

Ομολοπαθητική & διατροφή

ΥΓΕΙΑ

# ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΑ

**ΤΑΙ CHI**

και Πάρκινσον

Τσάι  
κανναβιδιόλης

Τι είναι  
σαρκοπενία  
και πώς  
αντιμετωπίζεται

ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ  
ΚΥΤΤΑΡΩΝ  
ΚΑΙ ΠΡΟΩΡΗ  
ΓΗΡΑΝΣΗ

Αλκαλική  
διατροφή:  
Είναι ασφαλής;

**ΣΙΔΗΡΟΣ**

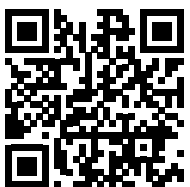
Ποια είδη αξιοποιούνται;

ΟΙ ΔΥΟ ΗΛΙΚΙΕΣ  
ΠΟΥ ΤΟ ΣΩΜΑ  
**ΓΕΡΝΑΕΙ**

Θυρεοειδής  
αδένας και ιώδιο

Ουλίτιδα και  
περιοδοντοπάθεια

Η μαγική δύναμη  
του Νου... αγιουρβεδικά



SCAN

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D3  
ΚΑΙ  
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

YOGI TEA®

ORGANIC

Ένα τσάι για κάθε σας στιγμή.



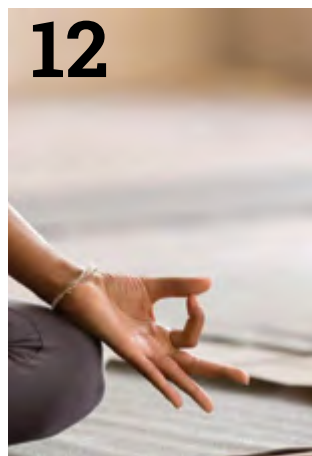
BIO  
HYGEIA



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΕΥΧΟΣ 137 | ΜΑΡΤΙΟΣ 2025

<b>Editorial</b>	4
Αλκαλική διατροφή	6
Η επιστήμη του μικροβιώματος	8
Τσάι κανναβιδιόλης	10
Η μαγική δύναμη του NOY... Αγιουρβεδικά	12
D3 και σεξουαλική υγεία	14
<b>Θυρεοειδής αδένas και ιώδιο</b>	16
Απομακρυνθείτε από το τυρί	18
<b>Ουλίτιδα και περιοδοντοπάθεια</b>	20
ΚΥΤΤΑΡΑ ΚΑΙ ΠΡΟΩΡΗ ΓΗΡΑΝΣΗ	22
<b>LION'S MANE</b>	24
Τι είναι η ΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑ	26
<b>Tai chi και Πάρκινσον</b>	28
ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ	30
Γηραιότεροι άνθρωποι στον πλανήτη	32
<b>ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ</b>	34
Δύο ηλικίες που το σώμα γερνάει	35
<b>ΣΙΔΗΡΟΣ</b>	36
Αντιβακτηριακά καθαριστικά προσώπου	37
<b>ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΓΟΡΑΣ</b>	38



## 32 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΗΡΑΙΟΤΕΡΟΥΣ



### 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



## Ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας και την Άνοιξη

Σύμφωνα με τους ειδικούς σε θέματα διατροφής, συγκεκριμένες τροφές και συμπληρώματα διατροφής μπορεί να βοηθήσουν στη διατήρηση της άμυνας του ανοσοποιητικού συστήματος ισχυρή κατά την περίοδο του κρυολογήματος και της γρίπης. Καθώς φεύγει ο χειμώνας, η Άνοιξη σηματοδοτεί την έναρξη μιας νέας εποχής όμως παρόλα αυτά το κρυολόγημα, η γρίπη και το COVID-19, έχουν έξαρση με αποτέλεσμα η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος να είναι αναγκαία.

Είναι γνωστό ότι ο επαρκής ύπνος, η σωματική δραστηριότητα και η μείωση του στρες μπορούν να βοηθήσουν σε μεγάλο βαθμό στην ενίσχυση της ανοσοποιητικής άμυνας του οργανισμού. Βασικό ρόλο όμως παίζει και η διατροφή. Η έρευνα δείχνει ότι συγκεκριμένες βιταμίνες και μέταλλα είναι κρίσιμες για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Ακόμη και ορισμένες τροφές μπορεί να βοηθήσουν το σώμα να αποκρούσει τις ασθένειες του αναπνευστικού. Ας εστιάσουμε σε πέντε συγκεκριμένα συμπληρώματα διατροφής για την υποστήριξη της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.

- Έρευνα δείχνει ότι τα χαμηλά επίπεδα **βιταμίνης D** σχετίζονται με αυξημένη ευαισθησία σε λοιμώξεις, συμπεριλαμβανομένων των αναπνευστικών ασθενειών όπως η γρίπη.

Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας (NIH), αυτή η απαραίτητη βιταμίνη μπορεί να μειώσει τα ποσοστά αναπαραγωγής του ιού, να ελέγξει τη φλεγμονή και να αυξήσει συγκεκριμένα κύτταρα του ανοσοποιητικού.

- Οι επιστήμονες έχουν βρει σχέσεις μεταξύ της χαμηλής κατάστασης **ψευδαργύρου** και του υψηλότερου κινδύνου ιογενών λοιμώξεων. Επιπλέον, αυτό το απαραίτητο μέταλλο μπορεί να έχει αντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και να βοηθά στη διατήρηση των ευάλωτων ιστικών φραγμών στο αναπνευστικό σύστημα.

Οι ειδικοί προτείνουν ότι η λήψη ενός συμπληρώματος ψευδαργύρου μπορεί να είναι ευεργετική καθώς φτάνει η εποχή του κρυολογήματος και της γρίπης, καθώς μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της διάρκειας των συμπτωμάτων του κρυολογήματος και στη στήριξη της συνολικής ανοσοποιητικής λειτουργίας.

- Η **βιταμίνη C** ενισχύει τη λειτουργία των λευκών αιμοσφαιρίων και τα βοηθά να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά. Η συμπεριληψη ενός καθημερινού συμπληρώματος βιταμίνης C, ειδικά όταν συνδυάζεται με ολόκληρα τρόφιμα πλούσια σε αυτή τη βιταμίνη, μπορεί να δώσει στο ανοσοποιητικό σας σύστημα γερές βάσεις.

- Δεδομένου ότι το άγχος και η έλλειψη ύπνου μπορούν να προκαλέσουν όλεθρο με την άμυνα του ανοσοποιητικού ενός ατόμου, οι ειδικοί προτείνουν ότι οι άνθρωποι θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να αυξήσουν την πρόσληψη **μαγνησίου** κατά την περίοδο του κρυολογήματος και της γρίπης.

Εκτός από το ρόλο του στη μείωση του στρες και την προώθηση του ξεκούραστου ύπνου, η έρευνα του 2023 υποδεικνύει ότι το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και τη ρύθμιση της φλεγμονής.

- **Προβιοτικά** για βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος: Περίπου το 70% του ανοσοποιητικού συστήματος ενός ατόμου βρίσκεται στο έντερο. Έτσι, η ενίσχυση της υγείας του εντέρου μπορεί να βοηθήσει στη βελτιστοποίηση της άμυνας του ανοσοποιητικού συστήματος.

Το μικροβίωμα του εντέρου σας έχει τεράστιο αντίκτυπο στο πόσο καλά λειτουργεί το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Τα προβιοτικά συμπληρώματα μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση της υγιούς ισορροπίας των βακτηρίων στο έντερό σας, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό καθώς μπαίνουμε στην εποχή της γρίπης.

Ένα υγιές έντερο μπορεί επίσης να βελτιώσει την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, διασφαλίζοντας ότι το σώμα χρησιμοποιεί αποτελεσματικά βιταμίνες και μέταλλα.

Σε μια μετα-ανάλυση του 2020, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι τα προβιοτικά μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο λοιμώξεων της αναπνευστικής οδού και να συντομεύσουν τη διάρκεια της ασθένειας, πιθανώς ενεργοποιώντας το ανοσοποιητικό σύστημα και αναστέλλοντας την αναπαραγωγή του ιού.

- Τα συμπληρώματα μπορεί να βοηθήσουν στην υποστήριξη της άμυνας του ανοσοποιητικού, αλλά δεν αντικαθιστούν μια ισορροπημένη, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά διατροφή.

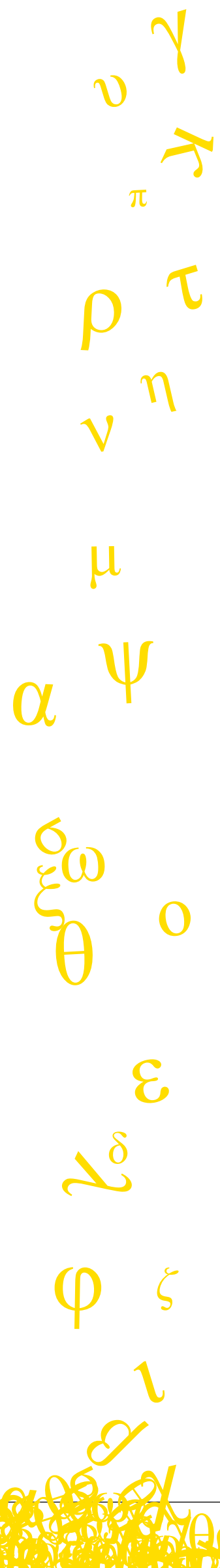
- Επιπλέον, οι ειδικοί προτείνουν ότι συγκεκριμένες τροφές, όπως τα εσπεριδοειδή, τα μούρα, το σκόρδο, το τζίντζερ, τα φυλλώδη πράσινα, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι, μπορεί να βοηθήσουν στην ενίσχυση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.

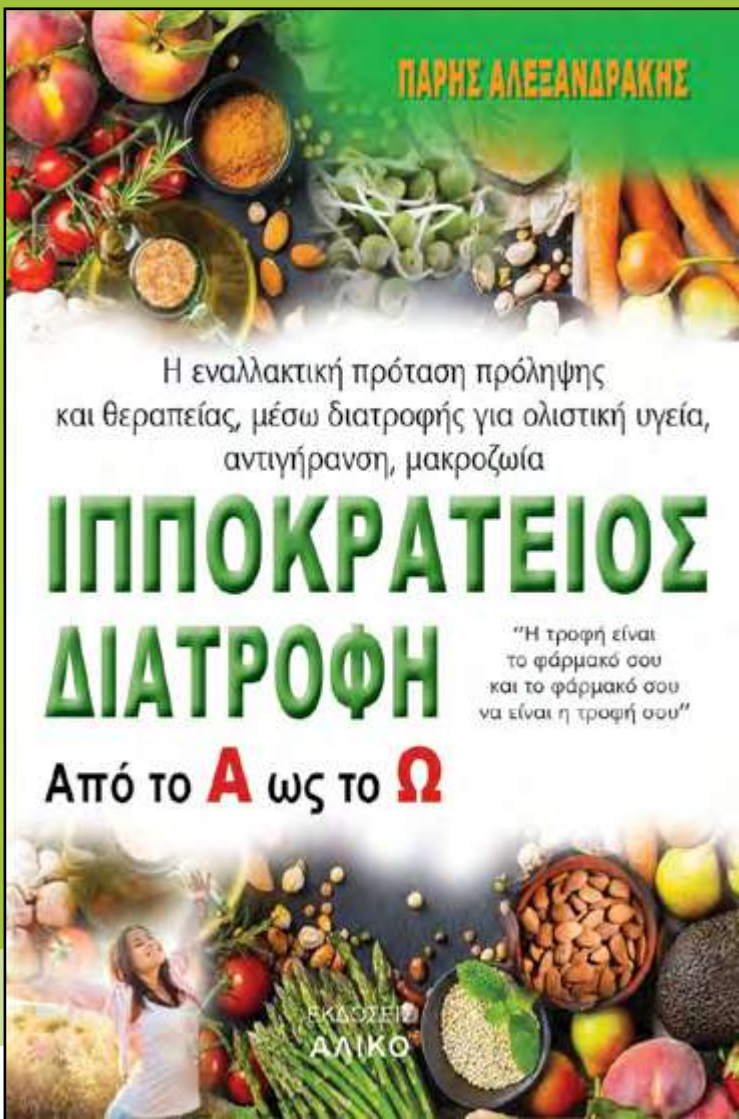
- Δεδομένου ότι τα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι και το λάχανο, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι, είναι πλούσια σε αρκετές βιταμίνες και μέταλλα που χρειάζεται το σώμα για να χτίσει ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, η προσθήκη περισσότερων από αυτές τις τροφές στην καθημερινή διατροφή μπορεί να προσφέρει οφέλη για την υγεία κατά την περίοδο του κρυολογήματος και της γρίπης.

Να τονίσω τέλος ότι η καλύτερη προσέγγιση είναι η ολιστική. Παίρνετε τα θρεπτικά συστατικά σας κυρίως από τα τρόφιμα και χρησιμοποιήστε συμπληρώματα για να καλύψετε τα κενά. Ο στόχος είναι να υποστηρίξετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα φυσικά, ώστε να λειτουργεί άριστα όλο το χρόνο.

ο εκδότης

Αλέξανδρος Λαλάκος





Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

# ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## από το Α έως 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

**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



# ΑΛΚΑΛΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Είναι ασφαλής;

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

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

Το 2016, η Kate Hudson είπε στο People ότι «τα σώματά μας είναι ένα μεγάλο πείραμα χημείας». Μιλούσε για την αλκαλική δίαιτα, την οποία, όπως και πολλές διάσημες (συμπεριλαμβανομένων των Jennifer Aniston και Gwyneth Paltrow), συνηθίζουν να ακολουθούν.

Η αλκαλική δίαιτα λειτουργεί με την προϋπόθεση ότι ό,τι τρώμε επηρεάζει την ισορροπία του pH μας. Το κρέας, για παράδειγμα, είναι πολύ χαμηλό στην κλίμακα pH, πράγμα που σημαίνει ότι είναι πολύ όξινο και πρέπει να αποφεύγεται. Τα λαχανικά, ωστόσο, είναι πολύ ψηλά, πράγμα που σημαίνει ότι είναι αλκαλικά και πρέπει να τα προτιμάτε.

Εκ πρώτης όψεως, η αλκαλική δίαιτα φαίνεται να προωθεί έναν αρκετά υγιεινό τρόπο διατροφής. Άλλωστε, γνωρίζουμε ότι τα ολόκληρα τρόφιμα φυτικής προέλευσης είναι θρεπτικά.

## Τι είναι η αλκαλική δίαιτα;

Οι περισσότεροι λάτρεις της αλκαλικής διατροφής εισήχθησαν στην ιδέα από έναν άνδρα που ονομαζόταν Robert O. Young. Ο συγγραφέας έγραψε πολλά βιβλία για τη διατροφή και την υγεία τις δεκαετίες του 1990 και του 2000, αλλά ήταν το The pH Miracle, που βγήκε στα ράφια το 2002, που πραγματικά απογειώθηκε (από τότε, έχει πουλήσει περισσότερα από 4 εκατομμύρια αντίτυπα).

Στο βιβλίο, ο Young προωθεί μια αλκαλική προσέγγιση στα τρόφιμα και τη διατροφή. Κατά την άποψή του, ένα «όξινο περιβάλλον» στο ανθρώπινο σώμα δημιουργεί ασθένειες, όπως ο καρκίνος, και δημιουργώντας ένα πιο «αλκαλικό περιβάλλον» μέσω της τροφής, αυτές οι ασθένειες μπορούν να αντιμετωπιστούν. Τα αλκαλικά τρόφιμα περιλαμβάνουν φρούτα, ξηρούς

καρπούς, όσπρια και λαχανικά, ενώ τα όξινα τρόφιμα περιλαμβάνουν το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά. Οι άνθρωποι που ακολουθούν τη δίαιτα συχνά ελέγχουν τα επίπεδα pH των ούρων τους για να εξασφαλίσουν ότι το σώμα τους είναι «αλκαλικό».

Ο Young, που ονομάστηκε «πατέρας της αλκαλικής διατροφής», πίστευε τόσο πολύ σε αυτήν την προσέγγιση, που προσπάθησε ακόμη και να θεραπεύσει ο ίδιος πολλούς ασθενείς με καρκίνο.

Αλλά για να είμαστε σαφείς: η επιστημονική έρευνα δεν υποστηρίζει κανέναν από τους ισχυρισμούς του Young. Και το 2017, καταδικάστηκε ακόμη και σε φυλάκιση για άσκηση ιατρικής χωρίς άδεια.

## Τα οφέλη μιας αλκαλικής διατροφής

Η αλκαλική δίαιτα είναι αμφιλεγόμενη. Ωστόσο, ένας από τους λόγους που είναι τόσο δημοφιλής είναι επειδή τα τρόφιμα που προωθεί, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, είναι πραγματικά θρεπτικά και τα τρόφιμα που αποφεύγει, όπως τα επεξεργασμένα κρέατα, δεν είναι.

Αλλά ο λόγος που προωθεί αυτόν τον τρόπο διατροφής είναι αβάσιμος, επιβεβαιώνει ο Anthony DiMarino, RD. Πολύ απλά, δεν χρειάζεται να ανησυχούμε για τα επίπεδα pH όταν πρόκειται για φαγητό.

Το σώμα μας είναι ένα έξυπνο μηχανήμα. Ρυθμίζει το pH πολύ καλά από μόνο του, το στομάχι μας είναι πολύ όξινο, επομένως μπορεί να διασπάσει την τροφή. Το δέρμα μας έχει ελαφρώς όξινο pH για προστασία από τα βακτήρια. Οι πνεύμονες και τα νεφρά μας εργάζονται για να απομακρύνουν τα μεταβολικά απόβλητα και να διατηρήσουν το pH του σώματός μας εκεί που χρειάζεται.

Ανεξάρτητα από το αν είναι αλκαλικά, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι υγιεινά επειδή είναι εξαιρετικές πηγές βιταμινών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών. Και σε αντίθεση με την αλκαλική διατροφή, ένας αυξανόμενος όγκος ερευνών υποστηρίζει την ιδέα ότι η κατανάλωση μιας διατροφής πλούσιας σε ολόκληρα τρόφιμα φυτικής προέλευσης είναι καλή για εμάς.

Η αλκαλική διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την υγεία σας. Αλλά όχι για τους λόγους που νομίζετε. Ενθαρρύνει τα χαμηλά επεξεργασμένα, ολόκληρα τρόφιμα, τα οποία έχει αποδειχθεί ότι προλαμβάνουν μακροπρόθεσμα τις ασθένειες, επομένως από αυτή την άποψη, μπορεί να θεωρηθεί υγιεινό διατροφικό πρότυπο.

### Ξεκινώντας μια αλκαλική vegan διατροφή

Εάν επιλέξετε να ακολουθήσετε μια αλκαλική διατροφή, είναι σημαντικό να διασφαλίσετε ότι λαμβάνετε αρκετά από όλα τα σωστά θρεπτικά συστατικά. Οι άνθρωποι που ακολουθούν αυτή τη διατροφή έχουν διάφορους κανόνες σχετικά με το τι μπορούν και τι δεν μπορούν να φάνε, αλλά πολλοί θα αποφύγουν τις φακές και ορισμένα δημητριακά—που είναι πλούσιες πηγές φυτικής πρωτεΐνης—επειδή για παράδειγμα «δημιουργούν οξύ». Η ουσία είναι: εάν αλλάζετε τον τρόπο που τρώτε, θα πρέπει πάντα να συμβουλευτείτε πρώτα έναν επαγγελματία υγείας ή διατροφής για να βεβαιωθείτε ότι είστε ενημερωμένοι και ασφαλείς και ότι δεν πρόκειται να καταλήξετε με ελλείψεις.

### Αλκαλικές τροφές φυτικής προέλευσης

Επειδή πολλές αλκαλικές τροφές είναι φυσικά πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, δεν πρόκειται να σας βλάψουν εάν αποφασίσετε να συμπεριλάβετε περισσότερα στη διατροφή σας (εκτός αν έχετε αλλεργίες ή δυσανεξίες,

φυσικά). Εάν σκεφτόσασταν να φάτε περισσότερα από αυτά τα τρόφιμα, δείτε μερικά παραδείγματα για να δοκιμάσετε (τα περισσότερα από τα οποία πιθανότατα τρώτε ήδη τακτικά!).

#### 1. Καρύδια

Οι ξηροί καρποί φιλικό προς την αλκαλική διατροφή περιλαμβάνουν τα φιστίκια, τα αμύγδαλα, τα πεκάν και τα φιστίκια Αιγίνης. Αυτές είναι επίσης εξαιρετικές πηγές φυτικής πρωτεΐνης. Μόνο 100 γραμμάρια φιστίκια, για παράδειγμα, περιέχουν 26 γραμμάρια πρωτεΐνης. Οι ξηροί καρποί είναι επίσης μια καλή πηγή ακόρεστων λιπαρών για την υγεία της καρδιάς, καθώς και σιδήρου και βιταμίνης E.

#### 2. Καρποί και φρούτα

Αν και πολλά φρούτα—όπως τα λεμόνια, οι ντομάτες και τα λάιμ—περιέχουν κιτρικό οξύ, εξακολουθούν να επιτρέπονται σε μια αλκαλική διατροφή. Αυτό συμβαίνει επειδή, ενώ είναι όξινα, δεν «σχηματίζουν οξύ» στο σώμα. Εάν θέλετε να τρώτε περισσότερες αλκαλικές τροφές επειδή υποφέρετε από παλινδρόμηση οξέος, ωστόσο, φρούτα όπως οι φρέσκες ντομάτες δεν συνιστώνται.

Οι μη ζαχαρωμένοι, μη επεξεργασμένοι χυμοί φρούτων καταναλώνονται επίσης στην αλκαλική διατροφή, τα περισσότερα από τα οποία είναι καλές πηγές θρεπτικών συστατικών, όπως η βιταμίνη C και το κάλιο.

#### 3. Λάδι καρύδας

Για το μαγείρεμα, πολλοί άνθρωποι που ακολουθούν αλκαλική διατροφή θα επιλέξουν λάδι καρύδας. Μερικοί έχουν χαρακτηρίσει αυτό το μαγειρικό λάδι ως «υπερτροφική», αλλά είναι σημαντικό να θυμάστε ότι περιέχει υψηλές ποσότητες κορεσμένων λιπαρών. Οι τρέχουσες Διατροφικές Κατευθυντήριες Γραμμές για τους Αμερικανούς συνιστούν να μην καταναλώνουν περισσότερο από το 10% των συνολικών θερμίδων από κορεσμένα λιπαρά, σημειώνει το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ. Και έρρυσι η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία (ΑΗΑ) δημοσίευσε μια επι-

στημονική συμβουλευτική δήλωση που συνιστά την αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών στη διατροφή, συμπεριλαμβανομένου του λαδιού καρύδας, με ακόρεστα λίπη.

#### 4. Δημητριακά

Μια χούφτα δημητριακά, αλλά όχι όλα, θεωρούνται φυσικά αλκαλικά. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το άγριο ρύζι, η βρώμη και η κινόα είναι «μερικοί από τους πυλώνες μιας αλκαλικής διατροφής». Όλα είναι επίσης καλές φυτικές πηγές υδατανθράκων, καθώς και φυτικών ινών και πρωτεϊνών.

#### 5. Όσπρια

Ορισμένα όσπρια, όπως τα φασόλια και τα μπιζέλια, είναι αλκαλικές τροφές. Και είναι επίσης απίστευτα θρεπτικά. Τα φασόλια είναι πηγή σιδήρου, καθώς και φωσφόρου, καλίου, πρωτεΐνης και φυτικών ινών. Ο αρακάς είναι επίσης καλή πηγή πρωτεΐνης, καθώς και βιταμίνη C, φυτικές ίνες και κάλιο.

#### 6. Σπόροι

Τόσο οι σπόροι chia όσο και οι σπόροι λιναριού είναι εγκεκριμένοι από αλκαλική διατροφή. Αυτά είναι καλά νέα γιατί και τα δύο είναι καλές πηγές ωμέγα-3 λιπαρών, καθώς και υδατανθράκων, φυτικών ινών, ασβεστίου και σιδήρου.

#### 7. Λαχανικά

Τόσο τα φυλλώδη πράσινα (όπως το σπανάκι και το λάχανο) όσο και τα λαχανικά με ρίζα (όπως τα καρότα και οι γλυκοπατάτες) καταναλώνονται σε αφθονία σε μια αλκαλική διατροφή. Όλα είναι εξαιρετικές πηγές θρεπτικών συστατικών, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης C, του σιδήρου, των φυτικών ινών και των αντιοξειδωτικών, τα οποία είναι μόρια που βοηθούν στην αποκατάσταση των κατεστραμμένων κυττάρων στο σώμα.

#### Βιβλιογραφία:

- <https://www.amazon.com/pH-Miracle-Balance-Reclaim-Health/dp/0446536199?&...>
- <https://health.clevelandclinic.org/alkaline-diet>

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  
100% Διαφάνεια  
100% Αφθονία  
100% Αγάπη  
100% Προστασία  
100% Ευτυχία

BIO HYGEIA

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

# Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑΤΟΣ

Το ανθρώπινο μικροβίωμα αποτελείται από τρισεκατομμύρια μικροοργανισμούς, ένας αριθμός που υπερβαίνει κατά πολύ το συνολικό αριθμό των ανθρώπινων κυττάρων και γονιδίων. Διαφορετικές μικροβιακές κοινότητες υπάρχουν σε διάφορα μέρη του ανθρώπινου σώματος, όπως το πεπτικό σύστημα, το δέρμα, ο κόλπος, ο γαστρεντερικός σωλήνας και πολλά ακόμη. Κάθε ομάδα μικροοργανισμών συμβιώνει και αλληλεπιδρά με τον ξενιστή, έχοντας μεγάλη σημασία και θετικό αντίκτυπο για την ανθρώπινη υγεία. Η επιστήμη του μικροβιώματος μελετά συνολικά τα μικρόβια που ζουν στον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά και τα οφέλη τους. Το μικροβίωμα αναφέρεται στο σύνολο των γονιδιωμάτων αυτών των μικροοργανισμών, ενώ ο όρος μικροβιότα αναφέρεται στους ίδιους τους μικροοργανισμούς. Το ανθρώπινο μικροβίωμα αποτελείται από βακτήρια (π.χ. *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*), ιούς, μύκητες, πρωτόζωα, αρχαία (Archaea).

## Το εντερικό μικροβίωμα

Το εντερικό μικροβίωμα αναφέρεται στο σύνολο των μικροοργανισμών που ζουν στο λεπτό και το παχύ έντερο. Είναι ένα οικοσύστημα τρισεκατομμυρίων μικροβίων που παίζει καθοριστικό ρόλο στην υγεία και τη λειτουργία του οργανισμού. Ο ανθρώπινος γαστρεντερικός μικροβιόκοσμος συγκεντρώνεται κυρίως στο κόλον και αποτελείται κατά πλειοψηφία από βακτήρια. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον γύρω από τον ρόλο του εντέρου και συγκεκριμένα τη διατήρηση της ισορροπίας στον εντερικό μικροβιώματος σε σχέση με τη συνολική υγεία. Οι ιδιότητες και τα οφέλη ενός υγιούς εντερικού μικροβιώματος είναι πλέον αναγνωρισμένα, ωστόσο η έρευνα συνεχίζεται με εντατικούς ρυθμούς εμφανίζοντας αλματώδη ανάπτυξη. Η δυναμική που υπάρχει γύρω από την επιστήμη του εντερικού μικροβιώματος είναι αξιοσημείωτη, ειδικά αν αναλογιστούμε ότι μόνο το 30% της ανθρώπινης μικροβιακής χλωρίδας του γαστρεντερικού συστήματος έχει προσδιοριστεί.

