HEALTHIA
SHIFTING THE HUMAN RACE

Best Pharmacy.gr

Για ένα γερό ανοσοποιητικό

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τι είναι το ανοσοποιητικό μας σύστημα..... σελ. 3
Βιταμίνη C..... σελ. 7
Βιταμίνη D, η βιταμίνη του ήλιου..... σελ. 11
Ψευδάργυρος..... σελ. 17
Σελήνιο..... σελ. 23
Ο ρόλος των αντιοξειδωτικών στο ανοσοποιητικό μας σύστημα..... σελ. 28
Πως να διατηρήσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα σε καλή κατάσταση..... σελ. 34
Τι ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και θωρακίζει την υγεία..... σελ. 36
Καθημερινά βήματα για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και θωράκιση της υγεία..... σελ. 37
Συμπληρώματα διατροφής για ενίσχυση ανοσοποιητικού..... σελ. 38

Τι είναι το ανοσοποιητικό μας σύστημα

Το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου όπως το λέει και η ίδια η λέξη είναι ένα "σύστημα" αποτελούμενο από διάφορα όργανα και ιστούς του σώματος το οποίο εκτελεί μια σειρά από μηχανισμούς και διαδικασίες με στόχο την άμυνα απέναντι σε κάθε "ξένο εισβολέα".

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα θωρακίζει την υγεία μας από πιθανές ασθένειες, λοιμώξεις, μολύνσεις από μικρόβια, ιούς, μύκητες όπως ο καντίντα και κάθε τι εξωγενές που μπορεί να μας αρρωστήσει.

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα συμβάλλει επίσης στην επιδιόρθωση ιστών μετά από τραυματισμούς.

Τα δύο βασικά όργανα που συμμετέχουν στη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος είναι ο μυελός των οστών και ο θύμος αδένας.

Ένα άλλο ζωτικό μας όργανο που συνδέεται τόσο έμμεσα όσο και άμεσα με την εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος είναι το έντερο. Η **χλωρίδα του εντέρου** ή αλλιώς το μικροβίωμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με ένα δυνατό ανοσοποιητικό.

Ένα από τα πολύ σημαντικά τμήματα του ανοσοποιητικού μας συστήματος βρίσκεται στο έντερο όπου ο **λεμφικός ιστός του εντέρου (GALT).**

Ο λεμφικό ιστός του εντέρου είναι μια συστάδα από κύτταρα που παράγουν αντισώματα. Δουλεύει εντατικά για να αποτρέψει τους εχθρικούς παθογόνους οργανισμούς (όπως οι ιοί και τα βακτήρια) να εισέλθουν στο σώμα μας.

Σε αυτούς τους ιστούς παράγονται και αναπτύσσονται τα κύτταρα "στρατιώτες" του ανοσοποιητικού που μας προστατεύουν από ξένους εισβολείς.

Δευτερεύοντες ιστοί του ανοσοποιητικού μας συστήματος είναι οι αμυγδαλές, ο σπλήνας, τα λεμφογάγγλια και κάποιοι λεμφικοί θύλακες που ακούν στο όνομα πλάκες Peyer.

Στα όργανα που απαρτίζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα παράγονται 2 βασικές ομάδες κυττάρων: τα λεμφοκύτταρα και τα κύτταρα μυελικής σειράς.

Στα λεμφοκύτταρα συγκαταλέγονται τα τα Τ-λεμφοκύτταρα, τα Β-λεμφοκύτταρα και τα φυσικά φονικά κύτταρα NK (natural killer cells)

Στα κύτταρα της μυελικής σειράς συγκαταλέγονται τα μονοκύτταρα ή αλλιώς μακροφάγα (monocytes/macrophages), τα δενδριτικά κύτταρα (dendritic cells), τα ουδετερόφιλα (neutrophils), τα ηωσινόφιλα (eosinophils) και τα βασεόφιλα (basophils).
Το ανοσοποιητικό μας σύστημα διοχετεύει όλα τα παραπάνω κύτταρα "στρατιώτες" από άκρη σε άκρη στο σώμα μας μέσω των λεμφικών υγρών αλλά και του αίματος.

Τρία βασικά πράγματα που καταστρέφουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα αποδυναμώνεται ή ακόμη και καταστρέφεται από 3 βασικούς παράγοντες:

- διατροφή
- συναισθήματα
- lifestyle και καθημερινότητα

Πάμε να δούμε τον κάθε παράγοντα ξεχωριστά.

Η διατροφή είναι ύψιστης σημασίας στη δομή και στη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Τα διατροφικά κενά σε βιταμίνες μέταλλα και ιχνοστοιχεία αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Επιπλέον διατροφκές συνήθειες και καθημερινά τρόφιμα καταστρέφουν μέρα με τη μέρα την άμυνα του οργανισμού.

Μερικά παραδείγματα είναι:
- λευκό αλεύρι (ότι περιέχει λευκό αλεύρι όπως ψωμί, γλυκά, σκευάσματα ζαχαροπλαστικής, πιτοειδή κλπ)
- επεξεργασμένα δημητριακά με προσθήκη από σιρόπια γλυκόζης / φρουκτόζης
- αγελαδινό γάλα από αγελάδες παραγωγής
- τροφικά πρόσθετα όπως το MSG, συντηρητικά τροφίμων, τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, χρωστικές τροφίμων
- η λευκή ζάχαρη
- πάσης φύσεως γλυκά
- κονσερβοποιημένα τρόφιμα

Ο **συναισθηματικός κόσμος** του ανθρώπου είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η κακή ψυχολογία, το υπερβολικό άγχος, οι απότομες ψυχολογικές μεταπτώσεις, ο φόβος, η ανασφάλεια, η απόρριψη και τα συναισθηματικά φορτία στρεσσάρουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Τα ακραία συναισθήματα μειώνουν την ικανότητα του σώματος να αμύνεται απέναντι σε ασθένειες.

Οι **καθημερινές συνήθειες και το lifestyle** επιδρούν επίσης στην ικανότητα του οργανισμού να αμύνεται απέναντι σε ασθένειες. Η καθιστική ζωή συνδέεται με σχεδόν με κάθε ασθένεια του Δυτικού πολιτισμού.
Άλλοι παράγοντες είναι το κάπνισμα (εξαιρετικά σημαντικός), η καθιστική εργασία, η έλλειψη δραστηριοτήτων και ενδιαφερόντων, η υπερβολική χρήση κινητών συσκευών, ίσα ίσα για να αναφέρουμε μερικά παραδείγματα.

Πως ένα χαμηλό ανοσοποιητικό επηρεάζει την υγεία μας;

Το ανοσοποιητικό μας είναι ένα μεγάλο και ιδιαίτερα πολύπλοκο σύστημα στη δομή.και στη λειτουργία. Δυνητικά εάν δεν είναι σε ισορροπία μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα και βλάβες στην υγεία.
Παρακάτω θα δούμε τα βασικά προβλήματα και τις βλάβες υγεία που συνδέονται με ένα χαμηλό ανοσοποιητικό ή ένα που βρίσκεται σε ανισορροπία.

Όταν βρίσκεται σε ανισορροπία συχνά πυροδοτεί αυτοάνοσα νοσήματα και βλάβες όπως:

- **Ρευματοειδής αρθρίτιδα.** Μόνιμες βλάβες και πόνος στις αρθρώσεις με δυσκαμψία.
- **Λύκος.** Ένα αυτοάνοσο νόσημα που επηρεάζει τα νεφρά, τους πνεύμονες, το αίμα και τα νεύρα.
- **Φλεγμονώδες έντερο** IBD (inflammatory bowel disease) – συμπεριλαμβανομένου ελκώδους κολίτιδα και Νόσο του Crohn. Συμβαίνει όταν το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στον εντερικό σωλήνα και προκαλεί βλάβες στα τοιχώματα.
- **Πολλαπλή σκλήρυνση** MS (multiple sclerosis). Συμβαίνει όταν το ανοσοποιητικό επιτίθεται στα νευρικά κύτταρα.
- **Διαβήτης τύπου 1.** Συμβαίνει όταν το ανοσοποιητικό επιτίθεται στα κύτταρα του παγκρέατος που είναι υπεύθυνα για την παραγωγή ινσουλίνης.
- **Ψωρίαση.** Συμβαίνει όταν τα Τ-κύτταρα του ανοσοποιητικού προκαλούν την υπερπαραγωγή κυττάρων του δέρματος.

Εκτός από τα παραπάνω, ένα χαμηλό ανοσοποιητικό ή μπλοκαρισμένο συνδέεται με καταστάσεις και παθήσεις του θυρεοειδή όπως Νόσος του Graves's και θυρεοειδίτιδα Χασιμότο.

