυκτικά διαίτης μπορεί να είναι ακόμη χειρότερα για την υγεία του εντέρου, επειδή τα τεχνητά γλυκαντικά μπορούν να διαταράξουν τα υγιή βακτήρια στο έντερο.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι δεν χρειάζεται να στερηθείτε όλες αυτές τις λιχουδιές. Απλώς περιορίστε όσο γίνεται την κατανάλωσή τους μέσα στην εβδομάδα ή τον μήνα και καλό θα είναι να μην τα συνδυάζετε, γιατί αποτελούν βόμβα για την υγεία του εντέρου.

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.

BIO
HYGIEIA

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

ΤΟ «ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ»:

ΓΙΑΤΙ ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ;

Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί άνθρωποι αναζητούν τη θάλασσα όταν αισθάνονται πιεσμένοι, κουρασμένοι ή ψυχικά φορτισμένοι. Μια βόλτα στην ακτή, ο ήχος των κυμάτων ή ακόμη και η θέα του απέραντου γαλάζιου συχνά δημιουργούν ένα αίσθημα ηρεμίας και αναζωογόνησης. Αυτό που για χρόνια θεωρούνταν απλώς μια υποκειμενική εμπειρία, σήμερα υποστηρίζεται από ολοένα και περισσότερες επιστημονικές μελέτες.

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

Οι ερευνητές χρησιμοποιούν τον όρο «blue spaces» για να περιγράψουν τα φυσικά περιβάλλοντα που σχετίζονται με το νερό, όπως οι θάλασσες, οι λίμνες και τα ποτάμια. Σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία, η επαφή με αυτά τα περιβάλλοντα μπορεί να επηρεάσει θετικά την ψυχική υγεία, το στρες και τη συνολική αίσθηση ευεξίας.

Το μπλε που ξεκουράζει τον εγκέφαλο

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος εξελίχθηκε σε στενή σχέση με το φυσικό περιβάλλον. Η θεωρία της «αποκατάστασης της προσοχής» υποστηρίζει ότι τα φυσικά τοπία βοηθούν το μυαλό να ανακάμψει από τη διαρκή γνωστική κόπωση που προκαλεί η καθημερινότητα.

Η θάλασσα φαίνεται να διαθέτει μια ιδιαίτερη επίδραση. Η συνεχής αλλά προβλέψιμη κίνηση των κυμάτων, οι ήχοι χαμηλής έντασης και ο ανοιχτός ορίζοντας προσφέρουν ήπια αισθητηριακά ερεθίσματα που δεν απαιτούν έντονη πνευματική επεξεργασία. Ως αποτέλεσμα, μειώνεται η ψυχική υπερδιέγερση και ενισχύεται το αίσθημα της χαλάρωσης.

Ορισμένοι ερευνητές αποδίδουν μέρος της επίδρασης της θάλασσας στο συναίσθημα του δέους (awe). Η απεραντοσύνη του ορίζοντα και η αίσθηση ότι βρισκόμαστε μπροστά σε κάτι πολύ μεγαλύτερο από εμάς φαίνεται να μειώνουν την ένταση της καθημερινής ανησυχίας και να ενισχύουν τα θετικά συναισθήματα. Μελέτες δείχνουν ότι οι εμπειρίες δέους συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα στρες και μεγαλύτερη αίσθηση ψυχολογικής ευημερίας.

Σε κάθε περίπτωση, μελέτες έχουν δείξει ότι η έκθεση σε φυσικά υδάτινα περιβάλλοντα συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες και καλύτερη ψυχολογική κατάσταση. Ακόμη και η απλή θέα της θάλασσας από το σπίτι ή τον χώρο εργασίας έχει συσχετιστεί με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.

Περισσότερη κίνηση, καλύτερη διάθεση

Η θετική επίδραση της θάλασσας δεν περιορίζεται μόνο στις αισθήσεις. Οι παρά-

κτιες περιοχές ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα, έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας.

Το περπάτημα στην παραλία, το κολύμπι ή ακόμη και μια σύντομη βόλτα κοντά στο νερό συνδυάζουν τα οφέλη της άσκησης με την επαφή με τη φύση. Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην απελευθέρωση ενδορφινών και άλλων νευροχημικών ουσιών που σχετίζονται με τη βελτίωση της διάθεσης, ενώ η έκθεση στο φυσικό φως βοηθά στη ρύθμιση του καρδιακού ρυθμού και της ποιότητας του ύπνου.

Επιπλέον, το θαλάσσιο περιβάλλον συχνά λειτουργεί ως «αντίδοτο» στην καθιστική ζωή και στη συνεχή έκθεση σε οθόνες. Η απομάκρυνση από τα ψηφιακά ερεθίσματα, έστω και για λίγο, επιτρέπει στον οργανισμό να επαναφέρει πιο φυσιολογικά επίπεδα εγρήγορης και χαλάρωσης.

Η θάλασσα ως εργαλείο ευεξίας

Τα τελευταία χρόνια, οι επιστήμονες εξετάζουν όλο και περισσότερο τον ρόλο των φυσικών περιβαλλόντων ως μέσο προαγωγής της δημόσιας υγείας. Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι άνθρωποι που ζουν κοντά σε παράκτιες περιοχές ή επισκέπτονται συχνά τη θάλασσα αναφέρουν καλύτερη ψυχική υγεία και υψηλότερα επίπεδα ευεξίας σε σύγκριση με όσους έχουν περιορισμένη επαφή με το υδάτινο στοιχείο.

Βέβαια, αξίζει να σημειωθεί πως η θάλασσα δεν αποτελεί θεραπεία για τις ψυχικές διαταραχές ούτε μπορεί να υποκαταστήσει την ιατρική ή ψυχολογική φροντίδα όταν αυτή είναι απαραίτητη. Ωστόσο, μπορεί να λειτουργήσει ως ένας σημαντικός υποστηρικτικός παράγοντας για τη διαχείριση του στρες και τη βελτίωση της καθημερινής ποιότητας ζωής.

Η αξία της ίσως βρίσκεται ακριβώς στην απλότητά της: προσφέρει έναν χώρο όπου μπορούμε να επιβραδύνουμε, να αποσυνδεθούμε από τις απαιτήσεις της καθημερινότητας και ταυτόχρονα να επανασυνδεθούμε με το φυσικό περιβάλλον.

Μια απλή συνήθεια με πραγματικά οφέλη

Η επιστήμη επιβεβαιώνει αυτό που πολλοί διαισθητικά γνωρίζουν εδώ και χρόνια: η θάλασσα μάς κάνει να νιώθουμε καλύτερα. Ο συνδυασμός φυσικής ομορφιάς, ήπιων αισθητηριακών ερεθισμάτων, σωματικής δραστηριότητας και ψυχολογικής αποφόρτισης δημιουργεί ένα περιβάλλον που ευνοεί την ευεξία.

Ακόμη κι αν δεν είναι εφικτές οι συχνές αποδράσεις, μια σύντομη επίσκεψη στην ακτή, μια βόλτα δίπλα στο νερό ή λίγες στιγμές παρατήρησης του θαλάσσιου τοπίου μπορούν να λειτουργήσουν ως μικρές δόσεις ψυχικής ανάτασης. Και σε μια εποχή όπου το στρες αποτελεί σχεδόν μόνιμο «στατικό» της καθημερινότητας, ίσως αυτή η απλή επαφή με το μπλε να είναι πιο πολύτιμη από όσο φανταζόμαστε.

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 αναίμια.

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

- White MP, Elliott LR, Gascon M, Roberts B, Fleming LE. Blue space, health and well-being: A narrative overview and synthesis of potential benefits. *Environmental Research*. 2020;191:110169. DOI: 10.1016/j.envres.2020.110169
- Gascon M, Zijlema W, Vert C, White MP, Nieuwenhuijsen MJ. Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*. 2017;220(8):1207-1221. DOI: 10.1016/j.ijheh.2017.08.004
- Britton E, Kindermann G, Domegan C, Carlin C. Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International*. 2020;35(1):50-69. DOI: 10.1093/heapro/day103



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ

Μικροβιολογικό & Ερευνητικό Εργαστήριο

creation & design

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

ΒΕΡΒΕΡΙΝΗ

ΤΟ «ΦΥΣΙΚΟ ΑΝΤΙΔΟΤΟ» ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

ΜΙΑ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΚΤΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Στον σύγχρονο κόσμο της υγείας και της ευεξίας, σπάνια μια ουσία καταφέρνει να συγκεντρώσει το ενδιαφέρον τόσο της παραδοσιακής ιατρικής όσο και της σύγχρονης βιοχημείας με τέτοια ένταση. Η βερβερίνη (berberine), μια ένωση με χαρακτηριστικό έντονο κίτρινο χρώμα, έχει εξελιχθεί τα τελευταία χρόνια στο απόλυτο "viral" συστατικό. Με την άνοδο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η ουσία απέκτησε το προσωνύμιο «φυσικό Ozempic», προκαλώντας μια τεράστια ζήτηση στην παγκόσμια αγορά. Είναι όμως οι προσδοκίες ευθυγραμμισμένες με την επιστημονική πραγματικότητα;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΒΕΡΒΕΡΙΝΗ;

η ιστορική διαδρομή ενός αλκαλοειδούς

Η βερβερίνη δεν είναι μια νέα ανακάλυψη των εργαστηρίων. Πρόκειται για ένα βιοδραστικό αλκαλοειδές που εξάγεται από διάφορα φυτά, τα οποία χρησιμοποιούνται εδώ και αιώνες στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική και την Αγιουρβέδα. Οι κυριότερες πηγές της είναι οι θάμνοι του γένους *Berberis*, όπως η Βερβερίδα η κοινή (*Berberis vulgaris*), το Goldenseal (*Hydrastis canadensis*) και το Oregon grape (*Mahonia aquifolium*).

Ιστορικά, οι αρχαίοι θεραπευτές χρησιμοποιούσαν αυτά τα φυτά για τη θεραπεία λοιμώξεων, πεπτικών διαταραχών και δερματικών παθήσεων. Σήμερα, η έρευνα έχει μετατοπιστεί από την αντιμικροβιακή της δράση στον τομέα του μεταβολισμού, αποκαλύπτοντας έναν μηχανισμό δράσης που μοιάζει περισσότερο με φάρμακο παρά με απλό φυτικό εκχύλισμα.

Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΗΣ:

ο «κεντρικός διακόπτης» του μεταβολισμού

Αυτό που κάνει τη βερβερίνη να ξεχωρίζει από άλλα συμπληρώματα είναι η ικανότητά της να παρεμβαίνει άμεσα στη λειτουργία των κυττάρων. Μόλις εισέλθει στην κυκλοφορία του αίματος, η ουσία ενεργοποιεί ένα ένζυμο που ονομάζεται AMPK (Adenosine Monophosphate-activated Protein Kinase).

Το AMPK συχνά περιγράφεται από τους βιολόγους ως ο «κεντρικός διακόπτης του μεταβολισμού». Βρίσκεται στα κύτταρα διαφόρων οργάνων, όπως ο εγκέφαλος, οι μύες, το ήπαρ και ο λιπώδης ιστός. Η ενεργοποίησή του δίνει το σήμα στον οργανισμό να σταματήσει την αποθήκευση ενέργειας (λίπους) και να αρχίσει την καύση της. Με αυτόν τον τρόπο, η βερβερίνη επηρεάζει σχεδόν κάθε πτυχή της μεταβολικής υγείας.

ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ

τι λέει η επιστήμη;

Η έρευνα γύρω από τη βερβερίνη είναι πλέον εκτενής, με εκατοντάδες κλινικές μελέτες να δημοσιεύονται κάθε χρόνο. Τα κυριότερα πεδία εφαρμογής της περιλαμβάνουν:

1. Ρύθμιση του Σακχάρου και Διαβήτη Τύπου 2:

Αυτός είναι ο τομέας όπου η βερβερίνη παρουσιάζει τα πιο εντυπωσιακά και τεκμηριωμένα αποτελέσματα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η αποτελεσματικότητά της στη μείωση της γλυκόζης στο αίμα είναι συγκρίσιμη με εκείνη της μετφορμίνης, ενός από τα πιο διαδεδομένα φάρμακα για τον διαβήτη.

- Μείωση της αντίστασης στην ινσουλίνη: Βοηθά τα κύτταρα να «ακούν» καλύτερα την ινσουλίνη, επιτρέποντας στο σάκχαρο να εισέρχεται στα κύτταρα αντί να παραμένει στο αίμα.
- Περιορισμός της γλυκονογένεσης: Μειώνει την παραγωγή γλυκόζης από το ήπαρ.
- Επιβράδυνση απορρόφησης υδατανθράκων: Δρα στο έντερο, καθυστερώντας τη διάσπαση των υδατανθράκων, με αποτέλεσμα να αποφεύγονται οι απότομες μεταγευματικές αυξήσεις του σακχάρου.

2. Διαχείριση Βάρους - Η Σύγκριση με το Ozempic:

Η πρόσφατη φρενίτιδα στα social media βασίζεται στην υπόθεση ότι η βερβερίνη μπορεί να μιμηθεί τη δράση φαρμάκων όπως το Ozempic (σεμαγλουτίδη). Παρόλο που και οι δύο ουσίες βοηθούν στη διαχείριση του βάρους, λειτουργούν με διαφορετικούς τρόπους. Το Ozempic μιμείται την ορμόνη GLP-1 για να καταστείλει την όρεξη, ενώ η βερβερίνη εστιάζει στη βελτίωση της μεταβολικής απόδοσης μέσω του AMPK. Μελέτες σε ανθρώπους με παχυσάρκία έχουν δείξει ότι η λήψη βερβερίνης για 12 εβδομάδες μπορεί να οδηγήσει σε μέση απώλεια βάρους περίπου 2,3 κιλών, καθώς και σε σημαντική μείωση του ποσοστού λίπους.

3. Καρδιαγγειακή Υγεία και Χοληστερίνη:

Η βερβερίνη έχει χαρακτηριστεί ως ένας «πολυλειτουργικός» παράγοντας για την καρδιά. Μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης (LDL) και των τριγλυκεριδίων, ενώ ταυτόχρονα αυξάνει την «καλή» χοληστερόλη (HDL). Ο μηχανισμός εδώ περιλαμβάνει την αναστολή ενός ενζύμου που ονομάζεται PCSK9, το οποίο επιτρέπει στο ήπαρ να απομακρύνει περισσότερη LDL χοληστερόλη από την κυκλοφορία.

4. Υγεία του Εντέρου και Αντιφλεγμονώδη Δράση:

Πέρα από τον μεταβολισμό, η βερβερίνη λειτουργεί ως ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό. Έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να βελτιώσει το μικροβίωμα του εντέρου, προωθώντας την ανάπτυξη ωφέλιμων βακτηρίων. Επίσης, μειώνει τους δείκτες φλεγμονής στο σώμα, όπως η C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP), προστατεύοντας τα αγγεία και τους ιστούς από τη χρόνια οξείδωση.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Τι πρέπει να προσέχει ο καταναλωτής

Παρόλο που η βερβερίνη είναι φυσικό προϊόν, η δραστηριότητά της απαιτεί προσοχή.

Προτεινόμενη Δόση:

Η συνήθης δόση που χρησιμοποιείται στην κλινική πράξη είναι 500 mg, τρεις φορές την ημέρα, πριν από τα κύρια γεύματα. Λόγω της χαμηλής βιοδιαθεσιμότητάς της (το σώμα δεν την απορροφά εύκολα), η κατανομή της δόσης μέσα στην ημέρα είναι απαραίτητη για τη διατήρηση σταθερών επιπέδων στο αίμα.

Αντενδείξεις και Αλληλεπιδράσεις:

- **Φάρμακα για τον Διαβήτη:** Η λήψη βερβερίνης μαζί με ινσουλίνη ή μετφορμίνη μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνη υπογλυκαιμία.
- **Εγκυμοσύνη και Θηλασμός:** Η βερβερίνη μπορεί να διαπεράσει τον πλακούντα και να προκαλέσει πυρηνικό ίκτερο (μια μορφή εγκεφαλικής βλάβης) στα νεογνά. Αντενδείκνυται αυστηρά.
- **Μεταβολισμός στο Ήπαρ:** Η ουσία μπορεί να επιβραδύνει τον τρόπο με τον οποίο το ήπαρ διασπά ορισμένα φάρμακα (μέσω του κυτοχρώματος P450).

Η συμβουλή ενός συμβούλου υγείας παραμένει απαραίτητη, ειδικά για άτομα με προϋπάρχουσες παθήσεις.

Πηγές

- *Frontiers in Pharmacology. Berberine: botanical occurrence, traditional uses, extraction methods, and relevance in cardiovascular, metabolic, hepatic, and renal disorders.*
- *Biology. Berberine and its study as an antidiabetic compound.*

- *Journal of Ethnopharmacology. In silico network pharmacology and in vivo analysis of berberine-related mechanisms against type 2 diabetes mellitus and its complications.*
- *Molecules. Berberine, a phytoalkaloid, inhibits inflammatory response induced by LPS through NF-KappaB pathway: possible involvement of the IKKα.*
- *Biomedicines. Cellular and molecular mechanisms and effects of berberine on obesity-induced inflammation.*
- *Infection and Drug Resistance. In vitro antimicrobial activity and the mechanism of berberine against methicillin-resistant Staphylococcus aureus isolated from bloodstream infection patients.*
- *Phytomedicine. Efficacy and safety of berberine for dyslipidemia: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials.*
- *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. Treatment of type 2 diabetes and dyslipidemia with the natural plant alkaloid berberine.*
- *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Berberine in the treatment of type 2 diabetes mellitus: a systemic review and meta-analysis.*
- *European Journal of Pharmacology. Berberine enhances the AMPK activation and autophagy and mitigates high glucose-induced apoptosis of mouse podocytes.*
- *Journal of Lipid Research. Inhibition of lipid synthesis through activation of AMP kinase: an additional mechanism for the hypolipidemic effects of berberine.*
- *Nature Medicine. Berberine is a novel cholesterol-lowering drug working through a unique mechanism distinct from statins.*
- *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology. Effects of berberine on the gastrointestinal microbiota.*
- *Frontiers in Microbiology. A new perspective on the antimicrobial mechanism of berberine hydrochloride against Staphylococcus aureus revealed by untargeted metabolomic studies.*
- *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology. A potential combination therapy of berberine hydrochloride with antibiotics against multidrug-resistant Acinetobacter baumannii.*
- *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Efficacy of berberine alone and in combination for the treatment of hyperlipidemia: a systematic review.*
- *Iranian Journal of Basic Medical Sciences. Berberine protects the liver and kidney against functional disorders and histological damages induced by ferrous sulfate.*
- *Pharmacological Research. Berberine and inflammatory bowel disease: a concise review.*



WellBetX

ΒΟΗΘΟΣ ΣΤΟ ΑΔΥΝΑΤΙΑΣΜΑ
Η Νο1 σε πωλήσεις βερβερίνη στις ΗΠΑ

Η βερβερίνη είναι μια φυτικής 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.

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

www.naturalfactors.gr

PH & ΥΓΕΙΑ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΜΑΓΝΗΣΙΟΥ ΣΤΗΝ ΟΞΕΟΒΑΣΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Το μαγνήσιο είναι ένα μέταλλο που βρίσκεται σε αρκετές τροφές, σε φάρμακα αλλά και σε αρκετά συμπληρώματα διατροφής. Είναι συμπαράγοντας σε πάνω από 300 ενζυμικά συστήματα στον οργανισμό που ρυθμίζουν διάφορες βιοχημικές αντιδράσεις, όπως πρετεϊνοσύνθεση, μυϊκή και νευρική λειτουργία, έλεγχος γλυκόζης αίματος και ρύθμιση αρτηριακής πίεσης. Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για την παραγωγή ενέργειας, την οξειδωτική φωσφορλίωση και τη γλυκόλυση. Συμβάλλει στη δομική ανάπτυξη των οστών και απαιτείται για τη σύνθεση του DNA, του RNA και του αντιοξειδωτικού γλουταθειόνη. Επίσης, παίζει ρόλο στην ενεργό μεταφορά ιόντων ασβεστίου και καλίου μέσω των κυτταρικών μεμβρανών, μια διαδικασία σημαντική για τη μετάδοση των νευρικών παλμών, τη μυϊκή σύσπαση και τον φυσιολογικό καρδιακό παλμό.

Η οξεοβασική ισορροπία είναι κατά βάση η ρύθμιση της συγκέντρωσης των ιόντων υδρογόνου στο σώμα. Ένα μέτρο αυτού είναι η τιμή του pH, η οποία διατηρείται σε πολύ στενά όρια. Αυτό το εύρος εξασφαλίζει την ομαλή λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών του οργανισμού. Οτιδήποτε μεταξύ 0 και 6,99 θεωρείται όξινο, και μεταξύ 7,01 και 14 αλκαλικό. Μια τιμή pH ακριβώς στο 7 θεωρείται ουδέτερη.

Ακόμη και οι μικρότερες αλλαγές στη συγκέντρωση των ιόντων υδρογόνου μπορούν να έχουν τεράστιο αντίκτυπο στις διεργασίες του οργανισμού. Επομένως, η τιμή του pH διατηρείται εντός πολύ στενών ορίων. Αυτό επιτυγχάνεται είτε από διάφορα ρυθμιστικά συστήματα (buffers) στο σώμα είτε μέσω των πνευμόνων, των νεφρών και του ήπατος. Τα νεφρά και οι πνεύμονες είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την αποβολή των οξέων: ό,τι τα ρυθμιστικά μας συστήματα δεν μπορούν να διαχειριστούν απεκκρίνεται μέσω των νεφρών ή αποβάλλεται μέσω του αέρα που εκπνέουμε.

Διαφορετικές τιμές pH επικρατούν στο σώμα μας. Στο στομάχι, για παράδειγμα, υπάρχει ένα όξινο περιβάλλον ώστε το γαστρικό οξύ να μπορεί να λειτουργήσει άριστα. Στο αίμα, η τιμή του pH είναι ελαφρώς αλκαλική, γύρω στο 7,4.

λή αρτηριακή πίεση και την κόπωση, καθώς και τον κίνδυνο για πέτρες στα νεφρά και ρευματισμούς.

Η ισορροπία οξέων-βάσεων μπορεί επίσης να διαταραχθεί από το άγχος και την έλλειψη άσκησης.

Το μαγνήσιο είναι ένα απαραίτητο μέταλλο που συμμετέχει δραστικά στην οξεοβασική ισορροπία του σώματος, λειτουργώντας ως αλκαλικό ρυθμιστικό διάλυμα για τη διατήρηση του βέλτιστου pH στο αίμα και τα κύτταρα. Ωστόσο, η σχέση είναι αμφίδρομη: η συστηματική οξέωση αυξάνει τη νεφρική απώλεια μαγνησίου, ενώ ορισμένες μορφές συμπληρωμάτων μπορούν να βοηθήσουν στην εξουδετέρωση των περιττών οξέων στο σώμα.

Η Αμφίδρομη Σχέση

Πώς η Οξέωση Επηρεάζει το Μαγνήσιο: Όταν το σώμα παράγει ή προσλαμβάνει αυξημένες ποσότητες οξέων, όπως από δίαιτες πλούσιες σε ζωική πρωτεΐνη, οι νεφροί αποβάλλουν περισσότερο μαγνήσιο και ασβέστιο στα ούρα για να βοηθήσουν στην αντιστάθμιση. Αυτή η νεφρική απώλεια σημαίνει ότι η χρόνια μεταβολική οξέωση μπορεί να συμβάλει ενεργά στην ανεπάρκεια μαγνησίου, ανεξάρτητα από την ποσότητα που καταναλώνετε.

Πώς το Μαγνήσιο Επηρεάζει την Οξεοβασική Ισορροπία: Το μαγνήσιο δρα ως συστηματικός ρυθμιστής μαζί με το ασβέστιο, το νάτριο και το κάλιο, για να αποτρέψει το σώμα από το να γίνει πολύ όξινο. Το μαγνήσιο συνδέεται με ενδοκυτταρικά ανιόντα (όπως το ATP) για τη διατήρηση της ηλεκτρικής ουδετερότητας. Οι μορφές συμπληρωμάτων, ιδιαίτερα το διττανθρακικό μαγνήσιο (Magnesium Bicarbonate) και το κιτρικό μαγνήσιο (magnesium citrate), μπορούν να αυξήσουν την αλκαλικότητα για να ενισχύσουν τη φυσική ρύθμιση του pH του σώματος.

Κυτταρική πρόσληψη: Το ενδοκυτταρικό pH επηρεάζει άμεσα τη μεταφορά του μαγνησίου. Τα όξινα περιβάλλοντα (οξέωση) μειώνουν σημαντικά τον ρυθμό της κυτταρικής πρόσληψης μαγνησίου, ενώ τα πιο αλκαλικά περιβάλλοντα τη διεγείρουν.

Επιπτώσεις στην Υγεία

• **Υγεία των Οστών:** Η οξέωση αναγκάζει το σώμα να αντλεί μέταλλα από τα

οστά και να τα αποβάλλει, γεγονός που μπορεί να επιταχύνει την οστική απώλεια. Η διατήρηση επαρκών επιπέδων μαγνησίου βοηθά στην αντιστάθμιση αυτής της εξάντλησης μετάλλων.

• **Ισορροπία Ηλεκτρολυτών:** Το μαγνήσιο είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική ισορροπία υγρών και ηλεκτρολυτών και υποστηρίζει εκατοντάδες ενζυματικές διεργασίες που ρυθμίζουν το μεταβολισμό και την καρδιαγγειακή λειτουργία.

Η κατανάλωση ζωικής πρωτεΐνης, δημητριακών και μεγάλων ποσοτήτων γαλακτοκομικών αυξάνει την οξύτητα του οργανισμού, ενώ τροφές πλούσιες σε μέταλλα, όπως τα πράσινα λαχανικά και τα φρούτα, αυξάνουν την αλκαλικότητα. Γενικά, η δυτική διατροφή προκαλεί μια χρόνια, χαμηλού βαθμού μεταβολική οξέωση. Η οξέωση επηρεάζει την ομοιοστάση του ασβεστίου, εν μέρει λόγω της επίδρασής της στους νεφρικούς μηχανισμούς. Αρκετές μελέτες διατροφικών παρεμβάσεων έχουν αναφέρει συσχέτιση μεταξύ της αύξησης του φορτίου οξέος στον οργανισμό και της αύξησης των νεφρικών απωλειών ασβεστίου. Αυτός ο μηχανισμός μπορεί επίσης να επηρεάσει την ομοιοστάση του μαγνησίου. Υπάρχουν αρκετές μελέτες που υποδεικνύουν ορισμένες ομοιότητες μεταξύ του νεφρικού χειρισμού του μαγνησίου και του ασβεστίου, γεγονός που υποδηλώνει ότι η οξεοβασική ισορροπία έχει επίσης επίδραση στο μαγνήσιο, παρόμοια με εκείνη του ασβεστίου.

Επομένως η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου είναι σημαντική για τη διατήρηση της οξεοβασικής ισορροπίας του οργανισμού.

