

Η καθιστική ζωή βλάπτει τα μιτοχόνδρια

ΥΓΕΙΑ

ΕΝΕΧΧΙΑ

Το τίμημα
της ευτυχίας

Ζουν οι βίγκαν
περισσότερο;

LDL

Δε λέει όλη
την αλήθεια

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

& το όνειρο της αθανασίας

Γαλακτωματοποιητές,
φοινικέλαιο &
Γλουταμινικό νάτριο

ΒΕΝΖΟΪΚΟ ΝΑΤΡΙΟ

Σε αναψυκτικά
και άλλα τροφιμα.
Είναι Ασφαλές;

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;



ΤΥΡΑΜΙΝΗ
ΚΑΙ ΥΠΝΟΣ

8 ώρες
ύπνου σε
τέσσερις

ΥΠΝΟΣ,
ΥΠΟΘΑΛΑΜΟΣ
& ΓΗΡΑΝΣΗ

Τα σημάδια της
υγιούς γήρανσης

Όταν τα
κύτταρα
ακούνε τη
μοναξιά



SCAN

Προσωπική μαρτυρία

Ζω με τον σακχαρώδη διαβήτη ΤΥΠΟΥ 1

natural Factors®

Φύση • Επιστήμη
Παράδοση

Για ένα καλύτερο σώμα

LEPTINOL™

Με ακατέργαστο μυλόξυδο, πλούσιο σε πρωτογενή ένζυμα, που χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τον έλεγχο του βάρους και με πικολινικό χρώμιο που συμβάλλει στη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, περιορίζοντας έτσι την εναπόθεση λίπους στους ιστούς και τις εξάρσεις βουλημίας.

Με την επιμέλειά της
isura
NON-GMO • MASS SPEC
Documentation ✓ Lab Tested ✓

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



► Στα φυσικά & ηλεκτρονικά φαρμακεία

Apollonian

Επίσημος Εισαγωγέας APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 16251 • Πιλάληνη
Τηλ.: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.naturalfactors.gr



Editorial 4

Επεξεργασμένα και
υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα 6

ΝΕΥΡΟΠΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ 8

Ζω με ΖΑΚΧΑΡΩΔΗ
ΔΙΑΒΗΤΗ Τύπου Ι 10

Με τη «ΣΟΦΙΑ» της Αγιουρβέδα 12

Πριν και Μετά το Μαγείρεμα 14

ΖΟΥΝ ΟΙ ΒΙΓΚΑΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ; 15

Ολιστική οδοντιατρική 16

Γαλακτωματοποιητές,
Φοινικέλαιο
& Γλουταμινικό Νάτριο 18

Η ψευδαίσθηση της ΑΘΑΝΑΣΙΑΣ 19

Βιολογικά τρόφιμα 20

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ ΑΤΤΙΚΗΣ 21

Ύπνος, Υποθάλαμος & Γήρανση 23

ΤΣΑΪ και Υγεία της Επιδερμίδας 23

Η ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ ΒΛΑΠΤΕΙ
ΤΑ ΜΙΤΟΧΟΝΔΡΙΑ 24

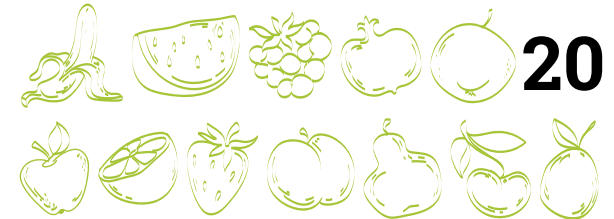
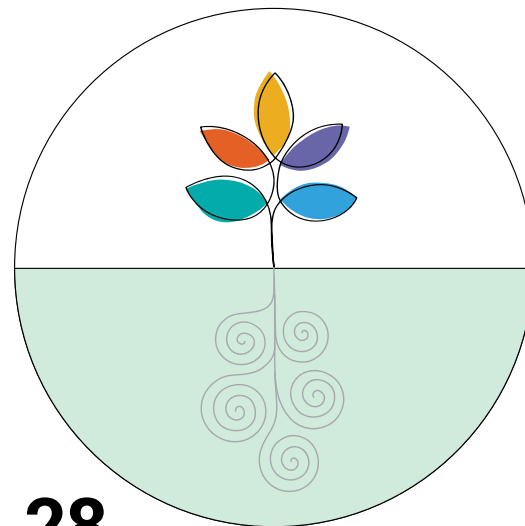
ΒΕΝΖΟΪΚΟ ΝΑΤΡΙΟ 26

Όταν τα Κύτταρα
«Ακούνε» τη Μοναξιά 27

ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ
ΥΓΙΟΥΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ 28

8 ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ ΣΕ 4; 29

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΓΟΡΑΣ 30



24

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:

ΤΑΤΑΡΙΔΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ

Συντάσσεται από:

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ



Η ισορροπία του pH στο σώμα είναι το κλειδί για την υγεία και τη μακροζωία

Από όλες τις ισορροπίες που το ανθρώπινο σώμα πασχίζει να διατηρήσει, η πιο σημαντική είναι η οξεοβασική ισορροπία. Το σώμα θα καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για να διατηρήσει την κατάλληλη, ελαφρώς αλκαλική φύση του αίματος. Μια ανισορροπία θέτει τις βάσεις για πολλές ασθένειες. Και η εξήγηση είναι ότι όταν το περιβάλλον του οργανισμού είναι όξινο το σώμα καθίσταται ευπρόσβλητο στα μικρόβια, ενώ σε ένα υγιές αλκαλικό περιβάλλον, τα μικρόβια δεν βρίσκουν γόνιμο έδαφος ανάπτυξης.

Τα συμπτώματα για μια ασθένεια μπορεί να σημαίνουν διαταραγμένη ισορροπία, μπορεί όμως να είναι και ένδειξη της προσπάθειας που καταβάλλει ο οργανισμός για εξισορρόπηση. Έργο όλων των ρυθμιστικών μηχανισμών του σώματος (όπως της αναπνοής, της κυκλοφορίας του αίματος, της πέψης και της παραγωγής ορμονών) είναι η διατήρηση της ευαίσθητης εσωτερικής οξεοβασικής ισορροπίας. Το σώμα μας δεν μπορεί να αντεχει συνεχόμενη υπέρσχυση των οξέων. Στα πρώτα στάδια τα συμπτώματα μπορεί να είναι εξανθήματα, πονοκέφαλοι, αλλεργίες, κρυολογήματα, γρίπη και κολιτίδες. Όταν όμως η ανισορροπία συνεχίζεται τα εξασθενημένα όργανα αρχίζουν να έχουν πρόβλημα, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται προβλήματα στα επινεφρίδια, στο ήπαρ, στους θυρεοειδείς αδένες κλπ. Η ανισορροπία στο pH του αίματος οδηγεί στη δημιουργία ερεθισμών και φλεγμονών και δημιουργεί το υπόστρωμα για ασθένειες.

Όταν στον οργανισμό σχηματίζονται όξινες ουσίες οι οποίες εισχωρούν στην κυκλοφορία του αίματος, τότε το κυκλοφορικό σύστημα θα προσπαθήσει να τις αποβάλει υπό μορφή υγρού μέσω των πνευμόνων ή των νεφρών. Αν η ποσότητα είναι πολύ μεγάλη και ο οργανισμός δεν μπορεί να την αντιμετωπίσει οι ουσίες αυτές αποθηκεύονται σε διάφορα συστήματα οργάνων όπως είναι η καρδιά, το πάγκρεας, το ήπαρ και το παχύ έντερο, ή στον λιπαρό ιστό όπως είναι το στήθος, οι γοφοί, οι μηροί, η κοιλιά και ο εγκέφαλος. Αυτή τη διαδικασία διάσπασης και απόρριψης μπορούμε να την ονομάσουμε διαδικασία γήρανσης.

Η σωστή αλκαλικότητα του αίματος είναι σημαντική για την υγεία των οστών

Η υπεροξύτητα και η υπερβολική ανάπτυξη μικροοργανισμών είναι καταστάσεις άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους. Οι μικροοργανισμοί αποτελούν τη βασική πηγή οξέων στον οργανισμό μας και η οξύτητα δημιουργεί ευνοϊκό περιβάλλον για την ανάπτυξη μικροοργανισμών. Γινόμαστε επιρρεπείς και στις δύο καταστάσεις λόγω διαφόρων παραγόντων, όπως η κακή διατροφή, το συνεχές στρες, η έλλειψη άσκησης, η άσχημη ψυχολογική κατάσταση, η μόλυνση του περιβάλλοντος, οι αρνητικές σκέψεις- συναισθήματα. Γι' αυτό θα πρέπει να θυμάστε ότι η διατήρηση της υγείας σας εξαρτάται κυρίως απ' τη σωστή διατροφή σας, που βασίζεται στη χορτοφαγία. Η πράσινη διατροφή με πολλά πράσινα λαχανικά βοηθά τους πνεύμονες και τα νεφρά ώστε να ισορροπούν πιο εύκολα τις διακυμάνσεις στο pH του αίματος, να δουλεύουν πιο ξεκούραστα, ενώ βελτιώνεται σημαντικά η λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Τρόφιμα και ποτά με μεγάλη οξύτητα είναι τα αναψυκτικά, ο καφές, το αλκοόλ, το λευκό αλεύρι, τα τυριά, ενώ τρόφιμα που βοηθούν στην αλκαλικότητα είναι όλα τα πράσινα λαχανικά, το λάχανο, τα λεμόνια, το αβοκάντο, τα ακτινίδια, οι ντομάτες, τα ροδάκινα, τα δαμάσκηνα, οι φράουλες, οι μπανάνες, το πράσινο τσάι, τα όσπρια, ιδιαίτερα τα φύτρα των οσπρίων αλλά και γενικά τα φύτρα, τα παντζάρια, οι σταφίδες, οι χουρμάδες κ.α.

Τα λαχανικά περιέχουν βιταμίνες και μέταλλα, φυτικές ίνες, χλωροφύλλη, ένζυμα, φυτοχημικές ουσίες και αλκαλικά άλατα, τα οποία ελέγχουν τους πληθυσμούς των μικροοργανισμών και τις μυκοτοξίνες. Το χρώμα των λαχανικών οφείλεται στη χλωροφύλλη της οποίας η μοριακή δομή και η χημική σύσταση είναι πανομοιότυπη με αυτή του ανθρώπινου αίματος. Η χλωροφύλλη βοηθά στη μεταφορά του οξυγόνου σε ολόκληρο τον οργανισμό μέσω των αιμοσφαιρίων, περιορίζει τη δέσμευση των καρκινογόνων ουσιών στο DNA, στο συκώτι και σε άλλα όργανα. Βοηθά επίσης τον οργανισμό να διαλύσει τις πέτρες ασβεστίου, οι οποίες σχηματίζονται από τον οργανισμό για την εξουδετέρωση και την αποβολή των περιττών οξέων. Τα λαχανικά περιέχουν επίσης μεγάλες ποσότητες ινών οι οποίες λειτουργούν σαν σφουγγάρι και απορροφούν τα οξέα από τον οργανισμό, ενώ καθαρίζουν τα έντερα.

ο εκδότης

Αλέξανδρος Λαλάκος



- **Χωρίς τεχνητές γεύσεις**, χρώματα, γενετικά τροποποιημένα 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!

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ NOVA

Στις σύγχρονες διατροφικές συνήθειες, τα επεξεργασμένα τρόφιμα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας. Ψωμί, τυρί, γιαούρτι, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, δημητριακά πρωινού, έτοιμα γεύματα και πολλά ακόμη προϊόντα βρίσκονται σχεδόν σε κάθε σπίτι. Όμως, είναι όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα ίδια και έχουν επιπτώσεις στον ίδιο βαθμό για την υγεία; Και τι ακριβώς σημαίνει ο όρος «υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα» που ακούμε όλο και συχνότερα;

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ «ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ» ΤΡΟΦΙΜΟ;
Η επεξεργασία των τροφίμων δεν είναι απαραίτητα κάτι αρνητικό. Στην πραγματικότητα, αποτελεί μέρος της ανθρώπινης διατροφής εδώ και αιώνες. Το μαγείρεμα, η ζύμωση, η παστερίωση, η κατάψυξη, η ξήρανση και η κονσερβοποίηση είναι μέθοδοι επεξεργασίας των τροφίμων, οι οποίες μπορούν να κάνουν τα τρόφιμα ασφαλέστερα, να παρατείνουν τη διάρκεια ζωής τους και σε ορισμένες περιπτώσεις να τα κάνουν πιο εύκολα διαθέσιμα.

Ένα τρόφιμο μπορεί επομένως να είναι επεξεργασμένο και παράλληλα να αποτελεί εξαιρετική επιλογή. Το ερώτημα δεν είναι μόνο «έχει υποστεί επεξεργασία;», αλλά «σε τι βαθμό και με ποιον τρόπο».

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ NOVA;

Η ταξινόμηση NOVA δημιουργήθηκε για να κατηγοριοποιήσει τα τρόφιμα με βάση κυρίως τον βαθμό και τον σκοπό της επεξεργασίας τους. Δεν αξιολογεί ένα τρόφιμο αποκλειστικά από το αν είναι «υγιεινό» ή «ανθυγιεινό», αλλά εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο έχει παραχθεί και μεταποιηθεί. Χωρίζει τα τρόφιμα σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες, από τα ελάχιστα ή καθόλου επεξεργασμένα τρόφιμα έως τα υπερεπεξεργασμένα προϊόντα, είναι χρήσιμη ως εργαλείο κατανόησης του διατροφικού βαθμού επεξεργασίας των τροφίμων, αλλά δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως σύστημα που χαρακτηρίζει τα τρόφιμα ως «καλά» ή «κακά».

ΠΟΤΕ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΥΠΕΡΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ;

Ο όρος «υπερεπεξεργασμένο τρόφιμο» δεν σημαίνει απλώς ότι ένα τρόφιμο έχει υποστεί περισσότερη επεξεργασία. Αναφέρεται σε βιομηχανικά παρασκευασμένα προϊόντα που συνήθως αποτελούνται από συστατικά και ουσίες που δύσκολα θα χρησιμοποιούσαμε στη συγκεκριμέ-

νη μορφή σε μια οικιακή κουζίνα. Συχνά περιλαμβάνουν συνδυασμούς εξευγενισμένων αμύλων, σακχάρων, λιπών, αρωματικών υλών, γλυκαντικών, χρωστικών, γαλακτωματοποιητών ή άλλων πρόσθετων. Στόχος της επεξεργασίας μπορεί να είναι η δημιουργία προϊόντων ιδιαίτερα εύγευστων, εύκολων στην κατανάλωση, οικονομικών και με μεγάλη διάρκεια ζωής. Ωστόσο, δεν αρκεί να δούμε μόνο το μήκος της λίστας συστατικών. Η παρουσία ενός πρόσθετου συστατικού δεν καθιστά από μόνη της ένα τρόφιμο υπερεπεξεργασμένο ούτε σημαίνει ότι είναι επιβλαβές.

ΠΩΣ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΤΑ ΥΠΕΡΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ;

Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί σημαντικά το ερευνητικό ενδιαφέρον γύρω από τη σχέση της κατανάλωσης υπερεπεξεργασμένων τροφίμων με την υγεία. Μελέτες παρατήρησης έχουν συσχετίσει την υψηλότερη κατανάλωσή τους με αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας, διαβήτη τύπου 2, καρδιαγγειακών νοσημάτων και άλλων χρόνιων προβλημάτων υγείας.

Χρειάζεται όμως προσοχή στην ερμηνεία αυτών των ευρημάτων. Οι περισσότερες διαθέσιμες μελέτες είναι παρατήρησης και δεν αποδεικνύουν ότι η επεξεργασία από μόνη της προκαλεί συγκεκριμένη ασθένεια. Οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί παράλληλα να έχουν συνολικά διαφορετικό τρόπο ζωής, λιγότερη σωματική δραστηριότητα ή χαμηλότερη συνολική ποιότητα διατροφής.

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ «ΚΑΚΑ»

Αυτό είναι, ίσως, το σημαντικότερο μήνυμα. Το να χαρακτηρίσουμε όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα ως ανθυγιεινά θα ήταν λάθος.

Το παστεριωμένο γάλα, το γιαούρτι, το τυρί, τα κατεψυγμένα λαχανικά, τα όσπρια σε κονσέρβα ή το ψωμί ολικής άλεσης είναι επεξεργασμένα τρόφιμα, αλλά μπορούν να έχουν σημαντική θέση σε μια ισορροπημένη διατροφή. Μάλιστα, η επεξεργασία μπορεί να προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα, όπως ασφάλεια, μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και ευκολία. Το ζητούμενο είναι η συχνότητα, η ποσότητα και το συνολικό διατροφικό πρότυπο που έχει υιοθετήσει κανείς.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ;

Δεν χρειάζεται να αποκλείσουμε κάθε συσκευασμένο τρόφιμο από τη διατροφή μας. Αντίθετα, μπορούμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τις πιο θρεπτικές επιλογές. Μια καλή πρακτική είναι να βασίζουμε το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής μας σε τρόφιμα της πρώτης ομάδας NOVA, όπως λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ψάρια, αυγά, ξηρούς καρπούς και άλλες ανεπεξέργαστες ή ελάχιστα επεξεργασμένες τροφές. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα μπορούν να συμπληρώνουν τη διατροφή, ενώ τα υπερεπεξεργασμένα προϊόντα καλό είναι να καταναλώνονται πιο αραιά και όχι να αποτελούν τη βάση των καθημερινών γευμάτων.

Παράλληλα, η ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας παραμένει πολύτιμο εργαλείο. Η περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνη, αλάτι, πρόσθετα σάκχαρα και κορεσμένα λιπαρά μπορεί να μας βοηθήσει να συγκρίνουμε παρόμοια προϊόντα και να κάνουμε πιο συνειδητές επιλογές.

ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΤΕ;

Η επεξεργασία των τροφίμων δεν αποτελεί από μόνη της κάτι αρνητικό. Η ουσιαστική διαφορά βρίσκεται στον βαθμό, τον σκοπό και τον τρόπο επεξεργασίας, αλλά και στη θέση που καταλαμβάνει κάθε τρόφιμο στη διατροφή μας.

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. Είναι 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 Λουτράκι». Είμαι μέλος της Ένωσης Διαιτολόγων – Διατροφολόγων Ελλάδος, του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων και του Ελληνικού Ινστιτούτου Γαστρεντερολογίας και Διατροφής.

Ομάδα NOVA	Τι περιλαμβάνει	Παραδείγματα
1 Μπ ή ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα	Τρόφιμα φυσικής προέλευσης που έχουν υποστεί μικρή επεξεργασία, χωρίς ουσιαστική προσθήκη άλλων συστατικών	Φρούτα, λαχανικά, όσπρια, αυγά, κρέας, ψάρια, γάλα, ξηροί καρποί, δημητριακά
2 Επεξεργασμένα συστατικά μαγειρικής	Προϊόντα που προέρχονται από την φύση, αλλά έχουν υποστεί επεξεργασία για να απομονωθούν συγκεκριμένα στοιχεία τους και χρησιμοποιούνται στην παρασκευή γευμάτων	Ελαιόλαδο, βούτυρο, ζάχαρη, αλάτι, ξίδι
3 Επεξεργασμένα τρόφιμα	Τρόφιμα που παρασκευάζονται κυρίως με την προσθήκη συστατικών της ομάδας 2 σε τρόφιμα της ομάδας 1	Ψωμί, τυρί, φυσικά ζυμωμένο γιαούρτι, κονσερβοποιημένα λαχανικά, παστά ή καπνιστά τρόφιμα
4 Υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα	Βιομηχανικά διαμορφωμένα προϊόντα με πολλά συστατικά και συχνά πρόσθετα που χρησιμοποιούνται για γεύση, υφή, εμφάνιση ή μεγαλύτερη διάρκεια ζωής	Συσκευασμένα σνακ, αναψυκτικά, συσκευασμένα γλυκά, πολλά έτοιμα γεύματα (π.χ. κατεψυγμένες πίτσες, κοτομπουκιές), ημιέτοιμα γεύματα (π.χ. πουρές σε σκόνη), αλλαντικά, ορισμένα δημητριακά πρωινού, έτοιμες σάλτσες

Back to Nature

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

Full health Capra Goat Colostrum

Κατσικίσιο Πρωτόγαλα

Το πρωτόγαλα (colostrum) είναι το πρώτο γάλα που συλλέγεται εντός 24-48 ωρών μετά τον τοκετό των θηλαστικών και η συλλογή γίνεται αφού καλυφθούν οι ανάγκες των νεογνών (πλεονάζουσα ποσότητα). Το πρωτόγαλα, διακρίνεται για τη φυσικά υψηλή του περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και βιοδραστικές πρωτεΐνες, όπως οι ανοσοσφαιρίνες.

Σε ποιες περιπτώσεις προτείνεται;

- Για την υποστήριξη της φυσιολογικής άμυνας του ανώτερου αναπνευστικού και του ανοσοποιητικού συστήματος
- Για την υποστήριξη της εντερικής υγείας
- Για την υποστήριξη σε περιόδους έντονης σωματικής καταπόνησης

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

Τηλ.
2103222901-903
& 2108252000

Εμμ.Μπενάκη 8,
Αθήνα, 10564

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

Organic Products



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

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



Σε τι ξεχωρίζει;

- Κάθε παρτίδα ελέγχεται για υπολείμματα αντιβιοτικών και φυτοφαρμάκων, με αυστηρές προδιαγραφές ποιότητας
- Το κατσικίσιο πρωτόγαλα που επιλέξαμε είναι νανο-φιλτραρισμένο! Η επεξεργασία με μεμβράνες νανοδιήθησης (Nanofiltration - NF) και όχι η θερμική επεξεργασία, βοηθά στο να διατηρούνται τα συστατικά του
- Κατσικίσιο Πρωτόγαλα υψηλής ποιότητας από την Ολλανδία

Αριθμ.Γνωστ.Ε.Ο.Φ.: 86715/05/07/2019 Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης

ΝΕΥΡΟΠΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΩΣ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΑΛΛΑΖΕΙ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Για πολλά χρόνια επικρατούσε η άποψη ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος ολοκληρώνει την ανάπτυξή του στην αρχή της ενήλικης ζωής και στη συνέχεια παραμένει ουσιαστικά αμετάβλητος. Σήμερα, γνωρίζουμε ότι ο εγκέφαλος διαθέτει μια αξιοσημείωτη ικανότητα να προσαρμόζεται και να αναδιοργανώνεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Η ιδιότητα αυτή ονομάζεται νευροπλαστικότητα.

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

Η νευροπλαστικότητα θεμελιώδη μηχανισμό της μάθησης της μνήμης, της μνήμης και της προσαρμογής στις εμπειρίες της καθημερινότητας. Παράλληλα, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση μετά από τραυματισμό ή νόσο και επηρεάζεται από παράγοντες όπως η σωματική άσκηση, ο ύπνος, η διατροφή και το χρόνιο στρες.

