

Υπνολαλία

ή αλλιώς ομιλία στον ύπνο  
Πότε και γιατί συμβαίνει;

ΥΓΕΙΑ

# ΕΝΕΧΙΔΙΑ

**AMPK**

**ΚΕΤΟΝΕΣ**  
ΚΕΤΩΣΗ ΚΑΙ  
ΚΕΤΟΓΟΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Αρχέων:  
Εθελοντισμός  
σημαίνει  
προσφορά

Peace by peas:  
Η νέα διατροφική  
κουζίτσα

Το κυτταρικό  
ένζυμο που  
ενισχύει την  
αντιγήρανση  
και τη  
μακροζωία

ΠΑΙΔΙΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ:  
ΠΟΣ ΝΑ ΤΗΝ  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ

HIPPOLYSIS:  
Το άλογο  
είναι εσύ

ALZHEIMER  
Η ΠΡΟΓΝΩΣΗ  
ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ  
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

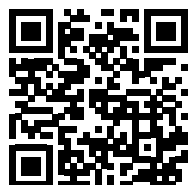
ΠΟΣ  
ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ  
Η ΕΥΛΥΓΣΙΑ  
ΜΕ ΤΗ  
ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Ταυρίνη:  
Το αντιγηραντικό  
συμπλήρωμα

**ΡΟΔΙ:**  
Ο ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΤΟΥ  
ΦΘΙΝΟΠΟΡΟΥ

17  
ΤΥΠΟΙ  
**MICROGREENS**

Το ισχυρό φύλλο και  
η γυναικεία σεξουαλικότητα  
συνέντευξη με τη Μαρία Δήμου



SCAN



Κυκλοφορεί απο τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

# ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## απο το Α εως το Ω

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

Ιπποκράτης (460-360 π. Χ)

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

**22€**  
440 ΣΕΛΙΔΕΣ



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

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

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024

- 4 **Editorial**
- 6 Μου λείπουν βιταμίνες;  
**ΤΑΥΡΙΝΗ:** αντιγηραντικό συμπλήρωμα
- 7 **ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ:** η προγνώση με βάση τον μεταβολισμό  
**Μεσημεριανός ύπνος:** Είναι ευεργετικός τελικά;
- 8 **Αγαπώ το ΑΛΚΟΟΛ,** πώς θα προστατεύσω το **ΣΥΚΩΤΙ** μου;
- 10 **ΠΑΙΔΙΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ**  
Πώς να την αντιμετωπίσετε
- 10 Μπάνιο στη θάλασσα τον **ΧΕΙΜΩΝΑ;**
- 12 Έλλειψη **ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ** συστατικών
- 14 Μεταβολισμός και Αντιγήρανση
- 16 **13 ΤΡΟΦΕΣ** που βοηθούν το σώμα σας να παράγει **ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ**
- 18 **ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ** και **ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ**
- 20 **ΒΡΥΑ ΘΑΛΑΣΣΑΣ**
- 22 **ΚΕΤΟΝΕΣ, ΚΕΤΩΣΗ ΚΑΙ ΚΕΤΟΓΟΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ**
- 24 **Υπνολαλιά** ή αλλιώς ομιλία στον ύπνο, πότε και γιατί συμβαίνει;
- 25 **ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ** & κίνδυνος **ΑΝΟΙΑΣ**
- 26 Το ισχυρό φύλο και η **ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ**
- 29 **ΥΠΕΡΟΞΕΙΔΩΣΗ**
- 30 **HIPPOLYSIS** Το Άλογο Είναι Εσύ. Εσύ Είσαι Το Άλογο
- 32 **ΑΡΧΕΛΩΝ** Εθελοντισμός σημαίνει προσφέρω
- 35 **ΑΜΡΚ** κυτταρικό ένζυμο που ενισχύει την αντιγήρανση και την μακροζωία
- 36 **PEACE BY PEAS:** Νέα διατροφική κουλτούρα
- 38 **Προτάσεις αγοράς**

www.acuplus.gr

acuplus

ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ & ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΣΟΥ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΓΙΑ:

- ✓ Βελονισμό
- ✓ Βεντούζες
- ✓ Οτοθεραπεία
- ✓ Guasha
- ✓ Μεσοθεραπεία
- ✓ Μαγνήτες
- ✓ Αισθητικό Βελονισμό
- ✓ Σποράκια
- ✓ Φυσιοθεραπεία
- ✓ Αναλώσιμα Ιατρείου
- ✓ Μόξα
- ✓ Φορητά Μηχανήματα
- ✓ Σεμινάρια

• **ΒΕΛΟΝΕΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ** •  
για όλες τις τεχνικές βελονισμού

Eaku  
Seirin  
Woojeon  
DongBang  
Synergi  
Sedatelec  
Biotekne

Εισαγωγή και Διάθεση  
στην Ελλάδα των εταιρειών



Συνεργασία με τις εταιρείες:

Harmony Medical • 3B Scientific • Gima • Hwato • Claptzu  
Globus • OXD • SYNERGI • Leonidov • Theraband • Mediks  
Tae yang • Quirumed • Schwa Medico • 3M • Hyperice  
Tiger Balm • Herodicus

Τηλεφωνικές παραγγελίες: 213 03 39 653

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ

Ν. Φλώρου 13, 11524 Αθήνα (πίσω από το Γηροκομείο Αθηνών)

Τηλ +30 213 03 39 653 • +30 213 03 39 655

e-mail: info@acuplus.gr acuplus.gr

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΙΚΟ

Δημοκρίτου 2, Αθήνα

Τηλ.: 215 565 2757

info@alikobooks.gr

info@ygeiaevexia.gr

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΛΑΛΑΚΟΣ

Αρχισυντάκτρια -

Διευθ. Σύνταξης:

ΓΙΟΥΛΗ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ

Διεύθυνση Marketing:

ΑΝΔΡΕΑΣ ΓΡΙΒΑΣ

Υπεύθυνος λογιστηρίου:

ΤΑΤΑΡΙΔΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ

Συντάσσεται από:

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ

ΟΜΑΔΑ



## Ρόδι: Ο θησαυρός του φθινοπώρου

Τα ρόδια ήταν ανέκαθεν σεβαστά για τα οφέλη τους στην υγεία, τα οποία μάλιστα χρονολογούνται από την αρχαιότητα, όταν θεωρούνταν σύμβολα γονιμότητας, αφθονίας και καλής τύχης. Σήμερα, αναγνωρίζονται ευρέως ως υπερτροφή λόγω του πλούσιου διατροφικού τους προφίλ και των πολυάριθμων θετικών επιδράσεων στην υγεία.

Αυτό το ζωηρό, ρουμπινί φρούτο είναι γεμάτο με βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά που μπορούν να ενισχύσουν τη συνολική ευεξία. Στο άρθρο αυτό παραθέτουμε μερικά από τα κορυφαία οφέλη του ροδιού για την υγεία.

### Πλούσιο σε Αντιοξειδωτικά

Ένα από τα πιο σημαντικά οφέλη για την υγεία των ροδιών είναι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά, ιδιαίτερα σε πολυφαινόλες όπως η πουνικαλαγίνη και οι ανθοκυανίνες.

Αυτές οι ενώσεις βοηθούν στην προστασία του οργανισμού από το οξειδωτικό στρες, το οποίο προκαλείται από τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες. Εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες, τα αντιοξειδωτικά μπορούν να μειώσουν τη βλάβη των κυττάρων, να επιβραδύνουν τη γήρανση και να μειώσουν τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου και των καρδιακών παθήσεων.

Στην πραγματικότητα, ο χυμός ροδιού έχει βρεθεί ότι περιέχει περισσότερα αντιοξειδωτικά από το πράσινο τσάι ή το κόκκινο κρασί.

### Υποστηρίζει την υγεία της καρδιάς

Τα ρόδια μπορούν επίσης να παίξουν καθοριστικό ρόλο στην προαγωγή της καρδιαγγειακής υγείας. Η έρευνα δείχνει ότι η τακτική κατανάλωση χυμού ροδιού μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία της καρδιάς μειώνοντας την αρτηριακή πίεση, μειώνοντας τα επίπεδα χοληστερόλης και βελτιώνοντας τη ροή του αίματος.

Η ικανότητα του ροδιού να μειώνει την «κακή» χοληστερόλη LDL ενώ διατηρεί ή ακόμα και αυξάνει την «καλή» χοληστερόλη HDL βοηθά στην πρόληψη της συσσώρευσης πλάκας στις αρτηρίες, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών.

### Αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες

Η φλεγμονή είναι ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει σε πολλές χρόνιες ασθένειες, όπως η αρθρίτιδα, ο διαβήτης και η νόσος του Αλτσχάιμερ. Τα ρόδια περιέχουν ενώσεις που έχει αποδειχθεί ότι έχουν ισχυρά αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα.

Μελέτες δείχνουν ότι τα αντιοξειδωτικά στα ρόδια μπορούν να μειώσουν σημαντικά τη φλεγμονή στο σώμα, καθιστώντας τα πολύτιμη προσθήκη σε μια αντιφλεγμονώδη διαίτα.

Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για άτομα που πάσχουν από φλεγμονώδεις καταστάσεις όπως η οστεοαρθρίτιδα, καθώς τα ρόδια μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση του πόνου στις αρθρώσεις και στη βελτίωση της κινητικότητας.

### Ενισχύει την Ανοσία

Τα ρόδια είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνη C, ένα βασικό θρεπτικό συστατικό για την υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος. Ένα μόνο ρόδι παρέχει ένα σημαντικό μέρος των ημερήσιων αναγκών σας σε βιταμίνη C, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της ικανότητας του σώματος να καταπολεμά τις λοιμώξεις και να αναρρώνει από ασθένειες πιο γρήγορα.

Επιπλέον, τα ρόδια περιέχουν άλλες ενώσεις που τονώνουν το ανοσοποιητικό, όπως βιταμίνη E, φυτικές ίνες και φυλλικό οξύ, που ενισχύουν περαιτέρω την ικανότητά τους να υποστηρίζουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

### Προωθούν την υγεία του δέρματος

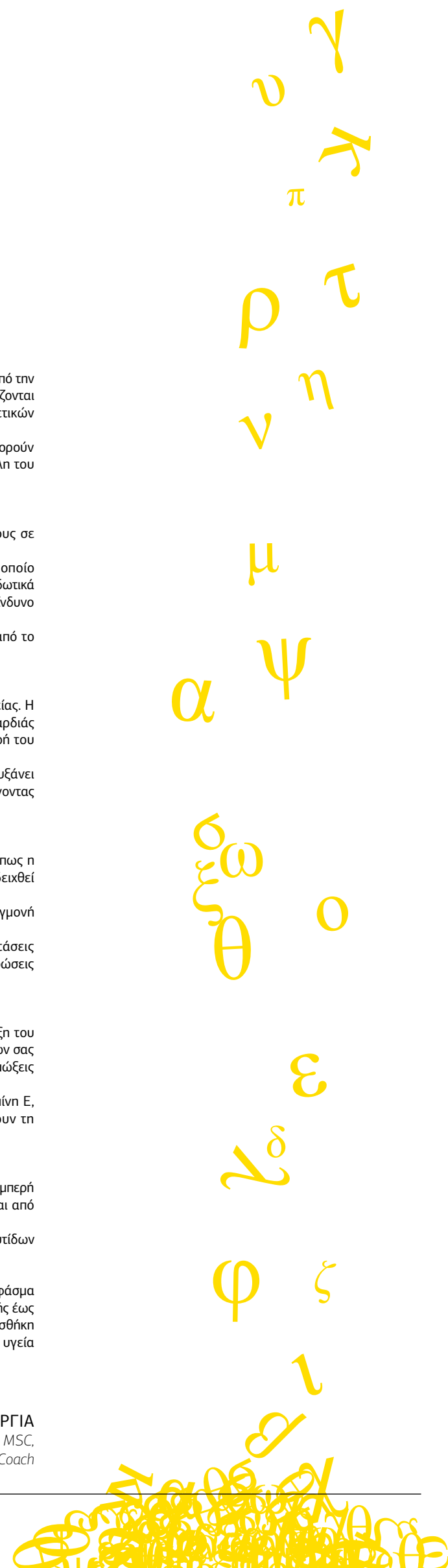
Τα αντιοξειδωτικά στα ρόδια όχι μόνο ωφελούν την εσωτερική υγεία αλλά συμβάλλουν και στη λαμπερή επιδερμίδα. Τα ρόδια έχει αποδειχθεί ότι προστατεύουν το δέρμα από βλάβες που προκαλούνται από την υπεριώδη ακτινοβολία και τη ρύπανση.

Προωθούν επίσης την παραγωγή κολλαγόνου, συμβάλλοντας στη μείωση της εμφάνισης των ρυτίδων και στη βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος.

**Συμπερασματικά**, το ρόδι είναι ένα φρούτο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά με ένα ευρύ φάσμα πλεονεκτημάτων για την υγεία, από τη βελτίωση της υγείας της καρδιάς και τη μείωση της φλεγμονής έως την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την πρόωθηση της υγιούς επιδερμίδας. Η προσθήκη ροδιών στη διατροφή σας μπορεί να είναι ένας νόστιμος τρόπος για να βελτιώσετε τη συνολική υγεία και ευεξία σας.

ΜΕΓΑΡΙΘ ΓΕΩΡΓΙΑ

Βιολογος BSC, μοριακή διατροφολογος MSC,  
accredited CBT therapist & Life Coach



# RAPUNZEL

## Σοκολάτες Ασύγκριτη ποιότητα & γεύση που συναρπάζει!

Επιλέξτε τις σοκολάτες Rapunzel για βελούδινη απόλαυση που απογειώνει τις αισθήσεις! Με υψηλής ποιότητας κακάο Hand in Hand (δίκαιου εμπορίου) από Βολιβία και Άγιο Δομίνικο και με παραδοσιακές τεχνικές, όλη η γεύση, το άρωμα και η απαλή υφή που λιώνει στο στόμα είναι εδώ!

Υπέροχη εμπειρία με μαύρη σοκολάτα, σοκολάτα γάλακτος, ξηρούς καρπούς και φρούτα, ποπ ρυζιού, με γέμιση νουγκάτ, αρωματική καρύδα, φανταστικές vegan επιλογές και τόσα άλλα!





## Πώς μπορώ να καταλάβω ότι μου λείπουν βιταμίνες;

**Μια διατροφή που δεν περιλαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά μπορεί να προκαλέσει μια ποικιλία δυσάρεστων συμπτωμάτων. Αυτά τα συμπτώματα είναι ο τρόπος που έχει το σώμα σας να σας προειδοποιεί για πιθανή ανεπάρκεια σε μέταλλα και βιταμίνες. Η αναγνώρισή τους θα σας βοηθήσει να προσαρμόσετε αναλόγως τη διατροφή σας.**

### ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΜΑΡΤΥΡΟΥΝ ΟΤΙ ΜΑΣ ΛΕΙΠΟΥΝ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

#### Ούλα που ματώνουν

Ορισμένες φορές, μια σκληρή οδοντόβουρτσα ή μια απρόσεκτη κίνηση κατά το βούρτσισμα φταίει για το αίμα στα ούλα, όμως, μπορεί να υπάρχει και πρόβλημα ανεπάρκειας βιταμίνης C. Αυτή η βιταμίνη παίζει σημαντικό ρόλο στην επισύλωση πηλών, ο οργανισμός δεν την παράγει μόνος του και χρειάζεται να την προσλάβουμε από φρούτα και λαχανικά.

#### Εύθραυστα μαλλιά και νύχια

Η βιοτίνη, που είναι γνωστή και ως βιταμίνη B7, βοηθά το σώμα να μετατρέψει το φαγητό σε ενέργεια. Η έλλειψή της είναι πολύ σπάνια, αλλά όταν υπάρχει, δημιουργεί εύθραυστα μαλλιά και νύχια. Άλλα συμπτώματα αυτής της ανεπάρκειας περιλαμβάνουν τη χρόνια κόπωση, μυϊκό πόνο, κράμπες και αίσθηση φαγούρας σε χέρια και πόδια.

#### Κακή νυκτερινή όραση και λευκά σημάδια στα μάτια

Τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης A συχνά συνδέονται με μια πάθηση που ονομάζεται νυκτερινή τύφλωση, η οποία μειώνει την ικανότητα του ασθενή να βλέπει σε χαμηλό φωτισμό ή στο σκοτάδι. Αυτό συμβαίνει επειδή η βιταμίνη A είναι απαραίτητη για την παραγωγή ροδοψίνης, μιας χρωστικής που βρίσκεται στα μάτια. Η ίδια έλλειψη βιταμίνης μπορεί να οφείλεται και για την εμφάνιση λευκών σημαδιών στα μάτια.

#### Ξηρότητα στο κρανίο/ πιτυρίδα

Η πιτυρίδα και η υποδόρια δερματίτιδα προκαλούνται από πολλούς παράγοντες. Για παράδειγμα, τα χαμηλά επίπεδα ψευδαργύρου στο αίμα, νιασίνης, ριβοφλαβίνης και πυριδοξίνης μπορεί να παίζουν κάποιο ρόλο.

#### Συνεχής κόπωση

Εάν νιώθουμε κόπωση, σωματική αδυναμία, μεγάλη ατονία και, πολλές φορές τάση για ζαλάδα από τη στιγμή κιόλας που θα σηκωθούμε από το κρεβάτι, τότε είναι πολύ πιθανόν να έχουμε έλλειψη σιδήρου, βιταμίνης C, βιταμίνης B6, βιταμίνης B12 και βιταμίνης D.

#### Αναμιά

Μία αναμιά οποιασδήποτε μορφής και αιτιολογίας (ανεπάρκεια βιταμίνης B12, κακοήθης αναμιά, σιδηροπενική αναμιά) ενδέχεται να εμφανιστεί εξαιτίας έλλειψης σιδήρου, βιταμίνης B6, βιταμίνης B12 και βιταμίνης C.

#### Κράμπες στα πόδια

Όταν μας πιάνουν συχνά κράμπες στα πόδια, ακόμα και όταν δεν αθλούμαστε, τότε αυτό σχετίζεται με έλλειψη μαγνησίου ένα απαραίτητο μέταλλο στον οργανισμό μας για τη λειτουργία των νεύρων, των μυών, των οστών και των δοντιών. Πέρα από το μαγνήσιο, το ασβέστιο, το νάτριο, ο φώσφορος και η βιταμίνη D μπορεί να σχετίζονται επίσης με τις κράμπες.

#### Μουδιάσμα ή μυρμηγκίασμα στα άκρα

Εάν νιώθουμε συχνά μουδιάσματα ή μυρμηγκιάσματα στα άκρα μας, χέρια και πόδια, τότε ενδέχεται να έχουμε έλλειψη βιταμινών του συμπλέγματος B και ιδιαίτερα σε B6, B12 και φυλλικό οξύ. Αυτές οι συγκεκριμένες βιταμίνες παίζουν καίριο ρόλο και στη λειτουργία του νευρικού μας συστήματος, με αποτέλεσμα η έλλειψή τους να δημιουργεί ακόμα και σοβαρές παθολογικές καταστάσεις.

## ΤΑΥΡΙΝΗ: το πιο πρόσφατο αντιγηραντικό συμπλήρωμα

Η ταυρίνη, ένα θρεπτικό συστατικό που βρίσκεται σε διάφορα τρόφιμα και παράγεται στο σώμα, μπορεί να είναι το κλειδί για μια μεγαλύτερη και πιο υγιεινή ζωή, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη από ερευνητές του Πανεπιστημίου Κολομβία και μια διεθνή ομάδα ειδικών στη γήρανση. Η μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Science στις 8 Ιουνίου, αποκαλύπτει ότι η ανεπάρκεια ταυρίνης συμβάλλει στη διαδικασία γήρανσης στα ζώα και αποδεικνύει ότι η λήψη συμπληρωμάτων ταυρίνης μπορεί να επιβραδύνει τη γήρανση σε σκουλήκια, ποντίκια και πιθήκους. Στην πραγματικότητα, τα μεσήλικα ποντίκια που έλαβαν συμπληρώματα ταυρίνης παρουσίασαν παράταση της υγιούς ζωής τους έως και 12%.

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, οι επιστήμονες έχουν εντείνει τις προσπάθειές τους για τον εντοπισμό παρεμβάσεων που μπορούν να βελτιώσουν την υγεία στην τρίτη ηλικία. Αυτή η μελέτη επικεντρώθηκε σε μόρια που υπάρχουν στην κυκλοφορία του αίματος που σχετίζονται με τη γήρανση. Οι ερευνητές διερεύνησαν εάν αυτά τα μόρια οδηγούν ενεργά τη διαδικασία γήρανσης ή απλώς τη συνοδεύουν. Η ταυρίνη αναδείχθηκε ως πιθανός οδηγός γήρανσης λόγω του σημαντικού ρόλου της σε διάφορες διαδικασίες που σχετίζονται με την ηλικία, όπως η λειτουργία του ανοσοποιητικού, η παχυσαρκία και οι λειτουργίες του νευρικού συστήματος.

Η μελέτη ξεκίνησε με την εξέταση των επιπέδων ταυρίνης στην κυκλοφορία του αίματος ποντικών, πιθήκων και ανθρώπων. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική μείωση στην αφθονία ταυρίνης με την ηλικία, με τα άτομα ηλικίας 60 ετών να έχουν επίπεδα ταυρίνης περίπου το ένα τρίτο

από αυτά που βρέθηκαν σε 5χρονα. Στη συνέχεια, οι ερευνητές πραγματοποίησαν ένα πείραμα χρησιμοποιώντας περίπου 250 ποντίκια 14 μηνών, ηλικία που ισοδυναμεί με μεσήλικες. Στα μισά από τα ποντίκια χορηγήθηκαν συμπληρώματα ταυρίνης καθημερινά, ενώ στα άλλα μισά έλαβαν διάλυμα ελέγχου. Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι η λήψη συμπληρωμάτων ταυρίνης αύξησε τη μέση διάρκεια ζωής των θηλυκών ποντικών κατά 12% και των αρσενικών ποντικών κατά 10%, που

εμφάνισαν βελτιωμένη υγεία σχεδόν από κάθε άποψη σε σύγκριση με τα αντίστοιχα ζώα που δεν υποβλήθηκαν σε θεραπεία. Το συμπλήρωμα ταυρίνης κατέστειλε την αύξηση του σωματικού βάρους σε θηλυκά ποντίκια, πέτυχε αυξημένη ενεργειακή δαπάνη, βελτιωμένη οστική μάζα, βελτιωμένη μυϊκή αντοχή και δύναμη, μείωσε τις συμπεριφορές που μοιάζουν με κατάθλιψη και άγχος, μείωσε την αντίσταση στην ινσουλίνη και ακόμη προώθησε ένα πιο νεανικό ανοσοποιητικό σύστημα.

σης ενδογενώς στον οργανισμό. Η ταυρίνη εμπλέκεται σε πολλαπλές κυτταρικές λειτουργίες και έχει αναγνωριστεί για τη σημασία της στην παραγωγή ενέργειας, στο μεταβολισμό των χολικών οξέων, στην ωσμωρύθμιση και στη ρύθμιση της δραστηριότητας των νευροδιαβιβαστών.

Οι ερευνητές τόνισαν ότι ενώ τα ευρήματα από μελέτες σε ζώα είναι ελπιδοφόρα, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να προσδιοριστούν τα πιθανά οφέλη για την υγεία και οι επιπτώσεις της ταυρίνης στη μακροζωία στους ανθρώπους. Οι τυχοεισποιημένες κλινικές δοκιμές θα είναι απαραίτητες για την παροχή πιο πειστικών στοιχείων σχετικά με την αποτελεσματικότητα της ταυρίνης ως παρέμβασης κατά της γήρανσης στους ανθρώπους.

Καθώς οι άνθρωποι συνεχίζουν να ζουν περισσότερο, η επιδίωξη παρεμβάσεων που μπορούν να επεκτείνουν τη διάρκεια της υγείας γίνεται όλο και πιο σημαντική. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι η λήψη συμπληρωμάτων ταυρίνης μπορεί να υπόσχετα ως στρατηγική για την προώθηση της υγιούς γήρανσης και ενδεχομένως την παράταση της ανθρώπινης ζωής. Με τη φυσική της παρουσία στον οργανισμό και την ικανότητα να λαμβάνεται μέσω διατροφής ή συμπληρωμάτων, η ταυρίνη προσφέρει πιθανά πλεονεκτήματα ως αντιγηραντικό ένωση. Ενώ χρειάζεται περισσότερη έρευνα, τα αποτελέσματα της μελέτης ανοίγουν νέες δυνατότητες για τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας στην τρίτη ηλικία.

- Μελέτη: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.abn9257>



αντιστοιχεί σε επιπλέον τρεις έως τέσσερις μήνες ζωής, που ισοδυναμεί με περίπου επτά ή οκτώ ανθρώπινα χρόνια.

Για να κατανοήσουν περαιτέρω τον αντίκτυπο της ταυρίνης στην υγεία, οι ερευνητές ζήτησαν την τεκνογονία και άλλων ερευνητών. Οι έρευνές τους περιελάμβαναν μέτρηση διαφόρων παραμέτρων υγείας σε ποντίκια που είχαν λάβει συμπλήρωμα με ταυρίνη για ένα χρόνο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αυτά τα ζώα

Παρόμοια θετικά αποτελέσματα των συμπληρωμάτων ταυρίνης παρατηρήθηκαν σε μεσήλικες πιθήκους rhesus, με οφέλη όπως έλεγχος βάρους, βελτιωμένα επίπεδα γλυκόζης, ενισχυμένη οστική πυκνότητα και καλύτερη υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η ταυρίνη είναι μια φυσική ένωση που μοιάζει με αμινοξέα που παίζει κρίσιμους ρόλους σε διάφορες φυσιολογικές διεργασίες μέσα στο σώμα. Βρίσκεται συνήθως σε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, όπως το κρέας και το ψάρι, και παράγεται επί-



## ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ: Η ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

Μια πρώιμη φάση στη διαδικασία ανάπτυξης της νόσου Αλτσχάιμερ είναι μια μεταβολική αύξηση σε ένα μέρος του εγκεφάλου που ονομάζεται ιππόκαμπος, αναφέρουν ερευνητές από το Karolinska Institutet σε μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Molecular Psychiatry. Η ανακάλυψη ανοίγει τον δρόμο νέες πιθανές μεθόδους έγκαιρης παρέμβασης.

Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι η πιο κοινή μορφή άνοιας και χτυπά περίπου 20.000 άτομα στη Σουηδία κάθε χρόνο και χιλιάδες ανά τον κόσμο. Οι ερευνητές ερευνούν τώρα ότι μια μεταβολική αύξηση στα μιτοχόνδρια, τα κυτταρικά εργοστάσια παραγωγής ενέργειας, είναι ένας πρώιμος δείκτης της νόσου.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν ποντίκια στα οποία ανέπτυξαν την παθολογία της νόσου Αλτσχάιμερ με παρόμοιο τρόπο με τον άνθρωπο. Η αύξηση του μεταβολισμού σε νεαρά ποντίκια ακολουθήθηκε από συναπτικές αλλαγές που προκλήθηκαν από διαταραχή του κυτταρικού συστήματος ανακύκλωσης (μια διαδικασία γνωστή ως αυτοφαγία), εύρημα που τιμήθηκε με το Νόμπελ Φυσιολογίας το 2016.

Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, ο μεταβολισμός στον εγκέφαλο που πάσχει από Alzheimer συνήθως μειώνεται, γεγονός που συμβάλλει στην υποβάθμιση των συνάψεων. Αυτό οι ερευνητές μπορούσαν επίσης να το δουν στα μεγαλύτερα ποντίκια, τα οποία είχαν την ασθένεια για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

«Η ασθένεια αρχίζει να αναπτύσσεται 20 χρόνια πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων, επομένως είναι σημαντικό να την ανιχνεύσουμε έγκαιρα—ειδικά λαμβάνοντας υπόψη τα επιβραδυντικά φάρμακα που έχουμε στη διάθεσή μας», αναφέρει ο Per Nilsson, αναπληρωτής καθηγητής στο Τμήμα Νευροβιολογίας, Επιστημών Φροντίδας και Κοινωνίας στο Karolinska Institutet. «Οι μεταβολικές αλλαγές μπορεί να είναι διαγνωστικός παράγοντας σε αυτό».

Η Maria Ankarcona, καθηγήτρια στο ίδιο τμήμα συνεχίζει: «Είναι ενδιαφέρον ότι οι αλλαγές στον μεταβολισμό μπορούν να παρατηρηθούν πριν συσσωρευτεί κάποια από τις χαρακτηριστικές αδιάλυτες πλάκες στον εγκέφαλο. Το διαφορετικό ενεργειακό ισοζύγιο αντιστοιχεί σε αυτό που έχουμε δει σε εικόνες του εγκεφάλου Alzheimer αλλά τώρα έχουμε εντοπίσει αυτές τις αλλαγές σε προγενέστερο στάδιο».

Η μελέτη διεξήχθη σε στενή συνεργασία μεταξύ των δύο ομάδων ερευνητών, οι οποίοι ανέλυσαν το τμήμα του εγκεφάλου του ποντικίου που ονομάζεται ιππόκαμπος, μια δομή που παίζει σημαντικό ρόλο στη βραχυπρόθεσμη μνήμη και που επηρεάζεται νωρίς στην παθολογική διαδικασία.

Εφαρμόζοντας την τεχνική της αλληλουχίας RNA για να δουν ποια γονίδια είναι ενεργά στα κύτταρα του ιππόκαμπου κατά τη διάρκεια διαφορετικών σταδίων της νόσου, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι ένα από τα πρώιμα στάδια της νόσου είναι η αύξηση του μιτοχονδριακού μεταβολισμού.

Οι ερευνητές μελέτησαν τις αλλαγές που εμφανίστηκαν στη συνέχεια στις συνάψεις μεταξύ των νευρώνων του εγκεφάλου χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικό μικροσκόπιο και άλλες τεχνικές και διαπίστωσαν ότι κυστίδια που ονομάζονται αυτοφαγοσώματα, όπου οι πρωτεΐνες διασπώνται και τα συστατικά τους μεταβολίζονται, είχαν συσσωρευτεί στις συνάψεις, διαταράσσοντας την πρόσβαση στη λειτουργία.

Οι ερευνητές θα μελετήσουν τώρα τον ρόλο των μιτοχονδρίων και της αυτοφαγίας στην ανάπτυξη της νόσου του Alzheimer με περισσότερες λεπτομέρειες - για παράδειγμα, σε ποντίκια των οποίων η νόσος παρέχει ένα ακόμη καλύτερο μοντέλο του εγκεφάλου Alzheimer.

«Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της διατήρησης των λειτουργικών μιτοχονδρίων και του φυσιολογικού μεταβολισμού των πρωτεϊνών» λέει ο Dr Nilsson. «Στο μέλλον, θα είμαστε σε θέση να κάνουμε δοκιμές σε ποντίκια για να δούμε εάν νέα μόρια που σταθεροποιούν τη μιτοχονδριακή και την αυτοφαγική λειτουργία μπορούν να καθυστερήσουν τη νόσο».

**Μελέτη:** Per Nilsson et al, *Mitochondrial hypermetabolism precedes impaired autophagy and synaptic disorganization in App knock-in Alzheimer mouse models*, *Molecular Psychiatry* (2023). DOI: 10.1038/s41380-023-02289-4

## ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΣ ΥΠΝΟΣ: Είναι ευεργετικός τελικά;

**Ο μεσημεριανός ύπνος μπορεί, πράγματι, να μας προσφέρει την ξεκούραση που χρειαζόμαστε, ώστε να αποδίδουμε καλύτερα στην καθημερινότητά μας.**

### ΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ ΤΙΣ ΧΑΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ

Οι περισσότεροι ενήλικες χρειαζόμαστε περίπου 7 με 9 ώρες ύπνου κάθε βράδυ. Ωστόσο, οι οικογενειακές, επαγγελματικές και κοινωνικές μας υποχρεώσεις έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τον συνολικό χρόνο που κοιμόμαστε, με αποτέλεσμα να συσσωρεύονται χαμένες ώρες ύπνου. Ο μεσημεριανός ύπνος είναι ένας τρόπος για να καλύψουμε τις χαμένες αυτές ώρες. Ενδεικτικά, ένας 10λεπτος μεσημεριανός ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να μας βοηθήσει να καταπολεμήσουμε την κούραση και την υπνηλία για έως και δύο ώρες μετά από αυτόν.

### ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΜΑΣ

Οι διαταραχές του ύπνου μπορούν να επηρεάσουν άμεσα τη συνολική μας υγεία, την ικανότητά μας να διαχειριστούμε το στρες, τις γνωστικές μας λειτουργίες και τη μνήμη μας, ενώ παράλληλα μπορούν να αυξήσουν και τα ατυχήματα στην εργασία και στο σπίτι. Στην περίπτωση τέτοιων διαταραχών, ο μεσημεριανός ύπνος μπορεί να βοηθήσει σημαντικά. Και αυτό, καθώς έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την ικανότητα του εγκεφάλου να εδραιώνει τις αναμνήσεις, να ρυθμίζει τα συναισθήματα πιο αποτελεσματικά και να ενισχύει τη γνωστική μας απόδοση.

### Η ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ

Βεβαίως, τα οφέλη του μεσημεριανού ύπνου εξαρτώνται άμεσα από τη διάρκεια του. Για την ακρίβεια, ένας μεσημεριανός ύπνος με μέση διάρκεια 30 λεπτών φαίνεται ότι μπορεί να μας εξασφαλίσει την ανάπαυση που τόσο έχουμε ανάγκη, χωρίς αρνητικές επιπτώσεις. Αντιθέτως, οι μεσημεριανοί ύπνοι που διαρκούν περισσότερο από 30 λεπτά είναι πιο πιθανό να μας προκαλέσουν υπνηλία και αδράνεια την υπόλοιπη ημέρα.

Επιπλέον, αξίζει να σημειωθεί ότι ο μεγάλος διάρκεια μεσημεριανός ύπνος έχει συσχετιστεί και με άλλα ζητήματα υγείας. Μεταξύ αυτών, αναφέρονται οι εξής διαπιστώσεις:

Οι τακτικοί και παρατεταμένοι μεσημεριανοί ύπνοι συνδέονται με αύξηση της φλεγμονής στους ηλικιωμένους, ενώ οι γυναίκες μέσης ηλικίας που κοιμούνται περισσότερο από μία ώρα το μεσημέρι έχουν αυξημένη πιθανότητα να εμφανίσουν υπέρταση.

Επιπλέον, μπορεί να υπάρχει υψηλότερος κίνδυνος εμφράγματος μετά από μεσημεριανούς ύπνους μεγάλης διάρκειας σε άτομα με ιστορικό καρδιακών προβλημάτων. Αυτός ο κίνδυνος οφείλεται σε μείωση της αρτηριακής πίεσης κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού ύπνου, η οποία στη συνέχεια αυξάνεται γρήγορα μόλις ξυπνήσουν, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την υγεία της καρδιάς στους ηλικιωμένους.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΥΠΝΟ!

- Βεβαιωνόμαστε ότι έχουμε ένα σκοτεινό δωμάτιο ή μάσκα ματιών, αν μας ενοχλεί το φως.
- Βρίσκουμε ένα άνετο μέρος για να κοιμηθούμε. Αν και ο καναπές μπορεί να μοιάζει πιο... ελκυστικός για σιέστα, το κρεβάτι μας θα είναι σίγουρα πιο άνετο, ενώ και η πρεμία του υπνοδωματίου θα μας βοηθήσει να αποκοιμηθούμε γρηγορότερα.
- Για να μην χάσουμε τη μέρα μας... κοιμόμενοι, ρυθμίζουμε ένα ξυπνητήρι για περίπου 30 λεπτά, προκειμένου να αποκοιμίσουμε τα οφέλη του μεσημεριανού ύπνου, αλλά χωρίς να αισθανόμαστε υπνηλία αμέσως μετά.
- Εξασφαλίζουμε μια μέση θερμοκρασία στο υπνοδωμάτιό μας.
- Αν τάλαιπωρούμαστε από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, δοκιμάζουμε να μεταφέρουμε το μεσημεριανό μας γεύμα μετά τον ύπνο.

# ΑΓΑΠΩ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ, ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΩ ΤΟ ΣΥΚΩΤΙ ΜΟΥ;

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

Δεν είναι ταμπού, πολλοί αγαπούν την κοινωνική κατανάλωση αλκοόλ, πόσο μάλλον αν σκεφτούμε ότι το κόκκινο κρασί ειδικά είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τον μεσογειακό τρόπο ζωής. Κρασί, τσίπουρο, ούισκι, ο καθένας έχει την αδυναμία και το δηλητήριό του, γιατί πράγματι αυτό είναι. Τα αλκοολούχα ποτά αποτελούν μία ξεχωριστή κατηγορία γευστικής και κοινωνικής απόλαυσης, χωρίς ωστόσο αυτό να σημαίνει ότι δεν έχουν και κάποια μορφή επιβαρυντική δράση στην υγεία μας. Ακόμα, λοιπόν, και στην ευκαιριακή κατανάλωση καλό θα ήταν να έχουμε κατά νου την επίδρασή του στην καλή υγεία του συκωτιού μας, πόσο μάλλον όταν η κατανάλωση γίνεται παραπάνω από ευκαιριακή.

Εάν ένα άτομο συνεχίσει να πίνει, το συκώτι του θα αρχίσει να εκφυλίζεται και θα βιώσει τεράστιες αλλαγές στη γενική του υγεία, όπως φλεγμονή, πιο περίπλοκες επιπλοκές οργάνων, ακόμη και ηπατική ανεπάρκεια. Για να ανακατίσετε την επίδραση της συνήθειας να πίνετε αλκοόλ και να επαναφέρετε την υγεία σας σε καλό δρόμο, θα χρειαστείτε μια σωστή στρατηγική αποτοξίνωσης και μια ενίσχυση της υγείας που μπορεί να επιταχύνει την όλη διαδικασία. Πολλοί άνθρωποι προτιμούν μια φυσική εναλλακτική από τα συμβατικά φάρμακα, καθώς θέλουν να ελαχιστοποιήσουν την πρόσληψη τοξινών τους και να βασίζονται σε φυσικά προϊόντα. Ένα ιδιαίτερο βότανο που έχει λάβει ιδιαίτερη προσοχή είναι το γαϊδουράγκαθο, το οποίο συχνά χρησιμοποιείται ως φυσικό βοήθημα αποτοξίνωσης που μπορεί να καθαρίσει το συκώτι.