Βιβλιογραφία

- Institute of Medicine (IOM). *Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes: Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D and Fluoride*. Washington, DC: National Academy Press, 1997.
- Rude RK. *Magnesium*. In: Coates PM, Betz JM, Blackman MR, Cragg GM, Levine M, Moss J, White JD, eds. *Encyclopedia of Dietary Supplements*. 2nd ed. New York, NY: Informa Healthcare; 2010:527-37.
- Rude RK. *Magnesium*. In: Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, eds. *Modern Nutrition in Health and Disease*. 11th ed. Baltimore, Mass: Lippincott Williams & Wilkins; 2012:159-75.
- Jürgen Vormann. *Magnesium: nutrition and metabolism. Molecular Aspects of Medicine*. Volume 24, Issues 1-3, 6 February 2003, Pages 27-37
- Jang Won Seo, Tae Jin Park. *Magnesium metabolism. Electrolyte Blood Press* 2008 Dec;6(2):86-95. doi: 10.5049/EBP.2008.6.2.86. Epub 2008 Dec 31.

Γεωργία Ίσαρη



Η κα Ίσαρη Γεωργία είναι κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος με εμπειρία χρόνων στη διατροφική διαχείριση φυσιολογικών και παθολογικών καταστάσεων τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά. Παρέχει διατροφολογικές υπηρεσίες στο γραφείο της αλλά και στο Αττικό Νοσοκομείο, ως εξωτερικός συνεργάτης στην Ενδοκρινολογική Μονάδα. Είναι συγγραφέας του βιβλίου «Νικήστε τη Χοληστερόλη με σύμμαχο τη διατροφή». Στόχος των υπηρεσιών της είναι η διατροφική εκπαίδευση του ατόμου και η αλλαγή των διατροφικών του συνθηκών.

Βιο Αναγέννηση

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



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

ΒΙΟΑΓΕΝΝΗΣΗ ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 8 | ΑΘΗΝΑ
2103222901-902 | bioanagenesi@hotmail.com
www.bioanagenisi.gr



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



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



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

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

- ▶ Παρέχει το 50% του συνολικού ασβεστίου σαν πινολικό ασβέστιο. Το πινολικό άλας ασβεστίου είναι η μόνη μορφή που είναι ασφαλή και αποτελεσματική για την οστεοπόρωση γιατί έχει φορέα μεταφοράς πρωτεΐνη ίδιας δομής με την πρωτεΐνη της οστικής μήτρας (matrix) δηλαδή με τις δομές του κολλαγόνου που πρέπει να προϋπάρχει για να μπορέσουν τα άλατα ασβεστίου να ενσωματωθούν στο οστό. Το calcium pidolate έχει εξαιρετική αφομοίωση λόγω της αντοχής του σε κάθε τιμή του pH, και είναι άμεσα βιοδιαθέσιμο.
- ▶ Έχει 1000 μονάδες βιταμίνης D3 και 150 mcg βιταμίνης K2 (MK7) στην ημερήσια δόση, ισορροπημένες στην μεταξύ τους συνεργική αναλογία. Συνολικά, φαίνεται ότι ο συνδυασμός των βιταμινών D3 και K2 είναι ιδανικός για την πρόληψη της οστεοπενίας και οστεοπόρωσης, ιδιαίτερα σε άτομα μέσης ηλικίας.
- ▶ Στο BONE SUPPORT χρησιμοποιήσαμε την ALL TRANS micro encapsulated μορφή για την βιταμίνη K2, γιατί είναι η μόνη που εκτός από βιοδιαθέσιμη, εγγυάται και την πλήρη απόδοση της βιταμίνης μέχρι την τελευταία κάψουλα
- ▶ Παρέχει ακόμη σε συνεργικές δόσεις φώσφορο, χαλκό, μαγνήσιο, βόριο, ψευδάργυρο, μαγγάνιο, πυρίτιο (από εκχύλισμα bamboo).
- ▶ Για πρώτη φορά – φυσικά από την FULL HEALTH – χρησιμοποιείται το εκχύλισμα του κόκκινου φασκόμηλου, που με την δραστήκη του ουσία ΤΟ6, δρα σαν καταλύτης στην επαναοικοδόμηση της οστικής μάζας.

Σύμφωνα με τον Dieter Brötmme, καθηγητή στο Κολούμπια, η ένωση αυτή μπορεί να μπλοκάρει επιλεκτικά το ένζυμο Cathepsin K (CatK), το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στην κατανομή των οστικών κολλαγόνων. «*Η φαρμακευτική βιομηχανία έχει αναγνωρίσει ότι η Καθεψίνη Κ είναι ένας καλός στόχος για τη θεραπεία της οστεοπόρωσης*» λέει. «*Ένα από τα βότανα που παρουσιάζουν ενδιαφέρον, το κόκκινο φασκόμηλο, φάνηκε να είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε ενώσεις που αναστέλλουν τη δραστηριότητα της κολλαγενάσης του CatK.*»

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

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



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

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

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

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

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

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

Full Health



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

ΔΕΙΤΕ
ΤΙΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ ΜΑΣ ΣΤΟ



ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ΣΤΙΣ 10:00

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

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟ ΛΙΠΟΣ Ο ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

Πολλοί άνθρωποι παρατηρούν ότι, παρά τις προσπάθειές τους να χάσουν βάρος, το λίπος στην κοιλιακή χώρα παραμένει επίμονο. Συχνά η εξήγηση δεν βρίσκεται μόνο στις θερμίδες που καταναλώνουμε ή στην έλλειψη άσκησης, αλλά σε μια βαθύτερη μεταβολική διαταραχή: την αντίσταση στην ινσουλίνη.

Η αντίσταση στην ινσουλίνη αποτελεί μία από τις πιο συχνές μεταβολικές διαταραχές της σύγχρονης εποχής και συνδέεται στενά με την αύξηση του κοιλιακού λίπους, το μεταβολικό σύνδρομο και τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Το σημαντικό όμως είναι ότι δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο, όπου η μία κατάσταση ενισχύει την άλλη.

Τι είναι η ινσουλίνη;

Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται από το πάγκρεας και έχει βασικό ρόλο στη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα. Μετά από ένα γεύμα, τα επίπεδα σακχάρου αυξάνονται και η ινσουλίνη βοηθά τη γλυκόζη να εισέλθει στα κύτταρα, όπου χρησιμοποιείται για παραγωγή ενέργειας ή αποθηκεύεται για μελλοντική χρήση. Με άλλα λόγια, η ινσουλίνη είναι το κλειδί που ξεκλειδώνει το κύτταρο για να μπει μέσα η γλυκόζη.

Σε φυσιολογικές συνθήκες, το σύστημα αυτό λειτουργεί αποτελεσματικά και διατηρεί σταθερά τα επίπεδα σακχάρου. Όταν όμως τα κύτταρα αρχίζουν να ανταποκρίνονται λιγότερο στην ινσουλίνη, ο οργανισμός αναγκάζεται να παράγει ολοένα και μεγαλύτερες ποσότητες για να πετύχει το ίδιο αποτέλεσμα. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται αντίσταση στην ινσουλίνη.

Πώς δημιουργείται η αντίσταση στην ινσουλίνη;

Η εμφάνιση της αντίστασης στην ινσουλίνη είναι πολυπαράγοντική. Η καθιστική ζωή, η υπερκατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, η έλλειψη ύπνου, το χρόνιο στρες και η γενετική προδιάθεση μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξή της.

Όταν τα επίπεδα ινσουλίνης παραμένουν αυξημένα για μεγάλα χρονικά διαστήματα, τα κύτταρα σταδιακά γίνονται λιγότερο ευαίσθητα στη δράση της. Το πάγκρεας προσπαθεί να αντισταθμίσει αυτή τη μειωμένη ανταπόκριση, παράγοντας ακόμη περισσότερη ινσουλίνη, γεγονός που επιβαρύνει περαιτέρω τον μεταβολισμό.

Η σχέση με το κοιλιακό λίπος

Το λίπος που συσσωρεύεται γύρω από την κοιλιά δεν είναι απλώς ένα αισθητικό ζήτημα. Πρόκειται, κυρίως, για σπλαχνικό λίπος, δηλαδή λίπος που περιβάλλει τα εσωτερικά όργανα και παρουσιάζει έντονη μεταβολική δραστηριότητα.

Η αυξημένη ινσουλίνη ευνοεί την αποθήκευση ενέργειας με τη μορφή λίπους και ταυτόχρονα δυσκολεύει την κινητοποίηση των αποθηκών λίπους για καύση. Με απλά

λόγια, όταν η ινσουλίνη βρίσκεται διαρκώς σε υψηλά επίπεδα, ο οργανισμός λαμβάνει το μήνυμα να αποθηκεύει ενέργεια αντί να την καταναλώνει.

Παράλληλα, το ίδιο το σπλαχνικό λίπος παράγει ουσίες που ενισχύουν τη φλεγμονή και επιδεινώνουν την αντίσταση στην ινσουλίνη. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος: η αυξημένη ινσουλίνη προάγει την αποθήκευση λίπους και το αυξημένο κοιλιακό λίπος επιδεινώνει περαιτέρω την αντίσταση στην ινσουλίνη.

Τι είναι το μεταβολικό σύνδρομο;

Η αντίσταση στην ινσουλίνη αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό του μεταβολικού συνδρόμου, μιας κατάστασης που περιλαμβάνει συνδυασμό παραγόντων κινδύνου για την υγεία. Τα βασικά χαρακτηριστικά του μεταβολικού συνδρόμου είναι:

- Αυξημένη περιφέρεια μέσης
- Αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων
- Χαμηλή HDL («καλή») χοληστερόλη
- Αυξημένη αρτηριακή πίεση
- Αυξημένο σάκχαρο αίματος

Όσο περισσότερα από αυτά τα χαρακτηριστικά συνυπάρχουν, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, καρδιαγγειακών νοσημάτων και άλλων μεταβολικών διαταραχών

Ποια σημάδια δεν πρέπει να αγνοούμε;

Η αντίσταση στην ινσουλίνη συχνά εξελίσσεται σιωπηλά για πολλά χρόνια. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα σημάδια που μπορεί να λειτουργήσουν ως προειδοποίηση:

- Επίμονη αύξηση βάρους και ιδιαίτερα αύξηση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς
- Έντονη επιθυμία για γλυκά και υδατάνθρακες
- Κόπωση μετά τα γεύματα
- Δυσκολία στην απώλεια βάρους
- Αυξημένη πείνα λίγες ώρες μετά το φαγητό
- Αυξημένα τριγλυκερίδια ή σάκχαρο στις εξετάσεις αίματος

Η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των ενδείξεων μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη πιο σοβαρών μεταβολικών προβλημάτων.

Πώς μπορούμε να «σπάσουμε» τον φαύλο κύκλο;

Τα καλά νέα είναι ότι η αντίσταση στην ινσουλίνη μπορεί να βελτιωθεί σημαντικά μέσω αλλαγών στον τρόπο ζωής. Ακόμη και μικρή μείωση του κοιλιακού λίπους έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την ευαισθησία των κυττάρων στην ινσουλίνη. Οι σημαντικότερες παρεμβάσεις περιλαμβάνουν:

- Επιλογή τροφών με χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο
 - Επαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης και φυτικών ινών
 - Τακτική φυσική δραστηριότητα και ασκήσεις ενδυνάμωσης
 - Διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους
 - Ποιοτικό ύπνο 7-8 ωρών
 - Αποτελεσματική διαχείριση του στρες
- Ιδιαίτερα η μυϊκή άσκηση αυξάνει την ευαισθησία των κυττάρων στην ινσουλίνη, καθώς οι μύες χρησιμοποιούν τη γλυκόζη ως βασικό καύσιμο.

Τι να κρατήσε ε;

Η αντίσταση στην ινσουλίνη και το κοιλιακό λίπος αποτελούν δύο όψεις του ίδιου μεταβολικού προβλήματος. Η συσσώρευση σπλαχνικού λίπους δεν είναι μόνο θέμα εμφάνισης, αλλά ένας σημαντικός δείκτης μεταβολικής υγείας που συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα και μεταβολικό σύνδρομο.

Η κατανόηση αυτού του φαύλου κύκλου είναι το πρώτο βήμα για την αντιμετώπισή του. Μέσα από ισορροπημένη διατροφή, τακτική άσκηση, ποιοτικό ύπνο και αποτελεσματική διαχείριση του στρες, είναι δυνατόν να βελτιωθεί η ευαισθησία στην ινσουλίνη, να μειωθεί το κοιλιακό λίπος και να υποστηριχθεί η μεταβολική υγεία μακροπρόθεσμα. Η πρόληψη και η έγκαιρη παρέμβαση παραμένουν τα πιο ισχυρά εργαλεία για έναν υγιή μεταβολισμό και καλύτερη ποιότητα ζωής.

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
- Reyneke GL, Lambert K, Beck EJ. Dietary Patterns Associated With Anti-inflammatory Effects: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-analyses. *Nutr Rev.* Published online July 14, 2025. doi:10.1093/nutrit/nuaf104
- Tsigalou C, Tsolou A, Stavropoulou E, et al. Unraveling the intricate dance of the Mediterranean diet and gut microbiota in autoimmune resilience. *Front Nutr.* 2024;11:1383040. Published 2024 May 16. doi:10.3389/fnut.2024.1383040

Μαρία Ζερβού



Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Συγγραφέας. Master Practitioner on Eating Disorders Γεννήθηκε στην Κόρινθο και μεγάλωσε στο Λουτράκι. Σπούδασε στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του Ανώτατου Τεχνολογικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης, από όπου και αποφοίτησε. Το 2014 ολοκλήρωσε την μεταπτυχιακή επαγγελματική εξειδίκευση στο ΚΕΑΔΔ (www.keadd.gr) και απέκτησε τον τίτλο Master Practitioner in Eating Disorders and Obesity. Είμαι συγγραφέας του βιβλίου «Ξεκινάω Διατροφή, Έτσι μοι; Πάμε!» των εκδόσεων medNutrition.

Έχω πολυετή εμπειρία στη διαιτολογική πράξη, ενώ διατηρώ αυτόνομο διαιτολογικό γραφείο στο Λουτράκι και συνεργασία με διαιτολογικό γραφείο στην Αθήνα. Συμμετέχω στα περισσότερα συνέδρια, συμπόσια και ημερίδες που έχουν σχέση με τη διατροφή, σε Ελλάδα και εξωτερικό. Έχω κάνει ομιλίες με στόχο την διατροφική εκπαίδευση των παιδιών και εφήβων, με εξέχουσα την πρόσφατη ομιλία στο Λύκειο Λουτρακίου, στα πλαίσια της παγκόσμιας ημέρας της παχυσαρκίας. Έχω καταρτίσει το ετήσιο διαιτολογικό πρόγραμμα του βρεφονηπιακού σταθμού «Η Παρεούλα μας». Επιπλέον, συνεργάζομαι με τη της σχολή ποδοσφαίρου του συλλόγου «Αθλητικός Όμιλος Λουτρακίου». Είμαι μέλος της Ένωσης Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Ελλάδος, του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων και του Ελληνικού Ινστιτούτου Γαστρεντερολογίας και Διατροφής.



ΖΕΣΤΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Το καλοκαίρι στην Ελλάδα είναι συνώνυμο με τον ήλιο και τη θάλασσα, αλλά φέρνει μαζί του και περιόδους ακραίου καύσωνα. Όταν οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν επικίνδυνα, το σώμα μας επιστρατεύει τους δικούς του μηχανισμούς ψύξης (όπως την εφίδρωση) για να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σε φυσιολογικά επίπεδα. Τι γίνεται όμως όταν το σύστημα αυτό υπερφορτώνεται;

Οι δύο πιο συχνές και επικίνδυνες καταστάσεις που σχετίζονται με την υπερβολική ζέση είναι η **θερμική εξάντληση** (heat exhaustion) και η **θερμοπληξία** (heat stroke). Αν και πολλοί τις μπερδεύουν, πρόκειται για δύο διαφορετικά στάδια αντίδρασης του οργανισμού, με τη δεύτερη να αποτελεί μια καταγιστική, απειλητική για τη ζωή ιατρική κατάσταση. Ακολουθεί ο απόλυτος οδηγός για να μπορείτε να ξεχωρίζετε αμέσως τα συμπτώματα και να ξέρετε πώς να δράσετε δευτερόλεπτο προς δευτερόλεπτο.

Θερμική εξάντληση: Το πρώτο καμπαράκι

Η θερμική εξάντληση εμφανίζεται όταν το σώμα χάνει υπερβολικές ποσότητες νερού και αλατιού, συνήθως μέσω της έντονης εφίδρωσης κατά τη διάρκεια σωματικής κόπωσης ή παραμονής σε περιβάλλον με υψηλή θερμοκρασία.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Έντονη, βαριά εφίδρωση (το δέρμα είναι κλωμό, ψυχρό και κολλώδες)
- Ζαλάδα, ναυτία ή τάση για έμετο
- Μυϊκές κράμπες και έντονη κόπωση
- Ταχύς αλλά αδύναμος σφυγμός (pulse)
- Πονοκέφαλος

Θερμοπληξία: Η απόλυτη κόκκινη γραμμή

Αν η θερμική εξάντληση δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, μπορεί να εξελιχθεί σε θερμοπληξία. Εδώ το σύστημα θερμορρύθμισης του εγκεφάλου καταρρέει εντελώς. Η εσωτερική θερμοκρασία του σώματος εκτοξεύεται μέσα σε λίγα λεπτά (συνήθως πάνω από τους **40°C**), κάτι που μπορεί να

προκαλέσει μόνιμες βλάβες στα ζωτικά όργανα ή ακόμα και θάνατο.

Τα συμπτώματα-κλειδιά είναι:

- **Υψηλή θερμοκρασία σώματος** (άνω των 40°C)
- **Απουσία εφίδρωσης ή αντίθετα, υπερβολική εφίδρωση** (το δέρμα γίνεται ζεστό, κόκκινο και εντελώς στεγνό ή ιδρωμένο αν προέρχεται από άσκηση)
- **Σύγχυση**, αποπροσανατολισμός, απώλεια αισθήσεων ή σπασμοί
- Ταχύς και πολύ δυνατός σφυγμός
- Έντονη ναυτία

Πώς να τα ξεχωρίσετε με μια ματιά

Όπως αποτυπώνεται καθαρά και στο παραπάνω γράφημα, η βασικότερη διαφορά εντοπίζεται στην πνευματική κατάσταση και τη συμπεριφορά του σώματος:

- Στη **θερμική εξάντληση**, το άτομο έχει ακόμη καθαρή σκέψη και το σώμα του προσπαθεί να ψυχθεί (ιδρώνει έντονα, το δέρμα είναι κρύο).
- Στη **θερμοπληξία**, ο εγκέφαλος επηρεάζεται άμεσα (εμφανίζεται σύγχυση ή λιποθυμία) και το δέρμα «καίει» (red hot skin), καθώς ο μηχανισμός ψύξης έχει παραδώσει πνεύμα.

Πρωτόκολλο άμεσης δράσης

Η σωστή αντίδραση εξαρτάται από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο. Ακολουθήστε πιστά τα παρακάτω βήματα:

Βήμα 1. Αξιολογήστε την πνευματική κατάσταση: Αμέσως. Μιλήστε στο άτομο. Αν απαντάει κανονικά αλλά νιώθει ζαλάδα, είναι θερμική εξάντληση. Αν παρουσιάζει σύγχυση, παραμιλάει ή έχει χάσει τις αισθήσεις του, **καλέστε αμέσως το 166 (ΕΚΑΒ)** — πρόκειται για επείγουσα θερμοπληξία.

Βήμα 2. Μεταφορά σε δροσερό μέρος: Μετακινήστε το άτομο μακριά από τον ήλιο. Ιδανικά σε έναν εσωτερικό χώρο με κλιματισμό ή, αν αυτό δεν είναι εφικτό, κάτω από μια παχιά σκιά.

Βήμα 3: Άμεση ψύξη του σώματος: Αφαιρέστε τα περιττά ή στενά ρούχα. Τοποθετήστε κρύες, υγρές κομπρέσες ή βρεγμένα σεντόνια στο κεφάλι, τον αυχένα, τις μασχάλες και τη βουβωνική χώρα. Αν υπάρχει δυνατότητα, ρίξτε δροσερό (όχι παγωμένο) νερό με το λάστιχο ή στο ντους.

Βήμα 4: Διαχείριση υγρών: Μόνο αν έχει τις αισθήσεις του.

Προσοχή: Δώστε μικρές γουλιές νερό μόνο αν το άτομο έχει πλήρως τις αισθήσεις του και μπορεί να καταπιεί (περίπτωση θερμικής εξάντλησης). Αν το άτομο βρίσκεται σε σύγχυση ή είναι ανίσθητο (θερμοπληξία), **μην του δώσετε ποτέ υγρά**, καθώς υπάρχει σοβαρός κίνδυνος πνιγμού.

Σημαντική Σημείωση: Στη θερμοπληξία, η ψύξη του σώματος πρέπει να ξεκινήσει πριν φτάσει το ασθενοφόρο. Κάθε λεπτό που περνάει με την εσωτερική θερμοκρασία στους 40°C αυξάνει κατακόρυφα τον κίνδυνο για μόνιμες οργανικές βλάβες.

Συμπέρασμα

Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού απαιτούν σεβασμό και εγρήγορση. Η θερμική εξάντληση είναι η τελευταία προειδοποίηση που μας δίνει το σώμα μας πριν περάσει τη γραμμή του κινδύνου. Μαθαίνοντας να αναγνωρίζουμε τα σημάδια, να τροποποιούμε τις δραστηριότητές μας τις ώρες αιχμής και να ενυδατωνόμαστε σωστά, μπορούμε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας, απολαμβάνοντας το καλοκαίρι με ασφάλεια.

Βιβλιογραφία & Πηγές

- [healthline.com: Heat Stroke vs. Heat Exhaustion: How to Tell the Difference.](https://www.healthline.com/health/heat-stroke-vs-heat-exhaustion)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\): Warning Signs and Symptoms of Heat-Related Illness.](https://www.cdc.gov/eid/content/special_packages/heat-related-illness/signs_symptoms_of_heat_related_illness.htm)
- [Mayo Clinic: Heat exhaustion: Symptoms, causes, and emergency prevention.](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heat-exhaustion/symptoms-causes-and-emergency-prevention)
- [World Health Organization \(WHO\): Information and public health advice: Heatwaves and health.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/heatwaves-and-health)

Η ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΦΑΣΟΛΙΩΝ ΣΥΣΧΕΤΙΣΤΗΚΕ ΜΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ.

Οι άνθρωποι είδαν την ποιότητα της διατροφής τους να βελτιώνεται κατά 15-16% όταν πρόσθεσαν μία μερίδα φασόλια στη διατροφή τους και οι βαθμολογίες αυτές ήταν 19-20% υψηλότερες όταν οι άνθρωποι πρόσθεσαν δύο μερίδες. Αυτές οι βελτιώσεις θα μπορούσαν πιθανότατα να μειώσουν τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, του εγκεφαλικού, του διαβήτη και του καρκίνου.

ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Αυτή η μελέτη επιβεβαιώνει αυτό που γνωρίζουν οι περισσότεροι διαιτολόγοι: τα φασόλια είναι μια εξαιρετική τροφή που πρέπει να ενσωματώσετε στο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής σας και θα σας αρέσουν

Εκτός από τα θρεπτικά συστατικά που αναφέρονται στη μελέτη (ίνες, κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρος, φυλλικό οξύ και χολίνη), τα φασόλια είναι επίσης μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, ασβεστίου και φωσφόρου. Αποτελούν μια «διατροφική δύναμη».

Η αντικατάσταση μιας μερίδας ζωικής πρωτεΐνης με μια μερίδα φασολιών μπορεί να αυξήσει την πρόσληψη φυτικών ινών για να βοηθήσει στην υγεία του εντέρου και της καρδιάς, να αυξήσει

την πρόσληψη βιταμινών και μετάλλων, να μειώσει την πρόσληψη χοληστερόλης και κορεσμένων λιπαρών.

Αυτά τα όσπρια, ωστόσο, δημιουργούν προβλήματα για μερικούς ανθρώπους. Η υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες μπορεί να κάνει τα φασόλια δύσκολα στην πέψη, οδηγώντας σε αέρια ή φούσκωμα.

Αλλά για όσους δεν παραπονιούνται για γαστρική δυσφορία μετά την κατανάλωση φασολιών, δεν υπάρχει πρόβλημα να τα καταναλώνουν καθημερινά.

Τα φασόλια αγοράζονται συνήθως είτε σε κονσέρβα είτε αποξηραμένα - έχετε όμως υπόψιν ότι τα κονσερβοποιημένα φασόλια μπορεί να έχουν πρόσθετα και συντηρητικά, όπως αλάτι, κλωριούχο ασβέστιο, ζάχαρη ή καρυκεύματα.

«Αν ανησυχείτε για το νάτριο στα κονσερβοποιημένα φασόλια, υπάρχουν διαθέσιμες εκδόσεις με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι», πρόσφερε επίσης ο Slavin.

Τα κονσερβοποιημένα και αποξηραμένα φασόλια (αφού μαγειρευτούν) μπορούν εύκολα να προστεθούν σε σαλάτες, σούπες, ζυμαρικά, πιάτα με ρύζι, τσίλι και κατσαρόλα.

Πηγές

- Papanikolaou Y, Slavin J, Papanikolaou S, Fulgoni VL 3rd. Adding more beans to the US typical dietary pattern can lead to greater intake of shortfall nutrients and a higher diet quality in younger and older adults. *Maturitas*. 2024;186:108012. doi:10.1016/j.maturitas.2024.108012
- U.S. Department of Agriculture: Food and Nutrition Service. Healthy eating index (HEI).
- U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2020 - 2025.
- Mendes V, Niforou A, Kasdagli MI, Ververis E, Naska A. Intake of legumes and cardiovascular disease: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2023;33(1):22-37. doi:10.1016/j.numecd.2022.10.006
- Zargarzadeh N, Mousavi SM, Santos HO, et al. Legume Consumption and Risk of All-Cause and Cause-Specific Mortality: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies. *Adv Nutr*. 2023;14(1):64-76. doi:10.1016/j.advnut.2022.10.009
- National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. ODS compilation of dietary supplements statements from the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee report.
- McCullough ML, Feskanich D, Stampfer MJ, et al. Diet quality and major chronic disease risk in men and women: moving toward improved dietary guidance. *Am J Clin Nutr*. 2002;76(6):1261-1271. doi:10.1093/ajcn/76.6.1261
- U.S. Department of Agriculture: FoodData Central. Beans, black, canned, sodium added, drained and rinsed.
- U.S. Department of Agriculture: MyPlate. Beans, peas, and lentils./



BIO delicious Takal 100% ORGANIC

βιολογικά φρούτα & λαχανικά

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

Takal

ΠΑΞΙΜΑΔΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΙ ΣΩΣΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΤΟ ΡΑΦΙ ΤΟΥ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ

www.diaitologos.com

Το παξιμάδι αποτελεί ένα από τα πιο δημοφιλή τρόφιμα της ελληνικής διατροφής. Συνοδεύει σαλάτες, τυριά, ελαφριά γεύματα και συχνά θεωρείται μια πιο «υγιεινή» επιλογή σε σχέση με το ψωμί. Ωστόσο, πόσο καλά γνωρίζουμε πραγματικά τη διατροφική του αξία; Και τι πρέπει να προσέχουμε όταν βρισκόμαστε μπροστά στο ράφι του σούπερ μάρκετ;

Παρότι το παξιμάδι έχει συνδεθεί με τη Μεσογειακή διατροφή και θεωρείται μια θρεπτική επιλογή, δεν είναι όλα τα προϊόντα ίδια. Η ποιότητα των πρώτων υλών, ο τρόπος παρασκευής και η διατροφική τους σύσταση μπορούν να διαφοροποιήσουν σημαντικά την αξία τους.