Η κατανόηση αυτού του μηχανισμού έχει αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την υγεία του εγκεφάλου, καθώς οι καθημερινές μας επιλογές μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία και την προσαρμοστικότητα του.

Πώς αλλάζει ο εγκέφαλος;

Ο εγκέφαλος αποτελείται από περίπου 86 δισεκατομμύρια νευρώνες, οι οποίοι επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω εξειδικευμένων σημείων επαφής που ονομάζονται **συνάψεις**.

Με κάθε νέα γνώση, δεξιότητα ή εμπειρία, αυτά τα πολύπλοκα νευρωνικά δίκτυα αναδιαμορφώνονται. Ορισμένες από αυτές τις συνδέσεις ενισχύονται, άλλες αποδυναμώνονται και νέες δημιουργούνται, επιτρέποντας στον εγκέφαλο να αποθηκεύει πληροφορίες και να προσαρμόζεται στις συνεχώς μεταβαλλόμενες απαιτήσεις του περιβάλλοντος.

Όσο περισσότερο χρησιμοποιείται ένα νευρωνικό δίκτυο, τόσο πιο αποτελεσματική γίνεται η επικοινωνία μεταξύ των νευρώνων του. Αντίθετα, συνδέσεις που χρησιμοποιούνται σπάνια μπορεί σταδιακά να εξασθενήσουν. Μέσω αυτής της συνεχούς αναδιοργάνωσης, ο εγκέφαλος βελτιστοποιεί τη λειτουργία του, αποτελώντας τη βιολογική βάση της μάθησης, της μνήμης και της προσαρμογής.

Για πολλά χρόνια οι επιστήμονες θεωρούσαν ότι ο αριθμός των νευρώνων στον εγκέφαλο απλώς μειώνεται με την ηλικία. Σήμερα γνωρίζουμε ότι, τουλάχιστον σε ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου, όπως ο ιππόκαμπος, ο οποίος σχετίζεται στενά με τη μάθηση και τη μνήμη, διατηρείται περιορισμένη ικανότητα παραγωγής νέων νευρικών κυττάρων. Αν και η έκταση αυτού του φαινομένου εξακολουθεί να διερευνάται, είναι σαφές ότι η προσαρμοστικότητα του εγκεφάλου βασίζεται κυρίως στη συνεχή αναδιοργάνωση των υπαρχόντων νευρωνικών κυκλωμάτων.

Η νευροπλαστικότητα είναι ιδιαίτερα έντονη στην παιδική ηλικία, όταν ο εγκέφαλος

αναπτύσσεται με ταχύ ρυθμό. Ωστόσο, δεν εξαφανίζεται ποτέ. Παρότι μειώνεται σταδιακά με την ηλικία, παραμένει ενεργή, επιτρέποντάς μας να μαθαίνουμε νέες δεξιότητες και να προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές σε όλη τη διάρκεια της ζωής.

Τι βοηθά και τι εμποδίζει τον εγκέφαλο να προσαρμόζεται;

Η νευροπλαστικότητα δεν εξαρτάται μόνο από την ηλικία ή τα γονίδια. Ο τρόπος ζωής επηρεάζει σημαντικά το πόσο αποτελεσματικά μπορεί ο εγκέφαλος να δημιουργεί και να διατηρεί υγιή νευρωνικά δίκτυα.

Παράγοντες που ενισχύουν τη νευροπλαστικότητα

- Η **τακτική σωματική άσκηση** αυξάνει την παραγωγή του εγκεφαλικού νευροτροφικού παράγοντα (Brain-Derived Neurotrophic Factor ή BDNF), μιας πρωτεΐνης που υποστηρίζει την επιβίωση των νευρώνων, ενισχύει τις συνάψεις και διευκολύνει τη δημιουργία νέων νευρωνικών συνδέσεων.
- Ο **ποιοτικός ύπνος** επιτρέπει στον εγκέφαλο να οργανώνει τις πληροφορίες που αποκτήθηκαν μέσα στην ημέρα, να σταθεροποιεί τις νέες μνήμες και να απομακρύνει μεταβολικά προϊόντα που συσσωρεύονται κατά την εγρήγορση.
- Η **συνεχής νοητική άσκηση**, όπως η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας, ενός μουσικού οργάνου ή ακόμη και η ενασχόληση με νέες δραστηριότητες, ενεργοποιεί διαφορετικά νευρωνικά κυκλώματα και διατηρεί τον εγκέφαλο σε κατάσταση προσαρμογής.
- Η **ισορροπημένη διατροφή** και οι **υγιείς κοινωνικές σχέσεις** συμβάλλουν επίσης στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του εγκεφάλου και στη γνωστική ανθεκτικότητα.

Παράγοντες που περιορίζουν τη νευροπλαστικότητα

- Το **χρόνιο στρες** και η παρατεταμένη έκθεση στην κορτιζόλη μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη μάθηση και τη μνήμη.
- Η **χρόνια φλεγμονή**, οι **μεταβολικές διαταραχές**, η **καθιστική ζωή**, η **έλλειψη ύπνου** και η **υπερβολική κατανάλωση**

αλκοόλ έχουν συσχετιστεί με μειωμένη αποτελεσματικότητα των μηχανισμών νευροπλαστικότητας.

Κανένας από τους παραπάνω παράγοντες δεν καθορίζει από μόνος του τη γνωστική μας πορεία. Ωστόσο, η μακροχρόνια επίδρασή τους μπορεί να δημιουργήσει ένα περιβάλλον λιγότερο ευνοϊκό για την προσαρμογή του εγκεφάλου, ενώ η υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών φαίνεται να συμβάλλει στη διατήρηση της εγκεφαλικής λειτουργίας και της γνωστικής ανθεκτικότητας με την πάροδο του χρόνου.

Η σημασία της νευροπλαστικότητας στην καθημερινή ζωή

Η νευροπλαστικότητα επηρεάζει την ικανότητά μας να μαθαίνουμε, να θυμόμαστε, να προσαρμοζόμαστε σε νέες συνθήκες και να ανακάμπτουμε μετά από τραυματισμό ή νόσο. Αποτελεί επίσης βασικό μηχανισμό της αποκατάστασης μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, ενώ φαίνεται να συμβάλλει στη διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας κατά τη φυσιολογική γήρανση.

Αν και δεν μπορεί να αποτρέψει από μόνος της την εμφάνιση νευροεκφυλιστικών νοσημάτων, η διατήρηση της νευροπλαστικότητας αποτελεί σημαντικό στοιχείο της **γνωστικής εφεδρείας**, της ικανότητας δηλαδή του εγκεφάλου να αντισταθμίζει βλάβες ή αλλαγές που συμβαίνουν με την πάροδο του χρόνου.

Η φροντίδα του εγκεφάλου, επομένως, δεν ξεκινά όταν εμφανιστούν προβλήματα μνήμης ή συγκέντρωσης. Αντίθετα, αποτελεί μια δια βίου επένδυση που βοηθά τον εγκέφαλο να διατηρεί τη λειτουργικότητα και την προσαρμοστικότητά του σε κάθε στάδιο της ζωής. Κάθε επιλογή που υποστηρίζει τη συνολική υγεία του οργανισμού αποτελεί ταυτόχρονα μια επένδυση και για την υγεία του εγκεφάλου.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Innocenti GM. *Handb Clin Neurol*. 2022;184:3-18. doi: 10.1016/B978-0-12-819410-2.00001-1
- Johnson BP, Cohen LG. *Handb Clin Neurol*. 2023;196:599-609. doi: 10.1016/B978-0-323-98817-9.00011-9
- Hortobágyi T. et al. *Ageing Res Rev*. 2022;80:101698. doi: 10.1016/j.arr.2022.101698
- Alshehbi Y. et al. *IBRO Neurosci Rep*. 2023;15:342-347. doi: 10.1016/j.ibneur.2023.07.004



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

ΖΩ ΜΕ ΖΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ Ι

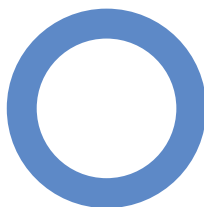
Νίκη Κουρτίδου

30 χρόνια

Μία διάγνωση στα 12

**Και ένα μάθημα που κανένα
εγχειρίδιο δεν διδάσκει:**

**πώς ζείτε με τον διαβήτη, χωρίς να τον
αφήνετε να καθορίσει τη ζωή σας.**



Στα 12 μου διαγνώστηκα με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1. Η είδηση έπεσε σαν χαστούκι — όχι μόνο σε μένα, αλλά σε ολόκληρο το σπίτι μας. Γιατί ο διαβήτης δεν χτυπάει την πόρτα ενός μόνο ανθρώπου. Χτυπάει την πόρτα ολόκληρης της οικογένειας. Η καθημερινή παρακολούθηση της γλυκόζης. Οι ενέσεις. Τα συχνά ραντεβού. Όλα χρειάζονται στήριξη. Σχεδόν πάντα.

Ένα παιδί σαν όλα τα άλλα: με απασχολούσαν οι φίλεις, το σχολείο, η ζωή μιας δωδεκάχρονης. Και μια διάγνωση, σαν σκιά, πάνω σε όλα αυτά. Πολύ γρήγορα κατάλαβα δύο πράγματα. Αφενός, πόσο άβολα ένιωθα μέσα σε αυτή τη διαφορετικότητα: το παιδί που μετράει, που τσιμπιέται, που εστιάζει συνέχεια. Αφετέρου, ότι πολλοί «ειδικοί» — αυτοί που υποτίθεται ότι με φρόντιζαν — δεν καταλάβαιναν πραγματικά τι μου συνέβαινε. Έβλεπαν τιμές. Μετρήσεις. Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη, τον μέσο όρο του σακχάρου τριών μηνών. Όχι το παιδί που καθόταν απέναντί τους. Αυτό το συναίσθημα με ακολούθησε για χρόνια. Μέχρι που αποφάσισα να το αλλάξω μόνη μου. Είχα ήδη μια επιτυχημένη πορεία σπουδών στην Ελλάδα. Όμως η στιγμή που πραγματικά κατάλαβα τι ήθελα να κάνω ήρθε στο εξωτερικό, όταν είδα για πρώτη φορά μια εντελώς διαφορετική ιατρική αντιμετώπιση του διαβήτη. Κατάλαβα ότι αυτό που έλειπε δεν ήταν μόνο δικό μου κενό — ήταν κάτι που μπορούσα να προσφέρω και σε άλλους. Έτσι ειδικεύτηκα ως πιστοποιημένη σύμβουλος διαβήτη από τη Γερμανική Διαβητολογική Εταιρεία (DDG), για να δώσω αυτό που δεν βρήκα η ίδια: μια διπλή οπτική — του ανθρώπου που ζει με ινσουλίνη, και του ειδικού που καταλαβαίνει την επιστήμη πίσω από αυτήν.

Ζω αυτήν την διπλή οπτική στην εργασιακή καθημερινότητά μου. Όταν οι άνθρωποι με Διαβήτη Τύπου 1 που φροντίζω μαθαίνουν ότι κι εγώ ζω με ινσουλίνη — ότι ξέρω τα скаμπανεβάσματα του σακχάρου από μέσα — κάτι αλλάζει: νιώθουν σύνδεση, και αυτή η σύνδεση ανοίγει την πόρτα σε όσα έχω να τους πω.

Τι πραγματικά είναι ο Διαβήτης Τύπου 1

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1 δεν προκαλείται από τη διατροφή ή το βάρος. Ζω αυτή την παρεξήγηση σχεδόν κάθε φορά που μιλάω στο ευρύ κοινό. Είναι αυτοάνοσο νόσημα: το ανοσοποιητικό σύστημα καταστρέφει τα κύτταρα του παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη, χωρίς καμία σχέση με τον τρόπο ζωής. Δεν είναι μικρή λεπτομέρεια. Πολλοί άνθρωποι με Τύπου 1 έχουν ακούσει, άδικα, σχόλια σαν να έφταιξαν οι ίδιοι.

1.292.729 άνθρωποι στην Ελλάδα ζουν καταγεγραμμένοι με σακχαρώδη διαβήτη (στοιχεία ΗΔΙΚΑ 2025, όπως παρουσιάστηκαν από την Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματείων Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη, ΠΟΣΑΣΔΙΑ). Από αυτούς, 1.231.317 έχουν Τύπου 2. Ο Διαβήτης Τύπου 1, μαζί με τις υπόλοιπες μορφές της νόσου, αφορά λιγότερους από 62.000 ανθρώπους — ένα μικρό, αλλά εξίσου πραγματικό κομμάτι του συνόλου. Και κάθε φορά που μιλάμε γενικά για «τον διαβήτη», χωρίς να διευκρινίζουμε ποιον τύπο εννοούμε, αυτό το κομμάτι γίνεται αόρατο.

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Η **Νίκη Κουρτίδου** είναι πιστοποιημένη Σύμβουλος για τον Σακχαρώδη Διαβήτη (Diabetesberaterin DDG) στη Γερμανία, emotional eating coach και δημιουργός της μεθόδου The Permanent Shift™, με 30 χρόνια προσωπικής εμπειρίας ζωής με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1 και σπουδές στο Harvard Medical School στη διατροφή και το coaching ευεξίας

Περισσότερες πληροφορίες:
thepermanentshift.com



Το στίγμα, και γιατί δεν φταίει κανένας

Το στίγμα γύρω από τον διαβήτη δεν είναι ευθύνη ενός ανθρώπου. Το έχουμε εσωτερικεύσει όλοι μας, από πράγματα που ακούγαμε χρόνια μέσα στην κοινωνία. Ακόμα και οι ίδιοι οι άνθρωποι με διαβήτη το κουβαλάνε μέσα τους — ντρέπονται για κάτι που δεν έκαναν οι ίδιοι. Όλοι μας, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, συμβάλλουμε σε αυτό.

Το ξέρετε αυτό το στίγμα, ακόμα κι αν δεν το έχετε ονομάσει ποτέ. Είναι το «τι έφταιξες;» που ακούει κανείς σαν πρώτη αντίδραση σε μια διάγνωση — σαν να ήταν επιλογή, όχι αυτοάνοσο νόσημα. Είναι το βλέμμα ή το σχόλιο όταν κάποιος με διαβήτη τρώει κάτι γλυκό δημόσια: «αυτό επιτρέπεται;» Είναι η αμηχανία γύρω από μια ένεση ή μια μέτρηση μπροστά σε άλλους — τόσο άνθρωποι προτιμούν να κρυφτούν στην τουαλέτα παρά να το κάνουν στο τραπέζι. Είναι η ιδέα ότι η μετάβαση σε ινσουλίνη σημαίνει «απέτυχες» να το διαχειριστείς, ενώ είναι απλώς η φυσική πορεία της νόσου. Και για τα παιδιά, είναι ο αποκλεισμός από ένα κέρασμα σε γενέθλια, «καλύτερα να μην πάρει, δεν μπορεί». Γι' αυτό, αν ζείτε με διαβήτη: φροντίστε πρώτα τη θεραπεία σας. Μην ντρέπεστε για μια μέτρηση μπροστά σε άλλους. Μην ντρέπεστε να κάνετε την ένεσή σας. Μην ντρέπεστε να πάρετε τα φάρμακά σας, όπου κι αν βρίσκεστε. Δεν είστε οι τιμές του σακχάρου σας! Δεν είστε η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη σας! Αν κάποιος σχολιάσει, απαντήστε άνετα — με χιούμορ, όσο μπορείτε. Η υγεία σας έρχεται πρώτη. Όχι το τι θα σκεφτούν οι άλλοι.

Δεν είναι μόνο διατροφή. Είναι και ψυχολογία

Η ρύθμιση του σακχάρου δεν εξαρτάται μόνο από το τι τρώμε. Το έμαθα και ως ασθενής, και ως επαγγελματίας. Επηρεάζεται άμεσα από την ψυχολογική μας κατάσταση, το άγχος, την ποιότητα του ύπνου, τη δομή της καθημερινότητάς μας. Οι περισσότεροι από εμάς ξέρουμε πώς μοιάζει αυτό στην πράξη: στρες στην καθημερινότητα, μια δύσκολη μέρα στη δουλειά, μια νύχτα χωρίς ύπνο, στις γυναίκες οι μέρες της περιόδου — και το σάκχαρο δεν συμπεριφέρεται όπως περιμένεις, χωρίς να έχεις αλλάξει τίποτα απολύτως στο φαγητό σου. Οι συμβουλές που χρειάζεται πραγματικά ένας άνθρωπος με διαβήτη δεν χωράνε σε μια λίστα τροφίμων. Αγγίζουν ολόκληρη τη ζωή του.

Το πρακτικό κομμάτι: τι πραγματικά βοηθά

Θεωρητικά, ένας άνθρωπος με Διαβήτη Τύπου 1 μπορεί να φάει ό,τι θέλει. Στην πράξη, αυτό ισχύει μόνο εν μέρει. Ακόμα και οι πιο σύγχρονες ταχείας δράσης ινσουλίνες χρειάζονται κάποια λεπτά για να αρχίσουν να δρουν. Γι' αυτό, μάθετε να υπολογίζετε καλά τους υδατάνθρακες ενός γεύματος. Και αφήστε μια μικρή απόσταση χρόνου ανάμεσα στην ινσουλίνη και στο φαγητό — ώστε το φάρμακο να προλάβει να δράσει. Ένα δεύτερο σημείο, πλέον καλά τεκμηριωμένο: η σειρά με την οποία τρώμε. Λαχανικά πρώτα, μετά πρωτεΐνη (ψάρι, κρέας, κοτόπουλο), υδατάνθρακες τελευταίοι. Η καμπύλη του σακχάρου ωφελείται σημαντικά: η πέψη καθυστερεί, η γλυκόζη απορροφάται σταδιακά αντί απότομα, και η πρωτεΐνη ενεργοποιεί ορμόνες του πεπτικού (όπως η GLP-1) που σπντρίζουν την έκκριση ινσουλίνης. Σε μελέτες με ανθρώπους με διαβήτη, μόνο αυτή η αλλαγή σειράς, χωρίς καμία άλλη τροποποίηση στο γεύμα, έχει συνδεθεί με σημαντική μείωση της μεταγευματικής αιχμής γλυκόζης. Δεν αντικαθιστά τη φαρμακευτική αγωγή, αλλά είναι ένα απλό, ασφαλές εργαλείο που αξίζει να δοκιμάσετε.

Προ και μετά τεχνολογίας

Η ζωή με Διαβήτη Τύπου 1 έχει το δικό της «προ και μετά Χριστού»: πριν και μετά την τεχνολογία των αισθητήρων και των κλειστών κυκλωμάτων ινσουλίνης. Ο αισθητήρας συνεχούς καταγραφής σάς βοηθά να παρακολουθείτε το σάκχαρο σε πραγματικό χρόνο και να προλαβαίνετε πολύ πιο αποτελεσματικά τις υπογλυκαιμίες. Χρειάζεται όμως κατά καιρούς επιβεβαίωση με κλασική μέτρηση αίματος. Αυτό δεν αλλάζει. Οι αντλίες ινσουλίνης με κλειστό κύκλωμα είναι μία πραγματική επανάσταση για όσους τις επιλέγουν. Αλλάζουν τους όρους του παιχνιδιού. Ένας αλγόριθμος παρακολουθεί το σάκχαρο σε πραγματικό χρόνο και προσαρμόζει την ινσουλίνη ανάλογα, εκεί που το ανθρώπινο μάτι και το χέρι δεν προλαβαίνουν. Για έναν πολυάσχολο άνθρωπο, όπου η καμπύλη του σακχάρου επηρεάζεται από δεκάδες παράγοντες δύσκολα ελέγχιμους χειροκίνητα — κορτιζόλη, αδρεναλίνη, το είδος και η ένταση της άσκησης — αυτή η συνεχής προσαρμογή κάνει τη διαφορά. Πολλαπλές κλινικές μελέτες το επιβεβαιώνουν: καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου σε βάθος χρόνου, σε σχέση με τις πολλαπλές καθημερινές ενέσεις. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι είναι για όλους, ή ότι όλοι έχουν πρόσβαση σε αυτήν. Κόστος, προσωπική επιλογή, το σύστημα υγείας της κάθε χώρας: όλα παίζουν ρόλο. Πολλά άτομα με σακχαρώδη διαβήτη νιώθουν πολύ πιο άνετα κάνοντας ενέσεις ινσουλίνης. Το σημαντικό είναι ο καθένας να νιώθει άνετα με τη θεραπεία του, μέσα στην καθημερινότητά του.

Χαμηλές τιμές σακχάρου, υψηλός κίνδυνος

Έντονη εφίδρωση. Τρέμουλο. Μυρμήγκιασμα στα χέρια. Ζάλη, ταχυπαλμία, θολή όραση, δυσκολία συγκέντρωσης, ξαφνική πείνα, ευερεθιστότητα. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, σύγχυση ή απώλεια συνείδησης. Το συναίσθημα που βιώνει ένα άτομο με διαβήτη όταν οι τιμές σακχάρου πέφτουν απότομα είναι δύσκολο να περιγραφεί με λόγια. Η σωστή διαχείριση των χαμηλών τιμών είναι πολύ σημαντική: άμεση λήψη γλυκόζης, επανέλεγχος μετά από μερικά λεπτά, και, αν χρειάζεται, αργοί υδατάνθρακες στη συνέχεια. Ένα άτομο με διαβήτη τα ξέρει όλα αυτά. Και όμως, στα επείγοντα εξοκλουθούν να καταφθάνουν άνθρωποι εξαιτίας πολύ χαμηλών τιμών σακχάρου. Αν κάποιος δίπλα σας δείχνει συγχυσμένος, δυσκολεύεται να μιλήσει ή χάνει τις αισθήσεις του, χρειάζεται άμεση ιατρική βοήθεια. Αν υπάρχει διαθεσίμη γλυκαγόνη — σε ένεση ή ρινικό σπρέι — είναι το πρώτο βήμα, πριν φτάσει η βοήθεια. Μην περιμένετε να περάσει μόνο του. Η σωστή εκπαίδευση, τόσο του ίδιου του ατόμου όσο και του στενού του περιβάλλοντος, παίζει τεράστιο ρόλο για μια πιο σωστή διαχείριση και, ίσως, για μια ζωή.

