

Οιστρογόνα
Πώς επηρεάζουν την υγεία μας;

ΥΓΕΙΑ ΕΝΕΧΙΔΙΑ

Ο ψυχοσωματικός παράγοντας των ασθενειών

SPOROS

Από έναν σπόρο ξεκίνησαν όλα...

ΣΥΝΔΡΟΜΟ
ΧΡΟΝΙΑΣ
ΚΟΠΟΣΗΣ

Η σχέση με
τη διατροφή



Λειτουργική
ιατρική για την
αυτοάνοση
θυρεοειδίτιδα

ΚΑΡΔΙΑΚΗ
ΥΓΕΙΑ



Κυτταρικές
Μεμβράνες

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
Μια προσωπική εξομολόγηση

ΕΝΔΟΚΥΤΤΑΡΙΟ
& ΕΞΟΚΥΤΤΑΡΙΟ
ΝΕΡΟ



SCAN

Το ισχυρό φύλο και
η γυναικεία σεξουαλικότητα
συνέντευξη με τη **Μαρία Δήμου** (β' μέρος)



MÖLLER'S

Επειδή
Φροντίζουμε
την καρδιά μας.

Ισχυρή φόρμουλα
θαλάσσιων ωμέγα-3
(σε κάψουλες).



Apollonian
nutrition

Αποκλ. Εισαγωγή: APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 150 κλμ. Λεωφ. Σπύτων, 15351 • Παλλήνη
Τηλ: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.mollers.gr

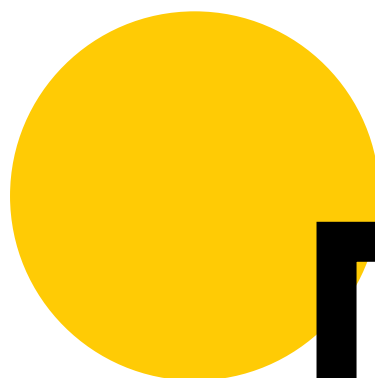
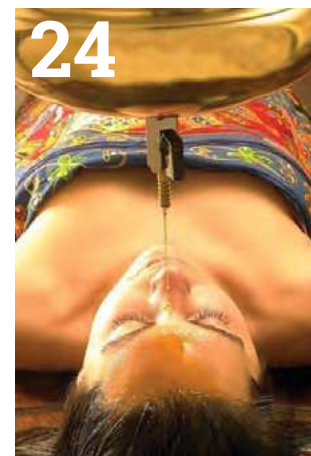


Αρ. Πρωτ. Γνωστ. ΕΟΦ: 65571/15-06-2023

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΕΥΧΟΣ 136 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024

Editorial	4
ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ	6
Ενδοκυττάριο & Εξωκυττάριο ΝΕΡΟ	8
ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΧΡΟΝΙΑΣ ΚΟΠΩΣΗΣ	14
ΟΙΣΤΡΟΓΟΝΑ	20
Πως επηρεάζουν την υγεία μας	
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΑΝΟΣΗ ΘΥΡΕΟΕΙΔΙΤΙΔΑ	22
ΥΓΡΗ ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΗ	23
ΑΓΙΟΥΒΕΡΔΑ	24
ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΒΡΟΥΞΙΣΜΟΥ	26
Συνεντευξη: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΙΔΕΡΗΣ	28
SPOROS	30
Επειδή από έναν σπόρο ξεκίνησαν όλα...	
Το ισχυρό φύλο και η ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΣΞΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ	32
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ	35
Προτάσεις αγοράς	36
Κυτταρικές Μεμβράνες	38



35 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Ο σύγχρονος πολιτισμός, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η πίεση για "ιδανικά" σώματα δημιουργούν μια τοξική κουλτούρα γύρω από την εικόνα του σώματος.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΙΚΟ

Δημοκρίτου 2, Αθήνα

Τηλ.: 215 565 2757

info@alikobooks.gr

info@ygeiaevexia.com

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΛΑΛΑΚΟΣ

Αρχισυντάκτρια - Διευθ. Σύνταξης:

ΓΙΟΥΛΗ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ

Διεύθυνση Marketing: ΑΝΔΡΕΑΣ ΓΡΙΒΑΣ

Υπεύθυνος λογιστηρίου:

ΤΑΤΑΡΙΔΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ

Συντάσσεται από:

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

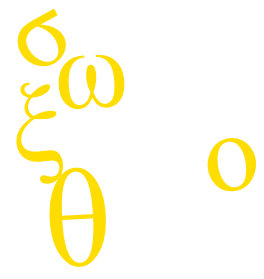


Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγουμε στο τραπέζι μας

Πρώτα απ' όλα πρέπει να αποφεύγουμε όλους τους εξευγενισμένους υδατάνθρακες. Αυτό σημαίνει τη ζάχαρη σε όλες τις μορφές της και τα ποτά που την περιέχουν. Επίσης πρέπει να αποφεύγουμε το άσπρο αλεύρι και όλες τις τροφές που παρασκευάζονται από αυτό. Ψωμί, κέικ, μπισκότα, πίτσες, μακαρόνια, γλυκά κ.α. Να αποφεύγουμε επίσης το άσπρο αποφλοιωμένο ρύζι καθώς και όλα τα επεξεργασμένα δημητριακά. Τα αεριούχα αναψυκτικά, τα τεχνητά αναψυκτικά με γεύση φρούτων και όλους τους εμφιαλωμένους φρουτοχυμούς. Προσοχή ακόμη στα υποτιθέμενα υγιεινά ποτά, γιατί περιέχουν μεγάλο ποσοστό «κρυμμένης» ζάχαρης. Διαβάζετε με προσοχή τις ετικέτες όλων των τροφών, γιατί η ζάχαρη υπάρχει και σε τροφές, όπου δεν θα περίμενε κανείς να τη βρει. Τα περισσότερα μούσλι για πρωινό που πλασάρονται στις υγιεινές τροφές, περιέχουν έως και 26% ζάχαρη. Ακόμη και πολλά από τα σκληρά μπισκότα που δίνουν στα μωρά όταν βγάζουν δόντια, περιέχουν μέχρι και 30% ζάχαρη. Ζάχαρη περιέχουν και πολλές οδοντόπαστες!

Οι περισσότερες τροφές που παράγονται από εργοστάσια, καθώς και οι στιγμιαίες τροφές πρέπει να αποφεύγονται, γιατί περιέχουν πολλά χημικά πρόσθετα. Οι ουσίες αυτές είναι χρώματα, συντηρητικά, χημικά που δίνουν γεύση, γαλακτωματοποιητές και σταθεροποιητές για να βελτιώσουν την εμφάνιση και τη γεύση και να παρατείνουν τον χρόνο ζωής τους. Πολλά πρόσθετα ενοχοποιούνται από τους επιστήμονες ότι προκαλούν υπερκινητικότητα στα παιδιά. Άλλες τροφές που πρέπει να αποφεύγετε λόγω των χημικών προσθέτων που περιέχουν είναι τα ξηρά φρούτα που διατηρούνται με διοξείδιο του θείου και τα επεξεργασμένα κρεατικά, ανάμεσά τους και το μπέικον που περιέχουν νιτρικό νάτριο και νιτρώδες νάτριο, ουσίες που υπό ορισμένες συνθήκες είναι καρκινογόνες. Θα πρέπει επίσης να αποφεύγονται όλες οι κονσερβοποιημένες τροφές, τα αυγά και τα κοτόπουλα των βιομηχανοποιημένων πτηνοτροφείων, το αλάτι θα πρέπει να περιοριστεί όσο το δυνατόν περισσότερο, ενώ όλες οι αλατισμένες τροφές, όπως οι αλατισμένοι ξηροί καρποί απαγορεύονται εντελώς. Τα τηγαντά πρέπει να αποφεύγονται εκτός από πολύ σπάνιες περιπτώσεις. Επίσης ο στιγμιαίος καφές απαγορεύεται εντελώς, ενώ το τσάι και ο φρεσκοαλεσμένος, φιλτραρισμένος καφές μπορούν να χρησιμοποιούνται με μέτρο.

ο εκδότης
Αλέξανδρος Λαλάκος



YOGI TEA®

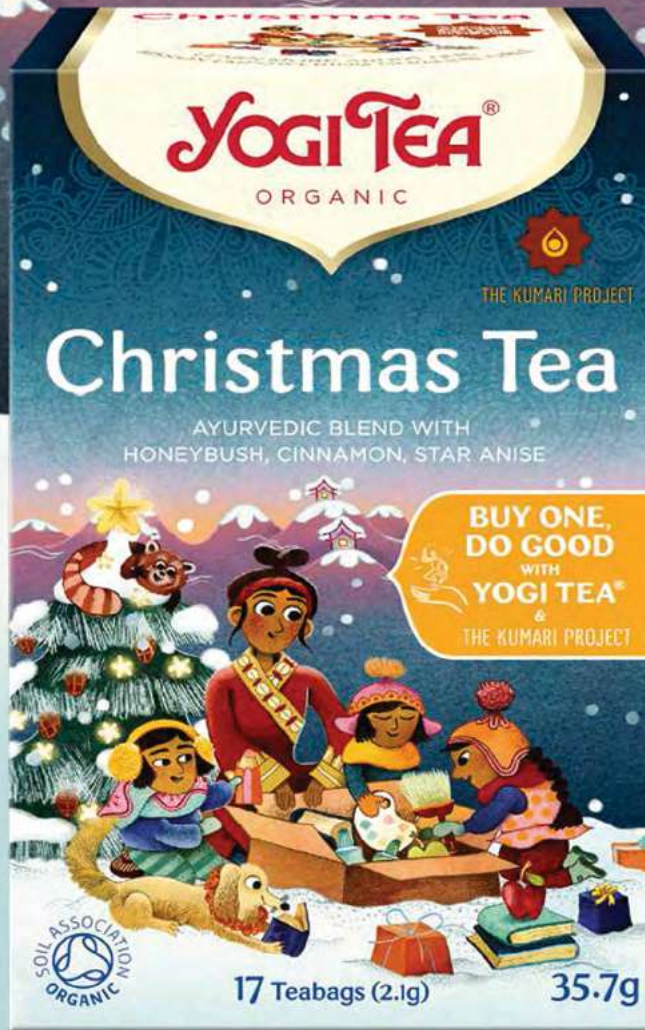
ORGANIC



THE KUMARI PROJECT

17
TEABAGS

MERRY CHRISTMAS!



DISCOVER MORE



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

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η υγεία της καρδιάς είναι ένα από τα πιο πολυσυζητημένα θέματα σε επαγγελματίες υγείας και στον πληθυσμό. Η καρδιά μας είναι ένα τα πιο εντυπωσιακά όργανα στο σώμα, και φαίνεται ότι επηρεάζεται και από την ποιότητα ζωής μας. Σε αυτό το άρθρο θα δούμε ποιους παράγοντες επηρεάζουν την καρδιαγγειακή υγεία και τους καλύτερους τρόπους για να την προστατέψουμε!

Τι είναι η καρδιαγγειακή υγεία ;

Η καρδιαγγειακή υγεία περιλαμβάνει ένα εύρος λειτουργιών που ρυθμίζονται ταυτόχρονα και καθημερινά σε κάθε μας κίνηση. Η απουσία της καρδιαγγειακής υγείας, δηλαδή η καρδιαγγειακή ασθένεια, είναι η κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα περιλαμβάνουν πολλές επιμέρους διαταραχές που επηρεάζουν την λειτουργία της καρδιάς και τα αγγεία της. Κάποια παραδείγματα καρδιαγγειακών προβλημάτων είναι η αρτηριακή πίεση, η αυξημένη χοληστερόλη, η στεφανιαία νόσος κλπ. Η καρδιαγγειακή υγεία συνδέεται με άλλες χρόνιες νόσους, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, η παχυσαρκία κλπ, για αυτό και έχει γίνει σημαντικό ζήτημα υγείας.

Ποια είναι τα αίτια των καρδιαγγειακών νόσων ;

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα περιλαμβάνουν την υπέρταση, την στεφανιαία νόσο, το εγκεφαλικό και άλλα είδη, όπως την αορτική νόσο. Τα πιο συχνά αίτια για να δημιουργηθεί κάποιο νόσημα από τα παραπάνω είναι η **αύξηση της ηλικίας, το γενετικό υπόβαθρο, η διατροφή, το φύλο, ο τρόπος ζωής, το κάπνισμα και η ύπαρξη άλλων νοσημάτων.**

Όλοι μπορούμε να εμφανίσουμε στην ζωή μας κάποιο καρδιαγγειακό νόσημα σε οποιαδήποτε φάση της ζωής μας, αλλά φαίνεται ότι υπάρχουν κάποιοι πληθυσμοί που βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο.

Οι πληθυσμοί με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων είναι όσοι έχουν αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης/αρτηριακής πίεσης/σακχάρου, οι καπνιστές (και οι παθητικοί καπνιστές), τα παχύσαρκα άτομα, όσοι ακολουθούν ανθυγιεινό μοντέλο διατροφής και όσες γυναίκες είχαν προεκλαμψία στην εγκυμοσύνη τους.

Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν την καρδιαγγειακή υγεία ;

Υπάρχουν παράγοντες που μπορούμε να ελέγξουμε ή να τροποποιήσουμε για να βελτιώσουμε την υγεία της καρδιάς μας, αλλά και παράγοντες που δεν μπορούμε να αλλάξουμε.

Ξεκινώντας από τους μη τροποποιήσιμους παράγοντες έχουμε

- **Φύλο.** Οι άντρες είναι περισσότερο πιθανό να εμφανίσουν νωρίτερα και πιο σοβαρά κάποιο καρδιαγγειακό

νόσημα. Η έμμηνος ρύση και οι ορμόνες της (οιστρογόνα) προστατεύουν τις γυναίκες από τα καρδιαγγειακά, έστω μέχρι την έλευση της εμμηνοπαύσης.

- **Γενετικό και οικογενειακό υπόβαθρο.** Φαίνεται ότι υπάρχουν γονίδια που σχετίζονται με την εμφάνιση και αυτής της ομάδας νοσημάτων. Επίσης, φαίνεται ότι το οικογενειακό ιστορικό είναι ισχυρός δείκτης πρόβλεψης για την εμφάνισή τους. Αν οι γονείς ή τα αδέρφια σας, είχαν κάποιο καρδιαγγειακό θέμα πριν τα 55 έτη, είναι περισσότερο πιθανό να εμφανίσετε και εσείς.

Συνεχίζοντας με τους παράγοντες και τις συμπεριφορές που μπορούμε να αλλάξουμε έχουμε

- **Διατροφή.** Η διατροφή είναι από τους πιο ισχυρούς παράγοντες που μπορούν να ενισχύσουν ή να αποτρέψουν ένα καρδιαγγειακό νόσημα. Το διατροφικό μοντέλο Δυτικού Τύπου (αυξημένη κατανάλωση κρέατος, junk food, αναψυκτικών και επεξεργασμένων προϊόντων κ.λπ.) οδηγεί σε αύξηση φλεγμονωδών ουσιών, που συνδέονται με χρόνια φλεγμονή στην καρδιά. Αντίθετα, ένα υγιεινό διατροφικό σχήμα μπορεί να βελτιώσει την υγεία των αγγείων, να μειώσει την φλεγμονή και τους υπόλοιπους παράγοντες, π.χ αρτηριακή πίεση.

- **Κάπνισμα.** Η σχέση καπνίσματος και καρδιάς είναι γνωστή πια. Πλέον, φαίνεται ότι και οι παθητικοί καπνιστές έχουν αυξημένα επίπεδα καρδιαγγειακού κινδύνου. Το κάπνισμα καταστρέφει τα αγγεία, μειώνει το οξυγόνο που μπορεί να διαχειριστεί η καρδιά και οδηγεί σε αθηροσκλήρωση.

- **Επίπεδα χοληστερόλης και αρτηριακής πίεσης.** Είναι οι πιο βασικοί δείκτες για την υγεία της καρδιάς, ενώ συνδέονται και με άλλα θέματα υγείας, πχ διαβήτης ή παχυσαρκία. Τις περισσότερες φορές αντιμετωπίζονται με ανάλογες διατροφικές παρεμβάσεις και φαρμακευτική αγωγή.

Πώς μπορείτε να προστατέψετε την υγεία της καρδιάς σας ;

Η διατροφή είναι ένας από τους πιο προστατευτικούς παράγοντες για την καρδιά σας και φαίνεται ότι μπορεί να ανατρέψει τα συμπτώματα και τον ενδεχόμενο κίνδυνο για επιπλοκές. Το διατροφικό σχήμα που είναι κατάλληλο για την καρδιά είναι αυτό που προσφέρει ευεργετικές επιδράσεις σε όλες τις λειτουργίες της, αλλά και μειώνει τους επιμέρους δείκτες της. Η Μεσογειακή διατροφή είναι το καλύτερο σχήμα διατροφής – καρδιάς, καθώς μειώνει τα επίπεδα φλεγμονής, πίεσης και θρόμβωσης, ενώ βελτιώνει τα επίπεδα σακχάρου και βάρους. Δι-

ατροφικά σχήματα, όπως η Μεσογειακή Διατροφή, συμπεριλαμβάνουν ένα προφίλ ευεργετικών παραγόντων, και δεν επικεντρώνονται σε ένα μεμονωμένο θρεπτικό στοιχείο.

Επομένως, το καλύτερο διατροφικό σχήμα είναι αυτό που περιλαμβάνει:

- ▶ Υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών
- ▶ Υψηλή πρόσληψη σε φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σπόρους
- ▶ Συχνή εβδομαδιαία κατανάλωση σε όσπρια, ψάρια και θαλασσινά
- ▶ Καθημερινή κατανάλωση προϊόντων ολικής αλέσεως
- ▶ Καθημερινή επιλογή ελαιόλαδου
- ▶ Μικρότερη εβδομαδιαία κατανάλωση κόκκινων κρεάτων
- ▶ Μέτρια κατανάλωση σε γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών
- ▶ Περιορισμός πρόσληψης αλατιού και προσθέτων σακχάρων, κυρίως από τυποποιημένα και επεξεργασμένα προϊόντα

Επιπλέον, ο έλεγχος της μερίδας φαγητού και η σωστή αξιολόγηση των διατροφικών αναγκών σας θα σας υποστηρίξουν και στον έλεγχο της καρδιαγγειακής υγείας.

Ταυτόχρονα, υπάρχουν μερικά tips που θα μεγιστοποιήσουν την προστασία της καρδιάς σας, εκτός της διατροφής.

- ▶ Ταυτόχρονα, υπάρχουν μερικά tips που θα μεγιστοποιήσουν την προστασία της καρδιάς σας, εκτός της διατροφής.
- ▶ Υιοθέτηση Φυσικής Δραστηριότητας, είτε σε καθημερινή, είτε σε εβδομαδιαία βάση.
- ▶ Διακοπή καπνίσματος και αποφυγή παθητικού καπνίσματος.
- ▶ Τακτικός έλεγχος εξετάσεων για τα επίπεδα χοληστερόλης, γλυκόζης και πίεσης.
- ▶ Επαρκής και ποιοτικός ύπνος 7 με 9 ωρών.
- ▶ Διαχείριση ψυχολογικού stress.

Κλείνοντας, είναι καλό να τονιστεί πως η καρδιαγγειακή υγεία είναι πρωταρχικό ζήτημα υγείας και διατροφής. Επομένως, η υιοθέτηση μικρών και σταδιακών αλλαγών είναι ουσιαστικής σημασίας σε προληπτικό επίπεδο, αλλά και σε στάδιο αντιμετώπισης των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Βιβλιογραφία

- Casas R. et al. 2018. Nutrition and cardiovascular health. *International Journal of Molecular Sciences*. 19(12):3988.
- Hjar R. 2020. Genetics in Cardiovascular disease. *Heart Views*. 21(1):55-56.
- Centers for disease control and prevention. Heart disease risk factors. Διαθέσιμο online στο <https://www.nhs.uk/conditions/cardiovascular-disease/>
- Mayo Clinic. 2024. Heart-healthy diet: 8 steps to prevent heart disease. Διαθέσιμο online στο <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-healthy-diet/art-20047702>
- Office of Disease Prevention and Health Promotion (OASH). 2024. Keep your heart healthy. Διαθέσιμο online στο <https://odphp.health.gov/myhealthfinder/health-conditions/heart-health/keep-your-heart-healthy>
- National Health Service. 2025. Cardiovascular disease. Διαθέσιμο online στο <https://www.nhs.uk/conditions/cardiovascular-disease/>.

Μαριλένα Πετράκου



Είμαι η Μαριλένα, διατροφολόγος - διατροφολόγος με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος και μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διατροφολόγων - Διατροφολόγων. Έχω αποκτήσει μεταπτυχιακές εξειδικεύσεις στο Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, στην Παιδιατρική Διατροφή και στην σχέση Διατροφής & Ψυχολογίας. Στόχος μου μέσα από τις συνεδρίες και τον περιεχόμενο στα social media είναι να εκπαιδεύω τον κόσμο για την ισορροπημένη διατροφή και την αγάπη για το σώμα μας. Φιλοσοφία μου είναι το Plan Your Plate, πώς δηλαδή θα χτίσουμε ένα θρεπτικό πιάτο, ικανό να βελτιώσει την υγεία, την ευεξία και την διατροφή μας. Παράλληλα, αρθρογραφώ σε μεγάλα διατροφικά site, όπως το MedNutrition και το Fitness Motivation Hellas. Μοτο μας τα τελευταία χρόνια είναι το "Κάνε την διατροφή σου πιο απολαυστική", ελπίζοντας ότι θα μάθουμε να απολαμβάνουμε το φαγητό!

SUPPLEMENT AWARDS 2024

NaturesPlus®

BRAND OF THE YEAR 2024

Στην Τελετή Απονομής των **Supplement Awards 2024** της **BOUSSIAS events**, αναδείχθηκαν και επιβραβεύθηκαν: η καινοτομία στα συμπληρώματα διατροφής, οι πρακτικές, οι υπηρεσίες, οι ενέργειες μάρκετινγκ και η επιστημονική εγκυρότητα των προϊόντων με στόχο την ασφάλεια και την ποιοτική επιλογή των καταναλωτών. Η **Bioland** διακρίθηκε από ένα ευρύ φάσμα υποψηφιοτήτων πάνω σε όλες τις κατηγορίες των βραβείων.

Είμαστε υπερήφανοι για τα 11 βραβεία. Σας ευχαριστούμε, συνεχίζουμε!

Η NaturesPlus στα «Supplement Awards 2024» κέρδισε τα παρακάτω:

PLATINUM

1. Supplement BRAND OF THE YEAR: Natures Plus

GOLD

2. Καλύτερο συμπλήρωμα ενέργειας: Source Of Life Gold Tablets
3. Καλύτερο συμπλήρωμα μετάλλων & ιχνοστοιχείων: Dyno-Mins Magnesium 300mg
4. Καλύτερο συμπλήρωμα για τη διατροφή των παιδιών: Animal Parade Gold
5. Καλύτερο συμπλήρωμα για τη libido: Ultra Virile Actin

SILVER

6. Καλύτερο συμπλήρωμα για την εγκεφαλική λειτουργία (μνήμη, πνευματική κόπωση): Brainceutics PQQ
7. Καλύτερο συμπλήρωμα για το νευρικό σύστημα (άγχος-στρες): Herbal Actives Ashwagandha 450mg
8. Καλύτερο συμπλήρωμα για τη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης: Natures Plus Pro Berberine 1500 mg
9. Υπηρεσίες INSTAGRAM: Natures Plus
10. Marketing: Natures Plus Gummies

BRONZE

11. Καλύτερο συμπλήρωμα για την άμυνα του οργανισμού: Immune Boost



NaturesPlus®

ΑΠΟΚΛ. ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ: HEALTH BIOLAND Γρηγορίου Λαμπράκη 13, Λυκόβρυση 141 23, τηλ.: 2108145730, www.bioland.gr, info@bioland.gr

ΕΝΔΟΚΥΤΤΑΡΙΟ & ΕΞΩΚΥΤΤΑΡΙΟ ΝΕΡΟ

Τι Πρέπει να Γνωρίζεις

Η ενυδάτωση παίζει θεμελιώδη ρόλο στη διατήρηση της υγείας μας, καθώς το νερό διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο σε όλες σχεδόν τις λειτουργίες του σώματος. Γνωρίζετε ότι το συνολικό νερό στο σώμα μας κατανέμεται ομοιόμορφα, αλλά διαχωρίζεται σε δύο κύριες δεξαμενές: το ενδοκυττάριο και το εξωκυττάριο νερό; Κατανοώντας τη διαφορά ανάμεσα σε αυτές τις δύο κατηγορίες, μπορούμε να προσεγγίσουμε πιο στοχευμένα την ενυδάτωση και να βελτιώσουμε τη συνολική υγεία και απόδοσή μας.

Τι Είναι το Ενδοκυττάριο Νερό;

Το ενδοκυττάριο νερό είναι το νερό που βρίσκεται μέσα στα κύτταρα του σώματος. Αποτελεί περίπου το 60-65% της συνολικής ποσότητας νερού του σώματός μας και είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία των κυττάρων. Το ενδοκυττάριο νερό υποστηρίζει:

- **Τη μεταφορά** θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα.
- **Τη ρύθμιση** της θερμοκρασίας του σώματος μέσω της παραγωγής ενέργειας.
- **Τις χημικές** αντιδράσεις που συμβαίνουν μέσα στα κύτταρα, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για τη μεταβολική δραστηριότητα.
- **Τη σταθερότητα** των κυτταρικών μεμβρανών και την ισορροπία των ηλεκτρολυτών.

Το νερό αυτό βοηθά στην καλή λειτουργία των οργάνων και του μυϊκού και νευρικού συστήματος, καθιστώντας την επαρκή ενυδάτωση σε ενδοκυτταρικό επίπεδο κρίσιμη για την υγεία μας.

Τι Είναι το Εξωκυττάριο Νερό;

Το **εξωκυττάριο νερό** είναι το νερό που βρίσκεται έξω από τα κύτταρα, καταλαμβάνοντας περίπου το 35-40% του συνολικού νερού στο σώμα μας. Βρίσκεται κυρίως στο:

- **Πλάσμα του αίματος**, το οποίο υποστηρίζει την κυκλοφορία των θρεπτικών συστατικών, των ορμονών και των αποβλήτων.
- **Λεμφικό σύστημα**, το οποίο συμβάλλει στην απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα.
- **Μεσοκυττάριο υγρό (διάμεσος χώρος)**, που είναι το υδάτινο περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκονται τα κύτταρα.

Το εξωκυττάριο νερό βοηθά στη μεταφορά θρεπτικών συστατικών, οξυγόνου και αποβλήτων μεταξύ των κυττάρων και των αιμοφόρων αγγείων.

Η ισορροπία μεταξύ ενδοκυτταρίου και εξωκυτταρίου νερού είναι εξαιρετικά σημαντική, καθώς μια διαταραχή μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υγεία μας.

Ισορροπία Μεταξύ

Ενδοκυτταρίου και Εξωκυτταρίου Νερού

Η ισορροπία μεταξύ του ενδοκυτταρίου και του εξωκυτταρίου νερού καθορίζεται από την **οσμωτική πίεση** και την **ισορροπία των ηλεκτρολυτών** (όπως το νάτριο, το κάλιο και το χλώριο) μέσα και έξω από τα κύτταρα. Όταν αυτή η ισορροπία διαταράσσεται, μπορεί να προκύψουν προβλήματα όπως η **αφυδάτωση** ή η **υπερυδάτωση**, οδηγώντας σε διαταραχές της κυτταρικής λειτουργίας.

Οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν αυτή την ισορροπία είναι:

- **Η πρόσληψη νερού:** Η επαρκής ενυδάτωση βοηθά στην καλή κατανομή του νερού μεταξύ των κυττάρων και του πλάσματος.
- **Η διατροφή:** Η ισορροπημένη πρόσληψη ηλεκτρολυτών, κυρίως καλίου και νατρίου, είναι σημαντική για τη ρύθμιση της οσμωτικής πίεσης.
- **Η φυσική δραστηριότητα:** Η έντονη σωματική άσκηση αυξάνει την απώλεια νερού μέσω του ιδρώτα και των ούρων, κάτι που μπορεί να επηρεάσει την ισορροπία υγρών.

Πώς Να Βελτιώσετε τη Ισορροπία Ενδοκυτταρίου και Εξωκυτταρίου Νερού

Η διατήρηση της σωστής ισορροπίας νερού στο σώμα απαιτεί προσοχή σε μερικούς βασικούς παράγοντες:

- 1. Πρόσληψη Επαρκών Ποσοτήτων Υγρών:** Η ενυδάτωση ξεκινά από το να πίνουμε επαρκή ποσότητα νερού καθημερινά. Ανάλογα με το επίπεδο δραστηριότητάς σας και το κλίμα στο οποίο ζείτε, η πρόσληψη μπορεί να διαφέρει, αλλά κατά κανόνα συνιστάται η κατανάλωση περίπου 8-10 ποτηριών υγρών την ημέρα, με τα 6-8 ποτήρια να αντιστοιχούν σε νερό.
- 2. Διατήρηση Ισορροπίας Ηλεκτρολυτών:** Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κάλιο, όπως οι μπανάνες, το σπανάκι και το αβοκάντο, βοηθά στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών και την υγεία των κυττάρων. Επίσης, η υπερβολική πρόσληψη νατρί-

ου από αλάτι και επεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί να προκαλέσει κατακράτηση υγρών και διαταραχή της ισορροπίας νερού.

3. Επαναφορά Υγρών Μετά την Άσκηση. Η άσκηση προκαλεί απώλεια νερού μέσω του ιδρώτα, κάτι που μπορεί να μειώσει τα επίπεδα τόσο ενδοκυτταρίου όσο και εξωκυτταρίου νερού. Φροντίστε να πίνετε νερό ή ροφήματα πλούσια σε ηλεκτρολύτες μετά από έντονη φυσική δραστηριότητα.

4. Προσοχή στη Λήψη Αλκοόλ και Καφεΐνης. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και καφεΐνης μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένη παραγωγή ούρων και απώλεια νερού, κάτι που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την κατανομή υγρών στο σώμα.

5. Παρακολούθηση Σημείων Αφυδάτωσης. Κάποια σημάδια ότι το σώμα σας μπορεί να χρειάζεται περισσότερα υγρά περιλαμβάνουν ξηροστομία, ζαλάδα, σκούρο χρώμα ούρων και κόπωση. Αν παρατηρήσετε αυτά τα συμπτώματα, προσπαθήστε να στοχεύετε σε επαρκή επίπεδα ενυδάτωσης άμεσα.

Η Σημασία της Ενυδάτωσης στην Καθημερινή Ζωή

Η ενυδάτωση δεν αφορά απλά το να πίνουμε αρκετό νερό, αλλά τη διατήρηση μιας ισορροπίας που επιτρέπει στα κύτταρα και τα συστήματα του σώματος να λειτουργούν στο βέλτιστο επίπεδο. Είτε πρόκειται για την υποστήριξη των μεταβολικών διεργασιών μέσα στα κύτταρα είτε για τη σωστή κυκλοφορία του αίματος και την αποβολή τοξινών, η ισορροπία μεταξύ ενδοκυτταρίου και εξωκυτταρίου νερού είναι ζωτικής σημασίας. Ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή, πίνοντας αρκετό νερό και λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες του σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να διατηρήσετε αυτή την κρίσιμη ισορροπία, ενισχύοντας την υγεία και την απόδοσή σας σε μια απαιτητική καθημερινότητα.

Πάρης Παπαχρήστος



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

Βερβερίνη: το “φυσικό όπλο” για την υγεία σου

Η βερβερίνη είναι μια φυτική ένωση που χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες για να υποστηρίξει τα φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου στο αίμα και τον μεταβολισμό των υδατανθράκων. Έχει ακόμα πολλές άλλες θετικές επιδράσεις στην υγεία που έχουν επιβεβαιωθεί από πολλαπλές μελέτες και μετα-αναλύσεις.