**Ο ρόλος του εντερικού μικροβιώματος**  
Η βιβλιογραφία και οι έρευνες συνεχώς επεκτείνονται, προσφέροντας όλο και περισσότερα στοιχεία σχετικά με τη σύνδεση του εντερικού μικροβιώματος με τη διατήρηση της υγείας, την πρόληψη και τη θεραπεία διάφορων ασθενειών. Συγκεκριμένα το εντερικό μικροβίωμα είναι απαραίτητο για:

- **Εντερική Υγεία:** Ένα υγιές μικροβίωμα αποτελείται από ωφέλιμα βακτήρια που καταστέλλουν τα παθογόνα και διατηρούν την ισορροπία του εντέρου, ενισχύοντας τη λειτουργία του εντερικού φραγμού. Παράλληλα, η ανισορροπία του μικροβιώματος έχει συνδεθεί με γαστρεντερικές νόσους όπως είναι το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, η Ελκώδης Κολίτιδα και η Νόσος του Crohn. Έχει αποδειχθεί ότι η συμπλήρωση του εντερικού μικροβιώματος μπορεί να συμβάλλει στη διαχείριση αυτών των καταστάσεων.
- **Πέψη και Μεταβολισμός:** Τα ενδογενή βακτήρια συμβάλλουν στη διάσπαση της τροφής και είναι υπεύθυνα για την παραγωγή διάφορων συστατικών όπως είναι τα λιπαρά οξέα βραχείας αλυσού αλλά και κάποιες βιταμίνες (π.χ. Κ, Β12). Ταυτόχρονα παράγουν ένζυμα που διευκολύνουν την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών.
- **Ανοσοποιητικό Σύστημα:** Το 80% των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος βρίσκεται στο έντερο. Το εντερικό μικροβίωμα παίζει καθοριστικό ρόλο στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ παράλληλα προστατεύει από την εμφάνιση αυτοάνοσων και φλεγμονωδών νοσημάτων.
- **Νευρικό Σύστημα και Ψυχολογία:** Η ισορροπία του εντερικού μικροβιώματος είναι σημαντικός παράγοντας για τη διέγερση, τη διαχείριση του άγχους και τη λειτουργία του εγκεφάλου. Η σύνδεση αυτή βασίζεται στον άξονα εντέρου-εγκεφάλου και λειτουργεί μέσω νευρικών, ορμονικών και ανοσολογικών μηχανισμών. Το έντερο επικοινωνεί με τον εγκέφαλο μέσω του νευροενδοκρινικού νεύρου. Οι μικροοργανισμοί του εντέρου έχουν την ικανότητα να παράγουν νευροδιαβιβαστές, όπως σεροτονίνη, ντοπαμίνη και GABA, που ρυθμίζουν τη διάθεση και τη ψυχική ευεξία. Χαρακτηριστικό αυτής της λειτουργίας του εντερικού μικροβιώματος είναι το γεγονός πως το 90% της σεροτονίνης, δηλαδή της ορμόνης της ευτυχίας παράγεται στο έντερο.

## Καινοτόμα προϊόντα Bacteflora με προβιοτικά, πρεβιοτικά και μεταβιοτικά

Με δεδομένο ότι η υγεία του εντέρου και η ισορροπία του εντερικού μικροβιώματος επηρεάζουν σημαντικά τη συνολική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, η συμπλήρωση και η εξισορρόπηση του

αποτελούν κεντρικό άξονα για την ανάπτυξη αποτελεσματικών συμπληρωμάτων διατροφής. Τα προϊόντα Bacteflora με την ενσωμάτωση προβιοτικών, πρεβιοτικών και μεταβιοτικών φέρνουν μια καινοτομία στην επιστήμη του μικροβιώματος, παρέχοντας ολιστική φροντίδα μέσω ενός μόνο προϊόντος.

Ποια είναι όμως η σημασία του κάθε συστατικού;

- **Προβιοτικά:** Ζωντανοί μικροοργανισμοί που βοηθούν στην ισορροπία του εντερικού μικροβιώματος.
- **Πρεβιοτικά:** Διαιτητικές ίνες που αποτελούν το θρεπτικό υπόστρωμα για τα προβιοτικά. Υποστηρίζουν την ανάπτυξή τους και την παραγωγή λιπαρών οξέων βραχείας αλυσού (SCFAs), προάγοντας έτσι την υγεία του εντέρου.
- **Μεταβιοτικά:** Θερμικά απενεργοποιημένοι μικροοργανισμοί που παρέχουν οφέλη υγείας στον οργανισμό. Πρόκειται για παρασκευάσματα μη ζωντανών μικροοργανισμών ή/και των συστατικών τους, τα οποία ονομάζονται θερμικά απενεργοποιημένα βακτηριακά στελέχη, βάσει της μεθόδου της οποίας έχουν προκύψει. Χαρακτηρίζονται από υψηλή σταθερότητα και ασφάλεια.

Γίνεται, λοιπόν, αντιληπτό ότι ο συνδυασμός αυτών των τριών συστατικών σε ένα συμπλήρωμα διατροφής αποτελεί ένα νέο κεφάλαιο ολοκληρωμένης υποστήριξης της εντερικής αλλά και της συνολικής υγείας. Τα προϊόντα Bacteflora αποτελούν μια τις πιο προηγμένες επιλογές στον τομέα των συμπληρωμάτων διατροφής, δίνοντας αποτελεσματικές και εύρηστες λύσεις. Η σειρά Bacteflora περιλαμβάνει προϊόντα βασισμένα στα προβιοτικά, τα πρεβιοτικά και μεταβιοτικά, συνδυάζοντάς τα και με άλλα μελετημένα, καινοτόμα συστατικά, με γνώμονα πάντα την κάλυψη των διαφορετικών αναγκών.

## Βιβλιογραφία:

- Atif Khurshid Wani, Priyanka Roy, Vijay Kumar, Tahir ul Gani Mir, Metagenomics and artificial intelligence in the context of human health, *Infection, Genetics and Evolution*, Volume 100, 2022, 105267, ISSN 1567-1348, <https://doi.org/10.1016/j.meegid.2022.105267>.
- Institute of Medicine (US) Food Forum. *The Human Microbiome, Diet, and Health: Workshop Summary*. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013. 2, *Study of the Human Microbiome*. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK154091/>
- Hills RD Jr, Pontefract BA, Mishcon HR, Black CA, Sutton SC, Theberge CR. *Gut Microbiome: Profound Implications for Diet and Disease*. *Nutrients*. 2019 Jul 16;11(7):1613. doi: 10.3390/nu11071613. PMID: 31315227; PMCID: PMC6682904.

Αναστάσιος Σκιαδόπουλος



Ο Αναστάσιος Σκιαδόπουλος είναι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος με μεταπτυχιακές σπουδές στη Διαιτολογία και εξειδίκευση στη Γαστρεντερική Υγεία και το εντερικό μικροβίωμα. Ένθετος υποστηρικτής της Διατροφικής Ιατρικής και της ολιστικής υποστήριξης της υγείας. Αντλεί έμπνευση από το ανθρώπινο και εντερικό μικροβίωμα και τις απεριόριστες δυνατότητες αυτού του μικροβιόκοσμου στην ανθρώπινη υγεία. Είναι επιστημονικός υπεύθυνος της Εταιρίας OLONEA με στόχο την ανάπτυξη ποιοτικών και αποτελεσματικών προϊόντων, τα οποία έχουν στόχο όχι απλά την αντιμετώπιση κάποιου συμπτώματος αλλά την πλήρη κάλυψη των αναγκών του ανθρώπου.



# bacteflora®

προβιοτικά

αχάπτησε  
το  
μικροβίωμά  
σου



bacteflora®  
PLUS



bacteflora®  
MICROBIOME



bacteflora®  
GOLD



ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΣΤΑ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ!

# ΤΣΑΪ ΚΑΝΝΑΒΙΔΙΟΛΗΣ

ΕΝΑΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ

Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία



Το τσάι κανναβιδιόλης, γνωστό και ως τσάι CBD, προσφέρει έναν βολικό και χαλαρωτικό τρόπο χρήσης της CBD, μιας μη ψυχοδραστικής ένωσης που βρίσκεται στα φυτά Cannabis sativa (κάνναβη).

Τα οφέλη για την υγεία που σχετίζονται με την CBD ποικίλλουν, συμπεριλαμβανομένης της πιθανής ανακούφισης από τον πόνο, του ελέγχου της φλεγμονής, της μείωσης του άγχους, της χαλάρωσης και ίσως ακόμη και του βελτιωμένου ύπνου και της καλύτερης πεπτικής υγείας. Ωστόσο, πρέπει να ληφθούν ορισμένες προφυλάξεις, καθώς το τσάι κανναβιδιόλης δεν εξαιρείται από παρενέργειες και μπορεί επίσης να αλληλεπιδράσει με ορισμένα φάρμακα.

Σε αυτό το άρθρο, θα σας καθοδηγήσουμε σε όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για το τσάι κανναβιδιόλης, συμπεριλαμβανομένων των τύπων του, των πιθανών οφελών, των πιθανών παρενεργειών και του τρόπου επιλογής του κατάλληλου για εσάς.

## Τι είναι το τσάι CBD;

Το τσάι κανναβιδιόλης μπορεί να παρασκευαστεί με δύο τρόπους: με εμβάπτιση αποξηραμένου φυτικού υλικού κάνναβης σε ζεστό νερό, επιτρέποντας στα φυσικά κανναβινοειδή να εγχυθούν στο τσάι ή χρησιμοποιώντας κανονικό τσάι που έχει εγχυθεί με εκχύλισμα CBD. Το εκχύλισμα CBD λαμβάνεται από τα αποξηραμένα φύλλα και τα άνθη του φυτού Cannabis sativa.

Αυτή η μέθοδος δεν διαφέρει από άλλους τρόπους παρασκευής ροφημάτων από βότανα, επομένως το τσάι CBD μπορεί επίσης να παρασκευαστεί με ένα κανονικό τσάι εμπλουτισμένο με εκχύλισμα CBD.

Η κανναβιδιόλη (CBD) είναι μία από τις περισσότερες από 100 ένωση γνωστές ως κανναβινοειδή που βρίσκονται στο φυτό Cannabis sativa (γνωστό και ως βιομηχανική κάνναβη). Εκτός από το CBD, το άλλο πιο σημαντικό κανναβινοειδές ονομάζεται THC (Δ-9-τετραυδροκανναβινόλη ή δέλτα-9-τετραυδροκανναβινόλη). Η κύρια διαφορά μεταξύ αυτών των δύο ενώσεων είναι ότι η THC είναι ψυχοδραστική, που συνήθως σχετίζεται με τη χρήση μαριουάνας, ενώ η CBD είναι μη ψυχοδραστική. Ωστόσο, η THC βρίσκεται μόνο σε πολύ χαμηλές ποσότητες. Έτσι, πιστεύεται ότι δεν είναι ψυχοδραστικό. Βασικά, το τσάι κανναβιδιόλης είναι ένα μη ψυχοδραστικό έγχυμα βοτάνων που λαμβάνεται με την προσθήκη εκχυλίσματος CBD σε ζεστό νερό ή σε κανονικά ροφήματα βοτάνων.

## ΤΥΠΟΙ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΩΝ CBD ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΑ ΤΣΑΓΙΑ

Ανάλογα με τη μέθοδο εκχύλισης που χρησιμοποιείται κατά την κατασκευή, μπορούν να ληφθούν τρεις τύποι εκχυλισμάτων CBD από φυτά κάνναβης.

Οι διαφορές μεταξύ αυτών των τύπων εκχυλισμάτων CBD οφείλονται στην ποσότητα της THC και στην παρουσία αρκετών άλλων φυσικών ενώσεων που βρίσκονται στο φυτό Cannabis sativa, όπως τα τερπένια, τα φλαβονοειδή και τα αλκαλοειδή, μεταξύ άλλων.

Η σημασία αυτών των ενώσεων έγκειται σε κάτι που ονομάζεται «φαινόμενο περιβάλλοντος», το οποίο πιστεύεται ότι συμβαίνει όταν όλες οι φυσικές ενώσεις που βρίσκονται στο φυτό της κάνναβης λειτουργούν «συνεργιστικά» κάνοντας τα συνδυασμένα αποτελέσματά τους μεγαλύτερα από το άθροισμα των επιμέρους επιδράσεων τους. Αυτή η υπόθεση υποδηλώνει ότι μπορεί να ληφθούν μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία όταν καταναλώνουμε όχι μόνο κανναβινοειδή, αλλά και τερπένια, φλαβονοειδή, αλκαλοειδή και τις υπόλοιπες περισσότερες από 500 φυσικές ενώσεις που βρίσκονται στα φυτά κάνναβης, ωστόσο, απαιτείται περισσότερη έρευνα.

Έτσι, σύμφωνα με αυτό, οι τύποι εκχυλίσματος CBD που μπορούν να βρεθούν είναι:

**Πλήρους φάσματος:** Τα τσάγια πλήρους φάσματος CBD παρασκευάζονται με εκχύλισμα CBD πλήρους φάσματος, το οποίο περιέχει όλες τις ενώσεις που βρίσκονται στο φυτό της κάνναβης, συμπεριλαμβανομένης της THC έως και 0,3% ξηρού βάρους, καθιστώντας το ομοσπονδιακά νόμιμο στις Η.Π.Α.

Σε αυτή την περίπτωση, η εκχύλιση CBD πραγματοποιείται με ελάχιστη επεξεργασία για τη διατήρηση του πλήρους φάσματος κανναβινοειδών, τερπενίων, φλαβονοειδών, αλκαλοειδών και παρόμοιων, γεγονός που προτείνεται να αυξήσει τις συνολικές επιδράσεις της CBD λόγω του «φαινόμενου περιβάλλοντος». Επιπλέον, καθώς η ποσότητα της THC είναι πολύ χαμηλή, το τσάι CBD πλήρους φάσματος δεν είναι ψυχοδραστικό όταν καταναλώνεται σε μέτριες ποσότητες.

Έτσι, τα τσάγια κανναβιδιόλης που λαμβάνονται από αυτό το εκχύλισμα είναι μια εξαιρετική επιλογή για εκείνους τους ανθρώπους που θέλουν να επωφεληθούν από όλα τα προτεινόμενα οφέλη της κάνναβης και δεν ανησυχούν για την ελάχιστη έκθεση στην THC.

Ωστόσο, πρέπει να λαμβάνονται προφυλάξεις για να αποφευχθεί η υπερκατανάλωση τσαγιού CBD πλήρους φάσματος, καθώς κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε πιθανή συσσώρευση THC.

**Ευρέος φάσματος:** Το εκχύλισμα CBD ευρέος φάσματος περιέχει περισσότερες από τις φυσικές ενώσεις που βρίσκονται στο φυτό της κάνναβης. Ωστόσο, δεν έχει THC (ή μερικές φορές μόνο ίχνη).

Κατά τη διάρκεια της κατασκευής, απαιτείται πρόσθετη επεξεργασία για την απομάκρυνση όλης της THC, πράγμα που σημαίνει ότι μερικές από τις άλλες ενώσεις που υπάρχουν φυσικά στο εργοστάσιο μερικές φορές χάνονται επίσης εν μέρει. Αυτό μπορεί να κάνει το εκχύλισμα CBD ευρέος φάσματος κάπως λιγότερο αποτελεσματικό από το εκχύλισμα CBD πλήρους φάσματος. Ωστόσο, τα τσάγια κανναβιδιόλης ευρέος φάσματος είναι μια καλή επιλογή για άτομα που ανησυχούν για την έκθεση στην THC, αλλά εξακολουθούν να θέλουν να επωφεληθούν από το προτεινόμενο «φαινόμενο περιβάλλοντος» που παρέχεται από όλες τις άλλες φυσικές ενώσεις του φυτού κάνναβης.

**Απομονωμένο εκχύλισμα:** Το απομονωμένο εκχύλισμα CBD περιέχει μόνο CBD, χωρίς THC ή άλλες ενώσεις

από το φυτό κάνναβης.

Αυτό σημαίνει ότι κατά τη διάρκεια της μεθόδου εκχύλισης, το εκχύλισμα CBD υποβλήθηκε σε μια αυστηρή διαδικασία αφαίρεσης όλης της THC, ώστε να μην παραμείνουν καν ίχνη στο προϊόν. Αυτό σημαίνει επίσης ότι όλες οι άλλες ενώσεις της κάνναβης αφαιρέθηκαν επίσης πλήρως κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Τα τσάγια απομόνωσης κανναβιδιόλης είναι μια εναλλακτική λύση για άτομα που θέλουν να έχουν μερικά από τα οφέλη της CBD χωρίς να χρειάζεται να ανησυχούν για την εισαγωγή THC στο σώμα τους.

Ωστόσο, είναι επίσης σημαντικό να αναφέρουμε ότι λόγω του ότι έχουν καθαρή CBD, χωρίς άλλες ενώσεις κάνναβης, τα άτομα που λαμβάνουν απομονωμένο τσάι CBD δεν θα επωφεληθούν από τα οφέλη του «φαινόμενου περιβάλλοντος».

## ΠΙΘΑΝΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΣΑΓΙΟΥ CBD

Η κατανάλωση προϊόντων CBD, συμπεριλαμβανομένου του ελαίου CBD, των βαμμάτων, των τσαγιών και άλλων παρόμοιων, ενδέχεται να προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία, κυρίως λόγω της αλληλεπίδρασης της CBD με το ενδοκανναβινοειδές σύστημα (ECS) του σώματος.

**Μειώνει το άγχος και το στρες:** Η CBD έχει μελετηθεί για τις αγχολυτικές (μειωτικές του άγχους) ιδιότητες και τις δυνατότητές της να βοηθά στη διαχείριση ορισμένων διαταραχών ψυχικής υγείας που σχετίζονται με το άγχος, όπως η διαταραχή κοινωνικού άγχους, η διαταραχή πανικού και η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD).

Αυτό πιστεύεται ότι είναι δυνατό επειδή η CBD αλληλεπιδρά με ορισμένους υποδοχείς του νευρικού συστήματος μέσω του ECS. Παρόλο που η κατανάλωση τσαγιού κανναβιδιόλης είναι απίθανο να βοηθήσει σε διαταραχές ψυχικής υγείας, μπορεί να βοηθήσει να ηρεμήσει το μυαλό και να μειώσει το στρες, ειδικά όταν λαμβάνεται σε συνδυασμό με άλλα φυσικά χαλαρωτικά αφεψήματα βοτάνων όπως το χαμομήλι ή η λεβάντα.

**Ανακουφίζει από τον πόνο και τη φλεγμονή:** Η CBD έχει διερευνηθεί για τη δυνατότητά της να βοηθά στη μείωση της φλεγμονής και στην ανακούφιση του χρόνιου (μακροχρόνιου) πόνου.

Ως εκ τούτου, προτάθηκε ότι η CBD έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει στη διαχείριση καταστάσεων όπως η αρθρίτιδα, ο νευροπαθητικός πόνος (πόνος από νευρική βλάβη) ή ο χρόνιος πόνος που σχετίζεται με καταστάσεις όπως ο καρκίνος.

Ωστόσο, προτού πιείτε προϊόντα ή τσάι CBD για ανακούφιση από τον πόνο ή τον έλεγχο της φλεγμονής, συνιστάται να συμβουλευτείτε έναν ειδικό υγείας για να διασφαλίσετε ότι είναι ασφαλές να το κάνετε, ειδικά εάν παίρνετε φάρμακα που θα μπορούσαν ενδεχομένως να αλληλεπιδράσουν με την CBD.

**Αντιοξειδωτικές ιδιότητες:** Το εκχύλισμα CBD είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, τα οποία είναι μόρια που βοηθούν στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών στο

σώμα. Αυτό είναι σημαντικό επειδή η περίσσεια ελεύθερων ριζών έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει βλάβη στα κύτταρα και τους ιστούς προκαλώντας οξειδωτικό στρες.

Ως εκ τούτου, το τσάι κανναβιδιόλης μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπτώσεων του οξειδωτικού στρες στο σώμα και να συμβάλει σε μια συνολική αίσθηση ευεξίας. Ωστόσο, παρόλο που το CBD δείχνει πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα ως αντιοξειδωτικό φυτικό προϊόν, απαιτείται περισσότερη έρευνα για την πλήρη κατανόηση των επιπτώσεων που θα μπορούσε να έχει σε καταστάσεις και ασθένειες που συνδέονται με το οξειδωτικό στρες.

**Προωθεί τη χαλάρωση:** Το τσάι κανναβιδιόλης προάγει την επίγνωση και τη χαλάρωση μειώνοντας το άγχος και ενθαρρύνοντας τη δημιουργία ενός χαλαρωτικού τελετουργικού που επιτρέπει μια στιγμή ηρεμίας και ευαισθητοποίησης στην καθημερινή σας ρουτίνα.

Εκτός από αυτό, μπορείτε να προσαρμόσετε την εμπειρία σας επιλέγοντας ανάμεσα σε διαφορετικές γεύσεις και βότανα με βάση τη διάθεσή σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να απολαύσετε ένα μείγμα CBD με μέντα για μια αναζωογονητική γεύση ή να το συνδυάσετε με πράσινο τσάι για μια κλασική γεύση.

**Μπορεί να βελτιώσει τον ύπνο:** Η έρευνα σχετικά με αυτό το θέμα είναι ασαφής, καθώς τα αποτελέσματα των κλινικών δοκιμών που πραγματοποιήθηκαν σε ανθρώπους ήταν αντιφατικά ως προς τις επιδράσεις της CBD στα πρότυπα ύπνου. Ωστόσο, ανέκδοτες εμπειρίες έχουν συνδέσει τη χρήση της CBD με τη βελτίωση του ύπνου λόγω των πιθανών αγχολυτικών και ανακουφιστικών ιδιοτήτων της.

#### ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Η CBD θεωρείται ασφαλής και είναι καλά ανεκτή από τους περισσότερους ανθρώπους. Ωστόσο, ορισμένα ευαίσθητα άτομα μπορεί να εμφανίσουν ορισμένες παρενέργειες, με τις πιο συνηθισμένες να είναι υπνηλία, αλλαγές στην όρεξη και γαστρεντερικά συμπτώματα όπως διάρροια ή έμετος. Επιπλέον, όταν λαμβάνεται σε υψηλές δόσεις, η CBD μπορεί να οδηγήσει σε ηπατική βλάβη ακόμη και σε υγιή άτομα. Επομένως, τα άτομα που λαμβάνουν ορισμένα φάρμακα ή ουσίες που υποβάλλονται σε επεξεργασία στο συκώτι -

όπως η παρακεταμόλη, η ομεπραζόλη και το αλκοόλ, μεταξυ άλλων - πρέπει να λαμβάνουν πρόσθετες προφυλάξεις όταν καταναλώνουν ποτά με βάση το CBD.

Τα άτομα που ανησυχούν για την ταυτόχρονη κατάποση THC πρέπει να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά την προετοιμασία του τσαγιού CBD, καθώς μελέτες έχουν δείξει ότι η προσθήκη λιπαρής κρέμας κατά τη διαδικασία του αφεψήματος μπορεί να αυξήσει την ποσότητα των ψυχοδραστικών μεταβολιτών στο παρασκεύασμα.

Επιπλέον, η CBD μπορεί να αλληλεπιδράσει με μια μεγάλη μυριάδα φαρμάκων, συμπεριλαμβανομένων των αντιεπιληπτικών φαρμάκων, των αντικαταθλιπτικών και ορισμένων αναλγητικών.

Επομένως, πριν πάρετε οποιοδήποτε προϊόν CBD, είναι επιτακτική ανάγκη να συμβουλευτείτε περιοδικά έναν επαγγελματία υγείας για να αποτρέψετε προβλήματα υγείας που προέρχονται από παρενέργειες ή αλληλεπιδράσεις φαρμάκων.

#### ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΤΣΑΪ CBD

Υπάρχουν πολλά προϊόντα CBD στην αγορά, όπως λάδι CBD, τσάγια, βάμματα και άλλα, αλλά δεν είναι όλα ασφαλή στη χρήση. Αυτό είναι δυνατό επειδή, παρόλο που το CBD είναι ασφαλές, οι πληροφορίες που εμφανίζονται στις ετικέτες ορισμένων προϊόντων ενδέχεται να μην ευθυγραμμίζονται πάντα με την πραγματικότητα και, ανάλογα με τη διαδικασία κατασκευής, ορισμένα προϊόντα ενδέχεται να έχουν μολυνθεί ακόμη και με επιβλαβείς χημικές ουσίες ή μικροοργανισμούς.

Αναζητήστε τσάγια CBD που παρασκευάζονται από υψηλής ποιότητας, βιολογικά φύλλα τσαγιού, καθώς αυτό θα μειώσει τον κίνδυνο να έχει το προϊόν φυτοφάρμακα, ζιζανιοκτόνα και άλλες επιβλαβείς χημικές ουσίες.

Ελέγξτε την πηγή CBD που χρησιμοποιείται και επιλέξτε αυτή που ταιριάζει καλύτερα στις ιδιαίτερες ανάγκες σας. Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν είναι από μια αξιόπιστη μάρκα με θετικές κριτικές πελατών και ιστορικό διαφάνειας. Ελέγξτε την ετικέτα για πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο CBD, τη συνιστώμενη δοσολογία από τον κατασκευαστή και άλλες πρόσθετες γεύσεις ή συστατικά που

χρησιμοποιούνται για να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε, όπως χαμομήλι ή βαλεριάνα.

Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν έχει δοκιμαστεί από τρίτους. Αυτό σημαίνει ότι ένα ανεξάρτητο εργαστήριο το έλεγξε για την ακρίβεια της ετικέτας και απέκλεισε την παρουσία πιθανών μολυσματικών ουσιών.

Λαμβάνοντας υπόψη όλους αυτούς τους παράγοντες, μπορείτε να επιλέξετε ένα κατάλληλο τσάι από βότανα με βάση το CBD που ταιριάζει στον τρόπο ζωής και τις γευστικές σας προτιμήσεις.

#### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η κατανάλωση τσαγιού CBD είναι ένας βολικός τρόπος για να αποκομίσετε τα πιθανά οφέλη για την υγεία που σχετίζονται με τη χρήση CBD, και παρόλο που απαιτείται ακόμη περισσότερη έρευνα το συγκεκριμένο τσάι θεωρείται γενικά ένας φυσικός και ήπιος τρόπος για πιθανή υποστήριξη της συνολικής υγείας και ευεξίας.

Ωστόσο, πρέπει να ληφθούν ορισμένες προφυλάξεις για να διασφαλιστεί η καταλληλότητα του επιλεγμένου προϊόντος και είναι επιτακτική ανάγκη να συμβουλευτείτε έναν ειδικό υγείας πριν χρησιμοποιήσετε CBD ή άλλα προϊόντα που προέρχονται από κάνναβη, ειδικά εάν παίρνετε φάρμακα.

#### Πηγές

- *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Tea prepared from dried cannabis: what do we drink?
- *Molecules*. Cannabinoids, phenolics, terpenes and alkaloids of cannabis.
- *European Journal of Drug Metabolism and Pharmacokinetics*. Comparative pharmacokinetics of commercially available cannabidiol isolate, broad-spectrum, and full-spectrum products.
- *Current Neuropharmacology*. The "entourage effect": terpenes coupled with cannabinoids for the treatment of mood disorders and anxiety disorders.
- *Biological Psychiatry*. An introduction to the endogenous cannabinoid system.
- *Pharmaceutics*. Adverse effects of oral cannabidiol: an updated systematic review of randomized controlled trials (2020–2022).
- *Journal of Environmental Science and Health, Part C: Toxicology and Carcinogenesis*. Metabolism and liver toxicity of cannabidiol.



every shot counts  
unbeatable flavor & functionality



**Ginger Shot - Vit. C & Zinc**  
Ενίσχυση Ανοσοποιητικού



**Turmeric Shot - Vit. D3 & C**  
Βελτίωση Αντοχής



**Chilli Shot - Vit. B12 & C**  
Τόνωση & Ενέργεια



**Magnesium Shot - Mg & Vit. D3**  
Χαλάρωση & Αποφόρτιση

Γίνε συνεργάτης μας!



+30 22210 60443



info@roubis.gr

feeju.gr



## Ανακάλυψε την ευεξία σε κάθε shot!

- Φυσικός χυμός feeju σε σφηνάκι, με ευεργετικά συστατικά, εμπλουτισμένος με βιταμίνες & μέταλλα.
- Ειδικά σχεδιασμένος για αποτελεσματική απορρόφηση & μέγιστα οφέλη για την υγεία.
- **Ιδανικά για καταστάματα βιολογικών προϊόντων & χώρους wellness** που θέλουν να συμπεριλάβουν τα λειτουργικά σφηνάκια στη γκάμα τους.
- Χωρίς συντηρητικά, ζάχαρη, πρόσθετα ή χρωστικές.

endurance

recovery

immunity

energy





## Η Μαγική Δύναμη του ΝΟΥ ... αγιουρβεδικά

«Δεν μας γερνούν τα γεγονότα τα καυτά, αλλά η αντίδρασή μας σ' αυτά»

Στωική ρήση



**Σοφία Παπαδοπούλου**  
Χημικός/Researcher of Ayurveda

Γεγονότα καυτά... υπήρχαν, υπάρχουν και θα υπάρχουν και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής. «That's life», όπως συνηθίζουμε να λέμε στην Αγιουρβέδα. Το πώς τα αντιλαμβανόμαστε και πώς αντιδρούμε σ' αυτά κάνει τη διαφορά..