Χτίστε την ομάδα υγείας σας

Το να ζείτε με διαβήτη σάς κάνει, με τον καιρό, ειδικούς γύρω από το δικό σας σάκχαρο. Χρειάζομαστε όμως και ειδικούς δίπλα μας — ανθρώπους που μας δίνουν νέες πληροφορίες και καθοδήγηση, και μας στηρίζουν στην καθημερινότητα με τη δική τους εμπειρία. Μια καλή «ομάδα υγείας» — ενδοκρινολόγος ή διαβητολόγος, και άλλες ειδικότητες όταν χρειάζεται — δεν είναι πολυτέλεια. Είναι θεμέλιο. Υπάρχουν και σημεία του σώματος που δεν παραμελούμε ποτέ: τα μάτια, τα πόδια (νευρολογικός και δερματικός έλεγχος για ξηρότητα, μικροτραυματισμούς, μυκητιάσεις), η στοματική υγιεινή, το δέρμα. Η κακή ρύθμιση του σακχάρου επηρεάζει πολλά ταυτόχρονα. Ο τακτικός έλεγχος δεν είναι υπερβολή, αλλά φροντίδα.

Η σχέση μας με το φαγητό, και με τον εαυτό μας

Ο διαβήτης μπορεί εύκολα να σας σπρώξει σε μια «μαύρο-άσπρο» σχέση με το φαγητό: τροφές «καλές», τροφές «κακές», και η ενοχή που ακολουθεί όταν νιώθετε ότι «παρασπράτσατε». Το έμαθα και προσωπικά και επαγγελματικά: αυτή η αυστηρότητα κάνει συνήθως περισσότερο κακό παρά καλό. Υπάρχει κι ένας πιο βαθύς λόγος γι' αυτό. Ο διαβήτης απαιτεί ήδη πάρα πολύ έλεγχο — μέτρηση, υπολογισμός, προσοχή σε κάθε γεύμα. Όταν προσθέτουμε πάνω σε αυτό και απαγορεύσεις, «αυτό δεν τρώγεται ποτέ», δημιουργούμε στερεοτυπικές σκέψεις. Και οι στερεοτυπικές σκέψεις, σε βάθος χρόνου, οδηγούν συχνά σε αντιδραστικές καταστάσεις γύρω από το φαγητό. Το βλέπω και κλινικά: άνθρωποι με διαβήτη που, ακριβώς εξαιτίας αυτής της πίεσης, αναπτύσσουν «κακές» διατροφικές συνήθειες — όχι από άγνοια, αλλά επειδή έχουν κουραστεί να απαγορεύουν στον εαυτό τους. Αυτό που πραγματικά βοηθά δεν είναι ο περιορισμός. Είναι η σωστή ενημέρωση και η σωστή οργάνωση γύρω από το φαγητό — να τρώτε με συνειδητότητα, όχι με φόβο. Μακροπρόθεσμα, δεν χρειάζεται τελειότητα. Χρειάζεστε την ικανότητα να συνεχίζετε, χωρίς να τιμωρείτε τον εαυτό σας για ένα «λάθος» γεύμα.

Αποδοχή, όχι παράδοση

«Δέχομαι τον διαβήτη σαν έναν συνοδοιπόρο στο αυτοκίνητό μου. Κάποιον που είναι εκεί, που πρέπει να σεβαστώ, αλλά που δεν καθορίζει εκείνος την πορεία μου.»

Στη δουλειά μου συναντώ συχνά ανθρώπους που, από φόβο για την υγεία τους, περιορίζονται πολύ περισσότερο από όσο πραγματικά χρειάζεται: αθλητισμός που πατατούν, φιλίες και διακοπές που αποφεύγουν, ακόμα και μια καριέρα που δεν τολμούν να ακολουθήσουν. Χαρακτηριστικό παράδειγμα: ο Alexander Zverev, διαγνωσμένος με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1 από παιδί, έφτασε φέτος στον τελικό του US Open παρακολουθώντας το σάκχαρό του μέσα στο παιχνίδι. Ο διαβήτης ήταν εκεί. Δεν κρατούσε όμως εκείνος το τιμόνι. Το σημαντικότερο μάθημα όλων αυτών των χρόνων είναι η αποδοχή. Όχι παράδοση. Αποδοχή — να ξέρω ότι ο διαβήτης κάθεται δίπλα μου, όχι στο τιμόνι. Αυτό απαιτεί συναισθηματική και ψυχική δύναμη. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να μιλάμε ανοικτά για τον διαβήτη και τα συναισθηματά μας — με τους δικούς μας ανθρώπους, ή, αν νιώθουμε ότι δεν μας καταλαβαίνουν, με άλλους που ζουν το ίδιο: μέσα από ομάδες, φόρουμ, ή το ίδιο το ιατρείο που μας παρακολουθεί. Υπάρχει ένας όρος γι' αυτή την ιδιαίτερη κόπωση: diabetes distress. Σε μελέτες, σχεδόν 1 στους 3 ενήλικες με Διαβήτη Τύπου 1 βιώνει κλινικά σημαντικό άγχος γύρω από την πάθηση. Δεν είναι κατάθλιψη. Μοιάζει περισσότερο με μια λάμπα που αναβοσβήνει συνεχώς, απαιτώντας την προσοχή μας. Γι' αυτό, όσο κι αν ακούγεται τυπικό: χρειάζομαστε έξτρα χρόνο για ευεξία. Έναν περίπατο. Μια στιγμή ψυχίας. Οτιδήποτε μας χαλαρώνει πραγματικά. Δεν είναι σπατάλη χρόνου.

Είναι πηγή ενέργειας και φροντίδα.

Ζω με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1.

Δεν με ορίζει!

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ... ΜΕ ΤΗ «ΣΟΦΙΑ» ΤΗΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η Σοφία Παπαδοπούλου μιλά για την αλχημεία της εσωτερικής θεραπείας, τη βιωματική στάση ζωής, την παραδοσιακή Γιόγκα και τη νέα σελίδα της Αγιουρβέδα Ελλάδας



Σοφία Παπαδοπούλου
(Χημικός, Ερευνήτρια
Αγιουρβέδα, Διευθύντρια
Αγιουρβέδα Ελλάδας)

Κυρία Παπαδοπούλου, είστε Χημικός με μια ιδιαίτερη πορεία. Πώς αποφασίσατε να αφήσετε μια «εξασφαλισμένη» καριέρα στο δημόσιο, για να αφοσιωθείτε στην Αγιουρβέδα;

Σχεδόν αμέσως μετά την αποφοίτησή μου ως χημικός από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, δι-
ορίστηκα στο Ινστιτούτο Εγγείων Βελτιώσεων (ΙΕΒ), λίγο έξω από τη Θεσσαλονίκη — μια θέση δελεαστική και ασφαλής για πολύ κόσμο. Ωστόσο, η επιστημονική / φιλοσοφική μου αναζήτηση δεν χωρούσε στα στενά όρια ενός εργαστηρίου. Παραιτήθηκα πολύ γρήγορα, κυριολεκτικά κόντρα σε όλους και σε όλα, ταξίδεψα, εξειδικεύτηκα στην παραδοσιακή Αγιουρβέδα και μπήκα σε έναν χώρο που για μένα δεν είναι απλώς επαγγελματική δραστηριότητα, αλλά πάνω από όλα στάση ζωής.

Η Χημεία μου έδωσε τη γνώση της δομής των υλικών και της δραστηριότητας των φυσικών ουσιών. Όμως η Αγιουρβέδα με έφερε πιο κοντά στην έννοια της «Αλχημείας» — ότι με την επιφανειακή έννοια της μετατροπής του μολύβδου σε χρυσό, αλλά με τη βαθιά της σημασία: την τέχνη της μεταστοιχείωσης. Την ικανότητα να μετατρέπουμε το αρνητικό σε θετικό, τη δυσαρμονία σε ισορροπία και την πρόκληση σε σοφία.

Τι είναι η Αγιουρβέδα και πώς δομείται ως επιστήμη αλλά και ως εσωτερικό μονοπάτι υγείας;
Γνωστή και ως «Η Επιστήμη της Ζωής», η Αγιουρβέδα —που συχνά αποκαλείται και «the mother of all healing arts» (η μητέρα όλων των θεραπευτικών τεχνών)— είναι μια παραδοσιακή σύστημα υγείας 5.000 ετών, αναγνωρισμένο από τον ΠΟΥ. Στην ουσία της είναι μια βαθιά «ιατρική του νου και του σώματος» που μοιράζεται κοινές αρχές με την αρχαιοελληνική ιατρική. Αν και η χώρα προέλευσής της είναι η Ινδία, ήδη από τα μέσα του περασμένου αιώνα διαδόθηκε ραγδαία σε όλο τον δυτικό κόσμο. Σήμερα λειτουργούν αμέτρητα ακαδημαϊκά ινστιτούτα, εξειδικευμένες κλινικές και κέντρα ευεξίας σε Ευρώπη και Αμερική, ενώ είναι χαρακτηριστικό ότι μια απλή αναζήτηση της λέξης Ayurveda στο Google ή ΑΙ επιστρέφει δεκάδες εκατομμύρια αποτελέσματα, αποδεικνύοντας το τεράστιο παγκόσμιο ενδιαφέρον.

Η Αγιουρβέδα διαθέτει δύο όψεις: Το «**εξωτερικό**» της κομμάτι είναι μια εξαιρετικά δομημένη επιστήμη που, όπου εφαρμόζεται στην πληρότητά της, αποτελεί πλήρες ιατρικό σύστημα με νοσοκομεία και πανεπιστήμια. Το «**εσωτερικό**» της κομμάτι είναι μια στροφή προς τα μέσα. Μας μαθαίνει να ανακαλύπτουμε τους εμφύτους μηχανισμούς αυτοθεραπείας. Δεν απαιτεί πολύπλοκα μηχανήματα. Το καλύτερο εργαλείο είναι το ίδιο μας το σώμα, ο νους και οι εσωτερικές μας δυνατότητες, η συνειδητότητά μας. Πρώτιστος στόχος της είναι η διατήρηση της υγείας, προσφέροντας λύσεις προσαρμοσμένες στον τόπο και τις συνθήκες που ζει ο καθένας.

Ποιος είναι ο κεντρικός στόχος της «Αγιουρβέδα Ελλάδας» στη χώρα μας;

Στην Ινδία η γνώση αυτή διασώθηκε αδιάλειπτα στα Ιμαλάια, ενώ στη δική μας ιστορία είχαμε μεγάλες απώλειες, όπως την καταστροφή της Βιβλιοθήκης της Αλεξάνδρειας. Στόχος της Αγιουρβέδα Ελλάδας είναι να αποκωδικοποιήσουμε αυτή τη διασωσμένη σοφία και να την περάσουμε μέσα από τα δικά μας ελληνικά φίλτρα, συντελώντας στην όσο το δυνατόν καλύτερη εφαρμογή στον τόπο μας.

Επειδή στη χώρα μας η Αγιουρβέδα δεν εφαρμόζεται ως αυτόνομο ιατρικό σύστημα αλλά ως συμπληρωματική/εναλλακτική μέθοδος ευ ζην, φροντίζουμε τακτικά να φέρνουμε σε επαφή το ελληνικό κοινό με την αυθεντική, επιστημονική της διάσταση. Για το σκοπό αυτό, προσκαλούμε ανά διαστήματα καταξιωμένους Ινδούς γιατρούς, καθηγητές πανεπιστημίων και experts της Αγιουρβέδα, μεταφέροντας τη βαθιά αυτή γνώση πρωτογενώς. Μάλιστα, προσκαλούμε όσους ενδιαφέρονται να επικοινωνούν μαζί μας, ώστε να ενημερώνονται εγκαίρως για το πρόγραμμα των προσεχών εκδηλώσεων, σεμιναρίων και συνεδρίων που διοργανώνουμε.

Πολλές φορές αναρωτιόμαστε πώς εφαρμόζονται όλα αυτά στην πράξη. Πώς είναι μια τυπική μέρα για εσάς;

Στην Αγιουρβέδα αυτό ονομάζεται Dinacharya — η καθημερινή ευθυγράμμιση με τους ρυθμούς της φύσης. Η μέρα μου ξεκινά νωρίς το πρωί με πρακτικές καθαρισμό, ασκήσεις αναπνοής (Pranayama), παραδοσιακή Γιόγκα και διαλογισμό. Είμαι vegetarian — όχι από δογματισμό, αλλά ως μια συνειδητή επιλογή σεβασμού προς όλα τα όντα της φύσης. Ωστόσο, η Αγιουρβέδα δεν επιβάλλει τίποτα: η βασική της αρχή είναι η ισορροπία σύμφωνα με τη συνειδητότητα του καθενός. Παράλληλα, έχω πάντα μαζί μου το δικό μου «αγιουρβεδικό φαρμακείο» — βοτανικούς συμμάχους όπως το Guduchi, το Shilajit, το Chyawanprash, την Ashwagandha το Amalaki το Moringa κ.ά. Όταν ταξιδεύω, αυτό το τσάνκι μπαίνει στη βαλίτσα πριν από τα ρούχα μου! Αντιμετωπίζω αυτά τα βότανα σαν ζωντανές οντότητες και φίλους που με στηρίζουν. Όλα αυτά δεν τα προσεγγίζω θεωρητικά. Είμαι εργαζόμενη γυναίκα, σύζυγος και μητέρα ενός εφήβου, οπότε η καθημερινότητά μου έχει τις ίδιες απαιτήσεις, εντάσεις και προκλήσεις που αντιμετωπίζει κάθε σύγχρονη οικογένεια. Η μέρα μου περιλαμβάνει συνεχή εσωτερική εργασία: να παρατηρώ, να μαθαίνω μέσα από τα λάθη μου, να δουλεύω με το εγώ μου, να συγκρατώ, να βλέπω τις δυσκολίες σαν ευκαιρίες εξέλιξης και να διατηρώ μια βαθιά πίστη στον Θεό. Μέσα από τις δοκιμασίες των τελευταίων ετών τα βίωσα όλα αυτά βαθιά στην πράξη. Στόχος άλλωστε δεν είναι να είμαστε τέλει, αλλά να είμαστε ολοκληρωμένοι — να αγκαλιάζουμε τη σκιά μας, να εξελισσόμαστε και να γινόμαστε κάθε μέρα καλύτεροι άνθρωποι.

Ποιες είναι οι νέες σας συνεργασίες και πώς διαμορφώνεται το καρτοφυλάκιο των προϊόντων και των υπηρεσιών σας;

Μέσα από τις ανακατατάξεις των τελευταίων ετών, προχωρήσαμε σε ουσιαστικά βήματα εξέλιξης. Η Himalaya υπήρξε για πολλά χρόνια σημείο αναφοράς για εμάς και ο κόσμος μας έχει συνδέσει μαζί της. Θέλουμε λοιπόν να σημειώσουμε ότι, παρά τις όποιες αλλαγές/ ανακατατάξεις συνεχίζουμε να διαθέτουμε τα προϊόντα της Himalaya, ενώ ταυτόχρονα έχουμε προχωρήσει δυναμικά παραπέρα.

Έχουμε χτίσει ισχυρές συνεργασίες με εξαιρετικά, δοκιμασμένα brands όπως η Vanelli) και η Bipha Ayurveda. Το «κερασάκι στην τούρτα» σε αυτή τη νέα εποχή είναι το νέο μας συμβόλαιο με την παγκοσμίως καταξιωμένη Maharishi Ayurveda, που φέρνει στην ελληνική αγορά σκευάσματα ανώτατης ποιότητας. Παράλληλα, στις υπηρεσίες μας κεντρικό ρόλο κατέχει η Παραδοσιακή Θεραπευτική Γιόγκα, η οποία αποτελεί βασικό εργαλείο ευθυγράμμισης σώματος και πνεύματος. Συνδυάζεται αρμονικά με τα εκπαιδευτικά μας σεμινάρια, τα βιωματικά workshops και τα θεραπευτικά retreats αποτοξίνωσης, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία υγείας.

Πώς συνδυάζεται η Αγιουρβέδα με τη συμβατική φαρμακευτική και γιατί αφορά άμεσα τα φαρμακεία και τα βιολογικά καταστήματα;

Η Αγιουρβέδα δεν λειτουργεί ανταγωνιστικά προς τη δυτική ιατρική, αλλά συμπληρωματικά. Η συμβατική ιατρική είναι απαραίτητη στην οξεία φροντίδα, ενώ η Αγιουρβέδα εστιάζει στην πρόληψη, την ενίσχυση του οργανισμού, τη διατροφή και τη διαχείριση του στρες και των χρόνιων καταστάσεων.

Τα φαρμακεία και τα καταστήματα βιολογικών προϊόντων είναι πλέον κέντρα ολιστικής συμβουλευτικής υγείας. Προσφέροντας αυθεντικά αγιουρβεδικά προϊόντα υψηλών προδιαγραφών, ο φαρμακοποιός ή ο εξειδικευμένος σύμβουλος δίνει μια ουσιαστική, ολοκληρωμένη πρόταση ευεξίας στο κοινό του.

Ποιο μήνυμα θα θέλατε να αφήσετε κλείνοντας;

Ότι η υγεία δεν απαιτεί πολύπλοκα τεχνικά μέσα, αλλά επίγνωση, εσωτερική ευθυγράμμιση και σύνδεση με τη φύση. Με όπλα μας τη γνώση, την εμπειρία των δοκιμασιών που περάσαμε και τις σπουδαίες νέες μας συνεργασίες, είμαστε εδώ για να προσφέρουμε στον σύγχρονο άνθρωπο τα εργαλεία για μια πιο ισορροπημένη, υγιή και συνειδητή ζωή — πιστοί πάντοτε στο πνεύμα της Αγιουρβέδα, όπου η υγεία δεν είναι ο αυτοσκοπός, αλλά η προϋπόθεση για να ανακαλύψουμε την Αληθινή μας Φύση...

Στο «Σπίτι Της Αγιουρβέδα»: Ζωντανά ή Online

ΣΕ ΑΘΗΝΑ ΚΑΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ, ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ-ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

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

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

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

Shilajit & Guduchi

Δύο θησαυροί της αγιουρβεδικής παράδοσης

Αυθεντικές αγιουρβεδικές φόρμουλες από τη σοφία των Ιμαλαίων, με έμφαση στη ζωτικότητα, την ισορροπία και την καθημερινή φροντίδα του οργανισμού.

Αυθεντικό
Shilajit
από τα Ιμαλάια



Guduchi
το πολύτιμο
βότανο
της Αγιουρβέδα



Shilajit

Η δύναμη των Ιμαλαίων

Φυσική οργανομεταλλική ουσία των Ιμαλαίων, με φουλβικά οξέα και μεταλλικά στοιχεία. Στην Αγιουρβέδα ανήκει στην παράδοση των Rasayana και συνδέεται με τη ζωτικότητα, την τόνωση και τη σωματική αντοχή.



ΦΥΣΙΚΗ
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ



ΦΟΥΛΒΙΚΑ ΟΞΕΑ
& ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ
ΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΧΡΗΣΗ ΣΤΗΝ
ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ



Guduchi

Το βότανο της ισορροπίας

Το Guduchi (*Tinospora cordifolia*), γνωστό και ως Amrita, είναι ένα από τα σημαντικότερα βότανα της Αγιουρβέδα. Παραδοσιακά συνδέεται με τη φροντίδα της φυσικής άμυνας, τη συνολική τόνωση και την ισορροπία του οργανισμού.



ΦΥΤΙΚΟ
ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ



Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ
ΤΩΝ RASAYANA



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΕΥΕΞΙΑΣ



ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

ΠΩΣ ΑΛΛΑΖΕΙ Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ;

www.diaitologos.com

Το μαγείρεμα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας των περισσότερων. Πέραν από τη βελτίωση της γεύσης και της υφής των τροφίμων, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά και τη θρεπτική τους αξία. Η θερμότητα, το νερό, ο χρόνος μαγειρέματος και ο τρόπος παρασκευής μπορούν να μεταβάλουν την περιεκτικότητα ενός τροφίμου σε βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά, αλλά και το διαθέσιμο ποσό ενέργειας που αποδίδει το τρόφιμο.

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι το μαγείρεμα «καταστρέφει» όλα τα θρεπτικά συστατικά. Σε αρκετές περιπτώσεις, μάλιστα, κάνει ορισμένα συστατικά περισσότερο διαθέσιμα στον οργανισμό. Επομένως, αυτό που έχει σημασία δεν είναι να γνωρίζουμε πώς ο τρόπος μαγειρέματος επηρεάζει το εκάστοτε τρόφιμο.

ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΟΤΑΝ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΤΑΙ;

Η πρώτη και πιο εμφανής αλλαγή αφορά το νερό. Κατά το μαγείρεμα, ορισμένα τρόφιμα απορροφούν νερό και αυξάνουν το βάρος και τον όγκο τους, ενώ άλλα χάνουν νερό και γίνονται πιο συμπυκνωμένα.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα ζυμαρικά και το ρύζι. Όταν βράζουν, απορροφούν νερό, με αποτέλεσμα τα 100 γραμ. μαγειρεμένου προϊόντος να περιέχουν πολύ λιγότερη ενέργεια από τα 100 γραμ. ωμού προϊόντος. Δεν «κάηκαν» οι θερμίδες απλώς το βάρος αυξήθηκε λόγω του νερού.

Αντίθετα, το κρέας κατά το ψήσιμο χάνει μέρος του νερού και, επομένως, το βάρος του μειώνεται. Έτσι, τα 100 γραμ. μαγειρεμένου κρέατος είναι πιο συμπυκνωμένα σε πρωτεΐνη και ενέργεια από τα 100 γραμ. ωμού. Γι' αυτό έχει σημασία αν η περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά αναφέρεται σε ωμό ή μαγειρεμένο τρόφιμο. Τα γραμμάρια δεν είναι πάντα άμεσα συγκρίσιμα πριν και μετά το μαγείρεμα.

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ;

Οι βιταμίνες δεν συμπεριφέρονται όλες με τον ίδιο τρόπο. Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες, κυρίως η βιταμίνη C και ορισμένες βιταμίνες του συμπλέγματος B, είναι περισσότερο ευαίσθητες στη θερμότητα και μπορούν να περάσουν στο νερό κατά το βράσιμο.

Όσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος μαγειρέματος και όσο περισσότερο νερό χρησιμοποιείται, τόσο μεγαλύτερες μπορεί να είναι οι απώλειες. Για αυτό, το βράσιμο των λαχανικών για πολλή ώρα μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη απώλεια ορισμένων ευαίσθητων βιταμινών σε σχέση με το μαγείρεμα στον ατμό. Από την άλλη, οι λιποδιαλυτές βιταμίνες, όπως οι A, D, E και K, είναι γενικά πιο σταθερές, αν και και αυτές μπορεί να

επηρεαστούν ανάλογα με το τρόφιμο και τις συνθήκες μαγειρέματος.

ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΙ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΠΟΙΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ;

Η επίδραση του μαγειρέματος είναι μόνο αρνητική. Σε ορισμένα τρόφιμα, η θερμότητα βελτιώνει τη βιοδιαθεσιμότητα συγκεκριμένων συστατικών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η ντομάτα. Το μαγείρεμα μπορεί να αυξήσει τη διαθεσιμότητα του λυκοπενίου, ενός καροτενοειδούς με αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Παρόμοια, το μαγείρεμα ορισμένων λαχανικών μπορεί να μαλακώσει τις κυτταρικές τους δομές και να διευκολύνει την απελευθέρωση ορισμένων καροτενοειδών.