Εκτός από τα παραπάνω βλάβες, δυσλειτουργίες και ανισορροπία στο ανοσοποιητικό σχετίζονται με προβλήματα υγεία και νοσήματα όπως:

- λοιμώξεις του αναπνευστικού
- παχυσαρκία με δείκτη μάζας σώματος άνω του 30 (β' βαθμός)
- εποχικές αλλά και χρόνιες αλλεργίες
- μεταβολικά σύνδρομα
- αναιμία και προβλήματα οξυγόνωσης ιστών
- χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)
- ψυχικά νοσήματα που χρίζουν ιατρικής περίθαλψης και αντιμετώπισης
- καρκίνους στο αίμα και στο λεμφικό σύστημα
- νευρολογικές διαταραχές και νοσήματα
- χρόνια κόπωση, εξάντληση και χαμηλά επίπεδα ενέργειας
- προβλήματα ρύθμισης του σακχάρου
- ηπατικά προβλήμα, βλάβες, εώς και κίρρωση
- καρκινογεννέσεις
- στεφανιαία νόσο
- σοβαρές βλάβες στα νεφρά όπως ανεπάρκεια
- λοίμωξη από τον ιό του AIDS

Ο ρόλος των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων στο ανοσοποιητικό σύστημα

Υπάρχουν μια σειρά από βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία που είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Σε αρκετές περιπτώσεις η μακροχρόνια έλλειψη κάποιας βιταμίνης μπορεί να προκαλέσει μεγάλη βλάβη ή να είναι η αιτία εμφάνισης κάποιας σοβαρής ασθένεια, ακόμη και ενός καρκίνου.

Όλες οι βιταμίνες συνδέονται έμμεσα ή άμεσα με τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Ωστόσο η βιταμίνη C και η βιταμίνη D αποτελούν τα 2 βασικά θεμέλια.

Αντίστοιχα, τα δύο βασικά ιχνοστοιχεία που αποτελούν θεμέλια του ανοσοποιητικού μας συστήματος είναι ο ψευδάργυρος και το σελήνιο.

Πάμε να τα γνωρίσουμε ένα προς ένα.

Βιταμίνη C

Η Βιταμίνη C ή αλλιώς γνωστή και ως L- ασκορβικό οξύ, είναι μια απαραίτητη υδατοδυαλυτή βιταμίνη με γνωστές αντιοξειδωτικές ιδιότητες.
Η δράση της βιταμίνης C είναι ευρύτατη και οι ιδιότητές της πολυάριθμες και μοναδικές καθιστώντας την έτσι ζωτικής σημασίας για την επιβίωση του ανθρώπου.
Δεν είναι τυχαίο που από την ανακάλυψή της μέχρι σήμερα έχει μελετηθεί πιο πολύ από όλα τα γνωστά θρεπτικά συστατικά για να εξακριβωθεί επ΄ακριβώς η δράση της, η βιολογική της σημασία, η θεραπευτικές της ιδιότητες καθώς και η ιδανική ημερήσια δόση πρόσληψης.

Αρκετές έρευνες υποστηρίζουν πως αυξημένη πρόσληψη βιταμίνης C μειώνει αισθητά τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων και ασθενειών όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά προβλήματα, ο καταρράκτης ματιών, κατά πάσα πιθανότητα λόγω των αντιοξειδωτικών της ιδιοτήτων και μηχανισμών.
Μια μέτα-ανάλυση ομαδικών μελετών για παράδειγμα έδειξε αντίστροφη σχέση μεταξύ της διατροφικής πρόσληψης βιταμίνης C και E με το ποσοστό ρίσκου εμφάνισης στεφανιαία νόσου (CHD).

Τα αποτελέσματα της μελέτης του Osganian et al. (2003) έδειξαν πως η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης C μειώνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαία νόσου (CHD).

Τα οφέλη της βιταμίνης C για την υγεία

- ισχυρή αντιοξειδωτική δράση
- μειώνει αισθητά το ρίσκο εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου
- μειώνει το οξειδωτικό στρες και τις βλάβες των ελευθέρων ριζών
- μειώνει τον κίνδυνο εμφράγματος του μυοκαρδίου
- μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων και παθήσεων
- μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης χρόνιων παθήσεων
- συμβάλλει στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος
- συμβάλλει στην αντιμετώπιση της κοινής γρίπης
- προφυλάσσει από την εμφάνιση καταρράκτη ματιών

Τα συμπτώματα έλλειψης βιταμίνης C και η αντιμετώπισή της

Τα βασικά συμπτώματα έλλειψης βιταμίνης C είναι:

- πόνοι στα κόκαλα
- εξάντληση / ανεξήγητη κόπωση
- λήθαργος
- μυαλγία
- αναιμία
- γενική κατάπτωση και κακουχία
- προβλήματα στα ούλα και στην οδοντοστοιχία
- σκορβούτο
- μώλωπες (εύκολα κάνουμε μελανιές)
- περιθυλακική αιμορραγία
- ψυχολογικές μεταπτώσεις

Ίσως η πιο διαδεδομένη κλινική επίπτωση της έλλειψης βιταμίνης C είναι το **σκορβούτο.** Μια κατάσταση σχετικά σπάνια στις μέρες μας με χαρακτηριστικά όπως η δυσφορία, η εξάντληση, και ο λήθαργος.

Η ελλιπής πρόσληψη βιταμίνης C από 1 εώς 3 μήνες οδηγεί σε αναιμία με συμπτώματα όπως μυαλγία, πόνος στα κόκαλα, μώλωπες, περιθυλακική αιμορραγία, προβλήματα στα ούλα, απότομες αλλαγές στη διάθεση και πολλά άλλα.

Για την αντιμετώπιση του σκορβούτου που εμφανίζεται λόγω έλλειψης βιταμίνης C προτείνεται η λήψη 1-2 γραμμαρίων βιταμίνης C για τις πρώτες 2-3 μέρες και κατόπιν 500mg ημερησίως για την επόμενη εβδομάδα / 10 μέρες.

Όπως διευκρινίζεται και παραπάνω η δράση της βιταμίνης C στη φυσιολογία και στη βιοχημεία του σώματος είναι τεράστια. Δυστυχώς όμως ο άνθρωπος ΔΕΝ έχει τη δυνατότητα να συνθέτει βιταμίνη C από μόνος του.

Διαφοροποιούμαστε από πάρα πολλά είδη από το ζωικό και το φυτικό βασίλειο που συνθέτουν τη βιταμίνη C που χρειάζονται με μια σειρά ενζυμικών διαδικασιών.
Το πρόβλημα είναι πως η βιταμίνη C είναι υδατοδυαλυτή που σημαίνει πως ο οργανισμός την αποβάλλει με τα ούρα και δεν έχει τη δυνατότητα να την αποθηκεύσει. Με απλά λόγια πρέπει να λαμβάνουμε την ποσότητα που χρειαζόμαστε καθημερινά από τη διατροφή μας.

Από πλούσιες πηγές φυσικής βιταμίνης C που έχουν μεγάλη απορροφητικότητα από τον οργανισμό.

Βιταμίνη C και δοσολογία

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση βιταμίνης C που προτείνει το U.S. Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine είναι τα 90mg για άνδρες και τα 75mg για γυναίκες άνω των 18 ετών. Σε κάθε περίπτωση η προτεινόμενη δοσολογία αυξάνεται, ειδικά για καπνιστές.

Οι Carr και Frei (1999) αναφέρουν πως ημερήσια δόση 90-100mg βιταμίνης C σε ικανοποιητικό επίπεδο μειώνει το ρίσκο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων σε μη καπνίζοντες. Ο πιο γνωστός υπέρμαχος της υπερδοσολογίας της βιταμίνης C υπήρξε ο Dr. Linus Pauling που λάμβανε 3 γραμμάρια βιταμίνης C καθημερινά και έζησε εώς τα 93.

Φυσική βιταμίνη C και συνθετική βιταμίνη C σε συμπλήρωμα διατροφής. Είναι το ίδιο;

Η συνθετική βιταμίνη C που είναι εργαστηριακά παρασκευασμένη μπορεί να μοιάζει στη μοριακή της δομή σαν τη φυσική βιταμίνη C αλλά της λείπουν όλα τα υπόλοιπα απαραίτητα στοιχεία και οι θρεπτικοί παράγοντες που σχετίζονται με τη δράση της και τη λειτουργία της στο ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου.

Ως εκ τούτου έχει χαμηλή απορροφητικότητα, χαμηλή βιοδιαθεσιμότητα και περιορισμένη δράση.

Σε μετρήσεις που έγιναν η συνθετική βιταμίνη C δεν έδωσε αντιοξειδωτική θωράκιση μεγαλύτερη του 10% σε σύγκριση με τη φυσική βιταμίνη C που έδωσε προστασία άνω του 90%!

Ως εκ τούτου μπορούμε να πούμε πως η λύση των φθηνών σκευασμάτων βιταμίνης C σε αναβράζοντα δισκία δεν είναι αξιόπιστη λύση, εάν η διατροφή μας δεν είναι πλούσια σε τροφές που περιλαμβάνουν φυσική C.

Healthia Herbal C. 100% φυσική βιταμίνη C από 5 υπερτροφές

Δεν είναι όλα τα συμπληρώματα διατροφής το ίδιο. Τα φυσικά συμπληρώματα διατροφής υπερτερούν σε σχέση με τα συνθετικά παρασκευασμένα καθώς έχουν πολύ μεγαλύτερη απορροφητικότητα και δράση.

Το συμπλήρωμα διατροφής **HERBAL C** της Healthia είναι 100% φυσική πηγή βρώσιμης βιταμίνης C ύψιστης βιοδιαθεσιμότητας καθώς και ισχυρών αντιοξειδωτικών στοιχείων που συναντούμε στη φύση!

Εκτός από άριστη πηγή βιταμίνης C, το HERBAL C περιέχει και μια σειρά άλλων φυσικών βιταμινών, ιχνοστοιχείων, αντιοξειδωτικών, βιοφλαβονοειδών, πεκτινών, αιθέρια έλαια, λυκοπένιο, καροτενοειδών, φυτοστερόλες, κατεχινών, πολυφαινόλες και άλλες φυτοχημικές ενώσεις.