Εύλογα όμως θα αναρωτηθεί κανείς εάν πράγματι το γαϊδουράγκαθο βοηθά το συκώτι. Μπορεί να φαίνεται περίεργο ένα απλό βότανο να έχει τόσο ισχυρό αποτέλεσμα. Αλλά το γαϊδουράγκαθο έχει χρησιμοποιηθεί από καιρό ως φυσική θεραπεία για κάθε είδους προβλήματα υγείας, που κυμαίνονται από

την υψηλή χοληστερόλη έως το άσθμα. Το συκώτι υφίσταται σοβαρή βλάβη ως αποτέλεσμα της χρόνιας χρήσης, αλλά και της κατάχρησης, αλκοόλ. Θεωρείται ότι το εκκύλισμα γαϊδουράγκαθου στοχεύει αυτή τη βλάβη και μπορεί να προσφέρει πολλά πιθανά οφέλη σε άτομα που καταναλώνουν συχνά αλκοόλ. Αυτό συμβαίνει επειδή το γαϊδουράγκαθο έχει αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Τα αντιοξειδωτικά και τα αντιφλεγμονώδη βοηθούν στην αποκατάσταση και την πρόληψη της κυτταρικής βλάβης που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας. Πάμε να δούμε τα σημαντικότερα οφέλη του γαϊδουράγκαθου:

► **Ενισχύει τη λειτουργία του ήπατος:** Η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο για προχωρημένη αλκοολική ηπατική νόσο, σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών. Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι το συκώτι θα ηρπαστεί, θα γίνει δύσκαμπτο και δεν θα μπορεί να λειτουργήσει σωστά. Οι αρχαίοι γιατροί και οι βοτανολόγοι χρησιμοποιούσαν το γαϊδουράγκαθο για χιλιάδες χρόνια για τη θεραπεία ποικίλων ηπατικών επιπλοκών, συμπεριλαμβανομένης της κίρρωσης, της ηπατίτιδας και της λιπώδους ηπατικής νόσου. Αυτό το βότανο ήταν ένα δημοφιλές φάρμακο, καθώς μπορεί να προστατεύσει το όργανο από τις περιβαλλοντικές τοξίνες και να ενισχύσει τη σωστή λειτουργία του. Οι ειδικοί στην ιατρική πιστεύουν ότι το φυτικό προϊόν χρησιμοποιήθηκε ιδιαίτερα σε άτομα με χρόνιες ασθένειες. Για να επιβεβαιώσουν την πλήρη επίδραση του γαϊδουράγκαθου στην υγεία του ήπατος, οι ερευνητές μελέτησαν το εκκύλισμα γαϊδουράγκαθου. Τα βασικά αποτελέσματά του βρίσκονται στη σιλυμαρίνη, το φλαβονοειδές που υπάρχει στο γαϊδουράγκαθο, το οποίο είναι γεμάτο με αντιοξειδωτικές ενώσεις. Με βάση τις αναφορές, το γαϊδουράγκαθο μπορεί να είναι ωφέλιμο για ασθενείς που

πάσχουν από μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος. Το βότανο δρα μειώνοντας την αντίσταση στην ινσουλίνη και συμμετέχοντας στη διαχείριση των επιπέδων ινσουλίνης νηστείας. Επιπροσθέτως, οι εθελοντές της μελέτης που πήραν το βότανο κατάφεραν να μειώσουν σημαντικά την αρτηριακή τους πίεση και τα επίπεδα χοληστερόλης<sup>1</sup>.

► **Προλαμβάνει την αλκοολική κίρρωση:** Υπολογίζεται ότι το 10% έως 15% των χρόνιων πόντων αναπτύσσουν αλκοολική κίρρωση, αλλά πολλοί αποτυγχάνουν να παρατηρήσουν τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει αυτή η ασθένεια στη συνολική υγεία τους. Όταν ένα άτομο δεν μπορεί να περιορίσει το ποτό του μετά από αλκοολική ηπατική νόσο, μπορεί να αναπτύξει αλκοολική κίρρωση. Αυτή είναι μια πιο προχωρημένη ηπατική επιπλοκή που μπορεί να οδηγήσει σε απειλητικές για τη ζωή επιπλοκές. Ωστόσο, οι άνθρωποι δεν μπορούν να αντιστρέψουν αυτές τις επιπτώσεις. Ως αποτέλεσμα, πρέπει να επικεντρωθούν στην πλήρη πρόληψη αυτού του προβλήματος υγείας και να σταματήσουν την επιδείνωση του οργάνου. Μελέτες δείχνουν ότι το γαϊδουράγκαθο θα μπορούσε να αποτρέψει την εμφάνιση αλκοολικής κίρρωσης. Λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών και ανοσοτροποποιητικών ιδιοτήτων του, μπορεί να έχει εκπληκτικά αποτελέσματα στο συκώτι. Το βότανο μπορεί να εμποδίσει αποτελεσματικά τις τοξίνες από το να παρεμβαίνουν στο συκώτι. Μπορεί επίσης να μειώσει τη φλεγμονή και να επιταχύνει τη διαδικασία αποκατάστασης. Αλλά αυτό που πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν είναι ότι το γαϊδουράγκαθο μπορεί επίσης να επιταχύνει τη σύνθεση πρωτεϊνών. Αυτά τα ευεργετικά αποτελέσματα θα μπορούσαν να αποδειχθούν χρήσιμα για την πρόληψη σοβαρής ηπατικής νόσου<sup>2</sup>.

Κόκκου Ματίνα



Διαιτολόγος - Διατροφολόγος  
BSc, MSc, PhD(c)

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

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541075/>

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11896/>



# Natural

## VITAMINS

# Milk Thistle

## Γαϊδουράγκαθο



Αποτοξίνωση του ήπατος ✓

Λίπος στο συκώτι ✓

Φιλτράρισμα των βλαβερών ουσιών ✓

Φυσιολογική λειτουργία των νεφρών και της χολής ✓

Χωρίς αλκοόλ ✓

Αντιοξειδωτική υποστήριξη ✓



Το **Milk Thistle** ξεχωρίζει γιατί είναι το μόνο **φυσικό εκχύλισμα από γαϊδουράγκαθο και σιλυμαρίνη** στις σωστές-μέγιστες δοσολογίες, μαζί με φυτική γλυκερίνη για μέγιστη βιοδιαθεσιμότητα και άμεσο αποτέλεσμα.

# ΠΑΙΔΙΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ; ΠΩΣ ΝΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

Η αρτηριακή πίεση κατά το στάδιο της ανάπτυξης συνήθως αυξάνεται με την ηλικία και το ύψος. Επομένως, τα φυσιολογικά της επίπεδα διαφοροποιούνται χρόνο με το χρόνο, ενώ ο μόνος τρόπος για να αναγνωριστεί η υπέρταση είναι η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης. Ως εκ τούτου, η αρτηριακή πίεση του παιδιού σου συνιστάται να παρακολουθείται τουλάχιστον μία φορά ετησίως, κατά τις προγραμματισμένες επισκέψεις στον παιδίατρο.

## Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο υπέρτασης στα παιδιά

Οι παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πίεσης στο παιδί είναι πολλοί. Οι περισσότεροι από αυτούς επηρεάζονται από το γενετικό υπόβαθρο, την κατάσταση υγείας και τον τρόπο ζωής. Στις μικρότερες ηλικίες η παρουσίαση υπέρτασης προκύπτει ως αποτέλεσμα άλλης πάθησης.

Οι πιο συχνές από αυτές περιλαμβάνουν:

- Νεφρική Νόσο
  - Καρδιακά Ελαττώματα
  - Γενετικές Παθήσεις
  - Ορμονικές Διαταραχές
- Από την άλλη πλευρά, στα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας ο κίνδυνος για υπέρταση συνήθως συνδέεται με παράγοντες όπως:
- Αυξανόμενος δείκτης μάζας σώματος (υπέρβαρο και παχυσαρκία)
  - Διαταραγμένος ύπνος (π.χ. αποφρακτική άπνοια ύπνου)
  - Χρόνια νεφρική νόσος
  - Φυλή και εθνικότητα (τα ισπανόφωνα και αφρικανικής καταγωγής παιδιά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο)
  - Οικογενειακό ιστορικό υπέρτασης ή καρδιαγγειακής νόσου
  - Αρσενικό φύλο
  - Χαμηλό βάρος γέννησης
  - Κάπνισμα μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

## Το αυξημένο βάρος επηρεάζει την αρτηριακή πίεση του παιδιού;

Η αλήθεια είναι πως ναι. Τα υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά είναι πιο πιθανό να είναι υπέρταστα. Μάλιστα, το υπερβάλλον σωματικό βάρος θεωρείται ως ο πρωταρχικός κίνδυνος και μερικές φορές η μοναδική αιτία για παιδιατρική υπέρταση. Επιπλέον, τα παιδιά και οι έφηβοι που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι είναι πιο πιθανό να έχουν άλλους παράγοντες κινδύνου για καρδιακές παθήσεις όπως υψηλή χοληστερόλη, διαβήτης και υπερτροφία της αριστερής κοιλίας. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, οι παχύσαρκοι έφηβοι με υψηλή αρτηριακή πίεση αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο πάχυνσης των τοιχωμάτων των αρτηριών τους μέχρι την ηλικία των 30 ετών. Για όλους τους παραπάνω λόγους κάθε παιδί με υπέρταση πρέπει να υιοθετεί έναν υγιή και ισορροπημένο τρόπο ζωής, φιλικό προς την καρδιακή λειτουργία.



## Πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε την παιδική υπέρταση;

### Σωματική δραστηριότητα

Η καθημερινή αερόβια άσκηση αποτελεί κλειδί για την υγεία της καρδιάς, την ευεξία αλλά και τη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους κατά την παιδική ηλικία.

Για μεγαλύτερη συνέπεια και απόλαυση, ταυτόχρονα, άφησε το παιδί σου να επιλέξει μια δραστηριότητα που να του αρέσει. Μερικές καλές ιδέες που γυμνάζουν την καρδιά είναι το τρέξιμο, το τένις, η ποδηλασία αλλά και ομαδικά παιχνίδια όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και το βόλεϊ.

Παράλληλα, επίδιωσε να περιορίσεις, σε λιγότερο από δύο ώρες την ημέρα, τον χρόνο που αφιερώνει σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως παιχνίδια στον υπολογιστή/tablet/ smartphone/ playstation και την παρακολούθηση τηλεόρασης.

### Παρακολούθηση σωματικού βάρους

Η επίτευξη και διατήρηση ενός υγιούς, για την ηλικία και το ύψος του, βάρους μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση του παιδιού. Για την παρακολούθηση του σωματικού του βάρους, μπορείς να αξιοποιήσεις τους ειδικά διαμορφωμένους πίνακες ανάπτυξης που φιλοξενούνται στο βιβλιόριο υγείας του. Εναλλακτικά, μπορείς να απευθυνθείς στον παιδίατρό σου και, εφόσον υπάρχει ανάγκη, να αναζητήσεις τη βοήθεια ενός διαιτολόγου- διατροφολόγου. Μπορεί να είναι δύσκολο για το παιδί σου να κάνει τις απαραίτητες αλλαγές για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής που θα του εξασφαλίσει ένα υγιές βάρος. Για τον λόγο αυτό είναι σημαντικό να λαμβάνει έμπρακτη υποστήριξη από όλα τα μέλη της οικογένειας.

### Περιορισμός πρόσληψης Νατρίου

Το νάτριο συμβάλλει στη διατήρηση του όγκου του αίματος και της αρτηριακής πίεσης. Μια δίαιτα πλούσια σε νάτριο μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη κατακράτηση υγρών και κατ' επέκταση αύξηση των τιμών της αρτηριακής πίεσης.

### Προς αυτή την κατεύθυνση:

**Περιορίσε τα επεξεργασμένα τρόφιμα**, τα οποία είναι συχνά πλούσια σε νάτριο. Μερικά παραδείγματα αποτελούν οι κονσέρβες, τα αλλαντικά, οι έτοιμες σάλτσες και τα τυποποιημένα αρτοπαρασκευάσματα, όπως τα μπισκότα και τα κράκερ.

**Περιορίσε την κατανάλωση έτοιμου φαγητού.** Σε περίπτωση που αποτελεί τη μόνη λύση ζήτησε την προετοιμασία του χωρίς την προσθήκη αλατιού.

Απόφυγε την προσθήκη αλατιού στο φαγητό και τις σαλάτες.

**Δώσε προσοχή στις ετικέτες τροφίμων.** Επίλεξε συσκευασμένα τρόφιμα με τη χαμηλότερη δυνατή περιεκτικότητα σε νάτριο. Ιδανικές επιλογές είναι όσα περιέχουν

ποσότητα ίση ή μικρότερη από 0,1 γρ. νατρίου ανά 100 γρ. **Ενίσχυσε τη γεύση** των μαγειρικών παρασκευών σου χρησιμοποιώντας καρυκεύματα χωρίς αλάτι, μπαχαρικά και μυρωδικά.

## Περιορισμός πρόσληψης Κακών Λιπαρών

Μια δίαιτα χαμηλή σε κορεσμένα και trans λιπαρά συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Αυτά τα λίπη χαρακτηρίζονται και ως «κακά» καθώς συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Βρίσκονται κυρίως σε:

- **Ζωικές τροφές**, όπως το κρέας και τα πλήρη γαλακτοκομικά,
- **Φυτικές** όπως το λάδι καρύδας και το φοινικέλαιο.
- **Επεξεργασμένα τρόφιμα**, συμπεριλαμβανομένων των κράκερ και των γλυκών και αλμυρών σνακ.

Ως αντικατάσταση αυτών προτείνεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών σε λιπαρά, πουλερικών χωρίς δέρμα και φυσικά σπιτικών γευμάτων και σνακ.

Επιπλέον, συστήνεται η ενίσχυση των «καλών» λιπαρών, δηλαδή των μονοακόρεστων και πολυακόρεστων, τα οποία βρίσκονται σε:

- **ψάρια και θαλασσινά**
- **ξηρούς καρπούς και τα αλείματά τους**
- **φυτικά έλαια, όπως το ελαιόλαδο**

## Επαρκής πρόσληψη Καλίου, Ασβεστίου και Μαγνησίου

Το κάλιο αποτελεί σημαντικό θρεπτικό συστατικό για τη διαχείριση της υψηλής αρτηριακής πίεσης. Βοηθά στην απέκκριση νατρίου μέσω των ούρων και στη μείωση της έντασης των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων.

Καλές πηγές καλίου είναι:

- **Όλα τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά**
- **τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών**
- **τα ψάρια**
- **τα όσπρια**
- **οι ξηροί καρποί**

Επιπρόσθετα, το ασβέστιο και το μαγνήσιο φαίνεται να επιδρούν ευεργετικά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Τρόφιμα πλούσια σε αυτά τα μέταλλα είναι:

- **τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών**
- **τα ψάρια (ειδικά τα μικρά με τα κόκκαλα)**
- **τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά**
- **οι ξηροί καρποί**
- **τα όσπρια**
- **τα δημητριακά ολικής άλεσης**

# ΜΠΑΝΙΟ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ;

- ▶ **Αυξάνει τον μεταβολισμό:** «Όταν κολυμπάς έξω, το σώμα σου πρέπει να δουλέψει σκληρά για να παράγει θερμότητα και να παραμείνει ζεστό» εξηγεί η προπονήτρια, Τζέιν ΜακΚόρμικ, που ήταν και μέλος της αγγλικής ομάδας που κολύμπησε στο «αγγλικό κανάλι» (σ.σ.: από τις ακτές της Αγγλίας, στις ακτές της Γαλλίας και πάλι πίσω) και έσπασε το παγκόσμιο ρεκόρ. «Φυσιολογικά λοιπόν καις περισσότερες θερμίδες καθώς όσο πιο κρύο είναι το νερό τόσο πιο σκληρά δουλεύει το σώμα σου» συμπληρώνει.
- ▶ **Καλύτερη κυκλοφορία αίματος:** Η απότομη αλλαγή θερμοκρασίας που αισθάνεται το σώμα δίνει σήμα στην καρδιά να σπρώξει περισσότερο αίμα στα όργανά μας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος.
- ▶ **Μείωση στρες, βελτίωση διάθεσης:** Είναι γνωστό ότι η άσκηση, εκτός του ότι μας βοηθάει να παραμένουμε υγιείς, βελτιώνει και την ψυχολογία μας. Και το επιτυγχάνει αυτό αφού όσο γυμναζόμαστε, ο εγκέφαλος παράγει ενδορφίνες που βελτιώνουν την ψυχική μας κατάσταση. Λογικά λοιπόν νέφτουν τα επίπεδα άγχους και ανεβαίνει η διάθεσή μας.
- ▶ **Καλύτερος ύπνος:** Κάθε φορά που κολυμπάμε στην ανοικτή θάλασσα βελτιώνεται η ποιότητα του ύπνου μας και υπάρχει εξήγηση γι' αυτό. Το κρύο νερό τονώνει το νευρικό σύστημα που βοηθάει το σώμα να ξεκουραστεί και να αποκατασταθεί. Αυτή η διαδικασία δημιουργεί ένα αίσθημα ηρεμίας και κατ' επέκταση έναν καλύτερο βραδινό ύπνο.
- ▶ **Τόνωση ανοσοποιητικού:** Όσο πιο συχνά υποβάλλεις το σώμα σου σ' αυτό που αποκαλείται «σοκ κρύου νερού», κολυμπώντας τον χειμώνα σε ανοικτή θάλασσα, θα οδηγηθεί ο οργανισμός σου σε επανεκκίνηση του ανοσοποιητικού. Θα παραχθούν περισσότερα λευκά αι-

μοσφαίρια και αντιοξειδωτικά, για τα οποία έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν το ανοσοποιητικό και προστατεύουν από διάφορες ασθένειες, π.χ. μια κοινή γρίπη ή ακόμα και καρδιολογικά προβλήματα.

## ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΟΤΑΝ ΒΥΘΙΖΕΤΑΙ ΞΑΦΝΙΚΑ ΣΤΟ ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΝΕΡΟ;

Η βύθιση σε κρύο νερό μπορεί να προκαλέσει δραστική πτώση της αρτηριακής πίεσης ή να κάνει τον καρδιακό σας ρυθμό να εκτοξεύεται στα ύψη τα πρώτα δύο δευτερόλεπτα. Θα έχετε υπεραερισμό -η αναπνοή μπορεί να αυξηθεί κατά 600 έως 1.000% τα πρώτα δευτερόλεπτα- άρα οι πιθανότητες σας να λιποθυμήσετε γίνονται πολύ υψηλές. Επιπλέον, όταν υποβάλλετε το σώμα σας σε ψυχρό σοκ, έχετε πρόβλημα να σκεφτείτε καθαρά. Το αίμα απομακρύνεται από τα άκρα, καθιστώντας πιο δύσκολη την κίνηση.

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΚΑΤΑ ΝΟΥ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ ΣΤΟ ΚΡΥΟ ΝΕΡΟ, ΑΝ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΙΑ ΚΡΥΑ ΒΟΥΤΙΑ;

Πρώτον, είναι συνετό να συμβουλευτείτε το γιατρό σας προτού υποβάλλετε το σώμα σας σε ένα ακραίο σοκ όπως αυτό. Στη συνέχεια, από την άποψη της ασφάλειας: Μην το κάνετε μόνοι σας. Εάν πρόκειται να βυθισετε ξαφνικά το σώμα σας σε παγωμένο νερό, θα πρέπει να το κάνετε με κάποιον που βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής, ώστε να μπορεί να σας παρακολουθεί. Αποφύγετε την κατάδυση. Μην βουτήξετε ποτέ ολόκληροι στο νερό. Ακόμη και οι συνηθισμένοι κολυμβητές σε κρύο νερό δεν πρέπει βουτούν ολόκληροι βαθιά μέσα στο νερό. Ιδανικά, θα πρέπει να μπειτε αργά για να προετοιμάσετε το νευρικό σας σύστημα για την ψυχρή βύθιση. Ξεκινήστε βάζοντας τα πόδια σας και μετά βρέξτε τα χέρια σας. Ρίξτε κρύο νερό στο πίσω μέρος του λαιμού σας. Τώρα το σώμα σας

έχει εγκλιματιστεί και μπορείτε να μπειτε μέσα με μεγαλύτερη ασφάλεια.

## ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΟΛΥΜΠΙ;

Μόλις τελειώσετε με τη βουτιά ή το μπάνιο σας, μείνετε με παρέα για λίγες ώρες. Επειδή ένα πράγμα που παρατηρείται επίσης είναι μια «δευτερεύουσα πτώση», όταν όλο το κρύο αίμα στα άκρα σας ζεσταίνεται και επανέρχεται στην κυκλοφορία. Αυτό μπορεί να επιβραδύνει την καρδιά σας και να ρίξει την αρτηριακή σας πίεση μία ή δύο ώρες αργότερα. Εάν είστε υποθερμικοί, χρειάζονται μερικές ώρες για να βεβαιωθείτε ότι παραμένετε ζεστοί.

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΞΕΞΕΤΕ;

- ▶ **Υποθερμία:** Με τον όρο υποθερμία ονομάζουμε την πτώση της θερμοκρασίας σώματος στους 35 βαθμούς Κελσίου και κάτω αφού η φυσιολογική θερμοκρασία θεωρείται εκείνη μεταξύ των 36.5 και 37.5 βαθμών. Η υποθερμία έχει ως συμπτώματα το τρέμουλο, το κλωμό δέρμα, τα μπλε χείλη, κόπωση, ζαλάδα, γρήγορη αναπνοή και δυσκολία ακόμα και στην ομιλία.
- ▶ **Σοκ κρύου νερού:** Αποκαλείται αυτό που αισθανόμαστε όταν βουτάμε ξαφνικά σε νερό που είναι αρκετά πιο παγωμένο από την εξωτερική θερμοκρασία που αισθανόμαστε πριν πέσουμε σ' αυτό. Έχει ως αποτέλεσμα να δουλεύει η καρδιά πιο πολύ και η αναπνοή να γίνεται πιο γρήγορη. Η φυσιολογική διάρκεια της διαδικασίας αυτής είναι περίπου 90 δευτερόλεπτα. Γι' αυτό συστήνεται να μαϊνουμε σιγά σιγά στο κρύο νερό.
- ▶ **Χιονίστρες:** Δεν αναμένεται να βγάλεις χιονίστρες (σ.σ.: μικρά κόκκινα σημάδια) από το παγωμένο νερό αλλά αν ζεσταθείς ξανά πολύ γρήγορα. Δεν προκαλούν σοβαρά προβλήματα υγείας απλά είναι ενοχλητικές καθώς προκαλούν φαγούρα.

Φυτικά επιδόρπια καρύδας με νέα εμφάνιση

**koko** plant based

**koko** plant based

**koko** plant based

**koko** plant based

PEACH & PASSIONFRUIT YOGURT!

STRAWBERRY YOGURT!

VANILLA YOGURT! 400g

PLAIN YOGURT! 400g

VEGAN

FREE GLUTEN LACTOSE SUGAR

DAIRY FREE

NO PRESERVATIVES

BIO-HYGEIA

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

# ΕΛΛΕΙΨΗ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ;



Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

## ΑΥΤΟΙ ΟΙ 17 ΤΥΠΟΙ ΜΙΚΡΟΠΡΑΣΙΝΩΝ (MICROGREENS) ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΥΣΗ

Όταν μιλάμε για microgreens (μικροπράσινα), αναφερόμαστε σε διάφορα λαχανικά και μυρωδικά που μαζεύονται σε πολύ μικρό στάδιο, μόλις έχουν αναπτύξει 2-3 φύλλα και έχουν φτάσει σε ύψος 5-10 εκατοστών. Πρόκειται ουσιαστικά για νεαρά φυτά που κόβονται 2-3 εβδομάδες μετά τη σορά τους, γι' αυτό και ονομάζονται επίσης μικρόφυτα ή μικροφυτικά. Τα microgreens είναι ιδιαίτερα θρεπτικά και έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε μέταλλα, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά στοιχεία σε σχέση με τα ώριμα λαχανικά.

Μπορεί να τα θεωρούμε ως γαρνιτούρα, αλλά είναι στην πραγματικότητα τα μικροπράσινα το κλειδί για την κάλυψη των ελλείψεων σε θρεπτικά συστατικά; Μια μελέτη με επικεφαλής τον Francesco Di Gioia, επίκουρο καθηγητή της Επιστήμης των καλλιεργειών λαχανικών στο Πανεπιστήμιο Penn State, επαναπροσδιορίζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τη θρεπτική αξία των μικροπράσινων.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Frontiers in Plant Science* και αξιολόγησε 17 διαφορετικούς τύπους μικροπράσινων από επτά βοτανικές οικογένειες εξετάζοντας σε βάθος την περιεκτικότητά τους σε μέταλλα και θρεπτικά συστατικά.

Η ερευνητική ομάδα μεγάλωσε αυτά τα νεαρά φυτά κάτω από ελεγχόμενες περιβαλλοντικές συνθήκες και τα ανέλυσε για απόδοση ενέργειας, μάκρο και μικρο-θρεπτικών, περιεκτικότητα σε νιτρικά άλατα και ορυκτών.

### ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΣΑΣ

Καθώς οι διατροφικές ελλείψεις συνεχίζουν να μαστίζουν τις σύγχρονες δίαιτες, η σημασία μιας καλά ισορροπημένης πρόσληψης μικροθρεπτικών και μακροθρεπτικών συστατικών είναι μεγάλη. Τα μικροπράσινα θα μπορούσαν να είναι μια φυσική λύση σε αυτό το ζήτημα.

Μια Ανάλυση Κύριων Συστατικών (PCA) διαχώρισε τα 17 μικροπράσινα σε διακριτές ομάδες με βάση τη σύνθεσή τους. Για παράδειγμα, το **κρεμμύδι** σχετιζόταν στενά με τη συγκέντρωση ξηρής ύλης, το μαγνήσιο, το άζωτο και το μαγγάνιο, ενώ ο **πλιάνθος** είχε ισχυρούς συσχετισμούς με τον ψευδάργυρο, τον χαλκό, τον φώσφορο και τον σίδηρο. Διάφορα είδη Brassicaceae μοιράστηκαν συσχετίσεις με το νάτριο και το θείο.

Ο Noah Praamsma, RDN, ο Συντονιστής Διατροφικής Εκπαίδευσης για την Επιτροπή Ιατρών για την Υπεύθυνη Ιατρική (PCRM) - η οποία δεν συμμετείχε στη μελέτη - εξήγησε ότι τα μικροπράσινα είναι πράγματι «διατροφικές δυνάμεις».

Τα μικροπράσινα είναι εξαιρετικές πηγές πολλών βιταμινών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών που βοηθούν το

ανθρώπινο σώμα να λειτουργεί καλά, λέει ο Praamsma.

Μεταξύ των σημαντικών ευρημάτων, η μελέτη αποκάλυψε ότι τα μικροπράσινα θα μπορούσαν να καλύψουν περισσότερο από το 15% της συνιστώμενης διατροφικής δόσης (RDA) για πολλά βασικά μέταλλα. Αυτά τα μέταλλα περιελάμβαναν τόσο μακροθρεπτικά όσο και μικροθρεπτικά συστατικά, κατηγοριοποιώντας το άζωτο και το κάλιο ως κύρια μακροθρεπτικά συστατικά, τα οποία αποτελούσαν το 38,4% και το 33,8% της συνολικής συγκέντρωσης μακροστοιχείων, αντίστοιχα.

Οκτώ είδη από τη μελέτη εμφάνισαν υψηλές συγκεντρώσεις καλίου, καθιστώντας τα κατάλληλα ως διατροφικές πηγές για αυτό το απαραίτητο μέταλλο.

Τέσσερα συγκεκριμένα microgreens προσδιορίστηκαν ως καλές πηγές ασβεστίου: το **κρεμμύδι**, το **κόκκινο λάχανο**, ο **αμάρανθος** και ο **βασιλικός Genovese**. Ο σίδηρος ήταν το πιο διαδεδομένο μικροορυκτό σε όλα τα μικροπράσινα που μελετήθηκαν, ακολουθούμενο από ψευδάργυρο, μαγγάνιο, βόριο και χαλκό. Όσον αφορά την περιεκτικότητα σε χαλκό, ο **πλιάνθος**, το **κρεμμύδι** και το **Britton shiso** ξεχώρισαν ως ιδιαίτερα πλούσιες πηγές. Επιπλέον, ο πλιάνθος διακρίθηκε για τα υψηλά επίπεδα ψευδαργύρου του. Η μελέτη προτείνει ότι επιλέγοντας προσεκτικά μικροπράσινα από διαφορετικές βοτανικές οικογένειες, τα άτομα μπορούν να ρυθμίσουν την πρόσληψη βιταμινών και μετάλλων.

Τα μικροπράσινα είναι γεμάτα με βιταμίνες A, C, E και K, και μέταλλα όπως ο σίδηρος, το μαγνήσιο, το κάλιο και το ασβέστιο. «Αυτό που κάνει τα μικροπράσινα ξεχωριστά είναι ότι περιέχουν πολύ υψηλή συγκέντρωση αυτών των βιταμινών και μετάλλων», λέει ο Praamsma. «Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα μικροπράσινα έχουν βρεθεί ότι είναι 10 φορές πιο πυκνά σε θρεπτικά συστατικά από την ώριμη εκδοχή τους».

Ωστόσο, εξηγεί ο Praamsma, δεν υπερτερεί κάθε μικροπράσινο από την πλήρη ανάπτυξή του, όσον αφορά τη διατροφή. Όμως, δεν είναι κάθε πράσινο πιο θρεπτικό όταν είναι νέο. Ορισμένα μικροπράσινα όπως το **μπιζέλι**, το **κόκκινο τεύτλο**, το **μπρόκολο** και το **κόκκινο λάχανο**, μπορεί να είναι παρόμοια ή ακόμη λιγότερο θρεπτικά από τα ώριμα φυτά.

Αυτά τα μικροθρεπτικά συστατικά είναι αναπόσπαστα για μια ποικιλία σωματικών λειτουργιών, συμπεριλαμβανομένης της υγείας του ανοσοποιητικού συστήματος, της γνιούς ανάπτυξης και της μείωσης του κινδύνου καρκίνου.

Και ενώ τα μικροπράσινα θα μπορούσαν να αποτελούν μέρος μιας θρεπτικής διαίτης, μερικές φορές είναι λιγότερο προσίτα από τα ώριμα αντίστοιχα τους. Τα μικροπράσινα μπορεί να είναι ακριβά και ακόμη και δυσύεργα

σε ορισμένα μέρη. Αν ισχύει αυτό, μια θρεπτική διαίτη μπορεί εύκολα να χτιστεί γύρω από άλλες μορφές φυλλωδών λαχανικών. Ακόμη και οι κονσέρβες και οι κατεψυγμένες επιλογές όπως το κατεψυγμένο μπρόκολο ή το κονσερβοποιημένο σπανάκι μπορεί να είναι υγιεινές και παράλληλα προσίτες.

### ΤΟ ΘΕΜΑ ΜΕ ΤΑ ΝΙΤΡΙΚΑ ΑΛΑΤΑ

Μία από τις ενδιαφέρουσες πτυχές της μελέτης ήταν η έρευνά της σχετικά με τις επιπτώσεις στην υγεία των νιτρικών αλάτων που βρίσκονται στα μικροπράσινα. Παραδοσιακά θεωρούνται ως αντιθρεπτικά συστατικά λόγω ορισμένων αρνητικών επιπτώσεων που μπορούν να προκαλέσουν, ιδιαίτερα στα παιδιά. Παρόλα αυτά η μελέτη υποδηλώνει ότι τα νιτρικά άλατα μπορεί να έχουν πραγματικά οφέλη για την υγεία όταν προέρχονται από φυτά.

Όταν χρησιμοποιούνται νιτρικά άλατα σε επεξεργασμένο κρέας, αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου. Αυτός είναι ο λόγος που πολλοί άνθρωποι ανησυχούν γι' αυτά. Αλλά τα νιτρικά άλατα που ένα άτομο τρώει φυσικά από φυτά μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου. Τα νιτρικά από τα φυτά μπορεί επίσης να βοηθήσουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Μέχρι πρόσφατα, αυτή η βασική διαφορά μεταξύ των νιτρικών αλάτων που προέρχονται από ζωικές και φυτικές πηγές ήταν ευρέως παρεξηγημένη στην επιστημονική κοινότητα.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει συστήσει στους ανθρώπους να μειώνουν την ποσότητα νιτρικών που τρώνε από τα φυτά, αλλά πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι οι δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε υγιεινές φυτικές τροφές μπορεί να περιέχουν πολλές φορές περισσότερα νιτρικά από την ποσότητα που συνιστούν.

Αυτή η νέα προοπτική αμφισβητεί τις παραδοσιακές απόψεις για τα νιτρικά άλατα, υπονοώντας ότι η πηγή αυτών των ενώσεων επηρεάζει σημαντικά τις επιπτώσεις τους στην ανθρώπινη υγεία.

Οι επιστήμονες συνειδητοποιούν ότι τα νιτρικά άλατα των φυτών είναι υγιεινά και οποιοσδήποτε συστάσεις που περιορίζουν τα τρόφιμα με αποδεδειγμένα οφέλη για την υγεία πρέπει να επανεξεταστούν.

### ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΥΓΕΙΑ

Σύμφωνα με τη μελέτη, επιλέγοντας μικροπράσινα από διαφορετικές βοτανικές οικογένειες, θα μπορούσε κανείς να προσαρμόσει την πρόσληψη μετάλλων για να καλύψει συγκεκριμένες διατροφικές ανάγκες. Αυτή η προσαρμογή μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης όπου ενδέχεται να τεθούν σε κίνδυνο οι παραδοσιακές πηγές τροφίμων.

Για παράδειγμα, είδη όπως το κρεμμύδι και ο πλιάνθος θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως βασικά μικροπράσινα για την ποικιλία των θρεπτικών συστατικών, ενώ είδη υψηλής απόδοσης όπως το ραπανάκι και το μπρόκολο θα μπορούσαν να παρέχουν τον απαραίτητο όγκο για τη διατήρηση ενός πληθυσμού.

«Τα μικροπράσινα θα ήταν σίγουρα ένα πλεονέκτημα μετά από μια φυσική καταστροφή και θα ήμουν ενθουσιασμένος αν έβρισκα ένα κρεβάτι με μικροπράσινα μετά από χτύπημα αστεροειδούς. Θα σήμαινε ότι τα βρώσιμα, θρεπτικά φυτά εξακολουθούν να αναπτύσσονται και ότι θα υπάρχει τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά για να μας ταΐσει όσο αντιμετωπίζουμε τη ζημιά από τις επιπτώσεις» ανέφερε ο Praamsma.

Ενώ η κατανάλωση αυτών των μικροπράσινων είναι μια εξαιρετική ιδέα, ο Praamsma λέει ότι η κατανάλωση των ώριμων ομολόγων τους είναι εξίσου ευεργετική για την οικοδόμηση μιας ισορροπημένης, φυτικής διατροφής που θα πρέπει να επικεντρώνεται σε μεγάλο βαθμό σε λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα στα περισσότερα γεύματα της ημέρας.

### Πηγή:

- <https://www.frontiersin.org/journals/plant-science/articles/10.3389/fpls...>
- <https://vegnews.com/>
- [Sleepfoundation.org](https://sleepfoundation.org). What is a normal sleeping heart rate?
- [Heart.org](https://heart.org). Target heart rates chart.

# Izicol

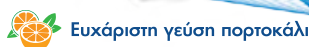
με Μακρογόλη 3350

IZICO\_ADV\_01\_08.2024

**Δυσκοιλιότητα;**  
Επιλέξτε την «Izi» λύση!



Χωρίς γλουτένη



Ευάριστη γεύση πορτοκάλι

Για τους μικρούς της οικογένειας  
που δυσκολεύονται,  
**Izicol® Junior**

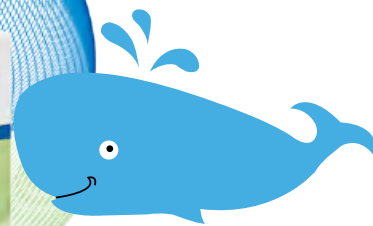


Χωρίς γλουτένη

**Izicol®** | Σκόνη για πόσιμο διάλυμα  
με Μακρογόλη 3350 για  
τη συμπτωματική αντιμετώπιση  
της δυσκοιλιότητας.

Το **Izicol®**, χάρη στην οσμωτική δράση  
της Μακρογόλης 3350,  
διευκολύνει την απόδευση  
με φυσικό τρόπο επαναφέροντας  
τον φυσιολογικό κύκλο κένωσης.

- Διαθέτει υψηλό προφίλ ασφαλείας
- Δεν απορροφάται και δεν μεταβολίζεται από τον οργανισμό
- Δεν προκαλεί ερεθισμό του εντέρου



Τα προϊόντα διατίθενται στα φαρμακεία.

Διαβάστε προσεκτικά το εσώκλειστο φύλλο οδηγιών  
χρήστη πριν καταναλώσετε το προϊόν.

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



12ο χλμ. Θεσσαλονίκης - Νέων Μουδανιών 570 01, Θέρμη | Τ.: 2310 909 656

Αργους 43 Κηφισιά 145 64, Αττική | Τ.: 211 4101 280

Αρ. ΓΕΜΗ: 59286604000



**Cross Pharmaceuticals PC**



# ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

## Τι είναι ο μεταβολισμός;

Ο μεταβολισμός είναι ο συνδυασμός όλων των χημικών διεργασιών που επιτρέπουν σε έναν οργανισμό να διατηρήσει τη ζωή. Αυτές είναι η εκμετάλλευση της ενέργειας - θερμίδων από τα τρόφιμα για την εκτέλεση της αναπνοής, της κυκλοφορίας του αίματος, της οικοδόμησης και της επιδιόρθωσης των κυττάρων, της λειτουργίας των οργάνων και του εγκεφάλου, της πέψης των τροφίμων και της απέκκρισης των οργανικών αποβλήτων.

## Τι είναι η γήρανση και πως προκαλείται;

Η γήρανση μπορεί να οριστεί ως η προοδευτική μείωση της ικανότητας του οργανισμού να αντιστέκεται στο στρες, τις βλάβες και τις ασθένειες. Η υπόθεση του οξειδωτικού στρες είναι μια από τις επικρατέστερες θεωρίες επιτάχυνσης της γήρανσης. Σύμφωνα με αυτή, οι ελεύθερες ρίζες, ασταθή μόρια που παράγονται κατά τη διάρκεια της κυτταρικής αναπνοής βλάπτουν τα λιπίδια, τις πρωτεΐνες και το DNA επιταχύνοντας έτσι τη διαδικασία της γήρανσης. Οι επιπτώσεις του οξειδωτικού στρες είναι ακόμα μεγαλύτερες, σε οργανισμούς με μειωμένη αντιοξειδωτική άμυνα. Το οξειδωτικό στρες έχει εμπλακεί σε μια σειρά από καταστάσεις χρόνιων παθήσεων που συνήθως ομαδοποιούνται κάτω από την ομπρέλα του μεταβολικού συνδρόμου. Άλλοι παράγοντες, όπως η δυσλειτουργία των μιτοχονδρίων, η οδός σηματοδότησης της ινσουλίνης και της αδιονεκτίνης, τα επίπεδα του ινσουλινοειδή αυξητικού παράγοντα (IGF-1) και η βράχυνση των τελομερών του DNA μας, μπορεί να οδηγήσουν στην παραγωγή ελεύθερων ριζών και την επακόλουθη επίδραση της γήρανσης.