ΠΑΞΙΜΑΔΙ Η΄ ΨΩΜΙ; ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ;

Ένα από τα πιο συχνά λάθη είναι η αντίληψη ότι το παξιμάδι περιέχει λιγότερες θερμίδες από το ψωμί. Στην πραγματικότητα, το παξιμάδι είναι ουσιαστικά ψωμί από το οποίο έχει αφαιρεθεί το μεγαλύτερο μέρος του νερού μέσω της διαδικασίας αφυδάτωσης.

Αυτό σημαίνει ότι σε ίσο βάρος το παξιμάδι είναι πιο συμπυκνωμένο σε θρεπτικά συστατικά αλλά και σε θερμίδες. Μάλιστα, σε ένα σχετικά μεγάλο παξιμάδι μπορεί να αντιστοιχούν τρεις ή ακόμη και τέσσερις φέτες ψωμιού, χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε εύκολα λόγω του μικρότερου όγκου του.

Για τον λόγο αυτό, η ποσότητα που καταναλώνουμε έχει ιδιαίτερη σημασία. Ένα παξιμάδι περίπου 20 γραμμαρίων αντιστοιχεί περίπου σε μία λεπτή φέτα ψωμί. Όταν όμως καταναλώνονται δύο ή τρία μεγάλα παξιμάδια σε ένα γεύμα, οι συνολικοί υδατάνθρακες και οι θερμίδες αυξάνονται σημαντικά.

ΤΙ ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΤΟΥ ΑΞΙΑ;

Η διατροφική αξία του παξιμαδιού εξαρτάται κυρίως από το είδος του αλευριού που χρησιμοποιείται, τον βαθμό επεξεργασίας του και τα επιπλέον συστατικά που περιέχει.

Τα παξιμάδια ολικής άλεσης διατηρούν μεγαλύτερο μέρος των φυτικών ινών του δημητριακού, συμβάλλοντας στον καλύτερο κορεσμό και στη πιο σταδιακή απορρόφηση των υδατανθράκων. Αντίθετα, τα προϊόντα που παρασκευάζονται από πιο επεξεργασμένα άλευρα περιέχουν συνήθως λιγότερες φυτικές ίνες και έχουν υψηλότερο γλυκαιμικό φορτίο.

Παράλληλα, ορισμένα παξιμάδια περιέχουν ελαιόλαδο, σπόρους ή άλλες πρώτες ύλες που μπορούν να αυξήσουν τη θρεπτική τους αξία, αλλά και το θερμιδικό τους περιεχόμενο.

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΝ;

Ανάμεσα στις πολλές επιλογές που υπάρχουν στην αγορά, τα κριθαρένια παξιμάδια θεωρούνται συχνά από τις πιο ισορροπημένες επιλογές.

Το κριθάρι είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, ιδιαίτερα σε β-γλυκάνες, οι οποίες συμ-

βάλλουν στον καλύτερο κορεσμό και στη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα. Επιπλέον, τα κριθαρένια παξιμάδια περιέχουν συνήθως λιγότερα λιπαρά σε σύγκριση με άλλες κατηγορίες και εμφανίζουν συχνά χαμηλότερη θερμιδική πυκνότητα.

Αυτό δεν σημαίνει ότι μπορούν να καταναλώνονται χωρίς μέτρο, αλλά αποτελούν μια ιδιαίτερα καλή επιλογή στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ

Η διατροφική ετικέτα παραμένει ο καλύτερος σύμμαχος του καταναλωτή. Πριν επιλέξουμε ένα προϊόν, αξίζει να αφιερώσουμε λίγα λεπτά για να εξετάσουμε τα βασικά διατροφικά χαρακτηριστικά του. Δώστε προσοχή στα εξής:

- Στο είδος του αλευριού και αν είναι ολικής άλεσης.
- Στην περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες.
- Στη συνολική ποσότητα λιπαρών.
- Στο ποσοστό κορεσμένων λιπαρών.
- Στην περιεκτικότητα σε αλάτι.
- Στη λίστα συστατικών και στα πρόσθετα που πιθανόν περιέχει.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στα λιπαρά και ειδικά στα κορεσμένα λιπαρά, καθώς η περιεκτικότητά τους μπορεί να διαφέρει σημαντικά μεταξύ των προϊόντων. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα κορεσμένα λιπαρά μπορεί να κυμαίνονται από πολύ χαμηλά έως αρκετά υψηλά επίπεδα, ανάλογα με τη συνταγή και τα χρησιμοποιούμενα έλαια.

Για μια πιο εύκολη αξιολόγηση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο παρακάτω πίνακας ως οδηγός:

Ενδεικτικός οδηγός διατροφικής ετικέτας (ανά 100g)	Περιεκτικότητα		
	Χαμηλή	Μέτρια	Υψηλή
Συστατικό			
Αλάτι	< 0,3 g	0,3-1,5 g	> 1,5 g
Κορεσμένα λιπαρά	< 1,5 g	1,5-5 g	> 5 g
Συνολικά λιπαρά	< 3 g	3 - 20 g	> 20 g
Φυτικές ίνες	< 3 g	3 - 6 g	> 6 g (ευεργετικό)
Σάκχαρα	< 5 g	5 - 15 g	> 15 g

Με αυτόν τον τρόπο, ο καταναλωτής μπορεί εύκολα να συγκρίνει προϊόντα και να εντοπίζει τις πιο ισορροπημένες επιλογές.

ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΕΝΤΑΞΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Το παξιμάδι μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, αρκεί να καταναλώνεται στη σωστή ποσότητα και να συνδυάζεται με τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας.

Ένας ιδανικός συνδυασμός είναι με λαχανικά, ελαιόλαδο, τυρί, γιαούρτι ή άλλες πηγές πρωτεΐνης. Με αυτόν τον τρόπο το γεύμα γίνεται πιο χορταστικό και συμβάλλει στην πιο αποτελεσματική ρύθμιση του σακχάρου.

Αντίθετα, η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων παξιμαδιού χωρίς συνοδευτικές πηγές πρωτεΐνης ή φυτικών ινών μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη πρόσληψη υδατανθράκων και θερμίδων χωρίς να προσφέρει τον επιθυμητό κορεσμό.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΤΙΠ

Να θυμάστε ότι η μερίδα του παξιμαδιού δεν είναι ίδια με εκείνη του ψωμιού. Επειδή το παξιμάδι είναι αφυδατωμένο και περιέχει πολύ λιγότερο νερό, μια μικρή ποσότητα αντιστοιχεί σε μεγαλύτερη ποσότητα ψωμιού απ' ό,τι συνήθως υπολογίζουμε. Για τον λόγο αυτό, η προσοχή στη μερίδα είναι εξίσου σημαντική με την επιλογή του κατάλληλου προϊόντος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το παξιμάδι μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική επιλογή στο καθημερινό διαιτολόγιο, αρκεί να γνωρίζουμε τι αγοράζουμε και πόσο καταναλώνουμε. Η επιλογή προϊόντων ολικής άλεσης, με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και χαμηλότερα κορεσμένα λιπαρά, μπορεί να συμβάλει σε μια πιο ισορροπημένη διατροφή.

Την επόμενη φορά που θα βρεθείτε μπροστά στο ράφι του σούπερ μάρκετ, αφιερώστε λίγο χρόνο στη διατροφική ετικέτα. Μια πιο ενημερωμένη επιλογή μπορεί να κάνει τη διαφορά όχι μόνο στην γεύση, αλλά και στην υγεία σας.

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.

Ο ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Με την έλευση του καλοκαιριού και την άνοδο της θερμοκρασίας, οι ανάγκες του οργανισμού μας αλλάζουν ριζικά. Το σώμα μας επιστρατεύει μηχανισμούς όπως η επίδρωση για να διατηρήσει σταθερή την εσωτερική του θερμοκρασία, γεγονός που σημαίνει ότι κάνουμε πολύτιμα υγρά και ηλεκτρολύτες. Παράλληλα, η έντονη ζέση επιβραδύνει τη διαδικασία της πέψης, κάνοντας τα βαριά, λιπαρά γεύματα του χειμώνα να φαντάζουν ασήκωτα και να προκαλούν δυσφορία, υπνηλία και εξάντληση. Η φύση, προνοητική όπως πάντα, μας προσφέρει κατά τους θερινούς μήνες τροφές πλούσιες σε νερό, αντιοξειδωτικά και μέταλλα. Η προσαρμογή της διατροφής μας στις απαιτήσεις της εποχής δεν είναι απλώς ζήτημα άνεσης, αλλά μια αναγκαιότητα για τη θωράκιση του καρδιαγγειακού μας συστήματος και τη διατήρηση των επιπέδων ενέργειας. Ακολουθεί ο επιστημονικός οδηγός για το τι πρέπει να περιλαμβάνει το καλοκαιρινό σας μενού και πώς θα διατραφείτε έξυπνα κάτω από τον ήλιο.

Οι 3 χρυσό κανόνες της καλοκαιρινής διατροφής

1. Έμφαση σε τροφές με υψηλό δείκτη ενυδάτωσης

Η ενυδάτωση δεν επιτυγχάνεται μόνο από το νερό που πίνουμε, αλλά και από το «ζωντανό» νερό που περιέχεται στις τροφές. Τα καλοκαιρινά φρούτα και λαχανικά αποτελούνται σε ποσοστό άνω του 80-90% από νερό, ενώ παράλληλα είναι γεμάτα ηλεκτρολύτες (κάλιο, μαγνήσιο) που αναπληρώνουν όσα χάνονται με τον ιδρώτα.

- **Οι πρωταγωνιστές:** Το καρπούζι, το πεπόνι, τα αγγούρια, οι ντομάτες, τα κολοκυθάκια και τα ροδάκινα πρέπει να έχουν καθημερινή παρουσία στο τραπέζι σας.
- **Το αντιοξειδωτικό όφελος:** Οι κόκκινες τροφές του καλοκαιριού (όπως οι ντομάτες και το καρπούζι) είναι πλούσιες σε **λυκοπένιο**, ένα πανίσχυρο αντιοξειδωτικό που βοηθά στην προστασία του δέρματος από τις βλάβες που προκαλεί η υπεριώδης (UV) ακτινοβολία του ήλιου.

2. Μείωση των θερμογόνων τροφών

Ορισμένες τροφές έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν την εσωτερική θερμοκρασία του σώματος κατά τη διαδικασία της πέψης, μια διαδικασία γνωστή ως «τροφογενής θερμογένεση».

Το καλοκαίρι είναι απαραίτητο να περιορίσουμε το πολύ κόκκινο κρέας, τα βαριά τηγανητά, τις πλούσιες σάλτσες, τα πολλά μπαχαρικά και τα επεξεργασμένα λιπαρά. Αντί αυτών, επιλέξτε εύπεπτες πηγές πρωτεΐνης όπως το φρέσκο ψάρι, τα θαλασσινά, το κοτόπουλο και τα ελαφριά λευκά τυριά (π.χ. ανθότυρο ή κατίκι), τα οποία δεν επιβαρύνουν το πεπτικό σύστημα.

3. Έξυπνη διαχείριση των γευμάτων

Η ζέση μειώνει φυσικά την όρεξη κατά τη διάρκεια της ημέρας, οδηγώντας πολλούς στην παγίδα να μένουν νηστικοί όλη μέρα και να καταναλώνουν ένα τεράστιο, βαρύ γεύμα αργά το βράδυ. Αυτή η συνήθεια σαμποτάρει την ποιότητα του ύπνου και προκαλεί έντονη επίδρωση κατά τη διάρκεια της νύχτας. Προτιμήστε μικρά, συχνά και δροσερά γεύματα που κρατούν τον μεταβολισμό ενεργό χωρίς να τον υπερφορτώνουν.

Πρωτόκολλο της θερινής διατροφικής προσαρμογής

Για να απολαύσετε το καλοκαίρι με ανάλαφρο στομάχι και μέγιστη ενέργεια, ακολουθήστε την παρακάτω δομή στην καθημερινή σας διατροφή:

1. Ξεκινήστε με φρούτα και ηλεκτρολύτες

Κυτταρική αναπλήρωση

Καθιερώστε ένα ελαφρύ πρωινό πλούσιο σε υγρασία. Ένα μπου με ελληνικό γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, φρέσκα ροδάκινα ή φράουλες και λίγη βρώμη αποτελεί τον ιδανικό συνδυασμό πρωτεΐνης, νερού και φυτικών ινών. Εναλλακτικά, ένας φυσικός χυ-

μός ή ένα smoothie με βάση το πεπόνι θα σας δώσει την απαραίτητη ενέργεια χωρίς να σας βαρύνει.

2. Το μεσημεριανό της «πράσινης» ισορροπίας

Ανάλαφρη πέψη

Το μεσημέρι, όταν η ζέση κορυφώνεται, στραφείτε στις μεγάλες, δροσερές σαλάτες. Μια κλασική ελληνική χωριάτικη σαλάτα με ντομάτα, αγγούρι, λίγη φέτα και παρθένο ελαιόλαδο, συνοδευόμενη από ένα παξιμάδι κριθαρένιο, προσφέρει το τέλειο μείγμα ενυδάτωσης, καλών λιπαρών και νατρίου (που χάνεται με τον ιδρώτα). Εναλλακτικά, επιλέξτε ψπτό ψάρι με βραστά χόρτα.

3. Στρατηγική επιλογή υγρών.

Αποφυγή αφυδάτωσης
Πέρα από το νερό (στοχεύστε στα 2-3 λίτρα τις ημέρες με καύσωνα), προσέξτε τα ροφήματα που αφυδατώνουν. Η υπερβολική κατανάλωση καφέ και αλκοόλ (όπως οι παγωμένες μπύρες ή τα κοκτέιλ στην παραλία) δρουν διουρητικά και μπορούν να επιταχύνουν την αφυδάτωση. Αντικαταστήστε τα με παγωμένο πράσινο τσάι χωρίς ζάχαρη, σπιτική λεμονάδα με στέβια ή νερό αρωματισμένο με φέτες αγγουριού και δυόσμο.

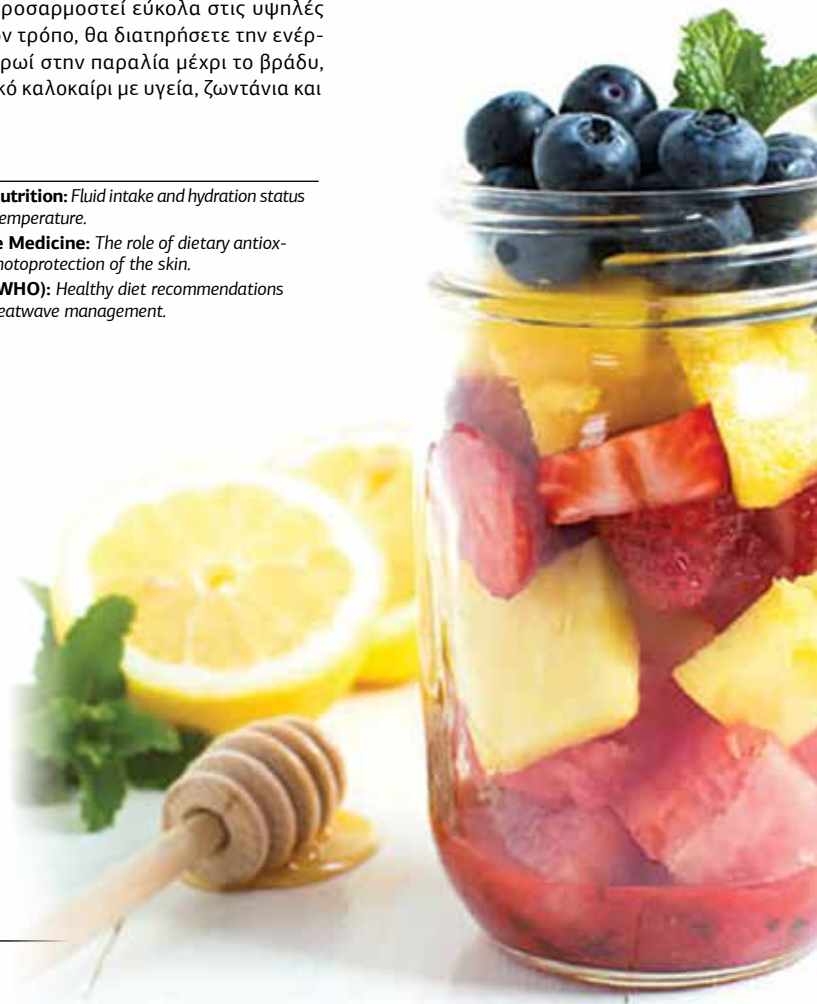
Η παγίδα του παγωτού: Αν και ένα δροσερό παγωτό φαντάζει ως η απόλυτη ανακούφιση από τη ζέση, η υψηλή περιεκτικότητά του σε ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά προκαλεί απότομη αυξομείωση του σακχάρου στο αίμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να νιώθετε περισσότερη δίψα και κόπωση λίγη ώρα μετά την κατανάλωσή του. Προτιμήστε σπιτικά sorbet φρούτων ή γρανίτες φτιαγμένες από καθαρό πολτό φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης.

Συμπέρασμα

Η καλοκαιρινή διατροφή δεν απαιτεί στερήσεις, αλλά μια στροφή προς την απλότητα, τη φρεσκάδα και τη δροσιά. Ακούγοντας τις ανάγκες του σώματός σας και γεμίζοντας το πιάτο σας με τους πολύχρωμους θησαυρούς της εποχής —ντομάτες, αγγούρια, καρπούζι, φρέσκα ψάρια και άφθονα υγρά— βοηθάτε τον οργανισμό σας να προσαρμοστεί εύκολα στις υψηλές θερμοκρασίες. Με αυτόν τον τρόπο, θα διατηρήσετε την ενεργειά σας σταθερή από το πρωί στην παραλία μέχρι το βράδυ, απολαμβάνοντας το ελληνικό καλοκαίρι με υγεία, ζωντάνια και ανάλαφρη διάθεση.

Βιβλιογραφία & Πηγές

- **European Journal of Clinical Nutrition:** Fluid intake and hydration status during increased environmental temperature.
- **American Journal of Lifestyle Medicine:** The role of dietary antioxidants, specifically lycopene, in photoprotection of the skin.
- **World Health Organization (WHO):** Healthy diet recommendations for hot weather conditions and heatwave management.





Ο ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΣ ΦΥΛΑΚΑΣ ΤΗΣ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Στο άκουσμα της λέξης «μελατονίνη», ο νους μας πηγαίνει αυτόματα στον καλό ύπνο, στην καταπολέμηση του jet lag και στη χαλάρωση μετά από μια κουραστική ημέρα. Παράγεται από την επίφυση του εγκεφάλου μας μόλις πέσει το σκοτάδι και ρυθμίζει το εσωτερικό μας ρολόι. Ωστόσο, η δερματολογική επιστήμη φέρνει στο φως μια άλλη, εντυπωσιακή πτυχή αυτής της ορμόνης: η μελατονίνη αποτελεί έναν από τους πιο ισχυρούς αντιγηραντικούς και νευροπροστατευτικούς παράγοντες για το δέρμα μας.

Το δέρμα μας δεν είναι απλώς ένας παθητικός δέκτης της μελατονίνης του εγκεφάλου, αλλά διαθέτει δικούς του υποδοχείς και μάλιστα μπορεί να συνθέσει μελατονίνη τοπικά για να αμυνθεί. Όταν εφαρμόζεται τοπικά ή όταν τα επίπεδά της είναι βέλτιστα κατά τη διάρκεια της νύχτας, η μελατονίνη λειτουργεί ως μια φυσική «ασπίδα» που διορθώνει τις καθημερινές φθορές. Ακολουθεί η επιστημονική ανάλυση για το πώς αυτή η ορμόνη αναστρέφει τα σημάδια της γήρανσης και πώς να την εντάξετε στη ρουτίνα σας.

Ο ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ: ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, το δέρμα μας δέχεται συνεχείς επιθέσεις από εξωτερικούς παράγοντες: την υπεριώδη ακτινοβολία (UV), την ατμοσφαιρική ρύπανση, το μπλε φως των οθονών και το στρες. Αυτές οι επιθέσεις πα-

ράγουν ελεύθερες ρίζες, οι οποίες προκαλούν οξειδωτικό στρες, καταστρέφοντας το κολλαγόνο και την ελαστίνη και οδηγώντας σε ρυτίδες, χαλάρωση και κηλίδες.

Εδώ ακριβώς παρεμβαίνει η μελατονίνη κατά τη διάρκεια της νύχτας, μέσω ενός διπλού μηχανισμού:

- **Άμεση Αντιοξειδωτική Δράση:** Η μελατονίνη εξουδετερώνει απευθείας τις ελεύθερες ρίζες με αποτελεσματικότητα που ξεπερνά ακόμη και την παραδοσιακή Βιταμίνη C ή τη Βιταμίνη E.
- **Έμμεση Ενεργοποίηση Ενζύμων:** Δίνει σήμα στα ίδια τα κύτταρα του δέρματος να παράγουν τα δικά τους εσωτερικά αντιοξειδωτικά ένζυμα (όπως η υπεροξειδική δισμουτάση και η καταλάση), δημιουργώντας έναν αυτοτροφοδοτούμενο μηχανισμό άμυνας.
- **Διέγερση της Νεοκολλαγονογένεσης:** Κατά τη φάση του βαθέος ύπνου, η μελατονίνη υποστηρίζει τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό και τη σύνθεση νέου κολλαγόνου, «γεμίζοντας» την επιδερμίδα εκ των έσω.

ΤΟΠΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ (ΚΡΕΜΕΣ/ΟΡΟΙ) VS. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ

Ένα συχνό ερώτημα είναι αν αρκεί να παίρνουμε ένα χάπι μελατονίνης το βράδυ για να έχουμε αντιγηραντικά οφέλη στο δέρμα. Η απάντηση της επιστήμης είναι ξεκάθαρη: **για**

την αντιγήρανση, η τοπική εφαρμογή είναι ανώτερη.

Όταν πίνουμε μελατονίνη, το μεγαλύτερο μέρος της μεταβολίζεται στο συκώτι και διοχετεύεται στον εγκέφαλο για τη ρύθμιση του ύπνου· μόνο ένα ελάχιστο ποσοστό φτάνει στα ανώτερα στρώματα του δέρματος. Αντίθετα, οι τοπικοί οροί και οι κρέμες νύχτας με μελατονίνη διεισδύουν άμεσα στην κεράτινη στοιβάδα, συνδέονται με τους υποδοχείς των δερματικών κυττάρων και προσφέρουν τη μέγιστη αντιοξειδωτική προστασία ακριβώς εκεί που χρειάζεται, χωρίς να προκαλούν υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας.

ΤΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΤΗΣ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΗΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ

Για να εκμεταλλευτείτε πλήρως τις ιδιότητες της μελατονίνης στην ποιότητα και τη νεανικότητα του δέρματός σας, απαιτείται ο σωστός συνδυασμός καλλυντικής φροντίδας και «υγιεινής» του ύπνου.

1. Προστασία της φυσικής ορμόνης. Η φυσική παραγωγή μελατονίνης από τον εγκέφαλο σαμποτάρεται από το μπλε φως των οθονών. Κλείστε το κινητό και την τηλεόραση τουλάχιστον 45-60 λεπτά πριν κοιμηθείτε. Φροντίστε το δωμάτιό σας να είναι σε κατάσταση απόλυτου σκοταδιού, καθώς ακόμη και ένα μικρό φως LED μπορεί να μειώσει την έκκριση της ορμόνης, στερώντας από το δέρμα σας τη νυχτερινή του ανάπληση.

2. Εφαρμογή ορού μελατονίνης - Τοπική θωράκιση. Μετά τον βραδινό καθαρισμό, εφαρμόστε έναν ορό (serum) ή μια κρέμα που περιέχει μελατονίνη. Ιδανικά, αναζητήστε σκευάσματα που τη συνδυάζουν με άλλα αντιοξειδωτικά, όπως η **βιταμίνη C** (αν εφαρμόζεται σε σταθεροποιημένη μορφή) ή το **συνένζυμο Q10**, καθώς αυτά τα συστατικά λειτουργούν συνεργατικά, ανακυκλώνοντας και ενισχύοντας το ένα τη δράση του άλλου.

3. Εκμετάλλευση του ύπνου ομορφιάς. Η κυτταρική ανανέωση του δέρματος κορυφώνεται μεταξύ **23:00 και 02:00 το πρωί**. Φροντίστε να βρίσκεστε ήδη σε κατάσταση ύπνου κατά τη διάρκεια αυτών των ωρών. Αυτό το «χρυσό παράθυρο» επιτρέπει στη φυσική, εσωτερική μελατονίνη και στα τοπικά προϊόντα που εφαρμόσατε να λειτουργήσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους, μειώνοντας τα επίπεδα της κορτιζόλης (της ορμόνης του στρες που καταστρέφει το κολλαγόνο).

Η μελατονίνη παίζει επίσης ρόλο στη ρύθμιση της φλεγμονής και στην επούλωση των πληγών. Δερματολογικές μελέτες δείχνουν ότι το **δέρμα που έχει υποστεί έγκαυμα από τον ήλιο ή ερεθισμό ανακτά τη δομή του πολύ πιο γρήγορα όταν υποστηρίζεται από επαρκή επί-**

πεδα μελατονίνης, καθώς η ορμόνη περιορίζει την καταστροφική δράση των ενζύμων που διασπούν τη μεσοκυττάρια ουσία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η μελατονίνη επαναπροσδιορίζει τον όρο «ύπνος ομορφιάς» από έναν απλό λαϊκό μύθο σε μια απόλυτα τεκμηριωμένη επιστημονική πραγματικότητα. Δεν είναι απλώς η ορμόνη που μας νυστάζει, αλλά ένας κορυφαίος κυτταρικός προστάτης. Είτε προστατεύοντας τη φυσική της παραγωγή μέσω του σωστού ύπνου στο σκοτάδι, είτε ενισχύοντάς την τοπικά με εξειδικευμένα καλλυντικά προϊόντα, η μελατονίνη προσφέρει στο δέρμα τη δυνατότητα να «επανεκκινήσει», να σβήσει τις οξειδωτικές φθορές της ημέρας και να διατηρήσει τη σφριγηλότητα, τη λάμψη και τη νεότητά του με τον πιο φυσικό τρόπο.