Κάποιος μπορεί να ερμηνεύσει μια δυσκολία σαν ανασταλτικό εμπόδιο και κάποιος άλλος σαν ευκαιρία, σαν πρόκληση. Η Νευροπλαστικότητα δηλαδή η ικανότητα του νου να εξελίσσεται αναπτύσσοντας νέους νευρώνες μετά από νέες εμπειρίες, είναι πλέον ένας αποδεκτός και αποδεδειγμένος όρος της νευροεπιστήμης.

Μία από τις επικρατέστερες ονομασίες της Αγιουρβέδα είναι: ιατρική νου-σώματος. Οπότε, σίγουρα ο τρόπος σκέψης αποτελεί βασικό παράγοντα-εργαλείο. Αρχικά, είναι απόλυτα φυσικό το ότι υπάρχουν αρνητικές εξωτερικές συνθήκες ή συνθήκες πολύ περισσότερες από

αυτές που μπορούμε να διαχειριστούμε μία δεδομένη στιγμή. Είναι, επίσης, απόλυτα φυσικό να ενεργοποιείται εναντίον τους ο συναγερμός προστασίας που λέγεται φόβος, κατά το «ο φόβος φυλάει τα έρμα»... και το σώμα να εκκρίνει αδρεναλίνη, κορτιζόλη και άλλες ουσίες, οι αναπνοές να γίνονται πιο κοφτές, οι μύες να σφίγγονται και άλλες αντιδράσεις που προετοιμάζουν το σώμα για την «μάχη». Το πρόβλημα αρχίζει όταν αυτή η φάση συναγερμού διαρκεί περισσότερο από όσο πρέπει, ενώ στο μεταξύ, ο νους και η διάνοια δεν εκπέμπουν άλλα μηνύματα καθυστασιασμού και καταναλώνεται έτσι ενέργεια από όλη αυτή τη διαδικασία. Καταναλώνοντας πολλή ενέργεια σε όλη αυτή τη διαδικασία της «μάχης» στερείται από άλλες πολύ ζωτικές λειτουργίες, όπως ο μεταβολισμός, η κώνευση, η ισορροπία ύπνου-ξύπνιου, η αποτοξίνωση, η λειτουργία ζωτικών οργάνων και άλλα.

Το κλειδί λοιπόν είναι να βλέπουμε τις εξωτερικές δύσκολες συνθήκες όχι σαν εμπόδια αλλά σαν προκλήσεις που μας βγάζουν από τα γνώριμα μοτίβα μας, από τις «comfort zones μας» και μας ανοίγουν νέες προοπτικές εξέλιξης δημιουργώντας νέες νευρικές οδούς, νέους νευρώνες στον εγκέφαλο σύμφωνα και με νέες επιστημονικές μελέτες.

Ο Βούδας είπε: «Η ζωή είναι βάσανο». Vasanas στα σανσκριτικά είναι οι ασκήσεις της ψυχής, κατά το asanas, που είναι οι ασκήσεις στο σώμα. Στο πνευματικό μονοπάτι λοιπόν, τα βάσανα είναι «Vasanas», είναι πνευματική προπόνηση που δυναμώνει την ψυχή και το πνεύμα, αρκεί βέβαια να κατανοήσουμε τη λειτουργία της και τη διαχειριστούμε ανάλογα με το νου μας. Είναι τα «βαράκια» με τα οποία σπίνουμε τους νοητικούς μας μυς.

Η Αγιουρβεδική επιστήμη αναφέρεται αναλυτικά στη στάση ζωής, στις επιλογές που ταιριάζουν τον καθένα, ανάλογα και με τη δική του μοναδική ιδιοσυγκρασία. Όσο πιο νωρίς και όσο πιο συνειδητές επιλογές κάνει κανείς στους παράγοντες: διατροφή, κίνηση, περιβάλλον, τρόπο ζωής και τρόπο σκέψης, τόσο πιο αποτελεσματικά θα διαχειριστεί τον όποιο «εισβολέα».

Επιπλέον, διαθέτει ένα σύνολο εργαλείων: βότανα, όπως το Ashwagandha, το Brahmi (Bacopa Monnieri), το Curcuma Longa, το Chyavanaprasha, οι ειδικές αγιουρβεδικές τεχνικές\*, όπως Nasya, Shirodhara, τεχνικές αναπνοής και διαχείρισης της prana, τεχνικές ψχοθεραπείας, yoga και διαλογισμού

κ.α., που σε μία στιγμή κρίσης μπορούν να συντελέσουν στο να σταματήσει αυτός ο συναγερμός και να επανέλθει η ομοιόσταση το συντομότερο... Κάποιες express οδηγίες ακόμα και για όποιον δεν έχει προηγουμένως κάνει την ανάλογη προπόνηση:

1. Αποδοχή της κατάστασης, όχι κουκούλωμα, γιατί αν μάθουμε να κουκουλώνουμε τα αρνητικά συναισθήματα δεν θα εκφράζουμε ελεύθερα και τα θετικά. Αποδοχή σαν μέρος της ζωής, σαν πρόκληση για περαιτέρω συνειδητοποιήσεις, σαν πυξίδα, σαν ταρακούνημα για ξεβόλεμα για καλύτερες επιλογές.
2. Συνειδητή καθοδήγηση, ελαχιστοποιώντας τις παρενέργειες, π.χ. δίνοντας απαντήσεις-λύσεις σε πιθανές αμφιβολίες, γιατί βασικά το άγχος είναι έκφραση της αμφιβολίας στο σώμα. Να μην αφήνουμε πολλές εκκρεμότητες και «μισές δουλειές», που δημιουργούν ένα υπόβαθρο αστάθειας και αμφιβολίας. Ας τις κλείνουμε μία-μία, έστω με απόφαση πιο σύντομη πολλές φορές. Η αταξία, η ασάφεια, το «φλου», η αναβλητικότητα, ο «ωκ-αδελφισμός», η αδράνεια αποτελούν σίγουρο υπόβαθρο αμφιβολίας, φόβου και παρατεταμένου άγχους. Επομένως, κάποιες αποφάσεις και τακτοποιήματα, άυλα και υλικά, σίγουρα θα δώσουν ανάλογα μηνύματα καθυστασιασμού. Λέγεται χαρακτηριστικά στα αγιουρβεδικά κείμενα: «Τα πάντα μπορούν να αλλάξουν με το τίναγμα μίας και μόνο σκέψης».
3. Να κάνουμε τους απολογισμούς μας, να αναλάβουμε τις όποιες ευθύνες μας, να συγχωρέσουμε, και όσον αφορά τους εαυτούς μας και όσον αφορά τους άλλους, και να κάνουμε... «ένα άλμα πέρα πέρα από την φθορά», όπως λέει και ο Ελύτης. Μα κυρίως, να δράσουμε, να κάνουμε κάτι δημιουργικό, να μην μένουμε αδρανείς και ακίνητοι σε έναν καναπέ ή ένα κρεβάτι, γιατί τότε ο νους συνεχίζει να στέλνει τα μηνύματα συναγερμού, αναγνωρίζοντας αδυναμία.
4. Για καθετί που μας στεναχωρεί ή μας αγχώνει ας δημιουργούμε αντίδοτα ευγνωμοσύνης για όσα θετικά έχουμε. Για παράδειγμα, μια εικόνα του παιδιού μας ή ενός αγαπημένου μας, μιας επιτυχίας, μιας ευτυχημένης στιγμής, μιας αγαπημένης παραλίας κ.α.

Γενικά οι θετικές οπτικοποιήσεις και οι θετικές επιβεβαιώσεις ειδικά όταν συνοδεύονται από ανυψωμένα συναισθήματα επηρεάζουν το κβαντικό μας πεδίο και την δόνησή μας ελκύνοντας /συντονίζοντας αντίστοιχες καταστάσεις από το Σύμπαν.

5. Τεχνικές αναπνοής. Ο τρόπος που αναπνέουμε αντανακλά όλη την ψυχοσωματική μας κατάσταση. Στις καταστάσεις άγχους αναπνέουμε ρηκά, γρήγορα, κοφτά. Αν οι αναπνοές μας γίνουν βαθιές, μακριές, αργές το σύστημα αντίστοιχα «αντιδοτείται» (πολύ βασική: 1/3 εισπνοή, 2/3 εκπνοή).
6. Ακούσματα θεραπευτικά, mantras και kirtan συστήνει η Αγιουρβέδα, αλλά γενικότερα ποιοτική μουσική.
7. Και τέλος, «το βαρύ πυροβολικό για τη μάχη», συναισθήματα όπως: ευγνωμοσύνη, χαρά, ενθουσιασμός, συμπόνια, κατανόηση, αγάπη, συγχώρεση και, κυρίως, εμπιστοσύνη και Πίστη στη Αληθινή Φύση και το Θεό.

Για να γίνει η αμφιβολία σιγουριά, για να έχουμε το «Γνώθι Σαυτόν» και να ελέγχουμε καλύτερα τις ζωές μας, να εκπέμψουμε στη συχνότητα της αφθονίας της χαράς του ενθουσιασμού, της δημιουργίας, ... κόντρα στις μίζერიες, τις αρνητικότητες, τα πεπερασμένα και τα πολλά αδιέξοδα της σύγχρονης καθημερινότητας.

**Namaste!**

\*Οι βασικές αγιουρβεδικές τεχνικές και κούρες καθώς και, τα μαθήματα παραδοσιακής yoga, τα ειδικά εργαστήρια αναπνοής κ.α., διδάσκονται και εφαρμόζονται στο «Σπίτι της Αγιουρβέδα», τόσο στην Αθήνα (Ι. Γρυνάρη 76-78 Καλλιθέα), όσο και στη Θεσσαλονίκη (Βασ. Γεωργίου, 41 Φάληρο).



[www.ayurveda-hellas.gr](http://www.ayurveda-hellas.gr)

**Memodens** της Vanelli που περιέχει φυσικά εκχυλίσματα με ευεργετικό ρόλο στη μείωση της κόρασης και της πνευματικής εξάντλησης αυξάνοντας τη ζωτικότητα του σώματος και συμβάλλοντας στη βελτίωση της γνωστικής ικανότητας. Περιέχει standardized εκχύλισμα του bacopa monnieri, κουρουμάς (curcuma longa), standardized εκχύλισμα bioferine και βιταμίνες B9 & B6 που συμβάλλουν στην:

- ✓ Αύξηση ικανότητας συγκέντρωσης, βελτίωση της μνήμης και της πνευματικής διάχυσης
- ✓ Διατήρηση της υγείας του νευρικού συστήματος και του ανοσοποιητικού
- ✓ Διατήρηση της φυσιολογικής κυκλοφορίας του αίματος
- ✓ Διατήρηση των επιπέδων χοληστερόλης και σακχάρου σε φυσιολογικά επίπεδα
- ✓ Αποτοξίνωση του οργανισμού.

ΑΘΗΝΑ: Ι. Γρυπάρη 76 - 78 & Αγίων Πάντων, Καλλιθέα, τηλ: 210 3632350 || ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Βασ. Γεωργίου 41, Φάληρο τηλ: 2310 887679

[info@ayurveda-hellas.gr](mailto:info@ayurveda-hellas.gr)



Μοναδικές συντεγές από την φύση

Βελτιώνει  
την συγκέντρωση  
και την μνήμη



Memodens  
ΜΕΜΟΔΕΝΣ

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ  
Η ΣΧΕΣΗ  
ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ

# βιταμίνης D3 και της σεξουαλικής υγείας



από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

**Η βιταμίνη D3, γνωστή και ως «βιταμίνη του ήλιου», είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της συνολικής μας υγείας, συμπεριλαμβανομένης της υγείας των οστών, της υποστήριξης του ανοσοποιητικού, ακόμη και της ρύθμισης της διάθεσης.**

Πρόσφατα, υπάρχει ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για το πώς η βιταμίνη D3 μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική υγεία. Αυτή η ζωτικής σημασίας θρεπτική ουσία έχει προταθεί για τη βελτίωση της λίμπιντο, της στυτικής δυσλειτουργίας και της συνολικής σεξουαλικής ικανοποίησης.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ D3;

Η βιταμίνη D3 είναι μια βιταμίνη που βοηθά στην οικοδόμηση γερών οστών και στην υποστήριξη της μυϊκής λειτουργίας και του ανοσοποιητικού συστήματος. Η βιταμίνη D3 μπορεί να βρεθεί σε ορισμένα τρόφιμα φυσικά, σε εμπλουτισμένα τρόφιμα ή σε συμπληρώματα διατροφής. Επιπλέον, το σώμα σας έχει την ικανότητα να παράγει βιταμίνη D3 όταν το δέρμα σας εκτίθεται στο ηλιακό φως.

## ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΕΝΑΝΤΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D3: ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΑ;

Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που υποστηρίζει την απορρόφηση του ασβεστίου και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι βιταμίνης D:

- **Βιταμίνη D2 (εργοκαλσιφερόλη)**
- **Βιταμίνη D3 (χοληκαλσιφερόλη)**

Η βιταμίνη D2 προέρχεται από φυτικές πηγές όπως τα μανιτάρια που έχουν εκτεθεί στο υπεριώδες φως (UV). Η βιταμίνη D3 παράγεται από το δέρμα ως απόκριση στο ηλιακό φως και μπορεί επίσης να βρεθεί σε τροφές ζωικής προέλευσης όπως τα λιπαρά ψάρια, το μοσχαρίσιο συκώτι ή οι κρόκοι αυγών. Έρευνες έχουν δείξει ότι η βιταμίνη D3 μπορεί να είναι πιο ισχυρή και αποτελεσματική στην αύξηση των επιπέδων της βιταμίνης D στο αίμα, καθιστώντας την βασικό παράγοντα στη διατήρηση υγιών επιπέδων βιταμίνης D.

## ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D3 ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η βιταμίνη D3 είναι ευρέως γνωστή για τα οφέλη της υποστήριξης της απορρόφησης ασβεστίου από το σώμα και την προώθηση της υγείας των οστών. Ωστόσο, η βιταμίνη D3 έχει επιπλέον οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων των αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων και της υποστήριξης του ανοσοποιητικού συστήματος.

Έρευνες υποδεικνύουν ότι μπορεί να παίζει ρόλο στη ρύθμιση της διάθεσης, δυναμικά μειώνοντας τα συμπτώματα κατάθλιψης σε γυναίκες με έλλειψη βιταμίνης D. Αυτά τα οφέλη όχι μόνο συμβάλλουν στη γενική ευεξία αλλά επεκτείνονται και στη σεξουαλική ευεξία αυξάνοντας τη διάθεση και πιθανώς μια υγιή λίμπιντο.

## Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ D3 ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ;

Η σεξουαλική υγεία είναι ένας πολύπλοκος τομέας με πολλούς παράγοντες που την επηρεάζουν όπως η ψυχική υγεία, η καρδιαγγειακή υγεία και η ορμονική δραστηριότητα. Αν και τα στοιχεία για την αποτελεσματικότητα της βιταμίνης D3 στη σεξουαλική υγεία εξακολουθούν να είναι ανεπαρκή, οι αναδυόμενες μελέτες αποκαλύπτουν πολλά υποσχόμενα στοιχεία.

## Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D3 ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΤΕΣΤΟΣΤΕΡΟΝΗΣ

Ένας από τους τρόπους με τους οποίους η βιταμίνη D3 μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική υγεία είναι μέσω της σχέσης της με την παραγωγή τεστοστερόνης. Η τεστοστερόνη είναι μια βασική ορμόνη για τη σεξουαλική λειτουργία, ιδιαίτερα στους άνδρες. Η τεστοστερόνη παίζει σημαντικό ρόλο στη λίμπιντο, την παραγωγή σπέρματος και τη στυτική λειτουργία.

Μια συστηματική ανασκόπηση προτείνει ότι οι άνδρες με χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D έχουν συχνά χαμηλότερα επίπεδα τεστοστερόνης. Ορισμένες ερευνητικές μελέτες δείχνουν ότι η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D μπορεί να αυξήσει την τεστοστερόνη, ιδιαίτερα σε άνδρες με χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης. Ωστόσο, τα ευρήματα είναι μικτά, με ορισμένες μελέτες να δείχνουν ασήμαντες αλλαγές.

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D3 ΣΤΗ ΛΙΜΠΙΝΤΟ ΚΑΙ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑ

Ένα άρθρο πρότεινε ότι η βιταμίνη D μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα στη λίμπιντο και τη σεξουαλική λειτουργία σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Μια ανεπάρκεια σε επίπεδα βιταμίνης D έχει συνδεθεί με σεξουαλικά προβλήματα όπως η στυτική δυσλειτουργία στους άνδρες, η οποία μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική επιθυμία. Η διατήρηση υγιών επιπέδων βιταμίνης D μπορεί να υποστηρίξει τη λίμπιντο βελτιώνοντας τη διάθεση στις γυναίκες. Έ

## ΒΙΤΑΜΙΝΗ D3 ΚΑΙ ΣΤΥΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Αρκετές μελέτες έχουν προτείνει μια συσχέτιση μεταξύ των επιπέδων της βιταμίνης D και της στυτικής δυσλειτουργίας (ΣΔ). Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ρόλο της βιταμίνης D3 στην καρδιαγγειακή υγεία. Η συμπλήρωση βιταμίνης D3 μπορεί να υποστηρίξει την καρδιαγγειακή υγεία ενισχύοντας τη ροή του αίματος και στη συνέχεια βελτιώνοντας τη στυτική λειτουργία. Ωστόσο, ενώ η σύνδεση είναι πολλά υποσχόμενη, απαιτείται πρόσθετη έρευνα προτού η συμπλήρωση της βιταμίνης D3 μπορεί να θεωρηθεί ως μέθοδος για τη διαχείριση της σεξουαλικής διάθεσης.

## Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D3 ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η διάθεση και η ενέργεια είναι ζωτικής σημασίας για μια υγιή σεξουαλική ζωή. Σύμφωνα με έρευνες, τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D συνδέονται συνήθως με αισθήματα κόπωσης, χαμηλή διάθεση και συμπτώματα κατάθλιψης. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να επηρεάσουν σοβαρά το σεξουαλικό ενδιαφέρον και την απόδοση. Η διατήρηση των βέλτιστων επιπέδων βιταμίνης D μπορεί να βοηθήσει στην ψυχική ευεξία και τη σεξουαλική υγεία μειώνοντας τα συμπτώματα κατάθλιψης και βελτιώνοντας τη διάθεση.

## ΣΗΜΑΔΙΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D

Η ανεπάρκεια βιταμίνης D εμφανίζεται όταν δεν υπάρχει αρκετή διατροφική πρόσληψη βιταμίνης D, η έκθεση στο ηλιακό φως είναι περιορισμένη ή όταν χορηγείται χαμηλή συμπλήρωση βιταμίνης D.

## ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ:

**Κούραση και χαμηλή ενέργεια**  
**Αλλαγές διάθεσης ή κατάθλιψη**  
**Μυϊκή αδυναμία**

### Οστικές παραμορφώσεις και πόνοι

Ένα χαμηλό επίπεδο βιταμίνης D μπορεί να αποκαλυφθεί με μια απλή εξέταση αίματος. Εάν τα επίπεδα είναι ανεπαρκή, τα συμπληρώματα ή η περισσότερη έκθεση στον ήλιο μπορεί να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων υγείας.

### ΠΟΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D3 ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ;

Σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας (NIH), η συνιστώμενη ημερήσια δόση (RDA) για τη βιταμίνη D ποικίλλει ανάλογα με την ηλικία. Για τους περισσότερους ενήλικες, η RDA για τη βιταμίνη D κυμαίνεται από 600 έως 800 διεθνείς μονάδες (IU) ή 15-20 μικρογραμμάρια (mcg). Ωστόσο, μπορεί να χρειαστούν υψηλότερες δόσεις για ομάδες που διατρέχουν κίνδυνο για ανεπάρκεια βιταμίνης D, άτομα με ανεπάρκειες ή συγκεκριμένες καταστάσεις υγείας. Είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν ειδικό για να καθορίσει το κατάλληλο ποσό για εσάς.

### ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D3

Η διατήρηση των βέλτιστων επιπέδων βιταμίνης D3 είναι το κλειδί για την υποστήριξη της συνολικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής ευεξίας. Εδώ είναι οι καλύτερες πηγές βιταμίνης D3:

- **Ηλιακό φως:** Ο πιο φυσικός τρόπος για να αυξήσετε τα επίπεδα βιταμίνης D.
- **Λιπαρά ψάρια:** Πηγές όπως ο σολομός, το σκουμπρί και οι σαρδέλες παρέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμίνης D3.
- **Εμπλουτισμένα τρόφιμα:** Πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα, δημητριακά και χυμοί είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D.
- **Συμπληρώματα:** Για άτομα που δεν λαμβάνουν επαρκή ηλιακή ακτινοβολία ή βιταμίνη D με βάση τα τρόφιμα, τα συμπληρώματα μπορεί να είναι μια αποτελεσματική επιλογή.

### ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΛΗΨΗ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D3;

Ενώ η βιταμίνη D3 είναι γενικά ασφαλής, η υπερβολική συγκέντρωση της μπορεί να είναι επιβλαβής. Η υπερβολική ποσότητα βιταμίνης D μπορεί να προκαλέσει αύξηση των επιπέδων ασβεστίου στο αίμα (υπερασβεστιαμία). Οι συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες περιλαμβάνουν ναυτία, αδυναμία και απώλεια όρεξης. Το ημερήσιο ανώτατο όριο βιταμίνης D από όλες τις πηγές (τροφές, ποτά και συμπληρώματα) είναι 4.000 IU ή 100 mcg. Πάντα να συμβουλευέστε έναν ειδικό πριν κάνετε οποιοδήποτε αλλαγές στη ρουτίνα συμπληρωμάτων βιταμίνης D.

### ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙ ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D3;

Τα άτομα με ορισμένες παθήσεις υγείας θα πρέπει

να είναι προσεκτικά με τα συμπληρώματα, καθώς η βιταμίνη D μπορεί να αλληλεπιδράσει με διάφορους τύπους φαρμάκων. Συμβουλευτείτε έναν ειδικό πριν ενσωματώσετε τη βιταμίνη D3 στη ρουτίνα σας. Η έρευνα που συνδέει τη βιταμίνη D3 και τη σεξουαλική υγεία είναι πολλά υποσχόμενη, ιδιαίτερα όσον αφορά τον ρόλο της στην παραγωγή τεστοστερόνης, τη διάθεση και τη στυτική λειτουργία. Ενώ απαιτούνται περισσότερες μελέτες για να τεκμηριωθούν οριστικά στοιχεία, είναι σημαντικό να διατηρούνται ισορροπημένα επίπεδα βιταμίνης D3 για τη συνολική υγεία.

Φροντίστε να μιλήσετε με έναν ειδικό πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα συμπληρωμάτων βιταμίνης D3 και εάν αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε ανησυχίες για τη σεξουαλική υγεία.

### Πηγές

- NIH. Vitamin D fact sheet for health professionals.
- NIH. Vitamin D fact sheet for consumers.
- Scientific Reports. Association between sexual dysfunction and vitamin D in Swedish primary health care patients born in the Middle East and Sweden.
- World Journal of Mens Health. Vitamin D and male erectile function: an updated review.
- Endokrynologia Polska. The effect of vitamin D supplementation on sexual functioning and depressive symptoms in young women with low vitamin D status.
- Nutrients. Therapeutic effects of vitamin D on vaginal, sexual, and urological functions in postmenopausal women.
- Cureus. Association between vitamin D deficiency and testosterone levels in adult males: a systematic review.



## ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΝΕΡΟΥ

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

**PSB WATER HELLAS**  
Water Purification Filters  
Ozone generators

**50 χρόνια**  
παρουσίας  
ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ!

- ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ -  
ΔΕΚΤΕΣ  
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ  
ΚΑΡΤΕΣ  
ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ

**PCT**  
12.000 lt  
Διάρκεια ζωής  
3 χρόνια\*  
από ~~200€~~  
MONO  
**170€**

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

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

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

\*Η διάρκεια ζωής είναι βάση κατανάλωσης 5000 λίτρα ανά έτος

**Εισαγωγή & Διάθεση: P.S.B Water Hellas Καλυπούς 69 -71 Καλλιθέα - Αθήνα ΤΚ: 17671**  
**Τηλ: 210 9584412 - 210 9571017 | www.psbwater.gr | info@psbwater.gr**  
Δευτέρα - Παρασκευή: 09:00 - 14:00 και 17:30 - 20:30 - Σάββατο: 09:00 - 14:00 - Κυριακή: Κλειστά

# ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ ΑΔΕΝΑΣ ΚΑΙ ΙΩΔΙΟ

## Ο Ρόλος τους στην Υγεία

Ο θυρεοειδής αδένας αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους αδένες του ενδοκρινικού μας συστήματος. Βρίσκεται στη βάση του λαιμού και είναι υπεύθυνος για την παραγωγή των θυρεοειδικών ορμονών, οι οποίες ρυθμίζουν τον μεταβολισμό, την ανάπτυξη και τη συνολική λειτουργία του οργανισμού. Ένα βασικό στοιχείο για τη σωστή λειτουργία του θυρεοειδούς είναι το ιώδιο.

Σε αυτό το άρθρο θα σας παρουσιάσω πληροφορίες για το ιώδιο, το οποίο είναι ένα βασικό ιχνοστοιχείο, απαραίτητο για τον οργανισμό και τη σχέση του με την καλή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου.

### Γιατί χρειαζόμαστε ιώδιο;

Το ιώδιο είναι αναγκαίο για τον οργανισμό μας επειδή συμβάλλει στην καλή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου.

### Ο Ρόλος του Ιωδίου

Το ιώδιο είναι ένα απαραίτητο ιχνοστοιχείο που ο οργανισμός μας δεν μπορεί να παράγει από μόνος του, γι' αυτό πρέπει να το λαμβάνουμε μέσω της διατροφής. Ο θυρεοειδής αδένας χρησιμοποιεί το ιώδιο για να συνθέσει τις δύο κύριες ορμόνες του: την θυροξίνη (T4) και την τριιωδοθυρονίνη (T3). Αυτές οι ορμόνες επηρεάζουν την ενεργειακή παραγωγή των κυττάρων, τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, την ανάπτυξη του εγκεφάλου και πολλές άλλες κρίσιμες λειτουργίες. Το ιώδιο είναι εξαιρετικά σημαντικό κατά τη διάρκεια της κύησης και της βρεφικής ηλικίας, καθώς επηρεάζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος. Η έλλειψή του μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στη γνωστική λειτουργία, καθυστερημένη ανάπτυξη και ακόμη και κρετινισμό, μια μόνιμη νευρολογική διαταραχή.

### Επιπτώσεις της Έλλειψης Ιωδίου

Η ανεπαρκής πρόσληψη ιωδίου μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές του θυρεοειδούς, όπως:

**Βρογχοκήλη:** Διόγκωση του θυρεοειδούς αδένου λόγω αυξημένης προσπάθειας παραγωγής ορμονών.

**Υποθυρεοειδισμός:** Μειωμένη παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών, που προκαλεί κόπωση, αύξηση βάρους, κατάθλιψη και προβλήματα στη συγκέντρωση.

**Κρετινισμός:** Σε βρέφη και παιδιά, η

σοβαρή ανεπάρκεια ιωδίου μπορεί να οδηγήσει σε νοτική καθυστέρηση και αναπτυξιακά προβλήματα.

**Προβλήματα κύησης:** Η έλλειψη ιωδίου στην εγκυμοσύνη μπορεί να προκαλέσει αποβολή, πρόωρο τοκετό και συγγενείς ανωμαλίες. Υπολογίζεται ότι περίπου το 30% του παγκόσμιου πληθυσμού βρίσκεται σε κίνδυνο ανεπάρκειας ιωδίου, ιδιαίτερα σε περιοχές όπου το έδαφος και το νερό περιέχουν χαμηλές ποσότητες αυτού του στοιχείου.