## Σχέση μεταβολισμού - γήρανσης

Η γήρανση αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που μπορεί να οδηγήσει στην πτώση της λειτουργίας του μεταβολισμού και σχετίζεται με ασθένειες όπως, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η καρδιαγγειακή νόσος και το εγκεφαλικό. Επιπλέον, έχει συνδεθεί και με την αντίσταση στην ινσουλίνη, η οποία αντιπροσωπεύει ένα κύριο συστατικό του μεταβολικού συνδρόμου και παρατηρείται συνήθως σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Οι κύριες μεταβολικές βλάβες της περιλαμβάνουν την υπέρμετρη ηπατική γλυκονογένεση, τη λιπογένεση και την μειωμένη σύνθεση μυϊκού γλυκογόνου. Η γήρανση σχετίζεται επίσης με αύξηση των προφλεγμονωδών κυτοκινών, πεπτιδία τα οποία είναι γνωστό ότι παρεμβαίνουν στη δράση της ινσουλίνης. Αυτές οι κυτοκίνες προέρχονται από τη συσσώρευση σπλαχνικού λίπους στην κοιλιά που σχετίζεται με την ηλικία. Συλλογικά, αυτές οι αλλαγές που αφορούν την ηλικία, τον μεταβολισμό και την κατανομή του σωματικού λίπους συμμετέχουν ενεργά σε έναν φαύλο κύκλο που μπορεί να επιταχύνει τη διαδικασία γήρανσης και την εμφάνιση σχετικών με αυτή νόσων.

## Επιπτώσεις της γήρανσης

Κάποιες από τις βασικές επιπτώσεις μπορεί να είναι:

- Προοδευτική μείωση της σωματικής δύναμης
  - Αύξηση συσσώρευσης σωματικού λίπους
  - Μειωμένη ταχύτητα κινήσεων
  - Πτώση ενεργειακού επιπέδου και δυσκολία ανάκαμψης από τραυματισμούς και ασθένειες
  - Μειωμένη θερμογένεση και αίσθημα κρύου
  - Μειωμένη ταχύτητα βάδισης και δυσκολία κινήσεων
  - Μείωση παραγωγής αναβολικών ορμονών
  - Πτώση της ενδοκρινικής λειτουργίας
  - Πτώση μιτοχονδριακής λειτουργίας
  - Αύξηση προ φλεγμονωδών παραγόντων
- Τέλος, οι επιπτώσεις της γήρανσης έχουν συσχετιστεί θετικά και με διαταραχές της ηλικίας, όπως η νόσος του Πάρκινσον, η νόσος του Αλτσχάιμ, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο καρκίνος και οι χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες.

## Μεταβολικές στρατηγικές για την καθυστέρηση της γήρανσης

Ο ρόλος της διατροφής και του θερμιδικού περιορισμού στην καθυστέρηση της γήρανσης

Η διατροφή σχετίζεται στενά με τη μακροζωία και την ανάπτυξη ασθενειών. Η υπερβολική πρόσληψη ενέργειας αυξάνει την συσσώρευση λίπους και μπορεί να οδηγήσει στην παχυσαρκία. Τα άτομα με παχυσαρκία είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν συμπτώματα όπως αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης και αντίσταση σε αυτή, αυξημένα επίπεδα σακχάρου, χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων, ενώ ο συνδυασμός των παραπάνω μπορεί να επιταχύνει την διαδικασία γήρανσης. Η ελεγχόμενη πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών, μπορεί να έχει μεγαλύτερη επίδραση στην αντιμετώπιση της πρόωρης γήρανσης, από οποιαδήποτε φαρμακευτική ουσία. Επιπλέον ο μέτριος θερμιδικός περιορισμός μπορεί να μειώσει την παραγωγή οστεονεκτίνης, πρωτεΐνη που σχετίζεται θετικά με τη γήρανση, παρατείνοντας έτσι το προσδόκιμο ζωής σε άτομα τρίτης ηλικίας. Συστατικά τροφίμων και αντιοξειδωτικά στοιχεία, που δρουν αμυντικά απέναντι στην γήρανση:

- **Νερό**
- **Σελήνιο** (σόγια, κοτόπουλο, τόνος, καρύδια Βραζιλίας)
- **Πρωτεΐνες** (ψάρια, αυγά, μοσχάρι, χοιρινό, τόφου)
- **Βιταμίνες Α, Β, C, D, E** (φρούτα, λαχανικά, σπόροι, γαλακτοκομικά)
- **Σίδηρος** (όσπρια, αποξηραμένα φρούτα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά)
- **Ψευδάργυρος** (γιορτί, όσπρια, κόκκινο κρέας)
- **Χαλκός** (μαύρο ρύζι, συκώτι, μύδια)
- **Κολλαγόνο** (σμπλήρωμα διατροφής)
- **Συνένζυμο Q10** (σμπλήρωμα διατροφής)
- **Κουρκουμίνη** (κουρκουμάς)
- **Πολυφαινόλες** (μούρα, πράσινο τσάι, μούρα σοκολάτα, τομάτα, ρόδι)
- **Ω-3 και Ω-6 λιπαρά οξέα** (σολομός, ελαιόλαδο, αβοκάντο, λιναρόσπορος)

## Ο ρόλος των φαρμακολογικών ουσιών στην καθυστέρηση της γήρανσης

Μεταξύ των ουσιών που δρουν προστατευτικά απέναντι στην γήρανση, είναι οι συνθετικές ενώσεις: μεταφορμίνη, το υαλουρονικό οξύ, η ταυρίνη, η ακαρβόζη, η ραπαμυκίνη, η σπερμιδίνη, οι ενισχυτές NAD+, τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, το λίθιο και η γλυκοζαμίνη. Βελτιώνοντας και μειώνοντας τις αρνητικές επιπτώσεις της γήρανσης στον οργανισμό, αυτές οι ουσίες μπορούν να ανακουφίσουν ή ακόμα και να αναστρέψουν την πτώση των σωματικών λειτουργιών που σχετίζονται με την ηλικία.

## Ο ρόλος της άσκησης στην καθυστέρηση της γήρανσης

Η άσκηση μπορεί να ενισχύσει τη συστατικότητα του καρδιακού μύ, να βελτιώσει τη λειτουργία άντλησης της καρδιάς, την παροχή αίματος και την παροχή οξυγόνου σε όλα τα συστήματα οργάνων του σώματος και να επιταχύνει τον μεταβολισμό. Με αυτόν τον τρόπο παρατείνει την διάρκεια ζωής των κυττάρων και επιβραδύνει την διαδικασία γήρανσης των οργάνων και του δέρματος.

## Ο ρόλος της ποιότητας του ύπνου στην καθυστέρηση της γήρανσης

Ο ύπνος αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την λειτουργία του μεταβολισμού, της ενδοκρινικής λειτουργίας, της ανοσολογικής απόκρισης και της εγκεφαλικής λειτουργίας. Ο κακός ύπνος επιταχύνει τη γήρανση και αυξάνει τη συχνότητα εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με την ηλικία. Η βελτίωση της ποσότητας και της ποιότητας του μπορεί να επιβραδύνει ή ακόμα και να ανατρέψει τη σωματική έκπτωση και τον εκφυλισμό που σχετίζεται με την γήρανση.

## Βιβλιογραφία

- Bartke, Andrzej, et al. "Energy Metabolism and Aging." *The World Journal of Men's Health*, vol. 39, no. 2, Apr. 2021, pp. 222-32. [PubMed Central, https://doi.org/10.5534/wjmh.200112](https://doi.org/10.5534/wjmh.200112).
- Barzilai, Nir, et al. "The Critical Role of Metabolic Pathways in Aging." *Diabetes*, vol. 61, no. 6, June 2012, pp. 1315-22. [PubMed Central, https://doi.org/10.2337/db11-1300](https://doi.org/10.2337/db11-1300).
- Cao, Changwei, et al. "Diet and Skin Aging—From the Perspective of Food Nutrition." *Nutrients*, vol. 12, no. 3, Mar. 2020, p. 870. [PubMed Central, https://doi.org/10.3390/nu12030870](https://doi.org/10.3390/nu12030870).
- Frisard, Madlyn, and Eric Ravussin. "Energy Metabolism and Oxidative Stress." *Endocrine*, vol. 29, no. 1, Feb. 2006, pp. 27-32. [Springer Link, https://doi.org/10.1385/ENDO:29:1:27](https://doi.org/10.1385/ENDO:29:1:27).
- FTOS, Fatima Cody Stanford, MD, MPH, MPA, FAAP, FACP, and Chika Anekwe MPH MD. "Surprising Findings about Metabolism and Age." *Harvard Health*, 8 Oct. 2021. <https://www.health.harvard.edu/blog/surprising-findings-about-metabolism-and-age-202110082613>.
- Li, Yumeng, et al. "Molecular Mechanisms of Aging and Anti-Aging Strategies." *Cell Communication and Signaling*, vol. 22, no. 1, May 2024, p. 285. [BioMed Central, https://doi.org/10.1186/s12964-024-01663-1](https://doi.org/10.1186/s12964-024-01663-1).
- Muzammil, Aqsa, et al. "Anti-Aging Natural Compounds and Their Role in the Regulation of Metabolic Pathways Leading to Longevity." *Mini Reviews in Medicinal Chemistry*, vol. 21, no. 18, Nov. 2021, pp. 2630-56. [IngentaConnect, https://doi.org/10.2174/1389557521666210405162006](https://doi.org/10.2174/1389557521666210405162006).

Νικόλας Σαμέλης



Ονομάζομαι Νικόλας Σαμέλης και είμαι απόφοιτος BSc του τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Queen Margaret του Εδιμβούργου. Η πρακτική μου άσκηση έλαβε μέγιστο σε πλήθώρα ιδιωτικών γραφείων, στο κέντρο αποκατάστασης Άρωγή και στο 424 Γ.Σ.Ν.Ε. Η πτυχιολογική μου εργασία περιλάμβανε τη μελέτη της επίδρασης των γλυκαντικών ουσιών σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου II. Ολοκλήρωσα την εξειδίκευσή μου στην Παιδιατρική Διατροφή, μέσω της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας, λαμβάνοντας τον τίτλο του Παιδοδιατροφολόγου (Master Nutritionist in Pediatric Nutrition), αλλά και στην Διαχείριση των Διατροφικών Διαταραχών, μέσω του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Πάντα πίστευα πως είναι επιλογή μας το να τρώμε σωστά και να γνωρίζουμε τα οφέλη των θρεπτικών συστατικών που προσλαμβάνουμε από τη διατροφή μας. Η σωστή καθοδήγηση για να κάνουμε αυτή την επιλογή είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την επίτευξη της ευζωίας. Για αυτό λοιπόν τα τελευταία χρόνια, έχω ανοίξει το ιδιωτικό διαιτολογικό μου γραφείο στην περιοχή του Αγίου Ιωάννη Καλαμαριάς, όπου και παρακολουθώ πλήθώρα περιστατικών. Αποτέλω μέλος του [medNutrition.gr](https://www.mednutrition.gr), του πρώτου διαδικτυακού portal διατροφής σε Ελλάδα και Κύπρο. Επιπλέον, ως μέλος της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας και του μη κερδοσκοπικού συλλόγου στήριξης ατόμων με παχυσαρκία "Ιμερέσσο", συμμετέχω σε αρκετές δράσεις που αφορούν το παιδί και την διατροφή σε οικογενειακό επίπεδο.

# 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 Χατζηπουρέλλη 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 προϊόν πολωνίας / 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, Υαλουρονικό οξύ 30 mg, Βίτα καροτένιο 18 mg, Εκχύλισμα γκίνγκγο μπιλόμπα 15 mg, βιτ Β2 10 mg, Σεληνομεθειονίνη 10 mg (σελίνιο 0,05 mg), ψευδάργυρο 5 mg, χαλκό 1 mg.

**ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΑΡΟΤΕΝΟΙΔΗ:** που συμβάλλουν στην καθυστέρηση ή την αποτροπή της εκδήλωσης καταρράκτη και άλλων ασθενειών που σχετίζονται με τη γήρανση των οφθαλμών. 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 αμφιβλπ-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 υπερύδρη ακτινοβολία και εμποδίζει τις ελεύθερες ρίζες να βλάψουν τον αμφιβλπστροειδή 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 αμφιβλπστροειδοπάθεια, τον εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας, την καταπόνηση των ματιών και την κόπωση. **ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΑΚΟΜΗ: ΜΥΡΤΙΛΟ** Συμβάλλει στη μείωση του οξειδωτικού στρες και των βλαβών στο 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 αμφιβλπστροειδοπάθειας, 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 υπερευαίσθησία 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. **ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΣΠΟΡΩΝ ΣΤΑΦΥΛΙΟΥ** Οι ολιγομερείς προανθοκυανιδίνες στους σπόρους σταφυλιού προστατεύουν τα κύτταρα στον αμφιβλπστροειδή, αντιστρέφουν την οξείδωση, και επιβραδύνουν τον εκφυλισμό 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 συγκρατεί 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 ασθένειες του αμφιβλπστροειδούς. Η ταυρίνη βοηθά επίσης τον αμφιβλπστροειδή 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 αμφιβλπστροειδούς 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)

**ΑΝΕΠΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:** διογκωτικό σελλουλόζη 100 mg (φυτική κυτταρίνη) 55 mg || **ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ/ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ:** Λαμβάνετε 1 κάψουλα την ημέρα με άδειο στομάχι. Η ναττοκίναση 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 ναττοκίνας 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 ναττοκίναση μετά την κατάλυση της μπορεί να αντισταθεί σε υψηλή θερμοκρασία (50 °C) και pH (έως 10), γεγονός που σίγουρα συμβάλλει στην ικανότητα αυτού του ενζύμου να παραμείνει ανέπαφο στον γαστρεντερικό σωλήνα. Η αποτελεσματική αντιμετώπιση των θρόμβων αλλά και η αποικοδόμηση των ινιδίων αμυλοειδούς βοηθούν και υποστηρίζουν την αντιμετώπιση των θρομβώσεων, των καρδιαγγειακών επεισοδίων, της υπέρτασης, της νόσου Alzheimer. **Ένα ισχυρό προϊόν με την εγγύηση ποιότητας που πάντα προσφέρει η FULL HEALTH**

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

Full Health



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

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



# 13 ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΝΑ ΠΑΡΑΓΕΙ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

**Το κολλαγόνο είναι η πρωτεΐνη που δίνει στο δέρμα τη δομή και την ελαστικότητά του. Καθώς μεγαλώνουμε, παράγουμε λιγότερο κολλαγόνο στο δέρμα μας κάθε χρόνο**

Αυτό εξηγεί και την έκρηξη του ενδιαφέροντος για τα συμπληρώματα κολλαγόνου στην αγορά. Είναι όμως καλύτερα τα συμπληρώματα κολλαγόνου από το κολλαγόνο που παίρνετε από τα τρόφιμα; Ποιες τροφές είναι ούτως ή άλλως πλούσιες σε κολλαγόνο;

## ΠΡΩΤΑ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ

Η βασική διαφορά μεταξύ του κολλαγόνου στα συμπληρώματα και των τροφίμων έγκειται στη βιοδιαθεσιμότητα - την ικανότητα του σώματός σας να χρησιμοποιεί ένα θρεπτικό συστατικό.

«Τροφές όπως ο ζωμός των οστών περιέχουν μια βιοδιαθέσιμη μορφή κολλαγόνου που μπορεί να χρησιμοποιήσει το σώμα σας αμέσως, καθιστώντας το αναμφισβήτητο ανώτερο από τα συμπληρώματα», δήλωσε η διατροφολόγος Carrie Gabriel, MS, RDN. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η έρευνα είναι περιορισμένη όσον αφορά την υποστήριξη του ισχυρισμού ότι το κολλαγόνο στις πηγές τροφίμων είναι πιο βιοδιαθέσιμο.

Δεδομένου ότι τα συμπληρώματα χωρίς ιατρική συνταγή (OTC) δεν ελέγχονται από τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA), είναι πιθανώς ασφαλέστερο να ακολουθήσετε μια διατροφική προσέγγιση για την ενίσχυση του κολλαγόνου.

Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κολλαγόνο ή τροφών που ενισχύουν την παραγωγή κολλαγόνου μπορεί επίσης να βοηθήσει στη δημιουργία των δομικών στοιχείων (αμινοξέα) που χρειάζεστε.

Υπάρχουν τρία αμινοξέα σημαντικά για τη σύνθεση κολλαγόνου: η προλίνη, η λυσίνη και η γλυκίνη. Αυτό σημαίνει ότι και τα τρία συμβάλλουν στη διαδικασία του σώματός σας να παράγει περισσότερο κολλαγόνο.

## Ζωμός οστών

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι ο ζωμός των οστών είναι μια καλή πηγή κολλαγόνου, αλλά στην πραγματικότητα αυτό δεν είναι απόλυτο. Σύμφωνα με μια μελέτη του 2019, ο ζωμός των οστών συνήθως δεν περιέχει αρκετό κολλαγόνο όσο πιστεύαμε μέχρι σήμερα.

Ο ζωμός των οστών παρασκευάζεται με το βράσιμο των οστών ζώων σε νερό και αυτή η διαδικασία πιστεύεται ότι εξαγεί κολλαγόνο.

Δεδομένου ότι ο ζωμός των οστών αποτελείται από οστά και συνδετικό ιστό, περιέχει ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, κολλαγόνο, γλυκοζαμίνη, χονδροϊτίνη, αμινοξέα και πολλά άλλα θρεπτικά συστατικά. Όμως κάθε ζωμός οστών είναι διαφορετικός λόγω της ποιότητας των οστών που χρησιμοποιούνται μαζί με άλλα συστατικά.

Εάν εξακολουθείτε να θέλετε να προσθέσετε ζωμό οστών στη διατροφή σας, δοκιμάστε να φτιάξετε το δικό σας με κόκαλα που προέρχονται από ένα αξιόπιστο τοπικό κρεοπωλείο. Έτσι μπορείτε να εγγυηθείτε την ποιότητα του ζωμού σας. Αλατοπιπερώνουμε τον ζωμό με μπαχαρικά για γεύση.

## Κοτόπουλο

Υπάρχει ένας λόγος για τον οποίο πολλά συμπληρώματα κολλαγόνου προέρχονται από κοτόπουλο - είναι σχετικά υψηλό σε πρωτεΐνη. Εάν έχετε κόψει ποτέ ένα

ολόκληρο κοτόπουλο, πιθανότατα έχετε παρατηρήσει πόσο ποσότητα συνδετικού ιστού περιέχουν τα πουλερικά. Αυτοί οι ιστοί κάνουν το κοτόπουλο μια πλούσια πηγή διατροφικού κολλαγόνου.

Μια μελέτη του 2022 σε ποντίκια χρησιμοποίησε κόκκαλο και κόνδρο κοτόπουλου ως πηγή κολλαγόνου για την ανακούφιση από την αρθρίτιδα, τη φλεγμονή και πολλά άλλα.

Ωστόσο, η περιεκτικότητα σε κολλαγόνο ποικίλλει ανάλογα με το μέρος από το κοτόπουλο. Για παράδειγμα, το κρέας των μηρών περιέχει περισσότερο κολλαγόνο από το κρέας του στήθους.

## Ψάρι

Όπως και άλλα ζώα, τα ψάρια έχουν οστά και συνδέσμους από κολλαγόνο. Μερικοί θεωρούν ότι το θαλάσσιο κολλαγόνο είναι ένα από τα πιο εύκολα απορροφήσιμα. Σύμφωνα με μια ανασκόπηση μελετών του 2023, αυτή η μορφή κολλαγόνου μπορεί να είναι πιο βιοδιαθέσιμη και ιδιαίτερα χρήσιμη για την υγεία και την ελαστικότητα του δέρματος.

Όμως έχει αποδειχθεί ότι το «κρέας» των ψαριών περιέχει λιγότερο κολλαγόνο από άλλα.

Δεν τείνουμε να καταναλώνουμε τα μέρη των ψαριών που έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε κολλαγόνο, όπως το κεφάλι, τα λέπια ή τα μάτια.

## Ασπράδια

Παρόλο που τα αυγά δεν περιέχουν συνδετικούς ιστούς όπως πολλά άλλα ζωικά προϊόντα, τα ασπράδια έχουν σχετικά υψηλές ποσότητες προλίνης. Αυτό είναι ένα από τα αμινοξέα που είναι απαραίτητα για την παραγωγή κολλαγόνου.

## Εσπεριδοειδή

Η βιταμίνη C παίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή προ-κολλαγόνου, του προδρόμου του κολλαγόνου στο σώμα. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να βοηθήσει στη σύνθεση κολλαγόνου.

Τα εσπεριδοειδή όπως τα πορτοκάλια, το γκρέιπφρουτ, τα λεμόνια και τα λάιμ είναι γεμάτα με αυτό το θρεπτικό συστατικό. Δοκιμάστε ένα ψπτό γκρέιπφρουτ για πρωινό, προσθέστε κομμάτια πορτοκαλιού σε μια σαλάτα ή σπτά-ρετε κίτρινες πιπεριές στο τηγάνι.

## Μούρα

Αν και τα εσπεριδοειδή τείνουν να παίρνουν όλη τη δόξα για την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη C, τα μούρα είναι μια άλλη εξαιρετική πηγή. Οι φράουλες, τα σμέουρα και τα βατόμουρα είναι όλα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Τα μούρα είναι επίσης πλούσια σε αντιοξειδωτικά, τα οποία προστατεύουν το δέρμα από βλάβες.

## Τροπικά φρούτα

Ολοκληρώνουν τη λίστα με τα φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C τα τροπικά φρούτα όπως το μάνγκο, το ακτινίδιο, ο ανανάς και η γκουάβα. Η γκουάβα διαθέτει επίσης μια μικρή ποσότητα ψευδαργύρου, έναν άλλο συμπράγοντα για την παραγωγή κολλαγόνου.

## Σκόρδο

Το σκόρδο μπορεί να προσθέσει κάτι περισσότερο από απλή γεύση στη διατροφή. Θα μπορούσε επίσης να ενισχύσει την παραγωγή κολλαγόνου στο σώμα σας. Είναι πλούσιο σε θείο, το οποίο είναι ένα ινσοστοκίριο που βοηθά στη σύνθεση και στην πρόληψη της διάσπασης του κολλαγόνου.

Είναι σημαντικό, ωστόσο, να σημειώσετε ότι το πόσο καταναλώνετε έχει σημασία. Πιθανότατα χρειάζεστε πολύ μεγάλες ποσότητες για να αποκομίσετε τα οφέλη του κολλαγόνου. Αυτό μπορεί να μην είναι πρακτικό, αλλά με τα πιθανά οφέλη του, αξίζει να κάνετε το σκόρδο μέρος της κανονικής σας διατροφής.

Το σκόρδο είναι ασφαλές σε κανονικές ποσότητες, αλλά το πολύ σκόρδο (ειδικά ωμό) μπορεί να προκαλέσει καούρα, στομαχικές διαταραχές ή να αυξήσει τον κίνδυνο αιμορραγίας εάν παίρνετε αντιπηκτικά. Αποφύγετε να τρώτε πολύ μεγάλες ποσότητες από σκόρδο εάν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας που επηρεάζεται.

## Φυλλώδη λαχανικά

Τα φυλλώδη πράσινα είναι βασικός παράγοντας σε μια υγιεινή διατροφή. Όπως αποδεικνύεται, μπορεί να προσφέρουν και οφέλη στο δέρμα.

Το σπανάκι, το λάχανο, το ελβετικό σέσκουλο και άλλα χόρτα για σαλάτες παίρνουν το χρώμα τους από τη χλωροφύλλη, γνωστή για τις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση χλωροφύλλης αυξάνει τον πρόδρομο του κολλαγόνου στο δέρμα.

## Φασόλια

Τα φασόλια είναι μια τροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες που συχνά περιέχουν λυσίνη, ένα από τα αμινοξέα που είναι απαραίτητα για τη σύνθεση κολλαγόνου. Επιπλέον, πολλά φασόλια είναι πλούσια σε χαλκό, ένα άλλο θρεπτικό συστατικό απαραίτητο για την παραγωγή κολλαγόνου.

## Κάσιους

Την επόμενη φορά που θα πιάσετε μια κούφτα ξηρούς καρπούς για τσιμπολόγημα, επιλέξτε τα κάσιους. Αυτοί οι ξηροί καρποί περιέχουν ψευδάργυρο και χαλκό, τα οποία ενισχύουν την ικανότητα του σώματος να δημιουργεί κολλαγόνο.

## Ντομάτες

Μια άλλη κρυφή πηγή βιταμίνης C, μια μέτρια ντομάτα μπορεί να προσφέρει σημαντική ποσότητα αυτής της σημαντικής θρεπτικής ουσίας για τη σύνθεση κολλαγόνου. Οι ντομάτες διαθέτουν επίσης μεγάλες ποσότητες λυκοπενίου, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό για την υποστήριξη του δέρματος.

## Πιπεριές

Ενώ προσθέτετε ντομάτες σε μια σαλάτα ή σάντουιτς, ρίξτε και μερικές πιπεριές. Αυτά τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνη C και περιέχουν καψαϊκίνη, μια αντιφλεγμονώδη ένωση. Μελέτες σε ποντίκια δείχνουν ότι η καψαϊκίνη μπορεί να μειώσει την απώλεια κολλαγόνου και τη βλάβη του δέρματος.



## Η ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΛΑΨΟΥΝ ΤΟ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

Για να βοηθήσετε το σώμα σας να κάνει το καλύτερο δυνατό για την παραγωγή κολλαγόνου, εστιάστε σε ζωικές ή φυτικές τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε κολλαγόνο ή σε φρούτα και λαχανικά πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα.

Μια διατροφή γεμάτη τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, είτε από φυτικές είτε από ζωικές πηγές, μπορεί να βοηθήσει στην πρόσληψη αυτών των σημαντικών αμινοξέων.

Άλλα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν την παραγωγή κολλαγόνου περιλαμβάνουν ψευδάργυρο, βιταμίνη C και βιταμίνη E. Έτσι, τα φρούτα και τα λαχανικά με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες και μέταλλα είναι επίσης καλά για ένα ελαστικό δέρμα.

Είναι επίσης καλή ιδέα να αποφεύγετε την υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης και επεξεργασμένων υδατανθράκων, όπως το λευκό ψωμί και τα αρτοσκευάσματα. Αυτά μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή, δυνητικά αναστέλλοντας τη σύνθεση κολλαγόνου.

## ΜΕΡΙΚΕΣ ΚΡΙΣΙΜΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μερικές φορές, είναι δύσκολο να πάρετε μια μεγάλη ποικιλία τροφών στη διατροφή σας - και ορισμένοι ειδικοί έχουν αμφισβητήσει εάν η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κολλαγόνο μεταφράζεται πραγματικά σε πιο σφριγηλό δέρμα.

Είναι πιθανό τα οξέα του στομάχου να διασπάσουν τις πρωτεΐνες κολλαγόνου, εμποδίζοντας τις να φτάσουν στο δέρμα.

Και δεδομένου ότι το διαιτητικό κολλαγόνο για τη βελτίωση της υγείας του δέρματος είναι ακόμα ένας σχετικά νέος τομέας έρευνας, πολλοί ειδικοί διστάζουν να βγάλουν σίγουρα συμπεράσματα.

Ωστόσο, ορισμένες έρευνες φαίνουν πολλά υποσχόμενες. Μια μετα-ανάλυση του 2023 που εξετάζει 26 μελέτες κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το από του στόματος κολλαγόνο θα μπορούσε να έχει θετικά αποτελέσματα στην

υγεία του δέρματος, αλλά απαιτείται περισσότερη έρευνα για να γνωρίζουμε με βεβαιότητα.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η κατανάλωση περισσότερων τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε κολλαγόνο μπορεί να βοηθήσει το δέρμα, τα μαλλιά και τα νύχια σας. Ορισμένες επιλογές περιλαμβάνουν κοτόπουλο, ψάρι, ζωμό από κόκαλα και ασπράδια αυγών. Τα φυτικά τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, όπως τα εσπεριδοειδή και τα φυλλώδη πράσινα, μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη σύνθεση κολλαγόνου.

Ενώ η έρευνα σχετικά με το πόσο χρήσιμη είναι η χρήση πόσιμου κολλαγόνου μπορεί να είναι περιορισμένη, ίσως αξίζει να εστιάσουμε στην προσθήκη περισσότερων από αυτά τα τρόφιμα σε μια ποικίλη, ισορροπημένη διατροφή.

## Πηγές

- Abir MH, et al. (2023). Pharmacological potentials of lycopene against aging and aging-related disorders: A review. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10563689/>
- Alcock RD, et al. (2019). Bone broth unlikely to provide reliable concentrations of collagen precursors compared with supplemental sources of collagen used in collagen research. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29893587/>
- Añazco C, et al. (2023). Common beans as a source of amino acids and cofactors for collagen biosynthesis. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10649776/>
- Attia YA, et al. (2020). Protein and amino acid content in four brands of commercial table eggs in retail markets in relation to human requirements. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7142600/>
- Cao C, et al. (2022). Oral intake of chicken bone collagen peptides anti-skin aging in mice by regulating collagen degradation and synthesis, inhibiting inflammation and activating lysosomes. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9032939/>
- Csekes E, et al. (2021). Skin aging, cellular senescence and natural polyphenols. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8657738/>
- Davidson K. (2019). Personal interview.
- DePhillipo NN, et al. (2018). Efficacy of vitamin C supplementation on collagen synthesis and oxidative stress after musculoskeletal

injuries: A systematic review. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6204628/>

- Gabriel C. (2019). Personal interview.
- Goncalves K. (2019). Personal interview.
- Heda R, et al. (2023). Physiology, pepsin. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537005>
- Pu SY, et al. (2023). Effects of oral collagen for skin anti-aging: A systematic review and meta-analysis. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10180699/>
- Rocha MS, et al. (2024). Clinical studies and meta-analysis on the effects of collagen, vitamin, and nutrient supplementation for the rejuvenation of collagenic fibers: A systematic review. [https://www.researchgate.net/publication/377197945\\_Clinical\\_studies\\_and\\_meta-analysis\\_on\\_the\\_effects\\_of\\_collagen\\_vitamin\\_and\\_nutrient\\_supplementation\\_for\\_the\\_rejuvenation\\_of\\_collagenic\\_fibers\\_a\\_systematic\\_review](https://www.researchgate.net/publication/377197945_Clinical_studies_and_meta-analysis_on_the_effects_of_collagen_vitamin_and_nutrient_supplementation_for_the_rejuvenation_of_collagenic_fibers_a_systematic_review)
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. (2019). FoodData Central. <http://fdc.nal.usda.gov/>
- Wu Q, et al. (2022). Capsaicin, a phytochemical from chili pepper, alleviates the ultraviolet irradiation-induced decline of collagen in dermal fibroblast via blocking the generation of reactive oxygen species. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8967157/>



# Rabenhorst

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



BIO  
HYGIEIA

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



# ΠΩΣ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ Η ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΜΕ ΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Μια νέα μελέτη από ερευνητές με έδρα τη Βραζιλία εξέτασε τη σημασία της ευλυγισίας στη μακροζωία. Οι επιστήμονες ανέλυσαν αρχεία από χιλιάδες συμμετέχοντες για να μετρήσουν τα επίπεδα ευλυγισίας τους. Τα ευρήματά τους έδειξαν ότι οι γυναίκες είχαν γενικά υψηλότερη βαθμολογία Flexindex από τους άνδρες. Οι ερευνητές συμπέραναν επίσης ότι τα άτομα με υψηλότερα σκορ Flexindex είχαν χαμηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας.

Πολλές μελέτες δείχνουν τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας για τη συνολική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της μεγαλύτερης διάρκειας ζωής. Έχοντας αυτό κατά νου, ερευνητές από την Κλινική Ιατρικής Άσκησης (CLINIMEX) στο Ρίο ντε Τζανέιρο της Βραζιλίας, ήθελαν να μάθουν εάν άλλες πτυχές της υγείας, όπως η ευελιξία, θα μπορούσαν να έχουν παρόμοια επίδραση στη μακροζωία.

Ο Claudio Gil S. Araujo, MD της CLINIMEX ηγήθηκε της μελέτης και η ομάδα του αξιολόγησε περίπου 3.000 άτομα για να μάθει πώς η ευελιξία επηρεάζει τη μακροζωία. Η ομάδα εξέτασε δεδομένα που συλλέχθηκαν από συμμετέχοντες άνω των 28 ετών, με μέση παρακολούθηση 12,9 ετών.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα με υψηλότερο εύρος ευελιξίας έτειναν να ζουν περισσότερο από αυτά με χαμηλότερο εύρος ευλυγισίας. Τα ευρήματα εμφανίζονται στο *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

## Η σημασία της ευλυγισίας στη γήρανση

Η φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για την καλή υγεία. Βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 και μπορεί επίσης να ενισχύσει την ψυχική υγεία.

Ενώ η έρευνα δείχνει ότι οι καρδιαγγειακές ασκήσεις και οι ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να αυξήσουν τη διάρκεια ζωής ενός ατόμου, το θέμα της ευελιξίας δεν αντιμετωπίστηκε με τη δέουσα σημασία. Αυτό οδήγησε τους ερευνητές στην τρέχουσα μελέτη να αναλύσουν εάν η ευλυγισία παίζει ρόλο στη μακροζωία.

Η ευλυγισία αναφέρεται ως «το εύρος κίνησης των μύων και των συνδετικών ιστών σε μια άρθρωση ή μια ομάδα αρθρώσεων».

Είναι σημαντικό να διατηρείτε καλή ευλυγισία σε διάφορες περιοχές του σώματος για να αποφύγετε ή να μειώσετε τον πόνο σε περιοχές όπως ο αυχένας και το κάτω μέρος της πλάτης. Όταν η ευλυγισία μειώνεται, αυτό μπορεί να προκαλέσει τη μη σωστή λειτουργία πολλών περιοχών του σώματος.

Για παράδειγμα, εάν κάποιος αισθάνεται χαμηλότερη ευλυγισία στους μηριαίους του, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στους μηρούς. Όταν συμβεί αυτό, μπορεί να προκαλέσει πόνο στους μηρούς που μπορεί να φτάσει μέχρι το κάτω μέρος της πλάτης.

Οι άνθρωποι μπορούν να αποφύγουν την απώλεια ευλυγισίας με μια καθημερινή ρουτίνα διατάσεων που στοχεύει συγκεκριμένες περιοχές του σώματος ή κάνοντας μαθήματα γιόγκα, πιλάτες ή οποιαδήποτε άλλη γυμναστική στοχεύει στη βελτίωση της ευλυγισίας.



## Έλεγχος ευλυγισίας σε 20 περιοχές του σώματος

Η μελέτη χρησιμοποίησε δεδομένα που συλλέχθηκαν από την CLINIMEX Exercise στη Βραζιλία. Οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από 3.139 μεσήλικες (66% της ομάδας ήταν άνδρες) ηλικίας 46-65 ετών όταν υποβλήθηκαν στην πρώτη τους εξέταση.

Στις πρώτες εξετάσεις των συμμετεχόντων, οι κλινικοί γιατροί συνέλεξαν δεδομένα για το ΔΜΣ (Δείκτης μάζας σώματος) τους, τα ζωτικά τους στοιχεία και τυχόν προβλήματα υγείας. Χορήγησαν επίσης ένα τεστ ευελιξίας που ονομάζεται «Flexitest» που έλεγξε πόσο ευέλικτοι ήταν οι συμμετέχοντες σε 20 κινήσεις των αρθρώσεων του σώματος:

- αστράγαλος (δύο)
- καρπός (δύο)
- ώμος (πέντε)
- ισχίο (τέσσερα)
- γόνατο (δύο)
- αγκώνας (δύο)
- κορμός (τρεις)

Έδωσαν βαθμολογία «Flexindex» από 0 έως 80 με βάση την ευελιξία των συμμετεχόντων. Κάθε κίνηση του σώματος θα μπορούσε να πάρει βαθμολογία από 0 έως 4 στις 20 περιοχές που μετρήθηκαν και οι χαμηλότερες βαθμολογίες έδειχναν χαμηλότερη ευλυγισία.

Οι κλινικοί γιατροί αξιολόγησαν την ευλυγισία με διάφορους τρόπους, συμπεριλαμβανομένου του ελέγχου για να δουν πόσο μακριά μπορούσαν οι συμμετέχοντες να τεντώσουν τους αγκώνες τους, τον έλεγχο της κάμψης του κορμού τους και την αξιολόγηση του πόσο καλά περιστρέφονταν οι ώμοι τους.

Η μελέτη διήρκεσε από τον Μάρτιο του 1994 έως τον Φεβρουάριο του 2023 και η μέση περίοδος παρακολούθησης των συμμετεχόντων ήταν περίπου 13 χρόνια.

## Υψηλότερη ευλυγισία που συνδέεται με μεγαλύτερη μακροζωία

Μετά την ανάλυση των δεδομένων, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα με καλύτερα επίπεδα ευλυγισίας είχαν καλύτερα ποσοστά επιβίωσης για θανάτους που σχετίζονται με φυσικά ή μη αίτια του COVID.

Όταν συνέκριναν τις βαθμολογίες Flexindex μεταξύ ανδρών και γυναικών, διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες είχαν γενικά υψηλότερες βαθμολογίες σε σύγκριση με τους άνδρες. Οι γυναίκες είχαν 35% υψηλότερη βαθμολογία Flexindex κατά μέσο όρο.

Συνολικά, οι επιστήμονες είδαν μια σύνδεση μεταξύ υψηλότερων βαθμολογιών Flexindex και βελτιωμένων ποσοστών θνησιμότητας τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.

Όταν συνέκριναν τις γυναίκες με χαμηλότερη βαθμολογία Flexindex με αυτές με υψηλότερες βαθμολογίες, οι ερευνητές είδαν ότι οι γυναίκες με χαμηλότερη βαθμολογία ευλυγισίας είχαν 4,78 φορές περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν.

Οι άνδρες με χαμηλότερο δείκτη Flexindex είχαν 1,87 φορές περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν σε σύγκριση με εκείνους με υψηλότερα σκορ.

Η μελέτη τονίζει τη σημασία της φυσικής κατάστασης, ειδικά όσον αφορά την ευλυγισία και τη μακροπρόθεσμη υγεία. Αποδεικνύει ότι οι άνθρωποι -ιδίαιτερα οι

μεσήλικες- πρέπει να ενσωματώσουν μια καθημερινή ρουτίνα που στοχεύει στις διατάσεις και γενικά σε ασκήσεις που βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση και δείχνει ότι οι γιατροί μπορεί να χρειαστεί να επικεντρωθούν περισσότερο σε αυτή την κατεύθυνση.