Είναι ήπια, μή όξινη και ΔΕΝ είναι συνθετικό ασκορβικό οξύ.

Περιέχει:

- **Acerola cherries.** *Ένα είδος άγριου κερασιού*
- **Blackcurrants** ή αλλιώς φραγκοστάφυλα
- **Rosehips** ή αλλιώς κυνόροδο. *Ένα είδος άγριας τριανταφυλλιάς (αρκοτριανταφυλλιά)*
- **Μαϊντανό**
- **Elderberries.** *Γνωστός σε εμάς ως σαμπούκος*

Το συμπλήρωμα διατροφής HERBAL C είναι ιδανικό για:

- ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα
- επιδιόρθωση κυτταρικών βλαβών και αναδόμηση οξειδωτικό στρες / μέγιστη αντιοξειδωτική ικανότητα
- λήψη θρεπτικών συστατικών υψηλής βιολογικής αξίας
- άτομα με δυσανεξία σε όξινα συμπληρώματα με βάση τα κίτρα που ενδέχεται να δημιουργήσουν έξαρση
- όλες τις ηλικίες
- αθλητές υψηλού επιπέδου
- μετά την προπόνηση για γρήγορη αποκατάσταση
- καπνιστές με βεβαρημένο ιατρικό ιστορικό

Βιταμίνη D, η βιταμίνη του ήλιου

Η **βιταμίνη D** είναι μια εξαιρετικά σημαντική θρεπτική ουσία που έχει ισχυρή δράση και μια σειρά από οφέλη για την υγεία του ανθρώπου.

Σε αντίθεση με άλλες βιταμίνες, η βιταμίνη D λειτουργεί στην πραγματικότητα ως ορμόνη. Κάθε κύτταρο μέσα στο σώμα μας έχει ένα υποδοχέα για αυτήν.
Μέχρι στιγμής οι επιστήμονες έχουν εντοπίσει πάνω από 3000 γονίδια που επηρεάζονται από έλλειψη βιταμίνης d.

Αντίστοιχες έρευνες επιβεβαιώνουν πλέον πως η βιταμίνη D παίζει θεμέλιο ρόλο στην καλή υγεία καθώς μας προφυλάσσει από σοβαρές ασθένειες και βλάβες.

Το σώμα μας τη συνθέτει βιταμίνη D από τη χοληστερίνη όταν κάνουμε ηλιοθεραπεία χωρίς αντηλιακό! Βρίσκεται σε μια σειρά από τρόφιμα σε μικροποσότητες, με οι κύριες πηγές να είναι τα λιπαρά ψάρια και τα ενισχυμένα γαλακτοκομικά. Ωστόσο είναι σχετικά δύσκολο να πάρουμε αρκετή ποσότητα από τα τρόφιμα μόνο για αυτό συχνά χρειαζόμαστε βιταμίνη d σε συμπλήρωμα.

Η συνιστώμενη ημερήσια δοσολογία κυμαίνεται από 400 έως 800 μονάδες (IU). Πολλοί είναι όμως οι ειδική που ισχυρίζονται πως χρειάζονται μεγαλύτερες δόσεις. Η έλλειψη βιταμίνης D είναι σχετικά συχνή στις μέρες μας.

Υπολογίζεται ότι σε παγκόσμιο επίπεδο πάνω από 1 δισεκατομμύριο άτομα έχουν χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στο αίμα τους.

Οι ιδιότητες και τα οφέλη της βιταμίνης D για τον οργανισμό

- συμβάλλει στην καλή υγεία των δοντιών
- βοηθάει στην απορρόφηση και αξιοποίηση του ασβεστίου
- χτίζει γερά κόκαλα
- βοηθάει στην απορρόφηση του φωσφόρου
- συμβάλλει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος
- αποτρέπει τη δημιουργία καρκίνου του εντέρου και του μαστού
- είναι ισχυρός σύμμαχος κατά της οστεοπόρωσης και της οστεοαρθρίτιδας
- συμβάλλει στην εύρυθμη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα
- ομαλοποιεί τους κτύπους της καρδιάς
- συμβάλλει στη ρύθμιση τις ρευστότητας του αίματος
- θωρακίζει το αμυντικό σύστημα του οργανισμού

Εκτός από την περιεκτικότητά της στις τροφές, βιταμίνη D παράγεται στο δέρμα μας με την έκθεση στις υπεριώδεις ακτίνες του ηλίου.
Δε μπορούμε προφανώς να κάνουμε ηλιοθεραπεία όλο το χρόνο. Επίσης **δεν παράγουμε μεγάλη ποσότητα όταν φοράμε αντηλιακά** υψηλού δείκτη προστασίας (!)
Μη ξεχνάμε πως η τρύπα του όζοντος τα τελευταία 30 χρόνια έχει κάνει τις ακτίνες του ήλιου ιδιαίτερα επικίνδυνες με μια σειρά από κινδύνους για δερματικές παθήσεις να ελλοχεύουν.

Πως γίνεται ο έλεγχος των επιπέδων βιταμίνης D στο σώμα

Τα επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό ελέγχονται με μια αιματολογική εξέταση που ονομάζεται 25-υδρόξυ βιταμίνη D ή 25 (OH) D3.

Ανάλογα με τις **τιμές της βιταμίνης D** στο αίμα έχουμε:

1. **Επάρκεια:** >30 ng/ml
2. **Ανεπάρκεια:** 10-30 ng/ml
3. **Έλλειψη:** <10 ng/ml

Τα ιδανικά επίπεδα βιταμίνης D στο αίμα πρέπει να είναι μεταξύ **40 και 60 ng/ml.** Για την αντιμετώπιση καταστάσεων όπως χρόνια νοσήματα, καρκίνος, αυτοάνοσα νοσήματα, νευρολογικές διαταραχές, συστήνεται η συγκέντρωση βιταμίνης D στο αίμα να κυμαίνεται μεταξύ **70 και 100 ng/ml.**

Δυστυχώς ο περισσότερος κόσμος δεν γνωρίζει ότι έχει ελλειψη από υδροξυβιταμίνη d3 καθώς δε γνωρίζει τα συμπτώματα. Πάμε να τα δούμε:

Μερική έλλειψη (ανεπάρκεια) βιταμίνης D στο σώμα προκαλεί τα ακόλουθα συμπτώματα

- αδιαθεσία
- έλλειψη όρεξης
- απώλεια βάρους
- απώλεια δυνάμεων
- αίσθημα κόπωσης και υπνηλία
- κάψιμο στο στόμα
- προβλήματα στην όραση
- τενοντίτιδες που δεν υποχωρούν
- συχνές λοιμώξεις του άνω αναπνευστικού (γρίπη, ιώσεις)

Σοβαρή έλλειψη βιταμίνης D στο σώμα προκαλεί τα ακόλουθα συμπτώματα

- χαμηλά επίπεδα ασβεστίου και φωσφόρου στο αίμα
- δυσαπορρόφηση ασβεστίου
- οστεοαρθρίτιδα
- οστεομαλακία
- ραχίτιδα σε παιδιά
- οστεοπενία
- αστάθεια στο βάδισμα
- οστεοπόρωση σε ηλικίες άνω των 50
- αυξημένος κίνδυνος κατάγματος
- σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 και 2
- σχιζοφρένεια και κατάθλιψη
- καρδιαγγειακή νόσος
- περιοδοντική νόσος
- κρίσεις άσθματος
- σκλήρυνση κατά πλάκας
- διάφορες μορφές καρκίνου (πχ εντέρου)

Έλλειψη βιταμίνης D και αυτοάνοσα νοσήματα

Η ανοσοτροποποιητική δράση της **βιταμίνης D** είναι γνωστή εδώ και αρκετά χρόνια. Ωστόσο σχετικά πρόσφατα γίνεται κατανοητή η σχέση της μακροχρόνιας έλλειψης βιταμίνης d3 και της φυσιολογικής λειτουργίας του σώματος.

> Επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν ξεκάθαρα πως χαμηλά επίπεδα **βιταμίνης D** σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων νόσων συμπεριλαμβανομένου και σοβαρών αυτοάνοσων νοσημάτων.

Μερικά παραδείγματα αυτοάνοσων νοσημάτων που σχετίζονται με μακροχρόνια έλλειψη βιταμίνης D είναι:

- ρευματοειδής αρθρίτιδα
- ψωρίαση και έκζεμα
- θυρεοειδίτιδα Χασιμότο
- νόσος Πάρκινσον
- συστηματικός ερυθηματώδης λύκος
- σκλήρυνση κατά πλάκας (πιθανολογείται)
- νόσος του Crohn (φλεγμονώδες έντερο)
- διαβήτης τύπου 1
- αυτοάνοση προστατίτιδα

Επί του παρόντος υπάρχουν έρευνες που εξετάζουν την αντιμετώπιση αυτοάνοσων νοσημάτων με χορήγηση βιταμίνης D σε ασθενείς που δε λαμβάνουν κορτικοστεροειδή. Αναμένονται τα αποτελέσματα για να εκτιμηθεί η αποτελεσματικότητα ωστόσο.