### Πηγές Ιωδίου

Για να διατηρήσουμε τα επίπεδα ιωδίου σε φυσιολογικά επίπεδα, είναι σημαντικό να καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε ιώδιο, όπως:

- Θαλασσινά
- Ψάρια
- Φύκια
- Οστρακοειδή
- Ιωδιούχο αλάτι
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. γάλα και τυρί)
- Αυγά
- Φρούτα και λαχανικά (ανάλογα με το περιεχόμενο ιωδίου στο έδαφος όπου καλλιεργούνται)
- Γάλα σόγιας

Αν και η εισαγωγή του ιωδιούχου αλατιού στη διατροφή έχει συμβάλει σημαντικά στη μείωση της ανεπάρκειας ιωδίου, υπάρχουν ακόμα περιοχές του κόσμου όπου η πρόσληψη παραμένει ανεπαρκής. Από την άλλη πλευρά, η υπερβολική κατανάλωση ιωδίου, όπως συμβαίνει σε χώρες με υψηλή κατανάλωση φυκών, μπορεί να επιφέρει άλλες επιπτώσεις.

### Ιώδιο και Υπερλειτουργία του Θυρεοειδούς

Αν και η έλλειψη ιωδίου είναι επιβλαβής, η υπερβολική πρόσληψή του μπορεί επίσης να προκαλέσει προβλήματα, όπως υπερθυρεοειδισμό ή αυτοάνοσες παθήσεις του θυρεοειδούς (όπως η νόσος του Graves). Επομένως, είναι σημαντικό να

υπάρχει ισορροπία στην πρόσληψη αυτού του στοιχείου.

Η υπερβολική κατανάλωση ιωδίου από συμπληρώματα, φάρμακα ή ορισμένες τροφές μπορεί να επιδεινώσει υπάρχουσες θυρεοειδικές διαταραχές, γι' αυτό είναι σημαντικό να υπάρχει ιατρική καθοδήγηση.

### Διαχείριση Διαταραχών του Θυρεοειδούς

**Υποθυρεοειδισμός:** Αντιμετωπίζεται συνήθως με τη χορήγηση θυροξίνης (T4) σε μορφή χαπιού, υπό την καθοδήγηση ενδοκρινολόγου. Παράλληλα, είναι σημαντική η διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής. Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας ιωδίου είναι σημαντική, αλλά η υπερβολική πρόσληψη πρέπει να αποφεύγεται.

**Υπερθυρεοειδισμός:** Ανάλογα με τη σοβαρότητα, μπορεί να αντιμετωπιστεί με αντιθυρεοειδικά φάρμακα, ραδιενεργό ιώδιο ή χειρουργική επέμβαση. Η πρόσληψη ιωδίου πρέπει να ελέγχεται προσεκτικά, καθώς η υπερβολική ποσότητα μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση.

**Αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα (π.χ. Hashimoto):** Πρόκειται για μια χρόνια πάθηση που συχνά οδηγεί σε υποθυρεοειδισμό. Η θεραπεία περιλαμβάνει τη λήψη ορμονικής υποκατάστασης και τη σωστή διατροφή για την υποστήριξη της θυρεοειδικής λειτουργίας. Η υπερβολική πρόσληψη ιωδίου μπορεί να επιδεινώσει την αυτοάνοση αντίδραση, γι' αυτό είναι σημαντικό να τηρείται ισορροπία.

### Τι να κρατάτε

Το ιώδιο είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του θυρεοειδούς και, κατ' επέκταση, για την υγεία του οργανισμού μας. Μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει επαρκείς πηγές ιωδίου μπορεί να προλάβει σοβαρά προβλήματα υγείας. Σε περιπτώσεις αμφιβολίας ή υποψίας για διαταραχές του θυρεοειδούς, η συμβουλή ενός ειδικού ενδοκρινολόγου είναι απαραίτητη.

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.



# 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



## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΗ ΣΑΣ; ΣΤΗΝ FULL HEALTH ΕΧΟΥΜΕ ΤΙΣ ΛΥΣΕΙΣ



### MANNOSE PLUS, 80 Vcaps

ΠΡΟΪΟΝ ΠΟΛΩΝΙΑΣ // ΑΡ. ΓΝΩΣΤ. ΕΟΦ: 96/03-01-2020

**ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΣ ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΜΑΝΝΟΖΗΣ. ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ. ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ ΑΝΤΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΣΕ ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΕΙΣ, ΠΡΟΣΤΑΤΙΤΙΔΕΣ ΚΥΣΤΙΤΙΔΕΣ.**

Η φόρμουλα μαννόζης που σχεδίασε η FULL-HEALTH στοχεύει σε ΟΛΑ τα προβλήματα του ουροποιητικού και όχι μόνο στην ουρολοίμωξη. Τα φυσικά εκκλύσματα που επιλέχτηκαν θα δώσουν σιγουρα, ασφαλή και διαρκή αποτελέσματα τόσο στην ουρολοίμωξη όσο και στην προστατίτιδα!!

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (ανά 1 κάψ):** 500 μαννόζη, 80 mg εκκύλισμα κράνμπερρυ, 15 mg αρκτοστάφυλλος, 30 mg εκκύλισμα φύλλων μαϊντανού, 40 mg εκκύλισμα ταραξάκου, 10 mg εκκύλισμα σολιτάνγκου, 30 mg εκκύλισμα ορθοσίφωνα, 40 mg πατενταρισμένο εκκύλισμα φύλλων ιβίσκου ELIROSE®.

Η FULL HEALTH, πρώτη στην Ελλάδα συνδύασε την μαννόζη, το κράνμπερρυ και άλλα φυτικά συστατικά με τα πανευρωπαϊκά αναγνωρισμένα εκκλύσματα του **java** και του κλινικά δοκιμασμένου **ELLIROSE™**. Το αποτέλεσμα, μια φόρμουλα ισχυρή και ασύγκριτα αποτελεσματική στα προβλήματα του ουροποιητικού. Το **ELLIROSE™**, είναι εκκύλισμα του *Hibiscus sabdariffa*, το οποίο έχει υποβληθεί σε διπλές-τυφλές κλινικές δοκιμές στον άνθρωπο για την αξιολόγηση της δυνατότητας να αντιμετωπίζει τα προβλήματα του ουροποιητικού. Στη κλινική μελέτη τα αποτελέσματα ήταν απολύτως θετικά και έδειξαν ότι η χρήση του οδηγεί σε: Αναστολή της παθογόνου βακτηριακής κλωρίδας - Παρεμπόδιση της προσκόλλησης του *E. Coli* - Ισχυρή αντιμικροβιακή δράση σε ευρύ φάσμα παθογόνων. Το **JAVA** είναι αποτελεσματική φυσική θεραπεία για βακτηριακές και φλεγμονώδεις ασθένειες της κατώτερης ουροφόρου οδού, για κυστίτιδες, για βακτηριακές μολύνσεις του ουροποιητικού και για την νεφρολιθίαση.

Στην διάθεσή σας λοιπόν το πιο ισχυρό προϊόν για κάθε πρόβλημα του ουροποιητικού!

Γιατί, η FULL HEALTH έχει πάντα κριτήριο την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα των προϊόντων της.



### PROSTATE HEALTH, 60 caps

ΠΡΟΪΟΝ ΠΟΛΩΝΙΑΣ / ΑΡ. ΓΝΩΣΤ ΕΟΦ: 91662/18-07-2019

**ΜΕ ΤΟ PROSTATE HEALTH ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΤΕ ΠΟΙΟΤΗΤΑ- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ:**

- ▶ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ
- ▶ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΝΔΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑΣ.
- ▶ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ. Μειωμένη φλεγμονή του προστάτη σημαίνει βελτιωμένη λειτουργία
- ▶ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟ-ΙΣΟΖΥΓΙΟ.

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:** ψευδάργυρος, τσουκνίδα, λυκοπένιο, ιστιδίνη, βήτα σιτοστερόλη, σελήνιο, εκκύλισμα γύρης, βιταμίνη D3, κουερσετίνη, επιλόβιο, βόριο.

## Η FULL HEALTH χρησιμοποίησε πρώτη στην Ελλάδα ένα πρωτοποριακό συστατικό.

Το Prostatphil-2® για το οποίο, οι ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ σε όλη την Ευρώπη το έχουν καθιερώσει σαν το πιο φυσικό, αποτελεσματικό και ισχυρό όπλο για την φυσιολογική λειτουργία του προστάτη (Prostatphil-2® - υδρόφιλα και λιπόφιλα εκκλύσματα από γύρη: σέκαλης (Secale cereale) 92%, κλόης λιβαδιών (Phleum pratense) 5% και καλαμποκιού (Zea mays) 3%.)

**ΚΑΙ ΕΞ ΙΣΟΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΦΟΡΜΟΥΛΑ:** ψευδάργυρος, τσουκνίδα, λυκοπένιο, ιστιδίνη, βήτα σιτοστερόλη, σελήνιο, εκκύλισμα γύρης, βιταμίνη D3, κουερσετίνη, επιλόβιο, βόριο.

**Η FULL HEALTH ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΟ PROSTATE HEALTH, ΜΕ ΕΝΑ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΣΤΟΧΟ! ΝΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΟΣΟ ΚΑΝΕΝΑ ΑΛΛΟ!!!**

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**  
**HIGH**  
**ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ΣΤΙΣ 10:00**



# ΝΑ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΤΥΡΙ

Το τυρί είναι η ραχοκοκαλιά πολλών δημοφιλών τροφίμων. Σε όλους τους πολιτισμούς, το τυρί είναι ένα απαραίτητο συστατικό. Στην Ινδία, το *paneer* περιέχεται σε πολλά κάρυ, και στην Ιταλία, η παρμεζάνα τρίβεται πάνω από ζυμαρικά και το ριζότο. Στη Γαλλία, την πατρίδα των Brie, Camembert και Roquefort, το περισσότερο από το 95 τοις εκατό του πληθυσμού τρώει τακτικά τυρί

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Τι κάνει όμως αυτό το γαλακτοκομικό στον οργανισμό μας; Είναι ανθυγιεινό; Και είναι όντως το vegan τυρί καλύτερη εναλλακτική; Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στον κόσμο του τυριού και εξετάσουμε γιατί ίσως είναι καιρός να ανοίξουμε το μυαλό μας στις φυτικές εναλλακτικές που προσφέρονται.

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ;

Ο μέσος άνθρωπος τρώει περισσότερα από 40 κιλά τυρί το χρόνο. Το τυρί δεν είναι η μόνη μορφή γαλακτοκομικών που τρώμε. Υπάρχει επίσης το γιαούρτι, το βούτυρο και το γάλα, για παράδειγμα. Όμως, ενώ είναι δημοφιλή, κανένα από αυτά τα τρόφιμα δεν φαίνεται να έχει την ίδια προτίμηση στην κοινωνία με το τυρί. Και αυτό συμβαίνει επειδή έχει πραγματικά αντίκτυπο στον εγκέφαλο με τον τρόπο που δεν έχουν άλλα γαλακτοκομικά τρόφιμα.

Το τυρί σε κάνει να "κολλάς" περισσότερο. Περιέχει μια πρωτεΐνη που ονομάζεται καζεΐνη που απελευθερώνει κασομορφίνες. Όταν τρώτε τυρί, ενεργοποιείται η ντοπαμίνη στον εγκέφαλο σας, η ορμόνη της «καλής αίσθησης», της ανταμοιβής. Ενώ πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν καζεΐνη, το τυρί έχει την περισσότερη.

Ο λόγος που οι άνθρωποι λένε «δεν θα μπορούσα ποτέ να εγκαταλείψω το τυρί» πιο συχνά από όσο λένε «δεν θα μπορούσα ποτέ να εγκαταλείψω το γάλα» είναι επειδή το τυρί περιέχει περίπου επτά φορές περισσότερη καζεΐνη από το γάλα, κάνοντας τον εγκέφαλο και τους γευστικούς κάλυκες να το επιθυμούν ακόμη περισσότερο.

Και η έρευνα επιβεβαιώνει την άποψή της. Το 2015, χρησιμοποιώντας την κλίμακα Yale Food Addiction Scale (ένα εργαλείο που εισήχθη για πρώτη φορά το 2009 και σχεδιάστηκε για την αξιολόγηση του

εθισμού στα τρόφιμα), οι επιστήμονες ζήτησαν από 120 φοιτητές και 384 άτομα από εξωτερικά πανεπιστήμια να επιλέξουν ανάμεσα σε 35 τρόφιμα, τα οποία διέφεραν σε διατροφική αξία. Μεταξύ των περισσότερων από τα κορυφαία τρόφιμα ήταν επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως η πίτσα, που περιέχουν τυρί. Οι κασομορφίνες παίζουν πραγματικά με τους υποδοχείς ντοπαμίνης και προκαλούν αυτό το εθιστικό στοιχείο.

## ΕΙΝΑΙ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΟ ΤΟ ΤΥΡΙ;

Το τυρί μπορεί να είναι εθιστικό, αλλά είναι στην πραγματικότητα ανθυγιεινό; Το τυρί είναι πηγή πρωτεΐνης και ασβεστίου, αλλά η τακτική



κατανάλωση του θα μπορούσε να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, και αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην περιεκτικότητά του σε κορεσμένα λιπαρά.

Όταν τρώτε γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το τυρί, παρόλο που μπορεί να έχει καλή γεύση, τρώτε μια τροφή πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, τα οποία μπορεί να είναι επιβλαβή για το σώμα σας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι μπορεί να αυξήσει τη χοληστερόλη, συμπεριλαμβανομένης της χοληστερόλης χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης (LDL), η οποία συνήθως αναφέρεται ως «κακή» χοληστερόλη και είναι ένας παράγοντας κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.

Συνιστάται να περιορίσετε την πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών σε λιγότερο από 10 τοις εκατό των θερμίδων την ημέρα. Όταν τρώτε γαλακτοκομικά προϊόντα, αυτό μπορεί να είναι δύσκολο να το κάνετε. Το τυρί είναι επίσης πλούσιο σε αλάτι, το οποίο, και πάλι, η υπερβολική κατανάλωση συνδέεται με κακή υγεία της καρδιάς, καθώς και υψηλή αρτηριακή πίεση.

Αν και 25 γρ τυριού μπορεί να προσφέρει γρήγορα και εύκολα οκτώ γραμμάρια πρωτεΐνης, η περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και νάτριο μπορεί επίσης να επιβαρύνει τον οργανισμό εάν το τυρί καταναλώνεται συχνά και σε μεγάλες ποσότητες.

## ΕΙΝΑΙ ΤΟ VEGAN ΤΥΡΙ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΟ;

Για να βοηθήσουν τους λάτρεις του τυριού να απομακρυνθούν από τα γαλακτοκομικά, πολλές μάρκες λανσάρουν τώρα φυτικές εκδόσεις τυριού. Είναι όμως αυτές οι εναλλακτικές λύσεις πιο υγιεινές από το γαλακτοκομικό τυρί;

Το vegan τυρί δεν είναι μια «υγιεινή τροφή» και πολλές επιλογές στην αγορά περιέχουν επίσης κορεσμένα λιπαρά, νάτριο και όχι πολλή πρωτεΐνη ή άλλη θρεπτική αξία.

Ωστόσο, όπως είπε, οι επιλογές βελτιώνονται. Πολλά προϊόντα περιέχουν, για παράδειγμα,

βιταμίνη Β12. Και, ενώ αυτά τα προϊόντα μιμούνται τη γεύση και την υφή του πραγματικού, δεν περιέχουν καζεΐνη, επομένως δεν έχουν το ίδιο εθιστικό στοιχείο με το κανονικό γαλακτοκομικό τυρί.

Όπως τα περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα, πρέπει να καταναλώνεται το vegap τυρί με μέτρο. Αλλά μπορείτε επίσης να φτιάξετε τυρώδεις συνταγές στο σπίτι χωρίς να χρειάζεται να στραφείτε σε επιλογές που αγοράσατε από το κατάστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ολόκληρα συστατικά φαγητού, όπως το τόφου (μια εξαιρετική εναλλακτική λύση) και τα κάσιους (ιδανικά για ανάμειξη σε σάλτσα μακαρονιών και τυριού), για παράδειγμα.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι vegan δίαιτες είναι υγιεινές, αλλά αυτό ισχύει συνήθως για άτομα που ακολουθούν μια πιο «φυσική» ή πλήρη διατροφή vegan διατροφή, η οποία περιλαμβάνει πολλά φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, σπόρους, δημητριακά ολικής αλέσεως και όσπρια.

Και τέλος, όταν σκεφτόμαστε τον αντίκτυπο ορισμένων τροφών, είναι επίσης σημαντικό να κοιτάξουμε πέρα από τη δική μας υγεία. Η εκτροπή βοοειδών για τροφή οδηγεί τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, τη ρύπανση των υδάτων και την αποψίλωση των δασών. Επιπλέον, βασίζεται επίσης στην

εκτροφή εκατομμυρίων αγελάδων, πολλές από τις οποίες αναγκάζονται να ζουν σε βιομηχανοποιημένες φάρμες εργοστασίων.

Έτσι, την επόμενη φορά που θα σκέφτεστε να μαγειρέψετε μια πίτσα ή να πασπαλίσετε λίγο τυρί πάνω σε ζυμαρικά, αξίζει να θυμάστε ότι οι εναλλακτικές με βάση τα φυτά μπορούν να κάνουν την ίδια δουλειά με τα γαλακτοκομικά.

#### Πηγές

- All about the dairy group. (n.d.). <https://www.choosemyplate.gov/dairy>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2017). New CDC report: More than 100 million Americans have diabetes or prediabetes [Press release]. <https://www.cdc.gov/media/releases/2017/p0718-diabetes-report.html>
- Dairy products - milk, yogurt, and cheese. (2018). <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/dairy-products-milk-yogurt-and-cheese>
- Diabetologia. (2014). Consumption of high-fat dairy products associated with lower risk of developing diabetes [Press release]. <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/09/140915202955.htm>
- Lactose intolerance. (2019). <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance>
- Malhotra, A., et al. (2017). Saturated fat does not clog the arteries: Coronary heart disease is a chronic inflammatory condition, the risk of which can be effectively reduced from healthy lifestyle interventions. <https://bjsm.bmj.com/content/51/15/1111>
- Malmir, H., et al. (2019). Consumption of milk and dairy products and risk of osteoporosis and hip fracture: A systematic review and meta-analysis [Abstract]. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2019.1590800>

Όταν τρώτε τυρί,  
ενεργοποιείται  
η ντοπαμίνη  
στον εγκέφαλό σας,  
η ορμόνη της  
«καλής αίσθησης»,  
της ανταμοιβής

**Rabenhorst**

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

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

# ΟΥΛΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑ

## Η ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΟΥΛΙΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΛΑΣΗΣ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ ΤΗΣ ΓΝΑΘΟΥ

Η Ουλίτιδα και περιοδοντοπάθεια είναι δυο συχνά εμφανιζόμενες νόσοι της στοματικής κοιλότητας που προσβάλλουν τα ούλα που περιβάλλουν τα δόντια και το οστό των γνάθων που τα στηρίζει. Οι βασικοί λόγοι εκδήλωσής τους είναι η γενετική προδιάθεση του ασθενούς, η έλλειψη καλής στοματικής υγιεινής, το κάπνισμα, η κακή διατροφή, η εγκυμοσύνη, ο πολυμεταλλισμός της στοματικής κοιλότητας (π.χ. παρουσία μαύρων σφραγισμάτων και μεταλλικών γεφυρών στο στόμα), η κακή σύγκλιση-τρίξιμο των δοντιών (βλ. [homeodentist.gr](http://homeodentist.gr) η ολιστική θεραπεία του τριξίματος των δοντιών) και παθολογικές καταστάσεις όπως έντονο στρες, σακχαρώδης διαβήτης, νεφρική και ηπατική ανεπάρκεια και χρόνια λήψη φαρμάκων όπως αντιεπιληπτικά (υπερτροφική ουλίτιδα) και διφωσφονικά. Τα διφωσφονικά είναι φάρμακα που συνταγογραφούνται για την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης και προκαλούν σε μεγάλο ποσοστό νέκρωση-καταστροφή του οστού των γνάθων που είναι χρόνια και δύσκολα ανταποκρίνεται στην κλασική και ολιστική θεραπεία. Οι ασθενείς που χρησιμοποιούν διφωσφονικά κάλο είναι να ανατρέξουν σε ολιστικές μεθόδους αντιμετώπισης της οστεοπόρωσης που είναι ακίνδυνες και αποτελεσματικές.

### Η αλλοπαθητική αντιμετώπιση των νόσων του περιοδοντίου

Η κλασική οδοντιατρική θεωρεί τις παραπάνω νόσους σαν τοπικές στοματικές φλεγμονές που χρειάζονται τοπική θεραπεία, με ταυτόχρονη (σε σοβαρές περιπτώσεις) λήψη αντιβιοθεραπείας. Δεν λαμβάνει υπόψη ότι για να εκδηλωθεί οποιαδήποτε φλεγμονή στον οργανισμό πρέπει η άμυνα του αρρώστου να είναι εξασθενημένη. Μόνο τότε οι μικροβιακοί παράγοντες της οδοντικής πλάκας θα βρουν το κατάλληλο έδαφος για την εμφάνιση της νόσου. Έτσι, ένας ασθενής με λίγη οδοντική πλάκα και εξασθενημένο αμυντικό σύστημα θα εκδηλώσει τη νόσο σε σοβαρή μορφή, ενώ ένας ασθενής με ισχυρό αμυντικό σύστημα και την ίδια ποσότητα οδοντικής πλάκας θα εμφανίσει τη νόσο σε ηπιότερο βαθμό ή δεν θα νοσήσει καθόλου.

### Η ολιστική θεώρηση των νόσων του περιοδοντίου

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

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

Αυτό που θα δώσει απάντηση στην πραγματική αιτιολογία της νόσου θα είναι η κλινική παρατήρηση του ασθενούς. Ο ομοιοπαθητικός οδοντίατρος πρέπει να αποκτήσει μια καθαρή εικόνα της εξέλιξης της νόσου παρατηρώντας αν η τελευταία έχει την τάση να επανεμφανιστεί.

Η κλινική παρατήρηση θα απαντήσει στο ερώτημα αν η ουλίτιδα ή η περιοδοντοπάθεια του ασθενούς είναι μια τοπική φλεγμονώδης αντίδραση των ούλων και του υποκείμενου οστού ή αποτελεί εκδήλωση ενός εξασθενημένου αμυντικού συστήματος – μιας χρόνιας διαταραχής της υγείας, που βρίσκει εκτόνωσή στην ανάπτυξη φλεγμονής στους ουλικούς – οστικούς ιστούς. Στην 25χρονη εξάσκηση του οδοντιατρικού επαγγέλματος είδαμε να εκδηλώνονται σοβαρές βλάβες στα ούλα και στα οστά σε ασθενείς με καλή στοματική υγιεινή. Η αιτία της νόσου οφειλόταν σε τέτοιες περιπτώσεις σε παράγοντες εντελώς άσχετους με τη στοματική υγιεινή.

Ένας χωρισμός, μια ερωτική ή επαγγελματική απογοήτευση, ο καταπιεσμένος θυμός, η θεραπεία με αντιβίωση και κορτικοστεροειδή δερματικών και αναπνευστικών προβλημάτων και διάφορες ανάλογες αιτίες μπορούν να οδηγήσουν σε εμφάνιση των νόσων του περιοδοντίου.

### Τι είναι ουλίτιδα και ποια είναι η θεραπεία της

Είναι μια φλεγμονώδης αντίδραση των ούλων που οφείλεται κυρίως σε τοπικά ερεθιστικά αίτια. Τα συνήθη αίτια αυτά είναι η συσσώρευση της οδοντικής πλάκας και πέτρας (τρυγίας) στην επιφάνεια των δοντιών. Οδοντική πλάκα είναι το προϊόν ζύμωσης των τροφών από τα μικρόβια της στοματικής κοιλότητας. Όταν η οδοντική πλάκα ενασβετωθεί από τα άλατα του σάλιου μετατρέπεται σε οδοντική πέτρα

ή τρυγία. Ιατρογενείς παράγοντες μπορούν επίσης να προκαλέσουν ουλίτιδα, όπως γέφυρες με κακή εφαρμογή και κακοφτιαγμένα σφραγίσματα. Τα ούλα που έχουν ουλίτιδα αιμορραγούν, είναι επώδυνα στο βούρτσισμα και μπορεί να εμφανίσουν οίδημα. Η αναπνοή είναι κάποιες φορές δύσσομη εξαιτίας της συσσώρευσης υπολειμμάτων τροφών στα μεσοδόντια διαστήματα.

Η κλασική οδοντιατρική συστήνει την αφαίρεση της οδοντικής πλάκας και πέτρας από την επιφάνεια των δοντιών και την εκπαίδευση του ασθενούς ώστε να διατηρεί το στόμα του καθαρό με τη βοήθεια της οδοντόκρεμας, της οδοντόβουρτσας και του στοματικού διαλύματος.

### Τι είναι περιοδοντοπάθεια και ποια είναι η θεραπεία της

Αν η ουλίτιδα αφαιρεθεί αθεράπευτη μπορεί σε πολλές περιπτώσεις να εξελιχθεί σε περιοδοντοπάθεια. Η φλεγμονή επεκτείνεται από τα ούλα στους υποκείμενους ιστούς που είναι τα οστά των γνάθων που στηρίζουν τα δόντια. Τα τελευταία αρχίζουν να καταστρέφονται, τα δόντια αρχίζουν να κουνιούνται και πονάνε κατά τη μάσηση. Γύρω από τα δόντια που πάσχουν μπορεί να εμφανιστούν αποστήματα. Τα ούλα παρουσιάζουν έντονη ερυθρότητα, αιμορραγία και πόνο κατά το βούρτσισμα. Η δυσσομία του στόματος είναι συνήθως ιδιαίτερα έντονη. Σε πολλούς ασθενείς τα παραπάνω συμπτώματα λείπουν, η νόσος περνάει απαρατήρητη και εξελίσσεται αργά μέσα στο χρόνο. Η καταστροφή των οστών που είναι η φυσική εξέλιξη της νόσου, προκαλεί τελικά την απόπτωση των δοντιών.

Η κλασική οδοντιατρική προτείνει την αφαίρεση της οδοντικής πέτρας από τα δόντια και την απόξεση των ριζών των δοντιών με ειδικά εργαλεία και συσκευή υπερήχων.

### Οι σύγχρονες χειρουργικές τεχνικές ανάπλασης των οστών της γνάθου

Σε περιπτώσεις που υπάρχει μεγάλη οστική καταστροφή ακολουθούνται ειδικές μικροχειρουργικές τεχνικές με σκοπό να αναγεννηθεί το οστό που έχει χαθεί και τα δόντια να σταματήσουν να κουνιούνται. Τα συνήθη βιοϋλικά που χρησιμοποιούνται για την ανάπλαση των χαμένων οστών είναι οστικά μοσχεύματα, εμβρυϊκές πρωτεΐνες και μεμβράνες κολλαγόνου. Οι επεμβάσεις είναι ανώδυνες και η μετεχειρητική τους πορεία είναι πολύ καλά ανεκτή από τους ασθενείς

## ΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΜΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 25 ΧΡΟΝΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΟΥΛΙΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑΣ

Η ουλίτιδα και η περιοδοντοπάθεια πρέπει να παρακολουθούνται μέσα στο βάθος του χρόνου ώστε ο θεράπων ιατρός να αξιολογεί αν το πρόβλημα οφείλεται σε μια τοπική ή γενική διαταραχή της υγείας του ασθενή του.



Ο ομοιοπαθητικός οδοντίατρος μπορεί να θεραπεύσει τον ασθενή του με τις κλασικές οδοντιατρικές πρακτικές (απόξεση- αποτρίγωση, χειρουργική αναγέννηση οστών) και παράλληλα να ενδυναμώσει το αμυντικό σύστημα του ασθενή του με τη χρήση ομοιοπαθητικών - φυτοθεραπευτικών φαρμάκων και την σωστή διατροφή ώστε η νόσος να μην επανεμφανιστεί.

Μπορεί ακόμα ο ομοιοπαθητικός οδοντίατρος - βασιζόμενος στην ολιστική αντιμετώπιση της νόσου σύμφωνα με τον Χάνεμαν- να διακρίνει μήπως η νόσος των ούλων δεν οφείλεται σε τοπικούς παράγοντες (μικρόβια της οδοντικής πλάκας - πέτρας) αλλά είναι η καταπίεση μιας γενικής νόσου του οργανισμού σε κάποιο άλλο επίπεδο (πχ μιας δερματοπάθειας) ή οφείλεται σε δηλητηρίαση του οργανισμού από κακές διατροφικές συνήθειες που τοξινώνουν τον οργανισμό με την παραγωγή ελευθέρων ριζών.