Βιβλιογραφία & Πηγές

- [healthline.com: Melatonin for Skin: Anti-Aging Benefits and How to Use It.](https://www.healthline.com/health/melatonin-for-skin)
- [International Journal of Molecular Sciences: Melatonin in skin physiology and pathology: From its synthesis to its anti-aging and photoprotective effects.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6111111/)
- [Journal of Dermatological Science: Topical melatonin as an anti-aging agent: Clinical evaluation and antioxidant capacity.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6111111/)
- [Dermato-Endocrinology: The skin as an independent organ for melatonin synthesis and metabolism.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6111111/)



- **Χωρίς τεχνητές γεύσεις** γενετικά τροποποιημένα χρώματα, συστατικά (GMOs) ή συντηρητικά.
- **Ενισχυμένα με ασβέστιο και βιταμίνες.**
- **Χωρίς τα 14 κύρια αλλεργιογόνα,** συμπεριλαμβανομένων γλουτένης, γαλακτοκομικών και σόγιας.
- **Εγκεκριμένα για vegan διατροφή** από αναγνωρισμένους χορτοφαγικούς και vegan οργανισμούς.

Η ΚΟΚΟ δίνει μεγάλη σημασία στην καλή διατήρηση και εποπτεία των φυτειών, καλλιεργώντας κοκοφοίνικες με **απόλυτα φυσικό τρόπο** και με **πλήρη σεβασμό προς το περιβάλλον** και τους **ανθρώπους**

Οι καρύδες συσκευάζονται μέσα σε λίγη ώρα από την συλλογή τους, η οποία γίνεται με το χέρι, διασφαλίζοντας έτσι την ποιότητα και φρεσκάδα του φρούτου.

Η ΚΟΚΟ αξιοποιεί τις καρύδες, για να φτιάξει φυτικά υποκατάστατα που θυμίζουν εντυπωσιακά πολύ τα αγαπημένα γαλακτοκομικά.



Τόσο νόστιμα, τόσο υγιεινά!

ΑΓΡΙΟΡΑΔΙΚΟ

Ο άγριος φύλακας των οργάνων μας

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Στην ελληνική φύση και την παραδοσιακή κουζίνα, τα άγρια χόρτα κατέχουν μια ξεχωριστή, σχεδόν ιερή θέση. Ανάμεσά τους, το **Αγριοράδικο** (επιστημονική ονομασία: *Taraxacum officinale*, γνωστό και ως πικραλίδα ή ταραξάκο) ξεχωρίζει όχι μόνο για τη γεύση του, αλλά και για την εντυπωσιακή του φαρμακευτική αξία. Ενώ πολλοί το θεωρούν ένα απλό, κοινό ζιζάνιο των αγρών, η σύγχρονη βοτανολογία και η φαρμακογνωσία το κατατάσσουν στις κορυφαίες τροφές για τη φυσική εξυγίανση του οργανισμού.

Το μυστικό του αγριοράδικου κρύβεται στην έντονη πικρή του γεύση και στα μοναδικά φυτοχημικά του συστατικά. Οι ρίζες και τα φύλλα του λειτουργούν ως ένα πανίσχυρο δίδυμο που υποστηρίζει τα δύο βασικά φίλτρα του σώματός μας: το συκώτι και τα νεφρά. Ακολουθεί η επιστημονική ανάλυση του τρόπου με τον οποίο αυτό το ταπεινό βότανο διεγείρει τις φυσικές διαδικασίες αποτοξίνωσης και πώς μπορείτε να το αξιοποιήσετε με ασφάλεια.

Η ΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΥΚΩΤΙ: ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Το συκώτι (ήπαρ) είναι το εργοστάσιο επεξεργασίας του οργανισμού, υπεύθυνο για το φιλτράρισμα των τοξινών, τον μεταβολισμό των λιπών και τη διάσπαση των φαρμάκων. Το αγριοράδικο παρεμβαίνει θετικά σε αυτή τη διαδικασία μέσω δύο βασικών μηχανισμών:

- **Χολαγωγός και χολερπτική δράση:** Οι πικρές ουσίες του βοτάνου (όπως οι λακτόνες και τα τερπενοειδή) διεγείρουν την παραγωγή της χολής από το συκώτι και προωθούν την έκκρισή της στη χοληδόχο κύστη. Η αυξημένη ροή χολής είναι απαραίτητη για τη σωστή διάσπαση των λιπών και την αποβολή των λιποδιαλυτών τοξινών από το σώμα.
- **Ηπατοπροστασία:** Το αγριοράδικο είναι εξαιρετικά πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, όπως οι πολυφαινόλες και η βιταμίνη C. Αυτές οι ενώσεις εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες που δημιουργούνται κατά τη διαδικασία της αποτοξίνωσης, μειώνοντας τη φλεγμονή και προστατεύοντας τα ηπατικά κύτταρα από τη λιπώδη διήθηση (το λεγόμενο «λιπώδες συκώτι»).

Η ΔΡΑΣΗ ΣΤΑ ΝΕΦΡΑ: ΦΥΣΙΚΟ ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΟ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΛΕΙΞ

Το δεύτερο μεγάλο πλεονέκτημα του αγριοράδικου είναι η επίδρασή του στο ουροποιητικό σύστημα και τα νεφρά. Τα φύλλα του φυτού δρουν ως ένα ισχυρό, φυσικό διουρητικό.

Αυξάνοντας την παραγωγή και την αποβολή των ούρων, το αγριοράδικο βοηθά τα νεφρά να ξεπλύνουν ταχύτερα τα παραπροϊόντα του μεταβολισμού, του περιττώ νάτριο και τις τοξίνες, μειώνον-

τας παράλληλα την κατακράτηση υγρών και τη πρήξιμο στα πόδια.

Η μοναδικότητα του αγριοράδικου: Τα περισσότερα χημικά διουρητικά φάρμακα, μαζί με τα υγρά, αποβάλλουν από το σώμα και μεγάλες ποσότητες **καλίου**, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει ηλεκτρολυτική ασταθεια και κράμπες. Το αγριοράδικο, όμως, είναι από τη φύση του μια από τις πλουσιότερες πηγές καλίου. Έτσι, αναπληρώνει αυτόματα το κάλιο που χάνεται κατά τη διούρηση, καθιστώντας τη διαδικασία απόλυτα ασφαλή για το σώμα.

ΤΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ ΜΕ ΑΓΡΙΟΡΑΔΙΚΟ

Για να επωφεληθείτε από τις ιδιότητες του αγριοράδικου, μπορείτε να το εντάξετε στην καθημερινότητά σας χρησιμοποιώντας τόσο τη ρίζα όσο και τα φύλλα του, ανάλογα με τον στόχο σας.

1. Το αφέψημα της ρίζας

Για την υποστήριξη του συκωτιού

Η ρίζα του αγριοράδικου περιέχει τη μεγαλύτερη συμπύκνωση ουσιών για το συκώτι. Προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη, ψιλοκομμένη ρίζα σε ένα μπρίκι με ένα φλιτζάνι νερό. Σιγοβράστε το για 5-10 λεπτά, αποσύρτε από τη φωτιά, αφήστε το να σταθεί για άλλα 5 λεπτά και σουρώστε το. Πιείτε το ζεστό, ιδανικά το πρωί με άδειο στομάχι.

2. Το Έγχυμα φύλλων ή η σαλάτα

Για τη διούρηση και τα νεφρά

Αν ο στόχος σας είναι η αποβολή υγρών, χρησιμοποιήστε τα φύλλα. Για ρόφημα, ρίξτε ένα κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένα φύλλα σε βραστό νερό, σκεπάστε το για 10 λεπτά και σουρώστε. Εναλλακτικά, κατά την εποχή τους, καταναλώστε φρέσκα, καλά πλυμένα άγρια ραδίκια βραστά ως σαλάτα, πίνοντας και το πολύτιμο, πικρό ζουμί τους με λίγο λεμόνι.

3. Ο κύκλος της αποτοξίνωσης

Διάρκεια και ξεκούραση

Η φυσική αποτοξίνωση δεν πρέπει να γίνεται αλόγιστα. Αν επιλέξετε να πιείτε το ρόφημα συστηματικά, ακολουθήστε έναν κύκλο 2 έως 3 εβδομάδων (1 φλιτζάνι την ημέρα) και στη συνέχεια κάντε υποχρεωτική παύση για τουλάχιστον 2 εβδομάδες, ώστε να επιτρέψετε στον οργανισμό σας να λειτουργήσει μόνος του χωρίς εξωτερικά ερεθίσματα.

Πότε πρέπει να αποφεύγεται: Λόγω της ιδιότητάς του να αυξάνει την έκκριση χολής και γαστρικών υγρών, το αγριοράδικο **αντενδείκνυται** σε άτομα με απόφραξη των χοληφόρων οδών, ενεργή χολολιθίαση (πέτρες στη χολή) ή σοβαρό γαστρικό έλκος. Επίσης, λόγω της έντονης διουρητικής του δρά-

σης, άτομα που λαμβάνουν ήδη συνταγογραφούμενα διουρητικά ή αντιπηκτικά φάρμακα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους πριν από τη χρήση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το αγριοράδικο αποδεικνύει περίτρανα ότι τα καλύτερα φάρμακα βρίσκονται συχνά κάτω από τα πόδια μας, στις άκρες των δρόμων και στα χωράφια της πατρίδας μας. Καθαρίζοντας το συκώτι από τα λίπη και τις τοξίνες και ενεργοποιώντας τα νεφρά χωρίς να διαταράσσει την ισορροπία των ηλεκτρολυτών, αποτελεί ένα κορυφαίο εργαλείο φυσικής αναζωογόνησης. Εντάσσοντάς το έξυπνα στη διατροφή σας, προσφέρετε στα ζωτικά σας όργανα την ετήσια «συντήρηση» που χρειάζονται για να συνεχίσουν να προστατεύουν την υγεία και τη ζωτικότητα σας.

Βιβλιογραφία & Πηγές

- **European Medicines Agency (EMA):** Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) - Assessment report on *Taraxacum officinale* Weber ex Wigg., radix cum herba.
- *Journal of Ethnopharmacology: The diuretic effect in human subjects of an extract of Taraxacum officinale folium over a single day.*
- *Review of Diabetic Studies: The Physiological Effects of Dandelion (Taraxacum officinale) in Type 2 Diabetes and Liver Protection.*



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:** Κοκκινιάρη, 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, Πριγκιπίσσης Ελένης και Στρατ. Καλλάρη. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Νίκαιας:** Θηβών 243, Πολιτιστικό Κέντρο «Μάνος Λοΐζος». Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ

ΤΕΤΑΡΤΗ

- **Αγορά Ηλιούπολης:** στο οικόπεδο έναντι της Πλατείας Παλαιών Πατρών Γερμανού (Πλατεία ΙΚΑ). Η αγορά εκτείνεται σε όλο το οικόπεδο. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Πειραιά:** Κλεισόβης και Χατζηκυριακού, δίπλα στο 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

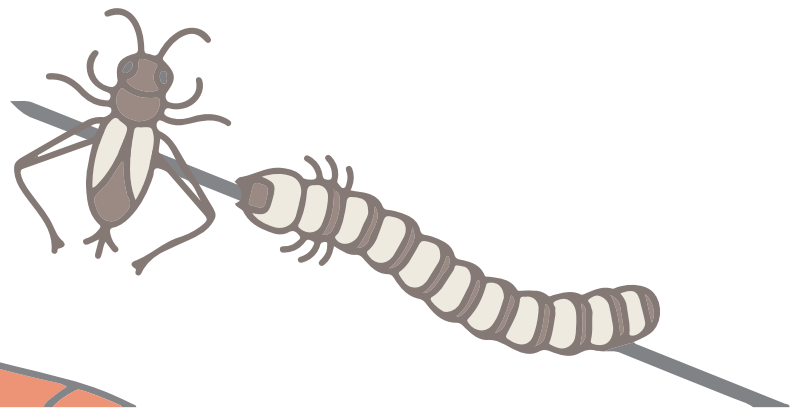
- Οι Αγορές του Σαββάτου λειτουργούν ηρωί 08:00 π.μ - 14:00 μ.μ όλο το χρόνο
- **Αγορά Βούλας:** Νηρέως μεταξύ των οδών Ήρας και Διός.
 - **Αγορά Ιλίου:** Λ. Δημοκρατίας (πλησίον Carrefour), στο Πάρκο Τρίτησ.
 - **Αγορά Ελευσίνιας,** Ιωάννου Αγαθού (όπισθεν Δημαρχείου).

ΚΥΡΙΑΚΗ

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



ΒΡΩΣΙΜΑ ΕΝΤΟΜΑ



ΤΙ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ;

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Ο παγκόσμιος πληθυσμός συνεχίζει να αυξάνεται, όπως και η ζήτηση για τρόφιμα. Οι εναλλακτικές πρωτεΐνες, συμπεριλαμβανομένων των βρώσιμων εντόμων, ως υποκατάστατο κρέατος, αποτελούν μια πιθανή λύση για να γεφυρωθεί το χάσμα μεταξύ προσφοράς και ζήτησης τροφίμων. Και αυτό δεν είναι απλώς μια πρόσφατη μόδα - η κατανάλωση εντόμων χρονολογείται από την προϊστορική εποχή.

Οι επιστήμονες ανακάλυψαν στοιχεία εντομοφαγίας σε απολιθώματα στις ΗΠΑ και το Μεξικό και προϊστορικές ζωγραφιές σπηλαίων στην Ισπανία. Η πρακτική προϋπήρχε της εποχής της γεωργίας και των εργαλείων κυνηγιού, καθώς τα έντομα είναι μια βολική και εύκολα προσβάσιμη πηγή τροφής.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΡΩΣΙΜΑ ΕΝΤΟΜΑ;

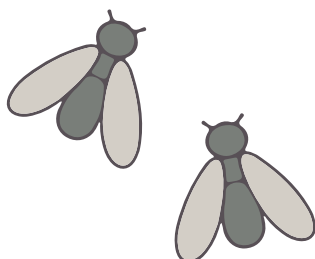
Τα βρώσιμα έντομα είναι εκείνα που μπορούν να καταναλώσουν οι άνθρωποι — με ελάχιστο κίνδυνο δηλητηρίασης ή κακών επιπτώσεων στην υγεία σε σύγκριση με τα μη βρώσιμα έντομα. Παρέχουν μια εναλλακτική και υψηλής ποιότητας πηγή πρωτεΐνης σε σύγκριση με το κρέας. Τα βρώσιμα έντομα που καταναλώνονται ήδη σε 113 χώρες περιλαμβάνουν τους γρύλους, τις προνύμφες μαύρων μυγών στρατιωτών, τις ακρίδες, τις ακρίδες και τους τερμίτες.

Τα έντομα θεωρούνται από πολλούς ως μια πιο βιώσιμη πηγή πρωτεΐνης, καθώς είναι παραγωγικά και απαιτούν λιγότερους πόρους. Περιέχουν επίσης υψηλές ποσότητες πρωτεΐνης και παρέχουν βιταμίνες, μέταλλα και ακόρεστα λίπη. Τα βρώσιμα έντομα μπορεί να αντιμετωπίσουν

πολλές προκλήσεις πριν γίνουν πλήρως αποδεκτά ως εναλλακτική πρωτεΐνη στις βιομηχανικές χώρες, αλλά το ενδιαφέρον αυξάνεται. Ωστόσο, οι επιλογές που βασίζονται σε έντομα αντιπροσωπεύουν φιλικές προς το περιβάλλον και αποδοτικές πηγές πρωτεΐνης για έναν αυξανόμενο παγκόσμιο πληθυσμό.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΡΩΝΕ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΑΙ ΕΝΤΟΜΑ;

Σύμφωνα με τον Don Layman, Ph.D., καθηγητή Επιστήμης Τροφίμων και Ανθρώπινης Διατροφής στο Πανεπιστήμιο του Illinois Urbana-Champaign, και έναν 40χρονο επιστημονικό ερευνητή του ρόλου της διατροφικής πρωτεΐνης στη σύνθεση πρωτεϊνών των μυών, οι άνθρωποι μπορεί να έχουν σχεδόν την ικανότητα για ζωική πρωτεΐνη με βάση. Ως εκ τούτου, η ανάπτυξη και η συνεχής διαθεσιμότητα εναλλακτικών πρωτεϊνών μπορεί να είναι μια πιο βιώσιμη προσέγγιση για να βοηθηθούν τα άτομα να καλύψουν τις ανάγκες σε πρωτεΐνες - περισσότερο από τις πηγές υδατανθράκων.



Εναλλακτικές πρωτεΐνες, όπως τα βρώσιμα έντομα, προσφέρουν την ευκαιρία να καλύψουν τις πρωτεϊνικές και θερμιδικές ανάγκες για όσους ενδιαφέρονται για συνθήκες καλής διαβίωσης των ζώων ή που έχουν περιορισμένες δίαιτες, όπως αυτές στις αναπτυσσόμενες χώρες ή με ιατρικές παθήσεις. Μερικά έντομα είναι τόσο πλούσια σε σίδηρο που μπορεί να είναι ένας βιώσιμος τρόπος για την καταπολέμηση της σιδηροπενικής αναιμίας που είναι κοινή στις γυναίκες παγκοσμίως. Τα βρώσιμα έντομα μπορεί επίσης να λειτουργήσουν καλά για όσους έχουν αλλεργία στο γάλα ή δεν τρώνε θηλαστικά και δυσκολεύονται να καλύψουν τις ανάγκες σε πρωτεΐνη με γεύματα χωρίς κρέας.

ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΡΩΣΙΜΑ ΕΝΤΟΜΑ ΥΓΙΗ;

Αν και ο οριστικός ορισμός της υγιεινής τροφής εξαρτάται από το άτομο, το φαγητό μπορεί να ταξινομηθεί ως υγιεινό εάν:

- Υποστηρίζει ένα σώμα που μεγαλώνει και γερνά.
- Προσφέρει θρεπτική πυκνότητα χωρίς υπερβολικές θερμίδες.
- Βοηθά στη μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών.
- Επεξεργάζεται ελάχιστα.

Τα βρώσιμα έντομα πληρούν φυσικά όλα αυτά τα κριτήρια μέσω της αφθονίας τους σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα, χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά υψηλής περιεκτικότητας σε πολυακόρεστα λιπαρά και την

ικανότητά τους να ενισχύουν τα υγιή βακτήρια του εντέρου. Μια τυχαίοποιημένη, διπλά τυφλή μελέτη διασταύρωσης του 2018 διαπίστωσε ότι μόλις 25 γραμμάρια σκόνης γρύλλου την ημέρα για δύο εβδομάδες είχαν ως αποτέλεσμα 5,7 φορές αύξηση σε ένα υγιές προβιοτικό βακτήριο - τα ζώα *Bifidobacterium*.

Εάν υγιές σημαίνει ανάπτυξη και διατήρηση μυϊκής μάζας, βελτίωση της σύστασης του σώματος και ελαχιστοποίηση του κινδύνου σαρκοπενίας (επιταχυνόμενη μυϊκή απώλεια με την ηλικία), τότε η κατανάλωση επαρκών ποσοτήτων πρωτεΐνης είναι ζωτικής σημασίας. Η έρευνα δείχνει ότι πολλά βρώσιμα έντομα παρέχουν παρόμοιες πλούσιες πρωτεΐνες - όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για την ανάπτυξη και την ανάπτυξη των μυών - σε σύγκριση με δημοφιλείς κτηνοτροφικές πηγές. Τα βρώσιμα έντομα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες περιλαμβάνουν τον κίτρινο αλευροσκουλήκι, την ακρίδα, τους σκώρους και τις προνύμφες της κάμπιας, τις ακρίδες και τους γρύλους. Όχι μόνο αυτά τα έντομα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, μια μελέτη αναφέρει ότι η πεπτικότητα των πρωτεϊνών τους - η ποσότητα πρωτεΐνης που μπορεί να αφομοιώσει και να χρησιμοποιήσει το σώμα για βιολογικούς σκοπούς - είναι ανώτερη από τις περισσότερες φυτικές πρωτεΐνες.

ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΡΩΣΙΜΑ ΕΝΤΟΜΑ ΑΣΦΑΛΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ;

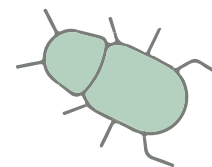
Οι ανησυχίες για την υγεία που αναφέρθηκαν από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των

Τροφίμων (EFSA) περιλαμβάνουν την περιεκτικότητα σε βαρέα μέταλλα, τις πρακτικές διατροφής και επεξεργασίας, την κατανάλωση άγριων εντόμων έναντι των εκτρεφόμενων για ανθρώπινη κατανάλωση και τη χρήση αντιμικροβιακών και αντιβιοτικών στη γεωργία. Είναι επίσης σημαντικό να σημειωθεί ότι όσοι έχουν αλλεργία στα οστρακοειδή διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν αλλεργία σε έντομα.

Για να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμού και εντερικής απόφραξης, συνιστάται η αφαίρεση των ποδιών/φτερών των ακρίδων και των γρύλων (αν τα τρώτε ολόκληρα). Συνοπτικά, για την ελαχιστοποίηση των κινδύνων, η EFSA συνιστά να καταναλώνονται μόνο έντομα εκτρεφόμενα για ανθρώπινη κατανάλωση από αξιόπιστους παραγωγούς που ελέγχουν τις συνθήκες διατροφής, καλλιέργειας και επεξεργασίας.

Πηγές

• <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30018370/>





MADE IN USA

ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΝΕΡΟΥ

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



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

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



PSB WATER HELLAS
 Water Purification Filters
 Ozone generators



55
 χρόνια παρουσίας
 ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ!

- ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ - ΔΕΚΤΕΣ ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ



Ο ΜΑΥΡΟΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΤΩΝ ΕΝΤΕΡΩΝ

Η διάρροια είναι μια από τις πιο κοινές και ενοχλητικές γαστρεντερικές διαταραχές. Είτε οφείλεται σε μια ήπια τροφική δηλητηρίαση, είτε σε κάποια ίωση (γαστρεντερίτιδα), το αποτέλεσμα είναι το ίδιο: εξάντληση, αφυδάτωση και έντονη δυσφορία. Ενώ οι περισσότεροι τρέχουν αμέσως στο φαρμακείο για κάποιο αντικαταρροϊκό σκεύασμα, η φύση έχει κρύψει τη δική της απάντηση σε ένα μικρό, σκουρόχρωμο φρούτο του δάσους.

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Το άγριο βατόμουρο δεν είναι απλώς ένα νόστιμο σνακ με υψηλή αντιοξειδωτική αξία. Εδώ και αιώνες, η παραδοσιακή πρακτική ιατρική το χρησιμοποιούσε ως ένα από τα πιο αποτελεσματικά γιατροσόφια για τις στομαχικές διαταραχές. Σήμερα, η σύγχρονη επιστήμη έρχεται να επιβεβαιώσει αυτή τη δράση, αναλύοντας τις βιοχημικές ενώσεις που μετατρέπουν το βατόμουρο στον απόλυτο φυσικό εχθρό της διάρροιας.

Το μυστικό κρύβεται στις τανίνες

Ο κύριος λόγος που το βατόμουρο είναι τόσο αποτελεσματικό ενάντια στη διάρροια ονομάζεται τανίνες. Πρόκειται για μια κατηγορία πολυφαινολικών ενώσεων που διαθέτουν ισχυρές στυπτικές ιδιότητες. Όταν οι **τανίνες** έρχονται σε επαφή με τον βλεννογόνο του εντέρου, προκαλούν μια ελαφριά σύσφιξη των ιστών. Αυτή η στυπτική δράση «στεγνώνει» το έντερο, μειώνοντας την έκκριση υγρών και βλέννας που προκαλούν τα υδαρή κόπρανα, με αποτέλεσμα να σταματά άμεσα η διάρροια.

Φυσική ασπίδα κατά των μικροβίων

Πολλές φορές η διάρροια πυροδοτείται από την εισβολή παθογόνων βακτηρίων στο πεπτικό σύστημα. Τα βατόμουρα είναι πλούσια σε ανθοκυανίνες, τις χρωστικές ουσίες που τους δίνουν αυτό το βαθύ μοβ χρώμα, οι οποίες διαθέτουν αξιοσημείωτες αντιμικροβιακές και αντιβακτηριακές ιδιότητες. Καταναλώνοντας βατόμουρα, βοηθάτε τον οργανισμό να πολεμήσει τα παθογόνα μικρόβια που προκάλεσαν τη διαταραχή, επιταχύνοντας τη διαδικασία της ανάρρωσης.

Μείωση της φλεγμονής του εντέρου

Κατά τη διάρκεια μιας γαστρεντερίτιδας, τα τοιχώματα του εντέρου ερεθίζονται και παρουσιάζουν έντονη φλεγμονή, η οποία προκαλεί τους γνώριμους, επίπονους στομαχικούς σπασμούς (κράμπες). Τα αντιοξειδωτικά στοιχεία του βατόμουρου δρουν ως φυσικά καταπραϋντικά. Μειώνουν το οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή στο πεπτικό σύστημα, χαλαρώνοντας τους μύες του εντέρου και ανακουφίζοντας από τον πόνο.

Όχι μόνο οι καρποί: Η δύναμη των φύλλων

Μια σημαντική λεπτομέρεια που συχνά αγνοούμε είναι ότι η μεγαλύτερη συγκέντρωση τανινών δεν βρίσκεται στον ίδιο τον καρπό του βατόμουρου, αλλά στα φύλλα του φυτού. Για τον λόγο αυτό, η προετοιμασία ενός αφεψήματος (τσάι) από αποξηραμένα φύλλα βατόμουρου θεωρείται από τους ειδικούς η πιο ισχυρή θεραπευτική προσέγγιση για την άμεση αντιμετώπιση των οξέων συμπτωμάτων της διάρροιας.

Για φυσική αντιμετώπιση

Αν βρεθείτε αντιμετώπι με μια ξαφνική γαστρεντερίτιδα, μπορείτε να επιστρατεύσετε το βατόμουρο με δύο διαφορετικούς τρόπους για να επαναφέρετε την ισορροπία στο πεπτικό σας σύστημα:

- 1. Το θεραπευτικό αφέψημα φύλλων.** Άμεση δράση (Για οξεία διάρροια): Βράστε ένα φλιτζάνι νερό και προσθέστε 1-2 κουτάλια του γλυκού αποξηραμένα φύλλα βατόμουρου. Αφήστε το να σιγοβράσει για 10 λεπτά, σουρώστε το και πιείτε το ζεστό (χωρίς ζάχαρη). Μπορείτε να καταναλώνετε έως και 3 φλιτζάνια την ημέρα μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματα.
- 2. Κατανάλωση φρέσκων ή κατεψυγμένων καρπών.** Φάση σταθεροποίησης: Όταν η διάρροια αρχίσει να υποχωρεί και το στομάχι μπορεί να δεχτεί στερεή τροφή, εντάξτε στην απλή διατροφή σας (μαζί με το λευκό ρύζι ή τη φρυγανιά) μια μικρή χούφτα φρέσκα ή ξεπαγωμένα βατόμουρα. Θα προσφέρουν τις απαραίτητες βιταμίνες και θα συνεχίσουν τη στυπτική τους δράση.
- 3. Παράλληλη ενυδάτωση.** Πρόληψη αφυδάτωσης: Θυμηθείτε ότι το βατόμουρο θα σταματήσει την απώλεια υγρών, αλλά δεν αντικαθιστά τα υγρά που ήδη χάθηκαν. Παράλληλα με το τσάι βατόμουρου, συνεχίστε να πίνετε μικρές γουλιές νερό ή διαλύματα ηλεκτρολυτών για να αποφύγετε την αφυδάτωση.

