

υγεία

Το σώμα στον... αυτόματο

Έξι «προβλήματα» που ο οργανισμός μας μπορεί να αντιμετωπίσει και μόνος του!

Από τη Μαρία Παπαδοδημητράκη

Γνωρίζετε ποιο είναι το χαρακτηριστικό γνώρισμα της μικρής και χαριτωμένης σαλαμάνδρας; Το ότι διαθέτει την ικανότητα αναγέννησης των τραυματισμένων άκρων της, μια ικανότητα που εδώ και καιρό οι επιστήμονες προσπαθούν να «φέρουν» και στον άνθρωπο. Ωστόσο, μέχρι να συμβεί αυτό σας μην απογοητεύομαστε, γιατί ο οργανισμός μας διατηρεί σε ορισμένες περιπτώσεις την ικανότητα αυτή, αφού για παράδειγμα οι αρτηρίες, το δέρμα, το συκώτι, οι πνεύμονες και το έντερο συνεχώς ανανεώνονται (με την προϋπόθεση βέβαια ότι είμαστε υγιείς). Καλό είναι, επομένως, να προσφέρουμε στο σώμα μας τα «εργαλεία» που χρειάζεται, ώστε να στηρίζουμε την προσπάθειά του να επιδιορθώσει τις βλάβες του.

Με τη φυσική δραστηριότητα και την ισορροπημένη διατροφή ενισχύουμε την ικανότητα του οργανισμού να αναγεννά και να επιδιορθώνει τους ιστούς του

ΒΛΑΒΗ 1: Κόψιμο

Δεν θέλει και πολύ να γίνει η ζημιά, ακόμα και ένα κομμάτι χαρτί αρκεί. Ευτυχώς, όμως, για εμάς που κοβόμαστε συχνά, περίπου κάθε 30 ημέρες νέα κύτταρα γεννιούνται στη βασική στιβάδα του δέρματος, τα οποία στη συνέχεια ανεβαίνουν στην επιφάνεια του δέρματος, σχηματίζοντας την κερατίνη στιβάδα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

1. Βάζουμε στο πιάτο μας φρούτα και λαχανικά με κίτρινο και πορτοκαλί χρώμα. Γιατί; Γιατί τα χρώματα αυτά υποδηλώνουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α (ή στην πρόδρομη μορφή της, τη β-καροτίνη). Τα καροτένια είναι χρωστικές ουσίες των φρούτων και των λαχανικών και θεωρούνται προβιταμίνη Α, η οποία μετατρέπεται στον οργανισμό σε βιταμίνη Α, που είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος και την ανανέωση των κυττάρων.
2. Λέμε «ναι» στο άπαχο κρέας και τα πουλερικά ως κύρια πηγή πρωτεΐνης. Η πρωτεΐνη αποτελεί βασικό δομικό υλικό του οργανισμού και ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου, με αποτέλεσμα να κάνει το δέρμα πιο ελαστικό και να βοηθά στην επούλωση των πληγών.

ΒΛΑΒΗ 2: Χρόνια κατανάλωση αλκοόλ

Το σώμα μας είναι μαγικό! Το συκώτι, για παράδειγμα, μπορεί και ανασπάθεται ακόμα και αν τμήμα του έχει νεκρωθεί. Αυτό, βέβαια, στην περίπτωση που δεν έχει φτάσει στο στάδιο της κίρρωσης.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

1. Αποφεύγουμε την υπερβολική κατανάλωση λιπαρών, ζάχαρης και αλκοόλ. Αν έχουμε περιττά κιλά, ιδιαίτερα δε αν έχουμε κεντρικού τύπου παχυσαρκία, παρουσιάζουμε αυξημένο κίνδυνο λιπώδους διήθησης του ήπατος, μιας παθολογικής κατάστασης όπου λίπος εναποτίθεται μέσα στα ηπατικά κύτταρα.
2. Έχει βρεθεί ότι περίπου 600 φάρμακα προκαλούν βλάβες στο συκώτι, ανάμεσά τους ορισμένα αντιβιοτικά, αναλγητικά και υπολιπιδαιμικά. Γι' αυτό σε περιπτώσεις χρόνιας λήψης φαρμάκων απαιτείται ο βιοχημικός έλεγχος της ηπατικής λειτουργίας.