Παραδείγματα υπάρχουν πολλά, αλλά το πιο κοινό είναι η εμφάνιση αιμορραγικής ουλίτιδας σε άτομα που έχουν υποδειγματική στοματική υγιεινή και καταπιεσμένο θυμό. Αν σε έναν τέτοιο ασθενή δοθεί αντιβίωση ή μια οδοντόκρεμα που σταματάει την αιμορραγία το μόνο που θα πετύχουμε είναι η καταπίεση της αιμορραγίας και την εκδήλωση της νόσου σε άλλα όργανα (πχ βρογχίτιδα). Άτομα που ανταποκρίνονται σε φάρμακα όπως τα Sulphur, Phosphorus, Staphysagria, Platina, Paladium, Aurum, Mercurius solubilis, Ferrum sulphuricum έχουν συχνές εκδηλώσεις αιμορραγικής ουλίτιδας. Η εμφάνιση οστικής καταστροφής σε ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα που έχει καταπιεστεί με χρόνια, λήψη κορτιζόνης και αντιβιοτικών είναι αρκετά συχνή.

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 Mediterranee de Im-plantologie 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

# ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΥΤΤΑΡΩΝ ΚΑΙ ΠΡΩΡΗ ΓΗΡΑΝΣΗ

Η γήρανση είναι μια αναπόφευκτη φυσική διαδικασία η οποία επηρεάζει όλους τους ζωντανούς οργανισμούς και χαρακτηρίζεται από τη μείωση της λειτουργικότητας των κυττάρων, των ιστών και των οργάνων. Η πρόωρη γήρανση είναι μια διαδικασία που επηρεάζει τη λειτουργία των κυττάρων και φαίνεται να συνδέεται στενά με γενετικούς, περιβαλλοντικούς παράγοντες, αλλά και τη διατροφή. Τα τελευταία χρόνια η πρόωρη γήρανση και η δυσλειτουργία των κυττάρων μελετώνται εντατικά, καθώς σχετίζονται με πολλές ασθένειες και καταστάσεις που προκαλούν σημαντική επιβάρυνση στην υγεία, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, και οι νευροεκφυλιστικές ασθένειες. Η κατανόηση των μηχανισμών πίσω από τη γήρανση, η επιρροή των γονιδίων, καθώς και ο ρόλος της διατροφής και του περιβάλλοντος είναι θεμελιώδης για την ανάπτυξη στρατηγικών πρόληψης και θεραπείας.

Η κυτταρική δυσλειτουργία αποτελεί ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της γήρανσης και της πρόωρης γήρανσης και συμβάλλει σημαντικά επιταχύνοντας τις διαδικασίες αυτές. Καθώς τα κύτταρα γερνούν, η ικανότητά τους να εκτελούν βασικές λειτουργίες, όπως η επιδιόρθωση του DNA, η παραγωγή ενέργειας και η απομάκρυνση των κατεστραμμένων συστατικών μειώνεται σημαντικά. Αυτή η δυσλειτουργία προκαλεί την εμφάνιση σημείων γήρανσης σε κυτταρικό επίπεδο, όπως είναι η απόπτωση (κυτταρικός θάνατος), η ατροφία και η συσσώρευση τοξικών ουσιών, τα οποία συσσωρεύονται με την πάροδο του χρόνου και οδηγούν σε οργανική αποδιοργάνωση. Ο κυριότερος μηχανισμός για την κυτταρική δυσλειτουργία είναι η αλλοίωση του γενετικού υλικού και η αποτυχία στη διαδικασία επιδιόρθωσης του DNA, καθώς και η μείωση της κυτταρικής αναγέννησης μέσω της αυτοφαγίας. Οι δυσλειτουργικές κυτταρικές διαδικασίες, όπως η διαταραχή του κυτταρικού κύκλου και η αύξηση του οξειδωτικού στρες, οδηγούν σε έναν φαύλο κύκλο που εντείνει τη γήρανση και προκαλεί σημαντικές βλάβες στον οργανισμό. Επιπλέον, η κυτταρική δυσλειτουργία σχετίζεται με την ανάπτυξη και την πρόοδο ασθενειών, όπως ο καρκίνος, η αθηροσκλήρωση, και οι νευροεκφυλιστικές παθήσεις.

Πιο αναλυτικά, η κυτταρική δυσλειτουργία συνδέεται στενά με τους εξής παράγοντες:

**Οξειδωτικό Στρες:** Οι ελεύθερες ρίζες και τα αντιδραστικά οξυγόνα (ROS) παράγονται κατά την κανονική μεταβολική διαδικασία και βλάπτουν το DNA, τις πρωτεΐνες και τα λιπίδια των κυττάρων. Αυτός ο βλαπτικός παράγοντας μπορεί να οδηγήσει σε κυτταρική γήρανση και αποτυχία της κυτταρικής ανανέωσης.

**Φλεγμονή:** Η χρόνια φλεγμονώδης αντίδραση έχει συνδεθεί με την επιτάχυνση της γήρανσης. Η συσσώρευση φλεγμονωδών κυττάρων και οι αυξημένα επίπεδα φλεγμονωδών μορίων προάγουν την κυτταρική δυσλειτουργία και την ανάπτυξη πολλών εκφυλιστικών παθήσεων.

**Ανεπαρκής Αυτοφαγία:** Η αυτοφαγία είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα κύτταρα απομακρύνουν τα κατεστραμμένα ή μη λειτουργικά μέρη τους. Στη γήρανση, η διαδικασία αυτή επιβραδύνεται, οδηγώντας

στη συσσώρευση κατεστραμμένων κυτταρικών στοιχείων και στην επιδείνωση της κυτταρικής λειτουργίας.

Η γήρανση καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από γονιδιακούς μηχανισμούς. Οι γενετικοί παράγοντες ελέγχουν τις διαδικασίες επιδιόρθωσης του DNA, τη ρύθμιση του κύκλου των κυττάρων, καθώς και τις φλεγμονώδεις αντιδράσεις. Η σύγχρονη γενετική έρευνα έχει αναδείξει αρκετά γονίδια που συνδέονται με τη γήρανση, όπως τα γονίδια του κυτταρικού κύκλου (p53, p16INK4a) και τα γονίδια που σχετίζονται με την επιδιόρθωση του DNA (SIRT1, FOXO3). Αυτά τα γονίδια μπορεί να διαδραματίζουν ρόλο στην επιβράδυνση ή επιτάχυνση της διαδικασίας της γήρανσης, ενώ οι γενετικές παραλλαγές τους επηρεάζουν τη διάρκεια ζωής και την ευαισθησία σε διάφορες ασθένειες. Επίσης, τα γονίδια που κωδικοποιούν τις πρωτεΐνες των τελομερών, οι οποίες προστατεύουν τα χρωμοσώματα από τη φθορά και τη συντόμωση με την πάροδο του χρόνου. Η συντόμωση των τελομερών σχετίζεται με την κυτταρική γήρανση και τη μείωση της δυνατότητας ανανέωσης των κυττάρων, που οδηγεί σε προοδευτική δυσλειτουργία των ιστών και των οργάνων.

Η διατροφή και το περιβάλλον αποτελούν κρίσιμους εξωτερικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη διαδικασία της γήρανσης και τη λειτουργία των κυττάρων. Μια κακή διατροφή, πλούσια σε επεξεργασμένα τρόφιμα, κορεσμένα λίπη και ζάχαρη, μπορεί να εντείνει τη φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες, προκαλώντας την επιτάχυνση της κυτταρικής γήρανσης, ακόμα και να οδηγήσει στην εμφάνιση εκφυλιστικών νόσων. Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα συνδέονται στενά με αυξημένα επίπεδα τοξικών ουσιών στον οργανισμό, επιβαρύνουν τις κυτταρικές διεργασίες και οδηγούν σε κυτταρική δυσλειτουργία και πρόωρη γήρανση. Το περιβάλλον διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην πρόωρη γήρανση. Η έκθεση σε περιβαλλοντικούς ρύπους, όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση, η υπερβολική ηλιακή ακτινοβολία και οι χημικές ουσίες που περιέχονται στα προϊόντα καλλυντικών ή στις οικιακές χημικές ουσίες, μπορεί να προκαλέσει σημαντική βλάβη στο δέρμα και τα κύτταρα σε γενικότερο επίπεδο. Οι περιβαλλοντικοί αυτοί παράγοντες

αυξάνουν το οξειδωτικό στρες, εντείνουν τη φλεγμονή και προκαλούν βλάβες στο DNA, προάγοντας την κυτταρική γήρανση και αυξάνοντας τον κίνδυνο για την ανάπτυξη εκφυλιστικών νοσημάτων.

Αξίζει σε αυτό το σημείο να εστιάσουμε στον ρόλο της διατροφής, παράγοντας που επηρεάζει σημαντικά τη γήρανση και τη λειτουργία των κυττάρων και πως μπορεί να δράσει προστατευτικά, εξετάζοντας προσεκτικά τον ρόλο των συστατικών.

- **Αντιοξειδωτικά και Βιταμίνες:** Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε αντιοξειδωτικά, όπως φρούτα και λαχανικά, βοηθά στην εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών και την προστασία του κυτταρικού DNA από βλάβες. Βιταμίνες όπως η βιταμίνη C και η βιταμίνη E παίζουν καθοριστικό ρόλο στη μείωση του οξειδωτικού στρες και της φλεγμονής.
- **Λιπαρά Οξέα και Υγιεινά Λίπη:** Η κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία βρίσκονται κυρίως σε ψάρια και φυτικά έλαια, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τη φλεγμονή και ενισχύει την κυτταρική λειτουργία, προλαμβάνοντας τη διαδικασία της γήρανσης.

Η γήρανση και η κυτταρική δυσλειτουργία έχει αποδειχθεί ότι εξαρτώνται από γενετικούς, περιβαλλοντικούς και διατροφικούς παράγοντες. Η κατανόηση των μηχανισμών που οδηγούν σε κυτταρική γήρανση είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη στρατηγικών για την καθυστέρηση της διαδικασίας της γήρανσης και την πρόληψη ασθενειών. Η σωστή διατροφή, ο έλεγχος των περιβαλλοντικών παραμέτρων και η μελέτη των γονιδιακών μηχανισμών που σχετίζονται με τη γήρανση μπορούν να προσφέρουν σημαντικές λύσεις για την πρόληψη της πρόωρης γήρανσης και την πρόωθηση της μακροχρόνιας υγείας.

## Βιβλιογραφία

- Bourbon, G. M., Pires, L. M., & Silva, R. M. (2018). Dietary patterns, oxidative stress and aging: Role of antioxidants in aging prevention. *Molecular Nutrition & Food Research*, 62(8), 1-10.
- Calder, P. C. (2015). Functional roles of fatty acids and their effects on health. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 28(1), 75-80.
- Campisi, J., & d'Adda di Fagagna, F. (2007). Cellular senescence: when bad things happen to good cells. *Nature Reviews Molecular Cell Biology*, 8(9), 729-740.

Αλεξάνδρα Λιτσαροπούλου

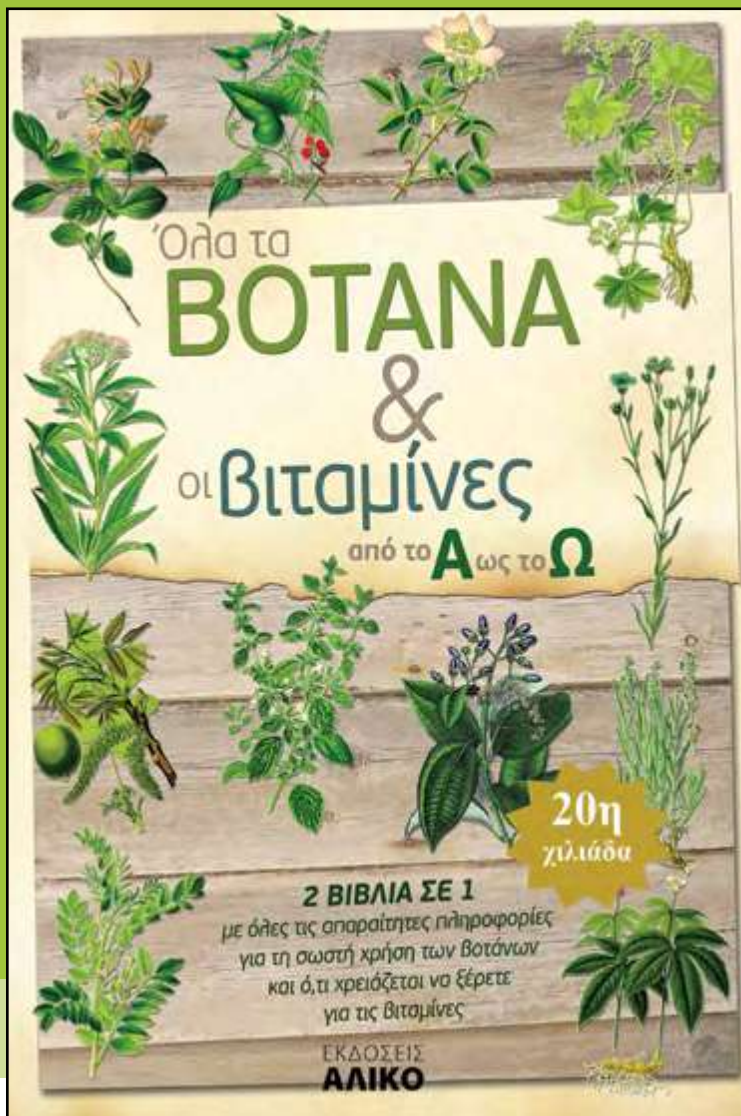


Ονομάζομαι Αλεξάνδρα Λιτσαροπούλου και είμαι Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος. Είμαι απόφοιτη του τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Κρήτης και του τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Κατέχω μεταπτυχιακούς τίτλους σπουδών στην "Εφαρμοσμένη Διαιτολογία - Διατροφή" από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και στην "Εφαρμοσμένη Δημόσια Υγεία" από την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας. Από το 2014 διατηρώ Διαιτολογικό γραφείο στον Πειραιά. Επίσης, έχω εργαστεί ως Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος στο Metropolitan Hospital (2010 - 2011), στο 401 Γενικό Στρατιωτικό Νοσοκομείο Αθηνών (2009 - 2010) και στον Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός (2011 - 2012). Είμαι ενεργό μέλος στην Πανελλήνια Ένωση Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Ελλάδος, στην Ελληνική Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης και στην Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Διατροφής.

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 ό,τι χρειάζεται να ξέρετε για τις βιταμίνες



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

Αλέξανδρος Λαλάκος | Εκδότης του Υγεία Ευεξία

Θα το βρείτε στα μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων

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

# LION'S MANE

## Ο ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ



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

Στη σύγχρονη καθημερινότητα, η κόπωση αποτελεί ένα από τα βασικότερα εμπόδια. Όταν είμαστε σωματικά εξαντλημένοι, ένα πλήρες γεύμα, ένα χαλαρωτικό μπάνιο και ένας ποιοτικός ύπνος μπορούν να αποκαταστήσουν τις δυνάμεις μας. Τι συμβαίνει όμως όταν η κόπωση είναι πνευματική; Η αδύναμη μνήμη, η έλλειψη συγκέντρωσης και η δυσκολία στη σκέψη αποτελούν σημαντικά πνευματικής κόπωσης, η οποία επηρεάζει όλες τις ηλικίες. Αν και ο ύπνος και η σωστή διατροφή συμβάλλουν σημαντικά, πολλές φορές δεν αρκούν.

Τα τελευταία χρόνια, ένα φυσικό συστατικό έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας για την υποστήριξη της πνευματικής λειτουργίας: το *Hericium erinaceus*, γνωστό και ως "Lion's Mane" (Χαίτη του Λιονταριού). Το συγκεκριμένο μανιτάρι δεν είναι απλώς μια νέα διατροφική τάση, αλλά έχει μελετηθεί εκτενώς για τις πιθανές ωφέλιμες επιδράσεις του στη μνήμη και τη γνωστική λειτουργία. Έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να υποστηρίξει τη διαδικασία αναγέννησης των περιφερικών νευρών και να ενισχύσει την ανάπτυξη των κυττάρων του νευρικού συστήματος, βελτιώνοντας έτσι τις νοητικές επιδόσεις. Επιπλέον, μια πιλοτική μελέτη με 41 υγιείς ενήλικες ηλικίας 18-45 ετών έδειξε ότι ακόμα και μια μόνο δόση 1,8 γραμμαρίων Lion's Mane συνέβαλε στη βελτίωση της μνήμης, της παρατηρητικότητας και της διαχείρισης του στρες.

### ΑΛΛΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΜΕ ΝΟΟΤΡΟΠΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το Lion's Mane δεν είναι το μοναδικό μανιτάρι με ενδιαφέροντα οφέλη για τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Η επιστημονική κοινότητα έχει εξετάσει και άλλα είδη με συναφείς ιδιότητες:

- ▶ **Chaga Mushroom** (*Inonotus obliquus*): Χρησιμοποιείται παραδοσιακά σε χώρες όπως η Κίνα, η Ρωσία και η Κορέα, ενώ έχει μελετηθεί για τις αντικαρκινικές, αντιοξειδωτικές, αντι-ιικές και υπογλυκαιμικές ιδιότητές του. Πρώιμα δεδομένα υποδεικνύουν ότι μπορεί να υποστηρίξει τη μνήμη και τη μάθηση.
- ▶ **Maitake Mushroom** (*Grifola frondosa*): Πλούσιο σε βιοενεργά φυτοχημικά συστατικά, το μανιτάρι Maitake είναι γνωστό για τις ανοσοτροποποιητικές, αντικαρκινικές και αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, με

μελλοντικές πιθανές εφαρμογές στη φαρμακευτική βιομηχανία.

- ▶ **Shiitake Mushroom** (*Lentinula edodes*): Το Shiitake έχει ερευνηθεί για τις αντι-αθηροσκληρωτικές του ιδιότητες, καθιστώντας το χρήσιμο για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων.
- ▶ **Reishi Mushroom** (*Ganoderma lucidum*): Γνωστό ως γανόδερμα, το Reishi παρουσιάζει αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και ανοσοενισχυτικές ιδιότητες. Πρόσφατες έρευνες εξετάζουν τον ρόλο του στην πρόληψη μεταβολικών διαταραχών και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού.

### ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ LION'S MANE

Μελέτη του 2020 έδειξε ότι η καθημερινή λήψη 1.050 mg Lion's Mane για 49 εβδομάδες βελτίωσε σημαντικά τη γνωστική λειτουργία σε άτομα με ήπια συμπτώματα Alzheimer. Παράλληλα, άλλη μελέτη του 2019 διαπίστωσε ότι η κατανάλωση 1.200 mg ημερησίως για 8 εβδομάδες μείωσε το άγχος, την κατάθλιψη και βελτίωσε την ποιότητα του ύπνου σε 77 υπέρβαρους ή παχύσαρκους συμμετέχοντες.

Το Lion's Mane αναδεικνύεται ως μια υποσχόμενη φυσική λύση για τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την πνευματική διαύγεια. Είναι ασφαλές για κατανάλωση, με μηδενικές καταγεγραμμένες παρενέργειες σε μελέτες σε ανθρώπους, ωστόσο άτομα με αλλεργία στα μανιτάρια θα πρέπει να το αποφεύγουν.

Η πνευματική κόπωση δεν είναι ανυπέρβλητο εμπόδιο. Με τη σωστή διατροφή και τις κατάλληλες φυσικές λύσεις, μπορούμε να διατηρήσουμε την πνευματική μας υγεία σε βέλτιστα επίπεδα!!

### Πηγές

1. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jnc.15767>
2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10675414/>
3. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8124789/>
4. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10728660/>
5. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11068609/>
6. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6302894/>
7. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10094145/>
8. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7283924/>
9. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6500611/>

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 παραγωγή 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.





**GREENFOREST**

# Lion's Mane Complex



## Μνήμη & Συγκέντρωση

Το **Lion's Mane Complex** της Green Forest Vitamins είναι μία μοναδική φόρμουλα, γιατί περιέχει: Ένα σύμπλεγμα από τα πιο εξειδικευμένα μανιτάρια για την μνήμη και την συγκέντρωση (Lion's Mane 500mg, Chaga mushroom 50mg, Maitake mushroom 50mg, Shiitake mushroom 50mg και Reishi mushroom 50mg), τα οποία σε συνδυασμό μεταξύ τους αυξάνουν ακόμη περισσότερο την βιοδιαθεσιμότητα και την αποτελεσματικότητα της φυσικής αυτής φόρμουλας.



ΧΩΡΙΣ  
GMO



ΧΩΡΙΣ  
ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ



ΧΩΡΙΣ  
ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ

**MADE IN USA**



**GREEN FOREST VITAMINS | ΤΗΛ. +30 210 9600 122 | EMAIL INFO@GREENFOREST.GR | WWW.GREENFOREST.GR**

Προϊόν γνωστοποιημένο στον Ε.Ο.Φ. 125099 22/10/2024. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μίας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να μη γίνεται υπέρβαση της συστατώμενης ημερήσιας δόσης. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Οι πληροφορίες προέρχονται από δημοσιευμένες έρευνες και άρθρα σε αξιόπιστα επιστημονικά περιοδικά και δεν αποτελούν επίσημους ισχυρισμούς υγείας.

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ;

Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία



Η σαρκopenία είναι η προοδευτική απώλεια μυϊκής μάζας και δύναμης. Το σύνδρομο συνήθως σχετίζεται με ηλικιωμένους, καθώς συνήθως αναπτύσσεται λόγω της φυσικής διαδικασίας γήρανσης.

Ο επιπολασμός της σαρκopenίας εκτιμάται ότι κυμαίνεται μεταξύ 5-13% για άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω και 11-50% για άτομα ηλικίας 80 ετών και άνω.

Η σαρκopenία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την καθημερινή σας δραστηριότητα και την ποιότητα ζωής σας. Η δυσκολία στο περπάτημα, το ανέβασμα σκαλοπατιών και η μεταφορά βαρέων αντικειμένων είναι κοινές προκλήσεις με τη σαρκopenία. Μπορεί επίσης να αντιμετωπίσετε αυξημένο κίνδυνο πτώσεων και καταγμάτων.

Υπάρχει μια σειρά από διαθέσιμες εξετάσεις για τη διάγνωση της σαρκopenίας. Τα τεστ αξιολογούν τη μυϊκή δύναμη, την ποιότητα των μυών και τη φυσική απόδοση. Αν και δεν έχουν εγκριθεί φάρμακα για τη θεραπεία της σαρκopenίας, πολλές αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να διαχειριστούν την κατάσταση και να σας βοηθήσουν να ανακτήσετε τη μυϊκή μάζα και τη δύναμη.

## Συμπτώματα σαρκopenίας

Τα κύρια συμπτώματα της σαρκopenίας είναι η χαμηλή μυϊκή λειτουργία, η χαμηλή μυϊκή δύναμη και η χαμηλή μυϊκή μάζα. Η απώλεια μυϊκής μάζας συνοδεύεται από συσσώρευση λίπους στους μύς, η οποία συμβάλλει στη μείωση της μυϊκής δύναμης.

## Άλλα συμπτώματα της σαρκopenίας περιλαμβάνουν:

- Διαταραχή της κινητικής λειτουργίας
- Δυσκολία στο περπάτημα
- Αργή ταχύτητα περπατήματος
- Δυσκολία στη μεταφορά και ανύψωση βαρέων αντικειμένων
- Δυσκολία στο ανέβασμα σκαλοπατιών
- Αύξηση πτώσεων
- Σωματική αδυναμία

## Τι προκαλεί τη σαρκopenία;

Η σαρκopenία εμφανίζεται συχνότερα λόγω της φυσικής διαδικασίας γήρανσης. Η προοδευτική απώλεια μυϊκής μάζας και δύναμης ξεκινά μεταξύ των ηλικιών 30 και 50 ετών και κορυφώνεται μετά από 60 χρόνια. Περίπου το 10% των ανθρώπων παγκοσμίως άνω των 60 ετών έχουν σαρκopenία.

Διάφοροι μηχανισμοί μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση σαρκopenίας με τη γήρανση, όπως:

- **Αντίσταση στην ινσουλίνη:** Η γήρανση προκαλεί συχνά αλλαγές στη σύσταση του σώματος, οδηγώντας σε αυξημένη συσσώρευση σωματικού λίπους και μειωμένη μυϊκή μάζα. Τέτοιες αλλαγές μπορεί να οδηγήσουν σε αντίσταση στην ινσουλίνη και άλλες μεταβολικές δυσλειτουργίες.

- **Μείωση των επιπέδων ορμονών:** Η γήρανση μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των επιπέδων των αναβολικών ορμονών όπως ο αυξητικός παράγοντας-1 που μοιάζει με ινσουλίνη, η ανθρώπινη αυξητική ορμόνη και η τεστοστερόνη. Αυτές οι ορμόνες παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση των μυϊκών ιστών και έτσι η πτώση των ορμονών μπορεί να προκαλέσει σαρκopenία.
- **Φλεγμονώδεις δείκτες:** Μια αύξηση σε φλεγμονώδεις δείκτες όπως η ιντερλευκίνη (IL)-6, ο παράγοντας νέκρωσης όγκου-άλφα, η C-αντιδρώσα πρωτεΐνη και η IL-1 που εμφανίζεται με τη γήρανση μπορεί να οδηγήσει σε σαρκopenία λόγω της επίδρασής τους στους σκελετικούς μύες.
- **Νευροεκφυλισμός:** Η γήρανση προκαλεί μείωση των περιφερικών νευρικών ινών, των κινητικών νευρώνων στο νωτιαίο μυελό και του αριθμού των νευρομυϊκών συνδέσεων. Τέτοιες αλλαγές στο νευρολογικό σύστημα μπορεί να προκαλέσουν σαρκopenία.

## Παράγοντες Κινδύνου

Η σωματική αδράνεια και η μη κατανάλωση αρκετής πρωτεΐνης είναι δύο κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν στο γιατί ένας ηλικιωμένος ενήλικας μπορεί να έχει σαρκopenία. Η παχυσαρκία μπορεί να είναι ένας άλλος παράγοντας που συμβάλλει.

Είναι πιθανό και οι νεότεροι να αναπτύξουν σαρκopenία. Τα νεότερα άτομα με φλεγμονώδεις ασθένειες, υποσιτισμό και καχεξία (ακραία απώλεια βάρους και μυϊκή απώλεια) μπορεί να είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν σαρκopenία. Άλλες καταστάσεις που σχετίζονται με την ανάπτυξη σαρκopenίας περιλαμβάνουν:

- Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)
- Χρόνια νεφρική νόσο
- Συγκοπή
- Ιός ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας (HIV)
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Καρκίνος

## Πώς γίνεται η διάγνωση της σαρκopenίας;

Δεν υπάρχει κανένα τεστ που να μπορεί να διαγνώσει τη σαρκopenία. Η διάγνωση περιλαμβάνει εργαλεία ελέγχου που βοηθούν στον εντοπισμό πιθανών σημείων σαρκopenίας και που αξιολογούν τη μυϊκή δύναμη, την ποιότητα και τη φυσική απόδοση.

## Τεστ μυϊκής δύναμης

Υπάρχουν δύο τεστ που μπορούν να βοηθήσουν στην αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης. Το ένα είναι το τεστ χειρολαβής. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στον προσδιορισμό της συνολικής δύναμης σε άλλους μύς και μπορεί να βοηθήσει στην ένδειξη τυχόν μείωσης της δύναμης. Ένα άλλο είναι το τεστ με βάση την καρέκλα. Αυτό βοη-

θά στον προσδιορισμό της μυϊκής δύναμης των ποδιών, ειδικά του τετρακέφαλου. Το τεστ μετρά τον αριθμό των φορών που μπορείτε να σταθείτε και να καθίσετε από την καρέκλα χωρίς να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας μέσα σε 30 δευτερόλεπτα.