Επομένως, δεν ισχύει ο κανόνας ότι «ωμό σημαίνει πάντα πιο θρεπτικό». Η θρεπτική αξία εξαρτάται από το συγκεκριμένο τρόφιμο και το συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό.

ΚΑΙ ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΑ;

Τα μέταλλα, όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος, το μαγνήσιο και το κάλιο, δεν καταστρέφονται από τη θερμότητα με τον ίδιο τρόπο που μπορεί να καταστραφεί μια ευαίσθητη βιταμίνη. Ωστόσο, μπορούν να μετακινηθούν από το τρόφιμο στο νερό κατά το βράσιμο, μέσω της έκπλυσης. Αν, για παράδειγμα, βράσουμε λαχανικά και στη συνέχεια πετάσουμε το νερό, ένα μέρος ορισμένων υδατοδιαλυτών συστατικών μπορεί να χαθεί. Όταν όμως το νερό του μαγειρέματος χρησιμοποιείται στη σούπα ή στη σάλτσα, μέρος αυτών των συστατικών παραμένει στο τελικό πιάτο.

ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΑΛΛΑΖΕΙ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Το μαγείρεμα επηρεάζει και τη δομή του αμύλου. Κατά το βράσιμο, το άμυλο ζελατινοποιείται, γεγονός που το κάνει πιο εύπεπτο. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η διαδικασία ψύξης ορισμένων αμυλούχων τροφίμων, όπως οι πατάτες, το ρύζι και τα ζυμαρικά. Μέρος του αμύλου μπορεί να μετατραπεί σε **ανθεκτικό άμυλο**, το οποίο συμπεριφέρεται περισσότερο σαν φυτική ίνα και φτάνει σε μεγαλύτερο βαθμό στο παχύ έντερο. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνουμε όλα τα

αμυλούχα τρόφιμα κρύα. Δείχνει όμως ότι η διατροφική συμπεριφορά ενός τροφίμου δεν καθορίζεται αποκλειστικά από το αν είναι ωμό ή μαγειρεμένο.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ;

- Προτιμήστε σύντομο χρόνο μαγειρέματος όταν είναι εφικτό.
- Χρησιμοποιήστε λίγο νερό ή μαγείρεμα στον ατμό για τα λαχανικά.
- Αποφύγετε το παρατεταμένο βράσιμο.
- Όταν είναι εφικτό, αξιοποιήστε το νερό μαγειρέματος σε σούπες και σάλτσες.
- Μην μαγειρεύετε όλα τα λαχανικά μέχρι να μαλακώσουν υπερβολικά.
- Αποφύγετε το κάψιμο των τροφίμων και τις υπερβολικά υψηλές θερμοκρασίες.
- Χρησιμοποιήστε το ελαιόλαδο με μέτρο.

Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικά (πολυφαινόλες), γεγονός που το καθιστά ιδιαίτερα σταθερό στη θερμότητα. Όταν ψήνουμε στον φούρνο ή μαγειρεύουμε με ελαιόλαδο, αυτό προστατεύει τις λιποδιαλυτές βιταμίνες των τροφίμων από την οξείδωση, λειτουργώντας σαν «ασπίδα».

ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ: ΜΕΤΡΑΕΙ Η ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το ερώτημα «ωμό ή μαγειρεμένο;» δεν έχει μία απάντηση. Ένα ισορροπημένο διατροφικό πρότυπο μπορεί και πρέπει να περιλαμβάνει τόσο ωμά όσο και μαγειρεμένα τρόφιμα. Η ποικιλία, η ποιότητα των πρώτων υλών και ο τρόπος παρασκευής έχουν μεγαλύτερη σημασία από την προσπάθεια να διατηρήσουμε κάθε θρεπτικό συστατικό στη μέγιστη βιοδιαθεσιμότητα και απορρόφηση.

Το μαγείρεμα κάνει πολλά τρόφιμα πιο ασφαλή, πιο εύπεπτα και πιο εύγευστα. Το ζητούμενο δεν είναι λοιπόν να αποφεύγουμε το μαγείρεμα, αλλά να μαγειρεύουμε με τρόπο που διατηρεί όσο γίνεται το μεγαλύτερο μέρος της θρεπτικής αξίας και ταυτόχρονα η διατροφή μας να χαρακτηρίζεται από ποικιλία, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η επαρκής πρόσληψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών για τον οργανισμό.

Πάρης Παπαχρήστος



Ο Πάρης Παπαχρήστος παρέχει διατροφολογικές υπηρεσίες τροποποίησης διατροφικής συμπεριφοράς για πάνω από 18 χρόνια, συμβάλλοντας σε βελτίωση της ποιότητας ζωής. Ως πτυχιούχος Διατροφολόγος Διατροφολόγος, M.Sc. έχει ευρύτερη επιστημονική γνώση, η οποία συνδυάζεται στις διατροφολογικές 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 διατροφολογικές 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.



Ζουν οι Βίγκαν Περισσότερο; Τι Λέει η Επιστήμη για τη Χορτοφαγία και τη Μακροζωία

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Η σχέση μεταξύ της βίγκαν (αυστηρά χορτοφαγικής) διατροφής και της μακροζωίας αποτελεί αντικείμενο εκτεταμένης επιστημονικής έρευνας τα τελευταία χρόνια. Παρόλο που η ιδέα ότι η πλήρης αποχή από τα ζωικά προϊόντα χαρίζει περισσότερα χρόνια ζωής είναι δημοφιλής, η πραγματικότητα είναι πιο σύνθετη. Οι μελέτες δείχνουν ότι οι βίγκαν τείνουν να έχουν χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από συγκεκριμένες ασθένειες, αλλά αυτό οφείλεται τόσο στις διατροφικές τους επιλογές όσο και στο συνολικότερο προφίλ υγείας που υιοθετούν.

Πώς η Βίγκαν Διατροφή Επηρεάζει τους Δείκτες Υγείας

Η κατανάλωση αποκλειστικά φυτικών τροφών προσφέρει σημαντικά οφέλη που προστατεύουν τον οργανισμό από σοβαρές παθήσεις:

- **Μείωση Καρδιαγγειακού Κινδύνου:** Η διατροφή που βασίζεται σε φυτικά τρόφιμα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και φτωχή σε κορεσμένα λιπαρά. Αυτό συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης,

μειωμένη αρτηριακή πίεση και έως και 75% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης.

- **Προστασία από τον Διαβήτη Τύπου 2:** Οι βίγκαν παρουσιάζουν σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά εμφάνισης διαβήτη, καθώς η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη.
- **Χαμηλότερα Ποσοστά Καρκίνου:** Σύμφωνα με μεγάλες επιδημιολογικές μελέτες, οι αυστηρά χορτοφάγοι έχουν περίπου 15% χαμηλότερο συνολικό κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, κυρίως λόγω της υψηλής πρόσληψης αντιοξειδωτικών και φυτοχημικών ουσιών.
- **Διαχείριση Σωματικού Βάρους:** Οι φυτοφαγικές δίαιτες συνδέονται σταθερά με χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), γεγονός που προστατεύει από τις επιπλοκές της παχυσαρκίας

Ζουν Πράγματι Περισσότερο;

Παρά τα σαφή οφέλη για την υγεία, οι παρατηρησιακές μελέτες (όπως η

περίφημη *Adventist Health Study-2*) δείχνουν ότι ενώ οι χορτοφάγοι έχουν χαμηλότερη θνησιμότητα από κάθε αιτία σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό, η διαφορά μεταξύ βίγκαν και απλών χορτοφάγων (*lacto-ovo vegetarians*) ή ακόμα και ψαρο-χορτοφάγων (*pescatarians*) είναι μικρή. Η αυξημένη μακροζωία που παρατηρείται στους βίγκαν συχνά επηρεάζεται από τον **παράγοντα του υγιεινού τρόπου ζωής** (*healthy user bias*). Οι άνθρωποι που επιλέγουν τη βίγκαν διατροφή στατιστικά:

- Καπνίζουν πολύ λιγότερο.
- Καταναλώνουν λιγότερο ή καθόλου αλκοόλ.
- Ασκούνται συστηματικά.
- Διατηρούν χαμηλότερα επίπεδα στρες και προσέχουν τη συνολική τους ευεξία.

Πιθανοί Κίνδυνοι και Τι Πρέπει να Προσέχετε

Μια βίγκαν διατροφή δεν είναι αυτόματα υγιεινή. Η κατανάλωση επεξεργασμένων βίγκαν τροφίμων (*junk food*) με υψηλή ζάχαρη και

αλάτι αναιρεί τα οφέλη μακροζωίας. Επιπλέον, απαιτείται προσοχή στην επάρκεια συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών:

- **Βιταμίνη B12:** Απαραίτητη η συμπληρωματική λήψη, καθώς δεν υπάρχει σε φυτικές τροφές.
- **Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα, Σίδηρος, Ψευδάργυρος και Βιταμίνη D:** Απαιτείται σωστός σχεδιασμός των γευμάτων για την αποφυγή ελλείψεων.

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

Συμπέρασμα;

Οι βίγκαν τείνουν να ζουν περισσότερο και με καλύτερη ποιότητα υγείας, κυρίως επειδή η διατροφή τους προστατεύει από χρόνιες παθήσεις όπως τα καρδιαγγειακά και ο διαβήτης. Ωστόσο, το «μυστικό» της μακροζωίας δεν είναι μόνο η αποχή από το κρέας, αλλά ο συνδυασμός μιας διατροφής πλούσιας σε ανεπεξέργαστες φυτικές τροφές με την τακτική άσκηση και την αποφυγή βλαβερών συνθηκών.

Rabenhorst®
THE VERY BEST FOR YOU.

Ανακαλύψτε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας

BIO HYGEIA



Πώς μπορούμε να ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ την ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΩΝ ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΩΝ με τη βοήθεια της ομοιοπαθητικής και της αναγεννητικής μικροχειρουργικής στόματος

Τα οδοντιατρικά εμφυτεύματα είναι κοχλίες -βίδες κατασκευασμένες από τιτάνιο που τοποθετούνται στα οστά των γνάθων για να αντικαταστήσουν τα χαμένα δόντια. Σε περιπτώσεις που τα φυσικά δόντια που πάσχουν από περιοδοντοπάθεια έχουν χάσει μεγάλο μέρος του οστού που τα στηρίζει προτείνεται η εξαγωγή τους και η αντικατάστασή τους με εμφυτεύματα. Σε πολλές όμως περιπτώσεις μπορούμε να σώσουμε τα δόντια και να αναγεννήσουμε το οστό που έχει χαθεί με την μικροχειρουργική στόματος, την χρήση βιοϋλικών και την κατάλληλη ομοιοπαθητική υποστήριξη, ώστε να αποφύγουμε την χρήση εμφυτευμάτων.

Τι είναι η περιοδοντοπάθεια

Είναι μια φλεγμονώδης αντίδραση των ούλων και των οστών της γνάθου που περιβάλλουν τα δόντια. Σε πολλούς ασθενείς τα παραπάνω συμπτώματα λείπουν, η νόσος περνάει απαρατήρητη και εξελίσσεται αργά μέσα στο χρόνο. Αν αφεθεί αθεράπευτη οδηγεί στην καταστροφή του οστού που στηρίζει τα δόντια, οδηγώντας στην πτώση τους.

Η νόσος αρχίζει σαν ουλίτιδα, τα ούλα αιμορραγούν, είναι επώδυνα στο βούρτσισμα και μπορεί να εμφανίσουν οίδημα. Η αναπνοή είναι κάποιες φορές δύσκολη εξαιτίας της συσσώρευσης υπολειμμάτων τροφών στα μεσοδόντια διαστήματα. Στην περιοδοντοπάθεια η φλεγμονή επεκτείνεται από τα ούλα στους υποκείμενους ιστούς που είναι τα οστά των γνάθων που στηρίζουν τα δόντια. Τα οστά αρχίζουν να καταστρέφονται, τα δόντια αρχίζουν να κουνιούνται και πονάνε κατά τη μάσηση. Γύρω από τα δόντια που πάσχουν μπορεί να εμφανιστούν αποστήματα.



Τα ούλα παρουσιάζουν έντονη ερυθρότητα, αιμορραγία και πόνο κατά το βούρτσισμα. Η δυσοσμία του στόματος είναι συνήθως ιδιαίτερα έντονη.

Η νόσος οφείλεται κυρίως σε τοπικά και γενικά (π.χ. διαβήτη) ερεθιστικά αίτια όπως επίσης και σε γενετική προδιάθεση. Τα συνήθη τοπικά αίτια αυτά είναι η συσσώρευση της οδοντικής πλάκας και πέτρας (τρυγίας) στην επιφάνεια των δοντιών όταν δεν βουρτσίζουμε σωστά τα δόντια μας. Η οδοντική πλάκα είναι το προϊόν ζύμωσης των τροφών από τα μικρόβια της στοματικής κοιλότητας. Όταν η οδοντική πλάκα ενασβεστιωθεί από τα άλατα του σάλιου μετατρέπεται σε οδοντική πέτρα ή τρυγία. Ιατρογενείς παράγοντες μπορούν επίσης να προκαλέσουν συσσώρευση της οδοντικής πλάκας, όπως γέφυρες με κακή εφαρμογή και κακοφτιαγμένα σφραγίσματα.

Η κλασική οδοντιατρική θεωρεί την περιοδοντοπάθεια σαν τοπική στοματική φλεγμονή που χρειάζεται τοπική θεραπεία, με ταυτόχρονη (σε σοβαρές περιπτώσεις) λήψη αντιβιοθεραπείας. Δεν λαμβάνει υπόψη ότι για να εκδηλωθεί οποιαδήποτε φλεγμονή στον οργανισμό πρέπει η άμυνα του ατόμου να είναι εξασθενημένη. Μόνο τότε οι μικροβιακοί παράγοντες της οδοντικής πλάκας θα βρουν το κατάλληλο έδαφος για την εμφάνιση της νόσου.

Θεωρούμε, στην ομοιοπαθητική, ότι μια νόσος δεν είναι τίποτα άλλο από μια εκδήλωση ενός συνόλου συμπτωμάτων σε έναν δεδομένο οργανισμό. Αν η νόσος του περιοδοντίου οφείλεται αποκλειστικά και μόνο στη δύναμη του μικροβιακού παράγοντα που περιέχεται στην οδοντική πλάκα-πέτρα, θα σταματήσει και δεν θα επανεμφανιστεί με την ολοκλήρωση της αποτρίγωσης, της απόξεσης και τη διδασκαλία της στοματικής υγιεινής.



ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

**Εξειδικευμένη Ομοιοπαθητική
Θεραπεία σε όλες τις
οδοντιατρικές ειδικότητες**

Αν όμως η νόσος είναι αποτέλεσμα ενός εξασθενημένου αμυντικού συστήματος θα επανεμφανιστεί σύντομα μετά το τέλος της κλασικής οδοντιατρικής θεραπείας.

Αυτό που θα δώσει απάντηση στην πραγματική αιτιολογία της νόσου θα είναι η κλινική παρατήρηση του ασθενούς. Ο ομοιοπαθητικός οδοντίατρος πρέπει να αποκτήσει μια καθαρή εικόνα της εξέλιξης της νόσου παρατηρώντας αν η τελευταία έχει την τάση να επανεμφανιστεί. Ένας χωρισμός, μια ερωτική ή επαγγελματική απογοήτευση, ο καταπιεσμένος θυμός, η θεραπεία με αντιβίωση και κορτικοστεροειδή δερματικών και αναπνευστικών προβλημάτων και διάφορες ανάλογες αιτίες μπορούν να οδηγήσουν σε εμφάνιση των νόσων του περιοδοντίου.

Η θεραπεία της περιοδοντοπάθειας: η αναγέννηση του οστού με μικροχειρουργική στόματος και η χρήση βιοϋλικών.

Η κλινική παρατήρηση θα απαντήσει στο ερώτημα αν η περιοδοντοπάθεια του ασθενούς είναι μια τοπική φλεγμονώδης αντίδραση των ούλων και του υποκείμενου οστού ή αποτελεί εκδήλωση ενός εξασθενημένου αμυντικού συστήματος – μιας χρόνιας διαταραχής της υγείας, που βρίσκει εκτόνωση στην ανάπτυξη φλεγμονής στους ουλικούς – οστικούς ιστούς και προκαλεί τελικά την απόπτωση των δοντιών..

Η **θεραπεία της περιοδοντοπάθειας** αρχίζει με την αφαίρεση της οδοντικής πέτρας από τα δόντια και την απόξεση των ριζών των δοντιών με ειδικά εργαλεία και συσκευή υπερήχων. Σε περιπτώσεις που υπάρχει μεγάλη οστική καταστροφή του οστού που στηρίζει τα δόντια ακολουθούνται **ειδικές μικροχειρουργικές τεχνικές** με σκοπό να αναγεννηθεί το οστό που έχει χαθεί και τα δόντια να σταματήσουν να κουνιούνται. Τα συνήθη **βιοϋλικά** που χρησιμοποιούνται για την ανάπλαση των χαμένων οστών είναι οστικά μοσχεύματα, εμβρυϊκές πρωτεΐνες και μεμβράνες κολλαγόνου. Έτσι, **αποφεύγεται η εξαγωγή των δοντιών** και η αντικατάστασή τους με εμφυτεύματα. Η ομοιοπαθητική στηρίζει την χειρουργική με τα κατάλληλα σκευάσματα, επιταχύνοντας την ενσωμάτωση των μοσχευμάτων. Αν η νόσος οφείλεται σε αιτίες πέραν της στοματικής κοιλότητας (π.χ. καταπιεσμένος θυμός) το ιδιοσυγκρασιακό φάρμακο του ασθενούς αποτρέπει την επανεμφάνιση της νόσου.

ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΟΛΟΓΙΑ
ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ

Υπεύθυνος Μηνάς Ε. Ρηγάτος

Βιογραφικό σημείωμα

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

Συγγραφική δράση

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

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

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

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



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



Ξαναβρείτε το χαμόγελό σας

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

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

Τηλ.: 210.8943248
(δέχεται μόνο με ραντεβού)

www.homeodentist.gr

www.homeodentist.gr

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

ΓΑΛΑΚΤΩΜΑΤΟΠΟΙΗΤΕΣ, ΦΟΙΝΙΚΕΛΑΙΟ & ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΙΚΟ ΝΑΤΡΙΟ

Στις ετικέτες των τροφίμων συναντάμε πολύ συχνά λέξεις που ακούγονται «όποπτες» και άγνωστες όπως: γαλακτωματοποιητές, φοινικέλαιο, γλουταμινικό μονονάτριο. Η παρουσία τους όμως δεν σημαίνει αυτομάτως ότι ένα τρόφιμο είναι επικίνδυνο. Η επιστήμη της διατροφής αξιολογεί την ποσότητα, τη συχνότητα κατανάλωσης, το συνολικό διατροφικό πρότυπο και κυρίως το επίπεδο των αποδείξεων. Σήμερα, τα δεδομένα για τις τρεις αυτές κατηγορίες δεν είναι ίδια και χρειάζονται διαφορετική ερμηνεία.

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, τα πρόσθετα τροφίμων επιτρέπονται μόνο μετά από αξιολόγηση ασφάλειας και με συγκεκριμένους όρους χρήσης. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι η επιστήμη «κλείνει» οριστικά για ένα συστατικό. Νέα δεδομένα μπορούν να οδηγήσουν σε επανεκτίμηση της έκθεσης, των ορίων ή των χρήσεών του. Είναι επίσης σημαντικό να θυμόμαστε ότι ο κωδικός «Ε» δηλώνει εγκεκριμένο πρόσθετο και όχι βαθμό επικινδυνότητας. Το σωστό ερώτημα επομένως δεν είναι απλώς «υπάρχει πρόσθετο;», αλλά «ποιο είναι, πόσο συχνά καταναλώνεται και ποια είναι η συνολική ποιότητα του τροφίμου και της διατροφής;».

Γαλακτωματοποιητές: Νέα δεδομένα, αλλά όχι ακόμη οριστικές απαντήσεις

Οι γαλακτωματοποιητές χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία για να αναμιγνύουν συστατικά που φυσιολογικά δεν ενώνονται εύκολα, όπως νερό και λίπος, αλλά και για να βελτιώνουν την υφή και τη διάρκεια ζωής ενός προϊόντος. Παραδείγματα είναι η καρβοξυμεθυλοκυτταρίνη, οι καραγενάνες, η λεκιθίνη και τα μονο- και διγλυκερίδια λιπαρών οξέων.

Το ενδιαφέρον της έρευνας έχει στραφεί τα τελευταία χρόνια στο εντερικό μικροβίωμα. Σε ελεγχόμενη μελέτη σίτισης σε ανθρώπους, η καρβοξυμεθυλοκυτταρίνη προκάλεσε μεταβολές στη σύνθεση του μικροβιώματος και στο μεταβολισμό σε ορισμένους συμμετέχοντες. Πρόκειται για σημαντικό εύρημα, αλλά από μία σχετικά μικρή μελέτη και όχι για απόδειξη ότι όλοι οι γαλακτωματοποιητές προκαλούν νόσο.

Ταυτόχρονα, μεγάλες προοπτικές μελέτες της γαλλικής NutriNet-Santé έχουν συσχετίσει υψηλότερη πρόσληψη συγκεκριμένων γαλακτωματοποιητών με μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και ορισμένων μορφών καρκίνου. Οι μελέτες αυτές, όμως, είναι παρατηρητικές: δείχνουν συσχέτιση και όχι αιτιότητα. Είναι επίσης δύσκολο να διαχωριστεί πλήρως η επίδραση ενός πρόσθετου από το συνολικό προφίλ μιας διατροφής πλούσιας σε υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα.

Άρα, δεν υπάρχει λόγος πανικού για κάθε «Ε» στην ετικέτα. Υπάρχει όμως επαρκής λόγος να προτιμάμε μια διατροφή στην οποία τα υπερεπεξεργασμένα προϊόντα δεν αποτελούν τη βάση της καθημερινής πρόσληψης.

Φοινικέλαιο: Ο ρόλος των κορεσμένων λιπαρών και της επεξεργασίας

Το φοινικέλαιο είναι φυτικό έλαιο, αλλά διαφέρει σημαντικά από το ελαιόλαδο ως προς τη σύσταση των λιπαρών οξέων του. Περιέχει υψηλό ποσοστό κορεσμένων λιπαρών, κυρίως παλμϊτικό οξύ. Όταν, αντικαθιστά έλαιο πλούσιο σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, τα διαθέσιμα δεδομένα δείχνουν δυσμενέστερη επίδραση στην LDL χοληστερόλη. Πρόσφατη μελέτη 48 συστηματικών ανασκοπήσεων, που περιλάμβαναν 206 μετα-ανάλυσεις, κατέληξε ότι έλαιο πλούσιο σε ακόρεστα λιπαρά εμφανίζουν γενικά ευνοϊκότερη επίδραση στα λιπίδια αίματος, ενώ έλαιο με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα, όπως το φοινικέλαιο, τείνουν να αυξάνουν την LDL και την ολική χοληστερόλη.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει τα κορεσμένα λιπαρά να παρέχουν λιγότερο από το 10% της συνολικής ημερήσιας ενέργειας και, όταν μειώνονται, να αντικαθίστανται κατά προτίμηση από ακόρεστα λιπαρά.