Έρευνες και μελέτες:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21849106/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16563470/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31323357/

Τα πιο συχνά προειδοποιητικά σημάδια και συμπτώματα έλλειψης βιταμίνης D

- **αρρωσταίνετε πολύ συχνά,** κολλάτε εύκολα μεταδοτικές ασθένειες ή γρίπη
- αισθάνεστε **εξάντληση, κόπωση** και υπνηλία
- έχετε **αδυναμία συγκέντρωσης**
- έχετε συχνά **πόνους στα κόκαλα και στη μέση**
- παρουσιάζετε συμπτώματα **κατάθλιψης** και έχετε κακή διάθεση
- παρατηρείτε **αργή επούλωση πληγών** ή τραυμάτων
- έχετε **οστεοπόρωση**
- παρουσιάζετε ανεξήγητη **τριχόπτωση**
- έχετε συχνά **μυϊκούς πόνους**

Η έλλειψη βιταμίνης D είναι ιδιαίτερα συχνή στις μέρες μας και πάρα πολύς κόσμος δεν το γνωρίζει καν καθώς δεν έχει διαγνωσθεί. Τα συμπτώματα συνήθως δεν είναι ξεκάθαρα, πράγμα που σημαίνει πως δεν μπορούμε ευθύς εξ αρχής να συμπεραίνουμε εάν πρόκειται για έλλειψη βιταμίνης D ή κάτι άλλο.

Πάντως σε περίπτωση που παρουσιάζετε κάποια από τα παραπάνω συμπτώματα ή σημάδια καλό θα είναι με μια απλή εξέταση αίματος να δείτε άμα η αιτία είναι η έλλειψη από βιταμίνη d3.

Η διόρθωση του προβλήματος σε περίπτωση που υπάρχει έλλειψη είναι ιδιαίτερα εύκολη. Πρέπει απλά να εκτεθούμε περισσότερο στον ήλιο ή να φάμε περισσότερες τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνη D.

Έρευνες και μελέτες:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17326003
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4143492/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21310306

Γρήγορη αποκατάσταση έλλειψης βιταμίνης D και εξειδικευμένα συμπληρώματα διατροφής

Δυστυχώς είναι πολύ λίγες οι τροφές που περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης D.

Οι πιο αποτελεσματικοί τρόποι αύξησης των επιπέδων βιταμίνης D που προτείνουμε είναι οι εξής:

- κάντε ηλιοθεραπεία για 15 λεπτά χωρίς αντηλιακό.
- καταναλώστε
  - 2-3 φορές την εβδομάδα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες και ο σολομός
  - 3-4 φορές την εβδομάδα μανιτάρια
  - 2-3 κρόκους αυγών την εβδομάδα
- κάντε 1 φορά την εβδομάδα solarium

Εάν υπάρχει έλλειψη βιταμίνης D ή ακόμη χειρότερα ανεπάρκεια, με συγκέντρωση κάτω από 20ng ανά ml αίματος, είναι ιδιαίτερα δύσκολη η αποκατάσταση μόνο με διατροφή. Χρειάζεται συνδυασμός όλων των παραπάνω.

Σημειωτέων πως εάν παρουσιάζετε ανεπάρκεια βιταμίνης D, συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν τη συνιστώμενη ημερήσια δόση (800 – 1000IU) **ΔΕΝ πρόκειται να αποκαταστήσουν την έλλειψη D** στον οργανισμό. Απαιτούνται πολύ μεγαλύτερες δόσεις.

Εάν σκέφτεστε να λάβετε βιταμίνη D σε σκεύασμα σας προτείνουμε να γνωρίσετε το συμπλήρωμα διατροφής **D3 5000IU** της Healthia.

Ψευδάργυρος

Ο ψευδάργυρος είναι ένα από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, πράγμα το οποίο σημαίνει πως το σώμα μας δεν μπορεί να το παράγει μόνο του και πρέπει να το λάβει μέσω της τροφής που καταναλώνουμε.

Σημειωτέων πως το σώμα μας δεν μπορεί να αποθηκεύσει τον ψευδάργυρο, πράγμα που σημαίνει πως πρέπει να καταναλώνουμε ικανή ποσότητα σε καθημερινή βάση για να καλύψουμε τις ημερήσιες ανάγκες μας.

Οι ιδιότητες του ψευδαργύρου στο σώμα

Ο ψευδάργυρος είναι ένα ζωτικής σημασίας μέταλλο με πολλαπλές ιδιότητες και ρόλους στον ανθρώπινο οργανισμό.

Είναι το 2ο στοιχείο σε συγκέντρωση μετά το σίδηρο στο σώμα και το συναντούμε σε κάθε κύτταρο του οργανισμού.

Συμβάλλει ενεργά σε περισσότερες από 300 ενζυμικές δράσεις, με ενεργό ρόλο στο μεταβολισμό, την πέψη των τροφών, τη λειτουργία του νευρικού συστήματος καθώς και πολλές άλλες διαδικασίες.

Ο ψευδάργυρος παίζει καταλυτικό ρόλο στην ανάπτυξη και λειτουργία των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος.

Είναι επίσης απολύτως απαραίτητος για την καλή υγεία και όψη του δέρματος, τη σύνθεση DNA και πρωτεϊνών.

Πρέπει να σημειώσουμε πως ο ψευδάργυρος έχει πρωτεύων ρόλο στην ανάπτυξη του ανθρώπου μέχρι την ενηλικίωση καθώς συμβάλλει στην ομαλή διαίρεση, πολλαπλασιασμό και ανάπτυξη των κυττάρων σε όλους τους ιστούς του σώματος.

Ο ψευδάργυρος είναι επίσης απαραίτητος για τη λειτουργία των αισθητήριων οργάνων της οσμής και της όσφρησης.

Ένα από τα ένζυμα που σχετίζονται με την εύρυθμη λειτουργία αυτών των αισθητηρίων οργάνων εξαρτάται από τον ψευδάργυρο, πράγμα που σημαίνει πως η έλλειψή του προκαλεί έλλειψη όσφρησης και γεύσης!

Σχετικές έρευνες:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3775249/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24506795/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2277319/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23914218/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5872795/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4042409/

Τα οφέλη του ψευδαργύρου για την υγεία

Παρακάτω θα δούμε αναλυτικά όλα τα οφέλη που έχει ο ψευδάργυρος για τον οργανισμό όταν βρίσκεται σε επάρκεια.

Θωρακίζει το ανοσοποιητικό σύστημα

Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο να έχουμε ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα. Καθώς συμβάλλει στη λειτουργία των κυττάρων και στην αποστολή και λήψη σημάτων, η έλλειψη ψευδαργύρου μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ανοσοαντίδραση.

Τα συμπληρώματα ψευδαργύρου ενεργοποιούν συγκεκριμένα κύτταρα του ανοσοποιητικού και μειώνουν το οξειδωτικό στρες.

Μελέτες έδειξαν πως η καθημερινή λήψη 80–92 mg ψευδαργύρου ενδέχεται να μειώσει τη διάρκεια ενός κρυολογήματος έως και 33%.

Επιπλέον τα συμπληρώματα ψευδαργύρου μειώνουν τις πιθανότητες μολύνσεων και ενισχύουν την ανοσοαντίδραση σε ηλικιωμένα άτομα.

Σχετικές μελέτες:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28515951/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702361/

Επιταχύνει την επούλωση πληγών και τραυμάτων

Ο ψευδάργυρος χρησιμοποιείται συχνά στα νοσοκομεία για την αντιμετώπιση εγκαυμάτων, ελκών και δερματικών τραυματισμών.

Καθώς ο ψευδάργυρος παίζει καταλυτικό ρόλο στη λειτουργία του ανοσοποιητικού, στην ανοσοαντίδραση, στον έλεγχο της φλεγμονής και στη σύνθεση κολλαγόνου, είναι απαραίτητος για την ομαλή επούλωση πληγών και τραυμάτων.

Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στην ταχύτερη αποκατάσταση του βλεννογόνου. Έρευνες βρήκαν πως ο ψευδάργυρος βοηθά στην ταχύτερη επούλωση του στομαχικού βλενογόννου σε περιπτώσεις έλκους, ενώ ενισχύει σημαντικά το βλεννογόνο του εντέρου.

Δεν είναι τυχαίο που το δέρμα ως ζωτικό όργανο συγκεντρώνει το 5% της συνολικής ποσότητας ψευδαργύρου που βρίσκεται στο σώμα μας.

Σχετικές έρευνες:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4413488/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5793244/

Η έλλειψη ψευδαργύρου ενδέχεται να επιβραδύνει την επούλωση πληγών. Στον αντίποδα τα συμπληρώματα ψευδαργύρου ενδέχεται να επιταχύνουν την όλη διαδικασία σε μετατραυματικές καταστάσεις.

Σε μια μελέτη 12 εβδομάδων επάνω σε 60 άτομα με διαβητικό πόδι βρέθηκε πως η χορήγηση 200 mg ψευδαργύρου είχε ως αποτέλεσμα τη σημαντική μείωση του μεγέθους της πληγής σε σχέση με το γκρουπ που έλαβε placebo.

Σχετική μελέτη: *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28395131/*

Ενδέχεται να μειώνει το ρίσκο εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με τα γηρατειά

Ο ψευδάργυρος ενδέχεται να μειώνει αποτελεσματικά το ρίσκο εμφάνισης προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με τα γηρατειά όπως η πνευμονία, μολύνσεις και εκφύλιση της ωχράς κηλίδας (AMD).

Ο ψευδάργυρος μειώνει την επίδραση του οξειδωτικού στρες και βελτιώνει την ανοσοαντίδραση, ενισχύοντας τη δράση των Τ κυττάρων καθώς και των φονικών κυττάρων του ανοσοποιητικού τα οποία μας προφυλάσσουν από μολύνσεις.