## Τεστ Ποιότητας Μυών

Τα τεστ που μπορούν να βοηθήσουν στον προσδιορισμό της ποιότητας —και μερικές φορές της ποσότητας— των μυών περιλαμβάνουν

- **Απεικόνιση μαγνητικού συντονισμού (MRI):** Η μαγνητική τομογραφία χρησιμοποιεί μαγνητικά πεδία και ραδιοκύματα για να παρέχει λεπτομερείς εικόνες ιστών και οργάνων μέσα στο σώμα. Βοηθά στην παροχή ακριβών πληροφοριών για τη συνολική μυϊκή μάζα του σώματος.
- **Υπολογιστική τομογραφία (CT):** Η αξονική τομογραφία χρησιμοποιεί μια σειρά απεικονίσεων ακτίνων X για την παροχή εικόνων των οστών και των μαλακών ιστών. Βοηθά στην εκτίμηση της συνολικής άπαχης μυϊκής μάζας.
- **Απορρόφηση ακτίνων X διπλής ενέργειας (DXA):** Η DXA χρησιμοποιεί τεχνολογία ακτίνων X για τη μέτρηση της οστικής πυκνότητας. Μπορεί επίσης να εκτιμήσει τη μυϊκή μάζα και την οστική μάζα.
- **Ανάλυση βιομεπίδσης (BIA):** Το BIA χρησιμοποιεί ένα ασθενές ηλεκτρικό ρεύμα για να παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη σύσταση του σώματος, ιδιαίτερα τη μυϊκή μάζα και το σωματικό λίπος.

## Δοκιμές φυσικής απόδοσης

Οι δοκιμές φυσικής απόδοσης βοηθούν στον εντοπισμό της σοβαρότητας της σαρκopenίας. Αυτές οι δοκιμές περιλαμβάνουν:

**Δοκιμή ταχύτητας βάδισης:** Το τεστ ταχύτητας βάδισης μετρά τον χρόνο που χρειάζεται για να περπατήσετε 4 μέτρα με τον συνηθισμένο σας ρυθμό. Εάν η ταχύτητα του περπατήματος είναι μικρότερη από 0,8 μέτρα το δευτερόλεπτο, μπορεί να είναι ενδεικτική σοβαρής σαρκopenίας.

**Δοκιμή χρονομετρημένης ανόδου και μετάβασης (TUG):** Η δοκιμή TUG μετρά τον χρόνο που χρειάζεται για να σηκωθείτε από μια καρέκλα, να περπατήσετε 3 μέτρα μακριά από αυτήν και να επιστρέψετε στην καρέκλα. Χρόνος άνω των 20 δευτερολέπτων υποδηλώνει κακή φυσική απόδοση.

**Μικρή μπαταρία φυσικής απόδοσης (SPPB):** Η δοκιμή SPPB περιλαμβάνει δοκιμές ισορροπίας σε όρθια στάση, βάσης καρέκλας και ταχύτητας βάδισης. Η ελάχιστη βαθμολογία του τεστ είναι μηδέν και η μέγιστη είναι 12. Μια βαθμολογία μικρότερη από οκτώ υποδηλώνει σοβαρή σαρκopenία.

**Το τεστ βάδισης 400 μέτρων:** Το τεστ βάδισης 400

μέτρων περιλαμβάνει γρήγορους γύρους 20 μέτρων με δύο λεπτά ανάπαυσης ενδιάμεσα. Το να χρειάζεσαι περισσότερα από έξι λεπτά για να ολοκληρώσεις 400 μέτρα υποδηλώνει σοβαρή σαρκοπενία.

#### Θεραπείες για τη Σαρκοπενία

Δεν υπάρχουν διαθέσιμα εγκεκριμένα φάρμακα για τη θεραπεία της σαρκοπενίας. Αντίθετα, η θεραπευτική προσέγγιση για τη σαρκοπενία περιλαμβάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής.

#### Φυσική Δραστηριότητα

Η τακτική άσκηση μπορεί να είναι ευεργετική για τη μυϊκή δύναμη και τη μάζα για τους ηλικιωμένους. Η εκτέλεση προπόνησης ενδυνάμωσης, συμπεριλαμβανομένης της άρσης βαρών και της προπόνησης με αντίσταση, δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη μυϊκή δύναμη και τη λειτουργία.

#### Διατροφικά Μοτίβα

Οι ειδικοί συνιστούν πρόσληψη 20-35 γραμμαρίων πρωτεΐνης ανά γεύμα για την προώθηση της πρωτεϊνοσύνθεσης των μυών και την αναστροφή της απώλειας μυϊκής μάζας και δύναμης που σχετίζεται με την ηλικία. Μπορεί επίσης να συνιστάται η λήψη ενός ή περισσότερων συμπληρωμάτων για τη διαχείριση της σαρκοπενίας. Αυτό συμβαίνει επειδή η κακή διατροφική κατάσταση μπορεί επίσης να προκαλέσει απώλεια μυών. Τα συμπληρώματα που μπορεί να βοηθήσουν στη σαρκοπενία περιλαμβάνουν:

- Βιταμίνη D
- Βιταμίνη B
- Βιταμίνη C
- Σελήνιο
- Ασβέστιο
- Μαγνήσιο

#### Πώς να αποτρέψετε τη σαρκοπενία

Η πρόληψη της σαρκοπενίας μπορεί να μην είναι εντε-

λώς εφικτή καθώς αναπτύσσεται ως μέρος της φυσικής διαδικασίας γήρανης. Ωστόσο, ορισμένες τακτικές μπορούν να επιβραδύνουν την εξέλιξη της πάθησης, όπως:

- Μια καλά ισορροπημένη διατροφή με πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας
- Η κατανάλωση 1,6-1,8 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα
- Η εκτέλεση ασκήσεων αντίστασης τουλάχιστον δύο με τρεις φορές την εβδομάδα
- Η μείωση του χρόνου καθιστικής ζωής

#### Αλληλεπιδράσεις

Τα άτομα με σαρκοπενία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για άλλες καταστάσεις υγείας. Μερικές τέτοιες προϋποθέσεις περιλαμβάνουν:

- **Καρδιαγγειακή νόσος (CVD):** Η σαρκοπενία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα και η σαρκοπενία επηρεάζουν το ένα το άλλο μέσω κοινών μηχανισμών όπως η σωματική αδράνεια, ο υποσιτισμός και οι ορμονικές αλλαγές.
- **Διαβήτης τύπου 2:** Η σαρκοπενία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 μέσω μη φυσιολογικής απόρριψης γλυκόζης ως αποτέλεσμα της χαμηλής μυϊκής μάζας.
- **Οστεοπόρωση:** Η σαρκοπενία μπορεί να προκαλέσει σημαντική απώλεια οστού και να οδηγήσει σε οστεοπόρωση. Μια μελέτη του 2022 σε γυναίκες που είχαν περάσει την εμμηνόπαυση βρήκε ότι υπήρχε 12,9 φορές υψηλότερος κίνδυνος οστεοπόρωσης μεταξύ εκείνων με σαρκοπενία σε σύγκριση με εκείνες που δεν είχαν την πάθηση.
- **Γνωστική εξασθένηση:** Η έρευνα έχει βρει ότι η σαρκοπενία μπορεί να προκαλέσει γνωστική εξασθένηση λόγω ανωμαλιών στην παραγωγή και έκκριση ορμονών που ονομάζονται μυοκίνες, τα οποία ρυθμίζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου.
- **Κατάθλιψη:** Η σαρκοπενία μειώνει τη συνολική ποιότητα ζωής, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη.

#### Συμπέρασμα

Η σαρκοπενία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα της ζωής σας και να προκαλέσει δυσκολίες στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων. Η κατάσταση μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο πτώσεων, καταγμάτων και νοσηλείων.

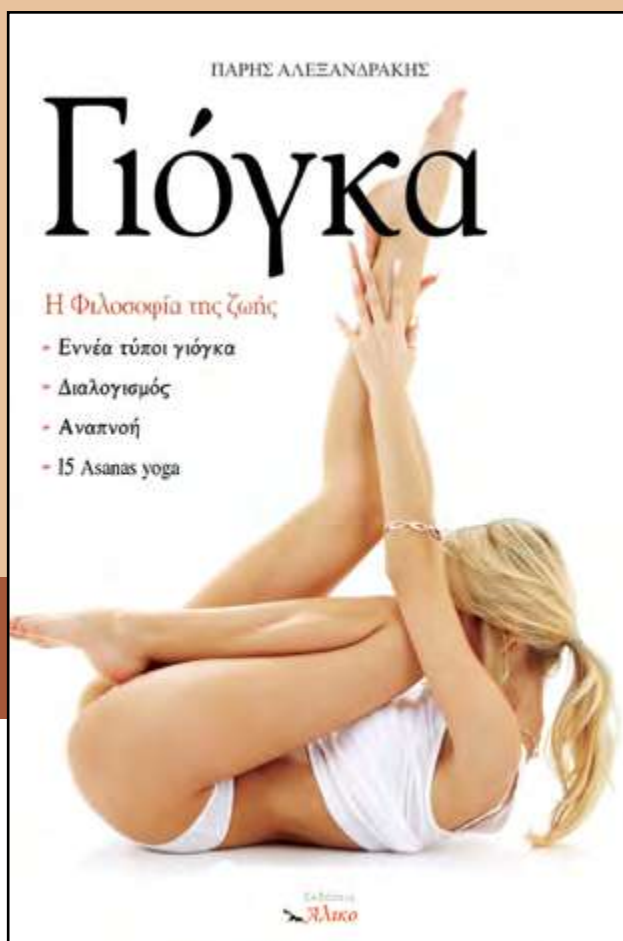
Το πόσο σε μεγάλο βαθμό σας επηρεάζει η σαρκοπενία εξαρτάται από παράγοντες όπως η ηλικία, άλλες καταστάσεις που μπορεί να έχετε και αν θα εμφανίσετε πτώσεις ή κατάγματα.

Η αναγνώριση των πρώιμων συμπτωμάτων μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση της πάθησης και στην επιβράδυνση της εξέλιξής της. Η προπόνηση ενδυνάμωσης και η σωστή διατροφή μπορεί να βοηθήσει στη σύνθεση πρωτεϊνών των μυών, στη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και στη γενική φυσική κατάσταση.

Θα πρέπει επίσης να παρακολουθείτε και να ενημερώνετε τον ιατρό σας για τυχόν αλλαγές που πιστεύετε ότι είκατε στο βάρος, τη σύσταση του σώματος, τη λειτουργία ή την υγεία σας.

#### Πηγές

- Ardeljan AD, Hurezeanu R. Sarcopenia. In: StatPearls. StatPearls Publishing; 2023.
- Santilli V, Bernetti A, Mangone M, Paoloni M. Clinical definition of sarcopenia. *Clin Cases Miner Bone Metab.* 2014;11(3):177-180.
- de Lima AB, Baptista F, Henriques-Neto D, de Araújo Pinto, Gouveia ER. Symptoms of sarcopenia and physical fitness through the senior fitness test. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(3):2711. doi:10.3390/ijerph20032711.
- Musumeci G. Sarcopenia and exercise "the state of the art." *Journal of Functional Morphology and Kinesiology.*
- Cruz-Jentoft AJ, Sayer AA. Sarcopenia. *Lancet.* 2019;393(10191):2636-2646. doi:10.1016/S0140-6736(19)31138-9.
- Frontera WR. Chapter 2-Sarcopenia. *Geriatric Rehabilitation.* 2018;19-26. doi:10.1016/B978-0-323-54454-2.00002-9.
- Ganapathy A, Nieves JW. Nutrition and sarcopenia—what do we know? *Nutrients.* 2020;12(6):1755. doi:10.3390/nu12061755.
- Rogeri PS, Zanella R, Martins GL, et al. Strategies to prevent sarcopenia in the aging process: role of protein intake and exercise. *Nutrients.* 2021;14(1):52. doi:10.3390/nu14010052



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

## ΓΙΟΓΚΑ Η Φιλοσοφία της ζωής

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

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

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

Μεταφορικά για την ηπειρωτική Ελλάδα **ΔΩΡΕΑΝ**

# TAI CHI

## ΜΕΙΩΝΕΙ ΔΥΝΗΤΙΚΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ



Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

**Μια νέα κινεζική έρευνα δείχνει ότι το Τάι Τσι μπορεί να βοηθήσει στην καθυστέρηση των συμπτωμάτων της νόσου του Πάρκινσον για αρκετά χρόνια. Με βάση τα νέα ευρήματα, όσοι έκαναν Tai Chi δύο φορές την εβδομάδα αντιμετώπισαν λιγότερες επιπλοκές υγείας και είχαν υψηλότερο βιοτικό επίπεδο από εκείνους που δεν το έκαναν.**

Η νόσος του Πάρκινσον είναι μια νευρολογική πάθηση που έχει ως αποτέλεσμα ακούσιες ή ανεξέλεγκτες κινήσεις, συμπεριλαμβανομένης της δυσκαμψίας, του τρέμουλου και της δυσκολίας στην ισορροπία και τον συντονισμό. Συνήθως, τα συμπτώματα ξεκινούν ήπια και επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου. Οι άνθρωποι μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στο περπάτημα και στην επικοινωνία καθώς η κατάσταση επιδεινώνεται και επιπλέον, θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν κόπωση, θλίψη, προβλήματα ύπνου, ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές και προβλήματα μνήμης.

Η μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Shanghai Jiao Tong παρακολούθησε εκατοντάδες άτομα με νόσο του Πάρκινσον για έως και πέντε χρόνια σχετικά με την υγεία τους. Δύο φορές την εβδομάδα για μία ώρα, 143 ασθενείς σε μία ομάδα εξασκούσαν στο Tai Chi, το οποίο περιλάμβανε βαθιά αναπνοή, χαλάρωση και αργές, απαλές κινήσεις, με τη βοήθεια εκπαιδευτών. Η άλλη ομάδα αποτελούνταν από 187 ασθενείς που δεν έκαναν Tai Chi, αλλά έλαβαν κανονική θεραπεία.

**Τάι Τσι και συμπτώματα Πάρκινσον**  
Συγκρίνοντας την ομάδα σύγκρισης με την ομάδα Tai Chi, το ποσοστό των ασθενών που χρειάστηκαν αύξηση της φαρμακευτικής αγωγής ήταν επίσης πολύ υψηλότερο, με 83,5% το 2019 και λίγο περισσότερο από 96% το 2020, σε αντίθεση με 71% και 87,5% αντίστοιχα.

Μαζί με λιγότερες πτώσεις, δυσφορία στην πλάτη και ζάλη, αυτή η ομάδα παρουσίασε επίσης λιγότερες γνωστικές λειτουργίες. Ο ύπνος και η συνολική ποιότητα ζωής συνέχισαν επίσης να βελτιώνονται την ίδια περίοδο.

Η ομάδα αναφέρει ότι η μελέτη της αποκάλυψε ότι το Τάι Τσι διατηρεί μια μακροπρόθεσμη ευνοϊκή επίδραση στη νόσο, δείχνοντας τα πιθανά οφέλη τροποποίησης της νόσου τόσο στα κινητικά όσο και στα μη κινητικά συμπτώματα, όπως το βάδισμα, η ισορροπία, τα αυτόνομα συμπτώματα και η γνωστική λειτουργία.

Διαπιστώνουν ότι η πάθηση μπορεί να βλάψει την κινητική λειτουργία και τα μη κινητικά συμπτώματα όλο και περισσότερο με τον καιρό, με αποτέλεσμα την αναπηρία και επηρεάζοντας την ποιότητα ζωής.

Ο μακροπρόθεσμος θετικός αντίκτυπος στην ασθένεια μπορεί να αυξήσει το χρόνο χωρίς αναπηρία, να βελτιώσει την ποιότητα ζωής, να μειώσει το άγχος των φροντιστών και να μειώσει τη χρήση φαρμάκων.

### Πηγές

- *Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry. Effect of long-term Tai Chi training on Parkinson's disease: a 3.5-year follow-up cohort study.*
- *Harvard Health Publishing. The Health Benefits of Tai Chi.*
- *National Institute of Aging. Parkinson's Disease: Cause, Symptoms, and Treatments.*

# 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



## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΝΗΜΗΣ- ΤΟΝΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



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

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

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

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

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

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



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

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΤΟ ΕΝΖΥΜΟ ΝΑΤΤΟΚΙΝΑΣΗ

39% ΝΑΤΤΟΚΙΝΑΣΗ - 2000 FU/CAP || ΑΝΑ 1 ΚΑΨΟΥΛΑ 2000 FU ΝΑΤΤΟΚΙΝΑΣΗ (100 MG)

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

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

Full Health



Η FULL HEALTH σχεδιάστηκε από την ομάδα διατροφολόγων του Βιο Αναγέννηση, και στηρίχτηκε στην τεχνολογία αλλά κυρίως στην εμπει-ρία τους. Κάθε προϊόν της σειράς FULL HEALTH είναι η ομάδα μας, τα άτομα που ξέρετε και εμπιστεύεστε. Είναι η ομάδα μας που δεν σας προτεί-νει 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

# ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ Η' ΑΔΡΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η ομοιοπαθητική, ένα από τα πιο αμφιλεγόμενα θεραπευτικά συστήματα, βασίζεται στην αρχή ότι «το όμοιο θεραπεύει το όμοιο» (similia similibus curentur). Είναι μια εναλλακτική ιατρική πρακτική που περιλαμβάνει την από του στόματος ή τοπική χρήση ουσιών με υψηλή αραίωση.

Αν και η επιστημονική κοινότητα παραμένει διχασμένη ως προς την αποτελεσματικότητά της, εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως στρέφονται σε αυτήν ως συμπληρωματική ή εναλλακτική προσέγγιση. Όμως, λίγοι γνωρίζουν ότι η διατροφή μπορεί να επηρεάσει τη δράση των ομοιοπαθητικών σκευασμάτων.

Όταν η διατροφή συνδυάζεται σωστά με την ομοιοπαθητική αγωγή, μπορεί να ενισχύσει τη θεραπευτική απόκριση του οργανισμού. Αντίθετα, κάποιες διατροφικές επιλογές ενδέχεται να εξουδετερώσουν ή να μειώσουν την αποτελεσματικότητα της αγωγής. Ας δούμε πώς και γιατί.

## Η Επίδραση των Τροφών στην Ομοιοπαθητική Θεραπεία

Η ομοιοπαθητική στηρίζεται σε αραιωμένες ουσίες, οι οποίες θεωρείται ότι διεγείρουν τον αυτορρυθμιστικό μηχανισμό του οργανισμού. Ακόμη και μικρές μεταβολές στο εσωτερικό περιβάλλον του σώματος – όπως αυτές που προκύπτουν από τη διατροφή – μπορούν να μεταβάλουν την αντίδραση του οργανισμού.

Οι θεραπείες στην ομοιοπαθητική είναι «εξατομικευμένες», που σημαίνει ότι προσαρμόζονται για κάθε άτομο. Δεν είναι ασυνήθιστο για άτομα με την ίδια πάθηση να λαμβάνουν διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις. Ορισμένα τρόφιμα και ουσίες ενδέχεται να αδρανοποιήσουν τη δράση των ομοιοπαθητικών σκευασμάτων. Αυτό συμβαίνει είτε λόγω της αλληλεπίδρασης με τα δραστικά συστατικά των φαρμάκων είτε λόγω της επίδρασής τους στο νευρικό σύστημα και τον μεταβολισμό.

## Τι να Προσέξετε στη Διατροφή κατά την Ομοιοπαθητική Θεραπεία

- **Καφεΐνη και Διεγερτικά**  
Ο καφές, το μαύρο και πράσινο τσάι, τα ενεργειακά ποτά και η σοκολάτα περιέχουν καφεΐνη, η οποία έχει έντονη διεγερτική δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα.
- Ορισμένοι ομοιοπαθητικοί υποστηρίζουν ότι η καφεΐνη μπορεί να διαταράξει τη δράση των ομοιοπαθητικών φαρμάκων, καθώς επηρεάζει τη λειτουργία των νευροδιαβιβαστών.
- Προτείνεται η αποφυγή της καφεΐνης ή η κατανάλωσή της με χρονική απόσταση από τη λήψη του ομοιοπαθητικού σκευάσματος.

## Δυόσμος και Μέντα: Ο "Αφανής Αντίπαλος"

- Η μέντα και ο δυόσμος – που συναντάμε σε τσίχλες, οδοντόκρεμες, στοματικά διαλύματα και αφεψήματα – θεωρούνται από τους μεγαλύτερους «σαμποτέρ» της ομοιοπαθητικής.
- Οι έντονες πτητικές ουσίες τους ενδέχεται να αδρανοποιήσουν τα ενεργά συστατικά των ομοιοπαθητικών φαρμάκων.
- Συνιστάται η χρήση οδοντόκρεμας χωρίς μέντα και η αποφυγή προϊόντων με ισχυρή αρωματική δράση.

## Αλκοόλ και Νικοτίνη

- Το αλκοόλ και το κάπνισμα δεν επιδρούν μόνο στο συκώτι και στον μεταβολισμό, αλλά και στο ομοιοστατικό σύστημα του οργανισμού.
- Το αλκοόλ μπορεί να αλλάξει την απορρόφηση των ομοιοπαθητικών ουσιών, ενώ η νικοτίνη μπορεί να επηρεάσει τη νευρολογική ισορροπία.
- Συνιστάται η μείωση ή η πλήρης αποφυγή τους κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

## Πικάντικες και Έντονα Αρωματικές Τροφές

- Σκόρδο, κρεμμύδι, πιπεριές τσίλι και γενικά τρόφιμα με ισχυρή γεύση ή οσμή θεωρούνται «ανταγωνιστές» της ομοιοπαθητικής αγωγής.
- Αν και δεν υπάρχουν απόλυτα επιστημονικά δεδομένα που να επιβεβαιώνουν αυτή την αλληλεπίδραση, πολλοί θεραπευτές παρατηρούν μείωση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας σε όσους καταναλώνουν συχνά τέτοιες τροφές.

## Επεξεργασμένα Τρόφιμα και Τεχνητά Πρόσθετα

- Συντηρητικά, ενισχυτικά γεύσης, τεχνητές χρωστικές και γλυκαντικά επηρεάζουν τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και μπορεί να διαταράξουν την απορρόφηση και τη δράση της ομοιοπαθητικής αγωγής.
- Μια διατροφή πλούσια σε φυσικές, μη επεξεργασμένες τροφές θεωρείται πιο συμβατή με την ομοιοπαθητική θεραπεία.

## Πώς να Ενισχύσετε τη Θεραπεία μέσω της Διατροφής

- **Επιλέξτε φυσικές, ανεπεξέργαστες τροφές:** Φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ξηροί καρποί ενισχύουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού.
- **Ενυδατωθείτε επαρκώς:** Το νερό βοηθά στην απομάκρυνση τοξινών και στη σωστή λειτουργία του οργανισμού.
- **Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία:** Οι διατροφικές ανάγκες είναι εξατομικευμένες. Ένας ειδικός μπορεί να σας καθοδηγήσει σωστά.

## Συμπέρασμα

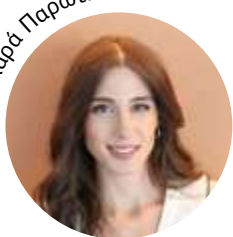
Αν και η επιστήμη δεν έχει καταλήξει σε οριστικά συμπεράσματα για την αποτελεσματικότητα της ομοιοπαθητικής, όσοι την ακολουθούν οφείλουν να γνωρίζουν ότι η διατροφή μπορεί να επηρεάσει τη θεραπευτική της προσέγγιση. Η προσεκτική επιλογή τροφών και η αποφυγή ουσιών που ενδέχεται να αλληλεπιδράσουν με την αγωγή είναι βήματα απαραίτητα για τη μεγιστοποίηση των πιθανών οφελών της θεραπείας.

**Για μια ολοκληρωμένη υγεία, η διατροφή και η θεραπευτική προσέγγιση πρέπει να λειτουργούν συμπληρωματικά, όχι ανταγωνιστικά.**

## Πηγές:

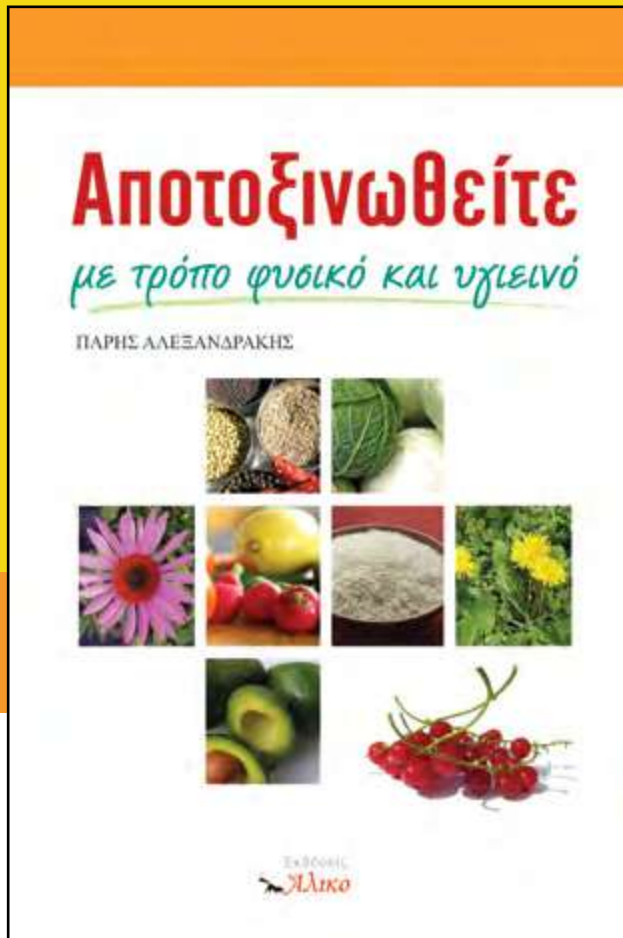
- Viksveen, P., Dymitr, Z., & Myles, H. (2012). "The Impact of Lifestyle Factors on Homeopathic Treatment Outcomes: A Review." *European Journal of Integrative Medicine*, 4(2), e253-e260.
- Bell, I. R., & Koithan, M. (2012). "A Model for Homeopathic Remedy Effects: Low Dose Nanoparticles, Allostatic Cross-Adaptation, and Time-Dependent Sensitization in a Complex Adaptive System." *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12, 191.

Χαρά Παρωτίδη



Η Χαρά Παρωτίδη είναι Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος με εξειδίκευση στη Χαρτοφαγία και το εντερικό μικροβίωμα. Παρέχει εξατομικευμένες διαιτολογικές υπηρεσίες στον Άλιμο και διαδικτυακά, βοηθώντας τους συμβουλευόμενους να επιτύχουν τους διατροφικούς τους στόχους με επιστημονική προσέγγιση.

Ως πτυχιούχος Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc., διαθέτει δύο πανεπιστημιακά πτυχία: στη Διαιτολογία από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και στην Επιστήμη & Τεχνολογία Τροφίμων από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής. Παράλληλα, συνεχίζει τις σπουδές της σε μεταπτυχιακό επίπεδο στο Τμήμα Ιατρικής του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, με αντικείμενο τη Διατροφή και το Μικροβίωμα. Αρθρογραφεί σε επιστημονικές πλατφόρμες διατροφής και συμμετέχει ενεργά σε εκπαιδευτικά σεμινάρια και προγράμματα παρέμβασης, προάγοντας την ισορροπημένη διατροφή και τη βέλτιστη υγεία.



Κυκλοφορεί απο τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

## **ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΘΕΙΤΕ** με τρόπο φυσικό και υγιεινό

Το βιβλίο «Αποτοξινωθείτε με τρόπο φυσικό και υγιεινό» είναι ένας οδηγός με πλούσιες και έγκυρες πληροφορίες, που καταρρίπτει πολλούς μύθους γύρω από την «αποτοξίνωση-αστραπή», και την παρουσιάζει στη σωστή της διάσταση με μία σειρά ειδικά μελετημένων προγραμμάτων που εξασφαλίζουν βαθιά αναζωογόνηση. Ένας πλήρης κατάλογος με ευεργετικά τρόφιμα, αρωματικά φυτά, βότανα και συμπληρώματα διατροφής, που βοηθούν τον οργανισμό να αποβάλλει τις τοξίνες και να ανακτήσει την υγεία του. Ένα εγχειρίδιο με τεχνικές δυτικής και ανατολίτικης προέλευσης, που συνδυάζονται μοναδικά και προσφέρουν εγγυημένα αποτελέσματα.