Πιο συγκεκριμένα υποστηρίζει:

- την προσπάθεια διατήρησης φυσιολογικού βάρους
- τη ρύθμιση του μεταβολισμού
- το αίσθημα κορεσμού
- τα φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα
- την αύξηση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη
- τα φυσιολογικά επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων
- τα φυσιολογικά επίπεδα αρτηριακής πίεσης
- τη βέλτιστη καρδιαγγειακή υγεία

Το μυστικό που κάνει το premium συμπλήρωμα διατροφής **Pro Berberine 750 mg & 1500 mg** της **NaturesPlus** να ξεχωρίζει, είναι η φυσική ουσία που προέρχεται από το φυτό *Berberis Aristata*, η σωστή δοσολογία και φυσικά ότι το προϊόν είναι:

Χωρίς γλουτένη | Κατάλληλα για vegans | Δεν περιέχουν τεχνητές χρωστικές, συντηρητικά, αλλεργιογόνα σίτου, σόγιας και γάλακτος.



NaturesPlus®

ΑΠΟΚΛ. ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ: HEALTH BIOLAND Γρηγορίου Λαμπράκη 13, Λυκόβρυση 141 23,
τηλ.: 2108145730, www.bioland.gr, info@bioland.gr



ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΧΡΟΝΙΑΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

ΠΟΙΑ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης είναι μια χρόνια νευρολογική ασθένεια η οποία συνήθως εμφανίζεται μετά από κάποια μόλυνση. Είναι μια εξουθενωτική νόσος που επηρεάζει άτομα όλων των ηλικιών, φύλων, φυλών και κοινωνικοοικονομικού υποβάθρου, αλλά παρατηρείται συχνότερα στις γυναίκες.

Υπάρχει ιδιαίτερα αυξημένο ενδιαφέρον για το σύνδρομο αυτό τα τελευταία χρόνια μετά την πανδημία καθώς φαίνεται πως οι μισοί ασθενείς που εμφανίζουν συμπτώματα «μακροχρόνιου» Covid πληρούν και τα κριτήρια του Συνδρόμου Χρόνιας Κόπωσης. Παρόλο που η ακριβής αιτία του συνδρόμου δεν είναι ακόμα γνωστή φαίνεται να χαρακτηρίζεται σαν μια πολυσυστημική διαταραχή που αφορά το ανοσοποιητικό, το γαστρεντερικό, το νευρικό και το μεταβολικό σύστημα. Το κυριότερο σύμπτωμα του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης είναι η κακουχία μετά την άσκηση ή η παρόξυνση των συμπτωμάτων μετά την άσκηση. Η κακουχία μετά την άσκηση είναι μια έξαρση των συμπτωμάτων ή η εμφάνιση νέων συμπτωμάτων μετά την άσκηση, που συχνά εκδηλώνονται μετά από μια χαρακτηριστική καθυστέρηση 24 ωρών. Συνήθως εμφανίζεται μεταξύ 12 και 48 ωρών. Η σωματική δραστηριότητα, η γνωστική υπερπροσπάθεια και η αισθητηριακή υπερφόρτωση μπορεί να πυροδοτήσουν την αίσθηση έντονης κακουχίας μετά την άσκηση. Ένα άτομο με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης μπορεί να χρειαστεί ημέρες, εβδομάδες ή ακόμα και μήνες για να επιστρέψει στην προηγούμενη αρχική του κατάσταση πριν την κακουχία. Το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης έχει συσχετιστεί με προηγούμενη λοίμωξη, συχνά ιογενή, σε ποσοστό έως και 80% των περιπτώσεων. Εξάρσεις του συνδρόμου έχουν παρατηρηθεί μετά από λοιμώξεις από τον ιό Epstein-Barr και άλλους ερπητοϊούς (HHV-6, HHV-7), κυτταρομεγαλοϊό, εντεροϊό και κορωνοϊό, συμπεριλαμβανομένου του SARS-CoV-2, μεταξύ άλλων παθογόνων. Σύμφωνα με τα κριτήρια που προτάθηκαν από το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης νοσημάτων (CDC) το 2015 η διάγνωση του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης βασίζεται σε θετικά σημεία και συμπτώματα και δεν αποτελεί διάγνωση αποκλεισμού. Για την διάγνωση του συνδρόμου ο ασθενείς θα πρέπει να εμφανίζει τα παρακάτω συμπτώματα:

- Κόπωση και Κακουχία μετά την άσκηση
- Γενικευμένη κόπωση
- Δυσλειτουργικό ύπνο
- Ορθοσταστική δυνασεξία ή γνωσιακή δυσλειτουργία

Επιπλέον, οι περισσότεροι ασθενείς παρουσιάζουν πολλαπλά πρόσθετα συμπτώματα σε πολλαπλά συστήματα (όπως δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού, νευρικού συστήματος κ.ά). Αυτά τα συμπτώματα πρέπει να είναι παρόντα για τουλάχιστον 6 μήνες στους ενήλικες και 3 μήνες στα παιδιά.

Ο εντοπισμός θεραπεύσιμων συννοσηροτήτων είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και η τροποποίηση της διατροφής και η χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων μπορεί να συμβάλει σε αυτό.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μελετών παρατήρησης φαίνεται πως το 95% των ατόμων με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης έχει χαμηλή ημερησία πρόσληψη φυτικών ινών καθώς επίσης το 70% των ατόμων καταναλώνει ανθυγιεινά λιπαρά. Ωστόσο είναι ελάχιστα τα δεδομένα σχετικά με συγκεκριμένες δίαιτες. Αναφορικά με το επίπεδο των μικροθρεπτικών συστατικών ατόμων με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, τα μέσα επίπεδα βιταμίνης D 25-OH στον ορό ήταν μέτρια έως σοβαρά υποβέλτιστα στο 60.1% των συμμετεχόντων που δεν λάμβαναν συμπληρώματα, σε μελέτη παρατήρησης. Όσον αφορά τα λιπαρά οξέα, έχει παρατηρηθεί σημαντικά μειωμένη αναλογία των ωμέγα-3 (n-3) προς ωμέγα-6 πολυακόρεστα (n-6) λιπαρών οξέων (PUFA) και αναλογία του εισοκιπεντανοϊκού (EPA) προς αραχιδονικό οξύ (AA) στον πληθυσμό των ατόμων με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης σε σχέση με τον πληθυσμό αναφοράς. Υπήρξε επίσης μια θετική σχέση μεταξύ της σοβαρότητας των συμπτωμάτων του συνδρόμου και ορισμένων πολυακόρεστων λιπαρών οξέων όπως επίσης και του ελαϊκού και παλμιτικού οξέος. Η σημασία ορισμένων διατροφικών ελλείψεων όπως η βιταμίνη C, το σύμπλεγμα βιταμινών B, το νάτριο, το Mg, το Zn, το φιλικό οξύ, η L-καρνιτίνη, η L-τροπτοφάνη, τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και το συνένζυμο Q10 έχει επίσης επισημανθεί στη σοβαρότητα των συμπτωμάτων του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης. Η διαταραγμένη εντερική μικροχλωρίδα μπορεί να συμβάλει στην παθογένεση του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης. Σε ορισμένες μελέτες έχει παρατηρηθεί πως χορήγηση προβιοτικών μπορεί να έχει θεραπευτική αξία σε ασθενείς με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης μειώνοντας τις προφλεγμονώδεις κυτοκίνες και βελτιώνοντας τη μικροχλωρίδα του εντέρου και τη λειτουργία του φραγμού του βλεννογόνου.

Η αντιμετώπιση του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης απαιτεί μια πολυσύνθετη και διεπιστημονική προσέγγιση όπου εξέχοντα ρόλο έχει και η διατροφή. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η προσκόλληση στην Μεσογειακή διατροφή η οποία εξασφαλίζει την κατάλληλη πρόσληψη πρωτεΐνης στα κύρια γεύματα, με βάση τα όσπρια, τα ψάρια και τα αυγά, είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες όπως λαχανικά

και φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως, προβιοτικά, υγιεινά λιπαρά όπως ξηροί καρποί και εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. Ενώ παράλληλα συνοδεύεται από χαμηλή πρόσληψη ζάχαρης, κορεσμένων λιπαρών και κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος. Ο περιορισμός των υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων και τροφίμων υψηλά σε συντηρητικά και πρόσθετα, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη μικροχλωρίδα του εντέρου, είναι επίσης μια ενδιαφέρουσα προσέγγιση. Επιπλέον η από του στόματος συμπληρωματική χορήγηση του συνένζυμου Q10 και NADH βελτίωσε την κόπωση και τις βιοχημικές παραμέτρους σε ασθενείς με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης μετά από 8 εβδομάδες θεραπείας αλλά χρειάζονται περαιτέρω μελέτες για να επιβεβαιώσουν το αποτέλεσμα.

Επιπλέον συστήνονται συγκεκριμένες ώρες γευμάτων και τουλάχιστον 12 ώρες νυκτερινής νηστείας με σκοπό την ομαλή ρύθμιση του κερκάρδιου ρυθμού και ως εκ τούτου την καταπολέμηση της αυπνίας και της κόπωσης. Η έκθεση στο ηλιακό φως, ειδικά το πρωί, βοηθά σημαντικά στη ρύθμιση των κερκάρδιων ρυθμών. Από την άλλη, μια ισορροπημένη διατροφή, σε συνδυασμό με την καλή ποιότητα ύπνου και την επαρκή άσκηση, συμβάλλει στη βελτίωση της σύνθεσης του σώματος, στην αύξηση της μυϊκής μάζας και, συνεπώς, στη βελτίωση του μεταβολισμού και της υγείας.

Για όλους αυτούς τους λόγους, η διατροφή πρέπει να αποτελεί σημαντικό μέρος των παρεμβάσεων, παράλληλα με τη σωματική δραστηριότητα και τη διαχείριση του στρες, για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης.

Βιβλιογραφία

- Basted, Alison C. and Marshall, Lynn M. "Review of Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: an evidence-based approach to diagnosis and management by clinicians" *Reviews on Environmental Health*, vol. 30, no. 4, 2015, pp. 223-249. <https://doi.org/10.1515/reveh-2015-0026>
- *Diagnosis and Management of Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome* Grach, Stephanie L. et al. *Mayo Clinic Proceedings*, Volume 98, Issue 10, 1544 – 1551
- Carrasco-Querol N, Cabricano-Canga L, Bueno Hernández N, Gonçalves AQ, et al. *Nutrition and Chronobiology as Key Components of Multidisciplinary Therapeutic Interventions for Fibromyalgia and Associated Chronic Fatigue Syndrome: A Narrative and Critical Review*. *Nutrients*. 2024 Jan 5;16(2):182. doi: 10.3390/nu16020182. PMID: 38257075;
- Campagnolo N, Johnston S, Collatz A, Staines D, et al. *Dietary and nutrition interventions for the therapeutic treatment of chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis: a systematic review*. *J Hum Nutr Diet*. 2017 Jun;30(3):247-259. doi: 10.1111/jhn.12435. Epub 2017 Jan 22. PMID: 28111818;

Μαρία Μπρόγγρη



Η Μαρία Μπρόγγρη είναι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος με εξειδίκευση στο Σακχαρώδη Διαβήτη και την παχυσαρκία. Στόχος της είναι η βελτίωση της διατροφικής συμπεριφοράς κάθε ατόμου μέσα από υγιεινές πρακτικές που δεν έχουν ημερομηνία λήξης. Από το 2022 διατηρεί το δικό της διαιτολογικό γραφείο στην Αίγινα ενώ παράλληλα συνεργάζεται και με αθλητικές ομάδες. Τόσο μέσω των ακαδημαϊκών σπουδών όσο και μέσω της καθημερινής της εμπειρίας μπορεί να διαχειριστεί πληθώρα κλινικών περιστατικών εστιάζοντας πάντα στην διατροφική εκπαίδευση.



novaretin

Η φυσική εναλλακτική της Ρετινόλης



Σειρά περιποίησης
προσώπου

ΤΟΝΩΣΗ

ΛΑΜΨΗ

ΣΦΡΙΓΗΛΟΤΗΤΑ

ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΒΕΛΟΥΔΙΝΗ ΥΦΗ



24ωρος ΟΡΟΣ
ΠΡΟΣΩΠΟΥ
& ΛΑΙΜΟΥ



24ωρη ΚΡΕΜΑ
ΠΡΟΣΩΠΟΥ
& ΛΑΙΜΟΥ



ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ
ΚΡΕΜΑ
ΜΑΤΙΩΝ



ΜΑΘΕΤΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



Made in
Greece by



T 210 232 1395
www.bioleon.gr

ΟΙΣΤΡΟΓΟΝΑ

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Τα οιστρογόνα είναι βασικές ορμόνες που παίζουν ζωτικό ρόλο στη ρύθμιση πολλών λειτουργιών του σώματος. Παράγονται, κυρίως, στις ωοθήκες, διαδραματίζοντας σημαντικό ρόλο στην αναπαραγωγή, αλλά υπάρχουν και στον ανδρικό οργανισμό σε μικρότερες ποσότητες. Ωστόσο, αυτές οι ορμόνες δεν επηρεάζουν μόνο το αναπαραγωγικό σύστημα, αλλά έχουν σημαντική επίδραση στην καρδιαγγειακή υγεία, στα οστά, στο δέρμα, ακόμα και στη διάθεση. Η ισορροπία των οιστρογόνων είναι κρίσιμη για την υγεία και την ευεξία. Αυτό που έχει ιδιαίτερη σημασία είναι ότι και η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση αυτής της ισορροπίας.

Τι είναι τα οιστρογόνα;

Τα οιστρογόνα είναι μια κατηγορία στεροειδών ορμονών που συντίθενται κυρίως στις ωοθήκες των γυναικών, αλλά εκκρίνονται, επίσης, από τα επινεφρίδια και τον λιπώδη ιστό. Υπάρχουν τρεις κύριοι τύποι οιστρογόνων:

- 1. Οιστραδιόλη:** Η πιο δραστική μορφή, που επηρεάζει τη γονιμότητα, το αναπαραγωγικό σύστημα και πολλές άλλες σωματικές λειτουργίες.
- 2. Οιστρόνη:** Παράγεται κυρίως στις μετεμηνόπαυσιαικές γυναίκες.
- 3. Οιστριόλη:** Παράγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Οι ορμόνες αυτές ρυθμίζουν τον έμμηνο κύκλο, επηρεάζουν την ανάπτυξη των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου, όπως το στήθος και οι γοφοί, και συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας των οστών και της καρδιάς. Στην περιεμμηνοπαυσιακή περίοδο, τα επίπεδα των οιστρογόνων μειώνονται, οδηγώντας σε συμπτώματα, όπως οι εξάψεις και οι νυχτερινές επιδρώσεις.

Οιστρογόνα και υγεία

Τα οιστρογόνα επηρεάζουν πολλά συστήματα του οργανισμού. Παρακάτω ακολουθούν ορισμένες από τις πιο σημαντικές επιδράσεις τους:

- 1. Υγεία των οστών:** Τα οιστρογόνα βοηθούν στη διατήρηση της πυκνότητας των οστών, μειώνοντας τον κίνδυνο οστεοπόρωσης. Μετά την εμμηνόπαυση, η μείωση των επιπέδων οιστρογόνων αυξάνει τον κίνδυνο απώλειας οστικής μάζας και κατά συνέπεια κατάγματος.
- 2. Καλή λειτουργία της καρδιάς:** Τα οιστρογόνα επηρεάζουν τη χοληστερόλη, αυξάνοντας την "καλή" (HDL) χοληστερόλη και μειώνοντας την "κακή" (LDL) χοληστερόλη. Αυτός ο ρόλος σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.
- 3. Διανοητική ευεξία και διάθεση:** Τα οιστρογόνα έχουν άμεση επίδραση στη διάθεση και τον εγκέφαλο. Τα χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων έχουν συνδεθεί

με συμπτώματα όπως κατάθλιψη, άγχος και δυσκολίες στη συγκέντρωση.

- 4. Υγεία του δέρματος:** Τα οιστρογόνα συμβάλλουν στη διατήρηση της υγρασίας και της ελαστικότητας του δέρματος. Καθώς τα επίπεδα μειώνονται με την ηλικία, το δέρμα χάνει την ελαστικότητά και την ανθεκτικότητά του.

Πώς επηρεάζονται τα επίπεδα οιστρογόνων

Τα επίπεδα οιστρογόνων μπορούν να επηρεαστούν από διάφορους παράγοντες, όπως η ηλικία, οι ορμονικές διαταραχές, η εγκυμοσύνη, το άγχος και η λήψη φαρμάκων. Η έλλειψη ή η υπερβολική παραγωγή οιστρογόνων μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα υγείας, από ακανόνιστο κύκλο, μέχρι σοβαρότερα προβλήματα με την έμμηνο ρύση και τη γονιμότητα. Παράλληλα, οι διαταραχές στα επίπεδα των οιστρογόνων έχουν σχετιστεί με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

Η Διατροφή και τα Οιστρογόνα

Η διατροφή μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τα επίπεδα οιστρογόνων στο σώμα, και κατ'επέκταση να επηρεάσει την υγεία μας. Ορισμένες τροφές περιέχουν φυτοοιστρογόνα, δηλαδή ουσίες που μοιάζουν με τα οιστρογόνα και μπορούν να προσφέρουν παρόμοια ή αντίθετη δράση. Τα φυτοοιστρογόνα βρίσκονται, κυρίως, σε τροφές φυτικής προέλευσης και έχουν την ικανότητα να αλληλεπιδρούν με τους υποδοχείς οιστρογόνων στο σώμα. Ωστόσο, η δράση τους έχει μικρότερη ένταση.

Τροφές που επηρεάζουν τα οιστρογόνα

- 1. Τρόφιμα πλούσια σε φυτοοιστρογόνα:** Προϊόντα σόγιας (όπως το τόφου και το γάλα σόγιας), λιναρόσπορος, σουσάμι και όσπρια περιέχουν υψηλές ποσότητες φυτοοιστρογόνων, τα οποία μπορούν να αυξήσουν ή να μειώσουν τη δραστηριότητα των οιστρογόνων, ανάλογα με τις ανάγκες του σώματος.
- 2. Σταυρανθή λαχανικά:** Λαχανικά, όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι και το λάχανο περιέχουν ουσίες που βοηθούν στην απομάκρυνση των υπερβολικών οιστρογόνων από τον οργανισμό. Αυτές οι τροφές βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του ήπατος, όπου γίνεται η μεταβολή και η διάσπαση των ορμονών και αποτελεί το κύριο μέρος μεταβολισμού των οιστρογόνων.
- 3. Λιπαρά ψάρια:** Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που περιέχονται σε ψάρια, όπως ο σολομός και οι σαρδέλες μπορούν να μειώσουν την φλεγμονή και να υποστηρίξουν την ορμονική ισορροπία, ενώ παράλληλα προστατεύουν την καρδιά και τον εγκέφαλο.

- 4. Ολικής αλέσεως δημητριακά και φυτικές ίνες:** Οι φυτικές ίνες είναι σημαντικές για την απομάκρυνση των υπερβολικών οιστρογόνων από το πεπτικό σύστημα. Μια διατροφή πλούσια σε ολικής αλέσεως δημητριακά, όπως το ψωμί ολικής άλεσης, η βρώμη, τα ζυμαρικά ολικής άλεσης και το καστανό ρύζι, υποστηρίζει τη διατήρηση των ορμονών σε φυσιολογικά επίπεδα στον οργανισμό.

Τρόπος ζωής και Ορμονική Ισορροπία

Η ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και καλά λιπαρά, μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ορμονική υγεία. Ταυτόχρονα, η αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης ζάχαρης, επεξεργασμένων τροφίμων και κορεσμένων λιπαρών μπορεί να βοηθήσει στη σταθεροποίηση των οιστρογόνων και άλλων ορμονών στον οργανισμό. Παράλληλα, ιδιαίτερα ευεργετικές είναι και άλλες συνήθειες του τρόπου ζωής, όπως η άσκηση, η διαχείριση του στρες, ο περιορισμός της κατανάλωσης αλκοόλ και ο επαρκής ύπνος.

Συμπεράσματα

Τα οιστρογόνα είναι ζωτικής σημασίας για πολλές πτυχές της υγείας μας, και η ισορροπία τους μπορεί να επιτευχθεί με φυσικούς τρόπους, όπως η σωστή διατροφή και η υγιεινός τρόπος ζωής. Η κατανόηση του ρόλου της διατροφής στη ρύθμιση των οιστρογόνων μας δίνει τη δυνατότητα να υποστηρίξουμε την ορμονική μας υγεία και να αποτρέψουμε πολλά προβλήματα που συνδέονται με την ανισορροπία των ορμονών.

Επιλέγοντας ποικιλία τροφίμων, πλούσια σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, όπως τα φυτοχημικά συστατικά, τα καλά λιπαρά και οι φυτικές ίνες, μπορούμε να ενισχύσουμε την ευεξία μας και να προστατεύσουμε την υγεία μας από ορμονικές διαταραχές που μπορεί να μας επηρεάσουν σε πολλά επίπεδα.

Βιβλιογραφία

- Hamilton KJ, Hewitt SC, Arao Y, Korach KS. Estrogen Hormone Biology. *Curr Top Dev Biol.* 2017;125:109-146.
- Domínguez-López I, Yago-Aragón M, Salas-Huetos A, Tresserra-Rimbau A, Hurtado-Barroso S. Effects of Dietary Phytoestrogens on Hormones throughout a Human Lifespan: A Review. *Nutrients.* 2020 Aug 15;12(8):2456.
- Simopoulos AP. The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. *Biomed Pharmacother.* 2002 Oct;56(8):365-79.
- Cheng CH, Chen LR, Chen KH. Osteoporosis Due to Hormone Imbalance: An Overview of the Effects of Estrogen Deficiency and Glucocorticoid Overuse on Bone Turnover. *Int J Mol Sci.* 2022 Jan 25;23(3):1376.
- Albert KM, Newhouse PA. Estrogen, Stress, and Depression: Cognitive and Biological Interactions. *Annu Rev Clin Psychol.* 2019 May 7;15:399-423.

Νικόλαος Ζέρβας



- Απόφοιτος του Τμήματος Επισημίων Διατροφής και Διαιτολογίας του Διεθνούς Πανεπιστημίου Ελλάδος – Δ.Ι.Π.Α.Ε
- Απόφοιτος Μεταπτυχιακού προγράμματος στην Διασφάλιση Ποιότητας από το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο – ΕΑΠ
- Μετεκπαίδευση στο Κέντρο Ψυχολογικών Εφαρμογών (ΚΕ.Ψ.Ε.Φ.) με σκοπό τη μείωση του σωματικού βάρους χρόνια υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων, χωρίς τη χρήση δίαιτας αλλά μέσω τροποποίησης της διατροφικής συμπεριφοράς
- Πιστοποιημένος Επιχειρηματίας Επιθεωρητής Συστημάτων Διαχείρισης (ISO 9001, ISO 14001, ISO 17025, ISO 20000-1, ISO 22301, ISO 27001, ISO 45001)
- Με 20 χρόνια εμπειρία στην διατροφική αντιμετώπιση παθολογικών και μη παθολογικών καταστάσεων
- Εκπαιδευτής διατροφής στα Κέντρα Εκπαίδευση Ενήλικων (Κ.Ε.Ε.)
- Συμμετείχε ως υπεύθυνος διατροφολόγος στο πρόγραμμα ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ by EPODE που είχε ως στόχο να σταματήσει η εξάπλωση της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα και να ενημερώσει τους γονείς για την σωστή διατροφή για παιδιά
- Είναι συγγραφέας βιβλίου διατροφής «από το Ράφι στο Καρότσι οδηγός διατροφής στο supermarket» ενώ αρθρογραφεί σε περιοδικά και ηλεκτρονικά μέσα τακτικά.
- Διατηρεί διαιτολογικό γραφείο στην περιοχή του Κιάτου Κορινθίας
- Επιστημονικός συνεργάτης του 1ου portal διατροφής στην Ελλάδα medNutrition.gr

Βιο Αναγέννηση

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



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

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



Επισκεφτείτε το κανάλι μας στο YouTube πληκτρολογώντας

Βιο Αναγέννηση

ή απλώς σαρώστε το κωδικό QR στα δεξιά σας



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

Συμπλήρωμα διατροφής με το ένζυμο Ναττοκινάση || 39% Ναττοκινάση - 2000 FU/Cap

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (1 κάψουλα): Ναττοκινάση 100 mg (2000 FU), σελλουλόζη, φυτική κυτταρίνη.

Η ναττοκινάση είναι ένα ένζυμο που βρίσκεται στο natto, ένα παραδοσιακό ιαπωνικό πιάτο που παρασκευάζεται από σπόρους σόγιας που έχουν υποστεί ζύμωση. Εμφανίζει ισχυρή ινωδολυτική δράση μετά από ενδοδωδεκαδακτυλική απορρόφηση. Αυτά τα χαρακτηριστικά την καθιστούν ένα ευέλικτο και ισχυρό ινωδολυτικό ένζυμο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση των θρόμβων αίματος. Σε αντίθεση με τις κοινές ινωδολυτικές πρωτεάσες, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν διάφορες παρενέργειες όπως αιμορραγία, η ΝΚ εμφανίζει ελάχιστες έως καθόλου παρενέργειες.

Η ινωδολύση είναι μια διαδικασία που εμποδίζει τους θρόμβους του αίματος να αναπτυχθούν και να γίνουν προβληματικοί. Ο σχηματισμός θρόμβων στο αίμα είναι φυσιολογικός μηχανισμός άμυνας του οργανισμού σε περίπτωση αιμορραγίας. Σε παθολογικές περιπτώσεις όμως, η δημιουργία θρόμβων γίνεται ανεξέλεγκτα και αναίτια και η ινωδολύση υπολειπόμενη, το αποτέλεσμα είναι σοβαρότατα προβλήματα για την υγεία, όπως το έμφραγμα του μυοκαρδίου, το θρομβωτικό ή εμβολικό εγκεφαλικό επεισόδιο ή η πνευμονική εμβολή. Η ΝΚ αναφέρθηκε ότι έχει επίδραση τόσο στην αρτηριακή θρόμβωση που προκαλείται από οξειδωτική βλάβη όσο και στη φλεβική θρόμβωση που προκαλείται από φλεγμονή. Ακόμη η ΝΚ, σε αντίθεση με τις περισσότερες πρωτεΐνες, είναι πιο ανθεκτική στα πολύ όξινα γαστρικά υγρά και μπορεί να απορροφηθεί στα τελευταία τμήματα του πεπτικού σωλήνα.

ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΚΥΡΙΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΝΑΦΕΡΟΥΜΕ: 1. ΑΝΤΙΑΙΜΟΠΕΤΑΛΙΑΚΕΣ/ΑΝΤΙΘΡΟΜΒΩΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ 2. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΡΟΗΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

3. ΝΕΥΡΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ. (αποικοδομεί τα ινίδια αμυλοειδούς σε ουδέτερο pH και φυσιολογική θερμοκρασία σώματος, παίζοντας ρόλο στη θεραπεία ασθενειών που σχετίζονται με το αμυλοειδές όπως η νόσος Alzheimer.



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

Συμπλήρωμα διατροφής με φυσικά εκχυλίσματα και θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στην προστασία της λειτουργίας της όρασης

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

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (1 κάψουλα): Εκχύλισμα μούρων άγριου μύρτιλλου 150 mg, Εκχύλισμα καλέντουλας 100 mg (25 mg λουτεΐνη & 4 mg ζεαξανθίνη), ασταξανθίνη 2 mg, L-Ταυρίνη 50 mg, εκχύλισμα σπόρων σταφυλιού 50 mg, Άλφα λιποϊκό οξύ 30 mg, Γαλουρονικό οξύ 30 mg, Βήτα καροτένιο 18 mg, Εκχύλισμα γκίνγκο μιλόμπα 15 mg, Βιταμίνη Β2 10 mg, Σελινομεθειονίνη 10 mg (σελίνιο 0,05 mg), ψευδάργυρο 5 mg, χαλκό 1 mg.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΑΡΟΤΕΝΟΙΔΗ που συμβάλλουν στην καθυστέρηση ή την αποτροπή της εκδήλωσης καταρράκτη και άλλων ασθενειών που σχετίζονται με τη γήρανση των οφθαλμών.

► **ΛΟΥΤΕΙΝΗ:** Καταστολή της φλεγμονής *Προστασία από το οξειδωτικό στρες *Βελτίωση της ευκρίνειας *Προστασία από το ηλιακό φως *Μετατροπή των φωτεινών σημάτων σε ηλεκτρικά στον αμφιβλοπρωτεϊδικό και διευκόλυνση της μετάδοσης αυτών στον οπτικό φλοιό του εγκεφάλου *Προστασία από την ανάπτυξη μυωπίας *Προστασία από την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας *Προστασία και ανακούφιση από την ξηροφθαλμία.

► **ΖΕΑΞΑΝΘΙΝΗ:** Έχει αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Προστατεύει από την υπερύλιση ακτινοβολία και εμποδίζει τις ελεύθερες ρίζες να βλάψουν τον αμφιβλοπρωτεϊδικό χιτώνα και τον φακό του ματιού.

► **ΒΗΤΑ ΚΑΡΟΤΕΝΙΟ - ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α:** Ευνοεί την όραση κατά τη διάρκεια της νύχτας, είναι απαραίτητη για την πρόληψη της ξηροφθαλμίας.

► **ΑΣΤΑΞΑΝΘΙΝΗ:** Καθυστερεί και ματαιώνει τις εκφυλιστικές ασθένειες του ματιού, βελτιώνοντας τη ροή του αίματος στα τριχοειδή

και μειώνοντας τις ελεύθερες ρίζες στο περιβάλλον του ματιού. Κλινικές έρευνες έδειξαν ότι βοηθάει στην διαβητική αμφιβλοπρωτεϊδοπάθεια, τον εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας, την καταπόνηση των ματιών και την κόπωση.

ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΑΚΟΜΗ:

► **ΜΥΡΤΙΛΟ:** Συμβάλλει στη μείωση του οξειδωτικού στρες και των βλαβών στο κολлагόν των ματιών.

► **ΓΚΙΝΓΚΟ:** Διατηρώντας τη ροή του αίματος σταθερή και την ενδοφθάλμια πίεση των ματιών χαμηλή, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας και της διαβητικής αμφιβλοπρωτεϊδοπάθειας, καθώς και στην ενίσχυση της οπτικής σας οξύτητας.

► **ΕΥΦΡΑΣΙΑ:** Το «ΜΑΤΟΒΟΤΑΝΟ» Έχει χρησιμοποιηθεί για τα ευαίσθητα, ερεθισμένα, κόκκινα, κουρασμένα μάτια που εμφανίζουν φλεγμονή, για το τσούξιμο το δάκρυσμα των ματιών.

► **ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΣΠΟΡΩΝ ΣΤΑΦΥΛΙΟΥ:** Οι ολιγομερείς προανθοκυανιδίνες προστατεύουν τον αμφιβλοπρωτεϊδικό, και επιβραδύνουν τον εκφυλισμό των κυττάρων.

► **ΑΛΦΑ ΛΙΠΟΙΚΟ ΟΞΥ:** Αποτρέπει τις οφθαλμικές παθήσεις που σχετίζονται με την ηλικία και τις βλάβες που προκαλούνται από ασθένειες όπως ο διαβήτης Τ1.

► **ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ:** Συγκρατεί την υγρασία στο κεντρικό τμήμα του ματιού σας, γνωστή ως υαλοειδές υγρό, που αποτελείται κυρίως από αυτήν την ουσία.

► **ΤΑΥΡΙΝΗ:** Είναι σημαντική για την πρόληψη της απώλειας όρασης που σχετίζεται με την ηλικία, όπως η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και άλλες ασθένειες του αμφιβλοπρωτεϊδικού.