Ηλικιωμένοι οι οποίοι λαμβάνουν συμπλήρωμα ψευδαργύρου παρουσιάζουν βελτιωμένη αντίδραση στο εμβόλιο της γρίπης καθώς και μειωμένο ρίσκο εμφάνισης πνευμονίας, ενώ παράλληλα παρατηρείται καλύτερη εγκεφαλική επίδοση.

Μια μελέτη επίσης βρήκε πως η λήψη 45 mg ψευδαργύρου ημερησίως ενδέχεται να μειώνει κατά 66% την πιθανότητα μόλυνσης σε ηλικιωμένους.
Τέλος μια μεγάλη μελέτη σε πάνω από 4200 άτομα βρήκε πως η λήψη αντιοξειδωτικών συμπληρωμάτων όπως βιταμίνη Ε, βιταμίνη C, βήτα καροτίνη και 80 mg ψευδαργύρου επιβράδυναν τα προβλήματα όρασης και μείωσαν σημαντικά το ρίσκο εμφάνισης εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας AMD.

Σχετικές έρευνες:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702361/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18341424/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20041998/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3649098/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23644932/

Ενδέχεται να συμβάλλει στην αντιμετώπιση της ακμής και του έρπητα

Η ακμή είναι ένα κοινό δερματικό πρόβλημα που απασχολεί σχεδόν το 9.4% του γενικού πληθυσμού παγκοσμίως.

Η ακμή προκαλείτε κατά κύριο λόγο από την ανωμαλία κάποιων δερματικών αδένων που παράγουν τη λιπαρότητα, τη φλεγμονή καθώς και συγκεκριμένα βακτήρια.

Μελέτες έδειξαν πως τόσο οι αλοιφές με ψευδάργυρο που εφαρμόζονται τοπικά όσο και η λήψη συμπληρωμάτων ψευδαργύρου μπορούν να μειώσουν αποτελεσματικά την εκδήλωση της ακμής, μειώνοντας τη φλεγμονή και αναστέλλωντας την εξάπλωση των βακτηρίων που σχετίζονται με αυτήν.

Παράλληλα βρέθηκε πως συμβάλλουν στην μείωση της λιπαρότητας του δέρματος καταστέλλοντας τη δράση των συγκεκριμένων αδένων που υπερλειτουργούν.
Μια άλλη μελέτη βρήκε πως άτομα με ακμή τείνουν να έχουν χαμηλά επίπεδα ψευδαργύρου στον οργανισμό.
Ο ψευδάργυρος έχει επίσης ευεργετική δράση στην αντιμετώπιση του επιχείλιου έρπητα που οφείλεται στο ιό HSV -1 (Herpes Simplex Virus -1). Ο ψευδάργυρος έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.
Μελέτες έδειξαν πως η τοπική εφαρμογή από αλοιφές με οξείδιο του ψευδαργύρου βοήθησε στην ταχύτερη επούλωση του έρπη καθώς και σε μείωση της έντασης των συμπτωμάτων.

Σχετικές μελέτες:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20510767/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4135093/

Σταθεροποιεί τα επίπεδα γλυκόζης

Ο ψευδάργυρος συμμετέχει ενεργά στη δράση της ινσουλίνης. Η ινσουλίνη είναι υπεύθυνη για το μεταβολισμό των υδατανθράκων και τη μεταφορά της γλυκόζης στους ιστούς του σώματος.

Έρευνες έδειξαν πως η λήξη σκευασμάτων ψευδαργύρου ενισχύει τη δράση της ινσουλίνης και συμβάλλει στην καλύτερη διαχείριση και έλεγχο του σακχάρου στο αίμα. Η δράση και τα αποτελέσματα είναι ιδιαίτερα ευεργετικά σε άτομα που έχουν αντίσταση στην ινσουλίνη καθώς και σε υπέρβαρους.

Σχετική μελέτη: *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3407731/*

Ο ψευδάργυρος μειώνει τα επίπεδα φλεγμονής

Ο ψευδάργυρος μειώνει το οξειδωτικό στρες καθώς και τους δείκτες φλεγμονής μέσα στον οργανισμό.

Το οξειδωτικό στρες και η χρόνια φλεγμονή σχετίζονται με μια σειρά από χρόνιες ασθένειες όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος και εκφυλιστικές νευροασθένειες. Μια μελέτη επάνω σε 40 ηλικιωμένους βρήκε πως η χορήγηση 45 mg ψευδαργύρου ημερησίως μείωσε τους δείκτες φλεγμονής σε σημαντικό βαθμό σε σχέση με τον γκρουπ που έλαβε placebo.

Σχετικές έρευνες:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK6288/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2869512/

Συμπτώματα έλλειψης ψευδαργύρου

Στην πραγματικότητα σοβαρή έλλειψη ψευδαργύρου είναι σπάνια, και κυρίως σχετίζεται με γενετικές μεταλλάξεις, βρέφη που θηλάζουν μητέρες οι οποίες έχουν ανεπάρκεια, αλκοολικοί αλλά και άτομα που λαμβάνουν ανοσοκατασταλτικά φάρμακα.

Συμπτώματα σοβαρής έλλειψης ψευδαργύρου περιλαμβάνουν:

- ανωμαλίες στην ανάπτυξη
- τριχόπτωση
- μειωμένα επίπεδα τεστοστερόνη και υπογονιμότητα
- κατάθλιψη
- υστέρηση στην εξέλιξη και ωρίμανση του αναπαραγωγικού συστήματος
- φαγούρα στο δέρμα
- χρόνια διάρροια
- ανωμαλία στην επούλωση πληγών
- προβλήματα συμπεριφοράς

Σχετική έρευνα: *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4902399/*

Ήπιες μορφές έλλειψης ψευδαργύρου είναι πιο συχνές, ειδικά σε παιδάκια σε αναπτυσσόμενες χώρες όπου οι διατροφικές συνήθειες παρουσιάζουν κενά και προκαλούν ελλείψεις.

Υπολογίζεται πως πάνω από 2 δισεκατομμύρια άτομα ανά τον κόσμο παρουσιάζουν κάποιας μορφής έλλειψη ψευδαργύρου λόγω διατροφικών κενών.

Καθώς η έλλειψη ψευδαργύρου απορυθμίζει το ανοσοποιητικό σύστημα και μας κάνει πιο ευάλωτους σε μολύνσεις, υπολογίζεται πως κάθε χρόνο ο θάνατος 450,000 παιδιών κάτω από 5 έτη σχετίζεται με αυτό το γεγονός. Την έλλειψη ψευδαργύρου.

Σχετική έρευνα: *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18270521/*

Se
Selenium

Σελήνιο

Το σελήνιο είναι ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό για το σώμα μας. Όπως όλα τα ιχνοστοιχεία, έτσι και το σελήνιο συμμετέχει σε πολυάριθμες λειτουργίες και διαδικασίες που γίνονται μέσα στο σώμα μας.

Ωστόσο χρειαζόμαστε λιγότερη ποσότητα σε σχέση με άλλες βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά όπως ο σίδηρος και το ασβέστιο. Έτσι λοιπόν συχνά θα το ακούσουμε ως «μικροθρεπτικό» συστατικό με μεγάλη όμως μεταβολική σημασία και αξία.

Βρίσκεται σχεδόν σε κάθε κύτταρο του σώματός μας. Μεγαλύτερη ποσότητα υπάρχει στο συκώτι και στους μύες με τη μορφή **σεληνομεθειονίνης** και **σεληνοκυστεΐνης**.

Ωστόσο η μεγαλύτερη συγκέντρωση σεληνίου σε σχέση με το μέγεθος οργάνου είναι στο **θυρεοειδή αδένα** όπου ενσωματώνεται το σελήνιο ενσωματώνεται σε **σεληνοπρωτεΐνες**.

Είναι απολύτως απαραίτητο για την παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών. Δεν είναι τυχαίο που πολλές μελέτες έδειξαν πως η έλλειψη σεληνίου σχετίζεται με πολλές βλάβες του θυρεοειδούς αδένα.

Οι σεληνοπρωτεΐνες έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση ισχυροποιώντας την άμυνα του θυρεοειδούς αδένα απέναντι στις ελεύθερες ρίζες που δημιουργούνται κατά την παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών.

Πέραν του θυρεοειδούς το σελήνιο έχει πάρα πολλές δράσεις. Συμβάλλει στην παραγωγή σπέρματος, στην καλή υγεία των μαλλιών και των νυχιών, στην εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και στη μείωση του οξειδωτικού στρες και της φλεγμονής.

Το σελήνιο είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό και προστατεύει τα κύτταρά μας

Το σώμα μας χρησιμοποιεί το σελήνιο για την παραγωγή κάποιων ενζύμων που ονομάζονται σεληνοπρωτεΐνες. Οι σεληνοπρωτεΐνες είναι 25 στον αριθμό και πολλές από αυτές όπως η υπεροξειδάση της γλουταθειόνης έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Προστατεύουν τα κύτταρά μας και τα ερυθρά αιμοσφαίρια από καταστροφές και βλάβες που προκαλούν χημικές ενώσεις όπως το υπεροξείδιο του υδρογόνου (οξυζενέ) που το εξουδετερώνει σε αβλαβή υποπροϊόντα όπως το νερό.