Υπάρχει και ένα δεύτερο θέμα: κατά τη διύλιση φυτικών ελαίων σε υψηλές θερμοκρασίες μπορούν να σχηματιστούν ενώσεις όπως οι εστέρες γλυκιδόλης και το 3-MCPD. Η EFSA έχει αξιολογήσει αυτούς τους επιμολυντές και το θέμα παρακολουθείται κανονιστικά στην Ευρώπη. Αυτό αφορά κυρίως τον έλεγχο της παραγωγής και δεν σημαίνει ότι κάθε τρόφιμο που περιέχει φοινικέλαιο είναι αυτομάτως επικίνδυνο.

Γλουταμινικό μονονάτριο (MSG): Ασφάλεια, χρήση και πραγματικοί προβληματισμοί

Το MSG είναι το άλας νατρίου του γλουταμινικού οξέος και προσδίδει τη γνωστή γεύση umami, δηλαδή συνδυασμού γλυκιάς και αλμυρής γεύσης. Το γλουταμινικό υπάρχει φυσικά σε τρόφιμα όπως η ντομάτα και τα ώριμα τυριά και ο οργανισμός μεταβολίζει το γλουταμινικό ανεξάρτητα από το αν βρίσκεται φυσικά στο τρόφιμο ή έχει προστεθεί ως ενισχυτικό γεύσης.

Ο FDA εξακολουθεί να θεωρεί την προσθήκη MSG στα τρόφιμα γενικά ασφαλή. Η EFSA έχει καθορίσει ομαδική αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη 30 mg/kg σωματικού βάρους την ημέρα για το γλουταμινικό οξύ και τα άλατά του όταν χρησιμοποιούνται ως πρόσθετα. Οι γνωστές αναφορές

για το λεγόμενο «σύνδρομο κινέζικου εστιατορίου» δεν έχουν επιβεβαιωθεί με συνέπεια σε ελεγχόμενες μελέτες. Πολύ μεγάλες δόσεις, ιδιαίτερα χωρίς τροφή, μπορεί να προκαλέσουν παροδικά συμπτώματα σε ορισμένα ευαίσθητα άτομα, αλλά αυτό δεν αντιστοιχεί στη συνήθη διατροφική έκθεση.

Νεότερες ανασκοπήσεις συζητούν πιθανές επιδράσεις της χρόνιας υψηλής πρόσληψης, όμως μεγάλο μέρος των ανησυχητικών δεδομένων προέρχεται από ζωικά μοντέλα ή από επίεδα έκθεσης που δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τη συνθησιμένη ανθρώπινη κατανάλωση. Επομένως χρειάζονται περισσότερες καλά σχεδιασμένες ανθρώπινες μελέτες πριν εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα.

Ενδιαφέρον είναι επίσης ότι το MSG περιέχει περίπου το ένα τρίτο του νατρίου που περιέχει το κοινό αλάτι και η χρήση του σε κατάλληλες ποσότητες μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της γευστικότητας ενός τροφίμου όταν μειώνεται το αλάτι. Νεότερη ανασκόπηση κλινικών μελετών το 2025 εξετάζει ακριβώς αυτή τη δυνατότητα του umami ως εργαλείου για τη μείωση της πρόσληψης αλατιού.

Τι κρατάμε τελικά;

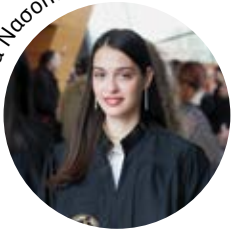
Δεν χρειάζεται να χωρίζουμε τα συστατικά σε «καλά» και «κακά». Για τους γαλακτωματοποιητές υπάρχουν νέα επιστημονικά στοιχεία που αξίζουν περαιτέρω διερεύνηση, ιδιαίτερα στο πλαίσιο υψηλής κατανάλωσης υπερεπεξεργασμένων τροφίμων. Για το φοινικέλαιο, η κύρια διατροφική ένταση αφορά την υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και, κυρίως, το ποιο λίπος αντικαθιστά στη διατροφή. Για το MSG, τα σημερινά δεδομένα δεν δικαιολογούν τον φόβο που συχνά το συνοδεύει όταν καταναλώνεται στις συνήθεις ποσότητες.

Η πιο ασφαλής στρατηγική παραμένει απλή: περισσότερα τρόφιμα με χαμηλό βαθμό επεξεργασίας, ελαιόλαδο ως βασική πηγή προστιθέμενου λίπους, ποικιλία στη διατροφή και προσοχή στη συχνότητα κατανάλωσης, όχι εμμονή με ένα μεμονωμένο συστατικό.

Βιβλιογραφία

- Chassaing B, Compther C, Bonhomme B, et al. Randomized Controlled-Feeding Study of Dietary Emulsifier Carboxymethylcellulose Reveals Detrimental Impacts on the Gut Microbiota and Metabolome. *Gastroenterology*. 2022;162(3):743-756. doi:10.1053/j.gastro.2021.11.006.
- Sellem L, Srour B, Javaux G, et al. Food additive

Παναγιώτα Νασοπούλου



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

Η ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΣ ΚΑΙ Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ

Τη Γεωργία Μεγαρίτη, Μοριακή Βιολόγος MSc, Ιδρύτρια του Βιομινιμαλισμού, Συγγραφέας

Η Βιομηχανία του Φόβου και το Όνειρο της Αθανασίας

Ζούμε στην εποχή όπου ο θάνατος αντιμετωπίζεται από τη σύγχρονη τεχνολογική ελίτ όχι ως φυσικό, αναπόφευκτο ορόσημο της βιολογίας, αλλά ως ένα ενοχλητικό... «τεχνικό ελάττωμα» που οφείλει να διορθωθεί. Από δισεκατομμυριούχους που επενδύουν αστρονομικά κεφάλαια σε επιθετικά πρωτόκολλα ανανέωσης, γονιδιακές παρεμβάσεις και μεταγγίσεις νεανικού αίματος, μέχρι μια διογκωμένη βιομηχανία συμπληρωμάτων και εφαρμογών «life-hacking» που υπόσχονται αιώνια κυτταρική νεότητα, η μακροζωία έχει μετατραπεί στο απόλυτο προϊόν πολυτελείας.

Ωστόσο, αν απομακρύνουμε τα φώτα της δημοσιότητας, τα εντυπωσιακά δελτία τύπου και τον επικοινωνιακό θόρυβο, η πραγματική επιστήμη της βιολογίας αποκαλύπτει μια εντελώς διαφορετική εικόνα. Σύμφωνα με σύγχρονες αναλύσεις, η ουσιαστική μακροζωία δεν κερδίζεται σε κλειστά εργαστήρια biohacking ούτε με υπερκατανάλωση «μαγικών» χαπιών.

Επαναπροσδιορίζεται γύρω από μια θεμελιώδη διαχωριστική γραμμή: την προτεραιοποίηση του **Healthspan** (των ετών που διανύονται με βιολογική σφριγηλότητα, πνευματική διαύγεια και λειτουργικότητα) έναντι του αμιγούς **Lifespan** (της απλής χρονικής διάρκειας της βιολογικής επιβίωσης).

Διάρκεια Ζωής (Lifespan) vs. Ποιότητα Ζωής (Healthspan)

Το μεγαλύτερο δομικό σφάλμα της σύγχρονης βιομηχανίας ευεξίας είναι η ποσοτική εμμονή της με τους αριθμούς. Το να προσθέτεις τεχνητά χρόνια σε μια ύπαρξη που επιβαρύνεται από χρόνια συστηματική φλεγμονή, γνωστική έκπτωση, σαρκopenία και μεταβολική δυσλειτουργία δεν αποτελεί επιστημονική νίκη.

- **Η παγίδα της «αθανασίας»:** Τα υπερτιμημένα πρωτόκολλα αντιγήρανσης συχνά εστιάζουν στην καταστολή των συμπτωμάτων με τεχνητά μέσα ή στην επιφανειακή τροποποίηση βιοδεικτών. Με τον τρόπο αυτό, αγνοούν τη συστημική φύση της ανθρώπινης βιοχημείας και την ανάγκη του οργανισμού για φυσιολογική ομοιότητα.
- **Η αλήθεια της επιγενετικής:** Η σύγχρονη γενετική έρευνα επιβεβαιώνει ότι το DNA μας δεν είναι μια αμετάκλητη μοίρα. Η γενετική προδιάθεση ευθύνεται μόλις για το 7%-10% της διακύμανσης της διάρκειας ζωής. Το υπόλοιπο, και καθοριστικότερο, ποσοστό διαμορφώνεται από την **επιγενετική**, από το πώς, δηλαδή, οι καθημερινές περιβαλλοντικές μας αλληλεπιδράσεις, η διατροφή, η ποιότητα του ύπνου και το στρες τροποποιούν την έκφραση των γονιδίων μας χωρίς να αλλάζουν τη δομή του DNA.

Οι Πραγματικοί Πυλώνες της Μακροζωίας

Αντί για εξωτικές θεραπείες εκατομμυρίων, οι πραγματικοί μηχανισμοί που ρυθμίζουν τους 12 κυτταρικούς δείκτες της γήρανσης (Hallmarks of Aging, López-Otín et al., 2023) βασίζονται σε αρχετυπικά μονοπάτια που ο οργανισμός μας έχει αναπτύξει μέσω της εξέλιξης:

1. Διατροφική Ρύθμιση και Κυτταρική Αποκατάσταση

Η επιστήμη της μεταβολικής φυσιολογίας επιβεβαιώνει ότι η περιοδική αποχή από την τροφή ή ο θερμιδικός περιορισμός ενεργοποιούν κρίσιμους μηχανισμούς κυτταρικής επιδιόρθωσης. Όταν τα μονοπάτια θρεπτικής σηματοδότησης (όπως το mTOR) καταστέλλονται προσωρινά και ενεργοποιείται η πρωτεϊνική κίνηση AMPK, το κύτταρο εισέρχεται σε κατάσταση αυτοσυντήρησης. Μέσω της **αυτοφαγίας**, ο οργανισμός διασπά και ανακυκλώνει κατεστραμμένα πρωτεϊνικά συμπλέγματα και δυσλειτουργικά μιτοχόνδρια, αποτρέποντας τη συσσώρευση τοξικού κυττα-

ρικού «θορύβου».

2. Η Μυϊκή Μάζα ως Ενδοκρινές Όργανο

Η σωματική άσκηση και η διατήρηση του μυϊκού ιστού δεν αποτελούν αισθητική επιλογή, αλλά ζωτική βιολογική παρακαταθήκη. Ο σκελετικός μυς λειτουργεί ως ένα δυναμικό ενδοκρινές όργανο που εκκρίνει **μυοκίνες**, σηματοδοτικά μόρια με ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση. Η συστηματική κίνηση βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, προστατεύει από το μεταβολικό σύνδρομο και αναστέλλει το φαινόμενο της χαμηλόβαθμης χρόνιας φλεγμονής που επιταχύνει τη γήρανση των ιστών.

3. Αλλοστατικό Φορτίο και Νευροενδοκρινική Ισορροπία

Το χρόνο, μη διαχειρίσιμο στρες ενεργοποιεί διαρκώς τον άξονα υποθαλάμου - υπόφυσης - επινεφριδίων (HPA), διατηρώντας τα επίπεδα κορτιζόλης υψηλά. Η κατάσταση αυτή προκαλεί συσσωρευμένο **αλλοστατικό φορτίο** (allostatic load), τη φθορά που υφίστανται τα όργανα από τη διαρκή προσαρμογή στην απειλή. Το αλλοστατικό φορτίο επιταχύνει τη βράχυνση των τελομερών, καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα και επιταχύνει τη βιολογική ηλικία. Αντίθετα, η συναισθηματική σταθερότητα, η οργανική σύνδεση με το κοινωνικό σύνολο και η εσωτερική ηρεμία δρουν ως ισχυροί προστατευτικοί παράγοντες.

Η Επιστήμη της Αφαίρεσης και ο Βιομινιμαλισμός

Είναι απαραίτητο να απελευθερωθούμε από τη λογική της «Βιομηχανίας του Θάυματος». Η σύγχρονη αγορά μάς πιέζει διαρκώς να προσθέσουμε: περισσότερα συμπληρώματα, περισσότερα σκευάσματα, περισσότερες εξειδικευμένες μετρήσεις, περισσότερες τεχνητές παρεμβάσεις.

Ωστόσο, η πραγματική υγεία επιτυγχάνεται μέσα από τη **θεραπευτική αφαίρεση**, τη θεμελιώδη αρχή του Βιομινιμαλισμού. Η βιολογική αποσυμφόρση του οργανισμού προϋποθέτει την απομάκρυνση των παραγόντων που προκαλούν συνεχή κυτταρική καταπόνηση:

- **Αφαίρεση** της υπερεπεξεργασμένης, βιομηχανοποιημένης τροφής που διαταράσσει το μικροβίωμα και τροφοδοτεί τη φλεγμονή.
- **Αφαίρεση** της καθιστικής ακινησίας και της υπερέκθεσης στο τεχνητό φως που απορυθμίζει τους κιρκάδιους ρυθμούς.
- **Αφαίρεση** του ψηφιακού κορεσμού και του γνωστικού υπερφορτώματος που συντηρούν το αλλοστατικό άγχος.

Η αληθινή μακροζωία δεν είναι ένα εντυπωσιακό επίτευγμα του biohacking. Είναι μια ήσυχη, συνεπής, καθημερινή διαδικασία ευθυγράμμισης με τη φυσιολογία μας. Δεν υπόσχεται την ψευδαίσθηση της αθανασίας, αλλά εγγυάται ότι τα χρόνια που αναλογούν στον καθένα μας θα διανυθούν με πνευματική διαύγεια, σωματική αυτονομία και βιολογική αξιοπρέπεια.

Συμπέρασμα

Η αναζήτηση μιας ουσιαστικής ζωής δεν απαιτεί εκατομμύρια, ούτε τεχνολογίες επιστημονικής φαντασίας. Βρίσκεται στις ρίζες της ίδιας της ανθρώπινης φύσης: στην απλή, ακατέργαστη διατροφή, στη φυσική και αυθόρμητη κίνηση, στον ευθυγραμμισμένο κιρκάδιο ύπνο και στην ψυχική ισορροπία. Η επιστήμη δεν υπάρχει για να καταργήσει τον θάνατο, αλλά για να μας προσφέρει τα εργαλεία να ζήσουμε με πληρότητα, λειτουργικότητα και φως μέχρι την τελευταία μας ημέρα.

Βιβλιογραφία @ Ακαδημαϊκές Αναφορές

- Popa ME, Mitelut AC, Popa EE, et al. Organic foods contribution to nutritional quality and value. Trends in Food Science & Technology. 2019, 84, February 2019, 15-18.
- Organic vs non-organic food, Newcastle University, 8 October 2015 <https://www.ncl.ac.uk/press/articles/archive/2015/10/organicvsnon-organic>.



Γεωργία Μεγαρίτη

Η Γεωργία Μεγαρίτη είναι Βιολόγος (BSc) με μεταπτυχιακή εξειδίκευση στη Μοριακή Διατροφολογία (MSc), συγγραφέας και ανεξάρτητη ερευνήτρια, με πεδίο εστίασης τη διασύνδεση της μοριακής βιολογίας, της νευροενδοκρινολογίας και της αφαιρετικής φιλοσοφίας. Είναι η δημιουργός του ερευνητικού πλαισίου BioMinimalism και της μεθοδολογίας FMOND, καθώς και εκδότρια του ψηφιακού περιοδικού MINIMA. Μέσα από τα κείμενά της και τη δημοσίευση «Βιομινιμαλισμός (έρευνα και φιλοσοφία)» στο Substack, συνθέτει τη βιολογική επιστήμη με τη συνειδητή ευζωία.



ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Περιέχουν περισσότερα αντιοξειδωτικά και θρεπτικά συστατικά από τα συμβατικά τρόφιμα

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

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

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

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

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

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

του μαστού.

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

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

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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



ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



**ΑΓΟΡΕΣ
ΒΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΩΝ
ΑΤΤΙΚΗΣ**

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

✉ bioagores.attikis2020@gmail.com

📘 **Βιολογικές αγορές Αττικής**

🌐 bioagores.org

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

ΔΕΥΤΕΡΑ

- **Αγορά Χαϊδαρίου:** Λ. Αθηνών, όπισθεν νέου δημαρχείου.
Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Κηφισιάς:** Κοκκινάρα, 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, Πριγκιπισσής Ελένης και Στρατ. Καλλάρη. Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ
- **Αγορά Νίκαιας:** Θηβών 243, Πολιτιστικό Κέντρο «Μάνος Λοΐζος». Όλο το χρόνο 14:00 - 18:00 μ.μ

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΠΕΜΠΤΗ

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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΣΑΒΒΑΤΟ

- Οι Αγορές του Σαββάτου λειτουργούν πρωί 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 Τρίτην.
 - **Αγορά Ελευσίνας,** Ιωάννου Αγαθού (όπισθεν Δημαρχείου).

ΚΥΡΙΑΚΗ

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

ΥΠΝΟΣ, ΥΠΟΘΑΛΑΜΟΣ & ΓΗΡΑΝΣΗ

ΠΩΣ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ

Ο ύπνος αποτελεί μια από τις πιο θεμελιώδεις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Παρ' όλα αυτά, είναι και μία από τις πιο ευάλωτες λειτουργίες στο πέρασμα του χρόνου.

Συγκεκριμένα, με την αύξηση της ηλικίας, παρατηρούνται αλλαγές στην ποιότητα και την δομή του ύπνου. Ο ύπνος γίνεται πιο ασταθής και ανήσυχος, δεν είναι αρκετά βαθύς, ώστε να αποφέρει την αναμενόμενη ξεκούραση, ενώ ακόμα παρατηρείται και δυσκολία έναρξης του ύπνου. Η κατάσταση αυτή δεν αποτελεί απλώς μια υποκειμενική εμπειρία, αλλά είναι αποτέλεσμα σημαντικών νευροβιολογικών αλλαγών που σχετίζονται άμεσα με τη γήρανση.

Κύριος ρυθμιστής του ύπνου αποτελεί ο υποθάλαμος και ειδικότερα ο πρόσθιος υποθάλαμος. Η δομή αυτή βρίσκεται στο κέντρο του εγκεφάλου και είναι κρίσιμης σημασίας, καθώς ρυθμίζει την ομοιόσταση και τον κιρκάδιο ρυθμό, που περιλαμβάνει και τον κύκλο ύπνου-αφύπνισης. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο υποθάλαμος αποτελεί το βιολογικό ρολόι του ανθρώπινου οργανισμού. Λειτουργεί σαν "διακόπτης" που ενεργοποιεί τον ύπνο, ενώ παράλληλα μέσω ειδικών νευρώνων που εκκρίνουν νευροδιαβιβαστές όπως το GABA και τη γαλανίνη αναστέλλει τα συστήματα που μας κρατούν σε εγρήγορση. Η δυσλειτουργία αυτών των υποθαλαμικών μηχανισμών έχει ως άμεση συνέπεια την μετατροπή του ύπνου από μια σταθερή και αποκαταστατική διαδικασία σε μια κατακερματισμένη κατάσταση.

Η σχέση μεταξύ ύπνου και υποθαλάμου δεν αποτελεί όμως, μια μονόδρομη σχέση, αλλά μια δυναμική αμφίδρομη ρύθμιση. Οι χρόνιες διαταραχές του ύπνου οδηγούν σε αύξηση της φλεγμονώδους δραστηριότητας στον υποθάλαμο μέσω παραγωγής κυτταροκινών, σε απορρύθμιση του βιολογικού ρολογιού και σε ενεργοποίηση του άξονα υποθάλαμος-υπόφυση-επινεφρίδια (HPA), με αποτέλεσμα τα αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης. Ακόμα, διαταράσσονται οι νευρωνικοί μηχανισμοί, που προηγουμένως αναφέραμε ότι ρυθμίζουν τον ύπνο, όπως των νευρώνων με ανασταλτική δράση μέσω GABA και το σύστημα της ορεξίνης που σχετίζεται με την εγρήγορση. Η επιβάρυνση της λειτουργίας του υποθαλάμου εντείνει ακόμα περισσότερο τις διαταραχές του ύπνου, δημιουργώντας έτσι έναν φαύλο κύκλο. Ωστόσο, οι επιπτώ-

σεις δεν περιορίζονται μόνο στον ύπνο, αλλά επεκτείνονται και σε άλλους σημαντικούς βιολογικούς μηχανισμούς, όπως η γήρανση.

Ο υποθάλαμος, χάρη στη δυνατότητα του να ελέγχει ορμόνες, την ενεργειακή ισορροπία, τον μεταβολισμό, την φλεγμονή και τον κιρκάδιο ρυθμό, αποτελεί κύριο ρυθμιστή της γήρανσης. Φυσιολογικά, με την αύξηση της ηλικίας, εμφανίζεται φλεγμονή στον υποθάλαμο, η οποία τον μετατρέπει σε "ενισχυτή" της γήρανσης. Η φλεγμονή αυτή, η οποία προέρχεται από παραγωγή κυτταροκινών, οδηγεί στην ενεργοποίηση του μονοπατιού NF-kB που εντείνει την φλεγμονή και οδηγεί στην νευροενδοκρινική απορρύθμιση του υποθαλάμου και στην αύξηση των επιπέδων κορτιζόλης. Ένα πολύ σημαντικό αποτέλεσμα του μονοπατιού είναι και η μείωση της έκκρισης της εκλυτικής ορμόνης των γοναδοτροπινών (GnRH), η οποία οδηγεί με τη σειρά της σε μείωση της κυτταρικής ανανέωσης και της νευρογένεσης. Οι αλλαγές αυτές δεν περιορίζονται στον υποθάλαμο, αλλά επεκτείνονται σε ολόκληρο τον οργανισμό, συμβάλλοντας στη μεταβολική απορρύθμιση και την επιτάχυνση της βιολογικής γήρανσης. Με τον ίδιο ακριβώς μηχανισμό παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως ο διαταραγμένος ύπνος, ενεργοποιούν το μονοπάτι φλεγμονής του NF-kB, συμβάλλοντας καθοριστικά στην επιτάχυνση της γήρανσης. Επομένως, ο υποθάλαμος δεν αποτελεί έναν απλό παθητικό αποδέκτη της γήρανσης, αλλά συμμετέχει ενεργά στην επιτάχυνση της και ενισχύεται περαιτέρω και από άλλους επιβαρυντικούς για αυτόν παράγοντες, όπως ο κακός ύπνος.