► **ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2:** Η έλλειψη ριβοφλαβίνης (Β2) μπορεί να οδηγήσει σε αίσθηση καψίματος ή κνησμό στα μάτια.

► **ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ:** Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καταρράκτη και της ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.

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

Full Health



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

ΔΕΙΤΕ
ΤΙΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ ΜΑΣ ΣΤΟ



ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ΣΤΙΣ 10:00

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

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΑΝΟΣΗ ΘΥΡΕΟΕΙΔΙΤΙΔΑ

Η αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα, που συνήθως αναφέρεται ως θυρεοειδίτιδα Hashimoto, είναι η πιο κοινή αιτία υποθυρεοειδισμού στους ενήλικες. Αυτή η αυτοάνοση ασθένεια προσβάλλει τον θυρεοειδή αδέντα, προκαλώντας φλεγμονή και τελικά μειώνοντας την ικανότητά του για παραγωγή ορμονών.

Η χρόνια, επαναλαμβανόμενη φλεγμονή που προκαλείται από το ανοσοποιητικό σύστημα που επιτίθεται λανθασμένα στους δικούς του ιστούς μπορεί να είναι μια περίπλοκη και απαιτητική κατάσταση για θεραπεία με τυπική φαρμακευτική αγωγή.

Διατροφή

Η ιδανική δίαιτα για την αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα είναι αυτή που μειώνει τη φλεγμονή, ρυθμίζει το σάκχαρο στο αίμα και παρέχει άφθονα διατροφικά στοιχεία. Το να τρώτε με αυτόν τον τρόπο θα βοηθήσει στην επιούλωση του εντέρου σας και θα ανακουφίσει συμπτώματα όπως η ομίχλη του εγκεφάλου, το ξηρό δέρμα και η αύξηση βάρους.

Η θυρεοειδίτιδα Hashimoto είναι μια αυτοάνοση διαταραχή κατά την οποία το ανοσοποιητικό σας σύστημα επιτίθεται στον θυρεοειδή αδέντα, οδηγώντας σε μειωμένη παραγωγή ορμονών για τις μεταβολικές λειτουργίες και την παραγωγή ενέργειας στο σώμα. Εάν συμβεί αυτό σε εσάς, ο θυρεοειδής μπορεί να σταματήσει να παράγει αρκετές ορμόνες απαραίτητες για τον φυσιολογικό μεταβολισμό και την παραγωγή ενέργειας.

Αυτή η αυτοάνοση ασθένεια μπορεί επίσης να εμφανιστεί με άλλα συμπτώματα όπως κόπωση, αύξηση βάρους και ξηρόδερμία. Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει τροποποιήσεις διατροφής και τρόπου ζωής, καθώς και συμπληρώματα που ενισχύουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού και την ενυδάτωση στο σώμα σας.

Οι γιατροί της λειτουργικής ιατρικής λαμβάνουν υπόψη το ατομικό ιστορικό κάθε ασθενούς για να διαγνώσουν τη συμβαίνει μέσα στο σώμα του και πώς επηρεάζει τη συνολική υγεία. Χρησιμοποιούν επίσης προηγμένες εργαστηριακές εξετάσεις και μια εις βάθος εξέταση του τρόπου ζωής του ασθενούς τους για να εντοπίσουν τι μπορεί να προκαλεί το πρόβλημα.

Η λειτουργική ιατρική είναι μια εναλλακτική ιατρική πρακτική που επιδιώκει να αντιμετωπίσει τις υποκείμενες αιτίες της ασθένειας. Ένας γιατρός δίνει μεγάλη προσοχή στην ιστορία του ασθενούς του, ακούει με προσήλωση τις ανησυχίες και τις φιλοδοξίες του και εργάζεται για να του δώσει εργαλεία ώστε να μπορεί να αναλάβει τη φροντίδα της υγείας του.

Η εύρεση ενός γιατρού που να κατανοεί πραγματικά την περίπλοκη φύση αυτοάνοσων ασθενειών όπως η θυρεοειδίτιδα Hashimoto μπορεί να είναι δύσκολη. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πολλοί άνθρωποι απευθύνονται σε κλινικές λειτουργικής ιατρικής αντί για τους παραδοσιακούς γιατρούς για βοήθεια.

Σε μια συνεδρία, ένας γιατρός λειτουργικής ιατρικής θα ρωτήσει για τη διατροφή σας καθώς και για άλλες πτυχές της ζωής σας όπως το άγχος, τα πρότυπα ύπνου και τις περιβαλλοντικές επιδράσεις που θα μπορούσαν ενδεχομένως να επηρεάσουν την υγεία σας. Αυτά τα δεδομένα χρησιμοποιούνται στη συνέχεια για τη δημιουργία ενός εξατομικευμένου σχεδίου προσαρμοσμένο ειδικά για εσάς.

Μια αυτοάνοση δίαιτα χαμηλού θυρεοειδούς περιλαμβάνει την κατανάλωση μιας ποικιλίας τροφών που προάγουν την υγεία, όπως άπαχα κρέατα, λαχανικά, άγρια ψάρια, είδη που έχουν αποστεί ζύμωση, υγιή λίπη (όπως λάδι αβοκάντο και λάδι καρύδας) καθώς και άφθονα φρέσκα φρούτα, λαχανικά και άλλα τρόφιμα. Επιπλέον, η παρακολούθηση των επιπέδων σιδήρου είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχή εφαρμογή.

Η συμπλήρωση με βιταμίνη D είναι επίσης ευεργετική. Αυτό το απαραίτητο θρεπτικό συστατικό παίζει σημαντικό ρόλο στον έλεγχο του ανοσοποιητικού σας συστήματος και στην υποβοήθηση της απορρόφησης του ιωδίου από το σώμα, καθώς επίσης προωθεί την κυτταρική ανάπτυξη και επιδιόρθωση – απαραίτητη για τη διατήρηση της βέλτιστης λειτουργίας του θυρεοειδούς σας.

Τρόπος ζωής

Η δίαιτα είναι ένα από τα πιο απαραίτητα βήματα για τη θεραπεία του θυρεοειδούς σας και την αποφυγή άλλων αυτοάνοσων νοσημάτων. Είναι σημαντικό να μείνετε μακριά από τροφές που προκαλούν φλεγμονή και κάνουν τον θυρεοειδή σας να λειτουργεί πιο σκληρά, προκαλώντας περισσότερο κακό παρά καλό.

Τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγετε περιλαμβάνουν γλουτένη, δημητριακά (συμπεριλαμβανομένου του ρυζιού και της κινόα), γαλακτοκομικά, σόγια, ζάχαρη, όσπρια, ξηρούς καρπούς, αυγά και λαχανικά όπως ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, πατάτες και παντζάρια. Η κατανάλωση πάρα πολλών από αυτά τα είδη μπορεί στην πραγματικότητα να επηρεάσει την πρόσληψη ιωδίου στον θυρεοειδή αδέντα σας, καθιστώντας πιο δύσκολο για εσάς να λαμβάνετε αρκετό από αυτό το μέταλλο για την παραγωγή θυρεοειδών ορμονών.

Επιπλέον, είναι απαραίτητο να ενσωματώνετε στη διατροφή σας τροφές με περισσότερα θρεπτικά συστατικά, όπως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, καθώς και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που υποστηρίζουν τη λειτουργία του θυρεοειδούς. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω αντιφλεγμονωδών διατροφικών επιλογών, αποφεύγοντας τα

επεξεργασμένα σάκχαρα, τα κορεσμένα λίπη, τα τηγαντά τρόφιμα, τα κόκκινα κρέατα και τα επεξεργασμένα έλαια στα γεύματα.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλεύσει ποιες ομάδες τροφίμων να αυξήσετε και ποιες να περιορίσετε ανάλογα με την τρέχουσα κατάσταση της υγείας σας. Μπορεί ακόμη και να κάνετε εξετάσεις για ευαισθησίες στα τρόφιμα που θα μπορούσαν να επιδεινώσουν περαιτέρω τα συμπτώματα οδηγώντας σε φλεγμονή.

Οι επαγγελματίες της λειτουργικής ιατρικής μπορούν να εντοπίσουν τη γενετική σας προδιάθεση και να βοηθήσουν στη διόρθωση τυχόν διατροφικών ελλείψεων που θα μπορούσαν να είναι η αιτία της ασθένειάς σας. Αυτό περιλαμβάνει βιταμίνες, μέταλλα, αμινοξέα, απαραίτητα λιπαρά οξέα και άλλα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που μπορεί να λείπουν από το σύστημά σας.

Εκτός από τη διατροφή, πρέπει να διαχειριστείτε τα επίπεδα του στρες και να εξαλείψετε τυχόν εμπόδια στη φυσική θεραπεία, όπως τοξίνες, πλεόνασμα οιστρογόνων ή ανισορροπίες σακχάρου στο αίμα. Αυτά τα ζητήματα μπορούν να συμβάλουν σε υπερδραστικότητα ανοσοαπόκριση και οξειδωτικό στρες που με τη σειρά του οδηγεί σε φλεγμονή και νόσο του θυρεοειδούς.

Η εύρεση ενός γιατρού που μπορεί να αντιμετωπίσει την αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα σας και να τη θεραπεύσει μέσω της λειτουργικής ιατρικής, είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να ανακτήσετε την υγεία σας και να βγάλετε τα φάρμακα για τον θυρεοειδή από τη ζωή σας. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς επιτυγχάνεται αυτό, καλέστε μας σήμερα για μια δωρεάν συμβουλευτική - είμαστε ειδικοί στην ευεξία και τη λειτουργική ιατρική!

Συμπληρώματα

Οι ανεπάρκειες βιταμίνης D, ψευδάργυρου και σεληνίου είναι ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στην αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα. Ως εκ τούτου, η παροχή απαραίτητων θρεπτικών συστατικών μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων και στην προώθηση της συνολικής ευεξίας. Η βιταμίνη D, ο ψευδάργυρος και το σελήνιο ειδικότερα είναι ευεργετικά για την υποστήριξη της υγιούς λειτουργίας του θυρεοειδούς.

Οικογένειες με ιστορικό αυτοάνοσων καταστάσεων μπορεί να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν θυρεοειδίτιδα Hashimoto. Για να ελαχιστοποιήσετε τις πιθανότητές σας, είναι σημαντικό να

Dr Stavvy



Η Dr Stavvy έχει μεγάλη εμπειρία ως GP, ένα αναγνωρισμένο κύριος Master of Science (MSc) στην Ολιστική Ιατρική, καθώς και προσόντα στη Λειτουργική Ιατρική, την Κλασική Ομοιοπαθητική και τον Βελονισμό. Κατά τη διάρκεια της μακρόχρονης εμπειρίας της στην ιατρική πρακτική, έχει θεραπεύσει με επιτυχία ασθενείς με ποικίλες παθήσεις όπως υπογονιμότητα, διαταραχές θυρεοειδούς, ορμονική δυσλειτουργία, καρδιακές παθήσεις, πεπτικές διαταραχές, τροφικές δυσανεξίες (παιδιά και ενήλικες), χρόνια κόπωση, τοξικότητα βαρέων μετάλλων και ψυχική διαταραχή. Στον προληπτικό τομέα, διαχειρίζεται την υγεία των ασθενών στους τομείς της ευημερίας ανδρών, γυναικών και παιδιών και της αντιγήρανσης. Με την ιατρική της έμφαση στην πρόληψη και την ευεξία, η Dr Νικητοπούλου κατανοεί τη σημασία μιας εξατομικευμένης προσέγγισης για κάθε ασθενή. Ως εκ τούτου, είναι παθιασμένη με την ανάπτυξη μιας στενής εργασιακής σχέσης με τους ασθενείς της για να επιτρέψει μια βαθιά κατανόηση των αναγκών και των ανησυχιών τους, προκειμένου να εντοπίσει και να παραδώσει το καλύτερο πρωτόκολλο θεραπείας.

Η διαγνωστική της προσέγγιση βασίζεται στις τελευταίες και πιο προηγμένες δοκιμές από εργαστήρια παγκοσμίως, σε συνδυασμό με λεπτομερή διαβούλευση με τους ασθενείς για τον εντοπισμό των ανισορροπιών υγείας που ευθύνονται για τη νόσο. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι το προκύπτον πρωτόκολλο θεραπείας παρέχει εξατομικευμένες συστάσεις αυτοφροντίδας, διατροφής, συμπληρωματικότητας και τρόπου ζωής για την αποκατάσταση και την προαγωγή υγείας και ευεξίας. Διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο διεθνώς. Στο Λονδίνο, συμβουλεύει σε διάφορα Κέντρα και προσφέρει επίσης διαδικτυακές και τηλεφωνικές συνεδρίες για διεθνείς ασθενείς.

info@drstavvy.com

αποφεύγετε τη γλουτένη και άλλες τροφές που είναι γνωστό ότι προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις. Εάν δεν είστε βέβαιοι πώς να τα εξαλείψετε καλύτερα από τη διατροφή σας, η συμβουλή ενός διατροφολόγου που ειδικεύεται σε αυτόν τον τομέα θα μπορούσε να είναι ευεργετική.

Εάν έχετε αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα, τα συμπληρώματα θα πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του σχεδίου θεραπείας σας. Μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο των αυξημένων αντισωμάτων του θυρεοειδούς, να προστατεύουν από το οξειδωτικό στρες και να υποστηρίξουν την κυτταρική επιδιόρθωση.

Τα συμπληρώματα που μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο των αυξημένων αντισωμάτων του θυρεοειδούς περιλαμβάνουν σελήνιο, μυο-ινοσιτόλη και πρωτεολυτικά ένζυμα όπως βρωμελίνη ή λιποσωμική ενθυλακωμένη βιταμίνη C ή παπαΐνη. Εάν αυτή τη στιγμή αντιμετωπίζετε μια ενεργή έξαρση της νόσου σας, ξεκινήστε να παίρνετε αυτά τα συμπληρώματα αμέσως για να επαναφέρετε γρήγορα τα επίπεδα αντισωμάτων υπό έλεγχο.

Ο ψευδάργυρος είναι ένα άλλο θρεπτικό συστατικό που έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι μειώνει τα αντισώματα ΤΡΟ και ΤG. Επιπλέον, ο ψευδάργυρος λειτουργεί ως αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας τον θυρεοειδή από φλεγμονές και οξειδωτικό στρες.

Για τη βέλτιστη πρόσληψη ψευδαργύρου, η κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής με πλήρη τροφή είναι η ιδανική μέθοδος. Αλλά αν αυτό δεν είναι μια επιλογή για εσάς, τα συμπληρώματα ψευδαργύρου μπορεί να είναι ακόμα ευεργετικά.

Τα προβιοτικά μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για όσους πάσχουν από αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα, καθώς βοηθούν στην εξισορρόπηση της μικροχλωρίδας του εντέρου και στη μείωση των επιπέδων ανοσοδιεγερτικών ενώσεων στον πεπτικό σωλήνα. Επιπλέον, τα προβιοτικά αυξάνουν την ανοσία επιδιωρώνοντας

τις πεπτικές επιστρώσεις και μειώνοντας τη φλεγμονή μέσα στο σώμα.

Είναι απαραίτητο να λαμβάνετε αρκετή βιταμίνη D, ένα βασικό αντιοξειδωτικό που βοηθά στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην υγιή λειτουργία του θυρεοειδούς. Η λήψη της ημερήσιας δόσης σας από το φως του ήλιου είναι ιδανική, αλλά η συμπλήρωση με 600-5.000 IU την ημέρα μπορεί επίσης να είναι αποτελεσματική.

Τέλος, είναι σημαντικό να ξεκουράζεστε αρκετά και να μειώνετε το άγχος στη ζωή σας. Μελέτες έχουν δείξει ότι η έλλειψη ξεκούρασης μπορεί να διευκολύνει το ανοσοποιητικό σύστημα να επιτεθεί στον θυρεοειδή αδέν, οδηγώντας σε πιο σοβαρά συμπτώματα.

Υπνος

Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την ικανότητα του σώματος να καταπολεμά τις ασθένειες και να επιδιορθώνει τους ιστούς, καθώς και να υποστηρίζει την υγεία της καρδιάς.

Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC), οι ενήλικες χρειάζονται 7 ώρες ύπνου κάθε βράδυ για να παραμείνουν υγιείς. Το να μην κοιμόμαστε αρκετά μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας όπως καρδιακές παθήσεις ή διαβήτη.

Ο ύπνος όχι μόνο επιτρέπει στο σώμα να ξεκουραστεί και να αναζωογονηθεί, αλλά είναι επίσης σημαντικός για τη διατήρηση της εγκεφαλικής λειτουργίας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο ύπνος επιτρέπει στο γλυμφικό σύστημα του εγκεφάλου (κάθαρση των αποβλήτων) να ξεπλύνει τις τοξίνες που συσσωρεύονται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επιπλέον, ο ύπνος μπορεί να βοηθήσει το σώμα να παράγει περισσότερα κύτταρα του ανοσοποιητικού και πρωτεΐνες για την καταπολέμηση των λοιμώξεων. Αυτό συμβαίνει επειδή το ανοσοποιητικό σας σύστημα έχει αυξημένη ανάγκη για αυτά όταν είστε άρρωστοι ή αγχωμένοι.

Αν και η ακριβής αιτία εξακολουθεί να ερευνάται, ο ύπνος μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της παραγωγής ορισμένων κυττάρων και πρωτεϊνών ενθαρρύνοντας την παραγωγή κυτοκίνης. Οι κυτοκίνες είναι σημαντικά συστατικά για την καταπολέμηση λοιμώξεων και φλεγμονών και βοηθούν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού σας συστήματος.

Υπάρχουν πολλές μέθοδοι για την προώθηση του καλού ύπνου. Αυτές περιλαμβάνουν συμπληρώματα και βότανα, καθώς και αλλαγές στη διατροφή, την άσκηση και τη διαχείριση του στρες.

Ένα άτομο με υπερδραστήριο θυρεοειδή μπορεί να παρουσιάσει δυσφορία στα πόδια ενώ κοιμάται, γνωστό ως σύνδρομο ανήσυχων ποδιών (RLS). Αυτό διαταράσσει τον ύπνο και αφήνει το άτομο να αισθάνεται κουρασμένο και να είναι ευερέθιστο την επόμενη μέρα.

Ο υποθυρεοειδισμός μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους, όπως ξηροδερμία, αύξηση βάρους, μυϊκή αδυναμία και κατάθλιψη. Επομένως, η θεραπεία τόσο του θυρεοειδούς αδένος όσο και τυχόν συσχετιζόμενων συμπτωμάτων που επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου είναι κρίσιμης σημασίας.

Οι προ-διεγερτικές καταστάσεις μπορούν να διακριθούν από τον ύπνο με διάφορα κριτήρια συμπεριφοράς, κινητικά, αισθητηριακά καθώς και κριτήρια φυσιολογίας. Αυτές οι καταστάσεις περιλαμβάνουν μια περίοδο χαλάρωσης των σκελετικών μυών, απουσία φανερών στοχευμένων συμπεριφορών και μειωμένη κριτική αντιδραστικότητα.

Για περισσότερες πληροφορίες ή εάν θέλετε να συζητήσετε τη θεραπεία και τη διαχείριση με την **Δρ Σταυρούλα Νικητοπούλου (Dr Stavvy)**, επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email: info@drstavvy.com



YOGI TEA®
ORGANIC

24
TEABAGS

Μετρήστε αντίστροφα μέχρι τα Χριστούγεννα απολαμβάνοντας στιγμές ηρεμίας και ζεστασιάς

Περιλαμβάνει 24 φακελάκια, ένα για κάθε ημέρα από 1 έως 24 Δεκεμβρίου

YOGI TEA®
Christmas Calendar

BIO
HYGEIA

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

ΥΓΡΗ ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΗ

7 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΤΗΝ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΤΕ!

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

Καθώς έρχεται ο χειμώνας, αυτό που μας έρχεται στο μυαλό είναι η απαραίτητη θωράκιση του οργανισμού μας. Κι όταν σκεφτόμαστε "θωράκιση", η πρώτη μας σκέψη είναι οι απαραίτητες βιταμίνες για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, αλλά και την επίτευξη των βέλτιστων επιπέδων ενέργειας και διάθεσης. Κι επειδή ο στόχος μας είναι μια πιο ολιστική προσέγγιση στην ενίσχυση του οργανισμού μας, το λογικό κι επόμενο είναι να κατευθυνθούμε προς μία πολυβιταμίνη, που θα περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά, και όχι μόνο!

Κι αφού έχουμε καταλήξει πως η καλύτερη επιλογή για εμάς είναι η πολυβιταμίνη^{1,2}, βρισκόμαστε απέναντι από το ράφι, είτε φυσικό είτε διαδικτυακό, και αναρωτιόμαστε ποια να επιλέξουμε. Κάψουλες, ταμπλέτες, ζελεδάκια και υγρά διαλύματα παρελαύνουν μπροστά από τα μάτια μας, δυσκολεύοντας τη λήψη της απόφασης και δημιουργώντας μας μπερδεύματα. Τι να επιλέξω τελικά; Στην περίπτωση λοιπόν, που δεν έχουμε ήδη κατασταλαξίσει σε κάποιο συμπλήρωμα πολυβιταμίνης, υπάρχουν 7 λόγοι για να προτιμήσουμε την υγρή μορφή:

1 Οι υγρές βιταμίνες μπορούν να δώσουν στον οργανισμό τις απαραίτητες ενώσεις για την εκτέλεση των καθημερινών λειτουργιών. Αυτονόητο μιν, αλλά η κύρια λειτουργία τους μετράει ως όφελος! Η διασφάλιση ότι το σώμα μας έχει πρόσβαση σε όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα που χρειάζεται είναι ένα ανεκτίμητο μέρος οποιουδήποτε σχεδίου υγείας και ευεξίας. Οι βιταμίνες σε υγρή μορφή μπορούν να μας βοηθήσουν να κάνουμε τη διαδικασία πιο εύκολη και αποτελεσματική.

2 Σε αντίθεση με άλλες, πιο παραδοσιακές μεθόδους χορήγησης, οι υγρές βιταμίνες επιτρέπουν την ταχύτερη απορρόφηση. Σε σύγκριση με τη λήψη μιας κάψουλας ή ενός συμπληρώματος χαπιού που πρέπει να

διασχίσει ολόκληρο το πεπτικό σύστημα, οι υγρές βιταμίνες μπορούν να χορηγηθούν υπογλώσσια - κι εν μέρει να απορροφηθούν κάτω από τη γλώσσα - έτσι ώστε να αποφευχθεί πλήρως η πεπτική οδός. Η υπογλώσσια χορήγηση είναι επίσης ευεργετική για άτομα με γαστρεντερικά προβλήματα που μπορεί να εμποδίσουν ή να μπλοκάρουν τελείως την τυπική απορρόφηση μέσω του πεπτικού σωλήνα.

3 Οι υγρές βιταμίνες τείνουν να έχουν μεγαλύτερη βιοδιαθεσιμότητα, η οποία έχει να κάνει με το πόσο καλά το ανθρώπινο σώμα απορροφά επιτυχώς ένα φάρμακο ή ένα θρεπτικό συστατικό. Το σώμα μας θα μπορούσε να απορροφήσει 60-70% περισσότερα θρεπτικά συστατικά από ένα υγρό συμπλήρωμα βιταμινών, συγκριτικά με ορισμένα συμπληρώματα που είναι σε μορφή κάψουλας και ταμπλέτας. Μεγαλύτερη απορρόφηση σημαίνει επίσης ότι ανταποδίδεται και η αξία των χρημάτων μας - δεν πληρώνουμε δηλαδή ακριβά συμπληρώματα ώστε το σώμα να απορροφήσει από αυτά μόνο το 10-20% των θρεπτικών συστατικών.

4 Γενικά, οι υγρές βιταμίνες θα μπορούσαν να θεωρηθούν πιο ασφαλείς για κατανάλωση, καθώς υπάρχει μικρότερος κίνδυνος πνιγμού, σε σχέση με το να κολλήσει μια ταμπλέτα ή μια κάψουλα και να φράξει τον αεραγωγό. Οι υγρές βιταμίνες μπορεί να είναι ευκολότερες στην κατάποση, γεγονός που τις καθιστά ιδανικές για μικρά παιδιά, ηλικιωμένους ενήλικες και άτομα που δεν μπορούν να καταπιούν συμβατικά χάπια ή κάψουλες.

5 Με τις υγρές βιταμίνες, υπάρχει επίσης η δυνατότητα για μεγαλύτερη δραστηριότητα ορισμένων προϊόντων - ειδικά των συμπυκνωμάτων. Αν και θα πρέπει πάντα να επιβεβαιώνουμε τη σωστή δόση για εμάς και την κατάσταση της υγείας μας με κάποιον γιατρό ή άλλο επιστήμονα υγείας, οι υγρές βιταμίνες υψηλής ισχύος

μπορούν να διασφαλίσουν ότι λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε.

6 Οι υγρές βιταμίνες παρέχουν μεγαλύτερη ευελιξία όσον αφορά τους πολλούς τρόπους χορήγησης τους. Οι υγρές βιταμίνες μπορούν να προστεθούν σε ένα smoothie ή σε οποιοδήποτε πρωινό ρόφημα. Μπορούν επίσης να ληφθούν υπογλώσσια για να βοηθήσουν στη μεγαλύτερη απορρόφηση, ειδικά εάν ένα γαστρεντερικό πρόβλημα καθιστά την απορρόφηση βιταμινών αναποτελεσματική. Οι υγρές βιταμίνες μπορούν επίσης να ληφθούν από το στόμα χωρίς νερό ή άλλο συνοδευτικό.

7 Λόγω της ρευστής φύσης του υγρού και της στερεής φύσης των χαπιών ή των ζελέ, οι υγρές βιταμίνες προσφέρουν πιο ευέλικτες δυνατότητες δοσολογίας. Ειδικά εάν μετρηθεί με σταγονόμετρο ή δοσομετρητή, η δόση μπορεί να ελεγχθεί πολύ πιο εύκολα από το να προσπαθήσουμε να σπάσουμε ή να κόψουμε τις ταμπλέτες στη μέση ή σε τέταρτα.

Οι ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου, λόγω του απαιτητικού τρόπου ζωής και της μοντέρνας κοινωνίας, όλο και αυξάνονται. Η διάθεσή μας, τα επίπεδα ενέργειας, οι άμυνες του οργανισμού είναι πολύ εύκολο να πληκθούν από παράγοντες όπως η κακή διατροφή, ο μειωμένος ύπνος και το συνεχές άγχος. Και δεδομένου ότι αυτό δεν αποτελεί έκπληξη για κανέναν, η αναζήτηση του ιδανικού συμπλάου βρίσκεται στην κορυφή των αναγκών αυτών. Πολύ εύκολα, λοιπόν, μπορούμε πλέον να ενισχύσουμε το σώμα μας με την επιλογή της καλύτερης πηγής πρόσληψης βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων που είναι σε θέση να μας θωρακίσουν και να μας εξασφαλίσουν έναν πιο εύκολο χειμώνα!

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32823974/>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8779769/>

Κόκκου Ματίνα



Διαιτολόγος - Διατροφολόγος BSc, MSc, PhD(c)

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

Natural VITAMINS



PREMIUM MULTIVITAMIN



Η πλήρης πολυβιταμίνη για την σύγχρονη γυναίκα και τον σύγχρονο άνδρα.



Συμβάλλει στην υποστήριξη:

- ✓ μείωσης της κόυρασης και κόπωσης
- ✓ ανοσοποιητικού συστήματος
- ✓ μεταβολισμού
- ✓ ματιών
- ✓ νευρικού συστήματος
- ✓ κυττάρων από το οξειδωτικό στρες
- ✓ λειτουργίας των μυών
- ✓ δραστηριότητας των ορμονών
- ✓ μαλλιών και των νυχιών
- ✓ λειτουργίας του θυρεοειδούς

♂ MAN & ♀ WOMAN

ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ:

Η Ιατρική Νού/Σώματος



Σοφία Παπαδοπούλου
Χημικός/Researcher of Ayurveda

Η ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ, είναι ένα πανάρχαιο, παραδοσιακό, ολιστικό, ινδικό σύστημα φυσικής ιατρικής, αναγνωρισμένο από τον ΠΟΥ, του οποίου η ηλικία υπολογίζεται πάνω από 5000 έτη. Ο όρος Ayu(r) αναφέρεται σε όλες τις πλευρές της ζωής, από τη γέννηση μέχρι το θάνατο, και σε όλες τις πλευρές της φύσης μας, από το φυσικό σώμα μέχρι το αθάνατο πνεύμα. Είναι η συνέχεια και η αρμονία όλων όσων είμαστε και όλων όσων μπορούμε να γίνουμε. Ο όρος **Veda** σημαίνει βαθιά

γνώση /επιστήμη ή μάθηση τόσο για τον ίδιο Εαυτό μας, όσο και για το συνειδητό Σύμπαν το οποίο μπορούμε να αντιληφθούμε μέσα μας και στη ζωής μας. Έτσι, η Αγιουρβέδα μεταφράζεται ελεύθερα ως «η Επιστήμη της Ζωής».

Είναι, λοιπόν, μία επιστήμη ή ένα σύνολο γνώσεων σχετικά με τη ζωή, τις δυνάμεις της και τις πηγές της. Δέχεται τον άνθρωπο σαν ΟΛΟΝ (Σώμα – Νους – Πνεύμα) και σαν μέρος ενός ΟΛΟΥ, στη βάση του ότι ο άνθρωπος δεν αποτελεί ένα τυχαίο αποτέλεσμα, ούτε έναν χημικό συνδυασμό, αλλά είναι η έκφραση μιας ζωντανής Συνείδησης η οποία υπάρχει παντού στη φύση, είναι έμφυτα σαφής και έχει τη δύναμη να ισορροπεί και να μετασχηματίζεται από τη στιγμή που γίνει κατανοητή. Γι' αυτό και κατά την Αγιουρβέδα η βάση της θεραπείας είναι η σύνδεση με τη ζωή στο σύνολο της και όχι η κακοποίηση της ζωτικής δύναμης με φάρμακα, κακές επιλογές lifestyle, κ.α.

Η Αγιουρβέδα κατέχει, ίσως, την πιο μακροχρόνια ιατρική εμπειρία από οποιοδήποτε άλλο ιατρικό σύστημα στον κόσμο. Βασίζεται στην παρατήρηση όλων των όντων και στις αντιδράσεις που εμφανίζουν μέσα στο περιβάλλον στο οποίο ζουν και όχι σε απλά εργαστηριακά πειράματα, που σπάνια απευθύνονται σε έμβια όντα. Περιγράφει την διατροφή, την άσκηση, το περιβάλλον, τα βότανα – προϊόντα, τον τρόπο ζωής και σκέψης και τις συμπεριφορές, τα οποία, αναλόγως, είναι ευεργετικά ή βλαβερά για τη ζωή και τη Συνείδηση. Μπορεί και «εγκολπώνει» σχεδόν όλα τα παραδοσιακά θεραπευτικά συστήματα γι' αυτό και ονομάζεται «Μητέρα όλων των θεραπευτικών τεχνών», δηλαδή δεν απορρίπτει απολύτως τίποτα που μπορεί να είναι ωφέλιμο για την ζωή.

Ενώ η δυτική ιατρική εστιάζει στον προσδιορισμό των εξωτερικών παθογόνων αιτιών και στον έλεγχο της ασθένειας εξωτερικά, η Αγιουρβέδα επικεντρώνεται στο ίδιο το άτομο και στον έλεγχο της ασθένειας μέσα από την ισορροπία της ζωτικής ορμής στο εσωτερικό του. Κυρίαρχο παράγοντα αποτελεί η μοναδική φύση του κάθε ατόμου και, έτσι, δεν έχουμε τον όρο «ασθένεια» αλλά τον όρο «ασθενή». Η Αγιουρβέδα είναι μία ανθρωπιστική και προσωποκεντρική ιατρική η οποία μας δείχνει τον τρόπο να βρίσκουμε την καλή μας υγεία, βασικά, μέσα μας, να ξεδιπλώνουμε το βαθύτερο ενεργειακό δυναμικό μας, ώστε να απολαμβάνουμε μία «γεμάτη» ζωή με επίγνωση και

ενσυναίσθηση.