Οι ελεύθερες ρίζες οξυγόνου είναι υπεύθυνες για το αυξημένο οξειδωτικό στρες το οποίο μακροπρόθεσμα προκαλεί μια σειρά από προβλήματα και βλάβες όπως καρδιακά νοσήματα, διαβήτη, πρόωρη γήρανση, εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας, βλάβες στο θυρεοειδή, Αλτσχάιμερ, διάφορες μορφές καρκίνου και άλλα.

Η αντιοξειδωτική δράση του σεληνίου αυξάνεται όταν συνδυάζεται με βιταμίνη Ε. **Καλές πηγές βιταμίνης Ε** είναι οι ξηροί καρποί, τα φυτικά έλαια, και οι κόκκινες γλυκιές πιπεριές.

Το σελήνιο μειώνει το ρίσκο εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου

Σύμφωνα με μια σειρά από μελέτες, η έλλειψη σεληνίου μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερο ρίσκο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη.

Μια μελέτη βρήκε πως άτομα που είχαν μεγαλύτερη συγκέντρωση σεληνίου στο σώμα (159 mcg την ημέρα) είχαν μικρότερο ρίσκο σε σχέση με την ομάδα που είχε συγκέντρωση 86 mcg σε ημερήσια βάση.

Ωστόσο, ενώ η λήψη συμπληρωμάτων σελήνιου ενδέχεται να μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του προστάτη σε άτομα με χαμηλά επίπεδα, μια μελέτη βρήκε πως NationalCancerInstitute (NCI) οι άνδρες με ήδη υψηλά επίπεδα σελήνιου, λαμβάνοντας επιπλέον συμπλήρωμα όχι μόνο δεν ωφελήθηκαν αλλά αυξήθηκαν οι πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του προστάτη. Κοινώς «παν μέτρον άριστον».

Μια επισκόπηση 69 μελετών σε δείγμα άνω των 350,000 ατόμων βρήκε πως επαρκή επίπεδα σελήνιου στον οργανισμό συνδέονται με σημαντικά μειωμένο ρίσκο εμφάνισης μορφών καρκίνου όπως του παχέος εντέρου, του προστάτη, του μαστού και του πνεύμονα.

Άλλες μελέτες συνδέουν τα χαμηλά επίπεδα σελήνιου με καρκίνο του πνεύμονα. Μια μελέτη σε πάνω από 9,000 Φινλανδούς (άνδρες και γυναίκες), τα χαμηλά επίπεδα σελήνιου σχετίζονταν με αυξημένο ρίσκο εμφάνισης καρκίνο του πνεύμονα. Η σχέση είναι σαφώς μεγαλύτερη για τους καπνιστές.

Η επίδραση του σελήνιου σε άλλες ασθένειες

Κάποιες μελέτες υποστηρίζουν πως το σελήνιο συμβάλλει στη μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και βλαβών. Ωστόσο ο μηχανισμός δεν είναι ξεκάθαρος.
Μια μελέτη σε ηλικιωμένους Δανούς βρήκε πως όσοι είχαν χαμηλά επίπεδα σελήνιου (κάτω από 79 mcg) είχαν αυξημένο ρίσκο.

Το σελήνιο βρέθηκε πως είχε ευεργετικές ιδιότητες για την αντιμετώπιση του HIV / AIDS.

Σύμφωνα με το LinusPaulingInstitute, άτομα που είναι φορείς του HIV ή έχουν AIDS κατά κανόνα έχουν μειωμένα επίπεδα σελήνιου στο σώμα τους. Σε κάποιες περιπτώσεις αυτό συνδέεται με αυξημένο ρίσκο θανάτου από HIV.

Δεν υπάρχουν αρκετές μελέτες που να ερευνούν τη δράση του σελήνιου σε άτομα φορείς του HIV.

Μια μελέτη βρήκε πως τα συμπληρώματα σελήνιου βοήθησαν στη μείωση του χρόνου νοσηλείας σε νοσοκομεία σε άτομα φορείς του HIV. Μια άλλη μελέτη βρήκε μείωση στη βιολογική εξέλιξη του HIV.

Άλλα οφέλη του σελήνιου για τον άνθρωπο και τη λειτουργία του οργανισμού

Εκτός από τα παραπάνω το σελήνιο έχει μια ιδιότητες όπως:

- **Προστατεύει την καρδιά.** Η ανεπάρκεια σελήνιου σχετίζεται με αυξημένο ρίσκο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Μια επισκόπηση 25 μελετών έδειξε πως η αύξηση κατά 50% των επιπέδων του σελήνιου στο αίμα έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση πιθανοτήτων εμφάνισης ΣΝ κατά 24%.

- **Εκφυλιστικές νόσους.** Το σελήνιο έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Η αποτελεσματική **μείωση του οξειδωτικού στρες** προφυλάσσει από εμφάνιση εκφυλιστικών νόσων όπως Αλτσχάιμερ, Πάρκινσον και πολλαπλή σκλήρυνση κατά πλάκας. Έρευνες έδειξαν πως άτομα με Αλτσχάιμερ παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα σελήνιου στο αίμα.

- **Υγεία του θυρεοειδούς αδένα.** Η μεγαλύτερη συγκέντρωση σελήνιου στο σώμα βρίσκεται στο θυρεοειδή αδένα. Το σελήνιο συμβάλλει στην εύρυθμη λειτουργία του θυρεοειδούς και την παραγωγή ορμονών που σχετίζονται με το μεταβολισμό. Η μακροχρόνια έλλειψη σελήνιου σχετίζεται με βλάβες του θυρεοειδούς όπως η **θυρεοειδίτιδα Χασιμότο.**

- **Ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος.** Η ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδης δράση του σελήνιου το κάνει δυνατό σύμμαχο του ανοσοποιητικού θωρακίζοντας τον οργανισμό από μολύνσεις, λοιμώξεις και επιθέσεις από παθογόνα βακτήρια, ιούς και μικροοργανισμούς.

Ανεπάρκεια σεληνίου. Συμπτώματα και βλάβες στην υγεία

Η ανεπάρκεια σεληνίου είναι σχετικά σπάνια. Είναι ικανή όμως να προκαλέσει μια σειρά από βλάβες στην υγεία που ενδέχεται να οδηγήσουν σε χρόνιες ασθένειες.
Βραχυπρόθεσμα επηρεάζει άμεσα τη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα και την αντίστοιχη παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών.

Η μειωμένη παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών θα οδηγήσει σε μεγάλη αύξηση της παραγωγής TSH πράγμα που μεσοπρόθεσμα οδηγεί σε βλάβες του αδένα.

Πάμε όμως να δούμε αναλυτικά τα συμπτώματα ανεπάρκειας σεληνίου και τι ενδέχεται να προκαλέσει.

Μερική ανεπάρκεια σεληνίου:

- Άγχος, στρες και ήπια κατάθλιψη
- Χαμηλό ανοσοποιητικό
- Αλλαγές στο ορμονικό προφίλ
- Προβλήματα στη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα
- Προβλήματα στη λειτουργία του συκωτιού
- Χρόνια φλεγμονή και αρθρίτιδα στα άκρα και στα γόνατα
- Καρκίνος
- Αναιμία
- Τριχόπτωση
- Δυσκολία να πάρουμε βαθιά αναπνοή (αίσθηση ότι μας λείπει οξυγόνο)
- Προβλήματα δερματικής φύσεως (ψωρίαση, έκζεμα)
- Βλάβες και δυσλειτουργίες στο αναπαραγωγικό (υπογονιμότητα, πολυκυστικές ωοθήκες ΣΠΩ)

Σοβαρή ανεπάρκεια σεληνίου:

- Καταρράκτης ματιών
- Καρκίνος
- Ισχαιμία
- Σοβαρά καρδιαγγειακά προβλήματα όπως αρτηριοσκλήρωση, στεφανιαία νόσος, καρδιακά επεισόδια
- Αναιμία
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Ο ρόλος των αντιοξειδωτικών στο ανοσοποιητικό μας σύστημα

Τα αντιοξειδωτικά είναι μόρια που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες μέσα στο σώμα μας. Οι ελεύθερες ρίζες είναι κάποια παράγωγα που προκαλούν ζημιά εάν βρίσκονται με μεγάλη συγκέντρωση στον οργανισμό.

Σχετίζονται με πολλαπλές ασθένειες όπως ο διαβήτης τύπου 2, καρδιακά προβλήματα και μορφές καρκίνου.

Τα σώμα μας από τη φύση του έχει αντιοξειδωτικούς μηχανισμούς διατηρούν υπό έλεγχο τη δράση των ελευθέρων ριζών.

Αντιοξειδωτικά όπως βρίσκουμε και στα τρόφιμα. Κυρίως στα φρούτα, στα λαχανικά καθώς και σε άλλα τρόφιμα του φυτικού βασιλείου.

Αντιοξειδωτικές ουσίες στα τρόφιμα, στα ροφήματα και στα βότανα

Τα αντιοξειδωτικά είναι απολύτως απαραίτητα σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς. Ο οργανισμός μας δημιουργεί από μόνος του αντιοξειδωτικά όπως η γλουταθειόνη.

Τόσο τα φυτά όσο και τα ζώα αλλά και άλλες μορφές ζωής στον πλανήτη έχουν αμυντικούς μηχανισμούς απέναντι στις ελεύθερες ρίζες και στην οξείδωση.

Έτσι βρίσκουμε αντιοξειδωτικά σε τρόφιμα μη επεξεργασμένα τόσο του φυτικού όσο και του ζωικού βασιλείου.