«Μια αξιολόγηση της ευελιξίας του σώματος χρησιμοποιώντας το Flexitest μπορεί να χρησιμεύει ως χρήσιμο συμπλήρωμα σε πρωτόκολλα αξιολόγησης ρουτίνας για την παροχή συστάσεων και συνταγών άσκησης σε υγιή και μη άτομα μέσης ηλικίας» γράφουν οι συγγραφείς.

## Χρειάζεται περισσότερη έρευνα

Ο Ryan Glatt, CPT, NBC-HWC, προπονητής υγείας εγκεφάλου και διευθυντής του προγράμματος FitBrain στο Pacific Neuroscience Institute στη Σάντα Μόνικα της Καλιφόρνια, ανέφερε σχετικά με τα ευρήματα της μελέτης: «Η μελέτη προτείνει μια σύνδεση μεταξύ ευλυγισίας και μακροζωίας, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν 35% υψηλότερο δείκτη Flex από τους άνδρες και μια αντίστροφη σχέση μεταξύ του δείκτη Flex και του κινδύνου θνησιμότητας».

Ο Glatt αναγνώρισε ότι η ευλυγισία μπορεί να είναι αντανάκλαση της συνολικής υγείας, αλλά σημείωσε ότι χρειάζεται περισσότερη έρευνα. Είπε επίσης ότι οι διαφορές μεταξύ των φύλων θα μπορούσαν να έχουν επηρεάσει τα αποτελέσματα της μελέτης – η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στη μελέτη ήταν άνδρες. «Η ενσωμάτωση ασκήσεων ευλυγισίας στην καθημερινή ρουτίνα, ειδικά για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, φαίνεται λογική, καθώς η ευελιξία μειώνεται με την ηλικία, αλλά ο πραγματικός αντίκτυπος στην επιβίωση είναι ακόμα αβέβαιος», πρόσθεσε.

## Πώς να είστε πιο ευέλικτοι

Ο Chris McDermott, MSN, APRN-IP, Certified Life Care Planner για Intercoastal Consulting & Life Care Planning στο Jacksonville της Φλόριντα σημείωσε ότι η μελέτη «υποδεικνύει ότι η ευλυγισία είναι σημαντική για την υγεία και τη μακροζωία».

«Η βελτίωση της ευλυγισίας μπορεί να διευκολύνει τις καθημερινές δραστηριότητες και να βοηθήσει στην πρόληψη τραυματισμών. Παίζει επίσης ρόλο στη διατήρηση της υγείας των αρθρώσεων και στη μείωση της ακαμψίας», είπε ο McDermott στο MNT.

Ο McDermott πρότεινε τα άτομα που προσπαθούν να βελτιώσουν την ευλυγισία τους να προσθέσουν μερικές από τις ακόλουθες διατάσεις στην καθημερινή τους ρουτίνα:

- τέντωμα και αγκαλιά του ισχίου
- μισογόνατο τέντωμα καμπήρα ισχίου
- τέντωμα γάμπας σε τοίχο

## Πηγές

- <https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/massive-study-unc>.
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/sms.14708>
- <https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/massive-study-unc>.

# BIOEARTH

Δερμοαναπλαστική σειρά  
ΜΕ ΕΚΚΡΙΜΑ ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΟΥ **96%**

## loom

Helix Aspersa Muller Snail Secretion Filtrate



## **Αποκαλύψτε την... κρυμμένη ομορφιά σας**

Για ρυτίδες, σύσφιξη, ακμή, ουλές, ξηροδερμία, κηλίδες του δέρματος,  
σημάδια, ραγάδες, ατονία και χαλάρωση.

Η σειρά διαθέτει: Εντατικό Ορό 30ml, Κρέμα Ανάπλασης 50ml, Κρέμα Βαθιάς Θρέψης 50ml, Κρέμα Ματιών 30ml, Κρέμα Χεριών 50ml, Κρέμα Σώματος 200ml,  
Ορός Supreme για φυσικό botox 30ml, Κρέμα Supreme για φυσικό botox 50ml, Κρέμα για ξηρά και λεύκανση 30ml



Θα τα βρείτε σε φαρμακεία και σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα  
Εισαγωγέας: bioLEON τηλ: 210 2321395  
[www.bioleon.gr](http://www.bioleon.gr)





# ΒΡΥΑ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

## Τι είναι και ποια τα οφέλη;

από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Τα βρύα θάλασσας είναι ένας γενικός όρος που αναφέρεται σε πολλά διαφορετικά είδη φυκιών που ανήκουν σε μια μεγαλύτερη ομάδα που ονομάζεται κόκκινα φύκια. Για δεκαετίες, τα κόκκινα φύκια συλλέγονται για την εκχύλιση μιας ουσίας που ονομάζεται καραγενάνη, που χρησιμοποιείται ως πηκτικός παράγοντας στη βιομηχανία τροφίμων. Πρόσφατα, τα βρύα της θάλασσας επανεμφανίστηκαν ως «υπερτροφή» που φέρεται να παρέχει πολλά οφέλη για την υγεία.

### Τι είναι τα βρύα της θάλασσας;

Ο όρος «βρύα θάλασσας» χρησιμοποιείται για να αναφερθεί σε πολλά βρώσιμα φύκια που μοιάζουν με φυλλώδη λαχανικά. Οι πιο κοινά διαθέσιμες ποικιλίες θαλάσσιων βρύων περιλαμβάνουν το *Chondrus crispus*, το *Eucheuma cottonii* και τα φύκια από το γένος *Gracilaria*. Πλούσιο σε βασικά θρεπτικά συστατικά, τα βρύα της θάλασσας είναι μια δημοφιλής προσθήκη σε διάφορες δίαιτες για τα πιθανά οφέλη για την υγεία.

### Αποξηραμένα βρύα θάλασσας

Τα βρύα της θάλασσας μπορούν να αγοραστούν αποξηραμένα σε ολόκληρο το φύλλο ή σε σκόνη. Όταν επανυδατώνεται και αναμειγνύεται με λίγο νερό, τα βρύα της θάλασσας σχηματίζουν μια ουσία που μοιάζει με ζελέ που μπορεί να ενισχύσει τη συνοχή των smoothies, των σούπας και διαφόρων άλλων συνταγών.

### Βρύα θάλασσας σε κάψουλες και ταμπλέτες

Τα βρύα της θάλασσας μπορούν να καταναλωθούν σε μορφή κάψουλας ή δισκίου για πιο βολική χρήση ως συμπλήρωμα. Τέτοια συμπληρώματα περιέχουν συνήθως βρύα θάλασσας σε σκόνη, αλλά ορισμένες εταιρείες προσφέρουν επίσης προϊόντα με εκχυλίσματα βρύου θάλασσας. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι δόσεις σε αυτά τα συμπληρώματα είναι σε μεγάλο βαθμό αυθαίρετες, καθώς η έρευνα για τα οφέλη για τα βρύα της θάλασσας στους ανθρώπους είναι μάλλον περιορισμένη (περισσότερα για αυτό παρακάτω).

### Μπορεί να παρέχει βασικά μικροθρεπτικά συστατικά

Το θρεπτικό περιεχόμενο του θαλάσσιου βρύου εξαρτάται από το συγκεκριμένο είδος φυκιών και τη μέθοδο επεξεργασίας που χρησιμοποιείται. Ωστόσο, για να έχουμε μια γενική εικόνα, ας δούμε τις διατροφικές αξίες της πιο συχνά συζητούμενης ποικιλίας βρύου θάλασσας, του *Chondrus crispus*, που ονομάζεται

επίσης Irish moss. Τέσσερις κουταλιές της σούπας (20 g) ακατέργαστου ιρλανδικού βρύου περιέχουν μόνο 10 kcal με πρακτικά αμελητέες ποσότητες υδατανθράκων, λιπών, πρωτεϊνών και ζάχαρης. Ωστόσο, μπορούν να παρέχουν σημαντικές ποσότητες αυτών των βιταμινών και μετάλλων:

| Θρεπτικό    | ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΞΙΑ<br>ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ | ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΞΙΑ<br>ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ |
|-------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Σίδηρος     | 22%                         | 10%                           |
| Φολικό      | 9%                          | 9%                            |
| Μαγνήσιο    | 7%                          | 9%                            |
| Ριβοφλαβίνη | 7%                          | 8%                            |
| Ψευδάργυρος | 4%                          | 5%                            |
| Μαγγάνιο    | 3%                          | 4%                            |
| Χαλκός      | 3%                          | 3%                            |
| Ασβέστιο    | 1%                          | 1%                            |

Εκτός από τα μικροθρεπτικά συστατικά που αναφέρθηκαν παραπάνω, τα βρύα της θάλασσας περιέχουν υψηλές ποσότητες ιωδίου. Η περιεκτικότητά του σε ιώδιο μπορεί να ποικίλλει πολύ. 0,3–3 g σκόνης αποξηραμένου βρύου θάλασσας παρέχει συνήθως το 100% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

### Μπορεί να υποστηρίξει τη λειτουργία του θυρεοειδούς

Η ανεπαρκής πρόσληψη ιωδίου μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία του θυρεοειδούς και να οδηγήσει σε υποθυρεοειδισμό. Τα βρύα της θάλασσας μπορούν να παρέχουν μια πρόσθετη πηγή ιωδίου στη διατροφή σας, βοηθώντας στη διασφάλιση της βέλτιστης υγείας του θυρεοειδούς. Τα βρύα της θάλασσας είναι επίσης μια από τις λίγες φυσικές πηγές ιωδίου για τους vegans και μπορεί να είναι μια εξαιρετική επιλογή για όσους δεν θέλουν να παίρνουν συμπληρώματα ή να χρησιμοποιούν ιωδιούχο αλάτι.

### Μπορεί να προάγει την υγεία του εντέρου

Τα βρύα της θάλασσας περιέχουν πρεβιοτικούς υδατάνθρακες που μπορούν να υποστηρίξουν την ευημερία των ωφέλιμων βακτηρίων του εντέρου. Ένα υγιές μικροβίωμα του εντέρου είναι σημαντικό όχι μόνο για τη σωστή πέψη αλλά και για πολλά άλλα, όπως η προστασία από τον καρκίνο.

### Περιέχει αντιοξειδωτικές ενώσεις

Δημοφιλείς ποικιλίες βρύου θάλασσας, όπως το *Chondrus crispus* και το *Eucheuma cottonii*, περιέχουν αντιοξειδωτικές ενώσεις όπως φαινόλες και φλαβονοειδή και τα εκχυλίσματά τους έχουν αποδειχθεί προηγουμένως ότι έχουν αντιοξειδωτική δράση σε δοκιμαστικό σωλήνα.

### Μπορεί να έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες

Το εκχύλισμα από βρύα θάλασσας *Eucheuma cottonii* αποδείχθηκε ότι ενισχύει σημαντικά την επούλωση δερματικών βλαβών σε ποντίκια όταν εφαρμόζεται τοπικά. Αυτό το αποτέλεσμα μπορεί τουλάχιστον εν μέρει να αποδοθεί στην ικανότητα του εκχυλίσματος να αναστέλλει την ανάπτυξη ενός κοινού βακτηρίου που μολύνει το τραύμα, του *Staphylococcus aureus*, όπως αποδείχθηκε σε πειράματα δοκιμαστικού σωλήνα.

### Μπορεί να έχει αντιφλεγμονώδη δράση

Ένας πολυσακχαρίτης από βρύα θάλασσας *Eucheuma cottonii* έχει αποδειχθεί ότι έχει αντιφλεγμονώδη δράση σε παχύσαρκους αρουραίους όταν καταναλώνεται από το στόμα. Ομοίως, ενώσεις από μια άλλη ποικιλία θαλάσσιων βρύων, *Gracilaria longissima*, έχουν παρατηρηθεί ότι παράγουν αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα σε πειράματα δοκιμαστικού σωλήνα με ανθρώπινα ενδοθηλιακά κύτταρα.

### Υψηλή περιεκτικότητα σε ιώδιο

Η περιεκτικότητα σε ιώδιο στα βρύα θάλασσας μπορεί να ποικίλλει πολύ, αλλά τυπικά, 0,3–3 γραμμάρια αποξηραμένης σκόνης βρύου θάλασσας είναι αρκετά για να παρέχουν την ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα αυτού του θρεπτικού συστατικού.

Τα υπερβολικά επίπεδα ιωδίου μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη λειτουργία του θυρεοειδούς. Επομένως, ίσως είναι συνετό να αναζητήσετε προϊόντα που παρέχουν πληροφορίες σχετικά με την περιεκτικότητά τους σε ιώδιο, ώστε να μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι δεν θα υπερβείτε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση σας.

Τα άτομα που πάσχουν από προβλήματα θυρεοειδούς θα πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα και να συμβουλευτούν έναν επαγγελματία υγείας πριν ενσωματώσουν τα βρύα της θάλασσας στη διατροφή τους.

### Εναλλακτικές λύσεις

Για όσους αναζητούν εναλλακτικές λύσεις για τα βρύα της θάλασσας, υπάρχουν αρκετές φυσικές θεραπείες που προσφέρουν παρόμοια οφέλη για την υγεία. Η σπιρουλίνα και η κλωρέλα είναι δύο αξιοσημείωτες επιλογές.

Και τα δύο είναι είδη φυκιών που προσφέρουν διάφορα διατροφικά οφέλη. Η σπιρουλίνα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, και αντιοξειδωτικά, ενώ η κλωρέλα περιέχει κλωροφύλλη και θεωρείται ευεργετική για την αποτοξίνωση. Αυτές οι εναλλακτικές λύσεις είναι διαθέσιμες σε διάφορες μορφές, όπως σκόνης και ταμπλέτες, καθιστώντας τις βολικά συμπληρώματα διατροφής.

### Πώς να επιλέξετε το καλύτερο προϊόν από βρύα θάλασσας;

Η επιλογή του καλύτερου προϊόντος από βρύα θάλασσας περιλαμβάνει πολλά βασικά κριτήρια. Πρώτον, βεβαιωθείτε ότι τα προϊόντα είναι πιστοποιημένα και

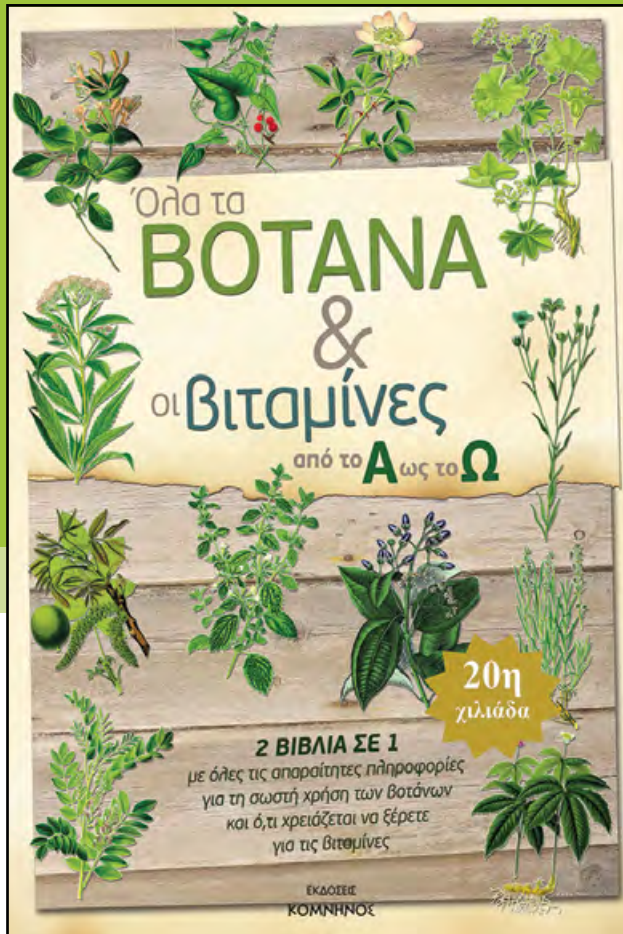
έχουν δοκιμές τρίτων για ασφάλεια, καθώς ενδέχεται να περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις βαρέων μετάλλων. Επίσης, για να αποκτήσετε το συμπλήρωμα καλύτερης ποιότητας, ελέγξτε τη λίστα συστατικών για να βεβαιωθείτε ότι δεν περιέχει πρόσθετα και συντηρητικά.

Ένας άλλος κρίσιμος παράγοντας είναι η ποσότητα ιωδίου και καραγενάνης στο συμπλήρωμα. Είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη την περιεκτικότητα σε ιώδιο στα βρύα της θάλασσας, ειδικά εάν έχετε μια υπάρχουσα κατάσταση υγείας. Επιπλέον, η καραγενάνη μπορεί να έχει πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στο πεπτικό σύστημα. Επομένως, συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας σχετικά με την κατανάλωση βρύου θάλασσας πριν αγοράσετε το προϊόν.

Είναι απαραίτητο βέβαια σε κάθε περίπτωση να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας πριν ενσωματώσετε το βρύα της θάλασσας στο διατροφικό σας σχήμα.

### Πηγές

- U.S. Department of Agriculture. FoodData Central - seaweed, irishmoss, raw.
- European Thyroid Journal. Iodine, seaweed, and the thyroid.
- Marine Drugs. Prebiotics from seaweeds: an ocean of opportunity?
- Journal of King Saud University. Chemical composition, antioxidant, anti-inflammatory and cytotoxic effects of *Chondrus crispus* species of red algae collected from the Red Sea along the shores of Jeddah city.
- Journal of Cosmetic Dermatology. In vitro evaluation of antioxidant and antibacterial activities of *Eucheuma cottonii* extract and its in vivo evaluation of the wound-healing activity in mice.
- Food & Function. A dietary polysaccharide from *Eucheuma cottonii* downregulates proinflammatory cytokines and ameliorates osteoarthritis-associated cartilage degradation in obese rats.
- Food & Function. Bioavailable phytoprostanes and phytofurans from *Gracilaria longissima* have anti-inflammatory effects in endothelial cells.
- Marine Drugs. Minerals from Macroalgae origin: health benefits and risks for consumers.
- Nutrients. The role of carrageenan in inflammatory bowel diseases and allergic reactions: where do we stand?



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

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

**22€**  
2 ΒΙΒΛΙΑ ΣΕ 1

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

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

# ΚΕΤΟΝΕΣ, ΚΕΤΩΣΗ ΚΑΙ ΚΕΤΟΓΟΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

75%

20%

5%

Τα τελευταία χρόνια, η κετογονική διαίτα είναι αρκετά δημοφιλής ως μέθοδος μείωσης του σωματικού βάρους και βελτίωσης της υγείας. Οι βασικοί μηχανισμοί πάνω στους οποίους στηρίζεται η αποτελεσματικότητα αυτής της διατροφικής προσέγγισης είναι οι κετόνες και η κέτωση. Σε αυτό το άρθρο θα αναφερθώ σε αυτούς τους όρους, στο πώς λειτουργεί η κετογονική διαίτα και ποια είναι τα οφέλη και τα μειονεκτήματα από την υιοθέτησή της.

## Κετόνες: τι είναι

Οι κετόνες, ή κετονοσώματα, είναι οργανικές ενώσεις που παράγονται από το ήπαρ (συκώτι) κατά τη διάσπαση του λίπους. Αυτή η διαδικασία συμβαίνει όταν το σώμα δεν έχει επαρκή γλυκόζη για ενέργεια. Υπάρχουν τρεις κύριοι τύποι κετονών: το ακετοξικό οξύ, το β-υδροξυβουτυρικό οξύ και η ακετόνη.

Υπό κανονικές συνθήκες, η γλυκόζη, που προέρχεται από την πέψη των υδατανθράκων, χρησιμοποιείται ως κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Ωστόσο, όταν η πρόσληψη υδατανθράκων μειώνεται σημαντικά, το σώμα στρέφεται στη χρήση του λίπους ως πηγή ενέργειας, με αποτέλεσμα την παραγωγή κετονών. Αυτές οι κετόνες στη συνέχεια εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος και χρησιμοποιούνται ως εναλλακτική πηγή ενέργειας από διάφορους ιστούς και όργανα, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου.

## Κατανόηση της Κέτωσης

Η κέτωση είναι μια μεταβολική διαδικασία που χαρακτηρίζεται από αυξημένα επίπεδα κετονών στο σώμα. Αυτή η κατάσταση επιτυγχάνεται όταν το σώμα βασίζεται κυρίως στο λίπος για ενέργεια αντί για τους υδατάνθρακες. Η κέτωση μπορεί να συμβεί κάτω από διάφορες συνθήκες, όπως η παρατεταμένη νηστεία.

Στην κέτωση, τα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα μειώνονται, διευκολύνοντας την απελευθέρωση λιπαρών οξέων από τα αποθέματα λίπους. Αυτά τα λιπαρά οξέα μεταφέρονται στο ήπαρ, όπου μετατρέπονται σε κετόνες. Μόλις παραχθούν, οι κετόνες απελευθερώνονται στην κυκλοφορία του αίματος και χρησιμοποιούνται από τα κύτταρα ως αποτελεσματική πηγή ενέργειας.

## Η κετογονική διαίτα

Η κετογονική διαίτα είναι μια διαίτα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, μέτρια περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, οδηγώντας τον οργανισμό σε κατάσταση κέτωσης. Η τυπική αναλογία μακροθρεπτικών συστατικών επί της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης είναι περίπου 70-75% λίπος, 20-25% πρωτεΐνες και 5-10% υδατάνθρακες, αντίστοιχα. Η κε-

τογονική διαίτα εμφανίστηκε πρώτη φορά το 1920 και χρησιμοποιήθηκε από γιατρούς για τη θεραπεία της επιληψίας.

## Βασικά χαρακτηριστικά

**Υψηλή πρόσληψη λίπους:** Η κετογονική διαίτα βασίζεται στην κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε καλά λιπαρά. Αυτά περιλαμβάνουν αβοκάντο, ξηρούς καρπούς, σπόρους, λιπαρά ψάρια, ελαιόλαδο, φυτική μαργαρίνη και λάδι καρύδας. Τα κορεσμένα λιπαρά από ζωικές πηγές όπως το βούτυρο, τα γαλακτοκομικά και τα λιπαρά κομμάτια κρέατος καταναλώνονται επίσης με μέτρο.

**Μέτρια πρόσληψη πρωτεΐνης:** Η πρόσληψη πρωτεΐνης διατηρείται σε μέτρια επίπεδα για να αποτραπεί η μετατροπή της περίσσειας πρωτεΐνης σε γλυκόζη μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται γλυκονεογένεση, η οποία μπορεί να εμποδίσει την κέτωση.

**Χαμηλή κατανάλωση υδατανθράκων:** Η συνολική ποσότητα υδατανθράκων περιορίζεται σε περίπου 20-50 γραμμάρια την ημέρα, εστιάζοντας σε μη αμυλούχα λαχανικά, σε φρούτα σε μικρές μερίδες, όπως τα μούρα και άλλα τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (π.χ. μαύρη σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο, βότανα, μπαχαρικά και κάποια καρυκεύματα). Επιπλέον, επιτρέπονται σε ελάχιστες ποσότητες το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα αμυλούχα λαχανικά (π.χ. καλαμπόκι, πατάτα, αρακάς) και προϊόντα αλευριού.

## Ποια είναι τα οφέλη της κετογονικής διαίτας;

Η κετογονική διαίτα έχει συσχετιστεί με διάφορα οφέλη για την υγεία, όπως:

- **Μείωση σωματικού βάρους:** Χρησιμοποιώντας ως κύρια πηγή ενέργειας το λίπος, η κετογονική διαίτα μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της σημαντικής μείωσης του βάρους και στη μείωση της όρεξης.
- **Καλύτερος γλυκαιμικός έλεγχος:** Η κετογονική διαίτα μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, μειώνοντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και βελτιώνοντας την ευαισθησία στην ινσουλίνη.
- **Μείωση καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου,** όπως η αρτηριακή

- πίεση και τα επίπεδα τριγλυκεριδίων
- **Ευεργετικά αποτελέσματα στη θεραπεία παθήσεων,** όπως η επιληψία, η νόσος Parkinson και η νόσος Alzheimer
- **Ενισχυμένη διανοητική διαύγεια και εστίαση:** Οι κετόνες είναι μια αποτελεσματική πηγή ενέργειας για τον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα συχνά τη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας και της πνευματικής διαύγειας.
- **Μειωμένη φλεγμονή και οξειδωτικό στρες:** Οι κετόνες έχει αποδειχθεί ότι διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, οι οποίες μπορεί να είναι ευεργετικές για την υγεία και τη διαχείριση ορισμένων χρόνιων παθήσεων.

## Πιθανά μειονεκτήματα

Πέραν από τα οφέλη, η κετογονική διαίτα έχει σχετιστεί και με πιθανούς κινδύνους από την υιοθέτησή της:

- **Ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών:** Ο περιορισμός της κατανάλωσης συγκεκριμένων ορισμένων ομάδων τροφίμων μπορεί να οδηγήσει σε ελλείψεις σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.
- **Νεφρολιθίαση και εναπόθεση λίπους στο ήπαρ**
- **Εμφάνιση ενοχλητικών συμπτωμάτων,** όπως πονοκέφαλος, κόπωση, ναυτία και ευερεθιστότητα.
- **Γαστρεντερικά προβλήματα:** Η μειωμένη κατανάλωση διαιτητικών ινών μπορεί να οδηγήσει σε δυσκοιλιότητα ή άλλα γαστρεντερικά προβλήματα.
- **Δυσκολία μακροπρόθεσμης υιοθέτησης:** Η περιοριστική φύση της κετογονικής διαίτας μπορεί να καταστήσει δύσκολη την τήρησή της μακροπρόθεσμα, με αποτέλεσμα την επανάκτηση του απωλεσθέντος σωματικού βάρους.

## Τι να κρατήσετε

Η κετογονική διαίτα έχει σχετιστεί με πιθανά οφέλη για την απώλεια βάρους, τη μεταβολική υγεία και τη συνολική ευεξία. Ωστόσο, με δεδομένο ότι υπάρχουν και μειονεκτήματα από την εφαρμογή της, είναι απαραίτητο να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας και έναν πτυχιούχο διαιτολόγο-διατροφολόγο, προκειμένου να ληφθεί υπόψη το ιστορικό σας και οι ατομικές σας ανάγκες.

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



**GELITA**  
Improving Quality of Life

**ΔΥΟ ΝΕΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΕ ΠΕΠΤΙΔΙΑ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟΥ  
ΑΠΟ ΤΗΝ FULL HEALTH  
ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ GELITA**



## ARTHROSIS SUPPORT - 350gr

ΑΡ. ΓΝΩΣΤ ΕΟΦ: 137478/08-12-2023

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

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

▶ Αν νοντάτε πολύ, υποφέρετε από οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα, δυσκαμψία

▶ Αν έχετε χρόνια προβλήματα φλεγμονών στις αρθρώσεις σας

- ▶ Αν επιδιώκετε γρήγορη και ασφαλή μετατραυματική ή μετεγχειρητική αποκατάσταση
- ▶ Αν ασκείτε έντονη σωματική δραστηριότητα και καταπονείτε τις αρθρώσεις σας
- ▶ Αν θέλετε να αναστρέψετε και να επιβραδύνετε την υποβάθμιση του ιστού χόνδρου σε χρόνιες παθήσεις.

▶ **Απαραίτητο αν είστε πάνω από 50 ετών.**

Στηριγμένο στα βιοενεργά πεπτιδία: FORTIGEL® B της GELITA, τα καλύτερα παγκοσμίως, και εμπλουτισμένο με θρεπτικά συστατικά. Το ARTHROSIS SUPPORT σχεδιάστηκε για να δώσει λύση σε όλα τα προβλήματα πόνου, δυσκινησίας και φλεγμονής των αρθρώσεων.

Το FORTIGEL® B είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι υποστηρίζει τους μηχανισμούς του σώματος για τη διατήρηση υγιών αρθρώσεων και βελτίωση της κινητικότητας.

Με Θεϊκή Γλυκοζαμίνη και θεϊκή χονδροϊτίνη που συνδυάζονται για την μείωση του πόνου και την βελτίωση της κινητικότητας.

Με MSM που παίζει ρόλο στη διατήρηση της υγείας των αρθρώσεων και στο σχηματισμό συνδετικού ιστού συμπεριλαμβανομένων των τενόντων, των συνδέσμων και του χόνδρου. Ακόμη, το MSM μπορεί να αναστείλει τη μετάδοση των σημάτων πόνου από τις νευρικές ίνες.

Με αρπαγόφυτο που έχει αντιφλεγμονώδη, αντιρευματική, αναλγητική δράση και μπορεί να υποστηρίξει ικανοποιητικά τις θεραπείες της αρθρίτιδας, της οστεοαρθρίτιδας, των μυϊκών και ρευματικών πόνων. Με μποζουέλια που υποστηρίζει τη δομική ακεραιότητα, την κινητικότητα και την άνεση του χόνδρου της άρθρωσης.

Και επιπλέον, μαγνήσιο που συμβάλλει στη μείωση εμφάνισης συσπάσεων, περιορίζοντας τις κράμπες, βιταμίνη C που προωθεί τον σχηματισμό κολλαγόνου και υαλουρονικό οξύ για την λίπανση και προστασία του χόνδρου.



## ANTI-AGING SUPPORT - 400gr

ΑΡ. ΓΝΩΣΤ ΕΟΦ: 2510/10-01-2024

Η FULL HEALTH, επιδιώκοντας να δημιουργήσει ένα προϊόν που θα συμβάλλει αποτελεσματικά, σίγουρα και με ασφάλεια στην καλύτερη ποιότητα ζωής, δημιούργησε το Anti-aging support, ένα συμπλήρωμα διατροφής με συνδυασμό από βιοενεργά πεπτιδία κολλαγόνου.

Συστατικά (ανά 12gr): VERISOL® B 6gr, TENDOFORTE® B 2gr, BODYBALANCE® B 2gr, trans ΡΕΣΒΕΡΑΤΡΟΛΗ 40mg, ΒΙΤΑΜΙΝΗ C 160mg, ΚΙΤΡΙΚΟ ΜΑΓΝΗΣΙΟ 100mg, ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ 40mg

Ένα κορυφαίας ποιότητας προϊόν που έρχεται να βοηθήσει σε καταστάσεις όπως:

- ▶ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ
- ▶ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ (ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟΥ ΚΑΙ ΕΛΑΣΤΙΝΗΣ)
- ▶ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΕΝΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΤΙΚΟΥ ΙΣΤΟΥ
- ▶ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΓΓΕΩΝ
- ▶ ΑΦΥΔΑΤΩΜΕΝΟ ΚΑΙ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟ ΔΕΡΜΑ
- ▶ ΑΔΥΝΑΜΑ ΜΑΛΛΙΑ ΚΑΙ ΝΥΧΙΑ

Στηριγμένο στα πεπτιδία VERISOL® B - TENDOFORTE® B - BODYBALANCE® B με την απόλυτη εξειδίκευση και εμπλουτισμένο με τη ρεσβερατρόλη σε απορροφήσιμη μορφή, βιταμίνη C, μαγνήσιο και υαλουρονικό οξύ για ακόμη μεγαλύτερη δύναμη και αποτελεσματικότητα.

Ανάμεσα στους μηχανισμούς που εμπλέκονται στη γήρανση του σώματος περιλαμβάνεται η ανισορροπία πρωτεϊνοσύνθεσης και πρωτεόλυσης. Πολλές χρόνιες ασθένειες και άλλα προβλήματα υγείας σχετίζονται με τη μειωμένη παραγωγή πρωτεΐνης. Με την πάροδο του χρόνου δεν γερνά μόνο το δέρμα μας αλλά συνολικά όλα τα κύτταρα και τα όργανα στο σώμα μας. Οι μεταβολικές μας διεργασίες φθίνουν, η απορρόφηση θρεπτικών συστατικών μειώνεται, η ενδογενής παραγωγή σημαντικών ουσιών (όπως π.χ. το κολλαγόνο) υποβαθμίζεται και ως μια αλυσωτή αντίδραση όλα τα παραπάνω δίνουν σαν αποτέλεσμα φθορά, εξασθένηση και γήρανση των ζωτικών λειτουργιών.

**Για να μείνετε νέοι και παραγωγικοί, για καλύτερη ποιότητα ζωής και αίσθηση ευεξίας το Anti-Aging Support της FULL HEALTH, είναι ο καλύτερός σας σύμμαχος.**

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

Full Health



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

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

# Υπνολαλία ή αλλιώς ομιλία στον ύπνο, πότε και γιατί συμβαίνει;

Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία

Παρά τη συχνότητα του φαινομένου, οι ειδικοί εξακολουθούν να μην είναι σίγουροι γιατί οι άνθρωποι μιλούν στον ύπνο τους. Οι ερευνητές συνεχίζουν να εξερευνούν νέες θεωρίες σχετικά με το τι μπορεί να μας πει η ομιλία στον ύπνο για τον εγκέφαλο. Αλλά προς το παρόν, μπορούμε να εξετάσουμε τι ξέρουμε και τι δεν ξέρουμε για την ομιλία στον ύπνο.

## Τι είναι η υπνολαλία;

Γνωστή και ως υπνολαλία, η ομιλία στον ύπνο είναι ένας τύπος παραϋπνίας. Οι παραϋπνίες είναι ασυνήθιστες ή ανεπιθύμητες συμπεριφορές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του ύπνου. Η ομιλία στον ύπνο μπορεί να εμφανιστεί μόνη της ή παράλληλα με άλλες παραϋπνίες. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι μιλούν στον ύπνο τους ενώ συμβαίνει. Η ομιλία στον ύπνο μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια οποιουδήποτε από τα στάδια του ύπνου, τα οποία περιλαμβάνουν τον ύπνο ταχείας κίνησης των ματιών (REM) και τον ύπνο μη REM. Αυτό διαχωρίζει την ομιλία ύπνου από άλλες παραϋπνίες, οι οποίες τείνουν να εμφανίζονται είτε κατά τη διάρκεια του ύπνου REM είτε κατά τη διάρκεια του ύπνου μη REM.

## Συμπτώματα Ομιλίας στον ύπνο

Το κύριο σύμπτωμα της ομιλίας στον ύπνο είναι να μιλάτε κατά τη διάρκεια του ύπνου χωρίς να γνωρίζετε ότι το κάνετε. Τα άτομα που μιλούν στον ύπνο τους μπορεί να φωνάζουν μεμονωμένες λέξεις, σύντομες φράσεις ή σύνθετες προτάσεις. Η ομιλία τους μπορεί να είναι δυνατή, καθαρή και εύκολα κατανοητή, ή μπορεί να είναι ήσυχη ή παράλογη. Συνήθως, η ομιλία για τον ύπνο δεν αναφέρεται σε αναμνήσεις ή δεν αναφέρεται σε πραγματικά γεγονότα στην ξύπνια ζωή ενός ατόμου.

Η ομιλία στον ύπνο μπορεί να είναι δυσάρεστη ή δυνατή, ειδικά αν κάποιος έχει μια πάθηση που ονομάζεται διαταραχή συμπεριφοράς ύπνου REM (RBD). Επίσης, τα άτομα που βιώνουν νυχτερινούς τρόμους μπορεί να πουν πράγματα που αντανάκλουν φόβο ή άγχος. Αν και η ομιλία στον ύπνο είναι παραϋπνία, οι ειδικοί θεωρούν ότι είναι καλοήγησ και δεν συνιστούν θεραπεία για τις περισσότερες περιπτώσεις. Ωστόσο, εάν εμφανιστούν και άλλες κινήσεις μαζί με την ομιλία στον ύπνο, τότε μπορεί να υπάρχει άλλη παραϋπνία. Και, εάν υπάρχει άλλη παραϋπνία, είναι πιθανό να επηρεαστεί αρνητικά η ποιότητα ζωής.



## Γιατί οι άνθρωποι μιλούν στον ύπνο τους;

Οι ειδικοί εξακολουθούν να διερευνούν γιατί οι άνθρωποι μιλούν στον ύπνο τους. Θεωρείται ότι το φαινόμενο είναι μέρει γενετικό. Η ομιλία στον ύπνο μπορεί να είναι παρούσα σε ορισμένα άτομα με ορισμένες παθήσεις ψυχικής υγείας. Για παράδειγμα, η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) σχετίζεται με την ομιλία στον ύπνο. Επιπλέον, τα στοιχεία δείχνουν ότι η ομιλία στον ύπνο μπορεί να είναι πιο συχνή σε παιδιά που αντιμετωπίζουν στρεσογόνα γεγονότα ή που έχουν συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης ή διαταραχές συμπεριφοράς. Οι ερευνητές δεν είναι σίγουροι αν η ομιλία στον ύπνο σχετίζεται με το όνειρο. Ωστόσο, ορισμένοι ερευνητές πιστεύουν ότι η ομιλία στον ύπνο μπορεί να προσφέρει μια εικόνα για το μυαλό που ονειρεύεται και πώς ο εγκέφαλος αποθηκεύει τις αναμνήσεις κατά τη διάρκεια του ύπνου. Μερικές φορές, η ομιλία στον ύπνο σχετίζεται με άλλες διαταραχές ύπνου. Αυτές περιλαμβάνουν υποβασία, νυχτερινούς τρόμους και διαταραχές που κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται σύγχυση όταν ξυπνούν. Η ομιλία στον ύπνο μπορεί επίσης να είναι ένα σύμπτωμα μιας κατάστασης που ονομάζεται διαταραχή ύπνου συμπεριφοράς REM.

## Διαταραχή συμπεριφοράς ύπνου REM

Η διαταραχή ύπνου συμπεριφοράς REM (RBD) είναι μια διαταραχή που προκαλεί ασυνήθιστες συμπεριφορές κατά τη διάρκεια του ύπνου REM, συμπεριλαμβανομένης της ομιλίας στον ύπνο. Τα άτομα με RBD μπορεί να μιλούν στον ύπνο τους όπως ονειρεύονται. Μπορούν επίσης:

- Να τραγουδούν
- Να σφυρίζουν
- Να κραυγάζουν
- Να δίνουν ομιλίες
- Να τσακώνονται

## Πώς να σταματήσετε να μιλάτε στον ύπνο

Δεδομένου ότι οι αιτίες της ομιλίας στον ύπνο δεν είναι καλά κατανοητές, υπάρχουν ελάχιστα στοιχεία για το πώς να τη σταματήσετε. Σπάνια χρειάζεται θεραπεία για σπάνιες παραϋπνίες. Ωστόσο, εάν απαιτείται θεραπεία, οι γιατροί μπορεί πρώτα να προσπαθήσουν να αναζητήσουν τυχόν παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτό, όπως παρενέργειες από φάρμακα ή άλλες ιατρικές καταστάσεις.

Πολλές παραϋπνίες συμβαίνουν όταν ο κύκλος ύπνου ενός ατόμου διαταράσσεται και βρίσκεται «παγιδευμένος» μεταξύ ύπνου και εγρήγορσης. Οι άνθρωποι συχνά μιλούν στον ύπνο τους τη στιγμή που ξυπνούν. Δεδομένου ότι οι συνήθειες ενός ατόμου επηρεάζουν τα πρότυπα ύπνου του, η τήρηση καλής υγιεινής ύπνου μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία της παραϋπνίας.