Βασική αρχή αποτελεί πως: «ο νους ασκεί την πιο βαθιά επίδραση στο σώμα και η απελευθέρωση από τις ασθένειες εξαρτάται από την εξισορρόπηση της δικής μας συνειδητότητας και την επέκταση αυτής της ισορροπίας στο σώμα». Έτσι, δημιουργείται μία ανώτερη κατάσταση υγείας. Γι' αυτό και μία από τις επικρατέστερες ονομασίες είναι «η Ιατρική Νου – Σώματος».

Η Αγιουρβέδα, λοιπόν, ανάμεσα στ' άλλα μας καθοδηγεί στο να στρέψουμε το βλέμμα μας εσωτερικά για να βρούμε αυτή την ανεκτίμητη κατάσταση μέσα μας.

Στην Αγιουρβέδα αντανakλάται η βαθιά μελέτη όχι μόνο του σώματος και του νου, αλλά και του πνεύματος. Για τους σκοπούς αυτούς έχει στη φαρέτρα της την αγιουρβεδική βοτανολογία και βοτανική, η οποία μπορεί να μας προσφέρει την μεγαλύτερη, ίσως, ποικιλία βοτανικών προϊόντων στον κόσμο, όπως πχ το Guduchi, το Shilajith, το Brahmi, το Ashwagadha, το Boswelia, το Haridra κ.ά πολλά. Επίσης, περιλαμβάνει έναν σύνολο από ειδικές κούρες και τεχνικές/κλινικές διαδικασίες όπως βοτανόλουτρα (swedam), τα ειδικά μασάζ με αγιουρβεδικά έλαια (abyankam), τις ρινικές θεραπείες (nasyam), θεραπείες για τα αυτιά (karnaroonaram), shirodhara, αποτοξινωτικές κούρες (punva karma, rancha karma), ηχοθεραπείες κ.α*. Και βέβαια ξεχωριστή θέση στη θεραπευτική προσέγγιση έχουν η παραδοσιακή κλασική γιόγκα και ο διαλογισμός.** Δίνει έτσι τα βασικά εργαλεία και τα εφόδια που μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού του συστήματος και την επιβράδυνση της γήρανσης αλλά με απώτερο σκοπό την Εξέλιξη και την Ανακάλυψη της Αληθινής Φύσης του.

Από τα πρώτα βήματα που μπορεί κάποιος να κάνει, αφού κατανοήσει τις αγιουρβεδικές αρχές, είναι να βρει τον αγιουρβεδικό του τύπο (με βάση της συστατικές ενέργειες κατά το αγιουρβεδικό σύστημα Vata, Pitta, Karpha). Στη συνέχεια με το πολύ πλούσιο και διασωσμένο υλικό που του διατίθεται μπορεί να βρει τι του ταιριάζει και τι όχι σε όλους του παράγοντες της ζωής του (περιβάλλον, διατροφή, κίνηση, τρόπος ζωής, τρόπος σκέψης) και να διαμορφώσει το ανάλογο lifestyle, κάνοντας τις ανάλογες επιλογές στη ζωή του. Το κυριότερο είναι αυτή τη γνώση να την θέσει κανείς άμεσα σε πρακτική εφαρμογή «η γνώση έχει να κάνει με την λήψη πληροφοριών η πνευματικότητα με την εφαρμογή τους».

Η ζωή είναι ένα ταξίδι... η Αγιουρβέδα είναι ο χάρτης-η πυξίδα που μας κατευθύνει για να μην χαθούμε και να φτάσουμε ασφαλέστερα στον απώτερο προορισμό μας που δεν είναι βεβαία τίποτα άλλο από την συνάντηση με τον Ανώτερο Εαυτό μας....

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με το #thehomeofayurveda της ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ ΕΛΛΑΣ, στο 2103632350, 2310887679

SHILAJITH

για αντοχή και
ενέργεια όλη μέρα!

Το Shilajith τιμημένο εδώ και χιλιάδες χρόνια στην παράδοση της Αγιουρβέδα, είναι μία ευεργετική κολλώδης ουσία που εντοπίζεται στις ψηλές κορφές των Ιμαλαΐων, της Ινδίας και του Θιβέτ. Σε υψηλό υψόμετρο πάνω από 10000 πόδια και με τις κατάλληλες περιβαλλοντικές συνθήκες, τα «χωνεμένα» βότανα και άλλες φυσικές, οργανικές ουσίες από τον αέρα, το έδαφος και το υπέδαφος χιλιάδων ετών εκκρίνονται από τις ρωγμές των βράχων, ως μία πολύτιμη, σκούρα ουσία, (σαν ρετσίνι), πλούσια σε μεταλλοστοιχεία, βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά.

- Παρέχει αντοχή και σθένος
- Βελτιώνει την αναπαραγωγική υγεία
- Επαναφέρει την νεότητα

Το Shilajith περιέχει Fulvic acid και 84 μέταλλα τα οποία λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά, αντιφλεγμονώδη και ενισχυτικά της μνήμης. Είναι ένα πολύ ισχυρό αποτοξινωτικό.

για άντρες & γυναίκες


Ayurveda^{hellas®}
holistic health & beauty
ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΕΥ ΖΗΝ

Αθήνα

Ι. Γρυπάρη 76-78 & Αγ. Πάντων, Καλλιθέα, Τηλ: 210 3632350
Θεσσαλονίκη

Βασ. Γεωργίου 41, Φάληρο, Τηλ: 2310 88 7679
ayurvedadayt@gmail.com, www.ayurveda-hellas.gr

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ & ΚΥΠΡΟ ΤΗΣ
BIO PHARMACEUTICAL AYURVEDA
(ΒΙΡΗΑ)



ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΒΡΟΥΞΙΣΜΟΥ

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

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

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

αναφέρουν πόνους στον αυχένα, δυσκολία κατάποσης και προβλήματα στην κίνηση του ώμου. Πάνω από το 50% των ασθενών, εμφανίζει πόνους στα αυτιά και διαταραχές στην ακοή με βουητά. Σε ένα μικρότερο ποσοστό εμφανίζονται ημικρανίες και δυσκολία εστίασης των ματιών. Θα παρουσιάσουμε στη συνέχεια μαρτυρίες ασθενών που ήρθαν στο ιατρείο μου με έντονο πρόβλημα ΣΔΚΓΑ.

Οι περισσότεροι από αυτούς έχουν επισκεφτεί σχεδόν όλες τις ιατρικές ειδικότητες όπως ΩΡΛ για τα προβλήματα στα αυτιά, ορθοπεδικούς, χειροπράκτες, φυσιοθεραπευτές και βελονιστές για τα προβλήματα σε ώμο και αυχένα, νευρολόγους και νευροχειρουργούς για τους μυϊκούς σπασμούς στο πρόσωπο και τους μυς του κρανίου. Πολλοί από τους ασθενείς αυτούς είχαν ήδη κάνει μια σειρά εξετάσεων όπως μαγνητικές και αξονικές τομογραφίες εγκεφάλου, αυχένα και θωρακικής μοίρας για να αποκλειστεί η παρουσία σοβαρών παθήσεων. Ένα μεγάλο ποσοστό ασθενών, μετά από πολλαπλές επισκέψεις σε διάφορες ιατρικές ειδικότητες, είχε καταλήξει σε ψυχίατρο και έπαιρνε ελαφριά ή βαριά αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Στους ασθενείς αυτούς καμία βελτίωση δεν υπήρχε στα σωματικά τους συμπτώματα διότι το πρόβλημα δεν ήταν (τις περισσότερες φορές) ο δι-αταραγμένος ψυχισμός τους, αλλά η μετακίνηση της γνάθου τους σε λάθος θέση. Σας παραθέτω παρακάτω βιωματικές ιστορίες ασθενών μου που ζήτησαν τη βοήθεια μου.

Ασθενής Α

Μια κυρία 45 ετών έκανε το 2018 σε όλο της το στόμα εμφυτεύματα με γέφυρες. 3 μήνες μετά το τέλος της θεραπείας, η ασθενής μας αναφέρεται τα εξής:

«Άρχισα να μην καταπίνω σωστά, πνιγόμεν με την κατάποση χαπιών μεγέ-

θους ασπιρίνης και ένιωθα το στόμα μου ξηρό. Το βράδυ με ξυπνούσε πόνος και μούδιασμα στο δεξί μάτι και αυτί. Άρχισα να βλέπω διπλά είδωλα την ώρα που παρακολουθούσα τηλεόραση και η ακοή μου στο δεξί αυτί ήταν μειωμένη. Οι επισκέψεις σε γιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων δεν έλυσαν κανένα πρόβλημα».

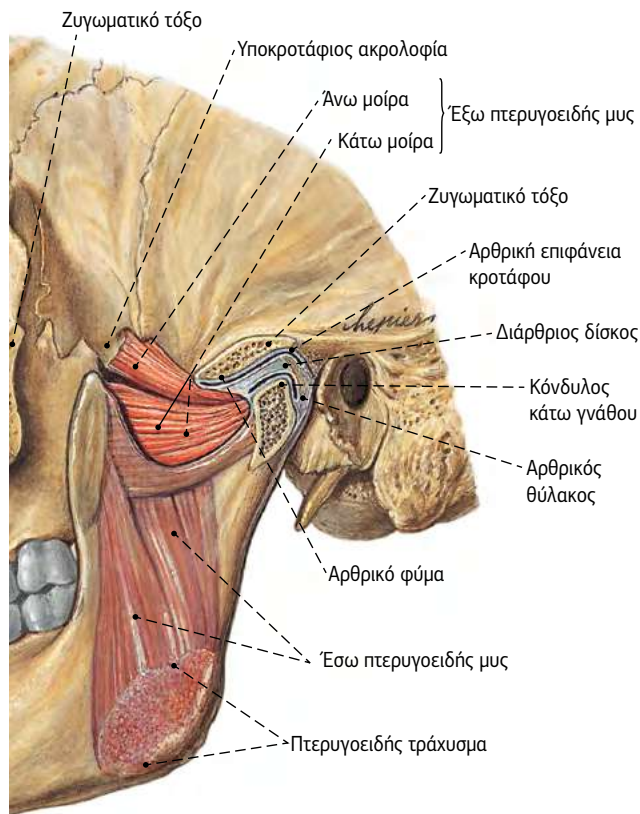
8 εβδομάδες μετά τη θεραπεία μου η ασθενής αποκαταστάθηκε πλήρως.

Ασθενής Β

Ένας κύριος 50 ετών έκανε το 2008 καινούριες γέφυρες σε όλο το στόμα και εμφανίστηκε στο ιατρείο μου 10 χρόνια μετά αναφέροντας τα παρακάτω:

«10 μέρες μετά την ολοκλήρωση των γεφυρών στο στόμα μου, άρχισα να τρίζω πολύ έντονα τα δόντια μου το βράδυ. Ο τότε οδοντίατρος μου έφτιαξε έναν νάρθηκα νυκτός. Τον νάρθηκα αυτόν όπως και όλους τους άλλους νάρθηκες που κατασκεύασα από τότε σε άλλους οδοντίατρος, δεν τους άντεξα πάνω από μια εβδομάδα. Το τρίξιμο των δοντιών μου προκάλεσε σοβαρό πρόβλημα περιοδοντοπάθειας και μεγάλη κινητικότητα στα δόντια μου. Η θεραπεία του περιοδοντολόγου μου βοήθησε πολύ τη φλεγμονή αλλά τα δόντια κάτω από τις γέφυρες κουνιόντουσαν όλο και περισσότερο και φοβόμουν ότι θα τα χάσω. Τα τελευταία 3 χρόνια έχω απενευρώσει 6 πίσω δόντια που στηρίζουν τις γέφυρες μου, χωρίς ο οδοντίατρος μου να μπορεί να καταλάβει το λόγο που γίνεται αυτό. Μου είπε ότι ίσως τραυματίζω τα δόντια μου τη νύχτα γιατί δεν μπορώ να ανεχτώ τους νάρθηκες βρουξισμού που έχω δοκιμάσει έως τώρα».

Στον ασθενή αυτόν μετά από 6 εβδομάδες θεραπεία, όπου επαναφέραμε τη λειτουργία της γνάθου, η μάσηση του έχει πλήρως αποκατασταθεί, τα δόντια του δεν κουνιούνται πια και το τρίξιμο του έχει εξαφανιστεί.



Συμπέρασμα

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

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

www.homeodentist.gr



ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

Εξειδικευμένη Ομοιοπαθητική
Θεραπεία σε όλες τις
οδοντιατρικές ειδικότητες

ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΟΛΟΓΙΑ
ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ

Υπεύθυνος Μηνάς Ε. Ρηγάτος

Βιογραφικό σημείωμα

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

Συγγραφική δράση

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

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

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

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



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



Ξαναβρείτε το χαμόγελό σας

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

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

Τηλ.: 210.8943248

(δέχεται μόνο με ραντεβού)

www.homeodentist.gr

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

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΙΔΕΡΗΣ

Η ασθένεια ως «γλώσσα» της ψυχής δεν μπορεί να θεραπεύεται μόνο με χημικά φάρμακα

Της Γεωργίας Μεγαρίτη

Τα τελευταία 20-30 χρόνια πολλοί ερευνητές έχουν ασχοληθεί με την αλληλεπίδραση των σωματικών ασθενειών με την ψυχική υγεία και έχει σημειωθεί πρόοδος όσον αφορά τις ψυχιατρικές πτυχές πολλών σωματικών νόσων. Ψυχοσωματική ιατρική καλείται η ιατρική ενασχόληση με το πώς τα ψυχικά φαινόμενα επηρεάζουν το σώμα αλλά και το πώς σωματικές καταστάσεις πυροδοτούν ψυχικές ενοχλήσεις. Με αφορμή την κυκλοφορία ενός καινοτόμου και πρωτότυπου, τόσο στην Ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία βιβλίου με τίτλο «Ο "Ψυχοσωματικός" παράγων των ασθενειών», είναι πολύ σημαντικό να προσεγγίσουμε την παθολογία με μια πιο ολιστική ματιά. Στόχος του παρόντος βιβλίου είναι η ανάδειξη της επίδρασης, η διερεύνηση και ο καθορισμός του όρου «Ψυχοσωματικός Παράγων» στην εμφάνιση και θεραπεία των ασθενειών του πεπτικού συστήματος καθώς και η ιστορική εξέλιξη του όρου «Ψυχοσωματικός» στην ιατρική έρευνα και βιβλιογραφία κυρίως στον 19ο και τον 20ο αιώνα σε βιβλία Παθολογίας και Ψυχιατρικής.

Στο τεύχος αυτό μιλήσαμε με τον συγγραφέα, κ. Παναγιώτη Σίδηρη, Παθολόγο ιατρό και διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και μας μίλησε για πράγματα που αφορούν τόσο το βιβλίο του αλλά και τις τάσεις της ιατρικής σήμερα όπως και τις ψυχοπαθολογικές καταστάσεις γενικότερα.

Κύριε Σίδηρη, μιλήστε μας για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου, πώς ξεκίνησε και τι πραγματεύεται με λίγα λόγια.

Η συγγραφή αυτού του βιβλίου ήταν σε ένα όμορφο ταξίδι στον χρόνο, που τώρα από απόσταση και με τα μάτια του παρόντος, μπορώ να πω ότι κάποιες φορές ήταν αγωνιώδες λόγω της δύσκολης προσβασιμότητας στις πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές.

Απαιτούσε μοναξιά που σε βγάζει όμως από

την απομόνωση και δίνει την ικανότητα της αυτοέκφρασης που με την εκτύπωση περνά και μοιράζεται σε πολλά άτομα ή ομάδες.

Με το βιβλίο αυτό επιχειρούμε να ρίξουμε κάποιο φως στο κενό της σύγχρονης βιβλιογραφίας για το τι είναι η ψυχοσωματική συναισθηματική συνιστώσα και η ιστορία της, στην αιτιολογία και θεραπεία του ασθενούς, αλλά και στην έρευνα και να απαντήσουμε ποιος είναι ο αρμόδιος γιατρός να ασκεί την ψυχοσωματική ιατρική σήμερα.

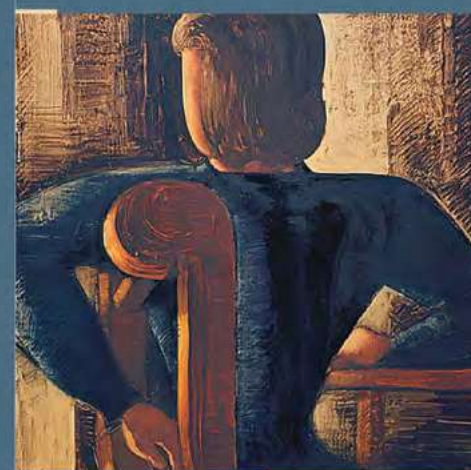
Επειδή σ' ένα βιβλίο οι λέξεις ασκούν ένα είδος σκλαβιάς στη σκέψη, το συγκεκριμένο γράφτηκε σε όσο το δυνατόν απλή γλώσσα κατανόησης.

Πολλές φορές δυστυχώς δεν κατανοούμε αυτό που διαβάζουμε. Το υιοθετούμε, το ασπαζόμαστε, το κάνουμε γνώση, πεποίθηση, το απομνημονεύουμε, αλλά δεν το κατανοούμε.

Η ιδέα για τη συγγραφή του ξεκινά από παλιά. Από την εποχή που ήμουν φοιτητής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο Πατρών, θεωρούσα τον ρόλο του γιατρού, όχι μόνο ως παρόχου βοήθειας, για άμεση απαλλαγή του πάσχοντος από το σωματικό ενόχλημα ή νόσο αλλά και ως αναζητούντα την εντόπιση του νοσογόνου αιτίου, το οποίο αναζητούσα – συν τοις άλλοις – στο στρες του πάσχοντος που προέκυπτε από προβλήματα συναισθηματικής άρα και λειτουργικής προσαρμογής, τα οποία δεν είχαν λύση. Με απασχολούσε, δηλαδή, η σχέση των συγκινήσεων με τη λειτουργία των οργάνων, όπως αυτή διαφαινόταν, όχι πάντοτε ξεκάθαρα, στα ιστορικά των ασθενών.

Λίγο αργότερα, όταν πραγματοποιούσα την ειδικότητά μου, στην ειδική παθολογία, στο Λαϊκό Νοσοκομείο Αθηνών, καταπίεστηκα παράλληλα με τους μηχανισμούς που γίνονταν δυσπροσαρμοστικοί για τον ασθενή, οι οποίοι δημιουργούσαν διαταραχές σε σωματικές λειτουργίες, που με τη συνεχή επανάληψή τους, προκαλούσαν τελικά και αλλοιώσεις της υφής των οργάνων του σώματος.

Το βιβλίο με λίγα λόγια πραγματεύεται τη συγκίνηση του πάσχοντος από την πάθησή του, αλλά και ποια ή ποιες συγκινήσεις προκαλούν την ασθένειά του και τον πόνο του.



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Α. ΣΙΔΕΡΗΣ

Ο «Ψυχοσωματικός»
παράγων των ασθενειών

Από την αρχαιότητα έως τον 20ο αιώνα

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣΗ

Ο Παναγιώτης Σίδηρης είναι ειδικός παθολόγος και διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ. Απόφοιτος Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Πατρών. Άρθρα και μελέτες του έχουν δημοσιευθεί σε ελληνικά και ξένα περιοδικά με κριτές. Έχει ανακoinώσεις σε πολλά συνέδρια και σεμινάρια. Είναι μέλος του δυναμικού του Εργαστηρίου Επικοινωνίας της Επιστήμης, της Τεχνολογίας και Ιατρικής της Σχολής Ανθρωπιστικών Σπουδών του ΕΑΠ.

Το 2023 ξεκίνησε την μεταδιδακτορική του έρευνα στη Σχολή Ανθρωπιστικών Σπουδών του ΕΑΠ. 'Ο «ψυχοσωματικός» παράγων των ασθενειών από την αρχαιότητα ως τον 20ο αιώνα' αποτελεί το πρώτο του βιβλίο.

Ασχολείται με εξειδικευμένα θέματα Ψυχοσωματικής Ιατρικής και Ιατρικής Ψυχολογίας. Στην τρέχουσα θέση του είναι Διευθυντής Παθολογίας στο Γενικό Νοσοκομείο 417 ΝΙΜΤΣ. Είναι μέλος πολλών ιατρικών εταιρειών και εκπαιδευμένος στο μετεκπαιδευτικό πρόγραμμα της Ακαδημίας Κλινικών Μελετών, Ορθή Κλινική Πρακτική στις κλινικές μελέτες. Τομείς ενδιαφέροντος: Σχέση ιατρού ασθενούς, ψυχοσωματικές παθήσεις (κυρίως του πεπτικού συστήματος), ιατρική ψυχολογία, γηριατρική. Ερευνητικοί τομείς: Ιστορία ιατρικής, ψυχοσωματικές παθήσεις, emotional stress και παθολογία «κατάθλιψη» και φλεγμονή, εκφυλιστικές παθήσεις του εγκεφάλου, νευροψυχοφαρμακολογία και λοιμώξεις σε ανοϊκούς ασθενείς.

Πόσο σημαντικό είναι η ιατρική να κατανοήσει την έννοια των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων σήμερα;

Είναι πραγματικά πολύ σημαντικό, αφού τις τελευταίες δεκαετίες έχει εδραιωθεί ότι ο ψυχοσωματικός παράγων (συναισθηματική συνιστώσα) συμμετέχει λίγο ή πολύ σε κάθε παθολογικό μηχανισμό, προκαλώντας το σύμπτωμα, τη σωματική διαταραχή, τη νόσο ή ευαισθητοποιώντας απλώς τον οργανισμό στο νοσογόνο αίτιο.

Πρέπει να κατανοηθεί καλύτερα τι ακριβώς σημαίνει στρες. Πώς παράγεται; Ποιος το παράγει; Ποιο στρες μας αρρωσταίνει; Ποιους αρρωσταίνει; Από ποιες αρρώστιες; Η ψυχοσωματική αντίληψη παίρνει βραδέως στις μέρες μας, αλλά, ασφαλώς τη θέση που δικαιούται στην κατανόηση και την αντιμετώπιση της αρρώστιας.

Έχει επικρατήσει στην Ιατρική να ονομάζουμε ψυχοσωματικές τις οργανικές εκείνες διαταραχές που οφείλονται σε κάποια ψυχολογικά αίτια ή τουλάχιστον που φαίνονται να έχουν κάποιο ψυχολογικό παράγοντα στην αιτιολογία τους.

Τι κοινό και ποιες οι διαφορές των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων του τότε και του σήμερα;

Το κοινό μεταξύ των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων του τότε και του σήμερα είναι η αντίληψη ότι ο ρόλος των ψυχικών – συγκινησιακών παραγόντων στην επίδραση και τη γένεση των ασθενειών είναι σημαντικός.

Η συζήτηση για το θέμα είναι τόσο παλιά, όσο και η συζήτηση για το τι είναι ψυχή.

Ο όρος «ψυχοσωματική» ασθένεια προτάθηκε για πρώτη φορά το 1817 από τον Heinroth, έναν Γερμανό ψυχίατρο.

Εκείνος ως γιατρός της ρομαντικής εποχής έδινε ηθικό νόημα στον όρο, χαρακτηρίζοντας είτε ασθένειες, όπως φυματίωση ή τον καρκίνο, τις οποίες θεωρούσε τιμωρία των αρρώστων για τα έκκλητα πάθη τους. Ως όρος ξεχάστηκε για 100 περίπου χρόνια. Με την ανακάλυψη του συνδρόμου γενικής προσαρμογής (στρες) από τον Hans Selye στα μέσα του 20ου αιώνα γεννήθηκε, εκτός από την καινούργια γνώση ως προς το ενδοκρινικό σύστημα και η νευροενδοκρινολογία.

Από πολλούς το θέμα μελέτης αναφέρεται ως «ψυχοφυσιολογία». Αυτός ο όρος αντανάκλα στην ύπαρξη σχέσης Νου και Σώματος και υποστηρίζει πως πολλές ασθένειες και επιδημίες είναι ψυχοσωματικές, εννοώντας ότι οι αιτίες τους βρίσκονται στα υψηλότερα κέντρα του εγκεφάλου.

Στις μέρες μας ψυχοσωματικές ασθένειες προκύπτουν κυρίως από τα προβλήματα γάμου, από προβλήματα εργασίας (εργασιακό στρες) και προβλήματα κοινωνικών σχέσεων.

Τι ήταν η ψυχή τότε και πώς ερμηνεύεται σήμερα;

Η λέξη «ψυχή» (από το ρήμα «ψύχω», «πνέω») κυριολεκτικά σημαίνει την «ψυχρή πνοή», δηλαδή την (ύστατη) ένδειξη της ζωής στο σώμα που γίνεται αισθητή από την αναπνοή. Σε πολλές θρησκευτικές, φιλοσοφικές και μυθολογικές παραδόσεις, η ψυχή είναι η άυλη ουσία ενός ζωντανού όντος.

Ανάλογα με το φιλοσοφικό σύστημα, μια ψυχή μπορεί είτε να είναι θνητή είτε αθάνατη.

Τα ευρήματα της επιστήμης μπορεί να έχουν σημασία για την κατανόηση της ψυχής σήμερα, ανάλογα με τις πεποιθήσεις του ατόμου, όσον αφορά τη σχέση μεταξύ της ψυχής και του νου.

Ένα άλλο μπορεί να είναι η πεποίθηση κάποιου σχετικά με τη σχέση ανάμεσα στην ψυχή και το σώμα.

Η επιστήμη δεν έχει αποδείξει ποτέ την ύπαρξη της ψυχής. Πράγματι, αυτό που μας εμψυχώνει, το πνεύμα μας, είναι ουσιαστικά κενό, τίποτα. Κενό είναι και το σύμπαν στην πληρότητά του.

Η νευροεπιστήμη επιδιώκει να κατανοήσει τα ψυχικά φαινόμενα μέσα στο πλαίσιο σύμφωνα με το οποίο η ανθρώπινη σκέψη και συμπεριφορά προκαλούνται αποκλειστικά από φυσικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρα μέσα στον εγκέφαλο και λειτουργεί με τον τρόπο της μείωσης, αναζητώντας μια εξήγηση για το μυαλό από την άποψη της εγκεφαλικής δραστηριότητας.

Τα στοιχεία από την απεικόνιση του εγκεφάλου δείχνουν ότι όλες οι διεργασίες του νου έχουν φυσικές συσχετίσεις στη λειτουργία του εγκεφάλου.

Ο Βιολόγος Σιρλ Μπαρέτ έχει γράψει ότι «η ψυχή είναι μια λέξη που υποδηλώνει μια ιδέα που εφευρέθηκε για να αντιπροσωπεύει την αίσθηση ότι κατοικούμαστε από μια ύπαρξη, από μια συνείδηση».

Ο Μπαρέτ εξηγεί ότι η ψυχή είναι μια ιδιότητα που αναδύεται από την πολύπλοκη οργάνωση της ύλης στον εγκέφαλο.

Εμείς, όταν αναφερόμαστε στη λέξη «ψυχή», εννοούμε την αόρατη – και για μερικούς άυλη ή και αθάνατη – ουσία, που δίνει ζωή στο σώμα, το ελέγχει άσχετα αν επιζεί ή όχι μετά τον θάνατο του σώματος.

Πώς το πεπτικό μας σύστημα συνδέεται με την ψυχή μας; Υπάρχει σύνδεση κι άλλων συστημάτων, αν ναι, ποιων;

Ασφαλώς και εν είδει προτύπου, το πεπτικό σύστημα συνδέεται με την ψυχή μας.

Η σύνδεση αυτή γίνεται μέσω του άξονα του στρες (που ως σύνδρομο γενικής προσαρμογής, πρωτοπεριγράφηκε από τον Hans Selye στα μέσα του 20ου αιώνα).

Το στρες μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα στο γαστρεντερικό μας σύστημα. Όλοι έχουμε νιώσει σφιξίμο στο στομάχι σε περιόδους έντονου στρες.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι ότι τα άτομα με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, από το στρες και το άγχος, μπορεί να παθαίνουν εξάρσεις συμπτωμάτων, όπως δυσκοιλιότητα, φούσκωμα και διάρροια.

Το στρες μπορεί να επηρεάσει κάθε τμήμα του πεπτικού συστήματος. Για παράδειγμα το στομάχι ελέγχεται από το κεντρικό νευρικό σύστημα του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού.

Υπάρχει ένα ολόκληρο δίκτυο νευρώνων στο γαστρεντερικό. Το νευρικό σύστημα του στομάχου και του εντέρου συχνά αποκαλείται δεύτερος εγκέφαλος.

Όταν το στρες ενεργοποιεί την αντίδραση πάλης ή φυγής στο κεντρικό νευρικό σύστημα επηρεάζει το πεπτικό σύστημα. Συσπάται ο οισοφάγος, αυξάνονται τα οξέα στο στομάχι, προκαλείται ναυτία, διάρροια ή δυσκοιλιότητα.

Υπάρχει μια πολύπλοκη γενικά σύνδεση μεταξύ εγκεφάλου και πεπτικού συστήματος. Αυτή η σύνδεση είναι πολύ ευαίσθητη στη διάθεση.

Το στομάχι και το έντερο έχουν περισσότερα νευρικά κύτταρα από ό,τι ολόκληρος ο νωτιαίος μυελός. Τα νεύρα ξεκινούν από τον εγκέφαλο και καταλήγουν στο πεπτικό σύστημα και τα μηνύματα μετακινούνται και προς τις δύο κατευθύνσεις. Βρίσκονται διαρκώς σε επικοινωνία.

Το πεπτικό σύστημα έχει το δικό του δίκτυο νευρικών κυττάρων που ονομάζεται εντερικό ή εγγενές νευρικό σύστημα που ρυθμίζει τις πεπτικές διαδικασίες, όπως η κατάποση, η απελευθέρωση ενζύμων για τη διάσπαση της τροφής, η κατηγοριοποίηση των τροφίμων ως θρεπτικών συστατικών ή υπολειμμάτων.

Επομένως, είναι σημαντικό να λαμβάνουμε μέτρα για να έχουμε τον έλεγχο κατά τη διάρκεια στρεσογόνων καταστάσεων και να βρίσκουμε τρόπους να διατηρούμε τον εαυτό μας ήρεμο. Είναι γνωστό ότι συχνά απωθημένες συναισθηματικές συγκρούσεις διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στη γένεση πεπτικών διαταραχών μέσω του άξονα του στρες.

Υπάρχουν τρία άλλα συστήματα που είναι άμεσα συνδεδεμένα με την ψυχοφυσιολογία του στρες.

Το νευρικό, το ενδοκρινικό και το ανοσοποιητικό σύστημα, τα οποία είναι δυνατόν να προσβληθούν από αντιλαμβανόμενες απειλές.

Γιατί να το διαβάσουμε;

Πού απευθύνεται και πού μπορούμε να το βρούμε;

Το βιβλίο είναι καλό να διαβαστεί αφού δίνει έμφαση στην ενόπτιση του ψυχικού οργάνου και στη μεταξύ τους αλληλεπίδραση.

Ασχολείται με τη σχέση ανάμεσα στους ψυχολογικούς και τους σωματικούς παράγοντες στην αιτιολογία και τη διατήρηση της νοσολογικής κατάστασης.

Σκοπός του παρόντος βιβλίου είναι η ανάδειξη της επίδρασης, η διερεύνηση και ο καθορισμός του όρου «ψυχοσωματικός παράγων» καθώς και η ιστορική εξέλιξη του όρου «ψυχοσωματική» στην ιατρική έρευνα και βιβλιογραφία κυρίως στον 19ο και 20ο αιώνα.