Η ικανοποιητική λήψη αντιοξειδωτικών σε καθημερινή βάση είναι απολύτως απαραίτητη. Στην πραγματικότητα δεν θα μπορούσαμε να ζήσουμε χωρίς αντιοξειδωτικές ουσίες όπως η βιταμίνη C και η βιταμίνη E.

Υπάρχουν ωστόσο και άλλα αντιοξειδωτικά στα τρόφιμα τα οποία δεν είναι απαραίτητα για την επιβίωσή μας.

Ωστόσο έχουν ευεργετική δράση για την υγεία μας και πολλές φορές μας προστατεύουν από ασθένειες και από μολύνσεις, θωρακίζοντας το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Τα οφέλη για την υγεία που σχετίζονται με μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά που περιέχουν αντιοξειδωτικά είναι πολλά και υποστηρίζονται από αρκετές έρευνες.

Τα μούρα, το πράσινο τσάι, ο καφές, η μαύρη σοκολάτα είναι μερικά παραδείγματα από τρόφιμα που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά.

Σύμφωνα με κάποιες μελέτες ο καφές σε ρόφημα είναι η πιο διαδεδομένη πηγή αντιοξειδωτικών στο Δυτικό κόσμο.

Ωστόσο αυτό συμβαίνει λόγω του ότι στου δυτικού τύπου διατροφή ο μέσος άνθρωπος δεν καταναλώνει πολλά τρόφιμα με αντιοξειδωτικά.

Ζωικές τροφές που περιέχουν αντιοξειδωτικά είναι και κάποια κρέατα και ψαρικά, ωστόσο σε πολύ μικρότερη ποσότητα από ότι τα φρούτα και τα λαχανικά.

Τα αντιοξειδωτικά μπορούν να παρατείνουν τη ζωή τόσο των φρέσκων τροφίμων όσο και των συσκευασμένων.

Έτσι χρησιμοποιούνται σε μεγάλο βαθμό στην τυποποίηση και συσκευασία των τροφίμων ως τροφικό πρόσθετο.

Ένα παράδειγμα είναι το ασκορβικό οξύ που χρησιμοποιείται κατά κόρον ως συντηρητικό τροφίμων.

Σχετικές έρευνες και μελέτες:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20096093
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15159237
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14988447
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14506489
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21684086
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22138166

Οι βασικοί τύποι διατροφικών αντιοξειδωτικών ουσιών

Τα αντιοξειδωτικά κατηγοριοποιούνται σε υδατοδιαλυτά και σε λιποδιαλυτά. Τα αντιοξειδωτικά που διαλύονται σε νερό δρουν στο ενδοκυτταρικό και στο εξωκυτταρικό υγρό εντός του σώματός μας.

Τα αντιοξειδωτικά που διαλύονται στα λίπη επιδρούν κατά κύριο λόγο στις κυτταρικές μεμβράνες.

Τα απαραίτητα διατροφικά αντιοξειδωτικά είναι:

- **Βιταμίνη C.** Είναι υδατοδιαλυτή και είναι απαραίτητο θρεπτικό συστατικό.
- **Βιταμίνη E.** Είναι λιποδιαλυτό αντιοξειδωτικό και παίζει σημαντικό ρόλο στην προστασία των κυτταρικών μεμβρανών από τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες.
- **Φλαβονοειδή.** Είναι ένα συγκεκριμένο γκρουπ από φυτοχημικά στοιχεία με πολλαπλά οφέλη και ευεργετική δράση για την υγεία του οργανισμού.

Πολλά άλλα στοιχεία στα τρόφιμα έχουν αντιοξειδωτική δράση αλλά και άλλες ιδιότητες. Κάποια γνωστά παραδείγματα ισχυρών αντιοξειδωτικών είναι τα κουρκουμινοειδή που βρίσκονται στο μπαχαρικό τουρμερίκ και η ολεοκανθάλη που βρίσκεται στο ελαιόλαδο. Τα συγκεκριμένα στοιχεία εκτός από αντιοξειδωτική, έχουν και αντιφλεγμονώδη δράση.

Σχετικές μελέτες και έρευνες:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23953879
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3633300/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21443487

Ποια είναι τα αντιοξειδωτικά. Κατηγορίες και αναλυτικά λίστα

Βιταμίνες ιχνοστοιχεία.
Οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που έχουν αντιοξειδωτική δράση είναι:

- η φυσική βιταμίνη C
- η βιταμίνη E (τοκοφερόλες)
- η βιταμίνη A
- το σελήνιο
- ο ψευδάργυρος

Τα καροτενοειδή

Τα καροτενοειδή είναι μια κατηγορία αντιοξειδωτικών ουσιών που περιλαμβάνουν περισσότερες από 600 φυτοχημικές ενώσεις. Τα συναντάμε σε φρούτα και λαχανικά.

Τα πιο γνωστά είναι:

- το α-καροτένειο
- το β-καροτένειο
- η β-κρυπτοξανθίνη
- η λουτεΐνη
- η ζεαξανθίνη
- το λυκοπένιο

Τα καροτένεια α και β καθώς και η β-κρυπτοξανθίνη αποτελούν **μορφή προβιταμίνης Α** και μπορούν να μετατραπούν μέσα στο σώμα στην πολύτιμη βιταμίνη Α (ρετινόλη).

Φαινολικά στοιχεία και ενώσεις

Προστατεύουν από καρδιαγγειακές και νευρολογικές παθήσεις, μειώνουν το ρίσκο εμφάνισης καρκινογενέσεων, μειώνουν τους δείκτες φλεγμονής καθώς και αποτρέπουν τις βλάβες και την οξείδωση από τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες.

Τα φλαβονοειδή

Τα φλαβονοειδή είναι μια οικογένεια αντιοξειδωτικών στοιχείων με πολύ ισχυρή προστατευτική δράση απέναντι στο οξειδωτικό στρες.
Στην οικογένεια των φλαβονοειδών ανήκουν τα αντιοξειδωτικά:

- φλαβονόνες
- φλαβονόλες όπως οι κατεχίνες, οι επικατεχίνες συμπεριλαμβανομένου της επιγαλλοκατεχίνηEGCG που βρίσκεται στο πράσινο τσάι, προκυανιδίνες και προανθοκυανιδίνες. Οι τελευταίες συμβάλλουν στην καλή υγεία του ουροποιητικού συστήματος και προστατεύουν από ουρολοίμωξη ή κυστίτιδα

Οι φαινόλες

Θωρακίζουν την άμυνα του ανοσοποιητικού απέναντι στο οξειδωτικό στρες. Οι πιο γνωστές φαινόλες είναι το καφεϊκό οξύ και το φερουλικό οξύ.

Αντιοξειδωτικές ουσίες και δράση ανάλογα με το χρώμα

Όπως διαβάζουμε παραπάνω οι κυριότερες πηγές αντιοξειδωτικών στοιχείων είναι τα φρέσκα φρούτα εποχή καθώς και τα λαχανικά.
Ωστόσο το χρώμα της κάθε πηγής έχει να μας πει “κάτι” σε σχέση με τις ιδιότητές τους αλλά και τη δράση του.

Πάμε να ρίξουμε μια ματιά σε παραδείγματα τροφών, την ομάδα αντιοξειδωτικών που περιέχουν, τη δράση και τα προστατευτικά οφέλη που κρύβουν.

- **Σκούρο κόκκινο (βυσσινί).** Φρούτα και λαχανικά που έχουν σκούρο κόκκινο χρώμα είναι πλούσια σε πολυφαινόλες ενώ ενδέχεται να περιέχουν το ισχυρό αντιοξειδωτικό λυκοπένιο. Παραδείγματα είναι τα κεράσια, το ρόδι, οι φράουλες, τα μούρα, τα κράνμπερι, το καρμπούζι, τα κόκκινα μήλα.

- **Σκούρο βαθύ πράσινο.** Λαχανικά κυρίως που περιέχουν μεγάλη ποσότητα χλωροφύλλης, πολυφαινόλες και γλυκοσινολάτες. Συμβάλλουν στην αλκαλοποίηση και καθαρισμό του οργανισμού. Παραδείγματα είναι τα ακτινίδια, τα πράσινα μήλα, το μαρούλι, τα σταυρανθή λαχανικά (μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, το κέηλ), η λαχανίδα, το σπανάκι και τα σέσκουλα, η πικραλίδα και το κάρδαμο.

- **Κίτρινο / πορτοκαλί.** Τα φρούτα που έχουν κίτρινο εώς και βαθύ πορτοκαλί χρώμα είναι πλούσια σε καροτενοειδή. Παραδείγματα είναι τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, το κουμκουάτ, ο ανανάς και το μάγνκο.

- **Σκούρο μπλε / μωβ.** Τα φρούτα που έχουν βαθύ μπλε ή μωβ χρώμα περιέχουν ανθοκυανίνες. Παραδείγματα τέτοιων φρούτων είναι τα μαύρα μούρα, η αρώνια, το δαμάσκηνο, τα μύρτιλλα και τα μωβ σταφύλια.

Κάθε ομάδα αντιοξειδωτικών με βάση την κατηγορία του χρώματος έχει και αντίστοιχες δράσεις και οφέλη για την υγεία: εγκέφαλος, καρδιά, μάτια, δέρμα και αντιγήρανση, προστασία από καρκίνο και ούτω καθεξής.

Δεν είναι τυχαίο που οι περισσότεροι διατροφολόγοι συνιστούν σαν γενικότερη οδηγία η τροφή να περιέχει "πολλά και διάφορα χρώματα", εάν θέλουμε να έχουμε καλή υγεία.