⚠ **Πότε απαιτείται προσοχή:** Το βατόμουρο είναι μια εξαιρετική λύση για την απλή, παροδική διάρροια. Αν όμως η διάρροια επιμένει για περισσότερες από 48 ώρες, συνοδεύεται από υψηλό πυρετό, έντονο εμετό ή αίμα στα κόπρανα, η επίσκεψη στον γιατρό είναι απολύτως απαραίτητη, καθώς μπορεί να κρύβεται μια σοβαρή μικροβιακή λοίμωξη που απαιτεί ειδική φαρμακευτική αγωγή.

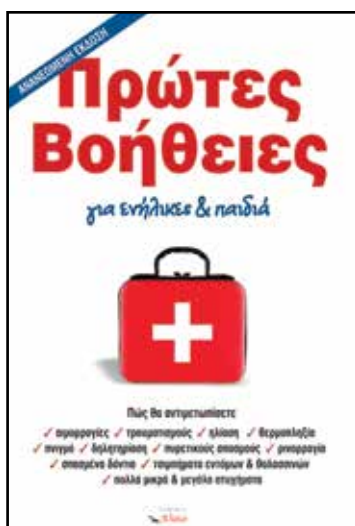
Συμπέρασμα

Το άγριο βατόμουρο αποδεικνύει περίτρανα ότι η φύση διαθέτει το δικό της πλήρως εξοπλισμένο φαρμακείο. Χάρη στην υψηλή του περιεκτικότητα σε τανίνες και ανθοκυανίνες, καταφέρνει να «μαζεύει» τον ερεθισμένο βλεννογόνο του εντέρου, να καταπολεμά τα παθογόνα μικρόβια και να πρεμεί τις επώδυνες κράμπες. Την επόμενη φορά, λοιπόν, που το πεπτικό σας σύστημα θα βγει εκτός ρυθμού, θυμηθείτε ότι ένα ζεστό τσάι από φύλλα βατόμουρου μπορεί να γίνει ο πιο γρήγορος και ασφαλής δρόμος για την επιστροφή στην κανονικότητα.

Βιβλιογραφία:

- World Journal of Gastroenterology: Dietary polyphenols and tannin-rich plants in the management of acute diarrhea and intestinal inflammation.
- Phytotherapy Research: Antimicrobial and astringent properties of Rubus fruticosus (Blackberry) leaves in gastrointestinal disorders.
- European Medicines Agency (EMA): Assessment report on Rubus fruticosus L., folium - Traditional use for the symptomatic treatment of minor diarrhea.

Κυκλοφορούν από τις εκδόσεις του Υγεία Ευεξία

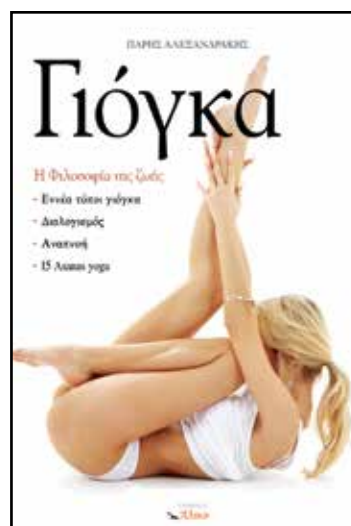


του Πάρη Αλεξανδράκη

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...

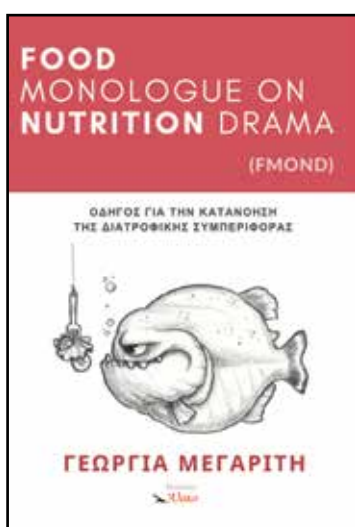


του Πάρη Αλεξανδράκη

ΓΙΟΓΚΑ

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Για τον αθλητικό 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

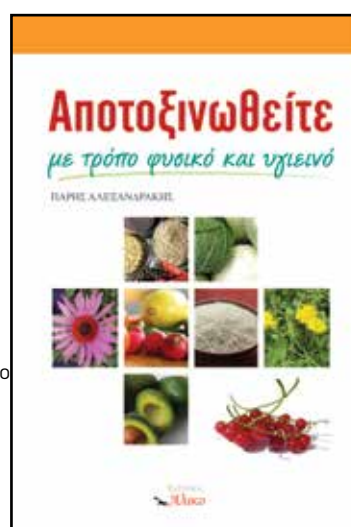
ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

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

Τ ο

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**

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

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

Η οστεοαρθρίτιδα είναι η πιο συχνή μορφή αρθρίτιδας, μια εκφυλιστική πάθηση των αρθρώσεων που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως, προκαλώντας χρόνιο πόνο, δυσκαμψία και περιορισμό της κίνησης. Για τη διαχείριση των συμπτωμάτων, οι περισσότεροι ασθενείς καταφεύγουν στη συστηματική χρήση Μη Στεροειδών Αντιφλεγμονωδών Φαρμάκων (ΜΣΑΦ). Ωστόσο, η μακροχρόνια λήψη αυτών των σκευασμάτων συνδέεται συχνά με σοβαρές παρενέργειες στο γαστρεντερικό και το καρδιαγγειακό σύστημα.

Αυτός είναι ο λόγος που η σύγχρονη ιατρική στρέφει το ενδιαφέρον της προς τη φύση, αναζητώντας επιστημονικά τεκμηριωμένες, φυσικές εναλλακτικές λύσεις. Ορισμένα βότανα και φυτικά εκχυλίσματα διαθέτουν ισχυρές βιοενεργές ενώσεις που μπορούν να μπλοκάρουν τα φλεγμονώδη μονοπάτια του οργανισμού, προσφέροντας ανακούφιση από τον πόνο των αρθρώσεων με σημαντικά υψηλότερο προφίλ ασφάλειας.

Η βιοχημική προσέγγιση: Πώς δρουν τα φυσικά αντιφλεγμονώδη;

Στην οστεοαρθρίτιδα, η σταδιακή φθορά του χόνδρου πυροδοτεί μια χρόνια, χαμηλής έντασης φλεγμονώδη απόκριση στην άρθρωση. Τα εξειδικευμένα βότανα δεν λειτουργούν απλώς ως «παισίονα», αλλά παρεμβαίνουν απευθείας σε κυτταρικό επίπεδο, αναστέλλοντας την παραγωγή φλεγμονωδών κυτοκινών (όπως ο TNF-α) και ενζύμων (όπως το COX-2), με τρόπο ανάλογο των κλασικών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων.

Οδηγός Βοτάνων:

Δράση και κλινικά δεδομένα Κουρκουμάς (Turmeric) Κουρκουμίνη (Curcumin) Αναστέλλει το φλεγμονώδες μονοπάτι NF-kB και το ένζυμο COX-2. **Ισοδύναμη δράση:** Κλινικές δοκιμές δείχνουν ότι 1.000mg εκχυλίσματος κουρκουμίνης προσφέρουν ανάλογη μείωση του πόνου με 1.200mg ιβουπροφαίνης (ibuprofen) στην οστεοαρθρίτιδα γονάτου, χωρίς τις γαστρικές ενοχλήσεις.

Μποσσεύλια (Boswellia / Λιβάνι) Μποσσευελικά Οξέα (Boswellic acids) Εξειδικευμένος αναστολέας του ενζύμου 5-LOX, μπλοκάροντας τη σύνθεση των λευκοτριενίων (που καταστρέφουν τον χόνδρο). **Προστασία Χόνδρου:** Μειώνει σημαντικά τον πόνο και τη δυσκαμψία, βελτιώνοντας την κινητικότητα μέσα σε μόλις 7 ημέρες χρήσης.

Τζίντζερ (Ginger / Πιπερόριζα) Τζιτζερόλες & Σοαγόλες Φυσικός ανα-

στολέας τόσο της κυκλοοξυγενάσης (COX) όσο και της λιποξυγενάσης (LOX). **Μείωση Πόνου:** Μελέτες επιβεβαιώνουν ότι η καθημερινή λήψη μειώνει τον πόνο στο γόνατο μετά από περπάτημα και περιορίζει τη φλεγμονή της άρθρωσης.

Νύχι του Διαβόλου (Devil's Claw) Αρπαγοσίδη (Harpagoside) Καταστέλλει τις φλεγμονώδεις κυτοκίνες και προστατεύει τη δομή του χόνδρου. **Μείωση Φαρμάκων:** Αρκετές δοκιμές δείχνουν ότι η χρήση του επιτρέπει στους ασθενείς να μειώσουν τη δόση των κλασικών ΜΣΑΦ φαρμάκων τους.

Το Πρωτόκολλο για τη φυσική διαχείριση των αρθρώσεων

Η ενσωμάτωση των βοτάνων για την αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας απαιτεί στρατηγική, καθώς τα φυτικά συστατικά χρειάζονται σωστούς συνδυασμούς για να απορροφηθούν σωστά από το πεπτικό σύστημα.

- 1. Σωστή λήψη κουρκουμά (Η παγίδα της βιοδιαθεσιμότητας):** Μεγιστοποίηση απορρόφησης. Η καθαρή κουρκουμίνη απορροφάται ελάχιστα από το έντερο. Για να λειτουργήσει, πρέπει πάντα να καταναλώνεται μαζί με **πιπερίνη** (εκχύλισμα μαύρου πιπεριού), η οποία αυξάνει την απορρόφσή της κατά 2.000%, και μαζί με κάποιο καλό λιπαρό (π.χ. ελαιόλαδο, ωμέγα-3), καθώς είναι λιποδιαλυτή ένωση. Προτιμήστε τιτλοδοτημένα συμπληρώματα (εκχυλίσματα) και όχι απλή σκόνη μπαχαρικού.
- 2. Η συνέργεια κουρκουμά - μποσσεύλια:** Συνδυαστική δράση. Κλινικά δεδομένα δείχνουν ότι ο συνδυασμός Κουρκουμίνης και Μποσσεύλιας είναι πιο αποτελεσματικός από τη λήψη του κάθε βοτάνου ξεχωριστά. Τα δύο βότανα μπλοκάρουν διαφορετικά φλεγμονώδη μονοπάτια (COX και LOX αντίστοιχα), προσφέροντας μια ολοκληρωμένη «διπλή» ασπίδα προστασίας στην άρθρωση.
- 3. Εξωτερική εφαρμογή και κινητικότητα:** Τοπική ανακούφιση. Πα-

ράλληλα με τη λήψη από το στόμα, χρησιμοποιήστε τοπικά κρέμες ή τζελ που περιέχουν τζίντζερ, καψαϊκίνη (εκχύλισμα πιπεριάς τσίλι που μπλοκάρει τα σήματα πόνου) ή άρνικα. Μην σταματάτε την ήπια κίνηση (όπως κολύμπι ή περπάτημα): οι αρθρώσεις χρειάζονται κίνηση για να λιπαίνονται μέσω του αρθρικού υγρού.

Προειδοποίηση Ασφαλείας: Φυσικό δεν σημαίνει αυτόματα και ακίνδυνο. Τα βότανα αυτά περιέχουν ισχυρές δραστικές ουσίες. Για παράδειγμα, ο κουρκουμάς και το τζίντζερ έχουν ήπιες αντιπηκτικές ιδιότητες. Αν λαμβάνετε αντιπηκτικά φάρμακα (όπως βαρφαρίνη ή ασπιρίνη) ή εάν πρόκειται να υποβληθείτε σε χειρουργική επέμβαση, η λήψη τους πρέπει να αποφεύγεται ή να γίνεται αυστηρά υπό την καθοδήγηση του γιατρού σας.

Συμπέρασμα

Τα βότανα κατά του πόνου της αρθρίτιδας προσφέρουν μια εξαιρετική, επιστημονικά επικυρωμένη εναλλακτική ή συμπληρωματική λύση στην κλασική φαρμακευτική αγωγή. Δεν αποτελούν «μαγική θεραπεία» που θα αναγεννήσει τον χαμένο χόνδρο, αλλά μπορούν να μειώσουν δραστικά τη φλεγμονή και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής και την καθημερινή κινητικότητα των ασθενών. Με τη σωστή επιλογή τιτλοδοτημένων εκχυλισμάτων, τον σωστό χρονισμό και τον απαραίτητο ιατρικό έλεγχο για τυχόν αλληλεπιδράσεις, η φύση μπορεί να γίνει ο πιο ισχυρός σύμμαχος για την υγεία των αρθρώσεων σας.

Βιβλιογραφία & Πηγές

- **healthline.com:** Herbs for Arthritis Pain: What Works?
- **Journal of Medicinal Food (2016):** Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis.
- **Phytomedicine:** Boswellia serrata, an overall assessment of efficacy and safety in the treatment of osteoarthritis.
- **Osteoarthritis and Cartilage:** Ginger extract (Zingiber officinale) reduces joint pain in patients with osteoarthritis of the knee.

Βιο Αναγέννηση

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



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

ΒΙΟΑΓΕΝΝΗΣΗ ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 8 | ΑΘΗΝΑ
2103222901-902 | bioanagenesi@hotmail.com
www.bioanagenesi.gr



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



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΝΗΜΗΣ- ΤΟΝΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



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

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

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

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (1 ΚΑΨ): Εκκ μούρων άγριου μύρτιλλου 150 mg, Εκχύλισμα καλέντουλας 100 mg (25 mg λουτεΐνη & 4 mg ζεαξανθίνη),ασταξανθίνη 2 mg, L-Ταυρίνη 50 mg, Εκχύλισμα σπόρων σταφυλιού 50 mg, Άλφα λιποϊκό οξύ 30 mg, Γαλουρονικό οξύ 30 mg, Βήτα καροτένιο 18 mg, Εκχύλισμα γκίνγκο μπιλόμπα 15 mg, βιτ Β2 10 mg, Σεληνομειθιονίνη 10 mg (σελήνιο 0,05 mg), ψευδάργυρο 5 mg, χαλκό 1 mg.

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

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



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

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΤΟ ΕΝΖΥΜΟ ΝΑΤΤΟΚΙΝΑΣΗ
39% ΝΑΤΤΟΚΙΝΑΣΗ - 2000 FU/CAP || ΑΝΑ 1 ΚΑΨΟΥΛΑ 2000 FU ΝΑΤΤΟΚΙΝΑΣΗ (100 MG)

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

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

Full Health



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

ΔΕΙΤΕ
ΤΙΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ ΜΑΣ ΣΤΟ
HIGH
ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ΣΤΙΣ 10:00

ΚΡΕΑΤΙΝΗ

ΤΟ ΠΙΟ ΜΕΛΕΤΗΜΕΝΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Ναι, η λέξη «κρεατίνη», προέρχεται από το «κρέας»

Η κρεατίνη αποτελεί ίσως το πιο ερευνημένο εργογόνο συμπλήρωμα στη σύγχρονη αθλητική διατροφή. Παρά τη μεγάλη δημοφιλία της τα τελευταία χρόνια, η ιστορία της ξεκινά ήδη από τον 19ο αιώνα. Το 1832, ο Γάλλος χημικός Michel Eugène Chevreul απομόνωσε για πρώτη φορά την ουσία από το κρέας, δίνοντάς της το όνομα «κρεατίνη» από τη λέξη «κρέας». Ωστόσο, χρειάστηκαν περισσότερα από 150 χρόνια για να κατανοηθεί πλήρως ο ρόλος της στην παραγωγή ενέργειας και στη μυϊκή απόδοση.

Τι είναι και πώς λειτουργεί;

Η κρεατίνη είναι μια φυσική ένωση που συντίθεται κυρίως στο ήπαρ, στους νεφρούς και στο πάγκρεας από τα αμινοξέα γλυκίνη, αργινίνη και μεθειονίνη. Περίπου το 95% της αποθηκεύεται στους σκελετικούς μύες με τη μορφή φωσφοκρεατίνης. Ο βασικός της ρόλος είναι η ταχεία ανασύνθεση του ATP (τριφωσφορική αδενοσίνη), δηλαδή του «ενεργειακού νομίσματος» του κυττάρου. Αυτός είναι και ο λόγος που η κρεατίνη σχετίζεται κυρίως με αθλήματα υψηλής έντασης, εκρηκτικής δύναμης και επαναλαμβανόμενων προσαθειών.

Τα οφέλη στην προπόνηση και την αποκατάσταση

Η μεγαλύτερη τεκμηρίωση αφορά τη βελτίωση της δύναμης, της ισχύος και της μυϊκής μάζας. Μετα-αναλύσεις έχουν δείξει ότι η συμπληρωματική χορήγηση κρεατίνης, ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται με προπόνηση αντιστάσεων, μπορεί να αυξήσει σημαντικά:

- τη μέγιστη δύναμη,
- την απόδοση σε sprint και
- τη μυϊκή υπερτροφία.

Παράλληλα, φαίνεται να συμβάλλει στην καλύτερη αποκατάσταση μετά από έντονη προπόνηση, μειώνοντας ορισμένους δείκτες μυϊκής βλάβης και φλεγμονής.

Η Διεθνής Εταιρεία Αθλητικής Διατροφής (International Society of Sports Nutrition – ISSN) αναφέρει ότι η μονοϋδρική κρεατίνη (creatine monohydrate) αποτελεί την πιο αποτελεσματική και ασφαλή μορφή κρεατίνης που έχει μελετηθεί μέχρι σήμερα.

Πέρα από τα βάρη: Τρίτη ηλικία και Εγκέφαλος

Τα οφέλη δεν περιορίζονται μόνο στους συστηματικά ασκούμενους, αλλά αφορούν και τον γενικό πληθυσμό που ασκείται συστηματικά. Ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον πεδίο έρευνας αφορά τη μέση ηλικία και τους ηλικιωμένους. Με την πάροδο της ηλικίας παρατηρείται φυσιολογική απώλεια μυϊκής μάζας και δύναμης, γνωστή ως **σαρκοπενία**. Η κρεατίνη φαίνεται να λειτουργεί υποστηρικτικά και αντισταθμιστικά έναντι της σαρκοπενίας, βελτιώνοντας τη μυϊκή λειτουργία και

την ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων. Υπάρχουν μετα-αναλύσεις σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που δείχνουν ότι η λήψη κρεατίνης σε συνδυασμό με άσκηση μπορεί να αυξήσει τη μυϊκή μάζα και τη δύναμη περισσότερο συγκριτικά με την άσκηση μόνη της.

Επιπλέον, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η χρήση της σε άτομα με χαμηλή διατροφική πρόσληψη κρεατίνης, όπως οι **χορτοφάγοι** και οι **vegans**. Επειδή η κρεατίνη βρίσκεται κυρίως σε ζωικά τρόφιμα, τα άτομα αυτά εμφανίζουν συχνά χαμηλότερα μυϊκά αποθέματα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε πιο έντονη ανταπόκριση στη συμπληρωματική χορήγηση.

Τα τελευταία χρόνια, η επιστημονική κοινότητα εξετάζει επίσης πιθανές επιδράσεις της κρεατίνης στη **γνωστική λειτουργία**. Ο εγκέφαλος έχει υψηλές ενεργειακές απαιτήσεις και φαίνεται ότι η κρεατίνη μπορεί να υποστηρίξει την παραγωγή ενέργειας σε συνθήκες αυξημένου στρες, έλλειψης ύπνου ή έντονης νοητικής καταπόνησης. Αν και τα δεδομένα δεν είναι ακόμη τόσο ισχυρά όσο στην αθλητική απόδοση, ορισμένες μελέτες δείχνουν πιθανό όφελος στη μνήμη, στην ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών και στη νοητική κόπωση.

Μορφή, πρωτόκολλο λήψης & απορρόφηση

Η καλύτερα μελετημένη μορφή είναι η μονοϋδρική κρεατίνη. Παρά την κυκλοφορία πολλών «νέων» μορφών στην αγορά, όπως είναι η αλκαλική κρεατίνη (υπόκειται πιο άνετα στην απορρόφηση), δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα που να δείχνουν ανωτερότητα έναντι της κλασικής μονοϋδρικής μορφής, η οποία παραμένει οικονομική, αποτελεσματική και ασφαλής.

Ένα συχνά χρησιμοποιούμενο πρωτόκολλο περιλαμβάνει μια φάση φόρτισης 20 γραμμαρίων ημερησίως ή περίπου 0,3 g/kg σωματικού βάρους για 5–7 ημέρες, χωρισμένα σε 4 δόσεις μέσα στην ημέρα. Στη συνέχεια ακολουθεί φάση συντήρησης με 3–5 γραμμαρίων ημερησίως. Στη φάση της φόρτισης, προτείνεται η επαρκής διάλυση σε νερό και η λήψη μαζί με γεύματα για την αποφυγή ήπιων γαστρεντερικών ενοχλήσεων.

Πάντως, με βάση καλή επιστημονική τεκμηρίωση η φόρτιση δεν είναι απαραίτητη. Η καθημερινή λήψη 3–5 γραμμαρίων οδηγεί επίσης σε πλήρη κορεσμό των μυϊκών αποθεμάτων μέσα σε λίγες εβδομάδες.

Πρέπει να αναφερθεί ότι η απορρόφηση της κρεατίνης μπορεί να ενισχυθεί ελαφρώς όταν λαμβάνεται μαζί με υδατάνθρακες ή πρωτεΐνη (λόγω της έκκρισης ινσουλίνης), βέβαια μακροπρόθεσμα αυτό που μετράει είναι ο καθημερινός κορεσμός των αποθηκών, ανεξάρτητα από το timing.

Μύθοι και Ασφάλεια

Ένα από τα πιο συχνά ερωτήματα αφορά την ασφάλεια της κρεατίνης. Παρότι για χρόνια υπήρχαν ανησυχίες σχετικά με πιθανή

επιβάρυνση των νεφρών, οι περισσότερες σύγχρονες συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις δεν δείχνουν αρνητικές επιδράσεις σε υγιή άτομα όταν χρησιμοποιείται στις συνιστώμενες δοσολογίες. Παρά όλα αυτά, άτομα με γνωστή νεφρική νόσο ή σοβαρά υποκείμενα νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους πριν από τη χρήση.

Ένας «φόβος», ειδικά των γυναικών ή όσων προσέχουν το βάρος τους, είναι η κατακράτηση υγρών και η αύξηση του βάρους τις πρώτες μέρες. Πρέπει να αναφερθεί εδώ το εξής: η κατακράτηση είναι ενδοκυτταρική (μέσα στο μυϊκό κύτταρο, που το κάνει να φαίνεται πιο γεμάτο) και όχι υποδόρια (δεν δείχνει «πρήξιμο»), οπότε αυτή η αρχική αύξηση βάρους (0.5-1.5 κιλό) είναι απλά νερό στους μύες, όχι λίπος.

Άλλοι διαδεδομένοι μύθοι σχετίζονται με την αφυδάτωση, τις κράμπες ή την τριχοπτωση. Μέχρι σήμερα, τα επιστημονικά δεδομένα δεν επιβεβαιώνουν σαφή σύνδεση της κρεατίνης με αφυδάτωση ή αυξημένο κίνδυνο μυϊκών κραμπών. Όσον αφορά την τριχοπτωση, η συζήτηση βασίζεται κυρίως σε περιορισμένα δεδομένα και δεν υπάρχουν ισχυρές αποδείξεις ότι η κρεατίνη προκαλεί άμεσα αλωπεκία.

Εν κατακλείδι

Συνολικά, η κρεατίνη αποτελεί ένα από τα πιο καλά τεκμηριωμένα συμπληρώματα στη βιβλιογραφία της αθλητικής διατροφής. Η δράση της δεν περιορίζεται μόνο στους αθλητές υψηλού επιπέδου, αλλά εκτείνεται σε ασκούμενους, ηλικιωμένους και πιθανώς σε τομείς που σχετίζονται με τη γνωστική λειτουργία και την αποκατάσταση. Παρότι δεν αποτελεί «μαγική λύση», φαίνεται πως, όταν συνδυάζεται με σωστή προπόνηση και ισορροπημένη διατροφή, μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο και ασφαλές εργαλείο υποστήριξης της ανθρώπινης απόδοσης.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Kreider RB et al. (2017). *International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine*. J Int Soc Sports Nutr.
- Chilibeck PD et al. (2017). *Effect of creatine supplementation during resistance training on lean tissue mass and muscular strength in older adults: a meta-analysis*. Open Access J Sports Med.
- Ostojic, S. M., & Ahmetovic, Z. (2008). *Gastrointestinal distress after creatine supplementation in athletes: are side effects dose dependent? Research in Sports Med*.
- Candow DG et al. (2021). *Creatine Supplementation in Aging and Disease*. Nutrients.
- Kaviani, M. et al. (2020). *Benefits of Creatine Supplementation for Vegetarians Compared to Omnivorous Athletes: A Systematic Review*. Int Journal of Envir Res @ Pub Health.
- Prokopidis et al. (2023). *Sarcopenia is associated with a greater risk of polypharmacy and number of medications: a systematic review and meta-analysis*. J Cachexia Sarcopenia Muscle.
- Avgerinos KI et al. (2018). *Effects of creatine supplementation on cognitive function*. Exp Gerontol.
- Jagim AR et al. (2021). *Common questions and misconceptions about creatine supplementation*. J Int Soc Sports Nutr.

Δημήτρης Μπερτζελέτος



Ο Δημήτρης Π. Μπερτζελέτος είναι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος (MSc, MEd), με μεταπτυχιακές σπουδές στη Δημόσια Υγεία (2004) και την Εκπαίδευση Ενηλίκων (2014). Είναι πιστοποιημένος ISAK Anthropometrist και συμμετέχει στην Ομάδα Ειδικών Αθλητικής Διατροφής και στην Ομάδα Εργασίας Νοσοκομειακών Διαιτολόγων του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων. Το ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την αθλητική διατροφή και την κλινική διατροφή το κάνει πράξη μέσω της αδιάλειπτης επιστημονικής συνεργασίας με την ΠΑΕ Αστέρας Τρίπολης (από το 2003) και το Κέντρο Αποκατάστασης «Παλλάδιον» (από το 2015). www.dbertzeletos.gr

Ο Χάρτης της Ανδρικής Υγείας

ΠΡΟΛΗΨΗ, ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Στη σύγχρονη κοινωνία, η συζήτηση γύρω από την ανδρική υγεία συχνά περιορίζεται στα εμφανή: τη φυσική κατάσταση, τη μυϊκή μάζα ή, στην καλύτερη περίπτωση, τη διαχείριση του βάρους. Ωστόσο, η ιατρική επιστήμη αναδεικνύει μια πολύ πιο σύνθετη πραγματικότητα. Οι άνδρες, λόγω βιολογικών, ορμονικών αλλά και κοινωνικών παραγόντων, αντιμετωπίζουν μοναδικούς κινδύνους υγείας, ενώ στατιστικά τείνουν να επισκέπτονται τον γιατρό πολύ λιγότερο συχνά από τις γυναίκες, παραβλέποντας τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια του οργανισμού τους.