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



Κυκλοφορεί απο τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

## **ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ** η υγεία στα πόδια σας

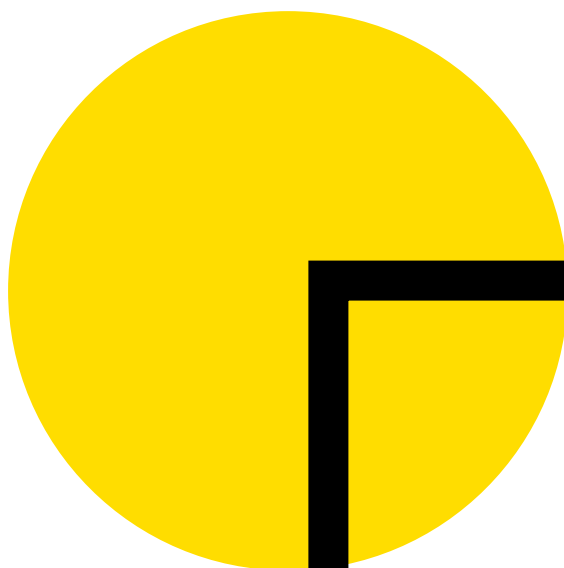
Τα πέλματα και οι παλάμες είναι ο καθρέπτης της υγείας του σώματός μας!

Λειτουργούν σαν χάρτες που μπορούν με ακρίβεια να πουν την ιστορία της υγείας σας στον Ρεφλεξολόγο.

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

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

Μεταφορικά για την ηπειρωτική Ελλάδα ΔΩΡΕΑΝ



Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

# 11 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΗΡΑΙΟΤΕΡΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΣΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ

Το 2004, ο εξερευνητής Dan Buettner, το National Geographic και το Εθνικό Ινστιτούτο Γήρανσης συνεργάστηκαν για να εντοπίσουν τις περιοχές στον κόσμο όπου οι άνθρωποι φαίνονται να ζουν τη μεγαλύτερη και πιο υγιή ζωή. Προσδιόρισαν πέντε περιοχές: Οκινάουα, Ιαπωνία, Σαρδηνία (Ιταλία), Nicoya (Κόστα Ρίκα), Ικαρία (Ελλάδα), και Loma Linda (Καλιφόρνια). Διαπίστωσαν ότι σε αυτά τα μέρη του κόσμου υπάρχουν χαμηλότερα ποσοστά χρόνιων ασθενειών και οι άνθρωποι είναι γενικά πιο ευτυχισμένοι και υγιείς μέχρι τα 80, τα 90 και ακόμη και τα 100 τους.

Είκοσι χρόνια μετά, αυτές οι περιοχές, τώρα γνωστές ως Μπλε Ζώνες, εξακολουθούν να βρίσκονται στο προσκήνιο, καθώς οι άνθρωποι προσπαθούν να καταλάβουν τι θα τους βοηθήσει να ζήσουν την καλύτερη, πιο υγιεινή εκδοχή της ζωής τους. Και όχι, δεν είναι κάποιο μαγικό ελιξίριο ή πηγή νεότητας. Σύμφωνα με το επίσημο Blue Zones Project, το οποίο ιδρύθηκε από τον Buettner, είναι ένας συνδυασμός πολλών απλών συνθηκών του τρόπου ζωής, όπως η τακτική άσκηση, σύνδεση με φίλους, οικογένεια και πίστη και η εύρεση της αίσθησης ενός σκοπού.

Ανάμεσα στις πολλές επιλογές τρόπου ζωής που ορίζουν τις Μπλε Ζώνες, ξεχωρίζει η διατροφή κυρίως φυτικής προέλευσης, πλούσια σε φασόλια και λαχανικά και χαμηλή σε ζωικά προϊόντα. Για να βοηθήσει άλλους να ακολουθήσουν την ίδια διαίτα, το Blue Zones Project έχει καταγράψει όλες τις διατροφικές πληροφορίες που έχει από τις Blue Zones σε 11 οδηγίες.

## 1. Τρώτε τροφές φυτικής προέλευσης

Στις Μπλε Ζώνες, το κρέας τρώγεται «με φειδώ», αν όχι καθόλου, υποστηρίζει το έργο Blue Zones. Αντίθετα, οι δίαιτες των ανθρώπων τείνουν να αποτελούνται από τρόφιμα φυτικής προέλευσης, τα οποία είναι πυκνά σε σημαντικά θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, μαζί με ισχυρά αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδεις φυτικές ενώσεις. Η διατροφή τους ακολουθεί ένα μεσογειακό πρότυπο, το οποίο θεωρείται ευρέως ως ο πιο υγιεινός τρόπος διατροφής λόγω της έμφασης που δίνει στις φυτικές τροφές.

## 2. Αποφύγετε το κρέας

Η τυπική αμερικανική διαίτα ή η διαίτα δυτικού μοτίβου όπως είναι κοινώς γνωστή, είναι πλούσια σε ζωικά προϊόντα. Η έρευνα δείχνει ότι οι





Ένας συνδυασμός πολλών απλών συνηθειών του τρόπου ζωής, όπως η τακτική άσκηση, σύνδεση με φίλους, οικογένεια και πίστη και η εύρεση της αίσθησης ενός σκοπού.

περισσότεροι άνθρωποι στις ΗΠΑ τρώνε επεξεργασμένα κρέατα, όπως ζαμπόν, μπέικον και λουκάνικα, κάθε εβδομάδα. Ωστόσο, η έρευνα δείχνει ότι το να τρώμε με αυτόν τον τρόπο μπορεί να μην είναι το καλύτερο για την υγεία μας. Το επεξεργασμένο κρέας ταξινομείται ως καρκινογόνο της ομάδας 1 από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, για παράδειγμα. Είναι επίσης πηγή κορεσμένου λίπους, το οποίο είναι γνωστό ότι αυξάνει την LDL χοληστερόλη, παράγοντα κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.

«Ο μέσος Αμερικανός τρώει περίπου 240 κιλά κρέας, το οποίο οδηγεί σε μεγάλο μέρος του διαβήτη τύπου 2, καρδιακές παθήσεις, καρκίνους στον γαστρεντερικό σωλήνα και ακόμη και άνοια. Στις Μπλε Ζώνες, από την άλλη πλευρά, παραδοσιακά έτρωγαν περίπου 20 κιλά κρέας το χρόνο με ζώα που τρέφονταν με χόρτο μέχρι να γίνουν τροφή», είπε ο Dan Buettner.

### 3. Λιγότερο ψάρι

Σύμφωνα με το Blue Zones Project, ενώ τα μικρά ψάρια όπως οι σαρδέλες και ο γαύρος τρώγονται σε πολλές Μπλε Ζώνες, τα θαλασσινά δεν υπερκαταναλώνονται όπως στη Δύση. Οι μερίδες διατηρούνται στο ελάχιστο και το ψάρι καταναλώνεται μια με δύο φορές την εβδομάδα το πολύ. Αυτό μειώνει την πίεση στα οικοσυστήματα και ελαχιστοποιεί την έκθεση σε τοξίνες όπως ο υδράργυρος.

### 4. Μειώστε τα γαλακτοκομικά

Οι Δυτικοί λατρεύουν το τυρί από αγελαδινό γάλα. Στην πραγματικότητα, σύμφωνα με τη Διεθνή Ένωση Γαλακτοκομικών Τροφίμων, για πρώτη φορά, η ετήσια κατανάλωση τυριού ξεπέρασε τις 40 λίβρες ανά άτομο το 2022. Όμως, ενώ είναι πηγή πρωτεΐνης και ορισμένων βιταμινών και μετάλλων, το τυρί είναι επίσης σημαντική πηγή κορεσμένων λιπαρών. Στις Μπλε Ζώνες, οι άνθρωποι τρώνε γαλακτοκομικά, αλλά αυτό τείνει να προέρχεται από κατσίκες ή πρόβατα και όχι από αγελάδες. Λέμε να παραλείψετε εντελώς τα γαλακτοκομικά καθώς μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο ορισμένων μορφών καρκίνου και άλλων επιπλοκών στην υγεία.

### 5. Μειώστε τα αυγά

Η έρευνα δείχνει ότι, κατά μέσο όρο, οι Αμερικανοί τρώνε σχεδόν 300 αυγά ο καθένας το χρόνο. Αν και τα αυγά συχνά διαφημίζονται ως τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες, μια σειρά από φυτικές τροφές - συμπεριλαμβανομένων των τεμπέ, ρεβίθια και τόφου - περιέχουν περισσότερη πρωτεΐνη από τα αυγά. Επιπλέον, τα αυγά κοτόπουλου έχουν επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Ορισμένες μελέτες έχουν συνδέσει τη διατροφική χοληστερόλη με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Οι Blue Zoners τρώνε αυγά, αλλά η κατανάλωσή τους είναι ελάχιστη σε σύγκριση με πολλούς Δυτικούς. Τείνουν επίσης να προμηθεύονται τα αυγά τους από κοτόπουλα ελεύθερης βοσκής, αλλά γενικά, τα αυγά δεν είναι ζωτικής σημασίας για τη μακροζωία.

«Τα αυγά δεν είναι απαραίτητα για να ζεις μια μακρά ζωή και δεν τα συνιστούμε» σημειώνει το Blue Zone Project.

### 6. Μειώστε τη ζάχαρη

Σύμφωνα με το Blue Zones Project, οι Blue Zoners τρώνε ζάχαρη, αλλά είναι με διαφορετικό τρόπο σε σύγκριση με το μεγαλύτερο μέρος της Δύσης, όπου τα προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα σε ραφιναρισμένη ζάχαρη είναι κοινά. Οι άνθρωποι στις Μπλε Ζώνες τρώνε ζάχαρη σκόνη, όχι από συνήθεια ή τυχαία, εξηγεί η οργάνωση. Καταναλώνουν περίπου την ίδια ποσότητα φυσικών σακχάρων με τους Βορειοαμερικανούς, αλλά μόνο το ένα πέμπτο της πρόσθετης ζάχαρης.

### 7. Φάτε όσπρια και φασόλια

Σύμφωνα με τον Buettner, μια από τις μεγαλύτερες διατροφικές συνήθειες που έχουν κοινές οι Blue Zoners είναι η αγάπη τους για τα όσπρια και ειδικά για τα φασόλια. Στην πραγματικότητα, λέει ότι τα φασόλια είναι βασικά σε κάθε Blue Zone που έχει πάει. Τα φασόλια είναι τόσο χορταστικά και μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώσετε πιο ικανοποιημένοι με χαμηλότερη ποσότητα θερμίδων, οδηγώντας σε καλύτερη διαχείριση του βάρους σε όσους τα τρώνε τακτικά.

### 8. Δώστε προτεραιότητα στους ξηρούς καρπούς

Ενώ οι Αμερικανοί είναι πιθανό να τσιμπολογήσουν εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα όπως πατατάκια, καραμέλες και μπισκότα, οι Blue Zoners επιλέγουν ολόκληρες πηγές φαγητού, όπως ξηρούς καρπούς. Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και υγιή λίπη, επομένως αποτελούν αναμφίβολα μια υγιεινή επιλογή.

### 9. Αλλάξτε τη μαγιά στο ψωμί σας με προζύμι

Σύμφωνα με τη Statista, το ψωμί ολικής αλέσεως και το πολύσπορο ψωμί είναι οι πιο δημοφιλείς επιλογές ψωμιού στις ΗΠΑ και αυτό είναι θετικό καθώς αυτές οι επιλογές είναι υψηλότερες σε φυτικές ίνες από το λευκό ψωμί. Αλλά αν μπορείτε, σκεφτείτε να φάτε ψωμί ολικής με προζύμι, σημειώνει το Blue Zones Project. Τα παραδοσιακά ψωμιά με προζύμι στην πραγματικότητα μειώνουν το γλυκαιμικό φορτίο των γευμάτων, καθιστώντας ολόκληρο το γεύμα σας πιο υγιεινό, με πιο αργή καύση, ευκολότερο στο πάγκρεας σας.

### 10. Μειώστε τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα

Το 2021, το Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης προειδοποίησε ότι η κατανάλωση υπερεπεξεργασμένων τροφίμων αυξάνεται στη Δύση. Ενώ ορισμένα από αυτά τα τρόφιμα μπορεί να είναι θρεπτικά, μια σημαντική ποσότητα είναι υψηλή σε κορεσμένα λιπαρά, πρόσθετα και ραφιναρισμένη ζάχαρη. Στις Μπλε Ζώνες, η κατανάλωση υπερεπεξεργασμένων τροφίμων είναι χαμηλή. Αντίθετα, οι άνθρωποι τείνουν να τρώνε ολόκληρα συστατικά, τα οποία είναι πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Ένας καλός ορισμός του «ολόκληρου φαγητού» θα ήταν αυτό που είναι φτιαγμένο από ένα μόνο συστατικό, ωμό, μαγειρεμένο, αλεσμένο ή ζυμωμένο και όχι εξαιρετικά επεξεργασμένο.

### 11. Πίνετε νερό και περιστασιακά, κόκκινο κρασί

Ανθρακούχα ποτά σπάνια συναντώνται στις Μπλε Ζώνες. Αντίθετα, οι άνθρωποι πίνουν τσάι, καφέ και περιστασιακά κόκκινο κρασί, αλλά μόνο με μέτρο, κάτι που η έρευνα δείχνει ότι μπορεί να έχει κάποια οφέλη για την υγεία. Στο σύνολό τους όμως πίνουν νερό. Οι μελέτες επισημαίνουν ότι η ενυδάτωση διευκολύνει τη ροή του αίματος και μειώνει την πιθανότητα θρόμβου αίματος.

# ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΓΙΑΤΙ ΤΗΝ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ;

Η χοληστερόλη είναι συχνά παρεξηγημένη ως κάτι αποκλειστικά επιβλαβές για τον οργανισμό, κυρίως λόγω της σύνδεσής της με καρδιαγγειακές παθήσεις. Ωστόσο, η χοληστερόλη αποτελεί έναν θεμελιώδη βιολογικό παράγοντα, απαραίτητο για τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Σε αυτό το άρθρο θα αναλύσουμε την ουσιαστική σημασία της χοληστερόλης στη βιοχημεία του οργανισμού και πώς συμβάλλει στη σύνθεση ορμονών, όπως η τεστοστερόνη, στην υγεία των κυττάρων και στη συνολική σωματική ισορροπία.

Η χοληστερόλη είναι ένα λιπίδιο, μια λιποδιαλυτή ουσία που παράγεται κυρίως στο ήπαρ και σε μικρότερο βαθμό προσλαμβάνεται μέσω της διατροφής. Υπάρχει σε όλες τις κυτταρικές μεμβράνες του σώματος και είναι απαραίτητη για τη δομή και τη λειτουργία τους. Υπό φυσιολογικές συνθήκες, το σώμα ρυθμίζει την παραγωγή και την κατανάλωση της χοληστερόλης με σκοπό τη διατήρηση της ομοιόστασης. Η χοληστερόλη μεταφέρεται μέσω του αίματος με τη βοήθεια λιποπρωτεϊνών, δύο κύριων ειδών:

**LDL** (Low-Density Lipoprotein), που συχνά αναφέρεται ως "κακή" χοληστερόλη, καθώς υψηλά επίπεδά της σχετίζονται με την εναπόθεση στις αρτηρίες.

**HDL** (High-Density Lipoprotein), γνωστή ως "καλή" χοληστερόλη, η οποία απομακρύνει την περίσσεια χοληστερόλης από τους ιστούς.

## Ο ρόλος της χοληστερόλης στη βιολογία του οργανισμού

Παρά τις αρνητικές συσχετίσεις, η χοληστερόλη εκπληρώνει πολλές κρίσιμες λειτουργίες:

### 1. Σύνθεση ορμονών

Η χοληστερόλη είναι η πρώτη ύλη για τη σύνθεση στεροειδών ορμονών, όπως:

**Η τεστοστερόνη:** Ένας βασικός ρυθμιστής της αναπαραγωγικής λειτουργίας στους άνδρες και σημαντική για τη μυϊκή μάζα, την οστική πυκνότητα και την παραγωγή ενέργειας.

**Τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη:** Κρίσιμες για την αναπαραγωγή και τη διατήρηση του έμμηνου κύκλου στις γυναίκες.

**Η κορτιζόλη:** Ορμόνη που σχετίζεται με τη διαχείριση του στρες και την αντιφλεγμονώδη δράση.

**Η αλδοστερόνη:** Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση μέσω της ισορροπίας νατρίου και καλίου.

Η έλλειψη χοληστερόλης μπορεί να οδηγήσει σε δυσλειτουργίες στην παραγωγή αυτών των ορμονών, με συνέπειες για την αναπαραγωγή, την ανάπτυξη και τη γενική φυσιολογία του οργανισμού.

### 2. Δομή κυτταρικών μεμβρανών

Η χοληστερόλη παίζει βασικό ρόλο στη σταθερότητα και τη ρευστότητα των κυτταρικών μεμβρανών. Χωρίς αυτήν, τα κύτταρα δεν θα μπορούσαν να διατηρήσουν τη μορφή τους ή να ανταποκριθούν στις εξωτερικές αλλαγές. Επίσης, η χοληστερόλη συμμετέχει στη δημιουργία λιπιδικών σχεδίων (lipid rafts), τα οποία εμπλέκονται στη μεταγωγή σήματος μεταξύ των κυττάρων.

### 3. Παραγωγή βιταμίνης D

Η χοληστερόλη είναι πρόδρομη ουσία της βιταμίνης D, η οποία παράγεται στο δέρμα μέσω της έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία. Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την υγεία των οστών, το ανοσοποιητικό σύστημα και τη ρύθμιση της φλεγμονής.

### 4. Παραγωγή χολικών οξέων

Η χοληστερόλη χρησιμοποιείται για τη σύνθεση χολικών οξέων στο ήπαρ, τα οποία είναι απαραίτητα για την πέψη και την απορρόφηση των λιπών και των λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E, K).

## Πόση χοληστερόλη χρειαζόμαστε;

Το σώμα παράγει περίπου το 75-80% της συνολικής χοληστερόλης που χρειάζεται, ενώ το υπόλοιπο προέρχεται από τη διατροφή. Ωστόσο, μια διατροφή πλούσια σε κορεσμένα και τρανς λιπαρά μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική αύξηση της LDL χοληστερόλης, αυξάνοντας τον κίνδυνο για αθηροσκλήρωση και καρδιαγγειακές νόσους.

Η ισορροπία μεταξύ LDL και HDL είναι κρίσιμη. Για παράδειγμα, υψηλά επίπεδα HDL μπορούν να προστατεύσουν την καρδιαγγειακή υγεία, απομακρύνοντας την LDL από τα αγγεία.

## Μύθοι και πραγματικότητα

Ένας κοινός μύθος είναι ότι όλες οι μορφές χοληστερόλης είναι επιβλαβείς. Στην πραγματικότητα, η χοληστερόλη δεν είναι "καλή" ή "κακή" από μόνη της. Αυτό που μετράει είναι το πώς τη διαχειρίζεται το σώμα και οι αναλογίες των λιποπρωτεϊνών στο αίμα.

Ένας ακόμη μύθος αφορά την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε χοληστερόλη, όπως τα αυγά. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, για τους περισσότερους ανθρώπους, η διατροφική χοληστερόλη έχει μικρή επίδραση στα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος, σε σύγκριση με τη συνολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών.

## Συμπεράσματα

Η χοληστερόλη αποτελεί έναν θεμελιώδη παράγοντα για την υγεία του ανθρώπου. Από τη σύνθεση βασικών ορμονών έως τη δομή των κυττάρων, οι λειτουργίες της είναι αναντικατάστατες. Παρότι τα υψηλά επίπεδα LDL μπορεί να είναι επιζήμια, η ορθή διαχείριση της χοληστερόλης μέσω της διατροφής, της άσκησης και, εάν χρειαστεί, της φαρμακευτικής αγωγής, διασφαλίζει τη διατήρηση της υγείας.

## Βιβλιογραφία

- Goldstein, J. L., @ Brown, M. S. (2015). A century of cholesterol and coronaries: From plaques to genes to statins. *Cell*, 161(1), 161-172.
- Nelson, D. L., @ Cox, M. M. (2017). *Lehninger Principles of Biochemistry* (7th ed.). W.H. Freeman.
- Ference, B. A., et al. (2017). Low-density lipoproteins cause atherosclerotic cardiovascular disease: Evidence from genetic, epidemiologic, and clinical studies. *European Heart Journal*, 38(32), 2459-2472.
- Spence, J. D., Jenkins, D. J., @ Davignon, J. (2003). Dietary cholesterol and egg yolks: Not for patients at risk of vascular disease. *Canadian Journal of Cardiology*, 19(11), 1131-1135.
- Feingold, K. R., @ Grunfeld, C. (2022). Introduction to lipids and lipoproteins. *Endotext* [Internet].

Χρυσή Κοτσώνη



Η Χρυσή Κοτσώνη είναι πτυχιούχος Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, απόφοιτος του Queen Margaret University of Edinburgh, και παρέχει της διατροφικές της υπηρεσίες στην Αγία Παρασκευή, Αττικής. Έχει εκπαιδευτεί στο ΓΝΑ Αλεξάνδρας, στο μαιευτήριο Έλενα και στο Ιατρικό Αθηνών. Δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη συνεχή εκπαίδευση και ενημέρωση, συμμετέχοντας σε σεμινάρια και εκπαιδευτικά προγράμματα, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στο ψυχολογικό κομμάτι της διατροφής και τις διατροφικές διαταραχές. Παράλληλα, έχοντας ασχοληθεί με τον αθλητισμό από νεαρή ηλικία, έχει παρακολουθήσει πλήθος σεμιναρίων που αφορούν την προπονητική και την αθλητική διατροφή. Στόχος της είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να αποκτήσουν μια υγιή σχέση με το φαγητό, χωρίς περιορισμούς και στέρησης. Μέσα από τις συνεδρίες της, καθοδηγεί τους διαπιωμένους της ώστε να κατανοήσουν τις ανάγκες του σώματός τους, να βρουν το βαθύτερο κίνητρό τους και να χτίσουν συνέπεια στις διατροφικές τους συνήθειες. Στον ελεύθερο χρόνο της, ασχολείται με το crossfit, τη μουσική και τη μαγειρική, την οποία απολαμβάνει ιδιαίτερα τα Σαββατοκύριακα με την οικογένειά της.

# Αυτές είναι οι δύο ηλικίες που το σώμα γερνάει

σύμφωνα με έρευνα

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

Νέα έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι βιώνουν δύο μεγάλες εκρήξεις γήρανσης: μία στις αρχές της δεκαετίας των 40 και μία στα μέσα της δεκαετίας των 60. Αυτές οι δραματικές αλλαγές φαίνονται στα μόρια και τους μικροοργανισμούς που ζουν στο ανθρώπινο σώμα.

Αν και η γήρανση είναι αναπόφευκτη, ορισμένοι παράγοντες του τρόπου ζωής μπορούν να βοηθήσουν στην επιβράδυνση της διαδικασίας.

Ο ισχυρισμός προέρχεται από μια μελέτη που δημοσιεύθηκε τον Αύγουστο στο περιοδικό *Nature Aging*, αμφισβητώντας την ιδέα ότι οι άνθρωποι γερνούν με σταδιακό τρόπο. Αντίθετα, η έρευνα δείχνει ότι πολλά από τα μόρια και τους μικροοργανισμούς στο σώμα μας αυξάνονται ή μειώνονται σημαντικά γύρω στις ηλικίες 44 και 60 – δημιουργώντας τελικά κορυφές γήρανσης.

«Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι η γήρανση συμβαίνει σταδιακά, συνεχώς και γραμμικά», δήλωσε ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Michael Snyder, PhD, καθηγητής γενετικής και διευθυντής του Κέντρου Γονιδιωμικής και Εξατομικευμένης Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ.

Αλλά «δεν αλλάζουμε απλώς σταδιακά με την πάροδο του χρόνου. Υπάρχουν κάποιες πραγματικά δραματικές αλλαγές», δήλωσε ο Snyder σε ένα δελτίο τύπου. «Αποδεικνύεται ότι τα μέσα της δεκαετίας του '40 είναι μια εποχή δραματικών αλλαγών, όπως και οι αρχές της δεκαετίας των 60.

Και αυτές οι μοριακές αλλαγές δεν είναι ασήμαντες για την υγεία μας - φάνηκαν σε μόρια που σχετίζονται με τις καρδιαγγειακές παθήσεις, την υγεία του δέρματος και των μυών, τη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος και τη λειτουργία των νεφρών, μεταξύ άλλων.

## ΔΥΟ ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

Καθώς μεγαλώνουμε, ο κίνδυνος για ασθένειες που σχετίζονται με την ηλικία -καρκίνος, νόσος Alzheimer, καρδιαγγειακές παθήσεις- αυξάνεται. Αλλά αυτό δεν συμβαίνει πάντα σταδιακά, σύμφωνα με ερευνητές, οι οποίοι σημείωσαν ότι ο κίνδυνος για τη νόσο του Αλτσχάιμερ και τις καρδιαγγειακές παθήσεις, για παράδειγμα, αυξάνεται απότομα σε μεγαλύτερη ηλικία.

Για να το εξετάσουν αυτό - ειδικά αναλύοντας μοριακές και μικροβιακές αλλαγές στο ανθρώπινο σώμα - ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Stanford και το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Nanyang στη Σιγκαπούρη

χρησιμοποίησαν δεδομένα από 108 συμμετέχοντες ηλικίας 25 έως 75 ετών.

Αυτοί οι συμμετέχοντες έδωσαν αίμα και άλλα βιολογικά δείγματα (δείγματα κοπράνων, στοματικά και ρινικά επιχρίσματα) κάθε λίγους μήνες κατά τη διάρκεια αρκετών ετών. Από αυτά τα δείγματα, οι ερευνητές μπόρεσαν να παρακολουθήσουν αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία σε περισσότερα από 135.000 διαφορετικά μόρια και μικρόβια στο σώμα των συμμετεχόντων.

Η ανάλυση έδειξε ότι η πλειονότητα των μορίων και των μικροβίων υπέστη σημαντικές αλλαγές στην αφθονία τους (αύξηση ή μείωση) κατά τη διάρκεια δύο χρονικών περιόδων: όταν οι άνθρωποι ήταν στα μέσα της δεκαετίας των 40 και στις αρχές της δεκαετίας των 60.

Οι τεράστιες αλλαγές στα σώματα των 60χρονων δεν ήταν εντελώς περιέργες για τους ερευνητές. Πολλές ασθένειες και φαινόμενα που σχετίζονται με την ηλικία αυξάνονται σε εκείνο το σημείο της ζωής. Αλλά οι αλλαγές στους 40χρονους —ιδιαίτερα σε άνδρες και γυναίκες— ήταν εκπληκτικές.

Αυτό υποδηλώνει ότι ενώ η εμμηνόπαυση ή η προεμμηνόπαυση μπορεί να συμβάλει στις αλλαγές που παρατηρούνται στις γυναίκες στα μέσα της δεκαετίας των 40, υπάρχουν πιθανώς άλλοι, πιο σημαντικοί

παράγοντες που επηρεάζουν αυτές τις αλλαγές τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Ο εντοπισμός και η μελέτη αυτών των παραγόντων θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα για μελλοντική έρευνα.

## ΠΩΣ ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Αν και είναι πολύ νωρίς για να γνωρίζουμε πώς αυτές οι μοριακές αλλαγές επηρεάζουν τη γήρανση, οι ερευνητές μπόρεσαν να εντοπίσουν ποια μόρια σχετίζονται με ποιες σωματικές λειτουργίες, συστήματα ή ασθένειες.

Τα μόρια που παρουσίασαν ακραίες αλλαγές στα 40 ενός ατόμου, για παράδειγμα, σχετίζονταν με το αλκοόλ, την καφεΐνη και τον μεταβολισμό των λιπιδίων, καθώς και με τις καρδιαγγειακές παθήσεις και την υγεία του δέρματος και των μυών.