Φαίνεται, λοιπόν, πως ο ύπνος διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στην διαδικασία της γήρανσης, αφού μπορεί μέσω του μεταβολικού μονοπατιού NF-kB να αυξήσει την υποθαλαμική φλεγμονή που οδηγεί στη γήρανση. Ένα ερώτημα που προκύπτει όμως είναι εάν θα μπορούσε ο ποιοτικός ύπνος να έχει ισοδύναμα θετικά αποτελέσματα στην επιβράδυνση της γήρανσης.

Το ερώτημα αυτό βρίσκει ολοένα και μεγαλύτερη υποστήριξη στη σύγχρονη βιβλιογραφία, η οποία δείχνει ότι ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος έχει άμεση προστατευτική δράση απέναντι στους μηχανισμούς της γήρανσης. Ειδικότερα, φαίνεται ότι ο καλός ύπνος έχει τη δυνατότητα να μειώσει την φλεγμονώδη

επιβάρυνση στον υποθάλαμο, διότι περιορίζει την ενεργοποίηση του μονοπατιού NF-kB, ενώ παράλληλα διατηρεί την έκκριση της υποθαλαμικής ορμόνης GnRH, η οποία βελτιώνει την νευρογένεση και την εγκεφαλική λειτουργία. Οι δράσεις αυτές εξασφαλίζουν την νευροενδοκρινική ισορροπία και την υγεία του υποθαλάμου, που αποτελούν "όπλα" του οργανισμού απέναντι στην γήρανση.

Ο ύπνος δεν μπορεί να αντιστρέψει τη γήρανση, όμως μπορεί να την επιβραδύνει, και σημαντικότερα να συμβάλλει στην επίτευξη του healthy aging, δηλαδή της ποιοτικής γήρανσης. Η έννοια αυτή αποτελεί μια σύγχρονη προσέγγιση η οποία δεν εστιάζει απλά στο πόσο γρήγορα γερνάμε, αλλά στο πώς γερνάμε! Βασικές παράμετροι του healthy aging αποτελούν η διατήρηση της λειτουργικότητας και της αυτονομίας του ατόμου, της γνωστικής λειτουργίας, της χαμηλής φλεγμονώδους δραστηριότητας, της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας και της ομαλής λειτουργίας του κιρκάδιου ρυθμού. Επομένως, μπορεί ο υποθάλαμος φυσιολογικά με την πάροδο των χρόνων να επιβαρύνεται ως ένα βαθμό, όμως με την αξιοποίηση των τροποποιήσιμων παραγόντων του τρόπου ζωής, με χαρακτηριστικό παράδειγμα τον ύπνο, μπορούμε όχι μόνο να αποτρέψουμε την περαιτέρω επιβάρυνση του, αλλά και να εξασφαλίσουμε την διατήρηση των βασικών πυλώνων της υγιούς γήρανσης, επηρεάζοντας ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο γερνά ο οργανισμός.

Συνοψίζοντας, ο ύπνος, ο υποθάλαμος και η γήρανση συνδέονται μέσα από ένα πολύπλοκο αλλά ουσιαστικό βιολογικό δίκτυο. Παρ' όλο που η γήρανση αποτελεί μια αναπόφευκτη φυσιολογική διαδικασία, ο τρόπος με τον οποίο εξελίσσεται δεν είναι προκαθορισμένος, αλλά διαμορφώνεται ενεργά από τον τρόπο ζωής του κάθε ανθρώπου. Ο ύπνος αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς τροποποιήσιμους παράγοντες με άμεση επίδραση στην υγεία του υποθαλάμου και κατ' επέκταση στην εξέλιξη της γήρανσης, ενώ η υιοθέτηση ενός συνολικά υγιεινού και ποιοτικού τρόπου ζωής μπορεί να συμβάλλει σημαντικά προς αυτήν την κατεύθυνση. Έτσι, η έμφαση μετατοπίζεται από την προσπάθεια επιβράδυνσης της γήρανσης, στην διαμόρφωση ενός τρόπου ζωής που μας επιτρέπει να γερνάμε διατηρώντας την υγεία και την ποιότητα ζωής.

Μαρία Στριμμένου



Γεννήθηκα στην Πάτρα και σπουδάξω στο Τμήμα Επιστήμης Διατολογίας – Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου. Έχω επιστημονικό ενδιαφέρον στην κλινική διατροφή και στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων μέσω της διατροφής. Έχω αποκτήσει πρακτική εμπειρία σε νοσοκομειακό και ιδιωτικό διατολογικό περιβάλλον, με έμφαση στη διατροφική εκπαίδευση και την προαγωγή της υγείας. Εκπονώ πτυχιακή εργασία με θέμα την νομοθεσία των βιολογικών προϊόντων. Παράλληλα, παρακολουθώ συνέδρια και σεμινάρια στον τομέα της διατροφής, με στόχο τη συνεχή επιστημονική εξέλιξη.

ΤΣΑΪ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία



Η ομορφιά ως αντανάκλαση της εσωτερικής υγείας

Η σύγχρονη βιομηχανία καλλυντικών επενδύει δισεκατομμύρια σε κρέμες, ορούς και τοπικές θεραπείες υπόσχονται νεανική και αψεγάδιαστη επιδερμίδα. Ωστόσο, η δερματολογία και η διατροφική επιστήμη συγκλίνουν σταθερά σε μια θεμελιώδη αρχή: η πραγματική υγεία και η λάμψη του δέρματος δεν χτίζονται μόνο στην επιφάνεια, αλλά ξεκινούν από τα θεμέλια του οργανισμού, δηλαδή το γαστρεντερικό σύστημα και την κυτταρική ισορροπία.

Αναλύσεις και οδηγοί ευεξίας, όπως αυτοί που προβάλλονται σε έγκριτα μέσα, φέρνουν στο προσκήνιο τα φυσικά αφεψήματα και τα βότανα. Όταν ενσωματώνονται στην καθημερινή διατροφή, τα κατάλληλα τσάγια μπορούν να λειτουργήσουν ως ισχυροί σύμμαχοι, παρέχοντας στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την καταπολέμηση της φλεγμονής και την προστασία του δερματικού φραγμού.

Οι Βιοδραστικές Ενώσεις και ο Ρόλος τους στην Καταπολέμηση της Φλεγμονής

Το δέρμα μας εκτίθεται καθημερινά σε αμέτρητους επιθετικούς παράγοντες: την υπεριώδη ακτινοβολία, τη ρύπανση του περιβάλλοντος, το άγχος και τις κακές διατροφικές συνήθειες. Αυτοί οι παράγοντες πυροδοτούν την παραγωγή ελεύθερων ριζών, οι οποίες προκαλούν οξειδωτικό στρες, καταστρέφουν το κολлагόνο και οδηγούν σε πρόωρη γήρανση και φλεγμονές, όπως η ακμή και η ροδόχρους ακμή.

Τα θεραπευτικά τσάγια είναι πλούσια σε πολυφαινόλες, κατεχίνες και φλαβονοειδή, ισχυρά φυτικά αντιοξειδωτικά που εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες πριν προλάβουν να βλάψουν τα κύτταρα. Η συστηματική κατανάλωση συγκεκριμένων βοτάνων συμβάλλει στη μείωση της συστηματικής φλεγμονής στο σώμα, η οποία συχνά εκδηλώνεται άμεσα στην επιδερμίδα με ερυθρότητα, ευαισθησία και θαμνή όψη.

Επιλεγμένα Βότανα με Τεκμηριωμένη Δράση για την Επιδερμίδα

Δεν προσφέρουν όλα τα αφεψήματα τα ίδια οφέλη. Ορισμένα ξεχωρίζουν για τη μοναδική τους ικανότητα να υποστηρίξουν συγκεκριμένες λειτουργίες του δέρματος:

- **Πράσινο Τσάι (Green Tea):** Θεωρείται ο "βασιλιάς" των αντιοξειδωτικών ροφημάτων. Περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις επιγαλλοκατεχίνης (EGCG), η οποία έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την παραγωγή σμήγματος, καταστέλλει τα βακτήρια που προκαλούν ακμή και προστατεύει το δέρμα από τις βλάβες που προκαλεί η ηλιακή ακτινοβολία.
- **Τσάι από Δυόσμο (Spearmint Tea):** Έχει κερδίσει την προσοχή της ιατρικής κοινότητας για την ικανότητά του να ρυθμίζει τα επίπεδα των ανδρικών ορμονών. Μελέτες δείχνουν ότι η συστηματική κατανάλωση δυόσμου μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη μείωση της ορμονικής ακμής στις γυναίκες.

- **Τσάι Χαμομηλιού (Chamomile Tea):** Χάρη στην ισχυρή αντιφλεγμονώδη και καταπραυντική του δράση (οφειλόμενη σε ενώσεις όπως η απιγενίνη), το χαμομήλι βοηθά στη μείωση του ερεθισμού και του stress-induced δερματικού εκζέματος, χαρίζοντας ηρεμία στους ευαίσθητους ιστούς.
- **Τσάι Λευκής Παιωνίας ή Τσάι από Ρίζα Γλυκόριζας:** Χρησιμοποιούνται παραδοσιακά για την υποστήριξη του ομοιόμορφου χρωματικού τόνου της επιδερμίδας και τη μείωση της υπερμελάγχρωσης, χάρη στις ανασταλτικές τους ιδιότητες έναντι της τυροσινάσης.

Συμπέρασμα: Η Απλότητα της Φυσικής Φροντίδας

Η ενσωμάτωση επιλεγμένων αφεψημάτων στην καθημερινότητά μας δεν αποτελεί μια μαγική λύση που μπορεί να αντικαταστήσει τη βασική φροντίδα ή την ιατρική θεραπεία για σοβαρές δερματικές παθήσεις. Ωστόσο, λειτουργεί ως μια εξαιρετικά αποτελεσματική, φυσική ενίσχυση που υποστηρίζει την εσωτερική αποτοξίνωση και την κυτταρική άμυνα.

Η φροντίδα του δέρματος μέσα από τη διατροφή και τα ποιοτικά βότανα μάς υπενθυμίζει ότι η ομορφιά είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την υγεία του οργανισμού στο σύνολό του. Με λίγες απλές, συνειδητές αλλαγές στις καθημερινές μας συνήθειες, μπορούμε να προσφέρουμε στο δέρμα μας τα εργαλεία που χρειάζεται για να ακτινοβολεί φυσική ανθεκτικότητα και ζωντάνια.



ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΝΕΡΟΥ



PSB WATER HELLAS
Water Purification Filters
Ozone generators



55
χρόνια παρουσίας
ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ!

- ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ -
ΔΕΚΤΕΣ ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ
ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ



PCT
12.000 lt
Διάρκεια ζωής
3 χρόνια*



CT
40.000 lt
Διάρκεια ζωής
6 χρόνια*



CT4
45.600 lt
Διάρκεια ζωής
8 χρόνια*

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

από ~~240€~~ **200€**
από ~~350€~~ **300€**
από ~~390€~~ **330€**

*Η διάρκεια ζωής είναι βάση κατανάλωσης 5000 λίτρα ανά έτος

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

Η καθιστική ζωή βλάπτει τα ΜΙΤΟΧΟΝΔΡΙΑ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Γνωρίζουμε εδώ και χρόνια ότι η καθιστική ζωή συνδέεται με την παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τον διαβήτη τύπου 2. Ωστόσο, πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα (όπως η μελέτη από το University of Colorado Anschutz) φέρνουν στο φως μια πολύ πιο βαθιά, κυτταρική αλήθεια: **το πολύ καθιστό βλάπτει άμεσα τα μιτοχόνδρια**, τα απαραίτητα «εργοστάσια» που μετατρέπουν την τροφή και το οξυγόνο σε κυτταρική ενέργεια.

Η βλάβη αυτή δεν αφορά απλώς τη φυσική κατάσταση, αλλά αντιπροσωπεύει μια δομική αλλαγή στην κυτταρική ταυτότητα, η οποία μπορεί να προηγείται κατά χρόνια από την εκδήλωση σοβαρών παθήσεων.

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΑ ΜΙΤΟΧΟΝΔΡΙΑ ΟΤΑΝ ΚΑΘΟΜΑΣΤΕ ΠΟΛΥ

Η μελέτη εξέτασε τη λειτουργία των κυττάρων σε υγιείς αλλά καθιστικούς ανθρώπους (που δεν κάλυπταν τα συνιστώμενα 150 λεπτά άσκησης την εβδομάδα) σε σύγκριση με δραστήρια άτομα. Τα ευρήματα στην κυτταρική βιοενεργητική ήταν αποκαλυπτικά:

- **Μείωση Παραγωγής Ενέργειας:** Τα μιτοχόνδρια των καθιστικών ατόμων εμφάνισαν **28% έως 36% χαμηλότερη αποδοτικότητα** και παρήγαγαν έως και **35% λιγότερη κυτταρική ενέργεια** σε σχέση με τα αντίστοιχα των δραστήριων ατόμων.
- **Πτώση της Πρωτεΐνης Μεταφοράς (MPC1):** Στα μυϊκά κύτταρα των ατόμων που κάθονταν πολύ, καταγράφηκε **49% χαμηλότερη παρουσία της πρωτεΐνης MPC1**. Η πρωτεΐνη αυτή λειτουργεί ως «μεταφορέας» που εισάγει τα παράγωγα της γλυκόζης μέσα στο μιτοχόνδριο για να καούν. Χωρίς αυτήν, το καύσιμο δεν φτάνει αποτελεσματικά στον προορισμό του.
- **Μειωμένη Ικανότητα Καύσης Λίπους:** Η δραστηριότητα του ενζύμου **CPT1** (που μεταφέρει τα λίπη στα μιτοχόνδρια) ήταν μειωμένη κατά σχεδόν **50%**. Αυτό σημαίνει ότι ο οργανισμός χάνει την ικανότητα να καίει λίπος ως πηγή ενέργειας.
- **Πρόωρη Συσσώρευση Γαλακτικού Οξέος:** Κατά τη διάρκεια ήπιας προσπάθειας, τα καθιστικά άτομα συγκεντρώναν **60% υψηλότερα επίπεδα γαλακτικού οξέος στο αίμα**, δείγμα ότι τα μιτοχόνδρια δυσκολεύονταν να ανταπεξέλθουν και το σώμα κατέφευγε σε αναερόβιους, κουραστικούς μηχανισμούς.

ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Όταν τα μιτοχόνδρια χάνουν την ευελιξία τους να εναλλάσσουν τα καύσιμα που καίνε (γλυκόζη και λίπος), δημιουργείται μια «κυτταρική κυκλοφοριακή συμφόρηση».

- Το σάκχαρο και τα λιπίδια που δεν μπορούν να οξειδωθούν αποτελεσματικά στα μιτοχόνδρια συσσωρεύονται στο κύτταρο.
- Αυτή η δυσλειτουργία θεωρείται η **αρχική ρίζα της ινσουλινοαντίστασης**, η οποία σταδιακά εξελίσσεται σε διαβήτη τύπου 2, μεταβολικό σύνδρομο και καρδιαγγειακές βλάβες.
- Το πιο ανησυχητικό είναι ότι αυτή η μιτοχονδριακή παρακμή

συμβαίνει αθόρυβα: ένας άνθρωπος 40 ετών μπορεί να έχει εξαιρετικές αιματολογικές εξετάσεις, αλλά τα μιτοχόνδριά του να έχουν ήδη υποστεί σημαντική έκπτωση λόγω ακινησίας.

ΠΩΣ ΝΑ «ΑΝΑΣΤΗΞΕΤΕ» ΤΑ ΜΙΤΟΧΟΝΔΡΙΑ ΣΑΣ

Τα ευχάριστα νέα από τη φυσιολογία είναι ότι η μιτοχονδριακή βλάβη από την ακινησία είναι **αναστρέψιμη**. Τα μιτοχόνδρια ανταποκρίνονται πολύ γρήγορα στη μυϊκή σύσπαση:

- **Σπάστε το Συνεχόμενο Καθιστό:** Σηκωθείτε για 2-3 λεπτά κάθε 30 λεπτά καθιστικής εργασίας. Λίγο περπάτημα ή μερικά καθίσματα ενεργοποιούν αμέσως τους μυϊκούς υποδοχείς.
- **Εντάξτε Άσκηση Zone 2:** Η αερόβια άσκηση χαμηλής/μέτριας έντασης (π.χ. γρήγορο περπάτημα, ποδήλατο όπου μπορείτε να μιλάτε άνετα) είναι ο ισχυρότερος καταλύτης για τη δημιουργία νέων μιτοχονδρίων (μιτοχονδριακή βιογένεση).
- **Στοχεύστε στα 150 Λεπτά την Εβδομάδα:** Η συστηματική κίνηση λειτουργεί ως φυσική «ασπίδα» που διατηρεί την κυτταρική ταυτότητα υγείας.

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΙΤΟΧΟΝΔΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Η προστασία των μιτοχονδρίων και η αναστροφή των επιπτώσεων της καθιστικής ζωής δεν απαιτούν εξαντλητικές προπονήσεις, αλλά συνεπή ενσωμάτωση της κίνησης μέσα στη μέρα. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να διατηρείτε τα κυτταρικά σας «εργοστάσια energy» ενεργά:

1. **Βάλτε Timer Ακινησίας (Υπενθύμιση):** Ρυθμίστε μια ειδοποίηση στο ρολόι ή το τηλέφωνο να χτυπάει κάθε 30-45 λεπτά καθιστικής εργασίας.
2. **Κάντε Micro-Movements (Ενεργοποίηση):** Σηκωθείτε για να μιλήσετε στο τηλέφωνο, χρησιμοποιήστε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ ή κάντε τεντώματα.
3. **Χτίστε Αερόβια Βάση (Συστηματικότητα):** Αφιερώστε 30 λεπτά καθημερινά σε ήπιο γρήγορο περπάτημα για να διεγείρετε την επαναλειτουργία των μιτοχονδρίων.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το να είμαστε καθιστικοί δεν σημαίνει απλώς ότι «δεν καίμε θερμίδες»· σημαίνει ότι στέλνουμε στα κύτταρά μας το σήμα να απενεργοποιήσουν τις μηχανές παραγωγής ενέργειας. Η τακτική κίνηση και τα μικρά διαλείμματα από την καρέκλα δεν είναι πολυτέλεια, αλλά η απαραίτητη εντολή προς τα μιτοχόνδρια για να κρατήσουν τον οργανισμό μας ζωντανό, μεταβολικά υγιή και νέο.

Βιβλιογραφία & Πηγές

- **Health.com / Clinical Bioenergetics:** *Sitting Too Much May Hurt Mitochondria / Sedentary Lifestyle and Muscle Mitochondrial Function Decline.*
- **University of Colorado Anschutz Medical Campus:** *Healthy but Sedentary Individuals Show Early Decline in Cellular Energy Production.*
- **Mayo Clinic:** *How Harmful Is Too Much Sitting?*



Anxiety



Diabetes



Dementia



Weight gain



Thinning bones



Deep-vein blood clots



Earlier death



Heart disease



Full Health

Full Brain

60 Vcaps



Αριθμ.Γνωστ.Ε.Ο.Φ.: 122725/19/11/2020 Το προϊόν δεν
υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης

Συμπλήρωμα διατροφής με bacopa monnieri, φωσφατιδυλική σερίνη, γκίνγκο, PQQ, φυτικά εκχυλίσματα και αμινοξέα για την υποστήριξη της υγιούς εγκεφαλικής λειτουργίας

Σε ποιες περιπτώσεις προτείνεται;

- Ως καθημερινή διατροφική υποστήριξη σε περιόδους εντατικής μελέτης, απαιτητικής εργασίας ή αυξημένων νοητικών απαιτήσεων
- Όταν υπάρχει ανάγκη υποστήριξης της μνήμης, της μάθησης και της ανάκλησης πληροφοριών
- Σε περιόδους παρατεταμένης νοητικής προσπάθειας, για την υποστήριξη της προσοχής και της ταχύτητας επεξεργασίας πληροφοριών
- Για την υποστήριξη της φυσιολογικής λειτουργίας του νευρικού συστήματος

Σε τι ξεχωρίζει;

- Το Bacopa monnieri, γνωστό ως Brahmi, χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες στην ιατρική της Αγιουρβέδα, για χρήσεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και το νευρικό σύστημα και η ημερήσια δόση των 350 mg εκχυλίσματος βρίσκεται εντός του εύρους δόσεων που έχει χρησιμοποιηθεί σε αρκετές τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές.
- Το εκχύλισμα δενδρολίβανου αποτελεί πηγή τριτερπενοειδών ενώσεων.
- Η Ν-ακετυλο-L-τυροσίνη αποτελεί παράγωγο της τυροσίνης. Η τυροσίνη είναι πρόδρομη ένωση για τη σύνθεση της ντοπαμίνης και της νοραδρεναλίνης.
- Η φωσφατιδυλική σερίνη αποτελεί βασικό φωσφολιπίδιο των μεμβρανών των νευρικών κυττάρων. Η κιτicolίνη είναι σημαντική για τη σύνθεση της φωσφατιδυλοχολίνης, ενός ακόμη σημαντικού συστατικού των κυτταρικών μεμβρανών.

Τηλ.
2103222901-903
& 2108252000

Εμμ.Μπενάκη 8,
Αθήνα, 10564

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

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας – Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου – Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας

ΒΕΝΖΟΪΚΟ ΝΑΤΡΙΟ

ΣΕ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΤΡΟΦΙΜΑ. ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ;

Ιάσωνας Κακαγής



Γεννήθηκα και μεγάλωσα στην Αθήνα το 1996. Σπούδασα στο τμήμα Επιστήμης Τροφίμων & διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών (5ετής φοίτηση). Η ενασχόληση μου με την σωματοδόμηση και την διατροφή αλλά και η ανάγκη επαφής με τον ανθρώπινο παράγοντα με οδήγησαν αφού επέλεξα την στρατιωτική μου θητεία να δώσω κατακτιρήσιμες εξετάσεις και να μπω 3ος στο Τμήμα Διατροφής – Διαιτολογίας του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου.

Κατά την διάρκεια των σπουδών μου η ενασχόληση μου με τον αθλητισμό, και με την πρόληψη αντιστάσεων αλλά και η αγάπη μου για την γνώση με οδήγησαν στο να ενισχύσω τις δεξιότητές μου. Είμαι πιστοποιημένος Personal & Weight Trainer από την eREPS, Cross-Functional Trainer, αλλά και Prenatal Trainer (άσκηση στην εγκυμοσύνη) από την Human Mama. Παράλληλα παρακολουθώ πολλές εκπαιδεύσεις στο κομμάτι της αθλητικής διατροφής ενώ έκανα και σεμινάρια σε διάφορους τομείς έτσι ώστε να μπορέσω να διαχειριστώ κάθε διαφορετικό περιστατικό. Κάποια από αυτά τα σεμινάρια ήταν Διατροφικές Διαταραχές, Fodmap Diet, Τεχνικές Κινητοποίησης-αλλαγής διατροφικής συμπεριφοράς ενώ μέχρι και σήμερα συμμετέχω σε όλα τα μεγάλα συνέδρια διατροφής για να ενημερώνομαι για τις νέες εξελίξεις στην επιστήμη.