Η πραγματική θωράκιση της ανδρικής υγείας δεν βασίζεται στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων όταν αυτά εμφανιστούν, αλλά στην έγκαιρη πρόληψη και τη στρατηγική διαχείριση του τρόπου ζωής. Από την καρδιαγγειακή προστασία και την ορμονική ισορροπία μέχρι την ψυχική ανθεκτικότητα, η φροντίδα του σώματος αποτελεί την απόλυτη επένδυση για μια ζωή γεμάτη ζωντάνια και μακροζωία. Ακολουθεί ο επιστημονικός οδηγός με τους κρίσιμους τομείς που κάθε άνδρας οφείλει να προσέξει.

ΟΙ 3 ΚΡΙΣΙΜΕΣ ΖΩΝΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΑΝΔΡΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

1. Η Καρδιαγγειακή Ασπίδα. Οι καρδιοπάθειες παραμένουν η νούμερο ένα απειλή για την ανδρική υγεία παγκοσμίως, με τους άνδρες να εμφανίζουν καρδιαγγειακά προβλήματα σε σημαντικά νεότερη ηλικία σε σχέση με τις γυναίκες.

Η χρόνια υψηλή πίεση (υπέρταση), η αυξημένη LDL («κακή») χοληστερόλη και το κοιλιακό λίπος λειτουργούν ως ένας σιωπηλός συνδυασμός που επιβαρύνει τις αρτηρίες. Η επιστήμη επιβεβαιώνει ότι η καρδιαγγειακή υγεία συνδέεται άμεσα με τη στυτική λειτουργία: συχνά, οι δυσκολίες στη σύσταση αποτελούν το πρώτο, πρόωρο καμπανάκι του οργανισμού ότι το αγγειακό σύστημα αντιμετωπίζει προβλήματα κυκλοφορίας, χρόνια πριν εκδηλωθεί ένα καρδιακό επεισόδιο.

2. Τεστοστερόνη και Ορμονική Ισορροπία. Η τεστοστερόνη είναι η κύρια ανδρική ορμόνη, υπεύθυνη για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας, της οστικής πυκνότητας, της λίμπιντο και των επιπέδων ενέργειας.

Μετά την ηλικία των 30 ετών, τα επίπεδα της τεστοστερόνης πέφτουν φυσιολογικά κατά περίπου 1% κάθε χρόνο. Ωστόσο, η καθιστική ζωή, η κακή διατροφή, η έλλειψη ύπνου και το χρόνιο στρες επιταχύνουν δραματικά αυτή την πτώση. Η χαμηλή τεστοστερόνη δεν επηρεάζει μόνο τη διάθεση, αλλά αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου και διαβήτη τύπου 2.

3. Η Υγεία του Προστάτη. Ο προστάτης αδένας απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή καθώς ο άνδρας μεγαλώνει.

- Μετά τα 40, πολλοί άνδρες εμφανίζουν **Καλοήγητη Υπερπλασία του Προστάτη (ΚΥΠ)**, μια μη καρκινική διόγκωση που προκαλεί δυσκολίες στην ούρηση.
- Παράλληλα, ο καρκίνος του προστάτη είναι ένας από τους πιο συχνούς καρκίνους στους άνδρες. Το θετικό είναι ότι, αν εντοπιστεί νωρίς μέσω τακτικού προληπτικού ελέγχου, έχει εξαιρετικά υψηλά ποσοστά πλήρους θεραπείας.

ΤΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΝΔΡΙΚΗΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Για να διατηρήσετε την υγεία σας στο μέγιστο των δυνατοτήτων της, καθιερώστε ένα στρατηγικό πλάνο ελέγχου και καθημερινών συνηθειών:

1. Το Ετήσιο Check-up της Δεκαετίας: Έγκαιρη διάγνωση. Μην αποφεύγετε τον γιατρό. Μετά τα 30, καθιερώστε έναν ετήσιο έλεγχο πίεσης, σακχάρου και προφίλ λιπιδίων (χοληστερίνη, τριγλυκερίδια). Μετά την ηλικία των 45-50 ετών (ή από τα 40 αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό), προσθέστε οπωσδήποτε την εξέταση αίματος **PSA** και την επίσκεψη σε ουρολόγο για τον έλεγχο του προστάτη.

2. Προπόνηση Διπλής Δράσης: Μεταβολική τόνωση. Συνδυάστε τη διατροφή σας (πλούσια σε άπαχη πρωτεΐνη, καλά λιπαρά, ντομάτες για το λυκοπένιο που προστατεύει τον προστάτη) με γυμναστική. Το ιδανικό πλάνο περιλαμβάνει 150 λεπτά μέτριας αερόβιας άσκησης την εβδομάδα για την καρδιά, σε συνδυασμό με 2-3 προπονήσεις με αντιστάσεις (βάρη) για τη φυσική διέγερση της παραγωγής τεστοστερόνης.

3. Σπάστε το Ταμπού της Ψυχικής Υγείας: Ψυχική ανθεκτικότητα. Η ανδρική υγεία δεν είναι μόνο σωματική. Οι άνδρες υποφέρουν συχνά από κατάθλιψη και χρόνιο στρες, αλλά τείνουν να κρύβουν τα συναισθήματά τους, διοχετεύοντάς τα σε εργασιομανία ή εξαρτήσεις. Η αναγνώριση της πίεσης, ο ποιοτικός ύπνος (7-8 ώρες) και η αναζήτηση υποστήριξης όταν οι απαιτήσεις της ζωής γίνονται ασήκωτες, είναι δείγμα αληθινής δύναμης, όχι αδυναμίας.

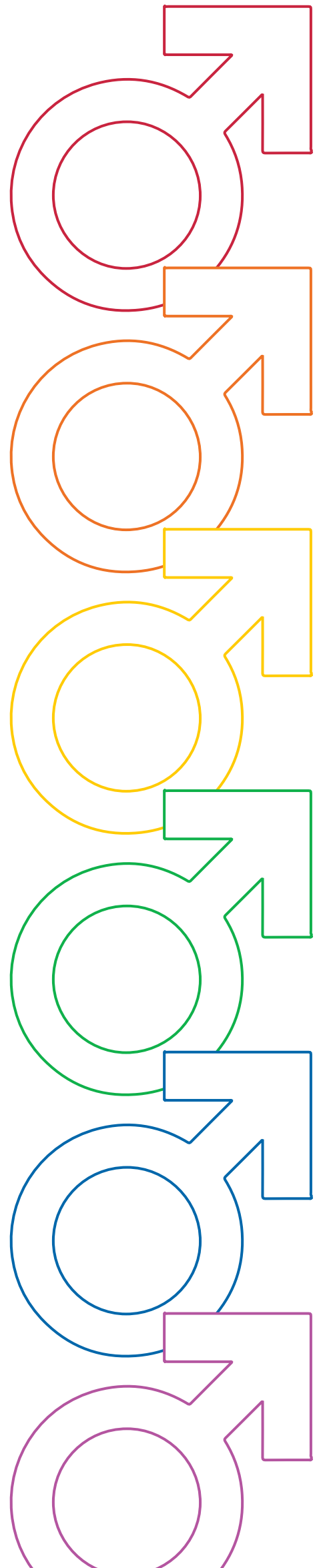
Ο μεγαλύτερος εχθρός της ανδρικής υγείας είναι η νοοτροπία της αναβολής. Το να αισθάνεστε καλά δεν σημαίνει πάντα ότι είστε καλά, καθώς η υψηλή πίεση, η χοληστερίνη και τα πρώιμα στάδια των παθήσεων του προστάτη δεν προκαλούν πόνο ή ορατά συμπτώματα στα αρχικά στάδια. Η πρόληψη είναι ο μόνος τρόπος να προλάβετε τις εξελίξεις.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η φροντίδα της ανδρικής υγείας δεν είναι μια πολυτέλεια, ούτε κάτι που πρέπει να μας απασχολεί μόνο σε μεγαλύτερες ηλικίες. Οι επιλογές που κάνετε σήμερα, από το τι βάζετε στο πιάτο σας και το πόσο κινείστε, μέχρι το αν ελέγχετε την πίεσή σας και αν προστατεύετε την ψυχική σας ηρεμία, καθορίζουν την ποιότητα της ζωής σας στο μέλλον. Αναλάβετε την ευθύνη του σώματός σας, σπάστε τα στερεότυπα που θέλουν τον άνδρα να αποφεύγει τον γιατρό και δείτε την πρόληψη ως το πιο ισχυρό εργαλείο για να παραμείνετε δυνατοί, υγιείς και δραστήριοι δίπλα στους ανθρώπους που αγαπάτε.

Βιβλιογραφία & Πηγές

- American Heart Association (AHA):** Gender differences in cardiovascular disease risk and prevention strategies for men.
- The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism:** Age-related decline in testosterone levels and its metabolic consequences in male health.
- European Association of Urology (EAU):** Guidelines on the management of Benign Prostatic Hyperplasia and Prostate Cancer screening.



ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ



από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Η γήρανση είναι μια από τις πιο φυσικές, αναπόφευκτες και ταυτόχρονα παρεξηγημένες διαδικασίες της ανθρώπινης ζωής. Συχνά την αντιμετωπίζουμε ως μια ενιαία, γραμμική πορεία φθοράς, όμως η σύγχρονη γηριατρική και η βιολογία της μακροζωίας αποκαλύπτουν μια εντελώς διαφορετική εικόνα. Η γήρανση δεν συμβαίνει απότομα, ούτε με τον ίδιο τρόπο σε όλους. Είναι μια δυναμική διαδικασία που εξελίσσεται σε ξεχωριστά, διακριτά στάδια, το καθένα με τις δικές του βιολογικές ανάγκες, προκλήσεις και ορμονικές μεταβολές. Η κατανόηση αυτών των σταδίων δεν αφορά μόνο τους ηλικιωμένους αφορά κάθε άνθρωπο που θέλει να επενδύσει στην πρόληψη και στη διατήρηση της σωματικής και πνευματικής του ανεξαρτησίας. Ακολουθεί η επιστημονική χαρτογράφηση των σταδίων της γήρανσης, οι μηχανισμοί που τα καθορίζουν και οι στρατηγικές για να εξασφαλίσουμε μια υψηλή ποιότητα ζωής σε κάθε ηλικία.

Τα 5 βιολογικά στάδια της γήρανσης

Η γήρανση δεν ορίζεται πλέον μόνο από την ημερολογιακή ηλικία, αλλά από το επίπεδο λειτουργικότητας, τη μεταβολική ανθεκτικότητα και τον βαθμό ανεξαρτησίας του ατόμου.

- 1. Ανεξαρτησία:** Αυτό είναι το αρχικό στάδιο της γήρανσης (συνήθως αφορά άτομα 65-75 ετών). Οι ενήλικες σε αυτό το στάδιο ζουν εντελώς αυτόνομα, είναι σωματικά ενεργοί και διατηρούν πλήρως τις γνωστικές τους λειτουργίες. Εδώ ξεκινά η σταδιακή, αθόρυβη μείωση της μυϊκής μάζας (**σαρκοπενία**) και η επιβράδυνση του βασικού μεταβολισμού. Η πρόληψη σε αυτό το στάδιο καθορίζει την ποιότητα των επόμενων ετών.
- 2. Αλληλεξάρτηση:** Σε αυτό το στάδιο, οι καθημερινές δραστηριότητες αρχίζουν να γίνονται ελαφρώς πιο δύσκολες. Το άτομο μπορεί να συνεχίσει να ζει μόνο του, αλλά χρειάζεται βοήθεια με πιο περίπλοκες εργασίες (π.χ. βαριές δουλειές του σπιτιού, οργάνωση οικονομικών, οδήγηση σε μακρινές αποστάσεις). Η μειωμένη κινητικότητα και η πιθανή εμφάνιση χρόνιων παθήσεων (όπως η οστεοαρθρίτιδα ή η υπέρταση) αρχίζουν να επηρεάζουν την ψυχολογία και την κοινωνικοποίηση του ατόμου.
- 3. Εξάρτηση:** Εδώ, οι σωματικές ή γνωστικές περιορισμένες δυνατότητες καθιστούν αδύνατη την αυτόνομη διαβίωση. Ο ηλικιωμένος χρειάζεται

καθημερινή, συστηματική υποστήριξη για βασικές ανάγκες, όπως η προετοιμασία φαγητού, η προσωπική υγιεινή και η σωστή λήψη της φαρμακευτικής αγωγής.

- 4. Διαχείριση Κρίσεων / Φροντίδα:** Αυτό το στάδιο χαρακτηρίζεται από σοβαρές προκλήσεις υγείας. Συχνά περιλαμβάνει συχνές νοσηλείες, προχωρημένη άνοια ή σοβαρά κινητικά προβλήματα που απαιτούν εξειδικευμένα, 24ωρη ιατρική και νοσηλευτική φροντίδα (π.χ. σε οργανωμένες δομές ή με αποκλειστικούς φροντιστές).
- 5. Τελικό Στάδιο / Παρηγορητική Φροντίδα:** Το τελικό στάδιο εστιάζει αποκλειστικά στην εξασφάλιση της μέγιστης δυνατής άνεσης, της αξιοπρέπειας και της ανακούφισης από τον πόνο (παρηγορητική φροντίδα), καθώς ο οργανισμός πλησιάζει στο φυσικό τέλος του κύκλου του.

Σύγκριση μεταβολικών δεδομένων ανά ηλικιακή φάση

- Βιολογικός Δείκτης
- Νεαρή Ενηλικίωση (20-40)
- Μέση Ηλικία (40-65)
- Τρίτη Ηλικία (65+)

Μυϊκή Μάζα (Σαρκοπενία)

- Μέγιστη ανάπτυξη / Σταθερότητα
- Σταδιακή μείωση (3-5% ανά δεκαετία)
- Επιταχυνόμενη απώλεια (έως 1% ετησίως)

Μεταβολικός Ρυθμός

- Υψηλός / Αποδοτικός
- Ήπια πτώση (ορμονικές αλλαγές)
- Σημαντική μείωση (μειωμένες ενεργειακές ανάγκες)

Οστική Πυκνότητα

- Κορύφωση (γύρω στα 30)
- Σταδιακή απώλεια (κίνδυνος οστεοπενίας)
- Υψηλός κίνδυνος οστεοπόρωσης & καταγμάτων

Ενυδάτωση Κυττάρων

- Βέλτιστη (υψηλά επίπεδα νερού)
- Μέτρια
- Μειωμένο αίσθημα δίψας / Κίνδυνος αφυδάτωσης

Το Πρωτόκολλο για μια υγιή και ενεργή γήρανση

Η επιστήμη της μακροζωίας αποδεικνύει ότι το γενετικό μας υπόβαθρο (DNA) καθορίζει μόνο το 20-25% του προσδόκιμου ζωής μας. Το υπόλοιπο 75-80% εξαρτάται αποκλειστικά από τον τρόπο ζωής μας (επιγενετική). Η επιβράδυνση της μετάβασης από το Στάδιο 1 στο Στάδιο 2 βασίζεται σε τρεις κεντρικούς πυλώνες:

1. Άσκηση αντίστασης & πρωτεϊνική επαρκεία. Μυϊκή θωράκιση: Η καταπολέμηση της σαρκοπενίας είναι ο νούμερο ένα παράγοντας για τη διατήρηση της ανεξαρτησίας. Η προπόνηση με αντιστάσεις (βάρη, λάστιχα, ασκήσεις με το βάρος του σώματος) 2-3 φορές την εβδομάδα είναι απαραίτητη. Παράλληλα, οι ηλικιωμένοι χρειάζονται *περισσότερη* πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας (1,2 - 1,5g ανά κιλό σωματικού βάρους) για να διεγείρουν τη μυϊκή πρωτεϊνοσύνθεση.

2. Γνωστική εξάσκηση & κοινωνική δικτύωση. Νευροπροστασία: Ο εγκέφαλος λειτουργεί όπως οι μύες: αν δεν τον χρησιμοποιείς, τον χάνεις. Η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων (π.χ. μια ξένη γλώσσα), τα πνευματικά παιχνίδια και, κυρίως, η διατήρηση ενός ισχυρού κοινωνικού δικτύου προστατεύουν από τη γνωστική έκπτωση και μειώνουν δραστικά τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

3. Στρατηγική ενυδάτωση & μικροθρεπτικά συστατικά. Κυτταρική ισορροπία: Με την πάροδο των ετών, ο υποθάλαμος χάνει την ευαισθησία του, με αποτέλεσμα οι ηλικιωμένοι να μην νιώθουν το αίσθημα της δίψας, οδηγώντας σε χρόνια αφυδάτωση. Η συνειδητή κατανάλωση νερού μέσα στην ημέρα είναι κρίσιμη. Επιπλέον, η συμπληρωματική λήψη **Βιταμίνης D3** (για την απορρόφηση του ασβεστίου) και **Βιταμίνης B12** (η απορρόφηση της οποίας μειώνεται στο γερασμένο στομάχι) είναι συχνά απαραίτητη.

Η διατήρηση της μυϊκής μάζας στην τρίτη ηλικία δεν είναι ζήτημα αισθητικής, αλλά μεταβολικής υγείας. Οι μύες αποτελούν τη μεγαλύτερη «αποθήκη» διαχείρισης της γλυκόζης στο σώμα μας. Όσο περισσότερο μυϊκό ιστό διατηρεί ένας άνθρωπος καθώς γερνάει, τόσο καλύτερα ρυθμίζει το ζάχαρό του, αποφεύγοντας την ινσουλινοαντοχή και τον διαβήτη τύπου 2.

Συμπέρασμα

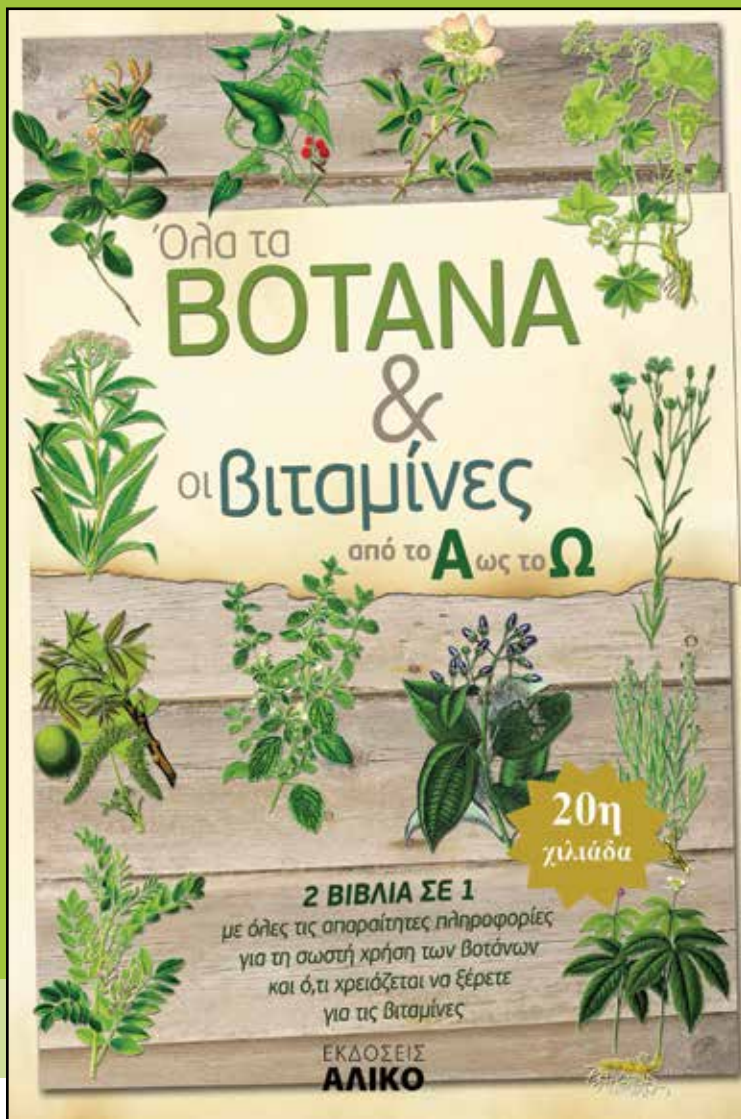
Το να γερνάμε είναι δεδομένο, το πώς γερνάμε όμως είναι σε μεγάλο βαθμό επιλογή μας. Τα στάδια της γήρανσης μας δείχνουν ότι η απώλεια της ανεξαρτησίας δεν συμβαίνει από τη μια μέρα στην άλλη. Επενδύοντας έγκαιρα στη σωστή διατροφή, στη συστηματική μυϊκή ενδυνάμωση και στην πνευματική εγρήγορση, μπορούμε να επιμηκύνουμε τη διάρκεια του σταδίου της απόλυτης ανεξαρτησίας, προσθέτοντας όχι απλώς χρόνια στη ζωή μας, αλλά ποιότητα, ζωντάνια και υγεία στα χρόνια μας.

Βιβλιογραφία & Πηγές

- **healthline.com:** *The Stages of Aging: What to Expect and How to Manage.*
- **World Health Organization (WHO):** *World report on ageing and health - Strategies for intrinsic capacity.*
- **Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle:** *Sarcopenia in older adults: Current clinical strategies and nutritional interventions.*
- **The Lancet (Healthy Longevity):** *The role of lifestyle and epigenetics in delaying functional dependency.*

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

ΌΛΑ 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

Γιατί εκνευρίζομαι τόσο εύκολα;

Στον γρήγορο κόσμο μας, βομβαρδιζόμαστε διαρκώς με πράγματα που μπορεί να μας κάνουν ευερέθιστους ή αγχωμένους. Η κίνηση στις ώρες αιχμής, οι ατελείωτες γραμμές και οι απρόσεκτες συμπεριφορές άλλων ανθρώπων μπορεί να φθείρουν τα συναισθηματικά μας αποθέματα και να επηρεάσουν την ψυχική μας υγεία. Η περιστασιακή απογοήτευση είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε αυτά τα πράγματα, αλλά ο επίμονος εκνευρισμός θα βλάψει τις σχέσεις, την παραγωγικότητα και την συνολική ποιότητα ζωής σας.

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

12 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΕΝΟΧΛΟΥΝΤΑΙ

Η εκμάθηση από πού προέρχεται ο ερεθισμός μας βοηθά να αναπτύξουμε τρόπους να τον αντιμετωπίσουμε και να τον διαχειριστούμε βελτιώνοντας παράλληλα την ποιότητα της ζωής μας. Εδώ είναι μερικές από τις κύριες αιτίες για τις οποίες οι άνθρωποι ενοχλούνται:

1 Στρες. Το άγχος είναι ένας πολύ κοινός λόγος ευερεθιστότητας. Όταν είμαστε υπό στρες, το σώμα μας απελευθερώνει ορμόνες όπως η κορτιζόλη και η αδρεναλίνη, που μας κάνουν ευερέθιστους, ανήσυχους και ενοχλητικούς. Το χρόνιο στρες μπορεί επίσης να οδηγήσει σε εξάντληση, η οποία θα επιδεινώσει την ευερεθιστότητά σας.

2 Δεν υπάρχει αρκετός ύπνος. Όταν δεν κοιμόμαστε αρκετά, τείνουμε να νιώθουμε ευερέθιστοι και ανυπόμονοι. Ένας άλλος λόγος είναι ότι η στέρηση ύπνου μπορεί να διαταράξει την ικανότητά μας να ρυθμίζουμε τα συναισθήματα. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που δεν κοιμούνται είναι πιο επιρρεπείς στο να αισθάνονται θυμό, απογοήτευση και εχθρότητα.

3 Πείνα. Ακόμη και το χαμηλό σάκχαρο μπορεί να μας κάνει ευερεθιστούς. Όταν αισθανόμαστε πείνα, το σώμα μας απελευθερώνει ορμόνες που μας λένε ότι είναι ώρα να φάμε. Αυτές οι ορμόνες, ωστόσο, μπορούν επίσης να μας κάνουν να απογοητευόμαστε εύκολα, να είμαστε ανυπόμονοι, ακόμη και να θυμώνουμε.

4 Αλλαγές διάθεσης. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για εναλλαγές της διάθεσης, όπως ορμονικές αλλαγές, άγχος και φαρμακευτική αγωγή. Όσοι υποφέρουν από εναλλαγές της διάθεσης είναι πιο πιθανό να αισθάνονται θυμό, θλίψη και εκνευρισμό.

5 Φτωχά όρια. Οι άνθρωποι που δυσκολεύονται να θέσουν όρια και να τα επιβάλουν είναι πιο πιθανό να ενοχληθούν από τους άλλους γύρω τους. Αυτοί οι άνθρωποι συχνά αισθάνονται ότι τους εκμεταλλεύονται ή ότι οι ανάγκες τους δεν ικανοποιούνται. Μελέτες δείχνουν ότι αυτά τα άτομα είναι επίσης πιο επιρρεπή στο στρες, το άγχος και την κατάθλιψη.

6 Αγχώδης διαταραχή. Η ανχώδης διαταραχή είναι μια κατάσταση ψυχικής υγείας που προκαλεί πολλά συμπτώματα, όπως ευερεθιστότητα, ανησυχία και δυσκολία συγκέντρωσης. Όταν κάποιος αισθάνεται άγχος, θα είναι πιο πιθανό να θυμώσει με μικρές ενοχλήσεις.

7 Κατάθλιψη. Αυτή είναι μια άλλη πάθηση ψυχικής υγείας που προκαλεί ευερεθιστότητα. Όταν κάποιος αισθάνεται κατάθλιψη, μπορεί να αισθάνεται ότι όλα είναι δύσκολα, κάτι που τον κάνει να κατακλύζεται εύκολα

λα και να είναι ευαίσθητος σε ενοχλήσεις. Αυτό μπορεί να τους οδηγήσει να χτυπήσουν τα κοντινά τους άτομα.

8 Προβλήματα σωματικής υγείας. Τα προβλήματα με τη σωματική υγεία συμβάλλουν επίσης στην ευερεθιστότητα. Θέματα υγείας, όπως προβλήματα με τον θυρεοειδή, πονοκέφαλοι και χρόνιοι πόνοι, όλα κάνουν τους ανθρώπους ευερέθιστους και ενοχλητικούς.

9 Φάρμακα. Ορισμένα φάρμακα θα έχουν ευερεθιστότητα ως παρενέργεια. Τα φάρμακα, όπως τα αντικαταθλιπτικά ή οι β-αναστολείς, είναι γνωστό ότι σας κάνουν πιο ευερέθιστους.