Πως μας προστατεύουν τα αντιοξειδωτικά και σε ποιες περιπτώσεις βοηθούν

Πολυάριθμες έρευνες έδειξαν πως η τακτική κατανάλωση τροφών πλούσιες σε αντιοξειδωτικά έχουν πολλαπλά ευεργετικά οφέλη.

Τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγεία. Μερικά παραδείγματα και περιπτώσεις όπου ωφελούν τα αντιοξειδωτικά είναι:

- έχουν αντιγηραντική δράση / καταπολεμούν το πρόωρο γήρας
- προστατεύουν το οπτικό νεύρο και προάγουν τη δυνατή όραση χωρίς γυαλιά
- μειώνουν το ρίσκο εμφάνισης καταρράκτη ματιών
- συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της ουρολοίμωξης και της κυστίτιδας
- αποτρέπουν τον εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας
- μειώνουν τις πιθανότητες εμφάνισης μορφών καρκίνου
- καθυστερούν τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων (καρκινογένεση)
- συμβάλλουν στην καταστροφή καρκινικών κυττάρων
- μειώνουν τις πιθανότητες εμφάνισης νευροεκφυλιστικών παθήσεων και βλαβών
- συμβάλλουν στην πρόληψη εμφάνισης Alzheimer και γεροντικής άνοιας

Action!

Πως να διατηρήσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα σε καλή κατάσταση

Ας ξεκινήσουμε από τα 2 βασικά πράγματα που πρέπει να κάνετε. Διατροφή και τρόπος ζωής.

1 Βήμα Καλύψτε τυχόν διατροφικά κενά

"Η τροφή μας είναι το φάρμακό μας" είπε σοφά ο Ιπποκράτης.

- βιταμίνες
- μέταλλα, ιχνοστοιχεία και ορυκτά
- ωφέλιμα λιπαρά οξέα
- ισχυρά αντιοξειδωτικά στοιχεία
- πολύτιμα προβιοτικά
- φυτοχημικές ενώσεις που περιέχουν τα βότανα και οι υπερτροφές

αποτελούν τα βασικά όπλα για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα χωρίς πολλά προβλήματα υγείας.

Ακόμη και έλλειψη μιας βιταμίνης μπορεί να διαταράξει την ισορροπία του συστήματος προκαλώντας πρόβλημα σε κάποιον ιστό ή σε κάποιο όργανο.

Αργά ή γρήγορα συνεργαζόμενα όργανα του ίδιου συστήματος θα επιβαρυνθούν και θα επέλθει δυσλειτουργία ή βλάβη.

Όλα ξεκινούν ωστόσο από τη διατροφή. Είμαστε ότι τρώμε.
"Οτι ρίχνουμε μέσα στο στόμα μας είναι μια εντολή για τα κύτταρά μας. Μπορεί να καταπολεμούμε μια ασθένεια ή να την ταΐζουμε".
Η σωστή διατροφή είναι το κεντρικό κλειδί.

2 Βήμα Ελέγξτε τα επίπεδα του στρες

Το στρες είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού που κάτω από κανονικές συνθήκες τονώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Ωστόσο το καθημερινό στρες σε μεγάλο βαθμό, συνοδευόμενο από άγχος και πίεση σε βάθος χρόνου είναι καταστροφικό για το ανοσοποιητικό μας σύστημα και την υγεία μας κατ' επέκταση.

Κατά τη διάρκεια μιας στρεσογόνου κατάστασης μια σειρά από διεργασίες απελευθερώνουν ορμόνες όπως η κορτιζόλη, η αδρεναλίνη από τα επινεφρίδια. Οι δύο αυτές ορμόνες μας βοηθούν να ανταπεξέλθουμε σε μια δύσκολη κατάσταση.

Κάτω από φυσιολογικές συνθήκες η κορτιζόλη μειώνει τη φλεγμονώδη αντίδραση λόγω στρες.

Κάποιος ο οποίος βιώνει στρες για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι ορμόνες του στρες ενδεχομένως να επηρεάζουν βασικές λειτουργίες του σώματος όπως:

- άγχος
- κατάθλιψη
- πεπτικά προβλήματα και διαταραχές (δυσπεψία, διάρροια, δυσκοιλιότητα,)
- καρδιαγγειακά προβλήματα
- διαταραχές ύπνου
- αύξηση βάρους

Συνοπτικά: Τι ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και θωρακίζει την υγεία

Υπάρχουν πλέον μηχανισμοί που αποδεδειγμένα συμβάλουν στη διαχείριση του στρες και παράλληλα στη καταπολέμηση του άγχους όπως:

- η καλή ποιότητα ύπνου
- η προσωπική υγιεινή και σχολαστική καθαριότητα (χέρια, σώμα, στόμα)
- η κίνηση και η τακτική άσκηση
- τεχνικές χαλάρωσης όπως η γιόγκα και ο διαλογισμός
- η άσκηση (οποιασδήποτε μορφής) για τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους
- προσωπικά χόμπι
- η επικοινωνία με πραγματικούς φίλους που μπορούν να ακούσουν και να μοιραστείτε τις σκέψεις σας και αυτά που σας προβληματίζουν
- εξειδικευμένες συνεδρίες υποστήριξης από συμβούλους
- ο βελονισμός
- η δημιουργική απασχόληση με τέχνες (όπως αγγειοπλαστική, κέντημα, κηπουρική)
- η γελωτοθεραπεία

Καθημερινά βήματα για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και θωράκιση της υγεία

- καταναλώστε αρκετά φρούτα (τουλάχιστον 3-5 κάθε μέρα), λαχανικά και σαλάτες (1 μερίδα ολόκληρη κάθε μέρα) καθώς και ανεπεξέργαστα δημητριακά
- κάντε 30 λεπτά άσκησης 3 φορές την εβδομάδα τουλάχιστον!
- απολαύστε τουλάχιστον 7-8 ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε μέρα

- πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας κατά τη διάρκεια της μέρας
- μη παραλείπετε να κάνετε τα απαραίτητα εμβόλια εάν ανήκετε σε ευαίσθητες ομάδες πληθυσμού όπως η 3η ηλικία
- διατηρήστε ένα υγιές βάρος με δείκτη μάζας σώματος 18 εώς 25
- μην πίνετε μεγάλες ποσότητες αλκοόλ
- σταματήστε το κάπνισμα
- κάντε ηλιοθεραπεία για 15 λεπτά χωρίς αντηλιακό

Συμπληρώματα διατροφής για ενίσχυση ανοσοποιητικού

Το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου αποτελεί την ασπίδα και την άμυνα απέναντι σε όλες τις ασθένειες, λοιμώξεις, ιούς αλλά και βλάβες της υγείας. Από το κοινό κρυολόγημα και την κοινή γρίπη, από μολύνσεις έως και τον καρκίνο.

Όπως είδαμε και παραπάνω ένα πεσμένο ή χαμηλό ανοσοποιητικό έχει πολλά συμπτώματα όπως:

- χαμηλά επίπεδα ενέργειας
- κόπωση και αίσθημα εξάντλησης
- ευαισθησία απέναντι σε ασθένειες
- εξάπλωση φλεγμονής
- μολύνσεις
- εκδήλωση ασθενειών
- λοιμώξεις

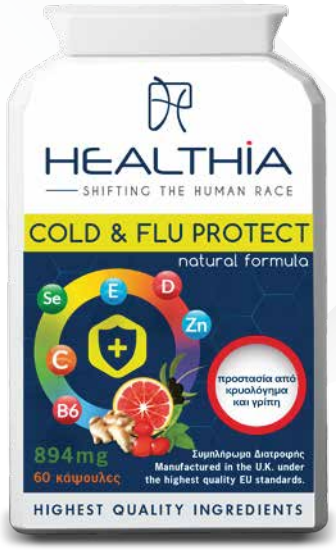
Εξωτερικά, όταν έχουμε χαμηλό ανοσοποιητικό συνδέεται με κακή ποιότητα δέρματος, ξηρότητα, εμφάνιση ρυτίδων, αποχρωματισμό έως και εμφάνιση ψωρίασης. Μακροπρόθεσμα μπορεί να προκαλέσει σοβαρότατες βλάβες στην υγεία καθώς και χρόνια νοσήματα.

Εκτός από τον ισορροπημένο τρόπο ζωής η σωστή διατροφή παίζει τεράστιο ρόλο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και στη θωράκιση της υγείας απέναντι σε λοιμώξεις, ιούς και εισβολείς.
Συνδυασμοί υπερτροφών και βοτάνων παρέχουν στον οργανισμό πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά που ισχυροποιούν την άμυνα του οργανισμού απέναντι σε ασθένειες και λοιμώξεις και συμβάλλουν στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού.

Η **Healthia** έχει δημιουργήσει μια εξειδικευμένη σειρά με **συμπληρώματα διατροφής για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού** συστήματος και θωράκιση της υγείας.

Συνεργιστικές φόρμουλες σε χάπια από υπερτροφές και λειτουργικά βότανα που θα συμβάλλουν καταλυτικά στη θωράκιση του οργανισμού σας.

Γνωρίστε τα προϊόντα ανοσοποιητικού της Healthia!



Best Pharmacy.gr

ID SIGN

Έβανς 45, 71201 Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ.: +30 2810 201020,, +30 2810 341010
Email: info@bestpharmacy.gr | www.bestpharmacy.gr