Είμαι ο ιδρυτής του Physique Theory, ένα Fitness brand που στόχος του είναι η προώθηση της σωστής διατροφής, της άσκησης και του υγιεινού τρόπου ζωής. Όραμα μου είναι η διεισθητικότητα του brand ενώ απαρτίζεται ήδη από φυσιοθεραπευτή. Έχω αρθρογραφήσει για site σε θέματα διατροφής και άσκησης και έχω συμμετάσχει σε podcasts με θέμα την διατροφή, τον ύπνο στον αθλητισμό κ.α

Το βενζοϊκό νάτριο (E211) αποτελεί ένα άλας το οποίο παράγεται από το βενζοϊκό οξύ (E210) έπειτα από την αντίδραση της εξουδετέρωσης. Εκτός από το βενζοϊκό νάτριο άλλα άλατα που χρησιμοποιούνται στην βιομηχανία των τροφίμων είναι το βενζοϊκό κάλιο (E212) αλλά και το βενζοϊκό ασβέστιο (E213). Τα άλατα του βενζοϊκού οξέος είναι λευκά ή άχρωμα, δεν έχουν οσμή, είναι υγροσκοπικά και διατίθενται σε μορφή κρυσταλλικής πούδρας η οποία προσδίδει μία γλυκιά και ταυτόχρονα στυφή γεύση. Το βενζοϊκό νάτριο είναι επίσης πλήρως υδατοδιαλυτό ενώ μαζί με τα υπόλοιπα άλατα βενζοϊκού οξέος αποτελούν «πρόσθετα τροφίμων». Σύμφωνα με τον κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1333/2008 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 16ης Δεκεμβρίου 2008 για τα πρόσθετα τροφίμων «πρόσθετο τροφίμων» νοείται «κάθε ουσία που κανονικά δεν καταναλώνεται ως τρόφιμο καθαυτό και δεν χρησιμοποιείται κανονικά ως χαρακτηριστικό συστατικό τροφίμου, ανεξάρτητα από το αν έχει θεραπευτική αξία ή όχι, της οποίας η σκόπιμη προσθήκη σε τρόφιμο για τεχνολογικό σκοπό κατά την παρασκευή, επεξεργασία, συσκευασία, μεταφορά ή αποθήκευση τέτοιου τροφίμου έχει ως αποτέλεσμα, ή μπορεί εύλογα να αναμένεται να έχει ως αποτέλεσμα, το ίδιο ή τα υποπροϊόντα του να γίνουν άμεσα ή έμμεσα συστατικά των εν λόγω τροφίμων».

Σε όλα τα τρόφιμα που περιέχουν πρόσθετα επιβάλλεται αυτό να αναγράφεται στην ετικέτα με τον χαρακτηριστικό του αριθμό Ε (πχ Ε-211).

Τα πρόσθετα τροφίμων χρησιμοποιούνται για συγκεκριμένους σκοπούς ως: Γλυκαντικά, χρωστικές, συντηρητικά, αντιοξειδωτικά, οξέα, ρυθμιστές οξύτητας, διογκωτικές ύλες, αντιαφριστικοί ή αφριστικοί παράγοντες, γαλακτοματοποιητές, πηκτικά μέσα, σταθεροποιητές, βελτιωτικά αλεύρου, υαλωτικοί, πηκτωματογόνοι, υγροσκοπικοί (εμποδίζουν την ξήρανση, διευκολύνουν την διάλυση σκόνης σε υδατικό μέσο) αλλά και δεσμευτικοί παράγοντες καθώς και αέρια συσκευασίας.

Το βενζοϊκό οξύ και τα άλατα αυτού (πχ βενζοϊκό νάτριο) υπάρχουν διαθέσιμα στο περιβάλλον αφού μπορούν να βρεθούν στο χώμα, στο νερό αλλά και στον αέρα. Ακόμη βρίσκονται φυσικά σε ιστούς ζώων και φυτών ενώ μπορούν παράλληλα να παραχθούν σε προϊόντα ζύμωσης. Βενζοϊκό οξύ και παράγωγα μπορούν

επίσης να βρεθούν φυσικά σε διάφορα φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και μυρωδικά. Η χρήση του βενζοϊκού νατρίου είναι κυρίως ως συντηρητικό αλλά και ενισχυτικό γεύσης. Η αντιμικροβιακή δραστηριότητα στοχεύει στην παράταση ζωής του τροφίμου στο οποίο προστίθεται όντας αποτελεσματικό βακτηριοκτόνο (βακτήρια γένους E.coli, Pseudomonas, Staphylococcus, Lactobacillus, Listeria) και μυκητοκτόνο-ζυμοκτόνο (γέννη Aspergillus, Penicillium, Eurotium, Debaryomyces, Saccharomyces, Pichia, Candida, Klueveromyces and Zygosaccharomyces). Πέραν της βιομηχανίας τροφίμων χρησιμοποιούνται στην κατασκευή πλαστικών ειδών συσκευασίας, σε φυτοφάρμακα, σε διουρητικά και διαταραχές που αφορούν τον κύκλο της ουρίας αποτελώντας μία οδό αποβολής του αζώτου από το σώμα.

Σύμφωνα με την Κοινή Εμπειρογνωμονική Επιτροπή FAO/WHO για τα Πρόσθετα Τροφίμων (JECFA), κατά την 92η συνεδρίασή της, κατηγορίες τροφίμων στις οποίες βρέθηκαν βενζοϊκά παράγωγα όσον αφορά τον ευρωπαϊκό πληθυσμό είναι:

- Μεταποιημένα φρούτα (πχ γλασέ) και λαχανικά (πχ τουρισία),
- Είδη ζαχαροπλαστικής,
- Μεταποιημένα ψάρια και αλιευτικά
- Σάλτσες
- Σαλάτες
- Αλμυρά αλειμμένα για σάντουιτς
- Αρωματισμένα ποτά.

Ωστόσο τα μη αλκοολούχα ποτά, οιχυμοί φρούτων, τα αναψυκτικά, τα προϊόντα ψαριών και οι έτοιμες επιτραπέζιες σάλτσες αποτελούν τις κύριες πηγές.

ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ;

Όσον αφορά την επίδραση στην πρόκληση αλλεργιών από την χρήση βενζοϊκού νατρίου η Ευρωπαϊκή Επιτροπή Ασφάλειας Τροφίμων το 2016 έπειτα από διερεύνηση του θέματος απεφάνθη ότι παρά το γεγονός ότι υπάρχουν κάποια μεμονωμένα περιστατικά κνίδωσης, κνησμού και υπερευαισθησίας δεν υπάρχουν ισχυρά δεδομένα που να κατατάσσουν το E211 ως γενικευμένο αλλεργιογόνο ενώ οι περιπτώσεις που καταγράφηκαν ήταν από άτομα τα οποία είχαν ήδη μία υπάρχουσα ευαισθησία.

Αξίζει να διερευνηθεί αν υφίσταται ο ισχυρισμός ότι το βενζοϊκό οξύ και τα άλατά του έχουν καρκινογόνο δράση.

Αυτό στηρίζεται πάνω στο ότι παρουσίασασκορβικού οξέος (βιτ C) και βενζοϊκού οξέος ή παραγώγων αυτού μπορεί να προκαλέσει παραγωγή βενζολίου. Το βενζόλιο έχει ταξινομηθεί ως καρκινογόνο αλλά η παρουσία ασκορβικού οξέος δεν προϋποθέτει την δημιουργία του καθώς αυτή εξαρτάται από παράγοντες όπως το pH, η θερμοκρασία, η περιωδής ακτινοβολία και η παρουσία ιόντων χαλκού και τρισθενή σιδήρου. Δεν σημαίνει δηλαδή απαραίτητα ότι τα αναψυκτικά που περιέχουν βιτ C και βενζοϊκό νάτριο θα περιέχουν και βενζόλιο. Ωστόσο αναμένονται περισσότερα δεδομένα πάνω σε αυτό.

Σύμφωνα με την Κοινή Εμπειρογνωμονική Επιτροπή FAO/WHO για τα Πρόσθετα Τροφίμων (JECFA), κατά την 92η συνεδρίασή της απεφάνθη ότι η επιτρεπτή ημερήσια δόση (ADI: Acceptable Daily Intake) εκφρασμένη ως ισοδύναμο βενζοϊκού οξέος είναι 0-20mg/kg σωματικού βάρους ανά ημέρα. Αυτό το όριο αντικατέστησε το παλαιότερο όριο που ήταν 0-5mg/kg σωματικού βάρους ανά ημέρα.

Τέλος αξίζει να ειπωθεί ότι στην Ευρωπαϊκή ένωση τα βενζοϊκά είναι εγκεκριμένα σε 32 κατηγορίες τροφίμων εκ των οποίων διαθέσιμα δεδομένα χρήσης υπάρχουν μόνο για 9 από αυτές. Τα αναψυκτικά είναι η κατηγορία για την οποία υπάρχουν περισσότερα δεδομένα αλλά και όπως αναφέρθηκε προηγουμένως τα τρόφιμα που τα βενζοϊκά χρησιμοποιούνται κατά κόρον. Σύμφωνα με το Παράρτημα II του Κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1333/2008 το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο χρήσης βενζοϊκών (E210-E213) για την κατηγορία 14.1.4 «Αρωματισμένα Ποτά» είναι 150mg/L που σημαίνει ότι ο παραγωγός/κατασκευαστής χρήζει αναγκαιότητας να τηρεί τις προδιαγραφές. Αυτό το ανώτατο όριο δεν είναι το ίδιο για όλες τις κατηγορίες τροφίμων που περιέχουν βενζοϊκά.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Τα βενζοϊκά δεν απειλούν την υγεία υπό την προϋπόθεση ότι οι κατασκευαστές τηρούν τις προδιαγραφές παραγωγής και ότι δεν υπερβαίνεται η ημερήσια επιτρεπόμενη δόση. Ένα τρόφιμο δεν χαρακτηρίζεται επικίνδυνο επειδή περιέχει βενζοϊκό νάτριο, είναι σημαντικό όμως να περιορίζεται η κατανάλωση τέτοιων τροφίμων διότι είναι τρόφιμα που έχουν υποστεί υψηλή επεξεργασία, όπως λόγου χάρη τα αναψυκτικά, και όπως είναι γνωστό συνιστάται μία συνετή κατανάλωση.

ΟΤΑΝ ΤΑ ΚΥΤΤΑΡΑ «ΑΚΟΥΝΕ» ΤΗ Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ

ΜΟΝΑΞΙΑ



από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Το αόρατο τραπαλίσιο της ψυχής στο σώμα

Για δεκαετίες, η μοναξιά αντιμετωπίστηκε αποκλειστικά ως ένα πεδίο της ψυχολογίας. Τη θεωρούσαμε μια δυσάρεστη κατάσταση του νου, μια παροδική θλίψη ή ένα κοινωνικό μειονέκτημα που θεραπεύεται με περισσότερη συναναστροφή. Ωστόσο, η σύγχρονη επιστήμη ανατρέπει αυτή την απλουστευτική θεώρηση, αποκαλύπτοντας μια συγκλονιστική αλήθεια: τα κύτταρά μας γνωρίζουν πότε νιώθουμε μόνοι, πολύ πριν το συνειδητοποιήσουμε εμείς οι ίδιοι με ορθολογικό τρόπο.

Πρόσφατα δεδομένα και αναλύσεις, όπως αυτές που προβάλλονται στον έγκριτο επιστημονικό Τύπο, φέρνουν στο φως τους μηχανισμούς με τους οποίους η χρόνια μοναξιά διεισδύει στα έγκατα της βιολογίας μας. Το συναίσθημα της απομόνωσης μεταφράζεται σε έναν μοριακό κώδικα συναγερμού, επηρεάζοντας την έκφραση των γονιδίων μας και θέτοντας σε κίνδυνο την ίδια μας την υγεία.

Η γενετική έκρηξη της φλεγμονής

Όταν ο άνθρωπος βιώνει παρατεταμένη μοναξιά, το σώμα την ερμηνεύει σε εξελικτικό επίπεδο ως μια κατάσταση ακραίας απειλής. Στους προγονικούς μας χρόνους, η απομόνωση από την αγέλη σήμαινε αυξημένο κίνδυνο επίθεσης και τραυματισμού, γεγονός που ανάγκαζε τον οργανισμό να προετοιμαστεί για άμυνα και πιθανή μόλυνση.

Σήμερα, αν και η απειλή δεν είναι κάποιο άγριο θηρίο αλλά η έλλειψη ουσιαστικής κοινωνικής σύνδεσης, το σώμα αντιδρά με τον ίδιο αρχέγονο τρόπο. Τα λευκά αιμοσφαίρια και άλλα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος ενεργοποιούνται με τρόπο που ενισχύει τη φλεγμονή. Ενεργοποιούνται γονίδια που σχετίζονται με την παραγωγή προφλεγμονωδών μορίων, ενώ παράλληλα καταστέλλονται τα γονίδια που καταπολεμούν τις ιογενείς λοιμώξεις. Αυτή η χρόνια, υπογεια φλεγμονή είναι ο Δούρειος Ίππος που ανοίγει την πόρτα σε καρδιαγγειακά νοσήματα, αυτοάνοσα και ταχεία κυτταρική γήρανση.

Το χάσμα μεταξύ αντικειμενικής μονάδας και υποκειμενικής εμπειρίας

Το πιο κρίσιμο εύρημα αυτής της έρευνας δεν είναι ότι η έρμηνη ζωή βλάπτει, αλλά ότι η ίδια η αίσθηση της μοναξιάς έχει βιολογική ισχύ, ανεξάρτητα από το πόσο γεμάτο είναι το περιβάλλον μας. Κάποιος μπορεί να ζει σε μια πολυπληθή οικογένεια ή σε μια χαοτική μεγαλούπολη και παρ' όλα αυτά να βιώνει μια βαθιά, αποσαθρωτική εσωτερική απομόνωση.

Ο εγκέφαλος λειτουργεί ως ο κεντρικός παρατηρητής που αξιολογεί την ποιότητα των δεσμών μας. Όταν αντιληφθεί πως οι σχέσεις μας στερούνται ασφάλειας, εμπιστοσύνης και ουσιαστικής επικοινωνίας, δίνει το σύνθημα στα κύτταρα να μπουν σε κατάσταση πολιορκίας. Η μοναξιά, επομένως, δεν είναι απλώς η

απουσία ανθρώπων γύρω μας, αλλά η απουσία της αίσθησης ότι ανήκουμε κάπου και ότι κάποιος μας καταλαβαίνει.

Η Επιστροφή στην Ουσιαστική Σύνδεση

Αν η μοναξιά μπορεί να αλλοιώσει τη λειτουργία των κυττάρων μας προς το χειρότερο, η αντίστροφη πορεία είναι εξίσου αληθινή και ελπιδοφόρα. Η δημιουργία ποιοτικών, βαθιών δεσμών, η επανασύνδεση με κοινότητες που προσφέρουν νόημα και η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης μπορούν να απενεργοποιήσουν αυτόν τον κυτταρικό συναγερμό. Η θεραπεία της μοναξιάς δεν απαιτεί πλήθος κοινωνικών επαφών, αλλά λίγες, αυθεντικές γέφυρες επικοινωνίας που καθισκάζουν το νευρικό σύστημα και επαναφέρουν το σώμα σε κατάσταση βιολογικής ηρεμίας.

Συμπέρασμα

Η επιστημονική κατανόηση της μοναξιάς ως μιας κυτταρικής πραγματικότητας μας καλεί να αναθεωρήσουμε τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε την ψυχική μας υγεία. Η φροντίδα των σχέσεών μας δεν είναι πολυτέλεια ή απλώς μια κοινωνική υποχρέωση· είναι μια θεμελιώδης βιολογική ανάγκη, εξίσου σημαντική με την τροφή και τον ύπνο, για να διατηρήσουμε την ακεραιότητα του οργανισμού μας από το DNA έως το τελευταίο κύτταρο.

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του Υγεία Ευεξία

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ για ενήλικες και παιδιά

του Πάπη Αλεξανδράκη (εκδόσεις Άλικο)

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...

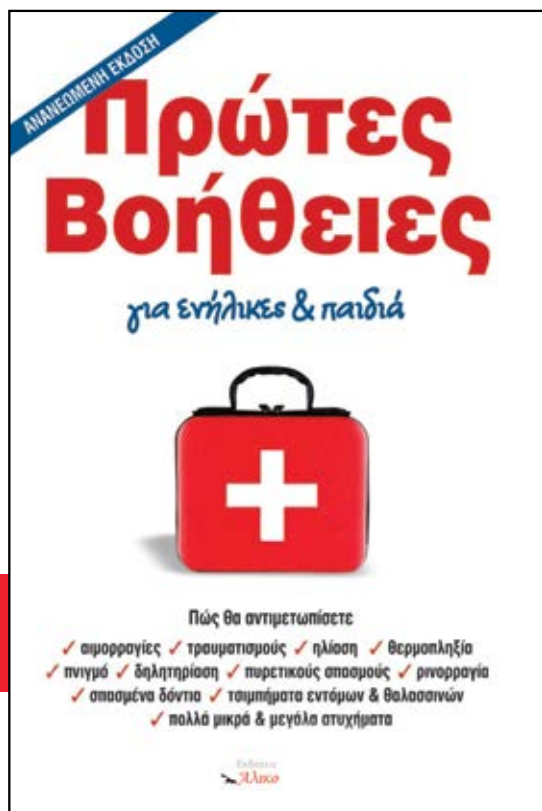
Μάθετε:

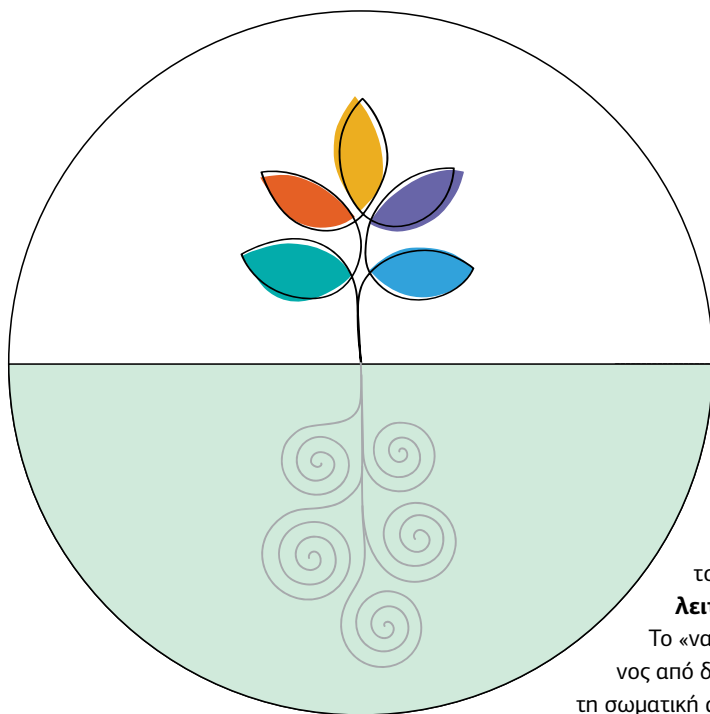
- Πώς να αντιμετωπίσετε έγκαιρα επείγοντα περιστατικά υγείας με πρακτικές τεχνικές ανάνηψης και διάσωσης
- Πώς θα κρατήσετε έναν πάσχοντα στη ζωή, μέχρι να του δοθεί η κατάλληλη ιατρική φροντίδα.

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

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

9€





ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΥΓΙΟΥΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

ΠΩΣ ΟΡΙΖΕΤΑΙ Η ΥΓΙΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Παραδοσιακά, ο ιατρικός ορισμός της υγιούς γήρανσης επικεντρωνόταν σχεδόν αποκλειστικά στην απουσία χρόνιων νοσημάτων. Ωστόσο, η σύγχρονη επιστήμη της μακροζωίας και της γηριατρικής μετατοπίζει το ενδιαφέρον από τη χρονολογική ηλικία στη **βιολογική** και **λειτουργική ηλικία**.

Το «να γερνάει κανείς καλά» δεν σημαίνει να παραμένει απλώς απαλλαγμένος από διαγνώσεις, αλλά να διατηρεί την αυτονομία, την πνευματική διαύγεια, τη σωματική αντοχή και την αίσθηση σκοπού καθώς τα χρόνια περνούν.

Τα Σημάδια Υγιούς Γήρανσης

Οι ειδικοί εντοπίζουν μια σειρά από ολιστικούς δείκτες που φανερώνουν ότι ο οργανισμός διατηρεί τη ζωτικότητα του σε βάθος χρόνου:

- **Δύναμη Λαβής και Μυϊκή Μάζα:** Η ισχύς των χεριών (grip strength) αποτελεί έναν από τους ισχυρότερους δείκτες συνολικής μυϊκής μάζας και μακροζωίας. Η διατήρηση της μυϊκής ισχύος προστατεύει από πτώσεις και μεταβολικές διαταραχές.
- **Ταχύτητα Βαδίσματος:** Ένας γρήγορος, σταθερός βηματισμός συνδέεται άμεσα με την καρδιαγγειακή υγεία, τη νευρολογική ακεραιότητα και τη μειωμένη πιθανότητα αναπηρίας.
- **Ισορροπία:** Η ικανότητα να στέκεται κανείς στο ένα πόδι για περισσότερα από 10 δευτερόλεπτα αποτελεί βασικό δείκτη νευρομυϊκού συντονισμού και εγκεφαλικής υγείας.
- **Γνωστική Ευεξία και Προσαρμοστικότητα:** Το να συνεχίζει κανείς να μαθαίνει νέες δεξιότητες, να λύνει προβλήματα και να προσαρμόζεται στις αλλαγές δείχνει υψηλά επίπεδα νευροπλαστικότητας.
- **Ισχυρό Κοινωνικό Δίκτυο:** Η παρουσία ουσιαστικών διαπροσωπικών σχέσεων και η ενεργός συμμετοχή στην κοινότητα μειώνουν τα επίπεδα φλεγμονής και την ορμόνη του στρες, δρώντας προστατευτικά ενάντια στην άνοια.
- **Ποιότητα Ύπνου:** Ο βαθύς, αναζωογονητικός ύπνος επιτρέπει στον εγκέφαλο να

καθαρίζει τις τοξικές πρωτεΐνες (όπως το βήτα-αμυλοειδές) και υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Βιολογικοί vs Λειτουργικοί Δείκτες

Η παραδοσιακή οπτική για την υγεία επικεντρωνόταν κυρίως στην απουσία ασθένειας, ενώ η νέα επιστημονική προσέγγιση του **Aging Well** δίνει προτεραιότητα στη διατήρηση της λειτουργικότητας και της αυτονομίας του ατόμου.