Η σωματοποίηση αποτελεί το εξελικτικό στάδιο μιας νευρώσης, στη διάρκεια της οποίας ο άρρωστος μετατρέπει τις ψυχικές διαταραχές σε σωματικά συμπτώματα.

Η ψυχοσωματική ιατρική είναι πρωτίστως μια σφαιρική (ολική) θεώρηση του αρρώστου ανθρώπου στο σύνολό του. Γράφτηκε σε όσο το δυνατό, απλή γλώσσα κατανόησης, παρά την καινοτομία και πρωτοτυπία του βιβλίου δε θεωρώ ότι ανακλύπτει κάτι νέο.

Η ψυχή είναι
μια λέξη που
υποδηλώνει μια ιδέα
που εφευρέθηκε για
να αντιπροσωπεύει
την αίσθηση ότι
κατοικούμαστε από
μια ύπαρξη,
από μια συνείδηση...

Κάνει έναν συνδυασμό από την ιστορία της σκέψης από την κλασική αρχαιότητα ως τον 20ο αιώνα με επέκταση και νύξεις για τη σημερινή εποχή, που καθιστά τη σημασία της συναισθηματικής συνιστώσας ως περιεχόμενο της συνείδησης, αδήριτη κοινωνική ανάγκη.

Η ιδέα για τη δημιουργία του είναι τόσο παλιά, όσο το ενδιαφέρον μου για τη συγκίνηση του πάσχοντος από την πάθησή του, αλλά και ποια ή ποιες συγκινήσεις προκαλούν την ασθένεια και τον πόνο του.

Είναι δε κατάθεση ψυχής για μένα και απευθύνεται σε όλους, υγειονομικούς και μη. Οφείλω να ευχαριστήσω τις εκδόσεις Παπαζήση για την τόσο επιμελημένη έκδοση.

Το βιβλίο μπορεί να το προμηθευτεί κάποιος από το Βιβλιοπωλείο των εκδόσεων Παπαζήση στην Αθήνα και από όλα τα μεγάλα κεντρικά βιβλιοπωλεία της Αθήνας, όπως «Πολιτεία», «Πρωτοπορία», «Public», «Ιανός» κ.ά.

Η παρουσίαση του βιβλίου σας πραγματοποιήθηκε στον Ιανό στις 17 Ιανουαρίου αυτού του έτους. Ποιοι ήταν οι ομιλητές και με λίγα λόγια ποια η προσέγγισή τους;

Οι διακεκριμένοι φίλοι και δάσκαλοι ομιλητές ήταν ο ομότιμος καθηγητής Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, επισκέπτης καθηγητής Πανεπιστημίου Claude Bernard, Λυών, Γαλλίας, Γεώργιος Ανδρούτσος.

Ο Βλάσης Τομαράς, διδάκτωρ Νευρολόγος Ψυχίατρος και ο Χρήστος Ναούμ, Διευθυντής δερματολόγος ΕΣΥ – Γενικό Νοσοκομείο «Ευαγγελισμός».

Τον συντονισμό της συζήτησης έκανε ο Γιώργος Γκριτζέλας, Ψυχίατρος παιδιών – εφήβων, Διευθυντής Ψυχιατρικού Τμήματος Γενικού Νοσοκομείου Παίδων Πεντέλης.

Ο σεβαστός μου δάσκαλος, καθηγητής Γεώργιος Ανδρούτσος, έδωσε το στίγμα των μειζόνων προβλημάτων που οδηγούν σε ψυχοσωματικές παθήσεις καθώς και μια όσο δυνατόν συνοπτική, αλλά εμπειριστατωμένη παρουσίαση της ιστορίας του «ψυχοσωματικού παράγοντα» στα διάφορα νοσήματα που εκθέτονται στο βιβλίο.

Του οφείλω ευγνωμοσύνη και για την προλόγηση του πονήματός μου.

Ο Βλάσης Τομαράς ανέπτυξε τη σχέση οικογένειας και ψυχικής υγείας που οδηγεί στο ψυχοσωματικό σύμπτωμα.

Πώς μπορεί η οικογένεια να αποτελέσει θεραπευτικό όπλο κατά της ψυχοσωματικής διαταραχής; Και αν μπορεί η οικογενειακή συστημική ψυχοθεραπεία να υποκαταστήσει τα φάρμακα.

Ο Χρήστος Ναούμ ανέπτυξε τη σχέση δερματολογικών παθήσεων όπως έκζεμα, ατοπική δερματίτιδα, κνισμού και ψωρίασης και νευροδερματίτιδας με την ψυχοφυσιολογία του στρες και πώς η ψυχοθεραπεία πρέπει να κατευθύνεται προς τον αναπροσανατολισμό της ολικής προσωπικότητας.

Ενώ ο Γιώργος Γκριτζέλας, εκτός απ' τον καθόλα άρτιο συντονισμό της συζήτησης έδωσε έμφαση στην ανάδειξη της σημασίας της σχέσης μεταξύ δύο ατόμων στη δημιουργία του σωματικού συμπτώματος, που αποτελούσε το αποτέλεσμα διαταραγμένης διαπροσωπικής σχέσης που παγιδεύει τον άρρωστο σε ατελέσφορους μηχανισμούς συνεννόησης.

Η ίδια η σχέση με την ισχύ και την ιερότητα της μπορεί να είναι και το ψυχοθεραπευτικό εργαλείο για το ψυχοσωματικό σύμπτωμα ή διαταραχή υποκαθιστώντας το χημικό φάρμακο.

Είναι από τα λίγα βιβλία, αν όχι το μοναδικό, που προσεγγίζει ένα τέτοιο θέμα. Ποιος ο απόχός του στην ιατρική κοινότητα και ποιος στο αναγνωστικό κοινό;

Το βιβλίο είναι καινοτόμο και πρωτότυπο, τόσο στην Ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία.

Με αυτό το βιβλίο ρίχνουμε φως στο κενό της βιβλιογραφίας για το τι είναι η ψυχοσωματική συνιστώσα και ποια η ιστορία της στην αιτιολογία και θεραπεία των ασθενειών, αλλά και στην έρευνα και απαντά στο ποιος είναι ο αρμόδιος γιατρός σήμερα, να ασκεί την ψυχοσωματική ιατρική.

Χάρη και στην άρτια έκδοσή του, έγινε δεκτό με πολλή χαρά και ενδιαφέρον από την ιατρική κοινότητα, αφού με αυτό το εγχείρημά μου, διευκρινίζονται όλοι οι όροι και αντιλήψεις για το θέμα, με έμφαση στην «ολιστική αντίληψη» τη σχέση ανάμεσα τους ψυχολογικούς και σωματικούς παράγοντες σε διάφορες παθήσεις, αλλά κυρίως στις παθήσεις του πεπτικού συστήματος.

Εξέχουσα θέση πήρε γρήγορα μέσα στο αναγνωστικό κοινό, αφού δεν είχε σκοπό τη συλλογή γνώσεων, αλλά την κατανόηση για το ποια ή ποιες συγκινήσεις προκαλούν την ασθένεια και τον πόνο του πάσχοντος.

Το αν πέτυχε ή αν θα πετύχει στην ανάγνωσή του δεν το ξέρω. Άξιζε πάντως τον κόπο.

Πόσο σημαντικό για εσάς είναι να λαμβάνουμε υπόψη τη θεραπεία της ψυχής μας και τι περιλαμβάνει αυτή;

Είναι μείζονος σημασίας για μένα η θεραπεία της ψυχής μας και είναι πολύ σημαντικό η ψυχοθεραπεία να κατευθύνεται προς τον αναπροσανατολισμό της ολικής προσωπικότητάς μας.

Η λέξη «ψυχοσωματική» αναφέρεται στις αμοιβαίες σχέσεις ανάμεσα στους ψυχοκοινωνικούς και βιολογικούς παράγοντες στην υγεία και στην ασθένεια.

Η ασθένεια ως «γλώσσα» της ψυχής δεν μπορεί να θεραπευτεί μόνο με τα χημικά φάρμακα, αλλά μπορεί να χρειάζεται τακτική άσκηση – φυσική δραστηριότητα, διατροφή, ψυχοθεραπεία κυρίως γνωσιακή – συμπεριφορική.

Δεξιότητες διαχείρισης στρες – άγχους, όπως για παράδειγμα διαχείριση χρόνου, γιόγκα, διαιολογισμό, τάι τσι, κ.λπ. αλλά και εναλλακτικά ομοιοπαθητική, βελονισμός κ.ά.

Σημαντικό ρόλο, ειδικά στην υγεία του πεπτικού, παίζει η ισορροπημένη διατροφή, η άσκηση και ο επαρκής ύπνος καθώς και το είδος της σκέψης.

Πώς σχεδιάζετε την πορεία αυτής της έκδοσης και πώς μπορεί αυτές οι έννοιες να διαδοθούν περισσότερο, ώστε να αρχίσουμε όλοι να λαμβάνουμε πιο σοβαρά τα ψυχοσωματικά προβλήματα της υγείας μας;

Όλο και περισσότερο ακούμε στις μέρες μας, τη φράση – προτροπή «μην αγχώνεσαι», για σωματικά ενοχλήματα που παρουσιάζονται.

Έτσι γίνεται αντιληπτή εκτενώς η ανάγκη για

θεραπεία του στρες – άγχους με κάποια μέσα που προανέφερα.

Σε ό,τι αφορά την πορεία αυτής της έκδοσης, σκοπεύουμε στο μέλλον να συμπεριληφθούν στο βιβλίο συγγραφείς όπως ο Επίκουρος, ο Τζον Λοκ, ο Νίκος Νικολαΐδης, ο Πιέρ Μαρτύ, ο Πέτρος Σιφναΐος, ο Βίλνερ Ράιχ, που θα πρέπει με έναν τρόπο να λάβουν και αυτοί τη θέση τους στο εγχείρημα αυτό.

Σκοπός μας είναι να μεταφραστεί το βιβλίο και σε άλλη γλώσσα, όπως στα αγγλικά και να διαδοθεί για την πρωτοτυπία του και διεθνώς.

Οι έννοιες που περιλαμβάνονται και είναι τόσο απαραίτητες στην υγεία μας, στο βιβλίο, μπορούν να διαδοθούν στόμα με στόμα αναγνώστη, μέσω παρουσιάσεων σε περιοδικά εγγνωσμένης αξίας, όπως στο «Υγεία και ευεξία», μέσω τηλεοπτικών και ραδιοφωνικών παρουσιάσεων – παραγωγών αλλά και μέσω του διαδικτύου, που έχει αποκτήσει σημαντική ισχύ στις μέρες μας, αλλά και ίσως μέσω ζωντανών παρουσιάσεων σαν αυτή του Βιβλιοπωλείου «Ιανός».

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΑΓΟΡΕΣ ΒΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

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

✉ bioagores.attikis2020@gmail.com

📘 Βιολογικές αγορές Αττικής

🌐 bioagores.org

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

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

ΤΡΙΤΗ

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

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΠΕΜΠΤΗ

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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΣΑΒΒΑΤΟ

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

ΚΥΡΙΑΚΗ

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

Sporos

Επειδή από έναν σπόρο ξεκίνησαν όλα...

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

Βιολόγος BSc, Μοριακή Διατροφολόγος MSc, Life coach

Σε έναν κόσμο όπου οι γονείς επιδιώκουν καθημερινά το καλύτερο για τα παιδιά τους, η Έρη και η Άννα-Μαρία, οι δύο ιδρύτριες, αντιμετώπισαν την κοινή πρόκληση κάθε γονέα: την έλλειψη χρόνου για την προετοιμασία φρέσκων, θρεπτικών και νόστιμων σνακ για παιδιά.

Η ιδέα ξεκίνησε από την Έρη, μια μαμά που αφιέρωνε πολύ χρόνο στην κουζίνα μαγειρεύοντας για το παιδί της και την Άννα-Μαρία, αθλητική διατροφολόγο, με μεγάλη εμπειρία στη διατροφική ανάλυση συνταγών και στην ενημέρωση σχετικά με έναν πιο ισορροπημένο τρόπο ζωής.

Οι δύο τους είχαν έναν κοινό στόχο: να φτιάξουν φρέσκα, χειροποίητα, θρεπτικά και νόστιμα σνακ για παιδιά, όπως θα τα έφτιαχνε κάθε γονιός στο σπίτι του.

Σε αυτό το τεύχος του Υγεία και Ευεξία συναντήσαμε την Άννα-Μαρία και την Έρη και μιλήσαμε για την έμπνευσή τους να ιδρύσουν τα σνακ sporos, την παιδική διατροφή σήμερα, τα σχέδια τους για το μέλλον και τα μυστικά των σνακ που ξετρελαίνουν τα παιδιά (εμείς οι γονείς γνωρίζουμε από πρώτο χέρι πόσο μεγάλη επιτυχία είναι αυτό!).

Τι είδους σνακ φτιάχνετε; Πείτε μας λίγα λόγια για τα υλικά που χρησιμοποιείτε και τον τρόπο που τα παρασκευάζετε.

Τα σνακ Sporos είναι υψηλής διατροφικής αξίας και παρασκευάζονται από 100% βιολογικές πρώτες ύλες, χωρίς ζάχαρη, αλάτι, GMO, πρόσθετα ή συντηρητικά. Χρησιμοποιούμε φρέσκα, φυσικά συστατικά όπως φρούτα, λαχανικά, και όσπρια που προσφέρουν τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζονται τα παιδιά για την ανάπτυξή τους.

Τα σνακ παρασκευάζονται με φροντίδα και εξειδίκευση από έμπειρους σεφ, ενώ οι συσκευασίες τους είναι ειδικά σχεδιασμένες για να διατηρούν τη φρεσκάδα και την ποιότητα των προϊόντων, εξασφαλίζοντας ότι φτάνουν στον καταναλωτή με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Υπάρχουν κατηγορίες σε σχέση με το ηλικιακό στάδιο του παιδιού; Πού απευθύνεστε και ποιος ο στόχος σας σε σχέση με το αγοραστικό σας κοινό;

Τα σνακ Sporos απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες από 12 μηνών και άνω, καλύπτοντας τις ανάγκες της παιδικής διατροφής με ασφαλή και θρεπτικά συστατικά. Ιδανικά για γονείς που επιθυμούν να προσφέρουν στα παιδιά τους μια υγιεινή και εύκολη επιλογή για σνακ, τα οποία μπορούν να καταναλωθούν καθημερινά, όπως θα τα έφτιαχναν οι ίδιοι στο σπίτι τους.



Υπάρχει μια σύγκυση γύρω από τα παιδικά τρόφιμα. Μπορείτε να μας μιλήσετε για αυτό και πώς μπορεί κάποιος να διαλέξει ανάμεσα στην τεράστια γκάμα παιδικών τροφών και σνακ που κυκλοφορούν στην αγορά; Τι πρέπει να προσέχουν οι γονείς;

Στην αγορά υπάρχουν πολλά παιδικά σνακ με ζάχαρη, αλάτι και συντηρητικά, τα οποία μπορεί να είναι λιγότερο υγιεινά. Οι γονείς πρέπει να είναι προσεκτικοί και να διαβάζουν προσεκτικά τις ετικέτες των προϊόντων.

Είναι σημαντικό να επιλέγουν τρόφιμα με απλά, φυσικά συστατικά και χωρίς πρόσθετα. Τα παιδικά σνακ Sporos παρασκευάζονται χωρίς καμία προσθήκη ζάχαρης, αλατιού ή συντηρητικών, χρησιμοποιώντας φυσικά υλικά που συνδυάζουν τη γεύση και τη θρεπτική αξία.

Τα παιδικά σνακ Sporos, πώς χρησιμοποιούνται, με τι μπορούν να συνδυαστούν; Έχετε κάποιες προτάσεις ή συστάσεις για τους γονείς ώστε να τους βοηθήσετε να τα συμπεριλάβουν στην καθημερινότητα των παιδιών τους;

Τα σνακ Sporos μπορούν να καταναλωθούν μόνα τους οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, είτε στη βόλτα, στο σχολείο ή στις δραστηριότητες των παιδιών. Επίσης, μπορούν να συνδυαστούν με διάφορα βούτυρα ξηρών καρπών, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα ή άλλες υγιεινές επιλογές, προσφέροντας στα παιδιά πλήρη και ισχυρή διατροφή.

Όσον αφορά το κόστος, ποιο είναι το εύρος των τιμών και πόσο προσιτά είναι τα προϊόντα σας;

Οι τιμές των σνακ διαφοροποιούνται ανάλογα με το προϊόν, αλλά στόχος της εταιρείας είναι να κρατάει τις τιμές προσιτές και να προσφέρει μια υγιεινή επιλογή χωρίς να χρειάζεται οι γονείς να ξεοδέψουν υπερβολικά. Επιθυμούμε να κάνουμε τα υγιεινά σνακ προσβάσιμα σε όλους.

Τι σχέδια έχετε για το μέλλον; Σκοπεύετε να διευρύνετε την γκάμα σας;

Η εταιρεία σκοπεύει να διευρύνει τη γκάμα των προϊόντων της, προσφέροντας περισσότερες υγιεινές επιλογές για τα παιδιά, αλλά και για τους γονείς που ενδιαφέρονται για την υγιεινή διατροφή. Σκοπός μας είναι να επεκταθούμε και στο εξωτερικό, με στόχο να παρέχουμε τις επιλογές μας σε γονείς που αναζητούν αξιόπιστες λύσεις για τα παιδιά τους.



Πού θα βρούμε τα σνακ Sporos; Μπορεί κάποιος να παραγγείλει μέσω διαδικτύου; Πού διανέμονται;

Τα σνακ Sporos διατίθενται μέσω της ιστοσελίδας μας, sporosmeals.com, και μπορούν να παραγγεθούν διαδικτυακά με γρήγορη παράδοση στον καταναλωτή. Επίσης, είναι διαθέσιμα σε πάνω από 60 καταστήματα delicatessen και παντοπωλεία σε όλη την Ελλάδα.

Πόσο "ψαγμένο" είναι το αγοραστικό κοινό της Ελλάδας και ειδικά οι νέοι γονείς σήμερα όσον αφορά τη διατροφή των παιδιών τους; Καθώς η παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα είναι σε υψηλό επίπεδο, πόσο σημαντικό είναι να λάβουν γνώση οι γονείς γύρω από θέματα διατροφής; Τι ενέργειες κάνετε για να διευρυνθεί αυτή η γνώση;

Οι Έλληνες γονείς δείχνουν να είναι ολοένα και πιο ενημερωμένοι και να ενδιαφέρονται για τη διατροφή των παιδιών τους, ειδικά δεδομένων των ανησυχητικών ποσοστών παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας. Είναι κρίσιμο για τους γονείς να κατανοούν τα συστατικά των τροφίμων που επιλέγουν για τα παιδιά τους, να γνωρίζουν ποιες είναι οι σωστές διατροφικές επιλογές και πώς να ενσωματώνουν την υγιεινή διατροφή στην καθημερινότητά τους. Στην Sporos, έχουμε αναλάβει την ευθύνη να ενημερώσουμε και να υποστηρίξουμε τους γονείς σε αυτό το ταξίδι μέσω εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών και συνεργασιών με επαγγελματίες υγείας, όπως παιδίατροι και διατροφολόγοι.

Σκοπός μας είναι να δημιουργήσουμε έναν ευρύτερο διάλογο γύρω από τη σημασία της υγιεινής διατροφής και να προσφέρουμε αξιόπιστες πληροφορίες και εργαλεία, προκειμένου οι γονείς να κάνουν τις καλύτερες επιλογές για την υγεία και την ευημερία των παιδιών τους.

Άννα-Μαρία και Έρπ σας ευχαριστούμε πολύ!! Καλή επιτυχία στο όραμά σας!



sporosmeals.com

Η δέσμευσή μας, τα υγιή παιδιά



Όλα μας τα προϊόντα έχουν βιολογική πιστοποίηση, η δέσμευσή μας είναι πραγματική και συνεπής με την υγεία και τα παιδιά μας. Προϊόντα απαλλαγμένα από φυτοφάρμακα, υπολείμματα, χημικές ουσίες, ορμόνες. Γεμάτα θρεπτικά συστατικά και γεύση.



- 100% ECO
100% βιολογικά
- Χωρίς αλλεργιγόνα
- Με φρέσκα φρούτα και λαχανικά
- Χωρίς ορμόνες
- Χωρίς πρόσθετα
- Βιώσιμη συσκευασία



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

ΤΟ ΙΣΧΥΡΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ Η ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Β' ΜΕΡΟΣ

Μαρία Δήμου

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

Βιολόγος BSc, Μοριακή Διατροφολόγος MSc, Life coach

Βρεθήκαμε στην Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και συναντήσαμε τη Μαρία Δήμου, Ψυχολόγο Λακανικού Προσανατολισμού, Υπεύθυνη Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Πειραιώς.

Η Μαρία Δήμου συνεχίζει το σταθερό της ραντεβού που δίνει τα τελευταία 15 χρόνια με σεμινάρια με ελεύθερη είσοδο και βεβαίωση παρακολούθησης. Ακούσαμε την ενδιαφέρουσα διάλεξή της και μετά συζητήσαμε για το θέμα που πραγματεύτηκε: «Το ισχυρό φύλο και η γυναικεία σεξουαλικότητα»

Αποφάσισα να στηριχθώ στα θέματα ακριβώς όπως αναπτύχθηκαν με στόχο μια μικρή αναμετάδοση για όσους δεν κατάφεραν να παρευρεθούν και ως πρόκληση να είναι εκεί στα επόμενα μέσω της φυσικής τους παρουσίας ή διαδικτύου από το κανάλι Youtube και τη σελίδα Facebook του IANOS.

Τι είναι η απώθηση και η επιστροφή του απωθημένου; Τι αποκαλούμε ως «σύνδρομο του ζημιωμένου τρίτου» στον άντρα;

Όταν απωθηθεί μια σκέψη, δε θα περιπέσει σε λήθαργο. Συνδέεται με άλλες σχετικές σκέψεις και αναζητά να εκφραστεί σε όνειρα, λάπσοις, παραπαραξίες και συμπτώματα. Η μοναδική απόδειξη που έχουμε για την ύπαρξη του απωθημένου είναι η επιστροφή του, οι εκδηλώσεις του.

Η ύπαρξη ενός συμπτώματος – μια σπασμωδική κίνηση μέρους του προσώπου, για παράδειγμα – το τικ ενδέχεται να προκύπτει από απωθημένες εχθρικές σκέψεις, κάποια ευχή έχει κατασταλεί ή παραμεριστεί. «Το νευρωτικό σύμπτωμα παίζει τον ρόλο της γλώσσας που επιτρέπει να εκφραστεί η απώθηση».

Επίσης έχουμε τη περίπτωση των σπασμωδικών συμπτωμάτων – δηλαδή συμπτωμάτων που εκφράζονται στο σώμα (..ενοχλήσεις και πόνους, σφίξιμο στο στήθος, μυρμήγκιασμα, κάψιμο και ανακάτεμα, μέχρι ημικρανίες, παράλυση, τύφλωση και κώφωση). Ένα σώμα γραμμένο με γλώσσα. Πχ: μια κοπέλα (η γνωστή Ντόρα για τη ψυχανάλυση) άρχισε να νιώθει οξύ πόνο σε μια μικρή περιοχή του μηρού της, την ίδια περιοχή, όπως τελικά αποδείχτηκε, όπου ο πατέρας της ακουμπούσε άλλοτε το πόδι του πάνω στο δικό της όταν εκείνη τον φρόντιζε όταν ήταν βαριά άρρωστος και φοβόταν ότι θα πεθάνει.

Ο ιδεοψυχαναγκαστικός χαρακτηρίζεται από την επιστροφή του απωθημένου στο μυαλό, ενώ η υστερία από την επιστροφή του απωθημένου στο σώμα. Ο ιδεοψυχαναγκαστικός αντιδρά με ενοχή και αποστροφή στις πρωταρχικές σεξουαλικές εμπειρίες ενώ η υστερική με απδία και απέχθεια. Πάντα μιλάμε για σεξουαλικές εμπειρίες πρωταρχικές, δηλαδή, μιλάμε για τα πρώτα ψυχοσεξουαλικά στάδια. Γι' αυτό και στην ενήλικη ζωή ο άντρας

συνήθως λέει.. εγώ φταίω που χωρίζουμε.. ή εξαφανίζονται. Και οι γυναίκες βιώνουν αδιαφορία και ερωτικά είναι ψυχρές. Ας πάρουμε ένα παράδειγμα ενός αναλυόμενου ο οποίος έχει μονίμως «κόλλημα» με γυναίκες που αρνούνται το φλερτ του, εκδηλώνουν αδιαφορία γι' αυτόν ή τον εγκαταλείπουν. Συναντά μια γυναίκα σ' ένα πάρτι, τη βρίσκει σε γενικές γραμμές ελκυστική και τις ζητά μια δυο φορές να βγουν έξω μαζί. Εξακολουθεί ως ένα βαθμό να της δείχνει αδιαφορία, μέχρι την ημέρα που εκείνη του λέει ότι δε θέλει να τον ξαναδεί πια. Ξαφνικά ζωντανεύει: την επιθυμεί παθιασμένα και τη φλερτάρει με πείσμα. Τι κάνει το επίκεντρο όλης της προσοχής του, όλης της αγάπης, όλης της επιθυμίας του. Είναι αυτό που ψάχνει, το ένα και μοναδικό πράγμα. Και όσο πιο πολύ τον απορρίπτει και συνεχίζει να δείχνει αδιάφορη, τόσο πιο πολύ γιγαντώνεται η επιθυμία του.

Πριν από την άρνησή της η επιθυμία του ήταν μισοναρκωμένη, δε μπορούσε καλά καλά να μπει στο παιχνίδι.

Η απόρριψη από μια γυναίκα τον αναζωογονεί, είναι η αιτία της επιθυμίας του. Μολονότι στην αρχή η επιθυμία του ήταν σε λήθαργο, η απόρριψη τον ιντριγκάρει, τον κάνει πραγματικά να πέσει θύμα της. Αυτό που φανερώνει πως δεν είναι εκείνη (η πραγματική γυναίκα, με σάρκα και οστά) αυτό που τον αιχμαλωτίζει, είναι το γεγονός ότι τη στιγμή που η γυναίκα υποκύπτει στις διαρκείς προσπάθειές του να την κερδίσει, πολύ απλά «τελείωσε μαζί της» - δεν έχει πλέον τι να την κάνει. Για όσο καιρό εκείνη επιμένει να τον απορρίπτει (ίσως αφήνοντάς τον να την πλησιάζει απλώς για να τον απωθήσει την επόμενη κιόλας στιγμή) του ανάβει φωτιές. Μόλις εκείνη δείξει πως πράγματι τον αφήνει να την κάνει δική του, η επιθυμία του ατονεί. Η αιτία της επιθυμίας του εξαφανίζεται και ο ίδιος δε



ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΔΗΜΟΥ ΜΑΡΙΑ

Η Μαρία Δήμου ειδικεύεται στη ψυχανάλυση Λακανικής κατεύθυνσης, με 25ετή κλινική εμπειρία πάνω στο ανθρώπινο αδιέξοδο. Έχει συνεργαστεί με μεγάλα Πανεπιστήμια, μεταξύ των οποίων και το Πανεπιστήμιο Πειραιά, καθώς και Νοσοκομεία κι Εταιρείες μεταδίδοντας τον ψυχαναλυτικό λόγο στη Πράξη. Έχει μία επιτυχημένη πορεία 15 χρόνων, στο συντονισμό ομάδων μελέτης, με κορυφαία την ανάγνωση και ανάλυση ταινιών. Είναι επί σειρά ετών σταθερή συνεργάτιδα με το τμήμα πολιτισμού IANOS δίνοντας σεμινάρια που αφορούν ποικίλες καταστάσεις μέσα στις οποίες μπορεί να βρεθεί η ανθρώπινη ψυχή. Συμμετέχει η ίδια σε ημερίδες, συνέδρια και προγράμματα πάνω στην ηθική και τεχνική κατάρτιση της κλινικής εμπειρίας.

Περισσότερες πληροφορίες:
www.mariadimou.gr

ξέρει τι να κάνει με τη γυναίκα που έχει στα χέρια του. Όταν συνδέει την απόρριψη από μια γυναίκα με μια συγκεκριμένη γυναίκα τότε επιθυμεί. Όταν αυτή η σύνδεση πάψει να υπάρχει, μόλις καταστεί αδύνατο για τον ίδιο να διαποτίσει τη γυναίκα που έχει στα χέρια του με το στοιχείο ή το χαρακτηριστικό που τον ανάβει – την απόρριψη – τότε βλέπουμε ότι αυτό που είναι κρίσιμο δεν είναι η συγκεκριμένη γυναίκα με την οποία κάνει σχέση, αλλά το στοιχείο ή το χαρακτηριστικό που διεγείρει την επιθυμία του. **Αλλιώς το λέμε και σύνδρομο του ζημιωμένου τρίτου.**

Η επιθυμία λοιπόν δε «σύρεται» προς μια γυναίκα, δε προϋπάρχει. Η επιθυμία ανασύρεται από ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό το οποίο μπορεί να «διαβαστεί» μερικές φορές σε έναν ερωτικό σύντροφο. Η επιθυμία ωθείται δεν έλκεται. Για λίγο καιρό η γυναίκα φαίνεται να περιέχει την αιτία, να «έχει» το στοιχείο εκείνο που διεγείρει την επιθυμία του άντρα. Κάποια στιγμή, ωστόσο, η αιτία αφαιρείται ξαφνικά από τη γυναίκα «του κάθεται» και η γυναίκα αμέσως εγκαταλείπεται.

Η ανθρώπινη επιθυμία δεν έχει να κάνει με τον άνθρωπο, με το ταίρι. Στην πραγματικότητα ο άνθρωπος δε ξέρει τι ακριβώς να κάνει με το άλλο φύλο. Όταν αποκτήσει αυτό που θες, δε μπορείς να το θέλεις πια, γιατί ήδη το έχεις. Στο πιο πάνω παράδειγμα με τον αναλυόμενο, όταν μια γυναίκα ενδώσει στις επανειλημμένες του κρούσεις και παρακλήσεις (κολακευμένη ίσως από το γεγονός ότι κάποιος μπορεί να τη θέλει τόσο πολύ) η επιθυμία του εξανεμίζεται. Η ικανοποίηση σκοτώνει την επιθυμία. Το να αποκτήσει κανείς αυτό που θέλει δεν είναι η καλύτερη στρατηγική για να διατηρήσει ζωντανή την επιθυμία του. Ο ιδεοψυχαναγκασμός και η υστερία μπορούν να εννοηθούν ως διαφορετικές στρατηγικές για να διατηρηθεί ζωντανή η επιθυμία. Ο ιδεοψυχαναγκαστικός επιθυμεί κάτι που είναι ανέφικτο, άρα η δυνατότητα να κάνει πραγματικότητα την επιθυμία του, είναι αδύνατη. Από την άλλη πλευρά η υστερική, πασχίζει να διατηρήσει ανικανοποίητη μια ορισμένη επιθυμία. Η επιθυμία λοιπόν δεν επιδιώκει ικανοποίηση, αντιθέτως επιδιώκει να συνεχίσει η ίδια να υπάρχει, απλώς επιδιώκει να συνεχίσει να επιθυμεί. Το στοιχείο που μπορεί να διεγείρει την επιθυμία στο 'άλλο' φύλο μπορεί να περιβληθεί πολλούς διαφορετικούς μανδύες: ίσως είναι ένα ορισμένο βλέμμα που κάποιος θα ρίξει επάνω σας, η χροιά της φωνής του, η λευκότητα, η αίσθηση ή η μυρωδιά της επιδερμίδας του, το χρώμα των ματιών του, η στάση του όταν μιλάει κτλ. Οποιαδήποτε κι αν είναι η χαρακτηριστική αιτία για ένα άτομο, είναι απολύτως ξεχωριστή και τίποτα δε μπορεί εύκολα να την αντικαταστήσει. Η επιθυμία καθηλώνεται σε αυτή την αιτία, σε αυτή και τίποτα άλλο.