10 Μαθημένη συμπεριφορά. Οι άνθρωποι που μεγάλωσαν σε σπίτια όπου ο εκνευρισμός ήταν συνηθισμένος και φυσιολογικός διαπιστώνουν ότι μπορεί να είναι πιο επιρρεπείς να εκφράσουν τη δική τους ενοχληση με παρόμοιο τρόπο. Αυτό συμβαίνει γιατί μπορεί να έχουν μάθει ότι αυτός είναι ένας αποδεκτός τρόπος να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

11 Τύπος προσωπικότητας. Μερικοί άνθρωποι είναι απλώς πιο πιθανό να είναι πιο ευερέθιστοι από άλλους. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με τον τύπο της προσωπικότητάς τους ή τη γενετική τους σύνθεση.

12 Περιβαλλοντική παράγοντες. Το περιβάλλον στο οποίο ζούμε μπορεί επίσης να συμβάλει στα επίπεδα ευερεθιστότητάς μας. Οι άνθρωποι που ζουν σε θορυβώδη ή χαοτικά περιβάλλοντα τείνουν να αισθάνονται πιο συχνά πιεσμένοι και ευερέθιστοι.

13 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΟΧΛΗΣΗ

Αν και υπάρχουν αρκετοί λόγοι που μπορεί να επηρεάσουν τα αρνητικά συναισθήματα, υπάρχουν τρόποι να τα διαχειριστείτε. Ακολουθούν 13 συμβουλές που πρέπει να λάβετε υπόψη:

- 1. Προσέξτε τον εσωτερικό σας κριτή.** Μπορεί να είναι πολύ επικριτικός και αυστηρός ειδικά όταν είστε ήδη οξύθυμοι.
- 2. Προκαλέστε τις αρνητικές σκέψεις.** Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εντοπίσετε αρνητικά πρότυπα σκέψης και να τα αντικαταστήσετε με θετικά.
- 3. Εξασκηθείτε στη θετική αυτοομιλία.** Αντικαταστήστε την αρνητική αυτοσυζήτηση με θετικές επιβεβαιώσεις, όπως «είμαι ικανός» και «είμαι άξιος αγάπης».
- 4. Να είσαι επιεικής.** Αφήστε τον θυμό και την αγανάκτηση προς τον εαυτό σας ή τους άλλους - αυτό θα σας βοηθήσει να αναπτυχθείτε.
- 5. Βρείτε υγιεινές διεξόδους για θυμό.** Εάν είστε θυμωμένοι, βρείτε υγιείς τρόπους για να το εκφρά-

σετε υγιεινά - ασκηθείτε, γράψτε ημερολόγιο ή μιλήστε με κάποιον.

6. Μάθε να λες όχι. Μάθετε πότε να λέτε όχι σε αγχωτικά ή χρονοβόρα αιτήματα.

7. Προσδιορίστε τα ερεθίσματα σας. Η γνώση των καταστάσεων, των ανθρώπων ή των περιστάσεων που συνήθως προκαλούν ευερεθιστότητα είναι το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική διαχείρισή του.

8. Εξασκηθείτε στη συνειδητότητα. Δοκιμάστε τεχνικές, όπως η βαθιά αναπνοή, άθληση και διαλογισμός, για τη μείωση των επιπτώσεων των αρνητικών συναισθημάτων.

9. Δοκιμάστε τεχνικές χαλάρωσης. Μέθοδοι, όπως η γιόγκα, οι κατευθυνόμενες εικόνες και η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, μπορούν να σας βοηθήσουν να ηρεμήσετε το μυαλό και το σώμα σας.

10. Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο. Οι δεξιότητές σας στη συναισθηματική ρύθμιση μειώνονται όταν σας στερείται ύπνος, γι' αυτό προσπαθήστε να κοιμάστε 7-8 ώρες ποιότητας κάθε βράδυ.

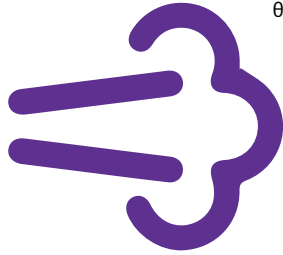
11. Διατηρήστε καλή διατροφή. Η κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής είναι ζωτικής σημασίας για να παρέχει στο σώμα σας τους πόρους που χρειάζεται για να λειτουργεί βέλτιστα — αποφύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα ζαχαρούχα ποτά και την υπερβολική καφεΐνη.

12. Ασκήσου τακτικά. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ανεβάσει τη διάθεσή σας. Προσπαθήστε να ασκείστε για τουλάχιστον 30 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

13. Βρείτε μια εφαρμογή που λειτουργεί για εσάς. Οι εφαρμογές ψυχικής υγείας παρέχουν στους χρήστες μια σειρά από χρήσιμα εργαλεία, όπως καθοδηγούμενους διαλογισμούς, ασκήσεις χαλάρωσης και ανιχνευτές διάθεσης.

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΤΗΤΑΣ

Ο επίμονος εκνευρισμός επηρεάζει σημαντικά την ψυχική και συναισθηματική σας ευεξία. Ο θυμός, ο εκνευρισμός και η απογοήτευση συνδέονται στενά και



μπορούν να προκαλέσουν αρνητικές σκέψεις που οδηγούν σε καταστροφική συμπεριφορά. Αυτό μπορεί τελικά να βλάψει τις σχέσεις, την παραγωγικότητα και τη συνολική ποιότητα ζωής σας.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το να είσαι επίμονα ευερέθιστος έχει

συνδεθεί με πολλά διαφορετικά προβλήματα ψυχικής υγείας. Αυτά περιλαμβάνουν το άγχος, την κατάθλιψη και τη διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD). Το να είστε συνεχώς ταραγμένοι θα σας κάνει πιο δύσκολο να καταπολεμήσετε και αυτές τις διαταραχές ψυχικής υγείας. Όταν η ευερεθιστότητα

γίνεται μόνιμο πρόβλημα, είναι η κατάλληλη στιγμή να ρίξετε μια ματιά στον αντίκτυπο που έχει στη ζωή σας. Αν πιάνεις τον εαυτό σου να χτυπάει τους άλλους, να αποφεύγει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ή να μην μπορείς να συγκεντρωθείς και να συγκεντρωθείς, τότε καλό είναι να αντιμετωπίσεις αυτές τις ανησυχίες.

Ο επίμονος εκνευρισμός μπορεί να έχει καταστροφικό αντίκτυπο στη ζωή σας και να σας δυσκολέψει να χαλαρώσετε ή να απολαύσετε ακόμη και τα μικρά πράγματα. Μπορεί επίσης να επηρεάσει τις σχέσεις σας με την οικογένεια, τους φίλους και τους αγαπημένους σας. Τα σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλοι, μυϊκή ένταση ή προβλήματα ύπνου, μπορεί επίσης να υποδηλώνουν πρόβλημα ευερεθιστότητας.

ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΜΟΝΗ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΤΗΤΑ;

Έχουν γίνει πολλές μελέτες που διερευνήσαν ποια συμπληρώματα μπορεί να βοηθήσουν στην ευερεθιστότητα. Διαπίστωσαν ότι ενώ ορισμένα συμπληρώματα έχουν αποτέλεσμα, δεν είναι πάντα ασφαλές να τα παίρνετε χωρίς να μιλήσετε πρώτα με το γιατρό σας. Τα συμπληρώματα μπορούν να αλληλεπιδράσουν με φάρμακα και άλλες παθήσεις υγείας, που μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο. Δεν πρέπει ποτέ να αρχίσετε να τα παίρνετε πριν συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Μερικά κοινά συμπληρώματα είναι το μαγνήσιο, η βιταμίνη D, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, η L-θειανίνη και η CBD. Αλλά θυμηθείτε - δεν υπάρχει μια προσέγγιση που ταιριάζει σε όλους. Ένας γιατρός θα σας βοηθήσει να καταλήξετε σε ένα εξατομικευμένο σχέδιο θεραπείας.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΤΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Αν και οι στρατηγικές αυτοβοήθειας είναι αποτελεσματικές για τη διαχείριση της ευερεθιστότητας, μερικές φορές, απλώς δεν αρκούν. Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια εάν αυτές οι στρατηγικές αποτύχουν να ανακουφίσουν τα συμπτώματά σας ή εάν βλάπτουν την καθημερινότητά σας. Ένας θεραπευτής ή σύμβουλος θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τι προκαλεί το υποκείμενο πρόβλημα ενώ θα αναπτύξετε εξατομικευμένες στρατηγικές αντιμετώπισης για την αντιμετώπισή του.

Η ρύθμιση της ευερεθιστότητας δεν είναι εύκολη, αλλά εντελώς εφικτή! Με συνεχή προσπάθεια και σωστές στρατηγικές, μπορείτε να επιτύχετε ένα επίπεδο ηρεμίας στην καθημερινότητά σας. Λάβετε υπόψη ότι η αυτοσυμπόνια είναι επίσης ζωτικής σημασίας εδώ. να είστε πάντα ευγενικοί με τον εαυτό σας, να αναγνωρίζετε την πρόοδο που έχει σημειωθεί και να ζητάτε βοήθεια όταν χρειάζεται. Όταν έχετε αφοσίωση και θετική προοπτική για τη ζωή - τίποτα δεν θα σας εμποδίσει να επιτύχετε το μεγαλείο.

Πηγές

- *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. The status of irritability in psychiatry: a conceptual and quantitative review.*
- *Nutrition Reviews. Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety.*
- *Journal of Research in Personality. Anger tendencies and sleep: poor anger control is associated with objectively measured sleep disruption.*
- *PLOS One. Hungry in the field: an experience sampling study on the impact of hunger on anger, irritability, and affect.*
- *Personality and Individual Differences. On defining irritability and its relationship to affective traits and social interpretations.*



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

ΕΥΖΗΝ Ο Ολοκληρωμένος Εαυτός

της Γεωργίας Μεγαρίτη

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

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

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

Θα το βρείτε στα μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων

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

ΑΣΒΕΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Το ασβέστιο αποτελεί ένα πολύ σημαντικό μέταλλο που είναι απαραίτητο για μια αυξημένη οστική πυκνότητα και βρίσκεται συνήθως στα δόντια και στα οστά του ανθρώπινου σώματος. Σε κάποιες όμως περιπτώσεις όταν άλατα ασβεστίου εντοπίζονται συσσωρευμένα σε μαλακούς ιστούς ή αγγεία τότε αυτή η συσσώρευση ονομάζεται ασβεστοποίηση και κάτι ανάλογο εντοπίζεται μέσω της μαστογραφίας. Η ασβεστοποιήσεις σε κάποιες περιπτώσεις αποτελούν απλώς ενδείξεις γήρανσης αλλά και σε κάποιες περιπτώσεις ενδείξεις νόσου.

Οι ασβεστοποιήσεις συνήθως εντοπίζονται τυχαία με απεικονιστικές εξετάσεις. Συνήθως προκαλούν ενοχλήσεις στην κίνηση ή ακόμα και πόνο και έτσι κάποιος θα οδηγηθεί στον απαραίτητο ιατρικό έλεγχο. Μερικά σημεία στο σώμα που συνήθως δημιουργούνται ασβεστοποιήσεις είναι τα εξής:

• Στα νεφρά

Όταν άλατα ασβεστίου, συχνότερα οξαλικό και φωσφορικό ασβέστιο, συσσωρευτούν και εγκλωβιστούν μέσα στο νεφρικό ιστό τότε δημιουργείται ασβεστοποίηση νεφρού που αν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα θα οδηγήσει σε προοδευτική βλάβη νεφρών. Αυτή η περίπτωση συνήθως είναι ασυμπτωματική αλλά στην πορεία μπορεί να εκδηλωθεί, με ήπια αρχικά συμπτώματα, όπως αυξημένη παραγωγή ούρων λόγω δυσλειτουργίας των νεφρικών σωληνάρων και ειδικά κατά τη διάρκεια της νύχτας και στο τέλος αν δεν εντοπιστεί να προκαλέσει και νεφρική βλάβη. Λόγω της πολυουρίας δημιουργείται έντονη αίσθηση δίψας.

Στις ασβεστοποιήσεις νεφρών το άτομο νιώθει έντονη κόπωση χωρίς κάποιο συγκεκριμένο λόγο. Μόλις νιώσετε το σώμα σας να εκφράζεται με τρόπο που σας είναι άγνωστος μη διστάσετε να μιλήσετε με τον γιατρό σας για να σας δώσει τις απαιτούμενες οδηγίες.

• Στις αρθρώσεις και στους τένοντες, η ονομαζόμενη ασβεστοποιός τενοντίτιδα.

Σε αυτές τις περιπτώσεις συνήθως εμφανίζεται έντονος πόνος και δυσκαμψία στους ώμους. Δεν υπάρχει συγκεκριμένη αιτιολογία απλά συνήθως παρουσιάζεται σε γυναίκες άνω των 30 ετών. Αρχικά ο πόνος εντοπίζεται στον ένα ή και στους δυο ώμους και ενδεχομένως να αντανακλάται μέχρι τον αγκώνα, την πλάτη ή και τον αυχένα.

Σε κάποιες περιπτώσεις ο ασθενής δεν μπορεί να ανασπώσει το χέρι του για τις απλές συνήθειες αυτοεξυπηρέτησης του. Επιβάλλεται ο ασθενής να έρθει σε επαφή με χειρουργό ορθοπεδικό για να του συστήσει τις απαραίτητες εξετάσεις και στη συνέχεια τις κατευθυντήριες οδηγίες για ανακούφιση και υποχώρηση του πόνου. Συνήθως συστήνεται για αρχή ένα υπερηχογράφημα ώμου ώστε να δει την ποσότητα υγρού που υπάρχει στον ώμο, την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο συγκεκριμένος τένοντας καθώς και το μέγεθος της ασβεστοποίησης.

Συνήθως συστήνεται ξεκούραση, φυσικοθεραπείες και κάποιες συγκεκριμένο

ασκσιολόγιο ακόμα και στο σπίτι ώστε να μπορεί να διευκολυνθεί η κίνηση του ώμου.

• Στην καρδιά και στις αρτηρίες, η ονομαζόμενη αγγειακή ασβεστοποίηση

Σε αυτή τη μορφή ασβεστοποίησης εντοπίζονται άλατα ασβεστίου στις αρτηρίες της καρδιάς και στα τοιχώματα των βαλβίδων.

Είναι από τις πιο επικίνδυνες καθώς σχετίζεται με καρδιαγγειακά νοσήματα και έχει μεγάλο βαθμό θνησιμότητας. Συνήθως εμφανίζεται σε υψηλού κινδύνου ασθενείς με διαβήτη και χρόνιες νεφρικές παθήσεις.

Για πολλά χρόνια, η αγγειακή ασβεστοποίηση θεωρούνταν συνέπεια της γήρανσης, όμως πλέον μετά από πολλές έρευνες που έχουν γίνει, η αγγειακή ασβεστοποίηση είναι μια ρυθμιζόμενη ενεργά διαδικασία και έχει πολλά κοινά χαρακτηριστικά με την ανάπτυξη των οστών και το μεταβολισμό.

• Μαστός

Εντοπίζονται εναποθέσεις ασβεστίου σε αγγεία του μαστού αλλά συνήθως είναι καλοήθης. Η εύρεση τους γίνεται τυχαία στην ετήσια εξέταση της μαστογραφίας.

Οι περισσότερες ασβεστοποιήσεις δεν εκδηλώνουν πόνο αλλά ανακαλύπτονται τυχαία σε απεικονιστικές εξετάσεις. Δεν σχετίζονται με κατανάλωση ασβεστίου πάνω από το επιτρεπτό όριο αλλά:

• Με διάφορες μεταβολικές διαταραχές όπως διαταραχές βιταμίνης D, χρόνια νεφρική νόσο και όταν οι παραθυροειδείς αδένες παρουσιάζουν κάποια δυσλειτουργία.

• Η γήρανση οδηγεί σε φυσιολογική συσσώρευση ασβεστίου στα αγγεία.

• Και σε περιπτώσεις τραυματισμού ή φλεγμονής, που ο οργανισμός με την αυξημένη εναπόθεση ασβεστίου προσπαθεί να επούλωσει κάποιον ιστό που έχει υποστεί βλάβη.

Είδαμε ότι οι ασβεστοποιήσεις έχουν διάφορες μορφές ανάλογα με το όργανο στο οποίο έχουν δημιουργηθεί. Οι εξετάσεις που πρέπει να γίνουν καθώς και η αντιμετώπιση αυτών σχετίζεται με το ανάλογο σημείο εμφάνισης.

Στις **αρτηρίες**, απαιτείται ρύθμιση πίεσης, χοληστερίνης και σακχάρου.

Στα **νεφρά** απαιτείται η επίσκεψη σε ειδικό νεφρολόγο για να δοθούν οι απαιτούμενες οδηγίες.

Στους **τένοντες** απαιτείται η επίσκεψη σε χειρουργό ορθοπεδικό ώστε να οδηγηθεί ο ασθενής σε πιθανή αντιφλεγμονώδη αγωγή ή ακόμα και σε φυσικοθεραπείες.

Όπως αναφέραμε στην αρχή, οι ασβεστοποιήσεις δεν δημιουργούνται εξαιτίας της υπερβολικής κατανάλωσης ασβεστίου, υπάρχουν όμως διατροφικές συνήθειες ή διατροφικά συμπληρώματα που θα μπορούσαμε να προμηθευτούμε προκειμένου να αποφύγουμε την εναπόθεση ασβεστίου στους μαλακούς ιστούς του σώματος. Ας δούμε πως θα μπορούσαμε να δράσουμε

μέσω της διατροφής:

• Η βιταμίνη K2 είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη και βοηθάει στην υγιή κατάσταση της καρδιάς και των οστών. Η συγκεκριμένη πολύτιμη βιταμίνη καθοδηγεί ουσιαστικά το ασβέστιο στα δόντια και στα οστά εμποδίζοντας έτσι τη συσσώρευση ασβεστίου στους μαλακούς ιστούς και στις αρτηρίες. Άτομα που ακολουθούν μια αντιπηκτική αγωγή θα πρέπει να αποφεύγουν αυτή τη βιταμίνη για αυτό θα πρέπει πάντα να ακολουθούνται οδηγίες από γιατρό πριν γίνει χρήση συμπληρωμάτων βιταμίνης K2.

• Αναφέρθηκε ότι οι ασβεστοποιήσεις μπορούν να δημιουργηθούν λόγω φλεγμονών, συνεπάγεται λοιπόν ότι είναι ζωτικής σημασίας να ακολουθείται μια αντιφλεγμονώδης διατροφή. Όταν λέμε αντιφλεγμονώδη διατροφή εννοούμε μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, μονοακόρεστα και καλά λιπαρά. Η αντιφλεγμονώδης διατροφή θα πρέπει να είναι φτωχή σε ζάχαρη και παράγωγα αυτής, να μην περιέχει επεξεργασμένους υδατάνθρακες και να είναι χαμηλή σε πολυακόρεστα λιπαρά όπως να μην ενισχύεται η δημιουργία φλεγμονών στο σώμα.

• Το μαγνήσιο είναι ένα μέταλλο που συμμετέχει σε πολλές ενζυματικές αντιδράσεις. Μελέτες που έγιναν σε ασθενείς που υποβάλλονταν σε αιμοκάθαρση έδειξαν ότι η αυξημένη συγκέντρωση ασβεστίου στο αίμα εμποδίζει τις ασβεστοποιήσεις στα καρδιαγγειακά αιμοφόρα αγγεία (VSMC).

Ολοκληρώνοντας, οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι θα πρέπει να κάνουμε τις ετήσιες ιατρικές εξετάσεις ώστε όποιο πρόβλημα και αν υπάρχει αν εντοπιστεί έγκαιρα σίγουρα θα μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Βιβλιογραφία:

• Stephens K, McLin RK, Ismail RT, Ogg M, Nemer O, Plecha DM, Sodagari FJ *Breast Imaging*. 2026 Mar 27;8(2):125-135. doi: 10.1093/jibi/wbaf074. PMID: 41795886Review.

• Nicoll R, Henein MY. Arterial calcification: Friend or foe? *Int J Cardiol*. 2012 doi: 10.1016/j.ijcard.2012.06.110. [DOI][PubMed][Google Scholar]

• Shanahan CM, Crouthamel MH, Kapustin A, Giachelli CM. Arterial calcification in chronic kidney disease: key roles for calcium and phosphate. *Circ Res*. 2011;109:697-711. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.110.234914. [DOI][PMC free article][PubMed][Google Scholar]

• Τα Συμπτώματα της νεφρασβέστωσης - Biomedicus

• Νεφρολιθίαση-Ψαμμίαση και Νεφρασβέστωση | Όμιλος Ιατρικού Αθηνών

• 98.Pearson D.A. Bone health and osteoporosis: The role of vitamin K and potential antagonism by anticoagulants. *Nutr. Clin. Pract*. 2007;22:517-544. doi: 10.1177/0115426507022005517. [DOI][PubMed][Google Scholar]

• Louvet L, Buchel J, Steppan S, Passlick-Deetjen J, Massy ZA. Magnesium prevents phosphate-induced calcification in human aortic vascular smooth muscle cells. *Nephrol. Dial Transplant*. 2014;28:869-878. doi: 10.1093/ndt/gfs520. [DOI][PMC free article][PubMed][Google Scholar]

• Salem S., Bruck H., Bahlmann F.H., Peter M., Passlick-Deetjen J., Kretschmer A., Steppan S., Volsek M., Kribben A., Nierhaus M., et al. Relationship between magnesium and clinical biomarkers on inhibition of vascular calcification. *Am. J. Nephrol*. 2012;35:31-39. doi: 10.1159/000334742. [DOI][PubMed][Google Scholar]

Σπιριδούλα Νικομάνη



Η Νικομάνη Σπιριδούλα είναι πτυχιούχος Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, έχοντας ιδιαίτερες γνώσεις στην αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών με ολιστικό και καθοδηγητικό τρόπο. Μέσα από το on-line γραφείο της στην Κέρκυρα, εστιάζει στην κλινική διατροφή και τη θρεπτική υποστήριξη ατόμων με μεταβολικά και καρδιαγγειακά νοσήματα. Πιστεύει στη δύναμη της εξατομικευμένης διατροφής ως μέσο πρόληψης και αντιμετώπισης σύνθετων οργανικών καταστάσεων. Βρείτε περισσότερα άρθρα και συμβουλές στο επίσημο sight της <https://nikomani.gr/>

ΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ

ΠΩΣ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΖΛ ΑΝΑΔΟΜΟΥΝ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

Όταν σκεφτόμαστε τη σωματική υγεία, η εικόνα ενός γυμναστήριου, της σωστής διατροφής και της καθημερινής κίνησης μάς έρχεται αυτόματα στο μυαλό. Τι γίνεται όμως με τον εγκέφαλό μας; Όπως ακριβώς οι μύες του σώματος ατροφούν όταν μένουν σε ακινησία, έτσι και το μυαλό μας χρειάζεται τακτική και στοχευμένη εξάσκηση για να παραμείνει κοφτερό, ευέλικτο και υγιές. Η επιστήμη της νευρολογίας καταρρίπτει τον παλιό μύθο ότι ο εγκέφαλος σταματά να αναπτύσσεται μετά την ενηλικίωση.

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Μέσα από την έννοια της **νευροπλαστικότητας** (neuroplasticity), την ικανότητα του εγκεφάλου να αναδιοργανώνεται και να δημιουργεί νέες νευρικές συνδέσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, γνωρίζουμε πλέον ότι οι πνευματικές προκλήσεις μπορούν να αλλάξουν τη δομή του μυαλού μας. Τα παιχνίδια στρατηγικής, τα παζλ και οι νοητικές ασκήσεις δεν είναι απλώς τρόποι για να περνά η ώρα· είναι οι απόλυτοι «γυμναστές» του μυαλού που θωρακίζουν τη μνήμη και καθυστερούν τη γνωστική φθορά. Ακολουθεί η επιστημονική ανάλυση του πώς συγκεκριμένα παιχνίδια επηρεάζουν τη φαιά ουσία και πώς να τα εντάξετε στην καθημερινότητά σας.

Η Επιστημονική Επίδραση των Νοητικών Παιχνιδιών

Κάθε είδος πνευματικής άσκησης ενεργοποιεί και γυμνάζει διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου, προσφέροντας εξειδικευμένα οφέλη:

- ▶▶ **Σταυρόλεξα και Παιχνίδια Λέξεων.** Τα σταυρόλεξα, τα κρυπτόλεξα και τα σύγχρονα ψηφιακά παιχνίδια λέξεων (όπως το Wordle) εστιάζουν στην **κρυστάλλινη νοημοσύνη** (crystallized intelligence), η οποία βασίζεται στις γνώσεις και το λεξιλόγιο που έχουμε συσσωρεύσει με τα χρόνια. Αυτές οι ασκήσεις ενεργοποιούν τον αριστερό κροταφικό και μετωπιαίο λοβό, ενισχύοντας τη λεκτική μνήμη, την ευχέρεια λόγου και την ικανότητα ανάκλησης πληροφοριών από τη μακροπρόθεσμη μνήμη.
- ▶▶ **Sudoku και Μαθηματικοί Γρίφοι.** Το Sudoku και τα παιχνίδια λογικής δεν απαιτούν γνώσεις μαθηματικών, αλλά βασίζονται αποκλειστικά στη λογική αλληλουχία και τον αποκλεισμό επιλογών. Γυμνάζουν την **εργαζόμενη μνήμη** (working memory) —το «RAM» του μυαλού μας που κρατά προσωρινά πληροφορίες καθώς λύνουμε ένα πρόβλημα— και ενισχύουν τη στρατηγική σκέψη, βοηθώντας τον εγκέφαλο να εντοπίζει μοτίβα και να παίρνει γρήγορες, λογικές αποφάσεις.
- ▶▶ **Παζλ και Παιχνίδια Χωρικής Αντίληψης.** Η σύνθεση ενός κλασικού παζλ ή

παιχνίδια όπως το Tetris απαιτούν από τον εγκέφαλο να περιστρέψει νοητικά σχήματα και να αναγνωρίσει πώς ταιριάζουν τα κομμάτια στον χώρο. Αυτή η διαδικασία ενεργοποιεί τον βρεγματικό λοβό, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη **χωρική οπτική επεξεργασία**. Μελέτες δείχνουν ότι η ενασχόληση με παζλ βελτιώνει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη και την ικανότητα συγκέντρωσης, ενώ παράλληλα δρα ως μια μορφή «ενεργού διαλογισμού», μειώνοντας το στρες.

Το Πρωτόκολλο Πνευματικής Γυμναστικής

Για να έχει η πνευματική άσκηση πραγματικό αποτέλεσμα στην υγεία του εγκεφάλου, πρέπει να ακολουθεί τον κανόνα της **προοδευτικής δυσκολίας** και της **ποικιλίας**. Αν κάνετε το ίδιο εύκολο σταυρόλεξο κάθε μέρα, ο εγκέφαλος μπαίνει σε «αυτόματο πιλότο» και δεν δημιουργεί νέες συνδέσεις.

1. Ο Κανόνας της Διαφοροποίησης

Σπάστε τη ρουτίνα

Μην περιορίζετε σε ένα μόνο είδος παιχνιδιού. Δημιουργήστε ένα εβδομαδιαίο πλάνο που εναλλάσσει τις προκλήσεις: Λύστε ένα σταυρόλεξο τη Δευτέρα (λεκτική μνήμη), κάντε ένα Sudoku την Τετάρτη (λογική) και αφιερώστε λίγη ώρα το Σάββατοκύριακο για ένα παζλ ή ένα παιχνίδι στρατηγικής όπως το σκάκι (χωρική αντίληψη και σχεδιασμός).