Στο κομμάτι του σώματος, αντί να βασιζόμαστε απλώς στον αριθμό της ζυγαριάς ή στον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), η σύγχρονη προσέγγιση εστιάζει στη σύσταση του σώματος και στη μυϊκή δύναμη.

Όσον αφορά τον εγκέφαλο, ο στόχος δεν είναι πλέον μόνο η απουσία άνοιας, αλλά η διατήρηση της νευροπλαστικότητας και της γνωστικής ρεζέρβας.

Τέλος, στον ψυχολογικό τομέα, η νέα οπτική προσπερνά την απλή απουσία κατάθλιψης, δίνοντας έμφαση στην καλλιέργεια μιας βαθιάς αίσθησης σκοπού στη ζωή και στην ψυχική ανθεκτικότητα.

Πρακτικό Πρωτόκολλο για Υγιά Μακροζωία

Η διατήρηση της σωματικής και πνευματικής ζωτικότητας σε βάθος χρόνου απαιτεί στοχευμένες καθημερινές συνήθειες. Ακολου-

θήστε τα παρακάτω βασικά βήματα για να υποστηρίξετε τη λειτουργικότητα του οργανισμού σας:

1. **Δώστε Προτεραιότητα στην Άσκηση Αντίστασης** (Ενδυνάμωση): Η προπόνηση με βάρη ή λάστιχα 2-3 φορές την εβδομάδα είναι απαραίτητη για την πρόληψη της σαρκοπενίας (απώλεια μυϊκής μάζας).
2. **Προστατέψτε τη Μυϊκή Πρωτεΐνη** (Διατροφή): Ενισχύστε την πρόσληψη πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα για να υποστηρίξετε τη σύνθεση των μυών και την οστική πυκνότητα.
3. **Καλλιεργήστε Κοινωνικούς Δεσμούς** (Σύνδεση): Επενδύστε σε φιλίες, εθελοντισμό ή δραστηριότητες που σας προσφέρουν νόημα και καθημερινή αλληλεπίδραση.

Συμπέρασμα

Το να γερνάμε καλά δεν είναι θέμα τύχης ή μόνο γονιδίων. Αποτελεί το αθροιστικό αποτέλεσμα των καθημερινών μας συνθηκών. Εστιάζοντας στη διατήρηση της μυϊκής ισχύος, της νευρολογικής υγείας και των ανθρωπινων δεσμών, εξασφαλίζουμε όχι μόνο περισσότερα χρόνια ζωής, αλλά κυρίως περισσότερη «ζωή στα χρόνια μας».

Βιβλιογραφία & Πηγές:

- Health.com: The New Signs of Aging Well.
- World Health Organization (WHO): Decade of Healthy Ageing / Functional Ability.
- Journal of the American Geriatrics Society: Grip Strength and Gait Speed as Biomarkers of Aging.



8 ώρες ύπνου σε 4;

Μύθος ή Πραγματικότητα;

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Η ιδέα ότι μπορείτε να «συμπιέσετε» την ποιότητα ενός πλήρους οκτάωρου ύπνου σε μόλις τέσσερις ώρες είναι βιολογικά αδύνατη. Αν και κυκλοφορούν διάφορες θεωρίες και τεχνικές που υπόσχονται μέγιστη ξεκούραση σε ελάχιστο χρόνο, η νευροεπιστήμη του ύπνου επιβεβαιώνει ότι ο εγκέφαλος χρειάζεται συγκεκριμένες ώρες για να ολοκληρώσει τις απαραίτητες φυσιολογικές του λειτουργίες. Η συστηματική μείωση της διάρκειας του ύπνου στις τέσσερις ώρες προκαλεί συσσωρευτικό έλλειμμα, βλάπτοντας τη σωματική και πνευματική υγεία.

Γιατί δεν μπορείτε να «συμπιέσετε» τον ύπνο

Ο ύπνος δεν είναι μια μονοκόμματη κατάσταση, αλλά χωρίζεται σε κύκλους που διαρκούν περίπου 90 έως 110 λεπτά ο καθένας. Ένας υγιής ενήλικας χρειάζεται τέσσερις έως πέντε τέτοιους κύκλους κάθε νύχτα για να περάσει από όλα τα στάδια: τον ελαφρύ ύπνο, τον βαθύ ύπνο (N3) και τον ύπνο REM. Ο βαθύς ύπνος είναι

απαραίτητος για τη σωματική αποκατάσταση, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού και την απελευθέρωση ορμονών, ενώ ο ύπνος REM είναι κρίσιμος για τη μνήμη, τη μάθηση και τη συναισθηματική ρύθμιση. Περιορίζοντας τον ύπνο στις τέσσερις ώρες, ο εγκέφαλος ολοκληρώνει μόλις δύο κύκλους, στερούμενος κυρίως τα στάδια REM που εμφανίζονται σε μεγαλύτερη διάρκεια προς το τέλος της νύχτας.

Πολυφασικός ύπνος και «Hack» Συμπίεσης

Ορισμένοι καταφεύγουν στον πολυφασικό ύπνο, χωρίζοντας τον συνολικό χρόνο σε μικρούς ύπνους (naps) μέσα στο εικοσιτετράωρο, ή προσπαθούν να βελτιστοποιήσουν τις τέσσερις ώρες με τη χρήση καφεΐνης και έντονου φωτός. Αν και τέτοιες μέθοδοι μπορούν να προσφέρουν μια πρόσκαιρη αίσθηση εγρήγορσης σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, δεν υποκαθιστούν τον φυσιολογικό ύπνο. Ο εγκέφαλος αδυνατεί να προσαρμοστεί μακροπρόθεσμα σε τόσο μικρή

διάρκεια, ενώ οι εξαιρετικά σπάνιες περιπτώσεις ανθρώπων που λειτουργούν πλήρως με τέσσερις ώρες οφείλονται σε μια σπάνια γονιδιακή μετάλλαξη (DEC2) και όχι σε εκπαίδευση.

Οι Κίνδυνοι της Χρόνιας Στέρσης Ύπνου

Η συστηματική περιορισμένη διάρκεια ύπνου στις τέσσερις ώρες προκαλεί σοβαρές παρενέργειες στον οργανισμό. Βραχυπρόθεσμα μειώνεται η συγκέντρωση, τα reflex και η μνημονική ικανότητα, ενώ αυξάνεται η συναισθηματική ασταθεια και το άγχος. Μακροπρόθεσμα, η χρόνια έλλειψη ύπνου αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφανίσεων καρδιαγγειακών νοσημάτων, διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκίας, εξασθένησης του ανοσοποιητικού συστήματος και νευροεκφυλιστικών διαταραχών.

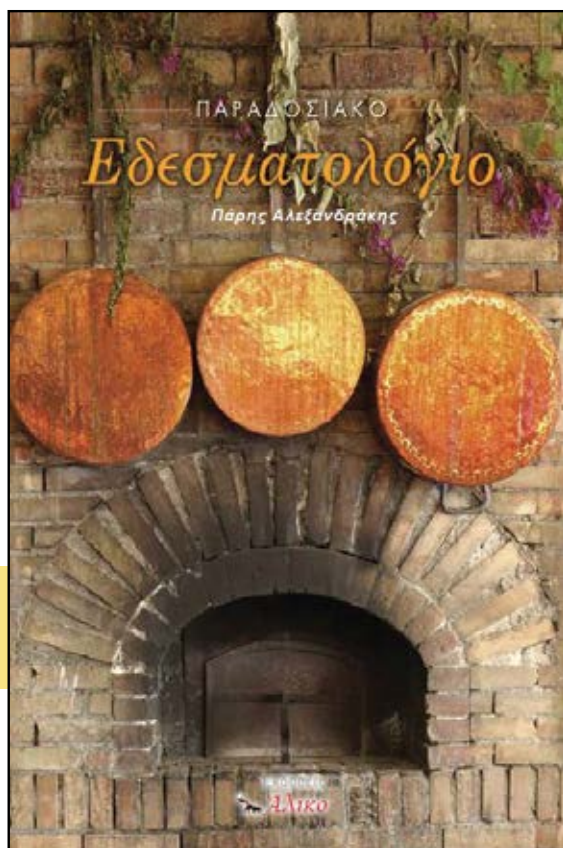
Τι να κάνετε αν πρέπει να κοιμηθείτε λίγο

Όταν οι συνθήκες επιβάλλουν να κοι-

μηθείτε μόνο τέσσερις ώρες, μπορείτε να μεγιστοποιήσετε την απόδοση αυτής της σύντομης ανάπαυσης. Φροντίστε το δωμάτιο να είναι απόλυτα σκοτεινό, ήσυχο και δροσερό, αποφύγετε την θόνη και το αλκοόλ πριν την κατάκλιση, και προγραμματίστε το ξυπνητήρι ώστε να ολοκληρώσετε δύο πλήρεις κύκλους (περίπου στις 3 ώρες και 30 λεπτά ή 4 ώρες). Την επόμενη ημέρα, ένας σύντομος ύπνος 20 λεπτών το μεσημέρι (power nap) και η έκθεση στο φυσικό φως του ήλιου μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την εγρήγορσή σας μέχρι να αναπληρώσετε τις χαμένες ώρες.

Συμπέρασμα

Δεν υπάρχει επιστημονικός τρόπος να χωρέσουν τα οφέλη του οκτάωρου ύπνου σε τέσσερις ώρες. Η ποιότητα δεν μπορεί να αναπληρώσει την πλήρη έλλειψη ποσότητας, και η επαρκής ξεκούραση παραμένει μη διαπραγματεύσιμος πυλώνας της σωματικής και ψυχικής υγείας.



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του Υγεία Ευεξία

ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

του Πάρη Αλεξανδράκη (εκδόσεις Άλικο)

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

Στο βιβλίο θα βρείτε 200 παραδοσιακές συνταγές για αημυρά 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**

9€

BITAMIN D BIG FRIENDS

ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ!



Ο ήλιος είναι η φυσική μας πηγή βιταμίνης D, όμως η καθημερινότητα στο σχολείο, στο γραφείο και στο σπίτι συχνά μας κρατά μακριά του. Η βιταμίνη D Big Friends της Natural Factors έρχεται να κάνει την καθημερινή πρόσληψη βιταμίνης D μια εύκολη και ευχάριστη υπόθεση, με μασώμενα δισκία με υπέροχη γεύση φράουλας και 400 IU βιτ. D ανά δισκίο. Είναι ιδανική για όλη την οικογένεια, αφού είναι κατάλληλη για παιδιά από 3 ετών και άνω, αλλά και για ενήλικες. Σε μορφή D3 χοληκαλσιφερόλης για αποτελεσματική δράση, βοηθάει στην καλή κατάσταση των οστών, των μυών, των δοντιών, του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ ενισχύει την απορρόφηση αβσθενίου και φωσφόρου. Η βιταμίνη D Big Friends είναι ο πιο ευχάριστος τρόπος να προσφέρετε καθημερινή προστασία σε όλη την οικογένειά!

Προϊόν της Natural Factors.

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

ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q10

ΓΙΑ ΥΓΗ 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 σκυώτι. 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
16xλμ. Λεωφ. Σπάτων, Αθήνα | τηλ. 210-8100008
www.naturalfactors.gr

TOTAL BODY COLLAGEN

ΕΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΓΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΑΠΟ ΜΕΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ



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

Προϊόν της Natural Factors.

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

ECOMIL

100% PLANT-BASED ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΝΤΙΝΚΕΛ



Ξεκίνα τη μέρα σου με το νέο βιολογικό και 100% φυτικό ρόφημα της Ecomil. Με μόλις 4 συστατικά, ντινκελ, φουντούκι, βρώμη και ρύζι, δημιουργούν ένα ρόφημα με πλούσια γεύση δημητριακών και ξηρών καρπών, χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Ιδανική επιλογή για τα δημητριακά, τον καφέ και τα smoothies σου.

100% ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ VEGAN

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

BITAMIN 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 πορτοκαλά, χωρίς ζάχαρη και με το γλυκαντικό ζυλιτόλη 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
16xλμ. Λεωφ. Σπάτων, Αθήνα | τηλ. 210-8100008
www.naturalfactors.gr

YOGI COLD BREW

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



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

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5

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

WATER FILTER + PURIFIER BOTTLE

ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΝΕΡΟΥ ΜΕ ΦΙΛΤΡΟ



Το νέο μπουκάλι Water Filter + Purifier Bottle είναι μια πρωτοποριακή λύση που έχει σχεδιαστεί ειδικά για ταξιδιώτες, εξασφαλίζοντας πρόσβαση σε ασφαλή πόσιμο νερό οποιαδήποτε στιγμή και οπουδήποτε. Αυτό το καινοτόμο σύστημα φιλτραρίσματος ενσωματώνει Disruptor® Fast-Flow τεχνολογία, προσφέροντας μια πρωτοποριακή εξέλιξη στον καθαρισμό του νερού.

- Φιάλη χωρητικότητας 1000 ml με βιδωτό καπάκι
- Αφαιρεί ιούς, βακτήρια & πρωτόζωα. Φιλτράρει σωματίδια, χημικές ουσίες και βαρέα μέταλλα
- Βελτιώνει τη γεύση, την οσμή και τη διαύγεια του νερού
- Διαθέτει φυσίγγιο φίλτρου από μη υφασμένες κεραμικές ίνες
- Επεξεργάζεται έως και 600 λίτρα νερού με φίλτρο μακράς διάρκειας
- Χωρίς BPA. Καθαρίζεται εύκολα

www.psbwater.gr

Τηλ. 210 9584412 & 210 9571017
e-mail: info@psbwater.gr

MAHARISHI AYURVEDA

Η ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ ΕΛΛΑΣ ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΤΗΣ



Η Αγιορβέδα Ελλάς πρωτοπόρος στην ολιστική υγεία, ανακοινώνει με υπερηφάνεια την ανάληψη της αποκλειστικής αντιπροσωπείας του διεθνούς φήμης brand Maharishi Ayurveda στην Ελλάδα.

Η Maharishi Ayurveda αποτελεί τον παγκόσμιο γέγνε στην αυθεντική Αγιορβέδα, συνδυάζοντας την αρχαία παραδοσιακή γνώση με την αυστηρή επιστημονική τεκμηρίωση και τις υψηλότερες διεθνείς προδιαγραφές ποιότητας. Μετά από μια πολυετή πορεία συνειδητών προσπαθειών και αυστηρών επιλογών, η Αγιορβέδα Ελλάς —έχοντας ήδη στο χαρτοφυλάκιο της κορυφαίους οίκους όπως η Himalaya, η Bipha Ayurveda η Vanelli και η Aelius— υποδέχεται τη Maharishi Ayurveda ως το «κερασάκι στην τούρτα». Η σπουδαία αυτή συνεργασία συμπληρώνει και απογειώνει την πορεία της, προσφέροντας στην ελληνική αγορά την απόλυτη κορυφή στην ολιστική φροντίδα.



Τηλ.: 2103634326, 2310887679
www.ayurveda-hellas.gr

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ / ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΦΗΜΗΣ

ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΟΥ ΙΑΤΡΟΥ DR. SANJEEV KARLA

Η Αγιορβέδα Ελλάς υποδέχεται με ιδιαίτερη χαρά στην Ελλάδα τον διακεκριμένο Αγιορβεδικό ιατρό & πανεπιστημιακό καθηγητή Dr. Sanjeev Karla στο πλαίσιο μιας σειράς εξειδικευμένων δράσεων, εκπαιδευτικών συναντήσεων και προσωνικών συνεδρίων από 11 έως 24 Νοεμβρίου.

Πρόγραμμα Εκδηλώσεων & Δράσεων:

Τετάρτη 14 Νοεμβρίου | 18:30

– Δωρεάν Εισαγωγικό Σεμινάριο Αγιορβέδα. Ανοικτή ενημερωτική διάλεξη για τις βασικές αρχές της Αγιορβέδα, την πρόληψη και τη διατήρηση της υγείας στη σύγχρονη καθημερινότητα.

Σαββατοκύριακο 21 & 22 Νοεμβρίου

– Ειδικό Εκπαιδευτικό Training Course / Σεμινάριο Εντατικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα 16 ωρών πάνω στις αυθεντικές αγιορβεδικές τεχνικές, απευθυνόμενο σε επαγγελματίες υγείας, θεραπευτές αλλά και λάτρεις της ολιστικής ευεξίας.

Ατομικές Συνεδρίες / Κατ' Ιδίαν Συμβουλευτική:

Κατά τη διάρκεια της παραμονής του (11-24 Νοεμβρίου), ο Dr. Karla θα πραγματοποιήσει περιορισμένο αριθμό κατ' ιδίαν συμβουλευτικών συνεδρίων (ατομικές διαγνωστικές/συμβουλευτικές συναντήσεις) αποκλειστικά κατόπιν ραντεβού. Για κρατήσεις θέσεων, προγραμματισμό ραντεβού & περισσότερες πληροφορίες:

Τηλ. Επικοινωνίας: 2103634326, 2310887679

www.ayurveda-hellas.gr

Αγιορβέδα Ελλάς (Αθήνα & Θεσσαλονίκη)

ΚΡΕΑΤΙΝΗ

ΤΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΜΥΙΚΟ ΚΑΙ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



Τα τελευταία χρόνια η συστηματική λήψη κρεατίνης βρίσκεται στο επίκεντρο του επιστημονικού ενδιαφέροντος, χάρη στα οφέλη που παρουσιάζει στο νευρικό και το μυϊκό σύστημα. Σε συνδυασμό με έντονη, μικρής διάρκειας άσκηση αυξάνει τον μυϊκό όγκο, τη μυϊκή δύναμη και τις επιδόσεις, ενώ παράλληλα βελτιώνει τη μνήμη και την εγκεφαλική λειτουργία.

Η κρεατίνη της Natural Factors διατίθεται σε μορφή σκόνης χωρίς γεύση, σε συσκευασίες των 300 και 600 γραμμαρίων και είναι μονοϋδρική και μικρονημένη, εξασφαλίζοντας μέγιστη διαλυτότητα και απορρόφηση. Όπως όλα τα προϊόντα της Natural Factors είναι ελεγμένα για πάνω από 800 τοξικές ουσίες που μπορούν να εισέλθουν στην τροφική αλυσίδα, καθώς και για μεταλλαγμένους οργανισμούς (non-GMO).

Προϊόν της Natural Factors.

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

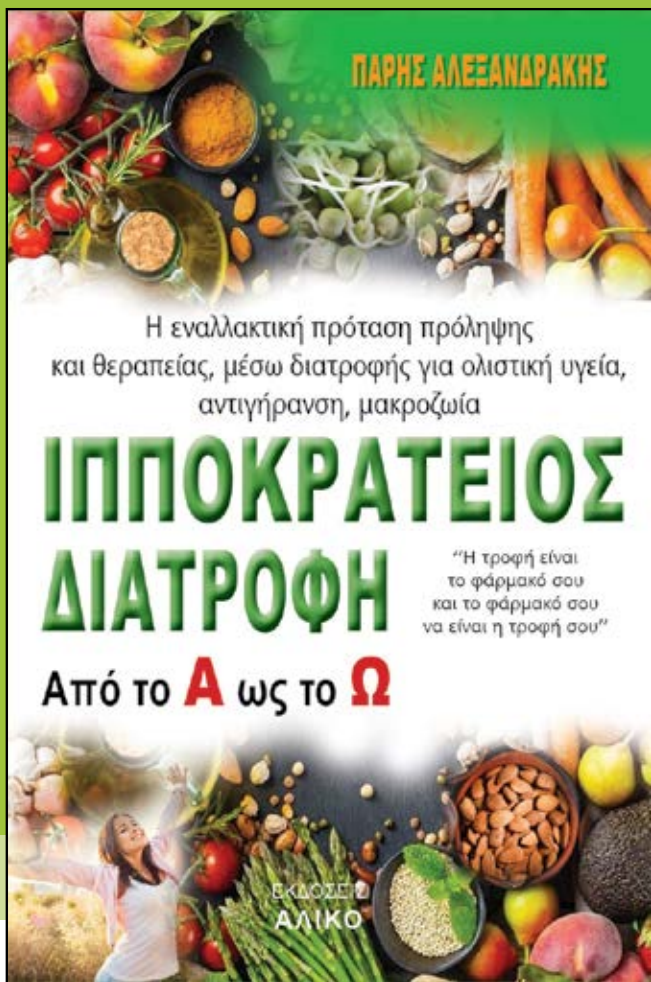
Κυκλοφορεί απο τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

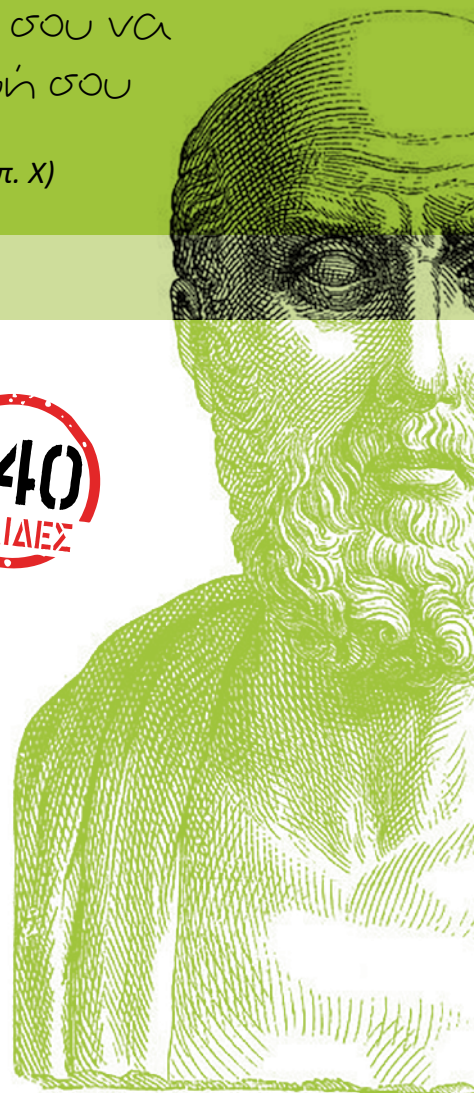
απο το Α εως το Ω

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**

OsteoMove™

**natural
Factors**

Φύση • Επιστήμη
Παράδοση

Για υγιείς αρθρώσεις
και οστά



Γνωστοποίηση ΕΟΦ: 139009/21-11-2024

Με την εγγύηση της

isura

NON-GMO • MASS SPEC
Documentation ✓ Lab Tested ✓

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

OsteoMove™

Κορυφαία φόρμουλα για υγιή οστά και υγιείς αρθρώσεις χωρίς πόνους

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

Apollonian
nutrition

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