Ποια είναι η εξέλιξη και η φύση της επιθυμίας;

Κατά τη βρεφική ηλικία οι πρώτοι που μας φροντίζουν είναι απολύτως σημαντικοί για εμάς, καθώς η ζωή μας είναι πάρα πολύ στενά εξαρτημένη από τη δική τους. Τους απευθύνουμε αιτήματα κι αυτοί με τη σειρά τους μας ζητούν να φερόμαστε με έναν ορισμένο τρόπο και όχι με κάποιον άλλο αλλά και να μάθουμε πολλά διαφορετικά πράγματα: να μιλάμε τη γλώσσα τους (χρησιμοποιώντας λέξεις, εκφράσεις) να ρυθμίζουμε τις ανάγκες μας για διατροφή, ζεστασιά, αφόδευση κτλ σύμφωνα με τα δικά τους προγράμματα. Αποτελούν για εμάς τη πρωταρχική πηγή προσοχής και στοργής, και συχνά προσπαθούμε να κερδίσουμε την αποδοχή και την αγάπη τους συμμορφωμένοι σε όσα θέλουν. Όσο καλύτερα ικανοποιούμε τα αιτήματά τους, τόσο πιθανότερο είναι να κερδίσουμε την αποδοχή τους. Όσο πληρέστερα ικανοποιούμε τις επιθυμίες τους, τόσο περισσότερη αγάπη είναι πιθανό να εισπράξουμε. Κι όμως, δε μας λένε πάντα τι θέλουν να κάνουμε. Συχνά περιορίζονται να μας πουν τι δε θέλουν, τιμωρώντας μας εκ των υστέρων για το ολισθημά μας. Προκειμένου να κερδίσουμε την εύνοιά τους και να αποφύγουμε την τιμωρία και την αποδοκιμασία, επιδιώκουμε να αποκρυπτογραφήσουμε τα θέλω τους, τι τους αρέσει και τι όχι: «Τι είναι αυτό που θέλουν;» «Τι θέλουν από εμένα;».

Στη προσπάθειά μας να αποκρυπτογραφήσουμε αυτά που θέλουν, αντιμετωπίζουμε το γεγονός ότι οι άνθρωποι δεν εννοούν πάντοτε αυτά που λένε, ούτε θέλουν αυτά που λένε ότι θέλουν, ούτε και επιθυμούν αυτά που ζητούν. Ένας γονέας ίσως απλώς εκστομίσει εκείνο που με περισσό ζήλο θέλει ο άλλος γονέας, κι εμείς το αντιλαμβανόμαστε, μένοντας με την απορία τι «πραγματικά θέλει» ο γονέας που έχουμε απέναντί μας. Η επιθυμία των γονέων γίνεται η πρωταρχική πηγή της δικής μας επιθυμίας. Θέλουμε να βρούμε μια γωνιά και για μας τους ίδιους στη δική τους επιθυμία. Θέλουμε να μας επιθυμούν. Η επιθυμία λοιπόν του ανθρώπου είναι να τον επιθυμεί ο Άλλος.

Επίσης διαμορφώνουμε την επιθυμία μας βάσει της επιθυμίας του Άλλου, καταλήγουμε να επιθυμούμε όπως ο Άλλος, θεωρούμε τις επιθυμίες του Άλλου, ως δικές μας. Ενώ είναι αναγκαίο να αφομοιώσουμε τις επιθυμίες του Άλλου και αναγκαίο ώστε να διαμορφώσουμε την επιθυμία μας, αργότερα αυτό το βιώνουμε ως παραβίαση: Λέμε.. Ο Άλλος μου το έκανε αυτό, με έβαλε να το κάνω, με έκανε έτσι όπως έγινα, με έκανε να θέλω αυτό ενώ εγώ θα ήθελα εκείνο. Ακόμη και η δική μου επιθυμία δεν είναι δική μου.

Η επιθυμία του Άλλου είναι αιτία της δικής μας επιθυμίας. Αυτό που μερικές φορές θεωρούμε πως είναι κάτι απολύτως προσωπικό, απολύτως δικό μας κτήμα, αποδεικνύεται τελικά πως προέρχεται από κάπου αλλού, από μια εξωτερική πηγή. Και όχι από οποιαδήποτε πηγή, από τους γονείς μας, μεταξύ τόνων και τόνων ανθρώπων!! Αυτό που οι άνθρωποι συνηθίζουμε και προτιμάμε να κάνουμε είναι να αντιμετωπίζουμε το αίτημα του Άλλου να κάνουμε κάτι, να γίνει το άφα ή το βήτα, κι όχι να αντιμετωπίζουμε την επιθυμία Του Άλλου απλά και καθαρά. Προτιμάμε να πιστεύουμε ότι ο Άλλος από εμάς θέλει κάτι στ' αλήθεια φρικτό – ότι ο Άλλος απαιτεί κάτι δυσάρεστο – παρά να παραμένουμε αβέβαιοι για το τι θέλει ο Άλλος. Γι' αυτό προτιμάμε να μας ζητούν να κάνουμε πράγματα και να τα κάνουμε, δηλαδή να είναι ξεκάθαρο το τι θέλει ο άλλος από εμάς παρά να μαντεύουμε τι πραγματικά επιθυμεί και δε το λέει. Σπάνια αυτό που ζητά ο άνθρωπος από έναν άλλο συνάδει, είναι ίδιο, με αυτό που στα αλήθεια επιθυμεί. Δηλαδή, ένας άντρας ζητά από τη γυναίκα που γνωρίζει να είναι πιστή, γλυκιά και σοβαρή αλλά όταν το έχει απλόχερα κοιτά αλλού. Δεν επιθυμεί αυτό, το ζητά μεν (αίτημα) αλλά επιθυμεί να μη το έχει γιατί αν έχει όλα τα παραπάνω η γυναίκα του, αυτός βαριέται. Τι θέλει τελικά;;; Ιδού ο γρίφος της επιθυμίας.. Μια γυναίκα ζητά από το σύντροφό της να τη προστατεύει, να την αγαπά, να της κάνει τα χατήρια. Όταν αυτός της καλύπτει αυτά τα αιτήματα η ίδια γίνεται ψυχρή, ζητά όλο και περισσότερα μέχρι να βρει αυτό που δεν μπορεί ο άλλος να της δώσει πχ .. ορίστε, με αγαπά, είναι πάντα εκεί, κάνει ότι του ζητήσω αλλά.. είναι τοιχοκόνης. Ή είναι τέλειος σε όλα αλλά.. πίνει, είναι τζογαδόρος, μαμάκιος, είναι φανατισμένος με τη δουλειά του δε μου δίνει χρόνο, παιδί και η λίστα αιτημάτων δε τελειώνει.. μέχρι που τα καταφέρνει να τα κερδίσει και τον παρατά. Ο άλλος κάνει την υπέρβαση για εκείνη και η κυρία .. έφυγε. Τι θέλεις επιτέλους από εμένα;; Ιδού πάλι ο γρίφος της επιθυμίας!

Η συνάντηση με την επιθυμία του Άλλου είναι πάντα αγχωτική;

Ας πάρουμε ένα παράδειγμα από τη συμπεριφορά των ζώων – το θηλυκό αλογάκι της Παναγίας που αποκεφαλίζει το αρσενικό ταίρι του κατά τη συνουσία – και ας φανταστούμε την ακόλουθη υποθετική περίπτωση. Φοράτε μια μάσκα που σας κάνει να φαίνεστε σαν ένα αρσενικό ή θηλυκό αλογάκι της Παναγίας αλλά δε ξέρετε τι ακριβώς από τα δύο και σας πλησιάζει ένα θηλυκό αλογάκι της Παναγίας, προκαλώντας σας τεράστιο άγχος. Και μάλιστα το άγχος που νιώθετε είναι ίσως μεγαλύτερο στην περίπτωση που δε ξέρετε αν έχετε μεταμφιεστεί σε αρσενικό ή θηλυκό αρσενικό στη περίπτωση που ξέρετε ότι μεταμφιεσθήκατε σε αρσενικό. Πράγματι στη δεύτερη περίπτωση, αυτό που βιώνεται είναι απλώς ο φόβος για

το συγκεκριμένο πεπρωμένο που πρόκειται να έχετε. Αν λοιπόν σε αυτό το σημείο εκλάβετε το θηλυκό αλογάκι σαν τον Άλλο πχ σύντροφο, προτιμάτε να κάνετε την υπόθεση ότι ο Άλλος είναι ας πούμε κακός και σας καταδιώκει παρά να μείνετε με το άγχος της αβεβαιότητας, του τι είμαι για τον άλλον, πως με βλέπει, τι θα γίνει αν είμαι αρσενικό αλογάκι τι αν είμαι θηλυκό και ποια μοίρα μου επιφυλάσσεται. Το άγχος κορυφώνεται. Είναι πολύ μεγαλύτερη η ανησυχία και η αναστάτωση που φέρνει η αβεβαιότητα παρά η αναμονή ενός βέβαιου θανάτου. Αντί λοιπόν να περιμένετε για να διαπιστώσετε τι είστε μπορεί να προστρέξετε σε κάποιο συμπέρασμα (να εκβιάσετε μια απάντηση) για το τι θέλει ο Άλλος για σας, με εσάς, από εσάς. Η άγνωστη φύση της επιθυμίας του Άλλου είναι ανυπόφορη, προτιμάτε να της αποδώσετε έναν χαρακτηρισμό, έναν οποιοδήποτε χαρακτηρισμό, παρά να αφήσετε να παραμένει αίνιγμα. Προτιμάτε να την εντοπίσετε την επιθυμία, να της δώσετε ένα όνομα και να δώσετε ένα τέλος στην αγχώδη αβεβαιότητα. Προτρέχοντας σε συμπεράσματα, μεταμορφώνει κανείς την επιθυμία του Άλλου σε κάτι που έχει ένα πολύ συγκεκριμένο αντικείμενο. Μεταμορφώνει την επιθυμία του Άλλου σε Αίτημα, την ερμηνεύει. Με την ερμηνεία της επιθυμίας ο άνθρωπος παίρνει ένα θέλω, μια λαχτάρα, το κάνει κάτι συγκεκριμένο. Ένα τέτοιο αίτημα μπορεί να τεθεί σε διαπραγμάτευση ή να αντιμετωπιστεί από το παιδί. Του προκαλεί λιγότερο άγχος και του δίνει μια κατεύθυνση. Γι' αυτό και όταν το παιδί ξεκινά να μιλά μετά από λίγο είναι όλο ερωτήσεις και ζητά συγκεκριμένες απαντήσεις. Ενστικτωδώς προσπαθεί να αποφύγει το άγχος της αβεβαιότητας για το τι θέλουν οι γονείς από αυτό προσπαθεί να δώσει μια ερμηνεία.

Οι άνθρωποι λοιπόν, ανίκανοι να αντιμετωπίσουν το αίτημα της επιθυμίας του Άλλου, ζητούν από τον Άλλο να τους κάνει συγκεκριμένα αιτήματα, το ένα αίτημα φέρνει το άλλο, σαν ένα είδος φαύλου κύκλου. Αυτό που ο άνθρωπος δε θέλει να αναγνωρίσει είναι ότι η επιθυμία δεν είναι τόσο κάτι που έχεις, όσο κάτι που δεν έχεις. Προκύπτει από την έλλειψη, και κανείς δε μπορεί να πει τι πραγματικά θέλει, καθώς η επιθυμία δεν έχει ένα και μοναδικό αντικείμενο. Ένα αίτημα είναι ένα συγκεκριμένο θέλω ενώ η επιθυμία είναι ασαφής και συγκεκριμένη. Το αίτημα είναι κάτι που φαίνεται να έχεις, σα μια ανάγκη, μια βιολογική ανάγκη για φαγητό. Όταν ο Άλλος είναι συγκεκριμένος, νιώθουμε ηρεμία. Θέλει αυτό. Ενώ η επιθυμία είναι κάτι διαφορετικό. Υποδεικνύει μια έλλειψη, μια ανεπάρκεια και ο νευρωτικός, ο άνθρωπος την αποφεύγει όπως ο διάβολος το λιβάδι.

Το θεμελιακό ερώτημα που σχετίζεται με τη νευρώση είναι το ερώτημα «Ποιος είμαι;» Το ερώτημα αυτό αντικατοπτρίζεται πάνω στην έρευνα που κάνει το παιδί για την επιθυμία των γονέων του. «Γιατί με έκαναν; Τι θέλουν από εμένα;» Όταν το παιδί θέτει τα ερωτήματα αυτά απ' ευθείας στους γονείς, οι απαντήσεις σπανίως θα είναι πειστικές. «Η μαμάκι κι ο μπαμπάκιος αγαπιούνται πάρα πολύ, κι έτσι ήρθε στο κόσμο..» Το παιδί αφήνεται να αναζητήσει το πόθεν και το γιατί της ύπαρξής του στις ασυνέπειες των λόγων και των πράξεων των γονέων του.

Ο άντρας και η γυναίκα, δηλαδή, ο ιδεοψυχαναγκαστικός και η υστερική καταπιάνονται με διαφορετικούς τρόπους στο ζήτημα της ύπαρξης;

Ο ιδεοψυχαναγκαστικός και η υστερική πράγματι καταπιάνονται με διαφορετικούς τρόπους με το ζήτημα της ύπαρξης, αφού το ερώτημα διαμορφώνεται με διαφορετικό τρόπο στην υστερία και τον ιδεοψυχαναγκασμό. Το κύριο ερώτημα της υστερικής θα είναι «είμαι άντρας ή γυναίκα;» ενώ του ιδεοψυχαναγκαστικού θα είναι «είμαι ζωντανός ή νεκρός;». Ο ιδεοψυχαναγκαστικός είναι πεπεισμένος ότι υπάρχει, ότι ζει μόνο όταν σκέφτεται συνειδητά. Αν απορροφηθεί στη φαντασίωση ή στη μουσική ή αν πάψει εντελώς να σκέφτεται, στον οργανισμό για παράδειγμα, κάνει κάθε βεβαιότητα ότι υπάρχει. Η προσπάθειά του να συγκροτηθεί ή να διατηρηθεί ως Είναι αφορά το συνειδητό, σκεπτόμενο υποκείμενο – το εγώ

– όχι το δικασμένο υποκείμενο που δεν αντιλαμβάνεται ορισμένες από τις σκέψεις και επιθυμίες του. Πιστεύει ότι είναι ο κύριος του πεπρωμένου του.

Ο ιδεοψυχαναγκαστικός, σκεπτόμενος συνειδητά, αγνοεί επίτηδες το ασυνείδητο – αυτή τη ξένη γλώσσα μέσα μας, αυτό το λόγο στον οποίο δεν έχουμε και δεν μπορούμε να έχουμε έλεγχο, που είναι γεμάτο αμφισβησίες, μια μπτρική γλώσσα με λέξεις γεμάτο πολλαπλά νοήματα που μας κάνουν να λέμε το αντίθετο από αυτό που πραγματικά εννοούμε αλλά, και να κάνουμε το αντίθετο από αυτό που συνειδητά σκοπεύουμε να κάνουμε. Ο ιδεοψυχαναγκαστικός δε μπορεί να ανεχτεί την ιδέα ότι μοιράζεται το στόμα του με εκείνη τη ξένη φωνή και κάνει ότι καλύτερο μπορεί για να τη καθυποτάξει ή τουλάχιστο να τη φιμώσει. Ενεργεί σα να μην υπάρχει ασυνείδητο παρ' όλες τις αποδείξεις περί αντιθέτου. Στο αμφιθέατρο μιας σχολής, ο ιδεοψυχαναγκαστικός είναι ο φοιτητής που αρνείται ευθύς εξ αρχής να δεχτεί την ιδέα του ασυνείδητου, βεβαιώνει ότι οι παραδρομές της γλώσσας δεν έχουν νόημα, ότι έχει επίγνωση όλων των σκέψεών του, και ότι δε χρειάζεται τη βοήθεια κανενός άλλου για να τις αντιληφθεί. Αν αλλάξει γνώμη το κάνει με γκρίνια και μόνο με τη προοπτική να παραμείνει απλώς στο επίπεδο της ψυχαναλυτικής θεωρίας.

Άρα ο ιδεοψυχαναγκαστικός θεωρεί τον εαυτό του ως κάποιον που δε τελεί υπό έλλειψη; Βρίσκει πληρότητα στον εαυτό του; Αυτό έχει να κάνει με τη διαστροφή και αντρική απόλαυση; Ακριβώς. Εξ' ου και η προτίμησή του, όταν έχει σεξουαλικές συναστροφές να εξομοιώνει τους άλλους με ενδεχόμενα δοχεία ή μέσα. Κάθε σύντροφος μπορεί να αντικατασταθεί με κάποιον άλλο. Οδηγείται να εκμηδενίσει κάθε πραγματικό του σύντροφο, διασφαλίζοντας ότι εκείνη δεν έχει γίνει η κατ' επιλογήν αιτία του σεξουαλικού ερεθισμού του. Την αρνείται. Αντιθέτως στο μυαλό του, συχνά η σύντροφος μεταμορφώνεται σε μπτρική φιγούρα. Δημιουργεί δύο τάξεις γυναικών: την Παναγία και την Πόρνη, τη μπτρική φιγούρα που μπορεί να αγαπηθεί και να λατρευτεί έναντι της ερεθιστικής γυναίκας που ενσαρκώνει κάποια ερωτική του φαντασίωση η οποία δε μπορεί να μεταμορφωθεί σε μπτρικό αντικείμενο αγάπης, άρα δεν υπάρχει ο αιμομιμικός φραγμός που θα τον οδηγήσει σε αναστολή της επιθυμίας του. Παραδείγματα χάριν, το γλυκό και βαθύ βλέμμα μιας γυναίκας που τη τοποθετεί από τη πλευρά της μπτρικής αγάπης έναντι στο προκλητικό ασαφές βλέμμα μιας γυναίκας που τη τοποθετεί στη πλευρά της Πόρνης. Το αντικείμενο βλέμμα τον ερεθίζει αλλά σε διαφορετικές τάξεις γυναικών. Το ένα βλέμμα το παντρεύεται το άλλο το κρατά για ερωμένη. Προσέξτε, όχι τη γυναίκα, το βλέμμα της γυναίκας.

Άρα αυτό είναι που ωθεί έναν άντρα από την ηθική γυναίκα του στις μη ηθικές γυναίκες; Ναι ακριβώς αυτό που είπαμε, ο διαχωρισμός των γυναικών σε Παναγίες και Πόρνες. Σε άξιες εκτίμησης και υποτίμησης γυναίκες. Από την άλλη πλευρά η γυναίκα, η υστερική δίνει έμφαση στον σύντροφο. Γίνεται η ίδια, προσφέρεται ως αντικείμενο της επιθυμίας του, ώστε να τον εξουσιάζει. Μαζοχίζεται όπως είπαμε. Ψάχνει να βρει τι την θέλει ο άλλος, γίνεται αυτό που θέλει, τον κάνει να της το ζητά για να μη του το δώσει κι έτσι ο άλλος να την αναζητά συνέχεια. Η υστερική ενορχηστρώνει τα πράγματα με τρόπο που διασφαλίζει ότι η επιθυμία του Άλλου παραμένει ανικανοποίητη. Ο άντρας που επιθυμεί είναι απλώς μια μαριονέτα. Ο άντρας είναι αυτός που η επιθυμία του διατηρείται ανικανοποίητη από την υστερική, ώστε η ίδια να είναι ικανή να διατηρήσει το ρόλο της ως επιθυμητή. Η υστερική πασχίζει να κρατήσει την επιθυμία ανικανοποίητη ενώ ο ιδεοψυχαναγκαστικός πασχίζει να κρατήσει την επιθυμία αδύνατη. Δηλαδή, στον ιδεοψυχαναγκαστικό η επιθυμία είναι αδύνατη, γιατί όσο πιο κοντά φτάνει να συνειδητοποιήσει την επιθυμία του (πχ να κάνει σεξ) τόσο περισσότερο ο Άλλος αρχίζει να αποκτά προτεραιότητα σε σχέση με τον ίδιο, εξαλείφοντάς τον. Η παρουσία του

Άλλου απειλεί τον ιδεοψυχαναγκαστικό με «αφάνιση». Για να αποφύγει αυτή την παρουσία, μια απολύτως κλασική ιδεοψυχαναγκαστική στρατηγική είναι να ερωτεύεται κάποια που είναι απολύτως απρόσιτη ή βάζει το πήχη τόσο ψηλά για τους ενδεχόμενους ερωτικούς συντρόφους, ώστε κανείς να μη μπορεί να τον υπερηπδήσει.

Και για τη γυναίκα, την υστερική; Τι ισχύει, τι μπαίνει σε λειτουργία;

Για την υστερική, αυτός που επιθυμεί είναι ο άντρας, ο σύντροφός της. Δε καταλαμβάνει τη θέση της επιθυμίας, γίνεται το αντικείμενο της επιθυμίας ενός άντρα. Η στάση της υστερικής ως αντικείμενο της επιθυμίας ενός άντρα είναι μόνο η μια πλευρά του νομίσματος. Γιατί η υστερική ταυτίζεται επίσης με τον σύντροφό της και επιθυμεί σαν να ήταν αυτός. Επιθυμεί σαν να ήταν στη θέση του, σαν να ήταν άντρας. Γι' αυτό συνήθως κοιτά που εκείνος κοιτά, αναρωτιέται τι τον φτιάχνει, τι τον διεγείρει, τι έχει μια γυναίκα που εκείνος πιστεύει σε αυτή ή την θαυμάζει. Η επιθυμία του άντρα δείχνει τον δρόμο και για τη δική της επιθυμία. Η άλλη γυναίκα, είναι μια γυναίκα που επιθυμεί ο Άλλος, όλα τα πολύπλοκα «ερωτικά τρίγωνα» που δημιουργεί η υστερική ή με τα οποία θα βρεθεί στα καλύτερά της, περιστρέφονται γύρω από έναν άντρα. Η θέση της υστερικής που επιθυμεί εξαρτάται από την επιθυμία του άντρα, ενέχει μια παράκαμψη μέσω ενός άντρα. Εκείνη επιθυμεί σαν άντρας. Η υστερική φτιάχνει τον άντρα και επίσης παίζει τον ρόλο του άντρα. Τον κάνει αυτό που είναι, αναδεικνύοντας την επιθυμία του (θες αυτό, αυτό θα γίνω) και την ίδια στιγμή υφαρπάζει τη θέση του ή παίζει τον ρόλο του για λογαριασμό του (αφού έγινα αυτό που θες θα σου υποδεικνύω και το τι πρέπει να κάνεις για να το έχεις...).

Βλέπουμε εδώ πόσο εύστοχο είναι το ερώτημα της υστερικής: «είμαι άντρας ή γυναίκα;» Καθώς ταυτίζεται και με τις δύο θέσεις αντλεί πδονή από το να είναι απλώς ικανή να τον θέλει και να τον στερεί από τον εαυτό της. Πχ θα γίνω αυτό που σε φτιάχνει ερωτικά, θα παίξω μαζί σου, θα λικνιστώ θα σε προκαλέσω αλλά όταν θα πας να μου δείξεις ότι με θες και να με αγγίξεις, θα στο απαγορεύσω. Σε θέλω στο βαθμό που σου στερώ τον εαυτό μου και παράλληλα σε στερούμε. Με αυτό τον τρόπο σε επιθυμώ. Η υστερική είναι κάποια που βρίσκει τη σεξουαλική ικανοποίηση του Άλλου αδιαστικη και επιχειρεί να αποφύγει να γίνει το αντικείμενο με το οποίο «τη βρίσκει» ο άλλος.

Αυτό είναι που αποκαλούμε στην καθομιλούμενη ως «ψυχρότητα της γυναίκας»;

Αυτό ακριβώς! Αρνείται να γίνει η Αιτία της απόλαυσής του. Θέλει να είναι η αιτία της επιθυμίας του, όχι όμως της απόλαυσής του. Και με αυτό τον τρόπο και ο ιδεοψυχαναγκαστικός αυτή τη γυναίκα επιθυμεί αφού γίνεται τι; ... εντελώς απρόσιτη γι' αυτόν. Η υστερική έχει τη τάση όταν παίρνει μέρος στη σεξουαλική πράξη να φαντάζεται ότι κάποια άλλη γυναίκα βρίσκεται στο κρεβάτι μαζί του, ότι η ίδια είναι κάποια άλλη ή ότι βρίσκεται κάπου αλλού ή ότι εκείνος είναι κάποιος άλλος άντρας. Πιστεύει ότι δεν είναι η αιτία της απόλαυσής του – κάποια άλλη είναι – κι αυτό γιατί, τουλάχιστο έτσι πιστεύει, η ίδια δεν είναι εκεί. Ίδου λοιπόν το ζευγάρι με ζωντανό το πόθο και την επιθυμία. Ένα σαζομαζοχιστικό ψυχικά ζευγάρι που ως ένα βαθμό μπερδεύει την έλλειψη και τον πόνο με την αγάπη και τον έρωτα...

Τι έπεται στα σεμινάρια σας, στον Ιανό από Οκτώβρη;

Αυτή η παράσταση λοιπόν που γυναίκες κι άντρες δίνουν στο έργο του έρωτα, συνεχίζεται με ηθοποιούς όλους εμάς που στην εφηβεία αρνηθήκαμε τις αλήθειες, λατρεύαμε την άγνοια και το δε θέλω να ξέρω τίποτα για το σώμα, το συναίσθημα τη σκέψη μου. Αυτά τα σεμινάρια ειδικά από Οκτώβρη, σαν ένα αέναο αέριο στριπτιζ θα γδύνουν διακριτικά, θα αφαιρούν τις πολλές φορεσιές και μασκαρέματα της αλήθειας μας μήπως και πάρουμε λίγο μάτι τον ίδιο μας τον εαυτό και τι του συμβαίνει

και του αρέσει τόσο πολύ να κοιμάται, να τεμπελιάζει, να ψεύδεται με αποτέλεσμα χάσιμο χρόνων ζωής και επανάληψη ξανά και ξανά ίδιων λαθών και συμφορών. Θα μάθουμε του χρόνου, γιατί αυτή η ωραία αλλά απρόσιτη ψυχρή γυναίκα θα ερωτευτεί το παιδί της ως πρόεκταση του εαυτού της και θα το καταδικάσει να έχει ως κορίτσι τη μοίρα της κι ως αγόρι να μη μπορεί να αγαπά εκεί που ποθεί και να μη μπορεί να ποθεί εκεί που αγαπά εγκλωβισμένο στη μπτρική για πάντα χαμένη αγάπη...

Γιατί ο άνδρας έφτασε σε πολλές περιπτώσεις να είναι ένα μοναχικό ον, βάρβαρο στο συναίσθημα καλούμενο από το μέσα του να σκοτώνει την επιθυμία μιας γυναίκας που τον θέλει. Κι όταν αν κι όποτε αυτοί οι δύο φτιάξουν ζευγάρι και οικογένεια να μη τη βρίσκουν ποτέ μεταξύ τους. Ως υποκριτές ενός πολιτισμού τρώοντας τις προδιαγραφές ενός σωστού πολίτη να ξεχνούν να νιώσουν, να αγγίζουν να μοιράζονται το οικείο. Κι αντί γι αυτό, να κλείνονται στον δικό τους μικρόκοσμο αυνανιζόμενοι κυριολεκτικά ή μεταφορικά με το σώμα, τη σκέψη, το συναίσθημα... Θα φτάσουμε μέσα στην επόμενη χρονιά σε όρους της γνωστότητας σε όλους μας απιστίας, όπως η συζυγική απιστία, η ελεγχόμενη απιστία, η αναδρομική απιστία, στο ξένο που είναι πιο γλυκό διότι είναι ξένο και ξένο θα παραμείνει, σε δεύτερους και τρίτους γάμους που επαναλαμβάνουν το ίδιο τραύμα. Που δε φτάνει η πολυπλοκότητα του δεσμού μεταξύ τους αλλά εμπλέκονται και οι οικογένειες τους μέσα σε αυτό, κυριολεκτικά οι γονείς τους ως πεθεροί και πεθερές, μπατζανάκια, ύφες, κουμπάροι, σε ένα γαϊτανάκι οικογενειακής οργάνωσης που όλα τα αρχικά συμπλέγματα ξεσπούν κι έχουμε έρωτες και μίσση με πεθερούς και πεθερές με αναριθμητούς συνδυασμούς ανάλογα με τις χειρότερες και διάφορες με τη μάνα και το πατέρα τους. Αν ένας γάμος είναι η ένωση και των περιουσιακών στοιχείων φανταστείτε τι γίνεται με την ένωση των ασυνείδητων οικογενειακών σεναρίων. Διότι αν στην εφηβεία ονειροπολούμε, απωθούμε ή γινόμαστε επιθετικοί, ως ενήλικοι καλούμεθα να ζήσουμε στα αλήθεια αυτό το οικογενειακό μυθιστόρημα που ως μυθιστόρημα, περιέχει μύθους και αλήθειες που θέλει πολλή δουλειά να διαχωριστούν ώστε να λειτουργήσουν. Στη τελική όλοι θέλουμε, ελπίζουμε, προσδοκούμε να ζήσουμε καλύτερα, αλλά, όταν αυτό το καλύτερο σημαίνει να εγκαταλείψουμε όσα ως τώρα ασυνείδητα αποτελούν το είναι μας, δηλαδή να εγκαταλείψουμε τη Μπτέρα αλλά και όσα σημαίνει ή δε σημαίνει για εμάς το οικογενειακό μας μυθιστόρημα, τότε, φταίει ο Φρόνιτ ή ο Λακάν που δε τα λένε σωστά, φταίει ο ανάδρομος Ερμής, η ζέστη, το κρύο, η κλιματική αλλαγή, η οικονομία, ο καπιταλισμός, το σύστημα... Στη τελική μέχρι να απαριθμήσουμε τους λόγους που όλα φταίνε πέρα από μας και την αγάπη μας για την Άγνοια μας, θα εξακολουθήσουν και του χρόνου αυτά τα σεμινάρια Σαββάτου που κάποια Δήμου μέσα σε έναν Ιανό, εδώ και χρόνια, μιλά για τον έρωτα, την αγάπη, τη σεξουαλικότητα, την αλήθεια και το ψέμα, όχι τόσο για να ακουστεί η λύση όσο η σιωπή αυτού του έφηβου μέσα μας. Αυτή η σιωπή, φέρνει την ψυχική μας ακινοσία και τα λάθη της. Μια εφηβική σιωπή που μέχρι να αποφασίσει κάτι να πει, αυτά τα σεμινάρια θα της κρατούν συντροφιά. Διότι δεν υπάρχει τίποτε πιο σημαντικό στην εφηβεία και τα σεξουαλικά και συναισθηματικά της αδιέξοδα από το να υπάρχει ένας Άλλος έξω από τη θεόκλειστη πόρτα του εφηβικού δωματίου που υπομονετικά να μας υπόσχεται πως όταν αυτή ανοίξει θα είναι απλά εκεί. Όχι ως συμβουλάτορας, θεός ή παντογνώστης. Απλά εκεί ως παρουσία τη στιγμή που απουσιάζει κάθε ελπίδα και λογική σε ένα κόσμο που όλο ζητά να κάνουμε το σωστό χωρίς να μας δίνει χρόνο και εξηγήσεις, μεγαλώνοντας...

Σας ευχαριστούμε κυρία Δήμου για την τόσο κατατοπιστική τοποθέτησή σας και ανάλογα... Ελπίζω να απαντήσουν πολλά ερωτήματα και να φωτίσατε πολλούς ανθρώπους γύρω από τέτοια θέματα που συχνά θεωρούνται ταμπού ακόμη και σήμερα.