Οι καλύτερες συνήθειες πριν τον ύπνο συχνά απαιτούν απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής.

Εξασκηθείτε να σηκώνεστε και να πηγαίνετε για ύπνο την ίδια ώρα κάθε μέρα, ακόμη και τα Σαββατοκύριακα.

Αποφύγετε τα διεγερτικά πριν τον ύπνο: Τα τρόφιμα και τα ποτά με καφεΐνη και η νικοτίνη μπορούν να σας κρατήσουν ξύπνιους τη νύχτα. Η καφεΐνη μπορεί να χρειαστεί έως και 8 ώρες για να εξαλειφθεί, οπότε κρατήστε τον καφέ για ωρύτερα μέσα στην ημέρα.

Ορισμένα συνταγογραφούμενα φάρμακα και φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τον ύπνο.

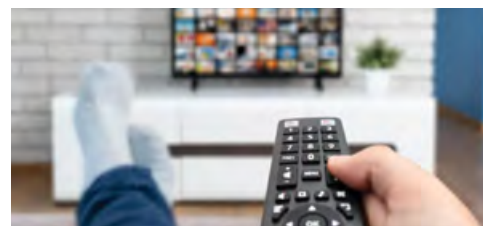
Βεβαιωθείτε ότι το περιβάλλον ύπνου σας είναι άνετο και προωθεί τη χαλάρωση. Αφαιρέστε τις ηλεκτρονικές συσκευές που αποσπούν την προσοχή. Διατηρήστε το δωμάτιο σε άνετη θερμοκρασία και κρατήστε χαμηλά τα φώτα.

Βελτιστοποιήστε την έκθεση στο φως: Προσπαθήστε να περάσετε τουλάχιστον 30 λεπτά στο φως του ήλιου το πρωί και να μειώσετε όλο τον εσωτερικό φωτισμό το βράδυ.



# ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ & ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΝΟΙΑΣ

Από την Επιστημονική ομάδα του Υγεία Ευεξία



**Μελέτη υπολόγισε ότι οι μισοί Αμερικανοί ενήλικες περνούν δύο έως τρεις ώρες κάθε μέρα βλέποντας τηλεόραση, ενώ κάποιοι βλέπουν έως και οκτώ ώρες την ημέρα. Ο χρόνος που αφιερώνεται στην τηλεόραση ενέχει κινδύνους για τη γνωστική λειτουργία και τη μνήμη σύμφωνα με τη μελέτη αυτή.**

Αρχικά ο χρόνος που διαθέτει κάποιος για να βλέπει τηλεόραση αφαιρείται από την καθημερινή του φυσική δραστηριότητα. Είναι ευρέως γνωστό το πώς η επαρκής σωματική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης και άνοιας.

## ΠΩΣ Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ;

Η πρώτη μελέτη που δείχνει ότι η τηλεόραση επηρεάζει αρνητικά τον εγκέφαλο δημοσιεύτηκε το 2005. Μετά τον έλεγχο του έτους γέννησης, του φύλου, του εισοδήματος και της εκπαίδευσης, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι κάθε επιπλέον ώρα παρακολούθησης τηλεόρασης στη μέση ηλικία αύξανε τον κίνδυνο για νόσο του Αλτσχάιμερ 1,3 φορές. Επιπλέον, η συμμετοχή σε δραστηριότητες πνευματικής τόνωσης και κοινωνικές δραστηριότητες μείωσε τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ. Αν και αυτή η μελέτη είχε λιγότερους από 500 συμμετέχοντες, τα ευρήματά της δεν έχουν ως τώρα διαψευσθεί.

## ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΚΠΤΩΣΗ

Το 2018, η μελέτη UK Biobank άρχισε να παρακολου-

θεί περίπου 500.000 άτομα στο Ηνωμένο Βασίλειο που ήταν 37 έως 73 ετών μεταξύ 2006 και 2010. Οι δημογραφικές πληροφορίες που αναφέρθηκαν ήταν κάπως αραιές: το 88% του δείγματος ήταν Καυκάσιοι και το 11% άλλων φυλών. Το 54% ήταν γυναίκες.

Οι ερευνητές εξέτασαν τις βασικές επιδόσεις των συμμετεχόντων σε πολλά διαφορετικά γνωστικά τεστ, συμπεριλαμβανομένων αυτών των μετρήσεων

- μελλοντική μνήμη
- οπτική-χωρική μνήμη
- νοημοσύνη στην επίλυση προβλημάτων
- βραχυπρόθεσμη αριθμητική μνήμη

Πέντε χρόνια αργότερα, πολλοί συμμετέχοντες επανέλαβαν ορισμένα τεστ. Ανάλογα με το τεστ, ο αριθμός των συμμετεχόντων που αξιολογήθηκαν κυμάνθηκε από 12.091 έως 114.373. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης ήταν ξεκάθαρα. Περισσότερος χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης συνδέθηκε με χειρότερη γνωστική λειτουργία σε όλα τα γνωστικά τεστ.

Το πιο σημαντικό, ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης συνδέθηκε επίσης με μείωση της γνωστικής λειτουργίας πέντε χρόνια αργότερα για όλα τα γνωστικά τεστ. Αν και αυτού του είδους η μελέτη δεν μπορεί να αποδείξει ότι η τηλεόραση προκάλεσε τη γνωστική έκπτωση, υποδηλώνει ότι το κάνει.

Από την άλλη πλευρά, η χρήση του υπολογιστή στην πραγματικότητα συνδέθηκε με καλύτερη γνωστική λειτουργία κατά την έναρξη και χαμηλότερη πιθανότητα γνωστικής έκπτωσης κατά την πενταετή μελέτη.

## ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ

Το 2022, οι ερευνητές ανέλυσαν αυτό το ίδιο δείγμα της UK Biobank έχοντας κατά νου μια άλλη ερώτηση: Ο χρόνος που αφιερώνεται στην παρακολούθηση τηλεόρασης έναντι της χρήσης υπολογιστή θα έχει ως αποτέλεσμα διαφορετικούς κινδύνους ανάπτυξης άνοιας με την πάροδο του χρόνου;

Οι αναλύσεις τους περιελάμβαναν 146.651 άτομα από τη UK Biobank, ηλικίας 60 ετών και άνω. Στην αρχή της μελέτης, κανένας δεν είχε διαγνωστεί με άνοια.

Σε διάστημα 12 ετών, κατά μέσο όρο, 3.507 συμμετέχοντες (2,4%) διαγνώστηκαν με άνοια. Είναι σημαντικό, μετά τον έλεγχο της σωματικής δραστηριότητας των συμμετεχόντων:

Ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης αύξησε τον κίνδυνο άνοιας

Ο χρόνος χρήσης του υπολογιστή μείωσε τον κίνδυνο άνοιας.

## Μελέτες

• Sudlow C, Gallacher J, Allen N, Beral V, Burton P, Danesh J, et al. (2015) UK Biobank: An Open Access Resource for Identifying the Causes of a Wide Range of Complex Diseases of Middle and Old Age. *PLoS Med* 12(3): e1001779. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001779>

• David A. Raichlen et al., (2022) Leisure-time sedentary behaviors are differentially associated with all-cause dementia regardless of engagement in physical activity. *119* (35) e2206931119 <https://doi.org/10.1073/pnas.2206931119>



## ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΝΕΡΟΥ



ΦΙΛΤΡΟ ΝΕΡΟΥ ΜΕ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΕΡΟΧΥΤΗ

Διάρκεια ζωής: **6 χρόνια**

από **300€**

μόνο **250€**

ΦΙΛΤΡΟ ΝΕΡΟΥ ΜΕ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΕΡΟΧΥΤΗ

Διάρκεια ζωής: **6 χρόνια**

από **480€**

μόνο **380€**

Λειτουργικό βρυσάκι & μειωτής πίεσης.

**ΔΕΚΤΕΣ ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ ΚΑΙ ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ • ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ**

Εισαγωγή & Διάθεση: P.S.B Water Hellas Καλυψούς 69 -71 Καλλιθέα - Αθήνα ΤΚ: 17671  
Τηλ: 210 9584412 - 210 9571017 | [www.psbwater.gr](http://www.psbwater.gr) | [info@psbwater.gr](mailto:info@psbwater.gr)  
Δευτέρα - Παρασκευή: 09:00 - 14:00 και 17:30 - 20:30 - Σάββατο: 09:00 - 14:00 - Κυριακή: Κλειστά

# ΤΟ ΙΣΧΥΡΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ Η ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Α' ΜΕΡΟΣ

Μαρία Δήμου

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

Βιολόγος BSc, Μοριακή Διατροφολόγος MSc, Life coach

**Το Σάββατο 25 Μαΐου, στις 14:30 βρεθήκαμε στην Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και συναντήσαμε τη Μαρία Δήμου, Ψυχολόγο Λακανικού Προσανατολισμού, Υπεύθυνη Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Πειραιώς.**

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

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

**Κυρία Δήμου, σας καλωσορίζουμε στο Υγεία και Ευεξία. Με αφορμή τη διεξαγωγή του σεμιναρίου σας μου γεννήθηκε το ερώτημα, οι γυναίκες απαιτούν από τους άντρες ή απλά τις έχουν μπερδέψει;**

Μέσα από την αλλοτρίωση που έχουν υποστεί τα παλιά πρότυπα αντρών και γυναικών, έχουμε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας σύγχυσης στην προσωπικότητα και τη σύγχρονη ταυτότητα των δύο φύλων. Στη ψυχανάλυση όταν αναφερόμαστε στη γυναικεία δομή χρησιμοποιούμε τον όρο Υστερική κι όταν αναφερόμαστε στην αντρική δομή χρησιμοποιούμε τον όρο Ιδεοψυχαναγκαστικός. Η σύγχυση μεταξύ Υστερικής και Ιδεοψυχαναγκαστικού είναι εμφανής στις μέρες μας. Ας δούμε καταρχάς πώς λειτουργούν μεταξύ τους και γιατί. Το να απαντά ο ένας στον άλλον δεν έχει τελειωμό και κάποια στιγμή φθίρεται η σχέση. Δεν αντέχει. Η υστερική όλο ρωτά, ο ψυχαναγκαστικός τρέχει να κάνει τα θελήματα. Εκείνη ζητά κι εκείνος βολεύεται να την ικανοποιεί. Στο τέλος αυτή τον βαριέται κι αυτός σιωπά. Μια πεθαμένη σχέση. Υπάρχει. Πολλά ζευγάρια είναι και ζουν έτσι, στον κόσμο τους, αλλά δεν είναι ζωντανά, λείπει η επιθυμία. Δηλαδή, καλώς ή κακώς η περισσότερη δουλειά πέφτει στις γυναίκες. Η δομή του άντρα, δηλαδή ο ιδεοψυχαναγκαστικός δεν έχει πολλά περιθώρια. Να ζει κανείς ή να μη ζει. Κατοικεί εκεί. Πάντα. Δεν αποφασίζει, δεν θέλει να αποφασίσει. Θέλει η άλλη να το κάνει. Έτσι αυτός βολεύεται αλλά δεν την επιθυμεί ποτέ. Επιθυμεί αυτή που δεν του κάθεται, την παράνομη, την ξένη. Αυτή κυριαρχεί στις φαντασιώσεις του, όταν κάνει έρωτα στην καλή του, σε αυτή που αποφασίζει αντί γι' αυτόν. Ούτε αυτό είναι σχέση όμως. Πώς λοιπόν μια γυναίκα μπορεί να κρατήσει τον άντρα ζωντανό, μόνο δικό της να την επιθυμεί, μόνο αυτή. Γερό παιχνίδι για σκληρούς παίκτες. Προϋποθέτει ότι η γυναίκα

μπορεί να αντέξει χωρίς τον άντρα. Δηλαδή. Να μη του κάνει τα χατίρια, να μην απαντά στα αιτήματά του, να μη του απαντά καθόλου. Να αντέχει χωρίς να γίνεται το αντικείμενο του άντρα. Δηλαδή να της ζητά κι ενώ τον θέλει, ενώ μπορεί να του κάνει το χατίρι, ενώ μπορεί να τον δει σήμερα.. να του πει όχι και να το αντέχει. Ταυτόχρονα όμως να του κουνιέται, να τον ενοχλεί, να του επιτονίζει τη παρουσία της με τα θέλητρα της. Αλλά να μη λέει εύκολα ναι. Να μπορεί να αντέχει μακριά του. Να έχει μια ζωή στημένη, φίλους, δουλειά, κόμπι ώστε να μπορεί να αντέξει την ακινοσία του άντρα. Αυτός ακίνητος. Εκείνη να κινείται χωρίς να τον κουβαλά. Κι όταν της ζητά να του δώσει σημασία, του λέει όχι σήμερα, ίσως αύριο. Κι όταν εκείνος της πει, αύριο πάρε με τηλέφωνο τότε να πιούμε καφέ, εκείνη να αντέξει και να μην τον πάρει ποτέ, μέχρι ο ίδιος να την ξανά αναζητήσει. Αλλά και τότε όταν θα πει καφέ μαζί του να του πει πρώτη ότι πρέπει να φύγει. Και μετά να περιμένει να την αναζητήσει. Στο μεταξύ εκείνη δεν θα πρέπει να υποφέρει. Διότι αυτό είναι η ουσία του πράγματος. Να είσαι ερωτευμένος αλλά να μην υποφέρεις από την απουσία του άλλου. Και τότε έρωτας είναι οι στιγμές που τον βλέπεις επειδή εκείνος σε αναζητά. Διότι είναι ζωντανή η επιθυμία του. Επιλέγει να κουνιέται κάπως προς τη ζωή διότι του λείπει η γυναίκα και την αναζητά. Αν γίνει το λάθος και η γυναίκα σταθεί παραπάνω απ' όσο χρειάζεται στην αγκαλιά του (γιατί με χίλιους δυο τρόπους θα το επιχειρήσει αυτό ο άντρας) τότε πάει.. ο ιδεοψυχαναγκαστικός ξανααρρώθηκε. Σιωπά, ατονεί, γίνεται πάλι αυτό που λέμε αποκαυωμένος, ακίνητος. Η γυναίκα πρέπει να ταρακουνά τον ιδεοψυχαναγκαστικό, να τον κινεί συνέχεια, να την αναζητά, υπομένοντας η ίδια ακόμη και τεράστια διαστάγματα σιωπής του. Αν σε αυτό το διάστημα λυγίσει και τον αναζητήσει.. έχασε.

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΔΗΜΟΥ ΜΑΡΙΑ

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

Περισσότερες πληροφορίες:  
[www.mariadimou.gr](http://www.mariadimou.gr)



Αυτός θα παραμείνει ναρκωμένος. Όσο κι αν φαίνεται παράλογο, κουραστικό και τρελό για τις γυναίκες, είναι ο μόνος τρόπος ώστε να σχετίζονται με τον άντρα. Δεν γίνεται αλλιώς. Δεν υπάρχει επιθυμία αλλιώς. Τα κορμιά δεν αποζητούν το ένα το άλλο αλλιώς. Απλά φαντασιώνονται άλλους. Και ο άντρας τίποτε; Γιατί όχι αυτός να κάνει κάτι; Όλα οι γυναίκες; Η απάντηση είναι κάθετη. Όλα οι γυναίκες. Αυτός έχει κάτι που δεν έχουμε και το ξέρει. Το γεννητικό του όργανο, με αυτό μας ικανοποιεί, μας γονιμοποιεί. Ακριβώς αυτή η ύπαρξη του οργάνου του τον κάνει ακούντο. Ήδη έχει κάτι, γιατί να κουραστεί; Η γυναίκα όμως πρέπει να τον ταρακουνήσει. Αλλιώς μένει με αυτό το κάτι του και αρκείται στον αυνανισμό. Κανένα πρόβλημα. Καλύτερα γι' αυτόν. Ο ιδεοψυχαναγκαστικός θέλει την ψυχία του. Δεν τον νοιάζει. Η γυναίκα που θα σπάσει αυτή την ψυχία του με τη σιωπή της, θα τον κερδίσει. Τον προκαλεί και τον υπεκφεύγει. Κι αυτός την αναζητά. Χωρίς πολλές κουβέντες. Πάντα με αποστάσεις ασφαλείας. Διότι όταν ο άντρας νιώσει τη γυναίκα πολύ κοντά του τη φοβάται και φεύγει. Δεν αντέχει ο ιδεοψυχαναγκαστικός την επιθυμία, τον σκοτώνει. Ο άντρας που παρατά μια γυναίκα σύζυγα, είναι ο άντρας που πέρασε τα όρια της επιθυμίας του με αυτή τη γυναίκα, η γυναίκα διέρρηξε τις αποστάσεις ασφαλείας του. Ξυπνά ένα πρωί και την απομακρύνει... στη καλύτερη περίπτωση. Ο ιδεοψυχαναγκαστικός λοιπόν θέλει αποστάσεις. Γι' αυτό και συνέχεια ζητά να του πει μια γυναίκα τι να κάνει. Για να παραμείνει στο αίτημα, να μην επιθυμεί να μη δικαστεί. Μόνο έτσι την αντέχει κοντά του αλλά... δεν την επιθυμεί. Την επιθυμεί όταν δεν την έχει. Όταν η γυναίκα πάντα κρατά την απόσταση. Μόνο τότε αυτός επιθυμεί και τη ζητά. Δεν είναι καθόλου εύκολο για μια γυναίκα αυτό. Η δομή της γυναίκας είναι να έλκεται από τον άντρα, σα τον μαγνήτη. Φανταστείτε τι δυνάμεις χρειάζεται για να τον κρατά σε απόσταση. Αλλά μόνο τότε μένει ζωντανή η επιθυμία μεταξύ τους. Ο ένας αναζητά τον άλλον. Μόνο που ο ιδεοψυχαναγκαστικός αντέχει αυτή την απόσταση. Η υστερική υποφέρει. Εξ' ου τώρα λύνεται κι ο γρίφος γιατί περισσότερες γυναίκες είναι δεκτικές στη ψυχανάλυση. Ακριβώς γιατί αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους προβλήματα από μικρές. Ενώ οι άντρες όχι. Άσε τους με πέντε πίτσες, δέκα μπύρες, ένα κομπούτερ ή μια συνεχή σύνδεση με ποδόσφαιρο στη τηλεόραση και η καλύτερή τους. Και η γυναίκα στο διπλανό δωμάτιο ωρύεται. Δεν τον αντέχω!! Κι εκείνος αναρωτιέται από μέσα του, μα γιατί κάνει σαν υστερική..

### **Ποια είναι η απαραίτητη προϋπόθεση ώστε ένα αγόρι να εξελιχθεί σε άντρα. Τι κάνει έναν άντρα, Άντρα; Ποια είναι η απειλή του ευνουχισμού, για έναν άντρα;**

Το «αρσενικό» τα τελευταία 20 χρόνια έγινε πιο συμπονετικό, πιο ευγενικό. Αλλά με αυτή τη διαδικασία δεν έγινε πιο ελεύθερο. Είναι ένα καλό αγόρι που ευχαριστεί ότι μόνο τη μητέρα του, αλλά και τη νεαρή γυναίκα που ζει μαζί του.

Ο Σύγχρονος Άντρας έχει γίνει αξιαγάπητο ανθρώπινο πλάσμα αλλά αυτός ο «αρμονικός» άντρας διακρίνεται επίσης για τη δυστυχία του, που προκαλείται από την ΠΑΘΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ.

Η άλλη πλευρά του νομίσματος είναι η βαρβαρότητα που τον διακρίνει. Ποιος ή τι είναι ο Άγριος Άντρας; Υπάρχει σημαντικός διαχωρισμός ανάμεσα σε αυτόν που ονομάζουμε Άγριο κι αυτόν που αποκαλούμε Βάρβαρο άντρα. Στον Βάρβαρο άντρα η εσωτερική απόγνωσή του εκφράζεται στον κόσμο ως περιφρόνηση ή μίσος για τους άλλους. Καταστρέφει το περιβάλλον, κακοποιεί «συναισθηματικά» τις γυναίκες, έχει ψεύτικη μαγκιά, κάνει χρήση ουσιών, αλκοόλ, έχει σεξουαλικότητα χωρίς όρια, θυμός, προτιμά τη χρήση μυϊκής δύναμης και είναι επιφανειακός.

Από την άλλη ο Άγριος άντρας είναι έτοιμος να εξετάσει πού πονάει, ασχολείται με τα δικά του «τραύματα» γι' αυτό και δεν «τραυματίζει» τους άλλους. Ο άγριος άντρας είναι η ύψιστη έκφραση της αρρενωπότητας ενώ ο βάρβαρος άντρας αποτελεί την υποδεέστερη έκφραση της αρρενωπότητας.

Όταν ένας νεαρός άντρας προσπαθεί να ενσωματώσει αυτό το άγριο στοιχείο στον εαυτό του (συνήθως στην εφηβεία) οι γονείς απλώς σκέφτονται ότι το παιδί τους το πήρε ο διάβολος ενώ στην πραγματικότητα πρόκειται για μια βαθιά αφύπνιση. Οι σύγχρονοι άνθρωποι έχουν την ΕΜΜΟΝΗ να καταστήσουν την ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ένα «κουκούλι φωτός» αποκλείοντας έτσι τα παιδιά από Πηγές Δύναμης. Οι εθισμοί και οι ψυχικές διαταραχές αντανάκλουν την ανικανότητα της κοινωνίας να ενσωματώσει τη σκοτεινή πλευρά του έφηβου. Στην εποχή μας η σκέψη για αρμονία και υψηλότερη επίγνωση ασκεί μια «επικίνδυνη έλξη» στους άβγαλτους Άντρες. Θα ήταν καλό το νεαρό αγόρι που εξελίσσεται σε άντρα να εισέλθει ολοκληρωτικά στη ζωή, με όλους τους πόνους και τους κόπους της.

### **ΤΑ ΕΞΙ ΖΩΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΕΚΚΟΛΑΠΤΟΜΕΝΟ ΑΝΤΡΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΞΗΣ.**

- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ: Ασφάλεια από σωματικές βλάβες
- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ: Απουσία τρομοκρατίας και φόβου
- ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ: Το ερώτημα «Ποιος Είμαι;»
- ΕΝΤΑΞΗ: Η αίσθηση ότι ανήκει κάπου
- ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ: Η αίσθηση ότι είναι ικανός
- ΑΠΟΣΤΟΛΗ: Η αίσθηση ότι η ζωή του έχει νόημα και κατεύθυνση.

Η ενέργεια του νεαρού άντρα καθώς εξελίσσεται, αν δεν τιμηθεί ή δεν διοχετευτεί, καταλήγει να εκφραστεί ως διαμάχη ανήλικων συμμοριών, ψευτο-μαγκιά, κακοποίηση γυναικών, οδηγεί σε αισθήματα ντροπής. Αν χρησιμοποιηθεί σωστά, η καλλιέργειά της μπορεί να γίνει πηγή χαράς για τον καθένα. Θα ήταν καλό να χρησιμοποιηθεί η «σφοδρότητα» του μαχητή στις Σχέσεις. Οι Σύγχρονες Σχέσεις είναι οι θλιβρότερες, διότι ο άντρας κρατά όλη τη μαχητικότητα του για τη δουλειά και στη σχέση γίνεται Αρνάκι.

Η «σφοδρότητα» βοηθά έναν Άντρα να προστατεύει ότι δικαιωματικά του ανήκει και οι Γυναίκες θέλουν να ξέρουν ΤΑ ΟΡΙΑ ΕΝΟΣ ΑΝΤΡΑ. Ένας Άντρας μπορεί να περάσει τις δεκαετίες των 20 και 30 σαν είδος «ιπτάμενου αγοριού». Στη φαντασία του τίποτα δεν τον σταματά. Αλλά, για να ολοκληρωθεί ένας Άντρας, πρέπει κάτι να τον «ανοίξει», να προκαλέσει μια πληγή που να επιτρέπει στην ψυχή του να πονέσει. Ένα Τραύμα.

Σε πολλούς μύθους, ένα Ζώο πλησιάζει έναν νέο αρκετά ώστε να τραυματίσει το πόδι του. Η εκτίμηση του πόνου και της θλίψης είναι τόσο ζωτική για το δυναμικό ενός Άντρα, όσο και η ικανότητά του να εκτοξεύεται στα ύψη. Προσγειωμένος αλλά και ευαίσθητος.

Οι τελευταίες μύησης των Αντρών σε όλους τους πολιτισμούς είναι μια εμπόνηση, μια αναγκαστική ανακάλυψη της σκοτεινής πλευράς. ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΥΗΣΟΥΝ τους άντρες! Σε πολλούς πολιτισμούς, παίρνουν το Αγόρι από τις Γυναίκες και το αναγκάζουν να ζήσει για λίγο καιρό με μεγαλύτερους Άντρες. Η σύγχρονη κοινωνία δεν διαθέτει πολλές δομές μύησης και τα αγόρια περνούν την εφηβεία τους, ψάχνοντας την Αρρενωπότητα μέσα στη βίαιη συμπεριφορά, την ανυπακοή στους γονείς (ειδικά στη μητέρα), στις καταστροφικές συνήθειες (αλκοόλ, τσιγάρο, ναρκωτικά), στην εκκεντρική εμφάνιση και στη μουσική που τραβά την προσοχή.

Εκατομμύρια άντρες μεγάλωσαν σε ένα περιβάλλον θηλυκής ενέργειας, τα αγόρια ωστόσο χρειάζονται κι ένα Αρσενικό Πρότυπο. Οι άντρες αρχίζουν να σκέφτονται περισσότερο τον Πατέρα τους καθώς μεγαλώνουν. Στη μυθολογία υπάρχει αυτό που ονομάζουμε, «Είσοδος στο σπίτι του Πατέρα» δηλαδή αφήνουν πίσω τις προσδοκίες της ελαφρότητας και της άνεσης, για να αντιμετωπίσουν τη βλοσυρή πραγματικότητα. Μπορούμε ίσως να καταλάβουμε τη λογική συμβολική πρόοδο στη ζωή ενός Άντρα αν την απεικονίσουμε με χρώματα.

Το Κόκκινο για τη σφοδρότητα των συναισθημάτων

και της ακαλίνωτης σεξουαλικότητας στη νεαρή ηλικία. Το Λευκό για τη φάση της παθητικότητας, της δουλειάς ή της έννομης ζωής.

Το Μαύρο για το επίπεδο της ωριμότητας, όπου η συμπόνια και ο ανθρωπισμός έχουν την ευκαιρία να αναπτυχθούν.

### **ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΑΝΤΡΑ ΠΟΥ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΕΙΤΑΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΜΑΥΡΟ, ΓΙΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ. ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΡΥΦΕΣ ΓΩΝΙΕΣ, ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΕΙ ΠΛΗΡΩΣ ΤΗ ΣΚΙΑ ΤΟΥΣ.**

Ένα λαμπρό παράδειγμα είναι το εξής:

- Απέτυχε στις επιχειρήσεις στην ηλικία των 31
- Ηττήθηκε σε 1 εκλογική αναμέτρηση στην ηλικία των 32
- Απέτυχε ξανά στις επιχειρήσεις στην ηλικία των 34
- Στα 35 του έχασε την αγάπη του
- Υπέφερε από νευρικό κλονισμό στα 36
- Έχασε τις εκλογές στα 38
- Ηττήθηκε στην εκλογική αναμέτρηση στα 43
- Ηττήθηκε στην εκλογική αναμέτρηση στα 46
- Ηττήθηκε στην εκλογική αναμέτρηση στα 48
- Ηττήθηκε στην εκλογική αναμέτρηση για την ανάδειξη γερουσιαστών στα 55
- Απέτυχε στην προσπάθειά του να γίνει αντιπρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών στα 56
- Έχασε τις εκλογές για γερουσιαστής στα 58
- Εξελέγη πρόεδρος στην ηλικία των 60

Είναι ο **ΑΒΡΑΑΜ ΛΙΝΚΟΛΝ**. Ο Λίνκολν στα τελευταία χρόνια της προεδρίας του ήταν ένας άντρας στα μαύρα. Τα είχε δει όλα. Δεν τον κυβερνούσαν οι συγκινήσεις (κόκκινο) ή κάποιο εξωτερικοί νόμοι ή αρχές (λευκό), είχε πάψει να κατηγορεί και είχε αναπτύξει μια λαμπρή, φιλοσοφημένη αίσθηση του ιουίμορ. Οι πιο καταστροφικοί Τύποι είναι συνήθως αυτοί με τις λιγότερο ανεπτυγμένες δυνατότητες αυτοκριτικής και οι γυναίκες θα καλοδέχονταν κάθε προσπάθεια ενός άντρα για την ανάκτηση ενός ισχυρού αλλά μη καταστροφικού πνεύματος αρρενωπότητας.

### **Και η γυναικεία σεξουαλικότητα; Η Θηλυκότητα και η επιθυμία της πώς συνδέεται με τον μαζοχισμό; Τι ονομάζουμε γυναικεία απόλαυση; Τελικά γυναίκα και φεμινισμός είναι δυο αλληλένδετες λειτουργίες;**

Από τότε που αναπτύχθηκε το φεμινιστικό κίνημα, άρχισε συγχρόνως και ένας άλλος αγώνας. Οι επιθυμίες του άντρα και της γυναίκας είναι ίδιες ή διαφορετικές; Αν είναι ίδιες τότε μιλάμε για ισοτέτα των δύο φύλων και αντίστοιχα δικαιώματα. Αν όμως είναι διαφορετικές, μήπως αυτό είναι ένα εμπόδιο στην κατοχύρωση αυτών των δικαιωμάτων και μήπως η υποτιθέμενη ισότητα δεν μπορεί να ιδωθεί παρά μόνο υπό το πρίσμα μιας καθεστωτικής αλλαγής; Μήπως τελικά είναι ουτοπικό να μιλάμε για ίσα δικαιώματα αλλά θα έπρεπε να μιλάμε για διαφορετικά δικαιώματα που έχουν να κάνουν με την ετερότητα της ανδρικής και γυναικείας επιθυμίας; Τι είναι αρσενικό και τι θηλυκό; Τι είναι αυτό που ορίζει την αρσενικότητα και τι είναι αυτό που ορίζει τη θηλυκότητα; Η Ιατρική επιστήμη πέρα της διαφοροποίησης μεταξύ σπερματοζωαρίου και ωαρίου, όπως επίσης και των δευτερογενών χαρακτηριστικών που αντιστοιχούν στον άντρα και τη γυναίκα (διαφορά σεξουαλικών οργάνων, τριχοφυΐας κ.α.) αδυνατεί να αντιληφθεί αυτό που συγκροτεί τη θηλυκότητα και την αρσενικότητα.

Η Ψυχολογία αποτυγχάνει στον βαθμό που καθιστά συνώνυμα το μεν αρσενικό με ενεργητικότητα, το δε θηλυκό με την παθητικότητα.

Η Κοινωνιολογία αναφέρεται περισσότερο σε κοινωνικούς ρόλους - ρόλος του άνδρα, ρόλος της γυναίκας, οι οποίοι ανάλογα το πώς προσαρμόζονται στα υποτιθέμενα πρότυπα της κοινωνικής πραγματικότητας αντανακλούν και τη θηλυκότητα ή την αρσενικότητα τους. Η θεολογία είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη κοινωνιολογία, με νόμους και ηθικά διδάγματα προσαρμοσμένα σε μια αυστηρή στάση ζωής με αποκορύφωμα το γάμο όπου οι δύο έσονται εις σάρκα μία με τα αυτονόητα αδιέξοδα στο ερώτημα περί θηλυκότητας και αρσενικό-

ητας. (Δεν απέχει πολύ από την ισότητα των 2 φύλων κρατώντας αναπάντητο το ερώτημα του τι επιθυμεί ο άντρας και τι η γυναίκα πέρα από την προφανή απόληψη, το «ο ένας τον άλλο».

**Τι λέει λοιπόν η ψυχανάλυση; Σχετικά με τη γυναικεία και την αντρική Επιθυμία που είναι άμεσα συνδεδεμένες με τους όρους θηλυκότητα και αρσενικότητα.**

Ο Freud και αργότερα ο Lacan επιτέλους διαφωτίζουν επαρκώς αυτό τον γρίφο μεταξύ των δύο φύλων. Αρχικά ο Freud κάνει επτά σημαντικές πρωτοποριακές αναφορές πάνω σε αυτό το σκοτεινό για την τότε εποχή θέμα:

► **1905: Τρία δοκίμια για τη σεξουαλικότητα**

Στην εφηβεία το κορίτσι απωθεί ένα μέρος της σεξουαλικότητάς του και ιδίως της (αντρικής) – η αντρική σεξουαλικότητα εκφραζόταν στην παιδική ηλικία με κλειστορικό αυτοσερωτισμό στα παιχνίδια, για να περάσει σε ένα κολπικό ερωτισμό, πέρασμα ιδιαίτερα πολύπλοκο.

► **1908: Οι σεξουαλικές παιδικές θεωρίες**

Και στα δύο φύλα ισχύει το ΑΓΧΟΣ ΕΥΝΟΥΧΙΣΜΟΥ Κορίτσι: - φθόνος του πέους, νιώθει ταπεινώση, μια πληγή ναρκισσιστική – το να αναγνωρίσει ότι δεν έχει αυτό που έχει το αγόρι – βιώνει μια στέρηση, μια αβεβαιότητα για το μέλλον. (Άγχος ευνουχισμού – πρεμεί με παραδοχή του ότι δεν έχει πέος.)

Αγόρι: το άγχος ευνουχισμού λύνεται με την απαγόρευση της αιμομιξίας, δηλαδή, την απαγόρευση της απόλαυσης της μαμάς από τον μπαμπά.

► **1917: Μετατόπιση των ενορμήσεων**

Κορίτσι: μεταλλαγή φθόνου του πέους σε επιθυμία για άντρα. Αυτή η επιθυμία εκφράζεται με 2 τρόπους: είτε επιθυμία για παιδί από τον άντρα, είτε επιθυμία για τον άντρα που έχει πέος.

Αγόρι: μεταλλαγή του άγχους ευνουχισμού σε επιθυμία για γυναίκα. Αυτή η επιθυμία εκφράζεται με την επιθυμία για παιδί από τη γυναίκα και επιθυμία για τη γυναίκα που δεν έχει πέος - δηλαδή έχει αποδεχτεί τον ευνουχισμό της, επιθυμεί άντρα και δεν τον ανταγωνίζεται.

► **1920: Τι ζητά το κορίτσι από τον πατέρα**

Το κορίτσι δε συγχωρεί στη μητέρα του ότι δεν έχει πέος, φεύγει από αυτήν, την αποστρέφεται για να στραφεί στον πατέρα. Στρέφεται προς αυτόν ζητώντας κάτι, ένα δώρο (παιδί) έχοντας αρνηθεί κλειστορικό οργασμό και τη μητέρα και τη σεξουαλική επιθυμία. Τα αρνείται όλα για τον πατέρα.

► **1923: Η παιδική γενετήσια οργάνωση**

Η μοναδική αναπαράσταση της διαφοράς των 2 φύλων εκφράζεται με το νόμο (όλα ή τίποτα) δηλαδή (έχω το φαλλό – πέος ή είμαι ευνουχισμένη-ος).

► **1925: Ψυχολογικές συνέπειες της ανατομικής διαφοράς των 2 φύλων**

Για το αγόρι το οιδιπόδειο σύμπλεγμα λύνεται κάτω από το άγχος ευνουχισμού, το αγόρι σταματά τις αιμομικτικές επιθυμίες προς τη μητέρα του κάτω από την απειλή ότι θα χάσει το πέος του – από τον πατέρα οπότε και συμπυλώνεται μαζί του) ενώ το οιδιπόδειο σύμπλεγμα για το κορίτσι εισάγεται από το άγχος ευνουχισμού (διότι είναι ευνουχισμένη, δεν έχει τίποτα να χάσει και έτσι εισέρχεται στο Οιδιπόδειο, δηλαδή στο να ζητήσει κάτι από τον πατέρα αφήνοντας το δεσμό με τη μητέρα). Για το κορίτσι, το να δεχτεί να αγαπιέται από τον πατέρα δηλαδή να πάρει και αυτή κάτι, σημαίνει ότι έχει αναγνωρίσει ότι ανήκει όπως και η μητέρα στην τάξη των ευτυχισμένων όντων.

► **1931 – 1932: Πάνω στη γυναικεία σεξουαλικότητα**

Ο Οιδίποδας της γυναίκας κρύβει έναν προ-Οιδίποδα με τη μητέρα. Ποιος είναι ο προορισμός της θηλυκότητας;

**Πρότυπο η επιλογή μητέρας:**

1. Η γυναίκα επιθυμεί έχοντας αποδεχτεί ότι δεν έχει.
  2. Η γυναίκα διεκδικεί μη δεχόμενη ότι δεν έχει πέος.
  3. Η γυναίκα παραιτείται της σεξουαλικότητας (ψυχρότητα).
- Ο Λακάν το 1933 θα αγγίξει τα θέματα που σχετίζονται με τη θηλυκότητα και το Μαζοχισμό.

Ο Lacan μιλά για τη γυναικεία απόλαυση. Η έννοια της απόλαυσης διαφοροποιείται από αυτή της σεξουαλικής ικανοποίησης. Η απόλαυση έχει να κάνει με τη συνάντηση μιας ψυχικής κατάστασης που δεν μπορεί να περιγραφεί με λέξεις, να μονιμοποιηθεί. Υπάρχει αυτό που δε λέγεται. Η γυναικεία απόλαυση έχει να κάνει με μία τέτοια εμπειρία. Η γυναικεία απόλαυση λέμε ότι είναι πέραν της φαλλικής ευχαρίστησης.

Η γυναικεία απόλαυση είναι - επιθυμία του πέους και επιτυγχάνεται αν η γυναίκα έχει αποποιηθεί τη φαλλική ευχαρίστηση. Η γυναίκα οφείλει να αποδεχτεί το ότι δεν έχει πέος και μόνο από αυτή τη στέρηση, τη στερημένη θέση της ανοίγεται ο δρόμος προς τη θηλυκότητα. Κάτω από αυτή την οπτική και μόνο, η libido είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη θηλυκότητα, χωρίς καμιά διαμεσολάβηση (σεξουαλικό μπλοκάρισμα). Λέμε τότε ότι η γυναίκα απολαμβάνει μέσω του μαζοχισμού. Δηλαδή ικανοποιούμαι συμβιβασμένη ότι δεν έχω πέος, το στερούμαι γι' αυτό και το αποζητώ από τον άντρα. Η γυναικεία απόλαυση είναι πιο διάχυτη, λιγότερο εστιασμένη στο όργανο, αγγίζει το "είναι" της γυναίκας. Οι γυναίκες δεν έχουν αυτό το "άγχος" ιδιοκτησίας που έχουν οι άντρες, γι' αυτό άλλωστε δίνονται στον έρωτα πιο εύκολα. Λαμβάνοντας τα πιο πάνω υπόψη, το φεμινιστικό κίνημα δεν έχει να αντιγράψει κανένα αντρικό πρότυπο, υπό αυτό το πρίσμα είναι ματαιόπονο. Το μόνο που έχει να κάνει είναι να χαράξει απλά την πορεία του, αποδεχόμενο ότι δεν έχει πέος. Στην ουσία του ο φεμινισμός για τη ψυχανάλυση, καταργεί τη γυναικεία σεξουαλικότητα κι αυτό έχει την επικινδυνότητα του.

**ΠΑΡΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΚΗΣ**

Η εναλλακτική πρόταση πρόληψης και θεραπείας, μέσω διατροφής για ολιστική υγεία, αντιγήρανση, μακροζωία

# ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

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

## Από το Α ως το Ω

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΙΚΟ

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)

**22€**  
440 ΣΕΛΙΔΕΣ

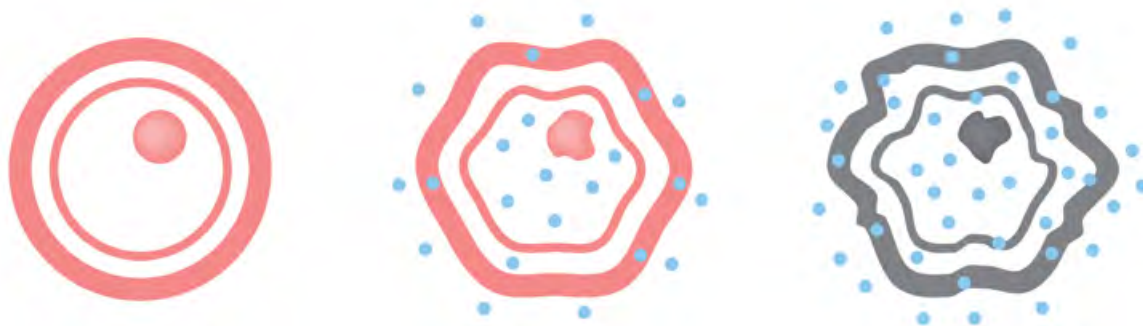
Θα το βρείτε στα **μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων**

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

Μεταφορικά για την ηπειρωτική Ελλάδα ΔΩΡΕΑΝ



# ΥΠΕΡΟΞΕΙΔΩΣΗ



Είναι γνωστό ότι το οξειδωτικό στρες προκαλεί πρόωρη γήρανση του οργανισμού, με αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, στην ευεξία και φυσικά και στην ψυχολογική μας υγεία. Παρά το γεγονός ότι η γήρανση είναι μια φυσική διαδικασία, επιταχύνεται με την παραγωγή ελευθέρων ριζών και το οξειδωτικό στρες.

Αναστασία Κόκκαλη



Η Αναστασία Κόκκαλη είναι Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, με νόμιμη Άδεια Άσκησης Επαγγέλματος Διαιτολόγου – Διατροφολόγου. Σπούδασε στην Σκωτία στο Πανεπιστήμιο Glasgow Caledonian University Ανθρώπινη Διατροφή και Κλινική Διαιτολογία, όπου και τελείωσε με Άριστα. Ασκεί το επάγγελμα του ιδιώτη κλινικού διαιτολόγου - διατροφολόγου, στο προσωπικό της νόμιμο Διαιτολογικό Γραφείο, στην Θεσσαλονίκη, Μητροπόλεως Γρ. Καλλίδου 1. Παράλληλα είναι συνεργάτης – υπεύθυνη Διαιτολόγος του Κέντρου Αποκατάστασης 'Η Αναγέννηση'. Ενημερώνεται τακτικά για τις εξελίξεις στον κόσμο της Επιστήμης της Διατροφής λαμβάνοντας μέρος σε Ιατρικά Συνέδρια και Συνέδρια Διατροφής στην Ελλάδα και στο εξωτερικό και έχει οργανώσει και λάβει μέρος ως ομιλήτρια σε πολλές εκδηλώσεις σχετικά με την Προώθηση της Υγιεινής Διατροφής και σε σεμινάρια Διατροφής. Αρθρογραφεί σε περιοδικά, ιστοσελίδες και site που αφορούν την διατροφή και την υγεία. Έχει ενεργή τηλεοπτική παρουσία, άλλοτε ως μόνιμη συνεργάτης εκπομπών και άλλοτε ως καλεσμένη σε τηλεοπτικές εκπομπές επί θεμάτων διατροφής και υγείας. Η πιο πρόσφατη τηλεοπτική της συνεργασία ήταν ως Διαιτολόγος στο τηλεοπτικό πρόγραμμα Greece's Next Top Model 2 (Star Channel)

Καλλίδου 1, Θεσσαλονίκη  
Τηλ 2310 224627,  
κιν 6974 451450  
Email: info@kokkalidiet.gr  
www.kokkalidiet.gr

## Τι σημαίνει όμως οξειδωτικό στρες;

Είναι μια διαταραχή της ισορροπίας μεταξύ της παραγωγής δραστικών μορφών οξυγόνου (Reactive Oxygen Species) και της ικανότητας του οργανισμού να αδρανοποιεί αυτά τα τοξικά μόρια και να επισκευάζει τις βλάβες που προκαλούν. Οι δραστικές μορφές οξυγόνου βλάπτουν όλα τα συστατικά του κυττάρου, συμπεριλαμβανομένων των πρωτεϊνών, των λιπιδίων και του DNA. Δηλαδή, η υπερβολική παραγωγή ελευθέρων ριζών εξασθενεί τους αντιοξειδωτικούς μηχανισμούς και οδηγεί στην εμφάνιση του οξειδωτικού στρες.

Το οξειδωτικό στρες παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη πολλών καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως η αθηροσκλήρυνση, η υπέρταση, η βλάβη ισχαιμίας-επαναιμάτωσης και η καρδιακή ανεπάρκεια. Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που σχετίζονται με το οξειδωτικό στρες και που οδηγούν στην ανάπτυξη αυτών των ασθενειών. Οι μηχανισμοί αντιοξειδωτικής άμυνας είναι λιγότερο αποτελεσματικοί μετά την ηλικία των 40 ετών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την οξείδωση των λιπαρών οξέων και την υπεροξειδωση των λιπιδίων, με επακόλουθες αλλαγές στις φυσικές ιδιότητες των κυτταρικών μεμβρανών και των φωσφολιπιδίων. Η υπεροξειδωση των λιπιδίων της κυτταρικής μεμβράνης οδηγεί σε απώλεια της ρευστότητας και της ελαστικότητας της, σε μειωμένη κυτταρική λειτουργία και μπορεί να φτάσει ακόμη και στην κυτταρική ρήξη και το θάνατο του κυττάρου. Οι ελεύθερες ρίζες αντιδρούν με το DNA, τις πρωτεΐνες και τα λιπίδια, με αποτέλεσμα τη συσσώρευση των προϊόντων, την έναρξη της εκφυλιστικής διαδικασίας, και τελικά, την ανάπτυξη πολλών σοβαρών ασθενειών αλλά και της γήρανσης.

Στόχος μας επομένως είναι να είναι να ενισχύσουμε την αναγέννηση του οργανισμού διορθώνοντας την φθορά από τις ελεύθερες ρίζες και παράλληλα να βοηθήσουμε την αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού. Επιπλέον, έχουμε πλέον

την δυνατότητα μέσα από συγκεκριμένα διατροφικά τεστ DNA να γνωρίζουμε ακριβώς την αντιοξειδωτική ικανότητα του κάθε οργανισμού αλλά και τις ανάγκες λήψης αντιοξειδωτικών συστατικών.

Μία διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά και σωστή ενυδάτωση θα προστατέψει και θα διορθώσει βλάβες που είναι αποτέλεσμα της υπεροξειδωσης. Τα αντιοξειδωτικά αποδεδειγμένα συμβάλλουν :

- Στην καθυστέρηση της γήρανσης
- Στη θωράκιση του οργανισμού έναντι του καρκίνου
- Στην πρόληψη εναντίον των εγκεφαλικών και των υπόλοιπων καρδιαγγειακών παθήσεων
- Στην προστασία της όρασης και των ματιών
- Στην πρόληψη της άνοιας και παθήσεων όπως το Alzheimer

Τα πιο γνωστά και ισχυρά αντιοξειδωτικά των τροφών περιλαμβάνουν τη βιταμίνη C, τη βιταμίνη E και τα καροτενοειδή, όπως το β-καροτένιο, το λυκοπένιο και τη λουτεΐνη. Άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες είναι το ελεγχίο, οι πολυφαινόλες, οι τανίνες και οι λιγνάνες.

Τρόφιμα με την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά είναι:

- **Φρούτα και λαχανικά:** ντομάτες, κερράσια φράουλες, μήλα, πιπεριές, βερίκοκα, πορτοκάλια, μπρόκολο, ακτινίδια, σταφύλι, αβοκάντο, μούρα, τα μωβ σταφύλια και τα δαμάσκηνα,
- **Προϊόντα ολικής άλεσης:** καστανό ρύζι, ζυμαρικά ολικής, ψωμί ολικής, κινόα, βρώμη
- **Πράσινο τσάι και τσάι matcha**
- **Μαύρη σοκολάτα:** με περισσότερο από 60% κακάο
- **Κόκκινο κρασί**
- **Ελαιόλαδο**
- **Ξηροί καρποί και σπόροι:** καρύδια, αμύγδαλα, λιναρόσπορος, σπόροι chia, κολοκυθόσπορος
- **Βότανα και μπαχαρικά:** κανέλα, γαρίφαλο, τζίντζερ, δενδρολίβανο, ο κούρκουμάς

Μέσα στις τροφές υπάρχουν εκατοντάδες αντιοξειδωτικά, που είτε ενισχύουν τους αμυντικούς μη-χανισμούς του οργανισμού, είτε διαθέτουν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν απευθείας τις ελεύθερες ρίζες και να περιορίζουν ή να αποτρέπουν τις οξειδωτικές φθορές που προκαλούν. Κάθε τροφή περιέχει έναν ιδιαίτερο συνδυασμό αντιοξειδωτικών και ως εκ τούτου συνεισφέρει μοναδικά στην προστασία του ανθρώπινου οργανισμού.

Υπάρχει, βέβαια, τρόπος να υπολογίσουμε την ποσότητα των αντιοξειδωτικών που προσλαμβάνουμε, ο δείκτης ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity – Ικανότητα Απορρόφησης Ριζών Οξυγόνου). Ο συγκεκριμένος δείκτης απεικονίζει τη δύναμη που παρουσιάζει ένα τρόφιμο προκειμένου να είναι σε θέση να καταστρέψει τις ελεύθερες ρίζες. Η διατροφή σε φυσιολογικές καταστάσεις, βάσει της σύστασης του Αμερικανικού Οργανισμού Γεωργίας (U.S.D.A.), θα πρέπει να περιέχει καθημερινά 3000–5000 μονάδες ORAC. Ωστόσο, είναι βέβαιο πως ο καθένας έχει τις δικές του ατομικές ανάγκες σε μονάδες ORAC, όπως ακριβώς συμβαίνει και με τις θερμίδες. Οι αντιοξειδωτικές ανάγκες του κάθε ανθρώπου είναι εξατομικευμένες σύμφωνα με το άγχος, τις συνθήκες ζωής, τις ώρες ύπνου, την έκθεση σε περιβαλλοντικούς και διατροφικούς προ-οξειδωτικούς παράγοντες (μόλυνση, ραδιενέργεια, κάπνισμα, ζωικά λιπαρά, ορμόνες & χημικά των τροφίμων κ.λ.π.), αλλά και σύμφωνα με την γενετική προδιάθεση που έχει ο κάθε οργανισμός.

Η αντιμετώπιση του οξειδωτικού στρες μέσω μιας αντιοξειδωτικής διατροφής είναι εφικτή, αλλά ίσως χρειαστεί και κάποιο εξειδικευμένο συμπλήρωμα αντιοξειδωτικών. Επιπροσθέτως είναι σημαντική η επαρκής ενυδάτωση, η καλή φυσική κατάσταση, το υγιές σωματικό λίπος και ο σωστός ύπνος. Όλα αυτά προστατεύουν και μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης υπεροξειδωσης.



# HIPPOLYSIS

EQUINE THERAPY

## ΤΟ ΑΛΟΓΟ ΕΙΝΑΙ ΕΣΥ. ΕΣΥ ΕΙΣΑΙ ΤΟ ΑΛΟΓΟ

Το κέντρο που προσφέρει λύσεις  
σε άλογα και θεραπεία σε ανθρώπους

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

Η Ιππόλυση είναι το κέντρο το οποίο σώζει άλογα, τους προσφέρει αγάπη και καλή ποιότητα ζωής και στη συνέχεια εκείνα με τη σειρά τους βοηθούν τους ανθρώπους μέσα από συνεδρίες μάθησης, θεραπείας και αυτογνωσίας.

Η Ιππόλυση είναι μια μη κερδοσκοπική εταιρία που ξεκίνησε το 2009 στην Ελλάδα και βασίζεται στην υποστήριξη όλων μας. Με τη βοήθειά μας, οι εθελοντές της Ιππόλυσης μπορούν να συνεχίζουν να βοηθούν τα άλογα καθώς και να προχωρούν το έργο της μάθησης, αυτογνωσίας και εξέλιξης με τη βοήθεια των ιπποειδών.

Οι άνθρωποι που πλαισιώνουν την Ιππόλυση είναι άνθρωποι υπέροχοι. Είναι άνθρωποι που περνούν ώρες ατέλειωτες στον ήλιο και τη βροχή για να κερδίσουν την εμπειρία και να εκπαιδευτούν, να ταξιδέψουν για να πάρουν τα πτυχία που χρειάζονται ώστε να την πλαισιώσουν εθελοντικά και να της δώσουν ζωή. Η Ιππόλυση στηρίζεται στους εθελοντές της, καθώς όλοι όσοι συμβάλλουν στο έργο της, το πραγματοποιούν σε εθελοντική βάση.

“ΤΑ ΑΛΟΓΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ.”

Στόχος της Ιππόλυσης είναι η διάδοση της αποτελεσματικής θεραπευτικής μεθόδου με τα άλογα σε όλο και μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων. Η μέθοδος αυτογνωσίας, μάθησης και θεραπείας που εφαρμόζεται στην Ιππόλυση ονομάζεται EAGALA (Equine Assisted Growth and Learning Association) ή θεραπεία υποβοηθούμενη από ιπποειδή Πρόκειται για μια μέθοδο εξαιρετικά διαδεδομένη σε Αμερική και Ευρώπη.

Σε αυτό το τεύχος συναντήσαμε τους ανθρώπους της Ιππόλυσης και μιλήσαμε μαζί τους για τα άλογα, για τη θεραπευτική μέθοδο που χρησιμοποιούν και για όσα χρειάζεται κάποιος να γνωρίζει πριν επισκεφτεί αυτό το υπέροχο μέρος όπου οι σοφοί, τετράποδοι θεραπευτές καλπάζουν μέσα και πάνω από ό,τι μας κρατάει πίσω στη ζωή μας.

**Καλησπέρα σας! Πείτε μας τι είναι η Θεραπεία Υποβοηθούμενη από Ιπποειδή; Πώς δουλεύει στους ανθρώπους και πού απευθύνεται; Σε τι είδους καταστάσεις υγείας συστήνεται;**

Η Θεραπεία Υποβοηθούμενη από Ιπποειδή, είναι μια μέθοδος εξαιρετικά διαδεδομένη σε Αμερική, Αυστραλία και Ευρώπη. Περισσότερα από 600 προγράμματα πραγματοποιούνται αυτή τη στιγμή παγκοσμίως, από πιστοποιημένους επαγγελματίες, παρέχοντας υπηρεσίες σε μια μεγάλη γκάμα θεμάτων που απασχολούν το άτομο, την οικογένεια και τον χώρο των επιχειρήσεων. Η μέθοδος εφαρμόζεται με επιτυχία σε 50 χώρες παγκοσμίως.

Τα άλογα έχουν ιδιαίτερα υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη και έτσι μπορούν να γίνουν καθρέφτης της ψυχής μας. Οι συνεδρίες αποτελούνται από ασκήσεις που εκτελεί ο άνθρωπος μαζί και δίπλα στο άλογο (χωρίς να ανεβαίνει σε αυτό) πάντα υπό την καθοδήγηση επιστημονικού προσωπικού. Η εμπειρία είναι καθαρά βιωματική. Η δουλειά με το άλογο μας επιτρέπει να ξεπεράσουμε τους φόβους μας, να ανακαλύψουμε τις θετικές δυνάμεις μέσα μας και να αποκαταστήσουμε την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας. Η μέθοδος αυτή έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική σε παιδιά και ενήλικες, οικογένειες, ομάδες στελεχών επιχειρήσεων, σε όσους πάσχουν από διαταραχές διάθεσης, σύνδρομο διάσπασης προσοχής, κατάχρηση ουσιών, διαταραχές διατροφής (ανορεξία-βουλιμία), θέματα κακοποίησης, φοβίες, προβλήματα σχέσεων και επικοινωνίας.

Ένας πιστοποιημένος θεραπευτής κι ένας επαγγελματίας του χώρου των ιπποειδών, συνεργάζονται μαζί με τον θεραπευόμενο και το άλογο, με στόχο τη διερεύνηση και την επίλυση των θεμάτων που ο θεραπευόμενος έχει θέσει. Λόγω του βιωματικού της χαρακτήρα και της αποτελεσματικότητάς της, η μέθοδος συγκαταλέγεται στις «βραχείες» θεραπείες.



Η δουλειά με το άλογο μας επιτρέπει να ξεπεράσουμε τους φόβους μας, να ανακαλύψουμε τις θετικές δυνάμεις μέσα μας και να αποκαταστήσουμε την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν για τον εαυτό τους και για τους άλλους μέσα από τις δραστηριότητες με τα άλογα και στη συνέχεια επεξεργάζονται τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που έχουν προκύψει στη διάρκεια της συνεδρίας.

Από το 1970 ξεκίνησαν οι έρευνες για την ψυχοθεραπευτική επίδραση του αλόγου στον άνθρωπο, με ολοένα και πιο ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Το άλογο εξελίσσεται σε έναν δυνατό και σοφό σύμμαχό μας στην πορεία προς την αυτογνωσία και τη θεραπεία. Η συνδρομή των αλόγων έχει επεκταθεί σε όλο το φάσμα των αναγκών του ανθρώπου. Στην ανάγκη του για εξέλιξη, αυτογνωσία και μάθηση. Στην κατανόηση και διαπραγμάτευση του Φόβου, του Θυμού, της Αγωνίας, της Θλίψης και όλων των συναισθημάτων που επηρεάζουν τη ζωή. Στην αναγνώριση των βαθιά κρυμμένων απωθημένων που είναι μακριά από την οθόνη του συνειδητού. Στην αποκάλυψη κρυμμένων δυνατοτήτων, την εξάσκηση εύρεσης εναλλακτικών λύσεων, τη διεύρυνση του τρόπου της σκέψης. Όλα αυτά φυσικά γίνονται με απόλυτη εκεμύθεια αφού ποτέ άλογο δεν διέρρευσε πληροφορίες και μυστικά.

**Ποιοι θεραπευτές μπορούν να εκπαιδευτούν στην ιπποθεραπεία; Ποιοι άλλοι συμμετέχουν στη θεραπεία;**

Στη θεραπεία με τη βοήθεια των αλόγων μπορούν να εκπαιδευτούν ειδικοί ψυχικής υγείας (ψυχίατροι, ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές κλπ). Επίσης εκπαιδεύονται και ειδικοί στην ψυχολογία και τη συμπεριφορά των αλόγων, οι «αλογάνθρωποι» όπως τους αποκαλούμε στην Ιππόλυση. Ως εκ τούτου η θεραπεία πραγματοποιείται από τα άλογα, ενώ σε κάθε συνεδρία βρίσκονται ως παρατηρητές και συντονιστές ένας ειδικός ψυχικής υγείας και ένας «αλογάνθρωπος».

**Μιλήστε μας για την Ιππόλυση. Είναι το μοναδικό αυτή τη στιγμή στη χώρα μας που ασχολείται με την ιπποθεραπεία; Πότε και πώς ξεκίνησε και πόσα χρόνια δραστηριοποιείται; Ποιο είναι το όραμα της Ιππόλυσης;**  
Η Ιππόλυση δημιουργήθηκε το 2010 από την Δρ Νίκη Μαρκογιάννη ψυχίατρο-νευρολόγο. Γεννήθηκε μέσα από την προσωπική επαφή της με τα άλογα και την μακρόχρονη εμπειρία συνεννόησης που αναπτύχθηκε. Μέσα από τις μακροχρόνιες σπουδές στην ιατρική, την ψυχιατρική, την έρευνα για το πώς αρρωσταίνουμε, για το πώς καταφέρνουμε να γεμίζουμε τη ζωή και την ψυχή μας με δυστυχία. Γεννήθηκε σαν παρατήρηση και σαν διαπίστωση της ευεργε-

τικής δράσης του αλόγου στον άνθρωπο και συναντήθηκε με τις παρατηρήσεις άλλων θεραπευτών – «αλογανθρώπων» στις ΗΠΑ.

Είναι το μοναδικό πιστοποιημένο Equine Assisted Therapy κέντρο στην Ελλάδα και ιδρυτικό μέλος του ARENAS FOR CHANGE και HMH (Horses for Mental Health) και όραμά της είναι να μπορέσει όλο και περισσότερος κόσμος να έρθει σε επαφή με αυτή τη μέθοδο θεραπείας, μάθησης και αυτογνωσίας καθώς και άλογα τα οποία δεν μπορούν να εργαστούν στους παραδοσιακούς τους ρόλους να τους δοθεί μια δεύτερη «επαγγελματική» ευκαιρία.

### **Γνωρίζουμε ότι η Ιππόλυση απαρτίζεται από εθελοντές. Πόσοι αυτή τη στιγμή εθελοντές - ειδικοί απασχολούνται και τι ειδικότητες; Πώς μπορεί να συμμετέχει κάποιος;**

Η Ιππόλυση απαρτίζεται μόνο από εθελοντές οι οποίοι έχουν εκπαιδευτεί και πιστοποιηθεί στη συγκεκριμένη μέθοδο. Στην παρούσα φάση η ομάδα εθελοντών της Ιππόλυσης αποτελείται από 15 άτομα με ειδικότητες όπως ψυχίατρο, κτηνίατρο, κλινικό ψυχολόγο, παιδοψυχολόγο, εργοθεραπευτή και τους «αλογανθρώπους».

Στις θεραπείες δεν μπορεί κάποιος να συμμετέχει (διότι είναι αντιδεοντολογικό). Τις θεραπείες πραγματοποιούν ειδικά εκπαιδευμένοι συντονιστές, οι οποίοι έχουν παρακολουθήσει εκπαίδευση αρκετών χιλιάδων ωρών και έχουν πιστοποιηθεί για το ρόλο αυτό. Η Ιππόλυση είναι ΜΚΕ και στηρίζεται αμιγώς στην ακούραστη εργασία των εθελοντών της και τις δωρεές.

### **Περιγράψτε μας μια συνεδρία. Τι διαδραματίζεται κατά τη διάρκειά της και πόσες συνεδρίες μπορεί να έχει κάποιος για να δει ένα θεραπευτικό αποτέλεσμα;**

Η συνεδρία ξεκινάει με το άτομο να εισέρχεται στο χώρο των αλόγων/ βοηθών ζητώντας βοήθεια από εκείνα για οτιδήποτε μπορεί να μας δυσκολεύει, να μας προβληματίζει αλλά και ακόμα και χωρίς να έχουμε κάποιο συγκεκριμένο αίτημα. Στη συνέχεια γίνεται μια επιλογή ή αλληλοεπιλογή. Το/τα άλογο/α επιλέγουν εάν θέλουν και εάν μπορούν να βοηθήσουν τον άνθρωπο αλλά και ο άνθρωπος μπορεί να νιώσει με ποιο άλογο/βοηθο μπορεί να συνδεθεί, να επικοινωνήσει και να συνεργαστεί ώστε να βοηθηθεί. Έτσι λοιπόν γίνεται μια αλληλοεπιλογή και στη συνέχεια, ανάλογα με το αίτημα του κάθε ανθρώπου, αρχίζει και γίνεται ένα καθρέφτισμα του ασυνείδητου, μοτίβων συμπεριφοράς, τραύματος καθώς και παρέμβαση από τα άλογα/βοηθούς προς τον άνθρωπο.

Ήδη από την πρώτη συνεδρία μπορούμε να νιώσουμε την εσωτερική αλλαγή, χωρίς απαραίτητα να μπορούμε να το εκλογικεύσουμε, και αυτό διότι βάσει ερευνών το άλογο παρεμβαίνει στο ασυνείδητό μας. Σύμφωνα με τα θεραπευτικά πρωτόκολλα του Equine Assisted Therapy, αρχικά χρειάζονται έξι θεραπείες ώστε να αρχίζουμε να παρατηρούμε τις αλλαγές, σε διάστημα τριών μηνών (μια συνεδρία ανά δύο εβδομάδες). Από εκεί και πέρα το πόσες συνεδρίες χρειάζεται ένας άνθρωπος εξαρτάται από το πώς ο ίδιος νιώθει και αντιλαμβάνεται την ανάγκη του για βοήθεια.

### **Είναι ενδιαφέρον να μας πείτε για την ιδιότητα αυτή των αλόγων να αφουγκράζονται τον ανθρώπινο νόνο και συναίσθημα. Πώς λειτουργεί αυτό στην πράξη; Πώς βοηθούν τα άλογα σε αυτό;**

Από αρχαιοτάτων χρόνων έχουμε καταγραφές για τις θεραπευτικές ιδιότητες των αλόγων. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι ο πατέρας της Ιατρικής είναι ο Ιπποκράτης- ο κρατών τους ίππους- αλλά και ο θεός της Ιατρικής ο Ασκληπιός, διδάχθηκε την Ιατρική από τον Κένταυρο Χείρωνα. Επίσης στα αρχαία θεραπευτήρια, τα Ασκληπιεία, υπήρχαν πάντα λαξευμένα άλογα στους χώρους.

Τα παραπάνω μας υπογραμμίζουν την άρρηκτη σχέση μεταξύ θεραπείας και αλόγων, κάτι το οποίο η σύγχρονη νευροφυσιολογία ήρθε να μας αποδείξει. Τα άλογα, σύμφωνα με έρευνες, έχουν την ικανότητα να «διαβάζουν» το ασυνείδητό μας μέσω μικροσυσπάσεων που κάνει το σώμα μας, αλλαγή θερμοκρασίας, μίικου τόνου κλπ, οι οποίες όμως είναι αόρατες στο ανθρώπινο μάτι. Έτσι λοιπόν μπορούν να αντιληφθούν, να νιώσουν, να συναισθανθούν και να κατανοήσουν τι γίνεται βαθιά μέσα μας, καθώς και το τί χρειαζόμαστε. Στη συνέχεια αρχίζουν και συνομιλούν με το ασυνείδητό μας και κάνουν τις ανάλογες παρεμβάσεις.

### **Πώς μπορεί κάποιος να σας επισκεφτεί; Χρειάζεται να κλείσει ραντεβού και πόσο κοστίζει η μία συνεδρία;**

Οι εγκαταστάσεις της Ιππόλυσης βρίσκονται στο Μαραθώνα και όποιος ενδιαφέρεται μπορεί να κλείσει ραντεβού για μια συνεδρία με τους τετράποδους βοηθούς μας. Πραγματοποιούνται ατομικές συνεδρίες, συνεδρίες με ζευγάρια και οικογένειες, φίλους/ες καθώς και προγράμματα τα οποία απευθύνονται στο χώρο των επιχειρήσεων π.χ. παρέμβαση σε κρίση, επικοινωνία, ανάπτυξη στρατηγικής, ενδυνάμωση ομάδων και εύρεση εναλλακτικών. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να καλέσετε στο 6945911405.

### **Συνεργάζεστε με κάποιον φορέα; Αναλαμβάνετε ξενάγηση και επιμορφωτικά σεμινάρια σε σχολεία, κολέγια ή πανεπιστήμια;**

Στην Ιππόλυση πραγματοποιούνται εκπαιδευτικά σεμινάρια για σχολεία, ιδρύ-

ματα με στόχο τη γνωριμία και την εξοικείωση με τα ιπποειδή και την επαφή με τις θεραπευτικές ιδιότητές τους.

### **Πόσο ανοιχτή είναι η επιστημονική κοινότητα στους τομείς της ψυχικής υγείας και τέτοιου είδους εναλλακτικές προσεγγίσεις θεραπειών στην χώρα μας και γενικά;**

Κατ' αρχήν η υποβοηθούμενη θεραπεία από ιπποειδή δεν είναι εναλλακτική θεραπεία αλλά μέθοδος βραχείας ψυχοθεραπείας. Όλο και περισσότερο η επιστημονική κοινότητα εξοικειώνεται με την ιδέα των ευεργετικών θεραπευτικών ιδιοτήτων των ζώων, οι οποίες πλέον αποδεικνύονται και μέσω ερευνών. Έτσι και στην Ελλάδα παρατηρούμε τα τελευταία χρόνια την αναγνώριση αυτών των ιδιοτήτων τους και την ένταξή τους σε θεραπευτικά προγράμματα.

### **Για το κλείσιμο θα ήθελα να αναφερθείτε στον εθελοντισμό. Ποια είναι η εσωτερική ανάγκη ενός επιστήμονα ψυχικής και σωματικής υγείας να εκτελέσει εθελοντικό έργο; Από που αντλεί αυτή την δύναμη και το κίνητρο να ασχοληθεί με έναν τόσο κερδοφόρο τομέα στις μέρες μας εντελώς εθελοντικά.**

Κάθε επιστήμονας ψυχικής και σωματικής υγείας είναι να απαραίτητο να φέρει ένα αυθεντικό νοιάξιμο για την ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ανταμοιβή από την προσφορά σε έναν χώρο όπου οι επιστήμονες κάθε μέρα εκπαιδευόμαστε, διδασκόμαστε και μαγευόμαστε από τις θεραπευτικές ιδιότητες και τις ικανότητες παρέμβασης των ιπποειδών τόσο σε ψυχικό όσο και σωματικό επίπεδο. Είναι επίσης συγκλονιστικό να βιώνεις την αλλαγή και τη μεταμόρφωση των ανθρώπων που επισκέπτονται την Ιππόλυση ενώ παράλληλα συνεργάζεσαι με έναν τετράποδο δάσκαλο.

Τελειώνοντας, θα θέλαμε να συμπληρώσουμε το ότι τα επαγγέλματα ψυχικής υγείας είναι κερδοφόρα είναι απορίας άξιο από που έχει προέλθει.

### **Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις Πηνή Γεωργαντά και Έλενα Παναγιωτοπούλου, δύο από τους εξαιρετικές εθελοντές και ανθρώπους της Ιππόλυσης για την όμορφη συνέντευξη. Πηνή και Έλενα συστηθείτε μας.**



#### **Πηνή Γεωργαντά**

Το όνομά μου είναι Πηνή Γεωργαντά και εργάζομαι ως ιδιωτική υπάλληλος στον χρηματοοικονομικό τομέα. Παράλληλα, τα τελευταία 10 χρόνια είμαι εθελόντρια στην "Ιππόλυση", με τον ρόλο της συντονίστριας στις συνεδρίες και εποπτεία σε ιππικούς αγώνες.



#### **Έλενα Παναγιωτοπούλου**

Είμαι η Έλενα Παναγιωτοπούλου και μεγάλωσα μαζί με άλογα. Σπούδασα Ψυχολογία στο Πρόγραμμα Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Ακολούθησα μεταπτυχιακή εκπαίδευση στην Κλινική Ψυχολογία στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής με εξειδίκευση στις κλινικές συναισθηματικές διαταραχές, τις διαταραχές προσωπικότητας, την ψυχοδιάγνωση και ψυχοθεραπεία, με παράλληλη κλινική εκπαίδευση και εξάσκηση. Είμαι περαιτέρω εξειδικευμένη στις Τεχνικές Προοδευτικής Χαλάρωσης και Διαχείρισης του Στρες, στην Παρέμβαση και Αντιμετώπιση Διατροφικών Διαταραχών, στην Κλινική

Ψυχολογία της Υγείας και τις Συναισθηματικές Διαταραχές της Προγεννητικής και Περιγεννητικής περιόδου και την Προγεννητική και Περιγεννητική Ψυχολογία, την Ψυχοτραυματολογία όπως επίσης και στη Χορήγηση και Ερμηνεία Ψυχοδιαγνωστικών Εργαλείων.

Εκπαιδύηκα το 2020 στη Θεραπεία Υποβοηθούμενη από Ιπποειδή και έκτοτε είμαι εθελόντρια στην Ιππόλυση.



## ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΡΟΣΦΕΡΩ

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

Βιολόγος BSc, Μοριακή Διατροφολόγος  
MSc, Life coach

Οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο συμμετέχουν στον εθελοντισμό για πολλούς λόγους: είτε για να βοηθήσουν στην εξάλειψη της φτώχειας και στη βελτίωση της υγείας και εκπαίδευσης, είτε στην αντιμετώπιση περιβαλλοντικών ζητημάτων, στη μείωση του κινδύνου καταστροφών ή στην καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού και των βίαιων συγκρούσεων.

Είναι γεγονός ότι περισσότεροι από 1 δισεκατομμύρια άνθρωποι προσφέρουν εθελοντικά παγκοσμίως.

Ο εθελοντισμός είναι βασική έκφραση των ανθρωπίνων σχέσεων. Το ήθος του εθελοντισμού είναι εμπιστευμένο με αξίες όπως η αλληλεγγύη, η αμοιβαιότητα, η αμοιβαία εμπιστοσύνη, το ανήκειν και η ενδυνάμωση, τα οποία συμβάλλουν σημαντικά στην ποιότητα ζωής.

**Ο Εθελοντισμός δεν έχει όρια, δεν έχει περιορισμούς.**

Ο εθελοντισμός σημαίνει προσφέρω, βοηθάω κάποιον που έχει ανάγκη, συμβάλλω στην προσπάθεια για μια πιο δίκαιη κοινωνία/ Ο εθελοντισμός σε βοηθά να αποκτήσεις εμπειρίες, να γνωρίζεις ανθρώπους, να επικοινωνείς, να σέβασαι.

Μέσα από τον εθελοντισμό αισθάνεσαι χρήσιμος/η, συμπνεύσεις, συμπάσεις, μοιράζεσαι, συμπαραστέκεσαι.

Εθελοντισμός σημαίνει... πάρα πολλά. Σε αυτό το τεύχος μιλήσαμε με εθελοντές του ΑΡΧΕΛΩΝ, του πανελληνίου συλλόγου προστασίας της θαλάσσιας χελώνας. Ο ΑΡΧΕΛΩΝ ιδρύθηκε το 1983 με την ονομασία "Σύλλογος για την Προστασία της Θαλάσσιας Χελώνας" και είναι μη-κερδοσκοπικό σωματείο με σκοπό την έρευνα και προστασία των θαλάσσιων χελωνών και των βιοτόπων τους. Έχουμε την τιμή να θέσουμε τα ερωτήματά μας στη Διευθύντρια του ΑΡΧΕΛΩΝ Δάφνη Μαυρογιώργου, στον Υπεύθυνο του Κέντρου Διάσωσης Δημήτρη Φυτίλη, στην Υπεύθυνη Δικτύου Διάσωσης & Περιθάλψης Ειρήνη Κασιμάτη, στην Υπεύθυνη Εθελοντών Φρύνη Παπανικολάου και στην Υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Δράσεων Άννα Κοντολέων.



**Μιλήστε μας για το ΑΡΧΕΛΩΝ. Πώς ξεκίνησε αυτή η ιδέα, ποιοι ήταν οι αρχικοί σας στόχοι και ιδρυτές και πόσα χρόνια δραστηριοποιείστε;**

Το καλοκαίρι του 1977, δύο ευαισθητοποιημένοι άνθρωποι στα θέματα του περιβάλλοντος, ο Δημήτρης και η Άννα Μαργαριτούλη με τα παιδιά τους, κάνοντας διακοπές στη Ζάκυνθο, παρατήρησαν για πρώτη φορά εκείνα τα περίεργα ίχνη στην άμμο... Μέχρι τότε δεν υπήρχε επιστημονική αναφορά για ωστοκία θαλάσσιων χελωνών στην Ελλάδα ή στη Μεσόγειο! Έξι χρόνια μετά, στις 20 Νοεμβρίου 1983, ιδρύθηκε το μη κερδοσκοπικό Σωματείο «Σύλλογος για την Προστασία της Θαλάσσιας Χελώνας» από τον Δημήτρη, την Άννα και τους υπόλοιπους «χελωνάδες» που είχαν λάβει μέρος στις πρώτες καταμετρήσεις φωλιών. Το 2008 ο Σύλλογος απόκτησε το νέο του τίτλο «ΑΡΧΕΛΩΝ» αλλά ο σκοπός του παραμένει ίδιος μέχρι σήμερα: η μελέτη και προστασία των θαλάσσιων χελωνών και των βιοτόπων τους. Η μεθοδική δουλειά, η αγάπη και ο σεβασμός για το περιβάλλον των πρώτων «χελωνάδων», χάραξε το δρόμο και ανέδειξε την Καρέττα σε σύμβολο για την προστασία της φύσης στην Ελλάδα.

«Σήμερα, 40 χρόνια αργότερα, ο ΑΡΧΕΛΩΝ συνεχίζει να σχεδιάζει και να υλοποιεί προγράμματα και δράσεις για την προστασία, διαχείριση και ανάδειξη των θαλάσσιων χελωνών και των βιοτόπων τους. Στις δράσεις μας συνδυάζουμε το επιστημονικό έργο με την εθελοντική προσφορά και επιδιώκουμε με την ενημέρωση και εκπαίδευση να ενεργοποιήσουμε την κοινωνία για ένα καλύτερο και βιώσιμο πλανήτη» λέει η Δάφνη Μαυρογιώργου, βιολόγος και Διευθύντρια του ΑΡΧΕΛΩΝ.

**Πώς εξελιχθήκατε χρονικά; Τι προωθητικές ενέργειες έγιναν και ποιοι σας υποστήριξαν για σε όλο αυτό το εγχείρημα;**

Αρχίσαμε τα προγράμματα καταγραφής και προστασίας της αναπαραγωγικής δραστηριότητας της χελώνας Καρέττα από τον Κόλπο του Λαγανά Ζακύνθου και τον νότιο Κυπαρισσιακό Κόλπο το 1984. Λίγο αργότερα εγκαταστάθηκαν ερευνητικοί σταθμοί και στον Λακωνικό Κόλπο (1985) και την Κρήτη (1990). Στην αρχή στις δράσεις μας συμμετείχαν κυρίως φοιτητές από Ελληνικά Πανεπιστήμια, ενώ αργότερα συμμετείχαν και εθελοντές από το εξωτερικό. Το αρχικό εγχείρημα υποστήριξαν πολλοί σημαντικοί άνθρωποι που θέλησαν να συστρατευθούν στον κοινό στόχο της προστασίας του περιβάλλοντος και της φύσης, όπως ο καθηγητής Οικολογίας Ν. Μάργαρης και ο οραματιστής Υπουργός Περιβάλλοντος και πολεοδόμος Α. Τρίσις.