Εν τω μεταξύ, οι μοριακές αλλαγές στη δεκαετία των 60 ενός ατόμου σχετίζονταν με το μεταβολισμό των υδατανθράκων και της καφεΐνης, τη ρύθμιση του ανοσοποιητικού, τη λειτουργία των νεφρών, τις καρδιαγγειακές παθήσεις και την υγεία του δέρματος και των μυών.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτές οι αλλαγές μπορεί να εμφανιστούν ως μειωμένη ικανότητα μεταβολισμού της καφεΐνης και του αλκοόλ, υποδηλώνοντας ότι ίσως είναι συνετό να περιορίσουμε αυτές τις ουσίες. Τα άτομα στα 40 και τα 60 τους μπορεί επίσης να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρδιαγγειακή νόσο και τα άτομα στα 60 τους μπορεί να ωφεληθούν από την υποστήριξη του ανοσοποιητικού τους συστήματος.

Αν και η γήρανση είναι αναπόφευκτη, οι ειδικοί λένε ότι υπάρχουν τρόποι για να «διαχειριστείτε ή να επιβραδύνετε ορισμένες από τις αλλαγές που σχετίζονται με την εμμηνόπαυση και τη γήρανση. Ο ευκολότερος τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι μέσω των αλλαγών στον τρόπο ζωής. Αυτό σημαίνει να παραμείνετε δραστήριοι, να τρώτε και να κοιμάστε καλά, να διαχειρίζεστε το άγχος και να αποφεύγετε το κάπνισμα και το υπερβολικό αλκοόλ.

## Πηγές

•Shen X, Wang C, Zhou X, et al. Nonlinear dynamics of multi-omics profiles during human aging. *Nat Aging*. 2024;4(11):1619-1634. doi:10.1038/s43587-024-00692-2  
•EurekAlert! Massive biomolecular shifts occur in our 40s and 60s, Stanford Medicine researchers find.



# ΣΙΔΗΡΟΣ ΠΟΙΑ ΕΙΔΗ ΑΙΣΙΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ;

Ο σίδηρος είναι ένα απαραίτητο ιχνοστοιχείο που συμβάλλει στη μεταφορά οξυγόνου, τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης και την παραγωγή ενέργειας. Ωστόσο, η απορρόφησή του διαφέρει ανάλογα με τη μορφή του. Διακρίνεται σε αιμικό και μη αιμικό σίδηρο.

## ΑΙΜΙΚΟΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΙΜΙΚΟΣ ΣΙΔΗΡΟΣ

Ο αιμικός σίδηρος που βρίσκεται σε ζωικές τροφές, (κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια) απορροφάται πιο εύκολα από τον οργανισμό, με ποσοστά 15-35%. Αντίθετα, ο μη αιμικός σίδηρος εντοπίζεται σε φυτικές τροφές και εμπλουτισμένα τρόφιμα, αλλά έχει χαμηλότερη βιοδιαθεσιμότητα 2-20%. Ο αιμικός σίδηρος συνδέεται άμεσα με την αιμοσφαιρίνη των ερυθρών αιμοσφαιρίων, διευκολύνοντας την απορρόφησή του.

## Μορφές μη αιμικού σιδήρου

Για καλύτερη απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου, χρησιμοποιούνται ειδικές μορφές σε τρόφιμα και συμπληρώματα.

## ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αρκετές μορφές σιδήρου προστίθενται σε τρόφιμα για βελτίωση του χρώματος, της υφής ή της σταθερότητας του τροφίμου.

**Πυροφωσφορικός σίδηρος (E450):** Ο πυροφωσφορικός σίδηρος προέρχεται από το πυροφωσφορικό οξύ και ανήκει στα διφωσφορικά άλατα και χρησιμοποιείται σε:

- Επεξεργασμένα κρέατα και αλλαντικά (για τη διατήρηση του χρώματος και τη συγκράτηση υγρασίας)
- Δημητριακά πρωινού
- Έτοιμες σάλτσες και σούπες (ως σταθεροποιητές)
- Αναψυκτικά και αεριούχα ποτά (για τη ρύθμιση της οξύτητας)
- Τυροκομικά προϊόντα και λιωμένα τυριά (για τη βελτίωση της υφής)
- Αρτοσκευάσματα και μπισκότα (ως διογκωτικούς παράγοντες)
- Κατεψυγμένα προϊόντα πατάτας (π.χ. τηγανιτές πατάτες) (για να διατηρούν το χρώμα τους)

Το E450 γενικά θεωρείται ασφαλές σε ελεγχόμενες ποσότητες, αλλά η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση ασβεστίου.

**Γλυκονικός σίδηρος (E579):** Ως πρόσθετο τροφίμων, χρησιμοποιείται στο τελευταίο στάδιο της επεξεργασίας των καρπών της ελιάς, όπου μαυρίζονται με οξειδωση, δίνοντάς τους ομοιόμορφο γυαλιστερό μαύρο χρώμα. Οι φυσικές μαύρες ώριμες ελιές στο δέντρο σπάνια είναι εντελώς μαύρες, συνήθως έχουν κάποιες αποχρώσεις σε σκούρο μοβ, κάπως μαύρο, κοκκινωπό-καφέ ή καφέ.

Στην Ευρώπη, σαν πρόσθετο έχει την κωδικοποίηση E579. Στο ΦΕΚ 485/25 Ιουνίου 1996 Παράρτημα IV (άλλα επιτρεπόμενα πρόσθετα), σύμφωνα με Ευρωπαϊκή οδηγία τα επιτρεπόμενα όρια για ελιές μαυρισμένες με οξείδωση είναι μέχρι 50mg σιδήρου (Fe) ανά κιλό προϊόντος.

Επίσης ως ανώτατο όριο καθημερινής λήψης του γλυκονικού σιδήρου ως πρόσθετο καθορίζονται τα 0,8 mg ανά κιλό σωματικού

βάρους. Για παράδειγμα ένας άνθρωπος 70 κιλών έχει ανώτερο όριο ημερήσιας δόσης 56 mg σιδήρου.

Όλοι οι παραπάνω περιορισμοί προτείνονται λόγω του ότι ο σίδηρος δεν αποβάλλεται από τον οργανισμό, αλλά ανακυκλώνεται και παρότι μπορεί να είναι απαραίτητος, η περίσσειά του, μέσα στον οργανισμό, μπορεί να έχει τοξικά (βλαβερά) αποτελέσματα.

**Γαλακτικός σίδηρος (E585):** χρησιμοποιείται ως παράγοντας διατήρησης χρώματος και εμπλουτισμού τροφίμων, όπως οι ελιές, και είναι συχνά σε συμπληρώματα διατροφής για την καταπολέμηση της αναιμίας.

**Κιτρικός αμμωνιούχος σίδηρος:** Χρησιμοποιείται για τον εμπλουτισμό τροφίμων με σίδηρο σε χώρες όπως το Ηνωμένο Βασίλειο και η Δανία, καθώς και ως αντισυσσωματικός παράγοντας στο αλάτι, αποτρέποντας τη συσσώρευση και τη δημιουργία συμπαγούς μάζας. Βρίσκει κύριες εφαρμογές στο επιτραπέζιο αλάτι, τις βρεφικές τροφές, και τα συμπληρώματα διατροφής ενώ το ανώτατο όριο ημερήσιας πρόσληψης ορίζεται στα 0,8 mg ανά κιλό σωματικού βάρους.

**Ανθρακικός σίδηρος (E505):** εντοπίζεται σε εμπλουτισμένα τρόφιμα και φαρμακευτικά παρασκευάσματα, χωρίς καθορισμένο ανώτατο όριο ημερήσιας πρόσληψης ή αναφερόμενες παρενέργειες.

## ΣΙΔΗΡΟΣ ΣΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ο σίδηρος είναι βασικό συστατικό συμπληρωμάτων διατροφής για την αντιμετώπιση αναιμίας.

**Θειικός σίδηρος:** είναι μια από τις πιο συχνές μορφές που χρησιμοποιούνται σε συμπληρώματα, χάρη στην υψηλή διαλυτότητα και βιοδιαθεσιμότητά του. Ωστόσο, μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές ενοχλήσεις, όπως δυσκοιλιότητα ή ναυτία, κάτι που οδηγεί πολλούς ασθενείς να αναζητούν εναλλακτικές μορφές σιδήρου.

**Φουμαρικός σίδηρος:** είναι μια άλλη μορφή μη αιμικού σιδήρου που συναντάται σε συμπληρώματα. Προσφέρει υψηλή συγκέντρωση στοιχειακού σιδήρου, ωστόσο, όπως και ο θειικός σίδηρος, μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές.

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΟΥ ΣΙΔΗΡΟΥ

Η απορρόφηση του σιδήρου επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες:

**Βιταμίνη C:** ενισχύει την απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου.

**Φυτικές ίνες, πολυφαινόλες και φυτικά οξέα:** ορισμένες ουσίες που βρίσκονται σε ροφήματα όπως το τσάι και ο καφές, αλλά και στα δημητριακά μπορούν να μειώσουν την απορρόφηση του σιδήρου.

**Ασβέστιο:** ανταγωνίζεται την απορρόφηση του σιδήρου, ειδικά όταν καταναλώνεται μαζί.

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΙΔΗΡΟΥ ΣΤΗΝ ΤΕΣΤΟΣΤΕΡΟΝΗ

Εκτός από τον ρόλο του στη μεταφορά οξυγόνου και τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης, ο

σίδηρος φαίνεται να παίζει έμμεσο ρόλο στην ρύθμιση των επιπέδων τεστοστερόνης στον οργανισμό.

Η τεστοστερόνη μειώνει την ορμόνη που ρυθμίζει τα επίπεδα σιδήρου στο σώμα μας, τη χειψιδίνη. Μειωμένα επίπεδα χειψιδίνης οδηγούν σε μεγαλύτερη απορρόφηση σιδήρου από την τροφή.

Η σύνδεση μεταξύ σιδήρου και τεστοστερόνης είναι πολύπλοκη. Η έλλειψη σιδήρου, αν και επηρεάζει κυρίως τις γυναίκες, μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες και στους άνδρες, καθώς συνδέεται με χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης. Αυτό το φαινόμενο αναδεικνύεται και σε μια μελέτη που εκτελέστηκε στο Πανεπιστήμιο στο Buffalo της Νέας Υόρκης, όπου ενδοκρινολόγοι παρατήρησαν ότι το ένα τρίτο των ανδρών με διαβήτη τύπου 2, οι οποίοι παρουσίαζαν χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης, είχαν επίσης μειωμένα επίπεδα σιδήρου. Η μελέτη έδειξε ότι η συνύπαρξη χαμηλής τεστοστερόνης και αυξημένων φλεγμονωδών μηχανισμών μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλού βαθμού αναιμία, κάτι που παρατηρήθηκε σε ορισμένους ασθενείς με διαβήτη τύπου 2. Καταληκτικά, η μελέτη υποδεικνύει ότι οι γιατροί που αντιμετωπίζουν αναιμία σε αυτούς τους ασθενείς θα πρέπει να εξετάσουν και την πιθανότητα θεραπείας με τεστοστερόνη, δεδομένης της σύνδεσης μεταξύ των δύο αυτών παραμέτρων.

Παρά τη σύνδεση αυτή, οι ακριβείς μηχανισμοί απαιτούν περαιτέρω έρευνα.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η επιλογή της κατάλληλης μορφής σιδήρου είναι ζωτική για την απορρόφησή του και την αποφυγή ανεπιθύμητων ενεργειών. Ο αιμικός σίδηρος είναι ο πιο απορροφήσιμος, ενώ ο μη αιμικός σίδηρος σε τρόφιμα ή συμπληρώματα αποτελεί εναλλακτική λύση. Η προσεκτική επιλογή τροφών και η αποφυγή αναστολέων απορρόφησης μπορούν επίσης να συμβάλουν στην καλύτερη εκμετάλλευση αυτού του απαραίτητου ιχνοστοιχείου.

## Βιβλιογραφία:

- Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων, 2020. Πρόσθετα τροφίμων-Τεχνολογικά βοηθήματα, Άρθρο 33(1) - Ακτινοβολήση τροφίμων (Έκδοση 2). Διαθέσιμο στο: <https://www.aade.gr/sites/default/files/2020-03/33-iss2.pdf> (Ανακτήθηκε: 3 Φεβρουαρίου 2025).
- Κυριάνας, Ε. (2018) Πρόσθετα τροφίμων και νομοθεσία. 2η έκδοση. Αθήνα: Εκδόσεις Τζιόλα.
- Chao, K.-C., Chang, C.-C., Chiou, H.-Y. & Chang, J.-S., 2015. Serum ferritin is inversely correlated with testosterone in boys and young male adolescents: A cross-sectional study in Taiwan. PLOS ONE, 10(12), p.e0144238. doi: 10.1371/journal.pone.0144238.
- Liu, Z., Ye, F., Zhang, H., Gao, Y., Tan, A., Zhang, S., Xiao, Q., Zhang, B., Huang, L., Ye, B., Qin, X., Wu, C., Lu, Z., & Mo, Z. (2013) The association between the levels of serum ferritin and sex hormones in a large scale of Chinese male population; PLOS ONE, 8(10), e75908.
- Luigi Ferrucci, MD, PhD, Marcello Maggio, MD, Stefania Bandinelli, MD, Shehazad Basaria, MD, Fulvio Lauretani, MD, Alessandro Ble, MD, Giorgio Valenti, MD, William B. Ershler, MD, Jack M. Guralnik, MD, PhD, and Dan L. Longo, MD. Low Testosterone Levels and the Risk of Anemia in Older Men and Women. Arch Intern Med. 2006 Jul 10; 166(13): 1380-1388.

Ιουλία Πρίγκου



Η Ιουλία Πρίγκου είναι διαιτολόγος-διατροφολόγος με μεταπτυχιακή εξειδίκευση στην Κλινική Διατροφή. Κατέχει άδεια ασκήσεως επαγγέλματος και από τον Φεβρουάριο του 2023, διατηρεί το δικό της διαιτολογικό γραφείο, όπου εφαρμόζει μια ολιστική και εξατομικευμένη προσέγγιση στη διατροφή. Πιστεύει ακράδαντα ότι η ισορροπημένη διατροφή, σε συνδυασμό με έναν υγιεινό τρόπο ζωής, αποτελούν τα θεμέλια για την πρόληψη και την αντιμετώπιση ασθενειών. Η προσέγγισή της βασίζεται στις ανάγκες του κάθε ατόμου, ενισχύοντας παράλληλα την ποιότητα ζωής και την ευεξία. Δραστηριοποιείται στον χώρο της επιστημονικής ενημέρωσης και επιμόρφωσης ενώ, συνδυάζει το πάθος της για την υγεία με προσωπικά ενδιαφέροντα όπως ο αθλητισμός & η άρθρογραφία σε μεγάλα διατροφικά site όπως το Mednutrition και έντυπα περιοδικά. Δρα ως εθελόντρια στον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό προωθώντας ενεργά τη διάδοση της υγιεινής διατροφής και της κοινωνικής ευθύνης, συνεισφέροντας στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για τα οφέλη ενός ισορροπημένου και υγιεινού τρόπου ζωής.

# ΠΡΟΣΟΧΗ στα αντιβακτηριακά καθαριστικά προσώπου λένε οι δερματολόγοι



Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

Τα αντιβακτηριακά καθαριστικά προσώπου έχουν γίνει ολοένα και πιο δημοφιλή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά οι δερματολόγοι πλέον λένε ότι δεν είναι η λύση στα περισσότερα μέτριο βαθμού προβλημάτων δέρματος.

Τα αντιβακτηριακά καθαριστικά προσώπου έχουν γίνει όλο και πιο μοντέρνα τα τελευταία χρόνια, ιδιαίτερα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπου οι χρήστες ισχυρίζονται ότι αυτά τα προϊόντα είναι η θαυματουργή θεραπεία για όλα τα δερματικά προβλήματα.

Ειδικότερα στο TikTok, οι χρήστες δηλώνουν ευθαρσώς ότι αυτά τα καθαριστικά μπορούν να εξαλείψουν τα βακτήρια και να μειώσουν τον κίνδυνο ή ακόμη και να θεραπεύσουν την ακμή, το έκζεμα ή τις δερματικές λοιμώξεις.

Σύμφωνα με τον Adam Friedman, M.D., FAAD, καθηγητή και πρόεδρο δερματολογίας στη Σχολή Ιατρικής και Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου George Washington, αυτή η ιδέα ότι λιγότερα βακτήρια οδηγούν σε καθαρότερο και υγιέστερο δέρμα είναι εσφαλμένη.

Ο ζωντανός φραγμός του δέρματος μας, που αποτελείται από 500 και πλέον τύπους βακτηρίων, μυκήτων, ακόμη και ορισμένων ιών, είναι ακριβώς αυτό — μέρος της δυναμικής, αντιδραστικής πανοηλίας μας που μας προστατεύει από τον έξω κόσμο και βοηθά στη ρύθμιση του τρόπου λειτουργίας του δέρματός μας. Δεν είμαστε εμείς εναντίον αυτών, μάλλον μαζί είμαστε ένας υπέρ-οργανισμός.

Υπάρχουν φορές που ορισμένα μέλη αυτής της μικροσκοπικής

κοινότητας βγαίνουν από τη αποικία τους, μεγαλώνουν υπερβολικά ή εισβάλλουν, κάτι που είναι προβληματικό και μπορεί να οδηγήσει σε ορισμένες συνθήκες. Ωστόσο, δεν είναι η λύση για όλα τα να πολεμάς τον πλανήτη που είναι το δέρμα σου.

## Οι κίνδυνοι από τη χρήση αντιβακτηριακών καθαριστικών

Ενώ πολλοί χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης πιστεύουν ότι αυτά τα μοντέρνα αντιβακτηριακά καθαριστικά είναι η απόλυτη λύση περιποίησης της επιδερμίδας, μπορούν να διαταράξουν τη φυσική μικροχλωρίδα του δέρματος και στην πραγματικότητα να δημιουργήσουν δερματικά προβλήματα.

Το δέρμα φιλοξενεί μια ευαίσθητη ισορροπία ωφέλιμων βακτηρίων που προστατεύουν από επιβλαβή παθογόνα και φλεγμονές. Όταν διαταράσσεται συνεχώς αυτή την ισορροπία, μπορεί να οδηγήσει σε ακούσιες συνέπειες όπως αυξημένη ευαισθησία του δέρματος, ξηρότητα και ακόμη μεγαλύτερη ευαισθησία σε λοιμώξεις καθώς εξασθενεί ο φραγμός του δέρματος.

Αυτές οι επιλογές μπορούν να διαταράξουν φυσικά τον φραγμό του δέρματος, οδηγώντας σε ξηρό, σκασμένο, εύκολα ερεθισμένο δέρμα.

Η κλωρεξιδίνη, το αντισηπτικό και απολυμαντικό συστατικό αυτών των προϊόντων καθαρισμού, μπορεί επίσης να βλάψει τα αυτιά και τα μάτια.

## Ποιος πρέπει να χρησιμοποιεί αντιβακτηριακά καθαριστικά

Παρόλο που αυτός ο τύπος περιποίησης δεν πρέπει να είναι κατάλληλος για όλους, υπάρχουν

συγκεκριμένες καταστάσεις όπου μπορεί να είναι απαραίτητο. Για παράδειγμα, οι δερματολόγοι μπορεί να συστήσουν αυτές τα προϊόντα καθαρισμού σε άτομα που έχουν υποτροπιάζουσες δερματικές λοιμώξεις, οι οποίες προκαλούνται από βακτηριακό αποικισμό ή πυώδη ιδραδενίτιδα, μια κατάσταση που οδηγεί σε δυσβίωση λόγω φλεγμονής και ουλών στο δέρμα.

Για τον μέσο άνθρωπο, ωστόσο, ειδικά εκείνους χωρίς χρόνια προβλήματα δέρματος ή λοιμώξεις, ο Friedman πρέπει να χρησιμοποιούνται με φειδώ και με προσοχή. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα ήπια, μη αντιβακτηριακά καθαριστικά είναι πιο κατάλληλα για τη διατήρηση υγιούς δέρματος.

## Ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις περιποίησης δέρματος

Αντί να αναζητάτε σκληρά αντιβακτηριακά καθαριστικά, να επιλέγετε ήπια μη αντιβακτηριακά καθαριστικά, όπως προϊόντα που περιέχουν συστατικά όπως γλυκερίνη και κολλοειδή πλιγούρι βρώμης.

Αυτά βοηθούν στη διατήρηση του φραγμού του δέρματος χωρίς να το αφαιρούν από βασικά συστατικά του εξωτερικού στρώματος ή βακτήρια.

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε καθαριστικά με ισορροπημένο pH, τα οποία έχουν σχεδιαστεί για να διατηρούν το φυσικό pH του δέρματος — το οποίο είναι όξινο. Τα παραδοσιακά σαπούνια είναι βασικά και μπορούν στην πραγματικότητα να προκαλέσουν σημαντική διαταραχή του δερματικού φραγμού.

Όταν λαμβάνετε αποφάσεις σχετικά με τα προϊόντα

περιποίησης δέρματός μας που θα χρησιμοποιήσετε, να είστε δύσπιστοι για τις τάσεις στο διαδίκτυο.

Οι διαδικτυακές τάσεις περιποίησης της επιδερμίδας όπως αυτή μπορεί να είναι επικίνδυνες επειδή συχνά οδηγούνται από ανέκδοτα ή μια μοναδική εμπειρία, η οποία απέχει πολύ από το επιστημονικό και δεν μπορεί να γενικευτεί ώστε να ισχύει για όλους.

Οι άνθρωποι μπορεί να προωθούν προϊόντα ή ρουτίνες με την πρόθεση να βοηθήσουν άλλους, αλλά χωρίς να κατανοούν τις ατομικές ανάγκες του δέρματος, οδηγώντας σε κακή ή υπερβολική χρήση. Οι τάσεις συχνά υπεραπλοποιούν πολύπλοκα προβλήματα δέρματος, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε κακά αποτελέσματα. Είναι πάντα καλύτερο να συμβουλευτείτε έναν δερματολόγο πριν δοκιμάσετε ένα νέο σχήμα, ειδικά εάν περιλαμβάνει ενεργά συστατικά ή υπόσχεται γρήγορες επιδιορθώσεις.

## Πηγές

- MDPI Nutrients Journal. *The Roles of Vitamin C in Skin Health.*
- Dermatology and Therapy. *Efficacy Evaluation of a Topical Hyaluronic Acid Serum in Facial Photoaging.*
- Journal of Functional Foods. *Snail mucin is a functional food ingredient for skin.*
- International Journal of Advances in Pharmaceutics. *Formulation and evaluation of herbal face pack for glowing skin.*
- International Journal of Research Publication and Reviews. *The Review on Traditional medicine Turmeric (Curcuma Longa).*
- Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry. *Rice-Traditional Medicinal Plant in India.*

## MÖLLER'S TOTAL

**ΥΨΗΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΩΜΕΓΑ-3  
ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ**



Το Möller's Total παρέχοντας ένα συνεργικό συνδυασμό ωμέγα-3 λιπαρών οξέων με πλήρη σειρά βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων καλύπτει διατροφικές ελλείψεις και ανεπάρκειες, προστατεύοντας μακροπρόθεσμα από πλήθος παθήσεων, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει αμέσως ενέργεια, ζωτικότητα και ευεξία, συμβάλλοντας καθοριστικά σε

μία καλύτερη ποιότητα ζωής. Ιδιαίτερα χρήσιμο είναι αυτή την εποχή που χρειαζόμαστε ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

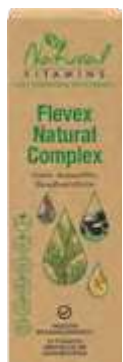
Εισαγωγή: Apollonian Nutrition

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

[www.apolloniannutrition.gr](http://www.apolloniannutrition.gr)

## FLEXEX NATURAL COMPLEX

**Η φυσική ενίσχυση κατά της κυτταρίτιδας**



Το φυσικό εκχύλισμα κυπαρισσιού 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 κυπαρισσιού είναι διουρητικό, βοηθά τον οργανισμό να απομακρύνει το περιττώ 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 κυπαρισσιού χρησιμοποιείται και για την αντιμετώπιση των κίρων 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 προτίμηση με τα γεύματα. Προϊόν γνωστοποιημένο στον Ε.Ο.Φ. 89043 28/08/2023.

Natural Vitamins | τηλ. 2109650594

## 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 κλειδώνει 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 γουλιά.

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόδεως 5

Άγιος Στέφανος Αττικής | Τηλ.: 210 6215600

[info@biohealth.gr](mailto:info@biohealth.gr) • [www.ola-bio.gr](http://www.ola-bio.gr)

## ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΟΥΠΕΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

**ΑΠΟ ΤΗ NATUCCO**



Απολαύστε ένα ζεστό και θρεπτικό γεύμα σε χρόνο ρεκόρ! Η σούπες στιγμής Natuoco 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 μινεστρόνε. Καλή απόλαυση!

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόδεως 5

Άγιος Στέφανος Αττικής | Τηλ.: 210 6215600

[info@biohealth.gr](mailto:info@biohealth.gr) • [www.ola-bio.gr](http://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 εκπληκτική επιλογή, για κάθε στιγμή της ημέρας. Είτε ως συνοδευτικό του αγαπημένου σας ροφήματος, το σοκολατένιο stick με γέμιση κρέμα espresso υπόσχεται να γίνει η νέα σας εμμονή.

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόδεως 5

Άγιος Στέφανος Αττικής | Τηλ.: 210 6215600

[info@biohealth.gr](mailto:info@biohealth.gr) • [www.ola-bio.gr](http://www.ola-bio.gr)

## FULL BRAIN Ω3

**1000MG, 30 SOFTGELS**

**500mg DHA ΑΝΑ 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 ΕΓΓΥΗΣΗ 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 τον καθορίζει τις επιλογές μας;

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

**ΑΥΤΑ ΜΟΝΟ ΤΟ FULL BRAIN Ω3 ΤΑ ΕΓΓΥΑΤΑΙ!**

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 ντοπαμίνης. Οι παραπάνω νευροδιαβιβαστές παίζουν σημαντικότατο ρόλο και στην διάθεση, την ψυχολογική ηρεμία και την φυσιολογική απόκριση στο στρες.



ΠΡΟΙΟΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ ★★★★★



## 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 ντους από μακρύνουν 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](http://www.psbwater.gr)

Τηλ. 210 9584412 @ 210 9571017

## BEMA

**Κρέμα με Άρνικα 100ml**

Συνιστάται για αιματώματα, μώλωπες, τραυματισμένους μύες και συνδέσμους. Περιέχει: Extract of Arnica, Meadowsweet, Willow Bark Extract, Iron και Silicon Biomineral Complex, Vitamin E.

ΕΙΣΑΓΩΓΕΑΣ: bioLEON

ΤΗΛ: 210 2321395

[www.bioleon.gr](http://www.bioleon.gr)



## ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΚΑΙ ΘΩΡΑΚΙΣΤΕ

**ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΑΣ**

**ESTERIFIED VITAMIN C**

Πραγματικά εστεροποιημένη, 100% μη όξινη βιταμίνη C (esterified / polyascorbate complex 1.000mg), σε συνδυασμό με Τζίντζερ. Δεν ερεθίζει το στομάχι και, ως εκ τούτου, είναι ιδιαιτέρως κατάλληλη για ευαίσθητα άτομα και για θεραπείες με γαδόσεων. 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, Λυκόβρυσος - Αθήνα

[www.bioland.gr](http://www.bioland.gr) • [info@bioland.gr](mailto:info@bioland.gr)



# novaretin

Η φυσική εναλλακτική της Ρετινόλης



Σειρά περιποίησης  
προσώπου

ΤΟΝΩΣΗ

ΛΑΜΨΗ

ΣΦΡΙΓΗΛΟΤΗΤΑ

ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΒΕΛΟΥΔΙΝΗ ΥΦΗ



ΜΑΘΕΤΕ  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

24ωρος ΟΡΟΣ  
ΠΡΟΣΩΠΟΥ  
& ΛΑΙΜΟΥ

24ωρη ΚΡΕΜΑ  
ΠΡΟΣΩΠΟΥ  
& ΛΑΙΜΟΥ

ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ  
ΚΡΕΜΑ  
ΜΑΤΙΩΝ

Made in  
Greece by



T 210 232 1395  
[www.bioleon.gr](http://www.bioleon.gr)



# MÖLLER'S



# Ωμέγα-3 όπως η φύση τα έφτιαξε.

Μια κουταλιά ζωής  
Από το 1854

Το μούρουνελαίο Möller's περιέχει ωμέγα-3 λιπαρά οξέα σε μορφή τριγλυκεριδίων, όπως το έφτιαξε η φύση.