ΒΛΑΒΗ 3: *Σπασμένο κόκαλο*

Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε βάλει νάρθηκα ή γύψο μετά από ένα κάταγμα σε κάποιο οστό για να «δέσει» σωστά. Η επούλωση ενός οστού είναι μια πολύπλοκη διαδικασία, που μπορεί να χωριστεί σε τρία βασικά στάδια: Στο πρώτο το σώμα απομακρύνει τα κατεστραμμένα κύτταρα και τα αντικαθιστά με νέα, στο δεύτερο τα νέα κύτταρα σχηματίζουν μια σκληρή μάζα που λέγεται πώρος και στο τρίτο ο πώρος υφίσταται ανακατασκευή, ώστε να ωριμάσει και να αποκτήσει τη δύναμη και το σχήμα που είχε πριν τη βλάβη.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

1. Φροντίζουμε τη διατροφή μας. Λιγνοξέα όπως η λυσίνη, η αργινίνη, η προλίνη, η γλυκίνη, η κυστίνη και η γλουταμίνη είναι συστατικά ιδιαίτερης σημασίας για τη δημιουργία των οστών και βρίσκονται σε πολλές τροφές (κρέας, γαλακτοκομικά, όσπρια, λαχανικά). Επίσης, στοιχεία όπως το ασβέστιο, ο φώσφορος, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός και το πυρίτιο είναι απαραίτητα δομικά υλικά για την επούλωση των οστών και οι βιταμίνες C, D, K και B₆ συμμετέχουν σε πολλές βιοχημικές αντιδράσεις κατά την επούλωση και θεωρούνται εξίσου απαραίτητες.

2. Το οστό, ακόμα και κατά την επούλωση, αντιδρά στα φορτία που του ασκούνται προσαρμόζοντας τη δομή του, την οργάνωσή του και τις μηχανικές του ιδιότητες.

Συμπέρασμα: Η κατάλληλη άσκηση θα βοηθήσει το οστό να επουλωθεί με ασφάλεια.

υγεία

ΒΛΑΒΗ 4: Στένωση

Τι κάνει ένας υγιής οργανισμός όταν οι «σωλήνες» του σώματος, τα αιμοφόρα αγγεία, αρχίζουν να βουλώνουν; Διαστέλλει τις υπάρχουσες αρτηρίες ή ακόμα και δημιουργεί καινούργιες (αγγειογένεση). Οι συνδέσεις μεταξύ των αγγείων (αναστομώσεις) τροφοδοτούν σε συνθήκες μειωμένης παροχής αίματος τους ιστούς της περιοχής με αίμα και μπορεί αν χρειαστεί να αναλάβουν... καθήκοντα κεντρικών αρτηριών. Τα κύτταρα στα αγγεία «ανικνεύουν» τότε μειώνεται η οξυγόνωση και τότε στέλνουν σήμα διαστολής των αναστομώσεων. Έτσι, το αίμα μπορεί να παρακάμψει ένα φραγμένο αγγείο και να συνεχίσει την πορεία του.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

1. Περιορίζουμε την κατανάλωση κακών λιπαρών, καθώς η χοληστερίνη μπορεί, εκτός από το να δημιουργήσει αθηρωματική πλάκα και να φράξει τα κύρια αγγεία, να προκαλέσει βλάβη στα κύτταρα των αιμοφόρων αγγείων και να παρεμποδίσει την αγγειογένεση. Επιπλέον, καλό είναι να αυξήσουμε την πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών (πηγές τους είναι τα φρούτα και τα λαχανικά), γεγονός που μειώνει τις πιθανότητες σχηματισμού αθηρωματικής πλάκας.
2. Γυμναζόμαστε όσο περισσότερο μπορούμε. Έρευνα έδειξε ότι η ενδοστατίνη (παράγοντας που

εμπλέκεται στην αναγέννηση των αγγείων) αυξήθηκε σε υγιείς εθελοντές μετά από 10' άσκησης σε διάδρομο γυμναστικής.