Οι βασικοί υποστηρικτές του ΑΡΧΕΛΩΝ είναι οι εθελοντές που συμμετέχουν στις δράσεις μας, οι μαθητές που συμμετέχουν κάθε χρόνο στα προγράμματά μας και οι τουρίστες που συμμετέχουν στις ενημερωτικές δράσεις μας κάθε καλοκαίρι. Όλα αυτά τα χρόνια η καταγραφή και προστασία των φωλιών

γίνονται με ίδιους πόρους χωρίς επιβάρυνση της Πολιτείας. Σε ορισμένες περιπτώσεις έχουμε την υποστήριξη τουριστικών επιχειρήσεων που συμμορφώνονται με τα μέτρα προστασίας στις παραλίες. «Βέβαια για μεγάλα έργα, όπως ενημερωτικές εκθέσεις, εξοπλισμό και υποδομές, έχουμε λάβει συγχρηματοδότηση από Ευρωπαϊκά προγράμματα, επιχορηγήσεις από το Πράσινο Ταμείο του ΥΠΕΝ, αλλά και δωρεές από ιδρύματα, ιδιώτες και επιχειρήσεις» λέει ο Δημήτρης Φυτίλης, Ωκεανογράφος και Υπεύθυνος του Κέντρου Διάσωσης του ΑΡΧΕΛΩΝ.

**Ποιά είναι τα εμπόδια που συναντάτε στην πραγματοποίηση των δράσεών σας και πώς τα διαχειρίζεστε;**

Στη δεκαετία του 1980 υπήρξε διεθνής συναγερμός για τη δεινή κατάσταση των πληθυσμών της θαλάσσιας χελώνας. Τα κύρια προβλήματα που αντιμετωπίζουν ακόμη και σήμερα είναι η τυχαία εμπλοκή τους σε αλιευτικά εργαλεία, τα πλαστικά θαλάσσια σκουπίδια, ο ανεξέλεγκτος τουρισμός στις παραλίες ωστοκίας τους και η κλιματική αλλαγή.

Επειδή οι θαλάσσιες χελώνες στη Μεσόγειο χρειάζονται για την αναπαραγωγή τους ορισμένες παραλίες, ακριβώς την ίδια χρονική περίοδο με εκατομμύρια τουρίστες, από Μάιο έως Σεπτέμβριο, η σωστή συμπεριφορά των ανθρώπων στις παραλίες ωστοκίας μας απασχολεί πολύ. Οι ομπρέλες και οι ξαπλώστρες καλύπτουν ζωτικό χώρο του βιοτόπου και εμποδίζουν τις μύτερες-χελώνες που βγαίνουν από τη θάλασσα τη νύχτα να κάνουν τις φωλιές τους. Γι' αυτό πρέπει να μην παραμένουν έπιπλα θαλάσσης στην παραλία τη νύχτα. Επίσης, τα φώτα, ο θόρυβος, η παρουσία ανθρώπων και το άναμμα φωτιάς στις παραλίες ωστοκίας το βράδυ ενοχλεί τις μύτερες-χελώνες που επιστρέφουν άπρακτες στη θάλασσα χωρίς να κάνουν φωλιά και ενδεχομένως να αφήσουν τα αυγά τους στο νερό, όπου δεν υπάρχει καμία δυνατότητα να εκκολαφθούν.

Από τα μέσα Ιουλίου και μετά, όταν έρθει η ώρα για τα χελωνάκια να βγουν από τη φωλιά και να μπουν στη θάλασσα, είναι πολύ σημαντικό να μην υπάρχουν φώτα δημόσια ή ιδιωτικά που να φέγγουν στην παραλία. Αν υπάρχουν φώτα, τα χελωνάκια αποπροσανατολίζονται και πάνε προς τη στεριά, όπου αργά ή γρήγορα πεθαίνουν. Ταυτόχρονα, αν η άμμος στις παραλίες πατηθεί και συμπιεστεί από αυτοκίνητα ή από μηχανήματα καθαρισμού δεν είναι πιά κατάλληλη για να γίνει φωλιά. Ακόμα, αν η σύσταση της άμμου αλλάξει με προσθήκη αδρανών υλικών που έχουν αφεθεί μετά από κάποια παρέμβαση για την εκτέλεση τεχνικού έργου κοντά στην παραλία, δεν είναι πλέον κατάλληλη για φωλοποίηση των χελωνών.

Τα παραπάνω προβλήματα προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε με τους εκπαιδευμένους εθελοντές του ΑΡΧΕΛΩΝ, οι οποίοι εποπτεύουν καθημερινά τις παραλίες ωστοκίας της Καρέττα σε συνολικό μήκος ακτογραμμής 100 κλμ. Αποστολή τους είναι να εντοπίσουν και να προστατέψουν τις φωλιές και τα χελωνά-



κία. Στα σημεία που εντοπίζονται φωλιές τοποθετούνται προστατευτικοί κλωβοί με ενημερωτικό σήμα, ώστε να αποφεύγεται το ποδοπάτημα και το σκάψιμο και παρακολουθείται η πορεία της επώασης τους. Λίγες μέρες πριν την εκκλάση της φωλιάς, που γίνεται σε περίπου 2 μήνες, και στα σημεία που υπάρχει έντονος φωτισμός, οι εθελοντές τοποθετούν σκίαστρα, που βοηθάνε τα κελωνάκια να πάνε με κάποια ασφάλεια στη θάλασσα.

Βέβαια, ο σεβασμός στον βιότοπο, στις φωλιές και στα μέτρα προστασίας που έχει θεσπίσει η Πολιτεία εξαρτάται και από την υπεύθυνη στάση των αρχών, των κατοίκων και των επισκεπτών στις παραλίες ωτοκίας. Γι' αυτό έχουμε οργανώσει τις δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού. Τα καλοκαίρια, από το Μάιο που αρχίζουν να βγαίνουν οι κελώνες στις παραλίες ωτοκίας, μέχρι τον Σεπτέμβριο που εκκολάπτονται τα τελευταία κελωνάκια και μπαίνουν στη θάλασσα, θα βρείτε τους εθελοντές μας στους Ενημερωτικούς σταθμούς του ΑΡΧΕΛΩΝ στην πόλη της Ζακύνθου, στον Αγιαννάκη και στο Καλό Νερό Μεσσηνίας, στην Πλατεία της Κορώνης, στην παραλία Μαυροβούνι Λακωνίας, στο λιμάνι του Ρεθύμνου, στο παλιό λιμάνι των Χανίων και στα Μάταλα να δουλεύουν για αυτό τον σκοπό. Εκεί μπορεί να πάρει κάποιος πληροφορίες για την ορθή συμπεριφορά του στις παραλίες. Εκατοντάδες χιλιάδες επισκεπτών μαθαίνουν για τις θαλάσσιες κελώνες στις περιοχές των διακοπών τους και μας βοηθούν με χίλιους δυο τρόπους όλα αυτά τα χρόνια, συχνά επιστρέφοντας οι ίδιοι ή τα παιδιά τους σαν εθελοντές στα προγράμματά μας.

Ένα άλλο πρόβλημα είναι τα πλαστικά σκουπίδια στη θάλασσα, καθώς οι κελώνες τα τρώνε και αργά αλλά σταθερά οδηγούνται σε θάνατο. Έρευνα στην οποία συμμετείχε ο ΑΡΧΕΛΩΝ πριν μερικά χρόνια έδειξε ότι πλαστικά βρίσκονται περίπου στο 70% των κελωνών στις Ελληνικές θάλασσες. Στις Ελληνικές ακτές βρίσκονται συχνά τραυματισμένες κελώνες, είτε από σκόπιμα τραύματα είτε λόγω εμπλοκής σε αλιευτικά εργαλεία είτε λόγω κατάποσης πλαστικών. Αυτό οδήγησε το 1989 στην οργάνωση του Εθνικού Δικτύου Διάσωσης με τη συνεργασία των Λιμενικών Αρχών και του Υπουργείου Περιβάλλοντος. Ακολούθησε η ίδρυση του Κέντρου Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών το 1994 στη Γλυφάδα Αττικής, σε συνεργασία με το Δήμο Γλυφάδας, με σκοπό την αποκατάσταση των τραυματισμένων κελωνών από όλη τη χώρα.

Επίσης, από το 1985 ασχολούμαστε συστηματικά με την περιβαλλοντική εκπαίδευση. Περίπου 10.000 μαθητές και δάσκαλοι λαμβάνουν κάθε χρόνο μέρος στα εκπαιδευτικά μας προγράμματα και επισκέπτονται το Κέντρο Διάσωσης ζωντανά ή διαδικτυακά, έχοντας αναδείξει την

Καρέττα σε ένα σύμβολο της προστασίας της βιοποικιλότητας στη χώρα μας.

### **Συnergάζεστε με κάποιους φορείς στο εσωτερικό ή εξωτερικό, πόσο η πολιτεία συμμετέχει σε αυτό τον αγώνα διάσωσης της θαλάσσιας κελώνας;**

Για την προστασία της Καρέττα και των σημαντικότερων παραλιών ωτοκίας της έχει χρησιμοποιηθεί μέχρι σήμερα πολύ μεγάλο μέρος των διαθέσιμων νομικών και θεσμικών εργαλείων του Υπουργείου Περιβάλλοντος. Έτσι, στις παραλίες του κόλπου του Λαγανά, μαζί με την Καρέττα έχει διασωθεί σε κάποιο βαθμό η φυσικότητα και η ομορφιά του τοπίου και αυτό σίγουρα οφείλεται στη δημιουργία του Εθνικού Θαλάσσιου Πάρκου Ζακύνθου το 1999. Το ίδιο και στην Περιοχή Προστασίας της Φύσης του Κυπαρισσιακού κόλπου, που κηρύχθηκε το 2018, για να προστατευθεί ο μεγαλύτερος αναπαραγωγικός πληθυσμός της Καρέττα στην Μεσόγειο, και ένα από τα πιο φυσικά παράκτια οικοσυστήματα της χώρας μας.

Μαζί και με άλλες περιβαλλοντικές οργανώσεις συνεργαζόμαστε τόσο σε θέματα περιθαλψής άγριων ζώων, όσο και σε θέματα προστασίας της φύσης, λαμβάνοντας μαζί μέρος σε συγχρηματοδοτούμενα Ευρωπαϊκά- κατά κανόνα- προγράμματα για την εφαρμογή δράσεων που έχουν σχέση και με τη θαλάσσια κελώνα. Ο ΑΡΧΕΛΩΝ συνεργάζεται επίσης με τον Ο.ΦΥ.ΠΕ.ΚΑ και το Λιμενικό Σώμα. Παράλληλα, συνεργαζόμαστε με ξενοδοχεία και τουριστικές επιχειρήσεις που βρίσκονται κοντά σε παραλίες ωτοκίας, καθώς και με τους Δήμους και τις αρχές που είναι αρμόδιες για θέματα περιβάλλοντος. Στις περιοχές των προγραμμάτων μας αλλά και σε διάφορες παράκτιες περιοχές διατηρούμε τακτικές επαφές με αλιείς και πολίτες που συμμετέχουν στη διάσωση τραυματισμένων ή άρρωστων ζώων.

### **Γιατί επιλέγετε τη θαλάσσια κελώνα (καθώς πολλά άλλα είδη απειλούνται), ποια η σημασία της για το θαλάσσιο οικοσύστημα και για ποια είδη κελωνών μιλάμε στην Ελλάδα; Ποια άλλα είδη ζώων βρίσκονται στο προσκήνιο;**

Όπως είπε πρόσφατα ο ιδρυτής του Συλλόγου, Δημήτρης Μαργαριτούλης «δεν πήγαμε εμείς στις κελώνες, οι κελώνες ήρθαν σε εμάς» και μάλιστα σε μια εποχή που δεν υπήρχε νομικό πλαίσιο για την προστασία της φύσης! «Όταν τυχαία διαπιστώσαμε ότι θαλάσσιες κελώνες γεννούν στη Ζακύνθο (και αυτό δεν ήταν ευρέως γνωστό) στα τέλη της δεκαετίας του 1970, ενώ ταυτόχρονα υπήρχε στο νησί τεράστια πίεση για τουριστική ανάπτυξη, αισθανθήκαμε ότι έπρεπε να κάνουμε κάτι για αυτό».

Στη Μεσόγειο συναντάμε την Καρέττα και την Πράσινη κελώνα, που αναπαράγονται σε κάποιες παραλίες καθώς και την τεράστια Δερματοκελώνα που είναι τυχαίως επισκέπτης και δεν αναπαράγεται εδώ. Οι θαλάσσιες κελώνες είναι ένας αναγνωρισμένος δείκτης υγείας των θαλάσσιων οικοσυστημάτων γιατί η επιβίωσή τους συνδέεται με παγκόσμια προβλήματα όπως η υπεραλίευση, η θαλάσσια ρύπανση, η κλιματική αλλαγή και η υποβάθμιση των ακτών. Όλες αυτές οι πιέσεις ξεπερνούν τα εθνικά σύνορα όμως κάθε χώρα οφείλει να λάβει τα αντίστοιχα μέτρα.

Για τον ΑΡΧΕΛΩΝ η θαλάσσια κελώνα είναι ένα σύμβολο της θαλάσσιας βιοποικιλότητας και χρησιμοποιείται ως όχημα για την εκπαίδευσή μας στην προστασία του περιβάλλοντος. Στόχος είναι, χρησιμοποιώντας το παράδειγμα της κελώνας, να γίνουν κατανοητές οι βασικές λειτουργίες της φύσης και η θέση του ανθρώπου μέσα σ' αυτή, θεωρώντας κοινή παραδοχή ότι «όλοι μοιραζόμαστε τον ίδιο πλανήτη».

### **Ποιο είναι το μέγεθος της ομάδας των εθελοντών σας. Τι ακριβώς κάνει ένας εθελοντής και τι χρειάζεται για να συνεργαστεί κάποιος σε αυτό το τομέα;**

Στις παραλίες ωτοκίας της Καρέττα (Ζακύνθος, Πελοπόννησος, Κρήτη) διοργανώνονται κάθε καλοκαίρι τα προγράμματα του ΑΡΧΕΛΩΝ με την πολύτιμη συμβολή εθελοντών. Σκοπός τους είναι η παρακολούθηση και η προστασία της αναπαραγωγής και η ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την ανάγκη προστασίας τους. «Η συμμετοχή στα προγράμματα είναι ανοικτή και χωρίς αποκλεισμούς, ώστε να μπορούν να συμμετάσχουν εθελοντές όλων των ηλικιών από όλο τον κόσμο. Συνήθως υποδεχόμαστε και εκπαιδευόμε γύρω στους 500 εθελοντές το χρόνο. Πολλοί από αυτούς έρχονται και για δεύτερη και τρίτη φορά σαν απλοί εθελοντές ή σαν υπεύθυνοι πεδίου» εξηγεί η Υπεύθυνη Εθελοντών του ΑΡΧΕΛΩΝ, Φρόνη Παπανικολάου.

Οι εθελοντές περνούν στις παραλίες, καταγράφουν και προστατεύουν φωλιές και κελωνάκια, κάνουν παρουσιάσεις σε ξενοδοχεία, συζητούν με το κοινό στους Ενημερωτικούς σταθμούς και βοηθούν στην οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου. Είναι όλοι τους πάνω από 18 ετών και πρέπει να μπορούν να επικοινωνούν πολύ καλά στα Αγγλικά, καθώς τα προγράμματά μας είναι διεθνή. Χρειάζεται να έχουν πολύ καλή υγεία και σωματική κατάσταση για να ανταπεξέλθουν σε απαιτητικά καθήκοντα και συνθήκες κοινής διαβίωσης. Παρόλο που δεν χρειάζεται προηγούμενη εμπειρία, είναι απαραίτητο να είναι ικανοί να ζήσουν και να συνεργαστούν με ανθρώπους διαφορετικής νοοτροπίας και προέλευσης.

«Το καλοκαίρι του 2018 ήμουν για πρώτη φορά εθελόντρια στο πρόγραμμα Ζακύνθου, εντελώς μόνη μου, χωρίς κάποιο γνωστό ή άλλη παρέα. Έζησα τρεις αξέχαστες εβδομάδες, οι οποίες ήταν ίσως οι πιο γεμάτες της ζωής μου μέχρι τώρα, και συνειδητοποίησα πως ήταν πολύ λίγες για αυτή την εμπειρία. Ωστόσο, πήρα μια μικρή γεύση από κάθε δράση του προγράμματος, από την ενημέρωση του κοινού και την προστασία των παραλιών ωτοκίας, μέχρι την γνωριμία με τις κελώνες στα μαγευτικά Σεκάνια» μας έγραψε η Μαργαρίτα Κουλούρη, της οποίας ο πατέρας ήταν τακτικός «κελωνάς» από το 1982 μέχρι το 1990.

Στο Κέντρο Διάσωσης που βρίσκεται στην Αττική βοηθούν γύρω στους 60 εθελοντές το χρόνο, τόσο στην περίθαλψη, στη συντήρηση όσο και στην ενημέρωση του κοινού και τις εκπαιδευτικές δράσεις. «Είχα μια τόσο ωραία εμπειρία στο Κέντρο Διάσωσης του ΑΡΧΕΛΩΝ και ένιωσα ότι η δουλειά και ο χρόνος μου εδώ εκτιμήθηκαν. Η ομάδα ήταν υπέροχη και ένιωθα ότι όλοι κάναμε πραγματικά τη διαφορά. Συνιστώ ανεπιφύλακτα να επισκεφτείτε το Κέντρο ή να εργαστείτε εθελοντικά εδώ, αν το επιτρέπει ο χρόνος σας», έγραψε η Jessica van Dammen από το Λουξεμβούργο, εθελόντρια του ΑΡΧΕΛΩΝ το 2023.

### **Τι ακριβώς προσφέρετε στις κελώνες και ποιοι άλλοι επιστημονικοί κλάδοι συμμετέχουν σε αυτό; Συnergάζεστε με πανεπιστήμια ή επιστημονικούς φορείς;**

Στον κόλπο Λαγανά Ζακύνθου, στον Κυπαρισσιακό Κόλπο, τον Λακωνικό Κόλπο, στην Κορώνη, στην παραλία του Ρεθύμνου, των Χανίων και στον Κόλπο της Μεσσαράς προστατεύουμε τις φωλιές και κελωνάκια, επιβλέποντας



περίπου 100 χλμ ακτογραμμής κάθε μέρα από Μάιο έως τέλος Σεπτεμβρίου. Τα δεδομένα που συλλέγουμε και οι σχετικές αναφορές δημοσιεύονται και διαβιβάζονται στις αρμόδιες αρχές για να ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα προστασίας.

Τα όποια θετικά αποτελέσματα καταγράφονται στους πληθυσμούς της Καρέττα στη Μεσόγειο φαίνεται να δικαιώνουν σε κάποιο βαθμό και τη δική μας την προσπάθεια στην Ελλάδα. Τα προγράμματα καταγραφής και προστασίας των φωλιών των θαλάσσιων χελωνών του ΑΡΧΕΛΩΝ στη Ζάκυνθο και τον Κυπαρισσιακό συγκαταλέγονται στα μακροβιότερα παγκοσμίως!

Από το 1994 λειτουργεί το Κέντρο Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών (Γλυφάδα Αττικής) όπου περιθάλπονται τραυματισμένες ή άρρωστες θαλάσσιες χελώνες. «Στο Κέντρο Διάσωσης φθάνουν περίπου 70 τραυματισμένες ή άρρωστες θαλάσσιες χελώνες κάθε χρόνο, κυρίως Καρέττα και Πρασινόχελωνες, που διασώζονται στις Ελληνικές θάλασσες» λέει η Ειρήνη Κασιμάτη, Υπεύθυνη Δικτύου Διάσωσης και Περίθαλψης. Στις εγκαταστάσεις του γίνεται η περίθαλψη και η αποκατάσταση των χελωνών και από εκεί οργανώνεται η επιστροφή τους στη θάλασσα.

Τέλος, από το 2000 μελετάμε την προέλευση, τις μεταναστεύσεις, και τον ρυθμό ανάπτυξης των θαλάσσιων χελωνών. Στην ιστοσελίδα μας όποιος ενδιαφέρεται θα βρει μεγάλο αριθμό εργασιών που δημοσιεύονται κυρίως σε επιστημονικά περιοδικά από τους ερευνητές του ΑΡΧΕΛΩΝ. Μέλη του Συλλόγου συμμετέχουν στη Διεθνή Ένωση Εμπειρογνομόνων για τις Θαλάσσιες Χελώνες καθώς και σε Μεσογειακά και διεθνή συνέδρια για τη διαμόρφωση στρατηγικής για την προστασία των θαλάσσιων χελωνών.

### Τι σχέδια έχετε για το μέλλον, πώς ο ΑΡΧΕΛΩΝ σκέφτεστε να μεγαλώσει ή να δικτυωθεί περισσότερο;

Πιστεύουμε ότι υπάρχει δυνατότητα να αυξηθεί ο αριθμός των Ελλήνων εθελοντών στις δράσεις μας, ιδιαίτερα στις παραλίες ωτοκίας στις αρχές (Μάιος - Ιούνιος) και στο τέλος (Σεπτέμβριος). Σχεδιάζουμε ένα κάλεσμα και σε εθελοντές μεγαλύτερης ηλικίας με καλή φυσική κατάσταση, που αγαπούν τη φυσική ζωή και θέλουν να δώσουν χρόνο και ενέργεια στα προγράμματα στις παραλίες ωτοκίας και στο Κέντρο Διάσωσης. Θα συνεχίσουμε φυσικά να προσφέρουμε ευκαιρίες πρακτικής άσκησης σε φοιτητές, σπουδαστές και αποφοίτους εκπαιδευτικών ιδρυμάτων που επιθυμούν να αποκτήσουν σχετική εμπειρία.

Παρά το ότι ο τουρισμός μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τους πληθυσμούς των χελωνών, η υπεύθυνη διαχείριση τουριστικών μονάδων και επιχειρήσεων μπορεί να φέρει θετικές αλλαγές. Σε μια προσπάθεια να μειωθεί αυτός ο αντίκτυπος, μια νέα προσπάθεια επιχειρείται στη Βόρεια Κρήτη σε συνεργασία με τη TUI Care Foundation: πρόκειται για την πιλοτική εφαρμογή ενός Πιστοποιητικού Ξενοδοχείων Φιλικών για τη Χελώνα (Turtle-Friendly Hotel Certificate), που στοχεύει στην προώθηση της προστασίας των θαλάσσιων χελωνών και των βιοτόπων τους με τη συμμετοχή του τουρισμού.

Άλλη μια δράση που έχει ξεκινήσει τα τελευταία δύο χρόνια είναι τα καλοκαιρινά Sea Turtle Beach Walks, όπου οι εθελοντές του ΑΡΧΕΛΩΝ συνοδεύουν μικρές ομάδες ανθρώπων σε εκπαιδευτικούς περιπάτους στις παραλίες ωτοκίας, και εξηγούν το έργο μας. Αυτοί οι ενημερωτικοί περιπάτοι διοργανώνονται στα προγράμματα Ρεθύμνου, Κυπαρισσιακού και Λακωνικού. Η συμμετοχή δηλώνεται στην ιστοσελίδα μας [www.archelon.gr/support-us/beach-walk](http://www.archelon.gr/support-us/beach-walk)

Αλλά και στην Αττική αναπτύσσουμε συνεργασίες προσφέροντας μια εξαιρετική εκπαιδευτική εμπειρία σε οικογενειακά και μικρές ομάδες, με το 45λεπτό Sea Turtle Rescue Tour στο Κέντρο Διάσωσης στην 3η Μαρίνα Γλυφάδας. «Η ξενάγηση στο Κέντρο Διάσωσης το οποίο έχει γίνει δημοφιλής προορισμός στα Νότια προάστια της Αττικής γίνεται στα Ελληνικά ή στα Αγγλικά ενώ η κράτηση θέσεων γίνεται ηλεκτρονικά και μπορεί κανείς να βρει πληροφορίες την ιστοσελίδα μας» λέει ο Δημήτρης Φυτίλης.

Η επέκταση των σχολικών εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων μας στο Κέντρο Διάσωσης σε διαδικτυακό περιβάλλον ήταν κάτι που μας έφερε η πανδημία. «Φέτος διαπιστώσαμε ότι η μετάβαση αυτή έχει πολύ μέλλον, καθώς



πλέον έχουμε τη δυνατότητα να μεταφέρουμε το μήνυμά μας στα σχολεία όλης της επικράτειας αλλά και της ομογένειας και σκοπεύουμε να συνεχίσουμε!» λέει η Υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΑΡΧΕΛΩΝ, Άννα Κοντολέων.

### Σε έναν κόσμο που η οικολογική συνείδηση έχει χαθεί και ο καθένας επικεντρώνεται στο κεντρικό του σύστημα επιβίωσης, πόσο δύσκολο είναι να ασχοληθεί ο καθένας και έξω από τον εαυτό του και να προσφέρει και σε περιβαλλοντικό επίπεδο; Τι θα λέγατε σε εκείνους που αποστασιοποιούνται;

Παρά τις συνθήκες όποιες συνθήκες απομόνωσης του καθενός μας, το ενδιαφέρον του κόσμου για τις θαλάσσιες χελώνες θα λέγαμε ότι μεγαλώνει. Αυτό φαίνεται και από τους σχεδόν 1000 πολίτες που μας ενημερώνουν αν βρεθεί τραυματισμένη ή νεκρή χελώνα ή φωλιά κάθε χρόνο και τους ψαράδες που μας ενημερώνουν ότι απελευθερώνουν τις χελώνες που πιάνονται τυχαία στα δίχτυα τους.

«Ο ΑΡΧΕΛΩΝ είναι μια ευκαιρία, όχι μόνο για τα ζώα και το οικοσύστημα, αλλά και για μας τους ίδιους που συμμετέχουμε και για την κοινωνία μέσα στην οποία δρούμε. Το ότι αναλαμβάνουμε ένα μικρό έστω κομμάτι της συλλογικής ευθύνης για το περιβάλλον, για τη Μεσόγειο, είναι σημάδι συνειδητοποίησης, που μας κάνει να αντιλαμβανόμαστε καλύτερα τον κόσμο και τη θέση μας σ' αυτόν. Αυτό δίνει νόημα στη ζωή μας», ανέφερε ο Θωμάς Αράνης, Πρόεδρος του Συλλόγου σε πρόσφατη ομιλία του. Αυτό πάνω κάτω ισχύει για όλους, εθελοντές και συνεργάτες στον ΑΡΧΕΛΩΝ!

### Ποια ή ποιες είναι η αξίες που σας κινητοποιούν να σπριζετε αυτή τη φιλοσοφία του εθελοντισμού γενικά και της διάσωσης και προστασίας ζώων ειδικά. Οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε τέτοιες δράσεις τι κοινό στοιχείο διαθέτουν;

Σαν ΑΡΧΕΛΩΝ είμαστε διατεθειμένοι να συνεχίσουμε να συνεισφέρουμε καταγράφοντας χελώνες και φωλιές, περιθάλποντας τραυματισμένα ζώα, ενημερώνοντας

και ευαισθητοποιώντας τους ανθρώπους για τα θέματα προστασίας τους. Δεν υπάρχει κάτι, εκτός από μας τους ίδιους, που να μας διαβεβαιώνει ότι οι δράσεις μας θα έχουν θετικό αποτέλεσμα στο μέλλον. Όμως συνεχίζουμε, δίνοντας μια ευκαιρία στον εαυτό μας και στους άλλους.

Το ότι έχουμε αντέξει στη φθορά του χρόνου αναμφίβολα οφείλεται στη σκληρή δουλειά, στην προσήλωση στο στόχο και τις αρχές μας, καθώς και στην επιμονή μας. Διοίκηση και συνεργάτες σπκώνουμε καθημερινά τα μανίκια για να λύσουμε τρέχοντα θέματα και αναπάντεχα προβλήματα, και για τις πρωτοβουλίες που πρέπει να πάρουμε για να υλοποιήσουμε τους στόχους που έχουμε θέσει. «Προσβλέπουμε πάντοτε στη βοήθεια όλων και προσπαθούμε να δημιουργούμε σωστές συνθήκες για την ανάπτυξη του εθελοντισμού και της αγάπης για τη φύση και το περιβάλλον», λέει η Δάφνη Μαυρογιώργου.

**Το όραμα του ΑΡΧΕΛΩΝ είναι ότι αυτές οι απειλές θα εξαλειφθούν και οι θαλάσσιες χελώνες θα συνεχίσουν να επιτελούν το ρόλο τους στη φύση ανεμπόδιστα.**

### Φύση: αδιατάρακτα οικοσυστήματα, ποιοτικό πολιτιστικό τοπίο Ανεμπόδιστα: κοινωνία που κατανοεί, αποδέχεται και σέβεται

Ο ΑΡΧΕΛΩΝ σχεδιάζει και υλοποιεί προγράμματα και δράσεις για την προστασία, διαχείριση και ανάδειξη των θαλάσσιων χελωνών και των βιοτόπων τους, συνδυάζοντας το επιστημονικό έργο με την εθελοντική προσφορά και επιδιώκοντας με την ενημέρωση και εκπαίδευση να ενεργοποιήσει την κοινωνία για ένα καλύτερο και βιώσιμο πλανήτη.



<https://archelon.gr/>

# AMPK

## ΤΟ ΚΥΤΤΑΡΙΚΟ ΕΝΖΥΜΟ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Το AMPK αποτελεί ένα κυτταρικό ένζυμο όπου σύμφωνα με πρόσφατες αναφορές μπορεί να συμβάλλει υπέρ της μακροζωίας σε πολλά είδη.

Στο συγκεκριμένο άρθρο θα αναλύσουμε το AMPK και πως αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αντιγήρανση και την μακροζωία. Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή.

### Τι είναι το AMPK

Το AMPK (*adenosine monophosphate-activated protein kinase*) πρόκειται για ένα κυτταρικό ένζυμο που παίζει βασικό ρόλο στη ρύθμιση του μεταβολισμού και των επιπέδων ενέργειας και βρίσκεται σε κάθε κύτταρο σε όλο το σώμα σας.

### Ποιος είναι ο Ρόλος του

Το AMPK ελέγχει μια πληθώρα μεταβολικών οδών που μας επιτρέπουν να εξάγουμε ενέργεια από τα τρόφιμα, να αποθηκεύουμε και να διανέμουμε αυτήν την ενέργεια με ασφάλεια σε όλο το σώμα μας. Έτσι τελικά να την χρησιμοποιούμε για διάφορες διεργασίες όπως η κίνηση, η ομιλία, η σκέψη και πολλά ακόμη

Πως σχετίζεται με την μακροζωία  
Σύμφωνα με διάφορες έρευνες το ένζυμο αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αντιγήρανση και στην ενίσχυση της διάρκειας της ζωής με διάφορους τρόπους. Στην συνέχεια βλέπουμε αναλυτικά κάποιους από αυτούς.

► **Ρύθμιση των επιπέδων ενέργειας**  
Ο βασικός ρόλος του AMPK είναι να αισθάνεται κάθε στιγμή την ενεργειακή κατάσταση του κυττάρου. Έτσι ενεργοποιεί αποκρίσεις που διατηρούν την ενέργεια του κυττάρου στο βέλτιστο επίπεδο.

Με απλά λόγια όταν υπάρχει ελάχιστη διαθέσιμη ενέργεια το κύτταρο έχει ως αποτέλεσμα να λιμοκτονεί, ενώ αντίθετα όταν υπάρχει υπερβολική ενέργεια μπορεί να εξαντλήσει και να διαταράξει τα κυτταρικά του συστατικά.

Και στις δύο περιπτώσεις λοιπόν το κύτταρο μας (και οι ιστοί, τα όργανα και τα συστήματα στα οποία είναι μέρος) έχει ως αποτέλεσμα να λειτουργεί αναποτελεσματικά. Αυτή η ενεργειακή αναποτελεσματικότητα οδηγεί τελικά στις δυσλειτουργίες που αναγνωρίζουμε ως ασθένειες (ή συμπτώματα) της γήρανσης.

► **Αυτοφαγία.** Το AMPK προάγει επίσης και την κυτταρική λειτουργία που ονομάζεται αυτοφαγία. Κατά την αυτοφαγία τα ίδια τα κύτταρα καταναλώνουν

και ανακυκλώνουν το περιεχόμενό τους, μια διαδικασία που εξαλείφει το κατεστραμμένο DNA και τις παραμορφωμένες πρωτεΐνες που μπορούν να βλάψουν την κυτταρική λειτουργία και ακόμη και να πυροδοτήσουν διάφορες ασθένειες όπως ο καρκίνος.

Ως αποτέλεσμα, οι νεαροί οργανισμοί με υψηλότερη δραστηριότητα AMPK έχουν πολύ χαμηλό κίνδυνο καρκίνου και εκφυλιστικών διαταραχών, όπως η νόσος του Alzheimer που προέρχονται από λανθασμένες ή κατεστραμμένες πρωτεΐνες.

► **Μείωση φλεγμονής.** Τέλος το AMPK ελέγχει την φλεγμονή σε όλο το σύστημα. Η μείωση της φλεγμονής σε όλο το σώμα μας είναι ένας βασικός στόχος για την παράταση της διάρκειας ζωής, αποτρέποντας τον πρόωρο θάνατο από επιπλοκές της γήρανσης, όπως τα καρδιαγγειακά και τα μεταβολικά νοσήματα

Ποιοι εμφανίζουν υψηλά επίπεδα  
Οι οργανισμοί με υψηλή δραστηριότητα AMPK είναι ζωοφίλοι, δραστήριοι, με σχετικά χαμηλά επίπεδα σακχάρου και λίπους στο αίμα και πολύ χαμηλό κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, διαβήτη και άλλων μεταβολικών διαταραχών.

**Υψηλά επίπεδα AMPK λοιπόν εμφανίζονται κυρίως σε μικρές ηλικίες, ενώ χαμηλά επίπεδα εμφανίζονται κατά τη γήρανση.**

Αυτός είναι ένας λόγος συνεπώς για τον οποίο όσο μεγαλώνουμε η ενέργεια μας μειώνεται ενώ γινόμαστε όλο και πιο ευάλωτοι σε ασθένειες που σχετίζονται με την εξασθενημένη λειτουργία του DNA και των πρωτεϊνών.

**Πως ενεργοποιείται, τι μπορείτε να κάνετε**

Το AMPK ενεργοποιείται κάθε φορά που υπάρχει έλλειψη ενέργειας. Εάν θέλετε λοιπόν να αποφύγετε τα συμπτώματα της γήρανσης που μειώνουν τη διάρκεια ζωής, πρέπει να διατηρήσετε τη βέλτιστη δραστηριότητα AMPK.

Έμμεσοι ενεργοποιητές AMPK που φαίνεται πως σχετίζονται με τη γήρανση του ανθρώπου, την ομοιοστάση των ιστών και τις μεταβολικές δυσλειτουργίες αποτελούν η διατροφή (και ο θερμιδικός περιορισμός), η άσκηση, η ρεσβερατρό-

λη (ένα αντιοξειδωτικό που βρίσκεται στα λαχανικά και φρούτα όπως τα σταφύλια και το κόκκινο κρασί) και η μετφορμίνη (ένα συχνά χρησιμοποιούμενο φάρμακο κατά του διαβήτη).

Μπορούμε λοιπόν να αποκαταστήσουμε τη φθίνουσα δραστηριότητα του AMPK μέσω ενός συνδυασμού παρεμβάσεων τρόπου ζωής, διατροφής, άσκησης και συμπληρωμάτων.

### Καταλήγοντας

Το AMPK ελέγχει μια πληθώρα ενεργειών όπως η ρύθμιση της κυτταρικής ομοιοστάσης, τον μεταβολισμό, την αντίσταση στο στρες, την επιβίωση και ανάπτυξη των κυττάρων, τον κυτταρικό θάνατο και την αυτοφαγία, που είναι μερικοί από τους πιο κρίσιμους καθοριστικούς παράγοντες της γήρανσης και της διάρκειας ζωής.

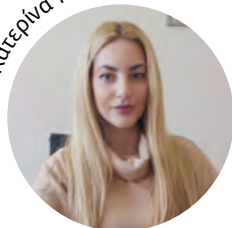
Η εύρεση αποτελεσματικών στρατηγικών για την αύξηση της ανταπόκρισης και της ενεργοποίησης του AMPK μπορεί να είναι σημαντική ως θεραπευτικές αντιγήρανσης και για επιμήκυνση της διάρκειας ζωής. Ενεργοποιητές αυτού του ενζύμου λοιπόν φαίνεται πως αποτελούν η διατροφή, η μετφορμίνη, η ρεσβερατρόλη και η άσκηση.

Να θυμάστε λοιπόν πως μικρές αλλαγές στην διατροφή και στον τρόπο ζωής σας μπορεί να βοηθήσουν στην ενίσχυση της αντιγήρανσης αλλά και να συμβάλλουν στην μακροζωία.

### Βιβλιογραφία

- Stancu AL. AMPK activation can delay aging. *Discoveries (Craiova)*. 2015 Dec 31;3(4):e53. doi: 10.15190/d.2015.45. PMID: 32309575; PMCID: PMC6941559.
- Winder WW, Hardie DG. AMP-activated protein kinase, a metabolic master switch: possible roles in type 2 diabetes. *Am J Physiol*. 1999 Jul;277(1):E1-10. doi: 10.1152/ajpendo.1999.277.1.E1. PMID: 10409121.
- Stenlesen D, Suh JM, Seo J, Yu K, Lee KS, Kim JS, Min KJ, Graff JM. Adenosine nucleotide biosynthesis and AMPK regulate adult life span and mediate the longevity benefit of caloric restriction in flies. *Cell Metab*. 2013 Jan 8;17(1):101-12. doi: 10.1016/j.cmet.2012.12.006. PMID: 23312286; PMCID: PMC3614013.
- McCarty MF. AMPK activation--protean potential for boosting healthspan. *Age (Dordr)*. 2014 Apr;36(2):641-63. doi: 10.1007/s11357-013-9595-y. Epub 2013 Nov 19. PMID: 24248330; PMCID: PMC4039279.