2. Το Μικρο-Πλάνο των 15 Λεπτών

Συνέπεια και διάρκεια

Η υπερβολή δεν βοηθά. Δεν χρειάζεται να παίζετε με τις ώρες μέχρι να πονοκεφαλιάσετε. Μόλις 15-20 λεπτά απερίσπαστης, καθημερινής ενασχόλησης με έναν πνευματικό γρίφο είναι αρκετά για να κρατήσουν το νευρικό σύστημα σε εγρήγορη, αυξάνοντας τη νευρωνική πυκνότητα χωρίς να προκαλούν πνευματική κόπωση.

3. Η Δοκιμή Καινούργιας Δεξιότητας

Η απόλυτη πρόκληση

Όταν ένα παιχνίδι αρχίσει να σας φαίνεται πολύ εύκολο, αυξήστε το επίπεδο δυσκολίας ή δοκιμάστε κάτι εντελώς καινούργιο που δεν έχετε ξανακάνει ποτέ. Η εκμάθηση μιας νέας ξένης γλώσσας (όπως η γραφή

ενός εντελώς διαφορετικού αλφαβήτου) ή η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου αποτελούν τις κορυφαίες μορφές πνευματικής άσκησης, καθώς αναγκάζουν ολόκληρο τον εγκέφαλο να σχηματίσει εκτεταμένα, ολοκαίνουργια νευρωνικά δίκτυα.

Μια Σημαντική Διευκρίνιση: Αν και τα ψηφιακά παιχνίδια (brain-training apps) στο κινητό είναι εξαιρετικά πρακτικά, οι ειδικοί προτείνουν να μην εγκαταλείψουμε τις αναλογικές δραστηριότητες. Το διάβασμα ενός φυσικού βιβλίου, το γράψιμο με το χέρι και η επίλυση γρίφων στο χαρτί προσφέρουν μια πλούσια αισθητηριακή εμπειρία και, το κυριότερο, μας κρατούν μακριά από το μπλε φως της οθόνης και τις διαρκείς ψηφιακές ειδοποιήσεις που διασπούν την προσοχή μας.

Συμπέρασμα

Ο εγκέφαλός μας είναι το πιο πολύτιμο και πολύπλοκο όργανο που διαθέτουμε, και η φροντίδα του βρίσκεται αποκλειστικά στα χέρια μας. Εντάσσοντας τα παιχνίδια, τους γρίφους και τα παζλ στην καθημερινότητά μας, δεν περνάμε απλώς ευχάριστα τον χρόνο μας, αλλά επενδύουμε άμεσα στη μακροπρόθεσμη πνευματική μας υγεία. Αυτές οι μικρές, καθημερινές προκλήσεις ξυπνούν τη νευροπλαστικότητα του μυαλού, ακονίζουν τη σκέψη και χτίζουν ένα ισχυρό «γνωστικό απόθεμα» που προστατεύει τις αναμνήσεις και τη διαύγιά μας καθώς μεγαλώνουμε. Κρατήστε το μυαλό σας ενεργό, δώστε του νέες προκλήσεις και θυμηθείτε: η πνευματική νεότητα δεν είναι ζήτημα ηλικίας, αλλά ζήτημα εξάσκησης.

Βιβλιογραφία & Πηγές

- **healthline.com:** Games and Puzzles to Exercise Your Brain.
- **Harvard Health Publishing:** The thinking benefits of puzzles, games, and brain training.
- **Frontiers in Aging Neuroscience:** The impact of cognitive board games on memory retention and neuroplasticity in older adults.
- **The New England Journal of Medicine:** Leisure activities and the risk of dementia in the elderly.

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ ΣΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Στον σύγχρονο κόσμο, το μεγάλο ύψος θεωρείται συχνά ένα σημαντικό πλεονέκτημα, συνδεδεμένο με την αθλητική υπεροχή, την κοινωνική γοητεία και την επιτυχία. Ωστόσο, όταν η συζήτηση μεταφέρεται στο πεδίο της μακροζωίας και της ανθεκτικότητας του οργανισμού απέναντι στον χρόνο, τα δεδομένα ανατρέπονται πλήρως. Η στατιστική και η ιατρική έρευνα φέρνουν στο φως ένα παράδοξο εύρημα: οι άνθρωποι με χαμηλότερο ανάστημα τείνουν, κατά μέσο όρο, να ζουν περισσότερα χρόνια και να εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά συγκεκριμένων χρόνιων παθήσεων.

Αυτή η διαπίστωση δεν είναι μια απλή σύμπτωση, αλλά το αποτέλεσμα βαθιών βιολογικών, κυτταρικών και γενετικών μηχανισμών. Το σώμα των πιο κοντών ανθρώπων λειτουργεί κάτω από διαφορετικές μεταβολικές και ορμονικές ισορροπίες. Ακολουθεί η επιστημονική ανάλυση που εξηγεί γιατί τα λιγότερα εκατοστά ύψους μεταφράζονται, πολύ συχνά, σε περισσότερα κεράκια στην τούρτα των γενεθλίων.

Οι 4 βιολογικοί μηχανισμοί που ευνοούν το χαμηλό ανάστημα

1. Ορμόνη IGF-1 και το γονίδιο της μακροζωίας (FOXO3)

Το κλειδί για τη σύνδεση ύψους και μακροζωίας βρίσκεται σε μια συγκεκριμένη ορμόνη: τον **Ινσουλινομορφο Αυξητικό Παράγοντα 1 (IGF-1)**. Η ορμόνη αυτή είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη των οστών και των ιστών κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.

- **Στους ψηλούς ανθρώπους:** Τα επίπεδα του IGF-1 είναι εκ φύσεως υψηλότερα, οδηγώντας σε μεγαλύτερη σωματική διάπλαση.
- **Στους κοντούς ανθρώπους:** Τα χαμηλότερα επίπεδα IGF-1 σχετίζονται άμεσα με τη μακροζωία. Κλινικές μελέτες σε πληθυσμούς αιωνόβιων (όπως οι κάτοικοι της Οκινάουα στην Ιαπωνία ή οι αιωνόβιοι της Σαρδνίας) έδειξαν ότι πολλοί από αυτούς φέρουν μια μετάλλαξη στο γονίδιο **FOXO3**, η οποία διατηρεί το ανάστημα χαμηλό, αλλά παράλληλα προστατεύει τα κύτταρα από τη φθορά.

2. Κυτταρικός πολλαπλασιασμός και καρκίνος

Από καθαρά μαθηματική άψη, ένας ψηλός άνθρωπος διαθέτει πολύ περισσότερα κύτταρα στο σώμα του σε σχέση με έναν κοντό άνθρωπο.

Κάθε επιπλέον κύτταρο σημαίνει περισσότερες κυτταρικές διαιρέσεις κατά τη διάρκεια της ζωής. Επειδή ο καρκίνος προκύπτει από μεταλλάξεις που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της κυτταρικής διαίρεσης, ο μεγαλύτερος αριθμός κυττάρων αυξάνει στατιστικά την πιθανότητα να εμφανιστεί μια κακοήθης μετάλλαξη. Επιδημιολογικές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι για κάθε 10 εκατοστά επιπλέον ύψους, ο κίνδυνος εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου αυξάνεται κατά περίπου 10% έως 18%.

3. Καρδιαγγειακή καταπόνηση

Το μέγεθος του σώματος επηρεάζει άμεσα το έργο που πρέπει να επιτελέσει η καρδιά. Σε ένα ψηλότερο σώμα, η καρδιά είναι αναγκασμένη να αντλεί το αίμα σε μεγαλύτερες αποστάσεις και με υψηλότερη πίεση για να φτάσει στα άκρα και στον εγκέφαλο. Αυτή η συνεχής, επιπλέον πίεση μπορεί μακροπρόθεσμα να οδηγήσει σε ταχύτερη φθορά των αιμοφόρων αγγείων, αυξάνοντας τον κίνδυνο θρομβώσεων, κολπικής μαρμαρυγής και καρδιακής ανεπάρκειας.

4. Μειωμένο οξειδωτικό στρες

Οι κοντότεροι άνθρωποι τείνουν να έχουν χαμηλότερο βασικό μεταβολικό ρυθμό σε απόλυτες τιμές (αν και ανά κιλό βάρους μπορεί να είναι παρόμοιοι). Η μικρότερη συνολική κατανάλωση ενέργειας σημαίνει ότι το σώμα παράγει λιγότερα υποπροϊόντα μεταβολισμού, όπως οι ελεύθερες ρίζες. Το μειωμένο οξειδωτικό στρες προστατεύει το DNA από τις καθημερινές αλλοιώσεις, επιβραδύνοντας τη διαδικασία της κυτταρικής γήρανσης.

Το πρωτόκολλο εξισορρόπησης του ύψους (Για ψηλούς και κοντούς)

Το ύψος μας είναι προκαθορισμένο από τα γονίδια μας κατά 80%. Ωστόσο, η **επιγενετική** (ο τρόπος ζωής μας) μπορεί να τροποποιήσει τη δράση αυτών των γονιδίων. Αν είστε ψηλοί, μπορείτε να «αντισταθμίσετε» τους βιολογικούς κινδύνους, ενώ αν είστε κοντοί, μπορείτε να μεγιστοποιήσετε το φυσικό σας πλεονέκτημα ακολουθώντας τρία βασικά βήματα:

1. **Περιορισμός των ορμονών ανάπτυξης μέσω διατροφής.** Μεταβολικός έλεγχος: Καθώς τα υψηλά επίπεδα ινσουλίνης και IGF-1 επιταχύνουν τη γήρανση, η μείωση της κατανάλωσης επεξεργασμένων υδρατμάριων



τανθράκων και ζάχαρης είναι απαραίτητη για όλους, αλλά κυρίως για τους ψηλότερους ανθρώπους. Η υιοθέτηση της μεσογεικής διατροφής και η περιοδική νηστεία (intermittent fasting) βοηθούν στη διατήρηση αυτών των ορμονών σε χαμηλά, προστατευτικά επίπεδα.

2. Εστίαση στην αγγειακή υγεία. Καρδιοπροστασία: Ιδιαίτερα οι ψηλότεροι άνθρωποι πρέπει να προστατεύουν την καρδιά τους από την υπερεργασία. Εντάξτε στην καθημερινότητά σας 150 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια άσκηση (όπως γρήγορο περπάτημα, ποδηλασία ή κολύμπι) την εβδομάδα για να διατηρήσετε την ελαστικότητα των αγγείων σας. Ελέγχετε τακτικά την αρτηριακή σας πίεση και αποφύγετε το κάπνισμα, το οποίο καταστρέφει το ενδοθήλιο.

3. Πρόληψη πτώσεων και σαρκοπενίας. Μυοσκελετική θωράκιση: Ενώ οι κοντοί άνθρωποι ζουν περισσότερο, οι ψηλότεροι αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρών καταγμάτων (π.χ. στο ισχίο) σε περίπτωση πτώσης, λόγω του υψηλότερου κέντρου βάρους τους. Η προπόνηση ενδυνάμωσης με αντιστάσεις και οι ασκήσεις ισορροπίας (όπως η yoga) είναι κρίσιμες για τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας και της σταθερότητας καθώς μεγαλώνουμε.

Ιστορικές και επιδημιολογικές μελέτες σε εκατομμύρια στρατιώτες και αθλητές σε όλο τον κόσμο έχουν δείξει μια σταθερή αρνητική συ-

σχέση μεταξύ ύψους και μακροζωίας. Για παράδειγμα, έρευνα σε πρώην στρατιώτες των ΗΠΑ έδειξε ότι εκείνοι που είχαν ύψος κάτω από 1,70 μ. έζησαν κατά μέσο όρο 2 έως 5 χρόνια περισσότερο από τους συναδέλφους τους που ξεπερνούσαν το 1,85 μ.

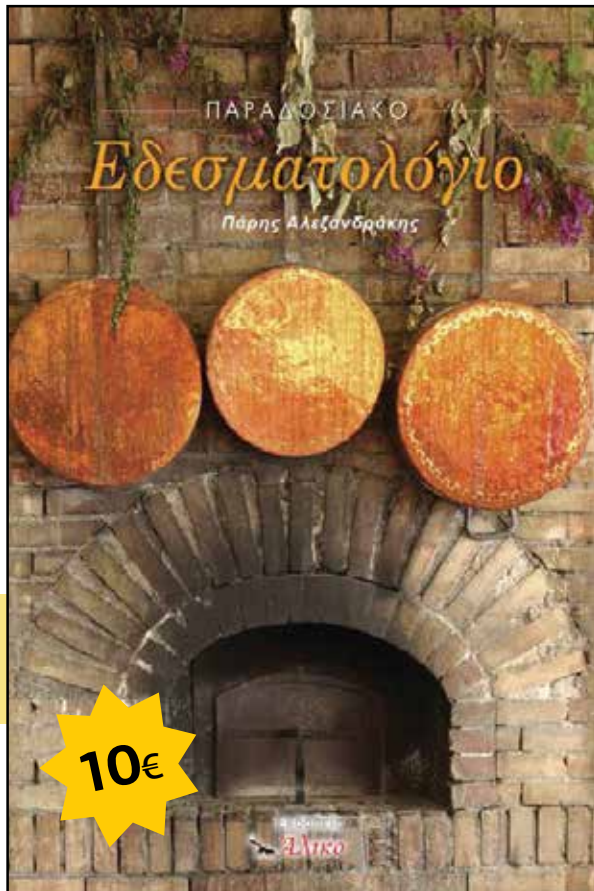
Συμπέρασμα

Η φύση φαίνεται να εφαρμόζει έναν νόμο εξισορρόπησης: το μεγάλο ύψος προσφέρει πλεονεκτήματα στην αρχή της ζωής και στην κοινωνική αλληλεπίδραση, όμως το χαμηλότερο ανάστημα κερδίζει στο παιχνίδι της αντοχής στον χρόνο. Τα λιγότερα κύτταρα, η μικρότερη καταπόνηση της καρδιάς και τα χαμηλότερα επίπεδα των αυξητικών ορμονών λειτουργούν ως ένα φυσικό «φρένο» στη γήρανση των κοννότερων ανθρώπων. Σε κάθε περίπτωση, το ύψος είναι απλώς ένας από τους εκατοντάδες παράγοντες που διαμορφώνουν την υγεία μας. Οι καθημερινές μας επιλογές — η διατροφή, η κίνηση και η διαχείριση του στρες — παραμένουν το πιο ισχυρό τιμόνι για να κατευθύνουμε τον οργανισμό μας προς μια μακρά και ποιoτική ζωή.

Βιβλιογραφία & Πηγές

- **healthline.com:** *Do Short People Live Longer? The Science Behind Height and Longevity.*
- **PLOS ONE:** *Height, FOXO3 genotype, and longevity: a prospective cohort study of Japanese-American men.*
- **The Lancet (Oncology):** *Adult height and cancer risk: a large prospective study and meta-analysis.*
- **Journal of Epidemiology:** *Association of adult height with risk of cardiovascular disease and all-cause mortality.*

ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ
ΥΨΟΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ,
ΟΜΩΣ ΤΟ
ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΟ
ΑΝΑΣΤΗΜΑ ΚΕΡΔΙΖΕΙ
ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ
ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟΝ
ΧΡΟΝΟ



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, γευστικότητας 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, λαδερά, 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€

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C BIG FRIENDS ΕΝΑΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ, ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΜΑΣ ΦΙΛΩΝ



Η Βιταμίνη C Big Friends είναι ιδανικά σχεδιασμένη για να ενισχύει την άμυνα του οργανισμού των παιδιών, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, όπου η έκθεσή τους σε ιώσεις, μικρόβια και λοιμώξεις είναι αυξημένη. Προσφέρει υποστήριξη στο ανοσοποιητικό και νευρικό σύστημα, συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και διατήρηση της καλής ψυχολογίας και συμμετέχει στο σχηματισμό κολλαγόνου για υγιή αγγεία, όστα, χόνδρους, δόντια, ούλα και δέρμα. Παράλληλα, ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου από τη διατροφή, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη σωστή ανάπτυξη και ενέργεια των παιδιών. Με υπέροχη φυσική γεύση πορτοκάλι, χωρίς ζάχαρη και με το γλυκαντικό ξυλιτόλη που δεν βλάπτει τα δόντια. Η Βιταμίνη C Big Friends είναι ο πιο ευχάριστος τρόπος να προσφέρετε στα παιδιά σας την προστασία που χρειάζονται καθημερινά!

Προϊόν της Natural Factors.

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

WELLBETX ΒΟΗΘΟΣ ΣΤΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ



Η Νο1 σε πωλήσεις βερβερίνη στις ΗΠΑ 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 συμβάλλει δραστηρικά 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
16xημ. Λεωφ. Σπάτων, Αθήνα | τηλ. 210-8100008
www.naturalfactors.gr

HOLLE

Βιολογικά προϊόντα

Η ΒΙΟ 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 ΒΙΟ 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 ΒΙΟ 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.

ΒΙΟ-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5
Άγιος Στέφανος Αττικής | Τηλ.: 210 6215600
info@biohealth.gr • www.ola-bio.gr

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
16xημ. Λεωφ. Σπάτων, Αθήνα | τηλ. 210-8100008
www.naturalfactors.gr

ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q10

ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ



Το συνένζυμο Q10 είναι μία ουσία που βρίσκεται φυσικά στα κύτταρα του ανθρώπινου σώματος, έχοντας σημαντικό ρόλο στην παραγωγή ενέργειας. Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλοντας στην προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα, στην επιβράδυνση της εξέλιξης νευροεκφυλιστικών παθήσεων και στην ενίσχυση της υγείας του δέρματος, αυξάνοντας την παραγωγή κολλαγόνου. Βοηθά επίσης στην υψηλή πίεση, στις ημικρανίες (μετά από λήψη 3 μηνών τουλάχιστον) και στο λιπαρό συκώτι. Το CoQ10 της Natural Factors διατίθεται σε μαλακές κάψουλες των 100 και 200 mg. Χωρίς γλουτένη και κοινά αλλεργιογόνα.

Προϊόν της Natural Factors.

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

PRO BERBERINE 1500 NATURE'S PLUS

Η βερβερίνη (berberine) είναι μια φυσική αλκαλοειδής ένωση που απαντάται σε διάφορα φυτά του γένους Berberis, με πιο χαρακτηριστικό το Berberis aristata. Η ένωση αυτή απομονώνεται κυρίως από τον φλοιό, τη ρίζα και τον κορμό του φυτού (με την ρίζα του φυτού να παρουσιάζει τα καλύτερα οφέλη με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία) και έχει προσελκύσει το έντονο ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας τις τελευταίες δεκαετίες. Στο πλαίσιο του σύγχρονου τρόπου ζωής, που χαρακτηρίζεται από αυξημένες απαιτήσεις και μεταβαλλόμενα πρότυπα υγείας και διατροφής, η βερβερίνη έχει αποκτήσει ιδιαίτερη σημασία ως αντικείμενο μελέτης.

Το μυστικό που κάνει το Premium συμπλήρωμα διατροφής Pro Berberine 1500 mg της Nature's Plus να ξεχωρίζει, είναι: 1) η φυσική ουσία που προέρχεται από την ρίζα του φυτού Berberis Aristata 2) η σωστή δοσολογία - 1500mg/ημερήσια δόση, 3) η προσθήκη καθαρής βερβερίνης στο σκεύασμα, χωρίς την ύπαρξη άλλων ουσιών που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την δράση της, και 4) φυσικά ότι το προϊόν είναι: Χωρίς γλουτένη | Κατάλληλο για Vegans - Vegetarians | Δεν περιέχει τεχνητές χρωστικές, συντηρητικά, αλλεργιογόνα σιτου, σόγιας, ξηρών καρπών, οστρακοειδών και γάλακτος.

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

ΦΙΛΤΡΟ ΝΤΟΥΖ

ΓΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΚΑΘΑΡΟ ΝΕΡΟ!

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



www.psbwater.gr

Τηλ. 210 9584412 & 210 9571017

100% ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΝΕΡΟ ΚΑΡΥΔΑΣ!



Το βιολογικό νερό καρύδας της Foodin παρασκευάζεται αποκλειστικά από 100% φρέσκες, αυθεντικές καρύδες, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή συντηρητικών. Με φυσικά δροσιστική γεύση, απολαμβάνεται ιδανικά παγωμένο, προσφέροντας την αυθεντική εμπειρία της καρύδας.

Οι καρύδες προέρχονται από μικρούς οικογενειακούς παραγωγούς, που καλλιεργούν με σεβασμό προς τη φύση και σύμφωνα με αυστηρά περιβαλλοντικά και ηθικά πρότυπα. Η συγκομιδή πραγματοποιείται με το χέρι, ενώ αξιοποιείται ολόκληρος ο καρπός, συμβάλλοντας στη μείωση των αποβλήτων.

Η συσκευασία Tetra Pak® είναι ανακυκλώσιμη και φιλική προς το περιβάλλον, με επανασφραγίζόμενο καπάκι. Το χαρτί προέρχεται από πιστοποιημένες πηγές FSC, ενώ το καπάκι είναι κατασκευασμένο από ζαχαρόκαλαμο. Διατίθεται σε συσκευασίες 330 ml και 1 L.

ΒΙΟ-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5

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

OLA BIO

Βιολογικά προϊόντα

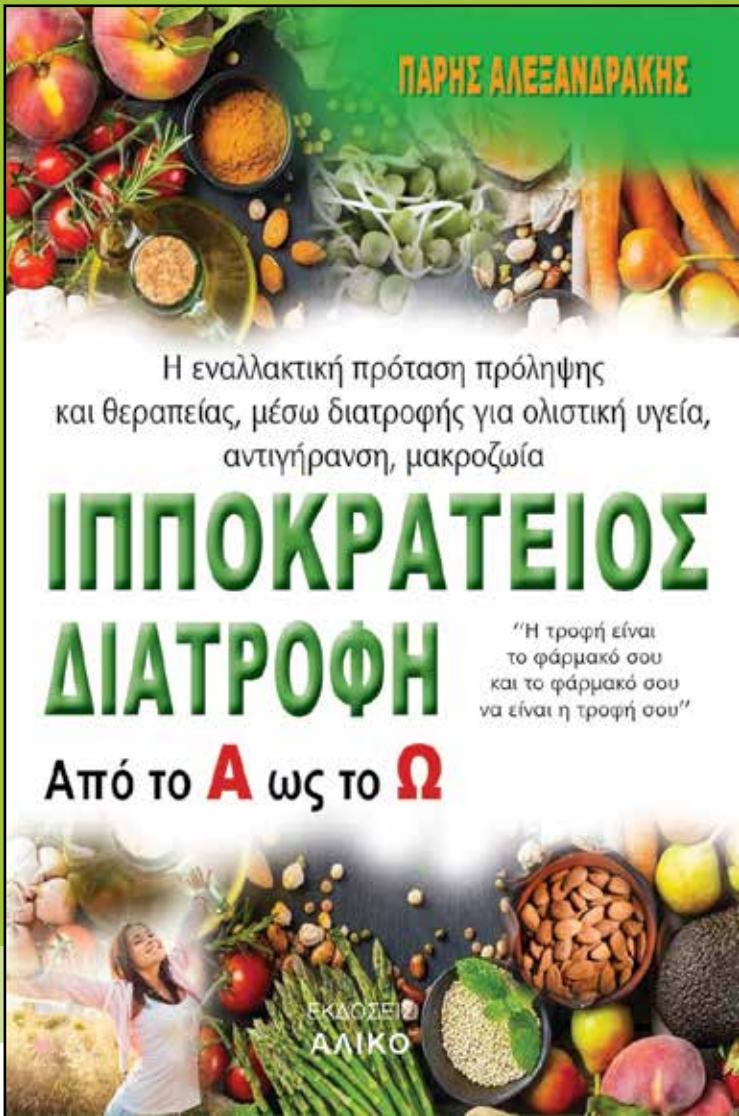
Μετά το επαναλανσάρισμα του εταιρικού σήματος (corporate rebranding) της ΒΙΟ ΥΓΕΙΑ, που υλοποιήθηκε πέρυσι, έχει σχεδόν ολοκληρωθεί το rebranding της μάρκας OLA BIO. το οποίο φαίνεται στο ανανεωμένο, πράσινο, μοντέρνο λογότυπο και στα νέα εικαστικά των συσκευασιών της. Αντικατοπτρίζει τη δέσμευση της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



όντων 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.

ΒΙΟ-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5

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



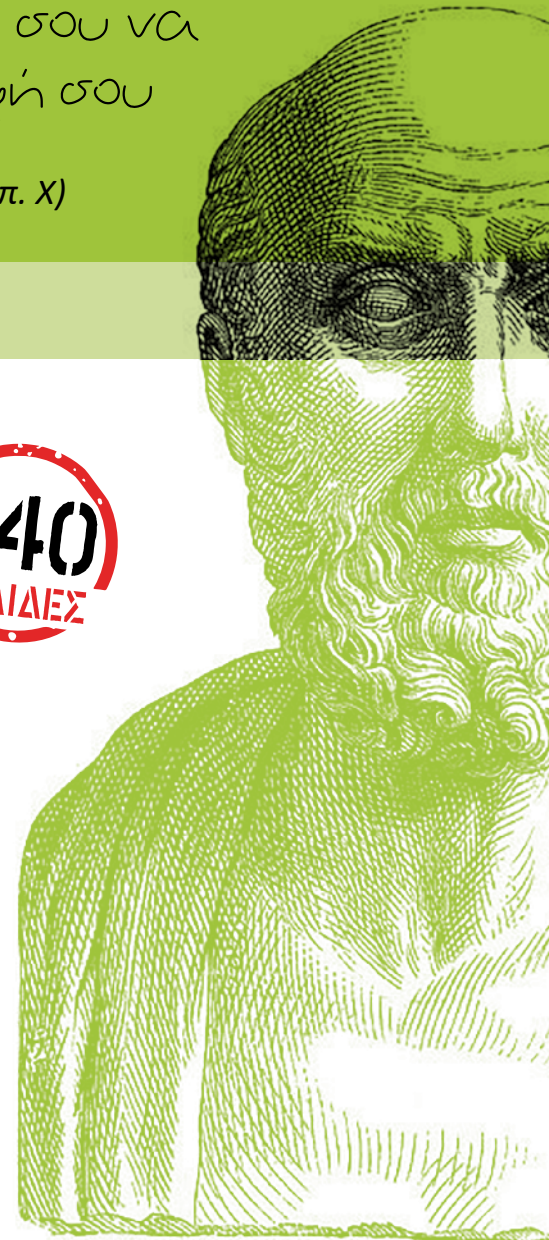
Κυκλοφορεί απο τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

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

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία



**natural
Factors**
Φύση. Επιστήμη.
Παρόδοση.

Γνωστοποίηση: ΕΔ00: 136018/21-11-2024

Με την εγγύηση της

isura
NON-GMO • MASS SPEC
Documentation ✓ Lead 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. Καθώς και για μεταλλαγμένους οργανισμούς (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