ΒΛΑΒΗ 5: Στρες που «χτυπάει» στο έντερο

Για όσους δεν το γνωρίζουν, η εσωτερική επιφάνεια του εντέρου καλύπτεται από επιθηλιακά κύτταρα, που το βοηθούν να απορροφήσει τα θρεπτικά συστατικά των τροφών και έχουν διάρκεια ζωής λίγων ημερών. Η ανανέωσή τους επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, ανάμεσα στους οποίους και οι διατροφικές μας συνήθειες.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

1. Τρώμε φυτικές ίνες, που περνούν ανέπαφες από τον γαστρεντερικό σωλήνα και έτσι σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής τους ενισχύουν την κινητικότητα του εντέρου, αποτρέποντας την εμφάνιση δυσκοιλιότητας.
2. Ήπια αερόβια άσκηση, η οποία συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του εντέρου, γι' αυτό και όσοι αθλούνται φαίνεται να ταλαιπωρούνται λιγότερο από πεπτικά προβλήματα. Επίσης, η άσκηση αποτελεί και τρόπο εκτόνωσης του στρες, που σύμφωνα με τους ειδικούς συνδέεται με την επιδείνωση πεπτικών ενοχλήσεων.

ΒΛΑΒΗ 6: Κανσαέρια και καπνός τσιγάρου στους πνεύμονες

Οι πνεύμονες είναι υπεύθυνοι για την ανταλλαγή δύο γνωστών μας αερίων, του οξυγόνου και του διοξειδίου του άνθρακα. Με πολύ απλά λόγια, η καρδιά στέλνει στους πνεύμονες αίμα πλούσιο σε διοξείδιο του άνθρακα και εκεί «καθαρίζεται» και εμπλουτίζεται με οξυγόνο.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

1. Μελέτες δείχνουν ότι οι πνεύμονες αγαπούν μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και ψάρια. Από τη μία οι αντιοξειδωτικές ουσίες συνεισφέρουν στη μείωση του οξειδωτικού στρες, που επιβαρύνει τη σωστή λειτουργία των πνευμόνων, και από την άλλη τα ω-3 λιπαρά οξέα, χάρη στην αντιφλεγμονώδη δράση τους, περιορίζουν την παραγωγή κυττάρων που συμμετέχουν σε ασθματικές και αλλεργικές αντιδράσεις.
2. Κόβουμε ή τουλάχιστον μειώνουμε στο ελάχιστο το κάπνισμα. Οι θετικές επιδράσεις μιας τέτοιας κίνησης φαίνονται αμέσως, αφού 4 μόλις ώρες μετά τη διακοπή του καπνίσματος τα επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα πέφτουν κατακόρυφα, φτάνοντας εκείνα των μη καπνιστών, ενώ οι πνεύμονες αρχίζουν να αποβάλλουν βλέννα και υπολείμματα ουσιών που περιέχει ο καπνός. Επίσης, λίγες ημέρες μετά η αναπνοή γίνεται ευκολότερη και έπειτα από μερικούς μήνες προβλήματα όπως ο βήχας και η δύσπνοια βελτιώνονται. ●



1. MILK THISTLE, της Nature's Plus. Προστατεύει από βλάβες που προκαλούν στο συκώτι οι ελεύθερες ρίζες και διάφορες τοξίνες. **2.** Perfectil Plus Skin, της Vitabiotics, συνδυασμός εξειδικευμένων συστατικών που προστατεύουν το δέρμα και το θρέφουν σε βάθος. **3.** SILIDYN™, ενισχυτικό της ανοχής και της αναγέννησης των αρθρώσεων. Ακόμη, αποτρέπει την οστεοπόρωση μετά την εμμηνόπαυση. **4.** SuperLax™ with Senna, των Superfoods, φυσικό συμπλήρωμα διατροφής, ιδανικό για όσους έχουν προβλήματα δυσκοιλιότητας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ κ. ΠΑΥΛΟ ΣΑΚΚΑ, καθηγητή Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, τον κ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟ, αναπληρωτή καθηγητή Καρδιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, «επικράτεια» Γ.Ν.Α., τον κ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ ΜΠΑΛΑΜΟΤΗ, δρ. Δερματολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, τον δρ. ΜΑΡΙΟ Ζ. ΠΑΝΟ, διευθυντή Γαστρεντερολογίας και Ηπατολογίας στην «Ευρωπαϊκή» Αθηνών, επικουρο καθηγητή του «St. George's Medical School», University of Nicosia, τον κ. ΙΩΑΝΝΗ Π. ΔΑΥΛΟΠΟΥΛΟ, πνευμονολόγο, συνεργάτη της Β' Πνευμονολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου «Υγεία», τον κ. ΗΛΙΑ ΤΟΛΟ, φυσικοθεραπευτή, MSc στην Αθλητική Φυσικοθεραπεία, και τον δρ. ΣΩΚΡΑΤΗ ΗΛΙΑΔΗ, φυσικοθεραπευτή.