Κατερίνα Νταλέ



Η Κατερίνα Νταλέ είναι διαιτολόγος διατροφολόγος απόφοιτη του Διεθνούς Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και έχει ολοκληρώσει τον κύκλο εκπαίδευσής από το Κέντρο Εκπαίδευσης και αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών - ΚΕΑΔΔ υπό την πλήρη εποπτεία και συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών της Μεγάλης Βρετανίας NCFED. Διατηρεί το ιδιωτικό της γραφείο στην Κύμη Ευβοίας όπου γεννήθηκε και μεγάλωσε, ενώ παράλληλα παρέχει την δυνατότητα online συνεδριών σε Ελλάδα και εξωτερικό. Το ενδιαφέρον και η αγάπη της για την σωστή και έγκυρη ενημέρωση του κοινού σε θέματα διατροφής την έχει οδηγήσει σε ομιλίες σε σχολεία και εκδηλώσεις. Ενώ τέλος αποτελεί επιστημονικό συνεργάτη και αρθρογράφο σε μεγάλα portal διατροφής.

# PEACE BY PEAS



## ΝΕΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ PEACE BY PEAS

Επιμέλεια: Γεωργία Μεγαρίτη

Βιολόγος BSc, Μοριακή Διατροφολόγος MSc, Life coach

Στην όμορφη Αμάρυνθο Ευβοίας συναντήσαμε την Peace by Peas, την εταιρία παρασκευής προϊόντων ζύμωσης με κυρίαρχο το Τέμπε (Tempeh).

Αναζητήσαμε τον δημιουργό ώστε να μας μιλήσει για τη νέα διατροφική κουλτούρα της εταιρίας του. Θέλουμε να μάθουμε περισσότερα για το προϊόν που ολοένα περισσότερο γίνεται διάσημο και περιζήτητο στην αγορά, όχι μόνο της vegan κοινότητας αλλά και σε όποιον θέλει να φροντίσει την υγεία του.

Στο τέλος, μας υποσχέθηκε μια έκπληξη ώστε να βιώσουμε όλοι το πόσο νόστιμο είναι αλλά και να μας διδάξει την ευκολία έτσι ώστε να το έχουμε όλοι στο καθημερινό μας τραπέζι.

Το σημαντικότερο όμως είναι ότι η νέα αυτή κουλτούρα απαιτεί την εξάλειψη της σπατάλης τροφίμων, τον σεβασμό στο περιβάλλον, την παραγωγή με όρους αειφορίας, τον σεβασμό στη ζωή όλων των έμβιων όντων του πλανήτη μας.

### Γεια σας. Πείτε μας λίγα λόγια για εσάς, πώς ξεκίνησε αυτό το όραμα με το τέμπε και πόσα χρόνια δραστηριοποιείστε;

Είμαι ο Σταύρος Καραγιλάνης και ασχολούμαι με την παραγωγή εξειδικευμένων προϊόντων ζύμωσης φυτικής προέλευσης (vegan), με έμφαση στις εναλλακτικές πρωτεΐνες και τα λειτουργικά τρόφιμα. Η εταιρεία μου λέγεται Peace by Peas.

Η ιστορία αυτή ξεκινά το 2010, όταν γνώρισα την μακροβιοτική διατροφή, κατά τις σπουδές μου στο Kushi Institute of Europe.

Εκεί έμαθα για υλικά, πρωτάκουστα για εμένα ως τότε, όπως η πάστα Μίσο, το Ναττό, το Αμαζάκε, το Τέμπε, αλλά και το Σέιταν, το ξυνολάχανο και άλλα. Ένας νέος κόσμος ανοίχτηκε μπροστά μου, με νέες γεύσεις, νέες υφές, νέα αρώματα και φυσικά όλα αυτά με μεγάλο όφελος για την υγεία μου, που τότε ήταν κλονισμένη.

Τότε ήταν που συνειδητοποίησα και την επίδραση των διατροφικών και καταναλωτικών συνθηκών μου στο περιβάλλον και πως μπορώ να την μετριάσω με τις κατάλληλες επιλογές, όπως η κατανάλωση λιγότερων εξωτικών υλικών και περισσότερων εντόπιων.

Επειδή λοιπόν δεν ήταν εύκολο να βρεις τέτοια υλικά με υψηλή ποιότητα, αποφάσισα να πειραματιστώ στην παραγωγή τους και... εγένετο Τέμπε! Η πρώτη προσπάθειά μου, που ήταν και επιτυχημένη, έγινε το καλοκαίρι του 2012, στην Πάλαιρο Αιτωλοακαρνανίας όπου έμενα τότε.

### Πώς ακριβώς παράγεται το τέμπε. Πείτε μας λίγα λόγια για τα υλικά που χρησιμοποιείτε και τη μέθοδο.

Το Τέμπε, προφέρεται Τέμ-πέι, είναι ένα παραδοσιακό τρόφιμο της Ινδονησίας, που παράγεται κυρίως από φασόλια σόγιας. Τα φασόλια μαγειρεύονται, στεγνώνονται και μπολιάζονται με ειδικούς μικροοργανισμούς (rhizopus oligosporous), οι οποίοι δημιουργούν μία συνεκτική ουσία (μυκήλιο), η οποία δένει τα φασόλια σε μια συμπαγή μπάρα.

Η διαδικασία ζύμωσης κρατά περίπου 40 ώρες και απαιτεί εξοπλισμό που ρυθμίζει την θερμοκρασία σε σταθερά επίπεδα. Είναι μια διαδικασία που μπορεί ο καθένας και η κάθε μία να ακολουθήσει στο σπίτι του, σε μικρή κλίμακα! Το Τέμπε αποτελείται μόνο από φασόλια και μύκητα, τίποτα άλλο! Είναι ο ορισμός του όρου clean label (προϊόν καθαρής ετικέτας).



### Γιατί να ενσωματώσει κάποιος στη καθημερινότητά του το τέμπε; Πώς θα τον ωφελήσει;

Το Τέμπε είναι ένα προϊόν ζύμωσης και ως τέτοιο, έχει πολλαπλά οφέλη, για την υγεία, το περιβάλλον αλλά και τη... διαχείριση του χρόνου μας! Τι εννοώ;

► **Γρήγορο μαγείρεμα.** Καταρχάς το Τέμπε μαγειρεύεται πολύ γρήγορα, μέσα σε 10-15 λεπτά μπορείς να έχεις έτοιμο ένα υπέροχο, νόστιμο πιάτο. Αλλά μαγειρεύεται και περισσότερο

► **Απολαυστικό και αγαπημένο.** Μπορεί να μετατρέψει μια αγαπημένη μας συνταγή σε χορτοφαγική, χωρίς να χρειάζεται να αλλάξουμε τον τρόπο που μαγειρεύουμε ή τις γεύσεις που αγαπάμε (η δική μου αγαπημένη είναι το Τέμπε στιφάδο!). Απλά αντικαθιστώντας το κρέας με Τέμπε!

► **Το Τέμπε αυξάνει τη δημιουργικότητα!** Η ικανότητά του να απορροφά τις γεύσεις από τα καρυκεύματα που του βάζουμε και η δομή του που επιτρέπει να το κόψουμε σε ποικίλες μορφές, το κάνει ένα σπουδαίο, πολυχρηστικό συστατικό στην κουζίνα μας. Επίσης, η δυνατότητά του να χρησιμοποιηθεί σε κάθε είδος κουζίνας και κάθε τρόπο μαγειρέματος, το καθιστά ένα μαγειρικό πολυεργαλείο!

► **Οφέλη για την υγεία.** Το Τέμπε, μπορεί να αντικαταστήσει το κρέας σε μια συνταγή, με αποτέλεσμα να μειώνουμε την κατανάλωση ζωικών λιπών που επιβαρύνουν το καρδιαγγειακό μας σύστημα, να μειώνουμε τις ζωικές πρωτεΐνες που σχετίζονται με σημαντικές παθήσεις όπως και ο καρκίνος.

► **Οφέλη για το περιβάλλον.** Στην εποχή της κλιματικής κρίσης, οι διατροφικές μας συνήθειες και ιδιαίτερα η κατανάλωση ζωικών τροφίμων, αποτελούν από τους βασικούς... "ρυπαντές"! Το Τέμπε λύνει και αυτό το πρόβλημα, αφού το ενεργειακό του αποτύπωμα είναι υποπολλαπλάσιο του κρέατος.

### Υπάρχει μια σύγχυση γύρω από τα προϊόντα σόγιας. Μπορείτε να μας μιλήσετε για αυτό και πώς μπορεί κάποιος να απενοχοποιήσει τη σόγια ως συστατικό του τέμπε.

Η σόγια κουβαλά βαριά κληρονομιά, λόγω κατηγοριών για την επίδραση της παραγωγής της στην αποψίλωση των τροπικών δασών και της εκτεταμένης γενετικής τροποποίησής της. Όχι άδικα λοιπόν, αλλά εδώ ισχύει το ότι δεν μπορούμε να γενικεύουμε...



Σταύρος Καραγιλάνης

As δούμε το ζήτημα λίγο πιο αναλυτικά. Η σόγια κατηγορείται για:

- **Τον αφανισμό των τροπικών δασών του Αμαζονίου:** όντως συμβάλλει σε αυτό, αλλά ο κύριος χρήστης αυτής της σόγιας είναι η κτηνοτροφία. Άρα αν τρώμε ζωικά προϊόντα συμβάλλουμε έμμεσα στο φαινόμενο.
- Η λύση είναι να τρώμε πιστοποιημένα, βιολογικά ζωικά τρόφιμα ή βιολογικά φυτικά τρόφιμα με σόγιας.
- **Το γεγονός ότι είναι μεταλλαγμένη (Γ.Τ.Ο.):** όντως, περίπου το 80% της παγκόσμιας παραγωγής είναι ΓΤΟ, αλλά επίσης αυτή πηγαίνει στην κτηνοτροφία. Άρα αν τρώμε ζωικά προϊόντα, μη βιολογικά, τρώμε μεταλλαγμένη σόγια! Η λύση είναι να τρώμε πιστοποιημένα βιολογικά τρόφιμα, τα οποία αποκλείουν την χρήση γενετικά μεταλλαγμένων συστατικών.
- **Το γεγονός ότι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντι-θρεπτικά συστατικά (anti nutrients):** και αυτό ισχύει, όπως και για τα περισσότερα φυτικά τρόφιμα και ιδιαίτερα τα δημητριακά και τα όσπρια. Η λύση είναι η κατανάλωση ζυμούμενων προϊόντων από σόγια. Η διαδικασία ζύμωσης του Τέμπε λ.κ., εξουδετερώνει τα συστατικά αυτά, κάνοντας ασφαλή την κατανάλωση σόγιας ως Τέμπε και κάνοντας τα θρεπτικά συστατικά του άμεσα βιοδιαθέσιμα (απορροφήσιμα) από τον οργανισμό μας.

Επίσης το Τέμπε Peace by Peas, είναι πιστοποιημένο βιολογικό, από τον πρώτο πιστοποιητικό οργανισμός στην Ελλάδα την ΔΗΩ. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορεί να είναι μεταλλαγμένο.

### **Το τέμπε απευθύνεται αποκλειστικά σε χορτοφάγους ή vegan; Πώς μπορεί να το χρησιμοποιήσει κάποιος στη μαγειρική του; Με τι συνδυάζεται;**

Το Τέμπε είναι ένα τρόφιμο που παράγεται με φυσική διαδικασία ζύμωσης (επεξεργασία) και συμβάλλει σε μια θρεπτική, υγιεινή διατροφή. Άρα είναι ένα τρόφιμο που ταιριάζει σε κάθε είδος διατροφής, προσφέροντας πολλαπλά οφέλη όσον αφορά την υγεία, την θρέψη, την ευκολία και την ποικιλία. Η μεγαλύτερη τάση της εποχής μας είναι αυτή των flexitarian, δηλαδή όσων επιθυμούν να μειώσουν την κατανάλωση κρέατος (ιδιαίτερα) και ζωικών τροφίμων. Το Τέμπε λοιπόν αποτελεί μία από τις ιδανικότερες πηγές πρωτεΐνης, τόσο για χορτοφάγους, όσο και για μη. Από τα θετικά του σημεία είναι ότι μπορεί να μαγειρευθεί σε κάθε εθνική κουζίνα, με οποιονδήποτε τρόπο και μέσο μαγειρικής (τηγάνι, κατσαρόλα, φούρνο, γκριλ, ατμομάγειρα, φριτέζα αέρος κ), μπορεί να αντικαταστήσει το κρέας σε γνωστές συνταγές και ότι μαγειρεύεται σε σύντομο χρόνο. Έτσι δεν χρειάζεται να ανακαλύψουμε νέες συνταγές απαραίτητα! Ταιριάζει σε πιάτα με λαχανικά (βλ. Stir fry ή στιφάδο ή τουρλού), με σάλτσες (βλ. Κοκκινιστό ή με σος μουστάρδας), σε σουβλάκια, πιάτα ζυμαρικών και πίτσες, σε σαλάτες, ψιτό στον φούρνο (σαν φιλέτο, σε μπιφτέκια ή σε κιμά μουσακά), ακόμη και σε ροφήματα (λχ smoothie πρωτεΐνης) ή γλυκά (brownie).

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

Το Τέμπε Peace by Peas βάρους 325 γ. κοστίζει στην λιανική 7-7,50€ της σόγιας και 8-8,50€ του ρεβιθιού. Είναι πιστοποιημένο βιολογικό και χειροποίητο, εξασφαλίζοντας εξαιρετική ποιότητα και γεύση, σε σχέση με βιομηχανικά παραγόμενα, μη βιολογικά τέμπε. Η διαδικασία παραγωγής του σε μικρή κλίμακα έχει μεγαλύτερη ένταση εργασίας για τον παραγωγό αλλά δίνει πιο ποιοτικό αποτέλεσμα για τους καταναλωτές. Επιπλέον το Τέμπε, αποτελεί μία βιώσιμη επιλογή, σε σύγκριση με αρκετά υποκατάστατα κρέατος, τα οποία παράγονται σε μεγάλης κλίμακας εγκαταστάσεις και των οποίων η διαδικασία παραγωγής και κάποια συστατικά τους, τα καθιστούν Μη Αειφόρα. Έτσι, Το Τέμπε Peace by Peas είναι μία ιδανική επιλογή για όσους ενδιαφέρονται για μία ποιοτική διατροφή με σεβασμό στο περιβάλλον, η οποία παράλληλα θα τους ικανοποιεί γευστικά.

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

Ναι! Στα σχέδιά μας μετά το καλοκαίρι είναι η δημιουργία μιας σειράς έτοιμων προς κατανάλωση (ready to eat) και έτοιμων προς μαγειρική (ready to cook) προϊόντων, όπως: κεφτεδάκια, φιλετίνα teriyaki, λωρίδες καπνιστού τέμπε, σάλτσα για ζυμαρικά με τέμπε κ.α. Το υπέροχο με το Τέμπε είναι ότι έχει αμέτρητες δυνατότητες χρήσης και δημιουργίας νέων κωδικών προϊόντων.

### **Πού θα βρούμε το τέμπε; Μπορεί κάποιος να παραγγείλει μέσω διαδικτύου;**

Το Τέμπε διατίθεται ως κατεψυγμένο προϊόν, άρα η διανομή του γίνεται από καταστήματα λιανικής πώλησης τροφίμων σε τοπικό επίπεδο. Υπάρχουν αρκετοί πελάτες μας που κάνουν διανομές και μπορεί κάποια/ κάποιος να τους αναζητήσει στην ιστοσελίδα μας στα "ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ"



**Ποιες είναι οι ιδιαίτερες πτυχές των προϊόντων ζύμωσης; Πόσο γνωστές είναι στο αγοραστικό κοινό της Ελλάδας και τι ενέργειες κάνετε για να διευρυνθεί η γνώση γύρω από αυτά;** Τα προϊόντα ζύμωσης είναι όσο παλιά όσο ο άνθρωπος σχεδόν! Απλά δεν συσχετίζουμε την λέξη "ζύμωση" με τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά, όπως το ψωμί (με προζύμι), το τυρί, το γιαούρτι, το κρασί, η μπίρα, το τουρσί λάχανο (ξυνολάχανο ή sauerkraut), το kimchi, η πάστα μίσο, η σάλτσα σόγιας/ταμάρι, η κομπούχα κοκ. Σε γενικές γραμμές, τα τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση (ζυμούμενα), το οφείλουν στην χρήση ωφέλιμων μικροοργανισμών που μετατρέπουν ένα υλικό και στοιχεία αυτού σε μία νέα μορφή, ένα νέο τρόφιμο με χαρακτηριστικά όπως το να είναι εύπεπτο, γρήγορο στην παρασκευή του, με καλύτερα αφομοιώσιμο θρεπτικά συστατικά και πολλές φορές με λειτουργικά χαρακτηριστικά (βλ. Λειτουργικά τρόφιμα), δηλαδή συγκεκριμένα προσφερόμενα οφέλη για την υγεία. Για παράδειγμα, την ύπαρξη προβιοτικών που στηρίζουν το μικροβίωμα και τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, του ανοσοποιητικού κλπ.

Τα προϊόντα ζύμωσης έχουν ένα μεγάλο και αυξανόμενο κοινό στο εξωτερικό. Φανταστείτε πως στις ΗΠΑ υπάρχουν τοπικά φεστιβάλ ζυμούμενων τροφίμων σε πολλές πόλεις.

Στην Ελλάδα, η τάση αυτή είναι σχετικά μικρή, γιατί όπως προανέφερα, δεν καταλαβαίνουμε ότι καταναλώνουμε σχεδόν καθημερινά τέτοια τρόφιμα. Όμως έχει ανοδική πορεία και την επόμενη περίοδο θα δούμε και εδώ τέτοια τοπικά φεστιβάλ, αφού εργαζόμαστε γι' αυτόν τον στόχο με μια ομάδα φίλων και παραγωγών ζυμούμενων τροφίμων, διατροφολόγων, μαγείρων, ιατρών και τεχνολόγων τροφίμων.

Η εκδηλώσεις αυτές θα συμβάλουν περαιτέρω στη διάδοση της κουλτούρας των ζυμώσεων, ώστε να μπορεί ο καθένας να παράγει στο σπίτι του, αλλά και να αναγνωρίζει πώς να επιλέγει με βάση την ποιότητα.

### **Τέλος, τι θεωρείτε είναι αυτό που σας κάνει να ξεχωρίζετε από παρόμοιες εταιρίες και διακρίνεστε για αυτό;**

Κοιτάζτε, από τη μια πλευρά είναι ο τρόπος που παράγουμε. Παραγωγή χαμηλής όχλησης, χαμηλού αποτυπώματος, ποιοτικών υλικών, χειροποίητη διαδικασία, παροχή προτάσεων χρήσης, ενημέρωση για τα οφέλη του τέμπε και των προϊόντων ζύμωσης, προσωποποιημένη διάδραση με τους καταναλωτές και τους επαγγελματίες. Όλα αυτά είναι στοιχεία που δεν μπορεί να προσφέρει μία βιομηχανία. Το μέλλον ανήκει στην ποιότητα της διατροφής μας σε συνδυασμό με την γευστική εμπειρία, την απόλαυση. Από την άλλη μεριά, ο τρόπος ζωής μας και τα πιστεύματά μας συνάδουν με αυτό που κάνουμε επαγγελματικά. Η έμπνευση από την αυθεντικότητα, είναι σημαντικό στις σημερινές κοινωνίες και ελπίζουμε ότι έτσι θα προσελκύσουμε νέους ανθρώπους να μπουν στον χώρο και να συνδιαμορφώσουμε μια νέα τάση που έχει τη δυναμική να αλλάξει θετικά τη διατροφή και μέσα από αυτήν την κοινωνία μας. Η υιοθέτηση υπεύθυνης στάσης προς το περιβάλλον και τους κατοίκους του, τη διατροφή που προσφέρουμε και τις πρακτικές που ακολουθούμε στον τρόπο ζωής μας, κτίζουν ένα βιώσιμο μέλλον σήμερα. Και εμείς δεν εστιάζουμε στο τι και πώς δρούμε οι άλλοι, αλλά πώς εμείς μπορούμε να προσφέρουμε το καλύτερο που μπορούμε στο κοινωνικό σύνολο.

### **Σας ευχαριστούμε για την τόσο ενδιαφέρουσα συζήτηση. Τα προϊόντα είναι ιδανικά για vegan διατροφή αλλά απευθύνονται και σε όλους όσοι θέλουν να εντάξουν στη διατροφή τους πρώτες ύλες με πραγματικά υγιεινά χαρακτηριστικά και με άμεσα οφέλη στην υγεία τους.**

### **Απευθύνονται σε ανθρώπους που αναζητούν την υγιεινή διατροφή χωρίς να θυσιάσουν την απόλαυση του φαγητού και της γεύσης.**

### **Για το τέλος ο Σταύρος Καραγιάννης τήρησε την υπόσχεσή του και μοιράζεται μια αγαπημένη του συνταγή ως έκπληξη στο αναγνωστικό μας κοινό.**

Η μαγειρική της μπτέρας μου ήταν βαθιά επηρεασμένη από αυτήν της γιαγιάς μου Δέσποινας. Η γιαγιά έφυγε κατά την Μικρασιατική καταστροφή από τα Σόκια της Μικράς Ασίας, ένα χωριό λίγα χιλιόμετρα από τη Σμύρνη, κουβαλώντας μαζί της έναν γευστικό θησαυρό. Την παραδοσιακή Μικρασιατική κουζίνα. Η μπτέρα μου εφάρμοσε μια πιο ελαφριά εκδοχή της, με λιγότερο λάδι και τσιγαρίσματα, αλλά με αναλλοίωτη τη γεύση των μπαχαρικών που χρησιμοποιούσε η γιαγιά και τη μνήμη που αποτύπωναν στα πιάτα μας σαν παιδιά.

Εγώ πάλι, τα μετέτρεψα όλα αυτά στην πιο σύγχρονη και βίγκαν εκδοχή τους! Έτσι το αγαπημένο πιάτο μου που μοιράζομαι μαζί σας, είναι το στιφάδο. Όχι όποιο κι όποιο όμως, αλλά το...Τέμπε στιφάδο! Απλό στην προετοιμασία του και απολαυστικό στον...ώρα του!

As την φτιάξουμε λοιπόν! (Συστατικά για 4-5 μερίδες)



- |                                    |                           |                          |
|------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| • 325 g Τέμπε ρεβιθιού, σε κυβάκια | • 2 κ. Σ. μπλόξυδο        | • 1 κλαράκι              |
| • ½ κιλό κρεμμύδια για στιφάδο     | • 1-2 κ.Σ. πελτέ          | • 1 κ.Σ. δεινρολίβανο    |
| • ½ κούπα Ελαιόλαδο                | • 1 κομμάτι κανέλα        | • 1 φλυτζάνι κρασί       |
| • 12 ντοματίνια                    | • 3-4 μπαχάρια            | • 1 κΣ λευκή γλυκιά Μίσο |
| • 2 σκελίδες σκόρδο                | • 2 δαφνόφυλλα            | • Αλάτι, πιπέρι          |
|                                    | • 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα |                          |

- Σε τηγάνι, ζεσταίνω το μισό ελαιόλαδο και σοτάρω το Τέμπε, με 2 πρέζες αλάτι, να ροδίσει απ' όλες τις πλευρές. Αφήνω στην άκρη.
- Στην κατσαρόλα μου, ροδίζω τα κρεμμύδια, ολόκληρα, και το σκόρδο λιωμένο με το μαχαίρι, στο υπόλοιπο ελαιόλαδο, με ελάχιστο αλάτι.
- Ρίχνουμε τα μπαχαρικά στο λάδι να το αρωματίσουν.
- Προσθέτω τον πελτέ και ανακατεύω 1 λεπτό.
- Προσθέτω το τέμπε, αλάτι, ξύδι και κρασί. Αν χρειαστεί, προσθέτω νερό για να καλύπτονται τα υλικά.
- Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνω την φωτιά και σιγομαγειρεύω για περίπου 30 λεπτά. Ενδιάμεσα, ανακατεύω, ώστε να είναι τα κομμάτια μέσα στην σάλτσα. Αν χρειαστεί, προσθέτω νερό κατά την διάρκεια του μαγειρέματος. Μετά την μισή ώρα, διορθώνω σε αλάτι και αφήνω άλλα 5 λεπτά.
- Αν η σάλτσα είναι πολύ ρευστή, προσθέτω λίγο άμυλο κούζου ή αλεύρι, αραιωμένο σε κρύο νερό, και μαγειρεύω 2 λεπτά μέχρι να δέσει.

## MOLLER'S ΖΕΛΕΔΑΚΙΑ-ΨΑΡΑΚΙΑ



Εάν το παιδί σας δυσκολεύεται να πει το μπουρνούτσι του αλλά δε θέλετε να του στερήσετε τα εξαιρετικά οφέλη των φυσικών ωμέγα-3 και της φυσικής βιταμίνης D (D3), τα ζελεδάκια-ψαράκια MÖLLER'S με θαιμάσια γέυση αποτελούν την ιδανική εναλλακτική λύση. Προϊόν κατάλληλο για μικρά παιδιά που είναι εξοικειωμένα με τη μάσηση, αλλά και για μεγάλους. Τώρα, και σε υπέροχη φυσική γέυση Cola!

Προϊόν INC. Εισαγωγή: Apollonian Nutrition  
16xήμ. Λεωφ. Σπάτων, Παλλήνη | τηλ. 210-8100008  
[www.apolloniannutrition.gr](http://www.apolloniannutrition.gr)

## NATURAL VITAMINS KIDS MULTIVITAMIN 3+



### Παιδική πολυβιταμίνη Γεύση Πορτοκάλι

Η Kids Multivitamin από 3-12 ετών περιλαμβάνει 28 ενεργά συστατικά σε κάθε δόση και αποτελείται από βιταμίνες, μέταλλα, "super greens" για "σούπερ" παιδιά. Ως γονείς θέλουμε το καλύτερο για το παιδί μας, θέλουμε να είναι υγιές και ευτυχισμένο. Η καλή, ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή είναι τόσο σημαντική για την ανάπτυξη, ωστόσο, δεν τρώνε όλα τα παιδιά τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Η πολυβιταμίνη είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να καλύψουμε τα κενά της διατροφής των παιδιών μας. Ιδανική για παιδιά που δεν τρώνε πολλά φρούτα και λαχανικά!

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, κρανιόπερι 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. Συστατική δόσολογία: 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

## ΒΑΚΤΗΡΙΟΣΤΑΤΙΚΟ ΦΙΛΤΡΟ ΝΕΡΟΥ

ΚΑΙ... ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ



Η αγορά ενός φίλτρου νερού δεν αποτελεί στις μέρες μας πολυτέλεια, αλλά επιτακτική ανάγκη. Και επειδή η τρέχουσα οικονομική κρίση έχει επιφέρει δυσμενείς συνέπειες στα νοικοκυριά, προσφέρουμε τα προϊόντα μας σε νέες χαμηλότερες τιμές. Κάντε ένα δώρο ζωής σε εσάς και την οικογένειά σας και αποκτήστε από την εταιρεία μας ένα σύγχρονο και αξιόπιστο βακτηριοστατικό φίλτρο νερού, μεγάλης διάρκειας και Αμερικανικής τεχνολογίας, χωρίς συμβόλαια και δεσμεύσεις και το κυριότερο, χωρίς αλλαγή ανταλλακτικού.

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

Τηλ. 210 9584412 @ 210 9571017

## LACTOBIOME®

Συμπλήρωμα διατροφής με ζώντες μικροοργανισμούς, γαλακτοοιγασακαρίτες και βιταμίνες B1, B2, B3 & B6 που συμβάλλουν στην εξισορρόπηση του εντερικού μικροβιώματος, τη μείωση της κούρασης, κόπωσης και την ενίσχυση του οργανισμού με ενέργεια

Το ανασυσταμένο προϊόν **LactoBiome®** της **Cross Pharmaceuticals** δρα εξισορροπιστικά στο εντερικό μικροβίωμα και συμβάλλει στην ενίσχυση της άμυνας και τόνωσης του οργανισμού. Οι βιταμίνες B1, B2, B3 & B6 βοηθούν στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Το **LactoBiome®** διαθέτει καινοτόμα μορφή δίκωρου φιαλιδίου πόσιμου διαλύματος τεχνολογίας 3Phase Βοημίοι. Το δίκωρο ανασυσταμένο φιαλίδιο του προϊόντος μέσω της μεθόδου ξηρής πλήρωσης που εξασφαλίζει, επιτυγχάνει τη βιωσιμότητα των ζώντων μικροοργανισμών, προστατεύει από την υγρασία και διευκολύνει την ανάδευση του διαλύματος μέχρι την ημερομηνία λήξης του προϊόντος. Το συμπλήρωμα διατροφής **LactoBiome®** έχει ευχάριστη φρουτώδη γέυση, εύκολο δοσολογικό σχήμα και είναι κατάλληλο για ενήλικες, παιδιά άνω των 3 ετών και διαβητικούς.

Χωρίς γλουτένη | Το προϊόν διατίθεται στα φαρμακεία

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτης. Να μη γίνεται υπέρβαση της συστατικής ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινου νόσου. Συμβουλευτείτε τον/την ιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Να διατηρείται σε σκοτεινό, ξηρό περιβάλλον και σε θερμοκρασία δωματίου (15-25 ° C).



Υπεύθυνος Κυκλοφορίας:  
Cross Pharmaceuticals PC

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΜΑΓΙΑ ΣΕ ΝΙΦΑΔΕΣ

### ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ B12 - 125g



Η διατροφική μαγιά είναι μια εξαιρετικά πηγή πρωτεΐνης, βιταμινών και ιννοστοιχείων. Είναι εμπλουτισμένη με πολλές βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως βιταμίνη Β6 και Β12 αλλά και θειαμίνη, ριβοφλαβίνη και νιασίνη. Είναι πλούσια σε ιννοστοιχεία καθώς επίσης αποτελεί και μια πλήρη πρωτεΐνη, κάτι που σημαίνει ότι περιέχει και τα εννέα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται να λαμβάνουμε από τα τρόφιμα. Χρήση: στις σαλάτες, στο μούσι, το πρωινό ή στο γιαούρτι, καθώς και σε σούπες, σάλτσες ή χυμούς φρούτων.

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5

Άγιος Στέφανος Αττικής | Τηλ.: 210 6215600  
info@biohealth.gr • [www.ola-bio.gr](http://www.ola-bio.gr)

### ΛΕΥΚΟΙ ΣΠΟΡΟΙ CHIA - 300g



Παρά το μικρό τους μέγεθος, οι σπόροι chia αποτελούν μία υπερτροφή. Με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, βιταμίνες και μέταλλα, προσφέρουν σημαντικά οφέλη στη συνολική υγεία. Οι σπόροι chia βοηθούν στην πέψη, προάγουν την υγεία του εντέρου και δημιουργούν μια αίσθηση πληρότητας, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο και στην απώλεια βάρους! Επιπλέον, διαθέτουν σημαντικές ποσότητες ασβεστίου, σιδήρου, χαλκού, μαγνησίου και φωσφόρου.

Χρήση: Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες συνταγές και να καταναλωθούν με διάφορους τρόπους, είτε προσθέτοντάς τους σε σαλάτες και φρουτοσαλάτες, σε δημητριακά, smoothies, γιαούρτια, είτε ενσωματώνοντάς τους σε συνταγές για αρτοσκευάσματα.

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5

Άγιος Στέφανος Αττικής | Τηλ.: 210 6215600  
info@biohealth.gr • [www.ola-bio.gr](http://www.ola-bio.gr)

### ΧΥΜΟΣ NONI BIO - 500ml



Το φυτό Νόνι, επιστημονικά *Morinda citrifolia*, αποκαλείται «θαύμα της φύσης», διότι παρουσιάζει το μοναδικό φαινόμενο της ταυτόχρονης ύπαρξης άνθους, άγουρου καρπού και ώριμου φρούτου! Ο χυμός NONI από τη BIO ΥΓΕΙΑ παρασκευάζεται σύμφωνα με παραδοσιακές μεθόδους και είναι πλούσιος σε θρεπτικά συστατικά, με σημαντικές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Ο καρπός του φυτού περιέχει μια μεγάλη ποικιλία βιταμινών, ιννοστοιχείων, μετάλλων, με εζύμων που υποστηρίζουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού. Συγκεκριμένα: Βοηθάει στην υποστήριξη ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος, περιέχει αντιοξειδωτικά τα οποία βοηθούν στην προστασία του σώματος από ελεύθερες ρίζες, υποστηρίζει τις φυσικές λειτουργίες του οργανισμού, αυξάνει τη σωματική επίδοση όταν καταναλώνεται τακτικά για ένα χρονικό διάστημα, αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης και της μελατονίνης, ορμόνες που σχετίζονται με τον ύπνο, την καλή διάθεση, την σωστή θερμοκρασία και την αντιγήρανση.

BIO-ΥΓΕΙΑ | Αργυρουπόλεως 5

Άγιος Στέφανος Αττικής | Τηλ.: 210 6215600  
info@biohealth.gr • [www.ola-bio.gr](http://www.ola-bio.gr)

## BEMA

### Κρέμα με Άρνικα 100ml

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

ΕΙΣΑΓΩΓΕΑΣ: bioLEON

ΤΗΛ: 210 2321395

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



## GYNOBIOME®

Κολπικά υπόθετα, με μη ζώντα (τυνδαλοποιημένα) στελέχη γαλακτοβακίλλων, που συμβάλλουν στην αποκατάσταση του φυσιολογικού κολπικού μικροβιώματος.<sup>1, 2</sup>

Το **GynoBiome** της **Cross Pharmaceuticals**, είναι ένα Ιατροτεχνολογικό προϊόν κατηγορίας ΙΙΑ, το οποίο χαρακτηρίζεται από υψηλό προφίλ ασφαλείας και είναι σχεδιασμένο σύμφωνα με τις απαιτήσεις του νέου Ευρωπαϊκού Κανονισμού 2017/745 για τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα.

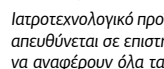
Το **GynoBiome** χάρη στον ειδικά μελετημένο συνδυασμό 3 αδρανολογικών στελεχών γαλακτοβακίλλων - *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus reuteri* και *Lactobacillus casei* - **βονθάει** στην ενεργοποίηση της φυσικής ανοσολογικής άμυνας, στην αποτροπή της προσκόλλησης παθογόνων, και στη διατήρηση της ισορροπίας της κολπικής χλωρίδας, όταν αυτή έχει υποστεί βλάβη ή έχει καταστραφεί λόγω εγκυμοσύνης ή παθήσεων που επηρεάζουν τον κόλπο, όπως: οι κολπικές εκκρίσεις, η φλεγμονή και η λοίμωξη.

Το **GynoBiome** έχει εύκολο δοσολογικό σχήμα και εφαρμογή. Η συσκευασία του **GynoBiome** περιέχει 10 κολπικά υπόθετα με μη ζώντα (τυνδαλοποιημένα) στελέχη γαλακτοβακίλλων.<sup>1</sup> Φύλλο Οδηγιών Χρήσης *GynoBiome*

<sup>2</sup> Pique, N., M. Berlanga, and D. Minana-Galbis, Health Benefits of Heat-Killed (Tyndallized) Probiotics: An Overview. *Int J Mol Sci*, 2019. 20(10).

Ιατροτεχνολογικό προϊόν κατηγορίας ΙΙΑ. Το παρόν έντυπο ενημέρωσης απευθύνεται σε επιστήμονες υγείας. Οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να αναφέρουν όλα τα σοβαρά περιστατικά και ανεπιθύμητα συμβάντα τα οποία υπέπεσαν στην αντίληψή τους, συμπληρώνοντας την ειδικά κάρτα αναφοράς περιστατικών χρηστών ιατροτεχνολογικών προϊόντων (ΛΕΥΚΗ ΚΑΡΤΑ) την οποία μπορούν να προμηθευτούν από τον διαδικτυακό τόπο του ΕΟΦ [www.eof.gr](http://www.eof.gr) Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε προσεκτικά το εσωκλειστό στη συσκευασία φύλλο οδηγιών χρήσης.

Υπεύθυνος Κυκλοφορίας:  
Cross Pharmaceuticals PC

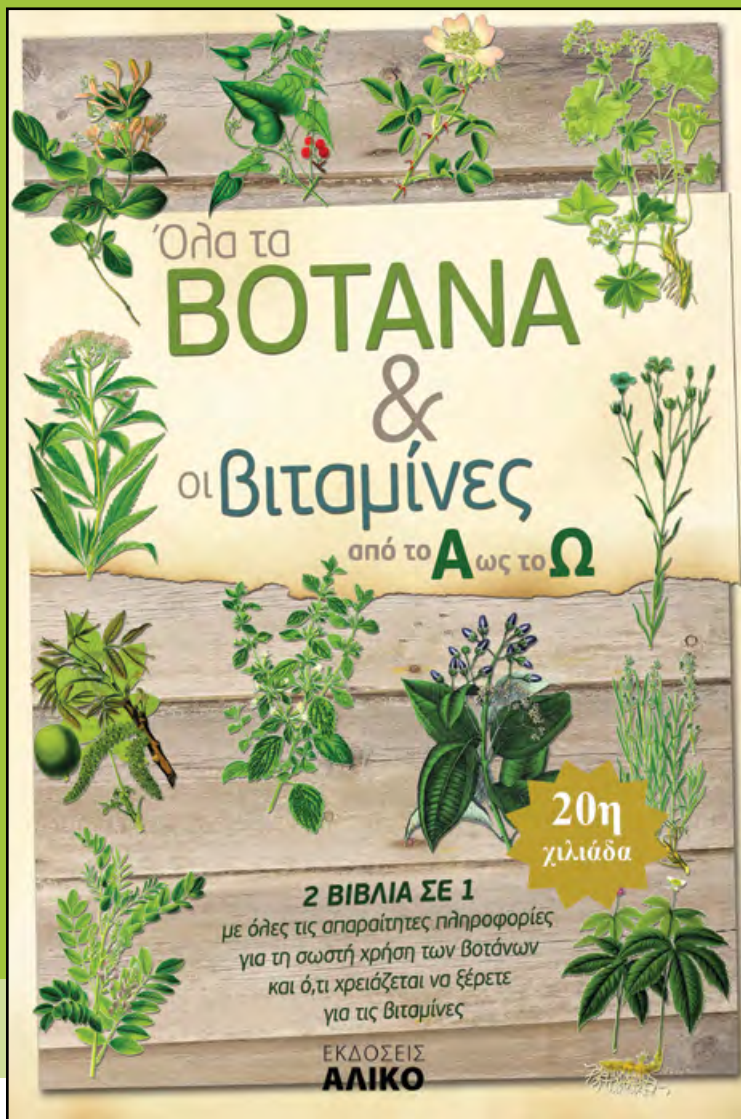


Υπεύθυνος Κυκλοφορίας:  
Cross Pharmaceuticals PC

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του **Υγεία Ευεξία**

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

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



**22€**  
2 ΒΙΒΛΙΑ ΣΕ 1



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

Αλέξανδρος Λαλάκος | Εκδότης του Υγεία Ευεξία

Θα το βρείτε στα μεγάλα βιβλιοπωλεία & στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων

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

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

## Το θαύμα των Ωμέγα-3

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

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

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

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

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

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

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

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

Από το  
1854



**Apollonian**  
nutrition

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