Βιο Αναγέννηση

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



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

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



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



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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Full Health



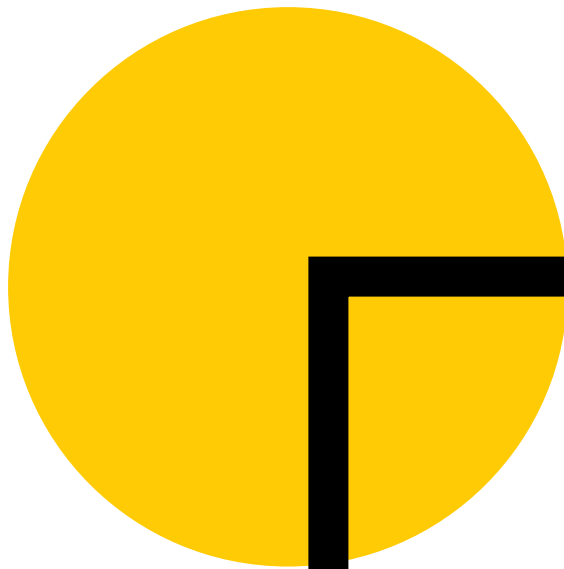
Η FULL HEALTH σχεδιάστηκε από την ομάδα διατροφολόγων του Βιο Αναγέννηση, και στηρίχτηκε στην τεχνολογία αλλά κυρίως στην εμπειρία τους. Κάθε προϊόν της σειράς FULL HEALTH είναι η ομάδα μας, τα άτομα που ξέρετε και εμπιστεύεστε. Είναι η ομάδα μας που δεν σας προτείνει απλά ένα προϊόν αλλά σας υποστηρίζει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

ΔΕΙΤΕ
ΤΙΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ ΜΑΣ ΣΤΟ



ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ΣΤΙΣ 10:00

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



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

(Γκλόρια Κωνσταντουδάκη)

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

«Η ανάρρωση είναι μια πρόκληση, αλλά δεν είναι τόσο δύσκολη όσο το να συνεχίσεις να ζεις την οργή μιας διατροφικής διαταραχής»

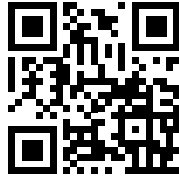
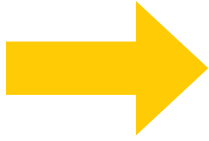
Η αποκατάσταση της διατροφικής διαταραχής μπορεί να είναι ένα μακρύ και μερικές φορές δύσκολο ταξίδι. Απαιτείται τεράστια δύναμη και αποφασιστικότητα για να ξεπεραστούν οι αρνητικές σκέψεις και συμπεριφορές που χρησιμοποιούν η ανορεξία, η βουλιμία ή η υπερφαγική διαταραχή για να σας κρατούν σε αυτό τον φαύλο κύκλο της ασθένειας.

Όταν παλεύουμε με μια διατροφική διαταραχή, η συναισθηματική πλευρά των πραγμάτων μπορεί να είναι συντριπτική και σχεδόν ανυπέρβλητη. Για να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα, είναι σημαντικό να μάθουμε να αποδεχόμαστε τα συναισθήματά μας - όλα αυτά - ως απαραίτητο μέρος της ανάρρωσής μας. Το να αγνοούμε ή να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας δεν θα τα εξαφανίσει.

Γι' αυτό και σε αυτό το τεύχος, φιλοξενούμε την Γκλόρια Κωνσταντουδάκη, μια γυναίκα που βγήκε νικήτρια στη μάχη της διατροφικής διαταραχής αλλά και που μέσα από την επαγγελματική και επιστημονική της δραστηριότητα βοηθά ανθρώπους που μάχονται με αυτή τη μυστική λαίλαπα. Η Γκλόρια είναι Βιολόγος, Δημιουργός της BodyLove μεθόδου στη διατροφή, Eating Disorder Survivor, εξειδικευμένη θεραπεύτρια Διατροφικών Διαταραχών και προπάντων νικήτρια!

Γεια σου Γκλόρια. Σε ευχαριστώ που αποδέχτηκες την πρόσκλησή μου να μιλήσουμε για ένα τόσο μείζον θέμα που συχνά παραμένει σιωπηλό, ακόμη και σήμερα. Πριν αναφερθούμε στη δική σου ιστορία και στο λεύκωμα που ετοιμάζεις σχετικά, ας αρχίσουμε με το κοινό ερώτημα: Τι είναι πραγματικά οι διατροφικές διαταραχές και πώς τις αντιλαμβάνεται ο κόσμος που δεν έχει την πλήρη γνώση γύρω από αυτά τα θέματα;

Οι διατροφικές διαταραχές είναι σοβαρές ψυχικές ασθένειες που χαρακτηρίζονται από έντονες διαταραχές στη διατροφή και την αντίληψη του σώματος. Συχνά περιλαμβάνουν υπερβολική ενασχόληση με το βάρος, τις θερμίδες και την εικόνα του σώματος, οδηγώντας σε επικίνδυνες συμπεριφορές όπως υπερφαγία, εσκεμμένη λιμοκτονία ή υπερβολική άσκηση. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν την επεισοδιακή υπερφαγία, τη νευροβουλιμία, τη νευρογενή ανορεξία, την ορθορεξία.



BodyLove.gr

Ο σύγχρονος πολιτισμός,
τα μέσα κοινωνικής
δικτύωσης και η πίεση
για "ιδανικά" σώματα
δημιουργούν μια τοξική
κουλτούρα γύρω από την
εικόνα του σώματος.

Ωστόσο, ο κόσμος που δεν έχει πλήρη γνώση για τις διατροφικές διαταραχές συχνά τις παρερμηνεύει ως "επιλογές" ή "κακές συνήθειες," υποτιμώντας τη σοβαρότητα και την πολυπλοκότητά τους. Πολλοί θεωρούν ότι αφορά μόνο τη διατροφή και την εμφάνιση, παραβλέποντας την ψυχική, συναισθηματική και βιολογική διάσταση αυτών των διαταραχών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε στιγματισμό, απομονώνοντας τους πάσχοντες, αντί να τους προσφέρει την απαραίτητη υποστήριξη και κατανόηση.

Ποιοι είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη μιας διατροφικής διαταραχής;

Οι διατροφικές διαταραχές είναι πολύπλοκες και επηρεάζονται από μια σειρά παραγόντων, όπως:

- 1. Βιολογικοί παράγοντες:** Γενετική προδιάθεση, χημικές ανισορροπίες στον εγκέφαλο, όπως αυτές που σχετίζονται με τη σεροτονίνη και την ντοπαμίνη, μπορούν να επηρεάσουν την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών. Ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι με οικογενειακό ιστορικό διατροφικών διαταραχών μπορεί να έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν κάποια.
- 2. Ιδιοσυγκρασιακοί ψυχολογικοί παράγοντες:** Χαμηλή αυτοεκτίμηση, τελειομανία, ψυχαναγκαστικότητα και τραυματικές εμπειρίες, όπως κακοποίηση ή τραύματα, είναι κοινοί παράγοντες.

3. Οικογενειακοί παράγοντες: Οι οικογενειακές επιδράσεις, όπως υπερβολική έμφαση στο σώμα ή τη διατροφή από το οικογενειακό περιβάλλον, μπορούν να επιδεινώσουν την κατάσταση.

4. Κοινωνικοί παράγοντες: Ο σύγχρονος πολιτισμός, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η πίεση για "ιδανικά" σώματα δημιουργούν μια τοξική κουλτούρα γύρω από την εικόνα του σώματος. Τα άτομα νιώθουν συχνά πίεση να ανταποκριθούν σε μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε διαταραγμένη σχέση με το φαγητό και το σώμα.

Ο πρωταθλητισμός θα μπορούσε να είναι ένας επιπλέον παράγοντας για εμφάνιση κάποιας διατροφικής διαταραχής;

Ναι, ο πρωταθλητισμός μπορεί να είναι σημαντικός παράγοντας για την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών. Οι αθλητές, ειδικά σε αθλήματα που δίνουν έμφαση στο βάρος ή την εμφάνιση (όπως η γυμναστική, το μπαλέτο, η πάλη), συχνά βιώνουν μεγάλη πίεση για να διατηρήσουν έναν συγκεκριμένο σωματότυπο. Αυτή η πίεση μπορεί να οδηγήσει σε διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές. Είναι κρίσιμο οι προπονητές και οι ομάδες να εκπαιδεύονται ώστε να αναγνωρίζουν τα σημάδια και να προωθούν υγιή πρότυπα για τη διατροφή και την άσκηση.

Υπάρχουν ηλικιακές ομάδες ή πληθυσμιακές ομάδες που επηρεάζονται περισσότερο από διατροφικές διαταραχές; Υπάρχει διαφορά μεταξύ των φύλων;

Οι διατροφικές διαταραχές επηρεάζουν συχνότερα τους εφήβους και τους νέους ενήλικες, καθώς αυτές οι ηλικιακές ομάδες είναι πιο ευάλωτες σε θέματα εικόνας σώματος, κοινωνικής αποδοχής, ταυτότητας και αυτοεκτίμησης. Ωστόσο, οι διατροφικές διαταραχές σε καμία περίπτωση δεν περιορίζονται μόνο αυτές οι ομάδες. Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται αύξηση κρουσμάτων και σε μεγαλύτερες ηλικίες, καθώς και σε παιδιά... Σε σχέση με το φύλο, οι γυναίκες τείνουν να επηρεάζονται περισσότερο από τις διατροφικές διαταραχές, καθώς τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς συχνά ασκούν μεγαλύτερη πίεση στο γυναικείο φύλο. Ωστόσο, τελευταία αναδεικνύεται πως και οι άντρες πλήττονται σημαντικά, αλλά συχνά με διαφορετικές εκφάνσεις και μοτίβα. Πέρα από την υπερφαγία που είναι αρκετά κοινή και στους άντρες, βλέπουμε αρκετές περιπτώσεις ορθορεξίας, καθώς και μιας νέας διατροφικής διαταραχής ως την πούμπε μουμανία (bigorexia) όπου το άτομο επικεντρώνεται υπερβολικά στην απόκτηση μυώδους σώματος μέσω από υπερβολική άσκηση, αυστηρές δίαιτες, υπερβολική χρήση συμπληρωμάτων ακόμη και χρήση αναβολικών ουσιών.

Όλα αυτά έχουν εξαιρετικό ενδιαφέρον και δίνουν νέο φως σε αυτές τις καταστάσεις. Μου έχεις μιλήσει και για τη δική σου προσωπική εμπειρία και μάχη με τις διατροφικές διαταραχές. Θέλεις να μοιραστείς με το αναγνωστικό κοινό τη δική σου περιπέτεια; Αν ναι, πώς ξεκίνησαν όλα; Πότε συνειδητοποίησες ότι αντιμετώπιζες μια διατροφική διαταραχή και ποια ήταν τα πρώτα σημάδια που παρατήρησες;

Το άτομο που πάσχει σπάνια συνειδητοποιεί ότι έχει πρόβλημα... Τώρα, για εμένα το έδαφος είχε στρωθεί παρατηρώντας τη μητέρα μου να είναι διαρκώς σε δίαιτες και σε προσπάθειες να διαχειριστεί το βάρος της, προσπάθειες επίσημες ή ανεπίσημες, με διαιτολόγο ή μόνη της, ακραίες ή πιο ήπιες, που έδιναν μόνο παροδικό αποτέλεσμα. Τα "παραπάνω" κιλά έφευγαν για κάποιο διάστημα και πάντα επέστρεφαν τοκισμένα... Την παρατηρούσα και τρόμαζα με όλη αυτήν την ταλαιπωρία. Ο πατέρας μου, από την άλλη, δεν τη στήριζε, την επέκρινε και με τα χρόνια, όπου πλέον τα κιλά είχαν συσσωρευτεί από τις πολλές δίαιτες, τη χλεύαζε κιόλας... Το γεγονός που στάθηκε αφορμή για την έναρξη της δικής μου διατροφικής διαταραχής, το εκλυτικό γεγονός όπως λέμε, ήταν το δώρο του θερμοδομετρητή... Μπαίνοντας στην εφηβεία και παίρνοντας κάποια κιλά, 2-3 θα ήταν, φοβήθηκα με το σώμα μου που άλλαζε και αγχώθηκα πως θα χάσω τον έλεγχο όπως είχα δει με τη μητέρα μου. Εκείνη ήταν που δώρισε τον θερμοδομετρητή. Δεν ήξερε, ήθελα απλά να μου συμπαρασταθεί.

Οι γύρω σου δεν παρατήρησαν ότι κάτι πάει στραβά;

Δυστυχώς όχι.. το αντίθετο συνέβη. Όταν άρχισα να χάνω βάρος, ένιωθα ικανοποίηση και ότι έχω τον έλεγχο αλλά δεχόμουν και εξωτερική θετική ενίσχυση. Συγκεκριμένα, η προπονήτρια μετά το ζύγισμα της Κυριακής, με εγκωμιάζε στα άλλα μέλη της ομάδας (συγχρονισμένη κολύμβηση) ως παράδειγμα προς μίμηση! Συνεπώς, κανείς δεν είχε αντίληψη ότι εγώ βυθιζόμουν ολοένα και περισσότερο στη διαταραχή. Οι διατροφικές διαταραχές δεν είναι πάντοτε εμφανείς και αυτό είναι ο κανόνας θα έλεγα.

Πώς επηρέασε η διατροφική διαταραχή την καθημερινότητά σου, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά;

Στην ανορεκτική φάση, μετρούσα με μεθοδικότητα τις θερμίδες και δεν μου επέτρεπα να τρώω πάνω από 800 ημερησίως. Απέφευγα τα λιπαρά και τη ζάχαρη, παρέλειπα γεύματα, έκανα επιπλέον γυμναστική όποτε έτρωγα κάτι "απαγορευμένο", όσο μικρό κι αν ήταν. Επίσης, είχα δημιουργήσει μια καθημερινότητα στραμμένη στο να καίω θερμίδες, π.χ. δεν ξάπλωνα να δω τηλεόραση, το έκανα καθιστή γιατί έτσι θα έκαιγα περισσότερο, φόραγα συχνά βαράκια γυμναστικής στα πόδια για να καίω περισσότερο με την απλή βόδιση, συνήθιζα να βάζω την πιο δύσκολη ταχύτητα στο ποδήλατο για να καίω, έκανα την ήδη δύσκολη προπόνηση ακόμα πιο σκληρή για να καίω παραπάνω. Πραγματική εμμονή λοιπόν, χωρίς καμία επίγνωση, δική μου ή των υπολοίπων, όπως είπαμε παραπάνω. Μόνο όσο έλειπα για προπονήσεις με την Εθνική Ελλάδος έτρωγα κάπως πιο φυσιολογικά

γιατί καταλάβαινα πως δεν θα αντέξω τις ολοήμερες προπονήσεις υψηλών απαιτήσεων με τις 800 θερμίδες. Αυτό συνετέλεσε και στο να μην αποσκελετωθώ πλήρως και άρα η διαταραχή να μην φαίνεται τόσο. Φυσικά, ζυγίζομουν κάθε μέρα, κάποιες φορές και περισσότερες φορές μέσα στη μέρα, τσέκαρα με το μικροσκόπιο όποτε κοιταζόμουν στον καθρέπτη και δεν ήθελα να έχω καθόλου λίπος, αλλά και καθόλου ποπό. Αυτό το τέσσαρα περπατώντας στο δρόμο κοιτώντας τον εαυτό μου στις βιτρίνες. Ήθελα ο ποπός μου να μην σχηματίζει καθόλου καμπύλη όταν το πόδι εκτείνεται πίσω. Πράγματα πραγματικά ακραία που υποδηλώνουν πόσο βαθιά ήμουν στο πρόβλημα και πως είχα διαταραγμένη σωματική εικόνα. Θυμάμαι, επίσης, να βιώνω αίσθημα κρούς διαρκώς. Φυσικά, κόπυκε και η περίοδός μου, το δέρμα μου ήταν κατάξερο και οι ορμές μου ανύπαρκτες. Αυτό με τη σειρά του με έκανε πολύ αποκομμένη κοπέλα, χωρίς διάθεση να συγχρωτιστώ με τους συνομηλίκους μου, να φλερτάρω, να κάνω αταξίες. Το μόνο που με ενδιέφερε ήταν να μην είμαι “χοντρή”, αυτό και τα μαθήματα. Άλλο έντονο χαρακτηριστικό εκείνης της περιόδου, κοινό σε αρκετά άτομα με διαταραγμένη σχέση με το φαγητό, ήταν η συστηματική κατανάλωση οπτικής απόλαυσης φαγητού (food porn). Ξεγελιόμουν με το να κοιτώ ωραίες συνταγές και φωτογενή όμορφα πιάτα.

Κάπως έτσι πέρασαν τέσσερα ολόκληρα χρόνια. Τα χρόνια της νιότης μου θυσιασμένα πάνω σε μια ζυγαριά...

Ύστερα η νόσος μετατράπηκε μέσα σε μερικούς μήνες σε υπερφαγία. Και αυτό είναι κάτι αρκετά σύνθηες, που ο κόσμος επίσης δεν γνωρίζει, ότι η νόσος μπορεί να αλλάζει μορφές.

Στην υπερφαγική φάση, βίωνα ακατάπαυστη κατανάλωση τροφής καθημερινά, χωρίς έλεγχο και μέτρο. Τα γλυκά, που τόσα χρόνια μόνο κοιτάζα, τώρα τα έφτιαχνα και τα έτρωγα. Ταψιά ολόκληρα σε μια καθισιά! Θυμάμαι να ξυπνώ και το πρώτο πράγμα που σκεφτόμουν ήταν τι θα φάω, έτρωγα και πάλι σκεφτόμουν τι άλλο θα φάω μετά. Είχα μεγάλη επιρρέπεια στην θέα του φαγητού και δεν μπορούσα να κρατηθώ, πεινούσα δεν πεινούσα. Το στομάχι μου υπέφερε, το σώμα πάχυνε, απέκτησα ραγάδες... Και πάλι όμως, δεν βρέθηκα εκτός των φυσιολογικών ορίων, μιας και πήρα κιλά ξεκινώντας από πολύ χαμηλό βάρος. Στο σήμερα που όλα αυτά ανήκουν σε ένα παλιό μακρινό παρελθόν, όταν μου κάνουν κάποιο κομπλιμέντο για το σώμα μου, τους απαντώ: Μην ζηλεύεις τίποτα, το σώμα αυτό κουβαλά πολύ πόνο.

Όλα αυτά που μοιράζεσαι μαζί μας είναι πραγματικά συγκλονιστικά και μας δίνουν μια αληθινή εικόνα για την πραγματικότητα του να είναι κανείς δέσμιος αυτών των καταστάσεων. Αν θες μίλησε μας για το πώς κατάφερες τελικά να βγεις από όλα αυτά. Βρήκες από κάπου την απαραίτητη υποστήριξη και ποιοι άνθρωποι ή θεραπείες σε βοήθησαν περισσότερο στην ανάρρωση;

Δυστυχώς διάγνωση δεν πήρα ποτέ. Οι γιατροί που με εξέταζαν τότε με αφορμή την αμηνόρροια, αλλά και τους καθημερινούς πονοκεφάλους, έμεναν μόνο στο ότι χρειάζεται να πάρω βάρος. Γυναικολόγος, παιδίατρος, καρδιολόγος, παθολόγος, κανείς δεν έκανε νύξη για ψυχοπαθογένεια και για ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης του θέματος. Μονάχα αντισυλληπτικά που έδωσαν και ρηκές παροτρύνσεις για περισσότερη σίτιση. Τότε δεν υπήρχε καθόλου ενημέρωση σε αυτά τα θέματα, ούτε και οργανισμοί να παρέχουν βοήθεια. Συνεπώς, δεν έλαβα ποτέ κάποια βοήθεια. Η εξέλιξη της νόσου σε υπερφαγία και άρα αύξηση του βάρους, καθυσάχασε το περιβάλλον μου και εκεί τέλειωσε η όποια ανησυχία για το θέμα. Εγώ υπέφερα με τα υπερφαγικά πολύ και δεν είχα κάποιον να μιλήσω ή να στραφώ για στήριξη. Έτσι, ξεκίνησε μια φάση μόνιμης γκρίνιας για τα παραπάνω κιλά μου, με περιόδους δίαιτας, που ακολουθούσαν από περιόδους απόλυτου διατροφικού χάους... Καταλαβαίνεις πως με πονά να τα θυμάμαι όλα αυτά... Πόση ταλαιπωρία και πόση απομόνωση, θεέ μου! Σε κάποια φάση όμως, μέσα μου έγινε μια μετατόπιση. Είπα, όπως το αποκαλώ σήμερα, το μεγάλο ΦΤΑΝΕΙ! Δεν μπορώ πια να ζω έτσι, όχι άλλο. Έτσι, άρχισα μόνη μου να προσπαθώ να βελτιώσω την κατάσταση μου, με πολύ υπομονή, πολύ πείσμα μα και εφευρετικότητα. Μου πήρε 2 χρόνια εστιασμένης προσπάθειας, μα τα κατάφερα τελικά. Φέτος κλείνω 10 χρόνια υγιούς σχέσης με το φαγητό και το σώμα μου και το γιορτάζω κάθε μέρα, σε κάθε μου γεύμα.



Ακούγεται εκπληκτικό που κατάφερες κάτι τόσο δύσκολο μόνη σου. Συγχαρητήρια!

Είμαι από τις ελάχιστες περιπτώσεις που το καταφέρνουν αυτό χωρίς υποστηρικτικό πλαίσιο και κατάλληλη θεραπεία. Δεν ήταν καθόλου εύκολο, μα ήμουν εντελώς αποφασισμένη. Κοιτώντας πίσω, θαυμάζω το πρακτικό μυαλό μου που με βοήθησε, όμως η αλήθεια είναι πως με αυτοσχέδια θεραπεία αφήνεις κενά και τραύματα που τα συναντάς και πάλι μπροστά σου με άλλους τρόπους... Για να γίνω πιο σαφής, μόρεσα να ισορροπήσω εντελώς τη διατροφή μου, αλλά η τελειομανία, η ψυχαναγκαστικότητα, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και ο εσωτερικός μεγάλος πόνος που με χαρακτήριζαν, έμεναν σε μεγάλο βαθμό αδόλευτα. Ευτυχώς, κατάφερα με προσωπική δουλειά και θεραπεία να τα δω και να τα μαλακώσω σε δεύτερο, ετεροχρονισμένα και έχοντας ξανά πληγωθεί από αυτά, τη 2η φορά παθαίνοντας χρόνια κόπωση. Για αυτό ας μη διστάζουμε να ζητάμε βοήθεια από τους ειδικούς!

Τώρα ασχολείσαι επαγγελματικά με το κομμάτι της διατροφής και βοηθάς με τη μέθοδό σου κόσμο που ταλαιπωρείται στη σχέση του με το φαγητό. Πώς αποφάσισες να ασχοληθείς με αυτό; Είχες επιρροές από τη δική σου προσωπική πορεία;

Για μένα το θέμα της διατροφής μου πήρε τα καλύτερα μου χρόνια... ήθελα λοιπόν να το σπουδάσω για να μπορέσω να το κατανοήσω πρώτα απ' όλα για εμένα την ίδια. Δεν επέλεξα ωστόσο να γίνω διατροφολόγος, μα Βιολόγος. Από ένστικτο καταλάβαινα πως η θεωρία των θερμίδων με έριξε στο πρόβλημα, το επιδεινώσε και το συντηρούσε... Άρα έπρεπε να κοιτάξω αλλού για απαντήσεις. Τελικά, η επιστήμη της Βιολογίας μου έδωσε το εύρος αντίληψης που χρειαζόμουν για να δημιουργήσω τη δική μου μεθοδολογία στη διατροφή, μια μεθοδολογία μακριά από αριθμούς, πρέπει και μη, αλλά βασισμένη στη βιολογική κατανόηση του οργανισμού και την αγάπη προς αυτό το θαυματοργό σώμα. Μιλάω για μια νέα αντίληψη εντελώς πρωτοποριακή για τα σημερινά δεδομένα και ταυτόχρονα εντελώς φυσική και αβίαστη. Την ονόμασα BodyLove, τη διδάσκω από το 2018 και μέχρι στιγμής έχει βοηθήσει πολύ κόσμο να μπορέσει να συσχετιστεί με το φαγητό και το σώμα του με πιο υγιείς όρους.

Ακούγεται ενδιαφέρον! Ποια θεωρείς ότι είναι σημαντικά σημεία στην θεραπεία ατόμων που πάσχουν από κάποια διατροφική διαταραχή; Υπάρχει κάποια προσέγγιση καταλληλότερη από άλλες;

Στη θεραπεία των θεμάτων αυτών δεν υπάρχει συγκεκριμένη “συνταγή”, καθώς από τη μία, οι διατροφικές διαταραχές είναι πολύπλοκες και περιλαμβάνουν σωματικές, συναισθηματικές και ψυχολογικές πτυχές, και από την άλλη, διότι το κάθε άτομο που νοσεί είναι διαφορετικό. Σίγουρα ωστόσο μπορούμε να πούμε πως η αντιμετώπιση χρειάζεται να είναι πολυεπίπεδη και να περιλαμβάνει, όχι μόνο διατροφική καθοδήγηση και

επανεκπαίδευση του ατόμου, αλλά και ταυτόχρονη ψυχολογική ή ακόμη και ψυχιατρική φροντίδα. Η συμβολή δε της οικογένειας και του άμεσου περιγύρου αναδεικνύεται όλο και περισσότερο ως καθοριστικής σημασίας για τη θετική έκβαση της θεραπείας, συνεπώς είναι εξαιρετικά θεμιτό να υπάρχει παράλληλα συμβουλευτική γονέων ή οικογενειακή θεραπεία.

Πού μπορεί να απευθυνθεί κάποιος που δεν γνωρίζει ή έχει κάποιον δικό του άνθρωπο που βρίσκεται σε παρόμοια κατάσταση;

Ευτυχώς σήμερα τα πράγματα στην Ελλάδα έχουν προχωρήσει αρκετά! Αυτά τα θέματα ψυχικής υγείας αναδεικνύονται όλο και περισσότερο και πλέον υπάρχουν, τόσο κρατικές, όσο και ιδιωτικές πρωτοβουλίες, που παρέχουν βοήθεια και αν χρειαστεί νοσηλεία. Το 2024 ήταν και το έτος που έλαβε χώρα και το 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο για Διατροφικές Διαταραχές όπου είχα τη χαρά να παρευρεθώ.

Αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα οι δημόσιες δομές που παρέχουν θεραπεία και ενδονοσοκομειακή νοσηλεία, αν χρειαστεί, είναι τα νοσοκομεία Αιγινήτειο, Αττικό και Σισμανόγλειο, όλα στην Αθήνα. Δυστυχώς, η συμπτωματολογία και η επαρκής δεν διαθέτουν ακόμα κάποια δημόσια δομή... Εξωνοσοκομειακή στήριξη παρέχεται από τα κέντρα ημέρας Ανάσα, στην Αθήνα και Δια-Θέση, σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Φυσικά, πέρα από το BodyLove, υπάρχουν και άλλοι εξειδικευμένοι ιδιώτες που μπορούν με κατάλληλο τρόπο να στηρίξουν τα άτομα που υποφέρουν και να τα καθοδηγήσουν προς τη θεραπεία τους. Τέλος, υπάρχει και σύλλογος γονέων και φίλων ατόμων που πάσχουν από διατροφική διαταραχή, ονόματι "Επιστρέφω" που παρέχει στήριξη και ψυχοεκπαίδευση σε γονείς και φροντιστές.

Το θέμα έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον και μας αφορά όλους οπότε θα το κανονίσουμε! Αν θες μίλησέ μας λίγο για το τελευταίο σου project. Καταλαβαίνω πως μέσα από τη φωτογραφία επιχειρείς να αναδείξεις αυτά τα θέματα και να ευαισθητοποιήσεις περισσότερο το ευρύ κοινό.

Ναι, έτσι είναι! Η ιδέα γεννήθηκε μέσα μου όταν συνειδητοποίησα, με μια κάπως ειλικρινή έκπληξη, ότι εδώ και δέκα χρόνια δεν ταλαιπωρούμαι πια από την ασθένεια. Ήθελα λοιπόν να το γιορτάσω με ιδιωτικό τρόπο κάνοντας μια φωτογράφιση με έμένα και το σώμα μου γυμνό. Ενημέρωσα τον φωτογράφο για το ευαίσθητο της υπόθεσης και του εξήγησα πως θα ήθελα να αποτυπώσω το κάθε στάδιο στο οποίο βρισκόμουν όσο ταλαιπωριόμουν στη σχέση μου με το φαγητό και το σώμα μου. Υπήρξε απόλυτη

κατανόηση και ευγένεια από τη μεριά του και τελικά βγάλαμε φωτογραφίες που στοιχειώνουν και που προβληματίζουν. Όταν τις πρωτοπέρα στα χέρια μου κατάλαβα πως αυτό δεν πρέπει να μείνει σε έμένα μόνο, χρειάζεται να βγει προς τα έξω για να βοηθήσει τον κόσμο να καταλάβει το τι εστί διατροφική διαταραχή καλύτερα. Από εκεί και έπειτα το ένα πράγμα διαδέχτηκε το άλλο. Άρχισα να γράφω για να αποτυπώσω με τον δικό μου λόγο το χρονικό μου μέσα στις διατροφικές διαταραχές, αλλά και να μιλώ πιο ανοικτά για αυτά τα θέματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στον τύπο, στις ομιλίες μου κτλ. Τώρα είμαστε στην τελική ευθεία προς την έκδοση ενός φωτογραφικού λευκώματος, που το συνοδεύει το κείμενο μου σε λόγο κάπως ποιητικό, ενώ προετοιμάζουμε και φωτογραφική έκθεση με παράλληλες ενημερωτικές δράσεις προς το τέλος της άνοιξης.

Με ποιο μήνυμα θα ήθελες να κλείσουμε; Τι θα ήθελες να πεις στα άτομα που μπορεί να βιώνουν κάτι παρόμοιο αυτή τη στιγμή; Θα ήθελα και το βιωματικό σου και το επιστημονικό σου μήνυμα.

Ως άτομο που τα έχω περάσει και ξέρω, θα πω πως υπάρχει σωτηρία σε αυτά τα θέματα! Θέλει απλά χρόνο γιατί θα είναι ένα μονοπάτι ανηφορικό και συχνά δύσβατο. Κοίτα απλά την κορυφή και με θέληση θα τα καταφέρεις! Δεν χρειάζεται να πιστεύεις στον εαυτό σου, αυτό είναι εντελώς προαιρετικό, χρειάζεται όμως να το θες και να το θες πολύ! Ως επιστήμονας και ειδικός στα θέματα αυτά, θα πω πως υπάρχουν, δυστυχώς, αρκετοί επαγγελματίες εκεί έξω που θα αναλάβουν τέτοια περιστατικά χωρίς να έχουν εξειδίκευση, γνώση και εμπειρία επί αυτών των θεμάτων, που συνεργάζονται με το άτομο χωρίς να δίνουν θεραπευτική προτεραιότητα στη διατροφική διαταραχή και που πιστεύουν πως όταν λυθούν τα μεγαλύτερα θέματα του ατόμου η διατροφική διαταραχή θα προχωρήσει μόνη της. Στην καλύτερη περίπτωση το άτομο μπαίνει σε ύφεση των συμπτωμάτων. Για αυτό, θα πω στο κοινό να αναζητά επαγγελματίες εξαιρετικά καταρτισμένους και ικανούς να αντιμετωπίσουν αυτούς τους δαίμονες με σθένος, εμπειρία και ενσυναίσθηση.

Ευχαριστούμε, Γκλόρια, για το σθένος σου να μας εξομολογηθείς το προσωπικό σου βίωμα αλλά και για τις χρήσιμες γνώσεις που μοιράστηκες μαζί μας.

Κλείνοντας θα ήθελα να επισημάνω ότι πάντα η ανάπτυξη μιας υγιούς σχέσης με το φαγητό είναι απαραίτητη για την αποκατάσταση της διατροφικής διαταραχής. Όταν κάποιος έχει βρει ειρήνη με το φαγητό, μπορεί να το δει αυτό που πραγματικά είναι - τροφή, διατροφή και ευχαρίστηση που είναι εκεί για να βοηθήσουν στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας

MÖLLER'S CARDIO ΚΑΨΟΥΛΕΣ



Το Möller's Cardio σε κάψουλες είναι συμπυκνωμένο ιχθυέλαιο με υψηλή περιεκτικότητα σε EPA και DHA. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα EPA και DHA υποστηρίζουν τη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς (με ημερήσια πρόσληψη 250mg EPA και DHA, τουλάχιστον) και το DHA συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου και της όρασης (με ημερήσια πρόσληψη 250mg DHA, τουλάχιστον). Οι υψηλές ποσότητες EPA και DHA που περιέχονται στο Cardio (480mg και 640mg, αντίστοιχα, οι δύο κάψουλες), είναι αποτελεσματικότερες για την υποστήριξη της εύρυθμης λειτουργίας της καρδιάς, σύμφωνα με πολλές κλινικές μελέτες. Συνιστώμενη δοσολογία: 2-4 κάψουλες ημερησίως.

Ας σημειωθεί ότι, παρότι τα σκευάσματα υψηλής περιεκτικότητας σε ωμέγα-3 περιέχουν συνήθως συνθετικά ωμέγα-3 (σε μορφή αιθυλικού εστέρα), το Möller's Cardio, όπως άλλωστε όλα τα Möller's, περιέχουν φυσικά ωμέγα-3 (σε μορφή τριγλυκεριδίων, που, όμως, μειώνουν τα τριγλυκερίδια του αίματος!). Επιπλέον, το ιχθυέλαιο και το μουρουνέλαιο Möller's προέρχονται πάντοτε από άγρια ψάρια, και από αλιευτικές ζώνες εξασφαλισμένης βιωσιμότητας. Δεν προέρχονται ποτέ από ιχθυοκαλλιέργειες. Το προϊόν προορίζεται για ενήλικες που προτιμούν αυτόν τον εύρηστο τρόπο λήψης των ωμέγα-3, αντί του υγρού μουρουνέλαιου, καθώς και για παιδιά ηλικίας 12 ετών και άνω (μέχρι 2 κάψουλες την ημέρα). Συνιστάται για τη συμπλήρωση της διατροφής με ωμέγα-3 (DHA και EPA). Για ειδικές περιπτώσεις και υψηλότερη δοσολογία συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Τα συμπληρώματα διατροφής δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σαν υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διατροφής. Μην υπερβαίνεται τη συνιστώμενη ημερήσια δοσολογία χωρίς τη συμβουλή γιατρού.

Εισαγωγή: Apollonian Nutrition

16xηλ. Λεωφ. Σπάτων, Παλλήνη | τηλ. 210-8100008

www.apolloniannutrition.gr

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΟΥΠΕΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

ΑΠΟ ΤΗ NATUCO



Απολαύστε ένα ζεστό και θρεπτικό γεύμα σε χρόνο ρεκόρ! Η σούπες στιγμής Natuco είναι με βιολογικά συστατικά και αποτελούν ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν μια γρήγορη και εύκολη λύση. Απλά προσθέστε ζεστό νερό, μαγειρέψτε για λίγα λεπτά και είναι έτοιμες! Ιδανικές για το γραφείο, το σχολείο ή οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας που χρειάζεστε κάτι νόστιμο, γρήγορο και θρεπτικό!

Διατίθενται σε 5 φανταστικές γεύσεις: Σούπα με κολοκύθα, σούπα με κρεμμύδι, σούπα noodles με κοτόπουλο, σούπα με μανιτάρια & σούπα noodles μινεστρόν. Καλή απόλαυση!

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόδευς 5

Άγιος Στέφανος Αττικής | Τηλ.: 210 6215600

info@biohealth.gr • www.ola-bio.gr

RAPUNZEL STICK ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ESPRESSO



Ανακαλύψτε το νέο σοκολατένιο stick με γέμιση κρέμα espresso της Rapunzel! Μια απολαυστική ένωση γεύσεων που ξυπνά τις αισθήσεις. Η βελούδινη σοκολάτα αγκαλιάζει την πλούσια κρέμα espresso, προσφέροντας έναν ιδανικό συνδυασμό γλυκύτητας και έντασης καφέ. Φτιαγμένο με βιολογικά συστατικά και την ποιότητα που χαρακτηρίζει τη Rapunzel, αυτό το προϊόν αποτελεί μία εκλεπτυσμένη επιλογή, για κάθε στιγμή της ημέρας. Είτε ως σνακ, είτε ως συνοδευτικό του αγαπημένου σας ροφήματος, το σοκολατένιο stick με γέμιση κρέμα espresso υπόσχεται να γίνει η νέα σας εμμονή.

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόδευς 5

Άγιος Στέφανος Αττικής | Τηλ.: 210 6215600

info@biohealth.gr • www.ola-bio.gr

ΦΙΛΤΡΟ ΝΤΟΥΖ

ΓΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΚΑΘΑΡΟ ΝΕΡΟ!

Το νερό του ντους μπορεί να μην είναι τόσο καθαρό νομίζετε. Περιέχει ίχνη από μέταλλα και χημικές ουσίες που μπορούν να ερεθίσουν το δέρμα.

Το κλώριο μπορεί να καταστρέψει το δέρμα σας, να κάνει τα μαλλιά σας αδύναμα και ξεθωριασμένα, να επιδεινώσει δερματικές παθήσεις όπως ακμή και έκζεμα. Όταν κάνουμε ζεστό ντους οι πόροι του δέρματος ανοίγουν, απορροφώντας όλες τις πλευρές χημικές ουσίες. Τα φίλτρα ντουζ από μακρύ-νουν τους ρύπους, μαλακώνουν το νερό, αδρανοποιούν το κλώριο και μας προστατεύουν από την πρόσληψη επιβλαβών ουσιών. Η τοποθέτηση του φίλτρου P2301C είναι εύκολη και γρήγορη. Διάρκεια ζωής 30.000 γαλιόνια.



www.psbwater.gr

Τηλ. 210 9584412 & 210 9571017

FULL BRAIN Ω3

1000MG, 30 SOFTGELS

500mg DHA ANA ΜΑΛΑΚΗ ΚΑΨΟΥΛΑ!

ΑΡ. ΓΝΩΣΤ ΕΟΦ: 89428/12-07-2019

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

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

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

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

ΑΥΤΑ ΜΟΝΟ ΤΟ FULL BRAIN Ω3 ΤΑ ΕΓΓΥΑΤΑ!

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

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



ΠΡΟΙΟΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ



ΣΤΙΓΜΙΑΙΟΣ ΚΑΦΕΣ ESPRESSO

ΑΠΟ ΤΗ MOUNT HAGEN



Η Mount Hagen φέρνει την τέχνη του καφέ στο φλιτζάνι σας με τη μέθοδο ψυχρής ξήρανσης (freeze-dried), που κλειώνει την πλούσια, σοκολατένια γεύση και το υπέροχο άρωμα. Βιολογικός και πιστοποιημένος fairtrade, χωρίς πρόσθετα ή χημικά, αυτός ο στιγμιαίος καφές espresso είναι η τέλεια επιλογή για κάθε στιγμή της ημέρας. Είτε στο σπίτι, στο γραφείο ή εν κινήσει, είναι η τέλεια επιλογή για όσους αναζητούν ποιότητα και υπευθυνότητα σε κάθε γουλιό.

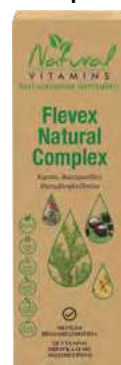
BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόδευς 5

Άγιος Στέφανος Αττικής | Τηλ.: 210 6215600

info@biohealth.gr • www.ola-bio.gr

FLEVEK NATURAL COMPLEX

Η φυσική ενίσχυση κατά της κυτταρίτιδας



Το φυσικό εκχύλισμα κυπαρισσίου μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της εμφάνισης της κυτταρίτιδας στα πόδια, τους γλουτούς, το στομάχι και το πίσω μέρος των χεριών. Αυτό συχνά οφείλεται σε κατακράτηση υγρών, στην κακή κυκλοφορία του αίματος, στην αδύναμη δομή κολλαγόνου και στο αυξημένο σωματικό λίπος. Επειδή το εκχύλισμα κυπαρισσίου είναι διουρητικό, βοηθά τον οργανισμό να απομακρύνει το περιττό νερό και αλάτι, τα οποία οδηγούν σε κατακράτηση υγρών. Επίσης διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος αυξάνοντας τη ροή του. Αυτός είναι ένας λόγος που το εκχύλισμα κυπαρισσίου χρησιμοποιείται και για την αντιμετώπιση των κιρών και τις αιμορροΐδες.

Natural Vitamins | τηλ. 2109650594

WATER OFF FORMULA

Έχετε κατακράτηση υγρών;

Διαβάστε για την Water Off Formula!



Ήρθε και στην Ελλάδα η νέα επαναστατική φόρμουλα με 12 φυσικά συστατικά τα οποία έχουν διουρητική δράση, ενεργοποιούν την αποτοξίνωση και συμβάλουν στην υγεία του ουροποιητικού συστήματος. Ξεχωρίζει γιατί είναι η μοναδική διουρητική φόρμουλα που περιέχει 12 φυσικά συστατικά (πικραλίδα, πράσινο τσάι, κράνμπερι κ.α.), που ενεργοποιούν την διαδικασία αποβολής των περιττών υγρών από τον οργανισμό, στις σωστές δοσολογίες και στον ιδανικό συνδυασμό μεταξύ τους για μέγιστο αποτέλεσμα.

Συνιστώμενη δοσολογία: 1 κάψουλα 1 έως 2 φορές την ημέρα κατά προτίμησή με τα γεύματα. Προϊόν γνωστοποιημένο στον Ε.Ο.Φ. 89043 28/08/2023.

Natural Vitamins | τηλ. 2109650594

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΚΑΙ ΘΩΡΑΚΙΣΤΕ

ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΑΣ

ESTERIFIED VITAMIN C



Πραγματική εστεροποιημένη, 100% μη όξινη βιταμίνη C (esterified / polyascorbate complex 1.000mg), σε συνδυασμό με Τζίντζερ. Δεν ερεθίζει το στομάχι και, ως εκ τούτου, είναι ιδιαίτερος κατάλληλη για ευαίσθητα άτομα και για θεραπείες μεγάδωσης. Πραγματική απόδοση σε ουδέτερη, υποαλλεργική βιταμίνη C ανά ταμπλέτα: 645mg. Η βιταμίνη C

είναι μια αντιοξειδωτική βιταμίνη απαραίτητη για την υγεία του οργανισμού και για την αποτελεσματική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης είναι σημαντική για τη διατήρηση υγιούς δέρματος. Οι βασικές λειτουργίες της βιταμίνης C είναι η διατήρηση του κολλαγόνου, των συνδέσμων, των οστών, των δοντιών και η ενδυνάμωση των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων και των ούλων. Παίζει σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση του σιδήρου που είναι απαραίτητος στον σχηματισμό των ερυθροκυττάρων, καθώς επίσης και στην αξιοποίηση του φολικού οξέος.

ULTRA-C



Κάθε ταμπλέτα περιέχει 2.000mg βιταμίνη C και 200mg καρπούς τριαντάφυλλου (rose hips), μία ιδιαίτερα πλούσια πηγή βιταμίνης C. Βαθμιαία αποδέσμευση συστατικών για 40% μεγαλύτερη απορρόφηση.

Προειδοποίηση: Λόγω της πολύ μεγάλης της περιεκτικότητας σε βιταμίνη C η ταμπλέτα αυτή είναι πολύ μεγάλη και δεν συνιστάται σε όσους έχουν δυσκολία να καταπίνουν μεγάλες ταμπλέτες.

Υπεύθ. Κυκλοφορίας: Health Bioland E.E.

Γρ. Λαμπράκη 13, Λυκόβρυση - Αθήνα

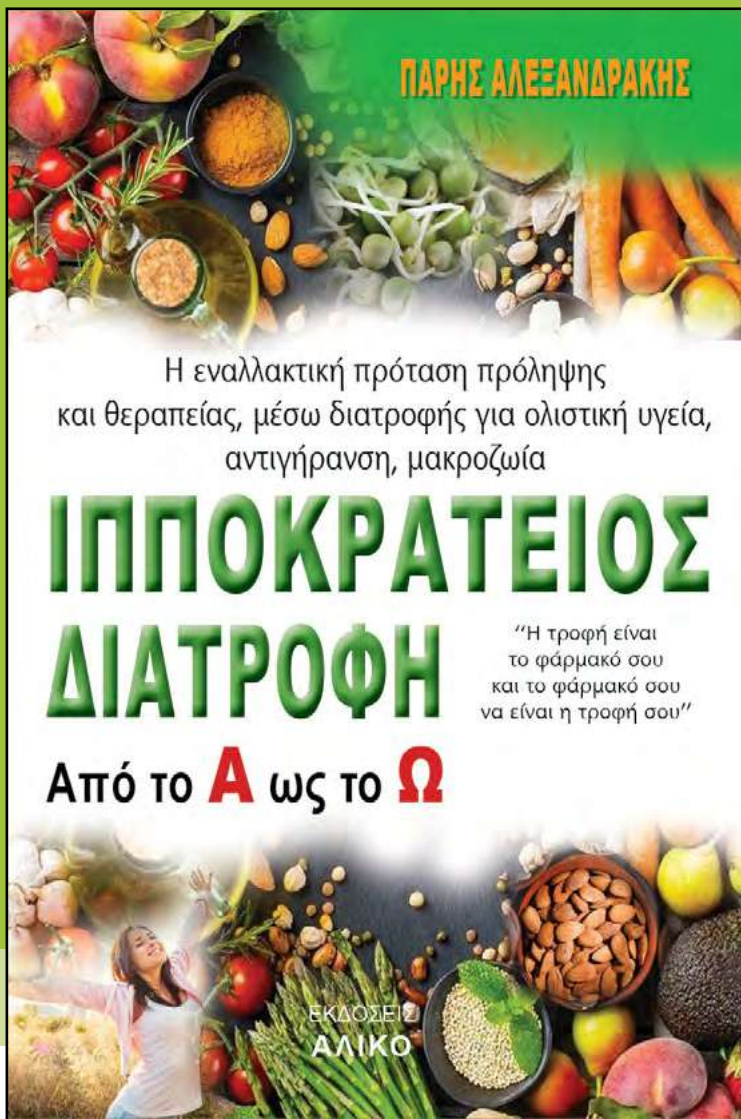
www.bioland.gr • info@bioland.gr

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

22€
440 ΣΕΛΙΔΕΣ



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

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

ΚΥΤΤΑΡΙΚΕΣ ΜΕΜΒΡΑΝΕΣ

ΟΙ ΚΡΙΣΙΜΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥΣ

Η κυτταρική μεμβράνη όπως λέει και το όνομα της είναι η μεμβράνη που περιβάλλει το κάθε κύτταρο ξεχωριστά και το διαχωρίζει από το εξωκυττάριο υγρό. Η κυτταρική μεμβράνη αποτελείται από μία στοιβάδα λιπιδίων ενώ είναι ημιδιαπερατή, δηλαδή ρυθμίζει αυτά που εισέρχονται αλλά και αυτά που εξέρχονται του κυττάρου.

Η πλασματική μεμβράνη, όπως αλλιώς ονομάζεται, αποτελεί την προστασία του κυττάρου αφού μέσω αυτής διατηρείται η σταθερή κατάσταση του κυττάρου ενώ παράλληλα ρυθμίζει τα θρεπτικά συστατικά που θα εισέλθουν στο κύτταρο αλλά και τα τοξικά απόβλητα που θα βγουν εκτός κυττάρου.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η κυτταρική μεμβράνη αποτελεί και ένα μέσο επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης, μέσω των πρωτεϊνών που υπάρχουν στην επιφάνεια της, με άλλα κύτταρα. Στην επιφάνεια της υπάρχουν ειδικοί υποδοχείς σύνδεσης για διάφορα μόρια αλλά και τα κανάλια ιόντων που ρυθμίζουν την ισορροπία των ηλεκτρολυτών στο κύτταρο.

Βασικό δομικό συστατικό της κυτταρικής μεμβράνης αποτελούν τα φωσφολιπίδια, ενώ παρεμβάλλονται ανάμεσα τους στεροειδή όπως είναι η χοληστερόλη και πρωτεΐνες. Συχνά, πρωτεΐνες αλλά και λιπίδια της πλασματικής μεμβράνης εμφανίζονται συνδεδεμένα με υδατάνθρακες (σάκχαρα). Τα σύνθετα αυτά μόρια ονομάζονται γλυκοπρωτεΐνες ή γλυκολιπίδια αντίστοιχα.

Αξιοσημείωτο χαρακτηριστικό των κυτταρικών μεμβρανών είναι η ρευστότητα τους, δηλαδή η ικανότητα της μέσω των δομικών της συστατικών να αλλάζει μορφολογία. Η διατήρηση της ρευστότητας των μεμβρανών έχει μεγάλη σημασία αφού μεμβράνες που έχουν στερεοποιηθεί χάνουν την λειτουργικότητά τους.

Τα φωσφολιπίδια που βρίσκονται στην επιφάνεια της μεμβράνης επηρεάζουν σημαντικά τις λειτουργίες της μεμβράνης γι' αυτό και μέσω της διατροφής πρέπει να εξασφαλίζονται τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Η ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ποσότητα, ποιότητα και μεταβολισμό των φωσφολιπιδίων καθώς και στην μη ιδανική κατανομή στους στα κύτταρα των διάφορων ιστών.

Θρεπτικά συστατικά που φαίνεται να παίζουν σημαντικό ρόλο στην μεταβολισμό των φωσφολιπιδίων είναι τα λιπαρά οξέα, η Βιταμίνη Α, η Βιταμίνη Ε, το φυλλικό οξύ, ο ψευδάργυρος και το μαγνήσιο. Όταν η διατροφή δεν προσφέρει τα απαραίτητα συστατικά ο οργανισμός οδηγείται σε παθολογικές καταστάσεις και ιδιαίτερα όταν αυτές οι ελλείψεις παρουσιάζονται σε νεότερες ηλικίες.

Λιπαρά Οξέα

Τα λιπαρά οξέα που αποτελούν δομικά συστατικά των φωσφολιπιδίων της μεμβράνης φαίνεται να επηρεάζονται από τα λιπαρά οξέα που λαμβάνουμε μέσω της διατροφής

μας. Τα πολυακόρεστα λιπαρά είναι αυτά που βοηθούν στην καλύτερη λειτουργικότητα των μεμβρανών και στην ρευστότητα τους και ειδικά σε όργανα όπως είναι ο εγκέφαλος, το νευρικό σύστημα, η καρδιά, το έντερο και το ήπαρ. Τα ω3 λιπαρά και ειδικά το DHA, δοκοξαενοϊκό οξύ, καθώς και το EPA, εικοσαπενταενοϊκό οξύ, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία των παραπάνω οργάνων. Πουακόρεστα λιπαρά οξέα και ειδικότερα ω3, βρίσκουμε στα λιπαρά ψάρια και στα θαλασσινά. Άλλες πηγές πολυακόρεστων λιπαρών οξέων είναι οι ξηροί καρποί, τα βούτυρα καρπών αλλά και τα περισσότερα φυτικά έλαια όπως το ελαιόλαδο και το σπασμέλαιο. Το λάδι καρύδας αν και είναι φυτικής προέλευσης αποτελείται κυρίως από κορεσμένα λιπαρά.

Βιταμίνη Α

Η βιταμίνη Α είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη η οποία δεν παράγεται από τον οργανισμό γι αυτό και πρέπει να προσλαμβάνεται μέσω της διατροφής μας. Οι σημαντικότερες πηγές Βιταμίνης Α είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, ιδιαίτερα όσα είναι με κόκκινο και πορτοκαλί χρώμα όπως τα καρότα, οι γλυκοπατάτες, οι κόκκινες πιπεριές και η κολοκύθα. Σε ζωικά τρόφιμα όπως είναι το συκώτι, τα λιπαρά ψάρια, το μπουρνούτσιο και το αυγό επίσης θα βρούμε βιταμίνη Α σε σημαντικές περιεκτικότητες.

Βάση μελετών η έλλειψη βιταμίνης Α φαίνεται να διαταράσσει τον μεταβολισμό των φωσφολιπιδίων και κατά συνέπεια την δομή της κυτταρικής μεμβράνης. Σε έρευνα που είχε πραγματοποιηθεί σε ποντίκια είχε φανεί ότι η έλλειψη βιτ. Α μείωνε στατιστικά σημαντικά την περιεκτικότητα του ήπατος σε φωσφολιπίδια. Αποτέλεσμα της έλλειψης αυτής θα μπορούσε να είναι και η αλλαγή στην ρευστότητα της κυτταρικής μεμβράνης.

Σημαντικό ρόλο παίζει η βιταμίνη Α και στην παραγωγή της καρδιολιπίνης, ενός λιπιδίου ιδιαίτερως σημαντικό για την λειτουργία των μεμβρανών των κυττάρων της καρδιάς. Έχει φανεί ακόμα σε μελέτες ότι η έλλειψη βιτ. Α προκαλεί μια μείωση του λινολεϊκού οξέος αλλά και μία αύξηση των κορεσμένων λιπαρών στα φωσφολιπίδια των μιτοχονδρίων της καρδιάς.

Βιταμίνη Ε

Η βιταμίνη Ε, είναι επίσης μια λιποδιαλυτή βιταμίνη και ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό για τον οργανισμό. Είναι ένα θρεπτικό συστατικό που ο άνθρωπος πρέπει να το λάβει μέσω της τροφής και η βασική μορφή Βιτ Ε που αξιοποιεί είναι η α-τοκοφερόλη, αφού αυτή αναγνωρίζεται κυρίως από τους ηπατικούς

υποδοχείς. Πλούσιες πηγές βιταμίνης Α είναι οι ξηροί καρποί, το κουκουνάρι, το αβοκάντο, οι ηλιόσποροι, το ηλιέλαιο και το σιτέλαιο.

Η α-τοκοφερόλη φαίνεται να σχετίζεται με την σταθερότητα της μεμβράνης του κυττάρου ενώ συμμετέχει και στην επικοινωνία των κυττάρων μεταξύ τους. Όσον αφορά την καρδιαγγειακή λειτουργία, είναι γνωστό ότι το οξειδωτικό στρες διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην παθολογία των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η έλλειψη αντιοξειδωτικών όπως Βιτ. Ε και Βιτ. C έχει παρατηρηθεί σε ανθρώπους με οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επίσης σε έρευνα που μελέτησε την δράση της α-τοκοφερόλης στα μυϊκά κύτταρα έδειξε ότι προωθεί την επιδιόρθωση των κυτταρικών μεμβρανών. Στα μυϊκά κύτταρα η επιδιόρθωση των βλαβών της κυτταρικής μεμβράνης είναι μια σημαντικότερη διαδικασία γιατί χωρίς αυτή τα μυϊκά κύτταρα καταστρέφονται.

Φυλλικό οξύ

Το φυλλικό οξύ είναι μια βιταμίνη του συμπλέγματος Β και θα το βρούμε σε αφθονία στα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στους ξηρούς καρπούς και στα όσπρια. Όταν υπάρχει έλλειψη της βιταμίνης επηρεάζεται αρνητικά ο μεταβολισμός των φωσφολιπιδίων. Το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για το μαγνήσιο και τον ψευδάργυρο, τα οποία όταν υπάρχει έλλειψη τους παρατηρείται διαταραγμένη λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών σε διάφορους ιστούς.

Μαγνήσιο

Σημαντικές πηγές μαγνησίου είναι οι ξηροί καρποί, η σοκολάτα, οι ηλιόσποροι, τα όσπρια, τα δημητριακά, το αβοκάντο και οι μπανάνες. Αξιόλογες ζωικές πηγές μαγνησίου είναι το μοσχάρι και τα θαλασσινά.

Ψευδάργυρος

Ψευδάργυρο θα βρούμε στα θαλασσινά, στο κόκκινο κρέας, στα φασόλια και στα εμπλουτισμένα δημητριακά.

Συμπερασματικά, οι πλασματικές ή αλλιώς κυτταρικές μεμβράνες είναι κρίσιμες σημασίας για τον οργανισμό αφού αποτελούν το προστατευτικό περίβλημα του δομικού στοιχείου των ιστών, δηλαδή των κυττάρων. Ελλείψεις απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που δεν συνθέτει ο οργανισμός από μόνος, όπως είναι τα ω3 λιπαρά, οι λιποδιαλυτές βιταμίνες Α και Ε, η υδατοδιαλυτή βιταμίνη Β9 (φυλλικό οξύ), ο ψευδάργυρος και το μαγνήσιο κρίνονται υψίστης σημασίας για τον μεταβολισμό των φωσφολιπιδίων άρα κατ' επέκταση και των κυτταρικών μεμβρανών.

Φωτεινή Ρέβη

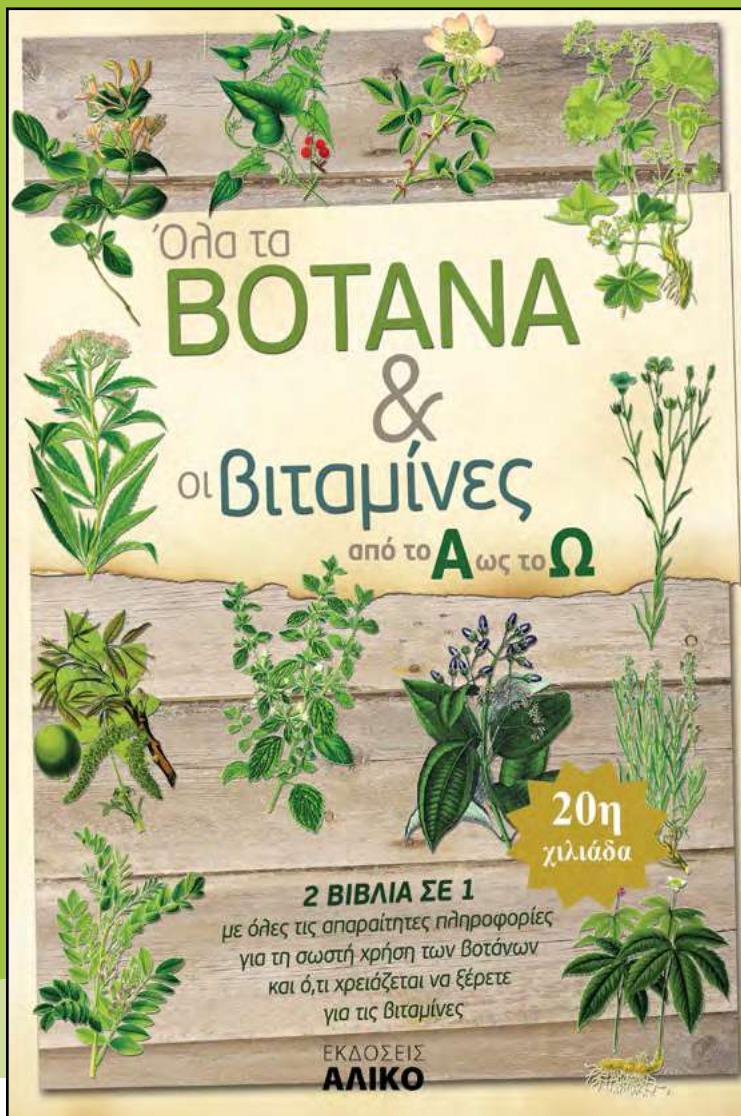


Η Φωτεινή Ρέβη είναι Διαιτολόγος - Διατροφολόγος με μεταπτυχιακές σπουδές στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Έχει εργαστεί για 10 χρόνια στην Αθήνα, ενώ τα τελευταία 4 χρόνια διατηρεί το γραφείο της στην Κέρκυρα. Ιδιαίτερα επιστημονικά της ενδιαφέροντα είναι η παιδική παχυσαρκία, οι διατροφικές διαταραχές αλλά και οι συμπεριφορικές αλλαγές που απαιτούνται για να μπορέσει κάποιος να διατηρήσει μια απώλεια βάρους που έχει πετύχει. Στο πλαίσιο των σπουδών της έχει συμμετάσχει σε πανελλαδικές μελέτες, ενώ από το 2004 που πήγε στο χώρο της διατροφής συμμετέχει στα περισσότερα συνέδρια του κλάδου. Αποτελεί μέρος του συντακτικού δυναμικού του πρώτου portal διατροφής στην Ελλάδα, του MEDNUTRITION, ενώ διατηρεί και την δική της ραδιοφωνική εκπομπή διατροφολογικού περιεχομένου.

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

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

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



22€
2 ΒΙΒΛΙΑ ΣΕ 1



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

Αλέξανδρος Λαλάκος | Εκδότης του Υγεία Ευεξία

Θα το βρείτε στα μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων

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

✓ Ενισχύω την υγεία μου!
✓ Ενισχύω τις άμυνές μου!

Το θαύμα των Ωμέγα-3

Ανεκτίμητα για την υγεία μας είναι τα Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα. Πράγματι, κλινικές και επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν την εξαιρετική τους σημασία για την υγεία του νευρικού, του καρδιαγγειακού και του ανοσοποιητικού μας συστήματος –ας μην ξεχνάμε ότι ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ανοίγει την πόρτα σε πλήθος ασθένειες, από το απλό κρυολόγημα, μέχρι τον καρκίνο.

Δυστυχώς, οι περισσότεροι από εμάς δεν λαμβάνουμε αρκετά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Λίγοι π.χ. καταναλώνουν αρκετό λιπαρό ψάρι (άριστη πηγή Ω-3) ενώ ακόμη λιγότεροι γνωρίζουν την πραγματική προέλευση των ψαριών που καταναλώνουν.

Το μωρουνέλαιο Möller's αποτελεί πλούσια φυσική πηγή των ωμέγα-3, αλλά και της τόσο σημαντικής βιταμίνης D3. Ένας συνεργικός συνδυασμός που το καθιστά τη No 1 υπέρτροφή.

Ξεκίνα σήμερα κιόλας το Möller's και νιώσε από τις πρώτες μέρες τη διαφορά στη δύναμη και στην υγεία σου.

Σημαντική σημείωση: Ατυχώς, τα λιπαρά φάρια, αν και τόσο ωφέλιμα, δεν είναι πάντοτε απαλλαγμένα κινδύνων: εάν προέρχονται από θάλασσες μολυσμένες με αστικούς, βιομηχανικούς ή άλλους ρύπους μπορεί να περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις τοξικών ουσιών, όπως είναι τα εντομοκτόνα ή τα τοξικότατα βαρέα μέταλλα –ο υδράργυρος, πχ, μπορεί μακροπρόθεσμα να προκαλέσει σοβαρές νευρολογικές ή άλλες βλάβες.

Η μωρούνα από την οποία παράγεται το μωρουνέλαιο Möller's, ψαρεύεται σε μια από τις καθαρότερες θάλασσες του κόσμου –νησιά Lofoten της Νορβηγίας– ενώ και οι προδιαγραφές Möller's για τοξικές ουσίες και οξειδώσεις είναι μακράν αυστηρότερες εκείνων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Έτσι, όταν κρατάτε στο χέρι σας ένα Möller's είστε βέβαιοι ότι κρατάτε ένα ασύγκριτης ποιότητας/καθαρότητας προϊόν.

- Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στην ιστοσελίδα μας ή ζητήστε μας να σας στείλουμε το σχετικό φυλλάδιο.

Το αυθεντικό Μωρουνέλαιο
MÖLLER'S
ο θησαυρός της Νορβηγίας
για όλη την οικογένεια

Από το
1854



Apollonian
nutrition

Γεν. Αντ/νος: APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 • Παλλήνη
Τηλ.: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.mollers.gr

